

# 现代男性保健

XIANDAI NANXING BAOJIAN

生活百科知识  
青苹果电子图书系列

# 现代男性保健

# 前 言

进入 21 世纪，随着人们生活节奏的加快，大多数人都忽略了自身的保健，尤其是我们的男性同胞，面对工作的巨大压力，时间的紧迫，使我们已无力关心自身的健康问题。

针对这一现实问题，我编辑组特编写了《现代男性保健》这本书，因考虑到各年龄段的男性对保健的要求不同，本书从青年男性、中老年男性保健知识的不同方面分别作了系统的介绍，相信各位平时不注重自身保健，或在自身保健方面进入误区的男性朋友，读了此书后会对自身保健有一个重新认识。

我们编写这本书是为了让大家的根本利益着想，正所谓“身体是革命的本钱”，有了健康的身体才能更好的投入工作，所以希望广大的男性朋友也对自己的身体负责。

让我们中的每一位都健健康康的享受 21 世纪的每一缕阳光，岂不快哉！

本书编委会

2002 .11

## 目 录

第一章 青年男性自我保健.....	1
第一节 青年男性保健锻炼的项目.....	1
耐寒锻炼的项目.....	1
耐热锻炼的项目.....	2
登山锻炼的益处.....	2
现代健身项目.....	3
脚的保健锻炼.....	5
第二节 培养健康心态.....	6
学会自我宽容.....	6
如何做到心情放松.....	7
防止骄傲和自卑心理.....	8
改变脾气急躁.....	9
克服猜疑心.....	10
克服偏激急躁.....	12
克服嫉妒心理.....	14
克服羞怯心理.....	16
摆脱孤独与寂寞.....	18
消除紧张情绪.....	20
克服自卑心理.....	22

---

矫正“气量小” .....	25
防治神经衰弱 .....	27
驱散抑郁悲观情绪 .....	30
防治焦虑神经症 .....	33
防治恐怖症 .....	34
防治疑病症 .....	36
防治强迫性神经症 .....	37
防治瘰病 .....	39
不要放任自己的情绪 .....	40
失恋的心理卫生及保健 .....	41
第三节 性心理保健 .....	42
什么是性生活 .....	43
怎样获得健康的性生活 .....	44
第四节 青少年男性保健禁忌 .....	46
吸烟有害健康 .....	46
青年学生不要乱戴眼镜 .....	47
青少年假性近视不要配戴眼镜 .....	47
青年人忌睡懒觉 .....	48
不宜拔胡子 .....	48
男青年不宜留长胡须 .....	49
青年忌强打精神学习 .....	49
青年学生不宜穿牛仔裤 .....	50
小毛病要不得 .....	50
不要在阳光直射下阅读 .....	52
不要坐着睡觉 .....	52

---

男子骑车车座不要过高 .....	52
不宜过多晒太阳 .....	53
久听立体声耳机有害 .....	53
日光浴、空气浴、冷水浴 .....	54
<b>第二章 中老年男性生理及心理变化 .....</b>	<b>59</b>
<b>第一节 生理变化 .....</b>	<b>60</b>
中老年人骨骼的变化 .....	60
中老年人消化系统的变化 .....	61
中老年人呼吸系统的变化 .....	63
中老年人心血管系统的变化 .....	64
中老年人主要感觉器官的变化 .....	65
中老年男性前列腺的变化 .....	66
中老年男子性器官的变化 .....	67
中老年人牙齿的变化 .....	67
中老年人泌尿系统的变化 .....	68
<b>第二节 心理变化 .....</b>	<b>70</b>
老年健康的特征 .....	70
中老年人的心理健康 .....	72
老年人的性格变化 .....	88
衰老感 .....	90
退休综合症 .....	91
心理治疗方法 .....	92
<b>第三章 饮食保健与疾病防治 .....</b>	<b>95</b>
<b>第一节 饮食保健 .....</b>	<b>96</b>
中年人所需营养素 .....	96

豆浆一定程度上可替代牛奶 .....	97
长寿食品——甘薯 .....	98
营养全面的土豆 .....	99
几种抗衰老食物 .....	100
食具的选择 .....	101
中年男性应常喝牛奶 .....	104
人到中年要补钙 .....	104
怎样增进老年人的食欲 .....	105
老年人饮食 7 忌 .....	106
老年人不宜常吃的食品 .....	107
老年吃肉要讲究 .....	108
老年人怎样饮水可延年 .....	111
老年人不宜常饮鸡汤 .....	114
老年人不宜多吃葵花籽 .....	114
老年吃水果的禁忌 .....	114
中老年人须防骨质疏松和骨质增生 .....	115
中老年人应少吃酸性食物 .....	116
中老年人要合理安排晚餐 .....	116
营养过剩可导致免疫功能下降 .....	119
中老年人勿擅自服药打针 .....	119
冬季应补充维生素 B <sub>2</sub> .....	120
正确选用药物进补的方法 .....	120
常用补血中药配制方法 .....	122
常用补气中药配制方法 .....	124
常用壮阳中药配制方法 .....	128

---

常用滋阴中药配制方法 .....	131
常用延年益寿剂配制方法 .....	135
“上药”与“中药” .....	136
适宜冬令进补的方药 .....	140
第二节 中老年常见病的饮食调养 .....	143
气虚者的饮食调养 .....	143
高血压病的饮食调养 .....	144
冠心病的饮食调养 .....	146
高脂血症的饮食调养 .....	149
糖尿病的饮食调养 .....	152
动脉硬化的饮食调养 .....	154
脑血管意外的饮食调养 .....	156
几种肺病的饮食调养 .....	159
胃和十二指肠溃疡的饮食调养 .....	160
慢性胃炎的饮食调养 .....	161
便秘的饮食调养 .....	162
肝硬变的饮食调养 .....	163
脂肪肝的饮食调养 .....	165
胆囊炎和胆石症的饮食调养 .....	166
瘫痪病人的饮食调养 .....	168
第三节 疾病保健 .....	169
健康的标准与人的寿命 .....	169
养生防病的方法 .....	171
预防衰老要从年轻时做起 .....	173
怎样延缓衰老 .....	178

---

腰腿病的防治 .....	180
心脑血管病的防治 .....	191
老人须防“中风” .....	195
五官、肤发的健康保健 .....	196
糖尿病患者保健方法 .....	212
颈椎病患者保健方法 .....	214
肩周炎患者保健方法 .....	215
耳部疾病者保健方法 .....	216
鼻部疾患者保健方法 .....	218
牙齿疾患者保健方法 .....	218
常用医疗常识 .....	221
<b>第四章 起居生活与保健 .....</b>	<b>230</b>
<b>第一节 中老年保健的基本原则 .....</b>	<b>230</b>
古人论养生保健 .....	230
古人四时养生法 .....	232
<b>第二节 生活保健 .....</b>	<b>235</b>
从生活中获得保健 .....	235
从家庭中获得保健 .....	237
什么是健康的家庭 .....	237
老年人的衣食住行 .....	242
如何从穿着上获得保健 .....	247
保持良好的生活习惯 .....	260
住宅与养生保健 .....	265
室内环境与养生保健 .....	269
睡眠与养生保健 .....	285

---

中老年人衣着与保健 .....	293
沐浴与保健 .....	296
春季保健 .....	297
夏季保健 .....	299
秋季保健 .....	302
冬季保健 .....	303
第三节 人际关系与保健 .....	305
情绪渲泄出来好 .....	305
精神乐观身自强 .....	306
克服固执和多疑 .....	307
保持良好情绪 .....	309
不良情绪的自我调节 .....	310
心理压力的自我调节 .....	311
第五章 休闲娱乐与保健 .....	314
第一节 兴趣保健 .....	314
旅游与养生 .....	314
放风筝其乐无穷 .....	322
棋牌与养生 .....	324
舞蹈艺术与养生 .....	327
园艺与养生 .....	328
赏鸟 .....	330
吟诵诗歌 .....	331
书法 .....	332
垂钓 .....	336
第二节 运动保健 .....	341

---

老年人如何选择运动项目 .....	341
散步与慢跑 .....	342
爬楼梯与爬山 .....	348
气功与按摩 .....	353
学学打门球 .....	362
中老年人锻炼宜忌 .....	364

## 第一章 青年男性自我保健

### 第一节 青年男性保健锻炼的项目

#### 耐寒锻炼的项目

冬天通过适当的锻炼，可以提高机体在寒冷情况下的耐寒能力。耐寒锻炼方法有：

##### 1. 冷水锻炼

包括冷水泡手、冷水洗脚和洗脸，水温以 5℃ 为宜，锻炼由秋末冬初开始，每日一次，每次浸泡 10 分钟，连续 2~4 周，以后常年坚持用冷水洗手、洗脸。

##### 2. 冷空气锻炼

主要是增加冬季户外活动时间，多与冷空气接触，以达到提高耐寒能力的目的。可在室外进行体育、学习和文娱活动。每年选在 12 月至次年 1 月份进行，如此持续 2 个月，可以显著地减少寒战的冷痛反应，增加在寒冷条件下的作业能力。

##### 3. 综合锻炼

指在同一时间里采用两种以上的锻炼方法，或以一种方法为主，配合其他方法。

耐寒锻炼是用人为的方法促进机体适应寒冷。它必须遵

循序渐进、因人而异、持之以恒的原则，并根据天气变化情况，做好防护措施。

### 耐热锻炼的项目

人们在热带地区夏季高温高湿环境下活动、作业会感到闷热、食欲不振、睡眠不足，如机体未适应热环境或体力负荷过重，容易中暑。因此，进入热区的人员要进行耐热锻炼。常用的耐热锻炼方法有：

#### 1. 特异性锻炼

包括自然气候和人工热环境锻炼。锻炼因子中有热的直接作用，比较安全。每天在较热的时间内进行锻炼，以气温在 31~37 为宜，可采用负重行军、长跑、球类或其他能提高心血管系统耐力的较重体力活动。要坚持热中练、动中练。

#### 2. 非特异性锻炼

以能增进速度和耐力的长跑锻炼效果较好。耐热锻炼的原则是：

循序渐进。过度的训练会引起机体的衰竭甚至中暑。要合理安排锻炼进度；热强度由低到高，活动量由轻到重，使锻炼强度从小到大，循序渐进，反复锻炼，逐步提高。

强度足够。在生理耐受限度内，只有足够的锻炼强度才能使机体提高耐热能力。锻炼包括热强度、劳动和持续时间。

### 登山锻炼的益处

登山可以增强人体呼吸系统和心血管系统的功能，使骨髓的造血功能得到改善，从而使机体的红细胞和血红蛋白增多，心脏输出血量和肺活量增大，在登山时由于高度不断增加、氧气逐渐稀薄，经常锻炼对增强人体的缺氧情况下的耐

力是大有裨益的。

登山对增强肌肉韧带力量，尤其是腿部、脚、踝部力量也有很大的作用。通过登山锻炼后再走或跑起来会感到轻松有力，而且不易受伤。登山对神经系统、消化系统的作用也是明显的，有的神经衰弱患者通过登山锻炼可以吃得香甜，消化吸收也加强了。登山运动还可以锻炼意志，陶冶情操，提高工作、学习效率。

登山运动初期会出现气喘、呼吸次数增加、心跳加快、血压升高、肌肉酸痛等一系列反应。这均属正常生理反应，随着时间的推移则会消失和适应。山区地势越高，风势越猛，气温越低。应备以防寒用品。

饮食应少量多餐、高糖饮食，加强营养和维生素。凡有心脏病、肺结核、支气管哮喘、高血压、甲亢与年迈老人，对缺氧耐力低者，均不宜作登山运动。

## 现代健身项目

### 1. 饭前喝汤

通常饭前餐桌上来一盆汤，现代科学认为饭前先喝点汤可使消化器官活动起来，消化腺分泌足量消化液，为进食作好充分准备，发挥好消化器官功能，让其协调起来，自然进入工作状态，饭后必然感到舒服，这是被人们忽略了科学进食方法。

### 2. 站着进餐

科学家研究分析结果认为站着或慢行进餐最为科学，坐式次之，蹲式最不科学。这是因为下蹲时腿部、腹部受压，血流受阻，回心血量减少，造成胃供血不足。

人们根据各地风俗和长时间的习惯形成各种姿势进餐，久而久之习惯成自然，而且影响了下一代，为自我保健应予纠正。大多数坐式主要是因为工作劳累，借进餐坐坐轻松一下。

### 3. 笑口常开

每天要自寻乐趣、要掌握好自我心理平衡。让他三分何等清闲，忍耐一时便是神仙。笑口常开使人中枢神经系统进入最佳休息状态，发挥好对各器官的调节作用。

### 4. 放声歌唱

每天都必须有一点时间放声歌唱，唱歌是对大脑最好的锻炼。人到中年心肺功能逐渐减弱，唱歌却可减慢这种衰退，并使人精神焕发，它不亚于游泳、划船等体育锻炼。

### 5. 放声大哭

人遇到极度悲伤、痛苦的时候，体内急骤分泌出 30 多种对身体有害物质，如果能放声大哭一场，可通过泪腺将有害物质排出体外，将悲伤、痛苦通通哭出来，雨过必然天晴，对身体很有好处。正如有人说的，会劝伤者是劝他痛痛快快哭一场，不是劝他将忧伤闷在心里，就是这个道理。

### 6. 道出苦闷

人的一生坎坷不平，总会遇到这样那样不顺心的事，如果能找到组织、领导、知心朋友、爱人等倾诉衷肠，道出苦闷，便可以适时调整紊乱的情绪，并可得到别人的指教，走出误区，使心境永葆轻松愉快，身体永处最佳状态。

这种“反常行为”要延伸到日常生活的方方面面，如长期坐着工作可多站站，多外出走动，长期站立工种，要多注

意变换体位，找时间多坐坐。常吃细粮、油腻者要注意调换粗粮、蔬菜瓜果等等。

总之，注意保持好人体内外环境平衡，劳逸结合，以达到防治疾病的目的，“反常行为”是很好的现代健身方法。

## 脚的保健锻炼

对脚的保健，在日常生活中，往往被人们所忽视。这是非常错误的。双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的十二经络的重要起止部位，被称为“第二心脏”。脚上有很多通往全身的重要穴位，经常刺激这些穴位能治疗全身的疾病。因此做好脚的保健，是防病治病、健康长寿的重要方面。

### 1. 洗脚

勤洗脚能够使精神振奋、心情舒畅，还可预防各种皮肤病。冬天用热水洗脚，能促进局部和全身血液循环。劳动过后，用热水烫脚，可促进血液循环，消除疲劳，防止肢体麻木。

睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种良好而温和的刺激，促进大脑皮层进入抑制状态，非常有利于睡眠。

### 2. 暖脚

人的脚皮肤表面温度维持在 28~33℃ 时，感觉最舒服，如果降到 22℃ 以下，容易引起感冒等疾病，低于 10℃ 就很容易引发冻疮。所以要注意选择保暖、防水、透气性能好，能使脚保持干燥的鞋袜，并要及时洗换。

经常在室内工作的人不要久坐不动，要适当活动，或做做课间操，使脚保持良好的血液循环和一定的温度。

### 3. 搓脚心

洗脚后，用右手搓右脚心，用左手搓左脚心，直搓到发红发热为止。具有益精补肾、强壮身体、防止早衰的作用，而且还能疏肝明目，清心安神，促进睡眠，对眩晕、咯血也有一定治疗作用。

### 4. 散步、慢跑或赤脚行

脚底有着与内脏器官相联系的敏感区，步行或赤脚行就能使脚底肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢更多地接受刺激，把信号传入相应的内脏器官及与之相关的大脑皮层，大脑皮层又把它传到各个相应器官，从而调整人体全身功能，达到保健全身、防病及辅助治疗的良好作用和功能。

## 第二节 培养健康心态

### 学会自我宽容

所谓自我宽容，就是对自己真实、不加粉饰的自我形象的真诚接受。在现实生活中，一个人要保持良好的情绪，做到自我宽容也是重要的。

#### 1. 不嫌弃自己

不会嫌弃自己的人，对别人的褒贬好恶也就比较淡然，而自我嫌弃心理特别重的人，对他人也就必憎无疑了。在人际关系中如果大家都自我嫌弃，关系一定搞不好，如果对自己的性格急躁不以为然，能够自我宽容，那么对同样是性格急躁的朋友也能够宽容。

#### 2. 心底无私天地宽

如果遭到别人诽谤，受了委屈，胸襟也要宽阔。或者为了完成一件事，生怕人家说闲话，说自己是想出风头、想受奖励；也不要退缩不前，只要心底无私，干起事来便可无畏，不患得患失，始终保持乐观舒畅，精神上便可得到自慰。

### 3. 能够宽厚待人

宽厚是指大事严、小事宽，宽厚是处事的一个重要原则。不能为一点小事吵吵闹闹，也不能为蝇头小利来斤斤计较。应用温和的态度与他们讨论，求同存异，不服压，不发脾气。

### 4. 不自寻烦恼

有些烦恼是自己寻出来的，俗话说：“自作自受。”不要为一些小事而大动肝火。“塞翁失马，安知祸福”，凡事都有两重性，既有好的一面，又有坏的一面，因祸得福、乐极生悲这是生活中常见的事。

因此对一些生活琐事不要过分认真，有时一个人躲在角落里生闷气，家里人莫明其妙，不知气因何而起。

### 如何做到心情放松

现代化快节奏的工作给人们的精神带来了不少压力，下面 10 种放松法可以帮您减轻精神压力，使自己身心放松。

#### 1. 想象

通过想象一个所喜爱的地方，如大海、高山或自家的小院等放松大脑。把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上，并渐渐放松，由此达到精神放松。

#### 2. 打盹

学会在一切场合，如家中、办公室、走廊、甚至汽车里打盹，只需 10 分钟就会使人精神振奋。

### 3. 按摩

紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处，有规则地向一定方向旋转，不要漫无目的地揉搓。

### 4. 呼吸

快速进行浅呼吸，为更好放松，慢慢吸气、屏气，然后呼气，每一阶段持续 8 拍。

### 5. 腹部呼吸

平躺在地板上，面朝上，身体自然放松。紧闭吸气，最后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后，再重复这一过程。

### 6. 摆脱常规

经常试用一些不同的方法，做一些不常做的事，比如双脚蹦着上下楼梯。

### 7. 沐浴时唱歌

洗澡时放开歌喉，尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的放松，使心情愉快。

### 8. 发展兴趣

培养对各种有益活动的兴趣，并尽情地去享受。

### 9. 伸展运动

伸展对消除紧张非常有益，它可以使全身肌肉得到放松。

### 10. 放松反应

舒适地坐在安静的地方，紧闭双目，放松肌肉默默地进行呼吸，以深呼吸为主。

### 防止骄傲和自卑心理

知识和才能、拥有的财富和权力都可以是骄傲的本钱，

甚至对自己的姿色和风度都可以骄傲一番，因此，具有这些优势常常会狂妄自大、目空一切或脾气暴躁。两个人无经济收入，没有一技之长，职业、地位低下，往往又成为自卑的诱因，为此，他们沮丧、害怕、郁闷、焦虑和不满。这些情绪大大损害着健康。

骄傲和自卑，如同一个人极度兴奋或极其悲伤的刺激一样，同样能使人的体内各器官出现相同程度的紧张或虚弱，从而致使病菌有机会侵入。一般来说，骄傲者对于人际关系是不容易处理好的，这是由于他看不到自身的缺点。于是，会觉得社会和家庭对自己设置了障碍而感到压抑。那些自卑的人常常对生活缺乏追求的勇气，对自己缺少自信感，若再把多疑的心理、压迫感或罪恶感融混在一起，那么最终这种不卫生的心理就会导致精神病甚至自杀。

### 改变脾气急躁

要改变脾气急躁，除了认识它的害处、狠下决心之外，还要找出急躁的原因。脾气急躁的人不理解事物的发展有其客观规律，实现目标需要有一个过程，以为单凭主观愿望急于求成，就会成功，这是急躁的一个重要原因。还有另一个重要原因，是要求别人的想法、情绪和行为完全符合自己的愿望，一旦发现别人说的做的不顺自己心意，就勃然大怒，其实内心是要别人顺从自己。很明显，这种想法是非理性的，也是很很不公正的。正像自己不乐意受别人支配一样，别人也喜欢按自己的意愿办事。如果从内心承认别人和自己不同，别人有权按自己喜欢的方式行事，就会学到一种宽容的态度。因此，准备改变自己急躁脾气的人，要经常向自己灌输：“有

备无患”、“三思而行”、“不强加于人”的信念，坚持宽容忍让的精神，以理解同情、珍爱友谊的态度和他人交往，反复训练、自我观察、总结经验，这样坚持下去，必然会有进步。

### 克服猜疑心

猜疑心是一种由主观推测而产生怀疑的复杂情感体验。人们在生活中大都免不了猜疑，只是程度不一。猜疑心重的人整天无中生有起疑心，对人对事不放心，总认为别人在议论自己、瞧不起自己、算计自己，在现实生活中，猜疑心理主要有以下几种类型。

#### 1. 主观联想猜疑

有些人当遇到人为的挫折或欲望不能满足时，往往猜疑某某人作祟，跟自己过不去，或疑心同事、领导说自己坏话，给自己穿小鞋等。

#### 2. 察言观色猜疑

这种猜疑的突出表现是凭对他人的一言一行的直觉做出判断和结论。别人对自己的态度有一丝异常，就猜疑是对自己有成见；见到某人与领导谈话，便怀疑是与领导“套近乎”，甚至怀疑俩人在说自己的坏话。

#### 3. 逆向思维猜疑

这种猜疑是一种背离原义的感觉和判断。如在其生病或有困难时，同事、领导给予关怀、帮助，这本来是友好的表示，但他却怀疑他人“葫芦里没装好药”。

另外有“疑人偷斧”式怀疑等等。猜疑心理产生的根源：一是小农经济的狭隘心理和封闭式思想观念的消极影响；二是缺乏事实依据，一切从假想、联想出发、作茧自缚的思维

方式；三是缺乏对他人的基本信任，因而怀疑一切；四是缺乏文化知识修养，认识问题偏激，思想狭隘，愚昧产生偏见，也产生猜疑；五是个性懦弱，缺乏自信，因而敏感多疑，多愁善感。

猜疑心理还把他人好的信息纳入错误的轨道上，以致“越看越像，越看越真”，从而造成与交往对象的对立情绪，恶化人际关系，也使自己陷入整天提心吊胆、是非重重的痛苦之中。

#### 4. 保持理智、冷静的头脑

现实生活中，许多猜疑说白了是很可笑的。因此，当出现猜疑的征兆后，要促使自己去寻找证据，切不可感情用事，凭空猜疑。

如果疑点很多，证据实在，就应以诚恳的态度，鼓足勇气找对方坦率交换意见，切不可针锋相对，使矛盾恶化。如果证据不足，要尽快用暗示提醒自己，不要想得太多，别把人想得坏等等。

#### 5. 运用“自我开脱法”

即一旦产生猜疑心理时，暗示自己：人生在世，何能不受他人议论！走自己的路，让他人去说吧！使自己从疑惑中得到解脱。

#### 6. 培养宽宏豁达的性格

相信世间大多数人是善良可信的。人际间的是非矛盾、误解常常多于恶意攻击或诽谤。

要待人宽宏大量，不要吹毛求疵。人有七情六欲，他人态度冷淡一点，可能是对方心情不好，不一定对自己有什么

成见。

要充分认识人际行为和态度也是互换的。信任他人，他人才能相信自己；以诚待人，他人才能以诚而应；喜欢他人，他人才会坦诚相对。因而，要严以律己，主动以信任、尊重、热情、善良、友好的态度去对待他人，那么也会得到对方的友好回报。

### 克服偏激急躁

偏激就是个体的意见、主张超出适当的程度。偏激心理可理解为是盲目自信或主观偏执而导致情绪急躁的一种心理状态。急躁是偏激心理的一种反映形式。偏激的人一般遇事急躁、沉不住气。

偏激心理的主要表现为：一是看形势“一团漆黑”；二是在是非面前感情用事，不是肯定一切就是否定一切；三是处理问题易走两个极端，不是左，就是右，对待人或事，说好就好得似乎没有缺点，说差就差得不可救药。

年轻人由于心理还没有完全成熟，偏激心理较成年人更为严重，主要表现在：情绪易激动偏颇；行为易冲动盲从；处理问题难以把握分寸；遇到刺激易失去控制能力。

如何消除偏激心理呢？有以下几种方法。

#### 1. 克服偏见

思想偏激的人易用主观构造的理想模式去套客观现实，因而脱离实际地苛求他人，求全责备。因此，要克服偏激，首先要克服认识的偏见，学会全面、客观地分析处理问题。其次要善于站在对方的立场上，体谅他人的处境和困难。

另外，看问题不能“一叶障目，不见森林”，或者把自己

当作局外人指手划脚地品头论足，而是要用辩证点去全面、客观地分析，既要看到问题，还要看到成绩；既要看到正面，又要看到反面，并以主人翁的姿态，投身到改革的实践中去。

## 2. 冷静行事

偏激急躁的人易出现行为偏差，把好事办坏。如果知道自己有思想偏激、容易急躁的毛病，就要学会控制自己的情绪，遇事要提醒自己冷静、沉着、三思而行，切忌感情冲动，急于做出反应。

如果对社会或单位存在的弊端有看法、发议论，一定要注意场合、对象和分寸。否则，就与自己原有的积极动机相悖，带来消极的社会效果，还会带来是非，影响人们之间的关系。

## 3. 学会等待

偏激急躁的人，往往盲目而行，急于求成，结果往往把事情搞糟。这就要求要学会等待，因为解决某个问题、完成一个任务，总是要等一定的主客观条件都成熟时再行事。强者既有意志，又能等待时机。

## 4. 善于自我调节

克服偏激急躁的毛病，还要善于自我调节不良的情绪。不良情绪会酿成大错。调节情绪，保持良好的心境的方法有：要培养乐观向上的精神，不要为眼前的成绩得意忘形，更不要因小事而伤肝动怒。

要通过自我暗示法提醒自己在遇到强烈刺激“沉不住气”的时候，要“耐心”、“别慌”、“冷静”，“要有猝然临之而不惊，无故加之而不怒”的大家风度。

让家人和朋友在自己偏激急躁时，及时提醒开导，也是一种有效的方法。

### 克服嫉妒心理

嫉妒感是由于嫉贤妒能，生怕别人超过自己而产生的一种情绪体验，是一种狭隘心理。嫉妒实质是对某些方面比自己强的人产生的一种忌恨。嫉妒者当看到他人的才华、进步、成绩、专长甚至相貌超过自己时就不舒服、不愉快甚至恼怒，千方百计采取诽谤、贬低、攻击和背后议论等方式进行诋毁，甚至妄图置人于死地而后快。

能力相近、地位相近、年龄相近、空间相近、专业相同、性别相同、兴趣爱好相同的人之间易产生嫉妒现象。女人之间的嫉妒比男女之间的嫉妒现象更多，而且更复杂、细腻、微妙、持久。这是因性别相同，相互比较的基础增大，加之女人一般要比男人气量狭小而致。

嫉妒不仅害人，而且害己，大部分容易嫉妒的人，都会出现一些身体的疾病，如胃痛、背痛等。嫉妒如任其发展，会使人变得虚伪、狡诈、颓废、仇恨，甚至堕落犯罪。

嫉妒之心人人有之。那么如何将自己的嫉妒之心引向竞争、赶超的正确轨道呢？

#### 1. 自省法克嫉

就是要彻底认识嫉妒是以害人的目的开始，以害己的结束告终，并腐蚀社会风气，危害事业的发展和社会进步的，从而产生厌恶情绪，并在心理和行动上自发克制嫉妒感的产生。

#### 2. 竞争法超越

从心理上看，嫉妒是一个人内在软弱自卑的表现。嫉妒者因心灵巨大创伤和某种无法补偿的缺陷，无力与强者竞争，又怕别人超过自己，这种心理上的不平稳只得用贬低别人来求得补偿。

认识到嫉妒的实质后，就要做一个敢于向强者挑战的强者，把嫉妒心变为赶超力，努力超过对方，取得对手以上的地位。否则，想尽脑汁地想把对方搞下来或者采取攻击、议论、贬低的手段，既在众人面前暴露自己的狭隘、自私、无能，又会受到他人的鄙视和惩罚，使自己陷入更大的痛苦之中。

### 3. 转移法消嫉

有意识地转移自己的思维内容，或者把自己投进繁忙的学习、工作中去，事情一忙，人的注意力就会专于新从事的工作，而无暇去胡思乱想。另外，也可有意识地把注意力调节到自身的优势和对方的劣势上。

当嫉妒某人时，总是因为他在某些方面的优势深深刺痛了自己，而自己此方面又恰恰是劣势。这一差异正是产生嫉妒感的根源。如果调节一下自己的注意力中心，即看到自己优于对方的另外一些方面，原先失衡的心理就会重新获得平衡。

### 4. 拓宽法驱嫉

嫉妒感严重的人往往目光短浅，气量狭小，自我膨胀。凡事只想到自己，不甘人下，不把别人的成绩看成是对社会的贡献，而首先看成是对自己的威胁。因此，要驱嫉，就要铲除私念，拓宽心胸。

要能容人，既要容得下异己之心，又要乐纳强己之人，真正做到：己欲立先立人，己欲达先达人。

要有自知之明。繁花似锦，总有凋谢之时；华盖如亭，难于经世不衰。一个人不可能样样比别人好、事事比别人强，因此，在学习生活中，既要不服输，又要服输。要善于博采他人精华，不断丰富完善自己。这在很大程度上可驱除嫉妒心理。

### 克服羞怯心理

羞怯是逃避行为的最常见形式，特别是与陌生人或异性交往时，产生的一种紧张、拘束乃至尴尬的心理状态。这种心理状态往往给自己造成很大的心理压力，使之不敢在集体中发言，一到大庭广众中讲话就脸红心跳，遇到陌生人局促不安、手足无措等等。

从心理角度讲，羞怯的原因是神经活动过于敏感和缺乏自信，这固然与人的气质特点有关，但主要是环境和教育的作用。怎样才能改掉羞怯的毛病呢？

#### 1. 增强自信

自信是成功的基石。只有相信自己能够战胜“羞怯”、成为一个社交能手的人，才能敢于去说、去干、去争取成功。羞怯心理是可以改变的，关键是不要自惭形秽，心里总想着自己的弱点，要有自信心，大胆地去说、去干。愈注意自己的缺点，就愈无法改变。

#### 2. 加强锻炼，不怕议论

怕当众露短、出丑、被别人嘲笑，是一些人怯于在大庭广众中讲话、害怕与人打交道的的主要原因，他们因此就采取

自我封闭的方法来藏蠢守拙。这样，越怕越退缩回避，越得不到锻炼的机会，能力就越得不到提高，就越被别人瞧不起，形成了恶性循环。

其实，任何人的演说、社交能力等都是经常锻炼才逐渐提高的，关键在于能摆脱“怕”的束缚，去大胆主动地争取机会，抓住机会锻炼自己、超越升华自己，使自己由被议论的对象成为被尊敬、欣赏、崇拜的对象。否则，将永远是一个怯弱、无能、被他人议论、瞧不起的人。

### 3. 讲究锻炼技巧

加强预备训练。即有意识地创造各种条件，反复进行社交登场前的预备练习。达到内容熟悉、语言流畅，最后开会发言就心中有数、胆大不慌了。

暗示性训练法。有时面临一种场合来不及先做准备，又自感心情紧张时，可采取自我暗示的方法，提醒自己“镇静、不慌、什么都不去想”，用意念控制自己的恐慌紧张心理。

模仿性训练。即经常观察和模仿一些活跃、开朗、善于交往、泰然自若的人的言谈举止，有针对性地克服自己怕羞怯的弱点。

### 4. 牢记克服怯弱的法则

径直迎着别人走上去。

训练自己盯住对方鼻梁，让人感到是在正视他的眼睛。

开口时声音洪亮，结束时也会强有力；相反，开始软弱，那么收场时也就软弱。

学会适时地保持沉默，以迫使对方讲话。

会见一个陌生人之前，先列一个话题单。

熟记演讲的首尾，那么从头到尾都会从容镇定。

想方设法接触伟人，和比自己强的人交往。这样，会学到知识，同时还可以观察强者的弱点和缺点，从而增强信心。

不断给自己出难题，不断获得克服羞怯的方法。注意，这些只是窍门与法则。首先还需精通本职工作，有能力才会有信心，也才有自己作为一个强者在社会上的价值。

### 摆脱孤独与寂寞

从心理学讲，孤独感是一个人友谊的需要得不到满足而产生的一种空虚的内心体验，随着改革开放和社会主义市场经济的发展，一些人既认识到了交际能力对于事业成功的重要性，又叹息世态炎凉、知音难觅。

产生孤独、寂寞感的主要原因，除了外界的强迫因素外，一是自己过于洁身自好、或自命清高，不善交往；二是自己过于自卑，缺乏积极从事交往活动的勇气。有的总认为别人瞧不起自己，因而把自己封闭起来。

低层次的孤独感如不及时引导，往往会淡化工作热情、削弱开拓精神、影响工作成绩和身体健康。严重的孤独感患者还会产生厌世情绪，甚至走上自杀的绝路。

另外，低层次的孤独感，还会导致有些人寻求消极的精神寄托和感情依赖。长期的孤独感还会造成情绪紊乱，使人的免疫系统受到影响，因而易患各种疾病。由此可见，现代人的孤独感，是成功道路上不可忽视的重要心理障碍之一。那么，如何摆脱孤独感的困扰呢？

#### 1. 树立自信

有孤独感的人，往往都有一种潜在的自卑心理。既渴望友谊和成功，又怕露短或遭受失败，因而自我封闭起来。其实，每个人都有长处和短处。人的智力除 3% 超常者和低下者之外，绝大多数正常人的天赋是相差不多的。

自信心强的人，乐观向上，信心百倍，勇于行动，勇于实践，勤奋补拙，能够充分发挥自己的潜力，在事业上有所作为；在交往上不卑不亢，四海交友，乐于助人，因而也能得到他人的帮助和友谊。由此可见，要摆脱孤独，首先要战胜自卑，摆脱自我束缚，大胆热情地与他人交往。

## 2. 敞开心扉

要摆脱孤独获得朋友，就要以诚挚、热情、信任的态度对待他人。一个心胸开阔、热情诚挚的人能广泛地吸引朋友，很少感到孤独。另外，与丰富多彩、变幻无穷的大自然做朋友，也可排除寂寞。如感到孤烛烦闷时，走入繁花似锦的花园或迈向波涛汹涌的海边，心情就会豁然开朗。

## 3. 投身事业

如果一个人的目标高远，有所追求，就会积极进取，将全部身心投入学习和事业的奋斗之中，在学业的成功之中取得快慰，战胜孤独。一个活着而有所爱、有所追求的人，是不怕寂寞的。不会在乎自己是不是一个人在走路，因为所爱的事物会陪伴着自己，而追求的目标又会使之坚强。

## 4. 拓展兴趣

兴趣是推动人们活动的内驱力。兴趣广泛，就会扩大人的交往范围和层次，增加交往活动和交往对象，有幸结交各种朋友，从而摆脱孤独。另外，广泛的兴趣爱好还可丰富人

的知识，开阔活跃人的思路，陶冶人的情操，提高人的适应能力。

### 5. 广交朋友

现代人把良好的人际关系看作事业发展的无形财富，因而注意广结善缘，四海交友，既与志同道合的人结为知己，又善于和个性、兴趣、认识不同的人做朋友，以拓宽信息渠道，为未来事业的发展奠定基础。他们走到哪里都宾朋满座，很少感受孤独的痛苦。

由此可见，交友不可求全责备，十全十美的朋友是难觅的。要免受孤独的困扰，就须以容天容地的宽阔胸怀广结朋友。

### 6. 积极参与

积极参加各种集体活动，善于参与周围人的谈话，就会在与人热情交往的气氛中打破被冷落的尴尬局面，忘掉自己的痛苦。如果自视清高，总要超凡脱俗，与周围人格格不入，就难免将自己置于他人敬而远之的孤独境地。因此，要多想想为他人和集体做些什么，待人随和一点。

### 消除紧张情绪

长期处于紧张状态会使心理产生沉重感、压迫感、失落感、抑郁感和不安全感，从而可引起血压和血糖升高，易造成高压、冠心病等心血管系统疾病；另一方面，长期心理紧张也会使人的植物神经系统功能紊乱，降低人的免疫抗病能力，从而引起诸如胃肠溃疡、便秘、腹泻、偏头痛、神经性厌食、神经衰弱等多种疾病。

如何消除紧张情绪，现在介绍一些简单易行且行之有效

的心理疗法：

### 1. 大笑

当大笑的时候，心肺、脊背和身躯都得到快速锻炼，胳膊和腿部肌肉都受到刺激。大笑之后，血压、心率和肌肉张力都降低了，从而使全身放松。

### 2. 做深呼吸

当焦虑时，人的心跳加快，呼吸变得短而急促。但是如果做缓缓的深呼吸，几乎立刻就能静下来。方法很简单，通过鼻子慢慢地吸入空气，使肺和胸腔扩张；然后从鼻子呼气，同时默默地“放松”。在工作的时候，抽出一、二分钟做深呼吸，习惯了，紧张时刻就能自如地进行深呼吸了。

### 3. 忙里偷闲保健法

抓住所有的空余时间，哪怕只有几秒钟，这时什么也不要想，赶紧收紧自己的腹部，收拢下颌，扭动自己的身子，打个哈欠。只要能把这几个动作连贯起来，还能收到增进健康之效。这种“忙里偷闲保健法”大概是最简单易行的自我放松疗法了，它特别适用于那些学习、工作十分紧张的人。

### 4. 意守丹田法

先静下心来，排除杂念，两眼似睁非睁，似闭非闭，把注意力集中在下丹田（腹部脐下3厘米处），想象着在丹田有一股气，接着用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。

吸气时想象着丹田这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶“百会”穴（头顶正中线与两耳尖连线的交叉处）；呼气时，想象这股气由百会向后、向下顺着脖子、脊梁下行，直到“会阴”（指骨盆的下方，左右两腿之间的区

域,后部有肛门,前部有外生殖器),再向前、向上回到丹田。这样一呼一吸,周而复始,反复进行。

由于集中了全部注意力,就能渐渐达到排除一切杂念、心静神宁的境地,从而收到消除紧张、自我放松的功效。

这种自我放松的心理疗法,所受条件限制很少,不管是什么地方,也不论是站着、坐着还是躺着,都可以进行,而且所花时间长短不拘,比较简便易行。

### 5. 洗温水浴

水温为 38.5 左右的浴水最能使人放松。使身体变暖甚至可以引起生物化学变化,从而提高睡眠质量。

为加强温水浴的镇静效果,需要结合一种渐进的放松形式,即首先彻底放松胳膊,沿着胳膊、通过肩膀和脖颈,最好达到头部。让它温柔的作用力进入身体的紧张部位。接着再从脚开始,慢慢到达全身。

### 克服自卑心理

自卑沮丧是一种性格上的缺陷,它表现为对自我的能力和品质评价偏低,因而使人忧郁、悲观、孤僻。自卑的人常常自惭形秽,觉得自己处处不如人,总感到别人瞧不起自己;事事回避,处处退缩,不敢抛头露面,不敢与人竞争,不敢实践,害怕当场出丑,因而泯灭了自己的才华和进取的时机,成为失败的俘虏和被人轻视的对象。

自卑是人才的自我埋没和扼杀。许多人的失败,不是因为不能成功,而是因为不敢争取。矫正自己的自卑心理,是走上成才之路的关键。

自卑心理产生的主要根源如下。

由消极的社会评价而导致的消极的自我认识。由于经常遭到他人的训斥、贬低、讥讽、挖苦，因而心目中形成了一种消极低下的自我认识，看不到自己的长处和优势。这种落后消极的自我认识正是导致行为怯弱、退缩、落后的根源。

选择的事业不能用己所长，或自我目标和渴望值过高，结果屡遭失败，渐渐泯灭了自信心，自卑者总是觉得自己不行，不如人家。事先这种消极的自我暗示，就会增加心理负担，从而抑制自己能力的发挥，产生负面效果。这种负面效果又会形成一种消极的反馈作用，加深其自卑感。

另外，自己无法弥补的生理缺陷和重大的打击也会导致自卑心理的产生。

如何战胜自卑，成为一个自信的人呢？

### 1. 改变对自己的评价

自卑的人由于自我轻视，因而心中对自己要成才的标准也较低。因此，要成为自信的人，首先要正确对待社会和他人的贬抑性评价，充分认识、肯定自我的长处和优势，改变对自己的认识。他人仅凭一时一事作出的评价，往往是不足为虑的。社会的评价并不是完全正确的，切不可屈从社会的贬低和鄙视，否定自己的过人之处。只要勇于实践，就会发现，别人能做到的，自己经过努力也一定能够做到。

### 2. 修正心目中做人的标准

一个人的品行、成就永远不会超过其自信心的限度。一个人只有认为自己是美的、善的、能够成功的，才能去拼搏、去努力争取，尽力使自己成为自信的人。

自信是一切成功的基石，连自己都没有信心去做好的事

情，很难取得成功。有些事看起来困难，其实做起来很容易。因此不论是改变他人或自己，首先要改变自己心中的做人标准。

自尊、自爱、自强，终究会成才。由此可见，自信是人才成功的基础。只有满怀自信的人，才能在任何地方都把自信沉浸在生活中，并实现自己的愿望。

### 3. 制订恰当的学习、生活目标

成功的喜悦体验是自信心产生的源泉。自卑的人一般比较敏感脆弱，害怕竞争，经不起挫折的打击。如果对自己的期望值太高，目标定得太远，就易于受挫，从而导致自卑感的增加。

因此，要获得成功的体验，提高自己的自信心，凡事不应常怀奢望，要知足常乐。如目标较大较高时，可将它分解为一个个易于成功的小目标，通过每个小目标的成功实现来激励自己，提高自己的自信心，一步一个台阶，最终达到高峰。

### 4. 努力升华，积极补偿

盲人尤聪，瞽者尤明。这是生理上的补偿作用。人的心理也同样具有补偿能力，当自己遭受某种挫折打击或因生理缺陷受到困扰时，可以转而追求比较崇高的或价值更大的目标，借以弥补因失败而丧失的自尊、自信，减轻挫折、缺陷造成的痛苦。生活中“失之东隅，收之桑榆”、“勤能补拙”的事实屡见不鲜。

伟大的生命其实就是一部奋斗史。优秀的品格和许多辉煌成就，往往可因个人生理缺陷造成。挫折、缺陷是懦弱者、

自我毁灭的理由，也是强者奋取补偿升华的动力。“自古英雄多磨炼，从来纨绔少伟男。”由此可见，人的缺陷和挫折失败并不可怕，可怕的是自己无决心、无志气、无毅力。

### 5. 大胆去做

培养自信心的另一个行之有效的途径，就是敢于去做。没有“敢”字，就谈不上任何自信的建立。大胆地去做自己害怕的事情，并力争得到一个成功的记录。这样的事情敢于去做并且取得成功，那么，一些不很怕的事情也就更敢去做了。在做的过程中，自信逐步增强。进行积极的自我暗示和鼓励。

当面临某种情况或活动，感到信心不足、心情紧张时，一是通过深呼吸使心情尽快平静下来；二是通过自我暗示给自己壮胆：“你并不比别人差，一定能够取得成功！”三是不去想成功或失败的后果，而是抱着豁出去、闯一闯的心理去从事自己理想的事业，从而减轻思想负担，增强信心，使能力得到充分发挥，用行动证明，别人能干的，自己也能干。

### 矫正“气量小”

“气量小”是心理不健康的表现。主要表现为：心胸过于狭隘，爱斤斤计较，爱挑剔他人。办事刻板，谨小慎微，一点小事就会形成很重的思想负担，有时甚至发展到吝啬、自我封闭的程度。气量小的人既不会由衷地帮助别人，也不会从别人那里得到温暖，因而阻碍了人际间的正常交往，影响了个人的身心健康。

人的一切性格都是可以改变的。同样，偏激、狭隘的性格通过自身修养，也可以变得宽宏豁达。那么如何才能使自

己成为宽宏豁达之人呢？

### 1. 拓宽心胸，宽以待人

“心底无私天地宽。”一个人只有不图名、不爱利、目标高远、顾全大局，才能待人宽宏豁达，不计小事小非。如果一个人只想到自己的私利，生怕自己吃亏，甚至处处想捞好处，必然会心胸狭隘，斤斤计较，吃一点亏就如鲠在喉，患得患失。

因此要克服“小心眼”的性格缺陷，首先要拓宽心胸，不计私利，树立远大的人生目标。

### 2. 充实知识，提高修养

人的气量小与其知识修养有很大关系。人们常说那些为一丁半点小事就反目相吵的人“缺少教养”。一般说来，缺乏知识修养的人容易想不开。一个人知识多了，立足点就会提高，眼界也会开阔，待人处事就会着眼于远处。

“大肚能容天容地，于己何所不容”，对“身外之物”拿得起，放得下；对他人的伤害、甚至侮辱能宽恕，丢得开，能够认识到，仇恨对自身所造成的危害往往比被仇恨者要大。

当然，满腹经纶、心胸狭窄的人也有，但这并不意味着知识有害于修养，也许这种人不加强修养，危害会更大，只能说明我们应该知行一致而已。培根说：“读书使人明智。”因此，经常读一些名人传记、人际交往、心理卫生等方面的好书，对于矫正自己“气量小”的毛病，是大有裨益的。

### 3. 淡化自我意识

气量小的人大多是自我意识过于敏感，对人对事疑心重重，总认为他人对自己不怀好意，斤斤计较别人的一言一行。

他人无心的一件小事，也硬往自己身上拉，结果“疑人偷斧”，庸人自扰。

社会交换理论认为：人们在交往中的付出（态度、行为、物质）和获得是等价的。如果遇事豁达，谦让对方，对方大多也不好意思再斤斤计较。反之，如果对别人的一点伤害就耿耿于怀、睚眦必报，结果引来的多是“以牙还牙”的恶性循环，将自己困扰在这些鸡毛蒜皮的小事之中，最终是“得来皮毛输去牛”。

总之，在人际交往中，如果淡化自我意识，人的气量就会不知不觉地大起来。

#### 4. 加强自我监督

人的气量的改变，不是一朝一夕的事，需要积以时日。在这个过程中，只要循序渐进地为自己规定性格陶冶日程，经常自我检查、自我监督、自我警示，并逐日记录自己的性格表现，就会使自己的性格一点点地完善起来。

#### 防治神经衰弱

神经衰弱，顾名思义就是神经系统的活动功能减弱了，不是由神经系统本身的器质性病变导致的。

神经衰弱的症状很多，但是最明显的表征，一是患者对刺激极为敏感，很微弱的一点刺激就会引起强烈的情绪反应，表现容易激动，爱生气，脾气暴躁；二是患者极容易疲劳，特别是在看书、学习、写文章等脑力劳动时更为明显。上述两个特征一般情况下互相联系、互为因果，在一个患者身上经常同时出现。

神经衰弱的症状虽然很多，但是根源却只有一个，就是

高级神经系统功能的紊乱。大脑神经系统有两种基本过程：兴奋和抑制。

人的任何心理活动都遵循这样的规律：当皮层中枢的某一群神经元（A）发生兴奋的时候，另一群神经元（B）就进入抑制状态或降低兴奋性；反之，当B群神经元进入兴奋状态的时候，A群神经元就抑制。在大脑活动正常的情况下，兴奋抑制过程交替出现，两者互相制约、互相依赖、互相协调，处于相对平衡的状态。

但是，脑力劳动时间过长，大脑皮层长时间处于持续兴奋状态，就会引起疲劳，这时大脑皮层会出现超限抑制或者保护性抑制，表现在人的注意力不集中，思维缓慢，反应迟钝。这是一种暂时性的疲劳，是大脑皮层自身的调节作用。

这时若能得到及时、适当的休息，疲劳就能消除，又可以重新进行紧张的脑力劳动，而高级神经活动也不会紊乱。但是，如果得不到应有的休息，大脑被迫继续处于紧张工作、高度兴奋的状态，暂时性的疲劳就会逐渐积累起来。时间长了就会使大脑疲劳过度，自身调节功能下降，兴奋、抑制的相对平衡被破坏。

大脑皮层有关部位被迫处于持续过度兴奋的状态而不能抑制，使抑制过程弱化，于是神经衰弱就出现了。由此可见，神经衰弱并不是神经系统的组织结构受到损伤，而是由于大脑皮层受到刺激，而导致高级活动功能的紊乱。这种功能紊乱是一种可逆的过程，即使大脑皮层的疲劳到了难以自动恢复的程度，也可以采取一定的措施，促使它慢慢恢复，而且只要调理得当，神经衰弱是完全可以治好的。

那么，神经衰弱应当怎样治疗呢？

治疗神经衰弱的办法，基本上可以用两句话来概括，就是：“从战略上藐视它，从战术上重视它。”

所谓“从战略上藐视它”，就是要树立起战胜疾病的必胜信心，保持精神乐观，不要紧张、焦虑、烦恼，更不能盲目恐惧、害怕、丧失信心，让疾病从精神上把人压倒。能不能正确对待疾病，这一点在治疗中起非常关键的作用。

所谓“从战术上重视它”就是对疾病的治疗要认真对待。

### 1. 寻找原因，对症下药

一般情况下，造成神经衰弱的原因大约有以下几方面原因：精神上的长期紧张和巨大压力，大脑得不到放松和调节；身体上的过度劳累、生活不规律；强烈的精神刺激和持续的忧郁悲观。

这些都会引起高级神经活动的过度紧张，失去平衡。只有查明病因，才能对症下药，进行有效的治疗。如果是属于心理压力过大、精神长期紧张导致的神经衰弱，就要除去这种压力，让精神得到松弛，如果属于过度疲劳，就要注意劳逸结合。若是受到精神刺激，则要开阔兴趣，远离刺激源。

### 2. 积极参加体力劳动和体育运动

神经衰弱多见于脑力劳动者，经常参加体力劳动的人发病率较低。因此，积极参加体力劳动和体育锻炼对神经衰弱的人来说，是一种动员身体生理力量来调节大脑功能的有效办法。因为体力劳动和体育运动有助于改善血液循环、促进新陈代谢，有益于调节神经系统的活动功能，能够加强全身各部位的调节，使大脑得到充分的氧气和营养物质，从而使

人精神振奋、心情愉快、症状减轻。

### 3. 制订合理的作息制度

生活的正常规律可以使大脑形成某种动力定型，该工作时工作，该休息时休息。此外，保证充足、良好的睡眠，是治疗神经衰弱重要而有效的措施。因此，患者在临睡前最好避免争论问题，思考容易引起情绪不安的问题，忌用烟、茶、酒等，以免使大脑过度兴奋。上床前用热水洗洗脚，促进周身的血液循环，对顺利入睡也会有帮助。

当然，除了上述措施外，治疗神经衰弱也可以适当服些药物作为辅助治疗手段。这对于那些比较迷信药物的患者尤其重要。但是这些药物主要是一些镇静剂和安眠药，一定要在医生指导下服用，严格控制剂量，不能随意服用。

神经衰弱是完全可以治好的。但是治疗的关键是精神因素。只要有坚定的信念，扔掉不必要的思想包袱，建立起正常的生活规律，再辅助以适当的药物，坚持长期的治疗，神经衰弱就一定能治好。

### 驱散抑郁悲观情绪

抑郁情绪是一种自我封闭、内心苦闷的非常心态，几乎人人都会出现。但一般情况下，大多数有抑郁情绪的人并不都是抑郁症，因为可以是偶然的或短期的。而少数人由于长期处于抑郁之中不加遏制，最终发展成为抑郁症。

抑郁症的主要症状是：

心境郁闷苦恼，情绪低落寡欢，情性孤僻沮丧，易伤心落泪，对事物丧失兴趣；

失眠、早醒或其他睡眠障碍；

容易激动或行动缓慢甚至迟钝；  
食欲不振、体重减轻；  
常感疲劳，缺乏精力，活动减少；  
注意力分散，思考力减弱，记忆力下降；  
自卑自责，对未来丧失信心，严重时可出现幻觉或牵连性妄想；  
反复出现自杀的意念，严重时有自杀的企图或行为。  
在这 8 项中，如果有 4 项症状符合，就应考虑患有抑郁症。

抑郁症，可分为两种不同的类型：一是躁狂抑郁症，二是心因性抑郁症。

所谓躁狂抑郁症，其症状常有以下表现：首先是常常无缘无故地情绪低落，经常独自伤心落泪，羞怯于见人。其次是感到自己思维变得十分迟钝，脑筋转动不灵。同时，有自责自卑观念，认为自己已成了没有用的人，成了社会的寄生虫，甚至用自杀来了结自己的一生。再次是行为活动变得特别缓慢，不愿活动，或者独处一隅终日卧床。

所谓心因性抑郁症，是由于严重的精神因素的作用，如亲人突然死亡、失恋、被诬陷以及其他天灾人祸等造成的抑郁症。它与躁狂抑郁症有明显不同。如失眠表现并不是早醒而是入睡困难，甚至常常彻夜不眠。躁狂抑郁常无明显原因而突然发生，心因性抑郁则有明显的环境精神因素。在躯体症状方面，躁狂可有便秘、食欲不振等，而且十分明显，但心因性抑郁则没有躯体症状或极不明显。

对抑郁症的治疗应采取以下的对策。

及时治疗。首先要搞清楚是哪一种类型的抑郁。然后及时进行心理治疗，同时辅以抗抑郁药物治疗。这样效果会更好。但须在医生确诊后并在医生指导下进行。

以喜胜忧。患了抑郁症，应当想方设法使自己高兴愉快起来，例如多参加集体活动，特别是文娱体育活动，从中获得人生的乐趣，减轻抑郁悲观情绪。因为一个人融入集体之中，就能体会到集体的力量，同时也可以体会到作为集体一员的自己的力量，这样就可以增强自己生活的信心和动力，从而减轻情绪上的抑郁。

倾诉渲泄。心情苦闷时，可以找亲朋好友谈谈心，把自己心头的积郁全部倾诉出来，使不良的情绪得以疏泄。这样，精神上就会变得轻松愉快。

丰富生活，转移注意。要把生活安排得充实而丰富，特别是在工作或学习之余，要尽可能多地进行一些野外活动，接受大自然的熏陶，以豁达胸怀，怡然自乐。也可以多逛逛公园或动物园，在欣赏园庭美景、自然风光或动物的风趣之中，增加自身的生活乐趣，使精神有所寄托；还可以多看马戏、喜剧等，借助演员幽默风趣的表演，在愉快的笑声中引发自身的愉悦情怀。

注意培养豁达的性格。性格开朗、豁达，心胸豪爽开阔的人不易患抑郁症。而性格内向且心胸狭隘、孤僻多疑，对人对事多不感兴趣的人，易患抑郁症。要注意培养自己遇事不愁、处世不忧、容人容事、不计小节的开朗性格，努力摆脱心胸狭隘、目光短浅、自私自利、斤斤计较的小农思想和市侩习气。

## 防治焦虑神经症

焦虑症病人指“期待性焦虑”，总是时刻等待着不幸的到来，无论什么事总是担心会出现最坏的结局。而且为自己预想的这种坏结果而忧心忡忡。

典型的焦虑是“无名焦虑”，病人感到非常不安和害怕，但说不出怕什么或究竟会发生什么不幸，也知道这是一种无根据的焦虑，并没有事实根据，然而正是这种无对象内容的恐怖不安使病人十分焦虑。

焦虑症的治疗方法也很多，现列举几种方法如下。

### 1. 行为疗法

假如是急性焦虑症，除给予安慰和鼓励之外，让病人暂时休养，可以脱离焦虑状态。有时，焦虑症病人的病理问题并非是易于紧张，而是在于紧张过后不易缓解下来，持续保持其恐惧状态。所以，应用行为疗法，如全身松弛法，可以帮助病人解除紧张而松弛下来。

有时，焦虑症的产生，与潜意识里的不安有关，宜做心理分析治疗，来处理其紧张不安的根源。

### 2. 自我暗示疗法

就是以思想、语言不断提醒自己，调节和控制自己的情绪，使自己的情绪朝着健康的方向发展。通俗地讲，就是进行自我说服、自我开导。这种办法之所以有效，是因为语言能够通过心理对整个机体发生作用，既可使人惊恐、不安，也可使人镇静下来。

因此，在遇到可能引起情绪波动、焦虑的事情时，可以自己告诫自己：要镇静，千万不能紧张害怕，没什么大不了

的。这样，在不长的时间里，就会收到理想的效果。

### 3. 健全性格、陶冶性情

广泛的兴趣和爱好对于培养良好的性格和陶冶性情、有效地预防和治疗焦虑症也有重要意义。兴趣广泛不仅指人的知识广博，而且包括对文学、艺术和音乐、绘画等方面的爱好。

广泛的兴趣、健康的爱好，能够丰富和充实人的精神生活，有助于培养活泼开朗的性格，保持乐观的情绪和稳定愉快的心境，从而有利于克服焦虑、紧张等不良情绪。

### 防治恐怖症

恐怖症，又称恐怕性神经症，是指思考对某些事物或特殊情景产生十分强烈的恐怖感，而这种强烈的恐惧感和这种事物或情景极不相称，令人难以理解，但患者不能自我控制，因而极力回避引起恐惧的事物或情景。恐怖症的心理异常表现比较复杂，若以患者产生恐怖的对象为标志，恐怖症的表现主要可分为以下几种：

#### 1. 社交恐怖

患者见到生人害怕，特别害怕公共场所。在生人面前脸红、出汗、发抖、拘束、手足无措、行为笨拙。患者的社交活动要受到极大的限制。社交恐怖比较常见的是脸红，因此又被称为“赤颜恐怖”。

#### 2. 旷野恐怖

指患者在经过空旷的大地方时产生恐怖，并伴有强烈焦虑和不安。因此患者怕越过旷野，严重时甚至怕越过任何空间。旷野恐怖症多发生在 15~35 岁，患者中女性约占三分之

## 二。

### 3. 疾病恐怖

主要表现在患者怕得某种疾病，为了防止受传染，患者和他人握手前总要戴上手套，或根本不敢和人接触。患者常从多方面寻找证据，表明自己已患上某种疾病。

### 4. 动物恐怖

患者表现在害怕看见或接触某种动物，如蛇、狗、鼠等长皮毛的动物和昆虫等。动物恐怖多发生在童年期，但是常持续到成年期。

此外，还有利器恐怖、黑夜恐怖、雷雨恐怖、男人恐怖、女人恐怖等等，对恐怖症的治疗一般采取心理治疗为主、药物治疗为辅的方法。

心理治疗主要是通过谈话解释的方法，鼓励、疏导和劝告患者，帮助他们摆脱对某些事物或情景的恐怖情绪。

领悟性心理疗法。引导患者设法把过去经历（包括幼年）时期中已经被遗忘了的精神创伤引进意识中，加以“领悟”，用成人的眼光重新接触、认识和体验，以便减轻和消除症状。

系统脱敏法。有计划、有目的地鼓励和指导患者亲自去接触那些使他们产生恐怖情绪的事物或环境，即便是暂时会引起害怕焦虑，或要鼓励患者用最大的勇气和毅力忍受、习惯和适应。坚持接触，循序渐进，直到最终把恐怖情绪减轻或消除为止。

采用系统脱敏疗法，最好要及早进行。这样可以及早防止恐怖情绪的发展和巩固。由于恐怖症属于严重精神创伤之

一，所以最好的办法是及时强迫自己去接触可能引起恐怖的事物和环境。关键是要树立起控制自己恐怖情绪的信心和决心。

药物辅助治疗。恐怖症也可以使用药物作为辅助疗法。一般说来，这种辅助药物都采用抗焦虑药物，如安定、利眠宁等，以及抗抑郁剂，如三环类药物或单胺氧化酶抑制剂等。经常服用抗抑郁剂，不仅对疾病有治疗作用，而且可以预防疾病的复发。

### 防治疑病症

疑病症是神经症的一种，也是常见的心理疾患，对此种病心理治疗的重点，在于先满足病人的需要，尽量使病人获得心理上的安全感和依赖感。避免与病人争论他所诉说的身体症状，但应帮助病人如何处理面对存在的问题。

首先利用解释性心理治疗。用亲切、关怀、同情而又通俗易懂的言语说明身体根本没有器质性病变，而他现在所有这些症状，是由于在暗示和自我暗示的作用下，使自身对内脏的感知敏感起来，从而使原来并不注意、也感觉不到的一些内脏活动被注意和感觉到了。而心理上的过分紧张又使这些信号的感知扩大化，从而出现精神紧张、两腿软弱无力等症状。如此心理上的恶性循环反映使他自觉症状越来越严重，以至于不能自拔。

在他接受了医生解释的基础上，再指导他进行行为操作技术，最终使他感觉自己“痊愈”了，恢复了正常的生活。

患疑病症的人，一般来说性格追求十全十美，因此对事物敏感、多疑、主观、固执、自怜和孤独，常以自我为中心，

外界或自身的细小变化都会引起注意，甚至导致心理疑病。故预防疑病症应从以下几个方面努力：

要树立正确的人生观，富于理智，意志坚强，切不可“无病自忧”。

要生活在人群中，把已经集中于自我的兴趣，转移到日常生活所接触的他人身上。

要多了解自己的环境，不管是什么理想的计划，一切得紧贴着日常的现实生活，鼓起面对生活的勇气。

要建立自信心。除了改变以自我为中心的态度外，不要怀疑自己的能力。总之，理智地纠正自己的生活，正确地对待人生，事事持乐观的态度，是预防疑病症的关键所在。

### 防治强迫性神经症

强迫性神经症是一种以强迫症状为突出特征的神经官能症。并不是说客观上有什么人、有什么事对患者施加压力，进行强迫，而是错误地主观上认为有某种不可抗拒或者被迫无奈的观念、情绪、意向存在，驱使他不得不去从事某种活动。

为了摆脱排除这些令人不快的观念和欲望，往往会导致病人的严重内心冲突，并且伴有强烈的焦虑和恐惧。这种现象不能自我控制、自行遏止，因而感到痛苦不堪。

强迫性神经症的心理异常主要表现在以下几个方面：

#### 1. 强迫观念

常表现为不由自主地出现某种想法又支配着患者的行为。强迫观念多指强迫怀疑、强迫回忆、强迫联想、强迫性穷思竭虑等。强迫性穷思竭虑，就是患者老琢磨一些毫无现

实意义而且又不可能得出结论的问题，这些问题多是一些自然现象或生活中极为普通的事物，明知考虑这些问题没有意义，也没有必要，却回避不了，不想它就惴惴不安，好像什么地方会出毛病似的。

## 2. 强迫意向

指患者常被某种反常的欲望和意向所纠缠，产生一些可能导致严重后果的冲动。患者明知这种欲望和冲动违背自己的意向，后果不堪设想，但是却摆脱不了，因而十分的焦虑和痛苦。病人不会真正做这些事情，但无法控制这些意向和冲动的出现。

## 3. 强迫行为

强迫行为可以表现为强迫计数，即患者不由自主地去计数某些没有意义的事物，强迫行为也可以表现为强迫检查和强迫性仪式动作，即再现一种重复刻板的、互相联系的动作。

强迫性神经症常常在强烈或持久的神经因素以及情绪体验的影响下而发病。如有的人由于长期害怕而得病。此外强迫性神经症的起因也和患者的人格特点有一定的关系，像主观任性、急躁好强、自制能力差等性格特征，都容易患病，具有胆小、怕事、对自己缺乏信心、遇事谨小慎微、畏缩、优柔寡断、生活呆板、墨守成规、拘谨怯懦的性格特征的人也易患病。

强迫性神经症的治疗方法，原则上应以心理治疗为主、药物治疗为辅助的方法。一向性心理治疗措施，像说理、安慰、保证、鼓励、情绪转移以及人格特征的调整和改造等，虽然能起一定作用，但是还不能从根本上解决问题。

在进行心理治疗的时候，若能辅以必要的抗焦虑药物，如氯硝安定和氯丙咪嗪，以及安定、利眠宁或少量的抗精神病药，如氯丙嗪和奋乃静等，将能取得比较好的疗效。

此外，还有一种行为矫正的疗法，具体作法是，首先查明原因，找出强迫性神经症形成的精神和环境因素，而后把这些因素由强到弱列成不同层次的“焦虑阶层”，再针对这些层次，教患者学会一种和焦虑相反的反应——松弛。

患者学会后，一旦再遇到原先致病的精神的环境因素(刺激)，就用松弛来反应，而不再焦虑。这样，慢慢形成了习惯，那种强迫性神经病就自然而然被纠正和消除，治病的目的也就达到了。

### 防治癔病

癔病是一种心因性疾病，也就是说是在心理因素或精神刺激下发病的，发作后不是哭笑无常、胡言乱语，就是手舞足蹈、又唱又跳，也有的突然倒地，憋气或喘气急促，手指抽搐，甚至双目紧闭、全身僵直，表现形式多种多样，往往令人惊慌，疑为重病。

其实这类病人没有什么器质性病变，大都是因精神刺激引起，历时短暂，适当休息与精神安慰后即可缓解。

癔病的产生有明显的心理原因，一般呈发作性。发病时哭闹无常，异乎寻常，过一段时间则烟消云散，恢复正常。在不发病时，精神功能并无缺陷，患者的主要性格特征是易受他人和自己暗示，感情不成熟，往往表现感情用事、富于幻想、心胸狭窄。情感很丰富，但并不深刻，易哭易闹，易嗔易悲，很容易转变，并且好幻想，好想入非非。

心因性疾病还需要拂去心理性致病因素。欲望在现实生活中得不到满足则会被压抑成潜意识。一个医生要对病人异常行为进行个人史、家庭史及周围环境的分析，也就是要注意到行为的发生与发展。掌握了病人的全面病情后，采用催眠术，在梦中又能出现潜意识所压抑的事情。这种治疗方法及暗示治疗等心理治疗方法为采用心理学治疗癔病开辟了一个新领域。

癔病是功能性疾病。患者的心理状态对疾病影响很大。因此要针对不同患者的不同原因，采用不同的方法去解决。医务人员及病人家属、朋友和周围的同志都应帮助患者正确对待生活、对待问题的能力。因此，一个人不仅要体格健壮还要精神健康，这对癔病患者是十分重要的。

当遇到有人癔病发作时，不要惊慌，要让病人安静休息，不可围观、取笑，尤其要回避引起病人发作的精神因素。应尽可能给病人以关怀、温暖、转移病人的注意力，以减轻其症状，一般说，经过十几分钟到几小时发作会自行停止，无需特殊处理。比较重的也可采用一些治疗，如针刺人中、合谷、内关等穴位，哭闹、烦躁的可给镇静剂，如安定、利眠宁、氯丙嗪等，必要时可注射葡萄糖酸钙。

### 不要放任自己的情绪

青年人由于正处在心理发育时期，大脑皮层对抑制和兴奋的平衡缺乏稳定性，一旦遇到刺激就非常容易产生情绪冲动，情绪对健康有明显的影响。

当人体精神紧张时，交感神经处于兴奋状态，此时，人体可分泌大量肾上腺素，引起血压升高。另外，还会使血糖

升高加速动脉硬化。人体较长期的情绪紧张，会促使脑血管病的发生和发展。原来患有高血压、动脉硬化的患者，容易发生脑血栓、脑溢血等，有生命危险。

另外，甲状腺亢进及月经失调与情绪有着直接关系。因此，青年人不要忽视控制情绪。

### 失恋的心理卫生及保健

美好的爱情，可以奏出人生最动人的乐章。它能唤起青年对生活最炽热的爱，能燃起青年智慧和灵感的火花，能推动青年卓有成效的社会创造。相反，失恋却是一件令人十分痛苦的事，它能灼伤青年美好的心灵，意志薄弱者会走向两个极端：

自我惩罚，食不甘，寝不安；或是发誓不再恋爱，以致痛苦绝望，轻生自杀；惩罚别人，变友为敌，嫉恨对方，以致行凶报复，同归于尽；或是恶言诽谤，谣言杀人。

持这两种态度的青年都缺乏应有的心理卫生知识，那么，失恋时的心理卫生应体现在哪几个方面呢？

#### 1. 失恋不失志

失恋后决不萎靡不振、失去对事业追求的志向和信心。人生的意义包罗万象、蕴含丰富，除了爱情，还有很多事值得我们注入热情，把精力放在事业上，可以冲淡失恋的痛苦。

#### 2. 失恋不失德

不要因失恋的痛苦和愤怒去做过激的蠢事。它是愚昧无知的表现，不但不是解除痛苦的良药，更会造成违反道德人性、触犯法律的结局，失恋后，与对方的爱情可以逝去不返，但友谊还不能抛弃。

### 3. 失恋后要乐观豁达

振奋精神，把眼光投向未来，而不死死盯住眼前的爱情挫折。当然，冷静地分析一下过去失恋的原因，吸取一些教训，有助于心情的开朗。

### 4. 善于排除痛苦

会运用旅游、散步、听音乐、看书、写作、运动、与人倾谈、更勤奋地工作等办法来分散注意力，自我解脱。

### 5. 不要放弃对爱情的新追求

失恋后就想独身一辈子，这是不现实的。没有爱情的人生是不完美的，应该继续去叩响爱情的大门。

## 第三节 性心理保健

有些地区在忙于扫除“文盲”、“法盲”、“科盲”和“卫生盲”的同时，还有一个不容忽视的问题就是“性盲”亟待解决。孔子说过：“食色性也。”鲁迅也说过：“性欲是保存后裔，保存永久生命的笋。饮食并非罪恶，并非不净；性交也并非罪恶，并非不净，它是人类的自然属性之一。只是在文明社会里，性欲的满足是以配偶的互爱为前提；是完全符合一定的道德和法律规范的。”

可是，今天的大部分中、老年人，一提起“性”立即视之为禁区，讳莫如深，或者斥之以淫，不堪启齿。这可能与尚未解脱几千年来的封建礼教思想的禁锢有关。

另有一部分青少年，一谈到“性”问题则满不在乎，并为“性解放”和“性自由”大唱赞歌。这可能跟年轻人的性

无知和好奇心理，容易遭受反动的性思潮侵袭有关。

总之，扫除“性盲”工作，急不可待。应将科学的性知识灌输给人们，要从家庭、学校入手，开展性教育活动。应积极打破人们头脑中旧礼教观念的束缚并阻止反动性思潮泛滥。

## 什么是性生活

一般认为性生活就是“性交”。这种认识不算全错，但却有些片面性。人类性生活之所以有别于动物，在于除了具备了繁衍后代而有的性交本能（生物自然属性）之外，还有更重要的人类特有的社会属性。即人类性生活是一种性爱和情感爱、生理和心理相融合的社会活动。严格说来，人类的性生活应拥有三个特征。

### 1. 广泛性与必要性

众所周知，人人都是性生活的产物，人人也都有参与和体验性生活的权利。性欲是人类和动物的自然属性，有了它，才可以顺利地完成繁衍后代的历史使命。

### 2. 持续性和多样化

人类自婴儿开始即萌发了性意识。其后人生的各个阶段，都在与不同程度的性要求和性行为结伴而行，往往持续终生。人类的性生活虽以达到“性交”的最后目的而告终，但为达此目的，绝不会像动物那样粗暴简捷，只为满足单方性欲而后快。

人类在性生活过程中往往充满了柔情和欣慰，既是男女双方生理和心理上的交融，又是行为上的和谐与情感上的共享。一般来说，人们的性生活方式和姿势以及性生活的质量

都具有多样性。

### 3. 隐秘性和社会性

在当今社会里，根据人们的心理和环境条件，其性生活具有绝对的隐秘性和相对的社会规范性。因为人类有社会化属性，其性生活当然是社会生活范畴的一部分。一定要将其置于社会规范和人们意志制约之下，方可稳定家庭社会秩序。

看来，人类向往的健康而美满的性生活，应该是人类自然属性和社会属性，生理需求和心理需求，性爱和情爱相互微妙融合的结果。

### 怎样获得健康的性生活

婚后的男女及其子女是组成家庭的基本成员，家庭是社会的组织细胞，千万个幸福的家庭的存在是促进和维护社会安进步的重要因素。构成家庭幸福和社会文明进步的条件很多，其中有一个人们不愿公开提起而实际上却很重要的条件就是夫妻间的健康性生活。我们不妨从下面几点谈起。

#### 1. 掌握有关性生活的基本生理、解剖知识

从生理学、心理学和社会学三方面看来，一个健康人应该有良好的身体素质、心理状态和社会适应能力，男女两性概不例外。男女在生理学上的差别就是“性”，在心理上的差别就是“性别”，而在社会学上的差别则是“性角色”。男女间的性生活就是在这三种差别关系中相互穿插、交融，体现为性爱和情爱的微妙结合的生活情趣。

性的差别是指性染色性、性腺、性器官、性激素和第二性征等男女生理学、解剖学和遗传学的不同方面。

性别差异是指男女两性在心理学方面的差别。主要表现

在性格、感觉、气质、智力和感情等方面。

性角色差异是指男女两性在社会行为模式方面，如家庭与职业岗位分工角色有所不同。但是，以上提到的自然形成的多种男女差别绝不影响男女在教育上、政治上、就业方面和人格方面享有平等权利。当然也不会妨碍男女在性生活中共享爱与被爱的自主权利。

## 2. 了解有关性生活的生理和心理需要特点

动物的性行为之所以有别于人类，在于前者完全是为了繁衍后代的本能反应，而人类除了具有动物的生理本能性行为，还有比较复杂的性心理活动，即性爱与情爱相结合的性生活。人类的性生活更着重于性生活的质量。

男性在性生活中表现的生理和心理特征。来自生殖器官、视觉、听觉和皮肤的刺激，在大脑皮层的调节下，激发性兴奋，首先集中于男性外生殖器上，表现为阴茎勃起，随即出现全身性反应，如心率加快、呼吸短促、血压升高、肌肉收缩等。当兴奋进入高潮时，则有尿道腺液流出，整套生殖器官发生强烈不自主的收缩而射精。

射精完结，阴茎开始萎缩，这就是男性性活动的兴奋、高亢、射精和消退的四个过程。其高潮期仅有几秒钟。这一全部过程的实现绝非单一的生理反应，而是含有大脑皮质细胞参与的复杂的心理活动。其中包括男女双方肉体的和精神的、性欲的和爱情的高度愉快、和谐和享受。

女性在性生活中表现的生理和心理特点。女性在性生活中也表现为与男性类似的四个过程，即兴奋、平台、高潮和消退期。女性在兴奋期内可出现心率快、肌紧张、生殖器

官充血导致阴道分泌物增多、大小阴唇肿胀发赤，同时乳头乳晕变突起。到了平台期，阴道上部扩张，下部肿胀变窄、阴蒂挺起。性高潮期则出现呼吸加快、阴道下部和子宫有节律收缩、心率、血压增高。由阴蒂开始产生一种特殊快感，渐而波及全身。

高潮期后则步入消退期。与男性不同处在于女性的兴奋期来的较慢、高潮期持续较长、消退期也较缓慢，对此，男性应予充分认识并予有意识地关注。在性生活中应注意在性交前的爱抚、性交活动中的轻柔、体贴，以及射精后的温情、抚慰，以期达到男女和谐同步，乐趣共享。切忌男性一味为了满足私欲而简单粗暴行事。

同样，女性的性生活也是一种生理和心理相结合的活动。期待与男性共同拥有健康的身体和舒适的环境为物质条件，并且具备性情愉快、互敬互爱和性欲同步的心理基础。

## 第四节 青少年男性保健禁忌

### 吸烟有害健康

烟草是一种含有多种对人体有害化学成分的植物。吸烟时烟草在 700 ~ 800 高温下燃烧，原来烟草所含物质和卷烟生产过程中加入的一些添加剂一起发生化学反应，又产生一些有害物质。其中含量较多、危害较大的物质有尼古丁、一氧化碳、烟焦油、放射性同位素、金属元素、烟焦油、放射性同位素、金属元素镉和亚硝酸胺等。

这些有害物质被吸入人体，对神经、心血管、呼吸、消

化、泌尿生殖等系统的组织和功能造成损害，降抵抗病能力，导致或诱发各种疾病。吸烟还影响美容，加速衰老，使人折寿。

青少年正是长身体、学知识的时期，如养成吸烟的坏习惯，对其品行、身体和学习都是有害无益的。由于烟毒损害脑细胞，故吸烟使人头晕、头痛、失眠、记忆力减退、反应迟钝等。青少年吸烟，日后患支气管炎、肺气肿、肺癌、心脏病的危险性更大。

### 青年学生不要乱戴眼镜

目前，青年学生乱戴眼镜的现象十分严重，有的学生没有经过医院验光检查，就随意购买自己喜欢的、认为样子好看、价格合适的眼镜戴，有的甚至戴父母兄妹的眼镜。有的单眼近视的学生，双眼都戴同样度数的眼镜。

乱戴眼镜使青年学生中近视患病率明显增高，近视度也有所加深，严重地损害青年视力。因此，青年学生不要乱戴眼镜。

### 青少年假性近视不要配戴眼镜

不少患近视青少年验光配镜。其实，真正近视者只有极少数，90%以上的假性近视。假性近视若配戴眼镜会造成真性近视。

因为假性近视尚未发生器质性改变，视力和眼的屈光状态仍有波动，只要及时治疗，完全可以恢复正常视力。如果配戴眼镜，反而使近视状态固定，造成器质性损害，变成真正近视。因此，青少年假性近视不要配戴眼镜。

## 青年人忌睡懒觉

一个身体健康的青年，如果经常赖床贪睡，同时又不合理饮食，不运动，势必能量储备大于消耗，就容易形成肥胖。

如果平时生活有规律，逢节假日却睡懒觉，便会扰乱体内生物钟的时序，使激素水平出现异常波动，导致心绪不悦，疲惫。

如果因为舒适的睡觉淹没食欲，使得肠胃经常发生饥饿性蠕动，粘膜的完整性遭到破坏，这就容易发生胃炎、溃疡和消化不良等症状。

起床迟的青年，其肌张力都低于一般人，爆发力不足、动作反应迟缓。

另外，青年在温暖的被窝里赖床不起，最容易产生一种问题即：手淫。而且早晨卧室空气混浊，长时间呼吸混浊的空气会给肌体带来很大损害。

因此，青年不要睡懒觉。

## 不宜拔胡子

长胡子是男子到达青春时期，由于体内性激素的分泌所引起的自然现象，是男性的健美特征之一，这完全是生理发育的正常现象。但是，有些青年人为了美观，用手或镊子把它连根拔掉，以为这样就不会重新再长。

其实，这样作不但不能保持美观，相反的还会带来一些不良的后果。

因为每根胡须下面都有毛囊，由它供应胡须的营养。它深深地埋在皮肤下面，胡须拔除后，毛囊并没有破坏，胡须还会继续长出来，经常拔胡须可引起局部的损伤，轻则发痛，

重则由于细菌感染毛囊而引起毛囊炎。炎症还可逐渐扩展，甚至可以发生疖肿和蜂窝组织炎。如果这些感染发展得更加严重，即使治愈了，还会局部留下瘢痕或者永久性的脱毛。

极为严重的是炎症处理不当或治疗不及时，会使细菌进入血液，有发生败血症和脓毒血症的危险。

因此，青年不要随意拔胡须。

### 男青年不宜留长胡须

青春期以后，男性青年长胡须是正常的生理现象，但留长胡须是有害的。

因为胡须带有静电，表面附有油脂，能够吸附有害物质。人呼吸时，吸入的空气迥含有几十种有毒物质，如酚、甲苯、氨、硫化氢、丙酮乙酸、异戊间二烯等被吸入体内，在呼气时又被呼出，从而这些物质被吸附在胡须表面。

此外，大气中的重金属微粒，汽车排出的多环芳烃和铅及四乙基铝、香烟中的苯并芘等致癌物质都会滞留在胡须上，均可通过人的呼吸进入人体，影响身体健康。

因此，男性不宜留长胡须。

### 青年忌强打精神学习

人在读书的时候，大脑处于兴奋状态，而大脑的兴奋是有一定限度的，超过这个限度就会出现疲劳，使人感到头昏脑胀，记忆力下降，甚至头痛。这是兴奋过程减弱，抑制过程加强，需要休息的优良品种，如果这时强打精神或用冷水冲头刺激大脑，使大脑勉强维持其兴奋，就会导致兴奋和抑制的紊乱。

长此以往，将会引起神经细胞机能衰弱，抵抗力下降，

给身体造成损害。

因此，青年人切莫强打精神学习，要学会劳逸结合。

### 青年学生不宜穿牛仔裤

青年学生穿加固缝制的紧身牛仔裤，虽然显得时髦苗条，但易引起腰椎痛。

因为工装式的牛仔裤，其后腰裤逢部位压腰椎，尤其是尾骨的末梢，因为尾骨末梢缺乏肌肉和脂肪的保护，青年学生佝腰弯背地坐在教室的硬木凳子上，由于后腰部牛仔裤的压迫，久而久之就会出现腰痛症，对青年学生生长发育和身体健康十分不利。

因此，青年学生不宜穿牛仔裤。

### 小毛病要不得

#### 1. 留长指甲

现在不少青年留有长指甲，特别是女同胞更多，其实这是非常不卫生的。有调查随机对 378 人的手作了检查，发现 145 人（占 38.4%）的手上带有大肠杆菌。

卫生学认为手上检查出大肠杆菌，是意味着手已被粪便污染了。他们对指甲垢作化验，发现一克指甲垢中可带有 30 多种共 38 亿个细菌。难怪有人称“手”是传播疾病的“红娘”。在日本，有人把痢疾称为“脏手病”。

在欧美历史上还曾出现了一个非常著名的伤寒带杆菌者，被称为“伤寒玛丽”，她在 14 年中由于手的不洁净，直接引起七起伤寒流行，被她传染的病人共达 1350 人。

因此，奉劝留长指甲的同志，剪掉为好。

#### 2. 挖鼻孔

常常看到有人用指头挖鼻孔，这样的动作很容易损伤鼻孔粘膜，造成鼻毛脱落。

因鼻孔外面长的鼻毛，能防止异物进入，鼻孔最深处与口腔相连，整个鼻孔是由一层粘膜组织覆盖着，粘膜上经常有些水气或粘液，以阻止灰尘入内。如果经常用手指挖鼻孔，就将手上的细菌带入鼻腔，在粘膜上繁殖，就会引起鼻毛周围炎（也叫鼻前庭疔），发生疼痛、鼻干、发热、全身不适等症。更严重的是容易引起鼻腔粘膜炎症、鼻窦炎。如果不及治疗，即会变成慢性鼻炎。

### 3. 掏耳朵

我们知道，耳朵是由外耳、中耳、内耳三部分构成。外耳包括耳廓、外耳道；中耳包括鼓膜、鼓室、咽鼓管、乳突。外耳道易生皮屑、耳垢。

但这些皮屑、耳垢是有用处的，它能使外耳道保持适宜的湿度，粘附灰尘，防止小虫等异物进入，保护鼓膜。

这些皮屑和耳垢如果不挖自己也可以脱落，而越挖越痒，生成的就越快，所以不挖为好。

### 4. 剔牙

我们知道，牙齿不属人体 108 枚骨头之内，它是在上下颌骨上后生的，是高度钙化的物质，其功能是咀嚼食物。帮助发音和保持面部形状。因此，保护牙齿是十分重要的。

但是经常看到中青年也在剔牙，而且习以为常，这对牙齿的牢固是不利的。经常剔牙，会使牙周组织长期受物理性刺激，造成牙齿组织反复溃烂和细菌感染，天长日久，会出现牙周炎、牙龈萎缩和牙齿松动。

## 不要在阳光直射下阅读

太阳光直接照射下的照明强度，超过了需要照明强度的几百倍。阳光中的紫外线、红外线和强光射入眼内，强烈刺激视觉器官，使眼底成像模糊不清。阅读时间越长，眼前出现黑子越多，这是由于眼底黄斑中心凹处受强光刺激的结果。

强光下，瞳孔缩小，眼肌调节加倍进行，可引起眼球疼痛，晶状体凸度不能恢复原状，从而造成视力减退。

## 不要坐着睡觉

睡眠可以使大脑休息、体力恢复。但坐着睡觉却很难达到休息的效果。

有些人由于条件所限，午间习惯坐在或趴在椅子、桌边或沙发上睡觉、打盹。当醒来时，会感到头晕、耳鸣、腿软、视物模糊及面色苍白，需要一段时间后才能逐渐恢复，这是由“脑贫血”引起的。

科学家们曾做过观察，当人们熟睡后，心率就变慢，而血管扩张，流经各种脏器的血液速度相对减慢，若坐着睡觉，流入大脑的血液就会更加减少。特别是午饭后，较多的血液要进入胃肠系统，加之坐姿就更加重了脑组织血液不足。长此以往，会对健康造成不可估量的危害。

## 男子骑车车座不要过高

男青年骑自行车往往把车座提高得很高。车座超过车把水平高度时，骑车人的上半身就必然前倾，臀部后翘，使体重主要分布于两个部位：一是握车把的两只手；二是大部份体重通过车座前端反作用于会阴部。

由于双手手腕部肌肉群长时间承受较重的压力而压迫尺

神经,很容易出现双手麻木无力,手臂小指侧皮肤感觉减退,重者还可引起小指和无名指关节省去妨碍,以及掌部肌肉轻度萎缩等神经麻痹症状。会阴部由于车座前端的反作用,车座前端与会阴部长时间摩擦,极易导致男性前列腺充血,在细菌或病毒诱发下可致前列腺炎,出现尿道灼痛,尿频或排尿困难等症状。

所以男性骑车车座不要过高。

### 不宜过多晒太阳

夏日,身着泳衣,进行日光浴,对增强体质、防治疾病有重要作用。但过多过强的日晒则会晒伤皮肤,还会引起皮肤感染和皮肤肿瘤。

阳光把皮肤晒黑实际上就是人体受到伤害的一种反映。皮肤细胞为了抵挡紫外线的照射,产生出许多黑色素物质,皮肤也就由粉红色变为棕褐色。长期过量地日晒,会使皮肤变得粗糙,过早老化,出现皱纹和老人斑等。

过量的阳光照射可使皮肤的抵抗力降低,破坏皮肤细胞抵抗外来细菌和变异细胞入侵的防御作用,容易和生皮肤感染。美国皮肤专家认为,阳光的紫外线辐射可以产生一种叫T抑制细胞,这种细胞能抑制人体对癌的免疫力。

理想的日光浴场应在树荫旁或搭有凉棚、空气流畅且又能避风处,每次时间也应掌握在20分钟以内。

### 久听立体声耳机有害

不少人喜欢戴立体声耳机听音乐,而且音量开得很大,收听时间又长。

科学实验证明,一个人长时间在90分贝以上噪音环境

中，听觉就会逐渐发生病变。立体声耳机最大音量达 85~130 分贝，由于耳机压着外耳道使其处于密闭状态，这种强烈的音量声压，直接传递到很薄的鼓膜上，没有丝毫缓和余地，对人的听觉神经会产生巨大的刺激作用，可造成听觉疲劳。

据医学专家研究，每天收听 4 小时立体声，就会引起听力减退和耳聋。另外，立体声耳机所产生的噪音，对人的心脏和大脑也会造成伤害，如感到头晕、脑胀、心悸、注意力不集中、思维和反应灵敏度及记忆力下降，甚至出现烦躁不安、缺乏耐心等症状。

所以，为了自己的身体健康，请不要长时间地用立体声耳机听音乐。

### 日光浴、空气浴、冷水浴

在日常生活中，可以利用自然界的一些因素进行养生保健锻炼。日光浴、空气浴和冷水浴，就是一种很好的健身方法。它可以提高身体对外界环境的适应能力，改善体内体温调节功能，经受外界条件的急剧变化，提高身体对疾病的抵抗力。而且还能增强身体内各系统和组织的功能，促进新陈代谢过程，防病治病，延年益寿，提高工作能力。对体胖、高血压、糖尿病等还能起到较好的辅助治疗作用。

现将“三浴”锻炼的方法和要求介绍如下：

#### 1. 日光浴

在日常生活和体育锻炼中，使人体的皮肤直接暴晒在日光之下，或按规定的顺序和时间要求进行的日晒，就叫日光浴。它具有杀菌、消炎和增强免疫能力，保持和增强骨骼的弹性，促进创伤组织的愈合，增强造血器官等的功能。

日光浴的锻炼方法。日光浴的方法通常有两种：一种是全身日光浴，就是在合适的时间内，只穿内衣短裤，使皮肉直接接受阳光照射。一般可取坐位和卧位，使阳光照射身体各部位的时间尽量相同。另一种是结合体育锻炼或劳动时照晒，采用这种方法锻炼时，要注意身体各部位接受日晒的时间要基本相等。日光浴以后最好洗个澡，这对健康有益。

日光浴的时间。进行日光浴的适宜时间与季节有关，春、秋、冬季最好在每天上午9~12点；夏季在上午10点以前，下午5点以后为宜。日光浴锻炼的时间，要循序渐进，因人而异。特别是夏季温度高，每次照晒5分钟即可，以后逐渐增加。

#### 日光浴注意事项。

饭后或空腹时不宜日光浴。因为饭后日晒会影响消化，空腹日晒容易引起头晕等不良反应。

患病的老年人一般不宜日光浴锻炼（除经医生同意的慢性病），特别是发烧、心血管疾病，高血压等慢性病患者。

日光浴时，要注意保护头部和眼睛，可戴上草帽、白色帽或用白毛巾包头，应戴上太阳镜。

进行日光浴锻炼时，如发现皮肤明显发红和疼痛，应立即停止，以免皮肤灼伤。

## 2. 空气浴

空气浴是利用冷空气刺激，来提高机体适应的一种锻炼方法。它不仅能锻炼耐寒能力，也能进一步增加新陈代谢，提高机体的抗病能力，还能治疗许多慢性炎症及代谢性疾病。

空气浴的锻炼方法。空气浴应在户外空气新鲜和有树

木的地方进行。一般应从夏天开始锻炼，尽量少穿衣服，至秋凉后，秋衣不要穿得太早。待气温进一步降低时，起床前，可在被窝里用两手摩擦全身的皮肤，然后仅穿单衣在室内活动一会儿，再脱去单衣穿短裤到室外跑步、做操或进行其他活动。

空气浴的锻炼时间。锻炼时间可根据当时的气温和个人体质决定，一般以不出现寒颤为度。可选用走路、骑车的方法，少穿衣服接受空气的刺激（气温太低或大风天要注意保暖）。最好的锻炼时间在上午10点到下午4点，这时空气较温暖，并有较多的紫外线。

空气浴的注意事项。如果天气温度过低、雾天和大风天时，空气浴不宜进行。

空气浴如能结合其他体育锻炼一起进行效果更佳。

进行空气浴时，如皮肤出现“鸡皮疙瘩”，甚至寒颤时，应立即停止锻炼。

对于患有肾病和急性炎症者不宜进行空气浴锻炼。

### 3. 冷水浴

冷水浴，可以提高神经系统的兴奋性，加速新陈代谢过程，加强各系统和器官的功能，改善消化器官功能，保持皮肤清洁、健美，有利于皮肤的呼吸作用。

冷水浴的锻炼方法。冷水浴多在室内进行（也可在室外），用自来水和井水均可，只要水温在20℃以下就可以了。冷水浴锻炼的方法很多，一般有冷水洗脸，冷水洗脚，冷水擦身、冷水冲淋、冷水浸浴五种。不管用哪一种方式锻炼，要做到锻炼前不感到特别勉强，锻炼后感到温暖，舒适。锻

炼时可逐渐由局部过渡到全身。

**冷水洗脸**：先把脸面皮肤搓热，再用毛巾沾冷水摩擦脸、耳和颈项部，直至擦红皮肤。

**冷水擦身**：这是冷水浴和按摩配合进行的锻炼方法。擦身时，可从脸面、颈部、上肢、背部、胸腹到下肢顺序进行锻炼，擦身时要把皮肤擦红，然后用毛巾擦干。

**冷水冲淋**：可用喷头或用碗勺盛冷水往身上浇，同时要用力作自我按摩，并用干毛巾擦身。

**冷水浸浴**：这是冷水中反应最强烈的一种，就是把身体浸没在冷水中。锻炼时，要严格根据个人的耐受性来调节水温 and 掌握时间。

冷水浴的锻炼时间，冷水浴锻炼应从夏天开始，全年坚持进行。开始锻炼的时间每次为 1~2 分钟，以后可逐渐增加到 10~15 分钟。水的温度应根据个人的耐受性而定，一般从温水开始，3~5 天水温降低 1℃。年龄较大的人要量力而行。

冷水浴还可结合慢跑进行，跑后休息 5~10 分钟后再进行冷水浴，这样会收到更好的效果。

洗冷水浴时要注意以下一些事项：要持之以恒。冷水浴和其他体育锻炼一样，必须持之以恒，一般一年就能见到实效，长期坚持更见效果。

要循序渐进。进行冷水浴要循序渐进，切不可急于求成。一般是从少到多，从易到难，直到能用冷水冲洗全身，如能适应，就算基本成功。

要做到“四不浴”。即睡觉前、精神萎靡、饥饿和酒后不能进行冷水浴，否则，会对身体不利。

## 第二章 中老年男性生理及心理变化

人从出生到百岁，生理、体态、性格都在不断地改变。成年以后各方面都发育成熟，精力充沛，反应敏捷。

步入中年以后，达到成熟旺盛的顶峰，头脑清晰，做事果断，经验丰富，心胸开阔，为事业中的中坚力量。中年的后期体力渐衰，生理功能降低，机体组织各部分趋向老化，由此而进入了老年。

对中年和老年期的年龄划分，目前尚无明确规定。一般情况下，因历史条件、社会背景、人体的健康水平和寿命长短而有不同的划分。如欧美各国大多以 65 岁以上为老年，亚太地区则以 60 岁以上为老年。

新中国成立前，50 岁以上者就被视为老年人。解放后，医疗保健工作有了飞跃的发展，许多严重危害人们健康的疾病逐渐减少，甚至被消灭，人们的平均寿命延长，生理的老化过程推迟（如妇女绝经期），老年的年龄期因而后推到 60 岁以上。至于中年期的年龄段则各有说法，或说 30~45 岁，或说 35~45 岁。45~59 岁之间有人划为老前期，有人仍划入中年期。

我们则习惯以 40~59 岁者为中年人。我国的这种划分中

老年年龄的界限，已为我国老年学工作者和各级行政部门所采纳。

## 第一节 生理变化

### 中老年人骨骼的变化

人到老年，如能步履轻捷，行动自如，会给精神上、生活上带来极大的乐趣，也会给全身各个系统带来很大的好处。但是，随着年龄的增大，人体的运动器官就必然会发生衰老和退化。如骨质疏松，肌肉松弛，关节发僵，使人的应激能力减退，四肢屈伸不利，全身行动迟缓，这是一种衰老的表现。

俗话说：“人到老年怕跌跤”。这是因为老年人跌跤很容易发生骨折之故。成年人骨骼很坚硬并且具有弹性，骨的这种性质与其化学成分有关。骨由有机质和无机质组成。无机质占骨重量的  $2/3$ ，它保证骨的硬度；有机质占骨重量的  $1/3$ ，主要是胶原纤维，它保证骨的弹性。儿童时期，骨内有机质较多，所以骨的弹性大，不容易骨折，但是容易变形；而老年人骨内无机质增多，所以容易发生骨折。

当骨生长期完成后，机体仍在继续不断地进行骨的新生和吸收，人体血浆中的钙离子与体液中的钙、骨骼中的钙不断地进行交换。正常人这种交换是平衡的，人到中年以后，这种平衡受到破坏，开始出现负平衡，通常 60 岁以上男性有 10%、女性有 40% 的人出现负平衡，从而发生骨质疏松。

老年人骨质疏松，刚开始并没有什么症状，可称为隐性

骨质疏松；当发展到一定程度，经 X 线检查，就会发现骨皮质变薄，骨小梁变细，数量减少，这时遇有轻微的外伤就会发生骨折。

四肢和躯干是人体的运动器官，其生理功能就是活动。根据“用进废退”的原理，骨骼不负重，就会萎缩、疏松。

年岁大了，要防止骨质疏松而造成骨折，运动是最好的办法。要选择适合于自己体力的运动形式，并且要循序渐进，持之以恒，千万不要操之过急。

### 中老年人消化系统的变化

正常成人的消化过程，是在神经系统的控制下，通过神经与体液的调节，形成一个完整统一的过程，不仅消化道的运动机能和消化腺的分泌机能之间有着相互的联系，而且消化过程与机体其他生理过程及外界环境也有密切联系。

食物在口腔内的咀嚼和吞咽，反射性地引起食道以下消化器官的运动和分泌加强。食物入胃可反射性地使小肠和大肠的运动加强，胃酸进入小肠又可引起胰液、胆汁、小肠液的分泌和胆囊的收缩。这体现了消化系统上部器官对下部器官的影响。

同样，上部器官的活动，也随着下部器官的活动情况而发生相应的变化。例如，回肠和结肠的内容物的堆积，可减弱胃的运动，使胃的排空延迟。

中医通过观察舌苔的变化来诊断胃、小肠和大肠的疾病，同时也可作诊断其他疾病时的参考。这也说明了消化道下段对上段的影响。

消化道的运动和消化腺的分泌，相互配合非常密切。消

化运动增强时，消化液分泌也增加；反之，消化运动减弱，消化液分泌也减少，这两者相互作用，才能使消化吸收正常地进行。此外，吸收与运动和分泌也是相互协同，相互促进的。小肠运动可以促进吸收，而吸收的物质又可增加消化液的分泌。例如，胆汁酸盐进入肠腔后，帮助了脂肪的消化和吸收，而吸收后的胆汁酸盐又能刺激肝脏分泌胆汁。

消化过程与机体其他功能之间也是相互配合，密切协同的。例如，在消化期间，循环系统的机能活动相应加强，流进消化器官的血量也增多，这就有利于营养物质的消化和吸收。

同样，消化系统与外界环境之间也是统一协调的。例如，随着气候、生活规律、饮食条件的改变，正常消化器官的机能也相应地发生适应性变化。应特别指出的是：随着年龄的增长，消化系统的功能也随之发生退化性改变，消化、吸收、排泄等机能都相对减弱，这就是老年人易患肠功能紊乱病的生理基础。例如：

机械性消化及化学性消化作用减弱。老年人牙齿不好或脱落，食管、胃及肠运动能力较差，因而食管排空缓慢，胃排空时间延长，胃紧张度减弱，容易引起胃下垂。唾液、胃液、胰液、胆汁和肠液等消化液的分泌减少，又容易引起消化不良。

肠吸收功能降低。由于上述两种消化功能的减弱，使蛋白质、糖类、脂肪三大营养物质不能充分转变为小分子物质，加之小肠壁本身的老化，容易造成吸收功能的降低。

大肠排泄功能减弱。在老年人中，由于大肠运动功能不

良，粪便在大肠内停留时间延长，水分被大肠吸收，因而经常引起便秘。

### 中老年人呼吸系统的变化

根据学者调查：我国慢性支气管炎的患病率平均为4%；而50岁以上的人，患病率高达13%~18%；60岁以上者，比30~40岁的患病率高6~7倍，说明老年人更容易患慢性支气管炎。

为什么老人容易患慢性支气管炎呢？

老年人随着年龄的增长，生理调节机能逐渐减退，防御反射能力降低，致使上呼吸道对有害刺激的反应性减退，所以容易引起下呼吸道损害。

老年人随年龄的增长，肺活量、肺血液减少，呼吸功能储备逐渐变小，而肺内残气量逐渐增多，加之老年人呼吸肌、膈肌、韧带萎缩和肋骨硬化，致使胸廓变硬，胸椎后凸较明显，胸部变形呈桶状，肺组织弹性减弱，易形成“老年性肺气肿”；由于肺泡和毛细血管减少而引起气体交换减少，还有支气管粘膜下层细胞减少，结缔组织和脂肪增多，粘膜及粘液腺萎缩等变化，降低了老年人对外源性和内源性毒物的抵抗能力。

老年人的呼吸道粘膜纤毛上皮萎缩、脱落，使粘液与纤毛系统清除功能受到障碍，加之免疫功能的下降，也是下呼吸道容易遭受损伤的因素。

老年人心血管系统的变化，如动脉硬化等，也影响着支气管及肺的血液供应，致使肺功能减退，再有全身性衰退、老化等，都是构成老年人容易患慢性支气管炎的因素。

## 中老年人心血管系统的变化

心脏在人的一生中昼夜不停地跳动，和其他器官一样，随着年龄增长，功能也逐渐减退。其主要变化为心肌萎缩，纤维组织增多，心肌中脂褐素沉积，致使颜色呈深褐色，心内膜肥厚，瓣膜纤维化和钙化，以及传导系统内特殊心肌纤维减少，窦房结起搏细胞数量减少，因而心率也可能发生或慢或快的变化，甚至发生心律失常。

心脏排血能力随年龄增高而逐渐降低，因而心脏输出的血量逐渐减少，冠状动脉血流量也随之减少，60~70岁老年人，血液输出量与20~30岁的人相比约为30%~40%，平均每年减少0.75%~1.0%。

随年龄的增长，血管壁弹性逐渐降低，而血管坚硬程度逐渐增加，造成外周血管阻力增加，各器官的供血量减少，特别是肾、肝、脑等重要器官，在一定程度上也影响着这些脏器的生理功能。

由于血管壁弹性逐渐降低，致使血压逐渐增加。血压就是血液在血管中流动所产生的压力，血压应包括收缩压和舒张压。心脏收缩时产生的压力叫做收缩压，一般为100~120毫米汞柱，心脏舒张时产生的压力叫舒张压，一般为60~80毫米汞柱。

正常人的收缩压平均每年约增加0.5%，舒张压平均每年约增加0.73%。正常收缩压的数字应该是年龄加90。这只是反映着年龄的增加，动脉收缩压逐渐增加而已，但超过70岁后，这个公式就不适用了。

由于血压升高，使心脏排血费力，心肌的负担加大，逐

渐引起心脏肥大，使心肌本身的耗氧量增加，心肌储备能力减退，从而使心脏功能发生障碍。

总之，心功能不足，或称“心肌能不全”，在老年人群中可能不同程度地存在，但这并不意味着一个老年人的心脏一定有病。由于以上情况，老年人的心脏排血量，在一般情况下能维持全身循环的基本需要。只要我们了解老年人心血管系统的解剖生理特点，就可以有针对性地对其进行防治。

## 中老年人主要感觉器官的变化

### 1. 眼

一般人在 40~50 岁时发生“老花眼”，这种视力减退是老年人自身能感觉到的最为明显的老人现象。其原因可能是晶状体逐渐变硬，失去弹性所致，导致晶状体调节能力的逐渐减弱，老花眼程度日渐加深。由于晶状体随着年龄的增加，呈现混浊，常可导致老年性白内障。

老年人对暗光的适应能力有明显的减退，表现为急速进入昏暗后，不能即刻判断所在位置和方向，这是因为瞳孔散大迟缓，视网膜部分功能减弱的原因。此外，老年人的视野范围也随着年龄的增加而缩小。

### 2. 耳

老年人的听力变化也很显著。人类的听力 20 岁左右最为灵敏，其后随着年龄的增加而逐渐减退。这种听力降低的表现，对老年人讲话往往要大声才能听到，这是由于老年人对高音的听力比低音的听力损失早，而且呈进行性的缘故。

由于年龄增加，首先是高调音频的感觉器发生萎缩及变性，因此，尽管老年人听力下降，往往自己不易觉察。

### 3. 皮肤

老年人皮肤及附属结构,在形态或功能上已经发生老化,是人们最容易发现的老化现象。因此,常常将皮肤发生皱纹与老年性白发及脱发,作为人类老化的直观标志。皮肤还被认为是内脏的一面镜子。

皮肤老化通常从30岁左右开始出现,随着年龄的增加逐渐明显,其老化速度受到内外环境因素综合作用的影响。一般地说,皮肤老化表现为弹性降低、厚度变薄、松弛、皱纹加深、表面失去光泽、出现色素沉着等。

与此同时,还有皮脂腺功能减退,皮下脂肪消失。因此,在一定程度上,皮肤老化可以反映老人的健康状况,并可诱发多种老年皮肤病。

老年性色素斑,是老年人多发的一种点状色素沉着,又称老年性色素痔,是一种境界清楚、稍稍隆起的棕黑色斑点。这是由于老年人的皮肤色素代偿性增加及紫外线作用所致。

#### 中老年男性前列腺的变化

人体内有多种腺体,每种腺体又都有自己的使命。前列腺是男性最大的附属性腺,约有30~50个泡状腺体,埋藏在肌肉组织内,并有15~30条排泄管。它的位置在膀胱颈前,长在盆腔最底部大小便通道之间。

前列腺与精囊等附属性腺共同分泌的精浆,对精子的运动和健康有重要的保护作用,对性功能的维护及繁衍后代都极为重要,其中前列腺素还有其他一些重要的生理功能。

前列腺很容易受到损害,从儿童到老叟,都可发生急性慢性前列腺病。在安静的情况下,前列腺每天可分泌0.5~2.0

毫升液体，在性兴奋时，分泌量增加。过于频繁的性兴奋，可造成前列腺过度充血，形成无菌性前列腺炎。

另外，全身或局部的细菌、病毒感染，可经血管、淋巴管直接或间接蔓延到前列腺而引起炎症，前列腺一旦受到连累，再遇到饮酒、会阴部受挤压、性欲过度等诱因，就可诱发前列腺炎的急性发作。

人到老年，前列腺往往又容易增生，因为前列腺是内分泌的效应器官，它的一切活动都关系到内分泌特别是雄激素的调节；睾丸如果切除，腺体就会萎缩。老年人前列腺增生、肥大的原因与性激素紊乱有密切关系。

增生的前列腺形如鸽蛋，但增生的大小不一定会造成尿道阻塞，主要看其增生的部位，如中叶增生后很容易阻塞尿道内口和后尿道，使尿道内径变细、弯曲而延长，因而会妨碍尿液通过，出现排尿不畅。严重时，造成尿液潴留和膀胱内压上升，最后影响肾的尿液分泌，并可发展为尿毒症。

### 中老年男子性器官的变化

进入老年期以后，人体各个器官机能减退，生殖器官也发生了一系列变化。男性老人于 55 岁至 60 岁以后，睾丸逐渐退化，阴囊皮肤失去弹性，在未受到刺激时，阴囊皮肤依然很薄，很松懈，有很多皱褶，即便受到刺激，也不象年青人那样皱褶全部消失；睾丸提升反应减退，而且阴茎达不到完全勃起，而且时间也不长。这称为老年阳痿。

### 中老年人牙齿的变化

老年人生理机能逐渐减退，加上一些人对口腔卫生不够重视，如患龋齿、牙周病以及外伤等，造成部分或全口牙齿

缺失或脱落。这种情况不但会影响美观和语言发音，还会因对食物不能充分咀嚼进而影响消化和吸收，加重胃肠负担，导致消化不良等肠胃疾病。

同时，牙齿缺失后，咀嚼功能下降，颞颌关节功能紊乱，残留的牙槽骨不断地萎缩，致使面部下 1/3 变短，肌肉失去正常张力，就会使面部皱褶增加，口角下垂，显得苍老。

牙齿缺失后，上下颌骨失去了牙齿的咬合支持，颌骨之间的距离就变短。下颌骨的关节一髁状突在关节腔内，不能处于正常的生理位置而后移，经常撞击耳道的鼓板，对耳颞神经、鼓索神经和血管产生压迫，耳咽管受阻，也会导致耳鸣、头晕和听觉障碍。

此外，缺牙后不镶牙，时间久了，缺牙间隙两侧的牙齿可以缓缓地向空隙倾斜，使邻牙间隙增宽，容易发生食物嵌塞，引起牙周病及龋齿，还可使缺牙的相对的牙齿伸长，容易发生其他病变。

所以，老年人牙齿缺失后，不要以为不是什么病，而不及及时镶假牙。及时镶假牙，以恢复正常的咬颌关系和咀嚼功能，保护听力，维持正常的消化功能，矫正发音的变异，推迟皱纹出现以维护面部的美观。有些老年人镶牙后无需再用助听器，变得耳目灵通，情绪健康。

### 中老年人泌尿系统的变化

肾脏是泌尿系统的重要器官。肾脏的基本功能单位是肾单位，每个肾单位包括肾小体和肾小管两部分。肾小体是由肾小球和肾小囊构成。肾小球的核心是一团毛细血管网，其包囊为肾小囊，肾小囊有两层上皮细胞，内层肾贴毛细血管

壁，外层与肾小管壁相连。

人体肾脏的重量随年龄的增大而减少。如 40 岁时肾脏平均重量为 250 克，而 80 岁时降至 200 克，减低 20%。同时也伴有肾结构上的改变，例如，肾小球硬化或有疤痕组织形成，肾小管细胞有脂肪变性等。随着年龄增长肾脏功能也相应减退。

肾血流量减少。肾血流量在 40 岁以前保持正常，以后每年约减少 10%。

肾小球滤过率下降。血液在流经肾小球毛细血管时，经过肾小球的滤过作用，血浆所携带的废物，随滤液带进肾小囊中，这就是尿液生成的第一步。65 岁以上的老年人其肾小球滤过率较 30 岁以下者平均减少 35%。经肾脏排泄的药物在老年人体内消除缓慢。一些药物对老年人毒性大，正是由于肾功能降低的缘故。

所以，应减少老年人的用药剂量。老年人对药物反应的个体差异很大，服药时一般应从小剂量开始，逐渐增至有效剂量。

肾小管细胞数目减少。肾小管细胞具有转运物质的功能，能将小管腔内的物质和周围细胞外液转运，最后进入血中。这一作用称为肾小管的重要吸收。人过中年以后，随着年龄增长肾小管细胞数目减少，对各种物质的重吸收功能减退，但减退的程度有差别。例如，老年人肾小管重吸收水分的量变化不大，而重吸收葡萄糖的量却减少达 40% 左右。

以上谈到增龄对几种重要器官及其功能的影响。概括起来，在形态上是脏器和其他器官的萎缩，细胞数目的减少。

从机能方面看是功能的减退，尤其是整个机体协调作用和对环境适应能力的降低。例如，外界温度改变时老年人往往不易适应，受寒冷刺激易患肺炎，而炎热天气又容易中暑。

随着年龄增长，机体内细胞、组织与器官均发生老年性变化，这是一种生理过程。而疾病及其他外界因素可以影响和加速这个过程。同是七十岁的人，有的外貌已十分衰老，行动也不便，而有的人则身体健康、精力充沛，仍可从事繁重的工作。这种个体差异，老年人比青年人更为显著。

加强中老年人的卫生保健，在预防各种老年常见病的发生、和推迟生理功能老化的进程上非常重要。

## 第二节 心理变化

### 老年健康的特征

人到老年。其体内器官系统会因自然规律发生不可抗拒的退化。但若积极健身，保养得当，衰老过程可以推迟，仍可较长期保持健康老人风采。现归纳出健康老人十二征象。

#### 1. 两耳聪

耳聋是衰老征象之一。若老年人两耳听力保持正常，说明听觉器官、神经系统的解剖和生理功能正常。

#### 2. 双目明

“眼睛是心灵的窗户。”若双眼视力不衰，目光炯炯有神，是心、肝、肾功能良好的证据；是视觉器官和大脑皮层生理功能正常的标记。

#### 3. 声息和

如老年人声音洪亮清晰、呼吸从容不迫，说明言语中枢、发音器官、呼吸和循环系统生理功能未衰。

#### 4. 腰腿灵

俗话说：“人老腿先老，体衰腰先衰。”若老年人能保持腰腿灵便，步履矫健，证明肝、脾、肾充实，肌肉、骨关节和神经、循环系统健康无恙。

#### 5. 牙齿坚

老年人牙齿完整坚固来自肾气充盈，“肾主骨生髓，齿为骨之余”。平时重视口腔卫生和饮食调剂，则免生龋齿和牙龈、牙周炎，而牙齿完整牢固是保证食物消化吸收的关键。

#### 6. 形不丰

俗语道：“千金难买老来瘦。”这意味着老人不宜躯体肥胖。因肥胖老人易患“肥胖综合症”，如高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎、胆石症等减寿性疾病。但应正确理解“老来瘦”的内容，不是越瘦越好，而是保持标准体重，以无病为宜。

#### 7. 后门紧

反应老年人消化系统机能良好，肛门括约肌正常、无便秘和腹泻疾患。

#### 8. 前门松

说明排尿通畅，男女老少泌尿和生殖器官无异常改变。显示该系统器官未见良、恶性肿瘤。

#### 9. 脉形小

老年多有血虚，以脉搏粗大为主。如老人仍保持较小脉形，说明其气血调和，阴平阳秘。血压不高，心律正常的老

人，往往动脉血管硬化程度低，心功能正常。

### 10. 思路清

人到老年，如能做到思想敏捷，逻辑性强，动作灵活，反应良好，说明大脑思维能力正常。这是健康老人的重要标志。

### 11. 性格开朗

持有正确的人生观和价值观的老人，往往拥有热爱生活、热爱他人、积极进取、乐观向上、开朗愉快的性格。这些健康心理素质的集中体现，势必形成生理健康的保证。故心理健康也是老人重要的健康标志。

### 12. 善适应

对自然环境和社会环境（包括人际关系在内）的良好适应性，也是科学评价老人健康的综合标准之一。因为人是社会性动物，若缺乏对生活中随时随地发生的形形色色变化的及时反应能力，必然会对生理和心理健康造成不同程度的威胁，进而影响人们健康的整体发展，甚而危及生存。而生理和心理上的健康素质正是展现良好适应能力的基础。

反之言之，老年人对环境的良好适应性就是自身生理和心理健康的体现。

## 中老年人的心理健康

### 1. 中年人的心理卫生

关于中年期的起迄年龄，发展心理学是把 14~15 岁到 24~25 岁作为青年期，把 25~26 岁到 60 岁作为中年期，但一般习惯，则把 30~55~60 岁划为中年期。无论按哪种方法划分，中年期都是一个相当长的人生阶段。不难看出，一个

26~30岁的人与55~60岁的人相比，无论身体或心理方面的差异都是很大的，然而，他们都属于中年期。

中年人由于事业的忙碌和家务负担，明显地改变着青年时期的生活习惯。他们起早贪黑，整天忙个不停，不但忽视了体育锻炼，就连文娱活动也很少参加。

这一时期的中年人生理上变化大，心理上压力大，外界环境变化大，人的情绪波动大，容易形成心理上的不平衡。随着岁月的流逝，不仅改变了中年人的性格、容貌和体态，也使其身体内部各器官开始衰退。

因此，特别需要注意和加强中年期的心理保健，这是顺利过渡到老年期的重要条件之一。

进入中年期的人，心理压力加重，一般有体质下降，疾病增多的现象。如心脏的工作能力，从30岁便开始走下坡路。中年人每过10年心脏的输血能力就下降6%~8%，而血压则上升5%~6%。若不注意保护，高血压、冠心病等就会过早地找上门来。

由于中年人活动量减少，新陈代谢功能降低，引起身体发胖。临床观察发现，和青年人相比，中年人得高血压病的增加8倍，患心脏病的机会多50%，患糖尿病的可能性大7倍。此外，动脉硬化和肾脏病的发病率也有所增加。

体质下降，疾病增多，必然会影响人们的心理状态，增加了心理压力。这是进入中年以后一些人出现烦躁、忧郁、悲观的一个重要原因。而进入中年期的后期或进入老年前期，在生理上进入更年期，又会反过来加重心理压力，使心理不平衡的情况更加剧烈。

因此，中年期的生理保健和心理保健都很重要，在一般慢性病防治过程中，也应注意心理卫生，要控制自己的情绪波动。

健康的心理寓于健康的身体。而中年人的身体，正处于由壮年到老年的过渡，到达顶峰复趋下坡的阶段，所以，加强卫生保健对促进心理健康具有重大意义。

首先，要加强身体锻炼，坚持早操、工间操，有条件时适当参加一些别的体育活动，如太极拳、健身舞等。长期坚持健身运动，能够减缓骨质损失速度，避免骨质疏松症的发生。同时要注意营养，多吃蔬菜，少吃动物脂肪。

其次，工作要劳逸结合，有张有弛，生活要有节奏，尽量做到早睡早起，不要熬夜，不要睡懒觉。

再次，不喝酒、不吸烟，并避免喝含有咖啡因的饮料。因为烟草和咖啡中均含有损害感觉器官、神经系统功能的有毒物质。饮酒对人的心理危害也很大，大量饮酒后注意力不易集中，色彩感觉模糊，触觉不灵，思考力、判断力下降，记忆力发生障碍，对自己的控制能力降低。

醉酒常常对工作发生严重影响，尤其是驾驶汽车，操纵机器等，极容易发生事故，造成伤亡。所以，正在各种工作岗位上起骨干作用的中年人，决不能饮酒误事，妨碍身心健康。

美国心理学家 J·朗姆士通过调查发现，人从中年开始分为两种类型。一种人对工作和生活充满信心，在各方面不断进取，而且十分热衷于亲自动手、动脑；另一种人 30 岁一过，便沉溺于平淡舒适刻板的生活，每天上班无精打采，回家吃

饭睡觉。随着年龄的增长，前者越活越年轻，后者便未老先衰。

人到中年要保持青春长在的最好办法，是自我有意识地注意心智的发展，中年勤学能防老，积极思维促健康。用生物学的目光看，年龄大小不能仅仅从度过多少生日来计算。生物时间与钟表时间不同。岁月越增，生物时间过得越慢：一个人年龄越大，老得就越慢。50岁的人，视力、听力可能开始下降，但心智还正年轻，并且仍在成长中。一个人的脑力活动到60岁开始达到巅峰，60岁后才慢慢衰退。

因此，一个人不论在青年时代还是进入中年期以至于老年阶段，只要勤学就有益于健康。勤学能帮助大脑产生一种称为神经肽的高级化学物质，使抗病细胞增强，有利于维持身体各组织器官的代谢，并能推迟组织器官的老化。

中年时期，人的生理机能和心理机能都十分稳定，但往往肩挑工作与家庭两副重担，工作压力大，心理上常常处于紧张状态；很多人上有老、下有小，对父母疾病的担惊受怕，对子女升学就业的操心牵挂，使一些中年人情绪不安、心情忧郁。

这种负面情绪给中年人的身心健康带来一定的不利影响。有调查资料表明：我国中年人，尤其中年知识分子，与情绪紧张发病有关的疾病，即心身疾病，如冠心病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进症等病发率较高，也是与其特有的心理状态分不开的。

因此，中年人应养成与增强开朗的心理，需注意以下几个方面：

保持情绪稳定与乐观。学会情绪的自我控制和转移，正确对待已发生的心理冲突，保证情绪反应适度；其次，要培养幽默感，幽默感能够增加生活趣味，缓和与消除紧张情绪。

此外，生活要有规律，这样使人心理活动富有节奏感，使人情绪稳定。如果生活杂乱，易使人心情烦躁、情绪波动。

建立良好的人际关系。在家庭生活和人际关系中，健全的心理适应是保证心理健康的重要条件，首先要了解自己，正确地评价自己的长处、短处以及能力、兴趣、性格等；其次要了解他人，了解经常与自己相处的人的特点，包括他们的兴趣爱好、工作习惯与生活习惯等，这样与人相处才能融洽，彼此尊重。

否则，可能因情况不明，造成关系紧张，产生心理压力。要心胸宽畅、心境宁静、温和达观，还应注意参加有益的社会活动，这样不但能与人建立友好的人际关系，而且还可开阔眼界和增强心理上的安全感。

## 2. 老年人的心理卫生

老年时期，由于个人生活环境、社会环境的改变，生理功能的衰退及身体的病理变化，因此在心理上受到不同程度的影响，其生理卫生内容包括：

正确对待工作。老年人对待工作，一方面不要过于有紧迫感，否则易造成精神压力，导致心理不平衡，影响身心健康；另一方面，不要自暴自弃、无所事事，否则易降低生理和心理的功能，加速衰老。

参加力所能及的活动。退休以后如果无所事事、生活

单调，容易滋长老朽感，或产生孤单寂寞感。因此，退休后的老年人参加力所能及的体力劳动和脑力劳动，进行一些医疗体育活动，如练气功、打太极拳等，对其身心健康有着重要意义。

处理好家庭关系。有些人到了老年，性情变得有些古怪，脾气孤僻，时与家人发生争吵，导致家庭关系不睦，而民主、平等、和睦的家庭生活和必要的天伦之乐对老年人是十分重要的。对待家庭问题，老年人应持乐观豁达的态度，子女也要尽量体恤老人。

正确对待疾病。老年人由于生理机能衰退，往往体弱多病。有些老年人对待疾病焦急烦躁、忧心忡忡，甚至自疑病入膏肓，这种精神状态无疑将加速疾病的发展。

因此，一方面，老年人应积极锻炼身体，防病健身；另一方面，要正确对待已发生的疾病。革命的乐观主义精神和坚强的意志是老年人与疾病抗争的最为宝贵的心理状态。

怎样克服心理上的障碍，保持心理的健康呢？

应该正视现实，使自己的期望价值低于或相等于现实价值，不致因愿望同现实不符而发生心理冲突。常使自己处于“知足常乐”的心境之中，不致使自己因某些愿望无法实现而烦恼苦闷。

积极克服不良的个性，诸如偏激、固执、暴躁、忧郁、多疑、焦虑、过敏、孤癖、不合群、犹豫不决等等。这些不良个性会直接影响人们情绪与心境，引起恶性刺激。虽然克服起来不大容易，但要时刻意识到并注意克制，经常提醒自己努力改变它。

保持乐观稳定情绪。遇事要站得高、看得远、想得开、不焦躁、不烦恼、学会自我调节情绪。认识到人生的意义是奉献，而不是获取。摆正个人在集体中的位置，从集体事业的发展中感到无限乐趣，以积极态度克服各种困难，即使疾病缠身，也应与疾病作顽强的斗争，而不被疾病所压倒。

培养新的兴趣，丰富自己的生活，诸如集邮、钓鱼、书法、绘画、种花、养鱼、养鸟、看戏、听音乐、做操、练拳、下棋、看书报，等等，都是调节自己情绪，自找乐趣的有益身心的娱乐活动。它可以促进身心健康、使其延年益寿，可以选择适宜自己的形式，使生活内容变得充实、丰富起来。

与小朋友，特别是自己的孙子、孙女交朋友，建立起忘年之交的友情，不但可以解决生活寂寞问题，还可以从他们身上汲取青春的活力，这样，有利于使自己的暮气改变成活力。

要制定一个自己比较满意的时间表。譬如，早起干什么，上午干什么，下午、晚上又干什么。可以分小时安排妥当，来约束自己，自然不会有无事可做之感。

### 3. 注意情绪变化

情绪和健康的关系是密切的。

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”，其变化与脏腑功能活动有密切关系。情绪的变化一般情况下，属于正常的生理适应范围，不会使人致病。怕的是，某种情绪突然的、剧烈的产生或者长期的刺激，使人难于承受，超过了生理适应范围，这就会影响生理功能，导致生病。

“肝主怒，怒伤肝”，肝火盛，气性大，易见头晕头痛、

目眩耳鸣，重者咯血呕血或昏倒不省人事，还有气死的呢！

“脾主思，思伤脾”，思虑过度，食滞难消，不思饮食，健忘、失眠、多梦等；

“肺主悲主忧、悲忧伤肺”过度悲忧必伤肺气，肺气消弱，抑郁不达，意志就会消沉。可见胸闷气短，乏力懈怠，精神不振等；

“肾主惊恐，惊恐伤肾”。肾伤，会出现二便失禁，阳痿遣精，以及精神上的六神无主，慌乱失措等；

“心主喜，过喜伤心”。笑，有利于健康，但狂喜、暴喜也会使心气涣散，可发生心悸不安，倦怠无力，精神不集中，甚则失神癫狂，还有笑死的。

可见情绪和病症的关系是很大的。在疾病发生的过程中，情绪的变化也往往关系着病情的变化，可能导致病情加重。

那么，七情所伤何为主？虽然首先伤及相应的内脏，但根本的还取决于心主神志的功能作用，七情所伤，心者炷，肝脾相随。先伤心，再伤其他脏腑。因此，每个人都要善于掌握自己的情绪，调整自己的情绪。

#### 4. 长寿老人心理共同点

影响长寿的因素复杂多样，经过对长寿老人的观察与研究，发现他们在气质、性格、心理上也有一些共同特点。其中较明显的有：

乐观豁达，胸襟坦荡。他们心境愉快，善于控制情绪，遇事不怒，性静温雅，笑眼常开，具有良好的精神状态。这有助于调动身体内的积极因素，抗御疾病的侵袭，延长寿命。正如一位 112 岁的著名老中医所说：“长寿的一个重要因素在

于情绪乐观。”

诚挚宽厚，热爱生活。在家庭生活中，夫妻恩爱，家庭和睦，互相体贴照顾，享有天伦之乐。据有的学者统计，夫妻长期不和的家庭，男子寿命要缩短 12 年，女子缩短 6 年。

情绪稳定。我国唐代著名医学家孙思邈（101 岁去世）谈养生之道时，很重视情绪对健康的影响，他的“戒十二多”主要是讲情绪稳定。如“多喜则意错乱，多怒则百脉不定，多愁则心摄，多乐则溢，多笑则脏伤，多恶则憔悴无欢”。

性格坚毅。德高望重的邓颖超同志谈及长寿问题时曾说：“情绪乐观，意志坚强；生活有绪，作息有常；一日三餐，定时定量；锻炼身体，坚持经常。”这说明从工作、生活、饮食、锻炼等多方面，都要坚持到底，持之以恒。

### 5. 爱情生活有益身心健康

爱情，是指男女相爱的感情。爱中有情，情中生爱。每个人都在爱的海洋中生存。一提起爱情，人们常以为这只是年轻的人事。有人错误地认为，老年人谈爱是“不着调”，也有的人认为自己已经老了，不应当有爱情。其实这些认识是不符合人的自然规律的，老年夫妻没有正常的爱情生活，也会妨碍他们的身心健康。

老年人退休以后，本来就容易产生孤寂、忧郁、自卑和失落感，心神不安，无所事事。这时，如果有夫妻间爱情的滋润、调解，朝夕与共，柔声细语，体贴入微，爱抚深切，不仅能驱除孤寂、失落之感，而且会给双方带来感情上的慰藉和心理上的满足。所以说爱情是促进老年夫妻身心健康的

活性剂，能焕发青春，益寿延年。

那么，怎样才能使老年夫妻的爱情不断巩固发展呢？一要心理协调，做到看法、做法一致；二要一切想到他（她），一切为了他（她），做到一切给了他（她）；三要互相信任，做到夫妻间无猜疑，无隐私；四要互相理解、谅解、体贴；五要和谐恩爱，做到适度的夫妻性生活。总之，爱情，不只是青年人的需要，也是老年人不可缺少的生活内容。

老年人要珍惜爱情，维护爱情，使身心健康，才能晚年幸福。

## 6. 健康的性生活

性功能障碍，男子常见的是早泄和阳痿，女子常见的主要是性高潮的缺乏。随着年龄的增长，一般到40岁左右，身体要出现一些衰老现象。性功能障碍或叫性衰弱，本来在60多岁以后才出现，但有些人40多岁就开始出现，是不正常的。

男女性功能障碍，往往主要方面是男子。特别是临近老年，心理负担也重，造成未老先衰，性无能，又羞于出口找医生咨询治疗，促使性功能障碍加重。

人的性与生命是统一的。老年人一般可维持到70岁、80岁以至90岁以上，只是性频率随年龄的增长而应逐步降低。频率的高低，以白天是否疲倦为准。

明白性的知识，一些人的性厌烦、性冷淡、性压抑的不正常情绪，就可能排除；通过自我调控，又可以使性兴趣和性能力增强。

当然，对少数因器质性和不良性习惯引起的性功能障碍，治疗应有所不同。身患疾病的，应以药物治疗为主。有不良

生活习惯的，从戒除上着手。即或是用药物治疗，或改变不良生活习惯，也都要进行“心理治疗”，解除精神负担，增强生活信心，治疗才会更有效。

房事禁忌。正常的性生活，能使唤夫妻间精神愉快，促进身心健康。同时，也必须了解性生活中的一些禁忌。

七情太过不要入房。“人非草木，孰能无情。”七情六欲人皆有之，属于正常的生理和心理状态。若情欲太过，或刺激量过大，或暴喜、暴怒、大惊、骤恐就会损伤脏腑、发生疾病。故《素问·举痛论》中说：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”

七情劳伤对房事的影响也是很严重的。早在唐代，医学家孙思邈指出：“大喜、大怒……皆不可合阴阳。”喜为心志，使人气和志达，营卫通利。若喜笑太过，则心气耗散，以致心火虚而不能下交，肾水寒而不能上济；值此心肾不交、水火失济之时，勉强交合，会造成丹田失守、元阳不同，肾精耗伤。怒为肝志，肝主疏洩（泄），大怒伤肝，相火妄动，则疏洩太过，精气下走。

《寿世保元》中说：“忿怒中尽力行房事；精虚气结，发为痲疽。”忧为肺志，忧愁太过，气体机不能舒畅，食欲减退；先天肾精得不到后天水谷之情的滋养和补充；则逐渐亏损；长期处于忧愁的心境中，每致功能低下，勉强交合，则造成心理上的损害。恐属肾志，大惊卒恐则肾脏受伤，惊恐之余勉强入房，或于性交之时卒逢惊恐，俱可导致月经不调，或阳痿不举。

《寿达保元》说：“恐惧中入房，阴阳偏虚，自汗盗汗，积成劳。”甚或影响下一代，如胎儿“在母腹中时，其母有所大惊，气上而不下，精气并居，故令子为癩疾也。”

总之，情绪的剧烈变化，会损伤精气，危害人体的健康。当此正气低下的情况下，合阴阳，则使身体更虚，必生他变。

劳倦所伤不要入房。中医认为，“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”在身体疲劳、体力下降、或大病初愈，元气未复的情况下俱不可交合。如当禁不禁，纵欲行房，必使整个机体脏腑愈虚，发生各种病变。

唐代孙思邈说：“凡新淋，远行及疲劳、饱食……男女热病未差，女子月血（经）新产，皆不可合阴阳。”明代龚廷肾又作了进一步阐发，指出：“饱食房劳，伤血气……远行疲劳行房，为五劳虚损，少子。月事未绝而交接生驳。又冷气入内，身痿面黄，不产。金疮未痊而交会，动于血气，故令金疮败坏。忍小便而入房者，得淋病，茎中疼痛，面失血色，致胞转脐下，急痛死。时疾未复，犯病者，舌出数寸而死。”

总之，在心情不快，健康情况欠佳时，都要避免房事，或谨慎待之。

时令与入房禁忌。唐代孙思邈指出：“交会者，当避丙丁日及弦望晦朔。”大月十七日，小月十六日，此种毁败日，不可交会，犯文伤血脉。此外，女性的性欲，多随月经周期而升降。如有的女性，在月经前后和排卵期前后性欲旺盛。

掌握妇女这些生理特点，选择妇女情欲高潮时性交，对于促进男女性生活和谐会有所帮助。一般月经净后7~14天左右为妇女排卵期，行经前3天至终后3天为安全期。

气候变化对人体也有明显影响，如果变化过于急剧，超过了人体调节机能承受的程度，就会打破人体内的阴阳平衡，使脏腑功能减弱。此外，应积极保养肾精，积蓄元气与外邪进行斗争，防止六淫侵犯人体。若反其道而行之，强行交媾，则更伤精，就是犯了“虚虚”之戒，就会“坏其本，伐其真”，所以应当尽力避免。

酒醉不要入房。首先酒醉之后，人就失去了自持能力，房事中兴奋过度，恣欲无度，必欲竭其精而后快，阴精过度消耗，就会严重影响身心健康。

《内经》中指出：以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精；以耗散其真，不知持满，不时御神；务快其心逆于生乐，起居无节，故半百而衰。”明代龚廷贤更具体告诉我们：“大醉入房，气竭肝肠，男子则精液衰少，阳痿不举；女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。”

酒味甘辛而苦，气大热。大饮而醉，则耗气体乱神，烂肠胃。胃阴被劫则肾精失养，兼以入房，复竭其精，则诸病接踵而来，“小者面暗咳喘，大者伤绝脏脉损命。”偶然受孕者，亦必使后代智力迟缓，甚至发生畸形，引发精神失常，溃疡病，高血压等。

《竹林妇科》中说：“饮食之类……惟酒为不宜。盖胎肿先天之气，极宜清楚；极宜充实，而酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精，精为酒乱则湿热其半、真精其半。精不充实则胎元不固，精多湿热则他日痘疹惊风脾败之患，率已基于此矣。……醉后入房，精荡而髓薄矣。”

此外，醉酒失控，行为一定粗暴，卒上暴下，狂施滥泻，

只顾自己快乐，不考虑对方需要，结果导致性生活不和谐，甚至引起性淡漠、性恐惧，影响家庭和睦。

中年夫妇的房事养生。中医认为人的性功能是由肾和肾精决定的。人到中年以后，肾气开始衰退。《内经》中说：“丈夫……五八，肾气衰，发堕齿枯”，“女子……五七，阳明脉衰，面始焦”。由于男子40岁以后，女子35岁以后肾气开始衰退，这时对性生活就要加以节制，每月合房2次左右，基本符合摄生延寿的要求。如不加以控制，仍像年轻时一样，甚至纵欲，则“衰而即至，众病峰起，久而不治，遂至不救”。

现代医学也认为，人到中年，身体的一切机能都要由高峰逐渐转向低落，性机能也不例外。一般讲，男子从50岁，女子从40岁起性欲开始减退。所以，根据个人具体情况，减少行房次数，以养精延寿是完全必要的。

但也有的中年夫妇，由于工作紧张，家庭负担过重，或传统文化观念的影响，很少合房，甚至分居，这也是不正常的。《素女经》中说“今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补！”人的正常生理应是“阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，根须而行。”这样才有助于增进双方的身心健康。

总之，中年夫妇的性生活，既要防止过频也要防止不及，太过，不及，均有损于身心健康。

还有的中年夫妇，感到自己的性功能过早衰退。出现这种情况，要及时去医院检查，看是否身体患有疾病；此外，也要分析一下，是否行房时过于直接、单调、缺乏性知识，

互相不配合，以致夫妻间失去性的诱惑力。

实际生活中，由于各种内外因素（如男女体质上的差异，心理环境，生理功能等的影响），会出现性生活不协调。这时要查明原因，正确对待，如丈夫一时性功能低下或发生障碍，妻子应主动合作，以其固有的温存、体贴泰然处之。这样能消除丈夫的焦虑和不安，使其心境宽舒，性功能很快恢复；反之，就会给男方带来精神压力和思想负担，逐渐形成条件反射，出现恶性循环，促使性功能更加低下。

如女方由于工作、学习、培养子女、操劳家务而出现性淡漠时，丈夫也要予以更多的体贴和爱抚，增进了解，交流感情，还要用足够的业余时间陪伴妻子。

中年夫妇保持房事和谐，是增进身心健康，家庭幸福美满的重要因素，切不可等闲视之。

老年夫妇的房事养生。人进入老年阶段，脏腑功能明显衰退，肾气衰微。女子 49 岁以后，任脉空虚；太冲脉衰微，先天元阴之气枯竭，月经断绝，形体衰老，就不能再生育。男子到了 56 岁以后，肝气衰退，筋骨活动不便，先天元阴之气和肾气俱衰，身体状态明显衰弱；到了 64 岁时，五脏之气俱衰，先天元阴之气已枯竭，筋骨懈堕无力，也不能再生育了。

由于老年人肾精已衰，一般地说，要“远房帟，绝嗜欲”，这样才能“神气坚强，老而益壮”。但也不能绝对化，入房情况可视其体力强弱而定，体质尚壮者，不必强行遏制。唐代孙思邈说：“六十者闭精勿泄。若体力犹壮者，一月一泄，凡人气有强过者，亦不可抑忍，久而不泄，致一痛疽”。可见老

年人放纵房事，有损天年，但是适度的、有规律的房事，又有助于健康，是必不可少的。

从现代医学看，性能力也有一个正常的衰退过程，妇女50多岁时，就会自然出现生育和雌激素相对或绝对缺乏的生理改变，阴道粘膜萎缩，伴以阴道润滑作用减弱，这些变化可造成性交困难（性交疼痛）。

但是，可局部使用雌激素膏糊剂或采用系统的雌激素替补治疗。如果妇女健康状况良好，那么老年并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮能力的丧失，她们仍具有良好的性功能。

但年轻妇女性兴奋时出现的乳房增大，受到性刺激后，阴道后三分之一扩张较差，性高潮时常伴有子宫收缩痛。

正常男性50多岁起精子形成减少，从60岁起，循环血液中的睾丸酮产生水平逐渐下降，老年男性阴茎勃起需要较长时间，对生殖更加直接的刺激，勃起硬度有所减弱，射精强度降低。也有许多老年男性每次性交时，性活动能够被激起并得到性满足，但往往没有射精现象发生。

总之，老年夫妇的房事，第一，要多加节制，其行房次数应视体质强弱加以调节；第二，有性要求，不必因有顾虑而强忍，要适可而止；第三，体弱者及患有较严重疾病者则要避忌房事。

至于老年人性交姿势的选择应以体力消耗小，体位舒适为原则，以适应其兴奋性慢，体力不充分的特点。

## 老年人的性格变化

有不少人认为，人到老年往往会出现暴躁、固执、刻板等等性格改变，甚至用带有消极、悲观的色彩描述老年人个性。

那么老年人各种性格变化的特点是怎样的呢？

老年人智力变化的特点是反应慢、接受信息慢，60~70岁上下的老年人的智力则没有明显下降的现象。性格变化上会因环境改变而改变，如不能很好适应环境的变化，就会导致焦虑、喋喋不休，情绪波动剧烈以至得过且过等性格的产生。

老年人的意志变化虽不明显，但随着身体机能的衰退，常出现力不从心之感。由于老年人躯体的各系统都出现老化，视、听、嗅、触、身体运动等感官灵敏度下降，中枢神经系统的兴奋，抑制功能减退，神经细胞的恢复延长、激素分泌不足，消化道屏障作用减退，骨质疏松，心脏负荷能力下降，肺通气量及肺活量减少等。这些也都会导致心理机能的改变。

此外，家庭对老年人的态度，往往也是直接影响老年人生理卫生的重要因素，特别是小辈对老年人的不尊重、嫌弃、不耐烦、不和睦，容易使老年人产生自卑、自惭、自负的心理，从而导致心身的疾病。亲朋的相继逝世，往往也会带给一些老年人的自悲、自怜心理，有的还产生有末日来临之感。

除上述因素外，还有诸如婚姻、子女、经济、健康以及个人某些需要是否得到满足等，也都会影响心理健康。

经过心理学家多年的研究，对老年人的性格改变提出了新的见解。大多数学者认为，老年人的性格，既有稳定不变

的一面，又有因疾病或社会心理因素而引起变化的一面。但是，许多学者研究证明，老年人的个性，一般是稳定多于变化的。

美国心理学家纽加顿等人，经过调查研究，把老年人的个性分为：整合型、防御型、被动依赖型和不整合型等四种类型。

整合型个性的老年人，对生活很满意，退休以后能适应环境的变化，以新的活动方式来代替过去的工作。有些老人即使不参加社会活动，也能自寻其乐。

防御型个性的老年人，多数对生活满意，他们可以维持中年时期所从事的工作，不求有功，但求无过，由于怕受挫折，常抱有戒心，慎重处事。

被动依赖型个性的老年人，常需要别人的帮助和支持，如满足他的要求，就感到心满意足。

不整合型个性的老年人，情绪不稳，往往容易失去控制能力，遇到不顺心的事，或大动肝火，或悲观失望，对生活不满意。

这位学者通过调查认为，一个人的个性类型基本是不变的。如被动依赖型老人，过去工作中表现被动，常靠他人帮助才能完成任务。所以他们在退休以后，不能主动培养新的兴趣，经常过着闲散的生活。

还有一些这种类型年老体弱者，穿衣、吃饭、洗漱等，都依赖他人照顾。研究者按照行为矫正的法则，通过各种方法进行训练，可使这样的老年人的依赖行为明显减少，有的能全部自理生活，有的对新的活动方式产生了浓厚的兴趣。

由此可见，老年人某种稳定的个性，可以受环境影响，或通过训练使他改变。俗语所说的“江山易改，本性难移”、“近朱者赤，近墨者黑”也说明了人的个性虽然不变，但在某种因素强烈影响之下，也是可以改变的。如困难与挫折，可使怯弱者变得坚强；经过磨炼，可使恐惧者变得英勇无畏。世界上一切事物都在发展变化之中，人的性格也不例外。

所谓老年人性格“固执”、“刻板”等等，许多学者通过研究认为，老年人有重视准确性的特点，做事深思熟虑，避免出错，宁愿不得利益（试验中不要奖励）也不去干冒风险的事。但在特殊的情况下，如大众利益受到损害时，他可以挺身而出。后者不是固执、刻板，而是老年人老成持重的个性特点。

大量的研究证明，老年人的性格改变，与身患疾病，如老年性痴呆、脑血管病以及精神遭受打击，如人际关系紧张、家庭不和、丧偶等有直接关系。但老年人最爱回忆往事，通过回顾与反思，他们能够积极克服自己个性的弱点，以求生活满意，欢度晚年。

### 衰老感

一般人到 60 岁以后，由于身体、生活环境等各方面的变化，会感到自己已经老了，而产生衰老感。这在某种意义上说，会使老年人更好地根据自己的身体条件做力所能及的事。

但也有一些老年人，由于不服老而莽撞行事，造成意外事故。在现实生活中，有的人虽不及半百，却以老人自居，也有一些虽年届七十，却有“烈士暮年，壮心不已”的精神。由此可见，衰老感的产生，并不是单纯地由身体变化引起，

心理因素也起很大的作用。

衰老感一经产生，就意味着一个人已经精神老化，降低生活的意愿和积极性，失去工作和学习的劲头。所以，老年人应该注意锻炼身体，加强营养，有规律地作息，保持身体健康。同时，要有积极进取的精神，防止消极情绪产生。对生活充满信心，生活起居尽量自己料理，不要以老自居，这样，就可推迟衰老感。

### 退休综合症

有不少人年龄到了60岁，退休回到家里，却闹起了病。轻者，浑身上下不舒服，头晕眼花，晚上睡不好觉，夜里恶梦不断；也有的患了高血压、心脏病、前列腺肥大，胃窦炎等症，总之，还不如上班时身体好了。这种现象被人称为“退休综合症”。

“退休综合症”主要是因为生活环境变化，不习惯所致。由往日与同事们在一起，说说笑笑，按时上下班，有工作可干，一下子变为吃了早饭无事做，天天围着菜篮子、孙子、厨房转，感到孤独，不习惯，就易引起身体疾病的发生。

还有，就是心情的不快。退了休，看到别人做着工作，东跑西颠，而自己，对工作却失去发言权，更无权处理问题，大有一种失落感，从心情上受不了，就易发脾气，妒嫉，久而久之，不能自拔，也会导致疾病的发生。

再者，就是身体锻炼少了。自己对新的生活缺乏合理安排，经常闷在屋里或躺在床上，身体活动量减少，引起疾病。

退休后，虽然脱离了原先工作岗位，但可以适当参加一些街道、社会服务性工作，以适应原有习惯，并在精神上和

心理上不致于产生严重失落感。还可以根据个人条件和喜好，写回忆录，搞创作，安排好时间，每天都有劳动成果，会对心理平衡起积极作用。

老年人的心理健康是延年益寿的一个关键，不健康的心理，可催早衰，这是被许多事实所证明了的。

## 心理治疗方法

心理治疗（又称精神治疗）是指以一定理论（如心理学、精神医学、社会学等有关学科理论）体系为指导，通过一系列的方法，达到减轻乃至消除心理障碍和疾病带来的痛苦。简言之，心理治疗就是用“心灵”的钥匙去医治人们的“心病”。分为一般心理治疗和特殊心理治疗。

### 1. 一般心理治疗

最常用的方法是解释和指导。即以心理学的原理向病人说明所患疾病的因由、性质、演变规律、处理方案及预防，从而解除其顾虑，指导其如何减轻或缓解紧张、焦急情绪。

心理治疗本身含有教育治疗的意义。某些心因性疾病是由于患者无知或偏见和错误而引起。由于认识上的偏见和错误，过分恐惧或内疚，久而久之可能导致神经症。对此应及时帮助、教育其提高认识，消除顾虑，建立良好习惯，集中精力投入到学习、工作等有意义的活动中去，就会不药而愈。

对于受到委屈、内心苦闷痛楚难言者，应以同情、谅解的态度倾听他们诉说心理上的压抑、怨气以及内心难言的隐情，并恰当适时地给予劝慰、疏导和积极评价。有时鼓励他们把满腹压抑之情全部倾述出来，病情就会大有好转，就是痛哭一声，也是有利于调整机体平衡的一种防御方式。

## 2. 特殊心理治疗

特殊心理治疗的方法常见的有以下几种。

行为疗法。这一疗法是把各种心理病态和躯体症状看作是异常行为，通过学习调整和改造它们，建立新的健康行为，所以行为疗法又称做行为改造或行为矫正疗法。它的指导思想是使人具有自我调整和自我控制的能力。

行为疗法包括下列几个过程：了解病人病态行为产生的原因，确定病人的主要病态行为和治疗目标，记录病人病态行为的严重程度的出现频率，列出治疗基线，作为治疗的对照；向病人解释清楚心理治疗的方法、意义及所要达到的目的，建立其治愈信念，使之主动配合治疗；根据行为改变的情况，有进步时，则给予强化，如表扬鼓励和物质奖励，以增进疗效，无进步或退步时，则给予批评，撤消奖励等，促进改变病人行为。这样循序渐进，依次递增。

催眠与暗示疗法。催眠与暗示是相互关联、互为渗透、交叉作用的。如在催眠状态下，有利于进行暗示，暗示性高的情况下也有助于被试者进入催眠状态。

生物反馈疗法。将被测试者体内某些自己意识不到的、看不见的生理变化和内脏活动情况（如血压、体温、心跳、胃肠蠕动、生物电变化等），通过电子仪器监测系统，以声、光指针、数据等信号直接、连续地显示给病人，这些信号称为反馈信息。根据这些信息，指导病人下意识地调节和自我控制，使之达到理想的水平。

这种方法称之为生物反馈疗法。它常应用于治疗紧张性头痛和偏头痛、癫痫、功能性障碍、口吃、焦虑症、恐怖症、

心身疾病等。

音乐疗法。音乐能通过人们的心理作用影响人们的心身功能协调和行为变化。音乐对心理障碍、精神疾病的治疗价值，早已被实践所肯定。

音乐能够振奋人的情绪，消除烦恼和不安，使之平静，引起松弛、愉快和舒适的感觉，改善植物神经功能和神经内分泌的功能，从而更好地协调各器官的正常活动，利于健康和达到防治疾病的目的。

艺术疗法。病人参加某些艺术活动，以达到治疗目的。艺术活动本身具有自己的魅力，可缓解或消除内心冲突，调节个人与外界的矛盾。

艺术活动通常有绘画、书法、雕刻等，也可以根据病人的不同特点组织一些舞蹈、戏剧、音乐、诗歌、摄影、录像等活动。艺术治疗可适用于老、中、青年、儿童等不同年龄病人。疗养院或康复医疗机构、精神病院中的工娱治疗都含有治疗的性质。

森田疗法。针对有的患者常为自己的健康状况、生命安全和精神安宁担忧，越是过分担忧“症状”则越重，久而久之形成恶性循环，所以患者要陶冶情操、改变疑病素质，消除恶性循环。病人对自己的“症状”要不以为然，让自己习惯。这样便会解决主客观的矛盾，改变恶性循环，症状随之消失或减轻。

## 第三章 饮食保健与疾病防治

中年人的压力是最重的，包括来自事业上和家庭上等各个方面，再加上体力也由强盛走向了衰弱，各脏腑器官和系统都逐渐出现了衰退现象，因此极易导致虚损早衰，出现未老先衰之征：如脱发、牙齿松落、精力不济、记忆减退、中气不足等。

而人到老年，则其功能和器官的衰退更加明显，各种生理功能会发生不同程度的退化，五脏出现萎缩、老化，并容易发生各种老年慢性疾病，如骨质增生，颈、肩、腰腿疼痛，脑萎缩、老年性痴呆等，因此，中老年人如能适时合理进补，不仅能修复元气，增强抗病能力，而且还可以预防早衰、益寿延年。

肾为先天之本，主生长发育与生殖，人的生、长、壮、老、死与肾的盛衰关系密切；脾为后天之本，为气血生化之源，人在出生后主要依靠脾胃来补充和运送营养物质，所以中老年人进补应重视补肾健脾，当然还要根据其自身具体的虚症合理进补，同时配合日常保养和适当锻炼，才能达到精力旺盛、延缓生理衰老、实现健康长寿的目的。

## 第一节 饮食保健

### 中年人所需营养素

中年是人体一生中由盛而衰的转折点，衰老也是自然现象，问题在于中年时，要根据每个人的健康状况而加强保养，使老化速度减慢，少生疾病。《景岳全书》提出：“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚余强半”。

中年人应根据生理改变和工作负担的特点，在饮食营养方面作相应的调整，从而达到增进健康与推迟早衰的目的。为了防止中年人营养不良（包括营养不足或营养过度），供应给中年人平衡膳食，主要包括两类饮食：

一类为保护性饮食，就是使身体能维持体内各种物质的平衡，从而使组织细胞的代谢和各种生理功能正常进行。这类饮食如肉、鱼、蛋、奶、大豆类和新鲜的蔬菜、水果。

另一类是提供能量的饮食，如各类蔬菜、粮食、干豆类、油脂和糖类。

对中年人来讲，每日能量供应不宜太多，可根据体力活动强度而定，一般脑力劳动和轻体力劳动者，每日 9000 ~ 11000 千焦即可。

随着年龄的增长，食物中蛋白质利用率下降，中年人对蛋白质的利用能力不如青壮年。因此，中年人蛋白质的供应量应高一些，每日每公斤体重不少于 1 克，而且优质的动物性和豆类蛋白质约占 5% 为好。

中年人应适量限制脂肪的食入，特别要控制动物脂肪，动物脂肪能增高血脂浓度，进而形成动脉粥样硬化。植物油中含亚油酸等饱和脂肪酸较多，有降低血脂的作用，对防治动脉硬化和冠心病有益处。中年人每日脂肪供给量不应超过60克，其中大部分应是植物脂肪。

中年人在限制热能时，首先控制碳水化合物的摄入，尤其精制食糖更应控制，否则易发生肥胖和高血脂症。

食物中纤维素对中年人有重要的功能，不仅能防治便秘，而且具有防治高血脂、动脉粥样硬化、胆结石、糖尿病的作用，因此，中年人膳食中应多食用蔬菜、水果、粗粮、豆类和藻类等食品。

维生素 A、E、C 和维生素 B 族对中年人尤其重要，可以促进代谢，增强抵抗力，提高机体的适应性，供给量要充足。每日供给量维生素 A 2200 国际单位、维生素 E 30 毫克，维生素 C 70 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 1.2 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 1.2 毫克。

中年人饮食中的无机盐主要是增加钙、铁，限制钠盐，预防骨质疏松症、贫血和高血压的发生。钙、铁每日供给量分别不少于 600 毫克和 12 毫克，食盐每日摄入量以 5~6 克为宜，最多不超过 8 克。

### 豆浆一定程度上可替代牛奶

豆浆含有很丰富的蛋白质、脂肪和铁质等，不但价廉物美，且营养丰富。消毒不完全的牛奶，有可能传染结核病菌，而豆浆则不会传播结核病。

豆浆所含的铁质，超过牛奶 4 倍以上，经常依靠牛奶作主要饮料的婴儿，长期没有其他适宜食物来补充，很容易患

贫血。豆浆所含的铁质比较多，对于贫血病的抵抗力也比牛奶强。

牛奶进入胃里以后凝结成大而硬的块状，豆浆在胃里只成小的薄片，而且较松不坚韧，因此，豆浆比牛奶易消化。

有很多婴儿和吃流食的人，对牛奶敏感，不喜欢牛奶气味，而豆浆并没有这种缺点。

豆浆里含有丰富的脂肪和蛋白质，但若喝法不当，就得不到营养，还会闹病。

豆浆一定要煮透，最好在煮沸后再以小火煮 3~5 分钟，把豆浆里的胰蛋白酶抑制物破坏以后，才能喝。喝了未煮透的豆浆，会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

豆浆不宜冲鸡蛋，鸡蛋里的粘液性蛋白质和豆浆里的胰蛋白酶结合，使两者都失去营养价值；豆浆里不宜加红糖，因红糖里的有机酸能与豆浆里的蛋白质结合，会产生变性沉淀。

不要过量饮用豆浆。一次喝豆浆过多，会引起过食性蛋白质消化不良，出现腹泻、腹胀等不适症。

豆浆不能用暖瓶装，因豆浆中的皂甙能脱保温瓶里的水垢，时间稍长，细菌容易繁殖，使豆浆变质。

### 长寿食品——甘薯

甘薯又叫红薯、红苕、地瓜、白薯等。甘薯味道鲜美、粮菜兼用，是老少皆宜的保健食品。

甘薯营养丰富，每 500 克甘薯中，含糖 145 克，蛋白质 11.5 克、钙 90 毫克、磷 100 毫克、脂肪 1 克，以及多种维生素和氨基酸等。甘薯中大量维生素 A 和 C 是大米和面粉中所

没有的。

甘薯所含的淀粉和维生素，在肠内可吸附大量水分，增加粪便体积，有通便功效。它不仅可预防便秘，还能减少肠癌发生。并有助于减少胆固醇的形成，预防冠心病。甘薯可中和食物产生的过多的酸性物质，调解人体的酸碱平衡，有利于胃肠溃疡面的愈合。

甘薯的食用方法很多，蒸，煮，烤，味道都很好。科学的方法是：开水下锅，久煮久蒸，可将大部分氢化酶破坏，减少二氧化碳的产生；吃甘薯不要过饱，最好和米面搭配吃，或同豆类搭配吃，同时吃一些咸菜或喝点咸汤，可减少胃酸产生。

把切好的甘薯放到明矾或淡盐水中浸泡 10 分钟，洗净再煮，可破坏氧化酶，吃后腹胀、返酸水现象会大有减少。

### 营养全面的土豆

土豆学名马铃薯，又名山药蛋、洋芋。土豆营养丰富，每 500 克土豆内含蛋白质 10.1 克，糖 73 克，脂肪 3.1 克，粗纤维 3.5 克，钙 74 毫克，磷 282 毫克，铁 5.5 毫克，并含有丰富维生素，如维生素 B、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub> 和可分解产生维生素 A 的胡萝卜素。从营养角度上讲，它比米、面具有更多的优点，可供人体大量热能和较全面的营养素。可以说，土豆是“十全十美”的食物，在欧洲被称其为“第二面包”。

土豆做主食，可做成馒头、面包和其他烤食。它还可加工成 400 多种主副食品。在我国土豆还可以当蔬菜吃，尤其在春天青黄不接的蔬菜淡季，它可做为“战备菜”。一般常见做法有，土豆炖肉、土豆丝炒肉丝、素炒土豆丝、拔丝土豆

等。土豆有大量的钾，可以治疗消化不良。

购买土豆时，应选购外形完好，平滑坚实，而且没有变色、裂痕、碰烂、发黑、发软及发绿的。土豆在食用前，应放在干燥、通风、避光的地方贮藏，每隔一段时间翻看有无腐烂生芽等现象。

吃了发芽变绿的土豆，可引起食物中毒，轻者口干、发麻、恶心、呕吐、腹泻，重者发生麻痹，抽筋、发烧、昏迷。孕妇吃了有毒的土豆可引起流产。

对已发芽变绿的土豆，可把芽去掉，挖去芽眼，削去变绿部分，在水中浸泡 10 分钟，烹炒时适当加些醋，就可以平安无事了。

## 几种抗衰老食物

### 1. 蜂乳

又名蜂王浆，对细胞再生具有促进作用，可促进新生细胞代替衰老细胞，促进代谢，促进生长。能刺激间脑、脑下垂体、肾上腺，有促进肾上腺皮质激素作用和促进甲状腺功能。

蜂乳中还含有促进性腺激素物质，能提高性机能。此外，尚能促进血液循环，改善组织供氧，振作精神，消除疲劳。服法：40~80 毫克，每日二次，空腹口服。

### 2. 花粉

常用的有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菜花粉等。花粉能增强记忆和睡眠，有抗衰老作用，能降低血脂，治疗动脉硬化；能改善前列腺功能，防治前列腺肥大，治疗更年期综合症。

### 3. 蘑菇类

香菇、平菇、草菇、蘑菇所含香菇嘌呤，能抗血管硬化和降低胆固醇。

### 4. 鱼类

含丰富的蛋白质和较多的不饱和脂肪酸，能防治动脉硬化，鱼肉里含促进血液循环、抗血凝物质，对防治中年人动脉硬化，心肌梗塞有益。

### 5. 芝麻

芝麻含较多的不饱和脂肪酸，能降脂，防治动脉硬化。中医认为“久服轻身不老”，明耳目、耐饥、延年。

### 6. 牛鞭

牛鞭为牛之阴茎，中医用以治疗阳萎、性功能不足、中年早衰。

### 7. 蒲笋

蒲笋香蒲嫩根，能当食物，“坚齿、明目、聪耳，久服轻身耐老”。

### 8. 杨子仁、松子仁

二味均为古代常用之养生延年益寿之品，能食能药。杨子仁“包服令人润泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。”松子仁“久服轻身，延年、不老”。

## 食具的选择

食具与人们的生活、健康关系密切，现代科学研究证明，选择卫生的食具的重要性，并不亚于对食品种类、质量的选择。由于人们对食具选择与使用的忽视，使有害物质侵入人体而导致各种疾病的事例，已屡见不鲜。

我国人民很早就开始用铁、铜制成餐具使用了。由于铁易产生铁锈，铜易产生铜锈，对身体不利，因此出现了瓷制食具。

### 1. 瓷制食具

瓷制食具光洁、坚固耐用，也便于洗涤、消毒，不易沾染污垢和病菌。但也有它的缺点，这便是表层釉的配方中铅的成分较多，如烧瓷温度较低，铅离子就易被食品溶出而危害身体。

使用瓷制食具，必须设法把铅除掉，简易的方法便是把新买的碗碟，用醋酸加 10 克水煮 2~3 小时，使铅溶出就可达到除毒的目的。

### 2. 搪瓷食具

搪瓷食具由于耐用、轻便、美观而受到人们喜爱，也是人们常用的食具。它不易生锈，但由于搪瓷食具表面涂的珐琅质中含有硅酸铅之类的化合物，故也不利于健康。

因此，如果有破损、裂纹、孔隙或珐琅质涂镀不均的搪瓷食具、补修过的搪瓷食具，最好不要再用作食具，以防带来污染。

### 3. 铝食具

近年来，发展较快的食具是铝制品食具。它轻巧、传热快，已被普遍用来制造水壶、钢精锅、饭盒等家庭食具。由于铝很容易与其他物质发生化学变化，特别容易被空气氧化而产生氧化铝薄膜，它能溶解于酸、碱性溶液中，因此不宜用铝容器盛放酸、碱食物或含盐、酱烧的菜、汤等。

### 4. 塑料食具

塑料食具现已走进每个家庭，由于它重量很轻，又不易损坏，为中国人民所喜爱。

常用来制作食具的材料是聚乙烯、聚丙烯等，它们大多是无毒的，但聚氯乙烯制品则对肝脏有害，不宜使用。区别它们的方法是：如用手摸上去有润滑感，火烧时出现黄色火焰，并伴有石蜡气味的为无毒塑料制品，而摸上去有粘腻感，遇火难燃，呈绿色火焰并伴有呛鼻怪味的则为有毒塑料制品。

近年来，世界卫生组织的营养学家向人们发出忠告：少用铝、铝合金或不锈钢为材料的食具，而多用铁锅煮饭做菜。大量的医学调查资料表明，近十几年来尽管人们生活水平日益提高，但患缺铁性贫血的却愈来愈多，原因是铝合金餐具使用率很高，而铁质补充渠道被割断了。

虽然在鱼、肉、动物肝脏及蛋类、豆类、海带、芹菜等食物中也含有铁质，但这都是有机铁，有机铁仅有 10% 左右能被肌体吸收；而铁锅的铁是无机铁，极易被人体所吸收利用。

在使用新铁锅前，要把覆盖在表面的一层锈（氧化铁）除去。其方法是先将新铁锅加满水，再放 100 ~ 150 克白矾，煮沸 1 小时后再把水舀出，趁热涂上食用油，即可使用。

此外，食具中还有筷子，那种漆筷虽然精细、美观、但极易“脱皮”影响健康，油漆筷应放弃使用。

食具中还有保温杯，常常看到人们用它来沏茶，也是不适宜的，它会导致消化系统、心血管和造血系统的多种疾病发生。这是因为茶叶中有大量鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素，只宜在 70 ~ 80 的开水中冲泡；如用保温杯沏茶，使

茶叶长期浸泡在高温、恒温的水中，茶中的维生素就会被破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱被大量浸出，大大降低茶的营养价值，使茶叶无香味、苦涩，有害物质增多。

关于食具的洗涤也有讲究，它不宜用洗衣粉来洗涤，也不宜用化纤物来洗涤。

由于洗衣粉是由烷基苯碘酸钠、纯碱、漂白剂、磷酸盐等成分配成，是有着中等毒性的化学剂；另外洗衣粉也有致癌作用，用洗衣粉洗涤食具时如果漂洗不净，对人体肝、脾的损伤是不可忽视的。

常用的化纤都是用化学原料“聚合”而成的高分子化合物，如用来洗食具，一些难以被肉眼发现的细小纤维就会沾上食具，如随食物一起进入体内，就易诱发胃肠道疾病。

最好用本色的旧毛巾或旧口罩来洗涤，即使少量的纯棉纤维进入体内，也能被胃酸和生理活性酶等分解生成单糖。

### 中年男性应常喝牛奶

中年男士常喝牛奶，可预防中风发生。专家们曾对数千名40~60岁的男士作了调查，发现不喝牛奶的男士与每天喝两杯牛奶的男士相比，中风发生率要高出1倍之多（前者8%，后者为4%）。

因为牛奶中含有丰富的钙有助于降低血压，而高血压是导致中风的重要原因。牛奶中也许地还有其他成分有起到预防中风的效果。因为非食品中的钙并不能显著降低中风发生率。

### 人到中年要补钙

骨质疏松症是老年常见的疾病。骨质疏松是因为骨质中

钙的排出增多，吸收减少的缘故。40岁以上，年龄愈大，发病率愈高。老年人往往一摔就骨折，就是因为缺钙的原故。所以人到中年，就要多供给含钙丰富而又比较容易吸收的食物，如乳类、豆类、蔬菜、水果和海带、紫菜、乌贼、虾等无机盐食品。

大多数食物中，均含丰富的钙，只要不偏食，就不会造成缺钙。

维生素D有促进钙化，影响钙磷代谢，以及使骨骼正常发育的功能。中年以后，供给一定量的维生素D，增加户外活动，适时晒晒太阳，均有利于钙的吸收。

### 怎样增进老年人的食欲

营养是长寿的重要因素。老年人的营养摄入与其口腔情况有密切关系。现从口腔科角度出发提出以下几点，如能注意则能帮助老年人增进食欲，摄取足够的营养。

#### 1. 咀嚼

随着年龄增长，老年人的味觉功能普遍降低，食欲不佳。为了改善这种状况，进食应当多咀嚼，因为咀嚼唾液，唾液可增加味觉，而味觉又可增加食欲。老年人吃饭时，对小片的肉、胡萝卜、青菜、芹菜等食物均应充分咀嚼；饭后能吃些新鲜水果，如苹果、梨等则更好，也应充分咀嚼。

#### 2. 调味

鲜美可口的食物可以刺激食欲。在烹调食物时，适当加入一些调味品或作料，可刺激味觉以增加对食物的兴趣。但应注意不要太咸，其他的调味品也不应过量。

#### 3. 口腔卫生

一个不清洁的口腔是尝不出食品的滋味的。老年人在刷牙时可刷一刷舌头。刷舌头不仅对味觉是重要的，而且可以减少舌背部微生物，对预防龋齿也有帮助。戴有假牙的老年人，晚上应把假牙放在冷开水里，并用有强烈气味的牙膏洗刷。

#### 4. 戒烟

吸烟引起的口臭在任何年龄都是令人不快的，对老年人则更有害。吸烟不但污染口腔，而且影响味觉，即使是进食美味佳肴也觉得平淡无味。因此，必须戒烟。

#### 5. 治疗牙病镶假牙

老年人的龋齿多为不能填补的残根，应及早拔除，一般拔牙后 2~3 个月镶假牙为宜，以便恢复咀嚼功能。

### 老年人饮食 7 忌

#### 1. 忌多

应少量多餐，忌暴饮暴食。饮食过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。有的研究表明，少量多餐是防止肥胖的好方法。

#### 2. 忌硬

人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，蔬菜宜用嫩叶，忌进食地硬和油炸或过干的食物。

#### 3. 忌咸

老年人不可吃过咸食物，以免引起水肿和加重心肾负担，同时咸也不利于预防高血压和中风等病症。

#### 4. 忌烟

吸烟可致多种疾病，如癌症、咽喉炎、支气管炎等疾病，

故有此不良习惯应戒掉。

### 5. 忌偏食

老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注意补充些含铁、钙丰富的食物，因铁是合成血红蛋白的主要成分；缺钙易发生骨骼脱钙和骨质疏松。

### 6. 忌寒

老人体多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

### 7. 忌陈腐

老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化、吸收不良及消化道其他不适。

## 老年人不宜常吃的食品

### 1. 油炸类

老年人多喜欢吃油炸类味道香浓的食品。但是这类食品含脂肪量甚高，胃肠难以承受，容易患消化不良，还易诱发胆、胰疾患。

### 2. 熏烤类

食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质，如果老年人经常吃熏烤类食品，则会增加患癌特别是胃癌的危险性。

### 3. 腌渍类

腌渍食品一般含盐量高，维生素含量低（维生素C在腌制过程中大多被破坏），不适于老年人经常食用。腌渍食品如果在加工过程中被污染，更容易引起胃肠疾患。

### 4. 酱制品

包括酱油，大酱和各种酱菜，它们普遍含盐量极高。老

年人如果摄取过量的盐类，会加重心血管和肾脏的负担。

### 5. 变质品

食物贮存过久，会发生霉，产生各种有害物质，容易引起食物中毒或致癌。

### 6. 冰镇类

冰镇食品入胃后，会导致胃液分泌下降，容易引起胃肠道疾病，甚至会诱发心绞痛和心肌梗塞。

### 7. 甜食类

甜食类含糖量高，多食易引起肥胖，并能引起血脂增高，对已有动脉硬化倾向和糖尿病的老人尤为不利。

### 8. 高脂类

动物脑、肝、肾等含胆固醇甚高，老年人如经常吃，会导致胆固醇增高，血脂升高，患动脉硬化，高血压和冠心病、糖尿病的老年人尤其不能吃。

### 9. 动物血

动物血含胆固醇较高，老年人不可常吃，但可以偶尔吃一两次，一次量不宜过多。

### 10. 方便食品

方便面、糕点、油茶面等方便食品含的维生素等营养较少，如把它们当主食来吃，容易出现维生素缺乏症。

### 老年吃肉要讲究

到了现代，有些人怕肉类食品含胆固醇高了，会导致动脉硬化、血压高和心血管疾病等，所以有人想吃肉，又怕吃肉。

肉类蛋白质含有人类所必需的八种氨基酸，属于完全蛋

白质，容易为人体所吸收利用。蛋白质进入人体后，其被利用的程度称为生理价值。运动蛋白质的生理价值高于植物蛋白质，如鸡蛋蛋白质生理价值为 94%，鱼蛋白质为 83%，牛肉蛋白质为 76%，猪肉蛋白质为 74%，而黄豆蛋白质为 64%。

可见动物蛋白质的营养价值高于植物蛋白质，而且对于大脑的营养，植物蛋白质远远不如动物蛋白，所以肉类食品对于人类是十分重要的。

但是由于老年人的生理功能逐渐衰退减弱，不能像青年时期那样随意贪吃，所以必须十分注意吃肉的讲究。

### 1. 吃肉搭配吃蔬菜

这是一个合理搭配的问题。肉与蔬菜之比以多少为好呢？肉与蔬菜之间的配比比例并不十分严格。合理搭配，对老年人是十分有利的。

有利于体内的酸碱平衡。肉、蛋、鱼、米、面食等食品属于酸性食品，蔬菜、海带、茶、水果等属碱性食品。多吃蔬菜可防止老年人酸中毒，以免易患神经痛、血压增高、动脉硬化等病。

有利于蛋白质的互补作用，提高营养质量。肉类中蛋白质和主食及蔬菜中的蛋白质能起互补作用，提高整个蛋白质的生理价值。

蔬菜能补充人体所需的多种无机盐，如钙、磷、钾、镁、铁、铜、碘等及人体必需的稀有元素；可以补充大量的维生素，特别是胡萝卜素和维生素 C；可以补充植物纤维素，它能促进肠的蠕动，帮助及时排出粪便及大量有害物质。

## 2. 肉食多样化，更能增添食趣

作为老年人的肉食来说，以鱼、奶、蛋为主，再辅以其他肉制食品。由于猪、牛、羊、鸡的内脏胆固醇高，老年人应该少吃。鸡蛋的胆固醇也是很高的，如100克可食部分，鸡蛋含胆固醇680毫克，而猪腰为405毫克，墨鱼为275毫克，鸡肉为117毫克，肥猪肉为107毫克，鲫鱼为93毫克，瘦猪肉为77毫克，瘦牛肉为63毫克。但是蛋黄中卵磷脂（强乳化剂），可以帮助胆固醇和脂肪乳化成为极细的颗粒透过血管壁，而不致沉积受害。

值得特别留意的是，不可多吃那些少见的野味，品尝一点就可以了。对于有某种异性蛋白质过敏史的人，就更注意慎吃了。

所以吃肉（包括内脏）要掌握一个原则，少量品尝，多样化，既能尝到各种美味，而且营养丰富，又不致受其损害。有些老年人，对肉食畏之如虎，也是大可不必的。

## 3. 急性肾炎病人不宜多吃肉

老年人之所以要食肉，目的在于从肉食中吸取优质蛋白质。但是蛋白质对于急性肾炎病人，却是十分不利。因为蛋白质在人体内的代谢产物尿素要经肾脏排出体外，增加了肾脏负担。所以急性肾炎病人忌食高蛋白的肉制食品，也忌食植物性食品中的黄豆、豆浆、豆腐等豆类食品。

如果老年人因病累及到消化功能，有时也要少食油腻的畜类肉制食品，而要以鱼、蛋为主。

老年人在患感冒时，不能多吃鸡肉，或者暂时禁吃鸡肉，否则会使感冒迁延时日，长久不得痊愈。因为感冒有发热、

多痰或咳嗽等症状，而鸡肉能加深这一症状。我国《本草纲目》记有“鸡性补，能助湿中之火，病邪得之，为有助也。”

中医认为，外感不除，不能施补，所以对于发热量较高的其他肉制食品也不能进食，例如羊肉、狗肉等。

#### 4. 烹调莫忘备葱、姜

葱、姜是厨房中两味常用的调料，它们不但能使菜肴增添美味，而且像两位保健大夫一样，使人们健康地、愉快地享受肉食佳肴。

姜有健胃、发表、散寒、止呕、解毒的作用，是一味常用的中草药材。孔圣人在老年周游列国时，做到“每食不撤姜”，足见姜之可是了。当然，多吃姜也会不好，引起口干咽痛。

至于大葱，有一股扑鼻而来的辛香味，不管是南方人还是北方人都爱吃。大葱的作用也是很大的，能健胃止痛、发汗解表，祛痰利尿，可以说许多小病在平时饮食中就消失了，这也是吃葱的作用。

老年人患了感冒时，可在平时的饮食中多放一些大葱，对缓解感冒症状很有帮助。

#### 老年人怎样饮水可延年

老年人在生理上一个重要变化，就是体内固有的水分随着年龄增长而逐渐减少，出现生理失水现象。不爱喝水的中老年人，皮肤显得干燥，皱纹可能来得早而明显。由于皮肤变得干燥，分泌减少，皮肤的抵抗力减弱，皮肤上的细菌易于活动滋生，因而也容易引起疖、肿等皮肤病的发生。

老年人体内容易失水。但由于大脑中干渴感觉器同人体

其他感觉神经一样，随着年龄的增长，反应变得迟钝了，往往缺水时不能得到足够的补充。

老年人身体内的水分减少，引起大便干燥，粪便不易排出，并易使人头痛，精神不振。身体长期缺水，不仅会引起皮肤干燥，皮肤弹性降低，皱纹增多，加快皮肤衰老，而且还会严重危害老年人的身体健康。

首先，缺水会影响唾液、胆汁、胃液的分泌不足，不能满足消化、吸收的需要。易产生食欲不振、精神萎靡乏力，严重的甚至还会引起肠梗阻。

其次，患有冠心病、心绞痛的老年人，体内水分丢失过多，易使血粘度增加，血管腔也因血流量减少而变窄。这样易诱发心绞痛、冠心病、心肌梗塞等症。

据观察，冠心病所致的心绞痛、心肌梗塞，往往在清晨及上午发生。其原因是人经过一夜的睡眠，体内水分丢失较多，血液变稠所致。肾脏由于缺水，也会影响排泄毒物的功能。

再次，据医学专家们研究认为，老年人头晕、糊涂、大脑血流不畅、循环和消化障碍、便秘等，都与人体长期缺水有关，不都是由疾病引起的。实际上，只要摄入足够的水分，上述症状常常可以得到缓解。

另外，饮水量少，排尿量也少。由于肾脏过滤的尿量少，加重肾脏的负担，容易引起肾脏器官疾病的发生。所以，水对老年人尤为重要。

因此，医学专家建议，每位老年人每天至少要喝1~1.5升水。一些患有高血压及心肾疾病的老年人，还应根据医生

的嘱咐饮水。

许多长寿老人的实践证明，每天早起锻炼前，用凉开水或淡盐水漱口，后再徐徐饮水适量，如此持之以恒，确实可以收到祛病强身的功效。

人体经过一夜的睡眠，胃和小肠储存的食物、食糜，废渣等，该消化的消化了，该吸收的东西吸收了，不能被吸收的东西都送到了大肠。这时候，胃和小肠基本上都已排空，喝了水后，排空的胃肠，就被洗刷一通，使胃肠十分清洁干净，这就有助于当天吃进的食物更好消化和吸收。

清晨起床后饮水，还有助于排便的进行，常饮水的人，尤其清晨饮水的人，由于肠胃每天得到洗刷清理，粪便不会淤积干结，不易发生便秘。这是很多长寿者共同的体会。

清晨饮盐开水，比饮白开水对人体的作用更大，它除了有和白开水同样的洗刷肠胃的作用外，所含的盐分对口腔和肠胃还能起到一定的消毒作用，对预防口腔和胃肠疾病更为有益。

清晨喝了水，停一会儿，就去锻炼，这样，运动时身体的动作，腹部肌肉的收缩，这些都使水分在肠胃内来回晃动冲刷，这等于对肠胃来一次更有力的冲洗。

据日本学者研究，每天清早饮水适量，长期坚持下去，对便秘、神经衰弱、胃肠消化不良，甚至对痔疮、头痛等一些慢性病症，均有治疗作用。

不论是清晨饮水还是饮水疗法，最好都饮凉开水，因为凉开水是一种轻微的刺激，对于促进肠胃收缩有好处。如果不适应，用微温水也可以。但是，不宜用热开水，因为热开

水不能很快就全部饮光，不能起到更好地冲洗胃肠的作用。

清晨饮用淡盐水，对一般人有帮助，但盐的用量绝不宜多，略有一点淡淡的咸味就行了。一定要注意，高血压病，肾脏病，水肿或血压偏高的人，都不宜喝盐开水。

### 老年人不宜常饮鸡汤

老年人、体内少病者处于恢复期的病人都习惯用老母鸡炖汤喝，甚至认为鸡汤营养比鸡肉好。其实鸡汤的营养比鸡肉大为逊色，而且据研究，高胆固醇血症、高血压、肾功能较差者、胃酸过多者、胆道疾病患者等不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补，只会进一步加重病情，有害无益。

### 老年人不宜多吃葵花籽

葵花籽含有丰富的营养素，有人称葵花籽是美容食品。葵花籽虽然好吃，但老年人不宜食用过多。

因为葵花籽含大量不饱和脂肪酸。如果食用过多，会消耗许多体内的胆碱，从而造成体内脂肪代谢失调，使过多的脂肪蓄积在肝内，从而引起肝功能障碍，诱发肝坏死或肝硬化。

此外葵花籽在加工过程中使用桂皮、大茴、花椒等调味品。这些调味品对胃有一定的刺激，而且桂皮中所含的黄樟素已被证实是致癌物质。另外，葵花籽加工时加入大量食盐，摄入食盐过多，容易发生水分在体内滞留，引起高血压。

因此，老年人不宜多吃葵花籽。

### 老年吃水果的禁忌

一次不宜进食大量的水果，可采用“少食多餐”的吃法。经常胃酸的，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多

的水果。经常大便干燥的，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因为这些水果有缓下作用。经常腹泻的，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿的，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子汁等，以免增加心脏负担以及加重水肿。患糖尿病的，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。患肝炎的，可适当地多吃些桔子和鲜枣等含维生素 C 较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。

不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

### 中老年人须防骨质疏松和骨质增生

人体内的钙质主要来源于食物。从初生儿到 20 岁前，骨骼生长旺盛，对钙质的吸收超过排泄，骨骼成为钙的贮存库。

但人过 20 岁，骨钙便逐渐开始丢失，40 岁以后，由于生理性衰老、内分泌腺活动减退、肠道吸收钙能力衰退及老年人活动能力降低等原因，使钙的丢失更为严重，引起骨质因脱钙而疏松，脆性增加，稍遇外伤即可骨折。

同时因骨钙的丢失，人体代偿性加速新骨形成，然而代偿形成的新骨，远不能代替机体大量丢失的“旧骨”，而只是在骨骼的关键部位，形成各种肥大性关节炎病变，即骨质增生，引起关节疼痛、活动障碍等病症。

因此，中老年人骨质疏松和骨质增生是缺钙引起的一种孪生病，其根治方法是补充钙质。

一方面，饮食中应富含钙质。多食些富含钙的绿叶蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋、乳类，如牛奶及奶制品等，另一方面，

适当补充钙质。可每日口服适量乳酸钙片、维生素 D。同时在生活中应小心，防止摔倒或碰撞，减少意外事故发生。

### 中老年人应少吃酸性食物

食物的酸性和碱性，是指某种食物溶解于水后所呈现的性质来确定的。先是经过消化，吸收之后，其中所含的钙和钾等能使血液变成碱性的食物，如水果、蔬菜、海藻等，叫做碱性食物。凡是食品经过消化，吸收之后，能使血液变成酸性的叫作酸性食物，如肉、鱼、蛋等。

中老年人食入过多的酸性食物，会使人体内的矿物质含量发生变化。当微量元素缺乏时，会导致许多酶的丢失或降低其作用，容易使蛋白质、激素、维生素的合成和代谢障碍，致使高血压、动脉硬化、脑溢血、冠心病、肿瘤等多种疾病的发生。因此，中老年人应多吃碱性食物，少吃酸性食物。

### 中老年人要合理安排晚餐

我国民间常说：“早饭要饱，午饭要好，晚饭要少”，“晚饭少一口，活到九十九”。事实证明，这些话不无科学道理。

当前，在中年以上的人群中，体型肥胖，大腹便便的人慢慢多起来。他们为体型不便而苦恼，更为进入老年后的身体健康而担忧。何况，人过中年体发胖，往往会由此引出许多毛病来。

中老年人身体肥胖后，不仅给工作和生活带来许多不便，而且会影响呼吸运动和血液循环，人极易疲乏，呼吸短促，不能耐受较久的体力劳动，并且经常头昏、心悸、腹胀等。

人过中年身体发胖，原因是多方面的。如机体生理的变化，身体活动量的减少，包含多方面的因素等。其中，饮食

方面特别是晚餐吃得过饱，是引起肥胖及各种疾病产生的重要原因。

晚餐吃得过多与肥胖有直接关系。一个人每天早上一次摄入 2000 卡路里的食物，对体重影响不大，而晚上摄入同样的食物，体重就会明显增加。

晚餐吃得过多，可使冠心病的发生率明显增高。晚餐吃得太多或太油腻，可致血脂猛然增高，由于睡觉后人的血液流速明显减低，大量血脂容易凝滞在血管壁上，容易造成动脉粥样硬化，从而产生冠心病、高血压等疾病。

晚餐吃得过多可导致糖尿病的发生。机体处理糖的能力是随年龄的增长而逐渐下降的。年轻力壮的人，对机体吸入血的糖能迅速进行处理，使血糖保持在一定水平。

人过中年后，如果长期晚餐过饱，会大量分泌胰岛素。胰岛素是调节糖代谢的主要激素，这种激素大量分泌后，会造成分泌胰岛的细胞提前衰竭，进而产生糖尿病。

晚餐吃得过多是发生直肠癌的主要原因之一。直肠癌的发生与大肠内毒素产物的多少有关。晚餐过饱后，一部分蛋白质不能消化，小部分消化产物不能吸收，这些物质在肠内受到厌氧菌的作用，会产生胺、酚、氨、吲哚等毒性产物。

同时，晚餐高脂膳食会使胆汁分泌增多，而胆汁在肠道厌氧菌的作用下，可生成脱氧胆酸等致癌物质，直接刺激肠壁。

晚餐吃得过多可引起猝死。有些身强力壮的中老年人，晚餐酒足饭饱后，在睡觉中突然发生休克，死亡，经尸体解剖检查才发现是患了凶险的急性坏死性胰腺炎。

晚餐吃得过多，充盈饱满的胃及十二指肠，在躺卧时可压迫肝、胰及胆道口壶腹，使胆管、胰管压力增高；高脂食物和过饱还可加强排胆汁运动，促进胰腺分泌，肠壁胆道口壶腹受到压力。这些因素均可能引起十二指肠乳头水肿、括约肌痉挛，以致“共同通道”阻塞。

一旦胰管胰腺泡破裂，胰液逸出，或胆汁逆流入胰管，激活胰液中的胰蛋白酶原，使之转变成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果消化了胰腺本身组织和周围组织，引起休克以至死亡。

此外，晚餐过饱还可引起睡觉时做恶梦。这是因为饱胀的胃肠对周围脏器的压迫，胃肠、肝、胆、胰等脏器的紧张活动都会产生信息并传入大脑，使大脑组织相应部位的细胞活动起来，一旦兴奋的“波浪”扩散到皮质的其他部位，就会出现各种各样的梦。

因此，中年人的晚餐一定要安排合理，晚餐的量宜少，质宜清淡，坚持下去，有助于健康。

可以多食用含维生素 D 的食物。多吃一些酸牛奶、水果、蔬菜，可以增加维生素的吸收。

每日口服 1 万国际单位的维生素 D，可以使血浆浓度维持在正常水平，一般可连用 6 个月，6 个月后可每日减少一半作为维持量，也可一次肌注 60 万国际单位量的维生素 D。

在补充维生素 D 的同时，可以结合补钙每日 1~3 克，补充氟化钠每日 40 克~100 毫克，或者补给少量雌激素，会有更明显效果。

## 营养过剩可导致免疫功能下降

长期以来，人们认为营养不足可引起机体发生一系列的营养缺乏症，而削弱免疫功能，使人抵抗力降低。现在研究证明，营养过剩同样也会降低人的抵抗力，引起各种病症。

国外有人用野鼠做试验，发现凡营养越充分，吃得太多的野鼠，残废越早。若进食量增加 10%，死亡率提高 8%，其原因是进食多、营养过剩，其体内胆固醇和胰岛素增高，这两种物质增多，能抑制机体内具有免疫作用的淋巴细胞和巨噬细胞的功能，从而使免疫力下降。

营养过剩还可以引起糖尿病、肥胖、高血压、心脏病，促使机体老化、缩短寿命。另外，限制热量食物，可预防恶性肿瘤的发生。

所以，人们要适当控制热量的摄取，特别是对爱吃高脂肪、高蛋白的人来说，为了自身健康更应该重视这一点。

## 中老年人勿擅自服药打针

“久病成医”已成为某些慢性病或多发病患者的口头禅了。他们患病期间往往在服药、打针上表现完全的自信，自作主张滥用药物。以致有的加重了病情，有的潜伏更大的隐患。

一位老人患心脏病，住院服用地高辛片，很快转危为安。出院后求愈心切，托人买来地高辛片，在没有医生指导的情况下，自作主张大量用药，致使中毒死亡。另一位老者自以为患肾炎，便打链霉素针，半月后中毒耳聋了。后经医生确诊，他根本就没有患过什么肾炎。

还有位老年人因不时患感冒，买来磺胺药片数瓶，经常

服用。殊不知，老年人机体衰弱，肾功能差，长期服用该药伤胃损肾，不久他就患了肾炎与胃炎。

医学是关系人们生命健康的科学，不能凭想当然办事。门诊医生处方用药，为何一般只给患者开三五天药量？这就是科学用药、合理用药的一种措施。

人的病因是很复杂的，处方用药总要随病情发展变化而灵活拟定，即所谓“辨证施治，对症下药”。在医疗上重视个体差异等学问是非常广深的。就是医科大学毕业生，学习3~6年后，还要经临床实习1年以上才能成为医生。

所以，多懂得一些医学知识是好的，但用药一定要遵医嘱，做到科学、安全、合理，以利康复，免生意外。

### 冬季应补充维生素 B<sub>2</sub>

冬季寒冷干燥，有的人嘴唇会出现干裂。严重者可发生口角炎、唇炎等。其原因主要是体内缺少维生素所致，故在冬季应注意多吃一些富含维生素 B<sub>2</sub> 的食物。

食物中维生素 B<sub>2</sub> 的含量以动物性食品较高，诸如肝、肾、心等，其次是牛奶及制品、禽蛋类；植物性食品中以豆类、豆制品中含量较高。

若已经发生了口角炎、唇炎等疾患，除增加膳食中维生素 B<sub>2</sub> 的摄入和注意局部卫生外，可在医生指导下服用维生素 B<sub>2</sub> 片（核黄素片）、酵母片等。

### 正确选用药物进补的方法

虚症多种多样，表现也纷繁复杂。因此，针对虚症而设的补益药物也是多种多样的，只有正确选择对症的补益药，才能得到适当的补益。补益药物有以下几种：

### 1. 单味补药

如人参、鹿茸、蛤蚧、冬虫夏草等，单独使用即可产生补益效用。其特点是补效专一，使用方便，适用于虚损明确且较为单一者。但人体的虚症往往较为复杂，有时需要多种补益药物同用才能奏效，此时单味补药就显得不足。

### 2. 补益方剂

如人参养荣汤、十全大补汤等，大都经过长期应用，作用可靠，配方严谨，是药补的精华所在，适用于单一或两种以上虚症同时存在者，补益方剂可随各人具体情况对药物进行加减化裁。但此类补益药由于方剂配方较为复杂，一般须由医师诊断、选方、对症下药，家庭或个人使用时必须在医生指导下选择进补。但是，此类方剂需煎煮服用，上班族多觉不便。

### 3. 补益中成药

如六味地黄丸、十全大补膏、龟龄集等，是在补益方剂的基础上，将古今名方制成丸、散、片、膏、丹或糖浆冲剂等，便于携带和服用，作用和缓而持久。但其稍嫌不足的是不能因人因症不同而随意加减。因此，有时须几种补益中成药同时配合使用，方可弥其不足。

### 4. 市售中药补品

对人参蜂王浆等，虽然它们也属于补益中成药，但其配方多较单一，偏于保健强身，对一般体虚者较为适用，但其针对性不够明确，价格也较贵。

只有明确了解各种补益药物的特点和不足，才能根据自身的情况正确选用。

## 常用补血中药配制方法

养血药又叫补血药，指主要用于治疗血虚症的药物。心主血，肝藏血，脾统血且为气血生化之源。故血虚症与心、肝、脾三脏有较密切的关系。

血虚的主要表现是：面色无华或萎黄，口唇指甲苍白、头昏眼花、心悸失眠、手足麻木、舌质淡、脉细等。妇女尚有月经后期量少色淡，甚至闭经等。以下几味是常用养血补血中药。

### 1. 当归

味甘、辛，性温，含阿魏酸、丁二酸、烟酸、尿嘧啶、腺嘌呤、正丁烯基内酯、藁木内酯、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 E、谷固醇、亚叶酸等。有兴奋和抑制子宫的双重作用，还能促进子宫发育；能抗维生素 E 缺乏、抗贫血、扩张冠状动脉；能抑制血小板聚集。

功效：补血、活血、止痛、润肠。用于血虚体弱，妇女月经不调、痛经、闭经，虚寒腹痛，淤血疼痛，风湿痹痛，痈疽疮疡，血滞疼痛等以及血虚肠燥便秘。现代也用于血栓闭塞性脉管炎、肝炎、肝硬化等。

用法：5~15 克煎服。补血用归身，活血用归尾，酒制后可加强活血之力。注意：湿盛中满、大便溏泻者忌服。

### 2. 熟地黄

经多次蒸晒加工而成。味甘，性微温。含地黄素、糖类、甘露醇、氨基酸、维生素 A 等。有强心、利尿、降压、降糖等作用。

功效：养血滋阴、补益肝肾。用于血虚萎黄、眩晕、心

悸、失眠、月经不调、崩漏、肾阴虚、骨蒸潮热、盗汗遗精、消渴，肝肾不足的腰膝酸软，头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白等。

用法：10~30克煎服。注意：本品黏腻，助湿碍胃，凡脾胃虚弱、脘胀便溏者不宜服用。

### 3. 阿胶

又名驴皮胶。味甘，性平。含有胶质、钙、硫等。胶原经水解后产生多种氨基酸，如赖氨酸、精氨酸、组氨酸、胱氨酸等。能加速血液中红细胞及血红蛋白的生长，加速恢复血容量及红细胞、血红蛋白，其疗效比奶粉与铁剂合用为好；有止血作用；能增加血清钙量；对营养不良有防治作用；能抗创伤性休克。

功效：补血止血，滋阴润肺。用于血虚面色萎黄、眩晕、心悸、咯血、吐血、便血、尿血、衄血、崩漏等出血之症；虚劳咳喘，阴虚燥咳或痰中带血，热病伤阴虚烦不眠等。

用法：5~15克另炖烊化后兑入药汁内服。用于止血常用蒲黄炒之；用于润肺止咳常用蛤粉炒之。注意：本品黏腻碍胃，对脾胃虚弱，纳呆便溏或有表症者不宜服用。

### 4. 何首乌

味苦、甘、涩，性微温。含羟基蒽醌衍生物大黄酚、大黄素、大黄酸及大黄苷，此外还含有大量卵磷脂、葡萄糖苷等。有降低血清胆固醇及减轻动脉粥样硬化的作用；所含卵磷脂有强化神经作用。生首乌所含蒽醌类衍生物有致缓泻作用；能增强抗寒能力；有一定的类肾上腺皮质激素样作用；能强心，促进新陈代谢、抗衰老。

功效：补肝肾，益精血，润肠通便。何首乌用于血虚面色萎黄，头晕耳鸣，失眠遗精，须发早白，腰膝酸软等肝肾不足，精血亏虚之症；生首乌用于久疟、痈疽瘰疬，肠燥便秘。用于降血脂防治冠心病及治疗神经衰弱等。

用法：10～30克煎服。注意：脾胃虚寒、大便溏泄及痰湿较重者不宜服用。

### 5. 白芍

味苦、酸，性微寒。含挥发油、苯甲酸、鞣质、芍药苷、芍药醇、芍药碱等。能降低肠、胃、子宫的平滑肌张力；芍药苷对中枢神经系统有抑制作用；白芍煎剂对痢疾杆菌、溶血性链球菌、大肠杆菌有抗菌作用。

功效：养血敛阴，柔肝止痛，平抑肝阳。用于月经不调，崩漏，经行腹痛，自汗、盗汗；肝气不和之胁痛腹痛，手足拘挛疼痛；肝阳上亢之眩晕、头痛等。

用法：5～10克煎服。大剂量可用15～30克。用于养血敛阴多炒用。注意：本品反藜芦，虚寒之虚不宜单独使用。

### 常用补气中药配制方法

主要用于气虚症的补气功能药物称为补气中药。脾为气血生化之源，肺主一身之气。故气虚主要表现为脾肺二脏的病证。脾气虚则有神疲乏力、四肢倦怠、食欲不振、大便溏泻、脘腹虚胀、妇女经量多而色淡、舌淡、脉弱等症，严重者可见脱肛、内脏下垂、慢性浮肿、肺气虚可见少气懒言，语声低微、动则气喘、易出虚汗、易患感冒等。

补气药不仅能够补气，由于气血相互依存的关系，“气为血之帅”、“气为血之母”，补气药还能使气旺生血，补气摄血，

用于血虚和出血之症。另外，补气药须适当配合气药同用，可使补而不滞。以下介绍几味常用补气中药。

### 1. 人参

味甘、微苦，性微温。含人参苷、人参酸、挥发油、糖类、植物皂醇及维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等。能加强大脑皮质的兴奋过程，加快神经冲动的传导，增强条件反射强度，同时又能加强抑制过程，故能提高工作效率，减少疲劳。能增强心肌收缩力，促进造血功能，对性腺也有促进作用。

功效：大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智。用于多种原因引起的虚脱，以及肺虚气喘、动则自汗；脾气不足之乏力倦怠、食欲不振、气虚脱肛；热病或其他原因所致的气阴两亏，口渴多饮，消渴症；气血亏虚所致的心神不宁，失眠多梦，心悸怔忡；久病体虚，神经衰弱等病症。

用法：每日 3~10 克，隔水炖服，亦可文火单煎独服，或将参汁兑入其他药汁中服用。亦可研末吞服或切片含服，每次 1~2 克，每日 1~2 次。若用于急救虚脱，可用 15~30 克，煎汁分次灌服。本品对实热之症，感冒初起者不宜服用。注意不宜与萝卜、茶叶同服。忌与藜芦、五灵脂、皂荚同用。

### 2. 西洋参

主要产于美国、加拿大。其性寒，味苦微甘。含人参皂苷、树脂、挥发油等。有强壮作用，能提高抗疲劳、抗缺氧能力，可促进抗体形成，有镇静作用。

功效：补气养阴、消热生津。主要适用于阴虚火旺的喘咳，痰中带血；气阴两亏的乏力气短，口渴；热病伤阴的口干舌燥。

用法：3~6克，文火煎，单独服（先饮汁，再食渣）或将其汁兑入其他药汁中服用，亦可切片含服、研末吞服或装入胶囊吞服，每次1~2克，每日1~2次。本品性寒，脾胃虚寒者忌用。忌与藜芦同用。

### 3. 党参

性平，味甘。含皂苷类、维生素B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>，挥发油及生物碱等。能增强机体活力，对神经系统有兴奋作用。能调节造血功能，使红细胞、白细胞、血红蛋白增加；对放疗、化疗引起的白细胞降低有升高作用。能增强单核吞噬细胞系统的吞噬作用，提高机体的抵抗力。

功效：补中益气、生津养血。用于气虚不足的倦怠乏力，心悸气短，食少便溏；气津两伤的口渴；气血两虚的头晕，面色萎黄等症以及病后体弱，营养不良。

用法：10~30克煎服。或烘干研末吞服，每次1~2克。本品忌与藜芦同用。

### 4. 黄芪

味甘，性微温。含葡萄糖醛酸、甜菜氨基酸、蔗糖、叶酸、胆碱、生物碱、烟酸等。能增强单核吞噬细胞系统的吞噬能力，并能诱生干扰素，故能提高机体的免疫能力；能增强细胞的生理代谢作用，加强心脏收缩力，降低冠状血管阻力；能使血液中白细胞数增加保护肝脏，防止肝糖原减少，并有利尿作用；能扩张血管，改善皮肤营养；有消肾炎尿蛋白的作用。

功效：补气升阳，益卫固表；托毒生肌，利水消肿。用于脾肺气虚之短气乏力；中气下陷之久泻脱肛，子宫下垂；

气虚不能摄血的崩漏、便血；卫表不固之自汗，易患感冒及气血不足的痈疽不溃或溃久不敛；气血失运，水湿内停的面目浮肿，小便不利。还常用于急、慢性肾炎，慢性白细胞减少症，慢性肝炎（活动性）等。

用法：一般 10~15 克，大剂量可用 30~60 克煎服。补气升阳时宜炙用，其他多生用。注意：表实邪盛，阴虚阳亢或有气滞湿阻，痈疽初起或溃后热毒尚盛者不宜使用。

### 5. 白术

性温，味甘、苦。含挥发油，油中主要成分为苍术醇和白术酮，并含维生素 A 类物质。能增强体力；有明显持久的利尿作用；能轻度降低血糖；对放疗、化疗引起的白细胞减少，有升高效应；还能护肝、防止肝糖原减少。

功效：补气健脾，燥湿利水，止汗安胎。用于脾气虚弱的食少便溏，倦怠少气，自汗；脾虚失运，水湿停留的痰饮，水肿；妊娠脾虚气弱、胎动不安、足肿等。

用法：5~10 克煎服。补气健脾宜炒用，止泻宜炒焦用，燥湿利水宜生用。注意：本品性偏温燥，对阴虚内热、津液亏耗、舌苔光剥、唇燥口干者不宜用。

### 6. 山药

味甘，性平。含皂苷、黏液质、胆碱、氨基酸、淀粉、多酚氧化酶、糖、蛋白质等；有营养，助消化作用，并能降低血糖。

功效：益气养阴，健脾补肺固肾。用于脾虚食少，便溏或腹泻，肺虚咳喘，肾虚尿频、遗精，妇女白带过多及消渴等病症。

用法：10～30克，大剂量可用60～250克煎服。研末吞服每次6～12克。健脾止泻宜炒黄用。注意：湿盛中满或有积滞者忌用。

### 常用壮阳中药配制方法

壮阳药主要用于阳虚症。肾为元阳，它对人体各个脏腑起着温煦、推动作用。

阳虚症主要是肾阳虚，肾阳虚的主要表现是：畏寒肢冷，腰膝酸软或冷痛，阳痿早泄，宫寒不孕，夜尿增多或遗尿，脉沉，苔白等。肾虚不能纳气，可见喘促；脾失温煦，可见便溏腹泻，完谷不化。补阳药除能温补肾阳，还有益精髓，强筋骨的作用。以下介绍几味常用补阳中药。

#### 1. 鹿茸

为脊椎动物鹿科梅花鹿或马鹿等雄鹿头上尚未骨化的幼角。性温，味甘、咸。含有卵泡激素、雌酮、胶质、脂肪酸、硫酸软骨素A、蛋白质、多种氨基酸和钙、磷、镁等。有强壮作用，可以改善睡眠和食欲，使人精力充沛，提高工作效率；能促进血细胞的再生，使红细胞、血红蛋白和网织红细胞增多；对再生障碍性贫血、血小板减少症、白细胞减少症有治疗效果；所含微量元素可参与酶的代谢，促进骨髓生成及增强心脏、肌肉的功能。

功效：壮肾阳，补气血，益精髓，强筋骨。用于肾阳不足，精血亏虚之畏寒肢冷、阳痿早泄，宫寒不孕，小便频数，腰膝酸痛，头晕耳聋；小儿发育不良，骨软迟行；妇女腹寒崩漏、带下等。还用于再生障碍性贫血。

用法：每次1～3克研细末吞服，或切片隔水炖服。可入

丸散，不宜入汤剂。鹿茸血片较粉片力强。服用本品宜从小量开始，缓缓增加，不宜骤用大量以免阳升火动或伤阴动血。注意：阴虚阳亢、外感热病及高血压属阳亢阴虚者不宜服用。

## 2. 蛤蚧

为脊椎动物壁虎科蛤蚧除去内脏的干燥体。味咸，性平。含多种氨基酸、肌苷、脂肪、鸟嘌呤胆碱、动物淀粉及钙、磷、锶、钡、钛等元素。有性激素样作用，而尤以尾部作用明显。

功效：补肺气，助胃阳，定喘嗽，益精血。用于肺肾气虚之久咳喘促，肾阳不足，精血亏虚之阳痿。

用法：去头、足、鳞片，或单用其尾，研细末冲服，每次1~2克，每日2~3次。亦可用蛤蚧一对，浸酒服。注意：风寒及实热咳喘者忌服。

## 3. 淫羊藿

又名仙灵脾，味辛、甘，性温。含淫羊藿苷及去甲淫羊藿苷等黄酮苷类及挥发油、脂肪酸、生物碱等，并含有维生素E。有扩张冠状动脉、降血压及抗炎、镇咳、祛痰、平喘作用。有雄激素样作用。

功效：补肾助阳、祛风除湿。用于肾阳虚衰的阳痿、遗精、早泄，小便清长频数，畏寒肢冷，风寒湿痹，肢体关节麻木疼痛。还常用于治疗冠心病、心绞痛、慢性支气管炎、神经衰弱等病症。

用法：10~15克煎服或浸酒服。注意：阴虚火旺者不宜服用。

## 4. 肉苁蓉

味甘、咸，性温。含生物碱及结晶性中性物质。其水浸出液和乙醇浸出液均有降压作用；能促进唾液分泌；能提高细胞免疫和体液免疫，增强抗病能力。

功效：补肾助阳，益精血，润肠通便。用于肾阳不足，精血亏虚的男子阳痿，遗精早泄，女子不孕，及腰膝冷痛，筋骨无力，肠燥津枯之大便秘结。

用法：10～15克煎服。注意：阴虚火旺及胃肠实热所致的便秘不宜服用。

### 5. 益智仁

味辛，性温。含挥发油。油中主要成分为萜烯和倍半萜烯醇等。

功效：补肾固精，缩尿，温脾止泻，摄涎。用于肾阳不足，失于固摄的遗精、滑精、遗尿、尿后余沥、夜尿增多；脾阳虚弱的泄泻腹痛、口涎自流等。

用法：3～10克水煎服。

### 6. 杜仲

甘、温。含葡萄糖苷、生物碱、果胶、树脂及有机酸。有降血压、降胆固醇及镇静镇痛、利尿等作用。

功效：补肝肾、强筋骨、安胎。用于肾阳不足，肝肾亏虚的腰膝酸痛，阳痿，尿频及肾虚不固，胎动不安等。

用法：10～15克煎服，亦可浸酒饮服。

### 7. 菟丝子

辛、甘，性平。含树脂配体糖、大量淀粉酶及维生素A类物质等。能增强免疫及心功能。

功效：补肾益精，养肝明目，止泻安胎。用于肾虚阳痿、

遗精、早泄、尿频，带下及肝肾不足之目暗不明，脾虚便溏、泄泻，肝肾不足之胎动不安等症。

用法：10～15克煎服，亦可浸酒饮服。

## 8. 冬虫夏草

甘、温。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、虫草酸、虫草素和维生素 B<sub>12</sub> 等。能增强免疫功能，抗缺氧，降低胆固醇、扩张支气管等。

功效：益肾补肺，止血化痰。用于肾阳不足，命门火衰的阳痿遗精，腰膝酸软；肺阴不足之久咳虚喘，劳嗽咯血，及病后体虚，自汗畏寒等症。

用法：3～10克煎服；或与鸡、鸭、猪肉、甲鱼等炖服；亦可加冰糖炖服或浸酒服。

## 常用滋阴中药配制方法

滋阴药主要适用于阴虚的病症。阴虚包括肾阴虚、肺阴虚、胃阴虚等。

阴虚的主要表现是干燥失润。肾阴虚常见腰膝酸，潮热盗汗、遗精等；肺阴虚常见燥热、烦渴、干咳少痰、咯血等症；肝阴不足常见两目干涩昏花、头晕等症；胃阴虚常见舌红少津、口渴、干呕、大便燥结等症。滋阴药大多甘寒滋腻，易碍胃气，如脾肾阳虚，中气不足，痰饮湿浊内停者均不宜使用。

### 1. 沙参

味甘，性寒。含有沙参皂苷、淀粉、生物碱、挥发油、豆甾醇、三萜酸、-谷甾醇。有祛痰、解热、镇痛及提高免疫功能等作用。

功效：润肺止咳、养胃生津。主要用于肺热阴虚的干咳少痰，久咳声哑，劳嗽咯血及胃阴耗伤，津少口渴等。

用法：10～15克煎服。鲜品加倍。

## 2. 麦门冬

味甘、微苦，性微寒。含多种甾体皂苷、葡萄糖、黏液质、维生素A样物质、β-谷甾醇等。有镇咳、祛痰、增强免疫及抗缺氧。强心、降血糖、抑菌等作用。

功效：润肺养阴、清心除烦、养胃生津。适用于肺阴不足、内有燥热之咳咯痰黏不爽或干咳，痰中带血，心烦失眠，津少口渴，肠燥便秘等症。

用法：10～15克煎服。

## 3. 天门冬

味甘、苦，性大寒。含有天门冬素、β-谷甾醇、甾体皂苷、糠醛衍生物、黏液质等。有增强免疫、镇咳、祛痰及抑菌等作用。

功效：滋阴清热，润肺止咳。适用于肺阴不足、干咳少痰，咯血，热病伤阴，或阴虚内热、口渴舌干，消渴，肠燥便秘等症。

用法：6～15克煎服。

## 4. 玉竹

味甘，性平。含黏液质、糖类、铃兰苷、铃兰苦苷、生物碱、白屈菜酸、烟酸、维生素A类物质等。有调节血压和降糖作用。

功效：滋阴润肺，养胃生津。用于肺胃阴伤之干咳口渴等症。

用法：10～15克煎服。

### 5. 女贞子

甘、苦，性平。含葡萄糖、齐墩果酸、甘露醇、棕榈酸、脂肪酸、苹果酸等。有强心利尿、镇咳祛痰、增强免疫、升高白细胞等作用。

功效：补肾滋阴，养肝明目。适用于肝肾阴虚之头晕、耳鸣、须发早白，两目昏花，视物糊等症。

用法：10～15克煎服，或入丸剂。

### 6. 旱莲草

味甘、酸，性寒。含挥发油、鞣质、苦味质及早莲草素。有止血作用。

功效：滋阴益肾，凉血止血。用于肝肾阴虚的头晕目眩，须发早白；阴虚血热的吐、衄、咯、便血及崩漏等症。

用法：10～15克煎服。注意：脾胃虚寒，大便溏泻者不宜服用。

### 7. 枸杞子

味甘，性平。含甜菜碱、胡萝卜素、维生素（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、A）、烟酸、-谷甾醇、亚油酸及钙、磷、铁等。有抗衰老及保肝降血糖、降血脂、升高白细胞及抗肿瘤作用。

功效：滋补肝肾、明目润肺。用于肝肾不足之遗精、腰膝酸痛、头晕目眩、视物昏花；肺阴不足的咳嗽以及糖尿病、慢性肝炎等症。

用法：5～10克煎服；亦可蒸熟嚼食，每次3克；每日2～3次；亦可浸服。

### 8. 龟板

味甘、咸，性寒。含动物胶质、蛋白质、多种氨基酸脂肪、磷、钙等。具有双向调节核酸合成率的效应，并能提高淋巴母细胞的转化率，对人型结核杆菌有一定的抑制作用。

功效：滋阴潜阳，益肾健骨，养血补心。用于肾阴不足、骨蒸潮热、盗汗；阴虚阳亢或热病伤阴的虚风内动，头晕目眩；肾虚所致的腰膝痿软，筋骨不健，小儿囟门不合；心血虚弱的惊悸、失眠、健忘及阴虚血热的崩漏、月经过多等症。可用于结核、慢性肾炎、肝炎等。

用法：10～30克，先煎。脾胃虚寒者忌服；孕妇慎用。龟板熬制成胶，即为龟胶，其滋补作用中，宜烱化冲服，每服3～10克。

### 9. 鳖甲

为鳖科动物鳖的背甲。以砂炒泡用或醋炙用。性味：咸、寒。含动物胶、蛋白质、钙、磷、碘质、维生素D等。有提高人体血浆白蛋白、抑制结缔组织增生、增强抗肿瘤、提高免疫力等作用。

功效：滋阴补阳，软坚散结。用于肾阴不足、潮热盗汗、阴虚阳亢、热病伤阴之虚风内动、手指蠕动及慢性肝炎肝脾肿大、白蛋白降低、白球蛋白比例倒置、久疟脾大、妇女月经不调、肿瘤等。

用法：10～30克煎服，宜先煎。滋阴补阳宜生用，软坚散结宜醋炙用。脾胃虚空、食少便溏及孕妇忌服。鳖甲亦可熬制成胶即鳖甲胶。其补肾滋阴作用较强，须烱化冲服。每服3～10克。

## 常用延年益寿剂配制方法

### 1. 四君子汤

组成：人参、白术、茯苓、炙甘草各等分。

功效：健脾益气。

用途：老人脾胃气虚，心腹胀满，不思饮食，短气无力，体瘦面黄，脉软。

服法：温服、不拘时，入盐少许。

说明：抗疲劳，增强免疫功能，改善胃肠道及胃肠神经内分泌功能，改善肝脏代谢，升血压等。

### 2. 生脉散（生脉饮）

组成：人参 10 克，麦冬 15 克，水煎服。

功效：益气生津，敛阴止汗。

用途：热甚汗多，气阴耗伤，神疲口渴甚则大汗不止，舌干少苔以及久咳伤肺，气阴两虚，干咳气短、自汗、咽干、脉虚等。

服法：煎汤温服。

说明：防治冠心病、心绞痛及心肌梗塞，双向调节血压、改善心肌功能，增强记忆，抗衰老，预防中暑。

### 3. 当归补血汤

组成：黄芪 30 克，当归 6 克，酒洗。

功效：补气生血。

用途：劳倦内伤，气弱血虚，阳浮外越。肤热面赤，烦渴欲饮，脉洪大而虚，以及妇人产后血虚发热、头痛。或疮疡后，久不愈合者。

说明：补血、抗衰老。

#### 4. 十全大补汤

组成：当归、川芎、白芍、熟地、人参、白术、茯苓、甘草、黄芪、肉桂。

功效：温补气血。

用途：气血不足，虚劳咳嗽，食少腹胀，遗精滑泄，腰膝无力，疮疡不敛，妇女崩漏等。

服法：以姜枣为引煎至七分，不拘时温服。

说明：补血、增强免疫、抗衰老。

#### 5. 人参养荣汤

组成：人参、黄芪、白术、茯苓、熟地、当归、肉桂、五味子、远志、陈皮、炙甘草。

功效：益气补血，养心安神。

用途：积劳虚损、神倦面萎、动则喘息、心虚惊悸、咽干唇燥等。

服法：姜枣为引煎至七分，去渣温服。

#### 6. 六味地黄汤（丸）

组成：熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、茯苓、丹皮。

功效：滋补肝肾。

主治：肝肾阴虚引起的腰膝酸软、眩晕耳鸣、失眠梦遗、消渴口干、潮热盗汗、五心烦热等症。

服法：以上研末，炼蜜为丸，如桐子大，每服三丸，空心温水化服。或煎汤温服。

说明：利尿、降血压、降血糖、调节神经功能。

“上药”与“中药”

《神农本草经》是我国现存最早的一部药学专著，共载

药品 365 个，分为上、中、下三品，即上药、中药、下药，分别归于上、中、下三经，并说：“上药主养命以应天”，“中经主养性以应人”，“下药主养病以应地”。

陶弘景《神农本草经集注》认为，“上品药性，亦能遣病，但势力和厚，不为速效，岁月常服，必获大益”，是以延命为主，兼可愈疾，符合“天道仁育”之德，故谓“应天”；中品药性，“疗病之辞渐深，轻身之说稍薄，祛患为速，延龄为缓”，既能祛病，又可调补，与“人怀性情”相合，故谓“应人”；下品药性，“专主攻击，毒烈之气倾损中和”，只能治病，不可常服，病祛即止，犹如“地体收杀”，故谓“应地”。

上药养命、中药养性的说法究竟有无道理？全书 365 味药中，被视为具有强身补益、延年轻身的药物，除上品的 120 种外，中品有 47 种，下品尚有 7 种，共约 174 种。

以此与现代研究相对照，上品药中确实有大量具有滋补强壮抗衰老的药物。其中益气的如人参、黄芪、山药、灵芝、白术、甘草、大枣等，温补药如肉苁蓉、杜仲、续断、巴戟、菟丝子等，滋阴药如玉竹、石斛、天冬、麦冬、枸杞子、女贞子、沙参、龟甲等，养血药如地黄、阿胶、桑寄生等，安神养心药如柏子仁、酸枣仁、茯苓、五味子等，固肾涩精药如藕、莲子、芡实、覆盆子等，已将现今常用的有效补品囊括大部。中医药饵养生和阴阳、补血气、益脏腑为主，重在先天肾气、后天脾胃的调养。

养先天肾气，药宜苁蓉、菟丝子、枸杞、地黄、续断、巴戟之属；补后天脾胃，药宜人参、黄芪、白术、山药、茯苓、大枣、橘皮之类，均以上品为多。

从性味言，益寿药饵多长期服用，应以甘平为宜，甘者能缓，平者能和，最能得药养之道。上品诸药中属甘味者 56 种，微温、微寒，性味和平者有 60 余种。

再从历代摄生药饵名方看，如补气益阴之“琼玉膏”，由生地、人参、茯苓、白蜜四味组成，皆出于上品；有安养荣卫，补益五脏，和调六腑；滋充百脉，添精实体之功的“神仙不老丸”，由人参、牛膝、当归、菟丝子、巴戟、杜仲、生熟地、柏子仁、菖蒲、枸杞、地骨皮组成，除当归为正品外，其余皆上品；有补肾清肝、驻颜润发之功的“益寿地仙丸”，方由甘菊、枸杞、巴戟、肉苁蓉四味组成，亦出上品；《丹溪心法》的“延寿丹”，为天冬、远志、山药、巴戟、柏子仁、泽泻、熟地、川椒、生地、枸杞、茯苓、覆盆子、菟丝子、牛膝、肉苁蓉、当归、地骨皮、人参、五味子 19 味药组成，其中除川椒、当归出自正品外，其余 17 味皆在上品。上品之药确有益寿延年之功。

中品药中，在百合、玄参、山茱萸之滋阴，当归、龙眼之养血，鹿茸、狗脊、淫羊藿、狗肾之补阳，也是临床证实有效的补虚药物。但与上品相比，数量明显减少，药性偏频也较大，与其有毒无毒，斟酌其宜。

至于下品诸药，如乌头、天雄、大黄、葶苈、巴豆、大戟等，虽为疗病之良药，但确实药性猛烈多毒，不可过量久服。其中少数虽有“强筋骨，轻身健行”一类记载，但已成强弩之末，目前临床亦不轻用。由此可见，“上药养命”、“中药养性”、“下药治病”是有一定客观依据的。

上品药中，尤其是矿物药物，对养生延年也未必有益。

这类药一般不宜久服，有的甚至有毒性，并非平和之物。如列为群药之首的丹砂，又名朱砂，有安神定惊之功，是治疗心悸失眠的常用药，一般与其他药物配合作小剂量短期服用。

该药主要成分是硫化汞，历代本草皆载有小毒。久服或过量服用易汞中毒。若遇火，便有水银析出，更有大毒。《避暑录》载二人因服丹砂秘方发脑疽而死者。

再如玉泉，既玉之浆水。玉为石之美者，李时珍说：“汉武帝取金茎露和玉屑服，云可长生，即此物也。但玉亦未必能使长生不死，惟使死者不朽尔。”

至于钟乳石、白石英、紫石英、五色石脂等，即晋代盛行的五石散的主要成份，服石发作之时无以药救死亡者极多，为祸甚烈。

中药品中所谓能轻身者如水银、雄黄、雌黄等皆有剧毒。

因此“上药养命”、“中药养性”只能看作是大体的划分，不能绝对化。尤其矿物类药物，因受时代局限，祈求长生不死，再加上臆测附会使然。如认为玉石之类，不易毁损，可以长存，对色泽美丽、晶莹有光者，更视为神品，以为可以饵之不死。历代医学家们通过研究、实践，对其流弊有了清楚的认识。

《神农本草经》十三条序录的最末一条说，内伤外感，阴阳虚实，疾病的变化很复杂，用药关键是要了解“其间变动枝叶，各宜依端绪以取之”，需活泼地随证有施，不可胶柱鼓瑟，是完全正确的，也是十分重要的，养生药饵，亦须如此。

## 适宜冬令进补的方药

冬令时节由于腠理的密固，既抵御了寒气的侵袭，又使其阳气内潜而汗泄减少，生理活动趋向于内，则有利于精气的蓄藏，这就是所谓“冬月伏阳”的意思。

从五脏的生理活动来看，冬天最有利于肾精的蓄养。这是因为人体随着气温的下降，其生理代谢也因之而降低。再加上肾“受五藏六府之精而藏之”，人体消耗的减少则有助于精气物质的封藏积蓄，所以中医称之为肾“通于冬气”。

在冬令适时进补，有利于机体对精微物质的吸收和储存，有益于肾精的充养和封藏，其对保持身体健康和延年益寿的积极作用是不言而喻的。所以在中医预防医学思想方面有“藏于精者，春不病温”之说，其影响之所及，则民间有“冬令进补，春天打虎”的礼俗。

冬令进补，既有强壮滋补的意义，更有调理和防治疾病的价值，对曾经患过各种急慢性疾患者、外科手术后有待于调理者，以及平时体质偏弱，经常感冒，动辄汗出，年老多病者尤为必要。许多人经过数冬的调补，不仅体质有所增强，即使是多年的痼疾也可由此得以缓解，甚而痊愈。

冬令补品繁多，诸如膏滋、药酒、各种中成药补品以及药膳等等，种类不同，功效亦异，服用不当不但无益，反而有害。因此，进补者最好是在医师指导之下，根据个人的病情和体质特点选用。对身体健康者来讲，药补不如食补；可以用食疗的方法，选用若干药膳食品长期服用。

在现有的滋补方药中，膏滋药最为适合于冬令进补。各种膏方中，由于医师为患者专门开列的膏方切合服用者的情

况，是最为理想、最能充分发挥滋补调理作用的进补方法。当然由于诸多因素不得其便者，在市售补膏成品中选用合适者也同样可以获得令人满意的疗效。

如偏于气虚而且体力衰惫、消瘦乏力、短气自汗者，可选用参芪膏、黄芪膏、人参大补膏等以人参、黄芪为主药制成的膏滋。

如偏于阳虚而见畏冷、腰膝酸软、精神萎靡、阳痿滑精等命火不足者，可选用又龙补膏、参鹿补膏等。

若为气阴不足，肺虚干咳，失血咯血，咽燥津枯之人，可选用著名古方琼玉膏（又称滋润琼玉膏）。方中生地滋补肾水，白蜜润养肺阴，人参、茯苓益气健脾，补土生金，滋而不膩，为润肺滋阴之佳品。

如若气血两亏，可选用由人参、熟地配制而成的古方两仪膏，以滋阴精益气补血，或选用八珍膏、当归补血膏等。

久病或大病之后虚损较甚，头晕目眩，身体消瘦乏力，饮食减少，面色萎黄，足膝酸软，耳鸣遗精者，可选用十全大补膏，有阴阳气血兼补之效。

如气血虚衰，兼有头昏目眩，记忆力衰减，腰膝酸痛，未老先衰，阳痿早泄等肝肾不足者，也可用健身长春膏、洞天长春膏、康福补等调补之。

此外，市售葆春膏、补气养血膏等都属益气养阴、补血和阳的平补膏方，对阴阳偏胜不明显之体弱者更为合宜。

如男子有遗精滑泄、小便失禁滴沥下者，可选用金樱子膏固肾养肝，涩精止遗。

老年人便秘口干，足膝无力，头晕耳鸣者，可选止渴生

津、养血润肠之桑椹膏。

近年来各种新生产的补膏品种繁多，而挑选适合自己身体状况的，关键在于充分了解其组成与功效。大凡由参、芪、白术等为主组成者偏于益气补脾；以熟地、当归、阿胶等为基础的则偏于养血；若有鹿茸、鹿角胶、附子、肉桂、补骨脂等，则偏于温补肾阳；如以生地、沙参、石斛、麦冬为主则重在滋阴生津；如见生熟地、山药、山萸肉、杞子、首乌、龟板、菟丝子、巴戟、苁蓉、杜仲之类，则多兼补肝肾。

了解其基本组成，然后依据自身情况选用，则可大致进行进补选择了。

药酒也是冬令常用补品。总体而言，药助酒性，酒张药威，以活血通络，温行阳气，祛风散寒除湿独擅其胜，常用于脉络痹阻，气血不畅，关节酸痛，腰膝酸软之治。

如参茸药酒，药近 60 味，有滋补强壮之功，用治虚弱、筋骨痿软、腰膝疼痛等症；周公百岁酒内有黄芪、人参、白术、山萸肉、杞子、龟板胶、生熟地、五味子、肉桂，宜于气弱阳衰、虚损劳伤、亡血失精之人。

又有防风、川芎、羌活等祛风通络，以治筋骨酸痛，诸风瘫痪，自非一般风湿药酒可比。市售药酒同样名目繁多，除祛风活血散寒通络外，其余一如滋膏之法选用即可，总从体质偏于虚寒者较为合适。

此外，中成药补剂中，丸、散药居相当大的比例。如鹿茸大补丸，人参鹿茸丸、参茸卫生丸、三肾丸、全鹿丸、龟龄集等，均有强壮滋补、固精益气、补肾温阳的作用，适用于形寒畏冷，下元虚寒者；脾胃双补丸、右归丸等适用于脾

肾阳虚，疲倦畏寒，纳少便溏之人；八珍丸、十全大补丸等于气血俱虚者为适用；人参固本丸滋阴益气，宜于气阴不足者；河车大造丸、左归丸等则宜用于腰酸肢软，潮热盗汗，梦遗神疲，耳鸣目眩之属阴虚者；遗精滑泄，小便余沥不尽则有金锁固精丸、茯菟丸等；血不养心，心神不安则有天王补心丹、柏子养心丸等；不育不孕，男有延龄广嗣丸、五子衍宗丸等，女有定神丹、毓麟珠丸、乌鸡白凤丸、八珍益母丸等。

一般丸药较易保存，四季皆可服用，但亦以冬季为更好。

由于科技不断发展，采用新技术精炼制成的各种口服液，如参芪精、归芪精、人参蜂皇浆、双宝素、青春宝、还精煎、生脉饮等等，如雨后春笋般不断涌现。这一类新的剂型，由于携带、服用方便，又不易变质，颇受青睐，由于其组方普遍采用阴阳平和之品，有祛病延年，抗老保健之功而无太大流弊。

## 第二节 中老年常见病的饮食调养

### 气虚者的饮食调养

所谓气虚，即是指维持生命活动的各种功能低下，平素脉搏虚弱，舌淡苔白。平时表现为气短，动则即喘，浑身倦怠，体力，精力皆感不足，面色苍白，食欲不振，心慌、心跳、健忘。

气虚患者的养生方法一是静养，二是饮食调节。静养，主要指精神上要清静，做到少私寡欲，使精神于内，而不耗

散于外。要目清身静，眼耳目过用不清，而耗伤神气。气虚不宜过分活动，但也不能不活动。过逸会造成气机郁滞，同样可以伤气。“久卧伤气”就是说睡眠太多，会耗伤气。

饮食调养方面，主要是指应多食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、灿米、莜麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、豆腐、鸡肉、兔肉、青鱼、鲢鱼等。气虚甚者，还可以选用“人参莲肉汤”补养。同时，还可服用四君子汤、参苓白术散、金匱薯蓣丸等，需视表而分别选用益肺或益肾之药。

### 高血压病的饮食调养

高血压病是以动脉血压增高为主的临床症候群，是老年人常见疾病之一。一般 50 岁以上的人，其收缩压超过 20 千帕（150 毫米汞柱），舒张压超过 12 千帕（90 毫米汞柱）的就属于高血压。

高血压病的临床表现，初期主要是头痛头晕、记忆力减退、失眠、健忘、心悸、乏力等症状，并在工作紧张或用脑过度时，症状加重；晚期病人可发生心、脑、肾和视网膜的小动脉硬化和痉挛，可产生组织病理改变。

高血压病的病因至今尚不完全清楚，一般认为同遗传、长期精神紧张、肥胖、食盐摄入过量、吸烟等因素有密切关系。大量流行病学调查资料证明，许多营养因素，如热能、钠、钾、镉、脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素及食物中某些其他成份，同高血压病的发病有关，并对高血压病的防治具有积极意义。

因此，在高血压病的防治中，合理营养是十分重要的，其效果有时不亚于降压药物。通过膳食调节控制血压，能显

著降低脑血管意外和冠心病的死亡率。饮食原则是：

### 1. 控制热量和体重

肥胖是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量入超造成的。体内多余的热量转化为脂肪，贮存于皮下及身体各组织中，从而导致肥胖。

有人观察超过正常体重 25 公斤的肥胖者，其收缩压可高于正常人 1.33 千帕（10 毫米汞柱），舒张压高 0.93 千帕（7 毫米汞柱）。

因此，控制热能摄入，保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。

### 2. 限盐

流行病学调查证明，食盐摄入量与高血压病的发病呈正比，食盐销售量大的地区高血压病的发病率显著升高。故一般主张，凡有轻度高血压或有高血压病史家族的，其食盐摄入量最好控制在每日 5 克以下，对血压较高或合并心衰者摄盐量应更严格限制，每日用盐量以 1~2 克为宜。

### 3. 控制膳食脂肪

食物脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。脂肪的质量比其数量有更重要的意义。

动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导制血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。

故食用油宜多选食植物油，其他食物也宜选用低饱和脂肪酸，低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、

瘦肉及低脂乳等。

#### 4. 多吃一些富含维生素 C 的食物

新近的研究发现，在老年高血压病患者中，血液中维生素 C 含量最高者，其血压最低。据认为维生素 C 具有保护血管内皮细胞免遭体内有害物质损害的作用。

#### 5. 保证膳食中钙的摄入充足

据研究报告，每日膳食，钙摄入 800 ~ 1000 毫克，可防治血压升高。流行病学调查资料证明，每日平均摄入钙量 450 ~ 500 毫克的人群比摄入钙量 1400 ~ 1500 毫克的人群，患高血压病的危险性高出 2 倍。

有人估计，人群日均摄钙量若提高 100 毫克，可使收缩压平均下降 0.33 千帕(2.5 毫米汞柱)，舒张压平均下降 0.173 千帕(1.3 毫米汞柱)。

为了预防高血压病的发生，或控制高血压病的发展，在食物选择上应注意以下几点：

控制热能，即控制主食及脂肪摄入量，尽量少用或不用糖果点心，甜饮料、油炸食品等高能食品。

减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜类盐腌食品。

少吃肥肉及各种动物性油脂，控制动物脑子、鱼子等高胆固醇食物。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。

多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜。

适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。

### 冠心病的饮食调养

冠心病是冠状动脉粥样硬化心脏病的简称。冠状动脉是

供应心脏自身血液的小动脉，当其发生粥样硬化后，血管壁上可出现脂肪沉着，产生粥样斑块，使动脉管腔狭窄，造成心肌血不足，甚至可引起心肌缺血性坏死。

冠心病的主要临床表现是，心肌缺血缺氧而导致的心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗塞，使心肌大面积坏死，危及生命。

冠心病是老年人最常见的疾病之一，是影响人民健康和长寿的主要疾病。据调查，我国人民因病死亡的原因，癌症不是最主要的，占首位的是冠心病等心血管疾病。随着人民生活水平的提高，冠心病的发病率和死亡率还有逐年上升趋势，这是值得注意的一个问题。

冠心病的病因还未完全弄清，目前多认为与体内脂质代谢紊乱有关。在冠心病发病的危险因素中，最主要的是高血压、高胆固醇血症、吸烟；其次是肥胖、糖尿病及精神神经因素；还有一些不能改变的因素，如家族遗传史、年龄、性别（男性）等。从上述因素看，冠心病的发病同饮食营养因素有直接或间接关系，因此，注意合理营养是防治冠心病的重要措施之一。

饮食原则是控制热量，保持理想体重。

### 1. 控制脂肪摄入的质与量

许多研究证明，长期食用大量脂肪，是引起动脉硬化的主要因素。脂肪的质量对血脂的影响更大，饱和脂肪酸能提高血胆固醇，多不饱和脂肪酸则能降低血胆固醇。一般认为膳食中多不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸之比以 1:1:1 为宜。膳食胆固醇含量对体内脂质代谢会产生一定

影响，应适当加以控制。

## 2. 控制食糖摄入量

碳水化合物是机体热能的主要来源，而碳水化合物摄入过多（我国人民膳食中主食量过多），可造成热量入超，在体内同样可转化生成脂肪，引起肥胖，并使血脂升高。

研究证明，碳水化合物有升高血脂的作用，果糖高于蔗糖，蔗糖高于淀粉。美国、加拿大等国，人们的食糖量可占一日热能的 15% ~ 20%，其冠心病发病率远高于其他国家和地区。

因此，要严格控制碳水化合物的摄入，尤其是控制食糖摄入量，一般以不超过总热量的 10% 为宜。

## 3. 适当增加膳食纤维摄入

膳食纤维能吸附胆固醇，阻止胆固醇被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇的体内生成，故能降低血胆固醇。在防治冠心病的膳食中，应有充足的膳食纤维。

## 4. 提供丰富的维生素

维生素 C 能促进胆固醇生成胆酸，从而有降低血胆固醇作用；还能改善冠状循环，保护血管壁。尼克酸能扩张末梢血管，防止血栓形成；还能降低血中甘油三酯的水平。维生素 E 具有抗氧化作用，能阻止不饱和脂肪酸过氧化，保护心肌并改善心肌缺氧，预防血栓发生。

## 5. 保证必需的无机盐及微量元素的供给

碘能抑制胆固醇被肠道吸收，降低胆固醇在血管壁上的沉着，故能减缓或阻止动脉粥样硬化的发展。常食海带、紫菜等含碘丰富的海产品，可降低冠心病发病率。膳食中钙、

镁、钾、钠、铜、铬等也同冠心病发病有关。

### 6. 少量多餐

切忌暴饮暴食，晚餐也不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗塞。

### 7. 禁止饮烈性酒

酒精能使心率加快，能加重心肌缺氧，故应禁酒。

在饮食方面，应控制主食及脂肪摄入量，多吃新鲜蔬菜和水果，以提供维生素 C、B 族维生素和适量膳食纤维。

应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，避免动物性食品饱和脂肪酸和脂固醇的过多摄入，黄豆含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。

适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机体提供丰富的碘。可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点，对防治冠心病有利。

可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。尽量少用动物肝、脑、肾、鱼子、墨斗鱼、松花蛋等含胆固醇高的食物以及含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。

### 高脂血症的饮食调养

高脂血症血中胆固醇或甘油三酯升高，高脂血症有原发性和继发性两种：原发性病因尚不完全清楚；继发性系由其他疾病所引起，如糖尿病、慢性肾病、痛风、酒精中毒等。不论原发性或继发性血脂升高，都与动脉粥样硬化的形成有密切关系，是诱发冠心病的主要危险因素之一。

血液中的胆固醇和甘油三酯一般与蛋白质结合，以脂蛋白的形成存在，故临床上又常将高脂血症，称之为高脂蛋白血症。脂蛋白有四种形式：

乳糜微粒，系食物来源的中性脂肪颗粒，主要含外源性甘油三酯。

低密度脂蛋白，主要含脂固醇。

极低密度脂蛋白，主要含内源性甘油三酯。

高密度脂蛋白，主要含蛋白质、胆固醇、磷脂等，这种脂蛋白是防止动脉硬化的有利因素。

高脂血症的膳食对防治高脂血症有十分重要的意义，膳食控制是最重要的防治措施之一，对于减缓、高脂血症发展、减少动脉粥样硬化的发生，有积极作用。

高脂血症的饮食原则是：

### 1. 限制膳食胆固醇的摄入

忌食胆固醇含量高的食物，如动物脑、肝、肾、蟹黄、鱼子、蛋黄、松花蛋等，多食用鱼类（尤其是海产鱼类）、大豆及豆制品、禽肉、瘦肉等。胆固醇摄入量每日应控制在 300 毫克以下，血胆固醇中度以上升高者每日膳食胆固醇应控制在 200 毫克以下。

限制动物性脂肪摄入，适当增加植物油。

体重超重或肥胖者，应通过限制主食摄入的办法来达到减肥目的，一般应吃八分饱。减肥时应遵循循序渐进的原则，逐渐减重，切不可操之过急。

### 2. 提供足量的膳食纤维

膳食纤维可促进胆固醇排泄，减少胆固醇合成，能降低

血胆固醇。所以食物不要过细过精，每日膳食多吃蔬菜、水果、粗粮等含纤维较多的食物，有利于降血脂和增加饱腹感。

### 3. 饮食宜清淡

各种动物性食品中蛋白质量多而质优，但动物性食品胆固醇及脂肪含量也高，故应适当加以控制。特别是老年人，体内调节能力逐渐减弱，饮食清淡比肥腻更有利于控制血胆固醇升高。

适当增加一些具有降血脂，降胆固醇作用的食物，如豆类食品、大蒜、洋葱、山芋、灵芝等。

目前，已发现许多食品具有降血脂作用：

大蒜可升高血液中高密度脂蛋白，对防止动脉硬化有利。

茄子在肠道内的分解产物，可与过多的胆固醇结合，使之排出体外。

香菇及木耳能降胆固醇和甘油三酯。据研究，其降胆固醇作用，比降血脂药物安妥明强 10 倍。

洋葱及海带可使动脉脂质沉着减少，而海带中的碘和镁，对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

研究人员发现，每天吃 115 克豆类，血胆固醇可降低 20%，特别是与动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低比较明显。

茶叶能降血脂，茶区居民血胆固醇含量和冠心病发病率明显低于其他地区。

鱼类中含大量高级不饱和脂肪酸，对降低血胆固醇有利。渔民冠心病发病率低于内陆居民，就是证明。

植物油含有人体必需的不饱和脂肪酸，对降血胆固醇有

利，尤以芝麻油、玉米油、花生油等为佳。

其他食物，如山楂、芹菜、冬瓜、粗燕麦、苹果等，均有不同程度的降血脂作用。

### 糖尿病的饮食调养

糖尿病是老年人常见的一种内分泌代谢性疾病，由于胰岛素相对或绝对不足，引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发引起维生素、水、电解质代谢紊乱。

糖尿病按病因可分为原发性和继发性两大类。原发性糖尿病占绝大多数，病因尚未完全清楚，它又可分为胰岛素依赖型（不稳定型或脆性）糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病。继发性糖尿病占极少数，可继发于胰腺炎、胰切除术后，肢端肥大症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤等疾病。

糖尿病早期可无症状，仅可见尿糖增多或空腹血糖稍高及糖耐量下降；症状期糖尿病患者临床可有“三多一少”症状，即多饮、多食、多尿，而体重减少，可伴乏力、消瘦、皮肤瘙痒、四肢酸痛、性机能减退、便秘等症，易并发急性感染、肺结核、动脉硬化、视网膜及肾脏微血管病变、神经系统病变，严重者可发生酮症性酸中毒及昏迷，血糖在空腹时多超过 120 毫克，葡萄糖耐量明显降低。

目前对糖尿病的病因和发病机理的认识还不够深入，缺乏有效的防治措施。因此，膳食控制和营养治疗是各种类型糖尿病病人的基本治疗方法，它对纠正病人代谢紊乱，消除症状、延长寿命，有着积极的作用。

糖尿病的饮食原则：

#### 1. 应控制热量摄入

正常体重者一般可按每公斤体重 25 ~ 30 千卡 ,供给并可依据劳动强度不同作适当调整。对于肥胖病人应逐渐控制热量 ,使其体重下降至正常体重。

在控制总热能的前提下 ,碳水化合物的热能耗比可保持在 65% 左右 ,即热能耗比不过多限制。重要的是要严格限制单糖类的摄入 ,如蔗糖、麦芽糖、果糖等对其他的食品则不必过分限制 ,这样做可改善糖耐量 ,降低血胆固醇及甘油三酯 ,提高周围组织对胰岛素的敏感性 ,并能防止体内脂肪过度动员 ,导致酮症酸中毒。

## 2. 供给充足的蛋白质 ,限制脂肪摄入量

可把蛋白质的热能耗比提高到 15% ~ 20% ,但并发肝昏迷 ,肾功能障碍的患者应另当别论。

脂肪摄入量可占热能的 20% ~ 25% ,要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入 ,胆固醇应限制在每日 300 毫克以下。

## 3. 保证足够的维生素、无机盐、纤维素

保证从膳食中提供丰富的维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸等 B 族维生素 ,以促进碳水化合物代谢。注意提供含钙、磷、锌、铬、铜、碘等丰富的食物。

保证足够数量的膳食纤维 ,具有降血糖及改善糖耐量的作用。糖尿病病人用豆胶、果胶有显著疗效。

餐次分配 ,属胰岛素依赖型病情稳定的 ,早、午、晚餐及睡前加餐 ,按 2/7 , 2/7、及 1/7 比例分配热能 ;而病情不稳定的 ,早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐、睡前加餐 ,按 2/10、1/10、2/10、1/10、3/10、1/10 比例分配热能。非胰岛素依赖

型病人可按早、午、晚餐 2/7、2/7、3/7 或 1/5、2/5 或 1/3、1/3、1/3 的比例分配热能。

#### 食物选择要点：

含胆固醇低的优劣蛋白质食物可供选食，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类食品，而动物肝及其他内脏应限制食用。

米、面、薯类、粉条等含淀粉高的食物在总热能比不提高的情况下可任意选食。但忌食白糖、巧克力、蜂蜜、蜜饯、糖浆、水果糖、含糖饮料，甜糕点等食品，烹调及食品加工时可以低热能的糖精，甜菊甙等甜味剂代替糖类。

增加膳食纤维摄入，除粗粮、含纤维高的蔬菜及水果外，还可食入豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

保证新鲜蔬菜、水果供应，但对含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制，如甘蔗、鲜枣、山楂、柿饼、红菜头、鲜黄花菜等。

糖尿病人摄入食物应严格限量。

#### 动脉硬化的饮食调养

动脉硬化是老年人的易发病，也是人老化的标志。它是高血压、冠心病的前奏。适当的体育活动、饮食调解和不吸烟、不饮酒，是防治动脉粥样硬化的重要措施。

下面推荐几种对预防粥样硬化有较好作用的食物，供患者选用。

生姜：含有一种含油树脂，具有降血脂和血胆固醇的作用。通过动物试验证明，姜可抑制肠道对胆固醇的吸收，使血胆固醇下降。

牛奶：含有一定牛奶因子，能降低血清胆固醇浓度；牛

奶中还含有大量钙质，也能起减少胆固醇吸收的作用。有人试验，每日喝 720 毫升酸牛奶，一周后血清胆固醇明显下降，并能持续 12 周左右维持在极低水平。

**大豆：**它的皂草甙可以降低血液中胆固醇的含量，所以，高胆固醇血脂病人，多食大豆及豆制品有好处。

**蘑菇：**含有一种腺嘌呤衍生物，具有明显降血脂作用。有人曾经对 400 名志愿者给以大量奶油的同时，加用香菇提出物，结果血胆固醇不仅不增加，反而下降 30%。

**大蒜：**含挥发性辣素，可清除积存在血管中的脂肪，有明显降脂肪作用，是防治高血脂症和动脉粥样硬化的良药。

**洋葱：**含有二稀丙基二硫化物和含硫氨基酸，它在降低血脂、防治动脉粥样硬化和防治心肌梗塞方面有良好作用。洋葱无论生、熟食均不影响其作用。

**甲鱼：**有滋补养阴和降低血胆固醇作用，动物试验的结果表明，它能降低高脂饮食后的血胆固醇含量。

**海鱼：**马面鱼等海水鱼类，其鱼油中有较多的不饱和脂肪酸，有降血脂功效。临床研究表明，多吃鱼者，其血脂降低，因此有预防动脉硬化及冠心病的作用。

**花生：**实验表明，花生油有助于分解肝内的胆固醇，降低血中胆固醇，多食花生油有好处。

**蜜橘：**含有丰富的维生素 C，有提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血清胆固醇和血脂的含量，防止动脉粥样硬化。

**山楂：**含三萜类和黄酮类成分，具有防止动脉粥样硬化的功效。

茶叶：含有咖啡碱与茶多酚，有提神、强心、利尿、消腻和降脂之功。经常饮茶，尤其饮浓茶，可以防止人体胆固醇的升高。

木耳：是高蛋白、低脂肪、多纤维、多矿物质的有名素食。近年发现它含有一种多糖物质，能降低血中胆固醇、减肥和抗癌。其干品长年可煎服，或常煮汤佐膳。

茄子：含有较多的维生素 P，能增强毛细血管的弹性，对防治高血压、动脉粥样硬化及脑溢血有一定作用。

白薯：可供给人体大量的胶原和粘多糖类，能保持动脉血管的弹性，预防动脉硬化。

南首蓂：俗称草头、金花菜，含有胡萝卜素，能清脾胃，近年发现它有一定的降低胆固醇作用。

燕麦：含有 B 族维生素、卵磷脂等，具有降低血胆固醇和甘油三脂的作用，常食可防治动脉粥样硬化。

此外，玉米油、海参、荚豆等也有一定降血脂作用，不妨适当选择食用。

如果能在食用上述食物时，配合口服降血脂药物，可提高降血脂功效。中老年人及动脉粥样硬化患者不妨一试。

### 脑血管意外的饮食调养

脑血管意外，是脑局部血液循环急性障碍导致的急性或亚急性脑损害性疾病，中医称之为“中风”。脑血管意外分为缺血性和出血性两大类：前者有短暂性脑缺血发作、动脉硬化性脑梗塞、脑血栓形成和脑栓塞；后者有高血压动脉硬化性脑出血和蛛网膜下腔出血。

临床表现以突然出现的意识障碍和肢体瘫痪最为常见，

死亡率相当高，经及时抢救幸免死亡的患者大多留有不同程度的后遗症。

脑血管意外是中、老年人的常见病、多发病，其中动脉硬化性脑梗塞大多发生于 60 岁以上的老年人，尤其是患有高血压或动脉粥样硬化的老年人；而高血压性脑出血则多发生于 50 岁左右的高血压患者。

脑血管意外是影响健康长寿的最危险的疾病之一，在我国因脑血管意外死亡的人数高于心血管疾病和癌症，在致死疾病中占第一位。因此，预防脑血管意外的发病是老年保健的重要内容。在这方面，饮食调养具有十分重要的作用。

从预防的角度上看，脑血管意外的饮食原则与高血压、动脉粥样硬化、高脂血症病人的饮食原则一致。

急性期病人多伴有昏迷等意识障碍，不能正常进食，因此在积极抢救的同时应及时补充营养，一般脑溢血病人在发病 24 小时后即可开始鼻饲流质饮食，即通过鼻腔下到胃内的管道给病人喂食。

中等身高、体重的病人可按每日 8400 千焦热量摄入。

碳水化合物的供给应保持适量的淀粉，作为主要热能来源，淀粉具有经济、节省蛋白质、保证脂肪充分氧化及通便作用。而蔗糖及其他单、双糖类每日以不超过 150 克为宜，过多易刺激胃酸分泌，导致胃肠胀气，且长期摄入不易保证维生素、无机盐等供给。

保持动、植物蛋白的适当比例，一般应以病人平时饮食为习惯和依据。

注意补充植物油，以防必需脂肪酸缺乏。可每日补充植

物油 10~20 克。

每日进餐次数应根据病情而定，一般每次可喂 200~500 毫升，每日 4~8 次。

食物温度以 37~42 为宜，过冷或过热食物均可致病人不适，或因刺激胃肠蠕动，发生腹泻。

注意观察了解病人的消化吸收情况、大小便次数及性状。

食物内容可包括：以豆浆、牛奶、鸡蛋、糖类等为主配制的混合奶；将多种普通饭菜用粉碎机搅成粥状的匀浆膳；也可用素膳。

恢复期病人应根据病人后遗症情况采取不同的营养措施。

伴有吞咽困难者，可给浓稠的流质食物，喂饲要慢，防止误入气管。

生活能自理的病人，可逐步恢复正常膳食，饮食原则同发病前。

在食物选择上，急性期管饲病人可用牛奶、豆浆、浓米汤、稀藕粉、冲稀的炒面、代乳粉、奶粉、麦乳精、蛋粉、鱼粉、肉粉、肉汤、鸡汤、蔗糖、麦芽糖、熟植物油、菜汁等配制而成。匀浆膳可选用软米饭、馒头、稠粥、牛奶、豆浆、熟肉、熟肝、煮蛋、豆腐、煮菜、煮水果、植物油、糖、盐等制备。

管饲病人一般时间较长，为保证膳食平衡，应力求食物多样化。管饲食物应成流质状态，粘稠度以能顺利通过管道为度。

## 几种肺病的饮食调养

慢性支气管炎是在内外因素反复作用下所发生的气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，其病因复杂，至今尚不完全清楚。发病以北方地区，尤以秋冬寒冷季节或急性呼吸道感染时，症状比较明显。

主要临床表现可概括为“咳”、“痰”、“喘”、“炎”四症，以长期反复咳嗽最为明显。患有多年慢性支气管炎的中老年人可并发阻塞性肺气肿，常可出现逐渐加重的呼吸困难。初时往往在活动后气短，渐至休息时也气促，在寒冷季节常因呼吸道感染使症状加重，甚至发生紫绀或呼吸衰竭。

由于长期反复咳嗽，使肺泡膨胀、压力增高，肺泡周围毛细血管受压而阻力加大，加重了心脏负担，久之可导致肺源性心脏病（简称肺心病）。

肺病的饮食原则，应保证充足的热能供给，热能摄入一般应与健康老人大致相等。

保证优质蛋白质供给，以提高机体免疫功能。各种鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及豆类食品，应尽可能保证，做到每餐荤素搭配，粮、豆、菜混食。

鼓励病人多饮水，有助于排痰。

患严重肺心病或急性感染使病情加重时，可给清淡、易消化、低脂、低盐饮食，伴浮肿时应限制水的摄入。

注意选择富含维生素A、维生素C和B族维生素的食物，如肝、蛋黄、绿叶及黄色蔬菜、鲜橘、橙、柑等。维生素A能维护气管粘膜上皮细胞正常功能，维生素C能增强机体抵抗力，B族维生素能增加食欲，对提高细胞免疫力有一定的

作用。

木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带等食品有祛痰、润肺功能。

禁忌刺激性过强和过冷、过热的食物，如酒、茶、葱、辣椒等，还应戒烟。

### 胃和十二指肠溃疡的饮食调养

胃和十二指肠溃疡的发病，同胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关，故称消化性溃疡。

其临床主要症状是慢性、周期性及节律性上腹痛，疼痛可表现为饥饿痛、钝痛、胀痛、灼痛或剧痛。胃溃疡疼痛多在餐后 1 小时左右开始，直至下次餐前；而十二指肠溃疡疼痛多在餐后 3~4 小时出现持续至下次进餐前，进餐后疼痛可缓解。多发作在初秋至次年早春，精神紧张、过度疲劳、某些药物的副作用可诱发疼痛。其他症状还有暖气、反酸、恶心、呕吐等。

胃和十二指肠溃疡的病人宜食用质软、易消化的食物，避免体积大、坚硬、粗纤维多的食物，以减少对溃疡面的机械性刺激。

少量多餐、定时定量。少量，可减少胃酸分泌；多餐，要弥补食量之不足。一般每餐不宜过饱，以正常食量的 2/3 为宜，每日进餐 4~5 次。定时定量对维持胃液分泌和正常生理功能有重要作用。

为促进溃疡愈合，提供营养全面的膳食，特别要选用营养价值高的食品，如足够的热能、适量蛋白质、低脂、丰富维生素的膳食。

烹调方法应以蒸、煮、炖、烧、烩、焖等较好，不宜采用干炸、油炸、腌腊、滑溜等方法。忌过甜、过咸、过热及生冷食物。

避免能强烈刺激胃液分泌的食物，如咖啡、浓茶、可可、巧克力、浓肉汤、鸡汤、过甜食物、酒精、红薯等食物；一些香料及调味品，如味精、芥末、胡椒、辣椒、茴香、花椒等也应加以控制。

含粗纤维多的食物，如玉米面、高粱米等粗粮，干黄豆、茭白、竹笋、芹菜、藕、韭菜、黄豆芽等要加以限制。坚硬的食物，如腊肉、火腿、香肠、蚌肉、花生米不宜食用。

生葱、生蒜、生萝卜、洋葱、蒜苗等产气多的食物，对溃疡病不利。

### 慢性胃炎的饮食调养

慢性胃炎是由不同病因引起的胃粘膜慢性炎性病变，其发病率随着年龄增长而增加。慢性胃炎有浅表性胃炎、肥厚性胃炎、萎缩性胃炎之分；按胃酸分泌多少又可分为高酸性胃炎和低酸性胃炎。

随病程迁延，个别患者可无任何临床表现，但大数病人可有程度不同的消化不良症状，并伴有食欲不振或厌食，中上腹部饱闷感或疼痛，多于进食后立即出现。有的患者可伴有消瘦、贫血、舌炎等症状。胃酸分泌过多者可有烧心、反酸，而低酸性胃炎是诱发胃癌的危险因素。

饮食原则是注意调节胃酸分泌。高酸性胃炎禁用酸度高的食物及刺激胃酸分泌的食物，而低酸性胃炎患者可选食有刺激胃酸分泌作用的食物。

忌食生冷及酸辣食物。饭菜宜软烂、易消化，含纤维多的食物不宜太多，可粗粮细做。烹调方法宜选用蒸、煮、炖、烩等，忌煎炸等。

少量多餐，每日可安排 4~5 餐。

食物选择方面，主食可选用软米饭、面包、馒头、包子、馄饨等。

牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟的瘦肉等不刺激胃酸分泌的食物，适于高酸性胃炎病人。

浓肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物较高的食物，能强烈刺激胃酸分泌，适于低酸性胃炎病人，而不适于高酸性胃炎病人。

新鲜而含纤维少的蔬菜及水果，如冬瓜、黄瓜、西红柿、土豆、菠菜叶、小白菜、苹果、梨、香蕉、橘子等比较适合胃炎病人食用，而芹菜、韭菜、黄豆芽、金针菜等含纤维多的食品宜少食。

为防止便秘发生，宜经常选食一些有润肠通便功能的食物，如琼脂（洋菜）制品、果子冻、蜂蜜、果汁、菜汁等。

酒精对胃膜有刺激作用，并能损伤胃粘膜防御机制，故应忌酒。

### 便秘的饮食调养

便秘，俗称大便干燥，是食物残渣在结肠内滞留时间过久，水分被过多吸收，使粪便干硬，以至引起排便困难。大多数人大便间隔为 24~48 小时，一般间隔超过 48 小时可视为便秘。

便秘因病因不同，可分为痉挛性、阻塞性、无力性便秘。

痉挛性便秘系肠受到刺激，使肠壁痉挛造成粪便通过困难。表现为阵发性腹痛、粪便呈深黑色球状；阻塞性便秘见于肿瘤、机械性肠梗阻等病人；无力性便秘系由腹壁及肠道肌肉收缩无力所造成，常见于老年人及久病卧床的病人，粪块粗大呈圆柱状、有排便困难及不适。

对痉挛性、阻塞性便秘，饮食原则应采用含纤维少的少渣膳食。含纤维高的蔬菜、水果、粗粮、干豆类食品宜少吃或不吃。忌用浓茶、咖啡、香料、辣椒等有强刺激性的食品。适当食用含琼脂的食品，如果冻等，以保持肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。

无力性便秘，则宜食用含纤维多的高渣膳食，以激肠道蠕动。粗粮、干豆、蔬菜、水果、麦麸等食品，不仅含丰富的纤维，也能提供维生素，特别是 B 族维生素，并可促进肠蠕动及消化液分泌。洋葱、蒜苗、萝卜、豆类、黄瓜等产气性食物对防治便秘有利。

对各种类型便秘均适用的膳食原则为：多饮水，以利通便，可每日清晨空腹喝淡盐水或蜂蜜水，也可饮用果汁、菜汁等饮料；适当增加脂肪摄入，适当增加豆油、花生油等烹调用油量、有润汤作用，可使大便通畅；酸奶或红茶菌，有润肠防腐通便作用，有条件者可饮用；限制强烈刺激性食品摄入，如辣椒、芥末等。

### 肝硬变的饮食调养

肝硬变是由于营养不良、慢性酒精中毒、病毒性肝炎、肠道感染、毒物作用等一种或多种致病因素，长期或反复损害肝脏组织所引起的慢性肝脏硬变疾病。

肝硬变早期，患者可有食欲不振、乏力、恶心、厌油、肝区不适等症，或无明显临床症状，肝功能大多正常或轻度异常。

晚期肝硬变可因门静脉高压和肝功能减退引起一些临床症状，如：脾脏淤血而肿大及脾功能亢进，血液中红细胞、白细胞、血小板减少，食管下段及胃底静脉、脐周静脉曲张，不同程度的腹水等门静脉高压症状；而肝功能减退可引起食欲不振、厌食、恶心、呕吐等症状加重，易出现鼻衄、齿龈出血、紫癜、胃肠道出血等出血倾向，以及内分泌失常引起的男性睾丸萎缩、毛发脱落、乳房发育和女性月经失调、闭经、不育等，肝功能检查常有明显异常改变。

饮食原则宜高热量膳食，每日总热量一般不应低于 8400 千焦。

高蛋白膳食不仅有利于肝细胞的修复，而且对有低蛋白血症和腹水的患者更为适宜。每日每公斤体重可供给 1.5 克蛋白质，尤其应有足够数量的优质蛋白质。但晚期肝硬变伴肝昏迷患者则应减少蛋白质摄入。

应采用低脂肪、少产气及低纤维膳食，注意补充含维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 C 和 B 族维生素丰富的食物。酵母含丰富 B 族维生素，应注意供应。

有腹水者，应限制食盐摄入量。

胆碱、蛋氨酸等是超脂性物质，在小米、白面、牛奶、燕麦等食品中含量较丰富，应注意补充。

奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白质食品，在每日膳食中应轮换供应。

可适当选用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单、双糖类、以增加肝糖原储备。

忌酒精和一切辛辣及刺激性食物。

避免油炸及干硬食品。

少吃或不吃含纤维较多的食品以及产气多的食品，如芹菜、韭菜、黄豆芽、红薯、干豆类、汽水、萝卜等。

### 脂肪肝的饮食调养

脂肪肝是指肝脏内中性脂肪过度积蓄所引起的肝病。健康人的肝脏中脂肪仅占肝重的 4% ~ 5% ,其中大部分为磷脂，其次为中性脂肪，少量为胆固醇。由于营养过剩，特别是由于肝炎治疗中热量摄入和糖类食品摄入过多，可使中性脂肪在肝内过度蓄积，可超过肝重的 30%。

此外，长期酗酒，患有糖尿病的也易致脂肪肝。病理检查时可见肝细胞内有大量脂肪微滴。

早期和轻度的脂肪肝，患者可无明显症状，而且肝细胞的脂肪化经适当治疗和饮食控制可恢复正常。但严重的脂肪肝若持续时间长，肝功能则会受到严重影响，肝细胞也会发生纤维化，最终导致肝硬化。

饮食原则应控制热量摄入，以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗、肥胖者逐渐减肥，使体重降至标准范围内。以标准体重计算，每公斤体重可给热能 84 ~ 105 千焦。标准体重（公斤）= 身高（厘米）~ 105 或（100），男性 165 厘米以上减 105。

限制脂肪和碳水化合物摄入，按标准体重计算，每公斤体重每天可给脂肪 0.5 ~ 0.8 克，宜选用植物油或含不饱和脂

肪酸的食物,如鱼类等;碳水化合物每天每公斤体重可给2~4克,食用糖的摄入不宜过多。

高蛋白饮食,每天每公斤体重可给1.2~1.5克,高蛋白可保护肝细胞,并能促进肝细胞的修复与再生。蛋白质供给,优质蛋白质应占适当比例,如豆腐、腐竹等豆制品,瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等。

保证新鲜蔬菜,尤其是绿叶蔬菜的供应,以满足机体对维生素的需要。但含糖多的蔬菜及水果不可进食过多。

限制食盐,每天以6克为宜。

适量饮水,以促进机体代谢及代谢废物的排泄。

含有甲硫氨酸丰富的食物,如小米、莜麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品,可促进体内磷脂合成,协助肝细胞内脂肪的转变。

忌辛辣和刺激性食物,如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱和酒类等;少用肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物高的食物。

### 胆囊炎和胆石症的饮食调养

胆囊具有浓缩、储存胆汁的功能。胆囊炎常因胆道内寄生虫或细菌感染、胆汁滞留或胰液向胆道反流等引起,也常继发于胆石刺激和梗阻。胆囊炎和胆石症常同时存在,互为因果,胆囊炎的炎性渗出物,可成为胆石的石核。

胆囊炎有急性和慢性之分;胆石症按结石的部位可有胆总管结石、肝内胆管结石和胆囊结石之分;按结石性质有胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石之分。

临床表现主要为右上腹痛,急性发作时呈绞痛,多在油

腻食物及饱餐后的夜间或清晨发作，而慢性病人疼痛呈隐痛。病人可伴恶心、呕吐、厌油、暖气等症。胆囊化脓时可有高热寒战、胆道阻塞可伴黄疸。病人一般呈周期性反复发作。

急性发作胆绞痛时应予禁食，可由静脉补充营养。

慢性或急性发作缓解后，可食清淡流质饮食或低脂、低胆固醇、高碳水化合物饮食。每日脂肪摄入量应限制在 45 克以内，主要限制动物性脂肪，可补充适量植物油（具有利胆作用）。胆固醇应限制在每日 3000 毫克以下。碳水化合物每日应保证 300 ~ 350 克。蛋白质适量，过多可刺激胆汁分泌，过少不利于组织修复。

提供丰富的维生素，尤其是维生素 A、维生素 C 及 B 族维生素以及维生素 E 等。

适量膳食纤维，可刺激肠蠕动，预防胆囊炎发作。

大量喝水或饮料，有利于胆汁稀释，每日可饮入 1500 ~ 2000 毫升。

少量多餐，可反复刺激胆囊收缩，促进胆汁排出，达到引流目的。忌用刺激性食物和酒类。

合理烹调，宜采用煮、软烧、卤、蒸、氽、烩、炖、焖等烹调方法，忌用熘、炸、煎等。高温油脂中，含有丙烯醛等裂解产物，可刺激胆道，引起胆道痉挛急性发作。

食物温度适当，过冷过热食物，都不利于胆汁排出。

食物选择方面，选鱼、瘦肉、奶类、豆制品等含优质蛋白质且胆固醇含量相对不太高的食物，控制动物肝、肾、脑或鱼子等食品摄入。

保证新鲜蔬菜、水果的供给。绿叶蔬菜，可提供必要的

维生素和适量纤维素。酸奶、山楂、糙米等食物对病人康复有利。

减少动物性脂肪摄入，如肥肉及动物性油脂，适量增加玉米油、葵花子油、花生油、豆油等植物油摄入比例。

忌食辣椒、咖喱、芥菜等强烈刺激性的食物，忌酒及咖啡、浓茶。

### 瘫痪病人的饮食调养

瘫痪是由各种原因引起的以四肢肌肉活动障碍为主的一组症候群。由脑外伤、脑溢血、脑血栓等中枢神经系统疾病所致的瘫痪，多为一侧肢体，俗称半身不遂，病人往往伴有语言障碍、吞咽困难等症。

由脊髓横断损伤引起的瘫痪，表现为两下肢活动障碍，一般称之为截瘫，常伴有大小便失控；而周期性麻痹引起的瘫痪，表现为四肢肌肉不能活动，有时还可伴呼吸肌麻痹。

瘫痪是老年人的常见病症，病人多数生活上不能自理，精神上比较痛苦，在生活和饮食上需要得到亲人的更多照料和体贴。病人由于长期卧床，体力活动显著减少，胃肠道蠕动相对减弱，消化吸收功能降低，易发生便秘，也使病人饮食具有许多新的特点。

饮食原则是，应吃营养丰富和易于消化的食品。必须满足蛋白质、维生素、无机盐和总热能的供给。

多饮水及常吃半流质食物。瘫痪病人常有害怕尿多不便而尽量少饮水的心理，这对病人是不利的。瘫痪病人应有充足的水分供应。病人清晨饮 1~2 杯盐水可预防便秘。日常膳食也应有干有稀、有饭有汤，尤以常吃粥为宜，还可适当吃

点咸菜等咸食，以便能多饮些水。对少数不愿饮水者，可适当吃一些多汁的新鲜瓜果。总之，瘫痪病人适当多饮水，预防病人便秘及泌尿系感染性疾病发生。

忌浓茶、酒类、咖啡、辛辣刺激性食物。

根据引起瘫痪的病因，调整饮食宜忌。如脑中风病人应控制食盐、胆固醇摄入，增加含B族维生素丰富的食品；而周期性麻痹病人则应多食含钾丰富的食品等。

### 第三节 疾病保健

#### 健康的标准与人的寿命

什么叫健康？有人认为没有生病就是健康。其实，这只是说对了一半，健康的概念要比这广泛得多。世界卫生组织曾提出健康的新标准，认为人除了身体健康外，还应包括心理健康和社会交往方面的健康。

以往国外有的学者认为健康有三个条件：“吃得快、便得快、睡得快”，就是说一个人食欲好，消化能力强，神经系统运行也好，按时就寝，从不失眠。其实，也不够全面。

根据世界卫生组织对健康概念的解析，一些学者提出除人的身体健康外，再加上“说得快”，即思维敏捷，反应快，能迅速准确地感受、理解并回答对方的谈话内容与提出的问题。这就包括心理健康与社会交往方面的健康了，即所谓的“身心健康”。

其实，心理健康是十分重要的，“人逢喜事精神爽”，处在心情舒畅的心理状态下，人的感受力与创造力特别强。相

反，当处在受到挫折、沮丧、消沉的消极心理状态时，会出现记忆衰退、性格变异。

现代医学证明，许多躯体疾病，诸如癌症、高血压偏头痛、溃疡等是由心理因素引起的。联合国世界卫生组织曾提出过这样一个口号：“健康的一半是心理健康”。

怎样才算心理健康呢？一般地认为应该做到：

有自我控制能力，想得开，放得下；

正确对待外界影响，遇事冷静，面对实际，随遇而安；

经常调节自己的心情，保持良好的情绪状态。

因此，只有生理与心理都健康才会获得长寿。

人类的寿命随着时间的推移，社会的发展与人们健康知识水平的提高而不断地延长着。据科学家调查与考证，人类平均寿命在石器时代为 19 岁，青铜器时代为 21 岁，16 世纪为 27 岁半，1801~1880 年为 35 岁，1891 年~1900 年为 40 岁，1901~1910 年为 44 岁，1924~1926 年为 56 岁，1932~1936 年为 57 岁，1946~1947 年为 59 岁，1970~1980 年为 73 岁。

有关资料表明，世界上有 209 岁高龄的人，日本农村万部一家人人长寿，万部本人是 194 岁，妻子 173 岁，儿子 153 岁、孙子 105 岁。我国广西巴马瑶族自治县是长寿地区，百岁以上老人 10 万人中有 11 人，90 岁以上老人 10 万人中有 137 人，科学证明，人的寿命完全可以达到 100 岁以上。

科学家薄丰氏提出推算人的寿命的方法，即所谓“寿命系数”学说，指出寿命系数约为 5~7。

哺乳动物寿命（年）= 生长期（年）× 寿命系数

人的寿命 =  $25 \times (5 \sim 7) = 125 \sim 175$  年

也有的科学家以性的成熟期作为推算寿命的方法：

哺乳动物寿命 = 性成熟期  $\times (8 \sim 10)$ ，人类的性成熟期约 14 岁左右，则：

人的寿命 =  $14 \times (8 \sim 10) = 112 \sim 140$  年；

从这些科学的推算中，也可知道，人的寿命是完全可以达到或超过 100 岁的，问题在于如何使自己达到生理与心理上的健康标准。

### 养生防病的方法

养生又称摄生，自古早有专论，并为人们所熟悉。祖国医学很重视预防疾病，保护健康，延年益寿的有效方法。

祖国医学的养生之道，概括言之，有以下方面：

#### 1. 适应四时气候的变化，总结养生原则

人们根据春温、夏热、秋凉、冬寒的时序变化，总结出春生夏长，秋收冬藏的发展规律。《素问·四气调神大论》说“阴阳四时者，才物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

我国古代医学早已认识到，人与自然界的关系是不可侵害的，提出了适应春夏秋冬四时气候变化的养生原则。要人们春天“早卧早起，广步于庭”，夏天“夜卧早起，无厌于日”，秋天“早卧早起，与鸡俱兴”，冬天“早卧晚起，必待日光”。

#### 2. 修心养性，防止精神刺激

精神上受到过分的刺激，会对肌体正常活动产生不良影响，甚至引起疾病。《素问·四阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《素问·举痛论》

说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气体消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”。

所有这些都说明了七情内伤，会引起机体紊乱甚至发生疾病，说明了过度的兴奋和抑制对健康有害。保持生理活动正常，心情舒畅，精神乐观，则有助于延年益寿。

### 3. 饮食有度

老年人要注重营养，但由于老年人肠胃功能减弱，切忌暴饮暴食，没有节制，《素问·痹论》说：“包含自倍，肠胃乃伤。”《千金翼方·养老食疗》说：“饮食当令节俭，若贪味伤多。老年人肠胃薄，多则不消。”饮食要定时定量，切勿过饥过饱。

另外，中医强调，饮食要合理调配，忌食肥甘，否则易致肥胖，壅湿生痰，并引起高血脂症、动脉硬化及糖尿病等。元《李杲十书》说：“宜谷食多而肉食少，不宜食肉汁。”《千金方·养性论言》说：“不欲多啖生冷。”《千金方·道林养性第二》说：“莫强酒。”饮酒须少量，“勿令生醉”。《滇南本草》等记载：“辛热有大毒”，“卫生者宜远之”。

总之饮食要适量，要多样化，才能相互补充，满足人体营养的需要。《素问·藏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。讲的就是这个道理。

### 4. 劳逸结合，不要过度紧张劳累

适当的体力劳动，可以促进新陈代谢，增强身体健康。《备急千金要方》说：“养性之道，常欲小劳，但菲大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”但过

度的疲劳，又能耗气伤形。《素问·举痛论》说：“劳则气耗。”《素问·宣明五气论》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”

这些都是说明老年人必须注意劳逸适度，按时休息，保证充分睡眠的时间。

### 5. 坚持体育锻炼

重视体育锻炼是养生防病的积极方法之一，汉代华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理和古代导引方法，创造了“五禽之戏”来锻炼身体，以促进体格的强壮，从而达到防病的目的。散步、跑步、太极拳、气功和保健按摩等，均为有效的健身方法。

### 6. 节制性欲

适度的性生活，对健康有益。但过度放纵，则有害。因此对于性生活要有正确的认识。

老年人肾精本虚，要是不知节制房事，“以妄为常”，“以欲竭其精，以消散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”，则将导致肾虚，影响机体多方面的功能，使疾病丛生，加速衰老。

总之，祖国医学中养生防病的指导思想，是建立在“扶正祛邪”和“不治已病治未病”的基础上的。实践证明，这对保健防病、抗老延年是有一定积极意义的。

### 预防衰老要从年轻时做起

长寿者往往从青年时代起就注意身心的健康了。中年是一个人的成熟时期，也是身体逐渐向老年过渡的转变阶段，体内许多机能开始减退，以每增长 1 岁减退 1% 的速度发展

着。因此，中年人就应注意保健，科学家们总结中年人应注意十项要则：

第一，不要人未老，心先老。要培养自己对实际问题研究的兴趣，多接近年轻朋友；

第二，不要太匆忙，对任何事应避免过于紧张的心理状态；

第三，要注意经常保持身体、精神的舒畅；

第四，避免过分疲劳，积劳容易成疾；

第五，不断调整自己的情绪，保持心理上的平衡；

第六，经常参加运动，如跑步、徒手操、练气功、武术、打太极拳等，且持之以恒；

第七，培养自己应付困难的能力，心胸开阔，想得开，不必斤斤计较；

第八，要有业余兴趣，如下棋、集邮、唱歌、书法等；

第九，掌握生活的辩证法，不论饮食、工作、运动都要讲究有“度”，过度则适得其反，并注意防止发胖；

第十，随时留意身体危险的信号，一旦发现，及时诊治。

### 1. 人到中年需“五防”

人到中年，是“病机四伏”的时期，不少老年人的恶疾与中年时埋下的隐患有关。因此中年人应该预防以下五点：

预防肥胖。人到中年容易发胖，肥胖易导致糖尿病、高血压、心脏病。因此，肥胖已经成为不能长寿的重要因素之一。防止发胖，主要是积极参加体育锻炼，适当地控制饮食。

预防血压升高。一旦发现高血压，应该坚持长期治疗，

按时服药，维持血压正常，切不可因症状减轻而随意中止治疗，否则仍有发生脑溢血、心肌梗塞的危险。

保持乐观情绪，不能“常开夜车”，影响睡眠，避免精神长期过于紧张状态。注意劳逸结合，饮食宜清淡。

预防疾病。中年人应重视定期做健康检查，建立健康档案。特别要注意平时无症状的隐性冠心病，以及其他一些隐性的慢性病，以便及早进行诊断治疗。

注意癌症发生。必须从饮食、环境、防病等各方面采取预防措施。特别对癌前期病变要及早检查治疗。如慢性肝炎，肝硬化可引起肝癌，萎缩性胃炎可引起胃癌等等。

预防慢性病加剧。不少中年人身患慢性病，往往因为忙于工作而耽搁了及时治疗，或者自己存在无所谓的态度，大量吸烟喝酒，以致内脏病变，功能衰竭导致死亡。因此，必须加强体育锻炼，并及时治疗。

## 2. 中年人防止肾亏损

人到中年，在事业上都有所建树，正是发挥自己才能的大好时机。然而，有许多人却感精力、体力都远不及青春时期了，不少人还出现了腰酸背痛、耳鸣重听、失眠健忘、多动气急、性欲减退、夜尿增多、头发花白、牙齿松动等早衰的征象。这些正是“肾气虚亏”的表现。

祖国医学认为，肾主骨、生髓、藏精，主生殖机能及水液的代谢，肾为先天之本，是生命之根。肾在生长发育和生命进程中起着重要的作用，肾是生命的原动力。

那么，人到中年，如何防治肾亏呢？除了要积极治疗已有的慢性疾病外，更重要的是要节制房事，注意生活规律。

人到中年，如果还一味地纵情恣欲，追求一时的快感，违反正常的生活节律，不仅会加速肾精亏虚，而且还可招致疾病的袭击，或使旧病复发，甚至还可造成病入膏肓而危及生命。

相反，人到中年如果注意益肾保精，把身体根基重新整固一下，就可以使后半生更加健康。

人到中年，可根据每个人的体质情况，常服用一些补肾的中成药。如果经常出现腰酸眩晕、耳鸣盗汗、遗精咽痛、口干舌红、脉细等症状时，可服六味地黄丸或左归丸；经常出现腰酸眩晕、怕冷盗汗、动则气急、阳痿早泄、面色苍白、舌淡脉缓等偏于肾阳不足的，可服金匱肾气丸或右归丸。服用方法是每天清晨用淡盐水送下，一年四季均可服用。

人到中年注意保养肾气，不仅可以防病健体，而且还能延缓衰老。

### 3. 中年人要防止肩周炎

不少人年过 45 岁，就开始感到肩部疼痛，肩关节活动不便，有时抬不起肩膀，不敢用力向上伸，症状十分典型，临床上叫肩周炎。此病是中年人常患的一种慢性病。

不少患者多次求医，因无特效药而苦恼，只有进行适当的体育疗法，才能促进局部的血液循环，改善营养供给，缓解挛缩的肌肉，分离粘连的瘢痕，增加肩关节的活动幅度，逐渐使其功能恢复。实践证明，单纯应用药物，针灸等治疗而不用体育疗法，肩关节的功能是很难恢复的。育疗法动作较多，患者可酌情选做其中几节，也可全部做。

甩手。站立，两脚同肩宽，两臂轻轻前后摆动，并逐渐增加摆动幅度，每天早晚两次，每次 50~100 下。

捞物。站立，两脚同肩宽，上身向前弯，患侧前臂向下做捞物动作，每天早晚两次，每 30~50 下。

划圆圈。站立，两脚同肩宽，身体不动，两臂分别由前向后划圆圈，划动范围由小到大，每天两次，每次 50~100 下。

摸墙。站在墙根，患侧手扶住墙壁，由低向高摸，直摸到最高点不能再向上摸为止，然后把手放下，反复练习。每次约 20~30 下。

耸肩。坐位或立位均可，肘关节屈曲成 90 度，两肩耸动，由弱到强，每天两次，每次 50~100 下。

冲天炮。立位或坐位均可，两手互握拳，先放在头顶上方，然后逐渐伸直两臂，使两手向头顶上方伸展，直到最大限度，每次 30~50 下。

翅膀。站立，两脚同肩宽，两臂伸直向两侧抬起（外展），和身体成 90 度角，两臂展开后停 5~10 秒钟再放下，每天做 30~50 次。

摸颈。坐位或立位均可，两手交替摸颈的后部，每日两次，每次 50~100 下。

#### 4. 中老年人要注意保养肝

中医认为，肝、肾是“人体的枢要”。肝是体内最大的脏器。成年人肝的重量约为 1.2~1.5 公斤。它的作用主要是解毒和进行营养代谢。如果它的机能发生障碍，身体中的毒物就会沉积，营养素也可以变成有毒物质，从而促进人体老化。因此，在中老年时期保肝是很要紧的事情。

肝最需要的是蛋白质和各种维生素，其中维生素 E 对肝

脏的健康和正常功能的发挥具有重要作用。另外，近年来还发现，维生素 E 尚有缓解药物毒性的作用，从而保护了肝脏。

一般药物都是身体中的异物，进入肝脏之后，如不经代谢和解毒，在肝细胞中便会产生一种微粒体，造成脂肪过氧化现象，发生抑制过氧化类脂。可见，维生素 E 是肝脏平时必需的东西，在肝脏缺乏某些必要物质以及药物或毒物侵袭时，维生素 E 是一种保护肝脏的重要物质。

从理论上说，对迄今尚不能根治的血清肝炎、流行性肝炎等病毒性肝炎和由抗生素、农药等引起的中毒性肝炎，维生素 E 在预防和治疗上将有可能有完全应用的可能。

### 怎样延缓衰老

中医对老年养生的要求是“形与神俱，度百岁乃去”。就是说寿限要达百岁，身体与精神就要健康。

#### 1. 思而不怠

一些老人退休后，往往感到智力不如以前。这一方面是由于年龄的增长，也有可能没有注意精神活动的保健。

要使大脑功能不衰退，重要的是保持大脑有足够的信息刺激量和血液供应。

要言语性智力与动作性智力并重。老年人动作性智力较言语性智力衰退来得快，而不易保持。

语言活动时大脑的供血量多，所以对老年人不但要提倡经常读书、看报、听广播、看电视、参加文娱活动，以保持大脑足够的信息刺激。同时提倡朗诵、吟诗背诵等多用口头语言的方式，以增加大脑的供血量。

为了保持动作性智力，要多作一些细微动作，如写作、

书法、作画、泥塑、雕刻等等。

要注意“埋头体验”。老年人知识阅历丰富，分析综合和洞察能力较易保持，但钻研问题、埋头学习的心理体验则不如年轻人，所以保持自己的志趣，集中精力钻研一些问题，这对于防止精神衰老是至为重要的。

再次，把兴趣和任务结合起来。解决日常生活中的问题与解决带有任务的难题，脑的供血量不同，越是难题，越带有工作任务的迫切性，脑的供血量越增加。所以老年人的脑力活动，不但要注意兴趣，而且有时还应设置一定的难度。

## 2. 劳而不疲

要重视适当的运动与劳动。运动时注意调身与调意结合。如太极拳要求以意识引起导动作，所谓“神为主师，身为驱使”。打拳时心情平静，注意力集中，身体放松，动作上下相随，周身协调，有虚有实，有呼有吸。这样既运动了躯体，又运动了大脑。

气功更重视大脑神经活动，通过“意守”，“放松”、“入静”等等活动，调整大脑的抑制兴奋过程，进而影响全身的代谢过程，还要注意调身与调息结合。

中医主张老年人不做过于激烈的运动。现代医学同样要求老人不宜作耗氧量大的运动，如短跑、快泳、举重等运动和带有憋气动作的运动，而提倡快走、小步慢跑、体操等。身体活动的时候，注意与深呼吸运动结合起来，效果会更好。

做点轻微体力劳动，也很有益于身体。比如种植花木，培植盆景等，用科学知识和艺术引导劳动，使兴趣盎然。

## 3. 老有所为

人到了老年，有人可能产生垂暮感。在社会面前，出现退缩的思想情绪。针对这些首先要襟怀开阔，退出岗位并不退出社会，保持乐观主义精神。

现代医学的研究认为，老年人不仅人体结构发生变化，而且在功能上也发生相应的变化。老年人要认识到老之已至，不作自不量力、争强好胜、感情过度激奋的事情。但是也要认识自己的社会作用，老有作为。

从人的心理需要来说，除了满足生理、健康的基本需要以外，人还必须满足社会成就、自我发展等高级需要，在事业上继续作出贡献。这种需要对老年人也是不能忽视的。

老年人认识到自己在为社会作出努力，而且被社会所欢迎，这对保障老年人的心理和精神健康是至为重要的一点。所以社会，家庭都应关怀老年人，帮助他们重获发挥社会作用的机会，满足他们心理上的需要。

譬如鼓励老年人给学校、幼儿园的孩子当辅导员；给图书馆当义务图书员，参加街道工作，排难解纷；参加学会活动，帮助杂志审稿、撰稿等等。这些都既有益于社会，又有益于老人的身心健康，是值得提倡的。

## 腰腿病的防治

### 1. 预防腰腿痛

人的腰部脊柱负担着身体大部分重量，而且腰部脊柱的活动度也较大，故腰部脊柱受伤的机会较多，易出现腰痛这种常见病。

腰部神经进入下肢，故腰部脊柱受伤，压迫刺激腰神经，必然引起下肢感觉和运动的异常，这就是腰痛常伴有腿痛的

原因。腰部椎间盘最厚，腰椎关节呈矢状位，不太稳固，加上腰活动度大，负担较重，这就形成了腰脊椎容易受损伤的内在原因。

椎间盘为椎体之间的软垫，内为髓核，外为软骨，随年龄增长，软骨逐渐退化形变，故受外伤时，首当其冲，最容易受伤。

因此，不难看出，腰腿痛的主要原因在于腰部脊柱的损伤。

腰腿痛是一种常见病，又缺乏特效疗法，应该针对腰腿痛的主要原因积极预防：

要精神集中，从生理学上讲，运动器官损伤包括腰部损伤，多数是由于没有精神准备，不注意造成的。由于骨关节的运动靠肌肉收缩，肌肉的收缩靠神经支配，如果精神不注意，神经支配与肌肉运动不协调，就要引起损伤。

要注意合乎生理的劳动或运动姿势。如果劳动或运动姿势合乎生理要求，则损伤可大大减少。总的原则是：劳动或运动时，脊柱竖直的肌肉应当处于收缩状态，例如拾物时先蹲下，使腰部保持直立姿势；切菜时，应站直；抡镐时，腰呈斜位；驾驶腰背部加一硬垫等等。

经常注意腰背肌的锻炼。背伸运动，腰旋转运动，上肢越头交叉运动，都能很好锻炼腰背肌。

## 2. 衰老先从腿部开始

我国有句养生俗语“人老腿先衰”、“腿勤人高寿”。确实，腿部灵活与否，往往是一个人是否衰老的信号。因为腿部的股骨、胫骨与腓骨，是人体最长的骨骼，是组成人体的重要

支柱。

由于人体衰老时,骨髓腔内的红骨髓逐渐为脂肪所代替,不断失去造血功能,使骨头得不到良好营养,骨质因此缺胶而变得疏松、脆弱,影响神经调节的灵度,肌肉也因而变得干枯,失去光泽与弹性。

一位著名的心脏病理学家在为老年人诊病时,注意检查病人的大腿,他们认为大腿肌肉坚实的人,必有一颗强壮的心脏,反之亦然。人不勤,活动减少,人体的新陈代谢也必然减弱,血液循环减慢,器官也必逐渐萎缩、退化,人到45岁以后,腿部肌肉松弛。

因此,人到了中年就要注意腿部的锻炼。我国有关养生之道中提出“安步当车”、“饭后百步走”都是与锻炼腿部有关的,值得记取。

### 3. 引起腰痛的常见原因

腰痛是一个临床症状,引起腰痛的原因很多,但概括起来说,不外先天性畸形与后天损伤或疾患两大类。

脊柱或躯干的先天性畸形引起腰痛者,常见有腰椎椎骶椎化、脊柱裂、脊柱骨峡部不连接、先天性半椎体畸形、先天性椎体联合、并肋畸形、脊柱侧弯等。此类病人早期多无明显症状,往往由于棘上韧带或棘间韧带扭伤或慢性劳损而致腰痛就诊,经X线照片检查才发现其先天性畸形。

引起腰痛的后天性损伤或疾患,常见者有胸腰部椎体骨折、横突骨折、脊柱骨折脱位、脊柱周围韧带或肌肉撕伤等。下部胸椎和腰椎结核、骶髂关节结核、类风湿性脊柱炎、增生性脊柱炎、腰椎间盘突出症、脊柱肿瘤等,都可引起腰痛。

脊柱周围软组织疾患如腰肌纤维质炎、腰肌扭伤、棘上韧带和棘间韧带慢性劳损，亦是腰痛的常见原因。

此外，腹部内脏疾病，如肾炎、泌尿系感染、盆腔炎等，由于神经反射也可以引起腰痛。

由于腰痛的病因很多，因此必须根据腰痛性质和部位做必要的化验检查和 X 线照片，综合分析做出正确的诊断，及时进行恰当的治疗。

#### 4. 得了腰椎间盘突出症要重视

人体的各脊椎之间都有一椎间盘，一般在 20 岁以后其开始退行性变性，纤维环由于变性而失去弹性，产生裂隙。如果有外力作用，可能会使裂隙加重，髓核突出。腰椎间盘突出最多见的部位是腰椎 4、5 或腰 5 与骶的椎间盘。一般常发生单侧症状，但也有双侧者。

基本症状是腰腿剧烈疼痛，沿坐骨神经走向放射，咳嗽、用力大小便时，均可使疼痛加剧，卧床休息可减轻。腰部常僵直，生理性前凸消失，脊柱侧弯，腰部多为不对称性受限。

发病期应严格卧硬板床休息，包括不起床大小便。局部使用类固醇类药物注射，以消除椎间盘及受损神经根的局部炎症。同时可用维生素 B<sub>1</sub> 以及 B<sub>2</sub> 肌肉注射，以增强神经营养。并可适当牵引治疗，以使椎间隙增大，减低内部压力，使髓核突出物易于还纳。推拿和按摩对早期病例有较好疗效，但如操做不当时可加重损伤。

经以上治疗后，绝大部分患者症状可获得缓解，在无症状期应注意不做弯腰动作，必要时可以下蹲代替弯腰。不要负担过重物品，避免外力扭伤，最好不睡弹簧床。

局部类固醇类药物封闭及其他综合治疗，使绝大部分患者症状均可缓解，故不需手术治疗。但如果用以上治疗半年不见好转，尤其是有严重的神经传导障碍者或马尾受压而有大小便功能障碍者，应及时采取手术治疗。

### 5. 得了腰肌劳损要及时治

腰肌劳损是腰腿痛中最常见的病。可由于长期弯腰工作或工作姿势不良，使腰部肌肉长期处于牵伸状态，形成腰肌劳损变形。急性腰肌劳损治疗不及时或不当，腰椎先天畸形或后天畸形，使腰肌过度疲劳，下肢畸形引起腰肌过度疲劳等，均可引起腰肌劳损。

临床表现为腰部疼痛或胀痛，休息时减轻，劳累或弯腰运用过多时加重，适当活动或经常改变体位时症状可减轻。用拳击反觉舒服。X线检查脊柱无异常发现。此病可迁延多年不愈。

治疗方面，首先要寻找腰肌劳损的原因。如果是由于工作姿势不良，弯腰过多，肥胖、腹肌或腰肌力量不足等引起，应当加以避免。适当地每日坚持做腰背肌及腹肌锻炼，逐渐增加活动量。如有腰肌局部压痛点，可以用类固醇类药物局部痛点注射，并可用针灸、按摩，同时还可服用布洛芬，消炎痛等消炎镇痛药物，以求达到缓解腰肌疼痛的目的，一般可收到较好疗效。

### 6. 中老年人应预防颈椎病

颈椎病，或者叫增生性颈椎关节病，就是一般所说的颈椎长“骨刺”。现在这种病中年起就多起来了，有些年轻的人也嚷嚷长了骨刺，还挺紧张。

其实，人到了中老年之后，大概没有骨质不增生的，只不过是轻重罢了。

人的颈椎一共由七块颈椎骨组成，叠成一条，每相邻的两块骨头之间各有三个关节面。靠颈椎两侧的肌肉和韧带维持其相对位置的稳定。颈椎腔内有脊髓，这是联络大脑和四肢的重要神经结构。从这里发出的颈神经根，从颈椎之间的小孔（椎间孔）穿出，支配两上肢的运动和感觉。

更为特殊的是，在颈椎的横突上各有一个小孔，有两根很粗的动脉由此弯曲从两侧穿行入脑，这就是供应脑部血液的椎动脉。另外，两根更粗的供应脑部血液的颈动脉，则在颈侧部的肌肉下面走行入脑，很容易在颈侧部摸到它们的跳动。

颈椎关节的活动度很大，在生活中也很容易受到各式各样的创伤（如扭伤等），夜间睡觉引起的“落枕”事实上也是一种创伤。反复的创伤就引起关节和韧带的增生和硬化，也就是中年以后普遍可以见到的颈椎增生——骨刺，并伴随着脊髓膜和韧带的增生。

骨刺可在 X 光照片上看到，脊膜和韧带的增厚就看不见了。由此使颈神经根通过的椎间孔变得小些，椎动脉的走行也因而变得弯曲些。

有这种颈椎骨刺的人，大多数并无症状，因为骨刺并不直接压迫神经、血管等重要组织，不能算是一种疾病。只有少数人，因为反复的外伤引起从椎间孔穿出的神经根受压；或者合并有颈椎横突上小孔中向上穿行的椎动脉被压引起脑供血不足的症状。这些就都是神经系统的症状了。

单纯的颈部酸痛等症状是很难说与骨质增生有什么关系的。所以医生们常说，颈椎骨质增生虽然是一种骨科病，当真正发生症状时，却表现为神经系统的症状。

当神经根受压时，主要表现是一只手或两只手麻木、疼痛或无力，经常发生在小指侧，偶或在拇指侧。常于转颈时明显，可以从颈部向下串麻，这是最早的症状。当发生无力时，就是整个手的动作都没有劲，也可同时有手上肌肉的萎缩。

当脊髓受压时，X线照的颈椎片子上的改变常十分明显。病人慢慢觉得两条腿无力，行走不灵，抬不起来，且慢慢加重。病人还有小便控制失灵，表现为想小便时，却又不能一下子解出来。当然，凡有这类脊髓受压症状的病人，一般都有上述的手上的神经根受压的表现。

当椎动脉受压时，也常有上述神经根受压的表现，病人还有转颈时突然发生的眩晕（天旋地转）、恶心、呕吐，甚至出汗、心慌等不适。

人过30岁以后，由于以上的颈椎病变而出现不同的临床表现：

神经根型颈椎病。表现为颈、肩部疼痛，有的可向双臂放射，并可伴有手麻木感。颈部僵直，活动受限。

椎动脉型颈椎病。颈椎不稳定，椎间盘向侧方突出以及钩突关节增生均可直接刺激椎动脉，使之痉挛或直接压迫使之扭曲、狭窄或闭塞，以致发生椎基底动脉供血不足。临床表现为头晕、恶心、呕吐、四肢麻木，甚至昏倒，症状发生常与颈部转动有关。

此外还有交感神经功能异常及颈脊髓功能异常。

治疗方面应适当注意休息，枕颌带牵引，配合物理治疗，对症用消炎止痛药物，平时可以用围颌或颈托。

总的说来，颈椎的骨质增生（长骨刺）是十分普遍存在的，完全没有必要把它与颈、肩、上肢等部位的各种不适和骨刺联起来而认为是一种不治之症，背上包袱。只有上述具有神经症状的人，才需要认真的检查和治疗。现在治疗的药物和方法很多，完全可以根据病情在医生的指导下积极治疗，不是什么不治之症。

### 7. 股骨颈骨折怎么办

随着年龄的增长，人体的内分泌功能也随着改变，骨质疏松易发生在50岁以上的人群中。当不慎跌倒时，有人容易发生股骨颈骨折。当骨折有移位时，症状常很明显，患侧髋部较剧烈疼痛，活动受限，患上肢较对侧缩短。

另外，也有一种嵌插型骨折，临床症状常不明显，有时甚至还能步行或骑车，因此容易被忽视。如果中老年人受伤后，不管症状是否明显，均应请医生检查，必要时做X线检查，以得到明确的诊断。

受伤后，转移过程中，应尽量不再使用患肢负重，避免搬动，根据具体情况决定牵引或手术治疗方案。在股骨颈骨折后的3~5年内，部分患者会发生股骨头缺血坏死。如果患者恢复正常活动以后，又出现患侧髋部疼痛，应注意排除这种可能性。

对无移位的骨折，采用牵引治疗。可用皮肤牵引3~4周。去牵引后，可逐渐练习扶拐下地，患肢不应负重，直至

骨折愈合。有移位的骨折，则需手术治疗。

骨折后卧床休息时，应注意避免受凉，防止呼吸道感染，保持大便通畅。注意移动体位，防止发生褥疮。

### 8. 老年人拄拐杖可防骨折

由于高龄老人的比例不断增加，老年人的骨折问题变得越来越突出。老年人发生骨折是有些规律的，即骨折多发生在骨骼的松质部位，如髌部、腕部、膝部和脊骨压缩性骨折等。老年人骨折常因跌倒引起，所以老年人预防骨折，首先要从预防跌倒开始。为此，行走应该拄拐杖。

选择拐杖，最好选用重量轻，质地坚硬耐用的竹、木、藤杖，既可帮助活动，又携带方便。另外，要根据自己的身高来决定拐杖的长短。最适宜的长度大约 72 厘米左右。

平地行走时，一般用右手拄杖，将拐杖靠近身边，手臂伸直、腕部略背屈，掌根内侧紧靠同侧大腿，这样行动起来，既省力又不妨碍他人。站立时拐杖拄在两足的前方不远处，与两足尖成等角三角形。行动不便的老人，要选择长一点的拐杖拄在身体前方，拄拐杖行走时，要注意路面和两边，不要让拐杖插入坑凹之中，或碰到旁边的行人和东西，以免造成危险。

有些老人顾虑拄拐杖后，下肢会得不到锻炼。其实不然，人少路平时，可将身体挺直行走，让拐杖少受点力；当你感到吃力时，拐杖可助一腿之力，甚至成为身体的主要支柱，使步伐稳健有力。拄拐杖还能锻炼臂力，它不会给身体带来害处。

### 9. 中老年人应注意痛风

痛风是一种嘌呤代谢紊乱所致的高尿酸血症疾病。任何年龄都可发病，中年以上患者最多，女性在绝经期后发病。男女比例约为 20 : 1，不少患者有家族史。

尿酸合成过多常由于某些嘌呤代谢的酶或遗传分子缺陷所致。另外，肾小球对尿酸的滤过率减低，肾小管重吸收增多和分泌减少，均可导致尿酸排泄减少而发生高尿酸血症。在正常人血中尿酸浓度一般每百毫升中含 7 毫克，当尿酸持续在每百毫升中含 8 毫克以上时，即可能发病。

其临床表现，主要为急性痛风性关节炎，起病急剧，最常见部位是第一跖趾关节及拇趾关节，常于半夜时突然剧痛而惊醒。开始数小时内感觉过敏甚至不能忍受被毯等覆盖，关节红肿热痛均很明显，常被误认为脓毒性关节炎。炎症表面皮肤发热发亮，消退后脱皮。炎症不仅发生于关节本身，还波及关节周围的组织以及皮肤。一般在 1~2 周内自行消退。多数病人在半年或一年内会有复发，少数病人一生中仅发作一次。

如果不经治疗，发作可能更加频繁，每次发作期延长，关节炎范围扩大，侵犯的关节逐渐增多，最终导致炎症持续不退，发作后关节仍然肿胀，僵直畸形。

痛节最常见于第一跖趾关节周围。其次为耳轮、跗关节、手指以及膝关节等处。

另外还可以有痛风性肾病，肾结石及全身发热等。

治疗方法：一般无症状的高尿酸血症患者，如果血清尿酸浓度每百毫升中达 9 毫克，应进行降低血尿酸治疗，可以服用别嘌呤醇等降尿酸药物。

急性痛风性关节炎的治疗包括患肢休息，服用秋水仙素。秋水仙素可减少炎症反应，对本病治疗有特效，但有腹痛、恶心、呕吐、腹泻等副作用，肾功能衰退的患者应慎用。如果没有秋水仙素，可以用消炎痛控制炎症。

如果急性痛风性关节炎发作频繁，可以隔日用秋水仙素 0.5 ~ 1.0 毫克或消炎痛每日 25 ~ 50 毫克维持。为降尿酸含量可以用丙磺舒、别嘌呤醇等药物。

痛风病人要禁止饮酒，平时多饮水，以便促进尿酸的排出；避免食用动物内脏、鱼子、豆类、啤酒、发酵食物、蛤、蟹、豌豆、扁豆、蘑菇、菜花、菠菜等易产生嘌呤的食物；要选择细粮为主食，因粗粮含有较多的嘌呤。鸡蛋、牛奶不必限制，对鱼、虾、鸡肉、牛肉、羊肉及忌食以外的各种新鲜蔬菜，要适当多选用。

### 10. 按摩脚心有益健康

按摩脚心是一种很好的健康方法，尤其适合老年人及身体弱的人使用。

国内外医学家研究证明，脚是身体的“二心脏”。脚的健康，不仅关系到身体健康，而且关系到人的寿命。俗话说：“人老先从腿上老”。腿是身体的支柱，脚是腿的根基，脚不衰老，腿也不会衰老，身体也不会衰老，人的寿命就会延长。所以如何通过脚的健康达到身体的健康，是长寿的重要措施之一。

脚心的皮肤较薄，毛细血管较多，按摩脚心能使这里的毛细血管扩张变粗，血液循环加快，供应腿脚更多的养料和氧气，使其新陈代谢旺盛，力量增强，行动矫健有力。

按摩脚心对大脑皮质是一种良好的刺激,通过神经反射,脑部血液下流,解除了脑部的充血状态,使头脑感到轻松愉快。老年人的心肺功能较低,人两脚的血液循环不好,容易出现腿脚麻木、脚趾冰冷等现象。经常按摩脚心,能减轻这种不舒服的感觉,使脚部感到温暖。

另外,脚心的前下方有一个涌泉穴,它是足少阴肾经的起点,具有益精补肾、滋养五脏六腑的作用。按摩脚心能活跃肾经内气,强壮身体。

按摩脚心的方法简便易行,最好在每晚洗脚后按摩,按摩时坐在床边或凳子上,将一条腿抬起来,放在另一条腿上,按摩左脚心用右手,按摩右脚心用左手,直接按摩到局部发红为止,长期坚持下去,定会收到明显的效果。

## 心脑血管病的防治

### 1. 中老年人谨防高血压和冠心病

中老年人预防高血压和冠心病,应注意以下几个方面:

避免精神紧张、情绪激动。持续的心理紧张、心理疲劳,会导致人体脑神经系统和内分泌系统功能失调,使大脑皮层和皮层下血管舒缩中枢发生功能紊乱,从而引起血管痉挛和血压升高。

中老年人应学会情绪的自我控制与转移,正确对待已发生的心理突变,培养稳定而乐观的情绪。要改变个性强、性情急躁、好竞争、好冲动的性格。

禁止吸烟。烟草中所含烟碱可直接刺激血管痉挛,并使血液中胆固醇沉积于血管壁上,引起高血压和冠心病。因此,应尽量不吸烟或少吸烟。有统计资料表明,吸烟者比不

吸烟者冠心病发病人数高 5~10 倍。

杜绝酗酒。适量饮酒可以促进血液循环，但长期大量饮酒可使心肌细胞变性、失去弹性而使心脏扩大，同时还可使血中脂肪物质沉积于血管壁上，使血压升高。因此饮酒一定要适量、最好不饮。

合理饮食。饮食要适度，不要过食，以免导致体重过重或肥胖；要少盐，避免过多的盐摄入，因为肥胖和食盐过多都会加重心脏负担。

尤其注意的是，不宜多吃动物脂肪和含胆固醇高的食物，以免引起高血脂症。宜多吃蔬菜、水果、豆制品和鱼类。

多参加体育锻炼。本病脑力劳动者发病人数比体力劳动者多 1 倍，因此脑力劳动者应坚持体育锻炼。

定期进行体格检查。对于高血压、高血脂、糖尿病等病症及早发现、及早控制。因高血压、冠心病有遗传倾向，因此双亲或双亲之一有病史者，更应定期检查。

## 2. 高血压病人要注意冬季防护

高血压病人在气温下降的冬季，容易发生脑溢血（又称中风）。因此，高血压病人冬季如能注意合理安排生活，对预防发生脑溢血有积极意义。

冬天，人体的皮肤受到寒冷刺激，血管会发生收缩，使内脏的血容量增多，人们的血压普遍都有不同程度的升高，而高血压病人则上升得更为明显。冬天注意保暖，从多方面控制工作环境和居室的温度，减少不必要的外出，及时增加衣服，戴好冬帽，穿宽大保暖的鞋子，防止因四肢受冻而反射性引起血压高。这对高血压病人是很重要的。

在冬天，不少中老年人喜欢喝杯白酒暖暖身子，借以驱除寒意，这样做要特别慎重。喝酒容易使交感神经兴奋，新陈代谢增强，心跳加快，引起血压升高，容易导致脑血管破裂而中风。高血压病人应避免饮酒，尤其不宜多饮烈性酒。

一般人在冬天大都活动减少，而食欲增加。高血压病人也不例外，这可能使体重增加，加重心脏负担。因此，应适当进行体育锻炼，限制高热量饮食，并以清淡食物为主。

由于冬天血压容易升高，高血压病人更应在医生的指导下，有规律地服用降压药。但是，在服用降压药时，要避免操之过急，一次降低不宜超过原血压的 20%，血压过高者，应逐步降压，不然容易出现“降压灌注不良综合症”，而出现头昏、头痛、肢体麻木、无力、意识障碍、嗜睡，甚至诱发脑血栓形成，心肌梗塞等严重疾病。

服用降压药更不可停停服服。这样，会使血压上下波动幅度大，使脑血管承受的压力时高时低，容易发生脑血管破裂。提倡高血压患者“终身服药”。根据血压及自觉症状，随时调整用品种及剂量，使血压经常保持在正常的范围。

### 3. 高血压病人拔牙要慎重

人们对拔牙常感到恐惧，精神紧张，如原有高血压病，此时血压一定升高、心率加快。有高血压和冠心病可因拔牙而发生意外。

在拔牙前 1~2 天应作解释安慰工作，解除病人的恐惧心理。在拔牙的前一天服镇静安眠类药物，充分睡眠，不要吸烟、喝酒，服降血压药物，血压如能控制在 139/89 毫米汞柱左右，就可以拔牙。

有人做过这样的研究：将高血压病人分成两组：一组在拔牙前一小时服氨酰心安，即阿坦乐尔 50 毫克；另一组为对照组，术前不给药，仅静坐休息一小时。术前、术后两组均测血压和描记心电图。用 2% 利多卡因局部注射麻醉完善后，即刻拔牙，每次拔 1~3 颗牙。

结果表明：高血压和冠心病患者，拔牙前一小时口服小剂量氨酰心安，绝大多数可以防止发生明显的不适应，有效地提高了手术的安全性；而对照组有轻微的变化，也未发生意外。

因此，有高血压病和冠心病者，在拔牙前作些准备工作，如解除患者思想顾虑，服镇静安眠药，充分休息，继续服降血压药，观察血压稳定，心律整齐，心率在 54 次/分以上和 70 次/分以下者，再给小剂量的氨酰心安（拔牙前一小时口服），拔牙手术是比较安全的。但有肝病、肾病者则要慎重，应与内科医生配合，以免发生意外。

#### 4. 冠心病患者怎样防止“猝死”

据统计，冠心病猝死者其年龄多在中年。过去人们认为，冠心病在 45 岁以后才发病，但据新近统计，年龄已前移至 40 岁，甚至更早。

严重心律失常、暴怒、过度紧张、过度嗜烟都是诱发猝死的因素。那么，怎么防止猝死呢？

定期检查身体是很重要的措施。经验证明，凡是定期检查，坚持治疗的冠心病患者，发病率都是较低的。

注意先兆的发生。如原有的心前区痛（心绞痛）程度加重，发作次数频繁或时间延长等，都是病变加重的预兆，

故应及时找医生加强诊治。

注意劳逸结合，安排好日常生活，并要胸怀开阔，思想乐观，不紧张、不哀愁，忌暴怒。

适当运动和锻炼。一般运动可促进血液循环，提高心脏功能，对冠心病患者还可促进更多的侧支血管循环，改善供血。另外，心脏病患者的运动量应循序渐进，不要做剧烈活动，尤其是在饱餐或低温进行剧烈运动较容易诱发猝死。

戒烟。戒烟是预防心绞痛、心肌梗死和猝死的重要措施。还可以使一种常见的心律失常——“早搏”减少或消失。

### 老人须防“中风”

人们常说的“中风”，包括脑血栓形成和脑出血，是由于供给脑组织的血管有血栓堵塞或破裂出血而引起的疾病，在患有高血压病或动脉硬化的患者更易发生。

我们知道，脑子是人体的司令部，在这方寸之地，设立着各种重要的指挥系统，有管运动的、管感觉的、管视觉的、管语言的等，如果某一部分病变，这一部分的工作就会受到严重影响，以至无法进行，引起偏瘫、失语、失明等症，甚至死亡。因此，中风是严重危害中老年人神经系统健康甚至生命的疾病之一。

中风又称为脑血管意外，常常是突然发生，难以预料，其实如果中老年患者留意观察，中风发生前常常有下述先兆：

一侧的上臂、下肢、脸部有麻木、无力感；

瞬间失明，持续时间数秒至几分钟不等，但这个兆头常是某一条脑血管变窄的严重信号；

瞬间语言障碍，突然觉得说话困难；

头晕、站立不稳或突然跌倒；眼睛看到双重物像(复视)；剧烈头痛、嗜睡、恶心、呕吐；个人习性突然改变，判断力失常、异常健忘。

遇到上述情况的中老年人，尤其是原有高血压病、高血脂症者，切不可掉以轻心，最好尽快去找医生诊治，以防不测。对高血压病和高血脂症，要积极治疗，定期体检，避免情绪激动，这对预防中风都很有必要。

杜绝酗酒。大量饮酒后，高浓度的酒精进入血内，可直接损害脑细胞功能，引起中枢神经系统功能障碍。根据饮酒的快慢和量的不同可引起兴奋、躁动、谵语，甚至呼吸抑制和昏迷。长期饮酒还可加重血管壁胆固醇的沉积并导致动脉硬化，也可引起酒精中毒性脑病，表现为判断力失常、健忘、精神障碍等症，因此饮酒宜少量。

## 五官、肤发的健康保健

### 1. 老年人口腔保护要点

牙齿的健康，对人们的日常生活十分重要。他不仅涉及到饮食中的五味品尝、营养吸收，还关系到对食物的消化。没有牙齿的人与同龄人比较，显得苍老多了。所以老年人要特别注意口腔保健。

要养成多饮水的习惯，每日至少饮水 2000 毫升左右，以加强代谢活动，防止口腔粘膜及皮肤干燥，增强胃肠道的蠕动功能。同时，多饮茶水，能机械地冲洗口腔粘膜和牙齿，保持口腔卫生。

平衡饮食，加强咀嚼功能的锻炼。做到粗、细粮平衡，蔬菜和肉食类平衡，多食用新鲜蔬菜和水果。养成清淡口味，

以少量多餐、少盐、少糖为宜。控制烟、酒量。吃饭时，细嚼快咽，对牙齿、粘膜有很好的“按摩作用”，起到助消化和防病抗癌的消毒作用。

要警惕口腔异常表现：

口腔粘膜溃疡糜烂，经久不愈，时痛时好，伴有出血、麻木感等。

口腔粘膜粗糙感。有不明原因的隆起而没有疼痛的感觉，粘膜改变了颜色，与周围的粘膜色泽不一样。

拔牙后伤口不愈合，一月后创面粗糙呈菜花状。

齿槽骨或部分颜面颌骨，逐渐有不规则生长倾向，两侧颜面颌骨不对称较明显。

不明原因的牙龈出血、渗血，经一般治疗无效。

口腔内产生以上异常的症状，应到医院诊治，并进行详细的体查，明确诊断，早期发现，早期治疗。

## 2. 中老年人要保护好牙齿

牙齿是重要的咀嚼器官，对言语、发音也有很大影响，保护牙齿是人人皆知的事，但几乎大多数人都不能十全十美地保护牙齿，多至老年期，牙齿脱落或因牙病缠身，方知保护牙齿的重要性。然而，多已悔之晚矣。因此，唤起每个中老年人注意保护牙齿，仍有重要的现实意义。

保护牙齿主要是养成良好的口腔卫生习惯，正常人的口腔里总有些细菌，饭后总有饭粒菜渣残留在牙缝里，如果不能及时清除，经过细菌酵解，产生的乳酸对牙齿有很坏的腐蚀作用，龋齿正是这样出现的。

每天晨起漱口刷牙基本上已成习惯，但人们并不能做到

每餐饭后都刷牙，而坚持每餐后漱口还是能够做到的。这样，就可以便于清除一些口腔中的细菌及食物残渣。

如果说晨起刷牙很重要，还不如更加重视晚睡前的刷牙漱口。这样，可以更好地清除一天来口腔中的细菌和残留在牙缝中的食物。在夜间睡眠状态下，口腔自洁作用减弱时，细菌酵解作用将减少，晚睡前的漱口、刷牙是预防牙病的根本性措施。

保护牙齿还得讲究刷牙的方法，人们习惯于横刷牙，其实顺着牙缝竖刷，不但利于刷除牙缝中的食物残渣，而且对牙龈还是很好的按摩治疗，因此，应该大力宣传顺着牙齿竖刷牙的优越性，使人人养成这一良好的卫生习惯。

随着年龄的增加，牙列缺失总是难免的。及时去医院镶假牙是很必要的，可以防止由于牙列缺失所造成的各种不良后果。

### 3. 拔牙后什么时候镶牙好

这个问题要从头说起，有的人愿在拔牙后即镶上假牙，怕影响面貌和咀嚼功能；有的人认为嘴里少颗牙无碍，就是缺一半，剩下这一半牙还能吃东西；有的人不愿镶假牙，嘴里戴着假牙很不舒服，而且每天又要摘和戴太麻烦。

这些想法均不合理，因为缺牙不镶上去，会影响口腔的正常生理功能，并且还会引起其他牙病。人的口腔除了上、下、左、右四个智齿外，共 28 颗牙齿都有其固有的功能，上、下前牙共 12 个，是切割食物、调整发音及美容面貌的主要牙齿。前磨牙、磨牙（指后边的大臼齿）是粉碎、研磨、混唾食物并对人的发音有关的重要牙齿。因此缺一颗牙齿也会影

响生理功能的。

牙齿的牙根牢固地被包埋在牙槽骨内，外面由牙龈组织覆盖，担负着咀嚼食物、发音、美容的功能。当牙齿患龋齿、牙周病时未能及时发现及治疗，发展成慢性局部性的病灶，长期隐藏在牙槽窝内，进而扩散至周围组织，形成牙周、根尖及骀面部各间隙组织的脓肿。

因此，对无保留可能性的牙齿与牙根，应早期予以拔除。拔除牙齿后在牙槽骨上遗留较深的拔牙窝，当拔牙窝内残留感染的组织要刮净清创，再利用拔牙窝内的血液凝块，覆盖拔牙创面保护牙窝。

局部的破骨细胞及成骨细胞活跃起来，将拔牙处的牙槽骨残留的锐尖及深的拔牙窝，加以修整，过尖的骨缘被吸收，深的拔牙窝增骨填满。这一过程需要2~3个月的时间，因此拔牙后2~3个月才能镶牙，就是这个原因。

镶牙有暂时用的，但更多的是较长久使用的。拔牙后不仅影响面容、发音及咀嚼功能，还感到口腔不适应。这种情况可做暂时义齿，即拔牙后基本不出血，就能采型做义齿。

无论是全口托牙还是局部托牙义齿，当使用一段时间，义齿的牙托与牙槽粘膜不贴合，就不能使用了，则需将牙托的粘膜面再重新用塑料整塑填补，使牙托的粘膜面与牙槽粘膜贴合。有的变形较大，而完全不能用，必须重新制作义齿。

另一种能较长时间使用的义齿，即待拔牙窝完全长平，牙槽骨尖消失，镶上义齿，可克服以上缺点。但不足之处，要等待2~3个月以后才能戴上义齿，在这一段时期，很不方便，饮食较困难。

丧失牙齿长期不镶义齿，会产生一系列的不良后果。如在上下颌牙列中，拔去部分牙齿，长期不镶牙，则在缺牙位的两边的牙位，咬合关系错乱，不仅易嵌塞食物，且易造成龋齿和牙周病。另外，缺牙位的相对的牙齿，因无对合的牙齿，则相对的牙齿伸长，牙根外露，破坏了原来的咬合关系，嵌塞食物，易发生龋齿——牙周病。

因此缺牙能及时镶上义齿，不仅能恢复咀嚼功能，还由于义齿占据缺牙位置，避免造成咬合关系错乱，并可预防龋齿与牙周病的发生。

#### 4. 假牙要天天刷洗摘戴

假牙有两种：一种是固定的，另一种是活动的。所谓固定的，是将假牙用金属冠（牙套）套在两侧邻牙上并固定之。假牙的力量承担完全落在两侧的基牙上。

这种假牙使用方便，异物感少些，没有每天摘戴刷洗的麻烦。但镶牙的条件要求严格。对固定的基牙要求牙周组织健康，牙不松动，必要时要去掉牙髓（牙神经），作好牙齿根管的充填（将牙齿的神经管充分填塞好）。

为了金属冠套在基牙上，使基牙的牙颈部（即牙根与牙冠的交界处）与金属冠的开口部必须贴合，不能刺激牙龈边缘。因此，基牙准备的操作上很复杂，难度高。金属冠的金属要具备耐酸蚀、耐磨损、无毒、对口腔粘膜无刺激性、操作方便和易焊接等。

活动假牙，即假牙带牙托、带卡环（钩子），挂卡环的基牙上不像上述要求那样严格，操作也较简单。

假牙对咬合力量的承担，靠两侧的基牙与牙槽骨被覆的

粘膜支持牙托，这样可减轻两侧基牙的负担。咀嚼功能优于固定的假牙。因此，临床上较多应用这类假牙。另外上下颌全口无牙者，必须用这类托牙（不带卡环）。

但也有许多缺点，因有牙托，牙长与粘膜接触，无论如何密接，在咀嚼食物时它也在活动，易将食物残渣挤进牙托与粘膜之间，当吃近食物之后，必须取下假牙进行刷洗，要用清水漱漱口再戴上假牙。

这一点比固定假牙麻烦。另外，晚间睡眠前除要刷洗假牙外，睡眠时要将假牙取下放在漱口盂内浸泡，避免变形，同时利用此机会，使微循环得到恢复，并使挂卡环的基牙也可得到休息。

如果戴着活动假牙不刷洗，晚间睡眠时又不摘下来，经过一夜不动，则在假牙的牙长与基牙之间残留的食物残渣，发酵变酸易侵蚀余牙，而且发酸的食物渣子变成细菌的培养基，使大量的细菌繁殖，不仅有口臭，并危害其他牙齿。

所以戴活动假牙，每餐后必须刷洗，睡眠时要摘下来，第二天早餐时再戴上。特别是小型的局部托牙，戴着睡眠时，夜间有咬牙习惯的人，或者咳嗽较频繁的人，易将假牙脱掉，有误吞的危险。

### 5. 人从什么时候听力下降

人老了就会出现眼花、耳聋现象，这是规律。但是到什么时候，听力开始下降的呢？早在两千多年前，中医经典著作《黄帝内经》即已指出“年五十，体重，耳目不聪明矣。”

北京市耳鼻咽喉科研究所，用精确的检测仪器，对 0 岁到 79 岁的 576 名健康人进行调查，发现人从 40 岁开始听力

已出现下降趋势，并随着年龄的增长而逐渐下降。

只是在开始时，仅表现为对高频声音的听力障碍，而日常生活中，社交对话非常重要的中低频区的声音，还没有受到影响，所以本人并没有耳聋的感觉，只有通过电测听器检查，才能发现。

到 50 岁以后，听力障碍逐渐从高频区向中低频区扩展，在中低频区出现变化，才开始有耳背了的感觉，这是一般规律。

但是，具体到每一个人，耳聋的发生和发展又是不平衡的，是受多种因素影响，除本身体质、遗传因素外，也受环境影响。如在偏僻山村安宁生活的人，比住在噪声污染城市者为佳。血脂过高、动脉硬化、糖尿病、肝硬化、肾功能障碍等疾病，使用对听觉系统有毒性作用的药物等，可加速老年耳聋的形成和发展进程。

总的来讲，年老耳聋是表现在听觉系统方面的衰老现象，属于生理范畴，任何措施，也不能改变这一规律。但是，注意防护也可以起到很大作用，讲求饮食卫生，适当锻炼，增强体质，避免噪声刺激，慎用耳毒性药物等等，可以起到对听觉系统的保护作用，延缓其老化进程。

## 6. 老花眼的用眼卫生

社会上对老年人的用眼卫生很少重视，这是缺乏一般用眼常识所致。人过了 40 岁，即开始出现老视，俗称老花眼。出现老花眼后，如不及时配戴眼镜，会使眼睛的调节肌肉疲劳，产生头痛、眼胀、精神不振等。戴上老花镜，就可清除这些不适。

一般情况而言，老花眼的形成与年龄成正比例。40岁左右，老花眼约50度；50岁约200度；55岁约300度；60岁以上约为350~400度。原有远视、近视及散光的，配镜时要适当加减。

老年人配戴上老花镜后，为了减轻眼的负担，要注意以下几点：

用眼工作时间一次不宜过久，一般为2小时。一天中近视力工作不宜超过6小时。

忌读字体过小、潦草或模糊不清的读物。

照明强度要适宜，光线过强或过弱，都有害眼的视觉，以晴天的自然光和柔和的灯光为宜。

饭后或劳累时不要读书看报。

及时更换度数合适的眼镜。

可常做眼部保健操，消除眼部疲劳。

## 7. 配置老花镜的注意事项

“花不花，四十七八”，这是说，人一到40多岁，眼睛最先无情地发出预告——老之将至。治疗老花眼的唯一办法是配戴老花镜。

如有老花症状，首先应到医院全面检查，排除其他眼疾。

最好根据眼科医生或眼镜公司验光师的检验后的处方配眼镜。自行买镜往往不准确，对眼有害。

经常更换老花镜。一般5年换一次，从事费眼的工作，可2~3年换一次。

戴老花镜后不能高枕无忧，如远视力减退或其他不适，

应进行检查。

自行买花镜可参考下列数据：一般双眼正视者，45岁 + 1.00度，50岁为 + 2.00度，60岁 + 3.00度，非正视眼要把原来看远用眼镜度数计算在内，老花镜度数 = 看远度数 + 补充调节视力衰退度数(即以上正视眼所需度数，一般 + 0.50 ~ + 3.50度)。所以，远视眼者，老花来得早，度数大；近视眼人的老花出现得晚，度数小或相抵消后没有度数。所谓“老而不花”，其实是近视眼。

### 8. 注意预防持续性音哑

人的发声是靠喉内两侧声带，在神经的支配下，靠拢在一起，用呼出的气流，吹动声带振颤而发出声音来的。

任何声带疾病和支配声带运动的神经疾病，都会发生音哑。概括起来，发生音哑的主要病因有三类：

炎症。由于细菌、病毒的感染，激烈咳嗽或高声喊叫的振动，吸入有刺激性的气体等，都可使声带充血、肿胀，发生音哑。在急性期间，一般经治疗，可以很快好转。

如果在急性炎症期间没有得到很好的治疗和发声休息，或者长期受污染空气的刺激，或发声过度等因素，使声带变化不止于水肿状态，成为慢性喉炎而呈持续性音哑。声带变化不止于充血、肿胀，还可有组织增生，形成小结或息肉。由于此类病变更多发生于歌唱家、演员、教师、售货员等发声多的职业者，又叫职业性喉炎。

声带麻痹。由于支配声带运动的神经功能障碍，发声时不能把两侧声带靠拢起来，表现为声带麻痹，出现音哑。支配声带运动的神经是喉返神经，喉返神经由大脑支配以后，

经过颈部进入胸腔，绕过胸腔里大的血管，再返回喉部各肌肉，所以叫喉返神经。

由于此神经较长，易患疾病，在神经过程中又容易受周围组织、器官各种病变的影响，再加上神经中枢部分的病变，是发生神经麻痹的病因。

因此，对于声带麻痹性音哑，不仅对喉部，对颈、胸、神经系以至全身也应检查，才能找出病因。

肿瘤。在喉部肿瘤中，最需要注意的是喉癌。喉癌在我国北方地区较为多见。喉癌开始较多发生在声带上，而较早地出现音哑。因此，对于不易很快好转的持续性音哑，要提高警惕，特别是中年以上和吸烟的人，应当仔细检查。

如果一次查不清，还要再复查，直到查清病原，绝不能放任不管。如果确诊是喉癌，能够在声音嘶哑的早期发现出来，争取到了早期治疗机会，就会取得非常满意的治疗效果。

## 9. 老年人如何保护听力

防止再患耳疾加重耳聋。少吃或不吃高脂肪、高胆固醇食物，治疗血管性疾病，防止其影响现有听力。

慎用耳毒性药物，尤其是耳毒性抗生素，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等，防止耳聋加重。

避免噪声刺激，力戒巨声震耳，尽可能少接触锣、鼓、鞭炮等较强大的声响。

避免过度的脑力劳动和感情激动，预防感冒，以防在老年耳聋基础上再发生突发耳聋。

坚持适宜的体育锻炼，增进血液循环。根据个人的具体情况，每日坚持做些力所能及的体育活动和锻炼，若老年

耳聋发展到影响日常生活时，除注意上述两个方面外，可经耳科医生检查决定，选配合适的助听器，以提高听力，有助于老年人的工作、社交和正常生活。

### 10. 耳蚕怎样去除

在耳道里可以看见有白色耳蚕片，很想把它掏个干净。可是，医生认为掏耳不好，那么耳朵里的耳蚕会不会堆积起来，把耳朵堵住呢？耳蚕，有人叫耳垢，学名叫耵聍，是外耳道耵聍腺排出的分泌物干结形成的。

在正常情况下，耳道内的耵聍碎片，会随着咀嚼、张口等下颌关节的活动，不断地自然排出耳道。不需要人们特意掏耳清除，掏耳会增加细菌感染发炎的机会，一旦耳道发炎形成疖肿，是非常疼痛的。但也有几种情况，需要清洁耳道：

有的人的耵聍不是白色干片状，而是黄褐色稠糊状的软耵聍，这也是正常的，但它不能自然排除干净。如果分泌过多，可以用棉棍浸 75% 酒精轻轻擦拭干净。

有的人由于耳道发炎或其他刺激，耵聍腺分泌增多，加上耳道脱落上皮等，凝合形成一种深褐色硬块，这叫耵聍栓塞，也算是一种病，应当把它掏出来。但是，自己一般是掏不出来的，要到医院去治疗。耳科的医生还要用药水把它泡软了，使用消过毒的特殊器具才能掏出来。

还有一种是耳道霉菌病。外耳道内有霉菌感染寄生，菌膜沿着耳道壁生长，逐渐形成圆筒状，紧贴于耳道皮肤，奇痒难忍。治疗需要将菌膜彻底清除干净，再施用 3% 水杨酸酒精等杀灭霉菌的药物，给予治疗。

### 11. 怎样防治老年斑

人到老年，面部除皱纹明显增多外，还长出很多褐色斑点，这种斑点称为老年斑，又叫“老人色素斑”，由于它在老齡期出现，并随年龄增加而逐渐增多，也有人称它为“寿斑”。

老年斑多发生在面部、上肢等部位，大小不一，多少不等，通常在 50 岁以后即开始出现，随年龄增加，褐色斑点逐渐增多或扩大。

一般来说，老年斑的发生率很高，几乎绝大多数老年人都能发生。据统计，60 岁以上的老年男子，约有 90% 的人出现老年斑，60 岁以上的老年妇女，约 94% 的人出现老年斑。

人在进入老齡期以后，为什么会出现老年斑？近年来，正在逐渐揭开这一人体的奥秘。一些医学家研究发现，这些棕褐色的斑点，主要是在皮肤的基底细胞里，是由一种叫脂褐质的棕色颗粒堆集而成。棕色颗粒极微小，直径大约在 1 ~ 3 个微米，有人把它叫作“老年色素”或“衰老色素”。

这些棕色颗粒是不饱和脂肪酸和氧化反应时，产生一种分解物，由于细胞不能继续将它分解和排除，就逐渐堆积在细胞里。它们存在于细胞内，妨碍细胞代谢，加速细胞机能衰退，引起细胞老化，是人体衰老的标志。

色素斑除了在皮肤出现外，还可以在血管、脑脊髓、肝脏、子宫、横纹肌、肾上腺、睾丸等脏器和组织中发生。老年人由于细胞代谢机能逐渐减退，加上平日膳食中，动物脂肪和植物脂肪比例不当，过多食用植物脂肪（植物油中含不饱和脂肪酸较多），容易使体内的老年色素增加，出现老年斑。

在皮肤上形成老年斑以后，一般不易消退。怎样防治老年斑呢？

首先，要注意调整饮食中的脂肪含量，每天脂肪总的摄入量不宜过多，达到人体总热能的 20% ~ 25% 即可。另外，注意使饮食中的不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的比例合适，一般以 1.25 ~ 1.5 : 1 为宜。

其次，在日常膳食中，多吃些富含维生素 E 和维生素 C 的食物，维生素 E 是抗氧化剂，它能够减少褐质的形成和沉积，维生素 C 可以改善皮肤细胞代谢，这两种维生素都有助于防止形成老年斑。在膳食中，绿叶菜、水果、鸡蛋、动物肝脏等富含维生素 C、E、A，多吃些有助于防止老年色素斑的形成。

古代医书《圣惠方》中记载，将枸杞子和地黄研为细末，同服，可以治疗老年斑。经常锻炼身体，使体内脂质代谢正常，也利于预防老年斑的形成。对于面部出现的老年斑，不要用手指抠抓，也不要相信或使用摊贩出售的腐蚀性药物，以防损伤皮肤。近年来有报道，冷冻疗法治疗老年斑效果较好，可以试用。

## 12. 老年瘙痒症是怎么回事

有很多老年人，一到秋冬季节，皮肤就发痒，特别是在洗澡后的 1 ~ 2 天，皮肤痒的更甚。这种皮肤瘙痒，大多发生在下肢、臀部、背部或上肢。由于痒得难以忍受，只得用力抓止痒，以致抓痕累累，甚至将表皮抓破、抓伤为止。对于这种瘙痒情况，医学上称之为“老年性瘙痒”或“老年瘙痒症”。

老年性皮肤瘙痒的原因，是和皮肤的衰老萎缩有关。人到老年，皮肤的血液供应减少，皮肤内的皮脂腺和汗腺萎缩，

加上老年人体内雄性激素减少（雄激素能促使皮脂腺分泌活动），导致皮肤表面的汗液减少，不能滋润皮肤，结果皮肤干燥，抵抗外界刺激的能力降低，在受到各种因素刺激时而发痒。

据医学专家们估计，大约有 40% ~ 80% 的老年人，因皮肤干燥而出现皮肤瘙痒。

老年性皮肤瘙痒的诱发因素，有以下几种：

气温变化。秋冬时节，气温降低，湿度减少，人体皮肤水分散失较多。与此同时，皮肤的脂肪和汗液分泌也显著减少，皮肤变得干燥，就可导致皮肤瘙痒发生。

物理性刺激。例如，穿毛织品或化纤内衣裤，由于有静电效应，也可以诱发皮肤瘙痒。

化学性刺激。例如，使用碱性大的肥皂，或用含有洗涤剂的水洗澡，使皮肤脱脂，就可诱发皮肤瘙痒。

老年皮肤瘙痒虽不是什么大病，但有时会影响睡眠和休息。防治老年性瘙痒，首先要防止皮肤干燥，避免诱发因素的刺激。秋冬季节洗澡不宜过频，1 ~ 2 周洗 1 次即可，一般用 40 摄氏度温水洗澡为宜，不可用热水烫澡。洗澡时用老年皂或中性的婴儿皂，用硫磺香皂，紫禁城老年香皂（内含人参、鹿茸等药物），洗澡后可以防止或减轻皮肤瘙痒。

此外，在洗澡后，可在经常瘙痒的部位，涂些护肤油或护肤霜等，也有预防瘙痒的作用。居室内要保持一定湿度，有助于防止皮肤干燥，对预防老年瘙痒有一定好处。

平日穿用内衣以全棉织品为佳，毛和化纤容易引起皮肤瘙痒。近年来科学研究发现，由蚕丝制成的真丝织品可以防

治皮肤瘙痒，不少老龄患瘙痒症，病程长达十数年到数十年，十分烦恼，但穿上真丝绸内衣裤以后，明显地收到止痒的效果，最快的一天就可见效，当晚即可安稳入睡。

患皮肤瘙痒的老年人，饮食宜清淡，少吃刺激性食物，也不宜饮酒、饮浓茶和咖啡，它们能增加痒感。对皮肤萎缩者，可服用维生素 A、E，能减轻瘙痒症状。平日还要保持大便通畅。当瘙痒影响睡眠和休息时，可以服用抗组织胺类药物治疗，例如非那根、扑尔敏等。

### 13. 老年人要科学护发

头发不仅可以保持头皮大脑免受日晒等有害因素的侵袭，还是人体健康美的标志之一。色调正常，具有光泽，柔软而有弹性的头发是健康的表现，反之，发枯变色，脆而失去光泽则是病态的表现，脱发和白发更是由多种内外因素造成。保护头发的关键在于洗、梳、理三方面。

头皮内有很多皮脂腺，起着保护头发的作用。皮脂腺分泌正常的人，头发光润而有弹性，皮脂缺少的人，头发干枯变脆易断，反之皮脂分泌过多，可使头发油光易脱。

所以，关于洗头的次数，应根据个人具体情况而定，养成合理的习惯，持之以恒，才能收效。皮脂腺分泌正常的人，一般每周洗发 1~2 次，夏天和冬天可灵活掌握。

洗头的水，温度在 37~38 最适宜。因为过烫的水可以刺激皮腺分泌皮脂，造成干性脂溢，特别是干性头发的人，容易使头发受损变得干脆易断；水温太低，或冷水洗头，去污、去油腻的效果差，头发不易洗干净。洗头时不要用力挠抓，即使头皮痒，也不要指甲用力抓，免得损伤头皮。平

时出现头皮发痒，可以用梳子或头刷每天梳理 3~5 分钟，这样可改善头皮的血液循环，以达到止痒的目的。

洗头之前，应先把头发梳理通，这样会减少头发脱落。洗发膏或洗发皂也应讲究，头皮正常的人或油性头发的人，用普通洗发膏及香皂洗头即可，一般采用中性肥皂为宜，最好不用碱性大的肥皂洗。若头皮属于干性的，最好选用硼酸浴皂，洗后用少量头油揉擦，起到保护头发的作用。

洗头用水也有讲究，最好用软水。含盐碱多的硬水可使头发发脆。干性头发的人可在水中加一汤匙醋，这样可软化水质，也可洗后在头发上加一点硼酸水，以保护头发。

梳发是保护头发的另一关键。头发要常梳，常梳发可以促使头发改善血液循环，有利于头发的生长，还可保持头发整齐、美观。梳头能去除灰尘和头皮屑，使头发清洁、蓬松、空气流通，也有利于皮肤呼吸。梳理头发可以做各种美观的发型，给人增添美感。

理发是爱护头发的措施之一。头发每天都在生长，长到一定长度，头发就会出现分支，影响头发继续生长。剪发可以促进头发生长。如果头发过细或过淡，剪发还可使头发变粗变黑。

另外，染发剂的应用，特别是对于有过敏体质的人应该小心。染发前最好先把染发剂涂一点在您的前臂皮肤上，过 2~3 天，皮肤不出现红肿瘙痒等反应方可使用。

一个人的精神状态、体质强弱、饮食习惯，对头发健美都有直接的影响。在精神上要乐观，俗话说“愁一愁，白了头”。唐代大诗人李白也说：“君不见，高堂明镜悲白发，朝

如青丝暮成雪。”这些话虽然有些夸张，但人体是一个有机的整体，在影响头发变化的诸多因素中，心理因素是极其重要的。

在饮食方面，头发出油的人应注意少吃脂肪多的食物，特别是动物脂肪更不宜过多食用。还应少吃有刺激的食物，如葱、蒜、辣椒、胡椒等，这些食物都有增进皮脂分泌的作用，不利于头发的保护。

保护头发也可以按摩。这种按摩可调节皮脂腺的分泌，促进头发血液循环，增强头皮的新陈代谢，而且可以松弛神经，解除疲劳。按摩方法是：两手放于头顶，用食指、中指在头皮上划小圆圈按摩局部头皮，从前额至枕后，然后两颞部，依次按摩。每天做1~2次，每次10~15分钟。

老年人如何护发，现介绍如下：

老年人要注意日常保养头发。洗澡和打扫卫生时，用干毛巾将头发包好，防止水汽浸湿或落上灰尘。雨雪天避免淋湿头发。戴帽外出，应先梳顺头发。夏天外出要戴太阳帽，游泳后要洗发。

合理摄取健发营养可防止早秃。可选吃含植物蛋白的食物，如小黑豆、玉米，或选吃含维生素E的食物，如莴苣、卷心菜、花菜。防止开花头发（头发开叉）可多吃核桃、鸡蛋、芝麻等。防止头发干瘪，可多吃些羊奶、瘦猪肉、蛋类、海鱼、虾类等。

### 糖尿病患者保健方法

由于糖尿病是一种慢性持续性疾病，血糖值高低与患者的衣、食、住、行及精神情绪密切相关。所以，病人掌握糖

尿病的基本知识，学会日常生活的自我保健方法十分重要。

保持乐观情绪和积极的生活态度。应该懂得，只要控制好病情，同样能健康长寿。

养成有规律的生活习惯。定时定量进餐、运动、工作和就寝，因为它们直接影响到用药剂量和时间。

饮食宜淡、多样，不要过咸和偏食，忌高甜食。食量按每日所需总热量计算，不要贪饱，宜少量多餐。

运动宜循序渐进，持之以恒，不宜空腹运动，不要过度疲乏。

要了解 and 掌握低血糖反应的知识，尤其外出活动时或运动量大时要随身携带食品，及时加餐，预防低血糖反应。

应戒烟忌酒，尤其不要空腹饮酒及饮烈性酒。饮用啤酒要适量，并且要减少主食。

注意足部卫生，坚持每晚用温水洗脚。因通常足部感觉迟钝，所以水温不要过热以免烫伤。鞋袜要松紧合适，不要穿硬质鞋袜。冬季要注意足部保暖。

注意口腔及眼部卫生。早晚洗漱，避免视力疲劳。

每日自测4次尿糖，即三餐前及睡前记录检测结果，尤其注射胰岛素的患者应该坚持。血糖和尿糖不平衡的患者应常测血糖。如用试纸测尿糖，应注意测定时间的准确及看试纸是否过期、失效。有条件的患者可购袖珍血糖仪，方法简便迅速，有利于病情控制。

定期到医院检测肝、肾功能、血脂、糖化血红蛋白、尿常规、血压、心电图及眼底，根据病情可3~6月检测1次。血糖、尿糖应常测，即使病情稳定者，也至少每月1次进行

空腹血糖及餐后 1 小时血糖检测。

### 颈椎病患者保健方法

颈椎病是一种缓慢进展的退行性颈椎疾病。此病多发于中、老年人，尤其是长期从事伏案工作的教师、编辑、作家、会计以及外科医生、缝纫工等。

颈椎病发展缓慢，病程较长，给患者造成很大的痛苦，影响日常工作、学习和生活，严重者可丧失工作、生活能力。颈椎病的症状十分复杂，如神经根压迫引起的颈、肩、背疼痛，上肢麻木酸胀、肌肉萎缩；椎间动脉受压迫引起的头晕、头痛、恶心、呕吐、耳鸣、耳聋、视物不清等脑供血不足症状。近年来发现颈椎病还可引起大小便障碍、瘫痪、失明、血压异常、类似冠心病病变、神经性皮炎、结肠炎、溃疡病、胃出血、肠功能紊乱、神经症、顽固性头痛、尿失禁、肩周炎等。因此，当患有类似症状，经多方面治疗而疗效不显著时，切莫忘了去医院检查一下颈椎。

目前颈椎病的治疗方法主要有手术治疗和非手术治疗两种。多数颈椎可采用非手术疗法，如颈椎牵引、手法按摩和医疗体操等。下面给患有颈椎病的患者介绍一套简单易行的医疗体操，它有助于改善颈部血液循环，促进炎症的消退，解除肌肉痉挛，减轻疼痛，防止肌肉萎缩。

#### 1. 左右旋转

取站位或坐位，双手叉腰，头轮流向左右旋转，动作要缓慢，幅度要大，每当旋转到最大限度时停顿 3~5 秒，左右旋转 15~20 次，头晕、心慌时应停止旋转。

#### 2. 前屈后伸

做时伴随深呼吸，呼气时颈部前屈，下颌接近胸骨柄上缘；吸气时颈部伸至最大限度，反复做 10 次。

### 3. 侧展

吸气时头向左展，呼气时头还原。接着吸气时头向右展，呼气时头还原，反复做 10 次。

### 4. 按摩颈部

两手轮流按摩颈部 20~30 次，然后按压“风池穴”，再用双手大拇指第一节掌面用力向上向下按摩 30~60 次。

以上医疗体操，每日做 1~2 遍。颈椎病患者进行医疗体操时一定要遵照规律，切不可将头、颈部作无规律的动作。

## 肩周炎患者保健方法

肩关节周围炎简称肩周炎，又称冻结肩、肩凝症等。好发于 45 岁以上的中年人，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。

肩周炎的治疗多采用综合疗法。如用点、拿、拔、伸等法和局部治疗，以疏筋活血、通络止痛、松解粘连，促进肩关节功能的恢复。也可进行针刺治疗，痛甚者可进行局部封闭治疗。中药治疗宜祛风散寒、活血通络、补益气血，可选用小活络丹、三痹汤等。外贴活络膏、麝香壮骨膏等也有辅助作用。

坚持功能锻炼是治疗肩周炎的重要手段之一。患者可根据具体情况选择下列方法。

#### 1. 向上拉手

拉住患者手或手腕部逐渐牵拉做 50 次。

#### 2. 划圈摆动

站起弯腰，患肢下垂，肘部伸直，以肩关节为轴心，作顺、逆时针方向各划圈 50 次。接着分别向前、后和左、右摆动 50 次。幅度由小到大、由慢到快。

### 3. 手指爬墙

面对墙壁，用双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动，使患肢尽量高举，然后再慢慢向下回到原处，反复做 50 次。

### 耳部疾病者保健方法

一般健康的成年人，从 40 ~ 50 岁开始听力逐渐下降，当降到一定的程度，自己就感到耳聋、耳背了，这叫做老年性耳聋。老年性耳聋开始的年龄因人而异，聋的速度、程度，也各不相同。

有的人正值壮年，听力即开始下降；但也有不少的人，虽年已近古稀、满头银丝，听力却基本正常。这告诉我们：老年性耳聋是可以推迟的。《灵枢》：“耳者宁脉之所聚也”；《素问》中说：“肾主耳”。“聪耳者，可使听音”。所以宁脉空虚的，津液不足的，都可以引起耳鸣、耳聋。说明耳的听力减退，不仅与肾气盛衰有关，而且还是全身机能减退的一种反映。

预防耳聋，关键是从年轻时做起，养成经常保持耳道卫生的良好习惯，不乱掏、灌水，不乱用药，避免耳道发炎，使听觉神经不受损伤，这是防止耳聋的主要原则。具体有以下几点。

#### 1. 不要乱掏和灌水

有些人闲暇无事总掏耳道，结果引起耳道充血发炎。也有的耳道内灌进水，不及时处理，以至引起发炎。如因循失

治，炎症就有可能由外耳向内蔓延，而引起耳聋。

## 2. 防止噪音刺激

住在城镇的人，经常在汽笛声、喇叭声、机器声中过日子，弄得头晕耳鸣，坐卧不宁。噪音长期刺激，使人的听力在不知不觉中下降。此外，强声、爆震声，更应注意预防。

## 3. 戒烟酒

烟酒不但招来呼吸系统疾病、循环系统疾病及某些肿瘤，而且也直接间接地危害听力。有人对 114 例老年人，进行电测听力检查，结果表明，有动脉硬化的老年组，比正常老年人组听力明显下降 10~15 分贝。

## 4. 慎用有毒性药物

常用的链霉素、卡那霉素、新霉素和大寒大热性的中药等，对耳都有毒性。使用这些药物对听力均有不同程度的损害。

## 5. 加强体育锻炼

长跑、舞剑、太极拳、健美操、散步等，能促进周身血液循环，改善内耳的血液供应，是积极的预防办法。

## 6. 积极预防某些疾病的发生

伤寒、流感、脑膜炎、腮腺炎、流行性乙型脑炎、脊髓前角灰白炎、动脉硬化、中耳炎等，这些疾病都会影响耳的听力。

## 7. 防止情绪激动

有一种突发性耳聋，也叫暴聋。就是因生气、“上火”引起的。当人情绪激动时，营养内耳的微血管发生痉挛，血液流动减慢，形成血栓闭塞，导致内耳听神经缺氧，损伤了可

听神经的功能而致聋。所以，防止暴聋，应注意保持情绪稳定，以免遗恨终生。

### 8. 耳保健功

一种是用手掌堵住外耳道按摩耳壳，并轻轻地用掌心向鼓膜方向按去又放松，如此反复进行，其手掌心鼓动的空气可以震动鼓膜，起到按摩作用。按摩动作要轻，每次按一只耳朵，交替进行。每次按摩二三分钟。次数由少逐渐增多，时间也可随之延长。

### 鼻部疾患者保健方法

鼻腔是人体与外界气体交换的门户。由于鼻部特有的结构，它可以对吸入人体的气体加温、加湿并滤过灰尘。鼻子还有嗅觉功能及发声共鸣等作用。

祖国医学认为，鼻是人体统一整体的一部分，它也是与五脏六腑密切相关的。《素问》中说：“肺主鼻”。《灵枢》中说：“口鼻者，气之门户也。”可见，古今医学在鼻是人体与外界气体交换门户上是一致的。如果鼻部出现了病变，特别是一些占位性病变，如鼻息肉、肿瘤等，就会影响鼻的气体交换的门户作用，而进一步影响人体的健康。

鼻部有些病变，不仅破坏了面部的美，而且影响了人体的生理功能。比如，肿瘤、鼻硬结病、寻常性狼疮、麻风、酒糟鼻和疖肿等，以及息肉、梅毒、慢性鼻窦炎，这些都是损鼻毁容的疾病，应当积极治疗与预防。现简单分述如下。

### 牙齿疾患者保健方法

牙齿如果掉了，不仅影响食物的咀嚼，影响消化，同时，也破坏了面容的美观。再说牙痛更可以使人寝食俱废、坐立

不安。

牙病是一种常见病、多发病。它不仅给患者带来极大的痛苦，而且往往成为影响全身健康的主要因素之一。所以保护牙齿是十分重要的。

牙痛，牙齿最外面一层坚硬的物质叫牙釉，这层牙釉质没有什么感觉。牙釉质下面是象牙质，也没什么感觉，唯有牙齿中心牙髓部分，因为有丰富的神经，所以感觉灵敏。牙痛，往往是疾病变化侵入到牙的深部的表现。这样的牙病有许多种，如龋牙、牙髓炎、根尖周围炎及槽脓肿等。

### 1. 龋齿

是牙痛最常见的原因之一，俗称“虫牙”或“蛀牙”。其实并没有什么虫子。造成龋齿的原因，一方面是由于体内缺少钙、磷、氟等矿物质，或缺少与钙、磷代谢密切相关的维生素了，因而牙齿的实质结构不好；另一方面是由于牙齿不卫生，存有食物残渣，特别是糖类的东西，在口腔内因细菌的发酵产生酸，酸侵蚀牙齿，就引起了龋齿的发生。

### 2. 牙髓炎

引起牙髓炎的原因：一是由于咬了太坚硬的东西损坏了牙釉质，经细菌以及其他化学物质刺激可以侵犯牙髓；二是当龋齿发展到牙本质深层或透过牙本质时，细菌或毒素可以通过牙本质小管或穿髓孔进入牙髓；三是温度或化学物质刺激，当牙齿因龋坏而进行充填时，填充材料无论是化学料还是金属料，都可以刺激牙髓，而发生牙髓炎。

得了这种病，会给人带来难以忍受的疼痛。更严重的是，牙髓炎进一步发展成牙根炎，可使面颊肿胀，全身发烧。在

少数情况下，甚至细菌大量进入血液，发生危险的败血症。所以，对于牙痛是不可忽视的。

牙根是长在稳固的牙槽骨里面的，牙槽骨和牙齿之间有一层牙周膜把二者牢牢地固定在一起。如果牙周膜有病，就会引起牙齿脱落。

引起牙周膜炎症的原因，常是牙齿不清洁和牙垢的生成。牙垢长在牙齿靠近牙龈内的地方，是一种黄褐色坚硬如石的东西，是残存的有机物质与唾液中的钙质的混合沉淀物。它与残存在牙缝里的其他污物一样，都能刺激牙龈肉而引起炎症，进而侵犯到牙周膜，而造成牙齿松动或脱落。

此外，龋齿也是掉牙的重要原因之一。

### 3. 牙病的预防

有条件时，每年最好请牙科医生检查一次，剔除牙垢和矫治缺点，防治牙病的要点如下：

要注意保护牙齿的清洁。经常剔除牙垢和牙缝里的食物残渣，不要让其停留，以免发酵而损害牙齿或周围组织。应提倡早晚刷牙，饭后漱口。

牙病早治、牙缺早补。龋齿早期，龋洞小而及时填补，就有可能治好；破坏大了，应该很快拔掉，以免引起牙根和牙槽骨的疾病。牙掉了要及时安上假牙，以免引起牙缝加宽，再患新的牙病。

养成良好卫生习惯。睡前不要吃东西，特别是甜食，一夜之间容易发酵产酸损伤牙齿。牙缝塞进东西，要用水漱出或轻轻剔出，不要损伤龈乳头。此外，要采用正确的刷牙方法，并选用有效的药物牙膏；少吸烟，少饮酒，以免有毒物

质刺激；增加营养，多食含维生素 C 和维生素 E 的食物等。

要给予牙齿必要的锻炼。多吃些纤维多的蔬菜和比较粗的食物，以及养成“慢吃细嚼”的习惯。因为这样能活跃牙槽骨、牙髓和牙龈肉的血循环，从而增进牙齿、牙龈和牙槽骨的强壮，防止过早萎缩。

## 常用医疗常识

### 1. 如何使用温度计

人体通过消化吸收、肌肉运动和细胞的代谢不断产热，又通过皮肤的热辐射、汗液蒸发、呼吸及大小便等将热排出体外。产热和散热的差数就是体温。人的正常体温较恒定，这是由大脑皮层和丘脑下部体温中枢的调节维持平衡的。

各人的体温并不完全相同，一天内的体温也有高有低，一般在清晨 4~6 时最低，下午 5~7 时最高，相差不超过 1 摄氏度。口腔正常体温一般为 36.5~37。

患传染病、炎症、受异性蛋白或某些毒素刺激，体温会升高。盗汗、大量体液或血液流失、进食太少、免疫力低等，可使体温降低。体温高至 43 或低于 35，生命即发生危险。

不是所有疾病都使体温发生变化，但体温有明显变化，足以说明是生病了。所以，感到不舒服时可用体温表测体温，通常称“试表”。体温异常时，应到医院就诊。

测体温用的体温表一般带有纸、金属塑料制作的管状盒。体温表不用时应放在盒内以免碰碎。

体温表的水银贮槽和细管联接处有一弯曲，可以阻挡上升的水银随温度的下降缩回贮槽，便于测温后读数。室温表没有这个弯曲，所以能随温度变化自由升降。

体温表有口表、腋表、肛表之分，主要是水银管的形状不同。口表呈柱状，表扁平以增加接触面，肛表呈球状，便于插入肛门。目前市售的多为口表。代用时，应在表盒上注明，特别是肛表，不可当作口表使用。

测温时，先看表上水银柱高度是否在  $35^{\circ}\text{C}$ 。如用后未甩下，应握住表的上端，用前臂及腕力急速甩动，使水银下降至  $35^{\circ}\text{C}$ 。甩时四周不可同桌椅等碰撞以免破裂。不要甩至小弯以下，以免水银上升困难。

下列情况不可测口腔温度：张口呼吸、咳嗽或口腔有病的，进食、饮水或抽烟后半小时内，从寒冷的室外进屋不足 15 分钟的。

测口腔温度时，将表的水银端放在舌下深处，闭口，不要用牙咬，以免破碎。3 分钟后取出，用软纸擦拭后放在与眼同一高度，平持，慢慢来回转动，便可在玻璃三棱处看到放大的水银柱上升的度数。读表后，立即将水银甩下。用肥皂和自来水将表洗净，擦干后放回盒中。切忌用热水洗表。口腔正常温度在  $36.5 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。

测腋下温度应将汗拭干，不可来回磨擦皮肤，以免影响皮温变化。表要贴身放在腋窝深处，与皮肤贴紧，水银端不可露在外面，将手搭放在另侧肩上使腋窝紧闭。5~10 分钟后取出读表。甩下水银柱后洗净放回盒中。洗澡后过 20 分钟方可测腋下温度。

过胖的人腋下脂肪多，温度往往偏低；瘦人腋下温度与实际体温差别较大。阳壮高热的腋下温度与口腔温度差别较小。

用肛表测温应避免下列情况：便后、灌肠后 20 分钟内，肛门有病，如痔疮及肛门手术后。测温前，先用凡士林或其他润滑油涂在水银端部便于插入。试表时，侧卧床上，上腿屈曲，将表的水银端插入肛门约 1 厘米长，用手扶好肛表的外端。3 分钟后取出，用软纸擦净，读表后甩下水银柱。洗净拭干后，放回标有“肛表”的盒中。

体温在生理情况下也有变化，如运动后会有一定程度的升高，静止后又下降；妇女排卵后期体温稍高，月经开始至排卵期体温略低。因此，如果没有明显症状，单为体温升高 0.1~0.2 就疑为自己是否病了，是完全没有必要的。

## 2. 怎样测脉搏

脉搏是心脏收缩时血流注入动脉所引起的搏动。正常脉搏每分钟约 60~80 次，节律是均匀的。发烧或激动时脉搏加快；剧烈运动时脉搏也可增加很多，但休息半小时后一般都能恢复正常。

测脉搏时不但要计每分钟的搏动数，还要注意其张力、强度和是否均匀。如果出律不齐，如二联律（即每跳 2 次歇 1 次）、三联律（每跳 3 次歇 1 次），多是病态表现，应去医院检查。血管硬化的人脉搏弹性小；高血压的人血管张力大；血容量不足的人管壁张力小，脉搏无力。通过测脉，可以了解心脏和血循环的情况。

常用来测脉搏的血管有桡动脉、颞动脉、颈动脉和肱动脉，有时还可用股动脉或背动脉。桡动脉在前臂拇指侧靠近手腕处可摸到脉搏。颞动脉在耳尖前、颈动脉在颈部气管外侧、肱动脉在肘窝处可摸到脉搏。桡动脉是测脉搏最常用的

部位。

测脉时用食指、中指和无名指的指尖平放在测脉部位。不可用拇指，因拇指上有小动脉搏动，容易和被测者的脉搏混淆。触摸到搏动后不要急于读数，应先初步掌握其搏动的韵律和强弱，然后计数。搏动均匀，快慢无异常的可计 15 秒的搏动数，乘以 4，即得每分钟脉搏数。韵律不正常的要数满 1 分钟。

如脉搏一直正常，忽然发现不正常时，可隔三四小时多测几次，仍不正常时应就医。

### 3. 怎样保持大便通畅

每日大便一次，是保持健康的良好习惯之一。适当的食物、足够的饮水、运动、精神愉快，都是保持大便通畅的重要因素，而定时大便对防止便秘更为重要。

粪便主要是由食物渣滓、肠道微生物等组成的。它的量逐渐增加，对直肠壁的压力也随之增长，当压力到达 40~50 毫米汞柱时，便会引起便意。食量不足，含纤维素多的蔬菜、水果吃得不够，粪便量少，就不易产生便意。

每天的食物中应有蔬菜或水果。晨起饮一杯水，顺结肠行走方向，在腹部自右下向上、向左、向下按摩，也有助于刺激肠蠕动。更重要的是起床后应立即大便，养成习惯。

有的人习惯于隔日大便一次而无不适。如果两三天不排大便，就是便秘了。便秘会引起头昏脑胀、周身无力、食欲不振，甚至有发生反胃恶心的。这些症状是由于直肠胀满压迫神经引起的；粪便一旦排出，症状立即消失。

到了厕所排不出大便时，可用两手拇指用力按压天枢穴。

天枢穴在脐的两旁，离脐约两指远的地方。按压时还可作按摩动作。这对刺激排便很有帮助。

排不出大便时可用肥皂头通便。将洗衣皂切下两节小手指大小的一块，削成圆柱状，一端修成钝圆。躺在床上、屈膝，一手套薄塑料袋，握住肥皂头，蘸水，从圆端将肥皂头塞入肛门内。略待片刻，肥皂会刺激肠壁引起蠕动，促使排便。市售的甘油栓也是用来通便的。用法与肥皂头相同，但不必蘸水。塞进肛门后，尽量保留至甘油融化再排便。甘油有吸水及润滑作用。

开塞露也是常用的通便剂。它由卵圆状带管的养料壳制成，内装甘油或山梨醇等药物。用时顺管的纵轴剪开；不要平地剪掉一截管子，以免塞入肛门时擦伤粘膜。插入肛门前，先挤出少许液体流入直肠。要保留药液至不能忍时再排便。

家里如有灌肠筒或负压灌肠器，可用 20% 肥皂水或 9% 盐水灌肠。肥皂可先用刀削成薄片，煮化成糊状，1000 毫升温开水中加 4 汤匙，通过灌肠筒或将皂液放在盆内通过灌肠器灌进肠内。

水温以用前臂内侧皮肤测试不烫不凉为宜。水温太凉灌后易腹痛，太烫伤肠壁。插灌洗头前先涂润滑油。灌肠时床上应铺塑料布以免弄湿。侧卧，上腿屈曲。排出皮管内气体后，将灌头慢慢插入肛门内，将灌肠筒提高 60~70 厘米，或捏灌肠器的皮球，使灌洗液流入肠内。腹胀时减慢流速。

灌毕不要急于拔出灌洗头，以免刺激排便。稍待，拔出灌洗头后，尽量憋住，使液体在肠内多留几分钟再排便。用过的灌洗用具要用肥皂水洗净，灌洗头应煮沸 5 分钟消毒。

如果是给病人灌肠，灌后应将床铺整理舒服，弄湿衣被时要更换。

长期便秘者，每晨可喝一杯蜂蜜水，也可在睡前吃一大匙石蜡油。必要时，可吃一点缓和的通便药物，如：果导片、麻仁滋脾丸，先用小剂量，以免吃多了引起腹泻。

#### 4. 怎样服中药

煎中药最好用砂锅、砂壶或搪瓷锅，铝锅少用，铁锅、铜锅忌用。

药剂内凡注明“选煎”者，若无特殊指定，则先煎 10~15 分钟，然后再放入其他药物；凡注明“后下”者，在其他药将要煎好以前 5~10 分钟再放入；“包煎”药（即注明布包或其他包的药）必须用布或其他指定的东西包好后再放药锅内和其他药物同煎；凡注明“融化”（即烊化），即用煎好后的汤药分次冲服。

煎药时，头一次加冷水应超过药面 1.5 厘米至 3 厘米，二煎水淹没药渣就可以了。

若无特殊指定，一般煎法为：头遍煎沸后再煎 20 分钟，二遍煎好后再煎 15 分钟即可。但如果药品质地坚实者，如牡蛎、生瓦楞子等可酌情多煎 5~10 分钟，清热解毒、发表药，煎的时间要短些，以免把有效成分过量挥发掉，影响治疗效果。煎药时，当水未沸前要用武火烧，煎沸后用文火（即小火）烧，并要不时搅拌。

每一次煎药汁 150 毫升左右，两遍共煎 300 毫升左右，前后两遍药汁混合后，分两次服用。服用时间按医生嘱咐，一般在早饭前或晚饭后服用。

中草药不能用开水煎熬。中草药的有效成分广泛存在于植物细胞中，如直接用开水去煎熬，细胞中的蛋白质、淀粉等成分，突然遇到高温，会马上产生凝固现象，这样使细胞不易破坏，有效成分也就会留在凝固体内，而不易被煎熬出来。

用凉水煎药，水温逐渐升高，其细胞会慢慢地膨胀并自行破裂，淀粉便逐渐扩散在药液中，有效成分便可充分地浸熬出来，这样所煎的药汁疗效提高而且可靠。

中药煎熬前要浸泡。中药煎熬的好坏，直接影响着治疗的效果。因此，为了煎取高质量的药汁，增强医疗效果，除了把握好火候、时间及特殊性药物的处理外，还应注意在进行煎熬前，先用冷水将药物浸泡半小时左右。

有些人怕麻烦，往往省略了这一步，这样不好。因为中药里含有很多蛋白质，药物表面的蛋白质，水沸后很快凝固，能妨碍有效成分的扩散。煎熬前若将药物用冷水泡上一段时间，使药物质地变软、细胞膨胀、有效成分便易于浸出，能提高所煎药剂的效力。所以，煎药前，把药物先浸泡一下为好。

滋补药的煎煮时间要掌握好。滋补类中药不少是植物的根茎、果实、动物的角或甲壳，例如黄芪、党参、熟地、白术、鹿角、鳖甲等。这些药的特点是坚硬厚实、滋腻性强，要把其中的有效成分煎煮出来，就需要较长的时间。

一般来说，滋补类中药的煎煮时间为：头煎煮沸后的 1 小时，二煎煮沸后约半小时。在煎煮时可取出药片观察是否煎透，方法是把取出的药片折断，若还有白心，说明药还没

有煎透，应煎至药片折开不见白心的程度。

### 5. 防治中老年人感冒的方法

感冒是困扰人类的很普遍的传染病。目前，人类对感冒尚无有效的防治办法。中老年人由于呼吸功能衰退，免疫调节能力也降低，就更容易导致感染。老年人患感冒往往引起一些并发症，甚至发生严重后果，这是和青年人不同之处。医学家们认为，中老年人的感冒有三大特点。

首先，中老年人患了感冒，症状常不典型，有的中老年人已发展到肺炎时，也可能不发烧，只表现为全身无力，精神萎靡或有些烦躁不安；有的人只表现心跳加快，有些轻微咳嗽，或咳出少量黄色脓性痰。因此，这些症状不容易引起人们重视。

其次，中老年人患感冒，病情发展很快，结果常出乎意料，普普通通的感冒，在年轻人身上，一般三到五天就会痊愈，而中老年人，则复杂得多，常常由于感冒而引起气管炎、肺炎、心肌炎、心力衰竭或心肌梗塞等严重并发症。

另外，中老年人因感冒引起肺炎，往往十分危急，病情凶险。由于中老年人反应能力差，常在发生中毒性休克时，或陷入昏迷状态时，才被人发觉，但已为时较晚。所以中老年人要特别注意预防感冒。

感冒是由病毒引起的。引起感冒的病毒，现在已知的至少有 10 大种 100 多个类型以上，其中最常见的是鼻病毒，约占 50% 左右。过去一直认为，病毒是通过病人打喷嚏、咳嗽、讲话时喷出去的飞沫，从呼吸道侵袭健康人的。近年来，这种看法有所改变，据一些专家研究发现，感冒主要是通过接

触才传染的。当感冒病人与人握手时，就会把病毒传播过去，一旦那人再用手揉眼睛或接触鼻腔，就会被病毒感染。

湿度也和感冒发病有关，加拿大的一项研究表明，在空气湿度较高的地方，感冒患病率要比湿度较低的地方要低。

以上这些发现为预防感冒提供了新的线索。在感冒多发季节（秋、冬、春季），中老年人尽量不要到人多的地方去，如电影院、商场等处。注意保持个人卫生，日常多用肥皂洗手，不用手去触摸鼻子和眼睛。居室注意通风，并注意调节室内湿度，保持在 50% 左右为适宜。

平时注意增减衣服，还要加强运动锻炼，以增强体质，不要担心冬天外出活动会引起感冒，因为寒冷并不是感冒的原因，在气候寒冷的北方，感冒的发病率并不比相对暖和的南方高。

中老年人如有身体不适，应及早去医院检查，家人也应注意中老年人的精神、食欲、脉搏、体温等有无改变，如发现有轻微流清鼻涕，微咳或精神烦躁不安，应及时送医院就医，以控制病情发展。

## 第四章 起居生活与保健

### 第一节 中老年保健的基本原则

#### 古人论养生保健

我国最早的医学典籍《黄帝内经》，提出有关养生理论的基本原则和方法。如“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”、“虚邪贼同我，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”、“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而兴倦”（《素问·上古天真论》）、“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”等，为后世养生学的发展奠定了基础。

所谓“法于阴阳”、“把握阴阳”，就是以协调阴阳作为养生的基本原则。《素问·阴阳应象大论》指出：“阴阳者，天地之道也……治病必求其本。”无论治病还是养生，都以求得阴阳相对平衡协调为根本目标。

总的说来，人体赖以健康立命的正气有阴精和阳气两个方面。这两者不仅应长盛不衰，而且还必须相互协调，一旦贪偏而破坏平衡，就有害于人体的健康。阴精阳气，内供生命活动的需要，外则抵御病邪，最易耗损，因此必须时时摄

护。

采用综合、适当的调摄方法使阴阳平和，就叫“和子术数”。被称为“保生之大伦”的养生方法大致有：饮食的调节、有规律的起居生活、劳逸的结合、房室卫生、运动锻炼、呼吸吐纳、按摩保健、情志调摄及吃营养药物等。

脾胃是饮食消化的源器官，人们依赖脾胃不断地输送营养物质，用以调养先天精气，供生长发育、生命活动的需要。因此饮食调匀，不偏嗜五味甘肥之品，不过冷过热，不饮酒无度，是为长寿之道。如果饮食不节制，肯定会伤了胃肠，机体自然趋于衰惫。

起居有常，“行处坐卧，晏处居处，皆须巧立制度”（《养老寿亲新书》）。并注意与四季气候变化相适应，所谓春三月“夜（迟）卧早起，广步于庭；夏三月，“夜卧早起，无厌于日”；秋三月“早卧早起，与鸡俱兴”；冬三月“早卧晚起，必待日光”（《素问·四气调神大论》）之类，“以从其根，故与万物沉浮于生长之门”（同上）。

劳逸结合，生活要求有劳有逸，劳作但是不疲倦，应当有合适的限度。《素问·宣明五气》篇中的“久卧伤气，久坐伤内，久立伤骨，久行伤筋”，说明过度安逸与过度活动都对健康不利。

房室卫生，要节制性生活，不能纵欲，防止损耗真精，但也不必禁欲。房中养生术记载有七损八益的，如《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则二者（阴阳）可调；不知用此，则早衰之节也。”

运动锻炼，“流水不腐，户枢不蠹，”活动形体，能流通

血脉，舒利筋骨。如“五禽戏”、“易筋经”、“太极拳”等健身术，尤其重要。

按摩保健，在全身各部位进行自我按摩或被动按摩，有流通气血、安和脏腑、健脑醒神、固齿明目、消除疲劳的妙用，长期坚持，可以身轻体健。

呼吸吐纳，即现代所称气功之滥觞。吸入的自然空气，是人体元气的重要组成部分，有关元气的盛衰，是祛病延年的要领。

情志调摄，《素问·阴阳应象大论》：“暴怒伤阴，暴喜伤阳”，表明情志对身心健康的影响非常大。应该淡于名利，不计得失，省思少虑，精神专一内守，志意安和。

《摄生要录》载唐代柳公度八十多岁了，步伐仍然轻健，没有一点衰老的迹象。有人问他其中的原因，他开口答道：“吾无术，但未尝以元气佐吾怒。”这就是《老子》所谓的“见素抱朴，少私寡欲”，“致虚极，守静笃”的养性之功。

“食养药饵，形不足温之以气，精不足者补之以味”（《素问·阴阳应象大论》）。有生之年，阴精阳气耗费了许多，先天的精气，虽然刻意护养，也很难保全，只有依赖于后天不断充养才可能保全。饮食五味，以养五脏精气。如饮食疗法不足，那么可以服药，增填精髓，益气养血，调和阴阳，使其充复。人们冬季喜爱服用的滋补膏剂，就是其中之一。

### 古人四时养生法

四时养生法，是在“四气调神”的基础上发展起来的。唐代已有四时养生专著，如郑景轴《四时摄生论》，殷穆《四气摄生论》及赵武的《四时食法》等（均佚）；宋有姚称的《摄

生月令》；元有丘处机的《摄生消息论》等。但大量的内容则散见于各种养生著作中，除《黄帝内经》外，有华佗《中藏经》，孙思邈《千金方》，陈直《养生奉亲书》，朱震亨《格致余论》，李杲《脾胃论》，高濂《遵生八笺》，河滨丈人《摄生要义》，冷谦《修龄要旨》，朱权《曜仙神隐》等等。大致内容不外乎生活起居、调神、食养、药养、吐纳等方面。现向读者展示其中的一些养生方法。

### 1. 春季

“晚卧早起，卧宜向东。”每天早晨梳头一二百下，晚上睡觉时用热盐水，洗膝到脚的部位，用来泄风毒脚气，不要使其壅塞。

“春冻未泮，衣欲下厚上薄，脑、足宜俱冻。”天气时冷时暖没有规律，不可一下子就将棉衣全部换掉；风冷容易伤到皮肤，随时备着厚一点的衣服，遇到暖天气就脱掉它，一层一层渐渐换下冬季的衣服，不能一次性将冬季的衣服全部换掉。春日融和，可披发缓形，在庭院中散步，眺望远处园林亭阁可以看到的方，放松心情，愉悦身心。

“宜食凉，以阴和阳。宜减酸益甘，以养脾气。宜食麦，春间采韭，食之可助肾气不衰。体实可饮酒食葱，以通五脏。药养宜升，以助生气。宜用凉药及调肝方药。春主风，宜疏风之方宣泄皮肤，令得微汗，以散去冬温伏气。或以吐法却心膈痰饮及宿热。”

气功宜用养肝功法及“嘘”字诀。

### 2. 夏季

“晚卧早起，卧宜向东。夏不可贪凉，不得于星月下露

卧，睡着时扇风取凉，图一时之快，风入腠理其患最深。尤忌汗身当风而卧。檐下，过廊、弄堂、破窗皆不可纳凉，惟宜净室水亭空敞之处，自然清凉。

夏月多汗，衣须勤换。六月极热，可用扇急扇手心，则五体俱凉。夏月天地气交，万物华盛，使志无怒，使气得泄，若所爱在外，无厌昼日炎长。思水则体寒，调息净心，常如冰雪在心，炎热亦可少减。

宜食寒，以养于阳。宜减苦增辛以养肺。宜食绿豆。夏月伏阴在内，忌冰水，瓜桃生冷之物宜少餐。老人夏宜包含温软，不令太饱，但时复进之，生冷肥腻尤须减之。夏夜勿饱食，发泄之后恐难消化。药养宜凉，以助长气，宜用寒药及调心方药。夏虚之时，补肾汤剂不可无。

老人体虚，夏至已后，宜服不燥热平补肾气暖三二十服，如苁蓉丸、八味丸之类，以助元气。三伏时防暑热可服十味香薰饮，平时调心方药亦可用。”

气功宜养心功法及“呵”字诀。

### 3. 秋季

“早卧早起，与鸡俱兴。卧宜向西，脑足俱宜冻。每八月一日以后，即微火暖足，勿令下无生意。须守志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。

食宜温，以阳和阴。宜食麻，以润秋燥。宜减辛增酸以养肝气。宜服生地粥，以滋阴润燥，泻后两三日，以薤白煮粥，加羊肾同煮，空心服之殊胜补药。

药养宜降，以顺收令，宜用温及调肺之方。不宜吐并发汗，令人消烁以至脏腑不安。秋服黄芪丸一两剂。虚者服张

仲景八味地黄丸。

又当清晨，睡觉闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，于秋三月行此，极能明目。”

气功宜用养肺功法及“嘶”字诀。

#### 4. 冬季

“早卧晚起，必待日光。卧宜向西。冬日冻脑，夜勿覆其头。

宜居密室，温暖衣食，适其寒温。不欲极温，寒极方加棉衣，以渐加厚。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，思火则体自然。冬朝勿空心，空心无以御寒。

宜食热以养于阴，宜减酸增苦以养心气，宜食黍。不可多食炙烤肉面、馄饨之类。药养宜沉，以顺封藏。宜用热及养肾之方，填补精血以为来春发生之本。宜服酒浸补药或山药酒，以培阳气。”

气功宜养肾功法及“吹”字诀。

## 第二节 生活保健

### 从生活中获得保健

现代生活方式病是现代生活的特有病症，它严重影响着人们的生命和健康。时代在前进，科学在发展，人类生活方式也日新月异。最近世界卫生组织调查结果表明，现代威胁人类健康和生命的疾病并非像以往多由细菌、病毒等生物学因素引起，而是由多种不健康、不科学的生活方式，错综复杂的环境和心理因素造成的。例如，高血压、冠心病、脑中

风、糖尿病、溃疡病、各种癌症、以及多种家用电器病和花样翻新的综合症等。人们将这些疾病统称为“现代生活方式病”。

这类疾病所导致的死亡在发达国家中占总死亡率的 70% ~ 80%；在发展中国家中为 40% ~ 50%。这类疾病绝大多数不具传染性而且是可以预防的。

我国卫生部近年来开始对社会因素与人群死因关系进行了调查，结果指出，生活因素（包括消费类型、职业危害和有害健康的业余活动等）占 37.3%；环境因素（社会、心理和生活环境）占 32%；而生物学因素（包括遗传、老化等）只占 19.7%。

目前我国人民的卫生水平仍然低下，不良生活习惯仍严重存在。以吸烟为例，发达国家中估计每年死亡人数中有 14 万是由吸烟引起的肺癌、心血管病、以及其他肺部疾病所致。然而近些年来，这些国家人口吸烟率也随之降低。但我国吸烟人数却呈强劲上升势头，估计已有 2 亿以上男性和 2400 万以上女性吸烟。肺癌死亡人数已上升并超过其他恶性肿瘤，占第一位，占 9 种主要癌瘤死亡人数的 26.2%。照此下去到 2005 年，我国每年死于吸烟引起的各种疾病的人数将达到 200 万人以上。

更为突出的是，毒品已在近几年渗入我国很多地区，估计非法吸毒者已达几百万人。

近来养狗之风日盛，估计全国已有 1.2 亿只狗，狂犬病也随之而死。现因狂犬病死亡者每年已达数万人。

至于因酗酒引起的酒精中毒和肝硬化；由性泛滥引起的

性病和艾滋病流行；由不合理饮食习惯所致营养不良和肥胖病；由精神高度紧张和心理失衡诱发的心血管、消化、神经系统的心身疾病等都是为人们所耳熟能详的。这些都是现代“生活方式病”的具体体现。

由于现代“生活方式病”是非传染性的，对人危害进展较缓慢。往往不为人们所认真关注。又由于这类疾病的发生与人类文明进步和生活习惯密切相关，所以有人誉之为“文明病”或“习惯病”。

总之，这类疾病的病因主要是来自不科学不卫生的生活方式，如饮食习惯或营养结构不良，起居方式不合理，或有烟、酒、赌博等不良嗜好，以及家用电器使用不当等。

### 从家庭中获得保健

家庭与人类的健康和疾病休戚相关，这就提示我们若想健康必须要有一个健康的家庭。和睦的家庭是享受天年的乐园，是美满婚姻的基础，是以血缘关系（包括收养关系）为纽带共同生活的基本的社会组织单位。

家庭关系是人类特有的社会关系。家庭问题不仅仅是家务问题，更重要的又是社会问题，当前社会的经济大潮不断地冲击着每个家庭，家庭问题处理好的，全家就可安心地去工作，去创造财富，反过来又为家庭服务，使家庭充满生机活力，家庭成员就有良好的情绪，健康的身体，有幸福的人生。有和睦的家庭，才能确保健康长寿。否则将是家破人散，其害无穷。

### 什么是健康的家庭

家庭是社会的细胞、人生的学校、生活的绿洲、事业的

支柱，它有一个完整的家庭结构，这种结构下存在夫妻关系、父子和母子关系。这三种关系相互联系，互相配合，构成儿童成长过程中的温暖环境和肥沃土壤。

每当我们经过一天劳累的工作，需要回到有温馨的绿洲栖息；当遇到困难时需要得到家人的支持；当获得成功的喜悦，也需要得到家人的祝贺和分享。家庭赋予每个人以信心、力量和才干，而关怀、支持、和睦、温馨的家庭氛围又给家人以无尽的享受。

健康的家庭中应该充满团结和睦的家庭气氛，家庭成员能互相关心、互相帮助、互相体谅、互相支持；夫妻恩爱、父（母）慈子孝。健康的家庭还应该是民主平等的，讲文明礼貌的家庭，是有一定文化修养的家庭。在这个家庭中，每个成员都注重自我修养，遵守社会公德，讲文明懂礼貌；有理想、有事业心，工作认真负责。家里有浓厚的学习气氛。

### 1. 健康家庭的标志

家庭感情方面，家庭成员之间要做到互相信赖、互相尊重、互相宽恕，并互相帮助，体现成员之间亲情气氛。

对待家务劳动，家庭成员都能积极主动尽力承担，互不推诿。

夫妻之间，相敬相爱，感情融洽，在工作方面能相互肯定和支持。

家庭长幼之间，做到尊老爱幼，各得其所。特别重视对老人的赡养和子女的全面教育。

家庭经济方面，能根据收入和需要合理安排开支，家庭成员之间经济公开，并能相互支持。

家庭娱乐方面，闲暇时间，提倡内容健康向上的文娱活动，如看电视、听广播和促膝谈心，不沉溺于麻将、扑克。朋友邻里之间保持正常来往，做到互相关心、互相帮助。

家庭成员的地位，人人平等，都有充分的自由与民主。家庭购存的书刊没有任何淫秽内容。

教育孩子方面，不仅要用科学的方法，而且还要重视孩子多方面的教育，特别是思想品德教育。

<sup>11</sup> 遇到困难时，家庭成员都能齐心协力、同舟共济，而不是相互埋怨、袖手旁观。父母有明确的是非准则，家庭建立一个共同分担事务责任的体系。

<sup>12</sup> 都能相互尊重各自的隐私，有相当的信仰和伦理道德观念。

## 2. 家庭生活的艺术

组成一个家庭，就应积极努力去创造条件，使家庭幸福美满。这就要成员共同努力，学会家庭生活的艺术，这门艺术大致有以下几个方面。

**互爱。**家庭成员以真诚的爱心相处，使相互都感到爱的温暖和甜蜜，恩爱的夫妻关系和和睦的家庭气氛是人们长寿的重要条件。有许多夫妇能共同长寿怡养天年，跟他们始终恩爱如初，家庭和睦是分不开的。

**互尊。**家庭成员要互相尊敬，互相爱护。尊老爱幼，是中华民族的传统美德。在家庭中，尊老敬老已成为良好家风，尊老敬老要从精神和物质两个方面都给中老年人以保障、尊敬和孝顺，使老年人感到晚年的安慰和欢乐，也使家庭能

和睦相处。

相互理解。在家庭里老年人要理解青年人的理想和追求，不要一味地指责他们。青年人对中老年人更要理解。人到中老年时期，在心理、生理方面都发生变化，有些心态表现得奇怪、幼稚、令人不可思议、不可理解时，要耐心。这是由于动脉硬化、脑供血不足造成的，要理解他们的表现，俗话说“老小人”就是这个道理。要更多地给予爱和理解。

宽容。家庭成员朝夕相处，难免不产生矛盾和摩擦，如能宽容相待，即使有矛盾，也能顺利解决，而不会因为产生矛盾而互相伤害感情。宽容是指能容纳别人的缺点、过失或错误，而不耿耿于怀，在家庭里，宽容能使人创造温馨和谐的生活气氛。而这对养生来说，犹如营养补剂一样的珍贵。

语言优美。家庭成员间遇到不愉快的事，说几句诙谐优美的笑话，大家都会在轻松愉快的笑声中变得乐陶陶。优美的语言包括诙谐幽默语言，体贴安慰语言等。如饭烧软了，有人能说：“没关系，烂饭好消化。”

交流。家庭成员，若不能敞开心扉，交换各自的思想，这个家如同死水一潭，毫无生气。要茶余饭后，谈天说地，聊聊家常，能增加家庭的和睦气氛。

家庭的语言交流是一门学科、一门艺术，这种艺术要求“明话”要“暗说”，“硬话”要“软说”，“急话”要“缓说”。

### 3. 现代家庭病

随着形势的发展，人们生活水平的提高，家庭疾病谱也发生了相对的变化，应引起每个人的注意。

精食太多引发的病。现代城市人的家庭普遍吃细粮食

品为主，出现灾难性的后果。如脚气病就与过量的食用精食有关。其实，平时吃的标准米面，其营养价值比起精制食品更高。而长期摄入纤维素不足，可使人发生便秘、痔疮、腹胀、食欲不振、头痛等。低纤维素膳食还可增加肠道肿瘤、动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病等的发病率。

乱用补品病。人们生活水平提高后，盲目寻求健康和长寿的方法，近年来兴起吃补品的流行热。一个人的健康与长寿，决定于身体有无疾病和平日的体质锻炼以及饮食方面等因素。体质差更应加强锻炼，适当增加饮食和营养。想用补品取而代之，往往事与愿违，不但未起到补养身体的目的，反而造成不应有的补品病。

夜间饮食病。随着城市夜生活的普及，夜间吃小食品、吃宵夜在逐渐增加，夜间进食太多，会使血液保持高脂肪含量，导致肝脏合成胆固醇明显增多，可促进胆固醇在血管内膜上沉积而导致动脉硬化、肥胖、冠状动脉供血不足及胃肠道疾病。

迷恋电视病。随着电视节目的增多，人们看电视时间逐渐增长，每晚久坐不起，由于电子雾的作用使人头昏脑胀，周身无力，视力下降，严重影响健康。

娱乐病。出于五天工作制，人们的休闲时间充裕了，本应很好安排松弛一下身心和休息的娱乐活动。但却忙于一些竞争性非常激烈的娱乐运动，如麻将、卡拉OK、跳舞等，一玩就通宵达旦，有甚者在麻将桌上命归黄泉，实为可悲。

运动不足病。随着现代生活的变革，人们常常以车代步，坐着的时间增长，运动相对减少，出现肥胖、心脑血管

疾病。

晚睡病。随着夜生活的增加，晚睡的人在逐渐增加，睡眠明显不足，出现耳鸣、头昏、近视、记忆力减退等，长此以往，势必导致内脏功能衰弱，助长动脉硬化的发生。

醉酒病。随着生活水平提高，人们利用节假日，亲朋相聚，以酒来助兴，借酒消愁，一醉方休等，造成饮酒过度，发生急慢性酒精中毒。引起智力下降，食欲减退，酒精中毒性肝硬化。

## 老年人的衣食住行

### 1. 衣

老年人衣着以轻、软、宽、舒为上，正像古人所谓的“轻裘缓带”，家居尤其应该如此。这种服饰有利于空气流通，心胸舒畅。应随着季节变化，调整衣着的厚薄。初冬时可以穿得稍薄，严冬则要穿得厚些，以能御寒。过厚过薄，动则难免出汗，更易感冒。

“肺朝百脉，输精皮毛”，肺俞及五脏六腑的俞穴都在背部，所以老年人尤其需要注意胸背部的寒暖情况。在乍寒乍暖之时，应该穿轻软的棉背心加以防护。《论语·乡党》说：“当暑，衿绵纩（葛布衫），必表而出之”。气候炎热也不应当赤身裸体，穿透气吸汗、散热爽滑的浅色衣衫、背心为宜。

头为诸阳之会，“阳气至头而极，宁少冷，毋过热”（《老老恒言》）。冬天常戴狐裘皮帽；“恐遏抑阳气，未免眩晕为患”。春季阳气初生的时候，戴皮帽“过暖，则遏抑太甚，如遏抑而致汗，又嫌发泄矣”。但老年人对外界环境适应能力较差，在凛冽寒风中戴皮帽还是必需的；夏季烈日之下，则应当戴

遮阳帽。

经脉皆起于足下，寒气从来都是从足下侵袭，所以一年四季两脚都应保暖。释清珙诗曰：“老年脚力不胜鞋”。腿力不健，反应迟钝，再加上老人骨质疏松，摔跤时容易骨折，所以鞋袜除保暖外，还要求轻软防滑，以布底鞋为最佳。鞋的松紧也应注意：行远路时鞋宜紧，在家居住时则宜松。

## 2. 食

“高年之人，其气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”（《寿亲养老新书》），所以老年人饮食的调理是十分重要的。《养生镜》颇为全面地阐述了老年人的饮食宜忌，提出食宜“早些”、“缓些”、“少些”、“淡些”、“暖些”、“软些”。

早餐宜早、晚餐不宜迟，谓之“早些”。

老年人齿落松动，咀嚼不便，加之胃肠薄弱，消化功能减退，唯有细嚼慢咽才有助消化吸收，避免吞噎呛咳，此谓之“缓些”。

《老老恒言》所谓“量腹节所受”，就是要根据自身情况，制订每餐的食量，宁少毋多，茶酒也须节制，此谓之“少些”。

“淡些”之义有二：一是不可多盐过咸，因“咸走血”，“血与咸相得则凝”（《灵枢·五味》）；二是饮食宜清淡，无论荤菜素食，都不可过于油腻，烹调方式应该以蒸煮为好，以保持食品的自然味道和营养。

胃喜暖恶冷，暖则有助消化，冷则容易伤胃，所以饮食应尽量食热饭菜。以“热毋炙唇，冷毋冰齿”为适，是谓“暖些”。

“软些”则便于老年人咀嚼消化。

此外，“勿极饥而食”，“勿极渴而饮”（《老老恒言》），“怒后勿食，醉后勿饮冷，饱食勿卧”（《勿药元诠》）等禁忌亦须注意。老年人饮食应注意各种营养配比，以足够的蛋白质、丰富的维生素、低脂、低糖、低胆固醇、低盐为原则。养生家们还一致主张老年食粥，食粥可以生津快胃，对中老年养生很有帮助。另外，乳酪酥蜜也是老年人适宜的食品。

### 3. 住

居室须阳光充足。早晨起来先打开窗户，引来轻风吹来，驱除一夜浊气。丘处机说：“避风如避箭”（《摄生消息论》），老年人尤应注意。

古人认为“南北皆宜设窗，北虽设而常关，盛暑偶开通气而已”。暑天不宜睡卧在北窗下，也不宜在有穿堂风处久留，虽然痛快一时，但很容易为邪风所伤。卧室中应当设置幕帘，冬季幕帘宜厚，用来障风；当天暖的时候拉开，使阳光能照射进来。夏季宜用薄纱帘，以免被阳光直射，而且装上纱窗，可以隔离蚊蝇。在屋外的墙壁上，适当种一些植物进行绿化，一来满目清翠，赏心悦目，二来减少日光照射。

老年闲暇时读书，台几或桌面上最好放置玻璃板，在炎热的暑天感觉很适宜；冬季应当以毡绒铺在上面，如此可以使手肘不冷，感觉柔和舒适，此即苏子由所谓“细毡净几读文史”。

卧室的卧床宜宽大，不可过高，以便起卧。卧室需要干燥，冬天时床可靠壁，但不可靠近潮湿之墙；夏季宜移于室中央，四周空虚，便于散除烦热，有条件者在楼上作卧室更好。

卧室窗也须常开，夏天有蚊虫，可以设置防蚊纱窗或蚊帐。蚊香虽能驱蚊，但烟气薰薰，对养生不利。

陆游有“头风便菊枕”句，用菊花填枕，可以清头目，但容易生虫；绿豆填枕，可清微热；茶叶可除烦；通草轻松和软不蔽耳聪。近代有人用木屑、羽绒添枕，柔软适合老年人，亦是絮枕佳品。

近来更有药枕问世，具有清脑降压等作用。枕头应高低适宜，“太低则项垂，阳气不达，未免头目昏眩，太高则项屈，或致作痠，不能转动。”（《老老恒言》）一般以侧卧恰与肩平为准，约13厘米左右，称为平枕。

盛暑之时，适宜展席而卧。席子的种类颇多，其中竹席、藤席极为凉快，但是老年人不宜久卧、常卧，以防寒气侵骨。铺设的材料以柔软的草席、蒲席、龙须席等为宜。《显道经》谓：“席柔软，其息乃长”。擦拭席子宜用热水，能透发汗湿。床下不可放凉水冰盘，睡觉时不可以用风扇直吹躯体。

老人被褥也须柔软，而且应该多备一些，根据寒暖而决定增减情况。柳子厚诗云“鹅毛御腊缝山罽（一种毛织品）”，《岭南志异》说，“邕州之人，选鹅腹之毳毛装被，质柔性冷”，“暖不伤热”，鹅毛、绒是制作被子的最佳物品，现代流行的羽绒被服，就是属于鹅毛、绒的应用。

老年人骨瘦体弱，褥子应该厚些。《南华经》谓“民湿寝则腰疾偏死”，老年较多腰腿疾患，在褥子底下铺毡子，能起到吸湿的作用；油布及塑料布不可填于褥下。卧具须经常暴晒和换洗。北方的冬季空气干燥，可在暖气片上放置水盆，或炉子上烧水，以增加室内温度，使老年人呼吸道湿润，滋

润皮肤和呼吸道，分泌物容易排出。

#### 4. 行

中老年人在春夏宜晚卧早起，在秋天则宜早卧早起，冬宜早卧晚起，正所谓“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”（《抱朴子》）。按时起床，可形成一定的作息规律。醒后可转动躯体，使络脉流通，否则容易半身沉重，腰痛肢酸。陆游说：“心常凝不动，形要小劳之”。

《琐碎录》说：“濯足而卧、四肢无冷疾。”睡觉前用温水泡脚，可以促进睡眠，放松经脉。上床后也不要再多说话了，这是最适宜凝神静息，对身体进行按摩导引。睡觉时的姿势以侧睡为好，侧到左面或右面可随意，这样可保证睡眠的质量。

除按摩导引外，还可经常散步。散步可以不受形式限制，走走停停，有闲暇自如之得，似白云流水之行，既动肢体；可冥思养神，也可在室内沿墙边踱步数十匝。在风和日丽的日子，偕两三好友，探梅访菊，安步当车，极是相宜。但不可乘兴纵步，乐而忘疲，过伤形体。苏轼诗云：“此身正似蚕将老，更尽春光一再眠。”

中老年人中气渐弱，到中午时阳气已乏，当少事休息以养之，可作昼寝。但午饭后倦意未至，不必马上睡下。等倦意渐浓的时候，再躺下休息，或者坐着打会儿盹，可以各虽各的个性，顺其自然，随时想起就起，不须留恋。冬季昼夜睡眠时更须保暖。沐浴的时候，水淋发顶，可起到畅通气血、爽身明目的功效，有益健康，古时即已倡导。

对于老年人，则不要洗澡过勤，毛孔“屡屡开发之，令

人耗真气”(《老老恒言》)。《千金要方》认为：“若沐浴必须密室，不能太热亦不能太寒，皆生疾病。”沐浴未干不要入睡，沐浴后不能吹冷风，冬天洗浴时，不要出汗太多。过饿或过饱时注意不要洗浴。

此外，老年人赋闲在家，不要被琐碎的事情所烦扰，但“心不可无所用，非必如槁木、如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动，亦静也”……专则虽用不劳，志定神凝故也”(《老老恒言》)，孔子说：“及其老也，血气既衰，戒之在得。”

老年血衰，未免性情急躁，所以处世应当以“耐”字当先。平时可挥洒笔墨，题字作画，纵横任意，抒发胸臆，无所拘束。爱好诗歌的，可吟读朗诵，或者信手拈来三两诗句，不必计较格致工律，自娱自了而已。其他的如欣赏名人书画，观棋局，听弦曲，整理园圃，观鸟钓鱼，……都是些怡情养老的好方法。

老年人如果常年起居如此，那么不服保健药物也会身体强健，能够保延年益寿。

### 如何从穿着上获得保健

服装的实用，最主要的是要利于增进人体健康。有些衣料如毛织品、化纤品对皮肤有一定刺激性，如用来制做贴身穿着的内衣，就可能引起瘙痒、疼痛、红肿或水疱、过敏性皮炎等。

一根腰带的束法也直接关系到人体的健康问题。如果收得太紧，可产生胃肠障碍，带来腰痛、便秘。有些少女用乳罩将胸部缠得太紧，不但阻碍了正常的呼吸运动和血液循环，

还影响到乳房的发育。

随着年龄的增长，人体生理机能也在不断变化，对衣服的要求也应有所区别。

婴幼儿的皮肤和肌肉比较细嫩，发汗机能旺盛，所以在制做童装内衣裤时就应选用质地轻柔、吸湿性良好、通气性适当、无刺激性的衣料，缝制衣服时其衣缝要求不直接接触皮肤，以免擦伤；款式应宽松，衣领、两肩、袖口不易过窄。

青年人讲究体型美，爱穿紧身瘦小，衣料质地也以松软为佳，这样有利于健康。

人到中年，肌肉和皮肤开始松弛，皮下脂肪增厚，为了不给人产生臃肿的印象，服装款式不妨稍紧一些，但又不宜穿过于瘦小的衣服，以防血管受压而影响血行；到了老年，各种机能明显下降，大脑反应迟钝，肌肉收缩力下降，动作欠敏捷，肌体热量减少，因此，老年人的服装应选择轻、软、保暖性好的衣料，款式要宽大，穿起来行走方便而舒适，血压偏高或偏低的老人，尤其不宜穿紧口衣服。

气候的变化也会给穿着带来一些问题。年轻人精力充沛、体质结实，对外界适应能力强，衣服穿着薄一点好，有利于促进机体的新陈代谢，增加食欲。但是，老年人和小孩应穿得稍厚一些。春秋季节气温一日数变，衣服穿着也要随之增减。如果稍有疏忽，也会有碍健康。

### 衣着符合健康和审美

穿用服装的目的，大体上可以分为两个方面：一方面是利用服装来保护身体，御寒避暑，利用服装的增减来使人适应外界环境气候的变化；另一方面是为了美化自身和表现自

我，可见服装的审美要求是服装不可缺少的组成部分。

服饰的健康要求和审美需求二者是统一的，不可只过分注重其中的某一方面而忽视另一方面。

有的人为了让自己更加美丽、漂亮，在炎热的夏季却穿着厚厚的、紧身的牛仔裤以显示自己健美的曲线；在严寒的冬季却只穿着单薄的健美裤或裙子来炫耀自己的美丽，孰不知这种只追求审美效果的作法却是以牺牲自我的健康来换取的，使服装失去了它最基本的功能，这是错误的作法。要知道服装的主体是人，人的身体健康是参加社会活动的基本保障，人的健康受到了损害，主体若是没有了，服装的审美需求也就没有意义了。

同样穿用服装时，也不能只顾蔽体保暖而忽视审美要求。服装发展到今天已成为一个特殊的审美对象，人既是审美主体，又和服装一起成为审美对象，人们选用服装除了基本生理要求外，也是为了让他人欣赏。

在当今的时代，人们不可避免地要参加各种社交生活，人和服装一起自然而然地成为别人的审美对象，衣着过分随意，衣冠不整，形象邋遢，很可能使形象受到损害，使活动效果受到影响，严重时甚至会伤及自己的自尊，影响自己的情绪，对人的心理健康构成危害。

因此，我们在选择衣着时，一定要兼顾健康要求和审美需求，使其既能很好地满足生理上的健康要求，又能恰如其分地体现出自己的风采和气质，也能保证身心健康。

### 衣着直接影响情绪

生活当中我们可能会有过这样的体验：当穿着一套整洁

美观而又非常合体的出现在公共场合时，会感到自己心情舒畅，精神焕发，办起事来信心十足；而周围的人也会被自己健康愉悦的情绪所感染，为这种着装所吸引，易于被他们所接受。

一套服装为什么能产生如此的效应呢？这是因为衣着与人的情绪之间存在着相互影响的关系，衣着可以影响人的情绪，人的情绪可以通过衣着反映出来。服装的选择并不是一个简单的审美问题，它与人的心理和身体健康是息息相关的，服饰选择得当，能够让低沉的情绪得以振奋。

衣着对人的情绪的影响是借助于服装的暗示效应产生的。服装的暗示效应是服装的款式设计、色彩搭配、面料质量等诸多因素综合起来所产生的效应，它与穿着者自身的气质特点相互映衬，可以体现出穿着者自身在一定的环境场合下所要展示的特定的情绪。

服装的暗示效应可以通过两种途径来影响一个人的情绪：一是穿着者自身的直观感觉。当一个人穿起自己精心选择的服装时，会不自觉地利用各种途径（如商店的橱窗、镜子等）来欣赏的形象，当觉得自己的着装非常合体、光彩照人时，心情自然特别舒畅，情绪颇佳；而感到自己的着装存在着某些缺陷或有些不合时宜时，兴致就会大大降低，情绪随之受到影响，甚至会产生十分别扭、不舒服的感觉。

暗示效应的另一个途径是着装者周围环境对其着装的反应。当出现在各种公共场合和社交场合时，我们的着装引起别人的瞩目和称赞时，我们会感到十分惬意和自豪，活动兴致会极高；而当发现自己的着装引来的都是诧异的目光和窃

窃的私语，多数人自然会感觉很不自在，甚至产生躲避、离开的念头，情绪非常糟糕。

衣着对人的情绪确实具有很大的影响。当一个人认为自己的形象（包含衣着）能为别人所接受时，就会积极而活跃、乐于参加各种社交活动，结识新朋友，保持与老朋友的联系，从而使自己的生活更为充实，情绪更为乐观向上，心理更为健康。反之就会感到精神压抑，情绪低落而消沉，影响身心健康。

### 穿着显现精神焕发

应该找到适合自己的着装基调

所谓着装基调，也就是人自身的生理特点（如体型、肤色等）和气质以及与之相适应的服饰等因素所构成的着装风格。要找到合适的着装基调，最重要的一点是应该对自身的特点有一个正确的认识，这是着装的基础，它制约着服装美的展现。

同时服装还同人的气质密切相关，不同的生活经历、文化修养、社会环境和职业会造就不同的气质。气质的最大特点是自然流露，穿着应选择表现自己气质的装束，从而形成自己的风度美。

着装基调一旦确定了，就可以根据它来选择着装，利用服装来展示自己的气质和风采，使自己的形象出现在公共场合时，能够表现得自信、得体、从容自如。

必须要因时因地地选择着装。这也就是说服装的选择要讲究时间和场合。

服装演变发展至今，种类繁多，每一种类的服装适用于

什么样的场合都有其特殊的“规矩”。例如：锻炼身体时，一身轻便的运动服不但可以体现朝气和活力，而且运动起来方便、灵活；参加一个正式宴会，笔挺的西服可以显得风度翩翩，潇洒自如。而如果要将这两种服装调换个场合，则会显得不合时宜，甚至有些不伦不类。

为什么同样的服装在不同的场合所产生的效果也不一样呢？这是因为每一种类的服装其所产生的视觉效果是一定的，其中的某些设计是专为体现和满足所使用场合特定的气氛的要求的，这种对应关系在人的头脑中已经形成了固定的印象，一旦发生改变，就会在人的意识中产生不和谐的感觉。

由此看来，选择服装必须要讲究场合，注重目的性，否则不但不能使精神振奋，反而会有损形象，影响活动的效果，甚至陷入手足无措、非常尴尬的境地，影响情绪，有害于心理健康。

选用服装还应掌握好“流行”与“自我”之间的关系。过分注重“流行”，会使自己的形象没有特色，过于肤浅；过分注重“自我”，容易与时尚产生“格格不入”或“衣着落伍”的感觉。

恰到好处的服饰并不是最时髦或最独特的装束，而是在流行的大范围中，能充分体现自己的个性的服饰。服装发展的规律是使各种年龄，各种层次的人在流行的潮流中都能找到自己的位置，人的意识并不能控制这一点。在任何时候，都对流行款式和流行色彩保持兴趣和关注，对衣着打扮的主体性持肯定态度，保持着对生活的新鲜感，就会自然而然地找到能充分表现自我与实现自我的服装款式。

只要在选择衣着时能够充分考虑到上述三个方面的要求，就能够选择到最适宜自己的服装，就可以振奋自己的精神，调整好自己的情绪，信心十足地参加各种社会活动。因为精神振奋和情绪提高，对人们的身心健康会很有好处。

### 服装选择上的卫生要求

选择一套得体的服装，必须要考虑卫生和健康的需要，这是很多人常常忽视的。服装是人体和外界环境之间的隔离层，它与人体之间构成了一个特殊的“服装环境”，服饰选择不当，就会对人体健康造成影响。那么服装在选择时应注意哪些卫生要求呢？

服装应能保持人体舒适的“服装气候”。人体躯干部的皮肤与衣服里层之间的温度保持在 32 左右，湿度在 50%，气流在 25 厘米/秒时，人体感到最为舒服，有人称之为乳服装的“标准气候”。

服装能阻断人体皮肤散发的长波红外线，温暖了服装的内表面。同时，服装纺织纤维中含有许多静止空气层，可显著减少服装内热量交换，起到御寒作用。而透气性和吸湿性良好的服装能阻挡环境热量传导到人体皮肤，但却不影响体表热量的散发，在高温时能起到降暑作用。

衣料的透气和吸湿性还可起到调节湿度，吸收二氧化碳等有害物质的作用。因此根据时令季节的变化，合理地选择着装，利用数量的增减，材质面料相应的更替，能够很好地保持人体适宜的“服装气候”，确保人体健康。

服装要有良好的防污性能。随着工业的持续发展，人类生活的空间中环境污染日益严重，有害物质也不断增多，

对人体健康构成的危害也越来越大。对服装选择，特别是外衣，应具有良好的防污性能，减少将外界有害物质带入起居的空间。

人体外部的生活环境中的污染物质如：尘土、污水、细菌、病毒、油污化学药品等在衣服表面滞留的时间，及保持量的多少与织物的组织结构和所带电荷数多少有关，织物的通气性越大，质地越粗糙、稀疏，织物带电荷数越多，就越易污染。一般合成纤维带电荷多，所以特别容易积留灰尘。

因此在选择服装时要选择防污性能好的面料制成的服装，特别是外衣选用要质地致密，较光滑的面料较好，可以减少有害物质的携带量，减轻对人体健康的危害。

在选择服装时，注意不要使服装束缚人体的活动，因此应该注意：一是着装不要过紧。着装过紧对人体有很多不利影响。人体经体表散热量为 90%，其中靠辐射对流方式散发热量占 70%，夏季如果衣服过紧就会影响体温的对流散热。使人体温度不易散发而中暑。冬季过紧的衣裤压迫躯体局部，有碍血液循环，特别是容易使末梢血流受阻，既不利于体表水分的蒸发，也不利于四肢的保温，还易使局部受压和遭受寒冷而受损伤，导致寒冷性脂膜炎。因此着装不要过紧。

二是材料要柔软、具有伸缩性，有一定的压缩弹性与拉伸强度，硬度不宜过大，这样才能保证活动自如，不妨碍血液循环，且容易着装，又不影响服装的美感和耐用性。

目前，随着人们健康观念的日益加强，服装的设计越来越朝着多元化的趋势发展，既注重样式的新颖、独特，又要

讲究有益于人体健康，使服装真正达到既美观实用，又舒适得体。希望朋友们在着装上都能多一分健康意识，为自己的身体创造一个舒适、健康的服装环境。

### 根据时令和季节变化选择着装

服装具有调节人体气候的能力。我国大部分地区一年四季分明，因此根据时令和季节的变化合理地选择着装，对保证人体的健康是十分重要的。

夏季。气温高、湿度大，给人以闷热的感觉，因此适宜的服装应当是宽松、透气、吸湿性好的衣服。人体皮肤的表面温度为 32℃，当环境气温达到 30℃ 时，主要靠出汗来散热，因此服装必须具有良好的吸湿性能和防湿性能。应选择棉织品或亚麻、丝绸等面料制做的衬衣和长裤，可以使人感到凉爽舒适。

同时衣服必须具有良好的透气、通风性能，有利于衣服内外的空气对流，保证透气散热，散发体表的热量。因此衣料要选择密度小、厚度薄、表面较粗糙、弹性较好、柔软的面料。

另外服装的颜色以白色或其他浅色调为宜，能够有效地反射太阳的辐射，减少热量的吸收。

冬季。冬季的着装选择应注重衣料的保温性能。衣料的保温性能取决于衣料纤维中的空气量的多少，纤维中固有的空气多，保温性能就好，如羊毛、鸭绒、蚕丝、棉花等都是较好的保温材料。

冬季的着装要有“层次”感，内衣应是吸湿性透气性好的棉织品，便于吸收水分向外散发、调节服装内气候。中层

要穿含气量大、通气量小的服装，在人体周围形成一个干燥而静止的空气层，保暖性好。外衣要穿含气量小、通气量大、导热性小的织物，避免体热外散，利于防风和保暖，服装的多层次，既有利于保暖，又有利于增减衣服数量。

春秋季节。春秋季节的大部分时间里，气温冷热相宜，着装的自由度比较大。但是在初春和深秋时节应注意自己的着装，这两个时节天气变化多端，温差较大，处于季节交替的时令，着装不易掌握好。

“春捂秋冻”这句民谚为我们提供了穿着的要领。在秋末时节，不应过早地穿上厚衣服，否则会抑制人体体温调节机能的适应性。适当少穿衣服，经常受点冷刺激，即使人的皮肤血管收缩扩张功能加强，促进血液循环，增强身体的耐寒能力。

初春季节，气温变化无常，过早地脱去冬衣，一旦出现寒流，气温骤然下降，极易导致人体疾病的产生。因此春秋季节服装的选择主要是注意根据时令和气候的变化进行适宜地增减，这样才会益于健康。

### 正确选择内衣

内衣和人体的皮肤直接接触，内衣选择是否得当，将直接影响到皮肤甚至人体的健康。

人体通过皮肤散发的热量约占人体散发热量的90%，皮肤散热的方式之一是汗液蒸发，皮肤汗腺在分泌汗液的同时，也排泄体内的废物，因此内衣质地应该柔软，保暖性能好，无刺激性，对皮肤不造成伤害。

目前市场上的内衣种类很多，既有棉、麻丝织品，也有

人工合成纤维制品，因此在选择上要比慎重。棉布和棉织品吸湿性强，柔软保温，无刺激性，适宜于做内衣，尤其是春秋和冬季穿着的内衣。麻纱制品和丝织品导热性能好，散热能力强，适宜作夏日的内衣。

人工合成的化纤制品，在制作过程中添加了一些有机溶剂，对人体的皮肤有一定的刺激性，容易使皮肤产生过敏反应。

另外，化学纤维的带电量，产生的静电可使人体有短暂的麻痛感；再则静电易使血液碱性过高，血清中钙含量显著减少，尿液中钙排泄量增加，不利于人体健康，因此应慎重选用人工合成的化纤制品做成的内衣。

### 戴帽与人体健康

帽子是服饰的一种，帽子的历史非常悠久，其作用也很广泛。从审美角度讲，帽子对着装的整体效果有很大影响，起着调节、呼应和点缀整体的作用。从健康角度讲，它起着防寒避暑，保护人体健康的作用。

帽子的选择也要与季节相适应。寒冷的冬季，帽子的材料要选用比较厚实，保暖性强的毛织物，东北高寒地区则应选择皮帽和棉帽，对耳朵、脸部都可起到保护作用，防止冻伤、避免头部受寒，预防感冒。在气温并不是十分寒冷的时候，也不要戴过厚、过重的帽子，把头部捂得过于严实，使头部容易出汗，若再遇风吹，也易生病。

春秋季节气温冷热相宜，戴布帽或呢帽即可，避免头部受风吹。

炎热的盛夏，可以选用经纬稀薄和柔软的布料或丝织物

做成的纱凉帽和遮阳帽，草帽也很适宜，这些帽子的特点是轻而透风，便于头部汗水散发，戴着既可以遮阳，又感到凉爽，可以起到防暑降温的作用。

戴帽子还要注意讲究帽子的卫生，帽子戴久了难免沾上灰尘和污垢，如果不及时地清洗，就会成为有害病菌和污染物质的集中地，时间长了不但难以清洗，而且会有害于人的身体健康。因此在戴帽子时，要经常注意保持其清洁，及时清除灰尘。帽子不用时，也要妥善保管。同时戴帽子时，还要经常洗头、理发，保持帽子里的卫生，这样才能达到美观舒适的效果，有益于健康。

### 正确地穿用鞋、袜

鞋、袜也是衣着重要的组成部分。脚部由于经常处于活动状态，是最引人注目的地方，从审美角度讲，鞋、袜搭配协调，与服装和谐统一，就能构成整体美。同样，人只要腿脚灵便，就离不开行走，那么鞋、袜的穿用是否得当，对健康的影响也非常大。很多人就是因为没有正确地穿用鞋、袜，从而导致了一些疾病，因此这里向大家介绍一些穿用鞋、袜应该注意的问题。

在穿鞋的选择上，除了美观之外，还要注重两点，一要跟脚、舒适、不受挤压；二要轻便、灵活、走起路来平稳安全。鞋子的大小要适宜，鞋子过大，拖沓不便，易使足部疲劳。鞋子过小过窄，压迫血管神经，使脚趾麻木，通气障碍，容易使脚部畸形，易产生脚癣，引起胼胝、鸡眼等疾病。

一双合适的鞋应该是这样的：鞋头部位不应过尖，要有足够的宽度和高度。鞋子的内缘要直些，以保证脚趾的活动

空间，鞋底要有弹性，最好有一定的吸湿性，鞋帮的质料要柔软通气性好。鞋跟也很有讲究，高跟鞋对人体的健康有着诸多的害处，无跟的平底鞋，在进行剧烈的运动时，易使脊柱和脑部受到振荡。因此平常穿用时，最好选择带平跟的平底鞋。选用袜子要以“夏季轻薄易透汗，春秋底厚要松软，冬季筒高须保暖”为原则。袜子的质地以棉线、毛线织的为好。线袜吸水性好，柔软穿着舒服。尼龙袜子结实耐磨，丝袜透气性较好，棉、毛袜子保暖性好，可以根据季节的需要来选择。

随季节的变化来正确地选择鞋、袜十分重要，特别是寒冷的冬季，正确的选用防寒的鞋、袜对人体的健康非常重要。俗话说，寒从脚起。人在寒冷环境中的耐受时间，很大程度上取决于鞋、袜的保暖性能，保暖性能不好，耐寒的能力下降，耐寒的时间缩短，如果足部受寒，肯定会影响内脏器官的健康。

冬季穿用的鞋、袜尺寸要大些，脚与鞋之间应留有一定的空隙，利用空气的隔热作用来增加保暖性，切忌脚上的袜子穿得过厚将鞋子塞得满满的，这样会将鞋内的空气挤走，失去了隔热保温层，保暖性反而降低，易生冻疮。

鞋底应该选择得厚一些，有脚汗的人应选择透气性较好的棉鞋和棉袜。鞋垫和袜子湿后要及时烘干。脚跟易干裂的人应选用透气性较差的皮棉鞋和吸湿性较差的尼龙袜子，有利于保持鞋内具有一定的湿度。

总之，鞋、袜的穿用也一定要从满足人的健康的需要出发，千万不能因单纯地追求美观效果而忽视鞋、袜穿用的正

确性和合理性，只有这样才能保证我们的足部健康，身体健康。

此外，衣着还有手套、耳套、手饰等，一定要根据自己形态、气质等进行选择，在冬季到来时要保护好手和耳，对艺术家、雕塑家、外科医生等常用手的人更要随时保护好手，防止各种损伤，比较有效的方法是经常戴手套。

另外，对于经常用手接触有毒、有害物质时更要配带各种手套，特别是乳胶手套、特制防护手套，例如洗衣工长期与洗衣粉接触，一定要带胶皮手套，防止有毒物质慢性吸收。

## 保持良好的生活习惯

### 1. 养生“四戒”

中老年起居作息应遵循生活规律，不能随心所欲。要做到“四戒”：

戒久视——“久视者伤血”。人到中老年时眼本已昏花，倘过于用目，则会伤血耗气，产生头晕目眩等症。故看报或电视以1至2小时为宜。

戒久卧——“久卧者伤气”。历代医学家都很重视睡眠，认为凡睡眠适可而止则神宁气足，多睡眠则身体软弱，老气昏坠。

戒久坐——“久坐者伤肉”。坐是恢复疲劳的一种必要休息，但久坐不动，就会使肌肉衰退与萎缩。因此，老年人应多参加户外活动，加强肌肉锻炼。

戒久立——“久立者伤骨”。人的一举一动都要消耗气血精神，同时也可调节气血。人到老年气血已减弱不足，所以全靠动、静结合调节平衡，维持和确保健康。所以坐与

走，要轮流交替进行。

## 2. 定期检查身体

早期发现和治疗疾病是中老年人健康长寿的有力措施。老年人患病时症状和体征可能不明显，表现得也不典型，常常不能引起人们的重视。如老年人患肺炎时可能不出现高热；患急性心肌梗塞可能表现为无痛型；癌症的早期，许多老年人无任何不适的感觉。如果没有详细的临床资料和及时的对比观察，这些对老年威胁较大的疾病是不容易及时发现的。

从医院对中老年人的健康检查情况来看，有些自认为感觉良好的中老年人，却在体检时发现了问题。当医生再去追问病史时，都会有轻微的异常表现，只不过是没引起注意罢了。

因此，中老年人每年定期去医院检查身体，是早期发现疾病积极而有效的手段。

每年去体检应该检查哪些项目呢？最少应包括以下项目：

一般情况：如身高、体重、血压等。

各科情况：内科、外科、耳鼻咽喉科、眼科（视力、眼底不可少）、神经科等，都需要进行全面的检查。女性还应去妇科检查（宫颈刮片检查不可少）。

各种辅助检查：包括血、尿、大便、痰的常规检查及血沉，大便潜血检查，尿、痰找癌细胞、尿糖、血糖、血脂、肝功能、肾功能检查。胸部透视或拍胸片，查心电图、肝胆脾超声波检查等。

在以上检查之后，如有必要，再进行以下项目的检查：

肺功能检查、消化道钡餐透视或点片、胃镜、乙状结肠镜、气管镜检查，超声心动图、B型超声波、脑电图检查，同位素扫描、CT检查等。

除以上检查项目以外，还可由医生决定增加其他项目。

### 3. 运动有助于长寿

“生命在于运动”这乃是至理名言，特别是长时间从事脑力劳动的人，由于心理平衡性的要求提高，神经系统长期处于紧张状态，人的机体往往不能及时作出自然的适应，而引起过度兴奋的神经冲动，其积累加深的结果导致种种疾病。

除了注意经常锻炼，诸如步行、做操、骑车、慢跑、游泳、打球、气功、太极拳等外，在日常生活中也不乏举手、踢足、伸腰、嗑牙、揉眼之劳，只要有了运动观念，也是可以随时找到锻炼机会的。

清晨起床时，可以花二三分钟时间，用抹额，左右来回数十次，再上下嗑牙30次，有利健脑、固齿。

起床后在住地附近小跑200米，如能坚持下去，一年便是70多公里，大有强身之效。

利用上下楼机会，以两步并一步行走，长此坚持，有利肾功能锻炼，起到壮腰健肾目的。

伏案工作者不妨伸伸懒腰，也很有益处。因为当人体处于一种姿势时，肌肉组织内的静脉血管就会松弛、扩张、淤积血液，使循环血容量减少，伸腰可引起全身大部分肌肉较强收缩，淤血被赶回心脏，增加了血容量。

“抬起头来”这是一些医学专家对伏案工作者的忠告。因为长久的垂头姿势会引起“寒背”、肩膀关节滑囊炎、腱炎

与头部关节的肌肉紧张、腰骨痛，经常地伏案中抬抬头，可增加肺活量与吸入更多空气，减少脊骨弧度与松弛头、颈、胸部位的肌肉紧张状态。

变换一下工作，转移一下兴奋点，如一直在看一本书，可以中途站起来听一段戏曲，或翻翻画报，观赏一下花木等，这样更换一下注意力，可以收到事半功倍的效果。

睡觉前可以先到户外呼吸几分钟新鲜空气，活动一下因伏案过久而疲劳的肌体，也有利于安眠。

制敌在于恒心，持之以恒，注意保养，方能获得健康长寿。

#### 4. 创造长寿的环境

20世纪50年代以来，医学科学中创立了一门新的医学分支，称为临床生态学，致力于研究发病与环境的关系，发现很多环境性致病因素，通过环境控制与调节，使不少病人取得了不药而愈的效果，引起了医学界的很大关注与兴趣。

近年来，鉴于一些疾病与环境的关系密切，改称为环境医学，由环境因素所致的疾病称之为环境性疾病。

确实，有许多疾病是由人们生活环境招致的，人们生活环境越来越复杂，致病的因素也越来越多。

在日常生活中，如人们服用了化学污染的水与食品，吸进了化学污染的空气，就可能引起中毒、过敏，甚至导致畸形与癌症。人们用了化肥、农药、激素、防腐剂、化学增甜剂、化学保鲜、催熟、染色加工的食品，都有可能不同程度的致病；再加穿着上，毛、丝、麻等织物大量地被挺括的化纤织物所代替，大多化学成分复杂，对不同的人也会产生不

同的影响与致病。

此外，居住方面，除居室中的化学用品外，还有周围树木花草生长情况，有否污染环境的工厂矿山存在，有无施放化肥农药的林田农庄，居处位置是否位于污染源之范围。厨房里的煤气、烟尘、电视机、电褥子等产生的电磁场，也都是致病的因素。因此，注意环境的保护甚为重要。

在环境的诸因素中，气候作为自然的环境也是十分重要的，它与人们健康休戚相关。中医有一个重要的论点便是“天人相应”，《黄帝内经·灵枢》中所说：“人与天地相应也”，一年之中季节的变化，寒暑冷热的差别，会直接影响到人的重量活动过程，从而产生对健康与寿命的影响。

现代医学的气候与疾病、健康长寿的关系十分重视，医学家们还与气象学家合作观察气象变化与疾病的关系，提出用气象图预测疾病流行的方法。

当然，客观的气候变化是无法更改的，但人们完全可以采取积极的预防措施，并创造良好的“小气候”来获取健康的条件。

根据季节变化及时预防，如夏天炎热时，预防中暑；冬天寒冷时，预防感冒、气管炎、风湿病等；

加强设备调节室内空气、温度、湿度及阳光等，尽量适应人体的生理要求，弥补室外气候条件的恶劣。

除气候外，阳光、空气、色彩、声音等环境条件对健康也关系极大，特别是对脑力劳动者来说，需要有适度的光线，不能太强或太弱，否则都会影响用脑效率，特别是夜间工作的人，台灯宜加灯罩，不但增加亮度，也可使周围灰暗，减

少外围环境对大脑的刺激。

在人的身体里，以脑的代谢率最高，耗氧量也特别大。据测定，1克脑组织的耗氧量相当于200克肌肉的耗氧量，严重缺氧就会造成脑细胞死亡（脑细胞只要缺氧6秒钟就会死亡）。

因此，室内一定要空气流通、新鲜、清静，使大脑经常得到充足的氧气补给。再者，轻浅、柔和的色调，美妙悦耳的音乐，对消除大脑疲劳，提高大脑的兴奋水平，增进健康，关系也很密切，不可忽视。

### 住宅与养生保健

住和衣食一样，是人类生活中至关重要的一项。一般说来，人的一辈子要在各自的住宅中度过一半以上的时间。住宅环境对寿命的影响，一直受到长寿学家的注意。我国自古以来，劳动人民创造了种类繁多的各种建筑，上至帝王宫室楼台殿阁，下至山村寺庙、石屋、竹楼，许多都符合长寿的道理。

就我国大部分地区而言，住宅的朝向一般要求坐北朝南，这样门窗面向太阳，既采光充分，又可冬暖夏凉。

住宅应注意空气流通，防止潮湿。一般摆床铺的位置，以开窗后风直吹，而且以头西脚东为好。

此外，住宅周围的环境，随着工农业的发展，对人类健康和寿命的影响作用，已大大超过了住宅本身的重要性。住宅建筑在无污染、无噪音、安静、清洁的地方，应避开高压线强电场、强磁场和有超声波、放射线的地方。因为这些因素对人体健康长寿不利。

在住宅旁种植些树木、花草，有防尘、降低噪音和调节空气的作用，应大力提倡。当然，关于卧室、浴室、厕所、厨房的布局，空间的大小，都应符合卫生的要求。

### 1. 居室容积

通常是以空气中二氧化碳含量，作为室内空气污染程度的间接指标。一般居室每小时能自然换气 2.5~3 次，因此，居室容积以每人占 13~15 平方米左右为宜。但是，这种住房容积，目前只能在一部分农村、山区可以达到，对多数城市而言，只能逐步实现。

### 2. 居室高度

居室的高度是指由地板到天花板的净高度或平均高度。居室讲究有一定的高度，是为了保持居室有必要的容积，满足居室采光的需求，改善室内微小气候，降低夏季居室的温度，保持室内呼吸带的空气新鲜，使居住室内的人有宽敞舒适的感觉，对体温调节和高级神经活动不致有不良影响。

关于居室调试的卫生标准，现在各方面的看法还未完全一致。武汉有关部门对武汉地区居室高度进行了实验研究。试验的室高为 2.2 米、2.5 米、2.8 米、3.1 米和 3.4 米。观察结果表明：室高的降低对夏季室温影响不大，其温度差最大仅 0.6℃，并且看不到室内温度随室高的增加而降低的明显现象；他们认为 2.5 米~2.8 米的室高是卫生上可以容许的。

上海有关部门也对这个问题进行了研究，发现不同高度的居室中二氧化碳的污染程度不同，从而建议以 2.6 米作为居室高度的最低限度。他们，从房间的热稳定性理论对室高变化与室温的关系进行了探讨，也认为用增加室高来降低室

温是不明智的方法。

总的说来，根据我国各方面对这个问题所进行的研究结果看，我国大部分地区采用 2.6 米~2.8 米左右的室高是适宜的。

### 3. 居室面积

居室面积的大小，应视家庭成员多少及生活方式而定。如按每人需居室容积 15 立方米计算，居室高度设为 3 米，则每人所需居住面积为 5 平方米。

决定每人平均居住面积的另一个因素，是能够保证人们的正常生活活动，避免过分拥挤和减少传染病传播。

一般说来，居室对人的健康长寿有一定的影响，但不是决定性的因素，应按具体条件灵活对待，因时因地制宜，如果不切实际地强调住房对健康的作用，造成精神负担，反而对健康长寿不利。

### 4. 居室进深

居室的进深与采光和通风有关。在进深大的居室中，离外墙较远处的空气流动缓慢，换气困难；自然采光在靠近门窗的地方最好，离窗较远（2~2.5 米）则显著下降。距窗户远的地方，其自然采光系数可减少至相当于窗口处的  $1/11 \sim 1/3.5$ 。

此外，窗户越高，窗户上缘距天花板愈近，直射和散射的阳光越容易深入到室内，室内距离窗户较远处就能得到较好采光。如果居室较大，最好是在居室的对面开窗或门，形成空气对流。

### 5. 高山气候宜于老年人疗养

我国有许多著名的高山风景区，它们以其美丽壮观的千姿百态吸引着大批游客，而且它们那宜人的气候，和设备良好的疗养院，也吸引着许多需要疗养的老年人。那么高山气候对人的健康会有哪些影响？高山气候又适合哪些老年病人疗养呢？

首先，到高山风景区疗养，眺望大自然的秀丽景色和云雾缭绕的山峰，可给老年人带来美的欣赏和欢快的心情，忘却烦恼和杂念。老年人离开闹市那紧张、嘈杂的环境，在山区疗养，可以充分享受静谧与谐和。这些都能够对神经系统，产生极好的镇定的调整作用。

在高山风景区疗养，阳光充沛，日照较强，接受太阳光线中的紫外线，也较城市为多。因为在城市的上空，漂浮有尘埃、烟雾等大量的污染物，使阳光的紫外线受到阻挡和吸收。紫外线是一种波长在 296~310 毫微米的光线，它照射到皮肤上，可使皮内的脱氢胆固醇，转化为维生素 D，从而改善了体内钙磷代谢，可以预防老年性骨软化症。

紫外线有较强的杀菌作用，对于常患皮肤化脓性感染，如疖病、脓疱病等，有很好的防治效果。明朗的阳光，对慢性风湿性关节炎、神经痛，也有减轻症状的功效。

高山气候的特点，一般是夏季较为凉爽，例如我国著名风景区黄山，6~9 月份，平均温度在 25.2 摄氏度左右，这种气温对于患有高血压病、心血管疾病或神经衰弱的老年人，避暑疗养和身体康复，十分有益。国外一些医生研究发现，在高山区居住，有助于抑制高血压的发展，并可使血压逐渐下降。高山区生活对心脏有保护作用。

老年人在高山风景区疗养,可以有组织的走访文物古迹,观赏瀑布名潭,愉快的体力活动有增强体力,改善体质的功效。山区多林木,空气清新,负离子丰富,生活在这个环境中,时时吸入大量负离子,可以调整神经系统的功能,使人精神焕发,舒心惬意。负离子还可以使红细胞增加,血糖下降,所以很适合患有贫血和轻型糖尿病的老年人疗养。

高山风景区,空气清新、湿润,对于呼吸道粘膜有良好影响,适宜于患慢性支气管炎、轻度肺气肿、肺心病的老年人治疗休养。安静的环境,宜人的气候,规律的疗养生活,有助于调节疗养者大脑皮层的兴奋和抑制过程,导致镇静和良好的睡眠,这非常益于患慢性胃溃疡和慢性胃炎的老年人疗养。

老年人到山区疗养的时间,以夏季为宜。在山区疗养,由于山区气温多变,应注意增减衣服,夜间注意盖被,以防受凉或原病情变化。

### 室内环境与养生保健

居室是人们休息的主要地方,人的一生至少有三分之一的时间是在自己的居室度过的。居室卫生对健康长寿的影响,是近些年来长寿学者注意研究的课题之一。

#### 1. 居室环境

居室的环境好坏,空气是否净化,阳光是否充足,污染是否最少,对人体健康关系甚大,不可等闲视之。

首先,居室内的污染物的来源很多,有来自人体自身的细菌微生物与二氧化碳,一般情况是成年人每小时要呼出 25 升的二氧化碳;吸烟的居室空气污染最为严重,烟内含有 10

多种对身体有害的物质，一个人吸一支烟，就吸入了甲醛、一氧化碳、二氧化碳、二甲基亚硝胺、二乙基硝胺、甲基苯并芘等。

如果在一间居室内有一个人不停地吸烟，那室内空气污染程度将远远超过一个工厂在 24 小时内允许排出的污染量。如果家长抽烟，则家中小孩与其他成员呼吸道的发病率比不抽烟家庭的成员高出许多倍。

其次，居室内尘埃的危害也不小，尘埃的来源很广，地壳的自然变化，人类的活动，宇宙万物的运动，都会时时刻刻产生尘埃，污染空气，侵入居室。据测定，世界上每年降尘量已达 390 万吨，一些大城市，每月每平方米仅降尘量，高的达到 100 公斤左右。

污染物无孔不入，在居室内游荡、聚合。当尘埃颗粒超过 10 微米时，便跌落下来形成灰尘，会污染食品、食具等，并通过人们呼吸潜入鼻孔、呼吸道、支气管等传播疾病。

第三，某些家具、家用电器，虽给现代家庭增添了许多光彩，但也因此对居家带来新的污染，诸如烤制工艺差的彩花瓷具，可造成镉、铅等重金属污染；新油漆的家具涂料层中的含铅量高达 10% 以上；新喷漆的家具可产生苯蒸气，会致人慢性苯中毒，一些塑料家具可产生甲醛；乙烯地毯、挂饰可产生烃类物，能使人疲劳并刺激皮肤；质量差的日光灯、损坏了的荧光管可产生聚氯联苯；计算器、计算机可产生低剂量放射物；大屏幕彩电可产生较强的伦琴射线；质量差的组装电视机常会透出臭氧。

正是居室内的这种种污染，给我们带来对健康的威胁，

即使在科学很发达，对环境保护措施很重视的美国也在惊愕着，美国环境保护局科学家壮斯·华莱士，根据5年来研究数据估计表明，吸收了各种化学品的房屋内部，使每个家庭比附近的任何化工厂更像一个有毒废物的垃圾堆。美国环境保护局还宣称：“从油漆到洗涤溶液剂，家家户户都有有毒化合物，这些东西的致癌作用，几乎比空气中的污染物大3倍，紧靠化工厂的地区更是如此。”

面对着这些已危害人类健康的各种污染，必须牢固地建立预防意识，因为这些污染物中有许多是由于忽略与大意造成的，有许多是由于缺乏科学知识所造成。

为了居室的环境清洁与卫生，把污染减少到最低程度，应该做到：

禁止抽烟，至少不在居室内抽烟；使居室保持经常通风，保持室内空气清新；采用居室空气净化器来减少尘埃，使用湿扫帚扫地以减少尘埃飞扬；知晓一定的商品卫生知识，尽量选用对健康无毒、无害的室内装修与摆设用品，科学地选择油漆、裱墙材料与塑料家具以及排除家用电器的故障与少用彩瓷器皿等；在居室内适当地养花，以调节与净化空气，因为花卉在光合作用下具有吸收有害气体、制造氧气、杀菌、除尘等功能与作用。

当在房中睡一夜，清晨起床后应离房一会儿，再返回时会闻到房中有一股难闻的气味，在卫生学上称之为居室气味。

居室气味主要是由于二氧化碳气体积聚过多引起。居室内二氧化碳的来源首先是由人体代谢产生的，随人体呼吸和皮肤分泌排泄到体外。其次是皮肤上的有机物质分解腐败，

衣服被褥、家具用品不清洁，粮食、食品的腐烂都会放出一些二氧化碳。加上人体排出屁里的硫化氢等，也会受二氧化碳的影响而积聚。当室内二氧化碳含量达到 0.07% 时，就会明显闻到这种特殊的气味。

人体进行新陈代谢时需要大量氧气，当室内二氧化碳和其他有害气体含量过多时，人就会感到缺氧，大脑皮层受到恶性刺激，产生头晕、头痛、疲劳、恶心、食欲不振以及贫血、血压升高等症状，还会使人的心跳加快，引起某些疾病的恶化。硫化氢更是一种有害的气体，人体吸入过多，更容易引起头痛和恶心。

因此，居室应该保持空气新鲜，特别是冬季更应注意。搞好个人卫生和室内环境卫生，勤换勤洗衣服，勤晒被褥。此外，还应该经常打开门窗通风换气，以增进人体健康。

## 2. 居室如何防噪音

声音是物质振动所产生的一种波，物理学常以“分贝”来表示它的强度。一般人们能听到的声音为 1~120 分贝，互相交谈语言为 50 分贝左右。环境的声音不宜超过 20 分贝，如在 70~95 分贝环境下，就会对脑功能产生不良影响，以致出现头痛、记忆力减弱、失眠等症状，如长时间在 115 分贝以上的声音刺激下，听觉细胞就会受到永久性的破坏。

据测定，一声大炮的轰鸣约 130 分贝，导弹发射的巨响高达 160 分贝，如把小白鼠放在这种环境下，它立即会体温升高而死亡。

因此，噪音对健康的影响是不可忽视的，因为它作用于人的中枢神经系统，使大脑皮层的兴奋与抑制平衡失调，造

成条件反射，异常及脑血管的损伤，累及植物神经系统，从而造成心慌、乏力、多梦、头昏等一系列症状。

噪音常来自汽车、工厂机器的撞击、转动和日常生活的广播、吵闹等等，如何减少这些噪音的干扰，使居室保持安静呢？这里介绍几种方法：

经常检修门窗，防止外界噪音自门窗的缝隙钻入，特别是窗户上的玻璃，要装镶妥贴，避免因房屋或路面震动而发出“咯咯”的声响。

设置双层窗帘，外帘可薄些，以调节光线，内帘可用质地较厚实柔软的布料制成，可保暖、遮光与减弱噪音，夏天可挂竹帘，这样既隔热又阻挡部分噪音。

选用木质家具，这是由于木质纤维具有多孔特性，能吸收噪音。

收听或收看收音机、录音机、电视机，音量不宜太高，以减轻声音的干扰。

室内的凳、桌、椅、床有摇动响声时应及时修理，挪动时要轻搬轻放，最好在椅凳的脚底上钉上一层薄橡皮片，以减轻搬动时声响。

在居室周围多栽树木，临街的窗户装密封窗等也是一种有效的措施。

### 3. 老人居室宜幽静

老年人，大部分时间是在居室内度过的。尤其是患有各种慢性疾病的老年人，很少出门，时光大多消磨在家中。因此，居室环境的好坏直接影响老年人的身心健康。

居室的光线宜柔和明亮。如室内昏暗，会有一种压抑感、

孤独感，使人精神萎靡，容易疲劳。相反，如光线柔和，明亮，则会感到心情舒畅、精神振奋。

因此，老年人的居室应有合理的采光照明。一般 15 平方米左右的居室内，可安装 40 瓦的日光灯照明，再装一盏 25 瓦的白炽灯，这样晚间室内光线就会接近白天的亮度。晚上工作、学习时，写字台上可用 25 瓦的台灯，罩以浅绿色灯罩，有利于保护眼睛。

老年人的床头上方可安装壁灯，灯具的颜色以浅蓝色为好。长期卧床的慢性病人，尤其是重病人室内，应通宵亮一只照明小灯，有利于随时拿取必要的物品和观察病情。

老年人居室的墙壁可刷成偏暖的米黄和浅桔黄颜色，使老人精神振奋。另外，可根据不同的季节来变换窗帘颜色。如冬天用浅红或浅黄，使人感到温暖；夏季用浅绿或浅蓝色，则给人以凉爽之感。

在室内还可悬挂字画，书橱上摆放吊兰，案头上摆放造型优美的盆景，窗台放几盆花草，使老人增添生活情趣，预防精神老化。

老年人居室的环境宜幽静。老人爱洁静烦吵闹，噪声会影响老人睡眠，诱发疾病。

老年人如有病，应根据不同疾病来布置居室。患慢性胃病的老年人，应住向阳的房间，室内光线充足、明亮、温暖，患高血压病的老人，可住朝北的房间，室内光线偏暗、清凉、幽静，患神经衰弱的老人，住室应明暗适中，湿凉适宜、怡静，有利于病人休养和康复。

夏季气温酷热多雨，温度高、湿度大、气压低，这对体

弱的老年人来说，容易感到烦躁和闷热不安；稍不注意还会引起中暑、消化道疾病。老年人要适应炎夏生活，应该注意：

首先保持情绪安定。在心理上不要厌恶惧怕夏季天长炎热。在精神上要乐观愉快豁达，切勿发怒，要记住“心静自然凉”。否则烦躁发怒可使交感神经兴奋，增加体内产热，有损健康。

要改善老人的居住条件，注意通风遮阳。不要在烈日下逗留太久，避免出汗太多；也不要过久地吹风扇，否则可使汗孔闭塞，影响散热，甚至发生手脚麻木或面瘫。

要保证足够的睡眠时间。除晚间睡好以外，白天要午睡一小时。

饮食应以清淡新鲜为宜，不能吃得过饱；可多食蔬菜豆类，少用油腻食物，可避免胃肠分泌减少而排空缓慢。可按老人习惯选用绿豆粥、红枣粥等。不要过多地吃生冷瓜果，保护胃肠功能。

勤洗澡、勤换衣，讲究卫生。衣服要宽松柔软。

家庭应备防暑降温的清凉饮料和仁丹、十滴水之类的防暑药物。

#### 4. 怎样精选窗帘

窗帘，是家庭装饰的重要组成部分。它不仅有通风、遮光和隔音等使用价值，还能美化环境，把房间点缀得幽雅洁净、美观和谐。

窗帘有轻薄、厚重两大类。轻薄的窗帘可用乔其纱、的确良、白窗纱等质料，它透光性能好。夏天使用，透气凉爽。厚重的窗帘可用深色绒布、提花织物布，它遮光效果好，厚

实牢固，适合冬季使用。

窗帘的色彩图案式样繁多，绚丽多彩。不同颜色、图案的窗帘会产生不同的效果。如优美的山水图案使人感到身在诗情画意之中，印有异国风情图案的窗帘，显得浪漫潇洒，给人以美的享受。

窗帘的颜色、花纹、图案的选择，注意要和家具、墙壁和色彩相协调。一般讲，奶蓝色的墙应配浅棕色、有花纹图案的窗帘；棕色的家具可配淡红色调的窗帘，住房宽敞、人又较少的家庭选用咖啡色大花型图案的窗帘，可减轻寂寞感。

老年人住室选用桔黄色的窗帘，能使人精神振奋，心情愉快；有高血压、心脏病的老年人，选用浅蓝色的窗帘，有利于血压下降，脉搏稳定；情绪不稳、易于激动的人，宜选用嫩绿色的窗帘，可松弛精神。

另外，卧室的窗帘色彩要淡而雅致，会客室的窗帘颜色则要深些，这样显得庄重。当然，人的审美观点不同，可以按照个人的喜爱选择色彩、图案、花纹。

### 5. 室温对老年人健康的影响

人的生理与心理状态与环境温度密切相关。适宜的温度使人觉得舒服，可减少疾病。室温与健康有重要联系。对老年人而言，保持适宜的室温尤为重要。

室内温度过低不利于健康。世界卫生组织建议，冬季室温应该不低于 18℃。这是对一般人的要求，对老年人则应再高出 2~3℃ 为好。因为室内温度低于 16℃，会使老人气管内温度下降，抗感染的能力降低，易发生呼吸疾病，如气管炎等。如果室温低于 12℃，四肢发冷，内脏温度也会随室温略

有下降，从而诱发短时间的高血压，而血压升高，血液粘度增加，是心肌梗塞和脑动脉栓塞的发病基础。但室温也不宜过高，以 18~24 为宜。

在注意室温的同时，老年居室内也要注意保持相对湿度。干燥利于室内微生物自下而上飘散，潮湿使霉菌易于生长而诱发过敏性疾病，如哮喘或过敏性鼻炎。室内温度在 18~24 时，相对湿度以 40~50 为最佳。

## 6. 居室怎样防潮湿

潮湿是居室常见的现象，如不及时防潮，将会给居住者的健康带来不好的影响。

其实，防潮的办法很多，通常我们采取的有如下几种：

**吸湿法：**即用一些石灰，以旧布垫底摊放在床柜之下，这样，生石灰便能大量吸收室内的潮气。

**通风法：**将朝南的门窗紧闭，或只开放气窗，以减少水汽侵入，天气晴朗时，应把门窗打开，例居室内空气流通，以加速水分的蒸发。

**擦拭法：**用干拖布将地板擦干，再将柜、桌、椅、窗户等用干布擦拭，可以减轻潮湿程度。

不要在室内晾湿衣服及搁置雨衣、雨伞；湿的鞋子也不要穿入室内。

在走廊地板及楼梯等处放些旧棉布，以利于吸收水分，也防止人滑倒。

值得注意的是，以石灰吸湿后，石灰同水起化学作用产生氢氧化钙，这种化学物质呈碱性，对物品和容器有一定腐蚀性，目前有一种吸湿性能超过石灰数百倍的硅胶，是最理

想的居室吸湿防潮品。

这种硅胶呈白色晶体颗粒状，为了有助于识别其吸湿的程度，颗粒内加入些蓝色颗粒，这种蓝色颗粒吸水后会变成粉红色，这时应取出加以干燥，即可反复使用。硅胶干燥方法很简单，可放在烧好饭的锅盖上烘干，也可以放在阳光下晒干，或放在铁皮上用微火烘焙，看到它从粉红色恢复成蓝色时，就可以装入纱布袋内再用了。

这种硅胶还有无臭无味、无毒、无腐蚀等好处，可以广泛地运用于衣柜、饼干听、茶叶罐、粮食以及各种食品、药材或照相机、胶卷、文件、精密仪器……，它的吸湿防潮作用相当显著。

### 7. 厨房里的潜在威胁

我国城市居民的厨房往往在门窗、墙壁上积聚着厚厚的油污和污垢，形成污染。这都是炊事燃烧产生的污染物及炒菜油烟中所含的污染物一氧化碳、氮氧化物、飘尘以及苯丙（a）芘（一种强致癌物）等。这些污染物在厨房不通风或通风不良时会进入室内。特别是在冬季门窗紧闭，厨房里的污染更容易向室内扩散。有的家庭做饭、居住都在一间屋内，这种空气污染就更为严重。

中国建筑技术发展中心标准所曾在北京、沈阳、西安等地对住宅厨房中苯并（a）芘浓度进行测定，发现其浓度大大高出国家卫生标准及室外大气的最高浓度值。广州市肺癌研究中心经多年研究，认为在与肺癌有关的因素中，厨房的污染与肺癌死亡率相关系数最大。

在北京海淀区的一套单元住宅内进行厨房污染实验及通

风排污效果实验，发现在不通风时厨房里一氧化碳的日平均浓度值为国家卫生标准的 14 倍。从现有的资料看，在人类能够正常生活的空间里，住房厨房中空气的污染是最严重的。

厨房污染的特点是：污染物成分比较单纯，污染空间有限，污染物浓度高。针对这些特点，可以采取相应技术措施：安装自然通风装置。

这些机械式厨房排烟器，一般可将厨房内污染物降低 80% 左右；改进灶具，提高热效率，同时把一些有害物在燃烧过程中尽量燃烧尽，是减少燃烧过程中污染物产生的有效措施；对燃烧进行前处理，可以减少燃烧过程中有害物的产生。当然，从建筑设计上，认真考虑解决住宅厨房污染问题也是很必要的。

### 8. 注意空调综合症

空调设备愈来愈普遍地进入办公大楼、宾馆、文化娱乐场所以至住宅宿舍，它给人们的工作、生活提供了良好的环境，使人舒适清凉，提高工作效率，有益身心健康。

不可忽视的是空调也给人们带来危害。

热天使用空调不当，容易出现乏力，头痛头晕，甚至腹痛腹泻，关节凝滞等“空调病”。

长期生活、工作在空调环境里，会出现鼻塞、喉躁、头疼、胸闷、嗜睡、疲乏、憋气、关节酸痛、风湿症等病情，甚至还会出现腹痛、腹泻、血尿，严重的会导致死亡。

人们都知道，一般空调房间都是将室内空气循环使用的，即在室内就地取空气，经冷却或加热、去湿或加湿以后，重新关进房间，这就使空气失去“新鲜感”，造成某些低浓度的

有害物质，特别是有害气体的循环累积，使其浓度越来越高，对人体产生危害。

据测定，普通居室内，每立方厘米负离子数为 50 个左右，安装了空调装置后减少至 10 个以下，负离子的减少，会使人体血浆中的硒的浓度升高，使居室内的人们出现易怒、紧张、失眠等“空调综合症”。此外，空调室内普遍采取封闭式，使室内污染（如细菌、微量放射线等）渐趋严重，导致病症的发生。

空调房间内的臭气（汗臭、体臭、烟雾臭等）是造成污染的因素之一，特别是香烟的烟雾中含有大量的有害物质，其中有 40 多种致癌物，如一氧化碳、二氧化碳，悬浮粉尘等，均有一定的危害性。

现代办公室、居室内墙壁装饰、建筑材料、室内塑料制品、化纤物品（如地毯）、纤维板、胶合板、图书杂志等均会不同程度地散发出甲醛，在空调房内采光条件很差的情况下，对眼、鼻、呼吸道与皮肤都有刺激作用。因此，尽管空调系统有效地将室外大气中的灰尘和细菌过滤掉，但空调设备内部确是成了细菌繁殖的极好场所。

空调室内制造的恒温环境（浊、湿度基本不变），使人体生物节律受到干扰、破坏，因为人类在长期进化中，已适应了自然界的气候变化规律（一年四季的变化，一天中早、中、晚的气温、湿度的变化），长时间生活在单调的、不变的空调环境中，人体的生物节律受到挑战与破坏，造成植物神经系统功能紊乱与不适感。

空调症是完全可以采取措施加以预防的。

严禁在室内抽烟；

室内最佳温度为 27℃ 左右，最低温度不宜小于 24℃，温度调节不宜过频；

在装有空调的房间内睡觉，入睡前要关掉空调机；

每天应适时，关闭空调，打开门窗增加新鲜气，使室内保持一定的新风量所提供的氧气；

长期在空调室者，应经常到室外活动，接触阳光，呼吸新鲜空气，并多做运动，多喝开水，加速体内新陈代谢；

剧烈运动后应擦干身上的汗液，再进入空调房间，以免使张开的毛孔骤然收缩，受凉致病；

高血压，神经痛和关节炎患者，在空调室内可用厚毛巾或薄毯遮盖膝部；

每月检查空调器的过滤膜，发现变脏，应及时更换，以保持空调器的清洁；

每天最好能保证有 2~4 小时的日照时间，如逢阴雨时节，机械通风的新风量供应不足，则可进行室内空气消毒。

为了防止空调病可采取以下措施：空调室内要注意适当通风；空调机要定期维修、清洁，以防病菌在空调机繁殖生长；在空调室内着装不宜太单薄，在空调室内时间长了应适当活动，加快血液循环。

## 9. 让花卉祛病健身

大自然以五彩缤纷的容姿与沁人心肺的芳香的花卉，装点着大地，净化着环境，还为人类健康提供自己的贡献。

许多花卉可以成为人类的“保健医生”。

据科学家的测定，花卉在缓和太阳的辐射热，降低温度，

调节气候，提高湿度，消除噪音上立下了功劳。室内的盆花通过光合作用吸收的二氧化碳，比它通常放出的二氧化碳多20倍。

例如，石榴花可以减少空气中的含铅量，玉兰、桂花可以减少空气中的含汞量，夹竹桃可以吸收空气中的氯气，美人蕉可以吸收空气中的氟，绣球花、蜡梅花、紫薇花、栀子花等都有较强的吸尘作用。

至于直接用来辅助治疗人类疾病的花卉，更是比比皆是。诸如菊花可治肝热、头痛、眼疾；槐花可治高血压、冠心病；菖蒲花可治酒醉；桂花可治喘咳；月季花可治瘰疬，解毒消肿；蔷薇花可治关节炎、小便失禁；茉莉花可治角膜炎、白翳病；凤仙花可治蛇伤、鹅掌疯；木槿花可治痢疾、除湿热；丝瓜花可治支气管炎；鸡冠花可治泻痢、白带过多；金银花可清凉解毒、抗菌；芙蓉花可治疔肿；玫瑰花可治鼻炎。

在我国药物大典《本草纲目》中可供药用的花卉，更是不胜枚举，有的花卉，几乎全身是宝。据民间流传，历史上不少关于长寿的记载与菊花有关。如蜀中“长寿源”、南阳“菊潭水”等，皆四周植有大量菊花，经雨水浸渍后，其生理活性物质流入潭中，居民长年饮取之故。民间迄今仍有“甘菊花露”的饮料，也可见其对健身的功能了。

近代医学中用菊花制成菊花糕、菊花饮、菊花酒、菊花露、菊花粥、菊花延年益寿膏等保健药物，临床证明，对扩张冠状动脉，增加血流量，减少心率，增强心脏收缩能力，保健长寿产生很好的效果。至于利用菊花作枕，加陈艾叶作护膝护腰背等也很常见。

经科学家研究发现，花香有着祛病健身的功效。近年来，在国外出现了一种既不用药又不用复杂器械的“花香疗法”，只需一张舒适的软床、椅，让某些疾病患者躺在百花园中的软床上嗅闻花香，便可得到治疗某些疾病的效果。

其实，利用花香防病治病，我国古已有之，如利用花香防治呼吸道传染病、水痘、腮腺炎、猩红热等疾病便是。近年来出现的“药枕疗法”、“香枕疗法”，也是利用花香治病防病的一种疗法。

### 10. 老年人要警惕“电视病”

看电视是老年人生活中很重要的一件事，坐在荧光屏前就可以了解天下大事，欣赏电影、戏剧等文艺节目，观赏各地名胜和风光，给悠闲的岁月，增添很多乐趣。然而不加注意，看电视还会对身体健康产生一些不利影响，所以，经常看电视，要了解一些卫生防护知识。

在收看电视时，电视机的显像管能辐射出一定剂量的 X 射线，X 线对人体的器官、组织、细胞，有电离伤害作用。据研究，距离电视机 1 米以内，X 线的辐射剂量要比两米远的剂量多 10 倍。因此，在看电视时，要坐在离荧光屏两米以外的地方，如果是较大屏幕的电视机，则要距离更远一些才好。

此外，由于显像管电子枪产生的电子注，对荧光屏的不断轰击作用，荧光屏表面会产生大量的静电荷，对空气中的灰尘具有吸附作用。据检测，荧光屏周围的灰尘含量多于微生物和变态粒子，如果这种灰尘经常沾染皮肤，容易引起皮肤病，在脸上出现斑疹。所以，看电视不要离荧光屏太近，

如果看电视的时间较长，看完后洗洗脸，将有益于皮肤健康。

看电视需要较暗的环境，主管眼睛暗视力的，是视网膜杆状细胞里的视紫红质。在昏暗的环境里看东西时间越长，视紫红质消耗的越多。经常长时间看电视，容易使老年人眼睛的暗适应能力变弱。

有人做过调查，在看两个多小时的电视以后，视力可能暂时减退 30%。所以，看电视时，最好开一低瓦数的小灯，既可减少对视紫红质的消耗，又可降低电视图像和黑暗环境反差过大，刺激眼睛引起视力疲劳。经常吃些富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、动物肝脏、鸡蛋等，有助于增加视紫红质。

另外，老年人的视力调节能力降低，对于光闪烁的耐力也减退，长时间看电视，会使眼睛疲劳，损伤视力，最好看一会儿，休息一下眼睛，例如闭目养神或起来走动一下。

老年人长时间坐在沙发里看电视，不活动，容易使下肢血液回流不畅，引起下肢酸胀、麻木、浮肿、抽筋，有人称这种现象为“电视腿病”。所以要注意定时起来活动一下腿脚，有助于改善下肢血液循环，

避免神经受压。

电视机摆放的位置也不宜过高，因为仰头看电视，可使颈部肌肉处于紧张状态，时间一长，容易颈项酸痛，甚至诱发颈椎病。荧光屏的合适高度，应与视线呈水平或低于视线水平。

老年人多患有老年慢性疾病，特别是心、脑血管疾病较多见，如果观看过多惊险的电视片或体育比赛，容易引起老

年人过度兴奋激动，心跳加快，血压增高，有可能诱发心绞痛或脑血管意外。以不看或少看惊险场面为宜。

## 睡眠与养生保健

### 1. 中老年人睡眠诀

古人说：“眠食二者为养生之要务。能眠者，能食，能长生。”无论是仲夏，还是其他季节，睡眠对于中老年人的健康太重要了。但是，“后三十年睡不着”是老年人的通病。少寐为老年人大患。

那么怎样才能在规定时间内尽快入睡呢？为了使老年人入睡快，睡得香甜而深沉，应该定时睡，定时起，要保持心情安宁。即“先睡心，后睡眼”，这是保证快入睡的主要秘诀。

睡眠的姿势也有学问，侧卧优于仰卧、俯卧，可避免胸腹受压或搭胸，免得引起噩梦。侧身屈膝有利于胃内食物向肠道输送。要尽量使头、躯干、四肢、全身肌肉处于松弛状态。睡眠时辗转反侧，则有利于气血流通，前人还有睡前吃饭宜少的经验，“少吃一口舒服一宿，多吃一口半夜不眠”。

配合一定的呼吸方式，具体做法是：使肚子鼓起来吸气，瘪下去呼气。人的注意力自然而然地转移到这上面，从而达到驱除杂念、清静内心的作用。

### 2. 应该讲究床上“四宝”

床上“四宝”指铺、枕、帐、被，它们与中老年人养生保健的关系十分密切。

铺。人的一生，有三分之一的时间是在床上度过的，但多数人并没注意到，床铺对人体健康的重要，就像每天呼吸空气那样的习以为常。

有的人对床的要求，往往从奢侈、气派着眼，以为钢丝床、席梦思床，柔软有弹性，睡着舒服，实际上这类软床，并不适合人体睡眠姿势和脊柱生理弧度曲线，对于老年人尤不适宜。

一般来说，人到老年，脊柱旁肌肉会有不同程度的萎缩，腰柱可能有骨质疏松和柱间关节的退化性改变。如果床铺不当，不仅睡后腰酸腿痛，天长日久，还能促成体型畸变。究竟采用什么样的床好呢？

首先，床铺的高度以略高于就寝者的膝盖为宜，因为老年人腿脚不利落，床铺太高，上下床不方便；床铺太低，床下通风不好，容易受潮。床铺高低适当，也便于卧床时自取床下物件，如便壶、痰盂等。同时还可避免朦胧初醒，头晕眼花时下床摔伤的危险。

床也不宜过软（弹簧床，席梦思软床），软床可使脊柱侧弯，造成腰部劳损，特别是老年人由于骨质疏松，骨关节性变，或有腰肌劳损和关节炎的病人，会使症状加重。对那些活动不灵活的老年人来说，睡软床翻动更觉不便。特别是对脊柱弯曲的人来说，睡软床更不适宜。

其次，软床或硬床的选择。这和脊柱的生理曲线有关，脊柱俗称脊梁骨，是人体躯干的主干。从背面看，脊柱是直的；从侧面看，脊柱有4个弯曲，颈柱和腰柱向前凸，胸椎和骶椎向后凸，人的奔跑、跳跃、负重、弯曲等活动，都和脊柱的生理弧度有关。如果生理弧度改变，不仅体型变化，而且必然会引起腰腿疼痛等疾病。

在选用钢丝床、席梦思床时，仰卧睡眠，由于上身约占

全身重量的 33%，下身占 44%，以致臀部下沉，身体呈弧形（V 型），导致腹部受压，呼吸不畅，脊柱旁肌肉处于紧张状态，醒后常感到腰腿酸痛。在侧卧时，脊柱弯向一侧，侧部肌肉得不到松弛和休息。由于睡卧时，不能保持脊柱的生理弧度，长此下去，脊柱位置失常，容易发生腰腿痛。

相反，如果睡的床面过硬，缺乏对人体的缓冲力，引起睡眠时转侧过频，多梦易醒，会造成局部皮肤、肌肉、骨骼受到的压力过大，肌肉长时间受压紧张，松弛不足，感到疲劳，周身酸痛，不利于消除疲劳。

一张比较理想的床，应该是在硬床上铺以软硬适中的床垫。据研究，软硬适中的床垫，应该分为三层结构，表面层与人体接触，要求采用柔软的材料。中间层用来保持人体睡卧时的正确姿势，应有一定硬度。底层起缓冲作用，要求有一定弹性。这样组合的床垫，适合于人体躯干的生理弧度，有利于睡眠和休息。

一般情况下，在木板床（或炕）等硬床上铺垫 10 厘米左右的棉絮，就可以保持脊柱基本上处于正常的生理状态。

枕。每个人都有自己的习惯，换了枕头就睡不踏实。关于枕头的高度，有“长寿三寸，无忧四寸”的说法。一寸约为 3.3 厘米，长寿枕应以 10 厘米左右高度为宜，枕高应以一肩为宜。过高，容易“落枕”，产生颈痛，转动不灵活；高枕还能使颈椎长期超限度前屈，造成颈部骨骼变形，软组织退化，形成增生性骨刺。

此外，颈部前屈位还会压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉受阻，大脑血液

量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。所以，古人“高枕无忧”的说法，不宜效法。

一般家庭的枕芯是谷壳、高粱壳或荞麦皮，也有根据身体状况选用中药枕芯者。现代市场流行的羽绒枕，影响枕头的高度，如果长期使用，也可引起高枕一样的副作用。

不论哪种枕芯，都可吸附人体汗气而发霉。因此，适时翻晒枕芯，发现霉变，即行更换。否则，霉变枕芯的病菌，会侵入人的眼耳口鼻和呼吸道，引起疾病。

被。最理想的被褥是棉布包裹棉絮，不宜用化纤混纺作被套、被单，因为化纤容易刺激皮肤，引起瘙痒或过敏等。

有脚癣的人，最好穿上干净袜子睡觉，以免污染被褥，通过被褥传染胸颈等。

睡觉不宜蒙头，因为被窝里的氧气因人呼吸而逐渐减少，会使脑细胞因缺氧而受到影响，容易产生头晕、眼花等症状。同时，由于体内排气放出硫化氢有害气体，吸多了会使人体中毒。

人睡觉时，汗液蒸发出多种化学物质，吸附于被褥上，使被褥潮气凝聚，甚至病菌污染而危害人体健康。因此，起床后把门窗打开，使汗气和有害物质自然逸出窗外，叠被子最好把里面朝外。此外，被褥要常晒太阳、常拆洗。

帐。蚊帐的作用，不止于避蚊，它还可以防尘、吸附从空间飘落的尘埃。尤其是纺织工业和冶金工业区，棉尘和多发尘埃四处飞散，钻窗入户，最容易污染环境，侵入人的口鼻。因此，不能忽视蚊帐的作用。

### 3. 枕头的妙用

据有关专家研究验证，睡眠时枕头适于用两个，每对高度不超过8厘米，且以上软下硬为宜。上边的软枕便于调整位置，以达睡眠舒适。下边的硬枕主要是用于支撑高度。使用这样的枕头，睡眠舒适，解除疲劳快。

“一世人生半世枕”，此话不假。一个舒适的枕头陪伴着我们，可以让人全身肌肉松弛，解除疲劳，安然入睡。

但是，如果我们以为枕头就只有这一点作用，那可就不全面了。因为枕头尚有医病养生的妙用，这就是人们所说的“枕头疗法”。

枕头有辅助治疗颈椎病的功用。颈椎病是一种中年以后的多发病。据医生们的研究，我们的整个头颅重量，每天约有15~16小时全凭着颈椎骨来支撑，整个颈椎有7块椎骨互相连接，颈椎的运动最灵活，经常要进行上下左右的转动，所以它也是比较劳累的骨骼。

人在长期低头看书、写文章或从事刺绣织布等工作时，为了克服头颅向前下方的重力，颈背部肌肉就一直处于紧张状态，牵拉着头颅，时间长久，这些肌肉便会发生疲劳，最后导致颈部关节囊和周围的韧带也发生疲劳和松弛，从而影响颈椎的稳定性，造成了七块颈椎骨之间的磨损，出现骨质增生。一旦颈椎骨遭受损伤，哪怕是很轻微的损伤，也可诱发颈椎病。

人在睡眠时，颈椎解放了，不用再承受头颅骨的重力了，也没有肌肉和韧带的牵拉了，颈椎骨得到了休息。但是，如果枕头不适当，不但不能帮助颈椎恢复，相反，会给颈椎带来新的压力和负担。

所谓“高枕无忧”是不正确的，高高的枕头，头枕在上面，一是颈椎弯曲使胸部受压，妨碍了正常呼吸，二是背部肌肉不松弛，所以一觉醒来会感到疲乏难受。如果侧卧高枕，还可造成肢体麻木、疼痛和运动障碍，甚至引起落枕。

那末，去枕平卧是否可以？也不好。因为无枕或低枕虽然有利于维持颈部的生理性弯曲，但因头部处于低位，头部的血流会增加，这对高血压病人和动脉硬化都是不利的。去枕侧卧更不行，会使颈椎侧弯，时间一久，颈椎肯定会受到伤害。

有人设计了一种“颈枕”，枕头的外形适应颈椎平常生理弯曲，呈圆柱状，圆柱直径约18厘米，长约40厘米，枕芯用有一定弹性和保暖性能的羽毛尾。无论仰卧或侧卧，使用此枕都可供颈椎保持正常的生理弯曲，解除肌肉紧张，避免颈椎骨之间的磨损，故可治疗颈椎病。还有人制成一个直径约4~5厘米、长20~30厘米的圆条软枕（小枕），把它放于颈椎病患者的枕部和肩部之间，连同大枕头一起，有助于颈椎病的恢复。

#### 4. 席梦思勿用电热毯

电热毯的电热丝很细，只能承受设计范围内的拉力，如果将它铺在弹性很大的席梦思床上，容易使电热毯的电热丝拉断，人在席梦思床上活动次数愈多，电热丝被扭曲弯折的次数也相对增多，如此不断地牵扯弯折，电热毯便可因电热丝断裂而损坏，甚至有可能酿成火灾或伤亡事故。

#### 5. 老年人慎防“电热褥综合症”

随着人们物质生活水平的不断提高，许多家庭购买了电

热褥，它给体虚畏寒的老年人带来了温暖，而且对某些老年性疾病，也有辅助治疗作用。

秋冬季节，老年人的一些慢性疾病，如关节炎、风湿性疾病、慢性气管炎等，常因气温骤变而引起复发。如果在夜晚睡眠时，使用电热褥，不但可以御寒、去湿，而且还可以起到“烤电”的医疗效果。对于老年人腰肌劳损、筋骨扭伤，电热褥也可以起到热敷止痛的作用。从中医的观点看，老年人患的虚寒性慢性病，使用电热褥是比较合适的。

但是，在使用电热褥的过程中，也发现它对人体可以产生一些不利的影晌。例如，在通宵使用电热褥以后，次日清晨口鼻干燥、疲乏头昏，个别人发生鼻子出血。这种由于使用电热褥而引起的不适症状，有人称之为“电热褥综合症”。其发生原因，主要是由于身体长时间的处在较高的温度中所致。

一般来说，电热褥在长时间通电的情况下，其表面温度可以稳定在40~60℃。人体处于这种温度中，可发生辐射加热，使体温升高，代谢增强，皮肤血管扩张，汗液分泌增多，机体水分蒸发，就会引起上述症状出现。

另外，电热褥在通电以后，可以产生电场，若距头部较近，对脑部生物电活动有影响，在长时间作用下，可能引起头昏。

使用电热褥对一些阴虚火旺的老年病人，非但无益，反而有害。例如，有的老年人患有肺结核或支气管扩张症，原来的病情已基本稳定，使用电热褥以后，可能会使病情加重，引起咯血或其他不利的结果，这也是值得注意的。

此外，老年人使用电热褥不当，还能诱发急性呼吸道疾病。例如，秋冬寒夜，室温一般较低，当室温低到 8 左右时，使用电热褥的被窝里温度很高，身体发热，呼吸道粘膜的毛细血管处于扩张状态，这时就会不自主的使呼吸加深、变快。可是室温却较低，室内冷空气对气道粘膜产生刺激，进一步造成粘膜干燥、充血，同时由于身体燥热，容易使头部出汗，手脚放在被子外，从而易于引起感冒和上呼吸道感染。

老年人怎样使用电热褥，才能有益于身体健康，而不产生上述弊病，一般应注意以下几点：

电热褥不要直接贴身，当然也不可放在厚褥子下面，以防事故发生。

在睡前半小时或 1 小时，将电热褥开关打开，睡眠时被内不冷即可，避免通宵通电。

电热褥放置在枕头下 20 厘米处为宜。

## 6. 老年人请勿坐着打盹

不少老年人喜欢坐着打盹，这是不利于身体健康的。老年人坐在椅子上或沙发上打盹，醒来后会感到周身疲乏、头晕、腿软、耳鸣、视觉模糊，如果马上站起来行走，很容易跌倒发生意外事故。这种现象是腹部供血不足引起的。

因为坐着打盹时，流入腹部的血液就会减少，上部身躯容易失去平衡，会引起腰肌劳损症，造成腰部疼痛，活动不便。此外，坐着打盹入睡后，体温会比醒时低，极容易引起感冒，俗话说：“感冒为百病之源”。

可见坐着打盹对老年人的健康危害实在不小，应改掉这

种习惯。

## 中老年人衣着与保健

中老年人虽已失去青春之活力，但他们特有的老成持重、端庄成熟的风度，如果能配上整洁得体的穿着，将显示老年人特有的风采。老年人的服装要注意实用、适体、大方、典雅等特点。

首先要考虑其实用性。冬装要保暖、夏衣能消暑，以保护老年人的身体健康。力求宽松舒适，柔软轻便，利于活动。

服装的造型要线条明快，雍容，轻便大方。要结合体型考虑，瘦体型者服装宜松些，胖体型者服装宽松度要略减一些。要体现老年人含蓄典雅的深沉美，显示老年人的稳重大方。

讲究服装美，可以使老年人焕发青春，显得生气勃勃，提高老年人在一切交往、活动中的自信和勇气，而且也可给别人带来美的享受。

### 1. 中老年人如何健康穿衣

岁数较大的人，温度在 26℃ 以上时，穿西装最好不要打领带，如必要时使用有弹性的领结为佳。尤其是患有高血压、心脏病、糖尿病者应特别注意。

服装要以舒适为主，内衣裤、袜子等，应每天换。

贴身衣裤袜等，应使用天然纤维，例如：纯天然棉、海岛棉、纯毛、纯蚕丝、天然麻等。

由热而冷加衣服，应慢慢地加。由冷而热减衣服，要逐渐递减。最好的办法，将穿哪些衣服适于多少温度，加以统计编排，而适当搭配。

因气候、节气而发病率高的一段时期，更应特别注意。毛巾、牙刷、牙膏，要常换新的。床单、被套、枕头、袜子、毯子、窗帘布等，平时注意换洗及晒干，以保持清洁卫生。

## 2. 中老年人夏装布料的选择

夏季气候炎热，夏装布料选择应以轻薄柔软、透气性和吸水性好一些的为宜。总的说来，天然纤维织物要比人造纤维织物穿着舒适些。如府绸、精纺细布、夏布等棉麻织品以及纺绸、双绉、乔其纱、杭罗、香云纱等丝织物。用这些布料制作的衬衫、衣裙，穿起来凉爽、轻软、透气、吸水，非常舒适。

化学纤维一般透气性和吸水性能较差，但随着化工技术的不断发展，其中一部分纤维原料织成的纺织品，如人造棉、柔姿纱等，也适宜做夏季服装，具有薄、软、悬、垂感较强的优点，穿起来舒适、洒脱。

如果中老年人缝制西服裤，在选料上除注意具备凉爽透气的特点外，还应平整、挺括。像派力斯、凡尔丁、凉爽呢等。这些布料，有纯毛的，也有毛涤混纺的。比较起来，毛涤混纺的比纯毛的穿用起来更方便，易洗易干，还省去熨烫的麻烦。

夏季服装，在布料色彩方面，以选用浅淡素净的颜色为宜，给人以清新凉爽的感觉。但如老年人体型较胖，也可选深色的衣料。深色在视觉上有收缩感，可以多少弥补肥胖体型的缺陷。

## 3. 中老年人冬装的选择

中老年人在选择冬装时，首先应注意服装的保暖性。其

次，服装的式样应以宽松、轻软为宜。这样穿起来，既舒适又保暖。

近年来，羽绒服装、驼毛服装、丝棉服装、以及蓬松棉服装，在市场上很流行，为广大老年人所喜爱，因为这几类服装都具有保暖性好，轻软舒适的特点。

经济条件好一些的老年人，如选用裘皮服装或呢绒服装，可选购狐皮、貂皮、滩羊皮、水獭皮。这类裘皮服装穿起来显得高雅庄重豪华，委实气派。呢绒服装中，雪花呢、银枪呢、拷花呢大衣，御寒性能好，显得高雅。

老年人的冬季服装，应讲究大方、方便、实用。

#### 4. 中老年人穿鞋的选择

中老年人买鞋时应注意以下几点：

鞋号和式样要合脚。人到老年，脚的肌肉力量减弱，足弓弹性下降，负重能力也大大降低。因此，在买鞋时一定要注意鞋号与式样是否适合自己的脚。选择合脚的鞋子，有利于活动和健康。

要注意保温。老年人常患有血管动脉硬化、血液循环机能差，供给脚的热量不足。脚底受寒，容易引起感冒。肠胃虚弱的老年人，还会因脚受寒引起胃痛、腹泻、腿麻等症状。所以老年人买鞋，能否保温是很重要的。

要注意透气性。老年人脚上的皮肤在鞋中散发的水气，如不能及时散去，不仅会使脚部散失的热量增多，不利保温，而且还容易感染上脚癣等症，所以老年人的鞋要有透气性。

要注意防滑。老年人一般骨质比较疏松，对外界事物

反应不够敏捷，动作比较缓慢，容易摔跤，造成骨折。因此，老年人的鞋子一定要防滑，以免发生意外。

根据以上老年人穿鞋的要求，选用布底的鞋比较合适。它质地柔软轻便、保暖、透气性好、不打滑、不挤脚，适合老年人穿。老年人选购皮鞋，要选择鞋头稍肥一些的。老年妇女要买平跟皮鞋，穿起来舒适，也免扭伤。市场上的健身鞋、旅游鞋很畅销，这种鞋质轻、柔软、保暖、富有弹性，还能防滑，很适合老年人穿。

## 沐浴与保健

老年人按时洗澡，不但可以清洁皮肤，还能促进血液循环，缓解肌肉紧张，而且能精神振奋、心情愉快。不过，如果处于疲劳状态的病人，洗澡反而会使心情不愉快，血管的收缩与扩张也更加旺盛，甚至造成不利结果。

### 1. 洗澡的水温

浴室要稍微温暖些，而洗澡水要在 40~42℃ 间，过热固然不宜，过冷也不好，身体健康的人，可酌情调整。水温太高会引起血压暂时升高，心跳加快，增加心脏负荷、高血压、冠心病、动脉硬化的患者，还容易发生意外。

冬天洗澡以后，不能马上与外界的冷空气接触，也不宜穿过少的衣服，应注意室内的温度。

### 2. 洗澡的时间

洗澡的时间，最好避免在饭前或饭后一小时之内，饭后尤其不宜洗热水澡。每次洗澡以 10 至 20 分钟为宜。洗后应卧床休息半小时。

老年人不宜洗澡过频。因为老年人体力减弱，皮肤变薄，

皮肤皮脂腺逐渐萎缩。若洗澡过勤，皮肤变得干燥，容易脱屑，甚至发生裂纹或引起瘙痒症。若洗澡时水温过高，体内热量不宜散发，还易发生中毒，若浸泡时间过长，易造成毛细血管扩张而引起大脑缺血，发生头晕或晕倒。

### 3. 浴盆或浴室不要太滑

浴盆要有防滑垫，浴室地面应铺棕毯或木板，墙壁及浴盆边要安放扶手，以防滑倒。

### 4. 病人沐浴

如果患病的病人想入浴，最好先经过医生指示。在沐浴中，要注意病人的心情与病情有否变化。假如发现异常现象，要立刻出浴，把病人头部放低，保持安静。出浴后，即使天气很热，也应该保持适度温暖，以防感冒。

## 春季保健

春回大地，阳气升发，万物复苏，生机勃勃，人体阳气亦顺应春阳之气向外疏发。根据春季春阳升发，乍暖还凉等特点，要科学、合理地调节人们的精神、衣着、饮食、运动等，以达到养生健身，预防疾病的目的。

在精神上，因春季属肝木之令，保持心情的舒畅，则能促进肝气的疏泄，有助于肝气的升发与春阳升发相统一，从而增强机体对外界的适应能力。

春日渐长，老年人不要孤眠独坐，自生郁闷。改善不良情绪的最佳方法是培养陶冶热爱生活、热爱大自然的良好情怀，在阳光明媚的春日，可约上亲朋好友外出游春赏花，踏青问柳，临溪戏水，散步练功等，有助于振兴精神，忘却烦恼之事。

在起居上，宜“夜卧早起，广步于庭”。即适当晚睡，早起，外出散步，以适应春季勃勃生机，吸取大自然的活力，使人保持旺盛的精力。

由于阳气升发，人体气血趋向于表，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，各组织器官负荷加重，于是中枢神经系统产生一种镇静、催眠作用，使身体困乏，早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，这种现象俗称“春困”。要适应这种生理变化，就应当早起，舒展形体。年高多病者可适当早睡。随着气温的逐渐升高，各种细菌、病毒等致病微生物开始生长繁殖、传播疾病，所以要注意室内外卫生。保持室内空气新鲜，阳光充足，预防春季儿童常见的流感、流脑、腮腺炎、麻疹、猩红热等传染病的发生。

在衣着上，春天虽暖和，但别急着减衣服，因早春气温乍暖乍寒，说变就变，常有寒潮来袭。特别是老年人，气弱骨疏，抗病力差，稍受风寒，易发宿疾。因骤冷会使血管痉挛，血液粘稠，血流速度减慢，脏器缺血，于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎、偏头痛、冠心病等便会接踵而至。故当此之时，应防风御寒，时备夹衣，遇暖易之，棉衣不可顿去。春季衣着款式应宽松舒展，纯棉织品吸湿性好，暖和又贴身，是内衣的合适选料。

在饮食上，宜选甘、辛、温之品，清淡可口，忌油腻、生冷、粘硬食物。由于春天人体新陈代谢加快，营养消耗相应增加，因此应多选用既升发又富营养之品，如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑桔、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜之类；由于

冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞头、香椿头等。这对于因冬季过食高粱厚味导致内热偏盛者，还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。对于体质过敏，易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病等，应禁食含异性蛋白等刺激性食物，如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海腥鱼、虾、蟹之类。

春季一般无进补的必要，但对体虚乏力，气短懒言，动则汗出者，可用党参、黄芪各 20 克，鸡肉 250 克，红枣 5 枚，生姜三片，加水炖熟，食盐少许调味，饮汤吃肉，可经常服用。

在运动上，动作宜舒展、畅达、缓慢，犹如百草萌芽，风摆柳丝，蜻蜓点水。运动量不宜过大，以免大汗淋漓而伤阳气，以运动后精力充沛，身体轻松、舒服为度。一般可选择简单易行而富有兴趣的活动为好，如散步、慢跑、春游、乃至放风筝、荡秋千等，老年人还可选择一些简单的保健功法，如八段锦、太极拳、易筋经等。

## 夏季保健

从立夏到立秋这段时间，其气候特点是酷热多雨，人体阳气此时最易发泄，新陈代谢也极其旺盛。夏天养生的基本指导思想：第一，要防止暑热之邪伤人；第二，不要为了避暑而伤了人体阳气，即还要注意养阳气。

### 1. 注意居室凉爽

夏天，一定要将多余的或暂时不用的家具搬掉，从而使居室拥有较宽敞的空间。每天，将南北两向的门窗打开，空

气对流而生的自然风，可使居室满屋生凉透爽。

将向阳的外窗户上方装上凉篷，这样能将烈日直射带来的热量阻之窗外。用淡绿、浅蓝、瓦灰、乳白等色彩装饰墙面、天花板、窗帘、沙发套，可令人觉得清凉爽气，这是因为冷色调的色彩，可使人心理滋生凉爽感。

## 2. 不要在阴凉处久卧、外睡

屋檐下、楼道、草坪、亭廊及林阴下、河塘边是消夏避暑的好地方。但这些地方难免潮湿或阴凉过甚。久坐湿地和睡阴凉处，容易招致中风、偏瘫、口眼歪斜、鼻塞咽痛及皮肤湿疹、风湿、虫咬伤等疾病。

## 3. 不要久用电风扇及冷空调

老年人用电扇、冷风久吹后，易使局部血流受阻，致使肌肉酸痛。同时还可加重头痛、腰肌劳损、肩周炎、脉管炎、面肌麻痹等病情。

## 4. 不要滥用消暑药物

老年人各脏器的组织结构和生理功能都有一定程度的退化改变，因此，给老年人用药时，要特别慎重。

## 5. 重视饮食养生

在菜和菜汤中要适量加点盐，这是由于高温下，大量出汗，体内有相当量的盐分随汗排出。盐的供给量，包括普通饮食中的食盐在内，每日有 20~30 克即可，也不能太多。

其次，要多喝点饮料，但饮水需注意多次少量饮用，每次不超过 300~500 毫升，清凉饮料温度以 10℃ 为宜。茶叶、可可、咖啡、绿豆汤、乌梅汤，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。在夏天，最好多吃

点西瓜，既解渴，又祛暑。

还有，适当补充维生素。应首先考虑维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和维生素 C 等水溶性维生素。一般认为，每日饮食中最好含有维生素 B<sub>1</sub>10.5 毫克，维生素 B<sub>2</sub>0.3 ~ 0.5 毫克，维生素 C150 ~ 200 毫克。

最后，要多食些水果、蔬菜、瘦肉、动物内脏、鸡、鸭、蛋等。相反，脂肪的供应量应适当减少，若过于油腻，就会引起厌食。夏天，往往食欲下降，所以，在饮食中要注意色、香、味，并适当吃些粗粮。酸味和辛辣的调味品，有增进食欲作用，可适当多食。

## 6. 身体锻炼讲方法

暑天炎热的气候往往使人烦闷、焦躁、容易“生火”，因而，这时的健身应以避暑热而从清爽为主。俗话说：“心静自然凉”，保持精神上的自我宁静，便是炎夏保健的一个重要内容。旅游、避暑、游泳等诸项活动，是暑天健身的有益活动。

这些活动的好处在于：置身于自然之中，精神轻松愉快，既能避暑消夏，又可锻炼身体，确实是盛夏有益的健身活动。

夏天人体阳气最易向外发泄，故应该“夜卧早起，无厌于日”，迎着初升的太阳坚持室外锻炼。若在夏季能进行 20 ~ 30 次日光浴，每次 15 分钟左右，所得的紫外线能使用一年。

## 7. 防病保健

夏令酷热多雨，暑湿之气容易乘虚而入，造成苦夏、中暑。苦夏的主要表现是胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄，此病主要反映了胃肠消化功能减退。故减少食量、少吃油腻、减轻胃肠负担，是预防苦夏的主要措施。

中暑大多因为较长时间的日光暴晒或高温而引起，预防的办法是多喝些防暑饮料，如酸梅汤、西瓜汁等，野外作业者要戴帽子，避免暴晒。

### 秋季保健

秋令，天高气爽，气候逐渐转凉，民间有“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉”之说。秋季昼夜温差大，后半夜气温比较低，若防备不好容易着凉感冒或导致腹泻，故夜间睡觉时，要盖好被子，尤其要保护好腹部。

民间又能“秋不忙加冠，春不忙减衣”之说，即“春捂秋冻”。这是说秋季的着装不要一下穿得太多，趁天气不太冷时，适当地“冻”着点，这样有益于提高身体的耐寒和抗寒能力，以适应冬季不良的气候条件，但也不是说，天气很凉了还要穿着薄单衣，这样超过了身体的抗寒限度，反而会导致疾病的发生。

对于秋季的养生保健，必须随着季节气候的变化而适当地增换衣着，保持精神愉快、神志安定，以及顺应四时而养生的方法。秋季的锻炼甚为重要，要常用冷水洗手、洗脸，有条件的亦可进行冷水浴，这些都要循序渐进，持之以恒。同时要养成早睡早起的生活习惯，清晨坚持到户外活动，均能提高人体的耐寒和抗病能力。

秋季又为燥气之令，燥伤津液，人们会感到咽干鼻燥，皮肤干涩，口渴欲饮。故秋季的饮食应以清淡滋润为宜。豆浆、稀粥、牛奶是必要的饮料，并适当地多饮开水。

蔬菜应选用新鲜汁多的萝卜、冬瓜、西红柿等，水果应食用养阴生津之品，如葡萄、香蕉、梨有“百果之宗”之称，

梨是秋季的保健佳品。药食兼优的芡实，有生津开胃、滋阴止渴之效。用银耳泡发后煮烂加糖服食，亦是秋季的润补之品。百合，既是佳蔬，又是良药，能够清热生津、润肺止咳。取百合适量与大米同煮，文火（即小火）熬到烂熟，加入适当的白糖，即是“百合粥”，对秋燥干咳者，颇有疗效。

秋季的饮食，总以滋润为宜，忌食过咸以及辛辣油炸之物，少嗑瓜子，饮酒不可贪杯，以防助燥伤津。

### 冬季保健

冬季，自然界阳衰阴盛，草木凋零，冰封雪飘，寒气袭人，易损人体阳气。所以冬季养生要顺应阳气潜藏，敛阴护阳，从而预防疾病的发生。

#### 1. 宜早睡晚起

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，人们早睡晚起，可使意志安静，自身潜伏的阳气不受干扰。

#### 2. 背部宜暖

冬季要注意背部的保暖。因为背为阳中之阳，风寒之邪极易通过人的背部侵入人体，发生疾病。老人、小孩及体弱者冬日宜穿背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪的侵袭，阳气的损伤。

#### 3. 宜避寒就温

冬日气候寒冷，人们尤须避寒就暖，气候骤寒或寒潮过境时，最好不要外出；如要外出，应戴好帽子，穿上保暖衣服和鞋袜。另外，老人、冠心病患者及体弱者宜居住温室。

#### 4. 慎洗澡

洗澡能清洁皮肤，促进血液循环和新陈代谢，对健康十

分有益。但冬季气候寒冷，稍有不慎，易发生伤风感冒，并诱发呼吸道疾病和心血管疾病。因此每周洗一次澡为宜，而老年人及患有心脏疾病的人则稍长一些为宜。

### 5. 宜洗足

脚是人体之根，与五脏六腑有着密切的关系。冬季临睡前有 40 ~ 45 的热水洗足（双脚浸泡 10 ~ 15 分钟），对促进足部的血液循环、消除疲劳、改善睡眠具有良好的保健作用。此外，还有益于延缓大脑衰老。

### 6. 冬寒防病变

冬至节之前是阴寒最严重的阶段，重病患者往往会病情加重，甚至危及生命。因此，重病患者可在“立冬”前后，有针对性地服用一些滋补强体药，如红枣、桂圆、板栗、桃仁、芝麻、山药、黄芪、人参等，以增强机体的抗病能力。

### 7. 调节饮食

冬季气候寒冷，中医素有‘寒则温之’，‘药补不如食补’之说。因此老年人冬季的一日三餐要进食热饭热菜，多吃些瘦肉、禽蛋、鱼类、豆制品等蛋白质丰富的食品，多吃些牛、羊、鸡肉等热量高的食品温补肾阳，喝些红枣姜汤或牛奶、豆浆、红枣粥等热饮，以暖和身体。

冬季气候干燥，还应多摄取含有维生素 B<sub>2</sub> 的食物，以防皮肤干粗、皲裂等。另外，多吃些大蒜可防感冒，日常膳食应多安排些热汤以温暖脾胃，增进食欲。在进补之前，应先听一听医生的意见。

### 8. 宜适当锻炼

早晨起床后，可行搓腰术。方法是：两手对搓发热后，

紧按腰眼处，然后用力上下搓 120 次（一上一下为一次），或以热为度，也可用手搓热擦面部和耳部，有补胃、防聋、悦颜色、润肌肤的作用。

此外，还可根据各人身体状况选择性地锻炼，如慢跑、散步、球类、练气功、习剑、登山、游泳、打门球、做保健体操等。运动锻炼可以保护血管和改变血液循环，增加御寒能力。

### 第三节 人际关系与保健

#### 情绪渲泄出来好

美国密执安大学社会精神病理学家玛拉·朱利叶斯，通过对 192 对夫妻进行观察和研究后发现，克制愤怒情绪的表达，能导致心脏病患者死亡率上升。研究结果表明，妻子因克制强烈愤怒使心脏病发作而死亡的可能性是 7% ~ 11%；丈夫因压抑内心强烈情感心脏病发作而死亡的可能性约高出一倍。这是因为克制愤怒情绪的渲泄，会破坏人体某种生物化学平衡，影响心血管系统的健康。

以现代的卫生观看待健康，不是以单纯的人体无疾病为标准的。健康，除人体处于正常状态，还包括心理平衡和社会适应性和谐，即所谓“自然 社会 心理 生物”的整体健康观。

老年人的机体已处于渐进衰退的局面，通过饮食营养和经常性体育锻炼，一般可保持强健的体质，延缓衰老进程。但心理平衡和人际关系的和谐，却需要自身的莫大努力。

老年人的人际，最主要的是老伴、儿孙，以及尚存的社会活动中与他人的交往。注意处事切不可拘守自己的观念，不可用自己的思维方式和对某些事物的理解，去要求他人，而应持之以关怀、理解、尊重的态度，对待他人和世事，尽量做到适应性和谐。当然，这种适应性的和谐与心理保健密切相关。

人到老年，生理性改变的核心是大脑皮质、神经干的改变，因而内分泌失调、促进细胞衰减、血流不畅等，机体的应激状态增强，情绪不稳定，因而易于紧张、发怒、激动、抑郁。当遇有不如意的事物时，肾上腺素、5-羟色氨分泌突然增加，血管收缩，血压升高，情绪极易失控，出现了心理不平衡。

老年人认识了这种生理特异性，即时“警告”自己，自觉地控制情绪的不稳定，学会善于排解心理的不平衡。为了延缓老年性脑皮质与神经干的衰变，更要加强身体锻炼，以期达到全面地健康。

### 精神乐观身自强

常听有的老年人谈论所谓“七十三、八十四，阎王不请自己去”，加上个别老者在73岁、84岁过世，更增添了该年龄段上老者的忧虑和郁闷情绪。

“七十三、八十四”是个坎，这种说法由来已久。其实，这各说法毫无科学依据。无非是过去人的寿命很短，人们编出了这么一句顺口溜。在我国优越的社会制度下，社会生产有了很大发展，人民生活水平普遍提高，党和政府又非常关心照顾老年人，为他们创造了好的生活条件和医疗保健条件，

老年人越来越长寿。过去是“人生七十古来稀”，现在是“八十不算老，七十正当年，六十小弟弟”，百岁以上的老人在不断增多。

从某种意义上讲，人的健康除了同生活条件有关外，同精神因素也有很大关系。只要树立起坚定的革命人生信念和科学的处世态度，生活上遵循养生之道，不断增添些爱好，多接触些年轻人，一般说来，就能延年益寿。当然，人到七八十岁，必竟已经进入老年，对身体健康应予以更多地注意，增加营养，注意锻炼，有了病要及时检查治疗，这才是长寿之道。

“精神乐观身自强，独抱浓愁梦不香”。愿更多的老年人健康长寿，颐享天年。

### 克服固执和多疑

固执和多疑都是不健康的心理。这在老年人，特别是高龄老人中比较多见。他们有的对人对事自以为是，固执偏激，常常为了一点小事也执拗不休，气得发抖。有的一事当前，好敏感，多猜疑。退休后访客渐稀，就疑心别人遗忘了自己；访友不遇，又怀疑对方有意疏远；看到邻里闲聊，竟疑心是在说自己坏话；偶患小恙，也怀疑是得了不治之症；还有的既固执又多疑，经常心无宁日。据了解，有这种心理障碍的人，不仅常常给家庭、亲友和晚年生活造成不快，而且健康状况也大都不佳。这是很值得注意的。

现代医学研究证明，常见病中有 2/3 与心理因素有关。许多疾病可因心理健康而不药自愈或早愈；许多疾病又会在心理不健康时乘虚而入或进一步恶化。固执和多疑这种不健

康心理，对人的健康影响就不小。它能使人忽而冲动不已，忽而郁郁寡欢，严重者还有发展为“偏执狂”和精神病的危险。那么，它是怎样形成的呢？

生物学家巴甫洛夫研究过产生固执心理的生理基础，认为它是神经过程的“停滞性”生成的。心理学家们则认为，它与一个人的人生经历、思想修养和科学文化素养有关。这就告诉我们，固执和多疑，不是一般的、偶然的性格小毛病，而是长期形成的比较顽固的心理障碍，要预防和克服这种心理障碍，必须自觉加强心理保健。

要加强学习，提高修养。固执和多疑的思想根源都是主观主义。有这种心理的人，一般都比较主观自负，不爱学习，性格内向，心胸狭窄。只有通过学习和加强思想修养，不断提高对事物的分辨能力和思想觉悟，才能正确对待自己和周围的人和事，视野开阔，襟怀旷达，自然也就不再固执多疑了。

要热爱生活，广交朋友，多到社会生活和群众中吸取营养。固执和多疑多在封闭式的生活条件和思考方法下产生的，打破了封闭联系了实际，思想就会活跃起来。实践证明，丰富多采的生活浪潮，相知相亲的人际交往，是冲刷不健康心理的良方。

要善于自我调控，自我解脱，想得开，放得下。当固执难耐时，要尽量松弛下来，放一放再说，或者想想别的愉快的事；疑心太甚时，要自我劝解，想想猜疑毕竟不等于事实，何必自寻烦恼。

为了克服自我怀疑，还可采用“防止反应疗法”，建个“备

忘录”。如每次出门总怀疑“门没上锁灯没关”，成了心病。每次出门做记录：“门已锁，灯已关”，一段时间后便不再怀疑了。

### 保持良好情绪

据长寿研究者认为：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心境；忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦……。从对我国长寿地区百岁以上老人的调查来看，这些老人虽然职业不同，习惯各异，但他们有一共同特点，即性格从容、温和、乐观、直爽和开朗，没有一个人是忧郁孤僻的。他们善于在劳动中享受乐趣。

老年人应特别注意控制“发怒”和“狂喜”的情绪发生。遇事不要急躁；遇到悲哀事，不要过于伤心；遇到急事，不要过于惊恐；遇到喜事，不要过于欢乐。这样，使自己保持在愉快、轻松、和谐的情绪中生活和工作。

为了保持良好的情绪，防止孤独、寂寞、无聊，最好的办法是发扬我国传统上赡养老人、孝顺父母的好风尚，儿女婚后尽量与老人住在一起。一个和睦、美满的家庭对老年人来说，是至关重要的。

最使老人不安的因素是威胁生命的各种疾病。所以，要加强健康观念。积极参加各种体育活动，如慢跑、太极拳、气功、各种棋类等。同时，要定期检查身体，发现疾病，要早期治疗。开展健康咨询，学会自我调养的方法。此外，家属的照顾等也很重要，对老年人要关心、尊敬，不要使他们生气。

## 不良情绪的自我调节

情绪与健康的影响，早在我国古代医学中就有精辟的阐述。《内经》中指出，“悲伤心”，“怒伤肝”，“忧伤肺”，“思伤脾”，“怨伤肾”，等等。愉快的情绪和不愉快的情绪对人体健康有不同的影响。

愉快的情绪可充分发挥机体的潜在能力，提高体力劳动和脑力劳动的效力，使人体保持健康。不愉快的情绪如愤怒、恐惧、焦虑、忧愁、悲伤、痛苦等，可促使人的心理活动失去平衡，导致神经活动的机能失调，对机体健康产生不利影响。如人在恐惧时，可使意识变得狭窄，判断力和理解力降低，甚至丧失理智和自制力，使正常活动受到影响。

如果一个人长期处在不愉快情绪之中，会引起过度的神经紧张，最终导致机体的病变，如神经功能紊乱，内分泌功能失调，血压持续升高，等等。为此，我们应当在日常生活和工作中经常保持良好的情绪状态，避免不良情绪。

合理化。这是一种心理上的“开脱”法，就是通过给自己找一些有利的理由来缓解内心的紧张情绪。虽然这些理由常常是不正确的，在第三者看来是不客观或不合逻辑的。

如“酸葡萄”的故事就是采取这种防御机制，狐狸因吃不到树上的葡萄，就自我安慰地假想：这葡萄是酸的，我才不想吃呢！于是，心满意足地走开了。实际上这是由于对现实的无能为力而采取回避或否认的策略，用来安慰自己，以减轻内心的痛苦，达到消除紧张的目的。这种自欺的自我防卫如果用得太多，则会妨碍人们对真理的追求。

升华。将不被社会所认可的动机或欲望加以改变，并

以符合社会标准的行为表现出来的时候称为升华作用。一般转义为，一个人的行为不为逆境所左右，善于变不利为有利。理论物理学家普朗克在研究量子理论的时候，家庭屡遭不幸，妻子去世，两个女儿先后死于难产，一个儿子死于战争。普朗克用百倍努力的工作来转移自己感情的悲痛，结果发现了基本量子，获诺贝尔物理奖。孔子厄而著《春秋》，司马迁腐而《史记》出，都可谓升华的范例。

幽默。这也是一种积极的心理防卫方式。当一个人遭到挫折时，常使用幽默来化解困境，维护自己的心理平衡。幽默感不是生来就有的，它与一个人的知识水平，文化素养和精神境界有关。

那些科学巨匠和艺术大师，往往对生活的艰难和不公正报以苦涩的微笑，使烦恼和郁闷化为乌有，然后精力充沛地投身于事业中。有意识地培养幽默感，是消除不良情绪的物质积蓄。

补偿。最先的动机受挫折时，可以通过别的途径达到目标，或者用不同的目标来代替原有的目标，以其他方面获取的成功为代替，借以弥补因失败丧失的自尊与自信。这是一种补偿作用。所谓“失之东隅，收之桑榆”，都属于补偿作用之例。

### 心理压力的自我调节

心理压力是指内外环境的变化而导致人的生理上的变化和心理上的变化，主要表现在情绪波动方面。如有的青年因未考取大学而自悲，感到低人一等，有的因为失恋而苦恼，怀恨在心，有的因为自己某种生理上的缺陷而发愁，忧心忡

忡，等等。这种自悲、苦恼、忧患、懊恼等等便是心理压力的种种表现。

长时间和过强的心理压力，对于人们无论是身体还精神都有严重的影响，摧残人们的身心健康，从而影响人们的学习和工作。因此，我们必须调节好自己的心理压力，以便以更充沛的精力，更愉快的心境投身于自己的事业中去。那么如何加以调节呢？

要实事求是。要知道我们所在的世界并不是完美无瑕，不可能是非常理想。古人云：“金无足赤，人无完人”，十全十美的事和人是不存在的，我们不要把事情想得再好，也不要对不合实际地要求过高，这样可以减少心理压力。

与人和睦相处，建立良好的人际关系。与人交往中会遇到各种各样的人，会有各种各样的麻烦事发生，因此这就要学会宽容、适应、体谅和容忍。区区小事不足挂齿，斤斤小事不足计较，从与人亲近的倾向出发，做到与人和睦相处。

学会做时间的主人。要养成尽可能在限定的时间内完成计划、任务的良好习惯，掌握时间主动权。不要闲时不烧香，临时抱佛脚，避免由于时间与活动的冲突而造成的手忙脚乱，惶惶焉不可终日。

坦诚和畅所欲言，能消除心理障碍和压力。当自己有什么想法，有什么苦恼时，最好是能痛痛快快地向自己的知己讲出来，与朋友一道解决，共同分忧。

相信自己。对自己要有信心，我们和任何人一样都有可取之处。

正确对待挫折。人不可能没有挫折，要面对挫折不自

悲，要有勇气和信心。要像鲁迅所说的那样：“用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。”要从挫折中吸取教训，总结经验，树立起向前进取的信心和决心，把挫折当做开拓前进道路的垫脚石。

## 第五章 休闲娱乐与保健

### 第一节 兴趣保健

#### 旅游与养生

##### 1. 旅游的乐趣

旅游是一项陶冶性情、锻炼身体、增长知识的娱乐与健身活动。祖国锦绣河山，景色秀美、绚丽多姿：飞流直下的瀑布，幽静急湍的山泉，蔽天遮日的密林……无不向人诉说着人间风景的壮丽和秀美。

赏园林美景，览碑文石刻，逛都市风光，观风土人情，可令您心胸舒坦，耳目清新、移情养性、心旷神怡。自然界空气中含有大量的负离子，每平方厘米可高达数千，甚至上万个。它对提高神经系统功能，改善心肌营养，增强摄氧能力，促进新陈代谢，增进食欲，减轻疲劳，大有益处，无怪人们称它为“空气维生素”。

旅游还是一种体力活动与脑力活动的轮流休息，有助强心肺、减脂肪、壮健筋骨、健美肌肉，并使大脑疲劳区域得到充分休息。

人到中老年，常思旅游，甚至比青壮年还起劲，原因何

在？

首先，是中老年人思想上放得开。辛苦劳碌半世，老了还不补偿？趁跑得动，开眼界，见世面，生不抱憾，死也瞑目。人生诸多快乐，旅游最有益于身心健康。

其次，一部分人经济宽裕吃穿不愁，存款取出个零头，就可以潇洒一游。不少人子女还主动赞助，不光有节余，带回土特产分享儿孙，其乐也融融，其情也浓浓。

另外，也是因为老年人退休后时间充足。昔日上班，虽说不缺钱，但唯缺时光。双休日，跑不了多远；国庆、春节，连头带尾也只几天。如今离休退休了，就没什么限制，别说三天五天，即使十天半个月，甚至走他个一年半截，又有何难？

## 2. 旅游前的准备

首先，对所到地区和沿途各地的气候、环境及停留的时间，要有一个大致的估计，以便根据当时的季节和各地情况，适当携带一些备用的衣物和用品，适应临时的需要。

其次，患有慢性病的人，除了带齐日常服用的药物之外，尚须准备一些特殊的急救用药，例如冠心病病人，应随身携带硝酸甘油含片和亚硝酸异戊脂吸入剂，一旦发作时，即可随时服用。

再次，如是步履蹒跚者，不妨准备一根拐杖，以助步行。手杖的种类较多，一般以质坚轻便，稍有弹性、不易折断的为优。

中短途旅游的准备。短途旅游，一般是指为期一天或几天的旅游。行程也较近，因此准备工作比较简单。它的准

备过程分为精神准备和物质准备两个方面。

一般精神准备在前，时间较长；物质准备在后，时间较短。精神准备包括：制订旅游计划，确定行动路线。在此之前积极熟悉各旅游点的情况，查阅有关地区的资料，包括地区介绍、历史概况以及风景文物、风俗物产、奇闻轶事等。

有可能时，还要看看有关的文学作品及传说典故等书籍，了解当地都存在哪些可供游览的地方，例如有哪些山水名胜、古迹遗址、名人故宅、墓葬、奇异少见的景观、风俗节日、著名店馆等，了解它们的来历、特点、历史沿革以及有关轶闻传说、神话故事等等。要做到目未曾见，事已先领；足未出户，心即神往，只待亲自去赏游了。

旅游之前，最好能找些导游图或导游书籍带上，这样即使不能完全记下，亦可按图寻位按图赏景。这些准备看来事小，可有可无，其实非常重要，有了它，就可增加无穷乐趣。

我们平时浏览，只注意直觉的美感。看到一山一宅、一园一塔，不仅要观赏其外在的形态上的美，更要注意了解其内在的及其他与之有关的内容。尤其是参观那些已荒芜破废的遗址，若不了解其当年的壮丽景色及布局式样也就无法根据残存的遗迹，体味当时的情景，更无法抒发怀古之幽情了。

有的人游览古迹，经常会因其凋敝景象而忿忿然，埋怨为白跑一趟，浪费时间。这种想法实不足取，像这样毫无准备地茫然出游，对名胜古迹一无所知，乐又从何而来呢？

知道以上情况之后，还应了解其具体位置及当地的地理、环境等情况。要看熟地图，记清该地区与附近一些重要地点的距离、方位。搞清交通情况，如：有几条路、几趟车、乘

车时间、换车地点，并请熟悉那里的人介绍情况，如此等等。在进行一系列准备之后，才能开始制订旅游计划。中短途旅游的物质准备比较简单，由于路近时短，根据旅行需要以及气候条件，酌情携带必要的行装和食品就行了。

长途旅游的准备。长途旅游是难度最大的旅游。时间为一星期以上，甚至更长时间，多至数年。行程数百里至数万里不等。因此，准备工作需要充分、缜密。在制订旅游计划时，要考虑到每一个细节，考虑到可能发生的一切问题，以及解决的办法。

制订旅游计划，包括以下几个过程；第一，确定旅游的大致范围和时间。第二，确定具体的路线、地点和日程。日程安排既要紧凑又要留有余地。在个别可能有变化的地方，应安排机动日。做到行程、速度心中有数。第三，要计算出全程的大致费用，其中包括路费、住宿费和伙食费。此外再带一些零用钱。第四，要考虑到当地的住宿问题。

物质准备的原则只有两个字：一是“全”，一是“少”。“全”是指应该带的东西都要带，不能怕麻烦；“少”是指不该带的东西都不能带，不能求奢。有的人只为好奇，带上许多不必要的东西，对那些不好玩而又有用的物品却往往忽略；有的人在带上必要的东西后，还带些不相干的物品，认为物品不大没关系……这些做法都是违反上述原则的。常言道：“远路无轻担”，一点东西，掂在手里没什么分量，但在长途跋涉或登山过程中，就会显出重量来。

应备齐的旅游必需品包括：

背包。应结实，背、提两用，有一定容积。应多设几个

口袋，专袋专用，可避免经常翻动背包。背包应有一定的防水防盗能力。

衣服。应备有两套衣服以便换洗，还应带足御寒衣服。

食品。旅行中带足必要的食品、饮料是必要的。尤其在食品不易得到补充的地区更为得要。要求体积小、重量轻、营养丰富。味道应有所变化，甜咸兼备，以补充体内的热量和盐分。

还应有些肉类，以补充体内的蛋白质。长途旅游最好带些巧克力或高级奶糖，以便在绝糖的情况下，继续维持体内养分，保持体力。

此外最好带一块咸菜，它不仅补充因出汗而失掉的盐份，在调节食欲及晕车等方面也有很大作用。

不论带哪种食品或饮料，都应讲究卫生，保证食品质量，不吃过期或变质食品，以确保旅游中的身体健康。

药品。旅游中带一些常用药品是必不可少的。如治疗发烧、感冒、腹泻、胃病、过敏、晕车、晕船、虫蛇咬伤等药。对特殊疾病，应带急救药品，夏天还应带仁丹、清凉油等时令小药。

此外，还应根据自己的健康状况，有针对性的带一些药品。

鞋袜。行走时要避免鞋口磨脚。旅游前，必须穿一段时间，刷几次，待其较软也较服贴之后，才能上路。至于鞋的坚固性则更应注意选好。

值得注意的是，鞋的大小必须合适。鞋小，当脚充血膨胀时，会造成脚的痛苦；鞋大，脚在鞋中窜动，很容易打泡。

袜子，以线袜为宜。它有吸汗作用，还可调整脚与鞋之间的间隙，防止鞋对脚的摩擦，可起到保护脚的作用。不论哪种袜子，都要带有备用的。

其他必备品，如手电、地图、日记本、刀子、火柴、塑料袋、雨具等，也应考虑周全，不要忘记携带。

旅游前要做好吃苦的思想准备。旅游是一项很有趣的活动，但这种乐趣又有它自己的特点。它必须用劳动、汗水和坚持不懈的努力来换取，付出的代价越高，得到的乐趣也就越大。

我们若想得到前人所没有享受过的乐趣，就要敢于在承受前人没有承受过的劳苦。有些人出发前，没有吃苦的思想准备，把旅游想得轻松浪漫，一遇困难便灰心丧气，兴趣全消，甚至牢骚满腹，中断旅游。这些都是由于不懂得旅游中的苦乐关系，没有做好充分的思想准备而造成的。

一位旅游者在独自登上华山极顶时，曾写下这样两句诗：“千步万步到此间，体似尸骸神如仙”，意思是想得到“神如仙”的快乐，就必须付出“体似尸骸”的代价。

然而强调困难，并不是说到处都是困难。旅游中虽会遇到困难，但仍然以乐为主，否则谁还肯花那么大代价去旅游呢！

旅游前的身体准备也很重要。事先做一些适应性锻炼，跑跑步，进行两次短途拉练，增强体质，以适应旅游的需要。

旅游时间的选择。中老年人出门游览宜选择春秋两季。

因为，夏天气温太高，骄阳似火，中老年人容易中暑；冬天则气温较低，穿着较多，老年人行动不便，所以，中老

年人不宜选择盛夏或寒冬季节出门旅游。

如果是去外地游山玩水，最好是约好几个志同道合的同伴结伴而行，以便旅游途中能够相互有个照顾。假如同游的是自己的老伴，则不仅在游览中可以增添许多情趣，而且在生活上也便于相互关心，相互体贴。

游山玩水，观景赏物，一定要量力而行。尤其是和青年人在一起旅游时，不能受他们的影响，逞强好胜，爬山涉险。即使为了观赏某一景色必须爬些山路，步子也要保持平稳、缓慢。特别是在人多路陡的地方，更要小心谨慎，防止与人碰撞。

同时，上山时还要注意保留下山的余力。俗话说：上山容易下山难。如果上山时一鼓作气，在抵达目的地时，已经累得精疲力竭，那么，下山时由于精力不济，腿脚发软，就很难保证不发生滑跌事故。

老年人出门旅游，上车登船都要特别当心。车船开行都有规定时间，因此尽可能提前几分钟到达车船候乘地点，免得为了赶时间，心慌意乱，发生意外。

上车后，要扶好前后把手，以免车辆颠簸跌倒。如果是乘车登山，目光要向窗外远处看，不要注视山路悬崖峭壁的一侧。尤其是原来心脏就不太好的老年人，更要切切牢记，以免引起身体难受，头晕目眩。

旅游期间要注意饮食和起居。旅游者初到一地都喜欢品尝一些当地名菜名点，但要吃得适量。要注意食品是否卫生。如果饭后还有旅游活动，则不宜饮酒。

晚上要早睡，清晨要早起。早睡有助于消除疲劳，恢复

体力，早起不仅神清气爽，而且可以在出游前保持充裕的准备时间。如等到要集合时才仓促准备，必然会手忙脚乱，不是把该带的东西忘带了，就是把不必要的东西带多了，这样，在旅游中就难免感觉遗憾，从而影响游兴。

### 3. 旅游中要妥善解决的问题

旅游中不要失眠。造成旅游中失眠的原因很多，但最主要的常常是由于平日的神经活动规律被打乱，如睡眠的环境，时间改变，灯光太亮，周围人声嘈杂、蚊叮虫咬或原有失眠症患者等。

遇到这情况要尽量按照原有生活习惯就寝，睡前不喝茶，不抽烟，白天不能过度紧张劳累，不然反会影响入眠，睡前有条件的进行一次温水浴或热水泡脚，也可睡前服用一点镇静剂或安眠药，还应保持情绪稳定，如能在睡前做做放松功则更好。

预防晕车、晕船、晕机。乘车或乘船发生晕车时。应保持安静，卧床闭眼休息，口服1至2片“晕海宁”、“非那更”。乘坐车、船、机前要睡好觉，不宜吃得过饱。也不宜空腹，少吃油腻食物，选择较为通风的座位，双眼向远方眺望，以减少眩晕感。

中医有一种治晕车、船的疗法，把一小片生姜贴在两只手腕上可防晕（也可贴在脐部位），不妨一试。

旅游中最好带上一小瓶醋。出发前用温开水伴服一匙醋，可减轻晕车症状；如遇腹泻可用醋加食盐用沸水煎服；如鱼骨刺卡喉咙，可喝上一二口醋，使鱼骨软化，随食物下咽；饭后遇上打嗝，亦可用醋来对付；疲劳时在洗澡水中加

点醋，可起到松弛肌肉的作用；晚间遇蚊虫叮咬，可在患处擦点醋，即可起到消毒作用；表皮红肿，也可用醋搽抹；醋还可以预防感冒，可在一杯热水中放入一匙醋，口鼻对准杯口作深吸气，可使上呼吸道粘膜细菌病毒受到抑制或杀灭。

### 放风筝其乐无穷

风筝，是我国民间传统体育娱乐活动。它是最早人们用自己双手创造的飞行物，巧妙地利用大自然中空气流动时的能量，把重于空气的物体升向天空，这是人类的一大创造。

每当风和日丽、草木竞发的春天，全家人到野外放风筝，不仅可以呼吸新鲜空气，使人头脑清新，开阔心胸，而且还能够活络筋骨，促进血液循环，有益身体健康，令人心旷神怡，其乐无穷。

#### 1. 中国是风筝的故乡

放风筝的习俗在我国已有两千多年的历史了，相传在春秋时期，鲁班曾“削竹为鹊，成而飞之，三日不下。”汉代初年，大将韩信也“用细竹为首，以薄粘贴，牵以引线，依仗风势，飞向高空。”这种风筝当时称为“纸鸢。”

后来有人在风筝上系上一种竹哨，风入竹哨作声，发出箜鸣般音响，故名风筝。到了唐代，风筝开始成为娱乐工具，但为达官贵人所独享。宋代以后，民间放风筝活动开始普遍起来。

到了明、清时代，放风筝更为盛行。清代著名作家曹雪芹就是一个风筝爱好者，他还写了一本关于放风筝的专著——《南鹞北鸢考工志》，集古代风筝的扎、糊、绘、放四艺之大成，此书成为我国文化宝库中重要的风筝史料。

## 2. 我国的风筝种类繁多，千姿百态

按风筝的形象分为鸟形风筝、虫形风筝、水族风筝、人物风筝、字形风筝和器皿风筝、直串风筝、平挑风筝等；按风筝的功能，分为玩具风筝、观摩风筝、物质风筝、微型风筝和中型风筝等等；按艺术风格，可分为传统的宫廷风筝和流传的民间风筝等。

风筝发展到了今天，不仅成为我国民间传统的健身娱乐工具，还飞遍了全世界。在欧美、日本等国家掀起了一股“风筝热”。英国伦敦成立了风筝协会，会员有几千人。美国一年风筝的销售量达一亿多美元，还纷纷举行全国性和国际性的风筝比赛。现在每年4月，我国山东潍坊市都要举行国际风筝比赛，参加的国家越来越多。由此看来，中国的风筝越来越受到世界各国人民的喜爱。

中国风筝经过历代画家、民间艺人的创造发展，形成了一套别具特色的艺术风格。山东潍坊是风筝的主要发源地之一。潍坊的风筝品种繁多，结构巧妙，造型优美，色彩鲜艳，惹人喜爱。江南的风筝具有制作精细，小巧玲珑的特点，甚为别致。北方京津的风筝，以微型轻巧著称，如有一种叫“沙燕”的微型风筝，可以装入火柴盒内，令人叫绝。

## 3. 风筝放飞的时间

按照我国民间习俗，放风筝的时间一般选择在春秋两季，而以春季为主。放风筝要根据风筝各自的特点，采取不同的措施，使风筝飞得高、飞得稳，一般的放飞方法是：由一人拿着风筝，顺风走到风处，放风筝的人手里牵着线站在上风处（线要拽紧），两人相距50米左右，当一阵风吹来时，拿

风筝的人将风筝上举，并就势推向空中，放风筝的人拉着风筝线迎风奔跑，人为地增加风量流速，使风筝能获得足够的升力而飞向空中。

风筝在放飞过程中，往往会出现一些问题，如风筝飞不起来，在空中翻跟斗、侧飞、旋转、前俯、后仰或摇摆不定。遇到这种情况，应根据飞行现象进行分析，逐步找出原因，采取恰当的改进措施，使风筝顺利地飞起来。

放风筝要选择空旷而无障碍物的场地进行，如运动场、公园、河滩、海滨等处。不要在有电线的地方和工厂附近等处放风筝，这些地方容易出现不安全的情况。

放风筝要了解风力的大小。风可分为局部地区、全球性和偶发性三类，最适宜放风筝的是第一类风，因为它是小地区风，很少受到地球旋转的影响。判别风力的方法可用风力测试仪测量或借助于参考物来判断风力的大小和变化。

有些风筝如七星形风筝、斗形风筝等在放飞时需要系上“尾巴”，否则放不上天。方法是：将风筝带到野外，辨别风向后，就可将事先准备好的“尾巴”，牢固地拴在风筝下面，使风筝平衡地飞上天。

放风筝有学问，怎样收回风筝也很讲究。在将风筝收回来时，小风筝只需一人，大风筝则需两人合作，一人拽线，一人绕线。收线时注意不要勒伤手指，防止风筝坠地损坏。

## 棋牌与养生

### 1. 围棋

围棋是我国古老的文化遗产之一。早在春秋战国时期，围棋已相当盛行，但棋盘要比现代的略小一些。围棋的棋盘

纵横各十九道，共有三百六十一个交叉点（着点）。

棋子分黑白两种颜色，黑子一百八十一一个，白子一百八十个，由执黑棋的人先走，轮流把棋子下在交叉点上，以占领交叉点多的一方获胜。

为要争取较多的交叉点，双方就必然设法“围地”和“围吃”对方的棋子，这就是围棋名称的由来。

下围棋的最高宗旨是围取比对方更多的地域。杀气、打劫等手段都必须为这一最高宗旨服务。对局者应随时关注这样一个问题：自己已占有及以后可能占有多少地域，切不可去贪恋局部的少量提子，否则虽提子不少，仍难免于一败。

## 2. 象棋

中国象棋是我国人民的独创，是以黑红棋子代表两军对垒的智力竞技，是科学与艺术相结合的运动。

下棋双方在棋盘这块特定的战场上，进行着象征性的军事战斗。相当于指挥员的对弈者，根据自己对局势的理解和对棋艺规律的掌握，调动车马，组织兵力，协同作战，争取胜利。进攻退守都有法度可循，奇袭转移符合军事原理，知彼知己，才能百战不殆。

棋盘共有九十个交叉点，棋子应摆在交叉点上，中间没有划通直线的地方叫做“河界”，上方和下方划有交叉线的地方叫做“九宫”。棋子共有三十二个，分黑红两组，每组十六个，由对弈的双方各执一组。双方轮流各走一着为一回合。

棋手们通常把全盘对弈划分为布局阶段、中局阶段和残局阶段。

在布局阶段中，双方调兵遣将、部署阵形，使强子（车、

马、炮)迅速出动,占据要点,使子力协调,均衡开展,最大地发挥威力,比较忌讳“车迟开”、“马躁进”、“炮轻发”和子力拥塞。

一般来说,经过十至二十个回合,布局阶段就可以完成了。当双方强子已经活跃,布阵基本就绪,矛盾冲突全面展开,棋路趋于复杂多变时,棋战就从布局过渡到中局阶段了。

中局是一盘棋里变化最复杂、战斗最激烈、构思最精彩的部分。随着双方经历若干个战役的搏斗,实力大大损耗,棋子大为减少,棋路变化趋于单纯时,也就由中局转化为残局阶段。

### 3. 桥牌

桥牌传到我国虽然较早,但只是在近一时期才开始逐步广泛开展。

桥牌是一种高级娱乐活动,它可以锻炼人们的思维能力,对防止中老年人记忆力衰退,修身养性也有很大好处。而且,打桥牌时间可长可短,冬夏皆宜,的确非常适合中老年人进行。

打桥牌时由两个同伴合成一组,互相配合,协同作战。所以打桥牌能发扬紧密协作、团结一致的精神。桥牌是一种数字概念很强的游戏。打桥牌时,对手的牌是看不见的,这就要考虑到许多偶然的因素,运用数学中概率论的一些知识逻辑推理,对牌的分配和位置作出估计。

人们如何去克服偶然现象,争取必然的胜利,通过打桥牌可以得到一定的启发。因此打桥牌又可以增强人们独立思考、独立工作的能力。

#### 4. 麻将

麻将牌是我国传统文化娱乐用具，它与围棋、中国象棋出于一个根系。从武乙（公元前 1142 ~ 1138 年）行搏对，到唐朝开成年间（公元 836 ~ 841 年）叶子戏出现，宋朝宣和二年（公元 1120 年）宣和牌（即牌九）问世，再到元朝宋末年（公元 1341 年）马吊牌形成，经过 2400 多年。又经过 500 多年，在清朝道光咸丰年间（公元 1831 ~ 1862 年）麻将牌产生。搏戏、叶子戏、宣和牌、马吊牌及麻将等在演变过程中，人们褒贬各异。

由于它扎根到人民群众之中，因此人们按照各个朝代的伦理和客观情况加以改进，推陈出新。麻将牌的形成，是千千万万个中国人共同智慧的结晶，它是目前文化体育活动中普及面最大的项目之一。

#### 舞蹈艺术与养生

舞蹈是一种集艺术、娱乐、运动于一身、给人们带来美育、德育、体育熏陶的集体活动，对身体健康、心理健康和社会接触、交朋识友、愉悦身心都十分有益。有人誉舞蹈的场所为“艺术的殿堂”，实不过分。

舞蹈不仅适宜于青年人，也适宜于中老年人。它可以给人们以健美的体形，潇洒的举止，获得音乐感、节奏感与情绪上的满足。它可以使人们肌体的各方面功能得以活跃，伴随着舞曲而起的舞步，节奏鲜明，旋律优美，对松弛大脑、降低血压、消除不安心理、治疗神经衰弱等，都能起到很好的辅助作用。它可以解除脱离社会的那种孤独、寂寞感，增加生活情趣，成为健康心理的保护剂。

如跳上两小时的舞，就有近万步数，行程约 2000 多米，从运动量、强度、速度来看，介于步行与慢跑之间，不但不觉疲劳，反有轻松、舒畅的感觉，好似打了几套太极拳的流畅性的全身运动。

近年来，舞蹈从交谊舞发展为迪斯科舞，而且逐渐形成热潮，这种以腰部运动为其主要特点的舞蹈，对健身也是十分有益的，它可以增加心血管系统功能的氧化运动。

据一些科学家测定，人们在跳迪斯科舞时，每跳 3 支曲子（大约 15 分钟），收集一次呼出的气体并进行成分分析，心率则由摇控的仪器来测，被测者平均心率为每分钟 135 次，相当于最高心率的 72%（最高心率 = 200—年龄）；每分钟每千克体重的摄氧量男子为 31.2 毫升，女子为 28.1 毫升，分别相当于最高摄氧量的 60% 与 71%。因此，跳迪斯科的运动量，相当于长跑（每小时 8~9 千米），游泳（每分钟 45~50 米）的运动量。

### 园艺与养生

当人们紧张的工作之余，节假日或清晨、饭后，常乐于踱步园林，徘徊花木之前，尽情观赏花卉的色、香、韵、姿，以悦目调神，获得愉悦感、舒适感、宁静感。研究园艺养生的学者、专家认为，各种慢性病患者能够从种植花草与照管、观赏盆栽花卉中得到不少益处。

关于园艺与养生的密切关系，我国民间早就流传过许多民谚，诸如“花中自有健身药”、“养花乃雅事，悦心又增寿”、“养花种草、不急不恼，有动有静，不生杂病”。

确实，园艺是一项十分有益健康的活动，培土、浇水于

花丛之中，看着绽开的朵朵花蕾，闻着沁人心肺的花香，在劳动中得到美的享受与喜悦。

在这悠闲、轻快的园艺劳动中，增加了身体的活动量，调节了情绪，对慢性疾病，诸如神经官能症、高血压、心脏病患者，有着改善心血管系统功能，降低血压，缓解紧张情绪，改善大脑皮质机能的功效。

一些老年孤独患者参加园艺活动后，从生活中获得乐趣，忘却寂寞、孤独感觉。每当看到自己精心照管的花木得到茁壮成长，开花结果之后，意识到自己的价值与作用，产生一种胜利者的喜悦。

据观察，经园艺劳动的人很少得癌症，这是由于花草树木生长的地方，空气清新，阴离子积累也多，呼吸这些阴离子，获得充足的氧气。经常醉心于这片小天地里，种植、培土、灌水、收获，使人忘却其他不愉快的事，从而提高了人体的免疫力，调节了机体神经系统功能，为身心健康提供了有利条件。

此外，园艺劳动轻微，可有动有静，对自己喜爱的花草树木，乐于精心照料，细微体察，这也逐渐陶冶了性情，养成细心、耐心、冷静、乐观的心境与性格，成了很好的心理养生。

特别是许多花木，对身体就有着直接的益处，如桂花香味，使人舒心畅志；薄荷香味，使人思维清晰；石榴、菊花有吸收硫、氟化氢、汞等毒气的作用；茉莉、丁香的香味，能起杀菌效能；天竺葵花香，可使人安定镇静，薰衣草的芳香，可治疗神经性心动过速。

园艺劳动可以在庭院里，或在屋前空地里进行，栽种的花木，可以根据主人的喜爱，也可根据年龄、身体状况进行选择，这里略举一些：

适宜老年人的花木，有牡丹、芍药、玫瑰、水仙、月季、茉莉、桂花、五味子花；

用于解除抑郁、烦闷，改善情绪的花木有：桃花、桂花、月季、石榴、木芙蓉、凌霄花、郁金香等。

用于安神、镇静的花木有：合欢花、水仙花、天竺葵、玫瑰、菊花、兰花、莲花等。

用于杀菌、消炎、预防流感、气管炎、咽喉炎等的花木有玫瑰、茉莉、桂花、米兰、栀子花等；

用于散寒、兴奋的花木有牡丹、月季、石榴、茉莉花、丁香花等；

用于清热、宁静的花木有荷花、兰花、水仙、迎春花、木槿花、山栀子花、玉簪花等；

用于活血、散瘀、舒筋的花木有红花、石榴、凤仙、杜鹃、芍药、凌霄花等。

### 赏鸟

家养一二只小巧玲珑、羽毛艳丽的观赏鸟，能怡神养性，陶冶情操，使居室充满鸟语声声的大自然情趣。

那么，怎样挑选家养观赏鸟呢？

首先要确定鸟的品种。常见的观赏鸟有鹦鹉、百灵、相思鸟、黄雀等 10 多个品种。由于鹦鹉容易饲养，又善仿人言，初养者不妨选鹦鹉。有一定饲养经验的可选黄雀、相思鸟等品种。

挑选时要做到一看二逗三观察：一看，即看鸟的羽毛是否整洁，色泽是否鲜艳，眼睛是否有神，如果均理想，一般讲是好鸟；二逗，即设法挑逗，如果鸟儿反应机敏，活泼好动，则是健康鸟，如果反复逗它仍然耷拉着脑袋，反应迟钝，一副萎靡不振的样子，那大多是病鸟或下等鸟；三观察，即看体形是否匀称，脚爪是否完整，叫声是否响亮，肛门是否清洁等。同时，挑选时最好买小鸟，不要挑老鸟，因为小鸟好训养。

当然，养鸟要懂得养鸟知识。还要根据自己的体质情况而定，有的养鸟后出现呼吸系统不适等症状，这样的人不宜养鸟。

笼鸟宜多遛。所有雀鸟，天性都是爱动的。但家庭养鸟，多囚于笼中，雀鸟活动范围极小，其肌肉和器官皆易退化，体质减弱，特别容易生病。若饲料中油脂性食物太多，鸟更易肥胖、呆钝。所以有经验的养鸟人，都特别注意鸟的运动、也就是手提鸟笼散步——遛鸟。

人在行走时，提笼的手摆动摇晃，笼鸟为保持身体平衡而不跌下去，必然会抓紧鸟踏或栖木，使全身肌肉有规律地收缩和放松；在前后摆动鸟笼时，还会使雀鸟头尾时仰时俯，双翅时张时合，以保持平衡。这等于逼它使劲运动。除遛鸟外，在家时，也可用饲料或手指逗弄，使其追逐跳跃。

### 吟诵诗歌

诗歌是表现感情的。“诗者，哀乐之器也”，“抒情诗是情绪的直写”。而歌则把喜怒哀乐的情绪通过口腔发声表达出来。古今中外诗人都既重视写诗，也重视吟诗，苏联伟大诗

人马雅可夫斯基便是典型的代表。

我国人民写诗吟诗历史悠久，可以说是吟诗艺术的发源地，我国古代就有许多吟诗人，他们到处吟诵自己的诗作。

吟诗可使人胸襟开阔、荡气回肠、情绪振奋、心旷神怡，使大脑的兴奋与抑制达到相对平衡，将神经细胞调节到最佳状态，有益身心健康。

医学生物学的发展，认识到了吟诗活动对身心健康的保健作用。美国的心理学教授勒纳便积极倡导“诗疗”的新医术，主张让病人，特别是精神病患者，通过吟诵选择过的诗歌，获得感情上的支持与感染，以排遣心理上的烦恼，释放内心深处抑郁已久的心理冲突。

日本许多医学家认为，吟诗是一项十分有益的健身活动。近几年来，更是出现“吟诗热”，愈来愈多的人参加到这一吟诗活动中来。

吟诗之所以能起到的作用，可以从生理上与心理上得到解析。生理方面，吟诗者要肌体舒展，站立姿势，腹部呼吸，准确发音，如此反复进行着，达到吐故纳新的目的；心理方面，通过吟诗活动，可以放松情绪，摒弃俗念，集中注意力，进入诗的美妙境界，从而获得陶醉，使肌体分泌出有益的激素——酶、乙酰胆碱，促进血液的流量、神经细胞的兴奋和脏器的代谢活动，有益身心健康。

## 书法

书法艺术除交流思想、传播知识、供人观赏外，还有其不可忽视的保健功能。

只要稍稍涉猎一下我国历代书法大家的辞典或传记，便

可知道他们大多延年益寿的事实；智永活至 100 岁，欧阳询活至 85 岁，虞世南活至 81 岁，柳公权活至 88 岁，颜真卿被杀时已是 76 岁，文征明活至 90 岁，董其昌活至 82 岁，梁同书活至 92 岁。现代书画家长寿者，亦不乏其例；吴昌硕活至 84 岁，齐白石活至 97 岁，沈尹默活至 89 岁，健在的孙墨佛，苏局仙也都年过百岁。

有人对明、清两代 20 多位高僧与书画家的寿命做过一个比较，书画家的寿命平均为 79.7 岁，高僧的寿命平均为 67 岁，这从一个侧面说明，书画家较之高僧还长寿。

书画活动之所以能使人健康长寿，是有其心理与生理上的科学原因的。

从心理方面来说，我国书法十分讲究“意念”，用笔之前要“旷怀畅情”、“凝神绝虑”、“赏心悦目”，即要在安宁、平隐的心境中用墨运笔，这就使大脑中枢神经得到愉快的信息储存，心灵得到净化，乐而忘忧。

王羲之说：“凡书贵乎沉静，令意在笔先，字居心后，未作之始；结思成矣（《书论》）”。刘熙载更是强调说，作书“必先释智遗形，以至于超鸿蒙，混希夷，然后下笔”。黄匡在《瓯北医话》中谈到“学书用于养心愈疾，君子乐之”。何乔番在《心术篇》中更是把书法与健康关系说得直接、明白：“书著，抒也，散也。抒胸中气，散也。抒胸中气，散心中郁也。故书家每得以无疾而寿”。

此外，书法是一种艺术，人们练书法是一种至高无上的艺术享受，在书法活动中可以寄托着自己的情感与意趣，在“龙飞凤舞”的挥毫中获得美的愉悦，从而达到静心养性，

陶冶情操，美化心境的目的。

从生理方面来说，在书写前要求有正确的身体姿势：正头、挺胸、直背、双肩齐平，两脚平落于地，落笔时要求腕平、掌虚、指实，要用臂力、腕力、指力，才能使笔锋刚劲有力、以气夺人。因此，运笔过程，形成精神、动作、呼吸的一致性，这对全身神经系统，内脏器官起到调节作用，达到各脏器的平衡。

通过对身形的严格要求，从而提高书法的意境：写一点，好似“高峰坠石”；写一横，犹如“长舟之截江渚”写一直，仿佛“冬笋之挺寒谷”，挺拔而刚健；写一捺，直如“崩浪雷鸣”……

许多书法家都十分注意锻炼自己的臂力，像颜真卿，就喜好打拳、举重，即使在下雨天，也托双手于胸前提一重物在室内行走，久久不放下，年过半百时，他还常与小伙子扳手腕“斗力”，75岁高龄时，他还能将双臂撑于两张坐椅背上，悬足，双臂屈伸数百下。他的书法笔酣墨饱，浑厚遒劲，与他巨大臂力不无相关。

王羲之也是臂力过人，他常进行挥力、舞剑，在劈、刺、挑、撩、提、挂、架、抹等缓慢、疾速中锻炼臂、腕、指力，古有笔力“入木三分”之说，指的就是王羲之。

传说有一次，他在兰亭写完一张字后，心情高兴，顺手将笔掷了出去，这笔竟然飞出20里外，一直飞到绍兴城里，穿过一条胡同，落在一座小石桥上。人此，这条小胡同便被命名为“笔飞弄”，那座小桥被叫为“笔架桥”，一直沿用至今。显然，这故事是艺术夸张的，但王羲之臂力过人却是事

实。

书法活动之所以能健身，还可以与武术上的相似处得到解释。武术讲究的是：气没丹田，强调动静起伏，运转自如，钢柔相济，这与书法中以平垫底、平中见奇、虚实相兼、笔断意连、四面出锋，八面盘转的道理一样。

书法家常把剑术中的撩、劈、刺、闪等招数运用于书法之中，形成书中特有的气韵、豪放、钢柔相济的风采，特别是武术中的太极拳，讲究“体松、气固、神凝”，即要求肌肉放松、全神贯注，排除杂念，重心在腹。书法的泼墨运笔，提按转折，曲放收止，也要求以精、神、气为基础，心正气和，意力并用。久而久之，便能起到舒筋活血、壮腰固肾、调节大脑功能，促进身心健康的作用。

近年来，有人把书法与太极拳结合起来，熔于一炉，更是一种创造。我国书法艺术与太极拳术的结合，会在强身健魄、延年益寿方面发挥更大的作用。

现代医学临床证明，对一些老年身体机能衰退、神经衰弱、大脑功能失调，手臂麻木、腰酸背痛，长期失眠，动脉硬化等慢性疾病，通过练书法得到有效的改善以致治愈者，其例甚多。

我国许多领导人都长于书法，陈云同志把书法作为艺术享受与健身运动项目之一，经常录写古诗、古词，每天坚持站立悬腕写字 45 分钟。方毅同志也深有体会地说过，他的长期失眠症便是坚持写毛笔字达半年后得到改善的。书法的健身之道，也为国外医学研究者所推崇。前苏联一位医学硕士奥梅尔钦科，用“书写疗法”竟把多名口吃患者治愈了。

## 垂钓

垂钓对健身养生很有益处，我国历史上就出现过许多以垂钓健身的著名人物，如姜子牙、严子陵等。在西周时期被尊为“尚父”的姜子牙，活到97岁的高龄，他在任职时已是耄耋之年，但他身体健康，耳聪目明，思维敏捷，精力充沛不仅是因为他有超人的天赋，还与他同十年垂钓生涯有相当的关系。从运动医学、运动心理等机理分析，垂钓对健身养生有以下几方面的好处。

垂钓是一种行之有效的自我精神疗法。当一条活蹦乱跳的鱼儿被钓上来后，会使人欣喜万分，心中的快乐难以言表。鱼儿进篓，又装饵抛钩，寄托新的希望，因此，每提一次竿，无论得鱼与获得一次快乐的享受。此种乐趣冲淡了人们精神上的忧虑，患者处于这种精神状态中，必然有利于疾病的医治和病情的好转。

垂钓能使人的神经和肌肉松弛。垂钓者从充满尘烟、噪音的城市来到环境幽静的郊进驻，与青山绿水、花草虫蝶为伴，与风场、鸟语、鼓蛙、虫唱、流琴、鱼闹、林喧为伍，就有心情轻爽、脑清目明、心旷神怡之感。

而垂钓时全神贯注，直视鱼漂，又能诱使垂钓者迅速进入“放松入静、恬淡虚无、安闲清静”的气功状态，可以松弛身心，陶冶性情，延缓衰老。对于长期从事及力劳动或神经衰弱、年老体弱的人来说，可谓“益莫大焉”。

从垂钓姿势上说，时而站立，时而坐蹲，时而走动，时而又振臂投竿，这就静中有动，动中有静。静时可以存养元气、松弛肌肉、聚积精力，动进度可以舒筋活血、按摩内脏、

产生抗力。如此动静结合，刚柔相济，就使人体内脏、筋盘及肢体都得到了锻炼，增强了体质。

此外，垂钓之处，大多是有草木、水源地地方，或湖边塘畔，或水库滩涂，或江岸河沿，或涧岩溪旁。其处水浪翻飞，草木葱茏，在大自然中，吸入清新的空气，有利于改善人体的心肺功能，对治疗高血压、心脏病等慢性疾病大有裨益。

垂钓是深受中老年人喜爱的一种休闲方式，现就垂钓的一些基本技法向读者介绍如下。

### 1.春季垂钓技法

春季分早春、仲春、暮春三个阶段。鱼儿经过漫长的冬季，到了3月春分时刻，气温逐渐变暖，然而早、中、晚的温差比较大，温差一般在10℃左右。在这期间，鲫鱼比较活跃，其次是鲤鱼和青鱼开始觅食。

在早春季节钓鱼，必须选择阳光充足的好天气，阴天、雨天不宜钓鱼。鱼儿觅食的时间一般在早上10时至下午15时之间，这段光照最充足，故在早春出发不宜过早，一般在9时前到达目的地即可。春季垂钓应注意以下几点：

**钓区选择：**一般应挑选水面无障碍物、平整河底的地段，水深100~166厘米为宜。如某一地区河浜均较深或较浅，则应视具体情况而定。

**钓位选择：**大多数情况下，早春不宜在稠密水草中垂钓，而应充分利用水面或水草边缘等。尤其在活水的地方，不要急于投饵，应先细心观察水的动态（流速一般以67厘米/分钟为宜），再结合僻静程度、堤岸高低等决定垂钓位置。

诱饵：以碎米、麸皮（炒至微焦掺入适量高粱酒）为主，投饵量不宜过多，按水情而定，清水宜少，浑水可稍多。于水面投放，徐徐而入，任其自然扩散。不宜沉底投放。因为此时鱼类不但活动能力较弱，胆子也小，沉底投放可能惊散鱼群，不肯再集中，加上沉底投放饵料堆积在某一点上，也会减弱诱饵作用。

钓饵：以饭粒为佳，取三分之一或二分之一粒即可，不必用整粒。面条、红蚯蚓也较理想。面条用开水余一下，大小与饭粒相仿；红蚯蚓的长短粗细像火柴根一样为好。

工具和钓法：早春垂钓，从工具到钓法都有它本身的特点。首先是工具必须轻巧灵便，力求反应敏捷。鱼竿要长、轻、直，竿梢要软。鱼线要细、要短，竿梢与浮子间不超过35厘米。

为了缩短过长的鱼线，可将多余部分绕在竿梢尖端上，用1.8厘米长自行车小橡皮管套信。另外，还应注意铅垂不可太重，浮子可小一些，鱼钩也尽量用小型号的。

除此之外，还注意其他一些问题。如早春鱼的活动能力较差，摄食动作也很文雅，因此，当鱼吞食钓饵时，浮子上下浮动的幅度很小，垂钓时应特别注意它的动态。如用饭粒、面条作钓饵，只要浮子稍微往上抬，就应立即提竿。

早春钓鱼，诱饵投放后一般要2小时左右才能起作用，有时甚至有上午不起作用下午才起作用的现象，因此要耐心守候，不能急于求成。在清水垂钓，要避免人影晃动惊扰鱼群。在钓了一定时间后，应补投诱饵，数量可比第一次少一些，时间相隔2小时左右。

仲春、暮春季节为4月至5月上旬这段时间，气温逐渐升高，鱼儿流动范围逐渐增大，从深水向浅水区游弋觅食。此时是垂钓的黄金季节，无论是晴天，还是刮风下雨天都能垂钓。不仅垂钓的时间长，从天亮一直可以钓到天黑，而且在各种不同深度的水域里都能钓到鱼。

一般在早晨5~7时之间，鱼儿较多聚集在水深为30~80厘米处。随着光照充足，鱼儿就活跃在80~120厘米之间。食饵以红蚯蚓为好。上钩的鱼种类较多，有鲫鱼、鲤鱼、青鱼、鲢鱼等，偶尔有鳊鱼、甲鱼上钩。

在仲春季节，鱼儿“登堂”的时间较快，一般在15~30分钟之间，如果“堂子”打下去后，在30分钟内未见鱼儿上钩，应立即更换地方。

## 2. 夏季垂钓技法

初夏仍是垂钓的好时光。垂钓的时间也很长，从早上4时一直可以钓到傍晚7时。地形应选择在通风、阴凉处。

在盛夏季节，多数垂钓爱好者都把鱼竿束之高阁，很少外出钓鱼，即使有少数垂钓爱好者利用双休日外出钓鱼，也往往只钓一个早上就收竿回家了。其实盛夏季节和仲春、暮春季节一样，也可从早上钓到傍晚。但一定要在阴凉处和通风的地方进行垂钓。一般从早上4~8时之间可以钓鲫鱼、青鱼、鳊鱼、甲鱼、黑鱼、鳊鱼、鳗鱼，以及其他杂鱼等。8时以后，鲫鱼很少上钩了。

此时，可用半生熟的山芋或面粉团钓鲤鱼，水深宜在100~140厘米之间的中水区。到了下午15时以后鲫鱼又开始上钩上了，但必须在深水区下钩。

盛夏季节钓上来的鱼应养在大的竹制鱼篓里为好，带回家时，应在鱼篓里放些水草，用以保鲜、降温，鱼篓要通风，不要用塑料袋盛装。

### 3. 秋季垂钓技法

金秋也是垂钓爱好者大显身手的黄金季节。秋季垂钓的时间较长，从早上一直可以钓到傍晚。鱼儿经过炎热的夏季之后，体内的脂肪消耗了很多，急需补充养料。这时的鱼儿格外活跃，觅食积极，流动的范围较大，一般多活动在 80~140 厘米深的水域内。

初秋季节是第二次钓鱼的高峰期，上钩的多为鲫鱼，其次为鳊鱼、鲤鱼、青鱼、鲢鱼，偶尔也能钓到甲鱼。

中秋和深秋仍是垂钓的好季节，一天中的垂钓时间长，从早晨到中午，在朝阳的地方垂钓为好；中午以后到阴凉处垂钓为宜。

### 4. 冬季垂钓技法

在寒冬腊月的冬季里，鱼儿活动范围较小，在上午 9 时以前，鱼儿基本潜伏在深水处不游动，不觅食，要到上午 10 时以后，在光照充足的情况下，才开始缓慢地游动，觅食不是很积极。

在中午 11 时半到下午 13 时半之间，有少量的大鲫鱼游弋到枯水草底下取暖觅食，吃枯草叶充饥。此时可用红活蚯蚓浮钓，效果很好。也可用饭粒在深水处引钓，上钩的多为鲫鱼。

冬季垂钓，一般选择水深 2 米左右、水面宽度不超过 20 米、略有水流，流速不大于 0.3 米/秒的水域垂钓。深处水温

比水面高，鱼类喜欢逗留；水面窄，鱼竿容易伸到河中心。冬季垂钓要选择在净水面投饵，净水面光照足，鱼类一般都沉底聚集；其次是草边，最差是钓“草洞”。

冬季垂钓投放鱼饵要做到窝多量少，要多搞几个备钓窝。投放的诱饵量不宜多，因为冬季鱼类的“胃口”不大，同时注意冬季鱼上窝的时间要稍微长一些。冬季上午8~11时，下午15~17时为上窝高峰，最佳时间是下午15时~17时，冬钓者不可错过这段好时光。

冬季垂钓，在投法上，一般采取引钩为好。引钩者应做到三勤：

**眼勤：**多观察钓位水面是否有“鱼星”。冬季“鱼星”不及其他季节那么明显，更要细心察看，一经发现“鱼星”应及时下钩。

**手勤：**应经常提拉鱼竿，动作宜轻缓，幅度要小，提拉高度不应超过33厘米，但提引的范围要大一些，一般在66厘米见方范围内。有流速的水域一定要注意钩子到位（即饵钩要在窝子里提引）。

**脚勤：**要经常不停地在窝子之间跑动，密切注意观察窝中动静，有信号即钓，不见动静声速转移，灵活机动，一般是不会落空的。

## 第二节 运动保健

### 老年人如何选择运动项目

老年人肌肉弹性降低，关节灵活性减弱，在选择运动项

目时应注意：

在自己所喜爱的基础上，选择轻松自然，有利于坚持的锻炼项目。选择比较柔和的运动项目，如慢跑、散步、太极拳等等。

老年人一般起得早，故运动宜在早上进行。运动前一定要做准备运动。因为老年人的肌肉、韧带的应急性差，突然运动往往不能适应，甚至损伤筋骨。所以运动前先做摆头、转头、扩胸、转腰、踢腿等准备动作。

老年人抵抗力较差，血液循环不好，故冬天应该做热身运动，并注意裸露部位的保暖。夏天注意防暑。运动时及时减衣，运动后及时加衣，防止感冒。

## 散步与慢跑

### 1. 散步是全身运动

散步，是一种户外活动，安全简便，男女皆可，老少皆宜，饶有兴味。它具有增强腿力、消除疲劳、安养精神，提高智力，有助于安眠和强身祛病等功能，是中老年健身的重要手段之一。

它作为健身手段风靡世界各国。美国一著名心脏学家说过：“轻快的步行，如同其他形式的运动一样，是治疗情绪紧张的一服理想的解毒剂。”我国民间流传的《十叟长寿歌》中就说：“饭后百步走，活到九十九”，说明散步自古以来就是健身长寿的重要经验。

散步时下肢肌肉、关节不断运动，促进下肢血液向上流回心脏，有利于全身血液循环；行走时可以加强心肌收缩，心脏输出血量增加，可增强心脏功能。走路时呼吸加快加深，

呼吸系统的机能得到锻炼和提高。

脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善神经细胞的营养。脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善神经细胞的营养，对人脑皮层思维性工作十分有利。不少著名科学家及艺术学家都有散步的爱好。世界著名物理学家爱因斯坦就酷爱散步，他经常到城郊河边散步，当灵感一来，智慧的火花迸发，他就拿出笔记本演算起来。

散步不受气候条件、活动场所等条件的限制，不分春夏秋冬，或在城市街道，或在公园溪边，空气较为新鲜的地方，都是散步的理想场所。每日早晚或饭后，步行 1 小时左右，有益于身心健康。

中医认为，散步可以畅其积郁、舒其筋骨，和其心脉，化其乖暴，缓其急躁。散步又散心，使人心情愉快，情绪饱满，气血冲和，正气旺盛，而且对高血压、冠心病、支气管哮喘、溃疡病、胃炎、糖尿病等疾病都有一定的辅助疗效。

散步并不是随便地走路，必须讲究正确的动作和姿势。一般说，散步时，应该抬头挺胸收腹，眼睛向前平视，臀部肌肉保持紧张，双腿自然放松，两臂随之自然摆动，并配有节奏的呼吸，步速要均匀，避免时快时慢或者走走停停。

散步还要根据自身的具体条件，选择合适的锻炼方法和锻炼时间。一般分为普通散步，摩腹散步和摆臂散步。

普通散步。散步以每分钟 60~80 的速度行进，每次走半小时到一小时。开始锻炼时，可以每天走或隔天走，每次一刻钟，然后根据身体适应情况逐步增加，但每次最好不少于半小时，否则会影响锻炼效果。

摩腹散步。行走时用两手不断按摩腹部，可以促进胃液的分泌和胃的排空，防治消化不良和胃肠道慢性疾病。

摆臂散步。行走时双臂用力向前后摆动，自然呼吸，可增进肩部及胸廓功能，促进血液循环，有利于呼吸系统慢性病。

散步锻炼还需注意以下几点：

散步时，当健康状态不佳，患病或身体不适时，不可勉强进行。

锻炼者要量力而行，不要强迫自己走力所不及的距离，速度不要过快，如感到气急难受，气喘肺吁，应停止或减慢速度。

要注意呼吸，呼吸要有节奏、均匀、自然。

散步时最好穿软底鞋，衣服厚薄也要根据气候适当调节。

## 2. 慢跑步锻炼

慢跑，是急速步行和跑步之间的一种步伐轻松而有规律的小跑。它是对身心保健有效的运动之一。

慢跑动作缓和，简单易行，适合于各种不同环境与情况的人，也最容易发挥运动功能的项目。慢步小跑，心脏血管以及全身会产生特殊的变化，使心脏更能适应各种不同的变化，运动促使血液及股肉加强运行与冲击，使血管腔扩大，血管输送到身体各部的氧明显增加。

慢跑也能促进身体其他器官功能的新陈代谢，尤其给中老年人的健康带来很大益处。国外有人把慢跑作为治疗肥胖症、孤独症、失眠症、忧郁症及虚弱症的辅助疗法。

参加慢跑锻炼必须方法得当，坚持不懈。开始锻炼时，

最好每天跑一次，每次可跑 5~10 分钟，逐步适应后可增至 15~20 分钟；如每天跑有困难，可坚持隔天跑或每周跑 3 次，每次在 20 分钟以上，也能收到健身效果。体质差的或尚无锻炼习惯的人，特别是老年人可以走、跑交替进行，先步行一段，然后慢跑一段，再步行一段，让身体逐步适应后，再逐渐增加慢跑距离，缩短步行距离，最后过渡到完全慢跑。

锻炼时间最好安排在空气清新、精力充沛的清晨，容易适应锻炼时身体的变化。地点最好选择有树木及比较安静的地方，不可在尘土飞扬、路面高低不平的地方进行，如在马路上跑要注意安全。

此外，还需注意以下几点：

跑前需做准备动作。慢跑之前的准备动作，又称暖身动作，包括躯干回转、身体侧屈、上体四向旋转、身体前屈、左右脚反复前伸、后伸、仰卧，两膝抬起尽量贴胸，或仰卧伸腿，双手托颈起卧等。做这些动作时要有节奏地进行，不要操之过急。

跑前要进行身体检查。为了确保参加慢跑的人，特别是中老年人的安全，跑前最好作些必要的身体检查，征得医生同意。自己也可作自我检查，方法是：用较快速度步行三公里后若没有不舒服的感觉，才能开始练习慢步跑。

跑时呼吸和步子协调配合。在慢步跑的过程中，呼吸要自然、深长，不应有憋气感觉。跑步还要与步子节奏相配合。如果跑时呼吸急促，应降低跑速；如跑时呼吸困难、胸闷难受、头昏眼花、心律反常，就应立即停跑，请医生检查，千万不要勉强，以防突发性的危险发生。

慢跑最好能戒烟。国内外的专家们都认为，慢跑过量如果再加上抽烟，就更容易发生意外。因此，为了健康和安  
全，参加慢步跑锻炼的人最好能戒烟。

体育锻炼切忌随意性。一般老年人都知道体育锻炼是  
增进健康的一种重要手段。但有的并不掌握科学的体育锻炼  
方法，锻炼结果反而引起不良后果。

目前，体育锻炼不科学的主要表现是“过于随意性”。高  
兴了就去活动，不高兴了就作罢；兴致一来，便加快频度，  
加大运动量；还有的早起跑步，接着是气功、交际舞、迪士  
科，白天还要打门球或乒乓球等等。这些不科学的体育锻炼  
方法，有的因节奏太快、运动量过多造成身体不适应，诱发  
心肌梗塞、脑血管意外等等。

为此，老年人的体育锻炼必须依照自身的条件，科学地  
进行适当的活动。老年人毕竟体质衰弱，不同程度的存在某  
种疾病，如高血压、动脉硬化、心脑血管供血不全、肺功能低下  
等等。所以，老年人每天体育锻炼的原则是适量、轻慢、规  
律。活动的项目不宜过多，运动量不宜过大；选择的活动项  
目宜轻盈缓慢；每天活动的时间、运动量等，应量力而行，  
以避免意外的发生。

### 3. 适量的运动

适量的体育活动，能有效地减少心脏病等其他疾病的发  
生，这是生理学者得出的最新综合结论。研究人员通过完成  
定额脚踏车训练任务，对 13000 名男女进行了 8 年跟踪调查  
研究。

接受实验的人按健康状况从差到好分成 5 组，最差的一

组死亡率平均比最好的一组高 3 倍。然而，最后的测定得到一个惊人的发现：最佳健康状况获得者来自最差的一组中，而不是热衷于体育锻炼的运动健将。

亚特兰大“疾病防预中心”的卡尔博士说：“这是人们要了解的一个重要信息。参加体育锻炼，并不是要求去当马拉松运动员。一个星期中有几天能做到积极散步半小时就能显著地减少我们的疾病，增强你的健康。”

#### 4. 老人防跌倒

据有人统计，在 65 岁的老人中，有 21% 的男性因跌倒发生不同程度的肢体损伤。所以，预防老人跌倒问题显得重要，应引起一些老年人的注意。

老年人容易跌倒的主要原因是：

生活居住环境的影响。室内家具物品放置不当，卫生设备不理想，地面不平，有脏水杂物等。

随着年龄增长，人体生理功能逐渐衰退，适应能力降低。加上老年人活动减少，肌肉强度、弹性和承受力减弱；消化、吸收能力下降，骨骼中钙盐和胶原组织减少，容易发生不同程度的骨质疏松；卧床或蹲厕时间久，突然起身站立，使血液流向下肢，发生一时性脑缺血；膀胱突然排空，使股腔静脉血液回流心脏减少，引起副交感神经兴奋，抑制心跳，血压下降。这些都和眩晕、跌倒有密切关系。

老年慢性疾病的影响。如患有心律不齐、脑血管意外、颈椎病、椎底动脉供血不足、震颤麻痹、低血糖、低血压、急性大出血等疾病，或用镇静安眠药不当等，都可以引起跌倒。

下面提出几个预防办法：

住房布置以简单、方便、实用为好，家具物品尽量靠墙摆放，通道平坦，磁砖或水泥地面避免有水果皮或水。老年人在室内宜穿布鞋，防止滑倒。

夜间小便，可用加盖便壶，最好放在床边高凳上。厕所采取坐厕，以免蹲的时间过长出现意外。

平时坐卧起身或改变体位时，不要过猛过急。

雨、雪天气，尽量减少外出。步态不稳可以用手杖。手杖头应加上防滑橡胶套，以防滑坡。

老年人饮酒要适量，以免发生意外。在饮食上多食含钙类物品和维生素、蛋白质食物，如蔬菜、豆制品、牛奶、鱼、鸡蛋、骨头汤等。

积极防治老年性疾病，如高血压、低血压、冠心病、糖尿病、颈椎病、脑血管疾病、震颤麻痹、消化道疾病等，以减少关于跌倒的诱发因素。

避免服用引起眩晕的药物。尽量不要在下半夜服用安眠药，因早晨起床后，药物还有作用，稍不注意，就很容易跌倒。

此外，平时应锻炼身体，比如步行，可提高心脏功能，增加下肢血液供应量，使腰、腿肌肉坚强结实，延缓肌肉衰老，防止骨质疏松和减缓骨髓退化。常到户外活动，常晒太阳，可促使维生素在体内合成，有利钙的吸收，使骨骼坚强。

## 爬楼梯与爬山

### 1. 爬楼梯运动

爬楼梯运动，是一项简便易行，有益于身体健康的体育

活动。爬楼梯时，由于腰、脊椎、颈部和下肢都在不停地活动，两臂用力摆动，肌肉有节奏地收缩和放松，因而能促进人体的能量代谢，使心跳增快，心肌收缩力增强，周围毛细血管开放，改善心脏本身的血液循环。同时，使心肌、大脑、肺、肾等重要脏器的血液循环相应得到改善，从而得到更丰富的物质，促进身心健康，是适合家庭的体育活动。

近年来，为改善人民群众居住条件，新盖了不少高层建筑，这就给利用爬楼梯进行健身锻炼提供了方便。

爬楼梯对锻炼身体大有好处。从生理角度看，人在上下楼梯时，有 200 多块骨骼起杠杆支撑作用，百余个关节和 300 多块肌肉都参与杵状、环状或伸缩活动。

据科学家测定：一个 40 公斤体重的人，如果每次登楼梯 10 分钟，就要消耗 83.5 千焦热量，下楼所用的热量为上楼梯的三分之一。在同等时间内，爬楼梯的热量比游泳多两倍半，比散步多四倍，比打乒乓球多两倍，比跑步多 23%，比打羽毛球多 94%，比打篮球多 5%。

经常爬楼梯，还能起到减肥作用。英国有一学者研究表明，登楼一级可延长寿命 4 秒钟。目前，在西方许多国家还将爬楼梯作为健美运动来开展，美国、英国每年都要举行爬楼梯大赛。

爬楼梯的锻炼方法简便易行，不需要专门设备，只要有楼梯的地方就可结合日常生活进行锻炼。一般是速度不宜过快，运动量不可太大，要循序渐进，细水长流，持之以恒。如果以一个楼梯组 12 级、每级高 20 厘米为标准，锻炼时，可采用 1 分钟爬四个楼梯组的速度，即大约 1 秒钟爬一级。

中老年人一般每次锻炼 5 分钟，以后，随着体力的增强，时间和次数也可逐步增多，切不可突然增加。

爬楼梯锻炼的时间，最好在早晨，结合太极拳、气功、广播操等一起进行，这样可动、静结合，刚柔相济。还可结合买菜、领牛奶、倒垃圾、买早点等早晨的种种家务事，有意识地多爬几次楼梯、多爬几层楼梯，寻找各种机会进行锻炼。

进行爬楼梯锻炼，应注意下列事项：

以早晨进行锻炼为好，并适当注意楼梯的通风和充足的新鲜空气。锻炼时应以轻装、穿布鞋或胶鞋为好，不要穿皮鞋锻炼，以免负担太重。

楼梯要有足够的明亮度，不能光线太暗，防止发生意外事故。

上下楼梯要集中注意力，保持稳健的步伐，谨防踩空和扭伤，特别是下楼时不要速度太快，防止滑倒。对有心血管机能不良者，爬楼梯一定要慎重。注意运动量，不要勉强，以防不测。

## 2. 爬山健身的妙趣

素有“勇敢者运动”之称的趣味性体育——爬山，是以锻炼身体、观赏游览、领略风光为目的的运动。利用节假日，全家人（也可单独进行）一起外出开展爬山活动，不仅能锻炼身体，培养坚忍不拔的精神，观赏祖国的山河风光，增强对祖国和生活的热爱，还有助于家人之间感情的融洽。

现代登山运动在我国开展较晚，但我国历史上关于登山的记载却不少。两千多年前，孔子就经常登临高山，说登山

能给人以高远豁达之感。每年农历九月初九的重九登高，自古以来就是我国民间传统的登高节日，千百年来能在民间盛行，说明登高望远确能使人心旷神怡。

家庭开展爬山运动，主要以锻炼身体，娱乐消遣和增添生活乐趣为主，一般是一边游览，一边爬山。如果感到疲劳时，可以就地休息，喝点茶水，吃些点心，以爬到顶峰为目的。既不需要掌握高难度的登山技巧，也不需要专用的登山装备和器材，凡是健康状况较好的人均可参加（患有高血压、心血管病的患者不宜参加）。

组织家庭爬山活动需从以下几方面去进行：

爬山前的准备，其中包括以下几方面：

首先要选择好路线，一般可选择风光秀丽、有名胜古迹的山区进行。山峰不宜过高，路线不宜太难。同时，还要根据参加者的年龄及体质进行选择。

了解气象。爬山活动应选择在风和日暖的天气中进行。通过天气预报了解爬山当天的天气情况，以免遇到下雨、大风等恶劣天气。

物资准备。家庭开展的爬山活动，一般以近为主，当天可返回为宜。但需要携带必要的生活用品及其他物品，如食品、水壶、草帽、毛巾、照相机、望远镜和娱乐用具等。根据家人的身体条件，还要准备一些常用的药品，以备急用。

爬山需掌握的要领。爬山时需掌握的要领是：上山时，身体前倾，身体重心前移；爬山时步子宜小不宜大，膝盖要抬得高些，这样用力小，速度快；下山时，身体重心后移，身子向后仰些，膝盖略屈，步子可大些，落脚时，脚后跟先

着地，千万不可跑，以免发生危险。如山的坡度较陡时，可侧着身子，横步下山，走“S”形，迂回而下。

爬山的速度不宜过快，应从安全、健康的角度考虑。步伐要均匀、缓慢，结合游览进行。爬山时应量力而行，时间的掌握一般是每隔 15~30 分钟休息一次，休息时间每次以 10~15 分钟为宜。

爬山前注意事项。出发前，要对爬山地点、路线、要领以及爬山需注意的问题等等有所了解。

爬山时可以一边爬山，一边游览，如果感到疲劳时，可以随地休息，喝点饮料，吃些点心，以爬到顶峰为目的。

爬山时不宜穿皮鞋或较滑的鞋子，最好穿布鞋或运动鞋，有利于增加爬山的速度。

家人之间互相照顾，特别对老年人要指定专人负责监护，以免发生意外。

在爬山过程中要爱护大自然，不可损坏树木、花草，不要随地乱扔瓜皮果壳等杂物，注意环境卫生。

休息时，可以开展一些小型娱乐活动，如听音乐、讲故事、做游戏等，以活跃气氛，减轻疲劳。

### 3. 人与生俱来的爬行运动

人的爬行活动是从娘胎出生后最早的一种本能运动方式，从爬行到学会走步是婴儿的生理转折点。如果中老年人有兴趣进行适度的爬行活动，不仅在心理上有“返老还童”之感，且具有强力健身之功。

直立行走和端坐这种姿势是人类进化的一种标志，但也给机体带来了不少的毛病，如下肢的血液回流就成了像是从

深井中提水，主要依赖于心脏的泵吸功能。而中老年人常患的下肢静脉曲张、痔疮、脑血管病、腰肌劳损、末梢神经系统疾患，无不与心脏功能是否正常有关。

因此，中老年人进行爬行锻炼，既有利于心脏本身的“休养生息”，改善冠状动脉的血液循环、避免腰椎和腰胸腹部肌肉的过度疲劳、调理内脏器官的血液运行，又可以治疗如腰肌劳损、各种退行性关节病变、肌肉萎缩及肢体血液的循环障碍。爬行方式可因人因地而行，只要个人感到方便就行。

爬行速度由慢到快，但最快速度以不超过自身每分钟心跳次数为准。爬行的理想时间是晨起和晚睡前，饭后不宜爬行。

据国外资料介绍，60岁以上老年人坚持每天爬行，锻炼3个月左右，他们的胸腰腹部肌肉弹性增加，四肢肌力增加，脊椎和四肢关节病变明显好转，因动脉硬化引起的自觉症状减轻。

## 气功与按摩

### 1. 老年人学练哪种气功好

中华气功，千门万户，难以尽述。气功门派虽多，但四大要旨是共同的：运用意识，涵养道德，调整呼吸，引动形体。

老年人学练气功总的原则是，根据心理、生理、体质等特点，选择对健康有利，能较好防治老年病，易学好练的功法。如身体比较健康的老年人，可侧重选择动功、动静结合功或强壮功；年事已高、身体一般者，可选择内养功、静功或放松功等；对身体很虚弱的老年人可以在床上练放松功、

静功等等。就对症、对病而言，应选择对治疗其所患疾病有较好疗效的功法“对症选功”。

现流传于世的“六字诀”，是我国古圣先贤几千年流传下来的一种养成之道，它以疏通经络，调节阴阳，增补真元，持正祛邪为主旨，古人称其效力胜过灵丹妙药，此功法老年人皆可以学练。著名气功师、武术家、老中医马礼堂把“六字诀”加上导引动作，效果更佳。他还吸取各家功法之长，创编了《洗髓金经》、《太极功》及站功、坐功、卧功、行功、循经按摩等功法，易学好练，不出偏差。经过几十年的推广，深受国内外人士的欢迎。

此外，《八段锦》及华佗创编的《五禽戏》等，也都适合不同体质的老年人锻炼。

需要指出的，练功中要经常保持愉快的心理状态。现代医学研究表明，许多疾病是受精神情绪直接影响的，练功时若心情愉快，则能畅通气血，体会到舒适轻安之感。练功中还要学会调养精神。如：养成理智与冷静的习惯。凡事从容以待，冷静思考，“处变不惊”，对于人生的忧患能及时排遣等等。

实践证明，只有科学练功，同时与养生之道相结合，才能祛病健身，延年益寿。

## 2. 怎样进行自我按摩

养生按摩以道家影响最大。道家认为耳、目、口是外之三宝，施以按摩，即可外养形体，又有助于内三宝精气、神的滋生。因此对头面部按摩最重视，创擦面、叩齿、嗽咽、摩目、按耳诸法。

医学根据脏腑经络理论，按摩有关穴位以养生，如按擦命门、肾俞、涌泉等穴，认为有滋肾培元，水火既济之功。苏轼在《苏沈良方》一书中称赞之：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。……其妙处，非言语文字所能形容，然亦可道其略，若信而行之，必有大益。”他还介绍了具体功法，有“试行二十日，精神自己不同”的深切的体验。

现将常用自我按摩法介绍如下：

**叩齿。**又称“琢齿”。口唇轻闭，上下牙齿有节律地叩齿数十次。《颜氏家训》说“抱朴子牢齿之法，早期叩齿三百下为良”。可先叩数十下，次叩门齿数十下，再错牙分别叩犬齿各数十下，民间谚谓：“清晨叩齿三十六，到老牙齿不会落。”此法清晨最宜，晨晓初醒，“阴气未动，阳气未散，经脉未盛”，全身肌肉仍处于松弛状态，牙齿亦然常有松动感觉。此时叩齿能兴奋牙齿的血管、神经细胞，巩固牙周组织，使齿牢不落。通过叩齿的轻轻震动，能促进头部血液循环，增强组织细胞活力。况且中医认为“肾主骨”，齿为骨之余，因而叩齿还有益肾健脑功效。

**净口。**又称“舐唇”、“赤龙搅水”。口唇轻闭，在叩齿之后，用舌舐搅齿龈内外，左右各数十次，然后舌舐上腭。本法对唇颊及牙龈组织有按摩作用。促使气血流通，使口形饱满，牙齿坚固，同时刺激唾液腺，增加唾液分泌。

**漱咽。**又称“鼓嗽”、“嗽津”、“漱玉津”、“咽玉浆”、“食玉泉”等。在叩齿、净口之后，仍闭口，将唾液含于口中作漱口动作10次，待精液满口时分三次咽下，汨汨有声，

并且意念引至脐下丹田。唾液古人称玉泉、玉浆，刘宗素认为是“神水华池，含虚鼓漱，通行营卫，入于元宫，溉五脏也”（《素问·病机气宜保命集》）极宜珍惜。唾液有助消化，据研究，它对引发的强致癌物“黄曲霉毒素”（存在于霉变的谷物食物中，极难破坏）有迅速分解破坏作用，能防癌。漱咽动作使舌、腮部肌肉得到运动，对老人口腔功能衰退有预防作用。

揉手。又称“搓手”、“浴手”。两手合掌，用力摩擦，由慢渐快，产生热度。再以左手掌擦右手背，右手掌擦左手背，或作洗手搓揉状，数十次，使手上经脉畅通、气血和调，十指灵敏，便于以后做功。

摩面。又称“干洗面”、“浴面”。用搓热两手掌按住面部，手指向上并拢微曲，作洗脸状向下捋擦数十次。《老老恒谷》说：“面为五脏之华，频洗可以发扬之”；《遵生八笺》谓：“令人面色光泽，皱斑不生，行之五年，色如少艾。”手足三阳经脉皆经面部，尤以多气多血之足阳阴胃经布行最广，故本法可使气血不衰，五脏得养，华颜久驻。”

梳发。又称“栉发”、“浴头”。以十指作梳，手指微屈，指尖触头皮，由额前向枕后作梳栉状百余次。诸阳经脉，皆集于头顶发际，梳发可使经气通畅，血不郁滞，有调整血压的作用，血压高者可降，血压低者能升。发为血之余，刘宗素说：“发者，脑之华也。”经常梳之有祛风活血明目作用，并可使鬓发华美，漆黑不衰，甚至落发重生。

摩目。又称“熨目”、“浴眼”。将搓热手掌按熨双目片刻，然后向上向外、经耳上部绕至耳背后顺发际而下至颈部，

十余次；再以拇指尖或拇指屈曲之突出部位按揉眼周穴位如目内外眦（眼角）处的睛明穴、瞳子及太阳穴，眉棱骨等处。明代享寿 150 多岁的冷谦说此法能令耳目聪明，“夜可细书”，有助视力。陆游常用此法，有诗可证：“闲摩病眼开书卷，时傍危栏弄钓车。”

运目。又称“旋眼”、“运睛”。闭目向左、右各运转眼球十余次。《尊生类辑》：“闭目暗用眼珠转视，向左九遍，向右九遍，紧闭片时”，能“大除风热，永无目疾”。

鸣天鼓。即“按耳”。双掌紧按双耳，十指微屈向后拥抱枕部，以中部三指叩击耳后乳突部位，或以食指按中指并弹拨该部位，自觉有“咚咚”之鸣鼓声，击数十次。再以双掌轻轻按压两耳孔，旋压旋放十余次；再用中指或食指插入耳孔内转动三次，再骤然拨开，共行六次。由于弹击及按压，鼓动空气，震动耳膜，通达气血，可防止耳聋，保护听力，并能醒脑，增强记忆。

摩耳轮。又称“修城廓”。用双手不停揉擦耳廓，使热极，并轻拉耳垂数次。耳与全身经络密切相关，《灵枢》说“耳者宗脉之所聚也”；“十二经脉三百六十五路……其气别走于耳而为听”。全身脏腑器官在耳轮上都有其相应点，近代耳针所住的就是这一原理。按摩耳轮等增强全身功能。

⑪摩鼻。又称“浴鼻”。以双手中指指腹或拇指指背，自上而下按摩鼻脊两侧数十次。《遵生八笺》所谓“中指时时摩鼻频”即是。润肺而溉中岳，能防治感冒咳嗽。

⑫干浴。又称“干沐浴”。双手搓热，分别摩擦左右上肢，胸、腹及下肢各数十次。本法通经络，疏血脉，散滞气，

和营卫。凡局部或全身的气滞血凝者可祛除，并能增细皮肤抗病能力。《红炉点雪》说：“经络通畅，气血流行，肌肤光莹，名曰干沐浴，尤延生之道也。”

⑬摩腰眼。又称“摩肾堂”。以搓热双手紧按腰部第二、三腰椎外侧相当于“肾俞”穴处，用力向下搓至尾部，反复数十次，热极为度。本法有补肾固精培元之作用，防治肾虚腰痛，遗精、阳痿、耳鸣有效。

⑭擦涌泉。又称“擦足心”。用手搓两足心之涌泉，快速用力摩擦数十次，热极为度。亦可以足代手，右足擦左足心，左足擦右足心。苏东坡谓此法能使面色红润，腰足轻快，终不染疾。《寿亲养老新书》引陈书林语说：“先公每夜常自擦至数千，所以晚年步履轻便。仆性懒，每卧只令人擦至睡熟即止，亦觉得力。枉法有滋肾水，制虚火，健腰腿，增脑力之功。”

### 3. 面部按摩法

面部按摩点穴可以促进局部血液循环，使皮肤里的毛细血管扩张，增进新陈代谢；此外，还能调整中枢神经，解除肌肉痉挛，消除疲劳。通过按摩可使皮肤光滑红润，减少皱纹，肌肉丰满，皮肤富有弹性，不长粉刺、痤疮等。现介绍按摩方法如下：

先用手搓脸，从下巴颏搓到头顶，再从头顶搓到耳朵跟，从脖子再转到下巴颏。这样搓上十几遍，每天早晚一次。

擦眼皮和揪眼皮。先把拇指弯曲，用拇指的背面揉擦眼皮。擦十几次后，用手捏住眼皮，往外轻轻的揪3~5次。

掐合谷穴。合谷穴在拇指和食指之间，也就是虎口上。

每次按掐至有酸胀感觉。先用右手掐左手上的合谷穴，然后两手调换。每次掐1分钟。

先用劲搓手心，热了后两手掌按在脸上用力快搓20~30次。

搓肾俞穴，肾俞穴在后腰第二腰椎两侧（俗称腰眼处），用力反复地搓动。

只要方法正确，持之以恒，一定会收效的，如能配合自己皮肤的具体情况（如出油多少等），按摩前如用一些维生素B<sub>6</sub>霜，或含鱼肝油、维生素E等药物的软膏或冷霜，疗效会更好。

#### 4. 气功美容术

预备姿势。采取静坐、静立、静卧的方法均可，其中盘坐或静立效果为佳。

步骤。首先是放松形体，如果将全身各处都放松，说明意念已经收回在形体上了。

在头脑里，要渐渐地忘掉自己的形体，想像自己来到了一片美丽的草地上，草地上散发着清新的气味，还有鲜花围绕在周围，鲜花不时地发出幽香。蓝天很高，很洁净，只有几朵白云在空中飘游。

在渐渐地放松，全身心都仿佛置于一种白云般的飘浮感中，觉得自己的头顶仿佛有一根无形的丝线拉着自己上升。

在这样美好的幻想之中，大约要用15~30分钟，当然也可视自己的时间多少而定，如果感觉良好，5分钟也可以达到完全放松，心境平和的状态。

将意念再收回到自己的身体上，这一过程要尽可能缓慢，

眼睛仍不要睁开。

意念渐渐地集中在面部上，然后分 2 个步骤练习：

第一步，初练气功的朋友，首先要进行这一步的训练。感觉到了微风的拂煦，整个面部都有一种微微的凉风扫过，这种感觉非常轻微，意念仍然放松，自己仍置身于美好的大自然中。

第二部，当已经感到自己的面部有一些凉丝丝的感觉后，就可以做这一步骤的练习了。当然，练习过各种气功，能够自如地感觉到气的存在的朋友可直接进行这一步的练习。

想像整个面部放松，面带微笑眼睛微闭，仿佛看见一个美丽的自己，年轻的微笑。然后开始注意自己的呼吸。

想像我们面部的汗毛孔全部张开，开始慢慢地吸气，吸进去的气不仅仅是从鼻子进步到小腹部，而且还从面部的汗毛孔中深深地向身体内下沉至小腹部的丹田处。这时，再加上一个意念：我们吸进去的气全是天地之精华，是鲜花的幽香，是青草的清香，是蓝天白云中洁净的空气，是星星、月亮、太阳的灵气。注意，吸气一定不能太猛，要细细地慢慢地吸。

开始呼气。意念想着，平时面部积聚在汗毛中的污垢全部从张开的汗毛孔中流了出去，身体中的污浊之气都从面部释放出去。

这样一吸一呼，约 15 遍左右。这时的感觉是脸上的汗毛孔全部张开了，好像有一点汗津津的感觉，脸上发皱、发紧，甚至有点发麻的感觉。说明已经有了效果。

如果此时感到头部有点发晕，这说明呼吸时太猛了，要注意调整呼吸，不过，在练功结束时，这种头晕就会消失。

再静静地体会一下面部的感受，此时可不注意呼吸，保持此种状况 30~60 秒。

收功。将双手搓热，盖在双颊及眼睛上，反复 9 次。

闭紧嘴唇，上下嘴唇吮吸；用舌头舔上下牙床，片刻，津液满口，吐在手上，涂在自己的面部上，然后进行按摩。

按摩的步骤如下：

轻轻地前后左右晃动头部数次。

用手掌在额头上从下往上按摩 9 遍。然后又用手指食指、中指、无名指在额头中部两眉方向按摩 9 遍。

用手指尖沿鼻梁向下方按摩 9 遍。

沿鼻梁下端绕鼻翼至嘴唇上方，做圆形按摩。

用双手中指轻轻绕眼睑，做从内眼角至外眼角的按摩，反复 9 遍。

用中指压在外眼角、眼梢处按摩片刻，然后在下眼睑承泣穴压摩片刻，最后再用手指在眼梢处上下按摩 9 遍。

用搓热的手掌压在下腭部，由下方往上方轻轻地转动按摩。

用食指尖在嘴的四周做旋转按摩。

做完所有这些动作后，用手指肚轻轻地叩击面部。

然后，仰起脖子，用食指、中指、无名指由下至上，中央向两侧按摩一下颈部的皮肤，最后用手指轻轻搓几遍耳朵，再双手交叉互相搓搓手指、手臂。

收功后，起立，双手从两侧抬起，伸到最高处，自然放

松地从胸前垂落，然后将双手置于小腹上。男性左手在里，女性右手在里。

意念。当手自然垂落时，想像全身如同沐浴般，水沿着自己的头部顶端穿过身体的内部直接落到地面上。此时，头脑清醒，精神状态良好，原先的头晕应消失。如觉得还有头晕发沉的感觉，可以重复多做几次手抬起，垂落的动作，尤其注意要施加淋浴的意念。

注意事项。如果眼角、额头、嘴角已有皱纹的话，在意念中要加“散开皱纹”或“去掉皱纹”的意念，同时在按摩时要多压一会儿，方法是：压5秒迅速抬起，再加意念压5秒，这样反复的多做几遍。

如果面部皮肤较粗糙，且有色斑，在搓面前一定要注意将练功的唾液涂抹在脸上，同时意念要想到：自己涂抹的是一种除去色素沉着斑点的最好的药物，搽上后，皮肤自会光滑洁白。唾液在吐出之前一定要用舌在齿内外多搅拌几次。

### 学学打门球

门球是足球加象棋式的一项小型球类运动，内含大量的静式思维活动，近几年来在我国十分普及，尤其受到中、老年人的欢迎。

打门球的好处很多，从中医养生角度看，通过打门球，活动了全身关节，促进了血液循环和新陈代谢，调理了气血，疏通了经络，能起到对五脏六腑各器官功能的促进作用，特别是对消化系统最有好处，可增加肠、胃的蠕动和消化液的分泌。常打门球对患颈椎病、肩、腰、腿足关节痛、神经衰弱、消化不良，以及各脏腑的慢性疾病均有较好的疗效。

相传，我国远在唐宋和金元时代，已有类似现代门球，称之为“垂丸”的记载。现代门球运动起源于法国。公元13世纪，法国牧民们在放牧时，常爱在草地竖起两根小木棒做球门，用牧羊杖击打木球门。17世纪后，这种游戏先后传入英、美、意大利等国，名为槌球。

由于门球运动文明而有情趣，有益于身心健康，所以普及很快。近几年来，它已迅速传播到英国、加拿大、美国、巴西、南朝鲜、新加坡和我国等许多国家，开展得越来越广泛。

门球运动量不大，占用场地小，规则简单，器材简陋，技术动作容易掌握，富有趣味性。在长15×20米的平整沙土地或草坪上就可进行活动。

打门球用的球是用硬木或合成树脂制成，直径7.5厘米，重250克。比赛时，两队各有5名队员上场。队员用“T”形击球棒把与自己同号码的球先后击进三个高19厘米、宽22厘米的球门，击中终点柱者得分。

比赛中，可用“闪击”的打法作战术对抗，即用自己的球去碰别人的球，以破坏对方队的进攻，或把本方球碰向有利的位置，为本队同伴创造进攻的条件。全场比赛为30分钟，最后以各方得分总和的多少决定胜负。

初学打门球者可在住宅附近选择一块平整的土地或草坪，用直径1厘米的金属制成球门（门框宽22厘米，高19厘米），插入地下，即可进行“进门”、“击球”等基本技术的练习。

打门球除了解上述常识外，还需掌握以下几项基本技术：

打门球的体形和姿势要正确。一般说持槌姿势有半弓步持槌式，半马步持槌式，横蹲式持槌式等。

练习者一般以感觉习惯、舒适、自然为宜。练时心情要坦然，避免紧张、急躁情绪，如能运用得当，即可收到最佳效果。

要掌握正确的击球方法。击球时，把球槌放在球后 2~4 厘米处，(球槌和球必须接触地面)槌柄立直，以目标前半米和槌尾后半米为限，来回视瞄两次，使槌头、球、球门三点成为一线。然后，拉开槌头(槌头离球 20~30 厘米)左右手腕发力击球。挥槌时，注意槌头不可左右或前后晃动。槌头摆动得越直，球就击得越准。

锻炼者要练好进门球，撞击球和闪击球的基本打法。

进门球的练习：自球距离球门 2 米左右，先练正面直线进门，然后练从不同角度进门。

撞击球的练习：自球距离他球 1~2 米，反复进行撞击，撞击力求正、实。

内击球的练习：先拾起他球，然后用单脚踩住自球，脚内侧露出三分之一，再将他球紧贴自球踩在脚外侧，用手指方向后，利用球槌打击自球的冲击力，将他球击出。

此外，还要练好偏击球和位球的基本功。唯有练好上述基本技巧，打球时才能得心应手。

## 中老年人锻炼宜忌

### 1. 中老年人运动要适度

适度运动，是指低强度、有节奏、不中断的有氧代谢运动，如散步、快步行走、慢跑、做广播体操、跳健身舞、跳

绳、登山、爬楼梯、骑自行车、打羽毛球、游泳、打太极拳等，中老年人应根据自身体质状况选择锻炼项目，以自测掌握运动量。

要控制每天运动量。以步行为例，中老年人健身快步行走以每天 30 分钟为宜，体质好的可一次完成，体弱者分 2 至 3 次，速度一般为每小时 6.4 公里，体弱者 4 公里。以此可计算出每日运动量为适度时间  $\times$  低中速度。如每日步行总运动量为  $0.5$ （小时） $\times 6.4$ （公里/小时） $= 3.2$  公里。

在运动时可自数脉搏。一般六七十岁的老年人，每分钟脉搏次数控制在 100 至 120 之间为宜，可以此来衡量运动的强度。

适度运动贵在自我感觉良好，如果运动中身体舒适，动作从容协调，运动后感到身心爽快，吃饭香甜，睡眠良好，能胜任日常学习和工作而不感到倦怠为运动适度。如果在运动中力不从心、喘息气短、心慌胸闷，说明运动过度，须及时调整运动量。

做好准备活动。冬季气温低，老年人肌体四肢末端的血液循环变慢，韧带的弹性、伸展性和关节的灵活性均较低。因此，锻炼前要充分做好准备活动。

运动方式合理。宜选择做些缓慢柔和、肌肉协调放松、全身都得到活动的项目，如气功、慢跑、散步、爬小山、广播操、太极拳等。当患感冒发烧或自觉身体疲倦时，应暂停锻炼。

避免室内锻炼。有些人怕冷，喜欢在室内做一些健身运动。殊不知，为了保暖，常把门窗关得紧紧的，这样一来，

室内空气不流通，容易产生头晕、乏力、恶心、食欲不振等症状。为此，锻炼应到空气新鲜的公园、河边山林等处进行。

## 2.迎春须保暖

“立春”刚过，“雨水”又到，万紫千红的春天就要到来了。在冬春交替时刻，切不可忽视春寒，老年人尤其要注意防寒保暖，免生意外。

气象资料表明，春季是一年四季中气候变化无常的季节。有道是“春天猴儿面，一日变三变”，特别是早春时节，时晴时阴，时风时雨，乍暖乍寒，变化最大。“春寒冻死牛”、“春冷透骨寒”，说的就是这个时节。人们稍一不慎，受到寒气和病毒、病菌等病原生物的侵袭就会致病。

大量流行病学调查和临床验证说明，春季流感、流脑、白喉等呼吸道传染病的发病率远远高于其他季节；中风、心肌梗塞等心脑血管病春季也是高发期；病毒性肝炎、消化道溃疡，以及腰腿痛等其他老年病也常在这时发病或病情加重。

因此，老年人在此期间一定要特别注意自我保健。

要遵循“春捂秋冻”的原则，换装不要过早，随时增减衣服，注意防寒保暖。

要科学调整饮食，健脾扶阳，减酸增甘，满足“春生”壮体的需要。

要积极参加体育锻炼，增强体质。

要及时进行各种预防注射和预防服药，增强机体的免疫功能。

要保持精神愉快，保证充足睡眠，以利养身除疲和“春夏养阳”。

### 3.春练须知

春天晨练能使人们的生活充满朝气，精神焕发。

我国传统医学认为，人体在春季周身气血灵活，经脉舒畅，肌肤松弛，阳气较易发泄。若要好好的养生，则须注意保护人体的阳气，避免过度的活动损耗。因而古人提出应“广步于庭，披发缓形”，也就是说只适于小运动量的活动。

基于这个道理，春日的晨练最好不超过一定的运动量，尤其是高血压和心脏病、心肌梗塞患者更要注意。因为运动量过大，汗液排泄过多，不仅使身体内的体液消耗过多，更会带走体内不少珍贵的微量元素。

中医学有一种说法，“汗为心之液”、“汗血同源”，发汗过多，对老年人养生不利。再说，运动量过大，汗出过多，毛孔开泄，也易受风寒而诱发感冒，引起旧病复发，影响身体健康。

总之，老年人春天晨练应提倡从容不迫，要根据自己的身体素质情况做些相应的锻炼。

### 4.肥胖者的运动

肥胖老年人坚持适当体育锻炼，对减轻体重，预防冠心病等有明显作用。但运动时应注意以下几点：

注意定期检查身体，对于患有冠心病的老年肥胖者，尤其注意心电图的对比观察。

不要一人单独运动，要有人陪同或有熟悉其健康情况的伙伴，随身带有“急救保健盒”，或备有急救药品及健康记录卡片，以备紧急情况时迅速了解病情，能及时用药。

取太极拳、散步、气功等一般轻量的运动。同时注意，

运动后的心率不超过同龄组极限心率的 80%，反之，应考虑停止运动。

### 5. 高血压病患者的运动

大量事实证明，适当的体育活动对高血压的防治是很有益的。现将高血压病患者的几种常用体育运动介绍如下：

散步。各种高血压者均可采用。作较长时间的步行后，舒张压可明显下降，症状也可随之改善。散步可在早晨、黄昏或临睡前进行，时间一般 15～50 分钟，每天一二次，速度可按每人身体状况而定。到户外空气新鲜的地方去散步，对防治高血压是简单易行的运动方法。

慢跑或长跑。慢跑和长跑的运动量比散步大，适用于轻症患者。高血压患者慢跑时的最高心率可达 120～136 次，开始时血压会略有升高。但经过一段时期后，心率可逐渐减少，血压平稳下降，脉搏平稳，消化功能增强，症状减轻。

跑步时间可由少逐渐增多，以 15～30 分钟为宜。速度要慢，不要快跑。长期坚持，对防治高血压非常有益。患有冠心病者不宜长跑，以免发生意外。

太极拳。适用于各期高血压患者。太极拳对防治高血压有显著作用。据北京地区调查，长期练习太极拳的 50～89 岁老人，其血压平均值为 134.1/80.8 毫米汞柱，明显低于同年龄组的普通老人（154.5/82.7 毫米汞柱）。

高血压者打太极拳有三大好处。

第一，太极拳动作柔和，全身肌肉能使血管放松，促进血压下降。

第二，打太极拳时用意念引导动作，思想集中，心境宁

静，有助于消除精神紧张因素对人体的刺激，有利血压下降。

第三，太极拳包含着许多平衡性与协调性的动作，有改善高血压患者动作的平衡性和协调性。太极拳种类繁多，有繁有简，可根据每人状况自己选择。

气功。据我国医学人员对气功疗法降压原理的研究证实，气功对高血压患者有明显治疗作用。用气功治疗高血压的近期有效率可达 90% 左右。美国也有报道说，用气功治疗高血压，半年后约 75% 的人有效。

但高血压患者在进行体育锻炼时，注意不要做动作过猛的低头弯腰、体位变化幅度过大的动作，以免发生意外，必要时在医生指导下进行锻炼。

## 6. 退步走对身体有益

人体是以脊柱为中轴支柱的，其中以腰椎承受的重量最大，活动也最多。据测定，人站立时，椎间盘所承受的压力为每平方厘米 10~15 千克；向前弯腰时，椎间盘所承受的压力又将成倍增加，使紧贴在脊柱背面、维持脊柱稳定的伸脊柱肌的负担加重。

人们向前迈步时，其动作是五个屈髋收腹的过程。它会使伸脊柱肌进一步被拉长，其力臂很短。而与其对抗的腹肌又在远离脊柱的前方，力臂长。因此，伸脊柱肌只有费力地工作，才能与收腹所产生的力矩相平衡。这就进一步使伸脊柱肌负担加重，极易造成腰肌劳损等现象。

向后退走，其动作是一个伸髋腹的过程，这既能使腰背部肌肉放松，又能使伸脊柱肌受到锻炼，活动能力增强，还能减少脊柱前屈时对腰部椎间盘的压力，从而能使腰部血液

循环得到改善，腰部组织新陈代谢提高。脊柱的稳定性得到加强，有助于防治腰痛，达到健身的目的。向后退走的动作简单，一般可每天早晚各一次，每次以 15~20 分钟为宜。

退步法走时身子要挺直，头部要端正，两眼要平视，两肩要平整。双手自然摆动，退走时脚尖要先着地，脚跟缓缓而行。坚持下去能使人心情舒畅，精神焕发，增加食欲，睡眠安稳，调节筋骨，促进循环，并能解除疲劳。