

# 老年人身心保健

宋富春

生 活 百 科  
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

# 老年人身心保健

宋富春 编著



# 前 言

健康长寿，是所有人的心愿。但事实上，人作为一个生物体，自从在母体中孕育起，就必将要经历不断地生长、发育、成熟及衰老，直至死亡的过程。既然衰老是一个不可逆转的事实，那么，如何减缓衰老、保持健康长寿便成为了人们所关心的问题。

夕阳无限好，黄花晚节香。晚年生活是老年人追忆过去的美好时光。在安度晚年，享受人生和生活的同时，老年人更应该重视身心的健康和生命的质量。

本书为了使广大老年朋友学会身心保健，更新健康观念，在有关专家的指导之下，特意编辑此书，用以指导老年人的健康行动。最后，希望天下所有老年人都能够健康长寿，老有所为，老有所用。

编者

2003.3

# 《老年人身心保健》编委会

主编 宋富春

编委 李 扬 张 辉 王 丽

申志勇 王 南 李志铭

张 耀 王 朋 周小平

张 瑶 王学东 韩建国

刘 也 杨丽平 周小宾

李可欣

# 目 录

第一章 身心健康的老年人 .....	1
第一节 老年人健康标准 .....	1
一、何为身心健康 .....	1
二、老年健康的特征 .....	3
第二节 衰老——不可抗拒的敌人 .....	5
一、衰老的特征 .....	6
二、影响人类衰老进程的因素 .....	9
三、衡量衰老的标准 .....	13
第二章 老年人与养生 .....	22
第一节 保持长寿年轻态 .....	22
一、影响寿命的主要因素及保健措施 .....	22
二、长寿原则及措施 .....	25
三、保持年轻的秘诀及措施 .....	26
四、科学养生的长寿秘诀 .....	27
五、如何才能健康长寿 .....	30
第二节 食疗养生法 .....	31
一、蔬菜养生法 .....	32
二、瓜果养生法 .....	39

---

三、动物食品养生法 .....	43
四、饮酒养生法 .....	49
五、粥食养生法 .....	59
六、饮茶养生法 .....	68
七、药膳养生法 .....	73
八、其他食品养生法 .....	94
第三节 四季养生的方法 .....	98
一、春季养生 .....	98
二、夏季养生 .....	99
三、秋季养生 .....	101
四、冬季养生 .....	102
第四节 几种养生法 .....	103
一、揪耳养生法 .....	103
二、苏东坡的香泉功 .....	104
三、中国古代的养生术 .....	104
四、现代平衡养生法 .....	106
五、现代主动养生法 .....	107
六、现代刷身养生法 .....	109
七、现代浮箱养生法 .....	110
第三章 老年人与运动 .....	111
第一节 运动保健 .....	111
一、体育锻炼与保健 .....	111
二、从运动中获得保健 .....	112
三、运动保健的主要项目 .....	115
四、体育锻炼能延年益寿 .....	122

---

第二节	运动健身的作用 .....	124
一、	健身运动的种类与功能 .....	124
二、	健康相关性体能的五项基本要素 .....	126
三、	健身运动对人体的影响 .....	127
四、	运动与疾病 .....	132
第三节	老年人的运动原则 .....	136
一、	老年人运动的注意事项 .....	136
二、	老年人锻炼的“五忌” .....	138
三、	老年人锻炼的“五不宜” .....	139
四、	不宜跑步的几种老人 .....	140
五、	老年人游泳须知 .....	141
第四节	几种常见的老年人运动 .....	142
一、	老年人锻炼护腰的方法 .....	142
二、	老年迪斯科 .....	142
三、	太极拳 .....	144
四、	老年人简易保健功招术 .....	148
五、	弹性跑步增进老年人健康方法 .....	149
六、	老年人关节功能锻炼操招术 .....	150
七、	老年人早晨健身法 .....	151
八、	体弱老人的健身方法 .....	153
九、	八段锦健身术 .....	154
十、	易筋经健身术 .....	155
第四章	老年人心理健康 .....	158
第一节	心理健康概述 .....	158
一、	心理健康的标准 .....	158

---

二、心理健康的表现 .....	160
三、心理健康与身体健康 .....	162
四、养生与养心的关系 .....	163
五、影响心理健康的因素 .....	164
六、从心理因素获得保健 .....	165
七、心理健康的重要性及措施 .....	167
八、心理老化的表现 .....	167
第二节 心理健康与老年人 .....	168
一、老年心理健康与生理健康 .....	169
二、如何抗心理衰老 .....	170
第三节 老年人的心理特点及变化 .....	176
一、老年人性格特征变化 .....	176
二、老年人的性格类型 .....	183
三、老年人性格的优化 .....	187
四、为何老年人会产生不良情绪 .....	194
五、不良情绪对老年人的危害 .....	195
六、老年人常见的不良情绪反应 .....	198
七、疏导老年人的不良情绪的方法 .....	201
八、老年人如何保持良好的心态 .....	214
第四节 老年人退休后的社会适应 .....	225
一、退休前后的心理变化阶段 .....	226
二、四种影响老人适应退休后生活的因素 .....	230
三、五种性格类型的社会适应方式 .....	232
四、老年人要学会适应退休生活 .....	236
第五节 老年人的生死观 .....	248

---

一、老年人应该如何对待死亡 .....	249
二、老年人如何看待“安乐死” .....	252
三、老年人临终时的心理 .....	254
四、老年人要树立正确的生死观 .....	257
第五章 老年人饮食营养 .....	264
第一节 老年人的饮食调节 .....	264
一、老年人不正常的营养状态 .....	264
二、老年人的饮食调理 .....	266
三、老年人营养标准 .....	268
四、老年人营养的特点 .....	270
五、老年人饮食烹调应注意营养 .....	272
六、老年人饮食调节 .....	273
第二节 老年人的饮食健康 .....	274
一、老年人的健康食品 .....	274
二、老年人的健康饮品 .....	287
三、常见老年人健康菜谱 .....	292
第三节 老年人饮食禁忌 .....	321
一、少用盐 .....	321
二、老年人更应补钙 .....	322
三、老年人食补的原则 .....	324
四、老年人与咖啡 .....	326
五、老年人饮食 7 忌 .....	328
六、老年人不宜多吃葵花籽 .....	329

# 第一章 身心健康的老年人

老年医学的研究表明，现代先进的医学技术可以从生理功能上推迟和减缓老年人的衰老，延长人类的寿命。但如果老年人的心理活动能力不断衰退的话，那么，这种寿命的延长，无论是对老年人本身还是对整个社会来说，都是没有意义的。所以老年人真正意义上的健康除了尽力维持生理健康外，还要保持心理健康。

## 第一节 老年人健康标准

### 一、何为身心健康

联合国世界卫生组织宪章指出：健康是指一种身体上、心理上和社会上的完美状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。

由此可见，一个健康的人，不仅其机体功能正常而没有疾病，而且其心理状态也应是正常的，能适应社会生活。世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五快”、精神健康的“三良”。

“五快”是：

第一，食得快。进食时有很好的胃口，能快速吃完一顿饭而不挑剔食物。

第二，便得快。一旦有便意时能很快排泄大小便，而且感觉轻松自如。

第三，睡得快。上床能很快入睡，且睡得深沉甜甜；醒后神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

第四，说得快。语言表达准确，说话流利，表明头脑清楚，思维敏捷。

第五，走得快。行动自如，转动灵活敏捷，证明精力充沛旺盛。

“三良”是：

第一，良好的个性。性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与客观的心境。

第二，良好的处世能力。看问题客观现实，具有较强的自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪。

第三，良好的人际关系。待人接物大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

自古以来，我国一直保持着讲究养生之道的传统，早在南朝陶弘宗的《养性延寿录》中就有“养性之道，莫久行久坐，久卧久听，莫强食欲，莫大醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和，能中和者必长寿也。”

著名心理学家林崇德在他的《发展心理学》中提到，一个健康长寿的老年人必定具有如下特点，热爱生活、心情愉

快、性格开朗、乐于交往、关系适应，等等。

## 二、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和衰老，但若积极健身和适当保养，衰老过程可以推迟。老年朋友仍可较长期保持健康的风采。

下面是老年医学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。所以心

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。反而言之，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。

## 第二节 衰老——不可抗拒的敌人

衰老是一个很复杂的过程，对于衰老的研究也是十分困难的，而且，正如健康一样，人类的衰老也有生理衰老和心理衰老之分。

首先，人类个体之间衰老的情况或程度有很大的差异，比如同是70岁的两个老年人，一个耳聪目明，精神饱满，而另一个则眼花耳背，老态龙钟。

其次，即使同一个个体，其身体各个部分的衰老状况也是不同步的，有很大的差异，比如，一个70岁的老人，他的心脏很健康，可能还犹如壮年，而他的胃却很衰弱，功能可能连75岁的老年人都不如。

另外，衰老常常是在不知不觉中悄然使健康失去，是一个渐进的过程。因此，什么是衰老？衰老的表征是什么？也一直是学术界争论和研究的热点。

由于目前对衰老的真正机制尚不清楚，因而学术界对衰老的定义也就众说纷纭。

梅德沃指出：“衰老是体能对疾病的敏感性和能量随着年龄的增长而发生变化，从而导亡的可能性越来越大。”

斯特勒则认为：“衰老是机体生殖功能停止后持续发生的变化，这些变化导致机体生活力的下降。”

史密斯则使用了“老化”这个词，他指出：“老化是个体逐渐变老时，对内外各种致死因素变得敏感的过程。”

## 一、衰老的特征

### 1. 组织结构衰老

可以从一个人的外表和内部结构上察觉到这个人的衰老表现。比如，由于新陈代谢功能的减退，常常可以从外表观察到，进入老年期后，老年人皮脂腺萎缩，皮下脂肪减少，细胞色素沉着，头发变细、变白、变脆，容易脱落；皮肤变得又薄又干燥，皱纹增多，有的老年人还出现了老年色斑。

由于骨质中钙的大量流失，老年人易患骨质疏松症，其主要表现为脊柱发生弯曲，因此身高日趋变矮，而且骨质变得松脆，极易骨折；老年人的肌肉组织、韧带也发生萎缩，逐渐失去弹性，因此随着年龄的增长，走起路来老年人越来越显得步履维艰；还有许多老年人，由于牙根萎缩，而出现

牙齿松动甚至脱落的现象。

如果深入到个体的内部器官、组织细胞，甚至细胞内更微细的结构，都能观察到随着个体年龄的增长，所发生的种种结构变化。比如，脑重量减轻、神经细胞体积变小、胸腺萎缩、细胞内的线粒体崩解，等等。这些都是组织结构上的衰老。

## 2. 生理生化功能上的衰老

可以从个体生理活动的变化上察觉到个体的衰老。由于身体各器官功能减退，新陈代谢能力下降，因而老年人在生理功能上会有一些衰老的表征，一般表现在老年人的体内贮备能力降低、适应能力减弱、反应能力迟钝等三方面。

除此之外，老年人在生理功能上的衰老还表现在：

第一，生物调节功能减弱。比如，老年人自身热量减少，不能随气温的降低而增加，所以老年人表现得特怕冷；老年人胃肠功能减弱，稍有饮食不当就会发生消化系统功能紊乱，故而老年人要特别注意饮食，不可暴饮暴食，而且最好少食多餐，并以易消化的食物为主。

第二，感觉功能减退。由于皮脂腺、汗腺以及味蕾和嗅觉细胞会随着年老而发生萎缩，皮肤也会逐渐干燥硬化，因而进入老年期后，老年人感觉功能日益变得迟钝，视力和听力也开始下降，因而老年人行动要特别注意安全。

第三，运动能力下降。随着年龄的增长，老年人会出现肌肉萎缩乏力，关节灵活性下降，感觉运动反射变得迟缓，支撑力、平稳性、体力等均有所减弱，加之肺通气量的减少和血管弹性的降低，一不小心，容易出现外伤，有时甚至超

出机体的承受能力而发生危险。所以，老年人运动时要特别注意安全，要量力而行。

在上述生理功能变化的同时，机体总会发生生物化学和生物物理学的变化，比如，某种酶的异常减少或增加、蛋白质合成的障碍，等等。

### 3. 行为和心理功能上的衰老

老年人之所以发生行为和心理功能的衰老，一方面是由于若干器官系统，尤其是神经系统功能自然变化的结果；

另一方面是由于社会环境、周围人们的行为和语言等等而引起的个体和行为的变化。

老年人行为和心理功能的衰老主要表现在以下几方面：

第一，记忆力减退。随着年龄的增长，老年人的记忆力会有所下降，主要表现在近事记忆的衰退，比如老年人经常会“戴着眼镜找眼镜”。但往事记忆却保持良好。

第二，学习能力有所下降。由于近事记忆的下降，老年人对新知识的学习必然会困难一些。加之一些老年人往往又错误地认为自己“老了，没有学习的能力和精力了”，这种消极的自我暗示，更会加剧老年人对学习的害怕和自卑。

第三，消极情绪、情感增加。随着年龄的增长，由于神经系统的不断老化，以及一些消极的社会心理因素的影响，老年人比较容易体验到消极的情绪和情感，从而影响到老年人的生活质量。

第四，注意力发生变化。年轻人精力充沛、体力又好，对外面的世界充了浓厚的兴趣和投身的强烈愿望。而老年人体力下降，健康状况也日益衰退，因而老年人往往对外面的

世界缺乏兴趣或没有投身的精力，注意力就转向了对自身健康的关注，身体上细微的变化都会引起老年人的注意，容易产生疑病倾向。因此，老年人要尽可能做到有病治病，不要无病乱猜疑。

第五，意志力减弱。老年人常常会认为“自己老了，什么也不行了”，把自己的实际能力估计过低，从而丧失了成功的自信心和毅力，本来可以做好的事情也不愿或不敢去做，出现人为的“老化”。

第六，智力和思维方式发生改变。随着年龄的增长，老年人智力和思维活动的灵活性和敏捷性都会有所下降，但老年人智力和思维活动的深度和广度则可能保持良好。因而在生活中，老年人虽然常常表现得比较古板、顽固，但凭借丰富的经验，也可有效地减少失误。

## 二、影响人类衰老进程的因素

虽然说，生命必然要走向衰老、死亡，这是不可抗拒的自然规律，但研究也同时发现，不同的人类个体，其衰老的状况和速度有很大的差异，在对导致这一差异的原因的探索中，学者们揭示了影响人类衰老的一些内外因素。

### 1. 遗传因素

遗传是指子代从父代那儿继承性状的过程。人类的细胞中有 46 条即 23 对染色体，这些染色体上载有人体的遗传密码，控制着人体的生长发育以及衰老的进程，从而影响着人类个体的衰老进程。

许多研究都证实了人类的衰老和健康长寿与遗传因素有很大的关系。

## 2. 自然环境因素

环境因素对人类的衰老与健康长寿影响很大。人类的繁衍与生息都离不开自然界，人体通过新陈代谢不断地和周围环境进行着物质、能量和信息的交换，而自然界又时刻处于运动和变化之中，这些变化必然会不同程度地影响到人类自身身心功能的状况，从而加速或减缓人类的衰老过程。

第一是原生环境的影响。原生环境指人类生存环境中的温度、湿度、日照、气压等气象条件以及地形、地质、水质、放射活性高低和微量元素含量等地质条件，这些环境因素都不同程度地影响着人类的衰老与健康。

比如，在食物丰富、营养素优越的现代环境中成长的人类，其衰老进程要比生活在生产力低下、食难果腹的原始社会中的原始人慢得多。

再比如，我国百岁以上健康老年人的分布就呈现出与地理环境的密切相关，具有高原固有环境的新疆维吾尔自治区、西藏自治区、青海省、广西壮族自治区的百岁健康老年人数量分别居全国第一、二、三、四位。

第二，次生环境的影响。随着工农业的迅速发展，地下矿藏和资源的大量开采和利用，以及人口的激增，尤其是城市人口的高度密集，人类在生产和生活中排放了大量的、远远地超出了自然界自净能力的废物、废气，这种人为造成的污染环境就叫做次生环境。

由于人类社会生产和经济的飞速发展，人类对自然界的

利用和干预也大大增加，从而使次生环境对人类衰老与健康长寿的影响不断增大。

今天，日益加重的次生环境对衰老的加速与健康的威胁已经引起了全球性的关注。

### 3. 心理因素与社会环境

健康长寿与心理因素之间的关系早就被医学专家们所注意，弗兰克 1970 年在对人类衰老与死亡原因进行分析时就写到：“压抑我们的大部分病痛是由人自己造成的。”

每个人都生活在一定的社会关系之中，在与其他人相互交往过程中所产生的心理活动，往往也能在一定程度上影响其衰老的进程。

现代科学已经指出，身心两方面的关系是辩证的，互为因果。因而，心理因素对人体衰老以及健康长寿的作用不可低估。

老年人抵抗疾病的能力随着年龄的增长不断下降，但心理上积极的感受，会有效地增加老年人的免疫力，从而减缓衰老的进程。

大量的研究和事实也都证明，愉快的心情、健康的心理生活可以使老年人的人体组织和系统处于稳定和平稳的状态，从而有效地提高老年人机体的免疫力，减少和预防各种疾病的发生，最终有效地减缓衰老和死亡的发生。正如俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”

另一方面，各种社会因素对老年人健康与长寿也会产生很大的影响作用。如今人们的生活与工作，对体力活动的要求大大降低，但体力活动对维持健康的作用却是不容忽视的。

有研究指出：静止少动的人，体液从占体重的 62% 下降到 53%；一名卧床 36 星期的男子，其骨质会发生变化，相当于衰老了 10 年。曾经有 16 名志愿者卧床 70 天后，结果发现他们的免疫能力大为下降。

上述例子均说明，机体不活动会引起衰老。而随着社会的发展，科学的进步，社会环境与心理因素对衰老与健康长寿的影响也越来越突出，因此现代医学模式也从以往的生物医学模式转向了生物 心理 社会 医学的模式。

一个社会如果动荡不安、人心惶惶，就会使人有危机感；一个团体如果成员之间相互勾心斗角，也会使人产生戒备心理，而这些社会心理因素都不利于人们的健康与长寿。

对于退休后的老年人来说，在影响其健康长寿的社会心理因素中，家庭人际关系状况无疑是最重要的因素。老年人退休后，家庭生活成为其主要的活动范围，家庭成员志趣相投、和睦共处，对延缓老年人的衰老十分有利。

有研究表明，独身者与结婚者相比，都是前者的死亡率高于后者，其中男性尤为明显。

另据美国的一项调查研究发现，丧偶老年人在老伴死亡当年，其死亡率比同年龄而有老伴者高达 10 倍之多；离婚者在离婚第二年的患病率，比婚姻正常的夫妇高 12 倍左右。

此外，老年人的自我衰老感严重的话，往往会加速其心理衰老，从而促使其生理衰老，最终影响老年人的健康与长寿。

因此，人类为什么会衰老、衰老的表征是什么以及是否有延缓人类衰老的可能途径或方法等问题，已成为人类健康

研究领域中的重要课题。

### 三、衡量衰老的标准

怎样才算是真正的衰老？如何划分衰老的进程？这是一个看似简单却十分复杂的问题。

一般常识上认为，人从五六十岁开始就进入了衰老期，即“老了”，因而大多数国家把退休年龄定在了五六十岁。

但是，在生活中我们经常可以看到这样的情景：两个同是 60 多岁的老年人，一个精力旺盛，犹如中年，而另一个则是老态龙钟，日落西山；一个是耳聪目明，身体健康，而另一个则是眼花耳聋，疾病缠身；一个是仍对生活充满激情，愉悦地生活着，而另一个则是万念俱灰，百无聊赖。

也就是说，同是一个年龄层次的老年人，无论是心理上还是生理上，差别都极大。这样看来，仅仅简单地以年龄来确定老年人的衰老状况，方法是简单的，但并不可靠。

为此，致力于老年研究的学者们提出了从老年人的生理状况和心理状况来衡量衰老的程度，这样更为全面、更为科学。

#### 1. 由大脑功能为指标来衡量衰老进程

研究发现，人的衰老与大脑的衰老有密切关系。与人体的其他器官相比，大脑衰老较为缓慢。

大脑的衰老不仅表现于大脑细胞的日益减少，而且还表现在大脑功能的不断衰退，从而使神经系统对人体活动的调节能力下降，造成各种生理功能减弱，并最终导致心理上的

老化。因此，大脑的衰老状况，常常被作为衡量衰老进程的重要指标。

下面是日本学者研究设计的一份“大脑功能年龄的自我测验量表”，共有 50 个问题，每个问题有三种答案，分别是“是”“似是而非”“不是”，每个问题选择一个最适合你自己的答案，每个答案都计有分数。老年朋友可以试着做一做，也许有助于你了解自己大脑的功能现状，扬长避短，更有的放矢地减缓或防止大脑的衰老。（见下表）

大脑功能年龄自我测定

测验内容	得分		
	是	似是而非	不是
1. 做事一旦下了决定便急于行动	0	1	2
2. 往往凭经验做事	2	1	0
3. 对任何事都有强烈的探索精神	0	1	2
4. 讲话变得缓慢而罗嗦	4	2	0
5. 电话号码听一遍即可记住	0	1	2
6. 时常遗忘	4	2	0
7. 看不惯年轻人的举止言谈	2	1	0
8. 变得什么事都不想做	2	1	0
9. 变得吝啬了	2	1	0

10. 有好多理想或梦想	0	2	4
11. 变得神经质了	2	1	0
12. 对什么都有好奇心	0	1	2
13. 见别人难受自己不由地为之难受	2	1	0
14. 感情难以控制, 容易流泪	4	2	0
15. 对漫画的含义不理解	0	1	2
16. 不能胜任日常事物	2	1	0
17. 性格变得固执起来	4	2	0
18. 不喜欢看推理小说	2	1	0
19. 变得懒怠不想活动	2	1	0
20. 好幻想	0	1	2
21. 时常出现悲观或嫉妒心态	2	1	0
22. 没有兴趣看爱情小说或爱情电影	2	1	0
23. 做事缺乏持久的毅力	4	2	0
24. 早晨起床比以前早了	4	2	0
25. 看书的速度很快	0	1	2
26. 大脑不如从前灵活了	2	1	0
27. 一旦疲劳恢复很慢	2	1	0

28. 考虑地位和名誉变得多了	2	1	0
29. 睡眠时间比以前短了	2	1	0
30. 见不讲理的事变得不气愤了	2	1	0
31. 读报常先看“健康栏”或“死亡栏”	4	2	0
32. 反应力下降了	2	1	0
33. 留恋旧习惯	2	1	0
34. 喜欢不断地活动	0	1	2
35. 头脑傍晚不如上午清醒	4	2	0
36. 夜间睡眠好	0	1	2
37. 经常忘记熟人的名字	4	2	0
38. 变得缺乏自信心	2	1	0
39. 记忆力明显减退	4	2	0
40. 常对生活中的挫折感到烦恼	2	1	0
41. 喜欢回忆和诉说过去的事	4	2	0
42. 学习新事物感到困难	2	1	0
43. 刚听说的事过一会就忘了	4	2	0
44. 变得对种花种草有兴趣了	2	1	0
45. 计算力减退, 特别是心算	4	2	0
46. 做事显得急躁了	2	1	0

47. 集中精力思考变得困难了	4	2	0
48. 看书内容记不住	2	1	0
49. 十分注意自己身体的变化和感受	2	1	0
50. 生活和兴趣范围缩小了	4	2	0

把你回答每个问题所得的相应分数加起来,求得总分后,比照下面“大脑功能年龄换算表”就可推知你的大脑年龄了。(见下表)

大脑功能年龄换算表

测验得分	大脑功能年龄(岁)
121~130	70
111~120	65~69
101~110	60~64
91~100	55~59
81~90	50~54
71~80	45~49
61~70	40~44

46~60	35~39
31~45	30~34
16~30	25~29
0~15	20~24

然后把你大脑功能年龄与实际年龄相比较，便可了解你自己大脑衰老的状况了。

比较下来，如果你的大脑功能年龄比你的实际年龄要小，最好不过了，你要继续保持良好的用脑习惯和营养，确保大脑的健康。

比较下来，如果你的大脑功能年龄比你的实际年龄大，也不要过分担心，尽快改善生活习惯，注意科学合理得多用脑、勤用脑，加强人际交往，丰富生活内容，你的大脑功能年龄就会得到很好的改善。

## 2. 以心理活动为指标来衡量衰老进程

有许多学者提出，应该根据个体的心理活动程度来确定衰老的程度。因为心理活动的状况可以反映一个人的能力。

在原始社会中，原始人主要凭借发达的肌肉、健全的人体各器官、敏捷的动作来获取食物，躲避敌害，因此在生产力不发达的原始社会，生理状况成为衡量一个人能力的主要标准。

但是，随着人类社会的不断进化，人脑越来越发达，体力劳动在整个社会劳动中的比例逐渐下降，而随之脑力劳动

在整个社会劳动中所占的比例逐年上升，这样，心理活动的状况也就越来越成为衡量一个人脑力的主要标准。

目前以心理活动来进行的测量多以人的智力、意识和个性等心理状态为测定内容，也就是用一个人在心理活动上的水平为指标划分衰老程度。

有心理学家归纳总结了一套“心理衰老的自测表”，共30个问题，每个问题有两种答案，即“有”或“否”，要求选择其中一种答案。回答“有”计1分，回答“无”计0分。（见下表）

### 心理衰老的自我测定

测 验 内 容	答 案	
	有	无
1. 即使戴了眼镜也看不清东西	1	0
2. 没有一个年轻的朋友	1	0
3. 不喜欢看报刊上“智力园地”之类的内容	1	0
4. 不能一下子说出“水”的五种不同用途	1	0
5. 别人和你说话非得凑在你耳边大声讲才行	1	0
6. 不能一下子顺背七位数或倒背五位数	1	0
7. 做事情不能坚持到底	1	0
8. 看到小说中有关爱情的描写就一跳而过	1	0

9. 害怕外出	1	0
10. 在两分钟内不能从 100 开始连续减七直至减到 2	1	0
11. 喜欢一个人静静地坐着	1	0
12. 不能想像出天上的云块像什么	1	0
13. 常常和别人争吵	1	0
14. 吃任何东西都感到味道不好	1	0
15. 不想学习新的知识和技能	1	0
16. 常常把一张立体图看成是一张平面图	1	0
17. 不喜欢下棋等需要动脑筋的游戏	1	0
18. 总以为自己比别人高明	1	0
19. 以前的许多兴趣爱好现在都没有了	1	0
20. 常常记不清今天是几号, 也记不清今天是星期几	1	0
21. 钱几乎都花在吃的方面	1	0
22. 老是回顾过去	1	0
23. 常常无缘无故地生闷气	1	0
24. 不喜欢听纯粹的音乐	1	0
25. 喜欢反复讲一件事	1	0
26. 看了书、电影、戏剧后, 回忆不起来它们的内容	1	0
27. 很难听进别人的劝告	1	0

28. 对未来没有计划和安排	1	0
29. 常常看错东西或听错话	1	0
30. 走路离不开拐杖	1	0

把所得分数相加求和后，对照下表可推知自己心理衰老的程度。（见下表）

心理衰老状况对比表

测验得分	心理衰老状况
0~10分	心理基本无衰老
11~15分	心理稍有衰老
16~20分	心理比较衰老
21~25分	心理很衰老
26~30分	心理极度衰老

如果测验后，得分很高，也不要着急，哪个方面弱一些，就在哪个方面多加强训练。积极地应对是减缓心理衰老的最有效途径。

## 第二章 老年人与养生

人到老年，生理上机体已严重磨损，免疫能力也大大的下降；而且心智功能也呈现下降趋势。老年朋友应该在生活的各个方面结合生理和心理改变的特点来调节和保养自己的身心。

### 第一节 保持长寿年轻态

#### 一、影响寿命的主要因素及保健措施

##### 1. 自然环境因素

阳光、山川、大气以及动植物等是人类所生存的自然环境，都对人类的生理、心理健康产生直接或间接的影响。

大自然隐藏着危害人类健康的病毒、细菌等生物学因素和物理性、化学性致病致癌物质，特别是近百年来，人为的工农业污染，波及到水源、大气及绿色植物，影响到衣、食、住、行，对人类的健康和寿命造成极大威胁。

从被发现的世界五大长寿地区可以证实。有利于人类健

康长寿的生存环境是人迹罕至的某些山区和未被工业污染的滨海区。原因是在那里有害健康的因素较少，而且存在着大量有利于人类存活的负离子。

## 2. 社会环境因素

社会环境包括人类所处的政治、经济、文化、教育、卫生、法律、道德和人际关系等方面的环境条件。

人随时随地、有形无形地都生活在其包围圈里，人的生理和心理活动必定受到一定的影响。若人们生活在良好的社会环境里，其物质和精神生活得到较大程度的满足，当然会享受人生，延年益寿。

反之，若生长在一个生存条件毫无保障的社会里，还奢谈什么健康长寿？

## 3. 遗传因素

目前全世界已发现遗传性疾病两三千种，发病率占一般疾病的 20%。在影响人类寿命的因素中，遗传因素占 15%。

一般来说，凡长寿的家庭，其子女的平均寿命都较长，而短寿家族，其后代平均寿命较短。

我国现行的婚前男女体检，婚后优生、优育制度，就是为了排除遗传因素，保证后代健康长寿的重大措施之一。

有人将人寿比做一个三角形面积，遗传因素是三角形的底边，社会因素和自然环境因素是另外两边。

底边遗传因素比较稳定，若欲延长寿命，则应着力于其他两边的延长，使后代逐步达到较高的寿龄。

## 4. 心理因素

一个心理有缺陷的个体往往引发多种心身疾病，如高血

压、消化道溃疡等。

一般正常人也经常因遭受某些心理创伤而致病或使原病加重。消极的心理因素可导致原发性高血压、消化性溃疡、心脑血管病和癌症等心身疾病。

### 5. 生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定的文化、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识等。

当今，随着社会不断发展，人们的起居、饮食、工作和学习节奏在日益加快；人际关系复杂化、生活条件现代化、生活方式多样化日趋显著。

随之而来的是生活方式病空前增多。诸如：各种原因引起的综合症，营养不良或营养过剩性疾病，心、脑血管病、高血压、糖尿病、各种肿瘤以及家用电器病等。

特别应该指出的是，生活方式病中，饮食结构与三餐比例，烟、酒嗜好，睡眠时间，住宅小环境，家庭结构与婚姻状态，夫妻性爱等占重要位置。

### 6. 性别因素

女性一般比男性寿命长，主要原因是：

男性工作较繁重，体力消耗大，意外伤害多，烟、酒嗜好较严重。

女性有两个X染色体、男性只有一个。X染色体负责携带遗传基因，女性有一个X染色体携带遗传性疾病基因而另一个X染色体未携带时不发病。而男性因只有一个X染色体，若一旦携带遗传病因子则发病。

男性对肾上腺素或收缩血管性活性物反应较女性敏感，因此易患心血管病。

男性的新陈代谢率高于女性。

女性遇到伤心事容易哭，发泄出悲伤，男性有泪不弹，悲伤时体内有害物质不易排出。

女性有月经周期，自然形成慢性失血，有一个长期自我调整过程，遇有大失血失水比男性适应性强。

## 二、长寿原则及措施

### 1. 常运动

俗话说：“生命在于运动。”要经常进行体育活动，每星期最少2~3次，每次不少于半小时。

### 2. 多饮水

每次进行体育锻炼后，要多饮新鲜的开水。

### 3. 不偏食

食物要丰富多彩，不要偏食。

### 4. 少食动物类脂肪

食用脂肪应尽量以植物类为主。

### 5. 戒饱

切忌服食过饱，每餐应以七成饱为好，宁可少食多餐。

### 6. 食海物

因海产肉食可减少血管栓塞危险，每星期最好能进食一次海产动物。

### 7. 戒烟酒

烟酒对人体有伤害作用，应戒烟和避免饮酒。如要饮酒，应注意适可而止。

### 8. 食蔬果

蔬菜和水果中含有多种维生素等成分，营养丰富，应尽量多食。

### 9. 食钙质食物

钙质是人体生命运动所必需的物质，应多食含钙质的食物，减少含磷酸脂食物。

### 10. 少食牛羊肉

虽然牛羊肉含脂肪较少，但也应控制食量，不宜太多，尤其是要剔除肉上的脂肪。

## 三、保持年轻的秘诀及措施

### 1. 职业

自己创造生活做生活的主人，在职业上不受压抑者，能更好地保持青春活力。相反，从事受人支配职业的人衰老得快。老年朋友若还在工作岗位上应该注意在这方面的心理调节和平衡。

### 2. 饥饿

饥饿可使青春常驻。因此每天摄取的热量保持在 5016 焦至 6270 焦之间为宜，不可吃得太饱。

### 3. 温度

温度越高人体的代谢过程就越快，人也就衰老得快。生

活的理想温度是 15 摄氏度，即使在夜间温度也不要超过 17 摄氏度。

#### 4. 运动

生命在于运动，常运动可保持人体各个器官不会过早地老化。人到老年以后往往是人体各器官走下坡路的开始，如果每天固定运动半小时，这样的情形就不会发生。

#### 5. 饮茶

茶叶尤其是绿茶中含有较多的茶多酚，茶多酚是一种强有力的抗氧化物质，具有很强的清除自由基的能力，能有效地阻止自由基对细胞的损坏，并可增强体内细胞的免疫功能。

#### 6. 笑

人在笑的时候，能把更多的氧气送进大脑。肌肉的运动还会加强心脏和免疫系统功能，降低高血压，消除紧张。

## 四、科学养生的长寿秘诀

### 1. 常梳头

十指每日干梳、干洗头部，每次 2 分钟，每日 3 至 5 次，可达到明目、醒脑、祛风、固发根、增加头皮血运之目的。

### 2. 常擦面

双手每日浴面，要从下向上进行，防眼角、嘴角下垂，减少皱纹，脸部生光。

### 3. 常运目

双眼常运动，在视物疲劳时可闭目进行运动。

#### 4. 舌常抵颚

以舌尖常轻抵腭上，促使生津液。

#### 5. 津常咽

津液常咽下，有助于消化。

#### 6. 齿常叩

上下齿每日叩数十下，达到固齿、坚齿的目的，双唇紧闭，用手按摩齿龈、轻轻叩打齿龈，以改善齿龈血运。

#### 7. 耳常弹

双手常按捏耳部，轻拍耳部，防耳鸣、头晕，并益补丹田。

#### 8. 腹常擦

用手掌每日按正反时针方向摩擦腹部，尤其在睡前可按摩 100 次，使脂肪消散，增强腹肌力量，治疗腹部疾患。

#### 9. 肛常收

每日三次，每次 30 下收缩肛门，可防治痔疮。

#### 10. 肢常摇

四肢常摇常动，改善血运、灵活。

#### 11. 皮常擦

以手掌或腹部理疗带在身体各处干沐浴，改善血运，肌肤生光。

#### 12. 便常排

大小便要用力排尽，防感染、毒素吸收。

#### 13. 身常动

将运动成为自己必不可少的习惯，为自己日程表上的早晨第一件事，睡前的最后一件事。四季不懈。

## 14. 水常喝

每日定时、定量饮水。

## 15. 睡按时

每日晚上要 7 小时左右睡眠，中午 1~2 小时。

## 16. 玩适度

娱乐、运动都要适度。忌赌博。

## 17. 药不乱用

一般尽量少用药，不乱用药。

## 18. 饮食要科学

饮食一定要按科学配餐。

## 19. 饮食有节

早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃少。

## 20. 汗要擦干

不管在什么情况下出汗，都要擦干，防排出的废物刺激皮肤。

## 21. 每周一浴

每周一次热水澡，洗完皮肤要冲净。

## 22. 每周一按摩

改善周身血运，使肌肉消除疲劳。

## 23. 睡前要运动

使周身活动，消除疲劳，使血液不致太集中脑部而妨害睡眠。

## 24. 情绪激动紧张时忌食

情绪不佳消化道血运不良，食后不易消化。

### 25. 晨起饮水

约饮温水 200 毫升，以防脑血管疾病发生。

### 26. 疲惫时食蜂蜜

每次食用 1~2 匙，可消除疲劳，提供热量。

### 27. 惯用每日腹式呼吸

练腹式呼吸，可改善胃肠功能。

### 28. 脊背暖

背部一定要保持温暖。

### 29. 胸宜护

护胸和暖背是保持体温和保证躯体健康的关键，对脏腑有保健作用。

### 30. 浊气呵

在空气新鲜处多进行深呼吸，常做健身操、散步、郊游，可促进血液循环，增进呼吸系统机能。

## 五、如何才能健康长寿

第一，主动接受健康教育。从了解健康的意义及其重要性开始，进而学习卫生科普知识，包括生理、心理、生活习惯、运动、性生活饮食和环境卫生，以指导日常生活和工作，并培养和巩固自我保健意识。

第二，建立科学、健康的生活方式。在起居、饮食、学习、工作和社交方面皆应坚持科学和健康的卫生原则，建立良好的生活方式，求得生理、心理、社会适应方面的协调。

第三，重视心理卫生。保持性格开朗、积极进取和乐观

主义精神，克服消极思想和惰性意识。因为消极和惰性因素都是人类衰老和患病的催化剂。

第四，积极从事适合于自身的体力劳动、脑力劳动和体育锻炼。常言道：“生命在于运动”，“常用脑，可防老”。经常性的体力劳动和体育锻炼可防止肌肉萎缩和骨关节疏松。不间断地进行大脑活动可保持神经系统的一定紧张度，保持高级神经中枢的灵敏度，有利于身心健康。

第五，合理膳食。保证营养平衡，防止病从口入。

第六，为工作、学习、生活创造一个好的环境。防止各种污染对人体的伤害，尤其要重视家庭小环境的建设。

第七，定期体检。做到早诊断、早治疗、早预防。将健康长寿变为现实。

第八，按时补充核酸。含核酸丰富的食品主要有豆类（大豆、绿豆、蚕豆、扁豆等）、海产品、牛肉、鸡肉、动物肝脏等。

## 第二节 食疗养生法

早在春秋战国时期的《论语》一书中提到了“五谷为养，五果为助，五蓄为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”的食疗养生之道。而且历代医家也都十分重视用食物来益寿延年。现代科技揭示了食物中的有效成分和对人体的作用机理，更为食疗养生提供了科学的依据和保证。

## 一、蔬菜养生法

### 1. 白菜

白菜，特别是我国东北的大白菜，不仅营养丰富，而且具有食疗作用，能防癌和治癌。白菜具有四季常青，营养丰富，菜质脆嫩，清爽适口等特点，有通利肠胃、除胸中烦、解毒醒酒、消食下气、和中、利大小便等功效。

白菜中含有蛋白质、糖类、微量元素、纤维素、维生素等多种营养物质。尤其是维生素 C、纤维素和金属元素钙、硒、钼等含量较高。1 千克鲜白菜中含钙 610 毫克，维生素 C190 毫克，硒 14 毫克，钼 1.78 毫克。

白菜具有如下药理作用：

一是，强健骨骼。

白菜中含有丰富的钙，钙能促进骨骼生长，一旦缺少钙，儿童易患佝偻病，出现“O”形腿、鸡胸等畸形；成年人易患软骨病；老年人易发生骨质疏松和骨折。

第二，防癌作用。

白菜中含有的维生素 C，可有效地阻止致癌物亚硝胺的合成，也是机体免疫功能不可缺少的物质之一；白菜中含有的硒，可以结合人体中的致癌物，经消化道排出体外，并能明显加强机体抵御癌肿的免疫能力；白菜中含有的钼，可以抑制某些致癌物质诱发癌肿（人体缺少钼，食管癌、肝癌等发病率可能性会相应增大）。

白菜中含有大量的纤维素，可加快胃肠蠕动，预防便秘，

促进排便，缩短废物在肠道内滞留的时间，减少肠道对致癌物质和其他有害物质的吸收，降低肠道发生癌肿的可能性。蔬菜和水果之所以健身，不只是因为它们含有维生素和矿物质，还因为含有许多人们至今仍不熟悉的抗癌物质。

### 第三，延缓衰老。

由于白菜中含有较为丰富的维生素 C 和微量元素硒，能对抗“自由基”对细胞的损伤作用，因此可延缓人体的衰老过程。

## 2. 洋葱

洋葱，俗称葱头，为百合科植物。每百克葱头中含蛋白质 18 克，碳水化合物 80 克，维生素 C 8 毫克及少量的胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等。洋葱几乎不含脂肪，而在其精油中却含有能降低高血脂的含硫化合物。

此外，洋葱是目前所知唯一含有对人体健康非常有益的物质——前列腺素的植物。这种前列腺素是一种较强的血管扩张剂，能降低人体周围血管和冠状动脉的阻力，有对抗人体儿茶酚胺等升压物质的作用，并能促使可引起血压升高的钠盐的排泄，具有降低血压和预防血栓形成的作用。

洋葱含有二烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸则具有抗动脉硬化和降低血脂的奇异功能。洋葱对于高血压、动脉硬化、冠心病和血管栓塞有一定的治疗效果。它是患上述疾病的老人的保健食品。

洋葱含有的具有特殊香气的植物杀菌素，具有抑菌和防腐的作用。夏秋季节多吃些洋葱，对由痢疾杆菌、大肠杆菌导致的肠道传染病也有防治作用。此外，洋葱中还含辛辣的

挥发油，能刺激中老年人功能偏低的消化系统，促进消化液的分泌，有健胃和助消化作用。

洋葱因其挥发性大，易产生气体，食用时不宜过量，以防产生胀气和排气。

### 3. 韭菜

韭菜不仅质嫩味鲜，营养也很丰富。每 500 克韭菜中含蛋白质 10 克以上，脂肪 30 克，碳水化合物 19 克，钙 280 毫克，磷 225 毫克，铁 65 毫克，维生素 C 95 毫克，胡萝卜素为 17.5 毫克（在叶菜中，除金针菜外，含量最高）。韭菜除含有较多的纤维素，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘有益和对预防肠癌有重要意义外，它还含有挥发油及含硫化合物，具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用。因此，对高血脂、冠心病病人有益。

韭菜还是一味传统的中药，韭菜因温补肝肾，助阳固精作用突出，所以在药典上有“起阳草”之名。韭菜籽为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，适用于阳痿、遗精、多尿等疾患。用韭菜籽研粉，每天早晚各服 15 克，温水送服，对治疗阳痿有效。用韭菜根、叶煎汁内服，可治盗汗、自汗。

### 4. 芦笋

芦笋，学名石刁柏，别名“龙须草”，系百合科天门冬属多年生草本植物，芦笋所含有的芦笋甙结晶体含多种营养成分，并含有多种特殊的营养元素，如天门冬酰胺、天门冬氨酸及多种甾体皂成物质。

芦笋对高血压、心脏病、心动过速、疲劳、水肿、膀胱

炎、排尿困难等症均有一定疗效。更对具有癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮肤癌以及肾结石等均有特殊疗效。

芦笋之所以能治癌，是由于它富含组织蛋白。这是一种使细胞生长正常化的物质。而且芦笋还含有丰富的叶酸，其含量仅次于动物肝脏。癌症病人食用芦笋后，一般2~4个星期，病情就开始好转。但芦笋不宜生吃，也不宜存放1周以上才吃，而且在整个治癌过程中，必须坚持服用芦笋，不能中断，直到医学上确诊癌瘤已经消除为止。但芦笋只是对某些癌症有一定疗效，不可能治好每一个癌症患者。

芦笋还具有其他很多药用效能，因为芦笋中含有0.71%~0.96%的非蛋白含氮物质，其中主要是天冬酰胺。天冬酰胺对人体有许多特殊的生理作用，能利小便，对心脏病、水肿、肾炎、痛风、肾结石等都有一定疗效，并有镇静作用。天冬酰胺及其盐类，还可增进人的体力，使人消除疲劳，可治全身倦怠、食欲不振、蛋白代谢障碍、肝功能障碍、尼古丁中毒、动脉硬化、神经痛、神经炎、低钾症、湿疹、皮炎、视力疲劳、听力减弱及肺结核等病。

芦笋中还含有对治疗高血压、脑溢血等有效的芦丁、甘露聚糖、胆碱以及精氨酸等。还可以治疗白血病。

## 5. 大蒜

大蒜，又名胡蒜、独蒜，是一种百合科多年生草本植物。

大蒜既能调味，又能助消化和促进食欲。近年来，大蒜的防癌作用已被广泛认识。大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分，有激活巨噬细胞的功能，增强免疫力，从而提高机体抵

抗力；它还能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，从而减少胃液中因细菌作用而产生的亚硝酸盐。

此外，大蒜中还含有微量元素硒、锗等多种抗癌物质，所以常食大蒜可预防胃癌、食管癌的发生。

大蒜含有一种辛辣含硫的挥发性植物杀菌素——大蒜素。大蒜中所含的蛋白质、无机盐、糖类、氨基酸和维生素B<sub>1</sub>、维生素C等成分，对人体健康都非常有益。

大蒜具有降低胆固醇的作用，其治疗方法简单易行，患者只需每日生食大蒜3克，经过1个月，胆固醇含量就会明显降低，大蒜的降压作用，来自它含有的“配糖体”。

大蒜对防治心脏病有特效，因为血脂过高的人常因脂肪阻塞而引起心脏病，而大蒜却具有清除脂肪的作用。所以常食大蒜可减少心脏病的发生。大蒜还可促进机体对B族维生素的吸收，从而起到保护神经系统的冠状动脉的功能及预防血栓的形成。

大蒜还有一些奇特的功能，在夏秋季节肠道传染病流行或冬春季节呼吸道传染病流行期间，每天生食大蒜1~2头，就能起到预防作用。如患伤风感冒、支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎等，在口内常含2~3瓣生蒜，每天更换3~4次，也有疗效。

用大蒜浸液灌肠，可驱除钩虫、蛔虫和蛲虫，也可治痢疾、腹泻。将新鲜大蒜去皮捣烂如泥，填塞在龋齿洞里，可止住疼痛。将蒜汁涂于患处，可治足癣。将用大蒜汁液浸湿的干净纱布条塞于阴道内，可治阴道滴虫，一般应用1~2次，治愈率可达95%。

大蒜常用服法如下：

### 大蒜泡酒

主要治血栓与动脉硬化、高血压、皮肤病。

制作与服用方法：将大蒜头泡在白酒中，两周后服用。

大蒜在酒精的化学作用下，产生了有上述疗效的化合物。

### 糖醋大蒜

主要治疗高血压。

制作与服用方法：将大蒜头放在糖醋液（酸甜程度由自己确定）中，浸约2~3周即可服用。如感觉太辣，可多浸一些时间。每天早晨空腹吃1~2个，连糖醋汁一起喝。连吃半个月为一个疗程。

### 生吃大蒜

饭前用冷开水含嚼，慢慢吞下。初学者嚼一小瓣（或半瓣），慢慢加多。吃完后紧接着吃饭。其主要作用是降低胆固醇，同时对治疗水泻、痢疾等都有特效。每天吃3克生大蒜，四周之后，胆固醇水平显著下降。

但是，食大蒜一次不宜过多，特别是患有胃及十二指肠溃疡的病人及慢性胃炎、肾炎、肝炎病人，不宜食用生蒜。空腹时也不宜生食大蒜，以免使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎。

此外，因大蒜含有大蒜素，食用后有难闻的气味，在食用大蒜后，吃几颗红枣或花生米，或嚼几片茶叶，口含或喝咖啡，蒜味即可消除。

## 6. 海带

海带是生长在海水中的大型褐色藻类植物。药用称为“昆

而”。已是餐桌上的健康食品，被誉为“长寿菜”。海带富含碘质，可用来防治甲状腺肿。

在 100 克海带中，蛋白质含量 8.2 克，碳水化合物为 56.29 克，这是大多数水陆蔬菜所不及的；钙、铁含量极为丰富，分别高达 1177 毫克和 150 毫克；含碘量尤为瞩目，达到 240 微克，而一般成年人每日有 150 微克即能满足需要；此外，100 克海带还含有胡萝卜素 0.75 毫克，维生素 B<sub>1</sub> 0.09 毫克，烟酸 1.6 微克，磷 216 毫克，钴 22 微克；海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质等。

其主要的药理作用如下：

第一，可调节血液的酸碱度。经常食用海带可有效地调节血液的酸碱度。因为海带是含钙质极为丰富的碱性食物，3~5 克海带中所含的钙相当于 160 克菠菜或 250 克柑桔中所含的钙质。

第二，具有抗癌作用，癌症患者的血液多为碱性。海带是含钙极为丰富的碱性食物，能降低血液中的酸度，因而有抗癌作用；海带有抗癌作用，还因为它能选择性地滤除镉、镭等致癌物质；也由于海带所含的纤维较难被消化，餐后使肠蠕动增加，大便畅通，有助于排泄体内有毒物质。

第三，能预防白血病。海带中的褐藻胶能预防白血病。

第四具有降血压作用。海带中的褐藻氨酸具有降低血压的作用。

第五，降血脂作用。海带中的淀粉硫酸酯为多糖类物质，具有降低胆固醇的作用，因此能预防动脉硬化。

第六，能防治甲状腺肿防治甲状腺肿。由于海带中含碘

量甚高，因此能防治甲状腺肿大。

第七，具有益智作用。碘被称为智力元素，它是甲状腺素的组成成分，甲状腺素对脑和骨的生长发育有重大影响。老年人因食物成分单调、消化功能减退，也会缺碘，缺碘会加剧智力衰退，因此老年人应当注意补充碘。由于海带含碘丰富，所以海带有益智作用。

其他作用。由于海带中含有较为丰富的甘露醇，因此对脑水肿、急性青光眼等均有一定的疗效。

## 二、瓜果养生法

### 1. 大枣

大枣具有补中益气、养血安神、调营卫、生津液、解药毒等功效。久服能轻身延年，是最常用的一种益寿果实。

大枣含有蛋白质，氨基酸，糖类，有机酸，维生素 A、B<sub>2</sub>、C、P，微量元素钙、磷、钾、铁、镁、铝和大量的环磷酸腺苷等。

鲜枣含糖量约 20% ~ 36%，干枣高达 55% ~ 80%，比制糖原料甜菜、甘蔗的含量还高；100 克鲜枣含蛋白质 1.2 克，酸枣含蛋白质 4.5 克；100 克鲜枣含维生素 C 380 毫克 ~ 600 毫克，因而有“活维生素 C 丸”之美称；其维生素 P 的含量比柠檬高十几倍，维生素 P 能健全人体的毛细血管，对高血压和心血管疾病患者亦大有好处。

大枣的药理作用如下：

第一，强身壮体作用。大枣有兴奋和增强肌肉的作用。

常食大枣，能明显增强体重和增强体质。

第二，具有保肝作用。食大枣可明显提高血清蛋白与蛋白含量，能起到保护肝脏的作用。

第三，镇静降压作用。大枣中的黄酮类化合物有催眠和镇静降压作用。

此外还具有抗癌作用和抗菌作用。

## 2. 龙眼（肉）

本品为无患子科植物眼的果肉，又名桂圆和益智。龙眼味甘、性温，具有益心脾、补气血、安神之功效。久服有强智聪明、轻身不老的作用。

龙眼肉的营养成分确非一般果品可比。每 100 克果肉中，含糖 65 克，蛋白质 5 克，磷 118 毫克，钙 30 毫克，铁 4.4 毫克，以及丰富的维生素 C 和维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、A 和 P，此外还含有酒石酸、腺嘌呤、胆碱和脂肪等。这些对于人体的正常生长，保证神经的传导功能，促进脂肪的新陈代谢以及肝脏的健康都很有益处。

龙眼肉的药理作用如下：

第一，抑菌作用。龙眼肉水浸剂对杜盘氏小芽胞癣菌和痢疾杆菌有抑制作用。

第二，抗癌作用。体外试验，对某些癌病抑制率为 90%。龙眼味甘性温，所以内有痰火者、患有热病者，不宜食用，尤其是孕妇，更不宜进食。

## 3. 核桃（仁）

核桃又名胡桃，是桃科植物胡桃的种仁。有保健、润肌、黑须发、抗衰老的作用。

核桃仁含脂肪 40% ~ 50% ,其中主要为亚油酸、甘油酯,含蛋白质 15%左右,碳水化合物 10% ,此外,尚含有钙、磷、铁、锌、镁、胡萝卜素、维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、E 等。

核桃仁的药理作用如下:

第一,降血脂作用。核桃仁可减少胆固醇在肠道中的吸收,促进胆固醇在肝内分解,并随胆汁排出体外,因而使胆固醇减少,具有预防心脏病的作用。一天吃 3 个核桃,约 30 克,患心脏病的危险减少约 10%。

第二,降血压作用。核桃仁所含的黄酮类成分有降血压作用。

第三,增加白蛋白。常食核桃仁可使血清白蛋白含量增多,体重增加。

第四,抗衰老作用。核桃仁中含锌、镁等元素,具有调节体内新陈代谢,延缓机体的衰老过程等作用,维生素 C 和 E 是抗氧化剂,能对抗“自由基”对细胞的损伤作用,因而也具有抗衰老的作用。

#### 4. 沙棘果

沙棘果中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外,还含有人体必需的多种维生素和无机盐,其中维生素含量丰富,尤以维生素 C 含量最高,几乎居一切果、蔬之冠。每百克沙棘果中含维生素 C 可高达 800 ~ 850 毫克,最高可达 2100 毫克以上;含维生素 E 15 ~ 220 毫克;维生素 A 的含量则相当于豆油的 20 ~ 30 倍。

沙棘果含脂肪约 11% ,大部分由不饱和脂肪酸所组成,极易被人体吸收利用,并能降低血液中的胆固醇和甘油三酯,

可有效地防治高血压和冠心病。

沙棘果具有很高的食用和药用价值。可活血降压，对心血管系统诸病有显著的治疗作用；也能消喘止咳，可用于治疗慢性气管炎、咳喘等呼吸系统疾病；还能消食健胃，对消化系统疾病有一定疗效，可用于治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛及消化不良等症；并能防治癌症，原果中及药品中含有多种化学成分，具有延缓和防治癌变的作用。

用沙棘果制成的沙棘饮料，不但味道独特，芳香可口，老少皆宜，而且有消食健胃、清肺止咳、安神降压、舒筋活血、壮身健体、延年益寿的功效。而沙棘油则具有抗辐射、抗疲劳作用，能增强机体活力，对治疗烧伤和十二指肠球部溃疡等有特效。

### 5. 松子

松子仁有很高的营养和药用价值。每百克可食部分含蛋白质 16.7 克，脂肪 63.5 克，碳水化合物 9.8 克，钙 78 毫克，磷 230 毫克，铁 6.7 毫克。

松子中的脂肪成分主要为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用，因此，老年人常食用松子，有防止因胆固醇而引起心血管疾病的作用。另外，松子中含磷较为丰富，对人的大脑神经也有益处。

松子作为药用，有去痛生肌、润肺、调理五脏、止躁防咳、滋补壮阳等功效。它对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花，均有一定的辅助治疗作用。用松子仁 15 克，每日早晚各服 1 次，可用于治疗老年人体虚便秘，用松子仁 10 克~15 克，当归、桂枝、

羌活各 6 克，加黄酒和水等量合煎，每日 1 剂，分 2 次服，可治风湿性关节炎。

### 三、动物食品养生法

#### 1. 酸牛奶

酸牛奶由严格消毒的鲜牛奶，接种乳酸杆菌并添加糖，经发酵、凝固、冷冻等工序制成，对人体健康有以下一些好处。

在适宜的温度下，乳酸杆菌在鲜牛奶中大量生长繁殖，将奶中乳糖分解成乳酸。

乳酸可使肠道内中性或弱碱性环境转变为酸性，从而破坏和抑制了腐败菌在肠道内的生长繁殖，使人体免受和减轻有毒物质的侵害。这是因为肠道内腐败菌在中性或弱碱性环境下能大量活动，不仅使肠道内的蛋白质分解，同时产生一些有毒物质，如吲哚、酚、粪臭质等。这些有毒物质影响着机体健康，特别是可导致神经系统过早地衰老。

酸牛奶能促进胃蠕动，刺激胃酸分泌，增强胃肠道的消化能力，增进身体的新陈代谢。

乳酸菌在生长发育过程中，能生成一种抗生素，这种抗生素可抑制和消灭很多病原菌的生长，如结核杆菌等。因此对一些疾病有预防和辅助治疗作用。

由于乳酸可使肠道内有益细菌增加，对腐败菌有抑制作用，因此能防止腐败菌分解蛋白质产生的毒物在体内聚积，由此可预防某些癌症的发生。

牛奶经乳酸菌发酵后，游离氨基酸和肽有所增加。游离氨基酸含量约为牛奶的4倍，必需氨基酸的含量也比牛奶高4倍左右。

牛奶经乳酸菌作用后，其中脂肪结构变得更易于被人体消化吸收。其中钙变成乳酸钙，乳酸钙不仅有助于酸牛奶形成凝块，而且使钙易于被人体吸收，这对防治老年人骨质疏松症大有裨益。

酸牛奶中维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等含量与牛奶差异不大。但叶酸含量却较牛奶增加1倍以上，胆碱含量显著增多，这对防止体内脂肪氧化和胆固醇浓度过高有明显效果。

由于老年人代谢功能减退，结肠和直肠萎缩，肠道粘液分泌量减少，因此容易引起便秘。酸牛奶有轻泻作用，故而对老年性便秘有防治作用。加之酸牛奶营养丰富，且容易消化吸收，因此是老年人理想的保健食品。

因此酸牛奶能使人健康长寿，长期享用可延年益寿。

## 2. 蜂蜜

蜂蜜是一种甜的粘性的液体。具有滋养补中、润燥、解毒、止痛之功效；蜂乳具有滋补强壮之功效，可用于老年体衰、病后虚弱等；花粉具有滋补强壮、美容、抗衰老等功能，也可用于神经衰弱和贫血等。

蜂蜜中的碳水化合物占总成分的70%~80%，其中又以果糖和葡萄糖为主，占总量的80%~90%，其余的为蔗糖和麦芽糖。此外，还含有蛋白质，氨基酸，酶，有机酸，乙酞胆碱，维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、C、D、K，尼克酸，叶酸，以及铜、铁、锰、镍等微量元素。

蜂蜜的主要药理作用如下：

第一，滋补强壮作用。蜂蜜、蜂乳、花粉可促进生长发育，提高耐缺氧、耐高温、耐疲劳的能力，促进细胞的再生。

第二，增进造血功能。口服或注射蜂王浆均能增进机体的造血功能，使红细胞、血红蛋白和血小板的数量增加。

第三，降血压作用。蜂王浆有扩张冠状动脉，降低血压的作用。

第四，降血脂作用。蜂王浆和蜂胶均有降低血液胆固醇的作用。

第五，兴奋性功能。由于蜂王浆有促肾上腺皮质激素样作用，因而能兴奋性功能。

第六，抗菌作用。蜂蜜、蜂乳、蜂胶均有抗菌作用。其中蜂胶对金黄色葡萄球菌和黄癣菌等有抑制作用，还能杀死阴道滴虫以及抗流感病毒。

第七，降血糖作用。蜂王浆能降低血糖，它虽然很甜，但不会像糖那样使人发胖。

第八，抗癌作用。蜂王浆对移植性白血病、淋巴瘤、乳腺癌和多种腹水癌的癌细胞生长有很强的抑制作用。

第九，抗溃疡作用。蜂蜜和蜂乳都有止痛和抗溃疡作用，可用于治疗溃疡病。

第十，再生修复作用。蜂蜜能促进损伤组织再生修复过程，促进创伤组织的愈合。

由于蜂蜜含有多种氨基酸、维生素和生物活性物质，这些物质在高温下会遭到不同程度的破坏，因此蜂蜜不能煮沸，也不宜用开水冲服。合理的食用方法是：用 40 ~ 50 的温

开水冲服，或用温热的牛奶、豆浆冲服。在炎热的夏季，可用冷开水调成冷饮服用。此外，亦可将蜂蜜放进茶里、咖啡里或涂在面包、馒头上服用。

### 3. 龟肉

龟肉中蛋白质、碘、维生素很丰富，含有少量脂肪，尤其是龟背的裙边部分，富含胶质蛋白，有很好的滋阴效果，因龟肉含蛋白质高、含脂肪低的特点，所以，非常适合老年人滋补之用。

龟肉性温，有止寒嗽、疗血痢、治筋骨疼的功效。凡久病精血亏虚、羸疲乏力、久瘫痿弱、虚劳咳嗽咯血的患者，都可将龟肉作为滋补食品。

此外，龟血、龟头、龟板都有药用价值。如龟血和黄酒同服可治妇女闭经，龟头可治脑震荡后遗症和头疼、头晕等。龟板有滋阴清热、补肾健胃、补虚强壮、消肿治痛等功效。常用于治疗肺结核、淋巴核和骨结核，也可用于治疗慢性肾炎、神经衰弱、慢性肝炎等。龟板胶的滋补效力比龟板好，有止血补血功能，适用于肾亏所致的贫血、子宫出血、虚弱等症。龟板对抗肿瘤有一定效果。

用海龟胶与其他药物合用，治疗原发性肝癌和肝肿瘤，可减轻病人症状，使病人增强体质和延长寿命。用龟肉 500 克，小公鸡肉适量，共炖熟食之，可治老人尿多；龟板烤焦，研为细末，每次服 3 克，每日 2 次，2 个月为一疗程，可治骨结核。

### 4. 燕窝

燕窝既是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味、高级宴席上的

美味佳肴，又是一种驰名中外的高级滋补品。它含有丰富的蛋白质，每百克含量可高达 50 克，还含有多种氨基酸、糖类、无机盐和维生素等。

燕窝的补益作用极佳，凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者，都可把它作为滋补品。燕窝有壮阳益气、和中开胃、添精补髓、润肺、止久泻、消痰涎等功效。

燕窝，还具有抗衰疗病、摄生自养的功效。用燕窝与银耳、冰糖炖服，可治干咳、盗汗、肺阴虚症；以燕窝与白芨慢火炖烂，加冰糖再炖溶，早晚服之，可治疗老年性支气管炎、肺气肿、咯血等。

燕窝在食用前应先用清水刷洗一遍，再放入 80℃ 热水中浸泡 3 小时，使其膨胀松软，然后用镊子将毛绒除净，再放入 100℃ 开水中泡 1 小时左右，即可取用烹调。

## 5. 海参

海参的营养价值较高，每百克水发海参含蛋白质 14.9 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 0.4 克，钙 357 毫克，磷 12 毫克，铁 24 毫克，以及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸等。海参含胆固醇极多，为一种典型的高蛋白、低脂肪、高胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

海参，既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品，其药用价值也较高。海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用。凡有久虚成癆、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。

此外，因海参似海带、海藻等海产品，含有一定量的碘，

故还有促使新陈代谢旺盛、血液流畅的作用。因此，对高血压患者极为适宜，并可治疗阳痿、遗精等症。治疗高血压、动脉硬化、冠心病，可将海参 30 克，加水适量，炖烂，再加入冰糖适量炖一会儿；治阳痿、遗精、小便频数，可将海参、狗肉各 30 克，共切片煮汤，加生姜、盐调味后，食参、肉，喝汤。

## 6. 淡菜

淡菜含有丰富的营养素，干淡菜每百克含蛋白质 59.1 克，脂肪 7.6 克，碳水化合物 13 克，钙 277 毫克，磷 864 毫克，铁 24.5 毫克，还含有一定量的维生素和微量元素。每公斤淡菜尚含碘 1200 微克。

淡菜含有多种人体必需的氨基酸，所含的脂肪主要是不饱和脂肪酸，这些成分对改善人的血液循环功能有重要作用。淡菜中所含的微量元素锰、钴、碘等，对调节机体正常代谢、防治疾病等均有十分重要的意义。

淡菜味咸、性温，具有较强的滋补作用。虚瘦倦怠、食少气短、虚劳吐血、眩晕健忘者，均可将淡菜作为滋补品。

将淡菜煮熟，吃肉喝汤，常食可治疗阳痿早泄、肾虚下寒、腹中冷痛、久痢久泄和妇女崩漏等症；将淡菜用黄酒浸泡，再和适量韭菜共同煮食，每日 1 次，有补肾助阳作用，可治疗腰痛、小便余沥不尽、妇女白带及小腹冷痛等症；将淡菜松花蛋共煮服食，可治疗高血压、动脉硬化。

## 7. 虾

虾肉具有味道鲜美、营养丰富的特点，每百克鲜虾肉中含水分 77 克，蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷

150 毫克，铁 0.1 毫克，维生素 A360 国际单位。还含有维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 E、尼克酸等，虾皮的营养价值更高，每百克含蛋白质 39.3 克，钙 2000 毫克，磷 1005 毫克，铁 5.6 毫克，其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜于老年人和儿童食用。

虾类的补益作用和药用价值均较高。有壮阳益肾、补精、通乳之功。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄羸瘦的人，都可将它作为滋补和疗效食品。常人食虾，也有健身强力效果。具体用法是：治疗阳痿，可将鲜虾 150 克、韭菜 250 克，加油盐一同炒熟食用，或将鲜大虾加糯米、甜酒炖服，每日早晚适量食用；治阳痿、腰痛、乏力，可用虾 50 克，冬虫夏草 15 克，九香虫 15 克，水煎服，日服 1 剂；治脾肾虚诸症，可用虾仁 15 克~20 克，洗净，豆腐 500 克，切块，再将两味一同放锅中水煮，并加入葱、姜、盐调味，待虾仁熟后，食豆腐、虾仁，饮汤。

虾为发物，凡有疮痍宿疾者或阴虚火旺时，不宜食虾。

## 四、饮酒养生法

### 1. 海马酒

配方：海马 1 对，白酒 500 克。

制法

第一，将海马洗净，放入酒罐内。

第二，将白酒倒入酒罐中，盖好盖，浸泡 15 天即成。

功效：中医认为海马可补肾壮阳，活血化淤。故海马酒

适用于老年朋友由于肾阳虚衰引起的阳痿、腰酸膝软、夜尿多、尿频，也可用于各种肿块、肿痛、跌打损伤等。

可每日服3次，每次9~12克。

## 2. 鹿茸酒

配方：鹿茸3克，山药30克，白酒500克。

### 制法

将鹿茸、山药切片，装入纱布袋内，放入酒坛内，加白酒，盖好盖，浸泡7天即成。

功效：鹿茸的功效，“生精补髓，养血益阳，强健筋肌。治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢”。由此可见，鹿茸酒可补益肾阳，固摄膀胱。冬季服用此酒，对肾阳不足，精气寒冷，阳痿，小腹冷痛，白带，夜尿频多等症都有益处。

可每日服3次，每次9克。

## 3. 延寿酒

配方：黄精900克，天冬700克，苍术900克，松针1.4千克，枸杞子1.2千克，酒5千克。

### 制法

将各药煎煮2小时，滤汁加酒拌匀。空腹饮20克。

功效：补五脏，和六腑，健体除湿。用于肝肾亏虚，精血不足等虚症。

## 4. 龟蛇酒

配方：金龟、眼镜王蛇、当归、杜仲、妃子各10克，蜜糖、冰糖各100克，香圆米1千克，矿泉水1千克。

### 制法

香圆米加矿泉水经发酵蒸馏酿酒。加龟、蛇浸6个月后

加各药浸渍。最后溶入冰糖、蜜糖。

功效：滋阴补肾，驱风湿，强筋骨，延年益寿。用于肝肾不足、风湿侵扰等症。

可早晚空腹饮 30 克。

### 5. 助阳益寿酒

配方：党参 20 克，熟地 20 克，枸杞子 20 克，沙苑子 15 克，仙灵脾 15 克，公丁香 15 克，远志肉 10 克，广沉香 6 克，荔枝肉 10 个，白酒 1000 克。

#### 制法

先将上述药物研碎，置于细纱布袋内，与白酒一起倒入瓦坛中，密封。

等 3 日后，稍打开口盖，置于文火上煮 30 分钟，取下稍冷后加盖密封。21 天后可饮用。

功效：补肾壮阳、益肝养精、健脾和胃、延年益寿。适用于老年脾肾阳虚而腰膝无力、遗精早泄、气虚少力、面色少华、头晕眼花、食欲不振及便溏泄泻等症。

可每日 2 次，每次空腹饮 10 克~20 克。

注意事项：阴虚火旺者慎用，服酒期间禁服郁全。

### 6. 百寿长春酒

配方：党参、生地、茯苓各 150 克，白术、白芍、当归、神曲各 100 克，川芎 50 克，桂花 500 克，桂圆肉 400 克，冰糖 1.5 千克，白酒 15 千克。

#### 制法

将各药制成粗粉，装袋。用酒浸 4~5 日，过滤。加入冰糖。

功效：补肝益肾，强筋健骨，延年益寿，补养气血，健脾助运。用于虚劳损伤、偏瘫等症。

### 7. 十全大补酒

配方：当归 60 克，白芍 60 克，熟地 60 克，党参 60 克，白术 60 克，川芎 60 克，茯苓 60 克，黄芪 60 克，甘草 30 克，肉桂 30 克，白酒 2000 克。

#### 制法

将上述药物研碎成粗末，浸于白酒中，每日晃动 1 次。7 天后可饮用。

功效：本酒有补血益气、温阳散寒之功。适用于气血两虚而偏于阳虚有寒的各种病症。对于气血不足所引起的食少乏力、头晕心悸、妇女崩漏、疮溃疡而不敛、脓水清稀等症具有很好的疗效。每日饮用 2 次，每次 10 克。

### 8. 百花如意酣春酒

配方：沉香、玫瑰花、蔷薇花、梅花、桃花、韭菜花各 30 克，核桃肉 240 克，米酒、烧酒各 2.5 千克。

#### 制法

7 味药用绢袋盛，悬于坛中，再入烧酒，封固 1 月后服，随意饮之。

功效：益肾固精，强阳起痿。治疗肾阳不足，阳痿不举，小便淋漓，男子阳弱不育，女子阴衰不孕，久服效佳。

### 9. 参芪酒

配方：党参 20 克，黄芪 20 克，山药 15 克，白茯苓 30 克，扁豆 15 克，白术 15 克，甘草 10 克，大枣 15 个，白酒 1000 克。

### 制法

先将上述药物捣碎成粗末，用细纱袋盛装，扎口备用。

然后将白酒和药袋一起放入瓦坛内，加盖密封。经常摇动，14天后可饮用。

用法：每日2次，每次115克。

功效：补气、健脾、养血。适用于脾虚不运而引起的气虚乏力、不思饮食、面黄肌瘦、血虚萎黄等症。

注意事项：外感发热及阴虚内热者忌服。

### 10. 黄芪酒

配方：黄芪20克，独活10克，防风10克，炙甘草10克，川椒10克，制附子10克，口术10克，牛膝10克，川芎10克，细辛5克，炮干姜12克，当归9克，桂枝9克，葛根6克，藜朮6克，制乌头6克，山茱萸6克，生大黄3克，白酒2000克。

制法：将上述药物共研成粗末，浸泡于酒内，7天后饮用。

用法：每日2次，每次10克。

功效：补气活血、温经散寒、祛风除湿。适用于气血不足、风寒所致的关节痹痛、手足麻木、屈伸不利等症。

注意事项：阴虚火旺者忌服。

### 11. 五味酒

配方：五味子10克，柏子仁10克，龙眼肉20克，党参30克，丹参10克，白酒1000克。

### 制法

先将上述药物研碎，倒入白酒内，加盖密封。

然后将酒放在阴凉处，每天晃动 1 次，14 天后饮用。

用法：每日 2 次，每次 10~20 克。

功效：大补气血、滋肺益肾、养心安神。适用于气血两虚而致的无力倦怠、心悸不安，也适用于脾肺肾虚不足而致的食欲不振、怔忡健忘、烦躁失眠等症。

注意事项：感冒发热、中满积滞者不宜服用。

### 12. 八珍酒

配方：当归 10 克，白芍 10 克，人参 5 克，白术 10 克，茯苓 10 克，甘草 6 克，生地 15 克，川芎 5 克，糯米酒 2000 克。

#### 制法

先将将上述药酒研碎成粗末备用。

然后将药置入糯米酒中，将其放入容器中，然后将容器隔水加热 60 分钟，取出埋入土中 5 天。7 天后饮用。

用法：每日 3 次，每次温饮 10~15 克。

功效：补气养血、健脾和胃。适用于气血两虚所引起的肌肉消瘦、面色萎黄、易于疲倦，也适用于脾胃虚弱所致的食少便溏、精神不振、肢体软弱无力以及妇女月经不调等症。

注意事项：阴虚内热、口干心烦、口舌生疮等病人不宜饮用。

### 13. 固本酒

配方：人参 30 克，天冬 20 克，熟地 30 克，麦冬 30 克，白茯苓 20 克，生地 30 克，白酒 1500 克。

#### 制法

先将上述药物全部捣碎，放入白酒坛内用文火煮半小时，

以酒色发黑为度，加盖密封。

然后每日晃动 1 次，3 天后可饮用。

功效：滋阴补虚、益气养血、振精神、悦容颜。适用于气阴两虚引起的乏力、须发早白、骨蒸潮热、腰膝酸楚、肺热燥咳、精神不振等症。

注意事项：感冒及阳虚寒湿者忌用。

#### 14. 乌发益寿酒

配方：女贞子 80 克，旱莲草 60 克，黑桑椹 60 克，黄酒 1500 克。

制法

先将上述药物捣碎，盛入细纱布袋中扎紧备用。

然后将酒、药袋一起置入小坛内，加盖密封。每日晃动 1 次，14 天后可饮用。

用法：每日 2 次，每次 20 克。

功效：滋肝肾、清虚热、乌发益寿。适用于肝肾不足所致的头晕目眩、腰酸耳鸣、须发早白等症。

注意事项：阳虚者慎用。

#### 15. 红颜酒

胡桃仁、小红枣、白蜜各 60 克，杏仁、酥油各 30 克，烧酒 750 克。

制法

先以白蜜、酥油溶化，入酒和匀，随将其余三药研碎，入酒内，密封浸 21 天。每次服 15 毫升，每日 2 次。

功效：治疗肾虚腰痛，久服令人面色红润，为老年养生保健之良药。

### 16. 虫草酒

配方：冬虫夏草 20 克，白酒 1 千克。

#### 制法

将虫草研碎，用白酒浸半月。每晚服 1 盅。饮完可再加入白酒浸服。

功效：补肾滋肺。治疗阳痿遗精，劳嗽痰血，病后虚损不复。

### 17. 杨梅酒

配方：取质好个大新鲜杨梅 2 千克，白酒适量。

制法：将杨梅洗净晾干，盛于广口瓶内，加白酒浸没，盖紧瓶盖。每服 2 至 5 只杨梅。

功效：治疗寒冷腹痛腹泻，服后即感腹暖泻止。

### 18. 蛤蚧酒

配方：蛤蚧 1 对，黄酒 500 克。

#### 制法

将蛤蚧去头足及鳞，切成小块，用黄酒浸 7 天。每服 30 克，1 日 2 次。

功效：补肺益肾，纳气定喘。治疗虚劳，动则气喘，咳嗽少气，阳痿。

### 19. 生津类酒方

山药酒。山药、山萸肉、五味子、灵芝各 15 克。用白酒 1 千克浸 1 月。每服 10 毫升，1 日 2 次。治疗肺肾阴亏，虚劳痰嗽，口干津少，盗汗遗精。

青梅酒。青梅 30 克。用黄酒 100 毫升浸入瓷杯中，隔水加热蒸 20 分钟。每服 20 毫升，温服。治疗食欲不振，慢

性消化不良，蛔虫性腹痛。

草莓酒。鲜草莓，不拘量。洗净，包在清洁纱布中榨取汁液，加放等量米酒拌匀。每服 30 克，1 日 2 次。治疗病后体弱。

#### 20. 止嗽类酒方

葱豉酒。生大葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。将豆豉放入小铝锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把洗净的葱放入，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热服下。功用：发汗解表，祛寒和胃。治疗外感风寒、发热头痛、恶心呕吐。

#### 21. 定喘类酒方

桑白皮酒。桑白皮 200 克。切碎，用米酒 1 千克浸 7 天。每服 20 毫升，1 日三次。治疗肺热咳喘。

紫苏子酒。紫苏子 600 克。微炒，布袋盛，用黄酒 2.5 千克浸 7 天。每服 10 毫升，1 日 2 次。治疗痰涎壅盛，肺气上逆作喘。

#### 22. 健胃类酒方

山楂酒。山楂、桂圆肉各 250 克，红枣、红糖各 30 克。研碎、加米酒 1 千克，浸 10 天后服。每服 1 小杯，1 日 2 次。治疗肉食积滞，脘腹胀闷。

青皮核桃酒。青皮核桃 300 克。洗净，打碎，装入瓶内，加入白酒 500 克，密封曝晒 20 天。待酒与核桃均呈黑色，过滤，加入单糖浆 135 毫升。每服 10 毫升，1 日 2 次，或痛时即服。对胃、十二指肠溃疡及胃炎的疼痛有明显的止痛作用。

神曲酒。神曲 90 克。研碎，用 1 千克米酒浸泡 7 天。每服 30 毫升，1 日 2 次。治疗食积，消化不良。

### 23. 风湿类酒方

白花蛇酒。金钱白花蛇 1 条。研碎，用白酒 500 克浸 15 天。每服 15 毫升，晚上服。治疗筋脉拘急，半身不遂。

首乌苡仁酒。制首乌 180 克，生薏苡仁 120 克。用白酒 1 千克浸 15 天。每服 2 小盅，1 日 2 次，治疗血虚风湿腰痛，四肢麻木，头晕目眩。

### 24. 明目类酒方

补益杞圆。枸杞 150 克，桂圆肉 200 克。用白酒 1 千克浸 14 天。每服 20 毫升，1 日 2 次。功用：补心滋肾，益智安神。治疗头昏眼花，失眠多梦。

### 25. 乌发类酒方

乌须酒。赤白、何首乌各 500 克，生地、生姜汁各 120 克，红枣肉、胡桃肉、莲肉各 90 克，当归、枸杞子各 60 克，麦冬 30 克。用米酒 7.5 千克，浸半月，去渣，加白蜜 90 克。任意饮 3 杯。久服可乌须黑发，延年益寿。

### 26. 调经类酒方

白蜜酒。白蜜 60 克，生地汁 50 克，米酒 100 毫升。将生地汁与酒，共入铜器中煎沸，入蜜和匀。分 2 次服，连服 3 剂。

功用：活血化瘀。治疗堕胎后，恶血不出，血瘀痛经。

当归酒。当归 20 克，红花 10 克。分别浸于 50 度白酒 50 毫升中，48 小时后过滤，混匀，加白酒至 100 毫升。每服 3 毫升，1 日 3 次，饭后服。治疗月经不调、痛经、子宫发育

不全、不孕症。

## 五、粥食养生法

### 1. 仙人粥

配方：何首乌 30 克，粳米 100 克，红枣 5 个。

制法

何首乌切片，浓煎取汁。粳米、红枣洗净煮粥，粥成时加入首乌汁，稍煮片刻即成。

每日早晚各服 1 次。而酌加红糖。连服 7~10 天后，间隔 3~5 天再服。

功效：益肝肾，补气血。适用于肝肾亏损，须发早白，血虚头晕耳鸣，腰膝酸软，大便干结，以及高血脂症，冠心病，神经衰弱及高血压病。

### 2. 枸杞子粥

配方：枸杞子 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

制法

枸杞子、粳米均洗净。先将粳米煮至半熟，放入枸杞子一同煮熟。

功效：补肝肾，明目。适用于头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软等症。

### 3. 海参粥

配方：水发海参 100 克，粳米 100 克。

制法

水发海参剖洗干净，切成小丁，与洗净的米一起加水适

量煮成粥。

功效：补肾，益精，养血。适用于精血亏损、体质虚弱、性机能减退、低热盗汗、肾虚尿频等症。

#### 4. 猪肚粥

配方：猪肚一只，白术 60 克，槟榔一枚，生姜 45 克，粳米 50 克。

#### 制法

先将猪肚洗净除去涎脂。

再将白术、槟榔、煨过的生姜研为粗末，放入猪肚中缝口。

加水，猪肚煮熟，取汁加入粳米及调味佐料（如茴香、胡椒粉、盐、葱等）煮粥。

功效：健脾和胃。

#### 5. 羊肝胡萝卜粥

配方：羊肝 150 克，胡萝卜 100 克，大米 100 克，蒜头数瓣，黄酒、葱、姜、精盐、味精适量。

#### 制法

羊肝和胡萝卜均切成 5 毫米见方小丁，肝丁用黄酒、姜汁渍 10 分钟。

用热油爆香蒜茸后，倒入肝丁，略炒盛起。

将大米熬成粥后加入胡萝卜丁，焖煮 15~20 分钟，再加入肝丁并调味。

功效：有明目、护眼及治夜盲的功用。

#### 6. 山药桂圆粥

配方：鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉三个，五

味子 3 克，白糖适量。

#### 制法

将生山药皮切成薄片。

将山药片、桂圆、荔枝肉（鲜者更佳）、五味子同煮，煮好后加入白糖即成。

功效：能补益心肾。

#### 7. 山药扁豆粥

配方：鲜山药 30 克、白扁豆 15 克，粳米 30 克。

#### 制法

将鲜山药去皮，切片。

在锅中加入适量的水，先煮粳米和扁豆，烧沸后，再加入山药片同煮，煮好后加入适量白糖即成。

功效：能消暑益气，健脾止泻。

#### 8. 藕粉粥

配方：藕粉 25 克，白粳米 25 克（或麦片亦可），白糖适量。

#### 制法

将粳米放入锅煮粥，将熟时放入藕粉调匀，加糖即成。或用水煮麦片，数沸后将藕粉打糊调入和匀，加糖即成。

功效：能补益心脾。

#### 9. 核桃肉糯米粥

配方：糯米 100 克，核桃 15 只。

#### 制法

将核桃敲碎取出核桃肉。

核桃壳加清水煮 20 分钟后，弃壳留汤。

将核桃壳汤加核桃仁、糯米煮成粥。

功效：能防治孕妇妊娠呕吐。

#### 10. 红枣山药粥

配方：红枣 15 个，山药 250 克，大米 100 克，白糖适量。

制法

红枣用沸水胀发后去核切丁，山药去皮切丁，红枣丁和山药丁都加糖渍半小时。

将大米熬成粥后，加入红枣丁、山药丁焖煮 20 分钟。

功效：能治老年性消化不良。

#### 11. 黄芪山药粥

配方：黄芪 30 克，山药 60 克。

制法

将黄芪、山药研粉。

先将黄芪煮汁 300 毫升，去渣，加入山药粉搅拌成粥。

功效：能益气生津，健脾固肾，还可以降低血糖，用生黄芪 15 克、山药 30 克，煎汤代茶，效果更佳。

#### 12. 紫苏麻仁粥

配方：紫苏子 10 克～15 克，麻仁 10 克～15 克，粳米 100 克。

制法

先将紫苏子、麻仁捣烂如泥，然后加水慢研，滤汁去渣。

药汁再和粳米煮为稀粥服食。

功效：润肠通便，适用于老人、产妇、病后体虚的患者，但脾虚腹泻的病人忌食。

## 13. 百合莲子绿豆粥

配方：百合 50 克，湘莲子 50 克，绿豆 200 克，白米 100 克，片糖 100 克，陈皮 500 克。

## 制法

百合用清水浸泡备用。

湘莲子浸开，去皮，绿豆、白米洗净，陈皮浸软刮洗净。

水滚后下莲子、绿豆、米、陈皮同煮。

将煮好的时候下百合，用片糖调甜味，待再滚起即可食用。

功效：润肺止咳、养神益脾、解热毒、厚肠胃。

## 14. 苡蓉羊肉粥

配方：肉苡蓉 10~15 克，精羊肉 100 克，粳米 100 克，细盐少许，葱白两根，生姜三片。

## 制法

分别将肉苡蓉、精羊肉洗净后切碎。

先用砂锅煎肉苡蓉取汁去渣，加入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

功效：补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。属温热性药粥，适于冬季服食，夏季不宜食用。

## 15. 沙麦粥

配方：沙参 20 克，麦冬 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

## 制法

将沙参、麦冬去净灰渣，用温水洗净，沙参切片，将沙参、麦冬煎取浓汁。

将粳米淘洗净，与药汁煮成稀粥，加冰糖即可。

功效：润肺清胃，养阴生津。

#### 16. 白木耳冰糖粥

配方：白木耳 25 克，大米 100 克，冰糖适量。

制法

白木耳用冷水浸发后，去蒂加水焖煮至六成酥。

倒入洗净的大米和适量水，微热熬成粥，加冰糖食用。

功效：常食可治体虚肺燥，咳痰带血，但外感风寒、感冒发热及一切实热症者不宜服食。

#### 17. 川乌粥

配方：生川乌头 3~5 克，粳米 50 克，姜汁约 10 滴，蜂蜜适量。

制法

把川乌头捣碎，碾为极细的粉末。

先煮粳米粥，煮沸后加入川乌粉改用小火慢煎，煮熟后加入生姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮沸即可。

功效：祛散寒湿，通利关节。可治风湿性关节炎，孕妇忌服。

#### 18. 柏子仁粥

配方：柏子仁 10~15 克，粳米约 100 克，蜂蜜适量。

制法

先将柏子仁去尽皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥，待粥煮成时，兑入适量蜂蜜，稍煮沸即可。

功效：润肠通便，养心安神，属补益性药粥。对年老体弱者，可将蜂蜜换为胡桃肉煮粥，同样具有润肠功效，而滋

补强壮作用更好。

### 19. 附子粥

配方：附子 3~5 克，干姜 1~3 克，粳米约 100 克，葱白两根，红糖少许。

#### 制法

将附子、干姜研为极细粉末，先用粳米煮粥待粥煮沸后，加入药末及葱白、红糖同煮为稀粥。或用附子、干姜煎汁，去渣后，下米、葱、糖一并煮粥。

功效：温中，补阳，散寒，止痛。但附子有毒，应慎用，热证实症的病人不可服食。

### 20. 荆芥防风粥

配方：荆芥 10 克，防风 12 克，薄荷 5 克，淡豆豉 8 克，粳米 80 克，白糖 20 克。

#### 制法

将荆芥、防风、薄荷、淡豆豉去净灰渣，放入砂锅煎沸 6~7 分钟，取汁去渣。

将粳米淘洗干净，放入铝锅加清水煮粥，快熟时，倒入药汁，同煮成稀粥，加白糖即成。

功效：可治感冒，适于老幼体弱者服用。

### 21. 发汗豆豉粥

配方：淡豆豉 15 克，粳米 100 克，荆芥 3 克，麻黄 3 克，葛根 10 克，山栀 3 克，生石膏 50 克，生姜三片，葱白两根。

#### 制法

将淡豆豉、荆芥、麻黄、葛根、山栀、生石膏、生姜、

葱白去净泥沙，放入砂锅，加 600 克清水，烧开后改用小火煎 15 分钟取汁。

先将粳米用水淘洗干净，用温水发胀，倒入药汁同煮成稀粥。

功效：解表发汗，宣肺清热，可治感冒发热。

## 22. 肉苁蓉粥

配方：肉苁蓉 15 克，羊肉 100 克，粳米 100 克，食盐、葱、生姜适量。

### 制法

羊肉洗净切片，肉苁蓉煎后去渣留汁。羊肉、肉苁蓉汁、粳米、食盐、葱、生姜，文火熬煮即可。冬季经常服用。

功效：益肝肾、补精血。适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛、筋骨痿软、便秘、性功能减退等症。

## 23. 黄芪粥

配方：制黄芪 30 克，粳米 100 克。

### 制法

黄芪加水煎煮取汁去渣，粳米洗净，与汁同煮。

早晚服用为宜。

功效：补中益气，升阳固表。用于脾肺气虚，神倦乏力，食少便溏，气短懒言，自汗等症。

## 24. 八宝粥

配方：芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各 6 克，大米 150 克。

### 制法

以上八药煎煮 40 分钟，捞出党参和白术药渣，加入淘

净的大米，煮烂成粥。

分顿调糖食用，连吃数日。

功效：补气健脾，化湿和中。应用于体虚乏力、虚肿、泄泻等症。

### 25. 木耳粥

配方：银耳（或黑木耳）5克，糯米50克，大枣3~5枚，冰糖适量。

#### 制法

将银耳（或黑木耳）浸半天，糯米、大枣洗净同煮，煮沸后加入木耳、冰糖，共煮成粥。

可供早晚餐或做点心食，以每日晨起空腹温热食之为佳。

功效：益气补虚，滋补肺胃，止血。用于气血亏虚，中老年人体质衰弱，虚劳咳嗽，痰中带血，肺癆阴虚内热，以及慢性便血，痔疮出血等症。

### 26. 荷叶粥

配方：新鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖少许。

#### 制法

荷叶洗净煎汤，用汤与粳米、冰糖煮粥。

可当夏季解暑饮料，做点心服用，或早晚餐温热服食。

功效：解暑热，散瘀血，降压降脂，并能减肥。适用于高血压病，高血脂症，肥胖症，以及夏季感受暑热，头昏脑胀，胸闷烦渴，小便短赤等症。

### 27. 山楂粥

山楂30~40克，粳米100克，白糖适量。

### 制法

先将山楂在锅内煮取浓汁，然后加入淘净的粳米，熬制成粥。食前酌加白糖。

早晚食用。

功效：健脾胃，消食积，散瘀血。用于食积停滞，内积不消，以及高血压，高血脂，冠心病。

### 28. 酸枣仁粥

酸枣仁 30~45 克，粳米 100 克。

### 制法

酸枣仁捣碎，浓煎取汁。粳米煮粥，待粥半熟时，加入酸枣仁汁，同煮成粥。

早晚餐常服。

功效：宁心安神、止汗。主治老年人失眠、心悸怔忡、自汗、盗汗等症。

## 六、饮茶养生法

### 1. 山楂核桃茶

配方：核桃仁 150 克，白糖 200 克，山楂 50 克。

### 制法

核桃仁加水浸泡 30 分钟，洗净后，继加清水，将其磨成茸，茸浆装入容器中，加水（约 2000 克）稀释调匀，待用。

山楂洗净，打碎入锅，加水，置中火煎熬成汁，加入白糖，搅匀，缓倒入核桃浆，边倒边搅匀，烧至微沸，出锅装碗即成。

每日食4次，每次10克。

功效：补肾纳气，润肠消滞。适用于肾虚喘咳，肠燥便秘，腹胀食少等症。

## 2. 龙眼枣仁茶

配方：龙眼肉10克，炒枣仁10克，芡实12克，白糖10克。

### 制法

将枣仁、芡实洗净，与龙眼肉同置砂锅内。

砂锅置武火烧开，继用文火煮熬20分钟，滤去药渣，入白糖，搅匀，装入茶壶即成。

每日4~5次，每次10克。

功效：养心安神，益肾固涩。适用于心悸，怔忡，失眠，健忘，神倦，遗精等症。

## 3. 返老还童茶

配方：乌龙茶3克，槐角18克，何首乌30克，冬瓜皮18克，山楂肉15克。

### 制法

将上述药以清水煎煮去渣取汁，药汁泡乌龙茶，作茶饮。

功效：补肝肾，降血压，降血脂。适用于阴虚火旺，头昏目眩，高血压，高血脂。

## 4. 蒺藜茶

配方：沙苑蒺藜20克。

### 制法

沙苑蒺藜洗净晒干，微炒。开水冲泡成茶。

功效：补肾益精，明目悦颜。适用于头晕目眩，肾精亏

损，手足无力。

#### 5. 党参大米茶

配方：党参 30 克，炒大米 30 克。

#### 制法

党参与炒黄的大米同置锅中，加水 300 克，煎煮至 150 克，即成。

代茶饮，渣亦可食。

功效：补气健脾。适用于中气虚弱，食欲不振，消化不良。

#### 6. 银耳茶

配方：银耳 20 克。

#### 制法

银耳用温水洗净，置玻璃瓶内，倒入凉开水，密封浸泡，1 天后即可饮用。

功效：健脾和中。适用于食欲不振，消化不良等症。

#### 7. 鲜奶露

配方：炸核桃肉 80 克，生核桃肉 45 克，粳米 60 克，牛奶 200 克，白糖 20 克。

#### 制法

将粳米洗净，浸泡 1 小时后捞起，沥干水分，与生核桃肉、炸核桃肉、牛奶、清水拌匀磨细，并用纱布袋滤出细茸待用。

锅内加清水烧沸，入白糖搅匀，待溶化后，将上述细茸慢慢倒入沸水锅内，并不断搅动成露，待熟后，装碗即成。

每日 3 次，每次 40 克。

功效：补脾健肾。适用于虚弱劳损，肾虚咳喘。

#### 8. 五加参茶

配方：刺五加 20 克。

#### 制法

刺五加煎 20 分钟，取汁。代茶饮。

功效：滋补强壮，延年益寿。适用于年老体弱，健忘失眠，筋骨痿弱。

#### 9. 明目延龄饮

配方：菊花 10 克，霜桑叶 10 克。

#### 制法

将菊花、霜叶加水用小火煎 30 分钟，待凉后滤过药汁即可饮用。

功效：此饮品清热散风、平肝明目，为肝阳上亢、头晕目眩的高血压患者及外感风热、头痛目赤者的辅助饮料。

#### 10. 银梅清凉饮料

配方：金银花 45 克，乌梅 90 克，白糖 1000 克，柠檬香精 5 克。

#### 制法

先将乌梅用水浸泡 15 分钟，倒入砂锅加水 1 升，用文火煎半小时，滤汁后再往砂锅中加水 750 毫升，同时放金银花煮半小时，再滤汁。

两汁合并，用纱布滤一下，滤液再煮沸，加白糖，待白糖溶化后加柠檬酸香精，调匀即成。

功效：此饮品具益气养阴、润胃生津的功效，适于神疲乏力、老幼体弱者饮用。

### 11. 山楂薏苡仁饮料

配方：生山楂 250 克，薏苡仁 60 克，柠檬香精 7 克，白砂糖 1000 克。

#### 制法

将山楂拣去杂质并洗净，与薏苡仁一起倾入砂锅，加水 2 升煮沸滤出。再加水 1 升，煎取二汁 500 毫升。

头、二汁合并，过滤，盛入干净砂锅，再度煮沸，慢慢加入白糖，轻轻搅动，待白糖全部溶解，汁液冷却后，加入柠檬酸，混匀。

饮用时用凉开水冲服。

功效：此饮品具健脾和胃、理气消食、清暑化湿的功效，适宜于食欲不振、胸腹闷热者饮用。

### 12. 枸杞桑菊茶

配方：霜桑叶 5 克，干菊花 5 克，枸杞子 6 克，决明子 3 克。

#### 制法

把决明子放入铁锅内炒香。

霜桑叶晒干后搓碎，与干菊花、枸杞子、决明子一同入茶杯，用沸水冲泡 15 分钟即可饮用。

功效：此茶具有清肝明目的功效，适用于高血压、高血脂、眩晕、肝火赤目、头昏脑胀等症。

### 13. 五味枸杞茶

配方：五味子 15 克，枸杞子 15 克。

#### 制法

把五味子同枸杞子一起捣碎捶烂。

在砂锅内加水煮沸，然后把五味子、枸杞子一并放进沸水内，盖严，离火（不要揭盖），浸泡3日即可。

功效：此茶具有生津养阴的功效，适用于夏季食欲不振、疲乏无力、消瘦多汗、气短懒言等症。

#### 14. 菊槐绿茶

配方：菊花3克，槐花3克，绿茶3克。

#### 制法

将上述备料放入杯内，用沸水冲泡，焖5~10分钟，代茶频饮。

功效：此茶具清肝火，降血压之效，常饮能保持毛细血管正常的抵抗力。

#### 15. 千秋茶

配方：干卷柏叶10克。

#### 制法

采春季色绿质嫩的卷柏叶，洗净去杂，用开水浇淋5次后，放饭上蒸熟，取出阴干后，用沸水冲泡，凉后当茶饮。

功效：此茶具活血化瘀、降血压等功能。

## 七、药膳养生法

### 1. 虫草鸭块

配方：虫草3克，鸭肉150克，葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉适量。

#### 制法

将老雄鸭褪毛、去脏洗净后，取腿或胸部带骨鸭肉150

克，切成小块（麻将牌大小）放在沸水中焯去血水漂净。虫草去灰屑洗净待用。葱切段，姜切片。

把虫草、鸭肉及调料均置于汽锅中，加水适量，上笼用旺火蒸 2 小时。取葱、姜，倒入炒锅内，用旺火烧沸收汁，然后用湿生粉勾芡即可。

功效：补肺肾、止喘咳。适用于喘咳、自汗、阳痿、遗精等肺气虚、肺肾两虚；病后体弱、精神萎靡、食欲不振者、患老年性慢性支气管炎者。

注意事项：本膳方量为每人份。虚寒泄泻、感冒初起、喜热畏寒者忌用。

## 2. 枸杞子炒肉丝

配方：枸杞子 15 克，猪瘦肉 100 克，冬笋 30 克，豆油 30 克，盐、糖、味精、湿淀粉适量，麻油少许。

### 制法

将猪肉切丝，冬笋肉在沸水中焯熟，切丝。枸杞子洗净，置高粱酒中浸 7 日后用（不浸酒亦可用）。

把炒锅烧热，放入豆油 15 克，烧至七成热，肉丝下锅煸炒至八成熟时盛起。起油锅再放豆油 15 克，油六成熟时，放入立笋煸炒片刻，加枸杞、肉丝、盐、糖、味精略加翻炒，用湿淀粉勾芡、浇麻油即可。

功效：滋肝补肾、滋阴补血。适用于体虚乏力、精神萎靡、眩晕、心悸、阳痿、腰痛等症，也可供体虚神衰、性欲减退、贫血者常用之膳食，无病之人强身益寿。

注意事项：本膳方量为每人份。消化不良、腹泻者忌用。

### 3. 参归猪心汤

配方：党参 25 克，当归 12 克，猪心 1 个，盐适量。

#### 制法

将猪心剖开洗净，党参、当归切片装入纱布袋封口备用，猪心切片。

把猪心与党参、当归放入盛器中，加水适量，隔水炖煮 1 小时以上，去药，用盐调味即可。

功效：益气、补血、宁心。适用于自汗、心悸、失眠等心血虚症。

注意事项：本膳方为每人份。常食有益，但量宜减半。

又方：四味卤猪心，上方中再加入五味子、黄芪各 12 克。4 味药物均装入纱布袋中，加清水 1000 毫升先煎 1 小时，去药留汁。将猪心一剖为二，放入药汁中，加盐适量，用文火煮 1.5 小时。取出猪心，用旺火煮汁至浓稠，浇在猪心表面。可作冷盘用，功效同上方。

### 4. 芝麻鸭子

配方：雄鸭 1 只，芝麻 150 克，鸡泥 100 克，荸荠 150 克，蛋清 1 个，盐、味精、料酒、姜、葱等适量。

#### 制法

将鸭宰杀后，除去毛桩，从背上开膛去五脏，洗净；开水氽一遍，放入盆内，上笼蒸烂。

将鸭凉后去骨，分为两半，用鸡泥、蛋清、芝麻、碎荸荠、豆粉、味精、料酒、盐抹在鸭内膛肉上，用温油炸酥，捞出控去油即成。

功效：本药膳可补肺肾、清肺止咳，尤适用于小便不利、

便秘等症。

### 5. 夏枯草猪肉汤

配方：夏枯草 15 克，猪瘦肉 30 克，盐、味精少许。

#### 制法

把夏枯草用纱布袋封装。

将夏枯草袋、猪瘦肉用文火煮 1 小时，去药加调味品即可。

功效：本膳清热散结、祛暑散热，适用于痢疾及肠道等细菌感染，也可用于硅肺、传染性肝炎、高血压的辅助治疗。

### 6. 砂仁肚条

配方：砂仁 10 克，猪肚 1000 克，胡椒粉 3 克，花椒 5 克，生姜 15 克，葱白 15 克，猪油 100 克，绍酒 50 克，味精 3 克，湿淀粉 20 克，盐 5 克。

#### 制法

将脆砂仁打成细末待用。

洗净猪肚下锅，再下姜、葱、花椒煮熟打去泡沫，捞出猪肚待凉切成指条。

将原汤 500 克烧开，下入肚条、砂仁末、胡椒粉、绍酒、猪油，再加味精，湿淀粉勾芡炒匀，起锅装盘即可。配方为大份。

功效：本膳有化湿醒脾、行气和胃之功能。对于患脾胃虚弱、食欲不振、食少腹胀、妊娠恶阻的病人食之甚益。

### 7. 参麦团鱼

配方：人参 5 克，浮小麦 20 克，茯苓 10 克，活团鱼 1 只（500~1000 克），瘦火腿 100 克，鸡蛋 1 个，生板油 25

克，葱节 20 克，生姜片 20 克，食盐 6 克，鸡汤 500 毫升，绍酒 15 克，味精 0.5 克。

### 制法

将活团鱼剥去头颈，沥净血水，放在钵内加入开水烫 3 分钟后取出，用小刀刮去背部和裙边上的黑膜，再剥去四脚上的白衣，剥去爪和尾，放在砧板上用刀砍开腹壳，取出内脏，洗净待用。

将锅置火上，放入清水，下团鱼烧沸后用文火烧半小时捞出，放在温水内，撇去黄油，剔去背壳、腹甲和四肢的粗骨，洗净切成 3 厘米见方块，摆入碗内。

将火腿切成小片，生板油切成丁，盖在团鱼上面，将所用调料一半（味精暂不用）兑入适量清汤注入碗中。

将浮小麦、茯苓用纱布包好投入汤中，人参研成细粉撒在上面，湿棉纸封口上笼蒸至熟烂，时间 2~3 小时。

团鱼出笼后，拣去姜、葱，滗出原汤，把团鱼扣入碗中，原汤倒在手勺里，用剩下的一半调料及味精调味，烧开后撇去浮沫，打 1 个鸡蛋于汤中，略煮后浇在团鱼上即成。  
配方为大份。

功效：有滋阴、益气、补虚之功能。对于阴虚潮热、骨蒸盗汗、神疲气短等虚弱病人，有辅助治疗作用。

### 8. 冬瓜干贝炖田鸡

配方：田鸡 500 克，冬瓜 500 克，干贝 80 克，味精、精盐、陈皮、姜片各适量。

### 制法

田鸡斩去头，剥去皮，去内脏，洗净后斩成块，放入

锅内，加入清水。

干贝洗净盛入小盅内，加入少许开水，上笼蒸 10 分钟取出，待冷却后用手撕碎投入盛田鸡的锅内，放入姜片上蒸 1 小时取出。

冬瓜去皮，挖瓢，修成荸荠形，下沸水锅滚片刻后捞出，放田鸡于炖盅内，加入精盐、味精，再上笼蒸半小时，取出即成。

功效：田鸡即青蛙。田鸡具解热毒、利水气、消浮肿功效。冬瓜有清热解毒、化痰、利尿消肿等作用，配以干贝补虚养胃。三物相合，意在清消之中寓于补虚，不仅可以利水消肿，又可除热、益胃、健脾。

此汤适用于肾虚水肿，或体虚浮肿兼有腹胀等病症。

### 9. 银杞明目汤

配方：水发银耳 15 克，鸡肝 100 克，枸杞子 5 克，茉莉花 24 朵，料酒 10 克，姜汁 6 克，盐 3 克，味精 2 克，淀粉、清汤适量。

#### 制法

鸡肝用清水洗净，切成薄片，放入碗中，加适量淀粉、料酒、姜汁、盐，备用。

银耳洗净，用手摘去蒂，撕成瓣，用清水浸泡备用。

汤勺置火上，放入清汤，倒入料酒、姜汁、盐、味精，随即下入银耳，撒上茉莉花即成。

功效：诸品共成有补肝益肾、明目益颜之效，尤适用于视物模糊、两眼昏花等症。

### 10. 苡仁冬瓜羹

配方：苡仁 100 克，冬瓜 500 克。

#### 制法

将冬瓜洗净，去皮，去瓢，切成 2 厘米见方小块，用洁净纱布绞取汁液。

将苡仁入铝锅内，加水适量。

将冬瓜汁液放入苡仁锅内，置武火上烧沸，转用文火煎熬 2 小时即成。

功效：苡仁的功效，健脾益胃，补肺清热，去风胜湿。炊饭食，治冷气，煎饮，利小便热淋。由此可知，苡仁既是食物，又是药物。苡仁与冬瓜配合，共成有清热解暑、健脾利尿作用，适用于暑疖痱毒、膀胱湿热、小便短黄、小便不利等症。可见，夏天常食苡仁冬瓜羹，是具有保健作用的。每日 2 次，空腹时服。

### 11. 清脑羹

配方：银耳 10 克，炙杜仲 10 克，冰糖 50 克。

#### 制法

将银耳放入温水内浸泡 30 分钟，然后择去杂质、蒂头、淘去泥沙，撕成片状。

将冰糖放入锅内，加少许水，用文火熬至糖呈微黄色时，滤去渣。

炙杜仲放入锅内，加清水熬至 20 分钟，倒出药汁（约 1 小碗），再加清水烧，这样反复 3 次，共取药汁 1000 克。

将炙杜仲汁倒入锅内，加银耳、清水（适量），置武火上烧沸后，转用文火熬 3~4 小时，把银耳烧烂，再加冰糖溶

液。

起锅时，加少许猪油，使银耳羹更加滋润可口。

功效：本品可补肾清脑，适用于肝肾阴虚的头昏、头痛、腰酸膝软等症，宜早、晚空腹时服用。

### 12. 杏仁猪肺汤

配方：新鲜猪肺 1 具，生姜汁约 50 毫升，甜杏仁 49 粒，蜂蜜 200 克。

#### 制法

用水壶装满清水，从肺管口不停灌水，拍洗后把水倒出，如此反复冲洗多次，直到洗干净为止。

再将肺颠倒着把水淋干。

把甜杏仁去皮后放入捣桶内捣烂如泥。

把杏仁泥、生姜汁、蜂蜜一同搅拌和匀，然后塞入肺管内。

外用线扎好管口，放入砂锅，1 次加水 6 大碗，用文火煨炖，约 3 小时即可。

功效：猪肺补肺，猪肺疗诸虚、咳嗽、咳血。生姜温肺散寒，杏仁化痰止咳，蜂蜜润肺 补虚，合而煨汤，共成则具补肺、化痰、止咳之功，尤适用于老年人慢性支气管炎，久咳不愈者，每日 1~2 次，每次趁热空腹喝汤 1 小碗，连用 5~7 天。

### 13. 罗汉果炖猪肝

配方：罗汉果 1 个，猪肺 250 克，料酒、精盐、胡椒粉、姜片、肉汤若干。

#### 制法

将罗汉果洗净。将猪肺切成块，用清水多次洗净。

锅中放猪肺、罗汉果、料酒、胡椒粉、盐、姜片、肉汤、武火烧沸，文火炖至熟透，装入汤盆即成。

功效：罗汉果有清热凉血、止咳化痰、润肺、滋肠等作用，对伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘以及慢性支气管炎等症均有辅助疗效。猪肺可治肺虚咳嗽、咯血。罗汉果炖猪肺尤适于肺虚咳嗽的患者食用。

#### 14. 贝梨炖猪肺

配方：猪肺 250 克，川贝 10 克，雪梨 2 个，冰糖少许。

##### 制法

将雪梨削去外皮，切成数块。猪肺切成片状，洗净。

将猪肺、梨、川贝一起放入砂锅内，加入适量冰糖、清水，慢火熬至猪肺熟即可食用。

功效：贝梨炖猪肺对于咳多痰、大便燥结和肺结核患者的阴虚潮热、咽干、干咳、咯血等症均有治疗作用，亦可用于秋冬季节气候干燥所引起的燥热咳嗽。

贝母入肺经，能润肺散结，止咳化痰，具有治虚癆咳嗽、吐痰咯血、心胸郁结、肺痿肺痛的功能。能够治虚癆咳嗽、吐血咯血、肺痛、妇人乳痛、痈疽及诸郁之症。梨含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸等有机酸，还含有多种维生素、钙、磷、铁等，可治疗急性气管炎、咳嗽、百日咳。猪肺能治肺虚咳嗽、咳血。

#### 15. 沙参炖肉

配方：北沙参 20 克，玉竹 15 克，百合 15 克，淮山药 30 克，猪瘦肉 500 克。精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉各适量。

### 制法

北沙参、玉竹、百合，洗净装纱布袋缝扎口，葱、姜拍破。

猪肉洗净，下沸水锅焯掉血水，捞出切成块状。

猪肉、药袋、山药、葱、姜、盐、料酒一同下锅，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至猪肉熟烂。拣出药袋、姜、葱，加盐、胡椒粉调味即成。

功效：此汤菜用补肾养血、滋阴润燥的猪肉，配以甘寒润肺止咳、益味生津、清心安神的沙参、玉竹、百合和甘平健脾除湿、益肺固肾、益精补气的山药。此菜重在滋补强壮。可用于肺胃虚、久咳伤肺、痰中带血、虚癆发热、虚烦惊悸、消渴，或肝肾阴虚等症。亦可作为保健菜长期食用，能起到益肺、养心、滋肾、补脾、延年益寿的效果。

### 16. 莲百炖猪肉

配方：莲子 30 克，百合 30 克，猪瘦肉 200 克，料酒、精盐、葱末、猪油、肉汤各适量。

### 制法

将莲子用热水浸泡，至发胀去膜皮，去心。百合去杂洗净。

将猪肉洗净，下沸水锅中焯去血水，捞出洗净切块。

烧热锅加入猪油，煸香葱、姜，加入肉块煸炒，烹入料酒，煸炒至水干。注入肉汤，加入盐、味精、莲子、百合，武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至肉熟烂，拣去葱、姜即成。

功效：此汤菜中，莲子与百合均为补脾胃、润肺养心、滋肾的天然高级滋补品。其中莲子能交通心肾，百合能清心

泄降。配以补虚的猪肉，共组成滋补菜肴，常用于肺燥干咳、癆嗽吐血、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦或脾虚、胃虚弱、心肾不交等病症。

### 17. 山药羊肉羹

配方：鲜山药 100~150 克，精羊肉 250 克，鲜牛乳 250 克，或奶粉 50 克，生姜 5~10 克，味精 1 克，细盐适量。

#### 制法

把鲜山药削去外皮，洗净后切成薄片。

将精羊肉洗净后切成肉丁状。

把生姜洗净后，刮去外皮，切成碎末。

上述准备工作做好后，先把羊肉与生姜碎末同入锅内，加入适量水，煮沸。

煮沸后加入山药薄片，一同烧至烂熟。

最后加入牛奶（如用奶粉，先用温水溶化兑入）味精、细盐，再煮 3~5 分钟。

功效：本品是宫廷方，可滋润补虚、温养气血，适用于病后、产后及年老体弱之人，也用于阳气不足、气血双亏、脾胃虚寒所致的营养不良、恶寒肢冷、气短乏力、贫血倦怠、中虚反胃。每日 1~2 次，每次 1 小碗，当作点心空腹温热食用，连用 5~7 天。

### 18. 黄芪猴头汤

配方：猴头菌 150 克，黄芪 30 克，鸡肉 250 克，料酒、精盐、姜、葱白、胡椒粉适量。

#### 制法

猴头菌冲洗后放入盆内用温水发胀约 30 分钟，捞出洗

净，切成薄片，发猴头菌的水用纱布过滤待用。

鸡肉洗净后剁成约 3 厘米长、1.5 厘米宽的长方块。黄芪用温毛巾揩净后切成薄片。生姜、葱白切成细节。

锅烧热下猪油投入黄芪、姜、葱、鸡块共煸炒后，放入盐、料酒。发猴头的水和少量清汤，用武火烧沸后，再用文火烧炖约 1 小时，然后下猴头菌片，再煮半小时，撒入胡椒粉。

先将鸡块放在碗底，再捞猴头菌片盖在上面，汤调好味盛入即成。

功效：猴头菌为山珍之品，其肉嫩，味鲜美，营养价值较高，不仅为宴席珍馐，亦是高级滋补之品，有助消化、利五脏的作用。其内含有多糖及多肽类物质，具有抗癌作用。此汤菜配补中益气、养血生津的黄芪与鸡肉，其功效增大。常用于气血虚弱、消化不良、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、消渴症等疾病，尤其对胃癌有明显的成效。

### 19. 羊肉温补汤

配方：山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，瘦羊肉 5000 克，粳米 100 克，羊脊骨 1 具，胡桃肉 2 个，料酒、精盐、八角、花椒、胡椒粉、葱白、姜适量。

#### 制法

将羊脊骨砍成数块，用清水洗净，羊肉洗净后放沸水锅内焯去血水再净切成条。药物用纱布袋装好封口，姜、葱洗净拍破。

将上物同时放入锅内，注入清水，武火烧沸，撇去浮沫，再加入花椒、八角、料酒，改为文火炖至肉烂。装碗用

胡椒粉、盐调味即成。

功效：适用于老年人肾虚或病后体弱、腰膝无力等症。健康人食之能滋补身体。

#### 20. 鹿茸炖羊肾

配方：鹿茸 5 克，菟丝子 15 克，小茴香 9 克，羊肾 1 对，精盐、料酒、葱、姜、生油适量。

#### 制法

将鹿茸润透切片，烘干碾成末，菟丝子、小茴香装入纱布袋中，葱、姜拍破。

羊肾剖开，去臊膜，洗去尿臊味，切成片，放油锅稍煸一下。将药袋、葱、姜、料酒、盐同入锅中，注入清水。用武火烧沸，撇去浮沫后，放文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱、姜，撒入鹿茸粉，烧沸，用盐、胡椒粉调味即成。

功效：适用于肾阳不足而致的阳痿、遗精、尿频之人，虚火旺者慎用。

#### 21. 羊肉芡实羹

配方：芡实 150 克，羊肉 50 克，葱 3 克，食盐 2 克，味精 1 克。

#### 制法

将芡实研成细末，羊肉切片。

将铝锅内加水适量，放入羊肉片，置武火烧开，羊肉熟后，加入食盐、葱花，边搅拌下芡实粉，成羹后，放味精，拌匀，停火即成。

功效：适用于遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等症。可做早餐食用。

## 22. 壮阳狗肉汤

配方：狗肉 200 克，菟丝子 3 克，附片 3 克，葱、姜各 3 克，食盐、味精适量。

### 制法

将狗肉洗净放入沸水锅中焯透，漂净后切成块。姜切片、葱切段，菟丝子、附片装入纱布袋中封口待用。

在锅中加少量素油，加入狗肉、姜片翻炒，再加黄酒略加翻动即倒入砂锅内。加适量清水、药袋，以及葱、调味品，用武火烧沸后撇沫，移至文火煮 2 小时即可。食用时去药渣，去葱、姜。

功效：本膳可温脾暖肾，适用于脾肾阳虚所致的胃寒、四肢发冷、尿频、上腹部冷痛、大便溏薄或寒湿偏盛所致的四肢酸痛。

## 23. 淮杞炖狗肉

配方：山药 60 克，枸杞 60 克，狗肉 1000 克，精盐、味精、胡椒粉、料酒、猪油、葱、姜、鸡汤适量。

### 制法

狗肉洗净，切成 4 厘米见方块，用开水氽透，撇净血沫，洗净，枸杞、山药亦用清水洗净。

锅烧热，倒入猪油、狗肉、姜、葱一齐煸炒，烹入料酒，出锅。

将狗肉转入砂锅，放入山药、枸杞、盐、鸡汤。用小火炖，待狗肉炖烂，拣出葱、姜，放入味精、胡椒粉，调好味即成。

功效：适于年老体弱、肾精亏损者食用。对于肾阳虚弱

而致的阳痿病人也有疗效。

#### 24. 狗肾汤

配方：黄狗肾 1 具，羊肉 500 克，精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉适量。

#### 制法

将狗肾剖开洗净，羊肉洗净，葱、姜拍破。

狗肾和羊肉同入沸水锅焯去尿臊味和血水，捞出狗肾切片，羊肉切条。放入锅中，加入葱、姜、料酒、精盐，注入适量清水，武火烧沸，撇去浮沫，改为文火，炖至羊肉熟烂。加盐和胡椒粉调味即成。

功效：具补肾阳，益精气，暖腰膝之功效。适于肾虚腰痛、双腰冷痛、无力、阳痿、遗精、手足不温等病人食用。

#### 25. 龙马童子鸡

配方：海马 10 克，海米 15 克，子公鸡 1 只，绍酒 20 克，味精 3 克，精盐 1.5 克，葱白段 25 克，生姜块 15 克，水豆粉 15 克，清汤 500 克。

#### 制法

将子公鸡宰杀后，除净毛桩，洗净，剁去爪、膀，剖腹除去内脏，洗净，放入沸水锅内焯后，剁成长方形小块，分装成 7 份，每碗约 125 克。

将海马、海米用温水洗净，泡 10 分钟，分放在鸡肉上，加葱白段、生姜块，配料用一半（味精暂不用），清汤适量，上笼蒸熟烂。

鸡肉出笼后，拣去葱白段、生姜块，把鸡肉扣入碗中，原汤倒入勺内，调入剩下的调料，撇去浮沫，入豆粉勾芡收

汁，浇在鸡肉面上即成。

功效：本膳有温中壮阳、益气补精之功，适用于阳痿、早泄、虚劳羸瘦、小便频数、带下等症。可佐餐食用。

#### 26. 虫草炖乌鸡

配方：乌鸡肉 250 克，冬虫夏草 10 克，姜片、葱段、胡椒粉、鸡清汤、精盐适量。

#### 制法

将虫草用温水洗净。

乌鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净，放沸水锅中焯一下，取出。

将虫草一半置鸡腹内，放入汤中，另一半放鸡上，注入鸡汤，加入姜、葱、胡椒粉、盐，上笼蒸至肉熟烂，拣出葱、姜，出笼即成。

功效：适用于体虚羸瘦之人。尤适于崩中带下妇女食用，健康人食之能强健身体。

#### 27. 芪地鸡肉汤

配方：黄芪 15 克，熟地 15 克，鸡肉 250 克，姜、葱、黄酒、盐、味精适量。

#### 制法

将黄芪、熟地同装入纱布袋中，封口备用。鸡去毛、内脏，洗净去骨，按量取鸡肉切成小块。

把黄芪、熟地、鸡肉放入锅内，加清水同煮，用武火烧沸后转用文火煎煮 1 小时。去药，再加调料与鸡肉同煮至沸即可。

功效：本膳可补中益气，补肾滋阴，适用于夜间多尿、

小腹部冷痛、遗尿等症。

### 28. 乌鸡补血汤

配方：乌鸡 1 只，当归 10 克，熟地 10 克，白芍 10 克，知母 10 克，地骨皮 10 克，精盐、料酒、酱油、葱、姜适量。

#### 制法

将乌鸡宰杀后，去毛、内脏，剥去鸡爪洗净，当归、熟地、白芍、知母、地骨皮去杂质洗净。葱、姜拍破。

将各种药材装入鸡腹，放入锅内，注入清水适量，加入盐、料酒、酱油、葱、姜。武火烧沸，除去浮沫，改用文火炖至鸡熟烂，去掉药渣，调味即成。

功效：本方具有补血调经、除烦退虚热之功，对于气血不足、月经不调、肝肾阴虚而见潮热盗汗之人有明显治疗效果。

### 29. 杞鞭壮阳汤

配方：牛鞭 50 克，枸杞 15 克，鸡肉 50 克，绍酒 30 克，花椒、猪油、味精、生姜、食盐各适量。

#### 制法

将牛鞭用热水发胀，顺尿道对剖成两块，刮洗干净，以冷水泡 30 分钟。

将枸杞除去杂质，洗净。用砂锅加入清水，放入牛鞭，烧开，撇去泡沫，放入姜、花椒、绍酒、鸡肉，用武火烧开，改用文火煮炖，每隔 1 小时翻 1 次，以免粘锅。炖至 6 成熟时，用干纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧开，加入枸杞，移至文火煮炖。直至牛鞭七成熟时，捞出牛鞭，切成长 3 厘米的指条形，仍放入锅内，直至炖烂为止。鸡肉取出

做别用，药渣不用。再加味精、食盐、猪油等调味即成。

功效：本膳滋补肝肾、益精润燥，适用于肝肾虚损、精血不足引起的腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等症。

### 30. 枸杞炖牛肉

配方：牛腿肉 250，淮山药 10 克，枸杞 20 克，桂圆肉 6 克，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、生油适量。

#### 制法

将淮山药、枸杞、桂圆肉洗净，放入盅内。

将牛肉放入沸水锅中氽约 3 分钟捞起，洗后切成直径约 4 厘米的肉片。铁锅烧热，下花生油，倒入牛肉片爆炒，烹料酒，炒匀后放进盅内，姜、葱放在上面。

白开水、盐、料酒共倒入盅内，隔水蒸 2 小时，至牛肉软烂取出，去掉姜、葱，加入味精即成。

功效：具有补肾益精、益气养血、滋肝明目之功效。适于肝肾不足、气血虚弱而视物模糊、腰膝酸软等患者食用，健康人食之能益脾、强筋、明目。

### 31. 杜仲炖猪腰

配方：杜仲 15 克，猪肾 1 个，料酒、精盐、胡椒粉、姜片、猪油、肉汤适量。

#### 制法

将杜仲洗净，刮去杂物及粗皮。将猪肾剖开，切去白色肾盂，用水洗净尿臊味，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净切片。

烧热锅加入猪油、姜片煸出香味，猪肾煸炒至水干，烹入料酒，加入盐、胡椒粉、肉汤、杜仲，文火炖至肾片熟

透，捞出姜片、杜仲，盛入汤碗即成。

功效：有补养肝肾、坚强筋骨的作用，对阳痿、遗精、盗汗、耳聋、小便频数、腰背痛和足膝酸软等症亦有较好效果，适于肾虚患者长期服用。

### 32. 附子猪肚汤

配方：熟附子 15 克，猪肚 250 克，食盐适量。

#### 制法

将熟附子去皮研末，猪肚洗净。

将熟附子、猪肚加水煮 2 小时，用食盐调味饮汤吃猪肚。

功效：本膳可温肾壮阳，祛寒止痛，通血脉，逐寒湿，补虚损，尤适用于体虚腰痛、四肢寒湿痹痛、双膝冷痹等症。

### 33. 牛膝蹄筋

配方：牛膝 10 克，鹿筋 100 克，鸡肉 500 克，火腿 50 克，蘑菇 25 克，胡椒 5 克，味精 0.5 克，绍酒 30 克，生姜 10 克，葱 10 克，食盐 5 克。

#### 制法

将牛膝洗净后切成斜片，蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸 4 小时，待蹄筋酥软取出，用冷水浸漂 2 小时，剥去外面筋膜，洗净。

把洗净的火腿切成丝，水发后的蘑菇切成丝。姜切成片，葱切成段待用。

将发胀的蹄筋切成节，鸡肉剁成 2 厘米的方块，取蒸碗将蹄筋、鸡肉放入锅内，再把牛膝片摆于鸡肉之上，火腿丝、蘑菇丝均撒在周围，姜片、葱段放入碗中，再用胡椒粉、

味精、绍酒、食盐、清汤，调好汤味灌入碗中，上笼蒸3小时。待蹄筋熟烂即可出笼，拣去姜、葱，调味即成。配方为大份。

功效：本膳有补肝肾、强骨、利关节之功能。肝肾不足的腰腿痛，软弱无力患者，食之甚益。

#### 34. 麻雀菟丝枸杞汤

配方：麻雀10只，菟丝子15克，枸杞15克，精盐、料酒、花椒水、姜末、葱末、鸡清汤各适量。

#### 制法

将麻雀去毛、内脏、脚爪、嘴巴，在沸水锅中焯一下，捞出洗净。

将菟丝子洗净，去杂装入纱布袋扎口。枸杞子去杂洗净。

将麻雀、菟丝子、枸杞子、料酒、花椒水、姜、葱末同入锅中，注入鸡汤，煮至麻雀肉熟料，拣去菟丝子后装入汤碗即成。

功效：适用于阳痿早泄、腰膝酸软、脾胃虚寒、妇女带下等症。性神经官能症病人，尤宜食之。

#### 35. 枸杞桂圆鸽蛋

配方：鸽蛋5枚，桂圆肉10克，枸杞子10克，冰糖25克。

#### 制法

将鸽蛋稍煮去壳。

将去壳后的鸽蛋与桂圆肉、枸杞子、冰糖，隔水炖熟。

功效：适用于虚羸瘦弱、失眠、健忘、心悸、怔忡、腰

膝酸软、目眩头晕、虚劳咳嗽、早衰、贫血等症。可每晨空腹连汤服 1 次。

### 36. 鹿茸蛋

配方：鹿茸 0.3 克，鸡蛋 1 个。

#### 制法

将鹿茸研成细末。

将鸡蛋顶端锥一小孔，灌入鹿茸末，用纸将小孔封固，放饭上蒸熟。

功效：本膳有补肾温阳之功，适用于形体消瘦、神疲肢软、手足不温、冬天怕冷、夜尿频仍、阳痿、早泄、身体虚弱、早衰等症。

### 37. 红花海鲜汤

配方：水发海参 100 克，加工鲜鲍鱼 50 克，大虾 2 只，藏红花 10 克，料酒、精盐、味精、葱、姜、熟猪油各适量。

#### 制法

将大虾剥去外层皮，去掉屎肠，洗净，与海参分别切成片。鲜鲍鱼择净杂质，用清水洗净，放在碗内，加料酒，倒入适量的清水，上笼蒸烂取出，切成薄片。葱切段，姜切片。

坐锅，倒入熟猪油烧热，投入葱段、姜片，煸出香味，倒入蒸鲍鱼的原汤（汤少加点水），烧开后，撇净浮沫，捞出葱姜，放入鲍鱼肉片、大虾片和海参片，烫透，捞出，盛在汤碗内。将料酒、精盐、味精、沏好的藏红花倒在锅内，开后，盛在碗内即成。

功效：此汤菜适用于肾血亏损、虚弱瘵怯、肾虚阳痿、

梦遗、小便频数等症，脾虚不运、皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤瘙痒及阴虚火旺者慎用。

### 38. 复元汤

配方：山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，葱白 3 根，胡桃仁 2 个，粳米 100 克，瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，生姜 20 克，绍酒 20 克，八角、花椒、胡椒粉、食盐各适量。

#### 制法

将羊脊骨砍成数块，用水洗净，羊肉洗净后入沸水锅内焯去血水，捞出再冲洗切成条块。将以上全部药物用纱布袋装好扎口。姜、葱拍破。

将粳米、胡桃仁同山药等药物，及羊脊骨、羊肉，同时入砂锅内，注入清水、武火烧沸，撇去浮沫，再下花椒、八角、绍酒，改移温水炖至肉烂骨酥为止。

装碗后，用胡椒、食盐调味即成。配方为 1 份。

## 八、其他食品养生法

### 1. 凉开水

将一杯水烧开之后，盖上茶杯盖，等冷却到 25~30 摄氏度时就成了 1 杯凉开水。在滚开水冷却为凉开水的过程中，氯气减少了 50%，水的表面张力、密度、粘滞度和导电等物理化学性物质，也都发生了变化。人经常饮用凉开水，能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病；每天清晨饮水，能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病；每天清晨饮用一杯 20 左右的新鲜凉开水，并逐渐增加杯数，经过几年之后，就会产生神奇的益

寿效果。一般一天喝 8 大杯（500ml）到 10 大杯的水，便有明显的益寿效果。但凉开水在空气中不能暴露过久，否则会失去其生物活性。

## 2. 薏苡仁

薏苡仁，每百克含蛋白质 13.7 克，脂肪 5.4 克，碳水化合物 64.9 克，粗纤维 3.2 克，钙 72 毫克，磷 242 毫克，铁 1.0 毫克，硫胺素 205 毫克，核黄素 0.50 毫克，尼克酸 11.5 毫克。其营养价值优于大米和小麦。

薏苡仁不仅是老幼皆宜的保健食品，而且由于含热量较高，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，能作为病中或病后体弱患者的补益食品。此外，薏苡仁还能增强肾功能并有利尿作用，因此，对浮肿病人也有疗效。将去掉果壳的薏苡仁炒香即可当茶，经常饮用，有益于滋养身体和美容。

薏苡仁作为成人保健食品，其食用方法很多。比较常见的方法就是用薏苡仁煮粥。具体做法是：将薏苡仁 50 克，洗净后放入铝锅内，再加水适量，先用旺火烧开，后用文火煨熬，待薏米粥熟后，加入白糖适量即可服用。薏苡仁具有健脾除湿的功效，因此，经常服用此粥对脾胃虚弱、风湿性关节炎、水肿、皮肤扁平疣等症有治疗作用。健康人经常饮服，则能增强食欲和防病强身，若在冬季，取薏苡仁 30 克，加红枣、糯米煮粥，粥熟后加适量白糖，即可做成软糯清香的冬令上乘滋补佳品。

## 3. 银耳

银耳每百克含蛋白质 5.0 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 79 克，热量 1425.38 千焦，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.4

毫克。此外，还含有多种维生素和微量元素及银耳多糖等成分。

银耳有强精、补明、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神之功。作为营养滋补品，它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者，还具有扶正强壮作用，并常用于治疗老年慢性气管炎等病症，对高血压、血管硬化患者，尤为适宜。从银耳中分离出来的多种糖类物质，对恶性肿瘤也有明显的抑制作用，常服银耳汤，还可起到嫩肤美容的效果。

银耳又是席上珍品佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半，放入砂锅中加水，以文火加热，煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”，透明晶莹，浓甜味美，是传统的营养滋补佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，红白相间，香甜可口，具有较强的健身功能；用银耳与大米煮粥，也是别具风味的营养佳品。

#### 4. 菊花

菊花含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B 等，具有抗菌、解热等作用，对心血管疾病也有显著的防治作用。菊花在防治老年病方面也有一定的功效。菊花具有散风清热、平肝明目、调和血脉的作用，用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花以及冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂等老年性疾病。

菊花的药用功能很多，菊花茶就是一种有药用功能的清凉饮料。取菊花 10 克，沸水冲泡，代茶频饮，能疏风清热，平肝明目，对眩晕、头痛、耳鸣有防治作用；如用菊花 10

克，茶叶 3 克，煎水代茶或研末冲茶饮用，则有消脂、降压、减肥轻身功能，适用于肥胖症、高血脂症、高血压患者服用。中老年人经常饮用，能预防上述疾病的发生。

菊花的食用方法也很多，可凉拌，可炒食，可做馅，可制饼，可做糕，可煮粥。可用菊花嫩苗炒食，清冽可口，能开胃进食；用菊花煮粥，可清心明目；用菊花作羹，既具有浓郁清香的地方特色，又有祛病健身延年的特殊功效。

### 5. 花粉

每百克花粉的蛋白质含量可高达 25 ~ 30 克，其中还含有十几种氨基酸，并且呈游离状态，极易被人体吸收。这是其他任何天然食品所无法比拟的。花粉中还含有 40% 的糖和一定量的脂肪，以及丰富的 B 族维生素和维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等，其中维生素 E、维生素 K 都是能延缓人体细胞衰老过程，有延年益寿作用的重要物质。花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等十多种无机盐和三十多种微量元素及 18 种酶类，还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素、生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品，而且有着良好的医疗作用。花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。野玫瑰花粉可治疗肾结石，苹果花粉可预防心肌梗塞，山楂花粉可作强心剂，栗树花粉可补血和减少前列腺充血。

花粉食品还是一种功效卓著的体力和耐力的增强剂。还因它含有一种高效能的生物活性物质，能改善人体组织器官的新陈代谢，增强心血管功能，延缓衰老，所以花粉又是一

种轻身益寿食品。

## 第三节 四季养生的方法

### 一、春季养生

春天，万物复苏，百花绽放，绿意盎然，一派欣欣向荣的景象。故养生者在精神、饮食、起居等各方面，都必须顺应春天阳气初升、万物始苏的特点，注意保护阳气，使阳气畅达。

#### 1. 精神调养

春应于肝，肝喜疏泄调达而恶抑郁，生气动怒易导致肝气郁滞不舒，久之易患肝病。故在春光明媚之日，应踏青郊游，登高观景，游山戏水，加强户外活动，务使精神愉快，气血调畅，学会制怒，不生闷气。

#### 2. 起居调养

春回大地，人的阳气开始趋于体表，皮肤腠理逐渐舒展，肌表气血供应增多而肢体反觉困倦。宜晚睡早起，舒展形体，在户外呼吸新鲜空气，信步漫行，并注意防风御寒，养阳敛阴。

#### 3. 饮食调养

春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜多食酸收之味，尤其应适当食用麦、枣、豉、花生、香菜、葱、姜等辛温发

散食品。对生冷黏杂之物、米面团饼，不可多食，饮酒不宜过量，以免损伤脾胃。

#### 4. 运动调养

春季气候很适宜体育锻炼，应早起锻炼身体，到空气清新之处，打球、跑步、玩拳、舞剑、放风筝、做健身操等，取其所好，尽量多活动。

#### 5. 防病保健

春日温暖，温热毒邪开始滋生，致病微生物生长繁殖，感冒、流感、肺炎、麻疹、猩红热、流脑、急性支气管炎等传染病多有发生、流行。故应加强防御，多开窗户，让空气流通；加强锻炼，提高机体免疫能力；用食醋熏蒸法或室内置薄荷油，或口服板蓝根冲剂等以预防疾病。少接触毒物，慎用或不用有损肝脏的药物，注意自我保健按摩，均属防病措施。

## 二、夏季养生

夏季炎热酷暑，雨水较多，闷热难当，昼长夜短，万物竞长。应之于心，夏季养生要顺应阳盛于外的特点，注意养护阳气。

#### 1. 精神调养

在炎夏之季要保持神清气和，对外界事物有浓厚兴趣，培养乐观外向的性格，切忌发怒，使机体气机宣畅，通泄自如。

## 2. 起居调养

夏季作息，宜晚睡早起，加强自我防护，避免烈日曝晒；午饭后要安排午休，以消除疲劳；提倡洗温水澡，以清洁皮肤，消暑防病；炎暑天气，不可过于贪求凉快，不可在室外露宿、卧居潮湿阴冷之处及坐冷石冷地，不可在过道、风口处乘凉，以免风寒湿邪乘虚侵袭；衣衫勤洗勤换，不穿湿衣或曝晒干的衣服。

## 3. 饮食调养

夏季天气炎热，人的消化功能较弱，饮食宜清淡易消化，适当选酸辛食物，以增强食欲。如大小米粥、红绿豆粥、乌梅赤小豆汤、豆制品、黄瓜、苦瓜、豆芽、蘑菇、白菜、西红柿等，适当搭配一些瘦肉、鱼、虾等荤食；还要多吃些西瓜、甜瓜及水果，有助清凉解暑；少吃油炸、刺激性食物及肥甘厚味、过咸食物；吃凉拌食物，一定要注意清洁卫生；冷饮适可而止，且不宜冰镇。

## 4. 运动调养

最好在清晨或傍晚较凉爽时进行体育锻炼，散步、慢跑、打拳、做操等均可，但不宜参加过于剧烈的运动，以免汗多损伤阳气。出汗较多时，适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤，但不可饮用大量凉开水，也不要运动后用冷水沐浴、洗头，以免引发寒湿痹症。

## 5. 防病保健

夏季酷热多雨，人易中暑，故夏季以防中暑为首。注意劳逸结合，合理安排工作；加强通风降温，避免曝晒，睡眠充足，饮食卫生；衣服宜宽大单薄，以丝、绸、麻和纯棉为

佳，浅色调为主；常洗澡洗头、换衣保洁；适当用十滴水、仁丹、酸梅汤、豆汤等防暑，这些都是夏季养生中十分重要的。

### 三、秋季养生

秋季，气候由热转凉，阳敛阴生，万木日渐萧条，故养生者必须注意保养内守之阴气。

#### 1. 精神调养

秋应于肺，悲忧易伤肺。秋天气候渐燥，气温渐降，草木凋零，人心中易引起垂暮、凄凉之感，产生忧郁或烦躁等情绪。因此，秋季养生首先要保持内心安静，收敛神气，忘却一切忧愁，培养乐观情绪。

#### 2. 起居调养

早卧早起，适当增加衣服，以防秋凉。

#### 3. 饮食调养

以滋阴润肺为主，预防秋燥，适当多食芝麻、糯米、核桃、蜂蜜、乳品、甘蔗、枇杷、菠萝等柔润食物。同时，秋季适当多食一点酸味水果，以收敛补肺；少食葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品及冰棒、冰淇淋、烈酒等刺激性强的饮食。

#### 4. 运动调养

秋高气爽，正是开展运动锻炼的好时期。要加强体育锻炼，坚持晨练，如散步、慢跑、打太极拳等，但应避免因过度剧烈运动造成大汗淋漓，津气耗散。

## 5. 防病保健

秋天也是肠炎、痢疾、疟疾等病的多发季节，要搞好环境卫生，消灭蚊蝇；注意饮食卫生，不吃腐败变质食物；做好预防接种，服预防药；坚持用凉水洗脸、热水泡足，促进血液循环，增强免疫功能；适当多服些维生素和滋阴益气、宣肺化痰的中药，以缓解秋燥对人体的影响。

## 四、冬季养生

冬季气候寒冷，万物蛰伏，阴气极盛，阳气潜藏。人体新陈代谢相对缓慢，成形胜于化气。冬应于肾，故养生当避寒就温，敛阳护阴。

### 1. 精神调养

为保证冬令阳气潜藏不受干扰，首先在精神上要固密心志，情绪安定，勿使七情过激。

### 2. 起居调养

早睡晚起，保证充足睡眠，以利阳气伏藏，阳精积蓄。适当增加衣被，减少房事，切勿骤暖大汗，以免阳气外泄或积热于内。

### 3. 饮食调养

宜摄取滋阴壮阳、热量较高的膳食，如谷类、羊肉、鳖、龟、木耳、鸡肉、牛奶、豆类、兔肉、鸡蛋等以及新鲜蔬菜水果；通过补充维生素 B、C，增强免疫与抗寒能力；适当减少食盐摄入，增加苦味以坚肾养心。冬季重在养“藏”，故是进补的最佳时期。

#### 4. 运动调养

坚持锻炼身体，但应避免在大风、大雪、大寒、大雾中运动，以免损伤阳性。也可作室内运动，增强体质。

#### 5. 防病保健

冬季是麻疹、白喉、流感、腮腺炎等病的好发季节，应加强预防，可选用板蓝根、大青叶、鱼腥草、兰花草等药物煎水饮。年老体弱者可选食补、药补，也可坚持足底按摩、足三里穴位按摩等方法，促进新陈代谢，增强抗病能力。

## 第四节 几种养生法

### 一、揪耳养生法

揪耳养生的具体做法是：每天早晨起床后，右手的绕过头顶，向上拉左耳 14 次；然后左手绕过头顶，向上拉右耳 14 次；有空时一天可揪耳多次。也有的每天坚持按摩耳朵的穴位若干次。经常揪耳朵或按摩耳朵，能够刺激全身的穴位，使得头脑清醒，心胸舒畅，有强体祛病之功效。我国古代医学家对耳朵上的保健功很有研究，认为肾开窍于耳，肾主骨，通髓海；肾又是“先天之本”，而耳是肾之外窍。所以揪双耳可以通过经络而影响肾，促进整个机体的强健。

## 二、苏东坡的香泉功

第一部“步息功”：也叫行息功，是行路与调息合作的功法，通常缓缓是步行，配合细微呼吸，达到吐故纳新作用，适用于脑力劳动者。此法红好，有使头脑清新，腰腿灵活，心胸开阔，食欲增加，还能诱导血液下行，循环旺盛。如果患有高血压、下肢麻痹、腰胯疼痛等症，可以一试。

第二部“卧息功”：是卧功与调息合用的功法，也是利用卧功，细听呼吸，诱导入睡的功效，但是必须排除杂念，凝神于丹田，方有疗效。卧息的姿势，采用向右侧卧，或向左侧卧、或直向仰卧，可任选一式，以身体舒适为标准，适宜失眠症的治疗。

第三部“爬行功”：是锻炼四肢和躯干的全身功法。室内宽大可爬行3分钟，室内小即在硬板床面原位模仿爬行3分钟。能锻炼四肢、胸肌、腹肌和腰背肌，坚持练之，还有减肥的作用。

第四部“桥功”：是利用上翘指、缩腹、提肛，可以防治下垂、遗精、痔疮与便秘，而挺腰抬臀，还可防治前痛、腰肌劳损。

## 三、中国古代的养生术

养生学家，历代皆有。既见于医家，亦见于文、史、哲诸学者中，可谓名贤辈出，养生传统几千年，形成诸多学派，异彩纷呈。

### 1. 精神养生

主张以安静调养人体的精神思维活动为主要途径来保养生命、益寿延年。静养始倡于老子、庄子，提出“清静无为”的学说。《黄帝内经》继老、庄之后，第一次从医学角度提出精神保养可以防病，并主张依据四时之气的特点来调养精神。

主张精神养生的学派认为，神是生命活动的主宰，神静则抗衰延年。人的思、虑、智、志、急、魂等，均由神所主。主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调清心寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，以保持神气清静、促进健康。

### 2. 动形养生

主张以运动形体来保养生命。《吕氏春秋》率先提倡动形养生，认为经常运动身体，可以强身健体、延年益寿。东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了“五禽戏”体操，作为人们练身强体的手段。唐代名医孙思邈及王焘等人也主张人要经常进行适度的运动。

### 3. 调气养生

主张调养真气来延年益寿。《黄帝内经》提倡调摄真气以治病延年。持此主张的学派认为，气是生命的根本和动力，气充满全身，无处不到，具有治邪防病的功效。气，贵在运行不息、升降有常。调节气机升降，维持其正常功能，足以强身健体。调养元气的方法包括慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸。调饮食和五味、调七情、省言语、习吐纳、行导引等方面。通过调养其气，以达健康长寿。

#### 4. 固精养生

主张通过固摄阴精，使之充盈内守，以达到养生。据载，最早提出固精思想的是管仲。《黄帝内经》也非常重视精对生命的作用，认为精是人始生的基础、生命活动的根本、人体寿夭的关键，主张养生关键在于节欲保精。阴精贵在充盈固秘，则人体得养、精力旺盛、强健长寿。固精的前提是收心正心。因此，这一学派强调节情欲以防阴精妄耗、倡导晚婚、节欲、调七情等，以保养阴精、益寿延年。

#### 5. 食养养生

主张饮食调养，补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病、延年益寿之目的。《黄帝内经》提出：“谨和五味”、“食饮有节”等饮食调养原则。唐代名医孙思邈是这个党派的一代宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗痛，益老益寿。饮食宜清、淡、软、简，忌腻、厚、生、冷。

### 四、现代平衡养生法

根据现代平衡，使人在衣、食、住、行方面及营养的摄入和热量的排出，都要维持在一个动态平衡的水平，太多或不足都会损害健康。

饮食过饱，损伤肠胃，容易成消化不良甚至胃胀等；饮食过少，营养不良，可引起机体功能减退，体力下降；饮食偏嗜，营养素摄入不平稳，可致某些营养素缺乏症及肥胖症。平衡养生法，要求膳食平衡，即膳食中应包括人体需要的所有的营养素，而且各种营养素的数量和搭配适当，与机体的

需要基本保持平衡。

也就是说，首先要食物多样化，没有多样化也就谈不上平衡；其次要求营养素的种类全，如品种单一，无法平衡；最后是营养素之间的比例，要与人体组织的需要相统一，不协调也就不平衡。只有坚持平衡膳食，才能维持人体健康，才是科学的膳食。平衡养生法，要求人与自然环境保持协调，如果违背自然界的四时变化规律而使人体失去这些平衡，人体就会患病。

## 五、现代主动养生法

顺应人体生命活动的规律，积极主动地去保健和养生，有病治病，无病健身，使自己能始终保持健康体魄，即为主动养生法。

### 1. 不累也主动休息

主动休息，指劳动、工作或学习一段时间后，机体或大脑虽未出现疲劳感，也要按时休息。主动休息能使机体在正常生理状态下，及时消除体内代谢的废物，补充必要的营养，体力和脑力得到休整，精力更加充沛；

主动休息还能协调全身器官功能，增强人体免疫水平，提高抗病能力，有效地预防疾病，消除各种不利于健康的隐患，特别有助于防范疲劳的发生，提高劳动效率和生活质量。

### 2. 不渴也主动饮水

主动饮水是指在早晨起床后、两餐之间、睡觉之前及工休、课间休息时间，虽不感觉口渴，也要自动饮水。

主动饮水能及时有效地预防机体细胞缺水，维持正常新陈代谢，保护脏器组织，提高生命质量。要注意一次饮水不要过多。

### 3. 无喜事也主动欢笑

主动欢笑，指在日常工作和生活中，始终保持愉快的心情，多一些欢声笑语。

自然而亲切的欢笑，是内心高兴的表现，是好修养好素质的象征，是自信的体现，也是身心健康的标志。可以使全身肌肉和关节得到有益的活动，对人体各个系统起到很好的调节作用；可以使肺部扩张，增加肺活量，有利于呼吸道的通畅；可以使心脏功能加强，血液循环加快，血压保持正常；可以消除有害于健康的紧张、压抑和忧虑等情绪，对神经系统起到良好的调节作用；可以使你忘记烦恼和忧愁，减轻身体的疼痛和疲劳，永远朝气蓬勃；还能广交朋友，增进相互信任，对工作、事业充满信心。

让自己笑，能健身益神；与别人同笑，使处处生春。常常笑容满面，且能有效提高机体的免疫能力，保持旺盛的生命活力。

### 4. 无便意也主动入厕

主动入厕，指每天定时排便，无论有无便意，养成卫生习惯。定时排泄二便，是人体新陈代谢正常的标志，是除旧迎新的需要，也是防治便秘、前列腺增生、痔疮、肛裂和泌尿系统疾病的重要方法之一。

便秘会引起食欲不振、消化不良、痔疮，甚至血压升高。憋尿，会使膀胱过度充盈，引起心烦不宁、思维紊乱、血压

上升，甚至发生泌尿系统结石等病症。主动定时排便，将会觉得轻松、健康与安宁。

#### 5. 无痰也主动咳嗽

主动咳嗽，指每天早起锻炼时，在户外空气新鲜处先做深呼吸，吸气时缓缓抬起双臂，然后呼气，呼完后突然主动深咳，并迅速垂下双臂，使气流从口鼻中喷出。如此反复作10次，每次咳嗽间隙作几次正常呼吸，以防止过度换气、咳嗽，造成气管或支气管损伤。

主动咳嗽，能有效清除肺部的污染物，给肺来一次“大扫除”；主动咳嗽，能清除肺部残余气体，增大肺活量，维护肺的正常功能。

#### 6. 无病也主动求医

主动求医，指无论是否患病，都定期检查身体，做到有病早治疗，无病早预防。

定期做体检，对于早期发现脏器组织的隐患、跟踪观察病变和治疗的结果，为防病治病提供依据，是非常必要的，也是极其重要的。

一般来说，40岁以上的人最好每年定期测血压，作1次胸透、B超或甲胎蛋白测定以及血脂、血糖测定，每半年做1次大便隐血试验，嗜烟者应每年作一次胸部摄片。

## 六、现代刷身养生法

现代刷身养生法，指用已经使用过的椭圆形棕刷子摩擦全身，以求健身益寿。

具体实施方法：先脱去衣服，用旧棕刷子由左小腿、右小腿、左手、右手、左大腿、右大腿、左臂、右臂、臀部、背脊、腹部、胸部，顺次摩擦，擦至肌肤微热，并呈现出淡红色为止。

夏季可先用水淋湿刷子，轻轻用冷水摩擦。摩擦完后，应立即穿上衣服，防止感冒。每天早晚各 1 次。刷身养生法，与中医按摩、推拿、刮痧等方法近似，有增强血液循环、醒神益智、提高机体抗病能力、促进毛发生长等效果。

## 七、现代浮箱养生法

现代浮箱养生法，指将人放入一个周围都涂成黑色、里面装有温度为 37℃ 的高浓度盐水的大箱子里，让身体浮在水面上，自由地随波漂浮，达到健身目的。

身体在高浓度盐水中因水的浮力而失重，全身漂浮，肌肉和关节都能充分放松和舒展，因此能消除机体的疲劳；四周漆黑，万籁俱静，大脑和神经也能得到从未有过的解脱和松弛，在宁静中休息和调整；浮箱中，人体的活动自如，新陈代谢减慢，使心脏、血管、胃肠等组织有一个休整和“充电”的机会，有助于功能的恢复，因而有利于身心健康。

## 第三章 老年人与运动

一位英国医生说得好，就其作用说，运动可以代替任何药物；相反，所有得药物都不能代替运动。大量调查长寿得资料告诉我们没有一个懒人能够活到百岁；相反，在众多得寿星中，大多数是辛勤劳动终生的人（包括晚年仍在经常从事脑力劳动者）。因此，适宜的运动是保持青春活力、延年益寿的一剂良方。

### 第一节 运动保健

#### 一、体育锻炼与保健

健康长寿的秘诀就是动静结合、体动心静。身体的健康离不开运动，但长寿也跟心境有关系。动中有静、静中有动，这就是健康长寿之道。

人离不开运动，各种健身运动，如散步、健身跑、太极拳、气功、保健体操等，均可促进人体的新陈代谢，增强体质，延缓衰老。

然而，运动过度也会影响身心健康。因为长时间进行剧烈运动，会使人体新陈代谢长期处于旺盛状态，缩短了人体细胞分裂周期，从而加快机体器官组织老化和损伤。

为此，在提倡运动健身时，应注意“形劳而神不倦”。每周从运动中消耗 8360 焦热量对身体健康是有补益的。

据估计，一小时轻快的步行可消耗 1672 ~ 2090 焦左右的热量，如果一个人每天能坚持 40 分钟左右的步行，就能够正常地消耗 8360 焦热量，虽然如此，也不感觉乏力。

现代社会生活节奏快，竞争激烈，容易产生紧张、压抑、愤怒、嫉妒、憎恨等不良情绪，这对寿命有很大的影响。

心理学家认为，人的各种各样的贪求、欲望，是导致负性情绪的重要因素。

因此，要想健康长寿，就要避免不良情绪对身体的刺激，而心静是避免不良情绪刺激的最佳办法。

要心静，就要加强思想修养，培养高尚的道德情操，不受外界事物的引诱、克制欲望、抑制贪心、修身养性、忍字在先。

## 二、从运动中获得保健

生命在于运动。但随着社会的大力发展，人们生活水平有了很大的提高，出门多以车代步，家电代替家务劳动。

晚饭后常常坐在电视机前看电视，往往看电视连续剧一看就是好多天，这部未等放完另一部好看的又接着放，这样多数人长期缺乏运动，新陈代谢缓慢，脂肪过多地贮于体内，

使人过早地发胖，使体内脂肪充填，负担加大，很快心、肺、肾等主要器官出现障碍，使你不得不到医院去看医生。大量的时间消耗在医院里，更多的钱花在吃药打针上。

### 1. 制定合适的健身计划

根据自己的健康状况，制定一个适合自己的运动健身计划，定期总结运动效果，适时调整锻炼方法和运动量。

### 2. 运动健身要循序渐进

根据自己的身体情况，将运动健身科学地进行，具体来说就是有目的、有计划、有步骤地进行。掌握适合自己的锻炼规律，要达到既健身又防病治病的目的。

要循序渐进，要本着先易后难，由浅到深，由简到繁，由慢到快，运动量由小到大，强度由弱到强，要按动静结合、逐渐适应、逐渐过渡的原则运行。

### 3. 运动健身要坚持始终

运动健身一旦进行，就要坚持不懈地进行下去，不可半途而废。运动健身的关键在于持之以恒，有没有恒心，将决定运动健身的成败。所以，最好能相邀结伴相互鼓励，互测成绩，增进友谊，共同提高。

### 4. 运动要劳逸结合

运动健身要科学地进行，刚开始时，不应进行剧烈的运动。选择适合自己的运动规律，应以快乐中不感疲劳最好，过量、过度的运动，对身体没有益处，反而还会出现意外的损伤。

### 5. 运动要因地制宜

户外一般选择花草树木繁茂的公园，以场地平坦、环境

雅静、阳光明媚、空气新鲜的地方最好。当然也可在家门口或在室内进行，而为找场地，不辞劳苦，四处奔波这样费时又费神，不可取，一切要适可而止。

#### 6. 健身项目、时间因人而异

每个人应根据自己的健康状况、性别、年龄、生活习俗、兴趣、锻炼基础不同选择适合自己的健身项目。

一般有竞走、慢跑、保健操、太极拳、太极剑、气功、举重、原地跑步、踏步、仰卧起坐等，也可利用健身器材进行锻炼。

可以同和自己身体情况差不多的朋友结伙锻炼，但千万不可结队每天跑步，强行要求自己跟上别人的步伐，但参加运动量适中的集体活动还是可以的，例如扭秧歌、跳集体舞、做集体操等。

使锻炼和兴趣相结合、锻炼和自身条件结合。每天的运动时间要根据自己体力水平而定，半小时至2小时均可。

#### 7. 运动要顺应季节

人类赖以大自然为生存条件，经受四季气候变化的制约，运动必须顺应这种规律而变化，随机应变，提高健身效果。

春季是锻炼的最佳时机，应早睡早起抓紧锻炼。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，应减少户外活动，锻炼应在10~15时为佳。

夏季气温较高，防暑是前提，户外活动不宜过长，不宜剧烈运动，适可而止，保重身体。秋季气候适宜锻炼，食欲明显增强，可以适当增加运动量、锻炼时间。

### 8. 运动要根据生活、工作特点进行

脑力劳动者应多锻炼，户外活动必不可少；体力劳动者，往往固定某一种劳动工作，局限于部分组织和器官活动，身体得不到全面而系统地锻炼，要采取弥补的办法进行锻炼。

常站立工作者应经常坐坐、走走。常坐办公室者应尽量利用上下班走走楼梯，以步代车，适时进行户外活动。

### 9. 准备活动和整理活动

准备活动可提高神经系统兴奋性和敏感性，增强肌肉关节的灵活性。准备活动包括体操、走、跑、跳等的练习。

运动后要做些放松的整理活动，使紧张状态逐步恢复到松弛安静状态。

一般通过慢跑、步行、徒手操、自我按摩肌肉的过程，逐步达到肌肉放松、呼吸、心率平稳。还应将汗液擦干，穿好衣服，以防着凉。

## 三、运动保健的主要项目

参加体育运动就是要让自己的身体保持健康的状态，达到强身健体的目的。要让自己感兴趣，使运动得以持久并可陶冶情操。

这就要求在选择运动项目时，要符合自身生理、体力特点。以平稳为主，避免剧烈性竞技活动。保证运动的安全性、可靠性。避免出现意外。

选择多数人容易接受、喜爱的群体项目。便于互相督促，感受集体运动的娱乐性、趣味性。

现在，让我们介绍几种常见运动项目：

### 1. 气功

它是现代的心理疗法、体育疗法、自然疗法、信息疗法等的综合运用，它能发挥人的能动性，通过心理调节、意识和身体锻炼，提高人体对自然与社会环境的适应能力，达到“身”与“心”的高度和谐和健康发展。

### 2. 太极拳

适合身体弱者和慢性病患者。太极拳涉及全身主要关节和肌群，长期坚持可增进关节灵活性、增强韧带的机能，促进血液循环和胃肠蠕动。

### 3. 步行

坚持每天多走路，步行不受年龄、体质和场地的限制，活动量可自行调节，并可充分利用零星时间进行锻炼，例如徒步上下楼梯、上下班等。

### 4. 徒步旅行

既可游览名胜，又可锻炼身体。步行要抬头挺胸，速度一般以每分钟 60~90 步为宜，或每小时 5000 米，快速可达 7000 米。要因人而异，以自己感觉良好为准则。每次最好不少于半小时。鞋袜要合脚，少穿衣服。注意安全。

### 5. 球类

#### 健身球

增加指、腕关节功能，养心益智，陶冶情操。适合大多数人。常言道：“十指连心”，健身球就有这个功效。人体 12 条经络，有 6 条经过手部，有三阴三阳，而手太阴、手少阴、手厥阴三经贯于手掌，在练习健身球时可把经络与神经、五

脏六腑紧密联系起来，起到通经活络、舒利关节的作用。

健身球操练方法：

第一，单手托双球摩擦在掌心中行顺转与逆转行动。左右手交替进行，每3~5分钟交换一次。可让左手多活动些时间，开发大脑左半球功能。

第二，单手托双球于掌中，在摩擦旋转的基础上逐步达到互相交替旋转，至双球互相离开旋转。旋转方向及动作与摩擦旋转相同。

第三，带音节的旋转。

第四，里外跳跃转动。

第五，双手四球运动。

每个人的手掌不同，选球时应注意选择适合自己手掌的。而以空心球为佳。空心球不耗体力，运动量相对于其他的球类较小。

乒乓球

打乒乓球可带动全身各个器官和组织，有全面健身作用。

台球

是一种国际上流行的室内娱乐活动，是智力与体力、运动与娱乐集于一体的健身运动。

羽毛球

老少皆宜，运动量可控制。

6. 舞蹈

它是一种既锻炼身体又有利于身心健康、陶冶情操的运动。随着优美的音乐而翩翩起舞时，身体可分泌有益于健康的激素，能调节大脑神经机能，促进肠胃蠕动，调整血压，

还能增加肺活量，增强心肌收缩力，促进全身血液循环和新陈代谢。特别是交谊舞，它是中老年人极好的有氧运动。

#### 7. 扭秧歌

是一种简单易学、娱乐性、趣味性极强的健身运动。

#### 8. 旅游

可开阔胸怀和眼界，增加情趣、锻炼身体，每周可近游一次，每年可远游一次。

#### 9. 骑自行车

是一种技术性的锻炼身体的方法，但是要谨防交通事故。

#### 10. 游泳

游泳是适合老年人进行锻炼的一项全身性健身运动。

水温宜在 30℃ 以下，属于冷水浴场。冷水对人体的物理、化学刺激作用能使机体生理功能产生一系列变化。

当皮肤受到冷水刺激时，血管则收缩，将大量血液驱入内脏和深部组织，引起内脏器官的血管扩张，继而皮肤的血管又扩张，大量血液又从内脏流入体表，内脏血管又处于收缩状态，这样全身血管不断地一张一缩，得到锻炼，保持管壁的弹性，防止硬化，增强心脑血管功能，冷水浴能使血液得到更好的循环。

水压可改善心肺功能。人站在齐胸的水中，则受 12~15 千克的水压，必须加深呼吸，才能完成呼吸动作，使呼吸肌得到锻炼。因此游泳可以增加肺活量。

有利于各关节的锻炼。人在水中将平时的直立运动变成水平运动，腰椎、四肢关节的活动量增加，周身得到协调锻炼。

皮肤得到水中化学物质刺激，能改善血液循环和新陈代谢，保护皮肤，防止皮肤病发生。

中老年游泳要特别注意安全措施，要集体或结伴而游，不要单独行动，防止溺水和其他意外。

下水前要用 3~5 分钟冲洗或擦身，使身体逐渐适应后再下水，预防着凉感冒。游泳过程中要量力而行，千万不可到急流、漩涡中游。游后用干毛巾擦干全身，穿好衣服，防止日光曝晒。

## 11. 跑步

### 长跑

它是一种常见、不受器材条件限制的运动。也是一项全身性运动项目。在长跑时，全身各部位、各系统活动增强，肺活量加大，可改善心肌营养，减少心脑血管疾病的发生。促进机体新陈代谢，使脂肪转化为热能，并有减肥、健美作用。

跑步时由于排除杂念，精力集中，使大脑皮质工作疲劳得到较快恢复，改善睡眠，使精力充沛，提高各器官的灵敏度。

跑步流汗可把体内的铅、镉、铍等致癌物质排出体外，故有防癌作用。此外还能提高机体的免疫力。加强机体对自由基的清除能力，减少自由基对组织细胞的损伤，延缓衰老。

跑步要领是上体稍前倾，两腿略弯，重心前移，速度每分钟 80~120 步，每次锻炼要保持 30 分钟，也可以因人而异。

### 慢跑

当一个人情绪低落时可到户外慢跑 30 分钟。长期坚持按

计划进行慢跑(中老年以傍晚为好),能振奋精神,有利于身心健康。

### 原地跑

遇到雨、雪或大风天气,或因其他原因不能外出锻炼时,可在室内原地跑步替代,每分钟70~90步为宜,持续10~30分钟,先慢后快再减慢。最好出少量汗,以达到锻炼身体的目的。

### 12. 跳绳

这项运动能增加脑中多种神经组织的活力,使大脑的思维与反应更灵活、敏捷。经常跳绳,可以人更加聪明、慧颖。

绳头刺激拇指穴位,促进全身经络循环,双脚有节奏地与地面接触,供给大脑更多的特殊能量,益智健脑。跳绳不受时间、地点限制。另外踢毽子也有同样的作用。

### 13. 举哑铃

是一种使两臂至全身肌肉得到锻炼的运动,达到体态健美、身强体壮的目的。一般每周训练3次,每次30分钟。

### 14. 做平稳操

面向墙壁,伸直双手,手掌紧贴墙壁,使身体成一条直线,然后弯曲手肘,全身做一前一后动作,每天8~10次,持之以恒、坚持不懈,受益颇多。

平时站立、行走要保持平衡,成一条线,步伐稳健,忌侧身、弯腰、垂头等不良姿势,如果坚持做到这些同样能收到平稳操效果。

### 15. 练下蹲

若预防直立时产生头晕眼花等症状,练习下蹲这种运动

效果最佳。

方法为：双腿弯屈，体质较好可全蹲，蹲下后停 1~2 秒钟再站起来，体质差或老年人可半蹲或略作屈膝状，逐渐加大下蹲力度。一般每天做 2~3 次，每次 36 下，贵在坚持。

#### 16. 唱歌

是一种艺术，又是一种运动。唱歌可加快大脑中肽的分解运动，从而活跃以肺为主的全身器官。每天早晨、傍晚或工作之余面向蓝天大声引吭高歌，可防止慢性支气管炎、肺气肿等老年病。

#### 17. 爬楼梯

用爬山的心态对爬楼梯，可以取得与登山运动类似的健身效果。突出增强下肢肌肉和韧带的力量，保持下肢关节的灵活性，也增强内脏功能、心肺功能。

近年来，随高层住宅日增，爬楼已成为不少人日常活动不受时间、条件限制，简便易行，安全可靠，是全民开展健身运动的好方法，值得提倡。

爬楼梯的锻炼方法：

分三种，快跑登楼与慢跑登楼适合年轻人；缓步登楼适合中、老年人。以一个楼层为 12 级，每级高 20 厘米为标准，一分钟可登 6 个楼梯组，中老年人可在开始一分钟登 4 个楼梯组，大约 1 秒钟登 1 级。12 级用 12 秒，转弯平台用 30 秒。3 分钟时间登 12 个楼梯组，等于上到 7 楼。下楼用 2 分钟。休息一段时间，再重复。开始只重复一次，逐渐增到 2~3 次。最后一般稳定在重复 5 次的状态上。身体好的可重复 7 次，或更多。运动量可参阅脉搏数，一般保持 110~120 次/

分钟，比较合适。或以  $170 - \text{年龄} = \text{运动后脉搏数为参考}$ 。如此锻炼，能使精力充沛，头脑灵活。锻炼时间以半个小时为佳。

爬楼梯时注意事项：

时间选在楼道上行人稀少，楼梯要清洁，通风采光良好，以空手轻装便鞋为宜。

## 四、体育锻炼能延年益寿

运动是保持健康、延缓衰老的有效措施之一。所以，自古至今的养生学上都积极主张运动。通过动物实验发现，野生动物的寿命要比圈养动物长 2 倍以上。

另外，国内外大量的资料也都证实，百岁以上的老人绝大多数为体力劳动者，并且从小就从事体力活动，直至老年人还坚持力所能及的活动。

### 1. 运动给全身带来的益处

使骨质更加坚固，延缓骨质疏松脱钙等老化；增强关节灵活性，可防止老年性关节炎和关节强直。改善心脏本身的循环，可预防或延缓老年人的心血管疾病。

增强呼吸功能。加强消化系统功能，增加食欲，易于消化吸收。增强抵抗力，精神抖擞，身手麻利。对肝、肾、胰、内分泌功能及皮肤等均有好处。

### 2. 脑力劳动者要注意锻炼身体

坐着动脑动手，其他部位很少活动，对健康不利。由于低头工作，易头昏脑胀，肺活量小。多坐易引起下肢浮肿和

生痔疮。易引起便秘、胃下垂、神经衰弱等。

### 3. 体力劳动者的锻炼也很重要

不可忽视，由于动作单纯而导致机械化，活动部位局限，如站立者易发生腰酸腿痛、下肢静脉曲张等。农民劳动多弯腰，肺活量较小，上半身劳动者，下身活动就小。因此，体力劳动不能代替体育锻炼。

### 4. 老年人的锻炼方法

锻炼前做全面的身体检查，遵医嘱进行。也可作自我检查，方法是连续下蹲 15 次左右，或原地跑 15 秒，如没有气急和不适等，可开始锻炼。

锻炼要循序渐进，运动量从小到大，动作由慢到快，由易到难，由简到繁，循序渐进逐步过渡。运动量适当，自觉发热、微汗即可，不要感到胸闷、心悸、气促和疲劳等才停。

运后感到轻松，以增进食欲和睡眠为适当。要持之以恒，不可半途而废。

运动项目选择：根据个人的身体情况而定，选择各关节和肌肉都能得到锻炼的全身性运动项目。锻炼时间选择：早晨最佳，晚间也可以，饭后不宜运动，身体不适不应锻炼。运动时要用鼻吸气，自由呼吸，切忌憋气。

## 第二节 运动健身的作用

### 一、健身运动的种类与功能

#### 1. 健身运动的种类

由运动学、生物力学与运动生理学原理发展起来的健身运动，可以分为以下几类：

根据能量代谢方式，可分为有氧运动（如慢跑、步行、韵律操、自行车等）、无氧运动（如短跑）和混合氧运动（如游泳、羽毛球等）。

根据运动的时间长短，可分为长时间持续性运动（如马拉松、铁人三项等）、间歇性运动（如篮球、足球、排球等）和短时间爆发性运动（如短跑、举重等）。

根据运动强度大小，可分为小强度运动（相当于 35% 最大吸氧量  $VO_2\max$  以下，如散步等）、中等强度运动（相当于 55% ~ 60%  $VO_2\max$ ，如慢跑、木兰拳等）和大强度运动（相当于 75%  $VO_2\max$  以上，如足球比赛、马拉松等）。

根据肌肉收缩方式，可分为等长运动（如倒立等静力性收缩）、等张运动（如反复屈肘举哑铃、太极拳等动力性收缩）和等速运动（一般利用等速练习器如 Cybex、Biodex 提供可变速顺应性阻力，使关节运动的角速度恒定改变）。

根据力量练习种类，可分为力量耐力训练（如男子引体向上、女子仰卧起坐等）和爆发力训练（如举重、跳远等）。

临床康复医师根据不同器官、系统以及不同病种，发展了针对性的练习——医疗体操，如呼吸操适用于支气管炎等呼吸系统疾病患者，棍棒操适用于肩周炎患者。

此外，还有以继承和发扬传统健身手段的民间健身运动，主要有太极拳、木兰拳、练功十八法、气功、导引术、五禽戏、八段锦、易筋经、舞蹈以及国外流传而来的瑜伽等。

## 2. 健身运动的功能

机体对个体内部和周围环境的变化产生反应是生命的特征之一。人体运动，是在一定环境条件下肌肉完成有目的的工作，消耗能量，改变内环境，引发局部组织、呼吸、循环及调节系统等的功能改变，包括运动时和恢复期的局部及整体的一系列变化，从而对运动这一特定刺激作出应答，这是人体对运动的反应。

长时间坚持有计划、有规律的运动，将使人体出现一系列在形态和功能上的暂时性不可逆改变，使得对与以前同样强度的运动刺激反应降低，工作效率提高，这就是人体对运动产生的适应。健身运动对人体可以产生一次急性、短暂的作用，但更重要的是其慢性、长期的综合效应。

人们掌握了运动适应的基本知识后，就能结合自身年龄、性别等实际情况，循序渐进并长期坚持有规律地锻炼，提高机体适应环境的能力，从而最终改善生活质量。

## 二、健康相关性体能的五项基本要素

### 1. 心肺耐力

心肺耐力是指心脏、肺脏及循环系统在身体进行长时间运动时，能够有效地供给足够的氧气和养分到参与运动的肌肉，并且带走留在肌肉中的废物的能力。

### 2. 肌力和肌耐力

肌力是肌肉的最大收缩力量。肌耐力则是指肌肉维持静态收缩或重复收缩一段时间的能力。

### 3. 身体组合

身体组合是身体内脂肪与非脂肪部分（肌肉、骨骼等）的比例。

### 4. 柔韧性

柔韧性是指关节在正常最大活动范围内能够流畅地全幅度活动，柔韧性会受到关节结构、肌肉力量及体积、韧带以及其他结缔组织等因素的影响。

### 5. 神经肌肉松弛

指减少或消除肌肉不必要的紧张和精神或心理压力。例如：脑力劳动者的肩臂或腰背肌肉酸痛（工作紧张时加重），是因为肌肉本身长时间不自觉地收缩所致。

说身体够健康，就是指身体有良好的体能，兼备了以上五项基本要素。

### 三、健身运动对人体的影响

#### 1. 对神经系统的影响

现代科学研究证实，人体作为一个统一的整体进行正常的生命活动，离不开神经系统的调节。

不论是我国年代最早的健身图谱——西汉马王堆“导引图”，还是现代健身操等，从神经生理学观点来看，人体在运动过程中，肌肉与肌腱的收缩和牵张以及身体各部位的空间位置等随时变化着的信息，都以神经冲动的形式连续不断地传向中枢，到达大脑皮质。

各种信息在中枢神经系统内相互作用、相互制约，通过中枢神经系统的分析整合，使体内各个器官系统的功能活动按照需要统一起来，使机体适应体内外所发生的变化，以维持机体与环境的平衡。

适当的运动是外周主要的生理刺激，能使大脑皮质兴奋和抑制过程更加协调，从而提高神经系统的工作效率，加强对各脏腑组织功能的调节作用。

#### 2. 对呼吸系统的影响

肺是机体内外气体交换的场所，但人体通气功能的调节受很多因素影响，如脑干的呼吸中枢的调控，外周  $O_2$  化学感受器、中枢和外周的对  $CO_2$  和  $H^+$  浓度敏感的感受器等的参与调节。

现代科学研究证实，运动时交感神经兴奋、支气管平滑肌松弛、呼吸道阻力减少，可反射性地使呼吸加快、加深，

使呼吸肌（主要是膈肌和肋间肌）活动增强，更多的肺泡参与气体交换，使肺通气量和摄氧量较安静时增加近 10 倍。运动可使呼吸功能增强，保持肺组织的良好弹性，使人体供氧充足。

### 3. 对性的影响

性爱含有语言的因素，但毕竟不是“谈”的，要身体力行。行的质量如何，事关两人最隐私的快乐。

在最新一次的我国夫妻生活调查中，统计数字再次表明在夫妻性爱中，“男人占主动权”的仍占主导地位。所以，作为性爱的主动或主导一方，男人充沛的体力和灵活的动作就显得更加重要了。那么怎样保证完美的性爱呢？

专家们认为已婚男人，一定要有适量的运动。一般来讲，只要每周运动 2~4 次，每次持续时间在 30~45 分钟，运动心率控制在 100~124 次/分之间，一定会在性生活中享受到极大的愉悦。

美国性医学专家通过多年的跟踪调查证实，合理的体育运动可大大地改善性生活的质量和乐趣，不仅可以减少阳痿的发生，而且可使性欲明显增强。人们对参加运动和不参加运动的两组已婚男人作了对比，发现每周进行 2 次健身、跑步或打网球的男人，所获得的性生活愉悦感比不参加任何健身运动的男性要高。

其中，80% 经常运动的男性表示，自从投身每周 2~3 次运动锻炼后，性生活方面的自信心大增，性行为变得更加积极。运动增强腹部、臀部的肌肉弹性，做爱时比以前更容易使女方达到高潮。由于力量与速度的均衡保持，对自身控

制力也大大加强，自身的性快感时间也明显延长。这对增进夫妻性生活之快感非常有益。

体育专家的研究表明，适量的健身运动之所以给人们的性爱愉悦带来帮助，是因为它可调节人体植物神经的机能，改善内分泌系统，促使脑垂体分泌激素的功能得到明显的改善，从而使体内雄性激素、睾丸酮含量增多，性欲大大增强。

#### 4. 对心血管系统的影响

运动持续数秒钟以上时，即引起人体复杂的心血管功能调节，其调节的幅度取决于运动的强度，其作用在于满足运动肌肉对氧和能源物质的需要与代谢产物的清除，以维持正常的肌肉工作环境。运动时交感神经兴奋和儿茶酚胺分泌等原因使心率加快、心肌收缩力加强、每搏输出量增加，从而使心脏每分输出量增加。

同时运动肌肉中的毛细血管扩张，血流速度加快，动脉血压也随之改变，收缩压上升（一般不超过 180mmHg），舒张压轻微升高或略有下降。静脉血管由于受到肌肉反复收缩舒张而产生“按摩”效应，促进了静脉血液回流。这些变化增强了血管的弹性。

另外，运动时肌肉血管开放而其他脏器血管相应收缩，引起血流的重新分配。一般中等强度运动可使心排量增加 3 倍，肌肉血容量增加 10 倍，肌肉摄氧能力提高 3 倍，从而使做功肌获得的氧增加 90 倍。

因此，长期坚持有规律的适度运动，可使上述机制更加协调、完善，使安静时心率减慢，血压平稳；在定量运动中能以相对较低的心率、排量与血压反应相适应，增加心脏

的储备能力，以保证在剧烈运动中应对更强烈反应的需要。

### 5. 对消化系统的影响

运动能使胃肠道蠕动增强，促进粪便排泄，且腹式呼吸时膈肌大幅度运动，对腹腔脏器起到了良好的按摩作用。运动有利于胆汁合成和排出。可降低肌肉中的胆固醇，增加粪便中的胆固醇排出。

### 6. 对代谢的影响

运动可促进体内新陈代谢，对脂类代谢、蛋白质代谢均有良好的影响。长期定量运动可提高体内脂蛋白酶活性，加速三酰甘油（甘油三酯）和极低密度脂蛋白的分解，增加高密度脂蛋白的含量，提高人体氧化利用脂肪酸的能力。

有研究报道，虽然血中总胆固醇含量无明显差别，但慢跑等项目运动员体内高密度脂蛋白含量明显高于不运动者，而低密度和极低密度脂蛋白含量少于不运动者。

已知高密度脂蛋白具有清除脂肪堆积的功能，而极低密度脂蛋白会促进脂肪在血管壁的沉积。对动脉硬化老人进行6个月太极拳练习前后的代谢比较研究发现，血中清蛋白（白蛋白）含量增加，球蛋白含量明显减少，清/球比趋于正常，动脉硬化症状明显减轻。运动时由于体内产热增加，下丘脑的体温调节中枢和外周温度感受器调控，使75%的热能主要通过出汗方式排出。运动中水、电解质代谢明显加强。

有研究发现，从事3年以上太极拳练习的老人体内骨矿物质的自然丢失减少，能有效维持骨钙-血钙平衡。

### 7. 对内分泌、免疫功能的影响

运动应激反应作为机体受到刺激后发生的非特异性适应

反应，主要特征为交感 - 肾上腺髓质及垂体 - 肾上腺皮质的功能增强，引起血中各种相关激素和神经肽水平的改变。已有越来越多证据表明，以下丘脑 - 垂体 - 肾上腺皮质轴为代表的神经内分泌系统的激活会影响机体免疫功能。

#### 8. 对运动系统（骨骼、肌肉、关节活动）的影响

运动对维持骨的结构有重要的促进作用，国内有不少研究者认为太极拳等练习有助于提高骨密度，可增加骨皮质厚度与硬度，增加骨质储备。运动对软骨起着维持营养的作用。因为软骨并无直接血管供应，其营养主要来自软骨下骨组织的血液以及关节液。而关节液进入软骨主要依靠运动对软骨所产生的“挤压”效应，从而使关节液“渗入”软骨，营养软骨。不同方式的运动对骨骼肌功能的影响不同。

耐力运动可增加肌细胞内线粒体数量、体积，提高线粒体酶活性，在运动中节省糖原利用，作功中乳酸形成相对减少，增加肌耐力；而力量性运动则可使肌肉横断面积明显增大，肌纤维增粗，肌力增强。运动可使体内工作肌、辅助肌和拮抗肌更为协调地工作。

老年人长期定时参加适度的健身运动，还能使关节灵活，关节活动幅度保持在正常范围。

#### 9. 对精神、心理因素的影响

运动可反射性引起皮质和下丘脑包括下丘脑部位兴奋性提高，使丘脑中的“愉快中枢”发放冲动，并通过交感神经产生营养性影响，促进机体代谢过程，提高机体的适应能力；使人更为积极乐观地投入健身运动中去，并能从中获益。同时，因为健身运动大多为群体性项目，互帮互学、集体练习，

也可促进良好氛围的形成，使参与者始终保持愉快的心境。

## 四、运动与疾病

### 1. 运动降低血脂的项目及方法

运动能增加血液中高密度脂蛋白的含量，而降低血脂。人体血液中的脂肪是可以通过动脉血管壁中的许多微小孔而被排出血管外的，但这种排出的前提是血管中的脂肪必须与高密度脂蛋白结合后才能穿透这些小孔，高密度脂蛋白含量越高，脂肪就能够有效地被排出。

人在进食富含脂肪饮食 1~2 小时后，做一些适当的运动，体内的高密度脂蛋白含量就会明显增加，使血液中的脂肪在未沉积于血管之前就能被排出；同时运动还能加快心脏搏动，增强血液循环，促进脂肪能量代谢。

人体在多方面的作用下，血管中的血脂含量就会大大减少，这对防止或减缓血管粥样硬化，避免心脑血管疾病的发生是极为有效的。

### 2. 体育锻炼能增强自制

良好性格的形成，与体育锻炼密切相关。

多数优秀运动员都有良好性格的修养，其主要表现在性格开朗、情绪稳定，有很强的自制能力，能应付各种突发情况。体育锻炼能调节大脑皮层的兴奋中枢与抑制中枢，使人的兴奋和抑制趋于平衡，能增强神经系统的灵活性与适应性，从而使大脑皮层能更好地控制人的各项生理机能和协调人的情感。

可见，经常参加体育活动，不但能增强体魄，而且也有益于良好性格的培养。

### 3. 运动能预防糖尿病

经常参加体育运动可以预防糖尿病。男子每周消耗 2090 千焦热量，得糖尿病的可能性就减少 6%。这些热量大致相当于一个人游泳一小时或步行 8 公里所消耗的热量。

运动可以减少体内的脂肪，并促进糖和脂肪的新陈代谢。对于习惯久坐并有过度肥胖、高血压和糖尿病家族史的中老年人来说，体育运动产生的效果最为明显。因此，这些人应经常参加体育运动。上述研究结果同样适用于妇女。

### 4. 运动能预防骨折

经常进行慢跑和步行的交替运动可有效地防止骨折。如果男子每星期平均行走距离多于慢跑距离，那么他的骨质密度就会增高。而对于女子来说，通常其慢跑距离多于行走距离时，骨质密度才能相应提高。

据此，老年人运动应掌握交替方式的适度，各取其相应的交替运动方式，这样才能有效地提高骨质密度，预防骨折的发生。

### 5. 锻炼能促进戒烟

经常参加锻炼的吸烟者比不常参加锻炼的吸烟者要少得多。不仅经常参加体育锻炼的人吸烟少，而且吸烟者在参加锻炼后人数也大大减少，锻炼年限越长，放弃吸烟的人越多。

为什么经常参加锻炼的人不爱吸烟？大致有以下几方面原因。

第一，良好的锻炼习惯打破了不良的吸烟习惯，如许多

吸烟者都有早晨起床后吸支烟的习惯，早晨参加锻炼就顾不上吸烟了。

第二，经常锻炼的人对尼古丁的欲望和依赖性明显降低。

第三，经常锻炼的人自我控制能力较强，心情愉快，不需要或很少需要借助尼古丁消闷解忧。

此外，体育锻炼能保护人体免受被动吸烟的危害。

#### 6. 运动预防结肠癌的方法

体育锻炼之所以能降低患结肠癌的危险性，有下列三方面原因：运动可增加消化液分泌，促进消化，并能增加肠蠕动，促进排便，从而减少潜在致癌物质通过结肠时与结肠粘膜接触的时间；而运动可以增加人体前列腺的生成，前列腺素可以抑制癌细胞的生长；

多参加运动的人较不运动的人接触阳光的机会显著增多，阳光中的紫外线能将人体皮肤中的 7 - 去氢胆固醇转化为维生素 D，维生素 D 具有促进肠道吸收钙的作用，增加的钙离子能降低结肠内脂酸和胆酸转化为不溶解钙皂的致癌作用。

#### 7. 运动能改善妇女雌激素分泌

缺少运动是月经初潮提前的主要原因之一。

月经初潮提前有诸多弊端，首先是使怀孕生育的年龄相应提前，这给自身、后代，乃至社会都会带来一系列弊害；

其次，月经初潮提前意味着体内雌激素水平过高会导致乳腺癌、子宫内膜癌等生殖系统肿瘤疾病的增加。

体育锻炼能调节改善雌激素的分泌水平。一般情况下，妇女脑组织内促性腺激素释放因子的冲动发放频率为 90 ~

120 分钟左右一次，经常参加体育锻炼的妇女冲动的释放频率和强度会降低，体育锻炼之后降低的程度更明显。

可见，体育锻炼对体内雌激素的抑制是至关重要的。早年经常参加体育锻炼的妇女患乳腺癌及其他生殖系统肿瘤的比例比一般妇女也要低得多。

### 8. 体育锻炼与神经系统

人的神经系统是人体进行一切活动的司令部，对指导人的体育锻炼具有极重要的意义，另一方面，体育锻炼又能够给神经系统带来极大的好处。

体育锻炼本身常常要求身体完成一些比日常生活更为艰巨的任务，身体必须高度动员出自己的机能，才能适应这些任务的要求。

经过长期锻炼的人，不仅肌肉发达、动作有力，而且动作的速度、柔韧性、灵活性等方面也有显著的增强，对体力劳动和脑力劳动的耐受力增加，对致病因素的抵抗力和对各种外界刺激的适应力也都有明显的提高，比方说，经常进行体育锻炼的人，在受到突然的寒冷侵袭时，能迅速地发生毛孔收缩、表层血管收缩和增加新陈代谢等防御反射；

相反，在炎热环境中，适应能力同样也很强，能迅速加强各种散热机能；当细菌进入身体后，能够动员体内各种防御机构，以保护身体免于受到侵犯。这些都是神经系统功能良好的具体表现。

神经系统对体育运动有如此重大的关系，我们应该如何保护神经系统呢？

首先，就是要劳逸结合。我们知道，一切活动本身对神

经系统有锻炼、增强的作用，但过度的劳累又足以损害它的正常功能。

因而在体育锻炼中不可凭一时热情而进行过久过重的锻炼。应该遵循循序渐进的原则，在锻炼中间进行适当的休息，以利于功能的恢复。

特别要强调充足的睡眠，因为睡眠是一种几乎遍及整个大脑皮层和部分皮层下神经中枢的广泛的保护性抑制。经过睡眠之后，神经系统的功能可以得到最大限度的恢复。

此外，在锻炼后作一些轻微的整理活动、按摩和温水浴等，也能够对神经系统起安宁镇静的作用。

平时，保持有规律的生活习惯，避免烟酒和其它刺激性饮料及食物，对保护神经系统也是非常必要的。

### 第三节 老年人的运动原则

#### 一、老年人运动的注意事项

##### 1. 运动前必须体检

为了谨防意外事故的发生，老年人在运动前必须接受严格的体检，然后遵医嘱进行适应自己的运动。

##### 2. 锻炼项目选择合理

对老年人来说，选择锻炼项目以比较缓慢柔和，不过分激烈，能使全身得到活动，活动量容易调节掌握以及易感兴

趣易学的为宜。

### 3. 运动负荷科学适量

一般认为，老年人安全的负荷可用心率掌握，一般可用本人最高心率 60~70%左右，50岁 102~120次，55岁 100~116次；60岁 96~112次；65岁 93~109次；70岁的 90~105次左右。当然，体质好者可酌增，而体弱者还可酌减。

### 4. 良好的生活规律

老年人在从事健康活动时，保持自己的良好生活规律，做到起居有常，睡眠充分，劳逸结合，可保持良好体力，不要过度劳累，要适时休息。

### 5. 注意自我控制

老年人运动的前提是健身，不是竞赛。运动时保持良好的锻炼心态，不要参加竞技剧烈的活动，更不要去做自己根本做不到的运动，这样对身体不但没有好处，反而还会损伤身体。

不要过分激动，老年人运动时情绪如果过分激动往往容易发生心血管意外诱发，因此，不可进行较激烈的运动竞赛，而应以娱乐健身为主。锻炼时心平气和，愉快从容。

注意调节呼吸，老年人锻炼时要保持呼吸顺畅自然，切忌憋气屏息，因为这样往往容易诱发脑中风。

选好锻炼地点，由于老年人反应较慢，锻炼不应该在熙熙攘攘的人群中，而应选择空气清新、地面平坦的草地林间，随时注意危险信号，如感觉胸痛、胸闷、头昏眼花、心律失常等时，应立即停止运动，以防意外。

## 二、老年人锻炼的“五忌”

### 1. 忌快速跑跳

老年人年迈体弱，心肺功能衰弱，动脉血管硬化，呼吸弱浅，脑中供血量也相对不足，如果突然起动，快速跑跳，必然会引起心率剧增、供氧不足、血压猛升、眼花缭乱，这些都是老年人所承受不起。稍有不慎易发生危险。

### 2. 忌激烈竞赛

尤其是一些足球、篮球、摔跤等与其他人身体有直接接触的运动竞赛项目更要严格禁忌。因为这些项目免不了彼此碰撞，而老年人神经反应迟缓，注意力不易集中，加上骨质疏松化，平衡能力和自控能力又差，稍不留神，极易摔倒，以致发生骨折或其它严重损伤。

### 3. 忌负重憋气

憋气用力时，肺、胸、腹内压都明显升高，造成血液循环受阻，很容易引起脑贫血、头昏目眩、胸闷恶心，甚至休克。因而，像举重、拔河、硬气功、引体向上、双臂屈伸、拉力器、俯卧撑、爬绳爬竿、握力比赛、潜水运动项目是不宜参加练习的。

### 4. 忌头位置变换

如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头下脚上的倒立等都是属于头部移位的动作。这些动作会使血液向头部流动，导致脑溢血，甚至摔倒。

### 5. 忌晃摆旋转

老年人协调性差、平衡力弱、腿力发软、步履缓慢、肢体移位迟钝，因而像溜冰、荡秋千、弹跳板及各种旋转动作不要参加，相对老年人而言，这些则都是危险性极强的运动。稍有损伤，后果将不堪设想。

老年人骨质增生，关节僵硬，韧带伸缩性差，灵活性减退，因此，像劈叉、弓腰、压背等一些柔软性练习，易发生肌肉、韧带拉伤，同样是不适宜的。

老年人应该有良好的自我认识心态，乐观地面对年龄逐年增大，积极地进行锻炼。预防疾病，注意饮食，起居节律，正常运动，就一定能够健康长寿。

## 三、老年人锻炼的“五不宜”

### 1. 不宜立即吸烟

运动后吸烟，吸入肺内的空气中混入大量的烟雾，一方面将减少含氧量，另一方面将因供氧不足而出现胸闷、气喘、头晕、乏力等。

### 2. 不宜马上洗澡

运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的流量还要持续一段时间。这时如果洗澡，会导致血液过多进入肌肉和皮肤，而使心脏和大脑的供血不足。

### 3. 不宜贪吃冷饮

运动后失水较多，往往口干舌燥，极想喝水。这时如喝下大量的冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。

#### 4. 不宜蹲坐休息

蹲下休息，会使下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。

#### 5. 不宜立即吃饭

运动时神经系统控制着肌肉活动，而管理内脏器官的神经处于抑制状态。同时，全身的血液也处于运动器官处，内脏处较少。这时进食，会增加消化器官的负担，引起功能性紊乱。

### 四、不宜跑步的几种老人

跑步是老年人的一种锻炼项目，但并非所有的老年人都适宜跑步。

只要是患有严重高血压、冠心病、支气管炎等疾病的老人都不宜跑步。因为这些病人在跑步时，使机体耗氧量增加，易导致机体缺氧，诱发心肌梗塞或脑血管意外。

患有隐匿性疾病的老年人不宜跑步。因为跑步有可能触发潜在的疾病。例如有的老人患有胆结石病，可从未发过病，即使慢跑后也有可能使位于胆囊底的结石，震落到胆囊颈部引起意外事故。

体形较胖的老年妇女，骨骼变脆、肌肉韧带变硬，跑步锻炼，容易使肌肉、肌腰、韧带损伤。一般来说，男性六十岁以上，女性五十岁以上，不宜练跑步，以练太极拳、气功、体操为宜。

## 五、老年人游泳须知

坚持长期的游泳锻炼能够有助于治疗老年心血管病。游泳还能使老人恢复呼吸肌的力量，提高呼吸深度，增加肺活量，有助于预防呼吸系统疾病；能提高体温调节的功能，增强对气候变化的适应能力；能改善血液循环，提高代谢功能，增强肌肉力量和关节的灵活性。

对患有腰肌劳损、慢性关节炎的老年人来说，游泳也有一定的治疗作用。

虽然游泳对老年人而言益处颇多，但万事都讲究量和度，不宜过量、过度。应该注意以下几个问题。

由于游泳消耗体力较大，故患有严重高血压、心脏病、活动性肺结核、病毒性肝炎的老年人不宜参加游泳活动。

另外，老年人的动作比较迟钝，游泳时动作要缓慢，应逐步延长游泳的时间和距离。

老年人的血管比较脆弱，且血压偏高，故游泳时水的温度要适中，不能太冷。否则，低水温会引起血管骤然收缩，血压大幅度上升，加重心脏负担，不利于安全。

游泳前要做好准备活动。适当的准备活动不仅能使老年人比较僵硬的肌肉、韧带和关节活动开，还能提高神经的兴奋性，增强心血管系统及呼吸系统的适应能力。

老年人的体温调节机能较差，故在水中活动的时间不宜过长，适可而止，防止着凉。

游泳时不要憋气，以免增加肺部压力，加重心脏负担，

对身体没有好处。

最好结伴旅游，避免发生意外。

## 第四节 几种常见的老年人运动

### 一、老年人锻炼护腰的方法

老年人椎间、椎旁的韧带相对松弛，椎间盘逐渐纤维化，若锻炼时腰部活动范围大，超过了韧带正常承受的缓冲、连接能力，就会发生腰椎受伤。

因此，老年人锻炼时应特别注意转腰动作要小，轻松柔和，且要由柔到强，由缓到急，逐步适应，腰部前后左右弯腰要适度，不可操之过猛。在锻炼开始时应做些必要的准备活动，尤其不要一起床就急着练，否则，会发生意外，伤害身体。

### 二、老年迪斯科

人到了老年，运动器官会发生一系列退化性变化。如骨质疏松、椎关节僵硬、关节活动范围缩小、肌肉韧带的力量和弹性逐渐减弱等。

针对这些不利因素，如果老年人经常适当的跳迪斯科，能提高韧带和关节的活动范围，增强关节的弹性和灵活性，并能有效地增大肌肉力量，它有助于防治老年性运动器官的

劳损和常见病。

但是如不能控制自己情绪，跳的时间过长，运动量过大或动作幅度过大，造成运动器官的局部负担过大，易发生关节扭伤甚至骨折，还会引起颈、肩、腰、腿痛。为此，老年人跳迪斯科应量力而行，掌握好运动量。

适量的标准是次日凌晨，肌肉无明显的酸疼感，关节活动无僵硬感，夜间也没有肌肉抽筋、弯缩等不适的现象。

老年人的心脏退变表现为心肌纤维萎缩，结缔组织增生，脂肪沉着，因而使心肌收缩力量减弱、心血排出量少，对体力负荷的适应能力下降，经常适当地跳迪斯科，可改善和提高心肌功能，防止脂肪在血管壁的沉着，保持血管的弹性，对活跃体内的新陈代谢、增强体内的氧化作用和预防常见的老年性肥胖、糖尿病、冠心病等疾病都有积极的作用。

但是，在跳迪斯科时，如果情绪过于兴奋，运动量过大，造成心肌需氧量超过了冠状动脉的供氧限度，轻者会出现心慌、气急、头晕、脸变色等症状，重者则会产生心绞痛，甚至心肌梗塞。

另外，在血管方面，老年人血管壁硬化，弹性减退，血压容易出现升高的倾向，如果运动量掌握不适宜，会诱发突发性的心血管疾病。

有些无临床症状的心血管患者，在正常情况下未被发现，一旦运动量过大，超过心脏所能承受的范围，会诱发心绞痛，甚至脑溢血。

为此，老年人跳迪斯科，为了避免万一，就要特别加强自我医务监督，方法是：在运动中每分钟脉搏控制在 120 ~

130次。每天凌晨都要测量自己的晨脉，每天的脉差不能超过每分钟5~10次左右。如果晨脉波动较大，并伴有主观的不适感，就应适当休息，还应请医生做些检查。

老年人的中枢神经系统，特别是大脑皮层功能，随着年龄的增长而降低，表现为对外界刺激的反应迟钝、记忆力减退、神经细胞易于疲劳、疲劳后恢复较慢、大脑对各器官和系统活动的调节功能减弱。

迪斯科舞由于动作多样化，并伴有强烈的音乐节奏，对大脑细胞确有良好的应激作用，对调整大脑皮层的兴奋和抑制功能，改善对各系统的调节作用，也起着良好影响。

因此，经常参加迪斯科舞训练的老年人精神饱满、反应迅速、耳聪目明。

从以上分析可以看出，老年人根据自己的体力、健康水平，循序渐进、量力而行、持之以恒地跳迪斯科舞，并经常做全面的体格检查，加强自我医务监督，调整适宜的活动量，是利大于弊的。

### 三、太极拳

太极拳是我国传统的健身拳术之一。由于其动作舒展轻柔，动中有静，圆活连贯，精气相随，外可活动筋骨，内可流通气血，协调脏腑，故不但用于技击、防身，而且更广泛地用于健身防病，深为广大群众所喜爱，是一种行之有效的传统养生法。

太极拳以“太极”为名，“太极”指万物的原始“浑元之气”，

其动而生阳，静而生阴，阴阳二气互为其根，此消彼长，相互转化，不断运动则变化万千。因而太极图呈浑为一体、阴阳合抱之象。

太极拳正是以此为基础，形体动作以圆为本，一招一式均由各种圆弧动作组成，故观其形，连绵起伏，动静相随，圆活自然，变化无常；在体内，则以意领气，运于周身，如环无端，周而复始。

意领气，气动形，内外合一，形神兼备，浑然一体。这样看来，以“太极”哲学指导拳路，拳路的一招一式又构成了太极图形。

拳形为“太极”，拳意亦在“太极”，以太极之动而生阳，静而生阴，激发人体自身的阴阳气血达到“阴平阳秘”的状态，使生命保持旺盛的状态，这就是太极拳命名的含义所在。

### 1. 养生机理

太极拳是一种意识、呼吸、动作密切结合的运动。“以意领气以气运身”，用意念指挥身体的活动，用呼吸协调动作，融武术、气功、导引于一体，是“内外合一”的内功拳。

重意念，使神气内敛，练太极拳要精神专注，排除杂念，将神气收敛于内，而不被他事分神。神内敛则“内无思想之患”，而精神得养、身心欢快；精神宁静、乐观，则百脉通畅，机体自然健旺。

调气机，以养周身。太极拳以呼吸协同动作，气沉丹田，以激发内气营运于身。肺主气，司呼吸；肾主纳气，为元气之根。肺、肾协同，则呼吸细、匀、长、缓。这种腹式呼吸不仅增强和改善肺的通气功能，而且可益肾而固护元气。丹

田气充，则鼓荡内气周流全身，脏腑、皮肉皆得其养。

动形体，以行气血。太极拳以意领气，以气运身，内气发于丹田，通过旋腰转脊的动作带动全身，即所谓“以腰为轴”、“一动无有不动”。

气经任、督、带、冲诸经脉上行于肩、臂、肘、腕，下行于胯、膝、踝以至于手足四末，周流全身之后，气复归于丹田，故周身肌肉、筋骨、关节、四肢百骸均得到锻炼。具有活动筋骨、疏通脉络、行气活血的功效。

由于太极拳将意、气、形结合成一体，使人身的精神、气血、脏腑、筋骨，均得到濡养和锻炼，达到“阴平阳秘”的平衡状态，所以能起到有病治病、无病健身的作用，保证人体健康长寿。

恰如《素问 上古天真论》所说：“提挈大地，把握阴阳，呼吸精气，独立神守，肌肉若一，故能寿比天地”。太极拳之所以能够养生，道理也正在于此。

## 2. 练功要领

神静、意导。练习太极拳，要始终保持神静，排除思想杂念，使头脑静下来，全神贯注，用意识指导动作。神静才能以意导气，气血才能周流。

含胸拔背、气沉丹田。含胸，即胸略内含而不挺直；拔背，即指脊背的伸展。能含胸则自能拔背，使气沉于丹田。

沉肩坠肘、体松。身体宜放松，不得紧张，故上要沉肩坠肘，不要松胯松腰。肩松下垂即是沉肩；肘松而下坠即是松肘，腰脖要松，不宜僵直板滞。体松则经脉畅达，气血周流。

全身协调、浑然一体。太极拳要求根在脚发于腿，主宰于腰，形于手指，只有手、足、腰协调一致，浑然一体方可上下相随，流畅自然。外动于形，内动于气，神为主帅，身为驱使，内外相合，则能达到意到、形到、气到的效果。

以腰为轴。太极拳中，腰是各种动作的中轴，宜始终保持中正直立，虚实变化皆由腰转动，故腰宜松、宜正直，腰松则两腿有力，正直则重心稳固。

连绵自如。太极拳动作要轻柔自然、连绵不断，不得用僵硬之拙劲，宜用意不用力。动作连绵，则气流畅通；轻柔自然，则意气相合，百脉周流。

呼吸均匀。太极拳要求意、气、形的统一和协调，呼吸深长均匀十分重要，呼吸深长则动作轻柔。一般说来，吸气时，动作为合；呼气时，动作为开。呼吸均匀，气沉丹田，则必无血脉愤胀之弊。

太极拳的流派很多，各有特点，架式也有新、老之分。目前，比较简便易学的，就是“简化太极拳”，俗称“太极拳二十四式”。其各式名称为：起势；左右野马分鬃；白鹤亮翅；左右搂膝拗步；手挥琵琶；左右倒卷；左揽雀尾；右揽雀尾；单鞭；云手； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,11)$  双鞭； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,12)$  高探马； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,13)$  右蹬脚； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,14)$  双峰贯耳； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,15)$  转身左蹬脚； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,16)$  左下势独立； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,17)$  右下势独立； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,18)$  左右穿梭； $e \setminus \circ \setminus \text{ac} ( ,19)$  海底针；<sup>20</sup> 闪通臂；<sup>21</sup> 转身搬拦捶；<sup>22</sup> 如封似闭；<sup>23</sup> 十字手；<sup>24</sup> 收势。

## 四、老年人简易保健功招术

### 1. 头面功

假梳头：两手十指微屈，以指尖接触头皮，从前额到枕后，再从额侧至头顶进行梳头，共来回 50~60 次，以头部有微热感为度。有醒目、止痛、降压、乌发等作用。

干擦面：两手作掩面状，五指并拢，由额向下拂面，似洗脸状，约 20~30 次，有醒脑、降压、预防感冒作用。

轻叩齿：口轻闭，上下牙齿相互轻叩 20 次，同时两腮和舌配合作漱口动作，边叩边漱，使唾液分泌增加，等津液满口时，徐徐咽下。有保护牙齿和促进消化作用。

按太阳穴：用两手食指端分别压在双侧太阳穴上旋转，顺、逆时针各 10~15 次。有通经活络、止痛醒脑作用。

捏印堂：用拇指与食指轻捏印堂（两眉之间）30~40 次，有明目醒脑作用。

### 2. 躯干功

揉胸脯：以两手按在两乳外上方，旋转揉动，顺、逆时针各揉 10~20 次。有加速血流作用。

抓肩肌：右手拇指与食指、中指配合捏提左肩肌，然后再以左手依上法捏提右肩肌，如此左右交叉进行，各捏提 10~15 次。有舒筋活血、消除疲劳作用。

点膻中：以拇指指腹用力压两乳头连线中点处，约 30 秒钟后骤然开放，再压再放，重复 7~10 次。有宽胸、顺气、镇痛、止喘作用。

扩胸廓：两手微张五指，分别置于胸骨左右两旁的胸壁上，手指端沿肋间隙从内向外滑动，各重复 20~30 次。有宽胸、顺气、止痛、止喘的作用。

搓腰眼：两手掌按腰眼，用力向下搓，至尾骶部，共搓揉 30 次。有壮腰强肾、防治腰痛的作用。

### 3. 四肢功

甩双手：两臂自然下垂，由前向后甩动 30~50 次，有放松肩、臂、腕、指关节功能，能通畅气血、增强手臂功能，对肝、心、肺有益，并能舒筋活血。

旋膝盖：两手掌心紧按双膝，先齐向外旋转 15~20 次，后齐向内旋转 10 余次。可增强膝盖的活力、驱散风寒、灵活筋骨。

擦大腿：两手抱紧一侧大腿根部，用力下擦到膝盖，然后擦回大腿根，来回共 10~15 次。有促使关节灵活、防止腿痛的作用。

揉腓肠：以两手掌挟紧一侧小腿腿肚，旋转揉动，每侧 15~20 次。有流通气血、加强肌力的功能。

搓涌泉：先把两手搓热，然后搓两脚心涌泉穴各 50 次。有舒肝明目作用。

## 五、弹性跑步增进老年人健康方法

跑步开始之前，先要做一下热身运动。常用的方法就是脚踝骨、腰和颈，还有肩、肘、腕作圆周活动。随即就是跑步，即利用呼吸调整周身运动的跑步。弹性跑步，一般是吸

一口气，跑三步；在三步中把气呼出。

吸气、呼气都是在运动当中进行。这样依次循环，表现得很有节奏，一直跑到感觉到身体发热了，就可以改为慢跑，再渐渐停止跑步。

在跑动中，步伐要随着身高的不同而自然向前伸曲跨出，步子不宜过大，也不要过小，要有弹性，不要为周围的事情而影响跑步的注意力。要用前脚掌着地。

如果有慢性疾病，步子可以放慢点，吐气可以分四次吐完。这样在跑了一二千米后，会感到很有劲，似乎还能跑很远。大约跑到用了四分之三的力量时，就可以停止跑动。

如果经常坚持进行这样的跑步，对于有呼吸障碍型疾病或神经衰弱、内脏器官不健康的人来说是颇有益处的。

## 六、老年人关节功能锻炼操招术

### 1. 叩头操

以颈椎为轴，依次向前、后、左、右作低头、仰头练习。共做 32 次，然后再作顺时针和逆时针转头练习各 2 次。

### 2. 甩手操

两腿开立，含胸弯腰略弓背，两臂自然下垂，以肩关节为轴，依次作前后左右摆动 2 分钟。

### 3. 扩胸操

屈肘，两臂平置胸前，作扩胸展臂各 4 次。再双臂上举伸臂拉肩 4 次。然后直臂下垂作后摆 4 次。

#### 4. 腰背操

两腿开立，举臂后仰，再直腿弯腰弓背做体前屈，双臂下垂。然后团身抱膝下蹲，再并腿直立。共做 8 次。

#### 5. 膝关节操

并腿直立，两手叉腰，屈膝半蹲 16 次，然后作顺时针和逆时针转动各 16 次。

#### 6. 踝腕关节操

两腿稍开立，左脚脚尖点地，十指交叉握空拳，同时作左脚和手腕逆时针转动 16 次；然后换右脚、右手做同样的动作。

## 七、老年人早晨健身法

早晨起床后，老年人可用下列简易方法健身：

### 1. 搓眼

清晨，当睁开惺忪睡眠后，先用手指揉揉眼皮，然后再用双手中指同时揉揉鼻孔两旁的“迎香穴”多次。

再上行搓到额头，向两侧分开，沿两颊下行到颌尖会合，如此反复进行 10 次。这样就能促进面部的血液循环，增强面部肌肤的抗风寒能力，长期坚持还可以减少面部皱纹，永葆青春容颜。

### 2. 梳头

端坐于床上，全身肌肉放松，一手自然下垂，一手持木梳从前额正中线的发际处向后梳至枕部，然后弧形梳到两耳之上及耳后。

先按上法轻而快地导引两遍，然后较重而慢地再按上法梳头 20 次。可改善头发根部血液营养供应状况，减少脱发、白发，健脑爽神、降低血压。

### 3. 转眼珠

可先向左右，后向上下各转动 10 次眼珠。转眼时，宜缓慢进行。反复转动眼珠，可提高视神经的灵活性，增强视力和减少眼睛患病机会。

### 4. 弹脑

坐在床上，两手分别按两侧耳朵，用食指、中指、无名指轻轻弹击后脑壳，每天早晨弹五、六次，可祛疲劳、防头晕、健听力、治耳鸣。

### 5. 叩齿

轻闭嘴唇，上下牙齿互相叩击 30 次。叩齿中间，可旋转舌头，并以舌尖舔动上腭数次。叩齿能促进口腔、牙齿、牙床和牙龈的血液循环，增加唾液分泌，从而清除污垢、提高牙齿的抗龋能力和咀嚼功能。

### 6. 挺腹

平卧于床上，双腿伸直，深吸气时腹部有力地向上挺起，呼气时松下，这样反复十余次，可增强腹肌弹性和力量，预防腹壁肌松弛和脂肪堆积，强健胃肠消化和吸收功能。

### 7. 提肛

闭目、闭口、聚精会神地反复收缩肛门周围的肌肉 10 次，增强肛门括约肌的力量，改善肛门周围、肛管、直肠下端的血液循环，减缓痔静脉丛的淤血扩张状态，从而有效地预防痔疮的形成和肛门的脱出。

## 8. 猫身

趴在床上，撑开双手，伸直并拢双腿、翘起臀部，像猫儿拱起脊梁那样，用力拱腰。再放下高翘的臀部，如此反复 10 次。这样可锻炼腰背、四肢的肌肉、关节，促进全身气流畅通，关节疏通，并能防止腰背酸痛。

## 八、体弱老人的健身方法

有些老人身体虚弱，可用下列更简易的方法健身：

身体坐直，双手交叉放在头枕部，用力压迫脑勺，头部则用力后仰 30 秒钟。

身体坐直，两手在椅子靠背后面紧紧握牢 1 分钟。

转动眼睛，尽量向四周环视，左右方向共 12 次。

胳膊屈肘竖直放在桌子上，把下巴放在手掌上进行 20 次深呼吸。

沿桌子边站起来，转动 10 次上半身。最好能使背部对着桌子，然后用力抬起桌子一端。

站立在门框中，双手用力推 20 次门框。

坐在椅子上，屈膝抬起双脚，然后将脚伸直，放下，10 次。

爬楼梯，每 2 秒钟至 3 秒钟登一级。开始时，每次锻炼 2 分钟，以后可逐渐延长。

## 九、八段锦健身术

### 1. 养生机理

八段锦是由八种不同动作组成的健身术，故名“八段”。因为这种健身功可以强身益寿，祛病除疾，其效果甚佳，有如展示给人们一幅绚丽多彩的锦缎，故称为“锦”。

八段锦是我国民间广泛流传的一种健身术，据有关文献记载已有八百多年历史。

八段锦属于古代导引法的一种，是形体活动与呼吸运动相结合的健身法。活动肢体可以舒展筋骨，疏通经络：与呼吸相合，则可行气活血、周流营卫、斡旋气机，经常练习八段锦可起到保健、防病治病的作用。八段锦对人体的养生康复作用，从口诀中即可看出。

例如“两手托天理三焦”，即说明双手托天的动作，对调理三焦功能是有益的。两手托天，全身伸展，又伴随深呼吸，一则有助于三焦气机运化，二则对内脏亦有按摩、调节作用，起到通经脉调气血、养脏腑的效果。

同时，对腰背、骨骼也有良好作用。其他诸如“调理脾胃单举手”、“摇头摆尾去心火”等等，均是通过宣畅气血、展舒筋骸而达到养生的目的。

八段锦的第一段都有锻炼的重点，而综合起来，则是对五官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位进行了锻炼，对相应的内脏以及气血、经络起到了保健、调理作用，是机体全面调养的健身功法。

## 2. 练功要领

呼吸均匀，要自然、平衡、腹式呼吸。

意守丹田，精神放松，注意力集中于脐。

柔刚结合，全身放松，用力轻缓，切不可用僵力。

八段锦是包括八节连贯的健身法，具体内容如下：

双手托天理三焦；左右开弓似射雕；

调理脾胃需单举；五劳七伤往后瞧；

摇头摆尾去心火；背后七颠百病消；

攒拳怒目增气力；两手攀足固肾腰。

此外，尚有一种坐式的“八段锦”，为明代冷谦所编，具体内容是：

叩齿三十六，两手抱昆仑。

左右鸣天鼓，二十四度闻。

微摆撼天柱，赤龙搅水津。

闭气搓手热，背摩后精门。

左右辘轳转，两脚放舒伸。

叉手双虚托，低头攀足频。

河车搬运旋，发火遍烧身。

## 十、易筋经健身术

### 1. 养生机理

“易”指移动、活动；“筋”，泛指肌肉、筋骨；“经”，指常道、规范。顾名思义，“易筋经”就是活动肌肉、筋骨，使全身经络、气血通畅，从而增进健康、祛病延年的一种传

统健身法。

易筋经同样是一种意念、呼吸、动作紧密结合的一种功法，尤其重视意念的锻炼，活动中要求排除杂念，通过意识的专注，力求达到“动随意行，意随气行”，以用意念调节肌肉筋骨紧张力（即指形体不动，而肌肉紧张的“暗使劲”）。

其独特的“抻筋拔骨”运动形式，可使肌肉、筋骨在动势柔、缓、轻、慢的活动中，得到有意识的抻。拉、收、抻长期练功，会使肌肉、韧带富有弹性，收缩和舒张能力增强，从而使其营养得到改善。

同时，使全身经络、气血通畅，五脏六腑调和，精神充沛，生命力旺盛。当然，必须长期锻炼才能收到内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮的功效。

## 2. 练功要领

精神清静，意守丹田。舌抵上腭，呼吸匀缓，用腹式呼吸。

松静结合，柔刚相济，身体自然放松，动随意行，意随气行，不要紧张僵硬。

用力气时应使肌肉逐渐收缩，达到紧张状态，然后，缓缓放松。

易筋经十二式：

- |       |       |
|-------|-------|
| 捣杆舂粮； | 扁担挑粮； |
| 扬风净粮； | 换肩扛粮； |
| 推袋垛粮； | 牵牛拉粮； |
| 背牵运粮； | 盘箩卸粮； |

---

围穴囤粮； 扑地护粮；  
屈体捡粮； 弓身收粮。

## 第四章 老年人心理健康

走向衰老是每个人不可避免的生命过程，步入老年期的人，身体各器官逐渐趋于老化，生理衰老的迹象开始明显起来。但如果一个人的心理开始衰老，那就意味着“真正衰老”，因而有学者把心理衰老看成是通向死亡的“催化剂”。

因此，让自己拥有健康的心理状态，不仅可以提高老人们晚年生活的满意感，而且还有助于延长老人们的寿命。

老年人由于在生活中遇到各种各样的实际问题，而产生许多的心理障碍。例如由于退休而容易产生孤寂、失落的情绪；常年患病会引起对死的恐惧等等。老年朋友只有摆脱这些心理阴影，保持良好的心态，才能愉快的安度晚年生活。

### 第一节 心理健康概述

#### 一、心理健康的标准

##### 1. 感、知觉尚好

判断事物不常发生错觉，稍有衰退者，也可以通过适当

的手段进行弥补，如戴眼镜、使用助听器等。

## 2. 记忆良好

不用别人提示也能轻轻松松地记住一读而过的七位数字。

## 3. 逻辑思维健全

说话不颠三倒四，考虑问题、回答问题时条理清楚明了。

## 4. 想象力丰富

不拘一格，时有突破。

## 5. 情感反应适度。

积极的情绪多于消极的情绪，不会事事感到紧张。

## 6. 意志坚强。

办事有始有终，不轻易冲动，不常常抑郁。能化悲痛为力量。

## 7. 态度和蔼可亲。

能常乐，能制怒。

## 8. 人际关系良好

乐意帮助他人，受人尊敬。

## 9. 学习能力基本不变

始终坚持在学习某一方面或某几个方面的知识或技能。

## 10. 有正当的业余爱好

平时总有一至几项业余爱好在忙碌，和大多数人的心理活动基本保持一致。

另外，能遵守社会公认的道德观念、伦理观念，保持正常的行为，能坚持正常的生活、学习、工作和活动，能从容地适应社会环境的变化。

## 二、心理健康的表现

健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。

信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现，都会不同程度地影响人的身体健康。

那么，心理健康的表现有哪些呢？

### 1. 健康的情绪

心理健康的人具有乐观向上的精神；理智、稳定、愉快的情绪；开朗、豁达的心胸；遇事不斤斤计较，不为一点小事动肝火或郁结于心。

说话办事理智冷静，从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。对生活和学习乐观、自信、积极进取，很少为自己的形象不佳、才华进展、关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。

### 2. 和谐的人际关系

心理健康者，总是乐于与他人交往，希望获得真正的友谊和朋友。他们对师长、同事总是抱着信任、理解、关心、友爱的态度，乐于助人，能够做到“己欲达先达人，己欲立先立人”、“己所不欲，勿施于人”；

待人宽宏豁达，善于容忍他人的不足和过错，在小事小非上，从不斤斤计较，吹毛求疵，以牙还牙；

办事重声誉、讲信用，从不口是心非；善于以诚相见，适宜地暴露、显现自己，让别人了解自己，从不伪装、掩饰自己。能够和各种融洽相处，并能和少数人建立深厚的友谊。

### 3. 完整统一的人格

具有正确、稳定的人生观和信念，并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负，将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来，形成完整统一的人格。

如果愿望背弃信念，私欲和良心冲突，行为和思想矛盾，主体自觉认识统一不了，就会导致人格分裂。

### 4. 良好的自我意识

能够正确、客观地认识自我、评价自我，具有正确良好的自我观念。

既不自视清高、狂妄自大、责怪环境或盲目冒险，去干力不能及的事，又不自轻自贱、妄自菲薄、退缩保守。

自尊自信，对前途充满信心，在学习、工作上刻苦努力、积极进取、坚持不懈，不达目的誓不罢休，并善于抓住机遇，敢于竞争。

### 5. 能与社会协调一致

对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力，因而能正确认识、了解社会并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发展，与社会要求相适应。

不利令智昏，违反社会道德规范和法规约束，妄取强求，采取反社会的态度。

### 6. 善于适应环境

善于调整自己对现实的期待和态度，使自己更好地适应环境。当现实与理想产生矛盾时，不悲观失望、怨天尤人，而是深信环境在改进，命运之神就是自己。

当自己不能改变现实时，便以理智的办法改变自己对现

实的态度。当不了将军，可以当一个好战士；当不了文豪，可以当一个像样的业余作者，从而使自己以坚定的追求、永恒的热情，使人生火炬常明。

### 三、心理健康与身体健康

心理健康是身体健康的前提。没有健康的心理就会导致各种疾病。

#### 1. 压抑情绪容易生癌

许多癌症患者在患癌之前有过重大的精神打击，可以说“压抑的情绪容易生癌”。

几乎所有病的病因都有一定的社会心理因素，比如，长期情绪压抑、家庭不和等等。

#### 2. 急性子易患高血压和心脏病

急性子是A型性格的突出特点。这种类型的人争强好胜，情绪急躁易怒，工作、学习生活长期处于紧张之中，因而到老年后易患高血压和心脏病。

紧张、抑郁、烦恼等不良情绪会促使各种疾病发生。紧张、烦恼、焦虑、压抑的不良情绪，使人体内的免疫器官如胸腺、脾、淋巴结的重量显著减轻，从而导致全身的防疫能力降低，疾病趁虚而入。

#### 3. 良好的情绪可以防病

情绪能致病，也可以防病。良好的情绪是维持人的生理机能正常运行的前提，有85%的疾病患者可以通过自身机能调节而获得痊愈。

“乐以忘忧”、“笑一笑十年少”都是讲愉快情绪的卫生保健作用。一个人处于情绪舒畅愉快的状态下，其大脑功能是完全的。

完善的大脑功能，有利于中枢神经系统的兴奋和抑制的调节，促进内分泌系统、免疫系统、消化系统发挥正常效能，协调平衡、延缓重要脏器的病变过程，避免或减少动脉硬化和其他恶性疾病的发生。

为了身心健康，应该注意培养自己乐观主义精神，及时克服情绪、情感上的各种困扰和危机。

#### 四、养生与养心的关系

社会发展到今天，人对于生命质量的要求越来越高，各种养生之道、养生方法也日渐增多，像食疗、药疗、气功、坐禅、健身运动等等，使生活异彩纷呈，也的确起到了很好的防病强身的作用。

然而，健身锻炼也好，食疗药疗也好，期望它们取得良好效果，必须是在心理健康、精神愉快的前提下。

一个整天心浮气躁、焦虑不安、悲悲戚戚的人，不管服用何种“灵丹妙药”，无论用何办法滋补，也是绝对无法实现精神焕发、体魄健壮的。

养生必须先养心，养身与养心相结合，才能达到在养生意义上的心满意足。什么是养心？心就是心理精神状态！养心是通过各种怡情养性的手段，努力使自己保持心理健康、精神愉悦，保持昂扬向上的思想意志。

实际上，心与身紧密相关，一个人的精神状态，能至关重要地影响他身体内部的神经体液——内分泌免疫调节系统。

而这个系统则决定能否保持机体各个器官的协调关系，保持内环境的动态平衡，决定是否适应外部环境的不断变化，对各种外来刺激及致病因子做出有效应答。

## 五、影响心理健康的因素

影响心理健康的因素很多，自然的、社会的、物质的、精神的、经济的、政治的、道德的、法律的等诸多因素均能对心理健康构成冲击和影响，主要因素可归纳为以下几点：

### 1. 机体各系统组织器官功能逐渐减退

人的脑细胞从40岁以后开始减少，到65岁后减少特别明显，使脑功能出现变化，思维能力下降，自我控制能力变差，情绪变化快，记忆力减退，出现心理问题。

### 2. 个人感情生活突遭变故

如失恋、丧偶、失去子女、父母离世等，都会使人的精神受到明显的刺激，从而影响心理健康。

### 3. 家庭、社会关系突变

由于家庭、社会关系突变，关系失调，这突如其来的影响必然伤害心理健康。

### 4. 劳动能力和自理能力降低

随年龄增高，必然会因劳动和自理能力下降而要求别人帮助，一旦得不到满足，就会产生心理障碍。

#### 5. 随着市场经济发展，竟然意识激增

人们为了工作和生活，经常在市场经济中进行竞争，接受来自各方的刺激，心理压力在不断上升。

#### 6. 处于信息时代

人们每天要接受大量信息，整天在忙碌着，大脑处于紧张状态。

#### 7. 人际交往频繁，关系繁杂

由于要应付更多的交际和人事关系，思想压力增大。

#### 8. 由于企业经营体制变化

工作有定额、定量，出现繁忙状态，工作紧张将造成一种精神负担，会导致不平衡的心态。

从上述因素中可以看出，心理社会因素是影响心理健康的重要因素。“七情”即喜、怒、哀、忧、惊、恐、悲，这些由心理社会因素对人的心理活动特征，对人体的生命指标和生理及生化指标均有显著的影响。

喜时：呼吸、脉搏、血压、新陈代谢等都比较正常、协调、平稳；忧、哀、悲时：伤脾胃，胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，人体生化调节功能失常；怒、惊、恐时：伤肝、伤心、伤肾，血糖、尿糖升高、呼吸急促、脉搏加快……这充分证明了心理社会因素与人体健康和心理健康之间的密切关系。

## 六、从心理因素获得保健

心理保健必须首先注意心理卫生。心是指心思、心意，

理是指条理、准则。心理活动是指人的思想、感情等内心活动，也是人的大脑对外界客观事物的反应。人的心理现象是人的大脑机能的反应。

心理卫生是专门研究促进心理健康的科学，就是要求人们用积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境。

不健康心理与健康心理大相径庭，是指人们不能用积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境，对某些事物不能正确地分析、认识和对待，当遇到与自己意愿相悖或挫折困难时，会产生不愉快的心理感受和消极情绪，表现为苦闷、忧伤、怨恨，或惊慌失措、无所适从等不良反应。长此下去，会严重损害生理功能，导致心身疾病。

因此，对不健康心理，要尽早转化、调整，使其转变为健康的心理。人们对外界的不良刺激，要运用赶快的意念、思想去检查情绪上的不良反应，进行自我调整，使心静神宁。

不良的心理致使大脑皮层的功能失常，并向大脑皮层所控制的各系统、各器官发生病理信号，引起不同的生理、生化反应，从而使各系统器官功能出现一系列病理改变。

开始可出现功能性变化，如果不良刺激达到一定强度，并且持久、反复作用于某一个人，将会由原来功能性障碍逐渐演变为器质性疾病，也称为心身疾病。

现在大家比较了解的心身疾病有：原发性高血压、冠心病、消化性溃疡、支气管哮喘、紧张性头痛、鼻炎、神经性皮炎等。严重精神创伤会引发神经官能症、癌症、甲亢等。

## 七、心理健康的重要性及措施

随着生活水平的日益提高，人们越来越希望自己健康长寿，这是人生重要要求目标之一。

可是，人们对“健康”的认识往往只局限于躯体的健康，而对心理健康缺乏理解和足够的认识。

心理疾病在日益增多，已引起了国家和人民的普遍重视，心理健康也已成为全社会特别关注的问题，人们已深刻地认识到心理健康的重要性。

了解心理疾病的起因及危害，教会人们如何在日常生活中检查自己并用正确的方法去预防和治疗心理疾病，是做好个人心理保健的关键。

## 八、心理老化的表现

如若在心理方面有以下表现说明，心理已老化：

已经没有任何创新的企图了，而且感到空虚乏味。

对需要付出较多脑力的工作，越来越感到力不从心。

认定自己属于时代的落伍者。

觉得家人及周围的人都在和您过不去，而想超然于众人之外。

对发生在自己身边的事视而不见，反应冷淡。

常不厌其烦地向别人提起自己的往事，全然不顾人家愿不愿意听。

当生活稍不如意时，常常会怨天尤人。

当面临突发事件时，会不由自主地感到紧张无措。

平日里的一切活动都是以围绕自己为中心进行的。

越来越变得固执己见，自以为是。

常常曲解别人的好心劝告，听不进别人的任何意见。

唠叨起来没个完，而且没有心思听别人讲话。

常找不到自己放置的东西，要费很大劲才能找到，记忆力明显不如以前了。

常常沉湎于对往事的回忆之中，并感到不安。

自感办事效率明显降低了。

做某一件事时总是一拖再拖。

渐渐对那些没有用途与价值的东西产生兴趣。

对生活中的繁杂之事感到厌烦甚至惧怕。

常找借口逃避与陌生人接触。

渐渐变得感情用事，言行中的理智成分越来越少。

经常白天也需要较多的睡眠，而且要靠浓茶提精神。

## 第二节 心理健康与老年人

一对相濡以沫的恩爱老年夫妻，由于身体状况的差异，一日老头突发心脏病，抢救无效而不幸去世了，平日温馨的家就剩下了孤独的老太太一个人。

面对突如其来的巨大悲痛，老太太闭门独自伤悲饮泣，没能把巨大悲痛及时地释放出去，终于，在老头去世一个星期不到的一天半夜，老太太在房间外的阳台上上吊自尽了。

有的老年人因为与他人一时的误会或一时的斗气，而突发中风或心脏病，甚至危及生命。可以说，这些死亡或疾病的发生都与心理失调有很大的关系。

如果在老年朋友最痛苦的时候，其他人能用恰当的心理疏导手段帮助老年朋友把心中的悲伤释放出去，或老年朋友自己能有适当的途径发泄出悲伤，那么，不该发生的死亡就不会发生了。

如果在与人发生争执时，老年人能找到良好的宣泄方式，也许就可以避免许多麻烦和不幸。

## 一、老年心理健康与生理健康

对老年人来说，心理是健康还是失调，对生理影响至关重要。因为，由于退休和儿女的成家立业，老年人也就从社会角色和家庭角色中退了出来，老年人的自我也由此走向自我专注，外面的世界在老年人看来不再精彩，如果这时再有心理打击的话，老年人的注意力就很难从这一打击中转移出来，而且老年人的生理功能又处于衰退时期，心理的打击就犹如雪上加霜，会对老年人的生理产生更为严重的不良影响。

另外，心理的老化则是悄然发生的，无论是老年人自己还是他身边的人都难以及时觉察，而一旦被大家觉察到了，这位老年人可能已经失去了治疗的大好时机。

比如，有一天，发现一位老爷爷穿起了小孙子的衣服，此时老爷爷的阿尔海默病可能就已经错过了最好的治疗机会了。

研究已经证明，心理的老化与生理的老化是互为因果，彼此相伴的，老年人的心理一旦老化，就会引起感知觉衰退、注意力下降、记忆力减弱、言语功能退步、思维退化、意志力衰弱，还会使消极情绪、情感增多，使老人性格发生某些变异，最终导致老年人生理功能的老化，使老年人对外在环境的适应能力下降。

由此可见，心理健康、心理调适对老年生活至关重要，只有身心都健康的老年人，才能算是真正意义上幸福的老年人。

今天，对于大多数衣食住行已基本得到满足的老年人来说，他们也开始懂得关心自己的心理生活，非常在意自己是否过得开心、活得愉快。

## 二、如何抗心理衰老

作为老年人，一样可以用充实的生活方式和良好的情感激发，使自己继续保持着满意而幸福的晚年生活。老年朋友，不妨从以下几方面试试，也许顷刻之间幸福就会来到身边。

### 1. 尽力保持和谐的人际交往，时刻将自己融于社会

专家研究发现，与他人和谐相处的人，既生活得开心，又寿命较长，在男性中尤其如此。和谐的人际交往为什么有益健康呢？

进一步的研究发现，和谐融洽的人际交往可以激发人内心的友爱情感，这种情感可以促使人体内分泌出有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把人体血液的流量、

神经细胞的兴奋调节到最佳状态；而且，这些物质还是人体内的自然镇静剂，可使人获得内心的温暖，并能缓缓地去解除人心中的烦恼和痛苦。

能与他人和谐相处的人，会更多地拥有幸福的感觉，而这种快乐的情绪又能使人产生抵抗感染的细胞，从而使人免受疾病的侵袭。

所以，老年人最好走出自己的家门，多与他人交往，做朋友，并想法为自己创造出交朋友的良好环境和氛围，寻找相互间表达友情的机会。

比如，老年朋友过生日时，可邀上几位常一起活动的老人，自己动手做张诸如生日贺卡之类的小小的礼物，然后主动说声祝福的话。

又如，朋友因身体不舒服卧床休息了好几天，可叫上常在一张桌上下棋的其他老人，一起到朋友的床前坐坐，也许病床上的老年朋友正感到非常孤独，几句宽慰的话语、几句关心的心意，可让朋友感受到友情和关爱，这对患者的康复有不可估量的作用。

要提醒老年朋友的是，有些老年人，随着年龄的增长，在人际交往的过程中，时常会说错话，等自己发现时，常常已经晚了，彼此间的伤害已难以愈合。

比如，时常有这样的事发生，活动前老人会将随身携带的物品找一个地方小心放好，可是当活动结束，准备分手时，这位老人自己就忘了放哪儿了，这时，老人可能就会去错怪一起活动的其他老人。

在这种时候，一起活动的其他老年朋友，千万不要和这

位老人争执，而要劝他不要着急，并帮他一起寻找，用事实来平息矛盾，同时，对这位老人来说，也是一次良好的教育机会。

它告诉我们，在交往中，当朋友无意间的错话伤害了我们时，要学会原谅对方，对方肯定会深有触动，领悟到原谅他人就等于原谅自己。

这样，一个宽厚待人、不斤斤计较的良好气氛便营造出来了，从而融洽、和谐的老年人际关系也建立起来了。

## 2. 身心活动——老人生命质量的强化剂

经常听到有老年人抱怨说，退休后无事可做，生活一下子变得单调而乏味。是的，退休了，重新回归家庭生活，从一定意义上可以说，老年人离开了喧哗的世界，曾经梦寐以求的闲暇享受真的来了，我们却突然发现它成为了我们难以承受的心理挫折。

这是因为，年龄不会阻挡老年人对丰富多彩的养老生活的向往，老年人不愿感受到作为人的社会价值和社会地位的丧失。

此时如果老年人任由时间流过，不积极投身各种各样的力所能及的活动，就会失去精神寄托，从而感受到自己仿佛进入了一个被人遗忘的角落，由此加深老年人的自卑、自责心理，进而发展为悲观厌世的不良情绪。

可见，从“动态”的生活变为“静态”生活，是对老年人人生道路上的又一次心理考验。

美国加州大学的高度吸音实验室，是世界上最静的地方，自愿接受实验的保罗在这个实验室呆了半天，他说：“静得可

怕，我可以听到自己心脏的跳动，血液奔流的声音，轻轻地吸一下鼻子就像大喝一声。”

另一位接受4天“感觉剥夺”实验的人，走出实验室之后，动作变得呆滞，甚至连将一根小棍插入一个小孔，并且不碰到孔壁的简单动作也无法完成。

心理学研究表明：人的心理要保持在良好状态，就需要一定的刺激，如果缺乏这种刺激，人就会变得呆板而神经过敏，并产生对孤独的恐惧。

如果在进行“感觉剥夺”实验时，再限制被实验者四肢的活动，那么他们会一致反映在这绝对安静的环境里，他们深切地感受到了“死亡似的可怕”。

这一心理学的实验告诉我们，人一旦脱离了动态的环境，剥夺了身心的活动，就会对人的心理造成重大伤害。如果退休后，老年人每天只是默默地坐在家中，从早到晚，从春到冬，这种无聊的等待，不正是等待那可怕的日子来临吗？而且，无所事事的生活因为精神无所寄托，还会使人变得心胸狭窄、计较小事。

有位学者这样说“忙碌使人感到年轻，无休止的空闲，容易使人想到生命的结束。”

因此，老年人要尽力使自己找到“醉心”的兴趣活动，设法使自己身心动起来，这样，可以使自己“忘却”衰老的苦闷，并从身心活动中体会到生活的乐趣和愉快。

比如，某街道的林婆婆就是通过力所能及地为他人、为社会的服 务，来体验自己生存的价值，并使自己拥有愉快的晚年生活。

林婆婆，80岁，退休音乐教师，突发卒中半身不遂后，对今后的生活很是灰心和恐惧，因此希望儿子天天陪伴在自己身边，照顾自己。

只要儿子离家去上班，就会一天都不开心，独自在家暗自神伤。街道工作人员王阿姨知道后，就主动上门和林婆婆交流，通过与林婆婆的交谈，得知林婆婆平时喜欢唱唱歌和看看报，于是决定给她安排一个“任务”，让她教街道的老年人唱歌并给老年人读报。

接到“任务”后，林婆婆又像回到了以前，每天准时到街道的老年人活动室，认真地教大家唱歌，空余时间还认真地为大家读报。

林婆婆在与同龄老人的交往中，感受到晚年生活的乐趣，从此不再无理地要求儿子不上班在家陪她了。

所以，退休后，老年人要尽量参加一些社会活动，这样既可有精神寄托，又得以适度运动，长寿也就不求自得了。而且，有意义的活动还可激发老年人对晚年生活的激情和愉悦。

### 3. 少一点遗憾，多一点解脱

走向衰老，是大自然不可逆转的规律，但如果没有良好的精神状态，不老也会显老。

长寿学者们研究发现，长寿老人大多性情随和、豁达开朗，对待生活态度乐观，即使生活中有了不如意的事情发生，也能保持心平气和。

现代医学认为，心胸开阔的人，可以经常把情绪调节在最佳状态，良好的情绪可以很好地提高人体的免疫能力，有

益于健康长寿，而持久的不良情绪状态则可以诱发多种疾病。

正是“一乐百病消，一愁白了头”。退休后，随着年龄的增长，老年人会有一系列明显的生理衰退和对周围环境变化难以适应的现象出现，并会经常成为老年人不良情绪的诱发因素。

这时，我们老年人自己要时时提醒自己，不去做力所能及的事情，以减少造成自己老而无用的不良心理感觉。

同时，要让自己认识到，人生总有遗憾之处，但一味地陷于遗憾而不能自拔，只会使自己生活得不开心，影响自己晚年生活的幸福，得不偿失。

另外，即使老年人客观上的确老了，在主观上也要让自己不服老。每天把胡子剃得干干净净，头发梳得整整齐齐，衣服穿得整整洁洁，还可以化化妆，精心地做一个发型，穿穿裙子花衫，不但可以不显老，更可以使自己有一份青春犹在似的好感觉，从而使自己永远拥有一颗健康不老的心。

这样，我们不仅老得慢，更重要的是我们也可以和年轻人一样活得潇洒，一样活得快乐。

所以，老年朋友要善于把自己从遗憾中解脱出来，对自己宽容一点，再宽容一点；生活潇洒一点，再潇洒一点；心胸开阔一点，再开阔一点。

#### 4. 为自己建立一个适宜养老的良好生活环境

环境是人赖以生存的空间，污浊、嘈杂的环境，不仅会使自己失去好心情，还会直接损害老年人的身体健康。

所以，给自己建立一个干净、舒适、美丽而又适合养老的生活环境，就等于为自己又增加了一份健康。

- 为防止意外情况，老年人的生活环境要注意以下几点：
- 家中的地板不要弄得太过于光滑；
- 家中的门尽可能不要设有门槛；
- 不必要的装饰性台阶尽可能不要在家中出现；
- 家具尽量不要摆放在房间中央，以便老年人行走方便；
- 晚上入睡后，不要关掉所有电灯，留个瓦数低的灯头，便于起夜；
- 家中如果有浴缸，要在浴缸和马桶旁边的墙上装上扶手，便于我们老年人安全使用；
- 住处楼梯的最上端和最下端最好用油漆涂上明显标志，便于老人能清楚地看到，因为老人跌倒常常发生在上下最后一级台阶的时候；
- 如果家具重新布置了，别忘了与老伴相互提醒，以便尽快适应家中的新环境；
- 家中的煤气灶开关应做出明显的标志，以便老人能看清楚，免得拧错。

### 第三节 老年人的心理特点及变化

#### 一、老年人性格特征变化

性格是在长期的生活过程中逐渐形成的，并非是与生俱来的，它的形成，实际上是先天与后天的结合。古有“江山

易改，本性难移”的说法，那么，在实际生活中，性格的变化是可能的吗？特别是老年人，他们几十年来所形成的性格要想改变真的可以吗？

有人就说过，性格的造就从生到死，是一项永不停息的工程。大约从 55 岁开始，人的性格开始向两极分化，一些老年人变得固执己见，急躁易怒，孤僻自大，叫做“强化”；有些老年人则变得言无定见，行无定律，自卑自弃，叫做“弱化”。

特别在衰老较快的老年人身上，大家能够发现他们的性格变异很大，原本安静内向的变得孤僻，不愿与人交往；原本自信心强的变得固执、倔强；原来做事认真的变得好钻牛角尖、斤斤计较；原本细心的变得疑心很重；原本练达的变得稍遇挫折就烦躁不安。

当然，每个老人的变化是不尽相同的，但从行为、情绪的变化上看，进入老年期，老人们有一些相似的感受和同样的行为。在这个方面，国内外许多心理学家都做过相关的研究工作。

我国学者对老年人性格特征变化也做了一定的研究。

#### 1. 时蓉华教授的研究

时蓉华教授曾经调查了 164 名 60 岁以上的老年人，把老年人分为 60 - 69 名、70 - 79 名、80 岁以上三组。研究发现，老年人的急躁、抑郁、自卑、多疑、孤独感等性格特征都随着年龄的增长而增长。

三个组的研究对象都有半数以上的老年人认为自己很急躁。有老年人说：“我年轻时的脾气很好，很有耐心，现在

不知为什么变成了急性子。”

也有老年人说：“我过去性情一直比较急躁，现在年纪大了，变得更厉害了。”老年人性格的这些变化，可能与老年人神经系统的耐受性变差有关。

再加上老年人遭受的挫折也比过去多，面对挫折的容忍力却下降了，因此当有不如意的事情接踵而来时，老年人往往就会表现得不耐烦、急躁，甚至动肝火、发脾气。

## 2. 李力等人的研究

专家综合了一些研究报告，提出老年人进入老年期后，具有下面的一些性格变化倾向。

保守性加强。老年人随着年龄增大，对于先前形成的观念、习惯、作风有保守倾向。他们一方面保持优良的传统、习惯、作风，另一方面，他们也容易为陈腐的框框束缚。

老人们十分支持自己所决定的看法，有时甚至表现得固执和顽强。但是，当他们自己认识到自己的见解已经过时了，观点确实错了的时候，老人们往往也会毫不犹豫地服从真理，这时候，他们对于新事物的热忱丝毫不比年轻人差。

情感深厚，喜欢怀旧。老人对于故乡、老朋友或其他某种友好的感情比年轻人要深厚。老人们喜欢怀旧，回忆美好的往事，把它们当作珍贵的精神财富仔细保存。

有的时候，他们会把过去的事情过于美化，对着小辈们夸耀当年，一遍一遍讲述当年的经历。

有趣的是，许多老年人常常记不清一星期前发生的事情，而对于五六十年前的一次偶遇、一次聚会、和朋友间发生的一件小事却记得清清楚楚，宛如历历在目。

沉稳、周到、谨慎。老年人一般办事稳重，对于没有把握的事情则按兵不动，不动声色。他们做事很讲原则，很有耐性，考虑事情周密详尽、有条不紊。老人的经验多、步子稳，他们办事用心专、有节奏。

老年人思维比较迟钝，反应不太灵活。但是经验丰富，因而往往判断比年轻人准确。由于生理功能的衰退，老年人动作变得不那么灵活了，思索起来也比较慢，但老年人也有自己的长处，就是经验丰富，判断常常比较正确。

多忧、多虑、多疑。老年人多忧，常常表现为顾虑重重，他们求稳怕乱，不愿出纰漏。他们担心别人，操心的事情多；老年人多疑，这是因为他们的身体在逐渐衰弱，心里总有一种恐惧感，担心世界在离他们而远去。

由于听力衰退，常常只能看见别人在讲话，而听不清在讲些什么，因此着急而产生疑心。老人多虑，他们人生经验丰富，考虑问题全面，但容易因此而思前想后，不敢一往直前。

既沉默，也多言。老年人对于陌生人往往话很少，他们不太愿意扩大自己的生活圈子。当遇到老朋友、趣味相投的人时，老人又会滔滔不绝地谈个没完。

向往长寿，害怕孤单和寂寞。人到老年，特别怕嘈杂、怕吵闹、怕纠纷，喜欢安静、乐休息。随着年龄的增加，老年人对长寿的向往也越来越强烈。老年人还特别怕孤独寂寞，因此有些老年人只要是力所能及，可以事无巨细，事必躬亲，想以此来驱散孤独与寂寞。

与此同时，国外的一些学者也对此做了大量的研究。

### 3. 纽加顿的研究

美国学者纽加顿以 40 到 80 岁的中老年人为研究对象，历时十年，发现随着年龄的增长，老年人的性格具有以下特征。

一是有些性格特征并不随年龄的增加而有大的变化，如独立型和顺从型性格特征。

前者，到了老年期，性格仍然具有独立、自信和果断的特点。而后者，本来就是被动地接受任务，喜欢依赖他人的帮助，年老后，仍然是被动而闲散地过日子。

二是有些性格特征会随着年龄的增加而发生较大的变化。主要表现在外向逐渐转向内向，主动逐渐转向被动。

40 多岁的中年研究对象，往往富有精力，喜欢干些冒险的事情，而 60 多岁的老年研究对象自我防卫功能比较强，求稳怕乱，变得被动、随和，性格变得内向。

### 4. 皮克的研究

美国老年心理学家皮克专门对老人性格变化的阶段进行了研究，提出了“性格变化阶段论”。

他把人的后半生分为七个阶段，这七个阶段不是依据年龄，而是根据人的社会心理特征来划分的，每一阶段，人在心理上都有一种转化。

一般来说，前四个心理转化阶段处于中年期；后三个心理转化处于老年期。但实际上，人与人之间的差异还是比较大的。

第一阶段：尊重智慧胜过尊重体力

人到中年，体力逐渐下降，精力不如以往，而人生的经

验与智慧却日益增长。

因此进入中年期的人们，往往更加重视并充分利用自己的经验与智慧来适应社会的需要，他们不再倾向依赖体力来有效地工作。“用手”和“用脑”的意义对他们来说，后者显得更为重要。的确，阅历是中年人和老年人最大的财富。

第二阶段：社会的人际关系胜过两性的人际关系

伴随着年龄的增长，中老年人往往不再把异性作为性的对象，而为作为朋友对待，并努力发展新的、更具深度的人际关系。

中老年人在这一阶段，会更看重知己的价值。忘年之交、生死之交可用来形容中老年人深厚的友谊。

第三阶段：情绪的淡漠胜过情绪的丰富

进入这一阶段后，人的情绪从鲜花之“绚丽”归于落叶之“平淡”，显得很淡泊。

中老年人对于社会上的热门话题、热门人物、热门活动开始缺乏兴趣，很少参与。他们较多的转向自己的内心世界。

第四阶段：心理上的刻板性胜过随和性

经过几十年的漫长生活，老年人逐渐形成的对外界事物的态度已经比较固定，他们对自己的看法也相当固定，形成了一套比较模式化的行为方式。

这时，老人的心理上开始有闭锁的倾向，他们对于新的理论或思想不易接受，变得“顽固”起来。因此，这一时期内老人需要努力保持心理上的随和性和开放性，这样有利于适应老年期的生活。

第五阶段：关心自己胜过关心工作

年轻时有工作的时候，人们一般会把工作看得和自己一样重要，十分有事业心，希望在工作领域打出一片天地。然而离开了工作岗位之后，老人就开始变得更加关心自己了，形成了新的评价自己的标准，他们评价自己的价值将单纯的以自己的为人作为依据，而与工作的业绩无关。

#### 第六阶段：关心身体健康胜过关心心理健康

年轻的时候，身体一般没有什么问题，所以一般人更关注心理上的快乐与痛苦；而到了老年，人的体力衰退了，身体健康经常出问题，于是老人往往十分关心自己的健康，相对来说，对自己的精神生活就显得注意不够。这时老人应注意摆脱以生理健康为中心的想法，增加社会交往，充实心理生活。

#### 第七阶段：对死亡的恐惧

如果老人开始预感自己的死亡，并产生恐惧感时，就应以自我超脱的态度来看待，坦然地面对死亡。“自我超脱”可以通过继续为社会作贡献来实现，如帮助他人、加强友谊等，使老年人度过一个充实的晚年，摆脱对死亡的恐惧。

皮克所提出的人生后半期性格特征七个阶段的理论，为老年人保持心理协调，安度晚年提供了重要启示和标准。

在人的一生中，必然会在各个阶段遇到矛盾与挑战，因此在生命周期的各个阶段，做好充分的物质和心理准备，是十分重要的。

#### 5. 卡芬的研究

南非心理学家卡芬提出，随着年龄增长，老年人的性格有以下特征：

健康及经济上的不安。

由于生活上不完全适应而产生的焦虑感。

兴趣范围缩小形成的孤独感。

对身体舒适的兴趣增大。

活动性减退。

性冲动减退。

对新的情况学习和适应都困难。

一个人孤零零地感到寂寞。

猜疑心、忌妒心加重。

变得保守。

喋喋不休，爱发牢骚。

总爱回忆往事，性情顽固，不修边幅，邋遢，喜欢收集破烂。

上述所列的行为表现也许不会都在一位老年人身上同时出现，但我们的确可以在一些老年人身上发现类似的反应。

另外，日本心理学家新福把老年人的性格变化分为好的一面和不好的一面。

老年人性格变化好的一面有：比较慷慨，不赶时髦，关心事物的本质，深思熟虑等；不好的一面有：任性、顽固、保守、猜疑心大，动作不灵活，好忧虑等。

## 二、老年人的性格类型

### 1. 享受型

这种老年人的生活信念就是享受，他们辛苦了一生，要

通过享受来补偿这一切，有什么好吃的、好玩的、好用的，他们总是一马当先，尽量去占有，去享受。

他们好像看破红尘的出家人一样，不愿再为儿女及他人贡献辛劳，只看着眼前，从精神到物质，衣食住行处处都以尽情享乐为目的。

## 2. 积蓄型

这种老年人的特点是无止境的积蓄，不舍得钱，就象小说中的守财奴一样，几乎什么东西都喜欢积蓄。

说来他们并没有明确的积蓄目的，只是觉得可以从积蓄中获得心理上的满足。他们积的多，用的少，尤其喜欢进行秘密的积蓄。

## 3. 操心型

这种老人总有忙不完的事，天天操心事事操心。眼前的事，以后的事；自己的事，他人的事，没有不操心的。

自己的事、别人的事，没有他不关心、不问不管的。鸡毛蒜皮的一点小事，他都要唠唠叨叨，生怕别人办事出错。家事、外事、自己事、柴米油盐一切琐事，都事必躬亲，仿佛惟有自己的意见最正确、最高明，生怕别人办事出差错，一生操劳、直至瞑目。

## 4. 为人型

这种老人有些类似于操心型的老人，但又不完全相同。他们苛刻自己，舍己为人。

过分的勤俭节约，省吃俭用，为别人解忧，为他人行善，为有难者解囊。他们以积德、报恩、施舍、同情为生活目的，心安理得，自我陶醉。

### 5. 发奋型

这种类型的老人往往文化水平比较高,大多是知识分子,他们感到人生所剩下的时间不多了,像老马一样,“不待扬鞭自奋蹄”,分分秒秒抓紧时间学习、做事、指导晚辈,利用一切方式参加社会活动。

他们乐于奉献,不愿自己一生还有没完成事,不愿社会和人们将他们遗忘。

### 6. 消遣型

这种老人不计较物质享受,不念他人恩恩怨怨,追求精神的安逸、恬静和轻松。“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒。”

他们清心寡欲、超凡脱俗、淡泊明志、颐养天年,自己寻找消遣的方式,或种花或养鸟或钓鱼,他们认为精神上的轻松和愉快是最重要的。

### 7. 寄托型

这种老人没有自己的主见,一切都喜欢由他人来做主,他们不计较自己的地位,以顺从、屈服、忍让、回避、让步为主要特征,只要能吃饭,有地方住就心满意足了。

### 8. 保重型

抱有这种心态的老人占绝大多数,他们自知已经黄昏,来日甚短,于是千方百计保重身体,期求延年益寿。

他们在生活中最为关注的便是自己的身体,对自己身体上的每一点细微变化都极为敏感,极为关注;稍有不妥,就惊慌失措。各种补品、药物、偏方、养生之道是他们生活的重心。

同龄人逝世的消息,对他们来说无疑是极大的打击,“怕死”是这些老人最大的、时刻提防的心病。

### 9. 虚无型

这种老人与世无争,得过且过,对于世人关心的金钱、地位极无所谓,甚至对自己的子女儿孙也是漠不关心。他们对生活冷眼旁观,听天由命,在乐观中夹着悲戚,欢悦中窝着忧伤。

### 10. 绝望型

持这种心态的老人并不多。他们的一切希望破灭,一切欲望消失,一切追求落空,于是感叹人生的凄凉,每日在悲愁伤感中回顾失意的往事。简直是生活在绝望之中。

他们痛感前景暗淡,万事皆空,在泪水和长吁短叹中打发剩余时间。他们往往是感情脆弱,多愁善感,在绝望里不能自拔。这往往是陈年重病、医治无望或过多碰壁失意的老人常有的心态。

在对老年人的调查和研究中我们发现,有相当一部分老年人退休后,将其性格的变化定义为“自娱型”也许更合适。

这些老年人通常性格开朗,生活有规律。虽然退休了,工作和生活发生了很大变化,人际交往的圈子也随之发生改变,但这些老年人能很快地适应,并溶入到新的生活之中,他们积极主动地重新结交新的朋友,建立起新的人际交往关系,从而使自己的晚年生活充满乐趣。

### 三、老年人性格的优化

人的健康长寿与心理类型、性格特征有着十分密切的联系。古今中外，大凡长寿的老年人一般都有心胸开阔、性格开朗，对生活充满乐趣，知足常乐的特点，“如果我有什么，那很好；如果我没什么，那也没有什么关系。”这是长寿的老年人共有的心态。

而心胸狭窄的老年人却不是这样，他们往往难以宽容大度地接纳他人和不顺心的事，常常爱生闷气，好嫉妒，待人接物吝啬小气，常常踌躇不定，犹豫不决，患得患失。

正如有的学者所说：“在一切对人不利的影响中，最使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、惧怕、颓丧、贪求、怯懦……”

那些背离常态的性格特征对于老年人的身心健康有百害而无一利。性格上的缺陷，比如嫉妒、多疑、懦弱、自卑、固执、暴躁等等，会使老年人发生交际困难，丧失生活意义，严重的还会诱发各种老年性精神疾病。

因此，为了能使老年朋友更好的安享晚年，并发挥“夕阳”的余热，我们不仅要分析认识老年人的性格类型和成因，更要关注其中一些不良类型性格的矫治与优化，使老年朋友摆脱落寞与自卑，充满生活的信心。

#### 1. 养老生活需要一个精神支点

生活中有许多类似虚无型的老年朋友，他们对什么都不感兴趣，似乎对什么都无所谓了，其实内心深处藏着浓浓的

空虚。

这些老年人在回顾自己的一生时，常常感叹人生几何，没有留下什么。觉得养老生活成了单调的沙漏，细沙连绵不断地流着，仅此而已。

有人说，人生好比一个杠杆，精神是它的支点，有了这个支点，人就会变得强而有力起来。

具体地说，这个支点，就是信仰、追求、兴趣和爱好。当老年人对自己的生活有一个令人向往的信仰，一个充实的追求，一个乐在其中的兴趣爱好，“虚无”自然就不会有其存在的意义。

充实的生活不必繁忙，只要我们潜心体察那不断重复的春夏秋冬、日出日落中的酸甜苦辣、喜怒哀乐，平常的养老生活一样可以是有滋有味的。

有这样一位老人，每到黄昏时总喜欢到江边小憩，在一块石头上坐下来，静静地欣赏夕阳的变幻，聆听波涛的节律。

他说此时此刻，一种宁静与温馨的情感浸透心头，体味到人生的无比欢悦和自得。这种悠然的感受，其实每一个老年人都能拥有。

## 2. 告别绝望

活着就有希望。如果一个不会游泳的人跌入河中，强烈的求生欲望会促使他拼命挣扎。正如德国谚语所言：“一息尚存，岂能轻言绝望？”

有许多老年人往往在一生中受到过很多挫折。的确，“天有不测风云，人有旦夕福祸”，谁也无法预料人的一生中将要遭受多少以及怎样的挫折。

然而，每个人对不幸和挫折的承受力却有很大的差异。有的老年人善于安慰自己，短时间里就可以恢复心理平衡；有的老年人则久久不能自拔，长期处于抑郁、沮丧的心理危机中，最终导致心力交瘁，被心理重负压垮。

绝望型的老年人就是属于那种不善于调节自己、心理能力缺乏柔韧性的老人，他们长期沉浸在撕心裂肺的痛苦之中，沉浸在美好却令人心碎的回忆之中，使自己的痛苦不断加码，这严重地损害了老人的身心健康。

莎士比亚曾说：“不幸的人，除了希望之外，别无良药。”画家徐悲鸿的夫人廖静文女士在丈夫逝世后，曾一度沉浸在悲痛中不能自拔，健康也极度恶化，最终，她拿起笔来，全身心地投入到《徐悲鸿传》的写作中，通过创作，廖静文女士摆脱了曾经紧紧缠着她的心灵阴影，逐渐地振作了起来。

由此看来，老年朋友要安抚自己那颗伤痛的心灵，必须为自己寻找一方能够寄寓思念的土壤，给自己一个希望。人生最美好的就是希望，尽管有时很虚幻，但终能引导我们愉快地走完人生的旅程。

### 3. 生如春花般灿烂

有些人会轻率地问老年人：“活那么大岁数干吗？”一位作家说，老年人都希望多活一天，而把死亡看成是最大的不幸。

的确，尽管世间多磨难，尽管有人把死亡比喻为“上天堂”，但“寿比南山”几乎是每一位老年人的愿望。

正如法国作家卢梭所言，“所有的老年人都比孩子更眷恋生活，都比年轻人更舍不得摆脱，这是因为，他们的全部

努力都维系着生命。”经历了一生的风风雨雨，对于所熟悉的一切，亲人、朋友，老人们怎能不眷恋呢？

时代在变迁，社会在前进，哪位老人不渴望看看这个世界到底会变成什么样子呢？老年人求长寿，说明他对人生还充满希望，对这个世界还充满爱。

但是，老年朋友的求寿不应该是“好死不如赖活”或“存者且偷生”的消极生存观。那只是为了吃饭、喘气而活着，生活便拘泥于身体健康上的种种小节，如此的活法太累，太不值得。活，就要活得潇洒，活得愉快，活得有意义。

美国 98 岁的老人哈默说，“我从来不在意我的年龄，尽管年岁已高是事实，却没有影响我继续工作。”

所以，老年朋友求长寿的同时要培养自己的意志、信心及乐观向上的态度，学会科学地安排生活，注重养生之道，克服自己秉性中的弱点。

有一位饱经风霜的老年人说过：“一个为生活所陶醉的人是不会预见死亡的，他以自己的每一个行为去否定死亡的存在。”

这样的生活正如泰戈尔所赞美的人生：“生如春花般灿烂，死如秋叶般静美。”

#### 4. 忘年交——老年人的挚友

一个人偶尔心情不好，不至于影响到性格，当烦心的事或不顺心的事情解决了，心情也就变好了。

但如果老年人的性格造成较大的影响，会使人变得忧郁、暴躁、或是沮丧。

国外有关专家曾对早衰者作过调查，发现约有 76% 的早

衰者，在生理衰老前先出现心理衰老，如暮气感、老朽感等。

因此，老年朋友应想方设法保持心境的愉快和年轻，防止心理衰老。而忘年交正是保持年轻、防止心理衰老的有效措施之一。

忘年交，就是老年人和青年人忘记年龄、职业、性别彼此结为推心置腹、无话不谈的挚友，并保持不断往来的一种平等的社交活动。

青年人对未来充满希望，他们奋发向上、朝气蓬勃、进取心强，而这些正是老年人所缺少的。

忘年交能使年轻人这些积极的特点通过心理暗示，对老年人产生潜移默化的作用，使老年人产生愉快、轻松、乐观、充满希望的情绪，从而达到忘我的境地，甚至出现青春重返的感觉。

### 5. 换位思考，将心比心

老年朋友们要想优化自己的性格，还可以试试换位思考法。生活中经常有这样的情况发生，一件事，自己觉得做得很好，在别人看来却不尽然。

因此，要想了解他人的看法、体会，就要站在对方的立场上想想此事该如何做，能否被对方接受。

也就是通过换位思考法，尽可能地去理解他人的想法，如老伴的想法，亲友的想法，以及涉事对方的想法。

多做换位思考，可使你做事日臻完美，同时也能培养自己关心他人、认真负责的优良个性。

此外，老年朋友要克服不良的个性特征，优化性格，还可以尝试一些简单的心理训练。

一是榜样激励法。以模范人物或成功老年人作为自己的榜样，不断鞭策自己。

二是自我暗示法。可以时刻进行自我提醒、自我督促、自我激励。并通过积极的想象，促进情绪健康，改造不良个性。

三是习惯潜化法。人们常说“习惯成自然”，这是说明习惯的力量比任何理论的力量都要大。

性格修养之道在于努力培养自己良好的生活习惯，对于已经暴露或尚未暴露的性格弱点，应有意识地培养与之相反的习惯。

通过这种新习惯来改变或克服原有的性格弱点。这种方法关键在于坚持，只要坚持，必将有助于积小成为大胜，最终达到克服不良性格的目的。

最后，需要说明的是，性格的优弱表现，并非绝对的泾渭分明。有时候，我们的缺点仿佛是我们的优点的继续，如果优点的继续超过应有的限度，表现得不是时候，不是地方，也可能会变成缺点。相反，性格的弱点并不是完全在不能为人所接受。

“人非圣贤，孰能无过”，我们每个人都会存在一定的缺陷，但只要我们敢于面对自我，不文过饰非，不强词夺理，那么我们的性格弱点就能被控制在一定的限度之内。

生活中总有快乐和烦恼，如果凡事多往好处想想，尽情享受生活中的快乐，宽容待人，豁达一点，悠然一点，久而久之，烦恼就会越来越少。

宽厚、和蔼的性格特征也就逐渐形成了。下面是一些长

寿老年人的经验总结，提供给大家，也许会给老年朋友一些有益的启发。

**一个中心** 以健康为中心。老年人的一切活动，都要围绕这个目的进行。老年人只有保持身心健康，才能做到老而不衰，精神焕发，有为有乐，才会有良好的性格，才能活得充实愉快，才能延年益寿。

**二个基本点** 潇洒一点，糊涂一点。这是永保平和心境的要诀。不管遇到什么不如意的事，都要尽量保持乐观豁达，善于解脱，潇洒对待。在日常生活中，在与家人亲友交往时，更要乐得“糊涂”，不必事事较真，徒增不和或烦恼而损害健康，失去快乐。

**三个忘记** 忘记年龄、忘记疾病、忘记怨恨。不要老是把“老了”“病了”记在心里，挂在嘴上，老气横秋，忧心忡忡，那样对健康很不利。“叹老老得快，疑病病自生”是有一定科学依据的。有些老人，历尽坎坷，对曾经伤害过自己的人积怨甚深，耿耿于怀，这不利于良好性格的形成。

**四个有** 有个老窝（房子）、有点老底（积蓄）、有个老伴、有群老友。有了这“四有”，不仅可优化老年朋友的性格，还更有助于老年人的健康长寿。房子和积蓄是安度晚年的物质条件，老伴是同甘共苦的生活伴侣。

夫妻之间相亲相爱、互相关心、理解和扶携，对双方健康长寿的作用，是任何别的关怀所不能替代的，一定要备加珍惜和维护。老友贵相知，常有聚，对活跃思想、愉快身心大有裨益。

**五个要** 要笑、要动、要俏、要唠、要掉。这都是强

健身心的方法。笑是笑口常开心常乐；动是坚持适当的运动锻炼；俏是美化自己和生活；唠是谈心交流不憋闷；掉是指不论从什么岗位上退下来，功名利禄皆成过去，都要自觉以普通退休老年人的正常心对待一切，既不背往日辉煌的包袱，也不因今日“门庭冷落”而寂寞，保持心理平衡，练就良好性格。

## 四、为何老年人会产生不良情绪

不良情绪的产生是有很多原因的。其中包括自身的心理原因和社会心理原因。退休后的老年人容易产生孤独感、失落感，以及忧郁和焦虑等消极情绪，老年人不仅要看到这些不良情绪对自身的危害，更要清楚地认识到，这些情绪的产生并非空穴来风，从不良情绪产生的原因入手，在力所能及的范围内尽力避免受到不良情绪的侵害。

### 1. 生理原因

目前我国人均寿命已达 70 多岁。老年人所面临的最大问题就是健康的丧失。

首先是脑功能的衰退。老年人脑组织萎缩，脑血流量减少，新陈代谢变慢，因而使脑功能受损，导致记忆力和思维能力下降、情绪不稳、自控力差、对外来刺激的应付能力下降。可以说，脑功能的衰退是老年人产生不良情绪的物质基础。

与此同时，老年人其他系统器官也会发生器质性或功能性改变，如视力减退、动作迟缓等。这些生理功能的衰退给

老年人带来了种种烦恼和不便，进而产生“人老不中用”的失落和悲观情绪。

此外，由于脑和组织器官的功能衰退，使老年人抵抗内、外环境各种致病因素的能力明显下降，患病的概率大大增加。

据统计，65岁老年人中有25%的老人经常患病。因此，健康的丧失是老年人所要面对的主要应激源之一，容易使老年人产生忧郁、焦虑和恐惧等不良情绪。

另外，进入老年期后，老年人的中枢神经系统会出现过度活动的倾向，达到较高的唤起水平，加之自主神经系统已开始衰退，老年人的情绪体验比一般人要来得强烈，而且情绪一旦被激发，要花较长的时间才能恢复平静。

因此，如果老年朋友们不能正确地认识自己消极情绪产生的原因，积极应对，就会产生自责、自怨，并陷入不可自拔的沮丧和对生命丧失信心的泥淖之中。

## 2. 社会心理原因

老年人产生不良情绪的社会因素涵盖范围比较广，比如离退休、社会交往减少，家庭缺少温情、精神生活贫乏、生存价值丧失，等等，都是诱发老年人产生不良情绪的原因。

# 五、不良情绪对老年人的危害

## 1. 损害健康，引发疾病

古时有种刑罚，将被俘士兵置于暗室中，用滴嗒水声使其产生错觉，就好像是他的鲜血正一滴一滴地流尽，最后士兵精神崩溃而死。

由此可见，不良情绪具有多么强的摧毁力，纵然我们的身体具有先天精妙的结构，但若从内部开始破坏，它也会失去正常运转的能力，导致疾病甚至死亡。

张钟汝、范明林在《老年社会心理》一书中指出：“高血压的发病因素 74.5%与情绪不良有关，老年人如果经常生气恼怒，会使交感神经兴奋而导致血压升高；胃病患者中也有 74%是因长期闷闷不乐，沮丧恐惧，致使肾上腺皮质激素分泌增多，胃酸增加而得病；癌症患者中则有 62%是因长期心情郁闷或遭受过重大的情绪挫折，致使大脑处于紧张状态，人体免疫功能减弱而得病。”

中医所谓“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”就是这个道理。不良情绪长期持续，会使人体免疫力降低，这样病菌和致癌因子就会趁虚而入，从而引发多种疾病。

不良情绪还可使交感神经常常处于亢奋状态，使体内释放大量去甲肾上腺素、肾上腺素等活性物质，这些物质能加速代谢，造成心肌缺氧，加重心脏负担，从而导致冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗死等疾病的发生。

## 2. 丧失生活兴趣

消极情绪的危害之一就是使老年人觉得生活寡然无味，使老年人与他人交流发生困难，或者无心参与各类社交活动，致使老年人社会适应能力减弱，总觉得生活和自己过不去，从而体验不到生活的乐趣，在烦恼忧愁中度过余生，甚至失去活下去的勇气。

情绪是有感染力的，高兴时我们看万物都觉得美，不悦时任何事情都看不顺眼。而且，不良情绪还会传染给朝夕相

处的家人和朋友，使得他们的心情也难以舒畅。

如果出现这种情况，弥漫着消极情绪的生活氛围会使老年人的不良情绪继续恶化。

古人说得好：“感时花溅泪，恨别鸟惊心”。为了让自己生活得更加充实，也为了能体验到生活的乐趣，老年朋友们，你如何不少点烦恼，多点欢笑呢？

### 3. 产生行为偏差

心理学研究表明，一个被极度愤怒或恐惧情绪控制的人，往往会出现意识范围狭窄、判断能力减弱、失去理智和自我控制能力的情况，常会产生某些在情绪平静状态下不会出现的言行举止。

比如有的老人会被嫉妒所扰，看到别的老人生活条件比自己好，或是别的老人有更多的人关心，就产生报复心理，甚至付诸行动，损害他人利益以消心头的怒气。

另外，还有的老人由于命运多桀，反倒开始求神拜佛，希望佛祖保佑他平安。

曾有这样一个故事，某地一老年妇女年轻守寡，将儿女们抚养长大，儿女们也深深地感激母亲的养育之恩，但由于她命运的坎坷，促使她悲观厌世的性格，后来在一“仙姑”的诱惑下，居然带领儿女以及年仅一岁的孙儿跳崖身亡。

这惨痛的教训使我们不得不开始思考，是身处逆境本身对人的摧残力大呢？还是人们对待逆境时所表现出的消极焦虑将人性的最后防线摧毁？

难怪有人说：“已发生的事情本身对你的伤害，不及你对已发生的事情的想法带给你的伤害大”。

#### 4. 影响人际交往

心理学研究发现，热情的人最容易获得别人的喜爱。而且，人们也更愿意和情绪比较稳定的人交往，如果我们整天横挑鼻子竖挑眼，人们肯定会对我们敬而远之，即使是身边的亲人，也会因为我们暴躁和忧郁的情绪而逐渐与我们疏远。

所以，作为老年人，如果不能以积极乐观的心态与他人交往，会使自己的社交面更加狭窄，难以赢得他人的信任，从而更增加了养老生活的孤独和烦恼。

## 六、老年人常见的不良情绪反应

人都有七情六欲，但疲于应付快节奏的工作和学习的人们往往会忽略自己内心深处的感受，但老年人则不同，退休后，他们有太多的时间来回忆曾经有过的快乐和痛苦，品味各种各样的感受。因此，进入晚境的老年人就有一些常常出现的不良情绪反应。

### 1. 孤独

退休了，环境变了，关系变了，生活的方式也变了，许多老年人感到冷清和孤独。由于家庭情况发生了很大的变化，昔日含辛茹苦、悉心抚养的儿女现已长大成人，并各自建立了自己的小家庭，原本热闹的家如今变成了只剩下老两口的空巢家庭，难免会有几分寂寞、孤单和无奈。如果再失去了老伴，就更觉得孤独和清冷，真是“十年生死两茫茫”。

尤其是每当心中有话想跟人谈谈却一时找不到谈心的伙伴时，更使老年人感受到退休后的孤独寂寞。

巴尔扎克曾说，“在各种孤独中，人最怕精神上的孤独！”老年期是“丧失的时期”，老年人在面对各种社会变更时更是强烈地意识到与社会的距离，性格内向的老年人则更是容易产生孤独感。

孤独的老年人在行为上表现为动作迟缓，喜欢离群独处，在生理上则反应为食欲不振、睡眠不好、容易疲倦等，同时常常感到空虚失落，缺乏生活的乐趣，觉得自己被社会遗弃了，整天郁郁寡欢。老年人的孤独感会严重影响身心健康，必须采取有效的措施来克服。

## 2. 忧郁

美国心理协会指出，21世纪人类的最大杀手就是忧郁和焦虑，它们会让你对生活失去热望，正像一首诗中讲道“物化为泥，永寂黄泉，没酒、没弦、没歌、而且没明天。”

忧郁是人在面临不利环境和条件时产生的一种情绪抑制，它浸透和弥漫在人们的心绪之中，使人经常感到沉重的精神压力和负担。

由于身体功能的老化或衰退，老年人的适应能力较差，当遇到各种环境因素的刺激时，容易很快消沉下去，产生忧郁情绪。

生活中有的老年人为家庭纠纷难以和解而忧虑，有的老年人为人际关系差而苦恼，更多的老年人则是为健康欠佳而担忧。有的老年人虽然没有遇到什么伤心事，也会无缘无故地忧虑，终日唉声叹气、愁眉不展。

老年人应该尽量避免这种情况的发生，一旦发生则要赶快用积极的方法进行疏导，以宽容的态度期待明天。

### 3. 焦虑

焦虑是个体在面对自身会形成某种威胁的客观事物时，因自感无能为力而产生的一种情绪，形成威胁的客观事物可能是现实存在的，也可能是预计会出现的。

引发老年人焦虑的原因很多。有为自己的健康状况每况愈下、恐惧死亡的来临而焦虑；有为退休后收入减少、担心日后生活将会发生经济困难而焦虑；也有为万一生活无法自理，担心拖累儿女而焦虑。严重的焦虑会影响人的正常睡眠和饮食，使人惶惶不可终日，进而损害人的身心健康。

### 4. 愤怒

愤怒是一种极度的不满，表现为短暂强烈的情绪爆发，使人很快进入“应激状态”，会引起血管、心脏等的亢奋，肌肉的紧张，严重时神经系统会出现紊乱，这将严重危害老人的身心健康。

生活中不乏人老了脾气变坏、容易发怒的例子，有些老年人比较固执，看问题缺乏灵活的变通，他人稍有违逆就会“怒从心头起”。

当老年人感到自从退休后，自己就常常被人忽视或得不到别人的肯定时，也容易产生愤怒。由于愤怒会危害到人的身心健康，甚至伤及生命，因此，即使为自己的健康着想，老年人也要尽力使自己不要发怒，远避容易使自己发怒的刺激。一旦有了愤怒情绪，则要注意为自己的怒气找一个适当的宣泄方式，以免郁结于心而致病，或引起自我伤害行为，即心理学上所谓的“怒气的自我投射”。

### 5. 猜疑心

任何人都可能有程度不同的猜疑心，而在有些老年人身上则表现得更突出一些，这是因为，人到老年，常常会出现一系列生理功能衰退的现象，如视觉不明、听觉不灵、记忆不强、行动不便等。

而有些老年人当自己看不明、听不清又记不住时，就爱反复地问，如果得不到比较满意的答复，有时就会主观臆断别人是在背后议论他，甚至是在有意讽刺、挖苦、欺侮、排斥、冷落和陷害他。

个别的老年人，还会疑神疑鬼地感到别人是在算计他，想偷窃他的财物。所以，有些老年人常爱把存款之类的钱物东塞西藏，结果到后来自己也记不清和找不到时，就认为它果然被人偷走了。

老年人的猜疑心也是一种精神老化的现象，它是属于一种心理上的变态。它除了有生理因素外，很大程度上是由于精神上的孤独失落所致。

老年人应尽量将注意力从体内转向体外，从家庭转向社会，包括参加适当的体育锻炼和从事一定的体力劳动，以加强与社会交往，增强人际关系，扩大自己的活动范围，发展自己的兴趣爱好，事实证明，这会有效地减弱老年人的猜疑心理。

## 七、疏导老年人的不良情绪的方法

对付不良情绪的疏导方法有很多，不同老年人一定都有

自己的一些宝贵而有效的方法，大家可以经常交流，扬长避短。

以下介绍几种不良情绪的疏导方法，老年朋友可以一试。

### 1. 宣泄法

所谓宣泄，就是将心中的不满、委屈等各种不良情绪用各种方式表达出来。其实这种方法连呱呱坠地的婴儿都会使用。

人的心理资源是很有限的，满脑子都是那些烦人的念头时，当然就腾不出多余空间去关注那些更值得关注的事情；而当我们终于将这些恼人的事情一吐为快时，心中顿觉豁然开朗，阳光也会随之洒落进来。

对不良情绪进行宣泄的方式有很多，常见的有：

第一种，说出来。

所谓“不吐不快”。老年人有了不良情绪时，要学会向亲朋好友倾诉，将烦恼尽情地诉说出来。一个人如果有话有事总窝在心里，老是生闷气，时间长了聚集到一定程度就会“憋”出病来。

相反把憋在心的话或事淋漓尽致地诉说出来以后，就会觉得精神上轻松许多，有一种如释重负之感。而且从别人那里得到的可能不仅仅只是安慰开导，还会有解决问题的一些有益的启发。

俗语说：“好言一句暖三冬”，用倾诉的方式来表达你的不幸时，你从倾诉的过程中得到的慰藉可能终身受用。所以，老年人要及时把心中的不良情绪说出去，走出心理的阴影。

第二种，哭出来。

老年人在悲痛欲绝的时候，不妨也像孩子一样痛痛快快地大哭一场。哭，也是释放积聚能量、调整机体平衡的一种很重要的宣泄方式。

有研究发现，女性比男性长寿的一个很重要的原因就是女性会哭，当心中有悲伤、有烦恼时，女性常常会用哭的方式来抚慰心中的创伤，哭不仅能够把心中的郁闷通过声音、眼泪和表情释放出来，还能把由委屈和不幸在身中产生的有害物质通过眼泪排泄出去，从而达到了调节情绪，维护心理平衡的作用。

所以，老年人为了自己的健康长寿，该哭的时候，尽可能让自己淋漓尽致地大哭一场。有位作家曾经说过：“一个人如果哭也没有地方哭，是多么痛苦的事情。”所以每个人都应该敞开心扉，让别人来了解你的苦衷，两个人来承担岂不更好吗？

第三种，写出来。

写日记也是一种很好的宣泄方式。也许有时你看到早年的日记会不禁哑然失笑，觉得有些感受非常幼稚，但我们却不能轻看那诉诸于笔头的畅快，因为有些时候人们并不愿意将自己的事情告诉别人，但憋在心中却会落下心病，所以将自己的感受写在纸上，既达到了宣泄的目的，又可以保守自己的秘密。

所以，在生活中，老年人如果碰到由于某种特殊原因不便向他人诉说或不宜公开，而自己又特想通过说一说宣泄一番的时候，就可以借助于写日记，将心中的不愉快发泄出来。在诉诸笔头的过程中，既达到了宣泄的目的，又可以保守自

己的秘密，还可以提高自己的写作能力，岂不是一举三得的好办法！老年朋友，有什么理由不试一试呢？

还有一些其他的表达方式。

生活中，也有人通过打沙袋或大吼等方式来宣泄自己的不满或其他不良情绪。只要是不违法，不伤及他人，不影响他人的生活，这些都是很好的情绪净化剂。

在日本就有一种俱乐部，专门供人发泄恶劣情绪，发泄的对象是一些特殊的道具，诸如粘有不喜欢的的人的名字的充气娃娃，或者是沙袋；

另外，也有隔音室，人们可在里面尽情地大喊大叫，通过这些方式使人达到宣泄、净化的目的。

无论用哪种方式，出发点都是希望老年人能够拥有一份美好的心情。要记住，宣泄绝不仅仅是年轻人的专利。

虽然说，经历了几十年的风风雨雨后，老年人比年轻人更具一份洞察世事的淡泊宁静，但一旦有难以排遣的不良情绪发生时，我们老年人一样可以通过健康的方式进行宣泄。

## 2. 转移法

其实很多痛苦都是因为我们太过关注不幸本身，使我们无法再去发现生活中其他美好的事物。所以面对生活中不顺心的事时，不妨做一些与烦心事无关，而又能给我们带来乐趣的事儿，这种积极的活动转移也许是消除不良情绪的有效方法。

卡耐基曾讲过这样一个故事，故事的主人公在短短数月内连续失去两个孩子，为了摆脱痛苦，他尝试过吃安眠药，也尝试过出去旅行，但都无济于事，痛苦的煎熬好似被夹在

钳子中，“愈夹愈紧，愈夹愈紧”。

有一天他又深陷于痛苦之中而不能自拔，他惟一幸存的儿子过来跟他说：“爸爸，给我做艘船好吗？”由于拗不过小孩子，他只好做了起来。这艘船花了他好几个小时，当他终于完工的时候，忽然发现，这几个小时成为他数月来心情最为愉悦的时刻。

还有一个故事是这样的。刚刚退休的黄大爷，整日闭门家中，由于无所事事，便注意起儿女的行为来，看着进进出出的儿女总觉得这也不是，那也不好，由此常常和儿女发生争吵，家中充满了愤怒的硝烟，一家人都不得安宁。黄大爷的老伴找到了心理医生，诉说了家中的不幸，心理医生建议黄大爷的老伴帮助和鼓励黄大爷走出家门，在生活中找到自己新的生活支持，比如养养花、种种草，和社区的老年人下下棋等。在老伴的帮助和鼓励下，黄大爷建立起自己新的兴趣爱好，并乐此不疲，随之，黄大爷的情绪在不知不觉中明显好转，家中的气氛也变得和以前一样祥和了。

当然，更深层次的不良情绪的疏导不单单靠转移注意力就可以办到的，它要求我们针对不同的原因采取不同的措施来处理。

另外，当不良情绪袭来时，如一下子处于盛怒状态时，你不妨强迫自己到花园去走一走，或干些轻体力活，把注意力尽量转移到其它的地方。如扫地、擦桌子，这样常常能有效地把盛怒激发出来的能量释放出来。待你感到疲劳时，郁积在心中的怒气也就会随之消失掉一大半。

### 3. 升华法

所谓升华法，就是从日常的生活中体味人生道理，遭遇不幸时，不要一味地沉浸在痛苦之中，而应将这当作难得的机会，来磨炼自己，使自己的人格更为成熟。

卡耐基在《人性的弱点》一书中，讲到一位老年人在失去老伴后，难以承受孤独之苦，后来接受了他人的开导，终于明白，应使自己“生活在和别的日子完全隔绝的今天，用铁门把过去与未来隔断，不要回忆往事，也不要担心未来”。

从此，这位老人终于振作起来，并作诗规劝自己：“逝者已矣，存者当努力作出贡献，要有为于世，不虚度此生。如逝者有知，会含笑九泉。”老年朋友，面对挫折，面对不幸时，我们应该向这位老人学习，使自己也有这样坚强的心理承受能力，不被困难打垮，不被挫折吓退。

因此，对待挫折不幸，不能灰心丧气，也不要再在痛苦悲伤中沉沦，而要锐意进取，以苦难所赐予我们的宝贵财富使我们的人生更加丰富多彩。

### 4. 幽默法

疏导情绪的第四种方法，是学会幽默，笑对人生。

幽默的戏谑性和轻松感，能调和过度的敏感，保护自己不受到伤害。幽默是对他人宽容而深刻的认识，对事物新颖而独到的见解。它需要你的智慧和才华，是一种积极的生命形态，一种自然，一种真实。其实，我们在现实生活中有很多机会可以感到幽默的力量。

比如，一个人的脚被人踩了，见地方毫无道歉之意，马上说道：“对不起，我的脚放错了位置，”结果对方会马上认

识到自己的粗鲁，赶紧道歉，这样就避免了一场随时可能爆发的争吵。

还有的老年人，看到妻子端上的饭烧焦了，不仅没有一句抱怨，还一面津津有味地吃着焦饭，一面对老伴说道：“今天恍惚又回到了我们新婚的第一天”，使老伴体会到了那风雨几十年才有的深情爱意，同时显示了男子汉宽容、大度的胸怀，让老伴和晚辈都为之佩服。

生活中这样的例子很多，幽默不仅使平淡的生活充满乐趣，也使人拥有一份积极乐观的心态。

有一个英国人在他妻子的墓碑上刻道：“亲爱的妻，以后再也听不到你的唠叨！”真的佩服他能在如此悲痛的心情下，仍有心思化悲痛为欢笑，其实事实也正是如此，退一步海阔天空，当你真正能够对你的处境自嘲，你也就超越了苦难。

由于老年人的情绪体验往往深刻而持久，并且一旦被激发就需要较长的时间才能恢复平静，所以平时尤为需要培养自己的幽默感，这样有助于老年朋友在遭遇不幸时，能保持冷静和乐观，也可在某种程度上淡化事件对心灵的打击。

著名作家蒋子龙论幽默的一段话可谓精辟至极，他说：幽默能缓解现代人的心理压力，缓解现代社会紧张的节奏和人际关系。人生就好像是一场漫长的障碍赛跑，幽默可以娱乐社会，干预生活，缓和敌意，修持灵魂，悟彻人事，调整人生态度，平衡自己的精神，抵抗人生的风暴。

### 5. 自我暗示法

所谓自我暗示，就是借助于相关的词语想像某种情景或

事实的存在，以此来对自己施加影响，引起心理、生理上某些相应的变化，从而改善精神状态的心理训练方法。

譬如我们在发怒的时候，心中反复对自己说：“不要发怒，不要发怒，”可能我们就真的没有那么生气了。

自我暗示可以消除我们的不良情绪，积极地引导我们向好的方面去发展。

“酸葡萄法”就是其中一种，当我们努力去做一种事而没有结果时，我们不必怨天尤人，相反，可以劝慰自己说，其实这个东西也不见得就那么好，也许得不到更好呢！所谓“塞翁失马，安知非福”就是这个道理。

积极的自我暗示有助于改善心情，正像有人所言，“我相信幸运，而且我发现，我工作愈认真，我的运气愈好”，因此，老年人可以常常告诉自己，要乐观养生，淡泊以明志，宁静以致远，而作为儿女的，也可以常常通过言语暗示自己的父母应老当益壮，老有所为。

很多老年人很在乎自己的身体状况，因而往往很留心自己老化的“蛛丝马迹”，一旦从镜子中发现自己已是老态龙钟神情阑珊，就会担心自己的健康状况，甚至疑心自己得了什么病，整天忧心忡忡，怕自己会一病不起。有时根本没病却疑病，结果病真的来了。

这种老年人就可以利用积极的自我暗示对抗由此带来的烦恼。平时要特别注意使自己保持良好的精神面貌，尤其是每天一起床时就把自己好好地整饰一下，发丝不乱，衣着干净体面，让年老的自己看起来容发整洁，这样早起照镜子时，就会发现自己气色好，精神也好，而不是老态十足，一天的

好心情也就从这开始了。

出门与他人交往时，也会从他人艳羡的目光和“啊，您今天很精神吗！”的肯定中，体验到快乐，也对自己“我还很健康”更有信心，就不会动不动无中生有地怀疑自己生病了。

#### 6. 调整期望值法

有这样一个公式，情绪指数=期望实现值/内心期望值。举例来讲，有的老年人退休后期望退休金能上涨100元，而有的老年人则只期望上涨30元，最后，实际增加为50元，那么前者的情绪指数为0.5，而后者则为1.7。

勿庸置疑，后面的老年人感到惊喜，生活也为此变得更为愉快，而前面的老年人则可能抱怨不已。这正是我们平常所说的：“希望越大，失望也越大”的道理。

所以，与其抱着不切合实际的希望，不如学习古代贤士黔娄安贫守贱：“朝与仁义生，夕死复何求。”

因此，为了使晚年的养老生活拥有快乐，老年朋友应该适当调整自己的期望值，什么事都想得开一点，做到“知足常乐”，尽量享受还拥有的每一个今天。

#### 7. 遗忘法

情绪疏导的第七个方法是遗忘。也许有人会奇怪，这也算是方法吗？但事实上，这种方法可以帮助你重新迎接生活的挑战。有人说得好：“天下疾病多，数也数不了。有的可以救，有的治不好，如果还有救，就该把药找。要是没法治，干脆就忘了。”

还有古诗云：“言完事过如云散，何必三思绕心缠”？很多时候，我们并不能立刻从痛苦中解脱出来，有些事甚至会

让你感到痛不欲生。

选择遗忘，尽量不去想那些事件，慢慢地，你会发现，连你自己都开始奇怪那些曾经折磨你那么多次的事会忽然变得无足轻重，随着岁月的磨蚀，它们已经不再能激起你那么持久而深刻的情绪体验了。

现实生活中有些老年人产生不良情绪后，总是郁积于心，耿耿于怀，放不开，丢不下，结果使这种情绪不断蔓延，日益加重。这样不好，不愿意发生的事情既然已经发生，而且已经是无可挽回的了，那就应当果断地丢开它、忘却它。

当然，忘掉某些事情确实很难，但是我们可以试试，也许“轩双眉，无忧愁”会成为你快乐生活的秘诀！

#### 8. 助人为乐法

常言道，助人为快乐之本，其实帮助别人也是疏解不良情绪的妙方之一。因为你在帮助别人的时候，不仅会为别人的困难得到解决而由衷地高兴，还会因为自己有能力去帮助别人而获得极大的成就感。

刘大妈就是一个成功的例子。刘大妈退休前是一位中学老师，她40岁时丈夫不幸因病去世，是她一个人带着三个儿子艰难度日。

如今三个儿子都成家立业了，刘大妈也退休了，该好好地享享清福了。刘大妈的两个儿子在外地工作，她和小儿子、小儿媳妇住在一起，让刘大妈没有想到的是，小儿媳妇进门没有多久，就对刘大妈恶声恶气，恨不得刘大妈赶快死，好让他们小两口独享住房。

刘大妈的痛苦被她过去的老同事顾大妈知道了，顾大妈

就有意拉上刘大妈一起到区办的老年大学参加活动，课余时间刘大妈就去翻看各种杂志，当知道还有那么多人正受到烦恼和痛苦的煎熬时，刘大妈毅然拿起了手中的笔，为那些正需要帮助和激励的人，写去了一封封热情洋溢的劝导和鼓励的信。

在劝导他人的过程中，刘大妈自己也渐渐地变得宽容和开朗起来了，她不再深陷在家庭矛盾中，对儿媳的无理取闹她充耳不闻，在老年大学和为他人排忧解难中她快乐地过着自己的晚年生活。

### 9. 儿女亲情法

中国素有“养儿防老”之说，面对老年人的不良情绪，作子女以及作老伴的该如何疏导也是一个很重要的问题。

我们先来看一个真实的故事，堪称亲子之爱、夫妻之爱的典范。季吉娣迈入古稀之年后，对过继来的儿子袁林宝变得特别关注。袁林宝下班回家，季老太就从头到脚地打量他，就连儿子叫声“妈”，她也要分辨一下这其中究竟是真情还是假意。

一次吃晚饭的时候，季老太一边吃一边“察言观色”。她吃完了第一碗饭，故意不声不响。儿子疏忽了，没有替母亲盛饭，季老太顿时火冒八丈高，把碗朝儿子面前一扔，没头没脑地骂道：“现在年轻人都是这样，只要自己吃好穿好，顾不上老人了。”

袁长亮见老伴莫名其妙地冒火，就说道：“像话吗？儿子对你有什么不好？”袁林宝见父母顶撞起来，就不声不响地替母亲盛了饭，说道：“妈，吃饭吧，我以后注意就是了。”

袁林宝一向孝敬养父母，尤其对季吉娣百依百顺，邻居都夸他品行端正。他知母亲年已古稀，话多火旺，从不在意，这越发使季老太心生疑窦。常半夜翻看儿子衣服，疑心儿子藏着什么药，故意捉弄老娘。最后干脆把箱子、衣橱用封条封了，不许儿子动用。

袁长亮责怪老伴“越老越糊涂，得了疑心病”，季老太顿时大吵大闹，说父子串通捉弄他，“老头子也靠不住了。离婚，我要和你离婚。”

这以后，季老太整日吵闹要离婚，里弄干部前来劝说，她竟扔出一张“绝命牌”，说道：“如果离不了，我也不想活了。”为防万一，居委会和袁长亮商定，瞒住她来个假离婚，分家那天，儿子也请了假，父子把老太要的东西送到她另外借的房子里。老太在前，儿子居中，袁长亮随后，虽说是假离婚，他还是一边走一边抹泪。

此后，父子俩经常同去探望，买些她爱吃的东西，并每月送去二十五元伙食费。这份热情终于使季老太后悔了，几个月后搬了回来。

后来，季老太听到了以前假离婚的真相，便向儿子、老伴大吵大闹，嚷着受骗上当，并说：“你不签字，我就死在你面前。”法院、里弄干部磨破了嘴皮，劝说也无济于事，只好真离婚。这一回老太请人把房间一隔为二，开个后门，说：“这叫井水不犯河水，免得受气。”

袁长亮、袁林宝的关心仍和往常一样，但这回，季老太常把他们骂出门外：“黄鼠狼给鸡拜年，不怀好意，去去去，我不会再上你们的当了。”父子两人只有笑笑而已，全然不作

计较。没想到后来老太因卒中瘫倒在床，饮食起居无法自理。袁长亮为便于照顾提出复婚，老太仍摇头摆手，决不同意，并把户口簿和图章压在枕下。

袁长亮父子仍一如既往地照顾、护理她，儿子常背着母亲上医院治病。一个月后，病中的季吉娣再度体会到家庭的温暖，终于被袁长亮和儿子的气度所感动，同意复婚。这天，里弄干部送来了两张鲜红闪亮的结婚证，季吉娣拿在手里，翘起大拇指夸丈夫、儿子好。不久，隔墙敲开了，一家人重归于好。

从以上的故事中，我们不仅为儿子的孝心、夫妻之间的爱情所打动，而且还领略到宽容忍耐的奇效。

因此，儿子亲情是老年人高质量养老生活的重要保证。作为儿女亲人，要帮助老年人，最重要的是要鼓励家中的老年人将苦闷讲出来。

心理学工作者在北京某街道对 80 岁以上的高龄老年人进行了一项调查，结果发现开朗乐观者占 56.6%；

另外吉林对 229 名老年人进行的一项调查结果也显示，开朗健谈者占到 35.17%。

由此可见，交流对老年人的重要。有些老年人天性沉默，很多事情放在心中不肯讲出来，久而久之郁积成病，这就要求作子女和作老伴的，平时要多与年老的亲人沟通，细心体察家中老年人的心情。

其次，作为儿女亲人，要对父母和老伴付出不懈的努力和耐心，尤其是作儿女的。确实，父母为儿女付出了一生的心血，他们不求儿女的回报，只求儿女过得好。

当然，也有些老人可能老来反而脾气暴躁，这都需要我们做儿女的分外体贴关照，多多地容忍，多多地体谅。

最后衷心地祝愿老年朋友能挥去心头阴影，快乐、幸福地安度晚年。

## 八、老年人如何保持良好的心态

### 1. 老年人保持爱心的方法

人们一定会认为，那些无孤独感的老年人，都是老夫妻共同生活或儿孙满堂者，而有孤独感的大多是单身一人。

事实并非如此。如果你认真观察一下自己周围所熟悉的老年人，就不难发现：许多单身老人生活得很充实而快乐，他们虽独但不孤。

相反，有些老夫妻都健在或儿孙成群的老年人，生活得却很消沉、苦闷，十分孤独。那么，为什么单身老人生活得很充实而快乐呢？充满爱心就是其中的一个重要原因。

爱国家、心系集体。如果一个人在退休以后仍然关心国家的前途和命运，对全国各条战线所取得的重大成就都欢欣鼓舞，对祖国的国际地位和在各种国际活动所获得的成就都十分关心，荣辱与共，那么，一定会天天阅读报刊，日日收听、收看广播或电视新闻类节目，而且看起来、听起来都会全神贯注、津津有味。

相反，那些认为退休在家、什么国家大事都不关心、不看报、不听新闻、基本上自我关闭在一个人的世界里的人，都会感到生活冷冷清清，没味道。

有好多人退休后仍心系单位，仍关心自己从事多年的事业的发展，常到单位去走走、看看，与老领导、老同事聊聊，提出自己的意见和建议。

无疑，这些都会充实和丰富老年人的生活内容，使自己总感到有事可做而不孤独，那些把自己与国家、集体完全隔绝、远离社会的人，当然会感到孤独寂寞了。

爱大自然、爱祖国的山山水水。如果一个人心中对大自然、对祖国秀丽的山川乃至一草一木，都充满着爱，一定会经常走出家门，到附近的花园、公园、林荫树下、田野、河边去散步、游览，还会每一两年到风景区去旅游。平时在家里，也会喜欢种花养草，生活中充满情趣，根本就不会孤独。

爱小动物。许多老年朋友特别喜爱小动物，养狗、养猫、养鸟、养鱼，以它们为伴儿，从中获得许多乐趣，这些小动物可使单身老人远离孤独。当然，有过敏体质的人，最好不养狗、猫、鸟。

爱书、棋、琴、画。老年人如能有一两种浓厚的兴趣、爱好，就能够充实、丰富自己的晚年生活。那些对看书、对弈、弹琴、书法、绘画、收藏、集邮等活动兴趣强烈，而且已达到难舍难分程度的老年人，从来就没有孤独感。

爱亲人、爱朋友、爱同胞。这种人与人之间的爱最为重要。爱老伴儿、爱儿孙，自然会得到他们爱的回报。一个人若生活在一个充满亲情之爱的温暖的家庭中，很少会感到孤独。孤独最怕朋友，朋友多的人不会孤独。

但是交友必以心换心，只有真心实意地关心朋友，才会交上知心朋友。许多老年人把爱心献给社会，献给遭到不幸

的同胞。他们慷慨解囊，给灾区寄钱寄物，资助希望工程，帮贫困儿童入学。

这些高尚行为自然会受到社会的赞扬和人民的敬佩，在心理上得到满足。可以想象：心中时时装着他人，总是关心他人的人，孤独怎么能进入他（她）的心中？俗话说得好：只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。

## 2. 老年人消除心理障碍的方法

每个人在漫长的人生道路中，幸福、欢乐与痛苦、悲伤是相互交织、碰撞、交替和并存的，必然会遇到各种矛盾，遭受多种心理刺激。如果精神上遭受挫折，必然会引起不同程度的心理紧张。如工作上得不到重用，事业上遭到猜忌排挤，同志、邻里关系不和，家遭意外，亲人丧生，婚姻失败等。

心理紧张多数可以通过体内的平衡、调节控制系统加以调整平息。但因心理刺激强度过大，或因持续时间较长，或因同时遭受多种心理刺激的综合作用，而又未能及时地解脱和调控，就会发生心理障碍。同时，由于这些心理社会因素所造成的心理障碍会引发人类多种疾病。心理障碍是心理不健康的开端，是导致心理疾病（包括心身疾病和心理精神疾病）的重要原因。

因此要保持心理健康，就必须要及时地消除心理障碍，这就要求在外界的不良刺激对心理造成影响之时，用正确的方法对待它、解决它。

下面介绍一些消除心理障碍的保健方法。

总的原则是：要坚定生活信念，树立崇高理想，明确奋

斗目标，使精神有所寄托，生活感到充实。要有自信心，对自己的能力、经验以及取得的成绩能够正确地评价。能够使自己始终保持积极、乐观的情绪，使自己的心态始终置身于平稳的状态中。如果能做到这些，那么不管遇到什么样的困难与挫折，都能使自己用正确的态度去面对它。

学会驾驭情绪。不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。一个人的情绪可以使学习、事业成功，也可以使学习、事业失败。学会驾驭自己的情绪是最明智的选择。人们的情绪和其他一切心理过程一样，是由大脑直接调控的。聪明的人是用理智驾驭自己情绪的，是情绪的主人。

学会宽宏大度。只要有度量的人，心胸才会开阔，才可团结更多的人。缺乏度量的人，处处斤斤计较，患得患失，常常是孤家寡人。

每个人都要加强修养，经得起批评甚至冤屈，克己让人。以大局为重，宽宏大度，利己利人。

学会理智与调控。用理智调控即是用清醒的头脑和较高的道德修养来控制 and 调节自己的情绪，使其激烈的情绪逐渐缓和，慢慢消退。

学会听从劝告。人随喜、怒、哀、乐变化是常有之事，不良的情绪一律压抑有损健康，应及时找亲人、知心朋友倾吐胸中郁积与愤懑，听其相劝，达到情绪的缓解。当事者迷，旁观者清，当向朋友说出真情后，一定会得到朋友的忠言相劝，避免纠纷，不良情绪得以转移。

学会转移注意力。在愤怒时，大脑出现强烈的兴奋灶，如果能及时有效地调节这一兴奋灶，使其转变为抑制状态，

则可获得心理上的平衡。如当情绪被激怒时，尽量抑制发怒，可以走开做点别的事，如唱歌、看电影、散步、打球等，强制性将注意力转移。“风平可以浪静”，心平气和地去解决矛盾，往往可以得到满意效果。

加强个人修养。在刺激面前，有的人却能泰然处之，应付自如。这就是他们的自我修养水平较高，能变消极因素为积极因素。

面对现实会随时遇到苦恼，是去发牢骚、动情绪，还是借此发奋图强，这要看一个人的修养水平的高低。“牢骚太盛防肠断，风物常宜放眼量。”

学会自我暗示。在学习、工作和生活中，往往会碰到意想不到的事情，在这紧要关头，当遇到挫折或失败的事情时，告诉自己“要冷静、沉着”、“吃一堑长一智”；在大喜事面前，自敲警钟“要谦虚谨慎，再立新功”；这种积极的自我暗示是使自己变消极为积极、情绪稳定、头脑清醒、以利再战的重要手段，也是使人应付各种环境、保持心理健康、提高工作效率的有效方法。

学会消除悲观情绪。恩爱夫妻在丧偶时，免疫系统会发生严重改变，免疫细胞数量急剧下降。其他原因所致的悲观失望，同样会使中枢神经系统失去平稳，致使内分泌失调，免疫机制下降，疾病会乘虚而入，如发生癌症、心脑血管疾病等。

搞好心理过渡。人的生老病死，是不可抗拒的自然规律，每个人早晚都要从工作第一线退下来。当面临离退休回家的急剧转折时，这种从台前一下转入幕后的变化，会使心理出

现急躁波动，如空虚、寂寞、孤独、苦闷、惆怅等，出现不平衡及不适应的严重现象，甚至发展成病态心理。

为此，在中年期或中年后期（45岁以后）就要学会自身心理保健，提前为老年到来作好思想、生活和工作等方面的准备和训练。例如：过去长期坐办公室的人要培养多散步、运动、旅游等爱好。自己偏向内向的性格，要尝试多参加些演出、舞蹈，结交新朋友，组织有益的集会等，使性格有所转变，改变坏的行为，保留好的习惯。

退休后的老年人，工作和生活范围变小，多数人能顺利进入退休生活，心情愉快，生活会丰富多彩。而有相当一部分人会产生“退休综合症”，产生心理波动、情绪不稳、空虚、孤独、无所适从、意志消沉、生活没节奏、没责任感、食欲不佳，重则出现失眠、头痛、心血管疾病。

为防止上述“退休综合症”出现，在中年后期，应有计划地对自己面临退休的问题做一个通盘考虑，对结尾工作有一个“善始善终”的计划，不要等到宣布退休时才发现自己的工作任务还有“几年”才可完成，使自己产生半途而废的挫折感。

对退休后干些什么要有个准备和打算，要重新开始自己想干、又能干好的新工作。

会控制情绪，遇事不怒。人老了，机体状况差，各种应变能力下降，情绪变化较大，而且不易控制，当愤怒时，交感神经的兴奋性明显增强，肾上腺分泌突然增加，从而促使心率加快、血压升高，易发生心脑血管意外，也常引起多种疾病的发生和加重，重则危及生命。

老年人要学会控制情绪，遇事不怒，坚持保持心理上的平衡。对行为不要耿耿于怀，不要背任何包袱，“看破过去，看淡挫折，面对今天的现实，乐观、积极地去迎接每一个明天。”

在中年后期还应有一个心身保健规划，并加以实施。可参加老年大学、太极拳、气功班、钓鱼、养鸟、种花等各种活动，这些活动都可使中老年人的精神有寄托之处，在心理上能顺利地过渡从中年到老年的过程，有利于延年益寿。

塑造健全人格，增强适应能力。人们步入这高度现代化、社会急剧变幻、信息不断增长的时代，来自各方面的压力不断增加，每天要应付快速变化的节奏，工作、学习紧张，人际交往频繁，生活节奏加快，再加上高耸的庞大众多的建筑物、四通八达的交通网络、拥挤繁杂的城市噪声、环境污染等内外环境一下子向人们拥来，极易产生劣性情绪，亦会对心身疾病起着促发作用。

人们常会自觉不自觉地产生渺小、孤独、冷漠、空虚、自卑的心理。如果再遇上挫折或遇上不幸的事情，心理必然会产生过重压力，使身心疲惫不堪，容易丧失信心，甚至精神崩溃。

塑造健全的人格，可以保证心理健康，能善于进行自我调节、改善心理状态，有助于战胜逆境和困扰。

人的一生不可能是一帆风顺的，只要有健全的人格，有战胜逆境的韧性和勇于探索的精神，积极进取，一定会达到成功的彼岸。甘居平庸者即使不被时代大潮所淘汰，也将四处碰壁，一事无成。只有心理健康、有健全人格的人，无论

在多么艰难困苦的情况下，都能看到光明和希望，能够在人生暴风雨的洗礼中前进。

塑造健全的人格，保持健康的心理，需要长期锻炼和培养，甚至要经历相当艰苦的磨炼。

学会及时解决夫妻间的矛盾和冲突。处理夫妻间矛盾很有艺术。夫妻间矛盾虽不可避免，但绝大多数属于可逆性矛盾，能及时解决夫妻间的矛盾和冲突，是一个家庭幸福所在。

多克制自己。夫妻间要善于忍让，克制是解决矛盾的有效方法，切记不可为区区小事而丧失理智。做丈夫的要记住“严于律己，宽以待人”。不可粗暴行事；做妻子的不可喋喋不休、唠叨没完，更不要“妻管严”，夫妻感情得来不易，丧失了找回更不易。

不翻老账。夫妻双方认识不可能一致，要面对现实，要就事论事，适可而止。在争吵时总要翻陈年老账，把对方过去的缺点、错误重新数落一遍，甚至将对方父母、兄弟姊妹也牵涉进去，导致矛盾扩大化、复杂化，闹得一发不可收拾，这是极不理智、极不可取的。

互相谅解。夫妻矛盾给双方感情带来一定影响，甚至很坏，但矛盾暴露出来，事后可寻找好的解决办法，并从中吸取教训。只要双方互相谅解，多原谅对方，感情为重，家庭为重，一切会重新开始。

主动让步。矛盾、争吵已经发生，往往双方都不肯主动让步，是不理智的，双方要为了将来的幸福，采取高姿态，要主动让步，争取对方的谅解。可采取多做家务、帮助对方干点事、倒倒茶等办法，给予谅解和体贴，会使对方的恼怒、

怨恨消解。

### 3. 老年防“伤感”的方法

“笑一笑，十年少。”性格开朗乐观是长寿的重要一环，对老年人来说是一种宝贵的心境。

对于老人来说，要保持健康的心理环境，最重要的是防止伤感。它通常来自三个方面。

一是怀旧，人老恋旧事，喜欢追忆过去的美好时光。久而久之，会使心情抑郁，性格也会随着变得孤僻。

二是恋友，老来失伴，挚友作古。“哀莫大于心死”，精神崩溃，往往是身体衰竭的前奏。

三是失落感，离退休后无所事事的清闲，使老人产生失落感。

老来伤感，是老年养生之大忌，须时刻提防。老来防伤感，一要善寻趣。生活乐趣很多。理应闲中求乐，不可自寻烦恼。二要能超脱。三要会随和。遇事不逞强，得糊涂处便糊涂，不生闷气、认死理。

### 4. 倾诉是老年人一剂保健良药

忧郁是人类健康的大敌，它轻则使人神经衰弱，内分泌紊乱（如月经失调等），发生高血压及心血管等疾病，同时可大大降低人体的免疫力，招致癌症等。而放声地倾诉，正是这一系列疾病的良好预防药。

离退休后的老年人脾气可能变得怪一些，有些事容易疑心，在家庭中可能为一点小事而闷闷不乐，有时因为子女工作繁忙，一时在生活上，或饮食上照顾不周，或有所疏忽，老人便不开心，有时子女尚未察觉，情况继续存在，而使矛

盾日益加深，或在“发挥余热”时安排工作不理想，或人际关系上紧张，或遭受委屈、诽谤。遇到这样情况，不要老是放在自己心里，可以找自己亲近贴心的子女谈谈自己生活上的需求，或与知心朋友谈谈自己心中的不悦之由，这样“竹筒倒豆”，把放在肚子的话全部说出来，自己如卸重负，心中会痛快些，会得到他人的安慰，帮助解除思想上不愉快和想不通的问题。情有千千结，解除思想上的疙瘩，也算解除一个结，“把苦闷讲给朋友听，一个苦闷就会变成半个”，这句话很有心理意义。

总之，当遇到麻烦和不顺心的事时，不可忧郁压抑，把心事深埋在心底，而应将这些烦恼向值得信赖、头脑冷静的人倾诉，甚至可自言自语。倾听的人应热情诚恳，循循善诱。

#### 5. 老年人消除失落感的方法

有的老年人整天惶惶然若有所失，情绪低落，时间长了，就会变得焦躁易怒、性格孤僻。这不但对老年人的健康极为不利，容易加速衰老，也使儿女、亲属和周围同志不好接近。这样，就使老年人更加孤独寂寞。

为避免这种情况的出现，就得从防止这种若有所失的失落心理做起。这除了有关部门和单位安排组织老年人多参加一些活动和家人多给予关心照顾外，从老年人自身方面来说，可以从以下几个方面努力：

尽量丰富生活内容。过去由于工作繁忙，无暇顾及自己的兴趣爱好，忽略了自己的才能和特长。离、退休以后，有了闲暇的时间，可以充分发挥自己的特长，满足自己各方面的爱好。如钓鱼、养花、音乐、戏剧和摄影、下棋等等，以

丰富精神和文化生活。

扩大生活面。适时的探亲访友、与老友亲朋谈谈心里话，既可联络感情，又可抒发情怀。参加原单位组织的各种集体活动，还可以参加住所附近的社会活动，包括街道、居委会组织的各种活动，如老年俱乐部、老年活动室、读书会，参加老年大学或老年学校学习，不仅可以学到新的知识，而且扩大了接触面，进入新集体里，那里有许多来自各方面的同龄人，有共同的话和生活节奏，会带来意想不到的欢乐。

向“老有所为”方向迈进。从原来有的专业知识、工作经验、技能特长和本人的健康状况出发，自觉地适应社会需要，不考虑原有地位，不计较工作报酬，志在发挥作用，为社会多作贡献，使晚年生活过得更有意义。这样的老年人，也会受到社会的欢迎。对老年人自身来说，重新生活在集体之中，必将生活得更充实快乐。

#### 6. 老年人克服逆反情绪的方法

既服老，又不服老。人到老年，黄金时代毕竟一去不复返了。因此，要正视不可抗拒的自然法则，要服老，但又要不服老，不要过早地产生衰老感，更不能因衰老而惶惶不可终日。所以，老年人既要正视现实，服老不盲目，又要保持积极进取精神。

在物质和精神上适当满足要求。经济和精神生活上的变化对老年人的心理健康产生很大影响。要在经济和医疗保健方面，在发挥其“余热”方面和与人交往方面满足他们的合理要求，以消除延年益寿上的不安和恐惧及精神上的消沉、空虚和孤独感。

充实生活，适当锻炼身体。要培养自己的生活情趣，遵守生物节律，适当锻炼，这对增进身心健康非常有利。要自我调理，积极参加老年活动，凡事不要往心里去，尽量分散自己的注意力，该玩的时候就尽情地玩。要建立广泛的兴趣，把自己一天的休息生活安排得满满的，不容思前想后，以克服老以为别人要谋害自己、对一切事物都反感的亚健康心理。

#### 7. 老年人消除忧郁和恐惧心理的方法

老年人的忧郁都来自力不从心。年迈体弱使他们无法“力挽狂澜”和改变现状，于是，忧国忧民，更忧家忧子。即使是对于那些他们原先完全有把握的事，也会表现出万分的焦虑，一百个不放心，要是忧郁的心理长期得不到控制，就容易使老年人患忧郁症，得精神症，重则造成老年人自杀。

恐惧心理的发生是因为老年人从社会和家庭生活中觉察到一种不安全感，以及对生与死、老与病的认识不足。比如，过分地害怕得病，非常惧怕死神的来临。穷的担心经济拮据生活无保障，富的则恐惧财产生命遭到劫难。还有的怕肥胖、怕孤独等等，这样的老人总让自己的神经处于高度紧张的状态，若不注意心理松弛的话，易得恐惧症。

## 第四节 老年人退休后的社会适应

生活中，我们每一个人都在特定的社会关系体系中处于某个特定的社会地位，由此承担或扮演着某个特定的社会角色，并受到这一社会地位或者说这个社会角色的制约，它影

响着我们的行为方式，也影响着我们的心理。

所谓社会适应就是个体自觉地以社会或群体的行为规范来指导和约束自己的行为，即个体根据自己在社会关系体系中所处的特定社会地位而表现出一套符合社会要求的行为模式，也就是平时所说的扮演或承担好自己的社会角色。

退休是人生历程中的又一次重大的转折，有些老年人突然面对退休，一时难以适应，甚至认为退休有损于老年人的身心健康，有损于老年人的社会价值和社会地位，正可谓“忙愉快，累愉快，闲不愉快”。一种“退休病”不知不觉地在一些老年人中滋生蔓延。

对于老年人，不仅要适应退休后所处于的新的社会地位，以承担或扮演好退休后的社会角色，而且老年人因为退休，还要经历一个“社会角色变换”的过程。在这个角色变换过程中，倘若我们老年人适应不良，不能很好地认同及适应自己新的社会角色，就会产生许多心理和生理问题。

## 一、退休前后的心理变化阶段

退休，是人生的新的一页，老人要面对一个全新的社会环境，面对一个全新的社会交往群体，以往早已习惯的社会角色也随之发生了全新的变化，从而使老人强烈地感受到身心的日益衰弱。

心理学工作者对退休带给老年人的心理活动变化的影响进行了许多研究，发现退休会使人的心理产生阶段性的变化。

### 1. 退休前阶段

退休给人的心理带来的影响在一个人退休前就开始了。一个即将退休的人常常会认为，即将面临退休是人生中一件必经的事，人人都要面对，并开始幻想退休后的养老生活，但此时，个体对真正退休后自己将要面临的新的社会环境、将要担当的新的社会角色，以及自己的心理活动的变化和调适，却往往考虑得不够周到，只是正式或非正式地偶尔想到这些问题。

当然，周围的亲人和朋友，以及周围已经退休的老年人对退休生活的积极或消极的态度、观念和行为，也会影响到即将退休的人。

总之，即将退休的你，要有充分的思想准备，在感情上、行动上尽量坦然接受现实，以积极乐观的态度对待将要到来的退休生活。

### 2. “蜜月阶段”

刚刚退休后的一段时期。退休了，老人们一下子从平时紧张繁忙的工作中解脱了出来，一天的时间可以由自己来支配，此时老人们往往会以一种异常欣慰的心情从事自己感兴趣的的活动，拜亲访友、养花种草、游山玩水，等等，尤其在从事自己过去想做又没有时间做的活动时，老人们更是快乐无比。

### 3. 清醒阶段

当老人们真的着手按自己的意愿、计划行事时，却突然发现退休前的许多幻想并不能顺利实现。由于年老体弱，精力下降，有的计划甚至不得不永远放弃，而且几十年形成的

生活习惯一下难以改变，这使老人们不能很快适应突然放慢的生活节奏，兴奋过后的老人们开始对自己的年老感到失望、痛苦、沮丧。

一位退休的老教师，经历了短暂的新奇、兴奋后无奈而痛苦地写到：“我认识到事实上我不能失去朝夕相处的学生和同事，而现实又是如此严峻，一个没料到的沉默世界降临到我的生活中来了。”因此，在这一阶段，老人们需要从幻想中回到现实世界，需要根据自己的实际情况，随时调整自己的目标和计划，最终确立最适合自己状况的退休生活和社会活动。

#### 4. 稳定阶段

稳定不是没有变化或缺少变化，而是老人们已经建立起与自己的文化背景、经济条件、个性特点以及知识水平相适应的一套养老生活模式，老人们清楚了自己在现实条件下能期望什么、能干什么、又该如何干，能够轻松愉快地应对养老生活，至此可以说，老人们已经成功地适应了退休生活。

当然，由于在生理、心理以及社会条件等方面存在着差异，不是每一个退休后的老人都要经历上述4个适应阶段。事实上，有一些老人可能对所经历的这4个适应阶段并没有意识到，而有的老人可能是几个阶段混合在一起，甚至有的老人某阶段根本就没有经历过。比如下面这位患“心理感冒”的老张就一直对退休后的生活适应不良，没有进入退休后的“稳定阶段”。

老张，76岁，退休干部。以前身体健康，平素性格内向，少交际，生活有规律，晨起散步，听新闻和天气预报，然后

吃饭，上班，下班，偶尔唱唱歌，或打几下乒乓球，工作严谨，与同志关系好，谦虚，客气，五十年如一日，平淡、安静。

退休以后，老张喜欢一个人呆在屋子里，延续以往的生活习惯，不与外人交往，也不看电视。退休后3个月时，老张开始说自己双腿无力，不愿活动，认为少和人接触可以防止感冒，多吃营养物质可以强壮身体。老张自认为双腿无力是患了重病，从此疑虑重重，萎靡不振。终于，老张为了治疗下肢无力住了院，为了证明自己患有重病，老张坚持一年不回家，不下楼。若是医院护士跟他说，“你还那样，没什么变化”，老张就认为这是充分理解他；若是动员他活动活动或回家看看，老张第二天马上就会出现站立不稳或一起来就跌倒的情况，让医生哭笑不得。

老张成了医院的长住病号，他自认为有病不能活动，不愿主动穿衣和吃饭，等着别人给他喂饭、穿衣、扶上床。而老张的儿子十分孝顺，一味迎合老张的心理，对父亲照顾备至。由于饮食不当，活动减少甚至没有活动，加之老年人脏器功能的衰退，老张血糖升到11.2毫摩/升以上，糖尿病加重。老张更不愿活动了，甚至不愿张口、吞咽和咳嗽。

以后的一年里，在疾病和心理负担的双重影响下，老张变成一个神志清楚、四肢不动的“类植物人”，没有坐起和活动的欲望。医生无可奈何地问他：“你这么躺着不累吗？”老张会说，“没有办法，只能这样”。现在，老张的生活成了这幅情景，靠鼻饲饮食、定时翻身、气管切口吸痰来维持生命，但却能躺在病床上听广播。有人来探望，老张就点头或抬头

示意，但拒绝坐起来，甚至连睡的摇床也不愿意让人摇高。在别人的照顾下，老张每天看着护理人员为他准备流质、翻身、吸痰，生活得十分心安理得。

人是社会的人，是有思维、情感、意志个性特征的完整生物体。人类的疾病不仅可以由生理因素所导致，也可以由心理—社会因素所导致。老张的疾病，可以说大部分是由于心理因素所导致的。老张虽然十分关心自己的身体健康，但缺乏任何活动与交往，他既不参与社会活动，也不从事有兴趣的活动，最后甚至连躯体的变动、生活的自理都不愿做，成了一个意识清楚的“类植物人”。

这一事例告诉我们，退休后的老人，如果不能尽快地适应新生活，很可能会陷入一个危险的境地。

## 二、四种影响老人适应退休后生活的因素

有许多因素影响老年人退休后的社会适应。据对老年人进行的调查研究发现，以下4个因素对老年人退休后的社会适应有重要影响：

### 1. 有无退休的思想准备

心理学家对老年人进行的研究发现，对退休有无思想准备与刚退休的情绪反应有极为明显的相关。对退休有思想准备的，在刚退休时情绪表现稳定；对退休毫无思想准备的，刚退休时，则表现得心绪不宁，社会适应不良。

### 2. 年龄与性别

年龄和性别对老年人退休生活的适应也有一定的影响，

在被调查的老年人中，年龄较轻的老年人生活满意度比年龄较大的老年人高；抱怨退休生活的男性老年人明显比女性老年人多。

国外也有学者研究发现，退休生活的社会适应状况，与老年人的年龄、性别有关。研究者推测，男性老年人的社会适应不如女性老年人，可能与男性老年人的自我期望以及对现实生活的要求较高有关；而年龄较小的老年人社会适应较好，可能与这些老年人在社会中比较容易找到新工作、更有精力培养和发展自己的兴趣爱好、社会活动的范围也比较大，有更多的途径排解退休生活的寂寞和孤独等因素有关。

### 3. 文化程度与职业

研究发现，老年人的文化程度与退休后的社会适应呈负相关，即文化程度越高的老年人，越不能很好地适应退休后的生活。职业在一定程度上也影响着老年人的社会适应状况。一些从事辛苦的体力劳动的老年人，会把退休生活看成是“享清福”，对退休生活很满意，适应顺利。

### 4. 原来生活的满意度

研究发现，老年人对原来生活的满意状况与退休后的社会适应有内在的联系，对原来生活持有满意感的老年人，退休后也常常能较好地适应养老生活。

老年心理学家都恩在长期研究的基础上，针对老年人的社会适应给老年朋友提出过几条建议：

在自己身体条件许可的范围内生活；

适应经济收入减低的生活水平；

要有医疗的保障；

能创造性地发挥自己的能力；  
把对家庭的爱扩展到朋友们中间；  
在社会上能受到别人的尊重；  
维持自我的统合性；  
能够把自己的知识和经验传授给后代。

### 三、五种性格类型的社会适应方式

不同性格的人，有不同的期待、要求、欲望和兴趣，彼此的差异是很大的。这和老人在青年期、中年期所形成的生活方式有着密切的关系。因此，一个人是否能适应得很好，顺利地度过晚年，往往要根据他的性格类型、生活经历来评价。对于这个老人来说可能是很充实的晚年生活方式，对那个老人来说就不一定恰当。

心理学家提出了五种老年人的性格类型，它们各有其特征。前三种能很好地适应晚年生活，后两种则不能。前三种性格类型在能够适应这一点上是相同的，只是适应的方式各有不同。由此说明，不应对所有的老人强求某种惟一的适应模式。

下面从5个老人的故事来看看五种性格类型的社会适应方式：

#### 1. 成熟型

老周，回顾自己的一生，觉得是颇有成就的一生，自己想做的事差不多都圆满地完成了。在周围的人看来，老周性格开朗、感情真挚、热爱生活、和蔼可亲、平易近人、富于

幽默感。老周有恰如其分的自我尊重，满足于自己一生完成的事业。

退休后，老周觉得心安理得、毫无挂恋。他经常参加一些积极有益的活动，练练书法、画画国画、打打太极拳，等等。老周的人际关系也很融洽，退休后还交了不少新的趣味相投的朋友，而且通过一起活动、相互写信、打电话等方式维持着亲密的朋友关系。老周对于自己现在的退休生活很满意，认为是人生的又一崭新阶段。他以强烈的关心和积极的态度对待现在，对人生抱有乐观的态度，对未来也充满了希望。

## 2. 安乐型

老李，一向是个安于现状的人，工作时，老李就没有什么过多的追求，不求有功，但求无过；对退休以后的生活，也没有过多的期望，安然地接受了，只是有了那么点随遇而安的消极。大多数时间里，老李都会闲散地呆在家里，或静静地晒晒太阳，或是一个人打打太极拳。

总的来说，因为能从过去所担负的责任中解脱出来，享受闲适生活的乐趣，老李十分欢迎这种引退。老李对生活不抱什么奢望，只求生活得休闲自得。在心底里，老李期待着别人精神上和物质上的援助和支持，对于别人给他的一点帮助都会念念不忘，十分感激。大家都说，老李是个老好人。

## 3. 装甲型

老王，退休前是某单位的工会主席，一向做事热情高涨，风风火火。退休后，老王热心地参加街道、单位等组织的各项老年活动，还精力充沛地参加筹备工作，有时忙得饭都顾

不得吃，甚至为了组织活动中的一点点小事和别人争得面红耳赤。

乍一看，老王和老周、老李一样，对于退休后的生活适应得很好，实际上，老王对退休这一事实采取的是一种“障目法”，他用不断活动的办法有意逃避自己已经退休这一事实，借繁忙的活动来排除内心的不安。他生怕自己有“过多”的闲暇，总要通过忙碌的工作来证明自己的价值。

其实，他没有体会到闲暇对于自我完善的重大意义，对于“闲暇”时间的扩大，老王缺乏正确的理解，他对工作有过分的义务感，有太强的事业心，因此往往容易对别人产生嫉妒感，另一方面，老王对自己往往也有过高的要求，希望自己有和年轻时一样的精力、体力，然而这是不可能的，老王因此体验到挫折感和失落感。老王仍然精力充沛地工作着，这种表面现象正是他为了抵制老龄化威胁而设置的防卫体系，但这个防卫体系其实是很脆弱的。

#### 4. 好怒型

老陈，是一个不服老的人，他总觉得自己还有许多重要的事情没有完成，觉得自己还可以做许多事。令老陈感到十分气愤的是，以前自己是那么一个会给人拿主意的人，现在居然有时还需要别人的照顾，听别人的吩咐，受别人的控制安排。

老陈不能适应退休后的生活，对于自己未能达到的人生目标，老陈不认为是自己力所不及，而是将其原因归罪于别人，责怪别人。老陈总觉得是别人和自己作对，因而对别人的言行充满了偏见，富有攻击性。

他不满自己周围的每一个人，觉得他们妨碍自己，低估了自己，不能理解自己，因而时常和别人争吵。另一方面，老陈对死亡有强烈的恐惧感，他怕死亡早早来临，觉得自己还远远没有做好准备，还有许多“未竟”的事业。他有一腔的热情，却没有发泄热情的对象。因此老陈的心灵总不得安宁，他怀着的是悲观主义的思想方法，经常处于忧郁的精神状态。

### 5. 自我厌恶型

老孙，是一个非常内向的人，他对于人生的看法比较被动，从来没有什么“野心”。同老陈相似，老孙也觉得自己的人生是失败的一生，但他把自己人生失败的原因归咎于自己，常常责备自己、谴责自己，常常处于一种自寻苦恼的状态。

退休后，老孙也经常是唉声叹气，沉浸在过去失败的回忆和遗憾中而不能自拔。吴伯伯十分孤僻，对他人从不表示任何关心，对外面的世界也是漠而视之，他把自己闭塞在一个极其狭小的自我世界里。对老孙来说，死亡并不是一种威胁，也许只是让自己从悲惨现实中解脱出来。

“成熟型”的老周，“安乐型”的老李，“装甲型”的老王，都可以算得上是顺利地适应了退休后的老年生活；而“好怒型”的老陈和“自我厌恶型”的老孙，则属于适应不良，他们需要适时地对自己进行调整，甚至需要周围的人适时地给予帮助和支持，才会对生活感到满意和幸福。

生命是一种交换过程。有丧失必有获得，关键在于如何看待。老年人丧失了生命中一些宝贵的东西，然而也获得了同样璀璨的生活馈赠。正如一位诗人所说：“青春的年华逝去

了，换得了暮年的成熟；春天的花朵凋谢了，换来了秋天的果实；旭日的辉煌不见了，换得了夕阳的瑰丽。”

有的老年人从位置上退下来后，门前清冷，客稀茶凉，感到很不舒服。其实，换一种思维模式想一想，这种现象是很正常的。一位退休的老将军说过一番很实在的话，他说，离退下来就要真正从原来的位置上降下来，不要老觉得自己是什么级什么级干部，要和普通人一样。过去人们找你谈话、汇报，是冲着你的职务，不是冲着你这个人，现在你不在位了，还老是想有人给你汇报、谈工作，这不是庸人自扰吗？办事情、看问题还是站在原来的领导岗位上，人际关系和自己的心理难免不紧张。对自己原来的下级究竟怎么看，这也很重要。过去“车水马龙”，主要是工作关系，如今都很忙，让他来找你不大可能，你找人家，人家不拒绝就很不错了，不能认为这就是“人走茶凉”，所谓的“势利小人”，毕竟还是极少数。

退休了，不再工作了，正可以让身心清静下来，做自己真正爱做的事，恬恬淡淡，自满自足，这不也是一种惬意的晚年风景吗？可以多交往几个“同声相应，同气相求”的老年朋友，一起钓鱼、打牌、遛鸟、养花、聊天说话，岂不自在？只要有一颗豁达的心，就能顺利地适应退休的生活，正是“夕阳无限好，黄昏更可爱”！

#### 四、老年人要学会适应退休生活

退休后，不管社会或家庭为老年人提供多好的养老环境，

如果老年人不调适自己的心理，不及时转换社会角色，不会养生，养老生活也不可能快乐和健康。心理问题，以及由心理问题所导致的生理问题，说到底都是因为人们对事件抱着不恰当的观念、不正确的理念所致。如同俗语说的，就是想不通和想不开。

老年人要健康长寿，需要调适自己的心理状态，遇烦恼能排除，遇挫折能顶住，遇疾病不发愁，丧失亲人能承受，积极应对生活中的一切应激，这样才能心情愉快，使身体保持良好的健康状态。

### 1. 老年人积极应对三部曲

也许有老年人说，我天天烦得要命，理不出头绪；或者说，我老是在担心，焦虑重重，又不知如何是好。没有关系，下面有一个简单的“三部曲”，可以帮助老年人理清头绪，解决问题，轻松应对。

第一步：鉴别自己的情绪状态，并向自己说“停”！

处于社会适应不良中的老年人，肯定会有情绪的困扰。这时要做的第一步，就是先给自己的情绪反应下一个定义：它是焦虑、恐惧、沮丧、悲哀、焦躁、讨厌、失望、气愤、兴奋、激动、狂喜……，或者是几种情绪的排列组合，不论是什么，先把它写下来。

然后，老年人大声地向自己说“停”！，告诉自己，我已经受够了这些不良情绪的滋扰，该向它们告别了。

第二步：按强弱逐一详细列出社会适应不良的事件。

要找出产生这些困扰的原因，一下子可能说不清楚，但没有关系。虽然使情绪受到困扰的事情可能很多也可能很复

杂，但只要简单化地说出是什么方面的问题就可以了，这样是为了给自己找一个清晰的答案。

比如，是因为儿女不合，家庭不睦，对自己不满，老伴误解自己，老朋友亡故，经济压力，疾病困扰……也许原因是多方面的，那么请把这些问题按影响程度排个顺序。

第三步：找到解决的办法。

当明白了问题的关键所在，自然会着手想办法解决这些困扰自己的社会适应不良事件。在解决问题时，别忘了问题常常不是一个人就能解决好的，因此，要学会向亲人朋友寻求帮助。

## 2. 不觅仙方觅睡方 睡一个好觉

睡眠能保护大脑皮质细胞使之免于衰竭和破坏，使神经组织消耗的能量得到恢复，也使全身肌肉放松、心率变慢，恢复体力。古人说：“不觅仙方觅睡方”，良好的睡眠对于老年人恢复体力和脑力的作用甚为重大。但是，在生活中，失眠往往是老年人常见的症状。无论是点滴生活琐事，还是重大生活变故，都可能使老年人难以入睡或者睡不好，而持续失眠又会影响老年人的心情，导致老年人担心、焦虑，这样的恶性循环，必然严重损害老人的健康。所以，“少寐乃老人大患”。反之，若能好好睡一觉，能使老年人忘却烦恼，解除悲观、焦虑、忧愁等消极情绪。

不少老年人在心情不好、无法安睡时，常常服用安眠类药物。可是服药引起的睡眠却没有正常睡眠那样的功效，往往使人恶梦连连，定时早醒，醒后又觉头痛乏力、精力不集中、健忘等，继而发生摔跤并引起骨折的意外。长期使用安

眠药还会产生依赖性，停药就会出现各种不良反应，并且失眠程度会更严重。有些安眠药，还会直接造成对老年人心、肝、肾的损害。因此，安眠药并非可使老年人安眠的好“睡方”。

老年人要克服失眠困扰，减轻消极情绪，不妨试试下面这张“睡方”：

注意睡眠的姿势。老年人睡觉时应“卧如弓”，尤其是右侧卧更好，有利于肌肉组织松弛，消除疲劳，还不会压迫胃及心脏。

选择适当卧具。老年人的床褥宜柔软、平坦、厚薄适中；枕头应选择质地适中、富有适度弹性的为好，如木棉枕、稻草枕、蒲绒枕、碎塑料海绵枕等。

睡前少吃东西、少饮水。睡前吃过多食物，尤其油腻之物，会增加老年人的胃肠负担，往往引起多梦，睡前若饮水太多，增加起夜次数，会影响睡眠。睡前应解好小便后再上床。

学会睡前放松。睡前在室外空气新鲜的地方慢慢散步半小时，练练太极拳，作作气功，自我按摩一下腰背肌肉，听听轻音乐……但不要做强度大的活动，不要喝浓茶或咖啡，以防神经过于兴奋。还可以在睡前用热水泡脚，或是准备一杯热牛奶，都有助于老年人入睡。

调整睡眠环境。入睡前应关好灯，或使灯光柔和暗淡，避免四周发出喧哗或躁声，室内温度和湿度都要适中。睡前开窗通风，让室内空气清新，氧气充足，也是保证睡眠质量的一个重要因素。

（调节睡眠时间。一般来说，60~70岁老年人睡8小时，70~80岁老年人睡8~9小时，90岁以上睡10~12小时。若老年人实在睡不着，不要强求，要顺其自然，做一些能够使心情平静下来的事，比如看看书，听听音乐，中午或其他时间可适当地安排休息，以补睡眠不足。

找到一张好“睡方”，可以改善老年人的睡眠习惯，提高睡眠效果。老年人睡好了，身心健康都可得到提高。

### 3. 善待自己、善待他人

辛苦了大半辈子的你，为了前途、为了家庭、为了子女，已经放弃了自己的许多东西。到了晚年，那些迫不得已、那些利害冲突已不复存在，如今的你有许多自由选择的权利，应该学会善待自己了。那么，怎样才算真正做到善待自己呢？

首先，老年朋友要“拿得起，放得下”。“拿得起”三个字对老年人来说，含有老而不老的意思，不要因为自己退休了，就远离社会、消极生活，而是不放弃人生追求、不退出人生舞台。

顾炎武云：“苍龙日暮还行雨，老树春深更著花。”人到老年，有了更多的自由，可以学习自己年轻时没有机会学习的东西，做一些自己想做而没有机会做的事；可以根据现实需要与自己的实际情况，适度参加一些为社会、为他人服务的工作，文化层次较高的老年人可以著书立说：“青年人好比百灵鸟，有他们的晨歌；老年人好比是夜莺，有他们自己的夜曲！”老年人应以积极的生活方式使晚年生活焕发出更多的光彩。

“放得下”与“拿得起”相从相生，相生相克。老年人

应“老有所为”，但也要注意凡事要讲究个“度”。人到老年，体能下降，身体各部件也已磨损老化，精力、体力都不像年轻时那样旺盛，所以老年人做事就不能以筋骨为强，更不能急功近利。尽管曹孟德讲过“老骥伏枥，志在千里”的话，但并不能理解为老骥能千里跋涉。老年人一定要注意凡事要量力而行，适可而止，千万不能因好梦难以成真，心想不能事成，而使自己徒添烦恼。老年人，不一定非要“志在千里”，有时候，“志在百里”也好，关键是要有个良心的心理状态。

其次，老年人要学会打扮自己。有的老年人觉得人上了年纪，不该再爱打扮，结果整日老态龙钟，心情更加压抑。老年人的衣着打扮，重在整洁大方，既显示成熟稳重的风度，又不失活力和生机。因为“俏”起来的你，不仅显得年轻、富有活力，也是对“我还健康，我还精神饱满，我生活不错”的积极暗示，有助于你更健康愉快地适应养老生活。因此，老年朋友一定要改变对“老来俏”的误解，学会用恰当、得体的装扮使自己的生活会更加美好、身心更加健康。

老年人还应注意合理安排膳食。人食五谷，时有四季，所以难免生病。老年人生理功能日益衰退，患病的可能性更高，而且有不少老年人本来就有疾病。因此，老年人平时要特别注意养生保健。适当的运动有助于老年人强健体魄，同时老年人也要舍得吃、舍得补，但吃要讲究合理膳食，补要讲究合理搭配。拥有一个健康的身，将有助于你积极应对生活中随时而至的应激。

很多时候，让老年朋友发愁的是人与人之间的关系，如何处理才能尽量使人际关系不成为老年人的应激源呢？那就

是要学会善待他人。

要善待他人，首先就要学会宽容。宽容不是让老年人把情绪抑制住，而是不计较和不追究的宽容，是心胸豁达、开朗的宽容。老年朋友应该时时告诫自己，金无足赤，人无完人，与人交往要多取长，少计短，多原谅别人的过失，体谅别人的难处。遇到刚强、耿直的老年朋友，要原谅他们的几分粗暴；遇到忠厚老实的老年朋友，要体谅他们的呆气；遇到有才气的老年朋友，要忍耐他们的几分狂妄。多宽容别人，就少了一些争执、冲突的机会，也就让自己有了更加自如随意的心态。

要善待他人，就要以礼待人。“谢谢”“请”或者是会心的微笑，都会塑造一个谦让有礼的老人家形象，在尊重他人的同时，也就减轻了自己的应激。必要的时候帮人一把，不倚老卖老，可使自己赢得更多的朋友；不传闲话，就不会积怨于人、给自己招来不必要的应激。

善待他人，就要注意与人沟通的礼仪和技巧。会听会说，使自己快乐，也使别人快乐。有些老年人总以为深沉些、世故些好，遇事不轻易表态，才显得出自己的风度。这样往往会丧失与人沟通的机会。老年人应该培养一些人际沟通的技巧，比如，科学自信的谈吐、真诚友好的态度、谦虚礼貌的语气等等。还要尽量克服喋喋不休的毛病，学会把握适度的谈话时间，适量的谈话内容和适宜的谈话态度。这会使老年人的人际关系更加融洽，使自己成为一个受人尊敬和喜爱的老年人。

善待他人，不仅可减少自己的应激源；也可能使自己在

应激时，获得更多朋友的支持和帮助。

#### 4. 拥抱现在，学会遗忘

日本老年人长寿的经验之谈是三个忘记：忘记死亡，可摆脱恐惧死亡的困扰；忘记钱财，可从钱财的桎梏中解放出来；忘记子孙，可卸去为子孙操劳的精神负担。

有的老年人总喜欢回想当年，抚今追昔，感慨万千，对一生中遇到的坎坷、挫折以及不幸忧忧怨怨；有的老年人对自己的一生充遗憾和悔恨，感伤不已，精神萎靡而不能自拔；还有的老年人对生活丧失信心、丧失勇气，自卑自贱、自暴自弃。他们没有认识到，人到老年，最最重要的并不是回顾过去，伤感既往，过去的事情就让它过去吧。趁黄昏正好，尽情拥抱现在吧。逝去的已经逝去，而脚下的路却是可以自己把握的。

日本心理学家井上胜也提出了一个老年人幸福生活的准则：“为今天而生。”老年人既无需懊恼过去，也不必担忧未来，而是要牢牢地把握现在，过好每一个“今天”。美国成功心理学家卡耐基在《人性的优点》中也提出，要活在“和别的日子完全隔绝的今日里”，他认为，对我们来说，最重要的是，不要去看远方模糊的东西，而要做手边清楚的事。

广东饶平县新丰镇的詹成雨老年人对于自己的“现在”，抱着极为热情的态度，他说：“离休前，我饱受胃病与高血压顽疾的折磨，一段时间，吃什么拉什么，胃老是隐痛，走起路来，头重脚轻，几乎成了“即倒翁”。但我想，已经坎坷地过了大半生，现在正是“青山夕照明”的大好时光，我要尽量发挥余热，我可不愿意这么快就被开除“球籍”！

詹老从大量阅读的书报中发现：古今中外凡从事脑力劳动的文学、科学、医学家都较长寿，可见健脑与健身是相辅相成的。假如你拥有全神贯注、心旷神怡、安然安详的心境，拥有内容充实的精神生活，自然会身心无比舒畅。受此启迪，近十年来，他的业余时间几乎都用来阅读书报，关注国家大事以及动脑子写东西，真可谓“目不离卷，手不释笔”。他天天记日记，做读书笔记，学练书法，撰写文章。日复一日，年复一年，读读写写，令詹老遨游于书的海洋中，与书中人物同呼吸共命运，领悟大千世界，识别善恶是非，心境开阔、淡泊人生。

孟德斯鸠说：“喜欢读书，就等于把生命中寂寞的时间变成巨大享乐的辰光”。詹老年过古稀，居然战胜病魔，如今身体硬朗、精神矍铄，人人说他比实际年龄要年轻 10 岁，夸他养生有道。这与他勤于读写、保健锻炼有关，更是与他热情关注现在的心态密不可分。“正气内存，邪不可干”，身心是密不可分的，惟有心情愉快，才能保持身体健康，自然使病魔找不到可乘之机。

心理学家劝导老年人“千万不要回顾过去”，就是说老年人不能依靠幻觉生活，沉湎于遗憾、后悔、感伤之中。如果一味地迷恋过去，让自己的生活尽是对昔日美好生活的回忆和眷恋，这种心态同样毫无益处，只会活得很累很累。

美国前总统尼克松 80 寿辰时，有人问起他的长寿秘诀，他坦然相告：“不要回顾过去，要向前看。人总是要为某些东西活着，否则虽生犹死。”他认为，回顾过去，只会感到自己在衰老，放眼未来，才会觉得自己还“年轻”。尼克松曾连

任两届美国总统，既有过中美建交的辉煌业绩，也经历过“水门事件”的挫折，可他并没有被历史所累，始终保持豁达的心态和积极的进取精神，继续为实现自己的抱负而努力。在某种意义上，他也在时常“回顾过去”，但他将“回顾”变成一种可贵的精神财富——撰写书籍去影响千千万万个读者。他的这种“回顾”，正是“向前看”、开拓现实生活的具体体现。

老年人要学会忘记，忘掉那些不愉快的事。对于那些经历过的坎坷，无论它曾经对自己造成过多大的伤害，既然已经无可挽回，那就平静地接受吧，不如做好当前后，从现在的生活中寻找快乐，以此来弥补旧日的创伤。有许多老年人，他们的年轻岁月由于历史的原因被蹉跎了，恢复工作不久又到了退休年龄，但他们退而不休，继续发挥他们的作用，大踏步追赶、弥补失去的青春年华，了却了自己的终生夙愿，取得了成就，得到了欣慰。他们这种强烈关注现在的态度是值得老年朋友好好学习的。

对于力所不及的事，老年人不要纠缠在心，强求自己非干好不可，对生活中意想不到的困难也不必去着急。某位哲学家说得好：“快乐之道无他，就是自己的力量所不及的事不要去忧虑。”人生有顺境也有逆境，有成功也有失败。克服了困难，取得了成就，自然可体会到战胜困难的幸福，但在战胜不了时，还是尽早忘却为好，不要老挂在心头，也不要勉强自己去办。

生活本身是如此丰富和精彩，当我们用积极主动的眼光去重新看待它，就不会觉得老年生活枯燥无趣，当我们主动

地去发现去寻找，一样可以拥有灿烂、愉快的生活。

### 5. 善于安排

为什么老年人需要学习安排呢？对于老年人来说，有些事是固定的，有些事是不定的；凡事都有个轻重缓急，面面俱到是不可能的，“好钢用在刀刃上”，才是事半功倍的原则。

老年人要安排什么呢？首先，合理安排时间。忙碌了一辈子，难得喘口气，可退休后，老年人的闲暇时间一下子多了起来。有的老年人认为现在正是该享乐的时候，于是任意挥霍时间；也有的老年人闲得无聊，闲得犯愁。老年人要学会安排时间，要给自己安排各种有利健康、有利智力和大脑保健的活动，如学学琴棋书画，练练健身拳操，等等；要多参加社交活动，多与人交流，也可以力所能及地参与一些社会公益活动，满足老年人发挥余热的愿望。总之，要用丰富多彩并有意义的活动充实养老生活的时间表，当然，千万别把时间表安排得太满，影响老年人的休息，要有张有弛。

钱，当然也要安排。对于老年人来说，理财非常重要。到了老年，经济收入会有不同程度的下降，而老年人又常常要面临不时之需，完全依赖子女肯定是行不通的。所以，老年人的钱财应妥善管理。对于老年人来说，花钱要有计划、有安排，一定要有适量的积蓄，以备随时可能的急需。过度的大方只会使老年人陷入困境，但过度的节俭对老年人来说也不可取，它不仅可能伤害老年人的身体，也会影响老年人的心理健康，造成人际压力。适度节俭，按计划开销，才是老年人合理的理财之道。

每个老年人都可能遇到意外的事件，比如突然失窃或一

件重要的东西突然找不到了，等等，这时候尤其需要安排。这包括老年人对情况的判断，对危机的分析以及对事情的重新安排。这时候应提醒自己不能心急，忙中往往出错，要用充足的时间来应付，重新安排，肯定会有一个较好的解决方法。

老年人还要善于安排自己生活中的日常事物，安排不当，就会搞得手忙脚乱，以致陷入过多的应激，而每件事都成竹在胸，便可做一个悠悠坦坦，不慌不忙的老年人了。

## 6. 学会放松

“心静则神安”，学会放松，可以令心神愉悦，轻松舒适，不再受不良情绪的干扰。在此介绍一种非常简单的放松技术，有兴趣的老年人可以试试看。方法是：找个无人打扰的地方，尽可能舒适地坐下，闭上双眼，从脚到头顶依次让每块肌肉先紧张再放松，再深呼吸 10~20 分钟，然后静坐。在训练中老年人要仔细感觉每块肌肉紧张和松弛的感觉，久而久之就能学会随心所欲放松任意一块肌肉（注意：饭后 2 小时内不要做）。

事实上，人感到放松不一定是身体的放松，冥想或者吸引人的活动都能使人放松。很多时候，心理的放松比生理的放松重要得多。每年老年人都有自己心理放松的秘诀。也许是柔美的音乐，也许是轻松的散步，也许是随意的绘画，也许是自在的小酌，或者一本书、一杯茶，再加上柔和的灯光，就可使老年人整个放松下来，一切烦恼抛掷在脑后，一切又可重新开始。

当然，对于老年人来说，最重要的莫过于放慢生活的节

奏。过快的生活节奏会使老年人有疲于应付的感觉，神经紧张，甚至发生意外。老年人的生活节奏还是慢点好：步速宜慢半拍、动作幅度宜小、进餐宜细嚼慢咽……老年人要尽量使生活保持从容的节奏，这样可使自己心平气和，远离不必要的紧张与烦恼。

老年朋友，应激是养老生活中不可避免的情况，但只要我们努力创造种种条件，积极地去应对，那么，无论多么严重的应激，都不会使我们的生命失去光彩，而只会使我们勃发出更旺盛的生命力，去创造更美好的晚年生活。正是“夕阳风雨后，景色尤更娇”。

## 第五节 老年人的生死观

“我从哪里来？要到哪里去？”人人都在追问，生的眷恋，死的恐惧，时刻萦绕心间。生与死，是人生的首要问题，也是人类最深沉、最原始的心理隐忧。

其实，生与死是对立统一的，没有生就没有死。对必然的死亡现实采取无视或否定的态度都是不成熟的。老年人应该正视死亡现实，应该把死亡与自己的生命融合起来，从容地走完自己生命的最后历程。只有这样，我们才能有面对死亡的勇气，也才能更好地理解生与死的价值和意义。

## 一、老年人应该如何对待死亡

人大约从什么时候开始想到死亡的问题呢？这可以从人的成长过程说起，一般在儿童和少年时期所接触和熟悉的人中，很少有人经历死亡，因此在这段时期人很少想到死亡。

随着年龄的增长，所接触和熟悉的人中不断地有死亡的消息传来，死亡这个问题便会慢慢出现在我们面前。而在老年人这个群体中死亡的发生率要远远超过其他群体，因此，死亡是老年人不得不面对的问题。

当然，想到死亡的促因会因人而异，但一般来说，大都是在老伴或老朋友、老同事去世时，开始联想到自己的死亡问题；也可能会由于一场重病，身体一蹶不振而想到死亡。有心理学家还提出一种由“注视镜子”而想到死亡的现象，即将镜中日趋衰老的自己与死亡联系起来。

一般来说，在对待死亡这个问题上，老年人的态度大致可以分为以下五种：

### 1. 计划型

这类老年人能冷静地看待死亡，他们清楚地意识到死亡的迫近，面对死亡也很从容。他们会设法弄清自己到底还有多少时间，以便安排好自己的生活与后事。这类老年人一般文化程度和心理成熟程度都较高，平时善于应对各种困难情况，在死亡面前也能从从容容，而且还尽可能减少自己的死亡带给亲友们的痛苦。这种对待死亡的态度是最为积极的。

林语堂在他的《中国人》中写到：“我喜欢春天，可它过

于稚嫩，我喜欢夏天，可它过于骄矜。因而我喜欢秋天，喜欢它金黄的树叶、圆润的格调和斑斓的色彩。它带着伤感，也带着死亡的预兆。秋天的金碧辉煌所展示的不是春天的单纯，也不是夏天的伟力，而是接近高迈之年的老成和良知明白人生有限因而知足。这种‘生也有涯’的感知与精深博大的体验变换出多种色彩的调和。”

从这段文字，我们就可以看出，林语堂是个很能坦然面对死亡，并知道在有限的生命中安排好时间，尽情地享受生活的人。

## 2. 接受型

持这种态度的老年人往往有某种宗教信仰，认为死亡是去一个天国，应该为死亡的到来而祈祷。在临终时他们会祈祷心中的神灵接受自己的灵魂。

还有一些人认为，死亡对死者并不是个悲剧，对生者才是一件悲伤的事。持这种观点的老年人也能从容地接受死亡。

例如：很多人参加了张老太的追思礼拜（基督徒的追悼会）。生前的张老太是个善良、温柔、乐观的老太太。人们都为死感到惋惜，尽管她已经七十九岁了。

但是张老太信上帝二十年来，从未觉得自己老过，从未为死亡发过愁。死，用她的话来说，是回到天上的家。

## 3. 恐惧型

这类老年人充满对人世的留恋和对死亡的恐惧，认为死亡是一件痛苦的事，是令人接受不了的。持这种态度的老年人总是希望家人或医生能想方设法地延长他们的生命，为此他们可以不惜一切代价。这类老年人往往文化程度不高，心

理成熟程度也较低，也有些人有一定的社会地位，经济条件也较好。

老年朋友刚刚离休，按理说在家中安度晚年，应该是很自然的事。但是，有的老年朋友自离休后，就没有开心过一天，整日忧心忡忡。看到老同志来，总要说一些很伤感的话，惹得身边的老伴儿也不高兴。

在有的老年朋友的眼中，离休回家，就是等死，就是过一天，少一天。儿女给他买了很多名贵的补品，但也无法免除对死亡的忧郁和恐惧。

还有一位老人整日沉浸在对死亡的恐惧之中无法摆脱，只好写信向心理学家求助，他在信中写到：“我已经78岁了，老同事、老朋友大多相继去世，我也快轮到了，在劫难逃。想到一旦瞑目便万劫不复，我脑子里充满对人世的留恋和对死亡的恐惧。信基督的人相信，死后能升天堂。为此我常收听基督教的广播，可是，我思来想去还是想不通，人死后是再无知觉了，哪有来世？我老伴已先我而去，儿子工作也忙，闲来无事的我每天仅看看报、听听广播。希望您能满足一个垂暮老年人的要求，谈谈你对生死问题看法，有没有好办法能帮我消除对死的恐惧，安度余生呢？”

#### 4. 解脱型

这类老年人面对死亡也比较平静。他们可能已被生活折磨得身心疲惫，所以把死亡看作是一种休息和解脱。他们有的多年患病，长期受病痛之苦；有的年纪大了，生理功能极度衰退；有的穷困潦倒，甚至衣食无着；有的身患绝症，自知已无法挽救。对于这些老人来说，死亡是一种解脱，可以

让他们摆脱生活的痛苦。

比如老刘，瘫痪在床已经十年了，他的儿女很孝顺，但是老人家仍然觉得很痛苦，由于大小便不能自理，常常发生很多尴尬的事情。

每当有朋友来看他时，老刘都会对朋友说：“好多年，都是吃也不香，喝也不香，老眼昏花的，也看不清个啥？活着是真的没意思啊！还连累孩子们，你说图个啥，这些年，我女儿为了照顾我，也老了不少！”老刘可谓一生坎坷。

年轻时，因为家里穷，老刘没有过上什么好日子。如今，儿女们个个事业有成，生活条件也大为改观，可老刘却瘫痪了。每想到自己坎坷的一生，尤其想到给儿女带来的麻烦，老刘总禁不住感叹道：“哎，死了好哇，不用再受这罪！”

### 5. 漠然型

这类老年人对死亡毫无准备，一旦死亡来临了，他们常常会表现得很漠然。持这种态度的老年人往往文化程度较低，心理活动成熟程度也很低。

## 二、老年人如何看待“安乐死”

“安乐死”原意为“安逸死亡”“快乐死亡”“无痛苦死亡”，现指有意引致一个人的死亡是提供他的医疗的一部分，有时也译为“无痛致死术”，也就是指当一个人的生命不能用包括药物治疗在内的手段挽救时，采取人为的办法，让病人安乐而无痛苦地死去。

安乐死可以是被动的，即终止对无可救药的病人的治疗，

允许他们自然死亡；也可以是主动的，即有意识地采取行动终止病人的生命，而并未得到病人的同意，因为这些病人可能已经病入膏肓而且失去了意识控制能力。

安乐死是近年来引起人们广泛争议的一个话题。我们有没有权利去终止一个人的生命？这不仅仅是一个现实问题，更是一个道德问题。那么，老年人是如何看待“安乐死”的呢？

我国八届人大二次、三次和四次会议上，都有代表联名提案，要求结合国情尽快为“安乐死”立法。

其实安乐死在古代就已出现。史前时期就有加速死亡的措施，比如游牧部落在迁移时，常常将年老体弱者留下，让他们自行死亡。古希腊和古罗马时代，允许病人自己结束生命，有时甚至是在他人的帮助下结束自己的生命。

17世纪的英国哲学家弗朗西斯·培根在他的著作中就把安乐死用来指医生采取措施使病人死亡，甚至加速死亡，即现在意义上的安乐死。

莫尔在《乌托邦》一书中提出有组织的安乐死，即对痛苦无望的病人，可以根据教士或法官的建议，通过自杀或由当局采取行动加速其死亡进程。

英国的哲学家休莫提出，人既然可以设法延长寿命，同理，也就可以缩短寿命。

20世纪30年代，欧美各国都有人积极提倡安乐死，但由于纳粹的兴起，这种提倡被认为是一种纳粹主义而遭到人们的反对，从此便销声匿迹了。

年老、疾病而导致身体衰弱、自然死亡，这是自然界的

客观规律。在医学进步的今天，无论是老年人还是病人，其生命的周期都因为医学的进步而显著地延长了，人们不仅要问，延长的生命的意义到底是什么呢？尤其是对那些已经丧失意识能力的老年人和病人，比如植物人，延长其生命，延长其痛苦的时间，对社会，对家庭、对其个人，意义何在呢？正是这样的思考，使人们又重新回到安乐死这个问题。

但由于人们在情感上，在社会伦理道德上，对这一措施还缺乏心理承受力，所以今天对安乐死的问题一直存在争议。

1986年6月，陕西省汉中市某医院因病人家属看不下去病人痛苦的煎熬，要求医生对已经病入膏肓的病人实施安乐死，医生答应了病人家属的要求，对病人采取了安乐死，结果引起了一场法律纠纷，有关医生和家属均遭逮捕。

这一破天荒事件，引起了我国民众对讳莫如深的安乐死问题的关注。1987年12月，北京医学界、哲学界的部分专家学者就安乐死问题，在我国率先进行了一次学术讨论，引发了全国各界对安乐死问题的思考。

### 三、老年人临终时的心理

老年人一般是因为生病而最终死亡。据老年医学研究发现，导致老年人死亡的疾病主要是心脏病、癌症、脑卒中等。

但还有一些社会心理原因也会导致或加速中老年人的死亡，而这些因素却常常被大家忽视，比如，各种意外事故，像车祸或急症而引发的突然死亡；亲人死亡引起的老年人身体和心理反应而导致的死亡，其中失去老伴而引发的老年人

身体和心理反应而导致的死亡，其中失去老伴而引发的老年人死亡率最高；

另外，因为悲伤、忧虑、愤怒等不良情绪而引发的老年人身心疾病，也可以加速甚至导致老年人的死亡。

有些老年人在临终前的一段时间里一直处于昏迷或休克状态，这样的老年人在死亡前一般不会有明显的心理特征表现。

而大多数老年人在临终前都有一段清醒期，而且此时老年人的意识往往也比较清楚，因而会有心理特征的表现。

有学者对此进行了深入的研究工作，发现临终前，老年人的心理活动有一定的规律。

比如临床心理学家罗丝经过长期的观察研究，指出老年人在临终时一般都要经历五个阶段的心理变化，这些阶段并不总是前后相随，他们有时会重合，有时会提前或延后出现。

#### 1. 怀疑和否定阶段

临终的老年病人知道自己将不久于人世，会很吃惊，而且采取极力否认的态度。“不可能，这不是真的”，“我不会死的！”这正是这一阶段老年病人的心理状态，然后他们表现出对医生的不满和怀疑，这种否定情绪可暂时免除其对死亡的忧郁感。

在这一阶段，老年病人会认为有关他不久于人世的消息是不真实的，怀疑医生是不是搞错了，疑心护士是不是把病历卡搞混了，还会怀疑诊断器械的可靠性。这时会有许多老年病人要求换医生、换医院，希望从另一个医院、另一个医生那儿得到另一种更有希望的诊断。

如果老年病人换医院或医生的愿望无法得到满足，他们就有可能转向把自己封闭起来，拒绝和任何人谈及自己的病情，也不愿意听到有关自己病情的任何消息。

## 2. 忿恨阶段

当确信自己的病真的已经无法医治时，老年病人常常就会转而怨天尤人，烦躁不安、无端生气，攻击和敌意是这一阶段突出的行为表现。“为什么轮到我而不是别人？”“为什么我现在必须死？”老年病人因此会充满怒气，对别人的好意也不领情，甚至会敌视身边的亲朋好友，无缘无故地对大家发脾气、闹情绪，或提出种种要求。他们希望得到满足，得到亲人和护理人员更为周到的照顾。

## 3. 自责阶段

当认识到死亡已不可避免，老年病人的情绪又变得喜怒无常，喜欢回顾往事，责怪或追悔早年的错误，感到还有许多事情要做，如希望看到子女完婚、孙子出世等。

因此，在这个阶段老年病人可能会和医生做交易，好让自己有足够的时间去达到某个目标，或者从其他方面寻找自我安慰。

比如有一位即将离开人世的老年病人，整天都要靠注射剂来控制剧烈的疼痛，以前这位老婆婆总是发脾气，不肯配合医生的治疗，跟周围的人也很难相处，但在这一阶段里，突然表现得很好，变得和蔼可亲，积极配合医生治疗了，其实她现在的病情更严重了。她向医生恳求出去一天，得到了允许。

那一天她穿戴整齐，容光焕发，神情愉快，原来她是要

去参加儿子的婚礼。回来后她已是筋疲力尽，躺在床上不肯多言语。护士问她时，她说：“别忘了，我还有个儿子。”

#### 4. 抑郁阶段

这个阶段的老年病人的感觉和反应迟钝，抑郁寡言，长吁短叹，对任何事物都麻木不仁。这时若极力劝慰病人，往往适得其反，引起逆反心理，甚至导致精神病发作。

老年病人常常会哀叹：“我真的不幸啊！”“我真倒霉呀！”有些老年病人会整日哭泣，泪流不止；有些老年病人则会整天呆呆地坐着或躺着，默默地暗自伤心。他们准备和亲朋好友永别，准备隔断和家庭的联系，准备抛弃财产和拥有的东西。这一阶段的老年病人经常会想自己不有什么事没有交代清楚，有的老年病人开始写遗嘱，他们常常会向前来探望的亲人朋友说些告别的话。

#### 5. 绝望阶段

处于这一阶段的老年病人平静多了，常常是静静地等待死神的降临，惧怕孤独但不愿吵闹，情绪趋于平和甚至有欣快感。

多数老年病人不愿死在异乡或医院里，希望回到家中与亲人厮守在一起。这不是一种放弃，当然也不是一种愉快的接受，而是一种痛苦的、悲伤的、无可奈何的接受，不应和愿意死亡混为一谈。

## 四、老年人要树立正确的生死观

死亡是一种客观现实，只有树立起科学的生死观，才能

坦然面对死亡。与年轻相比，老年人会更多的考虑死亡，因此正确的生死观对老年人尤为重要。因为没有正确的生死观，便不可能有正确的养生观。

庄子说：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息吾以死。故善养吾生者，乃所以善吾死也。”这里所谓“大块”就是指大地、自然。

就是说，自然用形体让我承载，用生存让我劳累，用衰老让我安逸，用死亡让我休息。所以，自然能善待我的生，也就能善待我的死。这种善待生死的态度是把生死看成自然过程的必然结果。珍生、务生、乐生和对死亡的超脱态度共同构成了老年人正确的生死观。

### 1. 为今天而生

死亡的存在，以及我们对死亡的深思，可以让我们意识到生命的有限性，这就使我们更加珍惜生命中的每一分每一秒，让生命中的每一段都充满内容，都留下一点不可磨灭的印迹。

可见，“死”的存在不是使“生”毫无意义，而是更凸显出“生”的意义与价值。当一个人能够牢牢抓住每一个今天，为今天而生，不浪费人生中的每一个今天的时光，积极地投身每一个今天的活动，珍惜今天还拥有的亲情、友情、爱情、人情，并尽可能多地品尝今天种种人生的滋味，那么，人们就能在死亡来临之际，心安理得了，这就达到了生死两相安的最佳境界了。

事实上，国内外的研究也一致指出，“为今天而生”的生死观是老年人幸福生活的准则。

有些老年人开心地生活在每一个今天，忘我地工作，积极热情地投身“今天”的生活。正如孔子所说：“发愤忘食、乐以忘忧，不知老之将至。”

有些老年人天天都随心所欲，过得很舒服，体验今天生活中点点滴滴的快乐，也感到很幸福。这些老年人，在紧张或悠闲的快乐中，忘却了时间，忘记了烦恼。明末清初著名的思想家、哲学家王夫之提出了“六然”修身格言，即自处超然；处人蔼然；无事澄然；有事欣然；得意淡然；失意泰然。如果老年朋友能以这样的心胸生活在每一个今天，过好每一个今天，那就一定会度过一个平静、安康、幸福的晚年。

## 2. 坦然梳白发

老年人常常是由于不能正确对待死亡而对死亡产生巨大的恐惧，因此有研究者指出，老年人克服对死亡恐惧的最好办法之一，就是要尽力保持积极愉快的生活态度。

生活中，不同的老年人对待死亡会有不同的反应，有的老年人过一天算一天，从不想与死亡有关的问题；有的老年人则整天忧心忡忡，不仅使晚年生活失去了乐趣，而且还徒增许多烦恼和痛苦。

当然，更有一些老年人能积极正确地对待死亡，抱着“自然到老年，坦然梳白发”的现实态度，积极愉快地走完人生的最后历程。

有位老年人曾经写道：“与其悲悲戚戚地活20年，不如高高兴兴地活10年。如果‘生’得不愉快，不但不能延长‘生’，相反还会因精神对肉体的反作用，使‘生’的寿命也被压缩了。愉快地生活，不因为种种微不足道的干扰而影响生活，

这不仅提高了‘生’的质量，而且也使‘生’的寿命有所增加。”这正是老年人对生与死的积极领悟。

日本已故心理学家森田正马年轻时曾因惊吓陷入死亡恐惧，无论如何也摆脱不了。后来他索性对死亡的恐惧心理采取“听其自然”的态度，并忍着精神上的巨大痛苦开拓人生，最终超越了恐惧的烦扰，创立了以“顺应自然、为所当为”为旗帜的森田疗法。

根据森田疗法的精髓，老年朋友可以把恐死心理视为一种心理上的自然，不再与其作无效的纠缠。恐惧来时不仅要任其恐惧，而且要把这种恐惧转化为行为动力，越是痛苦越是去做当为之事，比如，学习、锻炼、劳动等。只要你持之以恒，就能把对死的恐惧转化成对生的建设与珍惜。那时你的人生实践就会验证吉尔福德·达德利的观点：若能正确对待，恐惧就会成勇敢之父。

### 3. 保持健康的身心

有的老年过分关注自己的身体状态，总觉得自己患有某种疾病，并时常向人诉说自己的不适，实际上他们的健康状况良好。这种老年人常四处求医，迫切要求医生提供治疗，而医生对其身体状况和疾病的解释往往不能消除他们固有的成见。

这在临床上，被称为疑病性神经症。患这种病的老年人，其心理状态的本质就是恐怖死亡，生怕患“病”会导致死亡早日降临。

除此之外，还有一些不健康的心理，也会导致老年人对死亡的疑虑，从而影响快乐的养老生活。

比如，有一个老伯，身体健康，家庭美满，夫妻恩爱，子女孝敬又事业有成，一起游戏的老年朋友都羡慕他。然而，一天，当老伯正和几个老朋友打麻将时，其中的一位突发脑溢血死亡。自从目睹了这一不幸后，老伯伯的心理天平便倾斜了，他害怕自己有一天也会像老朋友一样突然离去。每当想到此，便痛苦不堪，时常惊恐发作，自觉天塌地陷一般，不仅再也感受不到生活的欢乐，最后由于严重的忧郁，连最基本的生活能力都丧失了，不得不住进精神治疗病院接受治疗。

一般来说，惧怕死亡，是人的一种天性，正可谓：爱生恶死，人之常情。但明知怕没有任何益处而非怕不可，并因此而生病，则不是心之常态了。

大自然的一切生物都有生有灭，作为大自然骄子的人类也同样有生必有死。死亡是正常的，不敢正视它则是反常的，应该把死看成是一件合乎常理的事，是新陈代谢的规律。人生不应为死亡的恐惧所压抑。

人生经历了生活的酸甜苦辣，懂得快乐与哀愁，不应当对必然降临的死亡有过分恐怖之感。

人的生命犹如缓缓流动的小溪水，其终点便是浩瀚的大海，生命最终的死亡结局，犹如小溪水毫无痛苦地失去了个体的存在，最终流入大海一样。

#### 4. 临终关怀

临终关怀是一门新兴的交叉学科，诞生于20世纪60年代初，其宗旨为临终者提供心理上的关怀与安慰，消除临终者对死亡的疑虑和恐惧，关注病人的安适，使临终者能坦然

地面对死亡，安然地离去。

世界上第一家临终关怀医院是英国西希里·桑得斯于1967年7月创办的，目前全世界已有四十多个国家和地区已建立了临终关怀机构。

在我国，对临终关怀的研究刚刚起步。1988年10月，上海成立了一家为病重病危老人提供特殊服务的“上海退休职工南汇护理院”，来解决病重病危老人无人照顾的特殊困难，在他们临终阶段，给予特殊的医疗护理和关怀安慰。

同年7月，天津成立了国内第一家研究“死”的机构，即“天津临终关怀研究中心”。随后的几年里，北京、西安、青岛等城市也先后设立了规模不同的临终关怀医院。临终关怀医院都积极而努力地运用一定的心理辅导方法和护理手段，最大限度地减少生命垂危的老年人及其家属的心理及生活上的痛苦，尽力让弥留之际的临终老年人能够平静、安详地离开人世。

目前世界上临终关怀机构的组织类型有三种：一种是在医院为病人设立专门病房；一种是独立的临终关怀医院；另一种是临终关怀医院在病人家中提供照顾。

著名美学家朱光潜教授指出，人与环境之间会产生移情作用。自然环境可以影响人的情感，也会左右人的感情。有学者对临终关怀机构的病人进行了调查，结果发现，病人强烈地表示出对安静舒适环境的需要。所以，临终病人的房间布置应体现方便、安静、轻松、家庭气氛浓厚，以减轻不良环境对情绪的影响。

另有研究表明，如果临终老年人身边的护理人员 and 亲人

能正确对待死亡，在与老年病人交往中建立起积极的信念，病人也能受到良好情绪感染，在护理人员和亲人的微笑和支持下，获得信心，保持自尊，平和安详地迎接死亡。

临终，是生命的最后阶段，死亡则是生命的终结。年事越高、病情越重，面临死亡的距离就可能越近。死亡是老年人或重病人必须面对的人生最后一个命题，临终时刻则是社会对人在生命历程中应该予以关注的最后一个问题。

对于老年人或重病人来说，不要拒绝承认死亡的临近，不要惧怕死亡，“人生自古谁无死”，应以坦荡的心境，勇敢地面对死亡，接受死亡的挑战。

死亡是一种客观现实，只有树立起科学的生死观，才能坦然面对死亡。在死亡来临之前，生命和健康是最宝贵的。老年朋友，请珍惜生命吧。热爱生活，多做有意义的事情，充分体现生命的价值，让养老生活的每一天都充满阳光和快乐。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。

## 第五章 老年人饮食营养

饮食营养是维系生命和健康长寿的物质基础。合理的饮食营养可以增强体质和抵抗力，保持旺盛的精力，达到健康益寿目的；不合理的饮食营养或营养不足或过量，则会导致疾病的发生，甚至死亡。

### 第一节 老年人的饮食调节

#### 一、老年人不正常的营养状态

在老年人的不正常营养状态中，分营养不足与营养过度两种类型。即使在家中，营养不足仍然是一个重要的问题。

常见的中老年人不正常营养状态，主要有以下几种：

##### 1. 单纯性营养不足

老年人因为缺乏照顾，特别在老人的寡居生活中，饮食过于简单，或者病魔缠身、食欲下降，或者因患有高血压病、糖尿病、心脏病、肝病等，而受到医生对饮食的种种限制，以致不能满足身体的需要，从而发生单纯性营养不足。

治疗时，首先要保证病人有足够的能量，同时要调剂好饮食，设法提高病人的食欲。

## 2. 蛋白质不足

外表健康的老年人，体内常表现为负氮平衡，也就是说机体组织蛋白的分解常大于蛋白的合成。人体内对氨基酸的需要，随着年龄变化而改变。

有些学者还认为，老年人对某些氨基酸的需要较成人高。因此，老年人应补充较多的蛋白质。

## 3. 贫血

老年人多患萎缩性胃炎，由于胃酸过低以致不能吸收铁，或食物中缺少铁，或胃肠道慢性出血（患有水化性溃疡、痔疮等），均可使贫血发病增多。应全面检查身体，治疗其病因，增加含铁的食物。

## 4. 钙质缺乏症

钙是骨髓的重要成分，而且与心脏、神经和肌肉的活动、血液的凝固密切相关。

由于老年人对钙的吸收、排泄、代谢紊乱，加上支持身体重量的脊椎骨、骨盆和下肢骨等容易脱钙和缺钙，因而容易造成骨质疏松、弯曲或折断。而在不需要钙质的地方，钙质却容易沉积，形成骨质增生。

在防治的方法中，首先应食用含钙丰富的食物，以保证必需的钙。

## 5. 肥胖

自中年后期（50～59岁）开始，如果不注意饮食的选择及限制食量，体重的增加就会很明显，很容易出现营养过度

状态（肥胖）。

标准体重的测量多选用下列公式：

身高（厘米） - 105 = 体重（公斤）

如果超过标准体重的 20%，即应为肥胖症。当然，造成肥胖的原因很多，但对大多数肥胖者来说，营养过度仍是主要的因素。

营养过度使体内脂肪贮存过多，血脂酸及胆固醇含量增高，其结果易于发生冠心病、糖尿病、高血压病、痛风、动脉粥样硬化等，甚至可并发心、脑、肾血管的各种意外。

防治的方法主要是适当控制饮食，并辅助以必要的运动。目前，对药物治疗效果尚不能肯定。

## 二、老年人的饮食调理

人生长发育成熟以后，随着年龄的增长，身体的结构和功能便开始表现出种种衰退变化的现象，这就是人们通常所说的衰老。

一个人进入老年之后，体力活动减少，基础代谢和物质代谢都比较适应身体的这些变化，摄食的热量应相对减少。

热量减少的多少，可根据不同的体质、胖瘦待具体情况而定一般说来，50~60岁的人比正常成年人减少 10%~15%，70岁以上的人可减少 25%~30%。

如果体重超量，就应当减少高热量的食物。米、面以及油炸食品产生的热量是比较多的，身体超重以后，应该少吃这类食品，多选食一些精制的玉米等粗粮和热量较少的副食

品。

老年人的代谢是以分解代谢为主要形式的。它需要较丰富的蛋白质及时补充组织蛋白的消耗。

要维持老年人肌体的正常代谢，一般说来，蛋白质摄入量总量的一半以上。这些优质蛋白质主要来自鱼、蛋、瘦肉、奶类等。经常酌量选食这类食品，就能满足老年人特殊的生理需要。

应当指出的是，在补充人体的蛋白质需求时，切切不可忘记大豆食品，它是植物蛋白中含优质蛋白质的来源之一。

但在进食过程中常常随之摄入一些动物脂肪，这其中有一定数量的胆固醇，多吃对血管系统不利。

相反，大豆中所含的植物固醇，则能使人体抑制胆固醇的吸收。大豆含的脂肪，不饱和脂肪酸占总量的80%，不饱和脂肪酸对老年人常见的冠心病、脑血栓等有着重要的防护作用。

并且还可减缓皮肤皱纹的过早出现，保持皮肤的色泽。人称大豆为抗衰老食品。

过去，许多人认为，经常摄食脂肪会发胖，这是没有根据的，经研究，脂肪在老年人体内直接进入脂库的数量并不多。对于老年人来说，不是不能吃脂肪，而是吃的数量要适当。

一般老年人每日每公斤体重摄入脂肪量不宜超过1克。脂肪吃得过多，对心血管系统和肝脏不利；脂肪吃得过少，又不利于营养的吸收。

老年人摄入的脂肪应尽量选择含不饱和脂肪酸较多的植

物油脂，如豆油、玉米油、米糠油、菜子油、香油、花生油等。

减少膳食中饱和脂肪酸和胆固醇的含量，对于保护心血管系统的正常机能，比单纯限制膳食中脂肪供应量，更为有益和必要。

老年人骨质疏松，极易骨折。这是缺钙引起的。对老年人来说，增食钙质食品有特殊意义。

在老年人的膳食中，应保证每日至少摄入 600 毫克钙。在奶和奶类食品中，钙质丰富，且易吸收，老年人应该每天都食用。虾米、虾皮、芝麻酱、大豆等，含钙较多，也要适当食用。

老年人耐糖功能较差，应控制甜食。为了弥补老年人循环机能较差的弱点，应选食铁丰富的食品，增加血液中血红蛋白的含量。缺铬的老年人易患糖尿病，因此，老年人要摄入足够铬，这不但可以防病，还可延长寿命。

美国营养学者研究测定，老人每日铬的供给量应是 0.05 ~ 0.02 毫克。含铬丰富的食物是啤酒酵母、肉制品、乳酪及全谷。

此外，微量元素锌和硒也要供给充分。为了增强抵抗力，还应多吃富含维生素的食品。

### 三、老年人营养标准

老年人的营养标准，因生活环境、生活习惯、工作性质及个体差异的不同而不同。每一个老年人对营养成分的需要

也不一样。

目前，尚无关于老年人营养标准的完整资料，社会上也没有多少人按照标准去考虑进食成分，即使有人考虑食物的品种，但食品的产地、加工方法等对营养成分的影响也是很大的。

然而，不了解中老年人基本的营养标准，就无法去讲究中老年人的营养，保证进食的合理性。

中年人由于身强力壮，劳动量较大，通常根据参加劳动的不同程度考虑其基础总热量。中年男子（体重 65 公斤），中等强度的体力劳动则需要 12600 千焦，重体力劳动需要 15000 千焦，极重体力劳动则需要 19000 千焦；一般的女子（体重 55 公斤），中等强度的体力劳动，每天需要 11700 千焦，重体力劳动 14300 千焦。

中老年人每天的蛋白质需要量约为 50~100 克，每天的脂肪需要量约为 50~60 克，糖类饮食则根据蛋白质、脂肪及总热量的供求而相应地变动。

中年人随着增龄变化，分解代谢性食物为主，蛋白质的含量偏低，应逐步改变饮食结构，适当增加豆类及动物性蛋白。

当前，预防动脉粥样硬化的宣传比较深入人心，已有不少人不敢进食动物脂肪，造成糖类饮食大大增加，结果仍然会加重动脉粥样硬化的形成，这也是值得注意的新问题。

在通常情况下，在老年人能有正常的普通饮食，是不会缺少维生素及矿物质的。当发生疾病或出现特殊情况时，应及时补充维生素及矿物质。

近年来，发现在人体中的含量不到人体重量的千分之一的微量元素（它是人体中酶、激素、维生素等活性物质的核心成分），对人体正常代谢和健康起着重要作用。人体必需的微量元素有铁、铜、锌、钴、锰、铬、钼、镍、氟、硼、硅、钒、硒等。

是有好处的。

#### 四、老年人营养的特点

老年人的营养供应，要考虑老年人的生理特点。老年人有哪些生理特点，要求什么样特殊的营养呢？

首先，老年人的物质代谢比较低，体力活动少，消耗热量也较少，因此，要求摄入的热量就少些，否则就会因为营养过剩而引起老年性肥胖。

人到老年，体内新陈代谢的特点是分解多于合成，组织蛋白消耗较大，所以要注意补充蛋白质，多吃乳、蛋、鱼、豆、肝等食物。

此外，老年人的消化不足则与热量摄入不足、营养素缺乏有关。体重不足除表现了体形消瘦、乏力外，还会导致机体抵抗力下降，容易感染疾病。

体重下降常见于60岁以上的老年人。其原因可能由于有些老年人存在着精神障碍，食欲减退，或由于牙齿脱落，或由于某种不良饮食习惯、偏食，或由于腋营养搭配不合理以及由于经济条件较差，以致不能吃到足量的食物所致。

事实上，胖人减体重难，而瘦人欲增加体重也绝非易事。

据观察，每周增加 1000 克体重，每天要多摄入 2100 ~ 42000 千焦的热量。

因此，要改善老人体重不足，使其增加体重，应采用高热量膳食，具体原则如下：

### 1. 平衡膳食

营养要合理，荤素、粗细、干稀搭配符合卫生要求，全天热量应供给 12600 千焦以上，其中蛋白质占总热量的 12%，脂肪占 30%，碳水化合物 58%。

### 2. 注意烹调方法

选择适合老年人咀嚼和消化功能的烹调方法，如氽、炖、煮、熬、蒸等。食物宜多样化，在刀工上应多用丝、末、片等。还应选用能刺激胃液分泌、增加食欲的调味品。

### 3. 养成良好的饮食习惯

饮食要定量、定时，进餐时要细咀嚼慢咽，保持愉快的心境，以利于食物的消化吸收。一般应在三餐之外加餐二次。

不要在饭后马上睡眠。老年人大多有动脉硬化，尤其是肥胖的人。高脂血症容易引起动脉硬化，脑动脉硬化，常可造成脑供血不足。

进餐后，消化道的血循环旺盛，脑部血流相对减少，加上睡眠静止不动，就易加重脑局部供血不足。

### 4. 要有科学的食物构成

每日食谱中可供给谷类 300 ~ 400 克，粗杂粮、薯类 100 ~ 200 克，禽肉类 100 ~ 150 克，牛奶或豆浆 300 ~ 500 克，鸡蛋 1 ~ 2 个，豆制品 100 ~ 150 克，蔬菜 500 ~ 750 克，水果 100 克 ~ 200 克，植物油 40 ~ 50 克，糖 25 克，食盐 6 ~ 8 克。

以上膳食原则，仅供参考，可根据个体情况随时进行调整，但一定要保证充足的热量及各种营养之间的平衡。

## 五、老年人饮食烹调应注意营养

选择营养优良食品原料，能否加工成营养价值高，又适合每个人饮食口味的食品，这是人们生活中的一件大事。搞好饮食的烹调，已为人们普遍关心和重视。

我国的烹调技术，在世界上享有崇高的声誉。早在殷商之际，烹调技术已经相当完善，我国烹调技术的完臻，是中华民族的光荣。

根据中老年人的生理特点，一般地说，“色宜美，味宜鲜，多选素油，少放盐分，主食多蒸煮，副食少煎炸”，这是对老年人饮食烹调的基本要求。

就烹调与营养的关系来讲，一般饮食烹调时的营养要求，也同样适用于老年人的要求。

大米中的 B 族维生素，在淘米时可能损失 1/4；有些地区制做捞饭（先将米煮一次，再捞起来蒸），B 族维生素可损失 50%，应予避免。提倡饮用面条汤、饺子汤，这样的食品中含有 30%~40%的不溶性维生素。

油条、炸糕很香，但其中的维生素 B<sub>1</sub> 差不多都被破坏了，如果脂肪加热到 500~600 时，还会产生致癌烃。

有些人建议用 75%的玉米面混合 25%的黄豆面蒸窝窝头，维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸（维生素 PP）则几乎无损失，可以试用。

蔬菜的烹调最好用急火，如果炒菜时加点肉汤或淀粉，既鲜美，又对蔬菜中的维生素 C 具有稳定作用。

肉类食品和烹调一般有清炖和快炒两种。人们知道，老母鸡适于煨汤、童子鸡适宜清炖。如果从保存食品的维生素着眼，清炖损失维生素 B<sub>1</sub> 损失约 45%，快炒损失仅为 13%，因此，做荤菜时，可尽量采用急火快炒的方法。骨头做汤时，应设法拍碎并加少许醋，以促进钙的溶解。

如上所述，老年人的饮食烹调，既要讲究营养，又要根据生活习惯、地区风俗、时令季节、劳动强度以及每个人身体的具体情况，分别制定烹调技术要求，切忌千篇一律。

## 六、老年人饮食调节

老年人生理机能衰退，牙齿松动脱落，咀嚼能力降低，胃肠道消化功能及机体代谢机能都有不同程度的减弱，因此，对营养素的要求也有所改变。

### 1. 饮食应柔软

60 岁以上老人的主食应以软食为主，各种粥，如大米、小米粥、豆粥、玉米粥、枣粥等最为理想。鸡汤面、肉丝面、荷包蛋面可以调配食用。每天以 4~5 餐合适。

### 2. 食品应有营养且易消化

选择易消化且营养价值较高的食品。如豆制品、牛奶、蛋类、瘦肉等，以清淡素食为主，荤素搭配，从而提高蛋白质的生理价值。

### 3. 注意维生素的补充

充足的维生素 A、B、C、E，对于维持细胞代谢，营养神经、保持心血管是十分必要的，故应多吃维生素丰富的食物。西红柿、黄瓜、柿子椒、蒜瓣、萝卜、酸枣、柚子、山里红、橘子、柠檬等含有大量维生素 E，这些食物都适合老年人食用。

多吃些绿叶蔬菜、水果、海产品。这样可以补充钾、镁、锌、铁、铜、硒、碘等元素，对防治贫血，增强骨质，心脏功能大有好处。此外，适量摄食谷类等粗粮，能促进肠道蠕动，防止便秘，对老人健康也

## 第二节 老年人的饮食健康

### 一、老年人的健康食品

#### 1. 强健神经系统的三种食品

虾，适合大脑的美味食品。虾供应人体最重要的油酸，有助于集中注意力，强健神经系统。每天 100 克就够了。要注意，虾或煮或炸后再放盐。

洋葱，有助缓解脑力或精神疲劳过度、促进血液循环，改善大脑供氧。每天最少进食半个洋葱。

核桃，对面临脑力“马拉松”（长篇报告、大型会议、音乐会等）或长途驾驶，十分有益，能强健神经系统，促进大

脑活动。

## 2. 提高记忆力的几种食品

胡萝卜，刺激大脑物质交换，减轻背诵的压力。可在背诵前吃一盘植物油拌胡萝卜丝。

菠萝，演员和歌星喜爱的水果。为了记住大段的文字或乐谱，需要大量的维生素 C，而菠萝刚好含有丰富的维生素 C。每天喝一杯菠萝汁就可以了。

油梨，含有大量油酸，是短期记忆（记住计划、时刻表、购物单等）的能量来源。每天只要半个油梨就够了。

## 3. 保护心脏的几类

钾、镁可以保护心脏细胞，参与心肌的代谢过程，缺乏时将发生心律不齐、心动过速、情绪不安等症状。食物中豆类、谷类、花生、海带、紫菜、木耳、菠菜、蕃茄、香蕉、瘦牛肉、鱼等都含有丰富的钾、镁离子。

钙可以防治心脏的动脉硬化，含钙较多的食品有奶及奶制品、豆类、芝麻等。

如食物中缺乏铬、锰、碘 3 种元素，可千万动脉粥样硬化。谷类、豆类、坚果仁、茶叶等含铬、锰较多，紫菜含碘甚多。

维生素 C、E、PP 及 B<sub>6</sub>，对保护心肌功能起着重要作用。新鲜蔬菜、鲜水果中含丰富的维生素 B<sub>6</sub>、PP。麦胚油、粟米胚芽油、芝麻油。芝麻、奶、蛋等食品中含量也较高。

## 3. 吃鱼保护心脏

心血管疾病已上升为城市居民发病率最高的疾病。要抑制血液脂肪中胆固醇和甘油三酯的增长，保持心血管畅通，

提倡吃鱼。因为鱼的脂肪中富含。它不但不阻塞心脏血管，反而有疏通的作用。它所以能保护心脏是因为它是人体内制造荷尔蒙的主要原料，同时也是预防动脉硬化及心肌梗塞的有力武器。

#### 4. 吃坚果益心脏

常吃坚果，如花生、核桃、栗子、榛子、松子、瓜子、莲子等不得心脏病。研究发现，坚果中能有效预防心脏病的物质是脂肪酸和磷脂。坚果类食物虽然脂肪含量高。

但 50% 至 80% 为不饱和脂肪酸和磷脂，坚果类食物虽然脂肪含量高，但 50% 至 80% 为不饱和脂肪酸，必需营养脂肪酸含量极为丰富。这对降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄取得十分宝贵的。

因此，冠心病病人、高血压病人及由于动脉粥样硬化引起的血管病变病人，可由此获得人体必需的营养脂肪酸。坚果类食物含的磷脂肪，尤其是卵磷脂极为丰富，它有清洗血管，增加血管弹性之效。

坚果类食物中所含的低铬有促进葡萄糖的利用和胆固醇排泄，起着保护心血管的作用。

#### 5. 保护视力的几类食物

近视眼要避免视力衰退，就得多吃鱼，粮食，柑桔类水果（柑、桔、橙、柠檬）与红色果实。要注意不得吃那些加重近视的食物，特别是各种糖果、甜实、肉和全脂奶酪。

远视眼人的菜单上应该有更多大蒜、洋葱、乳制品（脱脂牛奶）、干果、动物肝脏、鲑鱼和精米。还应当适当食用肉或肉油烧的菜。

白内障人的食疗办法是喝水，每天至少喝 1 升半水；其次，要多吃粮食、绿色蔬菜和生菜、胡萝卜、西红柿，多吃水果也很好，特别要吃柑桔类水果、葡萄、柠檬、香蕉和杏子。

还要定期地吃些含钙食物（牛奶、奶酪、酸奶酪）。要避免喝酒。抽烟。吃动物脂肪和糖。

老花眼与结晶体老化有关。因此，其食疗办法与白内障食疗办法相同。

青光眼是眼压过高导致的，为了减低眼压，您的菜单里应有大蒜和洋葱。此外，要少吃油腻的东西，不要喝茶、咖啡、酒，并需完全戒烟。

眼睛干燥，其食疗办法是吃各种水果（特别是柑桔类水果）、柠檬、葡萄、绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋；每天至少要喝 750 克水。

#### 6. 有助听力的食品

香菇蒂不可食，因其中的成分影响听力。饮用脱脂可增强耳骨和净化耳动脉，酵母、花生、牡蛎、贝类含锌较多，绿叶菜和硬果中镁较多，胡萝卜，南瓜等补充胡萝卜素，这些微量元素有利于保护听力。

#### 7. 几种含微量元素的食品

洋葱。洋葱对人体的结缔组织和关节有益。洋葱不仅能提供人体需要的许多养分，还含有微量元素硒，能够预防衰老。

牡蛎。食牡蛎能起到滋阴壮阴的作用。牡蛎锌含量极高，这种重要的矿物质能使人体性腺活跃。

腰果。多吃腰果使您精力充沛。腰果有仅有极高的营养价值，还含有丰富的稀有元素镁，能增强心脏、肌肉和神经先进等的功能。

#### 8. 能祛除体内脂肪的几种食物

茶。可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，抑制动脉粥样硬化。云南生产的沱茶，每天饮3杯，即可使血液中的脂肪大大降低。

葱蒜。洋葱含前列腺素，有舒张血管，降低血压功能，还可预防动脉粥样硬化。大蒜所含大蒜精油降脂效能。大蒜所含硫化化合物和阻止血栓形成，有助于高密度脂蛋白，保护心肝动脉。

苹果。含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃3个以上苹果，即有维持满意的血压。

牛奶。含较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

燕麦。含丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清总胆固醇。甘油三酯和B-脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

玉米。含丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素等，具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎不患高血压、冠心病，主要得益于主食玉米。

鱼。是一种高蛋白低脂肪食品，含有人体必需的多种不饱和脂肪酸，具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用，并可健脑益智。

菊花。有因脂的效能和较平稳的降血压的作用。在绿茶中掺杂一点菊花对心血管有很好的保健作用。

### 9. 能清除体内污染的几种食物

鲜果、鲜菜汁。不经炒煮的鲜果、鲜菜汁是体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物，因为当多量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。

海带。海带对放射性物质有特别的亲和力，海带中的胶质能促使体内的放射物质随同大便排出人体，从而冲洗放射性物质在人体内的积存。

绿豆汤。绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

黑木耳和菌类植物。据研究，木耳和菌类植物可清洁血液和解毒，经常食用能有效地清除体内污染。

牛蒡。牛蒡能抑制真菌和葡萄球菌，有抗菌、消炎、降压、降脂等作用。能清除五脏恶气，阻止癌细胞生长。

### 10. 适量吃肥肉有益健康

热能的最好来源。正常人每天需摄入在四十克脂肪才能保持精力充沛。

维生素溶剂。人体需要 A、D、E、K 等多种维生素，它们需要脂肪溶解才能被吸收。

含有丰富的胆固醇。它是人体不可缺少的营养物质。胆固醇少将影响免疫细胞的稳定性和白细胞的活力。

健脑作用。油脂中的磷脂是细胞组成部分，脑磷脂是神经细胞的重要成分，所以脂肪有健脑功效。

健美功能。脂肪有促进形态丰美，皮肤滑润，头发光亮等健美作用。

### 11. 骨头汤抗衰老

肉骨头是营养非常丰富的食品，其所含的蛋白质和脂质与生肉的含量相近，钙的含量高于生肉，它还含有大量人体必需的营养素，如大脑所不可缺少的磷脂质、磷蛋白、促进肝功能的蛋氨酸、氨基酸、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等；还含有大量防止老化的类粘肮和骨胶元。

在烹制骨头汤时，应将骨头敲碎，然后按骨头与水 1 : 5 的比例加冷水，开锅后用文火煮小时至 2 小时后即可食用。

### 12. “超级食品”金针菇

金针菇营养丰富，每 100 克干品中含有蛋白质 31.23 克。还有 8 种人体必需的氨基酸，其中赖氨酸含量特别多。金针菇能增强记忆、开发智力，告别对儿童智力开发有特殊功能。

日本人把金针菇作为儿童保健和智力开发的必需食品。研究发现：小孩从断奶起到学龄前，长期服用金针菇的儿童不但聪明多智，记忆力特别强，体重、身高明显增加。

### 13. 江南名菜茭白宜忌

茭白，洁白甘甜、鲜嫩芬芳，与鲈鱼、莼菜并称为“江南三大名菜”。茭白营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素以及较多的氨基酸。所含粗纤维能促进肠道蠕动，预防便秘及肠道疾病。所含碳水化合物、甚低的脂肪，有改善肥胖症、高脂血症作用。茭白既是佳蔬、又是良药，有解热毒、除烦渴、利两便之效、但其怀寒滑、脾寒虚冷、精滑便泻者勿食为宜。

#### 14. 紫菜的保健价值

紫菜性寒、味甘、咸、具有化痰、软坚、利尿功效，可治甲状腺肿在、淋巴结核、水肿、脚气病、咳嗽、淋病等。

取紫菜 15 克，洗净加水煮，用猪油、食盐、味精等调味，当菜汤佐餐，经常食用，可治单纯性甲状腺肿。

取紫菜研末，用蜜水冲服，每服 6 克，日服 3 次，可治肺脓疡吐臭痰。

取紫菜做汤佐餐，每日服用，连食 2 个月，可治淋巴结核。

取鲜紫菜捣成泥，徐敷皮肤红肿处。可消炎解毒止痛。

取紫菜和海带按家常菜做法食用，可防治白发、脱发。

取紫菜与牡蛎、远志各 15 克，加水煎汤服用，可治慢性气管炎、咳嗽。

取紫菜、车前子各 15 克，加水煎服用，可治水肿、湿性脚气。

取紫菜、决明子各适量，加水煎汤服用，可治高血压。盛夏适量多食一点紫菜可消暑。

紫菜性寒，脾胃虚寒而有温滞者不宜食用。因紫菜容易发霉，产生毒素，危害健康，故要注意保管，如发现蓝紫色应即弃之，千万不可食用。

#### 15. 海藻的新功能

海藻有消肿块、下水肿的功能，还具有降血压、降血脂、减低血液粘稠度和抑制病菌的作用。但是，人们对海藻的功能远没有完全开发。

美国科学家发现，在夏威夷海滩沐浴后人所以感到肌肤

细嫩光滑，是因为海藻中的大量阴离子改变了海水水质。它含多糖质，无毒性，水溶性好，启发了科学家将作为化妆品与保健品的天然原料，如把它制成 SOFT 香皂。

科学家以此香皂对 500 名使用者做沐浴试验。发现有显著的减肥效果，并有利于改善皮肤和便秘。

#### 16. 不同状态吃不同食物

精疲力尽时，可在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有神奇功效，因为它们大量丰富的蛋白质、维生素 B、E、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

办公室内，眼睛使用过分时，可食鳗鱼，鳗鱼含有丰富的维生素 A，食韭菜炒猪肝也有此功效，整天呆在办公室的人容易缺乏维生素 D。可食海鱼类、鸡肝等。

当承受心理压力时，身体会消耗的平常 8 倍以上的维生素 C。所以，应尽呆能多地摄取富含维生素 C 的食物。如清炒菜花、甘蓝菜、菠菜色拉、芝麻、水果等。

不胜酒力，多吃鱼、肉、蛋、豆腐、奶酪等蛋白质高的食品可以防止酒醉，且有补给营养效果。

#### 17. 使人愉快的食物

睡前喝 1 热牛奶，吃 1 片面包或 1 碗小米粥，就可安然入睡，因为这些物质可促使人的大脑产生更多的 5 - 羟色胺。可同睡眠并不全是疲劳所致，与脑内的 5 - 羟色胺也有关。燕麦中也会有使人愉快的物质。

英国人早餐少不了燕麦粥(如盐)，或许是英国人性情幽默的原因之一。能使人性情愉快的食物还有香蕉、土豆。粗

粉面包及各种蔬菜。

吃碳水化合物的人比吃其它食物的人更感到精力充沛和舒畅。可能是由于碳水化合物消耗时，使大脑中一种类似化学“信使”的化学物质“5-羟色胺”物质，将信号传送至大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、愉快，甚至可以疼痛，而狂躁抑郁症患者的大脑通常缺乏足够的5-羟色胺，这是造成悲观压抑的原因之一。

#### 18. 变饮食改脾气

性情多变，与缺钙有关。可多吃牛奶、蔬菜、花生等钙磷高的食品。

唠唠叨叨。与缺乏维生素B有关。可在酵母菌中掺小麦胚芽搅入牛奶与蜂蜜，每天饮用。

优柔寡断，与食过多肉类脂肪有关。可多食鱼干、辣椒及其他蔬菜水果。

心烦易怒。与食盐过多有关。可控制食盐量，多喝牛奶。

羞怯胆小。饮食过量又缺乏维生素A、B。要控制食量及肉类等酸性食品，多吃辣椒、含纤维素高的蔬菜。

依赖性强，零食吃得太多。菜肴不要过于清淡，戒零食，多吃含钙量高的食品。

孤僻冷漠。与不能均衡摄入营养有关。不要偏食，多喝些果汁和蜂蜜，也可适量喝点低度酒。

#### 19. 贝类食品的药用价值

贝类是补品。蚬仔补肝。牡蛎、鲍鱼、干贝补眼睛，文蛤补耳朵。贝类久经浪潮侵袭，壳上布满大大小小的微生物，这些是精华。

蚬仔。买 1 斤茅草根加水，煮两小时，过滤出场，放 0.5 公斤蚬仔再煮到蚬仔开口，把肉取出，蚬仔和纱布包好，剁碎后仍放回汤内，煮小时喝汤，蚬肉和汤一起吃下。天天当茶喝，可使急性肝炎症状消退。

文蛤。胖子用文蛤、菊花清水炖；瘦子用文蛤、枸杞、米酒精炖。等文蛤开口，将肉取出，壳用布包起剁碎，再入锅炖 2 小时即可连汤带肉吃，可治听力减退和耳鸣。

### 20. 黄瓜健身

黄瓜、性味甘寒，能清热利水。含糖类、甙类和多种氨基酸、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、A、C 和钙、磷、铁等矿物质。

其中所含维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 比西瓜高 1 倍，维生素比西瓜高 5 倍，有降低血压和胆固醇作用，能掏糖类转变为脂肪，还有减肥、美容好处。

黄瓜藤有明显的扩张血管、减慢心率的作用。藤煎汤可治羊痫风、焙焦研末，香油调和，可治黄水疮。

### 21. 西瓜健身

西瓜，是瓜果中汁液比较丰富的，含水量达 95%，其含人体所需的营养素，为蔗糖、果糖、葡萄糖。有机酸等，西瓜瓢汗蛋白酶，可反悄溶性蛋白质转变为可溶性蛋白质。

对夏天吃不下饭的人，吃西瓜有开胃口、即消化、促代谢、利尿、去暑疾、滋养身体的妙用。

### 22. 丝瓜营养好

丝瓜含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、维生素、胡萝卜素、瓜氨酸、皂甙以及钙、磷、铁等矿物质、嫩丝瓜与鸡蛋、肉

片、虾仁拼配，做汤或炒食，堪称佳肴，时适口。

丝瓜能生津止渴、解暑除烦、去风化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、下乳汁、治大小便下血、痔漏崩中等。

丝瓜叶所含皂甙，能止咳祛疾，对肺炎球菌有一定的抑制作用。丝瓜子杀虫。瓜藤提取物可治慢性气管炎及慢性鼻窦炎。

### 23. 香瓜除烦热防暑气

香瓜味甘、性寒、无毒，有止口渴，利小便，除烦热，防暑气等功用。因性寒，不宜多吃，脾胃虚寒，腹泻、吐血、咳血者禁食。

### 24. 樱桃的食用

樱桃，为“莺鸟所含食”，故又名莺桃、含桃，是鲜果中一年四季最先登场的佼佼者，有“春果第一枝”美誉。

樱桃不仅色泽悦目，艳丽诱人，而且酸甜适口，营养丰富。其中铁含量比苹果多 19.6 倍，比柑桔和葡萄多 29.6 倍，属水果之冠，樱桃性热而发湿，不可过食，体质阴虚火旺，大便干燥，口臭鼻衄以及患热病者忌食，小孩更不要多吃。

### 25. 品柿宜思量

柿子营养丰富，含糖、维生素、胡萝卜素、钙、铁。干制后的柿饼，糖和蛋白质含量更高，柿，全身都可入药，有健脾、清肠、治咳、止血。益肺之效。

霜是柿中精液，对肺热痰咳、喉痛咽干、口舌疮炎等症，都有显效。

柿蒂可治呃逆、通大便，净化血液，软化血管，降低和稳定血压。

食柿要有度，柿蟹皆寒，蟹中蛋白质丰富与柿吊袜带含的鞣酸相遇会凝固，聚在胃肠中出现肚疼，呕吐或腹泻等。

柿去涩的窍门根据柿子的多少，放入盐水中（比例为：食盐%，明矾 1%，水 96%），泡浸 4 至 5 天即可使子不涩。浸泡时用竹片压一下，以防柿子浮起。

### 26. 葡萄皮的好处

葡萄皮具有纤维质，并含有丰富抗氧化物质，可降低胆固醇，预防心血管疾病。

葡萄的皮、茎、种子中含有一种强力抗氧化成分，有预防动脉血管硬化、阻塞的功能，因此喜欢在餐前小酌红葡萄酒的法国人，罹患心血管疾病的比例较其他西欧国家低。

葡萄还含有类黄酮素，俗称维他命 P，它与维他命 E、C 和其他胡萝卜素、硒、锌行等，均具有调节血管渗透驻抗自由基氧化作用。对抗癌、心血管疾病、老化、免疫力低落等疗效。

### 27. 营养丰富的橄榄

橄榄又名青果，味涩有回味，古人称谏果，隐喻忠言逆耳，它含有人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素等多种营养素。

有白榄乌榄之分。白榄鲜食，乌榄不能生食，多腌制成五香橄榄、糖渍橄榄等。

乌榄的核仁甘美可食，是制作点馅料佳品，也可烹成橄榄仁炒鸡丁等佳肴。橄榄仁还可榨油，出油率达 43%。橄榄壳可制作活性炭。

## 28. 蔬菜水果生熟一起吃

蔬菜水果未煮熟前营养最高，生吃可保证得到更多的维生素等。但是，如胡萝卜和绿菜花，生吃很难吸收其中的营养，可把它们煮一下吃。

煮时，水用得越少越好，因为水会把营养转移到水中，高温也会破坏营养成分不同的蔬菜水果有其特有的营养成分以下几种是富含多种营养素的，被称为是多种营养复合刑蔬菜水果：苹果、杏、绿茶花、哈密瓜、古萝卜、蒜、桔、桃、菠菜、草莓、甜薯、香茄及南瓜等。

## 29. 肉宜与菜同吃的科学道理

肉固然富有营养，但也含有不利人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不能被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病，所以，在烹制猪、牛等畜类肉食时，最好和竹笋、蘑菇搭配或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜合吃。

这样，既能使蔬菜中含有的丰富维生素和矿物质为人体吸收，又能使肉内的胆固醇以及肉在分解过程中产生的有害物质，随同蔬菜的食物纤维，迅速排出体外。

# 二、老年人的健康饮品

## 1. 宜多喝水

要根据气温和工作性质决定。在气温 35 摄氏度以上，空气湿度较小情况下，从事室外作业或大部分时间在室外度过的人，每昼夜饮水量应以 6.5 升为宜；从事室内作业或大部分时间在室内度过的人，3 公升即可。

气温低于 35 摄氏主，晨重体力劳动者，每天饮水以 2.5 公升至 3.5 公升为宜。炎热夏天，汗多口渴，水温最好在 10 摄氏度左右，15 超过摄氏度，解渴作用明显减弱，水温过低，对身体也不利。

## 2. 喝温开水的好处

清晨喝一杯 20 摄氏度至 25 摄氏度的凉白开水，是一种养生之道。温有增强人休免疫功能并加速人体疲劳的消除，是与它特异的生理活性有关。

因它容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，有利改善人体的免疫功能。经常饮用温开水，有助于预防感冒、咽喉炎、脑溢血、心肌梗塞及某些皮肤病。

## 3. 硬水不妨碍健康

硬水含有钙和镁。在锅底、水壶内，水管壁和一些厨房用具底会留下水垢，但它并不妨碍健康。不少研究甚至表明，在使用硬水的城市里，死于心血管疾病的人要少些。

## 4. 开水要烧沸三分钟

经过氯化处于的自来水，其中氯与不中残留的有机物结合会产生多种卤代烃、氯仿等有毒化合物。这些物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切。

水温升到 100 摄氏度，其含量虽有下降，但仍超过国家规定标准，只有让水沸腾 3 分钟时，其含量下降到人们最安全最适合的饮用标准，才是真正的“开水”。

## 5. 晨起喝一杯开水

晨起喝 1 杯开水，有利健康。人在夜间，呼吸、出汗和排尿，消耗大量水分，肌体在清晨相对缺水，容易引起血粘

度增高和血栓的形成。

体内缺水，排尿减少，尿液浓缩，也成为尿路结石的隐患。晨起先喝 1 杯水，可稀释血液，促进正常循环，也有利于改善脏器循环和供血，有利于肝肾代谢，排泄废物。还有润喉、醒脑、防治口臭和便秘作用。

#### 6. 日饮三口

日饮 3 口、健康长寿：每日晨起饮 1 口红葡萄酒，中餐服 1 盅醋，晚间睡前吞 1 泊匙芝麻油对健康极为有益。

葡萄酒是低度饮料，含十几种氨基酸及较丰富的维生素 B12 和 P。尤其是红葡萄酒味甘，性温，色美，善“醉”，易醒，滋补，活血脉，通经络。

醋是酸性调味品，烹调菜肴可增鲜、甜及香气。它具有增进食欲、促进消化、防腐杀菌的功效。中餐时服一小盅醋，既可开胃又可防病，一举两得。

芝麻油俗称香油，含有丰富的不饱和脂肪酸，尚有微量维生素 A，其功能有解热毒、食毒、通便生肌等。麻油晚上吞服一汤匙，有通便作用，但最大好处是其含有不饱和脂肪酸，有在脂、防治动脉粥样硬化，软化血管之功效。

#### 7. 饮水禁忌四条

长期饮用纯度过高的水会削弱自身免疫力，这种水喝多了，一旦再喝别的水，就会产生过敏反应。过纯的水进入人体后，还会“刮”走体内微量元素。何况，目前在纯水及制作纯水质量难以保证。因此，不能单喝纯水。

#### 8. 吃酸奶好处多

酸奶不仅保留了鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类等营养成

分，而且还能刺激胃酸分泌，增加食欲，促进人体新陈代谢，使营养易吸收。

酸奶还有降低血胆固醇、防止动脉粥样硬化，治疗消化不良、腹胀、腹泻等作用。特别是治腹泻很有效。

因为酸奶中的乳酸杆菌能产生许多乳酸，它可以降低肠道内的 PH 值，抑制腐败菌的生长，减轻毒性物质对人体的侵害。

### 9. 喝牛奶的禁忌

不宜煮沸。隔水烫或蒸二三分钟即可。切不可高温煮沸。否则营养会被破坏。

不宜保存。气温适宜，微生物极易繁殖，使牛奶变质。最好早上买来就吃。如暂时不喝，气温在 20 摄氏度午前喝完。气温低于 10 摄氏度，存放时间可稍长点，但最好不要隔天。

不宜分次喝完。市场售的牛奶都采用巴氏消毒法，能保存牛奶的营养价值，但无法杀死牛奶中所有的细菌，存活的细菌仅被“击昏”。它们在摄氏度以下几天内无法生长到使牛奶变质。

但是，牛奶在运输、销售中都难在 4 摄氏度以下进行。所以，如分次喝，牛奶中的细菌早已复苏并开始大量繁殖了。

不宜空腹喝。牛奶中蛋白质丰富，空腹喝，蛋白质只能代替淀粉作消耗。喝时再吃点糕点之类，牛奶在胃中停留较长时间，营养容易被吸收。

不宜多喝。据最新研究成果，过量摄入牛奶及其制品，会诱发白内障。因乳品在人体小肠内经过消化吸收所形成的半乳糖是造成这一现象的主要原因。

不宜加糖。糖是酸性物质，牛奶中含的钙是碱性物质，两者会起中和作用，使钙质的质、量丢失。钙质缺少，严重量危害发育，对牙齿也不利。

不宜吃奶脂。牛奶中的奶脂有致癌成分，脱脂方法是：滚沸待微冷，用小匙撇去浮在液面上的奶脂，再煮沸，撇弃一次，这样就成为能防癌的脱脂奶了。

#### 10. 喝豆浆的禁忌

忌冲鸡蛋。因鸡蛋中的粘蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，使豆浆失去营养价值。

忌冲红糖。因红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，产生变性的沉淀物对人休有害。

忌煮不透。豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，如煮不透，人喝了会呕吐、腹泻。

忌存保温瓶。豆浆中的豆筋能除掉保温瓶中的污垢，时间长了，溶有水垢的豆浆会繁殖细菌，使豆浆变质。

忌喝过量。喝豆浆太多，容易引起食性蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻症状。

#### 11. 饮前不宜喝饮料

饭前经常大量喝水或喝其他饮料，会损害身体健康。胃在餐前空腹时，有一定量的有液，其中主要是盐酸、胃蛋白酶和粘液，是消化食物和保护胃粘膜不可缺少的物质。

盐酸具有杀菌作用，如饭前大量喝水或喝其他饮料，盐酸就会被稀释，从而降低其杀菌能力，也会影响食欲。

胃蛋白酶的主要作用是帮助消化食物中的蛋白质，它的作用必须在酸性的环境中才能发挥，如果胃液中盐酸被稀释，

影响蛋白质的消化和吸收。

再说胃液中的粘液可以在胃内形成保护层，使各种食物不能直接接触胃的粘膜，如果饭前大量饮水，就会破坏这层保护膜，使能够消化蛋白质的蛋氨酸直接接触胃壁，导致胃溃疡的发生。

### 三、常见老年人健康菜谱

#### 1. 生炒苋菜

##### 原料

苋菜 200 克、蒜片 5 克，精盐 2 克，豆油 25 克，黄酒、味精、白汤、水淀粉各适量。

##### 制法

将苋菜择洗干净，去老梗，去败叶，沥干水，切成小段。

炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，加入豆油，用急火烧至高热，先投入蒜片煸炒，再拣出炒焦的蒜片不用，就热推入苋菜反复煸炒使其均匀受热，不会有生有熟或半生半熟，然后放进少许白汤、精盐、黄酒烧开后入味，加入味精，用水淀粉勾薄芡，推匀，起锅装盘即成。

##### 特点

生炒苋菜不焯，味鲜菜青，但必须反复炒，也不要食用菜汤，以防过多草酸进入人体。

##### 提示

炒生苋菜，吃菜不喝汤，可去多数蜡酸，对人影响不大，

苋菜要先洗后切，以免破坏所含维生素 C。苋菜在炒时必须翻均匀，以免有生菜影响口味和不卫生。

### 功效

此菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物丰富，热能高，有较好的抗寒作用，宜冬季食用。此菜含有较多粗纤维，中老年人食用，可防止发生便秘。所用为豆油，可避免高脂肪对老年人不利。

## 2. 芹菜拌肚丝

### 原料

芹黄 100 克，猪肚 50 克，味精、食盐各适量，香油少许。

### 制法

将芹黄洗净，切段，在沸水锅中氽热，捞出，沥干水。

猪肚洗净，在清水锅中上火煮至酥烂，捞出沥干水，切成细丝。

将芹黄和肚丝放在盆内加味精、食盐、香油拌匀即成。

### 特点

此菜清淡不腻，咸香可口，脆嫩爽口。

### 提示

猪肚必须煮熟烂，以防老年人咀嚼困难。

### 功效

猪肚含蛋白质、脂肪、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、钙、磷、铁等。猪肚为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益，利自止矣。

猪肚补胃，益气，充饥，退虚弱，杀劳虫，止滞浊，治遗精，散症瘕积聚。猪肚健脾益胃，补益虚损，适合健康老

人食用。

但猪肚内胆固醇含量较高，冠心病、高血脂症的老人不宜多食。

### 3. 酱包茄子

#### 原料

茄子 200 克，肉末 25 克，甜面酱、白糖、黄酒、水淀粉、味精、酱油、精盐、植物油各适量，蒜泥、香油、白汤各少许。

#### 制法

将茄子洗净，剥去皮，切成段，每段再顺长切十字刀，但不切断。

炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，放入油，油烧至六成热时，推入茄子煸炒，煸至色黄、质地柔软时，用漏勺捞出沥油。

炒锅留底油烧热，投入肉末炒散，放上蒜泥，略炒后，再加甜面酱炒透，加上酒、盐、糖、酱油、白汤，炒和烧开后，推入茄子，反复煸炒至卤汁紧包茄子时，用少许水淀粉勾芡，浇上香油、味精拌匀，出锅即成。

#### 特点

茄子软嫩，酱料鲜香，可口开胃。

#### 功效

茄子营养价值和药用价值都很高，是一种常用蔬菜。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素。

其中所含的维生素 E、P 是突出的特点，是其他蔬菜含量较少的成分。维生素 E 有抗氧化功能，可保护并延长维生

素 A 的贮存期，有间接防肿瘤的作用。

维生素 P 具有保护血管健康的功效，防止血管硬化。茄子维生素中的皂草甙，能降低血液中胆固醇的含量，故多吃可预防动脉硬化、高血压、冠心病等症的发生。中老年人应多吃茄子菜。

#### 4. 肉末鱼香茄

##### 原料

茄子 500 克，猪肉 100 克，郫县豆瓣 35 克，姜、蒜末各 10 克，葱花 20 克，盐 3 克，酱油 10 克，白糖 15 克，味精 1 克，水淀粉 20 克，化猪油 250 克（约耗 100 克），鲜汤 100 克，醋适量。

##### 制法

将新鲜紫茄子洗净，切成 7 厘米长、2 厘米粗的条；猪肉剁成末；豆瓣剁细。

锅置旺火上，放入化猪油烧至六成热，下入茄条炸半分钟捞起，控净油。

锅内留油 50 克，下入猪肉炒散，见吐油后加入豆瓣，炒出红色，加姜。蒜末炒出香味后掺入鲜汤，再加入酱油、白糖、味精、盐，放入炸过的前条，烧沸约 2 分钟入味后，淋入水淀粉勾芡，待汁收浓吐油后，加入醋和葱花推转炒匀，起锅装盘即成。

##### 特点

此菜金红色，咸鲜微辣，甜酸兼备，葱、姜、蒜叶突出。

##### 提示

茄条用猪油炸不可时间过长，否则软烂，影响菜的质量。

化猪油也可用植物油，患有高血压、血管硬化症的老人食用更安全。

### 功效

茄子、猪肉营养丰富，适合老年人食用。豆瓣以大豆为主料制成，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等营养成分，与茄子、猪肉相配，不仅调味，也增加了营养成分，更有利老年人健康。

### 5. 排骨炖白菜

#### 原料

大白菜 500 克，带骨猪排 300 克，葱段、姜块、花椒、精盐、味精、料酒、胡椒粉、熟猪油各适量。

#### 制法

将猪排骨洗净，剁成 4 厘米见方的块；大白菜去根，去老叶，洗净，切成长方块。

净锅置火上，放入清水烧开，投入排骨煮一下捞出，冲洗干净，将猪排骨洗净放入锅内，加入料酒、清水、葱段、姜块、花椒用旺火烧开，再改用小火煨炖。

炒锅置火上，倒入熟猪油烧热，放入白菜煸炒，倒入排骨锅内，加入精盐，用中火炖至排骨、白菜酥烂，拣去葱、姜、花椒，撒上味精、胡椒粉，盛入汤碗内即成。

#### 特点

此菜味鲜爽口，清淡不腻，可吃肉、菜，喝菜汤。

#### 提示

排骨要炖至肉脱骨才行，以防骨肉不分，老人食之不便。

#### 功效

带骨猪排，经过炖煮，菜的含钙量大大提高，老年人容易发生骨质疏松和牙齿脱落，如能经常吃炖排骨，对身体健康极为合适。白菜也含有较多钙质，两者合用，其功效更佳。

## 6. 口蘑炖白菜

### 原料

白菜 500 克，口蘑 200 克，冬笋 150 克，姜片、精盐、料酒、味精、高汤、花生油各适量。

### 制法

将白菜洗净，去老帮，去根，以根部向上相隔 6 厘米处拦腰一切，切成 3 段，把菜墩平放，用刀直划几刀，但不要划到底，保持菜的完整不散，然后放汤盆内码好。

口蘑洗净，切成片；冬笋洗净，切成片。

炒锅置火上，放入花生油，烧至八成熟时，将油浇在汤盆上面，再放好口蘑片、冬笋片、姜片，加上精盐、料酒，上笼用旺火蒸 20 分钟；另起锅倒入高汤、精盐、味精烧开，浇在蒸好的汤盆内即成。

### 特点

此菜清淡不腻，口蘑、白菜、冬笋均有鲜香味，是人们喜吃之菜肴。

### 提示

口蘑、冬笋在上笼蒸时，一定要掌好火候，如火太旺，会影响菜入味，如火太文，可能蒸不熟。

### 功效

冬笋是竹笋的一种佳品。其含有蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁、镁、草酸及

维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等，所含多是人体必需营养成分。

冬笋味甘，性寒，清热化痰，滑肠便通，可防大便燥结，很适合老年人食用。冬笋与清淡白菜、滑润口蘑相配，其保健作用更强。

### 7. 鱼丝菠菜

#### 原料

菠菜 250 克，桂鱼肉 150 克，鸡蛋清 1 个，葱末、姜末、精盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、鸡油、熟猪油各适量，奶汤 500 克。

#### 制法

将菠菜心择洗干净，放开水锅中焯一下，捞出，用凉水冲凉后泡上；桂鱼肉洗净，切成细丝，放入碗内加精盐、料酒，轻轻拌匀，略腌片刻；鸡蛋清加入干淀粉调成糊，放入腌好的桂鱼丝中，抓拌均匀浆好，放入开水锅内滑熟，捞出用原水泡上。

炒锅置火上，倒入熟猪油烧熟，投入葱、姜末炸出香味，倒入奶汤煮片刻，捞出葱、姜，放入菠菜、精盐、料酒、胡椒粉、味精、鱼丝，烧沸，撇去浮沫，调好口味，淋上鸡油，盛入汤碗内即成。

#### 特点

此菜色泽淡雅，口味清淡，可为菜，可为汤或吃菜喝汤。桂鱼有其独特鲜香味。

#### 提示

桂鱼丝抓浆要牢，以防入水锅滑熟时影响质量，如浆被滑掉，鱼肉就会受损，影响香味。

## 功效

此菜除菠菜、鸡蛋含有丰富营养成分外，又增加了桂鱼。桂鱼是名鱼，其营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 C 等成分。其有补气血、健脾胃的功效。老年人食用可强身健体，延缓衰老。

## 8.. 韭菜炒绿豆芽

### 原料

绿豆芽 400 克，韭菜 100 克，植物油 50 克，精盐 6 克，葱、姜各少许。

### 制法

将绿豆芽掐去两头，放凉水内冲洗干净，捞出，控净水分；将韭菜择洗干净，切成 3 厘米的段；葱、姜切成丝。

将锅放在旺火上，放入植物油，烧至五成热后用葱、姜丝炝锅，随即倒入豆芽，翻炒几下，再倒入韭菜，放入精盐，再翻炒几下即成。

### 特点

韭菜青嫩，食之新鲜；豆芽脆嫩，食之爽口。两菜相配，清淡适口。

### 提示

韭菜和绿豆芽都不可炒过火，要掌握好火候，否则过烂，影响菜的质量。

### 功效

韭菜有冬令上市的韭黄，早春上市的春韭。冬春季的韭菜最受人欢迎。初春的早茬韭菜，脆嫩可口，味道鲜美，还有很好的养身作用。

韭菜含有蛋白质、脂肪、维生素、糖及钙、磷、铁等成分，尤其是所含粗纤维更对人体有益。韭菜味辛、咸，性温，温中下气，补虚益阳，可防肾阳虚衰，治疗阳痿。

韭菜所含粗纤维，能加快食物在肠胃里的流转时间，起到清洁肠壁、促进排便作用，常吃韭菜可防治老年人便秘、痔疮、肛裂和肠癌。

韭菜还含有对人体有益的挥发油和硫化物等特殊成分，有开胃杀菌的作用。

总之，韭菜有促进血液循环、增进体力和提高性功能的作用，很适合老年人食用。

绿豆芽，含有较高的蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素等，可防便秘、夜盲症、坏血病。也是老年人适宜的食品。

### 9. 豆腐丝炒韭菜

#### 原料

韭菜 250 克，豆腐丝 100 克，花生油 75 克，精盐 2 克，白酱油 15 克，味精 1 克。

#### 制法

选宽叶、根绿的鲜嫩韭菜，择去老叶、黄梢，洗净后沥水，切成 3 毫米长的段。

炒锅置旺火上，加入花生油，烧至七成热，放入豆腐丝煸炒几下，而后下韭菜快速翻炒，见韭菜断生时，即放精盐、白酱油、味精，翻炒均匀，即可出锅装盘。

#### 特点

此菜清淡不腻，咸香适口。

### 提示

此菜也可用百叶（豆皮）或豆腐片切丝代替豆腐丝，营养价值相似。炒此菜放入韭菜后要旺火炒快，以保证韭菜鲜、嫩、脆、绿。

### 功效

豆腐丝为黄豆所做，黄豆营养丰富，性味甘平，解热润肺，宽中下气，易消化，利小便，是中老年人宜多吃之品。

### 10. 黄豆薤菜梗

#### 原料

薤菜（空心菜）350克，黄豆100克，干红辣椒3~4个，盐10克，香油15克，植物油适量，鲜汤少许。

#### 制法

先将薤菜去老茎、须和全部的叶片，洗净后沥干水分，切成0.5~1厘米的长段；黄豆选饱满的大颗粒，洗净，入热锅炒至炸声逐渐小时，盛在盘中备用。

炒锅置火上，烧热后，倒入适量植物油，下干红辣椒、盐，爆炒出红油，再将薤菜梗加入，略加翻炒，投入黄豆粒，翻炒数下，兑入鲜汤，烧至汤汁将尽，淋香油出锅即成。

#### 特点

豆香菜嫩，香辣适口。

#### 功效

薤菜又名空心菜，营养价值高。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维以及钙、磷、铁和各种维生素。

薤菜与番茄比较，蛋白质含量为番茄的2.6倍，粗纤维为番茄的2.5倍，无机盐为番茄的4.5倍，钙为番茄的12.5

倍，胡萝卜素为番茄的 6.11 倍，维生素 B<sub>1</sub> 为番茄的 2 倍，维生素 B<sub>2</sub> 为番茄的 8 倍，维生素 C 为番茄的 2.3 倍。

所以说，空心菜是营养很丰富的一种蔬菜。蕹菜性味甘寒，能清热解毒，可凉血和尿，还可防治消渴及高血压等症。

空心菜可治鼻血、便秘、淋浊、便血、痔疮、痈肿等症。由以上可以认定，蕹菜是老年人的理想保健食品。

黄豆除营养丰富、全面外，还能益气养血，健脾宽中，下气利大肠，润燥消水。

应此，老年人应把“黄豆蕹菜梗”作为常吃的保健菜肴。

### 11. 茼蒿炒豆腐

#### 原料

茼蒿 300 克，豆腐 3 块，精盐、味精、白糖、香油、食油各适量。

#### 制法

将鲜嫩茼蒿择好，洗净，切成 4 厘米长的段；将豆腐切成长条块。

炒锅置火上，放入食油烧热，将豆腐入锅过油，烧成金黄色后，加入茼蒿炒 3 分钟，然后再放入盐，少许糖、味精，淋上香油，出锅即成。

#### 特点

此菜清淡，味素不腻，是家常菜，以佐稀饭饮食用为宜。

#### 功效

营养丰富的茼蒿加入益气和中，生津润燥，清热解毒的豆腐，很适合中老年人保健食用，既可补充大量营养素，又不会使人体发胖引发心脑血管疾病。

## 12. 银湖紫角叶

### 原料

紫角叶（又称藤菜、落葵、紫叶等）150克，鸡蛋清2个，汤350克，菜油25克，肉糜50克，黄酒2克，湿淀粉30克，白糖、香油、胡椒粉各少许，味精、精盐各适量。

### 制法

先将紫菜叶洗净，切碎备用。

肉糜用黄酒、精盐、白糖、味精拌和，然后将其放入热菜油锅内炸热，洒上黄酒，放入汤调味，待汤煮沸后，放入紫角叶，用湿淀粉勾成薄芡，再边搅边倒入蛋清起花，加香油、胡椒粉即成。

### 特点

此菜色泽银白带绿，叶滑而鲜，可吃菜喝汤。

### 功效

紫角叶含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁多种营养物质，尤其含矿物质、维生素丰富。

其中以胡萝卜素、维生素C及钙最为丰富，对老年人补充营养健身壮体十分有益。因为紫角叶性寒甘酸，有清热、清肠、凉血、解毒之功效，有利二便、解暑作用，老年人暑热时吃此菜有利，对老年人习惯性便秘也有防治作用。

## 13. 香菜拌三丝

### 原料

白萝卜150克，胡萝卜100克，香菜25克，生姜25克，白糖、酱油、醋、麻辣油、味精、精盐各适量。

### 制法

将胡萝卜洗净，切成火柴梗丝，放碗中加盐，腌 10 分钟，备用。

将白萝卜洗净，去根，切成火柴梗丝，放碗中加盐，腌 5 分钟，备用。

香菜除去根，择去黄叶，洗净切 3 厘米长的段；生姜去皮，洗净切丝，备用。

将胡萝卜丝、白萝卜丝分别滗去盐水，同置一碗中，加白糖、酱油、醋、麻辣油、味精，拌匀装盘，上边撒上海菜段、姜丝，即可食用。

#### 特点

此菜色红、白、黄、绿，四色相映；味酸、甜、麻辣，口味独特，食之开胃。

#### 提示

此菜诸料均为生菜，不焯不炒，因此在洗涤时一定要充分，达到卫生的要求。也可以用凉开水洗，也有利卫生。

#### 功效

胡萝卜有“小人参”之称。含有胡萝卜素、糖类、脂肪油、挥发油、维生素 B<sub>2</sub> 等成分。

其味甘，性平，具有养血明目、敛肺止咳、健脾和胃、消食化滞等作用。还有降血压、降血糖之功效。

萝卜有“萝卜上了街，药铺无买卖”之说，可见其营养价值和药用之功效很强。

萝卜除含一般营养成分外，还有消食化积，下气宽中，消化热痰，散瘀止血的作用。

香菜与胡萝卜、萝卜相配成菜，其营养保健功效更为明

显。

#### 14. 油酥茴香

##### 原料

茴香叶 200 克，面粉 30 克，干细豆粉 20 克，鸡蛋 2 个，熟菜油 500 克（约耗 100 克），精盐 2 克，味精 1 克，花椒面 2 克。

##### 制法

选新鲜茴香，掐下前面约 65 毫米的嫩茎和叶，留作菜料，洗净，沥水。

将鸡蛋磕入碗内，加入面粉、干细豆粉、精盐、花椒面粉、味精，用筷子搅匀成蛋糊。

炒锅置火上，倒入熟菜油，烧至六成熟时，将粘满蛋糊的茴香叶抖开，投入油中炸制，不断用筷子拨散，炸成金黄时，用漏勺捞出沥油，装盘上桌即成。

##### 特点

此菜既酥又脆，茴香味浓。

##### 提示

炸茴香叶时，一定要抖开，不可让蛋糊粘成团，否则菜的质量受损，也会不酥不脆。

##### 功效

茴香的营养成分比较全面，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维，其所含的钙、磷、铁、胡萝卜素比较高，是人体需要的营养素。

维生素 C 含量也较高，所以可以防治口腔溃疡症。老年人适量吃茴香，可强身壮体，防治口腔病。

### 15. 雪菜冬瓜汤

#### 原料

雪菜 50 克，冬瓜 200 克，肉汤 500 克，精盐、料酒、味精、香油各适量。

#### 制法

将冬瓜去皮，去瓤，洗净，切成 3 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的小块；雪菜选择干净，切成碎末。

将冬瓜块放入沸水锅中先煮 5 分钟，捞出放到凉水时浸一下，凉透捞出，控水。

锅置旺火上，放入肉汤，烧沸，再放入冬瓜块和雪菜末，再沸后撇去浮沫，加入精盐、料酒、味精，加盖烧 2 分钟，启盖，淋入香油即成。

#### 特点

此菜冬瓜酥烂，汤汁鲜香，可吃菜喝汤。

#### 功效

营养丰富的雪里蕻又配以含维生素 C、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、钙、磷、铁、蛋白质等营养成分的冬瓜和含有多种营养素的肉汤，使此菜成为健身强体防病的佳肴，老年人应常食用此菜，可减肥，利小便，祛水肿，保身健康。

### 16. 苦菜素什锦

#### 原料

鲜嫩苦菜 250 克，发好的香菇 100 克，鲜豆腐 250 克，土豆 100 克，粉条 50 克，花生油 500 克（约耗 150 克），味精、辣椒油、酱油、精盐、葱花、姜末、鲜汤各适量。

#### 制法

先将鲜嫩苦菜择洗干净，放在沸水中焯一下，去掉苦味，捞出，用凉开水过一下，然后切成小段；将发好的香菇洗净，一切两半；豆腐切成1厘米厚、2厘米宽、5厘米长的块，入油锅炸至金黄色；土豆削去皮，洗净，切成不规则的条形块，入油锅炸至桔红色；粉条用沸水泡软，长的切成短条。

锅置火上，下入适量花生油，将油烧热，下葱花、姜末炝锅，紧接下香菇，放汤、盐、酱油，再放豆腐、土豆、粉条，最后放入苦菜、味精，汤烧开后，淋入辣椒油，即可出锅食用。

#### 特点

此菜白、黄、红、绿色泽鲜明，素而不淡，味香菜嫩，食之适口。苦菜略有苦涩，但不难吃。

#### 提示

苦菜可适量加减，焯时不可时间长，以免焯烂，为了减轻苦味，可以在焯后用凉水多泡一些时候。

#### 功效

香菇、粉条、豆腐营养丰富。苦菜营养价值也很高，富含蛋白质、脂肪、多种维生素和抗癌成分。其性味苦、寒，无毒，有清热解毒作用。中老年人春季适当吃些苦菜是有益的，可以祛火防病。

#### 17. 茄汁拌菜花

##### 原料

菜花 250 克，番茄酱 25 克，白糖 30 克，盐 2 克。

##### 制法

用手将菜花掰成小朵，用清水洗净，投入开水锅中焯烫断生，捞出放入凉开水盆中浸凉后，控去水，放入盘内，撒盐拌匀使之入味。

取碗，将番茄酱、白糖、少许凉开水调匀成汁，浇在菜花上，拌匀好成。

### 特点

菜花脆嫩，茄酱味鲜，成菜咸甜可口。

### 功效

番茄酱具有番茄的大部分营养成分，尤其维生素 C 含量较高，与菜花相配，会给机体以更多的维生素 C，有利保健防病。

## 18. 红烧牛肉萝卜

### 原料

牛肉 500 克，胡萝卜 250 克，白萝卜 250 克，板栗 15 个，葱、姜、味精、酱油、精盐各适量，食用油 300 克。

### 制法

将牛肉洗净，切成 2 厘米见方的块；将胡萝卜、白萝卜洗净，去根，去皮，切成滚刀块；将板栗的外皮、内衣剥去；将葱切成段。

炒锅置火上，放入食油，烧热，将牛肉、姜、葱投入锅内，用大火炒至牛肉色变白，盛出，用剩下的油炒胡萝卜、白萝卜，至略带黄色时也盛出。

锅内加入所剩的油，烧热，将已炒好的牛肉、白萝卜、胡萝卜及板栗入锅内，加水、酱油，用旺火煮开后，再改用文火炖 40 煮分钟，加盐、味精炒匀起锅即成。

### 特点

肉烂，萝卜鲜，板栗入味，整菜鲜香适口。

### 提示

板栗也可在剥皮以后先煮一下，以利与肉、萝卜同时烧熟。

### 功效

牛肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、尼克酸和多种氨基酸，有补脾肾，益气血，强筋骨，长肌肉和消肿利尿作用。体弱身虚的老人，适当多吃牛肉有益。

板栗含淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 等成分。其味甘，性温，有健脾止泻，补肾强筋，活血止血的功效。

萝卜除含一般营养成分外，还有消食化积、下气宽中、消化热痰、散瘀止血等功效。

此菜各料相互配合，其营养、保健作用甚佳，尤其冬季吃此菜更为适宜。

### 19. 葱头炒牛肉丝

#### 原料

葱头 250 克，牛肉 100 克，花生油 500 克（约耗 50 克），酱油 25 克，盐 2 克，味精 1.5 克，料酒 10 克，湿淀粉 15 克，小苏打少许，鲜汤适量。

#### 制法

将葱头剥去老皮，切去根，洗净，先切两半，再横切成约 0.3 厘米的丝；牛肉剔去筋，洗净，先切成薄片，再按

横纹切成与葱头粗细相同的丝，放入碗内，加少许湿淀粉、小苏打，拌匀上浆。

锅置火上，放油烧至六、七成热，将浆好的牛肉丝入，用筷子划开，滑约2~3分钟，滑至牛肉丝八成熟时，捞出控油。

原锅留适量油，烧至七、八成热，下入葱头丝快速煸炒，见葱头丝变色、呈透明状时，随即加入料酒、酱油、盐和少许鲜汤，汤汁烧开，即放入牛肉丝，加味精，用湿淀粉勾芡，颠翻均匀，出锅即成。

#### 特点

新鲜脆嫩，酸辣适口，促进食欲。

#### 功效

葱头也称洋葱，含有各种营养，其中以蛋白质、碳水化合物、纤维、磷、铁含量较高，洋葱含有葱蒜辣素，有辛辣味，食用后经呼吸道、泌尿道、汗腺排泄时，刺激管道壁的分泌，故有祛痰、利尿、发汗及预防感冒的作用。

洋葱含有植物杀菌素，对金黄色葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、沙门菌、大肠杆菌等有杀伤及抑制作用。

洋葱有降低胆固醇和血脂的作用，可抑制高脂肪饮食引起的胆固醇和血脂升高。

洋葱还含有较多能抗衰老的半胱氨酸，能推迟细胞的衰老，所以中老年人常吃洋葱可延缓衰老，延年益寿，实为主要保健蔬菜之一。洋葱与牛肉相配，对中老年人健体防病保健十分有益。

## 20. 荸荠鸡丁

### 原料

鸡脯肉 200 克，荸荠 150 克，鸡蛋清 1 个，料酒、水淀粉各 10 克，菜油 100 克，鲜肉汤 20 克，葱段 15 克，干辣椒 5 个，花椒（去籽）精盐、味精、香油、味精各适量。

### 制法

（1）将鸡脯肉去皮，去筋，切成 1 厘米见方的丁，放入碗内加精盐、料酒、味精、鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀，上浆备用；将荸荠去皮洗净，也切成小方丁备用。

（2）锅置火上，下菜油烧至五成热时，放入鸡丁，炒散到鸡肉发白嫩熟时，舀出置滤勺中。

（3）原锅留底油，投入花椒、辣椒和葱段煸炒，速下鸡丁和荸荠丁炒转，加入鲜汤、料酒、味精、香油和适量盐，炒转起锅装盘即成。

### 特点

此菜色泽鲜艳，香味浓郁。

### 提示

此菜可适量加些鲜汤，可以吃菜喝汤，更适合老年人饮食。

### 功效

此菜原料有荸荠、鸡肉、鸡蛋清、菜油、鲜肉汤等，营养全面丰富，而且是低脂肪、低糖食品。适合老年人食用，尤其对发胖老人更为适宜。

## 21. 凉拌藕片

### 原料

莲藕 500 克，酱油 15 克，精盐 6 克，味精 2 克，葱花 3 克，姜丝 3 克，蒜片 3 克。

### 制法

(1) 将莲藕洗净，削去皮，切成片，用开水焯一下，达到断生，捞出控去水分，装入盘内。

(2) 在藕片上放上葱花、姜丝、蒜片，加入酱油、精盐、味精，拌匀即成。

### 特点

此凉菜爽口，解腻，开胃，能促进食欲。

### 功效

凉拌藕片，属于生吃藕片，有清热、凉血、散瘀之功效，中老年人夏秋吃此菜可祛热爽身，防止中暑和发各种热病，有利于身体健康和防病。

## 22. 嫩姜拌干丝

### 原料

豆腐干 5 块，嫩姜 5 克，水发冬菇 20 克，熟笋 20 克，青菜 20 克，味精 2 克，白糖 2.5 克，精盐 3 克，酱油 10 克，鲜汤 100 克，熟菜油 40 克，香油 15 克。

### 制法

水发冬菇去蒂洗净，切丝；青菜洗净，切丝；熟笋切丝。

炒锅置火上，放入菜油，油热后投入熟笋、冬菇及青菜丝煸炒，加盐、酱油、味精等调料，炒熟。

豆腐干切成丝，嫩姜洗净去皮切丝，和干丝一起用开水浸泡 2 次，放入鲜汤，加入盐、白糖、熟酱油、味精等调

味，把姜丝、干豆腐丝倒入浸透，使其入味。

将干豆腐丝、姜丝放入盆中拌和，再把冬菇、青菜、笋丝等撒在上面，浇上香油即成。

特点

此菜鲜香可口，清淡不腻，有促进食欲作用。

提示

冬菇、笋、干丝、嫩姜分两次调味，要注意均衡调理，防止调味不匀。

功效

此菜原料较多，佐料齐全，营养丰富，而且清淡不腻，有利营养保健。

### 23. 葱爆鸭块

原料

熟鸭肉 300 克，大葱白 200 克，姜丝、蒜片、酱油、精盐、料酒、味精、熟猪油各适量。

制法

将大葱白洗净，切成 4 厘米长的斜丝；将熟鸭肉剁成小方块。

将锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧至八成熟时放入鸭肉块煸炒，再放入姜丝、蒜片、料酒、酱油，翻炒片刻，放入大葱丝，用旺火爆炒，放入精盐、味精颠翻均匀出锅即成。

特点

此菜味鲜口嫩，葱味浓。

功效

鸭肉含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等。鸭肉性味甘、凉，大补虚劳，清肺解热，滋阴补血，解毒消肿。

鸭肉热量不太高，糖、盐不超过限度，高蛋白，低脂肪，能抗细胞氧化，并能清除人体内产生的有害物质。

鸭肉被认为是最佳滋补食品之一。一些身体虚弱的老年人食用鸭肉不但增加营养，还可起保健作用。

#### 24. 双耳拌黄瓜

##### 原料

水发银耳 100 克，水发木耳 100 克，黄瓜 150 克，香菜少许，精盐、味精、花椒油、姜丝、葱丝各适量，熟豆油 15 克。

##### 制法

将黄瓜切去两头，洗净，切成小菱形片；香菜洗净，切成 2 厘米长的段。

银耳、木耳均去根，择净杂质，洗净，撕成小朵。

将黄瓜、银耳、木耳分别用沸水烫透捞出，用凉开水过凉，沥净水分，装盘，放上葱、姜丝，浇上花椒油、花生油，最后加精盐、味精，撒上香菜拌匀即成。

##### 特点

此菜白、黑、绿相映，美观悦目，味鲜咸，质脆嫩。

##### 提示

木耳、银耳、黄瓜用沸水烫时，烫透即可，不可时间过长，以免改色和失去口味。

##### 功效

银耳（白木耳）含植物胶质、银耳多糖类物质、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 C、蛋白质、脂肪、粗纤维、铁、钠、钙、磷等成分。

白木耳中的银耳多糖可提高机体的免疫机能，从而间接抑制癌细胞的生长，有抗癌作用。白木耳味甘、淡，性平，有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效。

黑木耳含甾醇、麦角甾醇、胶质、葡萄糖、木糖、戊糖等多种糖类，还含有卵磷脂、脑磷脂、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 C、蛋白质、铁、钙、磷等成分。

黑木耳味甘，性平，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效。可用于防治高血压和老年性痴呆症。

### 25. 冬瓜酿豆腐

#### 原料

冬瓜 500 克，豆腐 200 克，去皮荸荠 50 克，水发香菇 50 克，鸡蛋 2 个，花生油 1000 克（约耗 100 克），精盐、味精、面粉、香油各适量。

#### 制法

将豆腐片去硬皮，用刀抹成泥；荸荠、香菇均洗净切成茸，连豆腐泥一同放入碗内，加入精盐、味精、香油并磕入一个鸡蛋，搅拌均匀备用。

将冬瓜去皮，去瓤，洗净，切成 4 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的块，再用刀片成相连的两片。将豆腐酿入两片冬瓜之间。把另一个鸡蛋磕入碗内，加入精盐、面粉和清水调成稠糊，抹在开口处。

炒锅置火上烧热，倒入花生油烧至六成熟时，投入挂

糊的瓜片，炸至呈金黄色时捞出控净油，码入盘中即成。

#### 特点

此菜清香爽口，酥松软脆，色泽金黄。

#### 提示

酿豆腐于冬瓜片中要牢，面糊要粘紧，以防止炸时掉馅。

#### 功效

冬瓜、豆腐、荸荠、香菇、鸡蛋、花生油均为营养丰富的菜料，多味同用，其营养保健价值更高。

老年人多吃此菜，可以防止发生高血压、高脂血病，也可缓解血管硬化。

### 26. 素炖南瓜

#### 原料

南瓜 500 克，植物油 50 克，精盐 3 克，大葱 5 克，香菜 25 克，鲜汤、味精各适量。

#### 制法

将南瓜洗净，剖开挖去瓜瓤，切成长方块；大葱择洗好切成碎末；香菜去根，择洗干净切开。

将炒锅置火上，放植物油烧热，下葱末煸炒出香味后，投入南瓜块翻炒数下，添入鲜汤用旺火烧开，再改用小火慢炖，待南瓜烂熟后，加精盐、味精，撒上海菜末，翻拌几下即成。

#### 特点

此菜色泽金黄，味鲜香微咸。

#### 提示

如用老南瓜，要去皮，以利炖热。

## 功效

以南瓜为主料，还有植物油、香菜等，营养丰富，尤适于糖尿病患者中老年人食用。

## 27. 烧酿苦瓜

### 原料

苦瓜 500 克，肥瘦猪肉 300 克，猪油（或植物油）300 克（约耗 50 克），葱末 15 克，姜末 10 克，精盐 6 克，料酒 15 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 25 克，白糖 5 克，干淀粉 20 克，汤 250 克，味精 2 克。

### 制法

将苦瓜洗净，切去两头尖和蒂，再切成 2.5 厘米长的节，捅出瓢不用。

猪肉洗净，剁成茸，用精盐 2 克、料酒 5 克、味精 1 克、水淀粉 10 克、鸡蛋、葱姜末和匀，搅拌上劲；葱、姜切成末。

在苦瓜筒内粘上干淀粉，将肉馅填入苦瓜内，在两头沾上干淀粉，放入盘内。

锅置火上烧热，先用油淌遍全锅，再倒入油，油热时将苦瓜竖放锅内，半煎半炸，将两头煎至黄色，倒在漏勺内。

锅内收入汤，下料酒 10 克，精盐 4 克，和酱油、白糖、苦瓜（竖放），烧开撇去泡沫，上火煮烂，盛出苦瓜，竖着盛入盘中。

锅内汁加入味精 1 克，用水淀粉 15 克勾芡，淋入 25 克热油，浇在苦瓜上即成。

### 特点

此菜鲜、嫩、清香，略带苦味。

提示

苦瓜筒内填馅要满，以防竖放苦瓜时，肉馅来回动。油炸苦瓜或煮苦瓜时，苦瓜竖放如不稳，可用筷子夹住。

功效

此菜原料多，调料全，营养丰富，很适合老年人补充营养。

## 28. 菱肉丝瓜

原料

丝瓜 250 克，嫩菱 10 克，黄油、精盐、香油、食油、味精各适量，淀粉少许。

制法

将丝瓜去皮，洗净，剖开两半，切成 3 厘米长的段；嫩菱剥皮，菱肉切一刀成两半。

锅置火上，放入油，烧至六、七成热时，将丝瓜段放入锅内过油，成翠绿色时盛出。

锅内加清水，下丝瓜段、菱肉、盐、黄油，烧 5 分钟，加入味精，用淀粉勾芡，淋上香油即成。

特点

此菜晶莹翠绿，鲜嫩软滑。

功效

丝瓜含皂甙、瓜氨酸、粘液物质、丝瓜苦味汁、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 C、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁等。丝瓜味甘，性凉，有清热利肠、凉血解毒、活络通经等功效。

可治疗咽喉肿痛、咳嗽、哮喘、腰痛、牙痛、胸肋痛诸症。还有美容功效。

菱富含淀粉、蛋白质、葡萄糖、多种维生素等。有健脾胃，除烦止渴，清热解毒等功效。

丝瓜、菱肉合用，有清凉功效，很适合老年人在秋季食用。

### 29. 乳香西红柿

#### 原料

蕃茄 2 个，鲜牛奶 200 克，鸡蛋 3 个，淀粉、精盐、胡椒粉、时令绿色菜叶、花生油、白糖、味精各适量。

#### 制法

将蕃茄去蒂把，洗净，切成月牙块；淀粉用鲜牛奶调成汁；鸡蛋煎成荷包蛋。

炒勺上火，放油少许，烧热后放入切好的蕃茄，翻炒几下，加适量精盐，随后把调好的奶汁倒入勺内，搅匀；将荷包蛋也摊在勺里，加少许白糖、胡椒粉，用文火炖 3 分钟，再加味精少许，拌匀，出勺装盘。再把新鲜的绿菜叶切碎，撒在盘上，点缀一下即成。

#### 特点

此菜红、黄、绿三色相映，色泽美观；蕃茄乳香，味道甚佳。

#### 提示

鲜牛奶不可多加淀粉，以免单独成稠状，不好与蕃茄等材料粘糊。

#### 功效

此菜除西红柿外，还加鲜牛奶、鸡蛋等料，营养成分更为丰富。此菜很适合患高血压、冠心病的中老年人食用，可望缓解病情。

### 30. 泡嫩豌豆

#### 原料

嫩豌豆 500 克，老盐水 500 克，精盐 25 克，红糖 10 克，白酒 5 克，醪糟汁 5 克，香料包 1 个，干红辣椒 10 克。

#### 制法

选择鲜、嫩、颗粒均匀的嫩豌豆洗净晾干，入沸水中氽一下捞起，再入出坯盐水中出坯 1 天，捞起沥干。

选用缸钵或玻璃瓶作容器，先将老盐水倒入，再下精盐、红糖、白酒，醪糟汁入钵或瓶中搅匀，放入红辣椒，泡入嫩豌豆，加入香料包，盖上盖，两天入味至熟，即可食用。

#### 特点

此菜咸香微辣，色泽宜人。喜欢喝酒的老年人，是很好的下酒菜。

#### 提示

如果不喜欢食咸的老年人，可以少下盐，或在盐水中少泡些时间。

#### 功效

豌豆营养价值较高，含赤霉素 A、植物凝集素、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维，还含有丰富的维生素和矿物质。

豌豆的铁含量特别高，贫血患者食用甚佳，因为豌豆有和中下气、止渴、止泻、利小便等作用，患有糖尿病、高血压的中老年人，也宜多吃。

## 第三节 老年人饮食禁忌

### 一、少用盐

盐是“百味之王”，是人们生活中不可缺少的重要调味品，也是人体内氯和钠的主要来源。但因氯和钠广泛存在于诸如肉、鱼、蛋、蔬菜和水果等动植物食品中，所以正常膳食中一般很少缺钠。

据美国科学院食品与营养委员会估计，成年人每日钠的适宜摄入量为 1100~3300 毫克，这样，每日从天然食物中摄取就足以满足人体对钠的需要，即能维持机体中钠的正常代谢，而不需要再加食盐了。

由于人们在日常生活已习惯用盐，完全不用盐也不现实，问题是目前人们的用盐量已远远超过了生理需要。

据我国全国营养调查结果和流行病学的调查，我国居民每日盐的摄入量平均约为 10~15 克，并发现食盐的摄入量与高血压病率有一定关系。

食盐过多，对老年人和患有心脏病、肾脏病、高血压、肝硬化或伴有腹水的人会带来不利影响。

因此，营养学家建议，每人每天储盐供给量约为 8~10 克，而美国长寿学会则建议还可降低 2~4 克。由于长期的饮

食习惯，造成人们的口味有“轻”有“重”，但这并非生理需要。

老年人为健康长寿着想，应根据个人情况，自我控制食盐，如患有心、肾、肝病者，可根据医嘱和营养师的指导，采用少盐饮食，即每日只食用2~4克盐；或采用无盐饮食，即膳食中不加盐；或采用低钠膳食，即限制食用某些含钠高的食物，如酱菜、挂面、油条、虾皮、油菜、菠菜、芹菜、苋菜等。

远在上古时期，人类就懂得食盐过多对身体有害。我国古典医书《内经》上曾有“多食盐咸，则凝经而变色”的记载。

唐朝名医孙思邈也说：“咸多促（短）人寿”。说明古人对过咸之物危害人体早有认识。

我国许多著名医学家认为，咸入肾经，适量可补肾强骨，为人所必备。而多食则伤肾，使人早衰。

所以强调日常饮食中“味适中而不过咸”，特别是汤羹之味，更需淡美。

总之，少吃盐对预防高血压、心肌损害等病症有益处。因此，少盐益寿的说法，是有一定科学道理的。

## 二、老年人更应补钙

补钙，对老年人来说很重要。因为骨在生成后仍在继续不断地新陈代谢。

人到中年以后，体内容易发生钙质代谢障碍，这种代谢

平衡的紊乱，可导致骨质疏松症，因而对外来的抵抗力减弱，容易发生骨折。

骨质疏松是老年人常见的疾病。40 岁以上的中老年人中，大约有 15% 患有骨质疏松症。

年龄越大，发病率越高。但此病发生的迟早及速度，与从食物中摄入的钙有很大关系。若每天能保证人体正常钙的需要量，骨质疏松的病症就不会发生。

日常生活中人们摄取的钙质，一般都未达到实际需要量（每天 800 ~ 1000 毫克）。因此，需要经常补充钙质，同时也应补充维生素 D。

老年知识分子，由于长期坐办公室，缺少日照，容易发生直肢酸痛、乏力，进而渐渐发展全身骨痛，腰背痛等。

因此，除应从食物中补充一定数量的钙和维生素 D 外，还应多进行户外活动，多晒太阳，并应选食富含维生素 D 的食物，如鱼肝油、动物肝脏、蛋黄等。

老年人补充钙质，除能增强体质，防治骨化和骨质疏松外，在防治其他疾病方面也有实际意义。

世界上已有多次研究证实，钙的降血压作用明显可靠，可用来防治高血压，对于边缘高血压更有裨益。每天摄入 1000 毫克的钙，可使妇女的舒张压下降 6%，男子下降约 9%，并能预防动脉硬化和其他疾病。

钙离子还可维持神经、肌肉的兴奋性。血钙过低可使神经、肌肉的兴奋性增高，神经细胞过度敏感，使人容易冲动，因此，缺钙者难制怒。

正处于更年期的中老年人，受体内激素的影响，情绪不

稳定，若体内不足更会加重情绪波动，增加精神痛苦，所以，人到中年以后就需多供给含钙丰富及易于吸收的食物。

这类食物有乳类、豆类、水果及蔬菜、海带、紫菜、虾皮、芝麻酱等。每天钙的供给量不宜低于 1000 毫克。

### 三、老年人食补的原则

合理选用保健食品，对于防治老年常见病、多发病，增强体质，延年益寿，有十分重要的作用。

但若食用不当也会事与愿违，反而对机体造成不当影响，因此，老年人食用保健食品应掌握以下几条原则。

#### 1. 适合个人特点

由于性别、年龄、生理状况、形体差异以及个人生活习惯的不同，对膳食会产生不同的要求，因此，选择保健食品不能千篇一律。

同样的食品对一些人理想的营养食品，但少数人体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻。

食用同量的桂圆肉，有的人食后能安眠，有人则上火失眠。体质虚弱的老人进行食补时，要注意区别自身体质是阳虚还是阴虚，阳虚宜多选用羊肉、狗肉等进补，而阴虚则宜食龟肉、鳖肉、蛤蜊肉等阴食品。

#### 2. 根据所患疾病的性质、表现选食

按照中医理论，食疗过程中应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。

对疾病，则应根据其轻重缓急的不同，遵循“急则治其

标，缓则治其本”的原则。“标”是疾病的临床表现和症状，“本”是疾病发生的机理和病体，一般慢性疾病多从治本着手，急性病则多先治其标再治其本或标、本同治。

### 3. 注意饮食中的性味

食物的性，指寒、热、温、凉四种性质；食物的味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

一般寒凉食物有清热泄火、解毒消炎的作用，适合于春夏季节或患温热性疾病的人食用，这类食物有粮谷、绿豆、赤小豆、梨、香蕉、柿子等。

温热食物则有温中、补虚、除寒的作用，适合于秋冬季节或患虚寒性疾病的人食用，这类食品有糯米、肉类、鲫鱼、黄鳝等。

不同味的食品也有不同作用。辛能宣散滋润，疏通血脉，运行气血，强壮筋骨，增强机体抵抗力，常用食品有葱、姜、蒜、胡椒、花椒、萝卜、各种酒类等；

甘能补益和中，缓急止痛，常用食品有大枣、糯米、动物肝脏、鸭梨、椰子、豆腐、蜂蜜、白糖等；

酸有收敛固涩作用，与甘味配合能滋阴润燥，常用食品有食醋等；

苦能泄火燥湿坚阴，与甘味配合有表热利尿，祛湿解毒的作用，如苦瓜、茶叶等；

咸有软结散结泻下作用，如海产品、猪腰子、鸽子肉等。

### 4. 因时因地灵活选食

一年四季，春湿、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化，对人体重量和机能会产生一定影响。

在医学认为饮食顺应四时变化，能保养体内阴阳气血，使“正气存内，邪不可干”。

一般认为春季气候温暖，万物盎然，宜食清淡，可食麦子凉之，应多吃些菜粥，如荠菜粥；夏季气候炎热，多雨湿重，可食菽凉之，宜食甘凉之物，如绿豆汤、荷叶粥、薄荷汤、西瓜、冬瓜等；秋季气候转凉干燥，宜食能生津的食品，如藕粥等；冬季寒冷，食品宜温热，可食八宝饭、涮羊肉、桂圆枣粥等，以温神机体精气。

地理环境不同，对食物结构也有较大影响，如饮食不当，会水土不服，所以也应加以注意。

#### 四、老年人与咖啡

咖啡是世界上消费量最大的一种饮料。近年来，我国也悄悄地出现了“咖啡热”。一些老年人，养成了喝咖啡的习惯。

咖啡中含有咖啡因，饮后能使人振奋精神，消除疲劳，提高脑的活动能力，并能增进食欲，促进消化等。

经常适量饮用咖啡，还有减肥、提高运动能力、提高学习效率等作用。但老年人如饮咖啡不当，也会对身体健康产生不利影响。

因此，应注意以下几点：

##### 1. 老年人所饮咖啡，不宜过浓

浓咖啡能使人心跳加快，引起早搏、心律不齐及过度兴奋、失眠等，从而影响休息和恢复体力。晚上更不宜喝咖啡。

患有动脉硬化、高血压、冠心病的老年人，最好不要喝

咖啡。

美国科学家研究表明，心脏病患者平均每天饮用 1~5 杯咖啡，发生心肌梗塞的机会要比不喝咖啡者增加 50% 左右；平均每天饮用 6 杯以上者，其发病机会，还要增加 1 倍。

日本学者研究也证明，喝咖啡的人饮后 2 小时，其血液中的游离脂肪酸增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸也都升高，这是因为咖啡因有升高血脂的作用。

## 2. 老年人不宜多饮咖啡

由于老年人的饮食受限，体内钙缺乏较为普遍。老年妇女对钙的需要量就更多，据有关统计资料表明，60 岁以上的妇女中，约有 25% 的人患有骨质疏松症。

因此，如果老年人嗜好饮咖啡，就会加剧体内钙的缺乏，造成骨质疏松，骨硬度下降，活动时稍不注意，极易发生骨折。

因此，常饮咖啡的老年人，每天需同补充 100 毫克的钙，或喝牛奶 1~2 杯，也可吃豆类、黄工花菜、芝麻酱、虾皮、海带等含钙丰富的食物，以弥补因喝咖啡引起的钙损失。

此外，老年妇女多饮咖啡会增加患心脏病的危险。美国巴尔的摩的霍普金斯医学院曾对 1000 名常饮咖啡的人进行长达 25 年的观察发现，每天喝 5 杯或 5 杯以上咖啡的人，比不喝咖啡的人患心脏病的可能性大两倍。

## 3. 患有溃疡病的老年人不宜喝咖啡

因为咖啡有刺激胃酸分泌的作用，而胃酸又可引起溃疡病的加重，导致疼痛、出血等。

#### 4. 老年人酒后不宜喝咖啡

因为咖啡因能增加酒精引起的损害。酒后用咖啡醒酒，对健康很不利。

## 五、老年人饮食 7 忌

### 1. 忌多

应少吃多餐，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，少吃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，忌进食过硬和油炸或过干食物。

### 3. 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。

### 4. 忌寒

老人多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

### 5. 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。

### 6. 忌长期吃素

老年人由于热量消耗减少、食欲减退，或者出于减肥和

防治高血压的目的，而禁荤吃素。这实际上是不智之举，对身心健康有害。

人体衰老、头发变白、牙齿脱落、骨质疏松及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足有关。

缺锰不但影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、乏力、驼背、骨折等疾病。缺锰还会出现思维迟钝、感觉不灵。

植物性食物中所含的锰元素，人体很难吸收，而肉类食物中虽然含锰元素较少，但容易被人体利用。所以，吃肉是摄取锰元素的重要途径。因此，老年人不宜吃素。

#### 7. 忌用铝制餐具

老年期痴呆症的发病原因，主要是铝元素在人体特别是在大脑皮层内沉积所致。主要表现为智能障碍、精神错乱、步态共济失调、意识混沌、言语颠倒等等。

因此，老年人应尽量不使用铝或铝合金餐具，特别不要用铝制餐具长时间存放咸、酸、碱性食物及菜肴，以减少铝元素的摄入量。

## 六、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。