

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中老年保健金钥匙

 **E-BOOK**  
内网资料 非卖品

我家金钥匙丛书

## 中老年保健金钥匙

主 编 李 姚 阎洪琪  
编 委 高新民 张永平 董淑华 马兴元  
程桂侠 谢 玫 李子强 李 文  
姚 勇 蔡 敏 朱 文 柏文莉  
王 勇 王 湘 周丽蕊

西苑出版社

## 中老年保健金钥匙

## 第一编 养生保健

## 春季老年人怎样养生保健

祖国医学认为，春季是生发的季节，天气由寒转暖，气候冷热变化较大，自然界各种生物萌生发育，显出勃勃生机。老年人春季的养生保健要根据春令之气升发舒展的特点，宜导春阳之气，以保障人体正常的新陈代谢。为此要注意以下几点。

1.要慎防感冒。春天气候多变，乍暖乍寒，尤其是早春时节，常有寒潮侵袭，气温骤降。再加上人体的皮肤已开始变得疏松，对寒邪抵御能力有所减弱。因此，老年人很容易伤风感冒，并由此引发急性支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。所以，春天里老人要随时注意增减衣被，出门要戴口罩，切忌过早脱去冬衣。一旦得了感冒要及时就医，用药越早效果越好。

2.注意饮食调养。春季，老人极易上火，小便赤黄、便秘、舌苔发黄。因肝火上升，致使肺阴更虚，肺结核等病容易乘虚而入。因此，春季老人饮食宜清淡，可多吃一些新鲜蔬菜，如春笋、菠菜、养菜、芹菜、马兰菜等早春蔬菜。另外，用鸭梨、荸荠去皮煮水喝，可清热、润沛；胃肠消化差的，可多吃萝卜，以理气、化痰和胃。用桔子皮煮水喝，可化痰止渴。

3.睡眠要充足。春季，老人常有困倦之感，早晨不易睡醒，白天则昏昏欲睡。这是因为春季气温回升，人体活动量增加，体表末梢血管开始舒张，体表血流量增大，使脑部的供氧量显得不足，从而产生“春困”现象。为此，老年人要积极做好身体的协调适应工作，每天宜早起，到空气新鲜的户外进行锻炼，如慢跑、做操、打太极拳等。每天午后最好午睡1小时左右，以补春困睡眠之不足。

4.要调适心情。春季，桃红柳绿，春光明媚，一派生机，最利于人体吐故纳新。老年人要适应春生之气，调适心情，保持恬静、愉悦、舒畅的精神，避免恼怒、刑罚之念，使肝气保持正常的生发，调畅。祖国医学强调“春夏养阳，秋冬养阴”，如果老人在春季把肝气调养好了，不仅本季节可不患病或少患病，而且对夏季防病养生也极为有利。

## 夏季老年人怎样养生保健

夏季，是一年四季中气温最高的季节，也是老人最感不好过的季节。按照中医的观点，夏季人体阳气趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。这时，人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏，从而引起多种疾病。老年人夏季养生保健要注意以下几点：

1.起居要有规律。夏季，气候炎热，阳气旺盛，人体消耗增大。在高温天气的影响下，人的反应变得迟钝，注意力不易集中，精神变得萎靡。年老体弱的人更觉得元精打采，懒散贪睡。此时，要注意保持有规律的生活节奏，做到“夜卧早起，无厌于日”。清晨早起后，到户外做适当运动锻炼，以振奋体内阳气，促使血气运行畅通。午后要适当午休，以保持充沛精力。

2.讲究饮食卫生。夏季是各种疾病的多发季节，因气温高、湿度大，各类病菌容易繁殖流传，造成食物污染。老人饮食要清洁卫生，清淡可口，大鱼大肉和辛辣食物宜少吃，同时要忌食生冷食物，对街市小摊上的熟食瓜果之类食品尤其要当心。夏令冷饮品种多，可适量饮之，但不宜过量。冷饮过量会使体内阳气受损，易发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。

3.要降温防湿，谨防中暑。夏季暑热湿盛，暑湿并袭，人易出汗，外出时要戴好草帽或打晴雨伞，避免烈日暴晒，出汗后的湿衣服不可久着。老人夜间纳凉时不可在电风扇前久吹，也不要露在露天阳台上乘凉过夜，夜卧也应着单，以防风邪侵袭，出现头痛、腹痛、腹泻、关节不适等症。家中要尽量设法降低温度，备足清凉饮料。

4.保持精神愉快。暑热季节，骄阳似火，热气蒸人。人体节律、气血运行都要与环境相协调。此时，老人宜静心、养神，避免情绪激动，生发肝火。如肝气过盛，轻则影响脾胃，使食欲不振，重则全身气血上涌，出现头晕、目赤、耳鸣，甚至会引起昏迷。

## 秋季老年人怎样养生保健

进入秋季，天气日趋凉爽，气温开始下降，气候变得干燥，人体内夏湿过度到秋燥。从寒露到霜降，气温骤降，人们容易一时不能适应而感受风寒，引起疾病。尤其是老年人代谢能力较差，既怕冷，又怕热，对剧烈变化的气候往往难以适应，病邪极易侵入机体，从而导致燥咳、气喘、胸痛等疾病。平素就患有慢性支气管炎或哮喘的老人，这时容易旧病复发。此外，象风湿病。胃病、心血管病等疾病，也极易在这一季节诱发或使病情加重。因此，做好秋季的养生保健工作，对老人的身体健康是十分重要的。为此，要做好以下几点。

1. 在生活起居和精神情绪方面要与自然界秋收潜藏的气候变化相协调。中医认为秋天阳气开始敛降，阴气渐渐盛旺，这时老人们应早起早睡，适当进行体育活动。由于气候干燥，秋季老人以少洗澡为宜，以免因皮肤干燥而发生皮肤痒症。在精神情绪方面，要安宁平静，如果过度兴奋激动，会使阳气浮动，从而可能引起疾病。深秋时节，气温骤降，老人要格外注意保暖，避免外邪侵袭，阳气外泄。衣被要随季节及时增减。

2. 饮食方面不要贪凉喜冷，尤其是平素阳虚有寒者更应谨慎。但也不宜多食过热之物如羊肉、鳝鱼、辣椒、生蒜、酒类等。因为热性食物易使体内阳气大动，而不能潜藏，久而久之，易生阴虚之病。入秋后，大量瓜果上市，这些水果大多是有益身体健康的。但民间素有“秋瓜坏肚”之说，因此，瓜果虽甜美，却不可多食，否则有损脾胃的阳气。

3. 闭目养神，收聚精锐。秋季，阳光和煦，原野金黄，秋高气爽，是老年人闭目养神，收聚精锐的大好时光，此时，老年人可到公园、郊野、山林、花木繁茂、宁静幽雅之地，做做闭目养神的气功。闭目，先眼肌放松，再面部放松，心胸放松，精力即从面部肌肉喷涌而出，眼睛也即会有神。许多名人学士在繁忙紧张的脑力劳动之余，做做闭目养神功，即可收到养精蓄锐之奇效。

## 冬季老年人怎样养生保健

冬季，气候寒冷，草木凋零，虫兽藏匿，万物生机潜伏，处于收藏状态。祖国医学经典著作《黄帝内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。因此，老年人冬令时节应特别注意蓄养阴精。为此，要做好以下几点。

1.早睡晚起，收藏精锐。冬季天气寒冷，尤其是早晚气温低，“寒邪”之气极易损伤人体，老人应避之。即使有晨练习惯的老人，也应比春夏时节晚一些。老年人的晨练时间不宜太早，一般应在太阳升起稍高后再进行。晨练的运动项目宜选慢跑、散步、气功、广播操、太极拳等缓慢柔和，肌肉能协调放松，全身能得到活动的项目。由于冬天气温低，活动前应做好充分准备。

2.注意保暖，慎防冻疮。老年人抗寒能力差，平时要注意保暖。俗话说：“寒从脚下起”。人的双脚远离心脏，血液供应量较少，加上脚上的皮下脂肪少，保温能力差，所以冬季特别容易脚冷。双脚一旦受凉，极易引起感冒及其他疾病。此外，外出要套好手套和耳套，避免受冻得冻疮。

3.加强饮食调养。冬寒时节，机体处于封藏状态，阳气不致妄泄，脾胃机能亦较健旺，因此，这时正是养阴滋补的大好时机。针对老人冬季多阴精亏损、阳气不足、四肢不温的体质状态，可选用产热高，富有营养，味浓色重的食物，如羊肉、狗肉、牛肉、瘦猪肉、鸡肉等。此外，像糯米、黄豆、龙眼肉、黑芝麻、核桃等，都是冬令补心气，固肾精的佳品，可多吃些。

4.节制房事，蓄养肾精。中医认为，冬季主闭藏，人的肾脏也主闭藏。人的性机能和生殖力，均由肾脏所主持，因此，冬季尤其要注意保养肾精，节制性生活。医学咨询表明，大多数老年人仍有性欲，所以冬令节制房事仍是十分必要的。



## 中老年养生保健十六宜

1. 面宜多擦：清晨起床，晚上睡前，两手搓热后擦面数遍。可振奋精神，疏通血气，使容光焕发红润。
2. 发宜常梳：常用十指梳头。可消除疲劳，清醒头脑。
3. 目宜常运：双目微闭，眼球先左旋十四遍，再右旋十四遍，闭目少顷，忽大睁。可清肝明目。
4. 耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头 5 至 7 次。可除头旋之疾。
5. 齿宜常叩：闭嘴，叩齿 36 次。可使牙齿坚固。
6. 舌宜舔腭：闭口调息，舌舔上腭、呼吸均匀和缓。可使人体气血通畅，津液自生。
7. 津宜常咽：口中津液应随时咽下。可灌五脏，润肌肤，助消化。
8. 浊宜吐出：卡在咽喉的浊唾不可咽下，定要吐出，以防混入细菌的痰液入消化道内致病。
9. 心宜常静：排除杂念，始终保持乐观情绪，可以调气养神，少生七情之患，保持身体健康。
10. 背宜常暖：背为督脉之所在，人受风寒，多从背部起始，常保背部温暖，可预防感冒，固肾强腰。
11. 胸宜常护：经常用手摩擦胸部，可宽胸理肺，增强心肺之功能。
12. 腹宜常摩：食后用手摩腹，可以助消化，治疗腹胀，便秘。
13. 肛宜常提：轻轻提肛，闭目养息。可补气固精，促进肛部血液循环，预防肛部疾病。
14. 肢宜常摇：四肢常运动，可促进血液循环，强身健体。
15. 足宜常搓：每日睡前洗脚后，常搓脚心至发热，可防感冒，增强上呼吸道的抗病能力。
16. 肤宜常干：两手搓热，常擦周身皮肤，可使周身气血通畅，舒筋活血。每日可按顺序做 2—3 次，做时可采取坐势，动作要轻柔缓慢。

## 中老年养生怎样防止劳累过度

中医认为：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，视、卧、坐、立、行，是人体机能，劳累过度就会有所伤，对健康长寿不利，因此，要讲究科学的“视、卧、坐、立、行”。

1.久视伤血。长时间看报、看电视容易使眼睛疲劳，“目属肝”，“肝藏血”，容易导致肝血不足，会使人产生头晕、目眩、心悸、失眠等症状。

2.久卧伤气。长期卧床，新陈代谢功能降低，血管收缩，血流缓慢，气血运行不畅，供应机体细胞的营养物质和氧气减少，易造成精神萎靡不振，还会因为肺气不足而诱发肺炎和褥疮等疾病。

3.久坐伤肉。长坐不动，肌肉缺乏锻炼，容易使肌纤维萎缩，肌肉无力，食欲减退，体重减轻。

4.久立伤骨。人站立时，整个身体的重量全部由一对下肢骨承担，站立过久，就会造成脚麻，脚下无力，脚面浮肿。还容易发生下肢静脉血液上行回流困难，引起小腿静脉曲张、腰腿部关节炎等症。

5.久行伤筋。长途步行，对于年迈体弱者来说，由于疲劳，容易发生脚筋扭伤、跌倒或发生其它意外事故，如心血管病突发等。

劳累是养生之忌。避免劳累要适当调节。中老年脑力劳动者要忌久视和久坐。体力劳动者要切忌久行和久立。久卧，则是人人都应避免的。即便患病，如能下床，就应坐坐、走走，有利于养病。

## 怎样认识晚餐与养生的关系

一日三餐，只要吃得好，营养均衡，便可保证身体健康，这似乎是一种普遍的认识。一些人早、中餐简单，以丰盛的晚餐予以补充，这也成了理所当然的事情。但问题就出在这里，晚餐吃得过多、过好，一日三餐营养分配不合适，可以造成不少健康问题。

晚餐中如摄人大量高脂肪、高蛋白食物，易诱发心血管疾病。道理很简单，入睡后血流减慢，大量血脂容易沉积在血管壁，致使动脉硬化；又会刺激肝脏生成低密度和极低密度脂蛋白，而这两种脂蛋白可促使胆固醇堆积于动脉壁。

热量集中在晚餐的进食方式可降低对糖的处理能力，致使胰岛功能提前衰退，进而产生糖尿病。我国一些大城市中，40岁后糖尿病患病率急骤上升，据调查与“晚餐酒足饭饱”的生活方式有关系。

晚餐过于丰盛还有诱发肠癌的危险。夜晚人的活动减少，过多摄人的蛋白质不能完全消化，一些蛋白质的分解产物也不易充分吸收，这些物质积聚于大肠内，在厌氧菌的作用下，会产生胺、酚、氨、引哚等致癌物质。

晚餐过饱易有恶梦。饱胀的胃肠可使胃肠、肝、胆、胰紧张活动，使相应的大脑细胞处于兴奋状态，而且可扩散至大脑皮质的其他部分，于是恶梦不断，睡眠质量下降。

晚餐吃得多的人容易肥胖。试验表明，每天早上一次摄人2千卡路里的食物，对体重影响不大，而晚上摄人同样的食物，体重就会明显增加。其原因是夜晚人体迷走神经兴奋性高于白天，迷走神经兴奋可促使胰岛素大量分泌，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，从而使人发胖。

晚餐暴饮暴食者可致使猝死。充盈饱满的胃在躺卧时可压迫肝、胰、胆道，使胆管、胰管压力增加，高脂食物可加强胆汁和胰液的分泌。这些因素均可引起胆道堵塞，导致急性坏死性胰腺炎，猝死多由此病所致。

凡此种种足以说明，什么时候吃比吃什么可能更为重要，懂得养生的人，不会晚餐吃得过饱而忽视早中餐的摄食。民间称“晚饭少一口，活到九十九”，这话是很有道理。

## 怎样认识唾液与养生的关系

中医认为，唾液是由肾化生的，反过来它又能补益肾。因此，古人把唾液称为“金津玉液”，赞之为“玉泉”、“甘露”。

据科学研究证明，唾液中含有大量的淀粉酶，有帮助消化的作用；所含的溶菌酶和分泌性抗体免疫球蛋白 A，则能杀灭细菌和抵抗病毒的侵袭。外国学者新近还发现，唾液中含有不少具有生物活性的物质，这些物质对维护生命活动有着重要作用。其中含有两种神经生长因子，具有高效刺激感觉神经和交感神经生长、分化的功能。此外，它还能抑制钠盐的过多吸收，防止水肿或高血压，使血糖维持恒定，防止发生糖尿病，等等。

我国历代医家十分器重唾液，并且利用它来养生获得长寿。故“唾液养生法”一直沿袭至今。具体作法是：每天清晨醒来先叩齿三十次以上（叩齿，就是上下牙齿相互叩击），叩齿既可以刺激唾液分泌，又能使牙齿坚固。叩齿之后，用舌头舔牙周三至五圈，再舔上腭，并用两腮作漱口动作，待唾液满口时，便吞入肚子中。吞唾液时，要意守丹田（丹田在肚脐下一寸半处），就好象把唾液直送到丹田一样。如此每天清晨至少做三遍，持之以恒，坚持下去，则能“除口苦，恒香洁，正和味甘食”，“补虚劳，令人强壮”。真是“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年”。怎样认识饮水与养生的关系水是构成人体的重要物质，成年人含水量约占人体总重量的 70%，而老年人体内水份却占 60%。人体新陈代谢需要水，一旦体内失水便会加速机体衰老，失水越多衰老越快。因此，及时补充水份，对人体健康具有积极的保健意义。老年人有自己的生理特点，由于老年人对口渴敏感性减弱，又因身患慢性疾病的较多，尤其是动脉硬化等心脑血管疾病、便秘都较为普遍，故合理选择饮水时机更为重要。老年人应保持每天饮水 1500~2000 毫升。而选择的最佳时间是：早晨晨起，此时胃肠道水份已排空，饮水能及时补充体内水份不足，稀释血液，扩张血管，降低血压，可预防心脑血管栓塞；每两餐中间，此时食物已逐渐消化、吸收，体内废物毒素易储留，饮水便可加速新陈代谢，带走废物；午睡起床和睡前饮水，可预防老年便秘的发生；对血液粘稠度较高者，如，高脂血症、糖尿病、高血压病、肿瘤、冠心病等患者，午夜也可适当补充些白开水，以防中风、血栓和心肌梗塞的发生。除此以外，老年人最好平时要养成多次适量饮水的习惯，这对减缓机体衰老和防治疾病都是颇为有益的。不过专家们认为饮水过量也会中毒。这是因为，人体的细胞膜是半透明的薄膜，水可以自由渗透。如果一时间饮入大量的水，血液和间质液稀释，渗透压降低，水就会渗入到细胞中去，使细胞肿胀而发生“水中毒”。其中以脑细胞的变化最为迅速，由于它们是在坚硬的颅骨当中的，所以一旦水肿，就会使颅内压增高，立即出现头痛、疲乏、呕吐、呼吸和心律减慢等症状，严重时还会抽搐、昏迷、甚至死亡。

## 怎样认识氧气与养生的关系

人可以几天不吃饭，而一般人对缺氧的耐受力却很差——只要隔绝空气几分钟，就会因缺氧而窒息死亡，对于老年性疾病患者来说，更是如此。

老年人随着组织器官的老化容易患冠心病、中风、哮喘、老年性支气管炎和老年性肺心病。现在大都采取药物治疗和急救，但却往往忽视氧气在治疗、急救和保健中的作用。例如，患冠心病的老年人平常都带着速效救心丸以防不测，孰不知，救心丸只能起到扩张血管的作用，如果在发病时，不能及时地吸入氧气，也同样不能完全脱离危险的。

氧气保健对老年人有特殊的意义。老年人机体已逐渐衰弱，锻炼的意识已不是提高，而是尽可能保持机体的机能。过度的疲劳和激动都容易诱发老年人心血管疾患。

因此，除保证正常的生活作息习惯和锻炼习惯外，遇到疲劳和身体不适，吸一段时间（15~30分钟）低浓度氧气，对人的机体是大有好处的。特别是患有轻度心、脑血管疾患的老年人，以及患有哮喘、肺心病并未急性发作的老年人，每天定时吸一段时间氧气，对控制病情的进一步恶化、缓解症状有明显的作用。看来，无论是从保健，还是从老年心、脑血管的防治角度来看，家庭中常备一只氧立得便携式制氧器，对老年人的长寿保健很有必要。

## 怎样认识足部保养与养生的关系

很多人不太重视足部的保养，这是不对的。足部与人体健康有着极为密切的关系。经常用热水洗脚，能活跃神经末梢，调节植物神经和内分泌系统，改善脚部和全身组织营养，促进局部血液循环。“春天洗脚，升阳固托；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和”。这一足部保养之经，应于以重视。南宋诗人陆游老年时曾作过这样一首洗脚诗：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”保养足部，是健康之道的一部分，应予以重视。

1. 每天洗足部一至二次，洗后一定要擦干。
2. 避免足部潮湿时穿鞋子。
3. 适时的修剪足指甲，并注意甲沟处的足指甲不要剪得太狠。
4. 选购适合的鞋子。
5. 尽量穿着布制或皮制的鞋子。
6. 经常换洗袜子。
7. 常常蠕动脚趾，以保持肌肉的柔软度及弹性。
8. 如果脚部感到异样，（如出奇的痒），应立即就医。

下面介绍两种足部保健法：

1. 鞋袜保健法：作为保健用品的鞋袜有：（1）、磁性鞋。这种鞋的内底，设置永久磁体，穿着后，脚的穴位受到一定强度的磁场刺激，可以防治高血压，坐骨神经痛等疾病。（2）、香袭鞋。制作这种鞋的橡胶内掺入了能抑制脚癣霉菌的中西药物，穿着后，可防治脚癣。（3）、防脚癣袜。这种袜子也是将防治脚癣的药物，放入制袜的原料中，患者穿着后，脚部舒适、干燥、对脚癣有治疗作用。

还有一种磁穴保健鞋垫，即在鞋垫内埋入磁块，对高血压有一定治疗作用，对脚跟骨刺也有止痛作用

### 2. 药水烫足保健法

祖国医书博大精深，向有内病外治，上病下取之法。

人的十二条经脉有六条起始于足部，足心的涌泉穴更是养生保健的大穴。在热水中适当加以散寒除湿，行气活血，温经通络的药物，使水温以助药性，直达足之三阴三阳六经，旁通手之三阴三阳六经，贯串全身之经络，可以达到增强人体功能，祛病防病的目的。冬季应用此法，还能助阳生热，温暖肢体，抵御寒邪。

具体选方及用法如下：桂枝、干姜、红花、川椒各9克，每晚临睡前以水1500毫升，煎沸10分钟后，去渣，倒入盆内，加水至温度适宜，将双足浸入盆内，边烫泡边搓擦，水温下降时，可适当加入热水，直泡至双足暖和，皮肤发红为度，大约需15—20分钟。连续烫足3~5日，即可收到显著效果，表现为双足温暖，极易入睡，身体轻健，食量增加，一些原有的胸闷、胃痛、腰酸、肢痛、肢麻也减轻或消失。冬季用此法防治冻疮，效果也很好。

## 怎样认识读书与养生的关系

老年人有一个共同的心愿：健康长寿，安度晚年。采取养生的方式却不尽相同：有吃补膳服补药的，有打太极拳跳迪斯科的，还有钓鱼、养花、练书法的，各有各的爱好，各有各的习惯。

其实，读书也能养生。我国古代文人墨客就懂得读书疗疾健身之理。宋代欧阳修说：“至哉天下乐，终日在书案。”韩驹说：“唯书有真乐，意味久犹在。”书中的喜怒哀乐，具有调达情志，平衡人体阴阳气血的心理治疗作用。当今国外就有书籍疗法，如德国的医院为病人开设图书室，引导患者沉缅于书中，康复很快。

不过，对我们老年人来说，读书要考虑两个问题：（一）读什么书。我们讲读的书，有个大致的范围，既不是需要沐浴焚香方能展读的书，也不是需要悬梁刺股、皓首穷经才能读通的书，而是需要富有知识性和趣味性，通俗易懂，能增长知识，扩大视野、陶冶精神，愉悦身心的书。简言之，有趣和有益，是我们读书的唯一选择标准。（二）怎样读。我国最早的医学《内经》中就有“聚精会神是养生大法”之说，我们不妨采用“聚精会神”这个养生大法去读。当你感到寂寞无聊或紧张忙碌之后，你可沏上一杯茶，翻开案上的书，聚精会神边品茶，边品读，你会觉得，书是有味道的东西，虽然它并非食物。而且，真正的好书，也一如美食，越咀嚼越有滋味。在聚精会神品读的过程中，你也很可能会发现，书中蕴有新大地，书中辟有新乐园，它会吸引你深入其境，乐而忘返，乐而忘忧，不知老之将至，达到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”的境界，使精神愉快，从而保持身体健康。

开卷有益，颐养天年，我们可以试试。

## 怎样认识书法与养生的关系

健康长寿是老年人的共同心愿。

那么，人怎样才能健康长寿？古往今来有一条规律，这就是凡喜欢书法或绘画者皆高寿。东汉以来，约有 150 多位书画家，平均年龄为 71 岁。写《九成宫》的欧阳询活到 85 岁；写《夫子庙堂碑》的虞世南活到 89 岁；写《玄秘塔》的柳公权活到 88 岁；写《多宝塔》的颜真卿临危受命，深入敌穴劝降，被叛将缢死时，也有 76 岁。明清两代书画家的平均年龄是 79.7 岁。新中国成立后，书画大师老寿星屡见不鲜。九三学社中央名誉主席、第六届全国人大副委员长许德珩，寿高 100 岁，他每早起床后的必修课之一，就是临摹唐朝孙过庭的《书谱》，每次约一小时。孙墨佛是我国书法界、文史界著名的老寿星，寿高 106 岁。

书法不但可使人长寿，而且即使有病也易于康复。陆游诗云：“一笑玩笔砚，病体方之轻。”就是说，玩玩笔砚，即使有病也会因之“轻”。文坛寿星俞平伯，1976 年得了类中风，半身不遂，但他以超人的毅力坚持练笔，不久便恢复了往日的漂亮书法，手臂运动自如。朱德同志 75 岁时，右臂曾患严重的酸麻疼痛之症，打针服药未见效，他就每天悬肘运腕写大字，不久，治愈了右臂麻痛的毛病，从未复发。

为什么书法可使人健康长寿？“秘密”在哪里？笔者认为有如下几点：

1. 练书法，就是“练气功”，能明显地增强体质。因为书法讲究悬腕悬肘时时作书，一笔一划“须尽一身之力而送之”。临池挥毫的过程，是一个全身筋骨肌肉在大脑中枢神经指挥下作和谐的力量导送的过程，这种全身性的运动强度并不小，故古人书帖最后末尾常有“挥汗成之”之语。有人问孙墨佛：“长寿与书法有元关系？”他说：“我认为有关系。写字可以养心、养性、养气、养神、养生，写起字来精神集中，万念俱消，刮风下雨都听不见，这不就是气功么？”又说：“写字就是一种运动，练字就是练身，是一种很好的健身运动。”故能明显地增强体质。

2. 练书法可以陶冶精神，愉悦身心，享受无穷乐趣。凡学书者都有这样的体验：每当临池学书，欣赏名家名作，必会顿觉心旷神怡，无比快慰。一旦挥毫泼墨，定会全神贯注，杂念全消，万虑皆除，摇臂手舞，运气笔达，无限畅快。偶有不适，一经提笔疾书，也会精神抖擞，情融墨趣。当看到自己的作品有些进步，甚至各方人士慕名而来，相互学习，广交知心，这时必然怡然自乐，不知老之将至。此外，练书法可增强记忆力以及锻炼人的意志和毅力。因为书法首先要有“法”，学书者必须遵循一定的法度，要手脑并用，特别要先用脑多思考。如临帖前，先要目临，将古人书迹捧之于手，或挂之于壁，观之入神，心领神会，下笔书写时，才能手随人意，自得古人之法。不过，这决不是一朝一夕能做到的事，必须持之以恒，反复实践，下一番苦功夫。正因如此，可以延年益寿。

既然书法有助于长寿，凡有志于长寿的老人，不妨练练书法。



## 怎样认识对弈与养生的关系

走棋对弈，情趣高雅。它在静中有动，不仅能锻炼思维能力，陶冶情操，而且对促进老年人的身心健康也有积极作用。

有一些老同志在退休后，虽然清闲自在了，但衰老反而加快了。这种现象往往不是生理上的原因所造成的，而是因为对生活节奏的突然改变不适应，没有通过必要的调整重建心理上的平衡，从而加速了衰老过程。所以，老年人除了注意适当的身体锻炼外，更应该注意心理调整和精神运动。在老年人中提倡养花、钓鱼、书法、绘画等活动，其目的即在于此。而下棋又因其特有的脑力锻炼功能和趣味性，特别值得提倡。

下棋对老年人的好处至少有以下几点：

1. 有精神寄托。老年人退休后时间充裕，下棋是一种十分有益的娱乐活动。几位老棋友，相对而坐，饮茶品茗，横车跃马，杀上几盘，其乐无穷，它会使老年人精神生活变得充实而丰富多彩。2. 可养身怡性。下棋时气平心静，谋定而动，谈笑之间决出胜负，性情也从中得到陶冶，于老年人健康颇有裨益。

3. 能锻炼思维。棋盘之上，虽然只有寥寥数子，但却趣味无穷。两军对垒，是智力的角逐；行兵布阵，是思维的较量。老年人如果经常下棋，自可锻炼思维，保持智力，防止脑功能衰退。

4. 能防老治病。人到老年、机能衰退，精力渐渐不支。开展棋类等活动，可作为一种健康的娱乐和积极的休息，使他们摆脱日常生活中的纠葛纷扰，避免外界过强的精神刺激。

下棋简单易学，一旦入门，便会自然而然地感受到无穷的乐趣，从而能起到寓锻炼于乐趣之中的作用。由此可见，老年人经常下棋对弈，对身心是大有益处的。怎样认识集邮与养生的关系凡集邮者均有追求心理，如寻觅邮品，或解答集邮研究中的难题。每当所追求者得以满足，其快慰之情难以言表。就这样，集邮者长期处于希望与快乐之中，对调节生理机能，促进新陈代谢，起着良好的作用。

现代生理学告诉我们，静心养性可使大脑功能调整。我们在欣赏邮票之时，手脑并用，智力、视力配合牵动，看来似乎辛苦而又紧张，实际上是处于一种宁静专一、万虑俱消的精神状态，呼吸、消化、神经等各个系统得到和谐的调剂；每有所得，怡然自得，顿觉精神气爽，全身舒畅。持之冗久，自能保持良好的乐观情绪，有益健康，有助长寿。许多集邮爱好者，从青年时起始集邮，如今年逾古稀以至髦耄，却精神矍铄，思维敏捷，身板硬朗，这与集邮有一定的关系。

集邮，益智延年。朋友，以为然否？

## 怎样认识栽花与养生的关系

随着人们生活水平的不断提高，在庭院、阳台、室内植花者越来越多。的确，那姹紫嫣红、千姿百态的花卉，既美化了家庭环境，又陶冶了人的情操，使人见之喜爱，心旷神怡。特别对于老年人来讲，植花不仅是种美的享受，而且能重焕青春活力，有益身心健康。古代大诗人陆游晚年写诗自娱：“芳兰移取偏中村，余地何妨种玉管。更乞雨丛香百合，老翁七十尚童心。”超然逸趣，欢悦恬静的心情跃然纸上。

植花可以美化环境净化空气，还可使屋内具有生气和幽雅，又可调节室温。同时花卉具有强大吸收空气中粉尘和有害气体，如二氧化硫、一氧化碳、香烟毒雾以及放射性元素等致癌物。所以历代长寿老人所居之处，大多是锦绣盈院，花香溢室。

大多花卉还是治病佳品。如美人蕉甘淡凉，可清热利湿；玫瑰花甘温，可利气行血，止痛治风湿；桂花甘辛温，可散寒暖胃止痛；菊花甘苦，清头目、利血、养肝明目；被誉为“端庄含正气，肃静吐和风”的君子兰，据现代医学研究，还有抗癌的辅助治疗效果。

可见，“人勤花亦好，花好益人寿”。

## 怎样认识极针与养生的关系

松针即松树叶（又名松毛、山松须），药用最早见于《名医别录》，该书把它列于“上品”（古代中药“上品”被认为是具有营养滋补、抗老延年作用的上乘之品），说它主治“风湿痹，生毛发，安五脏，守中，不饥，延年。”古人认为松、柏不畏霜雪，得木之正气，故有“松柏者，为百木之长”的提法，并常食松叶、柏子之类以养生。至唐代，孙思邈《千金方》有松叶酒，即以松叶煮汁，渍米密封以酿酒。此酒服之有治脚软、风痹痛之效。至宋代《对惠方》记载松叶服食，方法为：细切研末空腹以酒调下或以松叶熬汁作粥吃，初始味道稍欠，但久之会适应，其作用可“令人不老”、“轻身益气”。

松针性味苦温，有祛风除湿、活血化瘀、养心安神、杀虫止痒功效，现代用于风湿病、高血压、神经衰弱、夜盲症、营养不良性水肿以及流行性感冒的防治。

国内外学者近年对松针的化学成分和药理作用作了大量研究。他们在松叶中提取分离出胡萝卜素、维生素 E、芦丁、叶绿素、磷、钙及多种对人体有益的氨基酸，并发现松针中具有溶解人体内老化物、调整和促进身体组织机能、增进人体健康的物质。药理实验也证实松针具有增强机体免疫力、提高抗病能力，并有明显的解热、镇痛、抗炎和抗惊厥作用。此外还发现松针中的某些成分有治疗高血压、胃病、慢性气管炎、肝炎、肝硬化、肾水肿、多发性疖肿等功用。

根据松针中氨基酸成分含量较高、具有营养滋补价值的特点，已用松针为主要原料酿酒获得成功；并应用松针制成维生素原浓缩物，内含胡萝卜素、维生素 E、叶绿素和谷甾醇等有效成分，制成了美容霜、发乳等天然化妆品。

松针资源丰富，易于获得，不仅有着重要的药用价值，也有较高的营养价值，是值得推崇的药食两用之品。在家庭，可以配合米酿酒，还可以松针未浸酒，或把松针研末制成丸、散剂，用于防治一些上面提及的常见疾病及抗老防衰，益寿延年。

## 老年人怎样自我判断健康状况

一个人的健康状况包括生理健康和心理健康两个方面。许多疾病在起病前都是有先兆反应的，我们可以通过日常生活中方方面面，细心观察和了解自己的健康变化状况，以便做到防微而杜渐。老年人的生理健康状况可通过“五快”进行自我判断。

1.吃得快。它反映老人食欲良好，因为许多疾病的先驱症状就是胃口不好。老年人如发现自己食欲不振、厌食，就可能预示有某种疾病了。

2.便得快。它反映胃肠消化功能良好，既能吸收营养，又能排出糟粕，在体内不滞留浊气毒素。

3.睡得快。它反映神经中枢的兴奋抑制功能协调，内脏没有病理信息转入干扰神经中枢。

4.说得快。它反映老人思维敏捷，头脑清醒，对答反应较好。

5.走得快。人体的衰老往往先从下肢开始，当心脏衰弱，动脉硬化，中枢神经出了毛病时，常有走路不稳、步履踉跄的现象。走得快，反映人的心脏、动脉、中枢神经正常。

当然，仅仅以“快”的标准来衡量整体健康状况，那是不全面的。世界卫生组织提出，人的健康除了生理状态以外，还应包括精神（心理）反应与社会交往的健康状态。为此，健康的自我判断还应加上以下几点：

1.良好的人际关系。关心他人，与家人和睦相处，待人接物，温文尔雅，随遇而安。

2.稳定的情绪。对生活充满乐观和信心，有应变能力，能适应复杂的社会环境，懂得怎样正确对待疾病和衰老，知道人是能带病延年的，时间会给人生带来转机。

3.健全的人格。心理健康老人的行为及其社会角色与周围环境是协调的，对外界事物做出正确的评价，也有自知之明，既不固执己见，也不盲目冲动。

4.协调的心理意向。老年人可以保留其长期形成的某些观念，但其喜怒哀乐与大多数的心理意向是相符合的。如果在全家欢庆时，他（她）却一人独位，或者众所珍爱之物，唯独他（她）却厌弃，那就属于心理不健康了。

总之，健康老人可以归纳出以下的一些特征：日常生活方面，饮食规律，既不过饱，又不少吃；起居有常，按时休息，睡眠在8小时以上，睡得深沉；既动又静，经常锻炼，同时爱静养；依然有事业心和责任心，对社会工作和家庭活动都乐于参加；精神愉快，心胸开阔，不因故而长时间苦闷。

身体检验方面，眼有神，说明精气旺盛，脏器功能良好；话音宏亮，呼吸从容，说明中气足，肺功能好；小便通畅，说明泌尿系统良好；大便一日一次，说明消化功能好；形不丰，不过胖，体质匀称，牙齿坚，不松动，表明肾气充足；腰腿灵，说明肌肉、骨骼、四肢关节不衰；脉形小，说明心脏和循环功能良好。

## 中年人怎样定期体检

人到中年，身体内部的很多结构都已开始老化，如糖尿病、高血压、冠心病和恶性肿瘤都是在中年时埋下的祸根，因此，中年人应该学会自我保健。

定期进行体检，是预防中年人发生老年病和早期发现潜在性疾病的主要方法和手段。体格检查以一年一次为好，体检应包括如下几项基本的内容。

1. 体重：中年人的标准体重 = 身高（厘米） - 105（厘米）男或 100（厘米）女。体重出现明显减轻是发生消耗性疾病的首要信号。如糖尿病和恶性肿瘤，往往是以体重减轻开始。一些老年肥胖是从中年人开始的，定期体检就会发现有元肥胖趋势，以便能及时采取有效措施。

2. 血压：中年人正常的收缩压应为 11.97 ~ 17.29KPa（千帕）（90 ~ 130mmHg），舒张压为 7.98 ~ 11.97KPa（60 ~ 90mmHg）。定期量血压可以发现血压的变化情况。中年人的高血压和低血压都会有头晕、眼花、耳鸣和乏力等表现，并且还有发生中风（脑溢血、脑血栓形成）的可能。

3. 胸部 X 线检查：肺部的 X 线照片检查能发现 0.5cm 左右的小肺癌、结核瘤和矽肺等病变。对于那些烟龄较长的中年人来说，如果在胸片上发现肺纹理粗乱，肺透亮度增加，心界扩大，那么，就很可能是患了肺心病。

4. 心电图检查：心电图检查是确定心脏是否正常的一种简单检查法，特别对于发现冠心病和心绞痛具有极大的诊断价值。

5. B 超检查：B 超检查可以确定肝内是否有占位性病变（如肝癌、肝吸虫）以及病变的大小、位置等，对诊断较小肝癌（早期肝癌）较准确。

6. 血、尿化验检查：糖尿病是通过检查血糖和尿糖的含量来确诊的，同样，通过血液化验，那些“没有原因”的贫血，也往往可查出一些早期的恶性肿瘤。

7. 妇科检查：中年妇女是乳腺癌和子宫颈癌的高发年龄，体检时，还应作乳房和子宫阴道的检查，以策安全。

## 中年人怎样防止懒惰

世界名人富兰克林有一句名言：“懒惰象生锈一样，比操劳更能消耗身体。”他告诫人们：生命在于运动，懒惰则与疾病形影相随。作为中年人，更应预防惰性。如：

**心理惰性：**步入中年后大多数人都会产生一种求稳怕变的心理，遇事往往瞻前顾后，要不“人到中年万事休”的愁绪动辄则袭上心头；或“多一事不如少一事”的消极思想油然而生；在生活上又要承上启下，上要养老，下要管小，易陷入事务主义的小天地。这些因素往往会使心理上的惰性无声无息地与日俱增，导致目光短浅，甘居平庸，在事业上无所作为的态度，从而陷入惰性的泥潭。

**行为惰性：**俗语道：“树老先老根，人老先老腿。”随着岁月流逝，人到中年，其体力精力都在走下坡路，易疲劳，爱发“懒”，生活上贪图安逸，工作上迷恋轻松，于是神经系统也处于松弛状态，应急性变差，对外界环境适应能力低，疾病就容易找上门来。调查表明，平时不爱运动者比爱运动的人，其心脏要早衰 10 至 15 年，冠心病发病率要高出 1 至 3.5 倍。对各种传染病的抵抗力也相应下降。临床实践证明，一些慢性疾病，如糖尿病、胆结石、高血压、脑动脉硬化症等，最好找懒情人的麻烦。

**病态惰性：**本来精力充沛勤奋肯干的人，一下子变得懒惰松懈，萎靡不振，往往是疾病发生的先兆，医学上称为病态惰性。这种现象在中年人中表现最为突出，如抑郁性精神病及冠心病、贫血、肾脏病等，事先都会毫无例外地出现“懒惰”现象。

古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”中年人一定要预防惰性。首先应高瞻远瞩，心胸开阔，向往崇高的理想境界，这样自然能与惰性一刀两断。其次，应挤出时间，在 8 小时外培养起各种有益的兴趣，如下棋、养花、钓鱼、社交等，并积极参加体育锻炼，如散步、慢跑、登山、打球、游泳等，体质增强了，工作起来就会更加得心应手。除此之外，对于病态惰性万不可掉以轻心，应顺蔓寻根，请医生查出身体上的隐患，并积极治疗。

## 中老年人锻炼身体为什么宜“早动”、“晚静”

中老年人早晚锻炼，应做到动静结合，以“早动”、“晚静”为妥。

早晨，动的锻炼以打太极拳为最佳项目。太极拳是我国历史悠久的传统运动，具有宝贵的健身价值和医疗价值，久盛不衰。目前群众性的太极拳有简化 24 式、42 式和 48 式等套路，加上准备运动，每天早上的运动时间大约在一小时以内。太极拳提倡“心静无杂念，用意不用力”，非常适合于中老年人，它不但以平稳舒展的架式展示了美的造型，而且以前后贯串，连绵不断，完整一气，轻松柔和的动作令人感到协调、自然。每当锻炼结束，就会感到浑身舒服，精神焕发，步履轻松；长期坚持，则对于一些慢性疾病，如高血压、动脉硬化、心脏早搏、肺结核、胃溃疡等都有较为明显的疗效。

晚上，静的锻炼以静养打坐为最佳形式。静坐最好是在就寝之前，时间长短要视自己的能力而定，循序渐进，逐步提高。静坐的姿式是把左脚放在右腿上，再把右脚搬到左腿上，双脚背放在股上，双脚底朝上方。静养打坐的要领是：端然正坐，腰直头正，不前俯后仰，不左歪右斜。摆正坐势之后，调整身体，双手合十于胸前，然后眼观鼻、鼻观口，口观心；调匀呼吸，不急不缓，令其自然；思想集中，用一个念头抵制其它杂念的干扰，强迫自己入静。长期坚持静养打坐，不仅可以锻炼自己的忍耐能力（如忍腰酸腿痛、忍冷忍热）和意志，而且可以锻炼自己排除杂念，心神专一。静养打坐，表面看似乎文静不动，实际上是外静内动，体内血液循环加强，肺活量增加，新陈代谢加快，所以能起到抗病防病的作用。

“早动”、“晚静”相结合的锻炼，经多人的实践证明，笔者也有切身体会，只要持之以恒，对于修心养性，养生健身，效果是非常显著的。

## 怎样使体育锻炼成为老年人的一种乐趣

尽管越来越多的老年人把体育锻炼纳入自己的生活中，但大多数老年人难以长期坚持，不是虎头蛇尾就是三日打鱼两日晒网，使锻炼不能收到应有的效果。怎样才能使锻炼长期坚持呢？下面几点是很重要的：

1.明确锻炼目的。有人锻炼是为减肥；有人是为了更健康；有人是为了某种病的康复。如果只是这样想，就会着眼于效果。而体育锻炼的效果是不可能短期内出现的，所以就会泄气而对锻炼失去信心，最终半途而废。体育锻炼不仅是身体的需要，而且也是心理的需要。如果把体育锻炼的健身效果看成是“副产品”，而去追求锻炼本身的乐趣，这样，坚持锻炼就不是一项乏味辛苦的事情，而是一种乐趣，一种爱好，就有动力坚持了。

2.选择自己喜欢的项目。心理学家认为，人们对于自己喜欢的锻炼项目如：太极拳、慢跑、门球、气功等，只要是喜欢就能坚持下去。

3.激励自己。每次锻炼后应该松紧有序，并采用适当的方法来“奖励”自己，如慢跑后洗个温水澡，这样不仅能帮助消除疲劳，还能调剂心理，使心情愉快，激发人对所从事运动的热情。

4.根据自己的身体情况，合理安排运动时间和运动量，过度疲劳使人产生厌倦心理。只有成功的感觉才能引导人走向成功。每次锻炼后身体要感到不十分疲劳，心情愉快。这就为下一次锻炼做了良好的心理准备。



## 老年人一同锻炼几次合适

老年人每周至少应该锻炼 3~5 次，每次 15~60 分钟，而且应尽可能地活动各部分肌肉，游泳、滑雪、长跑等项目最能收效。如果每天认真锻炼 10 分钟以上，将能收到良好的效果。如果跑步已养成了习惯，每天跑 30~50 分钟，这样能大大增加心血管系统和呼吸系统的功能。

另外，跑步时要注意路线的选择，以环境幽静，道路平整为好。在公路上跑要注意来往车辆，避免发生意外。若到离住处较远的田间，山坡去锻炼时，要结伴而行以便相互照顾。跑步时穿着要轻便，不要穿得过多或过少。饭后不能马上跑步，也不要跑步后马上进食。

冬天下雪结冰路滑，夏天雨雾天气视线不清，可暂停室外跑步，改做其他活动。

## 中老年人怎样坚持健身跑有益

健身跑又叫慢跑，是适合中老年人锻炼的健身祛病的有效锻炼项目，它不受时间、场地、季节限制，运动量能大能小，中老年人根据自身条件可以因人而异随时随地进行。健身跑时随着两腿持续而有节奏的运动，心脏搏动次数增加，血液循环加快，呼吸加深，吸入氧气量增加（据测定、慢跑时吸入氧气量是静坐时的8倍），心肺功能协调地工作，呼吸和循环系统功能得到充分发挥，机体的有氧代谢过程完成的比较完善，这就大大地有利于改善和增强机体各组织器官的功能。特别是由于在慢跑过程中，需氧量不断增加，迫使心跳加快，血流加速，这就有效地锻炼了心血管系统，使心脏变得强壮有力，血管畅通富有弹性，对预防和减轻动脉粥样硬化有着理想的效果。同时，由于运动时养料的消耗，还可以防止超重有利于减肥，对体弱食欲差者还可起到增进食欲的作用。慢跑时两腿持续重复地交替运动，使全身肌肉、骨骼得到充足的营养而变得强壮有力，不易疲劳。慢跑有节奏地进行，久而久之常可使人产生一种愉快感，这对人的神经活动和心理活动，都有良好的影响，使老人感到不老，使中年人身体强壮，对未来充满信心。所以说，健身跑有益于中老年人的健身和长寿。

为了提高锻炼者的兴趣和调节运动量，健身跑有以下几种形式：

1. 走跑交替。这种形式适合初练健身的人。即开始时，用一般速度走一段距离，再慢跑一段距离，这样走跑交替进行。随着锻炼者体力、耐力的提高，可逐渐缩短走的距离加长跑的距离。

2. 慢速放松跑。经过走跑交替一段时间的锻炼后，体力、耐力都有所提高，可采用慢速放松跑。开始时速度不宜快，而且要匀速，不能忽快忽慢，呼吸要做到深长细缓，并与脚步配合，要有节奏，可两步一吸，两步一呼或三步一吸，三步一呼。跑时摆臂要自然，上体正直，眼向前看，步伐要轻快，肌肉要放松。跑的路线、距离和时间要固定，随着体力、耐力的提高，跑的距离和时间可适当增加。

3. 变速跑。这种方法适于有一定基础的健身跑锻炼者。变速跑就是慢跑和中速跑交替进行。中速跑要比慢跑速度快。慢跑主要是调整体力和呼吸，使运动强度大小交替进行。这种方法能提高锻炼者的兴趣和增强体力、耐力。随着锻炼效果的提高，可适当缩短慢跑距离和增加中速跑的距离。

4. 定时跑。可分两种。一种是不限跑的速度和距离，只规定跑的时间。如20分钟，30分钟，1小时定时跑。另一种是既规定时间又规定距离。如30分钟跑5000米。这种方法既可提高体力、耐力，又有利于意志的锻炼。

5. 原地跑。这种方法一般多在因气候因素不能在室外进行时采用，即在原地跑步。为了提高运动强度和兴趣，可增加动作幅度和难度，如原地小步跑，原地高抬大腿跑，原地踢腿跑等。也可采用一定时间计数跑，如1分钟跑多少步等。

## 老年人参加健身跑怎样控制运动量

老年人参加健身跑的目的，是提高健康水平，防治疾病，延缓衰老过程。锻炼时运动量的大小是关系到受益与否的关键。运动量大小对身体各系统器官刺激微乎其微，在生理方面无明显变化，就达不到锻炼的目的。而运动量过大则有害无益。对青年人来说，锻炼运动量大一些，只要休息得好，完全没有什么妨碍，但对老年人来说则不一样。随着年龄的增长，人过 40 岁以后，体内器官就开始出现衰老现象。到老年后，身体机能逐渐减退，多数人患有动脉硬化、高血压、冠心病、肺气肿、气管炎、骨质增生等疾病。特别是呼吸、循环系统功能的降低，使老年人不能承受太大的生理负荷。运动量即指跑的距离，也包含跑的速度（强度）。经过多年观察和研究，健身跑本身不会导致意外事件的发生，但它可以诱发身体内部潜在因素的急性发作。老年人练健身跑如果跑的距离过长或太快，都可导致某些疾病的急性发作，造成意外事件的发生。所以，老年人练健身跑一定要根据自己的身体条件，掌握适度的运动量，以保证安全有效的锻炼。

## 中老年人做下蹲运动可以增强心脏活力

不少中老年人因蹲位过久，或坐着思考问题时间长一些，站起身来就会头晕、眼前发黑，轻者一闪而过，严重的则导致一时性昏厥。其原因是多方面的，低血压、贫血、营养不良、植物神经功能紊乱、睡眠不佳、疲劳过度、生活节律严重失调等等都可能引起，而心脏活力差，平时又缺乏锻炼为其主要原因。实践证明，下蹲运动能增强心脏活力，有助于帮助改善以上症状，现介绍如下：

这种锻炼方法简单：预备时两手插腰，双脚开立，与肩同宽，双目平视。然后松腰屈膝慢慢下蹲，下蹲时脚跟离地，重心落在脚前掌上，上身尽量保持正直，避免前倾。同时口念“呵”字音，意念随着下蹲动作将浊气从丹田深处缓缓引出体外。起立时，咬紧牙关（臼齿），气引丹田，随着吸气，站直身子。如此周而复始。

下蹲程度当因人而异，身体较好的可以全蹲，蹲下后停一、二秒钟再起立；年老人可以半蹲，甚至在开始时只略作屈膝状，逐渐加大下蹲深度；体弱者还可以双手扶着桌沿椅背或搀扶着家人的手下蹲；缺少体育锻炼。身体易前俯后仰者可以背靠着墙壁下蹲，逐渐做到自己完成全蹲动作。一般每天锻炼2~3回，每回下蹲36次。锻炼一段时间，你一定会觉得有效验。

## “退步行走”有益于老年人健康

人的脊椎正常生理弯曲部有四个：颈部前凸、胸部后凸、腰部前凸、骶尾部后凸。人老后由于肌肉紧张度的不协调和退行性变化，产生了颈前凸变直，腰前凸变直，甚至后凸，很多老年病就是由于这个原因形成的。比如颈椎关节病和腰椎关节病，这对老年人的四肢正常活动都有严重的影响。退步行走可使腰部肌肉、胸腹肌肉及关节部位得到反向协调，使原来紧张的肌肉部位变成放松部位，使原来放松的部位变成紧张部位。这对恢复正常的生理弯曲度有很大帮助，对腰肌劳损引起的腰痛也有很好的疗效。此外，脚部距离心脏最远，是气血较难达到的部位，借助于行走方式变化来刺激脚底部神经反射性以改善脚部以及腿部、腰部的血液循环，加快新陈代谢，消除疲劳，使人感到轻松舒适。

## 老年人应有正确的姿态

人到老年，肌肉逐渐萎缩，弹性减低；骨质疏松，强度及韧性减弱，脊柱弯曲度也增加。从而造成老年人身高、体重下降及体姿的改变。如果能在日常生活中保持正确姿态，就能延缓弯腰驼背等畸形的发生。

老年人正确的坐姿应是稳重，躯干保持挺直，两臂放于桌面上，或放于体侧椅子、沙发的扶手上，或轻放于双膝上。这样正好使双肩平直，头要正、眼要平视，两小腿与地面垂直，两脚平放于地面上。久坐工作或劳动的老年人，工作一段时间后，应起来活动一下，以调节肌肉和韧带的负担，同时也使各脏器功能和神经系统得到调节。

另外，老年人入座时，动作要轻缓、平稳，切忌猛坐快起。正确的站姿应是令身体呈直立状态，身体重心平均放在两脚上，足跟靠拢，足尖分开，这样的站姿，有助于胸腔容积的扩大，减少腹腔内脏压力，能有利于呼吸和血液循环。走路是一种健身运动，它特别适宜于以前不参加或参加体育锻炼较少的老年人。老年人走路时，脊柱一定要直，上身稍向前倾，两臂自然下垂，协调摆动，随行走时腹肌有节奏的收缩，膈肌的上下运动加强，能使肺活量增强，肺功能得以增强。

## 老年人“春炼”怎样掌握保健要领

早春三月，大地复苏。沐浴在春光明媚中进行“春炼”，可使人心旷神怡，精神振奋。且能调节神经系统的功能，使大脑皮层中的兴奋和抑制过程得到改善，提高机体的免疫力。

根据早春气候多变，病菌丛生的特点和防止春疾，确保健康，户外的春季锻炼应做到下列注意事项。

1.掌握气候的变化。早春气候乍暖乍寒，户外锻炼的衣着要合适，随时注意防寒保暖，以免出汗受凉，引起鼻腔和上呼吸道的血管收缩，导致致病微生物乘机而入，着凉外感。锻炼后，应随即用柔软的干毛巾擦抹身上的汗水，并及时穿上御寒衣服，缓步慢走 100 至 200 米，小憩 5 至 8 分钟。

2.注意感官卫生。春季雾多，风沙也多。锻炼时肢体裸露部分不宜过大，因肢体受潮寒诱发导致疼痛；不要在尘土飞扬的地方锻炼，要学会鼻吸口呼，不要呛风。

3.加强健康监护。“春炼”必须遵循以下的科学锻炼原则：（1）练习动作的难易度需根据老年人不同身体差异和锻炼基础而定，选做的动作以简便、适从为宜。（2）锻炼身体的体位要全面，既要选做四肢伸展的动作，又要顾全背腹和胸腰部的屈伸动作。心率适于 120~130/分左右。（3）锻炼前需做 8~10 分钟徒手操，暖身步行或走跑交替的准备活动；锻炼后，选做 5~8 分钟整理活动或自我按摩，以活血化淤，防止肌肉僵化。（4）锻炼中或锻炼后，戒忌在茸茸草地上随处躺卧，防御引起风湿性腰痛或关节炎。

4.合理安排运动量。在风和日丽，景色宜人的环境里锻炼易于“乐于忘返”。如果运动量超过身体负担，引起疲劳反应，应即时调整间歇次数，并进行医学测试（一分钟脉搏频率的比较测定）。合理的运动负荷应在锻炼后一小时内得到恢复。反之，即为超量负荷。锻炼时，一些体质孱弱或缺乏锻炼习惯的老年人，运动量必须遵循由小到大，选做的动作由易到难，由简入繁的原则。

## 老年人“夏炼”怎样预防中暑

炎夏季节在气温高的环境中锻炼容易中暑。因“夏炼”时，体内的温度不易散发出去，体内产热增多，体温就会明显升高达 39~40 摄氏度，使体内产热量高于散热时，中枢神经系统及其内脏器官的活动失调，从而引起中暑。

为避免“夏炼”中暑，应采取以下方法和措施：

1. 避免在 11~16 时炎热的时间里进行锻炼，减少外界的高温直接辐射在身体上。

2. 室外锻炼要备戴遮阳的白帽或用树枝、竹叶编成的凉帽；穿着白色或淡色，透气性能好、服质柔软、宽松、整洁的运动服。

3. 在运动过程中要增加间歇次数，每次 10~15 分钟。并设法在荫凉、安静处休息，锻炼时间不宜过长，每次 30~40 分钟。

4. 间歇时，可饮淡盐水或清凉消暑饮料（绿豆汤、果汁、金银花水等）。

5. 锻炼后，立即用温水洗澡。浴后，进行 5~6 分钟自我按摩，达到消除疲劳的效果。

6. 如锻炼出现中暑症状，应立即中止运动，将老人转移到阴凉通风处，呼吸新鲜空气，脱卸运动服，松解衣扣，并在头额部或腋下处进行冷敷。

7. 对头晕、头痛、恶心呕吐的老人可服用藿香正气水或十滴水等祛暑药物，也可配合刮痧治疗，如重度中暑应直接送医院医治。



## 老年人“冬炼”怎样预防感冒

老年人冬季锻炼如若安排不当，容易导致感冒。尤其是患有慢性病的老年人，可能会引起严重的并发症，故老年人对感冒切不可掉以轻心。

据医学论证，从事冬季体育锻炼是预防感冒最积极有效的方法，它能增强体质，提高机体的抵抗力，有效地抑制细菌和病毒的侵袭。可是，老年人冬季锻炼不慎易引起感冒，其诱因和预防方法有下列几种。

1. 谨防超负荷锻炼。老年人冬季锻炼要符合自身的生理特点和健康状况。适宜的活动量是增进体质，预防感冒的关键。超负荷锻炼，机体过度疲劳，抵抗力下降，细菌和病毒便乘虚而入，容易引起感冒。其预防方法如下：

(1) 活动量必须遵循渐次递增的原则，切忌即兴加量练习或一曝十寒的锻炼方式，负荷量的递增要因人而异，初练慢跑时由3分钟增至5分钟或10分钟。

(2) 采用心率测定衡量运动负荷量。例如，健康老人慢跑强度的心率数 =  $180 - \text{年龄}$ ；孱弱老人心率数 =  $170 - \text{年龄}$ 。

2. “冬炼”要注意保暖。“冬炼”室内外的温差悬殊，老年人若冒然到室外锻炼，受冷气或风寒侵袭，使上呼吸道粘膜血管收缩，血液循环受阻，抵抗力降低，致使粘膜发炎、流涕、咳嗽等感冒或上呼吸道感染。其预防方法如下：

(1) 老年人由室内转向室外锻炼时，首先要适应机体各器官系统对寒冷的刺激。锻炼前，要多穿些衣服，经过8~10分钟暖身活动后，体温逐渐提高，方可卸脱御寒外衣。

(2) 锻炼间歇，不要选择在风口处就坐，可以稍稍解开衣扣，用柔软的干毛巾擦抹身上汗水。

(3) 锻炼后，体表出汗较多，应即返回室内进行擦浴或淋浴。然后更换干净、柔软的衣服。

## 当运动中发生心绞痛时应怎样处理

当你在运动中发生心绞痛时，要立即停止运动，心情不要紧张，重时可坐下或半卧位休息片刻，如疼痛无缓解，舌下含硝酸甘油片一片或其他抗心绞痛药。也可吸入亚硝酸异戊脂，要尽快缓解疼痛。同时自己可以触脉搏，正常应跳动有力，每分钟 60~90 次，节律是规则的。如出现心率不齐或心率超过 100 次，要服用心得安或安定等药治疗。一般要待胸闷、疼痛症状完全缓解或明显好转时再慢步或乘车返回。如疼痛剧烈，且超过 20 分钟仍不能缓解时，应及时送医院检查治疗。

为预防运动时发生心绞痛，应注意运动的条件和方法，在急性心肌梗塞未恢复时，或心绞痛不稳定，疼痛发作较频繁时，不应参加较剧烈的运动。运动的方式和运动量，则应根据自己的身体能耐受的程度而定。

## 老年人膝部疼痛怎样进行体育疗法

老年人膝痛大多数属于原发性骨性关节炎，除由于关节本身的老化外，与血液循环差，过度劳累，天气变化和外伤因素有关。早期局部 X 光检查，可无异常改变，以后由于软骨变性和受破坏，其边缘、关节囊、肌腱、韧带附着处骨质增生，形成骨刺，使骨端肥大，变形而妨碍运动。这种膝痛多数是逐渐发生的，常因走路过长或站立过久，过度疲劳而疼痛加剧，平时感到膝关节酸软，疼痛无力，上下楼梯不便，尤以一种体位变换到另一种体位时，如静坐片刻后站起来走路时，感到膝关节僵硬，疼痛难忍；活动一会后疼痛消失，活动多了，疼痛又加重。

有这种膝痛的老年人，根据自己的情况，可以进行以下的各种关节功能的锻炼：

1. 注意膝部保暖，受凉会使病情加重。
2. 起床前进行两膝关节的屈伸运动，经过数分钟后，关节僵硬情况可明显减轻。
3. 起床或睡前，两膝跪在床上，练习跪坐。跪坐时要保持上身直立，膝关节弯曲，臀部要尽量向下坐，要接触到脚跟部，以增加膝关节的屈伸范围。
4. 下床后，手扶床栏杆做下蹲动作，然后再做直压腿动作。这些动作不要求做的次数大多，但要求达到一定程度，每天都应比前一天有所进步。
5. 增强肌肉力量。可仰卧床上，直腿高抬  $15^{\circ}$  左右，股四头肌收缩，使腓骨被拉紧固定。开始只能坚持几十秒钟至几分钟。练习一段时间后，逐步达到坚持 10~15 分钟，以后可在脚上放一定重物（如枕头），继续练习，每天 2~3 次。
6. 练习高位半蹲。两膝稍弯曲约  $10\sim 30^{\circ}$ ，以膝不痛为宜。静蹲不动，两手平举，目视前方，意念专一，心平气和。开始只能坚持几分钟，会感到两腿酸软发抖，逐渐增长时间，达到每次 10~15 分钟，每天早晚各一次。静蹲练习做完后，要做些膝部肌肉放松的活动，如按摩散步等。

中、老年人膝痛体育疗法的原则是：少负重，常运动，动静结合，交替并用，循序渐进，持之以恒，定能收到满意的效果。

## 中老年人怎样做“一分钟健身操”

一分钟健身操全套体操共八节，只需一分钟就能做完，经常做能起到舒筋活血，健身强体的功效。

- 1.眼睛尽量往两边斜观，向左、右各做6次。可使双眼消除疲劳。
- 2.直坐，双手置脑后，将手掌用力地压迫后脑勺数秒钟，防止额部过早地出现皱纹。
- 3.直坐，两手紧握椅子后背，双肩尽可能地抬高(做时，两肩切勿前倾)。
- 4.双手撑于桌面，手伸开成掌，掌心支撑下额，作深呼吸。头颈要挺身，下巴用力压迫掌心。
- 5.背对椅子站立，用力抬桌子数次，常做能使肩部匀称、健美、不倾斜。
- 6.站在门槛上，用力推门框，可使手臂力量保持稳定。
- 7.坐桌边，随意取一样东西，用力紧紧握住。此法可使手臂和胸部肌肉变得结实，不出现手臂乏力和肌肉松弛现象。
- 8.坐椅子上，屈膝抬双腿，然后将腿尽量伸直再放下。这样可以加强腹肌力量，防止腹部脂肪堆积。

## 中老年游泳有益健康

游泳是一种很好的运动。游泳时水对人体皮肤血管有压、打、拍击的“按摩”作用。水对胸廓有很大的压力，呼吸肌必须额外地克服这个阻力才能正常地呼吸。经常游泳可增加肺活量，促进呼吸功能。游泳时全身关节、肌肉都得到锻炼，促进血液循环，加强心脏的功能。游泳池的水温一般低于体温，对皮肤的寒冷刺激可增强机体对气温变化的适应能力。游泳可以预防感冒和呼吸道疾病如：扁桃体炎、支气管炎、肺炎等。但是，老年人的体质比较弱，全身的器官组织有程度不同的衰退，还常伴有多种慢性病，因此，老年人游泳最好经过医生的允许。游泳时的水温不宜太冷，太冷的水会使血管急剧收缩，血压突然升高，有可能导致心脏病或脑中风等意外。入水前一定要作好准备活动，如徒手操、广播操、慢跑等，使身体发热，微微出汗。另外，不要入水过猛，动作要缓慢，游泳距离不要过长，以免发生头晕、恶心、呕吐等不良反应。

## 老年人每日定时干搓脸有利健身

随着年龄的增长，人的皮肤就会失去弹性，变得松弛。人过中年脸上就要出现皱纹，搓脸是一种简便易行、行之有效的健美运动。其方法是：用手掌在面部上、下揉搓，每日早、中、晚各一次，每次五分钟左右。搓时两手先贴脸的前部上下搓动，然后再搓脸的两侧，这样反复进行，直到脸上发热为止，搓脸使血管遇热扩张，血液循环加快，新陈代谢旺盛。这样皮肤变得红润、光滑、丰满，皱纹减少，并能有效地防止痤疮、疖子、痒子的发生。搓脸时两臂上下不停地运动，使肩肘关节得到锻炼，对预防肩时炎也有很好的作用。对脸部患有皮肤病，如疖肿、顽癣和白癜风等病，就不宜搓脸，以免加重病情。

## 说笑是一种很好的健身运动

笑是一种条件反射，是人们喜悦心情的反映，也是健康的象征。俗话说：“笑一笑，十年少”，从生理、心理学观点看，笑是一种很好的健身运动。据国内外学者研究，笑的健身作用有如下几点：

1. 能祛病健身。笑能促进内脏器官的活动，调节内分泌系统，提高机体的抗病能力和缓解病痛。

2. 能延年益寿。笑能消除烦恼、紧张、沮丧和不安，减轻精神压力，减少心脏病和中风的机会。

3. 能使肺部扩张，增加肺活量并可消除呼吸道的异物，有效的提高呼吸机能。

4. 能促进横膈膜的升降和内脏、器官的活动，增进食欲。

5. 提高心脏功能。笑能提高心率，血压上升，血流加快，对心脏起良好的按摩作用。

6. 放松肌肉、舒筋活血。人在笑时要牵动脸、腹部、手臂和两腿的肌肉。停止笑时这些部位的肌肉能得到更好的放松。

尽管笑对健康大有裨益，但对高血压、脑溢血和心肌梗塞恢复期的患者来说，则不宜大笑，否则会造成旧病复发，甚至造成更为严重的后果。

## 老年人进行日光浴有益健康

维生素 D 是人体内参加骨骼代谢的重要物质，它能促进内、外源性钙质吸收，缺乏它会导致老年人骨质疏松，带来痛苦和行动不便。维生素 D 很大部分有赖于阳光中的紫外线照射皮肤后在人体内合成。老年人喜静不喜动，深居简出，缺乏户外活动，得不到阳光照射，会影响健康。老年人每天应该有一、两小时的户外活动，沐浴在阳光下，接受大自然的恩赐，每天上午 10 时和下午 3 时是阳光最好的时间，让阳光直射皮肤，或获得更多的紫外线，以便机体制造充足的维生素 D，在室内晒太阳由于阳光透过玻璃时，紫外线已损失大半，是达不到机体需要的。但要注意避免夏日在阳光下曝晒。



## 老年人切莫猛回头

猛然回头，这一极为平常的动作，对于年轻人来说，一般不会产生不良后果，但对于老年人却有可能发生意外。因为老年人多有不同程度的脑动脉硬化、高血压、高血脂、颈椎骨质增生等病症，大脑供血有一定程度的不足，若突然回头向后看时，颈部转向，颈动脉受到压迫，管腔变窄、变细、血流减少，减慢；此外，颈部扭转时，颈部的交感神经受到刺激，使脑部血管发生痉挛，脑部供血减少，大脑缺氧，使人出现眩晕、耳鸣、恶心、呕吐等症状，甚至会骤然昏倒。因此，老年人切莫猛然回头，如背后突然发生了什么事情，需要转过头来，动作也要缓慢，逐渐转头。

## 老年人不宜用浴罩洗澡

浴罩是用塑料薄膜粘制成的类似单人圆顶蚊帐样的制品。将它悬挂起来，下缘紧贴地面，里面放盆热水，罩内温度可维持在 28 ~ 32 ，人在里面洗澡一点也不觉得冷。所以，在寒冷的冬季，不少人都在家中用这种办法洗澡。

然而，使用浴罩洗澡并非人人适宜，象年事已高、患有高血压、冠心病、肺心病、肺气肿的老年人就不宜。因为人在洗澡时仍要进行呼吸，呼出的是二氧化碳，吸进的是氧气，但浴罩内的空气毕竟有限，洗浴时间稍久，罩内二氧化碳就会增多，氧气则减少；另一方面，随着浴罩内温度的升高，全身毛细血管扩张，大量的血液便充向体表，而心、脑等重要器官的血液就相对减少。这两个因素，对心脑血管功能减退的老年人来说，危害是极大的，有可能造成大脑缺氧、缺血而出现头晕、眼花、心慌、胸闷、大汗淋漓，甚至发生晕厥。如果患有高血压、冠心病，可诱发中风和心肌梗塞。患肺心病，肺气肿，则使人感到呼吸困难，难以支持。

因此，告诫高龄老人及患有高血压、冠心病、肺心病、肺气肿的老年人，不要在家中使用时浴罩洗澡，以防不测。

## 夏日摇扇可健身防病

在炎热的夏日，老人经常坚持摇扇纳凉，不仅可以消暑，而且还可以健身防病。

摇扇，是一种需要手指、腕和局部关节肌肉协调配合的上肢运动。在夏日老人坚持进行摇扇运动，正是对上肢的关节肌肉进行锻炼的极好机会，可以促进肌肉的血液循环，增强肌肉力量和各关节协调配合的灵活性，防止运动不足症。医学专家认为，老年肩周炎是由于肩关节长期缺乏活动引起的，而摇扇运动正是肩关节锻炼的最好方式，可大大加强肩关节肌肉韧带的力量和协调性。所以，老年人在夏日经常摇扇纳凉，可有效防治肩周炎。

摇扇是一种单侧肢体运动，不仅可锻炼肢体的关节肌肉，而且还可锻炼大脑血管的收缩与舒张功能。由于大脑对身体的控制是交叉的，左脑半球支配右侧肢体，右脑半球支配左侧肢体。然而老年人往往长期习惯使用右手，左手运动较少，造成左脑半球锻炼有余而右脑半球锻炼不足。医学专家统计表明，老年人脑溢血发生部位大多在右脑半球，这正是由于左手运动较少，使得支配左侧肢体活动的右脑半球血管得不到锻炼而显得比较脆弱。因此，老年人在夏日应有意识进行左手摇扇，通过加强左手经常性运动，可以活化右脑，改善左侧肢体的灵活性和废用性萎缩，还可以增强右脑半球血管的韧性弹性，从而减少脑溢血等血管疾病的发生。

老年人手摇扇子，可以根据天气情况和自己身体健康状况控制风速快慢和风量大小，这样能很好地避免因电风扇风量大、风速猛和长时间吹风带来的身体不适和疾病。另外，扇子携带方便，在户外纳凉，老人相聚，一边谈天说地，评古论今，一边摇扇纳凉，驱蚊消暑，也是老年人的一大乐趣。

## 中老年人怎样注意脾肾的补养

人的寿命有一定极限。但生长发育可由精心培育而旺盛，衰老死亡也可随主观意愿而延缓。个体的禀赋各不相同，但都离不开后天脾胃的奉养，若能善于保护胃气，调节饮食化源，则生命活动之原动力——元气，就显得充沛，长葆健康。

当前对抗衰老主张最有力的有补脾说和补肾说。补脾说主张治养性情，摄生适宜，劳逸均不可偏过，膏粱厚味要有节制，也可适当采用药补或食疗。例如人参的作用主要就是益气健脾，所含人参皂甙可增加免疫机能和提高红细胞的超氧化物歧化酶，使代谢过程中产生的有害氧自由基被及时清除，而延缓老化。

补肾说认为个体生长、生育、衰老由肾起主导作用，衰老与肾虚有本质联系，所以强肾可以延缓衰老。现代研究认为在大脑下面有一部分称下丘脑，像时钟一样控制生命的成长及衰老过程，有人就叫它“老化钟”，肾阳虚老人就是下丘脑——垂体——肾上腺系统功能衰退。还有人研究发现，人体微量元素锌含量变化曲线与人体肾之盛衰的变化曲线是一致的，得出一些老年病可能与体内缺锌有关的结论。根据肾虚学说一些补肾药物被精心配伍，制成多种抗衰老方药。

当然如何进补，进补什么方药，还要由医生根据个体不同，辨明邪正虚实，权衡气血阴阳、具体考虑。进补季节传统多在冬天，但也不必过分拘泥。

## 老年人怎样平安过冬

老年人脏腑虚羸，体质较弱，冬季天寒地冻，室内外温差很大，老年人由于生理机能减退、抗病能力差，稍不注意便会使旧病复发，或诱发新病。影响身体健康，所以老年人要特别重视冬季的保健工作。其保健措施可从以下几方面入手：

1. 加强防寒保暖。老年人冬季要穿松软、轻便、贴身、保暖的衣服，衣料宜用棉、毛纺织品，外出应注意防寒，要戴手套、围围巾等。这些措施对预防“中风”。心绞痛、心肌梗塞及伤风感冒、支气管炎、肺心病、肺气肿、哮喘等病，对防止皮肤皲裂、冻疮，都是有益的。

2. 重视饮食调养。老年人冬季的饮食应注意温肾补阳，要多吃些富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶、豆类等，同时要适当吃些产热量高的食物，如牛肉、羊肉、狗肉等。补充维生素，多吃胡萝卜、油菜、绿豆芽等新鲜蔬菜及水果也很重要，这对防止皮肤干燥、皴裂是很有作用的。平日里还要注意多喝热汤，以滋补脏腑，增进食欲。适当的饮食调养，有利于驱寒保暖，增强体质。

3. 积极锻炼身体。老年人冬季应多参加一些全身性的活动，如散步、慢跑、做气功、打太极拳、舞剑等。冬季人的惰性大、锻炼前最好先做做徒手操，有意识地活动活动腰、膝等四肢关节，还要把手、脸、耳朵搓一搓，以防被冻伤。

4. 改善居室环境。冬季门窗紧闭，室内空气不好，容易引起呼吸道疾病。因此，要在保持室内温度适宜的前提下，及时开窗通风换气，使室内空气保持清新。

5. 保持起居规律。老年人冬季应早睡早起，并不要因清晨去锻炼身体而早起。近年来的研究表明，清晨室外低温多雾，地面易形成“湿温层”，使地面污浊空气不易扩散，这不利于身体健康。

6. 配合药物保健。针对冬季气候，老年人可根据各自情况服用一些活血化瘀、温中散寒的中药，如当归、红花、赤芍、附片等。一定情况下，药补还是很有成效的。具体服药事宜要请教有关医生。

除以上六条之外，老年人为了达到健康长寿，防病抗老之目的，冬季还要做到八忌：

一忌：晚睡早起。冬季早晨，室外是一天温度最低的时候，此时老人由室内温暖环境到室外低温环境去锻炼身体，易引起伤风感冒，甚至诱发冠心病等心脑血管病。所以，老人最好选择上午10时后到室外散步、锻炼。

二忌：日晒过长。适量的日晒确实能强人肌肤，对老人健康有利。但日晒时间过长，则损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成创伤或感染，还可引起视力减退、失眠。

三忌：洗浴过勤。老人冬季5~6天洗浴一次最宜，且水不宜太烫，皮肤不宜使劲搓擦。最好洗后喝一杯热开水，洗时最好用硼酸浴皂，以减少皮肤的脱水。

四忌：剧烈运动。适当的体育运动，是强身健体、防病抗老的重要手段，但老人不宜做剧烈运动，要选择好合适的运动项目，如慢跑、骑自行车、太极拳、气功等。

五忌：取暖失度。室内体温18~25℃。最好与室外温度相差小于

。炕烧得不宜太热，以 28 左右为宜。与火盆至少保持 1 米距离。热水袋、暖壶上应包 3~5 层毛巾或布片，局部取暖不超过 10 分钟。这样才不致于损伤皮肤。如发生上述皮肤病，请及时到医院求治。

六忌：捂头大睡。捂头睡觉，常使正常的呼吸运动受到影响，甚至造成老人呼吸窒息，或因缺氧诱发心脑血管病。正确的睡眠方法是：右侧卧位，低枕，头露被外，双腿屈伸。如是炉火取暖，还应开窗，以免造成煤气中毒或影响呼吸，损伤机体。

七忌：嗜烟好酒。冬季老人喜欢边吸香烟边聊天，看电视。殊不知，由于冬季关门闭户，烟雾不易外散，对人体十分有害。也有些老人喜欢喝酒御寒，往往贪杯成瘾，酩酊大醉，由于冬季室内外温差大，酒后体虚，外寒之邪乘袭，寒热错杂，给心、肺、脑造成损害。

八忌：“小疾”不治。老年人冬季最易患感冒、皮肤瘙痒等疾病。如有些老年人常以剧烈运动出汗来治感冒，殊不知运动能使感冒更重。因为运动使新陈代谢加快，导致体内功能失常，削弱抵抗力，给病毒或病菌以可乘之机，从而使呼吸道粘膜发炎、肿胀，引起高热、恶寒、咳嗽、流涕、头痛等，甚至引起支气管炎或其他并发症，老年人如遇感冒、咳嗽、头痛、心慌等“小疾”，又是在冬季，请及时治疗，以防患于未然。

## 老年人春季减衣服不要过早

我国有句“春捂秋冻”的古谚。“春捂”是指春天减衣服不要过早或过多，防止气温降低而引起疾病。

古时候在这方面有许多经验之谈。比如说：“春季天气寒暄不一，不可屯去棉衣，老人气弱体怯，风冷易伤，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不易暴去”。又比如说：“春来不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，稍去上衣，稍冷莫强忍，即便加衣”，等等。

古谚和这些经验都告诉人们，春季温暖多风，天气忽冷忽热，不要急于脱掉棉衣，免得遇上刮风下雨，身体突然着凉而患疾病。这是符合人体生理机能的，并对皮肤的耐寒耐热锻炼有着积极的意义。特别是年老体弱的老人，根据天气变化，随时增减衣服，对防病健身是很有益处的。

## 中老年怎样防治失眠

一些医学专家、权威人士提出了自我治疗失眠症的八种方法：

1. 睡眠保持规律性。无论是每晚的睡眠还是白天的小睡，都要尽量保持在同一个时间上床和起床，这其中包括周末和星期天，不要认为放假时间可以晚起床或推迟睡眠时间。

2. 注意食物种类和进食时间。在晚上，应避免饮浓茶、咖啡之类刺激饮料。人在睡前最好不要吃食物。

3. 进行有规律性的运动，运动可以使人睡得较熟，睡熟才能使人得到充分休息。因而在睡觉前做一运动，尽管只是舒展筋骨，对睡眠也有益处。

4. 制定自己的睡眠程序。这种程序可以在睡眠前约 1 小时开始，选择自己喜欢做的事或活动，比如看电视的新闻节目，到街上散步等，主要目的在于养成一种习惯，告诉自己做完这种程序后，便是上床睡觉的时候了。

5. 卧室只作睡眠用，不要在卧室里做多种事情，比如吃饭、读书、听音乐等等。

6. 保持卧室的适中温度。过高的温度容易使人早醒，但太低的温度使人不舒服，也对睡眠有影响。

7. 选择一张舒适的睡床，睡床可以不追求款式，只要自己睡着舒服就行。

8. 卧室中应保持黑暗，有光线会使人难以入睡，也易早醒。



## 老年人失眠症怎样进行心理调适

老年人失眠的比例较高，随着年龄的增长，睡眠时间减少，而且睡得不深，晚上成为难以打发的时光，这是心理门诊常见的问题。

遇到失眠的老年人，滥施安眠药可能造成药物的积蓄和依赖，过量还容易诱发老年人谵妄发作或者昏睡不醒。安眠药还可能抑制呼吸，出现生命危险。只有查明确实是由于精神神经系统疾病引起的失眠，才可以用安眠药帮助睡眠。

患失眠的老年人中，有相当一部分是境遇性失眠。其特点是因环境的变更容易出现失眠。离家外出旅行或探亲访友，生病住院，乔迁新居，室内床铺变换位置等都会引起睡眠不安。

有境遇性失眠现象的老年人应从改善睡眠环境着手，选择朝南居室，通风干燥，避免燥音。室内陈设力求简单，床铺不要经常变动，按久已形成的习惯安排。室内灯光不要太亮，窗帘最好选用色深、质地好、可遮光、挡风、隔音的布料做成，被褥轻软、舒适、保暖为佳。

另一种老年人常见的失眠是情绪性失眠，原因是情绪的波动而造成失眠。老年人随着年龄增长，容易滋生悲观情绪。看见或听到不好的事情很容易和自己联系起来，勾引出过去经历过的辛酸事。身体出现某些异样的感觉，也容易猜疑是不是患了什么疾病。这些情绪波动都带有忧虑的色彩，致使晚上心情不得平静，难以入眠。对情绪性失眠的老年人要做好心理安慰工作。应尽量让他们生活得愉快、舒心，减少不良的心理因素干扰。老年人自己也要学会自我调节情绪，避免情绪大苦大悲的波动。保持平淡的心态。凡事都要辩证地看，多看积极的一面，少看消极的一面；多想想今天和明天，少做痛苦的回忆；多从事些力所能及的活动，少做元根元据的猜测。入睡之前不要谈论回想引起心情不愉快的事情。这些心理上的调理是有益于睡眠的。

## 中老年人怎样预防心血管病

人的血管老化也是不可抗拒的自然规律，但是可以预防，如心脏病、心血管病、高血压等是由多种因素促成的，大多数心脑血管病是可以预防的。高血压病确有遗传的因素，不过后天因素依然可以使患高血压病夫妇的后代不患此病。人的心血管是要老化的，但注意预防则可以推迟老化的进程。

预防心血管病要从下列几方面做起：

首先是生活要有规律。每个人都要注意科学安排时间，注意有张有弛，尤其是长期伏案工作的脑力劳动者，要避免过度疲劳，保证睡眠。生活讲科学还包括改善饮食习惯，吃得十分饱不好，因为饱餐会加重心脏的负担。吸烟对血管损伤极大，是造成动脉粥样硬化的主要原因之一。其次精神因素对心血管病影响也很大。性情急不可耐，情绪紧张烦躁的人和过于忧虑、抑郁的人一样，容易促发高血压。人在生活中难免会遇到引起悲痛、喜悦、生气、忧郁的事，要拿得起放得下，不要持续如此，因为这些情绪都会使交感神经兴奋，肾上腺素等儿茶酚胺类物质分泌增多，使血压升高、心跳加快。由大喜大悲而导致心肌梗塞或猝死的并非鲜见。第三就是坚持适量运动了。有专家把适当的体力活动比作调整代谢的天然“药物”，这是有道理的。因为运动可以改善葡萄糖的代谢，降低血胆固醇和自由脂肪酸，运动后出汗可以调节人体内矿物质的比例，减肥降血脂。运动量的大小靠自己掌握，自觉轻松愉快精神爽就好。

第四预防心血管病不能到中年再开始

一般说来，进入中年后便容易发生心血管病，但预防却不能到了中年再重视，比如，动脉粥样硬化和高血压病可以开始于婴儿和儿童期，因此幼儿期就要防止饮食中高盐和过多的脂肪及糖类等。平时就要控制体重。改进饮食、调整情绪、适当运动、劳逸有度。

## 中老年人怎样预防中风

中风为急性脑血管疾病，是中老年人的常见病。中风的发病率和死亡率都比较高，其留下的偏瘫、失语等后遗症，也常给患者带来无尽的痛苦，同时也给家庭和社会造成不幸和负担。因此，必须引起人们的高度重视。

发生中风的危险因素主要有以下三方面：

1. 高血压和动脉硬化的存在是中风的主要危险因素之一。
2. 患者血液粘度增高是引起动脉硬化的主要原因之一，亦为中风的重要发病因素。
3. 情绪紧张，心情长期压抑，心律失常，血液中凝血因子增高，纤维蛋白原增高，糖尿病，饮酒及吸烟，身体肥胖，缺乏体育活动，长期便秘等，都是诱发中风的常见因素。

针对以上引起中风的各种因素，国内外有关专家认为，只要采取下列措施，便可有效地预防中风的发生，至少可以减少或推迟中风的发生。具体措施为：

1. 对高血压、动脉硬化给予适宜的、安全的药物治疗，预防和控制高血压和动脉硬化的病情进展。
2. 提倡合理饮食，其原则是低盐、低脂肪、低糖、高蛋白、高维生素、高钙（三低三高）。

美国专家近年研究认为，每天只要稍增加含钾饮食（主要存在于蔬菜和水果中），便可使中风死亡率下降40%。因为，高钾饮食可避免动脉硬化的粥样沉积，以及防止血管内皮受损，这一作用远较单纯降压作用意义大。

3. 提倡健康的生活方式，精神要开朗乐观，保持心态平衡，避免自己被郁闷、惊恐、悲伤、紧张和躁怒等不良情绪所左右……这些保健原则对中风的预防是十分有效的。许多国家提倡和采用这些预防措施后，中风的发生率出现了逐年下降的良好势头。

4. 凡有眩晕、脚麻、短暂性失明、短暂的语言不清、步态不稳、突然跌倒等中风先兆者，都应及时去医院进行详细诊治，应采取积极措施，以防止中风的发生。同时，必须保证有充足的休息，避免过度精神紧张，不要突然猛烈回头，以及防止跌倒等现象的发生。这些对预防中风的发生都是十分重要的。

目前，虽然对中风还无法进行准确的预报，但只要采取积极的预防措施，防止或减少中风的发生还是切实可行的。

## 中老年人深秋谨防脑中风

脑中风（包括出血性和缺血性）是中老年人的常见病和多发病。一年四季均可发生，但秋季为其发病的高峰期。脑中风的发病因素在于血液粘稠度、血液动力学、血管弹性及其舒、缩功能的改变。引起脑血管的破裂或梗塞。为此，中老年人尤其是男性，深秋应从下列几方面自我保健。

1. 防寒保暖。深秋随着天气逐渐变冷，血管收缩则血压升高，皮肤血管收缩，引起血液再分配，循环血量增加，这对于原有高血压的病人来说，血压会进一步升高而易引起出血性脑中风；秋季天气冷凉，血流缓慢，血液瘀滞，这对于血脂高和高血压的中老年人来说，容易发生缺血性脑血栓形成。为此，秋季中老年人应注意防寒保暖，根据天气气温变化随时添加衣服，尤其避免夜里室温过低。因为人体受生物钟的控制，夜里血粘稠度高、血压降低，如果室温过低，则血流缓慢，易发生血瘀而发生脑梗塞。

2. 注意养阴。祖国医学认为：“秋季养阴”，秋季男性中风发病率高于女性，其原因在于阴不足。为此，秋季应注意保障睡眠时间，借以养阴；人过中年体内多脱水，而秋季空气又干燥，使脱水进一步加重，而使血液粘稠度增高，容易发生缺血性脑中风，故秋季应特别注意补水，借以补充津液养阴，稀释血液，降低血液粘稠度，促使血液畅通，防止血瘀，尤其秋季的夜间和晨起的时刻补水尤为重要。

3. 稳定情绪。人的情绪变化常常受季节影响，一年四季中人的情绪秋季处于低谷。因为，秋季天高气爽，秋风瑟瑟，中老年人容易触景生情而产生消沉、忧思、失落等不良情绪。情绪不稳会使体内酚胺类物质分泌增加，使血压升高，这对于患高血压病人来说容易引起脑出血；对于患动脉硬化、糖尿高、高血脂病人来说，由于血管痉挛又容易引起脑血栓。为此，秋季老年人应自我调节心理平衡，稳定情绪。

4. 加强锻炼。秋季气温下降，天气变冷，但中老年人仍要坚持户外运动锻炼，不可在室内“猫秋”。古人曰：“户枢不蠹，流水不腐”，户外运动不但可增强体质，重要的是能促进血液循环，防止血瘀引起缺血性脑中风；其次，坚持户外运动，又可降脂、降压，这对于肥胖症、高血压者来说，又可减少和避免出血性脑中风的发生；另外，户外运动又可增强机体的御寒、耐寒能力而防止感冒，从而可减少由于感冒而诱发脑中风的的发生。但锻炼的方式和活动量应根据自己的身体情况来定。

5. 合理膳食。秋季中老年人在饮食结构上，除了坚持以限脂。限糖，限盐和多吃蔬菜、水果外，最好以粥为主，这不但有利于食物的消化、吸收，更主要可惜以补水养阴；同时亦应禁烟限酒。

## 中老年人须防药物性中风

中风最常见的原因是由高血压动脉硬化所致，这已是众所周知的了，而用药不当也会引起中风，则人们还知之不多，因此，还不能引起充分注意。

降压药高血压病人在血压升高时，尤其是出现症状后，往往求愈心切，于是大量服用降压药物，甚至成倍加量，从而导致血压大幅度下降，影响大脑的血液供应，使脑的血流量减少，血流减慢，促使脑血栓形成，则发生缺血性脑中风。因此，在应用降压药物时，应在医生指导下用药。

镇静药大多数镇静药物都有抑制大脑皮层、扩张血管、松弛肌肉、抗抽搐的作用。如安定、氯丙嗪等药物用量过大，会引起缺血性脑中风。

利尿药大量长期应用利尿药，使水分从尿中排出，如不及时补充，则造成体内失水过多，血液浓缩、粘稠度增加、血流变慢，易形成血栓，引起脑中风。因此，要特别注意，避免大量长期服用利尿剂。

止血药在应用安络血、止血敏、凝血酶、仙鹤草素等止血药物时，会因血液凝固性增加而促使血栓形成，以致发生脑中风。所以高血压的中老年人应用止血药时，应适当掌握剂量。

## 老年人饭后要防低血压

有的老年人在餐后会突然感到头晕、胸闷、气短、心慌、出汗、面色苍白、甚至发生昏倒等危害症状，这是为什么呢？分析原因，主要与发生低血压有关。老年人在大量进食时，其消化液就要大量的分泌，内脏的血液倾刻注向胃肠道，于是，血容量减少，血压从而也下降；再者，老年人的血管神经敏感度差，在消化液的大量分泌、供血增多时，其调节血压中枢传导在神经血管不能作迅速反应，引起心脑血管器供血不足，因而出现血压下降等一系列症状。对老年人所出现的上述低血压现象，应积极救治，令患者平卧，保暖，给服热开水等。

预防老年人餐后发生低血压，应注意不能吃得过饱，避免进食太快，要细嚼慢吞，并注意餐后休息片刻，不能马上进行活动。对患有高血压、冠心病者，更应注意要在餐后休息约半个小时后才活动，以防发生意外。如在餐后经常发生血压下降及心脑血管供血不足等症状，应及早去医院诊治。

## 冠心病怎样进行自我护理

人的心脏之所以能周而复始地跳动，全靠布满在心肌上的动脉网供给心脏氧气和营养物质。心肌上的动脉分左右2支，由它再分出若干支伸向心肌中去以供给心脏血液。它的形成好似一顶帽子扣在心脏上，故称它为冠状动脉，当供给心脏血液的某条动脉发生硬化，进而产生血管狭窄或阻塞，阻碍血液流通，使心脏血液供应不足而引起的一系列症状，即称冠心病。

引起冠心病的因素有很多，但多数认为饮食内脂肪过高、高级神经功能障碍及内分泌失调等因素造成脂质代谢紊乱，血脂增高和血管功能失调，导致冠状动脉粥样硬化斑块，使血管狭窄，阻塞而致病。为了预防和延缓病情，自我护理应做到：

1. 注意个人心理卫生。心情舒畅是维持身心健康的保证，大怒和紧张可使交感神经高度兴奋，血液内儿茶酚胺含量升高，作用于血管，引起血管收缩压上升，心肌耗氧量增加，原有冠心病的患者可突然诱发心绞痛。甚至发生心肌梗塞。因此冠心病患者应尽力避免情绪激动，精神紧张，以及大喜大悲，在日常生活中尽量保持情绪稳定。

2. 加强身体锻炼，参加适当的体育活动。在锻炼身体时不要过猛、过累，时间不要过久，以不引起机体不适为度，根据自身情况适当掌握运动量。如早晚散步、做操、打太极拳等。也可参加一些娱乐活动，如跳跳老年迪斯科等。坚持经常性锻炼，有利于提高心脏功能，但应避免连续繁忙的工作，或突然用力的动作，不要急赶车辆等。当心绞痛突然发作时，应立即停止一切活动，原地休息。

3. 调理饮食，注意营养卫生，做到三少三多，即少吃糖、盐、脂肪；多吃蔬菜、水果、蛋白质。控制食量不过饱，以少吃多餐为宜，晚间不宜进食过饱，避免吃含胆固醇高的食物，如荤油、动物内脏、蟹黄、肥肉等。

4. 保持室内清洁，空气新鲜，冬季要注意保持一定的室温，预防感冒，注意保持大便通畅。

5. 遵照医生吩咐按时用药，定期复查。冠心病心绞痛发作频繁者，家中最好备有氧气枕。同时随身携带“保健盒”并学会使用“保健盒”内的药物。

## 冠心病为什么不能在早晨锻炼

清晨，是人们进行体育运动和病人进行康复锻炼的大好时光。但是，清晨是冠心病发作的高峰期，因而冠心病人不宜在清晨进行体育锻炼。

目前对冠心病发作“清晨峰”的原因还不太清楚。美国哈佛大学的学者在调查曾有冠心病发作史的 4000 名病人后，发现上午 9 点钟冠心病发作的机率比晚上 11 点钟要高 3 倍。因此，他们指出：清晨起床后几个小时是冠心病发作的高峰期，这种现象可能是由于刚起床的几个小时内，血管内特别容易形成血栓而造成冠状动脉的栓塞所致，因而冠心病人不宜在清晨进行过分的锻炼。

那么，冠心病人在什么时间进行体育锻炼为宜呢？一般认为，晚上 7~9 时为最好。如果有些病人有在清晨锻炼的习惯，千万注意锻炼不要过分，只宜做散步等轻微活动，以免冠心病发作而发生意外。总之，冠心病病人进行体育锻炼，最好避开冠心病发作的“清晨峰”。



## 怎样预防醒后心绞痛

某些高血压冠心病患者，常在早晨醒来出现心绞痛，这是怎么回事呢？

原来，人在睡眠状态时，体温和血压均会下降。甚至白天是高血压的人，夜间竟成为血压正常的人，这对高血压患者是有益的。产生这种现象的原因，主要是受植物神经调节的结果。而当高血压者在早晨似醒非醒的时候，植物神经常常处于不稳定状态，如果这时突然起床，血压一时不能从低水平恢复到原有的高度，就会产生相对的冠状动脉供血不足，造成心绞痛发作。因此，患有高血压的人，早晨醒来必须躺在床上，待完全“醒透”之后再起床。这样就可以使血液循环有机调节到充分适应心脏负荷的状况，从而避免心绞痛的发生。

## 患了高血压病怎么办

据临床观察，现在高血压病人中存在着两种不正确的态度。一种是症状不明显，采取无所谓态度，不吃药也不好好休息，结果后果严重，因脑出血或中风而死者屡见不鲜。另一种病人则过份紧张，经常担心自己随时会死亡。这两种态度都是不对的，既不利于治疗，也严重影响病人的身心健康。

高血压病不经治疗主要累及心、脑、肾三个器官，开始仅仅为小动脉痉挛，元器质性损害出现功能障碍，通常称之为第一期；若发生左心室肥大或肾动脉或脑动脉硬化，表明三个器官已有器质性损害，此时进入第二期；以上三个器官有一个发生了严重损害，如中风、左心衰竭或尿毒症则已属第三期。第三期高血压病不仅使病人丧失劳动能力，而且随时危及病人生命。高血压病者能早期发现，并及时治疗，预后还是很好的。以下谈几点注意事项，供高血压病朋友借鉴。

1. 高血压病人生活要有规律，劳逸结合，不要用脑过度。饮食不宜过量，以清淡饮食为宜。
2. 坚决戒烟，切忌酗酒，性生活也要有所节制。
3. 适当参加力所能及的体育运动，如散步、气功、太极拳、广播操等。适当运动可使血压降低。
4. 保证足够睡眠。失眠者可适当服一些镇静剂，如安定 5 毫克，每晚睡前服。
5. 坚持不间断地服用降压药。这是非常重要的一点。所谓坚持就是天天要服，即使血压降至正常，也要用小量维持，不间断指不要三天打鱼，两天晒网。这样容易引起血压波动以至发生中风。除非确实血压长期观察已正常了，否则要服用一辈子，服药要在医师指导下进行，何药为佳因人而异，使血压降至正常，但不能降得太快和太低。
6. 定期复查血压，至少每周 1~2 次，以调整降压药。
7. 老年人高血压病要提防糖尿病存在，年轻人要注意继发性高血压，如肾炎、内分泌系病等。

## 临界高血压的危害不容忽视

临界高血压的收缩压为 140 ~ 160 毫米汞柱 ,舒张压为 90—95 毫米汞柱。人们往往对高血压极为重视 ,而对血压偏高 ,且又无器质性损害的临界高血压不在乎 ,也常被临床医生忽视。殊不知 ,70%以上的高血压病是由临界高血压发展而来的。据临床观察 ,中年人中因临界高血压引起的脑溢血、脑血栓、冠心病等合并症的死亡率并不比高血压病人少。

如果经医生诊断自己是临界高血压 ,切不可背上高血压病的包袱。精神上应保持豁达大度的乐观情绪 ,合理安排作息时间 ,生活有规律 ,有张有弛 ,松紧适度。要注意锻炼身体 ,尤其是肥胖者 ,更应坚持体育锻炼 ,每天早晨散步、做操或打太极拳 ,夏季可游泳。在饮食上应注意营养平衡 ,不忌口 ,但应少吃盐 ,不吃肥肉及动物脂肪。瘦肉、蛋、奶及鱼类都可食用。每天多吃些青菜、豆制品。如患有高血脂症、糖尿病等病时 ,应请医生治疗。钙桔抗剂满酞胺 ,对临界高血压有较好的疗效 ,每日 1 次 ,每次服 2 毫克。

## 情绪紧张与高血压病

祖辈的遗传，吸烟大多，吃盐过量，身体肥胖，都与高血压病的发生有关，但一些人易忽视情绪紧张这一致病因素。

50年代初期，黑龙江江水泛滥，被水淹没的一边，居民由于惊恐不安，血压大多升高；面对岸地势高未遭水灾，居民的血压基本正常，但有亲属在对岸遭灾的人，血压也偏高。经常情绪紧张，血压反复升高，就很可能引起高血压病。

有资料表明，城市的高血压病人比农村多，从事脑力劳动的病人比从事体力劳动的多，就是因为城市中的脑力劳动者，思想情绪经常处于紧张状态的缘故。在战争时期高血压病的发病率远比和平时期高，也是因为战争时期经常遭受危险因素的威胁，惶恐不安，情绪紧张。

高血压病与人的性格也有一定关系。那些好争强，好激动，对自己要求过高过急，因而感到压力重的人；那些敏感多疑，自卑胆小，常常产生不安全感的人；还有那些比较固执，而又不轻易表露自己思想感情的人，患高血压病的可能性都比其他人更大一些。

明白了这些道理，为了预防高血压病的发生，为了配合高血压病的治疗，都应注意培养豁达的性格，经常保持乐观愉快的情绪。

## 高血压患者为何易脑出血

据不久前全国第三次高血压抽样调查结果显示,我国 15 岁以上人口高血压标准化患病率为 11.19%,与 1979 年调查相比,升高了约 25%,估计我国现有高血压患者 8000 多万。这表明越来越多的人患了这种现代病——高血压。

高血压是全身性血管疾病,它极易发生脑出血,有数据统计脑血管病的死亡率逐年由 39/10 万上升到 135/10 万,而这当中绝大多数是死于高血压性脑出血。所以有人称高血压脑出血为“人类凶残的杀手”。

高血压脑出血好发于冬春,多发生于 50 岁以上的人。高血压脑出血看似偶然,其实是必然性的。它有一个由渐变到突变的过程,即患者已有较长的高血压及动脉硬化的病史,又不坚持治疗,这就潜伏着脑部有病变的血管随时有冲破的可能。诱因则是情绪激动,大喜大悲,过度疲劳等刺激,当血压超过了病变血管不能承受的限度时血管便会破溃出血,而高血压脑出血的部位多在脑的深处基底节的地区,

此处血管多先天不足,既小又弱,当血压成倍升高,此处血管极易破裂,大量的血便从此洞流入脑内,直接压迫脑干等重要区域。所以一旦出血,病人病情便急剧恶化,迅速偏瘫、高热。昏迷、抽痉、脑疝直至生命中枢衰竭。

防止高血压脑出血的有效办法是既要坚持正确的治疗,又要保持规律性的生活,烟酒宜戒,少吃咸甜,不宜疲劳。要保持心态的平衡,要淡泊名利。若有胸闷、失眠、头昏脑胀者,这便是一个危险信号,要及时去诊疗,不能大意失荆州。一旦出血将后悔不及。

## 高血压患者怎样安排运动锻炼

运动锻炼对老年高血压患者有积极的治疗作用。尤其用于早期或特发性高血压收效更好。老年高血压患者的运动锻炼应选择柔慢、轻松、量小而简便易学的项目。太极拳、气功、步行、保健按摩、放松性游泳、保健体操等，都是高血压病患者有效的辅助疗法。

**拳术。**太极拳和气功节律缓慢、柔和，思绪宁静，具有调理神经系统，促进血管放松和练功的“松”、“静”意念的降压作用。据医学测试，老年患者练完太极拳后，收缩压可降低 15~25 毫米汞柱。

**步行。**步行可以促进四肢及脏器的血液循环，调节神经系统和降压功能。步速约 70~100 步/分（每间歇 15 分钟增加 5~10 步），每次 20~30 分钟。

**保健按摩。**选用头颈部的轻柔按摩有利于降压。按摩手法由两手掌从前额出发，顺后经头顶按摩到后颈部，再从头顶经两颞部按摩到耳垂下方。最后用掌根紧贴两侧颞部，经耳后按摩到下颌角。

**放松性游泳。**游速缓松的游泳有一定的降压和降血脂作用。老年病人先在水中学会仰体漂浮，后再慢游 20~30 米（两次），仰游 30~40 米，共 2~3 次（间歇 4~5 分钟）。

**保健体操。**1. 肢体伸展运动：（1）上肢前平举——上举——弧形下摆（二八拍）。2. 下肢前摆——侧摆——后摆（二八拍）。（2）躯干绕摆运动：两手叉腰，上体前屈——后仰——右绕摆（四八拍）。3. 放松运动：（1）两手侧平举，右腿右侧摆。（2）两手下摆，体前交叉，3—4 同 1—2，方向相反（四八拍）。

**锻炼注意事项：**1. 练习动作需缓慢、柔和、有节律感，负荷量不超过 110~120 次/分为宜。2. 禁忌选做使劲憋气、紧张用力和大体位转动、低头弯腰等练习。3. 锻炼要持恒，每天早、晚各一次（可选做部分练项），每次 30~40 分钟。4. 凡患有心律失常、心动过速、明显心绞痛和脑血管痉挛等疾患的老年病人不宜选做。

## 高血压患者怎样进行行为疗法

何谓行为疗法，顾名思义，它是指通过一些行为（比如松弛肌肉、默想、生物反馈等）来达到治疗目的之方法，又称为心理行为治疗或行为干预。虽然也有人认为行为疗法仅使血压轻微下降，比不上药物疗法显效，但近年来，行为疗法却仍被推荐为治疗高血压病的非药物治疗方法之一。这是因为：（1）降压药物可出现或多或少的副作用，而且利尿降压药还可能增加心血管意外的危险。（2）据自然人群调查，收缩压 131~140 毫米汞柱（17~18.7 千帕）和（或）舒张压 81~90 毫米汞柱（10.8—12 千帕）者脑卒中发病率增高，对此类健康人群采用行为干预（非药物疗法），降低其危险性具有重要意义。

行为疗法还可与药物治疗联合干预，即当非药物治疗不能引起足够的血压下降时，则加用药物干预，两者的协同作用可使血压下降较为明显，并可减少药物用量。

现介绍一种简便的“松弛—默想”锻炼方法：

1. 选择一个少受外界干扰的安静环境。
2. 静坐在一个舒适的位置，闭上眼睛。
3. 尽量放松全身肌肉，从脚开始，循环逐步向上直至面部，保持肌肉高度松弛。
4. 通过鼻子呼吸。呼气时默念“—”，如吸进……呼出“—”，吸进……呼出“—”等。
5. 持续锻炼 20 分钟（可睁眼核对时间，但不要闹闹钟），结束时先闭目静坐数分钟，然后再睁眼。
6. 不要担心自己是否已达到肌肉高度放松，应保持一种若有若无的态度。当思绪出现纷乱时由它去，不要自我非难，继续默念。
7. 每天锻炼 1~2 次。一般不要在饭后 2 小时内进行，以免受消化过程的干扰。

此种心理行为疗法若能持之以恒，便可取得成效。

## 老年人体重下降的原因有哪些

俗话说“有钱难买老来瘦”这应该是相对于老年肥胖而言的，因为消瘦一点能减轻心脏负担，有助于预防心、脑血管病。但值得注意的是，老年人消瘦并非一概都好，尤其是短期内不明原因的体重下降、进行性消瘦，就很可能潜伏着隐患，它是健康质量下降的重要标志。

有一位外国专家曾经指出，老年人体重下降可能有如下九种原因。从这可能存在的原因中去仔细了解病史，进行体格检查和实验室检查，往往能找出相应存在的疾病，如能及时加以治疗，则对健康大有益处。

1. 应考虑牙齿方面的问题，如吃饭是否牙疼？这一因素显然会影响食欲，使热量供应不足，造成体重下降。
2. 是否存在味觉异常？因为年老，味觉和嗅觉功能往往下降，以致对一些食物失去兴趣。所以，专家指出，不是所有老年人都需清淡食物，有些老年人的食物适当调味浓些是必要的。
3. 是否有吞咽困难？如果有，应该考虑有食管内组织疾病（如食管癌）或外在压迫。
4. 是否出现腹泻？老年人如果存在腹泻，就需要排除一些导致腹泻的疾病，如慢性结肠炎，肠道肿瘤等等，并作对症治疗。
5. 是否因为疾病所致？如全身性肿瘤以及慢性肝、肾疾病等，它们均可导致食欲下降，使体重减轻。
6. 是否存在抑郁症。
7. 是否存在老年痴呆症？这两种老年性疾病有一个共同特点，即体重下降为其主要症状之一。
8. 机体是否功能紊乱？这往往是因为社会原因所致，如内心不愉快等，它常常是导致老年人体重下降的根源。
9. 是否与服药有关？如抗抑郁药可乐亭、利尿剂可引起口干，抗炎药和茶碱则会引起消化不良和恶心，这些都会影响食欲。所以，凡是给老年人服用的药物要尽量避免副作用，同时需注意严格控制药量和疗程。总之，如果发现老年人进行性消瘦，不可掉以轻心！在这种情况下，带老年人去医院进行一次详细体检是明智的，因为一些疾病只有在早期发现才能治愈。拖延和置之不理是绝对有害的。



## 老年人不可忽视的无痛性疾病

老年人由于生理机能的衰退，对疾病的反应也变得迟钝，有些人甚至患上了严重疾病也不会有疼痛等异常的感觉，这是应该引起老年人重视的。当出现下列情况时，应及时到医院检查，以免贻误治疗。

无痛性血尿，血尿是泌尿系统疾病的反应，常见于结核、结石和肿瘤。据报道，恶性肿瘤引起的血尿约占 20%，其特点多为间歇性无痛性血尿，故老年人若出现无痛性肉眼血尿时，应高度重视。

无痛性冠心病，心肌梗塞是冠心病的一种严重并发症，发作时一般多有剧烈的心前区疼痛。但根据临床报道，约有 1/4 的男性和 1/3 的女性老年患者，完全没有疼痛的感觉，或仅有胸闷不适，心悸等症状，被称为隐性冠心病或无痛性冠心病。近年来，国内外大量统计资料表明急性心肌梗塞和猝死，有相当大的一部分是发生在无痛性冠心病患者身上。

绝经后阴道出血妇女到了停经年龄，若停经一年后出现阴道出血，谓之绝经后阴道出血。绝经后出现阴道不规则出血或性交后出血、白带增多是不祥之光，应及时到医院检查。临床报道，绝经后阴道出血 35% 以上是由恶性肿瘤引起的，其中子宫颈癌和子宫体癌最为多见。

不痛不痒的颈部肿块颈部淋巴结最丰富而机体一旦发生感染或肿瘤时，颈部淋巴结常常是最先受累而肿大。据报道，鼻咽癌的颈淋巴结转移率是 37 ~ 90%；扁桃体癌的颈部淋巴结转移率是 70 ~ 80%，且将近有半数的鼻咽癌病人，最早出现的症状是颈部淋巴结肿大。

## 老年人要警惕无痛性的溃疡病

有些老年人一向很“健康”，平时并没上腹部疼痛的病史，为什么会突然发生胃溃疡合并消化道出血呢？

这是因为溃疡病虽多以上腹部节律性、周期性疼痛为主要特征，但近年来随着纤维胃镜的广泛应用，发现 5%左右的病人，胃粘膜有溃疡状，临床上却缺乏上腹部节律性疼痛的症状，叫做无疼痛溃疡病，其中 90%以上是老年人。而老年人无痛性溃疡病的发病率为什么会如此之高呢？其病因目前尚不清楚，多数学者认为可能是疼痛随着年龄的增长而降低的缘故。但也有人认为可能是由于老年人以往较多的使用非类固醇消炎药，从而掩盖了溃疡病的疼痛症状。

老年人元痛性溃疡病虽然疼痛不明显，症状较轻，但发生出血、穿孔和癌变者却较多。据报道，50 岁以上的胃溃疡患者发生胃出血者是青壮年的两倍，发生穿孔者是青壮年的 3 倍，发生癌变者约占 4~5%。由于老年人胃和十二指肠壁的血管硬化，因而出血常突然发生，出血量大，不易停止，往往发生失血性休克，若抢救不及时可危及生命。个别患者则因出血较多，血压急骤下降而诱发脑血栓形成和心肌梗塞。所以，老年人要高度警惕无痛性溃疡病，特别是对出现无法解释的进行性贫血，食欲减退，体重减轻，疲乏无力等症状更应重视。要及时到医院作 X 线钡餐或纤维胃镜检查，以便及早确诊和及时治疗。

## 老年人怎样正确对待前列腺增生症

前列腺增生症是老年男子的常见病。前列腺增生症的病变发生在膀胱出口部尿道周围的腺体内，主要危害是造成下尿路梗阻。正常排尿时，膀胱肌肉收缩，尿道阻力降低，两者十分协调。但前列腺增生则使腺体体积增大，压迫尿道，使尿道弯曲、延长、狭窄，尿道阻力增加，膀胱的反射也因而亢进，少量的尿液就会引起膀胱肌肉收缩。这样，病人便会有一系列症状：夜尿增多，尿频，尿急，尿线细而无力，尿后滴沥，以致每次不能将尿液排尽，残留在膀胱内。有些老年人对这些症状并不介意，往往在受凉、饮酒、憋尿或服用某些药物后，由于交感神经兴奋，使前列腺包膜及腺体内平滑肌张力增高，致尿道阻力陡增而出现急性尿储留，才自知有病而就医。

一些前列腺增生症病人可有肉眼血尿，并可合并有膀胱结石、膀胱炎而有尿痛。当前列腺增生侵袭性、进行性发展又未得到合理治疗时，最终可导致肾功能损害及衰竭。

从老年人的自身保健着想，重视前列腺增生症的症状和后果、澄清一些模糊认识是十分必要的。

1. 前列腺增生症是一个良性疾病，它虽然可能与前列腺癌同时或先后存在，但前列腺增生本身不会转变为癌。

2. 前列腺增生症与前列腺炎是两个不同的疾病，诊断和治疗方法也是不相同的。

3. 男性在 40 岁以前几乎都不会有前列腺增生的病理改变。有前列腺增生病理改变并不意味着一定有临床症状。

4. 前列腺增生症是否需要治疗，取决于下尿路梗阻的程度。医生可从病史或随访中了解临床症状是否进行加强，并依据尿流动力学检查的结果来综合判断。有的老年人虽已有某些症状，但病程始终稳定，也可能终生不需治疗。仅仅根据一个超声的检查报告或直肠指诊便认为病人须接受手术治疗，或认为前列腺增生症晚做手术不如早做都是不恰当的。

前列腺发病的原因，与内分泌有关。患者务必要在以下几方面注意保健：防止受凉，不能久坐，严格禁酒，少食辛辣，不可忍尿，适当饮水，用药慎重，常按摩小腹。前列腺病患者最不能喝酒，酒后腺体充血，产生麻痹作用，很多人出现尿中断现象，即与饮酒有关。中老年人可以跳舞、跑步、弯腰，以此锻炼腹肌，因为小便困难往往与腹肌松弛有关。同时要保持精神愉快，精神越紧张，对前列腺影响越大。目前已有“紧张性前列腺炎”病例。

目前常用的前列腺增生症治疗手段，一是手术，二是服药。手术治疗治愈率约在 80%，但有可能造成尿失禁等后遗症，加上不少老年人患有心血管之类疾病，不适宜手术。服药是保守疗法。

老年人如患有前列腺增生症，应在医生的诊断指导下积极治疗。

## 糖尿病人怎样参加体育锻炼

糖尿病是一种常见的多发病，在老年人中尤多见，其主要症状是多尿、多食、多饮，尿中含有糖分。发病原因主要是体内胰岛素不足，碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢失常而引起的。遗传、肥胖、自身免疫、病毒感染、胰腺微血管病变等都可以成为糖尿病的诱发因素，其中肥胖是主要原因，有 80% ~ 90% 的病人是由于肥胖引起的。因为肥胖的人由于体内脂肪增多，糖元的储存减少，就使血糖浓度升高，脂肪代谢加强，消耗了过多的胰岛素，因而造成胰岛素相对不足。如果肥胖减轻，糖尿病也随之减轻。治疗糖尿病除注意控制饮食和药物治疗外，经常地参加适当的体育活动才能取得理想的疗效。糖尿病人参加体育活动，使肌肉组织内的葡萄糖得到充分利用，使血液中的葡萄糖迅速到达肌肉和人体其他组织，从而降低血糖和减少尿糖。同时，参加体育活动，可以促进神经系统的健康，增进消化、泌尿、内分泌系统的新陈代谢的机能，消耗多食的脂肪，减轻体重，从根本上消除糖尿病的起因。

糖尿病人，特别是中老年人，不宜参加剧烈的体育活动。应该参加一些较为缓和的、运动量不大的、使全身肌肉都能得到锻炼的全身性运动，如步行、徒手体操、游泳、划船、太极拳等。

糖尿病人的体育锻炼一定要定时，要与药物治疗及进餐时间相合拍，决不要在可能发生低血糖反应的时间去活动。一般应是在少量进餐后并避开使用胰岛素的最大作用时间进行锻炼。最好能在医生指导下，及时掌握调整药量、食量和运动量。

## 糖尿病人怎样进行体育疗法

体育运动能促进组织对糖的利用，如进行 30 分钟的医疗体操运动，就可以使糖尿病患者过高的血糖量减少 12~16%，糖尿、多尿的症状也随之改善。有报道，一次运动后尿量可减少 500~1000 毫升，多次运动后胰岛素的用量可减少，关节炎、皮肤发痒和便秘等均可改善。

常用的体育疗法有：

### 1. 定量步行法：

200~600 米的平路，用每 2~3 分钟走 100 米的速度进行，每走 100 米后休息 2~3 分钟。

400~800 米的平路，用每 3~4 分钟走 100 米的速度进行，每走 100~200 米后休息 3~5 分钟。

800~1500 米的平路，用 15~18 分钟走完，在路途中可休息 1~3 次，每次 3~5 分钟。

步行两段 1000 米平路，每段用 15~20 分钟走完，中间休息 3~5 分钟。

2000 米平路，用 20~30 分钟走完，中间可不休息，或休息 1~2 次。

以上五条不同距离的路线。一条比一条远。从第一条开始练习，逐渐增加。一般每条路线最少练习一个月，自己觉得能够适当、“行有余力”以后才换下一条，时间可以灵活掌握，主观感觉应是主要的指标。

### 2. 定距离或定时走与慢跑结合。

### 3. 气功和太极拳。

注意事项：

1. 体育医疗的初期，一定要与药物治疗、控制饮食、运动相结合。经过一个阶段后，药量可慢慢减少，把药减到最小量而血糖、尿糖仍不升高，就可以慢慢把药停下来。控制饮食要坚持一个较长的时间。随着运动量的增加，能量需要也增加，营养也要适当配合，但以进食后血糖和尿糖不明显增高为原则。

2. 重型糖尿病人，只宜练习气功，暂时不宜做较大的活动。

3. 除散步外，其他运动最好在吃过早饭休息片刻后进行。

4. 要循序渐进，不能操之过急，当运动量逐渐增大时，患者要随身带糖 5~20 克或糕点等食物，以防止运动量增大时产生的饥饿感的头晕、出汗、心悸甚至惊厥、昏迷等。

## 老年人严防慢性肾功能衰竭

慢性肾功能衰竭，是各种慢性肾脏疾病逐渐引起肾功能减退而不能维持其基本功能的结果。这种病按肾功能损害程度分为4期：1.肾功能代偿期，一般没有症状，易被忽视；2.氮质血症期，只有轻度贫血、多尿等症状；3.肾功能衰竭——尿毒症早期，患者大多有明显的恶心、呕吐及贫血症状；4.肾功能衰竭末期——尿毒症晚期，患者有严重的贫血、恶心、呕吐、头痛、血压升高、浮肿等症状，血尿素氮及肌酐和血磷明显增高，血钙减低，最终出现昏迷、无尿的严重后果。由于此病是逐步发展严重起来的，因此及早防治十分重要。

首先，必须积极治疗原发疾病，如慢性肾炎、肾盂肾炎、泌尿系结石、前列腺肥大、肿瘤等。因为这些都是引发老年慢性肾功能衰竭的常见原因。同时，对并发症如高血压、糖尿病等也要积极治疗。高血压可造成肾动脉硬化；糖尿病可发生糖尿病肾病；它们都会引起慢性肾功能衰竭。

其次，要定期进行体检，一旦发现早期肾功能衰竭症状，千万不要掉以轻心，应及早采用保健疗法。如食用较低量的优质蛋白食品牛奶、鸡蛋等，既满足机体需要，又不增加肾脏负担，并避免过度劳累和积极预防感冒与其他传染病的发生。

再次，在医生指导下，服用延缓肾功能衰竭的保肾药物。如保肾丸、磷结合剂、碱制剂及钙制剂等。但不要使用肾毒性药物，如氨基甙类药物。

## 老年人怎样调理生活预防慢性便秘

便秘，据临床表现分为一时性、急性和慢性三类。特别是后者，因病程长，往往给患者带来精神和肉体上的痛苦。慢性便秘治疗的原则是针对病因，以改变患者不良生活、饮食和排便习惯，帮助患者中止服泻剂或灌肠，恢复正常排便为主，辅以必要的药物治疗。

1. 饮食：饮食调理是慢性便秘的基本疗法。应当使每日饮食有足够量以刺激肠蠕动。正常人每公斤体重约需 90~100mg 纤维素来维持正常排便，便秘者应适当增加其摄入量，多吃些含纤维素的蔬菜、水果和谷物，如芹菜、韭菜、菠菜、丝瓜、香蕉，鸭梨及杂粮等。在食物中，蜂蜜、脂肪类食物也有较好的通便作用，特别是植物油，如花生油、豆油、芝麻油、菜籽油等。重视早餐的摄入量，以促使清晨的胃肠大蠕动；足量饮水，使肠道得到充足水份利于肠内容物通过，起床后或早餐前半小时喝一杯冷开水，有轻度通便作用。牛乳中含有易被消化道分解的乳糖等润便成份，如能早餐前喝一杯，既可通便，又富营养，对老年人、病后便秘尤为适宜。但不宜过多吃糖，因高渗糖利尿后，易大便干燥，民间所说的糖“热”，也在于此。

2. 运动；运动可增加腹肌张力和增强胃、肠道蠕动，改善排便动力不足。早晨散步、慢跑、做深呼吸、扭腰肢等，有良好的促进消化和排便作用。

3. 正常排便：在繁忙的日常生活中，力争改变自己的不良习惯，如发现肠蠕动（肚子响）和排便感，就应去厕所，不要因故控制排便。最好是早餐后排便，如能早餐后坚持去厕所，经一段时间即可养成早餐后定时排便的好习惯。

4. 不要滥用泻药：长期服用泻药，不仅可引起大肠功能障碍，使肠壁神经感受细胞应激性降低，即使肠内有足量粪便也不产生正常蠕动和排便反射，成为泻剂依赖性顽固便秘。而且可引起结、直肠形态学改变。

5. 谨防药物性便秘：诸多药物在发挥治疗作用的同时，也可引起便秘。特别是一些消炎药，如氟派酸、土霉素、庆大霉素等都可引起药物性便秘；有慢性炎症缠身的患者更应密切观察自己的大便变化，及时更换药物。

在按前述方法调养的同时，也可结合在医生的指导下服用一些中药。

## 老年人的良性和恶性“健忘”

很多老年人都觉得记性不好。有时遇见一位熟人，一时半会儿怎么也想不起他的姓名；若问他一个星期前的某一天去过什么地方，就是说不上来；生活上还出现丢三拉四的情况。这些老人往往会因为自己易忘事而苦恼，甚至怀疑自己得了什么病。

其实，老年期的生理功能在一定程度上逐渐退化，这是一种正常现象。人到老年，即使很健康的老人，也会出现记忆障碍。这就是我们通常所说的“健忘”。

老年期的健忘，有良性和恶性两种。一般他说，良性健忘往往是忘记了不太重要的事情或经验的一部分，比如姓名、场地、日期、操作的某一过程（程序）等等。这种健忘可能是暂时的，往往在另一场合又会重新回想起来，而且常常能够意识到自己忘了什么事情，但却又记不起来。这种健忘的进展十分缓慢。恶性健忘就不同了。它常常表现为突发的、急骤的记忆障碍，比前者要严重的多。这种恶性健忘常常伴有智能障碍，生活自理能力下降，这些症状进展很快。恶性健忘是病理性的，可能是很多老年期精神，神经疾患的前兆，要及早就医。



## 老年人患了痴呆症怎么办

老年痴呆症，是一种综合征。老年痴呆症常见于年逾花甲后的老人，年龄愈大症状愈明显。患者在发病初期，其症状是：记忆力减退，熟人见面时往往叫不出名字来，有时连自己的姓名都会忘记；思维迟缓，联想能力、判断能力下降，甚至丧失；做事说话丢三忘四。性格也发生变化。原来办事果断，很有魄力的人，变得优柔寡断、顾虑重重；原来性格开朗，明情达理的人，变得情绪低落，主观固执，对周围事物不感兴趣，喜欢终日静坐，回避亲友，烦躁不安。随着病情的发展，精神恍惚，表情淡漠，甚至连生活都无法自理，长期卧床不起，神经紊乱，昏睡，不省人事而危及生命。

老年人之所以易患痴呆症，这与他们的生活状况有密切的关系。如老年人不爱活动，整天无所事事，社会交往减少，寂寞孤独等等，都容易产生痴呆症。有的是由于生理和心理方面的原因引起的。比如患有脑瘤、甲状腺功能紊乱、中风、滥用某些有害药物以及受到不良的精神刺激等，从而使大脑细胞发生变异，加速了大脑的老化，而逐渐导致痴呆症。

预防老年痴呆症的办法是：合理安排好晚年的生活，使老年人有一个舒适的生活环境，经常从事一些体育活动和文娱活动，加强学习，勤用脑，多思考，但不可用脑过度，这样就有助于延缓大脑的老化，从而预防老年痴呆症的发生。

如果老年人已经患了老年痴呆症，就应当及时到医院检查，找出发病的原因，然后有的放矢进行治疗。如果是由于甲状腺功能紊乱而引起的痴呆症，可用激素进行治疗；倘若是由于滥用药物而引起的痴呆症，则应立即停止用药；如果是由于心理因素所引起的痴呆症，那就应当运用精神、心理和药物相结合方法进行治疗。

## 老年人怎样自我养目

人老视力下降是自然规律。但若自觉进行自我养目护眼，即使年事已高，仍能眼清目明。现将老人自我养目法介绍如下：

1. 养目：目为肝之窍，养肝目才明。用熟地、制首乌、决明子、五味子、肉苁蓉各 20 克，泡茶常饮，具有明目之效。平时多吃含维生素和微量元素高的食品，营养眼睛，也有延缓视力衰退之功。

2. 护目：以热水、热毛巾或蒸气熏浴双眼促进眼部血液循环，防治眼病，保护眼睛。特殊职业者、屈光不正者要及时配戴适合的眼镜，预防近视。用眼不可过度，适时闭目养神 1 分钟，减轻眼睛疲劳。对眼睛要无病早防、有病早治。经常摩面、搓头和按摩眉眼部位，或看两小时书报后极目远眺，注视蓝天白云，青山绿树，有调节视力作用。

3. 运目：人站在离窗口 4 米远处，依次看 4 个窗角，看第一个眨 1 下眼，第二个眨 2 下眼，第三个眨 3 下眼，第四个眨 4 下眼，重复 4 次，然后闭上双眼，休息几秒钟再按反方向重复做。眼睛眨动几下，闭目片刻，再突然睁大眼睛重复几次。晨醒后，晚睡前，在床上闭目转珠，顺逆各转 5 次；起床后，头部不动，眼珠向左右眼角顾盼几次；扭颈回头（动作要缓慢），左右交替，各向后面看 5 次；以上均可疏经活络，改善视力功能。

## 老年人怎样掌握护目十四式

摩面单手摩面，重点在眉眼部位，摩至面部皮肤有微热感即可。搓头用单手或双手指腹搓发根，可使头脑清醒，眼目明亮。击鼓用双手指腹敲打，从前额至脑后发际。闭目闭目养神 1 分钟，减轻视觉疲劳。远眺注视窗外蓝天白云或青山绿树，调节视力。眨眼眼睛眨动几下，再紧闭目片刻，再突然睁大眼睛，重复几次。顾盼头部不动，眼珠向左右眼角移动几次。虎视扭颈回头，左右交替各向后面看 5 次。瞪目瞪视室外或室内某一与眼平的目标，然后闭目瞬息，暗想留在脑际的视觉印象，重复 3 次。转睛晨醒后，在床上闭目转 5 次；晚上躺在床上后，先睁目后闭目转珠 5 次。熨目两掌相合摩擦，至手心发热，以掌熨贴两眼，并轻轻按眼压部 5 次。点穴以食指指背第一关节处，重按眉目及眼周各穴，以有酸胀为度。掐眦闭目，以拇、中两指掐住近耳两眼角，以食指点按在两眉中间的印堂穴，把气闭住，3 指同时连点带掐，感到微闷时吐气，一次即可。抹项以一手掌用力按住脑后颈部上端发际，自上而下抹几次。

## 老年人怎样预防干眼症

人到老年总会感到眼睛干涩疼痛，得长时间闭着眼睛才舒适，去医院检查又常元异常发现，究竟是怎么回事呢？

这种现象在医学上称为老年干眼症，为什么老年人好发生于眼症呢？首先要从生理角度上来分析：泪液产生于两眼外上角的泪腺，它借瞬间的眼部活动涂抹于眼球表面，使眼睛保持湿润、光滑。当人进入老年，泪腺就会因结缔组织增生，而泪液分泌相对减少，发生眼睛干涩。另外，在老年人的眼角膜表面挂着一层泪膜，此泪膜有三层，从内向外依次分为粘液层、水样液层及泪脂质层（其中粘液有亲水性、有助于水分的保持），三种成分比例正常，能使泪膜在眼角膜上存留较长时间，以保持泪液湿润。但泪液质和量发生改变时，泪膜在眼角膜上存留时间就会缩短，再加上老年人眼结膜上的粘液分泌减少了，所以越睁眼时间过长（如看报、看书、看电视等），眼睛就越感到干涩疼痛的厉害。

对患干眼症的老年人，平时要加强眼睛防护和保健，按时作息，尽量不用抑制腺体分泌的药物，如阿托品、山莨菪碱等，以免加重眼睛干涩现象。在治疗上，局部可滴人人工泪液或 1% 甲基纤维素，亦可服用滋阴生津、活血化瘀的中成药，如眼舒明、杞菊地黄丸等。

## 老年人保留余牙好

许多老年人认为口中余牙不多了，不如趁早拔去，以便镶上美观的全口托牙。其实，这种做法并不科学。从科学观点上看，真牙的支持力大，并且能保持牙槽骨及增加假牙的固位。因此，在可能的条件下，应当尽量保留一些余牙，那怕只用几颗也是十分有益的。据临床观察，作了全口托牙的病人，数年以后牙槽骨都有不同程度的萎缩。那些身体虚弱或是患有心血管、老慢支、糖尿病等疾病的老年人，由于适应能力比较差，只要余牙或原装假牙尚能够使用，应尽量保留。

## 老年人鼻窦炎怎样进行家庭治疗

鼻窦炎是一种常见的鼻窦粘膜化脓性炎症，多由于全身抵抗力降低，为过度疲劳、受凉受湿、营养不良、维生素缺乏。以及生活环境不卫生等所致。另外，变态反应性、全身性疾病，如贫血、内分泌功能减退、上感流感等均可成为诱因。有的则因鼻腔本身的疾病，如鼻中隔弯曲、鼻甲肥大、鼻息肉等，此症老年人更为明显。

患有鼻窦炎时，常有鼻塞、脓涕多。以及头痛。如果急性发作时。则会出现全身症状，如畏寒发热。食欲不振、周身不适等。慢性鼻窦炎全身症状一般不明显，但有时可引起精神不振、头昏、记忆力减退、注意力不集中等，甚至嗅觉减退或消失。

关于老年人鼻窦炎的家庭治疗，主要是以支持疗法和对症疗法为主。

1. 患者宜用热水泡脚，洗热水浴。
2. 饮食宜清淡易消化而富营养，多吃蔬菜保持大便通畅。
3. 如为急性发作时，可用生姜、红糖、葱白煎汤热服。
4. 应正确掌握擤鼻法，即轻捏一侧鼻孔，轻轻擤出对侧开放鼻腔脓鼻涕，或在两侧鼻孔开放的情况下，将分泌物吸入咽部再行吐出。
5. 进行迎香穴位按摩，即用手指按压鼻翼两旁凹陷处，以有酸胀感为佳。每天晨起和睡前各按摩一次，每次约5~10分钟，每天2~3次。这样可以改善鼻腔鼻窦粘膜的血液循环，促进炎症的好转或痊愈，对嗅觉的恢复也有帮助。

## 怎样处理老年人鼻出血

老年人的鼻出血，其病势一般都比较凶猛，甚至危及生命。即使鼻出血不多，只是涕中带血，也应引起足够的重视。

老年人鼻出血可分为局部原因和全身原因两个方面。

1.局部原因：（1）老年人鼻腔内因腺体萎缩、分泌物减少常出现鼻腔粘膜干燥，加上局部又因动脉硬化而血管脆性增加，并有鼻腔毛细血管扩张，因此，血管易于脆裂而出血。（2）凡40岁以上的人，若鼻腔反复少量的出血或涕中带血，可能与鼻腔、鼻窦及鼻咽部的恶性肿瘤有关，必须引起高度重视。

2.全身原因：（1）高血压或者动脉硬化，是老年人常见的全身性疾病，也是老年人鼻出血常见的原因之一。尤其是患有高血压、动脉硬化加上又有便秘时，在解大便时用力过猛，可使鼻腔的血管破裂而出血。（2）老年人的胃肠吸收功能一般较差，可造成维生素C、维生素K或者钙的缺乏，也可引起鼻出血。

此外，老年人鼻出血还与精神刺激、长期吸烟和饮酒有关系。

关于老年人鼻出血的预防及处理，应从以下几方面着手。

- 1.注意鼻腔清洁，切勿挖鼻，如果鼻腔内有干燥感可点用油类滴鼻剂。
- 2.多吃蔬菜和水果，以增加维生素。
- 3.保持大便通畅。患有高血压，动脉硬化的人，解大便时切勿用力过猛。
- 4.精神要愉快，同时要忌烟戒酒。
- 5.积极治疗高血压和动脉硬化疾病。
- 6.发生大量鼻出血时应该到医院进行前鼻孔和后鼻孔的填塞等止血治疗。
- 7.少量鼻出血，或者涕中带血，也应尽早检查原因，以便发现恶性肿瘤，得以早期治疗。如无恶性肿瘤，可根据检查出来的原因进行针对性治疗。

## 老年人夜间排尿须防晕厥

排尿性晕厥是一种短暂性意识丧失，常由血液循环紊乱所致。引起发病的常见原因有：1.迷走神经张力增高，使周围血管舒张。2.体位改变，反射性使周围血管扩张。3.排尿时腹压骤然降低。上述原因可使血管运动中枢不能立即起调节作用，结果造成血液循环紊乱，产生暂时性脑缺血而导致晕厥。

当晕厥发生时，应立即使病人平卧，头部放低，同时解开衣领和裤带，以利呼吸。一般休息片刻后，多能自动苏醒。亦可针刺或用指甲掐压人中穴，促其苏醒。

为避免排尿性晕厥的发生，睡前宜少饮水，勿储尿过多，夜间排尿最好使用尿壶，或采取蹲位，以增加外周血管阻力。



## 老年人怎样预防骨质疏松和骨折

骨质疏松是老年人较常见的一种代谢性骨病。由于各种因素造成的骨骼内钙质的大量丢失，使得骨的脆性增加，轻微的外伤即可引起骨折。因此，应引起老年人对此病的重视。

老年人发生骨质疏松与下列因素有关：

1. 内分泌紊乱：骨的生长与代谢是受多种激素的调节和控制。人到更年期以后，性腺功能衰退，性激素水平下降，导致与皮质激素之间的平衡状态失调，从而产生骨基质减少和成骨细胞活动减少，出现骨质疏松症，在女性更为明显。

2. 营养因素：老年人活动量少，进食也少，肠道的吸收能力也差，尤其对钙的吸收下降更明显。蛋白质、维生素 C、维生素 D、以及钙质都是构成骨组织的基本物质，这些营养成分供应不足，也是造成骨质疏松的一个原因。

3. 缺少运动：经常不断的肢体活动和肌肉收缩，可以促进骨的生长与钙在骨内沉着。老年知识分子长期在室内工作，缺少活动。或者因病长期卧床，都可导致骨质疏松。

4. 缺少阳光照射：阳光中的紫外线照射皮肤，可使人体产生维生素 D、维生素 D 有促进钙的吸收和使钙沉着在骨上的作用。因此长期在室内活动，不外出晒太阳，容易发生骨质疏松。

骨质疏松的发生是缓慢的过程，可不出现任何症状，有人常有腰背部疼痛。由于骨密度减低，骨头不结实，所以很容易发生骨折。

老年人最常见的骨折是股骨颈骨折，即大腿骨的根部骨折。常常是由于跌倒时引起，骨折后不能行走，患侧髓部和大腿疼痛。也有的疼痛不明显，还能勉强行走，这样容易造成骨折移位，因此凡遇有老年人髓部受伤，不管有无明显疼痛，都要送往医院拍 X 光片检查，在运送之前应将患侧肢体与躯干用一木板固定，使髓部和下肢避免活动，以防骨折断端错位。

桡骨下端骨折是在腕部，常因摔倒时手掌着地而引起的。多半有错位，疼痛明显。

脊椎压缩性骨折，多是在不知不觉中逐渐发生的。老年人脊椎骨发生骨质疏松，容易发生脊椎骨相互挤压与塌陷而造成压缩性骨折。

如果多次在不同部位发生这类骨折，就使人变矮，形成老年性驼背。

老年人发生骨折以后，应送到医院骨科检查，X 线拍片进一步明确诊断，确定骨折部位和性质，以便制定治疗方案。一般骨折一个月内，患肢避免活动，股骨颈骨折要卧床休息，不要盘腿，以防患肢外旋。6~8 周可持双拐下地活动，使伤肢不要负重。4~6 个月后经 X 线照片，证实骨折已愈合，可以练习行走。如有移位或粉碎性骨折需手术治疗。

药物治疗可服中药接骨九、接骨丹，西药鱼肝油和钙片等。

骨折初期由于患肢肿胀、疼痛，病人卧床，在饮食要注意清淡，容易消化。到骨折 3~4 周左右，正是骨折愈合，骨痂形成的时候，此时需要进食充足的蛋白质、钙质、维生素、可食煮骨头汤、鸡汤，炸鱼、鸡蛋、豆制品，新鲜蔬菜和水果等。

在骨折恢复期要进行肢体功能锻炼，循序渐进，逐渐增加活动量，直到肢体功能完全恢复。

老年人骨折的愈合能力差，而且由于长期卧床，不能活动，容易引起肺

炎、褥疮、泌尿系感染，血管栓塞等严重并发症，因此老年人骨折后的护理十分重要。卧床期间，每天要定时活动或按摩健侧肢体，叩拍背部，帮助排痰，鼓励病人多饮水，及时排尿，保持皮肤和会阴部清洁，以防并发症的发生。

为了预防老年人骨质疏松和骨折，应注意以下四个方面：

1. 要坚持经常性的体育锻炼，多晒太阳，因病长期卧床的老年人，应在床上定时活动四肢各关节。

2. 饮食上要注意进食充足的蛋白质、钙质和各种维生素，如牛奶、鸡蛋、虾皮、豆类、桔子、菠菜、白菜、萝卜等。在作骨头汤或鸡汤、鱼汤时，加少量醋，可使骨中的钙游离出，溶解在汤中。

3. 患骨质疏松时，可在医生指导下服用睾丸素和雌激素以及维生素 D 和钙片等药物。

4. 老年人走路或骑车要倍加小心，防止跌跤，尤其是冬季雪天尽量少外出，洗澡时要坐凳，高龄老人外出时要有陪人。

## 老年人怎样避免驼背

年龄大了，骨质容易疏松，驼背几乎成了老年人的标志。过去医学界认为这是不可避免的，但最近科研人员通过研究发现，骨质疏松可以通过适当的饮食、服用荷尔蒙和参加体育活动，防止或减慢驼背的发生和发展。

促进骨骼健壮的关键是钙，如果缺少了钙，骨骼中便会出现一些洞，使骨头变脆，这就是骨质疏松。在日常饮食中要注意增加一些含钙的饮食，如：牛奶、酸奶、虾、干贝、豆制品和某些深绿色的蔬菜等。也可适当服用钙片及经常晒太阳，增加钙的吸收。

对妇女来说，雌性激素是防止骨质疏松的另一个重要保护者。在停经后的几年内如果同时服用低剂量的雌性激素和孕激素可大大减缓驼背的发生。

体育锻炼对人体有着积极的良好作用，美国研究人员发现，在重力负荷姿势下进行的运动，如骑自行车、慢跑等，可以促进新骨的形成。因此，从年青起就经常参加体育活动的人，老年后很少发生驼背现象，所以，积极参加体育锻炼如慢跑、快步走、打网球、打羽毛球等，是防止老年驼背的重要手段。

## 老年人怎样防治肥胖症

人进入老年阶段以后，一旦形成肥胖症，则会引起许多疾病，诸如脑血管疾病、心血管疾病、高血压元不与它息息相关。因此，老年人对肥胖症不能等闲视之。

有关肥胖症的防治，不外乎是加强体育锻炼，注意精神调节，合理的饮食，但应根据各自形成因素采取适宜的措施，才能获得理想的疗效。如参加体育锻炼时，应按照老年人的生理特点，其方法要因人制宜，切忌剧烈体力活动。精神调节方面，应采取《内经》的名言：“志闲而少欲，心安而不惧”。使精神上经常保持愉快安宁。所谓合理饮食，应该是不偏食，不嗜食，饥饱有节，五谷五味搭配适宜，使各脏器都能充分得到所需之营养。

临床对肥胖症的老年患者可采用中药减肥汤每日代稀粥饮用二次。此法四周为一疗程，两个疗程即可获明显效果。其药方组成为：赤小豆 120 克，生山楂 18 克，大枣 6 枚（去核）。水煎，分两次服，每日一剂。药方中赤小豆能利湿消肿，解毒排脓；山楂有降压强心，扩张血管及降低胆固醇的作用；大枣则补中益气，以平赤小豆之不足。三药合用有利湿醒脾，消除肿满，理气和血等功效。通过上述功效以促进人体内新陈代谢，便可达到减肥之目的。

## 老年人怎样预防小腿抽筋

大约有 25% 的老年人存在睡眠障碍。引起老年人睡眠障碍的原因有多种，其中小腿抽筋是干扰老年人睡眠的常见原因之一。其典型的症状是，老年人入睡后，小腿屈肌群发生突然收缩，小腿持续抽动 20 ~ 40 秒，造成患者短暂觉醒，一夜之内可以发生多次，患者睡眠时频繁觉醒，导致睡眠质量严重下降，白天疲乏倦怠。

小腿抽筋与“着凉”并没有什么直接的关系。因为在闷热的三伏天老人也会发生小腿抽筋现象。现代医学研究表明，老年人夜间发生小腿抽筋可能与腿部血液流变学异常有关。由于夜间腿部血液循环障碍，造成一些代谢产物堆积，从而引发小腿肌肉的收缩。根据新的医学理论，目前临床医生使用扩张血管和降低血液粘度的药物治疗老年人夜间小腿抽筋，最常用的药物是 PSS（藻酸双脂钠）。患者一般用药 15 天左右即可收到明显的效果，大约 75% 的患者连续用药一个月，小腿抽筋现象便会消失，睡眠恢复正常。造成老年人睡眠障碍的另一种腿部疾病称为“不安腿综合症”。这种病的症状特点是小腿深部或足部肌肉酸麻胀痛等极度不适感。患者往往主诉：“难受”，症状仅在腿静止和休息时出现，尤其在睡觉前症状明显，干扰老年人正常入睡。目前，医生发现患不安腿综合症的老人也多伴有高粘滞血症，即血液粘度增高。一些患者还伴有肺心病、糖尿病和贫血。给这些患者服用 PSS 之后，也可收到满意的疗效。

## 老年人为什么得癌的较多

本来，不管什么年龄，都可以得癌。可是实际生活中不难发现，年纪大的人得癌的较多，特别是40岁以上的人，随着年龄的逐渐增长，癌的发病率也逐渐增高。为什么有这种现象呢？原因可能错综复杂，至少有下列几种应该考虑的因素：

1. 患癌的机会增多：现在已知癌症的原因，80%以上是化学致癌因子引起。这些因子存在于人们生活和工作的环境之中，我们可能很少接触这些物质，但也可能随着工作的改变、环境的变迁而有所接触，有时接触多，有时接触少。年龄越大，经历越多，与环境中致癌物质接触的机会也就越多，发生癌症的可能性也就越大。

2. “致癌潜伏期”问题：在生活或工作中，致癌因子作用于人体后，并不是今天作用了明天就发病，往往是在经常接触后又经过一个漫长的过程才发病的，这个过程可以长达10~40年，我们称它为“致癌潜伏期”。譬如，与煤焦油、沥青经常接触的工人，发生皮肤癌的“潜伏期”一般为20年；从事染料工业，经常与一萘胺接触而发生膀胱癌的“潜伏期”为10~20年，最长的达38年。这样，如果在20—30岁接触了致癌物质，往往到40~50岁以后发病，这就自然形成年龄大的人患癌多的现象。

3. “免疫监视”功能下降：什么叫“免疫监视”？这个概念最早由艾利士在1908年提出，继而又被后人所完善。其含意是机体的免疫系统对肿瘤有防御作用，当某些细胞开始“越轨”，向癌变方向发展，免疫机构能控制这种倾向的得逞，如果有少许已经“越轨”变成癌细胞时，免疫机构便将它们遏杀在“摇篮”之中；甚至肿瘤已经长成，免疫系统仍然能与之对抗。因此“免疫监视”在控制肿瘤的发生上十分重要。如果没有这种保护性机构，有人估计，“越轨”的“细胞”将不断出现，给人们造成更大的威胁。谁来执行“免疫监视”功能呢？身体内部有细胞免疫和体液免疫两大反应体系，前者负主要责任。

当年龄不断增长，衰老过程逐渐降临时，“免疫监视”功能也逐渐降低。在细胞免疫反应中起重要作用的T淋巴细胞，到了老年，其在血循环中的绝对数目明显减少。与细胞免疫功能相关的胸腺素在血液中的含量，自40岁起逐渐降低。反映细胞免疫功能的淋巴细胞转化率自50岁起也不断减损。这些现象都表明，随着年龄的增长，对肿瘤起抵抗和防御作用的免疫力降低。这种降低，自然有利于肿瘤的发生和发展。

4. 组织、细胞的“易感性”增高：上述诸因素固然重要，但单靠那一条也不能解释事情的全部真相。譬如，有人就持与“免疫衰老”相反的观点，认为组织、细胞的衰老，从而增加了对致癌物质的“易感性”，乃是老年人易患肿瘤的关键。他们曾做过下述两种实验：第一种实验是，把年轻动物的淋巴细胞输给同一品系的年老动物。结果，年轻动物的淋巴细胞（即免疫细胞）并不能减少年老动物的肿瘤发生率。第二种实验是，给年轻的动物移植上同一种品系的其它动物的皮肤，一组取自年老动物，另一组取自同样年轻的动物。然后，分别往移植的皮肤上涂致癌剂，结果取自年老动物的皮肤，其癌症的诱发率明显为高。

以上这些现象都说明为什么年龄大容易得癌。

## 老年人怎样养病效果好

生病要吃药，这是谁都懂得的常识，但俗语又说：“三分吃药七分养”。看来，“养”比吃药还更重要。事实也正是这样，许多疾病，尤其是慢性病，单靠药物治疗是难以奏效的，还必须在“养”字上大做文章。

所谓养，就是想方设法调动人体自身的调节功能，增强抗病能力，以抵抗外来各种不利因素而战胜疾病。也可以说，凡是用来配合医疗手段，加快疾病痊愈，恢复身体健康和功能所采取的各种措施，都属于“养”。比如，发高烧时，适当静卧；心脏病患者，不能劳累，要多休息；脾胃有毛病时要节制饮食；高血压病人应戒烟戒酒，生活规律，等等都是“养”。又如，祖国医学提倡“食饮有节，起居有常”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“面要常擦，目要常揩……腰要常摩，足要常搓”等保健和健身方法，在患病时可作为辅助治疗手段，也属于“养”的范畴。

那么，老年人怎样养病效果才更好呢？主要应从下列四个方面做起：

1. 调整情绪——人和情绪与健康关系密切，我国古代就有“内伤七情”的说法。所谓“七情”是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，其中任何一方面过了度，都可能导致人们的病伤。过度的喜、怒、哀、乐对老年人身心健康危害尤大。如在病中精神正常，能使人的机体处于正常状态，适应环境，有助于调动机体调节功能和抗病能力，使身体尽快康复。如果一旦患病就忧心忡忡，愁眉苦脸，情绪消沉，就会使气血运行紊乱，脏腑功能失调，这对疾病的治疗和调养都十分有害。所以要养好病，一定要消除紧张，忧虑、恐惧、忿怒等消极情绪，保持愉快、乐观、镇定、轻松的积极情绪。

2. 节制饮食——做好饮食调理，也是养病的重要内容。总的要求是：饮食要适量，切勿暴饮暴食，既要防止少食而营养不足，也要防止“供过于求”，食物的软硬冷热要适宜；饮食要易于消化，营养丰富，新鲜卫生；食品要合理搭配，要多样化；饮食要定时定量，少食多餐；还要根据病情，严格掌握饮食禁忌。这样才能保证病者尽快恢复健康。

3. 起居有常——生活环境的优劣，对治疗效果也产生很大影响。病人的居室要空气流通，阳光充足，整洁安静，舒适安全。起居还要适应自然界与气候的变化。此外，病人还要特别注意个人和环境的卫生，养成良好的生活习惯。

4. 适当锻炼——医疗体育是一种功能疗法，主动疗法，病者参加医疗体育也是养病的重要内容。它可以增强身体的抵抗能力，改善生理机能，促进血液循环，促进新陈代谢，以便早日复元。医疗体育内容丰富，形式多样，如太极拳、散步、体操、气功、按摩、沐浴等。但老年患者参加哪项运动较合适，则根据自己的年龄，体质和所患疾病等具体情况而定。总之，要量力而行，循序渐进，劳逸结合，持之以恒。

## 老年人怎样用药

肝脏是药物代谢的主要器官，肾脏是药物排泄的主要器官。

老年人的肾功能随着年龄的增加而减退，一些经肾脏排泄的药物容易在体内蓄积产生中毒反应。老年人肝细胞和肝血流量较青壮年期减少，一些经肝脏代谢的药物半衰期会延长，因而副作用发生率相对要高些。

由于老年人有以上生理特点，在用药时应注意以下几方面：

1. 药量应从小剂量开始，一般不要用极量。65岁以上老年人，用药的剂量一般都应小于成人剂量，约占成人剂量的3/4左右。

2. 少用对肝肾有损害的药物，特别是原有肝肾疾患的老年人更应慎重使用。比如庆大霉素、丁胺卡那对肾脏毒性较大，老年人一般用3~5天即要停用，超过一星期容易产生蛋白尿，肾功能减退；红霉素、螺旋霉素、利福平等对肝脏毒性较大，使用时要注意肝功能变化。

3. 老年人如果患有多种疾病，用药时须注意药物的相互作用。比如喹诺酮类（氟哌酸、氟嗟酸等），大环内酯类（红霉素、螺旋霉素等）抗生素，H<sub>2</sub>受体阻滞剂（西米替丁、雷尼替丁等）均能减慢氨茶碱在体内的排泄速度，易致蓄积中毒。

4. 老年人在药物治疗过程中如出现某些不能以原有疾病解释的症状时，须考虑药物的副作用所致。

5. 不要长期应用某一种药：因为连续长期应用某一种药，不仅容易产生抗药物，使药效降低，而且还会产生对药物的依赖性。6. 不要滥用补药：补药如果选择不当，或不对症，或用量过大，不但无益，反而有害。

7. 不要迷信抗衰老药：至今为止，世界上尚未研制出来真正抗衰老的药物，单纯依靠服用药物不仅不会防止衰老，而且还会引起不良反应。

此外，老年人用林可霉素一般不要超过5天，否则易致腹泻、伪膜性肠炎。口服解热止痛药如阿斯匹林、扑热息痛等，也易致胃肠道反应及消化道出血，可加服硫酸铝。老年人用洋地黄类强心药易发生中毒反应，用量应为年轻人的2/3，而且要密切观察心率的变化。利尿剂易致水电解质紊乱，一般不要使用强烈的利尿剂如速尿等。



## 老年人怎样服用增强体质抗衰老的药物

衰老是生命过程的一部分，是不可避免的生理规律，然而通过社会环境的进步和个人的努力来预防衰老、延龄保健也是可以做到的。老年人欲求健康长寿，当然仍应立足于综合性的保健措施，抗衰老药和滋补药的应用只是方法之一。老年人若希望借此受益可从以下几方面选择应用。

1. 现代抗衰老药：是指有抑制或延缓机体衰老过程、促进健康、使机体在遗传因素决定的寿限内保持较好的智力和体力的药物。其种类繁多、作用机理各异。有的可改善脑血液循环、促进脑组织代谢，如氯酯醒、海德琴；有的可提高机体免疫功能、增强防病能力，如胸腺素、维生素 C、维生素 E、各种球蛋白制剂等；有的可拮抗对细胞代谢有害的物质，如维生素 E、青霉胺等；有的可促进细胞修复，改善内分泌功能，如各种核酸制剂和激素。还有膜稳定剂，如普鲁卡因、维生素 E、氢化可的松、氯酯醒等。此类药物很多，有的会产生许多副作用，选用时要遵医嘱，切不可滥用。

2. 抗衰老中药：祖国医学文献中有不少方剂具有一定的抗衰老作用，如枸杞煎、白术酒、二黄丸等。经实验证实，不少中药可从多方面延缓人体老化过程。如黄蔑可延长细胞生长期；人参皂甙、刺五加等可作用于中枢神经、调节并改善神经功能；人参、三七、刺五加、何首乌、蜂乳等能增强肾上腺皮质和性腺功能；灵芝、黄蔑、人参、菟丝子、麦冬等能改善蛋白质、核酸代谢；鹿茸、何首乌、花粉制品能强壮机体；黄蔑、人参、党参、白术、甘草等可调整免疫功能等等。目前市场出售的大都是多种中、西药物组合的复方制剂或成药，可起综合作用。如多种维生素加微量元素或普鲁卡因或人参、黄蔑、灵芝、丹参、田七等。象参茸蜂王浆、五加参冲剂、人参维 C 滋补片等都有一定效果。

3. 中药保健药膳：保健益寿药膳是选用滋补强壮人体的中药配合一定的食物经烹调而成的药膳食品。性纯，无毒副作用，既可充饥又可治病，有增强体质、维持健康、推迟衰老作用，尤其适于老人应用。如何首乌煮鸡蛋，蜂蜜桑椹膏、黄精炖精瘦肉，茴香炖猪腰等。

## 老年人在防病治病过程中怎样安全用药

老年人在防病治病过程中，为保证安全有效用药，除需考虑药物本身的药理作用和毒副作用外，还应顾及老年机体的特点。一般来说，老年人由于生理性和病理性老化，各器官功能相对减低，对药物的吸收、代谢、排泄和清除速度均有下降、免疫功能和耐受能力也减弱，所以老年人在用药时应注意以下问题。

1. 老人用药要慎重：由于老年人对药物不良反应特别敏感，用药时最易发生副作用且有一定危险性，所以老人用药一定要采取慎重态度，要根据病情听取医生的意见，尽量先选择其他方法。如饮食疗法、体育疗法、针灸、按摩、推拿、理疗等。确需用药治疗时要经医生认真选择、对症用药。能少用药就不多用，尤其不可自己乱用药物，因为“没有任何危险的药物是不存在的。”所以有人曾说：“老年患者从给他停药的医生所得到的益处比给他开药的医生更多”。此话不无道理。

2. 要严格掌握药量：一般药物在老年人血内的浓度比青壮年高、半衰期要长，因此老人用药要遵医嘱严格掌握剂量。一般应从小剂量开始，然后逐渐增加至有效剂量，生效后采取维持量。有人推荐从 50 岁以后，每增加 1 岁用药量减少 1%，60 岁后根据体质和病情减至成人量的 2/3 ~ 1/3。

3. 用药方式要适当：老年人的代谢特点决定了其用药的复杂性。口服法简便安全，但老年人药物吸收可能受生理和病理因素影响不规则，药效有时不可靠。注射法剂量准确，吸收快、药物作用可靠，适用于脏器功能低下的老年人，但老年人皮肤血管老化、易出现局部和全身反应。老人用药原则是能口服时尽量不用注射方法用药。

4. 尽量避免连续用药和合并用药：老年人对药物的耐受性差，连续使用药物或合并用多种药物均易出现不良反应，包括副作用、毒性反应。过敏反应等，严重时可危及生命。所以在没有必要时切不可连续用药和合并用药。

## 老年人在服西药时是否还能服中药

老年病往往用中西医结合的治疗方法可以收到较好的效果。也有时老人在用西药治疗同时还请中医治疗，在这种情况下，老人在服西药时还要服中药。一般来讲中药和西药是可以同服的，因为许多西药就是从天然植物（中药）中提取有效成分，然后经化学合成的方法生产的。也确有一些成药中既有西药也有中药，如感冒清、速效伤风胶囊和一些滋补药，中西药合用可取得很好的效果。

由于中药和西药的用药时间不同，中药习惯于早、晚服用，而西药是 1 日 3 次或 6 小时 1 次，因此所谓中西同服不一定是一块吃下去，从时间上是可以分开的，所以只要老人能严格按每种药的时间服用，不要怕麻烦、图省事，中药和西药发生冲突的机会较少，一般不会产生副作用。

但也应注意有些中药和西药确实相互影响降低疗效，产生毒性反应，这种情况是不能在同一段时间内同用的。如西药四环素可以消炎，中药牛黄解毒片有清热解毒功效，但两者不能合用。因四环素可以和牛黄解毒片中的石膏结合，形成难吸收的物质而降低疗效。中药洋金花和西药阿托品也不能同用，因为洋金花中含有阿托品，再与阿托品同服会因阿托品超量而中毒。西药抗菌素类有抑制微生物和酶的作用，不宜与含神曲、豆豉、山楂之类的中药同服。中药五倍子、石榴皮、地榆等含鞣质较多，可破坏维生素 B1，所以不宜与维生素 B1 合用。中药鹿茸、甘草及其复方制剂如和阿斯匹林同服可增加对胃粘膜的刺激，胃酸分泌增加，对消化道溃疡患者十分有害。

## 老年人怎样同时服用治疗几种病的药物

老年人身体较弱，往往多种疾病并存或在原有慢性病的情况下又患急性病，因而常有多种症状。如有腰酸腿痛又有腹满胃胀；有头痛失眠又加咳嗽痰喘，有高血压还患糖尿病，冠心病患者又得了急性肺感染。这就需要同时服用多种药物，而一次服用多种药物是老年人药物治疗中发生副作用和严重并发症的一个重要原因。因为药物的化学本质和药理作用各不相同，同时应用时药物之间可能发生相互作用，药物相互作用的结果可能使药效增加或减少，也可能使毒性反应增加，甚至出现意外。如高血压危象、严重低血压反应、心律失常、呼吸麻痹。出血、骨髓抑制、低血糖反应或耳聋等，这些有害的相互作用应尽量避免。有益的相互作用可以提高疗效如抗菌增效剂与磺胺类或抗菌素联合应用。为此老年人需同时服用治疗几种病的药物时应注意以下几点：

1. 一般来讲药种类愈多药物的相互作用就愈复杂，毒副作用也愈多。据统计同时应用 2~5 种药物不良反应发生率占 18.6%，5 种以上药物合用时则增至 81.4%。所以老年人有多种疾病或多种症状时，应分清轻重缓急，抓住主要矛盾，尽量减少用药种类。“用药如用兵，在精不在多”。就是这个道理。如有的失眠是因头痛、咳嗽引起的，当服了止痛药或镇咳止喘药后就可安静入睡，此时就不必要服用催眠药了。即使同一种病能用一种药治疗时也不必合并用药，如治疗高血压的优降宁如果和利血平、胍乙啶、甲基多巴等合用，不但血压不下降，还可引起高血压危象。

2. 为防止药物的相互作用影响疗效，在治疗某些急性病时可暂停使用治疗慢性病的药物。如急性上呼吸道感染时就应停用治疗风湿痛的药酒或滋补药。

3. 确实需要服用多种药物时，应根据药物相互作用的特点，将不同类药物的服用时间错开，分别单独使用就可减少毒副作用。如安眠药、利尿药、镇静药单独服用时不良反应不明显，但同时服用会产生体位性低血压，老人可能在站立时摔倒而发生危险。

4. 如自己掌握不准，或正出现不良反应，要及时到医院就诊。

## 老年人要特别慎用哪些药

老年人要特别慎用的常用药物有：

1. 地高辛：由于老年人白蛋白数量下降，此类药物与蛋白结合贮存型减少，而游离型增多，加上肾清除机能减退而延长半衰期，因而疗效明显增强，其毒性也显著增大，易出现中枢毒性（恶心、呕吐）或心脏毒性，必需用时要严格调整剂量。

2. 心得安：由于老年人血浆蛋白含量降低和肝功能减退等原因，常规量的心得安作用明显增强，其毒副作用也增强，可出现头痛、眩晕、低血压、心脏传导阻滞等。如果长期用药骤然停止后还会使心绞痛加重并致心肌梗塞，治疗高血压时还会出现血压反跳性升高等严重后果。用时要慎重，要减量或延长间隔时间，长期应用不能骤然停药。

3. 肌乙啶、优降宁：因其能使脑血流量降低，易产生体位性低血压，使老年人跌跤，此类药最好不用。

4. 巴比妥类和安定类：由于老年人脑血流量降低和神经功能耐受力降低，神经抑制药的作用和毒性成倍的增加。巴比妥类和安定类对老年人易产生精神错乱和共济运动困难，以致摔跤引起骨折，因而老年人慎用巴比妥类。安定类如安定片、利眠宁等要注意减量。

5. 苯妥英钠：由于老年人白蛋白降低和肾功能低下使该药作用和毒性明显增加，可致不协调致幻、精神错乱等，必须用时一定要减量。

6. 安坦，易引起精神紊乱；左旋多巴，易兴奋大脑而加重老年人性痴呆；利血平，易引起抑郁症。

7. 链霉素等氨基甙类抗生素：由于老年人内耳细胞数目减少而易因药物的损害而听力下降，此类药物对第八对脑神经损害最为严重，体弱者尤甚。前庭损害的症状是眩晕，头痛恶心和共济失调；耳蜗损害则表现为耳鸣耳聋。因此老年人尽力避免使用此类药物，必须使用时还应注意避免与其它具有耳毒性的药物伴用，如利尿酸、速尿、水杨酸类等。

8. 速尿和利尿酸：可使前列腺肥大的老年人产生尿潴留，也要慎用，最好选用中效利尿药，如双氢克尿赛等。

总之，老年人用药要严格掌握适应症和剂量，应该特别强调个体化，仔细观察症状、体征，以减少药物对老年人的损害。

## 老年人患有哪些疾病练气功疗效好

气功能防病治病，但不是百病皆治，更不是“手到病除”，如坚持锻炼，对以下疾病疗效较好。

1. 神经系统疾患方面。脑血管意外导致的偏瘫，周围神经损伤，面瘫，神经官能症等，有较好的疗效，对预防脑血管意外也有积极意义。

2. 心血管病方面。对高血压症有良好的效果，在降低和稳定血压，消除临床症状方面有明显的疗效。对冠心病、心绞痛、风湿性心脏病。心律不齐有缓解症状的作用，对预防急性心肌梗塞也有积极意义。

3. 呼吸系统疾病方面。对治疗肺气肿、支气管哮喘、气管炎、肺结核等有较显著的效果。

4. 消化系统疾病方面。对治疗胃及十二指肠溃疡病。胃下垂等病有较好的效果。

5. 骨关节方面的疾患。对风湿性关节炎、类风湿性关节炎、颈椎病、椎间盘脱出、关节扭伤和脱位等，通过拍打、按摩、保健功等均有较好疗效。

6. 五官方面的疾患。视力障碍，听力障碍，慢性鼻炎，慢性咽炎，慢性中耳炎以及老年性白内障等，以按摩保健功为主，配以调息和意守，均能得到较好效果。

## 中老年人的延年益寿功

自古以来，我们的祖先就着手从哲学、医学、食物营养学、生物学、运动学及环境等多领域探索延年益寿的途径及其规律，并积累了极为丰富的经验。实践证明，气功锻炼乃是行之有效的延年长寿佳法。研究表明，气功的延年益寿的作用，都是通过锻炼，直接或间接地增强老人体质，激发老人身体和精神活力，调节体内环境的平衡状态，推迟生命的衰老进程，从而能“尽终其天年，度百岁而去”。

延年益寿气功颇多，现精选一些予以介绍。

### 一、仙鹤内养功

仙鹤内养功，是道家昆仑派的一套动静相兼的功法。它是模仿仙鹤的形态动作，结合气功导引行气法而编成。此功法的要旨在于轻、灵、柔、生、化。使水火相济，气顺身轻，采气养神，神话灵生，舒筋活络，气清神爽，忘形养气，顶外结丹，五方灵气养和脏腑，祛病延年。具体功法如下。

#### 1. 仙鹤伏气

身体直立，两脚平行小于肩宽（间距1平拳）。头正颈直，收颌沉肩。两臂自然下垂于体侧，掌心向内，五指自然分开。口微闭，舌平舐门齿，眼平视前方，排除杂念，松静站立片刻。

两手臂微微外旋，由体侧缓缓前举，使两手相对，手心向上呈捧气状态。当两手捧气至小腹前时，意念聚气至下焦，可停顿几秒钟。当两手缓缓捧气至肚脐时，则意念聚气上升于中焦，当两手缓缓捧气至胸部膻中穴时，则气随之上升于上焦（注意此时气不能升过天突穴）。然后翻转手心向下，两手臂缓缓下压，则气随之降入下焦。当两手继续下压小腹时，则气顺两腿内侧下降至涌泉穴，接着意念导引，气由双脚外侧顺腿外侧上升至环跳穴进入命门。同时，两手由小腹前向腰胯两侧移动，然后两手臂外旋再向小腹前捧气，气由命门穴经两边带脉进入下焦。两手缓缓捧气至肚脐时，则气又上升进入中焦……。如此两手捧升降压，气机上升下降3次。当气机第三次由命门穴经带脉进入下焦时，两手心向下压至小腹前，然后意念气机由下而上升，由下焦进入中焦穿过膻中穴遇心火相交。同时，两脚随势跳起，膝不能弯曲。3次起浮，内气必跳1次。

要旨在自然用意调动内气升降于三焦。3次起浮后能在体内产生较强的气流，意念导引肾水上行与心火交会，达到水火相济，气顺身轻。

#### 2. 仙鹤柔气

起式站立与前同，两手臂在小腹前合抱，然后同时向左右两侧分展，手腕放松，手指向下，两手臂向两侧提起手指约与膻中穴同高，微屈时，同时左脚屈膝提起。

此时气从左脚心涌泉穴及左右两手心劳宫穴采气聚于中焦。意念只想大量气从三穴进入中焦，感到气满为止。然后两手指伸直、坐腕、两手下压降至腰胯两侧，同时左脚轻轻下着地，重心前移，前脚实，后脚跟虚提。此时气从中焦降至下焦，顺左腿内侧下降至涌泉穴入地，然后提右脚。如此重提轻落向前走9步，转身180度，再提左脚向回走9步，为一次来回。最后走3个来回，眼平视。

要旨在采集天地灵气，聚于中焦，与后天水谷之气合为一体，然后气降至下焦，与先天元气合为一体，以达到养神之效，神活则灵生。

### 3. 仙鹤起舞

起式站立。两手臂内旋，手心向后，左脚向前一步，呈左弓步。同时，上身前倾与后腿呈一直线，两手心向上，左臂在上，两臂向前交叉，眼视前方下方。

然后两臂向两侧分展，手心向上，与肩同高。身体重心向后移至右脚，上身后仰，与前腿呈一直线，眼视前上方。然后两手心翻转向下，松腕，抬头，眼平视。左腿屈膝前弓，向前移重心，两手臂缓缓下压，伸指坐腕。同时身体向上挺直，待身体完全直立后头向后仰，眼视天空。左脚实，右脚尖点地，脚跟提起。

头回正眼平视前方，两臂交叉。右腿向前迈1步，右脚从左脚前方迈步，右脚尖与左脚尖呈一直线。手法如前。

右脚微调整，左脚从右脚前迈步，与右脚尖呈一直线，接着右脚再向前迈一步与左脚尖呈一直线。手法动作同前，做第三次起舞。

然后同上再出左脚1步，右脚1步，手法同前做第四次起舞。

左脚上1步，调整为正，回原来方向。如此走一个八卦太极圈。最好走3遍。每遍走8步成一个圆圈，第九步回到起始位置。第一步左足、第二步右足、第四步右足、第六步右足、第八步右足，共起舞五次。

仙鹤起舞不加意念自然起舞，旨在令柔，不在聚气而气能自生，不在用意而意能自用。柔能使体内气血通畅，舒筋活络，气清神爽。

### 4. 仙鹤养气

起式站立。两手臂由体侧向胸腹前收拢，右臂压下，右手虎口紧贴在左肘下，左手五指收拢，四指收拢与手背成90°，左手腕贴在右臂下方。低头弯腰，将前额紧贴在左小臂上。同时屈膝抬左腿，尽量弯腰提左膝。右腿直立，眼看左手指尖方向，意想指尖变成仙鹤的长嘴。同时意想头顶有一颗红珠。如同仙鹤的丹顶。然后意想独立的右脚变成仙鹤的脚爪。

左脚下落抬右腿，上身姿势不变，右臂总在下方，只是右手指与手背成90°，眼看右手指尖意想其变成仙鹤的长嘴，然后意想左脚变成仙鹤的脚爪，其余与上相同。如此先右脚独立，后左脚独立。再右脚独立1次即毕。站立时间长短可不限，但以独立长久为佳。开始亦可稍依靠墙壁等物站立。

要旨在通过意想以忘自形，忘形而养气。真阳通过三关上顶结丹，使外邪不能入，内邪不能生，从而延年益寿。

### 5. 仙鹤抱蛋

起式站立。两手臂由体侧向腹前收合，两手四指交叉合拢，两拇指相接，虎口圆。两拇指紧贴在胸部膻中穴处，两手腕紧贴在上腹站。然后两膝合拢，屈膝下蹲，大小腿夹角约为120°~150°。

低头意想拇指，手腕与腹部接气的大圈为东方五行木蛋，意想其蛋为青色，用鼻慢慢吸入肝脏。接着意想左手心为南方五行火蛋（女人想右手心），其蛋为红色，用鼻慢慢吸入心脏。再意想拇指与虎口形成的西方五行金蛋，其蛋为白色，用鼻慢慢吸入肺脏。第四个蛋为右手心（女为左手心），北方五行水蛋，其色为黑，用鼻慢慢吸入肾脏。第五个蛋为四指交叉处的中央，五行土蛋，为黄色，用鼻慢慢吸入脾脏。完毕后，两手交叉下降至膝前，然后两手分开，手心向下。然后身体慢慢直立，两手分开，自然下垂于体侧如同起式姿势，即收功完毕。

抱蛋旨在意念集中，把色、形用意念想出来。吸入内脏时，意念内视五



脏引气归元。如鸡抱蛋，天数一满，抱态即醒。亦可单练单一脏气，连续吸气5~7次。

练功时要求放松入静，舌轻敌门齿，嘴微闭，轻轻咬紧门齿，内撮谷道紧闭地户，自然呼吸。练功时站立方向：春季面向西，背东；夏季面向北，背南；秋季面向东，背西；冬季面向南，背北。又，孕妇不可练此功。

## 二、丹气运行返童功

丹气运行返童功，系天柱功中导引内气运行，进一步通络过关，增强功力，打通大小周天的重要功法。功中导引动作较多，意在将丹气运行周身，贯注四肢百骸、五官九窍、濡养脏腑经络，滋润肌肤。坚持练习，不仅可增强体质，泽肤驻颜，而且可以益寿回春，延缓衰老，故称返童功。其功法如下：

### 1. 九转通络功

#### (1) 转颈松关

预备式：周身放松，立正为站桩式，舌敌上腭，呼吸自然。两目平视，似闭非闭，留一线之缝。含胸拔背，头如顶悬。左脚从右腿前划弧向左横跨出一步与肩平，两膝微曲，小腹含蓄。左手轻置于下丹田处，五指分开，右手置左手之上，呈交叉状。上势实稳，调息静养3或9次，取先天之正气。

前点后仰：两手心相对，由前方缓缓抬起，指端轻叩颌后大筋外侧，小指叩风池穴，无名指、中指、食指依次排列，拇指屈曲贴于颈部。

头部前点，下巴尽量接近胸部，同时呼气。头部尽量后仰，保持身直，同时吸气。前点后仰各作3或9次。

左顾右盼：以颈为轴，头尽量左转，两臂随转，上体不动，同时吸气。再向右转，同时呼气。左顾右盼各3或9次。

顺反运转：头颈放松，以颈为轴，头部依次向下、左、后、右、前划圆运转3或9圈。再逆时针向前、右、后、左、前划圆运转3或9圈。头恢复直立姿势运转前半圈吸气，运转后半圈呼气。。

#### (2) 转腰松关：接转颈。

探海观天：头颈恢复直立，两手松开颈部穴位，掌指相对，由身前下降，与脐同高时以肩时带动两手向外分开，再向后至腰部，拇指按于肾俞穴，余四指贴腰部，成叉腰式。上体前俯成探海状，同时呼气。上体尽量后仰成观天状，要保持平衡，同时吸气。恢复直立姿势。

风摆杨柳：两手由腰部松移于大腿前，掌心向后。以腰为轴，两腕下垂，两臂边向上抬，边向后摆，上体亦转向右侧，同时吸气。以腰为轴，两臂向左摆至左侧，上体亦随之左转，同时呼气。左右摆动各3或9次。两臂摆至身前，落至大腿前。

顺反运转：接上式，两手向上、向后，恢复叉腰式。以腰为轴，上体向前、左、后、右，再向前划圆运转。再顺时针向前、右、后、左，再向前划圆运转。顺反时针各转3或9圈，转前半圈吸气，后半圈呼气。

要点：转颈时，上体不动，颈部尽量转动，腰不动，不要挺胸，不要僵劲。探海观天，上体要平直前俯，头稍前伸，呈探海势。观天时上体尽量后仰。风摆杨柳要尽量向后摆动。

### 2. 丹气元功

预备式同上节。

(1) 运气中丹田：两手向下松置腹股沟处，掌心相对，同时呼气。然后，掌指相对，沿任脉提气中丹田，同时吸气。

(2) 纳气下丹田：提至中丹田时，翻掌心向里、向下，回归下丹田，同时呼气。

(3) 转掌：掌心向上，提气中丹田，同时吸气，一上一下为1次，作3或9次。另外，两手松置大腿前，同时呼气。

(4) 收势：收气下丹田，恢复预备姿势，同时吸气。

要点：腹式呼吸必须柔缓细长，以呼吸和动作导引丹气升降。吸气时收腹提肛，呼气时深到丹田。手不超过乳部，形状象弓，勿挺胸，五指不并拢，稍微舒展。翻掌时呼气，松肩塌腕，手到意到，意随手转。

### 3. 运掌开胸顺气

预备式同上节。

(1) 两掌沿任脉向上提至中丹田，与胸部似贴非贴。

(2) 右手推左手至肩窝处，上体随之左转，同时吸气。

(3) 两掌回至中丹田，身体转正，同时呼气。

(4) 左手推右手，至右肩窝处上体随之右转，同时吸气。

(5) 两掌回至中丹田，身体转正，同时呼气。左右各作3或9次。

(6) 两掌沿任脉回至下丹田，恢复预备式，同时吸气，养丹片刻。

要点：不用僵力，动作柔和，胸肌放松。双掌轻扶胸部，似贴非贴。中指摆在膻中，手挨衣服，不着衣服。意念胸怀开阔，气机舒畅，掌到哪里，意念到哪里。

### 4. 探步桩太极运球

预备式同前。

(1) 接气抱球：右腿曲膝下蹲，左脚向前出大半步成左探步，十趾抓地，同时呼气。翻掌心向前，两手松置于大腿前，同时呼气。两掌心相对，两小臂向上抬起，约与中院穴同高。同时吸气。先意想两劳宫之气相接，再意想两掌之间抱一气球，同时吸气。

(2) 左右运球：以腰带动两手向左侧运球。运至左侧时，右手向上，左手向下，划圆旋球，呈右上左下抱球式。向右运球，以腰带动两手向右运球，至右侧时，左手向上，右手向下划圆旋球，呈抱球式。在划圆旋球时吸气，运球时呼气。作3或9次。

(3) 前后运球：两手由左侧运至身前，右手向下，左手向上，划圆至掌心相对，呈抱球式，约与中腕同高。先左手向前，右手向后，前后划圆旋球3或9次；再右手向前，同样做3或9次。运前半圈吸气，后半圆呼气，作3或9次。

(4) 拉球挤球：两掌心相对抱球，吸气时将球拉长，呼气时将球挤扁，作3或9次。

(5) 两掌将气收回下丹田，恢复叠掌式，同时吸气。

(6) 左腿曲膝下蹲，右腿出大半步成右探步（动作同上）。

(7) 丹田内转：意想有球在丹田内转。(8) 收势：松静呼吸，养丹片刻。

要点：由预备式出腿（男左女右），脚跟先落地，次脚掌，成三角形。

意念要专注，掌中之球在手上滚动不可须臾丢离。保持两劳宫相对。全身放松，揉球、拉球、挤球不可僵劲，上不超肩，下不过膝。保持探步桩

位。左右运球次数应对等。

#### 5. 丹气运行大云手

预备式同上节。

(1) 起式：左脚向前出大半步，曲膝下蹲，重心在两腿之间，同时呼气。

(2) 一阳初升：左手拉至后侧，右掌仍抚于丹田，左手由下向右。向上、向左，划圆至左肩上方，转掌心向前，同时吸气。

(3) 阴精归宅：左手转掌心向里、向右、向下、划圆至左胯前，同时呼气。

(4) 圆融先天：左手向前。向右划一平面圆，再掌心向前，小指在上，向上、左、下划一竖立圆至左腿前，同时吸气。

(5) 托举后天：掌心向上，托气上行，与中丹田同高，同时呼气。

(6) 提收丹田：转掌心向下，垂腕，以肩带动腕指上提，同时吸气。

(7) 撑充元气：坐腕，松肩沉肘，掌心向前，以腰胯带动左手外撑，同时呼气。

(8) 推运气血：以左肩催动左掌前推，手臂略曲，继续呼气。

(9) 度祛病气：以肩带动左掌外旋，掌心向前，掌指向右，同时吸气。以肩为轴，左臂呈弧形向后度出病气，同时呼气。

最后左手转掌心向上，由体侧收回下丹田，呈叠掌式，同时吸气。

收回左脚，恢复预备式。

右脚向前出大半步，换右势（动作同左）。

要求：动作要圆缓，元角元滞。以形意调动内气，形意气紧密配合。

意念专一，细心体察大云手八字诀（起——起时意如一阳初升，阳振，身温煦；落——落时意如阴精归宅，丹田充实；圆——圆如先天之气氤氲太极；托——托时意如丹田精气充盛形体；撑——撑时意在撑动元气。推——推时意如推动气血，在经络运行；度——度时意如充盛之精神气血将病气度出体外）。云手时意念在手上。

#### 6. 摩腹运掌行气

(1) 右手内劳宫对左手外劳宫，叠掌于下丹田，腹式松静呼吸 3 或 9 次。

(2) 两掌与腹部似贴非贴，以脐为中心，向左，上体亦随之左转；向上，上体转正；向右，上体右转；再向下，上体转正，摩腹划圆。先由小圈到大圈，摩腹运转 9 或 36 圈，再由大圈到小圈摩腹划圆 9 或 36 圈。回归丹田，恢复预备式。摩腹前半圈吸气，后半圈呼气。

要点：以脐为中心划圆，由小到大，上不过膻中，下不过腹股沟。轻松摩腹，能发放气时，可不接触皮肤运转。外形动由内动引起。

#### 7. 运功布气

预备式同前

(1) 布云洒电：两手松置大腿前，掌心向上，同时呼气。掌心向上，捧气平肩，同时吸气。转掌心向前，掌指向右，左手稍高于右手，向左运掌布气，身体亦随之左转，同时呼气。布至左侧时，转掌指向左，同时吸气。右手稍高于左手，向右运掌布气，同时呼气。布至右侧时，转掌指向右，向左运掌布气，布气路线由上而下呈“之”字形。一左一右为一次，布三次。由左侧回归下丹田，恢复叠掌丹田式（预备式）。

(2) 腾云布雾：两手松置大腿前，掌心向下，同时呼气。两掌向上

抬起于小腹前，转掌指向右，同时吸气；左手高于右手，向左运掌布气，同时呼气。布至左侧时，转掌指向左，同时吸气；向右运掌布气，同时呼气。

布至右侧时，转掌指向右，同时吸气；向左运掌布气，同时呼气。布至左侧时，转掌指向左，同时吸气；向左运掌布气，同时呼气。布气路线由下而上呈“之”字形。一左一右为一次，布三次。两掌布至身前，掌心相对，与肩同高，掌心向下，掌指相对，运掌至下丹田，将气收回。

恢复预备式，松静呼吸，养丹片刻。

要点：运行路线呈“之”字形。布云洒电由上而下，腾云布雾由下而上，要求圆缓顺遂，无角元滞。运掌布气时意守劳宫穴，双手涌出云电，双掌胀麻，有向外发射感。功毕要收气入丹田，养丹片刻。

#### 8. 拍打通络行气过关

(1) 上肢拍打：左手松置体前左侧，掌心向上，用右手空心掌拍打，先从左肩开始，经肘关节内侧，拍至手腕。翻掌心向下，拍打上肢外侧。先从手腕拍起，经肘关节外侧，拍至肩井。再用左手空心掌依次拍打右上肢。

(2) 下肢拍打：两掌屈成空心掌，先从腰部开始拍，经两胯大腿后面，窝至外踝。从内踝起，经膝关节内侧，拍至腹股沟处，拍打3或9遍。

(3) 胸肋拍打：一臂上举，另手自腋下拍起，拍至软肋。再由下而上拍打。

(4) 丹田命门拍打：两掌一前一后，随腰转动拍打命门和丹田，先向左转，左手拍命门，右手拍丹田。再向右转，右拍命门，左拍丹田。

(5) 叩头：以两手指端叩头部经穴，先自前发际中线叩起，经百会，叩至后发际；再由后发际沿头部中线，经百会，叩至前发际。十指与前发际平行，向两侧叩至头维，向下至两鬓，经耳上叩至风池穴，再叩至后发际中线。叩3或9遍。

要求：拍打用空心掌，柔和而有内劲，眼微闭。每次拍打3或9遍。

拍打秩序不可颠倒，阴经从上到下，阳经从下到上。

练功者可根据时间、体质等情况，每晚依次选1~2式，不必一下子全练完。

### 三、长寿经

长寿经系古代流传导引术，可内练精气神，外练筋骨皮，内外皆修，功效显著。据说古代医家孙思邈、王焘，大文豪陆游等都凭借练习此功而得以长寿，足见该功有延年益寿之验。其具体功法如下。

#### 1. 美女照镜

(1) 预备：自然站立，两足与肩同宽。一手托头，另一手捧托头之时。

(2) 练法：头颈向左上方尽力转，双目从左肩转视左上方，向天空看望明月或照前后镜一样。还原。动作转成右转。各重复18~36次。

(3) 注意：转动时吸气，还原时呼气；颈部慢慢转动时需稍用力，转回时亦须慢慢转回；上身及腰部最好不动，头颈转动不必向前伸出；意念似在镜前审美，目视前方；内气由丹田上走百会，下达山根至龈交。

#### 2. 乌龟捧桃

(1) 预备：两脚开立，与肩同宽。两手捧头，中指按揉风池穴。

(2) 练法：折头仰望太空。还原。低头下瞰大地。还原。依次上下各重复12~24次。

(3) 注意：抬头时吸气，低头时呼气；上身及腰部不动，动作要缓，且

不用劲；意念将全身之精气提归丹田，上至百会，下至大椎、风府。玉枕间调息。

### 3. 白蛇吐信

(1) 预备：两脚开立，与肩同宽，两手叉腰。

(2) 练法：头颈前伸，并转向右前下方。双目注视右前下方约 2 米处，似白蛇吐出舌头窥视远方。还原。动作转向左，然后还原。各转 14 ~ 28 次。

(3) 注意：转动时吸气，还原时呼气；头颈伸出时颈部稍用力，上身及腰部不动，不可前俯后仰，左右歪斜；意似真气从口吐出。

### 4. 幼鸟受食

(1) 预备：两脚并立，与肩同宽，两臂自然下垂两腿侧。

(2) 练法：双臂屈肘上提，两手掌与小臂相平提至胸前，掌臂即与肩平，掌心向下。两手掌用力下按，至两臂伸直为度。依次重复 24 ~ 48 次。

(3) 注意：呼吸要均匀自然，屈肘上提时吸气，下按时呼气；动作要慢，上提时应使肩部用力，下按时肩部尽量放松，使手掌用力，脚跟用劲；意想幼鸟受食时那样兴高采烈，尽力扇动翅膀，吞吐自然；气由丹田发，上运百会，下走胸中，分开两路，循两胯外侧下行，缓达昆仑，归于涌泉。

### 5. 大鹏压喙

(1) 预备：两脚分开，与肩同宽。右手覆在左手上，掌心向里，放在胸部。

(2) 练法：双手相送，自右向左轻轻接胸部，上下左右回旋。双手相送，自左向右轻按胸部及上腹部，上下左右回旋。

(3) 注意：每一呼气或吸气双手回旋一周，上身挺直，但不宜用力；双目稍上视，双手须轻按转，不宜用力，意在三焦回旋清涤。

### 6. 老叟披衣

(1) 预备：两脚开立，与肩同宽；双手掌横放与双肩平，掌心向下，手指稍微屈，肘部斜侧向前，似老人披衣状。

(2) 练法：两手同时旋展拉弓姿势，向左右分开，然后将双手中指轻按于肩侧，胸部尽量向外挺出。两臂仍屈时，两手恢复预备势。重复 26 ~ 32 次。

(3) 注意：披衣时吸气，还原时呼气；动作要慢，初练时不要勉强，逐渐可向后拉，使胸部挺出；披衣时两臂平行伸开，不宜下垂，肩部及手腕用力；内气由丹田向上发岔两路，循双肩经肩井，历曲泽至十宣，全身好象有股热电流通遍。

### 7. 白水秋风

(1) 预备：两脚分开，与肩同宽。两臂直伸，掌心一手向上，一手向下。

(2) 练法：两手同时向上下分别移动。交叉后约 50 度角时还原，双手交叉上下摆动 12 ~ 24 次。

(3) 注意：思想集中，上身端正，不前俯后仰；呼吸随手摆动而均匀；双手交叉时吸气，分开时呼气；脚跟用劲，动作缓慢；意似水边迎风拍水；先运气意守丹田片刻，上注百会，再运气归心，分散两臂，直达劳宫。

### 8. 摘星换斗

(1) 预备：两脚分开立定，成半马齿形，双臂自然下垂。

(2) 练法：右臂屈肘向上提起，掌心向外，提过头顶，右掌横于顶上，

掌心向上。左臂同时屈时，左掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。

还原。左臂屈时向上提起，掌心向外，提过头顶，左掌横于顶上，掌心向上；右臂同时屈时，右掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。还原。两手轮换 24~32 次。

(3) 注意：右臂上举时吸气，收回时呼气；左臂动作相同，方向相反；双目注视上托时的手臂，掌心向上，头也随手背上托过顶时仰头上视，上身挺直不动，动作要慢；意守大脑，心似在摆拢星斗，人静神化。

#### 9. 弯肱拔刀

(1) 预备：面正南，两脚自然分开立定，双臂自然下垂。

(2) 练法：右臂屈时向上提起，掌心向外，提过头顶，然后向后下落，抢住颈顶；左臂同时屈时，掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。

右掌经头顶由前下垂还原，左掌也收回还原。左右手轮换 18~32 次。

(3) 注意：手臂上举时吸气，还原时呼气；右手臂上举，头向左侧，左手臂上举，头向右侧；动作不可过快，身体端正，不前后俯仰，左右歪斜。

#### 10. 仙人推碑

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽，两臂下垂，口微闭。

(2) 练法：向左转体，右手成立掌向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直，左掌插腰部，目视正前方。还原。与式动作相同，方向相反。

还原。左右转体各 18~32 次。

(3) 注意：左右掌推出时吸气，收回时呼气；推掌宜缓，手腕稍用力，臂不用力；转体时头与腰部同时转动，双腿立定不动；推掌与叉腰时，两臂的速度应一致，意似推倒石碑；气由丹田发，上运百会，下走大椎，分岔两路，循两臂到劳宫。

#### 11. 掌插华山

(1) 预备：两脚分开，稍宽于两肩，略带半弓步状，双手下垂。

(2) 练法：右手伸向前方，向右掬回腰际抱时，左掌向正左方伸出，上体随左掌转向正右方。左掌向左方平行划弧，掬回左腰际抱时，右掌向正右前方伸出，上体随左掌转向正左方。动作轮换各 18~24 次。

(3) 注意：作第一动作时吸气，作第二动作时呼气；双目注视插出的手掌；上体正直，不可前俯后仰，手向外插出的动作可稍快。

#### 12. 青龙摆尾

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽。两手叉腰，拇指在前，四指在后。

(2) 练法：腰部自左向右（由后至前）做圆周回旋动作，连续 3 次。再改为反方向回旋 3 次，并向左向右各重复 8~16 次。

(3) 注意：两腿始终伸直，膝部勿屈；两手不要用劲，拇指在前，四指在后托护后腰部，动作要慢；腰部往后时吸气，前转时呼气；腰部回旋时尽量向前、后、侧各方弯曲旋转，上体端正不歪斜；意似身后有条尾巴，由丹田运气上至百会，下走大椎，经命门至尾闾。

#### 13. 落叶归根

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽，两手置腹前，掌心向上。

(2) 练法：腰向前俯，两手下按着地。还原。同样上下重复 8~15 次。

(3) 注意：两腿要伸直，膝勿屈；先吸气一口，下俯时呼气，还原时再吸气；动作要缓，呼吸要匀，脚跟不能动；气由丹田发，上运百会，下走大

椎，分岔两路，循双臂至十宣，并降气于涌泉。

#### 14. 织女穿线

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽，两手置腹前丹田，掌心向下，中指对正。

(2) 练法：左手向左抽回划弧，直至左腕、肘及肩在同一水平。还原。右手做的动作。还原。左右轮换 18~32 次。

(3) 注意：动作缓慢、轻柔，不宜用力，双目平视；双手中指对正时吸气，分开时呼气；意在穿针引线，气由丹田发，上走百会，下达大椎，且分岔至十宣。

#### 15. 白马分鬃

(1) 预备：两脚分开与肩同宽，两臂下垂，双手交叉在小腹前面，右手在上。

(2) 练法：上体前俯，目视双手，两手交叉举至头顶，身挺直。两臂向两侧分开。然后恢复预备势。共做 18~32 次。

(3) 注意：上举时吸气，放下时呼气；动作宜缓，两臂宜尽量伸直，上举时如向上攀物，向两侧分开时掌心向下成弧形线；意如白马奔驰在原野之上，气由丹田上发至百会到鬃交。

#### 16. 古树盘墩

(1) 预备：两脚分开，比肩稍宽。两手叉腰，四指在前，拇指在后，两肘撑开。

(2) 练法：向左劈叉，腰向左、下沉，左腿屈膝下弯，右腿伸直；向右劈叉，右腿屈膝下弯，左腿伸直。恢复预备姿势。左右各重复 16~24 次。

(3) 注意：上体伸直，双目平视，膝下屈不必过低，应量力而行；动作自然，不宜太快；向左劈叉时吸气，向右时呼气；意在下肢，由丹田之气直送命门至尾闾，分岔经承扶、委中，到昆仑达涌泉。

#### 17. 金刚捣碓

(1) 预备：两足立正，双手抢拳，停于胸前。

(2) 练法：向右半转体，并向右前方跨一步，成右半弓步，即右腿屈膝蹲，左腿伸直，右臂屈肘上提，拳停眼前，左拳屈肘向后停髻后，上体稍向前倾，目视前方。还原。向左转体，并向左前方跨一步，成左弓步，左腿屈膝蹲平，右腿伸直，左臂屈肘上提，拳停眼前，右拳屈肘向后停于髻关节后，目视拳眼。还原。左右各重复 6~12 次。

(3) 注意：胸部要舒然，胯要轻灵；初作时吸气，还原时呼气；意能捣碓，力大无穷；气由丹田上发百会，下走尾闾。

#### 18. 大圣登陆

(1) 预备：两脚分开，与肩同宽，双手抱肘。

(2) 练法：脚尖着地，脚跟轻提，随后两腿下蹲，尽量臀部触着足跟。两手放开成拳，两臂平举。两脚立起，恢复预备势。并重复 6~12 次。

(3) 注意：下蹲时吸气，起立时呼气；两臂不用劲，上体挺直；意似腾云驾雾，意守大脑。

#### 19. 倚马问路

(1) 预备：面东，两脚并立。两手叉腰，拇指在后，四指在前。

(2) 练法：左脚直立，右脚后踢，脚跟以触及臀部为度。还原。

右脚落地，左脚后踢，脚跟触及臀部为度，还原。依次重复 12~24 次。

(3) 注意：脚踢起时吸气，落下时呼气；踢时不必用力，上身挺着，双目正视不低头；意似闲马散步，松静自然，精气提归丹田。

#### 20. 刘海嬉蟾

(1) 预备：面南，立正，双手叉腰，拇指在后，四指在前。

(2) 练法：左脚直立，右腿抬平，右脚向里横踢，似踢毽子一样。换成左腿，抬起左脚向外横踢。左右轮换重复 8~16 次。

注意：横踢时吸气，收回时呼气；上身直，双目正视；意似追引一只蛤蟆，由丹田气运至涌泉。

#### 21. 仙踪徘徊

(1) 预备：两足并拢，中正，目视前方，两手自然下垂。

(2) 练法：左脚前进一步，脚尖先落地。右脚再前进一步，仍脚尖先落地，重心移向右脚尖，右脚立跟提起。右脚后退一步，脚跟落地，重心移右脚跟，左脚前进一步，脚尖落地。同，唯方向相反（退左脚）。

(3) 注意：每一呼一吸，上一步或退一步；上身直，双手交叉自由摆动，脚尖抬起时尽可能向上，使后腿绷紧；双目正视前方，意似慢步闲游，落脚尽云，意守涌泉；气由丹田往下至尾闾，分岔两路经委中绕昆仑至涌泉。

#### 22. 张飞踢马

(1) 预备：面东，两脚并立。双手叉腰，目视前方，舌抵上腭，自然闭口，鼻施呼吸。

(2) 练法：右脚踢起，大腿平，小腿垂直。然后右脚向前踢出，脚尖伸直，脚面绷紧。双腿轮流重复 8~16 次。

(3) 注意：上身挺直，踢出时吸气，收回时呼气；内气由丹田往下达尾闾，并分两路经委中绕昆仑至涌泉。

#### 23. 提膝运肢

(1) 预备：面南，两脚并立，双手叉腰，目视前方。

(2) 练法：右脚直立，左脚提膝，脚尖伸直，脚面绷紧。小腿由里向外运转 3 下。还原。与第一节一样动作，只是换脚进行。还原。左右各重复 12~24 次。

(3) 注意：小腿运转速度要缓慢；呼吸要匀；意守涌泉，最后收势将精气提归丹田。

#### 24. 顺水推舟

(1) 预备：两足立正、目视前方、两手下垂。

(2) 练法：向右半转体，并向右前方跨出一步，成右半弓步。右臂屈肘上提，横掌于胸前。左手掌向裆前插下，双手掌同时稍向前推，目视右前方。还原。然后换左脚做上述步骤。左右各重复 8~16 次。

(3) 注意：推时吸气，收回时呼气；不宜用劲过分，稍推只是意念上，目视胸前横掌，意似顺势推动巨物，力大无穷；内气由丹田发，上达百会，下走大椎，分两路过肩井，历曲泽，经内关至劳宫。

本功法式较多，故练功者可每晚根据时间，依次选练数式，不必也不可能一次练完。

### 四、丹鹤气功

丹鹤气功，是道教符派修灵领气的一种基本功法。其从解除“人老腿先老”入门，进而达到健身疗病，延年益寿的目的，故尤适用于中老年人练习。



1.基本功（行功）：早向东，晚向西，自然站立，平视。意想我如仙鹤，头顶蓝天，脚踏大地，无限高大。整个练功时间内均宜存此意。存想片刻后，默念口诀；弟子立誓练鹤功，肢柔步缓体轻松，灵气随意劳宫走，剑术法邪道法通。

双掌半握略呈弧形，手心微凹，意守劳宫穴，开始练功。

（1）雏鹤学步：吸气时，双手保持弧形从前抬起，手心向下，手指向前，缓慢上举，至手心向前，手指向上，此时意想天地之灵气从手劳宫穴进入。举手时提起左脚，足尖向下，脚趾弯曲，膝高脚平成直角。呼气时双手缓慢下降，想浊气由手劳宫出，左脚随之伸直，上身略前俯，右脚弯曲，使左脚尖着地，为跨出第一步。手低以不触及脚为度。重心前移，随之直立，吸气，双手上举，提右脚；呼气时手下降，右脚伸直，左脚弯曲，上身前俯，右脚尖着地，意想同前，为跨出第二步。如此反复行走向前，10步为起点，多走不限，要适可而止，然后接练二式。凡五式步法均此，仅手的活动有改变。

（2）丹鹤正步：手形、身体、步法、意念、动作同一步。仅双手上举时手心向上，高至手指朝天，手心向后，然后下降跨步。

（3）丹鹤起翅：手形、步法、呼吸、意念同一式。双手心向下，由两侧上举，高至手指朝天，手心向两侧，然后下降，跨步时上身要直。

（4）丹鹤展翅：手形、身形、步法、呼吸、意念同三式。但手心向上，高举至手心相对，然后下降。

（5）丹鹤聚气：手形、身形、步法、意念同前。吸气时双手心相对前平举，向两侧分开，至两手心向前，手指指向两侧；呼气时两手向前合抱，沿天际合至16厘米左右距离。意想气聚如一球，吸气时又扩大到无边无际，呼气时又聚如球。

以上五式，所走步数应相等。

2、收势：意念双手达天际，捧天地灵气从头部贯入，手式外导，意念内引，送下丹田。反复作3~5次即可。

3.效应：初练时双脚、双臂酸胀、疼痛，感疲乏，气促，一般10天可消失。全身发热、出汗、双手心及丹田穴发热；手心有明显进出气感，或有牵扯感，粘附感；体内有气流感、发麻感，关节有响声等均属正常。病情好转，精神爽快；睡佳纳增，气感明显，每分钟动作、呼吸、步法由20次左右慢到6~10次，甚或1~2次。

本功练习应注意循序渐进。练时呼吸要自然，逐渐深长，匀细，与动作配合一致；初练者不易站稳，提脚高度和立脚的弯曲度注意适当，以防倾倒；手要轻柔，忌强直；主导意念在劳宫，体会气感，气感越明显，注意力越集中，气感常在掌面和两掌之间的“气球”，不一定在劳宫穴内。

## 五、长寿功30式

本功系根据流行于江南水乡的民间功法改编而成的。功式较多，旨在提高身体整体素质，扶正固本，养育五脏，进而能葆春益寿，延缓衰老。尤适合于中老年人练习。

起功和收功时都应做到：大脑入静，思想集中，不松不懈，百会朝天，沉肩，坠肘，虚腋，含腰，收腹，松胯，提肛，稍屈膝，两脚分开站立。两脚尖偏向前方，与肩同宽，眼半闭，舌抵上腭，口微闭，自然呼吸。一般以1~5分钟为宜。正式功法如下。

### 1. 船头望月

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。两手叉腰，先向右上方扭头望月，并吸足气。再将头下转，缓和呼气，再转向左上方扭头望月，并吸足气，余如前。左右反复 10 次左右。

#### 2. 挡腰截击

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。两手放在背后，一手手背中心对准同侧肾俞穴轻压，一手手掌中心对准同侧肾俞穴上下按摩，约 30~50 下。然后交换做。如此反复 2~5 次。

#### 3. 顺水推舟

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩稍宽。左手背于腰间，右手向侧上方推掌，直至上肢伸平。同时头向左旋，眼看左前方，吸气，然后还原，同时呼气。再换左手照做。反复 5~10 次。

#### 4. 前后推浪

弓步，右下肢在前，右上肢向前推，掌心向前；左上肢向后推，掌心向后，吸气。两上肢互换时呼气。10~15 次后，再换另一下肢照做。如此下肢交换做 2~4 次。

#### 5. 独臂将军

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。左手背于腰间，右上肢向外侧展平，以肩关节为轴心画圆圈。每旋一圈，呼吸一次，顺时针、逆时针各 10 圈。再换左上肢照做。上肢交互做 4~6 次。

#### 6. 波浪滚滚

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢向两侧展平，同时呼气。再向前下方下降至两膝部，小指各触到同侧窝为准，同时呼气。呼完，再将胸挺起，两上肢再展平，眼看天空，同时吸气，如此反复 10 次左右。

#### 7. 上下翻水

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手半握拳上举不超过耳壳水平。两手同时向前下，往后再向上转圈。每转一圈，呼吸一次，向上时吸，向下时呼。共 10 次左右。

#### 8. 湖底探险

骑马式站立。右手握拳至身旁，臂与肩平，同时右膝弓起，屈曲，左拳向前右下方打，吸足气。在交换另侧的过程中呼气，左右交换总计 10 次左右。

#### 9. 湖心摇荡

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢展平，两掌心向下。两上肢交互上下摇荡，似小船在水上颠簸。上肢向上时掌心翻向上，向下时掌心恢复向下，一上肢翘至最高时吸气，摇荡过程中呼气。如此摇荡 15~25 次。

#### 10. 力提千钧

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。右时提起尽量与耳同高，掌心向后，同时用力提，并同时挺胸收腹吸气两下，以有声为宜。再下降时呼气，降至两侧平衡。两手互换做，反复 10—15 次。

#### 11. 破浪前进

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。两手握拳，手心向下，置于腰旁，上身稍后倾。右腿向前迈大半部，两拳向前平伸，上身前倾，挺胸，呼气，前腿稍弯，后腿伸直。然后恢复原状，但前腿伸直，后腿稍宽，呼气。如此前推后破 10~20 次。再交换另一下肢照做。

#### 12. 虎背熊腰

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手交替摸背和腰（摸到第一胸椎）。两手摸背时挺胸吸气，两手交换时呼气。共 15~20 次。一般每分钟不多于 10 次。

#### 13. 屈腿完膝

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。屈曲髋、膝、踝关节，两手掌心捂在膝盖上，顺时针、逆时针各旋 15 次，旋完恢复原位。

#### 14. 左右排浪

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手掌对掌，两手向上，置于胸前。右手向右侧排浪，掌心向右方排至臂展平，同时吸气。右手复原，同时呼气。再用左手向左侧排浪。如此反复 10~20 次。要点是眼看排出的手指。

#### 15. 海豚跃水

两脚分开站立，两脚尖向前外方，比肩宽。两上肢自然下垂。开始两上肢同时向后外旋转向上，同时吸气，在手到达最高点时，两脚往上跳一下或脚跟提起一下。然后两上肢同时向前旋转向下，呼气。如此旋臂 10~15 次。

#### 16. 突击一面

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。左手撑腰间，右手伸掌向上举至最高，腰向左侧弯，手振动 2 次，同时吸气 2 次。然后放下还原，同时呼气。再换手做。如此交换做 10~15 次。

#### 17. 龙腾虎跃

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢左右展平。呈轮状交互摸对侧膝部，一般每转动一次，呼吸一次，如此反复 10~15 次。

#### 18. 海底捞珠

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。右脚提起，距地 10 厘米，由外往里转，绕一直径 5 厘米的圆圈，再放下。每圈呼吸一次，做 6~8 次。再换左脚照做。如此反复 4~10 次。

#### 19. 运转乾坤

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。左手背于腰间，屈膝。右手于中丹田开始，顺时针方向运转，上至下颌，下至膝上，呈圆形运转，每转呼吸一次。如此反复 4~6 次。

#### 20. 背后互助

两脚分开站立，两脚尖向前外方，比肩宽。挺胸，收腹。两手于背后腰部握紧，自然呼吸，尽量向左右拖拉。一般拖拉 15~20 次。手交换握，再拖拉 15~20 次。如次交换 4~6 次。

#### 21. 排浪踏水

两脚分开站立，两脚尖向前外方，与肩同宽。两手向左后排水，同时扭腰，踢右腿，吸气，还原，同时呼气。两脚向右后排水，同时扭腰，踢左腿，吸气，还原，同时呼气。两侧交换排踢 4~10 次。

#### 22. 引龙出水

两脚分开站立，两脚尖向前外方，比肩宽。右上肢以肩关节为轴，上下轮甩，呈圆形，转至最高处吸气，落下时呼气。一般轮甩 5~10 次。再换左手做。如此交换做 4~6 次。

#### 23. 刚柔相济

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手叉腰。以臂部为主旋转，扭腰，提气，收肚。先顺时针旋5~10圈，再逆时针旋5~10圈。每旋一圈呼吸一次。交替做2~4次。

#### 24. 夺得桂冠

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩狭。两手半握拳向上举起，同时吸气；至最高处向后振动2次，同时吸气2次；两手放下，同时呼气。一般做5—10次。

#### 25. 霸王亮相

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。右手半握拳，由前向上举至与眼同高，将掌心向前一亮，提左脚，同时吸气。还原，同时呼气。再换左手和右脚做。如此反复做5~10次。

#### 26. 鹤翔长空

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两上肢各向左右平展，上身上下起伏，两上肢如鹤翔状扇动，主要是靠膝关节上下松动起伏。每扇动一次，同时呼吸一次。如此反复10~15次。

#### 27. 推波助澜

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手缩在肩前，掌心向前，自上向外做圆形旋转，每转呼吸一次。如此推波10~15次。

#### 28. 手腾天宫

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。左手半握拳，置于腰背部。右手半握拳向上举略高于头顶，掌心向前，挺胸、收腹，同时吸气；然后右拳放下置于腰背部，同时呼气。再换左手做。如此反复10~20次。一般每分钟10次左右为宜。

#### 29. 湖中捞月

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，比肩宽。两手叉腰半蹲，右手呈匙状，做向外捞月状，即由外上向内下通过膝平面转一大圈。立起，吸气。再蹲下，呼气。反复5~10次。再两手交换做。如此交互做2~4次。

#### 30. 内静外动

两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽。左手按于髋旁。右手半握拳，向上举，略高于头顶，掌心向前，再向后振动2次，同时吸气2次，以有声为宜。右手放下，同时呼气，再换左手照做。如此反复5~10次。最后静立收功。

本功的法式较多，故每次可根据时间、个人体质等具体情况，依次选择数式进行练习。

## 怎样选择气功锻炼项目

气功在我国已有悠久的历史，早在 2 千多年以前，古人就有过精辟的论述。气功在强身壮体、防病治病方面确有较好效果，因此广泛流传，颇受人民喜爱。

气功锻炼特别强调“意识”，对神经系统有很好的作用。气功的人静是大脑皮层处于特有的主动性的内抑制过程；减弱交感神经活动，增强副交感神经活动而使两者的关系得到改善和调节；人静还可以使大脑皮层处于耗能减弱和储能活动加强，从而对大脑皮层的功能状态起着良好的恢复、调节作用。气功可使膈肌上、下活动幅度比一般人在常态下增大 2~4 倍，大大增加了吸气时胸腔的负压，对心肺循环是很有利的。气功可调节胃肠蠕动和腺体的分泌功能，提高食欲和消化吸收能力。气功对循环系统的作用也是多方面的，比如减慢心率，增加心脏搏出量、调整心律。降低血压等。

气功可分内养功、强壮功、行走功三种功法，可根据自己的身体及锻炼目的而选练。

内养功：内养功是静功的一种，练功时要默念字句，呼吸停顿、舌体起落、气沉丹田，具有大脑静、脏腑动的特点。内养功的姿势有四种，即侧卧式、印卧式、坐式、立式。一般先由卧式开始，练一段时境后，体力有所增强可改为坐式、立式。内养功的姿势可根据病情及个人习惯来选择。胃紧张力低，蠕动较强、排空迟缓者宜用右侧卧位，尤其饭后更应取右侧卧位。胃粘膜脱垂宜左侧卧位。

内养功的呼吸法及意守法均分三种，也要分别不同情况而选用。

内养功适宜高血压、冠心病、支气管喘息、胃溃疡、慢性肝炎、神经衰弱的病人选练。

强壮功：强壮功的姿势分为自然盘膝坐、单盘膝坐、双盘膝坐、站式四种。呼吸可分静呼吸法、深呼吸法、逆呼吸法二种。强壮功也采取意守丹田，集中精力，排出杂念，达到人静。

强壮功适宜健康的中、老年人选练，可达强身壮体之目的。

行步功：行步功是动功的一种。这种功法在行步运动的同时，配合一定的意念和呼吸。根据自己的身体情况，进行全套的锻炼或在做完准备式后任选几节。

## 练气功怎样入静

练气功能否取得效果，人静也是一个关键。一般他说，初练气功最困难的是人静，它需要时间和耐心，短者数周，长者达数月。

怎样才算人静呢？《练气行功秘诀》中说得比较具体，认为“善用其静者，得意处不喜，失意处不忧，专心致志……，不动不摇，如明镜止水。”就是说，在日常生活中要做到不骄不躁，情绪要乐观，工作顺利有成绩时，不要得意忘形；工作不顺利有困难时，不要愁眉苦脸。工余时间还应专心致志地进行气功锻炼，使心静下来，犹如“明镜止水”那样平静。接着又说，练气功要作到“无念无欲，安静不动，诚和洁净，邪风不入；尘埃不生”，“虚极则静，静极则动……，忌思想忽乱。盖气行于虚，而滞于填补，一旦思想散弛，其气必凝结不通。”所以，练功时做到无念无欲才算人静，这样有利于气机通畅，外静内动，达到健身祛病的目的。然而，初练气功者，人静的时间和程度是因人因病而异的，千万不可急躁，不可勉强追求。实际上，越是想快人静，就越静不下来，急躁往往妨碍了人静，静是在认真锻炼中获得的自然效果。但静是相对的，练功时要真正达到“虚极”或“虚静笃”的境地，非有几年的功夫不行。因此，练功初期，要求不要太高，不少人练功时虽未达到理想的静，但也能取得一定的效果。再说，人静也不是什么都不想，而是一念顶万念，是意念单一化的过程，故应把思想集中在练功意守和以意领气上，以消除思潮起伏的现象，减弱外界刺激的感受，做到“身在事中，心在事外”，使大脑进入保护性抑制状态。

如何人静呢？人静是对精神意识活动的一个训练过程。各人可根据自己的情况，选择易于人静的方法，经过多次反复的训练、强化，以形成人静的条件反射。一旦形成，并不断巩固和加强，就会比较容易人静了。初练气功者要想人静，首先必须做到身体和精神上的放松，只有放松了，才易于人静。

诱导人静的方法：

1. 随息法：又叫听息法，是一种“以动致静”的转移注意力的方法，思想跟随着呼吸时腹部的起落动作，毫不外逸，如有杂念干扰，仍应重新把思想收回来，使其跟随呼吸的出入，直至思想完全安静下来。接着开始练功就不一定再继续“随息”了，可按不同功法的练功要领进行锻炼。

2. 数息法：一呼一吸算一息，从1数至10，循环往复。如浮想复起，忘记数数，可再从头数起。这是通过默数呼吸次数以转移杂乱思想，以数呼吸这一个念头来忘却、排除千念万念，对帮助人静能起一定作用。在数息中，如果杂念逐渐排除，自己就会觉得轻松舒服。接下来即可按不同功法进行练功。

3. 暗示法：用默念简短的良性词句来诱导人静。可在吸气时默念“静”字，呼气时默念“松”字。如为了消除练功者对疾病的焦虑，以达到心境舒适恬静，则可反复默念“松静好”、“放松安静自然好”，“祛除病魔保健康”等。实践证明，用默念词句来代替杂乱的思想，有助于练功者人静。4. 诱导法：读者可利用录音机录放有关词句来诱导人静。如先用记录速度录下以下词句：“我要开始练功了，坐下来，静下来，头放松，躯体放松，两手放松，两脚放松，关节放松，全身放松，自然呼吸”，如此反复念录3~4遍。然后低声放，练功者随着录音节律，顺序地跟着去做，以引起心中共鸣来诱导人静。读者也可按照“十六锭金法”的有关“调息的录音节律”，自

已录放，随着录音节拍练功，也能达到诱导人静的目的。5.意守法：就是把思想、意识集中在某一部位。最常用的是意守丹田法，或意守足心的涌泉穴；也可意守外界的物体，如一件精美的工艺品、一幅美丽逼真的图画等。但意守时用意不要过重，应做到似守非守，若即若离。如果强行守住，过分用意，反而使精神紧张，影响人静。6.意念与动作配合法：读者可按照“十六锭金法”的练法，意念与“、吸、停、提。呼”的练习动作紧密配合，使大脑没有“多余”时间再想别的了（详见十六锭金法”）。

以上诱导人静的方法，读者可结合自己情况选择一种或二种配合一起进行人静训练。

## 怎样练枕上三字诀静功

枕上三字诀静功主要论述“塑”、“锁”、“梳”的练功方法。

“塑”是指练习气功(静功)调身的方法。练功之时,首先应调整体态,无论采取坐式或卧式,都应做到不耸肩、不挺胸、不勉强用力。不摇晃乱动,宛如泥塑之人,务必使全身肌肉放松,求其自然。

“锁”是指练习气功调心的方法。以意念为主导,“以意领气”,做到呼吸柔和、细缓、均匀、深长,目的在于调心,而心调又使气息更加和畅。“严杜其口”若以锁锁之,鼻吸微微,出之绵绵,若有若无,似胎儿在母腹中舒适的内呼吸。

“梳”是练习气功调息的方法。指“真气”汇聚,储于丹田并循任督、十二经脉和络脉运行于脏腑乃至全身。属气功中循经意守,内气运行的方法。气由鼻入,梳理调顺,徐徐焉下贯丹田,又徐徐焉下至于涌泉穴,如此循环往复以至无穷,犹若以梳梳发,自然而下,井然有序。

总之,《枕上三字诀》阐述了静功中练功的“调身”、“调心”、“调息”的具体方法。要求外静内动,这对老年人来说尤为适合。老年人生理病理特点之一即是精亏血少,“上盛下虚”,通过“塑”、“锁”。“梳”的锻炼,引气下行,息息归根,气贯丹田,以养人体真元之气。元气充足,则可积气生精,精旺神足,神足则精力充沛,体魄强健,而达到防病、治病以及延年益寿的目的。



## 怎样做起床前的健身功

一般认为运动是起床之后的事情，而实际上，人在由睡眠状态向运动状态转化时，需要有一个过渡和适应的过程。

起床之前的运动，因人而异，可借鉴别人的也可自我创造。常见的有以下几种：

1. 搓脸。早晨醒来，睁开惺忪睡眼之后，不少人习惯用手指手背揉揉眼皮，实际上，这个动作可以进一步扩展，揉眼后不妨用手搓搓脸。最好先用手中指同时揉搓两个鼻孔旁的“迎香穴”数次，后上行搓到额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓到额间会合。如此可反复搓脸 20 次。这样揉搓有促进面部血液循环，增强面部肌肤抗风抗寒能力，醒脑和预防感冒之功效。天长日久，还有减少面部皱纹，永葆青春容颜之益。

2. 转睛。醒来之后，将眼珠先左右，后上下各转 10 多次，可慢慢地进行。这样做，可提高眼睛的灵活性，增强视力和减少眼疾。

3. 叩齿：轻闭嘴唇，上下牙齿互相叩击 36 次，然后旋转舌头，以舌尖抵上腭数次。这样做可促进口腔、牙齿、牙床、牙龈的血液循环，增加唾液分泌，从而收到清除污垢，提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能等作用。

4. 提肛。聚精会神地提摄肛门 10 多次，这有增强肛门括约肌能力，改善肌周血液循环，有预防脱肛、痔疮之效果。

5. 挺腹。身体平卧，伸直双腿，作腹式深呼吸。深吸气时，腹部有力地向上挺起，呼气时松下，反复动作 10 多次，可增强腹肌弹性和力量，预防腹壁肌肉松弛、脂肪积骤腹内，还可提高胃肠消化吸收功能。

6. 梳头。身体坐起，以十指从前额梳头到枕部，从两侧梳头到头顶，依次助反复指梳数 10 次，可改善头发根的营养供应，减少脱发、白发，促进头发乌亮，并可醒脑爽神，降低血压。

7. 弹脑，坐在床上，两手掌心分别按紧两侧耳朵，用食指、中指、无名指轻轻弹击后脑壳，可听到咚咚声。每晨弹 3~4 下，可解除疲劳，防头晕，强听力，治耳鸣。

8. 猫腰。趴在床上，撑开双手，伸直并合拢双腿，翘起屁股。如此反复 10 多次，这样可以充分锻炼腰背，四肢肌肉及关节，促进全身气血流畅，防治腰酸背痛。

## 怎样做交替健身功

交替运动，顾名思义是一种人体各生理机能之间交替进行锻炼的健身运动方式，根据这一原则可以有以下一些运动方式。

### 1. “体脑交替”

一方面进行体力锻炼，如跑步、游泳、爬山等，另一方面进行脑力锻炼，如玩一玩各种棋类，做一类智力游戏，背一背诗词、名言佳句、外文单词。这样两方面结合进行，使身心都得到锻炼。

### 2. “动静交替”

一方面不断进行体力和脑力活动锻炼，另一方面每天抽出一定时间使头脑都静下来，全身肌肉放松（站、坐、卧姿势均可），去掉头脑中的一切杂念，把意念集中于脐或脐下。若能很快转入忘掉一切的境界最为有效。这可以使大脑的边缘系统情绪中枢得到宁静，恢复正常平衡，从而使边缘系统的植物神经和内分泌系统的高级中枢恢复正常的功能。

### 3. “左右交替”

即右侧肢体和左侧肢体作交替运动。如果你是个用右手干活的人，建议你经常用左手握健身球。有机会就多活动左手，随时做一些本来由右手做的动作。这一运动方式你千万不要小看，手是外部的“脑”，一个大拇指在支配它的大脑皮层所占区域几乎是整个大腿所占区域的10倍。由于一般人多数用右手，而大部分右侧大脑皮层任其“荒芜”，若能“开发”，潜力无穷。反过来，常用左手的人，可多用右手。

### 4. “上下交替”

人类由于直立而形成手足分工是一种进步，但同时也使支配双足的大脑皮层机能退化，因此人们的机动性、灵活性、敏捷性、对外界的反应性都大大低于猿猴类。

另外，人由于直立也极易发生脑血管疾病。上下交替运动，一般可经常活动“脚趾”，如有意识地夹取、抱持东西等。

### 5. “前后交替”

向前行走，在常人大脑运动区已成为“定势”。若能改变这一“定势”，每天做一些“倒退走”“后退跑”运动，可使你的下肢灵活，并可预防和治疗腰腿疼病。

以上几种方式不可能一开始全部采用，可依据身体情况，从小到大，从易到难，寓交替运动于日常生活中，并坚持下去，定能获得意想不到的效果。

## 怎样做卧式保健功

此功动作简单，从远心端开始做起，渐向心脏方向运动，有助于静脉血向心脏方向回流，且运动量由小渐大。在早晨初醒时练习，有助于使人从静态过渡到动态，使内脏的堕态尽快消除。若能长期坚持锻炼对患有腰痛、便秘、慢性肝炎、慢性肾炎的中老年人极有好处。

1.手、脚抓挠。仰卧，两手先握拳，后伸掌松开 10 几次，两脚趾亦屈伸 10 几次（踝关节亦随之屈伸），也可手脚一齐动作。

2.上肢拧转。仰卧，两臂放松，向外向内极力拧转 10 次，要做到富有弹性。

3.下肢拧转。仰卧，两腿放松，向外向内极力拧转 10 几次，上下肢的拧转，对静脉血的回流心脏有促进作用。

4.两膝震荡。仰卧，两膝微屈，然后自然松落，与床轻轻震荡 10 几次。

5.抬臀提肛。仰卧，两腿屈膝，两脚跟靠近臀部，臀部抬高，同时肛门内提和深吸气，然后臀部自然落震于床上，同时全身放松和深呼气，这对于改善腹腔特别是骨盆腔的血液循环有利。

6.金鱼摆动。仰卧，两小臂交叉枕于脑后，腰身左右摆动约 1~2 分钟，两小臂在胸前交叉，头抬起腰身左右摆动。此式对腰痛和便秘有一定防治作用。

7.揉腹。仰卧，两腿屈膝或自然伸直，以脐为中心，顺时针方向左右手掌各擦摩 36 次，对加强肠胃蠕动，防治肠胃病有效。

8.搓腰。左侧卧，用右手搓右腰眼及尾骨；右侧卧，以左手搓左腰眼及尾骨，每次各搓 36 次。也可取俯卧位，两手交替或同时操作。

在练整套动作时，可根据自己身体状况而适当增减运动量，但应数着次数，一方面可准确掌握运动量，另外也有助于集中注意力。

## 怎样做坐式保健功

坐式保健功又可称坐功，主要参考古十二段锦而编，是一套民间广泛流传的健身法，适合于中老年人及有慢性病的人练习，以盘坐和平坐姿势进行。

1. 口功。叩齿。上下排牙齿轻轻叩撞 30 次，可改善牙龈膜中的血液循环，防治牙病；运舌。舌头在牙齿外边来回运转，左右上下各运转 10 几次；

咽津。经叩齿、运舌之后唾液会增多，要咽下，咽下时宜咬紧牙，用力吞咽数次，有助于消化并可使耳咽管开放。

2. 鸣天鼓。用两手根掩耳，两手食指或中指轻轻叩击脑后 30 次，似乎听到鼓声，对大脑可起到良注镇静作用。然后两中指或食指轻缓地插入耳孔内，再骤然松开，如此反复进行 7~8 次，使耳鼓膜受到震荡，有助于防治耳鸣。

3. 干洗面。两手搓热后，用手指上下擦鼻两侧，搓耳和用手掌擦面各 10 次，有助于改善面部，尤其是耳鼻的末梢血液循环。

4. 梳头按颈。两掌自前额角梳头样向脑后按摩，至后颈时两掌手指交叉以掌很挤按后颈，有降低血压的作用。

5. 按摩胸臂。两手搓热后，右手掌沿左腕里面、臂内侧向上擦到左腋下，自左腋下转下向左胸前，再翻过肩膀，由臂外侧向下擦到左手背。如此反复擦摩 10 次，然后摸左手如上法擦右胸臂。

6. 转辘轳。两臂屈曲，两手握拳，两臂连肩一起做前后耸动绕环，象绞辘轳一样，做 10 次，可预防肩周炎。

7. 托天。两手指交叉握，掌心朝上，缓缓伸直两臂如托天状，同时吸气，然后缓缓放下，同时呼气，有助于增强膈肌，加深呼吸。

8. 左右开弓。两手模仿开弓动作，左右两边轮换各 10 多次，有助于扩胸和增强胸肌。

9. 揉腹。以脐为中心，左右手掌各擦摩 36 次，按顺时针方向。

10. 搓腰。右手搓右腰眼及尾骨，左手搓左腰眼及尾骨，交替进行，各搓 36 次。

11. 低头扳足。直腿坐，向前弯腰，以两手扳足，做 10 几次，有助于加强腰腹肌、大腿肌和脊柱的柔韧。

12. 擦膝搓脚心。左腿屈膝收回，左手擦左膝，同时右掌搓左脚心 30~40 多次，然后换手擦右膝和右脚心。

13. 和带脉。自然盘坐，两手置两大腿上，上身旋转，自左、前、右、后顺时针方向转 18~36 次，再向右、前、左、后逆时针方向转 18~36 次。

## 怎样练健脑气功

健脑气功是气功师陈殿利创编的益智健脑功法，经全国第一家记忆研究会和一些中学推广试用，证实练此功后头脑清醒。眼睛明亮、思维敏捷、记忆力增强，可以明显地提高学习效率。健脑气功功法简便易学，利用课间工间即可锻炼，适合于大、中、小学生及脑力劳动者练习。

### 第一节预备式

有平坐式和站式两种姿势，练功者可任选一种。

平坐式：端坐椅上，头身正直，轻闭双目，两手放在大腿上，身体依次放松：头部 胸部 腹部 大腿 小腿 两脚。然后意念在会阴穴，同时默念“松”字，约1分钟。

站式：站立，两手自然下垂，意念同上。

### 第二节搓手揉阳

两手抬至胸前，掌心相对，柔力摩擦，意念在劳宫穴，约10秒钟，然后将两手分开，劳宫穴站于耳上，揉动三次。而后双手向上缓慢移动，将大拇指放在太阳穴，其他四指放头维本神穴部处，用大拇指先按顺时针方向，后按逆时针方向施揉太阳穴。意念在太阳穴，同时默念“清”字，约30秒钟。

### 第三节转颈摇头

两手指尖相对，掌心向下，缓慢上移至与肩平，再从胸前导向下丹田，然后轻放在大腿上。头部选按顺时针方向，再按逆时针方向转动，意念在颈椎，同时默念“活”字，各约30秒钟。

### 第四节塞耳叩齿

两手缓慢从胸前抬起，放在两耳侧，用食指塞住耳孔，其他四指弯曲相合，微闭嘴，匀速叩齿，意念在玉枕穴，同时默念“通”字，约1分钟。待津液满口时，以意送入丹田。

### 第五节理焦通柱

两手先按第三节的方法导气入丹田后，眼睛内视，顺序依次为：头部（脑干） 胸部 腹部 会阴穴，然后调整呼吸。吸气时，意念在百会穴，同时默念“升”字，呼气时意念在会阴穴，同时默念“降”字，约二分钟。经过一段时间的练习后，自感百会与会阴穴之间有一通道相连，称为中脉，或称玉柱。

### 第六节贯气安神

两手掌心向上，指尖向前，从胸前缓慢托起，捧气贯入百会穴。然后张臂扩胸，掌心向下，从胸前导气至下丹田。然后左手在里，右手在外，两手心向内叠放在丹田处，此时意念在下丹田，而后两手于腹部先按顺时针方向，后按逆时针方向转动，各约30秒钟。最后默念使人愉快、健康或有助于学习的词句，也可称为要诀，大约1分钟。

要诀可以根据自己的具体情况编写，如：“我精力集中，努力学习”“天才在于勤奋，知识在于积累”“我爱学外语”等，默念要诀时，不能出声，速度要适当，要有节奏感。

## 怎样练解除疲劳的导引功

导引是呼吸运动与躯体运动相结合的一种传统体育疗法，“导”就是“导气令和”，“引”就是“引体令柔”。呼吸以行气，气行则血行，动形以柔筋骨，畅通血脉，从而达到健身目的。现将有关方法择其要归纳如下：

1. 荡腿：正立，呼吸调匀，两手背后，缓缓吸气，同时抬一腿，如金鸡独立状，然后，缓缓呼气，同时将腿伸。如此屈伸摆动，如做蹬车动作。随呼吸，每屈伸摆动一遍为一次，可连续做5~10次。再换另一腿，动作与前腿同。

注意：做此动作时，腿要悬空，脚不着地。伸腿时绷脚面，屈腿时跷脚尖。呼吸的要领是：屈腿吸气，伸腿呼气；呼吸要缓和而均匀。此动作可活动腿部肌肉，促进下肢的血液循环，使血脉流通，筋骨关节得以营养，同时，也可促进肠胃蠕动，健脾胃，助消化。

2. 攀足：正立，两腿并拢，膝关节伸直，调匀呼吸。先将双手撑在背后，缓缓吸气，同时身体后仰。然后，上体前屈同时缓缓呼气。双臂随之下垂，两手握住脚尖（或手指触及脚面）。稍停，恢复直立状。此为一次，可连续做5~10次。

注意：身体后仰及前屈应尽力做到最大限度。呼吸的要领是：后仰吸气，前屈呼气，随动作自然呼吸。此动作可活动腰腿筋骨，固肾强腰。动作宜缓慢。

3. 托举：正立，调匀呼吸，两腿并拢，两手于体前交叉，上举，如托重自我批评，同时缓缓吸气，随之慢慢提肛（收缩肛门）。至过头顶后，双手翻掌上举。足趾用力下蹬，两脚跟离地。稍停，缓缓呼气，左右转腰4~5次，还原。可反复做5次。

注意：做此动作时，手足均需用力，两腿尽力伸直。呼吸要领是：手上举时吸气，转腰时呼气。当手举至最高处时，闭气停息1~2秒。还原时，全身放松。此法可伸展肢体，促进胸腹腔的血液循环，使周身经脉流通。

4. 压腿：直立，先将左腿伸直抬高，置于高台阶或窗台上，上身前倾，做压腿状。同时，双手依踝—小腿—膝—大腿顺序打腿部，可拍打5~10次。再换右腿，动作同前。

注意：压腿时，两腿均宜伸直。拍打腿时，可稍稍用力，尽量将腿的各部都拍打到。此法可活动腿部筋骨气血，对下肢静脉曲张及因久立而有腿肿者，有一定效果。

5. 蹬脚冲拳：端坐，两手握拳置于两胁肋部，慢慢吸气，同时，左手向前冲拳，右脚向前蹬脚，还原，再换右手冲拳，左脚前蹬。如此为一次，可连续做8~10次。

注意：冲拳时，拳心向下，蹬脚时，脚尖上跷。冲拳与蹬脚均要用力。呼吸要领是：慢吸气，快呼气，与动作自然配合。此法可活动肩、臂、膝、踝、腰，有助于增进四肢的力量。

## 怎样练放松功

放松功属于静功，是练功者初学入门的基本功法。

放松功中的“松”是与紧张相对的一种松弛状态。凡虚而不实。缓而不急都叫“松”。所以松弛状态包括了肌肉的放松和心理上的轻松。医学实践证明，紧张的心理状态是导致疾病发生的重要因素之一。通过放松功的练习，可使人心气平和，情绪安定，经络通畅，脏腑功能协调。临床上对某些慢性病，如高血压、肠胃病、青光眼、哮喘。神经衰弱等病症有显著疗效，放松功可以作为主要锻炼方法。

功法介绍：

放松的方法有五种：

1. 三线放松法：即将身体分为前、后、两侧三条线，自上而下依次放松。此放松法一般初练者均为适宜。

第一条线：头部两侧 颈部两侧 两肩 两上臂 肘关节 两前臂 腕关节 两手 十个手指

第二条线：面部 颈部 胸部 腹部 两大腿前面 膝关节 两小腿 两脚 十个脚趾

第三条线：后脑部 后颈部 背部 腰部 两大腿后面 两脚底

如上顺序，依次放松，每放松完一条线，在止息点轻轻意守1~2分钟。第一条线止息点是中指中冲穴。第二条线是大脚趾大敦穴。

第三条线是前脚心涌泉穴。三线都放松完后，再轻轻意守脐部3~5分钟。一般每次练功约做二、三个循环后，安静一会，然后收功。

2. 分段放松法：即把全身分为若干段，自上而下，逐段放松。这种方法可供那些认为三线放松太多，记忆有困难者选用。

分段放松的部位有两种划分方法：

第一种：头部 两肩两手 胸部 腹部 两腿两足。

第二种：头部 颈部 两上肢 胸腹背腰 两大腿 两小腿。

按顺序依次放松，做二、三个循环后，安静几分钟再收功。

3. 局部放松法：在三线放松的基础上，可对某一病变局部或某一紧张部位，单独地进行放松，默念“松”字20~30次。

4. 整体放松法：把整个身体作为一个部位，从头到足笼统地向下默想放松。一般适用于三线放松、分段放松掌握得比较熟练，能较快调整身体，安定情绪者；或初练功感到其他放松法有困难者；或阴虚火旺、肝阳偏亢等上实下虚的患者。

5. 倒行放松法：把身体力分前后两条线，从足开始至头顶，依次放松。适宜于气血两亏、神疲乏力、头晕眼花，中虚下陷等虚症明显的患者。

第一线：足跟 小腿后面 窝 大腿后面 尾闾 腰部 背部 后颈部 后脑 头顶。

第二线：足底 足背 小腿前面 两膝 大腿前 腹部 颈部 面部 头部。

如此二、三个循环后，安静一会收功。

关于姿势的选择：一般初练者可采用仰卧或靠坐式，功夫熟练或体质较好的可采取站式。如头胀头痛者，可靠坐或平坐，气血两虚者，宜用仰卧式。

关于呼吸，一般采用自然呼吸法，掌握后也可采用腹式呼吸或其他呼吸

法。意念要和呼吸配合起来。吸气时意守要放松的部位，呼气时意念离开意守的部位，同时默念“松”字。



## 怎样练保健功

保健功是以自我按摩和肢体运动为主的一种动功，是古代导引按跷的一种。它既可单独使用，又可作辅助功法。其作用原理是通过自我按摩和身体各部的屈伸旋转，以舒展筋骨、行气活血、疏通经络、从而达到扶正祛邪，增进健康的效果。练功时既可整套全做，又可根据身体情况选做其中几节。临床上对一些慢性病，如肠胃病、神经衰弱、肝病、肾病、关节疼痛、五官科疾病等有一定疗效。

功法介绍：

1. 静坐：自然盘膝坐，轻闭双目，舌轻舐上腭，两手四指轻握拇指，放在两侧大腿上，用鼻呼吸五十次。采用自然呼吸法。

2. 耳功：先用拇食指按摩耳轮 18 次，然后以两手鱼际处掩住耳道，手指放在脑部，用食指压中指并滑下，轻弹后脑部 24 次。本法可治疗头晕头痛、耳聋耳鸣等症。

3. 叩齿：思想集中，上下牙齿轻叩 36 次。本法可坚固牙齿，防止牙病的发生。

4. 舌功：用舌在上下内外运转，左右各 18 次。

5. 漱津：闭嘴，将舌功所生津液鼓漱 36 次，分三小口咽下，咽下时，用思想诱导着唾液慢慢到丹田。本法可刺激消化腺的分泌，以增进食欲，改善消化功能。此外，唾液还有抗衰老的作用。

6. 擦鼻：先将两手拇指背擦热，再用指背轻轻擦鼻翼两侧，各 18 次。此法有预防感冒和治疗鼻炎的作用。

7. 目功：轻闭两眼，拇指微屈，用两侧指关节轻擦两眼皮各 18 次，再用拇指指背轻擦眼眉各 18 次，然后眼球左右旋转各 18 次。本法能增进视力，防止目疾。

8. 擦面：搓热两手，用两手掌由前额经鼻两侧往下擦，直至下颌，再由下颌反向上至前额，如此反复进行，一上一下共 36 次。本法能增强面神功能，使面色红润光泽。

9. 项功：两手互相交叉抱后颈部，头用力后仰，两手与颈争力 3~9 次。此法能治疗颈椎综合征。

10. 揉肩：先以左手揉右肩，再以右手揉左肩，各 18 次。此法可防治肩周炎。

11. 夹脊功：两手轻握拳，两肘关节屈曲成 90 度，前后交替摆动各 18 次。此法能促进肩关节及胸大肌的活动，增强内脏的功能。

12. 搓腰：两手搓势，以热手搓腰部两侧各 18 次。此法可防治腰痛。

13. 搓尾骨：用两手的中、食指搓尾骨部，两侧各 36 次。此法能防治脱肛和痔疮等疾病。

14. 擦丹田：将两手搓热，两手掌重叠，在小腹沿大肠蠕动的方向搓 20 次。此法能增强消化功能，调整内脏活动。

15. 揉膝：用两手揉膝关节，各 36 次。此法可防治膝关节疼痛，并能强壮腿力。

16. 擦涌泉：用手擦足心涌泉穴，左右各 36 次。此法可强身健体，可调节心脏功能，治疗头目眩晕。

17. 织布式：坐式，两腿伸直并拢，足尖向上，手掌向外，两手向足部推

动姿势，推尽即返回，如此往返 30 次。此法能使全身活动尤其腰部活动的范围较大，有治疗腰痛、腰酸的作用。

18.和带脉：自然盘坐，两手互握，放在小腹部，上身旋转，先自左而右转，再自右而左转，各 16 次。此法有强腰固肾，增加胃肠活动，帮助消化的作用。

在练保健功的过程中，按摩用力要适当，用力过小起不到作用，用力过猛会损伤肌肤，也易导致手指疲劳，以功后感到舒适轻松为度。

## 怎样练内养功

内养功是以练习呼吸吐纳为主的一种静功。它流传于民间，历代皆以单人传授相继承，后来经刘贵珍先生挖掘整理，应用于临床，取得经验后，推广于各地。

内养功强调默念字句、呼吸停顿、舌体起落、气沉丹田等要求，因而具有清心宁神、健脾益肺、补养精气的作用。对消化系统疾病有显著疗效，对其他多种慢性疾病的疗效也很好。

功法介绍：

1.姿势：仰卧式、侧卧式、坐式、壮式。

2.呼吸法：初练者先采用自然呼吸，逐渐过渡到匀细深长的呼吸，最后达到停闭呼吸。在练功过程中，要求呼吸、停顿、舌动、默念四种动作相配合。内养功常用的呼吸法有二种：

(1)第一种呼吸法：

吸 停 呼

呼吸要与默念字句配合，要选择具有松静、养好、健康内容的词句。一般先从三个字开始以后逐渐增多字数，但最多以不超过九个字为宜。舌动配合吸气时舌舐上腭，停顿时舌不动，呼气时，舌随之落下。以默念“自己静”三个字为例，与呼吸配合的方法是：

吸 停 呼

自己静

(2)第二种呼吸法：吸 呼 停

舌动配合吸气时舌舐上腭，呼气时舌落下，停顿时舌不动，如此周而复始。以默念“我松静”三个字为例，与呼吸配合的方法是：

吸 呼 停

我松静

3.意守法：内养功主要是意守脐下丹田。根据病情和祛病强身的需要，也可意守其他穴位，如膻中、命门、涌泉、足三里等。

4.应用：在临床应用中，要辨证施功，要根据病情，病种选择相应的呼吸法，意念和姿势。注意两种呼吸法不能并用或交替使用。

## 怎样用气功预防百病

一法：

1. 预备姿式：盘膝而坐，调匀呼吸，屏除杂念，专心致志；
2. 用两手掌同时按摩两侧日月穴（即乳头直下第七肋间隙处，属足少阳胆经之穴）；
3. 在按摩的同时深吸气使气从下腹丹田部缓缓上行即运气，共做 9 遍。

二法：

1. 预备姿式同上；
2. 用两手掌按摩两膝部，同时扭动左右两肩；
3. 并同时运气（法亦同上），共做 14 遍。

以上功法，若能长期坚持练习，则可使百病不生。因为通过练习以上功法，可以调整机体阴阳，疏通经络气血，调节脏腑功能，滑利关节，从而起到预防百病、保健强身、延年益寿的作用。

## 怎样用气功调理五脏

### 理心功：

理心功，有补心安神、活血通经的作用。可防治冠心病、风湿性理心功，有补心安神、活血通经的作用。可防治冠心病、风湿性心脏病、心悸、怔忡、心痛、失眠等病症。

1. 站位或坐位。全身放松，自然呼吸，舌抵上腭；
2. 两手在胸前轻合，然后转掌向外，两臂顺身体两侧分推至背后，静止片刻，做3遍；
3. 两手握拳似拉重物状，沿身体两侧拉向背后，做3遍；
4. 两手掌向地面，左手如持重物状举至胸，右手做抛物动作，反之右持左抛，做3遍。

### 理肝功：

理肝功，有调理肝经气血、舒肝理气、平肝潜阳的作用。可防治高血压、慢性肝炎、口苦、咽干、头晕、目眩、胸肋胀满等病症。

1. 松静站立，两臂自然下垂，掌心向下，五指微翘，微用力下按，并意想气达手心，直至五指指尖，下按不拘次数；
2. 两手分别同时从左右两侧抬起，再下落，如鸟舒翼，做3遍；
3. 两手抬至与胸平齐，掌心先向上，由上翻向下，再由下翻向上，各做3遍；
4. 两手提至胸前两侧，掌心向前，意存两掌，分别向左右推出，再收至胸前，各做3次。

### 理脾功：

理脾功，有调理脾经气血、健脾益气、和胃消食的作用。可防治胃病、胃及十二指肠溃疡、结肠炎以及腹胀、腹泻、便秘等病症。

1. 两足立定，两手下垂，全身自然放松，呼吸自然；
2. 以腰为轴，带动两臂左右摇摆，向左摇目视左，向右摇目视右，意存足跟。

### 理肺功：

理肺功，有调理肺经气脉、补肺益气、宣肺平喘、止咳化痰的作用。可防治支气管炎、肺气肿、支气管哮喘以及胸闷、胸痛、气喘、痰多等病症。

1. 自然盘坐，以一手掌心向下，伏于足前，另一手不动，身躯随手下弯，左右手交替各做3遍。
2. 手掌心向上，如上法左右手交替各做3遍；
3. 双手掌心同时向下，如上法做3遍；
4. 双手掌心同时向上，加上法做3遍；

### 理肾功：

理肾功，有疏导肾经气血、滋肾壮阳、增补元气的作用。可防治肾炎、腰脊疼痛、耳鸣、耳聋、小便频数、形寒怕冷等病症。

1. 两手握拳，紧抵住两侧腰际部，身体向左右摇摆，意想有气从外向里内达两肾部；
2. 两手下垂在睾丸之前，身体向左右两边摇摆，意想有气从腰内两肾部外达于睾丸部。

## 怎样行首面和鼻功

头面功有调整面部经络，促进气血运行，健美保健的作用，可以防治头痛、头晕、感冒、高血压等病。具体方法：

1. 推前额：两手食、中、无名指并拢，用指面从两眉中点向前发际直推 24～50 次；然后再自前额中点向两侧分推 24～50 次，取细匀长呼吸，呼气时用力推，吸气时略轻，注意手下气感。

2. 揉太阳穴：两手中指按眉后陷凹处，向耳后方向转揉 24～50 次，再向反方向搓摩 24～50 次，再向反方向搓摩 24～50 次，再向反方向搓摩 24～50 次。

3. 浴面：用两手掌从额上向两侧，再向下搓摩，然后从鼻两侧反转向上海搓摩 24～50 次，相反方向也如此法。

4. 梳发：两手五指自然分开微屈，像梳发一样从前向后顺理梳发 24～50 次，再向反方向搓摩 24～50 次。

5. 搓摩脑后：两手十指交叉，以掌根抱住枕骨下部，从上向下方搓摩。

6. 扫散胆经：两手四指微屈并拢，用指尖在耳上、头之侧面，从额角顺胆经向脑后摩擦扫散。

鼻功有宣通鼻窍，能防治感冒、鼻渊、过敏性鼻炎等病症。具体方法：

1. 预备：坐位或站位，排除鼻涕，松静自然，调匀呼吸。

2. 洗鼻：用两手大拇指背，相互搓热，然后来轻轻上下摩搓鼻两侧，吸气时搓摩 5 次，呼气时搓摩 5 次，共 6 息。

3. 揉鼻端：以左手中指端按鼻尖部，一吸气左转 5 次，一呼气右转 5 次，共 6 息。

## 怎样行口齿舌功

行口齿舌功，能够调整机体阴阳，使津液充足，灌溉五脏，真气不出，邪气不入，起到促进气血运行、健美保健的作用。可防治咽喉疼痛、口干口苦、感冒、龋齿、牙痛等病症。

口功：

1. 在行动时必须紧闭口；
2. 每天早晨刚睡起，从口中微微呵出浊气，随之以鼻吸清气咽下；
3. 每晚睡觉时，应闭口用鼻呼吸，避免张口；
4. 口干、口苦或咽痛（属热者）时，宜张大口，呵气十次，并用气冲击耳膜九次，用舌在口内搅动，咽下所生津液，这样反复做多次，一直到口中清水生，即热退脏凉；
5. 口中津液冷淡无味（属冷者）时，宜吹气使之温暖，一直到口中有味，即冷退脏暖。

齿功：

1. 上下牙齿相互叩击 36 次，然后咽下口中津液；
2. 每天于大小便时，闭口咬牙，至大小便解完，慢慢放松，自然呼吸，意念存在牙齿部位，以固元气。

舌功：

1. 以舌抵上腭，这样津液可以自然而生；
2. 再用舌在整个口中来回搅动，鼓漱 36 次；
3. 吞咽口中津液，连续咽三口，要在喉部发出像水流声一样的声音，这样功法，通常叫做漱咽。能灌溉五脏，平时可常行之。

## 怎样行眼睛功

### 消肿法

#### 预备姿势：

静坐或盘坐或静立（养生桩）。

#### 步骤：

1. 放松形体，让意识缓缓地、呈网状地流动，不必意守什么地方，只觉得自己置身于美好的大自然中。如果采用此法不能放松意识，可以意守眉心之间的上丹田或小腹深处的下丹田。静养 5 至 10 分钟。

2. 加上意念，意守两眼皮浮肿处。意念：消肿、排除水分。如果是脚心与地面相接，可以设想眼皮上浮肿部位的水分顺着面部、躯干、大腿排下地面；如果盘坐，而可以想象水分从向上翻开的脚心排出。这样意念消肿约 3 分钟。

3. 仍闭目静养，不存意念，约 30 秒钟。搓热双手，轻轻睁开眼睛，然后用左手捂左眼，右手捂右眼，手心微屈，离眼珠约 3 至 5 厘米，反复 9 次。

4. 手仍放原处，运目。眼睛按上下左右方向各转动 9 次，这时手心感觉到一种微微的牵动感，也就是说可能会感觉到眼睛发出的外气。

#### 收功：

两手食指轻轻按揉左、右眼皮片刻。

将头仰向天空，尽量向后仰，微转数圈，然后收回头部，前后左右再微转数圈。静立，张目。

#### 作用：

这个功法主要适用于眼皮水肿（肿眼泡）和早上起来，眼睛发花、眼皮发肿的朋友。如果已经有了眼袋，意守的部位就可改在下眼皮处的水肿处，最后收功时要轻轻按摩下眼皮的水肿处。

它排出水分的功理与我们前面分析的内容相同，不过，意念是将水分排出了体外，实际在练功中，由于眼睛的皮下组织功能增强，多余的水分都被吸收在体内的其他部位了。当然，放松的眼皮的汗毛也可以排出一部分水分到体外。

### 明目法：

#### 预备姿势：

静坐或盘坐或静立。

#### 步骤：

1. 放松形体。在静坐或静立时，意念安排仍同前消肿法。静养时间自定。

2. 静养片刻后，意念放在自己的眼球上，呼吸注意保持深而长，这时可能会感到眼球发涨。约 1 分钟（呼吸 10 至 15 次左右）。

3. 闭目休息 10 秒钟。

4. 意念仍放在双眼上，开始如意念导引：吸气时把眼睛尽量睁大，想到天气之真气由眼睛进入体内，下沉丹田；吸气后保持原姿势不动约 6~8 秒，不吸不呼，但也不要有意憋气，就如同暂时停止了呼吸一样。闭目时开始呼气。整个过程重复 4 次，经过一段时间锻炼后，次数可适当增加。注意：呼吸时一定不能过猛过急，要细细地体会眼睛的感受。眼睛睁大停止呼吸时，可以盯住一个目标，如一朵鲜花，一片绿叶。

5. 仍闭目休息 6 至 8 秒钟。



6. 意念仍放在双眼上。轻轻地吸气，吸气时，紧紧地向内收眼球，好象感觉到眼内有一种强大的压力压向眼球。吸气停止后，仍保持眼睛的紧张状态 6 至 8 秒，此时也是不吸不呼，然后慢慢地放松眼球，绵绵地呼出气来。这一过程也反复 4 次。

7. 闭目休息片刻。

8. 轻轻地搓热双手，将搓热的手依前一功法轻轻地放在眼线，手轻轻地转动数圈，先向左转，后向右转。这一过程眼睛仍是微闭着的。

9. 手不拿开，眼睛如消肿法运转 9 次。

10. 轻轻活动一下头部、颈部、食指轻轻地按摩双眼眼皮，睛明、攒竹、承位、四白、天应、瞳子等穴片刻，眼睛慢慢睁开。

作用：

这套功法的主要功能是明目，对视物不清，即近视、远视、散光等原因造成的视物障碍具有治疗作用，对正常的眼睛有滋补、保健等功效，功法编排取自武当明目功的瑜伽运目功。

它的原理也是十分简单明了的。

在放松的状态下，全身组织气血流畅、经络通达，有利于内脏的调整。我们前面说过，“五脏六腑之精气皆上注于目”，内脏的调整有序自然有利于精、气、血对眼睛的供养，内脏机能的增强对治疗眼睛的疾病起着重要的作用。

在眼睛功中，对瞳孔括约肌、睫状肌进行锻炼，可以改善眼睛晶体的屈光度，故对近视和远视有治疗作用。

运目可以锻炼眼外肌，增进眼外肌的灵活度，减轻由于视物姿势不当、视物时间过长引起的视疲劳。眼外肌的运动还具有按摩眼球的作用，可改善眼球局部的供血和代谢功能。

调整呼吸的深度和频率可以改变交感、副交感神经系统的兴奋性，间接地调整了瞳孔的张缩，加强了房水的循环，增加了眼内营养的补充、促进了代谢物的排泄。

这一功法在消除眼皮充血、积水方面具有与消肿法同样的功能。功理与消肿法相同，若时间允许的话，眼睛浮肿的朋友也可以做这一套功法。

## 怎样行手足功

行手足功可以调整肢体部经络，促进气血运行，防止风、湿、热等病邪的侵入，防治肢体及内脏的一些病症，从而达到健美保健、延年益寿的目的。

手功：

- 1.取站位，两手相互交叉，虚空托天，然后按头顶部，做24次；
- 2.两手同时向前伸直，然后屈肘向后收后，如挽弓状；
- 3.两手松握成拳，捶肩部、上臂、腰部、腿部，然后再捶背部，以左手捶右侧部，右手捶左侧部，各做36遍；
- 4.两手紧握成拳，屈肘向后，并快速用力后伸而出，颈项同时向左或右扭动，做7次；
- 5.两手握成拳，用力向左和向右各虚捣七次。

足功：

- 1.平席端坐，两足自然伸向前，低头如做礼拜状，然后再用两手用力扳足心12次；
- 2.坐在高处，两足自然垂下，将两足跟相对，两足扭向外，再将两足尖相对，两足扭向内，各做24遍；
- 3.盘腿而坐，用一只手捉脚指，另一只手揩脚心涌泉穴，以至有热感为止，随后脚指稍稍转动几次即可；
- 4.两手按床，跪坐一足，将另一足用力伸出再缩回，左右足交换，各做7遍；
- 5.慢走，两手紧握，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，左手摆向前，左手摆向后。

## 怎样做颈部功

这是一个很容易被妇女们忽视的部位，甚至在我国东北地区，许多爱美的女青年都忽略了美化自己的脖子，脸与颈之间的颜色缺乏一个过度的阶段，造成了印象极其强烈的“假面”效果。这样的美容效果是可想而知的。

颈部的美观有许多重要的作用，当然，我这里主要指的是生理上的美观，即灵活、用力、颈部皮肤不松懈。皮下无过多的脂肪。在西方社会，人们尤其是男士们不能向女士询问年龄，但是一个有经验的男士总结出一条绝妙的经验：欲知一个女人的年龄，只需看她的脖子和手背。稍动脑筋想一想，就知。这是非常有道理的，因为这两个部位的皮下脂肪很少，如果保养不好，年龄稍大一点，就会出现许多皱纹；或出现过多的脂肪积聚，给人一种发福的感觉。现代的西方淑女们已经经常注意到颈、双手，甚至双脚的保养了。当然，最好的保养方法是锻炼。

颈部的锻炼对面部的美观也有重要的影响，因为头部的供血是通过颈动脉供给的。颈动脉的运行正常与否，往往对面容、脑部疾病有决定性的意义，所以，从美观和健康的角度上考虑，我们一定不要轻视颈部的锻炼。

单纯的颈部练习主要是旋转、摆动脑袋，其他许多锻炼方法中都有对颈部活动的要求。在日常生活中，我们也要养成经常活动颈部的习惯。它还可以防治一些疾病，如颈椎病，偏头痛、咽喉部、面部的一些疾病等。在后面我们将介绍几种对美容有重要作用的瑜伽练习，在这里我们先介绍一种简单然而十分有效的练习方法。

预备姿势：

静立、静坐各种姿势皆可。

步骤：

1. 放松全身、意念放在头颈之处。
2. 深深地吸一口气，感觉气已经吸进腹部内处。
3. 保持不吸不呼的状态，将头慢慢低下，直至下额碰到胸骨。低头时身体尽可能放松，如下颏够不至胸骨，就把头尽可能地靠近胸骨。
4. 仍屏住呼吸，把肩轻轻抬起，把颈椎尽量绷紧，身体要保持平直。
5. 保持这一姿势约 10 秒钟，然后呼气。在呼气过程中慢慢地把头抬起，把身体慢慢放松，然后自然呼吸两口气，再做第 2 遍这个动作。
6. 上述动作共做 4 遍。
7. 又深深地吸一口气，然后屏住呼吸。在屏住呼吸的同时，将头轻轻地向后仰去，尽可能地向后仰，应感到背上有牵扯的感觉，脸上好象涌上了血，有些发热。眼睛尽量睁大。
8. 当头仰到最大限度时，眼睛盯住一个目标，保持这样的姿势约 10 秒钟。
9. 开始呼气，头同时也慢慢抬起，眼睛从目标收回，平视前方，身体放松。
10. 自然呼吸两口气后，再重复做这一动作，共做 4 遍。
11. 休息几秒钟后，将头向顺时针方向慢慢地转动 9 圈，转动时头要尽可能地向外偏倒，每转一圈要尽量到位。如有颈椎病的练习者可感到在转到某一部位时特别疼痛，此时可屏住呼吸保持此位置数秒钟，其余的为自然呼吸。
12. 顺时针转动后，再慢慢地逆时针转 9 圈。

13. 以上动作做完后，用双手顺上下方向轻轻按摩颈部及颈与肩的连接部，意念想到尽力消除这些部位的皱纹。

14. 将双手搓热后轻轻按摩一下面部各处，按摩的要领前面我们已经介绍过了。

这一套功法就做完了。若有偏头痛的毛病，在按摩完面部之后，还可以用手拍打一下患处。

作用：

这套功法的主要目的是改善头部供血状况，使僵直的颈椎、脊椎得到活动，同时也防上颈部皮肤松弛、皮下脂肪堆积等。虽然这套功法十分简单，但它对颈椎病、肩周炎、面部疾病、颅内疾病，呼吸系统的疾病如鼻窦炎、哮喘病等都具有疗效。对面部的美化的影响自然就更不用说了。

## 怎样做腰部功

一般人对腰部的锻炼有两种要求，一是希望去掉腰部多余的脂肪；二是增加腰的柔韧度。人身体部位最先出现衰老症状的就是腰、腿活动不便，容易扭腰都是腰部老化的征兆。此外，腰部器官如肾脏、生殖器官的一些疾病也常常会引起腰疼。

因此，锻炼腰部的功法分为两种。一种是减肥的，一种是治病的。这只是说两者之间各有侧重的一面，实际上效果是互相包容的。

如果是抱着减肥的目的练习气功，切记肥胖最主要的原因是进食超过了身体的需要。而且运动量又太小，此外还有遗传的因素造成的肥胖。因此，除了持之以恒地进行锻炼外，在饮食上应该有所节制，尽可能不吃脂肪、糖分含量高的食物，如肥肉、谷类等，否则减肥的目的很难达到。

气功健美身体有一个好处，就是它对进食的限制不是特别的严格，你完全可以保持你正常的食量和饮食结构，只要不过分。但是，已有一定气功基础的朋友知道，当功力长到一定的时候，身体的机能十分正常，协调，这时往往饭量会减少，有的还会出现“辟谷”现象，即不吃谷物，只吃少量的特制药物或食品即可维持生命。这一现象已引起科学家们的注意，有的科学家认为，在训练有素的气功师身体中可以自动合成一些能够维持生命的养分。所以，有的气功师提供的减肥功法中就包括了在气功师指导下的“辟谷”就是说在练功期间，每隔几天或一周有一天不吃饭，只吃少量蔬菜或干果类的食品。不过，如果不是特殊的肥胖，在练功期间都不需要做“辟谷”练习。

## 怎样练站桩功

站桩功属于静功。站式也是气功中应用最广泛的基本姿势。此功练习时不需特殊场地，也不需任何练功设备，而且动作简单，收效较快，是深受人们喜爱的一种养生治病的方法。站桩功以站式为主，使躯干、四肢保持一定的姿势，这一方面能使中枢神经得到休息，另一方面，由于相应的肌肉保持持久的静力性状态，可以促进血液循环和血液的重新分配，使周围的循环血量大大增加，从而加强了机体各局部的营养，提高了机体的防御机能和适应能力，起到了防病治病。健身延年的作用。临床对多种慢性病，如高血压、神经衰弱、胃肠病等有显著疗效。

功法介绍：

1.姿势：站立，两脚平分，与肩同宽，头身正直，两腿微曲，两目平视。两手的位置，可选择下面几种常用的摆放形式：

(1)自然式：两手心向内，叠放在小腹上。

(2)三圆式：两臂抬至胸前如抱树状，掌心向内，五指分开，两手与身体的距离约30厘米。两手中指之间的距离约1尺。姿势要求是足圆、臂圆、手圆。

(3)下按式：两前臂抬起，与上臂呈90°，前臂与地面平行，掌心向下，五指分开。

2.呼吸：初练功时，一般采用自然呼吸。待熟练以后，逐步使呼吸缓慢深长，采取腹式呼吸。

3.意念：

(1)意守穴位：常用的如丹田、涌泉等。

(2)意守身外事物：如意守美丽的风景或某件轻松愉快的事情。

(3)不需意守：练功时勿需意守任何事物。

注意事项：每次站桩时间的长短，可根据身体状况来定，以练功后身体舒适，不疲劳为度。开始站桩时，时间不必太长，5~15分钟均可，以后随着体力增强，可逐渐延长至半小时或1小时。

## 怎样做强壮功

强壮功是北戴河气功疗养院的气功师，将佛、道、儒、俗的练功方法进行综合整理，取其精华而成的一种静功功法。

### 1. 姿势

强壮功原则上不要求非得采取某种固定姿势，练功者可以完全根据自己所处的环境和条件，采取任何姿势进行调整呼吸和意守锻炼。强壮功虽然可以采取自由方式，但通常人们使用较多的则有自然盘膝式、单盘膝式、双盘膝式、站式等。

### 2. 呼吸法

强壮功的呼吸以口鼻均可，以鼻为主，舌尖要轻抵上颚。呼吸主要采取以下3种方法：

#### (1) 静呼吸法

即自然呼吸法，不要求练功者改变原来的呼吸运动形式。这种呼吸法对初学者及老年体弱和有肺部疾病的患者较适宜。

#### (2) 深呼吸法

此法亦称深长混合呼吸法。吸气时胸、腹均随之隆起，呼气时胸、腹也随之收缩。练功者要逐渐做到呼吸深、长。这种呼吸法对神经衰弱、便秘、精神不集中的练功者较适宜。

#### (3) 逆呼吸法

吸气时胸部舒张，腹部收缩，呼气时，胸部收缩，腹部随之隆起。逆呼吸法的形成要由浅入深，要求既积极又自然，不可机械勉强。

### 3. 意守

强壮功的意守部位有3个：分别为气海、膻中和印堂，但以意守气海为多。有些练功者意守印堂，出现偏差，常有头痛之感，这时需及时改为意守涌泉，并采用静呼吸法；也可在练功后，用两手的中指轻压太阳穴，按顺时针方向按揉100次。

## 怎样行十二段动功

十二段动功亦叫做十二段锦，是一种养生健身方法，久练可以延年益寿。现分述如下：

叩齿：齿为筋骨之余，常且叩击，使筋骨活动，身神清爽，每次叩击三十六数。

咽津：将舌抵上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下汨然有声，使灵液灌溉五脏，则火自降矣，咽数以多为妙。浴面部：将两手自相摩热，覆面擦之，自颈及发际，如浴面之状。

鸣天鼓：双手掩耳，以指头弹脑后两骨二十四次，其声壮盛为佳。

运膏盲穴：此穴在肩上背心两旁，药石针灸不到之处，常时两肩扭转七次，能散一身诸病。

托天：将两手握拳，以鼻收气，运至泥丸，即向大擎起，随放左右膝上如前法，每行三次。

左右开弓：要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，两眼稍垂。继伸右手，依法左右各行三次，泻三焦之火。

擦丹田：将左手托肾囊，右手擦丹田，三十六次后，将左手换转，如前法行。

摩内肾穴：要闭气，将两手擦热，向背后擦肾经命门穴各三十六次。

擦涌泉穴：用左手抱住左脚，右手擦左脚心三十六次；换转右脚如前行。

摩夹脊穴：此穴在第三、四胸椎棘突间旁开半寸处，摩三十六次。统一身之血脉，运之大有益。

洒腿：足不运，则血气不和，行运不能爽健，须将左足立定，右足提起。洒七次之后，换右足立定如前行。

上法一十二段，每朝早起坐床行一次，临卧时行一次，日间稍暇，便可行之。



## 第二编 长寿之道

## 中老年人益寿的生活方式是什么

延年益寿是人类追求的生活目标，新加坡《联合早报》总结了以下几种益寿生活方式：

1. 培养乐观进取的态度。走路要有精神，面带微笑。相信“天生我材必有用”。乐观进取的态度能舒缓生活压力，减少心脏病和中风的机会。

2. 对心爱的人表示亲热。有人认为，肌肤之亲是长寿的关键所在，经常对自己的妻子、爱孙亲吻、拥抱都有利于长寿。

3. 时常笑，大声笑。笑不仅可以减少紧张，而且利于长寿。当你情绪低落或压力很大时，务必设法尽快排除，寻找安慰和快乐。4. 睡个好觉。充足的睡眠能使神经系统和大脑冷静下来，减少由压力产生的疾病。

5. 消除紧张。疲劳、饮食过量、发冷、头痛、失眠、健忘等各种紧张状态，都对生命有害。

6. 不要老提自己的小毛病。有了小毛病要积极设法治疗，而不是单单向别人诉苦，以博取别人的同情。

7. 有长寿的信念。只要自己相信长命百岁，就会努力争取生活有了希望。

8. 松弛身心，身体要锻炼，情绪要松弛。经常作深呼吸，闭上眼睛，努力追寻幸福，愉快的事。

9. 不要独居，孤单的生活没有快乐，不利于健康，因为没有人分享你的快乐与痛苦。事实证明，常与家人同享天伦之乐，身心愉快的人一般比单身者更长寿。

## 人活到什么年龄才算长寿

什么年龄才算长寿？目前一般将 90 岁以上者称为长寿老人。其实按法国生物学家推算，人的自然寿命当在 100~150 岁，按最低要求，长寿的目标也应为 100 岁以上。也就是说，对绝大部分人来说，均未尽“天年”。

实际生活中，长寿者并非罕见，古代王远之生于梁代天监 9 年，死于唐代贞观 9 年，活了 126 年。英国人卡恩活了 207 岁，为寿命最长者；匈牙利一位农民活到 195 岁；匈牙利还有一对世界上生活在一起最久的夫妇，共同生活了 147 年；1554 年 7 月 31 日法国红衣主教，在街上见一老者在门外哭泣，往询，哭者已 80 岁，被 113 岁的父亲打了，理由是对 143 岁的祖父不恭；日本有个名叫万部的农民，1795 年应宰相邀请率全家往东京，当时万部 194 岁，其妻 173 岁，其子 153 岁，其孙 105 岁，其他国家也有不少长寿者的报告。

人对自己的寿命应当有个“计划”。如你计划是 120 岁，二个花甲。科学家证实，人的细胞一生中分裂 50 次，每次间隔 4 年，正好是 120 岁。如你现在的年龄是 41 岁，对人讲 41 岁与讲 82 岁心理反应不一样，讲 41 岁显得更年轻些，心情更愉快些。希望大家订一个计划年龄。例如计划年龄 100 岁，实际年龄 60 岁，当有人问你年龄时，就会感到离指标还有 40 岁，没有紧迫感，这是一种超级的享受。

当今之世，各类体育活动已经成为人们生活中不可缺少的一部分。人老了，要懂得一些足球的“点球”，“越位”、“手球”、“角球”；排球中的“连击”、“触网”、“持球”等等。懂得一些运动中的知识，当看到运动员身手矫捷、战胜对方时，会感到自己也置身其间，又回到了青春时代。如果自身也参加些运动，如打打羽毛球、太极拳之类，运动后微微出些汗，会感到全身舒畅，神飞意远，个中乐趣，只有亲身体会才能享受到。

长寿关键在于注意养生、摄生、合理营养，劳逸适度，生活规律，心情愉快，经常体育锻炼、有病早治。随着我国人民生活水平的提高，医药卫生事业的进步，人口的平均寿命也在不断增长。1982 年我国 60 岁以上老人占 7.63%，1986 年占 8.41%，1990 年已占 8.59%，2000 年将达 11% 目前上海、北京、天津、浙江和江苏已步入老龄社会。

## 体弱多病亦能长寿

金无足赤，人无完人。就人的健康而言，也是如此。随着岁月的推移，无病的“完人”大概不多。据统计，真正无病“老”死的人只占百分之十左右。因此，人老体弱的带病者何以长寿，这是人们十分关心的问题。

体弱多病者是否一定与长寿无缘？据美国人寿保险公司对数百名年逾百岁老人调查，其结果却令人惊讶——体弱多病者往往是长寿的。有人发现，举凡带病长寿者，大多蕴含着求生欲望所赋予的一种本能。

体弱多病者因深知有病，常能珍惜和保养自己多灾多难的身体。就健身运动而言，他们常能坚持锻炼，不敢稍有懈怠。就饮食而言，也没有“本钱”去放纵，对糖、烟、酒、脂、盐之类食品必斟酌再三，择优选用。日复一日，调养得当，体弱者终能健康起来。

体弱多病者的延年并非苟且残生，其中常不乏乐观、积极奋发向上，同疾病作斗争的顽强精神，他们每“拼搏”一次，都可能为自己身体留下一笔宝贵的财富。就普通的感冒而言，那些频频感冒的“病篓子”比不常伤风的“壮汉子”往往少得癌症——这是一位德国医学家经过调查而得出的结论。研究者认为，感冒能刺激人体免疫系统产生较多的干扰素，这是一种防癌、抗癌的重要物质。不仅如此，感冒还可以激活某些免疫细胞，使之对癌细胞的攻击时刻处在“戒备”状态，一旦遇到癌变因子就能及时发动攻击，并战而胜之。而极少感冒者其免疫系统则缺乏这种“实战”的机会。同理，体弱者在抗御其它疾病时也会产生这种效应，使之在突发疾病时能应付自如，尽量少出意外。

另一方面，体弱者一般不争强好胜，不做力不从心的事，生不起无聊小事的气，生活得比较仔细。这样，能量消耗相对缓慢，为长寿节约了可贵的能源。体弱者的这种“细水长流”式的能量代谢，必然使他们的生存期限得以延续。

总之，有人体格健壮，有人弱不禁风。强壮者不宜自恃其“壮”而忽视自我保健，体弱者也不宜因其“弱”而忧心忡忡。“塞翁失马，焉知福矣”，这对体弱多病者来说，当不失为至理名言，因为其中蕴含着养生的哲理。

## 怎样理解“十叟长寿歌”

“十叟长寿歌”是我国民间流传的歌谣，通过十位年逾百岁的老翁讲述他们的长寿体会，告诉我们保持健康的方法。其歌谣原文是：“昔有行路人，海滨逢十叟，年皆百岁余，精神加倍有，诚心前拜求：何以得高寿？一叟捻须曰：我不缠旨酒。二叟笑莞尔：饭后百步走。三叟颌首频：淡泊甘蔬糗。四叟拄石杖：安步当车久。五叟整衣袖：服劳自动手。六叟运阴阳：太极日月走。七叟摸巨鼻：空气通窗牖。八叟摸赤颊：沐日令颜黝。九叟抚短须：早起亦早休。十叟轩双眉：坦坦无忧愁。善哉十叟词，妙诀一一剖。若能遵以行，定卜登上寿”。总结“十叟长寿歌”的长寿“妙诀”，大致有以下几个方面的内容，即在饮食上，不沉缅于佳肴美妙之中，饮食清淡，多食粗粮，水果蔬菜。起居卫生方面要早卧早起。多呼吸新鲜空气，接受日光的沐浴。日常行动中尽量以步代车，自己料理生活小事，经常练功打拳。精神上要心胸开阔，乐观开朗。当然，这些都是一些长寿经验。具体到每个老人，还应根据自己身体的情况，不可拘泥。比如：患有心脏病的老人进食后心率已加快，如再强行饭后百步走，只能进一步加重心脏负担，甚至会出现意外。又如，虽讲饮食上要“淡泊甘蔬糗”，但只靠粗茶淡饭维持生活，身体绝不会健康，而是应当合理搭配饮食，保证身体所必需的营养，所以，肉、蛋、奶也不应从食谱上排除。可见，只有在领会歌谣精神实质的基础上，在实际生活中灵活运用，才能真正达到健康延年的目的。

## 哪十种人不易长寿

日本的一些专家经过长期大量的调查、研究，认为以下十种人不易长寿，老年人应注意警戒。

1. 嗜烟如命的人；
2. 心胸极度狭窄的人，嫉妒成性，动不动就大发脾气的人；
3. 经常酗酒的人；
4. 个人生活毫无规律，根本不讲养生之道，不进行任何体育锻炼的人；
5. 有一点毛病就吃药，一年四季吃药打针不计其数的人；
6. 出了毛病却硬熬，不去诊治，听之任之的人；
7. 性生活过度的人；
8. 成天心神忧郁不振，闷闷不乐或悲喜过度，对任何事情都不感兴趣的人；
9. 一个朋友都没有的人；
10. 从来不参加任何体力劳动的人。

## 合理服用维生素有益健康长寿

维生素是一类特殊的营养素，它在人体内的作用是调节新陈代谢和生理功能。对人体营养最有意义的维生素有 7 种，即维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 B1（硫胺素）、维生素 B2（核黄素）、维生素 B6（吡哆醇）、维生素 C（抗坏血酸）。如果人体严重缺乏维生素时，便会出现各种各样的症状，称为维生素缺乏症。

根据我国饮食习惯和膳食情况调查，老年人最容易缺乏的维生素是维生素 A、维生素 B1 和 B2。维生素 A 缺乏就易出现皮肤头发干燥，干眼症，角膜软化症或夜盲。重者可失明。还会导致免疫功能下降，易患感染，并增加对致癌物质的敏感性。维生素 A 的主要来源是肝脏和蛋黄，老年人往往担心胆固醇含量高，很少吃这些食物，其实对此只要适当控制进食量就可以了。另外胡萝卜、红心番薯、老南瓜、深绿色的蔬菜，都是含有胡萝卜素的食物（胡萝卜素可在人体内转变为维生素 A），平时最好多吃这些食物。医学专家们建议老年人每星期吃 50~100 克猪肝和 5 只蛋，另外再吃含胡萝卜素的食物，这样可基本上满足维生素 A 的需要。

据调查膳食中缺少维生素 B1 就易引起脚气病，症状主要是周围神经炎、肌肉萎缩等。维生素 B1 广泛存在于食物中，尤以谷类、果皮、胚芽、酵母中含量较多。由于维生素 B1 不仅有催化代谢的作用，而且还有促进食欲的功能，因而多吃些维生素 B1 对老年人的健康是有益的。

维生素 B2 对人体蛋白质及脂肪酸的正常代谢起着重要的作用。缺乏维生素 B2 时，容易出现口角炎、舌炎唇炎、阴囊皮炎等。维生素 B2 主要存在于豆类、牛奶、瘦肉、蛋类和绿叶蔬菜中。平时多吃这些食物，基本上可以满足维生素 B2 的需要。必要时，也可适当服一些维生素 B2 药片，每星期 1~2 次（5 或 10 毫克）。

有时为了加强对某种疾病的治疗效果，可在医生指导下适当服用某种维生素药物。但是，需要提醒注意的是，如果误以为维生素是灵丹妙药，把它当成补品，长期大量服用，其结果，起到相反的作用。

## 老年人怎样防智能衰退

所谓智能，是人的诸多能力中最关键的能力，其中包括观察力、记忆力、计算力、想象力等等。

老年人有不同程度的智能衰退。轻者表现为记忆力减退，计算力变差，以后逐渐发生思考、判断力下降，对时间和地点辨认不清；重者表现为精神抑郁、易怒、易兴奋，不能料理日常生活等，严重影响老年人的健康，科学家研究指出，老年人智能衰退，实质上是脑的生理性老化。

老年人智能严重衰退，不仅影响正常生活，还会给家庭和社会造成负担，因此，必须予以充分重视。

那么，老年人出现智能衰退怎么办呢？

首先，要控制智能衰退的发展，可使用各种代谢激活剂，如氯酯醒、脑复新、高泛酸等，这些药物适用于智能衰退的初期，对脑代谢活动的激活非常有效。在一般情况下用药后记忆力减退，情绪抑郁等现象可以获得明显的改善。如果病情发展到易兴奋、易激怒、易受刺激时，应增加适量的精神安定剂。

其次，要尽可能保持残存的脑机能，要多和患者谈心，和他聊天，拉家常，一起回忆往事，让其多动脑，也可有意识地向患者提些问题，让他解答。对患者生活上的照顾，要恰到好处，在日常生活中让他做些力所能及的事情，使其得到必要的锻炼。

第三，要对症处理，对于易怒、易兴奋的智能严重衰退的老年人，可服用安定剂，但使用时应从小剂量开始，如利眠灵、去氧安定等，由于老年人对药物的排泄慢，容易在体内蓄积，倘若开始就大剂量用药，容易引起过度镇静而导致嗜睡倾向。

老年人为了预防智能衰退，平时要多看书学习，勤于动脑。因为脑细胞具有“用进废退”的特征，如果平时能勤于动脑，输入大脑的血液和氧气就充足，脑细胞的发育就好，活力就强，衰老和递减的速度就慢，甚至到了老年阶段还会长出新的神经细胞来，许多科学家年逾花甲还能不断发明创造，并以惊人的精力从事复杂精细的实验操作，正是由于他们勤奋用脑，使脑细胞保持着良好的活力的缘故。所以，人们常说：“脑子越用越灵”，这是有充分的科学根据的。此外，为了预防智能衰退，在日常饮食中可多吃些健脑食物，如鱼肉、牛奶、豆类、菠菜、胡萝卜、水果等都是理想的健脑食物。经常从事一些力所能及的体育活动，尤其是多做左侧肢体的体操，对预防智能衰退也是颇有裨益的。



## 怎样延缓大脑衰老、增强脑功能

人脑的衰老是所有衰老问题中最关键最核心的问题。人类从 30 岁开始，脑神经细胞每天就约有 10 万个死去。到 70 岁时神经细胞的数目要减少约 20%，这正是大脑衰老不可逆转的原因。

那么，有没有办法延缓大脑衰老，增强大脑功能的措施和办法呢？回答是肯定的。科学家们经过多年研究，提出以下一些延缓衰老、增强脑功能的措施和办法，可供老年朋友学习参考。

1. 加强体育锻炼。实验证明，体育锻炼能增强智力，提高大脑的功能，这也就意味着有延缓大脑衰老的作用，因为通过体育锻炼，能使血液循环加快，呼吸量加大，供应大脑的血液和氧气有所增加；

同时体育锻炼有调节大脑和下丘脑的作用，使兴奋与抑制功能得到合理的协调。此外，体育运动中，眼、手、耳等不断运动，促使大脑相应区域的神经处于积极活动的状态，有利于加强大脑的灵活性和脑容量。

2. 勤于用脑、科学用脑。“用进废退”是生物进化的一条规律，大脑也不例外。一些终生从事科学研究、文学创作或其他脑力劳动的人，到了晚年，仍然头脑清晰，思维敏捷，判断准确，分析问题和解决问题的能力仍未锐减，这与他们长期坚持脑力锻炼有密切关系。社会调查表明，一些男性老人退休后，整天呆在家里，生活单调寂寞，整日无所事事，没过几年，智力水平即出现衰退，而一些女性老人退休后一方面忙于操劳家务，一方面又照顾儿孙，大脑较多地处于兴奋和活动状态，衰老现象明显少于男性老人。

3. 注意饮食，加强营养。老年人要多吃些富含蛋白质的鸡蛋、瘦肉、鱼、奶制品、豆类食品、以及富含维生素 B 和维生素 C 的五谷杂粮及新鲜瓜果蔬菜。

4. 保持乐观稳定的情绪。情绪对脑功能有极大的影响，不良情绪不仅会破坏人体对饮食的消化吸收，造成营养不良，同时还会显著减少脑血流，造成大脑细胞供血供氧不足。这样，就会使脑细胞的新陈代谢降低，增加大脑衰老的程度。因此，老人一定要保持乐观开朗、稳定平和的情绪，避免忧郁、焦虑、愤怒等不良情绪。

5. 保持求知欲。离退休老人最好每人都订几种报纸杂志，经常了解国内外新闻，关心国家大事，充实科学知识，并在此基础上培养和发展自己的兴趣爱好。

## 怎样认识恶变细胞的本质与人类衰老之谜

人类为何会衰老，直至死亡，这是一个非常复杂的问题，尤其是在目前衰老的机理还不十分清楚的情况下，但随着肿瘤医学研究的深入，国外有关专家已逐渐发现了恶变细胞的某些新特性。

众所周知，生物机体由细胞组成，单细胞生物机体只有 1 个细胞；细胞的生命代谢，代谢分合成和分解两个方面。当细胞代谢失调，如分解大于合成或整个代谢功能下降时，细胞即衰老，也就是说，生物的衰老始于细胞。对于多细胞的生物来说，它的组成的细胞有两种类型：一种类型的细胞能自我分裂，繁殖，在遗传规定的限度内逐代分裂更新，当细胞分裂达到特定世代数时，即失去分裂能力而死亡；另一类细胞，如脑细胞和心肌细胞是不分裂的，当代谢功能失调时，就会出现衰老。因此，以往科学家普遍认为，由于细胞的衰老，导致了生物体组织、器官和个体的衰老，并最终引起死亡。

然而，国外科学家研究的新发现，又表明了一个可怕的事实，即癌细胞的生命可能是无限的。早在 1952 年，乔治等科研人员从一名叫海伦的病人身上取出一宫颈癌细胞，建立了细胞培养株系，尽管已近 40 年，这株癌细胞仍在继续繁殖，科学家在培养种种癌细胞的过程中，亦惊奇地发现；会衰老的正常人体细胞，一旦突变成为癌细胞，就获得了长生不老的本领。

另据科学家研究发现，衰老的决定因素在细胞核之中。于是研究人员采用细胞松弛素 B 来处理人类合成纤维细胞，使其胞质与胞核分离；然后把年老细胞的核移植到年青细胞的质中，再把年轻细胞的核移植到年老细胞的质中。结果发现：细胞的寿命只与细胞核有关。另外研究发现，癌细胞在光学及电子显微镜下，表现出核的畸形化，与正常细胞明显不同。研究人员曾对癌分子遗传进行了较为全面的综述，指出：正常细胞的癌变，主要是癌基因的激活，总伴随着细胞生命的旺盛和延长。但是，科学家至今尚未探明癌基因与细胞衰老之间的关系。

人们不禁要问：肿瘤的恶变细胞保持旺盛生长繁殖的原因是什么呢？要知道，接触性抑制是正常细胞在培养过程中的特点之一，凡有接触性抑制的细胞都有衰老现象。但肿瘤恶变细胞却无接触性抑制现象。美国科学家发现癌细胞，包括某些腺细胞均能分泌出一种叫表皮细胞的生长因子物质，并能使正常细胞失去接触性抑制，呈现增生过度。研究还表明，表皮细胞生长因子和其受体与癌细胞的增长有密切的关系。医学研究还发现，肿瘤组织大多都有血管增多，血运丰富的特点，这使肿瘤组织具有主动夺取机体营养的能力。所以，加强抗衰老营养的摄入是十分重要的。

## 怎样从鼻毛看衰老

如果把鼻子看作是呼吸道门户的话，那鼻毛就应该是门口的“警卫”了。空气中的灰尘、病毒、细菌等物要想进入身体，往往会被“警卫”们挡住。一排排密集的鼻毛，加上分泌的粘液，总要努力拖住这些“不速之客”。想想你擦在手帕上的鼻屎和黑灰，就可以知道鼻毛是怎样地尽职保护你了。

密集的鼻毛既可防止冷空气直接闯入体内，也可使鼻粘膜保持湿润状态。

根据对蛙的鼻纤毛的研究，科学家推论鼻毛还能维护嗅神经的正常功能。

既然鼻毛是有用之物，我们就不可随意将它剪除，更不该将它拔掉。

有趣的是，鼻毛不仅与其它毛发一样可以变白，还被认为是比较可靠地测定一个人的年龄和衰老情况的重要标志。

根据日本学者的研究，鼻毛白化年龄的关系是：20岁以下，0%；21~25岁，5.7%；26~30岁，19.4%；31~35岁，27.7%；36~40岁，63.0%；41~45岁，72.3%；46—50岁，94.7%；51岁以上，100%。

可是我国对千余人的检查表明：鼻毛变白的年龄要晚得多，变白率也少得多。在我国，鼻毛变白最早出现在31~35岁组，平均不到3%；51~55岁组，平均也不到30%。

## 怎样实施抗衰老疗法

抗衰老疗法是用于对抗或延缓生命衰老过程的各种治疗方法，就是说，凡是可对抗与延缓正常的（生理性的或称生物学的）衰老过程以及异常的（病理性的）衰老过程的方法，均属于抗衰老疗法的范畴。

目前，衰老生物学专家们虽然对于抗衰老以及抗衰老疗法存在着不同的理解。但从目前抗衰老的现状看，抗衰老疗法可概括如下：

1. 药物治疗法，其中又可明显地分成西方药物治疗法和中草药治疗法两大类。

2. 饮食与营养疗法：如果与中药相结合又可派生出药膳疗法。

3. 运动疗法：亦有东西方之别。

4. 气功疗法：可有中外气功之分。气功抗衰老还正在探索之中。

5. 环境疗法：可有天然环境与人工环境疗法两类。

6. 物理疗法：主要依赖于各种先进仪器与器械的设计，对人体产生电、磁、声、光、热……等的生物物理学效应，达到抗衰老的目的。

7. 心理疗法：从心理角度出发研究抗衰老的可能性，有十分现实的意义。

8. 免疫疗法：旨在纠正老年机体免疫功能的异常状态，使机体的免疫系统恢复年轻状态。

9. 手术疗法：包括器官移植、组织移植以及未来可能实行的“死亡腺体”部分切除等，当然人体何处有死亡腺？或者人体是否也有真正的死亡腺？尚在探索之中。

10. 基因疗法：这属于遗传工程或基因工程的高科技领域了，它具有广阔的前途。

11. 促衰老疾病的防治：象心血管病、脑血管病、微循环病变、脑部许多神经疾患，以及各类早衰症，都会促进衰老的发生与发展（主要是病理性衰老的发展）。因此，要积极地防治。

## 怎样进行衰老的早期自测

衰老的早期表现为慢性疲劳，有人提出的自我测定的指标有：

1. 清晨起床就感觉身体不适；
2. 搭乘公共汽车时，不愿跑步去赶车；
3. 上楼或行走时，容易摔跤；
4. 不愿接触周围同志与上级领导；
5. 写文章的速度减慢，且感文笔枯涩；
6. 讲话经常出错，有时前言不搭后语；
7. 对别人的讲话或工作不放心；
8. 记不住至亲好友的名字或住址，电话号码；
9. 厌恶油腻食物；
10. 饭菜中喜欢加入浓厚的调味品；
11. 双手觉得发紧、发硬；
12. 双眼经常象睁不开；
13. 精神不振，总想喝茶提神；
14. 经常不由自主地打哈欠；
15. 不由自主地用手托腮；
16. 习惯于把脚放在椅子或桌子上；
17. 吸烟和（或）喝酒多；
18. 体重下降或超重；
19. 经常腹泻或便秘；
20. 晚间难以入睡。

具有上述 1~2 条的为轻度疲劳，3~4 条的为中度疲劳，5~6 条的为重度疲劳。

## 怎样认识身材与长寿的关系

科学家根据一些统计资料得出如下结论：身体高大不仅不代表健康，反而给人的寿命可能带来相反的影响。

有心人士特别调查了包括美国总统、科学家、商业界和艺术界的拔尖人物，以及明星和运动员等，根据他们的身高进行分组，身高 1.80 米以上的高大组，1.70~1.80 米之间的为中等组，1.70 米以下的为矮小组，再比较各组人士的平均寿命，结果发现，矮小组的平均寿命高于高个子。其比差为 11% 以上。

密西根一家疗养院，曾对院中逝世的 200 多名老人作身高与寿命的统计，发现身高 1.71 米至 1.89 米之间的人，平均寿命为 76.9 岁，身高 1.63 米至 1.70 米的人平均寿命为 84.3 岁，身高在 1.62 米以下的人平均寿命为 85.4 岁。

女性何以比男性长寿，似乎也可以这种身材差距中窥出眉目。虽然过去曾有人把女性长寿归之于荷尔蒙，但这种理论至今无法完全解释女性何以比男性长寿的问题。因而普遍观点倾向于：女性比男人长寿可能与她们身材矮小有关。

也许有人说：“现代人远比以前的人高，而寿命也比古人长，作何解释？”答曰：现代人长寿另有原因在。其一，营养比过去好，较少人死于饥饿；其二，医疗卫生的进步发展，较少人死于疾病。况且，“身高长寿比较法”只宜横比不宜纵比，若古人与古人相比，寿命仍是矮小者领先。

## 怎样认识腰围与长寿的关系

一个人的腰围比其臀部更细的话，即使体重过重，也会保持良好的健康。这是瑞典医学研究人员经过 20 年的研究和观察后，得出的结论。从收集到的主要统计数字中发现，腰和臀部的尺寸比例越大，因心脏病而猝死的危险性越大。虽然这种预测看来十分简单，然而在预测心肌梗死等方面，远比测量血压胆固醇和脂肪含量更准确得多。

瑞典专家检查了 855 名男人，追踪观察了 20 多年之久，此外亦检查了 1462 名妇女，追踪观察了 12 年之久。经过分析后，他们发现体形不同者，其面临死亡的危险性各异。例如，50 岁的男子中，体瘦而肚皮大者，在 70 岁以前 29% 有死亡的危险；而体胖腰细者，只有 5% 的可能性，如果一个男人用裤带而难于使其裤子保持稳妥，亦即腰围与臀部同样大，则属于最危险的范畴。

从体形预测健康状态的方法，亦适用于女性。对女性来说，理想的健康体形是胸部、臀部、肩部和腿部较大，而腰部要细。

研究表明，这种“大体型”的妇女，在 38 岁与 60 岁之间，发生健康问题的可能性较少。

在 12 年的观察期间内，有这类体型的 100 名妇女中只有 1 人死亡。相反，体瘦而腰粗的妇女，其死亡可能性大 7 倍。

不过，腰对臀的比例测定健康情况的尺度，对妇女不太一样。因为女性骨盆尺寸不同。例如，38 岁的妇女其腰为臀部的 76%，不属于危险的范围之内。若臀部为 97.4 厘米（38 英寸），而腰部在 66.7 厘米（26 英寸）以下，即使体重过胖，危险性也较小；但若其腰部在 77 厘米（30 英寸）以上，危险性就较大。

## 怎样认识雌激素与长寿的关系

众所周知，人体的衰老与脂质的过氧化有关，过氧化脂质的沉积会使细胞膜功能退化，细胞因此而衰老死亡。科学家发现：人体血清中过氧化脂质女性的含量总是低于男性。这一发现引起了不少学者极大的兴趣。进一步的研究表明雌激素具有抗脂质氧化的作用，而雄激素则无此作用，这是由于雌激素的分子结构中含有酚羟基成份的缘故，而雄激素则无。

有人认为女性比男性长寿的奥秘就在于雌激素对细胞膜的保护作用上，已知女性体内雌雄激素的比率是 5 : 3，而男性体内雌雄激素的比率为 1 : 5，这一天生差异使女性往往比男性长寿些。实验表明，人体组织细胞膜上脂质的抗氧化依赖雌激素，雌激素的抗氧化作用贯穿于脂质氧化的全过程，而肾上腺皮质激素的脂膜保护作用只限于脂质氧化开始过程。此外，达到同样抗脂质氧化效应雌激素的作用要比维生素 E 强 4 ~ 6 倍。有目共睹的是，随着人体的衰老皮下脂肪逐渐消耗，萎缩，雌激素作用的主要靶器官，如乳房，子宫，卵巢和男性睾丸生精细胞均萎缩。人体的皮下脂肪是雌激素的储存库，难怪皮下脂肪丰满，雌激素略多者（超过标准体重（10%））其平均寿命最长。

时值减肥热潮，但无论使用何种方法减肥均促使脂质氧化，若缺乏有效的保护措施，会使脂质过氧化物增加，这显然对机体不利。有些女性在减肥后皮肤上脂褐色素斑沉着增加就是明证，故有必要持此异议以做盲目减肥者。



## 怎样认识心跳与长寿的关系

心脏是人体的重要器官，心跳的快慢与人的寿命长短有着非常密切的联系。

从事长寿研究的科学家们通过观察发现这样一些有趣的数字。体重约6000公斤的大象，每分钟的心跳是46次，体重150吨的鲸鱼，每分钟心跳仅7次，60公斤重的人，每分钟心跳在60~70次左右，1公斤左右的猫，每分钟心跳是240次，而体重仅为8克的小燕子，每分钟心跳竟达1200次。这组有趣的数字说明，动物越大，心跳就越慢，心脏获休息的时间就越长；反之，动物越小，心跳就越快，心脏受累的时间就越长，寿命也就越短。仅就8克重的小燕来说，每分钟心跳1200次，可想而知，心脏没有休息的时间。

与动物的心跳，寿命相比，在人类也同样成立。事实证明，每分钟心脏跳动次数少的人，其寿命就较长。这是因为，在正常情况下，心跳的次数少，原心肌收缩力就强而有力，心搏出的血量则较多，能够满足肌体活动的需要，使肌体的血液循环保持正常的血容量。有关资料表明，经常参加体育锻炼或体力劳动的人，其心脏容量一般都在100毫升以上，而一些优秀的运动员，其心脏的血容量可达1300~1400毫升左右，每分钟心跳则只有50次至60次。平时不参加体育运动的人，其心脏的血容量通常只有600~700毫升，心脏的跳动则比经常锻炼的人为快，约每分钟在90~120次左右，甚至更快。科学家们作过计算，平时不参加运动的人，每小时心跳比经常参加运动的人要多跳1200次左右，1天就要多跳动28800次，1年则要多跳1045.2万次。这样，他（她）的心脏受累的程度就大得多。这就如同转动的机器一样，长期而连续的使用，得不到休息，因而就容易磨损，出毛病，其寿命自然也就短了。

因此，心跳的快慢，可以看作是心脏功能强弱的重要标志（病态的心跳缓慢除外），而心脏功能健全，心跳次数的快慢，离不开运动与劳动。请你参加体育锻炼和体力劳动。

## 怎样认识体温与长寿的关系

人有发现，某些青蛙与鱼即使被冻在水里，生命似乎停止了，但由于它们的细胞里含有溶解盐，因此细胞液不会结冰，春天来临，冰消雪化，它们的身体又恢复了功能。

今天已经有让人在死后把自己的躯体冷冻起来，企图有朝一日先进的科学技术会使他们的生命重新运动起来。美国首先将死去的人用液氮冷冻到 $-196^{\circ}\text{C}$ 。人体在 $37^{\circ}\text{C}$ 体温时体内的化学作用是在一百万分之一秒内完成的，在 $-196^{\circ}\text{C}$ 时，这一过程却要持续10亿年。目前在美国和欧洲某些国家有“冷冻殡仪馆”，对冷冻殡仪馆的用户来讲，冷冻过程开始于“医学死亡”，而不是“生物死亡”，即开始于细胞衰败前。用心肺机承担血液循环，将体内的血抽出，注入一种“抗结冰剂”，以防细胞液结冰。可是至今还没有一个死人复活过来将生命继续下去的。

于是人们在考虑，是否可以降低活人的体温，减缓机体的功能过程，从而推迟衰老，延长生命。科学家们在猴子身上做了试验，把它们的体温降低 $6^{\circ}\text{C}$ ，这一降温是通过将小剂量钙离子注入下丘脑而达到的，据报道，并未发现副作用。美国密执安大学的一个研究小组正在研究一种用来降低体温的药，据说，它能使人的寿命延长到200岁。

生物物理学教授巴尼特·罗森堡说：“从热力学角度来看，衰老过程和死亡与体温有关系”。如果一个人的体温保持在 $33^{\circ}\text{C}$ ，便可活700年；想活200岁只要将体温降低 $2^{\circ}\text{C}$ 就够了，而且降温药将是一种口服剂。

## 怎样认识生活规律与长寿的关系

德国哲学家康德自幼身体不好，却活了 80 岁，他之所以能长寿，生活有规律是一个重要原因。康德每晚 10 点钟就寝，早上 5 点钟起床，连续 30 年，没有一天不是按时起床的。每天早 7 点整，康德外出散步，附近居民都以他的出现作为校对钟表的标准。生活规律化有益于健康长寿，乃是中外长寿老人的共同经验。反之，生活不规律则会损害人体健康，减少人的寿命。

生活有无规律为什么对人的健康和寿命有这样大的影响？这和“人体生物钟有关”。“人体生物钟”就是人体各种生理功能呈现近似昼夜的节律变化或以日、季节、年为周期的节律变化。体温早晨最低，傍晚最高。脉搏、血压、血糖含量、激素分泌水平等的升降，也都具有昼夜节律性。生理节律是人体和自然环境协调一致的表现。是维持人类生命的重要因素。

人的生活有规律，各种活动与“生物钟”合拍，“生物钟”运转正常，身体就健康。每日按时起居作息，可保持身体健康，精力充沛，每日定时进食，可促使消化腺定时分泌消化液，有利于食物的消化吸收。每日定时大便，形成一种良好的条件反射，有利于预防便秘。

生活不规律，各种活动与“生物钟”不合拍，人体的周期性节律受到干扰破坏，“生物钟”运转紊乱，就会发生疾病，甚至导致死亡，吃饭长期不规律，饥一顿饱一顿，会引起肠胃病，并可导致营养不良。长期从事夜班工作睡眠不规律者，患神经官能症、胃溃疡等疾病的远较白天工作人员为多。由于生活不规律，健康长期受损害，结果影响到寿命。

由此可见，按照各人的具体情况，顺应生理节律，建立和保持一定的生活规律，保证“生物钟”正常运转，对于健康长寿是十分重要的。

## 怎样认识食物的最佳配方与长寿的关系

科学使人类逐渐认识到，人们吃的食物对人体所产生的作用相当于一剂强效药。例如，某种食物能引起心脏病或者有助于你防止患心脏病。有一些食物几乎立即见效，如那些使你易睡或血压升高的食物。但大多数食物都相当于慢性药，一般在数月数年后才会见效。

饮食如同吃药一样，你必须知道，在你这样的年龄，身体状况下，食用多少食物，食用何种食物最佳。营养学家对此提出了忠告——饮食一定要高碳水化合物、低脂肪、适度的蛋白质。成年人每天进食的最佳选择是：每天应食用 50%~60% 的碳水化合物（淀粉质食物和糖），15% 的蛋白质，30% 或略低于 30% 的脂肪（2~12 岁的儿童所需脂肪量要稍高一些）。

这种进食法将会使你避免心脏病、肾脏病和高血压病、减少糖尿病时身体的损伤，减轻风湿病的疼痛，少患乳腺癌和肠癌。而且这种进食法会帮助你达到和保持理想的体重，不用吃药你就会获得身体变化过程中所需要全部维生素。

什么样的营养量最为合适呢？下面列举 5 类基本食物：

1. 肉、无皮家禽肉、鱼、豆类。每天吃 2~3 份，你会吸收到所需蛋白质，以增强和再造肌肉。当你的血液中胆固醇突然升高和患有心脏疾病的可能时，选择食物时请你注意：瘦肉，无皮家禽肉优于一般肉类，鱼又优于家禽肉，而豆类是最好的食品。

2. 乳制品、牛奶类。男士每天要食用 2~3 份，女士 3~4 份。在这些食物中含有人体所需的钙、维生素 A、D，可预防老年性骨质疏松。要选择脱脂乳和脱脂乳制品，如松软白干酪、冰冻脱脂牛奶、低脂或脱脂酸乳酪。黄油和含牛奶高的乳酪，含有大量的动物脂肪，过多食用，会使胆固醇升高。

3. 面包，谷米，面粉，大米。你每天应食用 6~11 份，这些食物正是医生所要求的碳水化合物的主要来源，要选择含丰富纤维和维生素 B 的谷类制品。燕麦具有降低血液中胆固醇的特殊效力。如果你在碳水化合物中放入过多的脂肪调味汁，或者过多地吃含有大量脂肪的烤制食品，那么你会发胖。

4. 水果类。每天食用 2~4 份。

5. 蔬菜类。每天食用 3~5 份，水果蔬菜都含有大量的纤维和维生素 C 和 A。

1 份是多少？一般来说是指 1 块水果，1 杯牛奶，1 片面包，1 勺米饭。营养学家现在推荐每份饭菜包括 85~170 克的任何一种蔬菜，140~196 克的熟瘦肉，稍加一些家禽肉，鱼以及多量的豆类食品等。

如果你的体重符合标准，那么，你应摄取适中的营养量。假如体重过高，就要在饮食中减少脂肪类食物，就是说要少吃肥肉、肥汤、多脂奶酪制品、蛋糕等。要得到标准体重，可在营养医师指导下采用平稳膳食，以满足人体的生理需要。

某些食品被誉为这种或那种疾病的灵丹妙药，往往这种断言的根据不足或在现实中难以做到。例如：有扩张血管作用的大蒜，可以预防心脏病，但假如你每天吃上很多大蒜，你或许寿命延长了。但是你只能单独生活，别人会对你的气味难以忍受。

总之，食物是很有效力的药物，合理进食能预防很多疾病，使人延年益寿。这一点应予以足够重视。

## 怎样认识吃蒜与长寿的关系

前不久，世界首家“大蒜研究所”在英国正式成立，其宗旨是向全世界大力宣传吃蒜的益处。

“大蒜研究所”的负责人卢思尔说，你若想活到90岁，蒜就应该是你食物的根本组成部分。如果每星期吃上两三头，身体就会得到极大的好处。

他说，人体不少病患，都是因血液中脂肪水平过高引起的。在不少基本食品中，如鸡蛋、香肠、奶酪、咸肉等等，吃了就使血液中的脂肪成份上升，但若同时吃蒜，脂肪水平则不会有太大变化。另一方面，吃含高脂肪的食物，使精神紧张；抽烟喝酒，能使血液变得粘稠，如能同时吃蒜，就会稀释。只要血液保持正常，就不会患高血压，心脏病，脑溢血等疾病。

## 怎样认识食蚂蚁与长寿的关系

30多年来，蚂蚁食疗专家吴志成用蚂蚁为“君”佐以活血化瘀，滋补肝肾，祛风除湿的动植物中药对3000多名长年瘫痪的类风湿关节炎病人进行治疗，结果都奇迹般地站了起来。

黑龙江一寿星食蚂蚁35年，虽已95岁，但还能骑自行车，坐火车出远门，就是再寒冷的天气，他也能上山砍柴。

小小蚂蚁为什么能有这样大的作用呢？经科学家研究表明，蚂蚁含有人体所必需的20多种营养物质。蚂蚁粉的粗蛋白质含量可与大豆、对虾相媲美，它还含有28种游离氨基酸，人体必需的氨基酸齐全。还有多种维生素，矿物质，草体蚁醛（柠檬醛等）。蚂蚁体内含锌量最丰富，因此，专家们认为小小蚂蚁是一座巨大的营养宝库。

食用蚂蚁健身、治病，在我国古代，医生把蚂蚁放在尿液里，用来辨别是否患糖尿病。据《周礼天官》和《礼记·内则》记载，“蚂蚁酱”被列为我国古代帝王的御膳佳品。近年来，蚂蚁作为一种营养佳品正在世界一些国家兴起。用蚁卵同鸡蛋炒之，是高级宴席上的美味佳肴；云南傣族人把蚂蚁炒熟酿成别具风格的甜酸酒；柬埔寨人把大黄蚁和鱼做成带酸味的汤喝；日本和美国用蚂蚁制造罐头和巧克力；在哥伦比亚，人们食蚁兴味很浓，视蚂蚁为佳肴。还有一座世界著名的“食蚁城”，在墨西哥首都的豪华饭店里，可以吃到爆炒蚂蚁；在美国的一些超级市场上，人们要用很高的价钱才能买到油炸蚂蚁作成的罐头，蜜饯，在那里只有那些捷足者，才能尝到蚂蚁作馅心的高级巧克力。

中医认为，蚂蚁是一种温和的滋补良药，有扶正固本的功效，还具有补肾法寒，养肝荣筋，祛瘀活络之功。蚂蚁有抗风湿、抗癌、抗炎、护肝、镇静、平喘、解痉等广泛的药理作用。以蚂蚁为主药治疗多种虚损疾病如风湿关节炎、癌瘤、肺结核、肺心病，慢性肝炎、阳痿等慢性疾患均有很好的疗效。蚂蚁所含的微量元素对提高人的免疫力和抗衰老有明显的作用。通过对人体的免疫功能实验，证明蚂蚁对人体免疫功能有“适应原样双相调节作用”，对免疫功能亢进引起的类风湿关节炎以及免疫功能低下的癌瘤有“异病同治”的特异功效。专家们预言，小小蚂蚁将为人类健康作出巨大的贡献。

## 怎样认识饮水与长寿的关系

中老年人生理上的一个重要变化，就是体内固有的水分随着年龄增长而逐渐减少，出现生理性失水现象。不爱喝水的中老年人，皮肤显得干燥，皱纹可能出现得早而明显。由于皮肤变得干燥，分泌减少，皮肤的抵抗力减弱，皮肤上的细菌易于活动滋生，因而也容易引起疖、肿等皮肤病的发生。

中老年人身体内的水分减少，还会使肠内正常的粘液分泌减少，中医称之为“津液不足”，进而引起大便干燥，加上腹部肌力较软弱，因而粪便不易排出。粪便在肠内停留过久，便中含有肠菌产生的有害物质，这些东西堆积较久被肠壁吸收后，会使人头痛、头晕、精神不振，就容易导致神经衰弱等病。老年人便秘又与肠癌的发生有一定关系。人体排出废料的一个主要通道是肾脏，如果饮水量少，排尿当然也少。由于经肾过滤的尿量少，肾脏的浓缩排出代谢产物的过程中，就需要加倍工作，这就加重了肾脏的负担，而容易引起肾脏疾病的发生。许多长寿老人的实践证明，每天早起，用凉开水或淡盐水先漱口，而后再徐徐饮水适量，如此持之以恒，确实可收到祛病强身之功效。这里面有什么科学道理呢？

经过一夜的睡眠，胃和小肠中储存的食物、食糜、废渣等都消化吸收了，不能被吸收的东西都送到了大肠。这时候，胃和小肠基本上都已排空，喝了水以后，排空的胃肠，就被洗刷一遍，使胃肠干净清洁，这有助于当天吃进去的食物更好消化和吸收。中医称脾胃为“后天之本”，脾是身体内一切精、血、气的生化之源，脾胃机能强盛，人就精力旺盛，身体健壮。

清晨饮水，还有助于排便。排便固然与神经中枢的控制有关，但粪便中所含的水分是否足够，对于排便的难易也有密切的关系。比较柔软的粪便，含有足够的水分，易于排出。常饮水的人，尤其是坚持清晨饮水的人，由于肠胃每天得到洗刷清理，粪便不会淤积干结，不易发生便秘，这是很多长寿者的共同体会。

不少的人往往在上班后由于工作紧张而忘掉饮水。如果清晨在家喝一定量的水，一般就能满足一天的起码需要量。另外，有些人上班时顾不上饮水，到下班时要吃饭了，才感到口渴而急忙大量喝水，这样，在饭前饮进大量的水，势必会冲淡胃肠的消化液，影响食物的消化。

清早喝了水，停一会儿，就去运动，这样，运动时身体的动作，腹部肌肉的收缩，使水分在肠胃来一次更有力的冲洗。我们的胃肠内壁，看上去是光滑的粘膜，实际上，它包含着无数微小的绒毛，就象一块“长毛绒”。绒毛的作用是使肠内壁的表面积大大增加，有利于对食糜中营养素的吸收。饮水加上运动，能更好地将绒毛间的一些无用的污垢废物洗刷干净，这就象我们洗一个瓶子，如果用力晃动瓶子，更容易洗干净一样。

外国曾经流行一种“饮水疗法”，每天清早饮水适量，据日本学者研究，长期坚持下去，对于便秘，神经衰弱，胃肠消化不良，甚至象痔疮、头痛等一些慢性病，均有治疗作用。

清晨饮水最好是饮凉开水，凉开水对人的肠胃有轻微的刺激，促进胃肠收缩。如果不适应，用微温水也可。但是，不宜用热开水，因为热开水不能很快地全部喝完，不能更好地起到冲洗胃肠的作用。

有人喜欢清早饮用淡盐水，这并非坏事，但盐的用量绝不宜多，略有一点淡淡的咸味就行了。长期过多的钠进入体内，反而会使血压升高和水分滞

留。



## 怎样认识锌钙与长寿的关系

老年人感染，肿瘤，自体免疫失调的患病率增大，提示老年人免疫反应损害。研究表明，老年人细胞功能衰退，加强营养可使老年人的 B 细胞活性恢复。

锌是 70 种以上酶的活动所必不可少的物质，是保持防卫机制完整性所必需的物质，免疫系统特别容易受缺锌的影响。每日能从膳食中摄取 15 毫克锌，对老年人是适当的。瘦肉、家禽、鱼含锌较多，而且容易吸收，植物性食物以豆荚、谷类含锌较多。

据亚洲医学新闻报道，世界上一些长寿的人，生活在南势群岛，日本南部冲绳岛便是其中之一，德山大学的一位教授检验南势岛的饮用水，发现其中钙含量比一般水高 6 倍。具有相同硬度饮用水的地区，还生活着 76 名百岁老人。南势岛水中含有大量的钙，农作物也是如此，研究者认为这是那里居民长寿的原因。据分析，补充钙剂还可使增殖的早期癌细胞变为正常。美国研究人员对 10 名有结肠直肠癌家族史者施行活组织检查表明，结肠细胞的分裂比正常者迅速，但在补充钙剂后 2~3 个月内重复活组织检查，发现细胞正朝着健康细胞的方向发展。目前的研究表明，每天补充 1.25 克钙剂，可以逆转细胞异常增殖状态。上述剂量没有任何副作用，而且还可以减轻高血压和骨质疏松症。牛奶中的钙质具有一定程度的预防动脉粥样硬化和斑化堵塞血管的作用。然而，当同时摄入过量的维生素 D 时，则会发生相反的情况，即动物更易发生动脉粥样硬化。由于斑块在成熟过程中会钙化，过量的维生素 D 可能促进这种钙化。

## 怎样认识维生素与长寿的关系

抗衰老药物的研究一直受到人们的重视。近 20 年来，由于细胞生物学的进展，研究人员可以利用人体细胞作为研究寿命的模型。目前，已经证实人参、黄芪、维生素 E 等中西药物可以延长人体细胞的寿命。近年来，我国老年医学研究人员研究了多种维生素与人体细胞寿命问题，获知在正常条件下，人体细胞可以分裂 50~70 次。研究人员将同样的体细胞分为两组，同时在高营养条件下培育繁殖。一组细胞在生长过程中加入适量的维生素 A、复合维生素 B 和维生素 C；另一组细胞则不添加维生素。实验结果表明，维生素可以使人体细胞的自然寿命延长 25% 以上。

现在，解释衰老的重要理论是免疫学说和自由基学说。免疫学说认为，随着年龄增长，人体免疫功能下降。由于免疫功能下降，机体细胞就容易受到一些有害物质的损害，从而导致细胞的衰老。自由基学说认为，机体在代谢过程中会产生一些含氧的自由基。当自由基产生过多时，会引起细胞膜中的脂质氧化，造成细胞功能下降。细胞功能逐渐降低的过程就是人体逐渐衰老的过程。维生素 C 具有抗氧化性质，能与自由基发生反应，使自由基失去活性，因此起到保护细胞和延缓衰老的作用。维生素 A 可以增加人体免疫功能，促进人体组织的生长发育。服用适量的维生素 A 以后，血液中的淋巴细胞增多，可以更有效地防御细菌和病毒对人体的侵袭。复合维生素 B 是多种 B 族维生素的复合物。B 族维生素是人体许多种酶的组成部分，它参与生命的重要生理过程，调节细胞代谢，维持细胞功能。由此可见，维生素对维持人体健康起着极为重要的作用。

最近，营养学专家对我国一些城镇居住的老年人进行了体内维生素水平的调查。调查结果发现，老年人体内维生素水平普遍偏低。这说明现阶段生活的老年人其饮食结构尚不合理，需要额外补充适量的维生素。营养学家建议，一般健康的老年人每天应补充 150 毫克维生素 C。至于其它维生素的补充量尚无统一标准，可根据身体状况适量补充。少量维生素补充有益无损，可以长期服用。若用大量补充维生素，须先征询医生的意见，不可盲目服用。

总之，人们不要将维生素仅仅为“营养药”或“安慰药”。对于老年人讲，适量地补充一些维生素是非常必要的，因为现在已经证实，维生素确实可以改善老年人的体质状况，起到延缓衰老和推迟死亡的作用。

## 怎样认识“麦卡效应”与长寿的关系

饮食中的营养构成对人类寿命的长短有极大影响。

早在 30 年代，美国营养学家就做过这样的试验：限制一组小白鼠热能的摄取量，但保证其他必要的营养；另一组小白鼠自由取食。结果，自由取食的小白鼠 175 天后骨骼就停止生长，限制饮食的小白鼠 300 天、500 天乃至 1000 天后骨骼还在缓慢地生长；自由饮食的小白鼠不到 2 年半全部死亡，限制饮食的小白鼠活了 3~4 年，限制组小白鼠肿瘤发病率也比自由饮食组的少得多。经过多次重复试验，结果都一样。这就是“麦卡效应”，但当时并没有引起人们足够的重视。

六十年代末，美国有关老年学家经动物实验再次说明，在保证足够营养的前提下，限制机体的热量摄入，可以延缓衰老，延长寿命。一些科学家认为，这种效应也适用于人类。近年发现的一些长寿老人，除其它原因外，普遍都有控制饮食的习惯。

为什么适当节食能长寿呢？美国著名免疫学家奥福尔指出：限食可使免疫力在老龄时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。一些生物化学专家经试验证明限食可以降低导致衰老的自由基的反应水平。

此外，限食动物的肿瘤发病率低，即便得了肿瘤，恶化速度也较迟缓。最近，日本自九州大学医学部大村裕教授研究发现，进食过饱后，大脑中一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质比进食前增加数万倍。这种物质能使毛细血管内侧细胞和脂肪细胞增殖，并能促使脑动脉粥样硬化，是引起大脑早衰的主要物质。通过限制饮食量，可减少“纤维芽细胞生长因子”的生成。

“麦卡效应”揭示：在保证营养的前提下，中老年人注意适当节食是很重要的。一方面，要减少动物脂肪、胆固醇、高糖、高淀粉食物；另一方面，应适应增加蛋白质与维生素含量高的食物。

## 怎样认识夫妻恩爱与长寿的关系

日本研究人员对世界上的一些长寿者作了调查，发现许多老寿星除了生活上有良好的习惯以外，绝大多数是夫妻和谐，白头偕老。

专家认为，恩爱夫妻之所以会有利于健康长寿，原因有三个：

1. 夫妻恩爱能保持舒畅的心理状态。恩爱首先是思想和感情上的一种和谐共鸣，心理活动的互补调节。夫妻互敬互爱，共享欢乐，互励互勉，分忧消愁。这样，可避免恶性情绪的累积刺激，有利于机体免疫功能的生理协调，有利于延缓组织器官的衰老。

2. 夫妻恩爱能创造和谐的生活环境。恩爱必然是无微不至的，体贴照顾、关心冷暖、调节劳逸、注意饮食等，这有利于抵御致病因素的干扰，减少疾病，促使健康长寿。

3. 夫妻恩爱有利于双方的健康监护。首先发现疾病的往往不是自己，而是细心的妻子或丈夫，对自己的爱人任何轻微的不适和异常极为敏感，并督促及早就医。同时，恩爱夫妻还能帮助爱人戒除生活和饮食的不良嗜好。此外，对爱人生病时的照顾护理，有利于健康，甚至有助于战胜顽疾。

所以，夫妻恩爱可视作健康长寿的稳固基石。

## 怎样认识用脑与长寿的关系

“用脑伤神”这一传统说法，看来已被“用脑长寿”这一科学概念所取代，这并非鸭子开会——无稽（鸡）之谈，而是拔了萝卜窟窿在——有根有据。

为弄清用脑与长寿的关系，许多科学家作了大量的研究。前苏联科学家对已故的 28655 名不同国籍的科学家、作家、工程师、作曲家等进行的一项研究结果证明：从事创造性劳动的人，其寿命远远超过同龄人的平均寿命。在古代，超过平均寿命达 38.6 岁；在中世纪，超过 34.7 岁；在 18 世纪，超过 36 岁；在 19 世纪，超过 24.6 岁。这令许多物质生活富裕的达官贵人在寿命上望尘莫及。

为了取得用脑与健康的数据，美国科学家做了一项试验，将 73 位老年人（平均年龄 81 岁）分成 3 组：天生勤于思考组，思维迟钝组和受人监护组。结果是：天生勤于思考组的血压、记忆和寿命都达到最佳指标。3 年以后，勤于思考组的老人还活着，思维迟钝的已死亡了 12.5%，而受人监护的那一组已经有 7.5% 的死亡了。

还有的学者，对欧美出现的 400 名杰出人物进行过研究。据统计，这 400 人中，寿命最长的是脑力劳动者，平均寿命为 79 岁以上。长期勤奋用脑的发明家尤为高寿。如瓦特 83 岁，巴甫洛夫 79 岁，罗素 98 岁。中国的情况也是这样。春秋战国时几位著名的思想家，除韩非因自杀而早卒外，孔丘为 73 岁，荀况为 75 岁，孟柯和庄罗均为 83 岁，墨翟的寿命则更长，竟活到 92 岁。

在作家的行列中，寿命长者更是比比皆是，泰戈尔活了 80 岁，托尔斯泰和瑞典的拉格洛夫活了 82 岁，德国的海塞和爱尔兰的奥凯西为 84 岁，西班牙的贝纳文特 78 岁，英国的肖伯纳 94 岁。中外健在的高龄作家就更多了，这大多与用脑有关。

勤奋用脑为何能延年益寿？据研究，人的衰老主要是脑细胞死亡。而研究证明，中老年人的脑细胞虽然每天死亡，但人一生中所启甲的脑细胞只占总量的四分之一，且在活动情况下，每天又有新的脑细胞诞生，适宜的脑运动与脑营养，则使新生细胞比死亡细胞还多。勤于思索，能给大脑以刺激，使头脑经常保持良好的血液循环状态，有助于延缓衰老过程，并通过脑协调以控制全身的功能，达到真正的健康长寿。

所以，“生命在于运动”是很有科学依据的。

## 怎样认识智能与长寿的关系

许多中、外医学专家认为，人到老年后，对近事的记忆能力可能会下降，但个人长期积累下来的经验及锻炼出来的本领，却能保持下来继续增长。

老年人在处理一些不明朗问题上能迅速地权衡利弊，抓住事物的主要矛盾，有效地作出反应。但是，要把这种潜在能力转化为实际能力，老年人就必须有一套科学的智能保健的方法。

1. 老年人要特别注意合理用脑。脑力活动要尽量安排在上午或下午，中午午睡片刻，不宜熬夜。

2. 在参与社会活动（如上老年大学、书法、创作等）的闲暇时间，进行适当的综合锻炼。为进行伸展运动并做5次深呼吸；不用绳的“跳绳”运动；举5磅重物10下，每天早晚一次。坚持步行，综合锻炼以下肢活动为好，因为下肢活动能给予脑细胞以刺激，也刺激脑血管，这对防止脑细胞、脑血管的老化，大有好处。

3. 不忧愁，不易激动，心胸开阔，处理事情从容不迫。据医学专家研究，人在情绪好的时候可以分泌出一些有益的激素、酶和乙酸胆碱，这些物质有利于健康，能使神经细胞的兴奋调节到最佳状态。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，只要老年人采取正确的智能保健方法，就能做到智能与长寿共增，“人老而神不衰”。

## 怎样认识心胸狭窄与长寿的关系

美国心血管病专家对数千名动脉硬化病人进行问卷计分调查。调查表中安排有若干极富愤世嫉俗偏激倾向的问题，如：如今什么人也不能相信；多管闲事必遭殃等。病员只需回答赞同（得2分），或反对（得零分），不置可否（得1分）。最后根据得分高低进行统计，然后将其统计结果与病员的病历情况加以对照分析。结果表明：得分高者一定是心胸狭窄的人。这些人心脏病患病率高于其他性格者的5倍。这说明了一个人的个性与心脏病的密切关系。

人处于极度愤怒，忧虑，猜疑等恶劣的情绪中时，大量的肾上腺素等激素就释放出来，促使整个机体处于紧张的待命状态。虽然从生理意义上讲，它具有积极的作用，可使人在短时间内爆发出极大的能量。但是如果这些情绪带来的后果与行为人的意愿不符，其消极作用不仅限于心理上的打击，对健康也有极大的影响。最明显的是：大量的血小板会沉着在血管壁上，阻碍血流畅通，极易引起动脉粥样硬化。其中冠状动脉硬化的后果最危险。冠状动脉是营养心肌血流的总管道，一旦发生严重病变，其结果是致命的。

心胸狭窄的人，凡事应多往宽处想，如一个人无休止地总是抱怨人们对不公平，对任何人都不相信，认为这个世界糟透了，那么，他很可能比别人更早地向这个世界告别。

## 怎样认识孤独与长寿的关系

由美国等国的一些医学专家所进行的一项涉及 4 万人参加的研究，证实孤独对人的寿命有严重影响。美国密执安州立大学的詹姆士·侯斯博士说：“医生认为孤独的生活与疾病有关，现在我们做了研究，分别由美国、芬兰、瑞典 3 个国家的人作参加对象，终于证实了我们多年来怀疑的事情，的确是没有错误的。”

这项研究所选择的对象，开始时其健康程度的标准是一样的，这些人被分为社交活跃、社交不活跃、没有社交活动 3 个类别，包括他们的婚姻状况，与家庭成员及朋友间的关系，参加教堂和其他活动的多寡程度。当这批接受研究的人在 5~12 年后再次接受调查时就发现，那些没有社交生活的孤独男性比那些社交活跃的男性，患重病和病危的情况高 2~3 倍。而没有社交生活的孤独女性比社交活跃的女性，患重病和病危的情形要高出 1.5~2 倍。

詹姆士·侯斯博士认为，那些社交生活不活跃的人，那些孤独者应以此为戒，发展自己新的社交。



## 怎样认识睡眠与长寿的关系

人的睡眠时间越长寿命也越长吗？否。

前不久，美国癌症协会科研人员一项调查表明，人的睡眠时间与其寿命长短关系极为密切，但绝非是睡眠时间越长，寿命也就越长。这项调查通过数字证明，每晚平均睡7~8个小时的人寿命最长。每晚平均睡不到4个小时的人，病死率是前者的2倍。而每晚睡眠10小时以上的人，有80%可能短命。调查结果还表明，人的睡眠时间不仅和他的寿命有关，而且表明睡眠最长和最短的人的自杀率也较高。但睡眠是如何影响寿命的原因，至今尚未搞清楚。

这项调查所选择的调查对象没有一个是患有象中风、心脏病、高血压或糖尿病等可以加速死亡的这类疾病的人，他是对全国100多万精选的对象调查后得出上述结论的，因此，具有很高的科学性。看来，日睡眠时间控制在7~8小时，对长寿是非常有益的。

## 怎样认识逆相睡眠与长寿的关系

日本山梨大长崎肱明博士从 1972 年便致力于睡眠与寿命的研究。他成功地从小鼠脑中分离出了一种促眠和镇静的物质甘氨酸。

人的睡眠可分为正相、逆相两期。两期在睡眠中交替出现。正相睡眠表现为睡眠深沉无梦境；逆相睡眠则做梦或多梦。甘氨酸可增加逆相睡眠期，另一种物质胞壁酰肽则增加正相睡眠期。

为了探讨两种睡眠对动物寿命的影响，长崎以 3 月龄的纯种小鼠进行了实验，分为 3 组：第一组每隔 15 秒钟，以 20 伏的交流电刺激，每天 20 小时，引起睡眠障碍；第二组不给电刺激，在一般环境中饲养；第二组也不给电刺激，但饲养在最优化环境中。结果：第一组小鼠平均寿命为 8 个月；第二组是 12 个月；而第三组高达 21 个月。3 组之间均有显著性差异。在最优化环境中生活的小白鼠至 12 个月时，存活率仍为 100%，而第一组存活率仅 25%，第三组也只有 50%。甚至在 24 个月时，其它组均已死亡的情况下，第三组仍有 40% 存活。

实验中最有意义的发现是第一、第二组的逆相睡眠比第三组减少了 20%。长崎指出：既然寿命与逆相睡眠有关，那增加逆相睡眠无疑可以阻止老化的进程。颇有兴趣的是，随着月龄的增长，实验中小鼠的逆相睡眠竟呈有自发性增多的情形，这实际上是体内为生存而自我调节的一种“求生战略”，从而尽可能地把死期后延。

人在 70 岁时或以后，逆相睡眠也会自然增加，实际上也是生物“求生战略”的反应。

如果增加逆相睡眠，在人身上确实能延年益寿，那么投给甘氨酸这种促逆相睡眠的物质，就可能有效。长崎博士的这一段话若能成立，则在一定的程度上，阻迟老化已成为为期不远的的事情了。

## 怎样认识梦与长寿的关系

人为什么要做梦？不做梦会有什么反应？科学家做了很多夺人梦的实验，即当睡眠者一出现做梦的脑电波时，就立即被唤醒，如此反复进行。

结果发现，对梦的剥夺，会导致人体一系列生理异常，如血压、脉搏、体温以及皮肤电反应均增加，植物神经系统机能有所减弱；同时，还会引起心理上的一系列不良反应，如虑焦、紧张、易怒、出现幻觉、记忆障碍、定向障碍等。显然，做梦已成为人体的一种必不可少的生理过程。正常的梦境活动，成为保证人体正常生命活动的重要因素之一。

日本山梨大学研究人员发现，人脑中存在着两类相反的促眠肽，一类促无梦睡眠；另一类促有梦睡眠。他们成功地分离出促有梦眠肽，将它施之于动物，使其睡眠的有梦期延长，结果实验动物的平均寿命大大提高。

## 怎样认识猜谜语与长寿的关系

猜谜语深受人们的喜爱。因为它可以陶冶情趣，提高智力，增长知识，有益于健康长寿。

通过阅读一些资料，了解到现在谜坛的长者和老将高寿者居多。如南京的陆滋源先生，虽然年过花甲仍精力旺盛，将多年从谜的经验总结出来，写下了《中华灯谜》一书，得到了谜界同行和广大灯谜爱好者的普遍赞誉；苏州谜界前辈王能父先生，年届 70 仍然热衷于谜事活动，全国举行的各种灯谜竞赛，他都积极参加，他创作的“自小在一起，目前少联系”（猜“省”字）的谜，在灯谜爱好者中间广为流传，奉为典范；去年被《文化娱乐》杂志评为“中华谜手”之一的普宁一笑老人，已近 90 高龄仍孜孜不倦地从事灯谜活动。此外，兰州的马啸天、沈阳的韦荣先，晋江的苏温才，上海的余真以及王醒吾，周浊、陈以鸿、周向萍、张亚漠、钱燕林等谜坛宿将，都是年愈古稀的老人，他们个个精神充沛，身体硬朗，头脑清晰，思维敏捷。

谜虽小道，宇宙间一名一物，无所不包。无论制谜或猜谜，既要掌握其规律，更要按照逻辑推理，经过联想探索才能完成。这种推理、联想、探索叫思考活动，对于保持大脑清醒和正常运动，无疑是大有裨益的。制谜和猜谜，又通常在相对安静的环境中进行，这就适应老年人保持安静愉快的情绪，有利于延年益寿。

## 怎样认识幽默与长寿的关系

俗话说：“1 个小丑进城，胜似 10 个医生。”此话固然有其夸张的一面，但从养生的角度而言，这则是人们对幽默感有益于身心健康的高度评价和总结。

现代心理学家认为幽默不但能调节和保持心理健康，还可起到延年益寿的抗衰老作用。这是因为，幽默能使紧张的心理得以放松，释放被压抑的情绪摆脱窘困场面，缓和气氛，减轻焦虑和忧愁，避免过强的精神刺激和心理活动的干扰，从而起到心理保健作用。

因此，经常保持幽默的心境，富有幽默感，是一种心理防御机制。人们常说“笑一笑，十年少”。而幽默能使人发笑，能调节内分泌系统功能，使人体的体液循环，新陈代谢发生变化，能透发神经系统的兴奋性，以致有益于抗病及抗衰老。相声艺术家与医学家相比较，在正常情况下，相声艺术家的平均寿命要比医学家的平均寿命高。这充分证明了这一点：常幽默，可益寿。

既然如此，那么，怎样才能做到幽默充满你的日常生活呢？只要你能时刻牢记：“我必须学会幽默。”即使在相当不顺心的时候也如此。如古希腊大哲学家苏格拉底就是很富有幽默感的人，他的夫人脾气很坏，每当她大发脾气的时候，苏格拉底总是用幽默的语言和动作，逗得她发笑。有一天，苏格拉底正和客人谈话，他夫人突然跑进来，大骂苏格拉底，并将端着的一盆水往苏格拉底头上一倒，把他全身都弄湿了。这时，苏格拉底只笑了笑，对客人说：“我早知道，打雷之后，接着一定会下雨。”说得客人和生气的太太都大笑起来。这样，本来很难为情的场面，即刻气氛缓和，大事化作小事了。

## 怎样认识音乐与长寿的关系

音乐使人长寿，今天已属常识。人们对此的认识，据说是缘于发现许多乐队指挥得享高年。

然而，首倡此说现代西方心理保健专家何尝知道，几千年前的中国人早已深谙此道了。

汉代学者桓谭在《新论》中论述了一个故事：汉文帝宫中征得战国魏文侯（公元前 445 ~ 公元前 402 年在位）的乐师窦公，年已 180 岁，两目皆盲。文帝惊奇地问他，服食什么药物，享此高寿？答曰：“年十三失明，父母哀之，教使鼓琴，日讲习此为常事。臣不能导引，无所服饵也。”古时以服饵（丹药）、导引（气功）为长生之术，岂知窦公都不会，只是天天坚持练琴。桓谭解释这一奇迹，说：“少盲，恒逸乐，所以益性命也。”

此例说明了热衷音乐对于身体健康的保健作用。

## 怎样认识高歌低吟与长寿的关系

不要以为唱歌只是年轻人的快乐，老年人唱歌也是晚年的一种娱乐活动。如果老年人平时高歌一曲，或低吟一段诗词，不仅使心情愉快，还能产生延年益寿的功效。

据有关资料介绍：国外科学家曾做过这样的调查，把 20 名老歌手与同龄人中不大唱歌的人进行对比，发现歌手的胸壁肌肉发达，心脏功能强，且心率缓慢，因而，他们指出，唱歌是呼吸肌肉特定条件下的一种运动，这种形式的运动对胸壁肌肉来说，锻炼效果不亚于游泳、划船和做瑜珈功。尽兴地歌唱还可以缓和随年龄增长而逐渐衰退的心肺功能，同时，他们还证实，许多职业歌手的寿命往往较常人长 20 年，甚至更多。

高唱低吟的好处还在于可以除老人寂寞，烦躁、忧郁等情绪，以保持老年人的心情畅舒豁达。

## 怎样认识腿脚保健与长寿的关系

俗话说：人老先从腿下老。这是因为随着年龄的增加和活动的减少，人的肌肉发生废用性萎缩；关节僵硬；动作的协调性变差。加上腿脚距离心脏远，血液中的氧气和养料供给较差等。腿脚是支撑全身重量进行跑、跳、走的运动器官，产生了上述变化，就容易出现疲劳，产生“人老先从腿下老”的情况。对长期坐着或站立工作的人来说，腿脚衰老的现象就更为严重。

为延缓腿脚衰老。现介绍一套保健操。

腿保健操：

1. 原地高抬腿快慢交替跑，每次 5 分钟。这对于改善脚腿的血液循环极为有利。

2. 拍腿运动：两手先从大腿向小腿顺序拍打，再由下往上拍打，上下各拍打 5 次。这对活血化淤，加快肌肉组织的代谢，特别是对下肢浮肿、淤血、静脉曲张有良好的治疗与保健作用。

3. 压腿运动：面对与大腿同高的物体物立，然后将一腿放在物体上，脚尖向内，屈体压腿，左右交替进行，每次 3 分钟。

4. 甩腿运动：一手扶墙或栏杆站立，向前踢腿，脚尖向上翘起；再向后甩，脚尖绷直，腿伸直。两腿交替进行，各甩数十次，也可逐日增多。

5. 扭膝运动：两腿并拢，屈膝稍下蹲，两手放在膝盖上，前后左右转动双膝。先顺时针转，后逆时针转，各转数十次。

6. 揉腿运动：用两手手掌紧夹小腿肚，旋转揉动，每条腿揉 20 次。

7. 干洗腿运动：双手抱住大腿根，从上往下用力推摩到脚踝部；再从下往上，回按摩至大腿根。每天推摩几十遍可使关节灵活，预防下肢静脉曲张、下肢水肿和肌肉萎缩等诸多病症。

脚保健操

1. 提起左脚先向左划圈，再向右划圈。各划 5 圈；然后换右脚做相同动作。

2. 用脚跟走步，先用内侧，后用外侧，走 1~2 分钟。

3. 坐在椅子上，两脚伸直，屈体低头，用手扳脚趾，连续扳 20~30 次。

4. 两脚并拢，慢慢提踵（脚后跟），脚尖着地；停一会儿，再慢慢放下。重复数次。

5. 在房间里来回走 1~2 趟，然后用足跟站立，再慢慢把身体重心移到足尖，重复 5 次。

6. 在房间内走 1~2 趟，用足尖站立，再把身体重心慢慢移到脚跟，站稳后脚尖向外，向里来回移动 3~5 次。

7. 搓脚心。先把手掌搓热，再用手掌搓脚心，每只脚搓 100 次。



## 怎样认识散步与长寿的关系

大量的研究证明，坚持体育锻炼的人寿命较长。而散步是最常见的，效果最好的锻炼方法。

研究人员发现，在同等年龄限内，每个星期步行 9 英里的人较之每星期步行不到 3 英里的人降低了 21% 的病死率。

散步是一项几乎调动人体的全部骨头和主要肌肉的运动。适度的锻炼能够引起许多生物心理学方面的变化，影响人的心理情绪，增进大脑的健康。

人们一直低估了散步作为减肥手段的作用。你也许不知道，在正常的饮食条件下，如果每天轻快地走上 45 分钟，每周 4 天，坚持 1 年，你就能够减掉 18 磅的体重。

轻快的散步对于减肥的效果究竟有多大呢？许多研究已证实，选择不同的方法，减肥效果也不尽相同。研究人员进行了这样一项研究：将 25 名肥胖的妇女分为 3 组，单纯节食组每天通过节食减少了 500 卡的摄入量。单纯锻炼组在不改变热卡的摄入量的条件一，通过散步消耗掉 500 卡热量，同时进行锻炼消耗掉别外 250 卡。结果表明，单纯节食组和节食结合锻炼组中每人减掉了 12 磅的体重，而单纯锻炼组中每人减掉了 10.6 磅。然而，后两组减掉的体重中主要是脂肪。单纯节食组则不然，他们减掉的主要是精瘦组织的水分。

散步象任何别的锻炼一样，对于减肥至少有 3 个主要的作用，耗热，维持人体休眠状态时的新陈代谢率和减少脂肪。

每减掉 1 磅体重，你就必须消耗掉 3500 卡热量，所以若要每周减掉 1 磅，每天就需要净耗 500 卡热量，一种可行的方法是每周步行 15 英里（每周 5 天，每天 3 英里，或者每周 7 天，每天 2 英里，这样每周可消耗掉 1000 到 2000 热卡），（取决于你的步幅和体重），而每天剩下的 200 到 400 卡热量通过节制饮食即可容易地减掉。

有的节食者认为，锻炼反而刺激了人的食欲，增加了热卡摄入，抵消了锻炼的效果。然而，研究表明，有规律的、适度的体育锻炼可起到控制食欲的作用。

休眠状态时的新陈代谢表示在停止运动期间你的身体消耗的能量。休眠状态下的新陈代谢率随着热卡消耗的减少下降，反过来又使消耗的热量减少。这种新陈代谢率的下降可能是节食中进入停滞阶段的原因之一，这时，即使你吃得较少，体重也很难下降。在节食时，锻炼有助于维持人体的休眠状态下的新陈代谢率。

## 怎样认识剧烈运动与长寿的关系

运动健身已越来越受到人们的重视。美国一博士对 3000 人的健康情况进行追踪调查发现：不爱动的男人死于心脏病发作的可能性，要比那些经常参加慢跑、游泳、骑自行车或类似运动的男子大 2 倍。这是在排除象高血压和高胆固醇之类危险因素的数据之后得出的结论。

但是不适当的运动，尤其是过于剧烈的运动却会加速人体某些器官的“磨损”和一些生理功能的失调，进而引起疾病，最终缩短人的寿命。美国学者发现超级球星和拳击手的寿命要比学业上有成就者平均短 8~8.3 岁。

所以，运动过于剧烈也不好，对于中、老年人，更要循序渐进，每次锻炼的心率掌握在 170 减去年龄的限度内。

## 怎样认识气功与长寿的关系

气功可以保健，历史上许多练气功的人，有的长寿，也有短寿，这种现象应该怎样解释呢？

人之所以活着，和“气”有很大关系，明朝名医张景岳在他的《类经》中就说过：“生化之道，以气为本……人之有生，全赖此气。”

人这个整体的一切正常活动，都要符合世界运行的规律，就需要有各种条件，气在人体内的运行是各种条件之一。气功从保健角度来说，就是研究气如何在人体内运行，气运行适当，则体健益寿；反之，则会伤身短命。目前国内气功繁多，各有特点，许多同志一心想长寿，便去选择描述得最动听的气功去学习，由于练法不当，急于求成，练练停停，便不能收到气功之效，相反，甚至由于破坏了生活活动型，衰老得更快。

练气功要掌握气功的规律。一般说来，无论动作简繁，只要练得得法，都能收到延年益寿之效。各家气功要求“人静”是相同的。人静气功的最重要的一个问题。所谓“人静”，就是排除杂念，使大脑得到全面的发展与休息。人的大脑在不断地活动着，即使在睡眠中，也会出现各种梦，也会出现各种创造性的思维。人静是人工的大脑休息，运用意志力量来控制大脑活动。另外，要根据自身特点，选择符合自己身体规律的气功，否则，会造成不良的后果。练气功时应注意以下几点：

1. 如果气功只为保健益寿，不必选动作繁杂的气功，只要选择站桩式即可。在练气功时，也不要考虑“意守丹田”，“意照玄膺”，只要尽力排除杂念，象平常那样微微呼吸即可。

2. 做气功时要持之以恒，形成规律。时间、地点一经确定最好保持下去，使它纳入自己内在的生物钟周期，特别是时间。一般说，黎明时分与人睡前各练 20~30 分钟即可。地点要空气流通，室外胜室内。练功一般 3 个月左右才能见效，见效后仍要长期坚持练，贯彻始终。

3. 如果身体某处出现疾病，可以运用意念的力量克服与治疗，如非必要，无须“中西结合”，一面吃药，一面做气功，有时会起到相反的效果。气功能产生一种意念，能调节机体，驱除病毒。有些癌症病人练气功，用意念自我治疗获得成功。我国气功是当前运用潜能治病的最好方法之一。

人作为一个整体，就要整体调治，不能头痛医头，脚痛医脚。这就是气功的长寿哲学。气功是整体调治的一种方法，只要练得正确得法，长期坚持，练时做到天人合一，平时心静气和，生活有规律，动静结合，必然会延年长寿，百岁不衰。

## 怎样认识健美锻炼与长寿的关系

随着增龄，无论男女，大多数人都出现腹腔、腹壁脂肪的堆积，体态不雅，一些老年性疾病也随之而来，此时最好的改善方法就是运动。

锻炼腹肌的方法很多，广为流传的有“健美操”、“平腹操”、“龙转动”和印度的“瑜珈功”，还有美国罗特—柏克的“腹部健美术”以及运动员素质练习中常用的一些腹肌锻炼方法等。这些方法归纳起来，主要动作不外是体前屈，体侧屈体转，腰回环，扭髋，举腿，蹬腿或打腿等，其姿势或仰卧，或侧卧，或立，或坐。

颈部与腰腿部也易于脂肪堆积，给人一种衰老的感觉，还容易发生颈椎滑脱及骨质增生等症。常用的颈肌力量练习方法是：放松站立，两臂自然下垂，做低头、抬头、侧转头、侧倒头和环转头部练习，动作要慢，以防止头晕。

驼背是椎间盘萎缩脊柱弯曲造成的。严重的驼背不仅妨碍生活和工作，而且还影响内脏器官的功能，因此要加强背伸肌的锻炼，最简便可行的方法就是俯卧背锻炼—飞燕点水法。即俯卧床上，抬头挺胸，后腿同时抬起，两臂后伸，然后放松。每天作2~3遍，每遍30~40次，持之以恒，可见成效。

除了进行必要的健美锻炼外，平时要注意立、坐、卧的姿势也很重要。我国传统的养生学提倡“坐如钟、立如松、卧如弓、走如风。”坐姿要端正，自然，上身正直，不要含胸弓背；站立时，应自然，平稳，挺胸收腹，不要弓背向前；卧姿最好取右侧弓形卧位，减少对心脏的压迫，有利于胃肠道蠕动、易于入睡；行走时身体挺直，步幅均匀有力。每天坚持步行，可增加肺活量，促进血液循环和增强消化吸收功能，并能调节神经系统的平衡，达到既能健美又能延年益寿的目的。

## 怎样认识菊花与长寿的关系

我国是菊花的故乡，栽培历史最为悠久。在战国时期屈原的《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英”的诗句。古时人们从“耐寒唯有东篱菊”的现象中悟到服食菊花可以延年益寿，后来更有“采菊”服食使人长寿之说。《神农本草经》上说，菊花“久服利血气、轻身、耐老、延年”。汉代以来，还有农历九月九日佩茱萸、饮菊花酒，以祈延年益寿，拔除不祥的习俗。

现代医学研究发现，菊花的花、茎、叶中含有挥发油、菊甙及腺嘌呤、氨基酸、胆碱、水苏碱等成分，有抑制人体多种疾病的作用。并能增强微血管的弹性，对冠心病和高血压症有明显疗效。由于菊花能清热解毒，利血除湿，养肝明目，所以群众中用菊花治病的单方、验方不少。如久患头风、头痛、眩晕症的，可用杭菊花 60 克、枸杞子 60 克，加绍兴酒适量浸泡半个月左右，然后滤渣存汁，再加入适量蜂蜜，每日早晚各饮 1 小杯。治疗高血压及眼底出血，用白菊花 9 克、槐花 6 克、草决明 9 克，水煎后 1 日 2 次分服。又如采菊花晒干作枕头、枕袋，能治头风、头痛、明眼目。当代制剂如杞菊地黄丸，能滋肾养肝，治头昏目眩耳鸣，视物昏花等肝肾阴虚诸症。现又有杞菊地黄口服液等。近年发现，野菊花含有丰富的黄酮，用其治冠心病，有效率达 85% 以上。看来，菊花对于人们防病保健尤其是对老年人的延年益寿确有很大裨益。

## 怎样认识绿树与长寿的关系

人不能“长生不老”，但能长寿。而绿树与长寿有密切的关系。

世界上著名长寿村之一的巴基斯坦东部的芬扎，就是高山环绕，终年绿树成荫。这个村有90岁以上的老人数百名，百岁以上老人百余人，村里有位受人爱戴的老人阿里德，已118岁，可是看起来象七八十岁的样子，厄瓜多尔南部的毕路卡祁巴村，尽是树干高大，枝叶扶疏的维尔柯树。这里的人，几乎不患肺病的心脏病。有些病人在这里住一段时间，病情就能有明显好转，足见绿材作用之大。

绿树何以能与长寿紧密相连？因为绿树能调节气温，人们不会感到暴冷暴热，因而少生疾病。它能吸收大气层中的二氧化碳，吐出氧气，使空气成份相对稳定，维护了生态平衡，也供给了人们需要的氧。森林不仅阻挡风沙，而且其枝叶可以吸附细菌、病毒、虫卵及微尘，树叶还能分泌挥发性植物杀菌素，杀死病菌、净化空气、减少呼吸道疾病的传染和发生，还能吸收噪音，使人感到幽静，从而消除疲劳和松弛神经。绿叶还可以吸收强光中的紫外线，有益于大脑健康，还能保护眼睛。绿树的这些综合作用，在一定的程度上对人有保护性，故能增进健康而长寿。

## 怎样认识长寿 10 大要素

美国医学家和人类学家根据长期研究资料提出长寿 10 大要素，叙述如下：

1. 人一生中大部分时间在家里，所以家庭生活愉快和安逸，家人互相关心，团结和睦，并对自己的工作感到满意，可以增寿。

2. 保养精神：要善于调节自己的情绪，遇有挫折、忧伤等有害情绪时，应立即转换心境，加强自我意识调节，保持安定。

3. 定时睡眠：生活要有规律，使体内各部机能和外体环境达到高度统一和谐。

4. 节制饮食，合理营养：多饮脱脂乳或低脂牛奶，多吃高纤维食物者，可增长寿命。

5. 忌烟戒烟。严重吸烟饮酒者，缩短寿命。

6. 性格较温和，能与人和睦相处，表情适中，办事切合实际者，要比具进攻型性格，与人经常发生冲突，做事心血来潮者的寿命长。

7. 用高雅的兴趣和爱好来陶冶自己的兴趣，创造良好的心境，培养高尚情操，如静坐、观书、看花玩水、浇花动竹、登高观山等，使生活丰富多彩，充满生机，延缓衰老。如果每年再能度假远游一次，可以延长寿命。

8. 生命在于运动，每天若锻炼 20~30 分钟，可以加强脏器功能，坚骨丰肌，通畅血脉，延缓各部机能衰退，可以增寿。

9. 住在山顶或半山腰、乡村、小城镇者，要比住在大城市的人寿命长。

10. 定期检查身体，最好半年检查一次，处病不惊，自我控制情绪，若有疾病，坦然处之，切忌忧愁焦急，以缓解和消除病痛，但要认真治疗。

## 怎样记住健康长寿“五忘诀”

《五忘诀》是一种自我心理调摄为主的养生方法，它为人们开拓了一条人生长寿之路，只要我们切切实实的去努力，就能够达到强壮体魄和健全心理的目的。

**忘形：**庄子说：“养志者忘形。”就是说修身养生首先应忘却自己形体的存在，这样，就什么也不惧怕了。即使其身患这样或那样的病症，也能使自己泰然处之，镇定自若，不焦虑，不消极，自然有利于战胜疾病，康复身体。

**忘劳：**古人说得好，“劳其形者长寿，安其乐者损命”。能心情舒畅，任劳任怨地参加适当的、有节奏的工作、劳动，并把它看作是生活的一大乐趣和锻炼身体的一个内容，也是有利于身体健康的。

**忘怀：**能不自扰，不自悲，不沉沦，对一切不幸和打击，做到视有若无，豁达宽容。

**忘情：**有这样一付对联：“酸甜苦辣非玉味，玉味只是淡；嗔喜爱憎要忘情，忘情则无烦”。它告诫人们，一切喜怒哀乐之事，都要淡然若忘，使精神超脱。

**忘年：**老年人最忌讳，莫过于对老之已至所产生的恐惧心理，如“我们老了，凡事再也不能以年计，而应以月计，日计了”等等，殊不知这种坐待人生结束的心态，会给自身健康笼罩阴影，对身体产生消极影响。我们应反其道而行之，“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，从心理上忘掉岁月，使自己觉得青春永驻。



## 怎样认识交性比男性长寿

大量的人口调查材料证明，不论是国内还是国外，老年人口中，女性都比男性多，平均寿命也以女性为长，这是老年生物学的一个研究课题，研究衰老时性别的差异对于揭示衰老的实质很有意义。

是什么原因造成男性、女性的寿命差异呢？确切的机制现在还不十分清楚，但已知主要是先天遗传因素所决定的，而人的一生中还有许多后天因素影响寿命，其中男女性别之间的差别表现得比较明显的原因有以下几方面：

1. 女性比男性遗传疾病发生的机会少。女性有 2 个 X 染色体，而男性只有 1 个 X 染色体，许多遗传疾病都载在 X 染色体上，女性如果只有 1 个 X 染色体有遗传病因子，自己并不发病，只是隐性潜伏可能传给后代，而男性只要有致病的遗传因子即可发病。

2. 女性激素消亡的时间比男性晚，体内激素维持体内环境的稳定时间比男性长，因此，进入衰老的时间比男性晚，故而寿命比男性要长。

3. 女性对肾上腺素及其他收缩血管物质的敏感性比男性低，心血管疾病的发病率男性也明显地高于女性；因为心血管疾病占老年人死因的首位，这就就会缩短男性的平均寿命了。

4. 女性比男性的能量代谢低，基础代谢率也低；大量的动物实验也已证明、高能量代谢会使动物的寿命缩短。恐怕人类也可能会如此。

5. 据调查，男性患病率也较女性为高。尤其是一些老年性疾病如心脏病，糖尿病等，比如在一组尸体解剖的调查中，90 岁的妇女平均只有 6 种疾病或损伤，而相同年龄的男子则有 8~9 种疾病或损伤。

6. 男性的工作比较复杂，劳动强度大；同时，吸烟、嗜酒等不良习惯也较女性多。这样，男性受外部环境的损伤及影响均较女子为多，外伤事故的机会也较女子多。

凡此种种原因，均造成男性的平均寿命比女性的平均寿命短，因此，老年人中女性就比男性多。

## 男子怎样能高寿

女性比男性的寿命长，大概已成定论，据中外大量的统计表明，女性的平均寿命比男性长 3.6 岁，在美国女性的平均寿命甚至较男性约高 8 岁。

事实上，在长寿者当中往往又是男子领先。据在 1982 年统计的新疆 865 位百岁老人中，男性占 538 人，年龄越高，女性所占的比例越小，125~130 岁的老人均为男性。早在 18 世纪 40 年代，有人曾统计过俄国高加索中部的 15 名 110~140 岁的长寿者，其中男性占 14 名。男子高寿，我们的祖先早有认识，所以象征长寿者的寿星是一个白胡子老翁。

就生理角度而言，男性是具备先天长寿优势的，因为能否长寿取决于基因型（机体的遗传基础）以及环境。根据推测，男性的基因型平均寿命比女性更长一些，比如拿染色体来看，男子为 XY，女性为 XX。从中医角度来看，男性染色体的构成既有阴又有阳，而女子皆为阴。祖国医学认为，阴阳互相调协，身心就健康。据美国有关资料统计，女性的患病率大约超过男子 28%，这大概与染色体的不同有关系。

可是，让人难以理解的是，男子长寿的先天因素似乎并未发挥出来，相反，早衰或短命男性比女性更多。这是何故？一是男子天生就有“铤而走险”的生理特点，在环境及其异常的情况下，男子个体则扮演着“急先锋”的角色，这种冒险，会使男子因此而受到伤害，以致丧生。大量中外调查证明：男子从事有害的工种往往超过女性，为此男子受工作污染的机会就更多些。

此外，男性的基本心理需要与女性不同，这也是不利于男性长寿的因素之一，专家归纳为：争强为胜，凡事总要高人一筹；独立和自主，且不善表达心迹。为了满足心理要求，就不惜代价去竞争，这样机体便会长期处于“高速”运转之中，若调整不及时，不仅会疾病丛生，还会影响寿命。

所以，要想达到长寿，男子就必须了解自己的弱点，以便对症下药。

古人认为，人与天地相应，顺应四时和适应寒暑变化，就能长寿。但是从生理角度来看，男性适应环境变化的能力不及女性，上海百岁老人苏局仙把“只知寒和暑，不知岁月和年龄”作为养生座右铭，恐怕道理应在这儿。

现代生活的最大特点就是紧张，而首当其害的也大多是男性。这是男性心理特点和工作性质决定的，医学界已经证明：紧张是万病之源，所以男性应该注意“一张一弛”，让紧张的身心得到及时的放松。

另外，男子还应善于调节心理需求，这样心理便会“坦坦无忧愁”了。还有，倾述被认为是保心安的良剂，而男子却偏偏不善表达心迹，这无疑不利身心平衡，男子若能克服这一不足，便可及时释放积贮的势能，这样有益身心平衡，给人添寿。

## 怎样认识男子秃顶多长寿

当我国 101 生发水的奇妙功能被证实，并获博览会金奖后，给众多秃顶男子带来了福音。日本、欧美的一些秃顶男子协会纷纷组团来华医治，101 生发水在国际市场上成为十分热门的抢手货。但是，近年来，生理学家们认为：秃顶男子是有众多的生理优势和特有的男性魅力，大可不必为此烦恼不已。

研究认为：男子秃顶是一种成熟和智慧的象征，有人称秃顶者为：“智慧的闪光”，事实确实如此。秃顶原因很多，但大多秃顶者雄性激素分泌旺盛，雄性激素能促进右半脑的发育，右半脑主司图像。几何等空间识别的形象思维。所以秃顶男子大多是饱学之士，他们在形象思维方面往往还强于一般男性，雄性激素还影响男性生命力与寿命。秃顶男子大多表现为精力充沛，他们白发出现迟，寿命也较长。国外一项研究报告说：连续 12 年监测 242 名 50 到 79 岁的秃顶男性，他们体内荷尔蒙平均含量高于一般男性，病死率也比不秃顶的低 48%。

同时，研究还发现，以睾丸酮为代表的雄激素，在化学结构上是一类既含碳键，又含碳环的有机化合物，是由体内胆固醇分子在睾丸等组织作用下，侧键断裂，转变而成。因此秃顶者雄性激素含量高，而体内胆固醇含量相对较低，从而患心血管疾病的可能性就较小。

福兮祸所存，祸兮福所倚。令人烦恼的秃顶，却存有令人羡慕的生理优势，这对忧心忡忡的秃顶男子，不能不是个莫大的安慰了。

## 怎样认识矮子多长寿

美国学者杜丝·马劳斯调查了 750 名美国已故的政界、科学界、商业界的名流学者和运动员的身高与寿命的联系。他假设以 1.73 米作为美国男性高矮的划分界限。调查结果发现，矮子比高个寿命长 11%。在有成就的名人中，矮子的寿命比高个平均多活 9 年。在美国总统中，矮子平均寿命为 80.2 岁，高者的平均寿命只为 66.6 岁。

在该批被调查 750 名男子中，超过 90 岁才逝世的 15 人，矮子占 13 个，而有成就的在超过 90 岁逝世的 9 个人，矮子占了 8 个之多，有一点值得提出的是，身高有 2.3 米以上的 9 个超级巨人，他们的平均寿命只有 39.8 岁。

为什么矮个子的寿命比高个子长呢？专家认为在同样的环境条件下，身高在正常范围的人体的能量消耗要比高个子少。按照几何原理推算，假如甲君的身材高过乙君的 5%，则甲君的表面体积要比乙君多 10%，也就是说，甲君的消耗能量面积要比乙君多 10%。

再从生理功能上来看，因为矮子的肢体较小，从整体的比例上计算他们的内脏器官就大些，功能亦强些，容易完成身体的新陈代谢作用。

## 怎样认识聋人能长寿

美国一位名叫拉鲁索的老太太，度过了自己的 100 岁生日。当记者问她的长寿秘诀时，她不加思索地写道：“耳聋”！原来，这位寿星从 20 岁从失听，与城市的噪声隔绝了 80 春秋。宁静是促使她长寿的一贴良药。

西方大哲学家叔本华一听到街上马车辘辘而过，就惴惴不安，深怕车夫扬鞭催马，发出尖利的啸声。他抱怨这种噪声能“炸裂人的脑壳，谋杀人的思想。”如今，我们生活的天地越来越喧闹了，刺耳的汽车喇叭声，轧轧作响的机械声，严重干扰人们的正常生息。

世界卫生组织研究表明，虽然当代医疗技术日臻完善，各种传染病如天花、鼠疫、霍乱等疾病已被征服，但高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病、神经衰弱等疾病却直线上升。这种“现代病”的起因不是细菌，病毒，而是与生活环境污染，噪声骚扰有关。在城市居民所患的神经疾病中，有不少是噪声所致，噪声使身体常处于戒备状态，但肾上腺的髓质发出信号，肾上腺再释放出几种额外激素，一旦紧张超过机体的耐受程度，就会过度分泌激素，冲击体内最薄弱的环节。

近年来，公众对飞机引擎、汽车马达和其它重型设备所产生的噪声污染非常重视，但对来自家用电器的噪声污染却有所忽视。

附表是有关家用电器产生的噪声强度：

附表 家用电器的噪声强度

噪声源	分贝
电冰箱	40
落地电扇	38 ~ 70
洗衣机	47 ~ 78
吸尘器	62 ~ 85
缝纫机	64 ~ 74
食物搅拌器	67 ~ 93
木工工具	85
音响	大于120

随着大量增长的家用电器和其它器具的使用，我们的居室都受到噪声污染的侵袭。

我国在近年的一次人口普查中，发现百岁以上老人有 3765 人，大部生活在山区和农村。他们的长寿与环境的幽静宜人有很大关系。

## 怎样认识长寿老人的生理特征

长寿老人大都具备以下生理特征：

**眼有神：**眼实质为大脑的延伸部分。老年人目光炯炯有神，说明大脑的生理功能良好。

**牙齿坚：**中医认为齿为骨之余，肾主骨生髓。牙齿好的人，肾功能就好。

**“前门”松：**小便正常，无淋漓不尽和阻滞之感，表明前列腺及泌尿系统生殖系统良好。

**“后门”紧：**大便正常，无溏便，便秘，肛门括约肌紧张度好，肠道无特殊疾病。

**形不丰：**体重恰到好处，体型不胖不瘦或略偏瘦，据医学调查资料表明，90岁以上长寿老人中，无一例肥胖者。

**声息和：**说话声音宏亮，敏捷，呼吸从容不迫。说明呼吸系统及中枢神经系统功能协调一致。

**腰腿灵：**爱活动并能活动，且心情舒畅，表明骨骼、肌肉和运动神经功能良好。

**脉形小：**即血管弹性好，脉搏适中，血压不高，心律整齐。说明动脉无明显粥样硬化，无明显心脑血管疾病。

## 怎样认识老人“糊涂”能长寿

我国清代著名书画家郑板桥有句名言叫：“难得糊涂。”这听起来不顺耳，但老年人如能真正“糊涂”，实有利于健康、长寿。当然，这种“糊涂”并非指疾病所致对事物认识的模糊或混乱，恰恰相反是明白事理，“大智若愚”胸怀开阔，宽以待人，也就是“宰相肚里好撑船”之意。

首先，这种“糊涂可减少精神刺激，安定情绪，有利健康”。目前不少老人与儿孙住在一起，如果对儿孙约束过严，事无大小，只要稍看不顺眼就指责后辈，不适应的过多指责会引起年轻人的反感。这免不了语言上有所表露，甚至顶撞。反过来会令老年人烦恼、苦闷，甚至大发雷霆，从而有害健康。特别是原已有高血压的病人，盛怒之下可致血压骤升而发生脑出血，心肌梗塞等。这可危及生命。日常生活中“气死老人”的事情时有发生。所以，除年轻人尊重老人以外，老人也要宽宏大量，对后辈一些非原则性的事情，大可“糊里糊涂”，不必过问太多，以避免烦恼、忧思、盛怒，保持心情愉快，维护健康。

其次，这种“糊涂”还有利于家庭团结和睦，有益增寿。夫妻相处，儿孙依偎，是件好事，但如常因一些小事互相指责，且唇枪舌战，争吵不休，家庭不和，夫妻感情受损害，这往往会引起疾病，损害健康、缩短寿命。据统计，家庭和睦、夫妻恩爱者平均寿命男性增加12年，女性增加5年。对小事不计较，不苛求家庭成员，尤其夫妻双方发生矛盾时，能一笑了之，让其冰化雪消，转怒为乐，这也实在是“吃亏是福”，有益于增寿。

再者，在患病时，尤其较重之病，如能在积极治疗的同时，也“难得糊涂”，持“既来之，则安之”的态度，保持精神愉快，心情舒畅，有助于病的治疗，加快康复，即使是癌症，也可延长寿命。

因此，老人若将“难得糊涂”做座右铭，常记在心而身体力行，则对于健康和长寿大有裨益。

## 怎样认识书画家多长寿

中国著名书画家多是长寿者。例如，唐代写《九成宫》的欧阳询，活了85岁；写《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》的颜真卿，活到76岁；写《玄秘塔》的柳公权，活到88岁；现代画家齐白石活到94岁；画家何香凝，活到95岁；举世闻名的国画大师张大千，活到85岁。这7个书画家的平均寿命为87岁。众所周知，皇帝一般短命，原因何在？因为他们在物质生活上，都是饭来张口，衣来伸手，出门坐轿乘船，入夜荒淫无度；在精神生活上，勾心斗角，内忧外患，喜怒无常。这样，健康的身体当然和他们无缘。著名书画家则不然，因为书画可以陶冶人的感情，培养愉快而平静的情绪，书画与太极拳、气功和按摩具有类似的特色和效能；书画活动又类似于轻微的体育活动和体力劳动，作书画不仅要运用腕力臂力、指力，而且要运用腰力和腿力，对人是一种良好的锻炼，所以书画能养生，持之以恒，就能使人延年益寿。



## 怎样认识音乐指挥家能长寿

音乐能增进身心健康，使人长寿，突出的表现莫过于众多的中外指挥家长寿的事例了。象美国的斯托科夫斯基（1882~1977）活了95岁；意大利的托斯卡尼尼（1867~1957）享年90岁；法国的蒙图（1875~1964）享年89岁……我国著名的指挥家陈传熙现年74岁，虽年逾古稀，却仍然活跃于音乐舞台，演奏出一首首雄浑的乐曲。

指挥家之所以能长寿，是因为他们在指挥时，把体力劳动和脑力劳动协调起来，从而使生理和心理得到积极有益的锻炼，有效地促进了身心健康。指挥家的艺术创造，实际上是一种有效的全身运动，自头部、上肢、双肩、胸腔、两肋、腹部直到脏器，都无不随着乐曲旋律起伏，节奏的快慢，力度变化和抑扬顿挫，进行着有规律的活动。这种活动令人体各部位得到积极有益的锻炼，从而更有效地改善人体各方面的功能。由于指挥家在台上不仅要保持健朗、优雅的姿势，而且还必须运用科学的呼吸方法，然后随着乐曲的节奏均匀地把气吐呼出来，这种呼吸方法，能促进血液循环，加速人体的新陈代谢。

不仅如此，不同的音乐能激发人们不同的情绪，音乐指挥家在演出过程中无时无刻不沉浸在愉快、激奋、热烈的音乐氛围之中，音乐艺术的感染，熏陶使指挥家们心胸开朗，机敏热情，从而有益于健康长寿。

## 怎样认识古代名医长寿的奥秘

据有关史料记载，名医多长寿。秦汉时期：扁鹊，97岁；华佗，97岁。两晋时期：竺替，88岁；王叔和，90岁；葛洪80岁。南北朝：陶弘景，84岁。唐朝：甄权，102岁；孙思邈，101岁。宋代：郭雍，96岁；钱乙，81岁。金元时期：成无己，90岁；杜思敬，86岁。明朝：陶华，94岁；孙一奎，97岁；杨济时，98岁。清朝：喻昌，97岁；蒋永吉，89岁；薛雪，89岁。他们的平均寿命达92岁以上。

名医长寿的奥秘何在？

1. 历代名医精于医术，能够及时预防疾病的发生，即使患病也能得到及时有效的治疗，从而使身体保持最佳状态。

2. 注重日常养生保健锻炼。中医养生包括饮食、精神、起居住行等日常生活调理，气功、按摩、体疗等自我保健锻炼，以及药物滋补等许多方面，由于历代名医身体力行中医养生，故多长寿。

3. 热爱自己的职业，注重医德休养。古今中外调查表明，具有热爱职业心理的人，可防老人寿。

4. 勤于学习，善于思考。大量资料证实，勤奋学习，善于思考者多获长寿。勤奋学习，多动脑筋，推迟了大脑萎缩，防止了大脑老化，协调了全身各系统器官的生理功能，能利于延年益寿。

5. 历代名医多数知识渊博，兴趣广泛，琴棋书画无所不通，亦是长寿的一个重要因素。因为艺术能陶冶情操，寄托情怀，扩大胸怀，美化心灵，从中获得精神满足。

## 怎样认识影响人类寿命的“32害”

忧愁嫉妒，懒惰发怒。  
好色贪财，烟酒过度。  
营养单一，饮食无度。  
忽视早餐，焦糊食物。  
晚餐过饱，身体过胖。  
糖盐过量，滥用药补。  
情绪困扰，环境污染。  
高枕无忧，以车代步。  
好逸恶劳，不愿用脑。  
讳疾忌医，运动不足。  
衣着脏乱，嗜玩猫狗。  
起居无节，劳累过度。  
熬夜打牌，电视入迷。  
夫妻分居，寂寞孤独。

以上加起来是32条，每一条对人体的健康都有一定的损害。如能在平时注意克服这些不利因素的危害，健康长寿就会得到一定的保证。

### 第三编 中、老年人食补食疗

## 老年人的营养标准是什么

老年人注意合理的膳食营养对防病和延寿都有十分重要的意义。

60 岁以上老年人每日所需热量约为每公斤体重 32 ~ 36 卡。蛋白质每日每公斤体重需 1.0 ~ 1.5 克，不应少于 0.7 克。但由于老年人消化功能减退，因此所摄取的蛋白质中优质蛋白质应占一半以上。为减少冠心病的发病率，老人应以进食植物性蛋白为主。脂肪每日每公斤体重摄入量应在 1 克以下，主要选用含不饱和脂肪酸的油脂。碳水化合物是老年人热量的主要来源，因为老人胰腺功能低下，故不宜过多摄取食糖，而主要以果糖为主。

此外，老年人还必须补充一定量的矿物质和维生素。见下表：

老年人每日所需主要矿物质及维生素

营养成分	每日需要量
钙	0.6 克
磷	1.0 克
铁	12 毫克
维生素 A	5000 国际单位
维生素 B1	1.5 毫克
维生素 B2	1.5 毫克
烟酰胺	15 毫克
维生素 C	75 毫克
维生素 D	800 国际单位

在人体中含量不到万分之一、重量总和还不及人体的千分之一的微量元素，在人体正常代谢和维护健康方面也起着不可忽视的作用。人体必需的微量元素有铁、铜、锌、钴、锰、铬、钼、镍、碘、氟、硼、硅、钒、硒等。不过，只要不偏食，一般不会发生微量元素的缺乏。

## 老年人的食养原则是什么

合理的饮食，可以使人身体强健，益寿延年，而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。因此，我们古代养生家都十分重视饮食的适度，在节制饮食方面均有许多精辟的论述和宝贵经验。以下几方面可供老人们参考和借鉴。

### 1. 饮食有节

一是切忌暴饮暴食，尤其是晚餐不宜食之过饱，因过饱可使膈肌上升，影响心肌供血，是诱发心肌梗塞的危险因素；二是切勿过度饮酒，少量适度饮酒可促进血液循环，具有延年益寿之功效，但过度饮酒却有百害而无一利；三是节制某些食物的过多摄入，如肥肉、纯糖食品、含胆固醇高的食品等；四是控制热能食品摄入，如主食、脂肪、食用糖等，对于超重或肥胖者更应注意限制热能食品摄入。老年人以维持标准体重最为理想。此外，还应养成细嚼慢咽的习惯。

### 2. 忌肥甘厚味

所谓肥甘厚味，就是中医所说的膏粱厚味，一般是指非常油腻、甜腻的精细食物。这类食物脂肪和糖的含量都很高，容易造成老年肥胖。再者，过食油腻食物，对消化功能减弱的老年人来说，还可造成消化不良及胃肠功能紊乱，从而影响老人对营养的正常吸收。所以，老年人应多吃蔬菜水果，少吃膏粱厚味，以使神清体健，而达到益寿延年的目的。

### 3. 不可偏嗜

老年人饮食宜保持多样化，因为各种食物都有它固有的营养素，饮食多样化，才能保证营养平衡。一是注意食物选择。要合理搭配主副食，粗细兼顾；二要不偏食，不择食，对各种食物既不偏爱，也不拒食。只有如此，才能保证营养既合理又全面。

### 4. 不勉强进食

老年人的厌食，一般有生理性厌食，心理性厌食和病理性厌食等几种，无论出现哪一种厌食，只要没有食欲，就不要勉强进餐。积极的办法是调整饮食，加强体力活动，保持愉快的心境，创造轻松的进餐环境，烹调出色、香、味、形俱全的、能诱人食欲的饭菜。因为勉强进食，可伤人脾胃。所以，注意节食，保护脾胃，实是保证健康长寿的重要环节。

### 5. 忌怒后进食

古人说过“食后不可便怒，怒后不可便食”。是说进食应保持心平气和，专心致志，才能有利于脾胃的消化吸收。

### 6. 忌过冷过热饮食

老年人宜适温而食。过冷过热饮食会损伤消化道粘膜，特别是食道粘膜，久之可引起食道癌。过食生冷还会损伤脾胃。老年人还应多吃易于消化的食物，食物应切细煮软，应多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。

### 7. 忌过咸，宜清淡

中医自古以来主张老年人的饮食宜清淡，忌过咸。如饮食过咸，摄入盐量过多，易造成高血压病，进而影响心肾功能。如日本北部地区居民每天食盐量高达 25 克，其高血压发病率高达 40%；许多地区流行病学调查资料证明，高血压发病率与食盐销售量成正比相关。

### 8. 合理烹调。为适应老年人牙齿状况及消化机能减退的特点，食物加工

宜软而烂，应多采用煮、炖、熬、蒸等烹调方法，少用煎、炸。还要注意食物的色、香、味、形等感官性状及适当照顾饮食习惯，以刺激食欲。

9. 少食多餐。老年人除了应保证一日三餐正常摄食外，为了适应其肝糖原储备减少及消化吸收能力降低等特点，可适当在晨起、餐间或睡前安排一些点心、牛奶、饮料等食物，作为补充。每次数量不宜太多，以保证每日总热量不入超为准。

10. 适当多喝点水。老年人体内水量逐渐下降，若不适量增加饮水，会使血液粘滞度增加，易诱发血栓形成及心、脑疾患，还会影响肾脏的排泄功能。老年人每日摄入量应在 1500 毫升以上。

11. 适当进食一些具有延年益寿、防老抗衰的食物。在保证合理膳食的前提下，老年人应特别注意每日应保证一定数量的优质蛋白质，如瘦肉、牛奶、蛋、鱼等动物性食品以及各种大豆制品；适当多吃一些具有降低血胆固醇作用的食物，如洋葱、蘑菇、木耳以及海带、紫菜等海生植物，这对于防止动脉硬化，减少脑血管意外有一定作用；每日膳食中蔬菜及水果不能缺少，一是保证维生素及无机盐、微量元素供给，二是提供膳食纤维，对于防治便秘及心血管疾病具有良效；还可适度应用人参、黄芪、桂圆、山药等有肯定抗衰老作用的药物、食物，制成药膳食用。

## 老年人春季怎样食补

祖国医学认为，春季养生“当需食补”。但必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点，选择其平补、清补的饮食，以免适得其反。

营养学家认为，以下几种人适宜于在春天进补：中老年人有早衰现象者；患有各种慢性病而体形孱瘦者；腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者；春天气候变化大，受凉后易反复感冒者；过去在春天有哮喘发作史，而现在尚未发作者；到黄梅天容易夏，或到夏天有夏季低热者。凡属上述情况者，均可利用春天这个季节，根据个人体质及病情，选择适当的食补方法，以防病治病。

老年人或有上述情况者，可采用平补饮食。具有这种作用的食物有：荞麦、薏仁等谷类，豆浆、赤豆等豆类，桔子包括金桔、苹果等水果以及芝麻、核桃等。可长期服用。如有阴虚、阳虚、气虚、血虚者，也可选食。

老年人如有阴虚内热者，可选用清补的方法。这类食物有：梨、莲藕、荠菜、百合、甲鱼、螺蛳等。此类食物食性偏凉，食后有清热消火作用，有助于改善不良体质。

病中或病后恢复期的老年人的进补，一般应以清凉、素净、味鲜可口、容易消化的食物为主。可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等。切忌食用太甜、油炸、油腻、生冷及不易消化的食品，以免损伤胃肠功能。

老人春天补益元气的药品首推人参。如果老人感觉疲乏无力，略有胃寒，这属阳气不足，可以服红参。其方法是先在火上烧软红参，切成碎片，每次用3~5克放在小瓷碗内，加水大半碗，隔水蒸炖后饮服，每日服1~2次。

另外，母鸡、精肉炖汤及鸡蛋、红枣、牛肉等都可作为一般调补食品，至于牛奶、桂圆肉偏于温热，适用于阳气不足者，其他如蜂皇浆、胎盘，也都是滋补良品，适量服用，具有补虚、益智的效能。



## 老年人夏季怎样食补

夏季气温高，人体喜凉。此季节应以清补为宜。清补，是以寒凉食物为主，这类食物有大麦、小麦、绿豆、百合、白糖、黄瓜、菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、竹笋、茄子、荸荠、兔肉、鸭肉、羊肝、牛乳、鸡蛋及新鲜水果等。应经常食用这些食物，以达到清热解暑、健脾利湿作用。

夏天是暑湿当令的季节，脾虚的老人应选食有健补脾胃、化除湿邪、性质平和、补而不腻的补益食品。常用的有赤豆、薏米仁等，将其煮烂，加糖服食，有良好的滋补食品。并可常饮冬瓜汤、百合汤、红枣汤、绿豆汤等，以解暑止渴、生津凉血。

夏季，老人可选用有药用功能的食物。以去暑强身，防病治病。如把荸荠同等量的海蜇漂清后，加冰糖适量煮成“雪羹饮”，每日3次分服。老年人如患有高血压、高血脂，常服此方，有治疗作用。此外，用夏季鲜白扁豆100克，煮粥食，可治疗老人消化不良、慢性腹泻、中暑发热等症；用白木耳煮粥，常食不仅能解热清暑，还具有抗衰老作用；常饮豆浆可降低胆固醇，促进健康长寿；常食百合粥，可润肺养胃，治疗老年气管炎、支气管扩张等；将鲜番前数个，洗净，每天早上空腹食1~2个，可降血压，治眼底出血，提高抵抗力；常饮西瓜汁，可治疗中暑发热、肾炎水肿；老人夏季牙痛者，可用南瓜煮食，每日2次，每次适量。

在夏季虽然宜用清补，饮食宜清凉素洁，但仍需注意不要过食生冷食品，以免损伤老人脾胃。在食物选择上，还应避免食用燥热之品，如羊肉、狗肉等，而多选食清淡而有滋阴功效的食品，以消暑健身，增进食欲。

## 老年人秋季怎样食补

秋天，有利于调养生机，去旧更新，为人体最适宜进补的季节。因此，稍加滋补便能收到祛病延年的功效。在冬季易患慢性心肺疾病者，更宜在秋天打好营养基础，以增强体内应变能力，在冬季到来时，减少病毒感染和防止旧病复发。

秋季进补，应选用“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品。具有这类作用的食物有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的患者，可以服食具有健补脾胃的莲子、山药、扁豆等。

秋季容易出现口干唇焦等“秋燥”症候，应选用滋养润燥、益中补气的食品，这类食品有银耳、百合等。银耳含有碳水化合物、脂肪、蛋白质以及磷、铁、镁、钙等，具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。可用水浸泡发后，煮烂，加糖服食，对治疗和预防“秋燥”有较好的效果；百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。

秋季，是老年人和患有慢性疾病的人进行滋补食疗的好季节，也是健康人进行食补的好季节。通过食补可使人保持健康的体魄、旺盛的精力，从而达到减少疾病和推迟衰老的目的。

## 老年人冬季怎样食补

冬令进补，是我国传统的防病强身，扶持虚弱的自我保健方法之寒冷的冬季，对老人血管收缩程度，代谢反应，产热反应程度都有很大影响，因此冬季老人养生，对饮食营养有特殊的要求。除选食、粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类外。

冬季最适合老人食用的食物还有以下几种：

1. 羊奶：性味甘温，有温润补虚之功效。羊奶的蛋白质、脂肪和矿物质含量均比牛奶高，且容易消化吸收。羊奶中的矿物质—钙的含量很高，冬季老人多喝羊奶，对健身很有好处。

2. 兔肉：兔肉味甘凉，能补中益气，凉血解毒。兔肉脂肪含量低，肉质细，蛋白质高，胆固醇含量低于所有肉类，对治疗冠心病、高血压和动脉硬化有好处。

3. 动物血：性味咸、辛，能补血凉血，散瘀血。动物血中铁和蛋白质含量均较高。是老人冬季经济实惠而又营养丰富的食物之一。

4. 核桃：核桃性甘温，可壮腰补肾、润肠通便，是冬令滋补强身佳品。核桃所含脂肪中不饱和脂肪酸很高，有防治心血管疾病之功效。

5. 红糖：性味甘温，能补中缓肝，活血化瘀。其中所含微量元素铬对改善糖尿病、动脉硬化、高血压、肥胖病均有一定作用。

6. 带色叶菜：如菠菜、芹菜叶、莴笋叶等，富含胡萝卜素和维生素 C，也含 B 族维生素和膳食纤维。这些正是老人寒冬所必需的。

7. 芝麻酱：芝麻酱质润多脂，滋肝肾，润胃肠，乌须发，所含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 E 含量较高。

8. 动物肝：性味甘、苦、温，能补肝、养血、明目。富含蛋白质、维生素 A、B2，及微量元素锌、铁、铜、硒等。有防癌作用。

## 中老年人怎样食补有益

合理选用保健食品，对于防治中老年常见病、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，反而对机体造成不良影响。因此，中老年人食用保健食品应掌握以下几条原则。

1. 适应个人特点。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，选用保健食品不能千篇一律。同样的食品对一些人可能效果显著，而对另一些人可能适得其反。例如牛奶对大多数人是理想的营养食品，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，有人食后能安眠，有人则上火失眠。在对体质虚弱的中老年人进行食补时，要注意区别阳虚还是阴虚，阳虚宜多选用羊肉、狗肉等进补，而阴虚则宜食龟肉、鳖肉、蛤蜊肉等滋阴食品。

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。而对疾病，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机，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，适用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；而温热食物则有温中、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。辛能宣散走窜、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，与甘味配合有清热利尿、法湿解毒的作用，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，而淡味食品有渗湿利尿作用，以政米、自扁豆、冬瓜、藕、花生、鸡蛋等。

4. 因时因地灵活选食。一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化，对人体生理机能会产生一定影响。中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、万物生机盎然，宜食清淡，可食麦凉之，应多吃些菜粥，如养菜粥；夏季气候炎热、多雨湿重，可食寂凉之，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，以温补机体精气。地理环境不同，对食物结构也有较大影响，而且如饮食不当，还会发生水土不服，所以也应加以考虑。

## 饮食习惯与健康有什么关系

胃癌的发病与饮食习惯有很大关系，这已为医学研究所证明。日本曾经是胃癌发病率很高的国家，但近年的调查发现，日本胃癌和消化道癌症的发病已大幅度下降，而大肠癌的发病却有上升趋势。其原因就在于日本人的饮食习惯发生了很大变化。过去日本以谷类食物为主，喜欢食用腌制品及含盐量高的食物，而现在日本人喜欢的是新鲜蔬菜、果汁、豆制品等。

现代医学已发现，含盐量高的食物进入胃内，因其渗透压高，会使覆盖在胃粘膜表面起保护作用的粘液层遭到破坏。这类食物直接经过粘膜，使胃粘膜细胞内液体减少，细胞分裂加快，最终导致粘膜受损。此外腌制品含有大量亚硝酸盐，在胃内经与细菌作用生成亚硝酸，众所周知亚硝酸是致癌物。因此长期食用腌制品及含盐量高的食物，容易诱发胃内组织癌变。另一个引起胃癌和食道癌的不良饮食习惯是经常吃热茶、热汤、热粥等过烫食物，这种饮食方式易使食道和胃粘膜受到机械性损伤，产生炎症和溃疡，使损伤部位细胞修复增生过快，很易引发癌变。而与上述食物比较，经常食用新鲜牛奶、果汁，豆制品则可以保护胃粘膜。

中国人的饮食习惯与日本人有很多相似之处。近年来随着人民生活水平的提高，我们传统的饮食结构和习惯也发生了变化。但是胃癌和消化道癌症的发病仍很高，特别在广大农村更是多见。这与一些地方的人习惯吃腌熏制品不无关系。尤其在节日前后许多家庭都喜欢把一些过剩鱼肉腌制起来，长期食用，这其实对健康有害无益，应该加以改变，尽量少吃或不吃腌制品，多吃新鲜食物。以新鲜的蔬菜瓜果、牛奶果汁等代替传统食物。与此相应，人们的饮食方式也应有所改变，象一些蔬菜选择生吃比熟食营养价值高，而且省去烹调，一些食品冷食比熟食好，只要经常食用，肠胃就能适应。相反烹炙过熟的食物或滚烫的煎炸品一则营养成分损失过多，二则容易损伤胃肠粘膜，引发食道癌和胃癌。当然，吃生冷食品应有所选择，要合乎食品卫生原则，且要因人而异，例如老年人和婴幼儿，患有胃肠道疾病的人不宜吃生冷食物。

总之，良好的饮食习惯可以养生，不良饮食习惯则可伤身。所以，为了健康最好还是改掉不良的饮食习惯。

## 老年人晚间饮食七忌

老年时期的生理特点是脏腑功能减弱，气血不够充实和肾气功能衰退。因此，历代医家强调对老人要采用保护肾气滋养脾胃的方法，以利于保持健康和推迟衰老。对老年人来说，晚间进食过多过杂，易使饮食停滞胃脘，引起消化不良，从而影响睡眠。故睡前饮食应注意如下几点：

### 1. 忌吃得太饱

老年人的胃肠消化机能已经减退，如晚间吃得过饱，会因腹部饱胀，使膈肌位置上移，影响心肺的正常活动，加之消化食物需要大量血液集中到胃肠道，往往导致心脑血管供血相对减少，容易引起急性胃肠炎、急性胰腺炎、心绞痛、脑中风等疾病。

### 2. 忌贪杯暴饮

老年人的肝脏解毒功能低下，血管弹性变弱，晚间饮酒过多，容易引起急性酒精中毒，伤胃、伤肝、伤脑，对身体健康十分有害。因此，老年人晚间饮酒量要适可而止，特别是患有失眠症的老年人，更不可以酒催眠。

### 3. 忌肥甘厚腻

老年人多为脾胃虚弱，大便易便秘，故晚间宜多吃一些清淡食物，有利于益胃生津，保持大便通畅，夜间睡眠安宁。如过食油腻之品，会因油脂对肠粘膜的刺激而造成肠胃消化不良，影响营养的吸收。医学研究证实，许多老年病与贪食荤腻有关。这因为老年人少动好静，热能消耗较少，摄取太多荤食，既加重胃肠负担，又易发生肥胖，并易诱发多种疾病。

### 4. 忌食过咸

老年人晚餐不宜吃过咸食物，因为咸的食物中含钠多，钠可以引起水分在体内滞留而加重心脏、肾脏的负担，引起高血压、心力衰竭和中风等病。美国医学家曾对 4000 名男女高血压患者进行限盐实验，历时五年后，有轻度高血压的患者均取得相当好的效果，平均血压降低 16.1 毫米汞柱（约 2.1kPa），而当食盐摄入量增加时，血压又有回升的趋势。国外长寿者多长期饮食清淡。

### 5. 忌饮浓茶

老年人睡前饮茶过多，可使小便次数增加，从而影响睡眠，同时茶叶中含有大量咖啡碱，饮后令人兴奋，迟迟不能入睡。茶叶中含有大量的鞣酸可与食物中的蛋白质结合，形成块状的鞣酸蛋白，使蛋白质难以消化，甚至使老年人发生便秘。短时间饮用大量茶水，体内水分骤增，会加重老年人的心脏及肾脏负担，特别是对患有高血压、心脏病、肾脏病的老年人更为有害。

### 6. 忌食生冷

老年人多为虚寒之体，其胃肠粘膜已发生退行性变化，胃酸及各种消化酶的分泌逐渐减少，使消化功能下降，如经常吃冷饮和凉拌菜，可引起胃粘膜血管收缩，使胃液的分泌进一步减少，导致食欲下降和消化不良。中医认为“寒凉败胃”，饮冷过多还会稀释胃液，破坏了胃肠的自然防线，导致胃肠道疾病。

### 7. 忌饮食过急

老年人因牙齿脱落，咀嚼功能降低，所以在饮食时要细嚼慢咽。这样不仅可以使食物充分磨碎，而且由咀嚼引起的反射会促使消化腺大量分泌唾液，有利于食物的充分消化。另外，老年人的饮食宜软并富有营养，以利于

消化吸收。

## 中老年人多吃素食好处多

人们知道，我国有一首著名的“十叟长寿歌”，其中有一句是：“淡泊甘蔬糗”，意思就是安于布衣蔬食的宁静寡欲生活；而这种生活又确有利于老年人健康长寿。蔬糗当然是与“甘肥”相对的素食。

现在有人认为，以素食为主，是人类长寿的秘诀之一。何谓“素食”？有人理解为膳食中完全不含动物性食品，像佛教徒那样吃斋，不吃荤腥。我们今天提倡中老年人多吃素食，并不是说荤腥不沾，而是从营养学角度出发，在把握平衡膳食的前提下，提倡多吃素食。因为，中老年人的身体已从生命的顶峰逐渐走向衰老，物质代谢远不如青少年旺盛，消耗相对减少，加上肌肉的力量逐渐减小，消化腺分泌功能逐渐减退，一些代谢产物容易堆积。这时如动物性食品吃得多了，以致体内饱和脂肪酸、胆固醇以及其它有害物质增多，将导致心肌梗塞、中风、肠癌等疾病的发生。故提倡老年人多吃素食。据世界卫生组织统计，目前，引起老年人死亡的常见病因仍然是心血管疾病。所以，中老年人多吃素食，对防止冠心病、高血压有利。同时，也可防止糖尿病、肠癌等病发生。这是因为，粗杂粮和豆制品中所含大量蛋白质、碳水化合物，既是热能的主要来源，也是膳食纤维的来源，而膳食纤维对防止出现上述疾病，十分重要。蔬菜和水果也是素食者的主要食物，它们含有丰富的维生素 C 和维生素 B<sub>2</sub>，它们能促进细胞对氧的吸收，有利于细胞修复，可增强机体抵抗疾病的能力及防癌作用。此外，蔬菜中还含有钙、磷、铁、钾、镁等元素，对保护心血管系统、预防动脉硬化的发生也有重要作用。



## 老年人一味吃素应防缺锌

老年人吃素对防止人体动脉硬化是有益的，然而，要注意营养的平衡。

吃素者最大的危险是缺锌。锌对保证人体免疫功能健全具有重要作用。老年人视力减退是缺锌的一种表现。在正常情况下，饮食补锌是一种既安全又有效的好方法。常吃鱼类、花生、牡蛎、苹果等这些含锌很高的食物，有助于增进人体免疫功能，健全肌体、减少疾病是最有效的方法。日本人吃苹果汁补锌，效果也很好。

缺锌的人，会增加含不饱和脂肪酸，从而会增加肿瘤的发病率；光吃米面的人，因蛋白质的摄入量不足，会容易引起消化道肿瘤的危险因素。豆类及乳制品含有丰富的蛋白质，牛奶含有乳清酸，鸡蛋含有高密度的脂蛋白，都能防止老年人动脉硬化。因此，老年人每天饮一杯牛奶，吃一个鸡蛋是可取的。

人体缺锌还会引起食欲减退，发育缓慢，容易患皮肤病、味觉衰退等症状。人体需要多种营养素，不要偏食或一味吃素，荤素一定要搭配好。

## 老年人怎样补钙

补钙，对老年人来说很重要。因为骨在生成以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，与从食物中摄人的钙量多少有直接关系。若每天能保证人体正常钙的需要量，骨质疏松的发生就会晚些、慢些。据营养学家调查表明：我国中老年人从食物中摄取的钙质，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，容易发生下肢酸痛、乏力，进而渐发展至全身骨痛，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，防治骨软化症和骨质疏松外，在防治其它疾病方面也有实际意义。美国一位心血管专家说：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约 6%，男子下降约 9%，并能预防动脉硬化和其它疾病。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，受体内激素影响，情绪不稳定，若体内钙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。因此，年纪愈大，愈要注意补钙。钙的吸收离不开维生素 D、乳糖和蛋白质，老年人在补钙时，可多吃沙丁鱼、狮子鱼、秋刀鱼、马哈鱼、乳类、豆类、水果及蔬菜、海带、紫菜、虾皮、芝麻酱、干蘑菇等食品，这些食品中维生素 D 的含量较高。每天钙的供给量不宜低于 1000 毫克。

## 老年人吃哪些东西最益寿

在人类的所有疾病中，以心血管、脑血管及癌症的发病率最高，对人类健康和寿命构成极大的威胁。最近在英国伦敦召开的国际临床营养学术会议上，专家们首次研究维生素 E、C 和胡萝卜素对防治这几种疾病的作用。临床应用表明：食用维生素 E 含量高的食物，能预防减少癌症和心、脑血管病的发生；如膳食或血液中的维生素 C 含量过低，癌症发生的危险性大大增加；血液中 B 胡萝卜素含量过低，容易罹患癌症，如肺癌、膀胱癌、胃癌、皮肤癌等。

研究证明，膳食中富含维生素 C、E 及胡萝卜素还能有效防止类风湿性关节炎、白内障、帕金森氏症，并能提高智商。美国、英国等国的营养学家认为，人们最理想的膳食结构是东方人以米、水果、蔬菜、鱼为主的膳食结构。此外，饮食忌太咸也是养生长寿原则之一。

总之，“药补不如食补”这一自然养生法是有深刻科学道理的，并为现代营养生理学家所推崇。现代营养学推荐的富含维生素 E、C 和胡萝卜素的蔬果、食品，均为益寿食品。若您不知吃哪些东西最益寿，那么下列食物可供您选择：

1. 富含维生素 E 的食品：小麦胚芽油、豆油、棉籽油、芝麻油、甘薯、大豆、青豆、牛、猪、鸡之肝脏，米麦等五谷。
2. 富含维生素 C 及微量元素的果蔬：猕猴桃、酸枣、草莓、柿子、金桔、萝卜叶、菜花、番茄、卷心菜、甘薯、土豆、野菜（马兰头、荠菜等）、蕹菜、雪里蕻、牛皮菜、菠菜等。
3. 富含 B—胡萝卜素的蔬菜：胡萝卜、南瓜、菠菜、韭菜、甘薯叶、甘薯、油菜、苋菜、枸杞、紫苏、金针菜、萝卜叶、枇杷、荠菜、芹菜、马兰头、大白菜等。

除上面所讲的食品外，还有可增强人体免疫系统和造血系统功能的食品，如香菇、蘑菇、银耳、黑木耳、黑芝麻、茯苓粉等；具有明显延缓衰老作用的食品，如蜂乳、花粉、枸杞、长生果（花生）、核桃、乌骨鸡、鹌鹑蛋等；能有效抵制血管硬化的食品，如甲鱼、海参、鱼类、大蒜、洋葱、豆芽等；此外甘薯、豆腐等，都可以称得上是最益寿的食品，可经常食用。

还有一点应指出，国内外专家共同认为，一个中老年人过多吸烟、喝酒、吃多脂食物，那么他的身体衰老过程将会加快 1.5 倍。为此，营养专家特为中老年人制定了一种低热量饮食制：每天吃 80 至 100 克瘦肉，400 克水果，300 克蔬菜和 2~3 杯矿泉水，如果严格遵守这种饮食制，就可延长寿命 10~15 年。

## 老年人吃哪些东西能健脑

人类大脑主要是由脂质、蛋白质、糖类、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E 以及钙等营养成分所构成。在这七种成份中，脂质即结构脂肪是第一重要的营养成分。这种结构脂肪，在核桃、芝麻、金针菜、野猪、野兔等野生动植物以及牛、猪、兔、羊、鸭、鹌鹑等饲养动物中含量较多。此外，一些植物果实，种子，如松籽、芒果、花生、南瓜子、西瓜子、杏仁以及非人工养殖的鱼类，如牡蛎、乌贼、章鱼、虾等体内也有较多含量。

蛋白质是仅次于脂质的第二种大脑营养成分。对老年人来说，每天需要摄取 60~80 克蛋白质。含有蛋白质的健脑食物有：野猪、野兔、野鸭、鹌鹑、麻雀以及牛、猪、鸡等。大豆和大豆制品，非人工繁殖的鱼类中也有较多的蛋白质。富含糖类的健脑食品有：大米（糙米）、小米、玉米、枣、桂圆等。含有维生素 B 族的健脑食物有：核桃、芝麻、金针菜、鹌鹑肉、鳝鱼等，它们能加强脑细胞蛋白质的功能，有利于促进脑细胞兴奋，抑制机构更好地发挥作用。含有维生素 C 的健脑食物有：草莓、金桔、山蒜、龙须菜、菠菜、辣椒、绿茶等。含有维生素 E 的健脑食物和普通食物有：麦胚油、棉籽油、稻米、大豆、花生、芝麻、莴苣、菠菜、青豌豆、鸡蛋等。含钙的健脑食物有：金针菜、海带、芥菜、萝卜叶等。

在上述众多的健脑食物中，老年人以选择以下食物最为适宜：植物性食物中的核桃、黑芝麻、金针菜、小米、玉米、枣、海藻类、西瓜子、南瓜子、葵花子、杏仁、栗子、花生等。动物性食物中的鹌鹑肉、鸡肉、蛋、野猪、野兔、野鸭以及鲤鱼等鱼脑做的菜。

除以上副食外，典型的健脑主食当推小米和玉米制的干饭和粥类。健脑点心包括用枣、核桃、桂圆等制作的各种美味可口的点心。核桃含有丰富的营养成分，具有极高的药用价值，是一种理想的健脑食品。经常食用核桃，可为人体提供充足的不饱和脂肪酸。在这些不饱和脂肪酸作用下，可排除血管等处的杂质污垢，使血液净化，为脑提供新鲜血液，从而提高脑的功能。枣和桂圆在我国人民中间是一种很受欢迎的食品，它们同样也是滋补大脑、健脾开胃、理气解郁、防治神经衰弱的理想食之。老年人经常食之，可延缓大脑衰老、增强大脑功能。

## 合理使用药膳对老年人健康有什么益处

药膳是传统中医食疗方法之一，它具有药食合一、寓医于食的特点。合理使用药膳对于老年人防病祛疾、保健延年可起到良好作用。

随着年龄增长，机体的各种生理功能不断发生改变，老年人的生理及代谢有着自己的特点，如基础代谢水平下降，腺体分泌减少，消化、吸收功能减退，肌肉活动力、抵抗力减低等，不少老年性疾患与营养、代谢失调有关，因此各种不同营养素的合理摄取、适宜调配、适度限制是必要的。药膳作为一种食疗方法，可从营养卫生学或营养治疗学角度，向老年人提供营养适宜的配餐，满足机体生理或纠正病理过程的需要。

从祖国医学角度看，药膳的药物食物各具其“性”，可以用“四气五味”等传统药性理论加以概括，其性味不同，则治疗功效不同。因此，老年人应用药膳不仅在于合理供给各营养素，还在于利用药膳的药性、食性的治疗作用。人到老年，容易发生阴阳、气血的虚损和失衡，形成不同的体质倾向或发生疾病，合理使用药膳可针对老年人的体质特点及病情，有的放矢，“实者泻之，虚者补之”、“寒者热之，热者寒之”，使机体阴阳处于动态平衡之中，促进或恢复老年人的身体健康。

## 中老年人不要乱吃补药

补药，常被人们认为是防治疾病、保健强身、延年益寿的灵丹妙药。有些人无论是大病、小病，虚症、实症，该补、不该补，一律都喜欢用补药，甚至有些健康的老年人也喜欢经常吃一些补药。这样不仅对健康无益，而且还会“误补伤身”，给身体造成危害。我们知道，人体是一个统一的整体，任何器官的营养摄取都应该是平衡的，过剩和不足都会给身体带来不利。

补药的种类很多。西药中的补药有维生素类、葡萄糖、血浆、蛋白、各种苷类、酶类、酞类等多种。这些药物有不同的药理作用，只有当某种疾病造成某些营养物质缺乏时，医生才根据病情酌情用些补药，否则不但达不到治疗目的，而且还会造成相反的后果。如糖尿病人误补过量的葡萄糖会使血糖更高，引起昏迷。因此治疗的原则应该是缺什么补什么，缺多少补多少。

中药中的补药有补气、补血、补阴和补阳四类。有人把人参、黄芪等补气药以及鹿茸、巴戟天等补阳药和枸杞子、龙眼肉、山萸等补阴药以及阿胶、大枣等补血药混为一谈，认为这些都是补药，吃了有益无害。这种认识是错误的。中医认为人体是一个统一的整体，人体阴阳应当平衡，五脏六腑相生相克、相互制约，这样才能使得气血正常运行，以达到扶正祛邪、健身长寿之道。如果是滥用补药会使阴阳失去平衡，造成阴衰阳亢或阳衰阴盛。若发生在某个脏腑，则打乱了相生相克，造成如肝阳上亢、肝盛克脾等症病。

因此，体质虚弱的人，应该在医生指导下合理使用补药。这些人平时应加强锻炼，将食补与药补相结合，才能达到治疗目的。对那些体质健壮的中老年人切忌不可自己乱用补药。

## 老年人怎样预防营养过剩病

营养过剩病就是肥胖症。体重超过标准体重[标准体重(公斤)=身体(厘米)—105]20%以上的为肥胖。肥胖的原因很多,有遗传、内分泌等因素,但对大多数老年肥胖者来说,多吃高营养、多油脂的食品,而运动量却不足是主要因素。营养过剩,使体内脂肪贮存过多,血脂和胆固醇的含量增高,容易引起高血压病、冠心病、糖尿病、痛风、胆石症等疾病,并能促进老化、缩短寿命。

为了健康长寿,营养过剩的老年人应根据自己原有的体重、日常活动量及习惯食量来调整饮食。应注意饮食的选择和限制食量,特别要限制高脂肪、高糖类饮食,但要注意营养全面。饮食管理方面可遵循下列原则:

1. 每餐七分饱,平时不吃额外食。
2. 注意选用一定量的瘦肉、蛋、奶、大豆及其制品,以满足人体对蛋白质的需要。
3. 注意多吃黄、绿色蔬菜(特别是绿色叶菜)和萝卜、土豆、瓜茄类蔬菜,配食水果以及海带、紫带、蘑菇等菌藻类、使人体必需的无机盐、维生素及纤维素得到满足。
4. 减少主食量,节制薯类、糖果、点心和油脂类食物,使每天从食物中摄取的能量低于每天消耗的能量,达到减肥的目的。
5. 注意一日三餐合理安排,尽可能每餐做到荤素搭配、粗细结合,粮、豆、菜混食,以提高蛋白质的消化利用率。在控制饮食坚持长时间的低热量饮食的同时,还要配合适当的劳动和运动、合理的睡眠,这样持之以恒,肯定会收到满意的效果。体重恢复正常后,还必须继续注意节制饮食,因为一放任自流,就会前功尽弃。

## 老年偏食影响营养吸收

老年人偏食对健康的危害不可低估。有不少老人认为素食有益于健康长寿,因而对鸡鱼肉蛋等荤菜不敢问津,这样很容易导致烟酸缺乏的“三联症”,即皮肤、消化道和神经系统的病变,其典型表现是皮炎、腹泻和精神障碍“三联症”。反之,一味追求鸡鱼肉蛋等美佳肴,而很少进食蔬菜,时间一长也容易导致高血脂症、高血压和冠心病。在食用蔬果方面,若只嗜食水果,不吃蔬菜,或好食蔬菜,不喜欢吃水果,也都是各有所偏,均不全面。老人有偏食习惯,是会影响营养吸收的,为此,要注意以下几点:

1. 讲究食物搭配。食物的科学搭配,可以使营养互补齐全。如豆腐,可以和多种食物合吃。豆腐与海带、紫菜、昆布、海草等海藻类搭配合吃,这样可补充到丰富的碘。豆腐与牡蛎合吃,这样可补充到豆腐中所缺少的蛋氨酸。又如豆腐和鱼合吃,这样既可从鱼类中吸收到丰富的赖氨酸和蛋氨酸,又可以从豆腐中吸收到丰富的苯丙氨酸、色氨酸。此外,鱼含丰富的维生素D,与豆腐共煮同吃,营养丰富,无怪乎我国不少地区的人都爱吃豆腐煮鱼,或鱼头炖豆腐。

2. 讲究食物烹调。把老人喜爱吃的和富含营养但又不喜爱吃的食物,通过烹调巧妙地配合在一起,使之营养齐全。如烹调中所谓“烩”法,就是把两种以上菜分别炒好,然后放入锅中同煮并勾芡。如砂锅豆腐,就是用老豆腐、大白菜、猪腿肉、大虾米、小葱、生姜等多种食物烧在一起,此外,还有什锦砂锅、砂锅鱼头等。面食方面的什锦炒面,米饮中的腊八粥等,既经济又实惠,也可防止偏食造成营养不全的弊端。总之,对老年人来说,获得足够的多种养份,最重要的是保持食物的多样化,即吃的食物越“杂”越好。

3. 少量零食搭配。在不影响正餐的情况下,为了使老人营养充分一些,可在两餐之间,吃些点心,如荤素搭配多种多样菜馅的馄饨、小饺、小包子,以及莲子、赤豆、红枣、银耳等汤、羹,为了锻炼老人牙齿,增加唾液分泌,闲空时吃一些花生、瓜子、核桃等干果,这样既可以调节老人的口味和兴趣,又可以避免偏食造成的营养不全。



## 老年人怎样补充蛋白质

蛋白质是人体必需物质，由 20 多种氨基酸组成。人体出现暂时性蛋白质不足时，某些组织的蛋白质就会分解，以供重要组织的需要。如长期严重出现蛋白质不足，就会危及健康，使人体重减轻，肌肉萎缩，易疲劳、贫血，抵抗力下降，内分泌功能紊乱，伤口不易愈合，甚至出现肝细胞坏死及营养性水肿等。但过多的摄入蛋白质，不仅没有好处，还会对机体有害。因为蛋白质具有较高的特殊动力作用，蛋白质氧化时耗氧较多，会加重消化、吸收和代谢的负担（过多的蛋白质在体内分解为有毒物质——氨，肝脏将氨变为尿素，通过血液输送到肾脏，再由肾以尿的形式排出体外）。因此，老年人补充蛋白质要适度，并注意下面几个问题：

1. 补充蛋白质应选择优质蛋白食品，即含量丰富，氨基酸齐全的品种，如瘦肉、蛋、奶类和豆制品等，尤其是大豆，虽属植物性蛋白，但含量丰富，比猪肉、牛肉还高。

2. 由于各类食物所含蛋白质数量不同，氨基酸种类不一，如偏食一种食品，其营养价值就不会很高。因此，一日三餐，肉类和植物类食品要搭配，杂食会使营养物质更好的发挥作用，蛋白质的摄取量也会相应增加。

## 老年人不宜偏食植物油

当今世界，许多人对动物脂肪颇具戒心，因为食用含有大量饱和脂肪酸的动物脂肪易使胆固醇、血脂增高，导致动脉粥样硬化和冠心病。不少老年人“望荤生畏”，不敢食荤。殊不知，长期偏食植物油，同样可以引起血管障碍和心脏病，对健康长寿同样不利。

一般情况下，人体的脂质代谢机能正常时，即使摄入较多的饱和脂肪酸，仍能把胆固醇调节到正常水平。当脂质代谢失常时，即使不吃饱和脂肪酸，其胆固醇含量仍会很高。这是由于外来的动物脂肪少时，体内的脂肪会加速分解，并把碳水化合物转化成脂肪，结果会出现继发性高脂血症，促进动脉粥样硬化的形成。

近年来，医学家和营养学家们的研究表明，植物油中含有较丰富的不饱和多烯酸，这种物质很容易发生自动氧化而生成过氧化物。因此，当偏食植物油时，可使体内的不饱和多烯酸增多，从而使体内生成的过氧化物增加。过氧化物不仅可使红细胞膜与线粒体膜受破坏，导致发生溶血等症状，而且还可与蛋白质结合生成老化色素——脂褐素，在皮肤上产生老人斑。如果过氧化物在血管壁上形成时，可使血管老化，造成动脉硬化；在肝脏上形成时，则成为肝硬变的病因之一；在脑细胞上形成时，可引起脑栓塞。它还可使多种维生素，尤其是维生素C氧化分解，失去正常功能，从而影响人体对维生素的吸收利用，导致维生素缺乏。

事实上，无论是动物油还是植物油，都是维持生命的重要营养之一，重要的是必需保持营养物质的平衡，过多或偏食哪一种，对人体健康都不利。因此，老年人在饮食条件日益改善的情况下，应以食用植物油为主，适当食用动物油。食用的动、植物油可根据身体状况和需要及劳动强度的大小科学搭配，较理想的配合方法是在2份植物油中添加0.5~1份动物油，以求得饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两者的比例合理。这样既可以增加菜肴的美味，又不会导致疾病。

## 老年人要少吃油炸食品

食物经口进入胃肠后，在胃液中各种酶的作用下，分解成蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机物等基本成分。一般食物在胃内只停留 2~3 小时。而用油炸过的食物，不易嚼烂，进入胃里，油能使胃减少消化液的分泌，蠕动降低，因此，不易消化。老年人牙齿咀嚼能力差，消化机能减弱，因此，吃油炸食品更不利消化吸收。

油条是油炸品中最常吃的。在制作油条时，为了保持其香脆，往往在面团里加入一定量的明矾，而明矾里含有大量铝的成分。据调查，每 100 克油条中约含 20~25 毫克铝。如果长期摄入含铝及铝化合物的食品，就会有一部分铝在睾丸、肾、脾、肌肉、甲状旁腺、骨骼和脑内蓄积。铝元素过多时会抑制肠对磷的吸收，导致骨质疏松。从食品中摄入铝化合物过多，还可引起大脑的神经退化和行为的退化，出现记忆力损害，智力减退和性格改变等。加拿大一位专家认为铝与老年性痴呆有关。铝化合物还能降低胃蛋白酶的活性，使胃液和胃酸分泌减少，出现腹胀、消化不良、无食欲甚至厌食等现象。

油炸食品时所用的油经过反复高温使用，可产生一种叫杂环胺的致癌物质。

因此，老年人应尽量少吃油炸食品，以减少对身体的损害。

## 老年人能否吃蛋黄

社会上盛行一种说法，认为老年人尤其是冠心病患者不宜吃胆固醇含量高的蛋黄。致使有的老人“望蛋生畏”，认为食用蛋黄是导致冠心病、高脂血症的祸根。其实这种“惧蛋”心理，是大可不必的。

近年来，国内外科学家研究发现，蛋黄中除含胆固醇外，卵磷脂含量也很丰富。卵磷脂是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，有利于脂类透过血管壁，为组织所利用，从而使血液中的胆固醇减少。美国营养学家从鸡蛋中提取卵磷脂，让患心血管疾病的患者每天吃4~6汤匙，3个月后，患者血清胆固醇含量显著下降；用以治疗动脉粥样硬化，也收到意外疗效，说明鸡蛋中的卵磷脂对高胆固醇有治疗作用。

营养学家实践还证明，胆固醇与蛋白质结合在一起，可以形成一种“脂蛋白”。这种“脂蛋白”，按其颗粒大小分为极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。前两种可沉积在血管壁，而后一种却有清除血管壁上胆固醇的作用。这样鸡蛋中的成分可以互相制约，互相抵消，所以，吃鸡蛋不会损害健康。鸡蛋对人体的营养贡献也可以说“功大于过”。吃鸡蛋，利大于弊。

动脉粥样硬化病人血中胆固醇高的原因是多方面的。主要是与饮食不平衡、缺乏某种营养有关，并非由于吃蛋黄。而且，长期不进食含胆固醇食品，也会造成营养缺乏。此外，鸡蛋中的卵磷脂，经人体消化吸收后，还能释放乙酰胆碱，而乙酰胆碱则是神经细胞中传递信息的一种化学物质。它在脑中含量越多，传递信息越快，对增进人的记忆力也越有裨益。国外研究指出，有节律地供给足量的营养胆碱，可避免60岁以上老年人常患的记忆衰退症；同时，对各种年龄的人，均有保持和增强其记忆力的作用。

吃鸡蛋虽有益处，但也并不是说吃得越多越好，从需要量和消化功能考虑，老年人以每天吃1~2个鸡蛋为宜。其吃法可根据他们的具体情况和喜好而定。

由此可见，怕蛋黄含胆固醇高，因而不敢吃蛋黄，这是一种误解。其实蛋黄中还含有丰富的卵磷脂，可化解胆固醇。因此，胆固醇正常的老年人，不必因吃蛋而担心使胆固醇增高；胆固醇偏高的老年人，每周可吃3~4只蛋，如果每天菜肴中离不开鸡蛋，可以和有良好降低胆固醇的食物同吃，如洋葱炒蛋，黑木耳、肉片（瘦猪肉）、大蒜炒蛋，蕃茄炒蛋等等。

## 中老年人不宜多吃糖

糖，是人体内不可缺少的营养素，也是人体能量的重要来源。但糖不宜多吃，多吃糖会危害身体健康。

首先，糖吃多了会大量消耗体内的碱性物质——钙，进而使人缺少钙质，以致影响骨骼的正常发育，使中、老年人发生骨质疏松等退行性病变，加快衰老速度。糖进入人体后，变成葡萄糖和果糖，最后变成丙酮酸。丙酮酸增加后，人的血液就变成酸性，而健康人的血液必须呈弱碱性。为了保持机体的正常生理功能，就要动用碱性物质——钙来进行调节。钙和丙酮酸结合后，成为丙酮酸钙，然后在肾脏成为草酸钙或磷酸钙，从尿中排出体外。

平时，我们从饮食中摄取的钙本来就不多，如果再被糖消耗一部分，就所剩无几了。吃糖过多，就需要动用血清或肝脏、脾脏中贮存的钙，若体内失去的钙得不到及时补充，人的健康就会受到损害，钙是血液凝固和肌肉收缩必不可少的物质，对神经有镇静作用，对维持生命至关重要。

其次，糖吃得过多，还会使人体缺乏维生素 B，血脂增多，血糖升高，脂肪堆积，身体发胖，从而容易引起血管硬化等心血管病。

## 中老年人常吃蜂蜜好处多

蜂蜜是一种营养丰富的食品，素有“健康之友”、“老人牛奶”、“糖中之王”之称。蜂蜜是蜜蜂采百花酿成的，具有多种植物的药用功能。蜂蜜不会象白糖那样加重胃肠负担，也不会把多余的糖变成脂肪积蓄在体内。它含有人体所需要的大部分矿物质，如有益于心脏的钾，起镇静作用的镁，强筋健骨的钙，增补血液的铁、铜，健脑的磷和有益身体的各种维生素、有机酸、氨基酸、无机盐，还有促进人体生长的生物素、酶等。其中维生素C的含量比牛奶多3倍，维生素B2的含量相当于葡萄、苹果的16倍。

据《本草纲目》记载：“蜂蜜生则性凉，故能清热，熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒，柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹、肌肉、疮伤之痛”。常吃蜂蜜，可促进人们新陈代谢，增强体质活力，调整生理功能，促进血液循环，防止动脉硬化，减少组织衰退。尤其是对从事脑力劳动的人，大脑神经经常处于紧张状态，极易疲劳，如经常食用蜂蜜，可健脑提神，补血明目，调节神经。

蜂蜜对某些慢性疾病还有一定疗效。常服蜂蜜，对于心脏病、高血压、肺病、眼病、肝脏病、痢疾、便秘、贫血、神经系统疾病、胃和十二指肠溃疡等，都有良好的辅助医疗作用。还有定喘，止咳，润肺，助消化等功能，食用蜂蜜量不宜多，食后不要大量饮水，以免刺激肠胃。

## 老年人能否长期服用蜂王浆

蜂王浆是工蜂咽腺和喉腺所分泌的含有多种化学成分的复合物。近年来通过研究发现，蜂王浆中含有生物生命中不可缺少的丰富的蛋白质、脂类、多种维生素、矿物质等十几种营养成分，另外还有激素、少量抗生素和微量元素等。蜂王浆还能增加血红细胞直径、血红蛋白和网织细胞数，有增强机体抵抗力，提高防御机能，增高吞噬指数等作用。因此，蜂王浆除作为保健营养品外，也用于治疗某些疾病，如治疗神经衰弱、溃疡病、肝炎、脱发病等。蜂王浆不是化学合成药物，也不是抗生素类药物，所以作为滋补和强壮的营养品来服用，不会有耐药性的问题，也不会产生副作用。老年人可以长期服用，但也不应把它当作能治百病的“灵丹妙药”，有了病还是应当及时到医院诊治。同时还应参加适当的体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。

## 常吃水果可防衰老

水果，酸甜适口，人人喜食。它不仅是人们日常茶余饭后的一种享受，而且能为人体提供丰富的维生素和无机盐。水果中的各种营养成分，有助于老年人保健，有助于一些老年病的防治，并能增强免疫功能。因此，老年人应经常吃些新鲜的水果。桃、梨、杏、哈密瓜等富含维生素 A 的水果，可润肌肤、养毛发、减皱纹、护眼力，减轻衰老症状。

近年来，美国、日本等国一些医学专家研究证明，苹果像降血脂药物一样，能使血液中的胆固醇降低。其功效在于，苹果本身不含胆固醇；苹果能促进胆固醇从胆汁中排出；苹果中含有大量果胶，能阻止肠内胆固醇重吸收，使胆酸排出体外，从而减少胆固醇含量；苹果在肠道分解出来的乙酸，有利于胆固醇代谢；苹果中还含有丰富的维生素 C、果糖、微量元素镁等，都有促进胆固醇代谢的作用。由此可见，苹果对老年人，尤其是胆固醇高的人，称得上是最理想的水果。

老年人由于胃肠蠕动减慢，易患便秘，可常吃些香蕉、桃、广柑等，这些水果具有缓泻作用。对胃肠功能不良、经常患有腹泻的老年人，可适量吃些生石榴，石榴具有收敛、固肠作用，能止泻理肠。香蕉富含碳水化合物和无机盐，常食能使老年人提神爽气。香蕉中还含有丰富的钾，对减轻动脉硬化的程度，治疗高血压有效。科学家们推荐的治疗高血压食物里，香蕉名列前茅。

水果的防病健身作用，是其它食物所不可替代的，如柑桔富含无机盐，能清火益胃，生山楂、柚子对防治老年虚火有效。

水果虽好，但老年人 1 次不宜吃得太多，可采取少量多餐的方法。饭前不宜吃水果，以免影响正常进食及消化。胃酸过多者不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果；患糖尿病的老人，不但要少吃糖，也应少吃含糖高的水果，如梨、香蕉、苹果、柑子等。



## 老年人吃水果应注意什么

老年人多吃些水果是有好处的，但要根据不同季节和个人健康状况来选择水果，才能发挥其营养健身作用。

秋、冬季节气候干燥，适当吃些梨，既能调脾利尿、解热，又能消咳祛痰。香蕉能润肠，最宜大便干燥、便秘的人食用。心肌梗塞患者及大便不通者，不宜吃含鞣酸的水果，如苹果、柿子、花红、莲子等，以免引起便秘，加重病情。可吃些桔子、香蕉以利通便。心力衰竭和水肿严重的患者不宜吃水分含量多的西瓜、椰子、菠萝等，否则会加重病情。患有高血脂症、冠心病等老年性心脏病的人，常吃山楂有益健康。糖尿病患者应控制食用含糖量高的香蕉、荔枝、无花果、花红、苹果、梨等。患溃疡病或胃酸过多的人不宜吃杨梅、李子、青梅、酸梨、柠檬等酸度较大的食品。痢疾、腹泻病人吃苹果、柿子、花红、有治疗效果。神经衰弱者经常吃有补益作用的荔枝、龙眼等果品，有益于病情的好转。

## 老年人喝豆浆有什么学问

豆浆含有丰富的蛋白质、脂肪及维生素等营养物质，是老年人喜爱的饮料。但喝豆浆应注意以下几点，才能更好的发挥豆浆的营养作用。

1. 生豆浆中含有能使人中毒、难消化吸收的皂毒素和抗胰蛋白酶。皂毒素遇热膨胀，产生泡沫浮在上面，形成一种煮开的假象，这时，豆浆温度只有摄氏 80 左右，是半生半熟的，人们吃后易发生豆浆中毒。所以，煮豆浆时要多煮一会，只有沸腾后，有毒物质被分解，喝豆浆才有益于健康。

2. 有的老年人认为豆浆冲鸡蛋有“双补”作用，其实这是错误的。因为鸡蛋中的粘液性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶容易结合，形成一种不易吸收的蛋白质，不仅达不到“双补”作用，而且会降低两者的营养价值。

3. 喝豆浆不宜加红糖。因红糖含有多种有机酸，能与豆浆中的蛋白酶结合，使蛋白质变性沉淀，不易吸收，白糖则无此现象。

4. 喝豆浆要适可而止，否则会发生腹胀、胃部不适，严重者可出现腹泻。医学上称之为“过食性蛋白质消化不良。”

5. 豆浆营养丰富是好饮料，也是细菌的良好培养基质，若保管不好，易被细菌污染变质，所以，要喝新鲜豆浆。

## 糜粥调养有益老年人的健康

“粥”在古代又称“糜”。厚的叫糜，稀的才叫粥，习惯称之为“糜粥”。以糜粥作为保健品进行机体调养，自古即被视为老年人颐养长寿的最佳方法之一。晨起吃粥不但易消化，且益胃生津，对老年人的脏腑尤为相宜，不是一般食物所能替代。正如清代曹庭栋所说：“粥能益人，老年尤宜”。

糜粥调养有益于老年人健康的依据是：

1. 古人有“粳米粥为资生化育之神丹，糯米粥为温养胃气之妙品”，乃“世间第一补人之物”的说法。糜粥的功能补脾益胃，顾护中州，性补而平和。

2. 因老年人“肾脏衰，齿发去”，牙齿松动、脱落，咀嚼功能减弱或消失，不利于食品的磨碎，而有碍消化。

3. 老年人脾胃虚弱，虽化失健，各种糜粥乃谷与肉、果、菜或中药加水煮成，具柔腻之性，滋养之功，鼓舞胃气，优生津液，利膈润肠，推陈致新，营养丰富，易于消化、吸收。即使药粥，所用中药亦多甘淡补益之味，而无大苦大寒之品，与老人“衰”、“虚”、不耐戕伐之特点相宜。

4. 糜粥除具“补”之基本特性之外，由于配伍、烹调不同，而可寓“汗”、“吐”、“下”、“和”、“温”、“清”、“消”诸法，因而可与老症证丝丝入扣。故不论在日常摄养、病中治疗，还是病后调理，均可应用适当之糜粥。如羊肉粥温补脾胃；栗子粥补肾气、益腰脚；黄花粥益气养元；牛乳粥养心肺、补虚羸；玉米粥补脾益胃；鸽肉粥调精益气；银耳粥可以滋补强壮；白扁豆粥健脾益胃，消暑化湿，补脾止泻，并有解酒毒的作用；山药粥补肺、脾、肾三脏，胃肠功能差者，患有慢性肾炎、慢性气管炎伴肺气肿者，宜久食；薏米粥上清肺热，下理脾湿，治疗老年人脾虚泄泻、脚气、水肿，近年来并用以防癌；胡萝卜粥可预防高血压；胡桃粥可补肾强精，敛肺定喘，能治老年人肾虚腰痛、肺肾虚喘和习惯性便秘；芝麻粥即滋养肝肾，又治老年人肠燥便秘；麦冬粥治肺燥咳嗽，对老年肺炎的治疗有利；芡实粥、莲子粥对老年人脾虚泄泻有疗效。

保健粥有成百上千种，如何使之真正起到保健作用，最重要的一点，就是要“辨证施粥”，不同的体质、不同的病症、不同的季节要食用不同的粥。只有这样，才能收到健康长寿的效果。

## 老年人适量食用糯米食品有益健康

老年人的牙齿咀嚼功能一般比较差，往往喜欢吃香甜松软的糕饼和点心，其中包括糯米食品。老年人的食物摄入量往往相对减少，而糯米食品却能提供较为充足的热量，每 100 克糯米可产出 344 千卡的热量。另外，糯米营养价值较高，每 100 克糯米含糖类 79 克、蛋白质 6.5 克、脂肪 0.3 克、维生素 B10.19 毫克、烟酸 1.7 毫克、钙 12 毫克、磷 110 毫克、铁 0.9 毫克。因此，经常食用糯米制作的糕饼食品，可以增补营养成分，对增进老人的健康十分有益。

但是，糯米食品有时易引起胃泛酸水、胃肠胀气，对消化产生不利的影响。所以，老人吃糯米食品，须适当节制，不宜偏食过量。有慢性胃溃疡或脾功能较差的老年人，则应控制自己，慎食或禁食糯米食品。

中医认为，糯米有滋阴润肠功效，且稍有补脾益气的作用。不过，为防止糯米之滞腻难消化，中医的药膳常采用粥食，如糯米红枣粥便是补气滋阴的常用药膳。

## 吃粗粮有益健康

目前城市居民粮食消费以细粮大米、面粉为主，玉米、高粱、小米、大麦、荞麦和薯类等粗粮基本退出了居民的直接消费，一些消费者偶尔食用粗粮也只是为了换换口味。消费者往往追求粮食的口感和色泽，而忽视其营养价值。专家们提供的数据表明，粗细粮搭配食用比单吃一种粮食营养价值要高得多。如单吃大米、蛋白质的利用率只有 58%，与玉米混合食用，蛋白质利用率可提高到 71%；面粉、小米、大豆和牛肉单一食用，其营养成份利用率在 70%以下，这 4 种食物搭配食用可提高到 89%。同时许多粗粮品种具有独特的食用和医疗价值，与细粮搭配食用有利于营养成份互补，防止主食单一引起的营养不良。

我国粮食加工精度不宜过高。虽然精米、精面口感和色泽较好，但在加工过程中各种营养成份都有不同程度的损失。如特级大米与标准米相比，蛋白质损失 16%，脂肪损失 35%，纤维素损失 40%。

同时，粮食加工精度过高，出品率就低，每提高一个精度，稻谷出米率约降低 3%，降低了粮食资源的使用率。目前我国的成品粮中，精米已达 86%，精面已达 63%，适当控制精米、精面的过高加工精度，对于节约粮食和改善主食营养需要都是有益的。

## 老年人经常进食玉米有好处

玉米是我国北方的主食，很多长寿老人都有经常进食玉米的习惯。在欧美许多国家，人们尝到食用过分精细的食物带来的苦头之后，玉米已成为一种热门的保健食品。

玉米有防治高血压的作用。一些学者发现，中美洲的印第安人以玉米为主食，几乎没人患高血压病。据分析玉米中含有大量的有降压作用的钙。经试验证明，每天摄取 1000 毫克钙，6 周后成年男子的舒张压即可下降 9%，9 周后成年女子的舒张压下降 6%。

玉米还有抗血管硬化的作用，玉米含的脂肪比精米、精面要高 5~6 倍，它的脂肪特点是 50% 以上的亚油酸，还含有谷固醇、卵磷脂、维生素 E 等高级营养素，具有降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病以及防止细胞衰老、脑功能衰退等作用。

粗磨玉米面中含有大量的赖氨酸，赖氨酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的毒副作用，同时还会控制肿瘤生长。玉米中还含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，这种物质能使致癌物质失去毒性，然后通过消化道把它驱出体外。另外，玉米中的谷胱甘肽过氧化酶含有硒，硒能加速体内过氧物的分解，可使恶性肿瘤得不到分子氧的供应，从而对恶性肿瘤起抑制作用。玉米中含有丰富的镁，也有促使体内废物排出体外的防癌作用。

由此可见，玉米含有多种高级营养素和高疗效的药用物质，经常食用对延缓衰老、健康长寿有着不可忽视的作用。

## 红薯对老年人的保健有什么作用

红薯，又名白薯、甘薯、地瓜。由于它味道甘美营养丰富，是我国人民爱吃的粮菜兼备的食品。

据测定，每 100 克鲜红薯中含有蛋白质 1.8 克、脂肪 0.2 克、糖类 29.5 克、维生素 B<sub>1</sub>0.12 毫克、维生素 B<sub>2</sub>0.04 毫克、维生素 B<sub>5</sub>0.5 毫克、维生素 C30 毫克、纤维素 8 毫克，含热量 533.4 千焦。以上各种营养元素的含量都高于或相当于人们公认的保健食品胡萝卜的含量。特别是维生素 C 比胡萝卜高 2 倍多。其蛋白质可与大米、白面相媲美。红薯的主要成分是淀粉和糖，而淀粉是人体需要量最多的营养物质。

中医认为，红薯性味甘、平、无毒。入肝、脾两经，具有健脾胃、补虚元、益气力、通浮汁以及外用消疮疖肿毒之功效。主治大便带血、腹泻、便秘、湿热黄疸、水臌腹泻、夜盲、消渴、乳痈、疮毒等症。近代医学研究发现，红薯可供人体大量胶原和粘多糖类物质，此为一种多糖蛋白质，对人体有特殊的保护作用。它可以维护动脉管壁的弹性，防止心血管脂肪的沉积，减少动脉粥样硬化的发生，还能减少皮下脂肪的堆积，防止肝、肾结缔组织萎缩，保持关节面的润滑作用，以及预防胶原性疾病。

红薯中的纤维素有“第七维生素”之称，能在肠内吸附大量水分，增加粪便体积，增强肠的蠕动，对于防止便秘有较好的作用。红薯中的胡萝卜素在人体肝脏内胡萝卜素酶的作用下转变为维生素 A，具有维持呼吸、消化道、泌尿道以及性腺等上皮细胞组织健康的作用，并能防止多种类型上皮肿瘤的发生和发展。因此，经常食用红薯对老年人起到保健和长寿的作用。

## 老年人不宜久吃方便面

有些老年人，由于行动不便或因单身度日，在饮食方面，而常常以方便面作为主要的食物。这对身体十分有害。

尽管市场上销售的方便面有五花八门，但其主要成分是碳水化合物、盐、味精、防腐剂、色素和少量植物油。其味道不一，主要是汤料成分有别，其中所含营养素是微乎其微的。

由于方便面的营养成分单调，特别是缺少人体所必需的蛋白质、脂肪、维生素纤维素及微量元素，热量也低，满足不了人体需要。另外，放入方便面中的防腐剂和色素是在体内蓄积，对身体也会带来影响。有人对长期食用方便面的人进行调查，其中 60% 的人有程度不同的营养不良，54% 的人患缺铁性贫血，16% 的人缺锌，290k 的人患维生素 B2 缺乏症，23% 的人因缺少维生素 A 而患眼病。所以方便面不宜做为主食而长期食用。在旅行的特殊情况下以方便面充饥时，饭后应吃些苹果或其他水果，以补充其他营养素。



## 常吃坚果能抗动脉硬化

核桃、松子、榛子等硬壳果（又名坚果）有助于降低冠心病的危险性，每天食用一定量的坚果，可使心肌梗塞的发病率下降 50%。这种保护作用是因为坚果含有多价不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇。此外，坚果还含有丰富的维生素 E，可以抗脂肪氧化，抗自由基，干扰动脉粥样硬化形成，保护心肌细胞。

坚果中富含精氨酸，精氨酸是氧化一氮的前体，氧化一氮被认为具有强力的血管舒张素作用，与硝酸甘油相似。氧化一氮还可抑制血小板粘连、聚集，抑制血管平滑肌细胞增生，从而可以抗动脉粥样硬化形成。冠心病、脑卒中的病理基础是动脉粥样硬化，造成动脉粥样硬化的病因错综复杂，所以应采取综合防治，诸如戒烟，劳逸结合，低脂肪低胆固醇饮食，适当体育活动，积极治疗高血压、糖尿病等等。而每天进食一定量坚果，简单易行，无不良反应，已确诊为高血压、冠心病、脑动脉硬化者不妨一试。

## “吃”出来的心脏病

随着人民生活水平的日益提高，部分家庭的饮食结构已由温饱型向高营养、高质量标准发展，伴随而来的则是肥胖症、高脂血症、动脉硬化症、冠心病、高血压病等疾病逐年增多，严重危害着人们的身心健康。因此，我们必须学会“吃”。“吃”也是有很多学问的，既要满足身体需要，又不造成营养过剩，否则会成某些疾病发生的诱因。心脏病的发生就与饮食有密切的关系，如多食动物性脂肪和含胆固醇高的食品，就可使血中胆固醇增高；多吃甜食可增高血中甘油三酯。高脂血症（指血中胆固醇、脂蛋白、甘油三酯、磷脂及游离脂肪酸含量增高），特别是高胆固醇血症已被公认为是造成动脉粥样硬化和冠心病的重要因素之一。大量饮酒也是促发冠心病的因素之一。

高脂血症是人体脂质代谢异常的表现。当经常食入过多脂肪、高胆固醇、高热量饮食可导致血脂增高。血脂与血浆蛋白结合形成脂蛋白。脂蛋白按其密度和微粒大小分为四种，第一种是高密度脂蛋白，第二种是低密度脂蛋白，第三种是极低密度脂蛋白，第四种是乳糜微粒。血液中高密度脂蛋白增高对人体动脉内膜有保护作用，可消除动脉内膜内斑块，防止动脉粥样硬化。相反，当血中低密度脂蛋白增高后，在动脉内膜堆积形成粥样硬化斑块，导致动脉管腔变窄，诱发心肌缺血，发生心绞痛，严重时导致动脉管腔闭塞，发生心肌梗塞。随着年龄的增高，血中低密度脂蛋白的含量也逐渐升高，50岁左右可达到高峰。因此，老年人发病率较高。由于雌激素能促进高密度脂蛋白合成。使低密度脂蛋白降低，故女性较男性冠心病发病率低。

已患冠心病。高血脂症者除用药物治疗外，饮食治疗也很重要。饮食方面应着重注意以下几点：

1. 胆固醇增高的病人应限制食用含高脂肪、高胆固醇的食物，如奶油、鱼子、肥肉、动物内脏等；甘油三酯增高的病人应限制碳水化合物的摄入量，如甜点心、蔗糖、糖果等甜食。过多食入糖可转变为甘油三酯中性脂肪。

2. 尽可能低盐饮食，以免造成高血压，损害动脉内膜，导致动脉内膜粥样硬化斑块沉着。

3. 适量饮茶，有助于消化，并能调节脂类代谢，降低胆固醇，具有减肥作用，对预防高脂血症有好处。少量饮酒可促进血液循环，有抗动脉硬化作用。但忌过量饮酒及饮烈性酒。吸烟能降低血中氧含量，增加心脏负担，对高血脂症、冠心病病人尤为不利。

4. 饮食要多样化，五谷杂粮、荤素搭配，并定时定量，腹饱适中。可适量食用各种瘦肉、禽蛋、鱼虾类及蕈类食品；常吃豆类食品有益处，大豆中含有丰富的植物蛋白和不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇作用。多吃一些具有降血脂作用的食物，如山楂、花生、核桃、黑木耳、香菇、洋葱、大蒜、芹菜等。维生素C具有降低胆固醇、增强血管弹性和韧性、减少脆性的作用。经常吃富含维生素C、维生素B的新鲜蔬菜和水果对身体有益。

另外，高脂血症病人大多身体肥胖，除合理饮食外还应多活动，并逐渐增加活动量，从而可增加血中高密度脂蛋白，抑制动脉粥样硬化形成。

饮食控制一段时间后，一般可使血脂有不同程度降低，如效果不明显，可在医生指导下服用降血脂药物，如力平脂、月见草、心脑血管康、降脂宁、血脉宁、香蒲降脂片等。上述药物均有较好的降脂和抗动脉硬化作用。

## 马齿苋可预防冠心病

人们都知道，服用小剂量阿匹林可以预防冠心病，但对无名小草马齿苋预防冠心病的功效可能还比较陌生。不要小看了这种生长在田边地头的小草。它不仅可以食用，还具药用价值。在我国早就有人将它用于治疗肠炎痢疾等疾病。

最近，美国科学家小诺曼·赛勒姆发现地中海一带的居民由于经常食用马齿苋，心脏病和癌症的发病率则低于其它地区的居民。为此，小诺曼对马齿苋进行了分析研究，发现其中含有一种叫奥米伽——3 脂肪酸的物质，它是聚合非饱和脂肪酸的特殊物质，能抑制人体内血清胆固醇和甘油三酯酸的生成，从而保护心脏。奥米伽——3 脂肪酸还能使血管内细胞合成的抗炎物——前列腺素增多，使血栓素 A2 减少、血液粘度下降，从而有效地预防冠心病。据称，菠菜中也含有奥米伽 3 脂肪酸，但含量只有马齿苋的十分之一，所以菠菜对心脏病的防治作用远不及马齿苋。

马齿苋中还含有很高的钾元素。钾最显著的作用是，可以很好地利用体内的蛋白质修复被破坏的组织，保护血管免受侵害，降低高血压病“中风”的发生。

另外，马齿苋中的维生素 E 含量也较高（是菠菜的 5 倍），维生素 E 是一种公认的抗衰老物质。

由此可见，经常食用马齿苋既可丰富日常菜肴，又有益于心血管病的预防和治疗，何乐而不为呢！

## 烟酒与高血压病的关系

众所周知，吸烟对人体危害极大。据文献报道，香烟烟雾中含有 1200 多种有害化学物质，其中主要成分是尼古丁，还有吡啶、氢氰酸、烟焦油、一氧化碳、芳香化合物等等。实验证明，1 支烟所含尼古丁可毒死 1 只小白鼠。长期吸烟可刺激血管收缩，引起动脉硬化，血压升高，使心脏病病人缩短寿命，因而戒烟对降低血压有帮助，尤其可减少冠心病、脑中风的发病。此外，吸烟还可使多种药物（如心得安、氯丙嗪）在血中有效浓度降低，在体内持续时间缩短，从而影响药物的疗效。

酒的种类很多，有米酒、果酒、白酒等，一般低度酒有一定营养，并能供给人体热量，促进血液循环，因此少量饮酒是有益的。但大量饮酒，尤其空腹饮酒容易造成酒精中毒。据文献报道，有人曾对 500 多例有饮酒习惯者观察，发现大量饮酒者血压增高。一般来说，每日酒精摄入量在 30 克以内对身体影响不大，一旦超过此量往往会导致血压升高。因此，患高血压的病人严禁大量饮酒，即使是啤酒也应控制在每日半升以内。

吸烟加饮酒引起的危害比单独吸烟或过量饮酒对人体的危害更大，因为烟草和酒精有协同作用，酒精是烟草中有害物质的良好溶剂。当同时吸烟、饮酒时，烟草中有害物质可以很快溶解于酒中，酒精可扩张血管，促进血液循环，使有害物质随血液循环很快流到人体各部位，很容易导致血管急骤收缩、血压升高，严重者可诱发脑血管意外（中风）。

吸烟和饮酒都是一种习惯。已养成吸烟习惯的高血压病人，一定要下决心戒烟。此外，饮酒也要适当节制。

## 哮喘病发作时应足量饮水

有的支气管哮喘患者在发病时呼气困难，不能平卧，即使用了平喘、祛痰、抗菌等多种药物，还用了肾上腺皮质激素，效果也不见好；但有的病人在使用葡萄糖盐水静脉滴注后，症状却会减轻。这是为什么？

原来，支气管哮喘患者在发病时实际上往往已处于失水、酸碱失衡状态，原因是患者呼吸加快加深，呼气时丧失了不少水份；哮喘发作时，常大汗淋漓，失水也不少；患者常使用茶碱类药物，而茶碱有利尿作用，使泌尿量增多；由于气喘得厉害，病人顾不上正常的饮食，使失水更加严重。因此，患者小支气管内的痰液就变得粘稠不易咳出，甚至堵塞小支气管，造成呼吸更加困难，这样，形成了恶性循环，治疗也变得相当困难。

所以，足量补充水是治疗哮喘的重要手段。不过，依靠静脉内滴注液体来补充的水分毕竟有限，并不是纠正脱水的上策。静脉输液主要是适用于必需以皮质激素静脉内应用时，或是作为抗菌药物、平喘药等的静脉点滴通道时。补充足够的水分还是应依靠口服，当哮喘发作时，除了根据病情使用平喘、化痰等药物外，应注意吃营养丰富且易消化的食物，并有意识地多饮水、足量饮水。

## 高纤维饮食能治疗糖尿病

饮食控制是糖尿病治疗的一个重要原则。近年来国外正在采用高纤维饮食治疗糖尿病，国内的部分医院（上海第一医学院附属华山医院及上海第二医学院附属瑞金医院）等也正在试行或准备开展中。在欧美等国家，一般糖尿病病人食谱中的纤维含量每日约为4~5克，先从少量开始，逐渐增加到饱和量（大约20克）。

含纤维这类的食物有糙米、玉米、麸皮、小麦、糠、豆、绿叶类蔬菜（芹菜、花菜，白菜、卷心菜），此外，还有胡萝卜、山药、坚果、南瓜及水果等。

为什么高纤维食物能治疗糖尿病？据研究，有的豆类能使胃肠吸收葡萄糖速度减慢，减少餐后血糖及血浆胰岛素升高的幅度。对血中胰岛素增高的患者来说，这种疗法更为适宜，因为这样往往会减少胰岛素或口服降血糖药物的治疗剂量，并且有利于预防糖尿病的某些慢性并发症，尤其是心血管并发症的发生和发展。

有人认为采用高纤维饮食后，可溶纤维在肠道内充分吸水后，会形成一种凝胶状物体，有类似层析柱及分子筛的作用，可以使消化酶与营养物质分子不能混合得均匀，从而延缓了肠道对营养物质的消化与吸收。这样，就不致引起饱餐后血糖浓度的大幅度升高。

多食纤维含量高的食物也有副作用，主要是胃肠道反应，如腹部饱胀感，恶心呕吐排便次数增加等。

若长期使用高纤维饮食，可能会发生某些盐类的缺乏，但有人认为体会自动调节，不致引起严重后果，况且可采用间歇治疗的方法，以避免长期使用所引起的副作用。

## 怎样饮食才能预防高脂血症

高脂血症是导致动脉粥样硬化、冠心病和中风等疾病的主要病因，是老年人常见多发病。其形成原因与日常饮食密切相关。老年人要防治高脂血症，饮食应注意以下几点：

- 1.三餐食物合理搭配。碳水化合物占 50%，蛋白质 20%，脂肪 30%。
- 2.热量合理摄取。早餐 25%，午餐 50%，晚餐 25%。
- 3.晚餐进餐时间不要过晚。应吃易于消化、清淡一些的食物。晚餐如吃丰富厚味和难以消化的食物，会助长胆固醇在动脉壁上沉积，促使动脉硬化的发生。
- 4.少吃高胆固醇食物。如肥肉、蛋黄、动物内脏等，多吃植物蛋白和植物油类。植物油一般含不饱和脂肪酸多，能降低胆固醇，防止血栓形成。
- 5.提倡杂食，纠正偏食习惯。杂食可使多种维生素和微量元素大量摄取，如维生素 A、B、C、B12、泛酸、镁、硒等都有较好的降脂作用。
- 6.多吃蔬菜水果，少饮酒，禁吸烟。
- 7.控制总热量的摄取，经常参加体育锻炼。

人体血脂过高会造成冠心病等疾病，为此早期要加强预防。实践证明，能够控制血清胆固醇升高的食物有黄豆、芸豆、大蒜、甲鱼、香菇、红小豆、豌豆、大葱、韭菜、鲫鱼、对虾、鲈鱼、花生仁、核桃肉和猪心等。能够制止肝脏胆固醇升高的食物有红小豆、甲鱼、大蒜、胡萝卜、辣椒、葡萄、姜末和扁豆等。能够制止肝脏脂肪升高的食物有黄豆、扁豆、甲鱼、大蒜、芸豆、洋葱、韭菜、大葱、蛤蜊、茄子、丝瓜、苋菜、芥菜等。

## 怎样饮食才能预防尿石症

尿结石治疗后复发率高。如何预防，涉及的问题颇多，饮和食是预防尿石的两个重要方面。

有专家指出，只要注意饮水和食物控制，大约 70% 的曾经得过尿石症的病人可以不再发生新的结石。询问尿石症病人的生活习惯，他们大多不喜喝水。有研究表明，一个人每日尿量在 1000 毫升（1 斤）以下时，尿中结晶形成的机会明显增加。有一个很有说服力的例子，在某一个家族中，所有成员都得了尿酸盐结石，唯独一个因喜欢饮水而得以幸免。多饮水可以降低尿中结石成分过饱和的程度，防止结石形成促进物的聚集。正常人最好要保持每天尿量在 2000 毫升以上，得过尿结石的人则应喝更多的水，让尿量达到每天 3000 毫升。要把饮水量分布在全天，注意餐后二、三小时及夜间饮水，因为晚上及清晨尿里结石成分排出最多。其实饮水能利尿，尿多便口渴而想多喝水，久之便成了习惯。

关于膳食控制，还要从奉劝经常大吃大喝的人们说起。终日佳肴醇酒，姑且不说为饱口福坏了作风和形象，就从预防尿石的角度来看也极不利。动物蛋白和食盐吃得太多，会使尿里钙和尿酸以及草酸含量增加，而尿石形成的抑制物减少，是形成钙性结石和尿酸结石的危险因素。第二次世界大战后，日本人的饮食西方化，结果肾结石的发病率明显上升，在我国也有相似情况。饮酒也会增加尿中尿酸浓度，使尿量减少。别以为啤酒可以利尿，它随后也会使尿液浓缩，都对预防尿石不利。

糖吃得太多会使肠道对钙和草酸吸收增加，成为尿石形成的隐患。广东盛产甘蔗，当地人吃糖也多，加之气候炎热，尿石症的发病率竟居全国首位。

多吃谷物粗粮、蔬菜水果有利于预防结石，但有些蔬菜含有大量草酸，极易成石。菠菜含草酸最多，最好少吃或不吃，苋菜，竹笋、扁豆、西红柿、豆腐等一次也不宜吃得太多，茶叶中草酸含量也高，应该不喝浓茶。

与成人不同的是，婴儿哺养应用母乳或奶制品，不要过早加用谷物，或以之代乳，这是防止儿童发生膀胱结石的关键。

总之，饮食搭配要合理，我国成人每天蛋白需要量的 2/3 可从主食中得到，每天肉食约三两即可，其中还可以用适量豆制品代替。对于易引起尿石形成的其他食物不吃，少吃，更不要偏好，那么预防结石是能大见成效的。



## 高脂肪饮食易致癌

饮食与癌症有密切关系。癌症的发生除了与食品污染有关外，也与食品的成分有关。研究表明，危害妇女的乳腺癌与食品中脂肪含量有关。吃含高脂肪的食品越多，乳腺癌的发病率也越高，这是由于高脂肪饮食导致内分泌的不平衡，从而促使乳腺癌的发生。

饮食中高脂肪也可导致结肠癌，但结肠癌男女都同样易得，与性内分泌无关。此外，高脂肪饮食还可引起卵巢癌和前列腺癌。

美国人食用脂肪过多，这不仅是使心脏病发病率高的一个因素。也是某些癌症发病率高的诱因。

## 哪些饮食习惯与癌症有关

根据目前科学研究的大量资料表明，消化道的某些癌肿的发病，与饮食中的致癌因素及饮食习惯有着密切的关系。

在各种不新鲜的鱼类、咸肉、咸菜、酸菜和放置过久的饮水中，都含有亚硝酸胺。亚硝酸胺在胃肠道中可转变为亚硝胺，高浓度的此类物质是发生食道癌及胃癌的潜在因素，黄曲霉素由黄曲霉菌产生，能诱发肝癌。在我们食用大米、花生、花生油和虾油中常含有黄曲霉毒素。大肠癌的发病率，在经济发达的国家和城市里日渐增多，这是由于饮食中缺乏纤维素和大量吃脂肪食物之故。丰富的脂肪食物会提高肠内厌氧菌的比例，使肠内物质分解时产生致癌因子，加之饮食中纤维素缺乏，导致排尿时间延迟，致癌物质与肠粘膜接触的时间相对地延长。

此外，酗酒、吃快餐、烫食、吃烟熏和油炸过度变焦的食物等也可能是消化道癌病发生的因素。

为了消除饮食中的致癌因素，请大家注意：

1. 有关部门应认真做好各种食品在生产、贮存、加工、运输、销售等环节中的防污染工作，逐步推行对食品致癌物质的检测，防止食品霉坏变质和不卖霉变的食品。

2. 改变不良的饮食习惯：不酗酒；不囫囵吞枣地快餐和不吃过烫的食物；不吃放置过久的咸菜、酸菜；尽量不用烟熏及过度煎炸食品，以免食物变焦。要多吃新鲜蔬菜。

3. 有可能被污染的粮食及副食品，食用前应用清水反复漂洗，以降低有毒物质的含量；食物要煮熟煮透；用花生油炒菜时，应先将油熬热至冒烟，再加适量食盐至油沸，然后才能加入菜肴烹调，这样可除去花生油中百分之九十五的黄曲霉毒素。

## 四种常见癌症与饮食的关系

**肠癌：**根据近几年报告，苏格兰和丹麦是世界上肠癌死亡率最高的。这两个国家，肠癌死亡率的最高地区是在农村而不是城市。这些农村，是饲养肉用牛和食牛肉的农村。阿根廷、乌拉圭和新西兰牛肉消费量也明显的多，肠癌的死亡率也明显的高。因此，美国一位医学家认为，牛肉本身与肠癌无关，但肠癌与美国人吃高脂肪食品有关，这些脂肪，大多来自牛肉或其他肉类的脂肪。

**肝癌：**肝癌的发生，美国人与欧洲人比较少，但朝鲜人、中国人、日本人、菲律宾人则较多。香港大学病理系教授基逊博士曾经指出，从人口比率计算，香港是世界肝癌患病率最高的地区。肝癌的成因大概有下列数种，如吸烟饮酒过度、食物贮藏方法不干净、罐头食物起了化学变化之后都容易引起肝癌，血统遗传也有可能。

印度专家发现，坏花生有剧毒，主要成分是黄曲霉毒素最易引起肝癌。非洲许多居民患肝癌特别多，是由于吃了坏花生所致。据发现，普通花生贮于热而湿的地方，即产生一种有毒的霉菌，如此类花生榨油，则油亦有毒，吃了足以致癌。

日本医学专家杉溥博士认为东方人患肝癌比率较多，是由于东方人以米作为主食的关系。杉溥博士把主食的米改做面包再做实验，结果差不多没有肝癌发生。他进一步加用牛油、酵母与牛的肝脏粉末，或白米外添加牛奶，发现吃这些食品，连初期的癌症也会治愈。这对癌症的预防可以说是一个很重要的发现。因此这位专家认为，东方人若要预防肝癌或胃癌，最好的办法是应把米和面包各用一半作为主食，或多吃些面包与牛奶。

**乳癌：**至于乳癌，与胃癌或肝癌正相反，欧美人比中国人或日本人为多，以患病率来看，美国人患乳癌的占癌症患者的 35%，但东方人仅 10%。据杉溥博士的研究结果，发现是因东方人少吃蛋类之故。

**食道癌与口腔癌：**喜食过烫的食物，尤其是热茶、咖啡及其他饮料，对食道可能产生不良影响。多数食道癌与口腔癌患者嗜烈性酒，吃饭很急，经常吃非常热的食物。

有些医学家提出警告，经常食用熏鱼或烧烤肉类，由于肉类烧焦部分会产生致癌的“环状碳化氢”，也可以导致癌。

## 膳食纤维可以预防结肠癌

非洲人吃的食物中含有大量植物纤维，他们每天排便两次，每次排便量约 500 克左右，几乎不带恶臭味，他们都不易患结肠炎、憩室炎、大肠癌、结肠癌。而居住在北美、西欧的城市人口，食肉量大，纤维摄入低，他们每日排便量平均只有 100 克左右，且常带有恶臭，他们的结肠癌发病率就较高。

科学家们分析，粪便中很可能存在着一种或多种致癌物质，当食物中含纤维少时，大便在肠内停留的时间长（平均为 28 小时），这种致癌物质对大肠粘膜的刺激时间也增加。又由于缺乏纤维残渣，粪块成块小，致癌物质浓度相对较高，故刺激肠粘膜癌变的机会增多。另外，粪便在肠道内停留时间越长，其高脂饮食产生的胆酸变为致癌物质也会越多。

因此，每天食入适量植物纤维，则可使肠管蠕动加快，使粪便排泄加速，将有毒物质尽快和及时排出体外，而且还可阻止结肠中的细菌将胆酸转化致癌物质，从而起着预防结肠癌的作用。

到底每天食入多少纤维素才能达到这一目的呢？这要看各人的不同情况而定，一般以粪便次数和性状为标准。通常以每天排便一次，粪便软或糊状为宜。过多食入食物纤维而呈稀便，且易引起腹胀不适，还可导致某些必要的微量元素如铁、锌等的吸收利用率下降；食入植物纤维过少则形成硬便，甚至发生便秘，这就增加了患结肠癌的危险性。增加食物纤维的最好方法是增加谷物类食品，如全麸面包、粗糙大米、全玉米等，还可配以薯类、有茎叶的蔬菜及香蕉等。自己选择一个适当量，以大便通畅而不稀为准进行调整可谓最佳方案。

## 多食蔬菜和水果可防癌

欧洲防癌协会最近向世人忠告：食疗优于药疗，为防“癌从口入”，每人每天宜吃5次水果和蔬菜，每次100克左右。

欧洲防癌协会援引了比利时营养学权威让·莱德雷教授的建议，把每天多吃水果和蔬菜作为防止癌症，同这一人类“克星”进行斗争的一部分。

营养学家们的研究表明，从饮食方面讲，致癌的“最大罪犯”是过分油腻的食品结构；此外，过咸与过分单调的食物结构也不利于健康。食物的多样化加上多吃水果和蔬菜会起到“解毒作用”，从而减少患癌的危险。

欧洲防癌协会再次告诫人们力戒酗酒。

另外，协会还建议人们多吃白菜和菜花，因为它们有利于消除熏制食品对人体消化系统粘膜的伤害。不过，这两类食物必须一起吃才有效。协会还规劝人们不要只吃蔬菜的白茎部分，而应多吃绿叶部分。

欧洲防癌协会还强调，同癌症的斗争应“始于学校”，要加强对学生的健康教育，学校食堂要向学生提供营养平衡的饭菜。

## 菜中佳品——绿豆芽

绿豆，经催发成为豆芽后，原绿豆中含量较少的维生素、氨基酸会大幅度提高，从而对人体更富营养价值。

维生素 C 是人体细胞间质组成所必需的营养物质，这种物质在人体内不能合成，只能从食品中直接摄取。绿豆通常不含有维生素 C，而绿豆芽却含有十分丰富的维生素 C，在绿豆发芽 4 至 7 天之间，不仅维生素 C 含量最多，而且食用价值最高，口味最佳。尤其是绿豆芽中所含有的尼克酸、核黄素、胡萝卜素、硫胺素等比原绿豆要高出百分之几十乃至几百倍。

祖国医学认为，绿豆芽性味甘、凉、无毒。经常（特别是老人、儿童）食用绿豆芽，可清热解毒，利尿除湿，消肿除痹，特别是对湿热郁滞、食少体倦及饮酒过度等颇具食疗功效。此外食用绿豆芽还对于某些疾病有一定治疗作用。英国苏格兰药理学家戈勃达教授的研究证明，患有癫痫（俗称羊痫疯）的病人如能多吃绿豆芽，对减少癫痫发作次数，或减轻发作时的症状颇有功效。在正常的大脑细胞中，都存在一定数量的磷酸酶物质，但癫痫患者大脑中此种酶严重缺乏，而绿豆芽中正好含有丰富的硝基——磷酸酶物质。因此多吃绿豆芽能补充其磷酸酶不足，从而起到缓解病情的作用。

豆芽菜中含有丰富的维生素 C。经世界各国的研究证明，维生素 C 能阻止致癌物质原硝胺在体内的合成过程，又能降低体内原硝胺的浓度，还能使体内环磷酸腺苷的含量上升，抑制某些病毒的致癌作用。由此看来，吃豆芽菜对抗癌有一定作用。

## 天然之珍——荠菜

“三月三，荠菜当灵丹”。阳春三月，被评为天然之珍的野菜——荠菜花开遍原野，雪白一片。

荠菜入馔，早有记载。《诗经·谷风》里就有“淮渭茶苦，其甘如荠”的诗句。宋代著名文学家苏东坡曾称“荠菜是天然之珍，虽小甘于五味，而有味外之美”。大诗人陆游也很喜爱荠菜，竟然到了“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”的地步。明朝高濂在品尝了荠菜之后赞许道：“若知此物，海陆八珍皆可厌也。”李时珍在《本草纲目》中也有“小荠叶花茎遍，味美”的记载。阳春三月的荠菜既可生食、炒吃，也可烧汤、作馅。用荠菜烹制的菜点，如荠菜粥、荠菜饺子、荠菜春饼、荠菜包子等，是不可多得的美味佳肴。吃腻了肉蛋鱼味的都市居民，炒上一盘鲜嫩滑脆的荠菜，则别有风味，令你食欲大开，饭量倍增。

荠菜除鲜食外，还有很高的药用价值。现代药理研究表明，荠菜味甘、性凉、无毒、具有平肝、和胃健脾、明目降压、解毒利尿等功效。据科学测定：每500克荠菜中，富含蛋白质21.2克、维生素C220毫克，钙的含量1680毫克，其营养价值是许多蔬菜望尘莫及的。此外，荠菜还含有人体必需的十多种氨基酸、草酶酸和苹果酸等。维生素A的含量超过胡萝卜，维生素B的含量是香蕉的4倍，维生素C的含量是桔子的2倍，是药膳兼有的时鲜物品。它所含的荠菜酸，用于内伤出血、消化道溃疡出血、便血、尿血、牙龈出血、子宫出血、眼底出血等均有明显疗效。经常食用荠菜，可防止和治疗因维生素C缺乏而引起的营养不良等症。

据《本草纲目》载，荠菜花有驱蚊、避虫作用。因此，不少人把荠菜誉为“护生草”。国外用荠菜制成的西药“维血罢生”，用于治疗高血压等症，疗效显著。

## 预防感冒的佳品——大白菜

大白菜在我国已有 6000 多年的栽培历史了，分布区域极广，是我们食用最多、最普遍又最著名的蔬菜。大白菜中富含维生素、矿物质、纤维素，几乎没有人不知道大白菜，没有人没吃过大白菜，然而是不是人人都十分了解大白菜呢？

大白菜除了有上述营养价值外，还有预防感冒的功效。中医认为，大白菜具有通便、消食、利尿、止咳的作用。《本草纲目拾遗》中曾这样记载：“甘温无毒，利肠，除胸烦，利大小便，和中止咳。”所谓无毒，是说它是一种食物，而不是药物。“利胃肠”，“利大小便”，是指它可以通便，从而祛除胃肠中的糟粕，以防止这些东西在胃肠道中滞留，产生内热。中医认为，肺与大肠相表里大便不通，大肠积热，就会引起肺热，从而使肺脏的防御功能有所降低，尤其在寒冷的气候条件下，更易引发感冒。可见，多吃大白菜能起到预防感冒的作用。

吃大白菜能预防感冒，那么，是不是吃得越多越好呢？当然不是。因为大白菜中的纤维素含量较高，过多的纤维素有可能影响肠道对钙、锌及其它矿物质、微量元素的吸收，对身体产生不利影响。同时还应注意，不吃腐烂的大白菜，因为烂白菜中含有能致癌的亚硝酸盐。



## 厨房里的药物——莴苣

莴苣，俗称莴笋，是一种受人喜爱的蔬菜。其营养十分丰富，而且吃起来清脆爽口，还是厨房里的药物。

中医认为，莴苣味甘苦，性凉，具有利五脏、补筋骨、去口臭、白牙齿、通乳、解毒，杀虫等功效。多吃莴苣能提高血管张力，加强利尿，改善心肌收缩功能，对神经官能症、高血压、心脏病、心律紊乱等症有良好的辅助治疗作用。其糖份含量每百克只有2.1克，但维生素、烟酸含量丰富，糖尿病患者食之有益。其所含的酶能促进消化，对消化不良，胃酸少及便秘患者大有裨益；还能分解食物中的亚硝胺，防止癌细胞的形成。其中的铁在有机酸和酶的作用下易为人体吸收，可作为贫血者，特别是老年人、孕妇和长期卧床病人的供铁食物。民间常用莴苣捣成泥，作饼贴脐上，治小便不通和小便出血；以莴苣3枚，研成泥，好酒调服治产后无乳；以莴苣捣汁，滴入耳中，治百虫入耳等等。

## 形美味也美——菜花

菜花色白形美，质细味鲜，营养丰富，含有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、维生素C及蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。每百克菜花含有60毫克维生素C，是洋白菜的1.5倍，茴香的2倍，韭菜的3倍。

烹饪菜花怎样才能达到既形美，又味美呢？首先，应用无黑斑和虫蛀、肥大而未开花的嫩菜花，加工时要尽量保持其形态，不宜过碎。其次，用大油或花生油为好，可不加酱油，以保持白色。另外，口味不宜太咸，可略加一点糖，出锅前放少许味精，淋上几滴香油。菜花可放肉末、肉片烧制，若配上虾仁，颜色漂亮，味道更鲜。烧菜花时，最好将菜花先放到开水锅内焯一下，出炒锅前最好勾上薄芡，这样有利于汤汁滋味裹在菜花上，吃起来味美可口。

吃菜花能减肥防病。据原苏联科学家证实，患肥胖症的人如果每天吃一定量的菜花，在不长时间内即可减肥。吃菜花能给人以自然免疫力，预防各种感冒，还能消除胃溃疡和胃酸过多的毛病。由于菜花含粗纤维少，柔嫩可口，很适合肠胃病患者和消化力弱的人食用。但病人不要饮用菜汁，它对溃疡患者的健康有害。

## 清香素雅的芹菜

芹菜亦有水芹、楚葵等名。一般分水芹和旱芹两种。生于江湖沼泽处的叫水芹，长于平地的为旱芹。

芹菜，根白茎叶青绿，清香素雅，久为人们所青睐。芹菜性味甘凉，能清胃解热，明目祛风，健脑醒神，降低血压，止嗽利尿。其营养丰富，每百克含蛋白质 2.2 克，碳水化合物 2 克，脂肪 0.3 克，钙 118 毫克，磷 45 毫克及丰富的维生素 P 和 C。芹菜还含有芳香油，它可增进食欲、促进血液循环，常吃芹菜对高血压、血管硬化、神经衰弱等有辅助治疗作用。若把新鲜芹菜洗净绞汁饮服，对咳嗽痰喘的病人疗效较好。芹菜含有大量粗纤维，可刺激胃肠蠕动，有助于排便。

芹菜的叶和茎（秆）均可做菜食用。但许多人习惯吃茎（秆），很少吃叶，把它丢弃不用，实为可惜。根据有关部门测析，同量的叶和茎（秆）相比，叶的蛋白质高 40%，脂肪高 1.6 倍，钙高 2.8 倍，胡萝卜素高 28 倍，维生素 C 高 3.8 倍。由此可见，芹菜叶所含的营养成分要比芹菜茎（秆）高得多，不仅如此，芹菜叶的味道也不错，可用其凉拌、做咸菜，也可做汤，别有风味。凉拌、做咸菜时，可用开水焯一下，再放适量盐、香油等拌匀即可。如果喜食辣味，可往菜叶里放些辣油。做汤时，一般不要把菜叶煮得过烂。做饺子馅、包子馅时放些芹菜叶，可起调料作用。

脾胃虚弱，中焦有寒和溃疡病患者，宜少食芹菜。

芹菜还可治病。一是取鲜芹菜数根，开水冲洗后捣绞出汁半杯加冰糖炖服，日服一二次，连服有降压作用。对早期高血压、血管硬化患者较有疗效；二是芹菜根 100 克，水煎服，对高血压、失眠患者有治疗作用；三是芹菜 500 克，绞汁煮沸或水煎服，对糖尿病患者有益；四是鲜芹菜根 50 克、鱼腥草 50 克，用水炖服，可治肺脓疡；五是芹菜（连根叶）一把，洗净捣成汁，加食盐少许，隔水蒸热，早晨 5：00 及晚上 7：00 各服一小杯，连续三日，可治百日咳；六是芹菜 150 克，煎成浓汁饮服，治小儿吐泻；七是芹菜根三四个洗净加冰糖炖服，每日上下午各服一次，连服 7 日，治小儿尿频、乳糜尿（尿色象米泔水样）；八是芹菜根适量，加水一碗煮沸，再加适量白糖，每日早晚服，或用芹菜根同茶泡饮，可治血丝虫病。此外，吃芹菜还可治肺结核。因为芹菜里含多种维生素和钙、磷、铁等成分。这些成分可促进肺结核空洞的增生填补，止血钙化，增加机体营养和抵抗力。同时，生芹菜还含有抑杀结核杆菌和其它致病微生物的抗生素。经常嚼吃生芹菜，能提高机体免疫力和抗病能力，对结核杆菌等致病微生物起到预防作用。

## 营养价值丰富的苋菜

苋菜，共有五十多个品种，分红苋、白苋、紫苋、人苋、五色苋、马齿苋等六类。红苋、绿苋与花苋市场上常见。

苋菜含有丰富的营养素，还有较多的赖氨酸等。苋菜的蛋白质、脂肪、钙和磷都比较高，红苋含的铁质比菠菜多。

近代研究发现，苋菜籽还是优级食粮，它含的氨基酸平衡，其中赖氨酸达 0.8%左右。苋谷（苋菜籽）含有很多的蛋白质，且为人体必需，又有一般谷物所缺少的高浓度赖氨酸，可像爆米花那样食用，又可碾成粉掺入面粉中。它的开发、利用已引起重视。

苋菜具有很高药用价值，被誉为“补血菜”、“长寿菜”。有清热解毒、收敛止血、抗菌止痢、消炎退肿的功效，可用于治疗急性肠炎、细菌性痢疾、伤寒、扁桃体炎、尿路感染、便秘、血吸虫病、丝虫病、甲状腺肿、子宫癌等症，外用可治蜈蚣、蜂蛰伤人等。1947年《验方集成》介绍，“久咳不愈何药好？苋菜杆来用火烧，细末兑酒服三次，包他肺病断根苗。”

## 土豆的食用和药用价值

土豆学名马铃薯，又称洋芋、荷兰薯，是一种世界性的蔬菜，原产南美洲的智利和秘鲁，十七世纪传入我国。土豆含有 20~25% 的淀粉以及蛋白质、糖、脂肪、多种维生素，有较高的营养价值，可代粮食供给人体热量，印第安人就曾以土豆作为他们的主粮。土豆又兼有蔬菜的种种优点，可以用炒、炸、烧、蒸等方法制成多种菜肴。土豆吃起来松软柔滑，无渣爽口，别具风味。油炸土豆片成为现代欧美流行的方便食品，颇受欢迎。土豆还是制造酒精、葡萄糖的原料之一，具有较高的经济价值。

土豆还可入药。祖国医学认为，土豆味甘性平，具有健脾和胃，益气调中的功效，对于胃及十二指肠溃疡和习惯性便秘有显著疗效。民间验方将未发芽的新鲜土豆洗净，去除芽眼，切碎后捣烂如泥，加入冷开水，用纱布包绞汁，得到含有淀粉的浆水，用铝锅猛火煮干，再用文火慢慢烘焦，取出研末贮存。每日服三次，每次饭前服一克，连续服用三个星期，对胃、十二指肠溃疡面能起保护作用，并促进其愈合。但是应该注意，服药期间应忌食刺激性食物，症状解除之后还须继续服用一个月。如果治习惯性便秘，可以直接饮用土豆汁，酌加蜂蜜同服，连续半月至二十天，就能明显减轻便秘。

土豆外用还可以治疗皮肤湿疹，其方法是将土豆洗净切碎捣烂，敷患处，用纱布包扎，每天换药四至六次，两三天即多有疗效。对于皮肤轻度汤伤，可以用土豆汁涂搽。土豆用醋磨汁，搽急性腮腺炎患部，有消炎退肿之作用。

荷兰科学家最近培育出来的土豆新品种，还可以用做生产避孕药的原料。根据乌得勒支省瓦赫宁根的荷兰植物栽培研究所的研究人员说，这种土豆新品种是由一种大量种植和普通土豆品种和一种生长在南美洲的野生品种杂交而成的，土豆里含有高浓度的生物碱茄解啶，因此制药厂可用来做避孕药。

土豆作为药用可谓神通广大，但它含有一种叫做龙葵素的物质。在正常情况下，其含量并不多，适量的龙葵素有缓解痉挛的作用，能减少胃液分泌，对胃疼有疗效。当土豆受阳光暴晒或发芽及皮色变绿变紫时，龙葵素含量增多，大量的龙葵素可引起恶心、呕吐、头晕、腹泻等中毒症状，严重的还会使人死亡，因此，发芽及变绿变紫的土豆就不能食用了。如果吃发芽土豆，应在吃前仔细挖掉芽和芽眼周围部分，削去变绿部分。烹调时一定要煮透，还可加些醋，以加速毒素的破坏。万一发生中毒，则必须对病人迅速进行抢救，严重者要立即送医院治疗。

## 洋葱的营养价值知多少

洋葱是一种治疗多种疾病的药用菜，洋葱中的葱辣素，除具有刺激食欲、帮助消化的作用外，还可以缓解病情。国内外现代科学家们研究表明，洋葱内不仅含有丰富的钙、铁和多种维生素，而且还含有二烯丙基二硫化物、烯丙基二硫化物和二丙基二硫化物，还含有少量的含硫氨基酸。这些物质是一种配糖体，具有杀灭多种病菌，抗血管硬化、降低血压和血脂、预防血栓形成、降低胆固醇等功效。洋葱含有前列腺素 A，还含有激活血溶性纤维蛋白的活性成分，这两种物质 241 是较强的血管舒张剂，能降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用，从而使血压下降。对提神、明目大为有益。对祛痰、利尿、发汗和预防感冒又有较好的效能。美国医学家的研究表明：洋葱具有使血液中胆固醇含量降低的作用。过去，许多胆固醇高的人不敢吃鸡蛋，不敢喝牛奶，不敢吃肉食，尽管如此，不少人还是不得不借助于药物来降低他们体内的胆固醇。但是廉价的洋葱却被人们忽视了。其实，每天只要吃一定数量的洋葱，就可以大大降低人体内的胆固醇。重要的是要坚持吃，不管是生吃还是熟吃，对降低胆固醇都有良好的作用。英国的一份医学报告提出“每天吃一个洋葱，可保身体健康”。伦敦大学伊莉莎白女王学院有位教授和其他研究人员作过试验，选 6 个人进早餐，3 人吃普通中等份量脂肪的早餐，另 3 人吃高脂肪的丰富早餐，并多吃两三个小洋葱。饭后检查前 3 人的血小板变得粘贴在一起，后 3 人则未出现血小板粘贴。这表明，吃洋葱可防止心脏和脑血管产生血栓塞。据说洋葱还为美国的独立战争立过赫赫战功，整整三车皮的洋葱头，使葛兰特将军的兵士抵御了一次痢疾袭击。把洋葱捣成糊状敷置，能治疮和耳痛，咀嚼洋葱可治伤风感冒，加一滴洋葱汁放入糖浆里，还能治咳嗽。美国科学家从洋葱里提炼出了一种葱素，这种葱素竟是治疗心血管硬化的特效药。

## 老年人多吃大蒜好处多

大蒜原名“胡蒜”，相传是汉代张骞出使西域带回来的。

大蒜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁及维生素 A、B、C 等。生吃香辣可口，开胃提神，加在肉食中则能去腥增香。古代医书记载：大蒜味辛、性温，有解毒、杀虫、下气、除风、镇静、止痉、止咳等作用。有内服治瘟疫，外用散痛肿的功效。近代医学科学家发现大蒜含有一种挥发性蒜辣素，具有很强的杀菌作用，对金黄色葡萄球菌、脑膜炎球菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、大肠杆菌都有较强的杀灭作用，对阴道滴虫、蛲虫、钩虫，也有很大的杀灭力。所以，有人说大蒜是“天然广谱杀菌素”。

国外有人实验，食用奶油同时服浓大蒜汁，可使血清胆固醇明显下降。法国鲁特教授实验报告指出：高胆固醇血脂患者，每天食用 3 克大蒜，血液胆固醇含量会明显下降。英国医学专家发现，大蒜有溶解体内淤血的作用，可用于冠状动脉血栓等症的医治。老年人多吃大蒜对祛病健身，特别是防治高血脂、冠心病等症有很好的疗效。

## 大葱的调味作用及药用价值

葱，全身可入药。

葱叶：可祛风发汗，解毒消肿，治疗风寒感冒，头痛鼻塞。《食疗本草》说葱“主伤寒，壮热”。

葱白：味辛，性温，入肺、胃两经，可发汗解表、通阳利水。在临床上常用于：感冒风寒、发热恶寒等症。治疗腹泻腹痛。治疗小便不通。

葱实（葱的种子）：可以温肾明目，治疗阳痿、目眩。《神农本草经》说葱实“主明目，补中不足”。

葱须（葱根）：可以治疗风寒头痛。《名医别录》说葱须“主伤寒头痛。”

《食疗本草》载葱“杀一切鱼肉毒”。做鱼肉时，佐以葱，可调味，还可解毒。《医林纂要》载葱“全用则通行全身，根与白行肌肤，青与尖专行达肌表，上头目。又生用则外行，熟之则守中”。



## 吃生姜好处多

我国民间有一种说法：“冬吃萝卜夏吃姜，无病消灾寿命长。”这话有它一定的科学道理。就生姜的健胃和增进食欲的作用而言，夏季气候炎热，出汗较多，唾液和胃液的分泌就会减少，因而影响人的食欲，另一方面，人体还会从汗液中丢失大量的无机盐、微量元素以及各种维生素，从而又增加了能量的消耗。这期间如果在吃饭时多用上几片姜，就能增进食欲，及时补充营养，提高机体的抗病能力。盛夏季节，细菌和病毒异常活跃，它们无孔不入，容易引起腹痛、呕泻等急性肠胃炎症状，而适当吃些生姜或用干姜加绿茶沸水冲泡后饮之，就能起到防治作用。荷兰科学家通过研究后发现：生姜能起某些抗菌素的作用。尤其对抗击沙门氏菌效果明显。夏天夜晚，人们常喜欢贪凉露宿，很容易感受风寒，引起伤风感冒，这时及时喝点姜汤，将有助于驱逐体内风寒。

中医认为生姜能“通神明”，所谓“通神明”是指提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时，用姜汁一杯灌下，能使病人很快苏醒过来。对感受一般暑热，表现头昏、心悸及胸闷恶心的病人，适当吃点生姜也有裨益。我国传统的防暑中成药——人丹，里面就含有生姜的成分，目的就是用于驱风健胃和提神醒脑。

## 南瓜防治糖尿病有奇功

南瓜（不同地区有叫倭瓜、北瓜、番瓜等名称）是一种好菜，但对南瓜的一些奇特功用未必被人们所了解。据研究表明，吃南瓜可有效地防治糖尿病、高血压及肝脏和肾脏的一些病变。这是因为南瓜能促进人体胰岛素的分泌；它所含的一些成分可以中和食物中的农药以及亚硝酸盐等有害物质，还能帮助肝脏功能减弱的患者，增强肝肾细胞的再生能力。

有这一个故事：70岁的岗崎先生是洛杉矶近郊经营农场的日本侨民，患糖尿病已30年了。有一年夏天，岗崎以美国赴日本观光团团员的身份回日本参观。他听说南瓜能治疗糖尿病，第二天便迫不及待地开始吃南瓜。10天后，岗崎先生到医院检查，惊喜地发现尿糖消失了。他高兴地说：“这次回国观光旅行，想不到多年宿疾也治好了！”南瓜能治好糖尿病是日本医学博士名和医生发现的。日本北海道的夕张地方，盛产南瓜，老百姓常以南瓜为菜，甚至还有以南瓜为主食的。这个村子没有发现过糖尿病和高血压的患者，这引起了名和医生的兴趣。他曾试验让高血压性糖尿病患者15人，服食南瓜10天，低血压性糖尿病患者16人，服南瓜一个月，每天每人进食量100克以上。结果，患者血糖逐渐下降，糖尿病奇迹似地痊愈了。为了调节口味，名和医生不断变换南瓜食品的作法，有时炖，有时蒸，有时炸，有时煮成汤。后来，名和又用真空干燥法，在不破坏南瓜所含成分的情况下，把南瓜制作成干粉状，食用更为方便。据名和医生的试验证明，轻度糖尿病患者，单纯服用南瓜粉即可治愈；一般患者，还需要限制饮食和实行运动疗法；严重患者，就需要并用降糖药物。

## 黄瓜的营养和药用价值

研究证明，黄瓜里面含有一种娇嫩的细纤维素，这在促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇方面具有良好的作用。新鲜黄瓜中含的丙醇二酸，可以抑制糖类转变为脂肪，体重过重和肥胖的人，常吃黄瓜有减肥的好处。

祖国医学认为，黄瓜“气味甘寒，清热解渴，利小便，叶和藤具有清热、利水、除湿、滑肠、镇痛”等功效。近年来，人们又发现，黄瓜藤还具有明显的直接扩张血管、减慢心律和降压的作用，而且没有不良反应。

此外，黄瓜还可以作美容剂。用黄瓜汁来清洁和保护皮肤，能使人面肤洁嫩，舒展皱纹，延缓衰老。但黄瓜性凉，急性胃肠炎、急性菌痢的病人及脾有虚寒者不要多食，以免加重病情。

## 素中之荤——黑木耳

木耳是人们非常喜爱吃的营养丰富的食用佳品。在选购木耳时，主要靠眼看、手摸、嘴尝的方法。质量好的木耳，看上去朵大而薄，朵面乌黑光润，朵背略呈灰色；用手摸掂，干燥，分量轻；用嘴品尝，清香而无怪味。掺假的木耳，看上去朵厚大，朵片往往粘在一起，呈团状，色发灰白；用手摸掂，有潮湿感，分量较重；用嘴品尝，如有咸味，则说明用盐水泡过；如有涩味，则说明用明矾水泡过；如有甜味，则说明用糖水浸泡或用糖稀拌过。这些掺假的木耳的分量较正常木耳重，有的甚至重一倍以上，质量也不好，有的还用硫酸镁溶液浸泡木耳，晒干后出售，以增加重量，欺骗唬弄顾客。有些化学药品对人体健康是有害的，切莫上当。在选购木耳时注意挑选那些片大、油黑发亮、体轻、无怪味的木耳，最好选那些无根、无杂质、无碎末、纯干的木耳。

木耳的泡法，可用烧开的米汤浸泡，这样会使木耳肥大、松软、肉质细腻、滑嫩脆爽、适口性强。尤其是黑木耳味道鲜美，营养丰富，人们称之为“素中之荤”。

黑木耳的食疗价值很高。黑木耳是人类第三食品——食用菌中的骨干品种，其营养价值和食疗作用越来越受到人们的重视。据化验分析，每百克黑木耳含有蛋白质 10.6 克，含有多种微量元素，其中钙 357 毫克，铁 185 毫克，含有丰富的维生素，还含有人体所需的 8 种氨基酸。黑木耳有帮助消化纤维一类物质的特殊功能，是棉、麻、毛纺织厂职工的保健食品，还是治疗产后虚弱、手足麻木的良药，有滋补强身、清肺益气、补血活血、镇静止痛等功效，能治痔疮出血、动脉硬化、妇科崩漏痛经等疾病和留行、穿山甲同煮，有通乳作用，可治乳汁不下。另据研究，黑木耳还含有抗癌物质，也含有多糖类物质，对某些肿瘤有抑制作用。

木耳是人们非常熟悉的补品，是我国祖传医学中扶正强壮药，对年老体衰、久病体虚及疾病恢复期有帮助作用。但是，木耳对患有咯血、呕血、便血病人有促使出血的副作用。上海市闸北区中心医院对一些支气管扩张咯血和胃十二指肠溃疡并发呕血便血病人调查，当询问病史中得知出血前数天吃过几次木耳；在病房里曾观察一些消化道出血病人及支气管出血病人，经过治疗已停出血 7~10 天，后来家属和病人未征得医生同意便自行吃木耳进补，结果患者出现再度大出血的现象。木耳之所以能促进出血，据实验证明，发现将木耳的汁液与含血小板的血浆混合在一起，血小板会受木耳汁的影响而不易凝聚，因为木耳中有一种腺嘌呤苷的物质，具有抗血小板凝固的作用，抗凝则易造成出血倾向。因此，近期内有咯血、呕血、便血或其它出血倾向的患者，应禁食用木耳。

## 滋补珍品——白木耳

白木耳，又叫银耳。原来是生长在阴湿山区栎树或其它阔叶树上的一种食用菌，其色银白乳黄，非常纯洁，状似人耳，因此得其名。现在市场上销售的商品，多为人工栽培繁殖的。白木耳是世界公认的珍贵的滋补食用佳品和重要药材。我国江苏、浙江、湖北、四川、贵州等省均有野生分布，产量以福建为多，其它省区多有人工栽培，畅销国内外。其种类有雪花白木耳、白木耳、树栽白木耳、瓶栽白木耳等多种，并各有一、二、三、四等和等外之分。选购白木耳时，以朵大、体轻、干燥、色白、肉厚、蒂小或无蒂为最佳。当年新货有光泽，而且香气较浓；隔年以上的陈货，色泽较滞，香气较淡。树栽白木耳口糯而凝，适宜于做甜羹、咸羹；瓶栽白木耳糯性较差，且不易发开，根脚较大，宜做烧炒菜用。瓶栽白木耳的价格较树栽白木耳低廉。

白木耳含有丰富的胶质和营养物质，是一种高级的滋养补品。据科学验证，每百克银耳含粗蛋白质 5 克、粗脂肪 0.6 克、粗纤维 2.6 克、碳水化合物 79 克、钙 380 毫克、铁 30 毫克、磷 500 毫克及多种维生素，还含有大量的多缩戊糖、甘露糖醇、麦角甾醇、海藻糖等多种特有的成分。尤其是其蛋白质中含有 17 种以上的氨基酸；且人体必需的 8 种氨基酸，白木耳中含有 6 种之多；可贵的是它还含较多的谷氨酸和赖氨酸。可见白木耳对增进人体健康、益寿延年是有好处的。

## 豆腐和海带混吃有助长寿

日本一些高僧常将豆腐等豆类食物与海带等藻类食物混合吃，他们虽已高龄，但眼不花、背不驼、头脑清醒。究其原因，除与清静的生活环境等因素有关外，还与他们的饮食营养分不开。豆腐是一种营养丰富的高蛋白食物，并且含有一种皂角苷物质。这种物质能阻止引起动脉硬化的过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解。但是，皂角苷也能促进人体内碘的排出，易引起甲状腺机能失常。而海带等藻类食物中含有丰富的碘和维生素。碘化合物有降低胆固醇的作用；丰富的 B 族维生素和维生素 C，对大脑细胞发育具有促进作用；海藻类所含的硫酸多糖，具有抑制血液凝固，降低血液粘稠度，预防血栓形成的作用。因此，豆腐与海带合在一起吃，不仅味道鲜美、细嫩，色泽分明，而且在营养上达到了合理搭配、互相补充的目的。

## 防暑祛病的佳品——绿豆

绿豆，夏季防暑祛病的佳品，营养价值很高。它不仅含有丰富的淀粉、脂肪、蛋白质和维生素 A、B1、B2、C，而且含有胡萝卜素、核黄素和人体发育所需要的元素钙、铁、磷等。特别是蛋白质的含量为稻米的 3 倍，在五谷中名列前茅。

绿豆亦可治病，有很高的药用价值。它味甘、性寒，具有清热解毒、消肿下气、利便强身、和五脏、润皮肤、散目翳等作用。祖国医学研究表明，绿豆花解酒毒；绿豆叶捣烂加醋少许治呕吐下泻；绿豆皮具有抗菌作用；绿豆壳治久痢不止；绿豆善解诸热，兼疗烫伤。与其他药物相配，还可以治疗丹毒、热痢、小便不畅、小腹胀满和诸药中毒、烦躁闷乱等症。误食了有毒药物，可用生绿豆粉加水调服，使毒物吐泄而出。绿豆粉加猪胆汁调匀，晾干，以温火焙黄，研成细粉，以温开水冲服，可治肠炎、痢疾。小便不畅时，饮绿豆或豆衣汤，立解。如尿道灼疼，可用绿豆芽 500 克绞汁加白糖喝，可收到良好的效果。

绿豆还有防暑的功能，除用绿豆煮汤防暑外，可取绿豆 15 克，滑石粉 30 克，研粉，用水调匀涂于小儿生痱子处。如用绿豆、鲜荷叶煎水送服，还可止痒。

## 老年人宜喝紫菜汤

紫菜的海味较浓，营养价值也高，其营养成分是以蛋白质为主，其中蛋白质的含量与大豆差不多，约为大米的 8 倍，面粉的 3 倍，猪肉的 2.6 倍，牛肉的 1.7 倍，维生素甲含量也很高。此外还含有丰富的维生素丙、糖类、脂肪以及磷、钙、铁等。紫菜的蛋白质容易消化，很适合老年人食用，由于紫菜中含有类似味精的麸氨酸、似香菇味的乌甙酸、似鱼松味的肌甙酸等成分，所以味道很鲜，尤其是冲汤，放些海米，则更增加食欲。紫菜利尿补肾、养心，对治疗肺疾、肿瘤等有一定辅助疗效。



## 美容佳品——猪蹄

猪蹄中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁及多种维生素外，还含有大量的胶原蛋白，食用价值很大。据研究，胶原蛋白是生长皮肤细胞的主要原料，它能使皮肤丰满、润滑、白嫩，并能使皱纹减少或消失，使人显得年轻美容。同时，因为猪蹄中的筋咀嚼时比较费力，无形中锻炼了咀嚼肌和面肌，经常如此，能防止两腮下陷，使两颊长得丰满匀称，收到美容的效果。

另外，猪蹄还有良好的医药作用。中医认为，猪蹄有补虚、增乳、补血、和血脉等功效，可治疗产妇乳少、血栓闭塞性脉管炎、疮毒等症。另据临床试验，将一只新鲜猪蹄去毛洗净，用多量水炖至烂如胶豚。再熬成汤一碗，加上适量食盐拌匀，再撒上些白胡椒粉，一次喝完，皮肉当菜吃，胃病患者每天一次，连服三天，病症可愈。值得注意的是，猪蹄上的毛不要用火烧或用烧红的铁物烫烙，这样做会对人体有害。最好的方法是将猪蹄洗净，放到锅里用开水煮一下，然后捞出放入冷水中，再把毛拔净。

## 适量吃肥肉有好处

随着科学技术水平的不断提高，现在对动物脂肪的研究又有了新进展。研究表明：适量食用肥肉，不仅对身体无害，反而有好处。

动物脂肪，是三大营养素之一，含有维生素 A、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、E 等脂溶性维生素。据研究发现，肥肉中含有大量的脂肪物质，是人体热量主要来源之一。因为每克脂肪可产生的热量有 9000 卡，而每克蛋白质仅产生热量 4000 卡，瘦猪肉产生的热量还不及肥肉的一半。此外，体内所必需的脂溶性维生素 A、D、K、E 等，必需在具有一定量脂肪的环境中才被消化吸收。如果不吃含脂肪的东西，就是天天吃维生素，也不会被身体利用，最终会引起维生素缺乏症。动物脂肪中的胆固醇进入人体血液，能维持血液中胆固醇含量，增加人体血液中的噬异变细胞白血球对癌细胞的辨别能力和分泌抗异变素的能力。因此，适当吃些肥肉，对于防癌、抗癌是有益的。

至于吃了肥猪肉会长胖，而诱发血脂增高症，这种顾虑没必要。据分析，每百克肥肉中仅含胆固醇 222 毫克，而每百克鸡蛋黄中却含胆固醇 2177 毫克，每百克猪肝中含量也有 626 毫克。可见，肥猪肉中的胆固醇含量并不很高。近几年美国学者发现，肥猪肉中含有一种叫  $\alpha$ -脂蛋白的物质，它不仅使人免患冠心病，还有防止胆固醇沉积在血管壁上的作用，使动脉不易发生粥样硬化症。因此，除了患有严重心血管、肝胆疾病和代谢异常疾病的病人，必需控制吃肥肉量外，身体正常的人，特别是青少年，就不必忌吃肥肉了。如果吃肥肉觉得太腻，应在烹调上下功夫，使之香鲜可口，肥而不腻，增进食欲。

## 吃狗肉好处多

狗肉热量大、营养丰富，做好了没有腥膻味，很好吃。狗肉性温热，能益气、健脾胃、安五脏、暖腰膝、补五劳七伤和血脉，对老人体质虚寒、腰疼足冷，小儿遗尿和慢性疟疾以及对久病体弱、畏寒怕冷患者有明显功效。黄狗肾焙干研成细末用温酒冲服，能治男子肾虚腰痛、阳痿早泄和女子带下崩漏。《普济方》中记载：“久病大虚者，服之轻身、益气力”。因此，冬季最宜吃狗肉。不过吃了狗肉容易发热动火，口中干渴，要多喝水。有阴虚内热多火的人，不宜吃狗肉。

## 吃兔肉好处多

兔肉是一种营养丰富的美味佳肴，也是一种食疗佳品，有药用价值。李时珍在《本草纲目》中说：“兔肉，辛平无毒，补中益气。主治热气湿痹，止渴健脾。”《中药大辞典》记载，兔肉可治疗消渴羸瘦、胃热呕吐、便血等疾病，是老年人和高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病患者理想的肉食品。

身体瘦弱者，可取兔一只，去皮毛、爪及内脏，与淮山药同煎浓汁，待稍凉后随意入食。如久病后气血两亏，妇女产后或月经病引起的血虚倦怠以及糖尿病，可取新鲜兔肉 250 克，切成小块，加红枣 20 个，同时放入砂锅里，加水适量，用文火焖煮 1.5~2 小时，熟后放入少许盐和酱油等调味品，即可食用。若患过敏性紫癜，每次用兔肉 150~200 克，红枣 10~15 个，隔水炖熟服食，也可同时放入砂锅内煮烂，调味后吃。子宫颈癌患者，取健壮公兔（家兔）一只，川贝母 9~15 克，将川贝母与公兔同炖熟，连汤服食，每日一剂，早晚两次分服，有一定的疗效。用兔子肉和鲜鱼一同用文火焖熟，数量不限，连吃几次，可治疗肺气肿和气管炎病。

## 鸭蛋的营养价值

鸭蛋有丰富的蛋白质、脂肪、微量元素和维生素等营养物质，还有一定的药用功能。

据《医林纂要》、《医钞类编》等药志所载：沸水冲鸭蛋花汤，放点白糖吃，可以清肺火，止热嗽，治喉痛。鸭蛋打碎后，加入生姜汁一酒杯，煎至八成熟，再放入蒲黄（中药店有售）9克，再煎五七沸，空腹温服，可治妇女产前产后赤、白痢。又据《福建中医药》和《中级医刊》报道：每次用青壳鸭蛋一二个，与茴香粉15克，细盐4.5克，炒后放入面粉拌和做饼，睡前用温米酒送服。每四日为一疗程，隔二至五日再一疗程，可治鞘膜积液和阴囊橡皮肿。

用鲜鸭蛋加工的咸蛋和皮蛋也有一定的药用价值。咸蛋黄油，每天5~10毫升，分二次内服，可治幼儿消化不良。外用能减轻皮肤瘙痒，减少渗液，也可治烫伤、湿疹和静脉曲张性溃疡。

臭味皮蛋是鸭蛋在腌制过程中因蛋白质被分解为多种氨基酸之故。食臭味皮蛋容易被消化、吸收。皮蛋有清肺火、去大肠火、醒酒和止泻的功能。皮蛋用醋拌食，还有利于治疗高血压。

## 抗癌食品——乌龟

现在社会上传言，患了癌肿都要吃甲鱼。其实，在滋补作用上，乌龟和甲鱼是相仿的。从中国的传统看，推崇乌龟要胜于甲鱼。如果不信，可以查查中药书。有些中药书上，甲鱼是附在龟之后的。

中医认为，龟肉大补，且主要是补阴、补血。凡面色苍白、贫血的人，被认为是血虚；有舌质红、口干者，被认为是阴虚，都可以食用龟肉。现在所说的肺结核，古代认为是肺癆，常有阴虚、潮热的表现，吃龟肉甚好。

不仅如此，龟甲能消肿，无疑适用于癌肿病人。不过，需要注意的是，也并不是所有的人，以及所有的癌症病人，都能吃龟肉的。凡是很怕冷、大便稀溏者，不宜多吃；而胃口不好、消化不良、上腹饱胀者，最好不要吃，因为它难以消化。

## 怎样掌握食疗

谷物菜畜养身宝，四性五味任君调。  
盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。  
萝卜化痰除胀气，芹菜能降血压高。  
胡椒驱寒又化湿，葱辣姜汤治感冒。  
大蒜抑制肠炎发，绿豆解毒最为妙。  
香蕉通便解胃火，健胃补脾食红枣。  
番茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。  
花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿。  
鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。  
生津安魂数乌椒，润肺黑发数核桃。  
蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色令年少。  
劝君不防多食疗，必定少提药包包。

若要不失眠，煮粥加白莲；  
要想皮肤好，米粥煮红枣；  
气短体虚弱，煮粥添山药；  
心虚气不足，桂圆煨米粥；  
要治口臭症，荔枝粥除根；  
血压高头晕，胡萝卜粥灵；  
要保肝功好，枸杞煮粥妙；  
口渴心烦燥，粥和猕猴桃；  
肠胃缓泻症，胡桃粥米炖；  
便秘补中气，藕粥最相宜；  
夏令防中暑，荷叶同粥煮；  
若要双眼明，粥中加旱芹。

## 高血压病人怎样掌握饮食疗法

高血压病是一个严重影响群众健康的疾病。随着高血压发病率的增高，脑血管、心脏和肾脏疾病的危险性亦增高。在高血压的危险因素中，很多与饮食有关。因此，膳食保健对防治高血压十分重要。其效果有时不亚于降压药物。通过膳食调节控制血压，能显著降低脑血管意外和冠心病的死亡率。

在饮食治疗中应注意下列问题：

1. 控制热能和体重。肥胖是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量入超造成的。体内多余的热量能转化为脂肪贮存于皮下及身体各组织中，从而导致肥胖。有人观察超过正常体重 25 公斤的肥胖者，其收缩压可高于正常人 1.33 千帕（10 毫米汞柱），舒张压高 0.93 千帕（7 毫米汞柱）。因此，控制热能摄入，保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。

2. 限盐。流行病学调查证明，食盐摄入量与高血压病的发病呈正相关，食盐销售量大的地区高血压病的发病率显著升高。故一般主张，凡有轻度高血压或有高血压病家族史的，其食盐摄入量最好控制在每日 5 克以下，对血压较高或合并心衰者摄盐量应更严格限制，每日用盐量以 1~2 克为宜。

3. 控制膳食脂肪。食物脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。脂肪的质量比其数量有更重要的意义。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。故食用油宜多选食植物油，其它食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

4. 多吃一些富含维生素 C 的食物，如蔬菜、水果。新近的研究发现，在老年高血压病患者中，血液中维生素 C 含量最高者，其血压最低。

5. 增加钾和钙的摄入：经研究发现，膳食中钾的摄入量与收缩压和舒张压水平呈显著负相关。在限制钠盐同时补给钾，可使血压降低，甚至趋于正常化。因此，可多吃含钾丰富的食物，如蘑菇、香菇、莲子、玉兰片、海带、紫菜、干贝、菠菜、马铃薯、白薯、笋、黄豆、蚕豆等。同样，膳食内钙的摄入量与血压亦呈明显的负相关。低钙、高钠膳食地区的人群，其高血压患病率亦高。补给钙盐可使轻型高血压病人的血压减低。

6. 戒烟戒酒适量饮茶：偶尔饮进少量低度酒者，对血压水平影响未必严重。但经常饮酒的高血压病人，其血压常不易被降压药物控制，而戒酒却可使大多数病人的血压降低，重新饮酒后血压又可再度上长。而吸烟可使血管长期痉挛，促使血压轻度上升。

高血压病人可以饮茶，因茶中的茶碱和黄嘌呤有利尿作用，茶中含有的少量咖啡因并不造成危害。茶叶中的某些成分可能对毛细血管壁的致密性有加强作用。但不宜饮浓茶、浓咖啡和其他辛辣刺激性食物。

几种食疗验方

1. 钩藤菊花茶：钩藤 15 克、菊花 30 克，水煎代茶饮，日常服，既可预防，又可治疗高血压病。

2. 杜仲猪腰汤：杜仲 12 克，猪肾（去掉肾上腺及脂肪）半个切片，水煎服，每日一剂，分两次温服，可用于治疗高血压病。

3. 羚羊硝石绿豆汤：羚羊角粉 1.5 克，硝石 0.6 克，绿豆适量，水煎温服，每日一剂，两次服完，用于治疗高血压。



4. 香蕉可降血压：香蕉可使轻度或中度高血压（舒张压在 90~100 毫米汞柱）患者的病情减轻，它的疗效可以和目前流行的抗高血压药物媲美。同时，香蕉可以改善血管的功能。所以高血压患者应多吃香蕉。

香蕉蒂含钾量高，每天取香蕉蒂 3~5 个加水适量文火煎煮，沸 5 分钟服用，一般高血压，服后一周血压下降，轻度可恢复正常。

5. 醋蛋降血压：取 9 度米醋 150~180 毫升装入大口杯，然后将一个生鸡蛋洗净后浸入醋里。经过 36~48 小时后（红皮鸡蛋时间稍长），蛋壳被软化，仅剩一层薄皮包着已经胀大的鸡蛋。用筷子将皮挑破，把蛋青、蛋黄与醋搅匀即成醋蛋。把制成醋蛋液分 5~7 天服完，每日一次在清晨起床后空腹服用，每次对开水 3~5 倍，加一汤匙蜂蜜调匀服下（软蛋皮可一次食完）。醋蛋对脑血栓、高血压、动脉硬化、风湿、肝炎、糖尿病等多种疾病均有疗效。

第一个醋蛋服剩仅够两天量时，再开始制作下一个醋蛋。

如购买不到 9 度米醋，可选当地优质食醋对入醋精配制。使醋的浓度达到 9 度左右时再制作醋蛋，亦可收到同样效果。

醋蛋和任何中西药物都不发生抵触，服用醋蛋时不用忌口，因它仅是一种保健食品而已。

6. 芹菜：芹菜除含钾盐外，还含有特殊降压物质，取新鲜芹菜 500 克，洗净榨取汁，加少量水混匀一日分 2~3 次饭后服可降压。或取芹菜 500 克水煎，加白糖适量代茶饮；或芹菜 250 克，红枣 10 枚，水煎代茶饮。芹菜有降压、镇静、利尿作用。

7. 荠菜：野生荠菜含有较多的钾及特殊降压物质，取新鲜荠菜 100 克洗净切碎，再取好粳米 100 克，淘洗干净加适量水。文火烧成荠菜粥，每天早晚温热服食。或把荠菜用沸水烫一下，淋去水切碎，加上少量白糖，山楂糕块，冷拌食之。或用荠菜做成馅，作包子，作饺子食用均能达到降压效果。

8. 山楂 30~40 克，粳米 100 克，砂糖 10 克。先将山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳米、砂糖煮粥。每日服 2 次，可作上、下午加餐用，不宜空腹服，7~10 日为一疗程。

9. 莲子 15 克，糯米 30 克，红糖适量。将上 3 味同入砂锅内煎煮，煮沸后即改用文火，煮至粘稠为度。每日早晚空腹服。

10. 大蒜：大蒜含大蒜甙可降压，每天吃 1 个中等大蒜头（4~5 瓣）。或用糖醋浸泡 1 个月以上的大蒜，每天吃 6 瓣，并饮其糖醋汁 20 毫升，连服 1 个月，适用于顽固性高血压。

11. 洋葱：洋葱含甲烯丙三硫醇，每日服洋葱汁 2~3 次，每次 1 汤匙，2 个月后收缩压平均下降 25 毫米汞柱，舒张压下降 15 毫米汞柱。

12. 醋泡花生米：生花生米浸泡醋中，5 日后食用，每天早上吃 10~15 粒，有降压及降低胆固醇作用。

13. 醋泡黄豆：煮熟的黄豆浸于食醋中，2~3 日后食之，每次 10~15 粒，每日 3 次，坚持服食，有降压作用。

14. 菠菜：鲜菠菜沸水烫 3~5 分钟，麻油拌食。菠菜性味甘凉，有滋阴润燥，养血止血功效，对高血压有一定辅助治疗作用。

15. 木耳：白木耳或黑木耳 3 克，浸泡 12 小时，加适量冰糖，共蒸 1~2 小时，睡前服用。具有滋阴补肺肾降血压作用。

16. 荸荠、海蜇头各 100~200 克，煮汤分服。对高血压有明显治疗效果。

17.鲜西红柿，每晨空腹食1~2只，对高血压眼底出血有效。半个月为一疗程。

18.海带：海带20克，草决明10克加水2碗，煎至1碗，去渣饮汤，每日2次。或海带，绿豆各100克，大米适量。将海带切碎与其它2味同煮成粥。可长期当晚餐食用。均有降血压作用。

19.罗布麻叶6克，山楂15克，五味子5克，冰糖适量，开水冲泡代茶饮。常饮此茶可降压，改善高血压症状、并可防治冠心病。

20.冰糖酸醋，取食醋五百毫升，冰糖五百克，放入锅中加热煎沸溶化后，每顿饭后饮一汤匙。

选用此两味药配合，一是取其一甘一酸，使甘酸化阴，益阴便可抑制上亢之肝阳；二是取食醋之祛淤活血作用。因食醋性温味酸，入肝经，有祛淤生新、消食健胃之作用；冰糖味甘性平，有清热去火、利尿润燥作用。本方尤为适宜高血压病偏于阴虚和血淤滞者。所选食醋以瓶装陈醋为佳。若患者平日兼有溃疡病胃酸过多则不宜使用此方，若不喜食酸，可先少后多，逐步适应。另外，服时宜慢慢咽下，不应过快。

21.蜂蜜冲服，用蜂蜜两汤匙，开水冲服，每日二三次。

蜂蜜味甘平，入肺、脾、大肠，能益阴润燥。它含有葡萄糖，果糖，蛋白质和多种维生素等等。对于高血压病之肝肾阴虚型兼便秘者适宜。但若患者时时大便稀烂，或患有慢性泄泻者，则不宜多服。

22.决明子粥

炒决明子15克、粳米100克、白菊花10克、冰糖少许。先把决明子炒至微有香气，取出待冷后煎汁，或与白菊花同煎取汁，去渣，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖少许，再煮一二沸即可服食。

23.山楂荷叶茶

山楂30克、荷叶12克、加清水2碗煎至1碗，去渣饮用。

山楂能消食导滞，化瘀散结。山楂有降血压、强心、扩张血管及降低胆固醇的作用。荷叶具有清暑利湿，升发清阳之功效。山楂荷叶茶可解暑热、清头目，消食滞，化瘀结。民间常用于治疗高血压、肝火头痛、暑热烦渴、饮食积滞等症。

24.菊花龙井茶

菊花10克、龙井茶（或一般绿茶）3克，放入茶杯内，冲入开水加盖焖片刻即可饮用。

菊花可疏风清热、明目解毒，龙井茶具有清头目，除烦渴，化痰消食，利尿解毒之功能。菊花龙井茶民间常用于治疗肝火头痛、高血压、眼赤肿痛等。

## 高脂血症病人怎样掌握饮食疗法

高脂血症指血中胆固醇或甘油三酯升高，或者胆固醇、甘油三酯均升高。高脂血症有原发性和继发性两种：原发性病因尚不完全清楚；继发性系由其它疾病所引起，如糖尿病、慢性肾病、甲状腺功能低下、痛风、酒精中毒等。不论原发性或继发性血脂升高，都与动脉粥样硬化的形成有密切关系，是诱发冠心病的主要危险因素之一。

药物虽可预防和治疗高脂血症，但饮食治疗更为重要，而且应从年轻起就注意饮食的摄入，以预防高脂血症和动脉粥样硬化的发生。

在饮食治疗中应注意下列问题：

1. 高胆固醇血症的饮食原则：

(1) 限制膳食胆固醇的摄入。忌食胆固醇含量高的食物，如动物脑、肝、肾、蟹黄、鱼子、蛋黄、松花蛋等。

(2) 限制动物性脂肪摄入，适当增加植物油。

(3) 膳食纤维可促进胆固醇排泄，减少胆固醇合成，能降低血胆固醇。所以食物应勿过细过精，每日膳食不能缺少蔬菜、水果、粗粮等含纤维高的食物。

(4) 适当增加一些具有降血脂、降胆固醇作用的食物，如豆类食品、大蒜、洋葱、山楂、灵芝等。

(5) 饮食宜清淡。各种动物性食品蛋白质多而质优，但有些动物性食品胆固醇及脂肪含量也高，故应适当加以控制。老年人体内调节能力逐渐减弱，饮食清淡比肥腻更有利于控制血胆固醇升高。

2. 高甘油三酯血症的饮食原则：

(1) 保持理想体重，限制总热能摄入。体重超重或肥胖者，应通过限制主食摄入的办法来达到减肥目的，一般应吃八分饱。减肥时应遵循循序渐进的原则，逐渐减重，切不可操之过急。

(2) 碳水化合物在总热能中以占 45~60% 为宜，尽量避免食用白糖、水果糖和含糖较多的糕点及罐头等食品。

(3) 胆固醇每日摄入量应控制在 300 毫克以下。食物选择控制上可比高胆固醇血症患者略为放松。

(4) 在控制总热能摄入的前提下，脂肪的热能比不必限制得过低，可占热能的 25~30%，但应注意勿过多摄入动物性脂肪。每天油脂用量大约 50 克，植物油应占食用油的大部分。

(5) 多吃蔬菜、水果、粗粮等含纤维较多的食物，有利于降血脂和增加饱腹感。

几种食疗验方：

1. 大蒜：大蒜可升高血液高密度脂蛋白，大蒜榨汁、单味饮服，或加奶油适量调匀后一起服下对防止动脉硬化有利。

2. 鱼类：鱼中含大量高级不饱和脂肪酸，对降血胆固醇有利。渔民冠心病发病率低于内陆居民，就是证明。

如用鲫鱼 1 条（重约 200 克），赤小豆 60 克，紫皮大蒜 1 头，葱白 1 段。将鲫鱼去鳞及内脏，加葱、姜、料酒同赤小豆、大蒜一起文火炖熟，食鱼喝汤。效果更佳。

3. 大豆：研究人员发现，每天吃 115 克豆类，血胆固醇可降低 20%，特

别是与动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低明显。

如用豆汁 500 毫升，粳米 50 克，砂糖或细盐少许。将上味同入砂锅内，煮至粥稠，表面有粥油为度。每日早晚温热食，效果颇佳。

4. 香菇及木耳：能降血胆固醇和甘油三酯。据研究，其降胆固醇作用，比降血脂药物安妥明强 10 倍。

5. 蘑菇：含有腺嘌呤类物质、经常食用，有降血脂作用。

6. 茶叶：茶能降血脂，茶区居民血胆固醇含量和冠心病发病率明显低于其它地区。

7. 洋葱及海带：洋葱可使动脉脂质沉着减少；而海带中的碘和镁，对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

8. 山楂荷叶茶：山楂十五克，荷叶十二克，煎水代茶。山楂含有非常丰富的维生素 C 以及糖类、苹果酸、柠檬酸、蛋白质和铁、钙等。祖国医学认为山楂味酸甘微温，有消导化滞、活血化淤作用。现代研究表明，它对心血管系统的疾病有明显的药物作用，能扩张冠状动脉、舒张血管降脂、降压和强心。荷叶含有荷叶碱、莲碱，荷叶甙等。它甘平微苦，入肝、脾、胃经，有清热解暑、升发清阳、芳香助脾的功效。此方对于高血压病兼有高脂血症者适宜。

9. 黑芝麻桑椹粥：黑芝麻 60 克，桑椹 60 克，白糖 10 克，大米 50 克。将黑芝麻，桑椹，大米洗净后，一同放入砂盘中捣碎，再放入砂锅内加清水 3 碗，煮成糊状后，加入白糖即可食用。每日服 2 次。

10. 玉米粉粥：粳米 100 克，玉米粉 50 克，水 500 ~ 800 毫米，先以米加水煮粥，煮至米开花后调入玉米粉，使粥成稀糊状，再稍煮片刻即可，每日 3 餐均可温热服食。玉米粉营养全面，玉米油是一种富含多个不饱和链脂酸的油脂，是一种胆固醇吸收的抑制剂，有助于人体脂肪和胆固醇的正常代谢，对动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍等疾病，有一定的防治作用。

11. 植物油：含有人体必需的不饱和脂肪酸能降血胆固醇，尤以芝麻油、玉米油、花生油等为佳。

12. 其它食物，如山楂、芹菜、冬瓜、粗燕麦、苹果等，均有不同程度降血脂作用。

## 冠心病怎样掌握饮食疗法

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称冠心病，多在 40 岁以上发病，男性较女性发病率高。冠心病发病的危险因素除遗传因素外，与饮食习惯、肥胖、高血压、吸烟、糖尿病，及其它有高血脂的疾病，如甲状腺机能减退症、肾病综合症等有密切关系。其中饮食习惯与冠心病的发病率和死亡率尤为密切。因此，对动脉粥样硬化的防治，应从年轻时就注意合理的饮食习惯和生活方式。包括不吸烟、参加适当的体育锻炼，保持标准体重，避免过度劳累和情绪激动，保证充足的睡眠等。

当存在血液高凝状态或高脂血症时，可用适当的药物治疗，防止血小板聚集，改善血液高凝，降低血脂等，但饮食治疗更为重要。

在饮食治疗中应注意下列问题：

1. 冠心病患者的一日三餐，首先应该控制主食的食用量，每天吃米、面等主食的量，最好在七至八两左右，最高也不要超过一斤。对含糖量较多的糕点、少吃等，也要少吃。在主食中，还应注意搭配些粗杂粮，如玉米、高粱、甘薯等，不要仅吃精米细面。副食应注意少吃肥肉、猪油、动物内脏，适当吃些瘦肉、鸡、鸭等禽肉和鱼。花生、葵花子、芝麻、核桃等含不饱和脂肪酸较多，可以多吃一些。也可以喝一点牛奶，但不宜过多，以半磅为好。烹调菜肴时，最好用香油、花生油、豆油、菜籽油等植物油，尽量别用猪油、黄油以及骨髓油等动物油。要少吃盐，每人每天以不超过 4 克为宜。最好多吃些水果和蔬菜，水果尽量吃带酸味的新鲜水果，如苹果、桔子、杏等。蔬菜最好吃含大量粗纤维的种类，如茄子、架豆、胡萝卜、油菜、菠菜、芹菜、白菜、雪里蕻等。

冠心病病人能否吃鸡蛋？这是不少人很想知道的问题。鸡蛋中的蛋白（即蛋清）是人体最重要的营养物质，可以吃是毫无问题的，问题在于蛋黄能不能吃。有人说，蛋黄中含有一定量的胆固醇，冠心病病人吃了蛋黄没有好处。这种说法现在看来不够科学。因为蛋黄中除含胆固醇外，还含有十分丰富的卵磷脂，而卵磷脂能使胆固醇和脂肪颗粒变小，利于通过血管壁，为身体所吸收。所以，冠心病病人不必禁食鸡蛋，当然过多食用也没有必要。

2. 适当增加膳食纤维摄入。膳食纤维吸附胆固醇，阻止胆固醇被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇的体内生成，故能降低血胆固醇。故在防治冠心病的膳食中，应有充足的膳食纤维。

3. 提供丰富的维生素。维生素 C 能促进胆固醇生成胆酸，从而有降低血胆固醇作用；还能改善冠状循环，保护血管壁。尼克酸能扩张末梢血管，防止血栓形成；还能降低血中甘油三酯的水平。维生素 E 具有抗氧化作用，能阻止不饱和脂肪酸过氧化，保护心肌并改善心肌缺氧，预防血栓发生。

4. 保证必需的无机盐及微量元素供给。碘能抑制胆固醇被肠道吸收，降低胆固醇在血管壁上的沉着，故能减缓或阻止动脉粥样硬化的发展，常食海带、紫菜等含碘丰富的海产品，可降低冠心病发病率。

5. 少量多餐，切忌暴饮暴食，晚餐也不宜吃得过饱，否则易造成心肌供血不足诱发心绞痛或急性心肌梗塞。

6. 禁饮烈性酒。酒精能使心率加快，能加重心肌缺氧，故应禁酒。

几种食疗方：

1. 槐花山楂煎：槐花和山楂各 15 克，水煎代茶，常饮可降血脂和防治动

脉硬化。

2. 双耳汤：白木耳、黑木耳各 10 克，冰糖 30 克。将白木耳、黑木耳用温水泡发，除去杂质，洗净。与冰糖和适量清水一起放入碗内，上笼蒸约 1 小时，至木耳熟烂即成。吃木耳喝汤，每日 2 次。可治中老年人肾阴虚的血管硬化、高血压和眼底出血等症。

3. 椰子壳烧存性研末。每服 6 克，用水冲服，日服 3 次。治冠心病，心绞痛有效。

4. 大蒜洋葱：大蒜含有大蒜精油，有增强血清纤维蛋白溶解活性的功能，其汁液有明显降低高血脂的作用。洋葱，也叫葱头，它对预防人体动脉粥样硬化症的作用与大蒜相似。经常食用大蒜和洋葱对预防治疗冠心病有一定的积极意义。

5. 茄子。100 克茄子含维生素 P720 毫克以上，比其他蔬菜和水果高得多。维生素 P 能增强毛细血管弹性和人体细胞间的粘着力，降低毛细血管的脆性和渗透性，防止微血管破裂出血。茄子纤维中含的皂草甙，具有降低血液胆固醇的效能。它与维生素 P 配合是高血压、动脉硬化及脑溢血患者的食疗佳菜。

6. 蘑菇：许多种蘑菇、如香菇、花菇、口蘑等，对肝脏脂肪、胆固醇的含量有减低作用。

7. 大豆：常食用大豆及豆制品可避免血清胆固醇含量的增高，有利于防治动脉粥样硬化。

8. 牛奶：发酵的牛奶（如酸奶）中，有一种牛奶因子，具有降低血清胆固醇浓度的作用。因此，常喝发酵牛奶可预防冠心病（注意：腐坏变质的牛奶不能喝）。

9. 姜：其有效成份能阻止胆固醇的吸收，使大肠中胆固醇排泄量增加，防止肝脏和血清胆固醇水平的升高，因而能预防冠心病。

10. 甲鱼（鳖）：可使肝脏胆固醇和肝脏脂肪含量有所降低。因此，常吃甲鱼肉有助于防止冠心病的发生。

11. 炒马兰头：马兰头 200 克，常法炒吃。马兰头含有黄酮甙，具扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流的作用，故常吃可治冠心病。

12. 山楂。含三萜类和黄酮类成分，能加强和调节心肌，收缩功能增大心室心房运动振幅和冠心血流量，防止因电解质不均衡而引起的心律紊乱，降低血清胆固醇，降压利尿。高血压、心脏病、高血脂患者可用山楂、毛冬青各适量，水煎服。

13. 淡菜。含蛋白质、脂肪、糖类、烟酸、维生素 A、B 及钙、磷、铁等。能补虚除热，降低血压、软化血管。高血压、动脉硬化患者，可用淡菜 10 克、芹菜 30 克煮汤常服。

14. 蜂蜜。含糖类、氮化合物、有机酸、挥发油、维生素、酶类、乙酰胆碱、镁、钙、钠、铁、锰、铜等，能补中清燥，止痛解毒，营养心肌，降低血压，防止血管硬化。冠心病患者可每日服蜂蜜 2 次，每次 20 克。

15. 大枣。富含能健全人体毛细血管的维生素 P，并含有可治疗高血压的有效成分芦丁。高胆固醇患者，可用大枣 12 克、芹菜根 50 克，水煎，吃枣饮汤。

16. 海带。含褐藻氨酸，有降压作用。海带淀粉硫酸脂，有降血脂之功。高血压，动脉硬化患者，可用海带、绿豆各 100 克，加糖适量，水煎，日服

1~2剂。

17.香蕉。含脂肪、蛋白质、糖类、维生素A原、B、C、E、鞣质。去甲肾上腺素、5—羟色胺及二羟基苯乙胺等，具有降血压的作用。

高血压，动脉硬化，冠心病患者，每日吃香蕉3~5只最宜。

18.柿子。柿汁含的单宁能降低血压，增加冠状动脉血流量，有利于心肌活动。冠心病、高血压患者，可取柿绞汁，以米面加冰糖调服。

19.猕猴桃。含糖类、有机酸、维生素B、C等，能降血压、降胆固醇、降甘油三酯。冠心病及动脉硬化者，可常吃猕猴桃罐头及饮料。

20.葵花籽。含总磷脂，有降压、降血脂及扩张血管的作用。高血压、高血脂病人可用鲜向日葵籽盘40克，煎水饮服，并经常吃葵花籽。

21.丹参粥：丹参30克，水煎去渣留汁，红枣5枚，加粳米50克一起熬粥，加冰糖适量，即可食用。有活血化瘀功效，主治高血压、动脉硬化和冠心病。

22.多味茄泥：嫩茄子500克，蒸熟，切成条后加蒜泥，葱末、香菜末、精盐、麻油，拌匀即可。有清热、活血、降脂作用，可用于防治动脉粥样硬化和冠心病。

## 脑血管病人怎样掌握饮食疗法

脑血管病是影响人们健康长寿的疾病之一，常发生在中年以上，老年人患有高血压、动脉粥样硬化者，易发生脑血管病，在我国因脑血管病致死者占所有疾病的第一位。因此预防脑血管病是中老年保健的重要内容。饮食调养具有十分重要的作用。饮食原则与高血压、高血脂、动脉粥样硬化病相同。

### 几种食疗验方

1. 生柿（一般用野柿）榨汁，用米汤或牛奶半杯调服，每日3次。用于中风早期，可作急救。

2. 香蕉皮或果柄30~60克，煎而代茶；或用香蕉花5克，煎汤代茶饮，可连服数日，预防中风。

3. 乌骨雌鸡一只，洗净，用酒5升，与鸡共煮，使酒剩2升，分作3次，吃鸡喝汤，连服之，拌葱、姜粥服食，暖卧，取小汗；或乌雌鸡一只，洗净煮熟，用豉姜、椒葱、酱调味作羹，空腹食用。可服数次。治中风舌强、目睛不转。

4. 桃仁若干（去皮尖），酒浸数日，晒干为末，成糊丸。如梧桐子大，每日2次，每次用黄酒送服20丸，40天为一疗程。能活血化瘀。治半身不遂。

5. 乌龟3只（拳头大小），冰糖适量。每次用3只乌龟取血，加清水及冰糖适量，碗装，放锅中隔水蒸熟食。每日1次，7次为一疗程，有滋阴养血、通脉作用，适用于中风后遗症之半身不遂、肢体麻痹等。

6. 小米150克，冬麻子、薄荷叶、荆芥穗各50克。将冬麻子炒熟去皮研碎。砂锅内放水先煮薄荷叶、荆芥穗，去渣取汁，入麻子仁、小米同煮粥。每日空腹1次，适用于中风。

7. 黄芪50克，南蛇肉（蟒蛇，蚺蛇）200克。将黄芪和南蛇肉加生姜3片，油、盐、水各适量煲汤，饮汤食蛇肉，每日1次。此方有补气、养血、祛风湿、舒筋络功效，适用于中风后半身不遂，以及风湿关节痹痛。

8. 葛粉250克，荆芥穗50克，淡豆豉150克。将葛粉捣碎成细粉末，荆芥穗和淡豆豉用水煮6~7沸，去渣取汁，再将葛粉作面条放汁中煮熟。每日空腹食1次。有解热生津、祛风开窍功效，适用于中风所致言语蹇涩、神志昏愤、手足不遂，或预防中风以及中老年人脑血管硬化。

9. 乌豆100克，独活15~20克，米酒少许。将乌豆、独活加清水3~4碗，煎成1碗，去渣取汁。每日加米酒温暖服1~2次，有祛风通经活血功效，适用于中风瘫痪、肢体强直、失语等。

10. 胡桃栗子泥：胡桃肉、栗子（炒熟）各30~50克，红糖适量。将栗子去皮，与胡桃肉同捣如泥，入红糖拌匀。不拘时食。益肾通络。适用于中风舌短不语、足痿不行，或半身不遂等症。

11. 羊肚羹：羊肚1具，粳米300克，豆豉75克，川椒30粒，葱白1根，姜8克。羊肚洗净，其余5味拌匀，放入羊肚内，置锅中，加适量水蒸至烂熟即可。空腹食用。适用于中风。

12. 牛筋当归汤：牛蹄筋、当归各50克，葱、生姜、精盐、味精各适量。将牛蹄剔除杂肉，同当归一起放入砂锅，摆上葱节、姜片，注入清水适量，置文火上炖之，待蹄筋酥烂后，捞弃当归、葱节、姜片，加入精盐、味精调好味即可。食筋，喝汤。每日1剂，1次食完。以15日为1个疗程。养血活



络、补肝强筋。主治中风后遗症。

13.珍珠母粥：珍珠母或蚌 120 克，大米 50 克。先煎珍珠母去渣取汁，用药汁煮米做粥，盐油调味，食粥。预防中风。

14.海蜇马蹄汤：海蜇、马蹄（即荸荠）各 60 克。先将海蜇漂洗去咸味，马蹄去皮打烂，二物加清水适量同煲，作茶饮。预防中风。

15.草决明海带汤：海带 20 克，草决明 10 克。加水适量，煎煮去渣取汁饮。预防中风

16.竹沥粥：竹沥水 15 克，大米 30 克。先煮大米成粥，加入竹沥水，搅匀加油盐少许调味，食粥。

预防中风

17.胡椒根煮蛇肉：胡椒根 50 克，蛇肉约 250 克。共煲汤，油盐调味，饮汤食蛇肉。或煲好后，用另外炖过的蛇胆冲服，疗效更佳。适用口眼歪斜、语言蹇塞，半身不遂，肢体麻木。

18.加味黄芪粥：黄芪 50 克，桃仁 10 克，地龙 2 克，大米 100 克，白糖少许。先煎黄芪、桃仁取汁煮粥。地龙晒干或焙干研末，每次服粥时调入地龙末，白糖和匀。或不加白糖，加油、盐少许调味。适用语言不清，半身不逆。

19.北芪粥：黄芪 30 克，大米 50 克。先煎黄芪去渣取汁，再用药汁煮粥，分次服食。

预防中风

20.淮山桂圆粥：淮山 30 克，桂圆肉 15 克，荔枝干肉 3~5 个，五味子 3 克，白糖适量。先将前 4 味同煮做粥，熟后加入白糖，分次服食。预防中风。

## 糖尿病人怎样掌握饮食疗法

糖尿病是老年人常见的一种内分泌代谢性疾病，由于胰岛素相对或绝对不足，引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发引起维生素、水、电解质代谢紊乱。如果象正常人一样进食，饭后血糖必然升高，对胰岛组织产生不良作用，使病情加重。对于年龄较大、肥胖、症状较轻的病人，饮食疗法往往是主要的治疗方法。对于重症的病人，更应该严格控制饮食。

在饮食治疗中应注意下列几个问题：

1. 糖尿病人既不能过分限制饮食，也不能毫无节制。营养过度 and 肥胖，会使病情加重；营养不良，也会引起其他的一些并发症。所以，饮食控制一定要合理。病人应根据自己的具体情况，在医生的指导下，制订出一整套饮食措施。

2. 糖尿病人的饮食供给均匀平衡，每餐数量必须比较稳定。一方面要避免大吃大喝，另一方面也要避免饥肠辘辘或是饥饱不匀。应该按照医生建议的营养供给，少吃多餐，这样可以避免饮食量超过胰岛素的负担，有利于稳定病情。

3. 每天吃饭的时间一定要固定。病人在进行胰岛素治疗期间，为了防治低血糖的发生，必要时可加餐。

4. 饮食要灵活掌握。进食的数量和次数，要根据用药情况、当天工作活动量的大小和实际病情来进行调整。如果发现血糖升高，尿量增多，就应适当减少进食。

5. 保证从膳食中提供丰富的维生素 B1、维生素 B2、尼克酸等 B 族维生素，以促进碳水化合物代谢。注意提供含钙、磷、锌、铬、铜、碘等丰富的食物。

6. 保证足够数量的膳食纤维，具有降血糖有改善糖耐量的作用。糖尿病病人食用豆胶、果胶有显著疗效。

7. 用药治疗期间，必须控制与调节饮食。

几种食疗验方

1. 人参炖服：红参 15 克，加水 100 毫升，盛于参盅，隔水炖两小时，温服。人参性味甘苦微温，大补元气，补脾益肺，生津止渴。其中含人参皂甙、脂肪酸、维生素等。药理研究证明，人参对正常血糖及注射肾上腺素和高渗葡萄糖引起的高血糖均有抑制作用。本方最适于气阴两虚的糖尿病患病者，症见气短乏力、口渴或兼浮肿。对肺胃燥热、阴虚火旺者不宜。

2. 地骨皮煎汤代茶饮：地骨皮 50 克，加水 1000 毫升，慢火熬至 500 毫升，少量分饮代茶，适用于阴虚燥热的糖尿病患者。

3. 苦瓜：含有类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。可用鲜苦瓜作菜吃，一日三餐，每餐 100 克。也可把苦瓜干燥后制成粉剂，每次 10 克，一日 2 次。适用于胃热阴虚者，脾胃虚寒者不宜用。

4. 南瓜：南瓜干燥后制成粉剂，每次 6 克，每日 2 次。或用鲜南瓜 200 克，煮熟食用，每日 2 次。日本北海道有一个村子，以食南瓜为主，那里没有糖尿病及高血压病，这一现象引起日本医学博士名和医生的注意，他曾用干燥法将南瓜制成粉剂，每日 6 克，给轻度糖尿病人服用，收到非常好的效果。他认为南瓜可能有促进胰岛素分泌的功能。本方广泛适用于轻度糖尿病患者。

5. 淮山薏米粥：淮山药 60 克，薏米 30 克，共煮粥食。适用于各型糖尿

病患者，尤以脾胃虚弱、口渴善饥者更佳。

6.洋葱：其挥发油可降血糖。每餐可炒食一个葱头，一日二次，炒食以嫩脆为佳，不可煮烂。

7.芹菜：民间自古流传，可用之治疗糖尿病。用鲜芹菜 500 克，洗净捣烂挤汁，一日二次分服。要连服有效。

8.黄鳝：含有一种调节血糖的成分。常吃鳝鱼，不但可增加营养，对糖尿病也有治疗作用。

9.山药 60 克，猪胰 1 具，干地黄 30 克。用瓦锅加适量清水煮猪胰，再入山药和干地黄同煎。饮汤吃肉，佐膳亦可，连续用。

10.赤小豆 30 克、冬瓜 60 克，先将赤小豆煮烂，后入冬瓜，待冬瓜煮熟后，喝汤吃豆及瓜，适用于糖尿病并发水肿或皮肤有痈疔者。

11.绿豆 250 克，加水适量，煮烂熟频饮。绿豆性寒，具有良好的延缓血糖升高的作用，并可延缓碳水化合物的吸收，降低餐后血糖的水平。

12.山药。又名薯蓣、山芋，有补中益气、健脾胃、长肌肉、治消渴（糖尿病）等功能。长期吃山药对糖尿病有治疗作用。把山药煮熟吃，一天三次，每次 50 克。也可用山药 30 克、黄连 6 克，水煎服（或者用山药、天花粉各等量，水煎服，每日三次，每次各 10 克）。

13.黄芪 30 克，山药 60 克（研粉）。先将黄芪煮汁 300 毫升，加入山药粉搅拌成粥。每日服 1~2 次。

14.枸杞 15 克，兔肉 250 克，加水适量，文火炖烂熟后，加盐调味，饮汤食肉，每日 1 次。

15.猪肚 1 具洗净，葱白数茎，豆豉 25 克。先煮猪肚至烂，入葱、豉调味，再取出猪肚切片。空腹渐次食之，渴即饮汤。

16.海参、猪胰、鸡蛋各 1 个。先将海参泡发切片与猪胰同炖，熟烂后将鸡蛋去壳放入，加酱油调味，每日服 1 次。

17.蘑菇培养液具有降血糖作用，故常以蘑菇为菜或煮汁饮服，对改善糖尿病症状有利。

18.枸杞 15 克，猪肝适量。将猪肝切片与枸杞一起用文火炖成猪肝汤，饮汤食肝。每日 2 次。

19.活鲫鱼 500 克，去肠杂洗净；再将绿茶 10 克塞鱼腹内，置盘中上锅蒸熟。不加盐食用，每日 1 次。治糖尿病烦渴、多饮。

## 感冒病人怎样掌握饮食疗法

感冒是老年人常见的疾病。主要症状表现有鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、咳嗽、怕冷、发热等。一年四季均可发病，以冬春二季发病率较高。

感冒虽然对人体构成不了太大的威胁，但易并发肺炎。由于患病后抵抗力下降，也可同时诱发其它病症，所以对感冒不应等闲视之。感冒可分风寒感冒、风热感冒和气虚感冒三种类型。对症治疗。治疗主要用疏风解表之法，食疗可起到重要作用。

在饮食治疗中应注意下列问题

1.宜多饮水，饮食宜清淡，易消化。多吃新鲜蔬菜和水果。如稀粥、米汤、面条、藕粉、苹果、桔子等。风寒感冒者可选食生姜、葱白、芫荽、大蒜等发散风寒之物；风热感冒者，可选用白菜、薤菜、丝瓜、冬瓜、西瓜、鸭梨、绿豆、绿豆芽菜、豆腐等清热之品；气虚感冒者可稍给蛋乳，瘦肉之类。

2.忌食油腻、粘滞、酸腥、辛辣食物。风寒及风热感冒一般不宜进补品，以免邪气恋而不祛，反致疾病延绵难愈。

几种食疗验方

治疗风寒感冒：

1.姜糖茶：生姜3片切成丝，红糖适量。共放碗内，以沸水冲泡，加盖五分钟，趁热服用。服后，盖被取汗。

2.姜葱粥：生姜3片，葱白5枚，大米30克。将生姜、葱白洗净切碎，添少许调味料拌匀，同入沸米粥中煮片刻即成。服后盖被取汗。

3.姜枣汤：晚上经常用10枚大枣、5片生姜煎汤喝，可增加抗寒能力。

4.姜萝卜汤：生姜5片，加适量白萝卜片、红糖煎水，服后发汗，最好睡前服用。

5.姜糖苏叶饮：苏叶、生姜各3克，红糖15克，将生姜、苏叶洗净切成细丝，放入瓷杯内，再加红糖，以沸水冲泡，盖上盖，温浸10分钟即成。

每日2次，趁热服食。其功效发汗解表，祛寒健胃。除适用于风寒感冒外；对同时患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的胃肠型感冒，则更为适宜。

6.葱豉黄酒汤：豆豉15克，葱须30克，黄酒50克，豆豉加水1小碗，煎煮10分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮5分钟，最后加黄酒，出锅。每日2次，趁热顿服，解表和中。

7.葱白香菜汤：葱白、香菜各15克。上2味洗净，加水煎沸为汤。趁热顿服。解表散寒。适用于外感风寒。

8.五神汤：荆芥、苏叶、生姜各10克，茶叶6克，红糖30克。将荆芥、苏叶洗净加水适量，与茶叶、生姜一并放文火上煎沸，加红糖溶化即成。趁热饮服，发汗解表。

治疗风热感冒

1.银花薄荷饮：银花30克，薄荷10克，鲜芦根60克。先将银花、芦根加水500毫升，煮15分钟，后下薄荷煮沸3分钟，滤出，加白糖，温服，每日3~4次。

2.桑菊豆豉茶：桑叶、菊花各12克，豆豉6克。煎水饮用。

3.薄荷粥：薄荷10克，大米50克，冰糖适量。将薄荷煮水去渣取汁，然后加入沸米粥中煮片刻，加入冰糖调匀服食。

4.菊花茶：杭菊花 30 克，白糖适量。共放茶壶内，用沸水冲泡，温浸 10 分钟，代茶饮用。

5.二葛汤：沙葛（豆薯、凉瓜）、葛根各 250 克。将上 2 味洗净切块，加水适量煎沸为汤。每日饮 1 次，连服 2~3 日。解表清热、生津止渴。适用于外感风热的感冒发热、微恶风寒、咳嗽咽痛、口渴等症。

6.蔗萝马蹄汤：甘蔗 500 克，马蹄（又名荸荠）300 克，红皮萝卜 100 克，冰糖适量。将甘蔗、马蹄去皮，洗净，切块；红萝卜洗净切块，加水 500 毫升，煎煮 1 小时，加入冰糖即可。冷却后取汤饮用。清热解暑、润肺止咳。适用于夏季暑热感冒所致的咳嗽痰少、口渴尿黄、食欲不振、呕恶脘痞等症。

7.银花山楂饮：银花 30 克山楂 10 克蜂蜜 250 克将银花、山楂放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，3 分钟后取药液一次，再加水煎熬一次，将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即成。每日 3 次，或随时饮用。辛凉解表，清热解毒。

8.桑菊薄荷饮：桑叶、菊花各 5 克，薄荷 3 克，苦竹叶、白茅根各 30 克，将桑叶、菊花、苦竹叶、白茅根、薄荷洗净，放入茶壶内，用开水泡 10 分钟即成。代茶随时饮用。辛凉解表。

治疗气虚感冒：

1.生姜糯米粥：生姜 10 克，糯米 60 克。将糯米煮粥，粥成加入生姜，再煮片刻，加盐调味，趁热服食。

2.黄芪苏叶粥汤：黄芪 15 克，苏叶 6 克，大米 60 克。黄芪、苏叶水煎去渣取汁，粥成加入药汁，煮片刻，用盐调味服食。3.糯米谷花汤：带壳糯米 50 克，红糖适量。先将带壳糯米放入铁锅中，用文火加热烤炒至糯米谷开花爆裂，然后放入杯内加开水及适量红糖，放锅中隔水炖 50 分钟，取出冷却后饮用。每日 1 次，连用 1 周。

4.枣姜汤：红枣、干姜各 500 克，甘草、盐各 60 克。将甘草、盐以微火炒、红枣焙干去核、干姜切片、然后将 4 物同研为末即可。每日晨起后用滚开水冲服。每次 6~10 克，以 7~10 日为 1 个疗程。

5.生姜 15 克，紫苏叶 10 克，放入砂锅或搪瓷杯，加水 500 毫升煮沸，加入红糖 20 克，趁热服，每日 2 次。

6.大葱白 3 段，姜片 5 片，胡桃 5 个取肉，绿茶叶 1 小撮，绿豆 30 克，水煎服。每日服 2 次。

## 慢性支气管炎病人怎样掌握饮食疗法

慢性支气管炎是中老年人常见的呼吸道疾病。其病因复杂，至今尚不完全清楚。多在秋冬天气寒冷季节发作和加重。主要临床表现可概括为“咳”、“痰”、“喘”、“虚”四症，以长期反复咳嗽最为明显。本病如反复发作可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病（简称肺心病）严重影响健康。

本病由于久咳久喘，久病多虚，所以，以虚者较多。往往引起肺、脾、肾三脏之虚。本病又因痰饮内伏，阻碍气机，所以，又常表现虚中挟实、虚实夹杂复杂病情。

慢性支气管炎患者往往体质虚弱，抵抗力较低，且每因天气变化，饮食不慎引发，又每次发作后，身体更虚，所以平时应注意补充营养，避风寒，慎饮食。治疗此病除注意其发病诱因、坚持身体锻炼外，食疗也可收到良好效果。

在饮食治疗中应注意下列问题。

1. 保证优质蛋白质供给，以提高机体免疫功能。每日应有足够的蛋白质摄入。如多选用牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等高蛋白质的食物，增强机体免疫功能。冬季可食狗肉、羊肉、牛肉等温补肉类。维生素 A 类食物对维持呼吸道上皮组织的正常，减轻咳嗽症状有一定的益处。如肝、肾、蛋黄等含维生素 A 最丰富。做到每餐荤素搭配，粮、豆、菜混食。

另外，还可用具有健脾、补肾、益肺、理气、化痰食物。如莲子、芡实、淮山、木耳、核桃、枇杷、桔子、百合等。可与猪瘦肉、猪肺、冰糖等搭配食用。

2. 新鲜蔬菜及水果不可少，特别是绿色叶菜类含丰富的维生素及无机盐，对提高细胞免疫力有重要作用。

3. 鼓励病人多饮水，有助于排痰。

4. 慢性支气管炎最忌辛辣等刺激之物。忌烟、酒、辣椒、煎炒等，以免加重病情。

几种食疗验方

1. 生萝卜、鲜藕各 250 克，梨 2 个，同切碎捣汁，加蜂蜜 25 克调匀后，分 2~3 次饮服。

2. 鲜南瓜 500 克（去皮切片），红枣 15~20 个（去核），红糖适量，加水煮沸，每日分 2 次服。

3. 豆腐 200 克，生萝卜汁 30 毫升，饴糖或蜂蜜 60 克，每日 1 剂，分 2 次服。

4. 在伏天取黑枣若干，放入姜汁内浸泡数日后取出，在烈日下拌晒，晒至干硬，存入玻璃瓶内密封，到冬至日启开，每日食之，可预防冬天气管炎的发作。

5. 白果仁，甜杏仁各 100 克，胡桃仁，花生仁各 200 克，共捣碎，每日早晨取 20 克，加水 1 小碗，煮数沸后打入鸡蛋 1 个，加冰糖适量，顿服，连服半年。

6. 鲜藕汁 100~150 毫升，蜂蜜 15~30 毫升，调匀内服，每日 1 剂，北方对肺热咳嗽，血痰，咽部干痛，疗效较好。

7. 紫菜 15 克，牡蛎 50 克，远志 15 克，水煎服。有祛痰，清热，安神之功，适用于夜间咳嗽重的病人。

8. 海带根 500 克，生姜 75 克，红糖适量，加水适量，熬成 450 毫升的浓缩糖浆，每日服 3 次，每次 15 毫升，10 天为一疗程。具有清热、化痰、和中的作用。适用于咳嗽、痰粘稠、咯痰不畅的病人。

9. 红糖 100 克，豆腐 250 克，生姜 6 克，水煮，每晚睡前吃豆腐饮汤，连服一周。可治慢性支气管炎。

10. 芝麻 15 克、生姜 15 克、瓜蒌 1 个，水煎，日服 1 剂。该方具有润肺、温中、清肺、化痰的作用，适用于老年性慢性支气管炎的病人。

11. 生梨 1 个，挖去心，放入川贝母粉 3~4.5 克，隔水蒸熟食。每日服 1 次。

12. 猪肺 250 克，川贝 10 克，雪梨 2 个切片，加冰糖少许，加水后以小火熬煮 3 小时后服用。

13. 鸡蛋 2 个，麻油 50 克，醋适量。鸡蛋打开放油炸熟，加醋再煮软，早晚各服 1 个。

14. 牛肺 150~200 克，生姜汁 15~20 毫升，糯米适量。将牛肺切块，加糯米文火焖熟，起锅时加入生姜汁即成。每日 2 次，拌匀调料服食。有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

15. 柚子肉炖鸡：柚子一个，去皮留肉，小母鸡一只（约 500 克）。先将鸡去毛，肠脏、头脚、洗净，再将柚子放入鸡肚内，加清水少许，隔水炖熟，食鸡饮汤。每周一次，连服三次。

16. 人参汤：白人参 10 克，桔皮、苏叶各 6 克，砂糖 15 克。上药加水 300 毫升，煎水去渣取汁，代茶饮。

17. 风栗子猪瘦肉汤：风栗肉 250 克，猪瘦肉 200 克。猪瘦肉洗净切块，与栗肉共放煲内，加水适量，煲至栗肉熟透，加盐、味精少许调味食用，可常服。

18. 灵芝粉蒸肉饼：灵芝 3 克研末，猪瘦肉 100 克剁成肉酱，与灵芝末拌匀，加盐、生粉少许，放碟隔水蒸熟，佐膳。可常用。

19. 淮山薏米柿饼粥：生淮山药、生薏米各 60 克，柿霜饼 20 克。先将淮山、薏米捣成粗渣，加水煮至烂熟，再将柿饼切碎加入，煲至融化，随意食用。可常服食。

20. 沙参玉竹煲老鸭：沙参、玉竹各 30 克，老鸭 1 只。先将鸭去毛、肠脏，洗净切块，与玉竹、沙参放入瓦煲内，加水适量，文火煲约一小时。盐、味精少许调味，食用。

21. 百合莲子煲猪瘦肉：百合、莲子各 30 克，猪瘦肉 200 克。共加水煲熟，调味食用。

22. 冰糖炖麻雀：麻雀 2 只，冰糖 15 克。麻雀去毛及肠什并洗净，与冰糖放炖盅内，隔水炖服。每日一次，连服 3~5 次。

23. 熟附子炖狗肉：熟附片 20 克，生姜 100 克，狗肉 500~1000 克，先将狗肉洗净切块，再用蒜头，花生油起锅，加水、狗肉，放入附子、姜（切片），文火炖二小时即可。分多次服用。

24. 柚皮煲牛胎盘：牛胎盘半个~1 个。柚皮（干）20 克。清水适量煲汤，调味食用。

25. 北杏炖雪梨：北杏 10 克，雪梨 1 个，白砂糖 30 克。共放炖盅内，加水半碗，隔水炖一小时，服用。连服 3~5 次。

## 肺气肿病人怎样掌握饮食疗法

肺气肿是老年人常见的疾病，多因其它呼吸系统疾病，如慢性气管炎、支气管哮喘，矽肺等所继发，临床主要表现为不同程度的呼吸困难、咳嗽气喘。肺气肿末期常伴发肺原性心脏病（即肺心病）。出现浮肿等。

本病的防治原则为镇咳、祛痰、平喘，加强呼吸运动锻炼，改善呼吸功能（如呼吸操、腹式呼吸锻炼）和增强体质。饮食治疗亦有一定作用。

在饮食治疗中应注意下列问题：

1. 膳食中要有充足的蛋白质、维生素类和碳水化合物，以增强体质和抵抗力，并保证热量供应。

2. 平时可选用具有健脾、益肺、补肾、化痰止咳的食物，如白木耳、蜂蜜、梨、桔子、枇杷，以及猪肺等。还可进食温补、清补食物，如用党参、黄芪、山药、百合、桂圆、核桃、大枣煮粥服食。

3. 继发感染时进半流汁食物，多喝水，以利痰液变薄、容易吸出。

4. 食物不宜太咸，少吃生冷寒凉及油腻之食。忌烟，酒，不吃辛辣刺激性食物，避免刺激气道，引起咳嗽和气促加剧。

几种食疗验方

1. 炒黑芝麻 250 克，生姜捣汁去渣，再与芝麻同炒，或白蜜（蒸熟），冰糖（捣碎蒸溶）各 120 克，同芝麻混合后装瓶中，每早晚各服一匙。有温中、纳气作用，适用于肾虚病人。

2. 生山药半碗，捣烂，入甘蔗汁半碗，和匀，一次温热饮之。具有健脾、下气的作用。适用于脾虚湿胜、痰多、气促的病人。

3. 桔皮、神曲，生姜等份，焙干为末，蒸饼和丸，每天饭后服 30~50 丸。有消积化滞、温中化痰的功效。适用于咳嗽、痰多气促的病人。

4. 蛤粉 750 克，青黛 150 克，黄芩 200 克，地龙 250 克，共为细末，制粒成片，片重 0.5 克，每服 3~6 片，每日 3 次。有清热化痰、定喘止咳的功效。适用于热喘病人。

5. 麻雀 1 只去毛、冰糖 15~20 克、加清水适量，隔水炖服，每日 1 次，连服有效。麻雀有壮阳益肾的作用，适用于肾阳不振引起咳喘的病人。

6. 淮山药 60 克，甘蔗汁 250 克左右。将淮山药捣烂，加甘蔗汁，放锅中隔水炖熟即成。每日早晚当点心吃。

7. 绿茶 15 克，鸡蛋 2 个。用绿茶、鸡蛋加水一碗半同煮，蛋熟后去壳再煮，至水煮干时取蛋吃。每日 2 次。

8. 梨 1 个挖空芯，加入半夏 10 克、冰糖少许，隔水蒸熟，吃时去半夏，每日 1 次，连服数日。适用于痰多、气喘、咳嗽者。

9. 南瓜 1 个，约重 500~1000 克，切开顶盖，去瓢加入姜汁少许和冰糖、蜂蜜适量，盖好顶盖，隔水炖两小时，分服，适宜于肺、肾两虚患者。

10. 玉竹，沙参各 50 克，老鸭 1 只。将老鸭宰杀后洗净，放砂锅内，再放入沙参、玉竹，加水适量。先用武火烧沸，再用文火焖煮 1 小时以上，使鸭肉熟烂，放入调料。每日服 2 次，吃肉喝汤。

11. 熟附煨姜狗肉：熟附片 15~20 克，生姜 150 克，煨熟切片，狗肉 500 克，切块，先用蒜头、花生油起锅，再加入水及附片、煨姜、用文火炖 2 小时，调味分次服食。

12. 鲤鱼川贝粥：鲤鱼一条，杜仲 15 克，川贝末 10 克，大米适量。将鲤



鱼去鳞及内脏，洗净剁碎，杜仲加水煎汁去渣，入大米煮粥，粥将成则加入鲤鱼、川贝末及少许调料，调匀煮熟食。

13. 鹤鹑炖冰糖：鹤鹑一只去毛脏，冰糖 15 克。炖熟服食，服时兑入黄酒适量亦可。

14. 青蛙炖胡椒：大青蛙一只去内脏洗净，胡椒 10 粒放入蛙腹内用线缝合。入炖盅内炖熟，饮汤食蛙肉。

15. 冬虫草炖胎盘：冬虫草 12 克，鲜胎盘（人、猪、牛均可）半个至一个。隔水炖熟，调味服食。

16. 燕窝参汤：燕窝 15 克，西洋参 6 克。将燕窝洗净后与西洋参一起放入炖盅，加适量水，文火炖 2 小时以上，便可服食。

## 前列腺增生病人怎样掌握饮食疗法

前列腺增生是中老年男性常见的一种病症，当男性进入中老年后，雄激素的分泌逐渐减少，因此性激素失去平衡或房劳过度，使前列腺增生，而压迫尿道，引起排尿不畅，甚至于阻塞不通。还容易诱发，膀胱结石和尿路感染等并发症，给患者造成极大的痛苦。严重时，可导致肾功能慢性衰竭而发生尿毒症。

早期病人可通过药物治疗，得以缓解，晚期病人应接受手术治疗。食疗可缓解症状，延迟病情发展。

### 几种食疗验方

1. 杜仲牛膝煲猪腰：杜仲、牛膝各 30 克，猪腰 1 只，葱白 3 条。洗净猪腰，与杜仲、牛膝同煲，将煲成加葱白，盐调味，饮汤食腰。连服 5~7 天。

2. 附子肉桂炖猪膀胱：熟附子 10 克，肉桂 3 克，猪膀胱 1 只。洗净猪膀胱，加入附子，肉桂，共放炖盅内，加水适量，隔水炖 1 个半小时，调味食用。肾阳虚甚癃闭者适用。

3. 地母牛炖鸡：熟地黄 30 克，知母，牛膝各 20 克，公鸡 1 只（约 1 斤重）。先好鸡，去肚脏、头足，将药材用纱布包置鸡腹中，放炖盅内加水适量，隔水炖熟，调味食鸡饮汤。

4. 参芪煲鸭：党参、黄芪各 30 克，升麻、柴胡各 10 克，青头鸭 1 只。好鸭，去肚脏、头足，将捣碎的四味布包纳入鸭腹内同煲，调味食用。常服有效。以青头鸭效佳。

5. 田螺益母草汤：田螺 250 克，鲜益母草 125 克（干 50 克）车前子 30 克。田螺漂洗干净，去尾尖，车前子布包。加水适量，共煎汤饮用。

6. 羊肺一具洗净切块，与少量羊肉同炖。酌加食盐烧煮后作菜食用。有补气升提，促进膀胱气化的功能。适用于排尿不畅。

7. 鸡盹壳 30 克，菟丝子 30 克，桑螵蛸 5 克，各炒出香味，分别研细后混和。每日早晨用温开水送服 6 克。有利湿热、益肾收敛和止遗之功。适用前列腺增生，小便滴沥不尽。

8. 胡桃粥：胡桃肉 30~50 克，去皮捣烂。粳米 50 克，加水如常法煮粥，粥熟后把胡桃肉加入，调匀。浮起粥油时即可食用。一般早晚各服 1 次。胡桃肉性味甘温，有壮腰补肾，润肠通便之功效。可减少因大便硬结而压迫前列腺造成的尿潴留。

9. 莲肉粥：先将莲子磨为细末，每次取莲子粉 15 克，加入糯米 30 克，红糖适量，同入砂锅内煎煮，煮沸后即用文火，煮至粘稠为度。莲子性味甘涩、平，具有养心安神，益肾固精，健脾止泻止带的功效。

10. 山药车前子粥：生山药 30 克研细，生车前子 12 克。先将山药粉用凉水调匀成稀糊，再放入车前子同煮作稠粥，不拘时食之。具有健脾固肠，益肾利尿之功。

11. 清炖全鸡：肥壮光嫩鸡 1 只，冬菇 30 克，熟火腿片 15 克，笋片 60 克，姜块 1 块，葱结 1 只，黄酒 10 克，食盐 10 克。先将大锅水在旺火上烧滚，投入鸡氽滚一下捞出，洗净，使鸡白净、清爽。把鸡放入一只合适的汤碗中，加入黄酒、葱结、姜块、水（淹没鸡），待笼水沸滚后，放入笼中盖紧笼帽，旺火蒸至鸡酥透，出笼，捞掉葱姜。把汤放入炒锅中，鸡覆在汤碗中（肚朝上），将锅置旺火上加入冬菇片，笋片，火腿片，

盐、味精，滚至笋熟（呈玉色），出锅浇在鸡上面。即可食用。有较强的滋补作用。

12. 番薯炖狗肉：红薯 500 克，狗肉 500 克，葱、姜、黄酒、盐、味精各适量。将红薯洗净、去皮，切成 3 厘米长，1.5 厘米厚的块；狗肉切成 3 厘米长，1.5 厘米宽的块。将狗肉、红薯放入搪瓷锅内，加葱、姜、盐、黄酒、清水适量。再将搪瓷锅放入盛有水的锅内，隔水炖熟即成。具有补中益气，固肾强腰之功效。

## 老年尿频怎样掌握饮食疗法

老年人因生理功能衰退，膀胱弹性降低，使尿的贮留量受到限制。因此尿频是老年人比较普遍的现象，有的排尿次数虽多，但每次排量很少，且总有一种排不干净的感觉。有的夜尿过多。冬天气候寒冷，不但影响睡眠，又可能着凉引起伤风感冒。这样以来，给老年人生活带来很大的不便。采用食疗方法治疗老年尿频可起到较好的效果。

几种食疗验方：

1. 狗肉炖肉桂。取狗肉 1000 克，肉桂 20 克（布包），置入陶制容器内煮至肉烂为止。将煮熟的狗肉放铁锅内用素油炒，加盐和其它作料，再将原汁倒入煮开，连吃数日。

2. 香菇炖红枣。香菇、红枣、冰糖各 40 克，共蒸熟，每日早晚各吃 1 次，连吃 1 周为一疗程。

3. 黑鱼或兔肉按一般食用方法，炖汤，食肉喝汤，常食有效。

4. 猪肝、黑大豆各适量，与糯米（或粳米）混合煮饭，做晚餐主食用。

5. 大枣 3 枚（小枣加倍），每晚 8 点生吃，9 点准时睡觉，食后口渴不喝水。服药期间忌食辛辣刺激性食物，连服 1 个月，治夜尿症效果好。

6. 羊肚 1 个，洗净后，加水煮汤，用食盐调味，空腹食，每日 1 次，连服 4~5 日。

7. 公鸡肠 1 副。将肠剖开后洗净，放在火上焙干研成细末即可，每日取 10 克用温开水送服，1 日 2 次，连服 7~10 日。

8. 米酒炒鸡肠：鸡肠 2 副，剪开洗净后切成小段，用花生油炒至将熟时，加入米酒 2 汤匙，食盐少许调味佐膳。

9. 肉桂炖鸡肝：肉桂 3 克，鸡肝 2 副，加清水适量入砂锅内加盖盖紧炖熟，饮汤吃鸡肝。

10. 金樱根炖鸡：金樱根 60 克，母鸡 1 只，先将母鸡去毛，头足及内脏洗净，金樱根切碎放入母鸡腹内加米酒少许，清水适量，放入砂锅内炖熟，调味后饮汤吃鸡。

11. 核桃炖蚕蛹：核桃肉 150 克，蚕蛹 50 克（略炒过）加水炖服。

12. 苁蓉羊肉粥：肉苁蓉 15 克，精羊肉 100 克，粳米 100 克，细盐少许，葱白 2 茎，生姜 3 片。分别将肉苁蓉精羊肉洗净后细切，先煎肉苁蓉取汁去渣，入羊肉粳米同煮，待煮沸后再加入细盐，生姜、葱白煮为稀粥。

13. 羊肉黄芪汤：羊肉 1 斤，黄芪 60 克，加调料共煎汤，分次服食。

14. 黄芪桑蛸粥：黄芪 60 克，桑螵蛸 12 克，糯米 90 克。共煮粥，盐调味服食。

15. 煮荔枝糯米猪膀胱：猪膀胱 1~2 具，干荔枝肉 30 克，糯米 60 克。将荔枝肉，糯米装入洗净的猪膀胱内，扎紧口，煮熟服食。

16. 四味猪脬汤：芡实、山药、莲子（去心）益智仁各 20 克，猪膀胱 1 具。将益智仁煎水去渣取汁，用药汁将芡实、山药浸泡 2 小时，装入洗涤的猪膀胱内，扎紧口，煮熟，以盐调味服食。

17. 狗肉炖黑豆：狗肉 500 克，黑豆 60 克。将狗肉洗净切块，与黑豆同煮，文火炖至极烂，调味后分次服食。

18. 兔肉杞子汤：兔肉 250 克，杞子 15 克。共加水适量，文火焖熟，调味服食。

19.益智仁煲猪腰：益智仁 15 克，猪腰 1 个，切开洗净，加适量水煮熟，饮汤服猪腰。

20.小茴香黑糯米粥：小茴香果 6 克，黑糯米 90 克。将小茴香果实研末，黑糯米煮成粥，入小茴香末，盐调味服食。

## 便秘病人怎样掌握饮食疗法

便秘是指大便经常干结不通，排便时间延长，或有便意而排便困难者。由于粪便在肠腔内滞留时间过久，大量水分被肠壁吸收，致使粪便干燥、坚硬因此引起排便困难。大多数人大便间隔为 24~48 小时，一般间隔超过 48 小时可视为便秘。

老年便秘多与牙齿脱落，含纤维素的食物及蔬菜吃的少，以及体弱多病，气血不足，活动量减少有关。通过自我调养，一般可以改善大肠传化糟粕功能，同时养成按时排便的习惯，使直肠对排便运动产生条件反射。饮食治疗具有重要作用。

在饮食治疗中应注意下列问题

1. 由于水分可软化大便，并刺激肠蠕动，因此，应多饮水以利通便，可每日晨间空腹喝淡盐水或蜂蜜水，也可饮用菜汤，果汁等。饭后和睡觉前饮用少量蜂蜜。蜂蜜、芝麻、核桃、豆奶等，不仅有润肠通便之效，而且有补益营养之功，可适量服食。

2. 适当增加脂肪摄入，适当增加豆油、花生油、菜籽油等植物油的烹调用量。大豆、花生、玉米、菜籽等植物油，既能直接润肠，又可分解出具有刺激肠蠕动作用的脂肪酸，可使大便通畅；酸奶或红茶菌，有润肠防腐通便作用，有条件者可饮用。

3. 宜多食用含纤维多的高渣膳食；如糙米、粗粮、麦片、蔬菜、水果等食品，这些食品不仅含丰富的纤维，还能提供多种维生素，特别是 B 族维生素。并可促进肠蠕动及消化液分泌。洋葱、蒜苗、萝卜。

豆类，生黄瓜等产气性食物对防治便秘有利。

4. 实热性便秘患者忌食烈性酒、咖啡、浓茶、大蒜、辣椒等及其它辛辣、煎炸的热性刺激性食品。虚寒性便秘患者忌食生冷瓜果及冷饮，及寒凉性食物，以免冷刺激后肠腔更加痉挛，粪便愈加滞留不下。

几种食疗验方

1. 菠菜粥：新鲜菠菜 250 克，洗净，放入沸水内略烫几分钟，捞出切碎，与粳米 60 克一起放入锅内，加水适量，煎煮成稀稠粥，分早晚二次空腹食用。

2. 马蹄薤菜汤：新鲜荸荠 10 个，去皮，新鲜薤菜（空心菜）250 克，洗净，共入锅内，加水适量，煎煮熟烂，加少量食盐调味，佐餐食。

3. 萝卜蜂蜜汁：新鲜白萝卜 500 克，用凉开水洗净，切碎捣烂，置于消毒纱布中挤汁，加入少量蜂蜜，空腹服用，每日 1 次。

4. 芝麻核桃散：取黑芝麻，核桃各等分，炒熟研成细末，装入瓶内。食用时加适量蜂蜜调服，每日 1 次，每次 20 克。

5. 每日早晨空腹吃香蕉 1~2 条或苹果 1~2 个，治痔疮出血，大便干结。

6. 无花果 2 个生食，或用干果 10 个与猪大肠一段共煮熟食，治痔疮、脱肛、便秘。

7. 韭菜叶或根捣汁 1 小杯，用温开水略加酒冲服，治慢性便秘。

8. 蜂蜜 65 克，香油 35 毫升。用沸水将蜂蜜和香油冲调后温服。每日早晚各服 1 次。

9. 黑木耳 6 克，煮烂，加蜂蜜 2 匙，调服，每日 2~3 次。治疗习惯性便秘。

10. 香蕉 2 只，去皮加冰糖适量，隔水蒸每日吃 2 次，连吃数日。

11.新鲜番薯 500 克，洗净，削去外皮，切成块，放入锅内，加水适量，煎煮熟烂，再加少量白糖调味，临睡前服。

12.芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁（去皮、尖，炒）、甜杏仁各 10 克，将五仁混合碾碎，入粳米 200 克，共煮稀粥，加白糖适量，每日早晚服用。

13.取红色枸杞 30~50 克，先煮 10 分钟，再加入粳米 50 克、大红枣 5 个共煮粥，粥熟后加适量红糖食之。每日 1 次。有润肠通便、益气补血、补益肝肾作用。

14.鲜桑椹 60 克水煎服；或取鲜桑椹 1000 克，煎煮 2 次，取煎液 1000 毫升，文火浓缩至粘稠状，加蜂蜜 300 克，煮开即成，再装瓶备用。每次服 20 毫升，每日 2~3 次。适于老年体弱、气血虚亏及便秘者食用。

15.菠菜 250 克开水烫后，以麻油调食。每日 2 次，经常食用。该方具有下气调中、止渴润肠等效用，适用于燥热及气滞型便秘。

16.马铃薯（不发芽），洗净，不去皮，捣烂挤汁。每日空腹 1~2 匙，酌加蜂蜜适量，一日 2 次，连服 2~3 周。具有补中益气、顺肠通便之效。适用于气血虚弱型便秘。

17.牛奶粳米粥：牛奶 250 克，大米 100 克白糖适量，粥成入牛乳及白糖调匀，空腹服食。

18.黄芪玉竹煲兔肉：黄芪 25 克，玉竹 20 克，兔肉适量。加适量水煲熟，调味服食。

19.无花果蜂蜜粥：无花果 30 克，大米 60 克，蜂蜜适量。在沸粥中加入无花果，蜂蜜煮熟服食。

20.莲藕粥：莲藕 300 克，大米 60 克。将藕洗净切碎后，加适量水共煮粥调味服食。

21.白木耳炖冰糖：白木耳（银耳）6 克，大枣 10 枚，冰糖适量。将白木耳洗净泡发，放碗中加冰糖、大枣，隔水炖 1 小时即可服食。

22.首乌红枣粥：首乌 20~30 克，大米 60 克，红枣 10 枚，冰糖适量。先将首乌水煎取药汁，再加大米、红枣共煮粥，粥成入冰糖溶化后服食。

23.百合蜂蜜饮：百合 50 克，蜂蜜，白糖适量。百合加水煮至熟透，入蜂蜜、白糖调匀服食。

24.牛奶蜂蜜饮：牛奶 250 克，蜂蜜适量。将牛奶煮沸，加入蜂蜜服食。

25.红薯叶炒猪瘦肉：鲜红薯叶 300 克，猪瘦肉 60 克。将红薯叶洗净，猪肉切块，用武火炒熟，加油盐调味服食。

26.猪心柏子仁汤：猪心一个，柏子仁 15 克。将柏子仁放入猪心内，清水炖熟服食。

27.木耳海参炖猪肠：木耳 20 克，海参 30 克，猪大肠 150 克。将猪大肠洗净，与木耳、海参共炖熟，调味服食。

28.肉苁蓉羊肉粥：肉苁蓉 15 克，羊肉 60 克，大米 100 克。先煎肉苁蓉及羊肉，去渣取汁，入米煮粥，调味服食。

## 痔疮病人怎样掌握饮食疗法

痔疮病是中老年人常见病之一，曾有“十人九痔”之说，由于发生的部位不同，可分为内痔、外痔和混合痔三种。本病是由于饮食不节，过食生冷、厚味、炙熏、辛辣，致肠道受损；或久坐，或长期便秘等，引起气血不调，经络阻滞，瘀血浊气下注肛门，筋脉横解形成本病。患者表现为肛周坠胀，疼痛，异物感，大便多有下血等，对痔疮的食疗是以泻火、润燥、止血为主，能有效的改善和控制症状。

在饮食治疗中应注意下列问题

1. 患痔疮者应注意勿过食生冷厚味，以防引起腹泻，损伤肠道。尤其忌食煎炒辛辣之品，忌饮酒。饮食宜清淡易消化，以防刺激肠道，耗津伤液，使大肠燥结便秘，脉道不通，加重病情。

2. 长期大便秘结者，应多食蔬菜，水果，尤宜多食香蕉、蜂蜜或番薯等润肠通便食物，以保持大便通畅。凡久坐少活动者，注意做保健操、散步等，有利改善病情。

3. 长期大便后出血，身体虚弱者，除积极治疗外，可适当增加营养，如新鲜瘦肉，鲜鱼，有条件可多食黑木耳、海参、龟等益精补血润燥，止血之品。

几种食疗验方：

1. 槐花糯米粥：槐花 10 克，糯米 50 克。先煎槐花去渣取汁，用药汁煮糯米成粥，白糖少许调味。每日 1 次，可常服。

2. 无花果炖瘦猪肉：无花果 60 克（干品），猪瘦肉 100 克，共放炖盅内，清水适量，隔水炖熟，食盐调味，可常服食。

3. 槐花酿猪大肠：猪大肠约 30 厘米长，槐花 20 克。先洗净猪大肠，将槐花放入猪大肠内，两头用线扎紧，加水适量煮熟，食盐少许调味，食大肠饮汤。治内痔、便血、肛裂。

4. 阿胶糯米粥：阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖 50 克。先煮糯米粥，将熟加入阿胶、红糖，边煮边搅匀。每天 1 次，连服 3~5 天。治痔疮出血。

5. 紫苋粥：紫苋适量，粳米适量。待粳米胀开后投入紫苋烧成粥供食用。

6. 蒸马齿大肠：马齿克 100 克，猪大肠 12 厘米。调味品适量。将马齿苋去根洗净切碎，加盐腌几分钟，加入调味品。将猪大肠洗净，一头扎紧，将马齿苋馅装入大肠内，用线扎紧蒸熟切片食用。有健脾益气收摄之功效。

7. 槐花炖瘦肉：瘦猪肉 100 克，槐花 50 克，调味品适量。将肉洗净切片，加入槐花、水和调味品，炖烂供食用，可治痔疮出血。具有健脾和胃，凉血止血功效，适用于痔疮便血者。

8. 地力、海蜇、蜂蜜汤：地力 50 克、海蜇 50 克，蜂蜜 50 克，将地力海蜇洗净切碎，加水适量，烧开后改文火炖 30 分钟，再将蜂蜜投入汤内即可食用。可清热润肠通便，主治痔疮和大便干燥。

9. 金针红糖汤：金针菜 200 克，红糖 200 克。将金针菜放入锅内加二碗水，煎成一碗，加入红糖后即可饮服。对痔疮可起消散作用，并可减轻疼痛。

10. 每日空腹吃西红柿 2~3 只，西红柿有清热消肿功效，含有大量维生素 C，故有止血作用。或每日早晨空腹吃香蕉 1~2 个。

11. 十全大补鸡：党参 10 克，黄芪 10 克、肉桂 3 克，熟地 15 克，炒白术 10 克，炒川芎 6 克，当归 15 克，大白芍 10 克，茯苓 10 克，炙甘草 6 克，



母鸡 1 只约 2500 克。将活母鸡杀后去毛及内脏，洗净待用。将中药装入纱布袋内扎口，将鸡、中药及适量佐料放入砂锅内，加水适量，烧开后改用文火炖煮至烂，取出药袋弃之，去鸡骨，将鸡肉投入汤内烧开后即可食用。本方具有补益气血，应用于气血两虚且痔疮经常发作者。

12. 牛脾粥：牛脾 1 具，粳米 100 克。将牛脾洗净，每次用 150 克，细切，和米煮粥。空腹食之。此方能健脾消积，适用于脾虚食滞，兼治痔疮下血。

13. 桑仁糯米粥。桑仁 100 克，糯米 150 克。将桑仁煮取汁，和糯米同煮成粥。每日 1~2 次，空腹食。此方有滋补肝肾、养血功效，适用于五痔下血，烦热羸瘦。

14. 丝瓜猪瘦肉汤。丝瓜 250 克，猪瘦肉 200 克。将丝瓜切块，猪瘦肉切片，加水适量煲汤。每日 2~3 次，用食盐调味，佐膳。此方有清热利肠、解暑除烦功效。适用于内痔便血初期。

15. 白糖炖鱼肚。鱼肚 25~50 克，白砂糖 50 克，加水少量，同放瓦锅内隔水炖熟。每日服 1 次，连续服用有效。适用于痔疮。有补肾益精、止血消肿功效。

16. 红糖荸荠汤：鲜荸荠 500 克，红糖 100 克，将荸荠洗净去皮切片放入锅内，加红糖及水烧开，改用小火再烧 1 小时喝汤，荸荠清热、化痰、消积、能治温病消渴，大肠下血，本方常用于治疗痔疮出血者。

17. 木耳柿饼汤：黑木耳 6 克，柿饼 50 克，红糖 50 克，同煮汤服食，每天 1 剂。主治气滞血痔型内外痔疮。

18. 黄鳝羹：黄鳝 250 克去内脏洗净后加酒等调料煮羹食。本方可补气固脱，治内痔出血，气虚脱肛等症。

19. 木耳粥：先将银耳 5~10 克（或黑木耳 30 克）浸泡半天。用粳米 2 两，大枣 3~5 枚煮粥，待煮沸后，加入木耳、冰糖适量，同煮至熟。

20. 柿饼粥：用柿饼 2~3 枚，切碎，用粳米 2 两煮粥。

21. 藕粥：将新鲜老藕适量，洗净，切成碎片，粳米 2 两，砂糖少许，同入砂锅内煮稀粥。

22. 蚌肉煎：取新鲜蚌肉 250 克，先用花生油炒，加入切碎的生姜及适量水煮烂，加食盐调味，空腹一次食完。隔天一次，七次为一疗程。

23. 每日早、晚空腹时吃 1~2 个无花果（又名奶浆里）。另用无花果叶柄折断后流出的白乳汁涂患处，也可用无花果叶煎汤坐浴。

24. 苦参鸡蛋汤：先将苦参 60 克煎浓汁后去其药渣，再投入鸡蛋 2 个和红糖 60 克，待鸡蛋煮熟后，将蛋去壳与汤一次服。每日一剂，四日为一疗程。

## 消化性溃疡病人怎样掌握饮食疗法

消化性溃疡病是指胃和十二指肠的慢性溃疡，其发病原因同胃酸和胃蛋白酶的分泌以及胃粘膜屏障功能有关。临床表现以慢性、周期性和节律性上腹部疼痛为特点。是中老年常见的一种慢性病。通过合理的饮食调剂，使胃酸得到中和或减少胃液分泌、起到减轻胃的负担、保护胃粘膜的作用，促进溃疡愈合，改善全体的营养状况。

在饮食上应注意下列问题：

1. 宜食用质软、易消化的食物，避免体积大、坚硬的食物，以减少对溃疡的机械性刺激。

2. 少量多餐、细嚼慢咽、定时定量。少量，可减少胃酸分泌；多餐，可弥补食量之不足。一般每餐不宜过饱，以正常食量的 2/3 为宜，每日进餐 4 ~ 5 次。定时定量对维持胃液分泌和正常生理功能有重要作用。

3. 避免一切可使胃酸分泌增加或有损胃肠粘膜屏障功能的食物，如不吃过甜、过咸或过酸的食品；忌用有强烈刺激胃酸分泌的食物（如浓的肉汤、肉汁、鸡汤、鱼汤等）和调味品（如辣椒、胡椒、咖喱、芥末等）；忌饮有刺激性的饮料（如浓茶、咖啡、汽水、酒类等）；少用含粗纤维素的食物（如粗粮、芹菜、韭菜、藕、黄豆、菜梗、笋等）；不吃过冷、过烫和容易产气的食品。

4. 膳食中要有适量的热量、蛋白质和维生素，特别是优质动物蛋白和维生素 A 和 C 能促进溃疡愈合，不能缺少蛋类、乳类、瘦肉、动物肝脏、菜汤、果汁等食物。

5. 烹调以蒸、煮、炖、烧、烩、焖等方法较好。不宜采用干炸、油炸、腌腊、滑溜和生拌等法烹制。这样制作的菜不易消化，在胃内停留时间较长，易增加胃肠负担。

6. 忌烟。吸烟能延迟溃疡治愈和促进复发。

几种食疗验方

1. 蜂蜜 100 克，隔水蒸熟后，空腹饮服，一天 2 次，常用。对脾胃虚所致食欲不振，消化不良有效。

2. 取西瓜瓢，挤汁饮用。常适量饮服，对热郁型的胃院痛有一定的食疗功效。

3. 取羊奶 150 ~ 250 毫升，煮沸停火，每天 2 次温热饮服，常饮。对溃疡病口渴，反胃嘔逆有治疗作用。

4. 蜂蜜土豆汁：鲜土豆 1000 克，切丝捣烂，以洗净纱布绞汁，取其汁放在锅中，先以文火烧开，然后以小火煎熬浓缩至稠粘时，加入蜂蜜一倍量，再煎至稠粘停火，冷后装瓶备用。每日早、晚各一匙，空腹时饮，2 ~ 3 周为一疗程。对表现为脾胃虚的胃、十二指肠溃疡及习惯性便秘者有辅助治疗功效。

5. 姜韭牛奶羹：韭菜 250 克，生姜 25 克切碎，捣烂，以洁净纱布绞汁，置锅内，再兑入牛奶 250 克（或奶粉 2 匙，加水调制亦可），加热煮沸停火备用。每日分早、晚 2 次温热饮服。适用于胃寒型溃疡病及胃院痛患者选用。

6. 鲜仙人掌 30 ~ 60 克，牛肉 60 ~ 90 克。将仙人掌切碎，牛肉切片，共炒熟，调味，吃牛肉片。每天 1 次，连食 5 ~ 10 大。适用于瘀痛型溃疡病患者。

7.猪肚 1 个，蒲公英 100 克。蒲公英蒸出汁，取汁去渣，用其汁炖猪肚烂熟，吃猪肚，饮汤。适用于热郁型溃疡病患者。

8.三七粉 3 克，藕汁 30 毫升，鸡蛋 1 个，白糖少许。将鸡蛋打破，倒入碗中搅拌；把鲜藕洗净，榨取藕汁；把藕汁和三七粉加白糖与鸡蛋搅匀，隔水炖熟食用。本方对胃溃疡出血者疗效甚佳。

9.旱莲草红枣汤：鲜旱莲草 50 克，红枣 10 枚，加水 2 碗，煎至 1 碗，每日 2 次，去渣饮汤。适用于胃、十二指肠溃疡患者出血、失血性贫血等症。

10.蜜枣白芨粥：糯米 100 克、大枣 5 枚、蜂蜜 25 克，加水煮粥，将熟时投入白芨粉 15 克，改文火稍煮片刻，待粥汤稠粘即可食。每日 2 次，10 天为一疗程。对溃疡病疼痛伴少量出血患者有治疗作用。

11.茉莉花茶：茉莉花 5 克，大米 60 克。将茉莉花用开水煮开后捞出，入白米煮粥，粥成加白糖适量调食。对胃溃疡有一定疗效。

12.砂仁煲猪肚：砂仁 10 克，猪肚 250 克。将猪肚洗净切块，加适量水共煲至肉烂汤浓，加盐调味，饮汤食肉。对十二指肠溃疡有一定的疗效。

13.红枣蒸胡椒：红枣五个去核，每个红枣内放入白胡椒 2 粒，煮饭时放在饭面蒸熟食之。适用胃寒型溃疡病。

14.生姜煲猪肚，生姜 100 克，猪肚 1 个。将猪肚洗净，装入切成片的生姜，扎好，文火煲熟，然后去姜，饮汤食肉。对胃和十二指肠溃疡有一定的疗效。

15.桃仁粥：桃仁 10 克去皮尖研碎，大米 60 克，共煮粥，可加红糖调味服食。对胃和十二指肠溃疡有一定的疗效。

16.桃仁煲墨鱼汤：桃仁 30 克，墨鱼 1 条，洗净切块，连骨，加适量水煲汤，盐调味，饮汤食鱼。能促使溃疡愈合。

17.包心菜粥：包心菜 500 克，粳米 50 克，先将包心菜水煮半小时，捞出菜后，入米煮粥。日服 2 次。温热服。适用于胃脘拘急疼痛，对胃及十二指肠溃疡有止痛和促进溃疡愈合作用。

18.陈草蜜膏：陈皮、甘草各 100 克，蜂蜜适量，将陈皮、甘草洗净，加水适量浸泡透后，再加热煎煮，每 20 分钟取煎液 1 次，加水再煎 1 次，共煎取 3 次；然后合并煎液，再以小火煎熬浓缩，至成膏时，加蜂蜜 1 倍再煎，至沸停火，待冷，装瓶备用。每日 2 次，每次 1 汤匙。适用于胃、十二指肠溃疡。

19.旱莲草红枣汤：鲜旱莲草 50 克，红枣 8~10 枚，将旱莲草、红枣加清水 2 碗煎至 1 碗。每日 2 次。去渣饮汤。适用于胃、十二指肠溃疡出血，失血性贫血等症。

20.苡豆汤：苡仁、白扁豆、山药各 30 克，佛手 9 克。将山药洗净切成薄片，与另 3 味同入砂锅内，加水 3 碗煎成 1 碗即可。每日早晨空腹食之。每次 1 剂，7~10 日为 1 个疗程。主治因脾虚湿热引起的溃疡病。

## 头痛病人怎样掌握饮食疗法

头痛是中老年人常见的症状。头痛可以是某些疾病的主要表现，许多疾病都可以出现头痛。病因虽多，但不外乎外感和内伤两大类。外感头痛是由感受风寒、湿、热等外邪引起，治疗宜祛风散邪；内伤头痛与肝、脾、肾三脏功能的失常有关，治疗宜补虚为主。总之不管什么样的头痛，都不能随便乱服止痛药，应请医生作详细诊查，然后对症下药。但饮食治疗也可起到一定的配合作用。

### 几种食疗验方

1. 胡桃肉 15 克，首乌 15 克，天麻 6 克，与鱼头或鸡头或猪头共煮食。捞去药渣，一日内分顿喝汤吃肉，经常食用。具有补肾、养血、平肝等功效，适用于肝肾血虚引起的头痛。

2. 豆豉 15 克，加水一小碗，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须 30 克，继续煎煮 50 分钟，最后加黄酒 50 毫升，出锅，趁热顿服。有解表、除烦、祛风、散寒之效，适用于风寒头痛。

3. 红枣 60 克，肉苁蓉 30 克，加水适量，共煎汤服，每日 1 次，14 天为一个疗程。该方具有培补脾肾之效，适用于脾肾不足引起的头

4. 鸡蛋 2 个，枸杞根 30 克，加水适量。水煎，吃鸡蛋喝汤，每日 1 次，14 天为一个疗程。有滋阴、清热之效，适用于虚热引起的头痛。

5. 菊花 12 克，薄荷 12 克，加水适量，水煎服，每日 1 次，连服 3 天。具有清热解表之效，适用于风热引起的头痛。

6. 姜葱糖水：生姜 5 片，葱白三条，红糖适量。洗净葱、姜，放锅内，清水适量，武火煎煮，煮沸 10 分钟，加入红糖，取汁乘热饮用。饮后忌吹风受凉。每天 1~2 次，连服 2—3 天。具有辛温解表，疏风散寒的功效，适用于外感风寒引起的风寒头痛。

7. 川芎鸡蛋汤：川芎 6~9 克，鸡蛋 2 个，大葱 3 条。共放锅内，加水煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，食蛋饮汤。每天 1 次，连服数天。适用于风寒头痛。

8. 菊花茶：菊花 20 克，白糖适量。将菊花放入壶内开水冲泡，加入白糖，代茶饮。有辛凉、疏风清热功效，适用于风热头痛。

9. 薄荷糖：薄荷粉 30 克，白糖 500 克。白糖放铝锅中加水少许，文火煎成稠状时，加入薄荷粉调匀，断续慢火煎成丝状，离火倒入涂有食用油的大瓷盆中，稍冷切块，常服。适用于风热头痛。

10. 荷叶粥：鲜荷叶 1 张，大米 50 克。先煮米粥，临烂熟时放入荷叶，再煮至粥熟，加油盐调味，去荷叶食粥。每日 1 次，连服数日。有祛风胜湿功效，适用于风湿头痛。

11. 杞枣黑豆煲猪骨：杞子 15 克，黑豆 30 克，大枣 10 枚（去核），生猪骨或羊骨 250 克。加水适量熬煮，去骨，少许食盐调味，分次食用。适用于血虚头痛。

12. 猪瘦肉红枣炖胎盘：猪瘦肉 100 克，红枣 10 枚，鲜胎盘 1 个，生姜 5 片。先将胎盘剪去血络，漂洗干净切块，配生姜锅里略炒，后加入瘦猪肉、红枣（去核），隔水炖熟，加盐调味，食用。适用血虚头痛。

13. 参芪烧活鱼：黄芪 10 克，党参 6 克，活鲤鱼 1 条约 750 克，油、盐、葱、蒜、生姜、味精、黄酒适量。先将鲤鱼杀好洗净，在锅里煎至金黄色，再加黄芪、党参片、生姜、葱、清水等，武火煮沸，转文火焖，至汤浓鱼熟

即成。可常服。有补中益气功效适用于气虚头痛。

14.参芪粥：黄芪、党参各 20 克，大米 50~100 克，先煎参芪，取汁煮大米成粥，油、盐、味精调味，食粥。适用于气虚头痛。

15.芎夏扁豆瘦肉汤：川芎、法夏各 9 克，炒扁豆 15 克，瘦猪肉 50 克，调料适量。先将前三味煎汤去渣取汁，加入瘦肉煮熟调味服食。有健脾化痰降温作用，适用于痰浊头痛。

16.羊肉大麦片汤：羊肉、大麦粉、豆粉各 1000 克，草果 5 克，生姜 10 克，胡椒、味精各适量。先将草果、生姜洗净，拍碎，羊肉切成小块，同放入锅内加适量清水旺火煮沸，以文火煨炖，至羊肉炖烂时，再将大麦粉、豆粉加水成面，按常规做成面片放入羊肉汤内煮熟，然后加胡椒、味精、食盐调好味即成。正餐食用。补阳补虚。可辅治头痛。

18.天麻石决明猪脑汤：猪脑 1 个，天麻 10 克，石决明 15 克。将上 3 味同放锅中，加水适量，以文火烧 1 小时，炖成厚羹汤捞去天麻、石决明即可。食脑，喝汤。可分 2~3 次食完。宜常服。平肝潜阳。适用于肝阳头痛、头晕胀痛、心烦易怒、睡眠不宁等症。

19.银杏红枣汤：银杏仁 3~6 克，红枣适量。将银杏仁炒熟研粉，红枣加水煎为汤，再将银杏粉调入红枣汤内即成。吃枣，饮汤。适用于头风眩晕。

20.人参枸杞瘦肉汤：党参 30 克，枸杞子 15 克，瘦猪肉 50 克。同放锅内煮熟，少许食盐、味精调味，饮汤食肉。适用于气虚头痛。

## 腰痛病人怎样掌握饮食疗法

腰痛是指腰部一侧或两侧疼痛而言。为中老年人常见病。腰为肾之府，老年人多见肾虚，易患此病，腰痛的致病原因，大致可分为外感、内伤两类。又有寒热虚实之分。外感所致，多属实证，如感受风寒、寒湿、湿热之邪，致邪阻脉络而发生腰痛。由内伤所致的则多属禀赋不足、久病体虚等，使肾精亏损，不能濡养经脉而引发。腰痛食疗应分清发病原因，辅以适当饮食，以配合临床治疗，对改善症状，具有重要意义。同时可适当加强锻炼，如练太极气功十八法，腰部俯仰转侧锻炼等。这里介绍几种疗效颇佳，简便易行的饮食疗法供患者选用。

### 几种食疗验方

1. 芝麻猪肚汤。黑芝麻 100 克、猪肚 1 具。将芝麻放入猪肚中，切口用棉线扎牢后放入沙锅中加入煲汤，煮 3 个小时后加盐少许，饮汤食肚和芝麻。

2. 黄鳝粳米粥。黄鳝 250 克、粳米 100 克，加水适量煮成粥状，分早晚两次服用。

3. 胡桃猪腰汤。胡桃肉 50 克，黑豆 100 克，猪腰 2 个，切开，共放入锅内同煮。放少许盐调味食之。

4. 杜仲羊腰汤：羊腰 2~3 个，切开，将杜仲 18 克炒后研碎放入羊腰内，外包纱布放入锅内，文火煨熟，汤腰均服。

5. 附子猪肚汤：猪肚 1 具，切一小口，洗净，将熟附子 12 克放入肚内，用棉线扎口后放入沙锅内煮，2 小时后加盐少许调味，饮汤食肚。

6. 甲鱼 500 克、杜仲 15 克，共同放入锅内，文火煨 4 小时，食肉服汤。

7. 枸杞叶 120 克、猪腰子 2 个，将猪腰洗净切成小块，将枸杞叶用纱布包好和猪腰同煮，加食盐少许调味食之。

8. 杜仲煨猪腰：杜仲 15 克，猪腰 4 个。将生杜仲切成 3 厘米、宽 1.5 厘米的段片备用。破开猪腰，呈钱包形，把杜仲片装入猪腰内，外用草纸打湿，将猪腰包裹数层，再放入柴灰火中慢慢烧烤致熟，除去草纸即可食用（猪腰不放盐）。有壮腰补肾功效。适用于肾虚腰痛及肾炎。肾盂肾炎后出现的腰部酸痛等症。

9. 肉苁蓉炖羊肾：肉苁蓉片 30 克，羊肾一对。将羊肾、肉苁蓉片一起放入砂锅内，加清水适量，文火炖熟。将羊肾倒入碗中，加胡椒、食盐少许调味，便可食用。有补肾、益精、壮阳功效。适用于肾虚腰痛、足膝痿弱，对阳痿、夜尿多亦适宜。

10. 补髓汤：鳖一只，猪脊髓 200 克，生姜、葱、胡椒粉、味精适量。将鳖用开水烫死，揭去鳖甲去内脏和头爪。将鳖肉放入铝锅内，加生姜、葱、胡椒粉，先用武火烧沸，后用文火将鳖肉煮熟。再放入洗净的猪脊髓煮熟，加味精，吃肉喝汤，可佐餐食用。具有滋阴补肾、填精补髓之功。适用于肾阴虚、腰膝疼痛、头昏目眩、多梦遗精等症。

11. 千斤拔半枫荷煲猪脊骨：千斤拔、半枫荷各 30 克，猪尾骨 1 条。清水六碗煎成一碗，饮汤食肉。

12. 胡椒根煲蛇肉：胡椒根 50 克，蛇肉 250 克。共煲汤，油盐调味服食。

13. 五加皮杜仲煲猪尾：五加皮 30 克，杜仲 15 克，猪尾 1 条。猪尾去毛洗净，与五加皮、杜仲同煲，盐、姜葱、味精适量调味食用。每日 1 次，连服 3~5 天。

- 14.桑寄生煮鸡蛋：桑寄生 30 克，鸡蛋 2 个。先煎桑寄生，去渣取汁，用药汁煲鸡蛋。
- 15.猪脊髓煲黑豆：猪脊髓 1 具，黑豆 250 克。共放锅内文火慢煲烂熟，盐、味精调味，分次食用。
- 16.羊肉煲杜仲：羊肉 500 克，杜仲 30 克，生姜适量。先将羊肉与白萝卜 1 只同煮去膻气，然后加杜仲、生姜同煲烂，盐调味，分次服之。
- 17.鹿筋煲花生：鹿筋 50 克，花生米 150 克。加水煲 2 小时。油、盐调味食用。
- 18.狗肉煲附子：狗肉 500~1000 克，制附子 50 克，姜、五香粉、油、盐、糖各适量。共煮 2~3 小时，分次服食。
- 19.茴香炖猪腰：猪腰 2 个，将茴香 9 克，食盐少许纳入猪肾内，放入瓦锅，加清水适量，隔水炖熟服食。本方有温肾、散寒、止痛之功。主治肾虚腰痛、腰肌劳损、老人腰痛等症。阴虚火旺者慎用。
- 20.鸡蛋 2 只，生姜 15 克，艾叶 10 克。蛋熟去壳再煮，煲好后，饮汁吃蛋。治疗腰酸痹痛。
- 21.鸡蛋 2 只，川杜仲 10~12 克，川续断 10~12 克，共水煎，蛋熟去壳再煮，喝汤食蛋。治疗腰腿痛。
- 22.鲜韭菜 100 克和鸡蛋 2 只，加生油和盐同炒热，佐餐。治疗肾虚腰腿酸痛。
- 23.干姜茯苓粥：干姜 6 克，茯苓 15 克，红枣 5 枚，大米 100 克，红糖适量。先煎干姜、茯苓、红枣，去渣取汁，用药汁煮粥，调入红糖。日分 2 次服。连服 3~5 日。
- 24.附子粥：制附子 3~5 克，干姜 3 克，葱白 2 条，红糖少许，大米 50~100 克。先煎附子、干姜约 1 小时，去渣取汁，同米煮粥。加葱、糖调味。分 2 次热服。连服 3~5 天为 1 疗程。

## 慢性胃炎病人怎样掌握饮食疗法

中老年人的慢性肾炎大多数是由急性肾炎转变而来，少数患者起病缓慢而无明确的急性肾炎病史，一发现即为慢性。主要表现为腰酸腿肿，神疲乏力，小便清长或少尿，多有不同程度的肾功能损害，有蛋白尿，镜下血尿，水肿，高血压等现象，晚期病人可出现肾功能衰竭，除药物治疗外，食物疗法能起到较好的效果。

### 几种食疗验方

1. 葫芦皮，冬瓜皮、西瓜皮各 30 克，红枣 10 克，同放锅内加水约 400 毫升，煎至约 150 毫升，去渣即成。饮汤，每日 1 剂，至浮肿消退为止。

2. 活鲫鱼 1~2 条，大米 50 克，灯芯花 5~8 根。将上 3 味加水适量，煮成稀粥食用。每日 1 剂，适用于慢性肾炎。肾盂肾炎。

3. 鲜茅根 200 克，大米 200 克。先将茅根洗净，加水适量，煎煮半小时，捞去药渣，再加淘洗的大米，继续煮成粥。分顿 1 日内食用。

4. 胡椒鸡蛋：白胡椒 7 粒，新鲜鸡蛋 1 个，先将鸡蛋钻一小孔，然后把白胡椒装入鸡蛋内，用面粉封孔，外以湿纸包裹，放入蒸笼内蒸熟，服时剥去蛋壳，将鸡蛋胡椒一起吃下。每日 2 个，10 天为一疗程，休息 3 天后再服第二疗程。用于阳虚浮肿的蛋白尿患者。

5. 鲜羊奶每晨空腹服 250~500 毫升，连服 1 个月。

6. 带衣花生米，红枣各 60 克，文火煎煮汤，食花生米、红枣，饮汤，连续服用。

7. 乌鲤鱼清煮：选一斤左右乌鲤鱼 1 条，不去鳞，去内脏，洗净，腹内加葱白 10 克，生姜薄片 10 克，大枣 10 只，清煮至鱼烂熟，拣去鱼鳞及生姜，可食用鱼汁、鱼肉及葱、枣，一天食完，每周食一鱼。可利尿消肿治蛋白尿。

8. 鲜蚕豆或水发干蚕豆 250 克，瘦牛肉 500 克，盐少许。将牛肉切块与蚕豆、盐同放砂锅内，煨炖熟烂即可食用，每日 2 次，随量食。

9. 青头雄鸭 1 只，粳米适量，葱白 3 茎。将青头鸭肉切细煮至极烂，再加米、葱白煮粥，或用鸭汤煮粥，温热食，5~7 日为一疗程。此方具有补益脾胃、利尿消肿功效。适用于一切水肿病人。

10. 黄芪炖乌骨鸡：黄芪 50 克洗净切片，乌骨鸡 1 只，去毛及内脏，备料酒、葱、姜、味精、盐适量。一法是把黄芪放入鸡肚内，加水适量，隔水炖熟，食用鸡肉及喝汤；二法是把鸡肉剁成 3 厘米见方的块，放入沸水锅内煲 3 分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅，加葱、姜、盐、味精，铺上黄芪片，盖上盖，上宠蒸 3 小时取出，拣去葱、生姜、黄芪即成。可减轻水肿和蛋白尿。

11. 西瓜蒜：西瓜 1 只（重 1 公斤以下），独头蒜 7~9 枚，（无独头蒜可用 7~9 个大的蒜瓣代替）。制法是将西瓜洗净，连皮带瓢剥去一个三角块，将去皮蒜放入瓜内，再把剥掉的瓜皮盖好，口朝上放入笼中隔水蒸熟。吃时除皮及籽外，瓜瓢，汁及蒜瓣全部吃掉，最好一次吃完，也可分次在一日内吃完。能健脾胃，利尿消肿。

12. 车前子粥：车前子 10~15 克，布包入砂锅内，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去车前子，加粳米 50 克，再加水 400 毫升，煮为稀粥，每日 12 次，温热服食。可健脾益气，利尿消肿。

13. 猪腰子 1 对，杜仲 30 克（或核桃肉 30 克），同煮食之，治肾虚腰痛。



14.赤小豆山药羹：赤小豆 60 克，加水煮至烂熟，再加山药粉 120 克，即成羹状，时时服用。可健脾利水，治蛋白尿。

15.蚕豆衣糖浆：蚕豆衣 10 公斤，红糖 2.5 公斤，煮成浸膏 5000 毫升，分装 50 瓶，每次服 20 毫升。可健脾涩精，治蛋白尿。

16.桑椹 30 克，生苡仁 20 克，葡萄干 20 克，同大米适量煮粥，分两次服食。能益肝肾敛精治蛋白尿。

17.薏冬鲫鱼汤：薏米 30 克，冬瓜皮 50 克，活鲫鱼 1 尾。鲫鱼剖杀去鳃与内脏洗净，放锅内加清水与冬瓜皮、薏米共煮，不要加盐，鱼熟即可。饮汤，食鱼肉。健脾、行水、利尿、消肿。忌与鸡、羊、狗肉同食。

18.黄芪鲫鱼汤：黄芪 7 克，鲫鱼 1 尾。将鲫鱼去鳃及内脏，洗净，切成块，与黄芪一同下入锅中，加入适量水，置火上煎煮成汤。饮汤，食鱼。每日 1 次食完。益气补肾，利尿消肿。

19.丝瓜向日葵蛋汤：老丝瓜 1 条，向日葵盘 1 只，鸡蛋 1 个。将丝瓜、向日葵盘入锅，加水 1000 毫升，放火上，煎至 400 毫升时，去渣，打入鸡蛋至熟即可。食蛋，饮汤。利尿消肿。可辅治慢性肾炎，水肿。

20.牡丹皮乌龟汤：牡丹皮 30 克，乌龟 2 只（重约 500 克），精盐、黄酒适量。将牡丹皮（干品）以冷水快速冲洗干净，沥去水分；将乌龟宰杀后，从侧面剖开，去内脏，洗净，用烫水除去薄膜备用。将治净的乌龟与丹皮，同入砂锅内，加冷水浸没，中火烧开后，加黄酒 2 匙、精盐半匙，用小火慢煨 2~3 小时，至龟肉酥烂，龟板易于脱落即成。吃龟肉，喝汤。日 2 次，每次 1 小碗。滋阴补肾、清热降火、补心凉血。适用于肾阴亏损、血尿反复发作久治不愈者。

## 慢性胃炎病人怎样掌握饮食疗法

中老年人的慢性胃炎是指胃粘膜的慢性炎症，病因尚不十分明确，诸如经常进食某些刺激性食物、长期服用对胃有刺激的药物，以及胆汁返流、细菌感染等都是发病因素。其发病率随着年龄增长而增加。本病通常分为浅表性胃炎、肥厚性胃炎和萎缩性胃炎。按胃酸分泌多少，又可分为高酸性胃炎和低酸性胃炎。表现症状主要是早饱，即稍食即觉饱胀。大多数病人可有程度不同的消化不良症状，并有食欲不振或厌食，中上腹部饱闷感，隐痛或疼痛、灼热感，暖气、反酸等。多于进食后立即出现。有的患者可伴有消瘦、贫血、舌炎等症状。目前治疗此病尚无特效方法。但食物疗法有其特殊意义。

### 几种食疗验方

1. 粳米 100 克，牛肉松 25 克（或其它肉松）。将粳米用常法煮粥，加入肉松调匀，趁热用食。适用于脾胃虚寒所致的胃痛。

2. 佛手柑 20 克煎汤去渣，粳米 100 克，加水适量，煮粥，粥成后加冰糖并入佛手汤稍煮即可。每日服 2 次。此方对慢性胃炎、胃气痛有较好的疗效。

3. 新鲜瘦羊肉 250 克，切小块先煎烂，再同粳米同煮粥。每日服 2 次。此方治虚寒性胃痛、中老年气虚亏损、阳气不足、恶寒怕冷、胃部疼痛。

4. 生山楂片 15 克，炒麦芽 20 克。用开水沏泡，待泡开后，加白糖适量，代茶频频饮服。适用于脾胃虚寒胃痛。

5. 高良姜 15 克研成末，加水 2000 毫升煎至 1500 毫升，滤渣备用，以粳米 100 克淘净后掺入煮成良姜粥，经常食之。适用于上腹隐痛、食后饱胀、暖气、大便溏薄、舌质淡胖者。

6. 吴茱萸根 30 克或干果 6 克，葱白适量，以粳米煮粥，将熟时放入茱萸和葱白，亦适宜上述脾胃虚寒型胃炎。

7. 芡实、山药、党参、白术、慧米仁、白扁豆各 30 克，茯苓、莲肉及粳米适量，煮成八宝粥食之。适宜于上腹隐痛、疲乏无力、口干、舌质红少苔之慢性胃炎。

8. 党参 30 克、大枣 10 枚、陈皮 3 克，煎汤代茶，经常饮用，有助于脾胃气滞型胃炎，其症状为上腹胀痛、饱胀不适、暖气频作、泛酸、苔薄白。

9. 炒扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅各 30 克，加水煎至扁豆熟透时，适当放入白糖饮用之，特别适用于慢性萎缩性胃炎。

10. 砂仁 5 克，大米 100 克。砂仁研末，粥煮成后放砂仁末入粥内，再煮片刻，即可服食。

11. 金桔根 30 克，猪肚 150 克，用水煲至猪肚熟烂，调味饮汤吃肉。

12. 白胡椒 15 克，猪肚 1 个，将胡椒略打碎，放入洗净猪肚内，并留少许水分；然后头尾用线扎紧，放在砂锅内慢火炖至烂熟调味服用。

13. 猪肚 250 克，洗净切块，党参，黄芪各 15 克，大枣 5 枚，煲汤饮汤食猪肚。

14. 鲫鱼 1~2 条，糯米 60 克，同煮粥服食。

15. 糯米 60 克，红枣 10 枚。煮粥服食。

16. 红萝卜 250 克，淮山药 20 克，鸡内金 10 克。洗净，红萝卜切块同煎，半小时后加红糖少许，饮汤。

17. 百合 30 克，糯米 60 克，冰糖适量。加适量水煮粥，粥将成时加入冰糖再煮片刻服食。

18. 土豆（不去皮）300 克，蜂蜜适量。将土豆洗净，切块，用水煮至成粥状，服时加蜂蜜。

19. 百合 30 克，莲子 20 克，糯米 100 克。共煮粥，粥成加红糖适量，再煮片刻即可服食。

20. 白木耳 6 克，冰糖适量。白木耳先用清水浸泡，洗净后和冰糖共放碗内，加水少许，隔水炖 1 小时服食。

21. 北沙参 15 克，淮山 15 克，玉竹 12 克，适量瘦肉同煮熟。加盐调味服食。

22. 韭菜 250 克，生姜 25 克，牛奶 250 克（或奶粉 2 汤匙，加水适量）将韭菜，生姜切碎，捣烂，以洁净纱布绞取汁液倾入锅内，再对加牛奶，加热煮沸，每日早晚，趁热顿服。

## 慢性肝炎病人怎样掌握饮食疗法

中老年人慢性肝炎病的治疗方针是以静养和食疗为主，其目的是减轻肝脏负担，同时给予充分的营养，以达到修复损害的肝细胞和恢复肝功能的目的。

### 几种食疗验方

1. 泥鳅粉：泥鳅数条，把泥鳅洗净除去内脏，放入烘箱内焙干研末，每次 10 克，饭后开水送服。2. 田基黄煲鸡蛋：鲜田基黄 120 克（干品 60 克）、桔饼 30 克，鸡蛋 2 个同入砂锅煮熟。鸡蛋去壳后再煮片刻，使 2 碗水煎成 1 碗、饮汤吃桔饼与蛋，每天 1 次。田基黄煲鸡蛋有清热利湿，益阴护肝的作用。

3. 桑寄生芦根煲黄鳝：黄鳝 2 条、芦根 30 克、桑寄生 60 克，加清水适量煲汤，以油盐少许调味，饮汤食黄鳝。

4. 白背叶根猪骨汤：鲜白背叶根 90 克（干根 30 克）、猪骨（以猪脊骨较好）200 克，切成小块加清水煎至 1 碗，加食盐少许调味，分 2 次服。

5. 番前煮牛肉：鲜番前 250 克洗净切块，牛肉 100 克切成薄片，加少许油盐糖调味佐餐。

6. 车前饮：鲜芹菜 150 克、萝卜 100 克、鲜车前草 30 克洗净捣烂取汁，加蜂蜜炖沸后温服。

7. 酸枣汤：将酸枣 50 克，加水 500 毫升，以文火煎 1 小时后加入白糖即可，饮汤。

8. 灵芝女贞丹参汤：灵芝 10~12 克，女贞子 15 克，丹参、内金各 9 克将上 4 味加适量水，煎 1 小时取汁，二煎再取 1 次，二汁合一即成，早晚温服，每日 1 剂。

9. 鸡骨草蛋汤：鸡骨草、山栀根各 30 克，瘦猪肉 50 克，红皮鸡蛋 1 只，白砂糖适量。猪肉切片，鸡蛋、山栀根、鸡骨草洗净，共放锅中，加水煮 10 分钟，取出鸡蛋去壳，再放入煮 30 分钟，加入白砂糖再煮 30 分钟即成。饮汤，食肉、蛋。每日 1 次。

10. 山子甲鱼汤：山药 50 克，莲子（去心）20 克，甲鱼 1 只，调料适量。先将甲鱼洗净，放入热水中，使其排尿后，剖腹去其内脏，放入砂锅中，加入山药、莲子、调料等，再加清水适量，以文火炖煮约 50 分钟即可。食肉，饮汤。

11. 枸杞子 30 克，母鸡 1 只，清汤 1250 克，料酒 10 克。将母鸡在鸡肚门部开膛，挖去内脏，洗净；将枸杞洗净装入鸡腹内，然后放入钵内（鸡腹部向上），摆上葱、姜，注入清汤，加盐、料酒、胡椒面，隔水蒸 2 小时取出，拣去姜、葱，调好咸淡即成。每日 2 次，吃肉喝汤。

12. 鲜芹菜 100~150 克，洗净，捣烂取汁，加蜂蜜炖服，每日 1 次。有清热解毒、养肝功效。

13. 鲜地耳草 200 克（干品 100 克），鸡蛋 2 个。将地耳草、鸡蛋同煮。蛋熟后去壳复煮片刻即可饮汤食蛋。每日 1 次，连服 5~10 日。

14. 紫珠 200 克（干品减半）鸡蛋 4 只。将紫珠、鸡蛋同放瓦锅内加清水煮煎。蛋熟后剥壳，再煮 1 小时，使蛋色发黑。每次吃鸡蛋 1 个，日服 2 次，连服 100 个为一疗程。

15. 鲜生地 50 克（干品 20 克），洗净，加水适量，煎煮 1 小时，去渣，

再加粳米适量，煮烂成粥，分餐食用。

## 癌症患者怎样掌握饮食疗法

对癌症患者的饮食要进行科学、合理的安排。

1. 饮食要多样化，不可太单调。营养成分的构成应合理平衡，保持足够的营养素，要充分摄取高蛋白质、而动物蛋白质应占蛋白质总量的 50% 以上。脂肪摄入量不宜过多，占总热量的 25% 即可。碳水化合物的摄入量占总热量的 60%，这样可充分发挥食物中的各种营养素的互补作用。

2. 要设法增进病人饮食。在饮食制作中，应尽可能注意到食物的色、香、味，可适当用些香料或调味品等。除肝癌病人或肝功能受损者外，必要的可少量饮葡萄酒，也可口服小剂量皮质激素，以刺激食欲。

3. 要多吃新鲜蔬菜和水果，以补充维生素和纤维素。多食含维生素 A、C、E 较多的食物和新鲜蔬菜水果。维生素 A、C 可抑制肿瘤细胞的增殖，还可使异常细胞转化为正常；维生素 E 在体内具有抗氧化作用，能阻止脂肪过度氧化，起到了保护维生素 A 的抗癌作用。

4. 进行“化疗”和“放疗”的病人，大多数都有程度不同的消化道反应，如食欲不振、恶心、呕吐等，因此食物宜清淡可口，少吃油腻食物；并注意提高热量，增加蛋白质和含维生素较多的食品。

5. 进食要有规律，吃饭最好要定时，每餐进食不宜过饱，晚餐应少吃。食物应做得软一些，少吃油炸食，以免引起消化不良等消化道反应症状。

癌症患者在治疗期间，若胃肠道反应症状严重时，应采取“静脉高营养疗法”，从静脉内输注多种氨基酸，高浓度葡萄糖液、氯化钠液、维生素 C 等，以保持病人正常营养和治疗继续进行。

当然，对癌症的治疗绝非使用单纯的饮食疗法，就可以奏效的，但合理的饮食确实能起到重要的作用，因而必须要重视癌症患者的饮食。几种治癌辅助食疗方：

1. 菱角附子干姜粥：菱角 60 克、熟附子 9 克、干姜 9 克、砂仁 6 克、粳米 60 克、前四味药煎汤去渣，入粳米煮粥食用，每天 1 剂常服。本方适用于胃癌患者偏于虚寒者。

2. 牛奶姜糖饮：鲜牛奶 200 毫升、生姜汁 5 毫升，白糖适量，放入砂锅内煮沸后饮用。本方可用于胃癌术后，病人进食恶心呕吐者。也可用生姜 10 克煎汤频服。

3. 药莲薏粥：山药 30 克、莲子肉 20 克、慧米 60 克，洗净后先放莲子与薏米，后入山药，文火煮粥服用。莲子肉可养心、益肾、补脾、开胃，具有清心除烦，开胃进食之功能。薏米可补脾清热利湿。本方多用于食管癌术后恢复期，并能预防吻合口感染和损伤。

4. 五汁饮：甘蔗汁、芦根汁、生梨汁、鲜龙眼汁及少量生姜汁，入牛奶内加蜂蜜，随时煎煮饮用。牛奶补益滋阴润燥，富有营养，生姜止呕化痰，多用于食管癌化疗期的辅助治疗。

5. 牛奶韭菜饮：牛奶中加入韭菜汁。韭菜汁的量可任意多少，以能食用为宜。韭菜中医认为可以治噎膈。本方是中医辅助治疗食管癌的常用方。

6. 薏苡仁粥：先将生薏苡仁洗净晒干，碾成细粉，每次取薏苡仁粉 30 ~ 60 克，同粳米 100 克煮粥。薏苡仁含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素以及多种氨基酸等。药理试验发现薏苡仁酯对癌细胞有阻止生长的作

用。因此，目前国内外均用薏苡仁煮粥食用，作为防治胃癌、肠癌、宫颈癌的辅助食疗方法。

7. 菱粉粥：用粳米 100 克，加适量水同煮，待米粥至半熟后，调入菱粉 30~60 克，红糖少许，同煮为粥。菱实约含 15% 的直链淀粉，以及葡萄糖、蛋白质、维生素 B、C 等。据现代药理实验报告，发现菱对抑制癌细胞的变化及组织增长均有效果，故用菱实粉煮粥服食，不仅可以益气健脾，还可用作防治食道癌、胃癌、乳腺癌、宫颈癌的一种辅助饮食防治措施。若再配合有抗癌作用的薏苡仁粥，则相得益彰，防止癌的效果更好。

8. 白扁豆粥：每次取炒白扁豆 60 克，或鲜白扁豆 120 克，粳米 100 克，同煮为粥。白扁豆是药食兼优之品。近年，据研究认为白扁豆粥能增强细胞氧化酶活力，对防治胃肠道癌、口腔癌、鼻咽癌、食道癌等是一种辅助饮食疗法。

9. 莲薏百合粥：取白莲肉 100 克，百合 50 克，薏苡仁 50 克，白木耳 50 克，莲藕片 100 克，荞麦粉 200 克，粳米 50 克，同熬成粥，尤适用于肺癌。

10. 薏莲山药粥：取薏苡仁 150 克，莲肉 100 克，山药 100 克，芡实 100 克，安桂 6 克，大枣 10 枚，粳米 50 克，同熬成粥。适用于各种癌，兼治脾胃虚弱者。

11. 蘑菇茯苓汤：取蘑菇 100 克，茯苓 100 克，白木耳 50 克，瘦肉 50 克，文火熬成汤，适用于各种癌症患者。

12. 参苓蘑菇汤：取人参 10 克，灵芝 30 克，茯苓 10 克，猪苓 60 克，蘑菇 150 克，猪腰子一对。将诸药入冷水在锅内熬成热汤后，再将猪肾盂除去后切碎入汤内熬汤。用于各种癌症伴腹水患者。

13. 大蒜养头汤。取大蒜 50 克，芥头 50 克，韭菜 100 克，葱根 150 克，猪肚子 50~100 克。先将猪肚煮熟后，再加诸菜二滚即可。适用于各种消化道癌。

14. 胡萝卜粥。取胡萝卜 200 克，蘑菇 100 克，薏苡仁 200 克，豆腐 1~2 块，猪头骨 1 块。先将猪头骨熬成浓汤后，再加入诸菜至熟即可。适用于各种癌症兼体弱贫血者。

15. 海带肉冻：海带泡软，洗净切丝，猪肉等量切块，加佐料，文火煨成烂泥状，晾凉成冻而食。海带含碘酞基，可杀灭癌细胞。本方可用于一切恶性肿瘤。

16. 狼毒枣，狼毒蛋：狼毒 1~3 克煮后捞出，再于其汤内打鸡蛋 2 只，或大红枣 10 枚煮熟，吃蛋喝汤，或吃枣子喝汤。可用于肺癌、胃癌、肝癌、甲状腺癌等。（狼毒为瑞香料植物，主“咳逆上气，破积聚”，但有一定毒性，体弱者应少量慎用）。

17. 蓟菜鲫鱼：蓟菜 60 克（连根）、鲫鱼 1 条，共煮作肴。大蓟能“消瘀血、生新血、止吐血”，用治肝癌有利于改善症状，防治各种出血。

18. 石首鱼乌梅汤：石首鱼（大黄鱼）30 克，乌梅 6 克，油、盐各少许。将石首鱼洗净，切碎，与乌梅置于锅中，加水适量，慢火煮鱼熟汤浓后，再加入油、盐调味即可。饮汤，食鱼。每日 1 次，趁热食之。健脾益胃、生津醒神、防癌抗癌。对胃癌、食管癌、肠癌等有辅助治疗作用。

19. 向日葵花盘汤：向日葵花盘 90 克，水杨梅（全草）、凤尾草各 60 克，蜂蜜适量。将前 3 味入锅，加适量水，煎 1~2 小时，去渣，药汁继续煎

至半胶冻状时，再加蜂蜜调味即可。饮服。每日1剂，分2次服完。30~60剂为1个疗程。清热解毒、利尿祛浊、驱邪外出、抗癌。适用于绒毛膜上皮癌、恶性葡萄胎等。

20.猪肚癩蛤蟆汤：猪肚、癩蛤蟆（蟾蜍）各1只。将癩蛤蟆宰杀，去内脏，洗净，放入漂洗过的猪肚中，以麻筋扎紧入锅，加水适量，以文火煎煮，至猪肚熟后，取出癩蛤蟆即可。食猪肚，饮汤。早晚空腹服用，分作4~6次食完。1只猪肚为1个疗程，间隔1周，再服第2个疗程。健脾益胃、消积散结、抗肿瘤。适用于肝硬化及其所致的腹水、肝癌、胃癌等症。

21.无花果猪肉汤：干无花果100克，猪瘦肉250克，食盐、味精适量。将无花果洗净，切开；猪瘦肉洗净，切成小块；同置锅中，加入适量水，上火煮至肉熟汤浓，放入食盐、味精适量即可。佐膳温食。每日或隔日1次。健胃利肠、消炎解毒、防癌抗癌。适用于慢性肠胃炎、痔疮、胃癌、幽门癌、食管癌、膀胱癌的辅助治疗。

22.大蒜鹅血汤：鲜大蒜100克，鲜鹅血250克，油、盐、味精各少许。将大蒜洗净切碎；鹅血放入沸水中烫熟，切成厚块。起油锅，入大蒜炒片刻，加清水适量煮至汤将沸时，入鹅血，略煮片刻再加入油、盐、味精等佐料即可。可供佐膳食用。每日1次，也可隔日1次。宽中消胀、健脾补血、解毒抗癌。适用于食管癌、胃癌和肠道癌的防治。

23.菱薏抗癌汤：菱角、诃子、薏苡仁、紫藤瘤各15克。将以上药物入锅混合，加适量水，于火上煎成汤。饮服。每日3次。健脾益肺、清热利湿、解毒抗癌。主治食管癌、胃癌。

24.蒺藜肥肉汤：蒺藜根500克，肥猪肉60克。

先将蒺藜入锅用清水浸泡1小时，连同浸液以火文煎煮3小时，去渣后加入肥猪肉再煎1小时，得浓汤2小碗（约500毫升）即可。饮服。每日1剂，1日内分数次饮完。利湿消肿、解毒清热、抗癌。适用于食管癌、胃癌、直肠癌、宫颈癌、鼻咽癌等恶性肿瘤。

25.蒲葵子瘦肉汤：蒲葵子（干品）、瘦猪肉各30克。把蒲葵子捣碎入锅，加适量水煎1~2小时后，放入瘦猪肉煮至烂熟时，去渣即成。饮汤，食肉。每日1剂。可以长期服食。软坚散结、扶正抗癌。适用于治疗各种癌症。尤其对食管癌、胃癌的疗效较好。

此外下列食品均有防癌抗癌作用：

红枣：能补脾益胃、养心安神。红枣常用来调和气血、平衡阴阳以助药效。近代研究报道，红枣含有糖类、蛋白质、氨基酸、维生素、钙、磷、镁、铁等，并含有环磷酸腺苷，能调节人体生理功能和抑制癌细胞的生长。

韭菜：也是一种强壮剂，健胃提神，壮阳起萎，对防止食道癌有一定的作用。取新鲜的韭菜捣汁和人牛奶中服用即可，也可和入鹅血服用。

藕：为祛瘀生新、宽胸化痰佳品。适用于肺癌、胃癌及咯血患者。

鸡：鸡肉营养丰富，是病后调元补虚佳品。以选择活泼健壮的良种鸡，去头、颈、肛门及内脏，洗净清蒸或文火炖煮食用为好。

西瓜：解暑除烦，止渴生津利尿，被誉为“天然白虎汤”。适用于癌症发热患者及放疗引起的伤阴口渴者。

甲鱼：即鳖，经常食用有滋补抗癆作用，能抑制结缔组织增长，有软坚功能，适用于癌肿所致肝脾肿大患者。鳖血可退癌性发热。

海藻、海绵、海蜇、海龟、海带、紫菜、淡菜、发菜、海参：海藻含碘



丰富，有阻碍血液凝结等作用，适用于甲状腺癌病人。海绵的提取物有杀死口腔癌和子宫癌细胞作用。海龟有滋补作用，也能抗癌。海带、紫菜、淡菜、发菜，古书记载可消疝瘕、积块、结核。海参有滋补强壮抗癌作用。

香菇、冬虫夏草、白木耳、黑木耳，均为真菌类。香菇含有香菇菌丝体细胞液，不仅有良好的抗癌作用，还是干扰素的诱发剂。冬虫夏草有滋补抗癌作用。白木耳含植物树胶细胞液，有滋阴生津、补肺润肤作用。据研究报道，白木耳能促进淋巴母细胞的转化率，增强免疫功能。黑木耳可减少血液凝块，适宜于癌性瘀血患者。

