

普通高等教育“十一五”规划教材

ZHONG YI YAO YU BAOJIAN

楼一层 主编

中医药与 保健

湖北科学技术出版社



（本报记者 王 颖 通讯员 王 颖）

（本报记者 王 颖）

中医药 保健

（本报记者 王 颖）

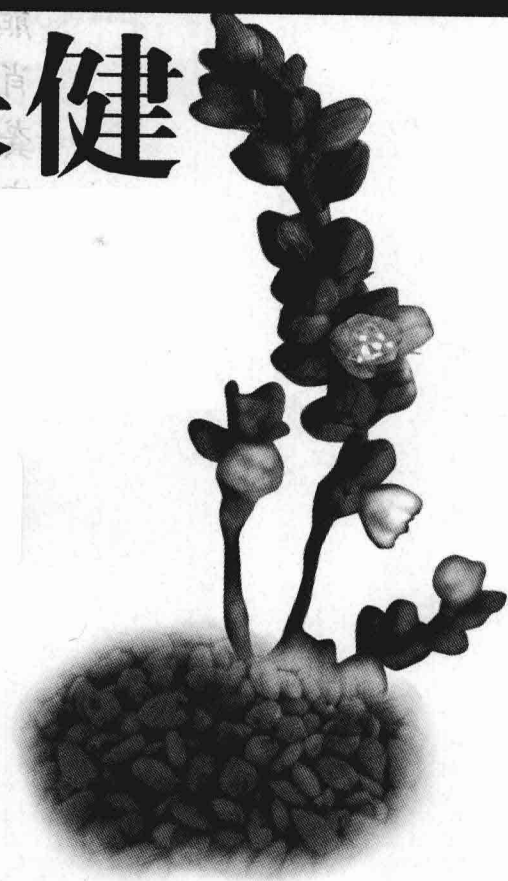


普通高等教育“十一五”规划教材

ZHONG YI YAO YU BAOJIAN

楼一层 主编

中医药与 保健



图书在版编目 (C I P) 数据

中医药与保健 / 楼一层主编. -- 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5352-4457-4

I. ①中… II. ①楼… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010535号

责任编辑: 陈兰平

责任校对: 邓冰

封面设计: 王梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉珞珈山学苑印刷有限公司

邮编: 430072

787×1092 1/16

14.50 印张

323 千字

2010年2月25日第1版

2010年2月25日第1次印刷

定价: 29.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目 录

第一章 中医药保健的意义	(1)
第一节 中医药保健的概念	(1)
第二节 中医药保健的历史发展	(9)
第三节 中医药的保健原理	(14)
第四节 中医药保健总论	(18)
第二章 中医药基本理论	(19)
第一节 中医学的基本特点	(19)
第二节 中医的基础理论	(21)
第三节 中药的基础理论	(45)
第三章 中药现代药理	(50)
第一节 概述	(50)
第二节 影响中药药理作用的因素	(51)
第三节 中药药理作用与功效的关系	(53)
第四节 常用中药现代药理实例	(54)
第四章 中医养生	(64)
第一节 概述	(64)
第二节 中医养生之道	(66)
第三节 四季养生	(76)
第四节 养生提示	(82)
第五节 中医养生学的局限性	(89)
第五章 简易中医疗法	(91)
第一节 概述	(91)
第二节 常见病症的诊治	(98)
第六章 中药食疗(药膳)	(134)
第一节 概述	(134)
第二节 常见病的食疗药膳方	(148)
第七章 中医茶疗	(176)
第一节 概述	(176)
第二节 饮茶与疾病	(183)
第三节 饮茶与保健	(187)
第八章 药酒	(192)
第一节 概述	(192)
第二节 药酒的制作与贮存	(195)
第三节 用法与禁忌	(198)
第四节 药酒实例	(199)

第九章 中医美容	(206)
第一节 概述	(206)
第二节 中医美容实例	(208)
第三节 青春痘的预防与中医药治疗	(214)
第四节 中医美容学的发展前景	(217)
第十章 中医药走向世界	(218)
第一节 中药现状	(218)
第二节 中药现代化要“两条腿走路”	(219)
第三节 中药现代化要重视中药材的种植(饲养)	(219)
第四节 中药现代化包含中医药基础理论的现代化研究	(220)
第五节 中药走向世界的对策	(220)
主要参考文献	(223)
后记	(225)

第一章 中医药保健的意义

21 世纪,人类进入了“健康世纪”、“养生年代”,20 世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想,即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。新的理念、养生方法,亦即“绿色养生”方兴未艾。

人生最大的幸福是什么? —— 拥有健康

健康是人类生存发展的要素,它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就是不健康”。随着社会的进步和经济的发展,人们对身体健康状况的关注程度越来越高,健康观念发生了翻天覆地的变化,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病,除身体本身健康外,还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响,更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及环境因素的完美。可以说,健康的含义是多元的,也是相当广泛的。

健康是人类永恒追求的主题。

人的寿命应该能达到 100~175 岁,为什么都没有达到呢?最主要一个原因就是我们不重视保健,不懂得保健的知识,很多人就是死于无知,这是很冤枉的!

人的健康与寿命,受多种因素影响,包括先天因素、社会因素和医疗条件等,但最重要的、占约 60% 比重的是取决于个人的生活方式和后天调养,也可以说健康与长寿的主动权就掌握在自己手里。随着科学技术的进步和发展,特别是医学科学技术的进步,防治疾病的水平也有大幅度提高,但令人遗憾的是并没有因此而有效地控制各种疾病的发生。其原因主要是预防保健工作没有做好,“预防为主”的卫生工作方针没有落实。当前,公共卫生体系建设,各级政府正在组织力量给予加强,但个人卫生则必须由自己来料理。具体地说,就是要认真学习防病知识,懂得养生之道,并身体力行去实践。同时,医务工作者也应该以对人民大众的健康持高度负责的精神,积极投身到预防保健工作中去,通过各种形式的科普活动、健康教育,把养生之道、卫生保健的知识和方法推广普及到大众中。

第一节 中医药保健的概念

中医药保健是指在中医药基本理论指导下,通过保健药品、保健食品以及运动养生等多种方法和手段,达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的目的。在很长的一个历史时期内,医药主要被用来解决人们的躯体健康问题,在这种情况下,中医药的研究重点放在了对人民生命存在威胁的疾病的防治上。

随着生活水平的提高,人们开始追求高质量的精神生活,医学模式也由生物医学转向了生物—心理—社会—环境医学;另外,随着国际上功能性药物和天然药物治疗疾病、保健强身的开发和研究,人们对中医药的保健养生的兴趣也越来越浓厚。

养生,又称摄生、保生等,即保养生命之义。生长壮老已是人类的生命规律,但是,通过各种调摄保养,可以增强人的体质,提高机体对外界环境的适应能力、抗病能力,使机体的生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态,从而延缓人体衰老,减少疾病的发生。因而,养生对于预防疾病、提高人类健康水平和延年益寿有着十分重要的意义。

现代健康观已从过去的治已病发展到了现在的治未病——即防病。治未病也是中医的健康观,是古代医家几千年来在预防和治疗瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想,是中医学奉献给人类的健康医学模式。

老子的养生观点与主张,集中起来可以概括为:顺应自然,恬淡寡欲,咽津养生。

两千多年前,《黄帝内经》中提出“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”,可见中医历来是防重于治。面对现代五花八门的疾病,以及发病年龄越来越低、亚健康人越来越多的状况,利用中医药进行养生保健无疑是最合适的方式。

保健:是通过某些方式保持健康体魄的过程。

养生:是养护生命,避免有害生命的活动。养生指合理选用各种保健方法,通过长期的锻炼和修习,达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿目的的技术和方法。养生是为了自身生存和健康长寿,根据生命发展的客观规律所进行的保养身体,减少疾病,增进健康的一切物质和精神活动。

药膳:是加入了药的食物。

食疗:是通过调整日常饮食以达到防治一般疾病为目的的吃饭方式。

茶疗:是关于用茶以及相关中草药或食物进行养生保健和治疗疾病的一种学问。这既保持了茶的特色和作用,又有茶本身所不具备的功效,可谓中国茶文化宝库中的一朵奇葩。

药酒:古代将药酒与其他酒统称“醪醴”。我国最早的医书《黄帝内经》中就有《汤液醪醴论篇》。醪醴,就是用五谷制成的酒类,醪为浊酒,醴为甜酒。以白酒、黄酒和米酒浸泡或煎煮具有治疗和滋补性质的各种中药或食物,去掉药渣所得的口服酒剂(或药物和食物与谷物、曲共同酿制),即为药酒。

一、什么是健康

在世界卫生组织的宪章上有关于健康的阐述:健康不仅仅是不生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

根据《辞海》的解释,所谓健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。健康水平通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量。

健康定义是指在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好的状态。

在时间上,健康是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量。不能把健康看作是静止不变的东西,应理解为不断变化着的概念。世界卫生组织的健康定义对个人或社会来说,过去是否有过或将来是否有“身体、精神、社会都处于完好的”短暂状态是值得怀疑的。那恰恰不是也不可能是生活方式。新的健康概念强调时间的重要性,即健康概念的相对性。

在空间上,不同地区、不同国家的人,有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念。应按地区、国家的不同,尽可能达到各自的良好状态。人们对保健的需要,在发达国家和不发达国家也是不同的。作为健康教育者,应根据空间来制定保健行为。健康不是由主观或客观的东西来决定的,有些结核病人,没有自觉症状,而胸部X线片发现有结核病变;一些精神病患者,本人没有意识到患病,而是周围人发现他有病;有许多就诊患者认为自己不健康,而多方面检查并未发现异常。不妨从身体、精神、行为等角度,把主观表现、客观征象结合起来去探求健康概念。

健康是个体概念。在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值,即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值,偏离了就不正常;但是,偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康,作为个人,健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的,群体的健康是理想的。从国际社会的高度来认识,享受最高标准的健康被认为是一种基本人

权;健康是社会发展的组成部分;健康是对人类的义务,人人都享有健康平等的权利。

什么是健康,这是一个标准问题。在一般人眼里,没有病就是健康。有这样一种人,总是觉得不舒服,总是去医院看病,各种检查都做了,结果都正常,医生告诉他没有病,他认为这个医生没本事,再找另外一位医生。所有的医生都告诉他没有病,他很苦恼。那么,他是不是健康的呢?这种情况按照传统的观点,医生是正确的,他确实没有躯体上的疾病,但也不是健康的,因为没有躯体上的疾病,不一定就没有心理上的疾病,更何况还有亚健康状态。现代健康观点认为,健康不仅仅是躯体上没有疾病,还应该包括心理上没有疾病,以及和环境的协调和谐。于是,我们可以为健康确定一个标准:首先是没有躯体上的疾病,即使仅仅是皮肤上有一个小破口或者一个小皮疹,我们也不能认为就是健康的;其次是心理上没有疾病,没有恐惧,没有心情不舒畅;再就是能够和周围的人友好相处,宽容大度,与人为善,没有任何的抱怨,能够随遇而安。用这个标准来看我们自己和我们周围的人,可以说大多数人或多或少都存在健康问题。

二、健康标准

1. 身体健康标准

世界卫生组织认为,人的身体健康主要表现在以下几方面:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病;
- (6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- (8) 头发有光泽,无头屑;
- (9) 牙齿清洁,无龋洞,无痛感,无出血症状,牙龈颜色正常;
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性。

这十条标准,具体地阐述了健康的定义,体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。首先阐明健康的目的,在于运用充沛的精力承担起社会任务,而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳;第二,则强调心理健康,处处事事表现出乐观主义精神和对社会的责任感及积极的态度;第三,应该具有很强的应变能力,对外界环境(包括自然环境与社会环境)各种变化的适应能力,以保持同各种变化不断趋于平衡完美的状态;第四,又从能够明显表现体格康健的几个主要方面提出标准,诸如体重(适当的体重可表现出良好的合理的营养状态)、身材、眼睛、牙齿、肌肉等状态。

2. 心理健康标准

心理健康表现为:

- (1) 对现实具有敏锐的知觉;
- (2) 热爱生活,热爱他人,热爱大自然;
- (3) 能和少数人建立深厚的友谊,并有乐于助人的热心;
- (4) 具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感;
- (5) 在所处的环境中能保持独立和宁静;
- (6) 对于最平常的事物如旭日朝阳,都能经常保持兴趣;

(7) 能承受欢乐与忧伤的考验;

(8) 注意基本的哲学和道德的理论。

怎样衡量心理健康及其水平是一项重要而复杂的工作。心理健康的定义是:指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,但不是指绝对的十全十美状态。

心理健康的具体标准为:① 认知过程正常,智力正常;② 情绪稳定,乐观,心情舒畅;③ 意志坚强,做事有目的、计划、步骤、方法,能克服困难达到目的;④ 人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤ 养成健康习惯和行为,无不良行为;⑥ 精力充沛地适应社会,人际关系好。

需要指出的是,心理健康与否的界限是相对的,没有一个固定不变、普遍适用的绝对标准,已有的衡量心理健康的标准也会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。但就判断心理健康与否,一般可遵循以下三项原则。

(1) 心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映,任何正常的心理活动和行为,无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致,即同一性。人的心理若与外界环境失去同一性,就难以为人理解。例如,在出现幻觉的状态下,人的心理活动就不能算是正常的。

(2) 心理与行为的统一性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如,一个人遇到一件令人庆幸的事情,若没有外界压力或另谋它图的话,他在感知此事的同时,应有愉快的情绪体验以及相应的表情,并以欢快的语调和行为来表达。如果此人用低沉不快的语气诉说这件令人愉快的事情,并做出痛苦的反应,那么他的心理就处于不健康的异常状态。

(3) 人格的稳定性。人格(个性)是个人在长期的生活过程中形成的独特的心理特征。人格(个性)一旦形成之后就具有相对的稳定性,并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。在没有发生重大变故的情况下,人格(个性)是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人,突然变得沉闷、悲观、内向,说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道,这就要警觉他是否出现异常。

心理健康一般有三个方面的标志:心理健康的一个重要标志,是对生活充满热爱,充满向往,觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情,不仅表现为积极工作、勤奋学习,还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰。心理健康的第二个标志是情绪的稳定,即不管面对怎样的逆境,遭受怎样的打击都能保持愉快的心境,充沛的精力和奋发向上的朝气。心理健康的第三个标志是有较强的适应能力。无论是生活在喧嚣的城市,还是生活在边远山区;无论是坐在办公室中处理公务,还是在田间、工厂劳动,都能迅速按环境的变化调整生活的节奏,使身体迅速适应新的环境需要。这样就不至于给健康带来不良影响。

3. 社会适应良好

社会适应良好,指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

4. 道德健康

道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人的幸福作贡献。

5. 不同年龄及不同性别者的健康标准

健康标准对不同年龄、不同性别的人有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是:44岁以前的人被列为青年;45~59岁的人被列为中年;60~74岁的人为较老年(渐近老年);75~89岁的人为老年;90岁以上为长寿者。

1) 青年人健康要点

(1) 吃得正确。在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于使你现在健美将来健康。

- (2) 喝得正确。干净的水和果汁是有益于健康的,不要饮酒,喝醉是不明智的。
- (3) 不吸烟。如果你想健美有吸引力,请别吸烟。
- (4) 适当放松。运动、音乐、艺术、阅读与其他人交谈,可帮助你成为兴趣广泛的人。
- (5) 积极自信。要积极自信和富有创造性,要珍惜青春。
- (6) 知道节制。遇事能三思而后行,大多数的不幸是可以避免的。
- (7) 负责的性行为。了解自己的性行为并对此负责。
- (8) 常运动。运动可以使你健美和感觉良好,参加运动的每一个人都可赢得健康。
- (9) 常散步。散步是一种轻缓的运动,而且散步能使你感到舒适。
- (10) 不吸毒。吸毒是一条死胡同,要坚决自信地说“不”。

2) 老年人健康要点

- (1) 吃得合理。少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。
- (2) 喝得适当。多喝水,少喝啤酒、果酒和白酒。
- (3) 不吸烟。戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会,并缩短你的寿命。
- (4) 常散步。散步是保持机敏灵活和健康的最好的办法。新鲜空气比补药更好。
- (5) 多寻求乐趣。与家人、朋友及邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。
- (6) 积极自信。爽朗乐观使人容易接近你。
- (7) 时时当心。你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒,视力清晰。
- (8) 适当的性生活。性生活没有年龄限制。
- (9) 适当的运动。不很剧烈的运动对你的健康是有益的,而且还可使你接触其他人,游泳和适应性锻炼特别值得推荐。
- (10) 不滥用药物。不要非法使用或滥用药物,记住你对青年人可能有榜样作用。

3) 男性健康的要点

- (1) 吃得正确。知道吃什么和什么时候不吃。
- (2) 喝得正确。每天至少喝 2 L 液体,大部分为水。
- (3) 不吸烟。吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。
- (4) 常散步。尽可能多散步和经常散步。
- (5) 找时间娱乐。找时间享受家庭生活的乐趣,培养兴趣,学习新技能。
- (6) 自信。头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。
- (7) 事事小心。无论你是在开车、工作还是在家里都要做到安全第一,避免疲劳和保持警觉。
- (8) 适度的性生活。每人只能有一个性伴侣。
- (9) 适量运动。运动对生理和心理健康都有好处。

4) 女性健康的要点

- (1) 吃得正确。怀孕和哺乳期间,营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。
- (2) 喝得正确。每天至少喝 2 L 液体,主要是水。如果你已怀孕,酒对你和胎儿特别有害。
- (3) 不吸烟。为了你自己(特别是如果你正在服用口服避孕药)、你的家庭和未出世的孩子的健康,不要吸烟。
- (4) 常散步。要尽可能经常散步,尤其在绝经期以后,散步可以增强你的骨骼。
- (5) 安排闲暇时间。在每天的经常性活动以外,培养多种兴趣。

(6) 富有建设性。在为亲友等分担忧患意外时,富有建设性,意味着爱和关怀照顾,微笑易沟通感情。

总之,健康是人类宝贵的社会财富,是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平,生命运动的协调、旺盛和长寿就表现为健康的良好状态。据世界卫生组织提供的资料表明,人们的寿命在延长,而全球死亡率降低到 15% 以下时,与生活方式有关的疾病都出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。还强调指出,饮食和运动是促进人们健康的主要因素。“生活方式疾病”的发生与人类文明进步密切相关,故也称“文明病”。其中关键是社会因素,特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境,这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生、酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

三、健康新标准(联合国世界卫生组织,1999 年)

它包括机体上和精神上的健康状态。

1. 机体健康可用“五快”来衡量

- (1) 食得快。不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是不挑食,不偏食,有食欲,说明内脏功能正常。
- (2) 便得快。很快排泄大小便,便后没有疲劳感,说明胃肠、肾功能良好。
- (3) 睡得快。晚间定时有睡意,能很快入睡,睡得深;醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。
- (4) 说得快。说话流利,表达准确。表示头脑敏捷,心肺功能正常。
- (5) 走得快。身体衰弱先从下肢开始。走得快说明精力充沛,身体状况良好。

2. 精神健康可用“三好”来衡量

- (1) 好的个性:性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡。
- (2) 好的处世能力:能现实地看问题,有自我控制能力,在变化的事物面前能保持良好的情绪,并能适应复杂的社会环境。
- (3) 好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

四、中医的健康标准

从中医的角度看,人的健康可以从五个方面来说,即饮食、休息、大小便、体力、阳气。饮食方面,就是指不偏食,嗅、味、食三种感觉正常,口不渴;休息方面,就是指每天睡眠总量 8 个小时左右,其中包括午睡 1 小时,睡眠深而少梦,醒后精力充沛;大小便方面,就是每天早晨有一次大便,不干不稀,并且通畅,一次时间不超过 5 分钟;小便清且略黄,无泡沫、杂质,小便与饮水量成正比。体力方面,就是能够胜任一般劳动,不感到疲劳,过重体力劳动,30 分钟左右能休息过来。阳气方面,就是指身体温暖,手足温暖,头部无火,身不畏寒,有正常的性能力。达到这五条健康标准,此人则达到常态健康的最高水平。

(一) 中医十项健康标准

1. 眼睛有神

目光炯炯有神,无呆滞之感,说明精充、气足、神旺,脏腑功能良好。

2. 声息调和

说话声音洪亮,呼吸从容不迫,反映出心肺功能及循环功能良好。

3. 小便通畅

小便通畅,每天尿量 1000~1500 ml,说明泌尿功能正常。

4. 大便通畅

大便每日1次或2次,无腹痛、腹泻,提示消化功能健旺。

5. 体形适中

保持体形匀称,不胖不瘦。

6. 牙齿坚固

保持口腔卫生,基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

7. 腰腿灵便

保持每周3次以上的运动,每次30分钟,使肌肉、骨骼和四肢灵活自如。

8. 脉搏正常

脉搏从容和缓、柔和有力、节律整齐、不浮不沉、不大不小,说明心脏和循环功能良好。

9. 饮食有节

每日定时定量,饮食均衡,不挑食,不偏食,不暴饮暴食,不酗酒,不吸烟。

10. 起居准时

能按时起床和入睡,睡眠质量好。

(二) 健康老人的生理特征

健康对老年人来说显得尤为突出,从祖国传统医学角度看,一个健康老人应具备如下生理特征。

1. 眼有神

目光炯炯有神,说明视觉器官与大脑皮层生理功能良好。祖国医学认为,肾开窍于耳,肝开窍于目,而且为肝气所通,肝肾充足,则耳聪目明。眼睛是人体精气汇集之处。目光有神是心、肝、肾功能良好的表现。

2. 声息和

说话声音洪亮,呼吸从容不迫(呼吸16~20次/min),说明发音器官、语言中枢、呼吸以及循环系统的生理功能良好。祖国医学认为声息和是正气内存的表现,正气充裕,邪不可干,就不容易得病。健康的老年人声音洪亮,呼吸均匀通畅。

3. 前门松

指小便顺畅,说明泌尿、生殖系统大体无恙。祖国医学认为若小便淋沥不畅,可谓“膀胱气化失利”,表明泌尿或生殖系统功能有损。健康的老年人尿量每天1000~1500 ml,每天5~6次,每次200~250 ml,尿色清亮。

4. 后门紧

指肛门的约束力较强。祖国医学认为进入老年,由于肾阳衰弱,脾阳虚,导致中气下陷,脾脏和大肠传送运化失调,容易发生大便失常。但若多食少便或规律性的一两天大便1次,则说明肾、脾和大肠功能并未衰减。健康的老年人一般每天1次或2次大便,或隔日1次,大便淡黄色。

5. 形不丰

千金难买老来瘦,中老年人形体应偏瘦,不应肥胖,始终保持标准体形。中老年人肥胖容易引起“肥胖综合征”,即高血压、高血脂、冠心病、糖尿病和胆囊炎、胆石症等。在高血压、冠心病和糖尿病等疾病患者中,肥胖者的发病率明显高于体重正常者。

标准体重的简单计算公式为:男子,身高(cm)-105=体重(kg);女子,身高(cm)-100=体重(kg)。

如超过或减少标准体重5 kg以内尚属正常范围,如超过或减少标准体重5 kg以上,应引起注意,超过10 kg以上,就属肥胖,为病态;如体重低于标准体重10 kg以上就属于极瘦,二者都不应

忽视。

6. 牙齿坚

说明老年人肾精充足。祖国医学认为：“齿为骨之余，肾主骨生髓。”肾精充足，则牙齿坚固，自然多寿。如肾虚则骨败齿摇，同时，坚固的牙齿还是消化功能良好的保证。

7. 腰腿灵

人老腿先衰，人弱腰先病。腰灵腿便，说明其筋骨、经络及四肢关节皆很强健。祖国医学认为老年人腰腿灵活说明肝、脾、肾尚实。因为肝主筋，脾主肉，肾主骨，肝好筋强，脾好肉丰，肾好骨硬。

8. 脉形小

血压不高，心率正常，即每分钟心跳次数保持在正常范围(60~80次/min)，动脉血管硬化程度底，脉形就小。老年人多数气虚，脉搏形态以粗大为主。若60岁后仍保持较小的脉形，则说明其心脏功能强盛，气血两调。祖国医学认为老年人多因肾水亏虚，肝阳偏亢，故脉常粗大而强。如果60岁以后还能保持较小的脉形，说明阴平阳秘，气血调和。

五、健康的判断

健康的基础是指一种平衡状态，一种和谐状态。

健康是包括生理状态、精神状态、思想境界、社会环境、生存环境及智力水平的总和。因此，健康很难孤立存在，只有自然社会的整体健康态成立，生命个体的健康才可得以保障；同时也只有人人都知晓这一道理，人人都真正热爱与追求健康，健康的自然生态结构良性链才可以形成。这是形成健康的基本原则。

1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石为：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

(一) 健康水平的评价标准

1. 群体健康的评价标准

对于一个国家或某一地区的群体健康水平的评价标准，主要是看四项指标，即平均寿命、患病率、就诊率及死亡率的综合情况。

2. 个体健康的评价标准

主要是看个人各主要系统、器官功能是否正常，有无疾病，体质状况和体力水平等。

(二) 健康的生活方式

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士对约7000名11~75岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了9年的研究，结果证实，人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。

据此，布莱斯诺博士和他的合作者研究出如下一套简明的、有助于健康的生活方式。

- (1) 每日保持7~8小时睡眠。
- (2) 有规律的早餐。
- (3) 少吃多餐(每日可吃4~6餐)。
- (4) 不吸烟。
- (5) 不饮或饮少量低度酒。
- (6) 控制体重(不低于标准体重10%，不高于标准体重20%)。
- (7) 规律的锻炼(运动量适合本人的身体情况)。

此外,每年至少检查一次身体。布莱斯诺博士指出,这套生活方式适用于各种年龄的人,特别适用于身体功能处于下降阶段的人。若能按照上述7种习惯去生活,那么将会使你终身受益。一般来说,年龄超过55岁的人如果能按上述的6~7种习惯去生活,将比仅仅遵循3种或更少的生活习惯的人长寿7~10年。

第二节 中医药保健的历史发展

中药历史悠久,源远流长,是我国医药经济中独具特色的重要组成部分。中药的发现相当早,在古代有神农尝百草的传说,现存最早的中药著作是汉代的《神农本草经》,记载药物365种;梁代陶弘景在《神农本草经》基础上加以补充,著书《名医别录》,增加了魏晋以来300多年著名医家常用药物365种,共收录730种。明代著名医药学家李时珍,经过近30年勤奋工作,写成《本草纲目》192万字巨著,共载1892种中药,52卷,11096万及绘制1111幅精美插图,并完善了药物分类和检索体系。这为我国悠久博大的养生理论和实践奠定了基础。

(一) 从学术流派看发展

从春秋战国到秦汉这段历史时期,是社会形态由奴隶制向封建制过渡,并初步形成大变革时期,从而使生产关系发生了巨大的变化。当时在学术界产生的著名学派就有“九流十派”之多,因而在学术思想方面出现了“百家争鸣”的局面,中医养生学也相应兴起,不论在养生理论还是在实践上,都有很大的发展。

1. 儒家养生说

儒家学派的鼻祖孔子,就是我国古代养生大师,且为养生学说奠定了理论基础。如孔子的“君子有三戒,少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这里的“三戒”,即是根据人的年龄不同、生理特点不一样,而提出的具体养生方法。除三戒外,孔子还提出了“仁者寿”的养生理论,如他在《中庸》中提出“修身以道,修道以仁”,“大德必得其寿”,意思是只有具备高尚道德修养的人,才可获得高寿。另外,孔子对于饮食卫生还提出了某些禁忌,他说:“食不厌精,脍不厌细,食饕而餲,鱼馁而肉败不食。色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食”(《论语·乡党》),从而明确指出了食品要精细,烹调要得当,进餐要定时,以及变色、变味、腐败变质的食品都不宜食。这些饮食卫生要求,是减少疾病、增进健康的重要一环。除孔子外,孟子亦提出了许多正确的养生思想,如他非常强调精神调摄,指出:“养心莫善于寡欲”。人不可能没有欲望,但只能在社会许可的条件下实现欲望,不可有过分的要求。孟子提出“我四十不动心”,意思是在我40岁后,要自己能掌握自己的情绪,不因情志所动,不为名利所惑,情不动则心安。不但孟子强调寡欲,荀子亦是这样,如《荀子·正名》谓:“欲不待可得而求者,从所可”。意思是,越是人生固有的,既不可贪得无厌地纵情任性,又不可去、止,要“从所可”,根据实际情况,适当满足欲望。

2. 道家养生说

道家指春秋战国时的“黄老”或“老庄”学派,至汉始称道家。道家学说虽以老聃、庄周为基本,但其形成却在战国时齐国的稷下学宫。稷下学宫数千人,以道家居多。道家所主张的“道”,是指天地万物的本质及其自然循环的规律,自然界万物处于经常的运动变化之中,道即是其基本法则。《道德经》第二十五章中说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”这就是关于道的具体阐述。“虚”为道家养生之第一大要,老子言“虚其心”,庄子言“虚无”,宋子言“虚其欲”。虚为何如此重要呢?宋子曰:“虚者,万物之始也,故虚可以为天下始。”又曰:“虚而无物谓之道。”“道生一、一生二、二生三、三生万物。”可见虚即道,道即自然。自然能化育万物,虚为万物之始,始者,物之初也。生之本,

本乎自然,善养生者,当从虚中悟出生的道理来。总之,道家一派,一方面崇尚自然,提倡所谓“返朴归真”、“清静无为”的处世哲学,一方面又提倡养生,希望能够“长生久视”、“寿敝天地”。所有这些思想,促进了他们对生命来源的探索和卫生保健的追求。

3. 先秦杂家养生思想

《吕氏春秋》是先秦杂家学派的代表作,就养生思想而论,它是先秦诸子著作中,内容最丰富的。书中主张趋利避害,顺应自然。《吕氏春秋·尽数》云:“天生阴阳寒暑燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人察阴阳之宜,辨万物之利,以便生,故精神安乎形而年寿得长焉。何为害?五味太过,五者充形则生害,此其一;乃饮食为害,七情太胜,过胜则伤神,乃情志为害,此其二;六淫太过,太过则伤精,乃六淫为害,此其三。知其三害而避之,使之无过。自然神安而形壮,年寿很长。”此外,《吕氏春秋》还提倡动形以达郁,即认为人之精气血脉以通利流畅为贵,若郁而不畅达,则百病由之而生,如《吕氏春秋·尽数》云:“流水不腐、户枢不蠹,动也,形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”从而明确指出“动”对于健康的重要性。

4. 管子养生思想

管子认为“精”是生命的物质基础,故主张存精以养生,如他所说:“精也者,气之精者也”;“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人”;“精存自生,其外安荣,内脏以为泉源”。此外,他又提出存精的具体方法,其曰:“爱欲静之,遇乱正之,勿引勿摧,福将自归”。此即为节欲存精。

5. 《黄帝内经》养生观

《黄帝内经》是我国医学现存最早的经典著作,它的问世不仅奠定了中医学的理论基础,也为中医养生学的形成奠定了理论基础。第一,提出了许多重要的养生学原则和方法,如调和气血,法于阴阳,形神兼养,起居有常,谨和五味等等。第二,对生命的起源及发展规律的认识是唯物的,是符合实际的。如原文提出:“人是以天地之气生,四时之法成”;“天地合气,命之曰人”;“生之来谓之精,两精相搏谓之神”等。此外,《黄帝内经》还对生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括,不仅注意到年龄阶段的变化,也注意到了性别上的生理差异。第三,把人与自然界看成一个整体,强调人要适应自然界的变化,避免外邪侵袭,如《黄帝内经》指出要“顺四时而适寒暑”;“春夏养阳,秋冬养阴”;“虚邪贼风,避之有时”,从而开辟了我国防病与养生的先河。第四,重视对衰老的探索。在《黄帝内经》中详细论述了衰老的变化过程、原因,并提出了许多行之有效的延缓衰老的措施,初步建立了老年病防治的理论基础。第五,明确提出治未病,把预防提到战略高度来认识。由上可知,《黄帝内经》对养生学的发展所起的作用是巨大的,也可以说,中医养生学理论体系的建立是和《黄帝内经》分不开的。

汉代的一些医学家、思想家对《黄帝内经》的养生学说,作了某些补充和发挥。王充提出了人之寿夭与先天禀赋有关的观点,如他在其代表作《论衡》中,论及生死寿夭,延年之道者近 20 篇。他说:“夫禀气渥则体强,体强则其命长;气薄则其体弱,体弱则命短”。从而明确指出了先天禀赋强者寿,先天禀赋弱者寿短的观点。据《后汉书》记载,华佗“晓养性之术,年且百岁而犹有壮容,时人以为仙”。首先,华佗积极推行吕不韦的运动延年说,如他对弟子吴普说:“人体欲得劳动……动摇则合气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”(《三国志·方伎传》)。其次,他继承《庄子》“吐故纳新、熊经鸟申”的法则,在实践中创立了动形养生的五禽戏法,这种仿照虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作姿态的锻炼方法,不仅简便易行,而且对后世保健起了积极的促进作用。他的弟子吴普施行五禽戏法,至“九十余,耳目聪明,齿牙完坚”。医圣张仲景亦非常重视养生,他曾批评那些不注意养生的人说:“怪当今之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全以养其生。”他还特别强调饮食与养生的关系,如他在《金匱要略》里说:“凡饮食滋味以养于身,食

之有妨,反能为害……若得宜则益体,害则成疾,以此致危。”同时还明确指出:饮食之冷热,五味之调和,以适宜为度,方可起到养生的作用,反之,于身体有害。《神农本草经》是一部成书于东汉时代的中药专著,此书把药物分为上、中、下三类。其中上品药物为补养类,计120多种,多具有补益强身、抗老防衰之功效,提倡以药物增强身体健康,如人参、黄芪、茯苓、地黄、杜仲、枸杞等,均为强身益寿之品,后世医家据此而创制了不少抗老防衰的方药。在秦汉时期,由于秦始皇、汉武帝,都是长生不老的热烈追求者,所以社会上出现了一批自称持有长生术的方士和得道的神仙,道家也得到很大发展。于是乎,炼丹术、服石法、神仙术以至房中术之类的养生书充斥天下。还有不少的道家提倡迷信、妄图炼制金丹以求长生不老。如在公元前219年,方士徐福奉秦始皇之命出海找长生不老药,就是最明显的例子。自然,鼓吹和信奉炼丹、服石可使人不老不死者,不但无益,反而有害,误服者多中毒暴死。故自汉以后,许多医家都指出乱服丹石之害。但也应看到,当时统治者的谋求长生,客观上促进了方士对炼丹、服石、导引等养生方法的探索。东汉时期的魏伯阳,即总结了前人经验,著成《周易参同契》三卷,阐述了炼丹的理论和气功的理论和方法。所述炼丹之术,在化学史上有重要贡献,对气功的论述,至今仍有研究和参考价值。

6. 中医养生学

早在殷周时期已有文字记载,至春秋战国时期,诸子百家的作品中有关养生的记载更多。《黄帝内经》有关养生的论述,可谓是集百家之说,扬众家之长,作了十分重要的总结。如《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,发于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又说:“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道,所以能年皆百岁,而动作不衰者,以其得全不危也。”这些都说明,如果人能够顺应自然气候的变化,生活和工作有规律,又有高尚的思想品德,不胡思乱想,就能够达到健康长寿的目的。《素问·上古天真论》中还提及到:“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时……和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行于天地之间,视听八达之夕此盖益其寿命之强者也,……适嗜欲于世俗之间,无恚(huì)嗔(chēn)之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,无思想之患,以恬(音为填)愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散亦可以百岁。”意思是说,只要人们能把握天地造化之机,掌握阴阳变化的规律,呼吸天地的精气,吐故纳新,精神内守,与形体保持协调一致,就能长寿延年。如果人们能够适应世俗的变化,不产生过高的欲望,更没有愤恨和恼怒,与人团结共事,穿着一般的衣服,形体上不过于劳累,精神上无思想负担,务求安神定志,心情愉快,处处都感到满足,形体不受损伤,精神不耗散,也能够延年益寿。

《素问·四气调神大论》指出:“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”用来说明春天是万物生发的季节,草木萌芽,天地复苏,万象更新,到处是一片生机勃勃的景象。在此时期,人们应当顺从春天生发的规律,早起床,到院子里去呼吸新鲜空气,活动筋骨,像对待万物一样,让其生长,不要限制和扼杀。依次又提到“夏三月,此为蕃秀……夜卧早起,无厌于日……;秋三月,此为容平……早卧早起,与鸡俱兴……;冬三月,此为闭藏……早卧晚起,必待日光……”等。在生活规律上适应四时气候的变化,起居有常,按照不同季节,提出不同的方法,都是从实践中总结出的养生经验。《素问·上古天真论》还提出:“虚邪贼风。避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”说明要防止疾病的发生,必须做到内外都要注意。从内来说,时刻注意风邪乘虚而入,要慎避“虚邪贼风”。《内经》的作者,特别在《素问·上古天真论》中告诫人们:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……”。

至汉晋六朝时期,中医养生学日臻完善。东汉张仲景在他著的《金匱要略·脏腑经络先后病脉