

養生之道

人書馬弓拉遊騎火推食劍
設等時天冥冥十神雪大漢花
茫萬古情新騎披少妝瑤
野力猿躍馬縛精英老兵
猩懸黃食也刀氣景刀勾至四
人書馬弓拉遊騎火推食劍
設等時天冥冥十神雪大漢花
茫萬古情新騎披少妝瑤
野力猿躍馬縛精英老兵
猩懸黃食也刀氣景刀勾至四

R161-49
70

脑力劳动者的

养生之道

黄力生 绿 阳 编著

新疆科技卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑力劳动者的养生之道/黄力生,绿阳编著-乌鲁木齐:
新疆科技卫生出版社,1999.3

ISBN 7-5372-1672-X

I. 脑… II. ①黄… ②绿… III. 知识分子-保健-普及读
物 IV-R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09139 号

脑力劳动者的养生之道

黄力生 绿阳 编著

新疆科技卫生出版社(K)出版

(乌鲁木齐市延安路4号 邮政编码830001)

新疆新华书店发行 新疆装潢彩印二分厂印刷

787×1092毫米 32开本 10印张 2插页 217千字

1999年3月第1版 1999年4月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN7-5372-1672-X/R·194 定价:18.00元

前 言

生命对于每个人来说只有一次,健康长寿是人们长期以来梦寐以求的美好愿望。强健的身体,纯洁的心灵,是人类受用不尽的宝贵财富。在前程似锦的当今美好社会,广大脑力劳动者无不希望自己健康长寿,以便更好地发挥自己的聪明才智,为加速创造物质和精神财富,建设繁荣昌盛的祖国多做贡献。

随着社会的发展,科学的进步,使健康的内涵不断升华。现代人对健康的理解,早已跳出了“没有病就健康”、“体魄健全就健康”的框框。懂得从生物、心理和社会三维的观念来认识健康的含义。不久前,世界卫生组织给健康所下的定义是:“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态”。广大脑力劳动者要想使自己在精神上、身体上以及在社会上保持健全的状态,就必须讲究养生之道。

为此,两位颇有学识、经验丰富的作者,即黄力生、绿阳先生,在总结前人经验的基础上,结合当代最新研究成果和理论,撰写了《脑力劳动者的养生之道》一书。该书以人体科学理论为依据,结合我国传统养生和现代养生理论知识和作者多年来在这方面的科研成果撰写而成。全书共13章,全面而系统地介绍了养生保健的知识和方法,突出了思想性、科学性、系统性、实用性和可读性,内容丰富。其框架体例、理论体

系和知识结构均别具风格,颇有新意。在论述上言简意赅,通俗易懂,是广大脑力劳动者养生保健、延年益寿案头必备的科普读物。在脑力劳动之余,茶余饭后,或者在离、退休以后,认真一读《脑力劳动者的养生之道》,必将对您的养生保健有很大的裨益。

本书在撰写过程中得到全国高等学校体育教学指导委员会委员、厦门大学黄渭铭教授的悉心指导,从框架结构到具体内容均提出了许多有益的意见,使全书更臻完善。在本书出版之际,谨表诚挚的谢意。

1999 年 2 月

目 录

第一章 绪论	(1)
一、养生之道的内涵	(1)
二、脑力劳动者要讲究养生之道	(4)
第二章 生命与衰老	(7)
一、生命的起源	(7)
二、人类的出现.....	(11)
三、人类的自然寿限.....	(13)
(一)人类的寿命有多长	(13)
(二)人类寿命的延长史	(16)
四、人体的衰老.....	(17)
(一)毛发和皮肤的变化	(17)
(二)肌肉骨骼的变化	(18)
(三)耳、眼和牙齿的变化.....	(18)
(四)心血管系统的变化	(18)
(五)呼吸系统的变化	(19)
(六)消化系统的变化	(19)
(七)内分泌系统的变化	(19)
(八)生殖和泌尿系统的变化	(20)
(九)神经系统的变化	(20)
五、衰老的学说.....	(21)
(一)遗传学说	(22)

(二)自由基学说	(22)
(三)内分泌学说	(23)
(四)差误成灾学说	(23)
(五)免疫学说	(24)
(六)内在平衡破坏学说	(25)
六、影响人类寿命的因素	(25)
(一)社会因素	(25)
(二)情绪因素	(26)
(三)运动因素	(27)
第三章 脑力劳动者的养生之道	(29)
一、脑力劳动者可以长寿	(29)
二、脑力劳动者要从事适量的健身运动	(32)
三、脑力劳动者要善于科学用脑	(35)
四、脑力劳动者中长寿的佼佼者	(40)
第四章 脑力劳动者的健身运动	(49)
一、健身运动能增进身体健康	(49)
二、健身运动能延年益寿	(53)
三、健身运动的原则	(55)
(一)自觉积极原则	(55)
(二)循序渐进原则	(56)
(三)持之以恒原则	(56)
(四)全面锻炼原则	(57)
(五)从实际出发原则	(57)
四、健身运动的方法	(58)
(一)重复锻炼法	(58)
(二)变换锻炼法	(59)

(三)间歇锻炼法	(59)
(四)连续锻炼法	(60)
(五)综合锻炼法	(60)
五、老年脑力劳动者开始从事健身运动为时	
未晚.....	(60)
六、脑力劳动者的健身“运动处方”	(63)
(一)健身运动处方的程序	(64)
(二)医学检查	(65)
(三)体力测验	(66)
(四)运动处方的内容和要求	(68)
第五章 脑力劳动者的心理卫生	(71)
一、心理卫生概述.....	(71)
(一)什么叫心理卫生	(72)
(二)心理卫生的主要内容	(73)
(三)为什么要讲究心理卫生	(75)
(四)怎样讲究心理卫生	(76)
二、心理因素对健康的影响.....	(79)
(一)信仰破灭对健康的影响	(81)
(二)“压迫感”对健康的影响	(81)
(三)长时间激烈的动机斗争对健康的影响	(81)
(四)长期处于应激状态对健康的影响	(82)
(五)嫉妒对健康的影响	(82)
(六)多疑对健康的影响	(82)
(七)说谎对健康的影响	(83)
(八)忧郁对健康的影响	(83)
(九)骄傲和自卑对健康的影响	(83)

(十)残酷对健康的影响	(83)
三、七情太过生百病	(84)
四、做情绪的主人	(88)
五、脑力劳动者调节情绪的方法	(92)
(一)修身养性 豁达乐观	(92)
(二)调适情绪 七情勿过	(93)
(三)知足常乐 笑口常开	(94)
(四)及时发泄 自我调节	(95)
第六章 脑力劳动者的饮食调养	(99)
一、人体必需的营养素	(99)
(一)蛋白质	(99)
(二)脂肪	(100)
(三)糖	(102)
(四)无机盐	(103)
(五)维生素	(103)
(六)水	(104)
(七)纤维素	(105)
二、脑力劳动者要讲究合理的饮食	(106)
(一)饭菜多样化 吃饭不偏食	(106)
(二)合理搭配 互相补充	(108)
(三)节制饮食 健身益寿	(110)
(四)性味调和 寒热相宜	(112)
(五)饮食谨慎 终生受益	(116)
三、脑力劳动者健脑益寿的食物	(118)
四、脑力劳动者与烟、酒、茶	(122)
(一)吸烟有百害而无一利	(122)

(二)酒宜少饮忌过量·····	(125)
(三)饮茶有益于健康·····	(127)
第七章 脑力劳动者日常起居的养生保健·····	(131)
一、脑力劳动者日常生活起居的卫生·····	(132)
二、睡眠与健康·····	(135)
(一)侧卧姿势·····	(136)
(二)仰卧姿势·····	(137)
(三)俯卧姿势·····	(137)
三、居室卫生与健康·····	(139)
(一)院址·····	(140)
(二)房位·····	(140)
(三)通风·····	(140)
(四)采光·····	(140)
(五)温度·····	(141)
(六)湿度·····	(141)
四、气候变化与健康·····	(141)
五、环境与健康·····	(144)
六、性生活与健康·····	(147)
第八章 适合脑力劳动者的养生之道·····	(151)
一、养神法·····	(151)
(一)清静养神法·····	(151)
(二)节制情感法·····	(152)
二、四时养生法·····	(155)
(一)春季养生法·····	(156)
(二)夏季养生法·····	(157)
(三)秋季养生法·····	(158)

(四)冬季养生法·····	(159)
三、运动养生法·····	(160)
(一)太极拳健身·····	(160)
(二)气功养生·····	(162)
(三)保健按摩·····	(163)
(四)导引健身·····	(164)
五、日常生活中的养生法·····	(166)
(一)梳头养生法·····	(166)
(二)固齿养生法·····	(167)
(三)咽唾养生法·····	(168)
(四)颜面按摩养生法·····	(169)
(五)健脑养生法·····	(169)
第九章 适合脑力劳动者的健身运动·····	(171)
一、散步·····	(173)
二、健身跑·····	(175)
三、太极拳·····	(179)
四、气功·····	(183)
五、郊游·····	(187)
六、登山·····	(189)
七、游泳·····	(191)
八、健脑功·····	(193)
第十章 脑力劳动者陶冶情操的活动·····	(196)
一、音乐·····	(196)
二、跳舞·····	(201)
三、下棋·····	(204)
四、钓鱼·····	(205)

五、书写作画	(207)
六、吟诗	(209)
七、集邮	(211)
八、栽花	(213)
九、养鸟	(215)
第十一章 利用自然力锻炼身体	(217)
一、日光浴	(218)
二、空气浴	(220)
三、冷水浴	(222)
四、温泉浴	(227)
五、森林浴	(228)
六、海水浴	(231)
第十二章 脑力劳动者常见疾病的体育疗法	(233)
一、体育疗法概述	(233)
(一)体育疗法的产生和发展	(233)
(二)体育疗法健身祛病的生理机制	(236)
(三)体育疗法应注意的问题	(238)
二、脑力劳动者常见疾病的体育疗法	(239)
(一)神经衰弱的体育疗法	(239)
(二)冠心病的体育疗法	(242)
(三)高血压病的体育疗法	(246)
(四)动脉粥样硬化的体育疗法	(249)
(五)中风的体育疗法	(253)
(六)慢性支气管炎的体育疗法	(257)
(七)肺气肿的体育疗法	(262)
(八)胃下垂的体育疗法	(264)

(九)慢性胃炎和溃疡病的体育疗法·····	(267)
(十)糖尿病的体育疗法·····	(269)
(十一)便秘的体育疗法·····	(273)
(十二)颈椎病的体育疗法·····	(275)
(十三)肩周炎的体育疗法·····	(277)
(十四)腰痛的体育疗法·····	(279)
(十五)肥胖症的体育疗法·····	(281)
第十三章 心理疗法 ·····	(286)
一、心理疗法概述 ·····	(286)
(一)什么叫心理疗法·····	(286)
(二)心理疗法的种类及其主要特点·····	(288)
(三)心理疗法的对象·····	(289)
(四)心理疗法的原则·····	(291)
(五)心理疗法的目标·····	(293)
二、心理疗法的方法 ·····	(295)
(一)行为疗法·····	(295)
(二)支持疗法·····	(296)
(三)心理分析疗法·····	(299)
(四)森田疗法·····	(301)
(五)认知疗法·····	(305)
(六)放松疗法·····	(307)
主要参考文献 ·····	(309)

第一章 绪 论

一、养生之道的内涵

“养生”又称为“摄生”。“摄”包含了“保养”之意。老子在《道德经》中就有“善摄生者”的论述。成书于战国时期的我国医学经典——《黄帝内经》指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”并说：“夫道者，年皆百岁。”这里所说的“道”即养生之道；“道者”就是指懂得养生道理的人。

在《黄帝内经》中有许多关于养生之道的论述，其中包括顺应自然、精神调养、饮食调理、生活起居、运动健身、药物补养等等。此后经过历代医学家和养生家的努力，又得到不断的充实和发展，逐渐形成了具有中华民族特色的传统养生学。对于“摄生”的意义，唐代的《外台秘要》中就有“夫人生寿夭，虽有定分，中间枉横岂能全免，若能调摄合理，或可致长生。”这表明，若能讲究养生之道，是可以延年益寿的。

现代养生则从身体、心理(精神)、社会和环境等多种因素进行综合考虑，在研究生、老、病、死的原因、表现的基础上，把养生的方法贯穿于人的一生，以保障健康，延缓衰老，延年益寿，提高生命质量。

自古至今,人们无不把健康视为人生的第一需要。古希腊著名思想家苏格拉底就曾经说过:健康是人生最宝贵的。马克思也说:健康是人的第一权利,一切人类生存的第一前提。人类为了推动历史的发展,创造物质文明和精神文明,首先必须要有健康的身体。

然而,什么叫健康?如何理解健康的内涵,由于人们所处的时代、环境和认识程度的不同,对健康的理解也不尽相同。由于受传统观念和科学文化水平的限制,长期以来人们都把健康理解为“无病、无伤、无残”。为了纠正人们对健康不全面的理解,1946年联合国世界卫生组织曾对健康作过如下定义:“所谓健康,不是单纯地指身体无病或不衰弱,而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内,亦是指一个完整的状态。”近年来,世界卫生组织又重申:“健康不仅是没有疾病,而且是身体上、精神上和社会上的完美状态。”这种新概念的提出,标志着健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、精神方面能够迅速完全地适应社会环境。

生理健康是健康的重要标准。健康和疾病之间并没有明显的界线,一个人的身体可能潜伏着功能不全或病理性缺陷,但从表面上看是健康的,只是当出现了症状或体征的时候才被认为是生病。无数的实例表明,有些疾病一旦出现临床症状时,已经是病入膏肓,如肝癌、肺癌等。我们提倡养生保健的目的,就是为了防患于未然。

心理健康是健康标准的补充和发展。所谓“心理健康”,主要是指人的内心世界丰盈充实,和谐安宁的状态,并能够与周围环境保持平衡和协调。由于人的社会属性,如政治、经济、教育、战争、竞争等外界的影响,以及紧张、恐惧、悲伤、忧

患、冲动、孤独等不良情绪，往往会使人们在心理上难以承受，给身心健康造成不同程度的损害。此外，许多不良的生活方式和行为，如吸烟、酗酒、吸毒、异常性行为以及生活秩序紊乱、缺乏健身运动等均会影响身心健康。

社会健康是指对现代社会的适应能力。由于现代科学技术的发展和社会的进步，使人们进一步认识到人的整体性以及人与自然环境和社会环境的关系，人的机体必须与社会和自然环境相互协调。而人在协调过程中是处于主动地位的，人自身的行为和生活方式，对健康和社会具有重要的作用，这是认识健康，探索健康，科学养生的理论基础。

这种对健康认识的新观念，将健康观从被动地治疗疾病发展为积极地预防疾病；从单纯的生理标准扩展到心理、社会标准；从个体标准延伸到群体乃至社会的健康评价。也就是说，既考虑到人的自然属性，又侧重于人的社会属性；既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并且把两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识，是人类对健康观念的更新。

随着社会的发展和科学的进步，人们对医学提出了更高的要求，迫切希望改善生存的质量和延长生存的时间。反之，随着社会的发展又迫使人们卷入一个生活节奏日趋加快，社会竞争越来越激烈，应激增多、各种污染愈来愈严重的境地之中。在这种情况下，如果不讲究养生保健，将会使人类的健康遭受更大的危害。因此，广大脑力劳动者为了提高生命质量，更好地发挥自己的聪明才智，为人类社会作出更大的贡献，必须讲究养生之道。