

探索未知

解读中医养生的成就

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

探索未知

解读中医养生的成就

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

探索未知/王卫国主编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社;喀什:喀什维吾尔文出版社, 2006. 8

ISBN 7-5373-1464-0

I. 探... II. 王... III. 自然科学—青少年读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097778 号

探索未知

解读中医养生的成就

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 32 开

印张:300 字数:3600 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5373-1464-0 总定价:840.00 元(共 100 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

在半年之前，本编辑部曾推出过一套科普丛书，叫做《科学目击者》，读者反应良好。然而，区区一部丛书怎能将各种科学新知囊括其中？所未涉及者仍多。编辑部的同仁们也有余兴未尽之意，于是就有了这套《探索未知》丛书。

《科学目击者》和《探索未知》可以说是姊妹关系，也可以说是父子关系。说它们是姊妹，是因为它们在方向设定、内容选择上不分彼此，同是孕育于科学，同为中国基础科普而诞生。说它们是父子，则是从它们的出版过程考虑的。《科学目击者》的出版为我们编辑本套丛书提供了丰富的经验，让我们能够更好的把握读者们的需求与兴趣，得以将一套更为优秀的丛书呈献给读者。从这个层面上讲，《科学目击者》的出版成就了《探索未知》的诞生。

如果说《科学目击者》只是我们的第一个试验品，那么《探索未知》就是第一个正式成品了。它文字精彩，选

题科学，内容上囊括了数学、物理、化学、地理以及生物五个部分的科学知识，涵盖面广，深度适中。对于对科学新知有着浓厚兴趣的读者来说，在这里将找到最为满意的答复。

有了《科学目击者》的成功经验，让我们得以取其优、去其短，一直朝着尽善尽美的目标而努力。但如此繁杂的知识门类，让我们实感知识面的狭窄，实非少数几人所能完成。我们在编稿之时，尽可能地多汲取众多专家学者的意见。然而，百密尚有一疏，纰漏难免，如果给读者您的阅读带来不便，敬请批评指正。

编 者

目 录

人体养生.....	1
口腔保健.....	2
颜面保健	10
头发保健	18
眼睛保健	25
耳的保健	30
胸背腰腹保健	33
五脏保健法	39
借物养生	56
四时调摄	56
饮食调摄	65
药物养生	68
精神调养	76
环境养生	85



人体养生

人是一个有机的整体,人体的各个部位,如头部、颜面、五官九窍、皮肤、躯干、四肢、五脏六腑等,都是这个整体的一部分。局部和整体是密不可分的。只有整体功能健旺,机体各部分的功能才能正常。反过来,任何局部功能障碍也必然会影响到整体功能。本章主要讨论对机体不同部位的组织、器官进行有针对性的防护保健。其基本特点是,从整体观念出发,从局部保健入手。

由于一个人工作、学习、休息以外的时间是有限的。要求对全身众多的部位进行系统的全面的保健功夫是不现实的。因此,在具体应用时,亦当根据审因施养的原则精神,结合个人的实际情况,有针对性地选择若干重点部位与方法进行防护保健。



口腔保健

口腔与胃、肺等脏器相通,是维持生命的重要器官。口腔和牙齿的任务是食物加工的第一道工序,通过牙齿咀嚼和口腔分泌适量的唾液,帮助食物消化吸收。此外,人类的语言、颜面美观与牙齿也有极密切的关系。

口腔是人体的“开放门户”之一,不但通过口腔摄取营养物质,而且各种各样的细菌、病毒、寄生虫卵也可通过口腔进入人体,“病从口入”是尽人皆知的道理。做好口腔卫生保健,不仅可以预防口腔和牙齿的疾病,而且可以有效地防治多种全身性疾病。口腔病若不能及时正确治疗,就会影响机体免疫功能,可引起很多疾病,如急性和亚急性心内膜炎、肾炎、风湿热、关节炎、白血病、恶性肿瘤及呼吸道疾病等,所以口腔保健是预防全身疾病的一项重要措施。

一、固齿保健法

牙齿保健应自幼开始,从小养成良好的口腔卫生习



惯,对健康长寿将是十分有益的,我国古代养生家对此十分重视,早就提出“百物养生,莫先口齿”的主张,据考证,在一千多年前的辽代,就开始使用牙刷刷牙了。现代调查研究发现,绝大多数长寿老人,口腔中都有一定数量的自然牙齿,而镶配的假牙是不能完全取代自然牙齿的作用的。可见,保持良好的卫生习惯,重视固齿保健术,是养生保健的一项重要任务。下面介绍一些具体保健措施。

(一)口宜勤漱

《礼记》谓:“鸡初鸣,咸盥漱”,《诸病源候论》说,“食毕常漱口数过,不尔,使人病龋齿”,《千金方》亦说:“食毕当漱口数过,令人牙齿不败口香。”漱口能除口中的浊气和食物残渣,清洁口齿。一日三餐之后,或平时甜食皆需漱口。漱口的方法很多,如水漱、茶漱、津漱、盐水漱、食醋漱、中药泡水漱等,可根据自己的情况,选择使用。

(二)早晚刷牙

刷牙的作用是清洁口腔,按摩齿龈,促进血液循环,增进抗病能力。每日早晚各刷一次,晚上睡前刷牙比早晨刷牙更为重要。另外,要特别注意使用正确的刷牙方



法,即顺牙缝方向竖刷,先里后外,力量适度。横刷和用力过大,不易清洁牙间污物,又可能损伤牙周组织,导致牙龈萎缩。

(三)齿宜常叩

晋代葛洪《抱朴子》一书指出:“清晨叩齿三百过者,永不动摇。”《诸病源侯论》说:“鸡鸣时,常叩齿,三十六下,长行之,齿不蠹虫,令人齿牢。”自古以来,很多长寿者,都重视和受益于叩齿保健,尤其清晨叩齿意义更大。叩齿的具体方论是:排除杂念、思想放松,口唇轻闭,先叩臼齿 50 下,次叩门牙 50 下,再错牙叩大齿部位 50 下。每日早晚各作一次,亦可增加叩齿次数。

(四)搓唇按摩

将口唇闭合,用右手四指并拢,轻轻在口唇外沿顺时针方向和逆时针方向揉搓,直至局部微热发红为止。其作用是促进口腔和牙龈的血液循环,健齿固齿,防治牙齿疾病,且有颜面美容保健作用。

(五)正确咀嚼

咀嚼食物应双侧,或两侧交替使用牙齿,不宜只习惯于单侧牙齿咀嚼。使用单侧牙齿的弊端有三:一是使用



的一侧,因负担过重而易造成牙本质过敏或牙髓炎;二是不使用的一侧易发生牙龈废用性萎缩而致牙病;三是往往引起面容不端正。

(六)饮食保健

口腔、牙齿患病与营养不平衡有一定关系,因此营养要合理。维生素 A、D、C、B 族,钙、磷、蛋白质等,是牙齿发育不可缺少的营养成分。应适当食用一些含维生素 C 丰富的新鲜蔬菜、水果及含维生素 A、D、C 丰富的食品,如动物的肝、肾、蛋黄及牛奶等。妊娠期、哺乳期的妇女,及婴幼儿童尤应注意适当补充这类食品,保证牙釉质的发育。

(七)药物保健

中国古代的健齿术很重视药物的洁齿、健齿、固齿保健,且有很多方法。现仅举一方,系清代宫廷中固齿秘方,其方药为:生大黄、熟大黄、生石膏、熟石膏、骨碎补、杜仲、青盐、食盐各 30g,明矾、枯矾、当归各 15g,研成细末,做牙粉使用,可健齿、固齿,直至古稀之年,牙不易脱落。对胃热牙痛,尤为适用。



探索未知

(八)纠正恶习

不良习惯也是导致牙病的一个原因。儿童应自幼养成不吮手指不咬铅笔写字的卫生习惯。饭后不宜用牙签或火柴棒等物剔牙,这种方法极易损伤牙龈组织,继而造成感染、溃烂等。

(九)防药物损齿

牙齿有病应及时治疗,但应避免一些不利于牙齿的药物,尤其在妊娠期、哺乳期的妇女和婴幼儿童不宜服用四环素类药物,加四环素、土霉素、金霉素、强力霉素等。否则,易使乳牙发黄,且造成永久性黄牙,或引起牙釉质发育不全,易发生龋齿。

二、唾液保健法

唾液俗称口水,为津液所化。中医认为,它是一种与生命密切相关的天然补品,所以古人给予“玉泉”、“琼浆”、“金津玉液”、“甘露”、“华池之水”等美称。漱津咽唾,古称“胎食”是古代非常倡导的一种强身方法。

(一)唾液的保健作用

《素问·宣明五气篇》说:“脾为涎,肾为唾”。唾液由



脾肾所主。脾肾乃先天、后天之本，与健康长寿密切相关。因此，唾液在摄生保健中具有特殊价值。李时珍说：“人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾气。心气流于舌下为灵液。道家语之金浆玉醴，溢为醴泉，聚为华池，散为津液，降为甘露，所以灌溉脏腑，润泽肢体。故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。”《红炉点雪》中指出：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。”可见，唾液的作用是多方面的。

1. 帮助消化

食物进入口腔后，首先与唾液混合，形成食糜。唾液中的淀粉酶使食物中的淀粉分解为麦芽糖，进而分解为葡萄糖使食物得到初步消化。

2. 保护消化道

唾液清洁口腔、保护牙齿，还有中和胃酸、修补胃粘膜等作用。

3. 解毒作用

唾液与食物充分混和，通过口腔里的化学变化能使致癌物质毒性失灵，被誉为“天然的防癌剂”，故有“细嚼慢咽，益寿延年”之谚。也就是说，一日三餐的细嚼慢咽



探索未知

是摄生保健的重要一环。

4. 延缓衰老作用

吞津咽唾的确能使人健康长寿,《养性延命录》指出:“食玉泉者,令人延年,除百病。”《延寿书》中亦说:“盖口中津液是金浆玉醴,能终日不唾,需含而咽之,令人精气常留,面目有光。”这些功效已被历代养生家和气功家的长期实践所证实。此外,唾液还有防病治病、促使伤口愈合等作用。

吞津咽液能益寿延年的道理已被现代科学所证实。唾液包含了血浆中的各类成分,含有 10 多种酶、近 10 种维生素、多种矿物质、有机酸和激素等,如分泌型免疫球蛋白、氨基酸、唾液腺激素等,其中唾液腺激素能促进细胞的生长和分裂,加速细胞内脱氧核糖核酸、核糖核酸和蛋白质的完成,延缓人体功能衰老。经常保持唾液分泌旺盛,直接参与机体的新陈代谢过程,从而改善毛发、肌肉、筋骨、血液、脏腑的功能,增强免疫功能,预防疾病,达到祛病延年的目的。

(二) 漱津咽唾法

漱津咽唾的方法很多,常用的有两种。



1. 常食法

坐、卧、站姿势均可，平心静气，以舌舔上，或将舌伸到上颌牙齿外侧，上下搅动，然后伸向里侧，再上下左右搅动，古人称其为“赤龙搅天池”，待到唾液满口时，再分3次把津液咽下，并以意念送到丹田。或者与叩齿配合进行，先叩齿，后漱津咽唾。每次三度九咽，时间以早晚为好。若有时间，亦可多作几次。

2. 配合气功服食法

以静功为宜，具体功法可根据自己的爱好选择。具体做法是：排除杂念，意念丹田，舌抵上腭，双目微闭，松静自然，调息入静，吸气时，舌抵上齿外缘，不断舔动以促唾液分泌；呼气时，舌尖放下，气从丹田上引，口微开，徐徐吐气，待到唾液满口时，分三次缓缓咽下。每日早晚可各练半小时。

上述二法，简而易行，只要长期坚持练功，就可收到气足神旺，容颜不枯，耳目聪明，新陈代谢旺盛，保健延寿的效果。

颜面保健

颜面保健,又可称美容保健,古人谓之“驻颜”。面容美是指面色红润,洁白细腻,无明显皱纹和雀斑、皮肤病等。中国传统美容保健有广义和狭义之分,广义者,是指养护颜面、须发、五官、皮肤、机体等,提高其生理功能;狭义者,是专指用传统方法护养容颜。本书所谈内容仅指狭义范围。颜面保健实质上是抗衰老,永葆“青春容颜”,使人洋溢健美的活力与魅力。

一、颜面的生理特点

面部是脏腑气血上注之处,血液循环比较丰富。心主血脉,其华在面。《素问·痿论》说:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍。”中医还将面部不同部位分属五脏。即左颊属肝,右颊属肺,头额属心,下颊属肾,鼻属脾。可见,面部与脏腑经络的关系非常密切,尤以心与颜面最为攸关。同样,面部的变化可反映出心脏经络的气血盛衰和病变。颜面部位暴露在人体上部,六淫之邪侵犯人体,颜面首当其冲,其中危害最甚的是风



邪。七情过极,超过人体正常生理范围,导致人体气机紊乱,脏腑阴阳气血失调,郁阻于面部经络,影响面容。颜面是反映机体健康状况的一个窗口,故凡养生者,皆重视颜面保健,健康的面容是以精神和生理健康为前提的。保健手段的使用上,注重整体采取综合调养。着眼于脏腑、气血,充分调动人体自身的积极因素,从根本上保证面容不衰,此即传统的整体美容保健思想。

二、颜面皮肤衰老的原因

面部皱纹的出现是人体衰老的一个综合标志,其原因是多方面的。随着年龄的增长,皮肤逐渐变粗、变干燥、弹性减小、皱纹增多,这是机体生理老化过程中出现的现象。但由于保健情况不同,颜面皱纹出现的早晚和程度也是各有差异的。人体的各种疾病,特别是多种慢性疾病,长期耗损气血、精力,导致身体虚弱,面部皱纹出现的较早。饮食失调,肌肉失养,可加速皮肤的老化速度。外界六淫侵袭,防护不周,皮肤易变得粗硬老化,尤其是阳光暴晒,还易使皮肤老化。另外,不良习惯和不良动作也是促使皮肤早衰的一个原因。研究认为,烟草中的尼古丁有收缩皮肤血管的作用,减少营养和氧气对皮