

CCTV
健康之路

养生

保健

对话央视
医学顾问团

YANGSHENGBAOJIAN



吉林科学技术出版社





健康

路

养生保健

对话央视医学顾问团

Yangshengbaojian

吉林科学技术出版社

养 生 保 健

健康之路丛书编委会 编

责任编辑:李 梁

封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

640×960 毫米 16 开本 16 印张 180 000 字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 7-5384-3244-2/R·947

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

电话/传真 0431-5635177 5677817 5651759 5651628

网址 WWW.jkstp.com



《健康之路》丛书编委会

- ◎编委会主任：熊文平
- ◎编委会副主任：段忠应 金岩
- ◎主 编：解凡琪
- ◎编 委：吕芸 侯昊 解凡琪 王志强 何剑怡
- ◎编 辑：胡晓梅 郑冰洁

《健康之路》丛书光盘制作

- ◎出 品 人：金岩
- ◎制 片 人：段忠应
- ◎出版策划：解凡琪
- ◎责任编辑：何剑怡

《健康之路》栏目主创人员

- ◎制 片 人：段忠应
- ◎主 编：吕芸
- ◎编 导：王洪有 修月川 李颖 李寒 晓荣
田丰歌 陈波 纪萌 李晔丽
- ◎主 持 人：王庆龙 张毅 钱婧 冀玉华
- ◎摄 影：盛宝强 戴尚亚 陈志博
- ◎摄影助理：王群
- ◎制 片：李柠 王尧
- ◎制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

- ◎直播版 首播：(二套) 周二——周五 9:58
重播：(二套) 周三——周日 6:00
(十套) 周一——周五 15:50
- ◎录播版 首播：(二套) 周六 健康星 9:58

目 录

Contents

春季话养生 1

- ◎春天也需要养生吗?
- ◎我只注重冬天进补,不注意春天养生,这样会带来哪些不利的影响?
- ◎在饮食方面应该注意些什么呢?
- ◎老年人平时做什么运动比较好?
- ◎春天容易上火,心情比较烦躁,口干、口苦,眼睛干涩,皮肤干燥,脱屑发痒,大便容易干燥,睡眠不太好,应该如何调节呢?

夏季如何养生 7

- ◎养生和长寿之间有什么关系呢?
- ◎养生之道的重点是什么呢?
- ◎每天要喝多少水呢?
- ◎喝水要注意哪些呢?

秋季养生秘诀 14

- ◎中医对此是如何认识的呢?
- ◎正气不足的人容易得病,是不是就是西医说的易感人群?
- ◎西医有哪些预防方法呢?
- ◎出现什么情况的时候应该去医院呢?
- ◎肺功能检查怎么做?

冬季养生很重要 23

- ◎冬天去进补,去养生,非常重要,那我们补的是什么东西呢?
- ◎这是在睡觉方面需要特别注意的,那么在其他方面呢?
- ◎在饮食方面有没有什么特别需要注意的?
- ◎那些患有一些慢性的疾病,比如说高血压、心脏病、脑血管病,这类病人他们在冬季应该如何养生?
- ◎阴虚有什么特点?
- ◎阳虚有什么特点?

足踝保健与疾病防治 33

- ◎是不是中老年人容易患脚部的疾病?



- ◎进入了老年之后,脚会发生哪些改变呢?
- ◎脚部病变对我们的身体、对我们的脚会产生哪些影响呢?
- ◎怎么才能让我们早点知道脚发生了病变呢?
- ◎有什么方法可以预防足部疾病的发生?
- ◎中老年人选鞋的应注意那些问题?

■ 急性腰扭伤的按摩治疗 41 ■

- ◎急性腰扭伤造成的腰肌损伤和我们平常所说的腰肌劳损,有什么联系和区别呢?
- ◎急性腰扭伤会带来什么样的严重后果呢?
- ◎中医用按摩来治疗急性腰扭伤有哪些特点呢?

■ 保健按摩好处多 55 ■

- ◎保健按摩有怎样的好处,大家是怎么认识保健按摩的呢?
- ◎那么保健按摩对我们身体究竟有那些好处呢?
- ◎通过按摩的手法,能不能让肚子减肥?
- ◎腿疼用保健的方法能治吗?

■ 科学认识保健食品 65 ■

- ◎保健食品和普通食品,以及药品的区别到底在哪里呢?
- ◎保健食品有哪些功能呢?
- ◎为什么保健食品有保健功能呢?
- ◎保健食品中有哪些功能性的成分?
- ◎目前在保健品市场存在哪些主要的问题呢?

■ 中医综合防治慢性肾衰 80 ■

- ◎保肾元是什么意思?
- ◎有哪些东西低蛋白,同时还能够让我们填饱肚子呢?
- ◎辨证微调是什么意思呢?
- ◎听说吃猪腰子能补肾,慢性肾功能衰竭患者可以常吃猪腰子补肾吗?

■ 老年人的饮食保健 90 ■

- ◎现在人们的生活水平提高了,人们越来越关心怎么吃才能吃出健康。
- ◎如果身体比较健康,既不怕冷,又不怕热,应该吃哪些食物比较好呢?
- ◎药膳有什么作用呢?
- ◎这些降压药膳是偶尔吃,还是经常吃?
- ◎药膳会不会和我们现在正在服用的药物起一些反应呢?

自我按摩与养生保健 98

- ◎按摩有哪些保健作用？
- ◎关于头面部的自我按摩，还有哪些小窍门？
- ◎肩颈部的自我按摩方法是怎样的呢？
- ◎腰背部自我按摩是怎样呢？
- ◎四肢的自我按摩怎样做呢？
- ◎是不是手部还有一些特别简便易行的穴位按摩法？

一起学刮痧 106

- ◎刮痧的痧到底是指什么？
- ◎不会把皮肤刮破吧？
- ◎刮痧有这么多讲究，是不是挺不好学的？
- ◎为什么刮痧能够调节内脏功能呢？
- ◎刮痧跟排毒有密切关系吧？

锻炼经络·保护健康 115

- ◎人身上的穴位有几百个，为什么在这一套经络锻炼法里面，只强调三个穴位，这对于防病治病够不够啊？
- ◎经络线和我们的神经是不是一回事？
- ◎“三一二”经络锻炼法对年龄有没有要求？到底对那些疾病效果好？
- ◎锻炼经络是不是必须要长期锻炼才能有效？

中老年女性的修身养性 124

- ◎女性在中老年的时候，身体、心理会发生哪些变化？
- ◎到更年期以后，会发生心理及身体的各种各样的变化，我们如何应对这些变化？
- ◎健康男女的性生活实际上是维持一生的。

焦虑症的中医调理 131

- ◎焦虑情绪是一种精神心理方面的问题，为什么由神经科的医生承担治疗任务？
- ◎焦虑症还有别的什么表现吗？
- ◎中医中药能不能治疗焦虑症，是怎么治的呢？
- ◎中药治疗时，用不用配合西药？
- ◎长期吃中药会不会上瘾？
- ◎用中药治疗焦虑症大概要用多长时间？



冬令进补与预防 141

- ◎冬令为什么进补，补什么东西？
- ◎冬藏要藏些什么呢？
- ◎中医所说的肾和人的生理解剖对应的肾脏一样吗？包括哪些内容呢？
- ◎冬天主要是补肾，冬天补肾吃些什么合适？
- ◎如果过食会出现哪些问题？
- ◎冬天到底补点什么好？
- ◎病人是不是也应该补？

腰腿痛疾病的中医调养 151

- ◎一到了秋冬季节，很多老年人腰腿的老毛病又犯了，有的可能还是新毛病，这是天气冷刺激造成的吗？
- ◎西医通过医学成像技术可以看到关节发生的一些变化，中医是怎么看待关节的一些变化呢？
- ◎如果要延缓衰老，延缓关节的病变、退化，是不是就应当通过补肾，用生活手段来延缓它的发展，而不是通过医疗手段？
- ◎类风湿的问题出在免疫系统上。
- ◎为什么要强调心理调养呢？
- ◎有哪些饮食调养的食谱？
- ◎类风湿关节炎需要忌口吗？

养足护足健康起步 163

- ◎说到足保健，现在大街小巷是不乏这些场所，那么到底这个足保健有没有必要呢？
- ◎生物全息论怎么理解？
- ◎觉得口渴这是为什么？
- ◎什么叫配穴？
- ◎在家用其他的措施保护我们的脚，养好我们的脚。我们学学在家养护脚的方法。
- ◎鞋固然是增加美感的一个非常重要的配饰，但是很多时候我们也得注意鞋和健康的关系。
- ◎增加运动，改善脚部的血液循环，能够避免脚后跟的皲裂吗？

中医专家谈上火 175

- ◎到底人身体里的火是什么？

- ◎上火该怎么理解，还有什么更深的含义没有？
- ◎实际我们五脏六腑都有可能上火。
- ◎就是人体的平衡被打破了，就内生了一种邪火。那外感的具体的表现是什么样的呢？
- ◎治疗方法中有用中药的，有按摩、针灸、拔罐的，它们有什么区别和联系吗？

■ 小火罐·大作用 186 ■

- ◎是不是不同的拔罐方法适合治疗不同的病呢？
- ◎它具体能治疗哪些疾病？
- ◎其实很多人是在家里拔火罐的，觉得拔火罐好像没有太多的专业的讲究，是这样的吗？
- ◎现在有很多的保健场所也做拔火罐儿治疗，这和在医院里边做是不是能起到一样的作用？
- ◎背上拔出来的这个印有几个地方颜色挺深，这是不是体内的毒素给吸出来了？

■ 保护颈椎有方法 199 ■

- ◎颈椎病是不是跟职业的一些特点也是有关系的？
- ◎为什么 30~50 岁的人容易得颈椎病呢？
- ◎是不是长期从事比如说计算机操作，或者是在一些案头伏案工作的人容易患上颈椎病？
- ◎都有哪些职业比较容易得颈椎病？
- ◎自我判断颈椎病的标准是什么？
- ◎病人出现什么样的反映的时候应该到医院寻求医生的帮助？
- ◎中医按摩属于中医外治的方法，现在还有没有其他一些好的治疗方法？

■ 中医话斑秃 212 ■

- ◎大家对脱发有一些认识 and 了解，但脱发和斑秃有什么区别呢？
- ◎斑秃和哪些因素有关呢？
- ◎中医是怎么看待这个问题的呢？
- ◎在我们日常生活当中有没有一些特别简便、实用的治疗方法呢？

■ 藏医药治疗脑中中风后遗症 220 ■

- ◎中风到底是一种什么样的疾病呢？



◎中风是一种死亡率和致残率都非常高的疾病，目前具体治疗中风的方法有哪些呢？

◎藏医是怎么认识中风，以及中风后遗症的呢？

◎红色命脉和黑色命脉是什么意思？

◎藏医是如何治疗黑白脉病的？

■眼底病的中医治疗 229 ■

◎常见的眼底病有哪些呢？

◎中医是怎么看待这些疾病的呢？

◎中医要治疗眼底疾病的指导思想是什么？

◎糖尿病性视网膜病变是怎么回事呢？

◎一般情况下西医会用什么方法来治疗呢？

◎形成静脉阻塞的原因是什么呢？

◎中医是如何治疗的？

■中医药防治病毒性心肌炎 237 ■

◎怎么能知道我是属于那种易感的体质呢？

◎心肌炎是不是大人和小孩都容易得呢？

◎要做哪些检查才能够确定是心肌炎呢？

◎在改善心脏功能方面，中医怎么做呢？

◎病毒性心肌炎和心肌病有什么关系？今后能不能发展成心肌病？

◎得了心肌炎的人能打流感疫苗吗？

春季话养生

Chunjihuiyangsheng

专家介绍

高荣林 主任医师，现任中国中医研究院广安门医院疑难病科主任，长期从事中医内科的临床与研究，在中医诊治内科疑难病、冠心病、哮喘及睡眠障碍等方面经验丰富。

朱建贵 主任医师，现任中国中医研究院广安门医院老年病科主任，长期从事老年病的临床研究和养生抗衰老的研究，擅长骨质疏松症、心脑血管病的中医辨证治疗。曾经发表论文 40 余篇，著作 20 余部。

主持人 春天也需要养生吗？

朱建贵 “一年之计在于春”，根据春夏养阳，秋冬养阴的原则，春天应该养阳气。

主持人 阳气是什么？

高荣林 人和自然界是统一的，自然界有春夏秋冬，气候也有温热凉寒的变化。春天是自然界生发的环境，人也应该随之变化，所谓养阳就是养这种自然界的生发之气。实际上养生这一说法在一年四季都存在，各个不同的季节和阶段养生的具体内容也有区别。春天天气慢慢温暖了，但变化比较大，细菌病毒也慢慢开始活动了，所以春天传染病比较多，有些人就要特别注意了，比如说老人在春天怎么办，小孩怎么办，身体有病的、体质比较弱的人也需要养生方面的指导。

主持人 假如说我只注重冬天进补，不注意春天养生，



这样会带来哪些不利的影响？

朱建贵 春天我们如果注意养生，那么在冬天得的一些病到春天很自然就缓解了，比如说咳嗽，在冬天怎么治都不好，一到春天很快就好了；中风病人冬天爬不起来，到春天他能走几步路，说明春天给人一种生发之气。但是如果你养生养不好，反而会得一些病。比如有脑血管病的人，他一般平时就阳亢，春天生发之气一来，阳气更亢了，就容易中风。有气管炎、哮喘的病人，冬天可能还没有事儿，到春天以后不适应气候，也容易犯病。

高荣林 还有些病，比如说支气管扩张、胃溃疡、胃炎、十二指肠球部溃疡，也是春天容易犯。

主持人 所以我们要遵循春天的特点来养生。春季养生是怎么养法呢？

高荣林 春季养生应该从衣、食、住、行，生活的各个方面来调理自己的身体。

主持人 先说说衣。

高荣林 有一句老话叫做“春捂秋冻，一辈子没病”。春天捂着一点，对于体质差的人，对于老年人有好处。

主持人 小孩子是不是也要多穿一点？

朱建贵 小孩要注意，有的小孩体质弱，容易感冒，容易得呼吸道疾病，捂着一点有好处。而有些孩子体质比较强，这样的孩子可不能使劲捂，使劲捂也容易上火，嗓子疼，发高热。一定要因人而异。

主持人 在饮食方面应该注意些什么呢？

高荣林 春天养生也有讲究。北方有个习惯，到了立春那天要吃春饼，春饼是拿一张薄饼，卷上豆芽菜，感受春气，吃了可以养人体的阳气，养人体的生发之气。春天为了

养阳气，可以吃点绿豆芽、黄豆芽、香椿芽、豌豆苗、油菜薹，还应该吃一些稍微有一点辣味的东西，不是辣椒那些东西，吃一点韭菜、蒜苗。《千金方》里有一句话：二三月宜食韭。春天的时候应该吃点韭菜，对人阳气的生发有好处。

主持人 现在一年四季在菜市场都能买到绿豆芽。

高荣林 现在的绿豆芽，跟春天自然萌发出来的芽，不完全一样，就跟咱们吃的西红柿一样，原来吃西红柿特好吃，后来就不好吃了。

主持人 最好能吃自己家发的那种豆芽。有的人可能不习惯香椿芽那个味，或者会过敏。

高荣林 有这样的，所以要因人而异，而且并不是叫你天天吃。

主持人 春天的新茶，也是一种嫩芽，是不是喝春茶也很好？

高荣林 茶叶讲究雨前茶、明前茶，越早越好。

朱建贵 还有菊花茶，清凉败火。金银花在清明前后就开花了，有白的、有黄的，所以叫金银花。采下金银花沏水喝，特别清凉败火。

主持人 如果没有新鲜的，到药店里面去买一些行吗？

朱建贵 可以，但不如新鲜的好。如果平时有高血压，最好喝苦丁茶，虽苦苦涩涩的，但回味清香。还有一种夏枯草，沏水喝也败火，还可以治高血压。

主持人 春季可以喝一些苦丁茶、夏枯草茶、金银花茶、菊花茶。

朱建贵 还可以熬一锅菊花粥，早晚吃，既可以败火，又可以防治高血压。

主持人 这是饮食方面需要注意的。咱们再说健身运



动，今天早上下着小雨，我来上班的时候，走到玉渊潭门口，就看到有很多人在锻炼，在中华世纪坛下，很多人在踢毽子。

背景资料

主持人 夏阿姨，您踢得真熟练。今天天气不太好，下着小雨，您也坚持锻炼。

夏阿姨 一直坚持，下雪天也来，一年 365 天，连初一、年三十都来。

主持人 我刚才听您说，好像腿不是很好，这样天天踢行吗？

夏阿姨 我 4 年前没退休时候，腿不能蹲下，也不能弯，因为有骨刺，骨质增生，还有腰突，身体不好。一开始我踢毽腿弯不过来，老师教我踢一个接一个，就这么练，4 年下来可以“盘”了。经过锻炼以后疼痛能减轻，它本身是一个老年的退行性病变，不能根除，但是锻炼以后腰背肌和韧带都能加强，所以我感觉踢毽运动对这种病有好处。

主持人 膝关节也可以运动。

夏阿姨 它不像爬楼梯，我开始也爬楼梯，但是我自己感觉爬楼梯是一个负重运动，对关节有磨损，但是踢毽是促进血液循环。过去我蹲不下去，现在没问题。原来血糖稍微有一点偏高。

主持人 那踢毽以后血糖正常了吗？

夏阿姨 血糖正常，血压也正常，血脂也正常，也没有脂肪肝了。同事说我精神面貌不错。我觉得我们中老年朋友都应该这样。

主持人 看夏阿姨踢起毽子来那么轻松，腿脚活动自

如，我真的一点都不相信，夏阿姨原来得过骨刺，腿都弯不下去。

朱建贵 这个夏阿姨跟我是同事，我们还是邻居。她对工作是兢兢业业，一心扑在工作上，没有时间注意身体，所以就积劳成疾，落了一身病。骨刺是成年人多发病，好多中老年朋友都有这个病。得了骨刺很麻烦，上楼下楼都不行，蹲下也不行，这种病是中老年一种功能退化的疾病，治疗起来比较困难。生命在自己手中，完全应该靠自己进行锻炼。夏阿姨天天坚持锻炼，每天早晨 7 点钟以前准时出门，到玉渊潭公园去锻炼。

主持人 夏阿姨给我们推荐的是踢毽子的运动，她觉得是对腿的柔韧性锻炼，踢毽比爬楼梯或爬山效果好。

朱建贵 她锻炼是循序渐进，持之以恒，很有成效。锻炼不是把关节的病去掉了，实际上是增强关节的灵活性和适应性。

主持人 老年人平时做什么运动比较好？

朱建贵 我建议中老年朋友，每周运动 3~5 次，每次半个小时左右，踢毽子，骑自行车，打球，都可以，最好是打太极拳，对腰椎非常好。但运动要持之以恒，无论春夏秋冬，一定要坚持。

主持人 很多观众反映春天容易上火，心情比较烦躁，口干、口苦，眼睛干涩，皮肤干燥，脱屑发痒，大便容易干燥，睡眠不太好，应该如何调节呢？

朱建贵 到春天自然界阳气就开始生发了，但是我们还没有适应自然界的變化，一般是心火、肝火散不出来，所以口干、口苦，特别是有些中老年人植物神经功能紊乱，阴虚，到春天就更明显了。我们建议他吃一些清火的药，喝点



绿豆汤、菊花茶、金银花茶、蒲公英茶。另外莲子心也可以去火。还可以开一些泄肝火、泄心火的汤药，把郁火散出来。

主持人 重庆的赵先生，有高血压、糖尿病，一直吃药治疗，问在春季可以进补西洋参吗？

朱建贵 糖尿病如果是气阴两虚型，可以吃点西洋参，但不能太多；高血压一般是阴虚阳亢，最好不要吃西洋参。

主持人 西洋参比较温和。

朱建贵 我们在开方的时候，最常用的是太子参，效果很好，价钱又便宜，西洋参不能乱吃。

主持人 武汉的陈先生，50岁，他问心脑血管病患者在春季应该如何养生？

朱建贵 心脑血管病有好多种，中老年人最容易得的心血管病是冠心病，冠心病春天也容易犯，尤其郁火发不出来，心情不好，可以引起冠心病发作。对这种情况，我们可以提前吃一点活血化瘀的药。比如说红花，泡水喝。成药可用复方丹参滴丸。

主持人 北京的安先生说 he 女儿一到春天特别容易上火，经常喝冰糖梨水好不好？

高荣林 春天喝冰糖梨水可以，梨是滋阴的，冰糖败火又养人。

主持人 山西的范女士36岁，半年前开始掉头发，吃药效果一般，请问到了春季该怎样保养和治疗？

高荣林 脱发是一个比较复杂的问题，从脱发的原因看，一个是血热，一个是血虚，吃点养血的东西，比如说黑芝麻、桑椹、核桃，这一类东西吃一点，有好处。

夏季如何养生

Xiajiruheyangsheng

专家介绍

王莒生 主任医师，北京中医院院长，中华中医药学会内科学会常务理事，北京中医协会副会长。擅长运用中西医结合方法，治疗咳嗽、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，获北京市科技进步奖 3 项，编写著作 2 部，发表论文 13 篇。

王应麟 教授，北京中医院主任医师，出身于名医世家，有 36 年的中医临床经验，他集中医正规教育和祖传经验于一身，在小儿望诊方面，独创一套方法，在治疗小儿脾胃病及呼吸系统疾病上有较高疗效。曾担任多项科研课题负责人。

主持人 养生和长寿之间有什么关系呢？

王莒生 自古以来，人们就追求健康，渴望长寿。人们生活水平越来越高，人们对长寿的期望值也越来越高，但是要想健康长寿，必须得有一种科学的方法，来保护自己的身体，在中医来讲，这就叫养生，中医养生有完整的理论和实践。关于养生，在《黄帝内经》里，黄帝向岐伯提出了一个问题：上古之人，有的能到百岁而形体不衰，现在的人活到半百，形体衰竭，为什么？岐伯就告诉他，这些能活到百岁的人，他们知养生之道；按照养生之道去做，就能够健康，就能够长寿。

主持人 养生之道的重点是什么呢？

王应麟 中医认为，人活在天地之间，天供人以五气，