



中国科协重点支持项目  
社区科普教育系列教材

# 养生之学

YANGSHENG ZHIXUE

杨元德 编著



沈阳出版社

辽宁省出版业重点扶持项目  
辽宁省出版业重点扶持项目

# 养生之学

YANGSHENG ZHIXUE

杨元德 编著



沈阳出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生之学/杨元德编著. — 沈阳: 沈阳出版社,  
2006. 12  
(社区科普教育系列教材)  
ISBN 7-5441-2535-1

I. 养... II. 杨... III. 养生(中医) — 普及读物  
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139121 号

---

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 39

字 数: 650 千字

插 页: 4

印 数: 1—5 100 (套)

出版时间: 2006 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 耿作军

封面设计: 朱 磊

版式设计: 朱 磊

责任校对: 杨建国 张庆华 程卫东 刘 涛

责任监印: 杨 旭

---

定价 (全五册): 42.00 元

联系电话: 024-62564939

E-mail: Toffice\_sys@126.com



**杨元德** 1937年10月生于山东省文登市的中医世家。1961年沈阳医学院毕业。曾任辽宁中医药大学附院针灸教研室副主任、科主任、教授、主任医师。负责外国留学生及研究生的讲授与带教。曾应邀去匈牙利及俄罗斯讲学和中医针灸医疗工作。现任辽宁中医药大学龙江医院针灸兼神经内科主任。辽宁针灸学会理事，《针灸临床杂志》编委。从事临床、教学与科研46年。发表国内外论文130余篇，多篇获省科技进步奖。主编《针灸学题解》《疑难病针灸治验》等多部专著，参编医学专著10余部。从事医药科普宣传40多年，曾获省市科协先进工作者称号。先后发表科普文章580多篇，见于《健康报》《中国医报》《祝您健康》《家庭中医药》《饮食科学》《家庭医学》等报刊。

封面设计 朱 磊

责任编辑 耿作军

插 图 北鲲卡通

## 《社区科普教育系列教材》编委会

顾 问：苏宏章 邹大挺

编委会主任：王运升 宋铁瑜

副 主 任：李凤伦 李 力 张丽茹 常 亮 吴景峰

周荣生 白 实 唐 励 关蓉晖 翟焕珍

刘继林 郝集体 罗建春

主 编：李凤伦

副 主 编：朱 磊 王树雄

编 委：刘 丰 秦树梅 梁维平 卢金声 初良广

杨忠铎 王德昆 谭 捷 楼立群 康振明

穆瑞彪 孟庆礼 刘丽萍 张树忠 付玉振

栾世新 张庆华 程卫东 刘 涛 李 辉

杨建国 杨元德

# 序

2006年3月，国务院颁布《全民科学素质行动计划纲要》之后，我们开始组织编写《养生之学》、《饮食卫生与食品安全》、《家庭用药常识》、《家庭理财》、《市民文明礼仪》等五部科普专著，到当年10月，中共中央作出《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》时，这套科普专著正式定稿了。可以说，《养生之学》等五部书是伴随《纲要》和《决定》的出台应运而生的，因此这套焕发科学气息的市民科普丛书，必定会为提高全民科学素质和构建和谐社会带来生机和活力。

2003年，我们试编了第一套社区科普教育读本《沈阳社区科普大学讲义》。2004年，在中国科协的大力支持下，又编印了《心理健康》、《家庭保健》、《科学健身》、《法律常识》、《日常英语》首批五本社区科普教育系列教材。2005年，同样作为中国科协重点支持项目，我们又编印了《科学素养基础》、《饮食·营养·健康》、《环保与生态》、

《家庭教育指南》、《市民旅游大观》第二套五本社区科普大学教材。从2006年初开始，我们组织开展教材编研活动，广泛地征求了社区科普大学教师、学员、社区干部及其他方面的意见，同时邀请各地业内专家进行了教材论证，收集到一些很有价值的意见建议。在此基础上联系一批术有专工、业有所长的科普专家编写了《养生之学》、《饮食卫生与食品安全》、《家庭用药常识》、《家庭理财》、《市民文明礼仪》第三套五本教材。这套科普书籍的出版，标志着我市社区科普大学的教学能力有了新的提升。

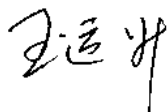
这套教材的编写，继续坚持贴近市民生活、贴近科学发展、贴近和谐社区创建的原则，力求内容充实、深入浅出、通俗实用，使之成为广大群众学习科学知识的良师益友，对广大群众树立科学发展观、提高科学素养、科学指导生活、创建和谐社区提供有效服务。

2002年4月沈阳第一所社区科普大学分校创建，至今已经5年多了。在中共沈阳市委和市政府的领导下及中国科协和辽宁省科协的支持指导下，我市社区科普大学分校已经发展到180多所，社区群众和干部学习热情高涨，求知励学正在成为社会时尚。实践证明，社区科普大学已经成为社区居民

汲取科学知识、提高科学素质和构建和谐社区的平台，也为科普工作向群众性、社会性、经常性推进开辟了广阔的前景。为百万市民学科学、用科学提供精神食粮，是为沈阳建设国家创新型城市构筑基础工程，我们为此感到欣慰，更感到责任巨大。

这套教材出版发行之时，恰逢沈阳市科协第七次代表大会开幕之际。作为向沈阳市科协七大献礼之作，我们衷心希望广大科技工作者都来关心科普工作，为广大群众推出更多更好的科普作品。同时也希望读者朋友们通过读书学习收获智慧，增长才干，为沈阳大发展、快发展贡献力量。

沈阳市科协党组书记、副主席



2006年初冬

## 前 言

老百姓常常传诵着“有啥也别有病，没啥也别没钱”。说实在的，我很欣赏前半句话，就是千万别有病啊！当历史的车轮飞速驶进 21 世纪，高科技信息时代给人们带来了无限的生机，也随之增加了激烈的竞争。新世纪对于每个人来讲都是个新挑战。在学习、生活与工作的诸多压力与精神紧张之中，你想一点病也不得，那显然是幻想。

“冰冻三尺，非一日之寒”，中老年人的许多疾病的发生决非一朝一夕的事。由于人们平时不注意科学的饮食，不爱好体育锻炼，不善于纠正自己以及染上吸烟酗酒等不良的嗜好，早已使心脑血管产生不同程度的硬化，而血管硬化的早期往往是无症状的，因此无症状不等于无病，无病不等于健康。

现代医学研究已经证明：绝大多数的中老年人疾病都是可以预防的。应该意识到自己的不健康行

为正在酿成自身的疾病而成为谋杀自己的元凶。只要消除或改变不健康行为，不仅可以避免心脑血管疾病伤害，也有助于预防其他疾病，如结肠直肠癌、胃癌、乳腺癌、老慢支、肺气肿、糖尿病等，维护中老年健康的金钥匙是掌握在自己手里，而不是医生。

对于疾病人人都想远离它，有句古话说：“惹不起应躲得起啊！”真想远离疾病，就应自己有个健康心理和壮实的身体。除先天爹妈给的基本体质之外，好人应当一生平安，应当自强自立，时时刻刻注意预防多种疾病。一位世界卫生组织医学专家说过：“等病人得病后再找医生，医生给予病人的帮助已经很有限了。即使治好了，人也不能恢复到和病前完全一样。”这无疑就给一些亚健康状态的人群敲响了警钟。因此，无病时也应该注重自身的保养和呵护。

树立“养生防老”的思想。中国几千年来的传统观念是“养儿防老”，但今天时代变了，子女不可能总在身边，最可靠的还是自己的爱好，这样不但能增加生活的乐趣，还可以使精神有所寄托，消除寂寞与孤独。北宋大诗人苏东坡说得好：“人至极乐，莫过于心无忧，身无病。”可见，笑口常开地过日子是一种福气，也是一种修养。反之，如果

生活中不注意养生，不注意精神上的自我调节，终日忧心忡忡，即使有钱，又有子女在身边，也难免百病丛生。所以，还是“养生防老”的好。

本书应市科协委托而编写，作为中国科协重点支持项目《社区科普教育系列教材》之一出版发行，我感到十分欣慰。能将自己倾注终身心血的专业知识通俗化的为社区广大居民服务是我十分乐意做的一件事。本书介绍了从婴幼儿至老年各时期的养生保健经验，也有一些古代中医养生知识与方法。本书的编写是参考最新的养生知识，同时结合一些笔者近年发表的有关科普文章综合而成。

本书在编写过程中曾得到沈阳市科协多位领导及杨建国老师的全力帮助，在此衷心鸣谢！

“遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏”。深信本书介绍的养生理念与方法，对于新世纪正在追求身心健康的人们，提高其生活质量与保健是一定会有所裨益的。作为科普读本不可能概全，定有不足不当之处，望读者海涵，并请指教。

杨允德

2006年中秋节于辽宁中医药大学



# 目 录

## 第一章 养生与延年

- 第一节 人的自然寿命与平均寿命/004
- 第二节 勤奋有益抗衰老/007
- 第三节 古代养生知要/013
- 第四节 亚健康的中医养生/016
- 第五节 养生防病的中医基本知识/019
- 第六节 针灸养生防病/031
- 第七节 推拿、足浴养生/040
- 第八节 五脏养生保健/047
- 第九节 刮痧、热熨与拔罐疗法/057
- 第十节 药茶、药酒与药枕疗法/063

## 第二章 早期养生

- 第一节 育儿基本知识/071

- 第二节 小儿疾病宜早防/082
- 第三节 远离肥胖的学问/096
- 第四节 青年护“肾”保健/102
- 第五节 青年也要防癌/108
- 第六节 青年健脑保健/113

### 第三章 妇女健美

- 第一节 减肥益健美/123
- 第二节 妊娠和分娩的保健/131
- 第三节 学会自查防病/134
- 第四节 平安度过更年期/141

### 第四章 老年养生

- 第一节 老年头痛与高血压/151
- 第二节 高黏滞血症与中风/162
- 第三节 老年更宜护好“心”/171
- 第四节 消瘦与防病/175
- 第五节 护肾保健/181
- 第六节 中医抗衰老/187

### 第五章 中老年常见病养生与食疗

- 第一节 咳喘病的养生与食疗/197
- 第二节 慢性胃病的养生与食疗/200

- 第三节 脊椎病的养生与食疗/203
- 第四节 胆囊炎、胆石症的养生与食疗/206
- 第五节 血栓闭塞性脉管炎的养生与食疗/209
- 第六节 带状疱疹的养生与食疗/212
- 第七节 心神经官能症自家养生与食疗/215
- 第八节 颈心综合征的养生与食疗/218
- 第九节 抑郁症的养生与食疗/222
- 第十节 内耳性眩晕症的养生与食疗/226
- 第十一节 便秘的养生与食疗/228
- 第十二节 自用小验方/230

## **第六章 锻炼与四季养生**

- 第一节 锻炼有益健康/235
- 第二节 气功与太极拳养生/245
- 第三节 四季养生/253

## **主要参考文献/265**



## 第一章

# 养生与延年

