



新世纪全国高等院校创新教材

大学生轻松学养生

主编 © 胡广芹

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

大学生轻松学养生

主编 胡广芹

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生轻松学养生 / 胡广芹主编. —北京: 中国
中医药出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5132-1798-9

I. ①大… II. ②胡… III. ①养生 (中医) —高等
学校—教材 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第025060号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 12 字数 198 千字

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1798-9

*

定价 29.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

新世纪全国高等院校创新教材

《大学生轻松学养生》编委会

主 编 胡广芹（北京工业大学）

编 委 （以姓氏笔画为序）

马建民（首都医科大学）

朱 慧（安徽医科大学）

许海玉（中国中医科学院）

李京向（北京中医药大学）

张晓天（上海中医药大学）

郜新莲（河南中医学院）

序

我国历来高度重视大学生素质的培养工作，随着教育改革不断深化，教育观念不断更新。1999年，国家制定的《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》和2010年制定的《国家中长期教育改革和规划纲要（2010—2020年）》将素质教育提高到“教育改革发展的战略主题”的高度，提出提高教育质量，全面推进素质教育改革的要求。党的十八大报告提出“全面实施素质教育，深化教育领域综合改革，着力提高教育质量，培养学生创新精神”，体现了在科学发展观统领下，教育事业科学发展必须坚持以人为本，全面实施素质教育，促进学生全面发展。素质教育的理念日益深入人心，贯穿于人才培养模式、教育内容和方法、教育体制等方方面面的教育改革实践中，使我国教育事业发生深刻变化，得到巨大发展。

目前，关于素质教育，人们在许多方面已有共识。例如：素质教育意味着不仅让学生掌握知识，更重要的是让学生掌握方法；不是让学生只掌握某种专门技能，更重要的是获得适应社会发展要求的综合能力；不是只关注学生的智力水平的提高，而是应关注学生思想品德、知识技能、身体、心理等各方面素质的整体提升；不是让学生被动地接受知识，更重要的是注重对学生创新精神和创新能力的培养；不是只关注学生的在校学习，还要关注学校学习与将来社会生活的统一性，关注学生的生存与发展，等等。总之，大力推进素质教育，把学生培养成德、智、体、美全面发展的创新型人才已成为我国教育发展的主导型理念。

虽然如此，作为崇高而艰巨复杂的系统性工程，素质教育发展还面临着许多问题，有些甚至是基础性和根本性的问题。这些问题制约着素质教育的发展，要求我们必须认真思考并积极加以解决。健康教育在素质教育中的地位和作用就是其中一个值得重新思考的问题。

什么是健康？联合国世界卫生组织的定义是：健康，不仅是指没有疾病



或病痛，而且是指身体、心理和包括社会适应在内的健全状态。也就是说，健康应该包括身体和心理两个方面，二者缺少哪一面都是不完整的。多年来，国家对大学生的健康教育一直很重视。1993年，制定了《大学生健康教育基本要求》(试行)。2011年，又制定了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》。这些要求，对加强大学生健康教育工作起到了重要的引导、规范和推动作用，产生了重大的积极影响。

然而，在对素质教育基本内涵的理解中，大学生的健康问题往往被分割成健康体魄和健康心理两部分，分别由体育课和心理咨询、心理辅导来进行培养和疏导。大学生的身心健康没有作为一个统一整体被重视。因此，很多大学生没有对健康的整体理性认知，不具备基本的维护健康的技能，没有养成健康的生活方式。同时，许多人也往往认为，关于健康的专门知识和技能，是医学专业院校学生的专长，其他专业的学生无法获得，似乎也没有必要通过专门性的课程学习获得。学生生病，有健康问题，到医院找医学专业技术人员即可。在这种意义上，大学生的健康问题就转化为医护人员的责任和技能问题，甚至转化为政府对医疗卫生事业的投入问题。因此，除了医学专业院校，其他各类高校中的大学生健康教育工作还极其薄弱，还未把健康教育系统化、规范化地落到实处。学生无法通过专门课程获取较为系统的健康知识和技能，难以较好地达到“增强大学生健康意识，提高其自我保健能力，建立健康生活方式”的健康教育目标。

其结果是，学生不仅在大学求学期间，可能发生的健康问题会影响其学业和正常生活，而且，作为社会人，他们会通过代际传递，波及家庭和社会领域，影响国民素质，影响国家对医疗卫生事业的财政投入等社会问题。如果我们积极开展大学生健康教育，使学生获得较为系统的健康知识和健康技能，并逐渐养成健康的生活方式，他们就可能把维护健康的行为持续下去，为以后的生活提供较为坚实的健康支持。同时，也必将对整个国民健康素质的提升产生积极影响。因此，对大学生健康教育的重视具有战略意义。

北京工业大学作为北京市属高校中唯一一所“211”院校，长期重视素质教育的实践探索与创新。目前，学校处于从教学研究型大学到研究型大学转型的关键时期，要实现国际知名、有特色、高水平研究型大学的建设目标，任务艰巨而繁重。因此，我们必须更加关注师生的健康问题，把培养学生包括健康素质在内的整体素质放在更加核心的位置上。基于此，学校于2012年提出“健

康工大”的建设目标，并采取一系列措施推动学校师生的健康工作，为学校的整体发展提供了有力支持。

近年来，学校逐步建立了一支从事大学生健康教育工作的专门人才队伍。其中，胡广芹老师探索性地开展了一系列融入中医健康文化的中西医结合大学生健康教育实践活动，以建构具有中国特色的大学生健康教育模式和体系为己任，将中国传统文化与大学生健康教育相结合，对大学生健康教育工作进行了较深入的理论和实践探索，开办了一系列面向教师的健康讲座，并开设了面向大学生的养生教育课程，受到广大师生的普遍欢迎。

本书以中医学文化为基础，将身体健康与心理健康相结合，使学生从中医角度领略中国传统文化之美的同时，掌握人体功能与结构方面的健康知识，掌握有效预防疾病的养生之道，从而少生病，甚至不生病，远离疾病。相信这本教材的出版，必将进一步丰富大学生素质教育的内涵，对推动我国的大学生健康教育工作产生积极的影响。

教育部高等学校文化素质教育指导委员会副主任
北京工业大学校长
2014年2月

前言

我曾从事西医临床护理十余年，亲眼目睹西医学的优势和局限性；母亲曾教我一些简单的中医养生方法，使我亲身领略过中医药的神奇疗效（母亲的外祖父曾是当地医术精良的世传中医）。所以，我毅然放弃西医临床护理工作，开始系统学习中医学。天津中医药大学中医学博士研究生毕业后，我选择北京工业大学医院作为工作和研究的基地，致力于中西医结合健康管理及社区全科医疗工作。因种种机缘，短短两年内，在中国中医药出版社先后出版了《护士健康枕边书》《形神兼治，针药并施》和《轻松学会体质养生》3部作品。2012年5月，中华中医药学会和中国中医药出版社分别在北京工业大学成立全国首个“高校健康管理基地”与“中医药文化科学普及与实践基地”。同年，我被遴选为“国家中医药管理局第三批中医药文化科普巡讲专家”。我深深感到有责任与义务将博大精深的中医理论和临床经验变成老百姓听得懂的科普知识，将中医药健康文化科学系统地展示给百姓。

由于自然生态环境和社会生活条件的变化，肥胖症、高血压、糖尿病、颈椎病等慢性非传染性疾病发病率逐年上升，“如果没有有效的干预措施，未来30年将是中国慢性病井喷的年代”。前卫生部部长陈竺用“井喷”二字敲响了我我国慢性病防控的警钟。30年后，当前的在校大学生将成为国家的栋梁之才。通过有组织、有计划的健康理念教育，采取集体和个体的形式，普及健康基本知识、养生保健方法和技术应成为非医学类高校健康教育通识课的重要组成部分，具有重要的社会意义。

基于此，2012年我在北京工业大学开设了“大学生轻松学养生”选修课。我认为，大学生的思维逐渐走向成熟，其人生观和价值观开始形成并趋于稳定，社会文化因素对其有着重要的影响。为大学生提供科普健康文化知识技能学习的机会，不仅能使他们认识中医药文化的特质，掌握简单的中医药养生技术，学会应用自我健康管理的方法，增进和维护自身的健康；更重要的是，使大学生成为健康文化科学普及的主力军，通过他们可以将这些知识和理念传播给他们的长辈，实现文化反哺；告诉他们的亲朋好友及未来的同事，实现文化

的传播；传授给他们的子女，实现文化的传承。甚至还会辐射到未来，在他们的工作和生活中融入健康理念的特质，在很大程度上关系到同期及未来的国民健康状况。国家卫生和计划生育委员会王国强副主任说过一句话：“中医药文化是中医药事业发展的根，只有把中医药科普事业做好，中医药其他的各项事业才能顺利推进。”

开课后，学生们热情高涨，他们曾经觉得养生距离自己很遥远，但通过养生教育，每个人都能够为自己“把脉”，关注自己的身体健康，认识到健康的重要性，并对不良的生活习惯作出调整。有的学生发短信说：“老师，舌头在我嘴里20年，我从未看过它一眼，原来它是人体健康的晴雨表，太神奇了！”有的学生放假回家将学到的推拿按摩技术为父母、爷爷奶奶做保健。学生们还组建社团，在学校食堂建立养生窗口，向全校师生进行健康知识宣传。通过教学，学生们不仅收获了知识，更收获了一种重视自己与他人身心健康的意识，这一点会使他们受益终生。

本项探索工作得到了众位专家的鼓励和帮助。北京工业大学领导多方位为我创造工作条件。中国高等教育学会的瞿振元会长、康凯秘书长和叶之红副秘书长对本项工作给予肯定和指导，叶之红副秘书长在《人民政协报》就此项工作发表《为坚守教育规律的教学改革喝彩》评论，她说：“这样符合教育规律的创新实践必然会有强大的生命力和影响力，一定会在更多的高校推广实践、让更多的大学师生受惠获益。”中国教育网络电视台以“‘中医养生’入课堂、传统文化‘迷’住大学生”为主题，报道了我校开展的健康文化教育工作。

在第481次香山科学会议“健康中国战略实施的突破口”学术讨论会上，中国知识产权局刘延淮教授在如何弘扬具有中国特色的高校健康文化、如何保护健康文化教育的自主知识产权等方面给我提出许多宝贵意见，让我深受感动！北京大学健康系统工程研究所俞梦孙院士、余振苏教授，中华中医药学会李俊德副会长也给予了我很多鼓励。在此，谨呈上我深深地感谢！

为了帮助大学生了解自己的身体，轻松学会养生方法，维护健康，在中国中医药出版社的支持下，同时联合多所院校的专家、教授共同编写了《大学生轻松学养生》一书。本书可作为非医学类高校大学生健康教育的教材，也可供其他养生爱好者学习、参考。

愿同学们身体健康，每天有个好心情！

胡广芹

2014年2月

编写说明

本教材书名所述“养生”是指通过课程学习，使学生掌握一定的保养身体、摄养身心、维护健康的常识，是提高大学生健康素质的重要手段。因此，简易的健康状态辨识和养生方法是本书重点学习的内容。大学生健康文化科普教育，不同于医学院校学生的专业教育，教学内容和方法有自身的规律和特点。

针对目前尚无专门总结与研究大学生中西医结合健康文化科学普及理论与方法的现状，我们组织有关专家共同编写这本《大学生轻松学养生》教材。本书包括有关健康的概念，健康状态辨识和维护，起居和季节养生，饮食、运动及情志养生，性保健，简易中医养生方法，急救知识和常见病的养生知识等部分。目的是让学生了解如何及早发现身体的问题，学习简易养生方法，及早选择合适的解决途径，防患于未然。

本书是在北京市教育委员会社科计划面上项目SM201210005013“中医健康理念在大学生健康教育中的意义研究”；北京工业大学教育教学研究面上项目ER2013C90“大学生健康教育的研究——饮食文化素质教育实施途径”的资助下完成。由于这是中国第一本关于大学生养生理论与方法的教材，从体例、格式到内容都没有更多的可供借鉴的先例。我们完全根据科学调研大学生的需求，从教学实践出发来编撰此书。限于水平和能力，疏漏在所难免，敬请同道及广大师生在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订。

《大学生轻松学养生》编委会

2014年2月1日

绪 论	1
健康是“1”，其余的地位、荣誉、金钱、房产等都是“0”。有了健康的“1”，后面加“0”，就能成十、成百、成千、成万，健康失去，一切归零。因此，我们应该根据自己的实际情况规划自己的生活方式，保持愉悦的心情，让生活有激情、有活力。	
第一节 健康和健康的生活模式	2
一、你了解健康吗	2
二、什么是“亚健康”	2
三、什么是疾病	3
四、什么是体质	3
五、什么是健康的生活模式	3
第二节 大学生为何学养生	4
第三节 学会自我健康管理	6
一、人为什么会生病	6
二、何为自我健康管理	6
三、自我健康管理的基本内容	8
四、自我健康管理的基本方法	8
第四节 维护健康的主要原则	9
一、主动休息	9
二、均衡营养	10
三、保障睡眠	10
四、自我放松	10
五、培养情趣	11
六、有氧运动	11
七、调整心情	11
八、欣赏音乐	11
九、通畅二便	12



十、改变不良的生活习惯·····	12
------------------	----

第一章 健康状态辨识·····	13
-----------------	----

每个人体内都有一台先进的疾病预警系统。日常生活中，掌握健康状态辨识小常识，看看舌，数数脉，望指甲，嗅体味，测体温，量血压，学会读懂“人体健康的晴雨表”，及时辨识自己的健康状态，纠正错误的生活方式，可防患于未然。健康不是名医的恩赐，健康就在心中。

第一节 望舌知健康·····	14
----------------	----

一、神奇的舌头·····	14
--------------	----

二、如何望舌·····	15
-------------	----

三、望舌与养生·····	16
--------------	----

第二节 看甲知健康·····	16
----------------	----

一、神秘的指（趾）甲·····	17
-----------------	----

二、如何看甲·····	17
-------------	----

三、看甲与养生·····	19
--------------	----

第三节 切脉知健康·····	19
----------------	----

一、多变的脉搏·····	19
--------------	----

二、如何切脉·····	20
-------------	----

三、切脉与养生·····	20
--------------	----

第四节 闻诊知健康·····	21
----------------	----

一、怪异的气味·····	21
--------------	----

二、异常的声音·····	22
--------------	----

三、闻诊与养生·····	23
--------------	----

第五节 测体质知健康·····	24
-----------------	----

一、多元的体质·····	24
--------------	----

二、体质与养生·····	30
--------------	----

第六节 测生命体征知健康·····	30
-------------------	----

一、重要的生命体征·····	30
----------------	----

二、测生命体征与养生·····	30
-----------------	----

第二章 健康状态维护·····	33
-----------------	----

生命是美丽精彩的，也是脆弱短暂的。少生病，晚生病，甚至不生病，珍爱健康，是尊重生命的体现，需要通过学习养生保健常识，运用养生方法，维持机体的健康状态才能实现。

第一节 五官养护·····	34
---------------	----

一、善待眼睛·····	34
二、爱护牙齿·····	35
三、了解耳朵·····	35
四、保护鼻子·····	36
五、珍视咽喉·····	37
第二节 身体美容与护理 ·····	37
一、面部护肤·····	38
二、呵护口唇·····	38
三、头发护理·····	39
四、手部护理·····	39
五、脚部护理·····	39
六、全身皮肤护理·····	40
第三章 起居与季节养生 ·····	41
《黄帝内经》言人若要“尽终其天年，度百岁乃去”，其中有一项要做的是“起居有常”，可见良好的起居习惯对养生的重要性。	
一年四季，每个季节都有不同的特点，人的日常生活应与四季特点相适应，才能健康，这也是对中医“天人相应”的一种诠释。	
第一节 起居养生 ·····	42
一、睡眠·····	42
二、二便·····	43
三、服饰·····	43
第二节 季节养生 ·····	45
一、春季养生·····	45
二、夏季养生·····	45
三、秋季养生·····	45
四、冬季养生·····	46
第四章 饮食养生 ·····	47
民以食为天，食物是生命延续的保证，是健康的基础。但“病从口入”，饮食不当也是导致疾病发生的一个根源。如今，越来越多的人开始关注饮食养生的重要性。	
第一节 营养与营养素 ·····	48
一、营养·····	48
二、营养素·····	48
三、营养素来源·····	48



第二节 标准体重指标	49
一、计算方法一	49
二、计算方法二	49
第三节 合理膳食	50
一、饮食要定时	50
二、饮食要定量	50
三、饮食要荤素搭配	51
四、饮食宜细嚼慢咽	51
五、饮食宜专心愉悦	51
六、饮食宜干稀平衡	52
七、饮食可依据季节变化	52
第四节 药膳	53
一、何为药膳	53
二、如何选择药膳饮食	53
第五节 禁烟限酒	59
第五章 运动养生	61
运动有益健康，但不一定每天非要在操场和体育馆内锻炼，零散时间完全可以利用起来。大学生在紧张的学习之余，利用课间花几分钟揉揉腰、伸伸腿，既可消除疲劳，又能活血提神。另外，每次考试前更应多做些有氧运动，有利于缓解压力，消除抑郁和焦虑情绪。	
第一节 大学生运动常识	62
第二节 常用运动养生方法	64
一、捻指通经法	64
二、益智健身太极拳	65
三、快走慢跑皆相宜	66
四、健美健脑甩手操	67
五、弹指疏肝	67
六、蹲起强心	67
七、搅舌健脾	68
八、吐纳润肺	68
九、摩腰健肾	68
十、揉面养眼	68
十一、叩齿醒脑	69
十二、摇头防病	69
十三、跳跃壮骨	69

十四、跪拜护脊·····	69
十五、懒腰抗疲·····	69
十六、打坐安神·····	70
十七、提肛防痔·····	70
第三节 军训保健常识·····	70
一、军训期间常见疾病的防治·····	70
二、军训卫生保健六“不宜”·····	71
第六章 情志养生 ·····	73
身心清静，不是神仙，胜似神仙。这涉及了情志养生的内容。而《黄帝内经》中“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”的理念是对情志养生的最好诠释。	
第一节 大学生心理健康及标准·····	74
一、大学生心理健康的含义·····	74
二、大学生心理健康的标准·····	74
三、了解心理状态——心理测验·····	75
第二节 大学生情志养生·····	75
一、话说情志养生·····	75
二、情志养生的原则·····	76
三、神奇的情志疗法·····	77
第三节 学会辨识心理问题·····	78
一、人为什么有烦恼·····	78
二、如何看心理警示灯·····	78
第四节 解决心理问题的常用方法·····	79
一、认识自己，面对现实·····	80
二、保持积极乐观的心态·····	80
三、遇事冷静、淡然·····	81
四、学会修身养性的方法·····	81
第七章 性卫生与保健 ·····	83
随着性生理的发育成熟，大学生多表现出一系列性心理行为，如对性知识的兴趣，对异性的好感、性欲望和性冲动、性幻想、自慰行为等，这些均是正常现象。有些学生由于对性生理、性心理、性保健等卫生知识缺乏了解，采取一系列错误行为，影响自己的身心健康。本章的目的是普及性教育，提高性素质，使大学生享有性健康。	
第一节 大学生性常识·····	84



一、生殖系统的组成·····	84
二、第二性征·····	84
三、性心理卫生·····	84
第二节 大学生性保健 ·····	85
一、男性性保健·····	85
二、女性性保健·····	86
三、性行为保健·····	87
四、避孕原理与方法·····	87
第三节 意外怀孕与人工流产 ·····	87
一、意外怀孕·····	87
二、人工流产·····	88
第四节 性传播疾病 ·····	89
一、艾滋病（AIDS）·····	89
二、淋病·····	90
第八章 简易中医养生方法·····	93
中医的一些疗法对人体具有非常好的保健作用，如足疗、拔罐、针灸、刮痧等，大学生可根据自己的情况选择使用。	
第一节 中药·····	94
第二节 推拿按摩·····	95
第三节 足疗·····	96
第四节 刮痧·····	99
第五节 拔罐·····	101
一、留罐法·····	101
二、走罐法·····	102
第六节 耳穴·····	103
第七节 艾灸·····	104
第八节 贴敷·····	106
第九节 熏洗·····	107
第九章 急救技术·····	111
大学生生活丰富多彩，但一些意外也常让人猝不及防，如外伤、中毒、中暑、触电、溺水等，在遇到此类状况时，及时、科学、有效地进行必要的救助非常重要。	
第一节 心肺复苏术·····	112
第二节 中暑急救·····	113
第三节 创伤急救·····	113

第四节 烧烫伤急救	114
第十章 用药常识	115
我国居民不规范用药现象普遍存在，超九成的居民不了解合理用药，甚至存在用药误区。因此，了解合理用药的常识就显得十分迫切。	
第一节 合理用药原则	116
第二节 学会阅读药物说明书	116
一、识别处方药与非处方药	117
二、说明书的主要内容	117
第三节 自备小药箱	118
一、如何选择自备用药	118
二、适合的自备用药	119
三、不宜备用的药物	120
四、自备药物贮存的注意事项	120
第十一章 常见疾病的养生保健	121
让大学生了解常见病的基本常识，及早发现隐匿的身体隐患，早期治疗，就能远离疾病的伤害。	
第一节 胃病	122
第二节 感冒	125
第三节 疲劳综合征	128
第四节 颈椎病	131
第五节 腰椎病	135
第六节 失眠	138
附：神经衰弱	142
第七节 高血压	144
第八节 鼻炎	148
第九节 咽炎	150
第十节 干眼症	153
第十一节 近视	155
第十二节 视疲劳	158
第十三节 便秘	159
第十四节 月经不调	162
第十五节 抑郁症	165
第十六节 焦虑症	170
第十七节 痤疮	171