



余 君 培
韩 耀 辉
主 编
主 审

青年养生学

中国科学技术出版社

青 年 养 生 学

主 编 余君培
主 审 韩耀辉

中国科学技术出版社
• 北京 •

内 容 提 要

本书以祖国传统医学、养生学的理论、方法为基础,注意吸收现代中外医学、心理学、心身医学、人文科学、卫生保健的研究成果和实践经验,讲述青年养生的知识和方法。全书共八编二十八章,设有总论篇、生理篇、心理篇、饮食篇、健身篇、防病篇、行为篇、生活篇。

本书具有较强的科学性、知识性、实用性,可供各类大中专院校师生以及医疗、保健工作者学习和使用,也可以作为普及现代养生学知识和进行健康教育的教材。

(京)新登字 175 号

* * *

青 年 养 生 学

主 编 余君培

主 审 韩耀辉

责任编辑 关 兵 于惊涛

封面设计 马全运

*

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 出政编码:100081

大连理工大学印刷厂印刷

*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:16 $\frac{1}{2}$ 字数:475 千字

1994 年 12 月第一版 1994 年 12 月第一次印刷

印数:1—8,000 册 定价:12.00 元

ISBN 7-5046-1376-2/R · 501

前 言

20 世纪 80 年代,世界卫生组织(WHO)提出“2000 年人人实现健康”的卫生战略目标。进入 90 年代以来,世界范围内许多国家不断地掀起卫生保健热,使越来越多的人关注着卫生保健事业和健康教育事业的发展。

在我国,“卫生保健热”如燎原之势,正从沿海经济发达地区逐渐向着内陆大中城市和大中专院校扩展。随着社会主义市场经济体制的建立,人们逐渐认识到:“少量的卫生保健投资,将会产生巨大的经济效益和社会价值。”为适应上述客观形势发展的需要,我们编写了《青年养生学》一书。

《青年养生学》这本专著是在我国有关医学、心理学、卫生保健和养生学等方面的专家、教授倡议下,在 1992 年秋组织多所高校 3000 多名 92 级新生进行身心健康状况(CMI)典型调查和开展专题研讨的基础之上,由大连大学、大连大学医学院、大连医科大学、佳木斯医学院、大连理工大学以及大连市健康教育所等单位酝酿将近两年多,最后由辽、吉、黑、内蒙和苏、皖、赣等 7 省市 16 所不同类型高等院校的医学、中医学、养生学、心理学、心身医学和运动医学、体育、德育、美育等方面的正副教授,高校政治思想教育工作者以及校医院(所)的院、所长等 30 多人联合编撰完成。

《青年养生学》一书具有以下特点:

1. 发扬传统医学和养生学的精华,充分体现养生之道的基本原则:无病预防,病后康复;身心兼顾,形神俱养,养心、养性、养生合一;协调阴阳,充盈形、精、气、神;内功内养,强筋壮

骨,适应自然,怡然自得,调摄情志,延年益寿。

2. 从青年期身心实际出发,不脱离国情,重点指导青年了解和掌握青年期(18~28岁)生理、心理发育保健规律和健身、防病、祛疾的自我保健方法和养生经验。

3. 注意广采博收先进科技新知,融汇现代医学、心理学、心身医学和运动医学以及德育、体育、美育、行为科学、生活科学有关的先进的养生理论与实用的科学方法。全书收录有关养生新方法百余种。本书注意做到融科学性、知识性、指导性和实用性为一体。

4. 注意贯彻古为今用,洋为中用,中西结合,兼融并蓄,取长补短,既弘扬传统医学、养生学的精华,又善于吸取现代世界医学之长处,以利探索形成现代养生的理论体系和内容、方法,以成为当代和未来青年们自我保健和养生益寿的必读书籍。

在本书即将出版之时,我们特向所有为本书组稿、编撰、排版、印刷和发行等各项工作提供帮助的朋友们致以深深的谢意!

谨将此书奉献给为培养和造就当代和未来 21 世纪高科技和各行各业人才的灵魂工程师们、医疗卫生保健者和大学生、研究生、社会知识青年们!

编 者

1994 年 7 月 25 日于大连

目 录

总 论 篇

第一章 中国养生学与健康教育	(1)
第一节 现代健康观与健康教育	(1)
第二节 中国传统健康教育的瑰宝——养生学	(6)
第三节 现代养生学与青年养生学的兴起	(15)
第四节 青年养生学是大学生健康教育的必修课程	(22)

生 理 篇

第二章 青年期运动系统的发育与保健	(25)
第一节 骨骼的发育与保健	(25)
第二节 肌肉的发育与保健	(31)
第三节 运动的影响与养生	(36)
第四节 身高、体重、胸部发育的自我评价	(42)
第三章 青年期脑和神经系统的发育与养护	(45)
第一节 脑和神经系统的发育	(45)
第二节 高级神经系统活动特点及其养护	(51)
第三节 掌握生物节律科学用脑与脑的保养	(59)
第四章 青年期呼吸与循环系统的发育与保健	(69)
第一节 心脏的发育、心率、血压	(69)
第二节 肺的发育与气体代谢	(75)
附录 青年期身体发育的有关生理指标	(80)
第五章 青年期性腺与内分泌的发育与保健	(87)
第一节 两性生殖器官的发育与第二性征	(87)
第二节 月 经	(93)
第三节 遗精和梦遗	(100)
第四节 青年期两性发育的顺序	(102)

第五节 乳腺与睾丸的自我检查·····	(105)
第六节 青年的按摩与保健养生·····	(108)
心 理 篇	
第六章 青年期心理基本特征与心理健康的评价·····	(113)
第一节 青年期的心理特征·····	(113)
第二节 青年期心理健康标准及其水平·····	(116)
第三节 心理健康的自我测量·····	(120)
第七章 青年期常见心理障碍与预防·····	(127)
第一节 学习过程中的心理障碍与预防·····	(127)
第二节 人际关系心理障碍与预防·····	(134)
第三节 青年期社会化心理障碍的预防·····	(141)
第八章 青年期情绪的调节与控制·····	(148)
第一节 顺和——适应与应激·····	(148)
第二节 平衡——心理防御机制·····	(149)
第三节 调摄——控制情绪的技术·····	(153)
第九章 青年期性心理问题摄养·····	(164)
第一节 青年期性心理的形成与特征·····	(164)
第二节 青年期常见性心理问题及调摄·····	(169)
第三节 青年期性心理障碍及矫治方法·····	(180)
第四节 健全性心理的结构与自我评价标准·····	(182)
第十章 青年期常见心理疾病的表现与防治·····	(184)
第一节 神经症的分类和共同特征·····	(185)
第二节 神经衰弱·····	(186)
第三节 焦虑症·····	(190)
第四节 恐怖症·····	(194)
第五节 抑郁性神经症·····	(197)
第六节 强迫症·····	(200)
第七节 疑病症·····	(203)
第八节 癔症·····	(205)

第九节	严重精神疾病征状与特点	(208)
-----	-------------	-------

饮食篇

第十一章	青年期基本营养与摄取	(209)
第一节	青年期的基本营养	(209)
第二节	青年期热能摄取	(224)
第三节	青年期营养素的合理摄取	(230)
第十二章	青年期饮食调理养生原则和方法	(235)
第一节	青年期饮食养生与现代饮食观	(235)
第二节	青年期饮食养生的原则与方法 ——建立平衡饮食结构	(239)
第三节	青年期必须养成良好的饮食习惯	(245)
第十三章	青年期的食疗、食补与养生	(248)
第一节	食物性味与人体脏腑摄养	(248)
第二节	食疗、食补与药粥、药膳	(251)
第三节	益智健脑的饮食和食疗	(270)
第四节	饮食与美容	(275)
第十四章	青年期的药补与用药知识	(279)
第一节	青年期药物调理的原则	(279)
第二节	抗疲劳、抗早衰的药物保健法	(284)
第三节	青年期用药常识	(290)

健身篇

第十五章	青年期体育锻炼与养生	(295)
第一节	青年期体育锻炼与养生的作用与原则	(295)
第二节	科学的健身之道与常见病的体育疗法	(300)
第三节	常见运动损伤的预防和处理	(308)
第十六章	传统体育与养生健身术	(313)
第一节	传统体育是身心养护的健身术	(313)
第二节	传统体育养生方法——气功养生术	(316)
第三节	健身养生的太极拳	(328)

第十七章	健美运动与养生·····	(332)
第一节	健美运动与形体美·····	(332)
第二节	青年期健美法·····	(335)
第三节	矫正青年期不良体态的健美方法·····	(341)
	防病篇	
第十八章	青年期消化系统常见病的预防与养护·····	(344)
第一节	胃炎的预防与养护·····	(345)
第二节	消化性溃疡病的预防与养护·····	(346)
第三节	肠炎的预防与养护·····	(348)
第四节	胆道疾病的预防与养护·····	(349)
第五节	食物中毒及预防·····	(351)
第六节	龋病的预防与养护·····	(354)
第十九章	呼吸系统常见病的预防与养护·····	(356)
第一节	急性上呼吸道感染的预防与养护·····	(356)
第二节	慢性性支气管炎的预防与养护·····	(359)
第三节	支气管哮喘和支气管扩张的预防与养护·····	(363)
第四节	肺炎的预防与养护·····	(367)
第五节	肺结核和胸膜炎的预防与养护·····	(369)
第二十章	循环系统常见病的预防与养护·····	(379)
第一节	心律失常的预防与养护·····	(379)
第二节	风湿性心瓣膜病的诊治·····	(382)
第三节	亚急性细菌性心内膜炎的诊治·····	(385)
第四节	心肌炎·····	(386)
第五节	高血压病的防治·····	(387)
第二十一章	青年期生殖、内分泌系统的常见病 防治与养护·····	(390)
第一节	青年期生殖系统的发育及养护·····	(390)
第二节	常见性功能障碍的防治与养护·····	(394)
第三节	青年期内分泌系统常见病的防治与养护·····	(397)

第二十二章 青年期常见传染病的预防·····	(402)
第一节 病毒性肝炎的防治·····	(402)
第二节 急性细菌性痢疾的防治·····	(407)
第三节 流行性乙型脑炎的防治·····	(408)
第四节 青年期性传播疾病的预防·····	(409)

行 为 篇

第二十三章 青年期道德修养与养生·····	(417)
第一节 宽广胸怀是养性养生之本·····	(417)
第二节 培养高尚情操，善养性以养生·····	(421)
第三节 情志调摄养生方法·····	(426)
第二十四章 行为特征与养生·····	(436)
第一节 A 型行为与养生 ·····	(436)
第二节 C 型行为模式与养生 ·····	(444)
第三节 自律训练法介绍·····	(448)
第二十五章 青年期行为习惯与养生·····	(452)
第一节 不良嗜好习惯及其危害·····	(452)
第二节 不良饮食习惯及其危害·····	(454)
第三节 不良睡眠习惯及其危害·····	(457)
第四节 不良动作习惯与养性养生·····	(459)
第五节 培养良好行为习惯，克服不良行为习惯·····	(462)

生 活 篇

第二十六章 青年期的恋爱与养生·····	(468)
第一节 恋爱与爱情·····	(468)
第二节 爱情的价值取向与养生·····	(471)
第三节 大学生爱情的产生和发展·····	(473)
第四节 加强对大学生恋爱问题的养生指导·····	(476)
第二十七章 青年期日常起居的养生保健·····	(483)
第一节 四时起居的养生保健·····	(483)
第二节 环境起居的养生保健·····	(486)

第三节 娱乐的养生保健·····	(492)
第二十八章 青年期仪表美容服饰与养生·····	(496)
第一节 青年期的仪表美与养生·····	(496)
第二节 青年期美容与养生·····	(504)
第三节 青年期的服饰与养生·····	(509)
本书主要参考文献·····	(514)

第一章 中国养生学与健康教育

社会的进步与发展,离不开医疗卫生保健事业的保障。只有在不断提高经济、文化水平的同时,不断提高人民的健康和生活水平以及民族的素质的前提下,才能保证民族的健康繁衍,推动社会不断进步。我国社会主义现代化建设的迅速发展,不仅为现代医学发展模式的转变提出了新的要求,也促使人们不断更新健康观念,不断地促进健康教育的开展。

中国传统养生学是中华民族五千多年文化遗产中的瑰宝。在进行现代化建设中,人们期待着中国现代养生学的兴起,发掘和发展中国养生学这一宝贵的文化遗产,将成为现代健康教育中不可缺少的精神财富。它必将给中国人民的现代化建设带来活力并创造更加美满、幸福的前景。

第一节 现代健康观与健康教育

随着现代医学的发展,在生物—心理—社会医学模式思想的驱动下,人们对健康观的涵义有了新的认识,对健康的需要与目标有了新的追求。

一、现代健康观的概念与涵义

(一) 世界卫生组织对现代健康观的定义

对现代健康观全面、确切的理解,应以世界卫生组织(WHO)1948年提出并于1989年、1993年两次深化阐明健康概念的表述为准:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅是没有疾病或虚弱。”“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”世界卫生组织在1989年补充阐明现代健康观的具体标志有10条,除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,应具备:①精力充沛,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;

②积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;④自我控制能力强,善于排除干扰;⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑥体重得当,身材匀称;⑦眼睛炯炯有神,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。上述这些标志是世界卫生组织对健康作出的较全面、具体的表述,科学地概述了现代健康观的涵义。世界卫生组织对健康观涵义的表述与“生物—心理—社会”医学模式是一致的。实际上,与我国传统医学中辩证的健康观也是基本一致的。

(二) 祖国传统医学中的健康观

翻阅祖国医学的有关传统医学理论和养生学的丰富的论著,可以发现我们的传统的医学和养生学中,早就体现“生物—心理—社会”医学模式中辩证统一的指导思想原则。为便于我们学习、掌握,现将中医养生理论中有关健康观的生理与心理特征简介如下:

1. 生理特征

(1) 双目有神 眼睛是脏腑精气汇集之处,眼神有无反映了脏腑的盛衰,这是健康人最明显的特征。中医临证很重视论眼神。

(2) 须发润泽 头发的生长与血有密切关系,故中医养生学理论中有“发为血之余”之说;同时,头发的生长又依赖肾脏精气的营养。所以头发的脱落、斑白揭示肝肾精血亏损,是一种早衰之象。

(3) 面色红润 指呼吸从容不迫,不疾不徐。《难经》认为:“呼出心与肺,吸入肝与肾”,说明呼吸徐微是各脏腑尤其是心肺二脏功能正常。

(5) 牙齿坚固 中医养生学理论认为,齿为骨之余,骨为肾所主,而肾又为“先天之本”,故牙齿坚固是先天肾气旺盛的表现。

(6) 食欲正常 中医养生学认为:“有胃气则生,无胃气则死。”饮食的正常与否反映脾胃功能的盛衰。食欲正常提示脾胃功能正常。食欲减退说明此人脾胃虚弱。食欲过旺,提示此人或阴虚,或有内热。

(7) 声音洪亮 声由气发,“诸气者,皆属于肺”。声音洪亮,反映

肺的功能良好。

(8) 双耳聪敏 人身体的 12 经脉和 365 络,皆走于耳而为听,听力减退、迟钝、失听是脏器功能衰退之征。

(9) 二便正常 《黄帝内经·素问·五脏别论》说:“魄门亦为五脏使,水谷不得久藏。”说明经肠胃消化吸收后的糟粕不宜藏入体内太久,以防便秘;小便是排除代谢后糟粕的主要途径,与肺、肾、膀胱、三焦等脏腑关系密切。二便自调,是健康人的重要特征。

(10) 脉象均匀 脉象从容、缓和,不疾不徐。“脉者,血之腑也。”气血在脉道内运动,故脉象的正常与否,反映了气血运动的正常与否。

(11) 腰腿灵便 肝主筋,肾主骨,腰为肾之腑,四肢关节之筋皆赖肝血营养。腰腿灵便,步履从容,是健康人肝肾功能正常的表现。

(12) 形体壮实 皮肤润泽,肌肤致密,体格壮实,不瘦不胖。过瘦过胖皆为病态。

2. 心理特征

(1) 精神愉悦 “喜则气和志达,营卫通利”,故良好的精神状态是健康心理的标志。七情调和,精神愉悦,反映脏腑功能正常,自能内外协调,不易为邪所干。

(2) 记忆良好 肾藏精,精生髓,脑为髓之海,髓海充盈,则精力充沛,记忆良好,为健康人之象;反之,若肾虚不化精髓,记忆力差,思维迟钝,会自觉衰老,即“心老”。

(3) 应变能力强 对各种人际关系、贫富荣辱变化、环境的恶化都有良好的应变能力,以保持心理平衡。

中医养生理论认为,人体生理健康以五脏六腑功能正常为前提;而人体心理健康则以“五态”(喜怒哀悲恐)正常为前提。这些特征与现代医学模式的健康特征几乎是吻合的。

在现代健康观的指导下,越来越多的人认识到,没有疾病(包括生理的和心理的)仅仅是健康的最低要求,现代的健康目标应该是追求一种既要具有躯体的、精神的健康,还要有适应社会的、道德上

的健康,进而使人生达到更高的境界、更高层次的适应和更充分的自我实现,即达到“完满康强”的健康观。

二、现代健康教育的由来与其内涵

(一) 现代健康教育的由来

世界卫生组织(WHO)于1978年在《阿拉木图宣言》中,曾为达到“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,宣布“初级卫生保健是在全世界可预见的将来达到令人满意的健康水平的关键”,并提出了初级卫生保健的8项任务,其中首要任务便是健康教育。世界卫生组织宣言也指出,为了使人民最充分地获得健康,“将医学、心理学以及有关的知识向全体人民推广是根本的”。同时还强调指出,“只有人人参与卫生活动,才能最终实现人人都享有保健”。在现代健康观指导下,世界各国对健康教育的开展赋予较高、较普遍的要求,健康教育随之日益普及。1988年,世界卫生组织在第十三届世界卫生教育大会上提出了“人人参与,创造健康世界”的口号与目标,使健康教育更加受到世界各国人们的重视,推动健康教育日益普及,国际医学卫生界誉为“健康教育时代已经到来”。这也可以说开创了现代健康教育的新时代,成为现代健康教育发展历史的里程碑。

(二) 健康教育的概念及其基本内涵

根据WHO对健康教育的新认识,结合我国健康教育的概念,应作如下表述:健康教育以全体人民为对象,通过生理的、心理的、社会的以及与健康密切相关的知识教育,改变不科学、不健康的各种行为习惯,建立科学的现代生活方式,使人人具有自我保健能力,进而在精神、身体、社会交往、品性、行为等方面保持健全的状态。具体地说,健康教育立足医学,通过教育手段,把与人体健康密切相关的卫生科学知识普及到广大人民群众中去,给人们以认识自然、社会 and 自身的观念、方法和技能,潜移默化地影响人们思维方式、行为方式、生活方式,唤起人们对个人卫生和社会卫生的自觉性和责任感,使广大人民群众积极投入以“群众参与”为中心的社会生活中去,提高自我保健技能,以促进和提高人们的健康素质,达到躯体、精神和社会上的完

满状态,保障身心健康。这也是编写本书的根本目的和全体作者的共同心愿。

(三) 学校健康教育的目标

1. 提高卫生科学知识

通过课堂教学及健康活动,使青少年掌握较系统的卫生科学知识,使学生确立追求健康、珍惜生命、热爱生活的科学观念,并掌握各种卫生、保健、防病、体育锻炼等知识手段,以正确的方式有效地保护自身的健康。

2. 培养自我保健的意识和能力

当前,卫生保健观念是:从对医疗机构的“依赖型”向依靠自己的“自助型”转变。自助型的核心是培养和发展个人的自我保健意识和能力,启发学生理解自我保健是最佳的促进健康的方法之一,指导学生掌握各项自我保健技能,如合理选择食物,适当进行体育锻炼,正确对待来自社会环境压力及防范意外伤害等。

3. 降低常见病的患病率及各种危险因素

青少年最常见的疾病有:近视、龋齿、贫血、肝炎、运动外伤等。通过健康教育,使他们掌握预防卫生知识,从而可以降低发病率。

危及青少年的危险因素,主要指心脑血管疾病。生理性危险因素是:高血脂,血压异常;遗传和行为因素是:家族史、吸烟、饮酒、饮食习惯和缺乏运动;心理社会因素是:生活改变、恶性生活事件、社会冲突等。

4. 预防各种心理障碍,促进心理健康发展

在社会特别是学校开展心理咨询活动和行为指导,开展有针对性的教育和训练,培养青少年健康的心理状态以及改善和适应环境的能力,对预防各种心理障碍,促进青少年心理素质的提高具有重要作用。

5. 提高学习效率

身心健康是学习的基本条件,有了良好的身体条件,才能不断提高学习效率,学习的效率还取决于学习者的心理状态。所有这些都有

赖于健康教育的实施。

（四）我国在大学生中开展健康教育的主要内容

在青年以及大学生中开展健康教育的主要内容,应从以下三方面进行:①躯体健康教育。主要包括防治躯体疾病,改进卫生习惯,加强大学生躯体健康的教育。通过对大学生的躯体健康教育,增进大学生的自我躯体保健意识和方法。②心理健康教育。主要向广大青年及大学生及时传授维护心理健康的知识和技巧,帮助他们掌握各种积极、合理、有效的心理防御机制和心理自我保健方法。培养大学生良好的心理素质,及时防治心理障碍和心理疾病,增强其心理自我保健的意识和能力,提高大学生的心理健康水平。③行为健康教育。良好的行为习惯和生活方式是维护健康的重要保证。在青年及大学生中开展行为健康教育的重点在于指导大学生养成良好的行为习惯,以减少各种身心疾病的发生。戒除吸烟的不良习惯,进行“少饮酒,不饮酒”的教育,防止酗酒现象的发生。培养良好的生活习惯和生活规律,养成出早操等体育锻炼习惯,克服晚睡晚起、不吃早餐、空腹上课等不良生活习惯。行为健康教育还包括养成良好的文明礼貌行为,帮助青年及大学生建立良好的人际关系,创造良好的校园风气,促进学校社会主义精神文明建设。

第二节 中国传统健康教育的瑰宝——养生学

一、中国传统健康教育和养生学的历史概述

公元前 17 世纪的商代,就有讲究卫生和健康保护的措施,与预防疾病的卫生医事制度紧密相联。从殷墟出土文物证实,商代有壶、盂、勺、盘、陶搓、头梳等全套漱洗用具,并有畜圈、厕所和水沟,充分证明商代已有洗脸、洗手、洗脚和洗涤食具的卫生习惯。到周代(公元前 11 世纪~前 256 年)进一步发展了卫生预防医事制度,对环境卫生、个人卫生都规定了一些合理的要求。如除虫、灭鼠、扫房、淘井、排