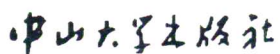


总主编 王 颖 张丽平



主 编 郭秀珍 慕容轩  
副主编 金玉霞 柴玉琼 张小仙



“常见病的护理与健康教育”丛书 / 总主编 王颖 张丽平

# 内科常见病的护理与 健康教育

主 编 郭秀珍 慕容轩  
副主编 金玉霞 柴玉琼 张小仙

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

内科常见病的护理与健康教育 / 郭秀珍, 慕容轩主编; 金玉霞, 柴玉琼, 张小仙副主编. — 广州: 中山大学出版社, 2013. 7

(“常见病的护理与健康教育”丛书 / 总主编 王颖 张丽平)

ISBN 978-7-306-04582-9

I. ①内… II. ①郭…②慕…③金…④柴…⑤张… III. ①内科—常见病—护理 ②内科—常见病—健康教育 IV. ①R473.5 ②R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 126845 号

---

出 版 人: 徐 劲

策划编辑: 周建华

责任编辑: 张礼凤

封面设计: 小鸟设计工作室

责任校对: 梁 弢

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 17.375 印张 290 千字

版次印次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 34.80 元

---

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

---

## “常见病的护理与健康教育”丛书编委会

总 主 编：王 颖 张丽平

执行主编：郑访江 祁 琴 郭雪梅

---

编 委：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 蓓 | 王悦岚 | 王淑英 | 田召焕 | 冉光丽 | 吕 芳 |
| 刘叶荣 | 刘 琳 | 刘会英 | 许海英 | 孙永翠 | 纪元春 |
| 买晓霞 | 关雪梅 | 朱永红 | 师 燕 | 苏惠琴 | 李 琰 |
| 李淑萍 | 李具金 | 陈秀萍 | 陈淑霞 | 张小仙 | 张晓玲 |
| 张致萍 | 张艳琴 | 张中华 | 张祖萍 | 张胜利 | 张新梅 |
| 芦红涛 | 何国玲 | 绍继萍 | 吴惠霞 | 杨小芳 | 杨明霞 |
| 金俭英 | 金玉霞 | 武 芹 | 苗晓琦 | 郭秀珍 | 骆秀萍 |
| 贺红梅 | 赵 昭 | 胡 烨 | 秦元莉 | 柴玉琼 | 曹 玲 |
| 曾潮兰 | 强凌云 | 慕容轩 | 慕熙霞 | 譙喜荣 | 薛世萍 |

# 前言

“三分治疗，七分护理。”这说明生病了首先要调治，但是除了调治之外，更重要的是调养和护理。这一经验认识，是人们在与疾病作斗争的长期实践中形成的，也为医疗工作几千年的发展史所证实。人们已普遍认识到，生了病不仅要吃药打针，还要精心调护，护理后还要注意预防疾病复发。那么，如何才能做好调护呢？确切地说，应包括两个方面，一是调治，二是调养。正常人生活在自然界中，受到各种因素的影响就会生病，而一旦生病，不仅要调治，更要调养。因此，正确地进行养生，使身体恢复健康，就要顺从自然界“生、长、化、收、藏”的规律。只有很好地进行调养才能达到康复，才能使身体恢复到原来的健康状态。中医的调护与健康教育密切结合，古代医家将其称之为“治未病”。“治未病”既体现在养生、抗衰、延寿、健身、美容、驻颜等方面，又可见于运用内服药物、外治、食疗（包括药膳、药酒、药茶、药点等）、针灸、推拿、气功等方法进行治疗，以达到早期根治、控制病情的目的；在治疗的同时积极进行正确的调养和健康教育，对病后身体恢复可起到非常重要的作用。因此，只有了解护理健康教育知识后，才能有效地进行调理，从而达到真正的康复。

甘肃省中医院组织有关专家编写了“常见病的护理与健康教育”系列丛书。本丛书分概论、内科、外科、妇产科、儿科、骨科、急救科、五官科、肿瘤科、老年病科等10个分册，简要介绍了常见病证的概述、病因病机、临床表现、处理原则、护理措施、健康教育等内容，是一套运用预防保健理论开展护理健康教育的实用性读本。我们希望这套系列图书的出版发行能为广大护理工作带去理论和实践方面的基本知识，并能大力普及和运用这些知识，以进一步推进护理健康教育工作，努力为病患者提供满意的服务。

编者  
2013年6月

# 目 录

## 第一章 内科学护理概论 1

---

|    |          |   |
|----|----------|---|
| 01 | 内科护理学的发展 | 2 |
|----|----------|---|

---

|    |          |   |
|----|----------|---|
| 02 | 中医预防调护概论 | 4 |
|----|----------|---|

---

## 第二章 肺系疾病 19

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 01 | 感冒 | 20 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 02 | 咳嗽 | 24 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 03 | 哮喘 | 28 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 04 | 喘病 | 34 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 05 | 肺病 | 38 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 06 | 肺痿 | 43 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 07 | 肺胀 | 48 |
|----|----|----|

---

## 第三章 心系疾病 53

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 01 | 心悸 | 54 |
|----|----|----|

---

|    |      |    |
|----|------|----|
| 02 | 胸痹心痛 | 60 |
|----|------|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 03 | 失眠 | 66 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 04 | 癫狂 | 72 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 05 | 痫病 | 77 |
|----|----|----|

---

|    |    |    |
|----|----|----|
| 06 | 痴呆 | 82 |
|----|----|----|

---

第四章      脾胃系疾病      87

|    |    |     |
|----|----|-----|
| 01 | 胃痛 | 88  |
| 02 | 胃痞 | 92  |
| 03 | 呕吐 | 96  |
| 04 | 噎膈 | 100 |
| 05 | 呃逆 | 105 |
| 06 | 腹痛 | 111 |
| 07 | 泄泻 | 116 |
| 08 | 痢疾 | 121 |
| 09 | 便秘 | 127 |

第五章      肝胆病      133

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 01 | 胁痛  | 134 |
| 02 | 黄疸  | 140 |
| 03 | 积聚  | 144 |
| 04 | 鼓胀  | 149 |
| 05 | 头痛  | 154 |
| 06 | 眩晕  | 158 |
| 07 | 中风病 | 162 |
| 08 | 癭病  | 167 |
| 09 | 胆胀  | 170 |

第六章      肾系疾病      175

|    |    |     |
|----|----|-----|
| 01 | 水肿 | 176 |
| 02 | 淋证 | 180 |
| 03 | 癃闭 | 185 |

## 第七章 气血津液病 191

|    |       |     |
|----|-------|-----|
| 01 | 郁证    | 192 |
| 02 | 血证    | 195 |
| 03 | 痰饮    | 201 |
| 04 | 消渴    | 208 |
| 05 | 自汗、盗汗 | 213 |
| 06 | 内伤发热  | 217 |
| 07 | 虚劳    | 221 |
| 08 | 肥胖    | 226 |
| 09 | 癌病    | 230 |

## 第八章 肢体经络病 245

|    |    |     |
|----|----|-----|
| 01 | 痹病 | 246 |
| 02 | 痉病 | 250 |
| 03 | 痿证 | 254 |
| 04 | 颤证 | 258 |
| 05 | 腰痛 | 262 |

## 后记 267

# 第一章

## 内科学护理概论

01 内科护理学的发展

---

02 中医预防调护概论

---

# 01 | 内科护理学的发展

中医护理同中医学一样有着悠久的历史，自从有了人类、有了疾病，就有了医和护，医护是同源的，所以护理实践与人类社会发展紧密相连。护理学是在人类祖先自我防护本能的基础上，通过长期的抗病害斗争和劳动实践而逐渐发展起来的。中医学强调“三分治，七分养”，其中“七分养”的实践就是护理，中医护理学的实质就是研究这“七分养”的科学内涵。随着中医学突飞猛进的发展，中医护理学也在不断地总结、研究与发展，并逐渐走向成熟。中医护理学的形成大致经历了以下几个时期：

## 1. 原始社会时期（远古）

人类为了生存，在与大自然的抗争中，必然会遭到外界的伤害。为了保护自己，他们学会了用草茎、泥土、树叶对伤口进行涂裹包扎，这是最早的外科包扎止血法；对四肢的跌打损伤部位进行抚摸揉按，起到消肿散瘀止痛作用，形成了最原始的按摩术。为了避免暴雨雷击及野兽的袭击，他们过着“择巢而居”的生活；为了防寒避邪，他们用兽皮或树皮做衣服；定居下来后，他们通过对动植物的长期观察和尝试，认识了更多的动植物，懂得了哪些动植物食后可充饥或治病，哪些会致病或中毒等。例如，《补史记三皇本纪》说，神农氏“以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”《淮南子·修务训》：“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”这样便出现了药物的内服、外敷及动物的内脏、骨骼、甲壳的运用。在《史记·扁鹊仓公列传》和《五十二病方》中分别记载了热熨和针刺，这都是最早的中医护理技术。

## 2. 夏至春秋时期（公元前 21 世纪—前 475 年）

夏至春秋时期是我国奴隶社会时期，随着经济思想及科学文化的发展，这一时期的医药卫生有了很大的变化。医学逐渐摆脱了宗教的羁绊，开始走独立发展的道路，如医学分科、专职医生的出现、最早的医学制度建立等。又如早期病因学说及疾病诊疗的产生，为医学理论的形成做了准备。这一时期有关医学知识的记载已包含了护理的内容。例如，在卫生保健方面，《诗经》指出要“予发曲局、薄言归沐”、“洒扫穹窒”、“洒扫庭内”等；《礼记》中指出：“鸡初鸣、咸盥漱”，还规定了“五日则燂汤请浴，三日具沐”，“头有创则沐，身有疡则浴”。

### 3. 战国至东汉时期（公元前 475—220 年）

战国至东汉时期，科学文化发展迅速。这一时期社会经济和科学文化的发展为医学理论体系的逐步形成奠定了基础，大量的中医护理内容散见于各种医学著作中（可惜未有系统的总结及整理），为中医护理学的形成奠定了基础。

### 4. 魏晋南北朝时期（公元 220—581 年）

魏晋南北朝时期虽经历了长期的分裂和频繁的战争，但文化科学技术有长足的进步。这一时期，王叔和所著的《脉经》深入阐明了脉理，将脉、证、护相结合，把脉象归纳为 24 种。王叔和分析了各种杂病及妇女、小儿的脉证，同时改进了寸、关、尺的诊脉方法，为中医护理观察病情提供了可靠的依据。这一时期又是中医护理理论与专科护理开始全面发展的时期。例如，东晋葛洪的《肘后备急方》是集中医急救、传染病及内、外、妇、五官、精神、伤骨各科之大成。书中记载了大量的护理内容，当时对于腹水患者的饮食护理已较明确：“勿食盐，常食小豆饭，饮小豆汁，鲤鱼佳也。”另外，他还提出了用海藻治疗癭疾，是世界上最早用含碘的食物治疗甲状腺疾病的记载；提出了用狗脑敷治疯狗咬伤，开创了用免疫法治疗狂犬病的先河。此外，他还提出了老年人的养身和护理方法。他在《神仙传》中指出：“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虑，去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室”；在《抱朴子》中指出：“欲得长生，肠中当清，欲得不死，肠中无滓”。这些对于现代的养生与长寿仍有深远的影响。

### 5. 隋唐五代时期（公元 581—960 年）

隋唐五代时期是封建社会的繁荣阶段，这时隋唐统治者直接参与医学专业的领导和组织，采取了一些促进医学发展的重大政策和措施。由于临床医学专科化的发展，使中医护理学得到进一步的充实和提高，总结了许多专科护理的经验。

### 6. 宋金元时期（公元 960—1368 年）

这一时期虽是我国封建社会走向衰落的时期，但科学技术获得突出的进步，尤其是发明活字印刷术，给医学著作的传播、整理、研究创造了条件。当时，医学百家争鸣，百花齐放，各抒医理，其中就有著名的金元四大家。这一时期的医学著述颇丰，如《太平圣惠方》、《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》、《开宝本草》、《脚气治法总要》、《妇人大全良方》等，在中医护理各专科护理方面有了充实而全面的发展，并得到高度的重视。

### 7. 明代（1368—1644 年）

这一时期是我国封建社会经济高度发展和资本主义萌芽的历史时期，科学技术

与文化均取得了多方面突出的成就，明代的医学进一步总结并发展了前人关于护理方面的学说。著明医药学家李时珍所著的《本草纲目》是一部重要的药学巨著，对我国和世界医药作出了杰出的贡献。他不但能诊治疾病，还亲自采药，为患者煎药，甚至给患者喂药，为医护人员树立了一个无私奉献的榜样。

8. 清代

清代是中国封建社会的最后一个王朝，祖国医学的发展主要表现在新学科温病学说的建立、人体解剖结构和中医外治法的系统发展。鸦片战争后，大量西方医学的涌入，冲击着中国的传统医学，出现了中西医汇通派。中医护理虽受到西方护理学的冲击，但它还是走进了新阶段，逐渐向独立完整的体系发展。

# 02 | 中医预防调护概论

## 四季养生保健

### 一、春季保健，五项注意

春季阳气升发，万物复苏，欣欣向荣，生机盎然，是一年之中最美好的季节。此时多风，气温升高，乍暖还寒。

1. 身心调节舒畅

在春季，人的精神情志应保持舒畅、豁达，要做到心胸开阔，情绪乐观。切忌孤独独居，自生郁闷。起床后可适当穿着宽松衣服，以舒缓形体，使气血流畅，神情怡然。春季是精神病的好发季节，家中有此类患者的，要注意此时的药物治疗监督，加强精神调节和心理疏导。

2. 顺势温补升阳气

春季阳气升发，呈现向上、向外舒展的趋势，人体应与自然相应，顺应春升之气。同时，早春仍有冬日余寒，因此，要多吃些温补、升发阳气的食物，如韭菜、大蒜等，可适当配些清解里热、滋养肝脏、润肝明目的食物，如菠菜、芹菜等。另外，要注意，春季不宜多食酸性食物。

### 3. 春天莫贪睡

春天容易犯困,即所谓春困,但也不宜起得太晚,应晚睡早起(相对于冬季而言),每天的睡眠时间保持适当。

### 4. 春天捂一捂

春季气温变化大,人体对冷暖多变的早春天气还不太适应,体质较弱、抵抗力差的人容易患伤风感冒等呼吸道疾病。虽然“一场春雨一场暖”,但仍要注意防寒。应多穿点衣服“捂一捂”,以免遇天气突变、气温骤降而受寒生病。由于春季早晚温差较大和冷暖多变,对血管舒缩调节功能要求较高,所以心脑血管病变在春季容易发作,如高血压、冠心病、脑中风等。因此,这类患者应特别注意适应气温的变化。此外,春风也带来了花粉过敏症,可表现为支气管哮喘、鼻炎、紫癜、各种皮肤病等。因此,过敏体质的人,春天要尽可能避免与过敏原接触,可服用祛风抗过敏的中药进行调护预防。

### 5. 春季防传染病

春天气温上升,细菌、病毒随之繁殖生长,加上春天人们在户外的活动增加,使得这一季节的流感、肺炎、流脑、肝炎等流行性、感染性疾病发病增加。所以,要随时注意避开此类邪气。疾病流行期间避免到人多拥挤的公共场所,注意饮食卫生,保持室内空气流通,必要时用贯众等中药熏蒸消毒等。此外,要坚持锻炼身体,可根据自己的年龄、体质,选择慢跑、散步、保健操等项目,以增强抵抗力。

## 二、夏季保健, 四项注意

一年之中,夏季是阳气最盛的季节,此时气候炎热、生机旺盛。长夏(夏秋交替的时节)高温而多雨,俗称“桑拿天”,多见于北京的七八月份,气候以高温、低压、高湿度为主要特点。

### 1. 盛夏防暑邪

夏季的饮食,应以清淡爽口、具有清热祛暑功效的食物为主,如鲜藕、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西红柿等。老人应少吃油腻食物,体弱者应避免食用冷饮及生冷瓜果。夏季被人们称为“苦夏”(“疰夏”)。即便身强体壮的人,在连日的高温情况下,也可能出现睡不好、吃不香、没精神、易烦躁等现象。我们在夏天要保持神清气和,避免懈怠厌倦,恼怒忧郁之类的情绪,做到“心静自然凉”。夏季暑热外蒸,人体毛孔开放、汗液大泄,最容易受风寒雨露侵袭,因此,晚上不宜在室外乘凉过久。

### 2. 长夏防湿邪

一般来说,当气温高于 25℃时,人们感到舒适的湿度为 30%。在夏季三伏时节,

由于湿气太重，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因而容易使人烦躁、疲倦、食欲缺乏，此时，容易发生胃肠炎、痢疾等。所以，在长夏要重视防止湿邪的侵袭，保持居室干燥，勤换衣物，可以多吃薏米、莲子、红小豆、绿豆等清热利湿的食物。

### 3. 锻炼要科学

夏季安排室外工作和体育锻炼时，应避免烈日炽热之时，场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的运动。若运动量太大，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也易损阳气。在运动锻炼过程中，出汗过多时可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可大量饮用凉开水，更不能立即用冷水洗头、淋浴。

### 4. 注意保阳气

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”就是告诉人们夏季要保护阳气。另外，在夏季，由于人们久处空调环境下工作和生活，可能出现头痛、面神经痛、腰痛、下肢酸痛、乏力、容易感冒和不同程度的胃肠病等，严重者会出现皮肤病和心血管疾病，这就是“冷气病”或“空调病”。中医认为，在夏天人体应顺应暑热外散之性，而空调温度过低则会使腠理闭塞，暑热而郁闭。因此，室内外的温差不宜太大，以不超过 5℃ 为好。室内温度不低于 25℃。入睡时，最好关掉空调；有空调的房间不要长期关闭，要常与外界空气流通。在室内感觉有凉意时，一定要站起来适当活动四肢和躯体，以加速血液循环。患有冠心病、高血压、动脉硬化、关节炎等慢性疾病的人，尤其是老年人，不要长期呆在冷气环境里。中医讲究“冬病夏治”，就是一些多在冬天发作的呼吸道疾病、过敏性疾病、关节病变、慢性脾胃疾病，在夏天进行穴位敷贴治疗可以取得较好的疗效。

## 三、秋季保健，三项注意

秋季处于“阳消阴长”的过渡阶段，阳气以收敛为主。立秋至处暑天气以湿热并重为特点，故有“秋老虎”之说。白露过后雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气候寒热多变。

### 1. 秋天要防燥

秋天宜吃清热生津、养阴润肺的食物来防止干燥的气候对人体的影响，如百合、蜂蜜、牛奶、梨、莲子等清补柔润之品。秋季早餐尤宜食粥，可和中、益胃、生津。中医认为：“晨起食粥，推陈出新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”应根据自身实际，选择不同的粥食，如百合红枣糯米粥滋阴养胃，胡桃粥润肺防燥，

甘菊枸杞粥滋补肝肾等。

## 2. 秋天冻一冻

秋季昼夜温差变化大，应注意及时增减衣服。人们常说的“秋冻”，就是说虽天气转凉，但衣物的增加也要适当，不要一下子穿得太多、捂得太严。有意识地让机体“冻一冻”，可顺应自然界收敛之气，以提高机体的抗寒能力，逐渐适应冬季寒冷的气候。

## 3. 秋高气爽户外游

在经历了炎夏的闷热后，秋季的凉爽让人们感觉格外舒适，正是户外运动的大好时机。我国自古就有“重阳登高”的传统。在北京，很多人秋天爱去香山看红叶。的确，登山对身体健康者来说是秋季户外运动不错的选择。也应了登高才能望远，应了“天人相应”的观点。而且，进入天然氧吧更能陶冶情操。

# 四、冬季保健，两项注意

冬季自然界草木凋零，冷冻虫伏，是万物闭藏、阳气收藏的季节，此时以气候寒冷为特点。

## 1. 冬季要温补

在冬季，饮食宜选用温补的食物，可以温养全身组织，增强体质，提高人体防寒的能力。少食生冷及寒性食物，以免伤及阳气。除加强饮食调补外，还可适当施以药补，如选用黄芪、党参、枸杞子等。但必须注意不要乱补，最好在有经验的医生指导下根据自己的体质进行调养。

## 2. 户外活动要适度

冬天日照时间短，早晚寒气重，宜早睡晚起。早睡可保持身体温暖，以养身体阳气；晚起可避日出前之严寒，以养身体阴气，使体内保持阴平阳秘，免遭寒邪袭击。可选择步行、慢跑、拳剑、气功、瑜伽、真气运行、健身操等项目进行锻炼。北方的冬天，早晨气候寒冷，所以晨练不宜太早，以太阳初升为宜，以身体微热不出大汗为度。尤其是在市区里，清晨的空气中往往污染物尚未散去，过早外出锻炼很有可能引起体质较弱的人生病，如果本身就有慢性病，这一习惯还可能导致病情加重。春夏秋冬、生长收藏、四季更迭、周而复始。每当季节发生变化，我们的身体也随之发生变化。中医讲究天人合一，顺应季节的变化能使我们更健康长寿。

# 精神心理调护

## 一、精神保健，两大原则

### 1. 保健结合身与心

当今，由于生活节奏加快，社会竞争压力增大，由精神因素引起的心身疾患已成为多发病。现代的健康理念是不仅要身体好，还要精神愉悦，对自然环境和社会环境有较强的适应能力。中医认为，精神因素对于躯体健康具有重要的影响。只有情绪稳定、精神和调，才能形体健康、阴阳平和、气血通畅。因此，中医保健强调身心结合。

### 2. 七种情志要调和

中医所说的七种情志，分别是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪变化。正常的情绪活动是每个人都有的，但每种情绪如果持续时间太长或太强烈，就会对人体不利，造成气血运行紊乱，脏腑功能失调，从而发生各种疾病。因此，保持良好的情绪状态是精神保健的重要内容。

## 二、精神调养，六大方法

### 1. 投身自然乐无穷

投入大自然的怀抱，做一些自己平时感兴趣的事情，如旅游、养鸟、打拳、钓鱼、游泳等，既可强身健体，又可以让无限美好的自然景象使人的心情得到放松和抚慰，保持愉悦的心境，从而使气机疏通、气血和畅。

### 2. 目标定位要准确

在浮华的名利诱惑中，保持知足常乐的心态。“人生不如意十之八九，当常思一二”，应对自己所处的生活与工作环境感到满足，珍惜自己的地位、职位和已得到的东西，要用自己的标准去理解幸福、追求幸福，而不要套用别人的标准干扰自己的幸福观。这样，就会感到人生的道路上充满着阳光和欢乐，激发人的活力和潜力，自然会心神清静、健康长寿。

### 3. 遇到压力会释放

遇到工作紧张或生活压力过大时，可以做一些自己喜欢做的事情，通过一定的方式积极缓解压力，如写作、绘画、品茶、听音乐等，以避免压力给身心带来的不良影响，从而使心态平和，保持身心健康。

#### 4. 笑口常开十年少

中医认为，笑为心声，笑是心情愉悦、精神爽快的表现，可以舒畅气机，使人体周身气血调和，祛病延年。笑则精神振奋，心情舒畅，五脏百脉调和。根据不同情况，可以去看一场喜剧、听一些笑话，以驱散忧愁、解除烦恼。另外，要经常面带微笑，既可以取悦别人，自己也心情愉悦。

#### 5. 走出孤独与忧郁

建立良好的生活方式，开拓广泛的人际交往，多与家人、朋友、邻里进行思想和情感交流，避免因孤独与忧郁而引起脏腑功能减弱和抵抗力下降。人的情感不论乐与愁，应与他人多交流、多倾诉，不但可以自乐，也可以减轻心理压力，有益于身心健康。

#### 6. 不生怒气不伤肝

当人生的道路上遇到坎坷、挫折，感到愤怒时，要学会让步，不要过分计较个人得失，而要多为他人着想；懂得宣泄，找人开导或安慰，或痛痛快快地大哭一场，或是唱一唱、笑一笑把“气”释放出来。这样可以防止肝气郁滞、血脉运行不畅而预防疾病的发生。

## 运动起居

### 一、运动保健，四大原则

#### 1. 动静结合，形神兼养

“动则不衰”是中华民族养生、健身的传统观点。中医将精、气、神称为人身之“三宝”，与人体生命息息相关。中医运动养生讲求动静结合、形神兼养，强调形与神俱佳。“动”是指活动筋骨、运转肢体；“静”是指思想专一、排除杂念、心神安静；“形”是指人的形体；“神”是指人的精神、思维及外在总体的生命特征。只有形神俱旺，才能健康长寿。

#### 2. 运动适度，不宜过量

运动养生是通过锻炼以达到健身的目的，因此，要注意掌握运动量的大小。运动量太小达不到锻炼目的，起不到健身作用；太大则超过了机体耐受的限度，反而会使身体因过劳而受损。正像孙思邈在《备急千金要方》中所说的：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”因此，运动健身强调锻炼适量。

#### 3. 持之以恒，坚持不懈

锻炼身体并非一朝一夕的事，人体内部的变化是逐渐产生的，要循序渐进，如