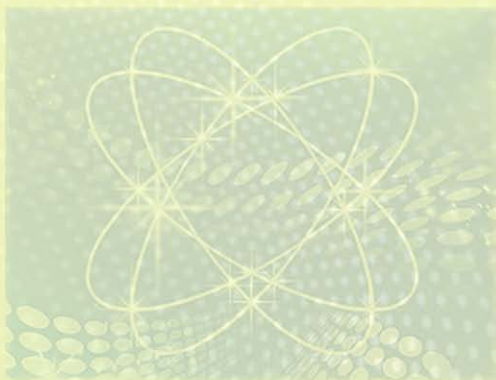


尧天舜日话保健

霍文静 罗 艺 著



人民军医出版社



尧天舜日话保健

YAO TIAN SHUN RI HUA BAO JIAN

霍文静 罗 艺 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

尧天舜日话保健/霍文静,罗艺著. —北京:人民军医出版社,
2015.1

ISBN 978-7-5091-8109-6

I. ①尧… II. ①霍… ②罗… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291873 号

策划编辑:李玉梅 文字编辑:王月红 陈 鹏 责任审读:张宇辉

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8746

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.625 字数:100千字

版、印次:2015年1月第1版第1次印刷

印数:0001—2000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书从保健的基本特点说起,介绍了保健的历史、研究依据、方法特点,保健的行为、心理、饮食、起居、药品,以及保健的具体实施和未来发展,阐述了医学保健的基本机制与临床表现,重点叙述了维护健康的原则、理论与方法,简述了健康文化的内容与表现,强调了保健的做法与意义。本书贯彻“预防为主”“治未病”“科学保健”的原则,还对世界不同文化背景下的保健,进行了有益的总结与探索。本书集科学性、知识性、趣味性于一体,不仅是保健对象和医务人员实用的参考书,也是普通百姓的通俗读本。



前言

按照《现代汉语词典》的解释：“尧天舜日，是指太平盛世”。尧天舜日话保健，就是在国家繁荣昌盛的年代，人人追求健康、长寿的时候，来追溯世界保健的古老历史，总结保健的有用经验，研讨保健的技术进展，畅想保健的未来发展。

医疗保健，是一个古老而永恒的人类健康主题。“我不求永远不朽，但希望健康长寿”，这是人类的共同梦想，当然也是保健对象的不懈追求。繁忙事务的困扰，职务升迁的变数，生老病死的纠缠，家长里短的麻烦，意外事件的发生，往往令人们心神不宁、无所适从，非常需要医疗保健的积极介入。

现代社会，人人都需要保健，都是医疗保健的对象。对于不同的保健对象，需要医疗保健工作者针对他们自身的特点和保健规律，进行特别的设计和安排，以保证保健对象的身体强壮，健康长寿，更好地工作和休养。

保健对象遇险及紧急医学救援问题，并不单纯是一个医疗问题，而是涉及政治问题、社会问题。不管平时还是战时，不论遇到急诊疾病还是紧急意外情况，保健对象的生命安危，始终是第一位的，保健对象的医学救援更显得非常重要。

保健对象在第一时间能够获救的关键，是身边的陪护人员

要有一定的急救医学知识。非常遗憾的是,到目前为止,对相关保健人员的急救知识及培训方面的研究,在国内、外仍是空白。

医疗保健工作,不仅要有管理机制上科学的思想、完善的法律、严密的制度,促进这一事业的可持续发展;还要有保健对象本身科学的人生价值、健康的理念和心理素质、良好的生活习惯、多样的生存技巧,才能维护自己的身体健康,颐养天年。

霍文静 罗 艺

2014年6月29日



目 录



第 1 章 保健的诞生..... 1

- 一、 保健的远古萌芽 / 1
- 二、 保健的逐步完善 / 5
- 三、 保健的学说形成 / 11
- 四、 保健的基本任务 / 16



第 2 章 保健的对象 19

- 一、 自我保健 / 20
- 二、 技术人才 / 23
- 三、 劳动模范 / 28
- 四、 知名人士 / 29



第 3 章 保健的研究 32

- 一、 保健研究的意义 / 32
- 二、 保健的理论基础 / 37
- 三、 保健的研究方法 / 43



第 4 章 保健的依据 49

- 一、 保健的法律依据 / 49



二、 保健的安全依据 / 51

三、 保健的医疗依据 / 52



第5章 保健的特点 58

一、 全天候保健 / 58

二、 全方位保健 / 63

三、 全身心保健 / 65



第6章 保健的行为 70

一、 求医动机 / 70

二、 角色转化 / 73

三、 需求层次 / 74



第7章 保健的心理 77

一、 积极心理 / 77

二、 尊贵心理 / 79

三、 消极心理 / 80

四、 讳疾忌医 / 82



第8章 饮食的保健 84

一、 基本饮食 / 84

二、 特别饮食 / 87

三、 医疗饮食 / 89



第9章 起居的保健 92

一、 住宿环境 / 92

二、 生活起居 / 94

三、 业余爱好 / 99



第 10 章 保健的药品 101

一、 药品作用 / 101

二、 用药心理 / 104

三、 特殊药品 / 106



第 11 章 保健的实施 109

一、 驻地保健 / 109

二、 行进保健 / 111

三、 集会保健 / 113

四、 特殊环境保健 / 114



第 12 章 保健的未来 118

一、 保健理论的发展 / 118

二、 保健技术的发展 / 124

三、 保健药物的发展 / 127

四、 保健装备的发展 / 130



后记 135



第1章

保健的诞生

保健是为增进健康、防治疾病所采取的医疗预防和卫生防疫措施。保健问题,在世界范围内是一个有历史渊源的话题。从中国古代的皇帝提出保健需要开始,到宫廷术士研究出一系列养生论著与观点,伴随着朝代的更迭逐渐转向民间,成为普通人群的医疗养生技术,经历了漫长的历史演化,最终由现代医学的逐步介入,形成了新型的医学保健学科。

一、保健的远古萌芽

在先人们茹毛饮血的时代,生存环境十分恶劣,自然、疾病、战争等危险因素时刻威胁着人类脆弱的生命。如何摆脱死亡的追随,悉心呵护宝贵的生命,是先祖们寻求生存方式的重要命题。

保健作为一种文化现象,伴随着人类的进步发展而出现。起初,只是模糊的认识,因为没有文字记载,仅仅留下了一些充满神秘色彩的历史传说。在中国的殷商时期,出现了文字,养生观开始萌芽。后来出现了对人类寿命的祈求和愿望,在生病、分娩时都要祈求祖宗和神灵的保佑,或进行占卜判断凶吉,



或举行祭祀消除灾难，保佑生命。

（一）中国保健的历史

保健工作，如果追溯既往，就会发现一些有趣的历史延续现象。因为中国的历史和家族史是以男人为主记载的，实际上就是一部男人史，提出需求和执行保健工作的也是以男人为主；代表时代进步的先进的医学保健活动，实际上就是以保健对象保健为主的医疗行为；中国的医学卫生发展史，实际上就是保健医学史的不断延续和扩展，随着朝代更迭不断向民间传递和渗透。

1. 春秋提出保健 据史书记载，最早是由春秋时期中国的皇帝提出保健的要求；杂家吕不韦在《吕氏春秋》中提出了动以养生的概念；由注重“今世长寿、不讲来世如何”的老子为代表的道家推波助澜，精炼长生不老“金丹”，提出静以养生的观念而兴起养生风潮；以孔子为代表的儒家，提出了动静结合的养生观点。

2. 秦汉保健萌芽 秦汉时期的《黄帝内经》，就是中国第一部比较全面的养生专著；魏晋时期，由于动乱，许多官场失意的要员，以“玄学”（儒、道结合的产物）为中心，提出了天命论，出现了“导行引气术”。

3. 唐宋得到发展 隋唐时期，社会发达，出现儒、释、道、医相互渗透发展的局面，孙思邈的《千金要方》提出了食补与药补，道教的气功也开始盛行；宋元时期，统治者为了政治统治的需要，将释、道、儒相结合，提出了“理学”的新理论，以及静坐养生的方法，编成了《卫生歌》，养生成为通俗与普及的产物，成为大众文化。

4. 明清中西医结合 明清时期，养生保健技术得到了快速发展，名医张仲景提出了养神与养形结合的学说，李时珍注



重环境与起居的养生；近代，随着西医的逐步引进，中西医并重发展，各种保健技术的发展，出现了现代“保健医学”的雏形。

5. 新中国成立后形成系统 新中国成立后，新型的保健理论、技术和方法都得到了快速的发展，取得了巨大的成就，逐步形成了现代的“保健医疗体系”。

（二）保健者的职务

关于保健人员的职务名称，也经历了漫长的发展过程。虽然保健的对象、任务、性质大致相同，保健人员的职务名称却出现了多次变化。保健人员在不同的历史时期有不同的称谓，有时同一时期，在不同的地方、不同的场合，也有不同的称呼。

1. “医巫”分离 在史前期，医学还没有真正产生时，我们的祖先生病后，是靠其他成员的帮助和话语来安慰，或巫师的祈祷作为基本的治疗手段。后来，随着科技的发展，逐渐出现了医疗器具。在距今1万年的河北武安“磁山文化”遗址的出土文物，不仅证明是世界“粟”的发源地，还出土了许多制作精良的骨针，这是世界范围内发现的最早的针灸器具，证明这是中国针灸术的发源地。

后来，随着医学的不断发展，发生了“医巫”分离，出现了相对独立的医学学科。伴随着社会的进步，医学也得到快速发展，但保健还没有专门的医生来执业，只是在病人自己需要时，再到处找医生为自己看病。

2. “食医”出现 自从人类社会出现了诸侯、王公、皇帝等统治者以后，由于统治者拥有优越的经济条件和物质条件，他们就从最基本的饮食开始，寻求养生保健、长生不老的新药物、新技术。

公元前一千多年的周朝，就有了专门为帝王调配膳食，进而保健养生的“食医”。他们按照“寓医于食”的医学原理，对帝



王进行大量的“食补”与“食疗”，来实现对帝王医疗保健的目的。

3. 御医现身 经过周朝几百年的诸侯大混战，大量病人和创伤伤员的发生与救治，使中国传统医学也得到了很大发展。秦始皇实现了统一六国的梦想后，就希望永远统治天下，于是设置了专门的御医，为自己做日常医疗保健，还兼顾寻找所谓“长生不老”药物的工作。据《新乐府辞》记载，寻找所谓“长生不老”药物的典型人物就是徐福，为齐郡黄县（今江苏省连云港市赣榆县）徐乡人，秦朝的方士，博学多才，精通医学、天文、气象、农耕、航海等知识。他说服秦始皇，带着一批童男童女到海外寻找“长生不老”药，在海上转了几年，也没有为秦始皇找到所谓的“仙山、仙人和仙药”。但是，为皇帝执行医疗保健任务的“御医”职务，从此却永远地在宫廷中保留了下来。

4. 保健医生 国外的保健医生制度，随着西医的发展而逐渐成为一门学问。古代西方苏美尔时代，擅于经验治病的医务人员叫“阿素”；瓦包是古埃及对教士医生的称呼，实际上是牧师兼医生，做牧师工作为主，行医在寺庙中进行；公元前 400 年，古印度的医学之神是一名军队医生，拿破仑时代出现了保健医生。

中国的清朝灭亡后，军阀混战，洋务发达，渐兴西学，西医逐渐在中国兴起，“保健医生”这个名字也被引进，并逐步向各个阶层渗透。当时出现了以配专职的保健医生为荣的社会现象，从而大大地促进了保健医生这个行业的发展。

5. 现代保健医生 新中国成立后，将医疗保健制度以法律的形式固定了下来，形成了完善的专职保健医生管理体制。为那些按照有关规定符合条件的保健对象进行专职医疗保健服务。进入 21 世纪的中国，医疗保健工作管理机制与国外几乎是同步发展，技术水平上也非常接近，服务的质量在不断提高。



高,服务的对象也在不断扩大。

二、保健的逐步完善

保健工作,随着时代的进步在前进,随着医学技术的提高在完善,随着保健制度的明确在固化,随着科技的创新在发展。

(一)保健理论的不完善

随着科学技术和医学水平的迅速发展,专家们已经充分认识到:优良的遗传基因是长寿的必备条件;优越的经济条件是长寿的物质基础;正确的生活态度与方式是长寿的保障;良好的生存环境是长寿的附加因素。

从大量的人类学、社会学和医学的研究结果来看,人类长寿的理论有很多种,但没有一种得到确认。影响广泛的、主要的长寿理论集中在以下几个方面。

1. 物种进化理论 有以下几种理论。①基因遗传学说:主要是长寿基因;②端粒长短学说:端粒是真核生物染色体末端由许多简单重复序列和相关蛋白组成的复合结构,端粒的重复序列的碱基组成及长度,与细胞的寿命有关,就是说细胞每进行一次有丝分裂,端粒的重复序列就丢失一段,当端粒的长度达到一定水平时,细胞就退出细胞周期而衰老、死亡;③染色体能量学说:X染色体是人体中最大的染色体,有两个X染色体的女性,染色体的储备和生物合成能力比男性多4%,所以有较长的寿命。

2. 代谢平衡理论 主要有以下几种。①激素调节学说:激素是由内分泌腺或散在的内分泌细胞所分泌的高效能的生物活性物质,经组织或血液传递而发挥其调节作用;②遏制自由基学说:自由基是一种对机体有毒害作用的物质,可以损伤



组织细胞膜,使 DNA 链断裂成碎片,导致细胞衰老或死亡;③细胞分裂学说:提出了细胞分裂次数和分裂周期相乘为自然寿命的学说;④心理平衡学说:人的心理变化都有一定的生理基础,持续的心理紧张和心理冲突会造成精神疲劳、精神损伤,引起免疫功能下降,细胞代谢改变,容易发生疾病;⑤睡眠学说:睡眠是机体复原、整合与巩固记忆和恢复体力的重要环节,是生命所必需的一个过程,是健康不可缺少的组成部分。睡眠,既符合人体的生物钟节律,使人体内部始终保持着一种动态平衡,也符合自然界的运行规律,使人与自然之间保持着和谐。人体生长发育需要的生长素,就是在夜间分泌的;大脑活动需要的许多蛋白质也是在夜间得到补充。

3. 营养互补理论 供给人体的营养一定要丰富、卫生、平衡,才能保持身体的持续健康。营养极度缺乏会造成疾病,营养严重过剩也能引起机体的损害,在用饮食来保养身体时都应该注意避免发生。所以,人的健康、长寿,需要营养师来维护。

主要的理论有以下几种。①营养均衡学说:人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不同,每种食物最少可以提供一种以上的营养物质;②微量元素学说:微量元素是人体生理活动的维护者,是酶、维生素、激素等活性物质的核心成分,对人体正常代谢和健康起着重要作用,如果微量元素缺乏可以引起不同的疾病;③高能饮食学说:在医学营养界,营养与优生、营养与肥胖、营养与肿瘤、营养与免疫、营养与微量元素的广泛研究,为临床病人的高能饮食治疗提供了非常有效的处方与方法;④节制食欲学说:在调节饮食中,还要注意节制食欲、控制食量,是人体保持正常体重和身心健康的重要举措;⑤食品卫生学说:人在摄取食物营养的同时,也可能因为食物中存在的各种有害因素而患食源性疾病,就是俗语所说的“病从口入”。



4. 药物调理理论 随着新的药物不断出现,也就有了可靠的医药学科学基础,用药物原理人工控制机体的过速老化,在某些情况下有可能延长人的寿命。

主要理论有以下几种。①延缓衰老学说:在广大科学家的抗衰老机制研究从整体水平、器官水平向细胞水平、分子水平过渡的同时,抗衰老药物的研发也在世界各地迅猛发展,一大批新型抗衰老药物进入了临床应用;②控制疾病学说:药物疗法可以对疾病进行对因治疗,也可以对疾病进行对症治疗,是任何人都可以使用的基本疗法,有时候健康人还要服用药物进行疾病预防,可见其用途之广;③体内造药学说:利用人体内部机制来生产身体所需要的物质,就是体内造药的学说,实际上就是提高人体免疫力;④加速排毒学说:身体每时每刻都在进行新陈代谢,不断产生一些废物和毒素,只有通过不同的方法、途径,及时排出这些废物和毒素,才能保持身体的持续健康。

5. 环境互动理论 俗话说:“一方水土养一方人”,就是说明人体健康与自然环境之间,是一个相互影响、相互制约的动态关系。

主要理论有以下几种。①天人相应学说:就是指人们只有认识人与自然本身所具有的客观规律,并遵循这些规律养生,“法于阴阳,调于四时”,才能保持健康长寿;②选择居住学说:由于环境与人的寿命密切相关,从古至今的养生学家都非常重视对生活环境的选择与改造;③起居有常学说:古代养生专家认为,人的寿命长短与能否合理安排起居作息有着密切关系,良好的生活习惯,能提高人体对自然环境的适应能力,避免发生疾病,延缓衰老,达到健康长寿;④环境适应学说:医学专家认为,人要生存,就需要在不同的环境中生活、工作,所以不仅要爱护自己赖以生存的环境,重要的是适应自己所处的环境,才能将人体的微环境与自然的大环境有机地结合起来,保持身



体健康。

(二)保健技术的不断进步

医学科技的逐步发展,也促进了保健技术的不断进步。

1. 药物技术 随着中药炮制技术的改进和创新,西药海量筛选技术的出现,保健的药物技术得到了长足的发展,药物的剂型越来越多,药物的质量越来越高。许多单体的中药得到了有效的利用,如保健重点药品人参、冬虫夏草和红景天的人工培育,有效成分的提取,使这些药物有了广阔的应用前景。

2. 药膳技术 就是按照中医“药食同源”的原理,利用食物中药(既是普通中药,又是有营养的食物,是没有不良反应、安全、有疗效的食品)为基本材料制作的药物膳食,长期进食可以起到祛病强身、延年益寿的效果。

但是,还要特别注意药物之间的配伍禁忌(如中药的十八反、十九畏),药物与食物间的配伍禁忌(猪肉反乌梅、桔梗,羊肉反半夏,鲤鱼忌朱砂,葱忌蜜,蒜忌地黄,醋忌茯苓,茶忌威灵仙),食物与食物间的配伍禁忌(猪肉忌荞麦,羊肉忌醋,狗肉忌蒜,猪血忌黄豆,鲫鱼忌芥菜,龟肉忌苋菜,鸡肉忌芥末,鳖肉忌兔肉和鸡蛋)等。

3. 运动技术 就是依据“生命在于运动”“动则不衰”的医学原理,通过一些合适的运动技术项目进行个人体能锻炼,促进全身血液循环,提高心脏功能,促使肌肉发达,强化人体各项技能,加快新陈代谢,提高活力,延缓衰老。

4. 道乐技术 从医学角度讲,人的个性修养很重要。人的良好性格也是要靠磨砺而成,要以温顺、平和的态度对待世事,就会舍去好高骛远的想法,让心情平静下来;要以冷静的态度审时度势,就会抹去浮躁的表现,留下踏实的足迹;要以淡泊名利的态度看待前程,就能将生死置之度外,尽享天伦之乐,达