



酸，呈酸性，其 pH 值为 5.2~5.8，不利于病原微生物的生长繁殖，对皮肤起防御作用。

9. 汗液是心液，是阳气蒸化的津液，正常人通过运动、饮食，激发机体发出内热，汗腺分泌出汗液，是人体正常的生理现象。汗腺分泌汗液有微汗、出汗、大汗淋漓三种情况。运动生热出汗，体温上升至 37℃ 时，血管扩张，血流速加快，有效降低血压；适量出汗，可活血通脉，祛除体内寒湿阴气，排除多余酸液，消除因寒湿导致经脉不通、气血不畅而引发的疾病。如大汗淋漓，汗出过量，津液外泄，精随气泄，耗损气血，不利健康。汗有热汗、冷汗之分，热汗多由外感风热引起，冷汗多因阳虚、正气不足、肌表不固所致。虚汗分气虚自汗和阴虚盗汗两种。自汗是清醒状态下出汗增多，盗汗是入睡后出汗，醒后自止。

10. 辨清体质，辨证论治是中医诊治疾病的基本法则。从脸色、眼目、口鼻、大小二便、舌脉、精神状态、饮食、口味等特征进行分辨，人体体质主要有八类：平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、血虚质、痰湿质、湿热质、气郁质等。体质决定阳气的强弱，体质壮实者阳气充盛，体质虚弱者阳气不足。阳气不足是疾病发生的内在原因，因此，必须提高阳气抗邪能力，防止病邪侵袭，做到未病先防，是中医养生保健的关键。

动；下午站在高频螺旋气血循环机上做深呼吸有氧代谢运动，运动生热出汗，使血液流速成倍增加，利于冲刷而清除血管壁内沉积物和体内酸性物质，净化血液，增强新陈代谢，激发自身阳气，提高自身自愈潜能。

“2. 被动康复锻炼。

“每天到东川路卫生院推拿科门诊，由专业按摩师依据经络循环走向按摩三阴三阳经脉 1 小时，用红外线灯照射右侧患手臂半小时，使体内阳气盛起来，阳盛则体内寒湿阴气逐渐消失。”

三、温通经络，缓解周身疼痛

黄丽英说：

“2007 年冬，我受风邪入侵引发风寒感冒，鼻塞，流鼻涕，吃药调理，病情缓解，但出现咽干咳嗽，口苦眼涩，心跳 140 次 / 分，误以为体内有热，便多吃海带、莲藕、苦瓜、冬瓜、白萝卜等寒凉阴性的食物，体温降低，引起周身疼痛，右下肢出现一条僵硬带，夜间作痛，不能入睡，触摸这条僵硬带比较冰凉，按揉疙瘩处有酸痛感。

“我在‘调节经络有氧运动辅导班’交流会上提出

“3. 温热督脉及膀胱经。

“腰背是督脉及膀胱经循环通道，最怕受凉而引起气滞血淤作痛。初患腰痛时，我用频谱仪照射腰背，改善血液循环，缓解腰痛。2007年春，经有氧代谢运动学习班介绍，选用托玛琳电热垫，夜间躺在托玛琳电热垫上睡觉，温热督脉及膀胱经，促使气血通畅，有预防腰痛作用。”

六、补肾健脾，养足气血

血液由血细胞和血浆组成。血细胞占40%~50%，包括红细胞、白细胞、血小板。红细胞比容为40%~50%，红细胞比容高，红细胞携带的氧分多，血氧饱和度就高，贫血时红细胞比容降低，血氧饱和度相对较低。血浆占50%~60%，含水和溶质。血小板是从骨髓成熟的巨核细胞脱落的小块细胞胞质，它有黏附、聚集、释放、收缩、吸附等生理特性。血液占体重7%，它在血管中流动，为全身组织器官活动提供营养、滋润。

中医学指出，气有两个含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气；二是指脏腑组织的生理功能，如脏腑之气、经脉之气等。

通畅，消炎止痛。不爬山、不爬楼梯，防止膝关节损伤。

“4. 坚持热水泡脚，温热水刺激下肢肌肉、血脉、韧带，改善骨骼血液循环，供给肌肉、骨骼细胞充足的血、氧，促进骨骼物质代谢，血流通畅，抗炎止痛。

“5. 调整饮食结构：少吃寒凉食物，多吃平性、温性食物，并吃适量生姜，促进身体发热祛风，血管扩张，加快血流速，增进机体新陈代谢，排除体内寒湿。近两年来，膝关节没有作痛。”

张伟煎说：

“我有多年膝关节风湿痛，经过贴风湿止痛膏、热敷、热水泡脚等治疗，疗效不明显。我认为热的渗透力不足，2007年改用羊城厂生产的场效应治疗仪，通过仪器发出微波生热，能渗透到膝关节深层筋骨中，提升阳气，增进膝关节筋骨血液循环；治疗仪垫脚时，加上一块浸醋的棉团，放在‘涌泉’穴上，并用保鲜纸隔离发热板，以免发生电路短路，坚持一个月后，膝关节疼痛消失，两年来没有出现反弹。”

六、升阳驱邪，感冒消失

林兴德说：

分。现在血压保持在 110/68 毫米汞柱，眩晕消失。有氧代谢运动对血压确有双向调节作用。”

二、为心肌供血输氧，防治冠心病

郑捷琴说：

“我有高血压病，却不知有冠心病。2005 年 10 月某天，有位老同事忠告我：‘你两边耳垂有明显皱纹，可能有冠心病。因为血液中过高的低密度脂蛋白会沉积于冠状动脉血管壁，引起冠状动脉狭窄，心肌供血不足，诱发冠心病。耳垂毛细血管丰富，坏胆固醇易沉积于耳垂毛细血管引发皱纹，这是冠心病的征象’。因此，我便到医院去检查，总胆固醇为 5.5mmol/L、甘油三酯为 2.4mmol/L、高密度脂蛋白 1.1mmol/L、低密度脂蛋白为 4.9mmol/L，左心室肥大，心律不齐，房室传导阻滞。我查阅了大量的防治冠心病资料，加上学习有氧代谢运动，寻找病因，是饮食不节，精神压力大，过度劳累，阳气不足，体温偏低，经络失控，心脏气滞血淤，心肌缺血所致。我采取调节饮食结构，坚持有氧代谢运动，取得了疗效。做法为：

“1. 平衡膳食。

三、多吸负氧离子，哮喘病消失

何顶光说：

“我4岁时患上支气管哮喘和过敏性鼻炎，1957年经治疗后有好转。1968年又复发，病情一再加重，息喘灵、氨茶碱之类的西药不知服了多少，身体受摧残严重，冬天夜间出冷汗，起码要换两次内衣。1973年病重，住进广州中医院，用中药调治1个多月，病情有所减轻。在住院期间，得到同房病号传授了两项有氧代谢运动法，另据保健资料介绍，在运动过程中，负氧离子能使血液中氧含量增加，有利于氧气的输送、吸收和利用；负氧离子通过呼吸道进入体内，可提高人的肺活量，增强肺功能。出院后，我天天步行到越秀公园印山丛林下做以下两项有氧代谢运动：

“1. 开合有氧代谢运动（模仿心脏收缩舒张输送血液的动作）。

“（1）预备动作：双脚与肩同宽，下巴回收，两眼平视，双手掌心相向，提升至比肚脐稍高的位置，掌心距与肩持平。（2）意守丹田，双掌以较快的速度向内侧运行并配之吸气，在双掌掌心相距5~10厘米时，完

血进入血液循环系统,维持人体生命活动。中医认为,阳气旺盛,气血通畅,气血通则不痛,气血不通则痛。

人们必须在心理平衡基础上采取平衡饮食,辨证用膳及有氧代谢运动来补充气血,养足阳气,为机体脏器提供充足的营养、血、氧气,滋润脏腑,活化组织细胞,提高机体免疫力,永葆健康。

一、平衡膳食,养足阳气

人每天摄入食物获取营养,这些食物主要包含了七大类营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、膳食纤维和水。人对这些营养素的摄取应该根据自己的体质,尽量做到各种营养素的均衡,以维持人体正常的新陈代谢,增进健康,颐养天年。

◆七八分饱——热量平衡法

在七大类营养素中,与人体获取热量有关的主要是三种——碳水化合物(占55%~65%)、蛋白质(占11%~15%)与脂肪(占20%~30%)。

碳水化合物是供给人体热量的直接来源,有助于脂肪和蛋白质的吸收利用,构成机体组织细胞和参与生命



活动，维持心脏和神经系统的正常功能。主要来源于五谷、蔬菜和水果。

蛋白质为机体提供热量，是生命的基础，维持身体细胞的活动。主要来源于肉、鱼、蛋、豆、奶等。

脂肪是人体组织器官及细胞构成的重要组成部分，其生理功能是供给热能保证脂溶性维生素被身体吸收和利用，对身体起保温和保护作用，主要来源于脂肪、坚果、食用油。

这三大营养素的摄入，必需尽量做到均衡有度，如摄入过量，会引起代谢紊乱，多余的脂质会沉积于血管壁，诱发动脉硬化，损伤血管。

2008年1月，卫生部公布《中国居民膳食指南》，它是新膳食金字塔，共分5层，规定每人每天摄入的主

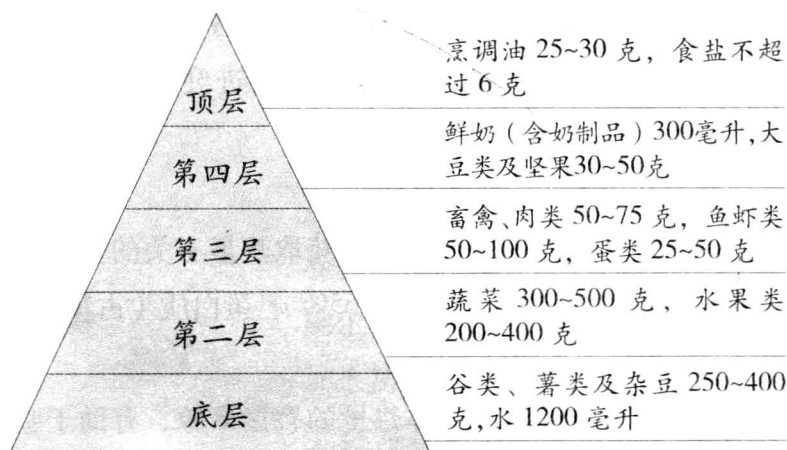


图 9-10

肝、胆；黄色食物如山药、土豆、小米，属土，补脾、胃；红色食物如番茄、山楂，属火，补心、小肠；白色食物如白果、百合、白杏仁，属金，补肺、大肠；黑色食物如黑豆、黑芝麻、何首乌，属水，补肾、膀胱。五色俱全的食物，脏腑得益，基本可满足机体对微量元素、维生素、膳食纤维的需要。为保证日摄入 15 种以上食物，可适量吃十谷米粥（糙米、黑糯米、小米、玉米、红米、小麦、荞麦、燕麦、薏米、芡实）、五色汤（黑豆、扁豆、红豆、眉豆、绿豆）。媒体报道中央首长的保健医生每天安排 30 种食物给厨师，值得学习。读者可以参考本书附录的相关表格，作为简易饮食字典，依据自己的体质安排饮食结构，以保饮食健康。

◆充分饮水——水分平衡法

水是人体细胞与体液的重要组成部分，是人体生命之源，促进食物的消化、吸收、代谢、排泄，又把营养物质输送到各组织器官。水能调节体温，使体温不易因身体内外环境温度而变化，有助于维持正常体温。水是机体主要成分，人体水分占体重 70%，血液中水分占 90%，大脑组织中水占 85%。随着年龄的增长，机体逐渐退化，体内水液会越来越少，老年人要特别重视水的摄入量，机体缺水有很大的危害，造成水液调节身体功能失常，新陈代谢紊乱，出现口渴、口干。如果长期持续缺



缩，减少肠胃道血液供应，减弱消化液分泌，降低消化、分解食物能力，从而降低脾胃水谷生化气血功能。反之，膳食也不可太烫，如超过口腔、食管和胃黏膜的耐受温度 60°C 的话，会烫伤口腔、咽喉而引起食道癌。

◆血型与食物

血型是医学上指对血液的分类，它的依据是红细胞表面的抗原物质在不同个体间的差异。血型的分类有数十个系统，最早为人类所认识，也是最重要的是“ABO血型系统”，它把人的血型分为O、A、B、AB四种类型。科学研究认为，人类的血型是在人类的进化过程中为了适应不同地区的气候和食物而形成的，人的差异最关键因素就是血型。美国著名的“自然疗法”专家彼德·达达姆医生曾说过，“人的血型决定他们身体所需要的食物类型”。他在《吃适合你血型的食物》一书中指出，为什么有些人为了减肥，小心谨慎地少吃，结果体重照样在增加，原因就是食物对人体的作用是因血型而异的。

O型血在人类史上最早出现的血型。O型血人消化道强健，胃酸分泌相对较多，新陈代谢旺盛，免疫力强，较少患心脏病。他们对高蛋白质食物非常适应，而对谷物胃口较差，对瘦肉和蔬菜却消化得非常好。营养学专家建议，O型血人的膳食宜吃牛、羊肉，猪瘦肉，
166 鱼、禽、蛋、奶等高蛋白食物以及各种蔬菜水果，可吃

源有二：一是外部环境污染，有害毒素通过不同途径进入体内；二是通过饮食进入人体内部的脂肪、糖、蛋白质，通过代谢产生的废物积聚体内，也会产生毒素。如果人体阳气充足，代谢旺盛，就能化解和排除体内毒素，保持代谢平衡。但如果阳气不足，毒素堆积到一定量时，就会引起内分泌失调，血液变酸性，免疫力下降，进而引发各种疾病。

1. 少吃肉，多饮水。

卫生部公布的《中国居民膳食指南》提出，人每日肉、鱼摄入量下限为 100 克，上限为 175 克，摄入富有纤维的蔬果、谷类、豆类 780~1350 克，能有效促进肠道蠕动排毒。日摄入 2000 毫升弱碱性热开水，能溶解食物，利于消化吸收，加快粪便在肠道内蠕动运行，保持大便顺畅，日大便 2~3 次，缩短粪便在肠道内停留时间，有效减少毒素的堆积和吸收。

2. 生吃新鲜有机蔬菜。

新鲜蔬菜含丰富酵素、维生素、叶绿素、矿物质，属碱性食物。现代人们都喜欢煮熟来吃，但是蔬菜加热至 48℃，酶（酵素）的活性会减少；加热至 60℃，酶的活性全部消失，营养受到破坏。如果通过生食给肠胃补充酶，可排除体内毒素。

（1）碱性排毒：蔬菜属碱性，用餐时先吃生菜，让

pH 值由 5 上升至 6.9, 口干咽燥、口苦气臭消失。

C. 体重减少: 体重由 58 公斤降为 56 公斤, 腰围由 91 厘米降为 57 厘米。甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白都达标准值范围。

第一期海南养生会员 48 人, 每个人体重都减少, 平均减少 3.5 公斤。高血压患者 20 人, 有 17 人血压正常, 停药降压药。糖尿病患者 9 人, 有 5 人停药降糖药, 疗效显著。

生吃有机蔬菜具体要求是: 把食物寒、热、温、凉等的性能以及甘、辛、酸、咸、苦五味与个人的体质、卦象科学搭配。日生食蔬菜品种 5 个以上, 根、茎、叶、果、花搭配, 日食总量 1500 克左右, 每餐 500 克; 半生半熟要求, 生菜与熟食比例为 2:1, 熟食包含粗杂粮、肉类、鸡蛋、奶品。主食粗杂粮以粥类为主, 五色粥(糙米、黄豆、黑豆、绿豆、赤豆、眉豆等)、杂粮粥(糯米、糙米、燕麦、红枣、枸杞)、适合糖尿病人粥(山药、薏米、芡实、糙米)。副食: 蔬菜消毒后, 切成小块, 加上芝麻粉、花生粉、核桃粉、陈醋、味极鲜等调味。喝一碗补肾、健脾、益气、养血的热汤, 吃用温水(40℃)泡热生菜, 促使冷热平衡。

吃生的有机食物期间, 早、晚食气血膏各 20 克, 均衡营养, 提升阳气。制作方法如下:

温、血压、心率，利于防范疾病。运动后休息半小时，待肌肉松弛及体内、皮肤血液流量均匀后，测量血压才准确。如体温上升到 37°C ，血压下降到正常值，站、坐心率比平躺仅增加 6~10 次 / 分，爬楼梯气促缓解，早搏、心悸、心律不齐消失，脑缺氧引起的眩晕、头痛缓解，这是得益于有氧代谢运动。

有氧代谢运动增强心肺功能，增加肺活量，可缓解呼吸道疾病（哮喘、肺气肿），但老年人肺功能退化，抗病免疫力下降，易受外邪侵袭引起感冒，长期咳嗽不愈易诱发肺炎，到防疫控制中心（广州市防疫控制中心电话：020-83822402）注射防肺炎疫苗，是防止感冒引起肺炎的最佳选择。

人体细胞在特殊因素刺激下，会发生突变，如突变出新的细胞就是癌细胞，可能生癌。有氧代谢运动为机体提供大量氧气，增加分泌机体中可消除致癌物质的唾液；运动出汗将体内的致癌物随汗排出体外；运动提升体温，温通经脉，改善血液循环，使血液中胸腺素、T 淋巴细胞数量增加，增强白血球吞噬病毒细菌的能力，抵制病原体释放毒素，阻止癌细胞生成或杀死癌细胞。



附录三 五脏的主要生理功能及病理表现

五脏 功能	心（火）主温煦	肺（金）主肃降	脾（土）主生化	肝（木）主升华	肾（水）主水液
生理功能	一、主血脉 心气推动和调节血液在脉中运行 二、主神志 心主宰人生理活动、精神意识及思维活动	一、主一身之气，呼吸之气 二、主宣发和肃降，主肺气向上宣和向外布散 三、通调水道主疏通调节水液运行和排泄 四、朝百脉，调节血液通过百脉汇聚于肺，肺具有治理、调节全身各脏腑组织生理功能	一、主运化 运化水谷精微及水液吸收、布散 二、主升清 将水谷精微向上散布；维持脏腑器官位置的相对稳定 三、主统血 统摄血液在经脉中运行	一、主疏泄 1. 调畅气血运行 2. 助脾运化、胆汁吸收及排泄的生成、排泄 3. 调畅精神情志 4. 协助水液代谢 5. 调理冲、任二脉 二、主藏血 贮藏血液，调节运动与安静时血量，防止出血 三、主筋膜 富有弹性，它的收缩使关节活动自如	一、肾藏精 主生长、发育、生殖 二、肾主水，主调节体内水液的代谢平衡 三、肾主纳气，摄纳肺吸入的氧气，使呼吸保持一定深度

生 理 功 能

(续表)

名称	实热	热痰湿	寒痰湿	气滞血瘀	风热感冒	风寒感冒
小便	尿短少，色黄	小便黄浊，排尿困难，阴囊潮湿		小便赤色		
体温	高热，口渴，喜冷饮	发热口干，不欲饮水	四肢冰凉，体温较低	手足麻木，指甲青紫，心烦不宁	发热重，恶寒轻	发热轻，恶寒重
宜食品	宜吃清热泻火食物，如菊花、冬瓜、苦瓜、绿豆、荸荠、梨、西瓜、甘蔗、茉莉茶	宜吃清热利湿食物，如赤豆、茨实、冬瓜、薏仁、茭白、芥菜、海带、鸭肉	宜吃健脾化湿食物，如蒜、杏仁、茯苓、银皮、薏苡仁、白术、扁豆、鲤鱼	宜吃活血化淤食物，如田七、茜草、山楂、韭、桂皮、洋葱、橘、酒、柠檬	宜吃清淡食物，如菊花、梨、萝卜、芦根、西瓜、绿茶、西红柿	宜吃祛风散寒食物，如生姜、葱、杏仁、橘子
忌食品	忌吃辛辣食物，如辣椒、花椒、桂皮、茴香、阳性油炸及烧烤食物	忌吃助湿生热食物，如羊肉、狗肉、内脏、油炸油膩、烧烤、甜食	忌吃生痰、甜膩食物，如腌肉、甜胃、油膩食物、影响消化、生冷食物	忌吃阻滞气血的食物，如蚕豆、板栗、起腹、冷食、饮	忌吃辛辣食物，如生姜、参、葱、及滋补、油炸、油膩食物	忌吃油腻、滋补、生冷、油膩、生凉、参、冰、凉、补品及肉食食物

资料来源：《中医学》、《药物与健康》



膳食纤维（谷物和蔬果含纤维成分，包括可溶性和不可溶性膳食纤维）是食物在人体肠道内不被消化的植物性物质，能促进肠道蠕动，软化粪便，加快粪便在肠道内运行，使粪便及时排出，利于降低胃癌、便秘、痔疮的发病率；膳食纤维含量高的食物能减慢食物的吸收，延缓血糖上升，改善血糖和胰岛素含量效果显著，可防止餐后血糖急剧升高。

资料来源：《饮食与健康》、《药物与健康》、《医药养生保健报》

注：食物血糖生成指数大于 70 为高糖食物，如馒头、米饭，小于 55 为低糖食物，如豆类、乳类、蔬菜。糖尿病患者限吃 70 单位以上食物，如要吃必须减少用饭量。

资料来源：《中国居民膳食指南》、《广州日报》