

SHENGHUO QIJU ZHONG DE  
ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI  
生活起居中的

# 中医养生智慧

陈永灿 白钰 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生活起居中的

# 中医养生

智慧

SHENGHUO QIJU ZHONG DE ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI

陈永灿

钰 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活起居中的中医养生智慧 / 陈永灿, 白 钰编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5091-6331-3

I. ①生… II. ①陈…②白… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 298746 号

---

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 卫肖艳 刘婉婷 责任审读: 周晓洲

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—8707

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 170 千字

版、印次: 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

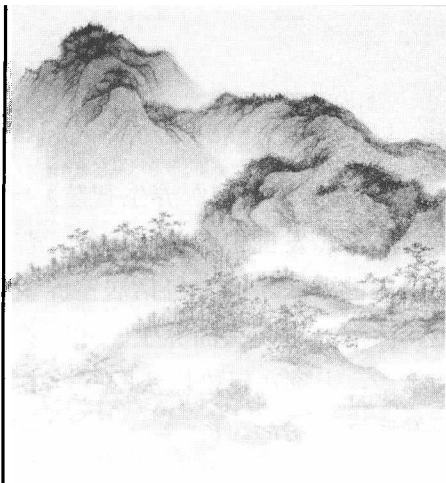
印数: 0001—4000

定价: 26.00 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



## 前言

保持身体健康，享受幸福生活，这是人们的普遍愿望。然当今社会，竞争激烈，工作学习压力大，生活节奏加快，生活方式多样，与生活起居不良相关的疾病多发，严重影响人们的身心健康。怎样才能保持健康，享受生活？我们认为，注意起居养生，调摄日常生活，减少病痛发生，这是人们健康幸福的前提条件。因此，做好生活起居养生，显得尤为迫切，更加重要。

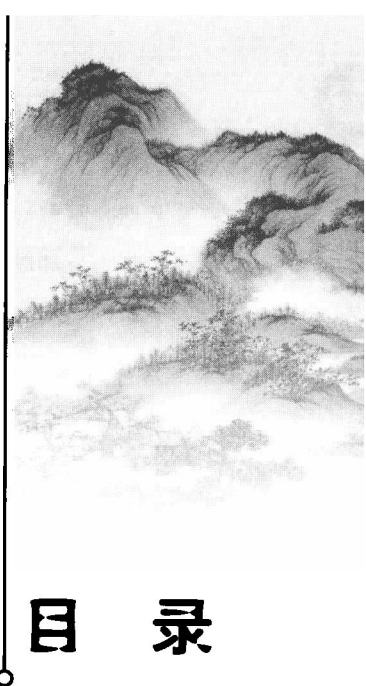
所谓生活起居养生，就是对日常生活的方方面面做出合理有序的安排，并进行规范持久的保健活动。生活起居养生涉及人们日常生活的各个方面，比如生活方式的选择、衣食住行的安排、站立坐卧的习惯、一天从早到晚的活动、一年四季转换的适应等等。生活起居养生也是中医养生的基本内容和基础方法。

如何做好生活起居养生？我们要从中医养生智慧中寻找灵感，从中医养生理念中明晰思路。中医经典著作《黄帝内经》指出，“起居有常，不妄作劳”，能“度百岁乃去”。我们认为，“起居有常”应是生活起居养生的总原则，将“起居有常”的养生之道贯彻应用到人们的日常生活中去，做到作息规律、劳逸结合、动静相宜等，在养生实践中生活，在起居活动中养生。

《生活起居中的中医养生智慧》一书，围绕现代人们生活的点点滴滴，起居的角角落落，发掘中医传统精华，普及中医养生知识，展现科学生活方式，介绍实用保健方法。内容包括居室养生、作息养生、睡眠养生、房中养生、娱乐养生、沐浴养生、头面养生、四时养生、体质养生、排浊养生、穿着养生等。我们希望，大家在轻松愉快的阅读中，进行生活起居养生，体悟中医养生智慧，享受健康幸福生活。

**陈永灿 白 钰**

2012年6月于杭州西子湖畔



# 目 录

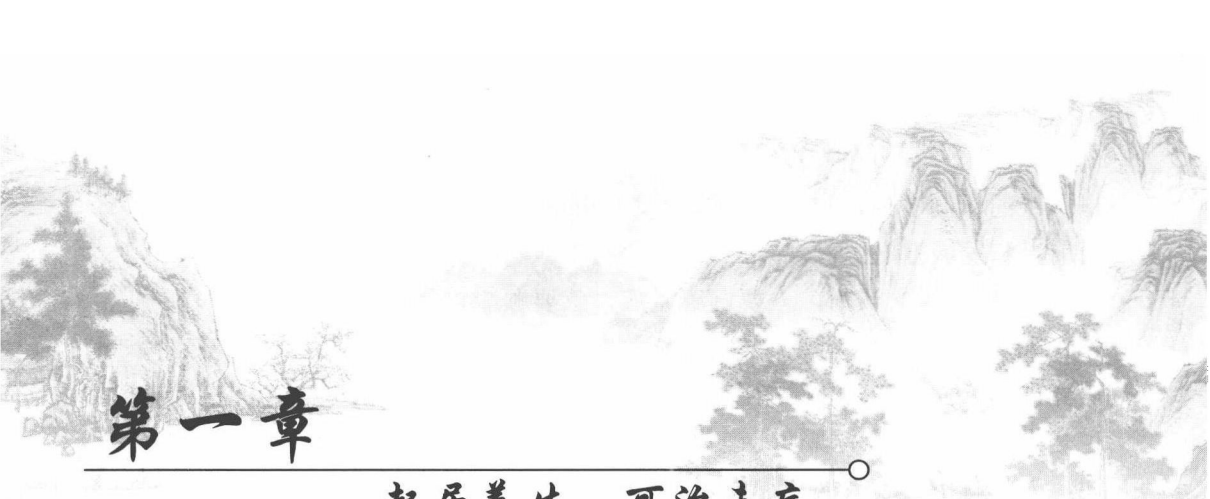
|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>第一章 起居养生 可治未病</b> ..... | 1  |
| 一、目标使人不得病 .....            | 1  |
| 二、中医养生是主体 .....            | 2  |
| 三、起居养生是基础 .....            | 4  |
| 四、起居有常是原则 .....            | 5  |
| <b>第二章 居室养生 择吉卫生</b> ..... | 7  |
| 一、安居佳境巧选择 .....            | 7  |
| 二、室内结构有讲究 .....            | 9  |
| 三、吐故纳新通风气 .....            | 10 |
| 四、兴利除弊养花草 .....            | 11 |
| 五、搞好卫生除污尘 .....            | 12 |
| 六、顺时调节湿温宜 .....            | 13 |
| 七、光线充足色柔和 .....            | 14 |
| 八、防噪防磁静养神 .....            | 16 |
| <b>第三章 作息养生 有序适度</b> ..... | 19 |
| 一、天人合一顺起居 .....            | 19 |
| 二、因人制宜调起居 .....            | 21 |
| 三、晨暮怡养度百岁 .....            | 23 |
| 四、饭后要走午将息 .....            | 26 |
| 五、生命之机在运动 .....            | 28 |
| 六、劳逸适度动静合 .....            | 29 |
| 七、体脑间用形神随 .....            | 30 |
| 八、体力劳动不过度 .....            | 31 |
| 九、操劳费心有节制 .....            | 32 |
| 十、贪逸享受伤神气 .....            | 33 |
| <b>第四章 睡眠养生 健脑抗衰</b> ..... | 35 |
| 一、睡眠产生中医说 .....            | 35 |
| 二、良好睡眠助健康 .....            | 37 |



|                            |            |                 |     |
|----------------------------|------------|-----------------|-----|
| 三、营造睡眠好环境 .....            | 39         | 六、睡眠当中有宜忌 ..... | 44  |
| 四、睡眠方位和卧姿 .....            | 41         | 七、巧用中医助眠法 ..... | 45  |
| 五、寐寤因人需有时 .....            | 43         | 八、中医帮你析梦疑 ..... | 47  |
| <b>第五章 房中养生 致法自然</b> ..... | <b>50</b>  |                 |     |
| 一、房中之事法自然 .....            | 50         | 六、独宿守贞益寿年 ..... | 59  |
| 二、节欲葆精养心神 .....            | 52         | 七、强肾固精保健法 ..... | 60  |
| 三、房事适度有方法 .....            | 54         | 八、妇女三期性保健 ..... | 63  |
| 四、七损八益话房事 .....            | 56         | 九、夫妻保健老中青 ..... | 64  |
| 五、八至十机有宜忌 .....            | 57         |                 |     |
| <b>第六章 娱乐养生 调畅心身</b> ..... | <b>68</b>  |                 |     |
| 一、琴棋书画养情操 .....            | 68         | 五、广交朋友益心身 ..... | 75  |
| 二、音乐舞蹈助健康 .....            | 70         | 六、恬愉顺畅心态平 ..... | 76  |
| 三、花木鸟鱼乐趣多 .....            | 72         | 七、娱乐还需有节制 ..... | 78  |
| 四、跋涉游历强体魄 .....            | 73         | 八、体弱病后重调养 ..... | 79  |
| <b>第七章 沐浴养生 舒形济神</b> ..... | <b>82</b>  |                 |     |
| 一、沐浴净体亦强身 .....            | 82         | 五、蒸蒸桑拿享健康 ..... | 87  |
| 二、温热水浴畅心身 .....            | 83         | 六、中药汤浴功效多 ..... | 89  |
| 三、冷水浴中“血管操” .....          | 85         | 七、沐浴也可不用水 ..... | 90  |
| 四、泡泡矿泉除病痛 .....            | 86         | 八、沐浴宜忌要牢记 ..... | 92  |
| <b>第八章 头面养生 五官健灵</b> ..... | <b>94</b>  |                 |     |
| 一、护头避风需按摩 .....            | 94         | 五、叩齿刷牙保健康 ..... | 100 |
| 二、梳头美容助健脑 .....            | 96         | 六、防病还需畅鼻窍 ..... | 102 |
| 三、“面子工程”很重要 .....          | 97         | 七、保护耳朵达聪灵 ..... | 103 |
| 四、口腔卫生常漱口 .....            | 99         | 八、目睛明亮有方法 ..... | 105 |
| <b>第九章 四时养生 生长收藏</b> ..... | <b>107</b> |                 |     |
| 一、春季生发肝条达 .....            | 107        | 五、秋季宜收养肺津 ..... | 113 |
| 二、“春风”致病当防范 .....          | 109        | 六、登高畅情菊萸伴 ..... | 115 |
| 三、炎夏避暑清心火 .....            | 110        | 七、寒冬潜藏暖固肾 ..... | 116 |
| 四、祛湿除虫治冬病 .....            | 112        | 八、温补有方防疾病 ..... | 118 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 九、四季调脾寿安康 .....             | 120 |
| <b>第十章 体质养生 纠其偏颇</b> .....  | 122 |
| 一、气虚质益气培元 .....             | 123 |
| 二、血虚质养血补血 .....             | 124 |
| 三、阴虚质滋阴清润 .....             | 125 |
| 四、阳虚质温阳祛寒 .....             | 126 |
| 五、湿热质清热利湿 .....             | 128 |
| 六、气郁质行气解郁 .....             | 129 |
| 七、血瘀质活血化瘀 .....             | 130 |
| 八、痰湿质化痰祛湿 .....             | 131 |
| 九、特禀质特别调护 .....             | 132 |
| <b>第十一章 排浊养生 以通为补</b> ..... | 134 |
| 一、排污除浊通气血 .....             | 134 |
| 二、欲得长生肠中清 .....             | 135 |
| 三、排便习惯当注意 .....             | 137 |
| 四、防治便秘有法循 .....             | 138 |
| 五、要想长活洩洁利 .....             | 140 |
| 六、排尿宜忌需慎重 .....             | 142 |
| 七、导引按摩助排尿 .....             | 143 |
| 八、呼浊吸清吐纳术 .....             | 145 |
| <b>第十二章 穿着养生 得体防病</b> ..... | 147 |
| 一、衣着整洁宜舒适 .....             | 147 |
| 二、服装样式宜得体 .....             | 149 |
| 三、春秋适时换衣装 .....             | 150 |
| 四、夏装凉爽冬装暖 .....             | 151 |
| 五、老人着装宜保暖 .....             | 153 |
| 六、女性爱美话服饰 .....             | 154 |
| 七、小儿穿衣忌过厚 .....             | 155 |
| 八、健康美丽脚上鞋 .....             | 157 |
| 九、时尚服饰有危害 .....             | 158 |



# 第一章

## 起居养生 可治未病

中医治未病主张防患于未然，消病于未起，救疾于未萌，使人不得病或少生病。健康无疾、延年益寿是人类生命的永恒话题，是人们追求的崇高目标。治未病是一种医学思想，更是一种健康理念。要达到治未病的目标，中医养生是主体。通过养生实践来预防疾病的发生，提高人们的健康素质。通过中医养生以治未病，起居养生是最为基础的内容。起居调摄牵涉到人们日常生活的方方面面，是一年四季的养生基本要求，做好起居养生是健康无疾的前提条件。如果在日常生活起居中，连起码的保健要求都做不到，中医养生就缺少核心而具体的方法，健身防病就无从谈起，更不用说治未病了。当今社会，竞争激烈，工作学习压力加大，生活节奏加快，生活方式多样，与生活起居不良相关的疾病多发，严重影响人们的心身健康。因此，做好起居养生，未病先防，以治未病，显得尤为迫切，更加重要。我国清代的著名养生家曹庭栋说过这样一句话：“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病。”意思是说患了病痛，自然需要药物来治疗，如果人们平素注意起居养生，调摄日常生活，预防疾病的发生，没有病痛，那该多好！

### 一、目标使人不得病

健康无疾是人类梦想的永恒主题。成书于 2000 多年前的中医经典著作《黄帝内经》，明确而系统地提出未病先防、治在病先的医学主张和健康理念，开创了中医治未病的独特认识和精辟见解，这无疑是中医先辈们的智慧结晶，是中



华民族的原创学说，也在世界医学发展史上影响深远，至今仍代表着医学的学科前沿和发展方向。

《黄帝内经》认为，人要健康无疾，就要顺应自然界的气候变化进行养生，如春天要“生”，夏天要“长”，秋天要“收”，冬天要“藏”，并描述有四季起居养生的具体方法。同时指出，阴阳四季的演变，不仅是万事万物的根本规律，也是人体生命的根本规律。违背这个规律，自然界就要发生灾害；顺应这个规律，人体就不会患大病。进而强调：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是说，贤达的人，懂得在疾病未发之前先进行预防，而不是疾病已形成再去治疗。如果疾病已发生，再去医治，这好比你已经口干渴了再去打井取水，战斗已经打响了再去制造兵器，难道不觉得太晚了吗！主张中医治未病的目标是使人不得病。《黄帝内经》中还提到“上工治未病”这一说法，既体现了医学的本质，即医学的目的是追求人类健康，又反映了医生的境界，能预防疾病的发生，使人不生病的医生才是好医生，才是“上工”。

随着时代的变迁发展和医学研究的不断深入，增进健康是人心所向，坚持预防为主、防患于未然、消病于未起是大势所趋。世界卫生组织对人类健康下了这样的定义：健康不仅是身体上没有虚弱和疾病，而且要有心理上的愉快和社会适应，还需要与环境交融。疾病与健康并非简单的病痛与否，而且涉及复杂的环境友好与生态文明。中医治未病思想，强调“天人合一”，以整体理论指导养生实践，重视环境生态与人类和谐相处、躯体与心神的融合、人体与社会的适应，通过做好预防和保健工作，强壮身体，增强人体的抵抗力，使人不得病或少生病。这与人类对健康的新要求是一致的。

## 二、中医养生是主体

中医治未病的内涵是“未病先防”，核心理念是中医预防观，技术方法是中医养生，实施途径是养生实践。治未病虽言“治”，实际是预防疾病的发生，遏制疾病的发展，体现在一个“防”字。通过养生实践，达到防病却疾，健康长寿。

中医养生作为实践治未病思想的主体，理论精深，经验丰富，方法多样。随着环境气候的变化，生活方式的改变，人类的疾病谱也在改变，如怎样更好



地阻止传染病，如何防止病毒性疾病，如何减少肿瘤、心脑血管疾病、代谢性疾病、精神疾病等的发生，是现代医学面临的重大课题。预防疾病的发生，除了一味地彻底消毒杀菌，拒病原体于门外，还应该找找自身的内部原因及人与外界的关系。而中医的养生之道，从客观的、整体的角度看待人体，重视发挥人的能动作用，增强自身正气的抗病能力，强调器官组织的整体性、功能活动的和谐性、人与天地自然的相通性和人与社会群体的相融性，而且注意“未病”状态的体质辨识，实行多样的个体化干预手段，预防疾病的措施更为积极。这些中医养生的特色和优势在本书谈到的起居养生方法中，均有具体的体现。

中医养生以治未病，应把握两大法则，即和平和通达。

和平，即调和致平。传统养生中的和平观，强调阴阳学说对养生实践的指导意义，主张养生方法和养生过程中的阴阳调和，以达到人体形神协调平衡而健康长寿的目的。中医学认识到人的生命活动是以体内阴阳为依托，而体内的阴阳又必须与外界阴阳的变化相适应，生命活动才能得以正常进行。要保重生命，保养形体，必须做到阴阳平衡，人体内外协调统一。但是，随着年龄的增长，“阴气自半”，“阳气日衰”，人体内阴阳逐渐失去平衡，人也就逐渐衰老。而养生的一个重要法则就是调和阴阳以阻止衰老，保持健康。调和阴阳，“以平为期”正是中医养生所要追求的境界。养生和平法则在起居养生中，则要求动静兼养、劳逸适度等，如晨起宜动炼，入暮当静养。

通达，即畅通调达，包括血脉畅通、气机条达、经络疏通、官窍通利等。中医学整体理论认为，人不仅自身是一个有机的统一体，人体的脏腑、筋骨、肌肉、经络等组织器官及其功能活动相互依存、相互影响，形成一个密不可分的有机体，而且人还与外界息息相关，既与天地自然相通相应，又同社会现实相融相感。所以，一个健康强壮的躯体必须处在一种和畅流转的交流中，一个生机勃勃的生命应该处在一种交流沟通的环境中。可以说，人体各种组织器官的新陈代谢、各种功能活动的畅通调达是人类生命活动的主旋律。从实践治未病思想的角度看，中医养生也始终贯穿着通达法则。中医学认为人体具备像经络等复杂而精巧的通道系统，通过各种通道，吸收营养物质，排除代谢产物，使气、血、精、津、液等出入升降、濡润布畅，使人体生理功能处于活动有序的状态，令人健康无疾。养生通达法则体现在起居养生中，则要六腑以通为用、动摇以流通血脉、调息以畅达气机等，如平时要注意呼吸纳新，培养良好的排便习惯，做做头面按摩之类。



### 三、起居养生是基础

所谓起居养生，就是对日常生活的方方面面做出合理有序的安排，并进行规范持久的保健活动，以达到治未病的目的。起居养生涉及我们日常生活起居的各个层面，比如生活方式的选择、衣食住行的安排、站立坐卧的习惯、一天从早到晚的活动、一年四季转换的适应等。可以说，起居养生是中医养生的基本内容和基础方法。

在数千年的历史长河中，我国人民非常重视养生保健、延年益寿，并在生活中积累了丰富的养生经验，通过历代医家、养生家不断地摸索、提炼，形成了各种各样的中医养生方法，如饮食养生、情志养生、运动养生、按摩养生、作息养生、睡眠养生、环境养生、房中养生、药物养生、因时养生、娱乐养生等等。《黄帝内经》中说过这样一句话：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”其中的“道”就是“养生之道”。人能否做到健康无疾，终其天年，不仅要懂养生之道，更重要的是要把养生之道贯彻应用到人们的日常生活中去，也就是将养精神、调饮食、慎起居、适寒温等养生方法与生活起居相融合，在养生实践中生活，在起居活动中养生。从这个角度看，起居养生包括中医养生的方方面面。如果从与日常生活起居更为密切的养生实践看，起居养生至少包括作息养生、居室养生、睡眠养生、房中养生、四时养生、穿着养生、体质养生、排浊养生和沐浴养生等，这些养生方法就在我们身边，方法简便，在家里就可以做。可以说，起居养生是中医养生的基本内容。

《黄帝内经》中提到“顺四时而适寒暑”“形劳而不倦”等说法，意思是说，养生要顺应四季气候的变化，使人体生理活动与寒凉暑热相适应；形体应经常劳动但不能过于疲倦，这些都是起居养生的内容，也是中医养生的基础方法。《管子》说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。”指出身强体健、延年益寿必须起居有时、节制饮食、适应四时，否则身体劳累而影响寿命，显然，起居养生是养生益寿的基础方法。宋代的《寿亲养老新书》十分重视老年人的起居养生，“凡行住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度”。诸如居室宜洁雅，夏则虚敞，冬则温密；床榻不宜太高，应坐可垂足履地，起卧方便；被褥务在松软，枕头宜低长，可用药枕做保健；衣服不可宽长，宜合体贴身，以利气血流畅等等之类，均是中医养生的基



础方法。

金元著名医家刘完素说：“人欲抵御早衰，尽终天年，应从小入手，若能重视摄养，可收防微杜渐之功。”起居养生，就是从家庭生活中的小事做起，从我们身边的平常事入手，从日常生活中的细微之处入手，做好养生保健活动，防微杜渐，以治未病。

#### 四、起居有常是原则

涉及生活起居的养生方法，林林总总，然细究这些保健活动，发现其有一个共同的特点，那就是强调平衡适度。我们认为，起居有常是生活起居养生的总则。起居有常，即保持起居生活的和谐适度，整体协调。晋代养生家葛洪提出：“养生以不伤为本”的观点，“不伤”的关键在于遵循自然及生命过程的变化规律，掌握适度，注意调节。起居养生，寓养生于日常生活之中，贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间，尤其要注意调其平衡，守其中正，如有规律的作息、劳逸的结合、服饰的顺时合体、房事不纵也不禁、睡眠的适度等等。起居生活做到适度协调，实践健康长寿，使人不得病的目标就有希望。

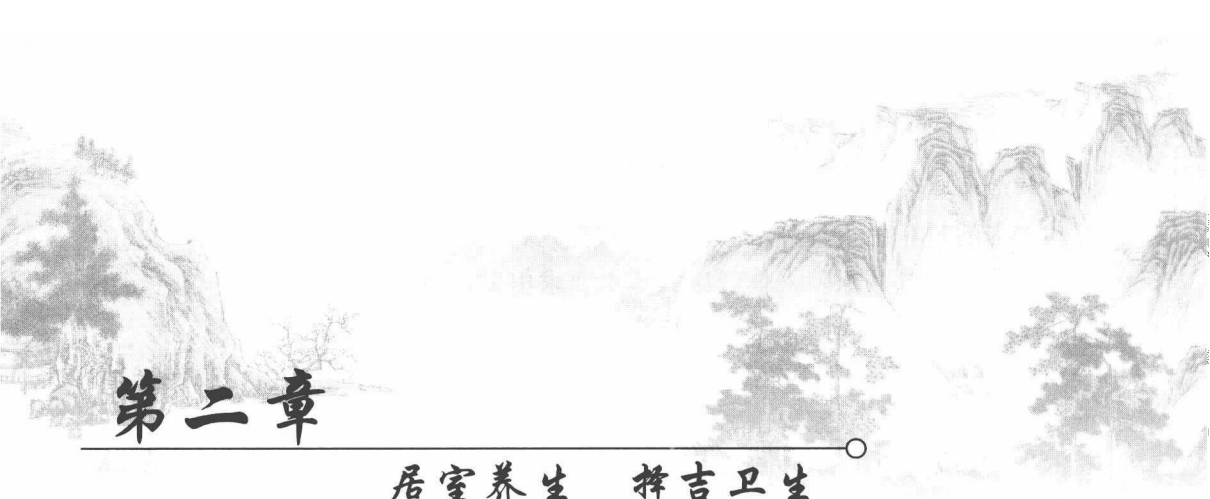
起居有常要求作息规律。起居养生要求人们起居作息、日常生活要有规律。《黄帝内经》指出：“起居有常，不妄作劳”，能“度百岁乃去”。反过来，若“以妄为常”，则“半百而衰”。在日常生活中，若起居无节，生活作息毫无规律，把妄作妄为当作日常的生活，就会引起早衰以致损伤寿命。有些人生活作息很不规律，夜卧早起没有定时，贪图一时舒适，四体不勤，放纵淫欲，其结果必然加速衰老，变生疾患。清代医家张志聪说：“起居有常，养其神也；不妄作劳，养其精也。”意思是说，起居有常，摒弃不合理的生活方式，作息规律，就能保养精神，使人精力充沛，生命力旺盛。“日出而作，日入而息”，人们在白昼阳气隆盛的时候从事日常活动，而到夜晚，阳气衰微的时候，就要安卧休息。这样，生活作息与自然界阴阳消长的变化规律相适应，也就有益于健康。一年之中也一样，要根据季节的变化和个人的具体情况制订出符合生理需要的作息制度，并养成按时作息的习惯。“顺四时而适寒暑”“虚邪贼风，避之有时”。建立科学而有规律的作息制度，选择良好的生活方式，把生活安排得井井有条，是起居养生的基本要求。

起居有常要求劳逸结合。劳与逸是起居生活具有不同性质的两个方面，劳



即劳动，逸即安逸，两者都是人体的生理需要。人们在生活中，必须有劳有逸，既不能过劳，也不能过逸。起居养生要求劳逸有常有节，主张中和适度，劳逸结合。经常合理地从一些体力劳动，有利于活动筋骨，通畅气血，强健体魄，增强体质。但劳累过度，可内伤脏腑，成为致病原因。同样，适当休息，也是生命活动的需求。适度安逸，能消除疲劳，调节心身，恢复体力和精力。若过于安逸，同样可以致病。贪逸无度，气机郁滞，人体功能活动就会衰退。故起居养生要求劳逸结合。劳与逸的形式多样，而且劳与逸又具有相对性，甚至可以相互转化，如娱乐是逸，过度则转为劳，应根据个人的具体情况合理安排生活起居。劳逸结合，相互协调，劳与逸可穿插交替进行，如劳动强度轻重要适宜，脑力劳动要与体力活动相结合，注意休息方式的多样化等。

起居有常要求动静相宜。中医学认为神为生命之主，形为生命之基，强调形神合一的生命观，养生主张形神共养。起居养生要求动静相宜，即在起居生活中活动和静养的有机结合。动以养形，静以养神，动静相宜，则形神共养。明代著名医家张景岳说：“天下之万理，出于一动一静。”我国古代养生家们一直很重视起居养生的动静相宜，主张动静结合，刚柔相济。养生名著《老老恒言》提到：“闲暇散步所以养神”，睡前“绕室行千步，始就枕”，即以动求静，有助于快速入睡。这就是起居养生中动静相宜的具体体现。



## 第二章

### 居室养生 择吉卫生

居室是人们日常起居生活最主要的场所。居室养生的内容包括居室内外的条件和环境的选择和营造等，这些方面直接关系到人类的健康状况，在祖国传统医学中对此论述颇多，并且留下了许多宝贵的经验。当今世界由于地域、城乡、贫富的差别等因素，居住条件与环境千差万别。但随着政治、经济、文化的发展，医疗卫生状况的改善，人民生活水平的提高，人们居住条件与环境在不断地发生变化。人们也期盼居住条件与环境不断得到改善，从而提高生活、工作质量。从中医学的角度讲，通过居室环境的选择、合理布局、趋利避害，可营造出适宜生活的美好环境，以达到养生保健、防病强身的目的。

#### 一、安居佳境巧选择

古人认为：“宅，择也，择吉处而营之也。”（《释名》），选择一处环境优美，气候宜人的住处也是我们每个人的愿望。唐代著名医家孙思邈《千金翼方》中对居室选址做过精辟的阐释：“山森深远，固是佳地，独往则多阻，数人则喧染。必在人野相近，心远地偏，背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美。如此，得十亩平坦处，便于构居。”其中的一些思想内容值得我们借鉴。深山丛林，空气清新，可以称作佳境，但单独前往，多有险阻，多人同去则喧哗杂乱。最好是在人烟密集与原野向邻近的地方安家为上。这些地方虽较偏僻，但毕竟不太远离村镇，又很安静，使人心情超逸。假如背靠青山，面对绿水，气候湿润清爽，土地美好而肥沃，泉水清甜可口，在这种情况下，如果有十亩平坦土地，



便可营造房屋。

可惜的是，由于种种原因，许多家庭尤其是城市家庭难以拥有这样理想的居住环境。不过从保障人体健康的基本要求出发，也应该重视周围是否有污染源，以及地势的高低、绿化的程度等，从这些方面来选择居处。

1. 避开污染源头 早在《黄帝内经》中就提出空气洁净对人体健康是至关重要的。现代有关专家提出城市住宅最好远离工业区。那些排出浓烟、污水、有害化学物质的工厂更应当避开居民区，且要安装排污设备，以尽量减少污染对人体健康的影响。生活用水尽可能采用自来水，农村地区有条件也可使用井水。如果用河渠水，则必须保持水源清洁，水源井周围不得堆放垃圾，不建造厕所、猪圈、粪坑，水井周围不用渗井渗坑排污水，不许使用残留量大的剧毒农药。特别不能饮用腐臭、污染的河、塘水。此外，含有过度使用农药、化肥和受工业废弃物污染的土壤，也是滋生各种病原微生物及寄生虫卵的温床。因此，周围是否有污染源是选择居处的重要条件之一。

2. 地势宜选高处 在《黄帝内经》中，黄帝就有“一州之气，生化寿夭不同，其故何也”的疑问，岐伯回答说：“高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之，阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也……高者其气寿，下者其气夭，地之大小异也。”由此可见，古人早就认识到地势高低对寿命长短的影响，认为居高地者可长寿，住低处者寿命短。直接的原因就是“地之湿气，感则害人皮肉筋脉”（《黄帝内经》）。长期生活在低洼潮湿的环境，容易患关节、肌肉肿胀、疼痛的风湿性疾病。室内潮湿不仅易致家具发霉，还极易滋生蚊虫等害虫。房屋应当建在高地上，宅基还要再垫高，这样才有利于保持室内干燥。

3. 绿化有益健康 在高楼林立、人口稠密的城市，自然的生态环境是非常有限的。现代城市一般都是在原有旧城市的基础上发展和改造的，面积越来越大，许多城市直径在100千米以上，人口有1000万左右，仅靠自然环境是远远不够的。公园、林荫道、草坪等城市绿化带就显得尤为重要了。绿色植物的生命活动吸收了空气中的二氧化碳，同时释放出了人类生命之必需的氧气。绿色植物还可以吸收二氧化硫、氟等有害气体，一般有害气体经过绿地后可减少三分之一左右，从而达到净化空气的效果。绿色植物还具有吸固地面土壤、保持地面湿度、减少粉尘、减少噪声等效果，给人们带来清新的生活环境。

在乡村山区等居处周围，可以选择一些具有驱蚊灭蝇的绿色植物，如艾、



百部、除虫菊、曼陀罗等，有助于改善环境卫生。

## 二、室内结构有讲究

人们生活起居的主要活动场所是在居室内，几乎每个人都希望自己的居室结构合理，生活舒适。因此，居室结构是目前许多人选择居室最看重的条件之一。

人们将位于南面的居室称为“朝阳”的房间，位于北面的居室称“背阴”的房间，而位于东西的居室分别称“东”房或“西”房。有人认为，朝阳的房间有利于胃肠疾病的康复，并对防治骨质疏松症有益；背阴的房间有利于高血压病的康复，而东、西房间则是神经衰弱患者较为理想的康复环境。居室组成和平面配合要适当，一般来说，每户住宅应由自己独立的成套房间，包括主室和辅室。主室为一个起居室和适当数目的卧室；辅室是主室以外的其他房间，包括厨房、厕所、浴室、贮藏室以及过道、阳台等室外设施。主室应与其他房间充分隔开，以免受其不良影响，并且应有直接采光。卧室应配置在最好的朝向。

对居室面积的要求是宽敞适中。《吕氏春秋·重己》说：“室大则多阴，台高则多阳。多阴则蹶，多阳则痿，此阴阳不适之患也。”即是说居室不宜太高大，也不宜太低小，否则阴阳各有偏颇，会导致疾病的发生。从现代卫生学的要求看，正常居室面积为城市住房每人平均6~9平方米，农村8~12平方米为宜。健康面积达到人均15平方米，人均居室容积卫生标准为25立方米。居室净高为2.6~2.8米，炎热地区可稍高，寒冷地区可稍低。室内空间较小或者室内家具过多，造成人均居室容积绝对或者相对较小，会使人产生心理上的紧张和压抑，影响睡眠和休息，还会增加噪声的干扰，久而久之就会影响自主神经的功能，从而增加高血压、冠心病的发病概率。而且，空间过于狭小，二氧化碳、细菌总数有可能达不到卫生标准和健康要求，会增加传染病传染的机会。因此，应该充分利用储藏间（橱柜）存放物品，居室内的家具和用品应以保证人均占有容积为标准。此外，床铺下面不要存放东西，以免影响空气流通，防止卫生死角。放在卧室里的衣柜要结构简单，使用方便，最好是原木家具，衣柜不要装得满满的，要留有一定的空间。这些细节都很重要。

现代城市住房装修时也要改造得当，不宜只为美观而对房屋结构及设备大