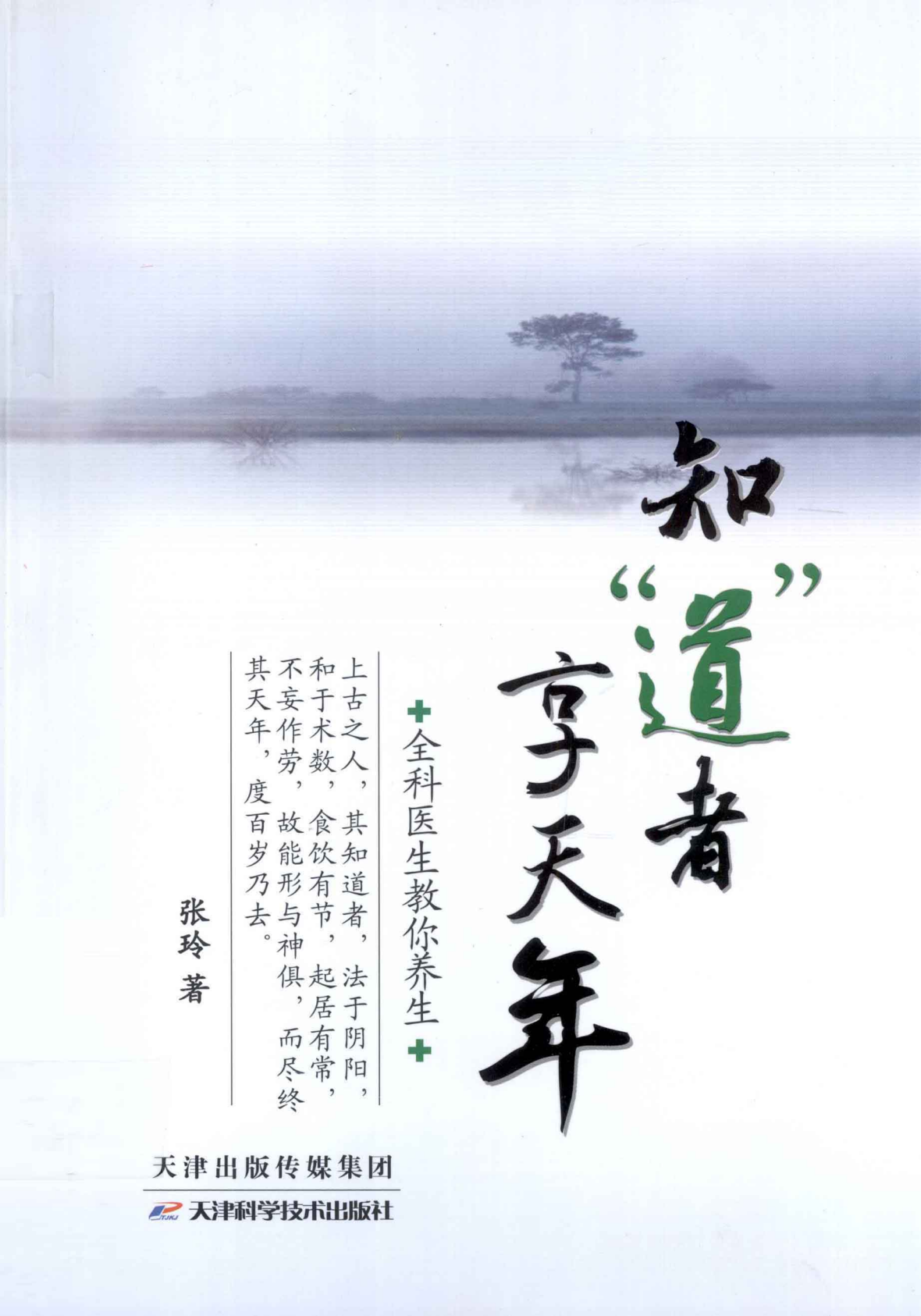




知“道”者 享天年

+全科医生教你养生+

上古之人，其知道者，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。

张玲 著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

知“道”者享天年

——全科医生教你养生

张 玲 著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

知“道”者享天年:全科医生教你养生/张玲著.

—天津:天津科学技术出版社,2012.7

ISBN 978-7-5308-7254-3

I. ①知… II. ①张… III. ①老年保健学—普及读物

IV. ①R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第174055号

责任编辑:郑东红

编辑助理:方 艳

责任印制:张军利

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话(022)23332400(编辑部) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 18.75 字数 255 000

2012年8月第1版第1次印刷

定价:30.00元



自序

2008年前后，各媒体竞相掀起的全国养生热潮，由局部到全局，由单一媒体到全媒体，轰轰烈烈、连绵不断，可以说达到了鼎盛期。也是在这个时候，一个极佳的机缘，我由一个从业20多年的全科医生，转行进入《中老年时报》报社成为一名编辑，专门负责健康养生版面。在当时的情况下负责编辑健康养生版面，我时时有一种矛盾的心理，时而是责任驱使，时而是困惑不解，常常会陷入深深的思考。生活中我们百姓大众是非常渴望得到养生保健知识的。一方面这些年的生活越来越好，人们已从仅仅满足于温饱的“活着”，逐渐上升到了追求生活质量的“生活”，已有心情、有能力关注自己的健康；另一方面看病越来越贵，上医院越来越难，大家不得不注意养生保健。而媒体，为了满足大众的需要，吸引读者的眼球，将健康养生知识栏目打造成热捧的版块，无疑是责任和使命，是完全正确的。从这个意义上讲，无论百姓，还是媒体，能够关注健康养生是一种进步，是人们生活水平达到一定高度的客观反映。

但令人遗憾的是，很多年来，我国的健康教育只是停留在医学院校的课堂教室中，很多专家学者，忙于自己的病人、学生以及科研，无暇顾及大众健康养生科普知识的普及，从而使我国民众的健康养生知识，大多来源于老一辈生活实践经验的总结、广播电视报纸的宣传，甚至是亲朋好友间的道听途说。比如，有一段时间喝啤酒时往酒杯中加1~2个生鸡蛋很流行，大家相互转告，说这样很有营养，而且喝酒不醉。后有专家指出，生鸡蛋含有细菌，容易导致肠道疾病，人们才慢慢放弃了这种“养生方法”。后来更有传播甚广的“天天喝几斤绿豆汤”“每天吃活泥鳅”等五花八门的

所谓养生方法。2009年，卫生部首次公布了中国居民健康素养的调查结果，我国居民具备健康素养的总体水平仅为6.48%。健康素养是指个人获取和理解健康信息、并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。也就是说，我国绝大部分居民既没有得到和理解科学的保健知识信息，也不具备用科学知识维护和促进自身健康的能力。

正是由于我国没有健全的养生保健知识传播渠道，没有完备的管理法规，多年来大众健康管理制度建设不够完善，老百姓不知道如何预防疾病，“健康管理”对他们来说只限于生病时去医院看病。于是，健康养生的概念一经提出，百姓对这些知识如饥似渴，以至于追捧每一位“专家”，不放过每一次“义诊”。而监管部门显然没有意识到健康养生还需要管理，他们没有做好这方面的准备，甚至不知道哪些部门应当参与其中，或者是众多部门一起管，谁说了都不算。这一切都让嗅觉灵敏者嗅到了商机，从商家、媒体，到出版单位，“保健养生专柜”“名医大讲堂”“养生宝典”之说此起彼伏，不绝于耳；真专家、伪专家鱼龙混杂，真伪难辨；养生观点相互打架，甚至有悖常理。这样的养生保健热潮为沽名钓誉者和逐利者提供了大舞台，却给百姓的健康养生埋下了大隐患！

记得我曾在某电视台“科教频道”每天定时播出的养生节目中看到了这么一幕：某位“足疗专家”坐在台上，周围还有观众。“专家”讲到兴处，在观众的掌声中声称，只要每天默念几遍她读的一组数字，甚至把她写有数字的小纸条装在口袋里就可以防病强身。这种内容出现在我们正规媒体的“科教频道”，真让人难以置信、啼笑皆非！也正是这一幕让我有些气愤，有点坐不住了。作为一名学过中医知识，受过全科医学系统培训，又有20多年基层医疗经验的“资深”全科医生，我不能不为读者做点什么，我至少也应该把自己掌握的养生知识，准确、客观地告诉他们，为他们的健康养生做点有益的指导！

经过与主编及版面编辑商议，我们在《中老年时报》（当时还是《天津老年时报》），开设了两个栏目，一是“健康课堂”，一是“津门名医谈养生”。

“健康课堂”每周一篇，由我来主讲。作为一名曾经的全科医生，我深知健康养生知识的传播不同于其他新闻，即使是在媒体上，也一定要强调它的科学性、专业性。因为许多读者不仅会尽心尽力地去搜集保健养生知识，而且还会身体力行地按照文章所表述的内容去做，可以说媒体刊出的健康养生知识，或多或少地会直接关系到读者的身心健康。所以，健康养生知识类文章，无论是提出观点、研究问题，还是给出解决问题的办法，都应该从专业的角度出发，要有严谨的作风、科学的态度，这是对广大读者负责的最基本要求。从2009年10月26日在“颐寿”版上设立“健康课堂”栏目开始，撰写文章，我始终坚持三个原则：一是力求科学性、专业性，绝不道听途说，追求新奇，用旁门左道吸引读者眼球。比如，在写“人体的气和血”“李东垣之补中益气汤”“皮肤是人体的一种器官”等文章时，我收集的资料中有些原文出处及数据对不上茬，一时无从查对，最后辗转求教，在请中医药大学的博士生在学校内部资料网上查到了准确出处及相关数据后，才放心刊出了文稿。二是力求可读性、实用性，不把读者当成医学专家，文章不能写成医学教科书，要想方设法，把那些古奥难懂、学理艰深的中西医知识，用通俗易懂的文字表达出来，让读者看起来明白，做起来顺手。如《六味地黄丸和它的姐妹兄弟》《心脏有支架需要注意什么》《疫苗的作用》《免疫力越高越好吗》等文章，都尽量运用比喻的手法，用生活中的事例将医学原理描述出来。记得在写《疫苗的作用》时，电视台正在热播电视剧《潜伏》，当时我在文中写了这么一段话：“疫苗在人体的防御系统中，正是扮演了这种‘潜伏者’，它标记出某种病毒、细菌，使免疫系统有针对性地抗击入侵者。”这种描写让读者对接种疫苗有了形象的认识，明白了通过接种疫苗来预防疾病的道理，增强疫苗接种预防疾病的信心。三是力求新闻性、前瞻性，贴近老百姓的生活，抓住生活中新近发生的与健康相关的问题，以及医学界的新发现、新突破，及时释疑解惑，既使读者从中受益，也使《中老年时报》的健康版面跟上时代脉搏的跳动。比如，2010年年初，当出现“富士康10连跳”时，及时推出了《别让心灵患上“感冒”》一文，分析了抑郁症这种被称做“心灵感冒”的疾病对人体

的摧残，以及工作环境、心理压力与该病发生的关系，并介绍了预防和消除“心灵感冒”的方法；2010年8月，“超级细菌”肆虐欧洲，波及全球，2011年3月，日本福岛地震引发核泄漏时，我分别以“从超级细菌看‘魔’‘道’之争”“服碘为何能防核辐射”为题撰文，用医学道理为读者解疑。而当搜集到医学新研究、新知识时，又及时通过专栏传达给读者，如《“子宫糜烂”是错误诊断》《不要拒绝胰岛素》《阿司匹林预防心血管疾病有新证》等文章，不仅读者欢迎，而且获得了医学专家的首肯。100多篇文章，受到了读者的热捧，有一位读者告诉我，他们一家都爱看“健康课堂”，说这个栏目是“行文简、浅、显，道理厚、深、透”。还有不少读者精心地剪贴该栏目，更有读者来信表达他们的心情，提出他们的建议。

“津门名医谈养生”栏目，是与天津市卫生局、天津市精神文明办公室联合推出的。天津市卫生局相关部门为我们推荐天津市医务界的知名专家、学者，《中老年时报》这个平台，再把这些专家学者多年的养生经验和临床防病知识，介绍给广大读者，让真正具有专业性、权威性、实用性的养生保健知识占领医学科普知识推广的舞台。我和编辑部的年轻编辑于璐璐，采访了年届85岁还在病房查房的吴威中院士，93岁还在门诊为病人看病的阮士怡教授，时任卫生局副局长、专攻公共卫生学的田惠光博士，以及于铁成、栗锦迁、韩景献、陈宝贵等一批学识渊博、临床经验丰富的专家、学者。令我们十分感动的是，这些才学八斗的“大牌”专家，不仅个个为人谦逊、和蔼可亲，更将自己多年宝贵的养生经验毫无保留地讲述给我们，他们心牵大众健康养生的情意溢于言表，都愿意将具有专业性、高水平的健康养生、防病治病的科学知识传达给百姓大众。

以上栏目中的文章，陆陆续续都刊登在了《中老年时报》上。报纸是以新闻为重的，时效性很强，而刊载在报纸上的健康养生知识却是人们不愿轻易放弃的。这次集结成册，一来满足读者要求，使他们便于保存、翻阅。二来使这些健康养生知识传播得更广，让更多的人能从中受益。

有学者总结，健康养生有三个层次：第一层是生理养生，注重身体生理健康的养生方法；第二层是心理养生，在生理养生的基础上，注重情志



调解，修养德行；第三层是哲理养生。所谓“哲理”养生，注重以“道”养生，通过对养生规律的感悟，使健康养生之道内融于心，外化于行，使之成为一种生活态度与习惯。《黄帝内经·素问》第一篇《上古天真论》中，有这么一段养生妙语：“上古之人，其知道者，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。”它告诉人们，“享天年，度百岁”，就要知其“道”，会其“术”。“道”者，养生之规律，也就是养生的指导思想和观念；“术”者，养生之具体方法，也就是生活中如何去做。健康养生万万不能成为一种运动，更不能时时跟风，今天做这个，明天做那个，后天不知道怎样做，而是要形成一种科学的思想观念。只有在科学的思想观念指导下，选择适合自己的养生方法，用“养生之道”来驾驭“养生之术”，才能达到“享天年，度百岁”的境界。

英国哲学家培根曾说过：“养生是一种智慧，非医学知识所能囊括。”本书名曰《知“道”者享天年》，就是想让读者体会“道”与“术”的感觉，在养生经验、方法纷至沓来的今天，用自己的智慧，寻找到适合自己的“道”和“术”，持之以恒，尽享天年。

目 录

上篇 健康课堂

树立科学的健康观	(3)
养生：学会质疑	(5)
为何要睡子午觉	(7)
说说“冬吃萝卜夏吃姜”	(9)
一日仨枣身不老	(11)
服碘为何能防核辐射	(13)
免疫力越高越好吗	(15)
橄榄油能炒菜吗	(17)
春暖花开防过敏	(19)
养护正气 抵御流感	(21)
春季为何要“减酸增甘”	(23)
春季养护好少阳之气	(25)
春末夏初话“三补”	(27)
夏季养阳需祛湿	(29)
夏季感冒与中暑	(31)
“三伏”与“冬病夏治”	(33)
汗为心之液 出汗要适当	(35)
血燥生风与皮肤瘙痒	(37)
预防“秋燥”	(39)

深秋养生护脾胃	(41)
秋冬养阴话膏方	(43)
慢性咳喘与肾不纳气	(45)
秋燥咳嗽分型治疗	(47)
心肾不交会失眠	(49)
护好膝关节	(51)
护肝养目防眼干	(53)
学会喝茶养生	(55)
“上火”的虚与实	(57)
药酒要辨证服用	(59)
摆脱孤独才能健康长寿	(61)
购买保健品需擦亮眼睛	(63)
中医的辨证施治	(65)
中医的望诊	(67)
中医的舌诊	(69)
中医的脉诊	(71)
什么是三焦	(73)
中医的经络学说	(75)
中医的十二经脉	(77)
中医的奇经八脉	(79)
养生治病“四总穴”	(81)
人体的阴虚和阳虚	(83)
人体的气和血	(85)
脏象学说中的心肾脑	(87)
“七情六欲”与“七情六淫”	(89)
中药的“性”和“味”	(91)
中药的“归经”	(93)
中医处方的“君臣佐使”	(95)

说说冬虫夏草	(97)
人参补益 用对才好	(99)
补肾与六味地黄丸	(101)
每天吃点枸杞子	(103)
补气养血服阿胶	(105)
草红花与藏红花	(107)
亦蔬亦药话生姜	(109)
有病没病 防风通圣	(111)
六味地黄丸和它的“姐妹兄弟”	(113)
和胃消食的越鞠保和丸	(115)
春季养生与乌鸡白凤丸	(117)
用中成药改善睡眠	(119)
中药抗衰知多少	(121)
正确服用维 C 银翘片	(123)
脘腹冷痛用附子理中丸	(125)
化痰止咳选对中成药	(127)
说说香砂养胃丸	(129)
除烦止汗用甘麦大枣汤	(131)
李东垣之补中益气汤	(133)
鸡鸣泻与四神丸	(135)
中医药治疗甲型 H1N1 流感效果好	(137)
疫苗的作用	(139)
染色体的奥秘	(141)
认识我们的“脑”	(143)
人体的动脉和静脉	(145)
体检项目要因人而异	(147)
健康体检少做胸透	(149)
预防心衰猝死 查查射血分数	(151)

腿肿查查下肢静脉	(153)
冠心病早期无创诊断“新武器”	(155)
“心脏支架”的利与弊	(157)
心脏有支架需要注意什么	(159)
定期输液能预防脑梗塞吗	(161)
阿司匹林预防心血管疾病有新证	(163)
降压药的种类及应用	(166)
不要拒绝胰岛素	(168)
注射胰岛素 方法要规范	(170)
防范乙肝病毒依然重要	(172)
重视“丙肝”的防治	(174)
从超级细菌看“魔”“道”之争	(176)
认识大肠杆菌	(178)
“输液”要为治病而行	(180)
关注胰腺	(182)
抗衰老练练肺活量	(184)
特殊的咳嗽哮喘	(186)
别让心灵患上“感冒”	(188)
警惕隐性骨折	(190)
说说全科医生	(192)
皮肤是人体的一种器官	(194)
带状疱疹与神经痛	(196)
认识黑色素瘤	(198)
是该剖宫产还是自然分娩	(200)
更年期与性激素	(202)
乳腺检查谨慎选项目	(204)
“宫颈糜烂”是错误诊断	(206)
尿失禁要治疗	(208)

前列腺需养护	(210)
飞蚊症的防治	(212)
警惕银屑病治疗的误区	(214)
手足口病释疑	(216)
学会正确使用硝酸甘油	(218)
帕金森病要早发现、早治疗	(220)
外出旅游需防病	(222)
身热难退是湿温	(225)

下篇 津门名医谈养生

宠辱不惊道法自然——国医大师吴咸中谈养生	(233)
知“道”者享天年——阮士怡主任“寿而康”的养生之道	(237)
防治心血管疾病是中老年养生的关键	
——中医药专家栗锦迁教授的忠告	(241)
呼吸道疾病的四季调养	(247)
糖尿病的预防与治疗——访南开中医院副院长王凡	(252)
中老年抑郁症的预防与治疗	
——访天津市河西区下瓦房社区卫生服务中心周庆主任	(257)
养生要补上健康管理教育这一课	(262)
中老年关节炎的防治	(267)
衰老的根本：“三焦气化失司”	
——韩景献教授谈衰老及衰老相关疾病	(273)
史哲新主任谈	
——易被忽视的老年性贫血	(278)
食补不如“神补”——医学博士严苏纯谈精神摄生	(283)

上

篇

健康课堂



树立科学的健康观

从2009年10月26日开始,《健康课堂》每周一同读者见面(偶尔也会遇到减版的情况),在两年多的时间里,自己力求写出一些具有科学性、前瞻性、实用性、可读性的医学保健类文章,对读者的养生保健起一点指导作用。一期一期写下来,着实辛苦,有时甚至有放弃的念头。但在这个过程中,笔者常常会收到不少读者的肯定、支持和鼓励,使我有了坚持下来的信心。在这100期之际,笔者既想表达对读者厚爱的感激之情,也在思考如何能更好、更全面地为读者的健康保健服好务。

随着社会的发展和进步,人类的寿命在不断增长。在很多城市人口平均预期寿命超过80岁的今天,我们要追求的不仅仅是长寿,而是健康长寿,不仅要做强寿老人,还要成为健康长寿老人,要让有品质的生活伴随着我们的长寿,真正享受快乐的长寿人生。而要达到这个目的,最重要的是要有一个科学的健康观。

健康观是人们对健康总的认识和看法,而人的思想观念决定行为活动,只有树立起科学的健康观,人们才能自觉自愿地做到科学保健、科学养生。而要树立科学的健康观,就必须切实认识健康的重要性,积极获取科学的健康知识,在生活中持之以恒地践行。

首先,要切实认识健康对人生的极端重要性。从某种意义上说,作为生命存在的良好状态和人们生活的目标,健康是人生的第一要素,是头等财富。笔者相信中老年人对“有了健康才能生活得更好”这句话一定有深刻的体会。人们常说如果用数字表示人生,那么健康就是1,其他所有的事情如事业、财富、名誉、爱情、婚姻等都是0,有了前面的1,后面的0越多越有价值,而失去了前面的1,后面的0就会毫无意义。这就是对健康重要性的最好诠释。其次,要积极获取科学的健康知识。人类对健康的认识是以科学的发展与进步以及人类对自身认识的不

断深化为基础的，是与医学的发展密切相关的。不同的历史阶段，赋予了健康不同的理解和界定。现代人常说，人可以死于疾病，但不能死于无知。知识可以带来健康，预防疾病，改变命运。因此，我们要以积极的态度获取科学的健康知识。但是客观地说，如今面对纷至沓来的各种有关养生经验、保健方法、保健品广告，甚至一些观点相悖的养生方法的宣传，其中哪些是科学的，哪些是伪科学的，普通读者很难明确判断。笔者认为获取科学的健康知识最重要的要坚持三条：第一，始终坚持辩证的思维，对新的健康知识，既不能一概拒之，也不能一概用之，面对五花八门的养生保健方法，要去学习，但还要“去粗取精，去伪存真”，拒绝那些有悖常理的杂说，学会选择适合自己的东西。第二，始终坚持听取正规院校专家、正规医院医生的介绍，而不是跟着广告走，跟着江湖游医走。比如有人说能根治糖尿病，你可以想一想，糖尿病是世界性的医学难题，如果他能根治，就一定不需要自己来做小广告了。第三，无论是适合自己的养生保健方法，还是需要克服自身的不良习惯，这些措施不但要贯彻到实际生活中去，而且一定要持之以恒。养生保健是人生的一个长期工程，只有时时重视自己的身体状况，关注自己的健康，将科学实用的方法坚持下去，将不利于健康的习惯逐步克服掉，才能收到良好的养生效果，才能获得健康的长寿人生。有位作家曾说过：要把健康当做事业来做！其实对我们中老年人来说，只有把健康当成我们毕生追求的事业，我们才能享受到这项事业带给我们的终生快乐！

科学的健康观的树立，可能不像吃一剂药或用一种方法那么立竿见影，药到病除，但若能坚持不懈，就会让我们终生受益。我们看到，这一届中央领导提出了科学发展观，形成了以人为本，全面、协调、可持续发展的基本思路，改变了我国为官者的思维定式，国家各个阶层的决策意识发生了根本性改变，对社会经济民生的发展起到了决定性作用。同样道理，如果我们每一个人都能将科学的健康观坚持到底，它也会在我们的日常生活行为中发挥根本性指导作用，帮助我们真正把握住保持身心健康的核心。