

中

醫

高

問

論

養生

論

朱定華 朱舜華 編著

中医1000问—养生篇

朱定华 朱舜华 编著

上海科学技术出版社

中医1000问—养生篇

朱定华 朱丹华 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 江苏扬中印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.75 字数147,000

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数 1—3,300

ISBN 7-5323-2776-0/R·835

定价：2.60元

(沪)新登字108号

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然

主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一，几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健做出了卓越贡献。

建国以来，在党和政府的关怀下，中医事业有了较大发展，中医教育也不断扩大。但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查，广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同，不少人阅读起来确有困难，他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍，李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作，他有志于弘扬祖国医学，热心于中医学术知识的普及与传播，他主编的中医系列丛书《中医1000问》，是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前，索序于余。我觉得这套书有几个特点：一是文字简明，用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论；二是内容丰富，既有基础理论的阐述，又有临床知识的介绍；三是知识性强，对许多大家不熟悉的知识，有较明晰的解释，即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此，这套书既能为中医爱好者答疑解惑，又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字，并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

一九九〇年八月一日

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、衍繁，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰富多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医学所以能历数千年并屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想知道对自己的病中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了了。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语言、生

动有趣的事例来阐释中医深邃的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备,在内容上则考虑既要照顾到中医学术的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有史话、识病、诊法、方药、疗法、杂病、妇幼、针灸、养生、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

1990年8月

编者的话

随着物质、文化生活的日益丰富,抗病防衰、养生健身、延年益寿已越来越成为人们所关注的热门话题。数千年来,中医中药为人类的繁衍生息、医疗保健、养生延年作出了巨大贡献。但是,由于这部分内容散见于诸多医学文献之中,况且又字奥意蕴,难免使爱好养生的人们难以寻觅而无所适从。本书的编写正是为了适应这一需要,并力求将中医养生知识科普化,以冀广大爱好者能从中了解、掌握养生的基本内容和简便易行的自我保健方法,而同登健康长寿之域。

书中主要从养生通论、精神情志、饮食起居、休逸养生、运动健身、保养常识等六大方面,介绍中医养生的基本知识、精神情志的顺畅调达、饮食起居的适时忌宜、业余生活的合理安排、因人制宜的运动健身,以及日常生活的保养常识等人们所普遍关心的养生事宜。

全书以解答中医养生方法为主,兼附部分现代保健医学问答于其中,其目的无非欲使读者能阅而有获,得以致用。

本书在编著过程中,文字上力求深入浅出、通俗易懂,并尽量融科学性、知识性、趣味性、可读性于一体,以体现全书的实用性。书中还部分收集引用了养生研究家和学者已刊行发表的有关论述,值此一并致谢。

鉴于编者水平所限,其中难免存有不妥或错误之处,敬请读者不吝指正。

编著者

1991年7月26日

目 录

1. 什么叫养生?.....1
2. 中医养生学主要包括哪些内容?.....3
3. 什么是顺应自然养生法?.....5
4. 气候变化对人的情绪和健康有什么影响?.....6
5. 生活环境与健康长寿有何关系?.....9
6. 长寿之道都指哪些方面?10
7. 中国古代有哪些主要养生家?12
8. 中国古代有哪些重要养生著作?14
9. 调神养生有哪些内容?16
10. 为什么说“脾胃是生命的根本”?18
11. 中医所说的“肾”与健康有何内在联系?20
12. 中医对健康人的生理特征有什么论述?22
13. 抗老防衰有哪些具体方法?24
14. 人体为什么会衰老?26
15. 年老等于衰老吗?28
16. 什么是“养生二十宜”?30
17. 古今中外名人都有哪些养生健身法?33
18. 孙思邈有什么长寿秘术?35
19. 不是医生的苏东坡有什么治病养生经验?37
20. 乾隆皇帝为什么能活89岁?39
21. 保护双脚对养生健身有何益?40

22. 中医所说的“发为血之余”是怎么回事?与养生有什么关系?42
23. “五劳所伤”是怎么回事?怎样调适?.....45
24. 为什么说夫妻恩爱和睦有益健康长寿?46
25. 长期便秘对健康有什么影响?48
26. 哪些中药具有抗衰防老作用?50
27. 中医所说的“七情”指什么?对养生有什么意义?.....53
28. 情绪与健康有何内在联系?55
29. 为什么说“养生不如养性”?57
30. 什么是“心药医心病”?古代都有哪些趣闻?于养生有何意义?59
31. 为什么说“知足者常乐”,其乐无穷?.....61
32. “笑”有什么学问?63
33. 不良情绪为什么能导致疾病?65
34. 如何调节逆境中的情绪?67
35. 中年人应如何调适心理变化?69
36. 老年人有什么心理特点?71
37. 老年人应怎样进行心理保健?73
38. 老年人应如何把握情绪的自我宽慰?75
39. 怎样对待自卑感?77
40. 怎样对待离退休后的失落感?79
41. 老年人的怪脾气是怎么回事?怎样预防和调护?.....81
42. 饮食适度为什么有益长寿?84
43. “一日三餐”有何学问?86
44. 哪些果菜具有医疗养生作用?88
45. 如何调配中年人的膳食营养?90
46. 老年人的饮食营养应注意哪些问题?92

47. 素食对于人体有什么利弊?94
48. “食疗”是怎么回事?95
49. 药膳能补养人体吗?97
50. 服用补药应注意些什么?99
51. 食补与药补两者有何区别?101
52. 为什么服用补药要在冬季?103
53. 菜篮子里有什么学问?105
54. 饮酒有什么利弊?106
55. 喝茶有什么讲究之处?109
56. 茶叶有什么健身防病作用?111
57. 茶叶中有哪些营养和药用成分?113
58. 为什么说酒后喝茶好处多?115
59. 中药有“四气五味”,食物有吗?116
60. 节食能减肥吗?118
61. “起居有常”指哪几方面?120
62. 洗澡应注意些什么?121
63. 你会睡眠吗?124
64. 穿衣与养生有什么关系?126
65. 如何看待性生活?128
66. 老年人就不需要性生活了吗?130
67. “饭后一支烟”能“赛过活神仙”吗?132
68. “高枕”果真能“无忧”吗?134
69. 药枕有哪些益处?136
70. 闲情与健康有何关系?138
71. 中医娱乐养生包括哪些内容?140
72. 中医音乐养生是怎么回事?142
73. 音乐康复养生包括哪些方面?144

74. 书画家为何多长寿?.....146
75. 垂钓对养生有什么益处?.....148
76. 为什么说种花养鸟是一项有益健康的活动?.....150
77. 跳舞对老年人有什么益处?.....152
78. 下棋对人的健康有何益?.....154
79. 旅游活动应注意些什么?.....156
80. 青春常驻,奥妙在哪?.....158
81. “饭后百步走,能活九十九”吗?.....160
82. 常用健身养生有哪些方法?.....162
83. “五禽戏”是怎么回事?.....164
84. 太极拳对养生有何益?.....166
85. 劳动能健身养生吗?.....168
86. 什么是运动、劳动与疲劳?.....170
87. 老年人适宜哪些健身运动?.....172
88. 人到中年为何发胖?怎样防治?.....174
89. 运动减肥有什么具体方法?.....176
90. 中年人应怎样进行自我保养?.....178
91. 为什么称中年期为“多事之秋”?.....181
92. 什么叫“更年期”?男女各有何生理变化?.....182
93. 更年期应如何保养调摄?.....184
94. 长年伏案工作有何保健要点?.....186
95. 为什么说舌象是健康的信号?.....188
96. 为什么说“微病服药”无益处?.....191
97. 怎样煎服中草药?.....192
98. 如何选用化妆品?.....194
99. “城市病”对人体有哪些危害?.....197
100. 现代化的工作、生活环境对健康有什么影响?.....199

1. 什么叫养生?

说起养生,人们就自然而然地联想起它与抗病防衰,延年益寿有关。但是,养生究竟是怎么回事,它包括哪些内容及其具体方法,就不一定知道得那么清楚了。其实,养生学的起源与发展在我国已有四千余年的历史。

早在茹毛饮血,钻木取火的原始时代,我们的祖先为了生存繁衍,在与大自然搏斗的漫长岁月里,从劳动与生活的实践中,逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律,学会了一些防病保健的知识和方法,并相互传授。发展到后来,人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。以后,人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳,称之为“养生之道”。经过长期的运用和不断充实,后人将偏于养生保健方面的发展为养性、摄生、道生、保生等;把侧重老年延年益寿方面的又衍生出寿老、寿亲、养老、寿世等。这样就基本反映了养生的主要轮廓。因此,所谓养生,实际就是保养生命的意思。

一般说来,人从出生到死亡,要经过长、壮、老、衰四个阶段。在这四个阶段中,人人都免不了要生病或遇到其他不测,为使人类都能“尽终其天年,度百岁乃去”(《素问·上古天真论》),就须要讲究“养生”。“养生”要求人的身体能始终处在一个完整的动态平衡之中(即身体健康无病),并应具备对外界环境的适应能力以及情感的自我调节能力。要注意生活与工作环境的调适,饮食与营养的调合,劳动与休息的适度,情志与道德修养的和谐,以及运动与健身,预防与治疗等方面。古代养生家曾提出了养生的两个要点,那就是一要“养正性”,二

要“顺自然”。所谓养正性，就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。因为中医学认为：构成人体及促进人体生长发育的基本物质是精、气、神，三者以脏腑为中心，通过神的支配，经络的输通来实现生命活动。因此，古代养生家历来将精、气、神列为人身之“三宝”，是养生的关键。“养正性”就在于怎样去调节、制约这三者之间的生理环节，使之不偏不倚，以保持人体相对的阴平阳秘。“顺自然”，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围外界环境。尤其在对待外界事物的影响方面(如地位、职称、工资、住房等)，要有自我控制、调适情绪的能力。中医认为：思不宜久，虑不宜过。不为身外之物扰动心神。所谓情志坦荡，随遇而安，这就是顺应自然的精华所在。

总之，健康长寿既是人们的愿望，也是当今时代与工作的需要。但是，它并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生



的具体方法,针对人体的各个方面,采取多种健身措施,持之以恒地进行调摄,才能达到目的。

2. 中医养生学主要包括哪些内容?

所谓中医养生学,就是在中医理论指导下,运用中医特色来研究人类生命规律,阐述增强体质,预防疾病,以达到延年益寿的理论和方法的一门学科。

中医养生学一向重视我国古代医著《内经》所提出的“天人相应”的学术思想。这是因为人的生命活动与大自然息息相关,诸如人们平日所必需的衣、食、住、行,都有赖于大自然的赋予,因此对于自然界的各种变化,人体必须要与它相适应。只有这样,才能求得人体本身与自然环境和周围环境的相互统一而保持健康。因此,顺应自然、调摄精神、保养正气是中医养生学的三个主要内容。

顺应自然,就是顺从四时气候的变化,适应周围外界环境,使人体与自然环境协调,这是养生所要遵循的基本原则。《内经·素问》讲:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”这就告诉人们要顺从正常自然之气及其寒暑变化,建立有规律的生活起居,对于养生健体是有益处的。

调摄精神、舒畅情志是养生学的又一重要内容。这是因为人的各种精神情志活动与人的生理活动、病理变化有密切的联系,这种联系,中医称之为“形神合一”。简单地说,“形”指人体外部形态;“神”指精神意识和思维活动以及生命活动的外在表现,神是不能离开形体而独立存在的。因此,形体强

壮的人，一般都精神饱满，而精神饱满健旺，反过来又能促进形体健康。这就说明了调摄精神在养生学中的重要性。另外，调摄精神中还包括调畅情志。中医认为，人的情志有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，称为“七情”。七情是人体对客观事物不同的情感反应，在一般情况下，人的情感能保持相对稳定而具有一定的适应性。但是，突然强烈或长期持久的精神刺激，并超过了人体本身的心理承受力，使气机逆乱，功能失调，就会导致疾病的发生，甚至危及生命。例如我们在生活与工作之中，常可见到大发脾气之人，往往面红耳赤，甚则昏厥，这在中医叫做“怒伤肝”。另外像人逢喜事，激动不已而诱发心绞痛的，称“喜伤心”；郁闷思虑过度而无食欲的，为“思伤脾”；悲伤哀号导致胸闷气憋的，是“忧伤肺”；突然遭受惊吓以致大小便失禁的，称之为“恐伤肾”。因此，中医养生主张人的心境宜常处在“恬淡虚无”、“积精全神”的状态之中，用现在的话来说：既要保持思想活动的健康，又要防止内在精神刺激因素的产生。总之要培养乐观的情绪、坦荡的胸怀，因为最能使人短命夭亡的，莫过于长期的不良情绪和恶劣的心境。

保养正气是中医养生的核心内容。中医认为，气是构成和维持人体生命活动的基本物质。只有正气健旺，人体各脏腑之间，人体与自然环境之间，才能维持着正常的生理功能和相对的阴阳平衡，所谓“正气存内，邪不可干”，就指此而言。所以，保养正气的基本方法，一方面运用气功、导引、体育锻炼以及琴棋书画等来增强体质，调摄精神，陶冶性情；另一方面从饮食起居、生活习惯、医疗保健来保精益气，使人体“阴平阳秘”，健康无恙。

3. 什么是顺应自然养生法？

自然界有一条法则，叫做适者生存，或又称适者健康。适，就是适应、顺应的意思。人生活在大自然当中，那么人体的一切生理、心理活动就要与自然界常处在一种相对的和谐与统一之中。因此，人类的健康与长寿就必然和大自然息息相关了。

中医学早在2000多年以前就已认识到“适四时，益寿年”的养生方法。例如早期的中医著作《内经·素问》说：“四时阴阳者，万物之根本也。……逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”这就是说，一年四季的气候变化，是自然界的正常规律，亦是一切生物生长发育的基本条件，倘若违背这个规律，就要遭受灾害或疾病缠身，顺应它就体健而百病不生。这就是中医学所谓“天人相应”，即人体与自然界相互关系的理论依据。大家知道，四季气候变化的突出表现是春温、夏热、秋凉、冬寒，生物随着这种气候变化的影响，也逐渐产生并形成了春生、夏长、秋收、冬藏的相应规律，人也不例外。这是因为人类在其进化过程中，为了生存，也逐步具备了适应自然界的良好人体结构和生理上的应变能力。因此，所谓顺应自然的养生方法，就要求人们在生活起居等方面，要按照四季气候的不同特性来调节自己，正象《灵枢·本神篇》所说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑”。从而强调人体顺应四时自然变化的目的，就是为了加强人体适应自然的能力，以利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，来保证人体的健康长寿。

谚语云：一年之际在于春。当春回大地，气候转暖，生机