

● 名医谈养身 ● 养性和养生 ●

主 编 钱伯文
副主编 薛品贤
钱力兰

養生指南

胡鐵生



上海科学技术文献出版社

养 生 指 南

——名医谈养身、养性和养生

主 编 钱伯文

副主编 薛品贤 钱力兰

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

养 生 指 南

——名医谈养身、养性和养生

主 编 钱伯文

副主编 薛品贤 钱力兰

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.75 字数 187,000

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000

ISBN 7-5439-0066-1/R·125

定 价: 6.00 元

《科技新书目》279-311

内 容 简 介

健康是人生在事业上取得成功的物质基础，而长寿又是人生所企求的目标之一。一个人要达到健康与长寿，就必须懂得养生之道。《养生指南》一书是著名中医学家上海中医学院专家委员会副主任委员钱伯文教授等主编的一本指导人们如何养身、养性和养生的科普读物。书中总结了历代中国名医的养生理论，同时结合现代医学知识对养生的科学方法作了深入浅出的介绍。书中有长寿篇、防病篇、食疗篇，涉及饮食起居、锻炼身体、精神卫生等方面的科学知识和行之有效的方法，集养生之道之大全，寓科学性、知识性和实用性于一体，是广大读者要达到健康与长寿的一本很好的指南性读物。

前 言

健康与长寿,这是人们美好的愿望。而为达到祛病强身、延年益寿的目的,就要懂得养生之道。中医学是我国人民创造的光辉灿烂的文化遗产,其中包含着极为丰富的延年益寿方面的内容。早在几千年前,祖国医学就提出了养生学说,如《黄帝内经·素问》中写道:“……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。”以后的历代医家,对养生学都有非常精辟的论述,其中许多理论和实践对现代长寿学的研究起着相当重要的作用。

前人从长期的临床观察和自己的切身体验中,对人体在衰老过程中的生理上、病理上和临床表现上出现的一系列变化有深刻的认识,并提出了许多延年益寿抗衰老的方法、药物和食物。如明末医家汪绮石云:“养生先养性。节烦恼以养神,节愤怒以养肝,节思虑以养心,节悲哀以养肺,节嗜欲以养精,节辛劳以养力。”对养生之道,却病延年的知识积累了不少资料,值得我们发掘、整理和研究。

长寿学是研究人类生命规律,探讨衰老机制及如何增进健康,延长寿命的一门科学。我们的祖先在强身益寿方面积累了丰富的经验,本书结合现代医学知识对此作了深入浅出的介绍,涉及饮食起居·锻炼身体、精神卫生、防病治病等方面的科学知识和行之有效的方法,具有科学性、知识性、实用性,是广大读者通向长寿之路的参谋。

编 者

一九九二年十二月于上海中医学院

目 录

一、长寿篇.....	1
1. 《十叟长寿歌》剖释	1
2. 孙思邈的“戒十二多”	2
3. 苏东坡的养生经	4
4. 梁漱溟的养生之道	5
5. 调心与养身	6
6. 养神——长寿之本	8
7. 养生须从中年始	10
8. 气功与健康长寿	11
9. 健康老人的特征	21
10. 如何延缓脑衰老.....	22
11. 中医养生之道的特点.....	24
12. 人为什么会衰老.....	25
13. 针刺与养生.....	27
14. 劳动与养生.....	31
15. 益寿延年的中药.....	34
16. 保健延年的中成药.....	41
17. 音乐与健康.....	48
18. 不能忽视心理健康.....	49
19. 进补的科学.....	51
20. 笑口常开能延寿.....	52
21. 生理年龄与心理年龄.....	54

22. 垂钓能促进身心健康·····	55
23. 灸法的保健功效·····	57
24. 气候变化与健康·····	58
25. 老年人七情调养·····	60
26. 老年人的居室安排·····	62
27. 夫妻间需要多交谈·····	63
28. 老年人须保持心理平衡·····	65
29. 及时发现身体的隐患·····	66
30. 洗澡与健身·····	68
31. 静坐健身法·····	69
32. 花香益人寿·····	70
33. 老年人须战胜孤独·····	71
34. 老年人越瘦越好吗? ·····	73
35. 老年夫妻与健康监护·····	74
36. 广交良友,有益健康 ·····	76
37. 文明礼貌调节情绪·····	77
38. 合理饮水延年益寿 ·····	78
39. 节制房事保肾精·····	79
40. 步行——永葆青春的良方·····	80
41. 登楼与登山·····	81
二、防病篇·····	83
1. 高血压病人的自我保健 ·····	83
2. 慢性支气管炎的自我保健 ·····	85
3. 动脉硬化症的防治 ·····	86
4. 冠心病的自我调理 ·····	87
5. 肝硬化患者的保健 ·····	89
6. 前列腺炎的预防 ·····	91

7. 老年白内障的中医防治·····	92
8. 骨刺的防治·····	93
9. 保护肾脏的方法·····	94
10. 牙齿的保养·····	95
11. 解除便秘的方法·····	97
12. 预防痔疮·····	99
13. 话说感冒·····	100
14. 春夏之交须防病·····	102
15. 眼睛的保健·····	103
16. 勤晒被褥·····	105
17. 保护好你的肺·····	106
18. 铜元素与人的健康·····	107
19. 不良情绪危害健康·····	109
20. 疾病的自我检查·····	110
21. 如何防止视力衰退·····	112
22. 冬天睡眠要充足·····	114
23. 皮肤的保养·····	115
24. 中年人更应重视防癌·····	117
25. 肺癌的早期发现和预防·····	118
26. 大肠癌的早期发现和预防·····	120
27. 胃癌的早期发现和预防·····	121
28. 食道癌的早期发现和预防·····	123
29. 鼻咽癌的早期发现和预防·····	124
30. 肝癌的早期发现和预防·····	125
31. 口腔癌的早期发现和预防·····	127
32. 子宫颈癌的早期发现和预防·····	128
33. 乳房癌的早期发现和预防·····	129

84. 慢性腰痛的按摩疗法	130
85. 皮肤健康与内脏疾病	131
86. 晒太阳的利与弊	132
87. 噪声危害健康	133
88. 失眠的按摩治疗	135
89. 饮酒莫贪杯	136
40. 老人用药需慎重	138
41. 保持敏锐的听觉	140
42. 老年人应当心跌跤	141
43. 按摩耳廓健身法	142
44. 中老年人须防骨质疏松症	143
45. 中年人的健脑之道	144
46. 树林对祛病延年的作用	145
47. 防治颈椎病的体操	146
48. 改正不良生活习惯	147
49. 晚餐过量害处大	148
50. 穿衣用布要注意卫生	150
51. 盛夏酷暑话出汗	151
52. 肺气肿的保健	152
53. 看电视谨防“电视腿”	154
54. 老年人要防止排便危险	155
55. 老人失牙后应注意饮食营养	156
56. 老年人与感染性疾病	158
57. 大便与健康	159
58. 冷水浴的健身作用	161
59. 老年人味觉减退的防治措施	162
60. 思想情绪的波动与肿瘤的关系	164

61. 寒冬须重视脚的保暖	166
62. 健身球的保健作用	167
63. 中年男子如何安度更年期	169
三、食疗篇	171
1. 增进老年健康的食物	171
2. 饮食过咸不利健康	173
3. 饮食有节与长寿	175
4. 吃糖过多害处大	176
5. 素食者须吃奶和蛋	178
6. 长生果——花生	179
7. 保健食品——山药	180
8. 可药可食的赤小豆	182
9. 食补佳品——核桃	183
10. 枣的药用价值	184
11. 佳果良药——苹果	186
12. 蜂蜜——健康之友	187
13. 人体最主要的建筑材料——蛋白质	188
14. 祛病延年话药粥	189
15. 中年人的食补	191
16. 慢性胃炎的食疗	193
17. 胆道感染和胆石症的食疗	194
18. 类风湿性关节炎的食疗	196
19. 明目食疗	198
20. 糖尿病的食疗	199
21. 贫血的食疗	201
22. 发热的食疗	203
23. 腰痛的食疗	204

24. 老年人的膳食	206
25. 食物防癌	207
26. 保健食品——豆腐	210
27. 进食的学问	211
28. 话说药茶	213
29. 怎样保存蔬菜中的维生素 C	214
30. 食药两宜的芋艿	215
31. 食疗佳品——栗子	217
32. 老年眩晕症的食疗	218
33. 人体不可缺少的“第七营养素”	219
34. 老年人宜多吃鱼	220
35. 降脂防癌话玉米	221
36. 姜能驱除百邪	223
37. 豆制品的食疗	224
38. 生食疗法能抗癌	225
39. 药酒养生法	227
40. 百果之宗——梨	228
41. 啤酒的营养价值	230
42. 话说饮茶	231

一、长 寿 篇

1.《十叟长寿歌》剖释

昔有行路人，海滨逢十叟，
年皆百岁余，精神加倍有，
诚心前拜求，何以得高寿，
一叟捻须曰，我不辄旨酒，
二叟笑莞尔，饭后百步走。
三叟颌首频，淡泊甘蔬糗。
四叟拄木杖，安步当车久。
五叟整衣袖，服劳自动手。
六叟运阴阳，太极日月走。
七叟摩巨鼻，空气通窗牖。
八叟摸赤颊，沐日令颜黝。
九叟抚短须，早起亦早休。
十叟轩双眉，坦坦无忧愁。
善哉十叟词，妙诀一一剖。
若能遵以行，定卜登高寿。

这首《十叟长寿歌》是我国广泛流传的歌谣。它以简洁的语言，生动地阐述了未病先防，延年益寿的养身之道。十叟妙语，概括起来主要有三条：

一、生命在于运动。“六叟运阴阳，太极日月走”，是指老人白天和夜晚都打太极拳，用运动的方式，不断使人体内阴阳达到平衡，正如《内经》所说“阴平阳秘，精神乃治”。“二、四、五叟说

的，也都是运动的重要性，体育锻炼和体力劳动可以促使血脉流通，关节活络，气机调畅，改善和延缓肌肉、骨骼及人体其他器官因年老而发生的生理和病理变化，使人体肌肉对氧的需要量增加，心肌加强收缩，改善血液循环。“饭后百步走”，“安步当车久”，还能增强胃肠道的分泌和蠕动，促进消化，增加食欲，防止老年人肠胃功能紊乱。

二、饮食清淡而有节制。“我不辄旨酒”，是告诉人们，不要沉溺于美酒之中，明朝医学家李时珍说：“痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火”。饮酒后，胃粘膜吸收大部分酒精，对消化有抑制作用，还会使胃轻度充血而发生慢性炎症。酒精还能使心跳加快，血压升高，血液中胆固醇含量增加，引起动脉硬化和心脏病变。“淡泊甘蔬糗”，是说平常要多吃蔬菜和粗粮。祖国医学认为膏粱厚味，肥甘酒酪，往往要酿成湿热，蕴结脾胃，使受纳运化失职，升降失常，脘腹痞闷。新鲜果蔬、糙米和粗粮，不但易消化，而且含有丰富的维生素，是老年人食用的佳品。

三、养成良好的生活习惯和保持乐观开朗的情绪。“空气通窗牖”，“沐日令颜黝”，“早起亦早休”，是指卫生的起居生活习惯，尤其是早睡早起，差不多是每个长寿老人都遵循的规律，古人说“早卧早起”，“广步于庭”。清早活动一下筋骨，呼吸新鲜空气，可以使神经系统的反应和肌肉活动更为协调、灵活。“坦坦无忧愁”说的是精神情绪与健康长寿的关系。长时间的精神紧张和情绪焦虑，会使大脑皮层紧张，人体机能失调，久而久之，就会发生各种器质性疾病。乐观开朗，是健康长养必不可少的精神因素。

2. 孙思邈的“戒十二多”

孙思邈是我国著名医药学家，生于公元581年，卒于682

年,经历了北周、隋、唐三个朝代,活了101岁,据《唐史》记载孙思邈93岁时犹能“视听不衰,神采甚茂”,“白首之年未尝释卷”,晚年仍能从事著述,他的学识渊博,撰有《备急千金要方》、《千金翼方》等医学名著,孙思邈所以能寿至百年是由于他重视防病保健,讲究摄生之道,并付诸实践的结果。

孙思邈在摄生之道中,很重视精神调摄。在精神调摄上,他提出了十二个“少”即“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行”。接着他又提出了“戒十二多”,并说明这些“多”对人体健康的害处,现分述如下:

“多思则神殆,多念则志散”,思伤脾。思虑过多会使脾的生理功能失常,出现脾胃呆滞,食欲不振,脘腹胀满,大便泄泻,形体消瘦等病症。多思多念消耗人的神志元气。

“多喜则妄错昏明”、“多笑则脏伤”。喜伤心。心主神明,喜笑过度易致精神失常,意识错乱,诱发心悸,失眠烦躁等病症,狂笑易损伤内脏,影响内脏的正常生理功能。

“多事则形劳,多语则气乏”。过多地操持繁琐的事务,说话时间过长,就会使脑神经持续不断地处于紧张状态,从而出现脑神经疲乏,失眠多梦,食欲不振,体力不足等现象,日久天长,就会影响我们的身体健康。

“多欲则志昏”,“多好则专迷不理”。多欲耗伤人的精力,令人头脑昏沉,意志溃散,而一味贪图虚荣,则使人思想庸俗,甚至损害身心健康。沉缅于个人爱好之中,就会妨碍自己去追求学问和完成事业。

“多愁则心摄”,“多怒则百脉不定”,忧愁伤肺,怒伤肝。多怒,则肝气不畅,情志失调,就会出现精神抑郁,胸闷胁痛等病症。多愁,则损伤肺气,耗伤元气,就会出现神气不足,情志抑郁,从而导致血压不稳,心跳,脉搏不规律等病症,是谓正气虚弱

而百病始生。

“多乐则意溢”，“多恶则憔悴无欢”。乐得过多同样会使人耗散精力。恶，指厌恶，多恶即对身外的事物无一好感，自觉无半点称心遂意之事那当然毫无欢乐可言，人也就“憔悴”了。

总之，七情内伤是影响健康的主要内因，它会使人气滞神伤，脏腑功能失调，机体免疫功能减退，内分泌紊乱，其结果是，易诱发疾病或使轻病变重。

当然，所谓“多”和“少”是相对的，少思不等于不思，“少思”和我们今天所说的“勤动脑”并不矛盾，所以孙思邈说：“无多无少者，得几于道矣”。就是说，一切要做到适度就好了。

3. 苏东坡的养生经

“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”。这是宋代大文学家苏东坡所作《念奴娇·赤壁怀古》中流传至今的名句。苏东坡不但在文学上有很高的成就，而且对养生之道也很有讲究，他总共写了《养生说》、《养生偈》等二十多篇论述养生的文章，后人把这些文章汇编为《苏东坡养生集》。

苏东坡主张运动健身，“以刚健体力”。他身体力行，经常不避寒暑，外出旅游，遇到名山，总要亲自攀登，以锻炼身体和意志，江西庐山、无锡惠山等处都有他的足迹。每当他登上山顶，饱览大自然的无限风光，就会感到心旷神怡，“俯仰山林之下，予以养生治性”。苏东坡还结合自己的实际情况，编排了一套气功和按摩的养生方法。他每天凌晨盘腿而坐，叩齿三十六下，然后开始作徐缓的深呼吸，吐故纳新，心中想着内脏、肺白、脾青、心赤、肾黑，再用两手摩擦腰背部和足心涌泉穴，最后按摩面部和耳朵，梳发百余次。每晚临睡前，用热水洗脚，以利睡眠。苏东坡

常年坚持习练这套养生功，受益很大。他说“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍”。

在饮食方面，他主张“已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令空腹”。就是说，感到饥饿时才吃饭，感到快饱时就不要再吃，以免加重胃肠负担。饭后应外出散散步使食物得到消化。他还主张多吃蔬菜，少吃鱼肉。他说：“终年饱菜，虽粱肉而不能及也”。他还喜食水果，有诗云：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。

苏东坡是一个襟怀开阔，情绪乐观的人，虽然他一生坎坷不平，多次被贬官，但他从不消沉，每当被贬到一个地方，他总要兴致勃勃地游览当地的名胜古迹，好象什么事也没有发生过一样。《赤壁怀古》这首气势磅礴的篇章，就是他被贬到湖北黄州（今湖北黄冈县）游历赤壁时写下的。当他最后被贬到当时极为荒凉的海南岛时，仍然十分乐观，不拘小节地与当地居民愉快相处。苏东坡远贬岭外七年得赦北还，渡过琼州海峡时，还写诗：“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”。他的乐观精神帮助他度过了艰辛的岁月，同时，使他的心理状态长期处于最佳水平。

4. 梁漱溟的养生之道

已故全国政协常委梁漱溟先生的养生之道可用六个字来概括：“少吃、多动、平淡”。梁漱溟先生在93岁高龄时还能连续作三小时的演讲，而且始终站立，屡劝而不坐，并且思维敏捷，口若悬河，滔滔不绝。

少吃，即不可暴饮暴食，每次吃到八成饱为止。他从19岁起就开始吃素，凡是动物体一概不吃，而喜食豆制品、鸡蛋和牛奶，尤其爱吃青菜、水果，茶也喝但不太浓，以避免对神经系统的刺

激，至于盐和糖，都少量摄取。偶尔也喝点度数较低的啤酒、葡萄酒，这对老年人的心血管系统有好处。

多动，即多活动筋骨，他认为，老年人不爱动，最易招病。梁老先生每日天不明即醒，但不立即下床，而是首先做五十分钟的床上运动。先是双手置于背后，用掌心缓缓摩擦腰背（这对强化神经和泌尿系统功能有积极作用），约一刻钟待到后腰发热，再用手掌分别揉搓左右脚心至发热止（这有助于治疗失眠、眩晕与高血压等病），接着用手指按压足三里穴至有腹胀感为度。如此之后，将双腿平伸于床上，弯腰俯身伸手脚指尖数次（这有助于舒展筋骨）。这些动作之后再下床洗漱，洗漱之后，用热毛巾擦前胸后背，并用热毛巾捂肚脐以下部位。此后，去走廊来回走动、弯腰、伸臂、若天气好，去楼下花坛边散步。在生活上，他有严格的作息制度，早起早睡，睡前用温热水泡洗双脚。

平淡，是指不过分热衷于名利，豁达大度，平和达观，心胸宽阔，保持乐观平静的情绪。即使在“文化大革命”抄家时，梁老先生虽损失很大，但也不太郁闷，他认为，烦恼、发怒是于事无补的。

梁老先生认为，国家的形势，对人民的健康长寿有很大的影响。他说：“现在国家经济上发展了，社会安定了，政治生活也很正常，这会自然而然地使人心情舒畅，有益健康，对老年人的健康长寿，益处尤其明显。”

5. 调心与养身

老年时期的生命活动是一个逐渐衰减的时期，与青壮年积极向上的盛阳时期完全不同。孙思邈在《千金翼方》中指出：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠

• 6 •