

知识分子养生与保健



编著
出版社

(青)新登字01号

知识分子养生与保健

韩乐兵 编著

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海西宁印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5 字数: 11万

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数: 1—2,700

ISBN7-225-00789-0/R·35 定价: 3.10元

章 序

我常读《黄帝内经素问》，反复琢磨，百遍不厌，而养生之道，载于《素问》之首，故读时尤多，如《素问·上古天真论》谓：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？……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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也……虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也……”。2 000年前之《内经》作者，以短短数百字总结前人养生、保健要领，证之今日，仍具有其指导意义。

在今日进步、昌明的社会，中，精神文化，物资条件，远胜往昔，广大知识分子为建设有中国特色的社会主义付出辛劳，一时未能做到“恬憺虚无”，“食欲有节，起居有常”，

“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”，致使事业未竟，体力日衰者有之，身患重病不起者有之。如果任其发展，必然“半百而衰也。”这样对社会、对事业、对本身、对家庭均导致不可估量之损失，故不能不用《内经》训语来告诫今日之广大知识分子，以求得到启发，提醒大家尽量做到养生、保健。

韩乐兵同志有鉴于此，用短短数个月时间广泛搜集资料，根据自己之切身体验，写成《知识分子养生与保健》一书，全书以《黄帝内经素问》养生思想作指导，结合现实情况，并具有中西结合内容，重点叙述“养生”、“保健”两部分，不尚空谈，不建“空中楼阁”，以广大知识分子能够看得懂、做得到为原则，书稿甫竣，征序于我，我阅之再三，书中遵从经旨，且有所发挥，其中不少有现代医学保健内容，中西合璧，是目前不可多得的养生、保健书籍，赞许之余，故乐为之序。

壬申秋月章真如序于武汉市中医医院

自序

知识分子是国家财富，是社会中坚，是建设社会主义祖国的主要力量。多少年来，党一贯重视知识分子。在解放战争时期，许多革命知识分子投身于人民解放事业，不少知识分子为人民建立了不朽功勋。中华人民共和国成立以后，在党的领导下，大批知识分子积极参加祖国社会主义建设，他们同全国人民一道，同甘苦，共患难，把一个贫穷落后的旧中国，建成一个繁荣昌盛、屹立于世界东方的新中国，知识分子立了“汗马功劳”。

“文化大革命”期间，受极“左”思潮影响，知识分子一度被贬为“臭老九”。许多知识分子遭遇不应有的迫害和委屈。党的十一届三中全会以后，拨乱反正，党和国家振臂号召“尊重知识、尊重人才”。广大知识分子又获春风化雨，重整旗鼓，在建设有中国特色的社会主义事业中再立新功。

老一辈知识分子，年事已高，他们曾为祖国社会主义建设呕心沥血，由于自然规律，他们有的已从岗位上退下来了，有的还在岗位上尽其所能发挥余热。年轻一代知识分子正在成长，还未能肩负重担。目前重任在肩的是中年知识分子，他们在政治与业务上已成熟，经过多少风风雨雨锻炼，年富力强、精力充沛、经验丰富，许多高深学科、重大科研

项目、主要工程设计、经济开发与开拓等等，都是中年知识分子承担。他们还负有承先启后的使命，由于肩负担子过重，不能休养生息，身体条件一般较差，有的经济条件并不宽裕，而且患了这样那样的疾病。抱病负重，势必影响他们才能、智慧的发挥，使正在建设的项目遭受损失。

因此，我们医务工作者必须关心他们的健康，使他们能更好地为社会主义建设发挥更大力量。笔者编写这本《知识分子养生与保健》的目的是使广大的知识分子阅后懂得“养生”与“保健”基本知识，并能“持之以恒”的保持下去，必然永葆中壮年精神活力，若能长久不衰，是国家希望、家庭幸福、个人幸运。

我的老师章真如主任医师由于他坚持“养生”、“保健”，现已年近古稀，而智力未衰，思路敏捷，体力尚健，仍战斗在医疗工作岗位上，坚持按时门诊，查病房、搞科研、带徒传艺，著书立说，每日工作八小时以上无倦容，这本书就是在他的指导和支持下编写而成的。特志铭谢。

本书编写匆促，其中难免有谬误之处，希广大知识分子读者给予批评指正。

韩乐兵

1992年9月10日于武汉市中医医院

目 录

章序

自序

第一章 概述	(1)
第一节 知识分子概况简述.....	(1)
第二节 祖国医学论知识分子养生与保健.....	(3)
第三节 中年知识分子早衰的因素.....	(9)
第四节 中年知识分子死亡原因分析.....	(11)
第二章 知识分子生理与心理特点	(15)
第一节 知识分子生理特点.....	(15)
第二节 知识分子心理特点.....	(20)
第三章 知识分子养生	(27)
第一节 心理与养生.....	(27)
第二节 用脑与养生.....	(33)
第三节 起居与养生.....	(38)
第四节 睡眠与养生.....	(43)
第五节 饮食与养生.....	(45)
第六节 茶酒与养生.....	(56)
第七节 戒烟与养生.....	(60)
第八节 节欲与养生.....	(64)
第四章 知识分子保健	(67)

第一节	预防与保健	(67)
第二节	防癌与保健	(71)
第三节	用药与保健	(77)
第四节	运动与保健	(86)
一、	五禽戏	(87)
二、	易筋经	(88)
三、	八段锦	(90)
四、	太极拳	(91)
五、	气功	(92)
六、	知识分子选习哪种保健运动	(98)
第五节	急症简易救治	(100)
一、	咯血	(100)
二、	吐血	(100)
三、	鼻衄	(101)
四、	急性左心衰	(102)
五、	心绞痛	(103)
六、	急性心肌梗塞	(103)
七、	高血压危象	(104)
八、	阵发性心房颤动	(105)
九、	阵发性室上性心动过速	(105)
十、	休克	(106)
十一、	心脏骤停	(107)
十二、	癫痫(羊痫风)	(107)
十三、	脑卒中(脑溢血)	(108)
十四、	脑血栓形成	(108)
十五、	蛛网膜下腔出血	(109)

十六、脑外伤.....	(110)
十七、骨折.....	(110)
十八、急性腰扭伤.....	(111)
十九、触电.....	(112)
二十、烫伤和烧伤.....	(112)
二十一、煤气中毒.....	(114)
二十二、低血糖.....	(114)
二十三、中暑.....	(115)
二十四、胆绞痛.....	(116)
二十五、胆道蛔虫.....	(116)
二十六、肾绞痛.....	(117)
二十七、急性阑尾炎.....	(118)
第六节 常见病简易处理.....	(118)
一、感冒.....	(118)
二、急性支气管炎.....	(119)
三、慢性支气管炎.....	(120)
四、肺炎.....	(120)
五、支气管哮喘.....	(121)
六、支气管扩张.....	(122)
七、肺癆.....	(122)
八、肺源性心脏病.....	(123)
九、高血压病.....	(124)
十、冠状动脉硬化性心脏病.....	(124)
十一、慢性胃炎.....	(125)
十二、胃、十二指肠球部溃疡.....	(126)
十三、肝炎(慢性).....	(127)

十四、肝硬化(腹水)	(127)
十五、泌尿系感染	(128)
十六、前列腺肥大	(129)
十七、糖尿病	(130)
十八、更年期综合征	(131)
十九、风湿性关节炎	(132)
二十、老年性白内障	(133)
二十一、神经衰弱	(133)
二十二、胆囊炎(胆石症)	(134)
二十三、慢性结肠炎	(135)
二十四、习惯性便秘	(136)
二十五、神经血管性头痛	(137)
二十六、慢性肾盂肾炎	(138)
二十七、泌尿系结石	(139)
二十八、荨麻疹(风疹块)	(140)
二十九、老年性皮肤瘙痒	(140)
三十、耳鸣耳聋	(141)
三十一、慢性咽炎	(142)
三十二、月经过多(功能性子宫出血)	(142)
三十三、白带	(143)
三十四、子宫肌瘤	(144)
三十五、肥胖病(单纯性肥胖)	(144)
三十六、痛风	(145)
三十七、丹毒	(146)

第一章 概 述

第一节 知识分子概况简述

知识分子即具有较高的科学文化知识的脑力劳动者。它包括教师、工程师、医师、记者、编辑、文艺工作者、科研人员，等等。知识分子也没绝对的界线，工人中有很多掌握复杂的，高深的技术者，不也是工人知识分子吗？如果从目前职称来划分，就有初级、中级、高级知识分子，从年龄层次分，就有青年、中年、老年知识分子之分。

知识分子是随着社会的分工、脑力劳动与体力劳动的分离，剩余产品的出现和社会划分为阶级后而出现的一个社会阶层，知识分子的地位和作用，随着历史的发展和社会的进步而不断发生变化，知识分子不是一个独立的阶级，它隶属于不同的阶级，并为各自所属的阶级服务。在旧中国的知识分子大都受帝国主义、封建主义、官僚资本主义的压迫，具有爱国主义思想，不少先进知识分子试图寻求救国救民真理，具有一定的革命性。在党的领导和教育下的知识分子，克服其自身的软弱性，逐渐走上与工农兵结合的道路。党非常重视发挥革命知识分子作用，早在抗日战争时期就明确指出：要大量吸收知识分子参加革命工作，没有知识分子参加，革命的胜利是不可能的，把对知识分子的正确政策，看

成是革命成功的重要条件之一。新中国成立不久，党对知识分子采取团结、教育、改造的政策，注意发挥知识分子的作用，逐步提高知识分子队伍的成分和素质。社会主义改造基本完成以后，我国的知识分子发生了很大的变化，他们在总体上已经成为工人阶级的一部分，是建设社会主义的一支基本力量。但由于过去“左”的指导思想的影响，特别是“文化大革命”期间，轻视教育科学文化和歧视知识分子的情况十分普遍。党的十一届三中全会以来，党和国家提出尊重知识、尊重人才、尊重知识分子，并明确重申，知识分子的大多数已经是劳动人民的知识分子，是工人阶级的一部分，他们和工人、农民一样，是社会主义事业的依靠力量。这充分调动了广大知识分子的积极性和创造性，有利地促进了社会主义现代化建设。

我国目前有知识分子约2 500多万人，其中绝大多数是建国后我们自己培养起来的，他们的大多数有强烈的爱国心，高度的事业心和坚定的革命信念。

知识分子是脑力劳动者。脑力劳动，作为劳动的一种形式，也参与社会财富的创造，因为物质财富是体力劳动和脑力劳动相结合的产物。

人类社会的存在和发展，不仅需要物质财富，而且还需要精神财富，而知识分子不仅是物质财富创造者，也是精神财富创造者。

目前我国进行建设有中国特色的社会主义，需要发挥大批中年知识分子的才能和智慧，因为老一辈知识分子，在自己的盛年，为社会作出了贡献，并将继续作出贡献，但由于自然规律，他们一般已年逾花甲，精力毕竟不济，难以胜任

繁重工作。青年知识分子，朝气蓬勃，风华正茂，有的已崭露头角，但一般地说，他们正是“初出茅庐”，暂时还难于承受各种建设事业。因而，千斤重担就落在中年知识分子肩上，他们政治与业务比较成熟，有强烈的责任心和历史使命。由于他们工作繁忙，公务私事，负担太重，一般身体条件并不好，经济条件也不宽裕。一部分因身体虚弱而感染疾病，必然影响本身事业的完成。

这里顺便谈一谈青年、中年和老年的界线。30岁以前正是成长、学习时代，列为青年时代；60岁以后，正是退休年龄，可列为老年时代，而30—60岁这漫长的30年列为中年时代。有的又把中年分为三期，即30—40岁为中年前期，40—50岁为中年中期，50—60岁为中年后期，因此中年是事业成就，贡献最多的时代，也是本书读者的主要对象。

本书结合现实情况，撰写《知识分子的养生与保健》，其目的是使广大知识分子，特别是中年知识分子知道“养生有道”、“保健有法”，使他们精力充沛，身体健壮，为社会主义建设事业贡献更大力量。

第二节 祖国医学论知识分子养生与保健

祖国医学关于知识分子养生与保健，早在2 000年以前经典医籍《内经》中，就很详细地记载了有关这方面的问题。如《素问·上古天真论》说：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”其所以动作不衰，能够长寿的原因，是因为“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度

百岁乃去。”可见当时健康老人并非罕见。《内经》清楚地说明，养生保健，必须做到“法于阴阳（适应气候），和于术数（保健运动），食欲有节（节制饮食），起居有常（生活规律）。”才能使身体与精神健旺，而达到健康无病，甚至长寿的目的。

一、知识分子必须要注意起居生活

知识分子的起居生活，与健康关系密切。因为知识分子在现实生活中，社会工作劳累，家庭事务操心，不能很好的睡眠与休息，饮食营养没有按照常规量补给，还有情志不舒适等等，都会使知识分子健康受到损害。《内经》对此颇多研究，如《素问·上古天真论》说：“起居有常……度百岁乃去……起居无节，故半百而衰也。”又说：“虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”后世又有“慎风寒，节饮食，戒恼怒，远房帙”的养生十二字诀，亦值得今日的知识分子注意。

情志是人类生活中心理生态反应，喜、怒、忧、思，人的常情，情志安宁，心境愉快，无疑对身体健康有帮助，如果情绪反常，必将给精神带来紧张和不安。知识分子社会任务比较重，精神容易冲动，不容许有任何不舒适刺激，一点不应有的刺激，也许会给知识分子不安或忿怒，甚至激发疾病，因此情志安宁，要求知识分子本身应力求做到，旁人也应避免无故给知识分子以不应有刺激，甚为重要。

知识分子在气候变更的季节里，身体健康的人并不在乎，体质虚弱的人则难以适应，容易冒寒中暑，会给自身带来病痛。因此，必须慎风寒，避烈日，莫犯雨露，毋触霜雪，并坚持锻炼身体，以适应变化莫测的气候。

知识分子在一天繁忙的脑力活动后，需要有充足的睡眠，这对脑力、体力、精力的恢复十分有利。熟睡是最好的休息，但也要注意某些知识分子患“嗜睡症”，整日昏昏沉沉，多寐多梦，精力疲乏，乃属病态。

二、保健运动是知识分子保健防衰的必要措施

知识分子起居要有一定的规律。早睡早起，晨间坚持保健运动，中午稍休片刻使精力充沛，这是知识分子保健防衰的必要措施。

祖国医学历来就有导引、按跷和吐纳术等保健方法的记载，它包括医疗体育中的气功、太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经、按摩等。如《素问·四气调神论》说：“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生。”《素问·异法方宜论》说：“……其地平以湿……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷……”说明早睡早起，散步庭园，以及导引、按摩都是知识分子保健的一种方法，时至今日，已广泛地被中老年知识分子采用。如《素问·遗篇刺法论》说：“肾有久病者，可以寅时面向南、净神不乱思。闭气不息七遍，舐舌下津令无数。”此即类似道家的“吐纳法”。汉代华佗的“五禽戏”，更是被古今重视的保健方法。华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理和古代导引方法，创造了“五禽戏”，他模仿了五种动物的生动活泼姿态，如虎之上肢攫扑，鹿之伸展头颈，熊之侧卧匍匐，猿之脚尖纵跳，以及鸟的展翅飞翔等动作，以锻炼身体，促成身体健康，流传至今日，仍不失为有效的锻炼方法。

宋代苏东坡在他所著的《苏沈良方》中谈到保健方法时说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服

药，其力百倍。久欲献之左右，其妙处非言语文字所能形容，然亦可道其大略，若信而行之，必有大益，其诀具左：每夜……披衣……盘足坐，叩齿三十六，手握固，闭息，内视五脏……待肠满气极，则徐出气，候出入息匀调，即以舌搅唇齿，内外漱炼津液，未得咽下，复作前法……如此者三，津液满口，即低头咽下……须用意精猛，令精与气，谷谷然有声……又依前法为之，凡九闭息、三咽津而止。然后，以左右手热摩两足心及脐下腰脊间，皆令热彻，次以手摩熨眼面耳项，皆令热极，仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳，散发而卧……其法至简易，惟在常久不废，即有深功，且试行一二十日，精神自己不同，觉脐下发热，腰脚轻快，面现有光。”

我国古代的一些保健方法，大都有明确健身目的，某一动作可有益于某一脏腑，或防治某一脏腑、经络的疾病，都有具体说明其功用。例如“八段锦”，每一动作都说明增强那一脏腑。如“两手托天”可以“理三焦”。“单举手”可以“调理脾胃”。“两手攀脚”可以“固肾腰”，“摇头摆尾”可以“祛心火”等等。

总之，根据古人经验，保健运动，既能增强体质，又能防治疾病，其中“气功”为静功，“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”为动功。但必须结合运动者的体力，因人、因地、因时制宜。

三、饮食营养与饮食有节是知识分子养生的重要因素

饮食营养问题，对知识分子来说，非常重要。祖国医学对饮食营养，历来均有研究，如《素问·上古天真论》说：

“食饮有节……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。《素问·生气通天论》说：“阴之所生，本在五味，

阴之五官，伤在五味……是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”从这两条经文来看，说明知识分子既要有饮食营养，又要节制饮食，避免膏粱厚味，这完全符合中年后期及老年人的需要。

古人并提倡中老年人饮食不宜过饱，如《素问·痹论》指出：“饮食自倍，肠胃乃伤”。《千金要方》指出：“饮食当令节俭，若贪味伤多，肠胃皮薄者，多则不消，彭亨短气”。说明饮食过饱或暴饮暴食，胃肠负担过重，时间太久，不利于中年后期身体健康。古代许多医家提倡食饵疗法，如《千金翼方》指出：“安身之体，必须饮食。”陈直《养老奉亲书》谈到：“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全赖饮食，以资气血。”书中汇集了食治诸疾160余方。认为“老年之性，皆厌于药，而喜于食。以食治疾，胜于用药……凡老年有患，宜先以食治疾，治未愈，然后命药。”这是主张通过食饵疗法，保持中老年身体健康。

中年后期，接近老年，食物以富于营养、易嚼易吞、易于消化为原则，因为中老年肠胃薄弱、消化及吸收功能均不足，而体力消耗又较大，不少人开始牙齿浮动脱落，咀嚼能力亦减弱，因此要求吃软食和素食，以及水分多的食物，并应少吃多餐。

一般来说，中年前期消化功能尚旺盛，食物可以不加选择，荤素杂进，以饱为度。到了中年后期，消化功能减退，饮食应以素食为主，对健康有利，应多吃蔬菜水果，富于维生素和植物脂肪、植物蛋白的食物，以及纤维素多的蔬菜，这对中年后期大便有帮助，素食易于消化，适合中老年知识