

家庭生活文化书库之一

文汇报社《养生》编

养生健身



上海远东出版社

养 生 健 身

叶又红 陈 红 主编

上海远东出版社

(沪)新登字 114 号

责任编辑 任 文

养生健身

文汇报《养生》专版编

上海远东出版社出版

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.75 字数 260000

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-80514-142-8/G. 295

定价:12.00

序

邓伟志

自有人类以来就有家庭。尽管远古的家庭同现在不能同日而语,尽管在家庭起源问题上学术界还有许多争论,总归可以说家庭是发展变化的。按照恩格斯的说法,家庭至少经历血缘家庭、普那路亚家庭、对偶婚家庭、个体婚家庭这几个阶段。

个体婚家庭的历史不长,只有上万年,只占人类全部历史的二三百分之一。可是,个体婚家庭本身也经历过若干不同的阶段。总的趋势是由低向高发展。

从纵向看,家庭有高低之分;从横向看,今日之家庭也有优劣之别。高质量的家庭是五彩缤纷的,低质量的家庭也是千差万别的。怎样衡量家庭质量?

一曰:和谐。和谐是指夫妻感情深厚,家庭内部关系和谐,家庭与外部、与他人的关系和谐。和谐带来欢乐,和谐带来幸福。和谐了,喝水也比人家喝得蜜甜。

二曰:健康。生理上要健康,心理上要健康。生理上要卫生,心理上要卫生。健康是劳动的条件。不健康,虽也可以和谐;但是,不健康,总归是缺陷。

三曰:富裕。经济是社会发展的基础。经济也是作为社会基本单元——家庭的基础。贫穷不是社会主义,贫穷也不见得就一定是美好的家庭。在假定家庭的各方面都一样的情况下,富裕比

穷好。穷了，可以心好，但是往往会心有余而力不足。

四曰：文化。家不在大，有文则灵。在家庭经济生活有了基本保障以后，紧接着就应当注重家庭文化建设；在履行家庭经济职能的过程中，应当同时履行家庭的文化功能。假如没有家庭文化，即使富得腰缠万贯，我们也可以认为他穷得只有一样东西——钱。“万贯”与“万卷”相结合的家庭，才是真正富有的家庭。

和谐、健康、富裕、文化是现代家庭质量的“八字宪法”。在国际家庭年里，上海远东出版社推出的这套《家庭生活文化书库》，便是家庭八字宪法的生动体现。比如，《夫妻之间》、《多维世界》、《女性解忧》讲的是和谐；《家庭医生》、《百病自疗》讲的是健康；《女子家政》、《家庭宠物》讲的是富裕；《身边科学》、《米舒谈书》等，讲的是文化。应当说，在12种书中，讲文化的占的比重最大。这是值得倡导的。这是现代家庭的特点和优点。因此，我们可以说，《家庭生活文化书库》是家庭质量指南，是家庭质量提高的必备书、必读书。

令人欣喜的是，在这套书库中，有他们自己编著的，还有他们翻译过来的；有第一次面世的，还有部分是由解放日报、文汇报、新民晚报上发表过的、实践证明是读者欢迎的佳作，多视角，多方位，多色彩。因此，我们可以认为这套书库是人们可亲的家庭质量指南，是生动引人的家庭必备书。

可惜，我只通读了其中的6种，还有6种只晓得概要，希望这12种书能尽快出齐，早日把评论权交给读者。

1994年9月15日于天纵书阁

读《养生》 能长寿(代序)

颜德馨

我不大喜欢写序言,因为行文之前必须“强迫”自己先将这本书读完,不管你爱看不爱看。而这本《养生健身》,我却主动争取了写序的任务,因为我对文汇报的《养生》专版十分了解,而且有感情。这本《养生健身》正是文汇报《养生》版文章的集纳。

文汇报《养生》专版在众多报刊的健康专版中,她象芬芳馥郁的兰花,馨香雅致,一枝独秀;她又象一部实用的生活“辞源”,给人启示与实用;她没有庸俗的变相广告文章,具有一份高雅气息;她能识时务,抓时机,随机应变,刊载众多应时文章,令人喜爱;她还兼受并蓄,不仅阐发中华文化,古为今用,她还拥有一批西医的专家教授,撰写的有关文章“洋为中用”,知识面广,实用性强。因此,她令人喜爱,拥有广大的读者也就不足为奇了。

还值得一提的是,每期必载的“野拾”专栏短文,虽片言只字,但继承与发扬相结合,深入浅出,文字隽永,颇具特色。此文却出自后起之秀手笔,然喜吾道之不孤,读后心旷神怡,故我曰:“读《养生》,能长寿!”

目 录

序.....	邓伟志(1)
读《养生》 能长寿(代序).....	颜德馨(3)

摄生篇

向阳光要健康.....	兰正文(1)
到洁净的大气环境中去.....	火 乘(3)
生命在于节奏中.....	郑鹏远(5)
溽暑凌人谈养生.....	颜德馨(7)
音乐养生寿而康	杨 锋(10)
癌肿患者的冬季养生	于尔辛(12)
防老箴言	颜德馨(13)
生命在于流动	颜德馨(17)
培养一种新兴趣——谈谈老年养生	翁德立(19)
延年益寿与衰老信号	王冲汉(21)
体弱多病者也能长寿	周小寒(23)
老夫聊发少年狂	化 音(25)
童心养天年	赵天华(27)
走出孤寂的迷谷	杨司俊(28)
“任其自然”入古稀	林苛步(30)
博采众长 浅尝辄止	区振棠(31)
有话即讲	全一毛(33)
一生勤劳得长寿——记 102 岁的寿星施如芳	陈 红(35)

粗茶淡饭无奢求 心灵手巧喜编织

——记 101 岁老人苏晓化	陈 红 (36)
动静结合益康寿——百岁老人的长寿之道	陈 红 (38)
欲长寿 要健脑	李如奎 (39)
祖孙情 益身心	李 祺 (41)
放风筝——老年健身之良方	初 鸣 (42)
能站则站	李 祺 (43)
学会自我调节	仲 明 (44)
长生之道——笑	李贻训 (45)
爬行健身	周德镛 (46)
以静为动	张荣春 (47)
友谊使我健康	杨司佼 (48)
垂纶志趣	马振雄 (50)
晨跑乐	杜静安 (51)
挤一点时间去运动吧	范庆荣 (53)
忙里偷闲	张树亭 (54)
我的“五字诀”	邱剑云 (56)
出差更需养生	杜静安 (57)
我练太极拳	张 川 (59)
冷水浴健身	陈祝义 (60)
足浴搓足心 保健又养生	曾正斌 (61)
安步当车久	初 鸣 (62)
唾液养生	谢钟琪 (64)
华尔兹与防晕船	姚志德 (65)
编织人生健康	袁克俭 (66)
载得几多累 双足多宝贵	刘 正 (67)
饮食·健康·疾病	高忠梁 (69)

节食与健康长寿	叶水泉(71)
维生素·脂肪·蛋白质	兰正文(73)
学生营养从午餐抓起	陈 红(76)
健康人也需讲究忌口	高忠梁(78)
出汗与饮水	翁德立(80)
营养缺乏也会导致肥胖	钱焕祥(82)
浅斟慢酌 有益健康	卞 霞(83)
天下第一补	彭祖基(84)
粮食是否越精越好	邵玉芬(85)
瘦人增腴法	徐伟祥(86)
进食的酸碱平衡	张有容(88)
“智慧之花”——卵磷脂	赵法伋(89)
红壳鸡蛋与白壳鸡蛋哪种营养好	蒋家骥(90)
这块肥肉该不该丢	赵法伋(91)
水果不能替代蔬菜	夏 冰(92)
适量摄食纤维素	邱军达(93)
月出而作者的保健	高忠梁(94)

防病篇

立春话防病	高忠梁(96)
立夏话防病	高忠梁(98)
立秋话防病	高忠梁(100)
“疰夏”的防治	颜德馨(102)
巧用生命节律的冬病夏治	颜德馨(105)
不可等闲的气功偏差	刘文清(107)
警惕医院内的细菌感染	陈 红(111)
癌症治疗的关键	

——正确的首诊治疗和综合治疗·····	周小寒(113)
癌症会遗传吗·····	杨 锋(115)
肿瘤转移的“帮凶”·····	王慧君(117)
哪些肿瘤患者适合介入疗法·····	林 贵(118)
糖尿病患者能否吃水果·····	高忠梁(119)
因福得祸的糖尿病·····	吴万龄(121)
合理应用胰岛素·····	罗邦尧 杨秀英(123)
冠心病预防的现代观念·····	施海明 戴瑞鸿(125)
为何冬季好发急性心肌梗塞·····	施海明 戴瑞鸿(127)
谈谈心肺复苏·····	施海明 戴瑞鸿(129)
风心病病人如何安排生活与治疗·····	李勇 戴瑞鸿(131)
如何防治病毒性心肌炎·····	李勇 戴瑞鸿(133)
胆固醇过低也有害·····	曾正斌(134)
胆囊里的赘生物·····	袁经国(136)
急性胰腺炎的来龙去脉·····	王国良(138)
哪些胃病易癌变·····	张达荣(140)
异途同归的胃与十二指肠溃疡·····	张达荣(142)
没有病的胃也会出血·····	周小寒(144)
何谓“肠道易激综合征”·····	袁经国(145)
管好胃的两扇“门”·····	周小寒(147)
胃病患者服药有讲究·····	周小寒(149)
解决习惯性便秘的关键是习惯·····	吴顺德(151)
治疗乙肝有新法·····	巫善明(152)
肝囊肿和肝血管瘤·····	杨秉辉(155)
月相疗法与妇科疾病·····	陈晓平(157)
卵巢癌也能早期防治·····	张志毅(158)
乳腺增生要重视·····	陈惠琴(160)

腰椎间盘突出症的新疗法·····	陈峥嵘(161)
如何防治骨质疏松·····	许曼音(162)
如何区别风湿病和类风湿病·····	陈维一(164)
前列腺肥大是老年男子常见病·····	章仁安(165)
慢性前列腺炎的诊治·····	徐伟祥(167)
肾病综合征为啥多反复·····	金谷城(168)
尿毒症病人要及时透析治疗·····	梅长林(170)
配助听器也应“验光”·····	岩 岩(171)
可引起头痛的眼病·····	邱军达(172)
正确使用隐形眼镜·····	周法元(174)
服西药是否要忌口·····	汪宗俊(175)
药源性哮喘·····	汪宗俊(177)
单用抗生素 咳嗽难治愈·····	张守杰(179)
想象——巧治心理病·····	陈福国(180)
慢性疼痛与隐匿性忧郁症·····	杨司俊(182)
恐怖症的心理脱敏疗法·····	杨司俊(183)
巧治强迫症·····	陈福国(184)
话说中年焦虑症·····	郭莲舫(186)
认知心理治疗·····	陈福国(187)
看不见的杀手——漫谈轻性忧郁症·····	杨司俊(189)
“聪明一世,糊涂一时”——老年奇特的遗忘症 ····	郭莲舫(190)
顽固性神经衰弱不可忽视·····	黄宗玖(192)

生活篇

请改变你的生活方式·····	高忠梁(194)
人,应该支配自己的习惯 ·····	翁德立(196)
家庭沟通不可忽视·····	陈福国(198)

走出心理围城·····	李浩明(200)
保持心理年轻·····	张瑾(202)
看心理门诊前的心理准备·····	陈福国(204)
人心可测·····	赵介诚(205)
心理与生理的桥梁·····	忻志鹏(207)
嗓音调节与心态调节·····	陈福国(208)
不要讳“院”忌医·····	杨司佼(210)
不必太在意 也不必隐瞒·····	张怀礼(211)
为高考早作心理调适·····	陈福国(213)
喜怒笑哭皆相宜·····	杨司佼(215)
换个角度看自己——谈自我情绪调节·····	杨司佼(216)
警惕电磁波在成为“隐形公害”·····	肖雨(217)
拥挤的空间——现代生活的隐患·····	张有容(221)
潜在的公害·····	倪愚(222)
警惕来自居室的污染·····	翁德立(226)
不容忽视的蔬菜污染·····	李稚(228)
进补必须识补·····	颜德馨(231)
如何提高中药进补效益·····	胡建华(234)
进补不一定要用贵重药·····	森木(236)
进补前为何要服开路药·····	章日初(237)
小儿该不该进补·····	祝培英(238)
谈夏天进补·····	丁钰熊(239)
早秋进补宜与忌·····	高忠梁(240)
冬令宜补阴·····	高忠梁(242)
民间常用进补法·····	史济焱(244)
如何鉴别人参·····	卢国生 黄嘉善(245)
燕窝的真伪鉴别·····	张聪(246)

家庭疗法·····	胡 民(247)
养睛明目有妙法·····	初 鸣(248)
强肾壮腰可延年·····	袁培青(249)
摩腹健身有奇功·····	单永华(250)
双甘液治皲裂·····	陈意柯(251)
伸舌疗法·····	钱焕祥(252)
柑桔液治烫伤·····	陈意柯(253)
奇特的“毛刷疗法”·····	叶水泉(253)
消暑良药“万金油”·····	曹荣新(255)
蜂蜡疗法·····	陈意柯(256)
请坐浴十分钟·····	严忠浩(257)
妙用麝香追风膏·····	钱焕祥(258)
坐式气功可治晕车·····	余明德(258)
花香可驱蚊蝇·····	钱培康(259)
冬寒话擦背·····	张有容(260)
服药注意糖和盐·····	黄陈伟(261)
家中发现肝炎病人怎么办·····	海 辽(261)
冬末春初防感冒·····	薛 丰(262)
备个宝宝药箱·····	董 昊(263)
延年祛病聊枕头·····	易卫平(265)
牙刷的选用·····	李存荣(266)
警惕厨房病源·····	陆 圪(267)
警惕冰箱中的小肠菌·····	朱瑶红(268)
你的卫生间清洁吗·····	范基农(269)
荷叶清暑显神效·····	谢钟琪(270)
豆浆之药用·····	易卫平(271)
蜂蜜养生酒·····	陈意柯(272)

麻油也有真伪·····	蒋家骥(273)
如何鉴别猪肉质量·····	陈福林(274)
不要偏食植物油·····	周法元(275)

野拾篇

庖丁解牛与养生·····	明 方(277)
随境皆安求达观·····	明 方(278)
清静自娱 以求适意·····	明 方(279)
食宜淡些 疾病少生·····	明 方(280)
且明自己 且悟目前·····	明 方(281)
“长吁短叹” 于身有利·····	大 路(282)
色欲知戒可延年·····	姚德鸿(283)
丽日融融登临乐·····	明 方(284)
叩齿三十六 可以集心神·····	明 方(285)
饮茶品茗 清心悦神·····	明 方(286)
不觅仙方觅睡方·····	明 方(288)
动以养形 静以养神·····	得 心(289)
太极三昧·····	得 心(290)
莫与气血为难·····	得 心(291)
食不在补 适口为珍·····	得 心(292)
神全气蕴则寿·····	得 心(293)
纵口欲则百病生·····	翁 枫(295)
食不厌精 脍不厌细·····	翁 枫(296)
先饥而食 食不过饱·····	翁 枫(297)
饱食即卧 乃生百病·····	翁 枫(298)
食取称意 衣取适体·····	翁 枫(299)
药皆有“毒” 食养为安·····	翁 枫(300)

食必以时	毋耻恶食·····	翁	枫(301)
平衡饮食	不偏不倚·····	翁	枫(303)
益精者气	资气者食·····	翁	枫(304)
渴则伤血	暴饮损脾·····	翁	枫(305)
饮酒不节	杀人顷刻·····	翁	枫(306)
一年四季	饮食有忌·····	翁	枫(307)
心病尚须心	药医·····	翁	枫(309)
郁则发之	结则散之·····	翁	枫(310)
心乱不宁	百病丛生·····	翁	枫(311)
以喜治悲	以怒制思·····	翁	枫(312)
美容颜	调情志·····	翁	枫(313)
老不长虑	困乃速竭·····	翁	枫(314)
适当以药辅之	·····	翁	枫(315)
养生须分阶段	·····	翁	枫(317)
循天之道	以养其身·····	翁	枫(318)
老人度夏	亦有要诀·····	翁	枫(319)
百练不如一走	·····	翁	枫(320)
人到中年当大修	·····	翁	枫(321)
听曲消愁	胜于服药·····	翁	枫(322)
内伤脾胃	百病由生·····	翁	枫(323)
强不可恃	弱当知慎·····	翁	枫(324)
春夏秋冬	起卧有别·····	翁	枫(325)
能胜五难	则臻寿域·····	翁	枫(326)
群蚁萃木	居安思危·····	翁	枫(327)
浅尝辄止	焉能除病·····	翁	枫(328)
坐不至倦	行不至劳·····	翁	枫(329)
谨候气宜	无失病机·····	翁	枫(331)

外轻内顺 生理备矣	翁 枫	(332)
无事以当贵 早寝以当富	翁 枫	(333)
养性之道 常欲小劳	翁 枫	(334)
久视伤血 久坐伤肉	翁 枫	(335)
医不执方 医必有方	翁 枫	(336)
发宜常梳 体宜常沐	翁 枫	(337)
至重惟人命 最难却是医	翁 枫	(338)
一日误补 十日不复	翁 枫	(340)
太阳之精 壮人阳气	翁 枫	(341)
养生之道 惟贵自然	翁 枫	(342)
余则损之 不足补之	翁 枫	(343)
寝不尸 寝不言	翁 枫	(344)
养生莫若养性	翁 枫	(345)
形与神俱 能度百岁	翁 枫	(346)
流水不腐 户枢不蠹	翁 枫	(347)
静益寿 噪损寿	翁 枫	(349)
任性逍遥 随缘放旷	翁 枫	(350)
失于盛年 犹当晚学	翁 枫	(351)
君欲长生 必先却病	翁 枫	(352)
我命在我不在天	翁 枫	(353)
一身动则一身强	翁 枫	(354)
如无疾患 毋须药补	翁 枫	(355)
睡中三昧	翁 枫	(356)
年龄不同 养生各异	翁 枫	(357)
后记		(359)

摄生篇

向阳光要健康

兰正文

阳光，一年四季皆有，堪称大自然赐给人类的取之不尽用之不竭的健康资源，科学地开发利用它，乃祛病延年的一大法宝。

美国波士顿大学临床研究中心负责人霍利克教授用一句极富幽默感的话，精辟地概括了阳光对健康的贡献：“身体中通过紫外线光束产生的维生素 D₃，是太阳送给人类的最大礼物。”

维生素 D₃ 是多种疾病的克星，除从部分食物（动物肝、牛奶、蔬菜、豆制品等）中获取外，体表皮肤中一种胆固醇的物质经过阳光中紫外线照射而转化成为人体最丰富的维生素 D₃，故有“阳光荷尔蒙”的美称。每天只要有 0.005 毫克的维生素 D₃，就足以抵抗中老年期最常见的骨质疏松症，每天有 0.009 毫克就可将机体的免疫力增加一倍。阳光称得上是一个“生产能手”，你只需接受短短的 30 分钟日照，血液里就