

YANGSHENG ZHIDAO

养生之道

220 题

刘仁东
桑振英
主编

金盾出版社

前 言

国民体质是社会生产力的组成部分,是综合国力的具体体现,是社会文明和进步的重要标志。

古往今来,人们都怀有一个朴素的心愿:永葆青春,健康长寿。随着科学的发展和人民生活的改善,我国人均寿命已有很大提高,但多病和早逝的问题仍在困扰着一些中、老年朋友。当前,影响人们健康的主要因素,已不单是传染性疾病了,而生活方式和心身病也成为损害健康的重要因素。因此,对这种情况应予以注意,要自觉地摒弃不健康的生活方式,认真学习和掌握现代社会生活条件下的养生知识和方法,以提高健康水平和生命质量。为此,我们撰写了《养生之道 220 题》一书,供养生爱好者阅读参考。

本书包括四部分,分别是心理篇、养生篇、青春篇和饮食篇。心理篇重点论述了心理与健康的关系和心理调节的具体方法;养生篇主要选编了养生基础知识和通过养生获得健康的有效方法;青春篇着重介绍了美容、化妆和获得形体美的实用方法;饮食篇集中阐述了饮食与健康的关系、饮食卫生和食疗方法。

由于笔者水平有限,书中难免有不当之处,恳请读者指正。本书编写过程中得到了赵铁生、李健、段宇宏先生的帮助,在此谨表谢意。

作 者

1997 年 7 月

目 录

一、心 理 篇

1. 笑口常开益寿延年 (1)
2. 良好的人际关系有益于身心健康 (2)
3. 不良的情绪可引发哮喘 (4)
4. 中、老年人常见的几种心态表现 (5)
5. 化解恶劣心情的方法 (6)
6. 使心理健康的方法 (8)
7. 老来潇洒有益于养生 (9)
8. 脑力劳动者的心理卫生 (10)
9. 心理健康自测法 (11)
10. 如何改掉爱“唠叨”的习惯 (14)
11. 老年人的自我兴奋法 (15)
12. 保持心情愉快的方法 (16)
13. 健康的大敌——心理障碍 (18)
14. 克服心理缺陷的体育锻炼方法 (19)
15. 宁心可做呼吸操 (20)
16. 良好的性格是健康的保证 (21)
17. 食物可改善性格 (23)
18. 退休后要注意心态过渡 (24)
19. 信心加运动是抗癌良方 (25)
20. 为了健康须摒弃情性 (26)

21. “秋风秋雨”缘何“愁煞人”	(28)
22. 孤独催人老	(29)
23. 制怒方法	(30)
24. 节制悲伤益健康	(31)
25. 恐怖症的来龙去脉	(32)
26. 生闷气是对自己的折磨	(33)
27. 克服嫉妒心理的方法	(36)

二、养 生 篇

28. 健康的内涵	(37)
29. 人的寿命该有多长	(38)
30. 长寿的新论点	(39)
31. 长寿歌诀	(41)
32. 古人保健“三定律”	(41)
33. 肺活量展示体质盛衰	(42)
34. 早衰与缺少三种元素有关	(43)
35. 天寒要注意防病	(44)
36. 秋燥要注意保健	(45)
37. 长寿要诀八条	(46)
38. 善养生又重养德者长寿	(47)
39. 健康的要诀在于平衡	(48)
40. 生命也在于静养	(49)
41. 劳动——古今养生之大法	(50)
42. 长寿老人的生理特征	(52)
43. 老年人保健十要	(53)
44. 延年益寿十条准则	(53)
45. 人有五乐能延年	(55)

46. 人体内的“保健大夫”——核酸	(56)
47. 人体自身的“抗生素”	(56)
48. 老年人不宜常服安眠药	(57)
49. 有七种人不宜大笑	(58)
50. 憋尿对健康有害	(58)
51. 惠灵功健身法	(59)
52. 延年益寿功功法	(61)
53. 有五种人须慎用电热毯	(62)
54. 男士也应常梳头	(63)
55. 熬夜有害健康	(63)
56. 应该重视居室环境	(64)
57. 栽种花卉有益于健康	(65)
58. 看电视的自我保健	(66)
59. 老年人度冬宜暖背	(67)
60. 冬日妇女当心寒感症	(68)
61. 清晨养生该做七件事	(68)
62. 郊游可以强身	(70)
63. 外出别忘带点药	(71)
64. 冷水浴能强健体魄	(72)
65. 洗澡勿用力搓	(73)
66. 常吃玉米有益于长寿	(74)
67. 运动手指益健脑	(74)
68. 保护心脏的新见解	(76)
69. 心血管病人应注意节日保健	(77)
70. 疲劳的类型及消除方法	(78)
71. 有消除疲劳作用的一些动作	(80)
72. 谨防过度疲劳	(80)

73. 老年人白天打盹有益健康	(82)
74. 午睡要有讲究	(82)
75. 保持人睡香甜的条件	(83)
76. 失眠的自我简易疗法	(85)
77. 自我催眠法	(86)
78. 长寿忌高枕	(86)
79. 老年夫妻莫分居	(87)
80. 夫妻和睦益养生	(88)
81. 夫妻相处的艺术	(90)
82. 家庭不和睦影响健康	(91)
83. 沉思冥想保健法	(92)
84. 热水洗脚和干洗脚可以祛病强身	(93)
85. 唾液养生法	(94)
86. 叩齿健身术	(94)
87. 搓耳自我保健法	(95)
88. 日常活动也能健身	(96)
89. 反常步行健身法	(97)
90. 新奇的非药物疗法	(98)
91. 形形色色的自然疗法	(99)
92. 断食疗法	(100)
93. 长期服用镇痛复合剂可致肾衰竭	(101)
94. “三一二”经络锻炼法	(102)
95. 运动对心理、神经、免疫的作用	(102)
96. 体育锻炼可提高生命质量	(104)
97. 十字健脑法	(105)
98. 预防运动创伤七法	(106)
99. 适合中年人健身锻炼的项目	(108)

100. 老年人运动七忌	(109)
101. 饮酒、喝骨汤对骨折愈合不利	(110)
102. 健身运动后八不宜	(110)
103. 健身跑锻炼应该注意的事项	(112)
104. 步行方式与八忌	(113)
105. 走、跑锻炼的呼吸方法	(114)
106. 饮酒后不宜运动	(115)
107. 晨练者应重视晚餐	(116)
108. 春练的基本原则	(117)
109. 夏季锻炼应注意的事项	(118)
110. 老人摇扇纳凉最相宜	(119)
111. 一天之中锻炼时间的选择	(119)
112. 要注意预防运动骤停综合征	(121)
113. 跳健身交谊舞是安全易行的锻炼方式	(121)
114. 有关孕期的几项数值及保健	(122)
115. 大音量损害听力	(123)
116. 吸烟者易患病	(124)

三、青 春 篇

117. 耳的美饰	(125)
118. 面部磨砂	(126)
119. 脖子是重要的养护部位	(126)
120. 口唇的保护与修饰	(127)
121. 家庭科学美容法	(128)
122. 家庭自制美容面膜	(130)
123. 沐浴美容法	(132)
124. 美从食中来	(133)

125. 运动前后的皮肤、头发保养	(134)
126. 化妆的技巧	(135)
127. 皮肤和化妆品的关系	(137)
128. 脸部化妆按摩要诀	(138)
129. 化晚妆的学问	(138)
130. 打扮贵在仪表美	(139)
131. 中、老年女性的化妆	(140)
132. 衣着颜色与美感	(141)
133. 男人服装的选择	(143)
134. 错觉、体型与衣着选择	(144)
135. 消除粉刺瘢痕的自我疗法	(145)
136. 冬季的护肤与护发	(146)
137. 眼睑水肿消除法	(146)
138. 防脸部皱纹过早出现的方法	(147)
139. 青春常驻二十法	(148)
140. 面部 5 分钟健美操	(150)
141. 使脸部皮肤变得白嫩的方法	(150)
142. 粉刺的蒸气疗法	(151)
143. 冬季健肤食品	(151)
144. 爱美不要拒食脂类食物	(152)
145. 吹口哨健美法	(153)
146. 盛怒有损皮肤健美	(154)
147. 夜间养肤更重要	(154)
148. 手部健美法	(155)
149. 瘦人想胖也非易事	(155)
150. 最易发胖的四种人	(156)
151. 健美减肥的饮食原则	(157)

152. 适用于减肥的蔬菜	(158)
153. 控制饮食减肥法	(158)
154. 体育运动减肥最相宜	(160)
155. 预防腹围增大的体操	(161)
156. 减肥新法三种	(162)
157. 中、老年人皮肤健美八法	(163)
158. 计算标准体重的方法	(163)
159. 判断肥胖度的方法	(165)

四、饮 食 篇

160. 采用科学的饮食方法	(166)
161. 一日三餐的饮食要平衡	(167)
162. 我国民间饮食习俗的缺点	(169)
163. 蔬菜的正确烹调方法	(169)
164. 几种蔬菜的吃法	(170)
165. 几种不能正常食用的蔬菜	(171)
166. 要讲究水果吃法	(172)
167. 饮水的学问	(172)
168. 冬令话热饮	(174)
169. 饭后不宜立即饮茶	(175)
170. 适于四季饮用的茶	(175)
171. 饮茶的窍门——时间差	(175)
172. 残茶叶的妙用	(176)
173. 饮啤酒切莫过量	(177)
174. 从食欲的变化中可以了解身体的健康状况	(177)
175. 食疗保健歌	(178)

176. 蔬菜生食有利于防病	(180)
177. 能抗早衰的食物	(181)
178. 服用维生素可延年益寿	(182)
179. 吃生姜可预防胆石症	(183)
180. 对症食肉能健体	(183)
181. 佐料的药用价值	(184)
182. 几种具有健脑作用的食物	(186)
183. 最佳防病食物	(187)
184. 饮食防癌	(187)
185. 金秋几款养阴菜	(188)
186. 菜根能治病	(189)
187. 多吃蔬菜根、皮可御寒	(190)
188. 荤素食品合理搭配有利于健康长寿	(191)
189. 缺乏维生素和无机盐的表现及其饮食补充法	(192)
190. 冬春两季当补维生素 B ₂	(193)
191. 食用海鲜五忌	(193)
192. 减少亚硝酸盐对人体危害的措施	(194)
193. 吃好早餐等于吃补药	(195)
194. 老年人应少吃无鳞鱼	(196)
195. 饥饿时不宜吃的食物	(196)
196. 饭后八不宜	(197)
197. 老年人进食应掌握好“四度”	(199)
198. 不宜过食及不宜多吃的食物	(200)
199. 进餐十忌	(201)
200. 盛宴勿贪食	(202)
201. 食品的搭配禁忌	(203)

202. 夏季饮食十要	(204)
203. 吃黑色食品有益健康	(205)
204. 防癌八个不	(205)
205. 吃的新潮流	(206)
206. 茶疗三十例	(207)
207. 十种抗癌蔬菜	(209)
208. 吃马齿苋可预防心脏病	(211)
209. 可降血脂的药粥	(211)
210. 高血压病的食疗	(213)
211. 可防治心血管病的蔬菜	(214)
212. 糖尿病患者应戒烟酒、少吃盐	(215)
213. 饮食不当会促发糖尿病	(216)
214. 生肿瘤的动、植物	(216)
215. 肤色改变与饮食有关	(217)
216. 补药要用得恰当	(219)
217. 进补要分清四证	(220)
218. 有八种人不宜服食蜂王浆	(223)
219. 少量饮酒对心脏有益	(224)
220. 茶垢有害身体健康	(225)

一、心 理 篇

1. 笑口常开益寿延年

随着现代医学的发展,人们对于笑的认识也随之逐渐加深。越来越多的事实证明,笑口常开确实能益寿延年。

笑对人体每个器官的功能都有一定的增强和平衡作用。笑实际上就是神经系统、呼吸系统和腹部、胸腔、肩和面部肌肉在做共济运动。大笑时,泪腺会分泌泪水;由嘴喷射出快速的气流,声带抽搐得无法说话;心跳加快,以供应大量氧气;肺脏承受的压力增加,膈肌拉得更紧;腹肌收缩,腿部肌肉松弛,双腿变软,可能站立不稳;面部肌肉收缩。这一系列活动,使机体的各器官系统都得到了锻炼。

有的学者认为:笑可激发人体各个器官活动,增强内分泌和中枢神经系统的功能;笑可引发一种化学刺激反应,当人处在大笑状态时,脑垂体会释放出一种生化物质,以减轻痛苦和烦恼,给人以轻松愉快的感觉。

笑能消除神经和精神紧张,使肌肉放松。紧张劳作之余娱乐一番,笑上一阵,大脑皮质会出现一个新的兴奋灶,从而使紧张劳作时引起兴奋和皮质区域得到抑制,可使头脑清爽,疲劳消除,心情舒畅,并能延长大脑工作能力。凡是长寿者,几乎无不“乐天派”。

笑可以使胸部肌肉兴奋,扩张胸肌,使肺部运动加强,增大肺活量。人们在笑声中常不由自主地作一些深呼吸运动,犹

如做呼吸体操。笑声还可以帮助清理呼吸道,把分泌物排出。所以,笑可以调节呼吸系统的功能。

笑可以增强心脏血管的肌肉运动,使血液循环顺畅,脉搏加快,血液输出量增加,更好地满足机体各组织对氧气和营养的需要,使人面色红润,神采奕奕。笑可以使腹肌收缩而又舒张,增加胃肠蠕动和分泌胃液、肠液,帮助消化,增进食欲,促进人体的新陈代谢。

笑是一种运动,大笑时使全身肌肉都能得到锻炼。

古人云:“乐而忘忧。”说明笑能调节人的心理活动,驱散愁闷情绪,克服懦弱和孤独寂寞的抑郁心理,纠正个性中孤僻内向的倾向,使人变得达观快乐。

国外有的医生还把笑作为治病疗疾的辅助手段。据载,伦敦一个13岁男孩患了小儿麻痹症,在大笑中他的胸肌竟然恢复了功能。

事物都是一分为二的,笑也是一样。大笑对某些重病人有时会造成危害。例如心肌梗死病人,由于笑时胸、腹腔内压增加,可以引起心跳骤停或心脏破裂;重症高血压病人大笑,有时会诱发脑出血。人的情绪活动若过分强烈,超出正常生理范围,也会造成内环境的失调,引起生理功能紊乱,招致疾病。

2. 良好的人际关系有益于心身健康

人际关系是人与人在社会生活和社会交往过程中所形成的相互关系。诸如夫妻关系、婆媳关系、朋友关系、邻里关系、同事关系等,都是人际关系的不同表现形式。人际关系不仅对调节人们的日常生活有重要作用,而且对心身健康也有很大影响。研究表明,缺乏良好人际关系的人,往往健康状况欠佳,而且死亡率要比其他人高出2倍多。在日常生活中,夫妻不

和、婆媳口角、同事争吵、失恋苦恼、朋友反目、邻里纠纷等人际关系的失调，都会对当事人的心理、生理产生不良影响，给身心健康带来不同程度的危害。科学研究表明，人际关系的失调，随着紧张、激动、恼怒、委屈、忧伤、悲观、自责等情绪的变化，均会导致神经系统的一系列反应，进而影响机体的正常生理过程，降低人体的免疫功能，使躯体出现疾病。

人们发现，人体许多疾病的发生，都与当时的不良情绪有一定的关系，其中以原发性高血压、冠心病、心律失常、偏头痛、胃及十二指肠溃疡、甲状腺功能亢进、糖尿病、斑秃等最为明显。情绪紧张所以会诱发疾病，是因为人的情绪既受大脑皮质调节，又与自主神经系统有着密切的关系，而这些又直接控制着机体的内分泌和器官的活动。

实验证明，人在情绪平稳时，内分泌活动也处于平稳状态。当人际关系紧张时，随着情绪的变坏，血液和尿中儿茶酚胺含量明显升高。其中肾上腺素与人体代谢和心血管及其它器官的活动有密切关系。儿茶酚胺的增高，可促进血脂增高，引起动脉硬化，甚至使血小板聚集，阻塞小动脉，造成心肌梗死。

心境常处在压抑状态，可使血压调节系统失调，引起血压升高。当长期处在高度应激状态下，还会引起内分泌紊乱，致使抗胰岛素分泌增多，引起胰岛素相对不足，出现糖代谢障碍而导致糖尿病。妇女则会出现排卵功能异常、月经紊乱、痛经等现象。常处在应激状态下的人们，还容易发生溃疡病。早在2000年前的祖国医学名著《黄帝内经》就指出了情志与疾病的关系：“悲哀忧愁，则心动，心动则五脏皆摇。”“喜怒不节则伤脏，伤脏则病起。”

那么怎样才能保持良好的人际关系呢？首先要知人明己。

就是要认清自己与外界的关系,加强自我修养,完善自己的人格,自觉地调整好个人与他人、个人与社会的关系;不要放任,不要自我膨胀,要懂得:“欲人之爱己也,必先爱人;欲人之从己也,必先从人。”要多看别人的长处,取长补短。对人要礼貌热情,平等待人,多尊重,少苛求。“爱人者,人恒爱之,敬人者,人恒敬之”,只有尊重别人,才能受到别人的尊重。另外,适时调整“角色变化”也很重要,当角色变化时(如职务、家庭身份等),要审时度势,保持心境轻松平稳,不要总是保持老观念、老做法,要适应新的环境,对各种各样的不良刺激,要泰然处之。做到修心养性,使心境处于平稳、乐观状态。气血调和,精神愉快,就会少生病或不得病。

3. 不良的情绪可引发哮喘

人们都知道,花粉、粉尘、呼吸系统感染及某些药物等可引起哮喘,而精神受刺激也能引起哮喘,却鲜为人知。在2000年前古希腊医学家希波克拉底就已注意到,支气管哮喘的发作与情绪有一定关系。他认为,治哮喘首先应让患者控制自己的情绪。本世纪初,医学界确认支气管哮喘是一种心身病。

研究证明,心理因素可诱发或加重哮喘,患者在焦虑、困扰或愤怒时,哮喘会频繁发作。有人对480名不同年龄哮喘病人的统计分析表明,由心理因素引起哮喘发作者占30%。焦虑、抑郁和愤怒等消极情绪,可促使机体释放组胺及其它能引起变态反应的物质,提高迷走神经兴奋性和降低交感神经的反应性,从而引起或加剧支气管哮喘的发作。因疾病的发作又会反过来造成情绪更加紧张、抑郁、悲观、沮丧,从而又进一步加重病情,如此恶性循环,会使疾病长久不愈。

要获得良好的情绪,首先要树立正确的人生观,科学地分

析周围发生的事情,保持适度的心理反应,防止心理反应失常;二要学会和掌握好化解不良情绪的方法;三要树立战胜疾病的信心,有效地调动机体潜在的免疫力量,充分发挥“心理免疫”作用;四办事要量力而行,切勿好高骛远,以防自寻烦恼。

4. 中、老年人常见的几种心态表现

(1)孤独心理:老年人离开了长年工作的岗位和环境,休闲在家,见子女和周围的人整日忙忙碌碌,自己却无所事事,便会产生孤独、空虚,甚至有被冷落、被遗弃的感觉。

(2)怀旧心理:有些老人往往多愁善感,留恋过去,并沉湎于其中。

(3)牵挂心理:对子女、儿孙过分牵肠挂肚。虽然子女已长大成人,也当了爸爸、妈妈,可老人对他们还是像小时候那样,事事关心,处处为他们出谋划策,甚至主观臆断,要子女按自己的意见办事。

(4)忧虑心理:认为自己已是“人老珠黄”、“风烛残年”、“半截身子进黄土的人了”,常哀叹青春一去不复返,健康已去不再来,因而抑郁寡欢,常有“坐以待毙”的想法。

(5)急躁心理:有的老年人由于社会角色的改变,感到自己的地位越来越差,不再像离退休前那样受人尊重,若遇到不顺心、不如意的事,便会产生情绪波动、性情急躁,常为一些“鸡毛蒜皮”之类的小事而大动肝火。

(6)抑郁心理:有的老年人心情抑郁伤感、焦虑不安,甚至失眠。离退休以后权力的失落、经济收入的减少、社会地位的改变,这一切均会导致抑郁心理的产生。

(7)多疑心理:多疑既表现在怀疑他人对自己不怀好意,

也表现在对别人的不信任。老年人的多疑,随着年龄的增长而增加。对自己健康状况的过分关注,对体内感觉的过度敏感,亦是老年人产生多疑的心理基础。

对老年人来讲,离退休以后应该多接触社会,做些力所能及的工作。要多接触些不同年龄层次的人,尤其是年轻的人,从他们身上汲取青春的活力,使自己多一点朝气,少一些暮气,在心理上年轻起来。此外,参加锻炼,定期体检,有助于保持身心健康。

5. 化解恶劣心情的方法

对化解抑郁、悲伤、愤怒等损害健康的恶性心理情绪的问题,心理学家提出了许多方法和措施,现归纳介绍如下:

(1)观山水:青山绿水,莺歌燕舞,置身于如画的美好环境中,心情自然会好转,从而获得“心旷神怡,宠辱皆忘,把酒临风,其喜洋洋者矣”的效果。

(2)睡好觉:睡眠有助于克服恶劣情绪。睡眠专家认为:“沉睡中,梦似乎接管了一些建设性解决问题的任务……醒来时,心情也就好多了”。

(3)赏花草:花草的颜色和气味有调节情绪的作用。美国心理学家将适宜的颜色比做滋养心灵的“维生素”。青、蓝、绿色,色调明快而温暖,可减轻人的紧张和焦虑。当沁人心脾的花香刺激鼻粘膜上的神经末梢时,会兴奋大脑,使人的精神为之一振,因而有助于摆脱恶劣心情。

(4)多运动:运动不仅使躯体得到锻炼,也能有效地改善情绪。当进行步行、跑步、骑自行车或其它运动时,不仅使心跳加快,增加身体耗氧量,振奋精神,而且还使体内 β -内啡肽分泌量增多,从而使情绪得到改善。一般40分钟轻快的步行,可