

周怀仁 主编

实用 养生 妙法

SHIYONGYANGSHENG

M I A O F A

四川科学技术出版社



《实用养生妙法》编写人员名单

顾 问	戴明梓	蔺相友	张守梅	徐洪德
	张 朝	宋育策	吴会军	
主 审	武经文			
主 编	周怀仁			
副主编	兰建忠	马建平	桑崇镔	
编 写	王华权	兰建忠	马建平	
	段 溉	黄雪芳	李 翔	
	王仁文			

审定单位:新疆克拉玛依市科学技术委员会
新疆石油管理局科学技术委员会
新疆克拉玛依市卫生局

内 容 提 要

本书主要阐述养生保健的基础知识以及推迟衰老、健康长寿的基本方法。本书从实用出发,对精神调养、适当活动锻炼、合理膳食、规律生活等方面作了简明扼要、深入浅出、通俗易懂的介绍,可供广大养生爱好者、体弱多病者及中老年人阅读。

弘揚民族醫學
答華組知識精華

戴明梓
元九
題

生 死 是 自 然 規 律
可 能 延 壽 益 壽
養 身 妙 法 在 哪
里 運 動 加 心 理
平 衡

蒲相友

心神在於恬靜
身體在於恒動
生活在於觀得
飲食在於合理

癸酉秋月懷仁



序

健康是医学中最重要的概念之一，它关系到医学的根本目的，并影响和制约着实现这一目的的方法和途径。就个人而言，健康是保持个人生命活动，求取生存和发展的基本条件。《WHO 章程》序言中指出：“健康不仅是没有疾病和病症，而是一种在身体上、精神上、社会上完全安宁的状态。”从医学模式由单纯生物型转变为生物—心理—社会型来认识健康，它应是机体与环境之间相对的平衡或和谐。

生命，是大自然平等赋予人类的最伟大恩惠，在这七色太阳普照下的地球上，生命是美好的。珍惜生命，追求健康长寿是人类最基本、最原始的属性。生命的神圣在于生命的价值，生命的价值又在于生命的质量。如何提高生命的质量，延长生命的时间，探索健康长寿的奥秘，又是人类社会古往今来的热门话题。青壮年希冀健康，以保持有充沛的精力学习和工作；老年人希冀健康长寿，以盼在有生之年活得舒坦，尽享天伦之乐。

随着社会的发展和经济建设步伐的加快，人们的物质、文化、精神生活都有了长足的进

步,且自我保健意识和能力日益增强,因而追求健康长寿的欲望愈来愈强。这也对我们卫生工作者提出了新的课题,让我们去探索、去思考、去为之努力!

老年人期望健康长寿,其术之多,其法之广,不胜枚举。博士、主任医师周怀仁在收集大量国内外最新文献资料的基础上,结合 30 余年的临床观察和实践经验,编纂了《实用养生妙法》一书,为中老年人做了一件有益的事情。该书有一定的理论性和实用性,深入浅出,通俗易懂。从宏观上揭示了生命的规律以及影响人类寿命的因素,着重分析了老年人的生理、心理特点及变化规律;从微观上介绍了延缓衰老的主要方法,养生的综合因素等,并推荐了一些简便易行的保健方法,值得中老年人及有意长寿健康者一读。

愿读者从《实用养生妙法》一书中获益,能为您益颜增寿。

克拉玛依市卫生局长 武经文
主 任 医 师

自序

老龄问题、长寿与人类幸福,是当今世界上普遍存在的一个重大社会问题。预计到本世纪末,60岁以上的老人将达到5.9亿。据联合国人口问题的预测,到2025年,全世界60岁以上老年人将增加到11.2亿。

根据1982年中国人口普查资料,平均寿命为67.88岁(男66.43岁,女69.31岁),60岁以上人口占总人口比例为7.6%,65岁以上的人口比例为4.7%,应算是年轻型国家。但按目前老年人口的增长速度推算,到2000年,中国65岁以上的人口比例将达到7%以上,将进入老年型国家行列。

求生之欲人所共有,推迟衰老使人健康长寿是人类的共同愿望,也是人类天赋的权利。每个人都要由青壮年进入老年,每个人都希望健康地活着,并希望亲眼看见他们的劳动成果

给人类所带来的幸福。

老年人的渊博知识和丰富经验,是国家和人类的宝贵财富。世界卫生组织提出“让老人焕发青春”的口号。现在和未来的老年人们,越来越需要延缓衰老、健康长寿的保健知识和养生方法,以得到最佳的身心健康,用更多的时间来充分发挥其聪明才智,为人类多创造财富,为社会多作贡献。今天的青壮年就是未来的老年人,因此,全人类、全社会对老年人的衣、食、住、行和医疗保健、学习、休息、娱乐等社会服务设施,应加重视,提上议事日程。

有关老年保健方面的书籍资料现在屡见不鲜,各有所长,独具特点,但大多内容繁杂、理论冗长,读者不易理解和掌握,所以我们从实用出发,根据老年人的特点和愿望,编写了这本浅显易懂、简便易行的《实用养生妙法》。

本书内容共分五部分:一、生命规律,包括寿命规律、人的寿命期限、衰老的外形变化;二、影响寿命的因素,包括遗传学说、免疫学说、自体中毒说、死亡腺及内分泌衰退说、肾气学说;

三、老年人的生理、心理变化,包括人的器官老化表现、老年人在心理上的特殊改变、离退休后保持身心健康的措施、从精神上预防衰老;四、延缓衰老的主要方法,包括防老膳食法、防老运动法、延年益寿精神法、养生的综合因素、规律生活可延年益寿、劳逸结合可延缓衰老、生活方式与抗衰老、环境抗老法;五、附录,包括老年人应学会控制自己的感情、哭哭笑笑皆有益、豁达去病、长寿无诀窍、顺应生物钟、回春医疗保健操、老年迪斯科健身操、音乐治病、身材与长寿、药补不如食补、养生的中国烹调法、蔬菜的营养色、饮食与癌症、每天应喝多少水、小议茶之功过、降低血脂应从合理膳食入手、禽类脂肪可能降低心血管病发病率、多吃鱼将使你受益终身、长期过量食铝有害健康、微量元素药食方、过量摄取食盐易引起脑血栓和心肌梗塞、煎熬中药方法、常用食疗处方、食疗口诀、养生谚语、太極气功十八式等内容。

我个人通过养生保健的实践体会,总结了四句话:“心神在于恬静,身体在于恒动,生活在

于规律,饮食在于合理。”

医生的职责不仅是看病,更重要的是教育大众;而民众,也应尊重科学,积极学习有关医学保健知识,这样才能防患于未然。

由于笔者水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

传统医学博士 主任医师 周怀仁

目 录

一、生命规律.....	(1)
(一)寿命规律	(1)
(二)人的寿命期限	(1)
(三)人生的寿龄分期	(3)
(四)衰老	(5)
(五)衰老的外形变化	(6)
二、影响寿命的因素	(10)
(一)遗传钟学说	(11)
(二)免疫学说	(12)
(三)自体中毒说	(13)
(四)死亡腺及内分泌衰退说	(14)
(五)肾气学说	(14)
三、老年人的生理、心理变化	(17)
(一)人的器官老化表现	(17)
(二)老年人在心理上的特殊改变	(18)
(三)离、退休后怎样保持身心健康	(19)

(四)怎样从精神上预防衰老	(20)
四、延缓衰老的主要方法.....	(23)
(一)防老膳食法	(23)
1. 合理饮食	(24)
2. 控制饮食法	(25)
3. 饮食的合理烹调	(26)
4. 饮食要注意酸碱平衡	(27)
5. 防老细嚼法	(30)
6. 提高人类平均寿命的食品	(31)
7. 请君吃醋	(33)
8. 防止未老先衰食品	(36)
9. 现代世界食品的新趋势	(37)
10. 常用的抗癌食物	(38)
11. 降血脂食物	(39)
12. 微量元素与抗衰老	(41)
13. 只将药粥致神仙	(44)
(二)防老运动法	(46)
1. 生命在于运动	(46)
2. 健身步行	(49)
3. 健身慢跑	(51)
4. 延年益寿导引法	(53)

5. 气功	(55)
6. 深呼吸益寿法	(70)
7. 长啸当歌健身心	(72)
8. 动脑可防老	(73)
9. 摇动左手可防老	(79)
10. 登楼可防腿先衰	(81)
(三)延年益寿精神法	(83)
1. 精神的力量	(83)
2. 不同心理可以致癌、治癌、防癌	(87)
3. 快乐可防老益寿	(91)
4. 笑可防老、防病	(93)
5. 狂笑有害,哭泣有益	(97)
6. 夫妻恩爱多长寿	(101)
7. 音乐、舞蹈对防老益寿的功效	(104)
8. 预防精神老化	(110)
9. 心理保健十法	(115)
10. 长寿养生法	(117)
11. 健身书法养生之道	(118)
(四)养生的综合因素	(120)
1. 养生十训	(120)
2. 古人养生铭言	(120)
3. 长寿的五条基本要素	(120)

4. 健康长寿的综合因素	(121)
5. 健康长寿的公式	(123)
6. 推迟衰老的十条措施	(123)
7. 养生十五宜	(124)
8. 避免容易早逝的因素	(124)
(五) 规律生活可延年益寿	(125)
1. 一般的规律性生活有几点	(127)
2. 按时作息	(128)
3. 午睡有益于健康	(129)
4. 南北方向入睡休息效果好	(130)
5. 正常睡眠时间	(131)
(六) 劳逸结合可延缓衰老	(132)
1. 适当的劳动是健康的秘诀	(132)
2. 疲劳是保护健康的信号	(133)
3. 劳逸结合可延缓衰老	(137)
(七) 生活方式与抗衰老	(139)
(八) 环境抗老法	(142)
1. 自然环境抗老法	(142)
2. 住宅卫生防老法	(149)

附 录

一、老年人内心世界探秘	(155)
-------------------	-------

二、老年人应学会控制自己的感情 …	(158)
三、年过“花甲”未觉衰 ……………	(160)
四、哭哭笑笑皆有益 ……………	(162)
五、豁达去病 ……………	(164)
六、心境松弛可能比少食脂肪更重要…………	(167)
七、长寿无诀窍,顺应生物钟…………	(168)
八、人类“生物钟”也许就在头发里 …	(171)
九、方兴未艾的生物力学 ……………	(173)
十、音乐治病 ……………	(175)
十一、跑步与“好胆固醇” ……………	(179)
十二、身材与长寿 ……………	(180)
十三、药补不如食补 ……………	(181)
十四、养生的中国烹调法 ……………	(184)
十五、主食、副食、零食 ……………	(187)
十六、煎、炸、炒、拌用油谈…………	(190)
十七、蔬菜的“营养色” ……………	(192)
十八、饮食与癌症 ……………	(193)
十九、维生素 A、C 不足增加癌症危险 ……	(196)