

康寿新观

● 生物钟养生

宋为民 陆月莲 编著



天津科学技术出版社

康 寿 新 观

生 物 钟 养 生

宋为民
陆月莲 编著

天津科学技术出版社

1205819

2K59/27

责任编辑：罗愉先

康 寿 新 观
生 物 钟 养 生

宋为民 陆月莲 编著

★

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

★

开本787×1092毫米 1/32 印张2.26 字数191 000

1991年7月第1版

1991年7月第1次印刷

印数：1—6 520

ISBN 7-5308-0940-7/R·276 定价：5.25元

序

养生法在我国有其悠久的历史，可谓源远流长。早在春秋战国时期，对此就有较全面的论述；其后在浩瀚的各种医著中，亦蕴藏着极为丰富的养生内容；延至明、清之际，并有养生学的专著问世。这些为我国人民推迟衰老、延年益寿，作出了很大的贡献。

历来养生的方法较多，诸如精神调摄，饮食营养，起居，运动，吐纳导引，针灸按摩以及药物滋补等等。这些养生法，对强壮身体，调节情志，都能起着很好的作用。但有关生物钟养生，尚属阙如。

宋为民、陆月莲同志所编著的《康寿新观·生物钟养生》，就是较系统地阐明生物钟的养生法，并说明了生物钟养生的利弊因素。本书对养生之道，还明确地提出了5种新的观念，即：寿逾百岁观、终身养生观、体脑并动观、卫身卫心观、顺时养生观。尽管其中有些观念不是全新的，但在本书中赋予了新的内容，并结合了现代科学研究，进一步证实了它的科学性。

本书在阐述中能将科学性与实践性进行了有机的结合，融古今中外养生观点于一炉。条理清晰，层次分明，文字通顺，雅俗共赏。

近年来，由于我国人民生活水平的日益提高，人口老龄化日渐增加，故养生保健事业日益受到广大人民的重视和欢

迎。本书的出版，必将受到社会的重视，并为养生保健增添特色。

余弱龄时体虚多病，故于始习医时，即留神于养生之道，用其一方一法，持之以恒，行之而不懈，终于转弱为强，由是对此乐而不倦。宋君知我，本书编就后，供我先睹，并于书中汲取了有益的营养，欣喜之余，聊志数语以为序。

孟景春

1990年8月于南京中医学院

前 言

健康长寿自古以来就是人类的共同愿望。当前世界各国越来越多的人在努力寻求最佳的养生长寿方法。“富而思健”、“富而思寿”，随着物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，这个古今中外普遍关心的大事就成为举世瞩目的头等重要问题。然而，与当今生活相适应的最佳养生法在哪里呢？

养生(regimen)可定义为：“经过系统安排的生活方式”。这一定义告诉我们：对生活方式要做到自觉地、有意识地安排，而且涉及生活的各个方面，要系统化，而不能随便、随意地生活。所以通过养生而达康寿，就必须懂得并实行养生之道。

历史上广求长寿之道，寻觅延年之法者代不乏人，但纵观其主要经验，长寿与早衰的关键仍在于能否注意养生。而养生又以注重顺应自然界和人体本身的规律为最重要。在科学发达的今天，更可见它有着丰富的科学内涵，并在长期地生活实践中不自觉地引导着人们的防病抗老，健身长寿。作者经过数年的教学和科研实践，综合各种养生方法之所长，提出一种崭新的康寿新观——生物钟养生法。它在理论上以坚实而丰富的新兴的生物钟学说为基础，在实践上提出许多新的养生方法，从人类长期有效的养生实践中提炼出其精华，并加以科学论证。特别在我国传统的养生方法中找出合

理而有效的部分加以现代科学的阐述。

“医人每享高龄”，“名医多高寿”。唐·孙思邈101岁，宋·钱乙82岁，元·滑伯仁82岁，明·杨继洲98岁，清·薛生白89岁……，还有当今的许多名医虽年近耄耋，犹能坚持诊务。他们的养生要旨多是性格开朗乐观，饮食清淡，食不过饱，早睡早起，生活规律，劳逸适度等，这些都是生物钟养生法所包容并加以发挥的。因此，生物钟养生法还具有淳厚的中国特色。

怎样保证人类的健康，延长人类的寿命，做到“长乐永康”、“长命百岁”？不论是祖先的天才推论，还是现代的科学阐明，人类正常寿命都应在百岁以上。但历史上的“物质延寿”以及近代的“治病延寿”都不能使人类“尽终其天年”。即使消灭了长寿三害——心、脑血管病和癌症，人类均寿最多可再延长10年，即由目前的均寿70多岁，增加到80岁，也还远远未能突破百岁大关。看来需要另辟康寿之路。

本书向读者推荐的即为一种崭新的养生之道。它以“健康的长寿”（不是老上加老，不是带病生存）并活到“天年”为目标，以保证人体生物钟的正常运转为准则，以综合措施并吸收前人所长为特点的一种简单可行，人人会做的养生方法。

爱因斯坦说：“理论决定你能看到什么”。有了这种新观点、新理论，你可发现已有的养生之道中有许多合理的部分（不可否认，也有不合理的部分）；也可看见你自己的生活方式中有许多合理的部分（同样，也会有不合理的部分）。你用本书所提供的观点来检验、衡量，并在今后生活中加以自觉运用，对自己的生活方式进行“系统”地“安排”，这

样才是真正地实行养生。你这样做了，定会获益。

我们由衷地感谢我国著名养生学家，名老中医孟景春教授对本书写作的关心与支持，审阅书稿，提出指导意见。尤其在百忙中抽空为本书作序，使我们受到莫大的鼓励和鞭策。由于我们水平有限，加上这又是一门才崭露头角的新科学，不当之处，还望读者批评指正。

编 著 者

1990年8月

目 录

引言.....	(1)
健康大趋势——自我保健.....	(1)
生物钟与健康长寿.....	(2)
卫生新议.....	(6)
人生百岁终可期.....	(7)
新观念、新期望.....	(8)
一、人人都有权利活完应得的岁数.....	(14)
(一) 中医论寿数.....	(15)
(二) 人人都能活到百岁以上.....	(15)
(三) “古稀”一词应停用.....	(18)
(四) 为什么多数人未能“尽终其天年”.....	(19)
二、生物钟决定着您的健康长寿.....	(21)
(一) 什么是生物钟、生物钟学说.....	(21)
(二) 动力定型.....	(25)
(三) 生活习惯要顺应人体生物钟的节律.....	(26)
(四) 节律波动过大(超阈值)的危害.....	(27)
三、人体节奏.....	(31)
(一) 一天中的高潮.....	(32)
(二) 一生中的高潮.....	(35)
(三) 一生中的最佳年华.....	(38)
(四) 妇女的五期和青年的六大高峰.....	(39)

四、古今中外延寿途径有几种	(41)
(一) 物质延寿与治病延寿	(41)
(二) 生物钟养生延寿	(44)
五、生物钟养生的优势及特点	(46)
(一) 生物钟养生的优势	(46)
(二) 生物钟养生的特点	(51)
六、影响生物钟准点的因素——生物钟老化机制	(54)
(一) 影响生物钟准点的三大因素	(54)
(二) 愿君常服“人参果”	(59)
七、人的五种年龄	(61)
八、生活规律，健康长寿	(69)
(一) 起居有常、饮食有节	(69)
(二) 生活不规律多病折寿	(71)
(三) 保养学——有规律地生活、节制和锻炼	(77)
(四) “健康的零存整取”和“健康充电”	(79)
九、动、静、乐、寿	(85)
(一) 运动的作用	(85)
(二) “生命在于运动”新义	(89)
(三) 静养	(95)
(四) 久坐综合征	(96)
十、名人与规律运动	(100)
(一) 持之以恒的运动	(101)
(二) 挤时间运动	(103)
(三) 适量运动	(104)
(四) 选择爱好的运动项目	(107)

十一、心理养生	(109)
(一) 情绪致病	(109)
(二) 情绪是生命的指挥棒	(112)
(三) 降压药失灵	(116)
(四) 心理调摄——健康的关键	(118)
(五) 养性之道	(119)
(六) 主动地生活，积极地进取	(140)
十二、康寿三诀	(148)
(一) 养生三诀概述	(148)
(二) 顺应生物钟	(151)
(三) 保养生物钟	(199)
(四) 维修生物钟	(206)
十三、把握好您的“人生之钟”	(211)
(一) 畸胎危险期(敏感期)	(213)
(二) 智力关键期	(217)
(三) 语言关键期	(225)
(四) 体形关键期	(225)
(五) 动作关键期	(226)
(六) 变声关键期	(226)
(七) 身高关键期	(227)
(八) 性蒙眛时期	(228)
(九) 心理断乳期	(229)
(十) 青年——人生的黄金时代	(232)
(十一) 自立何须待三十	(240)
(十二) 中年——人生之秋，智力的金秋	(241)
(十三) 更年期	(248)

(十四) 疾病敏感期	(252)
(十五) 老年——人生的新起点	(253)
(十六) 死亡期	(270)
十四、时间与空间	(274)
(一) 放眼世界看“时间”	(274)
(二) 时差病	(279)
(三) 预防“时差磨损”	(280)
(四) 24小时内出现十几个昼夜	(281)

引 言

随着社会的进步和生活的提高，“养生保健”这个一直为人类关注的切身问题就显得更加重要了。“改善生命质量和长度”是人类一切活动的根本目的。养生保健逐渐深入到每家每户和每一个人，只要活着就有个养生问题。不是科学地养生，便是不科学地“弃生”（许多人不懂养生之道，甚至违背养生之道导致多病、早衰甚至早亡，这无异于在抛弃生命）。每个人的养生之道不同，他们的健康和寿命也不相同。究竟怎样养生才可健康长寿？这一亘古的命题一直摆在人们的面前，只不过在现今科技迅速发展的情况下，它更显得迫切，内容更加丰富吧了。

看来，有必要在叙述具体的“养生之道”之前，先认识一下目前的健康新形势，树立一些新观点，建立一些新期望，从而指导我们的养生，使养生步入新阶段。

健康大趋势——自我保健

未来学家们推出一部又一部探讨“明天”的宏篇巨制，包括托夫勒的《第三次浪潮》。但他们都把“经济”作为未来时代的主流，在他们看来，未来似乎只不过是机器和能源的更新，他们忽视了正在到来的将是一个不同于传统“经济文明”的新文明——一种旨在改善人类生命的质量、长度和意义的文明。回顾历史可以看出：文化-科学-经济-健康（或

生命)的模式是近代社会文明历史的基本轴心。每一历史时期,人类总会出现占主导地位并能推动未来的社会需要或目标。“一切向钱看”即将成为过去,人们将会更注意自己的健康、长寿。而这是用钱所买不来的,培根说:“钱可以买药物,但不能买健康,钱可以买饮食,但不能买胃口”。因此,经济文明必将带来一场新的健康运动。“富而思健”、“富而思寿”是人们生活中需要层次的提高。不少国外专家预言:新的世纪将是一个健康的世纪。这是继本世纪50年代开展的卫生革命之后的第二次卫生革命。

我们知道,第一次卫生革命以控制传染病为中心内容,它已取得辉煌的战果:各种传染性疾病的发病率、死亡率大大降低了,甚至有的传染病已在地球上消灭了。于是,人类疾病谱发生了变化:非传染性疾病的发病率、死亡率明显上升了。对于非传染性疾病,就不是靠抗生素,而主要的是靠自我保健——养生(其实,养生对防治传染性疾病也有莫大的作用)。所以养生的社会地位将空前地得到提高,养生将成为人们健康长寿的保证,是生活中的第一需要。

生物钟与健康长寿

生物钟?也许您还未听说过吧,让我们先来介绍它的大致轮廓。

只要您稍加留意,便会发现您的一切生理活动都有个“时刻表”在支配着。例如,您每天早晨醒来的时间总是差不多,有的人甚至每天醒来的时间都很准时。这好象有个时钟使您准点醒来。也许您从未考虑过人睡着了为什么会醒来吧,其实人的醒-睡有着一套复杂的内部机制,这种机制运转的结果

就导致您按时醒来。

国外很形象地把这种机制称为“生物钟”——当然，您一定不会误解为您身体里真的有一架机械钟表。不光是按时醒来有生物钟在管着，人体的一切活动都有生物钟在管着。为了说明这个问题，我们不妨再举几个例子。

人的正常体温（口腔温度）是多少度？您会说 37°C 吧，但得请您慢点回答。是的，过去一直是这样认为的，人体的正常体温是 37°C ，这是“平衡理论”所得出的推论。这种“平衡思想统治了医学界一百多年，自从生物钟学说诞生以后，人们才从“平衡之梦”中醒来。

人体正常体温在一天24小时中真的每时每刻都是 37°C 吗？其实这个问题解决起来也很简单，您实地测量一下好了。例如，每隔1小时测1次，一天共测24次，这样您就可发现，在一天的不同的时间里测量的数据是不一样的。大多数健康的人，下午2~4点（即14~16点），体温最高，约 37.5°C ，而半夜2~4最低，约 36.5°C 。一天竟相差 1°C ！不要小看这 1°C 之差，它却指挥着身体的许多活动。

例如，晚上体温开始下降时，您才有睡意，若体温不下降，您即使躺在床上也仍然不能入睡。早晨，体温升高您才会醒来，体温升高“准时”，您醒来的时间便也“准时”。假如您下午测出的体温为 37.5°C ，这不是象过去认为的“低烧”，而是正常现象。半夜测得的数值是 36.5°C ，这也不是过去认为的“体温偏低”，而也是正常现象。

假若把一天24次所测得的体温数据画在坐标上〔横坐标表示时间(小时)，纵坐标表示温度数($^{\circ}\text{C}$)〕，您就可得出一个曲线图（见图1）。从曲线上可以看出，您的体温不是恒

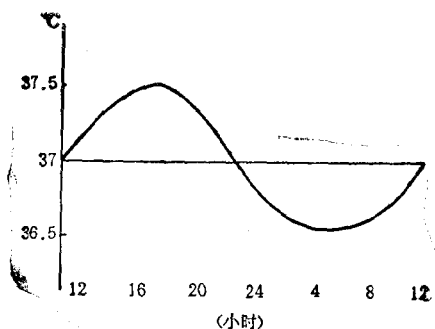


图1 人体温度昼夜变动模式

时恒定的，而是呈节律性的“波动”。或者说您的体温是有明显的节律性的。节律性就是以固定波形反复出现的各种生理变化。不光是体温，人体的各种生理变化都有节律性，只是各种节律的周期长短不一，而形成一个“节律谱”。其中有一天一变的，例如血压、体温等；也有一月一变的，例如月经；也有一年一变的，例如体重等。

让我们再举一个例子。有一位很有经验的医生，他自觉自己有高血压症状，但他很忙，白天没有时间量血压，便在早晨量血压，但量的结果颇出他的意料——血压不高。他一来相信血压计，二来相信自己的测量技术，于是他便认为自己真的没有高血压病。可是，不久他病倒了，别的医生诊断他的确患有高血压病，且已到了第三期。为什么一位有经验的医生反会贻误了自己的病情呢？这是因为他没有“节律观点”。他不知道血压在一天中是在波动的，时高时低——夜里低，白天高。而早晨血压还未升高，他在此时测量，正是血压波动处于低值的时候，所以本应是高血压的，却量不出

来。可见只有有了这个“节律概念”才可指导诊断高血压。而且还可指导治疗高血压——服降压药也要“择时”。就是在血压高的时候服药，使当时高的血压降到正常。若在晚上或夜间，血压已下降至正常时还去服降压药，就会使当时不高的血压更降低。血压过低时，人体的许多重要器官（心、脑、肾等）供血不足会出现其它危险病情。经研究已得出结论：血压低时再服药降压，反会使血压“反跳”，即在白天会升得更高。我们常见许多高血压患者为了“平安过夜”，每晚临睡前吃1次降压药，这是不对的。

生物钟学说告诉我们，病人并不是一天24小时都需要药物，而是有时需要，有时不需要。在需要药物时服药才有效，而不需要服药时服药，不但会造成药物的浪费，且会损害人体。目前国外已实行了择时服药。但这与过去，吃药也要挑个“好时辰”、“良辰吉日”是两码事，前者是有科学根据的，后者则是迷信。

我们还要看到各种节律的相互影响，正常的各司其职的各种节律，好象是个训练有素的大乐队，十分协调地演奏出美妙的生命交响乐，若其中一种节律不正常，不但导致它所管的生理活动的变化，还会影响整个“乐队”——节律之网，这就会增加节律的“磨损”，以至于影响健康、寿命。

象上述的例子还很多，本书还要一一叙述。这里只讲一个重要概念——节律概念而已。人体是亿万年进化的产物，人体的各种节律都是长期适应环境的结果。

新兴的生物钟学说还认为：人体各种节律运转正常是健康的保证，而节律运转不正常便会生病、早衰或死亡。生物钟还决定着人的一生各阶段的节律。现在已经证明，若决定