

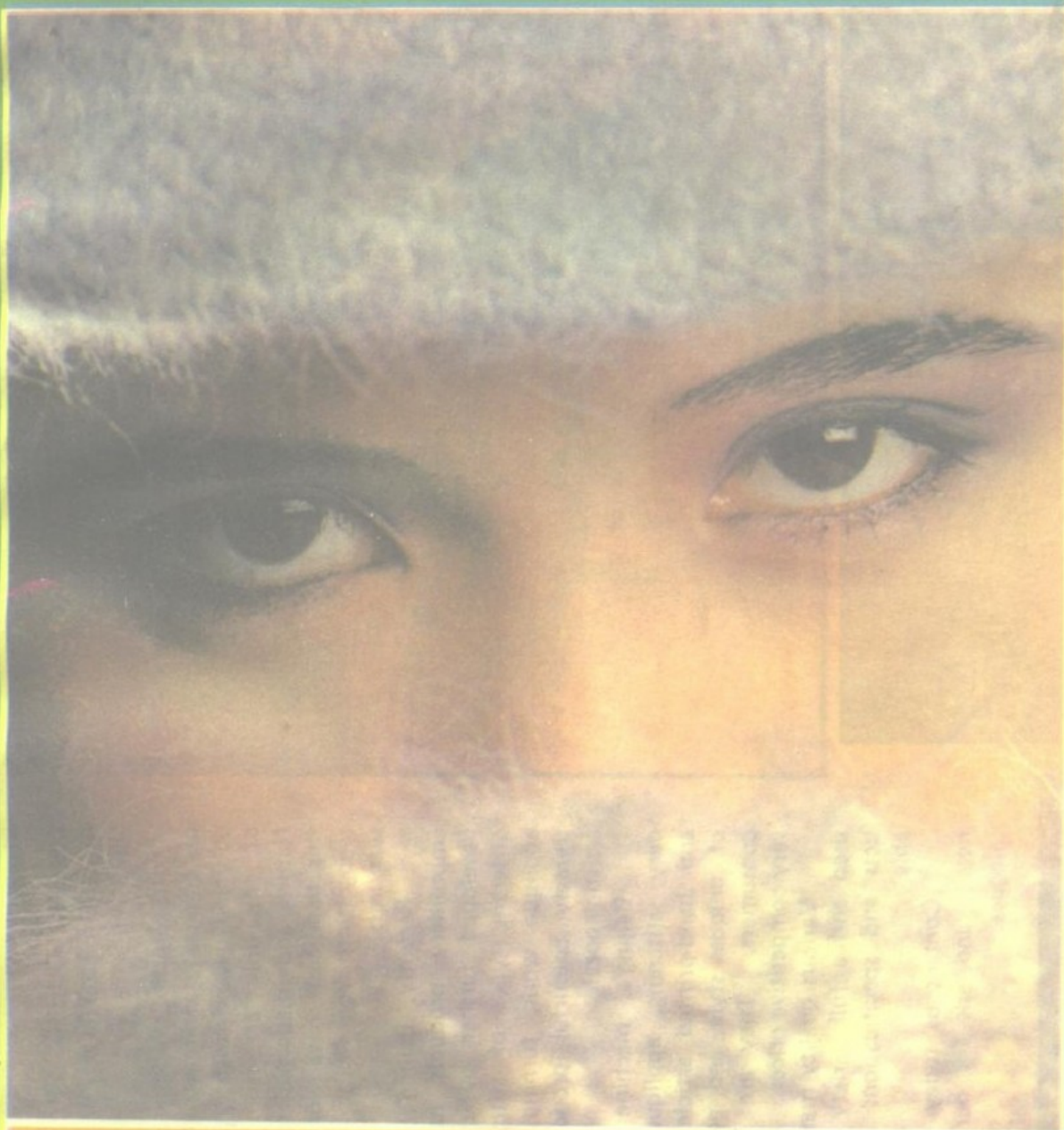
●唐传俭 谷铁光 主编

睡前十分钟长寿的秘诀

唐传俭 谷铁光 主编

12.7
535

社



●睡前十分钟

长寿的秘诀

中医古籍出版社

PDG

• 睡前十分钟保健小丛书 •

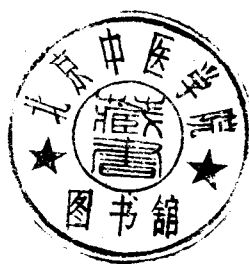
睡前十分钟 长寿的秘诀

主 编 唐传俭 谷铁光

编写人员 (按姓氏笔划为序)

危孝健 李小妹 谷铁光

郑晓红 唐传俭 黄建元



中医古籍出版社

1222421

2166/2816
(京)新登字 027 号

内 容 提 要

本书为睡前十分钟长寿保健的指导性读物。书中包括养生总则篇、气功长寿篇、自我按摩篇、针灸益寿篇、药补食养篇、房事强身篇、睡眠养生篇等 9 篇,详细介绍了人体长寿保健的技巧与知识,语言通俗易懂,是广大读者的必备书。

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟长寿的秘诀

唐传信 谷铁光 主编

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店 经销

保定市满城平原印刷厂 印刷

850×1168 毫米 16 开本 7.875 印张 191 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-80013-507-1/R·504

定价:4.90 元

唐传信
谷铁光
PDG

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民
何文彬 吴希进 张前德
府 强 唐传俭

目 录

养生总则篇	(1)
一、漫谈衰老与抗衰老	(1)
二、健康长寿十二宜	(5)
三、美国人长寿九秘诀	(11)
四、十二时辰养生细则	(12)
五、减去 10 岁的秘诀就在你手中	(13)
六、长寿格言与谚语拾萃	(14)
气功长寿篇	(21)
一、气功使人长寿	(21)
二、睡功九式	(22)
三、陈抟睡功	(24)
四、卧式保健功	(24)
五、李真人长生一十六字妙诀	(25)
六、祛病延年一十六句之术	(26)
七、老人导引功	(27)
八、清静功	(28)
九、强壮功	(29)
十、华山派全真道长寿秘术	(30)
十一、真气运行法	(31)
十二、大力功	(32)
十三、冬夜自暖功	(33)
十四、大锁阳关功	(33)
自我按摩篇	(34)
一、按摩与长寿	(34)
二、自我保健按摩术	(34)
三、气功按摩养生术	(40)
四、点穴强身法	(41)
针灸益寿篇	(45)
一、针灸益寿术的源流和机理	(45)

二、耳穴保健法	(4 5)
三、延年妙法穴位灸	(5 1)
四、敷脐养生保健法	(5 4)
药补食养篇	(5 7)
一、世上本无长生不老的灵丹	(5 7)
二、世界名医波利的长寿方	(5 7)
三、饮食营养与健康长寿	(5 9)
四、古代养生颐寿秘方精选	(6 0)
五、奇效补益延年膏滋方集锦	(7 1)
六、睡前加餐代茶饮	(7 4)
房事强身篇	(9 2)
一、房事与健康长寿	(9 2)
二、老人房事四不	(9 2)
三、房事但求恩爱和谐	(9 3)
四、养精节欲要则	(9 4)
五、房事保健按摩秘术	(9 6)
六、有显著功效的强精体操	(9 7)
七、西方治疗早泄的技术	(9 7)
八、耻骨尾骨肌操练技术	(9 9)
九、壮阳外用秘方	(9 9)
睡眠养生篇	(9 9)
一、睡眠与健康长寿	(9 9)
二、保证睡眠质量的诸多要素	(1 0 1)
三、入睡妙法	(1 0 4)
精神调养篇	(1 0 6)
一、精神与健康长寿	(1 0 6)
二、调养精神种种秒法	(1 0 8)
古代寿星秘诀篇	(1 1 4)
一、彭祖养生之道	(1 1 4)
二、陶隐居：“我命在我，不在于天”	(1 1 1)
三、则天女皇“内气功”	(1 1 5)
四、药王孙思邈气功长寿法	(1 1 5)
五、东坡睡眠八字诀	(1 1 5)

六、陆游扫地延年法	(116)
七、乾隆长寿秘诀	(116)
八、方开揉腹运气长寿术	(116)
九、曹慈山老年养生实践	(117)

养生总则篇

一、漫谈衰老与抗衰老

长寿，自古以来就是人类梦寐以求的。中国古代关于各种“长生不老”的民间传说，充分表达了人们对长寿的渴望。“生、长、壮、老、已”虽然是人类个体生命的自然规律，但是人与人之间生命旅途的差别极大，（提示）现代人基本没有能够寿尽天年。衰老，是人类追求健康、长寿的大敌，抗御衰老，将成为未来人体科学革命的主导。

（一）人类应享有的自然寿命

在没有任何意外因素使生命缩短的情况下，人类的自然寿命究竟应当是多少呢？在我国古代文献中，人类应享有的自然寿命——天年，应该是100~120岁左右，即所谓“尽其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天其论》）；“人生大期，以百二十为限”（《老子》）等。现代的科学家们从生物寿命的研究、推理和对自然寿命期的调查等诸多方面，也提出不少关于人类自然寿命的学说，认为人类的寿限至少应在百岁以上，最高甚至可达175岁。比如，法国科学家巴风〔Buffon〕提出一种“寿命系数”，认为哺乳类动物的寿命约为其生长期的5~7倍。人的生长期约为25年，则人类寿命=生长期（年）×寿命系数，寿限应当是125~175年。美国科学家海尔弗利〔Hayflick〕将胎儿的细胞放在培养液中进行细胞分裂与增殖规律的研究，发现当细胞分裂到50代时，细胞全部衰老死亡。细胞每次分裂周期为2.4年，所以人类的寿限应该是 $50 \times 2.4 = 120$ 岁。

（二）衰老与早衰

什么叫衰老？国际上至今没有统一的定义，其中一种比较通俗的说法是：衰老，是指机体各器官功能普遍的、逐渐降低的过程。衰老，意味着机体自我修复能力和抗病能力逐渐减退，健康状况下降，患病及死亡的可能性增加。

衰老有两种不同的情况，一种是排除任何不利因素影响而出现的生理性衰老，它是生命过程的必然结局；另一种是疾病引起的病理性衰老，它可以是先天的，也可以是后天的，可通过各种养生防病的措施加以控制。病理性衰老也称早衰，是指生命在生长、发育过程中，由于各种原因导致机体形态和功能发生异常变化，提前出现各组织器官的退行性改变，使生命在未尽天年的途中发生夭折。我们日常所提及的通过养生保健来加以抗御的，主要是指病理性衰老即早衰而言。

（三）衰老的原因

与人类应该享有的自然寿命相比，实际上，当今世界各国的平均寿命却相差甚远，就是平均寿命最高的日本国，也不过是接近80岁。是什么原因引起衰老，进而使人类不能尽享天年呢？

1. 中医学的整体观察探索

有着数千年历史的中医学认为，而今的人不能象远古时代的人那样“皆度百岁”，只年

过半百就出现衰老，主要原因是：

(1) 生活没有规律 规律而有节制的生活，对于防病抗衰具有十分重要的意义。相反，若在饮食、劳逸等方面长期没有规律，就可导致早衰的发生。具体而言，有以下几个方面的因素：

①饮食不节 饮食不节是指饮食不足，饮食过量、饮食偏嗜和饮食不安时定量、过寒过热。食物营养为人体生长、发育、繁衍和健康提供必需的能量，如果长时间的摄入量少、营养不足，生命活动就难以维持，使人瘦弱、倦怠、皮肤干燥、皱纹增多、记忆力减退、抵抗力低下，易患多种疾病甚至导致死亡。饮食过量，一方面加重脾胃负担，超过了脾胃的消化能力，天长日久，导致脾胃虚弱，引发疾病和衰老；另一方面，营养过剩会引起肥胖症、糖尿病、冠心病等一系列“高裕性疾病”的出现，这种状况和营养不良一样可加速人的衰老进程，缩短人的寿命。

人体对各种营养素的需要量是相对恒定的，饮食偏嗜，可使某些物质的摄入量过多而另一些物质的摄入量过少，造成营养失衡，从而引起疾病，导致衰老。至于饮食不定时定量，过寒过热，同样可伤及脾胃，破坏体内的阴阳平衡，时间一长，必然损害健康，加快衰老。

②劳逸失常 适度的锻炼和合理的休息，有助于保持精力充沛、健康长寿，但精神和体力上的过度劳累，超出了机体的负担能力，则会伤及人体的气血，破坏各组织器官正常的生命活动；或者由于过于安逸，长久坐卧，以车代步，影响到气血的正常运行，危害正常的新陈代谢过程等，都会导致衰老的提前出现。

③房事过度 性生活是人类的本能之举、天性之需，是随着人的发育、成熟、衰老而相应发生、旺盛、衰退的一种正常的生理现象。性生活（包括两性之间的亲热举动）、能增强人们（特别是老年人）的心理感受以获得精神力量，从而增强生命的活力和生存的信心，适度的性生活，对身体健康，减少疾病，延年益寿是大有裨益的。但是，“纵欲摧人老”，“房劳促短命”，特别是“醉以入房”，或在脑怒、疲乏、疾病时勉强过性生活者，极易耗伤人体之精，给机体健康带来危害，导致疾病，加速衰老的过程。

(2) 精神情绪不稳 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情绪变化，是人们对周围事物和体内变化所构成的刺激的保护性反应，属于正常的心理活动，是有益于身心健康的。但若遭受到的各种刺激过于激烈，加上个人不能正确地对待，以致喜怒无常、悲忧太过或思虑不解等，则会破坏机体的生理功能，使阴阳失调，气血不和，脏腑功能紊乱，最终导致早衰。

(3) 遗传因素影响 由于遗传的关系，人类个体会表现出生理功能和形态结构上相对稳定的固有特性，从而在一定程度上影响到个体的生命进程。若排除后天的各种影响因素，一般先天禀赋强盛者多能长寿，先天禀赋薄弱者则多体弱而寿短。

(4) 生活环境失宜 人的寿命长短与自然环境、社会环境甚至家庭环境的好坏也有很大的关系。自然中的关系。自然环境中的温度、气压以环境是否被污染等，直接影响到人体的物质代谢、防御能力；社会环境的安定与否、贫富状况、人口素质、职业等，对人的精神和肉体的健康与否起很大作用；家庭环境因素也能对人的寿命构成不利影响，主要来自于经济生活条件低劣、居住条件太差和家庭关系不和谐等几个方面。

面对错综复杂,不断变化着的生活环境,人体一般能借助体内的调节和控制机制,保持着机体对各种环境的适应能力。但是,这种适应能力是有限的,当有害的环境因素超过一定的程度并长期作用于人体后,就会危害到机体的健康,导致早衰,甚至引起疾病,造成死亡。

除以上原因外,睡眠不当,吸烟酗酒等,也是加速衰老,缩短寿命的重要原因。

2. 西医学的认识

西医学在考察导致衰老,影响人类寿命的原因时,主要是从先天性因素和后天性因素两方面来进行的。

先天性因素也就是遗传因素,由于遗传基因在结构及排列顺序上的特殊影响,加上蛋白质生物合成过程中可能发生的转录成翻译上的误差,直接左右着生命的衰老过程和寿命的长短。后天性因素,包括放射性物质和毒物、噪音、不良温度、过强阳光、空气污染、水土污染等不良环境因素;落后、动荡不安的社会因素;不够健全的精神因素;运动和劳动强度处理不当以及疾病状况、营养失调等多方面的影响,都可破坏人体正常生长发育过程,引起早衰。

(四) 衰老的特征

1. 形态特征

(1) 身高缩短,体重减轻 从青年到老年,人的身高可减少6~7厘米。老年人身高的缩短主要是由于脊柱变短,所以老年人的躯干变短,四肢相对较长为形体特点。衰老的人由于细胞内的液体和体液逐渐减少,故体重下降;由于肌肉及内脏萎缩、身长及体重改变,衰老的人体表面积也会缩小。

(2) 腰弯背驼,行走不便 人一衰老,由于骨质退化,脊椎发生退行性变化而弯曲,则常常腰弯背驼,加上可能出现的颈椎、胸椎、腰椎等处的肥大性关节炎的及髋关节、膝关节、的轻度屈曲,所以行走不便。年老之时,由于肾气渐弱,骨质变松变脆,还容易发生骨折。

(3) 毛发变白,脱落 衰老之人,气血亏虚,肾气不充,而肾之华在发,发又为血之余,所以人一衰老,头发就会变白,脱落。头发变白一般从两鬓开始,然后由少到多,甚至全白;脱发一般是头顶先脱,甚至光秃。此外,人老之后,胡须、眉毛、鼻毛、腋毛、阴毛等均可变为白色。

(4) 皮肤松弛多,皱褶,出现老年斑 人体衰老之后,由于皮肤营养障碍、失水,皮下脂肪消失,皮肤弹性降低,故显得松弛,出现皱褶。面部皱纹先出现在额部、眼角、面后耳前,而后出现在整个面部。老年斑俗称寿斑,是因人体衰老,代谢异常,一种叫脂褐素的色素物质沉积皮下而成。

(5) 牙齿松动,脱落“肾主骨”,“齿乃骨之余”,衰老之人,肾气虚衰,所以牙齿松动,甚到脱落。西医学认为,这是由牙龈组织萎缩所致。

2. 功能特征

(1) 视力听力等下降 一般认为,一个人如无明显原因,眼内白内障形成,就标志着衰老的来临。在眼睛老化,视力下降的同时,老人的听力也逐渐减弱,易出现老年性耳聋;另外,味觉、嗅觉功能也会随衰老的发展而趋于衰退。

(2) 心脏功能下降, 血压升高 衰老时, 心脏功能降低, 易发生心脏功能不全, 心率减慢, 并出现节律变化。由于血管的硬化, 血压收缩压将升高, 与患高血压, 冠心病等。

(3) 呼吸功能下降 衰老之人, 肺气虚弱, 与呼吸有关的肌肉萎缩, 肋骨硬化, 故呼吸功能降低, 呼出和吸入的气体量减少, 呼吸节律不齐, 易患慢支、肺气肿、肺心病等。

(4) 易患消化不良、便秘、胃下垂等 人到衰老, 脾胃渐衰, 胃的粘膜肌肉萎缩, 各种消化液分泌减少, 胃肠松弛无力, 故常见食少、消化不良、腹泻或便秘、胃下垂等疾病。

(5) 性欲减退、低下 性功能一般从中年起逐渐减退, 但若注意防病抗衰, 也有至高龄而保持性欲不衰者。衰老时由于肾精亏虚, 生殖系统萎缩, 性特征则逐渐消失。男性因前列腺老化明显, 组织增生肥大, 可出现排尿困难及尿储留。女性生殖系统的变化较男性更明显, 首先是停止排卵、绝经, 而后由于阴道萎缩, 性生活障碍, 并可出现更年期综合症。

(6) 脑神经功能衰退 人届衰老, 脑细胞随之逐渐减少; 脑血管硬化, 血流量减少; 脑神经传导速度减慢等, 注意力不集中, 情绪不稳, 反应迟钝, 动作协调性差。

根据以上形体和功能方面的特征, 可以帮助我们判断衰老是否到来, 在进行衰老的自我判断时, 要注意全面观察, 结合分析, 不应抓住某一点就怀疑自己已经衰老, 甚至因此而产生忧虑, 反而有损于健康。一般来说, 就上述衰老特征的出现, 50 岁以下者, 若超过 4 条; 50~60 岁者超过 7 条, 则应警惕早衰的可能。

(五) 抗衰老

历史跨进了 90 年代, 人们整日为温饱而四处奔波的时代成为过去。彩电、空调、各种新潮服饰, 甚至汽车、住房满足了人们更高层次的需要, 已过上现代化生活的人们开始把兴趣转移到保养身体, 延年益寿上来。

快节奏、高频率的现代化生活, 带来了各种现代病及社会老龄化的问题向现代医学发出新的挑战, 抗衰老的研究已成为当前医学生物学领域的重要课题, 抗衰老的手段及方法, 正日益为人们所重视。

几千年来, 人类为了达到健体强身, 延年益寿的目的, 进行了艰难的探索。长生不老虽然是不可能的, 但在现有寿命的基础上, 从日常生活中衣、食、住、行的各个方面注意养生防病, 尽享天年应该是完全可能的。

1. 中医延缓衰老的原则和方法

(1) 未衰先防、已衰防变 在人的生命过程中, 衰老的发生是渐进性的, 从原因的产生到结果的形成, 衰老贯串于人的生、长、壮、老各个阶段。因此, 养生防老不应该在进入老年期才开始实行。中医养生学认为, 养生不但要养老, 还要养幼、养长, 也就是把养生防早衰落实到受精、怀胎、分娩、哺育、养幼、养长、养老各个过程中。对于已经出现早衰征象者, 则应采取积极措施, 防止衰老的进一步发展, 杜绝可能因衰老而引发的多种疾病。

(2) 日常调理、生活有节 注意日常生活中精神、饮食、起居、劳动等方面的调养, 讲究生活规律, 力求保持精神愉快、饮食合理、起居适宜、劳逸适度。在这方面, 中医养生学在长期的医疗保健实践中形成了一整套行之有效的办法, 具体内容将在本丛书其他部分详细介绍。

(3) 注意锻炼、持之以恒 坚持科学地运动锻炼,对促进健康,延缓衰老具有十分重要的意义。中医学自我锻炼方法如气功、导引、按摩等,历史悠久,效果显著。在进行功法锻炼时,一般要求意识、呼吸及形体上的密切协调,通过补益精气、调和气血、加强脏腑功能以达到祛病防老延年的目的。

(4) 药食相兼、配合针灸 中医历来就有药食同源之说,近几年来,对抗衰老食物、剂型以及传统抗衰老中药和方剂的研究、应用方兴未艾,显示出食补、食疗、药膳在防病抗衰老方面的广阔前景。此外,中医保健针灸、养生艾灸、脐疗、药枕等,也是简单实用、行之有效的养生方法。

2. 现代抗衰老方法研究

(1) 物理学途径 在人类生存的自然环境中,温度、射线、光、声及电磁场等物理因子都会影响到人们的寿命。首先,科学家们经过观察研究,发现变温动物(冷血动物)在低温条件下寿命较长,从而提出疑问:在环境温度不变的情况下,如果使人的体温下降能否延长寿命?但是冬眠哺乳类动物的寿命更短而生长在热带的变温动物鳄鱼的寿命都很长都又是事实,而且迄今未找出降低人体温的适当办法,这表明有关研究还需不断进行。其次,有研究表明,电离辐射可缩短动物的寿命,但并不一定促进衰老,而且定期进行小剂量的电离辐射,对于某些昆虫及温血动物,不但不缩短寿命,而且可能延长寿命 20~60%,有人认为,这可能是因为电离辐射抑制了恶性肿瘤、感染和寄生虫的生殖所致。

(2) 化学途径 有关微量元素的抗衰老作用,早在 60 年代就有不少研究,但结果很不一致,所以有待于进一步的探讨。一般认为,几乎所有化学物质大剂量使用都会对寿命产生不利影响。使用抗氧化剂的延寿效应受到科学家们的普遍重视,通过大量的实验,其结果让大多数人表示赞同。当然,肯定的结论还有待于更周密的设计和更严格的实验。科学家们经过大量的实验,积累了许多宝贵的数据。关于溶酶体膜稳定剂、抗交联剂、生物合成及代谢抑制剂、吸着剂等抗衰老作用的研究,随着研究的进一步深入,人类必将研究出通化化学途径有益于防病抗衰的高效手段。

(3) 生物学途径 面对世界上十分繁杂的生物种类,科学家注意其中不乏长寿的物种,从而认识到生命本身存在着影响寿命的因素,并对此进行了长期研究,设法利用生物本身所具有的生物学因素以达到抗衰延年的目的。例如,许多科学家在实验中发现,限制动物的热量摄取可以有效地延长动物的寿命,并得出初步结论,认为这是限食引起的许多变化与生物衰老的某些未知因素共同作用的结果;又如,科学家们根据雌性哺乳类动物一般比雄性长寿的普遍规律;用雌二醇增加雄性哺乳类动物的寿命获得成功,同时在实验中还发现两性动物在一起饲养可比分开饲养寿命增加近 25%,因而得出结论:性激素可以影响寿命的长短。

二、健康长寿十二宜

中国,素以文明古国见称于世界。中华民族以其聪明的才智和辛勤的劳动,在长期的生活和生产实践中,探索、积累、总结出大量养生延年的宝贵经验。随着人类社会的不断发展,随着人们对长寿问题的日益重视,这些被科学和实践所验证的医疗保健方法,必将对指导人类抗衰延年产生积极的作用。

（一）心宜常宽

“青春不是人生某一时期的标志，它是指人应有的心理状态”。良好的精神状况，是人体内一种最有助于健康的力量，它可以在很大程度上改善或促进人体神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、植物神经系统等各方面的功能活动，防止衰老的提前到来。为了消除不良情绪的影响，保持精神愉快，古人有少思、少念、少欲、少愁、少怒、少恶等哲理名言，它是一种要求人们处事乐观，正确对待来自外界或体内的各种刺激，尽可能减少精神上的压力和紧张，不使情绪过极而导致机体功能异常时养生原则。（具体内容，详见“精神调养篇”）

（二）体宜常动

“用则进，废则退”是生物学的一般定律，与古人“流水不腐、户枢不蠹”同意，揭示了生命在于运动的基本原理。运动是实现健康长寿的良方，它可以改善，血流循环，增加肺活量，促进肌肉对氧的利用，有利于消化吸收，解除精神紧张和焦虑等，使人在精神和肉体上都始终充满着活动。

运动的种类十分丰富，比如散步、慢跑、打太极拳、练太极剑、八段锦、五禽戏以及各种保健气功等。重要的是，运动、必须科学合理，对运动种的选择、运动时间和强度的确定应该因人而异，具体把握；同时，应特别重视在运动之前以及运动周期内定期的健康检查，切勿因运动种类和运动量的选择与健康状况不适而给机体带来危害。在这方面，随着科学技术的不断进步，运动医学必将普及到社会各个阶层。

（三）气宜常养

中医学认为，正气是维持人体正常生命活动及抗御疾病的基本物质，正气的充盛与否，是生命过程健康与衰弱的直接反映，所以从某种意义上说，保养正气就是抗衰延年，它贯穿于生命个体生、长、壮、老的各个阶段。

保养正气，既要防止正气的耗损太过，又要注意正气的不断充养。过于劳神、形伤太过（包括运动过量）、嗜烟酗酒、病伤不断等，是耗伤正气的主要原因，要想护养正气、防病抗衰，就必须在日常生活中对上述原因严加防范。根据个体体质不同，因人而异地选择食物及食养用药，科学地指导每天的饮食种类、进食时间及摄取量，保证充足的营养摄取，合理地进行营养补弊纠偏；同时提倡做一些内养气功，做一些保健按摩、针灸调养等，以保证正气，不断充养，防止正气亏虚。

（四）精宜常固

要防止早衰，延长寿命，固护人体之精也是十分重要的一环。对此，古人称之为“毋劳汝形，毋摇汝精，乃可长生”。肾精是人体之精的根本，主宰着生命个体生长、发育、年壮、衰老的全过程。肾精的充盈与否，通过机体在功能特点和形态特征上的不同表现，反映出其左右着人体寿命长短的实质。肾精充盈，则精神健、形体强、睡眠稳、饮食香、表示生命过程的旺盛，推迟了衰老的到来；反之，则表现出生命的衰弱。精宜常固，关键在节制性生活，防止纵欲无度，房事太过。有关性生活的节度问题，不可一概而论，它是因人、因时而异的，一般来说，是以性生活后感到精神愉快，思维集中，精力旺盛而不出现精神及形体上的过于疲乏为准。

（五）营养宜充

饮食营养，是生命过程中重要的物质基础，全面的营养供应，有赖于科学的指导，科学的进食，应掌握个人不同的体质特点、年龄层次及营养需求；了解食物种类、性味及其对人体作用的差异；明确调理食物时的一般要求、进食时间、摄食次数和数量等。

在分析人体不同的体质特点时，中医学主要是通过辨别阴阳的盛衰来加以认识的，并根据分析的结果来指导食养或食疗。一般，阳盛体质者宜多食性寒凉的食品，少食温热及燥性的食品；阳虚体质者应选用一些温热壮阳的食品或药品；阴虚体质者可吃性寒味甘，具有滋阴作用的食品；阴盛体质者因多属于湿重痰盛，所以可选用一些性温味苦的食品等。对于食品的性味及功用，中医有四气五味，升降沉浮及归经的理论，学习一些这方面的知识，对有针对性地选择食物是很有帮助的。

人体对营养的需求是多方面的，最主要有蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和微量元素甚至水等，为了满足生命活动的基本需要，这些物质都是不可缺少的。但是，人体对以上营养物质的需求并不是越多越好，若摄取过量，同样可因营养过剩而加重机体的负担，导致代谢紊乱，引发某些疾病如糖尿病、肥胖症、高血症、冠心病等，危害人体的健康，导致早衰。

对于调理食物的一般要求，主要是指应知道不当的烹饪方法或烹饪过程会破坏食物中营养素的有效成份，在调理食物时，应以保全这些有效成份为基本要求，了解食物之间可能存在的某些拮抗关系，防止出现饮食性疾病等。至于进食的最佳时间、有效的进食次数与数量等，一般应根据个人的工作性质、劳动强度、体质的强弱、疾病的性质等灵活制定，必要时应按医生的要求来执行或处理。

（六）身宜常浴

经常入浴，首先可以保持肌肤的清洁，并可由此而使精神愉快，情绪饱满；更重要的是，坚持入浴可以增强机体对气温度变化的适应能力，促进人体的新陈代谢，调节人体的血液循环及呼吸功能，有利于代谢产物的排泄等，既可有效地消除疲劳，又能增强机体的抵抗力，进而防止病邪的侵入，实现健康长寿。有选择性地淋浴脸部，可以美容；有针对性的淋浴或浸泡机体的某个部位，可获得类似按摩治疗的效果，有利于消除局部的劳伤，疼痛等。如果能在淋浴用水中加入一些中草药制剂，就能大大提高其养生保健、防治疾病的效果，不仅应用范围极为广泛，而且又能免除各种药物对消化系统所产生毒副作用。

除了日常的盆浴或淋浴，身宜常浴还包括在有条件的情况下，经常进行日光浴、空气浴等。日光浴可以温壮人体的阳气，促进气血的流畅，它通过太阳辐射这一人类生存不可缺少的自然因素作用于人体，从而使机体产生一系列良好反应，是一种防治疾病、促进健康和有疾病康复的重要手段。空气浴则是让机体在受到空气中变化着的温度、湿度、气流和其他气象因素的作用后，增强了机体对自然环境及其变化的适应能力，增加了人体对氧气的吸入，调整其代谢过程，因而实现健体强生的目的。

（七）起居宜守

起居，泛指日常生活中的各个方面。从早晨起床到夜晚睡下，人在一天中的起卧时间、睡眠、衣着、个人卫生、居住环境等，除了工作学习另当别论外，几乎都是起居的内容。起居宜守，总的要求是人的生活必须有一定规律，必须时刻注意保持和自然环境相适应。注

意遵守日常生活中科学的生活规律，合理安排日常生活中的各个方面，是中医养生学十分重要的内容。

起居宜守，首先是要严格遵守生活作息时间，在充分考虑到个体差异、结合四季变化的特点、保证充足的睡眠时间的基础上，应定时起床，按时睡觉，而且应尽可能养成早睡早起的习惯，对每天的工作学习，也应该有周以上的计划安排，不可此时紧，彼时松，劳逸无常。其次，应养成良好的卫生习惯，坚持早晚刷牙，口宜勤漱（用茶、盐水、食醋、药汁等）、吃饭细嚼慢咽、注意妊娠期、哺乳期、月经期保健、经常入浴等。在衣着上，应根据个人体质、工作性质、地区自然特点等，在充分考虑舒适、御寒、透风透汗性能良好等基础上，选择适合个人修养爱好的服饰。另外，对睡眠也应引起充分的重视。由于睡能还精，睡能养气，睡能健脾养胃，睡能坚骨强筋，占人的一生中约三分之一时间的睡眠对于人体健康有着非同一般的意义，所以对睡眠时间长短的确定、睡眠方向方式以及卧具的选择等，都应保证其合理性、舒适性、个体适应性。比如，睡眠时间的长短应以醒后感觉精神饱满，体力恢复为标准，并且应设法保证睡眠的质量。关于睡眠的方向，古代养生名家认为以东向为宜，即头东、脚西，理由是东方主升发之气，头朝东卧，顺应了自然之气的生发。现代科学家研究认为，睡眠受地球南北磁场的影响，我国应以头南脚北为佳。睡眠的方式，主要是指夫妻是否同床、同头、同被而言，对此，应根据其具体情况而定，不可一概而论。睡眠的姿势则以右侧卧位最佳，因为右侧卧位可以使全身肌肉放松，呼吸舒畅，有利于胃的蠕动排空，不压迫心脏等，所以能基本保证睡眠安稳舒适。

（八）饮食宜慎

饮食必须谨慎，一是要讲究饮食卫生，注意饮水及进食的一般卫生要求，同时应防止水源、食物被工业三废及生活中三废的污染，避免病从口入。二是要保证定食定量，严守饮食规律，不暴饮暴食，不偏食，进食时应注意力集中，保持乐观情绪，以保证良好的消化吸收功能及旺盛的食欲。三是避免食后立即卧床休息、睡觉或者进行跑步、球类等运动锻炼，坚持饭后用搓热的手环转推摩腹部，作一些散步之类的缓慢活动，借以促进腹腔血液循环和胃肠蠕动，有利于消化吸收。

（九）五官宜护

这里的五官，泛指头面部的各组织器官。因为人体是一个有机的整体，局部组织器官与五脏六腑有着密切的联系，所以，头面部各组织器官的生理病理变化，也可直接影响到五脏六腑，甚至全身的健康。重视头面部各组织器官的保养，主要有以下内容：

（1）目宜常运 经常转动眼球，以锻炼其功能。具体方法是：闭目，绕眼眶呈圆周旋转眼球，顺逆时针各十次左右，稍作休息后再睁眼。运转眼球可以同瞪目、虎视、远眺等方法交替进行，如果能更加注意目不久视、目勿妄视和闭目养神等养目护目方法，则健目养神的效果更好，并且可以防止机体的损精伤血耗神，有益于健康长寿。

（2）耳宜常弹 养生学家认为，耳膜（也称鼓膜）老是不动就易老化，为了保证灵敏的听觉，就应该经常设法震动耳膜。耳宜常弹，俗称“鸣天鼓”，具体的做法是：用两手掌心紧紧按住两个耳孔，五指自然分开置于脑后，将食指放在中指上，稍用力滑下弹后脑部20次左右，然后两手掌骤然离开耳孔，再按住，连续开闭几次。和运目的要求一样，弹耳最好结合按摩耳部、耳勿极听，耳不妄听等保健措施，共同进行。只要坚持做，即可收到

聪耳明目、醒脑强志、强壮亢气等功效。

(3) 齿宜常叩 俗话说：“清晨叩齿三十六，到老牙齿不会落”、经常叩齿，特别是清晨叩齿，可使牙齿坚固，能预防和医治牙痛，并且可改善头面部的血液循环，起到养髓充脑，益志宁神的作用。现代生理学认为，轻轻叩齿，可巩固牙根和牙周组织，还能增加神经、血管的兴奋性，既可保护牙齿，又有益于脑部的血液循环。叩齿的方法是：放松思想，排除杂念，口唇微闭，先轻叩白齿 50 下，再叩门牙 50 下，最后叩犬齿 50 下。每日早晚各做一次。

(4) 舌宜上抬 让舌尖上抬舔住上腭，待唾液分泌满口后，将其缓缓吞下。舌宜上抬，其目的是进行咽唾养生法。

唾液，欲称口水，古人美名为“琼浆”、“玉泉”、“金津玉液”等。中医学认为，唾液由脾肾之气所化，有滋补五脏，强身健体的作用；现代生理学指出，唾液中含有多种人体所需要的酶、无机盐及微量元素，因而具有帮助消化，清洁口腔，杀菌防病、解毒等作用。随着科学的进一步发展，又发现唾液中含有分泌型免疫球蛋白、氨基酸、维生素、唾液腺激素等物质，因为这些物质直接参与了机体的多种代谢和生长发育过程，所以唾液具有增强免疫机能，预防疾病，抗衰延年的神秘功效。

(5) 面宜多擦 面部是脏腑气血上注之处，与全身脏腑经络的关系非常密切。面部血管比较丰富，其血液运行状况，又可影响脏腑气血的功能，左右着机体的健康。可以说，颜面不仅是反映机体的健康与否的一个窗口，而且还是影响机体健康的一条途径。面部按摩，可促进局部的血液流通，增加面部皮肤的营养供给，即能防皱抗衰；也能调整全身的气血分配，增智醒脑，强身祛病。面部按摩的具体做法是：两手自然并拢，从鼻翼两侧开始上推至前额，然后两手分开，顺面颊推下，以自觉面部发热为度，一般反复 50 次左右。在进行除皱按摩时，可在皱纹处涂上一些杏仁甘油之类的油剂，然后再进行按摩。效果会更好。

(6) 发宜常梳 头发的质地和色泽，固然与年龄、遗传及性激素等有关，但也取决于全身的健康状况、如果体弱多病、思虑不解等，头发会因此而焦脆、枯黄和脱落。头发是肾的精气充盈与否的外在表现，而肾的精气又主宰着人体生、长、壮、老、已的全过程，所以头发发白、早脱等，反映了衰老的到来。常梳头发，可流通气血，荣发固发；能养脑宁神，促进睡眠；还可散风明目，平肝潜阳，具有较好的防病抗衰作用。现代研究也指出，常梳发至少有五大好处：第一，能改善头部的血液循环。第二，能使头发得到滋养，防止脱发或早生白发。第三，能缓解头痛，预防感冒。第四，有助于降低血压，预防脑血管意外性疾病的发生。第五，能提神健脑，消除疲劳。常梳发在方法上没有一定的要求，一般是择时多梳者为宜。同时，可结合手指按摩，增强效果。

(十) 二便常通

保持大小便的通畅，是排除体内的代谢产物，维持人体正常新陈代谢的基本条件。二便正常与否，直接关系到人体的健康，所以，在大小便方面，养成良好的卫生习惯，是保证健康长寿不可缺少的重要环节。

中医学认为，大便秘结或大便不畅，会导致浊气上扰而出现头昏、头痛、耳鸣；会因胃火上炎而致口疮咽痛、牙龈肿痛；可由胃肠结滞而使消化不良；会形成肛门瘀血而引起脱肛、痔疮甚至肠梗阻、阑尾炎。长期便秘还会诱发胆结石、冠心病、脑溢血、肠癌等。小

便不利，也会导致清气不升，浊气上扰；会因为水液代谢的紊乱而使肺、脾、肾、膀胱等脏器的功能异常，出现咳喘、水肿、足膝冷痛，尿时疼痛，甚至癃闭等。现代研究结果认为，衰老的原因之一，是由于生物体在自身代谢过程中，不断产生的有害于机体的毒素难以排泄，使机体慢性中毒而致，如果二便失于通畅，食物残渣久留于肠道，发酵腐败，产生出吲哚、硫化氢、氮、甲烷等有害气体或毒物，若大量毒素不能经小便排出，会造成人体慢性中毒，导致早衰或引发较为严重的疾病。

保持二便的通畅，应从多方面入手，养成良好的生活习惯。比如，调节饮食，即进食多样化，注意水份的适量摄入；按时大小便，有便不强忍，便时不强挣努力喷；可以进行一些腹部按摩，以促进气血的流通，加强大小肠的蠕动，增进消化排泄功能，具体做法是：在晚上睡觉和早晨起床前（其他空余时间也可），先将两手掌互相摩擦致热，把左手掌放在右手背上，右手掌依次放在上腹部心窝处、腹部肚脐处和下腹部，分别由左至右，而后由右向左做旋转按摩各15次。做完上、中、下腹部的按摩后，再从心窝部向下推，直至耻骨联合处，做20次左右。按摩时手法宜轻，需排空大小便，思想形体要放松。另外，对于较为严重，时间较长的二便不利，应及时配合药物治疗，以免因严重的代谢紊乱，导致危害疾病的发生。

（十一）常适环境

这里所说的环境，主要是指自然环境而言。所谓自然环境，是排除社会环境以外的人们赖以生存的非生物环境（阳光、空、水、土壤、温度、压力、湿度）和生物环境（植物、动物、微生物）的总和。生活于大自然中的人类，无时无刻不受到自然环境中各种气候因素、地理因素及生物因素的影响，人类要想健康长寿，就必须遵循和利用自然环境的变化规律，建立和保持同自然环境协调一致的紧密关系。

在众多的自然环境因素中、首先应高度重视气候因素与人体的关系，按四季、昼夜阴阳变化的规律和特点，有效地摄生保健。四时交替、太阳升落，月亏月圆，自然界温度、气压、湿度、气流的变化规律相对稳定，各种生物因此显示出相应的生理病理变化的节律周期，人的出生、生长、某些疾病的发展过程及死亡等，也表现出明显的时间、季节特点。因此，人类必须在“天人相应”理论的指导下，使日常生活中衣、食、住、行的各个方面与四时昼夜中温湿度、气压、气流的变化规律相适应，通过顺应气候的变化，有效地利用有利因素，抵抗不利因素，保证人体的健康长寿。

地理环境中与健康息息相关的因素主要有地质、地形、土壤、生物群落、空气、饮水等。空气新鲜，阳光充足，水源清洁、土壤肥沃、山川秀丽、不仅是人类物质生活的可靠保证，而且是人体健康不可缺少的条件。对于如此重要的自然环境，人类一方面应遵守其变化的自然规律，保护良好的自然环境，防止工业三废（废气、废水、废渣）和生活中的三废（污水、粪便、垃圾）的污染，并尽可能使日常生活与之相适应；另一方面，对某些有害地理环境因素如气流不畅、缺乏某些与人体健康密切相当的生命元素（如碘、氟、碳等）等，应进行科学的改造，远离强电场、强磁场、有超声波、放射线的地方生活。所有这些相应的预防措施，目的是保证健康长寿。

有关生物因素方面，主要是维护大自然中的生态环境，注意生活区的绿化、宅院美化等，预防异常气体、噪音、传染病等对人体造成伤害。另外对居室环境中居室结构、布置、