

主 编 孟 景 春

祝您健康

长 寿



祝您健康长寿

主 编

孟景春

编 委

(按姓氏笔画为序)

朱艾豪	衣素梅	汪悦	汤倩明
孟景春	范欣生	姜惟	杨军
徐建云	郭海英	解余宏	魏跃刚
杨舜民			



0153423

人民卫生出版社

1985.11.23

图书在版编目 (CIP) 数据

祝您健康长寿/孟景春主编. -北京: 人民卫生出版社,
1998

ISBN 7-117-03076-3

Ⅰ. 祝… Ⅱ. 孟… Ⅲ. ①保健-普及读物②养生 (中医)-普及读物 Ⅳ. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22932 号

祝您健康长寿

孟景春 主编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32开本 43.5印张 2插页 1138千字
1999年3月第1版 1999年3月第1版第1次印刷
印数: 00 001—2 000

ISBN 7-117-03076-3/R · 3077 定价: 58.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



孟景春，系南京中医药大学教授，首批（1978年）研究生导师，江苏省名中医，1992年获国务院政府特殊津贴。曾任江苏省新医学院中医系主任，中医学院基础部主任等职，社会兼任任江苏省和南京市中医学会副会长、省《内经》研究会主任，省养生康复学术研究会顾问等。此外，兼任卫生部高等医药院校专业教材编审委员，担任卫生部下达江苏省24部古籍点校的主审。1978年、1979年被评为江苏省先进卫生工作者及省优秀教育工作者。

长期任《中医基础理论》及《内经》教学工作。80年代后参加养生康复专业的筹建并任顾问。临床上擅内妇科和疑难病的诊治，尤其对脾胃病有较深的研究。数十年来撰写发表论文100余篇，编写教材及论著16种（25部）540万字，其中《中医学概论》、《黄帝内经素问》、《灵枢经》及《难经》译释国内3次印行，日本翻印列为研究汉医必读之书。主编的《中医养生丛书》发行后，颇受台、港、澳人士喜爱，并要求授权翻印。科研方面重在文献整理和中医基础理论的研究。90年代退休后，着重于中医养生保健的探索，对老年病的防治和延缓衰老方面颇有造诣。

献给亲爱的读者

有本名《当代老同志》的杂志，其中有一篇题为“老年人该拥有什么”的文章。文章开头就直截了当的说老同志应该拥有健康的身体。并进一步剖析说：名誉、地位、声望、权力等等都是身外之物，唯有健康属于您的。从某种意义上讲，拥有健康就拥有一切，失去健康，也就失去一切，再好的物质条件，再美的生活环境，倘若您的身体条件很糟，您就享受不了，甚至享受不到。这一段话，确实是“入本三分”，耐人寻味。也可以说是至理名言，可作为您保健的座右铭。其实这段话，不仅适用老同志，其他一切年龄段的人都适用。

“身体是革命的本钱”，没有健康的身体，什么事情都干不成，故而也可以说健康的身体，是事业的保证。健康对于人生的重要，不言而喻，所以老舍曾说过：“健康是福”，德国学者叔本华说得更为深刻：“健康的乞丐，比有病的国王更幸福”。

健康，有人更喻为是真正的财富，比财富更珍贵，因为您有再多的钱也买不到健康。这一真理，可能大家都能理解，然而要达到健康，怎样自我保健，恐怕就不是人人都能理解，甚至不懂。这并不是夸大其辞，不仅一般人是如此，即使有较高文化的知识分子，也未必人人都能懂得自我保健的方法。不信？试看，有人写过一篇短文题目是：知识分子亟需扫“医盲”。文章的开首就指出：我国知识分子平均健康水平很低，造成这种状况的原因之一是许多知识分子因忙于事业，过度操劳而忽视了医疗保健，同时更缺乏保健知识，北京医院曾昭着教授认为知识分子当中不懂保健知识不是个别现象，知识分子中应该扫扫“医盲”。知识分子尚称为“医盲”，那末其他

2/1059 12/

阶层的人士，恐怕就更应该扫扫“医盲”了。

扫“医盲”，并不是要求人们去当医生，主要是要懂得自我保健的知识。只有自己懂得了各种保健知识，才有可能进行有效的自我保健。所以有人提出了“健康长寿取决于自己”的口号。这口号的提出是有其科学根据的：世界卫生组织曾经宣称：每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候（严寒与酷暑）。由此可见，要想健康长寿，个人的自我保健，是占有最主要的地位。

事实上也确实如此，通过长寿地区的调查，或对长寿者采访，都无可争辩地证实了“健康长寿取决于自己”的论点，于此我更想起了一个有趣故事，在明代有位名叫了凡先生的，他曾写过一本书《了凡四训》也就是世俗称为劝人为善的书。在书中他讲了自己修善积德得到善报的经过。他还讲到自己年轻时读书时，遇到一位姓孔的精通《皇极数》的先生，推算他的过去和未来，讲他读书考试可以当贡生，并可当四川的县官，并嘱咐他在任三年后就应回乡，在53岁那年的8月14日丑时准备寿终在家里。他相信了这一推算，便乐天安命，一切服从命运的安排。但由于后来，他在南京的栖霞山遇见一位高僧名叫云谷禅师，窥测他的心境，就对他开导说：“普通平凡的人是有数的，大善的人数就拘不了他，大恶的人数也是拘他不定的，你二十年来被他算定，不曾转得一毫，岂不是凡夫吗？”了凡听了云谷禅师一番话，在为官时，不仅办事公正，而且广行善事。他53岁并没有死。他到69岁那年，深有体会的说到《周书》中“天命无常，修德为要”这句话的科学性。“所有的幸福，都是可以自己求得的”。从这个故事来看，其基本思想是从因果报应来理解的，积德可以延寿得福，似乎又近乎迷信。但是从现在的科学研究的结果，同样证实了，一个常行善事的人，的确可以延年益寿。这决不是主观武断，信口开河，而是美国密西根大学调查研究中心对2700多人，进行了14年的跟踪调查的结论。耶鲁大学和加州大学共同就这方面的问题也跟踪调查了加州阿拉米达县7000居民得出的结论也是完全相

同的。他们共同研究的课题都是社会关系为何影响人的寿命。他们惊讶的发现一个乐于助人，处处行善和他人相处融洽的人，预期寿命显著延长，在男性中尤其如此。相反，心怀恶意，损人利己和他人相处不融洽的人死亡率比正常人高出 1.5 倍。之所以如此，从心理角度来看，乐于助人，常常行善的人，可以得到人们对他的友爱和感激之情，从中得到内心的温暖，缓解了日常生活中常有的焦虑情绪。若从生理上看，乐于助人的人，其免疫系统可以得到不断的增强。在哈佛大学曾做过一次实验，用一大批学生，看一部记录片，其内容是一位美国妇女终生在加尔各达救助穷人和残废者。随后对这批学生的唾液进行分析，发现他们的免疫球蛋白 A 的数量比看纪录片前增加了。这种抗体功能可防止呼吸道感染。这位以行善著称妇女的事迹，感动了他们，从而使这批学生的免疫系统也得到了增强。

从以上的实例可以充分的证明不管从佛教的因果报应说，或从现代的科学实验研究的结果看，都说明了一个问题，即：每个人寿命的长短 60% 取决于自己是完全可信的。但以上仅是举了助人为乐的延寿例子，也只是善于养生中的一种方法，属儒家“修身养性”的范畴，孔子曾讲过一句话“仁者寿”。实际上从中医传统的养生学来看，养生的方法是丰富多彩的，且都有良好的保健作用。我们有鉴于此，便把常用的、行之有效的养生方术，汇集成篇，较为全面、系统的介绍，共分了 10 篇，同时还适当地介绍了对常见慢性病的防治、康复的方法。使得未病者能防患于未然，已病者亦可自我调治，且这些养生方法，大多各有其特殊的健身功用，若能综合应用，并能持之以恒，则其保健延年功效更为显著。我们所以分别介绍十种养生术的目的，就是要使广大敬爱的读者，能从中吸取其精神营养和物质营养。如能掌握各种保健方法，则对您健康和延年益寿一定有所裨益。最后让我们对广大敬爱的读者，衷心祝愿您健康长寿。

编 者

1998. 6

目 录

开头的话	(1)
一、中国养生术的源流	(1)
(一) 奠基于先秦	(1)
(二) 发展于汉唐	(11)
(三) 完备于宋元	(16)
(四) 完备于明清	(23)
(五) 提高于现代	(29)
二、中国养生术的内容	(32)
(一) 健身	(32)
(二) 养心	(32)
(三) 美容	(33)
三、中国养生术的特点	(33)
(一) 形神兼养，以神为主	(34)
(二) 动静结合，动静适度	(36)
(三) 食药调补，以食为先	(40)
(四) 顺从四时，适应自然	(42)
(五) 因人而异，男女有别	(44)
(六) 扶正固本，顾护元气	(47)
四、养生术与疾病防治、康复的关系	(50)
(一) 养生可以防病	(50)
(二) 养生可作为辅助治疗	(50)
(三) 养生可以加速疾病的康复	(51)
五、中国养生术的展望	(52)

第一章 饮食篇	(54)
概说	(54)
第一节 饮食的功能及应用	(55)
一、饮食的功能	(55)
(一) 滋养脏腑	(55)
(二) 补益气血	(62)
(三) 填精益髓	(68)
二、饮食的应用	(71)
(一) 饮食与养生	(71)
(二) 饮食与治疗	(72)
(三) 饮食与康复	(72)
第二节 饮食的种类与作用	(73)
一、饮料类	(73)
(一) 茶的品种和作用	(73)
(二) 果菜汁的品种和作用	(76)
(三) 乳汁的品种和作用	(77)
(四) 水的品种和作用	(79)
二、食物类	(80)
(一) 五谷为养	(80)
(二) 五菜为充	(82)
(三) 五果为助	(83)
(四) 五畜为益	(83)
(五) “新潮”食物 (绿色食物、黑色食物、昆虫食物)	(84)
第三节 食物的烹饪与调味	(89)
一、烹饪应考究	(89)
(一) 火候分缓急	(89)
(二) 刀工有厚薄	(91)
二、调味品的使用	(93)
(一) 油和酒	(93)
(二) 盐和糖	(97)
(三) 酱油	(98)

(四) 醋和味精	(98)
(五) 姜和葱	(100)
(六) 八角茴香、花椒、胡椒	(101)
第四节 进食的原则	(101)
一、平衡膳食	(101)
(一) 五谷相杂	(101)
(二) 五味调和	(103)
(三) 荤素结合	(106)
二、顾护脾胃	(108)
(一) 定时定量	(109)
(二) 寒温适度	(111)
(三) 饮食卫生	(112)
三、顺应四时	(114)
(一) 春宜清降	(114)
(二) 夏宜凉暑	(118)
(三) 秋宜润燥	(126)
(四) 冬宜温补	(129)
四、因人制宜	(131)
(一) 不同年龄的饮食	(132)
(二) 不同性别的饮食 (孕产妇、新婚夫妇饮食)	(141)
(三) 不同职业的饮食	(142)
第五节 进食的要求	(147)
一、一日三餐要合理	(147)
(一) 早餐宜好	(147)
(二) 中餐宜饱	(148)
(三) 晚餐宜少	(148)
二、用餐宜专致愉悦	(149)
(一) 进食宜专致	(149)
(二) 用餐要愉悦	(149)
三、食后有“三宜”	(150)
(一) 食后宜摩腹	(150)
(二) 食后宜散步	(151)

(三) 饭后宜漱口	(151)
第六节 饮食调补的注意事项	(152)
一、食物服用有禁忌	(152)
(一) 食物与食物禁忌	(153)
(二) 食物与药物禁忌	(153)
(三) 病人饮食禁忌	(154)
二、蔬菜水果的消毒	(154)
(一) 为什么要消毒	(154)
(二) 怎样消毒	(155)
(三) 不消毒的危害	(155)
三、冰箱内食物的食用	(156)
第七节 常见病的饮食治疗	(158)
一、高血压病	(158)
二、高脂血症、冠心病	(160)
三、中风	(161)
四、肾炎	(162)
五、骨质疏松症	(164)
六、糖尿病	(166)
七、便秘	(168)
结语	(169)
第二章 起居篇	(170)
概说	(170)
第一节 起居对健康和疾病的影响	(172)
一、起居对生理功能的作用	(172)
(一) 起居适宜可调摄精神活动	(172)
(二) 起居适宜可增强生理功能	(172)
(三) 起居适宜可延缓衰老	(173)
二、起居对疾病的影响	(174)
(一) 起居不当易导致疾病的发生	(174)
(二) 起居适宜有助于疾病的预防	(175)
(三) 起居适宜有助于疾病的治疗和康复	(175)

第二节 起居的主要内容	(176)
一、住房的设置	(176)
(一) 住房地址的选择	(176)
(二) 居室的朝向与结构	(179)
(三) 室外环境的美化	(180)
(四) 室内装潢与布置	(183)
(五) 温度、湿度的调节	(187)
(六) 通风照明并重	(189)
二、服饰的讲究	(191)
(一) 舒适合体	(191)
(二) 适时增减衣服	(193)
(三) 因时择衣	(194)
(四) 因人选衣	(196)
(五) 鞋帽适体	(198)
(六) 首饰适宜	(201)
三、睡眠的宜忌	(203)
(一) 卧具宜适中	(203)
(二) 睡姿宜正确	(206)
(三) 就寝宜定时	(208)
(四) 睡时宜充足	(209)
(五) 调理身心防失眠	(211)
(六) 睡眠知禁忌	(213)
第三节 休闲活动多情趣	(214)
一、娱乐怡情	(215)
(一) 种植花木	(215)
(二) 垂钓狩猎	(217)
(三) 唱歌跳舞	(218)
(四) 书法绘画	(221)
二、漫步旅游	(223)
(一) 旅游与健康	(224)
(二) 旅游要因人、因时而异	(225)
(三) 旅游方式	(227)

(四) 旅游地点选择	(228)
(五) 旅游注意事项	(231)
第四节 注意卫生预防疾病	(234)
一、个人卫生	(234)
(一) 理发护发	(234)
(二) 洗脸摩面	(237)
(三) 漱口洁齿	(238)
(四) 洗身保健	(241)
(五) 手足卫生	(244)
(六) 定时排便	(246)
(七) 戒烟少酒	(247)
二、室内卫生	(250)
(一) 厨房卫生	(250)
(二) 卫生间卫生	(255)
(三) 客厅、卧室卫生	(256)
三、环境卫生	(258)
(一) 室外清扫	(258)
(二) 消灭四害	(258)
第五节 常人起居养生的原则	(260)
一、顺时起居	(260)
(一) 一日中的调摄	(261)
(二) 四季颐养	(265)
二、起居要因人而异	(268)
(一) 幼童起居	(269)
(二) 老人起居	(269)
(三) 妇女起居	(270)
第六节 各种病患者的起居原则与要求	(271)
一、病人的起居原则	(271)
(一) 静心调养	(271)
(二) 注意调摄	(272)
(三) 动静相宜	(272)
二、常见病患者的起居要求	(272)

(一) 传染病患者的起居要求	(272)
(二) 内科病患者的起居要求	(273)
(三) 妇产科、儿科患者的起居要求	(276)
(四) 外科、伤科、五官科患者的起居要求	(276)
第三章 中药篇	(278)
概说	(278)
第一节 中药在养生治病康复中的作用	(282)
一、中药在养生中的作用	(282)
(一) 补益气血阴阳	(282)
(二) 调补脏腑功能	(283)
(三) 健脑益智	(283)
(四) 轻身养颜	(283)
二、中药在治病康复中的作用	(284)
(一) 扶正祛邪	(284)
(二) 平调阴阳	(285)
(三) 和畅气血	(285)
(四) 调节脏腑	(285)
第二节 中药应用的基本原则	(286)
一、辨证论治	(286)
(一) 辨阴虚、阳虚	(287)
(二) 辨气虚、血虚	(287)
二、顺应四时	(288)
三、因人、因地制宜	(289)
(一) 因人制宜	(289)
(二) 因地制宜	(292)
第三节 中药应用的要求	(292)
一、要了解药物的性味功能	(292)
(一) 药物的性味功能	(292)
(二) 药物的毒性	(295)
二、要讲究药物的配伍	(295)
(一) 配伍和配伍的方法	(296)
(二) 配伍的作用	(296)

第四节	中药应用主要方法和禁忌	(298)
一、	中药应用的主要方法	(298)
二、	中药应用禁忌	(300)
	(一) 用药配伍禁忌	(300)
	(二) 妊娠用药禁忌	(301)
	(三) 服药饮食禁忌	(302)
第五节	常用养生防病的中药	(303)
一、	常用养生药物	(303)
	(一) 补气药物	(303)
	1. 人参	(303)
	2. 西洋参	(305)
	3. 党参	(305)
	4. 黄芪	(306)
	5. 大枣	(306)
	(二) 壮阳药物	(307)
	1. 鹿茸	(307)
	2. 紫河车	(308)
	3. 补骨脂	(309)
	4. 菟丝子	(309)
	5. 仙茅	(310)
	6. 仙灵脾	(310)
	7. 杜仲	(311)
	8. 核桃肉	(311)
	9. 肉苁蓉	(312)
	10. 冬虫夏草	(313)
	(三) 补血药物	(314)
	1. 熟地黄	(314)
	2. 何首乌	(315)
	3. 当归	(316)
	4. 白芍药	(317)
	5. 阿胶	(317)
	6. 龙眼	(318)

(四) 养阴药物	(319)
1. 百合	(319)
2. 黄精	(320)
3. 枸杞子	(321)
4. 黑芝麻	(322)
5. 桑椹子	(322)
6. 白果	(323)
7. 玉竹	(324)
8. 燕窝	(324)
9. 银耳	(326)
(五) 补益脏腑药物 (以补五脏为主)	(326)
1. 山药	(327)
2. 白扁豆	(327)
3. 白术	(328)
4. 莲子肉	(328)
5. 沙参	(328)
二、常用防病祛邪药物	(329)
(一) 清热解毒药物	(330)
1. 马齿苋	(330)
2. 莲子心	(330)
3. 荷叶	(331)
4. 菊花	(331)
(二) 活血通络药物	(332)
1. 川芎	(332)
2. 丹参	(333)
3. 益母草	(333)
4. 红花	(334)
(三) 健脾化痰药物	(334)
1. 白茯苓	(334)
2. 薏苡仁	(335)
3. 陈皮	(336)
4. 海带	(336)
(四) 通下消积药物	(337)

1. 大黄	(337)
2. 山楂	(338)
3. 大麻仁	(339)
4. 决明子	(339)
第六节 中药常用剂型与作用	(340)
一、常用剂型及服法	(341)
(一) 汤剂	(341)
(二) 丸剂	(341)
(三) 冲剂	(342)
(四) 膏剂	(343)
(五) 散剂	(345)
(六) 口服液	(346)
二、自制剂型及服法	(346)
(一) 药酒	(347)
1. 补气酒	(349)
人参酒	(350)
西洋参酒	(350)
黄芪酒	(350)
党参酒	(350)
红枣酒	(351)
刺五茄酒	(351)
2. 补血酒	(351)
龙眼肉酒	(351)
熟地黄酒	(351)
何首乌酒	(352)
3. 气血双补酒	(352)
十全大补酒	(352)
大补药酒	(352)
参圆美容酒	(353)
4. 壮阳酒	(353)
鹿茸酒	(353)
仙茅酒	(353)
羊羔酒	(354)