

黄光英 主编

现
代
养
生

XIANDAI

YANGSHENG

人 民 军 医 出 版 社

现代养生

XIANDAI YANGSHENG

主 审 刘树茂
主 编 黄光英 秦惠基
副主编 李 智 张揆一 王 华
编 委 (以姓氏笔画为序)
王 华 方之姓 刘正湘
刘树茂 李 智 吴汉荣
金慰鄂 张广道 张揆一
钱振坤 秦惠基 黄光英
谭应秋

人民军医出版社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

现代养生/黄光英,秦惠基主编. —北京:人民军医出版社,1997.5

ISBN 7-80020-749-8

I. 现… II. ①黄… ②秦… III. 养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 06501 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:17.25 字数:378 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~5000 定价:36.00 元

ISBN 7-80020-749-8/R · 680

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

序

“国强家富，人寿年丰”，这是人类祖祖辈辈孜孜追求的目标。现代医学科学研究证明，每个人的健康与寿命，除了与先天遗传基因有关外，极其重要的是与个人的生活及行为方式和环境因素有关。“不抽烟、不饮酒、生活规律、营养适当、知足常乐、心境如水”，这么简单的几句话，却概括了如何使人健康长寿的丰富知识和深刻道理。如何把深奥的医学科学道理，用通俗易懂的语言向群众宣传，让他们读得懂、学得进、用得上，这就需要医学科普作品。一部好的医学科学普读物，其社会价值决不会比专业医学著作逊色，因为前者受益的是成千上万的普通群众，而后者受益的是为数有限的专业人员。

这本书主编是同济医科大学附属同济医院院长、中西医结合研究所所长黄光英博士，另一主编是同济医科大学医学情报研究所所长秦惠基教授，作者大多是在医学上有较深造诣的专家、教授，有的还担任繁重的行政职务，能够在百忙之中，完成这本颇具特色的医学科普著作，实在是难能可贵。在通读全书之后，有使人焕然一新的感觉。对健康时如何养生，力争不生病；生病时如何养生，以能早日康复；在日新月异的现代化生活中如何养生，甚至到下个世纪如何养生；等等，都有具体的阐述，并对其中的科学道理作了深入浅出的解释。所以这本书不但今天的读者可以学而致用，就是下一世纪的读者亦可从中得到启迪。

“让医学贵归于大众”是我们一向的宗旨，这本书真正体

现了这个宗旨。我热忱地推荐这本优秀科普读物给广大的群众。

裘法祖

1997 年元旦

前 言

强壮的躯体,健康的心灵,是人类受用不尽的瑰宝。物质财富的增殖,精神财富的创造,幸福生活的安享,无一不依赖人们的身心健康。

少年弱不禁风,难以完成繁难的求知任务;青年体弱多病,无法愉快地走向生活,更谈不上“人生难得几回搏”;壮年病痛缠身,壮志未酬身先衰;即使到了晚年,若失去身心健康,就难享“夕阳无限好”的黄昏美景。说健康无价,绝非夸张。

现代社会经济文化的发展和医学的进步,使健康的含义不断升华。人们对健康的理解,早已跳出了“没病就是健康”、“体魄健全就是健康”的传统框框。从生物、心理和社会诸方面来全面认识健康,视健康为每个人应享有的权利,强调社会要对人们身体、心理和环境全面服务,新的健康观日益为我们所接受并影响着大众的生活。新的健康观不仅把健康作为人的基本权利,而且也作为社会进步的重要标志。

古今中外,善养生者,可以健康,概莫能外。因此,正确运用与掌握养生知识与方法,祛病延年,提高生命质量,于个人,是服务社会的资本、幸福生活的源泉;于社会,是强健人民体质,提高民族素质,解放与发展生产力的需要。

那么,怎样才算健康?怎样才能健康?这是每个人以至社会都十分关心的问题。回答这些问题,就是养生之道。我们编写本书的目的,就是希望能将养生之道的知识、方法向读者作一系统介绍,庶几能为广大群众强身健体、延年益寿起一点促

进作用。

本书共分五篇;即知识篇,宏观地介绍养生的基本知识和意义;方法篇:从情志(心理)、饮食、生活起居、房事、运动、气功、药物等方面,介绍养生的方法;分期保健篇:从胎儿的优生优育到儿童、青少年、中年、老年、按各年龄不同生理解剖特点,各有侧重地介绍其养生之道;疾病篇,选择十种多发病,介绍病人养生方法;展望篇,展望 21 世纪养生的前景及未来养生的特点。全书内容丰富,但始终贯彻预防为主方针,适应中国国情和大众养生之需要,吸纳国内外先进养生理论与技术,弘扬中国传统的养生之道,使古为今用,洋为中用。本书的特色在于:

1. 科学性:本书大多邀请资深医学专家和信息学家撰稿,保证了本书从内容到文字表达的科学性和可靠性,力求带给读者可信、可用、最新的信息。

2. 实用性:全书在纵的方面涉及到从胚胎到老年,即零到百岁的养生;从横的方面涉及到生理、心理、社会健康等范畴,以满足各年龄段和不同需求读者的阅读。

3. 可读性:全书以通俗的语言介绍医学基本理论与知识和最新的医学科技发展,深入浅出,保证了具初中以上文化程度的读者读得懂,学得会,用得上。

4. 前瞻性:设计展望篇是本书的一大特点与奉献。再过几年的时间,我们将进入 21 世纪,新的世纪对人类健康有新的要求,也会产生新的问题,对此,本书作了大胆地探讨。

在本书的编写和出版过程中,人民军医出版社给予我们大力支持,湖北科技出版社蔡荣春主任提出了许多建设性意见,并得到了珠海经济特区东珠工贸发展公司寇冰先生及中美合资武汉威尼科技发展有限公司陈钰先生的帮助;本书还

广泛参阅了大量作者的论文、专著,限于篇幅,恕不一一列出,恳请见谅并表示谢意!

现代养生是一门博大精深的学问,所涉及的专业十分广泛,加之中西医理论体系的差异,虽经努力,全书的文风还难以完全统一;此外,由于我们水平有限,不足和不当之处,还望读者批评指正。

编 者

1997 年元旦

目 录

知识篇	(1)
第一章 概述	(1)
一、传统养生与现代养生	(2)
二、养生与健康	(3)
第二章 人体解剖生理简介	(5)
一、人体司令部——神经系统	(7)
二、人体运输线——循环系统	(8)
三、生命的和平使者——造血系统	(9)
四、人体氧气站——呼吸系统	(11)
五、食品加工厂——消化系统	(12)
六、人体的“化学信使”——内分泌系统	(13)
七、人体的“万里长城”——免疫系统	(14)
八、人体净化器——泌尿系统	(15)
九、生命支柱——运动系统	(15)
十、生命接力站——生殖系统	(16)
第三章 养生观	(18)
一、传统中医养生观	(18)
二、现代医学养生观	(27)
第四章 养生原理	(36)
一、天地一体	(36)
二、天人相应	(36)
三、形神合一	(37)
四、顺应自然	(38)
五、行为养生	(39)

方法篇	(41)
第五章 情志调节法	(41)
一、情志调节原理	(41)
二、情志调节方法	(44)
第六章 饮食调理法	(57)
一、延年益寿话营养	(57)
二、饮食养生保长寿	(58)
第七章 起居调适法	(72)
一、注重起居保平安	(72)
二、劳逸结合利养生	(87)
三、顺应四季善养生	(90)
第八章 房事调理法	(95)
一、了解性生活特征	(95)
二、掌握性生活方式	(99)
三、加强性功能营养	(104)
四、治疗性功能疾病	(105)
第九章 运动健身法	(109)
一、生命在于运动	(109)
二、运动健身原则	(111)
三、运动健身方法	(114)
第十章 气功调摄法	(124)
一、气功的概念	(124)
二、气功调摄机理	(125)
三、气功调摄方法	(127)
四、气功调摄举例	(129)
五、练功注意事项	(134)
第十一章 药物调理法	(135)
一、中药调理法	(135)
二、化学合成药物调理法	(143)

三、老少用药宜慎重	(149)
各期保健篇	(157)
第十二章 儿童养生	(157)
一、遗传与优生	(157)
二、营养与发育	(173)
三、教育与优养	(199)
四、安全与健康	(216)
第十三章 青少年养生	(235)
一、青春期养生莫轻视	(235)
二、豆蔻年华善养生	(240)
三、青少年养生忌烟酒	(250)
四、青少年性知识 ABC	(255)
五、科学用脑利健康	(264)
六、塑造青春健与美	(276)
第十四章 中年养生	(281)
一、中年养生面面观	(281)
二、走出误区寻对策	(292)
三、英年早逝须警惕	(295)
四、危险信号早知道	(303)
第十五章 老年养生	(312)
一、心理健康精神爽	(312)
二、情趣娱乐保健康	(324)
三、运动健身益增寿	(353)
四、顺应自然寿命长	(359)
五、长寿之路在何方	(369)
疾病篇	(391)
第十六章 老慢支患者养生法	(391)
一、老慢支的病因及后果	(391)
二、老慢支的诊断及治疗	(394)

三、老慢支的护理及预防	(396)
第十七章 高血压患者养生法	(399)
一、高血压病及其危害	(399)
二、高血压病人非药物养生	(401)
三、高血压病人药物养生	(405)
第十八章 冠心病患者养生法	(408)
一、冠心病简介	(408)
二、冠心病患者的心理养生	(409)
三、冠心病患者饮食养生	(410)
四、冠心病患者运动养生	(411)
五、冠心病患者药物养生	(413)
第十九章 胃病患者养生法	(416)
一、明确诊断 有的放矢	(416)
二、系统治疗 动态观察	(417)
三、调节情绪 积极乐观	(419)
四、饮食忌宜 胜于药补	(420)
五、调养心身 健脾益胃	(422)
第二十章 慢性肝炎患者养生法	(424)
一、正确认识 掌握规律	(425)
二、积极治疗 合理用药	(429)
三、精神调养 动静结合	(432)
四、合理营养 因症而异	(434)
五、食疗养肝 各取所宜	(435)
六、自我按摩 益肝养生	(438)
第二十一章 糖尿病患者养生法	(440)
一、糖尿病简介	(440)
二、糖尿病的种类	(441)
三、老年人糖尿病	(442)
四、糖尿病的治疗	(444)
五、糖尿病的预防	(447)

第二十二章 更年期综合征养生法	(449)
一、更年期综合征的含义	(449)
二、更年期生理心理特点	(450)
三、更年期综合征的临床表现	(451)
四、更年期养生	(452)
第二十三章 老年性痴呆症患者养生法	(458)
一、从台湾电影《女人·四十》谈起	(458)
二、如何识别老年痴呆症	(459)
三、积极治疗老年痴呆症	(461)
四、重视对病人的关怀、护理	(463)
五、关键在于预防衰老	(463)
第二十四章 骨质疏松症患者养生法	(465)
一、骨质疏松酿祸根	(465)
二、蛛丝马迹早知道	(467)
三、双管齐下治骨质疏松	(468)
四、防患未然重预防	(470)
第二十五章 肿瘤患者养生法	(473)
一、肿瘤患者为何养生	(473)
二、肿瘤患者如何养生	(475)
展望篇	(485)
第二十六章 21 世纪对养生观念的影响	(485)
一、经济发展对养生观念的影响	(485)
二、疾病谱与死因谱的变化	(488)
三、21 世纪全球卫生保健的焦点问题	(489)
四、疫苗灭病话今昔	(494)
第二十七章 21 世纪影响人类健康的全球性问题	(498)
一、与健康有关的全球问题	(498)
二、环境问题更突出	(499)
三、都市问题需重视	(501)

四、饮食养生的新课题	(503)
第二十八章 21 世纪的文明病	(507)
一、现代文明病及养生	(507)
二、电子污染需慎防	(508)
三、操作电脑勿忘养生	(510)
四、漫谈艾滋病	(516)
第二十九章 21 世纪养生的目标	(522)
一、全球卫生战略目标	(522)
二、全球卫生评价指标	(522)
三、健康城市标准	(523)
四、新的健康标准	(525)
第三十章 21 世纪养生之特点	(527)
一、养生之道——人类不变的主题	(527)
二、生殖健康——人类健康的核心	(528)
三、寿而康——老年养生的要求	(530)
四、21 世纪我们将活得更好、更长寿	(531)
参考文献	(534)

第一章 概 述

长寿,一直是人类的美好愿望。长寿不仅是年龄的延长,而且包括健康地生活。长寿者生命的意义,既有自身健康长久地生活,又有直接或间接地有益于他人,有益于社会。自人类诞生以来,人们就一直在不断地探索长寿之路,而真正大有成就者,当数发源于神州大地的养生之道。

远古时期,人类为了免遭风雨和野兽的侵袭,栖身树上,构木为巢。大约4~5万年前,人类开始建造房屋,以抵御恶劣环境对人体的种种危害。原始人在长期生活实践中,逐渐学会了缝制衣服,增强了人们适应自然界变化的能力。早在远古时代,人类就发明了钻木取火,不仅能有效地御寒、防兽,而且使人从生食走向熟食,增加了营养,减少了胃肠疾患,提高了身体素质。可以说,人类社会发展的历史,也是人自身适应自然,适应社会,自我保护,自我养生的历史,正因为如此,人类生命才能绵绵不绝,不断进化。

中华民族对养生有着特殊的贡献。春秋战国时期《左传》首次记载房室起居与养生的关系,先秦诸家从不同角度阐述养生的理论和方法。从《黄帝内经》的问世,到《养生论》的形成,在漫长的岁月里,多种养生学说的发展及相互渗透,构成

了独具特色和极富魅力的中国养生观。

中华民族长于辩证思维,把自然和生命既看作是一个有机联系的整体,又看作是各种不同方式相互作用的过程,因而用发展变化的观点,从多方面的相互关系中去把握事物的特殊本质。自古以来,以预防疾病、保健延年为宗旨的中国各家养生理论,无不突出“天人相应,形神合一”的整体观念,特别强调人体生命活动及其与自然环境、社会环境的协调;用阴阳形气学说,经络脏腑理论来阐述人体生老病死的基本规律,从而把精、气、神作为人身之三宝,确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精养神的养生原则。

同时西方医学对延缓衰老进行了长期的、多方面的、多学科的实践与研究。表明人类衰老是多种因素联合作用的结果,这些因素既包括先天性遗传因素,又包括后天性环境因素。因此,抗衰老必须采取综合性措施。包括老年人多发病、常见病的防治和生活起居,娱乐活动、饮食营养、体育锻炼与精神修养等。无论在探讨衰老的原因方面,还是在阐述防止衰老的方法方面,传统中医与现代医学有许多相同之处,在相当程度上可以说是殊途同归。

一、传统养生与现代养生

养生又称摄生,道生。有关“摄生”问题,祖国医学早在两千多年前就有许多论述。约在战国时期成书的《黄帝内经》涉及的养生方法,即包括顺应自然、精神调摄、起居作息、饮食调理、药物补养、运动锻炼等。此后历代医学家在此基础上,又有充实和发展。对于“摄生”的意义,唐代《外台秘要》就有“夫人生寿夭,虽有定分,中间枉横岂能全免,若能调摄合理,或可致长生”。说明调理有方,可以延年益寿。

现代养生则是从身体、心理(精神)、社会和环境等多因素综合考虑,在研究生、老、病、死的原因、表现等基础上,从受精卵开始,把养生贯穿于人的一生(胎儿、儿童、青少年、中年、老年),采取相应的措施和方法,以保障健康,延缓衰老,延年益寿,提高生命质量。

二、养生与健康

亘古至今,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。古希腊苏格拉底曾说:健康是人生最可贵的。我国著名教育家张伯苓指出“强国必强种,强种必强身”。马克思认为:健康是人的第一权利,一切人类生存的第一前提。人类为了创造历史,首先必须健康地活着。健康成为人类的共同追求目标由来已久。

然而,什么是健康?健康的内涵如何理解?由于人们所处的时代、环境和条件的不同,对健康的认识也不尽相同。受传统观念、世俗文化以及生活水平的影响,长期以来,人们视健康为“无病、无伤、无残”,机械地视健康与疾病为单因单果关系。世界卫生组织在著名的“阿拉木图宣言”中重申:“健康不仅是没有疾病,而且是身体上、精神上和社会上的完美状态。”

生理健康是健康的重要标准。健康和疾病之间不存在明确的界线,一个人的机体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全,而表面仍是健康,只有在出现症状和体征时才被认为是生病。事实上,有些疾病一旦出现临床表现已是病入膏肓,如肝癌、肺癌等。这就是为什么要提倡自我保健,自我养生,以防患于未然的原因。

心理健康是健康标准的有力补充和发展。这里所说的心理健康是指人的内心世界丰盈充实、和谐安宁的状态,并周围的环境保持均衡协调。由于人的社会属性,如政治、经济、战