

中外养生

长寿要诀



蔡振扬 编著

上海科技教育出版社



健康长寿是中外著名医家所共重。中外养生家多矣，然其法不一，其理各异。本书综合古今中外各家之长，取其精华，去其糟粕，力求做到科学性与实用性相结合，使读者在繁忙的日常生活中，能随时随地，简便易行地掌握养生之道，从而达到延年益寿之目的。

本书共分十章，第一章为总论，第二章至第十章为分论。第一章主要介绍养生的重要性及基本原则；第二章至第十章分别介绍饮食、起居、运动、情志、房事、呼吸、排泄、皮肤、五官等方面的养生方法。本书力求做到理论与实践相结合，使读者在掌握理论知识的同时，也能在实际生活中加以运用。

本书可作为广大读者了解养生之道的入门读物，也可作为从事养生工作的专业人员参考之用。本书在编写过程中，参考了古今中外大量的文献资料，力求做到准确、可靠。由于水平有限，书中难免有不足之处，敬请读者批评指正。

第一章 总论

一、养生的重要性

健康是人生的基础，是事业成功的前提。没有健康，一切都将化为乌有。因此，养生是每个人都应该重视的问题。古人云：“上善若水，厚德载物。”养生之道，贵在持之以恒，积善成德。

二、养生的基本原则

1. 顺应自然：人体的生理机能与自然界的阴阳变化密切相关。养生应顺应自然规律，做到“春夏养阳，秋冬养阴”。

2. 形神合一：形体与精神是不可分割的整体。养生既要注重形体的锻炼，也要注重精神的修养。

3. 动静结合：适当的运动可以增强体质，但过度的运动则会损伤身体。养生应做到动静结合，劳逸结合。

4. 饮食有节：饮食是养生的重要环节。应做到定时定量，荤素搭配，避免暴饮暴食。

5. 起居有常：规律的作息习惯对健康至关重要。应做到早睡早起，保持良好的生活节奏。

6. 情志舒畅：情绪对健康有着深远的影响。应保持心情愉悦，避免过度的喜怒哀乐。

7. 房事有度：房事是人的本能，但过度的房事会耗损精血。应做到节制，量力而行。

8. 呼吸导引：通过呼吸练习，可以调节气息，增强肺部功能。常见的呼吸导引方法有太极拳、气功等。

9. 排泄通畅：保持大便通畅，有助于排除体内的毒素。应多吃富含纤维素的食品，保持规律的排便习惯。

10. 皮肤护理：皮肤是人体最大的器官，也是抵御外界侵害的第一道防线。应做好皮肤的清洁与保湿工作。

11. 五官保健：五官是感知外界的重要器官。应养成良好的用眼、用耳、用鼻、用舌、用口的习惯，保护好五官的健康。

图书在版编目(CIP)数据

中外养生长寿要诀/蔡振扬编著. —上海:上海科技教育出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5428-4486-6

I. 中... II. 蔡... III. 长寿—保健—基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154881号

中外养生长寿要诀

编 著 / 蔡振扬

责任编辑 / 方 颖

装帧设计 / 童郁喜

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟华顺印刷有限公司

开 本 / 890×1240 1/32

印 张 / 8.875

版 次 / 2008 年 1 月第 1 版

印 次 / 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1-5000

书 号 / ISBN 978-7-5428-4486-6/R·350

定 价 / 18.00 元

序 耄耋老人话养生

我现年 91 岁，别看我现在身板硬朗，其实从小就体弱多病。从 1942 年起，我先后患了自发性气胸、肺气肿、心动过速、胃窦炎、十二指肠溃疡、胆石症、肠结核、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、前列腺增生、痔疮等，1966 年因右肺空洞而切去肋骨 7 根，后来又因阑尾炎、白内障而动过手术。那时我骨瘦如柴，身高 1.66 米，体重只有 40 千克。

幸亏我从 1954 年起从师学练杨式、孙式太极拳，太极剑，太极刀，形意拳，八卦掌等。最近 10 年，我已很少生病，过去的慢性病——溃疡病、胆石症、前列腺增生、痔疮等已不发作，平日我也不必服用药物，连保健品也敬而远之了。

退休后 20 年来，我又遍阅中外医学、保健书刊，出版养生保健单行本 3 种：《按摩手足保健法》（上海科学技术出版社，重印 21 次，销行 241 000 册），《穴位按摩保健法》（3 版），《中外实用养生保健法》（上述两书由上海科学普及出版社出版）。

现在我奉献给中老年读者的是第 4 本保健书：《中外养生长寿要诀》，这是我 10 多年来的“读书笔记”，我不仅翻阅国内出版的中西医学专著，像蜜蜂采蜜似地吸取其中的养生保健知识，而且由儿子蔡林海协助，从日文书刊吸收了许多养生经验，进行归纳，将中外保健知识之精华熔为一炉。

我的养生原则是：“生活规律化”“心情儿童化”“用脑经常化”

“烦恼最小化”。

我的早餐是：牛奶、鸡蛋、燕麦片、黑芝麻、蜂蜜，再加小面包一个。上午 10 点钟吃“酸奶”与饼干，午餐是米饭（一勺）或豆沙包（一只），下午喝牛奶（一杯）与点心。晚餐稀饭（大半碗）与适量的肉、蛋、蔬菜等。

近年来，我每天早晨 7~8 点钟到家附近的田林中心绿地，坐在一位“老寿星”陈廷璋先生（106 岁）的旁边，倾听他的长寿之道：“按摩术”。几年前我曾辅导一位小学三年级女生练拳、学剑，最近又辅导一位医学院学生学练孙式太极拳、太极推手、八段锦、六字诀、形意拳、八卦掌等。同时，我还将自己编写的保健资料复印出来，送给“绿地”中认识的中老年朋友参考，也算是助人为乐吧。

每天上下午我安排写作时间各 2 小时，午睡 2 小时，晚上与老伴看电视 2~3 小时，10 点钟入睡。由于我每天入睡前用热水袋（或电热饼）热敷肚脐下面及双脚后跟各 10 分钟，并用长条透明橡皮膏贴在双手掌心“人纹”（中间的纹线）上，因此，基本不起夜，睡眠良好。此外，我每日早晚各一次，用右手掌心在腹部中央顺时针旋转按摩 200 次，再用左手掌心在肚脐左侧上下搓擦 100 次，因此，多年的“便秘”也痊愈了。

在这里，我要特别感谢上海中医药大学的钱伯文教授，他是十多年前我的邻居，我们夫妇患的几种慢性病都是他义务治愈的，他开的药方共计百余份，成为我的医学启蒙教材。上海华山医院吴鸣鹤教授、魏承生教授与董竞成教授在我患病与住院期间惠予关怀与照顾。邻居高平医师在我患阑尾炎时也给予无私的诊治。在这里，谨向上述医师表示衷心的感谢。

蔡振扬

2007 年 8 月 8 日

作者小传

蔡振扬，男，1917 年生于泰国，1929 年回国，1933 年在汕头《侨声报》任副刊编辑，1942 年起任福建南平与上海《东南日报》国际版编辑。建国初，在上海市教育局研究室任科员，1961 年调任闸北区和田中学英语、俄语教师，1978 年被借调至上海宝山钢铁厂技术培训班任日语教师，次年被评为“先进工作者”。1980 年调至上海社会科学院信息所，1987 年被评为“副译审”后退休。

蔡老从少年时代起就喜欢读书、写作，抗战期间曾在《救亡日报》《东方杂志》《世界知识》《人民世纪》等报刊发表论文。解放后参与翻译英、日、俄著作 30 多种。

本小传列入《中国翻译家辞典》。

目 录

一、健康标准

- (一) 人体健康 10 条标准 / 1
- (二) 人体心理健康 7 条标准 / 1
- (三) 老人机体和心理健康标准 / 2
- (四) 健康老人十大标准 / 2

二、疾病自测法

- (一) 面部 / 5
- (二) 眼睛 / 5
- (三) 耳朵 / 6
- (四) 鼻子 / 7
- (五) 嘴唇 / 8
- (六) 舌头 / 8
- (七) 颈部 / 9
- (八) 肩部 / 9
- (九) 胸部 / 9
- (十) 腹部 / 10
- (十一) 肚脐 / 10
- (十二) 腰背 / 11
- (十三) 手掌 / 11
- (十四) 足部 / 13
- (十五) 头发 / 14
- (十六) 眉毛 / 14

- (十七) 皮肤 / 15
- (十八) 鼻涕 / 15
- (十九) 痰液 / 16
- (二十) 汗液 / 16
- (二十一) 体味 / 17
- (二十二) 放屁 / 18
- (二十三) 大便 / 18
- (二十四) 小便 / 19
- (二十五) 月经 / 19
- (二十六) 步态 / 19
- (二十七) 睡梦 / 20

三、“自然疗法”简介

- (一) 心理疗法 / 23
- (二) 体操疗法 / 24
- (三) 按摩疗法 / 25
- (四) 针灸疗法 / 26
- (五) 饮食疗法 / 27
- (六) 物理疗法 / 29
- (七) 环境疗法 / 31
- (八) 调节生活疗法 / 32

四、传统的保健体操

- (一) 五禽戏 / 35

- (二) 八段锦 / 37
- (三) 易筋经 / 39
- (四) 六字诀 / 42
- (五) 简化太极拳 / 47
- (六) 简化太极剑 / 54
- (七) 杨式太极刀 / 67
- (八) 太极推手 / 72
- (九) 形意拳 / 74
- (十) 八卦掌 / 79

五、国外的保健体操

- (一) 健身体操 / 83
- (二) 按摩体操 / 85
- (三) 减肥健美操 / 86
- (四) 简易瑜伽操 / 90

六、保健按摩基础

- (一) 经络 / 95
- (二) 常用穴位 / 98
- (三) 耳部全息穴 / 112
- (四) 手掌反射区 / 116
- (五) 足部反射区 / 121

七、传统的保健按摩

- (一) 按摩手法 / 129
- (二) 按摩穴位保健法 / 130
- (三) 拍打全身保健法 / 131
- (四) 呼吸保健法 / 132

八、国外的保健按摩

- (一) 头穴 / 135

- (二) 耳穴 / 137
- (三) 手掌反射区 / 137
- (四) 揉捏手背及手臂 / 141
- (五) 拉伸手指 / 143
- (六) 手足贴膏 / 144
- (七) 足底反射区 / 146
- (八) 按摩下肢穴位 / 148
- (九) 揉捏脚趾 / 153

九、饮食保健知识

- (一) 饮食结构 / 157
- (二) 饮食平衡 / 158
- (三) 老年人的饮食原则 / 159
- (四) 老年人的饮食注意事项 / 159
- (五) 营养素的保健作用 / 160
- (六) 饮食防癌建议 / 164

十、传统的保健饮食

- (一) 药茶 / 165
- (二) 药酒 / 167
- (三) 药粥 / 169
- (四) 药饭 / 172
- (五) 药膳 / 173

十一、国外的保健饮食

- (一) 科学饮食原则 / 177
- (二) 14 种长寿食品 / 177
- (三) 日本的防癌、防痴食物 / 178
- (四) 日本的保健食谱 / 179

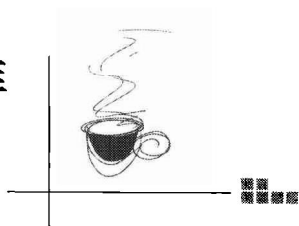
十二、常见病的自然疗法

- (一) 动脉硬化 / 195
- (二) 冠心病 / 197
- (三) 高血压 / 199
- (四) 低血压 / 201
- (五) 糖尿病 / 203
- (六) 高脂血症 / 205
- (七) 肥胖症 / 207
- (八) 消瘦症 / 209
- (九) 感冒 / 210
- (十) 咳嗽 / 212
- (十一) 哮喘 / 214
- (十二) 肝炎 / 216
- (十三) 胆石症 / 218
- (十四) 胃炎 / 219
- (十五) 溃疡病 / 221
- (十六) 便秘 / 223
- (十七) 腹泻 / 225
- (十八) 痔疮 / 227
- (十九) 白内障 / 228
- (二十) 青光眼 / 230
- (二十一) 鼻炎 / 232
- (二十二) 咽炎 / 233
- (二十三) 牙痛 / 235
- (二十四) 脱发、头发早白 / 236
- (二十五) 眩晕 / 238
- (二十六) 耳鸣 / 240
- (二十七) 失眠 / 241
- (二十八) 头痛 / 243
- (二十九) 颈椎病 / 245
- (三十) 肩周炎 / 246
- (三十一) 腰痛 / 248
- (三十二) 腰椎间盘突出症 / 250
- (三十三) 坐骨神经痛 / 251
- (三十四) 膝痛 / 253
- (三十五) 关节炎 / 254
- (三十六) 前列腺增生 / 256
- (三十七) 月经不调 / 258
- (三十八) 痛经 / 260
- (三十九) 更年期综合征 / 262
- (四十) 老年痴呆症 / 263

附录

- 防老健身操 / 267
- 益智健脑操 / 269
- 传播健身的使者——本书作者
蔡振扬老人的故事 / 271

一、健康标准



(一) 人体健康 10 条标准

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活与工作的压力,而不感到过分紧张。
 2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
 3. 善于休息,睡眠良好。
 4. 应变量强,能适应环境的各种变化。
 5. 能够抵抗一般的感冒与传染病。
 6. 体重适中,身材匀称,站立时头、臂位置适当。
 7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睛不发炎。
 8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈无出血现象。
 9. 头发有光泽,无头屑。
 10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。
- (以上标准由世界卫生组织提出)

(二) 人体心理健康 7 条标准

1. 智力正常。
2. 善于协调与控制情绪。
3. 具有较强的意志与品质。
4. 人际关系和谐。
5. 能动地适应并改善现实环境。

6. 保持人格的完整与健康。
 7. 心理行为符合年龄特征。
- (以上标准由世界卫生组织提出)

(三) 老人机体和心理健康标准

机体健康(五快):

1. 吃得快:进食时,有良好的胃口,不挑剔食物,能很快地吃完一餐饭。
2. 走得快:行走自如,活动灵敏。
3. 说得快:思维敏捷,语言表达正确,说话流利。
4. 睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,而且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒。
5. 便得快:一旦有便意,能很快排泄大小便,且排便感觉良好。

心理健康(三良好):

1. 良好的个性人格:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。
 2. 良好的处世能力:能客观现实地面对问题,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。
 3. 良好的人际关系:助人为乐,与人为善,人际关系良好。
- (以上标准由世界卫生组织提出)

(四) 健康老人十大标准

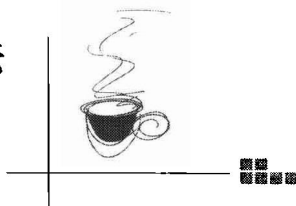
1994年,中华医学会老年医学分会针对全国范围内广泛开展起来的老年人生理正常值测定的研究,提出“健康老人的十大标准”:

1. 躯体无明显畸形,无明显驼背等。
2. 无偏瘫、老年痴呆症及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。
3. 心脏基本正常,无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死)及其他器质性心脏病。
4. 无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全。
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的

严重器质性疾病。

6. 有一定的视听功能。
7. 无精神障碍,性格健全,情绪稳定。
8. 能恰当地对待家庭与社会人际关系。
9. 能适应环境,具有一定的社会交往能力。
10. 具有一定的学习、记忆能力。

二、疾病自测法



(一) 面部

红色——多为热证,常见于冠心病、高血压、结核病等患者。

黄色——常见于黄疸型肝炎、胆囊炎、胆石症、胰腺癌等患者。

橙色——常见于胆囊炎、胆石症患者。

青绿色——常见于贫血、伤寒、痢疾、白血病等患者。

青色——常见于感冒、肺炎、肺结核、痔疮、静脉曲张等患者。

青紫色——常见于先天性心脏病、肺源性心脏病、心力衰竭、慢性支气管炎、肺气肿与重症肺炎等患者。

黑色——常见于慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、肝硬化、肝癌等患者。

白色——常见于肝病、肺病、甲状腺功能减退症、慢性肾炎等患者。此外,出血性疾病、痔疮出血、妇女月经过多,也会造成面色苍白。

(二) 眼睛

两眼有神——健康人的眼睛明亮,炯炯有神,白眼球没有云翳,瞳孔黑亮而不混浊,眼球转动灵活。

两眼无神——久病体弱者往往两眼无神,白眼球暗浊,目光呆钝。

赤色——可能是患了全身炎症,如百日咳、结核病、病毒性肺炎、脑膜炎、病毒性腮腺炎等。

黄色——眼睑有黄斑与黄疣,提示可能患了黄色瘤胆汁性肝硬化。如果在上眼睑内侧有黄色瘤或黄疣,多为糖尿病的征兆。

白色——贫血或慢性失血性疾病患者可见眼睑结膜色淡。

绿色——瞳孔在光照下有青绿色的反射,提示患了青光眼。巩膜出现绿色,则可能是肠梗阻。

蓝色——有肠道寄生虫者,巩膜上可出现云片状蓝灰色虫斑。

黑色——常因睡眠不足,月经不调或房事过劳所致。

眼睑浮肿——常见于肾病、脚气病、面神经痛。老年人下眼睑浮肿(俗称眼袋),是属于老年期生理性眼形改变。

眼眶凹陷——常见于呕吐、腹泻患者。重度慢性消耗性疾病(如结核病、肝病、糖尿病、晚期肿瘤等)患者也可见眼眶凹陷。

眼球突出——如伴有脖子两侧对称性肿大,则是甲状腺功能亢进症的表现。

白眼球呈蓝白色——是贫血的表现。

白眼球上出现绿色——大多提示患有肠梗阻。

白眼球变黄——是由肝病、胆病、妊娠中毒及溶血性疾病等引起。

白眼球常有出血片——是动脉硬化、特别是脑动脉硬化的信号。

白眼球常有小红点——是毛细血管末端扩张的结果,最常见于糖尿病患者。

白眼球充血发红——提示严重失眠、心功能不全,也是高血压患者发生脑出血及癫痫发作的前兆。

(三) 耳朵

耳郭有一结节状隆起或出现点状凹陷、圆圈形凹陷、索条状隆起及纵横交错的线条等形状——常见于冠心病、肝炎、胆石症、肺结核或肿瘤等疾病。

耳郭相间部位出现高于周围皮肤的点状隆起——常见于支气管炎、肠炎、阑尾炎、肾炎或膀胱炎等疾病。

耳垂上有一条自前上至后下的明显皱褶的斜线——常见于冠心病患者。

耳面皮肤血管充盈易见——常见于冠心病、心肌梗死、高血压、

气管扩张等疾病。

耳垂肉厚而宽——见于肥胖者则易患脑出血。

耳垂肉薄而呈咖啡色——常见于糖尿病与肾病。

全耳色白——常见于外感风寒,也见于贫血。

全耳色青而黑——常见于剧烈疼痛者。

耳轮焦黑、干枯——为肾亏的征象。

耳部红肿——或为肝胆湿热,火毒上蒸,或为中耳炎、疖肿或冻疮所致。

耳背上见到红色脉络,并伴有耳根发凉——多为麻疹先兆。

耳垂由于受寒而变为紫红色——由肿胀而发展为溃疡,多为糖尿病患者。

耳郭上产生白色的糠皮样皮屑——常见于各种皮肤病。

(四) 鼻子

鼻子苍白——常见于贫血。

鼻子呈黑色——常见于胃病。

鼻子出现硬块——可能有胰脏、肾脏疾病。

鼻梁皮肤出现黑褐色斑点或斑块——很可能是日晒后所致或肝脏疾病等引起的色素沉着。

鼻梁皮肤出现红色斑块,高出皮肤表面并向两侧面颊部扩展——常见于系统性红斑狼疮。

鼻翼与鼻尖发红并有小丘疹或小脓疮——常见于日常性痤疮。

鼻子呈棕色、蓝色或黑色——可能是肝脏与脾脏有病。

鼻孔内缘发红,鼻中隔溃疡——常见于梅毒。

鼻孔外缘发红——可能肠内有病。

鼻子发硬——可能是动脉硬化,胆固醇值太高。

鼻子肿胀——表示心脏有病。

鼻子奇痒——常是脑肿瘤的特有表现。

鼻子突然发红——可能是心脏与血液循环系统发生疾病。