

名医健康快车系列四



中国式养生

大众健康养生枕边书

高濂◎著 张智元◎审定

陕西师范大学出版社

中国式养生

大众健康养生枕边书

陕西师范大学出版社

高濂◎著 张智元◎审定

图书在版编目(CIP)数据

中国式养生/高濂 著; 张智元 审定. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5613-4502-3

I. 中... II. ①高... ②张... III. 养生(中医)—中医 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161303 号

图书代号: SK8N1006

责任编辑: 周 宏

版型设计: 姚维青

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 173 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4502-3

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言 中医里的养生智慧

随着生活水平的提高,人们安居乐业,衣食无忧,但是由于生活节奏的加快,心理压力的加大,很多疾病的侵入与形成也随之大踏步地向前迈进。正所谓“身体是革命的本钱”,现代人越来越重视自己身体的健康情况,纷纷寻求益寿延年的养生之道。但是,有些时候,一些人会陷入一个健康误区,认为只要有了医疗保障、多吃些补品,再做些运动,健康问题也就解决了。事实上,只要我们观察一下身边的人,就会发现越来越多的人处于亚健康状态,是因为他们没有医疗保障?还是没钱买补品?都不是,因为他们不懂得科学养生。

其实,中华民族长久以来就是一个非常讲究养生的民族。养生学的起源与发展在我国已有四千多年的历史,而“养生”这个在当今十分热门的名词最早出现于《庄子·内篇》之中。

早在茹毛饮血,钻木取火的原始时代,我们的祖先为了在大自然中更好的生存繁衍,在与天斗、与地斗的漫长岁月里,从劳动与生活的实践中,通过长期的摸索,逐渐认识到人体生命活动的一些规律,提出了一些防病保健、强身健体的理论和方法,并加以实践应用,流传至今。发展到后来,人们便将这种自觉的、保健延年的活动叫做“养生”。再后来,人们将保健延年的实践加以理论归纳上,增加了理论的归纳和提高,创立出了一整套实用、适用的理论,人们将其称为养生之道。

经过长期地实践和不断的完善、充实,后人们将偏于养生保健方面的理论方法发展为养性、摄生、道生、保生等;把侧重于老年人益寿延年的方面划分为寿老、寿亲、养老、寿世等。这样一来,就基本反映出了养生的主要轮廓。因此,你若问:“何谓养生?”回答就是:“保养生命。”

通常来说,人类从出生到死亡,都要经过长、壮、老、衰四个阶段。在这四个阶段中,我们免不了会生病或者遇到一些不测,但是,为了让自己能“尽终其天年,度百岁乃去”(《素问·上古天真论》),我们就必须讲究“养生”。

养生的目的在于让人的身体能始终处在一个完整的动态平衡之中——前提是我们的身体是健康无病的——并应具备对外界环境的适应能力,以及情感的自我调节能力。要注意生活与工作环境的调适,饮食与营养的调和,劳动与休息的适度,情志与道德修养的和谐,以及运动与健身,预防与治疗等方面。

古代养生家曾提出过养生的两个要点:一是要“养正性”,二是要“顺

自然”。所谓养正性,就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式,也就是说要保养正气。中医理论认为:构成人体及促进人体生长发育的基本物质是精、气、神,三者以脏腑为中心,通过神的支配,经络的输通来实现生命活动。因此,古代养生家历来将精、气、神列为人身之“三宝”,是养生的关键。“养正性”就在于怎样去调节、制约这三者之间的生理环节,使之不偏不倚,以保持人体相对的阴平阳秘。

“顺其自然”,就是要求人们在养生的过程中不仅要顺从一年四季的气候变化,而且还要随时适应周围的环境。尤其在对待外界事物的影响方面,如地位、职称、工资、住房等,要有自我控制、调适情绪的能力。中医理论认为:思不宜久,虑不宜过。不为身外之物扰动心神。所谓情志坦荡,随遇而安,这就是顺应自然的精华所在。

养生,就是人们通过各种正确方法对人的身体和生命进行有效的养护。健康则是一个人的身体和心理都处于一个相对稳定、正常的状态。对于疾病,我们恨不得躲得远远的,可是你知道自己为什么会生病吗?

通常情况下,疾病比较喜欢以下四类人群:

一、身体虚弱者。这类人的心脏及内脏各器官都较弱,身体的免疫力都较差,极易被疾病侵入;

二、身体内湿寒较重者。他们常表现在怕冷,手脚凉且潮湿,按热胀冷缩的原理,他们的血管、毛细血管受寒后收缩,内径变窄,影响浑身内外气血循环,所以这类人也极易被疾病侵入;

三、多欲者。这类人欲望过大,想急切获得成功、成就等,白天黑夜筹划、思考,大脑得不到较好的休息(大脑是人的中枢神经,它的职责是管理协调人体各支神经健康高效的工作),这样它的系统会出现紊乱,直接影响人的身心健康;

四、生活有不良习惯者。这类人吸烟、酗酒、性情暴躁、多愁、心眼小,无休止应酬、夜生活等,久而久之违背了人的生存规律,也就为疾病侵入提供了条件。

可以说疾病对以上这四类人是情有独钟的。它们无孔不入、来势凶猛。但我们不应被它吓倒,只要我们在日常生活中了解一些防病治病知识,懂得科学的养生之道,改掉不良生活习惯,就可以把疾病拒之门外。

我们每个人都希望自己能够健康长寿,这也是从古至今人们的追求,对于今天的人们来说也是提高生活质量和品质的必要条件。但是,它并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律,顺应自然,切实掌握养生的具体方法,针对人体的各个方面,采取多种健身措施,持之以恒地进行调摄,才能达到目的。

中国自古就有“病三分医,七分养”方能除其根强其身的说法,朋友们,请珍惜自己的身体和生命,让我们科学的养生吧!

目 录

前言 中医里的养生智慧

第一章 察言观色知健康

- 眩晕,不一定是脑袋出了问题 /2
- “面部之王”也有困扰 /6
- 舌头为何是“心之苗” /11
- 眼睛——透视疾病的窗口 /15
- 耳朵泄漏出来的秘密 /20
- “看脸色”背后的健康情况 /26
- 别把眉毛不当器官 /30
- 口中有异味,得到脏腑里找原因 /34
- 小小发丝,大大系统 /39
- 指甲可以告诉你的…… /44
- 辨“指纹”识小儿疾病 /49

第二章 修身养性促健康

- 养生从“精、气、神”开始 /54
- 气血畅通延年益寿 /60
- 不敢长寿就是不敢生活 /64
- 养生贵在静心 /68
- 生气——人类发病的第一原因 /72
- 选对灭火器,再来“降火” /76
- 养生最高境界——顺其自然 /81
- 中医养脑有新方 /85
- 乐极为何生悲 /89
- 心理健康重在养德 /93
- 十二时辰与养生的微妙联系 /96

第三章 找对病因赢健康

- 梦是身体有话要说 /102
- 更年期综合症其实很好治 /106

- 神经不可衰弱下去 /109
- 老年人为何说话颠三倒四 /113
- 别给颈椎太大压力 /118
- 高血压的“幕后黑手” /123
- 糖尿病——21 世纪的灾难 /128
- 治肝需养肝 /132
- 眼皮跳,究竟是福还是祸 /136
- 对付亚健康,中医倒有好办法 /140
- 胃痛,光荣,为了工作! /143
- 小儿咳嗽,家长着急 /149
- 孩子为何经常发烧 /153

第四章 吃好美食换健康

- 抗癌最佳菜——红薯 /158
- 茄子好吃更是药 /162
- 土豆——长在土里的“第二面包” /165
- 色、香、味俱佳的西红柿 /170
- 玉米胜黄金,常吃健身心 /174
- “黄金豆”里的“脑黄金” /178
- 菜中之王——菠菜 /183
- 大蒜里的魔力 /187
- 良药佳果落花生 /191
- 药食同源之萝卜与生姜 /196
- 豆豉可防脑血栓和老年痴呆 /201
- 饭后的最佳搭配“伴侣” /204

第五章 简单生活乐健康

- 睡眠好,精神好 /210
- 赖床未必是享福 /215
- 热水泡泡脚,胜过吃补药 /219
- 健康饮水 /223
- 饭后常做的那几件事 /226
- 酒茶相对是非多 /230
- 早餐吃好,远离烦恼 /233
- 30 岁男人的“肠道危机” /237
- 千万别给眼睛乱补水 /242
- “春捂秋冻”不要过了头 /245
- 后 记

第一章

察言观色知健康



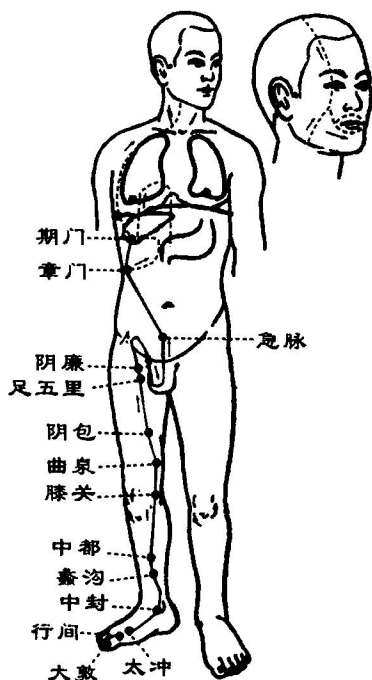
在中医理论中，肝主要负责藏血和疏泄。它就像一个物流中心，负责管理身体各种物质的流通及运输。如果一个人的肝火旺、肝阳上亢，那么他就会出现头晕、失眠、口干、耳鸣，眼睛干涩、头痛，甚至肝炎等一系列的病变。

◎眩晕，不一定是脑袋出了问题

前段时间，有一位40岁左右、神经恍惚的女病人来找我看病，她说自己患了一种怪病，时不时就会眩晕一两秒钟，之后倒没什么感觉，一切正常。她说她去过一家有名的医院，在那里做了一个脑血流检查，结果没有任何问题。但是大夫说她很可能是心脏早搏，建议她去检查一下心脏。这位妇女检查了心脏，但结果仍然是正常。她去找大夫问究竟，大夫有些不耐烦，告诉她：“你看，所有检查都是正常，你根本就没有病，你一定是心理有问题，要不去看一看精神科？”这位妇女听到这话很生气，也很无奈，于是她找到我。我先给她把了脉，发现她肝火旺，我说：“你最近是不是感觉口苦啊？”她说：“是呀！可不口苦嘛。”我说：“噢，你没什么大问题，只是有些肝风。”于是我给她开了一个极其简单、方便的方子。几天之后，这位妇女就又一次来找我，说她的头晕病好了，对我表示感谢。

或许大家会感到奇怪，头晕与肝有什么关系呢？其实头晕，在西医的治疗方法中，首先是检查头部的供血问题，然后再查一查

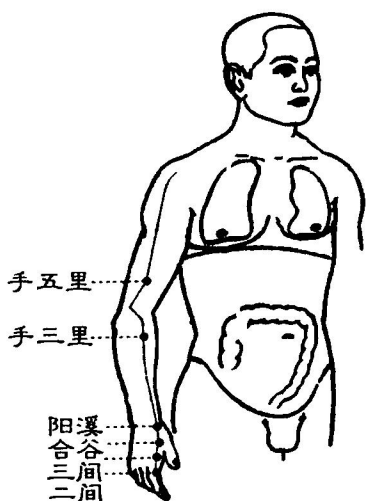
心脏,如果经过这两项检查,一切正常,而仍然头晕的话,那么根据西医的临床经验,基本上就没有什么治疗的办法了。但是,对于中医来说,中医会另辟蹊径。根据《内经》上的记载“诸风掉眩,皆属于肝”,如果脑供血和心脏都正常,那么出现短暂的晕眩现象很可能是肝出了问题,而肝与胆相连,肝热转移到胆,胆热上升,病人就会感觉口苦。



按揉足厥阴肝经中的太冲穴,能够缓解肝脏的压力,加速肝脏排毒,具有解郁散结、舒肝健脾的功效,被称作是“消气穴”

在我们体内的五脏中,同其他四脏一样,中医所指的“肝”的范畴比西医要广得多,除了那具肝脏外,中医里提到的肝更多的是指人的植物神经系统。因此,我们可以想象肝对呼吸、循环、消化、内分泌和睡眠等平时不用我们操心的生理活动是至关重要的。

在中医理论中,肝主要负责藏血和疏泄。它就像一个物流中心,负责管理身体各种物质的流通及运输。所谓疏泄,即对气、血和



按揉手阳明大肠经中的阳溪穴,可缓解头疼及眼痛酸胀;
按揉手三里穴,可以治胃肠病,
腰膝痛,还能够消肿止疼

水这些资源流通的管理。情绪、睡眠、饮食甚至药物等,均会影响肝的疏泄功能。如果一个人的肝火旺、肝阳上亢,那么他就会出现头晕、失眠、口干、耳鸣、眼睛干涩、头痛,甚至肝炎等一系列的病变。

所以,在日常生活中,我们要注意调节情志、保持心情舒畅,这对肝脏的养生保健最为重要。

情志养生保健:中医理论认为肝“在志为怒”,所以七情中的“怒”与肝的关系最为密切。如果肝的疏泄失常,则可导致情志失常,从而出现急躁易怒、心烦失眠或抑郁寡欢、情绪低沉等症状;而导致肝的疏泄失常的最关键一点就是大怒,常常伴有心烦易怒、面红目赤,甚至吐血、不省人事等症状。所有,再日常生活中,我们应该时刻注意调节情志,化解心中的不良情绪,使自己保持一个好心情,这样有益于肝的养生保健。

顺时养生保健:中医理论认为“肝属木”,“喜条达而恶抑郁”,“肝与春气相应”。也就是说,肝脏是与自然界中春季生长之气相呼应,保持柔和舒畅、升发条达的状态,控制好自己的情绪,既不

要过于兴奋,也不要低沉抑郁,使情感世界保持在一种平和的状态中,则对肝的养生保健极为有利。春季既是肝养生保健的最好季节,也是肝病易于发生的季节,所以在春季更应注意肝的养生保健。春季来临时,要顺应自然界的变化,使自己的身心充分地放松,抛弃一切烦恼和杂念,让自己有一种融于大自然中蓬勃生长的感觉,对养肝护肝防止肝病有很好的效果。

环境养生保健:现代人的生活和工作环境都要比以往优越,但你所处的环境是否有利于身心的保健呢?宽敞舒适的环境,不仅让我们感到身心愉悦,更与养生保健有着密切的关系。当然,居住在蓝天白云之下,青山绿水之间,是最理想的事情。但现代的都市人多不具备这样良好的条件,大多居住在人口密集,交通拥挤,污染严重的地方。所以,在城市中居住的人,可以多到居住地附近的公园去活动,那里有花有草有水有树,视野开阔,环境优美,空气清新,对健康有益。有便利条件的中老年人,也可以多到有山有水有湖泊有树林的郊区去旅游,踏青、登山、游泳、垂钓、采摘、漫步都是较好的运动方式。在居室内或阳台上种植一些美丽的观赏植物,也对改善环境、清洁空气有好处,有利于身心健康。因为,满目的绿色会给人带来舒畅,朝气蓬勃的好心情,对肝脏的养生保健很有利。现代研究表明,绿色有稳定人情绪的作用,还能够调节血压,保持人体血压的正常。

另外,我想提醒在冬春季节有眩晕病史的患者,要特别注意调节情绪,避免劳累,加强锻炼,饮食上以清淡易消化为主,保证充足的睡眠。但也不要太贪睡,因睡眠过多也容易诱发眩晕。

所以,当你感到头晕时,不要武断地认为你的脑袋出了问题,更不要用力地敲打你的脑袋。这样做不仅不能缓解病症,反而会引发其他病症。



其实鼻子还有一个小名，叫“面王”，中医理论中提到“上诊于鼻，下验于腹”。由于它位于面部的正中央，根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。所以，鼻子及四周的皮肤色泽最能反映五脏六腑的疾病。

◎“面部之王”也有困扰

鼻子，人体健康的预报员，它忠实地担负着调湿调温、过滤空气、灭菌杀“敌”等功能，它外与自然界相通，内与很多重要器官相连接，既是人体新陈代谢的重要器官，又能防止致病微生物、灰尘的侵入。所以我经常把鼻子称作是人体的“健康卫士”。

其实鼻子还有一个小名，叫“面王”，中医理论中提到“上诊于鼻，下验于腹”。由于它位于面部的正中央，根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。所以，鼻子及四周的皮肤色泽最能反映五脏六腑的疾病。由此可见它在面部望诊中的价值也是颇大的。

鼻子不仅是呼吸通道中的嗅觉器官，而且还是诊断疾病、治疗疾病的途径。利用鼻子进行疾病的诊断，在我国已经有悠久的历史了。古典医学文献中就有望鼻的色泽、形态、动态；闻鼻息、鼻鸣、鼻臭；问鼻的嗅觉、鼻塞、鼻痒、鼻酸、鼻痛等多方面的诊断疾病的方法。

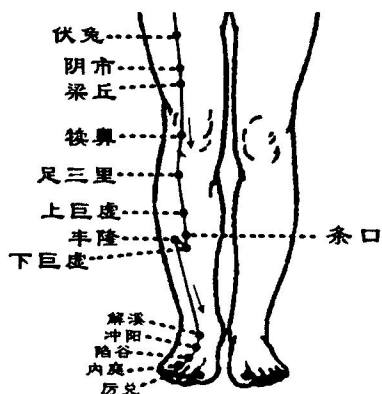
经过多年的临床经验，我发现，鼻子在预报脾胃疾病方面尤



其准确。病人出现恶心呕吐或者腹泻之前，鼻子上会冒汗或者是鼻尖颜色发生改变。

去年冬天的一个早上，我乘坐 300 路公交车到政法大学办事。当时正是上班的高峰期，车里人很多，空气不是很好。我旁边站着一个人 20 多岁的“上班族”。她身上的香水味与车里干燥、污浊的空气混合在一起后，让人闻着不是很舒服。这时我发现身边这个上班族的面色煞白，鼻子上有细小的汗珠，还时不时地用手捂着嘴。最初我以为是因为车里有些闷，不过后来我仔细看了下她的症状，感觉她八成是晕车了。于是赶紧给她让了座。她身体紧缩，勉强地说了声“谢谢”后立刻把嘴巴捂住了，努力不让自己吐出来。这时我确定了自己的判断，赶紧给她按摩内关穴和合谷穴。大概过了五六分钟，她开始放松下来。由此，我想提醒那些有晕车史的朋友，如果感觉自己鼻子冒汗，就得提前做好准备。

所以说，当我们的这位“健康卫士”出现情况时，它首先会给我们一些暗示，如果你是一个细心的主人，那么你不会不知道它的这番“苦心”。从鼻子的颜色变化上看，我们可以大致推断出它所反映的一些疾病。



按摩足阳明胃经中的丰隆穴，对治疗流浊涕的慢性鼻炎有显著疗效

如果鼻子的色泽十分鲜明,这是有“留饮”的征兆,说明脾胃阳虚、失于运化、津液凝滞。说得通俗些就是,这个人的脾胃消化功能不好,水汽滞留在胸膈,导致四肢关节疼痛。

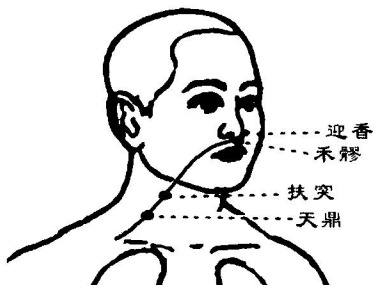
如果鼻头发青,这说明肝的脏色出现了,是“肝木乘脾土”的表现,而且一般会伴有腹痛。通俗点解释就是,肝属木,脾属土,肝气疏泄太过,横逆冲犯脾胃,结果就影响了脾胃的消化功能。这时候就要用一些泻肝胆、补脾胃的药。

如果鼻尖微微发黑,这说明身体里有水汽。这个症状是“肾水反侮脾土”的表现。本来是土克水,结果(肾)水反过来压制住了(脾)土,水气肆虐,以致肾的脏色出现在脸上。

如果鼻子发黄,这说明胸内有寒气,脾的脏色出现在了脸上。这样的人体内中阳不足,脾胃失于运化,吃下去的冷食或者凉性食物积聚在脾胃,这些寒气上升又影响到了胸阳,所以寒气就滞留在脏腑中。如果鼻子发黄,但光泽明润,那就可以放宽心了,这说明“脾气来复”,是即将康复的好兆头。

另外,我常看到一些朋友不自觉地将自己粗大的手指伸到鼻孔中,使劲地乱挖一气,或者胡乱拔自己的鼻毛、剪鼻毛,这都是不良的生活习惯。这样做虽然能得到一时的清爽,但会使鼻毛和鼻黏膜受损而直接影响到鼻子的过滤功能,从而引起鼻腔内细菌感染,还可能引起颅内和耳的疾病。

作为脸部海拔最高的鼻子,是很需要我们的保护和照料的。通常情况下,我常建议我的病人做一些鼻子“按摩操”。其中有一节是预防伤风感冒、打喷嚏、鼻痒的,叫做摩擦鼻子。方法很简单,将两个拇指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 30 次左右。接着按摩鼻翼两侧的迎香穴 15-20 次。



迎香穴,位于鼻翼外缘
0.5 厘米处。按揉此穴,可治
疗鼻炎、鼻塞、鼻窦炎等症。
另外,当出现上齿牙痛时,
按压该穴,可快速止痛

手法由轻到重,注意不要损伤皮肤。我们可以在早晨起床前,晚间睡觉前各按摩一次,其他空闲时间做也可以。这种按摩鼻子的方法可以疏通经络,增强局部气血流通,大大加强鼻的耐寒能力,并能有效预防感冒和鼻病,亦能治疗伤风、鼻塞不通。

日常生活中我们无时无刻、无法避免地要吸入空气中大量灰尘、细菌、二氧化硫等各种废气和病毒。作为人体与空气打交道的第一关口,鼻子也时刻遭受着污浊空气的侵扰。虽然鼻腔黏膜有一定过滤和清洁作用,但如果能经常洗鼻,可以及时清除鼻腔内干痂,会使鼻腔更好地发挥过滤、清洁功能。洗鼻的方法是:用掌心盛温水或温盐水,低头由鼻将其轻轻吸入,再经鼻擤出,反复数次。

我提倡一年四季都应用冷水洗鼻,尤其是在早晨洗脸时,用冷水多洗几次鼻,可改善鼻黏膜的血液循环,增强鼻对天气变化的适应能力,预防呼吸道疾患。

如果外界的空气异常干燥,我们除了要多喝水,勤漱口,提高鼻咽腔,鼻腔的相对湿度之外,我们还可以多吃点水果,如桔子、苹果、梨、甘蔗等;也可用杯盛热开水,将蒸汽吸入以改善鼻腔的

湿度和血运,加强鼻子功能。

另外,平时加强锻炼,主要锻炼鼻腔粘膜适应气温突变的能力和呼吸道的抵抗力,如:早晚用冷水洗脸、擦身、凌晨做体操,常去呼吸新鲜的空气,慢跑,散步等。

说到这里,我突然想到 90 年代初,相声界鼎鼎有名的表演艺术家马季先生的一个段子,叫《五官争功》,这是他同自己的 5 个徒弟合说的一段相声。就像相声中所说的,人们总是给眼睛以细心的呵护使其明亮,给耳朵以丽音使其愉悦,给嘴巴以美味使其大快朵颐,但对于鼻子,除了偶尔闻到一些香的、臭的味道,好像也没给其特殊的照顾。所以说,在我们的日常生活中,不要让你的鼻子老兄经常满腹委屈地“发怨言”。

