

随书附赠DVD演示光盘



WU SHI YANG SHENG BAO JIAN 16 FA

民间·养生·精粹·系列

吴氏

养生保健16法 ——走向健康长寿之路II

长寿是每个人的愿望，然而健康需要呵护，长寿有赖于养生，长寿是属于善于养生者。本书从生活点滴出发，阐述与日常生活贴近的养生常识，如何膳食合理，什么水适合喝，吞津、精神养生等正是本书所关注的，怎样进行五官、经络养生等正是本书所关注的。

吴庆宏◎主编



天津科技翻译出版公司

【民间养生精粹系列】

吴氏

养生保健16法

——走向健康长寿之路Ⅱ

主编◎吴庆宏

编者◎刘 宁 吴慧静 蒋国庾 吴慧洁



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

吴氏养生保健 16 法:走向健康长寿之路 II / 吴庆宏主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2009.1

(民间养生精粹系列)

ISBN 978-7-5433-2402-2

I. 吴… II. 吴… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 157384 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×1092 16 开本 11 印张 220 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序 一

当代不是一个健康意识淡薄的时代。走进大大小小的书店,生活保健类的图书林林总总,每个人大都可以结合自己的年龄、性别、健康状况、关注的角度,随手选择几种;街头巷尾也流传着从学术象牙塔走向民众的健康教育专家们所编写的深入浅出的保健歌谣;老百姓,尤其是老年人的保健热情空前高涨,无论是清晨还是黄昏,在公园、河边,哪怕在小区中的一小片森荫地上,都可以看到积极锻炼的场景,甚至厨房、起居室、庭院都成为中老年人重要的保健阵地。

在这样一个健康专家和百姓对健康知识需求的阈值越来越高的时代,编著一本健康保健科普图书也易也难。易的是大量的素材为编著者提供充分的参考,难的是如何在科学的基础上形成独到的见解和特色。

吴庆宏同志早年在部队做十余年的医院卫生工作,退休后,没有经历一些老年人退休后的失落感,而是积极投身到有益民众的健康事业中,努力钻研健康保健知识,并结合自我养生保健的体会,在报刊上发表科普文章,为中老年朋友进行义务的健康讲座等。在编著并出版了《养生保健 28 常》一书之后,又对养生保健知识进行了整理和更新,编著了《吴氏养生保健 16 法》一书。本书将祖国传统医学和现代保健的知识与作者多年实践相结合,如此,一套科学、系统、简易、实用的自我养生保健方法又呈现给了中老年朋友。作者的这种

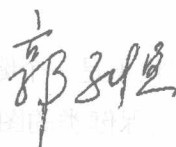
积极的生活态度,正是老年健康的心理基础。

借此新书出版之际,我再次向吴庆宏同志表示祝贺,也祝愿中老年朋友们以乐观向上的心态走向长寿。

原卫生部副部长

中国医学基金会副主席

2008年10月于北京



序 二

摆在广大读者面前的《吴氏养生保健 16 法——走向健康长寿之路 II》这本书,是吴庆宏先生将 20 多年生活工作经验,与秉承其曾祖父的医学遗产融会贯通,并以浅显易懂、通俗明快的语言,生动鲜活的案例,讲述了蕴涵在百姓日常生活之中、又往往被人们忽视的养生保健方法。

他结合现代人的生活习惯,从一个全新的视角来解读养生保健的秘诀。他讲述的是百姓吃喝拉撒睡和呼吸、运动与心态平衡的寻常事儿,却融入了许多新的延年益寿知识;他讲述的是系统而又简单易懂的养生之道、长寿秘笈,却依据着 2000 多年前的《黄帝内经》等著名医学遗产的精髓以及古今中外名人贤士的养生经验之谈。细读此书,令人有豁然开朗之感。

对他总结的“食饮为重;充分享受医疗条件,防病损;遵循规律、科学养生以及重视自身机体功能的调节”四个方面的心得我非常赞同,但心里总感觉还缺少点什么,当我停下笔来回顾我和作者的交往时,突然感悟到,是心态,是人对生命、对生活、对工作的一种积极向上的健康心态!我的这位作者朋友就是一位光明磊落、心胸坦荡、热爱生活、珍惜生命,以健康乐观的心态面对人生的人。

在 16 年的部队生涯中,他是一名好兵;在 28 年的基层工作中,是个好干部;退休后他又要圆自己当个好医生的梦!

起先是他在老年大学进修期间,发现许多中老年人十分

关注养生保健知识,对于抗衰老延年益寿十分感兴趣。面对社会公众的迫切需求,强烈的社会责任感使这位在部队从事15年中医药工作的老兵又萌发了工作的热情,他用了几个月的时间回忆、整理了自己多年的学习研究成果,结合自己义务为社区居民、市民学校和老年大学讲课时收集到的大量资料,编写出版了《养生保健28常》,并把近千册书分发给了学生、居民、战友、同事和亲戚朋友,受到了普遍欢迎,那本书当年连续4次再版。他还以此书为教材经常参加讲座或授课,为普及科学、健康养生做了不懈的努力。

由于他专注的投入和无私的奉献,得到了社会各界的赞誉与认可。他退休后的第一年就被评为天津市的“健康之星”,接着又被评为区街“十大公众人物”。

又经过近一年的精心著述,整理讲稿,一本更加翔实、更具操作性、通俗易懂的新书又呈现在读者面前了。

读者朋友们,当你有暇打开此书,或是按下DVD键盘时;当你有滋有味品读书中的知识时;当你亲眼看到这位容光焕发65岁的“壮小伙”在神采奕奕侃侃而谈时,或许你可以体会一下作者的人格魅力!

是序。

余 轩

2008 年秋

前言

1999年,当时的联合国秘书长安南在国际老年人启动年会上讲:“21世纪是长寿时代,现在出生的婴儿渴望看到22世纪的曙光。”进入长寿时代的21世纪,人民生活水平不断提高、各种环境不断改善以及医疗卫生事业不断进步,广大中老年人健康意识也日益增强,愈加追求科学养生方式,更加期盼长寿。特别是经过大疫大灾的磨炼,珍惜生命、善待生命,成为亿万民众的共识。我们高兴地看到人们从来没有像今天这样关注健康、健身与养生且期待能健康长寿。

然而,冷静思考一下,仅有热情和康寿的愿望是远远不够的,我们更要有科学的养生保健知识和方法。养生的先进理念与方法,只有通过“强化实践、持之以恒、适合自己、顺其自然、整体和谐、平衡有度”,才能达到健身强体、心怡康寿的目的。有位专家讲得好,养生“基础是坚持,核心是适度,关键是细节,根本是平衡”。

健康长寿是人类追求的永恒主题,我们党和政府历来也十分重视老龄问题和国民的健康。最近在《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》中指出,“要适应老龄化社会的需要,加强城乡老年人的健康教育与健康促进,开展老年人健康的保健、疾病防治与康复等教育,提高老年人群的健康水平和生活质量”,并在全国采取了一系列有针对性的措施。为宣传贯彻这一要求,我在长期学习借鉴我国传统养生保健经

验的基础上,结合自身特点和现代养生保健知识,经过不断实践完善,于2006年总结并出版了《养生保健28常》一书,在社会上引起强烈反响,深受中老年朋友欢迎,而使本书连续再版。

近年来,通过在社会上和市民学校讲授后,在原书基础上进行了修改,增加了最新的理念与方法,将其总结概括为《吴氏养生保健16法》,为方便中老年朋友们学习掌握,随书录制了DVD光盘,一并奉献给热爱健康、期盼长寿的中老年朋友。本书虽然是针对中老年朋友而写的,但青壮年人,更应尽早醒悟,抓住有利时期养生保健。

去年年底有机会聆听了万承奎、冯理达、孙万镇等著名健康教育专家、养生专家、老年长寿学教授的精彩报告,还实地考察了一些长寿之乡,获益颇大,这更加激发和坚定了我编写这本科普读物的热情和决心。衷心希望这本书,能够给阅读它的读者带来启迪和帮助,并促进“健康、健美、抗衰、长寿”工程的开展,使中老年人有一个健康、快乐、幸福的晚年。

在此书编著的过程中,得到了刘宁、余轩等挚友的鼓励与支持,并帮助审稿作序、提出具体修改意见,郭永生、祁在忠、张棣同志主动帮助摄录像、校对。在此书出版之际,一并向他们表示衷心的感谢!由于自身水平有限,难免有不当之处,恳请大家批评指正。

诚祝中老年朋友关爱生命、快乐生活、健康长寿!

吴庆宏

2008年秋

目 录

第一章 健康长寿源理念	(001)
一、新的年龄分期及其意义	(003)
二、健康新地平线	(004)
三、人以健康为贵	(004)
四、21 世纪的先进科学理念	(005)
五、健康的新战略	(005)
六、自我养生保健的认知	(005)
七、有关专家的提示	(006)
八、养生保健 28 常与 16 法	(008)
第二章 吃喝睡眠很重要	(009)
第一节 膳食养生法	(011)
一、坚持品种多样化	(012)
二、坚持“中国居民膳食指南”八句诀的要求	(013)
三、坚持膳食的营养平衡与合理搭配	(015)
四、坚持选择天然无害、新鲜的食物	(017)
五、坚持摄取防病、抗衰老、促健康的食品	(017)
六、坚持细嚼慢咽,养成良好的膳食习惯	(019)
第二节 饮水养生法	(023)
一、饮水与健康关系密切	(023)
二、功能	(024)
三、健康水的标准	(025)
四、慢性缺水的危害	(025)

五、方法	(026)
六、禁忌	(028)
七、建议	(028)
第三节 睡眠养生法	(030)
一、睡眠时间和质量的重要性	(030)
二、睡眠好的益处	(031)
三、睡眠不足的弊端	(034)
四、如何保证良好的睡眠	(035)
第三章 吐纳排毒抗衰好	(041)
第一节 空气养生法	(043)
一、人的生存和健康与空气密切相关	(043)
二、功能	(043)
三、方法	(045)
第二节 排泄排毒养生法	(046)
一、保持肠道通畅	(047)
二、保持尿路通畅	(050)
三、保持汗腺通畅	(050)
四、保持呼吸通畅	(051)
五、保持血液通畅	(051)
六、保持体内酸碱平衡	(052)
第三节 延衰养生法	(055)
一、延衰养生要身心并养	(055)
二、要有合理的膳食结构	(056)
三、延缓大脑衰老	(056)
四、坚持适当锻炼	(057)
五、改善睡眠	(057)
六、保持适度和谐的性爱	(057)

七、重视心血管和肠道的保健	(057)
八、享受良好的医疗	(057)
九、增强自信,持之以恒	(058)
十、践行“童心、蚁食、龟欲、猴行”八字诀	(058)
第四章 吞津血气心养妙	(063)
第一节 吞津养生法	(065)
一、吞津养生的益处	(065)
二、功能	(066)
三、方法	(066)
四、注意事项	(067)
第二节 血气能量养生法	(067)
一、方法	(067)
二、观念	(069)
三、具体操作	(069)
四、早睡早起	(070)
五、生气是最原始的疾病根源之一	(070)
六、胃肠清洁	(071)
七、百岁老人“三字经”	(071)
第三节 精神养生法	(071)
一、进取养生	(073)
二、淡泊养生	(073)
三、遗忘养生	(073)
四、宣泄养生	(074)
五、修德养生	(074)
六、爱情养生	(074)
七、童心养生	(075)
八、乐观养生	(075)

九、交友养生	(075)
十、娱乐养生	(076)
第五章 动性药补不可少	(079)
第一节 运动养生法	(081)
一、运动养生对任何年龄的人都至关重要	(081)
二、常适量运动的作用	(082)
三、运动的项目和方法	(083)
四、中老年人健身运动的原则及注意事项	(089)
第二节 房事养生法	(094)
一、重视房事养生,增进身体健康	(094)
二、适度性爱是养生益寿不可缺少的	(095)
三、强肾固本是健康长寿的关键	(097)
四、老年人坚持房事养生的几个原则	(099)
第三节 药物养生法	(101)
一、药物养生不可缺少	(101)
二、药物进补的原则	(102)
第六章 全面养生抗衰老	(105)
第一节 经络养生法	(107)
一、经络养生健身益寿	(107)
二、经穴保健按摩的取穴及其手法	(107)
三、重要穴位的取穴方法、功效及其操作	(109)
四、要穴远道取穴歌	(113)
五、要穴防病抗老歌	(113)
六、穴位保健按摩的注意事项	(114)
第二节 五官养生法	(114)
一、五官的健康是全身健康的重要组成部分	(114)
二、运目的功效、方法及注意事项	(115)

三、叩齿的作用、方法及注意事项	(117)
四、按摩耳部的益处、方法及注意事项	(119)
第三节 顺时养生法	(123)
一、春季养生注意防寒养肝	(124)
二、夏季养生注意降火养心	(125)
三、秋季养生注意防燥养肺	(127)
四、冬季养生注意保暖养肾	(129)
第四节 生物钟养生法	(130)
一、养成规律的生活习惯	(131)
二、几点说明	(132)
三、作息要定时、准时	(134)
四、笔者的作息时间表	(134)
第七章 长寿健康要自信	(141)
第一节 我的养生感悟	(143)
一、饮食要科学,睡眠要充足	(143)
二、享受医药,关注前沿	(143)
三、遵循规律,科学养生	(144)
四、重视自身调节,强化生理功能	(144)
第二节 树立长寿观念,探索长寿秘诀	(146)
一、人的寿命是多少	(147)
二、人类人均寿命显示是多少	(148)
三、长寿之乡有多少	(148)
四、浅析与结论	(148)
第三节 康寿主要因素初探	(153)
一、饮食要科学	(153)
二、起居要规律	(154)
三、性格要乐观	(154)

四、心态要豁达	(154)
五、医疗要良好	(155)
六、睡眠要充足	(155)
七、健身要有益	(155)
八、休息要适当	(155)
九、环境要清宁	(155)
十、社交要适度	(156)
十一、家庭要和谐	(156)
十二、信念(仰)要坚定	(156)
第四节 健康、健美、长寿	(157)



第一章

健康长寿源理念

养生保健 16 法

