

从此不用上医院

疾病克星：自然养生之道

廖康强
谢达升 编著



从此不用上医院

张其成讲：自然养生之道



从此不用上医院

——疾病克星：自然养生之道

廖康强 谢达升 编著



图书在版编目(CIP)数据

从此不用上医院:疾病克星,自然养生之道/廖康强,谢达升编著.

—北京:气象出版社,2009.1

ISBN 978-7-5029-4663-0

I. 从… II. ①廖…②谢… 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 201762 号

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室:010-68407112

网 址:<http://cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:方益民

封面设计:博雅思企划

印 刷:北京奥鑫印刷厂

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16

字 数:500 千字

版 次:2009 年 1 月第 1 版

印 数:1~5000 册

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E - mail: qxcbs@263.net

终 审:纪乃晋

责任技编:吴庭芳

印 张:30.75

印 次:2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价:48.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前 言

从古至今,健康长寿是所有人的最大愿望和追求!

然而,疾病总是在你不经意时出现,甚至威胁到你的生命。这时的你很容易陷入无助的恐慌,不得不把自己的命运交给医院,企盼着发达、先进的医疗手段能立竿见影地消除病痛。

于是,医院成了现代人越来越依赖的地方!可惜的是,医院并不能给我们灵丹妙药,医生也不是个个都妙手回春。我们在享受现代医药文明和医疗技术高度发展的同时,也在承受着各种医药的毒副作用、可能的医疗事故带来的伤害,这种伤害有时甚至比疾病本身还要大。而且,高额的医疗费用也让人苦不堪言。要是不幸遇上一个庸医,更是白白地送了性命。

有什么方法可以让我们远离医院,不再承受疾病的痛苦呢?

近百年来,人类的死亡原因发生了根本性的变化。死亡多是因为细胞和组织衰老为直接因素而引起的,而不是各种传染性疾病。例如,人们常见的恶性肿瘤、脑血管病及心脏病,尽管其发病的直接原因各有不同,但都与细胞和组织的衰老、损伤密切相关。仅仅从治病的途径来延长人类的寿命,潜力十分有限。

有什么方法可以延长我们的寿命,健康地度过一生呢?

答案是肯定的!

本书提供的自然养生之道可以轻松地帮助你实现远离医院、健康长寿的愿望。

自然养生是指和依靠现代医学技术不同的养生方法,主要指我们生活中常见的一些事物,如环境、起居、饮食、房事、娱乐、沐浴等。因为这些都是生活中习以为常的内容,所以称为“自然”。这些养生方法易学易会,便利快捷,在不伤害我们身体的前提下,充分调理机体的功能,激活人体的细胞活力,强化内在免疫功能,使身体达到一种自然的健康平衡状态,从而抵抗疾病的侵袭,实现健康长寿的愿望。

我们知道,人自身都有良好的自我保护功能,但是由于饮食不当、缺少锻炼等原因,造成体内有毒物质的堆积,使人体的防御机制遭到削弱,让有害菌有了可乘之机。当侵入人体的有害菌达到一定量时,疾病就出现了。

自然养生是一种积极的防御疾病的方法,一方面,通过环境养生、饮食调理

等方法来加强人体的防御机制,抵御疾病的入侵;另一方面,也通过运动健身、经络按摩等方法来修缮人体的排毒渠道,排除体内的残毒。

本书是为了帮助读者了解和掌握正确的“自然养生之道”而编写的。书中分两大部分,第一部分,介绍了几种主要的自然养生法的原理和方法;第二部分,介绍了100余种家庭常见疾病的致病原因和症状,并对每种疾病都有针对性地提出了预防 and 治疗的养生方法,如饮食养生、推拿养生、运动养生等,每种方案都进行了详细列举,如“饮食养生”便列出了多种可供选择的菜谱,“运动养生”便列出了多种简单实用的锻炼方法,令读者一目了然,一学就会。对于那些易患某些疾病的人们来说,这本书无疑是一本珍贵的礼物。

要提醒诸位的是,自然养生是一种轻松的、快乐的方法。违背性情和喜好,以一种苦行僧的方式去进行所谓的“修行”不是真正意义上的养生。自然养生法更是一种生活艺术,应根据自己的性情和喜好来选择,而不能狭隘地把自然养生理解为节食、禁食、锻炼。因此,读者在阅读本书时,更多的是理解自然养生法的原则和真意,而不是简单地生搬硬套。

编 者

2008. 10

目 录

前 言

第一部分 自然养生就是要做好这几点

环境养生	(1)
起居养生	(3)
饮食养生	(6)
经络养生	(9)
运动养生	(14)
娱乐养生	(17)
沐浴养生	(22)

第二部分 防治常见疾病的自然养生之道

一、呼吸系统	(26)
感冒	(26)
咳嗽	(33)
哮喘	(39)
肺炎	(45)
支气管炎	(50)
二、循环系统	(57)
高血压	(57)
低血压	(65)
高脂血	(72)
贫血	(79)
心脏病	(84)

三、消化系统	(91)
消化不良	(91)
胃胀	(97)
慢性胃炎	(103)
胃下垂	(110)
腹泻	(115)
便秘	(121)
食欲不振	(128)
肝炎	(133)
肝硬化	(138)
胆囊炎	(142)
胆结石	(147)
痔	(151)
脱肛	(157)
四、内分泌系统	(163)
糖尿病	(163)
肥胖症	(170)
过瘦型	(177)
五、神经、心理	(181)
亚健康状态	(181)
神经衰弱	(186)
头痛	(193)
眩晕	(197)
早衰	(202)
老年性痴呆	(207)
躁狂症	(215)
失眠	(220)
抑郁症	(226)
中风	(231)
毒瘾	(235)

六、泌尿、生殖系统	(239)
肾炎	(239)
泌尿系统结石	(244)
膀胱炎、尿道炎	(249)
阳痿	(253)
早泄	(260)
遗精	(265)
前列腺炎	(270)
前列腺肥大	(275)
七、妇科	(279)
闭经	(279)
痛经	(284)
月经失调	(290)
子宫脱垂	(295)
产后缺乳	(299)
不孕症	(304)
害喜	(307)
盆腔炎	(311)
妇女更年期综合征	(314)
乳腺炎	(320)
产后身痛	(324)
八、眼、耳、口、鼻、喉	(327)
耳鸣	(327)
中耳炎	(332)
鼻炎	(336)
鼻出血	(341)
咽炎	(345)
扁桃体炎	(349)
牙痛	(352)
口疮	(357)

近视	(362)
眼疲劳	(367)
九、运动系统	(370)
肩周炎	(370)
骨质疏松	(376)
风湿性关节炎	(380)
偏瘫	(388)
肌肉萎缩	(393)
骨折	(396)
坐骨神经痛	(402)
腰背酸痛	(408)
十、皮肤	(414)
湿疹	(414)
冻疮	(419)
疖、痈疮肿	(423)
银屑病	(427)
皮肤瘙痒	(430)
脚气	(435)
痤疮	(439)
十一、儿科	(444)
夜啼	(444)
厌食	(447)
遗尿	(451)
暑热	(455)
十二、美容	(459)
养颜	(459)
祛斑	(463)
排毒	(468)
丰胸	(473)
乌发	(478)

第一部分

自然养生就是要做好这几点

环境养生

“地势好，居者安。”

——《千金翼方》(唐·孙思邈)

人与自然是机器的统一整体。人本身是自然界的产物，与自然界共生共存，人类周围存在的所有事物，构成了人类生活的环境。具体而言，环境是指空气、水源、阳光、土壤、植被、住宅、社会人文等因素综合起来所形成的人类生活、工作、学习的外部条件。孟子曾说：“居移气，养移体，大哉居乎。”说的是居住环境能够影响人的健康，改变体质，甚至能改变人的气质。因此，通过合理的选择、利用以及改造居住环境，可以起到保健防病的作用。

从医学上来说，人类的身体对环境有一定程度的适应能力，可以借助人体自身的内在调节和控制机制，与外界环境因素保持着相对平衡。但这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，或者超过一定限度，就要危害健康，引起疾病，甚至造成死亡。

人类现有的很多疾病，其致病原因虽然是多方面的，但恶劣的环境影响是不容忽视的重要因素。世界各地学者的研究都证实了这一点。例如早在100多年前，英国医生就发现，在英国，生活在黏土、砖土和河谷冲积土分布区的居民，患癌症的几率高，而生活在古老、坚硬的岩层区和排水良好地区的居民，癌症发病率则很低。美国学者也发现，美国的癌症高发区集中在东北部、五大湖周围以及西部沿岸地区。在我国，癌症的分布在大的范围里，具有明显的地区差异，就是在小的范围里，各种癌症也都有自己特有的地理分布。如肝癌的高

发区集中在福建、广东等地；食道癌的高发区主要在北方，其中河南、河北、山西三省交界处的食道癌高发区呈同心圆分布，发病率由中央区向周围逐渐降低。

选择和创造一个好的生活环境，对养生防病、延年益寿都有着重要意义。对环境的选择和创造包括地理环境、居住环境、室内环境等内容。

◆ 地理环境

地理环境的优劣，直接影响着人的健康。《素问·五常政大论》一书中便曾指出：“一州之气，生化寿夭不同……高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。”非常清楚地指出了：若是居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿，居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人多短寿。可见，居住地方的水土、气候环境对人体的健康长寿是非常重要的。唐·孙思邈《千金翼方》中说：“地势好，居者安。”《内经》中说：“人以天地之气生，四时之法成。”现代研究也证实，海拔1500~2000米之间的山区，阴离子密集，是最适宜人生存的地理环境。根据我国第三次人口普查统计，百岁以上老人有3700多人，而这些长寿者大都生活在森林多的山庄和少数民族地区。

适宜居住的地理环境应具备以下几个条件：洁净而充足的水源，新鲜的空气，充沛的阳光，良好的植被，幽静秀丽的景观。切忌选择车水马龙、浓烟滚滚、沙尘黑土、污泥浊水的环境。

当然，由于自然环境的差异，对人体产生的影响也不尽相同，很难用一个标准来选择地理条件，应因地制宜，趋利避害。如东南地区，滨海傍水，地势低洼，潮湿多雨，且多山岚瘴气，生活在那里的人很多患有湿热、温热及疟疾等疾病，因此应选择高洁之地，取清和之气，避开低洼潮湿、杂草丛生之地，以免受湿热虫毒、山岚瘴气之危害；而在西北地区，由于地处高原，气候燥寒，经常处于风寒凛冽的环境中，生活在那里人多患有外寒之病，因此宜选择低平之地，取温和之气，避开高山峻土、凛冽干燥之地，以免受寒风侵袭。

◆ 居住环境

住宅选址最好在依山傍水、树木茂盛、清洁安静的地方，这样冬季可遮挡风沙，减缓寒流；夏季可减少阳光强烈辐射，降低酷热。当然，这一切对于居住在城市中的人，也许是可望而不可即的梦想，但还是应尽可能地选择远离污染和噪音的地方。

另一方面,既然城市中的居民不能每天都生活在风景优美的山水间,那就尽量美化环境吧,这样对健康也会有很大的好处。如住平房的城市居民可以在房前屋后广种树木,多栽花草,既可美化环境,又可赏心悦目,有利身心健康;居住在高楼大厦中的城市居民,则应充分利用阳台、窗台,采用盆花或攀缘类花草美化环境。

在住宅设计上,最好选择“南向而坐,东首而寝,阴阳适中,明暗相半”(《养生要言》)。即住宅最好是坐北朝南,门窗向阳,这样可采光充足,冬暖夏凉。对于不具备这样条件的住房密集区,也应使房与房之间保持一定的距离,以使室内有充分的日照时间。

◆ 室内环境

良好的室内环境可提高机体各系统的生理功能,增强抵抗力,有益健康;反之,低劣的室内环境对人形成一种恶性刺激,使健康水平下降。

理想的室内环境要求宽敞适中、明暗相半。《吕氏春秋·重己》说:“室大则多阴,台高则多阳。多阴则蹶,多阳则痿,此阴阳不适之患也。”即是说,居室不宜太高大,也不宜太低小,否则阴阳各有偏颇,会导致疾病的发生。一般说来,居室净高在2.6~2.8米较适宜,炎热地区可稍偏高,寒冷地区可略低一些。

居室要注意清洁卫生,防止污染。通过门窗的合理开设和良好的生活习惯,保证所有居室(包括厨房和厕所)都有良好的自然通风,保证房间的清爽、干燥。因此,室内的自然通风主要取决于门窗的合理开设和人们的生活习惯。自然通风比空调机、电风扇效果好,风速柔和,风向较弥漫,人体易于适应,不会形成二次污染(如空调机的噪声等),因此,即使在严寒的冬季,也应每天定期开窗换气。

室内的布置和美化应根据住房面积大小、房间的使用性质、光照强度及个人的情趣爱好而进行。如客厅要尽量保持宽敞,摆放的花木应以艺术欣赏为主,如万年青、芭蕉等。书房的布置要以雅静为原则,可摆放文竹、墨竹、盆景等。厨房是家庭的主要污染源,最好与其他房间隔开,同时要保持通风和排污设备的完好。

起居养生

“上古之人,其知道者,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与

神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；起居无节，故半百而衰也。”

——《黄帝内经》

起居，主要是指作息，也包括平常对各种生活细节的安排。中医学认为，要想健康长寿，必须有一套符合生理要求的作息制度，并养成按时作息的良好习惯，即“起居有常”。清代名医张隐庵说：“起居有常，养其神也，不妄作劳，养其精也。”清代养生家石天基在《养生镜》中提出了每日调摄、每夜调摄、四时调摄、行旅调摄、酒后调摄等方面的保养安求。曹慈山的《老老恒言》，对作息之安寝、盥洗、散步、昼卧、夜坐、燕居、见客、出门，衣着之衣、帽、带、袜、鞋，卧室之房、床、帐、枕、席、被、褥、便器，一一分析宜忌、利弊，指导取舍。太仓沈子复曾病至羸瘠，经三年摄养，集己心得，著成《养病庸言》，介绍了不少病后起居调摄的经验。

起居养生的指导思想是中医的天人相应理论，即人与自然界是一个统一的整体，要想健康长寿，就要以自然界气候、季节、气象、时序的变化来决定自己的起居行止，以适应阴阳升降变化。

一年之内，四季更迭，人体表现为春夏阳气渐长，秋冬阴气渐旺。一天之内，昼夜交替，人体气血亦随之变异：早晨至中午，阳气旺盛，阴气内守；中午至黄昏，阳气渐消，阴气渐长；入夜后阳气潜藏，阴气布于全身；鸡鸣至早晨，又出现阴消阳长的变化，开始新的一天的循环。现代科学也已经证实，人的情绪、体力、智力三者会呈现周期性变化，人体各器官像时钟一样在不停地行走，每天都在不停地调节、修复和完善（见表1）。

自然界的变化每时每刻都在发生，人的起居、作息便必须顺应这些变化，按照天地、日月、星辰和人体自身的自然运行规律，及时地做出与之适应的调节，努力做到有节律、有节奏地生活，使生活的节律与自然的节律保持同步，维持动态平衡。这是强身健体、延年益寿的重要原则。

起居养生的方法包括起居有常、劳逸适度、合理睡眠等。

◆ 起居有常

起居有常即起居作息和日常生活的各个方面应有一定的规律，并合乎自然界和人体的生理常度。简单地说，就是在应该的时候做应该做的事。具体的做法是：养成良好的生活作息规律，如每日定时睡眠、定时起床、定时用餐、定时工作学习、定时锻炼身体、定时排便、定期洗澡等。

表1 人体24小时的活动能力表

00时	人体效率处于低点,非常容易入睡。
01时	大部分人已经进入梦乡,是由浅睡期向中深度睡眠期过渡的阶段,人很容易醒来。此时,人对痛觉特别敏感。
02时	肝脏忙于解毒和排除毒素,仿佛清洁工正在为人体进行全面的清洁、大扫除。除了肝脏外,体内的大部分器官工作节律极慢。
03时	全身处于休息状态,骨骼、肌肉和关节几乎完全放松。血压、脉搏和呼吸都处于最弱状态。
04时	此时听觉很灵敏,稍有响动也可能会惊醒。血压处于更低的状态,脑部的供血量极少。有些患者和体质较差的人在这个时期容易导致死亡。
05时	肾上腺皮质激素开始分泌,如果此时起床就能很快进入精神饱满状态。
06时	血压升高,心率加快。即使仍在睡眠中,机体也已经苏醒。
07时	人体免疫系统功能特别强。人体的体温调节也处在较低的状态。
08时	肝内的有毒、有害物质全部清除,肝脏正处于休整状态。此时饮酒容易给肝脏带来很大的负担。
09时	大脑兴奋性升高,心脏效率处于高峰期。机体对痛觉的反应降低。
10时	注意力和记忆力最好,工作效率最高,人的积极性上升,人体处于最佳状态。如果这时进行健身锻炼较易收到效果。
11时	神经系统和循环系统状态协调,生理、心理很容易协调。
12时	人的全部精力均旺盛。如果想减肥的话,最好不要在这时马上吃午饭,可推迟半小时或一小时。
13时	肝脏处于休息期,有一部分糖元进入血液,血糖值略微升高。全身第一阶段的兴奋期已过,稍感到疲倦,需要调整休息。
14时	精力减退,是一天中的第二个低潮阶段,反应迟钝。最好打个盹。
15时	身体工作能力逐渐恢复。感觉器官此时尤其灵敏,特别是嗅觉和味觉。性格外向的青年人创造力旺盛,性格内向者则仍处于低潮时刻。
16时	血糖含量升高,医学上称为“饭后糖尿症”,不过那是短暂的,不会造成疾病。
17时	各器官的效率仍然比较高。对健身者来说,训练量可以适当增加。
18时	痛感又重新下降,想多运动的愿望上升,心理兴奋感渐渐下降。
19时	血压增高,情绪不稳定。很容易因为一些小事而争吵。
20时	体重达到一天中最大值,人体反应非常敏捷。
21时	精神状态一般,但记忆力很好,此时读书、写字的兴趣性较高。
22时	血液中每立方厘米白血球从5000增加到8000,有时甚至高达12000,进行免疫“大扫除”。体温下降。
23时	人体进入休息状态,进行一天的恢复、调整工作。

起居无常(即作息毫无规律,恣意妄行)对健康的危害是相当大的,久则神气衰败,导致精神萎靡,生命力衰退。特别是年老体弱者,生活作息失常对身体的损害更为明显。有研究资料表明:在同等年龄组内,退休工人比在职工人发病率高达3倍之多,这是由于退休后不再遵守有规律的作息制度之故。

◆ 劳逸适度

劳和逸(包括形体与精神两方面)都是人体的生理需要。人体必须有劳有逸,既不能过劳,也不能过逸。孙思邈《备急千金要方·道林养性》说:“养生之道,常欲小劳,但莫疲及强所不能堪耳。”即劳和逸的标准是“中和”,有常有节,不偏不过。只有动静结合,劳逸适度,才能活动筋骨,通畅气血,强健体魄,才能达到积精、养气、全神的目的。

过度劳累对健康不利,这个道理人人都懂,但要提醒读者的是,过度安逸同样可以致病。清代医家陆九芝说:“世只知有劳病,不知有逸病,然而逸之为病,正不少也。”明代医学家张介宾说:“久卧则阳气不伸,故伤气;久坐则血脉滞于四体,故伤肉。”一个人过于安逸,气机的升降出入就会呆滞不畅,使五脏六腑、表里内外、四肢九窍壅塞不通。可见,贪逸不劳也会损害人体健康,甚至危及生命。

劳逸适度总的原则是需要把握一个“度”的概念。这里所说的“度”,主要是指劳动强度的强弱和劳动时间的长短,要根据每个人的个体差异(年龄、体质等因素)而灵活掌握。一般来说,可借鉴以下做法:①体力劳动要轻重相宜。②脑力劳动要与体力活动相结合。③休息方式多样化,除采用睡眠形式外,还可选用听音乐、聊天、下棋、散步、观景、钓鱼、赋诗作画、打拳等方式。

◆ 合理睡眠

中国历代养生家都非常重视睡眠。马王堆出土的医书《十问》中说:“一日不卧,百日不复。”清代李渔曾说:“养生之诀,当以睡眠居先,睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨强筋。”并提出睡乃“治百病,救万民,无试不验之神药”。要想健康长寿,就要采用合理的睡眠方法和措施,保证睡眠质量,消除机体疲劳,养蓄精神,从而达到防病治病、强身益寿的目的。

饮食养生

“饮食藉以养生,而不知物性有相宜相忌,丛然杂进,轻则五内不

和，重则立兴祸害，是养生者亦未尝不害生也。”

——《饮食须知》（元·贾铭）

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命活动不可缺少的条件。人们常说“民以食为天”，《难经》中说“人赖饮食以生。五谷之味，薰肤、充身、泽毛”。《养老奉亲书》中也说，“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本也。”又说，“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血。”足见饮食对人体的重要性。

饮食养生是指在中医养生理论的指导下，合理地摄取食物，以达到增进健康、益寿延年的目的。早在春秋战国时期，人们就已经重视饮食养生。《周礼·天官》有“食医”的记载，其职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百酱、八珍之齐”。《黄帝内经》中提出了饮食平衡理论，明确了“谷肉果菜”等食物对人体的调理作用，如《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味和而服之，以补精益气。”

饮食养生的基本原理是“药食同源”，《本草求真》一书中曾说，“食物入口，等于药之治病，同为一理”，即饮食养生与中药防治疾病所遵循的基本原理完全一致。如药物与食物均有“四性”，即寒、凉、温、热。寒、凉性食物多有清热、泻火、凉血、解毒、滋阴等作用；温热性食物有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用。

药物与食物均有“五味”，即酸（涩）、苦、甘（淡）、辛、咸，从效用上来说，有“酸收”、“苦降”、“甘补”、“辛散”、“咸软”。此外，食物的归经、升降浮沉、补泻等，均与中药学中的相关理论相同。

而相对于药物治疗而言，饮食养生更容易被人接受，既能增进食欲，提高饮食质量，又有利于脾胃吸收，提高机体抗病能力，有效地抵御外邪而使机体免于患病。正因为此，所以才有“药补不如食补”的说法。

◆ 饮食养生的原则

饮食养生法运用时，应遵循以下三条原则：

（1）平衡阴阳。根据个体的差异，补偏救弊，损有余补不足，恢复整体阴阳的动态平衡。如阳热亢盛者，宜用清热保津法，泻阳以和阴；阴寒偏盛者，宜用温经散寒法，补阳以制阴。气虚之体宜补气，如人参粥等；血虚之体宜补血，如当归生姜羊肉羹等。

（2）协调脏腑。应注意协调各脏腑之间、整体与局部之间的关系，选择适当