

闫怀士 编著

“和于术数” 养生保健讲座

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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。

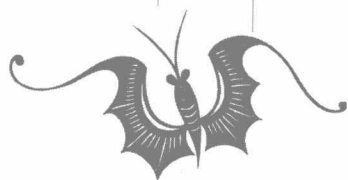
——《黄帝内经》（中医经典著作）



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

“和于术数”养生保健讲座

闫怀士 编著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“和于术数”养生保健讲座/闫怀士编著. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-117-11174-4

I. 和… II. 闫… 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 213564 号

“和于术数”养生保健讲座

编 著: 闫怀士

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 10.25 插页: 2

字 数: 138 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11174-4/R · 11175

定 价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言

2006年我应安徽人民广播电台老年节目“空中老年大学”栏目责任编辑方英、方玲和主播王茹的邀请,针对我省的老年朋友作了16集,每集20分钟的中医养生保健讲座。讲座播后,受到好评,有许多听众要求能将讲座内容汇编成书,以供进一步学习掌握,我也很受鼓舞,遂在繁忙的工作之余,倾全力进行整理,今书稿甫成,感慨系之,自信本书不会辜负广大读者的期望。

本书分二章共计17节。

第一章是系列讲座前六节,介绍中医五行及五音、五色、五味和针灸常用穴位等。所介绍的“和于术数”的养生保健治疗方法,可以说是最“绿色”的方法,以期望改变人们养生保健必须吃补药和珍贵饮食的观念。

本书第二章的十一节内容,通俗地介绍了一些常见疾病的病因、治疗原则和预防知识,并特别针对一些患者在看病就医过程中,经常出现的对疾病本质的模糊认识和当前的治疗误区,结合临床实际进行客观深入的分析,以期提高患者在看病时的“知情权”:一、由疾病所造成身体稍有的不适症状,读者自己是第一知情者,犹如发现了“千里之堤的蚁穴”,可能只要稍稍改变生活的不良习惯,就可避免溃堤之危。二、对自己所患疾病“虽已亡羊,补牢未晚”,重要的是对所患病症要“知其然,更要知其所以然”,治疗疾病有“三分治疗,七分护理”之说,进行“七分护理”的最佳人选就是读者自己。看了本书后,你就可以成为自己的良医了。

本书内容虽然是针对中老年人常见病防治的,但对年轻人也很适用,甚至有些章节对儿童也有实用治疗和参考价值。考虑到科普

书的属性,我们在每一章节的后面广播内容做了小结,并补充了对难懂的医学术语的通俗解释或提示。

我从医二十多年来,时常感叹许多患者朋友“因病致残”,甚至“英年早逝”,也深深体会到医学科普工作的重要性,著名的中医经典之作《黄帝内经》中,有这样一句话:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,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。”此言清楚明白又含义深广,希望朋友们结合自己的经历,多读几遍,仔细揣摩,慢慢领悟,万勿匆匆放过。

闫怀士

2008年5月19日于包河之滨



目 录

第一章 基 础 篇

第一节 中医养生保健简介..... 3

- 中医养生强调个体差异,又强调人是一个有机的整体。
- 人的整体性是以大脑居为脏器之统领,通过十二对颅神经感知外界的刺激。听“五音”、看“五色”、尝“五味”等,和于术数的综合多种养生保健之方法是最“绿色”的。反之,同样的各种刺激对人也是把双刃剑,既可治病也可致病。

第二节 五行学说的应用 10

- 中医五行学说朴实、简单,用我们的日常生活经验就可以理解它。
- 掌握它有利于理解记忆脏腑的功能和相互关系,但不要生搬硬套。

第三节 五音乐曲的养生作用 17

- 脏器都有固有(震动)的频率,当五音频率与它对应相同即会产生共振现象,随之脏腑的能量发生变化并影响人的感受即情绪。
- 每个乐曲的最后一个乐(音)符决定此乐曲的调。
- 音乐是灵魂之药。

第四节 五色与养生的关系 23

- 各种颜色的光是由频率、振幅不同的流动着的波所组成,眼睛感受到就会使大脑发出不同的脑电波冲动,从

而影响人的情绪和精神状态,并对特定的脏器发生双向的“致病与治病”作用。

- 五颜六色的居住环境包括生活用品和家具摆设,将会成为一种有益健康的“营养素”,反之则对健康不利。颜色能治病,也能致病。平时,对自己健康不利的颜色,要少看或不看,“非礼(理)勿视!”。
- 当身心发生疾病时,一定要反思我们久居环境的颜色。

第五节 五味与五脏的关系 32

- 饮食原则:自然平衡五行不偏;膳食平衡五色不缺。
- 对任何“五味”食物的偏嗜都有损身体健康,特别是当身体发生疾病时,一定要反思我们日常吃的食物,即偏食与嗜好。

第六节 常用保健针灸腧穴及处理 39

- 应用针灸治疗方法是最广义的“绿色”养生保健与治疗的方法。

第二章 治 疗 篇

第一节 老年哮喘病发作的防治 55

- 哮喘病的治疗要“急则治其标”(症状);更要“缓则治其本”(病因之根本)。
- “和于术数”的综合措施,使哮喘病轻发、少发,乃至不发作,是医患共同的目的。

第二节 腹泻(五更泄)的针灸治疗 64

- 查出腹泻(病)原因是治疗的首要前提,老年人机体反应慢,对此更要重视。
- 对老年“五更泄”应采用“和于术数”的综合防治措施。
- 艾灸可以治疗各种原因引起的腹泻。

第三节 便秘的综合治疗 72

- 防治便秘首要的是“反思”自己饮食结构。

- 增加肠道动力,腹部穴位按摩是最直接的有效方法。

第四节 颈椎病的防治 81

- 长期无意识的不良习惯是造成的颈椎形与态的改变而引发颈椎病的重要原因。
- 平时养成良好的自我预防习惯,防止颈椎病症状反复发作,是疾病彻底治愈的根本措施。
- 最有效、简单的方法是不要使头颈部固定一个姿势时间过长;在需要连续头颈部固定一个姿势时,每过 40 分钟做一下颈椎保健操。

第五节 耳鸣、耳聋的针灸治疗 93

- 保护听力要尽量避开长时间的噪声;更要慎用“耳毒性”药物。
- 针灸能促进耳内血液循环,改善听神经电活动功能,从而有效地治疗耳鸣、耳聋。
- 平时对耳周穴位自我按摩可延缓耳聋。

第六节 失眠的综合治疗 101

- “睡眠时间少”并不伤人;害怕失眠的焦虑情绪才伤害身体。
- 问题不带回家;烦恼不带上床。
- 睡不着时可冥想蓝天、碧海、草原、森林;低音量地听缠绵、单调,以“角”调为主的乐曲。

第七节 腰腿痛的针灸治疗(附:腰椎间盘突出) 110

- 骨质增生作为人体骨骼老化的客观标志,多数情况下对人体并无不良影响,而且还在椎关节新的平衡过程中起着维持作用。
- 用药物和其他治疗方法除去骨质增生的想法是不现实的。
- 研究表明,所有非手术方法治疗腰椎间盘突出,临床治愈的患者经 CT 证实,治疗后突出的腰椎间盘(回纳)

正常率只有 3%~5%。即 95%~97% 的患者其腰椎间盘突出要无症状地伴随其很长时间。因此,预防其反复发作尤为重要。

第八节 中风后遗症的针灸治疗..... 119

- 针灸治疗是促使受损脑细胞神经电活动功能恢复的有效手段。
- 中风发病在 3 个月内是针灸治疗的最佳时期,半年后症状将不会有实质性改变。
- 患者了解中风后功能锻炼原则与程序,将有利于更好的康复。

第九节 中风复发的预防..... 127

- 预防脑中风最重要的就是,控制可纠正的危险因素——高血压。
- 重视中风先兆症状,及时干预治疗可有效地避免中风的发生。
- 调整情绪、合理饮食、治愈便秘是预防中风发生的三大要素。

第十节 老年痴呆症的综合预防..... 135

- 早期发现与早期治疗老年性痴呆,可以用较小的费用,取得较好的效果。
- 血管性痴呆的患病率城市高于农村;阿尔茨海默病正相反,农村多于城市。
- “和于术数”兴奋十二对颅脑神经,是防止老年痴呆有效可行的方法。

第十一节 糖尿病并发症的针灸治疗..... 145

- 严格控制血糖是治疗糖尿病并发症的基本原则。
- 针灸是对症治疗糖尿病神经病变的有效方法。

附篇 怀揣西医,手持银针的追梦者 149

——记安徽省立医院针灸科副主任医师闫怀士

(《合肥晚报》新闻会客厅记者 王璎)



第一章 基础篇

不要求掌握；只希望了解



第一节 中医养生保健简介

重点提示

- 中医养生强调个体差异,又强调人是一个有机的整体。
- 人的整体性是以大脑居为脏器之统领,通过十二对颅神经感知外界的刺激。听“五音”、看“五色”、尝“五味”等,和于术数的综合多种养生保健之方法是最“绿色”的。反之,同样的各种刺激对人也是把双刃剑,既可治病也可致病。

祖国中医医学源远流长,有着数千年连续不断的历史,中医学是历史最长的学科之一,至今仍然在保护人类的健康方面发挥着重要作用。本章联系具体养生保健和治病,将解读一些养生保健方面的中医经典理论,并重点讲解介绍养生保健方法和原理。

中医学理论体系的基本观念:整体观念、辨证论治。

一、第一个基本观念“整体观念”

(一) 人与社会环境的统一性

人生活在复杂的社会环境中,人体的生命活动必然受到社会环境的影响。社会环境包括政治、经济、婚姻、人际关系等多种因素,往往会使人精神压抑、以至紧张、恐惧,从而影响身心健康。目前社会处于转型期,这方面的表现尤为突出。

说一切疾病皆由心情造成有点夸大,而好的心情确实可以治疗各种疾病。

追求机体(生物学)、心情(心理学)和适应社会发展(社会学)的健康是我们的共同目标。音乐能很好地调节人的情绪,所以我们安排了中医独特的音乐(五音)养生保健的内容讲座。

(二) 人与自然界的统一性

人与自然界息息相关、密切联系。自然界的变化必然直接或间接影响人体的生理活动。自然界的环境与人体内的生理活动存在着既对立又统一的整体关系,这就是中医学认为的“人与天地相应”的观点。

《黄帝内经·素问·上古天真论》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,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。”

过去的先人注重养生保健之道,除了注重医术外,还“和于术数”。就是把五音(乐)、五色(彩)、五味等对人体的影响从医理的角度予以应用,养生保健,颐养天年。

现代科技的发展大大改变了人的居住环境和生活习惯,但它对于人类健康是双向性影响着的。发达的现代科学、医学是我们更好地战胜疾病的保证。但是,且不说环境污染,就现代生活中由于高科技带来的“光污染、噪音”也严重影响了人们的健康,被称为现代瘟疫。

本系列讲座,应用“五行学说”,将现代科技成果创造性地融会于中医五行音乐(五音)和五色、五味等诸多对健康有利的方法之中,“和于术数”地讲解如何进行整体五脏养生调理,保持人体健康,延缓衰老,战胜疾病。

(三) 人是一个有机的整体

人是以五脏为中心,通过经络系统把六腑、五体、五官九窍、四肢百骸等有机地联系起来而构成的密切联系、井然有序的统一整体。

中医认为与人衰老关系最密切的是肾脏,有“人老先老肾”之说。“肾为先天之本”,也就是说人的衰老与先天遗传有关。中医肾脏的生理功能有“主骨生髓,开窍于耳,其华在发”。人进入老年常出现腰酸腿痛、骨质增生及骨骼变脆易骨折等骨质疏松的症状。“齿为骨之

余”，牙齿与骨同出一源，随着年龄的增大牙齿逐渐脱落。这就是肾“主骨”功能减退的表现。“生髓”的髓包括脊髓、脑髓在内，人进入老年肾精不足，脑髓空虚，常常表现出记忆力减退等症状。肾“开窍于耳”，耳失肾精所养则出现听力减退。肾“其华在发”，人进入老年头发由黑变灰，逐渐变白。人衰老的原因是与人的“肾中精气”不足(渐弱)有关。这就是中医从“肾”整体，说明了人衰老的过程。

中医的养生治病观点“未病先防、既病防变”。

1. 未病先防

中医强调“上工治未病”，即“未病先防”。

首先强调调整精神与情绪。中医在两千年前的医学文献中就强调精神与情绪对人体健康的重要性，“怒伤肝”，“思伤脾”，恼怒太过则伤肝，思虑太过则伤脾(如食欲不振、消化不良等)，均说明了异常情绪对人体脏腑功能的影响。因此，在当今剧烈变化和激烈竞争的社会环境中，应尽量减少不良的精神刺激和过度的情绪变动，保持人体的身心平衡，这样才能保持身体的健康。这也和当今国际医学界所兴起的“心身医学”，所提出的“生物—心理—社会”医学模式一样，强调精神心理因素在疾病预防和治疗中的作用(详见第二节五行学说的应用)。

2. 既病防变

“既病防变”的预防医学思想是中医的整体观念的独到之处。它有两层意思，一是防止疾病反复发作加重病情。二是防止疾病由一个脏器传到另一个脏器。

第一个比较好理解。任何疾病的发生、发展都是有一个由量变到质变的过程，防止病情加重是治疗疾病的首要任务。我们医生结合临床实际尽量找出致病的不良因素(诱因)，改变其不良因素，使疾病向良性的方向发展，防止疾病的复发和反复发生，防止疾病加重与传变。以颈椎病的发生与发展为例，一般一个固定的头部姿势超过40分钟，即会产生固定颈椎的内稳定肌群痉挛，如果日积月累则会“由量变到质变”，造成颈椎形态的改变，造成颈椎病。因此，这就要求颈椎病患者在医生的指导下分析发病原因，改掉不良习惯，并积极

预防颈椎病的再次复发,这才是颈椎病治愈的根本保证(详见第二章第四节颈椎病的防治)。再有,现代医学研究结果认为,防止(缺血性)中风反复发作是减少(血管性)痴呆发生的唯一方法(详见第二章第九节中风复发的预防)。

第二个,“防止传变”是中医治疗疾病的独特体现。中医的整体观念认为人体是一个有机的整体,脏腑功能相互关联、相互影响。一个脏器有病势必影响到另一个脏器,治疗上“务在先安未受邪之地”。这就像打仗一样,前方要想打胜仗,做为根据地的后方一定要壮大、要巩固,这是取得胜利的 necessary 保证。因此,中医在治疗一个发病脏腑的同时,更要考虑到疾病在脏腑之间传递的可能,治疗上通常要加强、固实可能被影响到的脏器,以防止疾病的传变加重。治疗的基本方法,就是应用中医五行学说所介绍的人体内部脏腑之间(相生、相克等)相互关系来实施的。

例如,老年哮喘患者在每一次急性发作后,身体的表现虽然和发病前没有太大异常变化,但实际上每一次发病都会使肺组织有(纤维化)损伤;哮喘反复发作,使肺损伤(肺气虚)累积到一定程度,就会使肺功能失去代偿能力而造成肺气肿(肾不纳气);累及心脏进而产生肺心病、肺性脑病(喘脱)等严重后果。因此,中医在治疗哮喘病时不但从肺治疗,还根据病情使用一些“补肾”治疗方法,以先安固未受邪之地,防止病情传变。

人的寿命会因为某一器官的病变或退行性改变的加速,就会造成人体寿命所谓的“木桶短板效应”。木桶盛水量的大小,不是取决于桶最长的木板,而是由最短的板决定着木桶的容量。因此,木桶会因一块板短小,而使其盛水量减少。人有五脏六腑,同样即使只有一个脏器患病也会使人折寿。中医的综合治疗期望改变“木桶短板效应”,提高生活质量,使人无疾而终。

本书的系列讲座将介绍中医防治秋冬老年哮喘病的急性发作,预防肺气肿、肺心病的发生;老年腹泻与便秘的中医整体预防与治疗;老年性耳鸣、耳聋的针灸治疗和预防老年痴呆症等疾病。着重讲

解这些疾病的发生发展,期望大家能从本质的角度认识疾病。并且,为了治愈疾病,本书将从中医综合治疗的角度,提出“和于术数”的切实可行的方案,以改变疾病的轨迹,并最终战胜疾病。

二、第二个基本观念“辨证论治”

辨证论治是中医独特的治病观点,对养生保健以及治疗有重要的意义(治疗方面的应用,将在以后的具体疾病中详细讲解)。

辨证论治十分强调人(内因)的个体差异,即使在养生保健中,也要根据自己的具体情况,从诸多的养生保健方法中,选择适合自己的方法,即不提倡“千人一方”。有的人不考虑自己身体状况,却随大流地进行着同一种时髦的锻炼;体质不同,却吃着一种同样的保健品,这样子追求健康的方式,只能是事倍功半,甚至会产生有害的结果。

辨证论治是中医诊疗的特点,即使是同一种疾病也十分强调分析、判别(辨证)患者个体的具体证候,予以不同的方法治疗,这是所谓的“同病异治”,在本书的第二章第七节,对腰腿痛的针灸治疗,就根据患者个体的具体证候分为“行痹”(游走性疼痛)、“寒痹”(痛有定处的剧烈疼痛)、“着痹”(痛处有沉重,感伴活动受限)、“热痹”(伴有红、肿、热的疼痛),根据辨证的不同,而分别进行不同方法的治疗。另外与此相对应的还有“异病同治”,如在本书的第二章第二节,腹泻(五更泄)的针灸治疗,从临床疗效上看,艾灸可以治疗各种原因引起的腹泻,包括婴幼儿腹泻。

中医治疗疾病,同时还强调提高人自我修复能力与抗病潜能。尽量少用药,多用“和于术数”的综合性的方法,对人以整体进行五脏养生调理,中医五音、五色和五味食物调理(详见第一章第三、四、五节)更能发挥其优势。

锻炼身体是增强体质、预防疾病发生的一项重要措施。由中医先人华佗创造的“五禽戏”,还有太极拳、气功等多种健身方法已被人们认可。在本书有关中医防治颈椎、腰椎病等章节中,将针对这些疾