

张冰隅
编著

张冰隅教授养生讲座荟萃

养生大讲堂



《回归大自然》保健讲座

上海市健康教育协会老年专业委员会
上海市退（离）休高级专家协会
上海市法学家、企业家联谊会

协办：上海大森林国际贸易有限公司
上海市老干部活动中心

上海科技教育出版社

养生大讲 堂

张冰隅教授养生讲座荟萃

张冰隅 编著

上海科技教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

养生大讲堂:张冰隅教授养生讲座荟萃/张冰隅编著.
—上海:上海科技教育出版社,2009.4
ISBN 978-7-5428-4769-0

I. 养… II. 张… 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 197570 号

责任编辑 蔡 婷

封面设计 童郁喜

养生大讲堂——张冰隅教授养生讲座荟萃

张冰隅 编著

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:850×1168 1/32

字 数:177 000

印 张:9.625

插 页:4

版 次:2009年4月第1版

印 次:2009年4月第1次印刷

印 数:1-4 200

书 号:ISBN 978-7-5428-4769-0/R·373

定 价:28.00元

前 言

《养生大讲堂》是笔者退休以后出版的第五本谈养生的书。主要是近几年来在上海和外地所作的各种养生讲座的内容实录。从不同的角度谈养生保健的“观念、方法、知识”，出书时略加整理，去掉重复性的表述而成一讲座系列。保留了讲座时所用的语气，只是在文字上稍作润色而已。

在书中还有一部分内容作为“附录”。都是平时写的书面文章。近10年来，笔者在《新民晚报》、《齐鲁晚报》、《家庭医生》、《康复》、《科学养生》、《上海教师》、《主人》、《金色年代》等报刊上开辟过各种“养生专栏”。现精选得到过读者好评的三个系列：《历代帝王延寿术》、《古今养生经点评》、《饮食男女红绿灯》，作为附录，以供参阅。

养生保健，已成为目前社会上最大的热门话题之一。但笔者却并非是在大潮来时“赶时髦”，放下自己的文学专业而转攻“养生学”。笔者在“文革”刚结束时深深感慨：“大革文化命”的时期过去后，应怎样重新认识中

华民族的传统文化?于是在一些老教授的指点下,从研读三本文化经典古书入手,企图沿波讨源探究一下。

读了《易经》后最大的收获——认识到世界上最好的哲学是中国人的“一阴一阳为之道”。

读了《道德经》后最大的感悟——“道”,就是指自然法则;“德”,就是强调遵循自然法则。

读了《黄帝内经》后最大的受益——懂得天地大宇宙,人体小宇宙,“顺天者昌,逆天者亡!”“天人和谐”是人生必由之路!养生保健的关键是如何“应天顺时”,自我协调而维持生命中的动态平衡!

“养生”是一种“以人为本的文化”,而“保健”是一种“与时俱进的科学”。笔者从三本古老的经典中学到了“养生之道”,而谈“保健”,则还必须认真学习现代社会的许多科学知识。所以“古今结合、中外结合、理论与实践结合”,一直是笔者努力的方向!花了30年的工夫,自然有许多收获和成果。现在有成千上万的听众热衷于“养生保健讲座”,是“和谐社会”中一道独特的“社会风景线”!但学无止境,经过整理后出版的书中仍难免有不当之处,故敬请读者诸君能随时指正,不吝赐教!

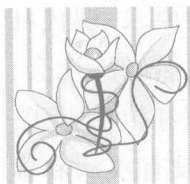
天地人和,生命如歌!

张冰隅

己丑新春于海上日月轩

目 录

- 健康的十大新标准与自测 1
- 衰老的过程与自测 15
- 现代社会生活方式的弊端——饮食问题 27
- 现代社会生活方式的弊端——睡眠问题 49
- 现代社会生活方式的弊端——运动问题 69
- 养生之道,平衡之道——生理的和谐与平衡 87
- 养生之道,平衡之道——心理的和谐与平衡 111
- 养生之道,平衡之道——人与自然的和谐与平衡 120
- 生活环境与养生——空气污染与负离子保健 131
- 生活环境与养生——住宅“风水”与健康 145
- 健身健脑防痴呆 191
- 走出养生误区,向百岁进军 207
- 附录一:历代帝王延寿术 224
- 附录二:古今养生经点评 242
- 附录三:饮食男女红绿灯 281



健康的十大新标准与自测

怎样的状况才算健康?有没有统一的标准呢?有!
世界卫生组织(WHO)在 21 世纪到来时公布的“健康十大标准”,是当今全世界流行的新的统一标准,供大家自我对照——到底是健康,还是亚健康,还是不健康?

一、健康十大标准

- ◎ 精力充沛,能从容应付生活和工作;
- ◎ 善于休息,睡得深,睡得香;
- ◎ 对一般感冒和传染病有较好的抵抗力;
- ◎ 肌肉、骨骼健康,腿脚利索;
- ◎ 气色好,有健康的红晕和光泽;
- ◎ 体重适当,体态匀称;
- ◎ 头发光洁,无头屑;
- ◎ 眼睛明亮,反应敏锐;
- ◎ 处事乐观,态度积极;
- ◎ 应变能力强,能适应各种环境的变化。

这十大标准总的特点是提高了健康的要求。现代社会已经不再是过去那种以农牧业为主的自然经济社会，而已进入了后工业时代。现代化的生活环境和生活方式，对每个世界公民的健康要求，已不仅仅是没有疾病和虚弱状况，而是要求达到身体上、精神上、社会适应能力上总的完好状态。

二、十大标准分述与自测

☆ 第1条中的关键词是“精力充沛”和“从容应付”。现在有些人每天上下班工作时表面上很正常，但工作头绪一多就不能从容应付，总是忙着拆东墙，补西墙，捉襟见肘，深感“头痛”；到了下班时已显得疲惫不堪！并且往往由于所谓的“工作需要”而继续加班！长此以往，便使自己身心两亏而处于超负荷状态。一旦出现这种不健康的信号时，明智的抉择有三：①安排必要的业务进修，提高自己的工作能力；②增加帮手；③调动工作，把自己放在最合适的位子上。

可是，在生活中确有许多人处于超负荷状态时，其选择是不明智的。可能是因为虚荣心不肯在人前示弱而硬撑；可能是利益驱动，觉得多一个帮手就被人家“分去一杯羹”！可能是自己作为部门或企业的老总，对别人办事不放心，所以“事必躬亲”；也可能是一种错误的观念在支配——认为应“先讲事业，再讲养生”，或者说“先多赚点钱，争取早日过上好日子”……所有这些已身心两

亏的人,经过思想上的一番矛盾后,觉得这也放不下,那也放不下,唯一可放一放的只能是健康了!所以说,不把健康放在第一,将是一生中所犯的最大的错误!

☆ 第2条讲的是善于休息。能做到的人肯定“睡得深,睡得香”!相反,晚上睡不好的人,就是不善于休息的人!至于经常熬夜的人,就是不重视休息的人。不是方法问题,而是根本性的观念问题了。

休息,就是休养生息。休养是手段,生息是目的。“息”也就是“生”的意思。所以,把钱存入银行后,大钱生出来的小钱称为“利息”;娶妻能生子,就习惯把妻子称为“媳妇”(在古汉语中,媳妇通作息妇,或息)。现在,每个人在白天劳动、工作,使许多生命细胞受累受损,甚至有大批生命细胞因劳作的消耗而死亡!于是亟须有新的生命细胞来补充——这也就是生命运动过程中必不可少的“生息”!

人体是由 6×10^{13} 个生命细胞组成的。不同的细胞有不同的寿命。例如,脑细胞的寿命最长,和人的寿命同步,人体死亡,脑细胞才死亡。因此,也可以倒过来以脑细胞的死亡来证明人体已经死亡!脑细胞有 140 多亿个,人们平时开发出来派用场的不到 5%。所以有人认为他记忆力衰退是脑细胞不够用,这说法不科学——脑细胞足够人用一生。但脑细胞也要不断吸收营养,也有代谢物需及时运走。如果供应脑细胞营养的运输线出了问题,就可能使脑细胞大量死亡。这不是脑细胞不够用,是

养生保健出了问题,让脑细胞“英雄无用武之地”!白细胞寿命较短,一般说来,只能活8小时。人们无需担心,一批旧的白细胞死亡时,又有一批新的白细胞产生了。其余各种细胞的寿命介于脑细胞与白细胞之间,如胃黏膜上皮细胞的寿命是24小时。总之,细胞在人体中不断地新陈代谢,而有许多生命细胞的再生是在人体处于休养状态时生息出来的。

生息的前提是休养;而最好的休养就是睡眠!所以因经常熬夜而睡眠不足的人,是不可能健康长寿的,甚至随时有可能因过劳而猝死!相反,许多人白天非常劳累,但经过一夜睡眠的恢复,第二天又精神抖擞了!其奥秘就在休养与生息这四个字上。

也有不少人能保证晚上睡眠的时间,却不能保证睡眠的质量。这也有多种原因:有家庭的和睦问题,有环境的干扰问题……而最重要的问题是心理上的负担过重,所谓“心有千千结”、“心事重重”,大脑中的兴奋状态很难转变为抑制,就睡不深、睡不香。由此可见,生理健康是与心理健康密切相关的,心理上的减负至关重要!

从第3条到第8条,讲的都是生理健康的一些具体标准,每个人都可以经常对照自己的实际情况来衡量。

☆ 譬如说第3条——经常感冒,或一般性的传染病,别人没染上,而自己染上了,就该警觉到自己的体质可能处在下降通道中了!应该一方面注意保养,另一方面要加强锻炼;或学会自我按摩,并且应该适当进补。同

时,每天早晨用大拇指弯曲后的骨节按摩鼻翼处的“迎香穴”,可防伤风感冒。经常容易伤风感冒的人一般来说体质较弱,也较敏感。其唯一的好处是能及早发现病毒、病菌的入侵,起到拉警报的作用,所以那些经常生小病的人生大病的概率不高。相反,有些人平时自以为抵抗力强,把小病不当一回事,而一旦大病来时就会因掉以轻心而延误医治。

进补固然可以提高抗病能力,但也有注意事项。服用保健品必须掌握分寸而不能过量。凡是由国家检验、监督部门正式通过的正宗的保健品是肯定有一定的保健作用的,但过量也会产生不良反应。我们平时一日三餐吃的自然食品,都是大分子结构,要经过人体的充分消化才能变成小分子的营养物质而被吸收。在这过程中人体能自动取舍,一旦吃多了,就不消化,而把多余的及时排出体外。经过科技手段处理的保健品,其原料虽也可能来自自然物质,但已经小分子化了,进入人体后就可被完全吸收。其好处是比直接吃自然食品见效快(就像人生病时直接把葡萄糖液注入人体一样);坏处就是容易过量。最近,美、英等国就有调查报告称,经常服用维生素E的人,寿命反比不服用者短;经常服用多种维生素的人患前列腺癌的比例很高。这并不是说,维生素E和多种维生素害人,而是服用的人没有适可而止,过了量,自己还不知道。2003年,英国食品药品监督管理局公布的研究结果指出,如果过分食用维生素和无机盐,会

引发呼吸系统疾病和胃癌。

如从中医的角度谈进补，则更要强调因人而异。阴虚者滋阴，阳虚者壮阳，气虚者益气，血虚者补血，气血两亏者或阴阳两亏者要辨证施治。

☆ 第4条“肌肉、骨骼健康”——主要是指不要有颈椎病、骨质疏松和关节炎等疾病。过胖，一身肥肉，肯定不健康；太瘦的人抗病能力也差。至于“腿脚利索”，的确可作为健康人的一大标准。因为人体就像一棵大树，腿脚要支撑整个人体，起到大树之“固本”作用。人体的十二经脉中有一半以上起止于脚；脚部的毛细血管达50万条之多，神经末梢异常丰富；人体360个穴位中也有1/3在脚部。脚在中医学中被人们喻为“第二心脏”。所以腿脚是否利索正可反映出人体的健康与否。一般说来，人若走路时显得潇洒轻松，说明“第二心脏”在正常运转，对人体脏腑有很大促进作用，为健康长寿之兆；经常“外八字”走路易患高血压；经常“内八字”走路易患低血压；走路时仅脚尖点地而后跟不大着地的人恐有心脏病；如果步履沉重，走路蹒跚，问题就严重了！

饭后百步走，能活九十九吗？

古人云：“饭后百步走，可活九十九。”真的是这样吗？笔者认为，对于古人的经验，既不可不信，也不可全信。

首先，根据现代科学知识，刚吃过饭是不宜出外散步的，刚吃过饭也不宜马上工作。散步时气血往下行，工

作时气血往上行,两者都不利于消化。吃饭后首先要保证有充分的气血集中在消化系统。所以,对于古人所说的“饭后”如理解为刚吃过饭就去“百步走”,那就大谬也!但如果这“饭后”只是泛指,可以理解为吃了饭后过半小时至1小时再去散步,那就很符合科学养生的道理了。

至于“百步走”和“九十九”,也都可理解为多的意思。因为真的走100步,只需1分钟,对养生保健起不了什么大作用,何来长寿功能?目前很多专家强调,每天至少走半小时,最好走3千米,这样才有利于养生保健。

过去听人说“饭后百步走,可活九十九”,总是理解为饭后散步有助于消化,现在知道刚吃过饭即散步不利于消化,而饭后1小时后再去散步也不是为了消化。那么散步的真正好处在哪里呢?原来散步的真正作用在于消除因长时间工作而形成的紧张状态!是用散步的方式使人放松,把聚集在头部的气血往下导引,使得原来的头重脚轻状态变成下实上虚状态,这样才有利于养生保健。

也许有人会说:“人非草木,岂有不动脑之理!”是的,人们在散步时不可能使大脑停止活动,但仍可以利用脑的活动达到把气血往下导引的目的。比如说,有人与你一起散步时,彼此间可以用非常自由散漫的方式,漫无目的地海阔天空随便聊聊!只要人体处于十分放松的状态,气血就可能自然地下行。因此,散步时最好不要

和自己最亲近的家属或者同事、搭档、秘书等一起聊天。因为这些人在一起很容易谈工作或比较重要的事,最终还是难以做到真正的放松!说不定反而把散步当成了变相的工作,等于把室内办公改成了室外办公;把坐着办公改成了走着办公!如果一个人散步怎么办?一个人散步时的确很容易胡思乱想,从而降低散步的效果。因此,最好选择在花园地区或风景优美的地方散步,眼前的景物让人赏心悦目,就有可能得到好的效果。当然,凡能自觉调节心理情绪的人,每次散步都可能获得最好的效果。

散步养生,古已有之。但20世纪20年代初,美国心脏病学会奠基人、著名的心脏病学家、曾几任美国总统保健医生的怀特博士却一语惊人:“从进化论和医学生理学角度看,步行是世界上最好的运动,对健康有特殊益处。”现在已有无数实验报告证明:散步可使脚下50万条小血管得到按摩,散步可使高血压发病率减少80%~90%,可使冠心病、脑卒中等发病率减少50%。看来“饭后百步走,可活九十九”并非虚言,只是需要以适当的时间、地点、方式为前提。

有人认为,利用上下班时间步行,也可保健。但笔者认为,如果是匆匆赶路,而且是在尘土飞扬的马路边走,在拥挤的人群中穿行,很难归入散步养生。

至于有人提倡倒走,更值得商榷!说倒走有一百种好处的人也应想到倒走的害处!小孩子不仅可以学倒走,甚至可以学倒立或倒翻跟斗,即使一不小心摔伤了

手脚也能很快痊愈的。大人不行，中老年人万万不可！因为眼睛和脚掌都是天生朝前的，一定要“倒行逆施”，是决然没有好下场的！如一年中倒走了364天没问题，而第365天不小心摔了一跤，说不定就断了股骨难以接上而成了残疾！也许有人会现身说法，讲他（她）倒走的时候如何如何地小心谨慎，以致数年来一直没有跌倒过，云云。可是，如果数年来每次散步时，都要如此“小心”，就势必存在紧张心理，以致使气血不能往下成下实上虚之状，反因紧张而气血上行，呈头重脚轻之状！这就完全违背了散步养生的初衷，不走出高血压来算是万幸！所以，“倒行逆施”者可以休矣！

☆ 第5条讲的是健康人应有的气色，这有种族人群的区别。我们中国人正常的脸色应是红黄隐显，明润而有光泽。肤色偏白者，白里透红晕，有光泽，为健康；肤色偏黄者，黄中透出金黄色光泽为佳，俗称“飞黄”。如脸色发青，反映体内气血运行不畅，有经脉瘀滞现象。可能受了风寒，可能有局部疼痛，也可能是阳气不足所致；如脸色赤红，是患热症之兆。满脸赤红为实热症，仅两颧潮红为虚热症；如脸色黄而偏淡无血色，表明脾胃气虚（如加上眼睛染黄，小便有黄赤现象，就是黄疸病症了）；如脸色苍白无血色，表明阳气极虚，气血运行时升不上脸面，为失血耗气所致；如脸色偏灰暗甚至发黑，表明肾精亏耗已相当严重了。

☆ 第6条讲的是体重和体态问题，看似简单的一

句话,却十分重要。事实证明,“体重适当,体态匀称”的人,死亡率最低。

“体重适当,体态匀称”的人往往表明其新陈代谢很正常,这正是健康长寿之重要条件。

人的生命过程是一个活动过程,也是与外部环境进行物质和能量交换的过程。在这一交换过程中,人体内会经历一系列的化学变化和能量变化。我们已经习惯于把这种变化称为新陈代谢。

新陈代谢包括物质代谢和能量代谢。物质代谢是指饮食和水分的摄取、消化和排泄的过程。能量代谢是指在代谢过程中能量的释放、转移、储存和利用。

何谓疾病?疾病就是指人们在生理上和心理上的一切不正常现象。所有的不正常都意味着新陈代谢的不正常;而一旦新陈代谢不正常,人的体重就可能增加或者减轻,体态也就不够匀称了。当然,这有一个过程。有些人已得了病甚至是癌症,而在得病初期,仍可能具有“体重适当,体态匀称”的表象。但随着病情的发作和日益严重,最终仍会在体重和体态上显示出不标准。在一般情况下,我们把“体重适当,体态匀称”看作是新陈代谢十分正常的一种标志。因此该条也就可以作为健康的标准。

“体重适当和体态匀称”与人的不同身高有关,是相对而言的。所以,世界各国的健康标准都充分考虑了身高的因素。世界卫生组织(WHO)设定了一个体重指数,或称作体质指数,简称 BMI(body mass index),用以测

定体重是否适当,体态是否匀称。具体的计算方法如下:

$$\text{BMI}=\text{重量(千克)}\div\text{身高的平方(米}^2\text{)}$$

如笔者目前的体重为 70 千克,身高为 1.78 米。所以,按公式运算为:

$$\text{BMI}=70\div(1.78\times 1.78)=70\div 3.1684=22.093$$

现在世界上很多国家把 BMI 看作是衡量一个人肥胖与否的重要参数(表 1)。

表 1 体重指数与身体状况的关系

体重(体质)指数	身体状况
<18.5	体重不足
18.5~24.9	健康
25~29.9	超重
30~39.9	肥胖
>40	十分肥胖

因此,笔者的 BMI=22.093,属于健康状态。

日本厚生省曾从 1990 年起开始对 40~50 岁年龄段的 20 658 名健康男性和 22 482 名健康女性进行近 10 年的大规模追踪调查,结果发现:男性 BMI 为 23~26.9,死亡率最低;女性 BMI 为 19~24.9,死亡率最低。

当然,中国人与日本人虽同是亚洲人,还是有区别的。即使都是中国人,南方人和北方人,东部沿海地区的人和西部高原地区的人也不一样。日本人的研究成果也只能仅供参考。

从道理上讲,体重问题与人们吸收营养的多少有