



奔向健康中国春天

——健康养生与慢病指导



陈国源 陈德林 吴铭芳 编著



非外借



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



奔向健康中国春天

——健康养生与慢病指导

陈国源 陈德森 吴铭芳 编著

中国科学技术出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

奔向健康中国春天 : 健康养生与慢病指导 / 陈国源,
陈德林, 吴铭芳编著. — 北京 : 中国科学技术出版社,
2018.3

ISBN 978-7-5046-7890-4

I. ①奔… II. ①陈… ②陈… ③吴… III. ①养生
(中医) — 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 327787 号

策划编辑	符晓静
责任编辑	符晓静 白 珺
正文设计	中文天地
封面设计	孙雪骊
责任校对	杨京华
责任印制	徐 飞

出 版	中国科学技术出版社
发 行	中国科学技术出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	380千字
印 张	22.75
版 次	2018年3月第1版
印 次	2018年3月第1次印刷
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7890-4 / R · 2208
定 价	68.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

序 言

健康中国 医师有责

养生文化是中华民族数千年来的璀璨文化和传统中医药文化的重要组成部分，是我国独特的卫生资源、经济资源、科技资源和优秀的文化资源。当今社会由于生活方式不当，亚健康人群呈上升趋势，慢性病、癌症严重威胁人类的健康，给家庭和社会带来沉重的经济和精神负担。养生文化所倡导的“防未病”的方法，是以预防疾病为指导，让社会民众不得病，少得病，对破解医药卫生体制改革这个世界性难题具有重要意义，对促进人类的健康和生产力发展、对社会文明进步具有重要价值，值得推广应用。普及健康的生活方式不仅是社会的重要课题，更是每一位医生的责任。

厦门市医师协会以人民群众的健康为己任，关爱医师健康，重视科普工作，积极宣传健康生活方式，普及健康理念，为社会送温暖，为医师送爱心，开展了卓有成效的工作，值得赞赏。

厦门市医师协会《厦门医师》杂志主任陈国源同志发扬军队优良传统，致力于医学科普工作，努力担当医师的责任，在临床工作之余撰写了这本《奔向健康中国春天——健康养生与慢病指导》。

该书从现代医学科技发展的角度解读养生文化，继承了中医整体观、辨证观的特色，把养生文化的认知提高到现代社会的水平。同时，作者将养生文化理论与自己的临床案例及养生实践有机地结合起来，对普及健康文化、提高健康理念具有实用性、可操作性，特别是常见慢性病和癌症的健康指导与中西医结合治疗，给民众健康带来智慧的力量。

中国医师协会会长



2017年8月16日

敬佑生命 大爱无疆

2010年6月20日，习近平主席在澳大利亚墨尔本出席皇家墨尔本理工大学中医孔子学院授牌仪式时说：“中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”中国养生文化提出的“防未病”措施，对当今不健康生活方式导致的种种疾病，以防为主，避免疾病发生，具有重要意义，对促进人类的健康和生产力发展，以及社会文明的进步具有重要价值，值得推广应用。

习近平主席要求我们医务工作者要有“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的崇高精神。这是我们医师的神圣职责，也是我们义不容辞的重大责任和义务。宣传健康生活方式，增强健康理念，提高健康意识，让百姓有病早防，让人民群众少得病、不得病，提高人民群众健康水平，是我们医师责无旁贷的工作。

《奔向健康中国春天——健康养生与慢病指导》一书从落实《“健康中国2030”规划纲要》出发，以现代医学科技发展的视野，系统地解读传统养生文化，宣传“防未病”的重要性，让人民群众获得通俗易懂的科普知识和掌握健康生活方式的科学道理。作者在阐述科学养生理论的同时，结合自己的临床病案，做到理论与实践相结合，便于社会民众客观地掌握和应用健康养生科学知识。书中对常见慢病、癌症的健康指导与中西医结合治疗，对构建健康和谐社会、提高社会民众防病意识、减少疾病发生，具有较强的实用性和可操作性。

厦门市医师协会会长 姜杰

2017年8月25日

前言

习近平主席在党的十九大报告中提出实施健康中国战略，要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务，指出了中国特色社会主义进入新时代，意味着中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，把提升人民健康作为民族昌盛和国家富强的重要标志，人民健康水平已成为新时代中国特色社会主义建设的重要目标。

党的十九大为建设健康中国吹响了冲锋号，厦门医师协会努力贯彻实施党的十九大健康中国战略，编著了《奔向健康中国春天——健康养生与慢病指导》这本科普专著，弘扬中国养生文化，从现代科技的视野告诉人们如何健康养生，让社会民众不得病、少得病，把健康信息传递给百姓，为民众提供精神健康的财富。

《“健康中国 2030”规划纲要》提出：“以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平，显著改善健康公平。……健康中国建设，要坚持预防为主，推行健康文明的生活方式，营造绿色安全的健康环境，减少疾病发生。”

习近平主席在全国卫生与健康大会上强调：“把人民健康放在优先发展战略地位。”在中华人民共和国第十三届运动会上，习近平主席从“健康中国”的高度指出，体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。体育代表着青春、健康、活力，关乎人民幸福，关乎民族未来。

健康是人类生活的支柱、人生的追求、生命的基石、长寿的保证。只有健康才能保证事业成功、家庭幸福、社会和谐、国家繁荣昌盛。健康中国，是国家科技与文明进步的象征，是我国健康事业发展的方向，是中国人民幸福的春天。

当代社会科技突飞猛进，推动了社会进步，给人类生活带来了广阔的发展

前景，但也给社会发展带来许多问题，如环境破坏、生态失衡、食品污染等，影响了人类生活的清新空间。饮食失衡、不良嗜好、劳逸不均、起居失调等不健康的生活方式，造就了疾病发生的土壤，严重影响了社会人群的健康。

当今危害人类生命健康的常见慢性病，如高血压及其并发心脑血管病变、冠心病导致的急性心肌梗死、糖尿病严重并发症、全身性多种癌症，是人类健康的重要杀手。许多家庭因病致贫、因病返贫，造成社会不和谐的局面。“突发猝死事件”“谈癌色变”，给家庭和社会带来严重的精神恐慌和经济压力。而民众对有关不健康生活方式引发疾病的知晓率偏低，缺乏足够的防范意识。由于生活中存在着种种误区，导致疾病的发生，成为当今社会健康发展中的障碍物。全面普及科学文化知识，倡导健康的生活方式，提高全民科学素养和健康水平，已经成为现代社会的当务之急。

养生文化是中华民族数千年来的璀璨文化和传统中医药文化的重要组成部分，是我国劳动人民在漫长的历史长河中同疾病做斗争，历尽千辛万苦，一代一代传承下来的瑰宝，是中华民族繁荣昌盛的健康基石，是人类社会文明与健康的宝贵财富。养生文化所倡导的“防未病”，是以预防疾病为指导思想，对促进人类的健康和生产力发展以及社会文明的进步具有重要价值，值得推广应用。

习近平主席指出：“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”

《奔向健康中国春天——健康养生与慢病指导》从实施《“健康中国 2030”规划纲要》出发，以健康中国为主题，采用中西医结合的方式讨论健康养生。全书共 30 个专题，分门别类，从现代医学科学与中医整体观、辨证观有机结合，挖掘中国传统养生文化，阐述健康与精神养生、饮食养生、运动养生、起居养生、四季养生、五脏养生、体质与年龄养生及常见高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等慢病养生及中西医结合治疗等内容。本书系统性地指导如何健康养生，体现了养生的科学性、实用性、可操作性，是疾病防控、分级诊疗、医师培训及中西医结合工作者的参考资料，也是民众追求健康的可读性科普读物。

如何健康养生，传播科学养生正能量，是当今社会发展中的重要课题，养



生的科学性、实用性、可操作性为本书出版的宗旨。本书旨在为提高民众科学文化素质与健康意识、指导健康养生奉献微薄之力，也是作者长期以来在社区、农村、学校、幼儿园、机关、企事业单位、广播电台、社区书院、图书馆、科技活动周、鹭江讲坛、海峡两岸青少年夏令营及支援西北医疗健康扶贫等 200 多场社会课堂养生科普系列讲座和中西医结合临床工作的经验总结，文中报道的临床案例可提供参考。

国务院日前批复，同意自 2018 年起，将每年的 8 月 19 日设为“中国医师节”。2016 年 8 月 19 日，全国卫生与健康大会召开，大会把人民健康放在优先发展的战略地位。“中国医师节”的设立，体现了党和国家对医师的关怀和肯定，也给中国医师提出了面向未来的使命和担当。我们的心愿：实施健康中国战略，给民众提供健康信息和精神健康的宝贵财富，把健康知识传播到千家万户，让民众搭上健康快车，奔向健康春天；弘扬健康理念，构建健康生活；品尝健康佳肴，享受健康年华；传承健康文明，造就健康家庭；遵循健康科学，构建健康社会；达到健康彼岸，实现健康中国。

本书得到中国医师协会、厦门市科学技术协会、厦门市卫生与计划生育委员会、厦门市医师协会的大力支持。中国医师协会会长张雁灵、厦门市医师协会会长姜杰为本书作序，深表感谢！在本书的编写过程中，中国人民解放军第 174 医院范长青主任、黄昭穗主任、丁园主治医师协助校对，延发保健有限责任公司罗成同志为专著配图。本书的出版得到中科健康集团股份有限公司、马利来实业有限公司资助，在此对他们表示深深的谢意！

本书是供大众阅读的科普读物，也可为从事中西医结合工作者和社区全科医师提供参考。由于作者才疏学浅，认知水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请同仁与读者斧正，不胜感激！

陈国源

丁酉年于鹭岛

目录

CONTENTS



一 奔向人类健康的春天 / 002

1. 何谓“健康” / 002
2. 《“健康中国 2030”规划纲要》 / 004
3. 养生之道释放人类生存与健康的正能量 / 004
4. 健康养生就在平时的生活实践中 / 005
5. 人与自然和谐是健康的基本条件 / 006
6. 健康的关键是科学的生活方式 / 007
7. 生活中常见的健康误区 / 007
8. 当代的亚健康状态 / 008
9. “过劳死”严重威胁人类健康 / 009
10. 肥胖不是健康状态 / 010



二 养生之道是中华民族的宝贵文化遗产 / 012

11. 养生之道出自庖厨 / 012
12. 养生源于人类的生活实践 / 013
13. 中国传统文化蕴含着丰富的养生智慧 / 014
14. 中医养生是健康的瑰宝 / 015
15. 现代生命科学的兴起揭开了人类寿命的奥秘 / 016
16. 养生强调形体与精神保持统一 / 017
17. 养生之道倡导“防未病”思想 / 018
18. 养生不可忽视“一溉之功” / 019



19. 养生是一种综合性保健 / 020

20. 养生应因人而异 / 020



三 情绪不当是百病之源 / 023

21. 何谓“精神养生” / 023

22. 养生之道对精神的认识 / 024

23. 积极的情绪是延缓衰老的重要因素 / 026

24. 不良情绪是疾病发生的土壤 / 026

25. 情绪损伤是诱发精神疾病的主要因素 / 027

26. 情绪过度是导致心血管疾病的重要因素 / 028

27. 情绪异常对消化器官产生不良影响 / 029

28. 精神因素与呼吸功能相互影响 / 030

29. 精神创伤常是内分泌系统发病的基础 / 030

30. 肿瘤疾病的发生与情绪不当有关 / 031



四 情绪健康是生命的乐园 / 033

31. 语言是养生与健康的信息平台 / 033

32. 清静养神 怡情畅志 / 034

33. 情绪乐观 笑口常开 / 035

34. 心气和平 宽容淡泊 / 036

35. 动静结合 消除疑虑 / 036

36. 修身养性 熏陶情志 / 037

37. 顺应自然 适时调神 / 038

38. 移情养性 稳定心态 / 039

39. 以情胜情 调神养性 / 040



五 良好的饮食习惯是健康长寿的保证 / 042

40. 何谓“饮食养生” / 042

41. 饮食养生的起源 / 043

- 42. 饮食营养是维持生命的重要保证 / 043
- 43. 饮食养生的基本原理 / 044
- 44. 饮食养生因人而异 / 044
- 45. 饮食养生的防病与保健作用 / 045
- 46. 饮食养生对治疗疾病的作用 / 046
- 47. 饮食有节是健康的基础 / 046
- 48. 平衡饮食是防病的重要因素 / 047
- 49. 合理膳食营养是生长发育的土壤 / 048
- 50. 饮食不当是疾病发生的根源 / 049
- 51. 养成良好的饮食习惯是健康的保证 / 049



六 膳食营养是人体健康与延缓衰老的基本要素 / 051

- 52. 蛋白质是生命的物质基础 / 051
- 53. 糖类是人体能量的主要来源 / 052
- 54. 膳食脂肪是人体不可缺少的物质 / 053
- 55. 维生素是维持生命过程中的重要物质 / 054
- 56. 膳食中的微量元素与纤维素的功能 / 056
- 57. 水是人类生命之源 / 057
- 58. 食醋有益于人体健康 / 058
- 59. 喝茶的防病保健作用 / 059
- 60. 大量饮酒有损于健康 / 060
- 61. 吸烟对人体健康危害极大 / 061
- 62. 世界卫生组织公布的十大垃圾食品 / 063
- 63. 中国推荐的十大健康食品 / 064



七 运动是防病健身的良方 / 066

- 64. 何谓“运动养生” / 066
- 65. 运动是人类的本能 / 067
- 66. 运动增进人的生命活力 / 068



- 67. 运动是人体神经调节剂 / 069
- 68. 运动增强心脏和全身血管潜能 / 070
- 69. 运动是增强人体呼吸机能的动力 / 071
- 70. 运动促进机体消化与吸收 / 072
- 71. 运动是新陈代谢的启动剂 / 072
- 72. 运动是提高机体免疫功能的强化剂 / 073
- 73. 运动可延缓和抵抗骨关节衰老 / 074



八 有氧运动是强身健体的有效方法 / 075

- 74. 人体健康需要有氧运动 / 075
- 75. 运动养生需适度 / 076
- 76. 运动养生应因人而异 / 077
- 77. 运动养生要持之以恒、劳逸结合 / 078
- 78. 人的体态姿势是健康的基础 / 079
- 79. 正确的体位运动姿势使人充满活力 / 080
- 80. 正确的体态姿势是防范疾病的重要因素 / 080
- 81. 经常步行锻炼有益于身心健康 / 081
- 82. 太极拳运动的防病作用 / 082
- 83. 气功是强身健体的运动 / 083



九 科学有序的起居生活是通向长寿之路 / 084

- 84. 自然环境是起居生活的外部条件 / 084
- 85. 良好的居住环境是健康的保证 / 086
- 86. 日节律与起居养生的科学观 / 087
- 87. 月节律与人体生理的相关性 / 088
- 88. 顺应年节律起居养生是健康的基础 / 088
- 89. 重视房事养生可延年益寿 / 089



十 良好的睡眠质量是健康的营养剂 / 090

- 90. 睡眠是人类的一种适应性行为和本能 / 090
- 91. 睡眠对人体健康的重要作用 / 091
- 92. 睡眠节律与生物钟的差异性 / 094
- 93. 良好的睡眠环境是进入梦乡的条件 / 095
- 94. 正确睡卧姿势与睡眠的关系 / 095
- 95. 入睡前的良好状态有利于提高睡眠质量 / 096
- 96. 提高睡眠质量忌宜 / 097



十一 四季养生是健康的重要基础 / 100

- 97. 揭开人类与自然相互依存的奥秘 / 100
- 98. 顺应自然是四季养生的原则 / 101
- 99. 四季养生重在调摄阴阳 / 102
- 100. 调理脾肾是四季养生之本 / 103



十二 春季养生 / 105

- 101. 春季气候特点与养生原则 / 105
- 102. 春季“养生”让生活充满生机 / 106
- 103. 调摄“春困”增强机体活力 / 107
- 104. 消除“春愁”让生活充满阳光 / 108
- 105. 减酸增甘有利于滋养脾胃 / 109
- 106. 春季常用穴位养生保健 / 110
- 107. 春季常见病的预防保健 / 112



十三 夏季养生 / 114

- 108. 夏季气候特点与养生原则 / 114
- 109. 保护阳气是夏季养生的基本要素 / 115
- 110. 夏季“养长”适应气候变化规律 / 116
- 111. 夏季“养心”有如水静自然凉 / 117
- 112. 消夏避暑才能心旷神怡 / 118
- 113. 防范“湿邪”消除疲劳 / 119
- 114. 夏季饮食以甘酸清润为宜 / 120
- 115. 夏季常用穴位养生保健 / 121
- 116. 夏季常见病的预防保健 / 122

十四 秋季养生 / 124

- 117. 秋季气候特点与养生原则 / 124
- 118. 秋季“养收”防止人体阳气耗散 / 125
- 119. 秋季养肺保护人体一身之气 / 126
- 120. 秋季养阴是体液平衡的保证 / 127
- 121. 应对“秋乏”让精神充满阳光 / 128
- 122. 用科学的“秋冻”和“防冻”保护自身健康 / 128
- 123. 远离“秋季抑郁症” / 129
- 124. 秋季常用穴位养生保健 / 130
- 125. 秋季常见病的预防保健 / 132

十五 冬季养生 / 133

- 126. 冬季气候特点与养生原则 / 133
- 127. 冬季“养藏”迎接春暖花开 / 134
- 128. 冬季养肾为机体提供健康之源 / 135
- 129. “养阴护阳”保证人体健康稳衡态 / 136
- 130. 冬季常用穴位养生保健 / 136

131. 冬季常见病的预防保健 / 138



十六 肺脏养生 / 142

- 132. 西医“肺脏”与中医“肺”的区别 / 142
- 133. 肺脏疾病是威胁人类健康的杀手 / 143
- 134. 健全的呼吸系统防御功能保证生命健康 / 144
- 135. 避免有害气体的吸入对肺脏健康至关重要 / 145
- 136. 运动锻炼提高肺的抗病能力 / 146
- 137. 适度运动与肺脏的健康 / 146
- 138. 情绪过度对肺脏的影响 / 147
- 139. 饮食养肺要注意个体差异 / 148
- 140. 肺脏时辰养生 / 149
- 141. 咳嗽、咳痰的生理和病理因素 / 150
- 142. 咳嗽、咯血不能滥用止咳药和抗生素 / 151
- 143. 胸痛、呼吸困难应及时处理 / 152
- 144. 中药肺脏养护调理 / 152
- 145. 肺脏常用穴位养生保健 / 153

十七 脾脏养生 / 156

- 146. 西医“脾胃”与中医“脾胃”的概念 / 156
- 147. 调理脾胃是养生之本 / 157
- 148. 科学进食是调理脾胃的准则 / 158
- 149. 思虑过度影响消化吸收 / 159
- 150. “脾主肌肉”与运动的关系 / 160
- 151. 科学起居生活有益于消化吸收 / 161
- 152. 防止医源性疾病损害脾胃健康 / 161



- 153. 胃肠道症状不能轻易忽视 / 162
- 154. 如何判断腹泻的原因 / 163
- 155. 便秘对人体健康的危害及养生调理 / 164
- 156. 中药调理脾胃 / 166
- 157. 脾胃常用穴位养生保健 / 167



十八 心脏养生 / 169

- 158. 西医“心脏”与中医“心”的概念 / 169
- 159. 心脏具有独特的“泵”的功能 / 170
- 160. 心血管疾病严重威胁人类健康 / 171
- 161. 调摄情绪，预防心血管突发事件 / 172
- 162. 合理饮食延缓心血管衰老 / 173
- 163. 与心脏健康相关食品 / 174
- 164. 适度运动增进心脏健康 / 174
- 165. 起居养生与心脏健康 / 175
- 166. 对心脏常见症状的认识 / 176
- 167. 预防先天性和感染性心脏病 / 177
- 168. 防范心功能不全发生 / 177
- 169. 中药养心调理 / 178
- 170. 心脏常用穴位养生保健 / 179



十九 肝脏养生 / 181

- 171. 中西医对肝脏的认识 / 181
- 172. 肝脏是人体巨大的“化工厂” / 182
- 173. 肝脏的疏泄促进精血的运行 / 184
- 174. 肝脏疾病严重威胁人类健康 / 185
- 175. 善养肝者莫切于戒暴怒 / 186
- 176. 肝脏的饮食与营养 / 186
- 177. 运动与肝脏健康 / 187

- 178. 劳逸结合养护肝脏 / 188
- 179. 防止医源性肝损害 / 188
- 180. 肝胆疾病的全身性反应 / 189
- 181. 如何看待肝功能检查 / 190
- 182. 肝脏中药养生调理 / 191
- 183. 肝脏常用穴位养生保健 / 192

二十 肾脏养生 / 195

- 184. 中西医对肾脏的认识 / 195
- 185. 肾脏与精神因素的相关性 / 197
- 186. 肾脏饮食养生 / 198
- 187. 肾脏运动养生 / 199
- 188. 肾脏起居养生 / 200
- 189. 肾脏疾病是威胁人类健康的重要疾病之一 / 201
- 190. 重视肾脏疾病的防范, 避免肾毒性药物的损害 / 202
- 191. 肾性浮肿中医调治 / 203
- 192. 淋证的中医辨证和调理 / 204
- 193. 癃闭的中医辨证和调理 / 205
- 194. 中药养生调理肾脏 / 206
- 195. 肾脏常用穴位养生保健 / 206

体质与年龄养生 TIZHI yu NianLing YangSheng

二十一 体质养生 / 210

- 196. 人类具有不同的体质特点 / 210
- 197. 体质的形成与多种因素相关 / 211
- 198. 气虚体质养生 / 214
- 199. 阳虚体质养生 / 215