

邵振宇 房景奎 杨连生 主编

養生方法概論

沈阳出版社

养生方法概论

邹振宇 房景奎 杨连生主编

责任编辑：李欣玫

封面设计：王亚非

责任校对：柯 济

封面题字：刘渡舟

沈阳出版社出版发行

沈阳市第三印刷厂印刷

（沈阳市和平区13纬路19号）

开本：787×1092毫米1/32 1991年11月第1版

印张：10.5

1991年11月第1次印刷

字数：230千字

印数：1—1000

ISBN 7-80556-735-2/R·39

（辽）新登字12号

定价：4.50元

内 容 提 要

本书结合祖国医学有关养生的论述，运用唯物辩证法的方法论，力求对养生进行深入探讨，使养生与辩证法有机地结合起来，试图详尽地阐述健康与衰老等有关问题，解释机体的种种现象，并从衣、食、住、行以及常见病、多发病的防治方面，提出作者认为切实可行的卫生保健措施，为广大读者提供行之有效的养生信息。

本书可供中医院（所）、乡（镇）、厂矿基层中医人员、农村医生放置案头，问难释疑。中医爱好者阅读本书也将大有裨益。

编写说明

人生易老，光阴飞逝，转眼就是百年。这虽然是自然规律，然而渴望健康，保住青春，确是人们的共同愿望。

人有生必有死，谁也不能违拗。可是，若能顺应四时，合理养生，按《黄帝内经》指出的“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”防病于未然，则自能“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。不死之术虽无，但养生之道却早已有之。《素问·上古天真论》曰“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”这就是说，人若在思想情绪上保持清静安宁，不贪欲妄想，就可以做到精神旺盛，预防疾病。

几千年来，经过历代医家的不断实践，祖国医学积累了极其宝贵的养生经验，形成了较为系统的养生长寿理论与方法，为后世研究养生学奠定了坚实的基础。因此，预防未老先衰，延年益寿，使其尽终天年，则是可以实现的。

编者结合祖国医学有关养生的论述，运用唯物辩证法的方法论，力求对养生进行深入探讨，使养生与辩证法有机地结合起来，试图详尽地介绍健康与衰老等有关问题，解释机体的种种现象，并从衣、食、住、行以及常见病、多发病的防治方面，提出笔者认为切实可行的卫生保健措施，为广大读者提供行之有效的养生信息。本书以《黄帝内经》、《伤寒论》等经典医籍中有关养生的论述为依据，运用科学的辩证法加以阐述，这也是研究祖国医学中养生理论的新尝试。

养生方法研究是邵振宇教授承担的省教委科研课题。在长期的教学科研中，他能把理论思维与医学保健密切地结合起来，并对祖国医学有关养生理论作了深入研究，在此基础

上进行科研设计、拟定编写大纲，组织和指导辽宁中医学院89级研究生和一些青年教师及医务工作者对本书编写工作。

晨光微露，朝阳初东，在这册《养生方法概论》付梓之际，1990年的日历只剩下薄薄的二三页了，编者望着那厚厚的，散发着油墨芬芳的1991年新日历，不禁让人觉得已经站在了新的一年的门槛。飞舞的雪花沁透着绿意，凛冽的寒风牵引着春天。马年即将过去，羊年将要来临。新年伊始，笔者把这册书做为礼物，奉献给读者诸君，如果朋友们从中得到裨益，那末，编者将会感到殊足幸甚，十分欣慰。

掩卷遐思，由于编者经验和理论水平有限，加之仓促成书，疏漏谬误，不尽如人意之处在所难免，敬请同仁批评指正，不吝赐教。

在本书编写过程中，承蒙辽宁中医学院研究生部、科研处大力支持。著名中医专家、北京中医学院教授刘渡舟挥毫泼墨，题写书名，借此机会，一并致谢。

编者

1990年12月29日于沈阳

目 录

第一章 人类的自我认识	(1)
第一节 人类起源.....	(1)
一、为什么说人类是从古猿进化而来的.....	(1)
二、人类是怎样由古猿进化来的.....	(4)
三、人类自我认识与养生的联系.....	(7)
第二节 人类的养生.....	(8)
一、中国古代的养生观.....	(9)
二、现代人养生.....	(12)
第二章 整体养生与局部养生	(16)
第一节 整体养生.....	(16)
一、中医整体观.....	(16)
二、中医的养生原理.....	(21)
第二节 局部养生.....	(26)
一、局部养生的科学依据.....	(26)
二、局部养生方法.....	(28)
三、局部养生与整体养生的相互关系.....	(38)
第三章 饮食养生与精神养生	(40)
第一节 饮食养生.....	(40)
一、一般膳食与营养卫生.....	(40)
二、特殊人群的膳食及营养养生.....	(44)
三、食品卫生与预防方法.....	(51)
第二节 营养与健康.....	(56)
一、饮食营养与人体的关系.....	(56)

二、食物中所含的主要营养素·····	(59)
三、药膳食疗菜谱·····	(64)
第三节 精神养生·····	(76)
一、阴阳平衡·····	(76)
二、七情与养生方法·····	(82)
三、精神与脏腑之间的关系·····	(86)
第四章 终生养生与阶段养生·····	(89)
第一节 养生的长期性·····	(89)
第二节 阶段养生·····	(92)
一、长寿之由,首责先天·····	(92)
二、生长发育期的营养·····	(97)
三、中年修理,重振根基,防病治病·····	(107)
四、老年养生,通权达变·····	(111)
第五章 动态养生与静态养生·····	(117)
第一节 动态养生·····	(117)
第二节 静态养生·····	(128)
一、气功的形成·····	(128)
二、练功注意事项·····	(128)
三、练功方法简介·····	(129)
四、入静要领·····	(131)
五、常用的收功方法·····	(139)
第六章 控制养生与反馈养生·····	(142)
第一节 控制养生·····	(142)
人体的自动控制系统·····	(142)
第二节 反馈养生·····	(143)
从反馈信息看选择养生方法·····	(143)
第七章 环境养生与季节养生·····	(155)

第一节 人与自然的关系.....	(155)
一、季节气候对人体的影响.....	(155)*
二、昼夜晨昏对人体的影响.....	(156)
三、地区方域对人体的影响.....	(156)
四、六淫对人体的影响.....	(157)
第二节 季节养生.....	(158)
一、春季养生.....	(158)
二、夏季养生.....	(159)
三、秋季养生.....	(162)
四、冬季养生.....	(163)
第八章 生理卫生与心理卫生	(166)
第一节 生理卫生.....	(166)
一、神经系统.....	(166)
二、心血管系统.....	(169)
三、呼吸系统.....	(171)
四、消化系统.....	(172)
五、泌尿、生殖系统.....	(174)
六、内分泌系统与新陈代谢.....	(177)
第二节 心理卫生.....	(177)
一、心理卫生的概念、基本内容.....	(177)
二、节欲、审美、情感与心理养生.....	(179)
三、情感对心理养生的作用.....	(181)
四、心理卫生的十条标准.....	(182)
第三节 心理疗法.....	(185)
一、心理疗法的形成与发展.....	(185)
二、祖国医学对心理活动的认识.....	(187)
三、中医对情志疾病的预防.....	(189)

四、中医心理治疗方法·····	(192)
第九章 药物养生 ·····	(197)
一、药物养生的渊源·····	(197)
二、药物养生的作用·····	(197)
三、药物养生的原则·····	(198)
四、如何正确运用养生药物·····	(199)
五、常见抗衰老药物介绍·····	(200)
六、养生药物的现代研究·····	(201)
第十章 常见病的养生方法 ·····	(204)
第一节 健康与疾病·····	(204)
第二节 常见病养生方法·····	(209)
一、小儿厌食·····	(209)
二、妇女临产时的养生·····	(211)
三、妇女更年期综合征·····	(213)
四、胃、十二指肠溃疡·····	(215)
五、高血压·····	(218)
六、糖尿病·····	(220)
七、冠心病·····	(222)
八、神经衰弱·····	(224)
九、肝炎、肝硬化·····	(225)
十、肺结核·····	(228)
十一、肾盂肾炎·····	(230)
十二、胆囊炎和胆石症·····	(232)
十三、骨关节病·····	(234)
十四、慢性心功能不全·····	(236)
十五、脑血栓·····	(238)
十六、溃疡性结肠炎·····	(240)

十七、慢性盆腔炎·····	(242)
十八、阴道出血·····	(243)
十九、小儿遗尿·····	(245)
二十、单纯性甲状腺肿·····	(248)
二十一、乳腺增生病·····	(248)
二十二、肩关节周围炎·····	(249)
二十三、颈椎病·····	(252)
二十四、慢性咽炎·····	(256)
二十五、小儿慢性喉炎·····	(258)
二十六、慢性鼻炎·····	(259)
二十七、慢性喉炎·····	(261)
二十八、龋病·····	(264)
二十九、牙周病·····	(267)
三十、眼病养生·····	(270)

附 录

每日膳食中营养素供给量·····	(273)
人体所需主要营养素·····	(275)
常用食物营养成分表·····	(278)
各种食物主病症索引·····	(290)
各类病症所用食物索引·····	(308)

第一章 人类的自我认识

人类是自然界长期发展的产物。凡是产生的东西，都是必然要消亡的。因此，人不能长生不老。但是，人能延年益寿，其根本所在就是养生。欲养生，必先求其法，只要方法得当，才能享尽天年。

要想全面系统地掌握和运用养生方法，首先必须正确地认识人类自己。

第一节 人类起源

古往今来，关于人类起源有种种传说，15世纪下半叶才开始有了较正确的观点。

一、为什么说人类是从古猿进化而来的

早在一百多年前，恩格斯就曾指出：“人也是由分化产生的。”近代一些学者，在环球航行中发现了一种象人的动物——类人猿，它们不是人，却能象人直立行走，会盖房子，有喜、怒、哀、乐等表情。遭到袭击时，能拿起石头、棍棒进行自卫，猎取兽类时，有良好的组织。这些动物使人们把自己与它们联系起来了。开始思考“人是否是由猿变来的”。

瑞典分类学家林奈，把人列入哺乳动物纲灵长目中，提出“人猿同类”思想。1759年，德国胚胎学家卡·弗·沃尔弗，从胚胎学角度对物种不变的思想进行第一次攻击。他认

为，任何生物胚胎的发育过程，都是从简单的细胞开始，经过一系列细胞分裂、分化，形成了各种器官和组织。苏联学者贝尔根据这一思想，创立了《比较胚胎学》。他指出，所有脊椎动物的胚胎发育过程都是相似的。德国的解剖学家海克尔，发现了种的演化史可以在个体发育中重演的事实。著名诗人歌德通过对骨学的研究证明，人和其他哺乳动物一样都有腭间骨，为人猿同类提供了科学根据。1871年，达尔文发表第三部名著《人类起源和性的选择》，用大量的事实应用生物进化论的理论，证明人猿同祖论，即人类是从古猿进化来的。表现在以下四个方面：

首先，从解剖学来看，人和哺乳动物很相似，人的主要器官、外形和组织结构同哺乳动物的相应器官极其相似。如骨骼、心脏、脑等。同时，人体尚存某些退化和不发达的器官，如盲肠、耳肌和退化的汗毛，这些器官在动物身上，不仅正常发展着而且对它们的生活还起着重要作用。由此可见，人类的祖先在发展过程中这些器官曾经是有用的，后来由于生活条件的变化，这些器官因为无用或用处甚小而逐渐退化了。现在偶然出现的毛孩、人尾等返祖现象，证明人和动物是同源的。

其次，从胚胎学来看，人和动物是相吻合的。人胎发育到三、四个月时，外形象鱼，手脚象鱼鳍，头部两侧有鳃裂。躯干后端有尾。发育到五个月时，全身长出胎毛，其排列方式很象黑猩猩。正如恩格斯所说：“母腹内的人的胚胎发展史，仅仅是我们的动物祖先从虫豸开始的几百万年的肉体发展史的一个缩影”。

再次，从生理学来看，人不仅与一般动物有亲缘关系，而且与类人猿有更近的亲缘关系。特别是黑猩猩与人类有许

多相似之处。如胸前有一对乳房，雌性的有月经，怀孕期是八、九个月，无尾巴，有喜、怒、哀、乐的面部表情，与人的血型最相近等。

第四，从考古学来看，近百年来，人们发现的化石也证明了这一观点。1924年，在南非唐恩地区发现了南方古猿幼儿头骨化石，这块幼儿头骨化石的外部形态已经表现出某些典型的人类特征。1960年，在东非坦桑尼亚奥杜韦峡谷和肯尼亚等地，又先后发现了早期猿人头骨、上下颌骨、牙齿、手骨和足骨化石。其中头骨壁薄、眉脊不明显，下肢已表现出早期猿人能够直立行走，手骨拇指与其他四指能够对握。1972年，在东非肯尼亚特卡纳湖东崖发现了一个编号为1470号的人头骨，它虽然没象猿人那样明显突出的眉脊，但肢骨基本上和现代人相似，两脚表现出已能够直立行走。同年，又在特卡纳湖东崖发现有多块粗制的砾石石器，这表明他们已能进行狩猎为食了，这大约在260万年前左右。晚期猿人的化石在我国有北京猿人、元谋猿人和兰田猿人等。在亚洲有印度尼西亚的莫佐克托猿人；在非洲有坦桑尼亚的利基人等；在欧洲有德国的海德堡猿人等。我国北京周口店的北京猿人的前额向后倾斜，平均脑量为1059毫升，而现代人是1400毫升，腕骨、锁骨和月骨化石，都具有现代人的形态，他身体象人，脑袋象猿，能制造和使用工具，并能用火。

早期智人和晚期智人的化石，在亚、非、欧、大洋洲等地都有发现。1958年9月，在广西柳江县通天岩洞穴中发现了柳江人的化石，从柳江人的头骨上可以看到原始黄种人（蒙古人种）的特征，他是现代黄种人的祖先。山顶洞人的化石是1933年在北京周口店龙骨山山顶洞里发现的。从对化石的分析中，可以看到他们已具有原始蒙古人种的特征。

二、人类是怎样由古猿进化来的

人类和类人猿的祖先是森林古猿。大约在二、三千万年前，生活在欧、亚、非三洲的森林里，它们的身体灵巧，在树枝上攀援行动、采摘果实，经过几百万年，其中的一支由于生活条件没有多大变化，而发展成现在的类人猿，即大猩猩、猩猩、黑猩猩和长臂猿等；另一支由于自然条件的变化，从森林转移到地面，这时有些古猿及其后代因不适应自然条件的变化而灭绝了。其中有些古猿及其后代，经过漫长的岁月，从古猿逐渐转变为能够直立行走、四肢分工并能使用和制造工具，有语言和意识的现代人，这说明自然条件在人类的进化过程中起到了重要作用。

森林古猿长期在森林里生活，由于这种生活方式的需要和遗传与变异的作用，使其身体的功能和结构逐渐发生变化。长期在树上生活，需要攀援，促使其四肢有了某种分工。前肢在树上经常抓握、臂行和采摘果实等活动；后肢的主要功能是支撑身体。由于前后肢的分工，使其身体经常处于垂直状态，从而引起了骨骼结构和内脏器官的变化。不仅使其脊椎逐渐与地面垂直，胸腔扩大，而且也使其内脏的压力落到骨盆和后肢上。逐渐骨盆扩大，后肢发达起来。因为身体垂直，其头部便抬了起来，从而扩大了视野，促进了视觉与听觉的发达。由于感官的发达，使之引起了神经系统的发展变化。

第三纪中期以后（距现在大约2000—1200万年前），地球发生了造山运动，亚洲南部出现了喜马拉雅山脉，非洲东部出现了大裂谷。地形和气候的显著变化，也引起了森林的变化，使过去的常绿林变成了落叶林，大面积的森林变成了一块块小森林。这种自然条件的变化，为新物种的产生提供

了条件。

在上述的自然条件下，原始人群主要是靠狩猎动物和采摘果实为生。他们在所居地区采集植物的根茎和果实，捕猎野兽和鸟禽等。可是时间长久，该地区的一些物种因这种掠夺方式采集而灭绝，破坏了食物来源，这使他们的生活受到严重威胁，这便是人类最早的生态危机。在这种情况下，迫使他们不得不进行迁徙。后来，到了大约一万年前的新石器时代，原始农业和牧业的发展，种植和驯养的出现，人类开始了有目的的利用资源。从此，解决了最早的生态危机，促进了人类的进化和发展。

从猿到人的转变是一个过程，主要经过直立行走，猿手变成人手，语言意识的形成几个阶段。

恩格斯说：“直立行走，这就完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步”，人手和劳动是同时出现的。因为“人手不仅是劳动的器官，也还是劳动的产物”，古猿的上肢变为人手，经过一个漫长的过程。由于直立行走，使其前肢被解放出来，促进了手和脚的分化，从此便开始了由猿的前肢向人手过渡，在长期的劳动中，由于手的用途愈来愈多，便引起了手的功能和结构的变化，如掌骨加宽，腕部加强，大拇指与其他四指相对等。随之手部的骨骼、肌肉和神经等都发生了变化。又因遗传和变异的作用，逐渐发展成为人手，看来人手不仅是劳动的器官，也是劳动的产物。

达尔文的生长相关律认为，有机体个别部分的特定形态经常是和其他部分的形态相联系的，其中某一部分形态的改变，必然也引起其他部分形态的改变。所以，人手的形成过程和整个有机体的变化是相互联系相互影响的。由于上肢变为手，成为劳动器官，下肢变为足，成为支撑身体和行走器

官，并在劳动中各个器官的相互联系、相互作用、协调发展。从而必然引起整个机体其他部分的相应变化和发展。如引起咽喉、声带等发音器官的变化，为说话提供了可能性。

恩格斯曾指出：“语言是从劳动中并和劳动一起产生的”。森林里的古猿，只能利用自然界现成的东西，所以它们与禽兽一样，只有单调的音节就够用了。可是，古猿到了地面以后，无论是狩猎，还是御敌，个体是办不到的，只有群居才能克服当时的各种困难。他们通过劳动对自然界有了粗浅的认识，对一些现象需要总结，传给后代。同时，还有集体劳动需要交往，于是便产生了语言。所以，语言的产生与社会劳动直接相关的。语言是随着社会的产生而产生，也随着社会的发展而发展。

意识是人脑的机能和属性，是人脑反映客观世界的高级心理形式。它与动物的心理活动有着本质的区别。动物是通过条件反射来反映客观现实的，是第一信号系统。在条件反射基础上反映出来的心理活动，只能是具体感性的反映，这种反映形式，没有超出感官的概括，而人的意识，是对客观事物的抽象概括，这是人的语言产生后的反映，是第二信号系统，是高级神经系统高度发达的表现。苏联心理学家巴甫洛夫认为，语调是一种具有丰富内容的刺激物，无论在量上或者质上都不是动物的任何条件刺激物所能比拟的。人类是用词和概念的抽象形式进行间接反映，逐步发展为人类特有的高级思维能力。意识也是同社会劳动一起产生的。

综上所述，在由猿到人的转变过程中，直立行走，手的形成，语言和意识的产生，都是人类自身社会劳动的结果。所以说，劳动创造了人。人和动物的区别主要有两点：一是人能劳动；二是人有思维。

三、人类自我认识与养生的联系

首先，人类有养生的可能性。人类能够正确地认识自己产生发展的历史之后，为了自己的生存和发展自然会提出养生的愿望和要求。马克思主义认为，人类不仅是自然界长期发展的产物，也是社会的产物。任何事物都是不断发展变化的，其发展变化又都是有规律的，规律是可以认识的。人类既然能认识自己产生和发展的历史，那么，必然也能逐渐认识保养自身的方法和规律。这就是从人类产生和发展过程中认识到人类自身养生的可能性。实际也是如此，人们对养生规律早已有正确认识，如古医籍《黄帝内经》、《吕氏春秋·尽数》、《养生论》和《养生要录》等书，都论述了养生的方法和规律。

其次，人类有养生的必要性。纵观历史，可以看到远古时代，人的平均寿命较现代人的平均寿命短的多。如周口店北京猿人，经过对其化石的分析认为，有百分之六十点二的猿人化石的生前年龄在14岁以下。又如，对欧洲尼安得特人化石的分析，可见死于11岁左右的就占百分之四十；死于40岁以上的只占百分之五。从对尸骨研究的资料上看，公元前4000年，欧洲人的平均寿命是18岁；公元前2000年，古罗马时代平均寿命为29岁；文艺复兴时期平均寿命是35岁；1920年，是55岁；1935年，是60岁；1952年，是68.5岁；1979年，是72岁。

由此可见，人类的平均寿命是随着时代的发展而逐渐提高的，其原因是多方面的，主要是社会的发展进步，经济生活水平的提高，医疗事业的发展，科学技术水平的发展和提高等。可是在同一社会环境、经济生活条件和医疗条件下，人们的寿命也是不一样的，很多人没有达到平均寿命，这除了