

林水森主編

中年養生小百科

Zhong Nian Yang Sheng Xiao Bai Ke



文匯出版社

中年养生小百科

编写者 / 陈沙维 朱德增 陈 川
尹兆宝 王 健 郁志华 李亚明
许笃聪 李建明 刘伟燕 阙华发
何颂华 李 佶 王秀薇 袁东健



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年养生小百科/林水森主编.---上海:文汇出版社,2001.7

ISBN 7-80531-887-5

I. 中... II. 林... III. 中年人-保健-普及读物 IV. R161.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 01206 号

中年养生小百科

主 编/ 林水森

责任编辑/ 竺振榕

封面装帧/ 王建纲

出版发行/ 文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/ 全国新华书店

印刷装订/ 上海青浦任屯印刷厂

版 次/ 2001 年 7 月第 1 版

印 次/ 2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本/ 850 × 1168 1/32

字 数/ 490,000

印 张/ 19

印 数/ 1~5100

ISBN 7-80531-887-5/R · 65

定 价/ 32.00 元

前 言

在同一些中年朋友交谈中,问起他们当前最关心的事情是什么,大家都不约而同的回答是健康,因为“只有身体属于自己”。看来人们在解决了温饱、步入小康的今天,健康已成为百姓的第一需要。难怪“请客请健康”、“送礼送健康”、衣食住行事事追求健康已逐渐成为社会的时尚,这是人民生活水平不断提高、人人安居乐业的一种体现。相信随着社会的进步,人们对健康的需求还将不断提高。

对于中年人的健康来说,最大威胁是什么?是疾病?是心理?实际上真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。生理性衰老虽然是一种不可抗拒的生理现象,但却为各种疾病打下了重要的病理基础,而退行性病变一旦形成,又将大大加快这种生理性衰老的速度。难怪全世界医学工作者都把研究衰老本质和抗衰老的方法以及治疗退行性疾病作为重要的研究课题而投入大量的人力和研究经费。当然,对中年人来讲,除了退行性疾病外,还有其他的疾病也将影响他们的健康。

中医药学有较系统的文字记载已有二千多年的历史。古人很早就提出,人到四十岁的时候,维持各种生命活动的基本物质和生理功能就将逐步出现减少和退化。把防治疾病与延缓衰老结合起

来,进行实践和总结,成为中医学形成和发展中的一个鲜明特点。它不仅在如何延缓衰老、养生保健方面为后人留下了极为丰富的文献记载,而且历代医家还身体力行,通过自己的实践创造了健康长寿的经验。从唐代 101 岁的孙思邈到清代 150 多岁的冷谦,长寿者不在少数。中医学以其悠久的历史和丰富的经验正引起全世界的日益关注,说起“养生”经验,稍有东方文化知识的外国人,对中医学无不钦佩和羡慕,这些古往今来宝贵的实践都为当代中年人的健康保健提供了重要的保障。

当前,医学保健图书市场异常繁荣,科普保健读物品种繁多,但是以中医为特色的中西医结合、专为中年人设计的保健书籍还不是太多。

我从 1979 年起开始进行抗衰老和退行性疾病的研究工作,深深体会到延缓衰老的速度和及时防治疾病对中年人来讲十分重要。这不仅关系到在中年阶段,为适应社会日趋激烈的竞争,要求较强的体力和精力,也关系到能否为进入老年打下良好的健康基础,以安度晚年。何况中年是一个“多事之秋”,无论男女,都会在身心上经历一些剧烈的变化。所以,尽管日常科研、教学、医疗工作繁忙,但仍愿意接受出版社的邀请,编著这本适合中年朋友阅读的医学养生保健科普读物。

为了使编写工作更为顺利和尽量做到所介绍的内容具有实用性和有效性,特邀请了十多位来自上海中医药大学老年医学研究所、中国人民解放军第二军医大学、上海市第四人民医院、上海中

医药大学附属龙华医院的一些长期从事抗衰老和研究中年人常见疾病防治工作的内、外、妇、骨伤、肿瘤等科的有关教授、专家,分别编写了有关章节,尽量采用通俗易懂和容易理解的语言进行表述,并在难懂和关键的部分配有插图,使本书内容更加通俗易懂。经过上述同志的精心创作和多位编者的多次反复修改,本书编撰共历时一年多,今天终于定稿付梓了。

本书按人体的部位,由上至下,从组织器官的主要结构,结合中医内脏与体表相关的网络,讲解它们的生理功能和以中医为主的保养方法,介绍了中年男士、女士们常见疾病的现代医学概念和诊断知识、中西医两方面的治疗及保健知识和有关中医单方、验方和食疗、食养配方以及推拿方法。如果本书的出版能为中年朋友的健康保健和青春永驻做出一些贡献,也就实现了我们编写本书的最大愿望。

本书在编写过程中得到同济大学附属同济医院沈昭在教授的大力帮助和钱玉洁同志为本书配图,在此一并表示感谢。

林水森

2001年5月

目 录

前 言.....	(1)
----------	-------

养生——中国医学的瑰宝	(1)
-------------------	-------

什么是养生	(1)
-------------	-------

养生的八大要点	(3)
---------------	-------

一、顺应大自然	(3)
---------------	-------

二、避邪	(6)
------------	-------

三、养性	(6)
------------	-------

四、节食	(7)
------------	-------

五、合理的运动量	(9)
----------------	-------

六、惜“气”养“气”，保持旺盛精力	(10)
-------------------------	--------

—— • 小知识 • ——

两种简单的呼吸锻炼法.....	(10)
-----------------	--------

七、防微杜渐——有病要早治	(11)
---------------------	--------

八、进补培元	(11)
--------------	--------

中年男士通用的补药	(14)
-----------------	--------

中年女性保健的重要环节	(16)
-------------------	--------

—— • 名词解释 • ——

天癸	(17)
----------	--------

经络	(18)
----------	--------

五脏六腑	(18)
------------	--------

脑——司令部的职能..... (19)

脑组织的分工 (19)

中医“脑”的概念 (20)

延缓脑衰老八法 (21)

一、健脑秘诀——勤用脑 (21)

二、为脑加油——睡眠好 (22)

三、调节脑功能——多做健脑操 (22)

四、注重精神调摄 (25)

五、健脑良方——食养 (26)

六、益智安神的名医处方 (30)

七、健脑茶 (33)

八、按摩头部 (34)

—— • 小问答 • ——

智力与脑的大小有关吗? (35)

脑有性别差异吗? (36)

脑疲劳是怎么回事? (36)

如何判断优势半球? (37)

中风 (39)

中风的高危因素 (39)

一、高血压与中风 (40)

二、心脏病与中风 (40)

三、糖尿病与中风 (41)

中风预兆 (42)

中医治疗 (42)

一、中风的辨证处方 (43)

二、常用中成药 (44)

中风的预防	(45)
头痛	(47)
中医治头痛	(48)
一、头痛处方	(48)
二、治头痛秘方	(49)
三、常用中成药	(49)
药膳与食疗	(50)
头痛的预防	(50)
面瘫	(51)
三叉神经痛	(53)
控制疼痛	(53)
一、辨证处方	(53)
二、常用中成药	(55)
早老性痴呆	(56)
先兆——近事遗忘	(56)
家庭自测方法	(57)
良性健忘症不是痴呆	(58)
痴呆的预防	(59)
眼	(60)
保养妙方	(60)
一、眼保健三大维生素和钙	(60)

二、明目药茶	(61)
三、预防眼疾的中成药	(63)
四、用眼卫生	(63)
五、练“眼功”	(64)
六、眼部点穴	(65)

—— • 小知识 • ——

根据脸型挑选眼镜框	(67)
夏天戴太阳镜的好处	(68)

警惕青光眼	(68)
什么是视网膜剥离	(69)

鼻

(71)

鼻子的烦恼	(71)
严格把好“出入境”关	(71)
鼻部保健按摩	(72)

—— • 小知识 • ——

防治流鼻血的方法	(75)
慢性鼻炎的茶疗法	(76)
治疗鼻塞良方	(78)

耳

(79)

耳的日常保护	(79)
耳部按摩	(80)

—— • 小知识 • ——

神秘的耳朵	(83)
怎样清除耳垢	(86)

乘飞机、电梯时怎样保护耳朵	(86)
耳鸣——耳聋的警钟	(87)
梅尼埃病	(87)
牙齿	(89)
中医认为:健牙需补肾	(89)
牙的日常保养	(90)
—— · 小知识 · ——	
正确的刷牙方法	(90)
练习“牙操”——叩齿	(91)
洁齿处方	(92)
固齿处方	(93)
牙疼秘方	(94)
—— · 小知识 · ——	
超声波清洁牙齿	(94)
专家警告:中年人的牙齿慎与硬物较量 ...	(95)
舌与舌苔	(96)
口舌报警	(97)
如何对付口腔溃疡	(99)
口唇	(102)
唇色与健康	(102)
要重视口唇的保养	(103)
—— · 小知识 · ——	
患者涂口红会给医生带来麻烦	(103)

头发	(105)
影响头发健美的因素	(105)
护发七法	(106)
一、从食物中摄取营养	(107)
二、食疗护发方	(107)
三、名医古方	(112)
四、头部按摩护发	(113)
五、喝茶黑发	(115)
六、精神舒畅	(115)
七、充足睡眠	(116)
—— • 小故事 • ——	
神仙不老丸	(116)
延缓头发变白	(117)
脱发的防治	(118)
 容颜	(119)
如何看面色	(119)
五脏、经络与面容的关系	(121)
鱼尾纹、眼袋——面部衰老的表现	(122)
由内养外是关键	(123)
三种肤质的保养要点	(125)
按摩护肤	(126)
养颜秘方	(127)
润肤美容茶	(130)
 甲状腺功能亢进症	(132)

早期发现甲亢 (132)

患了甲亢怎么办 (133)

——·小知识·——

甲亢能服碘剂吗? (135)

甲状腺腺瘤 (136)

白塞氏病 (138)

白塞氏病的特点 (138)

治疗抓住主症 (138)

外用药物 (139)

呼吸系统——人的“华盖” (140)

朝升夕落,自然规律——中年以后的退变 (142)

四季养肺 (142)

食疗选方 (145)

烟害肆虐 (147)

——·小知识·——

肺有令人惊奇的“吞吐量” (149)

自测肺功能——了解自己的生理年龄 (150)

感冒 (152)

传播途径新说 (152)

发生感冒的原因 (153)

——·小知识·——

感冒的高发人群和好发因素 (154)

感冒发热的利弊与解决办法 (155)

休息——康复的关键 (156)

中医辨证施治 (157)

解表法治疗感冒的禁忌 (158)

—— • 小知识 • ——

感冒汤药煎服要诀 (159)

感冒时怎样选择用药 (160)

感冒的简易预防 (160)

慢性支气管炎 (162)

临床特征表现——咳、痰、喘 (162)

发病高危因素 (163)

并发症 (165)

治疗原则 (165)

咳嗽的中医特色治疗 (166)

预防 (168)

肺癌 (169)

肺癌有多种类型 (169)

临床检查方法 (170)

警惕早期表现 (171)

肺癌的综合治疗 (173)

中医验方 (174)

肺癌茶疗 (175)

肺癌治疗期间的食养 (176)

预防肺癌·····	(179)
-----------	-------

——·小知识·——

癌症性格·····	(179)
-----------	-------

具有抗癌作用的食物·····	(181)
----------------	-------

心——君主之官·····	(182)
--------------	-------

泵的功能——心主血脉·····	(182)
-----------------	-------

动脉——交通运输管道·····	(183)
-----------------	-------

——·小知识·——

雌激素对动脉管壁有保护作用·····	(183)
--------------------	-------

保持心脏血管清洁——少吃脂肪·····	(184)
---------------------	-------

限盐和少量饮酒对心脏有益·····	(186)
-------------------	-------

吸烟对心血管的影响·····	(188)
----------------	-------

运动与心功能·····	(188)
-------------	-------

一、减肥——减轻心脏负担·····	(188)
-------------------	-------

二、运动可降低甘油三酯水平·····	(189)
--------------------	-------

三、制定合理的运动量·····	(189)
-----------------	-------

——·小知识·——

中等运动量·····	(190)
------------	-------

四、心脏有氧运动·····	(190)
---------------	-------

五、什么时间锻炼最合适·····	(191)
------------------	-------

情志对心脏的影响·····	(191)
---------------	-------

——·小知识·——

A型性格与心脏·····	(192)
--------------	-------

“心主神明”——心理健康的十大标准·····	(192)
------------------------	-------

冠心病	(195)
冠心病的先兆	(195)
使心脏血管处于正常状态	(196)
雌激素——女性特有的保护物质	(199)
哪些人容易得冠心病	(199)
冠心病的预防	(202)
冠心病的中医治疗	(203)
心绞痛	(205)
一、警惕心绞痛	(205)
二、心绞痛类型	(205)
三、中医话“胸痹”	(206)
心肌梗死	(207)
 心律失常	(209)
心悸——不要掉以轻心	(209)
什么时候该去看医生	(210)
中医治疗	(211)
 高血压	(213)
容易引起血压升高的因素	(213)
—— • 小知识 • ——	
正常血压范围	(215)
怎样测血压	(215)
降压治疗	(215)
—— • 小知识 • ——	

低血压	(217)
高脂血症	(220)
正常血脂水平	(220)
降血脂	(221)
心肌病	(224)
导致心肌病的原因	(224)
慎下诊断	(225)
防治措施	(225)
心脏神经官能症	(227)
症状特点	(227)
对策	(228)
肝——精加工的参谋部	(229)
肝的网络	(229)
—— • 小知识 • ——	
肝脏的四大代谢功能	(232)
中医肝脏的病理特点	(233)
女子以肝为先天	(234)
肝脏保养原则	(236)
按摩养肝	(238)
气功养肝	(239)
慎用药物	(242)