

时令保健丛书之四



冬季保健与 常见病防治

秦国政 主编



中国环境科学出版社

时令保健丛书之四

冬季保健与常见病防治

主编 秦国政

编者 丁 霞 于作洋 厉将斌
孙 璇 罗剑珠 赵志国
秦国政 袁学勤 蒋荣鑫

中国环境科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

冬季保健与常见病防治/秦国政主编;丁霞等编著. - 北京:
中国环境科学出版社, 1997
(时令保健丛书; 4)
ISBN 7-80135-408-7

I. 冬… II. ①秦… ②丁… III. ①保健-方法-冬 ②常见病-防治-冬 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22421 号

时令保健丛书之四

冬季保健与常见病防治

主编 秦国政

责编 朱祖希

*

中国环境科学出版社出版

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

中国科学院印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

1998 年 3 月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1998 年 3 月第一次印刷 印张 5

印数 1—2 000 字数 113 千字

ISBN 7-80135-408-7/R·050

定价: 6.50 元

前 言

随着社会的进步和生活水平的不断提高,人类越来越认识到提高自身健康素质和生活质量的重要性,对健康的身体是做好包括学习科学文化知识在内的一切工作的前提的认识亦越来越深刻,因而需求一些保健医学方面的科普读物,以便学习和掌握一些保健知识和方法。

保健医学的内容很多,而时令保健是其中至为重要的一种。因为人体处于天地气交之中,生理活动与气候变化相应,病理变化与季节更替攸关,人类只有了解自然、顺应自然、适应自然,才能使生理活动与气候变化同步、统一,才能更好地增强体质以预防疾病,才能更好地确保身心健康。

圣人不治已病治未病,若病已成而后药之,犹渴而穿井、斗而铸兵。顺时保健是治未病的有效方法,在中国已历经数千年而不衰。春秋战国时期成书的《黄帝内经》,便根据“天人相应”的理论提出了“顺时防病”的思想,向人们介绍了各个季节的保健原则和方法。汉代成书的《伤寒杂病论》明确指出:“若人能养慎,勿令邪风干忤经络,病则无由入其腠理。”之后,便有了介绍时令与保健内容的专著或专篇,如宋代刘词的《混俗颐生录》和陈直的《养老奉亲书·四时摄养》、元代邱处机的《摄生消息论》、明代高谦的《四时调摄笺》及万全的《万氏家传养生四要·法时》等。但是,由于以上专著或专篇文词古奥,难学难懂,且随着社会的进步发展,时令保健的内容与方法也不断增加,古人的方法已经不能完全满足于现代人类时令保健的需求。为此,我们根据朱祖希先生所提出的选题和构思,参

考了古代时令保健专著的内容并结合编著者的实践经验和认识,编写了这套丛书。期望丛书的出版能为提高国民的身体素质和生活质量作出一点贡献。

在编写过程中,虽然力图使丛书达到科学性、实用性、普及性,但难免有不足之处,诚望读者批评指正,以便进一步完善。

最后,祝各位读者健康、长寿!

秦国政

1997年1月18日于北京

目 录

顺时养生保平安(代绪论)	(1)
冬季常用保健方法篇	(17)
一、气候特点	(19)
二、气候对生理的影响	(21)
三、气候对病理的影响	(23)
四、精神心理保健	(25)
五、起居作息保健	(27)
六、衣着保健	(29)
七、饮食保健	(32)
八、运动保健	(36)
九、气功保健	(38)
一〇、房事保健	(41)
一一、皮肤保健	(43)
一二、生活须知	(47)
一三、药膳保健	(50)
一四、用药保健	(52)
一五、冬季进补	(56)
一六、冬季锻炼须知	(59)
一七、预防疾病加重	(61)
冬季常见病防治篇	(65)
一、流行性感冒	(67)
二、流行性腮腺炎	(69)
三、肺结核	(71)

四、病毒性肝炎·····	(74)
五、慢性鼻炎·····	(78)
六、慢性咽炎·····	(80)
七、慢性支气管炎·····	(82)
八、阻塞性肺气肿·····	(85)
九、肺原性心脏病·····	(88)
一〇、冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(90)
一一、慢性心功能不全·····	(95)
一二、脑血栓形成·····	(97)
一三、高血压病·····	(100)
一四、脑出血·····	(104)
一五、消化性溃疡·····	(108)
一六、胆石症与胆道感染·····	(111)
一七、慢性肾小球肾炎·····	(114)
一八、前列腺增生症·····	(116)
一九、肥胖症·····	(119)
二〇、糖尿病·····	(122)
二一、季节性忧郁症·····	(126)
二二、神经衰弱·····	(129)
二三、肩关节周围炎·····	(131)
二四、骨性关节炎·····	(134)
二五、坐骨神经痛·····	(135)
二六、烧烫伤·····	(137)
二七、急性一氧化碳中毒·····	(139)
二八、皮肤瘙痒症·····	(141)
二九、手足皲裂·····	(144)
三〇、冻疮·····	(145)
三一、维生素 D 缺乏性佝偻病·····	(147)

顺时养生保平安(代绪论)

顺时养生就是根据时令季节的不同,采取相应的保健方法,以预防疾病的发生,从而提高身体素质。我们的祖先很早就观察到人体的生理变化受四时寒暑变化的影响,从而提出了“天人相应”的理论,并据此理论制定了一些四时防病养生的方法和措施。本套丛书总结了古今四时保健的经验,介绍了不同季节的保健方法,同时还介绍了每个季节常见多发病的防治方法和经验,以期对广大读者的顺时自我保健有所裨益。在具体介绍上述内容之前,先向大家介绍一些气候与人体生理病理的关系、四时养生原则以及顺时养生的特殊情况。

(一)天人相应的四时规律

天人相应是指人与自然界相适应,自然界中的一切变化尤其是气候变化都直接影响人体并发生与之相适应的变化。2000多年前的古人在生活实践中就已充分认识到了自然对人体的影响,如《素问·六微旨大论》谓:“上下之位,气交之中,人之居也……气交之分,人气从之,万物由之。”《素问·气交变大论》说:“太过者先天,不及者后天,所谓治化而应之也。”具体而言,天人相应主要包括两个方面的内容,一是人乘天地正常之气候而生存,二是天地自然变化与人的健康和疾病密切相关。这便是顺时保健养生的理论和实践基础。

天地自然变化对人体的影响尤以“四时”气候变化明显。“四时”是指每年春、夏、秋、冬这四个季节。众所周知,四季的

气候特点是春温、夏热、秋凉、冬寒。自然界的一切生物受四季气候变化的影响从而形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。如此,天地间四季便相应的有春温春生、夏热夏长、秋凉秋收、冬寒冬藏的特点。所谓“春温、春生”即指在春天里气候温暖,所有枯萎了的草木萌芽生长,冷冻了的土地和河流解冻,蛰藏着的小动物活跃起来,整个自然界充满了新生的现象;“夏热、夏长”则指在夏天里,气候比较炎热,所有植物生长茂盛,各种生物活动更加活跃,天地间充满了一片欣欣向荣的景象;“秋凉、秋收”是指在秋天里,气候由热转凉,植物生长的果实成熟可以收取,茂盛的草木开始枝枯叶落,许多动物的活动已开始减少,天地间表现为一片收敛冷落的景象;“冬寒、冬藏”系指在冬天里,气候变得寒冷,多数植物枯萎,山川冻结,许多小动物蛰伏躲藏而停止活动,天地间许多生命现象如藏伏一般。当然,四季的这种特点是一个渐变的过程,相互联系而不能截然分开。人是自然界的组成部分,同样随时受到四季变化的影响,人体的五脏六腑、气血津液、四肢九窍、皮肉筋骨脉以及经络等的功能活动都与季节气候变化息息相关,生理病理的活动或变化与四季更替过程的周期变动同步而统一。从自然阴阳消长的规律来看,春夏是阳长阴消,秋冬是阳消阴长。人体受其影响也发生变化,表现为“春夏则阳气多而阴气少,秋冬则阴气多而阳气少”的规律性变化。现代科学的研究也证明了以上理论的正确性,不仅人体的生理活动受自然气候的影响并发生与之相应的变化,某些疾病的发生或加重以及死亡都有明显的时间和季节特点。

可见,人体若能按气候变化、根据四时阴阳消长节律来进行养生保健,就能保持机体内外阴阳之气协调,使人体机能活动正常,从而减少疾病的发生。

(二)气候对人体的影响

由于天人相应,因而气候与人体的健康关系极为密切。正常的气候变化对人体的功能活动不会产生不良影响,只有异常的气候变化或人体不能适应正常的气候变化时,气候因素才会影响到人体的健康。因此,中医学在防病保健方面特别强调气候的重要性,如《素问·五常政大论》说:“必先岁气,无伐天和”《素问·离合真邪论》说:“因不知四时五行,因加相胜,释邪攻正,绝人长命。”古人还根据“天人相应”的理论总结出“五运六气”学说,以解释天体运动对气候变化及气候变化对生物及人类的影响,更好地指导人类四时保健。但因“运气”学说古奥难懂难学,故本丛书不予介绍。

中医学把异常的气候变化或变化过于激烈的气候以及人体因抵抗力降低而不能适应的气候变化统称为“六淫”邪气。人体感受邪气后便会发生功能失调而引起疾病。六淫致病属外因致病,其病邪多从皮毛或口鼻而入,发病多有季节性,病初多有发热。由于四时气候变化有很大差异,致使四时产生各不相同的邪气。因而四时病邪引发的疾病便出现明显的季节特点,如春季多风病、肝病;夏季多热病、暑病、心病;长夏多湿病、脾病;秋季多燥病、肺病;冬季多寒病、肾病。不仅如此,中医学还认为,四时受邪伏而后发,其病症亦可表现出季节规律,如冬伤于寒而春病温;春伤于风而夏飧泄;夏伤于暑而秋疟疾;秋伤于湿而冬咳嗽。病情的轻重与四时气候也有关系,阳热性疾病多在春夏两季加重,到秋冬季节时减轻;阴寒性疾病多在秋冬两季加重,至春夏季时则减轻。在一天之中,疾病轻重的一般规律则为旦慧昼安、夕加夜甚。因病而死亡者与气候变化的关系也较密切,如阴证疾病多死于阴时,阳证疾病

多死于阳时；春分、秋分、夏至、冬至气候交替时死亡率更高。

现代研究结果证明了气候与健康的关系。美国海洋和大气管理局根据研究发表了一篇题为《气候与健康》的政府报告，报告中将复杂的气候归纳为六个相。一相：天空少云，气温凉爽适宜，气压高，有适当风力；二相：气候温和，晴朗，气压高，风小；三相：气温上升，气压稳定，云层高，风小；四相：天气潮湿，或开始降雨，气压下降，云层变厚，风劲吹；五相：降雨，伴随寒冷的阵风，气压急剧上升，温度下降；六相：气温、湿度均下降，气压上升，云层变薄。研究发现，二相是最适合健康的气候相；从第三相到第四相过渡的阶段是最恶劣的气候相；三相会引起正常人身体和精神上的不适，会使一些儿童出现程度不同的学习障碍；四相环境中偏头痛病人头痛加剧，溃疡病患者往往发生消化道出血；五相又称为“骚动气候相”，因其往往使正常人躁动不安，使肌肉痉挛性疾病加重，但冠心病病人的病情恶化反而减轻；而在三、四气候相的转化阶段则会出现肌肉放松，从而肌肉痉挛性疾病减轻，利于分娩，而冠心病病人这时往往发生心绞痛，甚至心梗，危重病人往往在这个过渡时期发生死亡。

气候环境包括很多因素，但作用于人体的主要因素有气温、湿度、气压、风速、日照、大气电磁场等，这些气候因素可以通过下丘脑对人体的代谢功能和内分泌功能产生不同程度的影响。相对稳定的气候，无论任何生物包括人都能较好地适应，即使在酷热的赤道，或在冰雪的极地，他们都能泰然处之，但却难以对抗变化多端的气候。因此，气候环境对人体的健康和疾病的发生发展有很大作用，良好的气候环境可以促使人们健康长寿，恶劣的气候环境，尤其是变化无常的气候则会影响人体的健康而生病、短寿。

1. 气温对人体的影响

“寒温适中”的温度最适宜于人的生存。在适当的湿度下,最适宜于人的气温是 $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$, 这种情况下人便会感到轻爽舒畅。在影响人体的诸多气候因素中,气温是一个重要的因素。夏季的高气温可使人体的体温调节发生障碍,出现头晕、胸闷、口渴、大汗、恶心等“中暑”现象,严重者可致脱水甚至死亡。冬季的低气温容易诱使冠心病、高血压、老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、关节炎、青光眼、前列腺增生、尿潴留等疾病发作。某些疾病随气温变化而加重或好转,如慢性支气管炎在“白露”节之后病情加重,“清明”节一过就逐渐好转。

由于人类大量消费石油、煤炭等矿物燃料,排放二氧化碳而引起的“温室效应”,使得全球气候变暖,尤其是冬季气温升高。但“暖冬”并不都是春风。联合国气候变化专门委员会的报告警告说,地球气候变暖,将导致疾病的流行,严重影响人类的健康。许多科学家认为,全球变暖的最大灾难是疾病。世界卫生组织最新的一份报告认为,不管是自然的还是人为的气候变化,疾病和瘟疫也许已经在传播。气候混乱有可能使霍乱、黄热病、脑膜炎等瘟疫死灰复燃。因此,全球变暖并非是人们所想象的温暖和煦,而是变化无常,灾病频生。据医学气象学的研究报道,77%的心肌梗塞者、54%的冠心病患者对气温变化的感受性高,尤其是在冬季,因寒冷和高气压的作用,发病率更高。研究也表明,气温变化过高或过低都与人的死亡有相应关系,如冬季气温变化剧烈,是人类,尤其是心血管疾病及慢性病患者死亡的高峰,在最冷的2月份,死亡人数比五六月份高出两倍多,而平均气温在 $15^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 时死亡人数最少。随着气温的升高,死亡人数也随之增加。据上海调

查,在 34℃ 以上的酷暑,夜间温度每升高 1℃,死亡增加 8 人;若在午后每升高 1℃,死亡增加 10 人。在广州夏季,日最高气温升高 1℃,死亡增加 2.3 人;最低温度每升高 1℃,死亡增加 1.5 人。

2. 湿度对人体的影响

湿度是指空气中所含水分的程度,与温度和气压一起被称为气象三要素,对人体有直接的影响。对人体适宜的空气湿度为 40%~60%,当气温高于 25℃ 时,适宜的相关湿度为 30%。秋天气候凉爽,湿度适中,人的精神倍增。夏季三伏时节,因高温、低压、高湿度的作用,人体汗液不易排出,出汗后不容易被蒸发掉,因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振及易患肠炎、痢疾等疾病。冬春季节湿度较低,上呼吸道粘膜的水分可大量丢失,从而使抵抗力下降,易生感冒、肺炎等呼吸道疾病。湿度太低还易造成咽干口燥、皮肤粗糙或开裂。同时,干燥的冬春气候还是脑膜炎等多种传染病的多发时节。

3. 气压对人体的影响

气压,不像温度或湿度那样,可以预报或感觉到。因此,人们一般不易察觉到气压对人体的影响。殊不知,气压的变化,尤其是气压的降低,哪怕是极微弱的降低,都会使人感到不适、烦闷,甚至影响病情。气压中与人关系最密切的是氧分压。气压越低,空气的密度越小,氧分压越低,人所吸入空气的含量就越少,从而令人憋气、难受。氧分压降低会使人缺氧,由于缺氧而使人脑血管扩张、脑血容量增加及脑组织水肿,出现头痛、头晕,呼吸、心跳加快及食欲减退、恶心等症状。这样一来常使人感觉不适,加重患者病情,甚至危及病人生命。气压变化还可使某些疾病加重,关节炎、风湿痛对气压变

化最敏感,俗话说:“关节酸痛,不雨必风。”风雨之前,气压往往突然降低,就会使风湿性关节炎的病情加剧。低气压时,还会使大脑兴奋增强,不易入睡,休息不好,继而造成大脑功能失常,使人的注意力不易集中,办事效率低,情绪低落,或心烦意乱,易激动。研究发现,80%的心脑血管病患者的死亡是在气压突然下降时发生的,月气压最低值时节是人口死亡的高峰期。医学气象学专家发现精神分裂症患者的躁动不安与气压的变化几乎呈平行的关系,即与气压值变化的强弱快慢呈正相关关系。换句话说,就是气压值变化强而快时,精神分裂症患者多出现躁动不安;反之则较少发生。可见,人们比较容易适应恒高或恒低的气压,但却很难适应忽高忽低,突然变化的气压。因此,气压的骤变很容易激发精神分裂症。近年来,一氧化碳中毒的增多与气压有关。据有人观察,发现一氧化碳中毒死亡与气压下降有关者占81.2%。其原因是当气压降低时,空气流动缓慢,室内外气压差小,烟道抽力小,不易排烟。此外,低气压时炉灶内供氧不足,一氧化碳产生较多,增加了发生一氧化碳中毒的可能性。研究人员还发现,每月气压最高极值与最低极值出现日及前一日和后一日,自杀人数增多。这可能与气压变化对人的心理的不良影响有关。

4. 气流对人体的影响

气流即指风速,适宜的气流使空气清洁、新鲜,对人有益。一般认为,室内空气的流动以每秒钟不超过1米为宜。气流的变化可以对人的呼吸、能量代谢和精神状态产生影响,反常的气流对人体会产生不良的刺激。如大风来临时,气流速度加快,使大气中氧含量降低,空气中离子平衡被破坏,从而令人感到精神压抑、紧张及疲劳,慢性支气管炎和心脏疾病极易发作或加重。由于春秋两季多风,故多会致使人们感到头痛、

恶心、烦躁、精神不振、注意力不集中等。

5. 日照对人体的影响

万物生长靠太阳,这是众所周知的常理。但只有适宜的日照才会对生物有益,日照少或日照时间过长及过于强烈,都会对生物产生不利的影响。烈日炎炎持续日久,会使河水干涸、农田干裂、植物枯萎;雨雾蒙蒙,失去日照,植物亦难以正常生长。人乃自然生物之一,与日照的关系也同样密切。不炎不冷的阳光暖人身心,使人精神舒畅,上午8~10点钟和下午3~5点钟的阳光对人最有益处。光照时间过长或过短或过于强烈,均会影响人体的生理功能而引起疾病。如炎夏烈日的炙烤会致人中暑;经常裸露身体被阳光照射,会引发日光性皮炎等皮肤病;日照时间少会妨碍体内钙的代谢而引起与钙缺乏有关的疾病。冬季日照少,会使大脑分泌的一种叫做“褪黑激素”的物质增加,使人感到昏昏沉沉、精神不振、倦怠乏力、情绪抑郁等,即引发冬季忧郁症。

(三)四季养生保健的原则

早在2000多年前成书的《黄帝内经》根据“天人相应”的理论,提出了“顺时防病”的思想,强调要“顺天气而通神明”、“顺四时而适寒暑”,并对“四时调神”、“避其毒气”等养生方法进行了论述。一般来说,四季保健应遵循以下原则。

1. 顺时应季,不违气候变化

人处天地气交之中,人身小气候受天地大气候影响。人类只有根据季节变化的气候特点,调节自身的起居、饮食、精神、衣着等,以顺应自然、适应自然,才能使人身小气候的变化

与天地大气候的变化同步、健康长寿。春季阳气升发,风气当令,寒热多变,人体应增加活动,以助阳气生发。夏季阳热盛,暑热湿气当令,气候炎热,既要适当活动助阳,又要防高热、中暑、伤湿。秋季阳气收敛,燥气当令,气候由温转凉,应适当减少活动以利阳气收敛,防止温燥、凉燥伤人。冬季阳气潜藏,寒气当令,气候寒冷,应相应减少活动以助阳气潜藏,防止受寒和保暖过度。顺应四时的有关保健方法可参考本书各相关内容,但调节阴阳虚实是其关键。应该指出的是,夏季虽然炎热,但不可过度贪凉饮冷;冬季虽然寒冷,但不宜过度保暖温补。正如《灵枢·本神篇》之“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”和《灵枢·师传篇》之“饮食衣服,亦欲适寒温”所说,顺时养生,关键在于一个“适”字,适度则有益,过之则为害。

顺时应季的另一点就是要注意“五脏应五时”。这里所说的“五脏”是指中医脏腑学说上的概念,包括心、肝、脾、肺、肾;“五时”是指春、夏、长夏(立秋前后18天)、秋、冬。五脏应五时是指肝应春、心应夏、脾应长夏、肺应秋、肾应冬。在不同的季节尤要注意所应脏腑的调养,如春调肝、夏调心、长夏调脾、秋调肺、冬调肾。

2. 慎避虚邪,以防病生

《素问·上古天真论》说:“虚邪贼风,避避有时”所谓“虚邪”即不正常的气候因素。人体适应气候变化以保持正常生理活动的功能毕竟有一定的限度,尤其是在天气剧变时更难适应反常的气候而引发疾病,因此在顺时应时调养正气的同时,还须躲避外邪。只有如此,二者相辅相成,才会收到预期成效。但要做到避邪防病,还须掌握邪气产生的时间及规律。《素问·六微旨大论》说:“至而至者和;至而不至,来气不及也;未至而至,来气有余也。……应则顺,否则逆,逆则变生,变则

病。”不仅将反常气候分为“至而不至”、“未至而至”两种，同时也指出慎避外邪的重要性。成书于汉代的《伤寒杂病论》将不正常的气候分为“未至而至”、“至而不至”、“至而太过”、“至而不去”四种，基本上包括了所有不正常的季节气候。前一个“至”是指季节的到来与否，后一个“至”是指与季节相应的气候变化，如冬季未去便表现为春天的气候特点叫做“未至而至”；春天到了但仍然冷如寒冬，而无春的气息叫“至而未至”等。总之，即气候变化不与季节相适应便易产生邪气而致病。现代了解和掌握气候变化的方法是每天收听收看电台、电视台的天气预报，此方法简捷、可靠。慎避虚邪的方法有四：一是防寒、防热、防风、防湿。根据气象预报随时增减衣着，使用冷、暖设备等是最好的措施。二是隔离防病。当气候突变发生传染病流行时，应尽量减少去公共场所，防止传染上疾病或将疾病传给他人。三是根据气候特点进行适宜的体育锻炼、气功修炼、精神调摄以及利用气候因素进行身体锻炼如日光浴、空气浴、耐寒耐热锻炼等，以提高身体的抗病能力，抵御外邪的侵袭。《黄帝内经》说：“正气内存，邪不可干”，《伤寒杂病论》也说：“若人能养慎，勿令邪风干忤经络，病则无由入其腠理。”四是针药预防。《黄帝内经》说：“邪之所凑，其气必虚”，当人体抵抗能力低下难以抗御外邪侵袭时，可以用药物、针灸等方法扶助正气。

(四) 交节前后和昼夜保健

交节前后和昼夜保健是时令保健的重要内容。一年 24 个节气，365 个昼夜，若在每季分述其保健方法，则难免重复，故在此先予介绍。