

Shi Jian Yi Xue Yu Ying Yang

编著 李学诚 黄明廖
出版 山西科学技术出版社

时间医学 与营养

——指甲病理理论续编

ZHI JIA ZHEN BING



● ZJZBLLXB ●

前 言

编写此书的目的，只是抛砖引玉罢了。

由于在这方面的学术水平不高，研究不够深入细致，但在长期的调查研究过程中，深感到时间因素确实和机体有着密切的关系，有时甚至不亚于细菌病毒的危害，而适应时间变化规律，却又是健身抗衰老的好方法。出于此因，体会到时间因素在健康保护、防治疾病及医学研究中应引起人们重视。所以，编写了此书，希望对人类的健康会有点益处。错误、缺点难免存在，诚请同道批评指正。

李学诚

目 录

第一章	时间与人体健康	(1)
第二章	人的时间观念	(5)
第三章	时间变化对健康的影响	(6)
第四章	气象与健康	(10)
第五章	空气离子与人体健康	(16)
第六章	时间变化对生物的影响	(18)
第七章	季节和气候对生长发育的影响	(21)
第八章	生长发育的时间规律	(22)
第九章	时辰中医论	(25)
	附：中医时辰诊治	(32)
第十章	时间节律破坏出现的症状	(36)
第十一章	季节性情感失调综合征	(38)
第十二章	季节时间变化与健康	(38)
第十三章	当指甲出现白环时	(45)
第十四章	人体的时间变化—衰老	(51)
第十五章	老年人早晨死亡率最高	(52)
第十六章	夜间多发病	(53)
第十七章	优生的时间选择	(55)

第十八章 婴儿—青少年时期的生理变化与疾病特点	(57)
第十九章 身体的时间变化	(58)
第二十章 婴幼儿的暑热病	(61)
第二十一章 婴幼儿的“秋季腹泻”	(61)
第二十二章 青春期的“青春病”	(62)
第二十三章 中年时期的生理变化	(63)
第二十四章 老年人神经系统的特点	(73)
第二十五章 老年与免疫	(76)
第二十六章 各种病症的时间表现	(78)
第二十七章 用药与时间	(97)
第二十八章 时间与激素	(102)
附：同时间服药禁忌	(103)
第二十九章 时间营养概说	(104)
附：营养时间与食物品种	(110)
第三十章 时间营养各论	(111)
第三十一章 时间变化、营养与小儿肥胖	(121)
第三十二章 营养与身高	(123)
第三十三章 老年人的营养	(126)
第三十四章 老年人饮食特点与指甲征变化	(135)
第三十五章 日的营养要求	(140)
第三十六章 月的营养要求	(144)
第三十七章 季的营养要求	(154)
第三十八章 年的营养要求	(161)
第三十九章 与饮食有关的水、茶、酒	(164)
第四十章 旅游时间与营养	(172)

第四十一章	食物与情绪的时间变化	(173)
第四十二章	以乐为上过时光	(176)
第四十三章	早餐吃鸡蛋有益无害	(178)
第四十四章	饮食抗衰老	(179)
第四十五章	摄取维生素的时间要求	(182)
第四十六章	烹调时注意事项	(183)
第四十七章	绝经期后妇女应作膳食调整	(184)

第一章 时间与人体健康

古往今来谓之宙，四方上下谓之宇，宇是指空间，宙是指时间，每个人都在宇宙中占有自己的时空位置，每个人的生长壮老病死，除了受自身的先天后天的各种因素影响以外，无不受时空因素的制约。

人的时间概念是由宇宙的规律决定的，地球这个行星每24小时围绕设想的地轴自转一周，地球非常有规律地围绕太阳旋转，运行一周需要365天，月亮绕地球转一周需要大约29天半。

整个宇宙间的脉动和节律决定了我们的命运。一个可以预报的周期就是离开我们最近的太阳的活动周期，每过11年，太阳的表面就一定会出现剧烈的爆炸，使太阳表面受到严重的干扰，不仅有光和热，而且有多种其它辐射，影响着人类的生存，如地震的发生有周期性，11年为一个周期，流感的流行，流感病毒的变种都跟11年为一个周期密切相关。

我国的中医很重视时间变化对人体的影响，《素问》用大量篇幅论述了五运六气学说揭示历年气象存在着5年、10年、12年及60年等节律性周期，人体受此影响其生理、病理变化也存在这种周期性变动，年自然气候和疾病流行的特殊情况，可以根据各年值年大运和各年值年的客气变化规律来加以推测，十二生肖利用各种动物属性大致归纳了天象变化

和人体健康状况。

人体健康和自然环境密切相关，一个人的精神状况、生理活动、工作效率有一定的时间规律，各年间的运气变化，一年中的四季变化，一月间的月亮的盈亏，一日中阳气的进展，人体的功能随之而发生相应的变化，表现出消长盛衰的时间节律性，人体的许多疾病的发生与这种年、季、月等时间节律也显示出明显的相关性。例如，今年因太阳黑子爆炸，辐射线增多，既影响气候变化，又直接影响人体健康，推测今明两年内辐射病增加，如白血球减少症、畸形怪胎、癌症病人随之增多。天气变化，必然造成因感冒增加而引起的一系列疾病，上呼吸道病人增加，生态环境的变化，病虫害的增多，相应的由病虫害增加而引起传染病的增多，这种理论已由现代科学“太阳辐射与健康”的研究所证实。

时间的变化表现在自然界的气候变化，气候的变化有一定的时间规律，这些变化与疾病的发生有着十分密切的关系。如风湿热、关节炎、哮喘之类的病人，往往在气候急剧变化之际和节气交换时病情复发和加重，有些人还会出现“季节综合征”。

根据一年各个时期节气的不同变化、疾病的发生，我们可以看到以下规律：

到了2月立春前后，过敏性疾病开始增多，皮肤容易发痒，或出现湿疹，鼻炎患者症状加重。这时是树木发芽期，生物界激素变化最旺盛的时期。因此，这个时期体内血液循环旺盛，血压升高，痔疮病人容易发生出血，妇女容易出现月经失调。

从谷雨到端午节新陈代谢旺盛时期，人的精力充沛，可

能由于气压和引力的变化，许多人会出现心悸、眩晕等症状，月经病患者的病情有加重的可能。

过了小满（五月二十一日），芒种（六月六日）到夏至期间多是梅雨季节，干燥性皮肤病患者由于皮肤得到了湿润可能症状得以改善，久治不愈的神经病患者的症状多数加重。

到了小暑（七月七日）大暑（七月二十二日）到处暑（八月二十三日）这一段时间气候炎热，人们喜吃生冷食物而导致胃肠道病的增加。

在气候炎热的三伏天，中暑病人增加，慢性病人因身温调节不灵而致病情加重，死亡率增加。

从白露（九月八日）到秋分这个时期，早晚温差变化大，容易引起鼻炎及哮喘。

经寒露（十月八日）、霜降（十月二十二日）至立冬（十一月七日）这个时期，太平洋沿岸气候干燥，气温也逐渐下降，因气候干燥，患慢性扁桃腺炎的人容易引起咽喉病，慢性气管炎病人症状加重，鼻衄、咳血病人增多。

从冬至到小寒（一月五日）大寒（一月二十日），是一年中寒冷的季节，此时患有循环系统疾病的人病情往往加重，因此，患“中风”的人最多，肺心病病人症状加重，死亡率升高。

时间的不同在医学上有什么意义？曾有人给一群体的老鼠在一天中不同的时间进行马钱子碱注射，结果令人吃惊的是在夜间某些特定时刻注射毒药，可使死亡率超过 75%；相反，在白天其它时刻注射毒药死亡率只有 6%。又如用杀虫剂喷洒的苍蝇，下午喷洒的死亡率比较高。白天让老鼠吃腐坏的食物，可以把老鼠杀死，而夜里把同样的食物喂它们，对老鼠却丝毫不起作用。

莱伯发现，满月时人的机能处于“生物高潮”，行为反应也相应处于“最强状态”，在这时期精神不稳定的人群中表现为显著，以致易失去自我控制能力而表现出“侵犯性”暴力或躁狂行为。月经周期和生育时间均与生物高潮有密切相关。

以上正常人体生理功能的变化，是受着月球引力对地球海洋面的作用更大些，而对月球的水面升起形成海潮。而人体内含水约70%左右，体液与原始海洋有着十分近似组成部分，所以月球的相对位移有可能通过引力作用形成“液体潮”影响着人体的生理功能，生物潮就是一个很好的例子。

人类生活在时空中靠的是食物维持生命活动。食物又受时间因素的影响，不同时间生长着不同的食物，植物有热带、亚热带、寒冷地带之分；蔬菜有的长在春天，有的生长在夏天，冬天生长的春天不长；鱼产卵也有季节性，多数在春天产卵，猪、羊、牛发情期也有时间性；果树有的年成丰收，有的年成减产，移植的果树、蔬菜品种一年二年过去之后会产生变异。为什么在同一块土地上可以生长不同品种的植物，同样的食物为什么养育着各种各样不同性格、不同高矮、不同种族的人类，除了和种的遗传因素有关之外，还和不同时间选择食物品种有关。为什么有人吃着同样的食物在地球上活得好好的，健康又长寿，而另一部分人却多病，除了遗传环境等因素之外，起主要作用的还是食物，同一种食物在不同时间进食结果就有所不同。

随着科学的发展、医药卫生知识的普及，人类越来越清楚知道“饮食与健康”的关系。随着经济水平的提高，物质的丰富，人的平均寿命由10多岁提高到70多岁，身高的增长，月经期的提前，绝经期的推迟（由40多岁大部分推迟到

50 多岁)。说明人的健康水平在不断的提高,预期 120 岁的寿命完全可以达到。为此,特写此书从时间大处着手,充分认识到时间的变化与人体健康有着密切的关系,从而在不同的时间很好注意保健,进一步配合各方面保健知识使身心更加健康。同时也给预防医学、临床医学、基础医学的研究提供一点时间方面的资料,从而有益于实践工作。

第二章 人的时间观念

人生存在地球上受到宇宙空间运动的影响,人生存在这个特定的时空中,受到特定环境因素的影响,适应了这种有规律变化的环境因素,从生到死有一定时间,生长发育有时间。从婴幼儿开始学讲话、行走,到成熟约要 10 多年,青壮年时期约为 40 年,进入老年约 20 多年,生老病死这是有明显的时间概念,到了青春期,20 岁左右有求偶的要求,有生育能力,生育也有时间性,如“五一”劳动节和“十月一日”国庆节前后为生育高峰期。

人生经历着时间的变化,一般健康状态的变化也有一定的规律性,体质变化较大的年龄是:1、3、5、7、13、23、44、59、69、75 岁。以上年龄是迄今人们观察到的容易患大病的年龄。1 岁断乳是其免疫机能形成减少的时间,3、5、7 岁是幼儿生理变化较大的年龄,曾是健康的孩子,可以突然患急病,或以往体弱多病者可以骤然变得结实起来。

到了 13 岁,女孩子月经即将来临,男孩子则是变声期,

要注意调整好体质。33、44、55、66 是中老年人一生中容易引起麻烦的时间，是容易引起体质变化的年龄。59、69 岁如果发病很容易变成长年不愈的慢性病。

人体的许多功能具有季节性变化，如甲状腺的分泌功能每年夏季最低，冬季最高，影响性腺功能的松果体受夏日照时间长度的影响最大，其分泌表现出明显的季节节律性。体温早晨低中午高。血压也有时间变化，早晨低下午高。人为了适应自然环境的周期变化形成了随昼夜时间改变而变化的人体昼夜节律性，白天工作学习精力旺盛，晚上到了时间就要入睡。

人体本身也有时间性，如心脏的跳动 70 次/分，呼吸 17 次/分。生长激素，夜间分泌多，此激素以月为周期的变化，都表现时间规律的重要性。

第三章 时间变化对健康的影响

时间的变迁对健康的影响，早在几千年前人们已经注意了，时间的变迁和宇宙空间的运动有关，宇宙空间是由无数的星星构成的，各星球内部活动产生的光热及各种放射性物质，起着主导作用，还有一些未被人发现的物质也在影响着人体健康。

一、光对人体的影响

Frederick, M. J. et al 研究人的季节性变化均受光照期长短的影响,如复发性的秋/冬综合征,称为季节性情感失调(SAD)。这类症状的出现类似于低等哺乳动物的某些季节性改变,而且常可用人类有生物学效应的光线进行有效的治疗,如白天变短的秋天产生抑郁症状,用明亮的自然光照射6小时延长自然光周期,即可使抑郁症状好转。

现代研究证实,对流感的流行病学研究发现,流感的大流行与亮新星,特别与其亮度极大期有很明显的对应关系。

18世纪到19世纪的流感大流行年份与nCar新星的亮度极大年份一一对应。本世纪观测到8个亮新星中的7个出现后,也都发生了流感的流行或大流行,随后对观察到1颗V₁₅₀₀Crg新星出现亮度极大期后,就发生了流感病毒HSWi-Hi在1976年的重新出现及随后H1N1型流感在世界各地流行,有人根据这一规律,成功地进行了1984年流感的预报,近年还有人注意到慧星出现的周期现象同地球上某些疾病的流行周期相当一致,如百日咳每三、五年一次的周期流行恰与Encke慧星每三、五年一次运行于地球附近空间同步出现。

有人研究发现生理功能及其变化与光照度的影响有密切联系。合理进行日光浴有“壮阳助卫”效应。

我国对日全食病人机能的异常变化作了系列观察,发现其血浆环核苷酸、血浆及质醇含量下降,尿17羟类固醇排量减少,交感神经兴奋性显著抑制。

二、电磁辐射和微粒辐射变化的影响

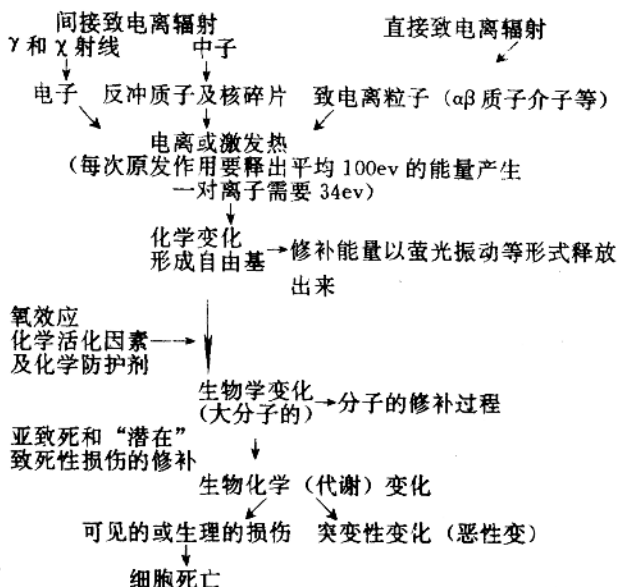
太阳生物学研究已把太阳活动与人体生物机能变化密切关系建立在现代科学基础上，人因受太阳和地球电磁场的强大作用，在某种意义上已被磁化了的混合态的生物超导体，所以太阳活动对人体机能影响明显。太阳上各种能造成电磁辐射和微粒辐射变化的异常事件，如黑子活动加剧、磁爆发生、耀斑出现以及日食等等，皆会因其特殊的新生物效应给人类健康造成某些不良影响。

苏联学者在过去的 20 多年中，观察研究了世界各地数十万人在太阳活动期的异常反应，此间有 40 余种疾病呈恶化趋势，特别心脑血管疾病，在磁爆发生的当天及以后的一二天内，心肌梗塞、卒中患者骤然增加，居民的死亡率比平时增加一倍以上。同步实验检查，太阳异常活动期，血、尿成分及生化特征有相应波动。

至电离的电磁波或粒子，从引起最初的物理化学变化到引起生物学变化之间所需的时间大约为 1 微秒或更短。然而，继发的生物化学变化和可见的生理学变化就可能需要几小时或几天，对于以致癌为最终后果来说则需若干年。

电磁辐射与健康：

电磁辐射又称辐射能，其辐射包括射频辐射（俗称无线电波）、微波、红外线、可见光、紫外线、 γ 射线及 γ 射线。辐射能是以每秒 30 万公里的速度在空间连续不断的直线传播电磁波，同时又是许多不带电荷的电子组成的量子流（光子流）辐射能的波长与频率量倒数关系。



放射性损伤在细胞内的发展过程示意图

射频辐射的生物学作用，在强度大时主要是热效应，即机体把吸收的射频辐射能换为热能，形成由于过热而引起的损伤，如眼睛晶状体内白内障及睾丸精子生成障碍。长期在非致热强度的射频辐射与微波作用下会出现乏力、记忆力减退为主的神经衰弱症候群和心悸、心前区疼痛、胸闷、易激动、脱发、月经紊乱等症状；临床检查还可发现脑电图呈现慢波多、血压偏低（或升高）、心率减增（或加速）、心电图 ST—T 波改变，QRS 间期有延长趋势、血象白细胞及血小板

计数偏低等。

波长为 760nm ($760 \times 10^{-10}\text{米}$) $\sim 1\text{mm}$ 之间电磁辐射称红外线, 又称热射线, 可致皮肤红斑及色素增加, 还可致眼角膜炎、白内障及视网膜灼伤。

波长为 $160\text{nm} \sim 400\text{nm}$ 的电磁辐射称紫外线。适量的紫外线对人有益, 如皮肤中的 7-去氢胆固醇分子在紫外线的作用下, 可变为维生素 D_3 , 促进骨骼的钙化, 预防佝偻病发生, 紫外线还能加速伤口愈合, 提高机体的抗菌能力, 兴奋交感-肾上腺系统, 增加线粒体和微粒体酶的活性, 促使体内某些激素的分泌, 提高非特异性免疫机能水平。

但是, 过量地接受紫外线照射, 对人体健康会造成危害。如使皮肤产生红斑、色素沉着、皮肤角质增生, 引起眼急性角膜结膜炎。此外, 紫外线与某些化学物质联合作用, 可引起光感性皮炎, 出现红斑及水肿, 并伴有全身症状。

波长短于 250nm 的紫外线, 能使氧分子分解, 形成活跃的、不稳定的和有毒的臭氧。波长在 160nm 以下的紫外线(真空紫外线)可使氮分子和氧原子形成氮氧化合物, 是光化学烟雾污染的主要来源。此外, 四氯化碳和三氧乙烯经紫外线照射以后, 可形成污染大气的氯化氢和光气等。

第四章 气象与健康

时间的变化与气象变化密切相关, 不同时间有不同的气象, 气象与健康的关系正在日益受到人们的重视。

气象与健康的关系研究比较多的是气象与疾病，表现比较明显。气象要素对疾病的发病所起的作用，分成两类：一类是以气象要素直接有关的疾病，气象是引起疾病的物理因素，也就是说在一定综合条件影响下会导致疾病，如果没有这一引起疾病的气象要素，疾病便不会发生，如中暑、冻伤等；另一类疾病并非由气象要素引起，气象要素仅起到非特异性刺激作用，它和其它非特异性刺激因素一样，仅是一个

气象因素与疾病

物理致病因素	气温（包括辐射组）—中暑、冻伤、老年低体温 气压—高原适应不全症 紫外线—日光性皮炎、雪盲
非特异刺激性诱因	大气中正离子或重力波—气象官能症、类风湿病 寒冷—感冒、气管炎、冠心病、关节炎 低气压—咯血、出血、精神病 潮湿—关节炎、哮喘
间接诱因	通过对生物性病源的影响，影响传染病的发生与分布

诱因，即在一定气象条件下使原有疾病复发或加重，或使疾病的发生更具备条件，如缺少这一气象条件存在，疾病照样可以发生，属于这类疾病的有哮喘、冠心病、中风、关节炎、夏季皮炎等。

气象要素亦可成为某些传染病发生的直接诱因，例如，呼吸道传染病就因气象要素直接影响机体的全身和局部抵抗力，而使微生物易于感染人体，更主要的是气象要素作用为间接诱因而影响传染病的发病。如乙型脑炎，它的传播须要

通过媒介生物蚊子，而蚊虫的生长发育则受到气象要素的控制。日本学者把与气象有关的疾病，从气象学角度分为两类：一类受气候影响，称之为“季节病”，这类疾病每年在固定的季节发病；另一类受天气变化的影响，称之为“气象病”，这类疾病可在某种天气情况下发作或加重。有些疾病在发病的时间上表现出季节性的特点，但却与气候无直接关系，例如核黄素缺乏症，常因某季节该地食物中缺乏此类维生素，因人体摄入量过少造成。有些认为是气象病者，又有季节倾向，如哮喘发作与天气变化有关，可是它还有明显的季节性，而这种从气象上根据发病的时间特征进行分类并不合适。反过来讲，跟气候的变化密切相关，从间接角度上来说也可以归纳为气候病。

气象要素的致病机理：

人类生存必须要有适宜的环境，环境中的大气物理性状便是气象。人体为了适应对所处环境的影响会产生一系列的生理反应，但当外界气象要素超出一定限度，人体不能适应时，便会发生疾病，这就是直接的致病原因。

气温：人的体温是恒定的。为了保持机体体温与外界气温的平衡，人体的散势与产势也必须与外界环境统一。人体的热来源于：一是机体的代谢产热，二是来自环境中的热。为了保持热平衡，机体通过对流、传导、辐射、蒸发等途径与外界进行着热交换，和衣服保暖值、气温、平均辐射热、大气中的大气压、相对风速、平均皮肤温度、单位体表面积出汗散热量有关。

人体在不同环境气温下能通过一系列调节功能使体温保持相对稳定，当环境气温大于 37°C ，散热有障碍时会发生中