

养生趣谈

● 李秀武 编著



● 蓝天出版社

序 言

养生，是一门科学。它是我国人民几千年来防病保健、增强体质、延年益寿的实践经验总结。经过世代代的不断完善，已经成为一门系统而完整的学问。

所以说养生是一门科学，是因为它不仅与自然科学中的医学、环境学、气象学、生理学、生物学、营养学等学科有着密切的联系，而且与社会科学中的社会学、心理学、行为学、伦理学、美学、哲学等学科，也有着密切的联系。

看书累了，站起来活动一下身子，极目远眺，会感到舒适；加了夜班，第二天补上一觉，疲劳便获得恢复；早晨不想起来，下个决心到室外跑一圈，顿觉精神足了。这些见惯不惊的现象，几乎人人都有体会。它告诉我们，养生并不神秘，它是一门通俗的科学，它和我们每一个人都有关系，它体现在生活中的时时处处。

据传说，我国最老的寿星彭祖，活到 800 多岁，后人托彭祖之名，写出了《彭祖导引法》、《彭祖摄生养性论》等许多养生典籍。在外国，一些古老的传说更为神奇，据《创世纪》记载，人类的始祖亚当享年 930 岁，据《圣经》旧约全书记载，玛士撒拉活到 969 岁，这是世界上年龄最高的老者。这些虽属传说，但是据科普书籍记载，百岁老人并不罕见。人到底怎样才能长寿？为什么有人能活到百岁以上？他们有哪些养生之道？等等这些问题，多么有趣而诱人！

养生，还是一门人类自我保健的科学。人类在蒙昧时期，向

神祈求健康,后来又向医生祈求健康,而现在健康观念开始发生重大的变革:自己主宰自己的健康。美国科研人员对10种主要死亡原因调查结果表明:不良生活方式和行为占首位,高达50%,其余50%分别为环境因素约占20%、生物学因素约占20%、医疗因素约占10%。这就是说,死亡有一半是自己造成的。但是要使这种观念被所有的人接受,还有相当长的时期,还要大量的宣传教育和普及的工作。所谓自己主宰自己的健康,它不是讨论人在患病之后如何治疗,也不是讨论人如何用药物来维系自身的健康,它是讨论人类如何保持一种良好的生活方式和行为,达到有规律的自我保健、提高自身素质、身心愉快、利于生产、利于生活、推动自身发展前进的目的。甚至可以给它下这样一个定义:养生是一门“不治已病治未病”的科学。

医学工作是一门救死扶伤,保障人类健康的学问。但是它不应该仅仅限制在治病这个范围,还应该把指导人们如何搞好自我保健作为重要任务。金元时期的医学家朱丹溪说:“与其救治于有疾之后,不若摄养无疾之先,盖疾成而后药者,徒而动已。”但是,很多人对此往往是“‘无事不登三宝殿,没有病痛不求医’,什么自我保健,可有可无”。可见,要使人们认识养生的重要性,并了解和掌握必要的知识,就有一个传播教育普及的问题。可喜的是养生科普读物——《养生趣谈》诞生了。该书知识性、趣味性强,文笔流畅,值得一读。作者李秀武是一位从事政治工作多年的干部,但他能在工作之余,做这样一项对社会有益的工作,是非常可贵的,应予以肯定和赞许。

沈治平

1991.11.29

目 录

序 言

第一章 衣着养生

引 语	(1)
美观适用利身心	
——谈穿衣与健康	(3)
谈古论今话鞋帽	
——介绍鞋、帽的保健作用	(8)
莫把眼镜当饰物	
——谈眼镜的保健作用	(12)
金银首饰当慎用	
——佩戴饰物的注意事项	(17)

第二章 饮食养生

引 语	(21)
安谷则昌绝谷危	
——介绍谷类、薯类食品	(25)
俗称大豆植物肉	
——介绍豆类食品	(31)
人说走兽莫如兔	
——介绍肉类食品	(35)
返老还童话食鱼	

——介绍水产类食品	(39)
一骑红尘妃子笑	
——介绍水果、干果	(43)
菘性不凋四时见	
——介绍蔬菜类食品	(50)
驻颜耐老油脂香	
——介绍油脂类食品	(57)
喜得贵子话饷蛋	
——介绍蛋、乳类食品	(62)
美饌莫过帝王家	
——介绍昆虫、真菌类食品	(66)
不可一日无此君	
——介绍调味食品	(70)
养生宜当论食补	
——谈补食养生	(75)
劝君杂食颐天年	
——谈杂食延年	(80)
调停无度终成疾	
——谈择食健身	(84)
饮食有节度百岁	
——谈节食长寿	(89)

第三章 环境养生

引 语	(93)
山村茅屋多寿星	
——谈空气的养生作用	(95)

生命之源在于泉	
——谈水与人的健康	(99)
亦友亦敌话日月	
——谈日月与人的健康	(103)
谐音悦耳利于身	
——谈音响环境与保健	(107)
颜色魔力真神奇	
——介绍颜色的健身作用	(111)
揭开“风水”的秘密	
——谈住宅与健康	(116)

第四章 起居养生

引 语	(120)
丘吉尔的盟友说	
——谈睡眠与养生	(122)
和合之道宜有度	
——谈房事与养生	(127)
浴兰汤兮沐芳馨	
——谈沐浴健身	(133)
良好习惯要自养	
——谈习惯的利与害	(137)
世有“屁值千金”说	
——人体常见的生理现象	(142)

第五章 运动养生

引 语	(147)
-----------	-------

五花八门当选择	
——介绍徒手运动	(150)
妙趣横生已所好	
——介绍持物运动	(154)
海曼之死有教训	
——谈运动宜适量	(158)
古今中外多名流	
——部分名人的健身运动	(162)

第六章 嗜好养生

引 语	(168)
是益是害自斟酌	
——谈饮酒的利与弊	(170)
有害无益当戒除	
——谈吸烟的危害	(175)
不可一日无香茗	
——谈嗜茶的益处	(181)
众说纷纭作何评	
——谈饮用咖啡、醋、糖	(187)

第七章 情绪养生

引 语	(191)
性既自善病无由	
——谈自修其德	(194)
得神者昌失神亡	
——谈自养其神	(198)

丑角进城胜良医	
——谈自得其乐	(203)
乐极伤魄人变狂	
——谈自节狂喜	(206)
不怒如地稳如山	
——谈自制暴怒	(209)
恐则气下惊则乱	
——谈自息惊恐	(213)
忧悲成恙郁成疾	
——谈自排忧解难	(217)
勤生百巧懒生病	
——谈自寻其趣	(222)

第八章 顺时养生

引 语	(226)
昼夜晨昏方一日	
——顺日生物节律养生	(228)
万物复苏花吐蕾	
——谈春季养生	(234)
挥扇纳凉任潇洒	
——谈夏季养生	(237)
硕果累累当珍惜	
——谈秋季养生	(242)
寒可伤人亦养人	
——谈冬季养生	(246)
人生百年分盛衰	

——顺生命阶段养生	(250)
-----------------	-------

第九章 功能养生

引 语	(257)
用进废退防衰老	
——谈脑功能保健	(260)
巨星陨落温医嘱	
——谈心脏功能保健	(264)
少壮几时奈老何	
——谈肾、肝、肺功能保健	(269)
袭人尽心绣兜肚	
——谈胃、肠功能保健	(273)

第十章 防护养生

引 语	(278)
千奇百怪话意外	
——谈预防意外伤害	(280)
现代科技进万家	
——谈预防现代病	(286)
积极主动亦可防	
——简述职业病的预防	(290)
病从口入莫轻视	
——谈预防饮食伤害	(295)
自身良莠本可知	
——介绍健康情况自测	(299)
后 记	(304)

第一章 衣着养生

● 引 语 ●

衣着,包括的内容较多,衣帽、鞋袜、口罩、腰带、围巾、手套、眼镜、各种首饰等。这些东西,对人的身体都具有直接或间接的保健作用。但是,本章不能对以上所列各项一一讨论,只摘其要者作简要介绍,以引起读者对衣着健身作用的重视。

衣着和饰物发展到今天,是经过一个相当长的历史过程。在这个过程中,它始终发挥着两个最基本的职能:一是实用的职能,二是装饰的职能。

所谓实用的职能,如防寒避暑、散热去湿、遮身蔽体、抵御疾病、预防外伤等。这些基本上都是属于健身的范围。这也是衣着能长期与人为伴的根本原因。

所谓装饰的职能,就是具有打扮、烘托、渲染的作用。衣着可以使人的容貌更加显得年轻、美丽,可以使人的作派更加潇洒、有风度。任何人都不能十全十美,即便是历史上著名的美人,也美中有不足之处。三国时期的貂蝉,虽然使当时的风流人物为之倾倒,但她也有不足,两肩一高一低,不对称。所以,她常以穿披肩,戴斗篷的方法,避免被人识破。貌有倾

国倾城之称的王昭君，为了弥补她耳朵较小的缺陷，以带长耳环掩其不足。

其实装饰的职能不仅是表现在多增加几分魅力，而且更重要的还是有益人的心理健康。有一句俗语，叫做“老来俏”。所谓“老来俏”的实际意义，并不是老年人要浓妆艳抹，妖气十足，而是要通过合理的修饰，恰当的打扮，使老年人达到焕发青春活力、增强自信和勇气之目的，从而在心理上得到安慰。

医学家通过研究发现，愉悦、欢快的心境，可使机体分泌有益的激素，从而加强免疫系统的功能，提高防病、抗病、抗衰老的能力。恰到好处的衣着打扮，是使人获得愉悦、欢乐的手段之一。

美观适用利身心

——谈穿衣与健康

1848年，美国发现了加利福尼亚州金矿。消息很快就传遍了全世界。人们从世界各地拥向美国，一时间形成了“淘金热”。就在这个时候，一个名叫利拜·斯特劳斯的德国犹太人，来到淘金的现场。他前来的目的不是挖金子，而是向淘金的人出售衣服和纺织品。利拜发现那些淘金者最头痛的是裤子不结实，一条裤子穿不了几天就给磨破了。于是他以做帐篷用的帆布为原料，设计制作了结实耐磨的牛仔裤。这种裤子立即受到淘金者的欢迎，成为畅销货。到了19世纪70年代后半期就不再使用帆布了，而改为靛蓝染色的布料，这样不仅美观，而且因独特的靛蓝气味，还可以防蛇、虫咬伤。

牛仔裤的生意曾因本世纪20年代末出现的经济大恐慌而一度萧条。到了1933年，又在罗斯福总统克服了经济危机的新政策下得以复苏。这时牛仔裤不仅在加利福尼亚流行，而且扩大到整个美国的西部和中西部，主要是在农民中流行普及，因为它既结实又便宜，作为工作服非常合适。二次大战期间，牛仔裤又用来作为军用作业服，这样牛仔服摇身一变，又成了军用品。战后许多美军人员流散于世界各地。这样也就为牛仔服的全球性普及播下了“种子”，所以自战后始一直

流行了近半个世纪。

裙子,在我国有着悠久的历史。汉代以来,妇女穿裙子就有了文字记载。据说,有一天西汉成帝的皇后赵飞燕穿了一条云英紫裙。当她在鼓乐声中翩翩起舞时,忽然狂风大作,把她吹了起来,侍从连忙追上去拉她的裙子,结果把裙子拉出了许多皱纹。这时人们再看赵飞燕,觉得比原来更加美丽了。从此宫女们便开始穿折叠成许多皱纹的长裙。

唐宋时期,裙子开始盛行,上至皇妃贵族,下至平民百姓,都穿裙子。元代时的妇女兴穿素静淡色裙子;明代盛行以红色为主的百褶长裙;清代的裙子更加花样翻新,有百褶裙、凤尾裙、月华裙、鱼鳞裙、丁当裙等;辛亥革命时期,女子夏秋以穿裙子为主;北伐时期,年轻女子爱穿短裙。时代发展到了今天,裙子的款式更为新颖,种类更加繁多,做工更见精湛。有连衣裙、喇叭裙、直筒裙、多褶裙、西装裙、一步裙等数十种,千姿百态,美不胜收。

人类通过劳动创造了一切。从牛仔服装和裙服的发展和演变,使人们看到,衣服的功能已由单一的遮身蔽体变为具有防寒避暑、抵御疾病、预防外伤和装饰仪表等多种功能。实践证明,衣服与人类健康有着密切的关系。

寒冬降临,人们都希望多穿几件衣服,这是因为各层衣服之间,衣服与皮肤之间有许多空气层,这些空气层既能减少体表辐射散热,又能防止冷热对流,从而起到保暖作用。衣服的层次越多,空气层就越厚,就越具保暖作用。这对于预防冬季疾病大有益处。

衣服不仅能防寒,还可以避暑。盛夏高温季节,身着浅色衣服,可以有效地遮挡强烈阳光所带来的辐射热,减少紫外线

和红外线对皮肤的直接照射，避免身体受到损伤。透气良好的夏装，还可以加强衣服与皮肤之间的气流散热功能，以利健康。

衣料的质地、颜色，衣服的制作和穿着都与人的健康有关系。如真丝绸制成的服装，不但外观优雅美丽，穿着柔软舒适，而且具有良好的保健作用。据有关资料介绍，蚕丝是蛋白质纤维，含有多种氨基酸。用蚕丝做成的衣服穿在身上以后，能增进皮肤细胞活力，具有防止血管硬化、防止衰老的功能。尤其是真丝的吸湿、放湿性能良好，对于医治褥疮有特殊效果。长期卧床不起的病人生了褥疮之后，如采用真丝枕套、真丝床单和真丝内衣，再用真丝包扎患部，就能吸收水份，使其蒸发，保持患部清洁，加快愈合。

每个人都希望自己的体形容貌显得年轻健美，而式样、色调合适的服装，就是这方面最好的补偿。美好清洁的服装，不仅会给人以整洁庄重的印象，而且也会增强人的坚强和自信心理。当然着装美，必须与自己的性格、年龄、外貌等和谐统一，做到“华而不妖，雅而不俗”，表现出应有的风度和气质。

为了更好地发挥衣服的健身作用，平时应做到以下诸点：

一是注意步行锻炼时的着装。步行虽然是一种简单的锻炼项目，但是步行者穿着如何却在一定程度上影响锻炼的效果。步行时衣、裤、鞋、袜要合体，要适应季节的变化，做到夏天利于散热，冬季利于保暖。步行还应轻装上阵，以免造成出汗过多，着凉受寒。

二是天热穿紧身裤不宜时间过长。人体对热的调节是随着外界温度变化而变化的。天热时，体内热量主要是通过蒸发、辐射和传导等方式向外界散发。紧身裤影响血液循环，而

且布料一般都比较厚实，通透性差，影响空气的对流和传导，不利身体热量的散发，汗液长期滞留在体表，会影响皮肤汗腺的分泌，容易感染细菌。

三是尽量少穿尼龙内裤。尼龙衣料色调艳丽，轻柔、易洗易干、耐用，很受群众的欢迎。但是尼龙衣裤透气、吸湿性差，贴身穿容易引起尿道综合症。它是一种局部反应症，临床表现为尿急、尿频、尿痛等尿道刺激症状。这种疾病多发生于女性。所以应少穿尼龙内裤为宜。

四是老年人穿中山装要防晕厥。由于中山装衣领比较高、硬而紧，扭头时，容易压迫颈部动脉窦，导致晕厥的发生。因此，老年人，特别是动脉粥样硬化、冠心病、心率较慢的人，要尽量避免穿用领高而硬的衣服，以免影响血液循环，使体表受压。老年人衣服要以肥大、轻松、舒适、灵便、合体为最佳。

五是领带系得不要过紧。外国学者最近有一项研究表明，领带系得过紧，会影响视力。因为颈部血管和神经受压，会阻碍血液流通，影响视力。

六是要勤换内衣。注意外表的人，外衣换得比较勤。但是有的人只注意外表美，忽视经常换洗内衣，就会使身体受到影响。一个人每天从皮肤上脱落下来的皮屑大约有 10 克左右。加上皮肤上分泌的皮脂，空气中的灰尘、细菌混杂在一起成为污垢，粘附在衣服的纤维间，如不及时清除，会使衣服酸化变黄。酸化的衣服不仅保温性能差，气味难闻，对皮肤还有刺激作用。有人测定，冬季的衣服 10 天不换，增重 2%。所以至少每周应换洗一次。

七是夜间睡觉尽量着睡衣。睡衣最早在希腊是一种肥而宽的裤，后来经英法服装设计师改进，形成了专供夜间穿着的

睡衣。19 世纪传入欧洲，近代传入中国。睡衣具有随和、宽松、舒适等特点，作为居家服装，穿着睡觉是有益健康的。夜间起来，它可遮挡凉风，也可以及时应付意外，就是穿睡衣接待来访客人，也不算失礼，既方便，又大方。

谈古论今话鞋帽

——介绍鞋、帽的保健作用

穿鞋戴帽，人人知道。可鞋与帽的来历及对人的健康有哪些作用，并不是人人皆知的。

鞋 在我国有着悠久的历史。据史料记载，早在两万多年前，就已经有了用兽皮和草编成的鞋。不过，那时的鞋不分帮和底。传说我国的兵家孙臆曾对原始的鞋作过改革，用硬软皮革做鞋底和鞋帮。因此，他被历代鞋匠尊为制鞋的师祖，并设牌位供奉。我们说的鞋，古时先是皮革，后来改成丝麻，穿时上面用带收紧。

汉代以前流行的鞋是浅口的，当时通称为“屨”。《左传·昭公三年》有这样的记载：“国之诸市，屨贱踊贵，民人痛疾。”“踊”是受了断脚刑罚的人穿的特制的鞋。被砍断脚的人多了，所以市场上屨跌价，而踊价猛涨。

魏晋时期，流行一种木底鞋，称作“屐”。屐底有二齿，便于在泥地上行走。最早是作为雨具用的。屐开始是穷人穿的，后来皇帝也穿了，其身价也就提高了。《宋书·谢灵运传》说：“灵运常著木屐，上山则去前齿，下山则去后齿。”

北朝少数民族进入中原，又开始流行长筒鞋——靴。唐