



主编 杨峰

此书介绍中老年人如何养生益寿及常见的民间自然疗法，内容通俗易懂，实用性强。

YANGSHENG YISHOU
YU ZIRANLIAOFA HUICUI

养生益寿 与自然疗法荟萃





主 编 杨峰
编著者 杨峰 杨雷 杨士东

养生益寿 与自然疗法荟萃



图书在版编目(CIP)数据

养生益寿与自然疗法荟萃/杨峰主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 5

ISBN 7-5337-3494-7

I. 养… II. 杨… III. ①中年人-养生(中医)
②老年人-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039934 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.375 字数: 150 千

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 3 050

定价: 20.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

前 言

健康长寿，一直是人类有史以来所热衷研究探讨的课题。从古时候道家的炼丹、秦始皇派遣 500 童男童女从山东蓬莱出发至日本岛寻求“长生不老药”，到封建王朝的“千岁爷”“万岁爷”，无不显示出人类渴望长寿。虽然这种渴望只是一种幻想，因为生老病死是自然界一切生物不可抗拒的规律，但是，有别于一般动物的人类，凭借着其博大的智慧，在改造自然的同时，创造并积累了各种各样的养生术，加上现代科技的迅猛发展，医疗技术的日益完善，物质文明与精神文明的不断丰富，“人活七十古来稀”的说法已过时了，百岁老人并不少见。所以，人类追求长寿，并不是一件可望而不可即的事情。

健康与长寿是紧密相连的，要长寿就必须有健康的身体。如何才能拥有健康的身体呢？那就要通过养生来实现。一提到养生，许多人的第一反应就认为这是道家的东西，这样，就不免蒙上了一层封建色彩。其实，“养生”是一个多功能、多方位的综合性问题，它包括古代养生，如导引、吐纳、四气调神等；现代养生，如体育锻炼、心理保健、性养生、食疗等。古代养生经过数千年仍能流传至今，必有其深刻的道理及可取之处。现代养生是继承了古代养生的做法并汲取了其精华，再根据现代社会的物质条件及人们的思维模式、行为而创造出来的新的养生术。“古今并用”，让更多的人拥有健康，获得长寿是本书的宗旨。

如果您是青壮年人，这本书很适合您。当您正为自己的事业干劲十足、废寝忘食地工作时，您如果忙里偷闲，翻阅本书，您就可获得您必须懂得的保健知识。健康的身体才是干事业的最大本钱。它犹如机器上的润滑油，会让机器运转得更快。如果您是

中老年人,这本书更适合您。有意无意之中,您是否经过数十年的工作拼搏,自己已经感到力不从心,各脏器的生理功能在不知不觉中逐渐衰退,特别容易生病。而这些疾病常因得不到及时有效的防治,严重影响着您的身体健康。本书犹如警钟,为您的健康敲响。时刻警醒,注重疾病防治,尤为重要。获取本书,您即获取了永葆身体健康的资本。

当今社会,虽然人类生命延长了,但是,疾病和衰老问题仍然威胁着人类。人们不能等到病魔之手触及时才匆忙投医,应该做到“未病先防,既病防变”。所以,一些必要的保健、养生知识必须掌握,全社会都应当注重推广保健养生之法。在此,编著者希望广大读者都拥有健康的身体。

本书是编著者通过多年临床经验并参阅了大量相关资料编著而成的。由于时间仓促,加之水平有限,书中的缺点和错误在所难免,恳望广大读者和同仁们给予批评指正,不胜感谢之至。

杨 峰 杨 雷 杨士东

2006年1月8日

目 录

养 生 益 寿 篇

第一章 养生与长寿	1
第一节 养生保健贵在“新”	1
第二节 细说养生	3
一、古代养生法	3
二、现代养生术	3
三、四季养生法	6
四、中老年人养生“十四常”	9
五、老年养生应注意“危险期”	10
第三节 长寿	11
一、影响人类寿命的因素	11
二、长寿格言	13
三、长寿“十戒”	13
第四节 健康长寿在于尊重生命规律	13
一、生命密码论	15
二、古今中外名人论健康	15
三、健康歌	16
四、保健三字经	16
第五节 延长寿命的关键——抗衰老	17
第六节 健脑益智九个法则	20
第七节 养生长寿的要诀和妙法	22
一、养生“四少”	22
二、善待自己,乐中寻寿	22

三、养神“七法”	23
四、把握人体两个“长寿穴”	24
五、进补益寿法	25
第二章 保持健康心理话养生	27
第一节 由七情话养生	28
第二节 心理平衡解忧愁	30
第三节 揭示“气死人”的奥秘	33
第四节 微笑是免费的补药	34
一、微笑的特点	34
二、微笑的机制	34
三、练习微笑的方法	34
四、微笑有益于自然疗养	35
五、请你笑口常开	36
第五节 白领“亚健康”“爱拼”与“硬拼”容易过劳死	36
一、白领“亚健康”的病态特征	36
二、如何调理过度疲劳	37
三、中医辨证施治	38
第六节 养生一字诀	40
第七节 养生之悟八公式	41
第八节 养生“八戒”	41
第九节 静养安神意境美	41
第十节 老年人的心理卫生与养护	42
一、人到中年怎样防止心理早衰	42
二、怎样预防中年时期的心理危机	42
三、应注重更年期的心理护理	43
四、老年人应掌握的心理养生功夫	44
五、老年人应如何做好离退休的心理准备和 生活计划	45
六、老年人应如何让自己在心理上永不“离岗”	45

七、老年人应如何不懈地追求并达到自我体现的 满足	45
八、老年人应怎样努力消除离退休综合征的困扰	46
九、如何消除老年恐病症	47
第三章 养生保健的禁忌	48
第一节 戒烟戒酒	48
一、戒烟	48
二、戒酒	51
第二节 服药的禁忌	52
一、服中药的禁忌	53
二、服西药的禁忌	53
三、注意中药的毒副作用	54
四、哪些药物不宜用热开水服	55
五、滥用补药有损健康	55
第三节 各类病患者的禁忌	56
一、心脏病患者“五忌”	56
二、肠胃溃疡患者“五忌”	58
三、肝脏病患者“四忌”	59
四、中风患者“五忌”	60
五、眼病患者“三戒”	61
六、急性肾炎患者忌温补	61
七、便秘患者的禁忌	62
八、颈肩及腰腿痛患者的禁忌与疗法	64

自然疗法篇

第一章 把握生命规律,过好幸福人生	71
第一节 正确把握生命规律	71
第二节 祖国医学中对人体生命活动演变过程的论述	73
第三节 人体在不同时辰生命活动的状况	74

第四节	女性在排卵期最聪明	75
第五节	把握好生物钟,高质量睡眠	76
一、	睡眠的时间标准	76
二、	睡眠的质量标准	78
三、	养成良好的睡眠习惯	80
第二章	运动疗法	84
第一节	增氧运动	85
第二节	五禽戏	86
一、	鹤戏	87
二、	熊戏	88
三、	虎戏	90
四、	鹿戏	91
五、	猴戏	92
第三节	锻炼小常识	93
一、	锻炼“七戒”	93
二、	空腹晨跑不利于健康	94
三、	健脑操	95
四、	日常生活起居健身法	96
五、	养睛明目锻炼四法	96
六、	运动练功二十一法	97
第四节	增强脏腑功能的锻炼法	97
一、	保养脾胃的揉腹法	97
二、	强肾运动	97
三、	强心操	99
第三章	饮食疗法	100
第一节	饮食习惯	101
一、	良好的饮食习惯有利于健康	101
二、	饮食注意“十重”与“十淡”	101
三、	要节制晚餐	102

四、饮食“九不宜”	102
五、饮食“十忌”	104
第二节 日常生活中的饮食禁忌	104
一、饮用牛奶“四忌”	104
二、哪些人忌喝牛奶	106
三、服蜂王浆应注意的事项	107
四、哪些人禁用人参蜂王浆	107
五、存放在金属器皿中的蜂蜜不宜再食用	108
六、饱餐之后“五不要”	109
七、哪些病忌食用哪些水果	109
八、吃饭“九忌”	110
第三节 根据血型制订食谱	112
第四节 老年人的饮食保健	113
一、老年人的营养需求	113
二、老年人应合理膳食	115
三、老年人的饮食原则	116
四、科学饮食法	117
五、六类对老年人有特殊作用的食物	118
第五节 患者的饮食分类	121
一、基本饮食	121
二、特别饮食	122
三、疗疾主食九大特殊菜单	125
第六节 常见病患者的饮食调养	125
一、糖尿病患者的饮食调养	125
二、溃疡和慢性腹泻患者的饮食调养	126
三、高血压病和心脏病患者的饮食调养	128
四、贫血患者的饮食调养	130
五、结核患者的饮食调养	131
六、支气管哮喘患者的饮食调养	132

七、肝病患者的饮食调养	133
八、胆囊炎和胰腺炎患者的饮食调养	135
九、肾脏病患者的饮食调养	137
十、继发性脑萎缩症患者的饮食调养	138
十一、癌症患者的饮食调养	140
十二、便秘患者的饮食调养	142
十三、胃下垂患者的饮食调养	143
十四、肾炎患者的饮食调养	144
十五、头晕眼花患者的饮食调养	145
十六、支气管扩张患者的饮食调养	146
第七节 吃粥喝汤乐治病、喜长寿	147
一、吃粥	147
二、喝汤	150
第八节 食物相克	152
第九节 药用食物简介	154
一、辛辣味类	154
二、叶类	154
三、根茎类	155
四、瓜、豆、种子类	156
五、水果类	158
六、水产类	160
七、肉禽类	161
八、加工类	162
第四章 老年人常见疾病的自我诊断	163
第一节 老年人的生理特点	163
第二节 老年人的病理特点	166
第三节 老年人防治常见疾病须知	167
一、人体四大保健“特区”	167
二、留心清晨疾病的报警信号	168

三、老年人莫做危险动作	169
四、多种先兆症状需留神	170
五、手压穴位祛小病	172
六、防病应注意四项要事	172
第五章 中老年人的性保健疗法	173
第一节 古代房室秘诀及其养生术	174
第二节 人体的性奥秘	176
第三节 正常的性练习	178
第四节 性保健胜似长寿药	180
第五节 性生活“十五忌”	182
第六节 育爱情之花,结长寿之果	184
第七节 性常识释义	186
一、延长中老年人的性功能有妙法	186
二、性交中断有害身心健康	187
三、交合多长时间为最好	187
四、亲吻有助于健康健美	187
五、性交与天、地、人的关系	188
六、特殊情况下做爱要选择适当体位	188
七、听音乐对做爱有益	189

养生益寿篇

第一章 养生与长寿

第一节 养生保健贵在“新”

自古以来,养生之道层出不穷,养生之术浩如烟海。但随着科学研究的发展与深入,一些传统观念和习惯仍需要不断更新、改变,养生也必须运用新观念、新方法。传统的健康标准已不适应现代人的要求。而保健方法也要因时因人而异,以增氧运动为基础,不需再死搬硬套地练耗氧运动。饮食观念也大为改观,用科学的方法查找遗传基因,按血型配方食疗,即因病、因人体内所需微量元素不同而科学合理地食疗。另外,人还要顺应自然,因为自然就是健康。为适应自然,增强健康,应注意以下几个方面:

1. 不生病不等于健康 许多人认为不生病就是健康。健康的标准是除了身体健康外,还包括人的心理健康和人在社会交往方面的健康。现代医学证明,很多躯体疾病,如内分泌系统疾病、溃疡病等,常与心理素质有关。所以,世界卫生组织明确提出:“健康的一半是心理健康。”

2. 要科学地进行体育锻炼 “流水不腐,户枢不蠹”“生命在于运动”,这些都是至理名言。但片面地强调运动量,反而会抑制免疫系统的功能,增强创伤的危险。参加体育锻炼,要自觉自愿,因人而异,动静相宜,量力而行;要根据自己的实际情况,选择一项或几项合适的项目,积极参与,持之以恒。通过体育锻炼来达到经络畅通、气血调达、阴阳平衡的目的。终极目的就是要改善

或提高微循环功能,增强细胞的灌氧量,促进身心健康,实现延年益寿。

3. 不利于健康的呼吸方式 传统观念认为,深而大的呼吸能扩大肺活量,促进快速灌氧,有利于健康。然而,事实并非如此。一般来说,做呼吸运动,应以静为主,外静内动,注意三调。三调分别为:调身,力求身体姿势正确;调心,心境应沉静如水;调息,呼吸要慢、细、均匀,微微用鼻调气,以此收到良好的效果。呼吸过长、过深,过多地吸入氧气与过多地吸入二氧化碳一样,也是十分有害的。其危害是会导致人体血液中的氧供过于求,致使血液中的二氧化碳含量急剧下降,造成酸少碱多的败血症,进而破坏人体正常的新陈代谢过程,损害人体免疫功能,以致丧失对疾病的自卫防御能力。

4. 饭后百步走,要因人而异 “饭后百步走,能活九十九。”此是传统的说法。据现代的科学分析,饭后因为食物集中在胃里,需要大量的消化液与血液来将其消化、吸收、利用,所以,此时最好适当地休息。这样,全身血液就可以适量地流入消化器官,使食物充分消化和吸收。因此,科学的做法是在饭后休息半个小时再去散步。

5. 哭泣流泪有利于健康 祖国医学观点认为:“大悲大怒伤心,伤心则心动,心动则五脏六腑皆摇,摇则宗脉感,宗脉感则泪道开,泪道开故泣涕出焉……”首先,因为眼泪可使眼球保持湿润,从而保持角膜层光面的规则性而使视力增强。泪液中含有溶菌酶、免疫球蛋白等,可杀灭或抑制落在眼球表面的细菌及其他微生物。其次,人在伤心悲痛时体内会产生一些毒素,这些毒素可通过流泪排出体外。所以,哭泣流泪对人体是有益的,是有利于健康的。

综上所述,笔者认为“学古不要泥古,学佛不要泥佛”“科学养生寻良法,治疗确实有效果”。总之,应以古代养生术为基础,吸收其精华,去除其糟粕。也就是说,那些死搬硬套、按强制规定时

间去锻炼的耗氧运动一定要改掉。如战国时期名篇《韩非子·五蠹》里所讲的那样,采取守株待兔的方式,或者是让发高热的病人上山去背大石头,这是用过度劳累强行让其退热的愚蠢行为。所以,我们要改进养生保健的方法,提高养生保健的质量,应以新科技养生方式为内容。要积极利用良好的自然环境与条件,让人们自觉、自愿、自然地抱着乐观的态度去进行体育锻炼。这样做,才是一种真正的进行增氧或灌氧运动的新疗法。坚持做好并切实运用好这一新疗法,才能达到扶正祛邪及防病治病的目的。

第二节 细说养生

一、古代养生法

养生学是祖国医学的瑰宝之一。早在春秋战国时代的《黄帝内经》中就明确指出:“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳。”通过养生而达到“尽终天年,活百岁乃去”。具体释义如下:①法于阴阳。效法自然界阴阳消长和气候变化的规律和特点,调养身心。②和于术数。施行合宜的养生术,如导引、吐纳、咽津诸法。③食饮有节。讲究矫五味、忘偏嗜、适寒温和节饥饱等。④起居有常。生活和工作要有规律。⑤不妄作劳。无论是身心劳作还是房事,皆应适度。

二、现代养生术

现代养生术源于古代养生术,并在其基础上不断发展与完善。现将现代养生术之法分述如下:

1. 春养生、夏养长、秋养收、冬养藏,以防外邪致病 人们必须顺应四时气候,改变休息时间,调节神志,调换衣物,增强身体的抗病能力,做到“正气存内,邪不可侵”。春三月是阳气开发、万物复苏萌发的季节,夏三月是万物茂盛生长、阳气极易疏泄的季

节,人们应当晚睡早起,保持心情舒畅。秋三月是万物成熟、地气萧瑟的季节,冬三月是草木凋零、昆虫蛰伏的季节,人们就应当早睡晚起,避寒保暖。

2. 常运动,重防病,强身抗衰老 民间流传一句名言:“流水不腐,户枢不蠹。”这就是说,生命在于运动,运动可以促进新陈代谢、增进细胞活力、改善系统功能,进而增强人的体质、提高机体对外界的应变能力。民间流传的健身方法甚多,主要分为动与静两大类。动,如散步、体操、武术和舞蹈等。静,即中医学中所指的导引、吐纳,也就是通过一定姿势的习练来达到自我调整的目的。每个人可根据自己的爱好和身体条件,选择适宜项目,在医生或老师的指导下进行经常性锻炼,逐渐增加运动量和扩大运动范围。切忌运动量过大、过猛,超过了自身的负荷量而发生意外。

3. 饮食有节 节饮食,富营养,增强身体素质,降低能量消耗,可减慢衰老的速度。在饮食上限制热量,能促进机体更有效地利用热量。老年人每顿饭吃七八成饱就可以了。同时,饮食应力求清淡可口,易于消化,品种多样,以利于提高食欲。宜多食新鲜蔬菜和水果。要少食动物脂肪和罐头食品。时常把粗粮和细粮搭配,还可以增加各种营养素之间的互补作用。亦可多食一些具有药用价值的食品,比如“冬吃萝卜夏吃姜,常食葱蒜醋枣海带糖”。每天饮用足够的茶水,有清洁胃肠、降低血液黏度、促进代谢之效,还有排泄毒素和保护泌尿系统等功用。

严戒烟,少喝酒。烟叶中除含有烟碱外,还含有吡啶、糖醛、丙烯醛、焦油、酚类和烯类等化合物。吸烟过程中,上述毒性物质可刺激黏膜而引发咽喉炎、慢性气管炎,并能引起癌变。有例证表明,吸烟者的肺癌发生率较不吸烟者高 11 倍,口唇、舌和食管等部位的癌变诱发率也较高,还可诱发及加重冠心病、血栓闭塞性脉管炎和消化性溃疡等病症。吸烟过多、过久,会严重影响身体健康。因此,吸烟者应把烟瘾戒掉。少量饮酒对身体有益。多饮,特别是酗酒,对神经系统、心脏、肝脏、肠胃、肾脏、胰脏都有严

重危害。慢性酒精中毒,还会引起痛风和糖尿病。时常饮酒者,其肝硬化的发病率比较少饮酒者高数倍。

4. 积极乐观,排除干扰,益寿延年 中医认为:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情态变化,若是突然发生,会使人受到强烈或持久的情感刺激。若这种情感刺激超过了人体本身的正常生理活动范围,还会致使人体气机紊乱、脏腑阴阳气血失调,进而导致疾病的发生。七情内伤是影响人们健康的重要因素。现代医学认为,十二指肠溃疡、高血压病、动脉硬化、心肌梗死和癌症等疾病都与精神因素有关。激烈的情绪波动,可引起冠状动脉痉挛或血压升高。所以,一定要积极乐观。遇到事,要看得明,想得开。这样做,方能益寿延年,欢度人生。

5. 生活要有规律 饮食起居都要按规律进行,使身体各器官的生理功能正常发挥,从而减少疾病的发生。要保持早睡早起的良好习惯,尽量避免熬夜。至于为吃喝玩乐而熬夜,则更不应该。睡眠时间要充足,中午保持一定的时间闭目养神(或午睡)。定时进食,定时大便,可排除肠内毒素,保持胃肠道健康。大便不正常是导致结肠癌和痔疮发病的原因之一。祖国医学认为,“六腑者,传化物而不藏,故实而不能满也”。可见胃肠道的畅通对保持健康有着多么重要的意义。此外,合理安排工作和休息时间,方能保持身体健康,使精力旺盛,进而提高工作效率。

6. 谨防过劳 过劳是指过度劳累。包括劳力过度、劳神过度 and 房劳过度三方面。劳力过度是指较长时期的过度用力而积劳成疾。劳力过度则伤气,久之则气少力衰,神疲消瘦。劳神过度是指思虑过度,劳伤心脾而言。“脾主味”,而“心主血藏神”。思虑劳神过度,则耗伤心血,损伤脾气,可引发心神失养的心悸、健忘、失眠、多梦及脾不健运的纳呆、腹胀和便溏等病症。房劳过度,指性生活不节,房事过度而言。中医一直提倡注重节欲强寿。肾藏精,主封藏,肾精不宜过度耗泄。若房事过频,则肾精耗伤,常出现腰膝酸软,眩晕耳鸣,精神萎靡,性功能减退,或遗精早泄,