

福寿老人生活向导丛书

银发学子基础读物



教您学

养生



顾问 杜子才
总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教 您 学 养 生

JIAONIN XUE YANGSHENG

顾 问 杜子才
总 主 编 薛 星 靳振中 马贵觉
副 总 主 编 石龙江 朱小红 张中强
周济龙 闫树娟
本 册 编 著 沈正中

山 西 出 版 集 团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教您学养生 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2007.6

(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)

ISBN 978-7-5377-2939-0

I. 教... II. ①薛...②靳...③马... III. 老年人-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002850 号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学养生

顾问: 杜子才

总主编: 薛星 靳振中 马贵觉

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

邮箱: zyhsxty@126.com

电话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 12.5

字数: 161 千字

版次: 2007 年 6 月第 1 版

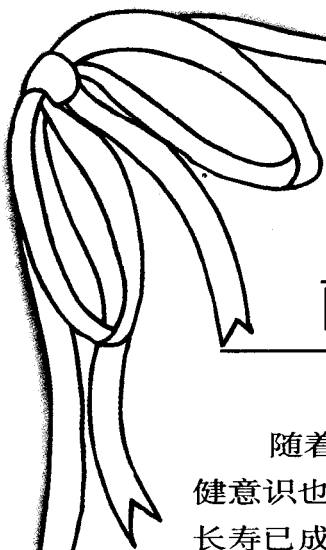
印次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-4 000 册

书号: ISBN 978-7-5377-2939-0

定价: 17.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



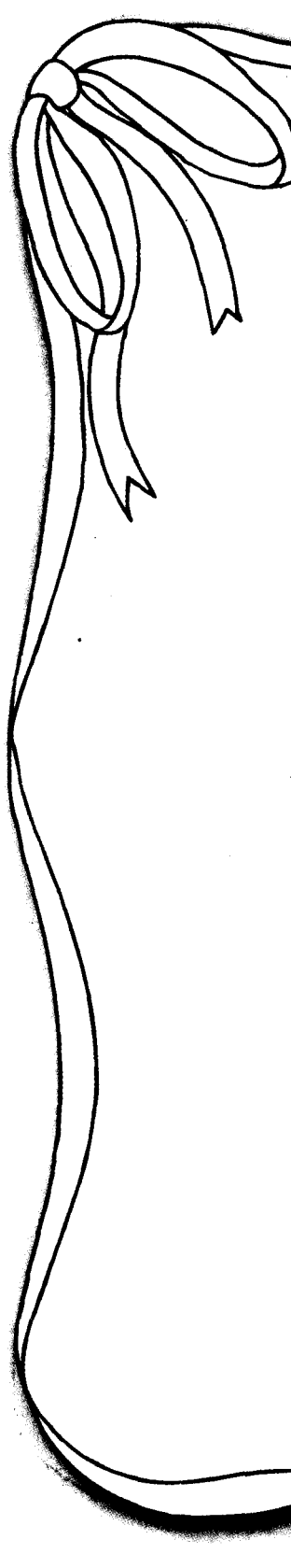
前言

QIANYAN

随着社会经济和科学的不断发展,人们的科学养生保健意识也在不断增强,特别是在进入21世纪的今天,健康长寿已成为中老年人的主要追求,对健康的认识进入了一个新的高度,深刻感悟到了健康是人生最大的财富和幸福。

要想获得健康与长寿,求神保佑靠不住,吃营养药和保健品也靠不住,关键在“自我”!首先,在增强健康意识的前提下,需要学习科学养生知识与养生技能,学会科学养生,靠“自我”采取养生措施,坚持实施,才能实现健康。为什么说实现健康的关键在“自我”呢?因为,一切着眼于提高生命质量的养生技术,最终都必须通过自己去接纳和实施而起作用。本书实为播种健康,引导中老年人用科学的养生保健技能融入到生活实践中去,构建起健康的生活方式与习惯,加强心理、饮食、运动、起居等自我调养,坚持日日养生,终生耕耘,储蓄健康。只有这样,才能把健康长寿的主动权掌握在我们自己的手里,永远与健康相伴!

本书以中医养生学和自我保健医学为理论基础与实践指导,以世界卫生组织对健康做出的身心共健康的定义内涵,以及推荐的合理膳食、适度运动、规律生活(含戒烟限酒)和心理平衡的“健康四大基石”为依据,重点提出了一套养生保健综合调养六法,即心理、饮食、运动、按摩、起居、定期体检与合理用药等调养方法。此套养生保健应用技术模式可应用于健康人群、亚健康人群和疾病人



群的日常保健和四季养生中。本书的特点是具有极强的科学性、知识性、实用性和可操作性，通俗易懂，使之学得会、用得上，通过学用结合，边学边用，真正把健康长寿的主动权掌握在我们中老年人自己的手里，实现身心共健康。

本书在撰写过程中得到不少同志的帮助，特别是刘颖萍同志，在本书编著过程中给予鼎力帮助，对本书第一稿进行了细致地校对、修改、编排等工作，付出了大量心血，在此，我衷心地致以诚挚的谢意。还有杨晋梅、赵维素、汤碧秋、谢香绒、张春林、王瑞香等同志，他们对本书的第二稿进行了认真地校对，保证了本书的编著质量，对此深表感谢。由于本人水平有限，对于书中的不足与差错，敬请读者不吝指正。

沈正中

目 录

MULU

第一讲 养生基本知识概述	1
一、“养生”的概念	1
二、中国养生学的特点	1
三、养生保健的指导性理论	3
四、养生保健应用技术综合简介	4
第二讲 现代健康新概念知识简述	8
一、健康的新概念	9
二、“疾病谱”和“医学模式”简述	9
三、“自我保健”简述	10
四、“人体第三状态”与自我保健医学的关系	10
五、《维多利亚宣言》及其“健康四大基石”	11
六、生活方式疾病与养生保健	11
第三讲 心理调养法	13
一、制怒	14
二、恬淡虚无，静养心神，以静制躁	14
三、把握今天	15
四、知足常乐，自寻平衡	15
五、强化生活信念，学会自寻其乐	15
六、音乐疗养	16
第四讲 饮食调养法	19
一、平衡膳食，合理营养	19
二、饮食调养法的基本要求	22
三、饮食养生方法	24
四、中医饮食养生及饮食归经简述	32
第五讲 运动调养法	40

目 录



一、“运动保健”与“运动康复”	
简介	40
二、严格遵守适度运动的原则	41
三、有氧代谢运动	43
四、有氧代谢运动套路举例	47
第六讲 按摩调养法	61
一、自我按摩的基本知识	61
二、自我按摩方法选述	64
第七讲 起居调养法	73
一、创造一个良好的居室环境	73
二、起居有常，劳逸结合	74
三、掌握睡眠规律，提高睡眠质量	76
四、顺应四时，适时增减衣服	78
五、养成良好的排便卫生习惯	78
第八讲 定期体检与合理用药	80
一、定期体检对健康的重要性	80
二、合理用药是防治慢性病的 关键性环节	81
第九讲 认识亚健康，摆脱亚健康	89
一、亚健康的概念及临床表现	90
二、如何摆脱亚健康	91
第十讲 中老年人如何掌握延缓衰老的对策	101
一、延缓衰老的基本知识简述	101
二、延缓衰老的综合调养方法	104
第十一讲 老年慢性病综合调养方法简介	110
一、老年慢性病的发病基础与特点	110
二、老年慢性病综合调养方法	112
第十二讲 老年慢性病康复调养方案制定	
方法	130
一、制定方案的科学依据	130
二、学习相关的知识和技能	130

三、控制冠心病危险因素的发生 与发展	130
四、编制康复调养方案	131
第十三讲 春季养生综合谈	135
一、四季对人体的影响	135
二、春季养生概述	137
三、春季精神调养	137
四、春季运动养生	138
五、春季饮食调养	140
六、春季起居调理	144
七、春季防病养生	146
第十四章 夏季养生综合谈	148
一、夏季养生概述	148
二、夏季精神调养	148
三、夏季运动养生	150
四、夏季饮食养生	153
五、夏季起居调理	155
六、夏季防病养生	157
第十五讲 秋季养生综合谈	159
一、秋季养生概述	159
二、秋季精神保养	159
三、秋季运动养生	161
四、秋季饮食养生	163
五、秋季起居调理	166
六、秋季防病养生	168
第十六讲 冬季养生综合谈	170
一、冬季养生概述	170
二、冬季精神调养	170
三、冬季运动调养	172
四、冬季饮食调养与冬令进补	174
五、冬季起居调理	182
六、冬季高发病的预防与保健	184

第一讲 养生基本知识概述

记忆口诀：

科普医学指方向，防患未然重养生；
综合调养靠自我，贵在坚持日日行；
身心俱健百病祛，安度人生第二春。

一、“养生”的概念

自古以来，人们把养生的理论和方法称为“养生之道”。“养”是指保养、调养的意思，“生”是指生命、生存的意思，“养生”就是以科学的医学理论为依据，以“自我实施”为主导，保养身心健康，预防疾病，把健康长寿的主动权掌握在自己手里，提高生命质量，实现健康长寿。

中国养生学历史悠久，源远流长，是中华民族世代相传的一项极其宝贵的文化遗产，具有很高的科学价值和实用价值。中国养生学是在中医学理论指导下的一门促进健康、延长寿命的养生科学，其提出的一系列养生原则，如形神共养（身心共养）、顺应自然（四季养生）、饮食调养（合理膳食）、运动调养（动静适宜）、起居调养、益气调息等等，自成体系，各有特色，为中国人民以及全人类的保健事业做出了巨大的贡献。

二、中国养生学的特点

（一）科学性

养生学以中医学和自我保健医学为理论基础与实践指导，实施身心健康综合调养，具有强身健体、防治疾病的科学性。

（二）自我性

实施养生具有极强的“自我性”。因为，从现代疾病谱可见，心脑血管疾病、糖尿病等疾病，属生活方式疾病，首先必须要

靠“自我”建立起科学的生活方式，靠“自我”去进行心理、运动、饮食等综合调养，才能持续地走向健康。具有健康的关键在于“自我”的特性。

（三）整体性

中医学指出，人体本身与大自然环境和社会环境的关系，具有形神合一、天人合一、人社合一的整体性。机体只有在内外环境中形成整体的稳态协调，才能保证生理功能的正常活动，获得身心健康。中国养生学遵照中医学的整体观念，立足于整体养生观，实施心理、饮食、运动、起居等综合调养，对人体起到整体调节作用，具有促进人体内外协调的整体性。

（四）实践性

综合性的养生方法主要包括心理、饮食、运动、起居等方面，在中医学养生原则指导下，形成一套行之有效、实践性极强的应用技术体系，分别对非病人群、亚健康人群、疾病人群起到保养身心的作用。掌握养生之道的关键在于通过日常生活中坚持科学地运用与实践，以纠正人们不良的生活方式与习惯，建立起科学、健康的生活方式，达到预防疾病、健康长寿的目的，具有显著的实践性与可操作性。

（五）广泛性与有效性

养生保健应用技术适用于非病、亚健康、疾病等各类人群，并以通俗易懂、寓教于动、学练结合、边学边用、学以致用用的教学方式，使之学得会、用得上、有效果，具有一定的广泛性和显著的有效性。

（六）符合国情的经济性

在现实生活中我们看到，人们的自我保健意识在不断提高，且越来越多的人参加到健康教育学习的行列中去，“健康第一”已成为现代人最大的追求。同时，我们也看到，来参加健康教育和实践活动的人，不都是处于健康状态的人，相反，大多数是处于亚健康状态者，甚至是患有各类慢性病者，患病后，短期内不能治愈，在疾病康复期又达不到长期住院疗养的经济条件。而通过学习与掌握综合调养方法，在医院诊断治疗的同

时,采取自我调养措施,可促进疾病早日康复,具有符合国情的经济性。

三、养生保健的指导性理论

养生保健应用技术是在中医学理论指导下,与新兴的自我保健医学、导引养生学等学科相结合,形成一门医学、运动学、心理学、饮食营养学和社会学等多学科相互渗透的自成体系的自我保健实用科学。养生保健应用技术的指导性理论,除了具有上述各门学科的特点外,还具有其自身独特的指导性理论。养生保健的指导性理论为以下几个方面:

(一) 整体观念

首先,人体本身是一个完整的、统一的有机整体,又是极其复杂的生命有机体,其正常的生理活动已万分复杂,再加上自然环境等各种致病因素引起的生理、心理上的复杂变化,形成人体内外众多因素的相互联系、相互作用和整体效应。随着医学的不断发展,人们对“亚健康”即似健康非健康状态有了更深的认识,越来越清楚地认识到,人体并不仅仅存在“健康”或“疾病”的状态,而是在这两极之间存在着一个量变的过程,这个量变的过程就是似病非病、似健康非健康的“亚健康”态。中医学对“亚健康”状态的研究对策,即是整体观念。因为,单因素的分析研究不适用于复杂而变化的人体健康或疾病,而着眼于综合研究人体多因素共同影响的综合性、整体性,才能全面、完整地认识人体的客观变化规律。其次,从世界卫生组织提出的身心皆健全才算是健康的新概念来看,正是着眼于健康的多因素心身整体效应,反映出来的也是诸多因素共同作用的综合性和整体特性。因此说,实用养生保健技术是在中医学“整体观念”理论指导下,对人体实施综合性养生保健措施,从而实现身心共健康的一门科学。

(二) 阴阳平衡论

人体作为一个完整的、统一的有机体,要求有序性。中枢神经系统调控全身的有序性越高,阴阳得以平衡,则机体的活力越强;有序性越低,阴阳失调,则机体的活力越弱。但生活



在复杂多变的大自然和社会环境中的人体，易受到内、外因素各种干扰，从而使有序的稳态发生紊乱而阴阳失衡，这就是潜在的病理现象，是疾病的开端，也就是人体处于亚健康状态。为此，实用养生技术采取养生学理论指导下的心理、运动、饮食、起居等综合调养措施，进行自我调控，预防和纠正“失稳”，使机体保持动态发展中的阴阳平衡的健康状态。

（三）可转化论

辩证法认为，一切事物的两极对立都有中介，对立的两极通过中介而相互联系、相互转化。人体健康也存在着这种相互转化的关系。人体存在3种状态，健康状态（人体第一状态）和疾病状态（人体第二状态）是对立的两极，两极之间存在着过渡的中介状态，这就是亚健康状态（人体第三状态）。这个“中介”的亚健康状态，决不会停留在原位不变的，它可以转化为疾病状态，也可以逆转为健康状态，即：健康状态←亚健康状态→疾病状态。据此，实用养生技术在“中介理论”指导下，采取综合调养措施，摆脱亚健康和疾病状态，使之向健康状态转化。

（四）七情自我调控论

人体作为“意识”的巨大系统，是一个心身统一的有机体。在充分重视人体生理功能的同时，也必须重视人的心理功能，身心都健康才算是健康。医学研究指出，心理上的不平衡，影响着整个人体的健康。由此可知，提高对七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的自我调控能力，可增强人体各系统的功能，从而取得防病抗衰的功效。因此，特别强调：心理调控是综合调养措施的前提。由于“疾病谱”的改变，“医学模式”也从原来的“生物医学模式”向“生物-社会-心理行为医学模式”转化。这个新医学模式，在肯定生物因素作用的同时，还特别强调心理、社会因素对健康的影响，只有靠“自我”驾驭好七情，才能取得整体健康效应。

四、养生保健应用技术综合简介

从养生定义可知，养生是一门多学科相互渗透、自成体系的实践性极强的自我保健养生科学，具有一套综合性应用技术

模式，即养生保健综合调养六法，包括心理调养法、运动调养法、饮食调养法、按摩调养法、起居调养法、定期体检和合理用药。该“六法”之间存在着不可分割的内在联系，是相互联系、相互促进的统一体。

例如，运动健康效应需要心理调养来巩固。因为，每天24小时中，1个小时的运动锻炼，可获得良好的健康效应，逐渐促进着生命质量在提高。但当您面对一天中其余的23个小时时，难免会遇到一些烦心事，如果一时想不开而发怒，则剧烈的情绪变化会引起人体中枢神经系统的失衡，导致机体功能紊乱而有损于健康，这就把锻炼获得的健康效应给抵消了，白锻炼了。因此，养生要贯穿于每天的24小时中，时时不忘，练就极强的心理调控能力，不论遇到什么难解之事，都能泰然处之，始终保持良好的心态，才能巩固运动锻炼所取得的健康效应。同样，心理健康效应也需要运动锻炼来促进。因为，运动锻炼在促进身体健康的同时，还能使人的情绪发生良性变化，使人精神振奋，精力充沛，心情舒畅，心态平和。这就是说，运动与心理调养共同促进着人体的健康，即身心共炼达健康。

又如，运动效应与饮食调养也是相辅相成的。生命在于运动，生命也有赖于饮食的滋养。运动与饮食营养对提高生命质量，不仅各具有相应的作用，而且相互之间又有着密切的联系。先从饮食对运动的作用来讲，运动的物质基础是饮食营养，在人们的日常活动与运动锻炼中，人体需要营养物质来维持体能所需，不仅需要碳水化合物、脂肪、蛋白质等所释放的热量来维持人体生理代谢和活动能量，而且还需要矿物质、维生素和水来调节人体正常的生理功能，这就是说，运动锻炼所需的能量来自饮食营养；再从运动对促进消化系统的作用来讲，运动又能促进人体内分泌——代谢功能和消化吸收功能，使六大营养素能被人体吸收和利用，维持机体的正常功能。可见，运动与饮食营养相辅相成，共同维护着人体生理功能正常运行，共同提高着生命的质量。

从上述两例说明，调养之“六法”是相互促进的不可分割



的统一体，故称之为“综合调养六法”。下面分别简述“调养六法”的内涵。

（一）心理调养法

心理调养法根据中医养生理论和方法，着重于自我调摄情志，特别强调养性、制怒，始终保持一个良好的心态，以适应自然环境和社会环境的多因素变化，尽可能避免或消除各种不良刺激对人体的伤害，以达身心共健康。

（二）运动调养法

运动调养法以我国传统运动项目为主，特别重视循经络锻炼，在心静体松的状态下，与呼吸吐纳相结合，进行强度低、有节奏、柔和缓慢、连贯圆活、有规律的有氧代谢运动。通过循经锻炼的有氧代谢运动，促进人体气血周流，改善脏腑功能，增强体质，防治疾病，延缓衰老。

（三）饮食调养法

饮食调养法是通过饮食营养来达到延缓衰老和防治疾病的调养方法，是中国传统医学中独具特色的养生方法。饮食调养法以中医学的整体观念和辨证施治为原则。根据饮食调养法整体观念的原则，运用中国营养学会新修订的《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》，平衡膳食，合理营养，促进健康；同时，根据辨证施治的原则，实施“辨证施食”，即在平衡膳食、合理搭配营养的原则下，根据不同的年龄、体质、病症、地区及季节、气候等，选用不同的饮食配伍，进行对症食疗，达到防治疾病的目的。

（四）按摩调养法

按摩调养，属自我按摩方法，通过对有关经络穴位施以点按、点揉、摩运、叩击等手法，进行辨证循经按摩，以调整经络、脏腑、气血的功能，达到防治疾病的目的。

（五）起居调养法

人体，是顺应自然的有机整体，必须使自己的生活起居符合大自然的运动规律，这是健康长寿的基本要求。因此，要重视起居调养。生活规律是起居调养的核心，做到起居有常，劳

逸结合，时时不忘养生，才能保持健康。

（六）定期体检，合理用药

综合调养六法之所以提出“定期体检，合理用药”，是基于不少人自我保护意识不强，甚至有些慢性病患者有滥用药物的情况而予以强调的。首先应重视定期去医院体检，可及时预防疾病的发生与发展，做到早预防、早发现、早治疗，确保健康。还应重视学点医学科普知识，了解自己所患疾病的性质、病程以及用药、服药后的身体反应等等，并积极地与医生配合，及时向医生准确地反映病情，才能真正做到在医生指导下合理用药，取得最佳疗效。

以上调养六法，辨证地应用于非病人群、亚健康人群及疾病人群的养生、康复中。



第二讲 现代健康新概念知识简述

记忆口诀：

科学技术在发展，健康观念须更新；
合理饮食运动适，规律生活心态平；
四大基石要牢记，身体力行是准绳。

自古以来，人类始终不懈地努力为战胜疾病而采取各种对策，祖国传统养生学与现代自我保健医学的发展，对维护人民的健康做出了卓越的贡献。随着社会经济与医学科技的发展，生活水平得到不断提高的现代人健康的追求也越来越迫切。

人的自然寿命应是生长期（约为25年）的5~7倍，照此计算，人的寿数可以达到175岁。那么，为什么至今绝大多数人未能活到这个寿数呢？其主要原因是什么呢？一是，从我国现代疾病谱的新变化来看，各类慢性病上升，特别是心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病已成为危害人类健康的主要杀手。导致这类疾病的主要原因，与不健康的心理行为、生活方式和生活习惯有关。二是与人们的健康观念没有从速更新也有很大关系。人既可健康长寿，也可未老先衰，这些都与自己有很大关系。例如，有些本可避免的疾病只是由于自己不懂得科学养生或不在乎所引起的，究其根源还在于自己没有科学的健康意识和行为。因此，为了健康，我们首先应该学一点有关养生保健的医学基础知识，增强健康意识，更新观念，改变不良的生活方式与习惯，建立起健康科学的生活方式，把健康长寿的主动权掌握在自己手里。为此，我们首先要学习和了解下述的一些科学健康知识，以建立起健康的新概念。

一、健康的新概念

1990年,世界卫生组织对健康做出了最新定义:一个人在身体健康、心理健康、道德健康和社会适应能力良好4个方面皆健全,才算是健康。

这个“健康”新概念有4个层次的含意:①生理健康:是指人体结构完整,生理功能正常。②心理健康:是指具有积极的、和谐的人际关系,与人为善、尊重、友好、诚挚,能客观地评价别人,也能正确地评价自己,而不嫉妒、不怀有恶意;情绪稳定,能自我控制情绪的过激行为,经常保持积极的、乐观的情绪;热爱生活,积极向上,奋发进取;知足常乐,能正视现实和以正确的态度对待现实。③道德健康:高标准是无私奉献,低标准是不损害他人;不健康标准是损人利己或损人不利己。④社会适应能力良好:是指社会活动、人际关系、社会地位、生活方式、客观环境、物质条件等方面的适应能力良好。

二、“疾病谱”和“医学模式”简述

所谓“疾病谱”,就是对各种疾病在人群中发生的多少来排列名次。人类和疾病的斗争,是一个长期和复杂的过程。在不同的时期,对人类健康构成重大威胁的病种不尽相同。例如在20世纪四五十年代,在我国人群中发病率最高、威胁最大的是各种传染病、寄生虫病,以及营养缺乏引起的一些疾病。而随着卫生事业的发展 and 人们生活状况的改善,上述疾病显著减少。当前,成为人类主要威胁的则是心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病等。用医学术语讲,这就是疾病谱的变化。

由于“疾病谱”的改变,“医学模式”也从原来的“生物医学模式”向“生物-社会-心理行为医学模式”转化。临床诊疗工作思路等各个环节也随之发生变化,即面对传染病,医生主要考虑如何控制致病微生物的问题,而面对心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等,医生就要更多地考虑生活环境、工作负荷、情绪状况、行为方式、饮食习惯、烟酒等不良嗜好,以及其他各种社会因素可能对健康产生的影响。生物医学模式下的“病从口入”可谓人人皆知,而新医学模式下的“病自心生”尚未

第二讲