

健康有道

教师中医保健知识读本

南京中医药大学编写

◎主编 王长青 张同远

上古之人，其知道者，法于

阴阳，和于术数，饮食有节，起居

有常，不妄作劳，故能形与神俱，

而尽终其天年，度百岁乃去。今时

之人，不然也，以酒为浆，以妄为

常，醉以入房，以欲竭其精，以耗

散其真，不知持满，不时御神，务

快其心，逆于生乐，起居无节，故

半百而衰也。

道

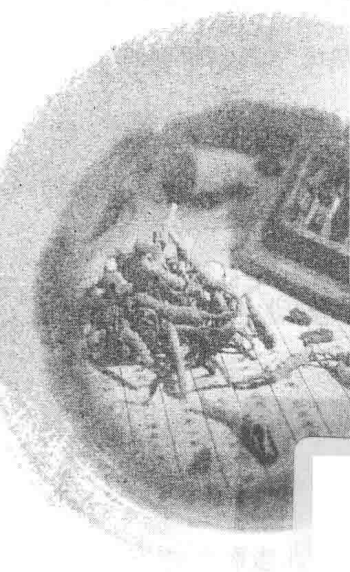


南京大学出版社

健康有道

◎ 主编 王长青 张同远

教师中医保健知识读本



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康有道：教师中医保健知识读本 / 王长青，张同远主编. — 南京：南京大学出版社，2015.6
ISBN 978-7-305-15109-5

I. ①健… II. ①王… ②张… III. ①教师—中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 090022 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

书 名 健康有道——教师中医保健知识读本
主 编 王长青 张同远
责任编辑 陆 燕 编辑热线 025-83596997

照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 扬州市江扬印务有限公司
开 本 880×1230 1/32 印张 8.375 字数 240 千
版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-15109-5
定 价 36.00 元

网址: <http://www.njupco.com>
官方微博: <http://weibo.com/njupco>
官方微信号: njupress
销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有，侵权必究

* 凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购图书销售部门联系调换



序

天地之间，六合之内，人是最有灵性的生物。正如《黄帝内经》中《素问·宝命全形论》所言：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”。所以，人的生命是最宝贵的，人的健康是无价的。然而，随着社会的发展，人类的生活方式也发生了巨大的变化。现代人工作节奏快，生活负担重，心理压力大，这一切都严重影响了现代人的身心健康。教师作为一个特殊的职业群体，承担着教书育人的重任，平时工作强度大，工作时间长，工作责任重。在年复一年朝钟暮鼓的繁重工作中，很多教师都无暇顾及自己的健康状况。有的年纪轻轻就产生了许多疾病，有的甚至倒在了七尺讲台之上，实在令人痛心和惋惜。

不容乐观的教师健康状况固然与教师的工作性质有关，但很多时候还与教师的健康观念有关。有的教师忽视了平时的养生保健。认为养生保健是老年人、退休后才需要关注的事，自己目前年轻力壮，还不需要养生保健，甚至经常熬夜、饮食不规律、酗酒、暴饮暴食等。这些不良生活方式都在潜移默化中影响了身体健康。有的教师身体出现状况以后，倚仗自己年轻力壮，加之工作繁忙，没有能够及时就医，以致小病养成大病，大病养成重病，最终带来无法挽回的损失。还有的教师走入了养生保健误区，认为养生就是滋补，保健就是



休息,结果多吃少动,滋生肥胖、高血脂、糖尿病、高血压等许多现代病、富贵病。殊不知,“物无美恶,适己为贵”。只有适合自己的养生保健方法才是最好的方法。

有鉴于此,本书作者从关心教师的身心健康出发,以祖国医学《黄帝内经》博大精深的养生理论为基础,编写了这本《健康有道——教师中医保健知识读本》奉献给广大教师。书中介绍了健康的基础知识,养生的基本方法,常见疾病,尤其是教师职业病的预防和养生康复方法。本书内容简洁、丰富,大家可以快速从中找到自己所需要的健康保健知识。从这个意义上说,本书为广大教师提供了一条养生保健的轻车快道。然而养生保健是一定需要耐心与恒心的,没有捷径可走。一日曝十日寒的虎头蛇尾,今日补钙明日补硒的见异思迁,都不是养生保健的正途。历览古今众多的健康长寿者,尽管每个人的方法都各有特色,但一个共同的特点就是都能够坚持不懈,能够几十年甚至上百年如一日地持之以恒。所以,在增强养生保健意识、选择合适的养生保健方法后,最重要的就是要能够坚持。

“将登泰岱,舍径奚从;欲诣扶桑,非舟莫适”。希望这本著作能帮助广大教师乘上养生保健的轻车快舟,直达健康长寿的幸福彼岸。惟如斯,则愿足矣。

国家级教学名师 江苏省名中医

教授

2015年5月于仙林



前言

著名教育家乌申斯基曾说：“如果我们把我们的健康信托给医学家，那么，我们就要把我们子女的道德和心智信托给教育家，把子女的灵魂，同时也把我们祖国的未来信托给他们。”诚然，对于一个国家来说，教育是立国之本，是民族兴旺的基石。在教育事业中，教师是核心力量。教育事业，因教师而伟大，因教师而辉煌。古今中外，赞美教师的诗词歌赋、名言成语不计其数。教师的理想像太阳一样灿烂，教师的心灵像月亮一样纯洁，教师的劳动像润物无声的绵绵春雨，教师的希望织成满园的桃李芬芳。然而，用辩证的眼光看，教师荣誉的获取、成果的获得，很多时候是以辛劳和健康为代价的。有关调查显示：在教师队伍中，有 70% 的教师处于不健康或患病状态；腰背痛、咽炎、颈椎病、痔疮、胃炎或溃疡、关节炎、偏头痛、高血压、肝胆疾病、冠心病、糖尿病、肺部疾病等，都为教师的常见病。教师的健康问题也受到了社会的广泛关注。关心教师的健康状况，提高教师的健康水平，对于繁荣教育事业，促进社会发展，具有重要意义。有基于此，从关心教师健康的理念出发，编为是书。

本书内容共分三部分。上篇是总论，介绍健康的基础知识。通过“知常达变”，可以了解自己的健康状况，及时发现疾病信号，为及早防治疾病奠定基础。中篇以《黄帝内经》为基础介绍教师养生的方法。《黄帝内经》，简称《内经》，包含《素问》和《灵枢》两个部分，是我国现存医学文献中最早的一部典籍，与《易经》、《道德经》被誉为中国

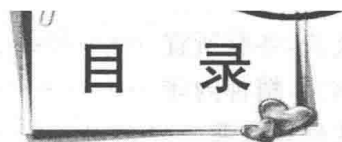


奉献给世界的三大奇书。《内经》奠定了中医学的发展基础，是一部恢宏的医学百科全书，更是一部光辉的养生宝典。所以叫《内经》，是因为它是一部讲“内求”的书。要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，即健康和长寿靠自己。这与世界卫生组织(WHO)提出的“健康的生活方式(自我保健)”在健康长寿中起着60%的决定性作用的观点是高度一致的。书中许多养生原则和方法与现代医学所提倡的也是高度吻合的。尤其是“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的预防为主思想，在现代社会高速发展的今天，更加显示出独特而智慧的光芒。下篇为常见疾病养生保健。本篇通过对常见疾病的介绍，帮助教师增加对常见疾病的认识，树立预防为主的观念，掌握简单的预防和养生康复方法。当然，有了疾病首先还是要去医院，在医生的指导下进行明确诊断、科学防治。

传说我国古代有一种神鸟叫“青鸟”，共三只，故又名“三青鸟”。此鸟体态轻盈、小巧玲珑、善通人意、温和良善，是西王母的随从与使者。晋·陶渊明《读〈山海经〉·其五》云：“翩翩三青鸟，毛色奇可怜；朝为王母使，暮归三危山。我欲因此鸟，具向王母言：在世无所须，惟酒与长年。”唐·李白《相和歌辞·相逢行二首》中有“愿因三青鸟，更报长相思；光景不待人，须臾发成丝”句。在此，但愿这本拙作能变成一只“青鸟”，穿越时空，把笔者的问候、祝福传递给每一位教师，祝愿教师们身体健康、幸福快乐、工作顺利、万事如意！

编者

2015年5月于南京



上篇 健康长寿基础知识

第一章 健康小常识.....	3
第一节 人类寿命密码.....	3
第二节 什么是健康.....	5
第三节 警惕亚健康	10
第四节 教师的健康状况	14
第五节 化验单里的奥秘	18

中篇 《黄帝内经》与养生

第二章 《黄帝内经》的养生智慧	41
第一节 人生有形,不离阴阳.....	43
第二节 五行生克,亢害承制.....	46
第三节 未病先防,既病防变.....	48
第四节 天人合一,人定顺天.....	50
第五节 形神共养,可得天年.....	53
第三章 《黄帝内经》的养生方法	57
第一节 正气存内,邪不可干.....	57
第二节 虚邪贼风,避之有时.....	59
第三节 水火无情,避之有道.....	64
第四节 饮食有节,谨和五味.....	69

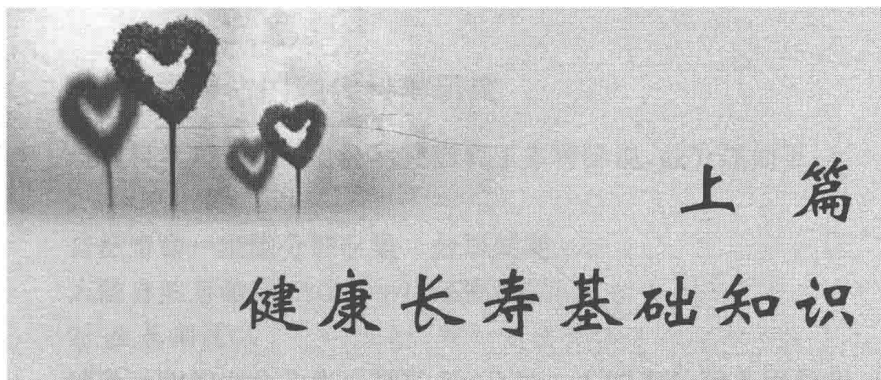
第五节	起居有常，昼精夜瞑	74
第六节	动静相宜，形劳不倦	85
第七节	针刺艾灸，各有所宜	106
第八节	恬淡虚无，精神内守	111
第四章	女教师养生保健指南	138
第一节	经期养生保健	138
第二节	妊娠期养生保健	141
第三节	产褥期养生保健	144
第四节	哺乳期养生保健	145
第五节	更年期养生保健	147
第六节	女性美容指南	148

下篇 常见疾病养生保健

第五章	教师常见职业病养生保健	163
一、	神经衰弱	163
二、	慢性咽炎	167
三、	慢性喉炎	169
四、	颈椎病	171
五、	肩关节周围炎	175
六、	腰肌劳损	179
七、	腰椎间盘突出	183
八、	下肢静脉曲张	187
第六章	其他常见疾病养生保健	191
一、	感冒	191
二、	高血压	194
三、	高脂血症	199
四、	冠状动脉粥样硬化性心脏病	203
五、	慢性支气管炎	207



六、慢性胃炎	210
七、消化性溃疡	213
八、胆道感染和胆石病	216
九、糖尿病	219
十、慢性肾小球肾炎	224
十一、前列腺增生	228
十二、便秘	231
十三、痔	234
第七章 女性常见疾病养生保健	238
一、功能失调性子宫出血	238
二、闭经	240
三、痛经	243
四、乳腺增生	245
五、妇科炎症	249
六、子宫肌瘤	251
七、卵巢囊肿	254
参考文献	257





第一章 健康小常识

第一节 人类寿命密码

一、人类寿命的现代科学研究

现代科学对于人的寿命研究形成了多种学说,兹分述如下:

1. 细胞分裂说

自然寿命=细胞分裂次数×分裂周期

人的自然寿命: $50 \times 2.5 = 125$ (岁)

2. 生长期说

哺乳动物的寿命为生长期的 5~7 倍。人的生长期是用最后一颗牙齿(智齿)长出来的时间来计算,平均为 20 至 25 岁。因此,人的理论寿命最短 100 岁,最长 175 岁。

3. 性成熟说

人的自然寿数为性成熟期的 8~10 倍。人的性成熟期为 14~16 岁。自然寿命为 $14 \sim 16 \text{ 岁} \times 8 \sim 10 = 112 \sim 160$ 岁。

4. 脑发育说

该学说认为脑部发育与寿命相关,哺乳动物的头盖骨系数愈大,寿命愈长。人类头盖骨系数为 0.7,寿命应为 150 岁左右。

综上所述,人的自然寿命最少为 100 岁,最高可达 175 岁。

二、我国古代对寿命的认识

我国早在《周礼》中就认为“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”；《左传》也说“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”；《内经》中也有“人之寿百岁而死，……百岁乃得终”（《灵枢·天年》），“上古之人，春秋皆度百岁”（《素问·上古天真论》）的说法。

可见，我国古代对人类寿命的认识与现代科学研究基本相符。

三、人类寿命的实际状况

根据自然寿命的生长期学说，一般哺乳动物的最高寿命，相当于它生长期的5~7倍。比如，牛的生长期为4年，其最高寿命为20~30年；马的生长期为6年，其最高寿命为30~40年。人的生长期一般是20~25年，按这样推算，人的最高寿命应该在100~175岁。事实证明，牛、马以及其他动物均可以活到大自然赋予的自然寿命，而人却只能活到自然寿命的一半左右，甚至更短。据1999年美国商务部人口普查局所发表的报告显示：平均寿命最长的为日本：79.66岁；最短的为非洲塞拉利昂共和国：36.62岁；中国人中大陆地区平均寿命：69.98岁，台湾地区：76.33岁。

如此看来，人的实际寿命比自然寿命少得多，连最低档次的“下寿”也未达到。

四、影响人类寿命的因素

人类为何活不到自然寿命呢？科学家研究认为，作为自然生物的人，在进化过程中人的生理机能产生了很大的变化。更主要的是，人类作为高等动物，具有主观能动性，在改造自然的同时，也在改造自身，人的生活习惯和行为方式也发生了极大的变化，影响了健康长寿。同时，作为社会的人，产生了许多不良的情感和心理问题，这些更是影响人寿命的杀手。

在《素问·上古天真论》中黄帝就发出“上古之人，春秋皆度百



岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”这样的疑问。黄帝的老师岐伯进行了详细而生动地解答：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也。以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

从《内经》的这段话我们可以看出，远古时代人们寿命之所以超过百岁，是因为他们懂得养生之道，能适应自然界阴阳的变化规律，保持形神和谐；而现代人之所以早衰，是因为不懂养生之道，恣意妄为，以致精气耗竭，真元匮乏。通过对比，岐伯回答了黄帝提出的问题，即人之寿命长短不在时世之异，而在人对养生的认识和态度的不同。

可见，2 000 多年前的人们已经认识到，人的生活习惯和生活方式会严重影响人的健康和寿命。在今天，日新月异的现代科技更是改变了人们的行为方式，催生了许多现代病、文明病，如肥胖、焦虑、糖尿病、高血压、抑郁症等。

第二节 什么是健康

黄帝问曰：平人何如？岐伯对曰：人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动，闰以太息，命曰平人。平人者，不病也。

——《素问·平人氣象论》

血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。寒温和则六府化谷，风痹不作，经脉通利，肢节得安矣。此人之常平也。

——《灵枢·本藏》



人们都追求长寿,都把健康长寿作为祝福送给别人。那么什么是健康呢?什么样的人才算健康呢?《内经》已经告诉我们,健康不仅是没有疾病、活得很长,而且生活质量还要高,即“春秋皆度百岁,而动作不衰”(《素问·上古天真论》)。所以对于生命来说,既要有量,就是长寿;更要有质,就是健康。

一、健康的定义

1. 现代健康概念

传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织(WHO)提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。

现代健康含义的各个方面是相互联系、互为支持的。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之,当心理失调时,特定的器官也会不正常,从而导致某种疾病。身体状况的改变也可能带来相应的心理问题。如生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦躁、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。

2. 《内经》的健康标准

《内经》将健康的人称为“平人”,所谓“平人者不病也”。

健康的核心就是一个字——“和”。什么叫做“和”呢?不偏不倚,不过分,无不足,就叫做“和”。中和之说,是中国传统哲学的一个核心范畴,对于中国文化有非常广泛而深刻的影响,也成为养生的总原则。如孔子说:“礼之用,和为贵。”生命的产生就是“和”的结果。《管子·内业》篇说:“人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人。和乃生,不和不生。”所以养生的核心就是养之以“和”。汉代大儒董仲舒也说:“能以中和养其身者,其寿极命”(《春秋繁露·循天之道》)。《内经》认为健康的人表现为“和”:① 躯体平和无异常——“卫气和”;② 心理平和健康——“志意和则精神专一,悔怒不起”;



③ 与自然和谐统一——“顺四时而适寒暑”，“寒温和则六府化谷，风痹不作，经脉通利，肢节得安”；④ 具有和谐的人际关系——“和喜怒而安居处”，“高下不相慕”。简单地说，健康就是“和”，与天和、与地和、与人和、自身形神和谐。人类的医疗实践活动就是为了调整和维护这种和谐。

二、健康的内涵

1. 躯体健康

一般指人体生理的健康。一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化，抵抗各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

2. 心理健康

心理健康的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡。

3. 社会适应

社会适应指一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，其心理活动和行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解和接受，能保持正常的人际关系。

4. 道德健康

道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为，能为别人的幸福作贡献。

三、健康的表现

对于健康在生理、心理和社会适应性等方面的表现，有人根据世界卫生组织(WHO)提出的健康标准，总结出以下健康表现：

① 食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔