

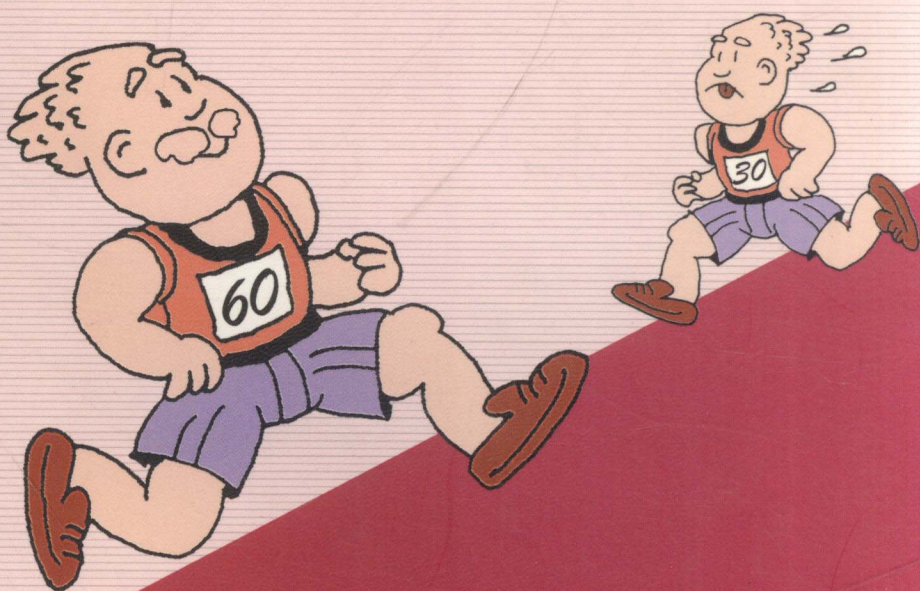
亚莉 编著

养生

YANGSHENG YU JIANKANG

与

健康



甘肃人民出版社

养生与健康与

牛亚莉 编著

甘肃人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生与健康 / 牛亚莉编著. — 兰州: 甘肃人民出版社, 2005. 12

ISBN 7-226-03324-0

I. 养... II. 牛... III. ①养生 (中医) — 基本知识 ②保健 — 基本知识 IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152466 号

责任编辑: 肖林霞

封面设计: 杨旭勇

养生与健康

牛亚莉 编著

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

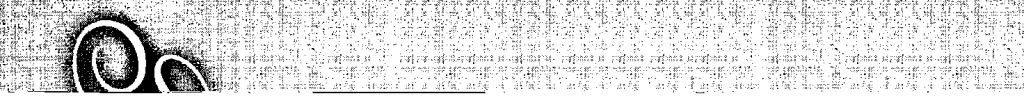
甘肃新视野文化发展有限责任公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.5 字数 195 千

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-226-03324-0 定价: 23.00 元



前 言

近年来，随着经济社会的快速发展和物质文化生活水平的进一步提高，人们更加关注健康，并渴望长寿。为此，许多专家、学者都从不同角度、不同层次提出了许多健康方案和具体措施，众说纷纭，可谓“百花齐放”。作者集二十多年的健康体育教学之经验以及个人养生、保健的亲身体验，并收集了大量资料，借鉴相关文献，从中国传统养生文化到如今的健康新概念之内容，编写了《养生与健康》科普读本，以期进一步唤起人们一定要尊重科学，规范生活方式，从身边的点滴入手，活出健康的幸福的人生。

本书向读者介绍了日常生活中的健康知识，有针对性地提出了一些大众健康方法，科学实用，贴近生活，通俗易懂，简单易行，每个家庭都能做到，每个人也能做到。另外，本书“附录”（生活感悟）中还精选了二十多条有关精神健康方面的内容，它能帮助读者树立健康新理念，健康、快乐地生活在每一天。

本书既适用于家庭、个人，也可作为学校健康类教学使用。

本书中肯定还存在很多不尽如人意的地方，也难免有一些错误。相信有机会读到该书的朋友们一定会理解。同时，也真诚希望大家对书中的不足和错误提出批评和指正。

牛亚莉

2005 年 10 月

目 录

第一章 中国传统养生文化	(1)
一、中国传统养生文化的特点	(1)
二、中国传统养生文化的哲学和中医理论基础	(4)
三、中国传统养生文化的现代医学理论基础	(8)
第二章 健康标准	(13)
一、健康的含义	(13)
二、健康的特点	(14)
三、健康的标准	(15)
四、重视亚健康	(16)
五、关注道德健康	(18)
六、老年人健康标准	(18)
七、失去健康就是失去一切	(19)
八、健康养生的方法	(20)
第三章 膳食调理养生法	(26)
一、膳食调理的重要性	(26)
二、膳食调理的原则和要求	(27)
三、常用食物的营养特点	(31)
四、膳食调理的养生方法	(42)
五、合理膳食的最佳配方	(53)
第四章 起居保健养生法	(72)
一、居住环境	(72)



二、睡 眠	(75)
三、沐 浴	(81)
四、通 便	(81)
五、起居保健养生应注意的几个问题	(83)
六、克服不良嗜好和习惯	(86)
第五章 运动养生法	(88)
一、运动的重要性	(88)
二、运动养生应遵循的原则	(90)
三、运动方式的选择	(92)
四、运动养生应注意的几个问题	(171)
第六章 心理调理养生法	(176)
一、心理平衡的重要性	(176)
二、心理健康标准	(177)
三、情绪调节与健康	(178)
四、心理调理养生方法	(182)
五、心理调理养生应注意的几个问题	(195)
第七章 健康应从身边点滴做起	(202)
一、养成良好的卫生习惯	(202)
二、尊重生活中的保健科学	(208)
三、提升健康的饮食理念	(212)
四、强化体育运动意识	(218)
五、将疾病消灭在萌芽中	(222)
六、以社会需要调整自己	(231)
七、学会与大自然亲密相处	(236)
附录：生活感悟	(238)

第一章

中国传统养生文化

根据文献考证，我国养生文化萌芽于商周时期，甚或更早，在漫漫的历史长河中，它随着人们对发病原理认识的逐步深化，以及中国古代哲学和各种自然科学的不断渗透而不断充实、完善，所以，有关养生的理论和实践有着鲜明的特点。



一、中国传统养生文化的特点

1. 形神兼养，重在养神

形，指形体，包括人体的脏腑、皮肉、筋骨、脉络及充盈其间的精血。形是一切生命活动的架构。神，指人体的精神思维活动，包括神、魂、意、志、思、虑、智等。神是人体生命活动的主宰。形与神的关系如同著名养生家嵇康所说：“形恃神以立，神须形以存。”只有形、神健全，才是健康无病之人，才有可能长寿。《黄帝内经》认为，只有“形与神俱”，“形体不蔽（坏），精神不散”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。历来养生家或从养神论述，或从养形发挥，但总的说来，是主张形

神兼养，重在养神的。这充分体现了我国传统养生文化的显著特点。

2. 掌握适度，重在调节

世间一切事物都有个适度的问题，超过了一定的“度”，就会走向反面，即“物极必反”。中国养生也以讲究“适度”为重要原则。如精神情志活动的适度，饮食五味的适度等，这些都看似普通，但十分重要，而做到更是十分不易。

(1) 精神情志活动的适度

正常的精神情志变化（如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”）是人之常情，然而如这七情过度（突然地、剧烈地、或长期地作用）就能损伤五脏，造成疾病，甚至暴亡。以喜为例，本来乐观的情绪能促进健康，但如过度，则不利于健康。再比如一般思虑并不伤身，但过度思虑会产生“气结”。所以历代养生学家均主张喜怒以伤神气，少思虑以养神气。去忧悲以悦神气，防惊恐以摄（养）神气。《黄帝内经》还认为，情志过度，致病多重，或者能成为外邪侵入人体的先导。这一点已为现代科学所证实。

(2) 饮食五味的适度

对于饮食卫生，历史上多有论述，但全面论述的仍推《黄帝内经》。《黄帝内经》认为，人体虽因饮食五味以生，但如果过量、过偏，亦可因饮食五味以损。即“阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味”。这包括两方面，一是饮食过量可以致病，所谓“饮食自倍，肠胃乃伤”；二是过于偏嗜（食物种类及五味的偏嗜）也能致病。此外，饮食过冷、过热也不适宜。即所谓“寒温适中”。《黄帝内经》还说“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。这实是一种科学的混合型食谱，主食、副食、动物食品与新鲜果蔬无不

具备，这种食谱对健康长寿最为有利。

3. 因人而异，分阶段养生

早在春秋末期，孔子就说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这也可说是根据各年龄阶段人的生理状态的不同提出的养生原则，这一原则开启了不同阶段养生的先河。而到了元代养生学家们则系统地论述了人生由婚孕、婴、幼、童、壮、衰老各阶段的调治，这是十分有创见的。

4. 顺应自然，保护生机

顺应自然以养生有两重含义，一是指顺乎自然界的阴阳变化以护养调摄的意思，即所谓“法于阴阳”，“和于阴阳，调于四时”，“因时之序”。这些正常的四季气候变化，人们必须顺应。只有这样，顺乎自然界的四季阴阳变化，人才能健康无病。二是指顺乎自然之理，顺应自然而然的状态以养生的意思。换言之，必须认识和掌握人与自然的自然规律，按其规律养生，才有益于健康。所以，自古强调顺乎自然，就是这个道理。



5. 重视环境与健康的关系

早在秦汉时期，古人就已认识到地理位置、环境、水质等与健康有密切的关系。《黄帝内经》认为，地理位置不同，环境、气候不同，物产也不同，人们的饮食习惯也就不同，多发病也不同，从而有不同的治疗方法。虽不完全正确，但已认识到环境与健康长寿的关系是肯定的。

以上简单概述了中国养生文化的特点。中国传统养生文化体现了中国文化心态内省力的高度发展，主张凝练内在的生命深度，充分调动自身体内潜在的生命力；体现了防止“物极必反”的中和思想，主张节与和，无过不及，使人体各种机能不

受伤害；体现了人们执著追求的是“形与神俱”而“尽终其年”，对生死的达观态度；体现了中国人民讲究道德修养、始奋斗不息的大无畏精神。正是这种鲜明的中国特色，日益为大众所熟识，植根于民族土壤之中而经久不衰。

二、中国传统养生文化的 哲学和中医理论基础

中国养生学既有自然科学的属性，又有社会科学的属性，是自然科学和社会科学交叉的产物。其自然科学属性，主要体现在养生学以人为研究中心，着重研究机体的运动、变化和发展的规律，以及预防疾病防治衰老的具体方法，或谓“养生之道”；其社会科学属性，则体现在养生绝非纯个体的行为，每一个人都生活在特定的社会中，社会环境同样无可避免地给人以影响，所以，需要从社会学的角度对相关问题进行考察，从而具有社会科学的某些特性，这也是中国养生文化的特色所在。

科学发展史告诉我们，任何一门科学的发展都不能离开哲学，都必然采用一定的认识方法，而所用方法的性质对于所产生的理论的特点和实质，往往具有积极的影响。中国养生文化在形成和发展的过程中，不断地吸取了古代哲学研究成果，用当时的一些重要的哲学思想和概念来阐明养生文化的一系列问题，这主要是元气论（又称气一元论）、阴阳学说、五行学说等。中国古代唯物主义哲学流派中，有许多派别是注重养生的，像老子、庄子的哲学中都有这种倾向。而中国养生文化的理论和实践，反过来又丰富和发展了中国古代的哲学思想。所以，中国养生文化和中国古代哲学有着十分密切的关系。中国养生

文化不仅有着医疗康复本身的价值，而且对中国哲学也有着相当大的贡献。

中国养生文化和中国传统医学（中医）更是有着天然的不可分割的姻缘关系。中医基础理论与实践的发展，渗透于中国养生文化之中，影响和推动了中国养生文化的发展，成为中国养生文化理论与实践的极其重要的组成部分，以至于论及中国养生文化，根本就无法割裂与中医学的联系。而中国养生文化的理论与实践，反过来也影响和丰富了中医学。所以，中国养生文化和中医学既有相对独立性，又互为影响、互为补充、互为发展。

1. 阴阳的平衡

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴。阴阳学说是中国古代的一种宇宙观和方法论，它建立在唯物论的基础上，具有内涵丰富的辩证法思想。

随着社会历史的发展和科学技术的进步，人们认识到由于阴阳两方面的运动变化，才有了事物的发生、发展和变化。同时，认识到阴阳之中还可分阴阳即阴可分阴阳，成为阴中之阴与阴中之阳；阳也可分阴阳，成为阳中之阴与阳中之阳，这就是阴阳的可分性。阴阳两方面的任何一方，都不能脱离对方而单独存在，没有阳，就无所谓阴；反之亦然。所以，阳依存于阴，阴依存于阳，每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。这就是阴阳的互为联系的关系。阴与阳属性的对立，在一定条件下，可以各自向其相反的方向转化，即阴可以转化为阳，阳可以转化为阴。这里说的“一定的条件”，就是指的“极限”，所谓“物极必反”，就是阴阳的互相转化。阴阳二者都有克制、约束对方的作用，这就是阴阳制约。这种相互制约的作用，使阴阳的运动、变化处于相对平衡协调的状况，在相互消长中维持着动态平衡。



人们的这些认识也被用到医学和养生学中来，说明人体的生理、病理。人体内部也有阴阳对立的两个方面，这种对立是相对的、可分的、互根的、相互转化的、相互制约的。最重要的是人体阴阳双方的制约关系，使阴阳双方平衡协调，从而保证了人体的健康。如果这种平衡协调被破坏，就会出现病理现象。养生，就是企图使阴阳保持和恢复平衡的一种协调性。

2. 五行的生克与调控

五行指木、火、土、金、水五种具有具体形态的基本物质。五行学说也是我国古代的一种哲学思想。作为一种朴素的唯物论和辩证法思想，五行学说对我国养生文化有过较大影响。五行学说把握了宇宙万物和人体持续不断地变化和转化规律，亦即当代国外学者释谓“五行动力模型”，具有动静平衡的“负平衡调节法则”等内容。

五行的特性，虽然来自木、火、土、金、水五种物质，但在实际应用中都大大超越了这五种具体物质的本身，从而具有更为广泛、更为抽象的哲学涵义。

五行学说不仅简单地将事物归属于五类，更重要的是以五行之间的生克来探索、阐释复杂系统的内部各事物之间的相互联系，以及在这些基础上体现出的统一性、完整性和自我调控机制。有人认为，五行学说与现代系统论的确有许多相似之处，可视为一种原始朴素的普通系统论。它揭示了组成人体各部分之间在形态结构和生理功能方面的复杂联系，并从整体上来把握人体生命活动的总规律。

五行的相生，即一事物对它事物的促进、助长和滋生等作用，其规律和次序为：木生火、火生土、土生金、金生水、水复生木。五行的相克，则指一事物对它事物的抑制、约束等消极作用，其规律和次序为：木克土、土克水、水克火、火克金、

金克木。由于五行之间的相生相克，因此，对五行中的任何一行来说，都存在“生我”、“我生”和“克我”、“我克”四方面的联系。

人们的这些认识也被用到医学和养生学中来，分析研究各脏腑、经络之间和各生理功能之间的相互关系，阐释病理情况下的相互影响。

(1) 五行的传变

五脏在生理上的相互联系，决定了它们在病理上也必然相互影响，一脏的病变可以传致他脏，他脏的病变也可以传致此脏，可分为相生关系转变和相克关系转变两类。如：

肾属水，肝属木，水能生木，故肾为母脏，肝为子脏。肾病可以及肝，若先有肾精不足，然后再累及肝脏，导致肝血亦不足，终而肝肾精血不足。这就是中医学中的“母病及子”。又如肝脏属木，心脏属火，木能生火，故肝为母脏，心为子脏。心血不足，再累及肝脏，而使肝血亦不足，以致形成心肝血虚；或先有心火旺盛，然后累及肝脏，导致肝火亦旺，从而表现为心肝火旺。这就是中医学中的“子病母犯”等病例转变理论。



(2) 五行的调控

五行学说在养生学中的应用，就是利用五行的相生相克关系，通过五行的调控，促进人体机能的正常有序，从而达到健康益寿的目的。

情志生于五脏，五脏之间存在着生克关系，因此，不同的精神情志活动之间也有着生克关系。异常的情志活动是加速衰老、引起疾病的重要因素之一。即病之后，异常的情态活动又常常使病情加重，情志和内脏之间有着密切关系。所以古代医家、养生家均十分重视精神调摄，在治疗精神情志疾病时，又常常借助情志之间的互相制约关系来达到治疗的目的。

3. 脏腑功能的协调与紊乱

无病健康的人，脏腑的生理功能是相互协调平衡的，它们相互制约、相互依存。还以经络为通道，互相传递着各种信息，在精、气、血、津液的相互作用下，形成一个非常协调统一的整体。即使老年气血不足，脏腑俱虚时，脏腑之间也同样互相协调统一，仅其生理活动处于较低水平。如果脏腑间的平衡失调，就成为病理。

三、中国传统养生文化的 现代医学理论基础

养生本来是中医多用的名词，自从西方医学传入中国以后，作为现代的中国养生学，已不在纯粹是中医的内容了，它和西方医学的衰老和抗衰老研究逐步互相渗透，日益紧密结合。

西方医学对人类的衰老和抗衰老提出过各种各样的假说和理论。近年来，对于衰老的研究更为深入，许多国家和地区成立了专门研究机构，使养生医学成了一门热门学科。

关于现代医学养生的理论，归纳起来，主要有遗传说、内分泌说、免疫说、精神心理说。

1. 遗传说

衰老的遗传说，就是指寿命的长短有代代相传的现象。资料表明有一半以上的长寿者，他们的父母或上几代都有长寿者。还有资料表明，一个人寿命的长短，有其遗传的因素。

那么，遗传因素是怎样影响人的寿命的呢？科学家推测，一个人的寿命，有一种预先设计好的信号，从亲代的生殖细胞，通过精子和卵子带到子代（受精卵），这种信号叫做“寿命基

因”或“衰老基因”，它存在于细胞核染色体的脱氧核糖核酸(DNA)中。如果这种基因的贮备充足，有足够的力量来修复出了差错的基因，细胞就不易衰老，整个机体也不易衰老。实验室中培养的人体细胞，一般分裂到50次左右即不再分裂，这就是“衰老基因”在起作用。

以上说明，遗传因素确实影响着人类的寿命。

2. 内分泌说

内分泌器官包括性腺、胸腺、甲状腺、肾上腺皮质、脑下垂体和下丘脑等。

内分泌是调节人体生长、发育、成熟、衰老和死亡的体液因素，起到加速或减缓已有的生理过程的作用。它主要通过内分泌器官产生的激素，来维持机体内环境的恒定，调节体内糖、脂肪、蛋白质和水、电解质的代谢和平衡，协调人体的生长、发育、成熟和衰老过程。例如微量肾上腺素可调节脑干网状结构功能，微量甲状腺素可促进脑的发育等。

鉴于内分泌器官是在大脑皮质控制下，通过神经-内分泌系统起到相互协调作用的，所以，内分泌器官的活动有神经的直接支配以及通过神经—内分泌间接支配两种调节方式。

内分泌与衰老的关系，以及通过内分泌抗衰老的研究由来已久。一个明显特征，即人类在衰老时性腺功能明显下降。

衰老时内分泌腺分泌功能下降，除了性腺以外，其他内分泌如胰岛细胞的分泌功能也明显下降，另一方面，受体组织细胞膜对胰岛素的接受能力也下降，降低了对胰岛素的反应。

总之，大多数内分泌功能随着年龄增长而有不同程度的下降，而控制内分泌神经调节的各个环节，如神经递质的释放、促激素的分泌以及激素效应组织的应答功能减退等，均为整体老化的结果，这些结果反过来又是加速机体老化的原因。



3. 免疫说

人体的免疫器官分为中枢和外周两类，中枢性的免疫器官主要指胸腺和骨髓；外周性的免疫器官主要包括脾脏和淋巴结。

从产生免疫作用的方式看，可分为细胞免疫和体液免疫两大类。细胞免疫又分为T细胞免疫、B细胞免疫和巨噬细胞免疫，它的功能是通过免疫细胞，清除异物和衰老的细胞，并给淋巴细胞提供抗原。T细胞主要来自胸腺，B细胞主要来自骨髓，后者还能产生抗体，起体液免疫作用。

免疫器官随年龄增长而改变，而且细胞的活力也受到某种抑制因子的影响而大为减少。衰老时除了主要影响免疫系统的T细胞外，体液免疫功能也有所下降。

为了使退化的免疫功能重新获得活力，一是要控制饮食，不过量，主要是限制蛋白和热量的摄入，达到基本需求即可，这一方面可使幼年期免疫系统成熟延缓，人体衰老也就缓慢，如营养过剩，发育过早，衰老也就来得早；另一方面可提高正常免疫功能（主要指抗肿瘤免疫），抑制自身免疫反应。二是依靠化学药物如免疫抑制剂，这些药物可在一定程度上延缓衰老。三是细胞疗法，即把幼年的免疫细胞如胸腺细胞、脾细胞、淋巴结细胞、骨髓细胞等，注入或植入老年人体内，有一定程度的“返老还童”效果，但要有组织相容性，否则会因排异反应而失败。四是手术疗法，办法是在发生免疫缺陷症前，切除胸腺和脾脏，可延长寿命。

4. 精神心理说

精神心理说，其实质就是注重精神卫生（或心理卫生）抵御衰老的问题。现代的医学模式已经从纯生物医学模式向社会—生物—心理—医学模式发展。精神或心理的卫生，涉及医学、生物学、心理学、社会学、人类学、哲学以及法律、经济、宗教、家庭、职业、民族和文化艺术等各个方面。