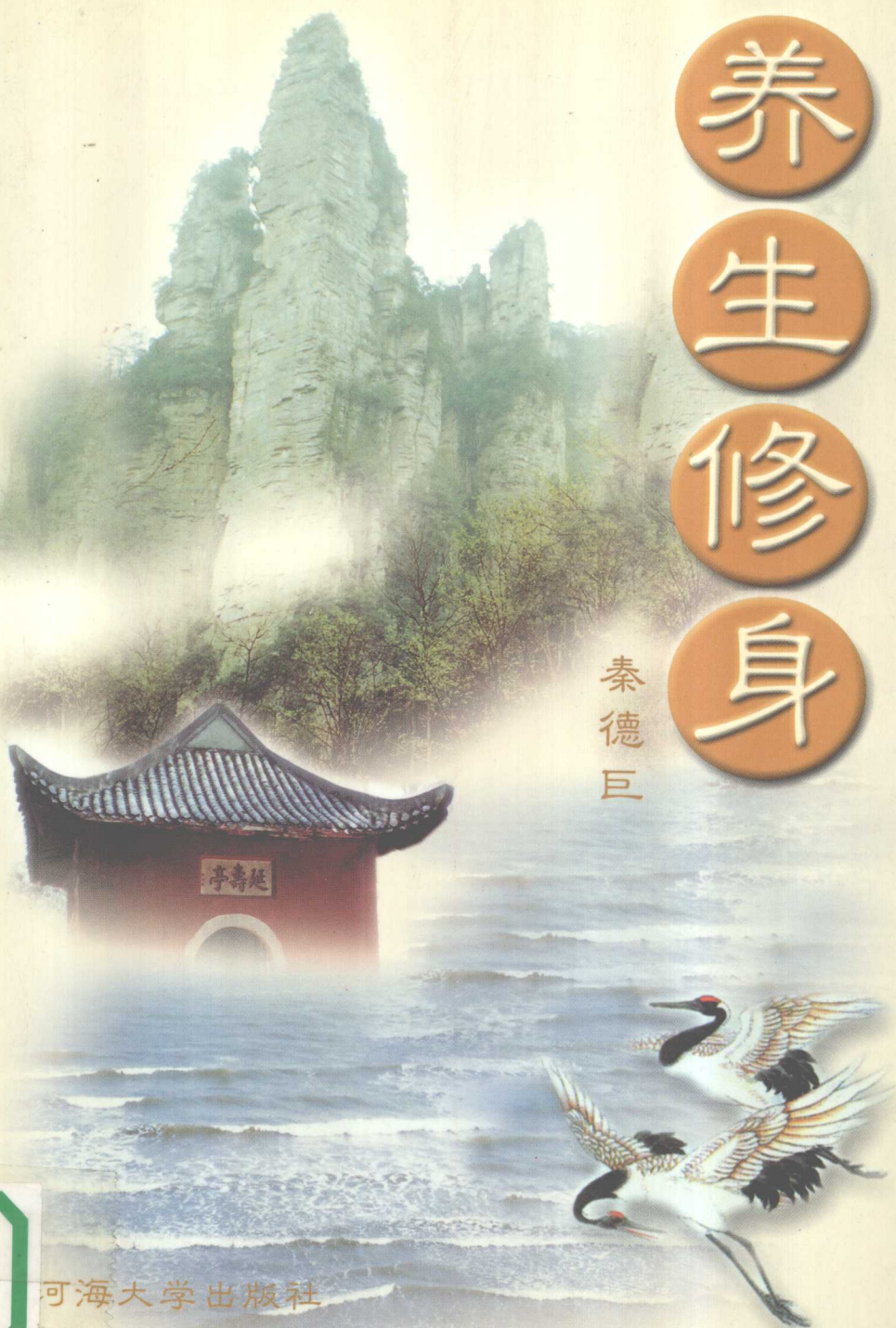


养生修身

秦德巨



青海大学出版社

R212
Q392:1

养 生 修 身

秦德巨

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生修身/秦德巨编著. —南京:河海大学出版社,
2001.9

ISBN 7-5630-1680-5

I. 养... II. 秦... III. ①养生(中医)—基本
知识②道德修养—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071218 号

书 名/养生修身

书 号/ISBN 7-5630-1680-5/R·58

责任编辑/吴毅文

责任校对/李 恬

封面设计/张世立

出 版/河海大学出版社

地 址/南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话/(025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销/江苏省新华书店

印 刷/河海大学印刷厂

开 本/850 毫米×1168 毫米 1/32 10 印张 260 千字

版 次/2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数/1~3045 册

定 价/22.80 元(册)



自 序

我是农民出身，没有学历文凭，由于实践启示，萌发写书之意。本人一度诸疾缠身，加之又是个七品官，这个“夹缝官”，任务重、事情多，“两眼一睁、忙到熄灯”，导致体弱失眠，四肢无力，步履艰难，全血偏低，体瘦面黄，头痛腰酸，到处求医，手不离药包子，口不离药罐子，终年花票子，身体好转无日子。当年自感就是度过半百，也闯不过六十。回过头来冷静反思，清醒认识到药物只能医病不能健身，求医不如求己，依靠自己管好自己，决心走养生保健之路：坚持锻炼，动静适度；膳食合理，清素为主；戒除嗜好，生活规律；修身养性，名利不争；知足自乐，顺其自然。数十年如一日，获得了康寿，度过花甲，年近古稀，精满体健。许多友人鼓励我追忆往事，总结过去，故在退休之余，走访专家学者，广泛搜集资料，联系自身体会，在出身中医世家、副主任中医师汪现协助下，用两年多时间将此书编著而成。

人思寿则养生，养生先要养德。道德与长寿似乎风马牛不相及，然而翻开中国古籍，有此论述不少，历代政治家、思想家，无不崇德、谈德，并按其标准主张德心、德教、德章、德治，最近国家总书记江泽民又郑重提出：“以德治国。”这既是治国的重要方略，亦是“以德润身”的根本。把养德放在养生的重要位置，看成是“养生之根”，把“乐善好施”视为养生的灵魂；现代医学家的调查表明：凡长寿者多是敦厚、为善之人。这些充分说明积德行善是养生最重要的“营养素”，只有讲道德的人才能身心健康，故曰：“德高寿长。”亦可预见，加强道德修养，注重心理养生，营造高尚之人，将



是 21 世纪的健康主题,因为心理素质与人体生理功能之间存在着内在的密切联系,良好的情绪可使生理功能处于最佳状态,能抵制各种致病因素,以达延年益寿。如果一个人长存仁爱之心,胸怀坦荡,多行善事,视他人为己友,并能伸手帮助弱者或使困境中的人摆脱逆境,自己心中必然会涌起欣慰之感,这种欣慰确实是完善自己健康的“催化剂”,使人愉快心境常驻,从而提高了免疫功能,增强了抵抗能力,才能有效地预防各种疾病的发生。可见心理养生不仅能提高全民身体素质,还对思想建设起到积极作用,必将形成重养生、讲道德、守纪律、树新风、净化社会空气的良好氛围,把中国建设成为高度民主、文明的社会主义国家。

意识是人类整个精神活动的反映,它包括人的思想、情趣、信念、欲望、个性、道德观念,所以说运用意识是搞好养生的关键。养生也就是通过内向性运用意识,主动地自觉地主宰心理活动,调整改变和增强心理素质,涵养、强化、增加信念,提高生命活动的功能,主导养生保健,预防和战胜各种疾病。马克思说过:“一种美好的心情,比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”现已发现人的疾病与不良心态、恶劣情绪有关,因此人在养生时,首先要自觉进行心理锻炼,以豁达乐观态度对待人生,增强自己的自信心,强化自我保健意识,提高肌体适应能力,延缓机体衰老,达到健康长寿的目的。

在编写过程中,本着学以致用和具有针对性、实用性、普遍性、系统性的原则,力求通俗易懂,操作方便,内容全面:既有开创养生先河之古人,又有现代养生益寿的典范;既有四时养生法则,又有专题养生知识;既有老年养生方法,又有中年保健措施;既阐述“动”的重要性,又说到“静”的必要性;既有药物疗法,又讲食疗食补的优越性;既指出要以预防为主,又提出治疗为辅的要求。为了突出重点而又全面、系统,将理论、运动、饮食贯穿全书,看似重复,其实各有侧重。本书面世目的:向中国共产党诞辰八十周年和 21



世纪第一个国庆节献礼,也作为我即将七十寿辰的“蛋糕”,供养生爱好者和亲朋好友品尝。因文化水平有限,谬误之处在所难免,敬希同道与广大读者斧正,深表谢意。

秦 德 巨

2001 年 5 月 25 日



目 录

第一篇 养生之道

一、科学养生	(1)
1. 掌握养生的共同点	(1)
2. 强身健体要“十常”	(2)
3. 长寿秘诀话“十宜”	(8)
4. 坚持“十多十少”能益寿	(11)
5. 修身养性要“十忌”、“十不”	(13)
6. 把住人体保健的“最佳点”	(16)
二、中和养生	(18)
1. 中和养生的含义	(18)
2. 中和养生的适度标准	(19)
三、以德养生	(20)
1. 德能长寿的意义	(21)
2. 长寿的障碍因素	(21)
3. 长寿善终更与德相连	(22)
四、以乐养生	(22)
1. 加强情绪锻炼是乐观养生的关键	(23)
2. “十要”、“十法”是心境平衡的要则	(24)
3. “十二乐”是心理健康的要素	(28)
4. “糊涂”是自我修养的妙诀	(30)
5. 沉思冥想是修心养性的奥秘	(31)



五、通畅养生 (33)

1. 便秘是人类健康的大敌 (33)
2. 便秘原因与症状 (34)
3. 便秘防治办法 (35)

六、书画养生 (38)

1. 书法 (38)
2. 绘画 (39)
3. 读书 (39)

七、主动养生 (40)

1. 主动养生在中年 (41)
2. 中年人机体失衡的特征 (42)
3. 中年养生的“四诀”、“五戒”和“十少十多” (42)

八、老年养生 (47)

1. 爱自己,要注重保健 (47)
2. 爱老伴,要互敬互爱 (53)
3. 爱新生事物,要目光远大 (55)
4. 爱“老本”,要独立自主 (55)
5. 爱家庭,要和睦相处 (56)

预防常见的老年疾病 (57)

冠心病	(57)	心脏病	(57)	高血压	(58)
低血压	(58)	脑动脉硬化	(58)	急性支气管炎	(58)
慢性支气管炎	(59)	支气管哮喘	(59)	肺气肿	(60)
中风	(60)	老年性痴呆	(60)	老年性耳聋	(61)
老年眼疾	(61)	前列腺肥大	(62)	糖尿病	(62)
肝硬化	(63)	肾脏病	(64)	胆结石症与	
胆囊炎	(64)	胃炎与胃溃疡	(64)	防癌	(65)

九、四季养生 (66)



1. 春季养生 (66)
2. 夏季养生 (73)
3. 秋季养生 (80)
4. 冬季养生 (86)

第二篇 生命源泉——水

- 一、饮水 (93)
 1. 水的作用 (93)
 2. 饮水应喝白开水 (94)
 3. 饮水的量和温要适度 (95)
 4. 饮水要选择好时间与方法 (96)
 5. 有五种水不能饮 (97)
 6. 老年人饮水能健康长寿 (97)
- 二、洗澡 (98)
 1. 温水澡,又称“镇静浴”、“镇痛浴” (98)
 2. 冷水澡,又称“兴奋浴” (102)
 3. 治疗浴 (103)
 4. 海水澡,又称“强壮浴” (104)
- 三、足浴(洗脚) (104)
- 四、凉开水面浴 (106)

第三篇 饮茶延年

- 一、喝茶好处驰名中外 (109)
 1. 杀菌消炎 (110)



2. 利尿解毒	(111)
3. 活血降压和防止冠心病	(111)
4. 提神解腻	(111)
5. 保护内脏	(112)
6. 保护牙齿	(112)
7. 补充营养	(112)
8. 喝茶防癌	(113)
9. 茶叶有美容之功效	(113)
10. 饮茶防衰老	(114)
二、喝茶要讲究科学	(114)
1. 讲究技巧泡好茶	(114)
2. 讲究茶具饮净茶	(115)
3. 讲究方法饮淡茶	(115)
4. 讲究效果饮慢茶	(116)
5. 讲究时间饮短茶	(116)
6. 讲究贮藏饮鲜茶	(116)
三、喝茶应注意的问题	(117)
1. 不能饮冷茶	(117)
2. 不能饮过量茶	(117)
3. 不能饮隔夜茶	(117)
4. 不能饮变质、变味茶	(118)
5. 不能用茶水服药	(118)
6. 不能用浓茶解酒	(118)
四、不宜饮茶的人	(119)
五、医疗保健茶	(120)
盐茶 (120) 枣茶 (120) 麻茶 (121) 糖茶 (121)	



柿茶 (121)	莲茶 (121)	姜茶 (121)	醋茶 (121)
蜜茶 (121)	菊茶 (121)	苦丁茶 (121)	茅茶 (121)
银茶 (121)	槐花绿茶 (122)	藿佩茶 (122)	山楂茶 (122)
减肥奶茶 (122)	乌龙益寿茶 (122)	桂花绿茶 (122)	
润喉茶 (122)	茉莉绿茶 (122)	橄榄茶 (122)	
大海冰茶 (122)	凉茶 (122)	饮茶治咳几方 (123)	

第四篇 食养为先

- 一、延年益寿食养为先..... (125)
 1. 食养保健要“十宜” (125)
 2. 食养要吃“神仙粥” (132)
 3. 食养益寿蔬菜是个宝 (137)
 4. 食养健身常吃瓜果好 (147)
 5. 食养中的禁忌 (158)
- 二、遵循生理特点食与补..... (161)
 1. 青少年的饮食调理与营养补充 (161)
 2. 中年人的饮食调理与营养补充 (162)
 3. 老年人的饮食调理与营养补充 (163)
 4. 特殊情况的饮食调理与营养补充 (164)
 5. 饮食调理中的“十个误区” (164)
 6. 饮食科学搭配,营养增加成倍 (168)
- 三、饮食模式..... (169)
 1. 吃得好不等于营养好 (170)
 2. 酒足饭饱不等于是福 (170)
 3. 价值高的蔬菜不等于营养价值高 (171)
 4. 蔬菜越新鲜不等于食用就越安全 (171)



5. 精白的米面不应成为餐桌上的主食	(171)
四、合理膳食防疾病	(171)
1. 良好饮食是健身之“宝”	(172)
2. 饮食安排好,强身又益脑	(172)
3. 食疗胜药疗	(175)
肾虚食疗 (175)	高血压、动脉 白细胞减少
消化性溃疡	硬化食疗 (176) 食疗 (177)
食疗 (178)	胆结石食疗 (179) 痢疾食疗 (179)
慢性腹泻食疗 (180)	夜间尿频食疗 (180) 记忆力减退
食疗 (181)	眩晕食疗 (182) 头发早白食疗 (182)
视力减退食疗 (183)	青少年营养不 妇女月经不
	良食疗 (184) 调食疗 (185)
白带过多食疗 (186)	子宫脱垂食疗 (187) 老年体虚食疗 (188)
汤的保健功效 (189)	
4. “返朴归真”膳食能抗癌	(191)

第五篇 睡眠益寿

一、睡眠是增强免疫功能的良方	(197)
二、不觅仙方觅睡方	(198)
1. 卧室设备与睡眠的“十要”	(199)
2. 提高睡眠质量要“十宜”	(201)
3. 睡眠的“十忌”	(203)
三、午睡是养生的妙方	(206)
1. 午睡的好处	(206)
2. 午睡的时间	(206)
3. 午睡的方法	(207)



4. 午睡不宜者	(207)
四、生活有规律是治失眠的“药方”	(208)
五、睡眠是老年人长寿的秘方	(210)
六、睡眠是健美的要方	(212)

第六篇 运动健身

一、运动有益健康长寿	(215)
1. 增强心血管功能	(216)
2. 增强神经系统功能	(217)
3. 增强消化功能	(218)
4. 增强肝脏功能	(219)
5. 增强肺胸功能	(219)
6. 劳动能增强体质	(220)
二、锻炼的基本原则	(221)
1. 锻炼要循序渐进	(221)
2. 运动量要适当	(221)
3. 运动要交替结合	(222)
4. 活动内容要因人而异	(223)
5. 锻炼要简而恒	(224)
6. 锻炼时思想要集中,动作要认真	(224)
7. 做好运动前准备和事后整理工作	(224)
8. 顺应自然适时锻炼	(225)
9. 锻炼中应注意的问题	(227)
三、锻炼项目	(231)
1. 散步	(231)



2. 慢跑或称健身跑 (234)
3. 反常态锻炼 (236)
4. 气功 (237)
5. 太极拳 (241)
6. 太极棒 (245)
7. 登山锻炼 (246)
8. 游泳 (247)
9. “五个一”锻炼法 (250)

垂范篇 名人养生

- | | | | |
|-----------|-------|----------|-------|
| 孔子的养生思想 | (253) | 老子的养生之道 | (255) |
| 庄子的养生法则 | (256) | 嵇康的养生观 | (259) |
| 孙思邈的养生理论 | (261) | 武则天的养生六要 | (264) |
| 陆游的养生术 | (265) | 张三丰的健身法 | (268) |
| 董其昌的养生十戒 | (270) | 乾隆的高寿秘诀 | (270) |
| 郑板桥的养生要诀 | (272) | 曾国藩的养生体会 | (275) |
| 邓小平的健身之道 | (277) | 邓颖超的保健术 | (279) |
| 谢觉哉的长寿十诀 | (279) | 帅孟奇的长寿之谜 | (280) |
| 孙毅谈益寿延年 | (282) | 齐白石的长寿七戒 | (282) |
| 马寅初的长寿基因 | (283) | 徐特立的养生六爱 | (285) |
| 郭沫若的养生经 | (286) | 刘海粟乐养天年 | (288) |
| 臧克家争取长命百岁 | (289) | 方成的养生妙诀 | (290) |



- | | |
|------------------|-----------------|
| 郎静山刻苦勤奋得高寿 (292) | 张学良的益寿奥秘 (292) |
| 陈立夫话养生 (293) | 陈嘉庚健身谈 (296) |
| 包玉刚坚持锻炼获长寿 (297) | 吴云青——寿星之最 (297) |



第一篇 养生之道

养生之道是中华民族的文化瑰宝,历史悠久,内涵丰富,用之有效,令人康寿。“富而思健,富而思寿”,随着社会主义事业的发展与社会进步和生活条件的不断改善,人们祈求健康高寿的愿望越来越强烈。如何开辟健康长寿希望之路?根据古今养生理论实践,本着简单实用原则,粗略归为九个方面,若君择之,持之以恒,定能精满体健,安享天年。

一、科学养生

益寿延年,众人所盼。举世闻名的秦始皇为了长生不老,派遣得力干将徐福,率领千名童男童女漂洋过海寻求长生不老之药,结果一无所得。人想长生虽无仙丹妙药,但健康长寿可望达到,那就必须养生,养生就要依靠科学,用科学来指导养生,自觉地建立起科学的生活方式。

1. 掌握养生的共同点

现代养生的指导思想,应取综合措施,就是所谓的“木桶理论”:人的健康像一个木桶,单靠哪一块木板是不行的,要看整体综合效果,只要其中有一块木板短了,就装不满水。那么究竟采取哪些综合措施?这就要因人制宜,首先要弄清楚自己的“短板”所在,然后采取补短办法。尽管每个人的综合内容是不相同的,但以下“六性”是共同的,需要人在养生过程中遵循实施。

意志的坚定性。人在采取养生措施时,一定要有坚定的意念和明确的奋斗目标,这样才能使自己的生活在希望之中。“有志者事竟成”,只要有坚强的意志和坚韧不拔的决心,就能摆



脱一切干扰和克服一切烦恼,保持健康旺盛的精神状态,千方百计地实现自己的健康承诺。

锻炼的持久性。人想有一个良好的素质,不论是体育锻炼还是精神陶冶,乃至事业的成功,都要有一种刻苦磨炼、坚持不懈的精神,尤其是养生之道决不能“三天打鱼、两天晒网”,必须朝朝如此,数十年如一日,长期坚持下去,定有很好的效果。

生活的规律性。人体就似一台生物钟,是有规律的运转。现代医学研究认为:在影响健康长寿的诸因素中,生活方式和社会环境因素要占60%以上。因此,人在日常生活中,一定要科学合理地安排生活节奏,要坚持做到:起居宜时,饮食有节,劳逸适度,喜怒有控,这可谓养生长寿的秘诀。

乐观的必要性。人的心境以戒恼怒为本,应努力做到“八戒”:戒愁、戒疑、戒妒、戒卑、戒惧、戒悲、戒傲、戒躁。要始终保持心理平衡、心态平和,使自己永远处于心情愉快之中,这是防衰老和健康长寿的基础。

睡眠的重要性。人既要学会工作,更要学会休息,休息是为了更好地工作,其中睡觉是最重要、最好的休息方式。要保证充足的睡眠时间,不能经常处于紧张状态之中。如果长期紧张会自然降低或杀伤细胞的活力和反应能力,影响身心健康。

营养的关键性。人的机体无时无刻都在不停地活动,活动就有消耗,消耗就要补充,所以营养是维持人们生存和健康长寿的保证。因而平时,尤其是随着季节气候的变化,要注重四时的饮食营养调摄,但不能靠五花八门的保健品“进补”。要有一个符合东方人的、合理的饮食习惯,做到定时定量,蛋白质、热能、辅助营养素这三大类都须供应无缺,保持摄入与消耗平衡,保证身体新陈代谢功能的需要。

2. 强身健体要“十常”

健康长寿完全靠自己主观上的努力,如何争取体健延年?