



PingHeng YangSheng

养生·保健·新理念
健康·长寿·有依据

栾同芳 等主编

平衡养生保健学



天津科技翻译出版公司

平衡养生保健学

PINGHENG YANGSHENG BAOJIAN XUE

栾同芳 赵铁锁 主编
张锡城 颜建勋



天津科技翻译出版公司



图书在版编目(CIP)数据

平衡养生保健学/ 栾同芳等主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5433 - 2191 - 5

I. 平… II. 栾… III. ①养生(中医) - 基本知识 ②保健 - 基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109789 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022 - 87894896

传 真: 022 - 87895650

网 址: [www. tsttpc. com](http://www.tsttpc.com)

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 680 × 960 16 开本 35.5 印张 彩插 0.125 印张 560 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

贈

读者



欢歌人生诗词一首
祝福吉祥如意健康长寿

欢歌人生

若通读养生保健，
则定会欢度百年。
学儒家孔子仁爱，
福禄寿愈加圆满。

作者 栾同芳

二〇〇七年五月

第一主编简介

栾同芳 1963年毕业于青岛医学院医疗系。同年分配至沂蒙山区服务。1994年以来任青岛市市立医院主任医师、青岛大学医学院教授、中国管理科学研究院特约研究员。从事临床医学40余年，成功抢救过无数病人，以此感到欣慰乐观。擅长普外科临床和养生保健方面的专业。曾在国家、省、市级医学杂志上发表过《3361例乳腺肿块临床和病理学研究分析》等论文30余篇，出版过《新编实用医疗手册》《家庭医学宝典》等7部医学与保健方面的作品，是一位深受群众欢迎的医学专家。



第二主编简介

赵铁锁 1953 年出生，山东济南人，大学文化。现任山东天地健生物工程有限公司董事、总经理，世界海狗协会理事、中国保健协会常务理事、中国性学会理事、山东省保健科技协会副理事长、济南医学会男科学会名誉主任、济南市外商投资协会副会长、济南市政协委员等众多社会职务。历任济南市青年企业家协会副会长、济南市青联副主席、山东省青年企业家协会副会长等职务。

作者多年来致力于生物工程研究，积累了丰富的经验和学识。与栾同芳教授等共同主编《OTC 非处方医疗》《家庭医学宝典》等多部作品。《二十一世纪是海洋生物世纪》的论文获得全国青年思想家优秀奖；《性力活性因子理论与海狗鞭特补胶囊、特补酒》一文，在中国性学会年会和全国男科学会上荣获优秀论文奖。

作者博览群书、学识渊博，在企业文化建设上也多有建树。力倡“儒家文化与现代化管理相结合”，提出了“用诚信谱写和谐乐章”、“简易管理不简单”、“诚信文化是企业的核心竞争力”、“孝道文化营销”等著名观点。先后被评为济南市优秀企业家、中国保健行业“十佳企业家”、“和谐中国之星——最具社会责任感的十大杰出企业家”，中国性学会“十年发展功勋奖”，“中国保健行业最具影响力人物”；荣获“人类健康事业特殊贡献奖”。2006 年 5 月 28 日，赵总作为山东省先进代表出席“全国创业之星表彰大会”时，多次受到中央领导的亲切接见。

编委会

Bian Wei Hui

主 编 栾同芳 赵铁锁 张锡城 颜建勋

副主编 栾少燕 邵云霞 马立康 张 斐

朱敬秀 于国华 陈 虹 姜海毅

毕勇洁 冯玉奎 李金华 谷祝青

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁红光 于国华 马立康 王 玲

王 萍 王坤莹 王惠芹 田晓卫

田聪聪 冯玉奎 毕勇洁 吕奎英

朱文娣 朱敬秀 衣 磊 刘欣艳

牟 静 李达丽 李金华 谷祝青

张 斐 张希颐 张彩凤 张海平

张锡城 陆南晓 陈 虹 邵 娜

邵 云 赵铁锁 周少飞 胡 斌

姜海毅 栾少燕 栾同芳 黄 伟

蒋永康 鲁 杰 颜建勋 潘晓雯

序 一

XU YI

《平衡养生保健学》一书是由青岛市市立医院栾同芳教授等数位专家关联融汇国内外有关保健科学、医学知识和养生经验等方面的资料于一体，共同编纂而成的。本书内容丰富，科学性强，博采众长，集全聚新，中西结合，通俗易懂，必将对人们的保健养生、延年益寿起到重要、积极的作用。

本人阅读本书之后，确实获益匪浅，特别是心理平衡、机环平衡、动静平衡、营养平衡、阴阳平衡、酸碱平衡这六大平衡保健的理念，给所有注重健康长寿者指明了一条光明之路，只要沿着各种平衡保健之大道走下去，长命百岁这一目标，我想一定能够达到。本书在长寿格言中写道：“心理平衡，百岁无病。动静平衡，无病无痛。机环平衡，健康永恒。营养平衡，幸福面容。酸碱平衡，血液畅通。阴阳平衡，长寿人生。”这是何等精辟的语言，其含义又是何等的深刻！它汇总了人生延年益寿之奥秘。用各种平衡保健的原则来指导人们欢度百年，是保健方面的最新概念，是一个很有价值的创举。值得人们认真一读并研究。

养生疗法和抗衰老措施部分，本人阅读之后，深感若能按照这些科学的健康长寿方法、养生之道进行自我保护，那么就一定能够实现“夕阳无限好，晚年更生辉，颐养天年寿，人生更加美”的美好愿望。

年近耄耋之年，每得佳作，则感不胜欣慰，谨此一荐，幸为不谬。

蒋永康

2007年5月1日

序 二

XU ER

阅读《平衡养生保健学》书稿之后,我感到这是一部对健康长寿具有重要指导作用的好作品。对养生保健爱好者来说,心中的抗衰老、保持青春火力、欢度百年的渴望,有了科学依据。本书的写作有哪些优越性和独到之处呢?

一、书中对古今中外有关养生保健方面的理论和实践皆有论述,其科学性、系统性、完整性、实用性,均居同类书籍之首位。这必将对注重养生保健者,起到重要的参考和实用作用。

二、以“平衡”为核心,阐明了心理平衡、营养平衡、动静平衡、机环平衡(机体与其内外环境的平衡)、阴阳平衡、酸碱平衡对健康的影响。这种创新性的劳动,在图书市场上也是独一无二的。它对延年益寿、欢歌人生,将起到不可估量的积极作用。

三、简明扼要、通俗易懂、深入浅出、概括式地阐明了抗衰老的十大措施,这使人生长命百岁有了方法依据和遵循之道。对渴望长寿的人们来说,阅后将树立必胜的信心,增加了阅读所求。

四、从我国和十几个先进国家的养生保健科研机构的有关防病强身和健康长寿的最新研究成果中,选择和报道了近三十条信息。这对梦想百岁人生者来说,是难得的宝贵经验。

五、写作艺术性之高,也是本书的特点之一。例如,作者在养生格言中写道:“心理平衡,百岁无病。动静平衡,无病无痛。机环平衡,健康永恒。营养平衡,幸福面容。酸碱平衡,血液畅通。阴阳平衡,长寿人生。”作者用精辟的语言,阐述了深厚的含义!再如,一打开书卷,作者以“欢歌人生”的诗词,祝福读者吉祥如意健康长寿!这是多么吉利的言语啊!读者只要见到就高兴,就心情舒畅,自然增加了阅读本书的欲望。

《平衡养生保健学》,确有别具一格、锦上添花之论。通读此书,则有诸多益处,何乐而不为呢!对于注重养生保健、关爱健康长寿者来说,自当人手一册。

张希颐

2007.5.1.于青岛

前言

QIAN YAN

健康永远是人们美好的共同愿望，也是人类高质量生存的永恒主题。身体健康是长寿的基础。古今中外人人都在追求长寿，这是可以理解的。随着科学技术的进步、环境的改善、生活水平的提高，世界人均寿命将继续延长。据世界卫生组织日前发表的预测报告，到2025年世界人均出生时预期寿命将从现在的66岁提高到73岁，在21世纪，人类将活得更健康、更长寿。然而这一预测距人们渴望的能活到百岁以上仍差得很远。为了进一步开发健康资源，充分调动有利于健康事业的一切因素，就目前来说，实施各种平衡保健、加强养生医学的应用、采用抗衰老等一系列措施，以达颐养天年之目的，是关系到人们健康长寿的重要大事。《平衡养生保健学》一书的诞生，适逢其时。本书就是奉献给广大读者的可开阔医学眼界，可揭开预防疾病、促进健康长寿的一把钥匙。这些也是作者编写本书的宗旨。

本书内容丰富新颖，知识面广，全面而较完整地阐述了从平衡保健到中华传统养生之道，从一系列防老抗衰措施到防病强身和保健养生的最新医学研究成果，内容结构编排合理，叙述深入浅出，便于读者查阅和运用，为讲究健康长寿者提供了欢度百年的科学依据。本书确属社会、家庭生活中不可或缺的一本重要的保健养生参考书。

只要能将这些平衡保健原则和养生之道贯穿到日常生活当中，那么，延年益寿、百岁长命的梦想，就一定能成为现实。

在编写过程中，得到了青岛市市立医院李扬院长、蒋永康主任、李德爱主任的大力支持，在此特表谢意！

李同芳

2007年5月1日

目 录

第一部分 健康长寿的概念

一、健康的含义	(2)
二、长寿的含义	(2)
三、健康是长寿的基础	(3)
四、趣谈长寿老人	(4)

第二部分 衰老规律与抗衰老措施

一、人体的构成	(10)
二、老年人的生理变化规律	(10)
(一)运动系统的生理及其变化	(11)
(二)消化系统的生理及其变化	(12)
(三)呼吸系统的生理及其变化	(13)
(四)泌尿系统的生理及其变化	(13)
(五)脉管系统的生理及其变化	(14)
(六)感觉器官的生理及其变化	(17)
(七)神经系统的生理及其变化	(18)
(八)内分泌系统的生理及其变化	(19)
(九)皮肤的生理及其变化	(21)
(十)其他方面的变化	(22)
三、衰老原因基本学说	(22)
(一)内分泌学说	(22)
(二)自体中毒学说	(23)
(三)神经学说	(23)
(四)“错误”学说	(23)
(五)细胞变形学说	(23)
(六)交联学说	(23)

(七)免疫学说	(23)
(八)遗传程序学说	(24)
(九)生物膜损伤学说	(24)
(十)自由基学说	(24)
四、抗衰老措施	(25)
(一)充分地、科学地利用大自然中的三大要素	(25)
(二)精神愉快和心理平衡	(26)
(三)适当运动与动静平衡	(28)
(四)代谢平衡与营养平衡	(29)
(五)机环平衡与酸碱平衡	(31)
(六)顺应自然,保持阴阳平衡	(35)
(七)抗衰老保健品及其制剂的应用	(35)
(八)抗衰老中药的应用	(38)
(九)将古老的养生之道与现代的强身健美活动相结合	(38)
(十)及早地防治常见老年病	(40)

第三部分 心理平衡

一、不良的心理因素影响健康长寿	(42)
(一)人类社会的例证	(42)
(二)动物世界的例证	(51)
二、为什么不良的心理社会因素会影响健康	(52)
(一)心身关系	(52)
(二)情绪与健康	(52)
(三)个性特征与健康	(56)
(四)生活方式与健康	(60)
三、心理平衡是维护健康的法宝	(62)
(一)心理平衡与心理健康	(62)
(二)如何才能达到心理平衡	(65)
(三)心理平衡是维护健康的法宝	(66)
(四)老年人的心理卫生	(67)

第四部分 机环平衡(机体与其内外环境之平衡)

一、机环平衡的重要性	(70)
二、饮水对健康的影响	(70)

(一)生物性污染对人体健康的危害	(71)
(二)化学性污染对人体健康的危害	(72)
(三)物理性污染对人体健康的危害	(72)
(四)长寿村的奥秘:“长寿水”	(73)
三、空气对健康的影响	(73)
四、日光和高温对健康的影响	(74)
五、工作环境对健康的影响	(76)
(一)工作环境与健康的关系	(76)
(二)某些生产过程、劳动过程、生产环境中的有害因素	(77)
(三)毒性物质进入人体的途径	(78)
六、社会环境对健康的影响	(78)
七、“无风险”环境为百岁老人增寿	(79)
八、保持机体内环境的酸碱平衡是健康长寿的基本保证	(80)
(一)体内酸性、碱性物质的来源和机体自身的调节机能	(80)
(二)生理酸性食物与生理碱性食物的基本概念	(82)
(三)身体里的蛋白质、细胞、酶系统皆受机体内环境酸碱度 的影响	(83)
(四)维持机体酸碱平衡对生命健康的重要意义	(84)

第五部分 动静平衡

一、动静平衡的意义	(88)
二、运动是健康之本	(89)
三、充分运用中医传统的健身运动	(91)
四、经常运动可延缓衰老,使人长寿	(92)
五、运动锻炼项目的选择	(93)
(一)适宜老年人锻炼的项目	(94)
(二)中年人怎样选择适宜的锻炼项目	(95)
(三)家庭体育锻炼的形式	(95)
(四)青年人应积极参加健身健美活动	(96)

第六部分 营养平衡

一、营养平衡的重要性	(100)
(一)膳食平衡及其基本要求	(100)
(二)食物的组成和功能	(101)

(三) 营养平衡对健康的促进作用	(102)
(四) 营养不合理对健康的危害	(103)
二、人体所需要的营养素和能量	(106)
(一) 蛋白质——生命的基础	(106)
(二) 脂肪——人体的润滑剂和高热能营养素	(108)
(三) 糖(碳水化合物)——人体主要的燃料	(109)
(四) 维生素——调节和维持生命的要素	(112)
(五) 无机盐与微量元素——生命之火	(112)
(六) 纤维素——增加排泄的助动剂	(118)
(七) 水——人体的溶剂	(119)
(八) 热能的概念、代谢、作用及需要量	(121)
三、不同生理时期的合理膳食	(123)
(一) 孕妇的合理膳食	(123)
(二) 婴幼儿的合理膳食	(125)
(三) 青少年的合理膳食	(126)
(四) 老年人的合理膳食	(126)
四、营养价值高、保健作用好的水果和蔬菜	(128)
(一) 食用好的水果和蔬菜可提高机体免疫力	(128)
(二) 营养价值高的水果	(130)
(三) 保健作用好的蔬菜	(141)
五、中医论食补的方法	(153)
(一) 补气益脾法	(154)
(二) 补血滋阴法	(155)
(三) 补肾益精法	(156)
(四) 益胃生津法	(157)
六、纽特(NUTOR)麦胚宝的保健作用	(157)
(一) 小麦胚芽是世界公认的纯天然营养食品	(158)
(二) 纽特(NUTOR)麦胚宝的主要营养成分	(159)
(三) 纽特(NUTOR)麦胚宝的保健作用和防病强身之功效	(160)
(四) 纽特(NUTOR)麦胚宝的储存和食用方法	(162)

第七部分 阴阳平衡

一、阴阳的基本概念	(164)
二、阴阳学说的基本内容	(165)

(一) 阴阳对立	(165)
(二) 阴阳互根	(165)
(三) 阴阳消长	(166)
(四) 阴阳转化	(167)
三、阴阳在养生和预防疾病方面的意义	(168)
四、机体如何保持阴阳平衡	(168)
(一) 调畅情志	(168)
(二) 饮食有节	(169)
(三) 起居有常	(169)
(四) 顺应自然	(169)
(五) 锻炼身体	(170)
(六) 药物预防	(170)

第八部分 养生疗法

一、药茶疗法	(172)
(一) 茶的成分和功效	(172)
(二) 饮茶应注意的事项	(174)
(三) 药茶的含义	(175)
(四) 药茶的功效	(176)
(五) 药茶方剂举例	(177)
二、药酒疗法	(181)
(一) 药酒概述	(181)
(二) 酒的医疗保健作用	(181)
(三) 应用药酒注意事项	(182)
(四) 药酒方剂举例	(183)
三、药粥疗法	(187)
(一) 药粥疗法的基本概念	(187)
(二) 药粥疗法的特点和应用	(187)
(三) 药粥方剂举例	(189)
四、药物果汁疗法	(192)
(一) 常用水果的保健功效	(192)
(二) 药物果汁疗法方剂举例	(192)
五、药膳疗法	(197)
(一) 药膳疗法的含义	(197)

(二)药膳疗法的特点	(197)
(三)药膳方剂举例	(198)
六、物理疗法	(202)
(一)热疗	(202)
(二)光疗	(205)
(三)电疗	(206)
(四)磁疗	(208)
(五)浴疗	(209)
七、娱乐疗法	(215)
(一)娱乐疗法的要点	(215)
(二)娱乐疗法防病保健的机制	(215)
(三)音乐疗法	(216)
(四)舞蹈疗法	(217)
(五)书画疗法	(218)
(六)花卉疗法	(219)
(七)读书疗法	(220)
八、中华传统养生之道	(221)
(一)道教、儒教、佛教的养生观	(221)
(二)中国古代名家老子、孔子等的养生观	(228)
(三)传统养生的基本内容	(233)
(四)古人四季养生概要	(234)
(五)养生保健术(按摩、太极拳等)	(236)
(六)气功保健益寿的奥秘	(263)
(七)抗衰保健中药的应用	(266)
(八)中医论十大药、食补品的特殊功效	(275)
九、养生健康长寿之谜	(283)
(一)拥抱、接吻有利于健康	(283)
(二)“老顽童”与“老来俏”有利于长寿	(284)
(三)“五然”、“五乐”与“难得糊涂”对健康长寿的影响	(285)
(四)常食防癌抗衰食品有助于健康长寿	(288)
(五)永葆青春的奥秘	(289)
(六)长寿格言,取之其道、用其精华	(292)
(七)尽量避开致癌因素,尽量不用或不食可能致癌的食品	(293)
(八)讲究睡眠,促进健康长寿	(297)

十、长寿人生经验录	(300)
(一)百岁老人长寿体验	(300)
(二)长寿养生十须知	(301)
(三)古人长寿养生十六宜	(302)
(四)长寿养生十一伴	(303)
(五)美国学者推荐长寿八大秘诀	(304)
(六)活过 90 岁人的长寿特征	(305)

第九部分 饮食疗法

一、内分泌代谢紊乱性疾病的营养治疗	(308)
(一)糖尿病的营养治疗	(308)
(二)单纯性肥胖的营养治疗	(315)
(三)痛风症的营养治疗	(318)
二、心血管疾病的营养治疗	(322)
(一)冠状动脉粥样硬化性心脏病的营养治疗	(322)
(二)高脂血症的营养治疗	(324)
(三)高血压的营养治疗	(325)
(四)心肌梗死的营养治疗	(327)
(五)心力衰竭的营养治疗	(328)
三、消化系统疾病的营养治疗	(331)
(一)消化性溃疡的营养治疗	(331)
(二)急性胃炎的营养治疗	(333)
(三)慢性胃炎的营养治疗	(334)
(四)急性腹泻的营养治疗	(334)
(五)慢性腹泻的营养治疗	(335)
(六)便秘的营养治疗	(336)
(七)克罗恩病(克隆病)的营养治疗	(336)
(八)溃疡性结肠炎的营养治疗	(337)
四、肝胆系统疾病的营养治疗	(337)
(一)肝炎的营养治疗	(337)
(二)肝硬化的营养治疗	(340)
(三)脂肪肝的营养治疗	(342)
(四)肝性脑病(肝昏迷)的营养治疗	(343)
(五)胆囊炎和胆结石的营养治疗	(345)

(六)急、慢性胰腺炎的营养治疗	(347)
五、泌尿系统疾病的营养治疗	(349)
(一)急性肾小球肾炎的营养治疗	(349)
(二)肾病综合征的营养治疗	(351)
(三)慢性肾炎的营养治疗	(352)
(四)肾衰竭的营养治疗	(353)
六、外科手术前后的营养治疗	(356)
(一)外科病人的营养治疗	(356)
(二)烧伤病人的营养治疗	(358)
七、妇产科疾病的营养治疗	(360)
(一)乳母的营养治疗	(360)
(二)剖宫产的营养治疗	(362)

第十部分 性保健与性病的诊治

一、性保健	(364)
(一)性的本质与爱情中性生活的重要性	(364)
(二)性反应周期	(365)
(三)和谐的性生活	(370)
(四)卫生的性生活	(372)
(五)性功能障碍	(375)
(六)受孕成功的时机	(390)
二、性病的诊治	(391)
(一)性病概况	(391)
(二)梅毒	(393)
(三)淋病	(398)
(四)非淋菌性尿道炎	(400)
(五)尖锐湿疣	(403)
(六)生殖器疱疹	(404)
(七)软下疳	(406)
(八)性病性淋巴肉芽肿	(407)
(九)腹股沟肉芽肿	(407)
(十)艾滋病	(408)
(十一)生殖器念珠菌病	(412)
(十二)细菌性阴道炎	(415)