

中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

健康备忘录

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

解读美丽

关注疲劳

愿天下母亲都安康

民族医药

征服疾病

让我们向健康看齐

——解开健康长寿的密码



邓铁涛 王绵之 焦树德 任继学 吉良晨

五位当代中国大医

力荐中央电视台《中华医药》丛书

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

健康备忘录

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康备忘录 / 中央电视台《中华医药》栏目组著. —
上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(中华医药丛书)

ISBN 978-7-5439-3069-8

I. 健… II. 中… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164134 号

《健康备忘录》图书在版编目(CIP)数据

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

健康备忘录

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 插页 4 印张 14.5 字数 174 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 978-7-5439-3069-8/R·851

定价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

上海科学技术文献出版社

《中华医药》丛书编委会

主 任：张长明

副 主 任：盛亦来 杨刚毅

编 委：王广令 刘 文 吴晟炜

主 编：刘 文 洪 涛

副 主 编：兰孝兵

医学顾问：李 峰

《中华医药》主创人员

制 片 人：洪 涛

主 编：兰孝兵

主 持 人：洪 涛

编 导：唐 莹 赵 玮 张颖哲 朱 辉 宋 铮

摄 像：姜可千 王燕通 田新华

责 编：杨彦楠 罗泽君 黄卫华

医学顾问：李 峰

监 制：刘 文

《中华医药》播出频道：CCTV—4

《中华医药》播出时间：

亚洲播出 周三 09:00 周三 22:00 (北京时间)

欧洲播出 周日 07:10 周日 15:40 (格林威治时间)

美洲播出 周日 18:10 周一 01:00 (纽约时间)

E—mail: hongtao@cctv.com

网 址: www.cctv.com

通信地址：北京 38 支——168 分箱 《中华医药》栏目组

邮政编码：100038

【目 录】

解读美丽	1
母乳喂养好	10
世纪祝福	18
关注疲劳	25
迎接第二个春天	32
征服癌症从心开始	37
挑战艾滋病	60
心系红丝带	65
愿天下母亲都安康	76
关注小儿抽动-秽语综合征	83
世界糖尿病日——让我们共同关注	90
雪域藏医	97
步入 21 世纪的藏医藏药	105
西域维医	111
草原蒙医	120
竹楼傣医	128
巴蜀医药	135
国际传统医药的盛会	143
2003 健康报告	149



2004 向健康看齐	157
放飞快乐 收获健康	170
抖花样空竹 舞健康人生	174
太极功夫在腰间	177
难言之隐 一踢了之	180
健身气功五禽戏——虎戏	184
健身气功五禽戏——鹿戏	187
健身气功五禽戏——熊戏	190
健身气功五禽戏——猿戏	193
健身气功五禽戏——鸟戏	196
秧歌扭出健康来	199
腰扭伤的自我推拿保健法	203
肩周炎的自我保健	204
熏蒸疗法	206
倒走健身法	208
腰部功能锻炼保健操	209
八段锦	211
常打太极拳 益寿又延年	214
防身健体八卦掌	216

解读美丽

每年的3月8日是全世界妇女的共同节日，在这里要为女性朋友们送上一份特别的礼物，就是谈谈如何护肤养颜。为此，我们特别请来了中国著名的中医皮肤科专家陈彤云教授。

1921年，在一个飘满了药香的中医世家中，一个小女孩诞生了。从此，这中草药的芳香就一直在生活中陪伴着她，并帮助她为人们解除病痛，送去健康，她就是著名的中医皮肤科专家陈彤云教授。看着她容光焕发的样子，很多人都不相信她已经80高龄了。

陈彤云（北京中医医院皮肤科主任医师）：如果从年龄上来说，我已经过了80岁了，这80多年当中，我经历了很多事情，人生的路也不都是很平坦的。我觉得人的一生当中，每个人都会遇到很多的坎坷、挫折，只是如何对待的问题。比如，对于我这样一个已婚的妇女来说，最痛苦的就是中年丧偶，这是一个人一生中最大的创伤。但是，我是如何度过的呢？我觉得不是很难就过来了，这主要是心态问题。

当时，自己就觉得应该冷静下来，因为摆在我面前的现实问题很多。那时，我带着三个很年幼的孩子，我觉得我应该坚强。我要考虑的是：第一，如何保证我的健康；第二，如何带好孩子；第三，如何做好工作；第四，怎样把我的孩子们教育成人。在这么大的任务面前，我



并没有气馁，也没有怨天尤人，我觉得自己不能总徘徊在忧愁、郁闷当中，而是必须走出来。我觉得自己的意志还是比较坚强、乐观的。什么坎坷都会有，关键是你如何对待，人生要有一个目标；另外，一定要坚强、乐观，总是有路可走的，不会没有路，就看你如何来对待，所以说一个人的心态最为要紧。

电脑被许多人认为是年轻人热衷涉足的领域，然而在北京中医医院的电脑学习班中，却坐着一位年过80的高龄老人。

陈彤云：我学电脑时，大家都用很奇怪的眼光来看我。我说你们年轻人学，我也要学。这是个新的事物，我这个人有着积极向上的想法，什么事物对我都是新鲜的，只要你们年轻人能学，我也想学，你们认为将来不会电脑就是个文盲，我也不甘心去做文盲。所以他们报名，我也去报名。坐在大教室里面，就数我年纪大，其他都是年轻人。我跟他们一起学习，一样参加考试。所以，现在我可以给我的孩子发E-mail，也可以上网看新闻，并且觉得这里面有很大的乐趣，能够知道很多事情，我觉得人人都应该学习使用电脑。

不断追求新鲜、健康的事物，就会使人的心态保持年轻。心理健康实际上也是外形美的一种添加剂，如果人能拥有一个良好的心理状态，就会保持心情愉快，而且还会延缓衰老。用中医美容的观点来讲，就是在心理健康的基础上去创造外形美和皮肤美。

陈彤云：中医对美的概念，不是现在所说的通过人工雕琢装饰的美，中医所说的美是内在的。在《内经》里，记载了很多有关美容的问题，一个人的骨骼要健壮，肌肉要比较丰满，皮肤比较白细、光亮、有光泽，头发茂盛，双目炯炯有神，这才是中医所说的美。

现代医学认为面部皮肤的老化主要是由于自然因素和非自然因素造成的。这个自然因素指的是自然衰老的过

【关键词】：

现代医学认为面部皮肤的老化主要是由于自然因素和非自然因素造成的

【健康备忘录】

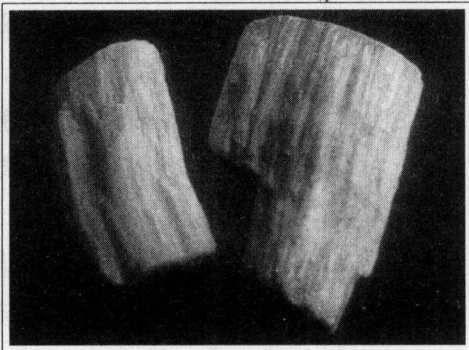
程；非自然因素包括像健康因素、精神因素、营养因素、内分泌因素、环境因素等。还有一种观点认为，皮肤的保养也有很大的先天因素。

陈彤云：皮肤的保养有一定的先天因素，这些都来自中医的先天肾气学说。中医认为，美容是整体的美，肾气是先天父母所给予的，肾气足，肾气实，骨骼肯定是健壮的。中医认为肾气的强盛影响身体的健康，但先天只是一个基础，还要依靠后天的培养和保护。有的人虽然先天肾气虚，但是后天也可以保养，这就需要补肾，中医是要通过培补肾气来达到美容的目的。另外，如果脾胃不好的话，就不能通过脾胃来培补先天的肾气，所以脾、胃和肾都是非常重要的。一个是先天，一个是后天，都关系到整个人体的健康。而有了健康的身体，就能产生美丽。

运动对于培补肾气和保护胃气有什么作用？

陈彤云：运动非常重要，如果您觉得我年轻的话，我认为我是得益于运动。几十年来，我一直坚持运动，年轻的时候打篮球、排球，后来年纪大了，就开始散步、做操，比如哑铃操、体操等，1998年以前我还做俯卧撑呢。几十年来，我每天都快走半小时，半小时走3 000步，每一分钟走100步。现在，我已经走得很准确了，都不用看表。

运动也是种平衡，按照中医理论就是所谓阴阳学说。比如说，要做伸展运动，站起来和蹲下去就是一个阴阳，这就是平衡。心脏也是这样，心跳从快变慢、从慢变快也是一个阴阳。所以，整个人体是可以平衡学说，也就是中医的阴阳学说来解释的。运动不仅仅可以促使新陈代谢加快，而且还可以给人带来精神上的锻炼。因为运动肯定是受大脑的支配，人能够跳、伸、蹲，能够向左、向右，都是在受大



石膏

【功效】清热
泻火。



脑的支配。所以说，实际上运动时你也在营养大脑，也在加强神经系统的功能锻炼。另外，你的心脏也在锻炼，脾胃新陈代谢都在加快，整个人体都是通过大脑在配合，这对大脑恢复记忆非常有好处。我认为运动能给人带来勇敢，带来勇气，带来坚强，带来适应外界环境的能力。

首先要能够自我调节，而且要勇敢地面对生活，还应该去做一些适当的运动，拥有广泛的兴趣，不要老认为自己年纪大了。有人说，女性如果想年轻的话就要靠睡，保持充足的睡眠对于女性来说很重要。还有另外一种观点说生活要有规律，怎么样的生活才算规律，睡眠的度是怎样的呢？

陈彤云：起居有常，是中医学说中很重视的一个问题。我平时很注意起居有常这个问题，不论春、夏、秋、冬，我都是晚上11点钟睡觉，到早晨6点钟肯定会醒，只要每天保证有6小时充足的睡眠，第二天的精力就很旺盛。我中午稍稍休息一会儿，15分钟到半小时就够了。中医特别讲究要起居有常，而且注重子午觉睡觉的时间，特别是晚11点到凌晨1点之间。如果您想皮肤好的话，千万别熬夜，熬夜人的皮肤都是没有光泽的，且颜色是发灰的，因此，夜里常常打麻将的人皮肤都不太好看。所以，我劝所有爱护皮肤的人千万注意早起、早睡，保持6~7小时的睡眠，而且得是很充实的睡眠。

每逢中国农历的腊月初八，很多中国人的家中都会充溢着同一种芳香，那就是腊八粥。陈教授也不例外，在两天前她就忙活开了，陈老把它称之为幸福粥。在饮食上，陈教授有很多讲究，它对保护皮肤也有很多好处。

陈彤云：我遇到很多人，经常问我每天都吃什么东西，其实我和大家吃的一样，很多人问，你是不是吃了一些特殊的补品，我说没有，他们都不太相信。我吃的东西很普通，根据我的年龄和身体的状况，

我吃东西特别注意，可以不吃的东西和不应该吃的东西我就不吃，少盐、少糖、少脂肪。我认为爱护皮肤的人应该少吃糖，因为糖到身体里就会变成脂肪，像巧克力等高糖的东西和甜的东西都会产生脂肪，脂肪太多了就会使毛孔粗大；盐对肾不好，对老年人的血管也不好，所以我吃得比较少；高脂肪的东西我是不吃的，像肥肉我是绝对不进口的。我吃的比较多的是蛋白，因为要营养皮肤是需要高蛋白的，其中以牛奶、牛肉、鱼类最好，如果有条件的话还是应该多吃鱼。由于蛋白质可以增加皮肤的营养，而且也不会产生脂肪，所以蛋白质是最需要的东西。

陈彤云：我们一个星期吃两次鸡蛋就够了，但我吃水果的量是很大的，我每天晚上必须吃一个苹果、两个橙子，再加上一个猕猴桃，我可以把这三份东西都吃下去。我一般在晚上9点以后吃水果，应该离开晚餐的时间远一点，因为这时胃里比较空一点，我要让它尽量吸收。另外，蔬菜主要以青菜为主，我每天早餐的时候都吃青菜，或者有一盘水果和一杯鲜橙汁。每天的主食我控制不超过150克（3两），对于有些人认为不吃主食会引起便秘的观点，我认为是不对的。定时排便是很重要的事情，我每天6点钟起床必须先去洗手间，然后才开始吃饭，这150克（3两）主食不会影响通便，只不过量少一点儿，但是必须要排得很干净，因为大便里含有一些毒素。这以后人的精神就有了，你坐在那里工作一天还是会感到身体里很舒服。

陈彤云赞助的两个希望工程的孩子给她写了一封信，这封信的抬头称她为陈阿姨，这两个叫王哲和高伟的孩子都才14岁，无论从年龄还是从辈分来讲，都不太合适。这让记者感到很奇怪。

陈彤云：我和他们从没见过面，只是信件往来，我想他们不一定知道我的年龄，我也不需要他们给我回报什么，我只希望他们能好好读书。只要我还健在，还有经济能力，就会帮助他们，我希望我能看



到他们读大学。

其实，我付出这一点儿对我并不是多么大的困难，我将钱寄出去以后，想到会给别人的家庭带来那么大的愉快，这些小孩上学那么高兴，读书那么起劲，我心里也特别高兴，所以这些事情我愿意做到底。我觉得就像歌里唱的一样，只要人人都有一点爱，那么这个世界是会很美的。

皮肤是否美丽，除了生活要有规律以及饮食方面要注意等因素以外，也许还有一个很重要的因素，就是要有一颗爱心。从为别人做事情中得到了一种快乐，这种快乐会使心态更加健康，这也是中医的美容理念之一，健康的就是美丽的。

有很多女性观众来信询问皮肤疾患问题，主要集中在痤疮和黄褐斑上。

陈彤云：对于这两个病种，我觉得这关系到妇女们的颜面问题、美容问题，所以我就对这个工作越来越有兴趣。

有位陈女士是做营销工作的，每天都需要面对众多的客户，可令她万万没有想到的是人到中年了，反而起了一脸的痤疮，真是令她烦透了。

患者：在1997年的时候，我的右脸颊起了一个痤疮，到了1997年5月，就满脸都是痤疮和黄褐斑了。那时候我特别苦恼，因为我是一个业务员，需要面对许多客户，这满脸的痤疮和黄褐斑让我一年多都不敢跑业务，就到处找医生看病、做美容，但效果都不好。后来，我听说中医院的陈彤云教授专治痤疮、黄褐斑，就去了北京中医院，第一个疗程就有些见效，现在我看了5个疗程，痤疮已全部消失了，只留下一点印迹，黄褐斑也逐渐减轻了。

陈彤云：因为这位陈女士已经到了中年了，对于中年妇女我特别注意她的月经情况。由于她的情况比较复杂，所以我重点给她调经、

清热，解决她的脓胞，通过调经以后她很快就好了，这就是中医所说的治病必求其本。

有位曾女士患上了另外一种令她心烦的面部疾患，那就是黄褐斑。

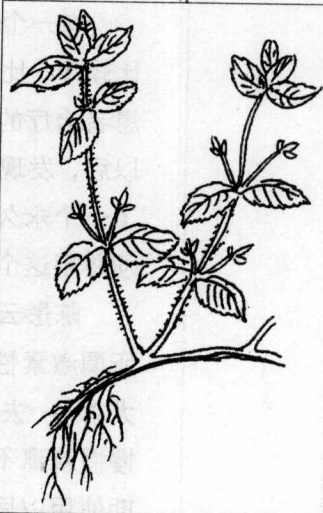
患者：我10月份的时候不知道什么原因脸过敏了，两颊的黄褐斑越来越重，我找到北京中医院的陈教授，按她的要求配了中药，然后再按照她教我的方法去做，半个月后很快就有了比较明显的变化，我们同事都说我变白了，我自己也感觉变白了，心情非常好，脸上的黄褐斑要不仔细看，已经看不太清楚了。

陈彤云：无瘀不起斑，没有血瘀的瘀就不会起斑，有斑必然有瘀。我们在检查中看到她的舌质和舌体都有瘀斑，所以活血是很重要的。按照中医的理论，我们去研究瘀到底是怎么形成的，是由于肝郁气滞所造成的，或是由于肾的阴阳问题造成的，还是由于脾胃不好造成的，根据这些然后用药，效果就很好。当然，黄褐斑的形成还有的是由于日晒所引起的，解决了日晒问题它就可以自己慢慢消退。

痤疮患者们在日常生活中应该注意些什么呢？

陈彤云：中医认为，痤疮的形成跟饮食有关。虽然也可能是内分泌的问题，但是，促使它的扩大是和饮食有很大关系的。那么饮食中应该注意些什么呢？就是绝对不能吃辣椒，吃辣椒一定会反映到脸上，另外还要少吃甜食和油煎的东西。

黄褐斑的患者还是要赶快找医生看，帮助分析发病的原因，特别是妇女，还有可能和她的内心活动以及月经的经期问题都有关系。另外，自己可以做到的保护就是别晒太阳，阳光可以促使黄褐斑变黑，所以任何黄褐斑的患者都要避光。



小败火草

【功效】祛风散热，解毒消肿。



有一个读者提出了她遇到的一个问题：她曾经患过一种皮肤疾患，比较痒，比较红，她很着急，然后就去看医生，医生可能是迫于这个患者治疗的心情比较急切吧，就给了她一种药膏，她自己说回来看了以后，发现里边含有某种激素，用了以后很快就好了，但是给她留下了一个永久的烦恼，就是复发的次数越来越多，越来越频繁，而且必须要用这个药膏来涂抹。

陈彤云：我觉得这是一个普遍的问题。在门诊时我们经常遇到的所谓激素性皮炎，就是因为有的医生草率地给患者用药，像艾洛松、尤卓尔、去炎松等，有的是自己做主到药店去买药，擦了以后很舒服，慢慢就离不开了，就变成了依赖性皮炎，现在叫激素性皮炎。这样长期使用以后慢慢会造成皮肤依赖，出现皮肤完全是潮红的症状，毛细血管扩张，很痒，如果一天不擦还可以，两天不擦就痒，后果很不好。这样治疗起来也有一定的困难，要让她慢慢地离开激素，这也是值得妇女们注意的。

现在的人们很注意颜面的保护，所以养护皮肤的方法也可以说是多种多样。

市民：我每天除了擦精华素、面霜之外，只要到户外活动就擦一层防紫外线的底霜。

美容方法一：擦防紫外线的底霜。

市民：洗脸的时候手法很重要，还有就是白天、晚上所使用的护肤品应该有所区分。

美容方法二：白天、晚上的护肤品分开用。

市民：因为眼部容易产生皱纹，我每天早晨起来的时候会做眼睛保健操。

美容方法三：做眼睛保健操。

市民：多吃维生素E和含维生素E的食品，对皮肤挺好的。

美容方法四：多吃含维生素E的食品。

市民：要想皮肤好，平常就要定期做皮肤保养。

美容方法五：定期做皮肤保养。

这些女性有自己保养皮肤的一些方法，有的是去美容院做美容，还有的是用一些护肤品，方法很多，保养皮肤主要应从哪几个方面入手？

陈彤云：对于如何保护皮肤，我想首先应该先认识自己的皮肤是油性的，还是干性的。在用护肤品的时候要进行选择，如果是油性皮肤，就不要买油质的护肤品，应该用水质的护肤品；如果是干性皮肤，就应该买油质的护肤品，这是对自己皮肤的一种保护。对于油性皮肤的人，我劝她洗脸的次数要比干性皮肤的人洗脸次数多一些，把油质清理一下，免得油质堵塞毛孔，就会长东西。说到清洁皮肤，我觉得每个人都应该早、中、晚洗三次脸。另外，我觉得少晒太阳很重要，千万不要让很强烈的阳光、紫外线去照射皮肤，这样会使皮肤粗老得快，皱纹长得也快，因为皮肤干燥后会丢失很多水分，也就没有弹性了，所以强光、强紫外线、强风都对皮肤有影响。

有什么具体方法可以给皮肤补水？

陈彤云：我觉得吃水果是很重要的，需要内补，要用充分的水果、蔬菜来补充。总之，我认为对皮肤的护理首先一定要有健康的身体，健康包括身体的健康和心理的健康。有的人并不是五官长得如何，但是她的气质是很美的，主要是她有一定的文化修养、文化素质，彬彬有礼、思维敏捷、说话得体，这都是美。所以，我想把美的意义范围扩大一些，不光是雕塑的、人工的美，还要有内在的美。只有内在的美，才是最具生命力的美，这是美丽之源。

有一句古诗是这样形容美丽的，“清水出芙蓉，天然

【关键词】

只有内在的美，才是最具生命力的美，这是美丽之源



去雕饰”，陈教授身体力行的养颜护肤的方法，恰恰体现了这种顺应人体生理规律的自然之妙。另外，按照中国传统医学的认识，美丽不单单取决于皮肤，它只是人体健康状况的外在反映，美丽还应该兼具神、色、形、态等多种因素。因此，注意整体的养生保健，修养身心，维持肌体的健康，维持心理的健康，才是护肤养颜、展现美丽的最有效的方法。

(赵燕)

母乳喂养好

在中国民间，有一句老话说的是：金水银水不如妈妈的奶水。的确，母乳的价值对孩子来说，是任何其他食品所无法替代的。每年8月的第一个星期是世界母乳喂养周，人们之所以做出这样一个决定，其目的就是要提倡母乳喂养。

随着现代社会的发展，母乳喂养的观念已经被越来越多的孕妇、产妇所接受。但是，出于种种原因，社会上仍然有一些妈妈对母乳喂养存在着这样或那样的看法。对于母乳喂养的利弊，她们也各自有着不同的解释。

产妇：母乳有很多营养素，对于孩子来说，能够增加抵抗力。

产妇：体形可能会变得不好了。

产妇：通过母乳喂养可以促进母亲和孩子之间的交流。

产妇：我上火，孩子也跟着上火，所以我觉得好像还不如不喂，干脆就喂配方奶粉。

产妇：母乳马上就可以喂孩子，配方奶有时候水温低了、水温高了，这样可能对小孩不是很好。