



现代生活百科全书

养生宝典

MODERN LIFE ENCYCLOPAEDIA

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

**养
生
宝
典**

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生宝典/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6
(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 养... II. 翟... III. 养生(中医) - 通俗读物

IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064100 号

书 名 现代生活百科全书 * 养生宝典

责任编辑 吴宝良

出 版 者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 :680.00 元 (全 24 册)

目 录

生命与衰老	(1)
生 命	(1)
人类的寿命	(3)
衰 老	(7)
心理与健康	(33)
心理健康与养生	(33)
中年人的心理卫生	(54)
老年人心理卫生	(57)
养 生 法	(62)
四季养生法	(62)
古代月份养生法	(71)
生物钟养生法	(81)
生活起居养生法	(93)
气功养生法	(106)

现代生活百科全书

运动养生法	(166)
按摩养生	(173)
房事养生法	(208)
饮膳养生法	(222)

生命与衰老

随着时代的更迭,人们越来越重视养生之道。如何了解生命的本身?如何更好的延续生命?保持健康,需要我们认真了解更多的相关养生的知识。

生 命

一、生命的起源

何谓生命?早在两千年前,《黄帝内经》就已认识到人是自然的产物,“天覆地载,万物悉备,莫贵于人,人以天地之气生,四时之法成”。《管子》一书也指出:“人生也,天出其精,地出其形,合此以为人”。关于人的生命形成,《庄子》认为:“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死”;人的形体一旦形成,便呈现出人类生命活动所特有的机能。这一机能,中医将其概括为形、精、气、神四个方面。古人早就认识到人的正常生命活动具有“新陈代谢”的机能,这种代谢过程,是靠升降出入的气化功能完成的。

二、生命的特征

《内经》说:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已;非升降则无以生长化收藏”。这种升降出入,正是生物生命活动的特征。

现代医学观点认为,一切生命都具有共同的基本的特征,即遗传与代谢。生命的遗传与代谢的本质表现在核酸与蛋白质之间的相互作用。人体由各种细胞组成,细胞的数量惊人。以大脑为例,至少有 140 亿个神经细胞。遗传与代谢,就在这一个个独立的细

胞中进行。

遗传是生物体区别于非生物的突出特征。核糖核酸(RNA)和去氧核糖核酸(DNA)是遗传的基本单位。它广泛存在于动物细胞、植物细胞和微生物细胞中。RNA在细胞质中的含量较多,约占细胞总RNA的90%左右。它在蛋白质生物合成中起着重要作用。DNA主要分布在细胞核中(98%以上),它是构成细胞核的主要成分。它与遗传信息的传递、复制密切相关。正是这个神奇的物质,使各种生物得以传种接代,繁殖衍化。人类之所以能世代相传,靠的就是遗传基因。我们研究蛋白质不仅为了认识生命活动,还为了最终能够改造生命活动。

三、生命的过程

生命之过程是生物个体不断建造修复与分解破坏两个过程的对立统一。外界的物质被生物个体有选择地吸收后,在体内同时进行建造修复活动和分解破坏活动。当前者作用超过后者作用时,生物个体即呈现出生长、发育、繁殖;当分解破坏作用超过了建造修复作用时,机体就逐渐衰老,趋向死亡。死亡意味着机体已失去维持正常生命活动所必需的代谢停止。随着代谢的终止,生命也就宣告结束。

尽管生物全有着生命活动,可生命的长短在每个生物说来则是不同的,“有生就有死”,这本是支配所有生物的自然规律。人类深入研究生命活动的奥秘,是为了使生命适当延长。

四、生命的活力

祖国医学认为“真气”是生命运动的物质基础,是人体抗病免疫健身延年益寿的重要动力。真气充足身体健康,真气不足身体衰弱,真气消逝生命结束。

真气由先天精气和后天精气化生而来。先天元精化生,发源于肾,藏于丹田;后天精气来源于水谷和天气。真气是在一定的物质基础上产生的,从胚胎初具到发育成长,由壮及老,所有生命活

动,都以真气为根本动力。若能保持真气充足,生物就能身体健康,精神充沛。

人在生命过程中,元精之气不断消耗,须不断地给予补充。后天之精气是由口鼻摄取的氧气和养料,随着血液循环到达机体各部,在氧化过程中产生热和能,为人体提供生命动力。

真气在人体的不同部位,表现出不一样的活力。明朝名医张景岳说:“气在阳即阳气,气在阴即阴气,在胃曰胃气,在脾曰充气,在里曰营气,在表曰卫气,在上焦曰宗气,在中焦曰中气,在下焦曰元阴元明之气。”可见真气的功用是多方面的。古人对生命的活力有不少精辟论述。《素问·上古天真论》说:“夫道者,能却老而全形,身年虽寿,能生子也。”一百年前在俄国瓦舒次库出版的《圣彼得堡大观》一书里,曾有这样一段记录:“1755年在费登司基村,有一个农民叫克雷洛夫,他当时已经60岁,有过两次婚姻。他的第一个妻子受孕过21次,一共生了57个孩子:四胞胎四次,三胞胎七次,双胞胎十次。人体具有相当大的生命活力还表现在,切除一叶甚至一侧肺脏或切除了一侧肾脏的人,仍能很好地生存。肝脏功能更为惊人,有些人75%的肝脏受到损害,肝功检查结果却可以是正常的。由此可见,人类蕴藏着巨大的生命活力。”

人类的寿命

假如我们用科学方法,一方面排除妨碍其生命活力发展的因素,另一方面强化促进其生命活力发展的因素,则每一种生物的生命活力将会是巨大的。

如果任何一种生物个体寿命无限延长,都会对该种生物的生存不利。某种生物个体之所以不会无休止的繁殖,是因为生物在长期进化过程里,都获得一种遗传特性,这特性制定出一种极限,所以一旦达到这种极限,生命就停止生长,衰老死亡,从而把各个

个体的寿龄限制在一定限度中,这就是每种生物都有一定自然寿龄的原因。

一、人类的自然寿命

所有生物,有生必有死,人当然也逃脱不开这一规律。人的寿命是有一定限度的。中医古代文献中的“天年”一词,指的便是人的自然寿命。《素问·上古天真论》说:“尽终其天年,度百岁乃去”;《灵枢·天年》:“人之寿百岁而死”;“百岁乃得终”;有的文献认为,人可以活 120 岁,例如《尚书·洪范篇》:“寿,百二十岁也”,等。可见,我国古代对天年的限度是 100 岁至 120 岁之间。美国学者海弗利克经过研究,得出结论:人体大约由 500 亿个细胞组成,这些细胞大部分分裂 50 次后就趋于死亡。从这个界限可以推算,人类的寿命也该是 120 年上下。西德弗兰克 1971 年提出:“假如一个人既未患过疾病,又未遭受到外源性因素的不良作用,则要到 120 岁才可能出现生理性死亡。”

研究表明,哺乳动物的最高寿命,相当于它性成熟期的 8~10 倍。假如人类的性成熟期按 14~15 岁来计算,则人类的最高寿命应当是 110~150 岁。除此以外,生物学研究还发现,依照自然发育的法则,哺乳动物的寿命应该是其成长期的 5~7 倍。哺乳动物四肢骨骼中的长管状骨骨端软骨钙化就标志着该种动物成长期的完成。

例如:马,成长期 5 年,寿命 30~40 岁;

猿,成长期 12 年,寿命 50 岁。

上述资料表明,人类应当活到 100 岁以上,才符合自然规律。既然人类潜藏着长寿的因素,那么如何使这类因素发挥作用。从目前全世界各国的长寿研究进展看,尽管妨碍延长寿命的途径尚未得到科学的阐明,但是,人类延长生命的愿望在不久的将来是可以实现的。

二、不同时代欧洲人的平均寿命

世界上最早记录人口平均寿命的国家是古希腊,当时该国人民平均寿命为 19 岁。其他国家亦陆续有些记载。16 世纪欧洲人平均寿命只有 21 岁;17 世纪平均寿命是 26 岁;18 世纪增至 34 岁;20 世纪初已达到 50 岁。人类寿命的延长,主要取决于社会生产力的提高,科学技术的发达还有人类文明的进步。18 世纪的欧洲处于资本主义初期阶段,生产力虽有较快发展,但人们的平均寿命提高得还不是很多。原因是由于传染病的蔓延以及劳动人民受到的残酷剥削严重威胁人们的生命。到了 20 世纪 40 年代,随着免疫学的发展,磺胺药、青霉素等抗菌药物的问世让细菌性流行性疾病基本上得到控制,人类的平均寿命有了明显的提高。这说明科学的进步对提高人类寿命的巨大作用。

由于各国经济发展状况、文化水平还有卫生条件的不同,各国人口的平均寿命也各不相同。根据文献记载,1977 年全世界人口的平均寿命为 59 岁。其中不发达国家如非洲平均寿命只有 40 岁左右,而发达国家平均寿命则在 70 岁以上。1973 年世界卫生组织宣布,平均寿命男性超过 70 岁、女性超过 75 岁的国家有 7 个,全是发达国家。世界人口平均寿命较高的国家是瑞典、挪威、荷兰、日本、冰岛等国。1975 年日本人口平均寿命,男性是 71 岁,女性为 76.95 岁。

三、我国人口寿命概况

古代人类对自然灾害难以抵御,易受虫蛇猛兽侵伤,食物缺乏,生产工具落后,人的平均寿命很低。据考古学家推断:中国猿人的死亡年龄,14 岁以下的占 69.2%,15~30 岁的占 11.7%,40~50 岁仅占 5.1%。这就说明当时猿人大半未及成年即死亡。还有人根据新石器时代出土人骨的估计年龄进行一次统计,统计了六个遗址共 166 人。从所得结果看,64% 人都只活到三四十岁,五六十岁的老人仅占全体的 6.6%。这就说明古代人的平均寿命是很

短的。

解放前,据我国部分地区统计,农民平均寿命是 34.8 岁。内蒙古 1939 年至 1940 年间平均年龄仅 19.6 岁。1935 年南京市居民平均寿命,男性为 39.8 岁,女性为 38.22 岁。

解放后,随着人民生活水平的提高,人的平均寿命逐渐增加。以北京市为例,1950 年全市人口平均寿命为 52.1 岁,1960 年为 67 岁,1973 年则增加到 70 岁。从福建省 1975 年的调查资料来看,福州市平均寿命男性为 69.01 岁,女性为 73.49 岁。卫生部 1978 年提供的统计资料表明,我国人口的平均寿命已比解放前提高近一倍,男性达 66.95 岁,女性达 69.55 岁。而根据 1980 年第一届全国卫生统计学术会议的资料,我国大部分地区人口平均寿命已超过 70 岁。

四、有关长寿老人的调查统计

各国对长寿老人全有调查统计,据我国古书记载:彭祖活到 800 岁;黄帝活到 110 岁,唐尧活到 118 岁,虞舜活到 110 岁,梁唐时期高僧慧觉活到 290 岁,清康熙年间姚江人孙见龙活到 159 岁,嘉庆年间广西宜山县兰祥活到 142 岁。当然,上古传闻有神话色彩,但总的来说可以证实人类寿命是可以达到 100 岁以上的。

我国 1952 年的调查报告:广东乳源云门山大觉禅寺虚云法师已达 113 岁。新疆乌鲁木齐的吾古尼沙汗老妈妈,已经 103 岁。1954 年 6 月 13 日《人民日报》记录,吉林省有位叫傅财的老人已经 125 岁。1956 年 10 月 12 日《健康报》报道,张家口有一位 119 岁叫张全的老人还很健壮。

据 1953 年我国人口调查报告,80~99 岁的老人有 1851312 个,100 岁和 100 岁以上的老人有 3384 个,其中寿数最高的为 155 岁。国际自然医学会曾把中国新疆列为全世界第四个长寿区。理由是,在中国 3775 名百岁以上寿星里,新疆占了 865 名,约占全国百岁以上老人总数的 32%。1980 年广州市做了一次长寿情况调

查。调查结果,全市有 1790 多人超过 90 岁,其中百岁老人近 30 名。

国外也有许多长寿记录,奥地利的克查尔夫死于 1724 年,终年 185 岁,坚钦士死于 1670 年,终年 169 岁。挪威的顾灵顿 1797 年死时是 160 岁。匈牙利有位农民 195 岁去世,当时他的儿子为 155 岁。匈牙利有一对夫妻一起过了 147 年的幸福生活,丈夫死于 172 岁,妻子死于 164 岁。

根据 1939 年莫斯科人口调查资料:99~100 岁者达到 611 人,其中 55 人超过 100 岁。阿布哈兹有 212 人超过 100 岁。乌克兰超过 100 岁老人有 2700 人。在美国,据 1930 年人口调查,在一亿零九百万白种人中,年过 100 岁的有 1180 人,其中年龄最大的为 107 岁。据欧洲 1902 年的统计资料,德国 100 岁以上者有 778 人;法国 有 218 人;西班牙有 401 人;英国为 146 人。

以上资料进一步证明,人类的寿龄是可以超过百岁的。想必人类潜藏着长寿因素,从目前世界各国长寿研究发展的情况看,实现人类延年益寿的前景是非常乐观的。

衰 老

一、衰老的界限

我国古代文献有关“老”的界限,说法不同。从先秦至唐代,以 50 岁以上为老是非常普遍的。这与现代国际标准以 50 岁为初老(65 岁以上才算老年),是相同的。

衰老是一个随时间推移而逐渐演变的过程,在此过程里机体的形态器官的生理功能以及器官之间的调节控制,全表现出衰老期所特有的变化。衰老有生理性衰老和疾病造成的病理性衰老。生理性衰老出现在机体的成熟期之后,全部过程持续发生不可逆转,是在人的一生中出现的特殊阶段。病理性衰老则可能发生在

各个不同的年龄,病理性衰老过程与疾病密切关联,当造成病理性衰老的疾病得以控制时,病理性衰老过程有逆转或终结的可能。

养生学主要研究生理性衰老过程。生理性衰老是一个漫长的过程,人们在衰老过程里由壮年慢慢过渡到老年,最终走向死亡。祖国医学对衰老的生理过程有着比较系统的论述。

二、古人对生长壮年老死的论述

《灵枢·天年》以十岁为一阶段,对人体的生长壮年老死作了详尽的描述。

《灵枢·天年》对生长壮年老死的论述

年龄	机 理	特 点
10 岁	“五脏始定,血气已通”	好走
20 岁	“血气始盛,肌肉方长”	好趋
30 岁	“五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满”	好步
40 岁	“五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定”	荣华颓落,发鬓斑白,好坐
50 岁	“肝气始衰,肝叶始薄”胆汁始减,	目始不明
60 岁	“心气始衰,血气懈惰”	忧悲,好卧
70 岁	“脾气虚”	皮肤枯
80 岁	“肺气衰”	言善误
90 岁	“肾气焦”	经脉空虚
100 岁	“五脏皆虚”	神气皆去形骸独居而终

表中引证的经文表明,20岁以前正处在人体的发育期,各组织器官日益发展,趋于完善。30岁至40岁正值人体的壮年时期,脏腑、组织器官均已充分发育成熟,气血旺盛,生长逐渐减慢或停止。从壮年时期开始,人体开始逐渐步入衰老过程,40岁到50岁是衰老过程的初级阶段(亦称衰老前期),皮肤、毛发以及感觉器官

首先出现衰变。50岁至90岁为衰老期，肝、心、脾、肺、肾等重要器官的生理功能开始出现衰变，90岁以上是长寿期，气血亏耗，神气逝去。大部分人将在这一阶段走向死亡。上述过程表现了衰老的一般规律性。同时，衰老过程具有性别的特异性。例如：《素问·上古天真论》女性的衰老过程一般要比男性发生的早，女子“五七”，阳明脉衰，面始焦，发始堕，“六七”，三阳脉衰於上，面皆焦，发始白；男子则是“五八”，肾气衰，筋不能动，“六八”，阳气衰於上，面焦，发鬓皆白。

三、人体各组织器官衰老的特征

1. 毛发的改变

《灵枢·天年》中说：“四十岁，……腠理始疏，荣华颓落，发鬓斑白”。随着年龄的增长，皮肤变薄，皱纹逐渐增多加深，毛发脱落变白，中医认为，这些现象与肺和肾有关，因为肺主皮毛；肾主骨，其荣在发。

从年龄上看，初见白发可能在40岁左右，50岁的人几乎都有白发出现，到70岁，白发可占据整个头部。

成年人的头发，随着年龄的增长，一般先从两鬓变白，白发慢慢由少变多，最后甚至变为满头银发。头发在变白的同时，还逐渐变软。

除发白外，鼻毛、眉毛、睫毛等也全会变白，其时间要比头发略迟。科学家们作过调查，发现头发变白可始于10~20岁年龄组；鼻毛变白可始于30~40岁年龄组；眉毛、睫毛变白则始于40~50岁年龄组。当然，这不是绝对规律。毛发变白是因为毛发的色素是由毛田黑色素细胞产生的。随着年龄的增加，这种细胞的谷氨酸活性渐渐减少或消失，直接影响毛田黑色素细胞产生黑色颗粒，让黑色颗粒合成和聚积发生障碍，导致色素颗粒失脱而被空气所代替，于是毛发变白。

至于毛发在变白的同时又变软，是与毛发的髓质和角层退化

有关。由于毛发的形状主要是依靠黑色颗粒和一种硬蛋白质来维持,随着年龄的增加,黑色颗粒制造量的降低以及硬蛋白质合成减少,毛发便渐渐变得柔软起来。

但是,这种变化只是一方面。老年人的毛发,在某些部位又可以变得粗而长,例如,眉毛的外三分之一处会出现粗长眉毛,或生长出异常的长耳毛。而腋毛,大腿毛到了老年期其生长速度反而下降,弹性也减弱。一般六七十岁的老人,胡须也开始变白,称之为“白花胡子”。

毛发不但会变白、变软、变粗长,而且还会脱落,脱落同样也是衰老的标志。脱发大多从头顶开始,不容易脱光的是两侧和后脑勺部分。有趣的是,秃头多见于男性。而妇女,即便到了高龄,也不易脱发谢顶。这是因为毛发受某些激素所控制。例如,额部和眉外三分之一的毛发由甲状腺素控制;额部的毛发由雌激素控制;腋毛、阴毛由肾上腺皮质的雄激素控制;而髭须、胸毛、四肢的毛是受睾丸的雄激素来控制。

2. 皮肤的改变

皮肤弹性下降是人衰老的明显特征之一,表皮营养障碍和长期受外界刺激,皮下脂肪减少或消失,体内结合水变少引起皮下组织、结缔组织细胞变长,还有皮肤张力等原因,致使人在上了年纪后,面部尤其是前额和眼外角皮肤松弛,弹力减少,出现皱纹。此外,有些老人还可能出现皮肤色素沉着(俗称“寿斑”,或“褐色老年疣”),皮肤失去光泽。

一般来说,老年人的表皮要比青年人薄,可是,在手足等暴露部位,表皮因受外来刺激角质层增厚。在电子显微镜下,可见真皮的胶原纤维呈块状与断片形,有钙质沉着,结缔组织可因老化皮肤营养供应障碍而影响其再生。60岁以上的老人皮肤中的血管管壁肥厚,血管床减少,末梢循环差,因而怕冷。

皮肤为人体的排泄通路之一,同时具有散热、调节体温的功

能。老人皮肤内的毛细血管相对减少,血管舒张不良,体温调节功能减退,散热功能减弱,所以在夏季更易中暑。

皮肤是人体外围防御组织,老年人干燥脱掉的皮屑和沉积在皮肤皱褶间的灰尘以及排泄的污物混在一起刺激皮肤,常可发生瘙痒症。因抓痒损伤表皮,会使细菌渗入,发生疖疮等化脓性皮肤感染。所以,老年人要经常洗澡。但是,人的皮肤上覆有一层薄的脂肪膜,起滋润作用。而老年人的脂肪膜减少(女性比男性更明显),频繁洗澡或使用太多肥皂,会让脂肪膜脱落,导致皮肤干燥、瘙痒。有些老年人有洗烫热水的习惯,过热的水会引起皮下组织改变,促使皮肤粗糙。此外,老年人的皮肤对碱性物质抵抗力较差,血管反应也迟钝,易患皮炎,故不宜用碱性较强的肥皂洗澡。

3. 五官与口腔的改变

诸窍不利,为老年人的另一特征。《素问·阴阳应象大论》里指出:“年五十,体重,耳目不聪明矣;年六十,阴痿,气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泣俱出矣。”这说明人进入老年后,目、耳等诸窍全发生明显的改变。

白内障:

现代医学发现,一个人如无明显原因,眼睛的晶状体发生退行性混浊,晶状体硬化变性,白内障形成,就标志着衰老的到来。老年人白内障多发生于50岁以上,但也可在45岁左右发生。老年性白内障,约占白内障的半数以上,且女性多于男性。多为双眼发病,一般是一前一后。晶状体的混浊多开始于皮质浅层,一部分可先围绕着核发生,晶状体完全变混浊需要数月或数年,也能停止于某一时期。

白内障为一种代谢性疾病。因为晶状体本身缺少血液供应,仅依赖于房水及玻璃体渗透;同时由于人在衰老过程中,体内的营养,消化吸收功能与机体的代谢机能均逐渐减退,从而导致晶状体营养不佳,引起晶状体变性。此外,糖尿病,内分泌调节失常,甲状

腺机能减退等,也往往诱发白内障。据美国学者研究,白内障是与眼睛晶状体中一种氧化了的衰老物质——亚砷蛋氨酸蓄积有关。

青光眼:

青光眼是40岁以上的人比较常见的眼疾,据统计,65岁以上的人大约有5%患青光眼。

老年人所患的青光眼大多为慢性单纯性青光眼。患者开始时并没有明显症状,仅在视力减退到一定程度时才会发觉。此病初期可发生眼球胀痛和虹视;眼压不一定持续上升,多数在一天里某段时间上升,之后又转为正常,所以对可疑患者应多次作眼压测定。此病的中、后期发生持续性眼压升高,但多在40毫米汞柱以下,晚期有可能超出此数。较为突出的表现是:早期眼底可有青光眼杯,视野缩小;晚期可发生结膜充血及睫状肌充血,患者视力大为减退。

老花眼:

老花眼多数是因为睫状肌随着年龄的增长收缩力下降;要主要是因为晶状体逐渐变厚,核变大,出现硬化,弹性减退,丧失了调节力,这是衰老的一种表现。

听力下降:

首先表现为耳廓弹性逐渐减小。由于软骨伸长,整个耳廓会增大,这种状况一般在四五十岁就会发生,到70岁更加明显。

老年人的耳道内盯栓腺管常扩张呈囊状,假如不注意外耳道卫生,容易造成盯栓腺管堵塞和外耳异物,致使外耳道发炎,这种症状最易出现在患有更年期障碍、营养不良,糖尿病的老年人身上。

人类的听力在20岁左右最是灵敏,以后达到一定的年龄,听力渐渐下降,晚年时则可以完全失去听力。这种因为衰老过程而引起的听觉障碍,是老年性耳聋。老年性耳聋一般发生在60~70岁之后,但也有些人在50岁左右听力就开始下降。老年性耳聋是