

谢海洲 编著
洪文旭 整理

中医
养
生
保
健
丛
书

漫
谈
养
生



人民卫生出版社

中医养生保健丛书

漫 谈 养 生

谢海州 编著

共文旭 整理

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

漫谈养生/谢海洲编著. —北京:人民卫生出版社,
1999

(中医养生保健丛书)

ISBN 7-117-03495-5

I. 漫... II. 谢... III. 养生(中医)-通俗读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48227 号

中医养生保健丛书

漫谈养生

谢海洲 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 5.5 印张 138 千字
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:00 001—8 000

ISBN 7-117-03495-5/R·3496 定价:8.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

增進保健意識
活力強化人民
民族發展
壯大生命
體質昌盛

謝海洲教授新作題

胡明衡

戊寅清明

前 言

中国中医研究院谢海洲教授年届八旬，悬壶 60 载，不但在中医药学术界久负盛名，而且对医药科普创作情有独钟，养生保健理论与经验丰富，精力不衰。这本集子便是他 40 年来笔耕不辍的结果。

在当前经济大潮中，作学问的确不易，要耐得住寂寞，青灯黄卷，皓首穷经，尚被一些急功近利者所不取。然而写科普文章更为不易，既要有广博的专业知识，又要有深邃的文史功底，方能深入浅出的构思谋篇，为大众健康奉献才智。谢老正是这样，数十年持之以恆，如蚕吐丝，似蜂酿蜜，天道酬勤，集腋成裘。

谢老写科普文章始于 50 年代，受秦伯未老师指导，深得其中三昧。本书是从所写 300 余篇中精选 120 余篇编成，大致可划分为养生类、保健类，食疗类、中药类，文章不拘一格，短则三四百字，长则不过千余字，多数结合实际，有感而发，其内容丰富，寓意深刻。读之宛若徜徉在医学知识的海洋中，倾听他娓娓讲述养生保健的道理，使人茅塞顿开，受益匪浅。

这些文章有些曾在京津两地各类报刊上发表，如《北京晚报》、《光明日报》、《健康报》、《中国中医药报》及天津《今晚报》等 20 余家，其中《今晚报》副刊主编吴裕成先生还专门约稿，开辟“健之思”栏目。而《工人日报》的“饮食疗法”，《中国食品报》的“咨询服务台”，《家庭中医药》杂志的“家庭药箱”等栏，以及上海、江苏、福建、陕西、四川、黑龙江等地的报刊也能经常读到他的作品，其内容广泛，语言通俗，行文流畅，探骊得珠，令同道折服，为群众喜爱。我在整理时，凡独立成篇悉依旧貌，内容相近者则归纳加工，尽量符合科普文章的要求，给读者以知识性，科学性，

趣味性、实用性。

我相信本书的出版，必将为广大读者及家庭带来健康和幸福，使人们生活更加丰富多彩。并祝愿科普之花在神州大地盛开，争芳斗艳。

整理者 洪文旭

一九九八年五月一日于西安

目 录

养 生 类

我的养生观.....	1
谈抗衰老.....	3
谈老年养生.....	4
周易与养生.....	7
四季养生.....	8
生理漫话	12
怡情	17
适性	19
艾灸	20
气功	20
练操	21
润肤与美容	24

保 健 类

老年保健	26
心理调治	28
病因杂谈	29
冠心病	37
气管炎	38
中暑	39
胃溃疡	40
官能症	41
痹症	43
风湿麻痹症	44
单纯性肥胖病	45
肥胖与减肥	46

空调病	48
冰箱病	49
水土不服	50
老年常见病	51
男科	54
阳痿	55
孕吐	57
小儿常见病	58
保健酒	60
吸烟与健康	61
吸毒与戒毒	62

食 疗 类

我的饮食观	64
食疗的原则	65
药食同源	66
药膳	67
时令瓜果	70
百合	75
藕	76
荸荠	76
芡实	77
莲子	78
花生	79
槟榔	80
绿豆	81
麸	81
调味品五种	82
萝卜	86
辣椒与大蒜	89

八角茴香	89
豆腐	90
佐料三鲜(蘑菇 木耳 黄花菜)	91
白木耳	93
茯苓	94
海带	95
海参	96
乌骨鸡	97
头脑	97
以脏补脏	98
马来西亚的饮食(附: 肉骨茶)	99
饮食莫偏嗜	103
喝粥治病防衰	104
胃蛋白酶自述	105
药物牙膏	105
气管炎的食疗	106
糖尿病的食疗	107
血小板减少症的食疗	108
经常“上火”者的食疗	109
小儿喂养	110
小儿久咳的食疗	111
小儿鼻孔干燥与饮食	111
谈酒	112
服人参不宜饮茶	113

中 药 类

味	114
炙	115
炒	116
服药的学问	117

煎药的砂锅·····	118
中药的新型冲剂·····	119
贴膏药能治病·····	119
中西药可否同用·····	120
益母草·····	121
鱼腥草·····	122
狗舌头草·····	123
紫草·····	123
马莲·····	124
忍冬·····	125
人参芦·····	126
白及·····	127
羌活·····	127
葛根·····	128
细辛·····	129
乌药·····	130
甘露·····	131
桔梗·····	131
何首乌·····	133
枸杞子·····	134
白芥子·····	135
吴茱萸·····	136
银杏·····	137
桃仁与杏仁·····	138
蕲药四种·····	140
四大怀药·····	143
川蜀名药·····	144
藏红花·····	144
荆条与酸枣·····	146
捕蛤蚧趣谈·····	146

动物胶·····	147
琥珀与朱砂·····	148
巧用明矾·····	150
竹沥·····	151
药露·····	153
制香·····	154
药浴·····	155
药枕·····	156
含铁剂的中药·····	156
仙鹤草赛人参·····	158
鲜草药与鲜动物药·····	159
紫金錠与周氏回生丹·····	160



我的养生观



我在二十年前患有冠心病心绞痛，初期症状好似胃病，继而摸索几个症状——酸、沉、麻、闷、胀、痛，不一定都出现，但是离不开这几个字。初期时病名“左心缺血劳损”，继而出现“不完全性右束支传导阻滞”，之后又进而为“完全性右束支传导阻滞”当时心情忧郁，无精打采，心灰意冷，自认为从此便了却一生。当时有两种意念：是得过且过呢？还是强打精神干一番事业？我自幼家贫，孤儿寡母，青灯黄卷，奋发图强，虽然没能初露头角，但自认还可以被称为一介儒生，且以儒而医。虽少创造发明，说不上顶天立地；但还在大学占有一方教席，所讲的课程还能深受学员的欢迎与爱戴。若就这样好端端的去另一个世界报到，心犹难平，左思右想，认为不应被病所吓倒，想以不用药的办法，达到恢复健康的目的。

通过向病友学习了几套锻炼健身的办法，如易筋经、八段锦、五禽戏、太极拳、保健操、气功等，不一而足。每天若全部练完非2~3小时莫可，如何对此，还要根据时间选择。我的体会，一个老人如能取得持久的健康，唯一的条件：①饮食：荤素杂食搭配适当，坚持早晨吃的好，中午吃的饱，晚饭吃的少。我个人在晚餐坚持吃六、七成饱，如吃饱了就睡不好，甚至辗转反侧，终夜不得睡实；甚至胃部饱胀、满闷不舒，胃气上逆，亦不排气，终夜不得入睡。②睡眠：一觉睡到大天亮最好，早醒是老人之常情，只有早睡才行，如晚9~10时入睡，晨5~6时起床，大致可足8小时，一般说老年人晚上熟睡6小时即可解乏；不足量中午可补

充一些，半至一小时。当然每个人不完全一致。我个人是晚9时入睡。晨5时起床，中午稍微休息，或有时仅闭目养神而不实睡，只要能头脑清醒，不更多想事，中午即便睡不实，也可达到休息的目的。③思想开朗：不想发财，也不能发财，坚持不下海。不想作官，也不能作官，坚持做一个平头百姓也就足够了。这两个念头一去掉，也就等于四大皆空了。还有一个“吃亏常在”，有时上当受骗，各种各样的骗术，除了钱财外，还有“名人效应”，进屋即拍照、抢镜头，这是有计划、有预谋的，等你发觉后早已闪光灯亮过了。

我个人晨起锻炼半小时左右，晚饭后睡前稍微活动或散步20~30分钟，总之为睡好作准备条件，以睡的好为原则，不带着问题入睡，所谓拿得起，放得下；不生气、不着急。乐乐哈哈，如同过年。待人以诚，同时也希望别人也以平等的条件相待。

老年人易患痴呆，据上海《新民晚报》载：“老年痴呆症患者的比例在文盲中要比中等文化程度高出3.5倍，比大学文化程度则更是高出7倍！”因此虽老年也还是以学习提高文化水平为好。老年人吃什么可以延缓痴呆，根据我的不完全观察，大致可吃如下食品对老年人都会有好处：核桃、桑椹、橘络、槐米、制首乌、黑芝麻、白芝麻、菟丝子、山药、莲子、芡实、龙眼、枸杞子、蘑菇（包括金针蘑菇、猴头以及各种名称的蘑菇，包括野生或栽培的）、黑木耳、黄花菜、大枣等，至于其有效成分及营养价值，可参阅中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食品成分表》（1993年3月第一版）。

我对健康的体会，锻炼贵在坚持，风雨无阻，持之以恒，长久定会受益，如若辍练几日，真感到全身不适，如同什么事情没有完成的歉疚。初期锻炼的朋友，可于每年的春季开始，由小到大，由简至繁。吃的好，还要保持大便通畅，如果大便不通畅，吃饭后也不会舒畅。也可以这么说，大便通畅，才能食欲正常。情绪饱满，不生气、不着急，从容不迫，不争强好胜，这种思想境界的升华，是一种精神上高层次的享受。

俄国有一句谚语：“有的东西你想要，它却不来到；唯有衰老你不要，它却自己来到了。”衰老是人生的必然规律。但衰老不是不可抗拒的。我国历代人们都在为抗衰老探秘追源，虽然不能完全避免，但是延长寿命、保持健康还是可能的。这些经验近年来有志之士，编写了不少巨著，可以说是开卷有益的。

祖国医学认为人的天然寿命，一般应为100~120岁。就人们本身而言，在一定程度上取决于是否善于摄生或养生。三国名医华佗曰：“人欲得劳动，但不得使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”他坚持“五禽戏”锻炼，年届百岁而犹有壮容。

延年益寿一直是全人类、包括我国人民的本能的热切企求和美好的愿望，企求“人寿年丰”。

我国特有的运动养生法如下：

1. 坚持锻炼 老年人于立春日起，开始散步，这样利于养心安神，帮助消化，活动关节，疏通气血。气功，是对身心两方面进行自我锻炼的医疗保健功，可以调身、调心（意守）、调息。太极拳，适合老年人生理特点而又安全的体质锻炼项目。动作圆活，动中有静，刚柔相济，对体弱和慢性病患者最为适宜。按摩导引，肢体拍打，适用于老年人，拍打臂腿腰膝腹，每日早晚各一次，达到活血通络，疏筋定痛。温泉浴，硫化氢汤泉有兴奋作用，适合于胃肠病；含氢离子泉，适合于浮肿及贫血。

2. 食疗保健 应注意饮食习惯，“南甜北咸，东辣西酸。”不能强求一致。又一年四季，季节不同，春主生，夏主升，秋主收，冬主藏，食疗亦宜与之相应。且老年人的疾病常患冠心病、高血压病、糖尿病、关节痛病、哮喘病、脾胃病、心悸、失眠病，应有针对性，切不可暴食或偏食，以免损伤脾胃，加重病情。总的原则：早晨吃的好，中午饭要吃的饱，晚饭要吃的少。经常锻炼，增强血液循环，促进消化功能。

3. 起居将息和烟酒茶 起居有时序，保持乐观情绪，性格开朗，高尚涵养。烟，患心血管病、肺和气管疾病应当戒。酒，烈性酒于老年人不宜，可使心率增快，溃疡病加重，损害肝脏。茶，可明日清心，提神解暑。

谈老年养生



老年病范围很广，举凡 60 岁以上老年人常患的疾病都谓之老年病。我经过几年临床观察统计，其老年病种的比例从高至低，内科依次为高脂血病、高血压病、冠心病、慢性支气管炎、肥胖病、心律失常、糖尿病、慢性胃炎、十二指肠溃疡、陈旧性肺结核、慢性肝炎、脂肪肝、脑血管病；外科为痔疮、前列腺增生、颈椎病、慢性胆囊炎、胆石症、肩周炎、肺癌、结肠癌；眼科为老年性白内障、青光眼。上述各病有的互为因果，有的发生连锁反应。

养生也称摄生即调养生息之意，为了预防老年病，达到养生增寿的目的，兹略抒己见于后。

1. 运动锻炼 贵在坚持

老年人清晨应到户外散步，适当活动筋骨。平旦乃阴阳交接，阳气逐渐生发旺盛之际，活动可以振奋阳气，促进气血运行及胃肠蠕动，增进食欲，有助消化。

我在 20 年前曾因精神紧张，过度疲劳，出现心悸、头晕，吃不好、睡不着，体衰，面目憔悴等情况。查心电图有左心缺血劳损，即而不完全性右束支传导阻滞，心脏扩大呈老年型。当时我只有 55 岁，曾两次住院治疗，诊为动脉硬化、高血压Ⅱ期、冠心病等。针对这些问题，我开始学习锻炼，由少而多，由简单而复杂，出院后坚持不辍，以后用药逐渐减少，最后停药。可以说 20 年来基本未再反复，多次查心电图大致正常，侧支循环建立，心脏无明显恶性发展，血压稳定，常年很少感冒，流行性感冒也多能抵抗。晨练贵在坚持，不管天气变化，刮风、下雨、降雪，可于走廊、公园避风处坚持进行，每次半小时至一小时。晚饭后临睡前则在住房前后空旷区散步，然后洗漱休息。

2. 饮食调养

《内经》谓：“欲令脾实，气无滞饱，无久坐，食无太酸，无食一切生物，宜甘宜淡”。“饮食自倍，肠胃乃伤”。一般说，老年人胃肠功能差，食宜稀软而易消化食物。早晨吃好，中午吃饱，晚饭吃少，不必囿于一日三餐，也可少量多餐，如一日4~5餐，尽量适合个人特点有规律地进食。我因肠胃功能消化差，如晚饭吃多了常睡不好，甚至半夜起来服酵母片，因此我晚餐不超过100克主食，少吃荤菜，不饮酒。我认为北方农村晚餐喝粥的习惯很好，尤其是小米粥、玉米面粥，也可酌加菜、果、肉末、蛋等熬成，广东、福建的煲汤也好，可荤可素，还可加点所需的药材，如黄芪、玉竹、山药、枸杞子等。谷类有养胃和胃健脾的作用，坚持食用定会受益。

老年人菜肴宜清淡，不宜过咸。我祖父活到90余岁，晚年极少食咸菜，大至为我们的一半咸度，吃饭时细嚼慢咽，不说话，也不考虑问题，一心专注，使津液上承下注，气机调畅。

3. 恬愉乐俗

《内经》谓：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”老年人对很多问题应想得开，容得下，恬愉乐俗，谦让宽宏，豁达大度，不计较名利得失，处理好老中青关系，不生明气，也不生闷气，从而吃好、睡好，这样才不至于抑郁成疾，影响身体。

4. 药物调治

老年人由于体质关系，疾病反应常常不敏感，临床表现不典型。因此当身体不适时应当争取早期诊断，早期治疗。平时还可因人而异地选用保健养生药物或保健药膳。

5. 劳逸适度

《内经》谓：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”老年人应弛张有度，劳逸结合，还应有多方面爱好，琴棋书画，花鸟鱼虫，都能移情易性，养生防病。

6. 起居将息和烟酒茶

《养老奉亲书》谓：“人衰晚之年，要预防‘非横之虞’，要‘子孙孝养，皆力将护’”，还认为“几行住坐卧，皆需巧立制度”。

衣着：“不需宽长，长则多有蹉绊，宽则衣不著身”，“缘老人骨肉疏冷，风寒易中，若窄衣贴身，暖气著体，自然血气流行，四肢和畅”，“虽遇盛夏，亦不可令袒露”，此外，还可用香草、白芷、甘松垫鞋以增强脚力，御寒防风。

住处、床榻、枕头和坐椅：认为住处宜“高燥向阳”，“敞漏卑湿，不可令居”。住室要雅洁，“夏则虚敞，冬则温密”。“其寝寐床榻，不须高广，必常之制三分减一”，认为“低则易于升降，狭则不容浸风”。“被褥厚藉，务在软平”。“三面设屏，以防风冷”。枕头则“宜用夹熟色帛为之，实以菊花，制在低长”，“低则寝无碍风，长则转不落枕”。还有各种药枕，如“健身丁公枕”，用槐木制成，钻120孔，以川椒、桔梗、荆芥、菊花等20种中药各一两共研末入绢袋，放入槐木枕中枕睡。民间夏天有石膏枕、竹枕、矾石枕、蚕砂枕等，可参照具体情况选用。坐椅，“宜用矮禅床样”，“坐于垂足缓地，易于兴起”，“左右置栏，前面设几”，“缘老人多困，坐则成眠，有所栏围，免闪挫之伤”。

烟：《滇南本草》谓：“辛热，有大毒”，《本草从新》谓：“令人患咽风咽痛，嗽血，失音之症甚多，未必不由嗜烟所致，耗血损年，卫生者宜远之”。

酒：《饮膳正要》谓：“……多饮伤神损寿，……醉饮过度，丧生之源”。《本草纲目》谓“……痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火”。长期大量饮酒，可使心率加快，溃疡病加重，损害肝脏。

茶：有助消化，解油腻，芳香爽口，可除口臭及消化道积垢。《本草纲目》谓：“最能降火，火降则上清”。《茶赋》谓：“茶可滋饮蔬之精素，攻肉食之膻腻，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐”，但素有胃肠虚寒者宜慎。

老年人饮茶，晨起泡好，至睡以淡，不至影响睡眠，但夜尿频者睡前不宜。苏州钱伯煊老大夫数十年坚持清晨空腹一杯清茶，