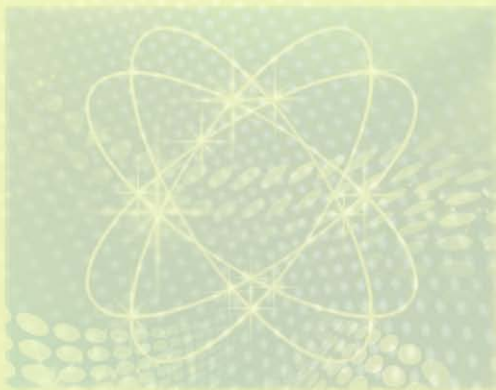


中老年人的中医养生学

宋国浮 著



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人的中医养生学 / 宋国浮著. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5364 - 8006 - 3

I. ①中… II. ①宋… III. ①中年人 - 养生 (中医)
- 基本知识 ②老年人 - 养生 (中医) - 基本知识 IV.
①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275603 号

中老年人的中医养生学

ZHONG LAO NIAN REN DE ZHONG YI YANG SHENG XUE

-
- | | |
|-------|---|
| 出 品 人 | 钱丹凝 |
| 编 著 者 | 宋国浮 |
| 责任编辑 | 康永光 |
| 封面设计 | 王勇 |
| 版面设计 | 雪梅 |
| 责任出版 | 欧晓春 |
| 出版发行 | 四川科学技术出版社 |
| | 成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031 |
| | 官方微博: http://e. weibo. com/sckjcb |
| | 官方微信公众号: sckjcb |
| | 传真: 028 - 87734039 |
| 开 本 | 210mm × 145mm 1/32 |
| | 印张 7.125 字数 171 千 |
| 印 刷 | 成都市火炬印务有限公司 |
| 版 次 | 2014 年 12 月成都第一版 |
| 印 次 | 2014 年 12 月成都第一次印刷 |
| 定 价 | 63.50 元 |

ISBN 978 - 7 - 5364 - 8006 - 3

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/ (028) 87734035



前言

我不遗余力写作《老年人的中医养生学》的初衷，就是本着弘扬和普及中医中药文化，薪火相传中华养生智慧的宗旨，践行传播中医养生的使命，是为了有力地普及传统中医养生的精髓，所涉选题涵盖了中医、中药、人体学、经络学等多个领域，相信会对热爱生命的广大中老年朋友们有所帮助。我写作的时候努力挖掘中国人的养生行为方法所富有的哲学与文化意味，例如，庄子说“人之养生亦当如是，游于空虚之境，顺乎自然之理。”这里的“空虚之境”并不是寄情于虚无缥缈，而是说要保持健康，须清心寡欲，遵循自然法则，所谓“天人合一”。养生智慧与我国的哲学、文化有着如此深厚的渊源，这本身就是中华文明的一大特色。我极力想把中医养生传播落实到中老年朋友们的日常生活的层面，让读者既能领略中医文化的博大精深，又能切实学到有用的养生方法，更加贴近读者需求。

现代人的生活节奏日益紧张，感受到身心的压力越来越大，随着生活水平提高和生活方式变化，如何养生保健、减压安心，成为人们普遍关注的话题。《老年人的中医养生学》自然要关注这样的社会现象，并找到服务中老年朋友们的办法。在中国人自古以来赖以安身立命的传统中医中，包含着丰富的养生知识。我写作《老年人的中医养生学》时考虑到中老年朋友的具体情况，力图深入浅出，既通俗易懂地讲述养生智慧的玄妙，又理论与实践结合，传授心身炼养的方法。例如讲“人身三宅=精气神”，揭示了“形神

合一、内外合一、动静合一”是中医养生智慧的特点，又具体介绍了怎样保养精气神。书中没有抽象地讲人与自然的联系，而是举形象的例子。例如讨论日常起居时强调，要跟天地的阴阳之气同步，跟宇宙万物、天地气候的变化一致。我认为中国人养生的实质就是对自然的理解，古人常与自然为友，在相互感应的过程中，形成了养生之道。现代人生存环境及其与大自然的关系，虽然与古人已大不相同，但仍不可能脱离自然，从这个意义上看，健康的人生，必然与大自然相谐，也会懂得怎样欣赏自然，那些能听到暮色潜动、春草萌芽的人，一定有着健康的生命。南宋词人辛弃疾说“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”所以我在写《中老年人的中医养生学》的时候有一悟，领会到养生其实就是做人，人要长寿就要心胸开阔，就是要常怀宽容、辞让之心的观点。

如果每个人都能做到心态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净，不仅会有健康的生命，还会拥有至高的人生境界。

由于工作繁忙，撰写粗糙，本书一定有很多不足之处，多有抱歉，还望广大读者和同行批评，同时对本书抱有极大期待的读者朋友们，对本书的出版付出劳动的出版社朋友们一并表示衷心感谢。

作此前言之时，已是硕果累累的金秋，阳光从树叶间隙溅到窗际，心与自然的亲近，其乐融融。

C 目录 ontents

第一章 中医养生概论

第一节 中医养生学释义	1
第二节 中医养生的机制	10
第三节 中医养生的策略	16
一、协调脏腑	16
二、畅通经络	18
三、清静养神	22
四、节欲保精	24
五、调息养气	27
六、综合调养	29
七、持之以恒	34

第二章 保健运动养生

第一节 如何增加免疫力	40
第二节 会保健养生方能延缓衰老	46
第三节 老年人健康的法宝	48

一、饮食养生	48
二、运动养生	51
第四节 一天中的保健“十二佳期”	53
第五节 中医自我保健十法	56
第六节 老年人自我保健七大措施	57
第七节 老人生物钟保健法	59
第八节 牙齿保健五法	60
第九节 牢记让你年轻的 40 个字	63
第十节 中老年人保健法：轻捶除百病	64
第十一节 科学运动方法	70
第十二节 跑步运动的注意事项	74
第十三节 有氧运动益处多	76
一、有氧运动的 7 大益处	78
二、有氧运动的 4 项指标	80
三、怎样掌握有氧运动的要领和尺度	80
第十四节 中老年运动宜循序渐进	82

第三章 膳食养生

第一节 饮食有节，延年益寿	86
---------------------	----

第二节	科学用餐六原则	90
第三节	用餐的八大学问	91
第四节	孔子的饮食养生之道	93
第五节	健康饮食十个字	94
第六节	养生食品之最	95
第七节	健康饮食谚语	98
第八节	五味饮食科学养生	98
第九节	提神醒脑的食物	100
第十节	可以防癌的食物	102
第十一节	可以降血压的食物	108
第十二节	心血管病患者的保健食物	113
第十三节	预防衰老的食物	115
第十四节	老年人饮食十“要”	118
第十五节	来碗保健饭	120
第十六节	饭后保健不如饭前养生	121
第十七节	不吃早餐的五大隐患	123
第十八节	食疗歌	124
第十九节	食补养生“四季粥”	125
第二十节	老年人食疗要注意“四性”	126

第四章 体质养生

第一节	平和体质的人如何养生	129
第二节	气虚体质的人如何养生	131
第三节	阳虚体质的人如何养生	133
第四节	阴虚体质的人如何养生	135
第五节	痰湿体质的人如何养生	136
第六节	湿热体质的人如何养生	138
第七节	血瘀体质的人如何养生	140
第八节	气郁体质的人如何养生	142
第九节	特禀体质的人如何养生	144

第五章 心态养生

第一节	心理健康才能真正健康	147
一、	心理疾病困扰现代人	147
二、	保持心理健康的重要性	147
三、	心理健康人长寿	148
第二节	保持心理健康的方法	148
第三节	健心“八戒”	151

第四节	莫生气歌	152
第五节	莫恼歌	153
第六节	人心难足歌	153
第七节	宽心歌	154
第八节	退休后的精神调理	154
第九节	性格修养与健康长寿	157
第十节	乐观与长寿	159
第十一节	音乐有益健康	161
第十二节	跳舞健体养心	165

第六章 日常养生

第一节	老年人需要纠正的不良习惯	169
第二节	老年人的行立坐卧注意事项	170
第三节	爱情生活有益身心健康	171
第四节	怎样让白发变黑发	172
第五节	睡眠的五颗星	174
第六节	清晨三件事	176
第七节	怕冷的人吃什么	179
第八节	姿势佳，有益健康	182

第九节	不宜使用手机的人	183
第十节	做梦对身体有害吗	184
第十一节	老年人有哪些特殊的营养需要	186
第十二节	你知道怎样散步吗	190
第十三节	老年人洗漱也养生	192
第十四节	炎热天气说说清火	193
第十五节	秋季养肺正当时	194

第七章 房事养生

第一节	春季房事养生	203
第二节	夏季房事养生	205
第三节	秋季房事养生	210
第四节	冬季房事养生	212



第一章 中医养生概论

第一节 中医养生学释义

中华民族传统的养生学是在中医理论指导下，研究人类的生命规律，寻找增强生命活力和预防疾病的方法、同时探索衰老的机制，以及延缓衰老、延年益寿的原则与方法的系统理论，并用这种理论和方法指导人们进行保健活动的实用科学。

现代中医基础理论赋予养生明确的内涵，即通过各种调摄保养。增强人的体质，提高自身正气对外界环境的适应能力、抗病能力，避免疾病的发生；或通过各种调摄保养，使机体生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态。从而延缓衰老的过程。

养生学虽然有延长生命的追求，但并非虚妄的长生术。它包含着对人的生命现象和生命历程的精心观察与深入探讨，它是一门古老又新兴的领域宽广的交叉性学科。它以整体观念为出发点，去认识人体的生命活动及其与自然、社会的关系，养生学认为人体是一个有机的整体，人与自然、社会也是一个统一的整体。它以和谐适度为宗旨，强调整体协调，它以综合辨证为调摄手段，提倡因人、因时、因地制宜，反对千篇一律、一个模式。正如《孟子》云：

“不违农时，谷不可胜食也。数罟不入海池，鱼鳖不可胜食也，斧斤以时入山林，材木不可胜用也。谷与鱼鳖不可胜食，材木不可胜用。是使民养生丧死无憾也。养生丧死无憾，王道之始也。”

传统养生学虽然带有中华民族特有的社会印记和人文色彩，但在现代化进程中其自身价值昭然。因为它始终以整体观念为基准，强调和谐适度，适合当今社会的多元化特征，与可持续的和谐发展方向一致。学人及践行者们对生命和养生的理解与认识，透射出传统养生学在现代化进程中的潜在价值。

养生学可以分为两大块，即广义上的养生学和狭义上的养生学。整个中医应该说就是大养生学，是广义的养生学。狭义的养生学是指通过非药物的方法达到提高自我康复能力的学问，目前是养生学界里的主导。

最早在《吕氏春秋》中就将医学定义为“生生之道”——前一个“生”是动词“提高”，后一个“生”是名词“生命力”，“道”是根本性的规律。什么叫医学？在中医生看来，就是人类提高自组织、自康复能力的学问，或者说提高人的生命力，从而消除疾病的学问。因此有别于现代西方治疗疾病的“医学”。《黄帝内经》中黄帝与老师岐伯有一段精彩对话。谈到瘟疫时，黄帝问老师为什么有些人被传染了却不得病，岐伯的回答是“正气存内，邪不可干”——这就是为什么说整个中医学就是大养生学。

中国三皇五帝以来，人天合一整体观的形成标志着养生概念的成熟；公元610年，隋大业年间，当时的太医令巢元方在《诸病源候论》集中论述了各种疾病的病源和病候，但书中没有药方，只列

养生方、导引法 213 种。由此可知，中国从那时起就已经将养生作为治疗的常规方法，并得到官方的提倡。

虽然说整个中医药体系从《黄帝内经》时代就已经很成形，但表达最精彩的要数汉武帝的叔叔淮南王组织编写的《淮南鸿烈》。书中认为整个人体生命系统（古称“器”）由三个要素组成：一是形——“形者，生之舍也”，即人体生命的“房子”，二是神——“神者，生之制也”，即人的自组织、自康复能力，是生命的主宰（制）。三是气——“气者，生之充也”。气是沟通形与神之间关系的使者，用今天的语言说，就是信息。老大是“神”，老二是“形”，老三是“气”，而且“一失位，三者俱伤也”。广义上的养生学是这个原则，狭义的“养生之道”也是这个原则。

当前，从报刊、电视到网页，各种养生书籍、养生讲座和养生信息可谓无处不在，热闹非凡，这些所谓的养生理念和方法有的使人们获得了有益的知识，促进了健康的改善，但也有的使公众误入歧途，适得其反。殊不知，真正的中医传统养生之道就像一列满载丰富养生资源开往健康长寿目的地的列车，只有真正领略其真谛的乘客才能顺利登上这辆列车。《淮南鸿烈》讲得很清楚：第一，“将养其神”，第二，“和弱其气”；第三，“平夷其形”。如果我们将“养生”局限为食疗、药膳，有以偏概全之嫌。养生养什么？就是“养神”，或者说“养心”，或者说“养性”。我们今天讲的食疗、药膳，只是养生当中的一部分，虽然它很有价值，但并非最重要的部分——因为第一位是“养神”，第二位是“养形”。食疗和药膳实施的目的是为了提提高人体的自组织能力，也即“养神”。

有些病人听了某某养生讲座，误信了某种食物可以降血脂、降血压，因此长期食用这种食物，并把药都停了，结果适得其反，不但没控制住血压和血脂，还反弹了。还有的病人听了某某人的养生讲座后相信了长期吃很多黄瓜、生茄子、绿豆汁可以治疗腹泻，结果导致脾胃虚寒，更是经常腹泻。癌症病人听信了某某人的养生讲座后，花了2 000多元的挂号费被告知吃绿豆，结果买了几百斤绿豆回去吃，绿豆还没有吃完，人却没了。可见养生是有讲究的，养生是有内容的，养生是偏信则暗兼听则明的。

养生是为了防病，而不能导致疾病，养生是为了健康，而不能危害健康。这些活生生的例子给了我们警示：当“养生专家”层出不穷、养生讲座如火如荼、养生书籍汗牛充栋、养生方法多如牛毛的时候，我们是全部照搬，还是有所选择？所以养生“热”了，我们更需要的是“冷”思考，要辨别真伪，不能被忽悠了，不能因为某些误导而步入误区，最终养生不成反伤身。

前面我们说了，养生学是包含广义和狭义两大块的，所以养生不能单单去照搬书本上的东西，也要放到广义上的养生学里去。中医治病最注重的是辨证施治，辨证是中医认识疾病的过程，即将望闻问切四诊所收集到的资料，进行综合分析，从而判断为某种性质的证的过程。证，即证候，是机体在疾病的发展过程中的某一阶段的病理概括，一般由一组有联系的异常脉症组成。有点接近于西医学说的综合征的概念。证候与症状不同，它是一个综合性概念，是人体在自然诸因素、社会诸因素和个体自身诸因素相互影响下的综合反映。由于个体受自然因素与社会因素的影响不同，个体自身也

有差异，因而产生了不同的证候。施治则是具体病情具体对待去治疗了。

中医养生讲究个体化的养生和保健，因为并非每种养生方法都是“放之四海而皆准”的，也并非人人都适合所有的养生手段，必须根据不同的年龄、体质、季节及所患疾病的性质等情况，采取适当的方法。中医学一个大的特色就是因人而异，辨证论治。比如两个糖尿病患者，西医检查一样，在西医治疗基本一样，但在中医可能就大不一样了，一个人属于阴虚，就应该补阴，用的是枸杞子、百合、知母、黄精、山萸肉等养阴的东西；另一个人属于湿热，就该清真热利湿，用茯苓、猪苓、泽泻、薏苡仁，藿香、柴胡、黄芩等。这就叫“同病异治”，就是一样的病不一样的治疗方法。即使是用食疗的方法来辅以药物治之，或者是一些小病可以单独用食疗的方法来治疗，也得遵循这个原则的。有人说中医太灵活了、太个体化了，不好重复，其实这是中医的优势，也符合哲学的大原则，具体问题具体分析。

中医养生也要遵循整体观念，包含着大整体和小整体之说。大整体是说人和自然界、社会和周围环境是一体的，因此，人的健康也会受外在环境因素的影响，这也叫“天人合一”。很多疾病，身体的、心理的，是因为你没有处理好大整体的关系，比如你不把大自然当回事，气候变了，你不注意，自然就要闹病。再比如处理不好与同事的关系、家人的关系，时间长了，问题就出来了。这时候来看病，如果医生不考虑大的整体，不考虑影响健康的原因，只考虑病情，想治好的可能性就太小了，因为只是治标不治本呀。举个

例子，很常见的中国传统的婆媳关系问题，处理不好的话，心情不舒畅。婆婆肝郁，儿媳肝郁，没准儿子夹在中间也肝郁呢。别管中间的哪一位，如果不解决根本问题，只根据症状病情开药，效果都不会理想更不会长久的，“心病还须心药医”嘛。

小整体强调人的脏腑、气血、经络、四肢百骸、五官九窍都是相互关联、相互影响的，而不是各自为政的，也就是说人体本身是个整体，古代中医称为“人身亦一小天地”，所以不能头痛治头，脚痛治脚。以咳嗽为例，《黄帝内经》讲“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。我们大家都认为咳嗽了一定会和肺有关系的，因为肺主呼吸，《素问·五脏生成篇》说“诸气者，皆属于肺。”然而咳嗽也并非一定是由肺有问题引起的，比如某人最近有心事着急上火了，肝火旺盛，肝火可以犯肺，这样的咳嗽，仅仅用止咳化痰药效果好不了，再多的半夏、杏仁、桔梗、前胡、贝母、陈皮效果也不会理想，必须要清清肝火。就像开锅了，你不想让水开有两种办法，一是加凉水，但不是根本办法，过一会儿还会开的；二是撤火，把火一关，水自然也就彻底不会开了，这样的咳嗽就叫肝咳（肝火犯肺的咳嗽），清泻肝火是治病求本的办法。以此类推，心咳、肾咳的叫法就容易理解了。治病如此，养生也要遵循中医的整体观念。

中医养生的最高境界，就是古人的一句至理名言和哲学思想——天人合一。早在2000多年前，我们的祖先就认识到人与自然的密切关系，认为人是自然界的产物，人的生命现象是自然现象的一部分，人体的机能要和自然界的变化保持一致才能维持生命。

《内经·素问》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”人类作为大自然的精灵，只有亲近大自然，与大自然和谐相处，才能在这个宇宙时空中健康地生存和发展。养生是人们在劳动和生活实践中，为了保护生命、繁衍后代、保持健康所进行的一些自我保健方法。

《黄帝内经》也系统地阐述了人与天相通的总原则：同气相求，同类相应。顺则利己，逆则为害。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响。实质上，“人身小宇宙”在《黄帝内经》中绝非泛泛而谈，《黄帝内经》认为人体与宇宙之间存在着某种数理上的一致性。如《黄帝内经》里论述人体呼吸完全与太阳的运行联系在一起，将呼吸与天地相通、气脉与寒暑昼夜相呼应的规律，与太阳的周日运行规律联系起来，强调了天人一致的内在本质。正因为与自然是一个统一的整体，人体的五脏功能活动、气血运行都与季节的变化息息相关。就像鱼在水中，水的变化，一定会影响到鱼。同样的，天地的所有变化都会影响到人。所以中医养生强调天人一体。养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，也要做适当的调整。

天人合一，即天地人和，其核心思想为一个“和”字，经过几千年传承，已升华为一种境界，求同存异，对立统一，大同共生。凡得天时、地利、人和者，方可健康长寿。

中医养生应应天时，人赖天地之气而生。人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动和其气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出、长、收、藏的变化规律。人生活在大自然中，外界环