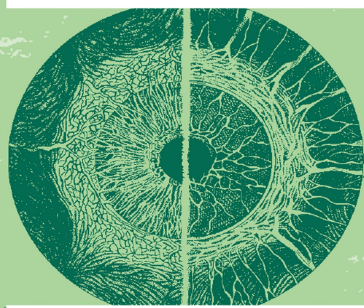
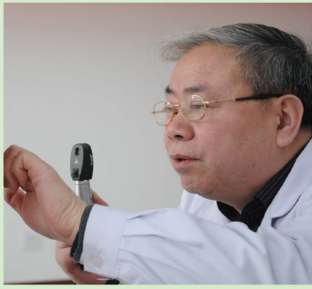


从眼开始谈养生

宁俊恩
编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



宁俊恩，1953年9月出生，河北省眼科医院主任医师。担任过7年眼科医生，8年眼科主任，7年业务副院长(兼任河北省眼科学会常委)，15年名誉副院长。有三项省级科研成果奖，两项市级科研成果奖。发表眼科论文30篇，撰写科普文章500篇（其中报刊发表300篇）。邢台市政协特邀委员，2013年邢台市“四有新人”。



从/眼/开始谈养生

宁俊恩 编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从眼开始谈养生/宁俊恩编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5375-7250-7

I. ①从… II. ①宁… III. ①眼科学—通俗读物
IV. ①R77-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 216034 号

从眼开始谈养生

宁俊恩 编著

出版 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编 050061)
经销 新华书店
印刷 河北新华联合印刷有限公司
开本 787×1092 1/16
印张 15.25
字数 200 千字
版次 2014 年 9 月第 1 版
印次 2014 年 9 月第 1 次印刷
定价 30.00 元



序一

随着社会的发展和科技的进步，人们的生活节奏日益加快，生活水平有了很大的提高，人们的健康与养生意识越来越强，健身热情空前高涨，无论清晨还是黄昏，无论是在公园里还是在小区的一片空地上，都能看到人们积极锻炼的场景。人们都追求着健康长寿的养生方式。养生保健类图书也为人们越来越需要和关注。

宁俊恩医生是我院知名的眼科专家，致力于眼科临床和科研工作近四十年。他为人谦和，爱岗敬业，是一位德艺双馨的好医生，尤其在担任业务副院长期间勤奋工作，创新管理，为我院眼科学科的发展和建设做出了重要贡献。近年来他在认真完成临床、教学、科研工作之余，积极投身于健康养生的事业中。他努力钻研健康保健知识，并结合自身的养生体会，三年来不间断地在报纸上发表科普文章。近日，他将所发表过的文章进行整理，编著成《从眼开始谈养生》一书，结合医学和现代保健知识，把自己多年的自我养生保健方法奉献给读者朋友，实是一件有益于民众的事，也充分体现了他对发展眼科事业的满腔热情和对推广健康科普活动的不懈追求。

宁医生在书中主要阐明了养生先养眼、养生要养心的理念。书中内容非常丰富，凡是与人的健康与寿命有关的因素，如社会因素、环境因素、心理因素、生活方式因素、职业因素、性别因素、自我保健因素等等都有专文谈论。本书简明易懂，操作性强，其中预防青少年近视、儿童斜视和弱视的文章，对青少年眼病的发生能起到一定的预防作用；人



们所患疾病大多与不良心态有关，《心灯常亮最快乐》《平凡是最好的养生》《心灵在吃亏中提升》《心态决定人生》等文章令人耳目一新，非常值得一读。

健康长寿是人们的美好愿望，希望读者朋友在茶余饭后多花点时间学习一下养生保健知识，培养健康的生活方式，并进行持之以恒、锲而不舍的锻炼。我相信读者一定能从本书中得到一些养生的启迪和收益，也衷心祝愿大家都能够健康长寿！

特此作序。

河北省眼科医院院长、党委书记
中华中医药学会眼科分会副主任委员
享受国务院特殊津贴专家

张铭连

2014年2月



序二

我与宁俊恩先生相识多年，他拜托我给《从眼开始谈养生》写一篇序文。我知道宁先生是河北省眼科医院的主任医师和知名专家，而养生是中医内科的范畴，为何一名眼科医生对养生这么情有独钟？我心中有些许好奇，想看看宁先生到底在书中写了些什么，于是应承了下来。

宁先生是眼科专家，具备勤思善辩、大器精诚的品格。西方精细的医学思维培养了他对细节的精益求精；而东方的传统中医哲学思想使他能将精细的眼病理论与宏观的养生哲学结合在一起，实在是难能可贵的中西医结合思维模式。河北省眼科医院的前身是由教会创办的眼科诊所，自建院以来始终秉持“防盲剔苦”的院训，“以患者为中心”，努力为患者提供最先进、最优质的医疗服务。经过一百多年的沧桑变化，从前的眼科诊所现已发展成为一所集“医、教、研、防”为一体的、中西医眼科共同发展的大型专科医院，设有河北省眼病治疗中心、河北省白内障康复指导中心、河北省低视力康复指导中心、河北省眼科研究所和河北省中医眼科研究所等机构。或许这样一个具有深远学科影响的医院就是宁先生从西医眼科来谈中医养生的思想摇篮吧。

打开书稿，我发现文章既不是按照传统的眼解剖学顺序排列，也不是按照疾病种类排列，而是先从生命与健康谈起，引出养眼的内容，进而再阐述养心的理念，给人耳目一新的感觉，同时宁先生的医学哲学思想也跃然纸上：

一、累从眼入。这是中医很早就发现的规律。眼睛是重要的信息器



官，人类感知外界世界的信息有 90% 是由眼睛获得的，人类依靠眼睛不断地获得更多的信息来增长知识，无形中使眼睛超负荷工作。视疲劳后会出现眼球和眼眶周围难受或有疼痛感，而年老体弱、体质较虚弱的亚健康人群中视疲劳常常还会引起全身的不适。

二、养生先养眼。眼睛是心灵的窗户，当我们的眼睛出现问题的时候，不一定只是视力出了问题，有可能是身体其他部位的疾病征兆。所以，从眼睛可看出很多健康信息，养生需要从养眼开始。这也适应当下新兴的“整合医学”思想。

三、青少年要养眼护眼。“小眼镜”已成为困扰青少年健康的大问题。我国小学生近视率达 40%，初中生达 60%，高中生达 70%。这与儿童长期看电视、玩电子游戏、不注意用眼卫生等有关。因此，养眼护眼已经成为儿童视觉健康中不可忽视的部分。

四、心灯要常亮。心理调适是养生的秘笈，一个人在社会大舞台中难免会遇到各种各样的问题，只有及时调节自己的心态，学会适应现代生活，才能获得健康的保障。

五、顺其自然。老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”中医养生也遵循“道法自然”的哲学思想。生活起居要顺应四时的变化，动静相宜，衣着适当，饮食合理，体现春夏养阳、秋冬养阴的原则。

本书凝聚了宁先生多年的心血，处处体现了宁先生的养生思想，值得读者朋友们细细品读。我相信读者朋友们一定会获得有益的启迪。我也借宁先生新书出版之际，向他表示热烈的祝贺，也祝愿广大的读者朋友们都能健康长寿。

北京同仁医院教授

卢清君

2014 年 2 月



前 言

1977 年我大学毕业后分到河北省眼科医院工作，至今已有 37 个年头。

这所医院以深厚的德泽，育人利物；以博大精深的学识，培养学子成才。一百多年来，河北省眼科医院为无数眼病患者带来光明，成为中国眼科史上的一座丰碑。如今的河北省眼科医院凝心聚力，拼搏创新，芝麻开花节节高，社会声誉越来越高。在这样的大好形势下，作为老同志，更应牢记使命催奋进，不待扬鞭自奋蹄。

我这个人，除了热爱我的眼科事业外，还喜欢研究健康长寿的养生方法并用于实践。长期的养生保健实践，让我获益匪浅。

一、养生重在养德

“德润身，仁出寿”“大德必得其寿”的养生观古今一直令人效法。我从医几十年来，始终秉承“慈怀济世，德沛崇明”的大医仁心，行医足迹遍及邢台各县市区及周边省份。在钻研眼科知识和为患者解除痛苦的同时，我也经常为他们做一些力所能及的事。在出诊时，总有大量的患者排队等候，每每遇到那些外地远道而来看病而没有挂上号的患者，总会为他们加号，并坚持看完最后一个才下班；碰到那些因为看病，挨饿等待就诊的患者，有时还会将自己的职工饭卡借给他们，使他们及时吃上饭。在临床工作之余，我也经常致力于帮助那些特困患者，并为他们捐钱、捐物。马现花是一名白塞病的患者，丈夫因肝癌去世，自己双目失明。我曾几次到她家为她诊治，并捐赠给她 2000 元钱，献



上了自己和家人的一份爱心。

二、养心贵在调心

把心调热，水没有一定的温度不开，人没有热情就没有动力。我在工作中始终保持十足的干劲，干好每一份工作。把心调静，静能生慧。内心浮躁，心不能静，一切都无从谈起。为了能使心静下来，我牢记“君无闲事在心头，便是人间好时节”名言，从不去招惹是非，时刻规范自己的行为。把心调宽，看问题应该有恢弘的视野，只有把自己放进广阔的空间与时间里，才知道自己存在的问题和努力的方向。多容多谅，尊重他人，着眼未来，才能心情舒畅，健康也就随着而来。在日常生活中我从不树敌，总是对别人宽、对自己严，偶尔和人发生不愉快的事，只要是自己的原因，就会及时、主动地向对方道歉。把心调平，首先要摆平得与失，人生在世，大多是在得与失之间度过，在获得某种利益时，肯定会失去一些利益。同样的生活，有的人过得非常幸福，而有的人却活得非常累，其主要的原因是没有平衡得与失的关系。在实际生活中我能做到该放下的一定能放下，从不计较。放下没用的，才能轻装上阵，才会活得快乐。

三、养生要坚持锻炼

我的体会是，一个人的健康是通过艰苦锻炼而得来的，锻炼是要付出一定的努力的，要有顽强的意志、坚强的毅力和乐观的情绪，要不断克服惰性和贪图安逸的想法。我常年坚持步行十几公里上下班，每天还要写 30 个毛笔字。

四、养生要终身学习

人老先脑老。大脑是人体的指挥中心，只有大脑健康才是身体健康的关键。所以，我每天坚持看书、看报，写文章，上网查阅资料。

五、养生需要与人交流

人际关系是人生中不可缺少的重要资源，从不同的人那里你能有不同的收获。每到工作之余，我总喜欢以诙谐、幽默的语言与人聊天，聊



天的同时双方心情舒畅。

六、养生是习惯使然

多年来，我一直坚持童心、蚁食、龟欲、猴行的养生习惯。我认为童心一是指天真无邪，决不欺诈撞骗、明争暗斗、占小便宜；二是指思想单纯，关注美好、愉快、满足的心理感受。蚁食有两个内涵：一是像蚂蚁那样饮少食微，即吃得少；二是像蚂蚁一样，什么都吃一点，即吃得杂。龟欲对人来说，就是与世无争的胸襟和一无所求的淡泊。在大是大非面前我们绝不能做缩头乌龟，但在无关痛痒的问题上，我们当学乌龟，以静制动，以不变应万变。猴行指的是像猴子一样反应敏捷，行动活泼轻快。我勤用脑，加强练习身体的柔韧度和肌肉的力量，每天做50个俯卧撑，每周做几次引体向上。

我现在已经六十多岁了，但是耳不聋，眼不花，吃得香，睡得好，走路有劲，精力非常旺盛，很少有病痛不适。医院的体检报告显示我的各项生理指标基本正常。常常有人询问我的养生秘诀，进而“怂恿”我撰写文章。于是，在完成临床、教学、科研工作的前提下，我就利用业余时间撰写此类文章，并以此为乐。三年多来，我的文章陆陆续续发表在《邢台周报》和《牛城晚报》。我认真整理所发表过的文章，再加上一些新写的文章，结集成《从眼开始谈养生》一书。

在我写作的过程中，得到领导和朋友的大力支持和帮助。河北省委宣传部和邢台市委宣传部一直默默地关心与支持我；河北省眼科医院张铭连院长，对我有求必应；《邢台周报》副主编谭天先生，从选题构思、文章修改到目录编排等倾力指点；我的老师任书香不断打电话为我加油鼓劲；我的青年朋友，薛珊、常晓、赵秀瑞、郭菊、董志强、李瑞民、张学龙、李日佳等，他们为我仔细地整理资料；我的妻子和女儿与我一起讨论文章主题，并修改文章，特别是我的女儿宁宁，为本书付出了更多的心血，她们是我前进的动力和坚强后盾；还有许许多多的朋友，正是有了你们无私的奉献，本书才得以顺利面世。



《从眼开始谈养生》虽然在领导的支持和朋友的帮助下完成了，但我也着实感受到自己的写作水平有限，书中肯定存在一些疏漏和不妥之处，敬请读者朋友批评指正。

河北省眼科医院名誉副院长

主任医师

宁俊恩

2014 年 2 月



目 录

生命与健康

一、人体奥秘知多少

鲜为人知的人体奥秘/1

新发现的人体秘密/2

新发现的大脑奥秘/4

人体的左右法则/5

人体也有黄金分割点/6

男女的生命周期/7

低温使人长寿/9

破解人体的九个现象/10

人体八个联络点/11

男女养生六个区别/12

微笑也有秘密/14

唾液功能新发现/14

易忘原因新发现/16

长寿基因可推迟老年病发生/16



干细胞可让人青春永驻/18

二、人为什么不能长寿

影响健康的主要因素/19

18个坏习惯/22

撒谎有害于健康/24

憋火有害于健康/25

酗酒者可能命短/26

现代生活与富贵病/27

小心，过劳族/28

光对健康的影响/29

无形的肺部“杀手”/30

小毛病——健康大隐患/31

七大健康隐患/33

网民八大健康问题/34

基因缺陷影响寿命/35

三、做健康的主人

人生如姜/36

水与人生/37

养生与做人/38

身心平衡得健康/40

健康就在你手中/41

工作态度与健康/42

锻炼能延缓衰老/42

运动能有效控制肥胖基因的影响/43



- 健康是习惯使然/44
- 明智的人长寿/46
- 听从身体发出的指令/47
- 做情绪的主人/48
- 当心身边的“催命鬼” /49
- 对忙人的提醒/50
- 脸上皱纹可能是疾病的征兆/51
- 自励与自愈/52
- 童心龟欲，蚁食猴行/53
- 新年伊始健康先行/54

养生从养眼开始

一、眼睛的那些事

- 你了解自己的眼睛吗/56
- 眼是窥视全身病的门镜/57
- 眼睛里的健康信息/58
- 眼睛的秘密/59
- 眼底动脉与全身健康/60
- 人为什么眨眼睛/61
- 累从眼入/62
- 查眼可提前二十年发现老年性痴呆症/63
- 眼是心灵之窗/65
- 眼泪的秘密/66



眼泪功能的新发现/67

心明眼亮/68

关于眼睛的几件事/68

眼神交流是人类的天性/69

眼神交流可增强人的社交能力/70

成年人的视觉系统具有相当的可塑性/71

用眼“写字”开发人类新视野/72

二、几种常见眼病的养护

青光眼患者的养护/73

白内障患者的养护 /74

老年黄斑变性患者的养护/75

飞蚊症患者的养护/76

糖尿病性视网膜病变患者养护/77

慢性泪囊炎患者的养护/79

角膜炎患者的养护/79

翼状胬肉患者的养护/80

急性结膜炎患者的养护/81

儿童沙眼如何养护/82

病毒性结膜炎患者的养护/82

过敏性结膜炎患者的养护/83

干眼症患者的养护/83

三、眼睛的日常保健

养生先养眼/84

关于眼睛的十二个问答/86



- 儿童的视力保护/87
- 七种护眼法/89
- 好色之眼/90
- 睡是眼之食/91
- 眼睛里揉不得沙子/92
- 眼睛也会“干旱”/93
- “小眼镜”日增让人忧/94
- 青少年怎样选配眼镜/95
- 眼保健操及其重要性/96
- 几种养眼食物/97
- 不要滥用眼药水/98
- 电脑族养眼须知/99
- 青少年的眼睛养护/100

养体是养生的基础

一、吃出好身体

- 苦口与苦夏/102
- 苦夏与养生/103
- 对苦味敏感者更易生存/104
- 现代人要学会空腹/105
- 有色果蔬利于健康/106
- 助眠食物/107
- 关注听力健康/108