

中医诠释

养生保健

权衡养生利弊
解释保健内涵



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医诠释养生保健

ZHONGYI QUANSHI YANGSHENG BAOJIAN

主 编 梁泽华
副主编 王丹莉 唐善令
编 者 金 策 陈 刚 徐
陈 翔



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医诠释养生保健/梁泽华主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 1

ISBN 7-5091-0040-2

I. 中... II. 梁... III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124667 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:甄玉孔 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.875 字数:159 千字

版、印次:2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

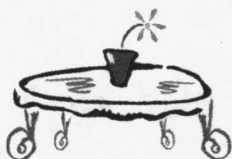
印数:0001~4000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内容提要

书中从中医学角度出发对养生保健进行了全面阐述。自始至终贯穿着传统中医系统经典的养生保健理论知识,并结合现代生活中影响健康的不良因素,通过中医理论的独特视角将人们有关养生保健的疑难话题一一化解,内容包括精神、饮食、运动、起居、房事、睡眠、推拿等七方面。全书内容资料详实,通俗易懂,适合于渴望寻求科学养生保健方法的各界人士阅读。

责任编辑 王 宁



前言

目前,我国正处在社会转型期,产业结构和就业结构都在调整 and 改变,这就要求人们必须尽快地适应。因此而导致的健康问题日益突出,2004 年的“知识分子健康调查”显示,在知识分子较集中的北京,因各种因素导致的平均死亡年龄从 10 年前的 59 岁下降到 53 岁。我国城市居民重视健康问题的意识也较薄弱,一个个显赫的名字在他们生命的黄金时期离我们而去,让我们感叹生命的脆弱。重视生命的“宽度”,就会忽视了“长度”,如果适当减少“宽度”,而延长其“长度”,创造价值和财富的空间是显而易见的。

生命只有一次,健康、快乐地延长生命,历来是人类的向往和追求,而满足这一美好愿望的手段,便是养生。随着人们生活水平

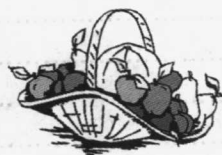
的提高,对生活质量的要求也越来越高,在“治未病”的思想指导下,以人的健康为中心的养生学必将对提高人们的生活质量,维护和促进人类的健康发挥越来越大的作用。养生一词最早见于《庄子》,所谓养是保养、培养、补养、养护之意,所谓生是生命、生长之意。养生是人类为了自身生存和健康长寿,根据生命发展的客观规律所进行的能够保养身体,减少疾病,增进健康的一切物质活动和精神活动。

中国是历史悠久的文明古国,更是富有哲学人文思想,充满养生保健文明的优秀民族,尤其在中医理论指导下,结合实践经验,吸收学派之精华,提出一系列养生原则,如形神共养、天人相应、顺应自然等,常用的养生方法更是丰富多彩,简单易行,效果显著。我们本着取中国传统医学养生保健之瑰宝,造福于各界人士的愿望编成此书,书中由于诸多原因会存在不足或缺憾,望同道和各界人士给予指正。



梁泽华

2005年9月于杭州



目 录

第1章 养生保健学的现代研究..... (1)

一、遗传因素 (1)

二、环境因素 (2)

三、社会因素 (3)

四、精神因素 (4)

五、运动因素 (4)

第2章 精神保健..... (6)

一、乐观愉悦法 (6)

二、调控七情法 (10)

三、清心养神法 (13)

四、节制私欲法 (14)

五、郁闷疏泄法 (18)

六、四气调神 (20)

七、心理咨询 (44)

八、心理咨询案例与分析 (52)

九、心理年龄测算 (69)

十、青春活力指数 (71)



十一、健康指数评分	(72)
十二、交往能力自测	(74)
十三、婚姻状况自测	(76)
十四、情绪紧张度测试	(98)
十五、意志状况自测	(101)
十六、控制自己的能力自测	(103)
第3章 饮食保健	(106)
一、饮食保健的概念与特点	(106)
二、饮食保健的方法	(107)
三、饮食保健的种类及基本制作方法	(112)
四、常用的养生保健食谱	(114)
第4章 运动保健	(137)
一、运动保健的意义与作用	(137)
二、运动保健的原则	(137)
三、运动保健的常用方法	(138)
四、运动保健的注意事项	(162)
第5章 起居保健	(163)
一、起居保健的意义	(163)
二、起居保健的原则	(163)
三、起居保健的常用方法	(164)
四、室内健身操	(173)
第6章 睡眠保健	(174)
一、睡眠保健的意义	(174)
二、睡眠保健的原则和方法	(175)
三、保证正常睡眠的常用方法	(176)
第7章 房事保健	(178)
一、房事保健的基本原理	(178)
二、房中保健术	(179)

三、中年夫妇的性保健	(181)
四、有益于性保健的食物	(182)
五、有碍于性保健的食物	(192)
六、房事禁忌与注意事项	(193)
七、妇女“三期”的性保健	(195)
第8章 推拿按摩保健	(197)
一、推拿保健的作用及原理	(197)
二、推拿保健的施术原则	(197)
三、推拿保健的主要原则	(198)
四、推拿养生的常用手法	(198)
五、推拿按摩注意事项	(208)

第 1 章 养生保健学的 现代研究

保健的目的是为了防病强身,延缓衰老。“长生不老”是古代人和现代人不变的追求。几千年来,古今中外的学者及僧、道隐士各类人等对此进行了不懈地探索。随着科技的发展,社会的进步,人们对于生命的时限和质量不断提出越来越高的要求,与此相适应,有关保健的现代研究越来越引起人们的重视,特别是有关抗衰老方面的研究更是成为重中之重。抗衰老研究,是目前医学领域中和保健科研机构中的一个综合性的尖端课题,多少年来,世界上许多科学家始终不懈地在进行研究,研究的目的在于弄清衰老的生理机制,寻找预防衰老的方法和措施。

一、遗传因素

大量事实证明,人类的衰老和遗传有密切关系,因遗传特点不同,衰老速度也不一样。生物大都有一相对稳定的寿命界限,不同种类的生物有不同的寿命界限,因此,生物寿命的长短与物种长期在进化过程中所形成的不同遗传特性有密切关系。遗传是决定一个物种衰老过程和寿命长短的主宰因素,遗传基因的结构和顺序如受到任何不利因素(如放射线、毒素)的影响,基因本身即会发生突变;另一方面,在蛋白质的生物合成过程中,有可能发生转录或翻译上的误差,这两种情况都会影响生命的过程,导致早衰发生。



二、环境因素

1. 放射性物质和毒素 由于某些放射性工业的发展,使大气、水和土壤不断受到放射性微尘的污染,因此,人类每天都在不知不觉地接受放射性物质的侵害,实验表明,细胞核的 DNA 结构经放射性物质侵害后,细胞会失去修复能力而引起衰老,还可能致细胞突变,导致患癌症等疾病。毒素(包括化学毒品)对人类的危害随工业发达而日益严重,工业生产的废水、废气不断向河流中倾泻,向空气中扩散,农药的广泛使用使农作物和水土不断受到污染。化学药品中很多都是有机的,如含汞化合物、亚硝酸盐类等,这些都可能损害机体的某些重要器官,导致衰老甚至死亡。

2. 噪声 噪声可以损害人体的中枢神经系统,当音量达到 95 分贝时,人的心舒期血压就会升高,假如人长久置身于一个噪声环境中,就会使其生理功能异常。动物实验亦表明,大鼠受噪声干扰 3 个月(每天干扰 12 小时)以后,它们心脏的结缔组织发生改变,有的甚至患上癌症,故许多老年学家认为,噪声亦可能是致人早衰的原因之一。

3. 阳光 阳光是人类生活和生存所必需的,但人体过多过久地暴露在阳光下会受到紫外线的照射,从而受到放射性伤害,破坏 DNA 的结构或引起 DNA 突变,导致早衰或死亡,故专家告诫人们:日光浴也应适度。

4. 空气 人的生存离不开空气,空气中的氧是人体内氧化作用必需的元素,体内的物质代谢,包括由饮食摄取的糖类、脂类和蛋白质类的分解代谢,都需要有氧参加才能完成其代谢过程,任何被污染的空气都不利于新陈代谢的正常运转,可引起疾病的发生甚至死亡。1952 年 12 月发生在伦敦的一次烟雾灾害事件,因空气中含有高浓度的二氧化硫、硫酸及烟雾颗粒,曾使

4 000 多人死亡,其中又以老年人群病死率最高,死亡人数的高峰同二氧化硫的污染高峰几乎发生在同一时间。

5. 水土 凡被农药、细菌、工厂废渣、废水等污染了的水源和土壤上的动植物亦必然含有毒素,不宜食用。否则会使人致病,导致早衰,缩短寿命。

6. 温度 人类生活的气温以摄氏 20 度最为理想,过热过冷都会影响人体代谢反应,热带居民发育和性成熟期一般比寒带和温带居民早,其衰老的到来也较早;在高温环境中工作的人,其基础代谢一般偏高,故易衰老。据对许多长寿老人的生活情况调查表明:长寿老人多生活在气温适宜的山区。

7. 居住条件 居住位置应尽可能的在空气、水土和卫生条件较好的区域,应光线充足、空气流通。对那些居住在某些生活所需元素缺乏地区的人,要注意补充这些元素,对那些长期在含放射性物质地区工作的人,要采取有效的防护措施,否则会使人生衰、患病甚至死亡。

三、社会因素

人生活在社会中,每时每刻都受社会因素的影响,现代医学研究表明,很多精神疾病和机体疾病,都与激烈的竞争及过度紧张的社会生活有直接关系。美国综合医院门诊部对患者进行随机调查,发现 65% 的患者,与社会逆境、失业、工作不顺利、家庭不和等因素有关,不合理的社会制度,恶劣的社会习俗,落后的意识形态,以及人与人之间的种种斗争矛盾等,都可使人体代谢功能紊乱,导致早衰,随着社会的进步,科学的发展,物质生活和医疗卫生条件的不断改善,医疗设施的日益完备和许多危害人类疾病因素得到不断控制,人类的寿命在不断延长。如在 20 世纪,我们中国人的平均寿命 30 年代仅 35 岁,50 年代为 51.2 岁,80 年代达到 67.9 岁,半个世纪几乎增长了一倍。



四、精神因素

精神因素对机体衰老的影响很大。对于人来说,神经系统具有重要的作用,它调节各个器官的活动,使它们彼此之间协调合作,若中枢神经系统特别是大脑皮质功能受到破坏,则会导致代谢紊乱,发生早衰,这点已在巴甫洛夫实验室做的实验证实了。这项实验是将正常的狗分为两组,给以相同的饲料,一组狗按其固有的生活规律喂养,不施任何刺激,它们很长时间内都是健康的。而对另一组狗加以许多刺激,使其生活在精神紧张状态中,大脑皮质处于过度兴奋状态,长期负担力所不及的任务,结果高级神经活动受到破坏;它们变得行为怪僻,形态与器官功能均发生异常,尽管饲料充足,仍然不断消瘦,掉毛,牙齿脱落,肌肉萎缩,行动软弱无力等,有的开始死亡。将这组已变得衰老的狗改放在长期安静的环境休息、喂养,并施以睡眠疗法或给予恢复大脑皮质功能的特殊药物治疗,它们的健康又逐渐好转,毛发复生,肌肉变得有力,又能跳过障碍物了。这个动物实验表明不良的精神因素会促进衰老的进程,人体也一样,据国外一份对200多人进行了将近40年的调查报告指出:精神舒畅可使人身体健康,衰老来得较慢,那些能适应日常紧张状态的人,得重病或中年夭折的可能性比适应能力差的人少得多,其衰老的速度比那些觉得精神压力大的人慢得多。可见精神过度紧张会破坏中枢神经系统的功能而导致早衰。

五、运动因素

适当的体力劳动和有规律的运动锻炼,是防止早衰、健康长寿的有力措施。综合对长寿者进行的调查表明,绝大多数高龄者是长年坚持适度运动的人,现代医学认为,运动可以提高人体新陈代谢,使机体各器官充满活力,从而推迟各器官的衰老进

程。对心血管系统更是有益,老年人易患心血管病,又不好动,所以对运动更应重视,因为运动可提高心血管系统的功能,使心脏肌肉血液充盈,心壁增厚,收缩有力,保持血管弹性,增加心脏排血量。此外,运动可以提高人的大脑皮质神经活动过程的强度、灵活性和均衡性,还能使神经细胞得到充足的营养物质,尤其是氧供给充分,可使头脑保持清醒,精力旺盛,因此说,生命在于运动。

第2章 精神保健

所谓精神,主要是指人的思想意识、思维、情绪、感知等心理过程,是大脑的产物,它能动地反映物质,也能动地反作用于物质。《灵枢·天年》说:“血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”;换句话说也就是说,健康生命所具备的一切功能活动,都是精神作用的结果,是精神的象征。精神保健是人体健康的一个重要环节,人的精神状态与疾病有密切关系,强烈的精神刺激不仅是造成精神疾病的直接原因,而且也会影响内脏的气机功能与气血运行,引起多种疾病。西医研究发现,一切对人不利的影响因素中最能使人短命死亡的就是不良的情绪,人的精神状态正常,机体适应环境的能力和抵抗疾病的能力会增强,从而起到防病的作用。患病之后,精神状态良好可加速康复,还可以利用心理活动规律治病,使脏腑气机通畅,气血和调,增进健康,益寿延年。所以在人的一生中,重视精神保健是很重要的,尤其是人到中年,来自各方面的精神压力犹如洪水猛兽,如不妥善加以调节则会对人的身体和精神都会造成巨大的伤害,有些甚至是不可逆转的。所以要注意经常的进行精神保健,下面介绍几种方法供读者参考。

一、乐观愉悦法

1. 乐观愉悦的意义和作用 乐观愉悦是人们生活的积极态度,是生命活动的动力和心能,是人生追求的希望和信心,是

克服困难、战胜病魔、解除痛苦、驾驭生活的处世心怀和积极态度。人生的道路,不可能一帆风顺,总会遇到一些令人失意、悲伤、愤怒、激动之事,这就要求人们锻炼意志,加强意识修养,培养良好的性格情操,善于调节情绪志趣,勇于自己排解,使之在各种不良因素的刺激面前,能做到心安而不惧,神静而不烦,始终保持乐观、豁达的心理状态。这不仅有益于身心健康,而且是延年益寿的法宝。三国时的诸葛亮“非淡泊无以明志,非宁静无以致远”,北宋时的苏辙“天下之乐无穷,而以适意为悦”,均以淡泊、宁静、适意为乐观愉悦的内容,为明志、致远、养生之心法。乐观标志着心情快乐,对生活抱有信心,愉悦标志着精神愉快,对生活充满喜悦。乐观愉悦能够使人内心处于一种平衡恬静的心境,没有心理矛盾和冲突,没有精神压力和障碍;乐观愉悦能够使人内心处于高兴、愉快和满意之中,很好地对待自己和他人,很好地适应生活和环境。如古人云:“安居乐业而不惰”、“知足常乐而不奢”、“乐天知命而无忧”、“助人为乐而无私”等。因此,乐观愉悦是人心理健康的重要标志,是人修身养性的最佳心境。

2. 乐观愉悦的方法

(1)恬淡虚无法:《黄帝内经》提出“恬淡虚无”的精神养生法,“恬淡虚无”,意思是保持知足常乐,安静而无杂念的心理,具体要求是:“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”。即生活简朴,思想纯正,少私寡欲,不追求吃穿,对社会上的风俗习惯乐于相处,不论地位高低,一视同仁,无所妄求,安于淡泊。根据《内经》“恬淡虚无”原则,唐代医学家孙思邈提出了“十二少”养生法:“少思,少念,少欲,少事,少语,少笑,少愁,少乐,少喜,少怒,少好,少恶”。它要求人们情绪活动不要太过,避免波动过激,维持心情的正常状态。同时指出,若不按“十二少”养生,就会变成“十二多”,给生命带来损害,这就是:“多思则神殆,多念则志



散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不殆，多恶则憔悴无欢。”进而指出：“十二多不除，丧生之本也。”明代养生家石天基将保持心理愉悦的养心法概括为“六常存”：即常存安静心，常存善良心，常存正觉心，常存欢喜心，常存和悦心，常存安乐心。”

(2) 乐观开朗法：乐观情绪是调养精神、排除不良情绪因素，增进健康，防止衰老的最好精神安慰剂。孔子说：“发愤忘食，乐以忘忧，一知老之将至云耳”，这就是乐观可忘心忧，不知身老的养生作用。正如《素问·举痛论》所说：“喜则气和志达，营卫通利”，乐观情绪能使气血流畅，滋养神气，使神志和调，胸怀舒畅，保持精神内守状态，抛弃杂念，避免消极悲观情绪。乐观情绪还能使人体的生理活动正常进行，并纠正各种生理失调状态，增加对患者的药物疗效，促进疾病的康复。这在现代疾病的治疗过程中，已开始运用，实践证明效果良好。舒适轻松的环境，对患者疾病的治疗起到积极地作用。知足的人不会奢望过高，无论处何地位，何种待遇都能满足，随遇而安，思想开朗，内心恬静，无所忧愁，精神总是处于良好状态。知足者，皆可心常乐、德常荣、生常富、命长久，许多烦恼忧虑都来自享受方面的不知足和贪心不足。贪或不知足者多是妄想争夺、耗心竭力，结果往往达不到目的，还自寻烦恼，伤身损寿。性格开朗是胸怀宽广、气量豁达所反映出来的一种良好心理状态，性格开朗，胸怀开阔，使气血和畅，有益健康；使五脏安和，祛病延年，古有“宰相肚里能撑船”，肚量能容天下可容之事、气度坦荡。有了“肚量”、“气度”和“坦然”，身心就不易受到各种伤害，从而达到养生的目的。

(3) 怡情畅志法：对于忿怒之情，首先是养性避之，平素修养性情，自然不易恼怒；其次是以理抑之，就是用理智来减轻自己的怒气；第三是排而移之，郁怒在胸，可向亲人好友倾诉，郁怒即