



怎樣 生活起居 最健康

起居養生

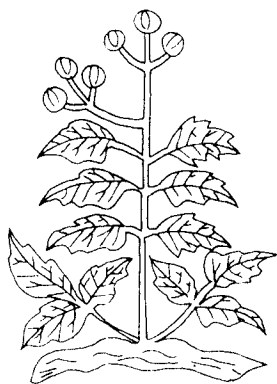
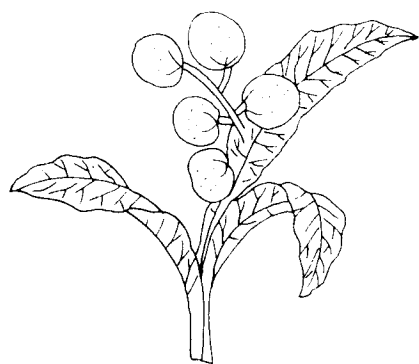


我國古代的養生家及現代的長壽者，都有一套完而適合自己的日常起居養生方法。本書含括食衣行等各方面的養生之道，只要稍加注意遵行，每人都可以活得快樂又健康。

總策劃◎周亞菲 編審◎陳淑珍



起居養生



作者：楊愛國、顧萍、申全宏
編審：陳淑珍

版面設計：國際瓊汶圖案出版社

起居養生／楊愛國,顧萍,申全宏作

——第一版——台北市 字河文化,民88

面 公分,——(健康百寶箱:3)

ISBN 957-659-178-3(平裝)

1. 健康法

411

88004997

健康百寶箱 03

起居養生

總策劃／周亞菲

總主編／周亞平

主編／申全宏・羅晶

作者 楊愛國・顧萍・申全宏

發行人／賴秀珍

編審／陳淑珍

企劃製作／國際瓊汶圖案出版社

出版／字河文化出版有限公司

發行／紅螞蟥圖書有限公司

地址／台北市內湖區文德路210巷30弄25號

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟥圖書有限公司

電話／(02)2799-9490・2657-0132・2657-0135

傳真／(02)2799-5284

登記證／局版北市業字第1446號

印刷廠／鴻運彩色印刷有限公司

電話／(02)2985-8985・2989-5345

香港經銷／精美圖書公司

電話／2964-0238

出版日期／1999(民88)年6月 第一版第一刷

定價250元

敬請尊重智慧財產權,未經本社同意,請勿翻印、轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤,請寄回本社更換。

ISBN 957-659-178-3 Printed in Taiwan

編審序

科 技時代迅速擴展人類生活領域，亦使工商業大步邁進，在繁忙生活步調與聲色犬馬之環境中，對於人類身心健康之影響極大，且不容忽視之。

中國醫學將養生學置於預防醫學中極為重要之地位，提出了各種增強體力，適應大自然環境變化之有效方法。明、清兩代以後，有關養生著作層出不窮，理論和方法更臻完善，且受到普遍重視。中國古代之養生學源遠流長，累積了極為豐富之經驗與方法，堪稱世界養生文化中之殊寶奇葩，它對於無論是過去、現在和未來之人類發展均有巨大之實用價值和開發價值，相信普及這些養生原則方法推向個人家庭及至社會，將是十分科學而有意義的。

由於現代人普遍皆缺乏養生知識，因而發生一連串之身體病痛和家庭、社會悲劇。鑑於此，知青頻道出版有限公司透過多位中醫學者苦心搜

集、研究諸多醫方和古籍，費時經年終於完成此套巨著——中醫家庭養生系列。

初審本套書時，便驚訝其內容之完整性，凡是生活上所需之養生知識無一遺漏。全套共分運動、氣功、飲食、藥膳、精神、起居、房事、美容、康復、補益十大部份，分類詳盡，解說淺顯易學。對於諸位作者在搜集資料所下功夫之用心、編輯此書之細心費心更是由衷感銘。

「中醫家庭養生系列」不但有科學的實證理論，而且對於身心疾病之預防、治療、保健和功效上皆有諸多的實際利用價值。這一羣人本著「濟世利人」之理念，編撰此套取之不盡、用之不竭的健身寶庫，擁有它非但可利己，更能幫助家人、友人得到身心健康的美事，這亦是本套書出版之最大希望和目的。在此衷心祝福廣大讀者，身體健康、心情安樂。

中醫師

陳淑珍

序於一九九八年二月

序言

起

居，即人類的作息活動。起居養生主要是指日常生活中的各個方面如居住環境、生活作息、衣著服飾等的具體安排和保健，即透過調攝起居，有節奏、有規律地生活、工作和休息以達到防病保健的目的。我國古代養生家以及現代的長壽者，往往都具有一套比較完整的，適合自己具體情況的日常起居養生方法，這些方法也是我們祖先為了求得生存和繁衍，在無自然界的鬥爭中，不斷探索實踐得來的。

早在秦漢之時，就已積累了豐富多彩的起居養生經驗，而且形成有系統的、獨特的起居養生理論。其中尤以中醫寶典《黃帝內經·素問·上古天真論》指出「上古之人食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去矣。今時之人則不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆于生藥，起居無節，故半百而衰也。」這段經文以飲食、生活起

居方面就如何養生問題作了精辟的論述。

自人類進入工業化社會，生產力水平大幅度提高，經濟決速成長，人們在營樓造舍，改土治水，植樹造林，改善環境衛生，控制疾病傳播等方面成績斐然，各種風景區、名勝古蹟、療養院也應運而生，使得人們有更多的機會和場所去調整身心、延年益壽。但伴隨人類物質文明迅速發展的同時，也帶來了諸如人口膨脹、環境污染、生態失衡、競爭激烈、生活緊張等不利於起居養生的現象，使得人類的身心健康受到了莫大的衝擊。如何在當代及未來的社會環境中協調好這種關係，永遠保持有規律的生活作息、愉快的身心和強壯的體魄，將是人類必須面對的問題之一。

我們相信，獨具中華民族特色的，具有豐富內涵的起居養生理論和寶貴經驗，將能更好地服務人類，造福於萬民，也必將在全球性的衛生保健事業中發揮獨特的作用，且會不斷地充實、完善，而進一步發揚光大。

目 錄

編審序	2
序言	4
1 睡眠與養生	1
默寢暗眠神晏如	2
午時少息可養陽	6
寤寐有時須保質	10
今宵敢嘆臥如弓	16
安其寢處起居便	21
南柯一夢析美惡	29
失眠的苦惱和防治	37

高枕不一定無憂……………44

安眠守訣一路到睡鄉……………50

睡覺前能做的養護方法……………53

2 臥居與養生……………63

住家居所的選擇及改善……………64

設計房室常潔雅……………67

庭院陽台織花圃……………71

冬暖夏涼宜恆溫……………74

3 旅遊與養生……………79

郊外漫遊舒暢身心……………80

山林逸興快樂長壽……………81

海濱宜人避夏暑

..... 84

旅行保健防意外

..... 85

4

衣著與養生

..... 87

衣著服飾適寒溫

..... 88

四時衣裝勤更換

..... 90

衣著時興有利弊

..... 95

5

四時與養生

..... 101

四時頤養求天年

..... 102

6

房舍與腦體的養生

..... 109

高樓大廈千萬間

..... 110

健腦求長壽……………112

用腦必須要節律……………119

貪逸損神氣……………123

7 每日調攝與養生……………127

起居須有常……………128

美如編貝話口齒……………132

漱津咽唾的好處……………139

認識沐浴的好處和禁忌……………145

科學冷浴磨意志……………152

溫泉水滑洗凝脂……………158

日光沐浴壯陽氣……………162

短髮蕭蕭自梳自保……………166

淨手剪甲邪莫入……………173

強關抑忍成五淋……………176

釜底抽薪腸毒清……………178

8 其他養生……………185

預防隔離杜絕疫癘……………186

煤氣中毒防爲先……………188

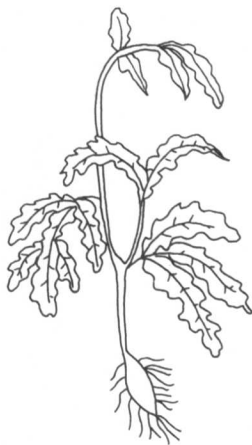
以酒澆愁愁更愁……………191

勸君莫做霧中仙……………196

（本書列舉中醫專業術語共二十個，於書頁二〇二至二〇九頁，以供讀者參考、查閱）

1

睡眠與養生



默寢暗眠神晏如

◆古人云：「日出而作，日入而息」

中國醫學認為，一日之中，要法於陰陽，起居有常，「日出而作，日入而息」。日出而作是白天應常覺醒而勞動；日入而息是晚上應當睡覺而休息。

◆中醫學認為，睡眠是陰陽相互交替的結果

一般來說，白晝、活動、興奮過程屬陽；夜間、休息、抑制過程屬陰。人們經過一天緊張的工作和學習，黑夜到來，陽入於陰，陽衰陰盛，人們需要休息，進入了睡眠狀態。

黎明時，陰氣交盡，而陽氣始盛，睜眼可見。人的睡眠是由自然界的

陰陽變化和人體氣血陰陽變化所決定的，它像有規律的潮水漲落一樣，呈現周期性變化。生命從它誕生的那一刻起，就始終處於覺醒和睡眠有規律的交替過程中，這種陰陽的交替是生命延續和存在的基本條件之一。

◆睡眠是大腦皮質細胞的保護性抑制

現代醫學認為「睡眠」和「覺醒」是兩個矛盾的對立面，又是相互轉化的生理過程。睡眠的本質是神經抑制過程擴散到整個大腦皮質的結果，它是中樞神經疲勞所致，是大腦皮質細胞的保護性抑制。

當神經系統的抑制過程沿大腦皮層擴散到大部或全部皮層，並向皮層下中樞某些部位擴散開來。這樣神經細胞抑制擴散到一定程度時，就會達到睡眠狀態。在這種抑制過程中，神經細胞積極的休整，恢復被消耗了的機能，此時又積累了大量的氧氣和其他營養物質，因而可防止神經細胞的衰竭。

◆睡眠是維持生命的重要手段

許多睡眠研究者分別用狗、山羊、兔子和大鼠做實驗，長時間剝奪它們的睡眠，使這些動物困倦異常，非常需要睡眠，然後發現其血液內存在著一種「睡眠因子」。也有實驗證明，大腦中存在著睡眠中樞，用低頻電刺激動物大腦的某些部位，可引起動物睡眠，而刺激另外一些部位，動物長時間處於覺醒狀態。

有的科學家曾經用小狗做過實驗，每天只給它喝少量水，不給任何食物，能活25天，但是，連續5天不給它睡覺，體溫會下降 $4\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，經過 $92\sim 143$ 小時即可能導致死亡。而且小狗死後解剖，發現它的中樞神經系統發生了顯著的形態學上的變化。

這些都說明，睡眠是人體的一種生理需要，是維持生命的重要手段。

◆「睡眠是天然的補藥」

俗話說：「服藥百裹，不如獨臥」；或云：「服藥千朝，不如夜獨宿。」古人以為多吃藥，不如獨自一個人安安靜靜的睡覺。因為生命的過程是離不開睡眠，適量的睡眠有利於健康長壽。醫學研究也証明，睡眠可：*

恢復疲勞狀態 在睡眠過程中，因為大腦停止了接受外界的各種刺激，穩定了神經系統的平衡，能抑制細胞功能的毀壞，可使疲勞的細胞逐步恢復功能。

* **調整內臟機能** 當人在睡眠時，機體的血液需要量就減少，大量的血液則歸於肝和其他臟器。人在睡眠過程中，多數肌肉鬆弛，心跳、呼吸減慢，胃腸道分泌減少，各臟器生理功能減弱，均處於代謝低、活動少的狀態。由於償還了在醒覺時活動所積累的「氧債」，各臟器的生理功能，得到了恢復和調整。

* **儲備能量物質** 睡眠時，體內新陳代謝和能量代謝的合成，大大超