

KEXUE YANGSHENG
SANDA FABAO

科学养生 三大法宝

刘丕祥 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

科学养生三大法宝

刘丕祥 编著



金盾出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了科学养生的三大法宝,即精神养生、饮食养生和运动养生。这三种方法对人们的健身防病和抗衰延寿等都至关重要,三者相得益彰,优势互补,缺一不可。这是本书作者根据自己在从事高层领导人的医疗保健工作中及在30余年中医临床实践中的经验而总结出的科学养生之真谛。其内容丰富,文字简练,科学实用,是广大读者,尤其是中老年朋友的必备读物,也可供广大医疗保健工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

科学养生三大法宝/刘丕祥编著. —北京:金盾出版社,2010.1

ISBN 978-7-5082-5952-9

I. 科… II. 刘… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 145695 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京精美彩色印刷有限公司

黑白印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 彩页:4 字数:90千字

2010年1月第1版第1次印刷

印数:1~12 000册 定价:11.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



笔者住在墨尔本已十年有余了。与其他城市相比,这里不仅环境优美,风景秀丽,鸟语花香,而且气候宜人,四季如春,真是一个令人流连忘返的花园城市。所以,墨尔本已多次被联合国环境署评定为最适合于人类居住的世界十大城市之一。

当然,作为一名华人中医师,我欣赏的不仅仅是这里美不胜收的景色,更让我赞赏的是澳洲的广大百姓。因为他们性格热情开朗,经常运动锻炼,饮食科学卫生,所以澳洲人的平均寿命已超过 85 岁,位居世界前列。我国平均寿命则仅有 72 岁,与澳洲人民相比整整少了 13 岁。对此,作为一名中国人感到惭愧,笔者作为一名祖国培养出来的中医专家深深地感到自责与内疚。

大概从四五年前起,笔者心中就萌生了一个念头:决心对澳洲人的生活习惯、饮食文化和体育健身研究做一调查情况,并结合自己曾为国家领导人做过医疗保健工作和在澳期间从事中医临床工作的实践经验,写一本有关科学养生保健方面的书籍,以此奉献给祖国人民,旨在劝导大家改变不良的生活习惯,培养良好的保健意识,提高生存质量,为赶超发达国家的健康水平而做出应有的贡献。

笔者经过长期观察发现,澳洲人之所以健康长寿,其主要原因在于传统文化和生活习俗与中国的差异巨

大而已。其一，澳洲人大多数为自己而活着，为快乐而活着。从这方面看，澳洲人的快乐程度是远高于我们中国人的，而我们中国人的生活压力却要大于澳洲人。《黄帝内经》早就有“百病生于气也”的记载，也就是说，很多病都是气出来的。其二，澳洲人的饮食结构比较合理，喝牛奶多，吃鲜鱼多，吃生菜多，营养丰富而全面，而比较我们中国人的饮食状况就不难发现，由于贫富差距的悬殊，结果出现营养过剩或营养不良，所以说很多病是吃出来的。其三，澳洲人喜爱体育运动，大约有1300万人参加运动锻炼，占人口总数的79%。在墨尔本的所有健身场所，都能见到锻炼得汗流浹背、男女老少的白人，而在我国坚持做体育运动的人却屈指可数。

综上所述，心情不快，饮食不节，缺少运动等因素是导致人们生病早亡的三大祸首，也是困扰我们中国人健康水平不高的根本，据此笔者提出了养生三大法宝：即精神养生——保持心情舒畅，不要生气；饮食养生——控制饮食，多吃素食；运动养生——坚持运动，持之以恒。只有这样，我们的健康才有保障，人们的寿命才会得以延长，最终实现人人百岁健康的梦想。

在编写过程中，由于时间仓促，书中存在错误之处在所难免，敬请广大同仁及读者提出宝贵意见，笔者将不胜感激。在此书付梓之际，谨向所有关心与帮助本书出版的各位恩师、朋友致以衷心的感谢。

刘丕祥
于澳洲墨尔本



CONTENTS



录

第一章 精神养生法

- 一、何谓精神养生 (2)
- 二、怡情是养生的根本之法 (3)
- 三、性格与健康的关系 (4)
- 四、血型与健康的关系 (7)
- 五、睡眠养生对维护身心健康十分重要 (9)
- 六、要学会不生气 (11)
- 七、要学会控制愤怒的情绪 (13)
- 八、自卑心理不可有 (15)
- 九、忧郁——健康的绊脚石 (17)
- 十、嫉妒心理影响健康 (19)
- 十一、惊恐伤心而不是伤肾 (21)
- 十二、中年人保肝护肾可抗衰延年 (22)
- 十三、寿命的反思 (26)
- 十四、人为什么会生病 (28)
- 十五、寿命长短取决于自己 (29)
- 十六、希望自己真正年轻 (30)





科学养生三大法宝

- 十七、如何推算人类的自然寿命…………… (31)
- 十八、人类的寿命应该是百岁…………… (33)
- 十九、延长人类寿命的奥秘…………… (35)
- 二十、中国的皇帝为何多短寿…………… (37)
- 二十一、德国短寿博物馆给人们的启示…………… (40)

第二章 饮食养生法

- 一、烹饪与饮食的学问…………… (44)
- 二、粗粮是人类健康的朋友…………… (46)
- 三、吃东西要讲究合理搭配…………… (48)
- 四、吃鱼有助于改善老年人的记忆力…………… (51)
- 五、多吃海带、海藻可防少白头…………… (52)
- 六、调节饮食可改变不良的遗传基因…………… (54)
- 七、肥胖与减肥…………… (56)
- 八、控制饮食是最好的减肥方法…………… (58)
- 九、常吃豆腐可降低心血管病发生率…………… (60)
- 十、常吃豆制品可预防胃癌…………… (62)
- 十一、人体需要补充哪些维生素…………… (63)
- 十二、人体应补充哪些无机盐…………… (65)
- 十三、儿童补锌刻不容缓…………… (66)
- 十四、人体急需补充维生素 B₂…………… (67)
- 十五、脚气病与维生素 B₁ 缺乏…………… (69)
- 十六、哪些人需要补充维生素 B₆…………… (71)
- 十七、为什么要补充维生素 A…………… (72)
- 十八、中老年人需要补钙…………… (74)
- 十九、妇女需要补铁…………… (76)





第一章 精神养生法

- 二十、人体还要补充维生素 C (77)
- 二十一、哪些人需要补充维生素 C (78)
- 二十二、烹调时如何降低维生素 C 的

损失

(81)



科学养生三大法宝

四、补充维生素 C 和维生素 B₆ 有助于

- 提高运动能力 (122)
- 五、如何选择运动项目 (124)
- 六、什么时间做运动最合适 (125)
- 七、做运动要有一个量度 (128)
- 八、运动健身要因人而异 (129)
- 九、运动与热能的关系 (132)
- 十、有氧运动的有效判断指标 (133)
- 十一、运动就是锻炼经络 (134)
- 十二、练养生功与健身运动 (137)
- 十三、哪些运动对锻炼经络有好处 (139)
- 十四、运动可舒缓精神和心理压力 (141)
- 十五、爬楼梯有益于健康 (142)
- 十六、运动能保持骨骼强健 (145)
- 十七、运动可塑造健美的形体 (146)
- 十八、运动对血管系统的调节作用 (148)
- 十九、运动可增强心脏功能 (150)
- 二十、坚持运动可以防癌 (151)
- 二十一、快走与慢跑有助于预防老年人
失智症 (153)
- 二十二、运动可调节新陈代谢 (155)
- 二十三、饭后运动不可取 (157)
- 二十四、不当剧烈运动可引发贫血 (158)
- 二十五、怎样避免运动损伤 (160)
- 二十六、锻炼经络——首推 ARE 健身功 ... (161)



第一章 精神养生法



精神养生法

第一章



一、何谓精神养生

精神养生,属于心情怡养的范畴,又称为养心、养神,是中医养生学中的一项重要内容。

精神养生是在养生学基本观点和法则的指导下,通过主动的修德怡神,调志摄神,节欲安神,静心养神,积精全神,四气调神等多种方式,保护和增强人的精神健康,力求达到形神高度统一的养生目的。



精神一词,是非常抽象的,很难用一句话来确切地表述它的含义。西方医学通常把精神一词解释为大脑生理活动的一种表现形式;而中医学对精神一词又有不同的认识。一般认为,精神源于先天父母的精气与血液,再加上后天五谷之精华的滋养,从而发挥了它特有的功能。古往今来,历代养生学家都十分重视精神养生。如春秋战国时期的老子、庄子,唐代的孙思邈,明代的李时珍等都主张人体要静养,主张人类要“精神内守”、“形神合一”、“七情调合”等,为精神养生学说打下了坚实的理论基础。

中医学将人体各个组织器官划分为五脏六腑,而将大脑归于心脏,所以生活中人们常把“脑思”说成为“心思”,脑为精神活动之源,心明则神通,伤神则伤心也。人生在世,必然少不了与社会、周围自然环境的接触,那么也就不可避免地受到大量信息的



刺激,尤其是不良的信息,一定会导致精神上的不同程度的伤害,其结果必然会影响到心情,出现情志不畅、郁闷不乐、烦躁不安等精神方面的症状。

针对这种情况,中医学提出了调心理神、恬愉颐神、修身养性等方法来调整心情。实践证明,这种方法行之有效,屡试不爽。

二、怡情是养生的根本之法

古人云:“神在于养,情在于节。”这就是说,神必须在安静的环境下调养,情感必须适时地进行节制。只有精神愉快,情感顺畅,人们的生活才能多姿多彩,幸福快乐。所以说,调神是养生学中的一项根本之法。

中医学认为,调神是长寿之本。古往今来,有众多的古典医著都对调神养生做了精辟的论述,为后人养生保健提供了重要的依据。如《内经·素问》中指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”这段话的大意是说,善于养生的人群,应保持心情安闲,排除异念杂想,使真气顺畅,精神舒坦,体力回复,病邪难入,体魄健壮,心满意足。

此后,《养生论》、《外台秘要》、《寿亲养老新书》



科学养生三大法宝

等书籍都对调神养生术提出了不同的学说与见解，全面深入地论述了调神养生的理论基础与原则，为中医养生学的发展做出了重要的贡献。

其实，佛教对调神养生也颇有研究。如著名主持法量法师用一句概述了佛家的养生之道：“养生先养心。”所谓的养心，与养神、调神、怡神等都具有同工异曲之效。法量法师说，佛教要看淡生老病死，四大皆空，但并不代表否定现实，相反，因为尊重生命，佛教一向有注重养心调神的传统。佛教认为，凡事必有因果，各人的身体状况与他的心理状态，生活习惯，客观环境息息相关，调整心态是养心的根本。为此，佛教一直主张“万念归一，清心涤虑，少欲而知足，知足而长乐”。

现代医学研究认为，调神就是调节精神状态，使人保持心情舒畅，而良好的心情，就能保持良好的免疫状态，代谢旺盛，体力强壮而健康长寿。

三、性格与健康的关系

应该说，每个人都有着与他人迥异不同的性格特征。那么，什么是性格？如果给性格下一个定义的话，那就是人们在对外观事物认识活动中，总结表现出来的一定的行为方式，做什么，或者不愿做什么，以及怎样去做，都带上了个人的特点。这种比较



第一章 精神养生法

稳心静 西北旺时的 桔梗科的 以常科的 西北旺时



科学养生三大法宝

待机再战,或许能反败为胜,只可惜他秉性难改,整天忧郁不欢,最终积怨抱病而死。周瑜的死常常被世人举以为例,引以为戒,周瑜的这种性格虽然是文化作品中塑造出来的人物形象,但是,他却代表了现实生活中一部分人的性格特征。



可以肯定地说,性格脾气的好与坏,不但与健康有关系,还与人们的事业成败有一定的关联。当然,性格的好坏常常不以人的意志为转移,这是祖辈传下来的,所以世上早有“江山易改,本性难移”之说。可是,实践证明,性格虽然是父母给的,但是,生活中确有很多人通过高等教育、心理辅导或宗教信仰的熏陶之后,其性格特征也是可以改变的,比方说,性急的人可以变得慢一点;小气的人可以变得大方一些;固执的人可以变得开朗一些。总之,好的性格可以助人一帆风顺,事业有成;相反,不好的性格常常使人多愁善感,疑心重重,忧郁寡欢,妒贤嫉能,甚至积劳成疾,英年早逝。所以,奉劝性格固执、忧郁孤独、心胸狭隘的人,一定要把自己的性格改一改,尽量变得开朗活泼,大方热情,做到善动脑筋,谨慎做事,广交朋友。只有这样,才能在生活中立于不败之地,幸福快乐,事业有成。心情好了健康就会好,人的身体健康了心情也就会好一些,这就是人们常说的性格与健康的互动关系。



四、血型与健康的关系

有人可能要问：血型与性格有关吗？回答是肯定的，现在医学研究证实，血型不但与性格有关系，而且与健康的关系也很密切。

通常情况下，人的血型共分为四型，即 A、B、O 和 AB 型。其中，A、B、O 型 3 种血型最为普遍，AB 型较为少见。研究血型的专家认为，不同的血型有不同的性格特征。例如，O 型血的人，个性直爽，为人诚实，有话直说，平易近人，乐于助人，大公无私。可巧合的是，O 型血从生理上讲，属于万能血，即该型血液可以输给其他任何一种血型的人，所以有人又把 O 型血称之为风格血。相反，AB 型的血液却比较“自私”，因为它不能输给其他任何血型的人，却可以接受任何血型的血液，故有人将其称之为“自私型”；从性格特征上看，这种血型的人和 A 型血的人极为相似，其性格特征为：心胸狭隘，爱生闷气，嫉妒心强，不愿帮人，但这些血型的人，事业心很强，工作认真，总想胜人一筹，一件事没做完，又想做另一件事，其结果，常常因劳累过度、积劳成疾而过早逝去。再就是 B 型血，其性格特征介于 O 型和 A 型之间，脾气不急不躁，处事低调，为人厚道，性格开朗，善于保养身体。总之，这 3 种血型的性格特征差异非常





科学养生三大法宝

大,虽说不是 100% 的准确,但相信大约 70% 的血型性格特征与现实生活中的情形相吻合。为了研究性格与血型,以及血型与疾病的关系,美国心脏病专家叶·格森曼等分析了血型性格与心脏病的关系。提出“A”型性格的人群比较容易患高血压病、冠心病,这种血型的人多数表现为雄心勃勃,好胜心切,工作认真,不会休息,精神压力大,易发脾气。所以,现实生活中 A 型血的人群容易罹患心血管疾病而过早死亡,这已成为全世界各种疾病死亡率的首位。近年来医学专家还发现,性格内向、经常压抑自己的愤怒和不满的人易患重病和癌症;性格忧郁的妇女比性格开朗的妇女易患乳腺癌。美国有位医学家将 45 名个性不同的大学生分为 A(性格文静)、B(活泼乐观)、C(暴躁、喜怒无常)3 组。观察 30 年后发现, C 组患癌症、高血压病、心脏病者占 77.7%,而 A 组为 25.2%,B 组为 26.7%,3 组比较 C 组与 A 组差异非常显著,而 A、B 组间的差异却不大。以上调查结果表明,血型不但与性格关系极为密切,而且还影响人类的健康和寿命,尤其 A 型血的人群,其罹患心脑血管疾病发病率增高及过早残疾的一部分原因是由于性格不好所造成的。

大量的事实证明,培养良好的性格,讲究心理卫生,保持心情舒畅对于人类的健康保健具有非常重要的意义。好的性格不但对健康有益,而且对于家