

激烈的社会竞争
高负荷的工作压力
现代的社会人
生活不再轻松
用最新的养生理念
为自己打开一扇缓解压力的门
把握人生健康快乐之法

养生文化 大讲堂

百科知识大讲堂 充实智慧的储备库

下卷

养生新概念

YANGSHENG WENHUA

DAJIANGTANG

◎ 李波 编



内蒙古大学出版社

养生文化 大讲堂

百科知识大讲堂 充实智慧的储备库

下卷 养生新概念

◎ 李波 编

内蒙古大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生新概念 / 李波主编. — 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009.4

(养生文化大讲堂)

ISBN 978-7-81115-627-0

I. 养… II. 李… 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048677号



书 名: 养生文化大讲堂

主 编: 李 波

责任编辑: 石 斌

封面设计: 子 时

出 版: 内蒙古大学出版社

呼和浩特市大学西路235号 (010021)

发 行: 全国新华书店

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 715 × 1020 1/16

印 张: 48

字 数: 680千字

版 期: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-81115-627-0

定 价: 78.00元 (全三卷)

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系

目录

第一讲 现代养生原则

健康在于中和 2

东方人讲究中和/动静中和

低温长寿 3

低温对生命有利/低温长寿的原因/
降低体温的方法

微循环要健康 4

微循环/健康同微循环相关

亚健康的应对 6

运动养生法/心理养生法/生活养生
法/饮食养生法/针灸与按摩养生法
/药物养生法

健康的灵丹妙药 8

免疫力/生活规律

膳食在于平衡 10

平衡的膳食/营养素的比例/食物品
种的搭配/消化和吸收/科学安排一
日膳食

进补，因人而异 12

胎儿进补/儿童进补/青少年进补/
中年人进补/老年人进补/胖子进补
/瘦人进补/体力工作者进补/脑力
工作者进补

进补，因时不同 16

四季不同/春季进补/夏季进补/秋
季进补/冬季进补

肥腻不如清淡 22

饮食清淡/蔬菜可助消化/蔬菜可助减
肥/蔬菜可排胆固醇/蔬菜可以抗癌

限食与素食 26

限食可以延缓衰老/素食并不一定
长寿

补药养生原则 28

预防为先/对症施补/审症施法/因
时制宜/因人制宜/食药并举/补泻
结合/补药禁忌

心理新疗法 30

好心情才长寿/身心松弛法/呼吸调
节法/自我调整法/静思冥想法/催
眠疗法

气功养生 35

气功功效/气功流派/气功“三调”



音乐养生 37

音乐的功能/音乐治病原理/音乐能让人长寿/音乐养生法

“返祖”养生 39

“达尔文”养生学/“返祖”疗法

第二讲 不同体质不同摄生

阴阳平衡 42

身体阴阳/阳气/阴气

不同体质不同阴阳 43

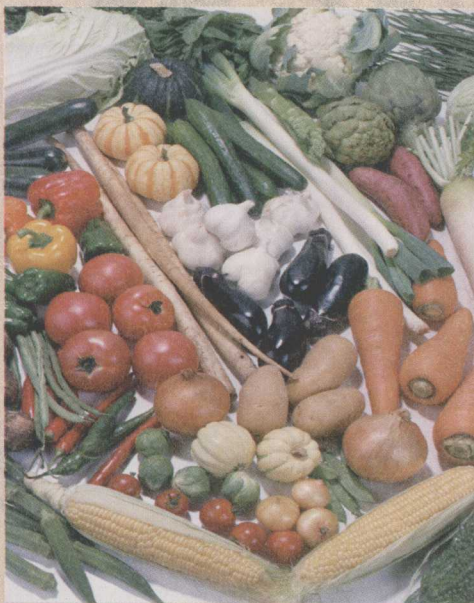
阳虚体质/阴虚体质/阴阳两虚

阴虚体质养生 44

阴虚则热/导致阴虚的原因/养阴的方法

阳虚体质养生 45

阳虚则寒/导致阳虚的原因/养阳的方法



阳盛体质养生 47

阳盛则外热/阳盛体质调养

血淤体质养生 47

血淤则运血不畅/血淤体质调养

痰湿体质养生 48

痰湿则体胖倦怠/痰湿体质调养

血虚体质养生 49

血不载气则体虚/血虚体质调养

气郁体质养生 49

气郁则身心不畅/气郁体质调养

晦涩体质养生 50

晦涩者多面黑/晦涩体质调养

腻滞体质养生 50

腻滞质多懒动/腻滞体质调养

燥红体质养生 51

元阳不足多燥红/燥红体质调养

迟冷体质养生 51

迟冷者喜热怕冷/迟冷体质调养

倦光体质养生 52

倦光则面色苍白/倦光体质调养

第三讲 不同年龄不同养护

少儿保健 54

少儿的生理特点/少儿健康标准/少儿保健要点/早期教育保健/父母必知/引导少儿做运动/培养良好习惯

青少年养生保健 61

生理特点/心理特点/断奶期心理/饮食调养/体育锻炼/摒弃生活恶习



中年养生保健 66

生理特点/心理保健/呵护中年健康
/中年性生活

妇女要懂得自爱 70

生理特点/经期保健/孕期保健/产
褥期保健/哺乳期保健/更年期保健

老年健康话养生 76

生理特点/精神调养/人到老年话饮
食/运动健康/谨慎起居

第四讲 不同官能不同保养

五官养生 82

眼睛是全身的镜子/眼睛养生常识/
耳是身体的天鼓/耳朵养生常识/鼻
子是肺脏的外候/鼻子养生常识/鼻
出血/红鼻子的养护/口腔是人体的
门户/口腔养生常识/养护嘴唇常识
/咽唾养生法/舌头是人体的晴雨表
/巧动舌头养生法

毛发的养护 97

头发的中医保健/眉毛决不能拔/体

毛不该遭“杀戮”

面部皮肤保养 103

面部皮肤为何衰老/正确洗脸/面部
按摩/膳食让脸更健康/药膳改善脸
部疾患/气功养颜

五脏六腑 107

一年之际要养肝/烈日炎炎要养心/
长夏难熬要养脾/秋风萧瑟要养肺/
冬日之光要养肾/胃贵在养胃气

四肢保健 115

上肢养生/纤纤玉手轻松拥有/下肢
运动至关重要/人老脚先衰

第五讲 不同季节不同营养

春季营养调配 122

温补阳气的食物/多吃甜,少吃酸/
最适宜的蔬菜/春季补品粥

夏季营养调配 133

清热利湿的食物/多吃辛,少吃热/
要补充营养/最适宜的饮料/夏季消
暑粥/夏季营养卫生

秋季营养调配 142

滋阴润燥的食物/多吃酸,少吃辛/
最适宜的药膳/秋季润燥粥

冬季营养调配 150

温热补阳的食物/多吃苦,少吃咸/
最适宜的火锅/冬季御寒粥

第六讲 不同情绪不同调养

精神危机 162

什么是精神危机/群策群力,达成共识

压抑心理 163

什么是压抑心理/压抑心理如何产生/自我警示,正视荣辱

紧张心理 164

什么是紧张心理/放松心弦,消除紧绷

虚荣心理 165

什么是虚荣心理/虚荣心理如何产生/虚荣心理的特点/自我警示,正视荣辱

吝啬心理 167

什么是吝啬心理/吝啬心理如何产生/吝啬心理特点/关闭心灵小气的阀门

怀旧心理 168

什么是怀旧心理/怀旧心理如何产生/走向现实,抛开梦幻

空虚心理 169

什么是空虚心理/空虚心理如何产生/磨练意志,自强不息

逆反心理 171

什么是逆反心理/逆反心理如何产生/告别荒谬,拨乱反正

狭隘心理 172

什么是狭隘心理/打通狭隘的死胡同

羞涩心理 174

什么是羞涩心理/羞涩心理如何产生/掀起羞涩的“盖头”

浮躁心理 176

什么是浮躁心理/浮躁心理如何产生/脚踏实地,求真务实

邪恶心理 177

什么是邪恶心理/找到生命的善

应对失眠 178

什么是失眠/失眠如何产生/进入梦乡的秘诀

应对焦虑 180

什么是焦虑/焦虑如何产生/莫要杞人忧天

应对悲观 181

什么是悲观/吹散阴云,重见阳光

应对挫折 182

什么是挫折/挫折如何产生/风雨之后见彩虹

应对孤独 184

什么是孤独/孤独如何产生/打破与世隔绝的心门

应对自闭 185

什么是自闭/自闭的表现/冲破自闭的樊篱

应对抑郁 187

什么是抑郁/抑郁的症状/多点阳光,多点快乐

应对自卑 188

什么是自卑/自卑如何产生/驱除自卑的灵丹妙药

应对逃避 190

什么是逃避/逃避如何产生/摆脱逃避的沼泽

应对恐惧 190

什么是恐惧/恐惧如何产生/跨越恐惧的鸿沟

应对偏执 192

什么是偏执/偏执的表现/不妨换个思维

应对自恋 193

什么是自恋/自恋型人格特征/恋自己,更要恋别人

情绪不稳 195

什么是情绪不稳/放松放松再放松

婚姻危机 197

什么是婚姻危机/婚姻危机如何产生/分清利弊,重新振作

第七讲 不同时令不同性养生

春季性养生 200

立春性生活/雨水性生活/惊蛰性生活/春分性生活/清明性生活/谷雨性生活

夏季性养生 206

立夏性生活/小满性生活/芒种性生活/夏至性生活/小暑性生活/大暑性生活

秋季性养生 210

立秋性生活/处暑性生活/白露性生活/秋分性生活/寒露性生活/霜降性生活

冬季性养生 216

立冬性生活/小雪性生活/大雪性生活/冬至性生活/小寒性生活/大寒性生活

附录

附录一 古今养生箴言 221

运动箴言/精神箴言/饮食箴言/因时箴言/起居箴言/惜精箴言/气血箴言/其他箴言

附录二 古代养生要诀 228

精神养生要诀/生活养生要诀/休闲养生要诀/起居养生要诀/饮食养生要诀/运动养生要诀

附录三 民间养生谚语 233

运动谚语/精神谚语/饮食谚语/起居谚语/中药谚语/其他谚语

附录四 养生禁忌大全 238



第一讲 现代养生原则

现代生活新观念让人们在对待自身的健康方面，态度有了大的改变。希望健康，希望长寿，这是人们热爱生活的表现。

随着生活水平和知识文化水平的提高，这种追求会越来越强烈。但是由于每个人的体质、年龄、官能、心理和各自生活实践的不同，养生原则也应该在动形、调气、养神、营养等方面各有侧重。此外，现代科学养生也告诉我们在寻找健康时要注意分析、辨别。





健康在于中和

东方人讲究中和

世界是这样的美好，生活是如此的幸福，谁不想多活几年？谁不想健康地活着？俗话说“富而思寿”，现在人们健康长寿的愿望更加强烈了。要健康长寿就必须养生，而且要科学地养生。懂这种道理的人愈来愈多了，每个人都在寻找科学养生的根据，以便指导自己的养生实践。

世人皆知，周总理精力过人。有人以为他常吃什么山珍海味。上世纪60年代末，他已届七十高龄，来华

的国际友人问他有什么长寿的“养生秘诀”，他答：“我是一个中国人，只是按我们东方人的习惯生活。”

动静中和

目前，东方养生保健模式已为世人所瞩目，它与西方养生保健模式相比有许多特点和优势。其中最精华的部分便是中和养生。量变可引起质变，质与量的统一即“度”，故中和养生的关键是一个“度”字。

举个例子：关于动静之争，“动派”可罗列出许多动的好处，“生命在于运动”是其最大的立论。但这句话究竟是什么意思，若说

生命离不开运动，那么生命也离不开静止，如吃饭、睡眠……，能否提出“生命在于吃饭”、“在于睡眠呢”？

有人提出“生命在于静止”与之抗衡。“静派”也列出许多静的好处，认为人生关键在于元气，元气与生俱来，要“节约”使用，这只有静才可达到。两派各有论据，各有专著，也都发表了大量科普文章。

养生者偶尔看到一两篇关于动派观点的文章，便认为其言之凿凿，切实可信，于是便身体力行地实践起来，并加上自己的体会——误以为动得愈多愈好。然而，许多疾病都来自这种“运动过度”症。过度运动非养生之法，只是为了竞技才使然。此时，“静”派的言论出来了，许多人又误认为愈静愈好，瑜伽、气功不都讲究一个静字么？知足常乐，恬淡虚无更是静的较高境界，于是便一点不动了。静多了又导致“运动不足”症。

世界卫生组织指出：运动不足是“现代文明病”（癌症、心脑血管病、糖尿病、老年痴呆症等）的一大根源。许多人都因为认识的偏颇，导致一面过度，另一面不足，及至发生了偏差，又会走向它的反面。这种“折腾”养生法在当前是屡



中庸养生讲究不及不过，凡事不及固然不好，过了也不好，过犹不及。

养生知识一箩筐

动、静并不是绝对排斥的，动派实质上并不排斥静，静派实质上也不排斥动。

见不鲜的。

那么究竟是选择动，还是选择静呢？鱼和熊掌可以兼得吗？似乎二者不可兼得，不是“舍鱼而取熊掌”就是“舍熊掌而取鱼”。其实，撇开这些理论不问，从生活常识出发，生命既不可不动，也不可不静。事物都是既动又静，动极必静，静极必动。生活中的养生既要动又要静。

由上可见，养生者尽可置争论于不顾，只掌握中和理论，找出自己的“动静结合”点。这是因为每个人都有自己的动静度，跑一百米对一个运动员来说简直是小菜一碟，无异于静；但对一个久病虚弱者，一个耄耋老人则无异于大动，难以承受。但久病虚弱者康复后跑一百米，开始可能觉得累，天长日久又变得轻而易举了，他的动静度也随时间而改变。那么究竟动到什么程度适合呢？其实这并不难把握，即运动到你感到心身舒服，此时的“运动量”对你可能是最合适的，但照此动下去，你可能又感到动得不够了，便可加大一点运动量。

低温长寿

低温对生命有利

来自美国、日本、英

国等国的医学报告均指出，在长寿学的研究中，降低人的体温确有延年益寿的作用。生活在寒带的人平均寿命比生活在热带的人长10~30岁，前者每10万人口百岁老寿星的数目是后者的十几倍甚至几十倍。在格鲁吉亚，总人口约500万人，然而百岁以上者竟有2000人之多；我国的百岁老寿星也大多在比较寒冷的西北地区，他们都得益于寒冷

的环境而长寿。某些植物种子在1℃下贮存十余年甚至百年后仍可发芽生长；人的血液在常温下贮存很快腐败，在4℃的血库中可保存2~3周；断肢再植病例中，断肢必须冷藏才不致坏死；冬眠动物经过数九严寒之后，第二年开春后就重新活跃起来。上世纪40年代，前苏联有关人员在北极某地施工时，发现一只5000年前被冻成冰石样的蜥蜴，把它放在阳光下，它竟奇迹般地复苏并



低温对生命的延续有很大好处。

存活了两天。

低温长寿的原因

研究指出，体温与基础代谢率有密切关系。体温下降，代谢率也相应下降，当体温降至30℃时，人体代谢率可降低一半，机体的氧消耗量仅为正常的50%。在长寿学的研究中，有一种“生活能”消耗学说，即每个人都有自身特定的生活能，此能一旦释放完毕，生命即告结束。为了长寿，必须让生活能缓缓释放。专家指出，若能将人的体温降低2~3.5℃，人的寿命可由目前的70岁延长到150岁。美国更有学者正在设

计一种“速冻冷床”，希望借此将体温降低至22℃左右，如获成功，人可以活到200岁。

日本生命科学研究所研究发现，在人类的遗传基因中，可能存在冬眠的因素，目前已有公司投资10亿日元做进一步的研究，以揭示冬眠的奥秘。一旦冬眠技术成功之后，就能安全地使人冬眠，冬眠数十年甚至数百年。比如某人患了绝症，目前医学尚不能治愈，那么可将他冷冻起来，进行冬眠，一旦特效药问世，再进行复苏给予治疗，就可在将来治愈绝症，也延长了寿命。

降低体温的方法

至于如何延长人们的寿命，可以用降低体温的方法，而不一定进行冬眠。美国生物化学家时特鲁博士试制了一种冰柜，或者叫特制冷房，可使人的体温降至15℃左右，每晚在冰柜睡觉，次晨冰柜会自动升温，升至37℃，人可以照常生活、工作。

微循环要健康

微循环

微循环是血液循环系统中最基层的单位。人体血液

流经动脉的末梢端（细动脉），再流到微血管（毛细血管），然后汇合流入静脉的起始端（细静脉）。这种在细动脉和细静脉之间的微血管里的血液循环，称为微循环。

在医学上，淋巴液和组织液的循环也叫微循环，但通常所说的微循环是指血液微循环。微血管很细，大约为一根头发丝的1/20，肉眼看不到，要借助显微镜才能观察到它及其变化。微血管只有一层内皮细胞，管壁极薄，约为一张普通纸厚度的1/100，血液中的小分子物质从血管壁渗出渗入。微血管很长，总长度有96558千米，交织成网，分布全身，由它在体内进行物质交换。微循环正常与否，直接关系到细胞的新陈代谢，因而对生命活动起着重要作用。

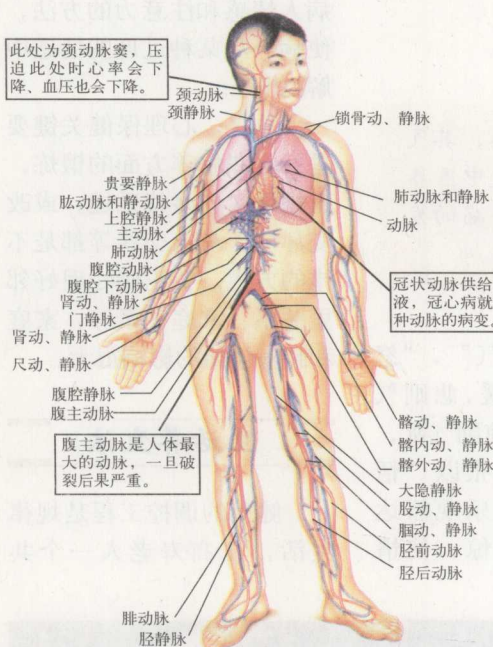
微循环的基本功能是给细胞供血、供氧、供给能量和营养物质，带走对人体有害的肌酸、乳酸和二氧化碳等代谢废物，保持良好的内环境和保证正常生命活力。此外，微循环还起着“第二心脏”的作用。因为仅靠心脏的收缩力是不可能将心脏内的血液输送到组织细胞内的，必须有微血管再次调节供血，才能将血液输入组织，而且微血管供血的节律运动与心跳并不同步，所以，微血管事实上成了“第

养生知识一箩筐

目前国外已有不少志愿者开始睡冰柜。尽管这一新技术的效果还待实践证实，但人们对睡冰柜可长寿已经充满了信心。

寒带低温环境中的人之所以长寿，就是因为环境温度低，生活能释放较慢。





此处为颈动脉窦，压迫此处时心率会下降，血压也会下降。

冠状动脉供给心脏血液，冠心病就是指这种动脉的病变。

腹主动脉是人体最大的动脉，一旦破裂后果严重。

中医学家认为人体衰老是由于气虚血淤所致，提倡用活血化瘀的方法，来延缓衰老。活血化瘀疗法实质上是促进活跃微循环，来促进人体的健康长寿。

二心脏”。

健康同微循环相关

微循环障碍如果发生在神经系统，就会使脑细胞供血、供氧不足，引起头痛头晕、失眠多梦、记忆不好甚至中风；微循环障碍如果发生在心血管系统，使心脏细胞营养不足，就会发生胸闷、心慌、心律不齐、心绞痛甚至心肌梗塞；微循环障碍如果发生在呼吸系统，就会气短、憋闷、咳嗽、哮喘、重者呼吸骤停；微循环障碍如果发生在消化系统，会使胃肠功能减弱、紊乱，

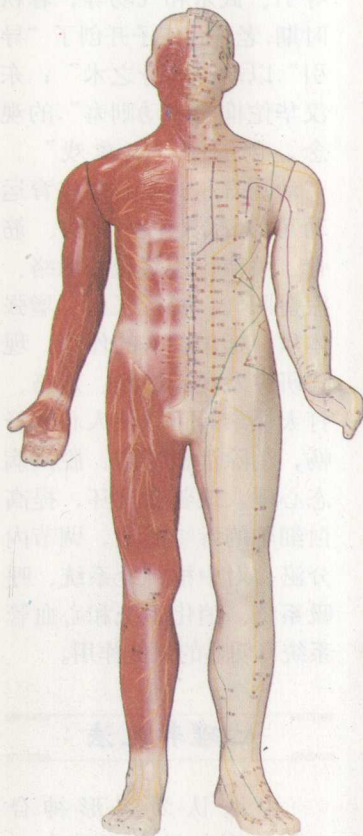
引起胃肠道疾病。其他脏器、肌肉和骨骼、关节等，都可能出现微循环障碍而发生病症。

微循环障碍直接影响着延年益寿。随着年龄的增长，微循环功能会逐渐下降，据测定，50~59岁时最为突出，70岁以后下降速度相对减缓。

生理上的退行性变化，造成一定程度上的病理改变，使血管的灌流不足，促使其功能障碍加重，最终导致人体衰老的急剧来临。因此，人到老年，要特别注意加强自我保健，改善微循环，以利健康益寿。

近年来的高新科技产品——微元生化纤维及其制品，提供了促进微循环的新途径。从实验研究到临床观察，这种纤维所制作的纺织品，都能扩张小动脉，加速血流速度，显著改善机体的微循环。其机理是此种纤维制品在常温下可产生3~8微米的远红外线，此种波长的

远红外线对人体细胞有活化作用，使人体细胞处于生机勃勃的内环境中。另外，它把含有多种微量元素的活性物质，融入在纺织品中，当穿戴在身上时，能自动吸收人体散发的热量及周围环境的辐射而转换成人体所需的生物能并作用于人体，从而激活细胞活力，改善人体微循环以达到保健和治疗作用。



在长寿的诸多因素中，良好的微循环功能是最基本的生理条件。微循环功能良好的人，身体一定是健康的，也必定会长寿。



亚健康应对

中医的“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，“不治已病，治未病”等理论，就是中医养生学的理论基础。运用中医养生方法来预防疾病的发生，远离“亚健康”状态。

运动养生法

中医传统的运动保健有导引、武术和气功等，春秋时期，老子与庄子开创了“导引”以动“养身之术”；东汉华佗推崇“动则寿”的观念，创编了“五禽戏”。“动则寿”的核心是体育运动可以活动一身肌肤、筋骨、关节，达到疏通经络、振奋阳气、畅行气血、增强体质、延年益寿的作用。现代研究发现：慢跑、走路、打太极拳等可以使人心情舒畅，消除消极情绪，脱离病态心理，改善微循环，提高白细胞的吞噬能力，调节内分泌，对中枢神经系统、呼吸系统、消化系统和心血管系统有明显的保健作用。

心理养生法

中医认为“形神合一”。形与神在生理上、病理上都是相互作用的。神情之伤是形体病变发生的先导。因此，中医非常重视心理的养生保健。认

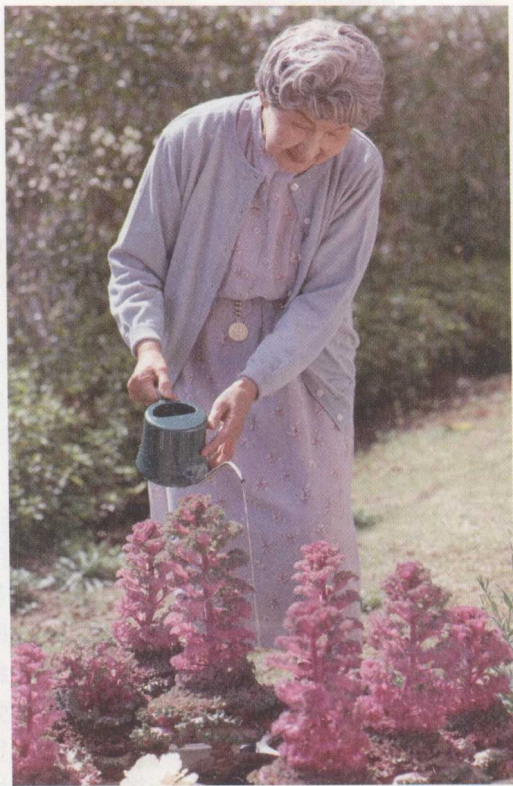
为“百病皆生于气”，“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，主张以“恬愉为务”。保持乐观豁达的心情，荣辱不惊，使情感波动不过于激烈，保持气血调畅，脏腑功能不受影响。如果出现心理平衡失调，也可以采用“五志相胜”学说中的以情胜法，譬如“怒胜思”，有人思虑过度而不能解脱，医者可以用行为或其他方法激怒，使他的情感发生变化，从过度思虑中解脱出来。还可以采用移情易性法，即是转移

病人情感和注意力的方法，使病人从某种过度的情感中解脱出来。

总之，心理保健关键要进行自我修养方面的锻炼，正视现实、多找乐趣，或改变环境、与人交谈等都是不错的方式。要正确处理好邻里关系、家庭关系等，家庭和睦对情绪的影响很大。

生活养生法

健康的调控工程是规律生活，凡高寿老人一个共



要达到心理平衡，就要提高自我调控能力，培养自己的兴趣爱好，淡化和松弛自己的情绪。



百合地黄汤中的百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，用来治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。

同的特点就是生活规律，使自己的生物钟与大自然周而复始的生息变化规律和谐合拍。中医在几千年前就告诉我们生活起居要有规律。如：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”告诉我们人的寿命长短决定于自己是否保护自己，是否遵循自然规律，是否能杜绝不良的生活方式。

饮食养生法

“民以食为天”，饮食对于人非常重要。但饮食过多，超过人体负荷，又可以发病。中医认为“饮食自倍，肠胃乃伤”；“高粱之

变，足生大疔”。在这里说饮食保健有两层意思：一方面是饮食要有节制，要适度，不可过多，要有科学性，要讲究营养的合理搭配，要遵循早餐

吃好、中餐吃饱、晚餐吃少的原则，保证身体必须的营养和能量就够了，不要过量。另一方面，还可以根据亚健康人群中的不同类型，做一些食疗、药膳，既可食用，又可治病。在饮食保健方面，很重要的一点是要注意保持大便通畅。

“出入废则神机化灭”，不能光注意摄入，还要注意排出，尤其是老年人，一定要注意养成定时大便的习惯。

针灸与按摩养生法

中医经络学说是针灸与按摩的理论基础。经络是人

体内脏与体表联系的通路，它能运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯通上下。经络具有传导感应、调节气血、调节虚实等功能。针灸、按摩是通过刺激经络和腧穴，调节脏腑组织功能，泻其有余，补其不足，促使人体气血流通，阴平阳秘。现代有很多健身操，很多保健按摩器的出现，说明利用按摩进行保健已被人们广泛接受，并证实对亚健康状态的防治作用是切实有效的。平时也可以经常按摩或艾灸足三里、太阳、风池、大椎等穴位，可以起到健脾和胃、强身健体、醒脑开窍、增强记忆力等作用。

药物养生法

亚健康状态经过自身的调节与保健，有一部分人可以调整恢复，还有一部分人必须用药物辅助治疗才可以恢复健康。中医认为亚健康状态总的病机是由于诸多因素而使脏腑气血功能失调，阴阳失却平衡，或者继发于内生的痰、湿、淤血、火等

古今养生箴言

冬不欲极温，夏不欲穷凉。——《千金方》



病邪进一步耗伤正气所致。根据中医辨证论治原则，可以采用以下八种治法：

疏肝理气法 适用于情志不遂，肝气郁结而致胸闷、胁痛、情志抑郁，或心烦、失眠，或咽中如炙，或胃脘胀痛、噎气吞酸；妇女则出现月经不调、乳房作痛有块、痛经等；舌淡红、脉弦。可选用逍遥散、四逆散、柴胡舒肝散等。

健脾宁心法 适用于过度思虑，劳伤心脾，或脾虚失运、气血亏虚而致失眠、多梦、健忘、眩晕、神疲乏力、气短自汗、纳呆、溏便；女子则月经量少、色淡，或淋漓不净等；舌淡苔白、脉细弱。可选用归脾汤、六君子汤、天王补心丹等方。

健脾化湿法 适用于饮食不慎，脾胃受损，或脾虚失运，水湿内停，聚湿为痰，痰湿内蕴，脾胃升降失调而致眩晕、耳鸣、恶心、呕吐，或头昏、头重、胸闷、脘痞、食少、纳呆、溏便、四肢困重、嗜睡、乏力，舌质淡、苔腻、脉濡或滑。可以选用二陈汤、半夏白术天麻汤、三仁汤、藿朴夏苓汤等。

滋肾平肝法 适用于终日烦劳过度，肾精暗耗，阴不制阳而致眩晕、耳鸣、头痛且胀、面部潮红、情绪易躁易怒、失眠多梦、口苦心烦、生气则头晕头痛加重，舌红、苔

薄黄、脉弦。可以选用杞菊地黄汤、天麻钩藤饮。

安神定志法 适用于因工作或学习压力过大，情绪过度紧张而致心悸、多梦、时易惊醒、遇事易惊、情绪紧张、终日惕惕，舌淡脉弦细。可以选用酸枣仁汤、安神定志丸等。

温阳益肾法 适用于劳损过度，或房劳伤肾致下元亏损，命门火衰出现畏寒肢冷、神疲乏力、腰腿酸软、夜尿频数、阳痿遗精、性欲下降，脉细舌淡。可以选用金匱肾气丸、五子衍宗丸、右归丸等。

滋阴清热法 适用于气郁日久，化火伤阴致形体消瘦、五心烦热、失眠多梦、咽燥口干、潮热多汗等，脉细数、舌红少津。可以选用百合地黄汤、六味地黄汤、大补阴丸等。

活血化淤法 适用于脏腑功能失调，气血不和而致淤血内停，表现为头痛、身痛、胸痛、腰痛等，痛处不移，面色暗；女子经期延长或痛经，舌质

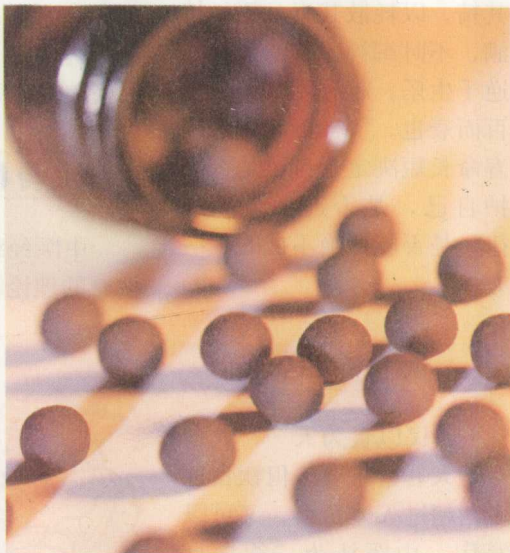
暗或有淤斑；脉细涩。常常选用桃红四物汤、当归芍药散、丹参饮、身痛逐淤汤等。

健康的灵丹妙药

免疫力

免疫力是人体对疾病的抵抗力。人们若想健康长寿，必须保护和增强自身免疫力。因为，诸多老年病，如高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病、肿瘤、各种感染等莫不与身体免疫功能降低密切相关。中老年人提高自身免疫力应从以下方面入手。

合理营养是基础 人体免疫力与合理营养相辅相成，其中蛋白质不仅是生命的基础，而且也是免疫系统



免疫力是健康的灵丹妙药。

的主要组成部分。老年人补充蛋白质应适量,其中应有一定量的优质蛋白质(如酪蛋白)。每日补充蛋白质大约为70~80克,优质蛋白质应占一半为宜。

充足睡眠是“天然补药” 高质量的充足睡眠,可减少脑细胞消耗,延缓各种器官衰退和老化,使人体免疫力增强。老年人每天应按时休息,早睡早起,每天睡眠时间以7~8小时为宜。除此以外,应养成午睡习惯,以补充夜间睡眠不足。

适度运动抗衰老 生命在于运动,适度运动对老年人更有重要价值。它可使身体免疫细胞增殖,增强机体抵抗病原体能力,减少受感染机会。老年人应选择力所能及的体育锻炼项目,如散步、慢跑、体操、打太极拳等。长期坚持,必有益处。

情绪乐观大有裨益 医学研究证明,乐而忘忧的老年人,体内抗体——免疫球蛋白A明显高于多愁善感的老年人。乐观情绪能充分调节机体神经、内分泌、心血管系统功能,对身心健康大有裨益。除此以外,心胸豁达还有助于战胜疾病,提高疾病治愈率。与其相反,情绪悲观、不善于对待生活挫折者,会严重损伤机体免疫功能,容易患神经衰弱、消化性溃疡、脑血管病、癌症等多种疾病。

生活规律

现代医学认为,人的生长、发育与衰老受生物钟控制。生物钟可以使人体的生命活动按一定的周期变化。因此生活规律十分重要。从生理学角度讲,人类大脑在体内已成为各种生理活动的最高调节器官,而大脑的基本活动方式

是条件反射。这种条件反射是个体在生活过程中获得的,并且需要一个逐步建成的过程,这一过程的建成与生活规律有关。有规律的作息制度可以在大脑神经中枢建立良好的条件反射。当人们得到适当的食物,并且劳逸结合较好的时候,这种有规律的生活促进了条件反射的形成,一系列条件反射又促使人体生理活动有张有弛,功能稳定,富



我国人民一向以杂食为主,并注重调味、烹调方法和食品的多样化。

有节律性,使生物钟能够保持正常的周期,人体就会感觉到精力旺盛,否则就可能产生种种疾病。所以,养成有规律的生活习惯是保证健康长寿的因素之一。大量调查资料表明,凡是生活规律、勤劳而又能劳逸结合的人,不仅工作效率高,而且健康长寿。

古今养生箴言

不欲起晚,不欲多睡。
——《抱朴子》