

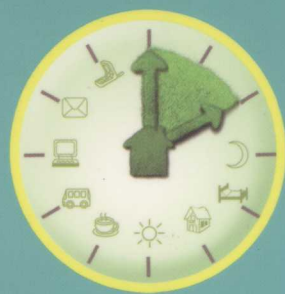
QINGSONG

现代健康养生百科

YUANLI

智者防患于未然，上工治病在未萌

JIMANXING BING



健康门里，
疾病门外

健康的身体来自科学的生活方式，只有懂得了保健养生之道，提前做好预防，才能够抵制疾病的发生，远离“亚健康”，快乐生活。

轻松远离 急慢性病

——治病不如防病

郭凯旋◎编著

求医不如求己，治病不如防病，一部最新升级版的疾病“防火墙”！

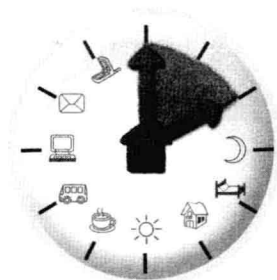
你常常感觉到疲劳吗？你常常感觉到自己“虚”吗？

国医大师为你打造一套身心健康疗法，
让“心有余而力不足”从此远离你！

珠海出版社

智者防患于未然，上工治病在

QINGSONGYU
JIMANXING BING



轻松远离 急慢性病

——治病不如防病

郭凯旋◎编著

求医不如求己，治病不如防病，一部最新升级版的疾病“防火墙”！

 珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松远离急慢性病:治病不如防病/郭凯旋编著.

—珠海:珠海出版社,2010.6

(现代健康养生百科/韩海主编)

ISBN 978-7-5453-0369-8

I. ①轻... II. ①郭... III. ①急性病—防治②慢性病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 087321 号

轻松远离急慢性病

主 编:韩 海

编 著:郭凯旋

责任编辑:潘杜鹃

装帧设计:天下书装

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话:2639330 2639344 2939345 邮政编码:519000

网 址:www.zhcbbs.net

E - mail:zhcbbs@zhcbbs.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:80 字数:910 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5453-0369-8

定 价:149.00 元(全五册)

版权所有 翻印必究

(本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换)

前言

活在这个世界上,身体强健成为所有人的最大愿望和追求,而这也是每个人活出自身价值、活出意义的最基本保障。

每个人都希望自己能够拥有健康的体魄,但是疾病总是在毫不在意的时候突袭而来,甚至威胁到一个人的生命。而这时候的人们最容易陷入无望的恐慌之中,大部分的人们都选择将自己的命运交给现代科技和先进的医疗手段。这时候,外在的力量总是很容易左右一个人的命运,医院也越来越成为现代社会人的依赖。然而可惜的是,医院并不能让人起死回生,白衣天使们也不是个个都是妙手回春。人们在享受着先进的医学技术和文明带来的福利的同时,却也遭受着各种医药的毒副作用,令人猝不及防的医疗事故带来的伤害,以及让人难以承受的高额医药费。

那么究竟有什么办法能让我们都远离疾病,不再依赖医院呢?

古代的先人们说过:“上工治未病。”也就是说,只有加强医学保健知识方面的学习研究,坚持预防为主,培养良好的个人卫生素养,才能保证作为人的个体少受疾病的侵害。

本书从两部分下手,第一部分着重介绍了各种自然养生之法的原理和方法;第二部分分为八章,挑选了较为典型的常见急慢性疾病作为介绍,并针对每种疾病都提出了预防、治疗和养护的方法,如民间偏方、营养食疗、推拿养生、运动养生以及各种特殊疗法等。

对于容易感染疾病且易久病不愈的人们来说,这本书无疑是一本关乎生命的大礼。本书内容科学、语言通俗易懂,是一本实用性较强的必备用书,能够为那些关注自己生活、关爱自己身体的朋友们,提供查阅和参考的机会。



上篇:急慢性病预防养生术

第一章 起居养生术 /1

合理睡眠	2
起居有常	3
劳逸适度	3

第二章 食疗养生术 /4

饮食养生的原则	4
饮食养生的内容	5

第三章 沐浴养生术 /7

沐浴养生的方法	7
沐浴养生的原则	9
沐浴养生的宜忌	10

第四章 运动保健术 /11

运动养生的原则	11
运动养生的要点	13

第五章 娱乐保健术 /15

颐神养性的音乐	16
舒缓情绪的歌咏	18
健美修身的舞蹈	18
延缓衰老的弈棋	19



媲美气功的书画	19
---------------	----

第六章 中医保健术 /21

推拿养生的作用	21
推拿的常用手法	22
推拿的注意事项	24

下篇:常见急慢性病的防火墙

第一章

常见急慢性疾病症状的防火墙 /26

发热的防治	26
咳嗽的防治	31
头痛的防治	34
疲劳的防治	38
眩晕的防治	41
呕吐的防治	45
口臭的防治	47
腹泻的防治	50
鼻出血的防治	55
中暑的防治	57

第二章

常见急慢性循环系统疾病的防火墙 /61

高血压的防治	61
低血压的防治	65
心律失常的防治	68
心绞痛的防治	71
高血脂的防治	75
贫血的防治	79
心肌梗死的防治	82



脑中风的防治	86
痛风的防治	92
糖尿病的防治	95
肥胖症的防治	101
失眠的防治	107
神经衰弱的防治	114

第三章

常见急慢性消化系统疾病的防火墙 /120

消化不良的防治	120
细菌性痢疾的防治	124
消化性溃疡的防治	128
便秘的防治	132
胆囊炎的防治	138
胆结石的防治	140
胰腺炎的防治	143
肝炎的防治	146
肝硬化的防治	151

第四章

常见急慢性外科疾病的防火墙 /155

痔疮的防治	155
骨质疏松症的防治	158
肩周炎的防治	162
颈椎病的防治	165

第五章

常见急慢性生殖泌尿系统疾病的防火墙 /169

肾结石的防治	169
急性肾炎的防治	171
阳痿的防治	174
泌尿系统感染的防治	178

前列腺肥大的防治	180
----------------	-----

第六章

常见急慢性五官、皮肤科疾病的防火墙	/183
斑秃的防治	183
白内障的防治	187
结膜炎的防治	191
口腔溃疡的防治	194
牙周炎的防治	197
痤疮的防治	201

第七章

常见急慢性妇、儿科疾病的防火墙	/205
痛经的防治	205
乳腺炎的防治	209
滴虫性阴道炎的防治	211
更年期综合症的防治	214
百日咳的防治	217
小儿肺炎的防治	220
小儿腹泻的防治	222
小儿多动症的防治	225

第八章

常见急慢性呼吸系统疾病的防火墙	/228
感冒的防治	228
肺炎的防治	231
哮喘的防治	234
支气管扩张的防治	239
阻塞性肺气肿的防治	242
肺结核的防治	245

上篇

急慢性病预防养生术

第一章 起居养生术

理想的室内环境要求宽敞适中、明暗相半。《吕氏春秋·重己》说：“室大则多阴，台高则多阳。多阴则蹶，多阳则痿，此阴阳不适之患也。”即是说，居室不宜太高大，也不宜太低小，否则阴阳各有偏颇，会导致疾病的发生。一般说来，居室净高在2.6~2.8米较适宜，炎热地区可稍偏高，寒冷地区可略低一些。

良好的室内环境可提高机体各系统的生理功能，增强抵抗力，有益健康；反之，低劣的室内环境对人形成一种恶性刺激，使健康水平下降。

居室要注意清洁卫生，防止污染。通过门窗的合理开设和良好的生活习惯，保证所有居室都有良好的自然通风，保证房间的清爽、干燥。因此，室内的自然通风主要取决于门窗的合理开设和人们的生活习惯。自然通风比空调机、电风扇效果好，风速柔和，风向较弥漫，人体易于适应，不会形成二次污染。因此，即使在严寒的冬季，也应每天定期开窗换气。

室内的布置和美化应根据住房面积大小、房间的使用性质、光照强度及个人的情趣爱好而进行。如客厅要尽量保持宽敞，摆放的花木应以艺术欣赏为主，如万年青、芭蕉等。书房的布置要以雅静为原则，可摆放文竹、墨竹、盆景等。厨房是家庭的主要污染源，最好与其他房间隔开，同时要保持通风和排污设备的



完好。

起居,主要是指作息,也包括平常对各种生活细节的安排。中医学认为,要想健康长寿,必须有一套符合生理要求的作息制度,并养成按时作息的良好习惯,即“起居有常”。清代名医张隐庵说:“起居有常,养其神也,不妄作劳,养其精也。”清代养生家石天基在《养生镜》中提出了每日调摄、每夜调摄、四时调摄、行旅调摄、酒后调摄等方面的保养安求。曹慈山的《老老恒言》,对作息之安寝、盥洗、散步、昼卧、夜坐、燕居、见客、出门,衣着之衣、帽、带、袜、鞋,卧室之房、床、帐、枕、席、被、褥、便器,一一分析宜忌、利弊,指导取舍。太仓沈子复曾病至羸瘠,经三年摄养,集己心得,著成《养病庸言》,介绍了不少病后起居调摄的经验。

起居养生的指导思想是中医的天人相应理论,即人与自然界是一个统一的整体,要想健康长寿,就要以自然界气候、季节、气象、时序的变化来决定自己的起居行止,以适应阴阳升降变化。

一年之内,四季更迭,人体表现为春夏阳气渐长,秋冬阴气渐旺。一天之内,昼夜交替,人体气血亦随之变化:早晨至中午,阳气旺盛,阴气内守;中午至黄昏,阳气渐消,阴气渐长;入夜后阳气潜藏,阴气布于全身;鸡鸣至早晨,又出现阴消阳长的变化,开始新的一天的循环。现代科学也已经证实,人的情绪、体力、智力三者会呈现周期性变化,人体各器官像时钟一样在不停地行走,每天都在不停地调节、修复和完善。

自然界的变化每时每刻都在发生,人的起卧、作息便必须顺应这些变化,按照天地、日月、星辰和人体自身的自然运行规律,及时地做出与之适应的调节,努力做到有节律、有节奏地生活,使生活的节律与自然的节律保持同步,维持动态平衡。这是强身健体、延年益寿的重要原则。

起居养生的方法包括合理睡眠、起居有常、劳逸适度等。

合理睡眠

中国历代养生家都非常重视睡眠。马王堆出土的医书《十问》中说:“一日不卧,百日不复。”清代李渔曾说:“养生之诀,当以睡眠居先,睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨强筋。”并提出睡乃“治百病,救万民,无试不验之神药”。要想健康长寿,就要采用合理的睡眠方法和措施,保证睡眠质量,消除



机体疲劳,养蓄精神,从而达到防病治病、强身益寿的目的。

起居有常

起居有常即起居作息和日常生活的各个方面应有一定的规律,并合乎自然界和人体的生理常度。简单地说,就是在应该的时候做应该做的事。具体的做法是:养成良好的生活作息规律,如每日定时睡眠、定时起床、定时用餐、定时工作学习、定时锻炼身体、定时排便、定期洗澡等。

劳逸适度

劳和逸(包括形体与精神两方面)都是人体的生理需要。人体必须有劳有逸,既不能过劳,也不能过逸。一个人只有动静结合,劳逸适度,才能活动筋骨,通畅气血,强健体魄,才能达到积精、养气、全神的目的。

过度劳累对健康不利,这个道理人人都懂,但要提醒读者的是,过度安逸同样可以致病。清代医家陆九芝说:“世只知有劳病,不知有逸病,然而逸之为病,正不少也。”明代医学家张介宾说:“久卧则阳气不伸,故伤气;久坐则血脉滞于四体,故伤肉。”一个人过于安逸,气机的升降出入就会呆滞不畅,使五脏六腑、表里内外、四肢九窍壅塞不通。可见,贪逸不劳也会损害人体健康,甚至危及生命。

劳逸适度总的原则是需要把握一个“度”的概念。这里所说的“度”,主要是指劳动强度的强弱和劳动时间的长短,要根据每个人的个体差异(年龄、体质等因素)而灵活掌握。一般来说,可借鉴以下做法:①体力劳动要轻重相宜。②脑力劳动要与体力活动相结合。③休息方式多样化,除采用睡眠形式外,还可选用听音乐、聊天、下棋、散步、观景、钓鱼、赋诗作画、打拳等方式。

第二章 食疗养生术

饮食养生是指在中医养生理论的指导下,合理地摄取食物,以达到增进健康、益寿延年的目的。早在春秋战国时期,人们就已经重视饮食养生。《周礼·天官》有“食医”的记载,其职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百酱、八珍之齐”。

《黄帝内经》中提出了饮食平衡理论,明确了“谷肉果菜”等食物对人体的调理作用,如《素问·脏气法时论》指出:“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充,气味和而服之,以补精益气。”

饮食是供给机体营养物质的源泉,是维持人体生长、发育,完成各种生理功能,保证生命活动不可缺少的条件。人们常说“民以食为天”,《难经》中说“人赖饮食以生。五谷之味,薰肤、充身、泽毛”。《养老奉亲书》中也说,“主身者神,养气者精,益精者气,资气者食。食者生民之天,活人之本也。”又说,“高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食以资气血。”足见饮食对人体的重要性。

饮食养生的基本原理是“药食同源”,《本草求真》一书中曾说“食物入口,等于药之治病,同为一理”,即饮食养生与中药防治疾病所遵循的基本原理完全一致。如药物与食物均有“四性”,即寒、凉、温、热。寒、凉性食物多有清热、泻火、凉血、解毒、滋阴等作用;温热性食物有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用。

药物与食物均有“五味”,即酸(涩)、苦、甘(淡)、辛、咸,从效用上来说,有“酸收”、“苦降”、“甘补”、“辛散”、“咸软”。此外,食物的归经、升降浮沉、补泻等,均与中药学中的相关理论相同。

而相对于药物治疗而言,饮食养生更容易被人接受,既能增进食欲,提高饮食质量,又有利于脾胃吸收,提高机体抗病能力,有效地抵御外邪而使机体免于患病。正因为此,所以才有“药补不如食补”的说法。

饮食养生的原则

在运用饮食养生法时,应遵循以下三条原则:

(1)协调脏腑。应注意协调各脏腑之间、整体与局部之间的关系,选择适当的食物来协调彼此之间的平衡。如视物昏花者,为肝血不足,饮食宜用滋补肝肾法,可选食猪肝、枸杞等;口舌生疮者,为心胃火旺,饮食宜用清胃泻火法,选食竹叶芦根茶等。肝火亢盛者,应选食菊花茼蒿饮等,以泻肝火;脾虚生痰者,应食枳术饭等,以健脾燥湿;肾阴虚不能滋肺者,应选食百合枸杞羹等,以滋肾润肺……

(2)平衡阴阳。根据个体的差异,补偏救弊,损有余补不足,恢复整体阴阳的动态平衡。如阳热亢盛者,宜用清热保津法,泻阳以和阴;阴寒偏盛者,宜用温经散寒法,补阳以制阴。气虚之体宜补气,如人参粥等;血虚之体宜补血,如当归生姜羊肉羹等。

(3)三因制宜。因人制宜、因地制宜、因时制宜,是饮食养生必须注意的原则。

①因人制宜:是根据个体的年龄、体质、性别等不同特点,选择合适的饮食。如儿童的饮食应健脾消食,慎食肥腻厚味,否则易导致肥胖;中青年人的饮食宜荤素并重,保证营养充足;老年人的饮食宜细碎软烂,以淡食为主,慎食寒凉食物。孕妇宜进食清淡性平之品;产后则应偏于温补。

②因地制宜:是根据不同地区地理环境的特点、气候的不同,选用适宜的饮食。如东南沿海地区,气候温暖潮湿,居民易感湿热,宜食清淡除湿的食物;西北高原地区,气候寒冷干燥,居民易受寒伤燥,宜食温阳散寒或生津润燥的食物。

③因时制宜:是根据时令气候的特点以及四时气候与内在脏器的密切关系,而选用适宜的饮食。如春季气温回升,饮食宜清淡温平,应多食时鲜蔬菜,少食肥肉等高脂肪和辛辣等食品;夏季炎热,宜食清凉解暑之品,又因夏季出汗较多,气阴易耗,故宜食些补益气阴的食品;秋季干燥,宜食用生津养肺、润燥护肤的食品;冬季寒冷,宜食温阳肉类食品,以助人体阳气潜藏。

饮食养生的内容

“饮食生民之天,活民之本。”注重饮食养生,达到抗衰防老、延年益寿的目的,是历代养生学家十分重视的研究项目。具体来说,饮食养生包括以下几方面的内容:

良好的饮食习惯、有节制的合理进食、五味调和的饮食平衡、顾护脾胃的摄生思想、注重饮食宜忌卫生等。



(1)养成良好的饮食习惯。应努力养成适量、定时有规律的饮食习惯。适量,是指不过饥也不过饱(即人们常说的“食至七分饱”),过饥和过饱都会影响身体健康,过饥则营养不足,过饱则易使胃肠功能失调。定时有规律是指一日三餐,定时进膳,同时遵循“早饭宜好,午饭宜饱,晚饭宜少”的原则。食无定时而随意进食,会打乱胃肠的活动规律,使消化功能失调,长期如此,则食欲逐渐减退,有损健康。

(2)均衡全面的饮食调和。在食物选择时要做到多样化,荤素结合,避免偏食,以保证人体吸收各种营养,满足生命的需要。此外,还应注意食物的合理搭配,即应选择性味、功效基本相同或某一方面性味、功效相近的食物互相配合,以增强原有食物的功效,而不能选择那些在同用后会降低原来功效甚至产生毒性反应的食物搭配。如冬虫夏草与老鸭相配有明显的增强补益强壮的作用,而柿子与蟹同食则会使人出现呕吐、腹胀、腹泻等食物中毒现象。

(3)寒温适度的摄生思想。饮食应寒温适度,即饮食的寒热应该适合人体的需要。《灵枢·师传》有“饮食者,热无灼灼,寒无沧沧”之说。饮食寒温不当,易损伤脾胃阴阳,影响脾胃运化功能,甚至伤及其他脏腑。如过食寒凉,日久则损伤脾胃阳气,发生腹痛、泄泻等病;过食辛温燥热,日久可使胃肠积热,出现口渴、腹满胀痛、便秘等症。元《饮膳正要》所记载的饮食养生方大多配伍草果、生姜、良姜、茱萸之类药物,其目的便是温中理气,以调护脾胃功能。

(4)注重饮食的趋利避害。即在中医养生理论指导下,通过改变不良饮食习惯与嗜好,避免食用不利于人体健康的食物,以达到保健养生、延年益寿的目的。例如,人在生病时,中医师开处方后,常会提醒患者服药期间的食物禁忌,即通常所说的“忌口”。一般说来,人在发热期间当忌食辣椒、胡椒、老姜、酒、狗肉、羊肉、虾等温热以及煎炸烧烤类等食物;胃痛、腹泻、咳嗽期间则忌食螃蟹、海带、田螺、西瓜等冷积之物;肝胆疾病、皮肤湿疹、过敏性体质者,忌食竹笋、虾、蟹、海鲜类发物。女子月经期间忌食生冷、酸辣、辛热香燥之品,应摄取清淡而富有营养之食品;妊娠期间忌食辛辣、腥膻之品,以免耗伤阴血而影响胎元,可进食甘平、甘凉补益之品,以助气血生长;产后忌食油腻和生冷瓜果,以防损伤脾胃和恶露留滞不下,也不宜吃辛热伤津之食,以防便秘难行和恶露过多,饮食宜清淡可口,易于消化吸收,又富有营养及足够的热量和水分,以助机体恢复。

第三章 沐浴养生术

利用沐浴的方法进行保健、养生、防治疾病在我国已有几千年历史。李时珍在《本草纲目》中说：“教患疥癣风癩杨梅疮者，饱食入池，久浴得汗乃止，旬日自愈。”

在古代，“沐”指洗头，“浴”指洗身。现在“沐浴”合用，包括洗头洗身，称为洗澡。中医理论认为，沐浴有发汗解表、祛风除湿、行气活血、舒筋活络、调和阴阳、振奋精神等作用。因此，沐浴的意义不仅仅是用水洗净皮肤上的污垢，也是一种强身健体的养生方式。

唐朝的司马承祯在《天隐子》里提到：“斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，摩擦畅外者也。”

沐浴的方法多种多样，按介质来分，可分有形、无形两种，前者如水浴、泥浴，后者如空气浴、日光浴。其中水浴又可分冷水浴、温水浴、蒸汽浴、矿泉浴、药浴等。这些沐浴方法都是充分利用物理效应（如温度刺激、机械刺激、太阳射线刺激）和化学效应（药物的吸收等）达到锻炼身体、防病治病、延年益寿的目的。

沐浴养生的方法

包括冷水浴、药浴、温泉浴、干浴、日光浴、森林浴等。

(1)冷水浴。用来沐浴的水的温度低于 25°C ，使受浴者身体接受寒冷水温刺激，达到调整各系统功能和提高机体免疫力目的的方法叫做冷水浴。冷水浴可以锻炼身体，增强抗病能力、抗寒能力，尤其对预防感冒、支气管炎等呼吸系统疾病有效，并能起到增强血管功能，健美美容的作用。

冷水浴包括浴面、浴身、浴足、浸浴、冲淋、冬泳等形式。人体对寒冷刺激一般分为三个反应阶段：即初期寒冷阶段，此时皮肤血管收缩，散热减少；反应温暖阶段，此时外周血管扩张，身体发热，血压正常，此阶段持续时间长短，与水

温、气温、人体耐寒能力等因素有关；寒战阶段，此时外周血管再次收缩，皮肤苍白，口唇发紫，周身寒战，间晕恶心。冷水浴应在第三期出现前结束，这样就可使全身血管受到一缩一胀的锻炼，也不会有损健康。

(2)药浴。药浴是中医常用的外治方法之一，即用一定浓度的药液，通过洗浴或浸泡全身，使药浴液中的有效成分，直接作用于病变部位，起到杀菌、止痛、止痒、消炎的作用，同时通过皮肤吸收进入血液循环，到达人体各个组织器官，发挥药物的治疗作用。古代养生家就已经认识到药浴的保健作用。

药浴形式多种多样，常用的有浸浴、熏浴、烫敷三种。就养生作用而言，以浸浴最常见。①浸浴。将药物用纱布包好，加水浸泡一段时间后，再煎煮一段时间，直至香味大出，将药液倒入浴缸，加温水，即可浸浴（全身或局部）。一般来说，一剂药可用2~3次，每次浸浴20分钟，每日一次即可。②熏浴。将药物用纱布包好，加水在较大容器中煎煮，用煎煮时产生的热气熏蒸局部；或用蒸汽室做全身浴疗。通常趁药液温度高、多蒸汽时，先熏蒸后淋洗，当温度降至42℃以下时，再进行浸浴。③烫敷。将药物分别放入两个纱布袋中上笼屉或蒸锅内蒸透，乘热交替放在局部烫贴，可加上按摩穴位，效果更佳。

(3)温泉浴。温泉浴有很好的保健和辅助治疗作用。李时珍的《本草纲目》记载：“温泉主治诸风湿、筋骨挛缩及肌皮顽疥，手足不遂……”温泉浴对多种皮肤病、肌肉关节病、消化系统疾病均有很好的疗效。

温泉对人体的作用机理有两个方面：①物理效应。指水和水温对人体的作用。泉水的温热可使毛细血管扩张，促进血液循环，而水的机械浮力与静水压力作用，可起到按摩、收敛、消肿、止痛之效能。②化学效应。温泉水中大多含有硫化氢、二氧化碳、氡等气体，以及铁、锂、硼等各种微量元素，还含有大量阴、阳离子，这些特殊物质都会对人体起作用。不同的温泉适应证并不完全相同，例如硫化氢泉具有兴奋作用，因此就不适合于神经官能症患者，而碳酸氢钠泉及硫酸钠泉主要用于消化系统疾病，碘泉用于治疗妇科病及循环系统疾病。

温泉浴一般每次10~20分钟。洗温泉浴还要注意个人卫生，以防疾病交叉传染。患有汗证、虚劳、热证等疾病的人忌洗温泉浴，一些有开放性伤口的病人也最好不要洗温泉浴。

如果没有条件进行温泉浴，还可以在家中进行热水浴，可以利用热水的物理效用，起到类似的保健作用。也可以根据需要在热水中加入如酒、醋、茶、盐、奶等各种添加剂，以增强热水浴的保健效果。

(4)干浴。干浴又叫干洗澡。是一种以手或工具摩擦全身皮肤的健身方法。历代不少养生家推崇此法。《养生延命录·导引按摩篇》说：“摩手令热以摩身体，从上至下，名曰干浴。”做干浴锻炼的顺序一般可分为两种。一种是两手擦热，按上肢—头—腹—足的顺序擦遍全身。另一种是在双手擦热后按头—顶—颜面—左右上肢—胸腹—两肋腰背—下肢—脚底的顺序。

前一顺序适用于肌肉无力、静脉回流不畅的患者，手法在下肢时多采用向心方向重、离心方向轻的方式；后一顺序适用于高血压患者、精神亢奋、失眠患者。用干毛巾或轻刷子代替手也可。

干浴可给人一种温暖舒适的感觉，给人以轻松、愉快、舒适与灵活感。操作时间最好安排在夜间睡觉前和早起时，要求室内温度适宜，空气新鲜，摩擦前排尽大、小便，只穿内衣裤，循序渐进、持之以恒即可。

(5)日光浴。古时又称作“晒疗”。《黄帝经》说其作用是“日月之华救老残”。其作用机理实际上是空气浴加上紫外线、可见光、红外线的综合照射治疗，具有杀菌消毒、促进钙磷代谢、消炎镇痛、调摄精神等良好作用。并对糖尿病、神经官能症、痛风、小儿佝偻病、湿疹、脚癣等疾病有效。

日光浴的时间夏季在上午8~10点，下午3~5点；其他三季最好在上午9~12点，其地点以空气清新的海滨、公园为好。

日光浴时只穿内衣裤，使皮肤直接感受阳光，可卧可坐，并不断变换体位，以均匀受光。照射时间每次15分钟或遵医嘱，并抹油膏进行保护，以防时间过长对机体不利。要注意的是，空腹、饱食、疲劳、严重心脏病患者、高血压、甲亢、出血倾向者不宜进行日光浴。

(6)森林浴。这是一种比较新的健身方法，它适合于受公害侵袭和紧张压迫感的大城市居民的身体锻炼，在日本和欧洲颇受欢迎。这种活动通过在树林中裸露肢体，或少穿衣服，并配合适当劳动、运动，呼吸森林中新鲜空气和树木散发的挥发油来使身体更加健康。进行森林浴时可适当增加运动量，如散步、慢跑、体操，以求吸进更多的新鲜空气和草木花香，促进体内代谢，充分发挥森林浴的作用。

沐浴养生的原则

沐浴养生要遵循因人而异、因时而异，循序渐进、长期坚持的原则。因为各