

主编 叶加南 陶沙燕

YANGSHENG FANGBING QI JIAN SHI

养生防病 七件事

健康管理 with 推荐的饮食生活习惯

- 值得推荐的生活习惯
- 预防动脉硬化的方法
- 增强人体免疫力的方法
- 改善低体温的方法
- 使头脑与身体永葆青春的饮食方式
- 增强胃肠功能的方法
- 减肥妙法



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养生防病 七件事

1. 饮食要均衡

2. 运动要适量

3. 睡眠要充足

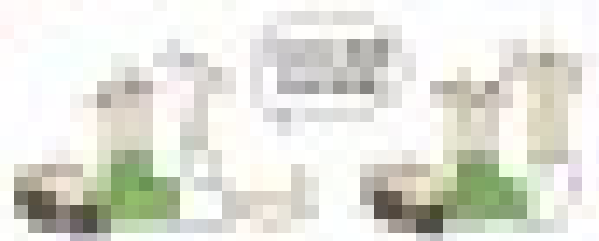
4. 情绪要稳定

5. 环境要适宜

6. 戒烟限酒

7. 定期体检

中国中医药出版社



YANGSHENG FANGBING QI JIAN SHI

养生防病 七件事

健康管理及推荐的饮食生活习惯

主编 叶加南 陶沙燕



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

养生防病七件事——健康管理与推荐的饮食生活习惯 / 叶加南, 陶沙燕主编.
—北京: 人民军医出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5091-5190-7

I. ①养… II. ①叶… ②陶… III. ①养生(中医) — 基本知识 ②疾病 — 防治 — 基本知识 IV. ①R212 ②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203386 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 刘 立 责任审读: 周晓洲

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 订装: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 8.75 字数: 147 千字

版、印次: 2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-4500

定价: 20.00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



前言

人的生命是有限的，维护生命的健康，渴望生命之树常青，是人类共同的夙愿。

笔者在日本生活和行医二十余年，通过长期的观察和分析，深感获得健康和长寿的因素中，除了适宜的生存环境、良好的生活习惯、合理的膳食结构、完善的医疗保障制度外，还有一个非常重要的，那就是从青年、中年时期就注重用科学的方法来养生防病。

如今，人们的生活水平已经大大提高，不但衣食无忧、居有定所，而且普及了电气化、自动化、信息化。现代化的生活条件给人们带来便利与享受的同时，也带来了“富贵病”“成人病”“生活习惯病”，特别是心血管疾病、糖尿病、癌症等，不仅是老年人的“天敌”，同时也严重危害着一部分中青年人的健康。

为了抵御“现代文明病”对自身健康的威胁，我们必须拿起养生防病的武器与之抗衡。首先需要改变片面追求舒适与享受的生活方式。

尽管家里有汽车，但平时尽可能步行或者骑自行车；在公共场所应多爬楼梯而少乘电梯；到了夏天多用电风扇或纸扇，即使打开空调，也要按照提倡的室温基准——夏天设定在 28℃，冬天设定在 22℃。这些方法和措施既有益于健康，又符合低碳环保的理念。

在饮食方面，多用糙米饭来替代白米饭。糙米饭虽然坚硬难嚼，但能排毒与减肥。顿顿酒足饭饱的饮食习惯是造成各种疾病的根源，更是促使机体加快老化的“罪魁祸首”。

在寝具上，应避开柔软舒适的床，改用硬木床，用较低的枕头，或不用枕头，这样对内脏有利，同时对脊椎也有保护作用。

在尊重传统习惯的同时，更应相信科学知识。当一种新的学说或治疗法问世时，只要明白了其机制和作用，就应考虑认真地去执行。例如，每天早起花 10 分钟大声阅读报纸，或每口饭菜咀嚼 30 次等方法，能刺激大脑中的“海马”组织，使其生理活性不断加强，这样就可以增强记忆力，预防老年痴呆症。常吃秋刀鱼、牛蒡根、花菜、豆腐渣等食品能进行“血管大扫除”，防止动脉硬化。揉压手指疗法可以刺激副交感神经，提高人体免疫力，对于预防癌症极有意义。此外，重视吃饭时的顺序，可使血液中的糖分慢慢地上升，

让宝贵的胰岛素更加充分地发挥它们的效力，达到预防糖尿病的目的。

在养生防病过程中还有一个有力的武器就是汉方药。只要抓住“方证学”要点，即所谓“有是证，用是方”，就可对“证”用药。例如：当病人出现有葛根汤“证”时，就使用葛根汤；出现小柴胡汤“证”时，则选择小柴胡汤。尤其是用于减肥降压的防风通圣散，它的作用机制已被科学实验证明。

值得一提的是，一部分崇尚欧美饮食习惯的中青年已有过“沉痛的教训”。以面包为主食，将牛奶当茶喝，把黄油和奶酪当点心吃，并仿效西方人那样大吃牛排和香肠。结果数年或十几年后这部分人当中，乳腺癌、大肠癌以及前列腺癌的发病率有明显的上升。经过专家指点，大家才了解到，东方人的小肠比西方人的要长且柔软，肠腔宽大，这是长期以素为主的饮食习惯所形成的。因此“草食动物”的东方人在饮食生活上绝对不可盲目效仿“肉食动物”的西方人。

本书中，我们将包括最新信息的内容归纳为七大部分，共 30 个项目，奉献给热心于养生防病的读者们。

为了增强书中内容的形象性、直观性和趣味性，我们特邀请南京的漫画家陈景伟先生为本书绘制了插图，在此谨致谢意。

叶加南 陶沙燕

2011 年 7 月





目 录

一、值得推荐的几种生活习惯 /1

1. 长寿老人年轻时的生活习惯 /2
2. “好奇心旺盛”的人大脑不易衰老 /4
3. 可以这样度过假日 /7
4. 饮酒同时吸烟，癌症的发生率会升高 30 倍 /10
5. 如何才算高质量饮水 /14
6. 如何应用汉方药（中药）来养生防病 /18

二、预防动脉硬化是抗老防病的第一步 /22

1. 能进行“血管大扫除”的食物 /23
2. 使动脉“返老还童”的方法 /26
3. “养肝宁心法”能使人体血液变得干净、流畅 /29
4. “活血化瘀”能推迟动脉的老化 /32

三、增强人体免疫力可预防癌症等疾病 /36

1. 笑声和揉压指甲疗法能提高机体的免疫力 /37
2. 能够提高人体免疫力的“饮食方法” /39
3. 利用人参及其“亲戚们”提高免疫力 /43
4. 针刺疗法能够防癌抗癌 /49

四、能使头脑与身体永葆青春的饮食方式 /54

1. 为什么要“饮食八分饱” /55





2. 红烧肉与艾叶 /59

3. 珍惜血中胰岛素的合理饮食法 /60

4. “非时不吃”的药膳 /65

五、胃肠功能是人体健康的一面镜子 /70

1. 欧美饮食不适合东方人 /71

2. 治疗萎缩性胃炎的关键问题在哪里 /75

3. 年轻人的胃肠功能强化法 /79

4. 如何调节人体的“后天之本”——胃肠 /83

六、减肥的四种方法 /89

1. 金鱼运动减肥法 /90

2. 周末葛根断食疗法 /94

3. “防风通圣散”减肥的科学依据 /97

4. 有氧与无氧的“组合运动”能够提高减肥效果 /102

七、改善低体温可预防多种疾病 /108

1. 低体温可造成“急性膀胱炎” /109

2. 提高体温能改善加龄臭症状 /113

3. 如何解决不孕不育的烦恼 /118

4. 如何预防电磁波对人体产生的伤害 /123

附录 常用方药 /129



值得推荐的几种生活习惯

ZHIDE TUIJIAN DE JIZHONG
SHENGHUO XIGUAN





1. 长寿老人年轻时的生活习惯

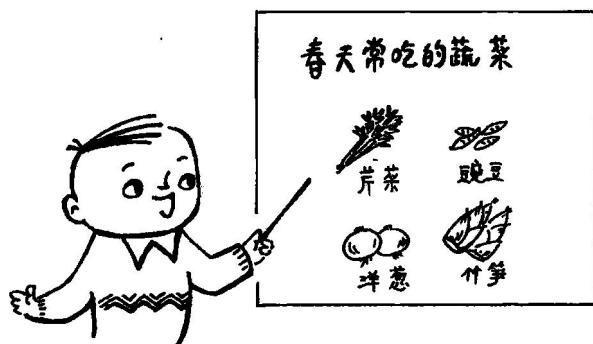
进入 21 世纪后，养生学专家提出一种新的学说：一个人中青年时期的生活习惯关系到老年的健康与长寿。2008 年卫生部门对 3000 名 95 岁以上的高龄老人进行了采访和统计，不仅了解他们目前的健康状况，还追溯到半个多世纪前他们中青年时期的生活与健康状况，以期找出这些长寿老人的生活习惯与一般民众的不同之处。

令调查人员感叹不已的是，在这 3000 名长寿老人中，目前大部分人都比较健康，住进医院或老人院的只是其中极少一部分。大部分老人都是与子孙住在家里，当然也有独自生活的孤寡老人。

通过调查统计发现，尽管这 3000 名长寿老人在中青年时代的生活环境与工作环境都不一样，但是他们也有着一些相似的生活习惯，归纳起来有以下三点。

第一，他们从中青年时代起，始终遵循着“身土不二”和“一物全体”的饮食规律。

“身土不二”的意思是，一个人无论生活在哪里，都要适应那方土地上的生活习惯，摄取在那方土地上生长的食物，尤其是自然环境里栽培出来的当季食物。例如：生活在气候寒冷地区，居民们多习惯吃当地栽培的



生姜、大葱以及当地制作的甜面酱等温性食物以驱寒；而生活在炎热潮湿地区的人，平时常吃当地盛产的苦瓜、海葡萄（海藻类的一种）、夏枯棚（柑橘类的一种）等偏于凉性并具有除湿作用的蔬菜和水果。以下是这些长寿老人们从中青年时期起就喜食的各种当季蔬菜：春季，他们常吃芹菜、豌豆、洋葱、竹笋等蔬菜；夏季，则多选择南瓜、西红柿、茄子、冬瓜等；秋天他们在料理中多放入秋葵、胡萝卜、牛蒡根、各种香蕈等；在冬季，花菜、水菜、山药、萝卜等食物特别受老人们的欢迎。

“一物全体”的意思则是指那些“麻雀虽小但五脏俱全”的、有着生命功能的动物和植物整体，应完整地食用，不宜随意分割丢弃。因此，蔬菜一定是从叶到根一起吃，香蕈、



根、茎、叶都能吃……



蘑菇也是整个烤着吃。老人们还特别喜爱吃虾和手掌大小的鱼。他们在吃烤鱼、炸鱼时，甚至连鱼鳞和内脏也一同吃进肚里。调查人员还发现一部分长寿老人从小就爱吃蚱蜢、蜜蜂的幼虫等昆虫类食物。

总之，他们认为只有依据“身土不二”和“一物全体”的饮食规律，才能更好地保证人体五脏六腑的正常运行，维持身体健康。

第二，在中青年时代，他们每天的主食除了少量的大米以外，多以荞麦、大麦、玉米、土豆、红薯等杂粮为主，而极少吃面包、黄油等西洋料理。他们每天吃很多的海藻与蔬菜，而动物蛋白的摄取则以鱼类为主。他们还经常食用豆豉和甜面酱等发酵食品，其中大多数人不喜欢吃肉类和奶制品，并将这些习惯一直保持到晚年。他们当中80%以上的人从年轻时起喜欢喝点低度酒，而且是一年四季都喝“温酒”，但是他们的酒量都不大。值得注意的是，他们当中很少有人吸烟。

第三，他们的性格都比较开朗，长寿老太太们都爱说话，善交际。老先生们不仅性格开朗，而且其中大多数人对自己的身体非常关注与敏感，既害怕生病，更害怕离开人世。因此一旦有点儿头痛脑热，就赶紧去医院。应该说，这种“敏感”对于早期诊断、早期发现、早期治疗是很有帮助的。

另外，这些老人们从青年时代起就酷爱运动，平日最经常做的运动项目是走路、跑步、爬山。调查人员还发现，这些老人在学生时代以及就业之后都注重参加社会活动，即使退休后也积极参加街道居委会举行的各项义务劳动。

我们来看一个实际的例子吧。101岁的三浦老先生是一位滑雪教练，另一位103岁的板桥老太太是舞蹈教师。他们两位性别不同，生活环境迥异，为什么他们至今都能这样身

老头子咳嗽了，赶紧上医院





体强健，甚至还在精力充沛地工作呢？经过长期采访，最终发现他们健康的“秘密”里有一个“相同点”，那就是每天坚持吃早饭，而且每顿早饭里一定要有黏糊糊的食品，即：豆豉、秋葵、山药。据说这个饮食习惯他们各自从中学生时代起已经养成并保持到老。

那么这三种食品有什么益身的神奇之处吗？通过研究认为，这三种食品黏液中的成分能把人体消化道里的一部分糖分包裹起来，这样既抑制了血糖值的上升，又可强化胰岛素的功能，从而加快肌肉中糖分的“燃烧”，防止了肌肉老化，同时又能预防糖尿病及各种循环系统疾病。

注：秋葵又名毛茄、羊角豆、咖啡黄葵，为锦葵科植物，原产于非洲。它的可食用部分是果荚。目前秋葵已成为人们热捧的高档营养保健蔬菜。

2 “好奇心旺盛”的人大脑不易衰老

脑科学家认为每一位成年人的大脑中大约拥有 1000 亿个脑细胞。无论是谁，一旦年龄过了 40 岁，平均每 10 年里有 5% 左右的脑细胞逐渐衰老死亡，也就是说，在每 10 年里要减少 50 亿个脑细胞。照这样换算的话，脑细胞每一年要减少 5 亿个，平均每一天要减少 136 万个。

看到以上这些令人震惊的数据，有人不禁会问：“脑细胞这么迅速地减少，大脑不会出问题吗？”“脑细胞这样大量地老化死亡，会给人体造成什么后果呢？”

大家知道，脑细胞不像毛发细胞、皮肤细胞、肠细胞那样能够源源不断地推陈出新。按目前的科学水平，还没有一种方法能使脑细胞“返老还童”，更不可能使其“起死回生”。

那么，既然脑细胞的老化与死亡是不可逆转的，难道我们就只能每天眼睁睁地看着数以万计的大脑细胞衰老死亡吗？

专攻细胞生物学的科学家告诉我们，实际情况并不像大家想象中的那么悲观。现在科学实验已经证明，人的“好奇心”是可以延缓脑细胞老化的。换句话说，就是“好奇





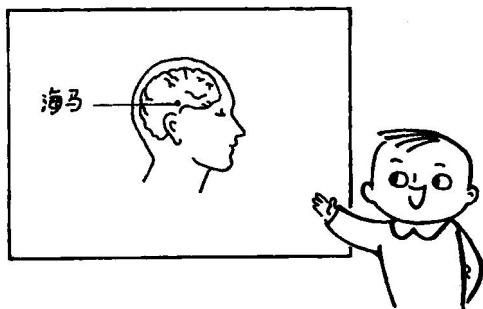
心旺盛的人”大脑不易衰老。这是因为“好奇心”能刺激大脑中一处叫做“海马”的组织，通过刺激使得“海马”的生理活性不断加强，随之记忆力也可以增强。

前面提到，人的脑细胞是死一个少一个，绝不可能再复活，但是“海马”这个部位是天生的“特殊化”，就是说其本质与其他部位的脑组织不同，“海马”里的脑细胞是可以“因人而增”的。

“海马”本来的“使命”是负责人们的记忆功能和情绪的调节，所以又被称为人的“记忆情绪装置”。其实“海马”这一部分的脑组织在5个月左右的胎儿大脑中即已形成。因此胎儿可以每天通过“海马”来倾听和记住妈妈说话的声音。



为了说明“海马”在防止脑细胞老化方面的重要性，科研小组对100名40岁以上并具有10年以上工龄的出租车司机（自愿参加者）进行了试验研究，结果发现他们大脑里“海马”的体积比一般人要大得多。这是什么原因呢？进一步的调查研究揭开了这个谜。



原来城市内的大街小巷错综复杂，出租车司机每天都在动脑筋想办法，如何以最快的速度抄近路把乘客平安地送到目的地。这样一来，大脑中的“海马”频繁地受到这种良性刺激，“海马”中的脑细胞的数量也就不断地增加，天长日久，“海马”的体积也逐渐增大起来。

与此同时，科研小组还对一批从战场回来的士兵进行了研究，发现他们大脑里的“海马”组织都有着明显的萎缩；而通过对一些长期受到家庭虐待的儿童所做的调查，也确认这些孩子大脑中的“海马”有不同程度的萎缩。这两个例子从反面说明了恶性精神刺激与“海马”之间的密切关系：当人们的大脑受到恶性刺激（如惊吓、恐惧、悲伤、疼痛等负面情绪与感知）时，“海马”会发生强烈的情绪波动，导致记忆力障碍，并且有可能使“海马”产生病态性缩小，医学上称之为“海马的自杀”。



也许有人会问，怎样通过“好奇心”来刺激“海马”，使得大脑永葆青春，从而在中年以后不易患老年性痴呆症呢？

科学家建议大家在中青年时代就要注意科学地用脑，尽量避免或减少精神上所受到的恶性刺激，因为恶性刺激对于“海马”来说是最可怕的“敌人”。

人们进入中年以后，往往已经积累了丰富的工作经验和社会经验，对日常生活中的许多事情不再有新鲜感，“好奇心”也就会逐渐丧失。专家特别提醒大家在这个阶段不能掉以轻心。为了延缓大脑的衰退，依然要每天用脑不歇，培养和保持“旺盛的好奇心”，不断学习，这样才能每天给予“海马”新的合理的刺激。

以下几种方法有刺激“海马”的作用，朋友们不妨试试。

(1)每天早上起床后花10分钟大声朗读报纸。

(2)速读报纸，即在3分钟以内将一面报纸全部读完。

(3)每一口饭菜都应该认真地咀嚼30次。

“海马”经过合理的刺激以后，即使其中的脑细胞数量没有增加，也能让其被刺激后在相当一个时期内保持着活力，并维持着“老当益壮”的状态。

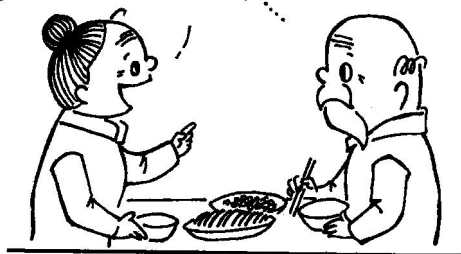
让我们来看一个实例。

自学成才的植物学家牧野（1862—1957），少年时体弱多病，常随祖母上山采药，不知不觉中对植物产生了强烈的好奇心。于是他每天放学后都废寝忘食地采植物、做笔记、压标本、背学名……

酷爱学习的牧野幼时因父母病故，家境贫寒，连小学都没能读完，更谈不上上大学了。但是他丰富的植物学知识很快得到公认。1882年他20岁时，被允许进入东京大学理学部植物研究室工作。从此他如鱼得水，更加发奋。25岁时，他获得理学博士学位，同年他与同事创办了《植物学杂志》。他走遍了世界各地的山脉原野，采集了60多万张植物标本，发现了许多植物新品种，还出版了很多著作。

1939年，77岁的牧野从东京大学退休以后，仍然起早贪黑、孜孜不倦地研究植物新

要细嚼慢咽，每一口饭菜咀嚼30次……





品种，同时抓紧时间编写巨著《牧野日本植物图鉴》。1950年，牧野被评选为日本学士院会员。1957年，他获得文化勋章。

牧野90岁时，来访的学生问他为什么身体这么强健，记忆力这么惊人，他笑着回答说：“我这一辈子就是对植物新品种有兴趣，喜欢上山观察植物，这样既刺激了头脑，又锻炼了脚板，可谓一举两得哦！”

牧野在他95年的生涯中，对做学问始终保持着旺盛的好奇心。他的家中里里外外都是植物标本和书籍，甚至床上和枕头旁也放着刚采集到的植物新标本。他先后发现了1000多种植物的新品种，以及1500多种植物的新变种，这些植物的拉丁学名中都留下了MAKINO（牧野）的名字。他在89岁时完成的巨著《牧野日本植物图鉴》已成为世界各国植物研究者的必读书籍。

3. 可以这样度过假日

选择读书，科学用脑

举一个以读书来“刺激海马、活化脑细胞法”的实例。

冈田今年48岁。5年前，他的父母先后患上了阿尔茨海默病（老年性痴呆症）。作为药剂师的他，深知这种疾病的治疗难度很大，预防才是最关键的。

当时他自己的身体状况并不太好：失眠、头晕、健忘、血压偏高、血中胆固醇数值也偏高。为了不使自己也走上父母那样的道路，他参阅了许多书籍后，决定采用“刺激海马、活化脑细胞法”。

他在每周两天的休息日里，充分利用时间进行“速读”。几乎平均一天能读完一本小说。他还在休息日的早晨起床后，花10分钟大声朗读报纸。此外，他积极改善饮食习惯和生活方式。饮食以鱼类、蔬菜、





海藻、香草为主，减少肉类、米饭、面包等食品的摄入。每天饮用 1 ~ 1.5 升的高质量矿泉水。每晚睡觉前做 15 分钟腹式呼吸，并尽量保证每天 6 小时的睡眠时间。

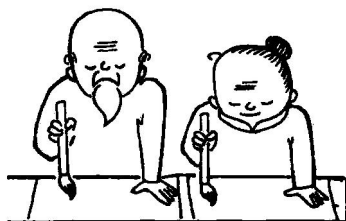
相隔 5 年后，他最近又接受了脑部磁共振 (MRI) 检查。图像显示他的大脑组织与 5 年前对比没有明显地萎缩，“大脑回”与“大脑沟”都很清晰。这表明他的大脑组织与血液循环都处于正常范围。其他如血压、血液检查以及睡眠等自觉症状也有大幅度改善。

冈田的例子说明科学地用脑不仅可以改善诸多不舒适的症状，更重要的是能预防大脑的老化，达到防止阿尔茨海默病的目的。

参加兴趣班，健身健脑

在每周两天的休息日里，有条件的中青年人会驱车去郊外打高尔夫球，或观看棒球比赛。而更多的人是去参加自己感兴趣的学习班、培训班或者老年大学。“文化中心”教授外语、书道、花道、化妆、摄影、国画、太极拳、二胡、小提琴、钢琴、芭蕾舞等数十种项目。

文化中心



参加这种学习班的中青年们大多数有自己的打算，一方面是为了健身或健脑；另一方面是为了将来退休以后还有事情可做。有趣的是，“文化中心”里不少人学了七八年、十来年后，信心十足地认为自己已经“毕业”，刚好也到了退休年龄，于是在自己家里挂起牌子当起老师或干起这新的“一技之长”来了。



曾在一家丝绸公司工作的佐藤就有这样的经历。由于工作关系，他经常往返于东京与杭州之间，对汉语和中国文化产生了浓厚的兴趣。尽管当时他已 50 岁出头，但仍利用休息日去“文化中心”补习中文。刚开始学习时，全班 20 多名学生里他的发音最差，轮到他朗读时，老师纠正他发音花费的时间最长。但是他不气馁，肯用功，每天抽时间背单词、读课文、理解文法。

经过近 10 年的努力学习，佐藤已经基本达到了“四会”（听、说、读、写）。他退休后，



经常以翻译的身份随日本代表团来中国。平时他还抓紧时间翻译丝绸方面的中文专业资料。到目前为止，已经翻译出版了 3 本书。

动静结合，有益健康

日本人很喜欢“动静结合”这个成语，他们对这句话的理解是，工作的时候必须认真地真地干，休息的时候就应该安安心地“静养”，同时一定要掌握好分寸。当然，这里的“静”不光是指待在家里闭目养神或者躺在床上睡觉，也包括读书、适当的运动以及参加娱乐活动等。

川田曾经经营一家点心店。两年前川田的大儿子从食品大学毕业后接了父亲的班。从那以后，川田再也不用起早贪黑地干活，更不用为店铺的经营而煞费苦心了。刚刚 52 岁的他每天养尊处优，日子过得非常舒服。一年后他的体重增加了 8 公斤，自觉身体状况一天不如一天。快步行走或爬楼梯时，下半身感觉沉重，极易疲劳。特别让他烦恼的是，对什么事情都提不起兴趣，记忆力也大不如前。

在一次市政府组织的健康讲演会上，川田听了免疫专家的讲演，这才明白，自己目前的身体状况是由于不健康的生活方式打乱了体内自主神经的平衡而造成的。

专家告诉大家，一个人过于忙碌，或者过于松闲，都会使自主神经紊乱，使身体免疫力下降，近年来许多疾病都与自主神经紊乱有关。

众所周知，自主神经系统里包含交感神经与副交感神经，在正常状况下，这两种神经始终处在一个动态平衡之中。

当一个人过于疲劳，过于受寒，长期睡眠不足，或者精神上长期受到恶性刺激时，都会造成交感神经过度紧张，白细胞中的粒细胞增多，淋巴细胞减少，血管收缩导致血流障碍，长久下去可能形成高血压病、腰痛、膝痛，甚至可以造成动脉硬化、脑出血、心肌梗死等疾

