

J I A T I N G

家庭

● 丛书主编 殷大奎

医学全书

YIXUE QUANSHU

运动与养生

主编 许健鹏 副主编 金宁 宋庆光

6



四川科学技术出版社

家庭医学全书
之六



运动与养生



主 编 许健鹏

副主编 金 宁 宋庆光

四川科学技术出版社

序

面向新世纪的医学科普

——写在《家庭医学全书》出版之际

殷大奎

在新世纪之初,大型医学科普丛书——《家庭医学全书》与读者见面了。我们衷心祝愿大家在新世纪身心健康,事业兴旺!

同人类的任何科学技术一样,医学的生命力也在于不断发现、不断创新,而不断发现、不断创新的动力和目的在于普及,因为只有医学真正普及了,才能“普渡”众生,才能使医学科学转化为现实的生产力,才有社会价值和经济价值。

江泽民同志说:“创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。”他还明确提出:“要树立全民族的创新意识,建立国家的创新体系。”医学的创新体系,应是国家创新体系的重要组成部分,它关系到我国全民族健康保障的大问题,应不断地充实它、完善它。

创新除了新发现、新发明、新改进等以外,还包括新知识、新技术的传播。正因为如此,我国的医学、药学等部门及其众多的工作者,都应该既能从事研究工作、医疗工作,又能从事普及工作,这是建立和完善医学创新和普及体系的需要。有幸的是,这次编著大型医学科普读物——《家庭医学全书》

(以下简称《全书》),相关的一些高层次的研究机构和医疗部门及其众多有丰富临床经验的专家学者,都以极大的热情自觉地投入到这项艰巨的编著工作中来,不仅确保了《全书》的高品位、高质量,以精品的容貌展示在读者面前,而且为新世纪的医学科普工作开了一个好头。

医学科普有两个层次。一是通过医疗服务普及,不断促进我国医疗、预防、保健整体水平的提高;二是通过健康教育,普及医学知识,提高群众的健康意识和自我保健能力,养成良好的卫生习惯和文明健康的生活方式。很显然,《全书》编著的定位和服务对象是后者而不是前者。参与编著的专家学者们,在确保《全书》内容科学、准确的前提下,尽量使之既有深广的医理,又通俗易懂,使读者能学以致用。专家们同时认为,作为贡献给新世纪家庭保健的精品之作,也不宜采取一问一答的简单形式,不仅要讲是什么病症、应该怎么治,还要讲为什么会得此病症,为什么必须这样治,应如何预防,特别是要尽量多介绍一些新的医学知识,以便于提高大家的医学素养。

医学知识的创新普及工作,既是物质文明建设的重要内容,又是精神文明建设的重要内容。我们有充分的理由相信,医学科学知识和其他科学技术知识的创新、普及,是能战胜一切迷信、愚昧、歪理邪说和贫穷落后的,是能把人们的生产、生活导入文明、科学轨道的。这不仅已被人类的科学史所证明,也已被整个人类社会的进步史所证明。《全书》的编著者们,以塑造社会两个文明为目标,精心荟萃传统医学知识,积极吸纳现代医学的最新成果,严格防止一些尚未被确切证明的医药观点进入《全书》,对社会上一些不同的医药观点和养生观

点的讨论,专家们也作了必要的说明,以免误导读者,尽力把医学观念、思维的创新与普及,统一于《全书》之中。

人类在上一世纪中对自身的健康问题,有诸多新认识、新突破,其中新的健康概念和新医学模式的提出,对整个医疗卫生事业产生了重大影响。我们不难预料,在新的千年中,人们对自身健康问题的认识,将会有更多的新认识、新创造,医学卫生科学知识将在我国得到更广泛的普及。当然,任何新认识、新创造,都是以前人的优秀文化思想和科学成果为基础的,判断新与旧的一个重要原则,不但要看其是否有超前性,而且还要看其是否适合社会现实发展的需要,不适者为旧,适合者为新。《全书》的作者们认为,健康新概念(即“健康是身体、精神和社会生活诸方面圆满适宜的一种状态,而不仅是没有疾病和不虚弱”)和“生物——心理——社会”医学模式的提出,虽然前者是上个世纪40年代世界卫生组织提出的,后者是上个世纪70年代美国恩格尔教授提出的,至今已相隔几十年,但对当今乃至今后很长时间内中国仍然是适用的,仍然有重大的实践意义。在《21世纪的家庭保健(代总论)》卷中,对健康新概念问题、对“亚健康”问题和医学模式的转变等问题,均作了专题论述。对心理与健康、饮食与健康、环境与健康、运动与养生以及寻医问药等专题,《全书》设置了专卷,占了全书近一半的篇幅。在上述各卷中,相关专家都认真做了科学周密且详尽生动的阐述,引导读者在自然环境和社会环境中,注意在社会物质生活和精神生活诸方面保持“完满状态”。换句话说,《全书》不仅重视人的生物属性,坚持以生物学为医学的基础,而且还十分重视人的社会属性,重视环境对人的健康的影响。几位参与审读的专家认为,以这样大

篇幅系统地从心理和社会医学模式的视角,为广大群众提供科学的健康咨询,这是国内外一般保健科普读物所没有的,至少是很少见的,这是《全书》的一大特点,这使我们《全书》的编著者们,感到很欣慰。

充分地满足当今疾病谱的变化和群众防治疾病的需要,是《全书》又一特点。为此《全书》设置了《常见病、多发病的防治》、《心脑血管疾病的防治》、《肿瘤防治》、《性与生殖》等专卷。这些卷专业性很强,同时又都很贴近家庭保健需要的实际,注重体现健康新观念和新医学模式,注重吸纳新的防治方法和新医药、新医技。这是因为《全书》所面对的都是生物性和社会性相统一的人,无论是常见病、多发病,还是肿瘤、心脑血管和生殖系统等方面的疾病,无不与心理因素和社会因素的影响有关,都需要用健康新概念(即健康新标准)和新医学模式的观点去审视判断,去开具防治“处方”。

为了从多方面满足家庭保健咨询的需要,《全书》设置了《寻医用药指南》卷,着重阐述了科学的求医用药观,强调能防治疾病、热心服务的医生就是好医生,能防治疾病的药就是好药;向群众介绍了我国卫生改革与发展的新情况,鼓励群众积极参与医疗保险制度的改革,正确对待医疗纠纷,依法维护自己的正当权益;还向群众解释了药品分类和如何防范购买服用伪劣药品等问题。

《全书》从家庭个体的产生、发展和消亡的全过程出发设置了《临终关怀与善后》卷。这与其他医学科普读物相比,又是《全书》的一个特点。在《临终关怀与善后》卷中,着重阐述了科学的死亡观,说明人的生死是一个自然过程。如一个人确实因病而进入临终阶段,其人其时最需要的,是至诚的关怀

和爱护,而要实施至诚至爱的临终关怀,不仅需要崇高的精神,还必须懂得临终阶段患者的生理和心理需要,才能理智和科学地去处置,避免被迷信和邪说所愚弄,造成患者本来完全可以避免的痛苦和钱物的浪费。在这一卷中,专家们对居丧期间的家人和亲属如何注意自身的生理、心理健康以及如何依法处理各种善后事宜,也作了科学、详尽的阐述,倾注了医学专家们的一片真情实意。应该说,这是开了医学科普读物中把卫生保健延伸到临终关怀领域的先河。

《全书》立项编著之初就明确,要重在预防,要便于全社会千家万户的自主健康。“预防为主”是我国卫生工作的重要方针,是祖国医学的优秀传统。如果说在上世纪50年代我们面对的是众多的文盲,是“千村薜荔人遗矢,万户萧疏鬼唱歌”那样一种局面,还尽力贯彻以预防为主的方针,动员群众参与,并很快取得了明显的效果,那么50多年后的今天,我国民众的文化素养和卫生状况已有了根本改观,我们更应坚持贯彻预防为主的方针,更应动员群众参与。我们之所以下大力气编著这部大型医学科普丛书,其主要用意也正在于此。所以,无论是在各疾病防治分卷中,还是在各社会与健康分卷中,《全书》都注重向读者宣传防治疾病的科学知识,鼓励人们要有勇气和决心与自己不健康的生活方式和行为决裂。《全书》除了赞成世界卫生组织提出的开展“全球居民卫生运动”,做到“人人学知识,人人都参加,人人得健康”以外,还主张中、西医两法并重,这对我国广大群众来说,是最积极有效的保健办法。因此,《全书》各卷在许多条目中,特别注重介绍了中西、西医或两者相结合的保健方法,尤其是在《运动与养生》、《饮食与健康》等卷中。

我国医药卫生体制的改革,一方面要增强医药卫生事业的活力,充分调动医药卫生人员的积极性,促进卫生机构和医药行业的健康发展,让群众享有价格合理、质量优良的医疗服务;另一方面要大力向群众开展健康教育,普及医药卫生科普知识,增强群众自我保健的意识和技能,调动群众搞好个人、家庭和社区卫生保健的积极性。这两个积极性相结合,是搞好各项卫生保健工作的基础,也是达到提高全民整体健康水平的必由之路。我们之所以能够在新世纪之初,向广大读者特别是向具有较高阅读能力和自主健康能力的读者,推出这套大型医学科普丛书,最根本的就是要满足社会主义市场经济条件下城镇医药卫生体制改革的需要。《全书》的内容,几乎涵盖了医学科学知识的方方面面,在一定意义上讲,它是一位21世纪的“家庭全科医生”,能很好地满足家庭保健咨询的需要。

历史经验已经证明,加强医学科普和健康教育工作,是低投入、高产出的保健措施,是提高全民族健康水平的捷径,对于促进两个文明建设及实施科教兴国战略都有重要意义,于国、于民、于家都十分有益,在新世纪中应当得到更充分的重视。

在《全书》出版之际,我们还要特别致谢北京天九智业科技发展有限公司卢俊卿先生,他从新世纪发展战略预测的高度,提出在和平与发展的世界主题下,健康将成为人们的第一需要。因而,他热忱满腔地承担了《全书》总策划的繁重任务,并从多方面为《家庭医学全书》的编著出版提供了有力的保障。医学的创新和普及十分需要卓有远见的企业家们的鼎力支持,我们非常愿意与卢俊卿先生这样的企业家们合作,以

激励社会力量办好新世纪的医学事业。

参加编著《全书》的 300 多名专家学者慎重表示,我们以及我们的后继者们,将在新的千年中不断充实完善这部《全书》,使之长久地成为千家万户卫生保健的良师益友!

2002 年 9 月



前言



健康长寿,是一个既古老又永富新义的话题。说它古老,是因几乎与人类文明史同在;说其永富新义,是因为随着人类社会的发展,它不断被赋予新的内容。

改革开放以来,随着国民经济的发展,我国人民生活水平有了明显的提高,如何提高生活质量已倍受人们的关注,而保持健康则是提高生活质量最基本的条件。为此,各种保健品市场红红火火,为之不惜千金者大有人在。是否有了名贵的“灵丹妙药”就可以高枕无忧、一劳永逸了呢?问题远不是那么简单。人体是目前已知宇宙间最复杂、最高级的物质存在形式,人体的健康受到诸多因素的影响。本卷仅就运动和养生与健康之间的关系予以阐述。

几乎无人不知,人参、鹿茸是名贵补药。最近,食鳖大补似乎也已成为时尚。但是,我国古代医家早就指出,“有病病当之,无病人当之”。也就是说,药是为治病而设的,如果人

运动与养生





体有某种疾病,服某种药物后,药力则作用于疾病;如果人体没有这种疾病,那么药力则要由人体来承担。补药也是药,在药性的温热寒凉方面或多或少总是会有所偏向。我国现存最早的古典医籍《黄帝内经》已明确指出,“久而增气,物化之常也,气增而久,夭之由也”。也就是说,常服某种药物,其药性产生叠加,这是物质变化的常理。任其叠加日久,势必有损于健康,甚至危及生命。为此,参茸固然名贵,然非人人皆宜,更非多多益善。至于鳖肉大补,《本草纲目》早已明示,“鳖肉久食,性冷损人”。为使您不致在这方面走入误区,本卷将介绍食疗及药膳方面的知识。在茶余饭后翻阅一下,或许对您和您的家人有所裨益。

对于祛病健身,中国传统医学一直认为,“正气存内,邪不可干”。正气是指人体的抗病能力,邪气是指各种致病因素。正气主要不是靠补药补出来的,而健康的生活方式对正气的充实起着决定性的作用,其中运动的作用是不可小视的。“生命在于运动”,这句话早已是妇孺皆知的生活箴言,但运动对人体的骨骼、肌肉、循环、呼吸、消化及免疫等系统究竟产生怎的影响?运动不足对健康有那些危害?各种年龄、职业、体质条件的人选择多大强度的运动最为合适?运动之前应如何做准备活动?运动出汗后饮水应注意哪些问题?如此等等,您将在第一篇运动健身篇中找到满意的答案。在这篇中还将介绍一些常见的中国传统运动健身方法,如太极拳、五



禽戏等,以及跑步、球类、体操、游泳等运动健身项目的基本技术要求,介绍一些适于在家庭进行的运动健身方法。您可根据家居条件及兴趣选择适合于自己的运动项目,坚持日久,必会受益。

养生,古人又称摄生,是我国古代医家总结出来的为达到健康长寿目的所应遵循的起居饮食、劳作休息等基本原则和方法。在古代养生学中,历代医家非常重视修身养心的作用,认为人的喜怒哀乐对全身的脏腑经络、气血功能可产生重要影响,而修身养心对保持良好的心境从而维持人体的健康状态起着决定性作用。在修身养心方面,古代医家提出的“仁者寿”、“德为本”等观点,是长期、大量经验的结晶,从现代人体生理学角度看也有其坚实的科学基础。同时,这些对人类社会文明的发展也有一定的积极意义。本卷第五章将介绍这方面的内容。

运动与养生



音乐、舞蹈、书画、垂钓、阅读、旅游等休闲活动,对陶冶人们的性情从而对健康长寿具有不可忽视的重要作用。本书第八章将分别对这些活动的健身意义进行阐述,您可根据自己的兴趣及条件进行选择,使生活更加充实,更有乐趣,尤其是退休之后的老年人,读后或可受到更多启迪。

按摩又称推拿,是中国传统医学的重组成部分,它具有疏通经络、调达气血、平衡阴阳、协调脏腑等功能。本卷将介绍



常用的按摩手法、常用穴位及一些按摩健身方法。若按照我们介绍的方法自我按摩或家庭成员相互按摩,或可收到意想不到的效果。

气功和按摩一样,在中国传统文化中源远流长,但任何真理只要被神话就会变成荒谬。为了还气功健身以本来面目,我们特邀中国中医研究院气功研究室有关专家在第十章中介绍了气功健身的原理及方法,并对练功要领、注意事项、练功偏差的防治予以阐述,同时介绍了几种练功方法供您选择。只要您心平气静,持之以恒,按照本书介绍的方法练下去,对您的健康定会有益。

地球上的温度、湿度、气压等诸多条件决定了在已知天体中唯有它上面存在着生命,并在亿万年进化中出现了人类。因此,人类的生命过程和自然界各种变化息息相关,这就是中国传统医学中的“天人相应”理论。春夏秋冬的气候变化是最明显的自然现象,为此,历代医家对四时养生非常重视并积累了丰富的经验。本书第十一章将介绍四时养生须知,可供参考。

古今中外,大凡名人都是因为他们在某些方面有异于常人之处,如阅历、思想、学识、魄力、信念及为人之道等。健康长寿也如此。长寿名人之所以长寿,必有其不同于常人的养生方法。本书第十二章将向您介绍长寿名人的养生之道,或可使您受益匪浅。



在养生学方面,古代医家很重视饮食有节及房室养生,关于这方面的内容详见《饮食与健康卷》及《性、生殖与健康卷》,本卷从略。

本书编写的宗旨是使之成为您家庭保健的可靠顾问,为达这一目的,我们邀请了长期从事相关专业年富力强的多名专家撰稿。从家庭保健的角度看,运动及养生学方面所应了解的知识非常广泛,由于篇幅所限,我们择其要点加以介绍,若有遗漏者,望有关专家予以指正。

许健鹏

2000年2月18日

运动与养生



目录

第一篇 运动健身篇

2	第一章 生命在于运动 运动要讲科学
2	第一节 运动对生理机能的影响
5	第二节 运动对精神健康的影响
6	第三节 运动不足的危害
10	第四节 运动过量的危害
15	第二章 各年龄段人群的体质测评和运动处方
15	第一节 各年龄段人群的体质测评方法
41	第二节 婴幼儿阶段的运动处方
47	第三节 青少年阶段的运动处方
57	第四节 女子锻炼的运动处方
62	第五节 中老年人的运动处方
84	第六节 常见病的运动处方
118	第三章 中国传统健身方法
118	第一节 太极拳
144	第二节 太极剑

164	第三节	五禽戏
192	第四节	易筋经
199	第五节	八段锦
201	第六节	练功十八法
215	第四章 现代运动健身方法	
215	第一节	运动的准备活动与整理活动
218	第二节	运动环境的选择
225	第三节	跑步与步行
233	第四节	体操项目
275	第五节	球类项目
329	第六节	棋牌项目
341	第七节	游泳
354	第八节	家庭健身与健身器材的选择
363	第九节	其他健身项目
384	第十节	运动负荷的自我监测
389	第十一节	运动失水与补水
390	第十二节	消除疲劳的方法
394	第十三节	常见运动伤病的防治

第二篇 养生健身篇

435	第五章 修身养心	
435	第一节	心为主导
446	第二节	七情过激之害
451	第三节	仁者寿
453	第四节	德为本与和为贵

457	第五节 礼仪举止
461	第六章 起居作息
461	第一节 劳逸结合
467	第二节 科学用脑
480	第三节 睡眠与健康
496	第四节 养成良好的卫生习惯
508	第五节 进食饮茶与健康
527	第六节 排便与健康
542	第七章 食疗与药膳
542	第一节 药膳与健康
545	第二节 常用药膳方选
604	第三节 走出药膳的误区
606	附 录
606	1. 脏腑理论简介
612	2. 中药性味简介
614	第八章 休闲与养生
614	第一节 音乐舞蹈与养生
624	第二节 书画与养生
632	第三节 花鸟鱼虫与养生
646	第四节 阅读与养生
654	第五节 垂钓与养生
661	第六节 旅游养生
670	第九章 按摩健身
670	第一节 按摩健身原理及常用按摩手法简介
674	第二节 人体经络腧穴简介
697	第三节 常用按摩健身方法