

养生
珍藏本

大养生经

插图本

何循真
何生亮
著



YZLI0890127764

一部现代养生经典，
一本长寿必备全书。



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

养生
珍藏本

大养生经

一部现代养生经典，
一本长寿必备全书。



何生亮

著



插图本

第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书博采古今中外养生保健精华,荟萃道、儒、释、医各家养生经验于一炉。理念先进,理论切合实际,深入浅出,分天养、服养、饮养、食养、居养、睡养、性养、生养、童养、习养、职养、乐养、休养、心养、德养、动养、静养、预养、术养、老养、补养、药养、疗养和宁养等,涵盖了养生领域各类道、理、方、术。因此,希望保健养生的人都可以在本书中找到想要的内容。

本书语言通俗流畅,言简意赅,图文并茂,隽永耐读,实用性强,既是一部现代养生经典,又是一部长寿必备指导书。

图书在版编目(CIP)数据

大养生经(插图本)/何循真,何生亮著. —上海:第二军医大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5481-0247-2

I. ①大… II. ①何… ②何… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 092275 号

出 版 人 陆小新
责任编辑 许 悦

大养生经(插图本)

何循真 何生亮 著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:15 字数:300千字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0247-2/R·1046

定价:29.80元



前言



国逢盛世，人望长寿。社会以人为本，人以健康为本。

一切可以用金钱买到的人生享受，都必须首先依赖于健康的身体。否则，再美的佳肴食之无味，再迷人的旅游胜地也无力前往，拥有再高级的名车豪宅也无法减轻疾病折磨所带来的痛苦……总之，没有身体健康，其余再多若无。人生百事，健康第一，千真万确。

环视当下，养生已成为大众生活中最热门的话题；欣逢盛世，谁又不想多活几年？

然而，面对令人眼花缭乱的养生保健类图书，读者往往不知如何挑选是好？古代养生经典，由于时空、环境及生活状态的巨变，难以适合现代人的保健需求；当代的保健图书，书名吸引人的多，切实派上用场的少；专家专科讲述多，全面系统的少；针对中老年的多，关爱青少年的少；中西医分立的多，融会贯通者少。为弥补上述不足，笔者积数十年之功，博采古今中外、中医与西医养生保健之精华，从大养生的高度入手，对现代养生作了全方位、多层面的科学梳理与阐述，相信会得到大家的认可。

本书与众不同的特点在于：

(1) 观念新颖，富含哲理。人一生中最有意义的转变是改变观念。国人养生缺的往往不是技法问题，而是“观念贫困”。观念陈旧，一切落伍。“观念新，土变金”。请看：“我命在我，也在于天。”出于儒道又融汇儒道。“保养生命，既要养，更要保，养而不保，等于白养。”“养生原本就该贯穿人生始终。”“养生从恋爱开始。”“养生是主动，就医是被动。”治病更多的是技术层面的行为，而养生更多的属于管理层面的东西。“医生旨在修理，保养全靠自己。”如此等等，不一而足。

(2) 全面系统，综合成果。疾病防治必须找到原点。原点即根本。从根本出发，养生就是一项生命系统工程。不可能单靠饮食、运动等某一项而成就健康人生。任何人的健康长寿，都是综合调养共同作用的结果。有鉴于此，各种方式的养生，读者均可以在本书中找到答案。

(3) 道器合一，授人以渔。晓之以理，传之以术。道理讲清，方术到位。不但授人以鱼，更要授人以渔。技进乎道。一本书无需也不可能提供所有

的方术与食谱。关键在于它能否教您举一反三、触类旁通的本领。

(4) 既讲“内修”，又添“外攘”。古今养生书，讲功法、讲营养的很多，谈“防灾”、“避祸”、“全身”、“考终命”的极少。人生没有彩排，每天都在直播；人生不是黑板上的粉笔字，没有揩掉重来，只有始终关怀。本书填补了这方面的空白，简明实用，家庭必备。

(5) 大道至简，要言不烦。本书言简意赅，将古今中外上下五千年的养生真经熔于一炉，行文通俗易懂。以最少的篇幅和文字，传递尽量多的信息和内容，奉献给读者的是“压缩饼干”，不是“掺水稀粥”，指导性强，性价比高。

其实，养生真的没有什么高深玄妙之处。只要确立“生命唯一，健康第一”的人生观；对养生保健知识“博学之，审向之，慎思之，明辨之，笃行之”。世界卫生组织明示：“千万不要死于无知。”不为名利权色所驱使，将养生理念贯穿于日常生活之中，不刻意，不随意，莫大意，要注意。想法健康是聪明，能够长寿叫本事。无论是“知、信、行”还是“信、愿、行”，关键都看“行”，晚行不如早行，只要能行，人人皆行。

限于笔者学养，书中错误与不当之处，还望识者教正。

何循真 何生亮

2011年春于南通三高堂



目 录

第一章 绪论 / 1

第二章 天养 / 3

第一节 天然养生 / 3

第二节 顺天养生 / 3

第三章 服养 / 7

第一节 衣随时变 / 7

第二节 服装安全 / 9

第三节 鞋帽与饰物 / 10

第四章 饮养 / 11

第一节 水 / 11

第二节 茶 / 13

第三节 酒 / 14

第四节 碳酸饮料与果汁 / 16

第五节 蜂蜜 / 17

第六节 牛奶 / 17

第七节 汤及其他 / 18

第五章 食养 / 19

第一节 吃得合理 / 19

第二节 吃得安全 / 22

第三节 吃出健康 / 23

第四节 特殊人群的膳食 / 25

第五节 食物“最佳”与“最差” / 26

第六节 会吃果实利养生 / 27

第七节 食物的相生相克 / 28

第八节 餐具卫生 / 29

第六章 居养 / 30

第一节 居家风水 / 30

第二节 健康从家庭装潢开始 / 31

第三节 室内环境污染预防 / 32

第四节 室内安全布置 / 33

第五节 起居有时 / 34

第六节 起居卫生 / 36

第七章 睡养 / 39

第一节 养生“睡”居先 / 39

第二节 睡得好赛金宝 / 40

第三节 睡债不可欠 / 41

第四节 睡眠时间 / 42

第五节 怎样才能睡个好觉 / 44

第六节 午睡与打盹 / 46

第七节 应对失眠 / 47

第八章 性养 / 49

第一节 爱情养生 / 49

第二节 性爱养生 / 50

第三节 要性爱不要性病 / 53

第四节 男人的性保养 / 54

第五节 女人的性保养 / 55

第六节 病与药和性 / 56

第九章 生养 / 58

第一节 养生从恋爱开始 / 58

第二节 孩子健康从孕前开始 / 59

第三节 孕期养生 / 61

第四节 产后养生 / 62

第五节 育龄期女性保养 / 63

第十章 童养 / 65

第一节 均衡营养,防偏防过 / 65

第二节 充足睡眠,适量运动 / 67

第三节 预防儿童病与成人病 / 67

第四节 现代环境病防御 / 69

第五节 儿童身心培育 / 71

第十一章 习养 / 73

第一节 习惯主宰一生 / 73

第二节 习惯从小养成 / 74

第三节 饮食习惯 / 74

第四节 起居习惯 / 75

第五节 男人的健康习惯 / 76

第六节 防病习惯 / 78

第七节 改良习惯 / 79

第十二章 职养 / 80

第一节 工作与健康 / 80

第二节 预防“过劳死” / 81

第三节 高压与减压 / 82

第四节 心态最重要 / 83

第五节 职业病预防与保健 / 84

第六节 职场新病与保养 / 85

第十三章 乐养 / 88

第一节 乐观生寿 / 88

第二节 笑是乐开了花 / 89

第三节 音乐养生 / 90

第四节 美意延年 / 91

第五节 舞蹈之乐 / 92

第六节 读书之乐 / 93

第七节 游玩之乐 / 94

第八节 友朋之乐 / 95

第十四章 休养 / 97

第一节 休闲思辨 / 97

第二节 旅游养生 / 98

第三节 茶道养生 / 99

第四节 弈棋养生 / 100

第五节 园艺养生 / 101

第六节 闲适养生 / 102

第十五章 心养 / 104

第一节 心理健康标准 / 104

第二节 心态决定命运 / 106

第三节 管好情绪 / 108

第四节 心理自救 / 110

第五节 心病心医 / 112

第十六章 德养 / 114

第一节 养生必先修德 / 114

第二节 养心乃养生内核 / 116

第三节 上善若水寿自长 / 119

第十七章 动养 / 121

第一节 生命在于运动 / 121

第二节 运动在于科学 / 124

第三节 百炼不如一走 / 126

第四节 体力活动 / 129

第五节 运动保健 / 129

第十八章 静养 / 131

第一节 静以养神 / 132

第二节 静坐养生 / 134

第三节 病宜静养 / 135

第四节 久坐衰病 / 136

第十九章 预养 / 138

第一节 察颜观色自己查病 / 138

第二节 生病常见预警信号 / 141

第三节 常做体检防微杜渐 / 143

第四节 预测预知为了预防 / 146

第二十章 术养 / 149

- 第一节 导引术 / 149
- 第二节 气功术 / 150
- 第三节 经络术 / 151

第二十一章 老养 / 154

- 第一节 延缓衰老从早着手 / 154
- 第二节 “头”等重要为预防脑衰老 / 157
- 第三节 人老心别老 / 158
- 第四节 防老始于足下 / 159
- 第五节 提高免疫力 / 160
- 第六节 善待自己与善待老人 / 161

第二十二章 补养 / 163

- 第一节 辩证进补 / 163
- 第二节 四季进补 / 164
- 第三节 寓医于食 / 166
- 第四节 药补与保健品 / 169

第二十三章 药养 / 172

- 第一节 中药调理养生 / 172
- 第二节 用药宜少精巧 / 175
- 第三节 谨防“药害” / 177
- 第四节 安全用药 / 179
- 第五节 家庭用药 / 180

第二十四章 疗养 / 182

- 第一节 心脑血管病 / 183
- 第二节 癌症 / 188

- 第三节 糖尿病 / 190
- 第四节 慢性肝病 / 191
- 第五节 慢性阻塞性肺病 / 194
- 第六节 慢性肾病 / 194
- 第七节 艾滋病 / 195
- 第八节 抑郁症 / 196

第二十五章 宁养 / 197

第二十六章 防灾 / 200

- 第一节 灾害教育 / 200
- 第二节 高温和火灾防御 / 201
- 第三节 地质地貌灾害防御 / 202
- 第四节 气象水文灾害防御 / 204
- 第五节 生态灾害防御 / 205

第二十七章 避祸 / 206

- 第一节 事故防御 / 207
- 第二节 恐怖袭击防御 / 211
- 第三节 生活意外防御 / 212
- 第四节 老人意外防御 / 214
- 第五节 儿童伤害防御 / 216
- 第六节 自杀的防范 / 218

第二十八章 测寿 / 221

- 何氏寿命预测法 / 222

主要参考文献 / 230

后记 / 231

第一章 绪 论



养生又称摄生、道生，即保养生命；保护和调养身心，以期健康长寿。因此，养生是贯彻生命始终，关乎人一生的生命系统工程，而不是生病之后或年纪大了才想起来的保健行为。主动养生才是明智之举。

养生经，是养生的经验或经典。即被认为对养生最重要、最具指导作用的经典著作。大养生，不仅在于养生宏观领域的广大，而且在微观内容、种类上也更加丰富和全面。

事物皆变，唯变不变。时代变，养生不得不变。古代农耕文明时期产生的养生典籍已远远不能满足现代养生需求。所以对古代养生不仅需要继承和发扬，更需要补充、提高和丰富。养生有规律可循，无定则可守，会因时、因地、因人而变。当代养生已进入个性化养生时代，各人身心状况不同，养生方式就会有所区别。

古往今来养生家因学术流派不同，实践经验差异，产生了种种养生论，这些养生论从不同角度、不同层面指导或影响着人们的养生理念与行为。

1. 平衡论 也称和平论，指身心健康的本质是和谐。天人和、心身和、气血和。生存外环境应和平，因为战争是使人



图1 养生贵在和平

短命的重大因素。人体内环境要平衡,因为失和即病,中和乃安身立命之大本。平衡是动态的,平衡点也在移动之中,更何况人体是处液态与固态之间的一种极为复杂的凝聚态。饮食、营养要平衡,心态精神应平和,身材胖瘦应匀称。健康是和谐的身心状态,关系失和,疾病乃生。中医就是一门“平衡医学”。其治病是“察阴阳所在而调之,以平为期。”养生要求“处天地之和,从八风之理。”“能以中和养其身者,其寿极命。”(《灵枢·本藏》)

2. 能量论 生物学家认为,所有哺乳动物,无论体重多大,一生中一般都呼吸 2 亿次,每呼吸 1 次,都心跳 4 次,用完了这个定数,大限也就到了。油灯火头越大耗油越快,只有小炷才能长明。每个人都有一定的“生存能”。其释放速度的快慢,决定着寿命的长短。释放越快,寿命越短,反之则长。所以,节能养生就是避免不必要的损耗,包括静养和慢养。寿命在节约中延伸,节食、节省精气神而得以长寿,有其道理。

3. 基因论 “生死由命”。基因科学家认为,人类遗传病基因和疾病易感基因控制着人类疾病,如,母女间肥胖遗传是常人的 10 倍。因而很大程度上也就决定着人的生命质量和寿命长短。因此,我们要看基因的“脸色”养生,尽早了解自身的基因状况,有针对性地做好防范,甚至矫正以达到健康长寿也不无道理。

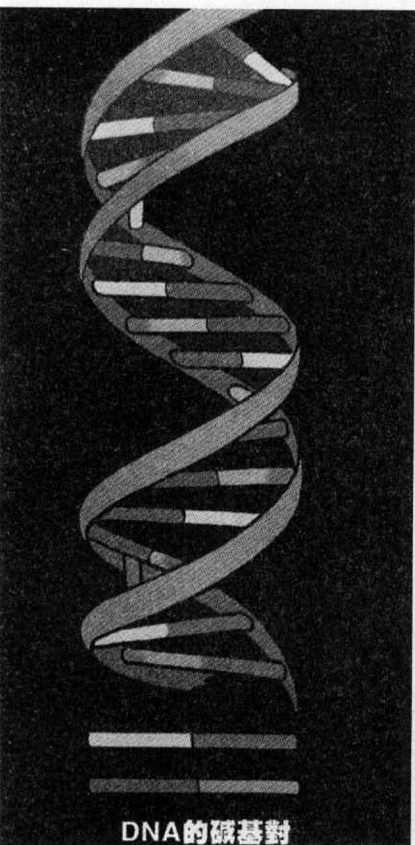
4. 木桶论 根据木桶原理,生命之水流出是从最短的那块木板处开始的。补齐那块有缺陷的板就是人们养生的首要任务。正所谓养生以治病为先。对健康者来说,也要未雨绸缪。加固周围的木板,防患未然;对患者而言,重点就是找准那块短木,尽快进行修复。

5. 抗衰老论 人体衰老是不可抗拒的规律,但要想想方设法推迟衰老的到来。按理应该可以做到。从儿童时期就养成科学健康的生活习惯,可以杜绝许多不良生活方式所造成的疾病,保持细胞、器官的活力,防止血管硬化等。

6. 合修论 葛洪提出“藉众术之共成长生”,认为“凡养生者,欲令多闻而体要,博见而善择。偏修一事,不足必赖也”。《抱朴子内篇·微旨》中所述的这种众术合修、取长补短、兼收并蓄的养生主张至今仍有现实意义。

7. 不定论 养生之道,虽有共性,但也不是适合所有的人。有些寿星的做法,可以截然相反,但都能长寿。一万个寿星可以有一万条养生长寿经验,关键是不能生搬硬套,要因人、因地、因时而异。所以,养生无定论也是一说。

8. 老桩盆景论 此论对老年人养生特别适用。老年人仿佛一株名贵的老桩盆景,要多注重保养,小心侍候。营养过多、过少皆不行;不要经常参加展出,随便变换环境,出门三分险,免得意外摔伤碰坏。老人的养生之道又何尝不是如此?



DNA的碱基对

图2 基因构图

第二章 天 养



第一节 天 然 养 生

国际公认的世界五大长寿之乡为前苏联的高加索、巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的比尔卡班、中国新疆的南疆以及中国广西的巴马。它们的共同点,都具有得天独厚的自然环境。以广西巴马为例,它是世界五大长寿乡中不生病长寿老人比例最高的地方。其得益于良好的自然环境,雨水充沛,磁场特高,属“天然氧吧”。长期呼吸高浓度的自然界负离子,饮食弱碱性水,故居民健康长寿。一方水土养一方人。长寿老人,首先得益于长寿福地,这里的空气清新,水土养人,加之家族长寿基因遗传,都是构成这些地区人们健康长寿的主要元素。

有道是,人算不如天算,人养不如天养。这些地区的人没有刻意去人为养生,不求长寿而自长是真正的无为养生。来源自然,得自天然,他们古朴的生活方式常与科学养生暗合,并无多少特殊的经验可供采访。外界就是知其长寿原因,也往往难以效仿和推广。即便移居其中,也未必能真正习惯其古朴的生活方式。即便使用负离子发生器,其效果也不及身处森林、河流自然环境中效果好。

第二节 顺 天 养 生

天地“大宇宙”,人体“小宇宙”。人和动植物一样,与宇宙间自然是统一的整体。即所谓“天人合一”。由于太阳、月球的不停转,产生了昼夜、春夏秋冬时序交替,寒热温凉的气候变化。人类在数十万年的长期生活实践中,逐渐认识和适应了它的变化

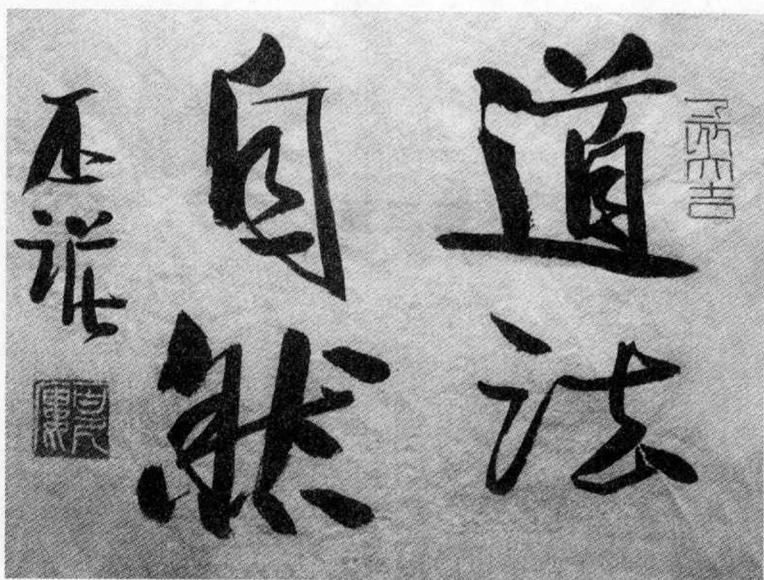


图3 道法自然

规律,采取多种应变防护措施,以保持身体健康。正所谓“顺应天时”。

顺应天时养生,是养生的最高境界,是“以自然之道,养自然之身”。现代人往往把简单生活复杂化,丢掉朴素,想得复杂,活得复杂,病也变得复杂。

天有所变,人有所应。“顺四时而适寒暑”(《灵枢·本神》)即要调整人体内部环境与自然环境相适应。如果外界反常,而人体不能适应,疾病就会产生。“顺天者昌,逆天者亡”不无道理。人类应敬畏自然,顺应自然,因势利导。别与“天”对抗,别把自己迫得太紧。一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒不同时序,有春生、夏长、秋收、冬藏的生命节律,所以《素问·四气调神大论》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则,形成了后来的四季(或时节、节令)养生法。

1. 春季养生 春回大地,万物复苏。人体阳气也顺应自然,向上、向外疏发。春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点,注意保持阳气充沛。养阳之中重在养肝,肝喜条达,恶抑郁。所以,第一,调摄情志。“菜花黄,‘疯子’狂”。春季精神病易发,肝病、高血压往往加重。百草回芽,百病引发。尤在春分前后,慢性疾病如偏头痛、风湿性心脏病、肾炎、关节炎、皮炎、冠心病复发最为常见。年老体弱和患有宿疾者,春天尤应保持心胸开阔,情绪乐观,以使肝气条达,气血顺畅。春温使病毒、细菌开始活跃,小儿应谨防流脑、流行性腮腺炎、人禽流感、水痘、麻疹、手足口病等流行病。一个喷嚏可在5分钟内把感冒病毒传给150个人。因此,小儿在公共场所应戴口罩。第二,饮食调养。早春时节,易缺维生素,应多进时蔬,减酸益甘以补脾气。适当吃些葱、姜、蒜、韭、蓼、蒿、芥,以助春阳升发,还兼有杀菌防病功效。第三,运动保健。春季是锻炼身体的最佳季节。科学锻炼可以增强机体免疫力。如打太极拳、散步、慢

跑、放风筝、春游等,让身体溶入春光之中,最大限度地汲取大自然的活力。一年之计在于春。做好春季养生,全年健康就打好了基础。

2. 夏季养生 夏季阳气强盛,腠理疏松,易受暑湿侵犯。故不可在过道、弄堂等风口处睡觉。谨慎使用空调、风扇,以免引起空调病。老年人左手摇扇,可活化右脑,有健身防病效果。夏季是痢疾、霍乱、伤寒等肠道传染病及食物中毒多发季节,尤应注意饮食卫生。梅雨季节湿度大、气压低,冠心病患者应防心绞痛发作。赤日炎炎,心旺肾衰,老少皆宜独宿调养,宜多饮水,食物应清淡且富有营养。人在高温环境劳动易发生中暑、热射病、热痉挛,故烈日当头时尽量不外出,即使外出也应戴遮阳帽和墨镜,衣服应浅色、单薄、宽大、松软,多到阴凉处休息。暑气入心,易使心火上炎而烦躁。夏季调神,首先要使自己心情平静下来,“心静自然凉”。

可在山林、海滨消夏避暑,可在清凉处垂钓、品茶、静坐,以防心火内生。

3. 秋季养生 秋季是平静凝敛时期,应以保养阴精为主。尽量早睡,早起不宜太早。动而生阳。秋天是跑步、打拳、做体操、练气功的有利时机。秋燥伤津,老人要补肺阴。需多吃水果,或以生地、山药入粥,或以天冬、麦冬泡茶,可生津润燥。秋凉夜寒,应防腹部着凉,胃病复发,血压升高。情绪做到安宁内敛,以平和之气应对“悲秋情结”。

4. 冬季养生 严冬应防寒保暖,固守亢阳,以养真气。老人不宜外出触冒风寒,冰天雪地极易摔伤骨折。沐浴次数宜少,浴后不宜立即出门。临睡前最宜用热水泡脚,以改善下肢血液循环。寒从脚下起,出汗潮湿鞋袜应立即更换。冬季晒太阳,胜似吃补药。不宜整日围在火炉边,室内外温差不宜过大。寒潮或冷空气来袭,高血压患者尤应防止脑卒中(即中风),心血管病患者极易发生心绞痛、心肌梗死及心力衰竭;严寒又是伤风感冒、支气管炎、哮喘、肺气肿、肺源性心脏病的重要诱因,因此应及时增添衣被,还要预防冻伤、冻疮的发生。天气晴好时应多到室外活动健身。冬宜暖食。羊肉、狗肉,暖中补益,开胃健脾,是冬季食补佳品。体弱老人可选服灵芝、蛤蚧、



图4 福禄寿图



图5 莲塘纳凉图

党参等,对御寒、强体、抗衰老都颇有益处。

二十四节气养生提示:立春要养肝;雨水多养脾,当心倒春寒;惊蛰吃梨,润肺健脾;春分忌大寒大热,清明早点起;谷雨时节品新茶;立夏养肺,省苦增辛;小满来了防湿热;芒种到,多冲凉;夏至汗多宜补水;小暑清热要淡补;大暑不离粥和水;立秋后早上宜喝粥,处暑后每天多睡1小时;白露身不露,秋分多喝水;寒露不露脚,霜降尤先补;立冬要滋阴,小雪温热补;大雪补得好,一年不受寒;冬至一阳生,小寒宜补肾,大寒补人参。

第三章 服 养



运用服饰养生,简称服养。人类的祖先随着体力劳动减少,脑力劳动增加,毛发渐渐退化,为抵御大自然风霜雨雪的侵袭,始用骨针将兽皮、树皮缝合在一起,日作衣,夜当被,御寒祛暑,防止虫咬,目的是为了保护身体健康。现代人的穿着已具有社会学和生物学双重目的。前者为了装饰、礼仪、威严、标识、遮羞、兴趣等;后者为了对抗外界各种影响,保护身体,调节气候而穿戴。现代人应将保健和文明生活放在首位。服装不仅要美观,更要有利于人体健康。尽管穿衣戴帽,各有所好,但两者不可偏废,更不应本末倒置,要风度不要温度,一味追求时髦而损害健康。

第一节 衣 随 时 变

注意天气预报,随时添减衣服,是护身养生第一要务。

春季多风、多雨、多雾、多变。“春天孩儿脸,一日变三变。”风是春天主气,百病之长。中医“风病”、“风湿病”的高发季气,旧病易复发,新感易流行,所以,“春要捂”。在不出汗的情况下适当穿得暖些,尤其是背部、下肢和脚更需保暖,不宜顿减衣服,女性着裙装应加护膝。有道是“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”、“吃了端午粽,再把棉衣送”。《摄生消息论》指出:“春天天气寒暖不一,不可顿去棉衣,老人气弱骨疏体怯,寒风易伤腠里。时备夹衣,温暖易之,一重减一重,不可暴去。”现代医疗气象学家认为,许多疾病发病高峰与冷空气南下和降温持续时间密切有关。捂的最佳时机应在气象预报冷空气到来之前 24~48 小时。只有气温持续在 15℃ 以上且相对稳定时,方可不捂。日夜

温差大于 8°C 时是该捂的信号。“一向单衫耐得冻，乍脱棉衣冻成病。”脱时应从内衬衣开始。气温回升后应捂 7 天，体弱多病的老人再捂 7 天。南北方春天穿着习惯有别，南方有“若要安乐，频脱频着”，北方则是“若要安乐，不脱不着”。

夏季高温，细菌繁殖快，应注意服装的清洁卫生，经常换洗，除霉、消毒。“湿衣汗衣，不可久着”。真丝服装与皮肤摩擦系数最低，蚕丝是天然保健纤维，能缓解皮肤瘙痒，防止紫外线照射延缓皮肤老化。柔软、舒适的衣物质地有益健康，是人们夏服中的最爱。其他面料如棉、罗布麻、竹纤维等天然纤维面料各具特色，有吸湿性强、透气

性高、抑菌效果好、环保等优点，备受欢迎。内裤是女性健康的第一道防线，吸湿、透气最为关键。女性生殖道开放性大，容易受感染，保持阴部清洁、干爽是预防感染的基本条件。应首选棉质或其他吸湿性和透气性好的内裤，化纤的少穿，紧身内裤最好不穿，护垫少用。内裤洗后直接太阳曝晒，杀菌效果好。

秋分之后，气候转凉，日夜温差大。“春捂秋冻，百病难碰”，“薄衣之法，当从秋习之。”此乃古人秋季添衣保健一诀。它提醒人们不要一下穿得很暖，以感到少许凉意为佳，有意识地让肌体“冻一冻”，注重耐寒锻炼，对年轻人而言，这既顺应自然收敛的养生需要，也是防病的自我保健良法。对抵抗力差的老人和孩子来说，户外运动时，不忙急脱衣，否则极易受凉导致旧病复发。所以“秋冻”也应因人、因病而宜。“一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉。”那些患有心脑血管病、骨关节病、气管炎和肺气肿、消化性溃疡病的患者则不适宜秋冻，但可以加点“秋动”，主动与“秋凉”接轨，增强对寒冷的适应力和抵抗力。

冬季穿衣御寒保暖是主要目的。冬衣宜穿质轻保暖的羽绒制品和冷空气不宜透过的皮衣。坐办公室的白领别穿太紧的高领内衣，以免压迫颈动脉致脑供血不足。天冷整天戴口罩反而降低鼻腔御寒能力，稍微

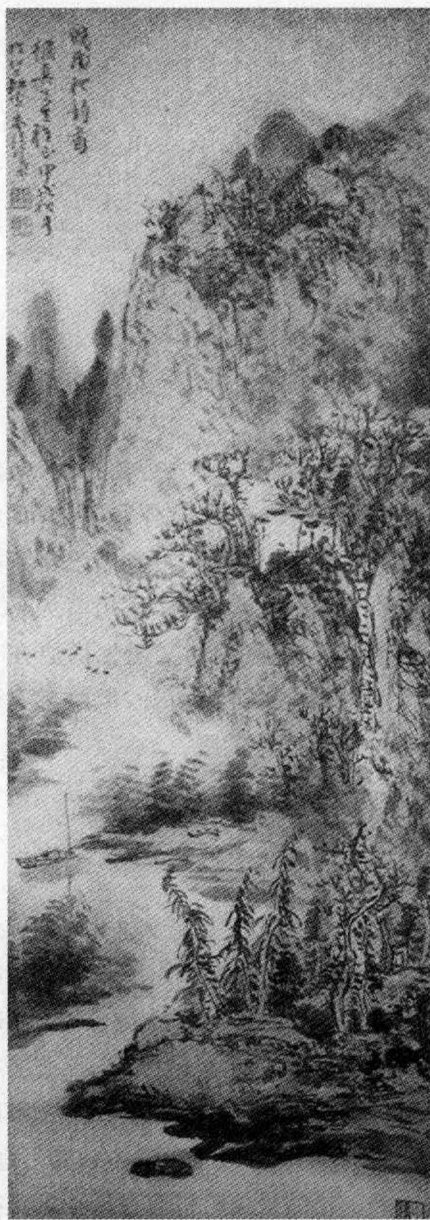


图 6 秋韵图

受寒反易感冒。围巾当口罩用,吸入纤维和细菌对健康也不利。野外行走或在空气污染严重的环境下,为抵御严寒和风沙,迎风跑头低45度,戴口罩是必要的,但时间不宜过长。寒冬冷空气突袭是猝死高发诱因,男性发生率最高。老人寒冬养生宜“五暖”。①头暖:头为诸阳之会。如暖瓶保暖再好,不加瓶塞,散热也很快。为保存体热,戴帽是必要的。②背暖:背为阳中之阳。患过敏性鼻炎、支气管炎、消化性溃疡、风湿病和心血管病的老人,暖背尤其重要。皮、毛背心最为合适。③身暖:冬衣内衬宜用分量轻、蓬松、保暖性强的羊绒、丝棉、羽绒、腈纶棉等材料。经常室外锻炼的人耐寒力比一般人高很多。④脚暖:“寒从脚下起”。脚是人的第二心脏,一旦脚受湿受寒,可反射性地引起上呼吸道黏膜内毛细血管收缩,抵抗力下降,病菌乘虚而入,使人感冒,胃病、腰腿痛、女性经痛、气管炎发作。因此,鞋应保暖,底要厚实。小孩活动量大,鞋袜极易出汗湿透,及时更换尤为重要。⑤室暖:当室内温度降至16℃以下时,易受寒邪侵扰而诱发呼吸道及心脑血管疾病,且后果严重。所以,冬季老年人的居室温度保持在18~24℃最为舒适。

第二节 服装安全

“绿色服装”是人们穿衣首选,购买时应认准绿色环保认证标志。衬衫质地应是天然原料,棉质应经汽相处理,布面甲醛残留值应对人体无害。衣服太“硬”,可能含毒较多。买回新衣后,先用清水或盐水充分漂洗后再穿。免烫衣服不穿时挂在通风处。

衣服水洗比干洗好。婴幼儿衣服不可干洗,宜单独水洗。其樟脑丸属危险化学品,婴幼儿衣服应避免接触。幼儿应早穿封裆裤,及早防止外源性感染。

为孩子购衣时应将安全隐患降到最低,最好不买经过特殊整理(如免烫、柔软)衣服,不买印花与饰以亮片、珠粒的衣服;衣物标签要及时剪除,领口、帽边最好没有绳带,套头衫领围大于52厘米;衣服的金属附件没有毛刺,拉链拉头牢固,裤子前开口用纽扣。色彩太鲜艳的服装甲醛含量高,有刺鼻味者不要买,因其可引起接触性皮炎、血液病;其可分解的芳香胺染料危害极大,甚至可导致癌症的发生。新买来的婴幼儿衣服,无论内、外衣,必须洗涤后再穿。

宜选无印花纯棉材料的,化纤衣物摩擦极易产生静电,使人体血液碱浓度升高,钙质减少,对生育、发育不利。静电还会吸附大量尘埃中的病毒、细菌和有害物质,使皮肤起斑、发炎,甚至患气管炎、哮喘、心律失常等。

免烫衣服绝大多数含游离甲醛,许多名牌服装也不例外。这种面料在潮湿和气温高时,甲醛释放最高,且通常不易洗掉。浅色服装染料危险性相对少些。致癌荧光剂使衣服变白,太白的衬衫并不好。

肝病患者最好选全棉织物,且不要干洗,因干洗剂主要含致癌物四氯化碳,会加重病情。接触干洗剂的人不要饮酒。肝病患者也不应从事干洗工作。

吸烟者服装沾染香烟致癌物可引发二手烟危害,排风扇作用有限,儿童是最大的