

自我健身养生全书

中华医学古籍整理委员会 编

福建科学技术出版社



福建科学技术出版社资料室



本书是根据《中华医学古籍整理委员会》编定的《自我健身养生全书》一书，由福建科学技术出版社出版。

S2
R161-62
3
✓

中华医学会福建疗养学会编

福建科学技术出版社

XPMFS/24

自我健身养生全书



3 0151 1067 3

942033



B

(闽)新登字03号

自我健身养生全书

中华医学会福建疗养学会 编

李言顺主编

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店经销

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 15.375印张 5插页 330千字

1993年2月第1版

1993年2月第1次印刷

印数: 1—16580

ISBN 7-5335-0621-9/R·138

定价: 8.40元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

名誉主编 詹毅 赵志伟

主 编 李言顺

副主编 吴启和 张凤鸣 梁渭生 刘江生 朱家云

杨光楷

编 委 (按姓氏笔划为序) 安 康 刘江生 朱家云

李言顺 吴启和 陈清江 陈晚清 杨云明 杨光楷 张凤鸣

姜剑心 黄真喜

编写人员 (按姓氏笔划为序) 王宝珍 王洪英 叶新彪

安康 刘江生 刘月亭 刘以智 朱家云 毕爱华 李正堂

李言顺 李秀钦 苏慧英 吴启和 陈玉泉 陈伟镇 陈础

陈清江 陈晚清 陈维泽 陈健华 杨云明 杨凯 周志强

林芳 林茂山 林桂芳 林锦镛 郑锦国 张凤鸣 姜丽华

姜剑心 胡子泉 赵锦荣 祝爱伦 郭常典 高宪琼

高辉武 翁辉 黄真喜 彭添庆 曾繁岳 蔡明川 蔡丽娜

责任编辑 郑霄阳

为职工的身心
健康和发展生产力
服务

章瑞英

一九九三年三月

养生之道漫谈（代序）

●李言顺

人生活在群体社会的大自然里，必然受到社会环境和自然条件变化（如气候、水土）的影响。而饮食起居、精神情绪对人体的健康也会产生很大的影响。保养身心、不生疾病，以达到延缓衰老、健康长寿的目的，称为养生。

一、健康之道

1. 健康的定义 健康壮实的躯体是自幼锻炼形成的，俗话说的好“今年笋子来年竹，少壮体强老来福”，“不要虚胖，但要实壮”。曹操在《龟虽寿》中写道：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终生土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”大意是说，神龟虽然长寿，总有死亡的时候；龙虽能腾云驾雾，终必化成土灰；蜷卧在枥槽边的老马，却有日行千里的志向；英雄虽然到了晚年，壮心并未泯灭。寿命的长短，岂能单独由天来决定，只要注意养生之道，一样可以长寿延年。距今已有1800年的曹操就敢于提出要与天争寿，确实难能可贵，令人钦佩。

2. 怎样才算健康

①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

②处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

- ③善于休息，睡眠良好。
- ④应变能力强，能适应环境的各种变化。
- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥体重得当身材均匀，站立时头、肩、背位置协调。
- ⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- ⑧牙齿清洁，无空洞，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

⑨头发有光泽，无头屑。

⑩肌肉皮肤富有弹性，走路均感轻松。

3. 健康还要有精力 工作学习需要有精力，千家务劳动需要有精力，娱乐活动也需要有精力。精力不是个模糊的概念，精力可以做出定量和计算。

$$\text{精力系数} = (700 - 3 \times \text{脉搏数/分} - 2.5 \times \text{平均血压} - 2.7 \times \text{年龄} + 0.28 \times \text{体重}) \div (350 - 2.6 \times \text{年龄} + 0.21 \times \text{身高})$$

说明：①年龄为周岁，体重为千克，身高为厘米；②脉搏数应在起床后或在静坐5分钟后测定；③平均血压 = 舒张压 + (收缩压 - 舒张压) / 3。

先把公式中的有关数据测定好，然后将算出的精力系数对照下表，便能得出你的运动量。

男性精力系数	女性精力系数	运动量
1. 0.25~0.375	0.157~0.260	小
2. 0.376~0.525	0.261~0.365	中小
3. 0.526~0.675	0.366~0.475	中
4. 0.676~0.825	0.476~0.575	中大
5. 0.826以上	0.576以上	大

比如某男性40岁，身高170厘米，体重65千克，脉搏58次/分，血压15.96/9.31千帕，平均血压为11.53千帕。精力

系数 = $(700 - 3 \times 58 - 18.8 \times 11.53 - 2.7 \times 40 + 0.28 \times 65) + 350 - 2.6 \times 40 + 0.21 \times 170 = 0.779$ 。对照上表，可知该男性的运动量属于第四种，即“中大”，可从事较紧张的工作。

健康长寿的人，大多心胸开阔，性格豪爽，乐于言谈，有幽默感，不为生活变故而失望沮丧，他（她）们能够吃苦耐劳，积极投入社会活动，生活充实，经常锻炼身体。

4. 健康状况的自我观察

(1) 指甲：指甲是身体的小窗，身体健康时，指甲平滑，甲床呈粉红色。如指甲裂、脆则是缺乏维生素；指甲蓝、黑或灰则与精神压力和糖尿病有关；厚而黄则表明血液循环不佳；呈绿色大多是指甲内细菌感染；出横坑纹可能是精神压力大、长期发烧或酗酒；呈羹匙状表明身体缺铁质。

(2) 口腔：将嘴张开，对着镜子发“啊”音，健康的扁桃腺及上腭呈粉红色，味蕾为均匀的小白点。若舌头苍白，可能是贫血，舌头红肿是缺乏维生素B，多舌苔可为过滤性病毒感染。

(3) 牙龈：健康的牙龈粉红结实，刷牙时不出血。如牙龈红、肿、痛及流血，可能是缺乏维生素；牙龈发炎甚至是糖尿病的表现。

(4) 眼睛：瞳孔应是圆而两侧大小相同的。当有光线照射时，瞳孔应收缩；眼白处呈黄色，可能是肝炎。

(5) 头皮屑：皮肤过分干燥或油性，都会产生头皮屑。

5. 疲倦与健康 疲倦不是小问题，如有下列情况，应上医院检查。

①早上起床后感到很疲劳。

②看报或看电视时很容易睡着。

③日常活动如购物、家务劳动等感到四肢酸软疲劳。

- ④需要靠吸烟、饮茶或喝咖啡来提神醒脑。
- ⑤影响你的思考或精力集中。
- ⑥疲倦时容易向家人或朋友发脾气。
- ⑦在一天正常工作后，感到肌肉酸痛。
- ⑧你的同龄人做某些工作比你的精力更充沛。

二、学会控制自己的情绪

1. 幽默最好 幽默既不是大喜，也不是大笑，而是介于两者之间美滋滋、甜溜溜的欣慰感。喜是一种快乐、意和气畅的表现，对身体十分有益。可是若喜之过度，并非是件好事。喜笑过度，会散耗神气，精神不易集中，甚至会乐极生悲。

2. 不可生气 生气可使脉搏、心跳、呼吸加快，出现所谓气得发抖；急躁可使肾上腺素分泌增加，不仅容易引起越轨行为，即所谓气头上的意气用事，而且还会导致身体损害，如中枢神经紧张、血压升高、头痛头晕等。

3. 避免忧伤 过度忧伤会造成消化液分泌减少，以致伤心吃不下饭。身体的健康在很大程度上取决于精神的健康，而精神健康的可靠标志是愉快的笑声。以真正的快乐、对生活的快乐、对工作的愉快、对事业的兴奋来取代忧伤，换来健康。

4. 控制发怒 对老年人来说尤为重要，特别在自己的心愿遭到挫折时，往往产生一种愤怒的情绪，遇到这种情况，可采取下面一些方法来控制。

(1) 躲避法：遇到可能引起愤怒的事情，最好迅速避开。

(2) 遗忘法：对那些使自己愤怒的事情，尽量不去追

想。

(3) 抒发法：这是一种坦率地说出来以消怒气的方法，使机体恢复平衡。

(4) 转移法：遇到引起自己愤怒的事情，可有意识地参加一些使自己欢乐或有兴趣的活动。

(5) 控制法：以自己的理智和意志去控制自己的情绪，使其对愤怒的事情不发生反应。

(6) 宽心法：在日常待人处事上要宽宏豁达，不计较小事，不苛求于人。

影响健康的可由个人控制的因素，除上面所说的情绪以外，还有饮食、运动、不良习惯、睡眠和休息以及处世态度等，这些将在有关章节里详述。

三、生物钟养生法

目前人们正在寻求更有效的延寿途径，这就是适应人体内部规律的生物钟养生法。人的一切活动都要顺应生物钟的运转，人体的各种生理活动都有周期变化的节律性，生物钟运转发生紊乱，是导致疾病、衰老、死亡的主要原因。大家知道，大脑皮质是人体各种生理活动的最高调节器官，它的基本调节方式就是条件反射。人们长期定时的从事某项活动，便会建立良性的条件反射，称为“动力定型”。它一旦形成，便有“预见性”和“适应性”，这对保证健康和活动效率十分重要。如养成按时工作、按时起居的习惯，可保证全天工作精力充沛，不易生病；定时进餐，使消化腺到时候便会自动分泌；每天在固定的时间学习或钻研某一问题，效率便会特别高；每天定时大便，对预防便秘比吃任何药物都好；甚至每天定时洗澡、洗漱都可形成“动力定型”，从而使

生物钟“准点”。

要延年防病，就要保养生物钟，不要随意打乱已经形成的“动力定型”。尤其老年人最好不要打乱已养成的生活习惯。

四、生命中枢的保养

大脑是人的生命中枢，要永葆大脑的青春活力，可以试试如下的健脑三妙法。

1. 勤锻炼 有助于脑子高效率的锻炼是：

①每紧张思考1小时后，站起来活动一下四肢肌肉或原地伸展一下上下肢和腰背。

②每紧张思考2小时后，到室外做做体操或散步，做几次深呼吸。

③根据主管思考的左半球支配右手活动的原理，休息时可有意识地多做左手活动及左侧身体的活动。

④下班做些步行、球类等活动，早晨进行步行、慢跑、体操、太极拳等锻炼。

2. 多思考

①养成自我提问的习惯。

②培养读书和学习科学知识的兴趣。

③对工作学习中遇到的难题，要认真思索，求个究竟。

④每天抽出20~30分钟的时间，回顾思考一下一天的学习收获或科研成果。

3. 休息好

①变化性休息。坐着工作疲劳了，走着或站着工作就能消除疲劳；开会时说话疲劳了，听听别人的意见就能消除疲劳；看书久了，眼睛疲劳了，看看草坪或树木就会解除疲劳。

②对抗性休息。观近以视远为休息；睁目动神以闭目养神为休息；聊天争论久了，以沉默为休息；久处红尘闹市，以暂住僻静处为休息；久静者以动为休息，久动者以静为休息。

③娱乐性休息。业余生活中培养自己一些高尚的情趣，如欣赏音乐、漫步赏花、绘画唱歌、河边垂钓或结伴旅游等，让紧张的左半球大脑能得到更充分的休息。

④医疗性休息。中气不足等病理反应性疲劳可服用四君子汤、补中益气丸等药物。走累了，可用热水洗脚。前人的经验认为，春用热水洗脚，可升阳固脱；夏用热水洗脚，可除湿祛邪；秋用热水洗脚，可使肺腑湿润；冬用热水洗脚，可使丹田暖和。用热水洗脚是一种良性刺激，能活跃末梢神经、加强记忆力，使脑感到轻快。思考累了，按摩天柱、太阳穴；劳作累了，捶肩井、腰眼穴。

五、饮食养生

早在2000多年以前就成书的《难经》里说：“人赖饮食以生，五谷之味，熏肤、充身、泽毛”。意思是说，人类生命的维持，必须依靠饮食，饮食的滋养是人体赖以生存的基础。一个人一生中摄入的食物要超过自己体重的1000倍，食物中的营养素，几乎全部转化成人体的组织和能量，以满足生命运动的需要。这里主要谈食、茶、水、酒。

1. 食 谚语说得好：“若要身体壮，饭菜嚼成浆”；“人愿寿长安，要减夜来餐”；“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”；“不饿极而食，食不过饱；不渴极而饮，饮不过量”。在饮食养生方面，要注意以下几个方面。

(1) 食后养生：

①食后宜制怒。古人云：“食后不可便怒，怒则食积；

怒后不可便食，食则不化”。这充分说明进食后必须保持舒畅的心境，才有利于食物的消化吸收。

②食后手摩腹。饭后用手轻轻按摩腹部，其方法是：两手对搓，手掌搓热后，以掌心着腹，以脐为中心，从上至下，顺时针方向慢慢地、轻轻地摩动20~30圈即可。其功能是促进腹腔内血液循环，加强胃肠功能。

③食后须漱口。食后漱口有益于口腔清洁和牙齿坚固，增强味觉功能，又可刺激口腔消化腺分泌消化液。漱口须持之以恒，且每食必漱，每漱3~5口，淡盐水漱口更佳。

(2) 关于甜食：

①吃甜食的时机。体育运动之前适当吃一些甜食，可以迅速提供身体所需要的能量；疲劳饥饿时吃些甜食，能迅速补充体力；头晕恶心时吃些糖品，可以提高血糖，增强抗病能力；呕吐腹泻时，病人的胃肠功能紊乱，喝一些加盐的糖水，有利于恢复正常。

②不宜进食甜食的时机。饱餐后不要再吃甜品，以免发胖，而且过多的糖长期刺激胰岛素的分泌，可能诱发糖尿病；睡觉前不要再吃甜品，以免损害牙齿；饭前吃甜品，会降低食欲，影响正常食量。

(3) 关于食补：有些人特别迷信补药的作用，以为药物越贵，对身体就越有益，这是一种误解。药补不如食补，我国人民的食品中，不少具有益寿的功能。如黄豆、黑豆、芝麻、狗肉、羊肉能滋阴补虚；大枣、山楂、核桃对大脑有益，可治神经衰弱；山药、木耳、萝卜可消食顺气、化痰、利尿；芹菜、香菇、花菜、卷心菜维生素E含量高，可抗衰老；大蒜、洋葱能预防动脉硬化，还有降低血压的作用。

2. 茶 茶为百病之药，相传4000多年前，我们的祖先

就采摘野茶煎汁治病，后发现饮茶可增进身体健康，便煮作羹饮，使茶逐步由药料变为饮料。名医华佗说：“苦茶久食益思意”。

(1) 饮茶的益处：历经几千年的饮用，人们总结出茶对人体有如下好处：

①能使人精神振奋，增强思维和记忆能力。

②能消除疲劳，促进新陈代谢，并有维持心脏、血管、胃肠正常机能的作用。

③预防龋齿，可减少60%的龋齿发生。

④有抑制恶性肿瘤生长的作用。

⑤茶含有妊娠妇女不可缺少的微量元素——锌。

⑥能抑制细胞衰老，使人延年长寿，其抗衰老的作用是维生素E的18倍。

⑦能防止血管内膜脂质斑块形成，故能防止血管硬化、高血压和脑血栓。

⑧有良好的美容减肥效果，乌龙茶尤佳。

⑨可以预防影响视力的白内障。

(2) 饮茶的学问：饮茶有一定的学问，不同季节饮用不同的茶叶，对人的身体更有益。春季饮花茶，可散发冬天积在身体内的寒邪，促进人的阳气生发；夏季饮绿茶，可给人以清凉之感，能消暑降温；秋季可将红茶、绿茶混合一起饮用，不寒不热，既能清除余热，又能恢复津液；冬季饮红茶，可养人的阳气，并可助消化，去油腻。

每天饮茶以5~10克为宜，浓茶不宜饮，以免引起头痛、失眠；空腹不宜饮茶，以免冷伤脾胃；饮茶温度宜在56℃以下，太烫对咽喉、食管的粘膜有刺激；冷茶不宜饮，有滞寒、聚痰的副作用；饭前饮茶易冲淡胃酸，影响蛋白质的消

化吸收。

3. 水 水是维持生命不可缺少的物质。喝水也有一定的原则，不可随心所欲、想喝就喝，必需配合身体所需，科学地饮用。

①清理肝脏。最好在早晨空腹时喝，饮水量掌握在600~800毫升，然后向右侧躺卧10分钟。

②对于活动量较大的人，应小口喝完0.5升水，静静坐下或躺下片刻，有助于排泄。每晚睡前和晨起后喝杯水更好。

③活动量极少，经常坐着的人，水分最容易滞留体内，不利于新陈代谢，因此要养成每次坐下前先喝少量水的习惯。

④不要等渴了再喝水，因为口渴表示已有脱水现象了。因此，时常小口小口的喝温水，对身体的健康是有益处的。

4. 酒 酒为百药之长。用酒治病，是因为酒能“通血脉、散湿气”；“行药势、杀邪恶毒气”；“除风下气”；“开胃下食”；“温胃肠、御风寒”；“止腰膝疼痛”。

酒对人体的作用，自古以来就毁誉参半。研究表明，酒对人体有六大益处：

①酒是一种很好的营养剂，如黄酒、葡萄酒、啤酒。

②适量饮酒可促进消化。

③适量饮酒可减轻心脏负担，预防心血管疾病。

④酒能加速血液循环，有效地调节、改善体内的新陈代谢及神经传导。

⑤适量饮酒有益于人们的身心健康，酒的陶醉作用能够缓和人的忧虑和紧张心理。

⑥适量饮酒能延年益寿。研究显示：滴酒不沾者不如适量饮酒健康长寿。

酒对人体虽有什么好处，但不能酗酒，以免损害肝脏。一饮

而尽、空腹饮酒、边饮酒边抽烟或酒后洗澡、看电视等都不好。

市面上销售的具有较好医疗作用的酒有：对老年人具有补益作用的寿星酒，补肾壮阳、乌须黑发的回春酒，祛风湿痿痹、壮筋骨、填精髓的五加皮酒及鹿茸酒，和血脉、止诸痛的当归酒，补中益气的人参酒、十全大补酒，壮筋骨、衰白发的黄精酒，治风湿痹症的虎骨酒，治肺癆久咳的蛤蚧酒、天门冬酒，治恶疮类的蝮蛇酒等。

在国外用酒治病也很流行，如糖尿病患者一天饮用一杯葡萄酒，血液中的糖分基本不上升；心绞痛发作时饮用1~2小杯威士忌或白兰地，在2~3分钟内可使剧痛缓解。

总之，长寿之首诀是乐观，“当你停止笑的日子，也就是你开始走向死亡的日子”。乐观有利于保护大脑的功能，能促进神经系统的兴奋和抑制的调节，促进身体各个系统功能的正常发挥，达到互相平衡，这样能延长脏器的衰老过程，减少疾病的发生。俗话说：“气气恼恼生了病，嘻嘻哈哈活了命”。

● 目 录 ●

养生之道漫谈（代序）

第一篇 生活起居养生法

第一章 日常自我养生法……………（ 1 ）

第一节 个人卫生……………（ 1 ）

第二节 环境卫生……………（ 6 ）

第三节 体育锻炼……………（ 10 ）

第四节 膳食调养……………（ 16 ）

第五节 意外防范……………（ 20 ）

第二章 文化娱乐健身法……………（ 25 ）

第一节 书法与健康……………（ 25 ）

第二节 花卉伴长寿……………（ 28 ）

第三节 养鸟益身心……………（ 32 ）

第四节 养鱼赏鱼胜补药……………（ 35 ）

第五节 垂钓益健康……………（ 38 ）

第三章 生命器官的自我保健……………（ 41 ）

第一节 大脑的自我保健……………（ 41 ）

第二节 心脏的自我保健……………（ 49 ）

第三节 肝脏的自我保健……………（ 54 ）

第四节 肺脏的自我保健……………（ 58 ）

第五节 胃的自我保健……………（ 63 ）

第六节 大、小肠的自我保健……………（ 66 ）