

界
生
四
十
井

袁
云
谢
坤

上

SISHIJIANG YANGSHENG

袁 云 谢 坤

养生四十讲

上海文化出版社

SISHIJIANG YANGSHENG

37
R247.2

5
3

养 生 四 十 讲

袁 云 谢 坤

上海文化出版社

责任编辑: 吴大钧

封面设计: 屈一指

题 图: 以 欣

养 生 四 十 讲

袁 云 谢 坤

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号
新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.25 字数103,000

1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷 印数1—22,000

书 号: 17077·3024

定 价: 0.75元

目 录

多活几年，多做些事·····	1
----------------	---

情 志 篇

怎样制“怒”·····	6
应解“忧”排“愁”·····	10
“悲”的节制·····	13
驱“恐”有方·····	17
防“惊”三法·····	21
“笑”的魅力·····	26
乐极的祸害·····	29
要免除“疑”和“忌”·····	32
性格的塑造·····	37

饮 食 篇

饮食的“四要”·····	42
平时食补和病后食补·····	47
饮食与忌口·····	53
怎样进行药补·····	58
饮水和人体·····	63
清除烟雾·····	67
酒的利害·····	71

运 动 篇

散步能治病·····	76
水上秋千·····	80
日光浴的好处·····	84
冷水锻炼法·····	87
森林浴介绍·····	90
要善于用脑·····	94
简便易做的意功·····	98

护 养 篇

生命之水——唾液·····	102
谈出汗·····	106
流泪的益处·····	110
枕头的保健作用·····	113
睡诀·····	117
脚与健康·····	120
瘦是病吗·····	124
胖不是“福”·····	128

求 美 篇

注意您的形体·····	133
女性的曲线美·····	137
让乌发长驻·····	140
痣的防治·····	145
皮肤的保养方法·····	148
牙齿的健美·····	153
指甲种种·····	158
谁适宜穿高跟鞋·····	162

多活几年，多做事

养生，又叫“摄生”，是人类进行保健延年的一种有益活动。指导人们进行这一活动的理论和方法，称作“养生之道”。本书的宗旨，就是力图探索这种养生之道的法则或规律。

著名的教育家叶圣陶曾提出：“多活几年，多做事。”叶老的意思很清楚，就是说，人不能为了活着而活着，而是为了多做事而活着。这就把一个革命的养生观与一般的养生观区别开来了。历代帝王贵胄欲求长生不老，目的在于吃喝享受，寻欢作乐；革命者多活几年，则是为了报效祖国，为壮丽的共产主义事业多做贡献。这种“壮心不已”的养生精神，才富有真正的生命力。

生、长、壮、老、死，是人类生命的自然规律。那么，若想多活几年，有可能吗？医学家的回答是，只要注意养生，是完全可能的。

从生物学上来讲，人有三种年龄。

一是自然年龄，古称“天年”，即指一个人降临于世，自然可以活到的年龄，这年限经医学和生物学家研究，大致是一百六十岁左右。但由于先天因素和后天条件的影响，绝大多数人的寿命只有人类应得到的自然寿命的一半或更少。

二是日历年龄，又叫作实际年龄，即从出生日算到死亡日的年龄。

三是生物年龄，又称健康年龄。它表明人的生理健康状况。就是说，一个人在生理上是比他的本来年龄应有的状况更健康还是更衰老。据研究表明，人的生物年龄可以有上下三十年的出入。例如，一个人的日历年龄是五十岁，而他的生物年龄则是三十五岁，表明年轻了十五年；反之，他的生物年龄是六十五岁，表明他衰老了十五年。

由此可见，注重养生，延缓衰老的进程，可以使人们逐渐达到或尽量接近人类的自然寿命。古今中外许多长寿者的养生经验，主要有这样几条：一、畅神志：精神豁达，情绪乐观；二、勤运动：坚持适当的体力劳动和适量的体育锻炼；三、节饮食：即营养合理，饮食定时定量。不吸烟、少饮酒；四、慎起居：生活有规律，注意四时季节的变化；五、善保健：善于自我调理，防患于未然。

在上述诸条中，精神豁达，情绪乐观是延长寿命最为重要的因素。一个人的精神状态是和身体健康直接相联系的。精神包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪。这七种情绪都可使人致病致命。我国古代的医著《素问》中指出：“喜怒不节……生乃不固”，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。在论述调节精神，以求长寿的养生方法时，要求做到：“内无思想之患，以恬愉为务。”外国心理学者弗洛伊德曾说：“一切不利的影响中，最能使人短命夭亡的，是坏情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、憎恨和妒忌。”从这些名训中不难看出七情对人体健康之重要。

在日常生活中,人们随时随地都被某种情绪所感染、支配。一些现象使人愉快,另一些现象使人忧愁;一些现象使人赞叹,另一些现象使人激愤;一些现象使人忿怒,另一些现象使人恐惧。因此,客观现实是产生情绪的源泉,情绪是人对客观现实的一种特殊反映形式。情绪是人类大脑高级神经活动的内容之一,是人与机体相联系的内心体现。情绪的生理机制是十分复杂的,它虽是由皮层和皮层下中枢协同活动而产生的,但又影响皮层和皮层下中枢,以及整个有机体内部各器官的功能。大家知道,植物性神经系统分为交感神经系统和副交感神经系统,它们共同控制内脏器官(心脏、血管、胃肠、肾等)、外部腺体(唾腺、泪腺、汗腺等),以及内部分泌功能的变化。当有机体在某些特定刺激的影响下改变正常活动,因而引起了一种情绪状态时,有机体的内部和外部也会发生一系列的变化。就是说,呼吸系统、循环系统、外部腺体和内分泌腺、代谢活动等,在情绪和情感状态的影响下,都会发生变化。如在恐惧或突然震惊时,呼吸会加快而短促,甚至出现暂时的呼吸中断;在愤恨时,往往会使唾液分泌停止,而汗腺分泌则较平时增加;在哀伤时,消化系统的活动常常受到抑制,而泪腺分泌则大量增加,等等。所有这些因情绪而引起的生理变化,如果超过正常的生理限度,或是长时不能恢复正常,就会造成生理机能失调,导致疾病的发生。严重的情绪扰乱还可导致“猝死”。

美国生理学家亨利博士把情绪分为消极与过分两种不同的类型。象悲痛、绝望、困惑、内疚等都属消极型情绪;暴

怒、恐惧、急躁等属于过分型情绪。这类强烈的不良情绪的刺激,对人体的损害是严重的。

国外的医学家说得好:“健康的身体寓于健康的精神。”精神不健全,身体也绝对不会健康。中医强调“形神合一”,即形体与精神的统一。形,是指整个机体,是物质基础;神,是指精神意识、情绪情感。神不能离开形体而独立存在。形体强壮,必然精神饱满,生理活动正常;精神健旺,亦能促进形体健康。现代医学认为:“所谓健康,系指身心都很健全,能够进行各种体力活动与思维活动的状态。”世界卫生组织更明确指出:“健康不仅是没有疾病,而且在肉体与精神方面均能顺利地进行各种正常的生理活动与心理活动……”目前人们充分认识到精神心理卫生与身体卫生同样重要,因而把精神健康与肉体健康作为一个统一整体来研究。正在兴起的所谓心身医学就是进行这类研究的一门科学。可见,调摄精神、注意心理卫生,对人类健康长寿有着重要意义。

人们在青年时期往往不懂得控制情绪,生活没有规律,缺乏体育锻炼,有的甚至对身体自戕。这样到了中年时期便会产生未老先衰的现象。但是,如果中年时期开始注重自身保养,仍然能改善机体的新陈代谢状况,提高生理的功能,延缓衰老的进程,是“亡羊补牢,犹未为晚”的。南宋著名的爱国诗人陆游在四十岁时已经“药瓶不离手”,急剧衰老了。后来他学了养生方法,体质大有进步,竟然在八十岁时霜发中还出现了青丝。最后活到了八十六岁的高龄才辞世。

养生之道各有其法，可以各自探求。本文只是侧重谈精神摄生的方法。至于七情中的每一种情绪对人体健康的影响，以及如何防治，下面分别作了介绍，这里就不赘述了。



怎样制“怒”

暴躁恼恨的情态谓之怒。形容这种情态的词有“怒火万丈”、“怒发冲冠”、“怒气冲天”、“怒目圆睁”等等。由于怒是一种强烈的感情表现，因此也有以“怒”形容气势强盛的，如形容汹涌澎湃的水称“怒涛”；形容百花盛开的景象称“怒放”，等等。“怒”还可引申为奋发，《庄子·逍遥游》中形容鹏的“怒而飞，其翼若垂天之云”，可谓壮观。

“怒”乃七情之一，是七情中最强烈的一种情绪，往往是由于遇到不顺利的事件或被人恶意地造成不幸等而产生的。心理学把“怒”归为一种具有消极作用的激情，并将“怒”按强度分为愠怒、愤怒、大怒、盛怒、狂怒等不同的等级。怒，不论其强弱，大多自火而发。怒火，怒火，怒和火是不可分的。据医学分析，当人体受外界不良刺激时，便发生某种功能性障碍，引起肝火内燃，恶怒外露，火使怒盛，怒使火旺，于是就“怒火中烧”，“暴跳如雷”了。

怒,不是人类独具的情感,许多动物都会怒,而且表现的神态不一。如:鸡怒时,羽毛倒竖;猫怒时,张牙露爪;狗怒时,呲牙夹尾;牛怒时,竖毛狂奔等。动物的怒主要是下丘脑控制的非条件反射,是某种生理需求引起的低级反射活动。动物发怒时,机体处于应激状态,各种代谢活动旺盛,血糖升高,脂肪动员增速,蛋白分解加强,以保证机体有足够的能量对付紧急状况。人的怒,则与动物有显著的不同。高度发达的人的大脑,具有认识、思维、情感、意志等高级精神活动。人又有语言、文字等第二信号系统和生活在社会中等因素,因此,人的怒已不是单纯由生理需求而引起的非条件反射,而是具有更复杂的神经联系的条件反射了。

“盛怒而妄为”,一个人情绪激怒,就会使理智分析能力受到抑制,处事失常,而往往铸成大错。诸如,在公共交通工具上,人们由于拥挤,互相碰撞而发怒,引起龃龉、对骂,甚至动手。看足球比赛,因主队失利而激怒,于是哄闹肇事。还有更严重的,如某钢铁厂有个青年工人在医院里为了退挂号金迁怒于值班医生,竟将医生殴打致死。某地农村的两兄弟为了争夺一根屋梁,哥哥在狂怒之中,竟用铁榔头砸死了弟弟。这些因一时之怒而闯下的大祸,既给他人造成了最大的不幸,也给自己带来了无法挽回的可悲结局。

对于怒这种有害人体的情绪,历代中医都有铭训。《黄帝内经》中指出:“百病之生于气也,怒则气上”;“怒伤肝”;“怒不节,生乃不固”。金代医家李东垣认为“怒损元气”。金元起说:“善摄生者,内除盛怒,外避寒暑,故无道夭,遂得长生久视者也。”这些论述,揭示了怒与肝脏气血功

能的相互关系。经常发怒易使肝阴亏损，肝阳上亢而致头晕目眩、心情急躁、手足运动不利等。发怒时，鼻腔增大，呼吸加快，吸入胃肠道的气体增多，会引起消化功能紊乱，食而不化，或者厌食。怒可致胃液分泌量增加，酸度增高，常发怒的人易患胃溃疡。怒，可使结肠持续地收缩，肠腔变窄，肠粘膜分泌增加，以及肠粘膜处的血管变脆、出血，从而导致结肠下段和直肠的粘膜大片溃疡、化脓。怒，可使血压明显升高，倘若长怒不止，会导致一系列的血压调节机制的障碍，造成高血压病症。怒，可引起神经内分泌的变化，使血液中胆固醇升高，凝血时间缩短，一些脂肪类物质沉积于心脏的冠状动脉管壁，而患冠心病。怒，对于脑血管的摧残也是颇大的，当致怒的信号传到大脑皮层后，引起皮层相应中枢的兴奋，使机体功能发生一系列改变。这些改变又可作为信号反馈传入大脑皮层，与皮层中正在进行的活动相结合，产生更为复杂的情绪，导致思维错乱和脑血管的疾病。如果本来就患有脑血管、心脏等疾病及高血压，更是经不起暴怒的冲击了。所以，大凡摄生有素的“老寿翁”，无不忌怒，他们念念不忘这样两句诗：“长寿应止雷霆怒，求健须息霹雳火。”

说到止怒，主要的方法是“自制”。容易发怒的人，要了解自己性格上的弱点，经常提醒自己不要发火。遇事感到情绪有变化，马上就要自我克制，把怒控制在最低的限度内。或者在要发怒时，有意识地唱歌、转移一下注意力，保持心境的平衡稳定，用理智驾驭情绪。也可干脆离开现场，改变一下环境，待冷静下来以后再处理问题就顺利、好办了。

清末抗英将领林则徐有容易发怒的毛病，所以，他无论到哪儿，总要将“制怒”二字写成匾高悬梁上，以时时警惕自己。东晋时的王述是个有名的急性子。后来他意识到易怒是人格不完善的一种缺陷，下决心“自制”。有回他与谢奕发生矛盾，谢在盛怒之下，“肆言极骂”，王述听之泰然，表现出少有的大度。这种忍垢“自制”，一时传为美谈。

制怒的另一个方法：是“他制”。俗话说“旁观者清”。在动怒的时候，听从周围人的劝说和诱导，常常能对自己的情绪起缓冲作用，使怒的激情冷却下来。

应解“忧”排“愁”

在中医“内伤七情”说之中，忧位居第三。这种愁苦抑郁的情绪虽不象“怒”那样激烈、粗横，但伤身之害却不比怒差。它可使壮夫青丝变白，可使少女红颜变枯。这种外损容颜、内伤六腑的忧悵之情，历来被人们称为摧残生命的一把无形的“刀子”。

忧郁之情的产生，不外乎环境因素和素质因素。一个素质正常的人，在遭到不愉快的精神刺激时，会引起情绪波动而造成抑郁。但情绪波动的程度有限，造成的这种抑郁时间较短，有的仅几小时，最多也不过几天，即会自然消失，这属于正常的情绪反应。具有抑郁素质的人往往对事物的阴暗、消极、悲观一面十分敏感，碰到稍不随心的事，情绪波动的时间会拖得很长，忧郁的思绪无休无止地萦绕在脑际，使身疲力乏，精神萎靡，生活懒散，甚至陷于痛苦的深渊而不能自拔，以致形成心因性忧郁症。

看过小说《红楼梦》的人都知道，林黛玉是个多愁善感的女性。她看到花开就联想到花落时的凋零景象；看到亲友欢聚就联想到离别时的冷清情景……常常独自一人对空叹息，总有千忧万愁。林黛玉是个典型的忧郁症患者。因“忧”而丧身的初唐著名诗人卢照邻，他忧成性，悵成癖，自

号“忧幽子”。在他的诗中，充满了伤感消沉的忧郁色彩。后来，卢照邻终因忧悒而病故，只活了四十来岁。著名医家孙思邈从他的好友卢照邻早天的事例中得出一条经验教训：“养生切忌忧郁，应求其舒畅”，“多愁则心慑”，这可称得上是养生名言了。

巴甫洛夫曾说：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”忧悒这种不良情绪对人体的刺激，是通过大脑皮质的活动传递到丘脑与垂体的。垂体是全身生理平衡的总调节机关，它所制造的各种内分泌素，经血液输送到身体各有关部位，以促使人体正常的发育，代谢平衡，维持生理机能正常的进行。倘若垂体受到情志怫郁的长期刺激，就必然导致机能失调、功能紊乱，心气因之而郁结，肝脾之气因之而不畅，某些防御战线因之而崩溃，各种器质性疾病便因之而发生。正如中医家所说：“忧愁者，气闭塞而不行”，“或纳谷不顺，或大便燥结，或咽中作梗，或脾不输精，或肺不行水，或食减化迟等症”。总之，过分忧郁有损人的“正气”，轻则致病，重则致命。

排解忧愁之法颇多。

一、以“诉”吐“忧”。找一两个知己，将心中的忧郁愁闷之事，尽情倾诉出来。忧愁如石堆于心中，越堆越重，只有讲了出来，才会觉得轻松。此时再经他人的安慰、开导，有的问题就可释然而解。

二、以“奋”制“忧”。就是采取昂扬积极的生活态度，去对待愁苦恼人的事情，这对于一个身处逆境的人来说尤为重要。因为逆境会使人一蹶不振，心灰意懒。而心灰意懒

的人则又总是带着黑色眼镜来看世界和他们自己。这样，就必然会忧上加忧，愁上添愁。只有保持昂扬积极的生活态度，才能正确对待现实，化忧为乐。著名文学家冰心说：“人生在世，不为个人私利操劳所累，把自己的志向同革命的事业融合在一起，他的心胸就会宏大起来，精神就会充实起来，心情自然就可以乐观，情绪自然就会昂扬。”冰心就是这么自身力行的，她的老伴曾被错划成右派，“文革”中，冰心全家又受波及。可冰心始终以昂扬积极的态度工作着，摆脱“忧”的纠缠。在她八十高龄的一年，还为中国女排姑娘谱写了诗篇，创作了充满爱国激情的小说《空巢》，并获得了全国优秀短篇小说奖。

三、以“动”驱“忧”。体育锻炼是驱除忧郁的良方。它能促进人体内的化学变化和心理变化，从而改进人的精神面貌，从忧郁的羁绊中解脱出来。一位心理学家说过：“在神经紧张之后需要缓和——由情绪兴奋转为身体活动。在这种情况下，身体活动是已积聚的不良情绪的一条出路。”不少人的养生经验证明，每当遇到令人忧心忡忡的忧患时，切不可“闭门独自忧”，而应走出庭院，跑跑步，做做操，打打球，练练拳，这样就会使人体血液中激素的含量得到充分的改变，脑中影响情绪的化学物质得到充分的活化，那种会导致人郁郁寡欢的沮丧情绪也就自然地受到控制、减少，直到烟消云散了。