

自/然/疗/法/丛/书

起居疗法

总主编/陈可冀

编 著/李文海 黎敬波

湖 南 科 学 技 术 出 版 社



自然疗法丛书

起居疗法

总主编：陈可冀

编 著：李文海 黎敬波

责任编辑：刘宏伟

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 11 号

印 刷：湖南省新华印刷一厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 码：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1996 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本：787×1092 毫米 1/32

印 张：9.375

插 页：2

字 数：201,000

印 数：1—4300

ISBN 7—5357—1850—7/R·357

定 价：12.90 元

(版权所有·翻印必究)

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

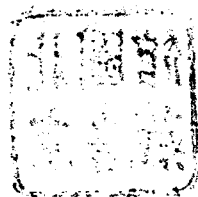
陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、



陈可冀

英、日文版), 该杂志论著为《Index Medicus》系统收录, 促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项, 1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。



自然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

· 1 ·



C

393097

织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所刊载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可冀

1996年元月于北京

我们生活在一个科学技术高速发展的时代，每一个人都在尽情享受现代化社会带给人类的富有和充实。但遗憾的是，在日益丰富多采的生活中，各种生活误解也日益“丰富”起来。尽管现代人从饮食中所获得的营养比起他们祖先要丰盛得多，但吃得过饱、营养过剩、单食偏食、不均衡饮食致使肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病等所谓现代文明病日益严重地威胁着人类。

现代人生活水平日渐提高，但烟、酒的高额消费使人类在精神、健康上付出了沉重的代价。生活中充满了电视机、电脑、空调等现代家用电器，随之而来的空调病、电脑病、电视机病等却扰乱了人们刚刚建立起来的新的生活秩序。

当然，科技的飞速发展，使人脑面临着电脑的挑战，在日益加快的生活节奏中，人类也时时处于种种不可名状的精

神和心理压力之中，而这种压力带给人类的绝不仅仅是茫然、失落和惆怅。

更不要说科技进步所造成的污染是如此的广泛，几乎可以说无所不在。大气污染使不少大城市的空气变得令人难以忍受，以至于有些城市出现了专在街上出售纯净氧气供人呼吸的“氧吧”；水源污染使城市居民再也没机会饮用到那种甘甜的清泉；蔬菜、粮食被农药污染也使众多民众大伤脑筋，还出现了宁可花钱购买布满虫眼的青菜而不敢选择那些因施用农药而显得油光发亮蔬菜的怪事。

生活是丰富多彩的，但影响生活质量，有碍于健康的种种弊端也是多种多样的。本书名曰《起居疗法》，是想以详尽的资料和国内外最新的研究成果来阐明生活起居中的利与弊，并帮助人们趋利避害，科学、合理地安排生活起居。从一日三餐到睡眠、沐浴，从吃喝玩乐到穿着服饰，涉及到人类生活的各个方面。本书以自然疗法思想为指导，寓健康、长寿于衣食住行之中。在开门七件事，柴米油盐酱醋茶之中寻求健康、长寿的要旨，在饮食起居之中去探索健康、长寿的真谛，通过自然的方法来达到防病、治病的目的。因此，本书是一本从观念到实践指导人们生活起居的参考读物。本书的另一特点是尽量完善各种起居疗法的可操作性，便于不同文化层次的人仿效。

起居疗法内容广，实用性强，书中诸多不尽人意之处，请读者诸君不吝指正。

编者

1996年于湖南中医学院

1 开门七件事：柴米油盐酱醋茶	(1)
1.1 吃与健美	(1)
1.2 食物营养与健康	(34)
1.3 油盐与健康	(62)
1.4 酱醋与健康	(74)
1.5 生命之花系于泉	(81)
1.6 饮酒功与过	(98)
1.7 食糖利弊	(109)
1.8 嗜好与健康	(116)
1.9 厨房卫生面面观	(133)
2 服饰与健康	(144)
2.1 服饰 ABC	(144)
2.2 鞋与健康	(157)
2.3 眼镜与健康	(163)

2.4 自然美——健康之美·····	(169)
--------------------	-------

3 环境与起居·····	(179)
--------------	-------

3.1 大自然的魅力·····	(179)
-----------------	-------

3.2 居室与健康·····	(188)
----------------	-------

3.3 休养与健康·····	(195)
----------------	-------

3.4 现代人患了现代病·····	(212)
-------------------	-------

3.5 养生有方·····	(227)
---------------	-------

3.6 沐浴疗法·····	(240)
---------------	-------

4 玩与健康·····	(259)
-------------	-------

4.1 笑一笑 十年少·····	(259)
------------------	-------

4.2 书画助你保健康·····	(268)
------------------	-------

4.3 行万里路 读万卷书·····	(271)
--------------------	-------

4.4 宠物治病又致病·····	(275)
------------------	-------

4.5 养花怡情又治病·····	(282)
------------------	-------



开门七件事：柴米油盐酱醋茶

92

1.1 吃与健美

对健与美的理解可以千差万别，但从医学角度去衡量，健与美的前提首先是健康。像《红楼梦》中的林黛玉，其美丽是人所共知的，但林美人的美充其量只能称之为“病态美”，即所谓“西子捧心之美”。我们讲的美是一种健康的美，青春焕发的美。健康的身躯融汇到社会生活中，能使人得到平衡的心态，产生一种和谐的神韵，美感就会油然而生。当然，欲达到健与美，一方面需要承袭先天良好的禀赋，所谓“天生丽质”，另一方面则需要后天不断地塑造。吃，是塑造后天之美的方式之一。

吃出健与美

1. 人美先要架子好：人体的支架是骨骼系统，这是人体外观的决定因素之一。骨骼的物质基础是钙和磷等矿物质。在我们日常生活饮食中，一般磷是充足的，而钙则往往相对不足。我国成年人每日钙的需要量是 800 毫克，青春期

起居
疗法

的少年是 1000~1200 毫克，怀孕末 3 个月的孕妇及喂奶的妈妈，每日需钙量高达 1500 毫克。有关卫生组织和营养学家的调查报告表明，人群中大约有 60% 的人缺钙，缺钙在老年人中发病率更高。缺钙问题已引起世界性的注意，国际骨质疏松研讨会指出，每个人在 35 岁以后便开始有不同程度的骨质耗损，使骨骼变得多孔而脆弱，极易引起骨折。儿童患佝偻病、鸡胸、漏斗胸等骨骼畸型固然与缺乏维生素 D 有关，但钙质不足则是一个主要因素。中老年人骨质疏松，特别是中年以后的妇女骨质疏松亦与钙不足、缺少运动有关。有些中老年人经常出现腰腿痛症状，有时并非都是由于风湿性关节炎等引起，不少是由于缺钙所致。特别是经产多胎妇女，平时不注意补钙，则更年期更容易出现腰腿痛。这些病症都有碍于人生活力的抒发。更有甚者，因缺钙还可引起步态畸型，体型也会变得不优美，一副老态龙钟模样。所以钙质是我们平时生活中不可忽视的营养成分。食物中的奶、奶制品、豆腐、各种强化的钙食品都是钙的重要来源。此外，经常选用一些含钙较高、磷较低的蔬菜，如小白菜、菜心、芥蓝以及可以连骨一起吃的煎炸小鱼虾等，都是较理想的补钙食品。

有人为了补钙，喜欢吃猪骨头汤。骨头汤味道的确鲜美，但若把它当作是补充人体钙质的重要来源，却不完全正确。最近广东中山医科大学临床营养工作者，对骨头汤进行了全面研究和测定，发现用高压锅煮半小时到 2 小时的猪脊骨汤，其中钙的含量每 100 克的骨头只能熬出 20 毫克钙于汤中。这些熬出的钙还远不足 100 克牛奶的 $\frac{1}{6}$ ，可见光靠喝骨头汤来达到补钙的目的是不够的。但如果在炖骨头汤时加一些醋进去，则汤中所含钙的量可增加 10 倍；再加上因

加了醋，可使一些骨头松软易嚼碎，与汤一并吃下，则补钙效果就比较理想了。

2. 肌肉发达很重要：一个健康的体魄是体育锻炼、并持之以恒的结果。如今的时尚，奶油小生不再受姑娘们的青睐。肌肉发达是男子汉阳刚之气的表现。这种阳刚之气的物质基础就是蛋白质日积月累的滋养。说起蛋白质，首先要讲一下热量（焦耳）。在人体日常新陈代谢中，只有在充足的热量摄入的条件下，蛋白质才能充分发挥其滋养肌肉的作用。如果热量不足，则蛋白质就要先牺牲自己，转变成人体所急需的热量，以满足机体的需要。当人体热量和蛋白质都不足时，就会出现乏力、消瘦，甚至还会出现水肿。经常运动的人，更要注意蛋白质的补充。蛋白质主要存在于肉类、鱼类、蛋类、奶类及大豆食品中。

3. 脂肪并非健美的大敌：提起脂肪人们往往和肥胖联系起来。其实，脂肪对于健美是有十分重要作用的。尤其是我们皮肤与肌肉之间的那层脂肪，除了能维持体温、缓冲外力外，还能使身体的线条勾画得圆浑流畅。我们的皮肤需要脂肪的滋润，而适中的皮下脂肪，对女性尤为重要，它可使女性身材更加娇媚。所以健与美是要以一定的脂肪为衬托的。现在人们尤其是青年女性崇尚苗条，而过于苗条纤弱绝非健美的标志。体重过于降低还会引起一系列疾病，如月经不调，甚至不孕，这个问题以后还会讲到。为了身体健美，一定要在饮食中适当注意摄取鱼类、脂肪和植物油。这不但能够高效提供热量，提供机体健康所必需的不饱和脂肪酸，还能够协助营养物质如维生素 A、D、E、K 的吸收。营养学家认为，维生素 A、E 具有一定的延缓衰老的作用。当然，这里强调的是适当的脂肪，而过量的脂肪堆积在体内不

但不美也不利于健康，因为肥胖本身就是导致心血管病、糖尿病等疾病的原因。

4. 健美的皮肤也需食养：皮肤在人体健美中占有重要位置。杨贵妃就是一个胖美人，其皮肤之美也是闻名天下的。皮肤光泽靓丽、滑嫩富于弹性则更会光彩照人，充满魅力。皮肤之美除了与先天遗传、后天保养护理有关外，也与饮食有重要关系。皮肤细嫩的主要原因在于皮肤中含有大量的透明质酸酶，它可促进皮肤表面的新陈代谢，增加皮肤的光泽润滑。而透明质酸酶的产生与人体中的胆固醇有关，故饮食中摄入一些含胆固醇较高的动物性脂肪可对皮肤起保健作用。其次水分也是润养皮肤不可缺少的物质，皮肤干燥的主要原因是缺乏水和维生素，皮肤 80% 的成分是水，水喝得越少，皱纹就出现得越早。过于消瘦或大量丢失水分的人，皮肤易于起皱，且肤色黯然。因此常置身于高温或冷气之中的人，应多饮水以保护皮肤。对于日常皮肤美容来说，饮水无疑是一种最简便而有效的方法。健美的皮肤还需要很多营养物质的滋润，如多种维生素和矿物质。例如，如果缺少了维生素 A，皮肤就会变得干燥、粗糙、毛囊角化而突起；缺少维生素 B₁₂、叶酸或铁，则会引起贫血使人的肤色苍白无华；缺少维生素 B₁、B₂、B₆ 等，则易出现局部皮肤的脱屑、粗糙、破损、色素沉着；维生素 C 在皮肤保健中也不可少。故欲保持皮肤健美，应多吃各种蔬菜和水果。皮肤颜色的深浅与黑色素的多少有关，摄盐过多，盐中含有的黑色素，能使皮肤的色素沉着，使皮肤更黑。摄盐过多，还会影响人体的新陈代谢，使皮肤粗糙，故应控制盐的过多摄入，同时多喝水，使盐分尽快地排出体外。

花粉中富含蛋白质和氨基酸，并含有丰富的维生素、微

量元素及天然酶类。花粉能调节人体功能，改善皮肤组织营养，抑制色素沉着，延缓皮肤衰老，具有使皮肤白皙的作用。另外，猪蹄、肉皮等食品因富含胶原蛋白，可促进皮肤吸收和储存水分，防止皮肤干瘪起皱，使皮肤显得丰满，充实而有水分，同时它还富含弹性蛋白，可使皮肤增加弹性和韧性，使皮肤滋润娇嫩。

总之，人体的健与美，均衡饮食是关键，切不可迷信某种食物的威力，更不可偏食或挑食。

一组饮食减肥法

1. 时差进食减肥法：前苏联一学者发现，巧妙地运用时差进食，可以达到减肥之目的。人体新陈代谢的高峰为上午8~12点钟，肥胖者只要不在这段时间内进食，就能达到减肥的效果。

2. 果糖减肥：美国学者发现饭前饮用加果糖的饮料，能明显抑制食欲，有助于减肥。试验结果显示，饮用果糖饮料后，午餐进食热量减少10%~15%；另据美国一所大学的研究人员发现，如果在饭前30~45分钟先吃一些水果，不久就能把超量的体重降下来，其奥妙也是水果中含有果糖的缘故。

3. 辣食减肥：日本京都大学一研究小组发现，辣椒素具有抑制肥胖的作用。因辣椒素能加速脂肪的新陈代谢，避免脂肪沉积于体内，辣椒中的可溶性纤维是一种良好的淀粉阻滞剂，能有效地阻止食物中碳水化合物的吸收，且这种纤维素在胃内吸水后膨胀，使人产生饱胀感，从而有助于减少进食量，控制体重。

4. 洋白菜减肥：洋白菜又称卷心菜，结球甘蓝，研究