

北戴河疗养指南



•

R197.7

2

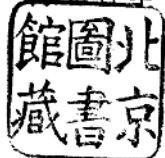
3

北戴河疗养指南

李锦堂 郝光 吴在达 王风桐

11/15

河北科学技术出版社



669918

● 前 言

北戴河是举世闻名的疗养区和旅游胜地，每年都有大批人员来此休养和疗养，为了让大家过好疗养生活，我们编写了《北戴河疗养指南》一书，供广大休养、疗养人员参考。

本书主要包括：北戴河疗养区的由来及自然特点，疗养区自然治疗因子及保健价值，疗养的科学，常见病的疗养方法和治疗，祖国医学的养生术及疗养生活趣谈等。

该书内容丰富，特点鲜明，注重实用性及科学性，既为广大休疗人员提供有益的辅导，又可作为医务工作者的疗养临床参考，实为休养、疗养员的良师益友。

由于我们的水平有限，书中不妥之处敬请读者批评指正。

编 者

1989年5月

● 目 录

1. 北戴河概貌	(1)
1.1 北戴河疗养区的由来.....	(1)
1.2 北戴河疗养区自然概况.....	(4)
1.3 海滨的气候特点及医疗价值.....	(6)
1.4 疗养地的选择及适应症.....	(11)
2. 疗养的科学	(15)
2.1 从疗养史话说起.....	(15)
2.2 疗养医学的基本知识.....	(23)
2.3 疗养因子及医疗价值.....	(29)
3. 北戴河疗养特色	(32)
3.1 自然疗养因子疗法.....	(32)
3.2 北戴河疗养区物理疗法简介.....	(41)
3.3 综合疗法.....	(47)
4. 北戴河疗养具体指导	(53)
4.1 疗养时的精神卫生.....	(53)
4.2 疗养时的最佳饮食.....	(57)

4.3 疗养时如何进行身体锻炼·····	(62)
4.4 中老年人如何疗养·····	(66)
4.5 妇女更年期如何疗养·····	(70)
4.6 疗养生活中的卫生常识·····	(73)
4.7 北戴河疗养须知·····	(79)
5. 我国的传统疗养学——养生学·····	(84)
5.1 养生的目的——从名词解释谈起·····	(84)
5.2 养生的理论核心——精、气、神·····	(86)
5.3 切实可行的养生法·····	(88)
5.4 简易健身延寿术·····	(96)
6. 慢性病疗养方法简介·····	(104)
6.1 慢性支气管炎·····	(104)
6.2 肺气肿·····	(105)
6.3 支气管哮喘·····	(106)
6.4 尘肺·····	(107)
6.5 高血压病·····	(109)
6.6 冠状动脉硬化性心脏病·····	(110)
6.7 心脏神经官能症·····	(111)
6.8 慢性风湿性心脏病·····	(112)
6.9 缺铁性贫血·····	(114)
6.10 血小板减少性紫癜·····	(115)
6.11 慢性胃炎·····	(116)
6.12 胃、十二指肠溃疡·····	(117)
6.13 胃下垂·····	(118)
6.14 胃肠神经官能症·····	(119)
6.15 慢性功能性便秘·····	(120)

6•16	神经衰弱.....	(121)
6•17	慢性肾小球肾炎.....	(122)
6•18	尿石症.....	(123)
6•19	糖尿病.....	(124)
6•20	单纯性肥胖症.....	(125)
7.	北戴河疗养生活趣谈.....	(127)
7•1	观日出、踏浪拾贝、海钓与抓蟹 钓蟹的乐趣.....	(127)
7•2	海产品与如何选购.....	(130)
7•3	潮汐的常识.....	(135)
7•4	海滨散步、遨游大海与逛市场...	(137)
7•5	水果的选食与卫生.....	(140)
附录:	北戴河部分疗养院简介.....	(143)

1.北戴河概貌

1.1 北戴河疗养区的由来

北戴河历史悠久，殷商时期，此地属孤竹国，战国时期属燕国辽西郡，秦汉时期属幽州。大量历史资料说明，秦始皇、汉武帝、曹操、唐太宗等封建帝王都曾来此地巡视，有的派人下海，寻仙求药；有的筑台设坛，祭海祈年；还有的吟诗作赋，抒遣情怀。1986年河北省文物研究所考古工作者，在金山路一处基本建设中，发掘出秦始皇和秦二世东巡渤海时的行宫遗址，从而进一步证实了秦始皇统一中国后，东巡渤海亲临秦皇岛，并在海滨高丘上修筑了宏大宫殿。明代在这里设过金山卫。

北戴河海滨最早是几处渔村。清朝光绪十九年（1893年），修筑唐榆铁路时，英国工程师金达，确认依山傍海的北戴河是一处理想的避暑胜地，便买地修建了别墅。随后一些外国传教士和中国一些资本家，也闻讯蜂拥而至，以“领荒”和“永租”等名义霸占许多土地，修建别墅。义和团运动后，德国派军队驻海滨，各国传教士利用宗教外衣组织了

“容克泡替”即石岭会，辖制北戴河海滨的地方行政事务。

光绪二十四年（公元1898年）清政府正式宣布把北戴河开辟为避暑区。

民国五年（1916年）北洋政府修筑北戴河至海滨铁路支线。

民国六年（1917年）海滨已建别墅房舍百余幢。

1919年北洋政府的交通总长朱启钤创办北戴河自治团体“公益会”，多方筹款，统一规划，建公园、修观音寺、开辟公共浴场、绿化西山，使游览区初具雏形。北洋政府财政总长周学熙、铁路局长殷同各建有7～8幢别墅。

1940年，日本侵略者在海滨组建华北交通株式会社，建立了社员休养所（现铁路疗养院20号楼）。1945年8月，日本侵华战争失败。国民党又派员进驻接收，使北戴河海滨的园林、风景和建筑遭到洗劫和破坏，到处是颓墙断壁、花木皆毁的惨景，国民党上层官吏把疗养区全部占用。

总之，解放前的北戴河海滨，是一个帝国主义和国内官僚豪绅享乐的乐园，先后有英、德、日、美、比、印、荷等56个国家在此建别墅480余幢，国内官僚豪绅建别墅239处。他们设兵营、建教堂、开酒吧。别墅、楼阁到处悬挂着外国国旗，盛夏之际，他们日间在海边沐浴或坐人力车、坐轿子、骑皮驴、登山、游览。夜晚在山上篝火野营，进行各种游乐活动。这与当时沿街行乞，路有饿殍苦难之中国庶民，形成了一个非常鲜明的悲惨对照。

1948年11月，北戴河解放后，人民政府将没收的房产719幢，分期分批进行修缮、改建和扩建，相继建成了一批又一批的干部、工人疗养院和休养所。如河北省总工会工人

疗养院，解放前是英帝国主义资本家享乐的金山饭店。1952年进行了大规模扩建，现在已成为拥有500余张床位，百余名工作人员，并具有设备齐全和比较先进的治疗技术及现代化的检查仪器的疗养院。

1949年，北戴河海滨仅有一所疗养院250张床位，到1953年，院所增加到41个。1955年，成立中华全国总工会北戴河集体劳动保险事业管理处，新建了13个院所，增加床位3400张。1960年又新增床位万余张。“文化大革命”期间，疗养事业曾一度停办；1971年又开始恢复。到1987年，全疗养区休疗养院所已发展到近150多个，床位约3万余张。煤矿、交通、水电、石油、地质、电子、冶金、铁路等系统都在此建立了规模较大，设备齐全的疗养院，还有天津、北京、黑龙江、河南等外省市的政府和工会系统也分别建立了疗养院或疗养所。其中有全国煤矿、铁路、冶金、水电、石油等疗养院、所都已办院30多年，他们的技术人员力量雄厚、医疗设备优良、建筑新颖、地理位置环境优美。

北戴河疗养区的各个疗养院、休养所，多数是利用海滨得天独厚的自然疗养因子，辅以物理和体育医疗手段为一些慢性患者进行康复治疗。有些疗养院还继承和发扬祖国医学遗产，运用针灸、按摩、气功、中医中药等治疗手段提高疗效。如1956年我国建立的第一个气功疗养院——河北省北戴河气功疗养院（现改为气功康复医院），多年来用气功为患者治病，驰名中外。近年来该院又新建气功教学楼一座，增添了新的气功科研器材，增加了气功床位；还创办了颇受读者欢迎的《中国气功》杂志。

随着疗养事业的发展，北戴河海滨疗养区的文化、商

业、交通、通讯、服务和市政建设也日趋完善，休疗事业将更加兴旺发达。

1·2 北戴河疗养区自然概况

北戴河疗养区位于秦皇岛市的西南部海滨，这里海岸弯曲，陆地葱郁，海水湛蓝，潮平浪静，沙软滩平，景观秀丽，环境幽静，气候宜人，是我国北方著名的旅游和疗养胜地。

从狼牙桥至北戴河东岸长约15公里的海滨地带，东部宽约3公里，西部宽约5公里。北倚燕山余脉，山上松柏常青，遮天蔽日，地上绿草茵茵，花木峥嵘。南临渤海湾，白浪滔滔，碧波万顷，云帆飘渺。东起鸽子窝公园，西至戴河口，一幢幢幽雅的别墅，掩映在郁郁葱葱的苍松翠柏之中。特别是近几年来，为了适应国内外旅游和休、疗养事业的发展，又兴建和改造了许多风格不同的别墅、疗养楼和宾馆。新建的环形游览路沿海岸蜿蜒伸展，街道两旁的花坛、凉亭美不胜收。精心雕琢的各种塑像，屹立在街头海滩，流溢出无限风采。

疗养区有20余处风景游览点，有海拔152.9米风景迷人的联峰山公园，山上有花木1800多种，各种鸟类250余种，可称得上是苍松翠柏，绿树浓荫，蝶舞蜂飞，鸟语花香的人间仙境，登上莲蓬山望海亭，可俯瞰海滨全景。

鸽子窝公园，位于海滨的东北角，园内有一孤峰巨石临

海，它酷似雄鹰独立，原有野鸽栖居，其上建一亭，人称“鹰角亭”，亭下白浪滔滔，涛声震耳，碧波万顷，天水一色。亭东侧，新建具有民族园林特色的望海长廊，雕梁画栋，古色古香。亭西侧，为了纪念毛主席在此处构思的诗词《浪淘沙·北戴河》，敬树白色词碑一座，碑文豪迈洒脱，气势磅礴，给人们以深邃联想和启迪。

公园西侧的人工湖，建有亭台楼阁，设有游船，供人游玩。优越的地理气候条件，适宜旅游和疗养。特别是暑期消夏，三伏天的北戴河海滨，金沙碧海，绿树浓荫，鸟语花香，山水相映，海风徐徐，气候凉爽。人至此地，和风送爽，人们可以纵情观赏“红日浴海”和大海的狂澜壮景，也可看到那海霞月色和夕照风帆的瑰丽壮观。这些奇观胜景，别有一番情趣，使人精神振奋，心旷神怡。白天人们可海浴嬉水，卧沙晒浴，使你享受着浪花中的美妙情趣。又使人们得到有利于身体健康的天然疗养因子，清晨可在海滩漫步，也可踏浪拾贝或握杆垂钓，修身养性，夜晚，倾听着那松涛浪海的谐鸣，更有一番情趣。

北戴河海滨，距离秦皇岛市18公里，京沈、京秦、大秦三条铁路干线与秦皇岛交汇。

秦皇岛不仅是海、陆、空港集聚地，也是我国首批开放的14个沿海城市之一。秦皇岛港是中国北方重要的国际贸易港口之一。目前与80个国家和地区有贸易往来，年吞吐量居全国第二位。山海关机场已开通北京、石家庄、广州等航班。再向东15公里，有气势雄伟的万里长城“天下第一关”、老龙头、孟姜女庙、人称“小桂林”的燕塞湖，风景恬静，巍峨壮观；与北戴河毗邻的南戴河海滨和向西延伸的昌黎“黄

金海岸”，还有天马湖、背牛顶、老岭等新景点。这些名胜古迹，都以特有的魅力，使人心迷神醉，流连忘返。

在改革开放政策的指引下，北戴河疗养区近年来发展很快，国内外游客及休、疗养人员云集，高峰时日达10多万人，年达500余万人。北戴河与北京、天津、沈阳等大城市交通方便。离遵化的清东陵、承德的避暑山庄不远。地方特产有海产品、贝雕艺术品和丰富的水果，各种风味小吃遍布街头。国营和个体旅馆、饭店成倍增加。为旅游和疗养服务的车辆也有较大幅度的增加。海上乐园、消夏俱乐部、电子游艺、穹幕影院等文化设施齐全，进一步丰富了游客和休、疗养人员的生活。同时还大力兴办了旅游商店，以满足游客和休、疗养人员物质生活的需要。

随着旅游和疗养资源的开发，北戴河旅游疗养区，正按着新的规划加速建设，将以崭新的精神风貌迎接国内外广大游客和休、疗养人员的到来。

1.3 海滨的气候特点及医疗价值

1.3.1 气候和天气

首先理解“气候”和“天气”的概念是什么？它们之间有什么区别，又有什么联系。

天气是指一个短时间内大气变化的状况，如阴、晴、雨、雪、多云、转晴等气象要素的变化状况。而气候是指一

个地方长时期内天气状况的综合情况，或者说是多年天气变化的平均状况，把气温、气湿、气压以及风云降水等气象情况有规律地反映出来。

天气和气候有区别又有联系，气候即是长时期天气变化的一般情况，如将其各种天气综合起来，则能说明该地区的气候特征及其变化规律。

1.3.2 气候与健康

人体的生长、发育和繁殖，疾病的发生与变化都受气象因素的影响。祖国医学对气候变化与人体健康的关系更为重视。《素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者悖之。”这充分说明我国很早就气候变化对人体健康的影响进行了研究。机体与外界环境是对立的统一。大气的物理性即太阳辐射，空气电离层以及天气气象因素，如气温、气湿、气流、气压等经常发生变化，不断地影响着机体的生理活动，机体也能借其固有的调节机能和代偿机能，以适应新的环境条件，维持机体的相对平衡，使机体处于健康状态。正常气候或一定限度的气候变化，不但能促进人类生理机能的活动，而且还可以治疗一些慢性疾病，使机体得到康复。气候的变异超过了一定限度，可以破坏机体的平衡而影响健康，就会导致生病或使病情加重。现已确认与恶劣天气有关的疾病就有数十种。如有77%的心肌梗塞和54%的冠状动脉粥样硬化患者，

对气象因子感受性升高，患有慢性支气管炎的病人，对气候变化非常敏感，每年冬天将有大批急性发作的病人。风湿病患者，天气稍有变化，就感觉到关节疼痛；气喘病人就会感到呼吸困难；高血压病人就有头疼的感觉。总而言之，天气的变化对呼吸、血液循环、消化、代谢等功能都有不同程度的影响。

1.3.3 气候疗养

什么叫气候疗养呢？气候疗养就是利用变化了的气候条件和生物学环境促进机体与外界环境平衡的恢复，以此来治疗疾病，促进人体的健康，即谓气候疗养。

气候因子的生理作用和治疗作用，当今已被医学家们肯定。通过大量的临床观察和科学研究，认为气候能提高人体各系统器官的功能，降低各系统器官因病理而升高的紧张度，调节机体的代偿反应机能，减少能量消耗。

我国地大物博，自然资源丰富，按其自然地理条件和疗养因子的不同，疗养地大体可分为6类：①海滨气候疗养地；②山地气候疗养地；③矿泉疗养地；④风景气候疗养地；⑤湖滨江滨气候疗养地；⑥森林气候疗养地。

1.3.4 北戴河海滨气候特点

北戴河海滨位于北纬39度50分，东经119度28分。属温带海洋性气候，冬季最低温度在历史上曾出现过零下21.5℃；夏季最高温度历史上曾出现过39.9℃。年平均气温在零上10.1℃左右，7~9月日平均气温在22.9℃左右。春季气温升高很快，有少许降雨量。四月中、下旬气温可升到10℃

北戴河海滨大气总悬浮微粒每立方米0.03微克。降尘量每平方公里月计29.8吨。

全区绿化总面积200957平方米，绿地覆盖面积占海滨总面积的53.55%。

由此可见，北戴河海滨四季分明，气候温和，日照充足，干湿相宜，冬暖夏凉。

北戴河海滨气候条件优越，不仅是一个旅游避暑的胜地，也是一个有利于身体健康和慢性病疗养康复的好地方。

1.3.5 北戴河海域特点

北戴河之所以被誉为驰名中外的避暑和疗养胜地，在很大程度上取决于北戴河的良好气候和海域质量，其海域特点：

海滩辽阔。有长达15公里的海岸，那细软的金色沙滩宛如一条柔软金色的地毯阔展在岸边。

浪静潮平。其近海风浪频率的平均值为90%左右，夏季涌浪频率平均值38%，波高平均值为0.5米，沿海潮差近20年的平均值为72厘米，夏季潮差为79厘米。

水温年平均为18℃。1月份零下1.3℃，8月份最高为27.4℃。暑期海水表层温度平均25℃。

水质洁净。无污染，无淤泥，无乱石，无杂物，无鲨鱼骚扰。

岸边有30余处浴场，建有新颖别致的淋浴室，海浴后可用淡水冲洗，设有水上救护等。

浴场景观秀丽，层次感强，海岸空旷苍郁，绿林、碧水、蓝天构成的天然画卷颇为壮观。蕴藏着秀丽幽雅之美，使人心旷神怡。

1.3.6 海滨气候为什么能治病强身

海滨阳光充足，紫外线丰富，空气中负离子多，大约每立方厘米在4000~10000以上。丰富的负离子对神经系统、呼吸系统、心血管系统、血液系统都能产生良好的作用。

海滨空气中水蒸气多，又富含氯、碘离子，对呼吸道粘膜有良好的作用。

海滨气候凉爽，能促进机体的散热功能，加强物质的代谢，提高机体的机能，增加抗病能力。

海滨气候能改善人体的血液循环和血液成分，降低血脂，改善和促进消化器官的功能。

海滨环境安静，景观秀丽，辽阔的大海，碧蓝的海水，美丽的海岸风光，对人们的精神活动产生强烈的影响，特别是对那些患有慢性病的人，进入这种环境后，就感到赏心悦目，并能解脱疾病带来的忧愁和世事的困扰，内心感到平静，病情遂之减轻。

1.4 疗养地的选择及适应症

1.4.1 什么叫疗养地

疗养地是拥有丰富的天然疗养因子，适合于发展疗养事业，并建设成为疗养区的地域。

我国自然疗养地的分布大都在沿海、内陆平原、山岳或