



中 西 医 结 合 自 我 养 生 保 健

马必生 编著



人民卫生出版社

养生自备 老年必读

中 西 医 结 合

自 我 养 生 保 健

名誉主编：金大鹏 吴咸中 陈可冀
编 著：马必生
审 校：彭润初 袁 珍
编审助理：孙慧贤 连晓敏
插 图：马小舟

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中西医结合自我养生保健/马必生编著. - 北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04975-8

I. 自… II. 马… III. ①中年人 - 保健②老年
人 - 保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 032654 号

中 西 医 结 合 自我养生保健

编 著: 马必生

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京通县永乐印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 17 插页: 8

字 数: 368 千字

版 次: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04975-8/R · 4976

定 价: 38.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 提 要

人的一生最宝贵的东西是什么？生命！

人的一生最值得去追求的东西是什么？健康！长寿！

怎样才能健康长寿？请阅读本书并从中去寻找答案。

怎样才能做到寿而康？靠的是掌握好自我养生保健。

什么叫做《自我养生保健》？请首先阅读“开篇宗义”。

本书分十章，独立介绍如下十大养生保健课题：

第一章 寿命衰老与长寿之道 什么是人类寿命和衰老的客观规律，如何把握衰老的进程并使其逆转，还有总结世界寿星经验的‘十多十少’长寿经。

第二章 亚健康状态与自我养生保健 人们由于不良生活方式造成了90%以上的老人处于亚健康状态之中！其出路是学习掌握自我养生保健之法。

第三章 精神与心理保健 一个身体健壮的人其心理不一定健康！老年人如何学习保持自我精神状态良好与心理保健，维持个人的身心健康。

第四章 运动保健 运动可以强身健体，延缓衰老！本章教您如何掌握老年人自我运动保健的“十三字经”。

第五章 旅游与娱乐 您是否知道旅游、垂钓、养花、饲养宠物等娱乐活动有益健康长寿，而且是体现“老有所乐”的养生之道。



第六章 自我营养保健 营养不足与过剩都将危害健康，老年人有哪些特点？怎样掌握合理营养素和平衡膳食的观念，遵守老年自我膳食保健五原则。

第七章 食补、食疗与药膳 药补不如食补！什么是四季食补和保健药膳？哪些食品具有保健益寿功能，如何科学地选择食补，选择健康食品和饮料。

第八章 日常生活保健 居家环境、个人卫生、衣着服饰、起居劳逸、沐浴、人体五官如何自我保健？戒烟限酒，将使您度过寿而康的幸福晚年。

第九章 老年人的性保健 这涉及人们如何突破千年传统观念对性的错误认识，如何加强性教育，保障人类生殖健康，怎样保障老年人正常的性权利。

第十章 氧保健 氧是一切生命活动的基本条件，人类生存环境靠人民去创造，个人的“富氧环境”靠自我养生保健的意识去追求、去实现。

总之，您的健康只有依靠您自己去了解、去维护、去追求！健康长寿靠的是个人必须学习和牢牢地掌握好中西医结合“自我养生保健”。

编 者

2002年4月

序

生、老、病、死是人类生存繁衍的自然规律。每个人都希望长寿，都希望健康。为了达到“寿而康”的目的，自古至今，医药学家、养生学家及生物学家作出了可贵的贡献，中国古代的养生理论及摄生方法有着更为深远的影响。自从老年学及老年医学确立之后，延年益寿进一步走上科学的轨道，但如果没有和平的环境，没有经济的发展与科学的进步，“寿而康”只能是个理想，很难成为现实。

对于长寿与健康怎样才能得到，人们经历了一个认识过程。世界卫生组织（WHO）在建立时，曾提出“到2000年人人享有卫生保健”的奋斗目标，许多会员国的政府领导人纷纷作出承诺，许多国家也都在努力发展各自国家的医药卫生事业。近年来，在发达国家，医疗消费已经成为最大的社会消费，已经成为一些国家难于承受的负担。因此，就很自然地要强化另外一个重要保健途径——每个人民的积极参与。1978年WHO在阿拉木图召开的初级卫生保健国际会议上，提出了每个人都应当对自己的保健负责的观点。近年来WHO总结全球健康老人的自我保健经验，提出了“健康四大基石”，即合理膳食、适当运动、戒烟限酒和心理平衡。健康四大基石抓住了自我保健的要点，很易被广大群众所接受。饶有兴趣的是这四大基石与我国《黄帝内经》中的阐述颇有异曲同工之妙。



由此可见中国的养生保健有着多么悠久的历史与深厚的理论基础。

新中国成立以来，在党的卫生方针指引下，卫生事业蓬勃发展，在防病治病与卫生保健方面取得了伟大成就。到1999年，我国人均预期寿命男性达到68.1岁，女性达到71.3岁，60岁以上的人口已达总人口的10%。这些数字使人深受鼓舞，但也预示着老年卫生保健任务将日益繁重。积极作好老年人的健康教育及科普工作，使自我保健、自我监测和自我治疗的“三自”自我保健内容为更多的老年人所掌握，是医务工作者义不容辞的任务。

我与马必生教授相识已久，为了中西医结合事业长期合作，我素知他对养生保健有颇深的造诣，通过长达20余年的自我实践，在理论上有所发挥，在方法上有所创新，总结出不少有规律的、使人容易背诵的要点和口诀。每当讨论到老年养生保健问题时，我深为他口若悬河的侃侃之谈和条分缕析的总结概括所折服。我曾建议他总结自己的经验体会，辅之以中外新知，写出一本内容充实，而又生动活泼的养生保健科普专册，为老年自我保健服务。转眼几年已过，最近他将打印整齐的书稿送来，使我先读为快。浏览一遍，深感内容充实新颖，涉及到自我保健、精神与心理保健、自我运动保健、旅游与娱乐、营养保健、日常生活、性保健与氧保健等诸多方面，堪称老年自我养生保健的佳作。我愿将此书推荐给老年朋友及从事老年医疗保





健工作的医界同道。我相信本书将为大家提供有益的知识 and 方法，在增进身心健康的道路上伴您同行，成为良师益友。

吴咸中

* 编者注：吴咸中教授，现年 76 岁，系我国第一批根据毛主席批示脱产西学中的著名专家和中西医结合治疗急腹症的创始人，也是笔者走上中西医结合学科研究的启蒙者和学术上的引路人。他历任天津急腹症研究所所长、天津医学院院长、中国中西医结合学会会长、荣誉会长，是我国中西医结合学术界第一批入选的中国工程院院士、国家一级博士点导师。

特约文稿：清宫帝后养生的若干经验

清代历二百六十八年，其间皇帝如康熙（諱玄烨）、乾隆（諱弘历），后妃如孝圣（圣历之母熹妃）、慈禧（懿妃）皆寿臻古稀。据宫廷档案载述，他们各有自己的养生方法。今举数例，以示梗概。

骑射 康熙皇帝最喜欢骑射，其目的在于锻炼身体。他认识到人至老年，头童齿豁，“如天地循环之理，如昼如夜。”是正常的、必然的规律，不必去寻找长生不老的灵丹妙药。圣祖仁皇帝训载康熙



清·康熙皇帝

云：“吾人年老而经事多，则自不轻已为人所诱。每见道士自夸修养得法，大言不惭。但多试几年，究竟如常人，齿落发白，渐至老惫。凡世上之术士，俱欺游人而已，神仙岂降临人世哉？”1672年3月28日，他驻蹕赤城，路旁跪一道人，求为灵真观另赐名号。遂谕曰：“朕亲政以来，此等求赐观庙名号者，概不准行。况自古人主好释老之教者，无益有损。梁武帝酷好佛教，舍身于寺，废宗庙之血食，以面为牲，后竟饿死台城。宋徽宗好道，父子皆为金虏，此可鉴也。道士止宜清静



修身，何必求朕赐号。尔妄求微幸，本应处治，姑从宽宥。以后若敢妄行，决不饶恕！”他很重视锻炼，注意安排劳逸得当。庭训格言载，他主张“恒劳而知逸”，认为“若安于逸，则不惟不知逸，而遇劳即不能堪矣。故易云：《天行健，君子以自强不息》。由是观之，圣人以劳为福，以逸为祸也。”所以他坚持经常四方周游，特别喜欢打靶、狩猎、骑射、哨鹿，以强身健体。据清史稿圣祖本记述，玄烨首次外出“打围”的时间是康熙四年十月癸亥，年仅12岁。末次外出“打围”的时间是康熙六十一年冬十月癸酉，距其去世仅一个多月。究其始末，共打围35次。打围地点以南苑最常至，其次涉及霸州、保定、南山，以及塞外的乌拉、博洛和屯、巴颜沟、马尼图等。玄烨弓马技术娴熟，打围场面神武壮观。据起居注载，他二十岁时，尝阅幸南苑，“亲射五发，中三矢。”“复骑射，一发即中。”外藩王、贝勒、贝子、公、台吉等，“皆相视骇异。”康熙二十一年十一月乙亥，“上猎于南山，发矢殪三虎。”“三十五年己丑，上御甲冑……下马亲射，十矢九中……众喀尔喀环瞩骇叹曰：真神武也。”“三十七年冬十月癸卯，上行围射殪二虎。其一虎，隔涧射之，穿其胁。丁未，上行围，枪殪二熊。”“四十年八月……甲申，上次马尼图，一矢穿两黄羊，并断拉哈里木，蒙古皆警。”康熙五十八年，尝于行围幄次，谕近御侍卫诸臣说：“朕自幼至老，凡用鸟枪弓矢，获虎一百三十五，熊二十，豹二十五，猗猗猗十，麋鹿十四，狼九十六，野猪一百三十二，哨获之鹿，凡数百。其余射获诸兽，不胜记矣。又于一日内射兔三百一十八”。他不但自己如此，还将骑射作为“祖制”传下来，要求后辈做“马上天子”。在康熙熏陶下，他的孙子乾隆皇帝，自幼喜欢打猎，史称乾隆皇帝“善射”，九矢九中，体魄健壮，活了八十九岁，成为我国封建帝王中寿命最



长者。

运动 唐代孙思邈曾说：“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”离开了运动，气机就会“不得安其处以致壅滞。”清代统治者大多潜心研究过医学，因此比较注意活动。

起早散步是帝后们不可缺少的活动。清初皇帝常是天不亮就起身，天晚了才吃饭，即所谓“宵衣旰食”。清代宫词云：“复鸯城头报五更，回来堂上候鸡鸣。宫奴双举黄罗伞，碧瓦如波晓晕生。”大概是形容皇帝晨起活动的情况。至于王后妃的活动，唯慈禧太后记载较详。她于晚膳之后，必在寝宫前后巡行散步，有时也让权阉太监李莲英伴行，直至二更时分方入“寝宫”。

出巡旅游，是清初皇帝活动的另一种方法。康熙皇帝一生，曾南巡六次，行至江苏镇江、苏州、浙江杭州等地。东巡一次，登泰山，祀东岳。西巡一次，幸太原、西安。出塞四次，驻蹕多罗诺尔、克鲁伦河、狼居胥山、索岳尔济山。又幸五台山四次。乾隆皇帝也曾数次下江南，巡察苏杭，赋诗泛舟，留下许多遗迹。

沐浴汤泉，也是帝后养生健身常用的手段。康熙皇帝提倡游泳和汤泉浴。清代皇家汤泉行宫，京师附近有三处，即：直隶赤城温泉行宫，遵化汤泉行宫，昌平小汤山汤泉行宫。康熙十二年，玄烨奉其母孝庄太皇太后住赤城温泉休养，以后还经常去。乾隆也非常喜欢汤泉浴。慈禧皇太后常到小汤山汤泉沐浴健身，用含氟矿泉水清除周身酸痛不适。

药食 饮食养生和药饵保健，是养生学的重要组成部分。清代帝后尊养处优，为益寿遐年，对此尤为重视。

乾隆皇帝夙好养生，又颇留意食养。乾隆十二年，在他的一张晚间御膳单中，除备燕窝、鸭子、鹿脯丝、烧狗肉、祭祀猪羊等

养生自备 老年必读 ————— 3



丰肥之物而外,还要用紫龙碟呈进蜂蜜一品,捧寿铜胎珐琅碟呈进桂花萝卜一品,供其享用。蜂蜜是著名的抗老食品,萝卜属于行气消胀之物,表明弘历壮年时已进行饮食调养。

皇太后、皇后、皇贵妃、妃、嫔等的日用膳食中,养生食品必不可少。据金梁所著清宫史略·经费篇介绍,在他们的生活配给里,除了猪、羊、鸡、鸭、米、面、香油、鲜菜之外,均有蜂蜜、核桃仁、松仁、枸杞等品。这些食药功效兼备的养生物,传统医学认为都有抗衰老作用,无病能补,有病能治。其中枸杞之增强免疫,降糖去脂;核桃之提高血清白蛋白,抑制体内胆固醇合成,尤为引人注目。

药饵保健在大内使用更为广泛。

人参在宫廷中用最多。如乾隆朝上用人参底簿载:“自乾隆六十二年(即嘉庆三年,弘历为太上皇)十二月初一始,至乾隆六十四年正月初三止,皇上进入参三百五十九次,四等人参三十七两九钱。”每日约进一钱之谱。乾隆二十五年十二月初三也有“奏过下存三等人参五两一钱三分,又讨三等人参二斤。”同日,更载:“皇太后(指其母孝圣皇太后)陆续噙化过人参二斤二两四钱……下存人参二两七钱三分。”慈禧太后也长期噙化人参,每日平均用量与乾隆皇帝相同。人参具有大补元气之作用,乾隆、孝圣、慈禧之寿命较长,抑或与此有一定关联。

清宫八仙糕在宫内服用频率也比较高。此方创制于明代,由人参、茯苓、莲子、薏苡仁、山药等八味药物加糖制成,属于健脾型疗效食品。乾隆皇帝自六十五岁左右开始服此糕,直至八十余岁,犹常服之。慈禧太后自四十岁起,便服此药,晚年仍未间断。清宫配方档上评价此药说:“八仙糕不寒不热,平和温补之方,扶养脾胃为主,累有奇效。”加上它色、味、香俱胜,类似点心小食。因此,清宫中历朝,上起八个皇帝后



妃，下至诸班宫女太监，老幼竞相服食，视为补益增寿灵丹。1985年本院（北京西苑医院）对清宫八仙糕做了寿命试验，结果证明，本品确有延缓鹤鹑衰老的作用。

此外，补肾强身药物龟龄集，具有令“浑身燥热，百窍通和，丹田微暖，萎阳立兴”之妙。乾隆皇帝除自己常用外，还赏赐各大臣。雍正年间启用的调理脾胃良药御制平安丹，以及宣统皇帝溥仪终生莫离须臾的大山楂丸等，在宫廷药物养生保健方面，都可调整机体阴阳气血，使之恒常平秘，从而防病于未然。

陈可冀* 李春生

*编者注：陈可冀院士，现年70岁，1956年起在中国中医研究院工作，现任首席研究员。我国第一代中西医结合医学家，长期从事心血管病及老年医学研究，他在清代宫廷原始医药档案整理研究方面，获得重大进展。1991年被选为中国科学院院士，1998年被选为中科院生物学部副主任，第七、八、九届全国政协委员。《中国药典》委员。WHO传统医学专家咨询团顾问、中华医学会老年医学学会主任委员、中国中西医结合学会会长、中国老年学会会长、中国科协常委等社会学术职务。



前 言

自我养生保健寿而康

由于社会人口的逐步老龄化，老年人的医疗保健问题正在受到世界各国的重视，并且越来越显示其在医学领域中的重要地位。20 世纪的中期，衡量一个“福利国家”的指标仅仅是国民经济人均收入和人均寿命这两条，然而，自 20 世纪 50 ~ 60 年代以来，世界卫生组织 WHO 所制订的指标，至少又增加了国民接受教育的文化水平和老年人的实际生活质量这两项指标。随着我国卫生事业的不断发展，人民生活水平的逐步提高，各族人民的寿命明显延长，老年人的医疗保健和生活质量的提高已经成为社会普遍关注的问题。老年人是我国现代化建设的宝贵财富。保障广大中老年人的身心健康、精力充沛、老而不衰、长寿而又健康，更好地为社会主义现代化建设贡献力量，是建设具有中国特色的社会主义国体的一项重要表征。

据世界卫生组织的统计资料推算，当前全世界 65 岁以上的老人已接近 6 亿。根据国际共识，当某一地域中老年人口占总人口的 14.3% 时，即可称为人口的老齡化。世界上最早进入老齡化的国家是法国、瑞典和挪威，现在在欧美许多国家已经先后进入老齡化社会。据 2001 年 3 月 18 日新华网公布我国最新人口普查消息，我国 60 岁以上人口远超过 1 亿，人均寿命超过 70 岁，使我国人口年龄结构进入老年化阶段。我国的



北京、上海等城市已率先进入老龄化社会。中国老年保健协会第二届会员代表大会指出，21 世纪是“长寿时代”。随着老年人口的增长，必然会带来一系列的社会问题，因此，老年人的医疗保健就成为全社会非常重要的大课题。我国是具有五千年文明史的社会主义国家，政府非常重视老年人和老年工作，确定了“老有所养、老有所为、老有所学、老有所医和老有所乐”的老年工作方针，因此，如何在社会人群中学习、普及、掌握科学的养生保健知识和方法就显得尤为重要。

我国是具有五千年文明史的中华大地，养生之道源远流长，九州方圆，长寿之星代相辉映。早在西周，人们就开始了导引功法及饮食调养以实现健康长寿之研究。春秋以来，医、道、儒、佛诸家，更是百家争鸣、创造了许多行之有效的养生之法。西汉、唐、宋时期，已基本形成了以中医学理论为基础，以蓄精、调气、养神为中心的一系列养生益寿的理论和经验。明、清时已经形成了一套比较完善的，具有中华民族特色的养生学和养生保健理论。新中国成立以来，这些养生保健理论和实践更得到了进一步的发展。现在随着现代化的科学保健知识的发展和普及，社区医疗保健物质基础的改善，进而促进了老年医学、老年保健医学研究，为创建现代化的科学养生保健疗法打下了更为牢固的基础。

笔者自二十世纪七十年代北京中西医结合学会（早期称研究会）成立以来，通过举办中老年中西医结合养生保健学习班，并负责讲授自我养生保健的课程，因此，在长期汇集学习中外养生保健疗法中，更通过自我体验与实践后，深深地认识到在当前各种养生保健疗法的源流中，自我养生保健的健身方法值得特别推崇。我国历代医圣都把“治未病”作为最高境界的医术，这个观点和建国 50 多年来所提倡“预防为主”



的方针也是完全一致的。中老年人的养生保健固然需要国家、社会、家庭提供一定的强身健体的良好条件和医疗保障环境，但是，更重要的却是让他们自身掌握养生保健的知识，并能坚持进行自我养生保健的锻炼。本书的宗旨就是要将养生保健的“钥匙”直接交给中老年人“自己”，提倡中老年人普遍地学习自我养生保健为基础的“第四医学”。因此，本书力求在理论上突出一个“精”字，务求准确表达我国传统医学和养生保健之精粹所在，还要结合现代医学保健研究成果之精华，才能正确指导个人养生保健的实践；在养生保健方法上突出一个“用”字上，本书介绍的自我养生保健方法全部来自中外养生保健经验之总结，并且经由笔者二十多年来个人实践的行之有效的健身之法；在学习推广中则应突出一个“自”字，养生靠个人自悟，保健靠自己去实行，只要坚持不懈，定能健体强身；为了适应老年化社会的到来，满足社会不同层次人群的需要，更要突出一个“普”字，全书力求做到深入浅出，人人能读，个个都可以学习、掌握和付之以行，最终实现保障和促进中老年人的健康长寿之目的。

老年养生保健疗法自古以来学说繁多。笔者以中西医结合养生保健原理为基础，应用近年来中外开展老年养生保健中所取得的实践经验和研究成果，融合笔者自身的养生保健体验，把老年人自我养生保健概括为：“精神保健、运动保健、营养与食疗、日常生活保健、性保健和氧保健”等六大方面分十个专题加于论述，并辅以关键词，便于老年人学习和潜心记忆。但是，本书中所引用某些调查材料的相关数据报表，诊断、检查和健康评价的各种标准、方法则尽量采用笔者认为比较可靠、权威的主要参考文献中的原版材料以供推广应用；此外，为了方便读者自我保健过程中的实际参考和应用，在相关



章节后面直接节录其中一些有关资料、报表，作为附录以供读者学习、研究和选择应用。

本书共分十章，其中包括了有关人的寿命、衰老的基本知识；警示人们不良生活方式将导致‘亚健康状态’和学习推广自我养生保健的内容与方法；自第三章以后为分别介绍个人养生保健行为疗法中的各论，包括了老年人的心理卫生与精神保健、运动保健、旅游活动与娱乐保健；以及自我营养保健，食补、食疗与药膳；中老年人的日常生活保健、性保健和氧保健等等的健康生活行为与健全的生活方式。在本书中的每一章内容均可自成体系，以科普推广为目标，普及自我养生保健知识为宗旨。通过自我阅读本书各章所涉课题中的基础理论、自我锻炼的方法，以及应该知道的保健、锻炼的误区与注意事项。

我们希望中老年人阅读这本书后，能对自己的身心健康产生积极的影响。笔者衷心祝愿广大中老年人珍惜生命、关爱健康，祝天下的中老年人能够做到养生强身有道，保健有方，身体健康，延年益寿。

编 者 马必生

2002 年 5 月于北京