

健康咨询丛书

健康咨询丛书

梅晓云 主编



养生

2000 问

健

2

丛书

健康咨询丛书

前 言

养生,古称“道生”、“摄生”、“卫生”、“保生”等。养生就是根据生命发展的规律,采取各种方法保养身体,增强体质,预防疾病,增进健康,以达到推迟衰老、延年益寿的目的。

中国是个有着悠久历史的文明古国,数千年来,中华民族在同疾病与衰老的长期斗争中,创造和积累了丰富多彩的养生理论与实践经验,为人类的繁衍昌盛作出了巨大的贡献。当前,随着人民生活水平的不断提高,随着现代经济文化的发展和医学的进步,人们愈加希望用科学的养生方法来指导和安排自己的生活,因为物质财富的增加,精神财富的创造,幸福生活的安享,无一不依赖于人们的身心健康。探求健康长寿,就是人类社会不断研究的一个古老课题,也是当今世界人民最为关注的热门话题。我们编写本书的目的,就是为了帮助更多的人了解和掌握养生的知识和方法,以冀对广大人民群众的强身健体、延年益寿起一些促进作用。

本书内容以中医的养生理论及养生方法为主,结合现代医学知识,采用问答的形式,从精神、饮食、起居、健脑、运动、房事、健美、防病等八个方面,分别讲述了不同的养生理论和方法。书中所列举的近 200 个问题,大多是人们普遍关心又希望得到正确解答的内容;书中介绍的各种养生方法,也是在衣、食、住、行等日常生活中所创立的简便易行的方法。在文字表述上,本书力求深入浅出,简明扼要,通俗易懂,做到论之

有据,言之有理,施之有法,行之有效,可适合于不同层次的读者需要。

古今中外,善养生者,皆可获得健康长寿。我们真诚地希望本书能给广大读者一些有益的启迪,愿年轻人充满活力,愿中年人青春永驻,愿老年人健康长寿!

梅晓云

1999年4月于南京中医药大学

目 录

一、精神养生

1. 精神活动与人体健康有什么关系？	1
2. 为什么说养生必须养心？	2
3. 心理健康的标准是什么？	3
4. 怎样才能保持乐观的心情？	4
5. 为什么说“笑一笑，十年少”？	5
6. 为什么有“乐极生悲”之说？	6
7. “哭”也有助于健康吗？	6
8. 为什么应当学会宽容？	7
9. 发怒对人体有哪些损害？	8
10. 怎样制怒养生？	9
11. 为什么要克服忧郁情绪？	10
12. 都市人为什么容易心理失衡？	11
13. 为什么妇女容易出现焦虑症？	12
14. 儿童不需要精神摄养吗？	13
15. 青年人怎样进行心理保健？	14
16. 中年人如何防止精神老化？	16
17. 人到老年会出现哪些心理变化？	17
18. 老年人怎样保持心理年轻？	18
19. 如何选择有益的消遣方式？	19
20. 怎样防止季节性抑郁症？	20

二、饮食养生

21. 什么是合理而科学的食谱？	22
------------------------	----

22. 饮食五味与健康有什么关系？	23
23. 为什么要忌偏嗜久食？	24
24. 什么是饮食养生之四宜？	25
25. 进食时怎样顾护脾胃？	26
26. 有损健康的饮食习惯有哪些？	26
27. 单纯吃素是否有益于健康？	27
28. 荤素食如何合理搭配？	28
29. 为什么黑色食品走俏？	29
30. 为什么主张吃些粗粮？	29
31. 少吃多餐好不好？	30
32. 晚餐过饱会引起哪些疾病？	31
33. 为什么说“药补不如食补”？	32
34. 你知道“以脏补脏”的道理吗？	33
35. 为什么冬季宜进补？	33
36. 为什么食养也要顺应四时？	34
37. 春季怎样安排饮食？	35
38. 夏季怎样安排饮食？	35
39. 秋季怎样安排饮食？	36
40. 冬季怎样安排饮食？	37
41. 小儿饮食营养的原则有哪些？	37
42. 青年人怎样注意饮食营养？	38
43. 中年人有哪些营养要求？	39
44. 老年人怎样调配饮食？	40
45. 怎样使老年人吃得有味？	41
46. 妇女特殊时期有什么食养特点？	41
47. 脑力劳动者的饮食有什么特殊需要？	42
48. 体力劳动者的饮食特点是什么？	43
49. 你懂得饮水的学问吗？	44
50. 饮茶能增进健康吗？	45
51. 节制饮酒有哪些原则？	46

三、起居养生

52. 为什么要重视起居养生?	48
53. 起居养生有哪些主要内容?	48
54. 为什么起居养生要顺应四时?	49
55. 春季怎样防风?	50
56. 夏季怎样避暑?	50
57. 秋季怎样护津?	51
58. 冬季怎样固精?	52
59. 什么是起居养生十六宜?	53
60. 什么是起居四戒?	54
61. 为什么要强调“起居有常”?	55
62. 怎样做到因人制宜安排起居?	55
63. 你知道睡个好觉的诀窍吗?	56
64. 什么是失眠症?	57
65. 如何克服失眠?	58
66. 人为什么会做梦?	59
67. 老人睡眠要注意什么?	60
68. 怎样让女性好梦成真?	60
69. 为什么午睡要得法?	61
70. 药枕有哪些保健作用?	62
71. 沐浴有什么学问?	63
72. 为什么说“热水洗脚,如吃补药”?	64
73. 你懂得“冷水脸,温水牙”的科学道理吗?	64
74. 怎样巧解春困?	65
75. 为什么冬季保暖尤重脚和背?	66

四、健脑养生

76. 为什么说“健脑在于勤用脑”?	68
--------------------	----

77. 在什么环境下脑子最灵？	68
78. 如何增强“脑力运动”？	69
79. 什么是健脑十要诀？	70
80. 怎样挖掘大脑潜能？	71
81. 增强记忆的诀窍有哪些？	72
82. 大脑喜欢“吃”什么？	73
83. 补脑益智的食物有哪些？	74
84. 怎样吃鱼才会使人更聪明？	75
85. 怎样给学生制定健脑菜单？	76
86. 孩子“傻吃”会吃傻吗？	77
87. 为什么说“想变聪明，请多动手”？	78
88. 中年人如何提高用脑效率？	78
89. 人老必定脑衰退吗？	79
90. 怎样延缓脑衰老？	80
91. 健脑按摩法怎样操作？	81
92. 怎样才能耳聪目明？	82
93. 怎样做增强记忆保健操？	83
94. 你知道意念强记功吗？	84
95. 澄心静坐为什么可以健脑？	85
96. 怎样消除心理疲劳？	86
97. 如何用中药防治老年性痴呆？	87
98. 改善老年性痴呆的生活举措有哪些？	88

五、运动养生

99. 为什么说“生命在于运动”？	90
100. 运动养生的原则有哪些？	90
101. 体力劳动能代替体育锻炼吗？	91
102. 低强度运动为什么有益于健康？	92
103. 怎样自我控制运动量？	93

104. 如何选择适宜的健身项目？	94
105. 为什么要提倡“安步当车”？	94
106. 散步有哪几种方式？	95
107. 如何通过慢跑来健身？	96
108. 颈部保健法怎样操作？	97
109. 肩部保健操怎样操作？	98
110. 中小學生怎样操练“手指功”？	99
111. 你知道腰部的健身方法吗？	100
112. 膝部的健身方法有哪些？	101
113. 怎样进行脚部按摩？	102
114. 搓脚心的健身法妙在何处？	103
115. 你知道提肛运动的益处吗？	104
116. 什么叫做“臂跑”？	105
117. 为什么登楼梯有益于健康？	106
118. 退步走有什么健身功效？	107
119. 什么是拍打健身法？	107
120. 怎样解除站立疲劳？	109
121. 如何消除伏案疲劳？	110

六、房事养生

122. 为什么说性生活有利于健康？	112
123. 性生活的原则是什么？	113
124. 男女之间的性反应有什么不同？	114
125. 为什么要重视性生活中的语言艺术？	115
126. 你知道丈夫的“性秘密”吗？	116
127. 你了解妻子的性需求吗？	117
128. 如何唤起妻子的性反应？	118
129. 是否每次行房都会出现性高潮？	119
130. 射精后为什么会疲劳？	120

131. 夫妻如何共治早泄？	121
132. 怎样治疗“精神性阳痿”？	122
133. 怎样防止行房时疼痛不适？	123
134. 性欲减退有哪些原因？	124
135. 男性防止性衰老的秘诀是什么？	126
136. 什么是合理的性生活频率？	126
137. 哪些情况下不宜行房？	127
138. 中年夫妻如何调适性心理？	129
139. 感到性生活单调乏味怎么办？	130
140. 人到老年就不能过性生活吗？	131
141. 老年人怎样进行性生活保健？	132
142. 你知道滥用“春药”的危害吗？	133

七、健美养生

143. 为什么皮肤健美居人体美之首位？	135
144. 你知道皮肤的需要吗？	136
145. 肌肤美源于夜间的道理是什么？	137
146. 冬夏两季如何护肤？	138
147. 面部皮肤的保养为什么特别重要？	139
148. 面部按摩怎样操作？	140
149. 进行面部按摩要注意哪几点？	141
150. 什么是湿敷美容法？	141
151. 什么是护齿八法？	143
152. 如何拥有亮丽的头发？	144
153. 你会洗发吗？	145
154. 怎样使胸部健美？	146
155. 手部的保养有什么学问？	147
156. 怎样操作臀部健美操？	148
157. 为何少女切勿怕脂肪？	149

158. 男士也需要护肤吗？	150
159. 男性皮肤如何保养？	151
160. 中年妇女的健美要诀有哪些？	152
161. 老年人如何进行美容保健？	153
162. 为什么说好心情是美容的良方？	154
163. 饮食与健美有什么关系？	155
164. 美容化妆有什么诀窍？	156

八、防病养生

165. 什么是预防感冒“九要点”？	158
166. 如何防治近视眼？	159
167. 怎样预防老花眼？	160
168. 老年人怎样保护好听力？	161
169. 你有慢性疲劳综合征吗？	162
170. 中年人如何防止发胖？	163
171. 怎样预防骨质疏松症？	164
172. 怎样防治关节炎？	165
173. 老慢支如何平安过冬？	166
174. 怎样预防脂肪肝？	167
175. 控制饮食可降低血液粘稠度吗？	168
176. 怎样保持血压稳定？	169
177. 如何避免发生中风？	170
178. 如何预防冠心病？	172
179. 心血管病人的穿戴有什么讲究？	173
180. 预防癌症的方法有哪些？	174
181. 如何进行早期癌症的自我检查？	175
182. 怎样预防前列腺疾病？	176
183. 如何防治便秘？	177
184. 慢性病人的保健有哪“八忌”？	179

一、精神养生

1. 精神活动与人体健康有什么关系？

精神活动是人体生命活动的主要特征之一，精神养生在现代医学上也可以叫做心理卫生，是人体保持健康的一个十分重要的因素。中医学历来非常重视人的精神活动与身体健康之间的关系，所谓形神合一，认为“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为致病的重要原因。并指出“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。就是说，七情六欲，人皆有之，属于正常的精神活动。但七情过极，或烦躁不安，或情志抑郁，或妄自奢求，或无端生憎，必致寝食俱废，神不守舍，日久引起疾病缠身，甚至夭亡短寿。所以，古代养生家都强调“养身莫若养性”，认为良好的精神状态可以增进人体健康，延年益寿。而安神定志，心境坦然，乐观开朗是健身延年的重要条件。

现代医学发现，一切对人体不利的因素中，最能使人短命的的就是不良的情绪。长期忧郁恼怒、恐惧悲伤、嫉妒贪求、紧张惊慌的人，比精神状态稳定的人容易患一些不适之症，如高血压病、冠心病、神经官能症、精神病、支气管哮喘、胃炎、青光眼、妇女月经不调、不孕症等，甚至还可诱发癌症。而当人的精神愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄，保持着旺盛的新陈代谢，不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛。所以良好的情绪是人体的一种最有助于健康的力量。

2. 为什么说养生必须养心？

什么是养心？心者，乃心理精神状态，养心即是通过各种怡情移性的手段，努力使自己保持心理健康，精神愉悦。正如现代心身医学所指出的，真正的健康，必须是心理健康与身体健康的完满结合，必须具备良好的社会适应能力。所以养生必须先养心，只有养生与养心相结合，才能达到满意的养生效果。那么怎样实现养心的目的呢？以下几点值得我们重视。

第一，要热爱生活，热爱工作，热爱家庭，这是我们保持心理平衡的有力保证。在当今社会上，不公平、不合理的现象仍然存在，领导不赏识，工作不顺心也可能经常发生。问题的关键在于我们要正视现实，正视社会，采取积极的态度应对，而不是消极逃避。其实，生活中有许多东西值得我们骄傲自豪，和睦的家庭，事业上的成就，诚挚的友情等，我们不必因为某个方面的不顺心而一蹶不振，唉声叹气。

第二，需要“难得糊涂”，这是身心健康的活化剂。你能豁达大度，胸襟宽广，不对一些非原则的日常琐事斤斤计较，你就有效地阻断了自己的烦恼之源。郑板桥之所以将“难得糊涂”高悬案头，想必是他一生感悟反省的结果。

第三，胜败乃兵家常事，生活中要尽量少吃后悔药。我们都有这样的体会，人的一生中大小失败和挫折时常可见，我们很容易对过去的事情后悔不已，自责自馁。应该说，适当总结经验十分必要，但过度的自责自馁，只会带来焦虑、忧郁，只会给自己的生活投下阴影。轻装前进，你就能不断取得新的进步，新的成绩，你就会体验更多更新的快乐。

第四，要学会自寻快乐，善于自寻快乐。生气催人老，笑笑变年少。欢声笑语，乐观开朗，这是最有效的养心良药。实

际上,快乐到处都是,随和谦虚,与人为善,别人友谊的回报会使你快乐! 培植业余情趣,下棋、抚琴、旅游,你就会经常收获快乐! 执着追求,矢志不渝,你会获得成功的快乐! 所以掌握了快乐之道,你就在很大程度上把握了养心之道。

3. 心理健康的标准是什么?

有关心理健康的标准,已被越来越多的人所关注,世界卫生组织在“对健康概念的规定”十条中,前四条就为心理健康的内容。对心理健康的评估,包括自知能力、适应能力、耐受力、控制能力、注意能力、社交能力和复原能力。心理健康的标准大致可归纳为如下十条。

(1) 智力正常: 智商在 90 以上,观察力、注意力、记忆力、想像力、思维能力、表达能力均属正常。

(2) 能动地适应环境: 根据客观情况设计自我,使理想自我与现实自我能基本统一,与环境保持动态平衡。

(3) 热爱人生: 具有强烈的生存实在感,能从矛盾中悟到统一,能从失败中看到成功。

(4) 情绪稳定: 经常保持愉快、开朗、自信和满足感,心胸宽阔,善于从生活中寻求乐趣。

(5) 意志健全: 意志是事业成功的阶梯,在意志行为中,要具有自觉性、果断性和坚定性。

(6) 行为协调: 意识与行为一致,言行一致,思维与行动统一、协调。

(7) 人际关系适应: 乐于与人交往,在交往中保持独立完整的人格,并能客观评价别人。

(8) 反应适度: 对各种刺激都能做出相应的反应,既不过敏,又不迟钝。

(9) 心理年龄与生理年龄相一致：心理活动特征与自己的实际年龄相符合，并具有一定的稳定性。

(10) 能面向未来：喜欢进取，富于竞争意识，具有勇于向前的精神。

4. 怎样才能保持乐观的心情？

经常保持乐观开朗的心情，可以调整人体功能，促进身心健康，达到延缓衰老，益寿延年之目的。那么怎样才能保持乐观的情绪呢？

(1) 寻乐法：乐要主动地去寻找，去创造，才会发现到处是乐。如交友乐、学习乐、劳动乐、锻炼乐等均有其乐。

(2) 自量法：人要有自知之明，要对自己有正确的认识和估价，既不要自高自傲，也不要自暴自弃。要多看别人之长，常想自己之短，从中调整心态，始终保持平和、稳定，切忌奢求，知足常乐。

(3) 自慰法：在生活中遇到不愉快的事，最好是自己安慰自己，从经验教训中获取启迪，使自己得到解脱，变不愉快为愉快。

(4) 忍让法：俗话说：“忍得一时气，免除百日忧”，“忍得一时愤，终身无苦闷”。实践证明，让人一步心自宽，豁达享天年。

(5) 顺应法：一切事情都要顺应自然，符合其客观规律。世事时刻在变化，应使自己尽快地适应新情况、新角色，避免发生心理冲突。

(6) 宽恕法：以责人之心责己，以恕己之心恕人。一个人要宽宏大量，不计较小事，宰相肚里能撑船，这就叫心宽为乐。

(7) 理解法：能够理解是风格高尚的表现，善于理解才能与人和睦相处，才能得到欢乐。只有理解别人，才能得到别人的理解。互相理解就是快乐。

(8) 幽默法：人要幽默，善于“取笑”的人自己也就乐在其中了。当你烦恼时，应和幽默者谈心，看幽默故事或幽默画，看看相声、小品表演，这样就能获得欢笑，使人心情舒畅。

5. 为什么说“笑一笑，十年少”？

笑是心理健康的标志之一，是精神愉快的象征。中医学认为，笑为心之声，喜为心之志，笑可使人精神振奋，心情舒畅，气血通利，五脏百脉调和。古今中外有不少医生用笑作为治疗手段，对某些疾病还取得了良好的效果。如古代有一个巡抚大人，精神抑郁，胸中忧闷。有一名医，给其诊脉后，一本正经地说：“尔乃月经不调也。”巡抚闻后捧腹大笑，欲呵斥医生，忽然感到胸膈郁积之气荡然不存，浑身松快而即愈。

笑能够调节神经功能，促进肌肉运动，加强血液循环，增进新陈代谢。笑是一种连续性的张口呼吸动作，是一套绝妙的呼吸操，可使肺部扩张，胸肌兴奋，排除呼吸道分泌物，通畅呼吸道。笑能使交感神经兴奋性增强，出现“快乐的心跳”，使心率加快，心肌收缩力增强，心脏射血量增加。笑能增强迷走神经兴奋，引起消化液的分泌和消化道的活动，促进食欲，帮助消化与吸收。笑的益处还有很多：如笑可抒发健康的感情，对美好的未来表示向往；笑可减轻各种精神压力，驱散愁闷；笑可缓解情绪紧张，消除疲劳，改善睡眠；笑可克服孤独、寂寞，调节生活情趣；笑还可以发挥人的创造性，提高学习、工作效率等。所以，笑的确是一种有效的精神保健操，是一剂促进人体健康的良方。笑使人快乐，笑使人长寿，这就是“笑一

笑，十年少”的道理所在。

6. 为什么有“乐极生悲”之说？

虽说“笑口常开，青春常在”，笑是祛病健身的妙方，但也必须保持适度，不可太过，否则便会物极必反，自食乐极生悲的苦果。尤其是暴喜大笑，可使人思维紊乱，精神失常，笑而不休乃至发狂，甚至心跳骤停，导致死亡。在我们的现实生活中，这种乐极生悲的事也时有发生。有的多年夙愿一朝得以实现，兴奋无比，突然倒地而亡；有的得到了什么意外的收获，笑得前仰后合而发生昏厥；更有的打麻将意外地和了一个“清一色”，也仰面大笑，命归黄泉。这些“笑死人”的事例，就是《黄帝内经》中“大喜伤心”的道理。医学家们认为，由笑而导致死亡的，多数是患有心脑血管方面疾病的人。因大笑时，大脑受到过度刺激而失去平衡，交感神经高度兴奋，肾上腺素分泌增多，引起全身血管收缩，血压急剧上升，心脏负担加重，极易诱发脑溢血和心肌梗死。此外，孕妇大笑，会使腹内压升高，子宫收缩而引起早产和流产；手术后不久的病人，大笑会加剧疼痛，影响刀口的愈合或使刀口开裂；肛门、尿道括约肌松弛的人，大笑还会造成大小便失禁等。由此可见，笑也有个“剂量”问题。特别是中老年人，必须注意精神调摄，不要使之大起大落，对于功利、得失、喜怒，都应保持一定的心理距离，做到既使自己的生活充满欢乐，又不要欣喜若狂，经得住“喜气盈怀”的冲撞，这样才能心情欢畅，笑颜常驻。

7. “哭”也有助于健康吗？

人们常说：笑比哭好。其实，笑固然对健康有利，但哭亦对健康有利。当你受了委屈，或者沉浸在悲痛欲绝的状态下，

只要痛痛快快地哭一场,反而感到解除了抑郁、忧愁和悲痛,颇有轻松之感。美国一位学者曾对几百名男女进行研究,发现他们在痛快地哭过之后,自我感觉都比哭之前好了许多,健康状况也有所增进。心理学家指出:痛哭是一种自我心理救护的措施,也是对精神(心理)自我调节的方式之一。哭能使不良的情绪得以宣泄和分流,“哭”出了烦闷的抑郁和悲痛,心情自然会畅快一些。人们在哭泣后,情绪上的强度可减低40%,而不哭泣,没有利用眼泪把情绪压力降低,则对健康不利。进一步的研究发现,人们情绪压抑时,会产生某些对人体有害的生物活性成分,有些正是引起血压升高、心率加速和消化不良的“罪魁祸首”;当人哭时,泪水不仅能够将人体内导致情绪抑郁的化学物质加以清洗,而且能把由悲伤引起的有害成分排出体外,对有害物质起了一种自我调控的作用。当然,这并不是主张遇到心情不好时,都以哭来进行排解,而是在想哭该哭的时候,就应顺其自然。尤其是一些男士们,为了显示大丈夫气概,往往在碰到非常悲伤的事时,总强压抑着自己,把泪水暗自咽下肚,不愿哭出来,殊不知这种做法对身心健康有着极大的危害。故有学者劝告道,男士们不妨学一下女人们,该笑则笑,该哭则哭,如此益处多多,健康有加。

8. 为什么应当学会宽容?

有人说宽容是软弱的象征。其实不然,有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。宽容是一种需要操练、需要修行才能达到的境界。

学会宽容,意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。气愤和悲伤是追随心胸狭窄的影子。生气的根源不外是别人做事侵犯、伤害了自己的利益和自尊心等,于是勃然作色,怒