

21
世纪
绿色
养生
要典

生物钟 养生

拨正您的
生命指针

主编 宋为民

天津科技翻译出版公司

21 世纪绿色养生要典

生物钟养生

——拨正您的生命指针

主 编 宋为民

编 著 宋在兴 陆月莲 洪圣超 缪爱琴

金桂兰 赵欣华 张 琴 宋为民

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生物钟养生: 拨正您的生命指针/宋为民主编; 宋在兴等编著.
—天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.6
(21 世纪绿色养生要典)
ISBN 7-5433-1464-9

I. 生… II. ①宋…②宋… III. 生物钟—养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 022061 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 9 印张 194 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 10.50 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



拨正自己的生物钟
健不用医药，
乐无须管弦，
在和谐、良习中享受生活。

知道者，法于阴阳，和于术
数，饮食有节，起居有常，不妄作
劳，故能形与神俱，而尽终其天
年，度百岁乃去。

——《黄帝内经》



1985.10.14

丛 书 序

21 世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，“信息时代”，如何养生？养生达何境界？20 世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。对于养生企盼新的、高的追求，呼唤新的养生理念、养生方法，这就是绿色养生。

绿色，生命之色，生命的象征，是最诱人，最使人向往的词汇。世间一切美好的事物都可赋予绿色称号。绿色的基本含意便是健康、安全、和谐。养生即保养生命，保养生命的和谐，正是绿色的本义。绿色理念指导下的养生才是 21 世纪所崇尚的养生。

然而，在今天，无论翻开报纸，还是打开广播、电视，或是走进各大商场、超市，绿色食品、绿色建材、绿色家具、绿色冰箱、绿色空调、绿色洗衣机……简直无所不“绿”，一时间“绿色”仿佛变成了“筐”，什么产品都往里装。

消费者喜欢“绿色”是为了健康、安全、和谐，在他们心目中，绿色很神圣、高档，于是一些利欲熏心者，正在糟蹋“绿色”这个无瑕的词汇。冒用这个圣洁的字眼，把经营“绿色”当作吸引消费者的时尚“标签”，从而损害了绿色的声誉。

这套小丛书包括四册，旨在还“绿色”的圣洁原貌，都统一在绿色养生之下，从各个养生角度来表达绿色的光芒，并试图收入国外养生学新成就：

智慧养生——打开健康之门；

生物钟养生——拨正您的生命指针；

四季养生——春安、夏泰、秋吉、冬祥；

人生关键期养生——健康活到一百岁。

限于我们的水平，不当之处，望获指正。

宋为民

2001年12月于南京中医药大学

前 言

生物钟就在每个人的身上，每人都有，千古亘有，但我们却视而不见，因为连认识它都未做到，就更谈不上利用它了。这正如爱因斯坦所说的：“你能否认识眼前的事物，决定你用什么理论，理论决定你能看到什么。”生物钟学说诞生于20世纪70年代，因为有了这个理论，人们才看到自己身上的生物钟，过去千万年间为什么未看见，因为没有这个理论呀！这么说，说生物钟是20世纪的最伟大的发现，该不为过吧。是的，以生物钟学说为指导的最科学、最有效的养生，即生物钟养生，将担负起新世纪增进健康长寿的重任，从而成为关系人类头等大事的“最佳养生法”！

让我们先举两个生活中的例子，来看看在每个人身上的生物钟如何“运转”。这种“运转”在科学上叫节律，就是生命的节奏。巴甫洛夫指出：“在生命的奥妙中，没有比节奏更伟大的了。”

例子之一：每天一大清早，丈夫便跃然起床，他此时精神焕发，头脑清醒，他要利用这一段宝贵时间进行创作。而

此时，妻子却翻了个身，拉高被头，又继续她的好梦了。到了晚上，妻子却特别兴奋，神采奕奕，这是她的宝贵时间，不到半夜是不会有睡意的。而此时她的丈夫早已倦眼朦胧，一到9点钟就要入睡了。

为什么共同生活的夫妻会有如此之差异？为什么一个像百灵鸟，清晨活跃？又为什么一个像猫头鹰，夜晚兴奋？过去的解释是由于生活习惯的不同。现在则可以解释为每个人都按照自己预先制定的这张“时间表”——生物钟进行活动、工作和休息。

例子之二：这是一个真实的故事。在国外，一位很有经验的医生，他根据自我感觉和经验，自觉患有高血压病。但因为工作忙，只有在早晨上班之前有时间测量自己的血压，测量的结果完全出乎他的意外，血压不高。以后，他每次在早晨上班前测量，结果都是一样，血压不高。其实，他的自我感觉是对的，他已患上了高血压病。几年以后，他病倒了，别的医生诊断为高血压后期。

那么，一位有经验的医生为什么自己贻误了自己的病情？这是因为他没有时间观念，那时他不懂得人体，包括血压在内的一切生理指标均存在着节律运动。

我们知道，血压在一天24小时中，它的数值是不同的。一般上午9点到11点，下午3点到6点，这两个时段范围内血压升高，而半夜到早晨却是最低。这位医生量血压的时间正是血压处于最低值的时间，所以本来是高血压的，在此时测量，却测不出血压是高的。

在当时，“平衡”思想占统治地位，认为人体的各种生

理、生化指标在一天中的任何时间都是相同的,如果有不同便意味着人体不正常。因此,不管哪种生理指标,不管在一天中的哪个时间测量,都应代表着人体一天 24 小时的情况。这种不正确的观点却统治着人们长达 100 多年之久。假若这位医生在上午或下午血压升高时测量血压,便可发现他已患高血压病了。可见,没有时间观念,即使是一位有经验的医生,也会贻误自己的病情。

夫妻的起居差异、血压的昼夜波动都是生物钟支配的;生物钟伴你终生;生物钟决定你的健康、长寿;生物钟支配你的日常行为。

对于生物钟您可能感到陌生,但它在人的生命活动中却居于“领导”地位,只是没有这个概念而已。千万年来,生物钟就存在于每个人的身上,但我们却视而不见,就是因为缺乏相关的理论。形成了正如毛泽东所说的“感觉到了的东西,不能很好地理解它,只有理解了的东西才能很好地感觉它”的局面。现在好了,20 世纪 70 年代诞生了被誉为“20 世纪伟大发现”的生物钟学说,并迅速普及且衍生了许多应用学科,生物钟养生是它的最重要的应用领域。健康是“人类的永恒主题”,是“全人类的首要问题”。在人类健康档次逐渐提高的当今,各国都在寻找适合当今健康需求的“最佳养生法”,从而在比较了 40 多种养生法之后,找到了生物钟养生法。它把养生推向了新的高度,在达到健、寿、智、乐、美、德“六字人生最佳境界”上找到了有效的方法。它在我国尚处于普及阶段,方兴而未艾。我们在推广此法的 10 多年中积累了许多知识与经验,以及应用者的体

会,现在把它编撰成书,使读者可全面了解,放在身边,可随时查阅、应用。

本书的要旨是:生命之钟需精心呵护!假若读者诸君在呵护自己的生命之钟时,因为此书而做到了“精心”,那便是我们最大的慰藉了。由于水平所限,错漏不当之处,尚望不吝指教。

编 者

2002.1.20



主编简介

宋为民，男，1933年9月出生。1957年毕业于山东大学生物系，后留校任教，1959年升任讲师，1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学。1982年晋升副教授，1989年任教授，1996年退休。现任中国时间医学学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会等十余个学会的常务理事、理事或顾问。目前在老年大学、电台、电视台及南京军区司令部将军班讲授养生保健学。

专业及科普著作(主编或第一作者)36部，论文及科普文章千余篇。代表作有《健康新观——生物钟养生》(获全国奖)、《人生关键期养生》(获江苏省奖)等。



目 录

一、21 世纪的养生——健康大趋势

- (一)健康的档次提高了 (2)
- (二)寻找“最佳自我保健”法 (3)
- (三)生物钟养生应运而生 (4)

二、引人入胜的生物钟

- (一)由醒—睡节律谈起 (6)
- (二)充满节律的人体 (7)
- (三)形形色色的人体生物钟类型 (9)
- (四)生物钟可以调节吗? (11)
 - 1. 果蝇按时羽化 (11)
 - 2. 雄鸡为啥能准确报时 (12)
 - 3. 金花鼠按时冬眠 (12)
 - 4. 人长期生活在黑暗中,生物钟照常运行 (12)
 - 5. 心肌组织的自行跳动 (13)
 - 6. 生物钟仍要受外界条件的影响 (13)
- (五)发人深思的生物钟学说 (14)

三、认识您的生物钟(A)

- (一)认识您的“血压钟” (17)
 - 1. 血压的形成及其影响因素 (17)
 - 2. 血压的波动规律 (18)
 - 3. 高血压的数字化诊断 (20)
- (二)认识您的“血糖钟” (23)
 - 1. 血糖的作用与调节 (23)
 - 2. 血糖与糖尿病 (25)
 - 3. 血糖的波动规律 (28)
- (三)人的正常体温真的是 37℃ 吗? (29)
- (四)健康的“出口”指标——二便 (31)
 - 1. 大便的节律 (32)
 - 2. 全身的下水道 (34)

四、认识您的生物钟(B)

- (一)睡眠比吃饭重要 (38)
 - 1. 醒—睡节律 (38)
 - 2. 睡眠周期——两种睡眠的交替 (41)
 - 3. 睡眠与健康、智慧、衰老 (52)
- (二)人生最大的“钟”——寿命钟 (70)

五、生物钟养生

(一)生物钟养生——21 世纪的最佳养生法	… (76)
(二)动力定型	… (79)
(三)古今中外延寿途径有几种?	… (80)
1. 物质延寿与治病延寿	… (81)
2. 生物钟养生延寿	… (83)
(四)生物钟养生的优势及特点	… (84)
1. 生物钟养生的优势	… (84)
2. 生物钟养生的特点	… (88)
(五)“读”掉疾病,“读”出健康	… (90)
(六)生活不规律者多病折寿	… (94)
1. 年轻企业家多病	… (94)
2. 记者——死亡率最高的职业	… (95)
3. 司机——生活不安定的职业	… (95)
4. 蜜月旅行影响健康及优生	… (96)
5. “星期一”病	… (96)
6. 花钱买“颠倒”——通宵电影	… (99)
7. 垂钓也有不利的一面	… (100)
(七)新世纪、新期望需要新观点	… (101)
1. 寿逾百岁观	… (101)
2. 终生养生观	… (103)
3. 脑体并动观	… (105)
4. 卫身卫心观	… (106)
5. 道德健康观	… (107)

6. 主动养生观	(107)
(八)巧用时间,节约生命	(108)
(九)生物钟养生“三诀”	(112)

六、顺应生物钟

(一)逐日养生	(118)
1. 十二时辰养生法	(119)
2. 定时觉醒	(123)
3. 晨间异常	(128)
4. 晨间发病	(130)
5. 晨间养生	(134)
6. 定时脑、体双静	(140)
7. 定时用脑	(141)
8. 定时小吃	(146)
9. 定时饮水	(148)
10. 定时午餐	(149)
11. 定时午睡	(152)
12. 定时暮练	(154)
13. 定时晚餐	(155)
14. 定时就寝	(158)
(二)顺应四时	(160)
(三)顺应一生	(160)
(四)生物钟颠倒及其对策	(161)

1. 昼夜颠倒——三班倒和夜生活 (162)
2. 时间与空间, 超时区飞行 (165)

七、保养生物钟

(一) 保养的重要性及保养方法 (170)

1. 睡眠保养 (171)
2. 房事保养 (172)
3. 劳逸保养 (172)
4. 劳动保养 (173)
5. 运动保养 (173)
6. 饮食保养 (175)
7. 药物保养 (178)
8. 气功、针灸、按摩保养 (178)

(二) 保养生物钟的成功范例 (180)

1. 什么是养生的“木桶思维”? (181)
2. 康寿三角论 (183)
3. FUN——“愉快”计划 (185)
4. “四态”保康寿 (187)
5. 童心、龟欲、蚁食、猴行 (189)
6. “一、二、三、四、五”长寿谱 (191)
7. 康寿八段“经” (193)
8. 老人九条通则 (195)
9. 关于五“快”、三“良” (197)
10. PERSON——健康人计划 (199)