

家庭健康手册

中医养生

保健宝典

张国良 编



青海人民出版社

责任编辑:达 龙
封面设计:阿 生

家庭健康手册

张国良编

出 版 行 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 新华书店

印 刷: 广东中山市新华印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 62.5

字 数: 1300 千

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7 - 225 - 01494 - 3/R·63

定 价: 110.00 元(分册定价:22.00 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

内容提要

高度发达的现代社会,节奏急促、环境欠佳、人事纷扰、压力无边,作为现代人,生活于其中,在心理和生理方面,都或多或少地承受着现代文明病带来的冲击。外在环境的问题难由一己所改变,那么,便应先由保健自己做起,善自珍摄,期享永年。

本书介绍的保健养生之道,要言不繁地说,是一切有度,适乎其中,如起居作息要有序、饮食习惯要均衡、选择嗜好要谨慎,以及注意心理健康的调节等。

目 录

第一章 中医保健养生法

1. 生活节奏的调和 (1)
2. 睡眠休息的秘诀 (12)
3. 心理健康的保持 (26)
4. 饮食营养的均衡 (40)
5. 调理身体的窍门 (57)
6. 选择嗜好须慎重 (91)
7. 运动锻炼以养生 (104)
8. 四季时节与健康 (118)
9. 房事保健须知 (135)

第二章 中医百病自养法

1. 感冒 (146)
2. 肺结核 (149)
3. 病毒性肝炎 (153)

4. 肝硬化	(158)
5. 慢性支气管炎	(162)
6. 支气管哮喘	(166)
7. 冠心病	(170)
8. 高血压和高血压病	(177)
9. 糖尿病	(182)
10. 甲状腺功能亢进	(186)
11. 神经衰弱	(188)
12. 风湿性关节炎	(193)
13. 胆结石	(197)
14. 冻伤	(201)
15. 不孕症	(203)
16. 阳痿	(206)
17. 早泄	(210)
18. 遗精	(213)
19. 更年期综合征	(217)

第三章 中医保健进补法

1. 头痛	(222)
2. 身痛(含风湿痹证)	(233)
3. 胁痛	(241)
4. 腰痛	(244)
5. 外感发热	(252)
6. 内伤发热	(263)
7. 呕吐	(270)

目 录

8. 泄泻	(277)
9. 胃痛	(284)
10. 便秘	(300)
11. 黄疸	(307)
12. 眩晕	(314)
13. 郁证	(318)
14. 失眠	(321)
15. 心悸	(326)
16. 咳嗽	(333)
17. 喘证	(339)
18. 淋证	(345)
18. 水肿	(352)

第四章 不同年龄、不同工种的人的饮食保健

1. 婴幼儿饮食应如何安排?	(361)
2. 学龄儿饮食应如何安排?	(362)
3. 青少年的饮食应如何安排?	(364)
4. 中年人的饮食应如何安排?	(365)
5. 老年人的饮食应如何安排?	(366)
6. 如何合理安排孕妇的饮食?	(368)
7. 产妇的饮食应如何安排?	(370)
8. 如何安排哺乳期妇女的饮食?	(371)
9. 如何合理调整饮食,帮助妇女度过更年期?	(373)
10. 如何合理安排脑力劳动者的饮食?	(374)
11. 如何合理调配体力劳动者的饮食?	(375)

中医养生保健宝典

- 12. 运动员的饮食应如何安排? (377)
- 13. 高考期间考生饮食应如何安排? (379)
- 14. 经常接触放射线的人应该选择哪些食物? (381)
- 15. 井下工人的饮食如何调配? (382)
- 16. 高温作业者应如何调配饮食? (383)
- 17. 经常接触有毒物质的人应如何安排饮食? (385)
- 18. 经常上夜班的人应如何安排饮食? (387)



中医保健养生法

1. 生活节奏的调和

张弛有度

人离不开工作和劳动，也离不开休息。人的工作和劳动包括了满足人类社会需要的一切职业活动，这是人与动物有本质区别之处。劳动不仅创造了社会财富，也创造了人类本身，促进了人体内各种器官的发展进化，从而为征服自然、改造世界创造了条件。然而，人的一生不能不停地工作和劳动，即必须要休息，休息即安逸（简称逸）。尽管人生内容丰富多彩，或者说五花八门，劳动和安逸却作了高度的概括，两者交替进行，构成了人类生活的基本节奏，这个节奏要求我们掌握得适度。

《礼记·杂记下》指出：“子曰：张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也。”这里的张是指拉紧弓弦，弛是放松弓弦。文是周文王，武是周武王，这两位周朝君主之治国安邦道理，可以用拉弓射箭来比喻。同样

地劳动和安逸应当有节奏地进行。“一张一弛”，反之，则将弓弦拉得紧紧的，就容易拉断，且也射不出箭；相反，弓弦松弛，当然也不能射箭，而且拉不紧也射不出。可见，劳动和安逸结合得好，或者说劳逸适度对工作、对身体都将有不少好处。

经过一定时间的劳动以后，应该有适度的休息，否则会降低工作效率，造成运动不协调，精神不振作。有的工作受条件的限制，操作时需要保持一定的体位，或者局限于某个固定姿势，重复单一。如坐久的劳动可使血液循环不流畅；久立的劳动，造成下肢及腰背肌肉长期紧张。如果间隔一段时间，改变一下体位，缓和机体的紧张度时，应予酌情休息。充分的休息和放松，不仅有利于恢复体力，而且可以提高工作效率。当然，两者一张一弛，必须适度。

劳逸适度，实质上包含了劳逸交替的节奏。著名的俄国生理学家射切诺夫说：“为什么心脏和呼吸能不懈地工作？而习惯于走路的人，走不到四十俄里（即八十五里）就会疲劳？”其根本原因在于要劳逸适度，亦即不断地劳逸交替。心肌在人体内仅占体重的0.5%，而每分钟可以泵血6公升，实际上只有37.5%的时间工作，而用62.5%的时间在休息。由于其交替的频率较快，使人感到它似乎一刻不停地工作。

对日常生活工作较快的人来说，无论是体力劳动还是脑力劳动，经过一段时间，疲劳就会无情地向你袭来，就是顽强地坚持，也坚持不了多久。而只有经过一段时间休息，才能逐渐恢复充沛的精力。显然，这种劳逸适度，不断地交替，也表现为一张一弛，其节奏和频率就不同于一般了。

享受工作

人应该怎样工作？而怎样工作才能健身？这是做好劳逸适度的重要问题。

古代中医典籍《黄帝内经》中讲到人如果懂得养生，可以“尽终其天年，度百岁乃去”。所谓“天年”是指人的自然寿命，亦称“天寿”、“天数”，这里说享尽天年，是指得到比较高的寿命。

但是，人的生命毕竟是有限的，即使活到应该活的年龄，在历史的长河中也仅仅是一刹那。对于有理想、有抱负的人、为事业进行奋斗的人总希望在有限的时间内，做更多的贡献，活得更更有意义。所谓“有志不在年高，无志空活百岁”。历史上那些干出一番轰轰烈烈事业的人，名垂青史，万世流芳，他们享受的是与世共存的“天年”。但在现实生活中则要我们做好劳逸适度，紧张而愉快地工作，保持健壮的身体，才能达到享尽天年的目的。

从现代医学的观点来看，紧张而又愉快地工作，对强身保健是有积极意义的。

首先表现在可以提高神经系统的功能。在增加有效血流量的基础上，其中脑血流量也增加，脑细胞得到充分的营养，在高度紧张的工作环境里，各种信息不断进行刺激，提高了大脑皮层神经活动过程的强度、灵活性和均衡性，从而使人的头脑清醒，耳聪目明，思维敏捷、活跃，动作灵活，精力充沛，可以减缓脑细胞的衰老过程。

其次可以提高心血管机能。长期紧张而愉快地工作，心脏

的血液得到改善，心肌血液充盈，心壁增厚，心肌收缩有力，增加了心脏的排血量，并使营养心脏的冠状动脉扩张，这样全身血管的弹性得到增强，动脉粥样硬化将会得到延缓，心功能在得到明显增强后，心跳次数比一般人少，但血压与心率对病理刺激情况下的适应能力却得到增强。

第三可以改善呼吸机能。人体在长期紧张而愉快地工作后，由于新陈代谢过程的增强，耗氧量的增加，需要吸进更多的气氛，排出更多的二氧化碳，以致肺活量增大，残气量减少，使肺泡舒缩幅度增大，弹性得到保持，肺功能得到增强。一个体质健壮的人，呼吸平稳、深沉、和匀，频率减少，不会稍微移动即会气喘吁吁。

第四可以提高消化功能。紧张而愉快地工作，需要消耗一定的能量，增强了体内营养物质的消耗。为了不断地补充营养物质，就必需摄取外界食物，从而产生和提高了食欲，使胃肠蠕动加强，消化液分泌增多，提高了机体对饮食物的消化吸收机能。另外，有关脾脏和胰腺功能也能得到加强，满足身体内获取各种营养物质的需要。

长期紧张而愉快地工作，还可以使肌肉发达，骨质增强，因为肌肉的收缩和舒张的能力得到了提高，肌纤维增粗，肌力增强。在血液循环不断得到改善以后，肌肉和骨骼也得到了充分的营养。随着肌肉增强、物质代谢加强，使骨骼和肌肉的弹性以及韧性也增加，从外观看，全身肌肉就十分健壮。

在现代高度发达的社会里，工作干得越出色就越会充满无限乐观。这不仅仅是由于得到的报酬和待遇很高，更重要的是因为人是社会化的，在满足衣、食、住、行以及安全感等生理需要以后，还要满足社会交往、自尊心、荣誉感等，而这种乐

第一章 中医保健养生法

趣是无尽的，常常会驱使人做更多紧张的工作。尽管如此，对一个人来说，还是要有节制。如前所说，要有适度，不能只讲紧张而愉快工作，也应该要讲求休息。即劳和逸都有一个调节，如果积劳成疾，最终就不能胜任紧张的工作，因而就谈不上什么愉快了。

量力而为

积劳成疾是一句成语，这包涵着很深的医学道理。长期的劳累，使健壮的身体衰败，从而影响了人的寿命。在两千多年前，《黄帝内经》中，已告诫人们在注意劳逸适度的同时，尤其要当心“不妄作劳”。

古代讲究养生而长寿的人都很注意不违背常规地去劳动，其中包括劳心和劳力，这是享尽天年的一个非常重要的方面。《黄帝内经》还讲到“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用”。十分清楚，在春夏秋冬四时阴阳的变化之中，生病的原因，多由于体力、精神、劳累等过度使用所致。

中医认为“劳则气耗”，意思是说过度的劳累就要损耗无气。金元时期著名医家李东垣强调，劳役损伤脾胃之气，成为百病之源。宋代医家陈言，在中医病因学说的代表作《三因极一病证方论》中讲到“五劳者，皆用意施为，过伤五脏，使五神（神、魂、魄、意、志）不宁而为病……以其尽力谋虑则肝劳”。总之，过度地支付脑力和体力劳动，必然要损伤人的正气。在初起时，可能这种损伤是轻微的，难以察觉。一旦有所察觉时则病已经形成，所以说这是“积劳成疾”。

那么，怎样才能防止“积劳成疾”呢？这就先要知道

“劳”是如何形成的。积劳是积平时的疲劳，到一定时间损害人体，最终形成疾病。而疲劳通常与各种劳动（包括脑力和体力）的强度、速度及持续时间有关。速度越快，强度越大，疲劳出现越早；持续时间越长，越容易疲劳。一般来说，先是局部疲劳，后为全身疲劳。例如，伏案工作时间长了，就会头昏脑胀，颈肌酸痛；阅读时间长了，就会两眼不适，颈梗膊痛；走路或者站立时间长了，就会两腿酸软，疲乏无力。仔细分析，疲劳有心理疲劳、身体疲劳和疾病引起的疲劳。有的情况可以通过适当调节，劳逸结合，加以克服；但是有的情况，即使是休息，也很难加以克服。为不使成为疾病，影响健康的身体，就需要进行医治了。过劳如何积疾呢？例如：

1. 心理疲劳：如果整天埋头于设计、实验、运算，或者长期在手术台上工作的医生护士，会产生长期的精神压力，繁重的脑力劳动，加上有时情绪低落，感情冲突，以致抑郁和忧愁，就很容易产生疲劳。这种疲劳，尽管动作较少，因其精神高度紧张，也会像体力劳动一样，消耗人体内的大量能量，积累过多废物，从而导致血压上升，消化停滞，中枢神经抑制，这种是所谓的神经性和精神性的疲劳。再加上情绪和思想感情上的原因，将使人整天闷闷不乐，缺乏生活的情趣，乃至精神萎靡，懒散无力。中医认为肝气宜疏泄，郁则百病生。此时一方面要提倡制怒，愤怒常常是疾病产生的原因，但另一方面也要给人发泄情感机会，以消除疲劳。这种劳，一旦郁积，可以成为肿瘤、心血管疾病、糖尿病、精神病、神经官能症等疾病的温床。

2. 身体疲劳：较长时间的体力劳动，人体过度地活动后使肌肉和血液中积聚了过多的代谢产物——二氧化碳和乳酸，

第一章 中医保健养生法

而供给能量的物质却急剧地减少，肌肉就不能继续进行有效的活动，于是出现酸痛、乏力等感觉。一旦休息下来，躺在床上，全身松弛，就会有轻松、舒适的感觉，但是过度疲劳，也会损害健康，产生疾病了。

3. 疾病引起疲劳：平时有一周或更长时间感到身体浑身无力，疲劳严重，没有明显精神上原因，就很有可能是体内患有某种疾病。像贫血、糖尿病、肝脏痛、神经衰弱、癌症等，在初起时都有可能出现这些症状。中医讲到疾病的表现有叫“六极”，意思是说，气、血、筋、骨、肌、精等都因多种其他原因以致疲劳之极。实际上，在身上已产生了严重的疾病，应该引起高度警惕。

我们可以再来看看一种现代医学上所称的精神紧张综合症，也是因为长期紧张工作，很少娱乐休息而引起的，造成睡眠不足，少睡多梦，容易紧张、激动、出汗、手震。最好的办法就是休息和参加各种活动，使其放松，让其积劳得散。又如颈椎病和腰肌劳损都是疲劳已久，前者是因为伏案工作过久，缺少适当休息和锻炼，后者则因腰肌过度疲劳，造成局部肌肉僵硬成结。中医认为，气血不和，脉络壅塞不通，不通则痛了。

积劳所以成疾，主要是因为过劳使体内的物质和能量消耗过多而得不到及时的补充，破坏了新陈代谢过程的平衡。在人体中，一切化学和物理变化都有一定节律，而这种节律反映在人的机能活动中一张一弛、一高一低、有动有静、有劳有逸。如果有劳无逸，必然要破坏这一生命活动的基本节奏，造成新陈代谢紊乱而产生疾病。这与中医的认识是一样的，阴阳失去平衡，气血发生紊乱，就要产生疾病。正常的人体，阴和阳是

互相依存、互相消长转化的，有动无静会造成阳的亢盛，阳亢则必伤阴，阴损亦要及阳，终致阴阳两伤，久而久之，产生了疾病，这就是积劳成疾的道理。

不贪逸乐

节劳逸，除了不妄作劳外，尚须注意不能过逸。逸是利有弊。首先不能把逸看得一无是处。其实逸正是对过劳的调剂，是医治疲劳的良方。前面所说的过劳对体内产生一定的影响，甚至积劳成疾，可见必须要把业余生活安排得丰富多彩，琴棋书画、养血、烹调，还有旅游等，均可调剂烦恼与劳累，促进工作效率的不断提高。从某种意义上说，适度和及时的逸是再创造的开始。科学家爱因斯坦任教于荷兰莱顿大学时已是中年，在紧张脑力劳动之余，经常和他的同道埃伦菲斯特用小提琴和钢琴演奏名曲，猛然，爱因斯坦会中断演奏，用琴弓敲着钢琴，讨论起刚才中止的学术争论。由于优美的乐曲洗刷了头脑的疲劳，清晰的思维很快展开，打开心灵之扉，一下子就把难题解决了。但是，逸也有弊，问题在于过逸。

过逸是指过度的安闲，包括体力过逸和脑力过逸两个方面。长期不从事体力和脑力劳动，终日无所事事，这种过逸是健身的蛀虫。中医认为：“逸则气滞”。汉朝名医华佗极力主张人不能安闲过度，否则就要像流水不通而腐烂发臭，户枢不利而成为废物。一旦形体过分安逸，肌肉筋骨活动过少，容易使人气血迟滞而不得流畅，于是脾胃运化功能减弱。脾胃为后天之本，气血津液生化之源，脾胃运化功能的减弱，必然导致气血津液生成减少。在人体生命活动中，气血津液是物质基础，

第一章 中医保健养生法

一旦减少，各个脏腑组织器官的功能活动必然随之减退，筋骨肌肉日久不用，必然会废弃而痿弱，俗称“用进废退”就是这个意思，以致全身出现了疲乏无力，饮食减少，精神不振，肢体瘦削软弱，或者肥胖臃肿，动则喘息、汗出，心悸气促，正像《内经》里说的“久卧伤气”、“久坐伤肉”、“血气不流，百病乃变化而生”，这些都是过逸的结果。

中医有一个很重要的观点是“形神合一”。形是指人形体，神是指人的精神意识思维以及生命活动的总的外在表现。形体与神互相依存、互相影响，不可分离。在这种关系中，心神起到主导作用。《内经》中讲到“主明则下安……主不明则十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤”，意思是说心神功能正常则下属的脏腑形体功能亦正常。若心神功能不正常则下属脏腑器官的功能就会失常，气血运行道路闭塞不通，于是形体就会受到大的伤害；思维过逸则心神呆滞，居机难转，即造成记忆力功能减退，反应缓慢，精神衰败，进一步容易发展成脏腑功能失调，气血机能紊乱，出现百病从生的复杂情况。

古时候帝王将相、达官贵人，其生活条件十分优越，但是很少有长寿的。凡是生活骄奢淫逸的，几乎都夭折短命。唐代著名医家孙思邈《千金要方》中说：“王侯之官，美女兼千，卿士之家，侍妾数百，书则以醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返，王公得之于上，豪杰驰之于下……当今少百岁之人者，岂非所习惯不纯正也。”现在，生活太安逸，逸得不当，逸得过度，一味追求享乐，要么琴棋书画，要么花鸟虫鱼，达到玩物丧志的地步，这也是一种疲劳，比劳动时疲劳更加有害。如果说丰富多彩的业余生活有利于调节疲劳，那么，放荡不羁、纵欲任性的业余生

活，将是人生悲剧的开始。人不能没有逸，却不能太安逸，否则就为生活所累了。

灵活调节

时间是一纵即逝的无价之宝，也可以说时间就是宝贵的生命。在现实生活中，时间就是金钱。怎样进行高效率的劳？怎样度过合适的逸？最重要的是注意生活的安排。过去有谚语说：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”这就是说，年初有年计划，月初有月安排，有一个通盘考虑，排好工作日程。如果是复杂的事情，可以画个工作流程图，把能够达到目标的步骤及时间记下来，分析一下有无最佳方案提前完成。这种有考虑的计划性安排对于保证劳逸结合有重要意义。古人说：“凡事予则立，不予则废。”人的正常生理活动有一定的规律，例如何时起床，上午做什么工作，下午做什么工作，晚上何时休息。在规律性的生活时间安排上，不能超越生理限度。这就是始终要保持阴和阳的平衡。一旦平衡失调，《黄帝内经》就讲到：阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。疾病也就产生了。

要改变生理上正常的生活安排以适应紧张繁忙的工作，又要达到健身的目的，这就应该要注意几个问题：一是要逐渐适应，切莫急于求成。让紧张的工作在开始做的一段时间里，相对地量少些，强度小些，让生活安排进行重新调整后能够适应过来，让身体对紧张工作的反应尽量小一些。二是安排好时间，提高效率。让生活中任何事情安排做到井井有条。如晨起后锻炼和洗漱时间，则可兼听新闻广播；在洗漱时可以兼做一