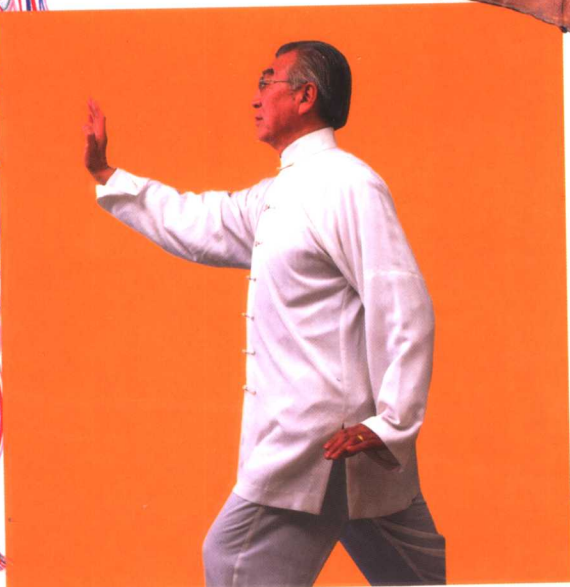


家庭医疗保健手册

家庭养生

手 册

著名医学家洪昭光说
大众健康图书 学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中医古籍出版社

家庭医疗保健手

家庭
养生手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社

责任编辑/杜杰慧

封面设计/孙 明

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健手册/张弘等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2003.4

ISBN 7 - 80174 - 145 - 5

I. 家… II. 张… III. ①家庭保健 - 手册 ②常见病 - 诊疗 - 手册 IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020814 号

家庭医疗保健手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

850 × 1168 1/32 100 印张 2163 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册

ISBN 7 - 80174 - 145 - 5/R·145

定价: 180.00 元 (全十册)

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态。”

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭健康指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健手册》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，在日常生活中得到健康关爱。

本套书系共分十册：《家庭心理保健手册》、《家庭性保健手册》、《家庭养生手册》、《家庭美容瘦身手册》、《家庭偏方验方手册》、《家庭内科常见病治疗手册》、《家庭外科常见病治疗手册》、《家庭儿科常见病治疗手册》、《家庭妇产科常

前 言

见病治疗手册》、《家庭五官科常见病治疗手册》。

本书为《家庭养生手册》，包括养生概述、原理及 29 种养生方法，使您既可领略到祖国博大精深的养生理论，又可掌握现代养生方法，实现延年益寿的美好愿望。

编写本套书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.3

目 录

第一章 养生概述	(1)
一 传统养生与现代养生的定义	(3)
二 养生与健康	(3)
三 传统养生与现代养生	(5)
第二章 养生的原理	(19)
一 天地一体	(19)
二 天人相应	(19)
三 形神合一	(20)
四 适应自然	(21)
五 行为养生	(23)
六 未病先防	(25)
第三章 饮食养生法	(28)
一 饮食的禁忌	(29)
二 食物养生与治病作用	(47)
第四章 按摩、针灸、刮痧养生法	(82)
一 按摩养生法	(82)
二 针灸养生法	(162)
三 拔罐养生法	(171)

四	刮痧养生法	(174)
第五章	沐浴养生法	(183)
一	日光浴	(183)
二	冷水浴	(186)
三	温泉浴	(187)
四	空气浴	(190)
五	湿热蒸汽浴	(190)
六	干热蒸汽浴	(193)
七	矿泉浴	(194)
八	足浴	(194)
九	海水浴	(195)
十	泥浴	(197)
十一	酒浴	(198)
十二	雪水浴	(199)
第六章	体育养生法	(201)
一	运动养生法	(201)
二	气功养生法	(297)

第一章 养生概述

养生长寿之道，古人早有著述。“恬淡虚无，真气从之”，与现代世事不相适合。当今国事日盛，市场繁荣，尤其在社会主义市场经济情况下，事事竞争，用脑多思，生活优越，美食饮酒吸烟已成嗜好，耗伤心血体力焉能长寿，但事实是近年来人之寿命已延长很多，与旧社会比，几增一倍，我国平均年龄已达古稀之数，究其原因实以生活水平提高，营养丰富，健康锻炼分不开的。所以在复杂的社会中人能长寿与生活水平极为密切。

长寿，一直是人类的美好愿望。长寿不仅是年龄的延长，而且包括健康地生活。长寿者生命的意义，既有自身健康长久地生活，又有直接或间接地有益于他人，有益于社会。自人类诞生以来，人们就一直在不断地探索长寿之路，而真正大有成就者，当数发源于神州大地的养生之道。

远古时期，人类为了免遭风雨和野兽的侵袭，栖身树上，构木为巢。大约4~5万年前，人类开始建造房屋，以抵御恶劣环境对人体的种种危害。

原始人在长期生活实践中，逐渐学会了缝制衣服，增强了人们适应自然界变化的能力。早在远古时代，人类就发明了钻木取火，不仅能有效地御寒、防兽，而且使人从吃生食走向吃熟食，增加了营养，减少了胃肠疾患，提高了身体素质。可以说，人类社会发展的历史，也是人自身适应自然，

适应社会，自我保护，自我养生的历史，正因为如此，人类生命才能绵绵不绝，不断进化。

中华民族对养生有着特殊的贡献。春秋战国时期《左传》首次记载房室起居与养生的关系，先秦诸家从不同角度阐述养生的理论和方法。从《黄帝内经》的问世，到《养生论》的形成，在漫长的岁月里，多种养生学说的发展及相互渗透，构成了独具特色和极富魅力的中国养生观。

中华民族长于辩证思维，把自然和生命既看作是一个有机联系的整体，又看作是各种不同方式相互作用的过程，因而用发展变化的观点，从多方面的相互关系中去把握事物的特殊本质。

自古以来，以预防疾病、保健延年为宗旨的中国各家养生理论，无不突出“天人相应，形神合一”的整体观念，特别强调人体生命活动及其与自然环境、社会环境的协调；用阴阳形气学说，经络脏腑理论来阐述人体生老病死的基本规律，从而把精、气、神作为人身之三宝，确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精养神的养生原则。

同时西方医学对延缓衰老进行了长期的、多方面的、多学科的实践与研究。表明人类衰老是多种因素联合作用的结果，这些因素既包括先天性遗传因素，又包括后天性环境因素。因此，抗衰老必须采取综合性措施。包括老年人多发病、常见病的防治和生活起居，娱乐活动、饮食营养、体育锻炼与精神修养等。无论在探讨衰老的原因方面，还是在阐述防止衰老的方法方面，传统中医与现代医学有许多相同之处，在相当程度上可以说是殊途同归。

一 传统养生与现代养生的定义

养生又称摄生，道生。有关“摄生”问题，祖国医学早在两千多年前就有许多论述。约在战国时期成书的《黄帝内经》涉及的养生方法，即包括顺应自然、精神调摄、起居作息、饮食调理、药物补养、运动锻炼等。此后历代医学家在此基础上，又有充实和发展。

对于“摄生”的意义，唐代《外台秘要》就有“夫人生寿夭，虽有定分，中间枉横岂能全免，若能调摄合理，或可致长生”。说明调理有方，可以延年益寿。

现代养生则是从身体、心理（精神）、社会和环境等多因素综合考虑，在研究生、老、病、死的原因、表现等基础上，从受精卵开始，把养生贯穿于人的一生（胎儿、儿童、青少年、中年、老年），采取相应的措施和方法，以保障健康，延缓衰老，延年益寿，提高生命质量。

二 养生与健康

亘古至今，任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。古希腊苏格拉底曾说：健康是人生最可贵的。我国著名教育家张伯苓指出“强国必强种，强种必强身”。马克思认为：健康是人的第一权利，一切人类生存的第一前提。人类为了创造历史，首先必须健康地活着。健康成为人类的共同追求目标由来已久。

然而，什么是健康？健康的内涵如何理解？由于人们所

处的时代、环境和条件的不同，对健康的认识也不尽相同。受传统观念、世俗文化以及生活水平的影响，长期以来，人们视健康为“无病、无伤、无残”，机械地视健康与疾病为单因单果关系。世界卫生组织在著名的“阿拉木图宣言”中重申：“健康不仅是没有疾病，而且是身体上、精神上和社会上的完美状态。”

生理健康是健康的重要标准。健康和疾病之间不存在明确的界线，一个人的机体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全，而表面仍是健康，只有在出现症状和体征时才被认为是生病。事实上，有些疾病一旦出现临床表现已是病入膏肓，如肝癌、肺癌等。这就是为什么要提倡自我保健，自我养生，以防患于未然的原因。

心理健康是健康标准的有力补充和发展。这里所说的心理健康是指人的内心世界丰盈充实、和谐安宁的状态，并周围的环境保持均衡协调。由于人的社会属性，如政治、经济、战争、教育、工作、居住等外界影响，以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、忧患等不良情绪，往往使人们在心理上难以承受，对身心健康造成不同程度的损害。此外，许多不良的生活方式和行为，如吸烟、酗酒、吸毒、滥用药物、异常性行为以及生活秩序紊乱、缺乏锻炼等均无益于身心健康。

著名心理学家马斯洛（A. Maslow）等提出的若干指标，即安全感、稳定感、信任感、自主感、归属感、幸福感和认同感，对于判断人的心理是否健康具有量化评价的参考意义。指标分值越高，健康状况越好。

社会健康是指对现代社会的适应能力。现代科学技术和

医学的发展，提示了人的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一。人的机体必须与社会和自然环境相互协调，而人在协调过程中往往处于主动地位，这是认识健康，探索健康，科学养生的基础。人自身的行为和生活方式，对健康和社会具有举足轻重的作用。

这种对健康的新的认识将健康观从被动地治疗疾病发展为积极地预防疾病；从单纯的生理标准扩展到心理、社会标准；从个体标准延伸到群体乃至社会的健康评价。也就是说，既考虑到人的自然属性，又侧重于人的社会属性；既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识，是健康观念的更新。

随着文明程度的不断提高，人们对医学提出了更高的社会要求，迫切希望改善生存的质量和延长生存的时间。但社会的发展又迫使人们卷进一个生活节奏日趋加快、竞争激烈、应激增多、污染严重的境况之中，在这种情况下，人们各自的养生行为更显得举足轻重。自古以来，善养生者可以和健康长寿划等号。

三 传统养生与现代养生

（一）传统养生

我国传统医学对人类健康长寿有着非常特殊的贡献。经过历代名医、名师漫长的探索，形成了一套独特的理论与方法。其中与养生有着密切关系的理论主要有阴阳平衡说、肾气说、脾胃说、五行调和说、饮食说等等。

1. 阴阳平衡说

《素问·生气通天论》中说：“生之本，本于阴阳”。《宝命全形论》中又说：“人生有形，不离阴阳。”这说明人的生命活动是以体内阴阳为依据的，而体内阴阳又必须与自然界阴阳变化相适应，生命活动才能得以正常进行。即阴阳平衡，生命才有保障。为此，《内经》上也进一步提出：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”

阴阳学说认为阴阳是一组对立的属性，又是相互依存的。阴阳之间这种相互依存的关系，叫做互根。人体功能属阳，物质属阴，物质无功能则不能化生，功能无物质作基础则不能生存。若有阴无阳或有阳无阴，人体的生理现象就发生变异而出现病变，若一旦严重到阴阳离决则生命就会宣告停止。事物中对立的阴阳属性，不是绝对静止不变的，而是根据一定的条件，随事物运动的变化而相互消长、相互转化的。

根据阴阳学说，人是一个有机整体，所有一切组织结构，既是有机联系，又是可以划分为相互对立的阴阳两部分。就人体部位来说，上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；以脏腑来分，六腑为阳，五脏为阴。而五脏六腑之中又有阴阳之分，人体上下、内外各组织结构之间，以及每一结构本身，虽然关系复杂，但都可以用阴阳来概括说明。人体的正常生命活动，有赖于阴阳保持对立统一的协调关系。

例如，人体的功能活动以营养物质为基础，没有这个基础，功能活动就无从产生，即没有阴就无从产生阳气。反之，没有脏腑的功能活动，食物也不能转变为体内的营养物

质，即没有阳气的作用，又不能化生阴精。人体内阴阳就是这样互相作用，平衡协调，共同保证着机体的正常生理活动。

疾病的发生，是人体阴阳失去相对平衡的结果。病邪有“阴邪”、“阳邪”之分，机体有“阴虚”、“阳虚”之别。阳邪致病，可以使机体阳偏胜而伤阴，而出现热证；阴邪致病，可以使机体阴偏胜而伤阳，而出现寒证。阳气虚则不能制阴，而出现虚寒证；阴气虚则不能制阳，而出现虚热证。

2. 肾气说

《内经·素问》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。”

从这段文字中可看出，人体的衰老与肾气（真气）的关系极为密切。可以说肾是生命活动的根本，肾气是生命个体不可缺少的物质机能。肾气包括元阳、元阴两种物质，又称命门之水火，为生命的根本所在，正如《中藏经》所述：“肾气绝，则不尽其天命而死也。”人体变老与否，变老的速度，寿命的长短，在很大程度上取决于肾气的强弱。肾气旺

盛不易变老，变老的速度也慢，人的寿命也就长；反之，肾气衰，变老就提前发生，变老的速度也加快，寿命也就短促。所以，祖国医学历来对于肾气都非常重视。人体无论受内因影响或受外因影响都会损伤肾气，因此，人体的保健主要应从消除影响肾气的不良因素以保护肾气着手。

现代医学证明，肾气不仅与人体的先天遗传有关，还与内分泌和免疫功能有密切关系。这就进一步证明肾气的虚衰是引起人体变老的重要因素。

3. 脾胃说

祖国医学认为，脾胃是人体的后天之本，气血生化的源泉。人体生长发育，其维持生命的一切物质。都靠脾胃供给；脾胃虚弱，功能反常，供给减少（或过多），生长发育，生命活动就会受到影响。

现代医学认为，蛋白质是生命的物质基础。人体的蛋白质虽由人体自身合成，但其原料来源全依靠胃肠道的功能，即依靠胃的“受纳”与脾的“运化”功能。不少国外学者认为：缺少蛋白质是人体变老的原因之一。

此外，脾胃虚弱会影响生命活动所赖以维持的维生素的摄取。实验证明，维生素的缺乏，也是变老的原因之一。

4. 五行调和说

五行学说认为，宇宙间的一切事物，都有木、火、土、金、水五种物质的运行变化，故称为五行。五行学说将人体内脏的特性予以分类，用以说明五脏的生理功能。例如，肝属木，木的特性是生发，柔和；心属火，火的特性是阳热，上炎；脾属土，土的特性是长养，变化；肺属金，金的特性是清肃，坚劲；肾属水，水的特性是寒润，下行。

五行学说，主要以五行相生与相克来说明事物间的相互关系，五行按照木、火、水、金、土的顺序相互资生，按照其相反的顺序相互制约。五行中任何一行太过或不及，又可引起相乘和相侮的变化。五行的相生、相克属于正常，正是它们的运动维持了整体的平衡和稳定；而相乘、相侮属异常，相乘、相侮的活动则破坏了整体的平衡与稳定。

五行学说不仅说明在生理情况下，脏腑间的相互联系，而且也可说明在病理情况下，脏腑间的相互影响，一脏的病变可以传至他脏，他脏的病变可以传至此脏，具体分为相生关系传变和相克关系传变两类。

五行学说在养生学中的应用，就是利用五行的相生相克关系，通过五行的调控，促进人体机能的正常有序，从而达到健康益寿的目的。疾病的发生发展，有时与脏腑的生克关系异常有关。因此，在预防与治疗时，除了对病变的脏器进行调治外，还应考虑其他有关的脏腑，并调整其关系，控制其病变，以达到治疗之目的。

5. 饮食说

《内经》中说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”文说：“若以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也。”

这是祖国传统医学从正反两面充分阐述了饮食对人寿夭的影响。

目前，一些科学家正研究饮食与人类衰老的关系。有人认为，如果人从小就合理地控制饮食物量，有可能活到120岁。

试验证明，用含热量较低的食物喂养断奶后的幼鼠，并

补充些维生素与矿物质，可以使鼠的寿命延长 25 ~ 100%。

有些科学家并不把研究重点放在限制饮食上，而是在努力探索食物与衰老的关系。实验证明，用缺少色氨酸（一种主要为生长所需要的氨基酸）的饮食喂三周龄雌鼠，结果使有些雌鼠的寿命从 701 天延长到 1,527 天，并且使雌鼠的繁殖期由 15 个月延长到 33 个月。33 个月龄的雌鼠还能生出完全健康的幼鼠。这好比是 80 岁的妇女还能生育婴儿。但是，这种减少饮食中的色氨酸的办法副作用太大，不宜用于人的身上。

居住地区对人的寿命长短也有影响。如美国有些地区的白种男人每年的死亡率为 0.96%，而在另一些地区死亡率则高于 2%。绝大多数地区的居民的寿命都在不断延长。这种情况不但发生在美国，也出现在世界各地，人的寿命越来越长，这与生活环境的改善有很大关系。

6. 气血调和说

祖国医学认为气与血是构成人体的基本物质。气为血帅，血为气母，周流全身以营养五脏六腑、四肢百骸。可以说气与血无处不有，无处不在，是生命活动的基本物质和动力。气血调和则运行无阻，在正常情况下，它完成各个组织器官的需要，使身体健康而百病不生。

气是构成世界的最基本物质，宇宙间一切事物，都是由于气的变化而产生的，即“万物化生皆由于气”。在这种朴素的唯物主义宇宙观影响下，祖国医学认为气也是构成人体最基本的物质。所谓“气聚则形成，气散则形亡”。气可以变为能量而流动于全身各个器官组织，对于人的生命活动有推动和温煦作用。