

老年大学保健课系列教材

老年

LAONIAN YANGSHENG

江西高校出版社

养生



主编 康国华
辜 鸣

LAONIAN
YANG
SHENG

前 言

健康长寿是人类的共同愿望和追求。世界卫生组织公布的资料认为:每个人的健康和寿命,40%取决于客观因素,其中15%在遗传,10%在社会因素,8%在医疗条件,7%在气候影响;而60%则取决于你自己。足见自我保健对一个人的健康与寿命的影响是何等的重要。

目前,老年保健课(专业)已成为全国各地老年大学和老年学校中备受学员青睐的必修课。编好一套适应老年人的保健教材是各校共同关注的一个重要课题。江西老同志大学,根据这一当务之急和自身教学的需要,于1997年冬成立了老年保健教材编写委员会,着手组织老年大学老年保健课(专业)系列教材的编写工作。经过两年来的努力,业已完成《老年人体解剖生理》、《老年心理卫生保健》、《中医药学与老年保健》、《老年常见病防治》、《老年养生》五门课程的教材编写任务。

这套系列教材,是在总结江西老同志大学老年保健专业办学14年来的教学经验和体会,征询部分省市老年大学的宝贵意见,在调整、修订本校原有的课程设置及自编的试用教材的基础上,重新整合编写而成的。

编写这套系列教材的指导思想和基本原则是:

1. 明确老年大学老年保健课(专业)的教育目的,确立课程设置和教材体系。我们认为,老年保健课(专业)的教育目的,不是培养初级医生,而是旨在向老年人传授、普及

保健知识和技能,以提高他们的自我保健意识和能力。因此,本套教材既不同于一般的保健科普读物,又有别于普通医学专业教材,具有较强的针对性和实用性。

2. 本套教材在时限上是跨世纪使用的。编写时,尽力注意吸收现代科技研究和保健医学研究的新成果,所用的资料可靠,有较好的科学性和先进性。

3. 本套教材内容的难易程度,掌握在高于保健科普读物而低于培养专业医生的教材之间,深浅适度。编写中,力求文字简明扼要,说理深入浅出,言简意赅,通俗易懂,有较强的可读性和易学性。

4. 本套教材在编写时既注意到课程之间的相互联系和衔接,又考虑到每门课程本身应具有相对独立性和系统性。因此,本套教材除主要供老年大学两年制老年保健课(专业)使用外,同时又可供单科独进的课程设置方式办学的老年大学或老年学校教学之用,还可供具有初中以上文化程度的中老年人和老年工作者自学,适用性较广。

江西老同志大学的领导对本套系列教材的编写非常重视,亲自组织编写力量,在人力、物力、财力上给予大力支持,并审读编写提纲和书稿,商讨修改意见。学校教务行政办公室和老年保健系的同志,对教材的编写和出版作了大量的工作,提供了许多方便。

参加这套系列教材编写的有江西医学院、江西中医学院及其附属医院、江西省人民医院的教授、副教授、主任医师、副主任医师,其中大部分是在江西老同志大学老年保健课(专业)执教多年的兼职教师。他们在编写过程中,不厌其烦地听取各方面的意见,反复多次修改书稿,认真负责,

严谨治学。对此,我们深表敬谢之情。

本套教材在编写过程中,曾得到安徽、福建、天津、南京、运城等省市老年大学提供意见和资料的帮助,本校老年保健系的教师和部分学员亦提出了不少宝贵的意见和建议,江西高校出版社对书稿的修改和出版给予了大力的支持和帮助。在此,谨向所有对本套教材出力献策的单位和个人表示衷心的感谢!

在教材的编写过程中,编撰者曾参阅或引用有关学者论著中的某些研究成果,为节省篇幅未予一一注明,敬祈诸君见谅!

由于水平所限,系列教材中的疏漏和不当之处在所难免,殷切希望各兄弟老年大学的领导、教师、学员、广大读者以及关心此项工作的专家、学者提出批评建议。

江西老同志大学老年保健教材

编写委员会

1999年10月

目 录

(1)	第一章 养生学概要
(1)	第一节 养生学的起源与发展
(5)	第二节 衰老
(11)	第三节 养生学指导思想
(18)	第二章 饮食养生
(18)	第一节 饮食养生的原则
(28)	第二节 营养六要素
(43)	第三节 蔬菜的营养价值
(46)	第四节 禽蛋的营养价值
(49)	第五节 鱼类的营养价值
(50)	第六节 豆类的营养价值
(52)	第七节 瓜果的营养价值
(56)	第八节 酒类的营养价值
(58)	第九节 茶的营养价值
(60)	第十节 常见食物的营养成份
(69)	第十一节 人类食品的未来发展
(71)	第三章 睡眠养生
(72)	第一节 睡眠与健康
(75)	第二节 科学睡眠
(84)	第四章 运动养生

(84)	第一节	运动的益处
(88)	第二节	运动养生的原则
(95)	第三节	运动养生的方法
(100)	第五章	生活养生
(100)	第一节	四时养生
(102)	第二节	讲究卫生
(112)	第三节	增强环保意识
(115)	第六章	精神养生
(115)	第一节	养神为养生首务
(116)	第二节	精神内守是养神的原则
(117)	第三节	精神养生贵在恬愉
(119)	第四节	避免七情刺激
(120)	第五节	节欲保精守神
(121)	第六节	加强人际交往
(125)	第七章	劳逸养生
(125)	第一节	琴棋书画与养生
(134)	第二节	花木鸟鱼怡养性情
(138)	第三节	漫步旅游与养生
(140)	第四节	读书有益健康
(143)	第五节	收藏与养生

第Ⅱ章

养 生 学 概 要

第一节 养生学的起源与发展

养生,又称摄生或道生,是保养生命的意思。养生学,是研究人的生命规律,阐述保持人体健康以延年益寿的理论和方法的学说。中国传统的养生产历史源远流长,内容丰富详实,对于延缓衰老、提高人体的寿命有非常重要的作用。

一、养生学的起源与发端

养生学起源与发端较早,人类在远古时代处于饥寒交迫之中,过着衣不蔽体、茹毛饮血的生活,在这样的条件下是不可能享有长寿的。火的发现是人类发展史上的一个重要转折,人类利用火来取暖、熟食以及进行医疗活动,从此人类就开始了养生防病、益寿延年的实践活动。

据文献记载,原始社会的末期(尧时),人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病,以及注意洗脸,洗澡,室内打扫,灭虫等个人卫生和环境卫生。

春秋战国时期,学术界产生了“九流十派”等许多不同的学术流派,出现了百家争鸣的学术局面,其中道家、儒家、阴阳家等对养生学的理论产生了很大的影响。

道家一方面崇尚自然,提倡“返朴归真”、“清静无为”的处世哲

学,一方面又提倡养生,希望能够“长生久视”、“寿蔽天地”。这些思想促进了他们探索生命的来源和讲求卫生保健。老子极力提倡淡泊无为,无忧无虑,返朴归真,保全精神,益寿延年。这种清静养神的思想成为后世养生学的原则之一。庄子继承了老子的学说,提出了“虚静恬淡,寂寞无为”的主张,强调思想清闲,无所杂念之静养以全神的重要性,认为清静无为能达到长寿的目的。庄子还提出了一些养生的功法,一是认识到吸纳新鲜空气,吐出废浊之气,可以维持生命,保健延年;二是提倡适当运动以养生。

儒家对养生的论述与其主张的修身处世等伦理相联系,丰富了养生学的内容。孔子提出有规律的作息和适度的劳逸有益于健康,对于饮食卫生的宜忌问题,提出食品要精细,烹调要得当,进食要定时,变味和腐败的食物都不宜服用。荀子则认为居住环境与人类健康密切相关,为了“防邪僻而近中飞”,他主张“居必择乡”。

作为阴阳家的管子认为世界上万事万物都是由精气构成,人的生长是由天地之精气相合而成,由于精是生命的源泉,所以他主张存精以养生。管子提出的另一个养生原则是按时作息,节制饮食和适应气候。

《吕氏春秋》提出精气神和形体的统一是生命的根本,因而主张人的精血以流通为贵。精血一旦有郁,则百病由此而生,气不宣达与血脉壅塞是不能长寿的原因,应“作为舞以宣导之”。

《黄帝内经》指出了养生的意义在“形与神俱而尽终天年”。强调对外注意避免异常气候带来的损害,对内应该调和情志,调和气血,这样真气存之体内,病邪不能侵袭而健康长寿。对于养生的方法,《黄帝内经》重视精神调摄、食疗与食养、调和阴阳、节制房事、避免五劳七伤等方面。

二、养生学的充实与发展

东汉华佗既是有名的医家又是杰出的养生家。华佗赞同《吕氏春秋》提出的“流水不腐,户枢不蠹”的思想,积极推行运动延年说,他把古代导引法归纳总结为“五禽戏”法。这种仿照虎、鹿、熊、猿、鸟五

种动物动作姿态的锻炼方法,不仅简便易行,而且对卫生保健起积极的促进作用。他的弟子吴普毕生施行五禽戏法,“年九十余耳目聪明,齿牙完坚”。

晋代葛洪认为养生应以虚静不伤身体为本,辅以吐纳、导引、丹药。葛洪还提出节嗜欲,保性命的养生法则。

南朝陶弘景辑录了魏晋以前历代养生学文献,撰写了《养性延命录》,为现存最早的养生学专著,指出人们在养生过程中发挥主观作用,完全可以达到长寿的目的。他认为人体生命的基本要素是形与神,调神和养形应该是养生的重要法则。他还将各种养生方法概括为六个方面:顺应四时,调摄情态,节制饮食,适度劳动,节欲保精,服气导引。

隋唐名医孙思邈认为老年期虽是人生的最后阶段,只要重视养生,就能延年益寿。老人要“身体常使小劳,则百脉和畅,气血常养,精神内生,经络运动,外邪难袭”。还要“食毕当行步踌躇”。其次,孙氏主张饮食有节,饮食要有规律。因为老人脾胃功能减退,运化乏力,多食则易阻滞中焦而不易消化,所以强调“常时不可极饥而食,极饱方彻,常欲不饥不饱”。再次,孙氏主张老人注意保持乐观情绪,抑情欲以保精。

三、养生学理论与方法的日趋完善

两宋和金元时期,先后有陈直《养老寿亲书》、王珪《泰定养生主论》、元太医忽思慧《饮膳正要》等多种养生专著问世。明清时期,医学领域的百家争鸣大大地促进了老年病防治的研究,产生了张介宾、李中梓、曹庭栋等一批养生学家,他们对养生学的论述和实践极大丰富了养生学的内容,使养生学的理论和方法日趋完善。

宋代陈直撰写的《养老寿亲书》被元代邹铉补充了三卷,更名为《寿亲养老新书》,成为中医最早的老年医学专著。该书的成就有如下几个方面:

(一)提出涵养道德

力行精神治疗,针对老年生理和心理例举七条养老防病的方法:

1. 少言语养内气；
2. 戒色欲养精气；
3. 薄滋味养血气；
4. 咽津液养脏气；
5. 莫嗔怒养肝气；
6. 美饮食养胃气；
7. 少思虑养心气。

(二)推崇饮食调治

人衰老时真气耗竭，五脏衰竭，全赖饮食来补充气血。老年病应当首先采用食疗，然后才用药物治疗。老年人饮食要温热熟软，切忌粘硬生冷，还要少吃多餐，饭后走上一二百步以助饮食消化。

(三)药物扶持

强调根据老年人生理特点用药。老年人气血已衰，精神耗减，不能针灸汤药并用，欲速则不达，应采用药物扶持方法，多用温平、顺气、促进食欲、补虚等药治疗。

(四)提倡四时养老

春季饮食减酸增甘以养脾气，夏季减苦增辛以养肺气，秋季减辛增酸以养肝气，冬季减咸增苦以养心气。

(五)重视起居将护

提出床椅不能太高，要便于老年人睡和坐。衣服要贴身保暖，使气血流通，四肢百脉和畅。

元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》，书中记载了常用食物 203 种，多是维持人体健康应选择食用之物。讲究饮食配膳，记载了各种汤、羹、浆、膏、煎、茶及面食的制作和功用，还阐述了若干“养生禁忌”、“妊娠食忌”、“饮酒避忌”、“乳母食忌”、“四时所宜”等专题。

明代随着命门学说的发展产生了赵献可与张介宾等为代表的温补派。他们极力反对以寒凉药物攻伐肾阳，主张用温补药物补其火，认为养生和治病均应以保养其火为要。张介宾提出阳气起主导作用：“阳强则寿，阳衰则夭”，阳气之根在命门，命门主乎两肾，所以养

阳必须养命门,因此,他特别重视用温补真元的方法来防治疾病。张介宾还辩证地阐述了形与神、形与生命的关系,认为形是神和生命的物质基础,指出:“善养生者,可不先养此形以为神明之宅?”

以李时珍的《本草纲目》为代表,对中医养生学的发展起到了无法估量的巨大作用。该书记载了谷、菜、果食物 300 余种;虫、兽、禽类 400 余种。还记载了很多种食疗方法。明代医家龚廷贤搜集了大量延年益寿的秘方,他著有《衰老论》一书,对衰老的原因作了专题研究,对抗衰老保健有很大意义。曹庭栋在《老老恒言》一书中,从日常生活、衣食住行等方面,总结了一整套简便易行的养生方法,他还根据老年脾胃虚弱的特点,编制了大量粥谱,以供老年颐养之用。清代叶天士在《临证指南医案》中,记载了 300 多例老年病的治疗病案,提出中年以“阳明脉衰”为主,60 岁以后以“肾虚”为主,还提出了“久病入络”的理论,为老年病开拓了活血化瘀的治疗途径。

解放以后,中医养生学获得了更大的发展,中西医对老年医学和抗衰老的研究取得了丰硕的成果,使养生学的理论与方法日趋完善。展望未来,养生学必定能为老年人的保健作出更大的贡献。

第二节 衰 老

一、什么是衰老和早衰

衰老,是生物体在正常环境条件下,所发生的机能减退,逐渐趋向死亡的现象。任何生物都要经历由胚胎到出生、生长、发育、成熟、衰老直至死亡的过程,这是生命个体发展的必然规律。

衰老是表达生物个体到老年期的变化。一般来说,生物个体发展到老年期后,其形态结构、生理功能都会发生一系列老化现象,如感官衰退,运动迟缓,血管硬化,皮肤干瘪,毛发苍白脱落等。这些变化不断发展的过程,也就是机体各种结构和功能不断下降的衰老过

程。一旦这个过程结束,就意味着这个生物体的解体和死亡。

细胞衰老时,细胞核膨大而核质加深,核内合成核酸的能力减退,细胞质相对减少,而且其中的结晶、脂肪或色素颗粒不溶物质增多,细胞具有活力的部分减少。衰老细胞的线粒体数量减少,存在于其中的三羧酸循环所需的酶也减少,故此时细胞的代谢作用必然受到影响。

机体衰老时,存在于细胞外围或基质中的胶原降低了溶解度和可塑性,弹性纤维降解减少,使结缔组织日趋僵化。这种变化给毛细血管和细胞之间的物质交换造成了一种屏障,使细胞养料受限,废物积存,促使其衰老。

有的人还没有到老年,由于种种原因,适应能力急剧减弱,过早地出现了老态,在养生学上称为“早衰”。这往往是由于养生无法,生活无节,致使疾病丛生,未老先衰。

二、衰老的基本特征

一般来说,人的衰老主要从两个方面表现出来,一是形态的变化,二是机能的变化。

(一)形态方面

老年人的眼睑皮肤多蓝褐色,松弛无弹性,多皱纹。由于重力的关系,下眼睑常向下方呈囊状下垂。眼球凹陷,眼角膜周边呈轮状混浊(老年环)。角膜的透明度和光滑度均减退,耳前、前额、眉间等处的皮肤逐渐出现皱纹。

老年人的皮肤松弛,失去光泽,色素沉着增加。这种色素斑叫做老年斑。男性顶部头发易于脱落,50岁以后出现白发。80岁以后老态龙钟,面貌改变已固定,又称为“定型面貌”。

老年人的身高减小,一般被认为是由于椎间盘萎缩性变化,脊椎弯曲度增加,脊椎骨扁平以及下肢弯曲等缘故。老年人体重因人种和饮食不同而有差别,不一定都会减轻。其他变化尚有牙齿脱落,脏器萎缩,尤以肌肉、肝与脾脏表现较明显。

(二)机能方面

老年人由于器官和组织的实质细胞数量减少,使各个脏器的功能减退,多数腺体的分泌功能降低。感觉器官也开始退化,如眼的调节功能衰退成为老视眼,看近物必须戴老花眼镜。听力障碍出现高音部分降低,成为高音调耳聋。60岁以后听力越来越差。老年人所出现的机能方面变化的总特征是:

1. 储备力下降

老年人平地行走可无困难,但若快步行走,便会出现气短、心悸等不适感觉,即使停止活动,脉搏和呼吸的次数也不像年轻人那样很快地恢复正常,这种现象是由于老年人的肌肉、心、肺储备力较年轻人低的缘故。由于储备力下降,使老年人患病时容易出现并发症,恢复也较慢。

2. 适应力降低

老年人对外界气温变化的适应能力较年轻人差,有时轻度的温度变化也可使血压波动,而且易于患病。

3. 反应迟钝

老年人由于各种感觉器官,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉等都有不同程度的减退,而且记忆力也降低,因此对周围事物的反应迟钝。

三、早衰的原因

《素问》认为饮酒无度,纵情色欲而竭其气,作息无规律,不善于使用和保养精神等是导致早衰的主要原因。医家的研究和实践发现,引起早衰的原因归纳起来主要有以下几个方面:

(一)七情太过

七情指喜怒忧思悲恐惊。一般情况下,七情是人对周围客观事物的不同反应,属于正常的精神活动范围。但是,长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤,超过人体生理活动所能调节的范围,就会引起机体内阴阳气血的失调,脏腑经络的功能紊乱,从而导致疾病的发生,促进衰老的来临,所以《素问·举痛论》说:“余知百病生于气也,喜则气缓,怒则气上,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”

(二)六淫损伤

中医学认为人与自然相应,自然的四时六气按一定的规律变化方不致害。但是,当气候的反常变化(如春应温反热,冬应寒反温等)超过了人体所能适应调节的能力,或人体由于某种原因使抵抗力下降不能适应气候变化,都可引起疾病。在这种情况下,“六气”就变成了“六淫”,成为外界致病因素。六淫致病常与季节有关,如春季多风病,夏季多暑病,长夏多湿病,秋季多燥病,冬季多寒病。除此之外,生活环境湿度过大,大气污染,水质污染,噪音,射线照射以及生物致病原的侵袭,均可促使人的衰老和死亡。

(三) 劳作过度

适当劳作可以长寿,但是,劳作过度则可成为病因,因为过度劳倦会损伤机体的正气。《素问·宣明五气篇》说:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”过度劳倦伤及内脏:心主血,久视伤血,病在心;肺主气,久卧伤气,病在肺;脾主肌肉,久坐伤肉,病在脾;肾主骨,久立伤骨,病在肾;肝主筋,久行伤筋,病在肝。“积劳成疾”、“劳则气耗”,就是指劳累过度,以致患病损寿。

(四) 房劳过度

房劳即房事过度,指性生活没有节制,超过了正常的限度。房劳过度则伤肾。肾藏精,肾精又称先天之精,是人体最宝贵的生命物质。后天之精为水谷之精,是人体生命活动所必需的营养物质。先天之精和后天之精二者相互促进,相互化生,皆藏于肾。婚后纵欲无度,如老年仍纵欲者,必致房劳伤肾,真精耗竭,成为致病的根本原因。

过度的性生活必然促使能量的高度消耗,人体的中枢神经系统也会由兴奋转向抑制;其他系统和脏器的功能也会受到影响和产生疲劳。由于纵欲,必然也会增加睾丸的负担,使其过多地产生雄性激素,可因“反馈作用”抑制脑垂体前叶的分泌,从而导致睾丸萎缩。精液中含有丰富的前列腺素和微量锌元素,前列腺素对于心血管、呼吸、消化及神经系统等都有重要的生理调节作用。锌是构成人体多种蛋白质分子的微量元素,与人体细胞和生命密切相关。纵欲过度

无疑会丢失这两种重要物质,使人早衰或短寿。

(五)饮食不节

过饥,则摄食不足,气血生化不足而致营养不良,久而久之必然导致早衰。过饱,则饮食过量,营养过剩,也是损害人体健康的重要原因之一。人的消化能力是有限的,如果吃得过多,超过了消化器官的消化能力,可致脾胃损伤,《素问·痹论》早有“饮食自倍,肠胃乃伤”的论述。脾胃损伤则不能腐熟水谷和运化精微,损害机体健康。进食过多,营养过剩,还易引起肥胖、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病。

饮食偏嗜也是致病之由。因为饮食五味入五脏,若五味过于偏嗜,可致五脏之气偏盛或偏衰,诱发多种疾病。“高粱之变,足生大疔”,指的就是饮食过于肥甘和厚味导致的疮疡病。

(六)吸烟嗜酒

烟草是一种有毒的物质。明代《滇南本草》说:“烟草辛热有大毒。”目前所知烟草中含有大约 1200 多种化合物,有毒物质达 30 余种,如尼古丁、烟焦油、一氧化碳、砷等。尼古丁是最厉害的毒物之一。

吸烟可致癌,因为烟草中含有烟焦油等多种致癌物质。吸烟可导致慢性支气管炎、冠心病、高血压、胃溃疡、中风和中枢神经系统损害,无怪乎不少人称抽烟为“慢性自杀”。

嗜酒同样损害健康。酒精是有害的物质,饮用过量会引起急、慢性酒精中毒,导致短寿。长期大量地饮酒,能促进肝内胆固醇的合成,使血中胆固醇及三酸甘油酯浓度升高,导致血管粥样硬化或脑血管意外,并会引起心肌脂肪变性,心功能降低。当胃内的酒精浓度超过 20% 时,会抑制胃酸的分泌和胃的消化功能。慢性酒精中毒者常患有食道炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、维生素缺乏症等疾病。饮酒会加重肝脏负担,使肝细胞受损变性,发生脂肪肝和肝硬化。还有嗜酒过度能引起中枢神经的深度抑制,最后可因呼吸中枢麻痹而死亡。

(七)遗传因素

祖国医学很早就认识到人的寿命与遗传因素有关。认为肾藏精,为先天之本,是基因的物质基础,故肾的盛衰和遗传密切相关。先天禀赋强者多寿,而禀赋弱者多夭。

基因是遗传的基本单位,位于染色体上,同源染色体上位置相同的一对基因称等位基因。每一对等位基因中的一个来自父亲,另一个来自母亲。基因不仅使我们继承祖先的某些特性,而且其中还具有时间表的遗传信息,父母赋予的寿命遗传因素,对于人体的生命长短具有一定的影响。

(八)环境适宜

环境包括自然环境和社会环境,前者如大气、日光、水分、地质、森林、植被、天文、气象、电离辐射等等;后者如社会的经济和政治结构、劳动条件、家庭、文化、教育等等。人体借助于机体内的调节和控制机制,与各种环境因素保持着相对平衡,表现了机体对环境的适应能力。但是,这种适应能力是有限的,当有害的环境因素长期作用于人体,或者超过一定的限度,就要危害健康,引起疾病,促进早衰,甚至造成死亡。《内经》讨论了寿命与环境的关系,指出空气清新,气候寒冷的高山地区植物生长缓慢,生长期长,人的寿命也长。而平原地区气候较热,植物生长较快,寿命也就相对短促。这可以从马晒人和爱斯基摩人的对照中得到证明。爱斯基摩人生活在靠近北极世界上最寒冷的地区,饮食以肉食为主,但他们的血脂并不高,年过 50 岁还具有青春期的面容和活力。而生活在非洲的马晒人虽然也是过的以游牧为主的生活,饮食结构与爱斯基摩人很相似,但是他们的平均寿命却很短,属于当前世界上寿限较低的种族之一。

社会环境的好坏也直接对人的健康产生影响。不同的时代,人类的寿命就不同。随着时代的发展、科学技术的提高和经济条件的改善,人类的寿命也逐渐延长。近几十年来,人类的寿命明显延长,80 年代比 70 年代长,70 年代比 60 年代长。在人类寿命延长的诸多因素中,社会经济的发展是其中一个重要的因素。据统计,1977 年

全世界人口的平均寿命是 59 岁,其中工业发达国家在 70 岁以上,而非洲最贫穷的国家只有 40 岁左右。

九、睡眠失当

人在一生之中,有 1/3 以上的时间是在睡眠中度过的。睡眠具有调节各种生理功能,稳定神经系统的平衡,帮助恢复疲劳的作用。觉醒与睡眠就像白天和黑夜一样地交替进行,构成了生活的基本节律,是维持人体生命活动的一个重要因素。一般地说,成年人每天以睡眠 8 小时左右为适度。但是,女性比男性好睡,年龄小者好睡。

所谓睡眠不当,主要包括以下几个方面:

第一是时间上睡得过多或过少;

第二是不正确的睡眠姿态;

第三是没有选择合适的卧具;

第四是没有养成良好的睡眠习惯;

第五是不注意睡眠卫生。

总之,睡眠不当的人容易衰老。

第三节 养生学指导思想

我国劳动人民和历代医家在长期的生活及与疾病的斗争中,不断积累了丰富的养生经验。《黄帝内经》中明确地提出了“天人相应”、“形神合一”的观点。但是,人与天地相应并非是被动地、消极地相应,而是主动地适应自然,掌握自然变化的规律。

一、未病先防、未老先养

1. 要调养精神形体,提高机体的防病机能,减少疾病的发生。调养精神形体首先必须掌握自然界的规律,适应自然环境的变化,并对饮食、起居、劳逸等有适当的节制和安排,保持心情舒畅,减少不良的精神刺激和过度的情志变动。