

起居

杨爱国 顾萍 申全宏 著

家庭自助养生

Qiju
yang
sheng

养生

北京出版社

家庭自助养生

起居养生

杨爱国 顾 萍 申全宏 著

北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

起居养生/杨爱国, 顾萍, 申全宏著. —北京: 北京出版社, 2002.10

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04716-3

I. ①起... II. ①杨...②顾...③申... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 070560 号

著作权合同登记号: 01—2002—2055

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

起居养生

QIJU YANGSHENG

杨爱国 顾萍 申全宏 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 5 印张 75 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-200-04716-3

R·199 定价: 9.00 元

内 容 提 要

人们在日常生活中，常常会遇到各种养生方面的问题。我国古代先人，在起居养生领域里积累了宝贵的经验。打开《起居养生》一书，就是踏上了一座长长的桥。今人通过此桥，会找到古人养生之宝藏。

本书从九个方面论述了衣食住行中的养生之道，内容丰富，包罗万象。在许多章节里面，针对身体保健中出现的种种问题，运用中医中药、按摩、针灸等方法进行治疗，定能见效。读了此书，您的居室布置会更加舒适宜人，您的衣着服饰会更加漂亮大方，同时您也掌握了一套健康长寿的起居养生之法。

总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

序 言

起居，即人类的作息活动。起居养生主要是指日常生活中的各个方面，如居住环境、生活作息、衣着服饰等的具体安排和保健，即通过调摄起居，有节奏、有规律地生活、工作和休息以达到防病保健的目的。我国古代养生家以及现代的长寿者，往往都有一套比较完整的、适合自己的日常起居养生方法，这些方法也是我们祖先为了求得生存和繁衍，在与自然界的斗争中，不断探索、实践得来的。

早在秦汉之时，古人就已积累了丰富的起居养生经验，而且形成有系统的、独特的起居养生理论。我国的医学宝典《黄帝内经》在《素问·上古天真论》中指出：“上古之人，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去矣。今时之人则不然也，以酒为水，以妄为常，醉以入房，

以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生药，起居无节，故半百而衰也。”这段文字从饮食、生活起居方面着眼，就如何养生问题做了精辟的论述。

人类进入工业化社会，生产力水平大幅度提高，经济飞速发展，人们在营楼造舍、改土治水、植树造林、改善环境卫生、控制疾病传播等方面成绩斐然。各地的风景区、疗养院也应运而生，使得人们有更多的机会和场所去调整身心、延年益寿。但伴随人类物质文明发展的同时，也带来了诸如人口膨胀、环境污染、生态失衡、竞争激烈、生活紧张等不利于起居养生的现象，使得人类的身心健康受到了极大的冲击。如何在当代及未来的社会中协调好这种关系，保持有规律的生活作息、愉快的身心 and 强壮的体魄，将是人类必须面对的问题之一。

我们相信，独具中华民族特色，具有丰富内涵的起居养生理论和宝贵经验，将能更好地服务人类，造福万民，也必将在全球性的卫生保健事业中发挥独特的作用，且会不断地充实、完善，而进一步发扬光大。

目 录

序言	(1)
----------	-----

睡眠与养生	(1)
-------------	-----

1. 默寝暗眠神晏如	(1)
------------------	-----

2. 午时小睡可养阳	(4)
------------------	-----

3. 寤寐有时须保质	(7)
------------------	-----

4. 今宵感叹卧如弓	(12)
------------------	------

5. 安其寝处起居便	(16)
------------------	------

6. 美梦与噩梦	(22)
----------------	------

7. 失眠的苦恼与防治	(28)
-------------------	------

8. 高枕未必无忧	(34)
-----------------	------

9. 安眠守诀到睡乡	(39)
------------------	------

10. 睡觉之前可采用的养护	(41)
----------------------	------

居室与养生	(49)
-------------	------

1. 住家居所的选择及改善	(49)
---------------------	------

- 2. 居室布置宜素雅 (52)
- 3. 庭院阳台织花圃 (55)
- 4. 冬暖夏凉宜恒温 (57)
- 旅游与养生 (61)
 - 1. 郊外漫游舒畅身心 (61)
 - 2. 林中漫步, 快乐长寿 (62)
 - 3. 海滨宜人避夏暑 (63)
 - 4. 旅游保健防意外 (64)
- 衣着与养生 (66)
 - 1. 衣着服饰适寒温 (66)
 - 2. 四时衣装勤更换 (68)
 - 3. 衣着时兴有利弊 (72)
- 四时与养生 (76)
 - 1. 春令升发, 舒肝防风 (76)
 - 2. 夏季炎热, 清心避暑 (77)
 - 3. 秋日凉爽, 润肺生津 (78)
 - 4. 冬月闭藏, 保肾固精 (79)
- 健脑与养生 (81)
 - 1. 健脑求长寿 (81)

2. 用脑必须有节律	(87)
3. 贪逸损神气	(90)
沐浴与养生	(92)
1. 沐浴可促进新陈代谢	(92)
2. 科学冷浴磨炼意志	(97)
3. 温泉水滑洗凝脂	(101)
4. 日光沐浴壮阳气	(104)
每日调摄与养生	(108)
1. 起居须有常	(108)
2. 护齿、固齿有利健康长寿	(111)
3. 漱津咽唾的好处	(117)
4. 防脱防秃勤梳发	(121)
5. 净手剪甲邪难入口	(125)
6. 强关抑忍易成“五淋”	(128)
7. 釜底抽薪肠毒清	(130)
其他养生	(134)
1. 杜绝疫病、煤气中毒预防为先	(134)
2. 以酒浇愁愁更愁	(137)
3. 劝君莫做雾中仙	(140)



睡眠与养生

1. 默寝暗眠神晏如

❖ 睡眠是阴阳相互交替的结果

中医学认为，一日之中，要法于阴阳，起居有常，“日出而作，日入而息”。日出而作，是白天应当觉醒劳动；日入而息，是晚上应当睡觉休息。

一般来说，白昼、活动、兴奋过程属阳；夜间、休息、抑制过程属阴。人们经过一天紧张的工作和学习，黑夜到来，阳入于阴，阳衰阴盛，人们需要休息，进入睡眠状态。

黎明时，阴气交尽，而阳气始盛。人的睡眠是由自然界的阴阳变化和人体气血阴阳变化所决定的，它像潮水涨落一样有规律，呈现周期性变化。生命从它诞生的那一刻起，就始终处于觉醒和睡眠有规律的交替过程中，这种阴阳的交替是生命延续和存在的基本条件之一。

❖ 睡眠是大脑皮质细胞的保护性抑制

现代医学认为，睡眠和觉醒是一对矛盾的

两个对立面，是可以相互转化的生理过程。睡眠的本质是神经抑制过程扩散到整个大脑皮质的结果，是中枢神经疲劳所致，是大脑皮质细胞的保护性抑制。

当神经系统的抑制过程沿大脑皮层扩散到大部分或全部皮层，并向皮层下中枢某些部位扩散，而将神经细胞抑制到一定程度时，人就会进入睡眠状态。在这种抑制过程中，神经细胞会得到积极的休整而恢复其机能，并积累大量的氧气和其他营养物质，因而可防止神经细胞的衰竭。

❖ 睡眠是维持生命的重要手段

许多睡眠研究者分别用狗、山羊、兔子和大鼠做实验，长时间不让它们睡眠，使这些动物困倦异常，非常需要睡眠，然后发现其血液内存在着一种“睡眠因子”。也有实验证明，动物大脑中存在着睡眠中枢，用低频电刺激动物大脑的某些部位，可引起动物睡眠，而刺激大脑的另外一些部位，则使动物长时间处于觉醒状态。

有的科学家曾经用小狗做过实验，每天只给它喝少量水，不给任何食物，它只能活 25 天，但是，连续 5 天不许它睡觉，体温会下降 $4^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ ，经过 92 ~ 143 小时即可导致死亡。



解剖后发现它的中枢神经系统发生了显著的形态学上的变化。这些都说明，睡眠是动物的一种生理需要，是维持生命的重要手段。

❖ 睡眠是天然的补药

俗话说：“服药千朝，不如夜独宿。”古人以为多吃药，不如独自一个人安安静静地睡觉。因为生命的过程离不开睡眠，适量的睡眠有利于健康长寿。医学研究也证明，睡眠可以：

消除疲劳状态 人在睡眠过程中，因为大脑停止接受外界的各种刺激，稳定了神经系统的平衡，能抑制细胞功能的毁坏，可使疲劳的细胞逐步恢复功能。

调整内脏机能 当人在睡眠时，机体的血液需要量就减少，大量的血液则归于肝和其他脏器。人在睡眠过程中，多数肌肉松弛，心跳、呼吸减慢，胃肠道分泌减少，各脏器生理功能减弱，均处于代谢低、活动少的状态。由于觉醒时活动所积累的“气债”得到补偿，各脏器的生理功能得到恢复和调整。

储备能量物质 人在睡眠时，体内新陈代谢和能量代谢的合成，大大超过分解代谢。除各组织所消耗的能量得以补充外，更重要的是能储备大量新的能量，为人的生命活动提供良好的物质保证。

所以良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到休息，促使身体各部分组织生长发育和自我修复，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，所以有“睡眠是天然的补药”这一说法。

2. 午时小睡可养阳

❖ 古代养生家大多提倡“要睡好子午觉”

“子午觉”，是指夜间 11 时至 1 时，即子时的睡眠，以及中午 11 时至 1 时，即午时的睡眠。在这两个时辰，要保证充足的睡眠，也是古代大多数养生家提倡的一种睡眠养生法。如南宋陆游是一位深谙养生之道的大诗人，他读书勤奋，晚间常常到“二更鼓尽^①”才休息，但是，中午要稍睡一会儿，这一生活习惯对于他能保持旺盛的精力起了重要的作用。

❖ 时常午睡，可祛病延年

一般人都是白天工作、学习和劳动，上午集中精力工作，体力消耗较大，尤其是夏天烈

^① 二更鼓尽：二更鼓尽约为半夜 12 时半。



日当空，此时人体血管扩张，使血液大量集中于体表，引起血液分配不太平衡，脑部供血量减少，因而时常感到精神不振，有昏昏欲睡之感。此时稍事休息，就如雪中送炭，对下午的工作确有益处，可明显提高工作效率。

俗话说：“前三十年睡不醒，后三十年睡不着。”这种晚上“睡不着”的情况，用适当的午休办法来解决，更有助于老年人延年益寿。而且老年人午后小睡，不仅有利于健康长寿，还可减少高血压、脑溢血的发病机会。

❖ 午间休息应因人因时而异

午间休息，没有统一固定的模式，应根据不同的情况加以选择。

随节令之不同而异 一般来讲，秋冬季白昼短，日间工作节奏快，睡眠时间相对增多，加上天寒，脱衣、穿衣也易于着凉，午间休息可以不上床睡觉，而采用小憩或其他形式，如散步、闭目养神、欣赏音乐等方式。春夏季白昼长，气候炎热，睡眠时间短，为了得到足够的休息以消除疲劳，中午需要午睡。

因脑体劳动之不同而异 脑力劳动者与体力劳动者的午睡方式、时间也应有所差别。一般午睡的恰当时间为半小时至一小时，时间太短，不能达到睡的效果；时间过长，越睡越想

睡，反而会干扰白天的工作节奏和夜间的正常睡眠。

据神经生理学研究，睡眠分为浅睡眠和深睡眠。浅睡眠有助于恢复脑力，深睡眠有助于恢复体力。所以，脑力劳动者不必局限于固定的睡眠时间，对于午睡来说，脑力劳动者适宜睡得短些，体力劳动者适宜睡得较长些。

当然，午睡还与个体特性、体质状况、生活习惯等有关。总之，要因人因时而采取相应的午睡方式、时间等。

❖ 午间休息，宜识禁忌

午睡，是上帝赐予的休息时间，如果中午再安排繁重的家务劳动，或外出拼命工作、赚钱，不但得不到休息，反而比上班时还要紧张，这对身心健康有百害而无一利，是不可取的。另外，还要注意睡眠卫生，不要觉得时间短而马虎从事。

- 6 午饭后，最好稍做活动，如散散步或活动一下肢体，以利饮食消化，然后再午睡。睡眠姿势也要注意，不要俯卧或伏在桌子上睡，以免压迫胸部，影响呼吸，也不要贪图凉快，在风口或水泥地板上席地而卧，以避免着凉患病，或受风邪侵袭经络引起口眼喎斜等。