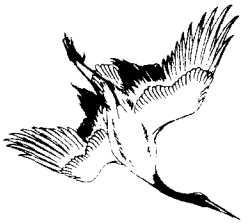
养生杂谈

吴阶平

林祖庚 徐华铛 编著

中国轻工业出版社

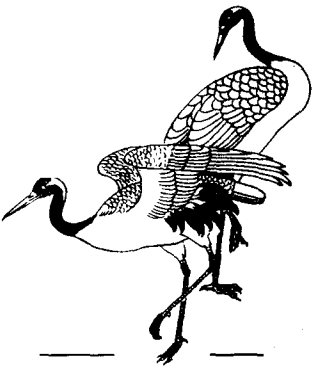


林祖庚
徐华铛 编著

中国轻工业出版社

养生杂谈

吴阶平



图书在版编目(CIP)数据

养生杂谈/林祖庚,徐华铛编著. —北京:中国轻工业出版社,2002.1
ISBN 7-5019-3516-5

Ⅰ.养… Ⅱ.①林…②徐… Ⅲ.养生(中医)-基本知识
Ⅳ.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080957 号

责任编辑:李宗良
策划编辑:李宗良 责任终审·孟寿萱 封面设计:赵小云 徐华铛
版式设计:丁 夕 责任校对:李 靖 责任监印·胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)
网 址:http://www.chlip.com.cn
联系电话:010—65241695
印 刷:1201 印刷厂
经 销:各地新华书店
版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
开 本:787×1092 1/32 印张 9.75
字 数:234 千字 印数:1—5 050
书 号:ISBN 7-5019-3516-5/TS·2133
定 价:18.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

序

二年前，南京中医药大学周仲瑛院长和我曾经都写了一篇序言，对林祖庚、徐华铛、陈谭林等编著的《四季养生杂谈》一书的内容作了恰当的评价与推荐。当中国轻工业出版社1999年夏出版该书之际，面对着由全国人大常委会吴阶平副委员长题写书名的崭新封面，翻阅带着油墨清香的一篇篇文章时，真为几位老知识分子的辛勤劳动和这本实用、科学的科普作品而赞叹。

现在，林祖庚、徐华铛编著的《养生杂谈》书稿又放在我的案前。我再次幸运地成为又一册保健科普新书的第一位读者。

人们常说生命宝贵，而真正宝贵的是健康。有一位伟人曾经说过："不会休息，就不会工作。"他告诉我们这样一个哲理：没有健康，工作、幸福、为人民服务……一切都无从谈起。如今，重视健康，讲究生命质量，已不再是"权贵"们的专利，广大人民群众，已有能力问津健康了。然而，究竟什么是健康，怎样才能获得健康，却不是每个人都十分清楚的，值得花大力气进行宣传和学习。

根据《辞海》的解释，健是指人体各器官系统发

育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态。这没有错，但这只是狭义的健康，即人的生理健康，这样的健康已经不是人们追求的惟一目标了。

世界卫生组织（WHO）把健康定义为四个方面，即生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康，这一定义已为世界各国所广泛接受。

生理健康无疑是十分重要的，人们都在用最大的力气确保拥有一个健壮的体格。然而，对于正在进入“小康”生活的现代人来说，单纯的生理健康已经不够了，现在，国内外对心理健康已经十分重视。心胸狭隘、自卑自馁、孤独忧伤、心理失衡以至颓丧厌世等等，都严重地影响着人们的健康。俗话说“笑一笑十年少，愁一愁白了头”。也就是说，不但要健康，还要轻松，既要生理健康，又要轻松快活的心理等方面的健康才是真正的健康。

没有正常、健康的心态和人格，没有自我修养、自我调适的有效能力，没有对心理疾病的正确医治，很难会有健康的体魄。道德和社会适应是否健康，在很大程度上决定了一个人能不能融于社会。一个人只有注重道德修养，懂得尊重别人，才能得到别人的尊重，只有关爱社会，才能得到社会的关爱。没有诚实、勤恳、敬业的精神，不能适应复杂的社会环境和处理好人际关系，就不能很好地生存和生活。

健康定义的这四个方面，既有各自的内容，又不是孤立存在的，是紧密联系、互相影响、互相作用、相辅相成的，它们共同构成了一个完整的健康体系。只有这样的健康，才能真正提高人们的生活质量和生命质量，才能使人长寿，才能真正做到健康轻松活百年。

我读着这一篇篇文稿，才真正体会到全书内容的可贵，

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

围绕着主题列出详细的内容，不同的读者在书中都会得到裨益。

作者林祖庚，毕业于南京医科大学，早年在南京医学院附属医院从事西医外科工作。由于家庭渊源、个人爱好与工作需要，在南京中医药大学"西学中"三年，现为江苏省中医药研究院主任医师、省著名中西医结合专家、美国中医学院特聘教授、省中西医结合学会第一届理事会副秘书长。业务之余还勤于写作，曾有多种著作问世。主要的有《休克的综合治疗》、《简明急救学》、《东方红·农村实用常见病诊疗手册》、《医学讲座论文选编》、《疮疡证治》、《四季养生杂谈》、《江苏科学技术志》(参编)、《中药辞海》(编审委员会副主任委员、副主编、临床编写组长)等。曾发表论文70余篇、科普文章300余篇。近年在报纸杂志发表的文章如《巴黎塞纳河畔的遐想》、《情寄沙家浜》、《大风起兮云飞扬》、《神奇的火焰山和交河故城》、《从音乐城维也纳到水城威尼斯、阿姆斯特丹》、《用画笔树起历史丰碑——李琦和他的著名人物画》、《热带巨果菠萝蜜》、《义务巡医于革命老区沂蒙山、大别山之间》等，已涉及医学以外的领域，文笔绮丽、描述细腻、别具风格。1996年以来，在江苏省老年促进会、爱德基金会组织下成立《爱德医疗队》。由林祖庚任队长，与一批自愿为老、少、边、穷地区义诊的医学专家在一起，行踪遍及苏、浙、皖、鲁、赣、豫、陕、晋8省21县36个乡镇，先后为3万多群众义诊，做手术200多人，胃镜检查800多人，同时还为各地基层卫生院培训、带教、举办业务讲座等，极大地提高了基层医务人员的诊疗水平。四年多来，《新华日报》、《延安日报》、《爱德简讯海外版》、《淮阴日报》、《江西日报》、《鹰潭日报》、《江苏老区》、《中国老区建设画报》等多

家报刊、电视新闻都曾报道了爱德医疗队的业绩，并获得海外机构有关人士的好评。1999年，国外慈善组织那打素基金会给医疗队捐赠了巡回医疗车及活动经费。2000年“世界人民健康大会”秘书处邀请林祖庚作为特邀代表参加在孟加拉国举行的“世界人民健康大会”。这些都说明了林祖庚的医德医风，为人处世有值得称赞的地方，在这种生活中写出来的《养生杂谈》也必有值得借鉴与学习的方面。

另一位作者徐华铛，为浙江省作家协会会员、绍兴市政协委员、嵊州市首届优秀专门人才、浙江省民间美术家协会理事、嵊州市民间文艺家学会主席。数十年致力于中华传统艺术的研究，曾出版专著18种，内容涉及面广泛，从高耸的《中国古塔》到恢宏的《中国狮子艺术》，从雄浑的《中国的龙》到秀美的《中国凤凰》，从古雅的《中国竹艺术》到瑰丽的《中国戏曲装饰艺术》，从玲珑的《中国的亭》到多姿的《佛国造像艺术》……为弘扬中华民族传统艺术做了大量的工作。

徐华铛作为一位对“养生保健”深感兴趣的作家，在与林祖庚合作的过程中以华丽而浅显的文字对全书进行润色、充实、修改与撰写，使本书更为广大读者欢迎和喜爱。书中对一个人如何方能健康，更轻松、更乐观地走向长寿，活到百年，作了新颖、科学、实用、全面的叙述与介绍，附录篇的《养生百字宝鉴》以百字左右的养生短文一一介绍。省时省力，一目了然，简单实用。

过去，将人们的一生划分为三个阶段：14岁以下为少儿，15～64岁为劳动年龄，65岁以上为老人。

世界卫生组织最近经过对全球人体素质和平均寿命进行测定，对年龄的划分标准做出了新的规定。该规定将人的一生分为五个年龄段，即：

44岁以下为青年人，45岁～59岁为中年人，60～74岁为年轻的老年人，75～89岁为老年人，90岁以上为长寿老年人。这五个年龄段的新划分，将人类的衰老期推迟了10年，这对人们的心理健康和抗衰老意志将产生积极的影响。今后的百岁老人，将比比皆是。

我国改革开放政策实施以来，人民的生活已逐渐达到小康水平。随着香港、澳门的回归，北京2008年申奥的成功，我国的国际声誉在不断提高，展望今后的日子将会更加美好。让我们共同在祖国和煦的阳光下，在祥和、太平的年代里，健康轻松地活到百年。

老红军、人民功臣勋章获得者
江苏省中医药研究所原所长
中国延安鲁艺校友理事会理事

2001年12月

目　录

第一篇　养生保健 ……(1)

1. “头顶”大事数脱发 ……(2)
2. 巧用色彩益健康 ……(4)
3. 多寿只缘餐饭少 ……(6)
4. 硬食练出好牙齿 ……(8)
5. 按摩足部强体质……(10)
6. 人老先衰腿　健足能延年……(11)
7. 睡前请用热水洗脚……(13)
8. 多动嘴,能促使大脑健康 ……(15)
9. 找出适合你的枕头……(17)
10. 提高睡眠质量　促使健康长寿 ……(18)
11. 健康轻松话穿鞋 ……(21)
12. 有钱不买“老来瘦”……(23)
13. 老年人操作电脑注意五件事 ……(25)
14. 叩齿固牙　开胃健身 ……(27)
15. 刷牙漱口的学问 ……(29)
16. “仰天长啸”利养气 ……(32)
17. 光脚踩石好处多 ……(33)
18. 置身绿色环境　使人健康长寿 ……(35)
19. 花卉,是人们的健康良友……(37)
20. 如何延长人的寿命 ……(42)
21. 夏季养生八不宜 ……(46)
22. 清晨养生九件事 ……(48)
23. “秋冻”季节话养生 ……(51)

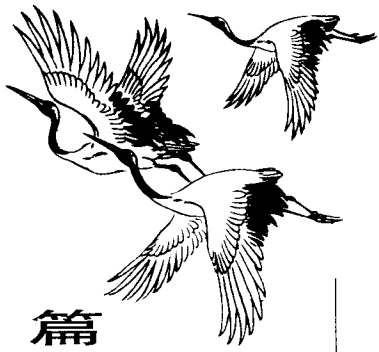
24. 老人寒冬重保暖 ……(53)
25. 老人健康九要素 ……(55)
26. 轻松健身十二宜 ……(57)
27. 适度性生活能延缓人体衰老 ……(59)
28. 老年再婚应注意性功能 ……(63)
29. 消除女性的性功能障碍 ……(65)
30. 饮茶做到十不饮 ……(67)
31. 看电视应适度 ……(70)
32. 提防生命的“陷阱” ……(73)
33. 掌握好生命周期的规律 ……(75)
34. 装聋作哑也养生 ……(76)
35. 防患未然除抑郁 ……(78)
36. 情志调养可延寿 ……(81)
37. 克服失眠六建议 ……(83)
38. 细嚼慢咽益健康 ……(85)
39. 养胃之道五则 ……(86)
40. 减去身上多余的脂肪 ……(88)
41. 国外流行的健康生活方式 ……(91)
42. 老年保健歌三首 ……(94)
43. 人类基因工程展望趣谈 ……(95)
44. 基因药品已崭露头角 ……(99)
45. 基因食物正向人们走来 ……(102)
第二篇　食疗进补 ……(105)
1. 为了健康,请喝新鲜白开水 ……(106)

2. 促进人体健美的食品 ……(112)
3. 饮用牛奶的作用和常识 ……(117)
4. 养生、治病兼顾的森林饮料……(125)
5. 春来野菜亦养生 ……(128)
6. 绿豆清暑亦治病 ……(131)
7. 胡桃补肾又养生 ……(135)
8. 大枣是“活的维生素丸” ……(139)
9. 辣椒的功与过 ……(142)
10. 蜂王浆与性激素……(144)
11. 河蟹味虽美　吃法要讲究……(146)
12. 豆腐在呼唤伴侣……(150)
13. 引起中毒的 8 种蔬菜……(151)
14. 九种食物宜少吃……(153)
15. 少吃红肉　多吃白肉……(156)
16. 牛常乳和牛初乳……(158)
17. 生吃时鲜蔬菜益健康……(161)
18. 男性更年期应补雄激素……(164)
19. 女性更年期应服雌激素……(166)
20. 年节饮食莫大意……(169)
21. 肠中常清　能得长生……(171)
22. 饮食过量伤身体……(173)
第三篇　防病治病 ……(175)
1. 音乐治病的三方面功能 ……(176)
2. 净化室内空气与健康 ……(179)

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

3. 延缓皮肤的老化 ……(183)
4. 老人贪凉害健康 ……(187)
5. 炎夏应防“空调病” ……(188)
6. 小心使用杀虫剂 ……(190)
7. “非处方用药”应谨慎 ……(193)
8. 中老年人谨防闪腰 ……(197)
9. 值得重视的清晨异常 ……(199)
10. 脂肪肝的发生与预防 ……(201)
11. 养猫需防“猫抓病” ……(204)
12. 老年女性为何多骨折 ……(206)
13. 和中老年妇女谈乳腺癌 ……(208)
14. 阴道不宜常冲洗 ……(211)
15. 心理“感冒”——抑郁症 ……(213)
16. 中医“四虚”的诊治 ……(216)
17. 糖尿病患者的调理和控制 ……(218)
18. 食欲变化测病症 ……(223)
19. 欢庆佳节 谨防病变 ……(225)
20. 老人也会染性病 ……(228)
21. 警惕母亲遗传的疾病 ……(231)
22. 控制好您的血压 ……(233)
23. 是是非非说“伟哥” ……(236)
附录 养生百字宝鉴 ……(241)
1. 养生保健部分 ……(243)
2. 食疗进补部分 ……(267)

3. 防病治病部分 ……(279)
人生只百年　过好每一天
——代后记 ……(297)



第一篇

养生保健

1. “头顶”大事数脱发

“脱发是男性的‘头顶’大事”此话不假，满头乌黑的头发能增添男士多少潇洒风采，当梳头、洗头时发现头发大量脱落，往往令人忧虑、急于想寻找解决办法，那么，这个办法在哪里呢？

男性进入中年以后，往往会发生脱发乃至歇顶的现象。许多人以为脱发是肾虚造成的，补肾便成为众多男性防止脱发的保健之道。其实这是错误的。

男性脱发常见的现象有两种：一种是“斑秃”；另一种是“脂溢性脱发”。“斑秃”又叫“鬼剃头”，中医称为“油风脱发”。其主要特征是在正常的工作生活中突然掉下一束头发，或用手轻揉头部，头发便会成片地往下掉。给人一种大病将至的感觉，极易致人恐慌。专家认为，造成斑秃现象通常是由于精神过度紧张及受到外界强烈刺激后，头部血液循环发生障碍，导致局部头发供养不足乃至失去营养而成片脱落。随着现代生活节奏的加快，社会竞争日趋激烈，人们尤其是中青年男性精神紧张程度激增，斑秃现象也日益普遍。其实，发生斑秃一点也不用紧张，这时头发的毛囊并没有遭到破坏，只要注意保持生活规律，放下思想包袱，清除心理负担，即使不治疗，头发也会重新长出来。这时，一定不要焦虑，否则会加剧症状的严重程度，并导致长期不愈。如果在发病时服用一些清肝理气、养血祛风的药物，并配合使用一些外用药会促使新发生长。此外，斑秃还可能

与内分泌失调、局部病灶感染、营养不良、外伤、肠道寄生虫等因素有关，只要坚持治疗，也能治愈。

“脂溢性脱发”又叫“男性型脱发”，多发生于中老年男性，并常导致秃顶，现代医学目前还无法解释“脂溢性脱发”的真正原因，但可以肯定的是，它与雄性激素的多少有着密切关系。雄性激素产生过多，毛囊的敏感性强，皮肤分泌旺盛会引起毛囊口角化过度，致使毛囊萎缩、破坏而引起脱发，并永不再长。

“脂溢性脱发”目前还缺乏有效的治疗方法和治疗药物。但是，科学的饮食和生活习惯将有助于缓解症状发展，少吃辛辣刺激食物，甜食及动物脂肪，多吃富含维生素的食物。维生素 A 对维持上皮组织的正常和结构的完善，促进生长发育起着重要作用，此类食物有胡萝卜、菠菜、油菜、韭菜、芥菜等。维生素 B_6 对调节脂肪及脂肪酸的合成，抑制皮脂分泌，刺激毛发再生有重要作用。富含维生素 B_6 的食物有马铃薯、蚕豆、青鱼、橘子、山楂等。

专家们认为，脱发和肾虚是没有什么关系的，因此，不要盲目补肾。据调查发现，绝大多数男性秃顶患者，男性特征如性欲，性功能都较一般人更强，而且精力也非常旺盛。

虽然说，男性的“头顶”大事是脱发，但发生脱发，并非疾病，无害于健康，男士们无须为脱发去自添烦恼。

2. 巧用色彩益健康

“阳春布德泽，万物生光辉”，在阳光的照耀下，我们所看到的一切事物，无不呈现出各种不同的色彩。每一种色彩与人的健康是息息相关的，它们都能对人的心理、情绪产生影响，只要我们掌握色彩的特点，巧妙地利用色彩，便能对人体的健康产生有益的影响。

绿色，色感温和，给人以生命、青春、和平、复苏的感觉。特别是大自然中的绿色，给人以清新，给人以宁静，给人以朝气勃发的生命力。从人的生理功能看，绿色能安定人的神经活动，使人情绪稳定，对口干口苦、精神抑郁，心痛胸闷者有辅助治疗作用。倘若静静地生活在绿色森林中，便能使人有一种心旷神怡的感觉，呼吸、心率、血压、体温均会相应减缓和降低，从而延长人的寿命。绿色对视力也起到保护作用。伏案看书、写字久了，远眺山川绿色，可大大缓解眼睛的疲劳，人的眼压也会降低，从而提高人的视力。在理疗上，绿色用于神经紧张，神经衰弱症和心脑血管病的辅助治疗。综上所述，我们认为绿色的环境是人类的“保健医生”。

红色，色感强烈，促人兴奋，令人喜悦，使人联想到红花、红旗、红日、火光，具有升高血压，提高食欲的作用。经研究发现，红色具有增强人体免疫力的功效，身着红色服装给人一种振奋感，起到一定的保健效果。在理疗上用于治疗低血压、贫血、呼吸系统衰弱、体弱、疲倦、皮肤病等的辅助治疗。然而，红色有时也会产生一种副作用：它容易引

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com