

100 TOPICS FOR HEALTH

养生话题百篇

起居养生、饮食养生、进补养生、精神养生、健身养生、防病养生、节气养生等。养生其实就是“治未病”，通过养生增加“精气神”的养护，它的付出少于产出，既开源又节流，真正有利于全身心的健康。

毛颂赞◎编著



复旦大学出版社





复旦·健康系列

养生话题百篇

100 TOPICS FOR HEALTH

毛颂赞 编著



 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生话题百篇/毛颂赞编著. —上海: 复旦大学出版社, 2015. 3

(复旦·健康系列)

ISBN 978-7-309-11082-1

I. 养… II. 毛… III. 养生(中西医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 259805 号

养生话题百篇

毛颂赞 编著

责任编辑/肖 英

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.25 字数 167 千

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-11082-1/R · 1417

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

鸣 谢

上海胡锦涛健康教育促进中心

上海浦东新区爱卫会办公室

上海浦东新区疾病预防控制中心



Foreword

序 言

养生即保养、护养生命之意，有永久长生的含义。“养生”一词，古亦称摄生、道生、卫生等。首见于《吕氏春秋》。其曰：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”一般而言，有意识地通过各种手段或方法护养人体生命的主客观行为，或根据人体生命过程的活动规律所进行的一切物质与精神的身心护养活动，才称之为养生。人类所得的大部分疾病都是因为没有好好养生而造成的。

中医将养生的理论称为养生之道，而将养生的方法称为养生之术。中华的养生之道博大精深，千百年来，人们热心研究、积累了无数宝贵的经验，有关养生的著述源远流长，构成了中华优秀传统文化中独具特色的养生文化，已成为我国传统文化的瑰宝。

英国伟大哲学家培根在《论养生》一文中说：“养生是一种智慧，非医学规律所能囊括，在自己观察的基础上，找出什么对自己有益，什么对自己有害，乃是最好的保健药品……在吃饭、睡觉、运动的时候，心中坦然，精神愉快，是长寿的最好



药方。”养生是一种舍得智慧，比如得到了名利财富，失去了健康，所以要敢于舍得，大舍才能大得。我们起早贪黑、废寝忘食，是为了什么？不就是为了提高生活质量，日子过得幸福吗？但不懂得养生，没有一个健康的身体，或因为缺乏锻炼，或不健康的生活方式，或过度劳累而致健康状况每况愈下，一切不是都没有了吗？养生是叫你学会算大账。金钱再多，没有一个好身体，幸福生活就无从谈起。注意养生可以少生病、多省钱、少受罪、多健康。所以，科学养生可以四两拨千斤。

养生包括衣食住行、情绪变化、生活习惯等等，是一项“系统工程”。养生还应贯穿于人体的生、长、壮、老，整个生命链的全过程，它囊括了饮食、居住、运动、情绪、精神生活、卫生防病等方方面面，是一个长期行为。习惯伴终身，好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱。播种好习惯便收获健康，播种坏习惯则收获早衰和疾病。养生是一辈子该做的功课，应培养健康的卫生习惯、生活习惯，只有多管齐下、全方位保健，并持之以恒，才能延年益寿。

综上所述，养生是一种智慧，一项系统工程；更是一种责任，一门大学问。养生要因时、因地、因人而异，也要与时俱进，而且需有超前意识，未病先防是养生之本。养生之计在于人，每个人的健康要靠自己争取。养生的深远意义在于提高人们自我保健意识和能力，用科学、健康的生活方式为我们营造健康幸福的生活。希望天下所有的人都能爱惜自己，保重身体，把养生当成责任，让健康成为自己最大的担当。

截至2013年底，上海户籍60岁及以上老年人共计387.62万人，占全市户籍人口27.1%，比上年新增20.30万。上海“高



龄化”趋势愈发明显。时下,养生长寿成了人们普遍关注的话题。

本书囊括了古今中外十多位名人的养生之道和人生体验;还涉及精神养生、防病养生、健身养生、饮食养生和节气养生等内容。其中,节气养生占了全书的1/4的篇幅,也是本书的一大特色。这些经验和知识,通过该书作者的精选、归纳、整理,可以给我们有很好的借鉴和启发。全书内容丰富、翔实具体,且穿插保健趣闻轶事,加之配发相关的精美邮票作插图,并详述这些邮票所包含的健康涵义,图文并茂,生动活泼,令人兴趣盎然。

在古希腊的一座神庙的大门上,镌刻着这样一句箴言:“认识你自己”。这就是著名的“阿波罗神谕”。“认识你自己”,相信你自己。养生没有固定模式,最重要的是要用悟心“悟”出个性化的养生大智慧!懂得养生,就能够健康而充满活力地过好每一天。让养生助你度天年共登寿域!

中国健康教育与健康促进协会副会长
原上海市人民政府参事

胡锦涛

于2014年11月18日



目 录

开 篇

1. “五福”寿为先 / 2
2. 寿文化与长寿动物 / 4

第一篇 古今中外名人养生篇

3. 老子的养生智慧：道德全 寿自延 / 8
4. 庄子“忘我”寿自长 / 10
5. 老人寿命没有“坎儿” / 12
6. 唐代大诗人及养生家白居易 / 14
7. 宋代大诗人陆游的养生秘诀 / 16
8. 郑板桥难得糊涂是独特的养心术 / 18
9. 《红楼梦》中贾母养生有法 / 20
10. 百岁老人邵逸夫的长寿秘诀 / 22
11. 宋美龄女士独特的养生之道 / 24
12. 齐白石的养生术：“七戒”“八不” / 26
13. 世纪老人钱学森的养生经 / 29



14. 科学家茅以升善于养生获高寿 / 31
15. “杂交水稻之父”袁隆平善养生 / 33
16. 美国最长寿总统福特养生有秘诀 / 35
17. 高龄的南非国父曼德拉 / 37
18. 大爱南丁格尔 长留风范在人间 / 39
19. 诺贝尔奖得主多长寿 / 42
20. 世上文人多长寿 / 44

第二篇 精神养生篇

21. 怎样的人更长寿 / 48
22. 行善者有益健康长寿 / 50
23. 人生做什么都不晚 / 51
24. 百岁老人闲不住 / 54
25. 老年人心理健康的加减乘除 / 56
26. 养生先养心 心养则寿长 / 59
27. 宁静在心乃养生之本 / 61
28. 从蒙娜丽莎的神秘微笑说起 / 63
29. 学会自嘲 既益身心又延年 / 65
30. 养生，需要一颗平常心 / 67
31. 孝心是疏解老人忧郁的良药 / 69
32. 为了健康学会制怒 / 71

第三篇 健身养生篇

33. 世卫组织：不锻炼成为第四大死因 / 75
34. 肺活量纵横谈 / 77
35. 防癌缘何提倡要适量运动 / 80



36. 最环保的代步工具——自行车 / 82
37. 冬季养生的妙方是晒太阳 / 84
38. 心脏是人体的太阳 / 86

第四篇 防病养生篇

39. 寒潮来临谨防冠心病发作 / 90
40. 寒冬——心梗脑梗的高发信号 / 92
41. 减盐的好处说不完 / 94
42. 要尽快地把血脂“管起来” / 97
43. 防癌的金钥匙就在你自己的手中 / 99
44. 肿瘤病人要积极面对与癌“共处” / 101
45. 莫到痴呆再治病 / 103
46. 警惕隐匿性疾病藏身 / 106
47. 衰老是可以推迟的 / 108

第五篇 起居养生篇

48. 睡眠时间影响人体寿命 / 114
49. 午睡一刻值千金 / 116
50. 长期失眠百病丛生 / 118
51. 日梳百遍 祛病延年 / 120
52. 人体健康跟着气温走 / 122
53. 十二时辰养生法 / 124

第六篇 饮食养生篇

54. 五谷为养生主食 / 128



- 55. 酸奶是人类健康的卫士 / 130
- 56. 巧克力是一种健康食品 / 132
- 57. 二十一世纪饮料之王——茶 / 134
- 58. 世界饮料之王——咖啡 / 136
- 59. 世界第一水果——苹果 / 139
- 60. 水果中的珍品——葡萄 / 140
- 61. 佳果良药——柑橘 / 142
- 62. 南国佳果，水果之王——香蕉 / 144
- 63. 水果皇后——草莓 / 146
- 64. 瓜中之王——西瓜 / 148
- 65. 天下第一果——桃子 / 150
- 66. 金秋食梨正当时 / 152
- 67. 人类健康的守护者——无花果 / 154
- 68. 补气养血圣品——红枣 / 156
- 69. 理想的滋补强壮坚果——核桃 / 158
- 70. 喜庆益寿的坚果——花生 / 160
- 71. 吉祥仙草话灵芝 / 162
- 72. 人参是“千草之灵，百草之长” / 164
- 73. 餐桌上的“人参”趣味多 / 166
- 74. 千姿百态的菌菇类食物 / 168
- 75. 垃圾食品对人类健康的伤害 / 170
- 76. 营养是人体良好免疫功能的物质基础 / 172

第七篇 节气养生篇

- 77. 立春节气话养生 / 176
- 78. 雨水节气话养生 / 177
- 79. 惊蛰节气话养生 / 179



- 80. 春分节气话养生 / 180
- 81. 清明节气话养生 / 182
- 82. 谷雨节气话养生 / 184
- 83. 立夏节气话养生 / 186
- 84. 小满节气话养生 / 188
- 85. 芒种节气话养生 / 190
- 86. 夏至节气话养生 / 192
- 87. 小暑节气话养生 / 194
- 88. 大暑节气话养生 / 196
- 89. 立秋节气话养生 / 198
- 90. 处暑节气话养生 / 200
- 91. 白露节气话养生 / 201
- 92. 秋分节气话养生 / 203
- 93. 寒露节气话养生 / 205
- 94. 霜降节气话养生 / 206
- 95. 立冬节气话养生 / 208
- 96. 小雪节气话养生 / 210
- 97. 大雪节气话养生 / 211
- 98. 冬至节气话养生 / 213
- 99. 小寒节气话养生 / 215
- 100. 大寒节气话养生 / 217



开 篇

何谓“五福”？“家膺五福，堂享三寿”是中国文化的古老命题。《书经·洪范》记述为“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命”。第一福是长寿，长寿被列为“五福”之首，把寿摆在第一位。

人生有这“五福”，自然会吉祥、美满、幸福。仔细推敲，这康与寿是“五福”的核心，德是“五福”的灵魂。“五福”之中，除去一（寿）和五（考终命），算是属于自然法则之外，其余三福，都与人的因素有关，而且密切关联、互为作用。“五福”之中，最重要的是第三福和第四福——“康宁”、“修好德”。如果一个人没有健康的身体、安宁的环境，何能言福？身体不健康，工作和生活不安全，即便有了财富，也无法享受。另外，人之有福，最要紧的是要生性仁善，宽厚宁静。有良好的德行，靠修养获得。好德者才能配置其他的四福，并使之不断增长，实现人们所期盼的“五福”。



1. “五福”寿为先

福，佑也。自古以来，“福”，是人们不断追求的人生目标，也是人们皆大欢喜、使人感到亲切的字眼。一个“福”字可包括千言万语。在生活中，人们追捧福祿寿喜，福寿绵长；逢年过节，人们行祈福之礼，盼纳福之喜。通俗地说，福就是吉祥如意、生活美满。“福”字倒立，应了民间“福倒福到”的习俗。



图1 倒“福”字(中国,方形票)

2012年，中国邮政通过邮票发行，送给人们两枚“福”字邮票。两个“福”字，一正一倒(图1)。喜洋洋，喜盈盈。

在我国，蝙蝠作为吉祥动物由来已久。蝙蝠的寿命很长，因而又是长寿的象征。蝠与福谐音，故图1画面中出现以4只蝙蝠环绕“福”字，寓意“五福”。“五”在古代书面语言中意含“多数”之意。

何谓“五福”？“家膺五福，堂享三寿”是中国文化的古老命题。《书经·洪范》记述为“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命”。第一福是长寿，长寿被列为“五福”之首，把寿摆在第一位。宋代沈瀛的《减字木兰花》词云“五福从来先说寿”，乃指命不夭折且福寿绵长。以健康长寿为人生最大的快乐也是中国人与外国人都梦寐以求的事。人能老是一种福气，有老年可过，实在是人生一个弥足珍贵的阶段，所以老年人要好好享受人生弥足珍贵的夕阳时光。老人要活过百岁必须时时注意增寿，不能减寿。第二福是富，不仅指勤劳致富，够用是富，而且精神上也是富有的，须知精神上的富有比物质上的富有更重要。第三福是康宁，指身体健康，无病无灾便是福，



且心灵安宁、精神安宁至关重要。第四福是修好德，即崇尚美德，指生性仁善，且宽厚宁静，“仁者寿”，“大德必得其寿”，博爱就是福。第五福是善终，面对死亡，不恐惧，不困扰，临命终时，没有遭到横祸，身体没有病痛折磨，心里没有牵挂和烦恼，终生无憾事，能安详自在地离开人间，无病而终，且受到人们的好评和敬重。那些百岁寿星，无论男和女个个都是胸怀宽广、心地善良，就是最好的例证。

“五福”临门，是大吉大利，福星高照，是完美人生的至高境界，构成幸福美满的人生。谁都喜欢，谁都盼望“五福”降到自家。但“五福”一分开就不利于人生，甚至不妙了。比如虽长寿而不善终，虽富贵却短命，虽善终却贫穷，虽富贵长寿却不好德，被人所唾骂。故五福临门是个整体，只有五福全部临门才是十全十美的，若缺憾其中的一福，则是美中不足，是有缺憾的福。

人生有这“五福”，自然会吉祥、美满、幸福。仔细推敲，这康与寿是“五福”的核心，德是“五福”的灵魂。“五福”之中，除去一（寿）和五（考终命），算是属于自然法则之外，其余三福，都与人的因素有关，而且密切关联、互为作用。人难免一死，人短暂的生命，如果能善自尊重，颐养身心，也可延年益寿。

“五福”如何才能取得？古人说：“谁知得，平生高尚，五福自然全。”可见，要成为“五福”之人，自身的高尚是十分重要的。“五福”之中，最重要的是第三福和第四福——“康宁”、“修好德”。如果一个人没有健康的身体、安宁的环境，何能言福？身体不健康，工作和生活不安全，即便有了财富，也无法享受。另外，人之有福，最要紧的是要生性仁善、宽厚宁静。有良好的德行，靠修养获得。好德者才能配置其他的四福，并使之不断增长，实现人们所期盼的“五福”。

我们所能得到的幸福是有限的，理应更需倍加知福惜福，



热心行善、以和为贵、淡泊物欲、吃亏是福。有了这种人生智慧，我们就会悉心感悟生命的可贵、责任的崇高、人生的意义。



2. 寿文化与长寿动物

“寿”，《辞源》中第一条释义是“年岁长久”。《诗经·小雅·天保》：“如南山之寿，不骞不崩。”成语“寿比南山”即源于此。“寿”



图2 “寿”的繁体字(阿塞拜疆, 方形票)

现在最常见的用法是指年纪长，如高寿、长寿、寿星，或指寿命。“壽”字最早出现在金文中(图2)。经过漫长的演化和发展史，成形于今日简体“寿”字。汉字中的“寿”字更是当作长寿的追求，备受书法家和老百姓的喜爱。书法家将“寿”字异形，演化出上百种写法，无一雷同，集中在一起，组成“百寿图”祈祝大福大寿。

“寿”字是一个象形字，是一位拄杖而立的老人，旁边有两只手，以示对老人的扶持。观其简体寿字：发人深省！瞧其寿字：独具特征。看其字形，寿字示人：“三横”意指老人要想健康长寿，必须做到“身体健康、心理健康和社会适应良好”。长寿是精神、身体和情绪健康的完整综合体。“一撇”似说：老人要想健康长寿，必须“撇掉”戴在颈上那面无形的“黄昏末日”精神大枷。“寸字”似在讲：老人要想健康长寿，必须珍惜“每寸”光阴，尽力做些利国益民之事。

大家都知道，寿星手中有一柄手杖。《汉书·礼仪志》记载，东汉明帝在位期间，曾主持一次祭祀寿星仪式，还安排了一次特殊的宴会，与会者是清一色的古稀老人，当时普天之下只要



年满70岁，无论贵族还是平民都有资格成为汉明帝的座上客。盛宴之后，皇帝还赠送酒肉谷米和一柄做工精美的手杖。魏晋以后，寿星的手杖产生了变化，斑鸠的王杖换成了桃木手杖。据说桃木能祛病强身、延年益寿。从此，桃木手杖成了寿星手中祛病强身的长寿吉祥物。

寿星的大脑门儿，也是与古代养生术所营造的长寿意象紧密相关。比如丹顶鹤的头部就高高隆起，再如寿桃是王母娘娘蟠桃会上特供的长寿仙果。传说是3 000年一开花，3 000年一结果，食用后立刻成仙长生不老。或许就是因为这种种长寿意象融合叠加，最终造就了寿星的大脑门儿。

中国古代《尚书·洪范》说：人有五福，五福中“寿”排在首位。长寿是人类共同的愿望，表达人们对生命的关注。只要人活着，一切都好办，“留得青山在，不怕没柴烧”，所谓理想、快乐、事业，都离不开生命的存在，所以“寿”是最重要的。“福如东海，寿比南山”是最常见的一句祝福话。古人有云：“寿为人所同欲。”高寿是人们共同的愿望。高寿，好啊！因高寿可以更多地享受生活和人生；因高寿，可以更多地创造和奉献。寿，就是成就。

寿文化中的动物有不少，像大象、乌龟、鹤、鹦鹉都是象征长寿的动物。在哺乳类动物中，一般认为大象的寿命最长。据说，它可以活150~200年。日本为纪念“国际老年人年”，曾发行主题为“为了千家万户的社会”的邮票，邮票图案以长寿的大象代表老人，以鹤象征家庭，表现出了关系到全社会的老龄化社会问题。

当然，动物中寿命最长的要数乌龟。有一只毛里求斯乌龟足足活了152年。按照某些生物学家的论点，乌龟大概可以活上200年。帝王陵寝的碑文，都有乌龟驮着，昭示千秋。

鹤，性情雅致，形态美丽，被称为“一品鸟”，是鸟类的