

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

居

主编◎吕茂庸



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

居

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 居/吕茂庸主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13667-9

I. ①养… II. ①吕… III. ①养生(中医)—基本知识②居住环境—影响—健康—基本知识 IV. ①R212②X503.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215511 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书 居

主 编: 吕茂庸

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 7.5 插页: 4

字 数: 138 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13667-9/R · 13668

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《 养生保健丛书 》

编委会



主任委员	于文明				
副主任委员	洪 净	范昕建	梁繁荣	马烈光	
总 主 编	范昕建	梁繁荣	马烈光(执行)		
编 委	周 杰	王久源	王米渠	王德藏	
	余贤武	邬建卫	凌宗元	吴佐联	
	吕茂庸				
秘 书	张 伟	传 鹏			





吕茂庸,男,1955年生,四川成都市人。1983年毕业于成都中医学院,长期从事《黄帝内经》理论研究和教学工作,尤其对《黄帝内经》的养生理论和学术思想颇有研究,深感《黄帝内经》蕴含了极其丰富的养生智慧,确立了“治未病”的预防思想,提出了审因施养、形神共养等重要原则,内含丰富的针灸、气功、推拿、药食、摄神、温熨等养生方法,对后世养生学的发展有着深远的影响;编写出版《黄帝内经太素语译》、《中医经典导读丛书·黄帝内经素问》、《中医经典导读丛书·灵枢》等学术专著;兼任四川省中医养生康复学会常务理事等职。



《养生保健丛书》序



健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高,人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗服务,更应该强调自身主观能动作用,进行积极主动的预防保健,特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国原创的医学科学,在长期实践中形成了独具特色的中华养生文化。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的理念,以此为源,经过历代医家不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系,把握了预防保健的三个主要环节,即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪,保身长全,是“治未病”的第一要义;“既病防变”着力于料在机先,阻截传变,防止疾病进一步发展;“瘥后防复”立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。其核心,就在一个“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。按照中医对疾病发生、发展的认识,特别强调要达到“防”的目的,就应当保养身体,培育正气,维护和提升整体功能,提高机体的抗邪能力。中医常说的“正气存内,邪不可干”、“精神内守,病安从来”等,就是这些思想的典型表达。历代医家都强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的重要手段。从马王堆的导引图,到华佗的五禽戏,以及后世医家倡导的包括运动、饮食、情志调摄等系列养生方法,还有现在常用的冬病夏治的敷贴法、冬令进补的膏滋药、体质的辨识与干预等,都是“治未病”理念在预防保健中的具体应用。以“治未病”思想为核心的中医预防保健,是一

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

刘纯

二〇一〇年十一月十五日



居,是房屋。俗话说“安居乐业”,意为温馨祥和的居室,是我们身心停泊的港湾,也是身体健康、家庭幸福、事业有成的前提。而居室的地址、方位环境、高低宽窄、采光通风、装修质量及颜色、照明等因素,都同我们的身心健康密切相关。

居,又是生活,通常人们 2/3 的生命过程都是家居生活。影响人类的 100 本书之一《第三次浪潮》的美国作者托夫勒认为“未来就是以家庭为中心的社会”。而家居生活中日常用品器具、花卉宠物、生活方式及行为习惯等,都直接影响着人们居家生活质量及身心健康。

据世界卫生组织研究表明,人类的健康 15%取决于遗传,8%取决于医疗水平,17%取决于社会和自然环境条件,60%取决于个人生活方式及行为习惯。可以看出,发生疾病而损害健康的大部分因素都与患者自身有关,是可以被人为调控的,即许多疾病都是人们自己忽略可能影响健康的因素造成的。虽然,健康的重要性人人都知道,但为什么很多人又会容忍身边各种不利于健康的因素存在呢?这是因为总有人认为拥有健康是自然而然的,因而从没考虑会有失去它的那一天。其实,健康就在我们每个人手中,就看您是否具有未雨绸缪的养生理念,能否遵循养生方法,创造和利用健康的家居环境及选择合理生活方式、行为习惯,来消除许多不利于健康的因素和免除致病的隐患,这是决定能否获得居家身心健康的关键。

“居”作为一个文化符号,几乎包括了与人生有关的房屋住宅、家具用品、习俗行为、花卉宠物等诸多内容。我国不同民族、不同地理环境及区域的人民在长期家居生活中,产生、形成了各具特点的家居理念和多样化的生活习俗及行为方式。本书以汉民族家居理念及生活习俗为范本,同时也参考了其他民族有关的家居内容,主要从养生保健学角度并结合现代元素,以



简明通俗的语言,阐述和介绍有关居住环境及居家生活的健康理念,还提出了许多简便易行的建议和实用有效的方法。希望此书能帮助您成为营造舒适健康家园的行家高手、追求优质生活品位的智者,让您拥有居家身心健康、快乐幸福的一生。

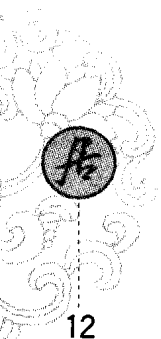
吕茂庸

2010年8月



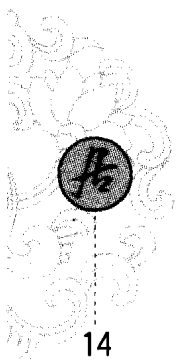
目录

家居健康的核心是天人合一.....	1
1. 天地是人类的母亲	1
(1) 人是自然之子	1
(2) 自然环境与健康关系密切	3
(3) 自然生态家居有利健康养生	3
2. 风水与居家健康	5
(1) “风水”不全是玄学	5
(2) 家居风水的理想格局	6
(3) 影响家居风水的主要因素	7
3. 趋利避害选择家居环境	12
(1) 传统家居环境宜忌	12
(2) 现代家居环境宜忌	13
挑选健康家居有讲究	22
1. 健康家居挑选原则	22
(1) 功能分区要明确	23
(2) 先后主次有序选择	23
(3) 房屋大小空间适中	24
(4) 高楼矮房各有所宜	25
2. 健康舒适家居透视	28
(1) 客厅要宽敞明亮	28
(2) 卧室贵私密温馨	29
(3) 书房宜幽雅宁静	29
(4) 厨房重通风换气	30



(5) 餐厅是品味生活的中心	30
(6) 卫浴间强调自然通风	31
(7) 阳台应当向阳实用	32
(8) 天井是望天接地的窗口	32
3. 回避有瑕疵或缺陷的户型	33
(1) 缺乏通透性的“扁担房”	34
(2) “暗厨、暗卫”户型	34
(3) 严重采光不良的户型	34
(4) 缺乏私密性的户型	35
(5) 有潜在危险的户型	35
家居健康环境面面观	36
1. 居室环境与健康	36
(1) 音声与人体健康	36
(2) 居室照明与健康	40
(3) 电磁辐射与健康	41
(4) 颜色协调有助健康	43
(5) 气候冷暖与人体健康	46
(6) 湿气与家居健康	47
(7) 空气质量影响健康	48
(8) 螨虫危害健康	51
2. 居室布置与健康	52
(1) 客厅是聚会休闲的空间	52
(2) 卧室是温馨祥和的港湾	53
(3) 儿童房是快乐成长的天地	55
(4) 书房是学习工作的场所	56
(5) 厨房是加工美食的工厂	58
(6) 餐厅是享受美食的地方	59
(7) 卫生间是沐浴更衣的私密空间	60
(8) 阳台是与自然沟通的窗口	61
服饰穿戴讲究和谐舒适	63
1. 顺应季节正确着装	63
(1) 春季着装	63
(2) 夏季着装	63
(3) 秋季着装	65
(4) 冬季着装	66

2. 跟随四季变化着装	67
(1) 春季——注意“春捂”保护阳气	67
(2) 夏季——不薄衣,勤换洗	68
(3) 秋季——“秋冻”有时,综合调养	70
(4) 冬季——松紧厚薄要适度	71
3. 服饰宜忌因人而异	72
(1) 老人穿着——冬暖夏亦暖	72
(2) 婴幼儿——春捂又秋冻	73
(3) 孕妇穿着——简洁、大方、美观调心境	76
居家生活好习惯	78
1. 恰当挑选个人卫生用品用具	78
(1) 怎样挑选牙刷	78
(2) 怎样挑选毛巾	78
2. 日常洗刷常识	79
(1) 洗漱姿势	79
(2) 冬季洗漱有讲究	79
(3) 梳头有方法	80
3. 家庭美容护理	81
(1) 男士美容护理	81
(2) 女士美容护理	83
(3) 儿童美容护理	85
4. 居家洗涤修饰	87
(1) 洗涤宜分门别类	87
(2) 各种常见面料衣物的洗涤方法	87
(3) 衣物的晾晒	89
(4) 衣物的熨熨	90
(5) 合理选用洗涤用品	91
花卉与家居健康	94
1. 花卉利于身心健康	94
(1) 花卉是居室的天然“空调”	94
(2) 花卉是居家健康的“卫士”	95
(3) 花卉是快乐生活“添加素”	95
(4) 花卉是延年益寿的“助推剂”	96
2. 家居绿化宜忌	97
(1) 根据环境选择花卉	97



(2) 适应需要选择花卉	100
(3) 正确处理花卉与健康的利弊关系	101
宠物与家居健康	104
1. 宠物是人类的朋友	104
(1) 饲养宠物能调节和维护心身健康	105
(2) 宠物是人类的同伴和生活帮手	106
2. 饲养宠物的条件	107
(1) 要有充裕的家居空间	107
(2) 要有相当的时间和精力	108
(3) 需具备一定经济承受力	108
(4) 要掌握一定的饲养知识	109
(5) 饲养赏玩宠物要适度	109
3. 注意预防宠物传染病	109
(1) 弓形虫病危害大	110
(2) 狂犬病死亡率高	110
(3) 其他人畜共患疾病	110

家居健康的核心是天人合一

1. 天地是人类的母亲

(1) 人是自然之子

茫茫宇宙,只有地球孕育和承载着人类生命。科学研究发现,人体内60多种元素的平均含量与其在地壳中的平均含量相似,即这些元素在人体血液和地壳中的平均含量丰度曲线几乎一致(见图1)。这不是偶然的巧合,而是人与自然界进行物质和能量交换,并通过长期的新陈代谢和漫长进化演变而产生的结果,这标志着依赖自然界孕育生长的人体生命与大自然环境之间处于相互协调平衡状态。从生物进化角度看,人体是自然世界的产物,生命源于自然界。中医认为人体生命是由天地间精气物质氤氲化合而孕育诞生,并适应天地运动变化基本法则才能成形生长、进化繁衍。这就决定了人类对自然生态环境有天生的依附关系,如人们大都喜欢进入茂密的森林、乐意亲近高山流水,人体正常生命活动时时需要新鲜的空气、洁净的水源、丰富的食物等。我们都有这样的体验,在绵延起伏的山脉中,或蜿蜒流淌河水的原野上,阳光和煦,微风拂面,会洗净城



图1 人是自然之子

市的喧嚣,使人精神愉悦;呼吸着清新空气,耳闻着溪水潺潺,会令人轻松舒畅;草木葱郁,花香鸟语,可让人心旷神怡,这时人体将处于最佳身心健康状态。与此同时,人们还感觉烦恼尽消、疲乏顿解,好像变得年轻了,思维更加清晰敏捷,理解能力或创造灵感格外活跃,学习工作效率会显著提高。

为什么会这样呢?《黄帝内经》早就指出:“人以天地之气生,四时之法成。”即人的躯体结构、生理与心理活动本来就具有自然的属性,要生存就必须从大自然中呼吸新鲜空气及摄入各种营养物质并进行能量交换。尤其在良好生态环境和优美景观信息刺激作用下,机体会产生一系列有利于生命延续的生理、生化及心理活动效应。所以要想获得家居健康,人们的衣食住行等居家行为、生活方式就应该主动与天地运动规律及万物生长凋零变化同步,与天地自然界紧密联系而构成一个有机整体,即“天人合一”。

天地自然界是生化滋养万物的母亲。人类是孕育成长于天地之间的自然之子,人应主动与自然母亲联系亲近、和谐协调,做到“天人合一”,才能得到自然的呵护,从而维持生命健康。当然源于自然的人类,不能只消极适应自然变化,也可以利用自然资源和改善不利自然条件,谋求和构建良好的生态环境,以保证其生存,促进其发展。这就是说,人类既不能一味强调征服自然和对自然进行过度索取,也不能屈服于自然界的险恶困境。这就是我国道家修身养性追求的“道法自然”及“道常无为”的境界。无为,并不是无所作为,而是应依照自然事物固有的属性为原则来支配我们的行为,这就要求人们行为做事应当顺应和利用自然规律,从与天地自然同生共存的角度来获取人类自身利益。而当人们完全站在自然的对立面或违背自然法则,一味强调征服自然就会受到自然的惩罚。如因过度放牧牛羊、采伐森林引起植被破坏,导致沙尘危害、洪水泛滥即是自然对人类的惩罚,这已是不争的事实。因此,人类与自然和谐共处的观念,已逐渐引起全球越来越多人的重视,并开始成为当今许多学科领域处理人与自然关系的价值取向,它也理应是营造舒适生活、追求家居健康的行为准则。

· 小贴士 ·

研究表明,露天的氧气密度一般较室内密度要高出10%~15%,人体和室外空气接触后,随着氧气对身体的作用和冷空气对呼吸道的刺激,就会产生良好的生理和保健效应,如增加肺活量,改善肺泡通气功能,提高肺泡中氧气的张力,从而增加血液中的氧气含量,使身体各部分器官组织功效上升,尤其是能够提高心肺的容量,从而增强整体生命活力。所以,多到室外呼吸新鲜空气,对健康非常有益。

(2) 自然环境与健康关系密切

居住环境是影响人类健康的重要因素,无数事例说明,居住生活地方的水土美恶,生态优劣,气候良差等都直接或间接影响到人体生理和心理功能的正常发挥。因而,应该对居住环境存在不利于身心健康的因素,给予密切关注。如某地区,每当深夜 12 时至凌晨 2 时,这一带的婴儿就会哭闹不止,但一过凌晨 2 时,婴儿又会逐渐安宁入睡。当地有人认为这是“鬼魂”在作祟。对此现象,环境地理学家配合医疗工作者专门进行了实地考察,原来该地有一座微波发射台,每在深夜 0 时至凌晨 2 时正是微波台紧张工作的时间,因而猜测婴儿可能因受微波发射的影响,出现焦躁不安、哭闹不止现象。后来发现,婴儿只要一离开这个地区,或微波台紧张工作暂停,就能安然入睡,这才认定婴儿哭闹现象确实与环境有关。

除了上面这个例子中的情况之外,环境与人体健康的关系,还表现在某些人体所需元素缺乏或超标的地区,往往会流行地方性疾病,这也是一个不争的事实。据资料显示,克山病与病区缺硒元素有直接关系;地方性甲状腺肿是由病区人体碘摄入不足造成的;地方性氟骨病则是病区水源氟元素含量超标所致。至于家居陡崖低洼之处,或屋基为松软坡地,易遭遇滑坡、泥石流和水涝灾害的威胁;家居立交桥、交叉道路旁边,大量高速通行的车辆产生的噪音、扬尘和涡旋气流会使人们日常起居不得安宁而对健康造成伤害;住在玻璃幕墙对面,玻璃幕墙的倒影会使人有一种压抑感,其光影反射形成光污染对人体健康产生不利影响等等,上述这些环境因素是严重危害家居健康和生命安全的隐患,已经成为人们家居生活的基本常识。

良好的家居环境,不仅有利于人类身体健康,而且还为人类心智发育和成长提供了重要条件。俗语“物华天宝,人杰地灵”,即是这个道理。从地理、文化、历史等资料中可得知,在我国一些山清水秀的自然地理环境中,丰厚润泽的水土气候条件下,曾经孕育产生了很多流芳千古的文人志士,这与其所处良好的自然生态家居和地理环境不无关系。总之,自然创造人,环境影响和改造人。欲获得身心健康,就应选择和利用良好的自然生态环境作为我们的生存空间,这是人们达到家居健康、幸福快乐人生目标的重要保证。

(3) 自然生态家居有利健康养生

人是依赖天空清气及地上的水和食物而生存,顺应四季寒、热、温、凉气候和生、长、收、藏规律而进化发育。总之,人体生命活动分分秒秒不能脱离

自然环境。所以,越亲近和融入自然生态环境的怀抱,就越符合人的质朴天性,从而有助于人体身心健康。因此,我国各族人民因地制宜地发明了许多适应自然环境、便利生活的家居方式。如土家族人多利用山坡地势,于坡地下方竖较长的木柱、坡地上方竖较短的木柱作为支撑,上铺楼板建造成传统家居——吊脚楼;羌族人多傍山依水,以山石和黄泥砌墙,建造成雕楼为传统家居。有的雕楼高达数十米,墙面平直整齐,如古城堡一样耸立于蓝天白云之间,十分壮观,颇有天人合一的气象。其他如陕北等地冬暖夏凉的山洞窑居、蒙古草原牧民极富民族特色又便利迁徙的毡包房等,也属于适应自然的传统家居。有资料显示,居住传统四合院的居民因有更多享受阳光空气、运动锻炼及人际交流的机会,所以,他们在脸色红润程度、身体健康和心理卫生等方面,都大大优于住在高楼大厦里的居民,说明传统家居对促进人的身心健康作用是可信的。虽然随着社会经济发展和科学技术进步,很多传统家居已逐渐被钢筋水泥现代建筑所取代,但各地方这种就地取材、保护生态的传统家居,有方便生活劳作和有利于健康的一面,至今仍然受到人们的推崇和喜爱。

历史上道佛之人提倡家居养生,则属于一种自然疗法的范畴。通过居处于远离城镇和世俗的岩穴石窟、森林山洞之中,让人的身心完全地融入自然生态环境,以摒弃和抵御外界各种不良刺激干扰,使人保持恬淡宁静的精神状态,心灵回归于纯真质朴的天性。这样既能大量减少人体功能和物质的消耗,又可增强人体内脏之间的协调性和自控力,使生命活动维持并恢复本来应有的旺盛生机,就能达到祛病健身、延年长寿目的。如西藏拉萨河下游香色寺里,有一位叫仁增·曲尼旺姆的僧尼,她除了化缘乞讨外,白天修行,晚上居住都在一处危崖上的洞穴中,由于德高长寿被众多信徒香客称为“女活佛”。在当地虽然很多人都亲眼见过或参拜过她,或者听她讲经、请她摩顶,但就是不知道她的年龄。女活佛圆寂后,遗体制成木乃伊存放在该寺主殿的灵塔,接受信徒香客的顶礼膜拜。有人说她至少活了120岁,有人说她年龄远不止这个数。她的长寿年龄究竟是多少至今是个谜。当然,按现代的标准,在岩穴石窟、树洞山窑里居住,在很多方面不符合卫生防疫要求,也缺乏舒适性、安全性和便利性,所以一般不应提倡仿效。但前人在这类居处方式中摸索积累的一些防病保健方法和经验,还是值得进一步总结研究的,以供今天人们追求家居健康时参考借鉴。