

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

乐

主编◎马烈光



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)

乐

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 乐/马烈光主编. 北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13669-3

I. ①养… II. ①马… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215510 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

乐

主 编: 马烈光

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: 8 插页: 4

字 数: 148 千字

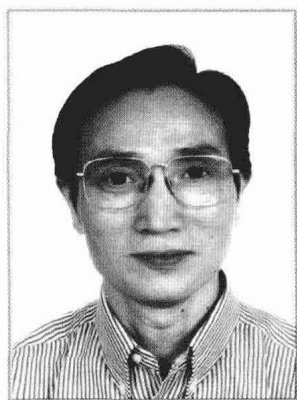
版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13669-3/R · 13670

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)



马烈光,男,1952年生,四川都江堰市人。现任成都中医药大学教授、博士研究生导师、养生研究中心主任、国家自然科学基金委员会评审专家、四川省中医药学术与技术带头人、四川省名中医、《养生》杂志(国内外公开发行)主编;兼任国际药膳食疗学会执行会长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究分会副会长及亚健康分会常务理事、中华中医药学会养生康复分会副会长及四川分会会长;应邀担任日本自然疗法协会及东洋学术出版社学术顾问、《美国中华医药》杂志(中文版)第一副总编。

1969年1月参加医疗卫生工作;1977年于成都中医药大学医学系毕业留校工作迄今;1985~1986年底在上海中医学院攻读硕士研究生课程;一直从事中医养生康复学和《黄帝内经》医、教、研工作,1993年晋升副教授,1999年晋升教授,先后担任“中医养生康复学研究方向”硕士、博士研究生导师;公开发表学术论文70余篇;主编出版高等中医院校国家规划教材《养生康复学》(普通高等教育“十一五”国家级规划教材)、《中医养生学》(卫生部“十一五”汉英双语规划教材)、《中医养生保健学》(国家中医药管理局中医类别全科医学培训规划教材)及《黄帝内经读本》、《黄帝内经通释》、《黄帝内经养生宝典》、《中华实用养生宝典》等学术专著20余种;主持、主研10余项国家级和部省级科研项目;多次主持召开国际、国内养生学术研讨会;多次在电视、电台进行养生专题演讲,并在多个报刊开辟养生科普宣传专栏;多次公派出国讲学,均载誉而归。

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



中医养生学历来强调“形神共养，调神为先”，将精神心理情绪的调摄列为养生的首务。现代医学也发现，不良情绪对健康极为不利，保持乐观向上的精神状态是健康长寿的基石。俗话说：“忧愁年岁短，欢乐日月长。”实践证明，一个人要想保持身体健康，乃至延年益寿，乐观豁达的性格几乎是必备条件。调查也发现，长寿老人中，除极个别之外，大部分都是乐天派，或者拥有良好的兴趣爱好，能在逆境中调整心态，让自己快乐起来。

纵观当今社会，人们在激烈竞争和重重压力之下，逐渐失去了人生的快乐本能和快乐天性，与快乐渐行渐远，代之以抑郁、烦躁、沮丧、痛苦、忧愁、迷惘和困惑。

其实，世界上任何事情都是一分为二的，快乐与否，完全取决于我们对事物的认知。乐观的人，苦中也能作乐；悲观的人，快乐时还会不断去想痛苦的事。生活中处处都有快乐的元素，拥有一颗乐观的心，才能在困境中发现快乐，从容面对和解决困难；善于寻找事物积极一面的人，总能保持高昂的情绪，不会让情绪低落影响自己的正常行为；意志坚定、心胸宽广的人，能平静地面对各种外来刺激，保持冷静，“得意淡然，失意夷然”；性格、精神层面做不到以上几点的人，如果能拥有一个自己喜欢的、良好的兴趣爱好，当身处逆境或者遭遇悲伤时，用爱好转移注意力，暂时忘却痛苦，也能得到快乐。快乐，既高兴了自己，又取悦了别人，何乐而不为。

因此，我们参阅大量资料编写了《乐》这本书，目的是让大家能随我们一起寻找生活中处处存在的快乐，逐渐把发现快乐、享受快乐变成本能。本书



目录1“养生就是享乐”，概述养生之中蕴含的丰富乐趣；目录2“养生之道乐中求”，谈快乐与养生的密切关系；目录3至目录19的内容，介绍日常各种娱乐活动中渗透的养生乐趣；最后“附篇”，介绍笑与乐的关系，以及历史上乐则康寿之名人轶事。“悠悠万事，快乐为大”。如果读者阅读本书后能笑口常开，享受人生的欢愉，那就是我们这些作者最大的快乐！

本书编写过程中得到了同行的诸多帮助，也参考了一些学者的论文和专著，篇幅所限不能一一列出，在此致以诚挚的谢意！

马烈光
2010年8月



目录

1. 养生就是享乐	1
2. 养生之道乐中求	2
(1) 情绪与健康	2
(2) 怒气杀人不用刀	3
(3) 忧郁是健康的隐形杀手	5
(4) 思虑过度损健康	6
(5) 唯有快乐才能健康长寿	7
3. 快乐在我不在天	8
(1) 安身为乐	10
(2) 天伦乐事	11
(3) 和乐且孺	12
(4) 知足常乐	14
(5) 助人为乐	15
(6) 苦中作乐	16
4. 安居之乐	19
(1) 正确选址身得安	19
选空气清新之处	19
避免环境污染	20
居住环境安宁	20
(2) 合理布置益身心	21
主室布局	21
辅室布局	21
室外设施	22
5. 美食之乐	23

(1) 色香味形使人悦	23
(2) 健康饮食要得法	24
(3) 膳食禁忌请注意	26
(4) 药食同源保健康	28
益气类	29
养血类	29
滋阴类	29
助阳类	29
解表类	30
清热类	30
温里类	30
行气类	30
止咳化痰类	30
6. 同房之乐	32
(1) 性爱保健,合必有则	32
(2) 同房禁忌,必须遵从	34
环境不当禁同房	34
酒后禁同房	34
情绪过激禁同房	34
劳倦体虚禁同房	34
妇女“三期”禁忌	34
7. 沐浴之乐	36
(1) 水浴何其多	37
冷水浴	37
热水浴	38
蒸汽浴	39
矿泉浴	40
(2) 药浴有特色	41
常见病的药浴保健	42
美容护肤芳香浴	42
8. 美容之乐	44
(1) 养发之道	44
(2) 养颜之道	45
面部按摩	46
中药养颜	46

膳食养颜	46
(3) 眼睛健美	47
注意用眼卫生	47
按摩养眼	47
(4) 鼻部健美	48
卫生保健	48
方药美鼻	48
按摩健鼻	49
(5) 牙齿健美	49
日常保健	49
饮食健齿	50
方药美牙	50
(6) 口唇健美	51
(7) 乳房健美	51
膳食丰乳	51
女性胸功丰乳	52
木梳健乳	52
(8) 手部健美	52
日常保健	53
方药美手	53
(9) 腰腹健美	53
正确用腰	53
运动健腰	54
腰部按摩	54
腹部要保暖	54
腹部保健按摩	54
(10) 脚的健美	55
日常护理	55
消除脚毛的方法	55
9. 交际之乐	56
(1) 快乐交际促健康	56
(2) 快乐交际的原则	57
(3) 优化人际的策略	58
10. 旅游之乐	61
(1) 快乐旅游好处多	61

(2) 旅游资源知多少	62
自然旅游资源	62
人文旅游资源	64
(3) 旅游养生注意事项	65
行前准备	66
途中须知	66
11. 读书之乐	68
(1) 读书为人生至大幸福	68
(2) 读书万卷,不上医院	69
(3) 读书有方法	70
12. 书画之乐	72
(1) 习书作画,形神共养	73
(2) 传统书画养生要诀	73
13. 弈棋之乐	76
(1) 弈棋养性,延年益寿	76
(2) 弈棋为乐,不可伤身	77
14. 垂钓之乐	79
(1) 悠然垂钓,自得延年	79
(2) 垂钓方法小知识	80
15. 养鱼之乐	82
(1) 养鱼赏鱼,陶然怡情	82
(2) 养鱼方法小知识	84
16. 花卉之乐	85
(1) 赏花怡情,乐花者寿	85
(2) 巧用花卉保健康	86
(3) 养花方法小知识	87
17. 音乐之乐	89
(1) 音乐怡情,促进健康	89
(2) 音乐欣赏方法小知识	91
18. 舞蹈之乐	93
(1) 翩翩起舞,塑形保健	93
(2) 舞蹈欣赏简介	94
(3) 学习舞蹈时的注意事项	95
19. 集邮之乐	97
(1) 方寸之间,健康王国	97

(2) 集邮小知识	98
邮票的诞生	98
邮票的种类	99
如何集邮	101

附 篇

1. 笑中求乐	103
(1) 认识一下笑	103
(2) 笑是天然的良药	104
(3) 怎样才能笑出来	105
学会幽默	105
保持心理平衡	106
试试笑功	108
找点搞笑的东西	108
笑的趣闻	109
幽默笑话五则	109
笑的格言	110
(4) 笑的不宜	111
不宜大笑的人	111
不宜狂笑的人	112
吃饭时不要大笑	112
2. 乐而康寿	114
(1) 白乐天豁达逾古稀,李长吉忧闷未而立	114
(2) 诗人陆游的长寿经	116
(3) 笑对人生的苏轼	116
(4) 乐观超然的庄子	118





1. 养生就是享乐

中医经典《黄帝内经》中，曾经将当时的人与上古时代的人进行比较，痛心地说：“当今的人都不注重养生了，把酒看成琼浆玉液，把胡乱妄为当成生活的常态，经常醉酒行房，放纵自己的欲望和不良嗜好，这些人根本不懂得节制和保养，认为追求最大的享受，完全顺着自己内心的想法去做就是快乐，其实恰恰是这种想法及由其导致的没有规律的起居生活，违背了生命的最大乐趣——健康长寿(原文叫‘逆于生乐’)”。这段写在几千年前的文字，即使放到现在，也有着巨大的现实意义。看看我们周围，这种不懂得养生，只知道放纵享受，“逆于生乐”的人，真是太多了！

那么何谓享受？它基本含义是指在物质上和精神上得到满足，从而获得人生的乐趣。人生在世，谁不追求享受？享受可以说是人生的目的。上至王公贵族，下至平民百姓，都把享受看作生活的根本归宿点，只是享受的水平有所不同，这其实是正常的。但我们必须认识到，健康长寿才是享受的基础和最大的快乐。所以，美国的莫尔说：“健康是至上的快乐，可以说是一切快乐的根本。”有些人就是不明白这一点，生在福中不知福，追求自身条件达不到的享受；或把放纵当作享受，生命都受到了损害，却还逢人便夸自己是一个会“享受”的人。试想，什么享受带来的快乐能胜过自己身体强壮、健康长寿的愉悦呢？人要是能一生之中，少病少灾，手脚轻健，耳目聪明，那是何等快乐，说是赛过神仙也并不为过！此福不知，此乐不享，实是愚蠢！明白生命健康长寿是人生最大的快乐，那么养生就是享乐。以养生为乐，自然能将养生贯穿于生命中的每时每刻，生活中也就能无处不乐。



2. 养生之道乐中求

健康长寿是人类梦寐以求的理想,养生是实现这一理想的必由之路,那么,这条路有什么捷径呢?实践证明,养生最基本的应该注意合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四大因素,从这四大因素着手进行保养,能收到事半功倍的效果。在这四大因素中最重要,也是最难做到的是心理平衡。按照老人们的话说叫做:“心情舒畅,比啥都强。”1997年,世界精神病协会年会指出,人类已从“躯体疾病时代”进入“精神疾病时代”。心理疾病已成为21世纪的“世纪病”,并成为人类健康的主要敌人。随着社会节奏的加快和压力的增大,越来越多的人有“心累”和心力交瘁的感觉,做什么事情都感受不到乐趣,快乐似乎离我们越来越远。

常言说得好,心病还须心药医。快乐是通往心灵安详的通道。乐观精神是自疗的无形妙药。著名医家石天基《祛病歌》云:“人或生来血气弱,不会快乐疾病作。病一作,心要乐,心一乐,病都祛。心病还须心药医,心不快乐空服药。且来唱我快乐歌,便是长生不老药。”道出快乐与健康是一对孪生姐妹。曾经有一位年逾九旬的高寿老人把他的健康长寿经验概括为6个字——乐而康,康而寿。日本医学家渡边在对136名90岁以上的长寿老人进行健康调查后发现,长寿老人大多具有超于一般人的心理优势,其中一项就是心境愉悦,笑口常开。可见,养生之道,当于乐中求。

(1) 情绪与健康

祖国医学将精神情绪归纳为“七情”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人有七情六欲,情绪波动在所难免。七情之中,常怀喜乐的心情,最有利于正常生理活动的进行,其他各种情绪在适度的情况下也有调节身体功能的作用。但是过激的情绪变化,超过人体所能适应的范围,就会打乱正常的生理活动

而引起疾病。如：过怒伤肝、过喜伤心、过思伤脾、过忧伤肺、恐惧伤肾。过激的情绪变化之所以损伤内脏，是因为过度不良情绪刺激，扰乱了体内正常的气血运行，使脏腑经络的生理活动发生障碍，祖国医学归纳为“百病生于气也”。

精神因素与心血管疾病的密切关系早已为人们所了解。忧愁、烦恼、悲伤、焦虑等不良情绪都会使病情加重。突然剧烈的不良情绪很容易导致心血管意外的发生。对心肌梗死患者的回顾性调查表明，几乎所有患者在发病前都有过不良的情绪状态。大多数患者性情暴躁，容易激动。生活中自觉失去乐趣的鳏寡孤独者，其发病率比一般人高 2 倍；家庭不和睦、经常吵嘴打架者，发病率比一般人高出 3 倍。

研究表明精神因素几乎对所有慢性病的发展都有影响。在易激动、易急躁和喜怒无常的人群中，高血压、心脏病以及溃疡、甲状腺功能亢进症的发病率极高，而在活泼、乐观的人中，这些病的发病率却很低。

癌症和情绪因素也密切相关。早在 18 世纪，英国医生曾对一组 250 名癌症病人进行调查，发现在癌症发病之前曾受过不良情绪打击的占 2/3。在动物实验中，用条件反射造成实验动物的中枢神经过度紧张以至紊乱可以促进化学致癌物产生，诱发肿瘤生长，其肿瘤不但发生得早和多；而且生长得很快。国外还曾经调查过 1400 对双方均是癌症的夫妻，发现其中有相当比例是，一方患癌症后，另一方情绪低落压抑，不久发现也患上癌症。研究还发现，对于癌症患者，在治疗期间，如果患者情绪乐观稳定，疗效较好；而那些长期情绪不畅，病后更郁郁寡欢、情绪低落者，即使接受相同治疗，疗效往往不好而且恶化很快。进一步研究表明，低落的不良情绪刺激，可以导致大脑皮层兴奋抑制失调，进而使下级神经体液调节的组织器官功能紊乱，免疫系统功能削弱。

控制和调节情绪，防止和避免不良情绪的侵蚀和伤害，是预防疾病的重要途径之一。只有努力保持情绪上的快乐健康，才能更好地达到身体的健康。人一生中难免要生病，有了病则要“既来之，则安之”。苏东坡的诗说得好：“因病得闲殊不恶，安心是药更无方。”

（2）怒气杀人不用刀

用“怒气杀人不用刀”来形容愤怒对生命健康的危害并不夸张。《三国演义》中，赤壁之战后，为了夺取荆州，诸葛亮将“雄姿英发”的周瑜气了 3 次。先是趁周瑜与曹军大将曹仁酣战之际，以巧计轻取荆州，气得周瑜“大叫一声，金疮迸裂”；接着是反用周瑜的“美人计”，让刘备既讨了夫人，又保

住了荆州，让周瑜“赔了夫人又折兵”，气得“金疮迸裂，倒于船上”；最后是戳破周瑜“假途灭虢”，以夺荆州之计，气得周瑜“怒气填胸，倒于马下”，仰天长叹“既生瑜，何生亮”后，“连叫数声而亡”。一代英才就这样随怒气消殒。

周瑜的故事或许只是小说编造出来的，那我们吧时光倒退回1965年，看看一代台球名将打不赢一只苍蝇的故事。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约举行。这是一场举世瞩目的赛事，路易斯·福克斯，这位台球世界冠军已经走到卫冕的门口。他的得分一路遥遥领先，他只要把最后那个8号黑球打进球门，就能卫冕成功。然而就在这时，不知从什么地方飞来一只苍蝇。苍蝇先落在握杆者的手臂上。有些痒，冠军停下来，苍蝇飞走了。冠军俯下身去，准备击球。这时苍蝇又飞来了，竟落在冠军紧锁的眉头上。冠军不情愿地停下来，烦躁地去打那只苍蝇，苍蝇轻捷地脱逃了。冠军一番深呼吸，准备再次去击球。没想到那只可恶的苍蝇又飞来了，像个幽灵似的落在了8号黑球上。这时，冠军怒不可遏，拿起球杆对着苍蝇捅去。苍蝇受到惊吓飞走了，可球杆触动了黑球。按照比赛规则，该轮到对方击球了。对手抓住时机沉着应战，一口气把自己该打的球全部打进，转败为胜。卫冕失败，福克斯的情绪一落千丈，要不是那只该死的苍蝇，冠军已是他的囊中之物！更可悲的是，由于心情一直不好，怒火烧心，导致他患了不治之症，再也没有机会走上赛场重振雄风，临终时仍对那只苍蝇耿耿于怀。

在这场悲剧中，把一切归罪于苍蝇，显然是可笑的。如果当时路易斯·福克斯头脑冷静，心平气和地对待那只苍蝇的骚扰，恐怕他早就如愿以偿了。

发怒不仅会影响正常的人际关系，影响事业的发展，而且会危害身心健康，甚至危害生命，真是害莫大焉！

《淮南子·本经训》指出：“人之性，有侵犯则怒，怒则血充，血充则气激，气激则发怒，发怒则有所释憾矣！”这里所说的释憾，也就是损性亏本的征兆。《黄帝内经》也告诫人们，“怒伤肝”。肝在生理功能上有着举足轻重的作用，不仅能分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪、碳水化合物的新陈代谢，而且有解毒造血和凝血的作用。从这里可以看出，发怒对健康的危害是不容忽视的。

现代心理学认为，愤怒是一种情绪，情绪又有强弱性、稳定性、持久性和主导性之分。心理学家把愤怒按其程度不同分为几个梯级：不满；气恼；愠；怒；忿；激愤；大怒；暴怒；狂怒。在第一、二梯级时，人还不一定发脾气，但已



图1 怒气杀人不用刀