

道可道
恬愉岐黄道

恬愉“道”生活原则

让生活和工作张弛有度；让心灵归于平静和愉悦；让过快的节奏间或慢下来，让过大的强度间或降下来；不仅要了解自己的健康问题，更要了解造成这些问题的根本——自己的体质状况，并学会针对自己体质类型确定合理的养生保健方式。



白领养生的智慧

李其忠 李文友 编著

BAILING YANGSHENG DE ZHIHUI

3万名“恬愉”体质养生会员极力推荐，主流中医学者正本清源，深刻揭示中医“岐黄之道”的养生机密，全面呵护白领人群的身心健康，助您事业、健康双丰收！

养生
宝典

上海科学技术出版社



专为都市白领人群

“度身定著”的养生宝典

道可道
恬愉岐黄道



白

智慧

李其忠
李文友
著

上海科学技术出版社

插图：袁 源

图书在版编目 (C I P) 数据

白领养生的智慧：道可道，恬愉岐黄道/李其忠，李文友编著. —上海：上海科学技术出版社，2011.3
ISBN 978-7-5478-0668-5

I. ①白… II. ①李… ②李… III. ①养生(中医)基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016324 号

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海新华印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

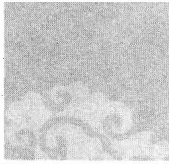
开本 787 × 1092 1/18 印张 11 $\frac{2}{3}$

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0668-5/R · 216

定价：28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换



作者 简介

白领养生的智慧

李其忠

男,60岁。上海中医药大学教授、博士生导师、中医药文化研究与传播中心常务副主任,曾多年担任上海中医药大学基础医学院院长、中医基础理论研究所所长。个人著作或参与主编的著作有《中医基础理论及其临床应用》《中医基础理论精解》《中医基础理论纵横解析》《新编简明中医词典》《三国两晋南北朝医学总集》等。在从事中医教学、科研和临床工作的同时,也致力于中医养生文化的推广和普及。

李文友

男,42岁。1990年毕业于上海交通大学材料科学与工程系并留校从教,之后转型从商,多年来一直在各种类型企业中从事管理和经营工作。2008年起出于个人兴趣学习中医,并师从李其忠教授,主修中医养生文化。2009年与伙伴共同创办上海恬愉健康管理咨询有限公司,立足于为城市白领人群的养生保健提供产品和服务,倡导“个性化养生”、“事业发展不能以牺牲健康为代价”等理念。

相传黄帝经常与岐伯等大臣坐而论道，探讨医学问题，对疾病的病因、诊断以及治疗等原理设问作答，予以阐明，其中很多内容都记载于《黄帝内经》这部中医最重要、最基础的经典中。后世出于对黄帝和岐伯的尊敬，遂将中医之道称作「岐黄之道」。

与《黄帝内经》成文的两千多年前相比，现代人在心理、精神健康方面面对的挑战更为严峻。《黄帝内经》认为养生当以养心为先，而养心的最高境界是「恬愉」（即心灵平静而愉悦），所以，我们认为应突出「恬愉」在「岐黄之道」中的重要性与现实性。「恬愉岐黄道」是以传统「岐黄之道」为基础，结合现代医学对养生保健的认识，并以都市白领人群为主要目标人群的养生之道……

《黄帝内经·素问·上古天真论》：「外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。」

序

前些日子接到文友的电话,说是邀请我为他和李其忠先生的书写序,因为是好友,电话中也不便推辞,就勉强答应下来。勉强的原因有二:一是,李其忠先生是著名的中医,也是中国传统医药领域的大学者,文友师从于李教授多年,也积累了许多中医养生的知识和体会,这两位专家的著作,应该请中医方面的大师写才是,而我,最多是中医养生研究的一个“小白鼠”而已;二是,想到两位的用意可能是本书的定位在于白领养生,对象大多是三四十岁的年轻人,让我来写,现身说法,可能具有一定的说服力。可是,我非但不能成为中青年养生的楷模,反而是一个十足的反面教材。于是,此序拖到最后一分钟,在文友的坚持下,还是惴惴落笔,就当是文友兄居心叵测,拿我做反面教材,提示中青年白领朋友们养生的重要。

许多白领或许和我一样,长时间以来不把养生保健看成是人生中的一个重大课题。社会发展的一个重要标志就是人类平均寿命的延长。每个人都有理由搭上这一社会发展的便车,驶出更长更华美的生命轨迹。根据联合国最近的数据,中国的人均预期寿命自1990年到2008年,增长了5.1岁,达到73.1岁,这73.1岁和1949年的中国的人均寿命35岁相比整整多了38.1岁。不过,相关的数据也告诉我们,1978年中国的人均预期寿命达到68岁,也就是说,这38.1岁差距的贡献主要是在1949~1978年之间完成的,也就是在这期间,中国的人均预期寿命增长了33岁,平均每年增加1.1岁,而后30年人均预期的寿命只增加了5.1岁,人均预期寿命增长的放缓是不争的事实。即便从横向比较来看,中国的人均预期寿命的增长相对一些贫穷国家、甚至是发达国家有所放缓,这与中国经济社会相对这些国家的高速发展形成了一个尴尬的对照。近20年,埃塞俄比亚和印度尼西亚等国家人均预期寿命的表现都要强于中国。21世纪以来,即便是澳大利亚和以色列这些人均寿命起点就比中国高的国家,在人均预期寿命增长上也有比中国更佳的表

现。这的确是一个让人不太舒服的现实,即我们所搭的人均预期寿命增长的这个社会发展便车正在放缓。

大多数的中青年白领,恰恰是在近 20 年中成长立业。大家在享受殷实美满的物质生活和丰富多彩的精神生活的同时,却没有享受更多的人均寿命增长的红利。社会经济的发展、家庭财富的积累、生活条件的改善等,某种程度上,可以说也是靠中青年白领以及邻近的几代人通过从事辛苦的劳动、承受竞争的压力、担负家庭的责任、应对快节奏的工作和消受环境的变化等换来的。正如本书所提到的,中青年白领大多在 30~50 岁之间,说现实些,其中大多数都在唱“七子”之歌,即都在为“票子、位子、房子、车子、妻子(丈夫)、孩子、老子”而努力奋斗。如此大的工作和生活压力,若是自己的健康稍有些风吹草动,整个家庭就很可能风雨飘摇。如果说影响身体健康的客观因素没有办法一时加以改变的话,那么主观的努力是否能够让物质、精神文明和健康文明等三个文明一起抓呢?

《白领养生的智慧》是推动白领健康文明的一个有益的尝试。本书初读起来,有如下几个让人印象深刻之处:

针对中青年白领工作学习和生活的实际,提出相关养生保健的建议。养生保健的书籍可以说林林总总,而针对中青年白领这一具体群体的并不太多。中青年白领正处于风华正茂、血气方刚的年龄,本当没有健康之虞,但近年来的统计数据却清晰地显示,中青年白领人群中亚健康比例居高不下,乃至“过劳死”、“英年早逝”等词汇也常见诸于媒体,不禁令人心生警惕。白领特有的健康问题与其所处的社会、工作环境以及其工作、生活特性密切相关,所以白领的养生保健之道也应有其相应的重点和特色,《白领养生的智慧》一书在这方面做了有益的探索。本书用非常浅显的文笔,针对白领没有太多时间钻研医理的实际,分析了白领亚健康的成因、表现以及远离亚健康的措施,介绍了各种常见健康问题的防治方法。无论是关于健康、亚健康和疾病三者的关系,还是亚健康严重程度的自我测量;无论是亚健康的分类表现,还是亚健康的形成机理和预防方针;无论是常见健康问题的梳理罗列,还是针对这些问题的解决之道,本书都以简单的文字和深入浅出的分析,一方面让读者能够直观地体会到自己身体的状况,另一方面也让读者比较容易采取具体的行动进行工作、学习、生活方式的矫正,以期达到尽早摆脱亚健康的效果。

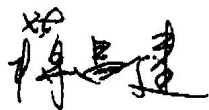
结合社会发展的现实与中医的智慧,破解中青年白领的健康谜题。谈到中医养生,几乎所有相关文章或著作都会谈到《黄帝内经》,这一中国人养生保健的“圣经”是在2000多年前面世的,如何能够针对2000多年后的时空迁延、环境变化进行一定的创造性转换,使其蕴含的理念更加符合当下中青年白领的现状呢?《白领养生的智慧》试图走出一条与时俱进的新路。比如《黄帝内经》说古人之所以能够活到一百岁,而且精神抖擞、行动无碍的原因是“饮食有节、起居有常、不妄作劳”,是“外不劳形于事,内无思想之患”。《白领养生的智慧》在秉承“天人合一”、“法于阴阳、和于术数”的理念的同时,并未追求一味复古。中青年白领的饮食习惯、生活及工作状态与2000多年前的古人相去甚远,本书以为白领养生的要点是“让工作和生活张弛有度,让心灵归于平静和愉悦,让过大的强度间或降下来,让过快的节奏间或慢下来”。饮食即便不能做到完全合乎养生之道,至少要学会节制。睡眠即便不能做到“日出而作,日落而息”,至少要避免熬夜并保证足够的睡眠时间。对于造成亚健康盛行的原因,作者重点分析了现代社会条件下,中青年白领“精神”之“劳”给健康带来的危害,强调了“精神养生”的概念,提示读者对于精神压力引起的健康问题要予以足够的重视。例如在中青年白领中越来越多的焦虑、抑郁问题,本书着墨颇多,一方面不排除西医的药物和心理治疗,一方面也从中医养生和治疗的角度给出分析,并提出简单可行的基于不同身体境况的中医改善路径。

世俗化中医养生措施,让中医养生成为中青年白领举手之劳的生活习惯。《白领养生的智慧》没有神化或者抽象化中医养生的道理,而是将中医养生变成普通中青年白领完全可以自行操作的事情。从对自身身体机能的诊断,到病理的分析,再到一般身体不适的调养;从养生食材的选取,到配料组合,再到熬制煎煮都符合生活的常态,不必过于讲求专业,不必过于讲求繁琐、不必过于纠结方法,一切归于生活的自然而然,让中青年白领易于接受。这尤其体现在本书对于食疗的注重上。例如,山楂红糖汤对于常感头疼属于血瘀体质的中青年白领而言是一个举手之劳的食疗方法,若是气虚,再加点乌鸡黄芪,也不见得麻烦到哪里去。有些不适,例如疲劳,甚至不一定非要食疗,哪怕稍稍动手,也会有很好的缓解效果。“一手掌心掩于脐部,另一手掌重叠其上,从脐下两横指处的气海穴开始,手掌紧贴腹壁,作以脐为中心的顺时针方向运动。直径由小到大,呈螺旋状的揉摩运动,一直扩展到整个腹部,

如此反复数次。此法具有健运脾胃、培元补气的作用，长期坚持可以从根本上消除亚健康的疲劳感。”上述文字，落于实践，想必人人都会。

讲求对中青年白领个体体质的重视。分清体质、对质养生，是中医养生的基本理念，但远未达到普及的程度。许多中青年白领热衷星象命理，这其中不乏给生活增添乐趣的成分，但也包含着探索个性、张扬个性的精神。在体质上，其实也有个性之分，塑造这个个性的，并不是什么神秘的力量，而是父母的遗传和客观的生活习性、环境生态条件和文化因素。本书的精彩之处就在于让中青年白领能够通过简单的方法了解自己的体质，从而在饮食、起居、体力劳动和精神活动方面采取相应的对策，通过后天养生调节，扬先天体质之长，避先天体质之短。本书告诉我们，中医理解的体质不外乎九种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质，其中平和质以外的八种偏颇体质会对相应的个体在生理和心理方面产生一定的影响。本书提示读者，了解自身属于什么体质，其实并不复杂，科学、简单的自测方法已经公诸于世。通过测试，及时了解自己的中医体质类型，明明白白养生，是避免在养生实践中盲从和跟风的最佳方法。

本书让人印象深刻的地方还很多，例如，本书并不把其所介绍的养生诀窍看成是包治百病的“秘方”，而是作为中青年白领养生的一种选择，这也体现了本书作者科学严谨的态度。也许一些中青年白领和我一样，对健康和养生不够重视，饮食无节、起居无常、偏妄劳作已经形成了一种工作学习和生活的习惯。然而步入四十的我，身体的机能大不如前，以往不曾近身的小病也开始时有光顾，生理和心理的不适也日益增多。读了本书，了解了自己在养生方面的知识盲区，也了解自己的体质个性和相应在饮食、起居、劳作方面的注意事项，尽管对相关知识的接触“相见恨晚”，但“见，还是不见”总有不同，若是能够将本书的养生建议落实于行动，相信一定会使自己的身心状况大为改善。养生知识就是健康的力量，中青年白领若是能够早早关注养生，让自己有一个健康的身心，就能够对老人尽孝，对家庭担责，以自身的物质文明、精神文明、健康文明发展贡献于社会发展，本书提到的“生活是如此的美好，生命是如此的灿烂”对于中青年白领来说就不会是一句口号。



2011年元月写于复旦大学文科楼



目 录

白领健康困惑

第一部分

白领，深陷健康困惑的人群

.....	1
一、强健的身体为何成为岁月的回忆	2
二、愉悦的心境为何随青春一去不返	5

第二部分

对以健康为代价的事业发展模式说不

.....	9
-------	---

第三部分

亚健康，挥之不去的健康阴影

.....	15
一、亚健康，正汹涌而来.....	16
二、中医和西医分别是怎么解释亚健康的	18
三、测一测，只需 3 分钟，看看你的亚健康有多严重	20
四、亚健康的分类.....	23
五、亚健康的十大典型表现	25
六、我们是怎么在不知不觉中变成亚健康的	27
七、小心！亚健康危害重重	31

八、远离亚健康,牢记“十字方针”	31
九、亚健康,是科学概念,不是市场“标签”	34

第四部分

透视: 白领人群常见的亚健康问题

.....	37
一、睡眠障碍	38
什么是失眠	39
失眠有哪些类型	39
是谁偷走了我们的睡眠	39
保护我的睡眠! 找回我的酣然美梦	42
二、肥胖	43
我算肥胖吗	44
你胖和他胖不是一回事	46
是谁夺走了我们匀称的身材	47
捍卫我的身材! 找回我的轻盈体态	48
三、头痛	49
头痛,真是让人“头痛”	51
头痛的分类	51
是谁拨动了头痛的神经	52
远离头痛有妙招	53
四、疲劳	55
疲劳,为何如影随形、无法摆脱	55
你的疲劳属于哪一类	57
哪些人容易成为疲劳的“俘虏”	59
是谁抢走了我们旺盛的体力和精力	60
辨体施养,跟亚健康疲劳说再见	62

附：测测你的疲劳程度	63
五、肠胃问题、便秘	66
为什么白领的肠胃变得越来越娇气	66
多方入手，打响肠胃保卫战	66
白领便秘，一个尽人皆知的秘密	69
辨证论治，顽固性便秘从此不再顽固	70
六、眼睛不适、眼干	72
你有一双“水汪汪”的眼睛吗	72
形形色色的干眼症状	74
是谁让我们的明眸失去滋润	75
寻找防治眼睛干涩的秘籍	76
附：新版眼保健操	77
七、脱发	78
你的脱发还能挽回吗	78
是谁让我们的“满头青丝”不再茂盛	81
拒绝稀疏！保卫浓密	81
女性脱发的威胁正悄然而至	82
难道脱发与电脑有关	84
养血滋肾，且看中医如何对付脱发	84
八、颈椎问题	85
眩晕，肢体麻木……说不定是颈椎在作怪	88
警惕，颈椎病也有并发症	88
颈椎问题的自查	89
全方位防治，让颈椎永葆健康	90
九、焦虑	94
你是否会莫名的惴惴不安	94
焦虑症有哪些类型	96

坚定信心,我们一定能够战胜焦虑	97
十、抑郁	100
你的快乐为何不辞而别	100
生活如此美好,生命如此灿烂,让我们坚守快乐、找回快乐	104
十一、妇科问题	106
这些妇科问题,你有几个需要打勾	108
刨根问底,探究引起常见妇科问题的原因	110
防治结合,做健康的美女	112

第五部分

紧急刹车! 千万不要步入养生的两大误区

.....	115
一、急功近利——盼望奇迹发生	116
二、盲目跟风——从众心理突出	118

第六部分

彻底摆脱亚健康, 倡导恬愉“道”生活

.....	121
一、健康的生活方式和生活习惯是健康的基石	122
二、恬愉“道”生活的原则和 12 法则	124
三、详解恬愉“道”生活 12 法则	127
早睡早起,午后小憩——养气血、足精神	127
细嚼慢咽,简约晚餐——健脾胃、控体重	131
恬愉功法,有氧运动——通血脉、消谷气	133
养生大穴,坚持按摩——疏经络、治未病	136
腹式呼吸,静坐放松——养元气、安心神	140
明辨体质,知己知食——纠偏颇、助平和	142

友情爱情,天伦之乐——人和谐、寿自长	144
--------------------------	-----

第七部分

体质养生,是中医养生的根本和精华

.....	147
一、你知道什么是中医所谓的体质吗	148
二、你知道体质对人体生理病理的影响有多大吗	148
三、你知道体质是由哪些相关因素形成的吗	151
四、你知道中医体质有哪些分类吗	155
五、养生保健,从纠治不同类型的偏颇体质开始	166
平和体质养生建议	167
气虚体质养生建议	172
阴虚体质养生建议	175
阳虚体质养生建议	178
痰湿体质养生建议	181
湿热体质养生建议	184
血瘀体质养生建议	187
气郁体质养生建议	190
特禀体质养生建议	192

第一部分

白领,深陷健康困惑的人群

所谓白领,大凡指受过良好教育、主要在办公室工作、从事脑力劳动的人,他们多因为持有一技之长而被企事业单位聘用为管理层或从事文职工作。他们工作上都能独当一面,面对无常的世事常有颇多思考,处理问题的方式也更趋理性。白领们追求生活内容的多样化及生活品质的高水准,是都市时尚的引领者。目前,白领阶层的主体是25~50岁之间的人群。白领人群都集中于都市中福利较好、收入较高的大中型企业、机关和事业单位,所以白领是令人羡慕的职业群体。但是,都市白领人群工作节奏快、竞争压力大、生活成本高,对身心健康也会带来诸多负面影响。



一、强健的身体为何成为岁月的回忆

现代社会迅速增长的物质生产，高度发达的科学技术，丰富多彩的精神生活，给都市人带来了众多的享受和极大的便捷。然而，生活在都市，人口密度高、生活节奏快、环境污染和生态失衡严重、社会压力和精神负担增大，对都市人，尤其是都市白领人群的身心健康造成极大的伤害。

现实生活表明，人类征服自然界的能力愈强，成果愈大，人类离自然界就愈远，人的自然本性的丧失也就愈多。同样，个人从社会得到的权利和保障愈多，受到社会的约束和限制也就愈多。这便是人类面对的一个无法避免的矛盾。这种人类创造活动中的事与愿违的现象，在哲学上被称为“异化”现象。这种“异化”现象在都市白领人群当中更为突出。例如：

都市工作岗位多，薪水待遇高，但有多少白领人为择业艰难、竞争激烈而忧心忡忡。

都市生活质量高，配套设施全，但有多少白领人为房价高、购房无望而心灰意冷。

都市科技进步，工业发达，但有多少白领人因环境污染、生态失衡而深受其害。

都市业余生活丰富，娱乐场所遍见，但有多少白领人因迷恋歌舞、沉溺酒色而身心受损。

都市地缘广阔，交通发达，但有多少白领人因道路堵塞、上班费时而疲于奔命。

都市人才集中，精英荟萃，但有多少白领人因工作压力大、生存代价高而抑郁焦虑。

都市医疗条件好，医保覆盖广，但有多少白领人因药源性损害、医源性损伤而痛苦不堪。

都市权贵集中，生活优越，但有多少白领人因食不厌珍、行必有车而“三高”（高血压、高血脂、高血糖）迭起。

不少有识之士为都市人日益被迫成为经济动物、物质奴隶而担忧。经济和物质的强大压力，使多少都市白领人丧失自我，陷于严重失落和迷惘的痛苦之中，竭力呼吁“返璞归真”、“回归自然”。

中医经典古籍《黄帝内经》指出：“人与天地相参也，与日月相应也。”人生活于天地之间，时空之内，形神功能活动不可避免地受到自然环境和社会环境的影响，白领人群若要科学养生，必须置人于环境之中，加以重视，给以考量。

针对都市白领人身体健康的种种困惑，养生保健应有针对性良策。

首先，应该意识到养生保健是多层次、多角度的。

一是依靠整个社会（政府、社区）尽可能地为都市人创造一个良好的养生环境。空气、水质、土壤、绿化、声光，乃至社会治安、政治氛围、民情习俗等均是构成生存环境的要素。都市良好的生存环境，有利于群体的养生保健；都市不良的生存环境，有害于市民的身心健康。这一点我们既有沉痛的教训，也有成功的经验。

二是依靠医学力量（医院、医生）积极发挥健康咨询、养生指导和早期诊治疾病的作用。长期以来，都市的医院、医生主要承担临床医学的责任，随着医学理念的改变和医疗市场的扩展，在都市养生保健领域中，医院、医生也相应扮演主要角色。

三是依靠都市白领人群有意识地做好自身养生。有意识、有目的的科学养生活动应该伴随一个人的终身。人生在世，外有邪气之侵，天时的之感，内有七情忧患，饮食劳逸，疾病发生在所难免。病前预防、病中治疗、病后康复的全过程中都必须有养生行为的参与或配合。

上述三个层面的养生活动，既各有侧重，又互有关联。三者有机结