

健美与长寿

田广秀 著



河北教育出版社

前

言

健美养生的方法，是采取综合性措施，实施于衣食住行的各个方面，合理保养身体，无病早防，有病早治，“不治已病治未病”，消除致衰因素。

扶持正气 正气是人体抗御邪气的内在因素。正气强盛，能保障身体各部分适应周围的自然环境和社会环境的变化，抵御邪气的侵入。即便有邪，也能给予祛除。

由于正气的作用，身体各脏腑组织受到的损伤次数少，程度轻，可延缓衰老变化，延长人的寿命。

局部健美也从全身着眼 人体是一个有机整体。某些脏腑组织的不良情况，由经络传送到体表，可表现为局部不美。从全身着眼，消除整体不良因素，局部可以自愈。

保持阴阳平衡 阴阳是人体既互相对立、依赖，又必须保持协调平衡的脏腑组织及其功能的总称。保持内在的阴液平持，肌腠的阳

2 前言

气固秘,就能使头发乌黑,面色红润,眼睛明亮,两耳聪灵,身轻体健。

一旦阴阳偏颇,产生许多不良反应或疾病,就会使脏腑组织功能降低,甚至发生早衰,减短人的寿命。

顺应自然 顺应自然,即适应周围环境的变化,保持机体与自然环境协调,如随季节时气的变化,调整起居衣着。“春天夜卧早起,广步于庭;夏天夜卧早起,无厌于日;秋天早卧早起,与鸡俱兴;冬天早卧晚起,以待日光”。

滋补阴液 随着社会环境和自然环境的变迁,一大部分人的身体,慢慢发生了阴阳盈亏的不良变化。临床调查资料发现,数千例患者均有阴虚阳亢的病理变化。表现为过早的头发憔悴,面容不华,头晕眼涩,两目昏花,耳鸣重听,体倦乏力,腿脚沉重等早衰状态。

针对以上症状,临床应用滋阴润肤饮类等,可使阴虚诸患向愈,恢复美态,延缓早衰。

调节情志 人有七情五志,但不能过极,心平气和,真气内存,可以减少疾病发生。现代环境和优越的条件,虽不乏长寿之人,但因情志过极,应激而致病者,不乏其例。特别是年老有病,常因盛怒、过喜等暴病而亡。故应及时调整,勿使其极。

饮食有节 饮食五味的调摄,有一定规律可循。人虽不得避食,但须饮食有节制,定时定量,勿暴饮暴食,把住病从口入关。常见到高血压、动脉硬化者,过食辛辣,膏粱厚味,酗酒等诱使中风。其它嗜食不节,也常使人罹患疾病。

坚持运动 运动使人长寿，早已为历代实践所证实。运动调节了情志、饮食、精神和体力，使阴阳平衡成为可能。过多于静，气血失畅，痰湿内盛，极易引起肥胖症、高血脂、动脉硬化、心脏病等。故坚持动静合参，实胜灵丹妙药。

药物培补 饮食和运动等保健措施不能奏效时，就须依赖药物培补。因时、因地、因人，辨证施治，确可使病者复痊，弱者复健。对症长期小剂量的用药，可以增强机体功能，延缓脏腑组织衰老。

余自幼经医，已历40余春，曾对内、难、理、法、方、药，内、外、妇、儿诸科，以及五运六气、气候和环境与人体健康等作过一些有益的探讨。特别对《内经》首篇的养生保健理论，“法于阴阳，食饮有节，起居有常，不妄作劳”的基本内涵，予以析究。注重内在因素，滋阴，补肾，保持阴平阳秘为主要手段。随四气调神，使人与天合而为一为至重原则。以为阴阳平衡，“阴平阳秘”和祖国医学的整体观，为人摄生的基本宗旨。只有慎精于养，使正气充盛，阴阳平衡，才能健美益寿。

读者朋友，健美之心，人人有之；健美之路，人人索之；健美之方，人人求之；健美之声，人人呼之。从天真活泼的幼儿，到风华正茂的少年，从朝气蓬勃的青年，到老当益壮的暮年，都在追求着健美。精力强壮，才思敏捷，谓之健。观之善，赞之余，容之盛，谓之美。国力强盛，赖于国民；天下兴亡，责之匹夫。增强个体素质，才能使国民永强于世界之林。如果您能细心揣摩，透彻本书的蕴意，再按照后面

4 前言

各章的具体方法去做，常怀摄生之意，矢志不渝，一定能防早衰，保寿命，延益年岁，永葆美态。

本书吸取西医所长，从祖国医学的整体观念，到人体各部，将健美益寿方法进行了较为详细的阐述。但限于水平，不妥之处，尤望指正。

1989.1

目 录

环境·起居

关于阴阳平衡·····	(1)
环境与健康·····	(3)
何谓起居有常·····	(7)
养生七法·····	(10)
勤劳是健美药·····	(14)
沐浴益于健美·····	(16)
现代文明病·····	(20)
关于医学气象预报·····	(25)

头面·四肢

颜面的美劣与养护·····	(33)
患青春粉刺怎么办·····	(37)
头发的美劣与养护·····	(40)
眉毛的美劣与养护·····	(42)
眼睛的美劣与养护·····	(43)

怎样使得脑灵体健·····	(46)
耳的美劣与养护·····	(48)
牙齿的美劣与养护·····	(51)
嗓音的美劣与养护·····	(55)
口味的美劣与养护·····	(57)
手的美劣与养护·····	(60)
指甲的美劣与养护·····	(62)
关节的优劣与保护·····	(65)
脚的保养与穴位按摩·····	(71)
得了脚癣怎么办·····	(75)

躯干·体形

体形的优劣与美态保持·····	(79)
皮肤的美劣与养护·····	(82)
女子乳房美劣与养护·····	(84)
怎样才能不胖不瘦·····	(86)

饮食·药物

青春期的营养·····	(90)
健美长寿食品·····	(92)
饮食的节制·····	(95)
怎样纠正厌食症·····	(98)

碍美八患食疗法·····	(102)
中年人如何进补·····	(109)
健美防病的维生素·····	(113)
健美应当防药害·····	(116)
注意药源性胆石症·····	(119)

精神·性

保持一个良好的情绪·····	(122)
预防精神老化·····	(124)
性格的美劣与疾病·····	(127)
科学用脑·····	(131)
应激反应的益处与危害·····	(133)
疲劳的形成与消除·····	(137)
中医心理疗法·····	(140)
怎样推迟性机能的衰退·····	(143)
女子性冷淡和性高潮缺乏·····	(148)
阳痿·····	(151)

环境·起居

关于阴阳平衡

养生长寿，是每个人的夙愿。远古时代的人们，男耕女织，日出而作，日落而息，没有纷繁的思欲，没有战乱。同时，还特别注意养生，所以寿命超过百岁，仍可动作敏活。如今，人的平均寿命仅为六、七十岁，早就有人提出疑问，是时代不同了，还是人们失去长寿的秘诀了呢？

人生最宝贵的是生命，假如能找出半百而衰的原因，使现代人都能“度百岁乃去”，那将是一件很值得庆贺的大事。

那么，远古之人有何保持百余不衰的方法呢？《内经》总结说，古人的秘诀，主要在“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，其中法从阴阳为第一。

中医所指的阴阳，是事物的两个方面。调摄阴阳，适应自然，是健美益寿的总原则。包括以下几方面内容。

一、必须顺从阴阳

阴阳贯于各事物，是天地的规律，万物的纲纪，变化的

2 环境·起居

父母，生死的根本，神妙莫测的居处。人必须顺从阴阳的道理，注意保养，才能健康长寿。

譬如昼夜动静。阳主动，阴主静，昼为阳，夜为阴。动可以生阳耗阴，静可以生阴配阳。人体阴液的生长，主要在夜晚。如果能动静合参得当，晚上不熬夜，那么阴阳消长平衡，人体就能健康无损。

实际上，现代人做不到这一点。由于电力发达，白天黑夜都是人们活动的时间，很多人习惯于通宵达旦的工作。一些人热衷看电视到深夜，这样，动多于静，壮阳耗阴；将息失宜，阴在夜晚又不能得到生养补充。再加上饮食气味过厚，情志不修修养，使五志化火，生热伤阴，导致人们普遍形成“阴长不足，阳长有余”的体质，使血管硬化，高血压，冠心病等病愈来愈多。

二、保持身体的阴阳平衡

阴和阳必须保持在正常水平上的平衡。阴亏，阳就要亢盛；阳亏，阴就要寒盛。阴阳的任何一方亏损不足，使阴阳失去平衡，都会导致人体发生疾病。

譬如体质属阴，体肥是阴盛，体瘦是阴亏。人体的气属阳，气壮实是阳盛，气不足是阳亏。二者是一对阴阳平衡关系。体肥，气也壮实为高水平的阴阳平衡。若体肥，但气不足，就是阴盛阳亏，成了病态，动则气喘吁吁，容易内生痰湿，导致心脏病，不孕症，不育症等等。若体瘦，但气壮实，是阴亏阳盛，也是病态，容易上火，发热等等。

三、在养生健美中协调阴阳

养生健美中的阴阳内容相当多。最大的方面是四季阴阳。春夏为阳，秋冬为阴。顺从和协调阴阳，就应该春夏养阳，秋冬养阴。

食物的酸、苦、咸为阴，辛、甘、淡为阳。顺从协调阴阳，就应该饮食全面，不偏食等等。若能调摄阴阳，和不能调摄，大不相同。不能调摄阴阳的人，到40岁左右，起居动作渐渐衰退。到50岁身体沉重，耳目不聪。到60岁阴气衰弱，肾气大衰，常常流眼泪鼻涕，发生早衰。能调摄阴阳的人，身体就强健，不易衰老。不善于调摄的人，常感不足。重视调摄的人，常能有余。有余就会耳聪目明，身轻体强，老当益壮。

所以明达事理的人，一定不做勉强的事，保持乐观的旨趣，协调顺从阴阳，保持宁静的生活，欢度百岁。

环境与健康

自然环境和社会环境共同构成人的周围环境，它无时无刻不在影响着人类的健康。人体内环境的阴阳平衡，与自然界外环境的平衡，息息相通。这就是所谓的“人与天地相应也”。

一般来说，人类的平均寿命，受社会改善的自然环境影响最大。随着社会的发展，物质条件的改善，医疗卫生保健

4 环境·起居

水平的提高，人类的平均寿命逐渐延长。数字即可清楚地说明这个问题。如1949年以前，我国人口的平均寿命为35.0岁；1957年提高为57.0岁；1963年为61.7岁；1973年为63.7岁；1981年已经提高到67.9岁。与我国的经济状况相当。

1981年一项资料表明，最不发达国家、发展中国家、发达国家的人口预期寿命，为45、60、72岁。都市居民死亡率比农村要低，都市长寿者多。恶劣的劳动条件，确能缩短人的寿命。具有良好的经济条件和生活条件，以及医学卫生知识的人群，其平均寿命比一般人群要长。

社会环境能影响人的精神状态。心理健康的人，精神饱满，做事利索，行为具备一贯性和统一性。需要他活动时，能做到反应敏捷，应对有效；需要他工作时，能坐得住，心能收得拢，做事有条理，注意力集中，耐心坚毅地克服困难。但若长期处于机构臃肿、人浮于事的环境，心理发展成病态，就会懒散、自流，办事虎头蛇尾。这也是环境所造成的一种社会心理性疾病。

自然环境中弥漫着的各种气味，可以对人的情绪、行为和健康产生直接影响。如来自工厂、垃圾、粪便、污水、动植物腐烂等的臭味，会使人头晕恶心，食欲不振，疲劳，甚至使某些疾病恶化。

绿化的环境，可以通过调节气温，对人体产生影响。夏季，由于绿色植物的调节，绿化地区的气温，比非绿化地区低 0.8°C ；森林中的气温，比庭院低 3°C 左右，比城市的树荫

大道低 1°C 左右。秋季以后则相反，绿化地区比非绿化地区暖和。

正常情况下，人体的舒适温度为 $19\sim 21^{\circ}\text{C}$ 。高温可以使头脑昏胀，记忆、思维能力下降；低温虽使人头脑清醒，但效率也不高。由于这种绿色植物的调节，可使用脑效率提高 $15\sim 35\%$ 。

绿化的环境，也可通过调节空气含氧量，来影响用脑效率。当空气中含氧量低于海平面的 30% ，就可以使脑功能发生障碍，记忆力明显减退。而树木可以回收二氧化碳，释放出氧气，提供充足氧量，提高用脑效率。

绿色植物如桧柏树、松树等，都可以滞留灰尘，分泌杀菌素，杀死白喉杆菌、肺结核杆菌、痢疾杆菌等病菌，清洁空气。

光线可影响大脑兴奋。过强可使人感到眩晕、烦躁，影响思维判断能力；过暗可使脑兴奋程度低，脑效率也低。

色彩对脑功能的影响也很明显。淡绿色、淡蓝色能消除紧张和疲劳，使头脑清醒，脑效率增高；深黄、红色则可使脑活动先兴奋，然后抑制。

人体对声音特别敏感。经常处于 70 分贝以上音响环境中，即可发生听力降低、兴奋性减弱、记忆力减退、神经衰弱等。

室内的光线、色彩、湿度、温度等，构成了室内的微小气候。由于人生至少 $1/2$ 时间是在居室度过，慢性疾病患者在室内的时间更长，就必须重视微小气候的差异，对人体健

康和疾病康复的影响。

我国中南地区的一所工人疗养院,根据阴阳学说的理论,把门窗朝南,具备阳光充足,明亮,温暖的微小气候的房屋,列为阳性环境。把房屋朝北,具备阳光不充足,偏暗,偏凉,清凉幽静的微小气候的房屋,列为阴性环境。把南北开窗,具备温凉,明暗适中,柔和恬静的微小气候的房屋,列为中性环境。将 261 名高血压病人、196 名胃炎病人和 91 名神经衰弱病人,分散安置在 3 个环境中,同时进行相应的药物治疗。结果,3 种疾病的康复率有显著性差异。阴性环境最适合于高血压病人的康复,阳性环境适合于胃病患者的康复,中性环境则适合于神经衰弱病人的康复。

中医学认为,人与环境的关系,不是消极被动的,是可以积极主动地改善环境的。既然“积水沉之可生病”,那就可以“沟通渠水,屋宇清洁无秽气,不生瘟疫病”(《善生类纂》)。应使“栖息之室,必常洁雅,夏则虚敞,冬则温密”(《寿亲养老新书》)等等。

那么,保持什么样的环境利于健康呢?

一、温湿度适宜,空气清洁

室温在 16~24℃ 时最为适宜,采用炉火、暖气、空调机、风扇、水等调节均可。

湿度保持在相对湿度 50~60% 为最好。冬季不宜低于 35%,夏季不宜高于 70%。采用壶水、盆水、洒水、养花草等调节均可。

通风可调节温湿度,清除室内污浊废气,清洁空气。可

采用开窗调节，时间宜在清晨为佳。但应随季节的变化，调整开窗的时间和次数。

二、合理采光和照明

一般来说，阳性环境采光条件佳，可使人精神振奋，积极向上，提高机体抵抗力。阴性环境，采光稍差，可使人安静，悠闲。中性环境的作用也在二者之间。需要根据自己的阴阳状况，来自行调整。

日光灯光冷，属阴。电炽灯光热，属阳。也要随宜而定。

三、陈设宜心

室内陈设亦宜根据自己的状况，以宜心为标准设计。阳性人，陈设宜简洁明快，大方有序。阴性人，陈设宜以繁花为主。

四、环境安静

居室周围环境，可以通过绿化，来提高空气清洁度，减小周围的噪音影响。室内的电视机、收音机等声音也应控制在宜人的范围。过高，也是噪音。

何谓起居有常

天有春夏秋冬四季变化，这是天气的自然规律。在自然界，动植物都随着气候的变化生、长、壮、老、死、再生。人也不例外，必须顺从四季活动，机体才能平安无病。这种

8 环境·起居

顺从四季变化的起居规律，就称为起居有常。逆四季变化活动，人就会发生许多疾病。

那么如何顺从四季气候变化活动呢？

立春至谷雨，为春三月，是发陈的季节。随着春天阳气发动，天地间无论动物、植物、水、土等，都松活，萌发生机。这个时节应以早睡早起为好。早起可接纳太阳，呼吸新鲜空气，可益阴健美。多睡午觉，保持每日至少8小时的充足睡眠。尽可能保持心情愉悦、舒畅宽阔。并适当做些健美锻炼，打打太极拳、甩甩手、散散步、玩玩健身球等，以动静结合，不使身体过度劳累为佳，注意异常劳损。

二、三月间，春阳初升，天气乍寒乍热，寒暄不定。换季宜渐渐减薄，不要忽然脱去棉衣换季。可先从上身脱减，最好在早起更换。

春应树木之象，主风，主动，主虫。很多微生物开始繁殖、活动，易发生热病、脑膜炎、麻疹、猩红热、腮腺炎、百日咳、白喉等疾病流行。空气中的细菌被风鼓动，经过飞沫、尘灰途径，使老、弱、儿、妇等抵抗力较弱者，患各种疾病。春天患病用药，也要尽可能用轻清、消风、和滞、凉膈滋阴、化痰等法。

要注意开窗通风，空气新鲜。又要注意防风，医谚说：“春日防风如防箭”。春日养阳，可行日光浴。

立夏至大暑，为夏三月，是蕃秀的季节。天地气交，万物华实。炎暑蒸热，热迫汗出，腠理疏松，卫气不固。容易受凉感冒，常常会缠绵不愈，持续到秋日。这个时节应晚睡早

起。早晨日出较早，户外空气比较新鲜，参加一些体育活动，增强身体素质，可抵抗秋凉冬寒。

夏季应注意防暑，不妄行烈日之下，不妄作于炎暑之中，又要防寒，不过食生冷，不露天铺地晚睡，不过度乘凉贪快。不在过道卧睡。不可用电扇取凉过度，尤忌用风扇吹着睡觉。也不要卧睡在潮湿地方及穿湿衣服。一定保持心情舒畅，不厌日长，尽量使机体各方面不亏虚。

立秋至霜降，为秋三月，是容平的季节。天气渐渐寒凉，寒凝风切而急迫，地物萧杀而地气明朗。这个时节应该早卧以避风寒，早起以适应冬凉。

秋天的气候干燥，燥邪侵袭人体损伤津液，可出现外、内燥症。外燥又分温燥与凉燥。温燥偏热，凉燥偏寒。温燥以发热表现为主，同时又有头痛、少汗等表症，并可出现口渴、心烦、鼻腔干燥、咽喉干燥疼痛、干咳少痰，甚至鼻出血等。凉燥则以怕冷为主，头痛不出汗，同时也有干咳少痰、口鼻干燥。

燥邪还易伤肺脏，出现干咳少痰，痰不易咳出，甚至胸疼、喘息、咳血等。

所以，秋季要少活动，尽量减少津液的丧失，收敛神气，使志意安宁，不轻易外发。使肺气清明，输布津液，滋养脏腑七窍。

秋为冬天的使臣，应渐厚衣着，适应越来越寒冷的气候，增强人体抵抗力。

立冬至大寒，为冬三月，是天地闭藏的季节，天无雷雨