

吴庆宏 主编

YANG SHENG BAO JIAN

——走向健康长寿之路

养生保健 28 常



天津科技翻译出版公司

主编 吴庆宏

编者 宋凤敏
吴慧静
吴慧洁

YANG SHENG BAO JIAN

——走向健康长寿之路

养生保健 28 常

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健28常——走向健康长寿之路 / 吴庆宏主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.1
ISBN 7-5433-1924-1

I. 养... II. 吴... III. ①中年人—保健—基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第095844号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市宝坻区第二印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 6印张 124千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

定价: 12.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序

当代不是一个健康意识淡薄的时代。走进大大小小的书店,生活保健类的图书林林总总,每个人大可以结合自己的年龄、性别、健康状况、关注的角度,随手选择几种;街头巷尾也盛传着从学术象牙塔走向民众的健康教育专家们所编的深入浅出的保健歌谣;老百姓,尤其是老年人的保健热情空前高涨,无论晨昏,在公园,在河边,哪怕在小区中的一小片林荫地,都可以看到积极锻炼的场景,甚至厨房、起居室、庭院、运动场也成为中老年人重要的保健阵地。

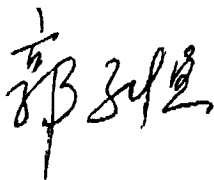
在这样一个健康专家和百姓对健康知识需求的阈值越来越高的时代,编著一本健康保健科普图书也易也难;易的是大量的素材会为编著者提供充分的参考;难的是,如何在科学的基础上形成独到的见解和特色。

吴庆宏同志早年在部队做过十余年的医疗卫生工作,去年退休后,没有经历一些老年人退休后的失落期,而是积极投身到有益民众的健康事业中,努力钻研健康保健知识,并结合自我养生保健的体会,为中老年朋友进行义务的健康

讲座,在报纸上发表科普文章。近日,又应出版社的邀请,编著了《养生保健 28 常——走向健康长寿之路》一书,结合祖国传统医学和现代保健的知识,经自己多年实践,把一套科学、系统、简易、实用的自我养生保健方法奉献给中老年朋友。这种积极的生活态度,正是老年健康的心理基础。

值此新书出版之际,我向吴庆宏同志表示祝贺,也祝愿老年朋友们以乐观向上的心态走向长寿。

原 卫 生 部 副 部 长
中国医学基金会副主席



2005 年 10 月于北京

作者序

2005 年春天,在由天津市体育局、卫生局、今晚报社等单位联合举办的“我的健身养生经”活动中,我有幸被评为“健康明星”,今晚报专题介绍了我进行自我健身养生的做法与体会。我的健身养生感悟和方法,得到了广大中老年朋友的认可与共鸣。一些人纷纷打电话询问我的自我养生保健方法,或邀我前去谈体会。我的健身养生感悟讲义被多方复印和传抄。为适应这种情况和要求,我编写了一份两万多字的 28 常宣讲材料,以备进行义务宣讲和满足广大中老年朋友的需要。恰逢此时,出版社邀我编写此书。我不得不坐下来,认真总结整理以往的资料,并参阅了近年来的有关书刊,以便注入专家、权威机构新的科学解释与论证。

长期的养生保健实践,尤其是 28 常,使我获益匪浅。目前,我虽已 62 岁,但却极少感冒,头发浓密,乌黑发亮,满口 32 颗自然牙齿洁白整齐。医大附院一位口腔科医生对我称赞说,这是在花甲老人中见过的最好的一口牙。我的自我感觉是:吃得香,睡得好,走路快,精力充沛,从无病痛不适。通

过全面体检,我的各项生理指标基本正常。经过认真回顾,我感到这主要得益于多年从事基层医药卫生工作,从中学习并总结出一套养生保健的理论基础并多年用于实践;得益于16年部队生活养成的有规律的生活,以及适应环境、遵循人体内在规律养生保健;得益于多年潜心学习钻研养生保健的精华,选择适合自己的养生保健方法,持之以恒地坚持实践并不断完善;得益于自身“乐天派”的性格,始终保持快乐的心情和平衡有度的科学态度。

关于此书的布局,主要基于以下几个方面的考虑:

首先,欲要健康长寿,就要树立科学的寿命观、健康观。了解掌握健康的科学内涵,以及健康长寿的因素与行为。坚定长寿的信念,重视自我养生保健,主动健康并把握其中的要点,以上是开篇重点要阐述的内容。

第二,从正反两个方面,强化健康长寿的意识,远离损害身体健康的生活方式与行为,养成科学健康的生活方式,把健康紧紧地掌握在自己手中。这些内容是醒悟篇所重点阐明的。

第三,把握篇,从自我养生保健入手,重点介绍了笔者的养生感悟和需要认真把握的三个养生保健的基本规律,即四季养生、“七损八益”、生物钟养生。

最后,坚持篇是此书重点介绍的内容,约占75%的篇幅,即简单、易行、实用、有效的养生保健方法——28常。

前 言

21 世纪是以人为本的世纪，人以健康为本，健康以养生、预防为本。当前，伴随人民健康理念的增强，人民生活水平的提高，各种环境的改善以及医疗卫生事业的不断发展，广大中老年人愈加追求科学养生方式。目前，天津市百岁以上老人已达 180 名，比 20 年前增长了 17 倍。我们高兴地看到人们从来没有像今天这样关注健康，关注健身养生，尤其是自我养生保健。笔者亲眼目睹了一些热烈感人的场面，即健康明星与读者互动，传授养生经活动和膳食革命高峰论坛会等。会场里，人们对健康明星和健康教育专家的狂热追捧，简直达到无以复加的程度，聚精会神的听众不漏每一个细节，甚至不少人用录音机、摄像机记录下他们的发言。会下听众提问、咨询，并请明星专家签字，场面更是热闹非凡。

然而，冷静下来思考养生，光有热情和健康的愿望是远远不够的，更要有科学的保健知识和方法。养生的先进理念和方法，只有通过实践活动，持之以恒，才能找到一套适合自己的养生保健方法，进而达到健身强体、心怡康寿的目

的。有位专家讲得好,养生“基础是坚持,核心是适度,关键是细节,根本是平衡”。

四五十岁的中年人,尽管年富力强,趋于成熟,正是奋发有为、创造事业的黄金时代,但是,他们肩负着的社会、家庭两副重担,使他们的健康过度透支。同时,生理上又处于衰退期,疾病的困扰也开始接踵而来,因而面临着人生健康的“多事之秋”。换言之,中年人一般处于超负荷运转和“亚健康”状态。

六七十岁的老年人,以其奋斗的人生阅历和深厚的工作生活经验,受到人们的尊重。他们虽然退休在家或从事一些力所能及的工作,生理功能也相应减退,不时也有夕阳黄昏之叹,但精神上仍然保留着某种信念和追求,也可以说是“第二人生”的开始。期望老有所养、老有所学、老有所为、老有所乐,可以说是这个年龄段的共性。

分析中老年人心身的这些特点,我们可以认为:如果他们能够面对现实,正确处理好各种矛盾,始终保持醒悟的头脑,时刻关注自身的健康状况,力求多学习掌握一些养生保健的知识,持之以恒走自我养生保健的道路,不断促进自己健康水平和生活质量的提高,使自己活得幸福快乐、活得有价值,不给或少给家人和社会增添麻烦和负担,进而对社会有所贡献,那么,他们就会走上健康长寿之路。

笔者在长期的保健养生实践中,逐渐感悟到人要康寿,大体有以下三个方面要做好。

第一,“民以食为天”。身体的营养均衡同运动锻炼一

样,也要讲究适当、适时、适度,要学会科学地吃,吃出健康来,这是康寿的物质基础。

第二,随着医疗卫生事业的发展,要时刻关注自己健康状况、定期体检,认真对待疾病,早发现,早预防,早治疗,“治小防大”。要学会看病、吃药、预防、康复,时刻保持好身体的健康之源,这是康寿的医疗卫生保障。

第三,遵循规律,科学养生。一要适应大自然的变化,学会四季养生,特别是神养;二要适应人体内部的变化,掌握好“七损八益”,学会人为延缓衰老的方法,增强机体生理功能;三要适应人体生物钟节律的变化,学会规律生活,做到平衡有度。“以自然之道养自然之身”,这是康寿的根本途径。

健康是全人类追求的永恒主题,我们党和政府历来十分重视老龄问题和国民的健康。目前,由卫生部主持起草的《全国健康教育与促进规划纲要》(2005年至2010年)出台,将老年健康教育首次纳入纲要之中。《纲要》指出:“要适应老龄化社会的需要,加强城乡老年人的健康教育与健康促进,开展老年人健康的保健、疾病防治与康复等教育,提高老年人群的健康水平和生活质量。”

为适应这一要求,笔者在长期学习借鉴祖国传统养生保健经验的基础上,结合自身特点和现代养生保健知识,经过多年不断实践完善,与时俱进,总结了自我养生保健的一些体会、认识和简单、易行、实用、有效的方法,概括为“28常”,献给中老年朋友。虽然此书是针对中老年朋友而写,但

青壮年人更应尽早醒悟,抓住有利时期养生保健。在编写过程中,笔者参阅了相关书刊,致此表示诚挚的感谢!衷心希望这本书,能给阅读它的中老年朋友们和广大读者带来启迪和帮助。但受水平所限,难免有错误的地方,恳请大家批评指正。

诚祝中老年朋友关爱生命,快乐生活,健康长寿!

吴庆宏

于二〇〇五年金秋

目 录

序

作者序

前言

第一部分 开 始 篇

——主动健康，努力长寿

第一节	中老年人的划分	(003)
第二节	树立科学的寿命观	(003)
第三节	我国老年人的情况和期望	(004)
第四节	何谓养生保健	(005)
第五节	健康的科学内含	(006)
第六节	什么是亚健康	(010)
第七节	对健康的四种心态	(011)
第八节	影响寿命的主要因素	(012)
第九节	健康长寿的基本因素	(013)
第十节	健康行为	(014)
第十一节	自我养生保健遵循的原则	(015)
第十二节	预防养生保健要诀	(019)

第二部分 醒悟篇

——将健康把握在自己手中

第一节	21 世纪最先进的科学理念	(023)
第二节	损害身体健康的行为	(025)
第三节	选择自我养生保健,把健康掌握在自己手中	(026)

第三部分 把握篇

——我的自我养生保健之道

第一节	我的回顾与感悟	(031)
第二节	四季调神与自然谐调	(033)
第三节	“七损八益”需牢记心田	(041)
第四节	学会生物钟养生,养成规律生活习惯	(044)

第四部分 坚持篇

——自我养生保健 28 常

第一节	28 常要持之以恒	(057)
第二节	为什么要总结 28 个常	(057)
第三节	简单易行,实用有效的自我养生保健方法 ——28 常	(058)
一、饮食养生		(058)
1. 水常喝		(058)

2. 果常吃	(063)
3. 茶常饮	(067)
4. 食常杂	(073)
二、延缓衰老养生	(084)
1. 脑常练	(084)
2. 发常梳	(090)
3. 穴常按	(094)
4. 津常咽	(101)
三、精神养生	(104)
1. 友常交	(104)
2. 歌常唱	(106)
3. 心常奇	(109)
4. 笑常在	(112)
四、肢体健身	(116)
1. 路常走	(116)
2. 肢常动	(121)
3. 腰常伸	(126)
4. 身常浴	(129)
五、五官养生	(135)
1. 齿常叩	(135)
2. 耳常弹	(138)
3. 睛常运	(142)
4. 嗓常喊	(145)
六、重点部位保健	(147)
1. 腹常揉	(147)

2. 脚常泡	(151)
3. 手常搓	(154)
4. 面常擦	(159)
七、泌尿生殖保健	(162)
1. 阴常洗	(162)
2. 肛常提	(164)
3. 精常固	(166)
4. 辜常转	(173)
结束语	(176)

28岁

第一部分

开始篇

——主动健康，努力长寿



60 以前不得病，
80 以前不衰老，
轻轻松松 100 岁，
快快乐乐一辈子。

