

生物鐘養生

許志泉 宋為民 著



中國醫藥科技出版社

健康的身心是人類幸福的基礎。

健康的世紀要求每個人：珍惜自己，愛惜生命，用良好的生活方式和積極的人生態度自我養生，維護自己生命的主權，護衛身心，愉快而健康地登達壽域。

—謹以此書獻給美好的人類
許誌泉 宋為民

序 一

許誌泉醫師著《生物鐘養生》發揮時辰醫學的養生之道。並提出五大觀點：一為壽逾百歲觀，二為終生養生觀，三為腦體並動觀，四為衛身衛心觀，以及五為順時養生觀，而徵序於余。

西方時辰醫學，出自生物節奏。起初學人命名及譯名，如日拍、生物時鐘、人體韵律學之類不一而足。於今行為：異常週期、一日週期、一月週期、一年週期，儼然成為一門突破性的新興醫學。

稽我國經典著作之身心醫學內經，則目之為，五運六氣（簡稱運氣），早於公元前已有一日、一月、四季與六十年週期之業績存在。記得余寓香港時，曾於香港中醫學術研究會依素問·四季調神大論，講演過四季衛生；前來台中中國醫藥學院，曾於內經教室依美國明尼蘇達大學週期性分析實驗所法朗茲·哈爾堡的：日拍學說，介紹過哈爾堡與運氣學說，此皆二十至十五年前的舊話。

今年九月余有大陸之行，偶與誌泉醫師有所論及，而深慶所提五大觀點，不僅充份溝通中西時辰醫學；抑且於時辰生理、時辰診療之外，建立時辰之身心衛生學科架構。但願專家學人羣起響應；或悉心探討、或身體力行，則二十一世紀世人得以掌握時向，自我養身，而健康不病，司登壽域。當可繼消滅傳染病，第一次衛生革命之後，立將保健養生第二次醫學革命臻於極致。凡我同好，何樂如之。

歲次己巳小陽春於台中東海東之樓

陳太義

序 二

奪天年之賊有三，曰老曰病曰禍。韓愈享年五十七，衰老奪之^①；顏回三十二，貧病奪之^②；王勃二十八，橫禍奪之^③。

莊遇：“必靜必清，無勞汝形，無淫汝精，乃可以長生”（引《莊子·在宥》），斯真擒賊擒王。考其內涵，僅“任真”兩字。任真者何？乃聽其自然，率真任性，不加入為的斫傷！故“日出而作，日入而息，逍遙於天地之間而心於自得”（引《莊子·讓王》）者，正是任真手段。以日之出入，定人之作息，乃毋違天時而獲得長生。

我人感受“天人合一”之“天”（即外界環境的週期性變化），並以此而毋違天時者，今稱生物鐘。許、宋兩君之作，正根處此說而言養生之道。斯作十有四章、二十二萬字，集古、今、中、外之大成，無浮、誇、玄、渺之常弊，可讀可用，能履能行。願天下士女，梨眉^④安且吉，艾髮^⑤壽而康。樂為之序。

雲間千祖望 辛未初夏於金陵 時年八秩

① 韓愈《祭十二郎文》“吾年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖，念諸父與諸兄，皆康強而早世，如吾之衰，其能久存乎。”

② 《史記·仲尼弟子傳》有詳述。他貧困到“一簞食，一瓢飲”。

③ 溺死。

④ 《方言》“眉、梨、鬢、鮐、老也。東齊曰眉，燕代之北曰梨”。

⑤ 《禮·曲禮》：“五十曰艾”，孔穎注：“年至五十，氣力已衰，髮蒼白色如艾也”。

引 言

人，活着，就面臨着疾病、衰老、死亡的威脅。如何消滅疾病，增進健康，抗老延壽，這是值得人類永遠重視和研究的課題。

回顧曆史，我們可以看出“文化——科學——經濟——健康（生命）”的模式是近代文明曆史的基本軸心。每一曆史時期，人類總會出現佔主導地位並能振動未來的社會需要（或目標）。在地球上，越來越多的人們在擺脫貧窮之後，健康和長壽必然也當然地成為迫切的願望和需要。培根說：“錢可以買藥，但不能買健康；錢可以買飲食，但不能買胃口”。“富而思健”、“富而思壽”這標示着人類生命需要層次的提高，經濟文明也必將引來一場新的廣泛的健康運動，新的世紀將是一個健康的世紀，這是人類的第二次衛生革命。

第一次衛生革命較為成功地控制了傳染病，取得輝煌的成果：各種傳染病的發病率、死亡率大大降低了，甚至人類可以自豪地宣告某些傳染病被徹底消滅。於是，人類的疾病譜發生了變化，非傳染病的發病率、死亡率顯著上升，依靠抗生素已無濟於事。如果說，在傳染病的時代，生命的主權掌握在醫生手中，那麼在今天和未來，生命的主權將擴大到所有的人們，這匯合成健康大趨勢——自我保健和養生，必將深入到千家萬戶。

健康長壽是良好的願望，我們還需要有個正確的認識。在人類曆史上，溫飽曾是影響人類健康長壽的第一因素，人類爲之奮鬥了近兩千年。至十九世紀，人均壽命才達 40.5 歲。十九世紀之後的一百多年中，人均壽命激增到 70 歲左右，這主要歸功於醫藥衛生事業的發展。健康長壽的第二個障礙便是疾病，醫學對此作了有效的鬥爭，可以說，目前通過治病延壽的任務已接近完成，影響健康長壽的三大疾病——心、腦血管病及癌症，即使完全治愈，人均壽命也不過延長 10 年，而距離百歲壽命相差甚遠。第三個任務也即是未來養生的重點則是如何延緩衰老。生物鐘學說的誕生不僅指明了生命節律現象的普遍性，應用於養生領域，揭示了人類百歲自然壽命，並指出長壽的可能性及其實現的方法和手段，閃着誘人的希望之光。

本書的主題——生物鐘養生，就是要求人們按照人體生物鐘運行的規律，與環境協調進行作息頤養，這正是奉獻給諸君的養生新法。它摒棄了過去的片面的“單因子養生”方法，而強調在生活的各個方面綜合地採取養生措施，建立符合生物節律（即生物鐘）的良好生活習慣，通過主要延長成年期，最終達到延年益壽的目的，而這種長壽，不僅在於度過人的自然壽命（“終其天年”），而且在於使人“健康、愉快地生活”，這正如美國老年協會的一句座右銘所說：“add life into years not years into life”（給歲月以生機，而不是給生命以歲月）。長壽應是健康基礎上的長壽，而不是躺在牀上的苟延殘喘、“帶病生存”或“老上加老”。

古往今來，關於養生的論述不少，然而尚未有係統的理論。本書作爲生物鐘養生學的嘗試，要求人們樹立一系列的養

生新觀，建立嶄新的信念：

一、壽逾百歲觀 不論是中國古代養生家，還是現代科學的研究，都認為人類的正常壽命應在百歲以上。“壽逾百歲”這是自然賦予人類的壽命，也即“天年”，是人們在這五彩的世界上生存的應有的權利，而決不是什麼奢望。事實證明，有沒有這種期望大不一樣，假若您認為“人生七十古來稀”，活到 60 歲就已經不易了，那麼您必然過早的“心理衰老”，“心理衰老”導致機體全面的衰退。君不見，有人年方半百（按生物鐘年齡計算相當於剛步入青年時期），就抱怨這也不行，那也不能，本來能幹的事，也不幹了，該參加的活動也不參加，希望別人可憐自己，照顧自己，陶醉於“七十老翁而壽終正寢”。如果有了天賦百歲的觀念，便會認為自己始終不老，不知老之將至，這樣便會堅定意識，百折不撓地去“索取”，向影響您健康長壽的不利因素作不屈的鬥爭。有必要讓所有人對自己說：我永遠年輕！

二、終生養生觀 傳統的養生將重點放在老年階段，好像只有老年才需要養生，而青少年、壯年便不需要養生。生物鐘養生學說認為生物節律是貫徹於生命始終的，養生不拘於年齡，且越早越好，在個體發育的各個階段都有各自不同的特點，都應該養生。當然，這不是說非得從人生之初便開始不可，養生可以從任何年齡階段開始，步入老年開始養生也不算晚，但最遲不要晚於退休之後。因為退休是生活、心理上大的轉折點，此時建立起規律的生活習慣尤為重要，如是，則可使您的“人生後期”享用不儘。

三、腦體並動觀 伏爾泰的“生命在於運動”的名言，使許多人獲益。遺憾的是，也同樣使許多人錯誤地認為“運動”祇指

體力而言。應該賦予“運動”以新的含義，它既包括體力運動，也指腦力運動，更重要的是腦力——體力的交替運動。大腦是全身的中樞，指揮着全身機能的活動，祇有防止“腦衰”才能有效地延緩“體衰”。有人錯誤地認為“不用腦”才可“保護腦”，方可長壽，其實，這正適得其反，“用進廢退”是機體各器官變化的規律，保護腦的最好方法就是積極的腦力運動。

四、衛身衛心觀 世界衛生組織將健康定義為：健康不僅是軀體無病或不衰弱，而且在精神上、身體上和社交上保持健全的狀態，這表明了“身心統一”之醫學觀。因此，要求人們養生既要衛護身形，也要衛護心神，這兩者互為聯係互為影響。身形是心神得以存在的物質載體，形體不存，心神亦無以依附；另一方面，心神是身形的主宰，心神正常，五臟六腑之功能才能協調統一，心神不健，必然招致疾病和衰老。中醫認為，“日思夜憂，人心易衰，養生之戒”、“憂傷損壽，豁達延年”。養生，必繫在衛身之同時衛心，即所謂“心情愉快是肉體和精神之最佳衛生法”。

五、順時養生觀 即生物鐘養生觀。人體之一切機能活動皆有一定的時間規律，即生物節律，好像有一種“生物鐘”在準點運行一樣。生物鐘養生學說認為，人體生物鐘正常運轉是人體健康乃至長壽的保證，這就要求人們飲食起居、工作勞動都要儘量順應人體生物鐘和自然環境的節律規律，否則，便會造成“生物鐘磨損”，磨損悄悄地進行，長此以往，其“積累效應”終會表現出來，輕則患病，重則早衰甚至死亡。養生應該從生活中點滴做起，“莫以惡小而為之，莫以善小而不為”，就像日常儲蓄一樣，積少成多，便可以以平時順時養生的“零存”，“整取”到健康長壽。

由於生物節律的普遍性，這五個養生新觀皆以時間生物學(生物鐘學說)為理論基礎，故以“生物鐘養生”為題。本書除了論述生物鐘養生的一般理論問題以外，在向諸君介紹生物鐘養生具體方法上，實際可概括為順應生物鐘、保養生物鐘和維修生物鐘三個方面，前者如按日、月、季、個體發育的節律的養生，保養生物鐘有運動養生、心理養生、灸法與按摩養生、氣功養生術、營養與進補等，維修生物鐘主要指時間治療，本書重點在於自我養生，故論述不多。由於生物鐘因個體差異而存在一些特殊性，如體質的差異，因而在“養生個體化”的部分，論述如何使養生方法在具體人群中得到應用。最後我們總結全書的內容，提出養生的十條要點。

本書作為生物鐘養生的研究仍是初步的，著者相信將會有更多的同仁學者關注這項研究，生物鐘養生也將為人類的幸福作出杰出的貢獻。

在本書的研究編著過程中，得到不少專家學者的幫助，尤為要感激的是亞洲傳統醫學國際學會理事、中國醫藥學院陳教授太義先生和南京中醫學院教授、中華全國中醫耳鼻喉科學會主任委員干祖望先生的大力支持，在此表示誠切的謝意。

祝願所有的人們健康長壽！

著 者

於中國南京中醫學院

一九九〇年一月三十日

目 錄

引言.....	(1)
百歲人生終可期.....	(1)
天年——人類的壽限.....	(1)
一、中醫論壽限	(2)
二、現代科學對壽限的研究	(2)
疾病與衰老——長壽的敵人.....	(5)
生物鐘與健康長壽.....	(6)
一、生物鐘學說	(6)
二、兩種健康觀——平衡論與穩態論	(8)
古今延壽方法	(12)
人的五種年齡	(12)
一、日曆年齡.....	(12)
二、生理年齡.....	(12)
三、心理年齡.....	(13)
四、外貌年齡.....	(14)
五、社會年齡.....	(14)
古今中外延壽之道	(15)
一、物質延壽與治病延壽.....	(15)
二、生物鐘養生延壽.....	(18)
生物鐘養生原理	(20)
人體衰老的生物鐘老化學說	(20)

一、自激節律、反應節律、節律表現·····	(20)
二、人體衰老的生物鐘老化機制·····	(21)
生物鐘養生的特點·····	(25)
一、生物鐘養生的目標是壽而康·····	(25)
二、生物鐘養生在於延長“成年期”·····	(28)
三、生物鐘養生符合人體內部規律·····	(28)
四、生物鐘養生的多因子綜合特點·····	(28)
生物鐘養生的方法和原則·····	(30)
一、生物鐘養生的基本方法·····	(31)
二、生物鐘養生的原則·····	(32)
生活規律，健康長壽·····	(34)
生活失常，多病早夭·····	(34)
一、記者——死亡率最高的職業·····	(34)
二、司機——生活不安定的職業·····	(34)
三、蜜月旅行影響健康及優生·····	(35)
四、倒班工作者節律紊亂·····	(35)
五、夜生活——花錢買來的顛倒·····	(37)
六、“星期一病”·····	(38)
七、年輕企業家多病·····	(39)
起居有常，飲食有節·····	(40)
康德的“保養學”·····	(42)
健康的“零存整取”和“健康充電”·····	(43)
每日定時養生·····	(46)
人體一天中的高潮·····	(47)
每日定時養生常規·····	(49)
一、飲食有節，定時進餐·····	(49)

二、起居有常,按時作息	(58)
三、勞作有度,規律運動	(64)
四、晚間化妝,美容健康	(66)
五、每日三省,心理平衡	(66)
依月調攝	(69)
人體月節律——月經的周月節律	(69)
月經期調攝	(71)
常見月經病的調養	(75)
一、痛經	(75)
二、經前期緊張綜合徵	(77)
三、月經性哮喘	(79)
四、經前膝痛	(79)
五、月經周期性精神病	(80)
盼子心切不易懷孕	(81)
四季養生	(82)
天人相應的四季節律	(82)
四季養生常規	(84)
一、春季養生	(84)
二、夏季養生	(87)
三、秋季養生	(91)
四、冬季養生	(91)
春夏養陽,秋冬養陰	(94)
關於夏時制	(96)
夏季熱	(96)
優生與受孕季節	(97)
季節性情緒紊亂	(98)

季節與疾病	(99)
個體發育中的養生	(102)
一生的歷程	(102)
一、胚胎期	(103)
二、胎兒期	(103)
三、嬰兒期	(104)
四、幼兒期	(104)
五、青年期	(104)
六、成年期	(104)
七、老年期	(104)
敏感期與養生	(105)
一、致畸敏感期	(106)
二、智力關鍵期	(106)
三、身高關鍵期	(107)
四、“性朦朧”期	(107)
五、中年的“剪刀差”	(108)
六、更年期	(108)
七、老年期的“黃昏心理”	(109)
及時利人生的“最佳”期	(110)
婦女的五期與青年的六大高峰	(112)
運動養生	(113)
運動的意義	(113)
“生命在於運動”新義	(116)
一、最好“交替運動”	(117)
二、腦力運動也是“運動”	(117)
三、過激運動不利於延壽	(119)

學會科學用腦.....	(120)
一、定時用腦	(120)
二、輪休	(120)
三、“加油”——補充腦力勞動的物質能量消耗 ...	(121)
四、給大腦“充電”——保證充足的休息與睡眠 ...	(122)
五、靜養	(123)
六、久坐綜合徵	(124)
心理養生.....	(128)
情緒是生命的指揮棒.....	(128)
心理健康與心理調攝.....	(131)
一、心理健康的主要標誌	(132)
二、心理衛生的十個要訣	(133)
養性之道.....	(133)
一、生氣不超過三分鐘	(133)
二、忌妒對健康的危害	(134)
三、多疑者早亡	(134)
四、說謊損害健康	(135)
五、“為小事而生氣的人，生命是短促的”.....	(135)
六、聊天益壽	(135)
七、善於解脫壓迫感	(135)
八、學會在各種壓力下生活	(136)
九、理舊憶昔可養身心	(137)
十、制怒	(137)
十一、疏泄	(137)
十二、該哭就哭	(138)
十三、林肯的“永不寄出的信”	(138)

十四、有益的長嘯短嘆	(139)
十五、寫日記有助治病	(139)
十六、建立良好的人際關係	(139)
十七、夫妻感情影響壽命	(140)
十八、離婚的心理壓力	(140)
十九、A 型性格更要注意養性	(140)
二十、對自己說：“我永遠年輕”	(141)
二十一、力排“閑愁”	(142)
二十二、笑	(142)
二十三、音樂利於健康	(143)
二十四、正確對待重病絕症	(143)
二十五、也要學會遺忘	(144)
主動生活，積極進取	(144)
心理養生名言	(145)
灸法與按摩養生	(151)
灸法養生	(151)
一、保健灸之作用	(151)
二、保健灸法	(153)
三、灸穴及其作用	(153)
按摩養生	(154)
一、按摩之作用	(154)
二、按摩之手法	(154)
三、幾種保健按摩	(155)
氣功養生術	(163)
氣功——保護生物鐘的重要措施	(163)
氣功三要素	(165)

一、意念(調心)	(165)
二、呼吸(調息)	(167)
三、姿勢(調身)	(168)
練功的基本步驟及注意事項	(169)
一、練功前的準備	(169)
二、練功過程	(170)
三、練功結束後的注意事項	(170)
四、練功的次數和時間	(171)
五、練功良好效應之表現	(171)
請您選練下列功法	(172)
一、放鬆功—消除緊張的功法	(172)
二、內養功—強健您的消化機能	(174)
三、強壯功—健身防病,延年益壽	(177)
四、八段錦—調節神經,促進血循	(179)
五、洗髓易筋經—強身健骨,促進性機能	(185)
六、太極拳—作用全面的保健氣功	(188)
七、真氣運行法—貫通任督,培植真氣	(208)
營養與進補	(211)
營養與進補對長壽的意義	(211)
養生飲食之原則	(211)
一、膳食平衡原則	(211)
二、少鹽少糖原則	(213)
三、充足維他命原則	(215)
四、足量纖維素原則	(217)
五、少酒禁烟原則	(218)
烈酒、香烟—衰老損壽的加速劑	(218)

一、酒對營養素的代謝及健康的影響	(218)
二、無一利而有百害的吸煙	(220)
下列情況下，您該吃點什麼	(222)
二、疲勞時，“維生素 C + 維生素 E + 維生素 B ₁ 、B ₂ + 蛋白質”	(222)
二、腦力緊張者，“不飽和脂肪酸 + 優質蛋白 + 糖類 + 維生素 B 族 + 維生素 C + 維生素 E + 鈣”	(222)
三、感冒的時候，“維生素 A + 維生素 C + 水”	(223)
四、防治性機能減退，“鋅 + 粘蛋白 + 維生素 E + 鈣 + 戒煙酒”	(223)
還是吃些補品吧	(225)
一、人參	(225)
二、花粉	(225)
三、黃芪	(226)
四、核桃	(226)
五、何首烏	(226)
中藥與保健長壽的機理	(227)
一、促進免疫、增強抗病能力	(227)
二、對脂質代謝的良性影響	(227)
三、促進蛋白質與核酸的合成	(227)
四、改善內分泌系統的機能	(228)
五、干擾素誘生作用	(228)
飲食與癌症	(229)
一、確認的二十幾種致癌物質	(230)
二、八種抗癌飲食習慣	(230)
三、具有抗癌作用的食物	(231)