

前 言

1985 年以来,我先后在中央人民广播电台、《中国电视报》、《人民日报》海外版、《大众健康》、《健康》、《北京中医学院学报》、《健康世界》、《中国科学美容》、《家家乐》等近百家报纸、杂志发表了有关养生学、营养学、康复学、性学、中医学等方面的文章有八九百篇之多,现经高延培、杨凤玲、张彩虹、赵敬、周莉、何军等同志的收集、整理,终于汇编成册,奉献给广大读者。期盼这本小册子能使读者了解一些养生之道,“尽终其天年,度百岁乃去”。

北京中医药大学

张湖德

1995 年 1 月

目 录

一、养生之道	(1)
传统养生学方兴未艾	(1)
养生且莫待老时	(4)
关于建立中医养生康复专业的意见	(5)
二、衰老探索	(8)
揭开人体衰老之谜	(8)
衰老的原因	(11)
精神与衰老	(17)
运动与衰老	(19)
性与衰老	(21)
睡眠与衰老	(23)
防止脑功能衰退的养生法	(25)
能抗衰老的家庭药膳	(28)
从月经的盛衰看衰老	(37)
三、精神养生	(40)
谈谈精神卫生的原则	(40)
谈《内经》养神法	(42)
调和七情以防病	(45)
养生必须“神与形俱”	(47)
谈谈“静则神藏，躁则消亡”	(48)
当失去老伴以后	(49)
制怒	(51)
四、饮食养生	(54)
以古为鉴饮食观	(54)

吃的新潮流	(56)
人体不可缺少的第七营养素——植物纤维	(58)
饮食既可致癌,又可抗癌	(60)
谈谈怎样吃	(61)
“按需进食”好不好	(64)
经常吃什么可使人年轻	(65)
吃水果的学问	(68)
忌口的学问	(69)
饮食与性	(72)
春天多吃点韭菜好	(74)
深冬餐桌上的学问	(75)
食疗奇葩——药粥	(78)
还是“饮食回归自然”好	(80)
五、性的保健	(83)
谈谈中医的性保健	(83)
性教育是社会稳定的前提	(86)
谈谈高中生的“性”问题	(89)
助子度青春期	(93)
未婚少女为何会发生性行为	(96)
“七损八益”是性保健的重要一环	(99)
能增强性功能的家庭药膳	(101)
怎样认识“性解放”	(110)
青年人的性心理	(113)
进入中年以后	(114)
老年人的性心理	(116)
如何防止性功能早衰	(117)
怎样避免“房劳”的发生	(119)

切勿“醉以入房”	(120)
如何避免得性病	(122)
性生活“七不宜”	(124)
六、运动养生	(127)
长寿秘诀——经络养生	(127)
练气功真的要禁欲百日吗?	(129)
医疗体育是老年人的必修课	(130)
能保护眼睛的传统功法	(131)
传统养发功	(134)
七、四时养生	(137)
中医时间医学和养生	(137)
养生学的一条重要原则——因时养生	(139)
顺乎自然 颐养天年	(141)
与日月相应 因季节择食	(144)
谈谈春天养生	(146)
春季怎样防病	(149)
夏季养生之道	(151)
长夏防湿	(153)
谈谈秋天怎样养生	(155)
秋季养生要义	(158)
冬季的养生	(161)
八、药物养生	(163)
益寿之宝——药物养生	(163)
补不得当,花钱买罪受	(166)
中医谈补血	(168)
怎样补气	(171)
怎样补阴	(176)

怎样补阳·····	(181)
春季进补的学问·····	(184)
九、旅游保健 ·····	(188)
旅游保健漫谈·····	(188)
(一)旅游中吃的保健·····	(189)
(二)旅游中睡眠的保健·····	(192)
(三)旅游中怎样注意性的保健·····	(194)
旅游登山的保健·····	(196)
旅游中吃点补药好·····	(197)
旅游者的大敌——水土不服·····	(199)
旅游中行的保健·····	(200)
春季旅游话保健·····	(206)
十、睡眠养生 ·····	(210)
长寿的秘诀——睡眠好·····	(210)
漫话药枕·····	(213)
睡眠八要·····	(215)
失眠了,怎么办 ·····	(217)
十一、儿童养生 ·····	(220)
怎样受孕好·····	(220)
孕妇要“因时择食”·····	(223)
小儿饮食七要·····	(226)
儿童洗澡的学问·····	(228)
按摩有利于孩子生长发育·····	(229)
儿童看电视应注意什么·····	(231)
注意“风邪”对儿童的侵袭·····	(233)
吃什么有利于保护眼睛·····	(234)
怎样观舌辨病·····	(236)

孩子大便能辨病·····	(238)
小儿食欲不振时应考虑什么病·····	(239)
小儿面色可辨病·····	(241)
小儿呕吐时应考虑是哪些病·····	(242)
小儿咳嗽可能有哪些病·····	(244)
不要忽略了小儿“汗出”·····	(245)
谈谈儿童肥胖症·····	(247)
十二、中年养生 ·····	(249)
“中年人”的概念·····	(249)
中年人的生理特点·····	(251)
阴虚阳虚体质的养生·····	(257)
血虚气虚体质的养生·····	(260)
中年人怎样抗衰老·····	(262)
中年“发福”并非好事·····	(267)
更年期的保健·····	(270)
中年人的心理特点·····	(272)
影响中年人身心健康的情态因素·····	(274)
中年人常见十大疾病的防治·····	(276)
中年人要注意性保健·····	(299)
谈生病起于过用·····	(301)
注意“现代文明病”·····	(302)
眩晕者怎样自我康复·····	(303)
十三、名人养生 ·····	(306)
孔子为何能长寿·····	(306)
老子的养生观·····	(307)
武术大师吴图南的养生法·····	(309)
苏东坡的养生法·····	(310)

陆游养生四法则.....	(311)
药王养生四法则.....	(313)
马寅初教授的健身法.....	(314)
谢老的长寿十诀.....	(316)
制药老人谈长寿.....	(317)
文坛寿翁苏局仙谈养生.....	(319)
十四、其他养生	(321)
高温环境话养生.....	(321)
瘦人怎样恢复到正常体重.....	(323)
如何防治经前紧张综合征.....	(324)
警惕家庭环境污染.....	(325)
知识分子如何养生.....	(327)
怎样保养头发.....	(330)
怎样防治脱发.....	(331)
要消除有害于脑的不良因素.....	(332)
洗脸有学问.....	(334)
过个轻松愉快的星期天.....	(335)
欲得长生,肠中常清	(336)
保养胃气.....	(337)
保养肾气.....	(339)
附:后记	

一、养生之道

这一部分的文章旨在说明，人们欲想长寿，必须懂得养生之道，从而突出中医养生学——即传统养生学理论、原则、方法的重要性以及建立中医养生、康复专业的意义。笔者是在北京中医学院最早倡导开设“中医养生学”课程者之一，早在1979年于遵化县讲课时，就与王宏图教授一起拟定了有关传统养生学的大纲。1984年，笔者又与烟建华副教授就高等中医药院校设置“中医养生学”课的意见向北京中医学院院长王永炎作了汇报，得到了大力支持，并批拨一定的经费，为笔者后来在中医养生学领域里的积极开拓起了重要作用。

传统养生学方兴未艾

中国传统的养生学，对于延缓人的衰老，提高人的寿命，做出了卓越的贡献，确实是祖国医学宝库中的一盒灿烂的奇珍。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世、耐老等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，以自我调摄为主，并采用多种保健方

法综合运用，从而达到防御疾病、推迟衰老、延年益寿的目的。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。例如，祖国医学经典著作《黄帝内经》里说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。“道”是从一切具体事物中抽出来的自然法则或规律。若人们顺应这种规律，则可“长有天命”，如果违背这种自然法则，则要早衰夭亡。这正如《黄帝内经》所阐明的：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键，是在于人们是否能够懂得养生之道。上古时代的圣贤人由于掌握养生之道，年纪到了100多岁，而形体、动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到50岁，形体就衰老了。当然，人不可能不死，但是可以通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复力、抗衰力，从而达到延年益寿的目的。

有关传统养生的理论和内容是极其丰富的，历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。从学术流派来看，又有道家养生、儒家养生、医家养生、佛家养生和武术家养生之分，都从不同角度阐述了养生的理论和方法，丰富了传统养生学的内容。

传统养生学在中华民族传统文化的熏陶下，经过长期实践与经验积累，已形成了相对稳定的学科体系，并有相对独立的、丰富的理论与大量的、别具一格的手段。中医养生学的理论体系，是在阴阳五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下，提出了形神共养，协调阴阳，谨慎起居，和调脏腑，动静适宜，养气保精，气血通调，养正祛邪，综合调理，因人、因

地、因时摄生诸原则。传统养生学所采取的养生手段与方法更是丰富多采，别有特色，如调摄精神、气功与导引、针灸、按摩、推拿、食养与食疗、顺应自然疗法、药养与药疗、日常养护与个体卫生等。这些传统养生方法，皆具备简、便、廉、验的特色，不仅为我国人民所喜爱，还远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

传统养生学的基本思想是强身防病，强调正气作用，防微杜渐治大病；把握生命和健康的整体观念及辩证思想；重视心理因素，贯穿始终；把人类、社会和环境联系起来，去理解和对待人体的健康和疾病。这就是说，传统养生学既有自然科学的属性，又有社会科学的属性，是自然科学和社会科学的综合产物。其自然科学属性，主要体现在传统养生是以人为研究中心，着重研究生命发生、发展变化的规律及防病、防衰的方法；其社会科学属性，主要表现在社会环境不可避免地给人类以影响，所以要从社会学角度进行考察研究。从内容上来看，传统养生学涉及到现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域，实际上它是多学科领域的综合，是当代生命科学中的实用学科。

综上所述，传统养生学是一门方兴未艾、有可能起到“普渡众生”，臻于长寿境域的学问，人人都应该了解和掌握。时代在发展，时代在前进，在即将到来的以保健为主的 21 世纪，传统养生会越来越受到人们的关注。

养生且莫待老时

随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康与长寿已经成为举世瞩目的重要问题。但如何养生才能健康长寿？不少人并不清楚，甚至错误地认为，现在工作繁忙，待退了休再去养生吧！殊不知，养生是没有年龄界限的，人老时应该保养身体，年轻时、中年时，即使是幼年，也都应珍惜身体，真正到了老年，再去研究和遵循养生之道为时就太晚了。我国医学名著《黄帝内经》早在 2000 多年前就已经指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”意思是，上古时代的圣贤人由于自始至终学习和运用养生之道，年纪到了 100 多岁，形体、动作不显得衰老，而现在的一些人，因不注意养生，往往活不到 50 岁，形体就衰老了。越是工作忙，越要保健。身体是工作的本钱，只有体魄健全，精力充沛，才能胜任最繁重的任务。

不少人都读过文学名著《红楼梦》，都为贾宝玉没和林黛玉结婚而感到惋惜。事实上，贾宝玉不管是和薛宝钗结婚，还是和林黛玉结婚，都不会是幸福的，因为从遗传学观点上来看，他们是近亲结婚，他们的孩子不是傻子，就是发育不全。父母的健康是后代健康之本，选择爱人，不应该违背优生的原则。讲养生，不仅从生下来要讲，就是自己的父母也要讲。事实已经说明，生活在长寿家族中的人，他们的后代也大都长寿。

关于建立中医养生康复专业的意见

我国自 1956 年建立中医学院以来,迄今已有 30 年的历史。中医高等教育的形成与发展为继承发扬祖国医药学遗产,为社会主义建设及国际医学的交流起到了积极的作用。但是,目前中医院校专业模式还较单一,根据医学科学和社会发展的需要,急需建立若干新的专业,中医养生康复专业即是其中的一个。现就此谈几点意见。

(一) 设置养生康复专业的意义和目的

中医养生康复医学是祖国医学宝库中的重要组成部分,几千年来,为中华民族的繁衍昌盛发挥了巨大作用。中医养生康复医学,是在祖国医药学理论指导下,运用中药、针灸、推拿按摩、气功、健身、营养等行之有效的养生手段,为正常人和残疾人、老年人、慢性病人防病和康复的一门综合学科。中医院校开设养生康复专业有利于保持和发扬中医学的特色和优势,有利于建设具有中国特色的预防保健事业。这对实现崔月犁部长在第 39 届世界卫生大会上提出的保障十亿人民身心健康,不断提高预防保健水平,2000 年人人享有卫生保健的战略目标,具有重要的意义。

据有关社会调查资料表明:目前世界已有 50 个国家和地区属于老年型人口类型。我国从现在起 25 年左右,也要进入老年型国家。1960 年,全世界老年人有 2 亿,1970 年就猛增到 3 亿,而到 2000 年老年人将达到 6 亿。因此,老年人的保健问题越来越突出。从现在起,战略上应有所考虑与准备。另据不完全统计:全世界现有残疾者 4.5 亿左右,约占世界人口的 10%,估计到本世纪末

将增加到 6 亿。我国民政部门统计：1984 年全国残疾人数约 760 万，随着时间的推移，也有明显增多的趋势。我国正在走向世界体育大国，因此，运动外伤的康复问题也越来越突出。目前全国专业运动员有万余人，而为他们保健康复服务的医务人员只有 1000 多人，平均每 15 名运动员才能配一名医生。而在这 1000 余人中，高等院校毕业生只占五分之一，其中不少人又是学非所用，难以胜任工作。毋庸置疑，养生康复专业的设立，是具有战略意义的。

在古代，虽然没有类似康复医学这一名称的专著，但是它的内容却散见于祖国医书中，曾经为无数病人的康复做出了贡献。事实证明，中医康复医学，对疾病恢复期、稳定期，伤残者以及难治难愈性疾病所采用的医学的、心理的、社会的综合性治疗措施，较其他学科有着较大的优势。特别是在中年、青年乃至妇幼的保健方面均有相当广阔的前景。

综上所述，设置中医养生康复专业，是必要的，也是可能的。它符合邓小平同志提出的“面向现代化，面向世界，面向未来”的教育工作总方针，而且必将促进祖国医学遗产的继承与发扬工作，对于下个世纪科学前沿的生命科学研究也将起到推动作用。

（二）培养目标与分配去向

本专业的培养目标是：培养德、智、体全面发展的，掌握中医学基本理论和中医养生康复知识、技能，并熟悉现代医学保健知识的高级中医保健师。

分配去向：各级大中型疗养院及康复机构；各级医院老年病房；高级干部保健医师；各级中医研究单位及养生保健康复科研机构等等。

(三) 学制与课程设置

学制五年。也可试办三年制专科班，如气功专修班、营养专修班等。

本专业设普通课 6 门：政治、外语、体育、生物学、医古文、统计学。医学基础课 14 门，其中中医有：中国医学史、中医学基础、中药学、方剂学、诊断学。西医有：人体解剖学、组织胚胎学、生理学、生物化学、微生物及寄生虫学、病理学、药理学、卫生学与流行病学、西医内科学基础。专业课 14 门：中医养生学、中医营养学、中医健身学、中医针灸学、中医推拿按摩学、中医养生名著选读、中医气功学、康复学总论、内科康复学、骨伤科康复学、外科康复学、妇科康复学、儿科康复学、医学心理学。共计 34 门课，分四年上完。第五年进入毕业实习。

本专业课程设置主要体现了以下几个特点：一是以预防医学和康复医学为主，临床课仅作一般要求；二是中西医课时比例大致为 6.7 : 3.3，体现了以中医为主的教学原则；三是本专业重视基本理论的学习，虽为五年制，但不论普通基础课，还是医学基础课均同于六年制中医专业的学时数。

二、衰老探索

这一部分文章旨在探索衰老之谜及抗衰老的一些措施。衰老是死亡的前奏，要想延年益寿，必须抗衰老。有关抗衰老的问题是 人一生中的热点之一，它是人们最关注的，是世界上科学家最热衷的课题之一。

揭开人体衰老之谜

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿，甚至采取神秘的法术，但结果却是徒劳无益的。从现代的科学水平和人类物质文化生活水平来看，要使人类寿命普遍延长，是有可能的，关键在于抗衰老。正如美国国立老年研究所所长格留利其所说：“迄今为止，我们最大的努力，在于对衰老过程有更好的了解，这种努力将不可避免地产生一些新技术，它必能大大延长人的平均寿命。”

抗衰老，这是目前医学生物学领域中“最新的一个尖端课题”，世界上许多科学家正在从事多种研究。这是因为，同样年龄的人，有的衰老得早，有的衰老得迟。有的科学家把预防衰老的方法分为“初次预防”和“二次预防”两种。所谓初次预防，就是医学所说的“未病先防”，即是对健康人进行保健，使人不生病或者少生病。二次预防，即是中医的“既病防变”。若机体已经发

生了某种病理性的改变，或者发生了一些衰老的迹象后，能够及早发现治疗，使身体迅速康复，从而达到预防衰老，保障健康的目的。

现在不少抗衰老的研究，已经取得了积极的成果。如哈尔曼等人发现，若给小鼠喂以含有 0.5% 维生素 E 的饲料，可使其平均寿命增加 3%~7%。至于维生素 E 为何能延长动物的平均寿命，有些学者认为：它可能对动物的某些致死性疾病，具有一定的抑制作用。另据南堆等人的研究报告，猪鼠与小鼠神经细胞中的脂褐素的蓄积量，随着年龄的增加而增多，如对这些动物中的老年动物使用氯酯醒，可使其神经细胞中的脂褐素明显减少。霍奇斯查尔得等人的研究报告说，给小鼠使用氯酯醒，可使雄性小鼠的平均寿命增加 27%，使雌性小鼠的平均寿命约增加 5.9%。因为人类的寿限等于其细胞分裂周期（2~4 年）乘以细胞分裂代数，这样设法增加细胞分裂代数有可能延缓衰老，增加寿限。而经初步研究证实，氢化考的松等药物可以使细胞的分裂次数由 50 次增加到 70 次。有的科学家使用核酸注射，使老年大鼠的生命延长了一倍左右。因此，不少人认为，核酸作为一种生命的核心物质，将起到防老抗衰的重要作用。还有的科学家认为，胸腺的功能越持久，人的寿命也就越长。若老年人接受年轻人的 T 细胞注射，将能提高免疫力，抵抗老年病、活得更长些。故有人实验，将年轻人的胸腺 T 细胞冷冻储存起来，过 40~50 年以后，当这个年轻人衰老之后，再将解冻的胸腺 T 细胞注射到他的身上，这样会使他恢复青春的活力。有的科学家还发现，降低果蝇的体温，可使它的寿命增加 10 倍，据此，有人设想，只要想办法使人的体温下降 1.7 摄氏度，将使生命延长 30 年。但遗憾的是，人们至今还未找到降低人体体温的良策。此外，遗传学家们指出，人体极有可能存在着衰老或死亡基因，若证实了这种设想，就能使用遗传工程

的技术关闭这些基因，或者导入年轻人的基因来置换，不断修复那些已经衰退的关键性基因。

祖国医学亦提出了许多抗衰老的理论与具体措施。如《黄帝内经》明确指出，阳明为多气多血之经，而人的年龄到了35岁以后，“阳明脉衰，面始焦、发始堕”是变老的开始表现。因此强调抗衰老，一定要保肾气。西医学也证实了肾气的盛与衰，皆能影响蛋白质和维生素的摄取。中医学还认为，人体的生长发育，寿命的长短，都很大程度上决定于肾气的强弱，肾气旺盛不易变老，变老的速度也缓慢，寿命也就长；反之，肾气衰，变老就提前发生，变老的速度也快，寿命也就短促。著名温病学大师叶天士曾说：“男子向老，下元先亏”，“高年下焦根蒂已虚”。这就说明，若能维护肾的功能正常，亦能抗衰老。祖国医学里提出了许多行之有效的延年益寿的药物或方剂，究其根本，不是健脾益胃，就是补肾阳，滋肾阴。如龚延肾的《八仙长寿丸》、张时彻的《八仙添寿丹》、高濂的《九转长生神鼎玉液膏》，皆是从胃、脾、肾入手的。中医学还认为，尽管人体衰老的原因繁多、表现复杂，但都必须伴随着精气的病变，因为精气既是人体的精微物质，又体现为人体的各种机能活动。其静则为体，藏于五脏之中，作为生命的基本和物质基础；动则为用，运行全身，充养躯体，并体现为整个脏腑器官组织的功能活动。精气是人生最宝贵的东西，因此，保持人体精气的充沛、亦是抗衰老的一项根本措施。

总之，抗衰老的措施是很多的，它正引起人类的高度重视，我们相信衰老之谜一定会揭开，“尽终其天年”的目标一定能实现。