

保健养生类

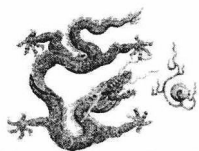
罗澹安 主编

健康长寿秘典

JIANKANG CHANGSHOU MIDIAN

湖北科学技术出版社

保健养生类



健康长寿秘典

JIANKANG CHANGSHOU MIDIAN

罗德安 主编



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿秘典/罗德安主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5352-4372-0

I. 健… II. 罗… III. 长寿 - 保健 - 基本知识 IV. R161. 7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第116242号

责任编辑: 武又文

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中远印务有限公司

邮编: 430034

787×1092 1/32

4. 5印张

70千字

2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

定价: 13. 00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

作者简介

罗德安,男。1936年12月出生,武汉市人,20世纪60年代初毕业于湖南中医学院,原任江汉大学卫生职业技术学院院长(前身为武汉卫生学校),中医主任医师、教授,中国卫生部医学教育专家委员会委员,中国教育部职业教育学会委员,湖北暨武汉中职教研会副会长,武汉炎黄中医疑难病研究所副所长。曾任中国援助阿尔及利亚医疗队医师。还曾受聘为武汉良济专修学院副院长、武汉大学继续教育学院直属教学站副站长、湖北中医学院成人教育学院武汉教学站副站长。

从事医学教育及其管理和临床医疗工作达40余年。先后教过《中医学基础》、《中药学》、《方剂学》、《针灸学》、《中医内科学》等。擅长诊治中风偏瘫、心悸、不寐、胃脘痛、肝胆病和男性病与妇科病等。

主编出版《中医学基础》、《针灸学》、《中医内科学》、《健康长寿秘典》等书11本,主审出版《健康教育学》、《家庭保健常识》等书3本。在国家级和省市级刊物上发表《中医风血论》、《针灸治腰腿痛》、《己椒劳黄丸治肺心病的报告》、《中西医结合治疗脊髓侧索硬化症》、《天冬引产报告》、《苦楝根皮驱蛔的疗效观察》等医学论文30多篇。有的论文被评为省级以上自然科学奖。

还先后被聘为武汉夕阳美保健品公司、哈药集团武汉康百乐服务中心、湖北楚天健康服务中心等保健顾问和保健咨询专家。

前 言

正值世界保健潮流风起云涌之际,本着普及保健知识的需要,结合本人对保健养生的兴趣和体验,综合近年来本人几次保健讲座资料,并吸取一些名人保健养生之经验,特编写《健康长寿秘典》一书。其旨意就在于通过保健养生,能达到延缓衰老、延年益寿、健康快乐、健康长寿之目的。

本书分为六篇 122 题进行讲解,包含健康意识、健康定义、健康公式、健康条件、健康理念、健康养护、健康调治、健康修炼等方面,充满着人生哲理、医学道理、道德公理、生活情理、保健之理等。对家庭保健、自我保健,确是一个良师益友。可起到自学、

自保作用。

此书提供针灸和按摩以及养生知识与方法,如要穴歌诀、耳部按摩、头部按摩、肢体按摩、手部按摩、足部按摩、非药养生等,自学、自用,方便、省钱。

该书还简单介绍家庭保健箱的内容,对小伤痛、常见病、常备药等,作了扼要的提示,供家庭保健选用。愿能成为家庭和个人的保健手册。

本书作为国庆 60 周年献礼,又恰逢中秋节与重阳节之月问世,确实有着重要的纪念意义。

鉴于笔者编写时间仓促,经验不足,对保健医学还钻研不够,故编写本书,错处难免,渴望赐教,敬请斧正,以便改进,特此致谢。

罗德安

2009 年 6 月 26 日

目 录

一、健康意识篇

1. 健康的重要意义 / 1
2. 健康概念及其延伸 / 2
3. 健康公式 / 2
4. 健康状态 / 3
5. 健康的有利条件 / 4
6. 健康的不利因素 / 4
7. 保健原则 / 5
8. 天年寿命 / 5
9. 人生的历程 / 5
10. 人生“三有”出成就 / 6

二、健康理念篇

11. 养生观念 / 7

12.保健养生的功效 / 8

13.中医十大理念 / 8

14.中医整体观念对人体健康的认识 / 10

15.中医“治未病”的预防思想 / 10

16.中医“药食同源”理论的医学应用 / 11

17.人生三宝“精、气、神” / 13

18.中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生法则 / 14

19.肾为“先天之本”、“性命之根”及其三大生理功能 / 14

21.“心为君主之官”,心主血脉、主神志 / 16

22.肝主藏血、主疏泄 / 17

23.肺主气、主宣肃、主治节 / 17

24.生殖生育的相关因素 / 18

25.经络(见书末“附一、二、三、十四经穴图”) / 19

26.中医“气血论” / 21

27.中医“风血论” / 24

三、健康养护篇

28.保健养生十字歌 / 28

29.健康生活十字歌 / 29

30.老年“十有” / 29

31.老年“六乐” / 29

32.快活“六要” / 30

33.合理膳食 / 30

34.人生存、生活要素 / 30

- 35. 适量运动 / 31
- 36. 八段锦 / 31
- 37. 经络导引操(十式) / 32
- 38. 生活规律 / 33
- 39. 心理养生四要素 / 33
- 40. 心理素养 / 33
- 41. 环境宜人保健康 / 34
- 42. “六欲”莫过 / 34
- 43. 酸性体质是百病之源 / 35
- 44. 水为人的生命之本源 / 36
- 45. 五颜六色食物 / 37
- 46. “三适”、“二调”保健康 / 38
- 47. 七情太过易伤身 / 38
- 48. 五劳七伤要小心 / 39
- 49. “累从眼起” / 39
- 50. 各年龄段人的生理睡眠时间 / 40
- 51. 五味入五脏保养健康 / 40
- 52. 移情调神保安康 / 41
- 53. 养生“八要诀” / 41
- 54. 老年“三三零一”工程 / 42
- 55. 黑五味营养餐 / 42
- 56. 保健养生歌四首 / 43
- 57. 十大老年健康食物 / 44

58.绿色蔬菜能抗癌 / 45

59.菜配对,营养美 / 45

60.药食养生重性味 / 46

61.保健小常识 / 47

62.人体体质分类 / 48

四、健康调治篇

63.人类生命生存极限 / 50

64.重点保护三种老人的健康 / 51

65.中老年人常见疾病 / 52

66.高血压、心脑血管病发展链 / 52

67.子午流注歌诀 / 53

68.心、脑血管病的发病特点 / 53

69.心、脑血管病的魔鬼时间 / 54

70.运用“六联协同理论”防治心脑血管病 / 54

71.糖尿病的四并发症 / 55

72.“三防”、“五调”护肺脏 / 56

73.骨骼系统的五大功能 / 57

74.骨关节结构及功能 / 57

75.骨关节病 / 58

76.夏防“四病” / 60

77.喝粥解不眠 / 61

78.失眠是健康头上一把刀 / 62

79.小方子,治难症 / 63

80.“同病异治,异病同治” / 64

81.中医善治肝病 / 64

82.察颜观舌知健康 / 66

83.观脸部测健康 / 68

84.诸花养生防病 / 69

85.春天粥疗歌 / 69

86.闻声嗅味测病况 / 70

87.诊查脉搏辨八纲 / 71

五、健康修炼篇

88.家庭保健三大法 / 73

89.养生防病“四从关” / 75

90.健身十八法 / 76

91.针灸推拿要穴歌诀(见书末“十四经穴图”) / 77

92.治病强身“点七穴”(见书末“十四经穴图”) / 79

93.用药“五先五后”原则 / 80

94.耳部按摩(见书末“附四、耳部分区图”) / 80

95.足部按摩(见书末“附五、六、耳部分区图”) / 83

96.手部按摩(见书末“附七、手部分区图”) / 86

97.头部按摩(见书末“附八、头部分区图”) / 87

98.保健强身要穴(见书末“附一、二、三、十四经穴图”) / 88

99.张力及“非药养生法” / 94

六、家庭保健箱

100.割伤 / 102

- 101.烫(烧)伤 / 103
- 102.扭伤 / 103
- 103.咬伤 / 104
- 104.冻伤 / 104
- 105.感冒 / 105
- 106.咳嗽 / 106
- 107.胃脘痛 / 106
- 108.泄泻 / 107
- 109.便秘 / 108
- 110.痹证 / 109
- 111.痿证 / 110
- 112.眩晕 / 111
- 113.心悸 / 112
- 114.失眠(不寐) / 113
- 115.瘙痒 脚气 / 115
- 116.遗尿 遗精 / 116
- 117.痔疮 脱肛及阴挺 / 117
- 118.结石症 / 118
- 119.乳痈 乳岩 / 119
- 120.乳乏 断乳 / 120
- 121.月经不调 带下 / 121
- 122.保健箱物品配备 / 122

一、健康知识篇

健康是人们非常关注的永恒主题。健康意识是决定保健养生、健康长寿的根本。



1. 健康的重要意义

健康是人生最宝贵的资本,是个人独有的唯一财富。身体好,一本万利。身体衰,一蹶不振。健康决定人的寿命,并决定人的一切。只有健康,才能长寿。健康长寿是每个人的心愿,也是每个人的追求。人们常说“长命百岁”、“百年好合”,再也不只是一句祝愿的话了,而是可以实现现实。人活百岁不是梦,人的自然寿命或天年寿命,可

活到百岁以上。只要有了健康就会有了一切,如果丧失健康就会丧失一切。有人说,“热爱事业和家庭,自身健康最要紧,没有健康等于零,一切愿望成泡影”。因此,人的健康就是生产力,健康就是对国家和家庭的奉献与责任,健康就是幸福(快乐、金子)。



2. 健康概念及其延伸

健康不仅是没有身体缺陷或疾病,而且还必须有完善的生理、心理和社会适应能力。也就是说,健康是人体在生理上、心理上、社会适应能力上的完美协调状态。

健康概念的延伸:包括生理健康、生殖健康、心理健康、道德健康,社会适应能力的健康等五种健康。



3. 健康公式

健康(100分)=医疗(8分)+遗传(15分)+环境(17分)+

生活方式(60分)。

非药保健养生 92 分,其中自主保健养生 77 分(含生活方式 60 分、环境 17 分,除开遗传 15 分)。故保健养生,求医不如求己,不依赖医药,全靠自己调整生活方式和适应环境。



4. 健康状态

总体分,健康人群占 15%,亚健康人群占 70%,不健康人群占 15%。从老年状况分,健康者占 10%,亚健康者占 20%,有疾病而不健康者占 70%。

据世界卫生组织最新调查统计,真正健康的人只占 5%,有疾病需要诊治而不健康的人约占 20%,亚健康的人约占 75%。现将健康概念具体化为新健康十标准:

- 三力:(1)有充沛精力 能承受生活与心理压力。
(2)有应变能力 能适应环境变化。
(3)有抗御能力 能抗御传染病及其他疾病。
- 二心:(4)有乐观心态 能保持平静心情。
(5)有适度劳逸 能在半小时内入睡。
- 二体:(6)有匀称体格 能保持适当体重和匀称身材。

(7)有弹性肌肉 能保持结实灵活的肢体。

三征:(8)有光泽头发 能保持光华润泽黑发。

(9)有聪慧耳目 能保持耳聪目明和反应灵活。

(10)有健全牙齿 能保持 60 岁以上老人至少有 18~20 颗牙齿。



5. 健康的有利条件

有人认为健康体现在六个方面:“吃饭喷喷香,一觉睡天光,干活有力量,笑容挂脸上,环境适应良,体检无异常。”

故健康的有利条件应包含以下八个要点:合理膳食,适量运动,生活规律,心理平衡,适应环境,保养强身,善于学习,勤于修炼。



6. 健康的不利因素

外因环境污染,包含空气污染,水源污染,毒物污染;内因代谢毒素,疾病摧残,保健疏忽。



7. 保健原则

内养外调,系统互动,动静结合,身心双赢。常言道,身体好,一好百好,一本万利;心理安,心灵更安,心安平安。只要身心健康,活过百岁不难。



8. 天年寿命

人的自然寿命,按人的发育成熟年龄(最后一颗牙长出的时间)大约20~25岁的5~7倍测算,即100~175岁,平均寿命120岁。



9. 人生的历程

人生七、八生换乳牙,十七、十八青春焕发,二十七、八