

◇◇◇
懂得养生，才是懂得人生；
拥有健康，才能拥有未来。
养生切莫待老时。

养生与健康

朱泽民◎著



东南大学出版社



养 生 与 健 康

朱泽民 著

东南大学出版社

• 南京 •

内容提要

随着经济迅猛发展、生活节奏加快,人们常常面对激烈竞争和较大的工作生活压力,长期超负荷工作,往往处于“亚健康”状态。而这种“亚健康”状态与疾病只有一步之遥,甚至已经潜入疾病的早期阶段。有关部门曾对全国 14 个省市科技人员进行调查,发现处于“亚健康”状态者占调查对象的 60% 以上。过去,像脑梗死、脑溢血这些疾病,传统医学认为属于老年性疾病,而现在年轻人的发病率也越来越高。究其原因,不外乎是不重视养生保健、不善于自我调节、不注意养成科学健康的生活习惯。本书寓科学性、实用性和通俗性为一体,应用价值和现实作用较高。必定有益于广大读者增强健康意识,增加健康知识,提高健康水平,造福个人和家庭,造福于社会。

图书在版编目(CIP)数据

养生与健康/朱泽民著. —南京:东南大学出版社,
2009. 7

ISBN 978-7-5641-1730-6

I. 养… II. 朱… III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110701 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编:210096)

出版人:江 汉

网 址:<http://press.seu.edu.cn>

电子邮件:press@seu.edu.cn

全国各地新华书店经销 扬州鑫华印刷有限公司印刷
开本:960mm×652mm 1/16 印张:14.25 字数:209 千
2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-1730-6

定价:28.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。

电话(传真):025—83792328

序 一

夏日闷热,案头工作积压,深感力不从心。朋友送来《养生与健康》一书的定稿,请我作序,使我有幸成为正式出版前的第一个读者。看书名即感受到了友人的拳拳关爱之情,耐心细读,颇引人入胜,仿佛夏日迎面拂来的一缕沁人心脾的凉风。我从中得到不少警示,也受到不少启发,获益良多。

看完书稿,我感到作者是为它花费了不少心血的。作者朱泽民先生其实与我相识已久。他长期在工业经济管理部门工作,后又任扬州市副市长,分管城市的规划、建设和管理,而我则埋身于学校的教学和科研,虽然双方交往不算多,但他的正直、实干、严谨,我却早有耳闻。2003年起,我们在同一届扬州市人大常委会共事,交往渐多,工作之余,他幽默风趣的谈吐和乐观开朗的性格,给我留下了深刻的印象。特别是在养生健康方面,泽民先生的很多独到见解,与业内前沿理念是十分契合的。

健康长寿是人类自古以来的梦想。学术界普遍认同这样的观点,人的寿命是可以达到120岁的。但现实生活中,百岁以上的人瑞虽有,却为数甚少,目前人类的平均寿命要比科学推测的自然寿命短得多。造成早衰与死亡的原因非常复杂,除了生物因素导致的遗传性、传染性疾病外,社会环境的压力、生活习惯的不科学、生活节奏的不规律、营养的不得当、运动的不到位、心理的不健康都会给个体身心带来极大损害。世界卫生组织(WHO)在2007年曾披露,全球每年约有1700万人死于可以预防的慢性疾病,大部分病人患病原因是生活方式不健康。WHO郑重警告,如果不全力控制,到2015年,因不良生活方式而患上慢性疾病的人数将翻番。它

呼吁全社会都应该参与到疾病的防治工作中来。治病不如防病，防病说到底还是要靠个人的日常保健养生。如今，“健康靠自己”的理念日渐深入人心，但并不是每个人都能掌握其中要领。朱泽民先生是积极顺应了时代的呼吁，不但身体力行，还著书立说，引导他人，实在是造福社会的积德之举。

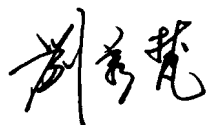
无论是做官、做事，还是做人，朱泽民先生都是一个很认真、很真诚的人。他在书的后记中写道，长期收集、剪辑有关健康养生的报刊杂志，参阅了大量医学、保健书籍，并结合自己的感悟和实践，编写本意主要是为了自己和亲友参阅方便，后因同事和朋友建议，方又多次修改补充付印成册。养生书籍对于读者来说，最大的价值是“实用”二字。现时书店里的养生书籍很多，内容也刻意求新求异，但有些并不太实用。泽民先生的《养生与健康》一书文如其人，认真、实在。整部书稿体系完整严谨，融实用性、科学性、继承性和创新性为一体，以养生、健康理念开篇，继之以合理膳食、有序生活、适当运动、心理平衡等，一路徐徐道来，系统而深入浅出地给我们讲述有关养生、健康的知识。书中有大量的科学调研资料和分析研究数据，书后附注了养生名言警句、详细的食物营养成分数据表，和一长串的参考书目，其中不少是医学、健康教育方面的权威著作，有根有据，让我觉得可亲可信，当置于案头，随时翻阅参考。

除了养生健康的知识之外，书中古今中外人生理念都有涉及，精美深邃的名言警句俯拾皆是。更妙绝的是用引人入胜的名人轶事和生动鲜活的生活常见之例，来阐释晦奥深玄的儒、道、佛、易以及西方的一些养生理念，读之明白如话，简单易懂，不时能让读者会心一笑，真是一本好书。泽民先生退休后甘愿放弃清闲，坚持笔耕不辍，结合自己大半生的人生阅历和感悟，编著出这样一本内容丰富的养生书籍与大家共享，作为年近古稀之人，我很能体会其中身心劳作的不易。我想，泽民先生心系的不仅是二三家子、三五

友人,还有千万众生,只有洞悉人生真谛、热爱生命本质者才能有这样一份情怀吧!懂得养生,才是懂得人生;拥有健康,才能拥有未来。让我们共同珍爱生命,科学养生,为建设健康、和谐、文明的社会而不懈努力!

是为序。

中国工程院院士
扬州大学教授



2009年6月28日

序 二

朱泽民同志是我多年的老同事、老朋友。离开领导工作岗位后,他研读了近千万字的各种书籍和个人长期收集的资料,潜心研究养生理论,注重加强养生实践,热心传播养生知识,并于2007年编印了《养生与健康》一书,该书送给我和不少朋友,受到大家的一致好评和普遍赞誉。我从字里行间真切感受到一位生命守护者大爱之心的激越跳动,拜读了《养生与健康》一书后,我和同事、老友随意地向他提出了一些很不成熟的补充和修改的建议。没想到他却又花了一年多时间反复修改,数易其稿,使这本书终于正式定稿出版,他那孜孜不倦、执著追求的精神着实令我们折服。

改革开放三十年来,我国的综合国力大幅提升,人民生活极大改善,人们衣食住行等基本生存问题已经解决。但经济迅猛发展、生活节奏加快,也让我们常常面对激烈竞争和较大的工作和生活压力,长期超负荷工作,往往处于“亚健康”状态。而这种“亚健康”状态与疾病只有一步之遥,甚至已经潜入疾病的早期阶段。有关部门曾对全国14个省市科技人员进行调查,发现处于“亚健康”状态者占调查对象的60%以上。过去,像心肌梗塞、脑溢血这些疾病,传统医学认为属于老年性疾病,而现在年轻人的发病率也越来越高。究其原因,不外乎是不重视养生保健、不善于自我调节、不注意养成科学健康的生活习惯。因此,这本寓科学性、实用性和通俗性为一体的《养生与健康》一书的付印发行,其应用价值和现实作用是不言而喻的。

从学术层面看,该书融儒、道、佛家养生思想于一炉,集阴阳、

五行、经络、易经等养生理念于一体，既汲取了中国传统养生理论的精华，又吸收了现代西方医学的前沿观点，并独辟蹊径，从营养、生活、运动、心理健康等方面提出了自己的见解。该书不同于一般的理论著作，它从大家最关心、最直接、最现实的健康问题着手，紧密联系实际，力求使博大精深的养生知识变得深入浅出、通俗易懂、简明实用。按照书中介绍的养生方法，大家逐步调整自己的工作和生活习惯，就能够更好地拥有健康的体魄、饱满的精神、良好的心态。注重养生和自我调节，也许只是生活方式的一点点改变，但坚持一段时间后，我们就能够由内而外地切身感受到这一点点改变带给我们的无限快乐和幸福。

胡锦涛同志在党的十七大报告中指出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。”养生保健是经济发展水平提高后人们的一项基本需求，也是全面建设小康社会的重要标志和潜在动力。这本书必定有益于各位读者增强健康意识，增加健康知识，提高健康水平，造福个人和家庭，造福于社会。真心地希望每位读者都能领悟作者的一片爱心，关爱自己，关爱他人，持之以恒地养生保健，真正做到防患于未然。

愿广大读者阅读、感悟、实践、坚持，祝广大读者快乐、轻松、健康、幸福！



2009年3月28日

（作序者系原扬州市政府副市长、扬州大学党委书记）

目 录

一 养生理念	1
(一) 生命的起源	1
1. 宇宙起源	1
2. 生命起源	3
(二) 养生的基本原则	6
1. 什么是养生?	6
2. 传统养生的基本原则	6
(三) 传统养生的基本理论	8
1. 阴阳学说	8
2. 五行学说	9
3. 精气神学说	10
4. 经络学说	12
(四) 养生思想	12
1. 传统养生学的基本论点	13
2. 儒家养生思想	15
3. 道家养生思想	16
4. 佛家养生思想	21
5. 易经养生	24
6. 现代养生思想	31
(五) 养生经验	32
1. 古代名人养生经验	33
2. 百岁寿星养生“绝招”	34
3. 长寿老人养生经	38
4. 养生长寿秘诀	42

二 健康理念	47
(一) 健康常识	47
1. 什么是健康?	47
2. 人的寿命有多长?	48
3. 人为什么会生病?	50
(二) 健康理念	54
1. 一个中心	56
2. 两个要点	62
3. 心存三乐	62
4. 四条要素	63
5. 五个拥有	64
三 合理膳食	66
(一) 饮食理念	66
1. 坚持科学饮食	66
2. 保持营养平衡	68
3. 人体营养素	69
4. 营养缺乏的信号	77
(二) 饮食原则	78
(三) 饮食的选择	79
1. 每日食谱	79
2. 九类食物	81
3. 食物的相生、相克	89
4. 应严控的食物、用料及用品	91
5. 注意鉴别有害食品	91
6. 食疗方法	97
(四) 其他饮食理念	101
1. “露卡素”营养理念	101
2. 慢食运动	101
3. 健康排毒理念	101
4. 食疗八法	102

四 有序生活	103
(一) 戒烟限酒	104
1. 戒烟	104
2. 限酒	104
(二) 养生黄金律	106
(三) 养生常识	106
1. 生活小常识	106
2. 生物钟节律	108
3. 重视慢养生	110
4. 当心“危险时刻”	111
(四) 关注健康信号	112
1. 早期症状先兆	112
2. 九种“故障”信号	115
3. 清晨六大警号	116
4. 早期恶性肿瘤症状警号	116
五 适当运动	118
(一) 生命在于运动	118
(二) 生命在于静养	119
(三) 健康在于科学和谐运动	120
1. 健康在于动、静结合	120
2. 健康在于脑、体同练	120
3. 健康在于坚持科学和谐的运动原则	121
(四) 养生健身运动	122
1. 散步	122
2. 养生十六式	123
3. 健身十二法	126
4. 强身十招	128
5. 八段锦	131
6. 太极拳	131
7. 气功	132

六 心理平衡	137
(一) 笑看人生	139
1. 珍惜人生	139
2. 人生目标	142
3. 生活理念	147
4. 生命理念	157
(二) 笑迎花甲	160
1. 珍惜拥有	160
2. 善于五忘	164
3. 童心不泯	167
(三) 笑对生死	171
1. 衰老的本质	171
2. 生命的特性	172
3. 坦然面对	176
结 语	179
附录 A 名言警句	182
(一) 名人名言	182
(二) 养生警句	184
(三) 养生歌谣	186
附录 B 常见食物营养成分表	193
附录 C 部分食物中的胆固醇含量	207
附录 D 食物中嘌呤含量	208
附录 E 部分常用临床检验正常参数值	209
主要参考书目	211
后记	213

一 养 生 理 念

当今社会以人为本,人以健康为本,健康以养生预防为本。养生之道是人类永恒的主题,是人生必修之课。

自古以来,先人们就崇尚:“学会养生、百病不扰”。《黄帝内经》明确地指出:“是故圣人不治已病,治未病,不治已乱,治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”的养生观点。意即:圣人认为,人在没有患病前就应进行防治,国家在没动乱前就应进行治理。如果等到有了疾病才治疗,国家发生了动乱再治理,就如同感到口渴了才挖井,动乱发生了才铸造兵器,岂不是太晚了吗?说明养生的境界是“治未病”。所以,人们应有病早治,无病早防,防患于未然。“知道”,即“知”养生之“道”。养生切莫待老时!从年轻时起,就应深刻领悟并时刻牢记:懂得养生,才是懂得人生!

(一) 生命的起源

生命起源、物质起源和宇宙起源是世界三大难题,至今仍是未能完全解开的神秘莫测的谜团。

1. 宇宙起源

宇宙,是指广漠空间和其中存在的各种天体以及弥漫物质的总称。“往古来今谓之宙,四方上下谓之宇”(《淮南子·齐俗》)。“宇”指空间,“宙”指时间。面对浩渺无垠的宇宙,没有人知道它从哪里来,又将到哪里去。科学家们认为:宇宙起源于一个高温、高密度的大爆炸,当温度降至3亿摄氏度后,原有的电子、光子、中微子等基本粒子,开始形成化学元素;温度降至3000摄氏度时,形成首批中性原子,在引力的作用下,逐步形成恒星系统;最早的一批

恒星,经过约5亿年开始发光,产生“宇宙雾”,从而终结了宇宙的黑暗时期;经过漫长的演化,成为今天的宇宙。目前已发现10亿多个类似于银河系的河外星系。国际上最新研究推定:宇宙的年龄约为137.3亿年,宇宙的直径至少是780亿光年(光年:光速为30万千米/秒的太阳光在1年里所传播的距离。1光年=10万亿千米,约等于5.9万亿英里)。宇宙中的暗物质、暗能量、黑洞等之谜尚未真正解开;宇宙到底有多大、有没有中心、有没有边、天外是否有天仍无法知晓和验证。浩瀚的宇宙中究竟藏着多少秘密,人们仍无法想象。

银河系:是宇宙中的一个恒星系统,呈旋涡形扁平盘状,由1000多亿颗恒星、2万多颗变星(亮度会发生变化的星)以及众多星云组成。直径达10万光年,中心部分的直径为2万光年,厚1万光年。银河系以2.5亿光年一周的速度自转。人们遥望星空,南、北半球共可以看到的星星只有约6000颗。牛郎星和织女星隔河相望,民间有许多美丽的传说,实际上织女星离地球的距离为26光年,比太阳离地球远170万倍。“光”从织女星传到人类的眼里需要26年5个月的时间;牛郎星距离地球16光年,与织女星相距16.4光年。

太阳系:是由八大行星(即:水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星)、60多颗卫星、众多的小行星、难以计数的彗星、流星体以及星际物质所构成的天体系统。空间直径达120亿千米,距离银河系中心约3.3万光年,太阳系自转平均周期为25.38日,一次周期性轮转需25920年;同时,太阳系又以约250千米/秒围着银河系中心运转,上升和下降的周期为6400万年。

太阳:是个发光的大气球体,分为光球、色球和日冕三层,直径约139.2万千米,年龄约46.3亿年,太阳的质量占太阳系总质量的99.8%,太阳的引力控制着整个太阳系。能量来自太阳内部的核聚变反应,表面温度约6000℃,周围的色层——日冕的温度达百万摄氏度以上。太阳发射可见光和热辐射,是地球能量的来源。50亿年后,如果太阳的主序星阶段结束进入红巨星阶段,而太阳核心的氢一旦耗完时,太阳则将会加快膨胀、呈红巨星态,直径将会增

加 100 多倍,地球上的海洋将会沸腾成蒸气,并被推离轨道,地球的“末日”也就来临了。

地球:由云状宇宙微粒和气态物质聚变形成了原始地球。初始,既无大气,也无海洋,早期的温度达 100 多摄氏度。目前,多数科学家认为:地球的诞生是宇宙中的物体发生碰撞的结果,另外亦有潮汐说、大爆炸说和星云形成地球说。45 亿年前,一次史前大灾难,地球与一颗火星大小的天体撞击时,弹射出的一个炽热的岩体受制于地球的吸引力而诞生了月球。根据放射性同位素方法测定,地球的年龄约有 45.67 亿年,比太阳迟约 6 200 万年,赤道直径为 12 756.3 千米,体积 1.08 万亿立方米,是太阳体积的 1/130 万。地球分为:地壳(岩石圈)、地幔(上、下地幔圈)、地核(外核液体圈和固体内核圈)。地壳由硅酸盐岩石组成,大洋地壳平均厚 6 千米,大陆地壳平均厚 35 千米。地幔厚为 2 900 千米,约在离地表 100 多千米处,地幔温度近于岩石的熔点,处于塑性流动状态,称为:“软流圈”。地核厚 3 473 千米,据推测是由铁、镍组成的,固体内核圈相当于月球大小,地核温度达 5 500~6 000℃。4.4 亿年前地球公转一周为 412 天,现为 365.25 天。地球上烟波浩渺的海洋是如何形成的?水从哪里来的?有几种说法:地球上原没有水,水是通过火山爆发熔岩岩浆喷出带有大量的水蒸气、二氧化碳的气体,形成云层产生降雨;水来自太阳风(含氢);水来自天外冰球的冰彗星雨等。到底水从哪里来还有待于探索和验证。人类对地球内部所知甚少,目前能钻探地球的最深度仅能达 12 千米,地核为何物,至今仍是谜。

宇宙浩瀚无疆,银河系、太阳系仅是宇宙中的一小块;地球只是浩渺沧海之一粟;而人类,作为宇宙中的一种生命存在形式,充其量也不过是一粒小小的尘埃。

2. 生命起源

约在 35 亿年前,由于几千年的大雨,地球上形成了海洋。无生命物质经过生物、化学变化,演化成原始古生物,出现原核细胞,开始诞生了原始生命。原始古生物体成分中有机物质是:蛋白质、氨

基酸、嘌呤、密啶和糖。15 亿年前出现真核细胞,逐步进化到多细胞生物。约在 3.5 亿年前,生物开始大规模从海洋向陆地移居,从此开始了多彩的生命世界。3 000 万年前出现古猿类,而从猿进化到人有 500 多万年的历史。150 万年前出现直立猿人,大约在 15 万年前出现早期智人,约在 5 万~7 万年才出现晚期智人。人类历尽艰辛,终于占据生物链的上风,生命循环至今。

人的生命是宇宙间开出的最美丽、最奇异的花朵,人是自然宇宙的全息缩影,海洋是生命的起源地,大自然是人类的母亲。人类同万物一样,都是天地自然的产物。

人类的生命到底从何而来?又是怎样健康生存、延续的呢?人们的认识经历了漫长的历程。几千年来,人们凝视着日月星河、高山大海,充满了陌生和迷茫。“最早的生命从何时开始、又从哪里来?”“先有鸡还是先有蛋?”争论探索了几千年。直至今今天,人们的内心里仍在问:“我是谁?”“我从哪儿来?”“我往哪儿去?”大自然留下了许多难解之谜,连一点点微小的暗示都没有给出。探寻生命真相,破译生命密码,成了千古不移的话题。

自古以来,人们一直把宇宙、地球以及生命的起源寄托于神造论。西方《圣经》中说,上帝耶和华创造日、月、星辰,用泥土按照自己的形象造出人类的始祖亚当,抽其一根肋骨造出夏娃,亚当和夏娃偷尝禁果被逐出伊甸园之后,生息繁衍后代。上帝派其独生子耶稣来拯救人类脱离苦海,并因犹大的背叛而上了十字架,以他的死来代替“信他的人”赎了罪。我国古代传说是盘古开天辟地,女娲用泥土造动物,于第七天造出了人首蛇身的人。佛教、道教认为:人的形成是“三元和合”(即:精气、卵子和灵魂)。我国古时候认为:“人生与地,命悬于天,天地合气,命之曰人”(《黄帝内经》);“阳浮为天,阴沉为地,阴阳交合而成人”,“人以天地之气生、四时之法成”(《易经》)。经过数代先哲和科学家艰苦卓绝的探索,逐渐认识了人类生命的产生、存在和延续、衰亡的客观规律。

德国哲学家康德于 1755 年发表了天体论说,认为太阳系最初是一团浩瀚无边、由尘与气形成的冷云不停地运转。

德国植物学家施莱登和动物学家施旺于 1839 年创立了细胞学说,阐明:“一切动植物都是由细胞发育而来,并且是由细胞和细胞产物所构成的。”揭开了人类生命源泉的神秘面纱。

英国博物学家查理·达尔文历时五年的环球旅行,对动植物和地质等方面进行了大量的观察和采集,于 1859 年写出《物种起源》和《人类起源和性的选择》。达尔文的“物竞天择,优胜劣汰”的进化论,是人类客观认识生命起源的重大发现。

近代科学家又相继发现:生命的基本单元是细胞,蛋白质和核酸的形成对产生原始生命的重要作用,细胞是由细胞膜、细胞质和细胞核构成,构成细胞的主要物质是蛋白质,氨基酸是构成蛋白质的主要成分;人体衰老的本质是细胞的衰老,细胞中的核酸是人类生命的根源,蛋白质是生命的物质基础;基因里藏着长寿的秘密,细胞膜中的磷脂的减少是人体生命衰老的主要原因……。为进一步认识人类生命的起源、延续与抗衰老开启了智慧之门。

构成人类机体所必需的两种化合物是:蛋白质和核酸。氨基酸是蛋白质的构造单元,核酸是人体合成蛋白质的基础,构成氨基酸的元素是:氢、碳、氮、氧。历史上,这几种元素如何在海水边缘区域形成浓溶液?如何构成氨基酸,进而又如何经过漫长的岁月形成蛋白质?至今仍无法验定。核酸分子链中含有磷原子,当时大气中可能没有磷原子;同时,核酸合成又需要 250℃ 左右的高温,当时到底如何形成核酸的亦无法确定(最近日本有些科学家研究认为,高温可能是来自深海底热水矿床)。而海水里的蛋白质和核酸溶液又怎么演化成原始生物的?……至今仍有许多谜。

神奇的宇宙变幻莫测,梦幻奇妙,有待于人类持续地进行研究探索。科学界一直认为:行星(包括地球)以及行星上的许多事物(包括人类)都来自尘埃,尘埃来自即将消失的恒星,而帮助形成早期恒星的尘埃来自哪里?最近,美国、英国天文学家经过长期观察、研究后认为:形成恒星的尘埃,来自于宇宙中黑洞里的风,亦即超大质量的黑洞所喷射出的含有尘埃的强大射流。在为人类探索宇宙、地球以及生命的起源上又迈出了重要的一步。日本科学家