

家庭医生诊治全书

家庭必备 生活起居 预防保健 准确实用



- 传统养生与现代养生的定义和方
- 天人相应 未病先防 形神合一
- 食物养生的概念与防病治病的作用
- 运动养生法和刮痧养生法
- 养生与健康的相互关系
- 养生学的原理及其应用
- 针灸养生法

- 按摩养生法
- 湿热蒸汽浴
- 沐浴养生法
- 适应自然的
- 饮食的禁忌
- 天地
- 拔罐
- 按
- 特
- 拍

内蒙古人民出版社

Baojian

◎钱尚益 主编

JIATINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

家庭养生宝典

JIATINGYANGSHENGBAODIAN

家庭必备 生活起居 预防保健 一看就懂 准确实用

医

家庭养生宝典

钱尚益 主编



内蒙古人民出版社

JIA TING YI SHENG ZHENG ZHI QUAN SHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(二)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07558-7/R·212
定 价	460.00 元

目 录

第一章 养生概述	(1)
一 统养生与现代养生	(3)
二 养生与健康	(17)
三 传统养生与现代养生的定义	(20)
第二章 养生的原理	(21)
一 行为养生	(21)
二 天人相应	(23)
三 未病先防	(24)
四 形神合一	(27)
五 天地一体	(28)
六 适应自然	(29)
第三章 饮食养生法	(32)
一 食物养生与治病作用	(33)
二 饮食的禁忌	(70)

第四章 按摩、针灸、刮痧养生法 (91)

- 一 拔罐养生法 (91)
- 二 按摩养生法 (95)
- 三 刮痧养生法 (181)
- 四 针灸养生法 (190)

★ 第五章 沐浴养生法 (201)

- 一 泥浴 (201)
- 二 干热蒸汽浴 (202)
- 三 雪水浴 (204)
- 四 足浴 (205)
- 五 酒浴 (206)
- 六 冷水浴 (207)
- 七 湿热蒸汽浴 (208)
- 八 海水浴 (211)
- 九 日光浴 (213)
- 十 空气浴 (216)
- 十一 矿泉浴 (217)
- 十二 温泉浴 (218)

第六章 体育养生法 (222)

- 一 气功养生法 (222)
- 二 运动养生法 (238)

第一章 养生概述

养生长寿之道，古人早有著述。“恬淡虚无，真气从之”，与现代世事不相适合。当今国事日盛，市场繁荣，尤其在社会主义市场经济情况下，事事竞争，用脑多思，生活优越，美食饮酒吸烟已成嗜好，耗伤心血体力焉能长寿，但事实是近年来人之寿命已延长很多，与旧社会比，几增一倍，我国平均年龄已达古稀之数，究其原因实以生活水平提高，营养丰富，健康锻炼分不开的。所以在复杂的社会中人能长寿与生活水平极为密切。

长寿，一直是人类的美好愿望。长寿不仅是年龄的延长，而且包括健康地生活。长寿者生命的意义，既有自身健康长久地生活，又有直接或间接地有益于他人，有益于社会。自人类诞生以来，人们就一直在不断地探索长寿之路，而真正大有成就者，当数发源于神州大地的养生之道。

远古时期，人类为了免遭风雨和野兽的侵袭，栖身树上，构木为巢。大约4~5万年前，人类开始建造房屋，以抵御恶劣环境对人体的种种危害。

原始人在长期生活实践中，逐渐学会了缝制衣服，增

强了人们适应自然界变化的能力。早在远古时代，人类就发明了钻木取火，不仅能有效地御寒、防兽，而且使人从吃生食走向吃熟食，增加了营养，减少了胃肠疾患，提高了身体素质。可以说，人类社会发展的历史，也是人自身适应自然，适应社会，自我保护，自我养生的历史，正因为如此，人类生命才能绵绵不绝，不断进化。

中华民族对养生有着特殊的贡献。春秋战国时期★《左传》首次记载房室起居与养生的关系，先秦诸家从不同角度阐述养生的理论和方法。从《黄帝内经》的问世，到《养生论》的形成，在漫长的岁月里，多种养生学说的发展及相互渗透，构成了独具特色和极富魅力的中国养生观。

中华民族长于辨证思维，把自然和生命既看作是一个有机联系的整体，又看作是各种不同方式相互作用的过程，因而用发展变化的观点，从多方面的相互关系中去把握事物的特殊本质。

自古以来，以预防疾病、保健延年为宗旨的中国各家养生理论，无不突出“天人相应，形神合一”的整体观念，特别强调人体生命活动及其与自然环境、社会环境的协调；用阴阳形气学说，经络脏腑理论来阐述人体生老病死的基本规律，从而把精、气、神作为人身之三宝，确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精养神的养生原则。

同时西方医学对延缓衰老进行了长期的、多方面的、多学科的实践与研究。表明人类衰老是多种因素联合作

用的结果，这些因素既包括先天性遗传因素，又包括后天性环境因素。因此，抗衰老必须采取综合性措施。包括老年人多发病、常见病的防治和生活起居，娱乐活动、饮食营养、体育锻炼与精神修养等。无论在探讨衰老的原因方面，还是在阐述防止衰老的方法方面，传统中医与现代医学有许多相同之处，在相当程度上可以说是殊途同归。

一 统养生与现代养生

（一）传统养生

我国传统医学对人类健康长寿有着非常特殊的贡献。经过历代名医、名师漫长的探索，形成了一套独特的理论与方法。其中与养生有着密切关系的理论主要有阴阳平衡说、肾气说、脾胃说、五行调和说、饮食说等等。

1. 阴阳平衡说

《素问·生气通天论》中说：“生之本，本于阴阳”。《宝命全形论》中也说：“人生有形，不离阴阳。”这说明人的生命活动是以体内阴阳为依据的，而体内阴阳又必须与自然界阴阳变化相适应，生命活动才能得以正常进行。即阴阳平衡，生命才有保障。为此，《内经》上也进一步提出：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”

阴阳学说认为阴阳是一组对立的属性，又是相互依存的。阴阳之间这种相互依存的关系，叫做互根。人体功能属阳，物质属阴，物质无功能则不能化生，功能无物质作基础则不能生存。若有阴无阳或有阳无阴，人体的生理现象就发生变异而出现病变，若一旦严重到阴阳离决则生命就会宣告停止。事物中对立的阴阳属性，不是绝对静止不变的，而是根据一定的条件，随事物运动的变化而相互消长、相互转化的。

根据阴阳学说，人是一个有机整体，所有一切组织结构，既是有机联系，又是可以划分为相互对立的阴阳两部分。就人体部位来说，上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；以脏腑来分，六腑为阳，五脏为阴。而五脏六腑之中又有阴阳之分，人体上下、内外各组织结构之间，以及每一结构本身，虽然关系复杂，但都可以用阴阳来概括说明。人体的正常生命活动，有赖于阴阳保持对立统一的协调关系。

例如，人体的功能活动以营养物质为基础，没有这个基础，功能活动就无从产生，即没有阴就无从产生阳气。反之，没有脏腑的功能活动，食物也不能转变为体内的营养物质，即没有阳气的作用，又不能化生阴精。人体内阴阳就是这样互相作用，平衡协调，共同保证着机体的正常生理活动。

疾病的发生，是人体阴阳失去相对平衡的结果。病邪有“阴邪”、“阳邪”之分，机体有“阴虚”、“阳虚”之别。阳邪致病，可以使机体阳偏胜而伤阴，而出现热证；

阴邪致病，可以使机体阴偏胜而伤阳，而出现寒证。阳气虚则不能制阴，而出现虚寒证；阴气虚则不能制阳，而出现虚热证。

2. 肾气说

《内经·素问》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。”

从这段文字中可看出，人体的衰老与肾气（真气）的关系极为密切。可以说肾是生命活动的根本，肾气是生命个体不可缺少的物质机能。肾气包括元阳、元阴两种物质，又称命门之水火，为性命的根本所在，正如《中藏经》所述：“肾气绝，则不尽其天命而死也。”人体变老与否，变老的速度，寿命的长短，在很大程度上取决于肾气的强弱。肾气旺盛不易变老，变老的速度也慢，人的寿命也就长；反之，肾气衰，变老就提前发生，变老的速度也加快，寿命也就短促。所以，祖国医学历来对于肾气都

非常重视。人体无论受内因影响或受外因影响都会损伤肾气，因此，人体的保健主要应从消除影响肾气的不良因素以保护肾气着手。

现代医学证明，肾气不仅与人体的先天遗传有关，还与内分泌和免疫功能有密切关系。这就进一步证明肾气的虚衰是引起人体变老的重要因素。

3. 脾胃说

★ 祖国医学认为，脾胃是人的后天之本，气血生化的源泉。人体生长发育，其维持生命的一切物质。都靠脾胃供给；脾胃虚弱，功能反常，供给减少（或过多），生长发育，生命活动就会受到影响。

现代医学认为，蛋白质是生命的物质基础。人体的蛋白质虽由人体自身合成，但其原料来源全依靠胃肠道的功能，即依靠胃的“受纳”与脾的“运化”功能。不少国外学者认为：缺少蛋白质是人体变老的原因之一。

此外，脾胃虚弱会影响生命活动所赖以维持的维生素的摄取。实验证明，维生素的缺乏，也是变老的原因之一。

4. 五行调和说

五行学说认为，宇宙间的一切事物，都有木、火、土、金、水五种物质的运行变化，故称为五行。五行学说将人体内脏的特性予以分类，用以说明五脏的生理功能。例如，肝属木，木的特性是生发，柔和；心属火，火的特性是阳热，上炎；脾属土，土的特性是长养，变化；肺属金，金的特性是清肃，坚劲；肾属水，水的特性是寒润，

下行。《素问·阴阳类人》：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”

五行学说，主要以五行相生与相克来说明事物间的相互关系，五行按照木、火、水、金、土的顺序相互资生，按照其相反的顺序相互制约。五行中任何一行太过或不及，又可引起相乘和相侮的变化。五行的相生、相克属于正常，正是它们的运动维持了整体的平衡和稳定；而相乘、相侮属异常，相乘、相侮的活动则破坏了整体的平衡与稳定。

五行学说不仅说明在生理情况下，脏腑间的相互联系，而且也可说明在病理情况下，脏腑间的相互影响，一脏的病变可以传至他脏，他脏的病变可以传至此脏，具体分为相生关系传变和相克关系传变两类。

五行学说在养生学中的应用，就是利用五行的相生相克关系，通过五行的调控，促进人体机能的正常有序，从而达到健康益寿的目的。疾病的发生发展，有时与脏腑的生克关系异常有关。因此，在预防与治疗时，除了对病变的脏器进行调治外，还应考虑其他有关的脏腑，并调整其关系，控制其病变，以达到治疗之目的。

5. 饮食说

《内经》中说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”文说：“若以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也。”

这是祖国传统医学从正反两面充分阐述了饮食对人寿天的影响。

目前，一些科学家正研究饮食与人类衰老的关系。有人认为，如果人从小就合理地控制饮食量，有可能活到120岁。

试验证明，用含热量较低的食物喂养断奶后的幼鼠，并补充些维生素与矿物质，可以使鼠的寿命延长25%~100%。

★ 有些科学家并不把研究重点放在限制饮食上，而是在努力探索食物与衰老的关系。实验证明，用缺少色氨酸（一种主要为生长所需要的氨基酸）的饮食喂三周龄雌鼠，结果使有些雌鼠的寿命从701天延长到1,527天，并且使雌鼠的繁殖期由15个月延长到33个月。33个月龄的雌鼠还能生出完全健康的幼鼠。这好比是80岁的妇女还能生育婴儿。但是，这种减少饮食中的色氨酸的办法副作用太大，不宜用于人的身上。

居住地区对人的寿命长短也有影响。如美国有些地区的白种男人每年的死亡率为0.96%，而在另一些地区死亡率则高于2%。绝大多数地区的居民的寿命都在不断延长。这种情况不但发生在美国，也出现在世界各地，人的寿命越来越长，这与生活环境的改善有很大关系。

6. 气血调和说

祖国医学认为气与血是构成人体的基本物质。气为血帅，血为气母，周流全身以营养五脏六腑、四肢百骸。可以说气与血无处不有，无处不在，是生命活动的基本物质和动力。气血调和则运行无阻，在正常情况下，它完成各个组织器官的需要，使身体健康而百病不生。

气是构成世界的最基本物质，宇宙间一切事物，都是由于气的变化而产生的，即“万物化生皆由于气”。在这种朴素的唯物主义宇宙观影响下，祖国医学认为气也是构成人体最基本的物质。所谓“气聚则形成，气散则形亡”。气可以变为能量而流动于全身各个器官组织，对于人的生命活动有推动和温煦作用。

血是维持人体生命活动的基本物质，具有营养滋润作用，流行贯彻于全身脉管之中。中医学所说的“血”，基本上说是指血液。血的生成与脾胃、肺、肾有关。脾胃“为气血生化之源”，肺气使血变得鲜红，而肾藏精，精血同源。此外，肝也有“以血生气”的作用。

气和血都是构成人体的基本物质，而各自又有专门功能，但是两者又是相互依存的。血液的组成和生成过程离不开气和气化功能，血的运行要依赖心气推动、肺气敷布、肝气疏泄。气行血行，气止则血止；气对血还有固摄作用，如气虚可引起许多出血病症。反之，血能载气与养气，气依附于血，气血不可分；血又不断为气提供营养，使气发挥作用。所以，“血盛则气旺，血虚则气衰”，只有气血两者协调，才能完成正常的生理功能而健康无病。

气血的调和是养生之本，两者紧密配合，担负着重要的生理功能。包括：

〈1〉温煦滋养作用。气血正常流通可以使人体温度恒定，肌肤润泽，面色红润，精神充沛等等，中医认为“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血

而能损。”

〈2〉推动作用。人体是统一的有机整体，需要保持着动态平衡，靠气与血有规律的正常运行而成。人体的每一个脏腑都有相应的经络，这些大小不一的经络遍布全身，血脉和经络就成了运行气血的通路。如果气血本身的推动作用发生障碍，或是经络受阻，或是气血不充，都会失去通达的功能，人体就会生病。

★ 〈3〉防病作用。人体的自身防御功能是很强的，所谓“正气存内，邪不可干。”人类抵御疾病的因素很多，但其中最基本的条件之一，是靠气血充足和运行流畅。所以中医用补气的方法增强人的体质，提高机体防病和抗病的能力。

7. 情志说

祖国医学特别重视精神因素在疾病发生、发展和转化中的作用，把心理和生理方面的问题作为一个整体来加以认识。人的精神、情绪，中医学称之为“内因”。古人认为：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情变化为人的本能，七情无制，太过或不及都能使人体功能异常，甚至引致疾病的发生。

因此，情绪的变化，对于人体健康长寿有很大影响。这首先是由于这种情绪变化严重影响着大脑的功能，情绪过度反常，不仅破坏了大脑调节机体内外环境的平衡，而且也会导致新陈代谢和抗病能力的失调。例如，感情过度激动会导致肾上腺素增加，交感神经兴奋，心跳加快，血管痉挛，睡眠不安等。

美国有一位医生，对抽烟的人肺癌发病率较高这一问题。进行了调查研究，发现抽烟的人中，情绪易受影响者，肺癌发病率偏高。原因是烟草毒素再加上精神压力，促使他对疾病的免疫功能降低，因而更容易患肺癌。美国另一位医生通过研究发现，精神压力较大的人，血液里的白细胞减少，而消灭入侵人体的各种细菌正有赖于白细胞。在纽约的科研人员曾对一部分丧妻的男人进行调查研究发现，他们在妻子刚死去的头几个月内，体内的白细胞明显地少于正常人，因而抵抗力弱，容易得病。

为了进一步研究精神压力与人体抵抗力的因果关系，科学家用老鼠作过实验，发现当它们受到巨大的外界压力时，血液里的荷尔蒙就会增高，这种荷尔蒙是由肾上腺分泌的，它的增高会直接影响老鼠体内抵抗疾病的功能。同时，这些受到外界压力的老鼠，其体内白细胞也相应减少。从而影响其胸腺组织的功能。

（二）现代养生

养生历来都是中医学比较常用的名词，但自从西医学传入中国以后，作为现代的中国养生学，已不再是纯粹的中医内容了，它与西方医学中的衰老抗衰老已相互渗透，紧密联系起来了。现代养生一般有以下几种说法：

1. 遗传学说

人的衰老和死亡是生物进化和遗传的结果。科学家发现衰老过程中某些遗传物质受损，因而证明衰老与遗传物质损伤有关，即遗传物质误差引起了衰老。每个细胞都有细胞核，遗传信息就存储在核内的去氧核糖核酸分子内，

细胞“读出”部分存储的信息，产生特异性酶，这种酶促进细胞内的化学反应，使细胞得以正常地生存并行使其功能。

随着人的衰老以及人体细胞中的去氧核糖核酸分子的破坏，正常细胞不能再精确地“读出”遗传信息，其结果，细胞活性降低，不能有效地发挥酶的功能。这一来，误差的酶可以形成很多误差的蛋白，使复制下一代细胞中核糖核酸及合成蛋白质的作用受到影响，以致影响细胞的功能和出现遗传性损伤。由于这种细胞功能的不正常，人体器官组织出现衰老现象。

2. 免疫说

人体免疫系统是维持人体正常生理的重要因素，而此系统的重要组成——免疫细胞随人们年龄增长而出现改变。以胸腺为例，60岁老人可见其皮质变薄，细胞数量减少，T淋巴细胞数，只占原来的70%，而且细胞的活力也受到某种抑制因子的影响而大为减弱。衰老时免疫细胞的形态改变，其功能也明显下降。

免疫功能的改变主要表现在两个方面。一是免疫细胞失去对病原体的识别能力，造成多种自身免疫性疾病和免疫复合症；二是对真菌、病毒的抗感染以及某些癌症的抵抗力下降，而引发多种疾病。

使退化的免疫功能重新获得活力，有四种途径：一是控制饮食，主要限制蛋白和热量的摄入，以延缓幼年期免疫系统早熟从而延缓衰老，也可提高正常免疫能力，抑制自身免疫反应；二是依靠化学药物如免疫抑制剂；三是细