

家庭养生保健系列

YUAN LI JI BING DE ZHI HUI

远离疾病的智慧

家庭养生保健实用手册

刘承裕·著



- 疫情当道，疾病流行，
- 为什么生病的总是你，而不是其他人呢？
- 原因很简单，因为他们拥有远离疾病的智慧

宁波出版社

YUAN LI JI BING DE ZHI HUI

远离疾病的智慧

家庭养生保健实用手册

刘承裕·著



宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离疾病的智慧:家庭养生保健实用手册/刘承裕编
著.—宁波:宁波出版社,2009.7

ISBN 978-7-80743-407-8

I. 远… II. 刘… III. ①养生(中医)—手册 ②家庭保
健—手册 IV. R212-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123431 号

远离疾病的智慧

——家庭养生保健实用手册

刘承裕 著

责任编辑 吴波 应晓琼

装帧设计 金字斋书刊设计服务中心

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

印刷 宁波报业印刷发展有限公司

开本 大 32 开

印张 6

字数 125 千

版次 2009 年 7 月第 1 版

印次 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80743-407-8

定价 15.80 元

(如有印装错误请与印刷厂联系调换)

前 言

养生保健、塑身健美是人最宝贵的财富。

保健是从传统医学角度提出的一个命题；健美作为一种时尚潮流，偏向美学角度，包括了体育、舞蹈等项目，已成为现代人向往的事业。

保健和健美在我国已有几千年的历史了，从《黄帝内经》到《本草纲目》，从敦煌壁画中的飞天到风靡全世界的中国功夫，无不体现了中华民族健康靓丽事业的辉煌。

而今社会飞跃发展，科技进步、信息发达、经济增长，随着人的体力活动的减少，脑力劳动不断增加，市场竞争、工作生活压力加大，同时引发了高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖等一系列“富贵病”。为了克服“健康危机”，让生活过得有滋有味，花钱买健康已非常普遍，人们追求健康长寿、健康靓丽、健康幸福的秘诀。

本书提供了一套健康快餐，人们可以通过自身演练，实现健美的目标。本书旨在以健康美丽为核心，使人们从青少年起，就养成科学、文明、健康的生活方式；心态快乐，体格健壮，形态优美，气质高雅，善于应对现代社会的各种压力；实现六十岁前没有病，八十岁前不衰老，苗条健康，幸福快乐一百岁的目标。

本书以现代科学的健康理念，介绍养生保健的主要方

法,包括心理健康、膳食营养、运动健身、经络养生保健、体质调理养生保健、“三高四病”的预防和控制等内容。

只要按科学的方法学习运用这一套方法,持之以恒,其魅力是奇妙无穷的。不仅能通气血、练肌肉、壮筋骨,而且使人修身养性、热爱生活,很自然地达到心态好、精神爽、身体壮、形体美的保健效果。

为了健康长寿、青春靓丽,须进行健身和健美训练。久之能树立良好心态,增进健康意识,学会自我保养调理、瘦身美体,掌握健康的生活方式;同时能预防控制疾病,消除隐患,使人们少吃药、少求医,不仅节省医药费,还能延年益寿。

本书老少皆宜,也可作为健康教育、健美训练的参考书。

谨以此书献给健康长寿、健康美丽、健康幸福的人们。

作者



目 录

第一章 现代科学的健康理念

- 一、长寿村的秘诀 003
- 二、养生保健心得 006
- 三、学习邻居长寿国 009
- 四、东方和西方、中医和西医的区别 011
- 五、现代科学的健康理念 014
- 六、生命质量全靠健康的生活方式 015
- 七、学会掌握生命的规律 017
- 八、人人要关注的健康标志 018
- 九、介于健康与疾病之间的亚健康 020
- 十、养生保健的目的是为了健康长寿,打造幸福生活 022

第二章 心理健康

- 一、心理压力是疾病之源 027
- 二、性格、情绪与其相应的疾病 030
- 三、心理健康的标准 030
- 四、“养心八珍汤”,常“喝”常健康 033
- 五、八十字箴言,常记常快乐 034

第三章 合理营养 平衡膳食

一、天人合一,药食同源	037
二、如何保持每日营养均衡	038
三、健康饮食小贴士	041
四、十种搭配,营养升级	044
五、八色果蔬,贴心护士	046
六、常用药膳有妙方	050
七、三高四病食疗法	054
八、抗癌食品知多少	055
九、各类食品营养大全	056
十、食物相克要注意	059
十一、健脑益智防痴呆	060
十二、美容、排毒、治便秘	066

第四章 生命在于运动

一、为健美而运动	079
二、运动的规则	080
三、注意安全	083
四、健美运动	083
五、健美操和瑜伽	085
六、基本功(基本步)和套路	087

第五章 经络养生保健

- 一、经络通气血、治百病 ····· 095
- 二、“砭”是经络治疗的基本方法 ····· 097
- 三、神奇的刮痧、针灸、拔罐治病法 ····· 101
- 四、寻找穴位的方法 ····· 103
- 五、常见疾病的经络穴位预防治疗方法 ····· 104
- 六、重要穴位定位及主治病症 ····· 117
- 七、经络循环运行,贯通五脏六腑 ····· 132
- 八、“三二一”经络健身法 ····· 145
- 九、轻跳健身法 ····· 147
- 十、最佳保健时间——十二个时辰,流注十二经,规律生物钟 ····· 149
- 十一、背部保健法 ····· 150
- 十二、养生十三宜 ····· 151

第六章 体质调理养生保健

- 一、体质是人体气血能量水平的反映 ····· 157
- 二、人体的六大体质类型 ····· 158
- 三、不同体质的调理方案 ····· 158
- 四、体质类型自测表 ····· 165

第七章 糖脂病的预防和控制

一、糖脂病——以肥胖为核心的现代文明病	169
二、为什么要重视糖脂病	169
三、细胞和细胞通道——糖脂代谢的基础单位	171
四、糖脂病的成因	172
五、糖脂病的检测	172
六、糖脂病的预防	177
七、糖脂病的治疗	177
结 语	181

壹

现代科学的
健康理念



黄帝内经

圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱
与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前

第一章 现代科学的健康理念

一、长寿村的秘诀

2007年九九重阳节期间，由浙江省奉化市人民政府和中国老年科学健身与长寿研究委员会联合主办的2007年中国南岙长寿节拉开了帷幕，活动为期半个月，期间举办了开幕式、寿星趣味运动会、2007年第八届亚洲/太平洋地区老年医学大会蕲湖南岙卫星会议等。中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会、中国科学院软科学专家咨询系统专家组、浙江大学生命科学学院等单位的50多位专家、教授和300多位老人参加了长寿节，《中国老年报》等媒体记者作跟踪采访报道。经过专家组考察推荐，由中国老年学学会老年科学健身与长寿研究委员会授予奉化市蕲湖镇南岙村“中国长寿之村”称号。奉化市与中国老年学学会联合组建了长寿研究中心，欲把南岙村打造成中国长寿第一村。

南岙村位于浙江奉化市蕲湖镇西南3公里，距奉化市20公里，距宁波市50公里。现有本地村民92户，

289人,其中百岁以上老人3人,80岁以上37人,70岁以上占60%,平均寿命81.9岁。近十年从上海、北京等地来村定居71户,甚至有美国、加拿大、新西兰等国的外国人来村定居。南岙村符合国际公认的每10万人有7位百岁老人的“长寿乡”标准。

南岙村群山环抱、溪水长流、面临东海、山清水秀、曲径通幽、空气清新、鸟语花香、环境优美。南岙村的长寿文化,源远流长。

一千多年前,宋朝一位护林官到南岙避难,从此建立了护林、保护环境的长寿文化。如今,站在大同山山顶看南岙,绿林山中的村屋形似一个硕大的“寿”字,踏进山门,迎面就是两座寿星雕塑,善济寺、济公殿则横卧在蜀岳人世代生存的乡土之上。村口参天大树郁郁葱葱,寿星碑上刻着“八十不称老,九十尚年少,人生满龙蟠凤逸,正是风光好”。长寿亭上写着“荣辱不惊,看山中花开花落;去留无意,望天上云卷云舒”。一幅满山红烂漫的画卷,是南岙人越活越年轻的写照。已经在南岙定居了七年的美国人费雷德·摩根,每年都从宁波的工作单位回村过长寿节,与老邻居亲切相聚,见面头一句话就是“回到村里的感觉真棒”。

南岙村环境优美,气候宜人。根据浙江大学生命科学学院专家检测:南岙村年平均气温16.5℃,符合国内外长寿居住区15~20℃平均气温的条件;空气中负氧离子含量高出国家标准12倍,古木成林,是一座天然“氧

吧”；泉水优良，含有42种微量元素；土壤肥沃，每百克土含有硒55微克，高于江南耕田平均水平5倍多。菜、水稻各种植物硒含量均高出全国平均水平3~5倍。硒是最重要的抗衰老微量元素。

除了自然环境适宜居住，南岙村的人文环境也十分优越。南岙人祖祖辈辈甘当护林人，爱护花草树木、野生动物，热爱生命、生活规律、早睡早起、自耕自作，此外民风淳朴、生活简单，夜不闭户、路不拾遗。

南岙村的周边人文环境也非常优越，长寿文化和佛教文化交流频繁。临近有4A级国家生态旅游示范村——奉化滕头村，4A级奉化溪口生态旅游区，4A级佛教胜地雪窦山景区。

南岙村人世代长寿，近二十年来，全村平均寿命已经超过75岁，综合各方多年来对南岙长寿村长寿秘方的探寻和经验总结，现将南岙村祖祖辈辈的长寿秘诀归结如下：

心态平和、关爱生命、生活规律、调理饮食、健身健脑、和谐生活。

泉水叮咚，草木枯荣，自然界万事万物均有其生长规律。一个人若能与自然和谐相处，与社会和谐相处，其长寿之路也不远矣。身心和谐、健康质朴的南岙人，让人敬佩；鸟语花香、绿树环绕的南岙村，让人留连忘返。

二、养生保健心得

我出生在浙江省宁波市镇海北 15 公里的后海塘边,从小喜欢唱歌跳舞、游山玩水,小学六年级已经代理初小的音乐课。解放前夕,经常唱《义勇军进行曲》,演“小放牛”。星期天就下海涂、捉串网,滚得一身泥,冲下大海洗一洗,又收获一筐泥螺、蛤蜊、小海鲜。春游步行到太白山,体验“无限风光在险峰”的滋味。

我是镇海中学第一届毕业生。那时的招宝山下,东海之滨,聚集着一批又一批热血爱国青年。镇海中学的校风是极为严谨的,郑芳华老校长现在已 97 岁。镇中很有名气,至今已有 26 位院士毕业于此,也是宁波帮的发源地。我在镇中培养了强烈的求知欲望和长期不断健身的意志和毅力。不管台风如何猛烈,每天跑步 3 公里,从不间断,每周沿着后海塘步行 15 公里去上学,风雨无阻。平日寄宿在学校,还参加护校队,训练“八段锦”,后来练太极。从镇海赶赴上海参加升学考试,却错过了考期,当时上海人称我们是“小宁波、阿乡人”。由于两地的课程进度和内容不同,考免费的公学(高中、大学)竞争是很激烈的。后来,我们又花了一年的时间,组织了一个自学小组并按计划学习。每天早上 5 点起床,晚上 10 点睡觉,每天 17 个小时,除了吃饭,跑 3 公里,全部安排在备考复习上。熟能生巧,温故而知新,书

是越读越薄的，我们一直看到合拢书本就能流利地讲述全书内容；习题也用多种解法做三遍以上。终于熬到了《解放日报》放榜，结果榜上有名。我很感谢母校镇海中学的校风和教师的尽责及激励，赋予我信心，及持之以恒、决不休止的毅力。

工作后，遇三年自然灾害，我吃过野菜糠饼，经历过邢台、唐山大地震，“文化大革命”，天灾人祸，革命加拼命。由于长期透支，到四十岁，我的身体就垮了，整口牙齿已全部掉光。我也亲眼见到我们这一代的知识分子，有的不到五十就英年早逝。实际上，生存的磨难就是磨炼，就如唐僧取经需经受九九八十一难。比起红军长征过草地，我们已经很幸福了。我平时经常看三本书：《钢铁是怎样炼成的》、《青春之歌》、《谁是最可爱的人》，从而养成坚毅的品性。后来，我依靠长期养生保健，从事脑力、体力劳动，不断健身锻炼，逐渐恢复了健壮的体格。我记得五十五岁那年，我们夫妻登上黄山都没坐缆车。我们清晨四点开始爬山，走遍 25 个景点，只见迎客松巍巍挺立，一轮红日从东方升起，四周景物时而清晰，时而模糊，人如在云雾中。黄山美景如画，我们边欣赏美景边爬山，最后爬上了天都峰。当晚回到山脚下，睡一觉疲劳就全消了。此后，我二上黄山，还走过许多名山大川。

我生长在长寿家庭，奶奶活到 90 岁，母亲 94 岁在宁波颐乐园去世，上两代人临终如灯灭，安详地享受最

后一刻,无疾而终,没有一句遗言。

这辈子我遇到过许多医生,有中医也有西医。在吸取了中医博大精深的教诲,经受了生活的磨难之后,我方才领悟到生命诚可贵,健身最重要;只有身体力行,持之以恒,方能健康长寿。这与长寿村的长寿秘诀不谋而合。

每一个人都是自己最好的医生,最了解自身的体能。个人的体质是随着环境的变化而变化的,要达到天地人和,一定要改变自己的生活方式,用养生保健替代医药依赖。

实际上,今天的许多青少年、年轻人、中老年人都在透支。所以,养生要从童年做起,实现长寿,就要坚持:一生快乐、均衡营养、动脑动手、戒烟限酒、早睡早起、唱歌跳舞,常用 321 经络法,拍打八大穴,按摩心包经,不生气、不透支、升气血、敲胆经、揉带脉,保持肠胃清洁,排毒除垃圾,实现治百病的目的。为了便于记忆,可以把长寿经进一步简化为:快乐、营养、运动、平衡、和谐、正气、壮阳、排毒十六字箴言,可以称为是不花钱包治百病的“长寿经”。一切保健方法的前提是保持良好心态,改变生活方式,并持之以恒。长寿经是老少皆宜的,但每个人在使用时各不相同,而且一年四季也是有变化的。你喜欢的必然是你身体需要的,只要选择一种适应自身的保健方法,身体力行,持之以恒,体验到实效,领悟到真谛,讲究规律、协调、平衡、和谐,一切绝