

主编◇张向群 廖奕歆

航天人 中医养生

备要

数十位专家倾力编写

专业出版团队鼎力打造

首部航天工作者专属养生读物

中国医药科技出版社

航天人中医养生备要

主编 张向群 廖奕歆

中国医药科技出版社

内容摘要

本书依托航天科技工作者对健康的需求,从中医角度出发,阐述航天科技工作者的健康问题及解决方法。内容生动,深入浅出,便于记忆。除介绍了中医养生理论和方法外,对常见病的预防及调护等均有详细描述。本书专门针对航天工作者编写,实用性强,适合所有航天业相关人士参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

航天人中医养生备要/张向群,廖奕歆主编. —北京:中国医药科技出版社,2013.2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5850 - 5

I. ①航… II. ①张…②廖… III. ①航天工业 - 科学工作者 - 养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 289370 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 985 × 650mm $1/_{16}$

印张 19

字数 205 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5850 - 5

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

总策划 舒金龙

策 划 金永成 邵天民 吴 锋 杜继臣 李晓宇

顾 问 张士芳 刘金城 负勋甫 黄名珠 徐 康

主 编 张向群 廖奕歆

副主编 席家宁 李 月 刘 岚

编 委 (按姓氏笔画排序)

马洪萍 王瑞红 尹 键 刘泽明 李 晶

张 见 张 昶 周绍文 柳 平 钟学文

徐 耀 郭 旻 龚晓娟 熊会海

序 Preface

航天人从事的多是高尖端的科研生产工作，压力大、节奏快、强度高，很多航天人岁值中年、风华正茂，却健康透支，处在亚健康状态。如何提高航天人的健康素质，是我经常关注和思考的问题。而中医养生，博大精深，扶正固本，重在治根。科学的中医养生是否能对航天人的健康素质有所帮助和促进呢？在和航天二院医委会及航天中心医院领导的工作沟通中，我出了这样的题目，大家进行了认真的研讨，答案是一致的，于是决定由向群同志牵头来编写一本关于航天人中医养生方面的健康著作。

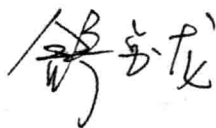
时过数月，《航天人中医养生备要》的样稿送到了我的办公室，虽在编写过程中，数次同编者进行沟通探讨，但看到样稿时我眼前依然为之一亮。几近一口气读完全书，觉得这部专著的出版发行，是我们航天人的幸事，它对我们航天人的健康保障必有特殊的份量和意义。

在这里，首先，我要向广大的航天人推荐这本中医养生专著。我认为：这本书不仅指导我们养生，对提高我们的健康水平起积极作用，而且通过它我们深深感受到航天中心医院对广大航天人的一份浓浓情意。其次，我还要对本书的作者、编者和航天中心医院的医学专家们表示感谢。感谢他们的不懈努力，使得《航天人中医养生备要》及时与广大的航天人见面，感谢他们送给航天人的一份关怀，一份情意，一份大礼！

《航天人中医养生备要》的出版发行定将为职工健康保障体系的建设提供极大促进和有力保障。近七年以来，随着职工健康保障体系建设在组织体系、管理体系、经费保障和考核评价等方面都不断地趋于完善的形势下，如何达到让广大的航天人实现人人健康的目标并掌握科学的养生、防病方法，就成为航天医学专家们的义不容辞责任，而本书的出版毫无疑问地实现了这一目标。一方面，我感到本书的巨大贡献在于，

它始终把广大的航天人作为健康保障的核心服务对象来进行定位和研究。并且从专业的角度、运用中医养生理论与实践对航天人养生和防病进行了专题式的健康指导。尤其是把中医养生之“情志养生”等过去不曾深入涉及的养生方法创造性地进行了回顾与总结。另一方面,《航天人中医养生备要》的编者也十分关注中医养生治疗方法与疗效内在的辩证关系,尤其详细描述了中医养生的要领、优势与局限性。因此,它是一部近来出现的具有实用价值的一本不可多得的专著。此外,该书的编者还站在航天人的角度,对中医养生领域的其他书籍和知识也进行了简介。正是由于上述这些原因,让我十分自豪地向广大的航天人推荐本书。

我相信,《航天人中医养生备要》的出版将会起到一种巨大的激励作用。我也衷心希望这仅仅是我们航天医学专家出版发行的第一部专著。今后,随着科工集团公司、二院职工健康保障事业的不断发展,我们热情地期待着第二部、第三部,以至更多部以航天人为保健对象的医学专著陆续付梓发行。



2012年5月10日

前言 Preface

《航天人中医养生备要》是一本具有传统中医特色的养生专著。本书的出版是为了在航天科技工作者与航天医学专家之间架起一座“健康之桥”，并通过“健康之桥”实现提高航天科技工作者健康水平的目标。

本书依托航天科技工作者对健康的需求，从中医养生的角度出发，阐述航天科技工作者面对的各种健康问题及其解决方法。本书除介绍中医养生理论、方法外，重点介绍航天科技工作者自身全方位中医保健知识，以及对常见病、多发病的应对方案、防治措施。

本书主要特点有五个：第一，有很强的针对性和专属性。本书针对的读者对象主要是为航天事业服务的广大科技工作者，它是一部为满足广大航天人对中医养生知识的迫切需求而出版发行的一部中医专著。第二，本书不是由医学专家出题由作者编写，而是由广大航天人出题由中医学者、专家集体编写的中医养生专著。第三，本书的科学性强。本书的编写全部由航天中心医院专业人员、中医专家完成。他们在查阅大量最新文献资料的同时，系统、详细地整理、完善医院、科室及个人多年积累、总结的资料和经验，保证了本书有详实、科学的养生素材。尤其宝贵的是，这些专业养生素材包含了全院中医专家前后几十年的亲身实践经验结晶。第四，本书经济实用。本书介绍的中医养生理论浅显易懂，重点介绍了解决养生问题的科学方法和举措，而且这些方法和举措多简便易行，经济实用。第五，本书内容多样。书中包括航天中医专家在临床、预防、教学和科研工作中积累的诊断、治疗的相关实用信息。尤其是对认识健康、解读中医养生的方法，以及常见病的预防、调养等都有详细阐述。

近几年来，虽然国内不少专家和出版社陆续编写或出版了多本有关

中医养生方面的专业书籍，但直到目前为止，国内仍缺少一本专门针对航天职工健康保障方面的专业、实用的中医养生参考书。而《航天人中医养生备要》的出版发行在囊括了现今中医养生领域研究的现状和发展基础的同时，也及时填补了这一领域的空白。本书是我们航天人自己的第一部中医养生专著，是航天人进行自我养生保健的备要宝典，有极好的实用价值。

作为本书编著者，作为我国航天大军中的一份子，我们希望将此书献给我们的航天人。我们为我国的航天事业的成就而骄傲，为成为中国航天人而自豪！我们期盼航天人快乐、健康，期盼航天事业的更大辉煌！

本书疏漏错误之处，敬请斧正。

鸣谢中国医药科技出版社，你们的优质服务和良好信誉，使得《航天人中医养生备要》能够如期出版发行。对参与本书编著、编审的全体工作人员表示深深的谢意！

张向群 廖奕歆
壬辰初夏于航天中心医院

目录 Contents

第一章 航天人健康状况及发展趋势	1
第二章 航天人情志养生术	8
第一节 春季情志养生	8
第二节 夏季情志养生	13
第三节 秋季情志养生	18
第四节 冬季情志养生	21
第三章 航天人饮食养生术	26
第一节 春季饮食养生	26
第二节 夏季饮食养生	30
第三节 秋季饮食养生	35
第四节 冬季饮食养生	39
第四章 航天人起居养生术	46
第一节 春季起居养生	46
第二节 夏季起居养生	48
第三节 秋季起居养生	52
第四节 冬季起居养生	56
第五章 航天人运动养生术	59
第六章 航天人办公室中的宜与忌	90
第七章 中医传统疗法简介	103
第八章 传统四法在四时养生中的应用	121
第一节 春季养生	121
第二节 夏季养生	126

第三节 长夏养生	130
第四节 秋季养生	135
第五节 冬季养生	139
第九章 航天中医专家养生经验谈	146
张士芳养生经验	146
刘金城养生经验	155
张向群养生经验	160
廖奕歆养生经验	165
刘银洲养生经验	176
负勋甫养生经验	182
黄名珠养生经验	188
徐康养生经验	193
张见养生经验	202
李晶养生经验	209
马洪萍养生经验	214
第十章 航天人常见病的调养	221
第一节 感冒	221
第二节 慢性支气管炎	223
第三节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	226
第四节 高血压病	228
第五节 低血压	231
第六节 便秘	233
第七节 糖尿病	235
第八节 神经衰弱症	238
第九节 脑动脉硬化症	241
第十节 脑血管疾病	243
第十一节 前列腺肥大	246
第十二节 动脉硬化性闭塞症	248

第十三节	肥胖	250
第十四节	高脂血症	253
第十五节	脂肪肝	256
第十六节	肺癌	259
第十七节	胃癌	262
第十八节	肝癌	265
第十九节	颈椎病	266
第二十节	腰痛	268
第二十一节	喉痹	271
第十一章	养生谚语	274
第十二章	推荐养生书	283

作为发展中国家的中国正面临着严峻的健康挑战。改革开放 30 多年来,在物质生活得到极大丰富的同时,人们的生活习惯也发生着前所未有的变化,膳食结构失衡、体力活动缺乏、生活不规律、吸烟、有害饮酒等与慢病发生发展密切相关的诸多风险因素呈流行及飙升态势,这些与生活方式密切相关的健康危险因素的流行已成为国民健康最主要的威胁。由此诱发了体重超标、血脂异常、脂肪肝、高血压、糖尿病等慢性疾病的“井喷”趋势,并且有明显年轻化倾向。2002 年开展的第四次全国营养调查表明:中国居民近年来高血压患病率有大幅升高,18 岁以上居民高血压患病率为 18.8%,全国患病人数约为 1.6 亿,与 1991 年相比患病率上升了 31%;糖尿病的患病率也明显上升,从 1979 年的 0.67% 升高到 2003 年的 3.6%。在不到 20 年的时间里,中国已成为仅次于印度的世界第二大糖尿病发病率国家,尤其令人担心的是发病年龄的年轻化,30~40 岁组人群患病率升高幅度是各年龄组人群的 4.44 倍。此外,肥胖、冠心病、脑卒中、肿瘤等疾病的患病率也有迅速增加的趋势。

从慢病患者数来看,我国是世界第一慢病大国。卫生部公布的资料显示,2008 年全国有医生明确诊断的慢病病例数达到 2.6 亿。过去 10 年,平均每年新增近 1000 万例慢病病例,而且中国目前超过 80% 的死亡是由慢病造成的。

航天中心医院体检中心成立 21 年来,一直承担着航天系统干部和职工的健康体检工作,共完成航天系统的职工、干部健康体检约 37 万人次,积累了大量的健康数据和资料。回顾 21 年来健康体检资料可以看出,航天职工的健康状况出现较大的变化,与生活方式密切相关的慢性非传染性疾病发病率明显提高,发病年龄明显年轻化。超重、肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病等与生活方式相关的慢病的发病率同样呈现逐年增

加的趋势，尤其近5年，高脂血症患病率一直高居首位；据2010年的统计分析显示：体重超标人群占半数以上达51.9%，其中男、女性职工体重超标率分别为61.9%和47.5%，相当于每3名男职工中就有2名体重超标、每2名女职工中就有1名体重超过正常；冠心病危险因素流行率依次为年龄、高胆固醇血症、高血压、超重、高甘油三酯血症、糖尿病和肥胖，与地方患冠心病同年龄层人群相比，流行率明显高于北京市地方冠心病人群。整体健康状况不容乐观。

一、航天职工总体健康状况

近年的航天系统职工健康体检汇总资料显示高脂血症、脂肪肝、高血压及糖尿病的患病率明显高于同人群水平及2004年中国大城市居民健康调查水平（图1-1）。其中高脂血症检出率高达40.5%，近1/3者有脂肪肝，明显高出前两组数据水平的1倍以上（12.3%，15.2%）。

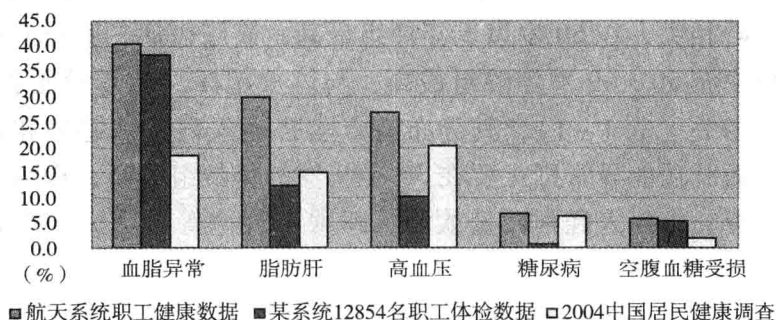


图1-1 航天系统职工健康状况比较

二、航天职工慢病患病趋势

2007~2009年航天职工健康资料汇总显示脂肪肝、空腹血糖升高及糖尿病的患病率呈现逐年上升趋势（图1-2）。脂肪

肝和糖尿病患病率以每年 1% ~ 2% 的速度增长。尤其是与饮食、运动等生活方式密切相关的代谢疾病（血糖异常、脂肪肝）逐年增长，没有得到有效的控制。

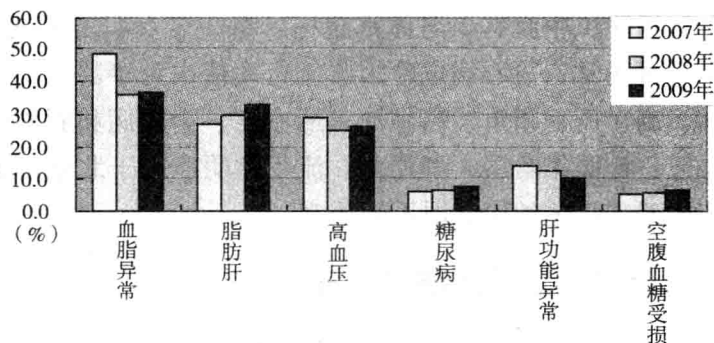


图 1-2 2007 ~ 2009 年航天职工体检患病率统计

三、慢性疾病的年龄分布特点

2009 年职工体检统计资料显示高血压、糖尿病的患病率与年龄相关，在 60 岁以上年龄组最高；高脂血症、脂肪肝的患病率在 50 ~ 69 岁年龄组最高，与体重超标（超重及肥胖）呈正相关（表 1-1），其分布特点与普通人群发病趋势相符合。而肝功能异常则主要在 30 ~ 49 岁的年龄组最高，提示与现代青、中年人经常大量饮酒、睡眠不规律等生活方式密切相关。

表 1-1 2009 年航天职工健康体检疾病年龄分布情况 (%)

	高脂血症	脂肪肝	超重及肥胖	高血压	肝功异常	糖尿病	空腹血糖受损
≤29 岁	15.3	13.5	13.5	3.7	8.4	0.3	0.7
30 ~ 39 岁	28.5	27.6	24.0	7.7	13.1	1.3	2.5

续表

	高脂血症	脂肪肝	超重及肥胖	高血压	肝功异常	糖尿病	空腹血糖受损
40~49岁	39.6	38.0	29.9	18	13.3	5.0	5.4
50~59岁	51.6	46.1	32.3	33.1	12.1	10.3	7.9
60~69岁	51.2	44.4	33.4	52.4	4.3	17.0	12.7
≥70岁	45.6	36.4	34.1	60.4	5.9	17.6	13.4
总患病率	36.7	32.9	26.9	26.2	10.2	7.6	6.4

四、恶性肿瘤检出情况

恶性肿瘤的检出率也呈现上升趋势。2009年全年检出恶性肿瘤63例,检出率达1.3‰。

患病年龄总体上以老年人为主,其中60岁以上50例,占79.4%,男女比例为5:4;男性60岁以下在职人员占男性患病人数的1/10,女性60岁以下占女性患病人数的1/3,所以40~60岁女性也为肿瘤的高危人群,以乳腺癌、宫颈癌多发。

近几年肿瘤的发病已呈现出明显年轻化的趋势,平均患病年龄逐年下降,2009年平均患病年龄67岁,较2008年下降1.7岁;2008年较2007年下降1.5岁。2009年检出恶性肿瘤年龄最小的年仅28岁(表1-2)。

综合分析可见,航天系统职工的慢病患病率高于社会人群平均水平,总体健康状况令人担忧。

航天职工的健康直接关系到航天事业的顺利发展,由于长期承受高负荷生理及心理的压力、长时间连续工作等职业特点,以及生活不规律、缺乏锻炼及环境污染、遗传因素等影

响，航天职工的健康状况低于社会总体人群水平，不容乐观。

表 1-2 2009 年航天职工恶性肿瘤检出情况

	男性		女性		总数	
	病例数	占体检%	病例数	占体检%	病例数	占体检%
≤29 岁	1	0.03	0	0	1	0.02
40~49 岁	2	0.07	6	0.23	8	0.15
50~59 岁	0	0	4	0.20	4	0.10
60~69 岁	6	0.26	10	0.35	16	0.31
70~79 岁	22	0.98	5	0.58	27	0.84
≥80 岁	4		3		7	
合计	35	0.20	28	0.20	63	0.20

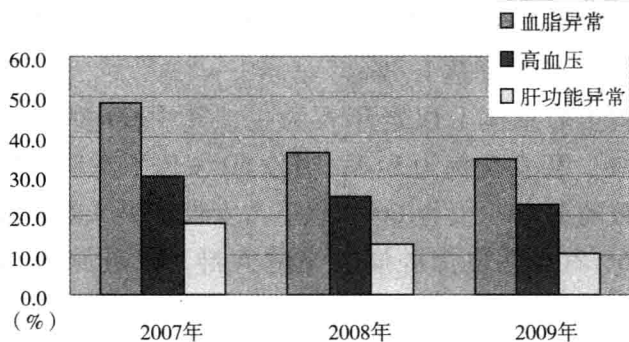


图 1-3 2007~2009 年慢病患病率控制趋势

2006 年，中国航天科工集团制定了《中国航天科工集团公司职工健康保障体系建设纲要》，体检部在集团卫生处和二院的领导下及各单位积极配合下，贯彻执行《纲要》内容，系统地进行慢病知识的普及宣传和追踪随访、指导治疗，大大提高了职工的健康意识，使近 3 年高脂血症、高血压和肝功能异常的患病率逐年下降，其中 2009 年高脂血症的患病率比 2007 年下降了 14.2%。

“21 世纪的医学不应该继续以疾病作为主要研究领域，而应把人类健康作为主要研究方向”。提高航天职工整体健康水平是我们义不容辞的责任和使命。相信通过我们不懈的努力，终究可以使航天职工的健康状况走上持续改善的正常轨道。