

# [养生益寿] 大讲堂

上海市健康产业发展促进协会

主 编 赵炎成 肖迪娜

主 审 钱静庄

解读人体**生命奥秘**，学习**养生益寿**方法，

摒弃不良**生活方式**，掌握**延缓衰老**钥匙。



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

# 养生益寿 大讲堂

上海市健康产业发展促进协会

主 编 赵炎成 肖迪娜

主 审 钱静庄

生命奥秘 养生益寿  
生活方式 延缓衰老



上海交通大学出版社  
Shanghai Jiao Tong University Press

## 内 容 简 介

青春永驻、健康长寿,是人类追求幸福的美好愿望与永恒的文化主题。本书以生动、通俗的语言,展示了人体心、肝、脾、肺、肾等重要脏器的生理功能,保养眼、耳、鼻、喉等器官的自我保健诀窍,解读了延缓生命衰老的密码。本书是由长期活跃在科普讲坛上的资深专家赵炎成老师结合多年的科普讲课精心编著而成,可供广大中老年人健康养生参考使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

养生益寿大讲堂/赵炎成,肖迪娜主编. —上海:第二军医大学出版社,2012.7

ISBN 978-7-5481-0437-7

I. ①养… II. ①赵…②肖… III. ①养生(中医)—基本知识②长寿—保健—基本知识 IV. ①R212②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 117162 号

出 版 人 陆小新  
责任编辑 清 泉 胡加飞  
插 图 钱铭源

## 养生益寿大讲堂

主 编 赵炎成 肖迪娜

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

上海华教印务有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.625 字数:121 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0437-7/R·1231

定价:18.00 元

(书中所述内容仅代表作者观点,具体药物、疗法等的应用数请遵照医嘱)

### 献给追求健康长寿之友的心语

生命啊,生命! 她披着一张神秘的面纱。

为什么有些人来到人世间,哇哇而来,匆匆而去,含怨而归,英年早逝?!

为什么有些人常年病魔缠身,像温室里的花朵,经不起风吹雨打,终身忙着跑医院、求医生、走药房,没有欢乐笑容,只有打针吃药,忧愁痛苦?!

为什么有些人鹤发童颜,像松柏一样坚挺、健康,长生难老,颐养高寿?!

命运之神为什么如此不公? 为什么? 为什么? 为什么?

让我们走进生命科学的殿堂,解读她的密码,撩起她的面纱,寻求她的真谛,使生命的“部件”逐个解密。学习她的文化底蕴,探知她的生命结构,警觉她的损伤祸危,寻觅她的呵护妙招。

生命科学高如山巅,浩似沧海,美胜百花。我愿投身生命百花园中,像一只辛勤采蜜的工蜂,将滋润生命之蜜,一滴一滴地献给有缘情深的友人,将本书留作永远纪念,渴望在他们未来的生命长河中,有一滴含我的“命

珠”，那就是我莫大的欣慰。

“岁月催人老”，但愿我们苦读养生文化书，勤走益寿健康路。遥望百岁寿星，巍然屹立“南山峰”，正向我们招手欢呼，愿以前言与读者共勉。

赵炎成

2012年5月

# 目 录

Mu Lu

## 上篇

## 你了解自己的身体吗

- 一、养生要务重健脑——脑与长寿/ 3
- 二、心健福泽一世——心与长寿/ 9
- 三、吐故纳新靠好肺——肺与长寿/ 17
- 四、宝血肝储运 食毒肝驱除——肝与长寿/ 22
- 五、保护“营养仓库总管家”——脾与长寿/ 27
- 六、奇妙的“营养加工站”——胃与长寿/ 30
- 七、抗衰老防肠老——肠与长寿/ 34
- 八、强肾之道活力无穷——肾与长寿/ 40
- 九、让心灵之窗常明——眼与长寿/ 45
- 十、发美重保养——发与长寿/ 50
- 十一、脸是健康检测仪——脸与长寿/ 56
- 十二、严保“空气过滤器”——鼻与长寿/ 61
- 十三、坚守“8020”——齿与长寿/ 66
- 十四、养身要诀保耳朵——耳与长寿/ 70
- 十五、咽喉要道千万护好——咽喉与长寿/ 76
- 十六、乳房是女宝——乳房与长寿/ 79
- 十七、五指奥妙 养生妙招——手与长寿/ 83
- 十八、足道为强身之本——足与长寿/ 87
- 十九、“性福”靠己护——性与长寿/ 91

- 一、探求长寿的奥秘——长寿与科学/101
- 二、学习古贤的寿经——长寿与学习/105
- 三、营造长寿的美境——长寿与环境/110
- 四、追求长寿的“喜神”——长寿与心理/115
- 五、饮喝长寿的“甘露”——长寿与饮水/120
- 六、采食长寿的“仙桃”——长寿与食物/124
- 七、苦练长寿的硬功——长寿与运动/129
- 八、寻求长寿的“睡方”——长寿与睡眠/134
- 九、培养长寿的良习——长寿与习惯/138
- 十、不治已病治未病——长寿与防病/144
- 十一、战胜癌魔——长寿与防病、治病/151
- 十二、智谋长寿的良计——长寿与规划/155

附录一 名人养生箴言/159

附录二 中华帝王养生文化选/163

# 上 篇

## Shang Pian

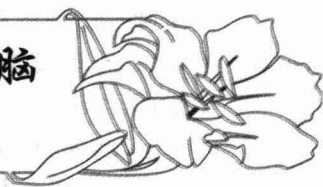
你了解自己的身体吗



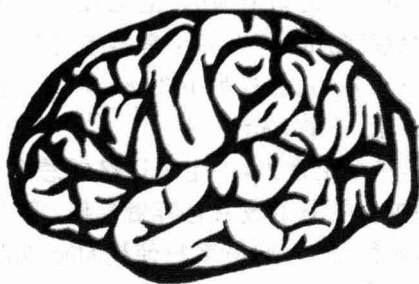


# 一、养生要务重健脑

## ——脑与长寿



《黄帝内经》是中国现存最早的中医经典论著。《内经灵枢·海论》载：“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。”《内经·脉要精微论》载：“头者，精明之府。头倾视深，精神将夺矣。”明代李时珍《本草纲目》也强调“脑为元神之府”。由此说明，脑是精髓汇聚之处，元神所居之府，对人的精神活动有主导支配作用。



璀璨的中医宝典指出：“人生有三宝：精、气、神。”而“脑为神之府”、“脑为神之本”，脑强神必强，脑健必益寿。因此，养脑、健脑，科学用脑已成为追求健康长寿者的重要必修课。

### （一）神通无穷的“脑司令”

人们比喻脑是“人体司令部”，它掌管人体思维、意识、精神活动，主记忆、推理、判断，主感觉、知觉、运动等。



统帅一切喜怒哀乐的感情,品尝各种香甜苦辣的滋味。可见,万般复杂事物的处理,均离不开“脑司令”的总指挥。

“脑为髓之海”,说明脑的容量像宇宙一样辽阔无际,如大海一样深不可测。《西游记》中的孙悟空,一个跟头能翻十万八千里,而人脑的神经速度比孙悟空是有过之而无不及,宛如飞进月亮“广寒宫”。这真叫“老孙”挠头搔耳,望尘莫及。

曾经有一名 10 岁的儿童只用一分钟就准确算出 365 365 这个 6 位数字的平方,答案是 133 491 583 225,这使众人惊讶吐舌。当人们问他是怎么算出此答案的,他轻轻一笑地说:“答案就在脑子里。”

还有一位曾经轰动全国的“记忆大王”王维,人们用各种难记的数字测试他“人的正常心率每分钟为 72 次,每小时为 4 320 次,每昼夜为 103 680 次”等,他可以不慌不忙,背答如流,一字不错。

据报道,一个正常人,一生中记忆的总容量,相当于美国最大的国会图书馆藏书总容量 5 倍,即 5 亿本书的信息。科学家估计,人们最多只使用自己大脑的 20%,绝大部分宝贵资源还隐藏在“脑库”。

伟大的物理学家爱因斯坦,于 1955 年逝世,遵照他的遗嘱,取脑解剖,研究结果是“和普通人一样”。科学证明,人脑潜力无穷,成功关键是勤奋的差异。正如我国已故数学家华罗庚所说:“天才在于勤奋。”那么,我说“无才在于懒惰”。

人是“万物之灵”,灵在有超过一般动物的人脑。在哺乳动物中,海豚的脑重量占体重的 1.7%,黑猩猩的脑重量占体重的 0.7%,动物学家公认它们是最聪明、最有

智慧的动物。看起来像嫩豆腐的人脑,重量有 1 200~1 500 克,平均 1 385 克,约占体重的 2.1%,所以人脑是一般动物不可相比的。

人脑外表像个大核桃,外有坚硬的颅骨保护,并由硬脑膜、蛛网膜及软脑膜包覆着。大脑的表面是脑皮质,有 120 亿~140 亿个神经细胞,数量与天际的银河星系的星星差不多。每个脑细胞还有 1 万个以上的接触点,储存着人生的无数信息。人脑是由大脑、小脑及脑干构成。大脑分成额叶、颞叶、顶叶和枕叶四大区域,接受视觉和听觉等感觉信息,发出语言和运动指令。从而发挥思考、判断、记忆等脑的主要功能;小脑占脑的 10%,它主要担负调节机体的平衡,保持运动流畅;脑干又与丘脑、中脑、脊髓等相连,形成“生命中枢”,通向全身神经上下联络的通道。

人脑还有一个奇特现象:人们打开核桃壳可看到有左右两片,人脑也是如此。左侧是左脑,右侧是右脑,它们有不同分工。左脑支配机体的右半身,右脑支配机体的左半身。左脑主管语言、计算、逻辑等抽象思维活动;右脑主管感情、音乐、图形等形象思维活动。它们既分又合,互相补充,用兴奋、抑制交替运行和休息,维持良好的生理功能。

五千年的中华文明史,是无数中华儿女用勤劳和智慧谱写而成的,“脑司令”在其中是功不可没!

## (二) 神奇的脑、脆弱的脑

人脑虽神通广大,智慧无穷,但它又是人体最易衰老的器官之一。当人们出生 6 个月时,神经细胞是增殖高

峰,然后逐渐成熟。但从20岁起,开始逐年下降。到40岁时,每天竟锐减1万个脑细胞,从而使记忆力等脑功能逐年下降。在70岁时,脑重量只有40岁的90%,到80岁时只有84%,到90岁时只有80%。越是高龄,脑就越易衰老,多种脑病也就越易随之而生。近年来,美国、瑞士科学家发现,六七十岁的老人仍会生出新的脑细胞,给脑病患者带来新的曙光。但是就总的趋势来说,人老脑也在衰老。

脑部常见疾病有如下几类:

1. **头痛** 有流行性感冒、流行性出血热、肺炎等引起的头痛;有半侧头的偏头痛;有血压升高引起的高血压性头痛;有单侧面部阵发性、像火烤一样的三叉神经痛;有眼疾引起的眼源性头痛;有鼻炎等疾病引起的鼻源性头痛;有牙齿疾病引起的齿源性头痛等。

2. **脑梗死** 因脑动脉硬化,导致脑血管堵塞,或者是心脏等处的血管形成血栓和脂肪块流至脑部,使脑血管堵塞,形成脑梗死。

3. **脑出血** 也叫脑溢血,即脑血管破裂出血,产生剧烈头痛、呼吸困难、昏迷不醒、血压下降、半身麻痹,甚至有严重生命危险。

4. **帕金森病** 英国科学家帕金森发现此病,故名帕金森病。此病发病初期,手足一侧肌肉强直和震颤。在安静时症状严重,想动作时停止;面无表情,行走时腿发软,极易绊倒,并产生便秘、大汗、唾液分泌过多等症状。但一般不出现智力障碍。

5. **脑肿瘤** 这是发生在脑及其周围组织的所有肿瘤。其中有神经胶质瘤,还有脑膜瘤、垂体瘤、听神经瘤及肺癌、乳腺癌转移的脑肿瘤,其中50%是恶性肿瘤。

6. **阿尔茨海默病** 又称老年痴呆。它是老年精神性衰老的精神疾病。一般在 60 岁以后、七八十岁以上发病更多,记忆力严重丧失。女性比男性高(1.5:1 或 2:1)。造成此病的原因众多:有的是大脑萎缩,功能丧失;有的是感染、甲状腺功能紊乱,药物毒素作用;有的是受精神刺激;有的是大脑缺少作为神经递质的乙酰胆碱;有的是摄取过多的铝,危害大脑正常功能。

脑的功能是精细的,又是神奇的,我们应当科学地用脑、养脑和健脑。

### (三) 健脑有六招

1. **第一招:养神健脑** 选择佳境,双目微闭,忘却烦恼、忘却忧愁、忘却痛苦,使大脑意无所念,思无所想,休养生息。许多高龄者、老寿星,均是采此道养生。

2. **第二招:学习健脑** “刀不磨要生锈,脑不练要变蠢。”阅报刊、读书籍、看电视、听广播、用电脑、记日记、背寓言、念诗词。为使脑抗老,不忘学到老。

3. **第三招:营养健脑** “钢靠铁练,脑靠食养。”人脑虽只占体重 1/50,却需人体血液供应的 1/5,耗氧占全身需求量的 1/4。因此,必须有足够的营养供应,以维持大脑正常运行。脑基本营养成分有 5 种:蛋白质、脂类、糖类、水分和氧气。健脑食品有牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉、动物脑、肝、小米、玉米、瓜子、杏仁、核桃、芝麻、红枣、龙眼、花生、豆类、豆制品、蘑菇、海带、紫菜、菠菜、萝卜、葱蒜、胡萝卜、金针菇、莲藕、橘子等。同时,要注意少吃油炸、熏烤、腌制等食品,避免农药污染、色素污染、化学污染的食品,防止其危害大脑的健康。

4. **第四招:运动健脑** 适当运动可为脑“充电”,保



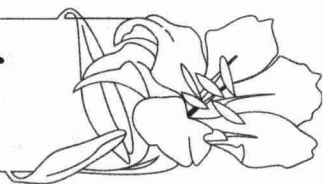
持良好精神状态。每天应坚持头部按摩,手指梳头,按摩百会穴 36 次、太阳穴 36 次,按摩十个手指尖 36 次。特别要注意锻炼左手手指,促使右脑功能加强。此外,还可因人制宜,适当进行散步、打拳、打球、弈棋、跳舞等丰富多彩活动,均有助于健脑。

**5. 第五招:睡眠健脑** 睡眠是高效补脑佳品。中老年要每天确保 7 小时睡眠,晚上 11 时前要上床就寝,中午要确保半小时午睡,失眠要确保早日医治,用科学方法争取更多有高质量的睡眠。记住,千补万补不如睡眠补!

**6. 第六招:娱乐健脑** 健康娱乐不仅陶冶情志,而且有助思考敏捷。旅游、唱歌、唱戏、书法、绘画、摄影、弈棋、垂钓、种花、饲养宠物等,均能激活脑细胞,有助形成一个快乐的“脑平台”。

健脑方法有多种,只要注意多运用,就可少生、不生痛苦的脑病,自己少受罪,家属少受累,喜笑颜开活到一百岁!

## 二、心健福泽一世 ——心与长寿



一个震惊的数字在向人们警示：我国每年心源性猝死总人数位居世界之首，已达 54.4 万人，远远超过美国每年 30 万~40 万的死亡数字。未来，不知还有多少人将被这病魔所吞噬。因此，学习护心知识，已成为追求健康长寿人们的“救世之音”。



### (一) 可怕的心源性猝死

世间不知有多少伤心人，泪洒心源性猝死的亲人。白天还生龙活虎，夜间突然一命呜呼，心脏永远停止跳动。

在举世瞩目的 2004 年雅典奥运会上，我国北京电视台摄像记者郑立和韩国广播公司员工辛宽永均因心脏病



突发而猝死。

年仅 54 岁的原爱立信中国区总裁杨迈, 年仅 60 岁的原美国麦当劳公司董事长兼首席执行官吉姆坎塔卢波, 均突患心脏病逝世。上海市通河中学数学教师徐宏杰, 年仅 27 岁, 就被突发的心脏病夺去了生命。

年仅 68 岁当年曾扮演毛泽东的特型演员古月, 46 岁的闻名全国的小品演员高秀敏均突发心脏病逝世。还有飞车跨黄河的柯受良、相声大师马季等, 均是被心脏病夺去生命的猝死者。他们用鲜血斑斑的病史告诫人们: 心脏病应重在早知、早防、早医。

## (二) 深奥的心脏秘密

不少人都比喻“做人要将良心放在当中”, 其实每个人的心脏都在胸腔的中部, 偏向左下方, 嵌在两侧肺之间。一般来说, 人的心脏同本人的拳头大小差不多, 形状像个大桃子。左、右心脏由瓣膜隔成 4 个腔: 上部两个腔, 叫左、右心房; 下部两个腔叫左、右心室。心房连通静脉, 左心房连肺静脉, 右心房连上、下腔静脉。它的功能是接收血, 接收从身体各部回心脏的血液。心室连通动脉, 左心室连主动脉, 右心室连肺动脉。

这里要介绍一下体循环与肺循环两条循环路径:

①体循环: 左心室收缩, 血液由左心室→主动脉→主动脉各级分支→毛细血管(物质交换)→小静脉→中静脉→大静脉(上、下腔静脉)→右心房。

②肺循环: 右心室收缩, 血液由右心室→肺动脉→肺泡毛细血管(氧气与二氧化碳交换)→肺静脉→左心房。其实, 这流程在人类生命还处于母体胚胎期的第一个月时就已开始了。

成年时, 心脏每分钟搏出的血液有 4 000~5 000 毫