



总顾问 费孝通 总主编 季美林 副总主编 柳斌

中华万有文库

科普卷

中小学生医学知识

人人都可有个强健人生

——明明白白谈养生



北京科学技术出版社
中国社会科学出版社

中 华 万 有 文 库

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生医学知识/季羨林总主编.-北京:北京科学技术出版社, 1997. 10 (中华万有文库·科普卷)

ISBN 7-5304-1878-5

I. 中... II. 季... III. 医药学-基本知识-青少年读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23751 号

科普卷·中小学生医学知识
人人都可有个强健人生

主编 曹振国 杨丽萍

北京科学技术出版社 出版
中国 社会 出 版 社

解放军第一二〇二工厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 119.25 印张 2231 千字
1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷
印数:1-10000 册

ISBN 7-5304-1878-5/Z·921

定价:138.00 元(全套 23 册)单册定价:6.00 元

中华万有文库

总 顾 问 费孝通
总 主 编 季羨林
副总主编 柳 斌

科普卷·中小学生医学知识

人人都可有个强健人生

——明明白白谈养生

《中小学生医学知识》编委会

主 编	曹振国	杨丽萍				
副主编	向 英	邓俊强				
编 委	王 建	王晓飞	冯 华	齐 飞		
	卢贇鹏	成海生	闫俊杰	权伍成		
	纪 霞	张 雯	乔 杰	刘昭军		
	陈志舜	花季红	李 方	郑 策		
	杨丽萍	房 炜	赵鲲鹏	梁睿敏		
	程 军	程 昱	赖龙胜	戴俊东		
	曹振国	向 英	邓俊强	权 虎		

北京科学技术出版社
中国 社会 出 版 社

中华万有文库

总 顾 问 费孝通

总 主 编 季羨林

副总主编 柳 斌

《中华万有文库》编辑委员会

主 任： 刘国林

秘书长： 魏庆余 和 癸

委 员： （按姓氏笔画为序）

王 斌	王寿彭	王晓东	白建新
任德山	刘国林	刘福源	刘振华
杨学军	李桂福	吴修书	宋士忠
张 丽	张进发	张其友	张荣华
张彦民	张晓秦	张敬德	罗林平
封兆才	和 癸	金瑞英	郑春江
侯 玲	胡建华	袁 钟	贾 斌
章宏伟	常汝吉	彭松建	韩永言
葛 君	鞠建泰	魏庆余	

《中华万有文库》

总序言

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡元培、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：传播万物百科知识，营造益智成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累、造福社会、传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色的事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生正在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高基本技能的同时还要提高文化与科学修养的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物，百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获，而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘

起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次，各卷之下按照内容分为若干辑，每一辑大体相当于学科的2级分支，各卷辑次不等；各辑子目以类相从，每辑10至100种不等，每种约10数万字，全书总计300余辑3000余种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识，而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识；不仅强调学科知识的基础性与系统性，而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性；不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养，而且还注重帮助读者提高劳动技能和社会生存能力。

每个时代中的最大图书读者群是10至20岁左右的青少年。每个时代深远影响的图书，是那些满足社会需要，具有时代特点，在最大读者群中启蒙混沌、传播知识、陶冶情操、树立信念的优秀图书。我们相信，只要我们扎扎实实地做下去，经过几个以至更多的暑寒更迭，将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》获取知识，开阔眼界，《中华万有文库》将在他们成长的道路上留下明显的痕迹，伴随他们一同走向未来，抵达成功的彼岸。

海阔凭鱼跃，天空任鸟飞，凭借知识力量，竞取成功，争得自由。在现代社会中，没有人拒绝为获取知识而读书，这是《中华万有文库》编纂者送给每位读者的忠告。追求完美固然是我们的愿望，但世间只有相对完善，《中华万有文库》卷帙庞大，子目繁多，难免萧兰并擷，珉玉杂陈。这些不如人意之处，尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

目 录

第一章 人的寿命	(1)
第二章 中国传统养生学	(5)
第三章 起居住行养生法	(7)
第一节 起居有常，劳逸适度	(7)
第二节 睡眠与养生	(11)
第三节 情志养生	(24)
第四节 沐浴养生	(28)
第四章 四季养生法	(35)
第一节 春季养生	(37)
第二节 夏季养生	(41)
第三节 秋季养生	(46)
第四节 冬季养生	(51)
第五章 饮食养生法	(57)
第一节 饮食调养的原则	(57)
第二节 药膳的分类	(60)
第三节 具体药膳举例	(62)
第六章 诸子论养生	(79)
第一节 孔子不言而寿之道	(79)
第二节 孟子养气之道	(81)

第三节	養生之玄源老子	(83)
第四节	神秘而浪漫的莊子	(84)
第五节	“现实”養生家管子	(86)
第六节	道教神仙列子	(87)
第七节	以杂为本的《吕览》	(89)
第八节	理通于今的荀子	(90)
第九节	“弃周取夏”的墨子	(91)
第十节	医源《内经》论養生	(93)
第七章	名人谈養生	(95)
第一节	彭祖長生之道	(95)
第二节	孔子谈“養生”	(96)
第三节	孫思邈長壽論	(98)
第四节	長壽皇帝乾隆	(99)
第五节	陸游長壽要訣	(100)
第六节	蒲松齡的醫術與養生之道	(101)
第七节	蘇東坡養生法	(101)
第八节	肖伯納為何長壽	(102)
第九节	勤腿以健腦——巴甫洛夫的健身法	(103)
第十节	英國首相邱吉爾的長壽法	(104)
第十一节	康德養生長壽法	(106)
第十二节	美國前總統里根的健身法	(107)
第十三节	書法“壽星”蘇局仙	(108)
第十四节	魏晉養生大家嵇康	(108)
第十五节	“山中宰相”陶弘景的養生術	(110)
第十六节	長壽女皇武則天	(111)
第十七节	鄭板橋長壽法	(112)

第十八节 马寅初的健身术·····	(113)
第十九节 冰心的长寿经验谈·····	(115)
第二十节 长寿教育家徐特立·····	(116)
第二十一节 寿星马三立长寿经验·····	(118)
第八章 对症养生法·····	(119)
第一节 呼吸系统·····	(119)
第二节 消化系统·····	(126)
第三节 循环系统·····	(132)
第四节 泌尿系统·····	(136)
第五节 内分泌系统·····	(138)
第六节 神经系统·····	(141)
第九章 养生名言格言·····	(145)
第一节 总则·····	(145)
第二节 起居有常·····	(147)
第三节 运动保养·····	(148)
第四节 性情保养·····	(154)
第五节 饮食养生·····	(160)
附 录·····	(167)

第一章 人的寿命

生命，从它诞生起就面临着“死亡”这一永恒的挑战。在这一漫长的历史过程中，有着成功的欢笑，更多的却是失败的慨叹。

从生物学角度来讲，养生也可以叫做对生物体自身各器官、组织结构和功能的保护和维持。无论是低等生物还是人，都由细胞构成，那么细胞的功能结构的完整与否，必将关系到生物的生命活动。因此，只要人类的养生活动遵循生命的规律，就必然有其独特而明显的效果。

从生理解剖结构来说，人的组织器官可分为呼吸、消化、运动、神经、内分泌、泌尿、生殖、循环八大系统。每一个系统都有其特定生理功能，如泌尿、生殖等，但是各系统之间只有相互协调才能最好维持人体的健康和保证各系统的正常生理活动，而人类的养生目的正是要做到这一点。

寿限，是指人类正常生活所能达到的最大寿命，当今对此存在着几种观点：

一、中国传统理论观点：中医经典《黄帝内经》说：“尽终其天年，度百岁乃去。”东汉王充说：“百岁之寿，盖人年之正数也。”《东医宝鉴》说：“人者，物之灵也，寿本四万三

千二百餘日。”其原注又曰：“即百二十歲。”《尚書·洪範》曰：“壽，百二十也。”

二、西方對於壽限也有多種理論和觀點：

1. Batton 提出哺乳動物壽命 = 生長發育期 $\times$ (5~7)，故此人的壽命當為 $(20\sim22) \times (5\sim7) = 100\sim154$ 歲。

2. Hafflick 認為壽限與細胞分裂周期有關，因此人的壽命 = 2.4×50 (分裂次數) = 120 歲。

3. 還有觀點認為壽命 = 性成熟期 $\times$ (8~10) = 112~150 歲。

4. Hershey，認為壽命與體重、腦重有關，因此認為人的壽命應是 80~180 歲。

其他還有一些關於壽限的說法，大都認為壽限應當在 120~150 之間。但世界平均壽命仍很低，世界上人均壽命超過 70 歲的，只有三十三個國家，最長壽之國日本，男性人均壽命為 78 歲，女性人均壽命為 82 歲，距離百歲大關還有二十年之遙，更不必說一百二十歲乃至更長了。至於像“世界之星”弗姆·卡恩的 207 歲 (1588~1795)，更令人難以想象，這些都激勵人們努力探索生命奧秘，去戰勝生命極限的阻礙。

衰老，是指人體的機能隨着年齡的增大而減退的一個過程。而養生的目的就是停止或減慢其速度與進程。衰老的原因可分為生理性和病理性兩種，人們的日常養生活動多針對體弱無病者而言，因此防止生理性衰老就相對比防治病理性衰老更重要了。

國外學者研究認為衰老的表現有四大特徵：

一、全身性

①组织逐渐脱水；②细胞生长、分裂及组织恢复能力降低；③基础代谢率降低；④细胞萎缩与变性；⑤组织弹性减小，结缔组织变性；⑥神经系统退行性变及神经肌肉反应速度减慢；⑦骨的强度及韧性减低；⑧调节内环境稳定的诸因素发生障碍。外貌表现为：①头发变白、脱落；②皮肤松弛、失去光泽；③老年斑；④身长变短（男子减2.25%，女子减2.5%）；⑤体重变化（变轻或变胖）；⑥身体表面积缩小（约5%左右）；⑦视力变化：老花眼、眼球内凹陷等。

二、内在性

衰老是生物体内必然变化的一种结果，同一种生物具有共同的衰老过程。

三、减退性

随着年龄的增大，各系统的组织均有退行性变化和功能下降，机体整体的内环境调节能力和适应外部环境能力降低，最终导致死亡。

（1）退行性变化：各系统的功能减退。

（2）调节、适应能力减退：适应力、抗病能力、储备力、反应力、自理能力一系列总体能力的下降。

四、进行性

衰老是一个渐进的过程，一般认为人类于30岁开始衰老。

世界各国通常将60岁或65岁定为老年期的分水岭。中国年龄分期一般为：幼年期0~5岁，童年6~11岁，青春12~17岁，青年18~24岁，壮年25~44岁，初老45~59岁，老年60~89岁，90岁以上称为长寿期。

中医认为人体衰老的原因主要是先天之本——肾虚和后天之本——脾弱两个原因，因此只要保养先、后天之精华，即保养好脾、肾就可长寿。

第二章 中国传统养生学

在世界文明发展历史过程中，各国各民族都有着探求长生不老的过程，但因种种原因，只有中国的养生活动一脉相承，绵绵不绝，与中华文化水乳交融，在世界上独具特色，因此论及养生，还应以中国传统养生理论、方法为重点。

“养生”是指保养身心、健身延寿的综合性保健活动。这词源出于《管子》，又见于《庄子·养生主》。养生活动最早见于远古氏族社会的“阴康氏之舞”壁画，其发展从殷文的“寇帚”（即大扫除）到周的“食医”，负责环境卫生的职官，如“庶氏掌除毒蛊”、“壶涿氏掌除水虫”（使水清洁）；从先秦诸子论述养生之道到汉唐发展、宋元完善、明清补遗和创新，终于形成了如今我国博大精深的养生文化。其发展可扼要归纳如下：

古人类自发医疗养生活动“阴康氏之舞”→殷文之风俗→周朝形成制度→百家论养生于先秦→汉唐发展，儒释道三家融合→宋元完善→明清补遗。

可以说中国养生体系在汉唐就已初步形成，其独特的理论不外乎：①阴阳协调；②五行生克；③葆精固气全神；④表里合一；⑤天人相应这五点。而这五点又与中华文化深深

地融合。因为阴阳、五行是世界构成的规律和基础，精气神、表里、天人是人类生存所必须遵循的原则，中医养生家还认为规律和秩序是稳定的前提，是一切养生活动的保障。

中国养生术的特点和方法多种多样，大致有：①形神兼顾；②虚静守神；③自然；④物我兼顾；⑤因人施术；⑥中庸之道六种，贯穿在各种养生活动中，至于常用方法，下面将详述，简要言之包括有：情志养生、环境养生、饮食养生、房事养生、运动养生、浴身养生、针灸养生、药物养生等等，都应根据不同性别、年龄、体质、时间、地域等客主观因素施法养生。

第三章 起居住行养生法

第一节 起居有常，劳逸适度

“起居有常、劳逸适度”是指日常作息起卧要有一定的规律、并合乎自然界和人体的生理常度。起居规律的基本要求是建立科学、合理、规律的日常生活制度，这是强身健体、益寿延年的重要原则之一。

中医四部经典之首《内经》说出了人能尽其天年的原因：“起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而尽终其天年。”反之“以酒为浆，以妄为常，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这就是说，在日常生活中，作息有规律就能健康长寿；而起居无常，违反生理规律，就会使人体弱多病，衰老早亡。

西方科学家也做了大量研究和实验，结果证明人体一切生命指标都按四季、昼夜规律极有节奏地增减变化着。既然人体生理活动和生活习性有如此密切联系，我们就应遵循这个节律去安排自身的日常活动。

谈及起居有常，不可避免地要谈及劳逸适度，是这日常活动的量化标准，它能使前者更具灵活性和合理性。

华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”养生大家孙思邈主张“养性之道，长欲小劳”。因此在制定了起居规律后，并遵循劳逸结合的原则，才是真正合理的。

一、与四时相应

人生天地间，与自然界息息相通。“日出而作，日落而息”就是一个典型例子。《内经》对于人在四时变化中的作息给予了大方向的指导：“春三月，……夜卧早起”“夏三月，……夜卧早起”“秋三月，……早卧早起”“冬三月，……早卧晚起”。这里指出春夏季节，应该晚睡早起，秋季应该早睡早起，冬季应该早睡晚起。春天，万物生长，人世应该以松弛为主；夏天应多到户外运动；秋天要使心神平静；冬天要注意保暖防寒。这正是“春生、夏长、秋收、冬藏”的一个扩展。

一日之中，也有四时之分。晨、午、昏、夜，就对应于一年的春夏秋冬，《素问·金匱真言论》说：“平旦至日中，……阳中之阳也；日中至黄昏，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，……阴中之阴也；鸡鸣至平旦，……阴中之阳也。故人亦应之。”这里是讲一日之中，人的精力随阳气盛衰而增减，遵循着平旦^减→黄昏^增的规律，这也与西方科学研究的生理指标一致。

既然掌握了人与自然的联系，就应该因时制宜，调节自身的起居生活，春夏动多静少，秋冬静多动少，并且努力符合昼动夜安的特点。

二、劳逸与“五勿”

关于劳逸，历史上众多养生家都有论及。《内经·灵枢·九针论》说：“五劳者，……，久视伤血，久卧伤气，久坐伤