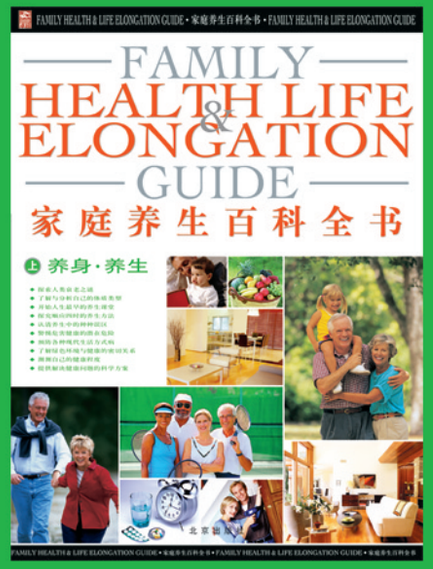
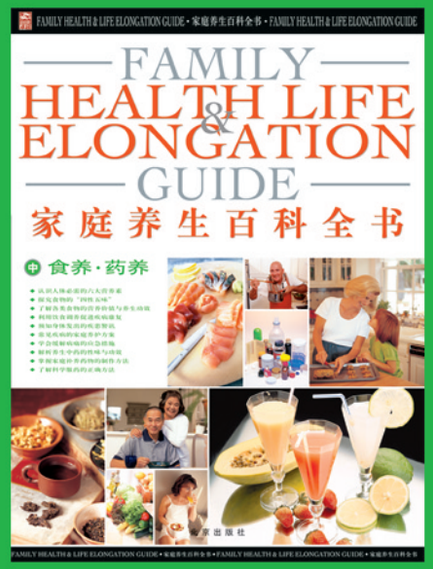
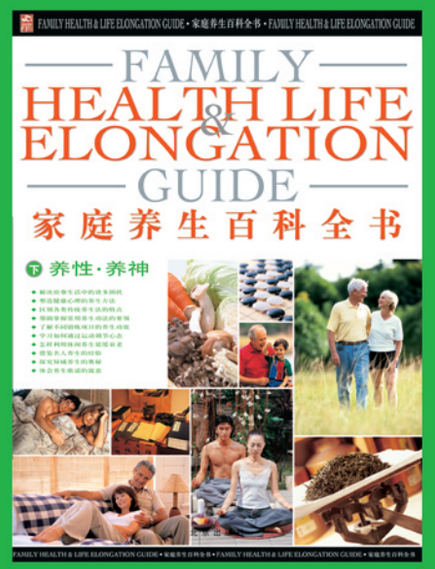
创世卓越 荣誉出品



上 卷



中 卷



下 卷





FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

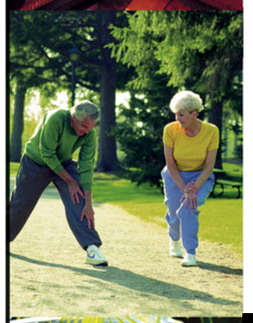
家庭养生百科全书

北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900401-05-9 北京创世卓越图书有限公司设计












FAMILY HEALTH AND LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书

本书凝聚了健康生活中的点滴智慧，面向家庭解读养生长寿的基本常识，汇集家庭日常保健的实用方法，为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群的起居、饮食、运动等提供简便、有效、安全的养生方案，集科学性、知识性、实用性、可读性于一体，引导您进入长寿探秘之旅，促成您在养生之道上的进阶升级。

查询

不同体质人的生理特点及针对性养生方案
各年龄段及不同职业者的体质特征 • 各个季节的养生要点
各类食物的养生功效与实用做法 • 常见疾病的家庭养护方法

了解

人的寿命究竟能有多长 • 影响健康长寿的因素有哪些
不同人的睡眠时间多长最合适 • 各类传统养生功法的功效有何区别
哪种运动及休闲方式最适合自身健康长寿

学习

合理膳食的营养搭配方法 • 家庭养生药物的常用制作方法
心理调养的基本原则 • 常见养生功法的锻炼要诀
古今中外著名寿星、名人的宝贵养生经验



家庭养生百科全书 上

FAMILY HEALTH AND LIFE ELONGATION GUIDE

北京出版社

FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书

上 养身·养生

- 探索人类衰老之谜
- 了解与分析自己的体质类型
- 开始人生最早的养生课堂
- 探究顺应四时的养生方法
- 认清养生中的种种误区
- 警惕危害健康的潜在危险
- 预防各种现代生活方式病
- 了解绿色环境与健康的密切关系
- 测测自己的健康程度
- 提供解决健康问题的科学方案











北京出版社

FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE • 家庭养生百科全书 • FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE • 家庭养生百科全书





FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书

上卷

北京出版社



FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书



总 策 划　邢　涛
主　　编　纪江红
编　　撰　郑建唐　孟惠恩　郑　颖

特约编辑　刘久平
责任编辑　李晓波
装帧设计　韩欣宇
版面设计　赵东方
图片制作　蒋正清　周　丹
技术支持　任　超

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900401-05-9

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Zheng Jiantang Meng Huien Zheng Ying

Guest Editor: Liu Jiuping
Executive Editor: Li Xiaobo
Design Director: Han Xinyu
Designer: Zhao Dongfang
Assistant Designer: Jiang Zhengqing Zhou Dan
Technical Support: Ren Chao

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
ISBN 7-900401-05-9



家 庭 养 生 百 科 全 书
Family Health & Life Elongation Guide

Forewords
前　言

“健康是人生的第一财富”，健康不仅属于个人，也属于家庭，属于社会。追求健康，渴望长寿是人类长久以来就有的梦想。养生，是现实生活中人们最常关注的一个话题，重视养生，说明现代人对自己生命质量的重视。

对养生的探索程度在很大程度上反映了社会的文明程度。越是文明发达的社会，人们就越是重视生存之外的精神需求和物质享受。当今日新月异的科技发展使养生之道获得了更加宽阔的发展平台。人可以驾驭客观规律，但不能违背客观规律。仅仅认识到生命的可贵、养生的重要是不够的，只有通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，倡导科学养生，才能真正实现生命的质与量的完美结合，才能真正品尝生命的喜悦、生活的幸福。

我国有着悠久的养生文化与传统，“养生学”从先秦时期发端到现在，经历了几千年的演变与发展，已经形成了较为完善的理论体系和实践经验。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的观念，指出预防、保健、康复等手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用。东汉名医华佗创编“五禽戏”，可谓最早推行保健与运动防治结合的先行者。养生作为人们实现健康、快乐、长寿的方法，需要不断地继承与发展。

《家庭养生百科全书》（图文版）即为指导渴望健康与长寿的读者朋友而撰写。本书分 3 卷，共 14 章，举凡人们科学长寿、日常健康、休闲养心、饮食营养调理、疾病护理、性爱幸福、心理健康、运动健体等，洋洋大观，无一不是人们在实际生活中遇到或需要运用的。书中内容丰富全面，体例新颖，观点鲜明，插图精美贴切，是奉献给广大读者朋友的一套轻松有味、言之有物、行之有效的健康养生用书。







如何使用本书

养生是延长寿命的有效方式，养生是提高生命质量的科学途径。《家庭养生百科全书》是一套适合家庭使用的养生保健指导用书。为方便读者使用，现将本书做一简单介绍：全书分 3 卷共 14 章，分别为“长寿与养生”、“体质养生”、“因人养生”、“四季养生”、“起居养生”、“饮食养生”、“祛病养生”、“药物养生”、“房事养生”、“心理养生”、“养生功法”、“运动养生”、“休闲养生”、“养生经验谈”，每一章都从不同角度介绍了科学养生的知识与方法。您可以从目录中找到您感兴趣的养生话题和亟待解决的保健问题。



引领文字

是此节不可缺少的具有承上启下作用的文字，与“资料卡”构成本节的完整结构。

资料卡

具有查询功能，方便读者对号入座。与引领文字“养生方法”互为补充说明。

图片

与文字内容吻合的图片，是读者读懂文字的有力助手。



书眉

双数页码上标出本书中、英文名称及卷标；单数页码上标出篇章主题。

主标题

为您提供本节话题。

主标题内容

主标题的说明文字，是本节养生话题的内容概括，方便您加深理解。

辅助标题

围绕本节话题展开的养生方法。每节都有若干辅助标题，提供了若干养生方法。

辅助标题说明

针对此种养生方法提供的详细方案，是主标题内容的深入阐述。



小知识

与本节内容相关的养生小常识，配有生动的小插图。

自我测试

通过自测方式，了解更为科学的养生方法。

篇章页

以凝练的文字概括本章的主要内容。





表格

以清晰、直观、科学的数据，对相关内容进行辅助说明。

次辅助标题及内容

具体的养生方案、方法及问题分析。

页码

本页内容在整卷图书中所处位置的标识。

篇章内容名称

本章所要介绍内容的总称，是对全章内容的精确提炼。

篇章主要内容说明

介绍本章主要内容的说明文字，引导读者轻松了解与掌握全章内容要点。

Contents目录 上卷



第一章
长寿与养生
寿命与长寿 12
人的寿命究竟有多长 12
影响寿命的因素 12
衰老之谜 14
中医养生细说衰老原因 14
抗衰老养生方案 15
健康老人标准 18
自我测试 18

第二章
体质养生
辨别自己的体质 20
体质差异形成的原因 20
体质的分类 21
阳盛体质养生法 22
精神调养 22
饮食调养 22
药物养生 23
运动锻炼 23
起居调摄 23
血淤体质养生法 24
精神调养 24
饮食调养 24
药物养生 25
运动锻炼 25
痰湿体质养生法 26
起居调摄 26





饮食调养 26
药物养生 27
运动锻炼 27
气郁体质养生法 28
精神调养 28









环境调摄 28
饮食调养 28
药物养生 29
运动锻炼 29
阴虚体质养生法 30
精神调养 30
环境调摄 30
饮食调养 30
药物养生 31
运动锻炼 31
阳虚体质养生法 32
精神调养 32
环境调摄 32
饮食调养 32
药物养生 33
运动锻炼 33
气虚体质养生法 34
饮食调养 34
药物养生 35
运动锻炼 35
血虚体质养生法 36
精神调养 36
环境调摄 36
饮食调养 36
药物养生 37
运动锻炼 37
自我测试 38

第三章
因人养生
胎孕期养生法 40
精神调养 40
饮食调养 41
运动锻炼 41
用药禁忌 41
婴幼期养生法 42
精神调养 42
饮食调养 42
运动锻炼 43
起居调摄 43









少儿期养生法 44
精神调养 44
饮食调养 44
运动锻炼 45
起居调摄 45
青少年期养生法 46
精神调养 46
饮食调养 47
运动锻炼 47
起居调摄 47
青壮年期养生法 48
精神调养 48
饮食调养 48
起居调摄 49
疾病预防 49
运动锻炼 49



更年期养生法 50
精神调养 50
饮食调养 51
运动锻炼 51
药物养生 52
起居调摄 53
疾病预防 53
老年期养生法 54
精神调养 54
饮食调养 55
药物养生 56
运动锻炼 56
起居调摄 57
自我测试 58

第四章
四季养生

春季养生法 60
饮食调养 60
起居调摄 61
环境调摄 62
运动锻炼 62
药物养生 63
疾病预防 63
精神调养 65
夏季养生法 66
饮食调养 66
起居调摄 67

环境调摄 68
运动锻炼 69
药物养生 69
疾病预防 70
精神调养 71
秋季养生法 72
饮食调养 72
起居调摄 72
运动锻炼 73
药物养生 74
疾病预防 74
精神调养 75
冬季养生法 76
饮食调养 76





起居调摄 76
环境调摄 77
运动锻炼 77
药物养生 78
疾病预防 79
精神调养 79
自我测试 80

第五章
起居养生

睡眠养生 82
睡眠类型 82
睡眠时间 82
睡眠的质量标准 83
改善睡眠环境 83
生物钟与睡眠 83



睡具的讲究 83
四种损害健康的睡眠习惯 84
睡前饮食与睡眠质量 84
如何才能睡得好 85
善用睡前 10 分钟 85
在愉快中起床 86
不可忽视的午睡 86
克服睡眠障碍 87
沐浴养生 88
沐浴的类型与功效 88
手浴与足浴 89
桑拿浴 89
温泉浴 90
日光浴 90
空气浴 91







泥浆浴 91
沙浴 92
药浴 92
正确沐浴才健康 93
形体之养 94
养颜 94
养发 95
养目 96
养耳 96
养口齿 96
养鼻 97
居住环境与养生 98
居室环境的要求 98
美化居住环境 98
电器家具的健康使用 99
家庭装修与健康 100
如何装修老年人居室 100
生活用具的选择 101
生活习惯与养生 102
吸烟危害健康 102
养生戒烟法 102
饮酒与健康 103
排便与健康 104
改掉不卫生的习惯 104
有损健康的行为习惯 105
现代生活方式病 106
新居综合征 106
电视综合征 106
电冰箱综合征 107
电脑综合征 107
沙发综合征 108
地毯综合征 108
复印机综合征 109
电话综合征 109
麻将综合征 109
春节综合征 110
球迷综合征 110
自我测试一 111
自我测试二 111






第一章

长寿与养生 LONGEVITY AND LIFE ELONGATION

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。拥有健康，抵抗衰老也就成为千百年来人们共同的期盼。人类可以驾驭客观规律，却不能违背客观规律。现代科学与文明也为人们在养生之道的探究上指明了正确的方向。什么是衰老？人为什么会衰老？衰老都有什么特征？怎样应对种种衰老迹象？人类的寿限是多少？影响寿命的因素有哪些？本章将针对这些问题给您一些答案。

寿命与长寿



人生在世最宝贵的东西是什么？生命。因为人的生命相对于时间长河来说，实在太短暂了，即使活到天年长寿，也只是历史的一瞬。“寿命”是评价人能够活多少岁数的尺度，寿命长短意味着一个人在世上到底能活多少年。然而没有健康的生命，既无法长寿，也缺乏活着的实际意义与价值。因此，拥有健康长寿成为人们共同的美好愿望。为了更加全面地理解和探索有关自我养生保健的问题，首先必须弄清有关寿命、衰老、老龄化和抗衰老等一些基本概念，同时通过探索衰老的机理，学习长寿老人的养生经验，我们能得到一些启示。

人的寿命究竟有多长

地球上的生物均有各自的自然寿命。寿限的长短与其自身的生长期有关：生长期越短暂，寿限越短；生长期越长，寿命就越长。人类同样在遵循着这一规律。人类作为地球生物中进化程度最高的智能生命，其生命周期也随着进化而变化。随着科技的进步，医疗卫生水平的提高，人类有了较好的物质生活和丰富多彩的文化生活，寿命也随之延长。自上个世纪中期以来，出现了全球性的人口老龄化趋势，人类平均寿命在普遍增长。“人生七十古来稀”在今天已不再适用。根据哺乳动物生长期与自然寿命的关系表，可推知人类的自然寿限是100～175岁。如果人们爱惜生命，重视养生，活到天年长寿并不是梦想。



影响寿命的因素

世界卫生组织曾宣布：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，10%取决于遗传，15%取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候因素(如酷暑或严寒)。个人寿命受诸多变量因素影响，如饮食、体重、睡眠、药物使用、性格、生活方式、婚姻情况及居住环境等。

[饮食因素]

健康饮食与长寿有密切关系。我国长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型；新疆长寿老人的饮食虽以奶类、奶制品及羊、牛肉、蛋白质为主，但他们常吃粗粮；四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，如蔬菜、豆制品等。

[生活方式因素]

由于不健康的生活方式而导致的疾病是人类最大的死亡原因。在发达国家，70%～80% 的人死于心脏病、高血压和肿瘤等。这些所谓的“生活方式疾病”，至今已占人类死亡率的50% 以上。不健康的生活方式，主要是吃得太油、太咸、太甜，缺少运动，以及饮烈性酒、大量抽烟、夜生活过度，甚至赌博、吸毒等。

[体重因素]

预期寿命的显著缩短及早期死亡率的增加与成年期肥胖和超重密切相关，其危害程度与吸烟相似。成年期肥胖症可作为老年期死亡的预测因子。一般而言，青春期和青年期体重应略低于标准体重，中年和老年期体重应保持在理想体重范围，而且要维持体重的稳定。

标准体重（千克）：

男性 = 身高（厘米）−105

女性 = 身高（厘米）−100



哺乳动物生长期与自然寿命的关系

动物名称	生长期 (年)	自然寿命 (年)	寿命与生长期的关系 (倍)
猫	1～1.5	8～12	5～8
狗	2	10～15	5～7
牛	4	20～30	5～7
马	5	30～40	6～8
象	25	100～200	4～8
人	20～25	100～175	5～7

[疾病因素]

疾病是影响寿命诸因素中最重要的。各类疾病对寿命的影响程度，随着时代的进步、科技的发展而不断地变化。例如 20 世纪初，危害生命的主要疾病是传染病、肺炎、结核病等。现在，对人类生命威胁最大的是心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害等，又如免疫系统缺陷性疾病、艾滋病等对生命也构成了很大的威胁。



[婚姻家庭因素]

人一生中大部分时间在家庭中度过。家庭环境的优劣，特别是夫妻感情的好坏，直接关系到人的心理和生理健康，进而影响寿命。从医学上来说，夫妻双方争吵、叹气会引起体内激素水平升高而导致疾病。

[遗传因素]

遗传对寿命的影响在长寿者身上体现得较突出。一般来说，父母高寿的，其子女寿命也长。一些资料表明，在年龄越高的人群中，其家族的长寿率越高，如在80～84 岁的老年人群中，其家族长寿率为 52%；而在105岁的人群中，其家族长寿率为71%。世界卫生组织曾宣布：影响个人健康与寿命的诸多因素中，遗传因素占 10%。

[环境因素]

优美的自然环境不仅有益于身体健康，而且可以陶冶心灵，为人们提供舒适、安静的居住环境，是健康、长寿的摇篮。从我国城乡分布来看，高寿老年人农村多于城市，山区高于平原，这都与自然环境有关。

[精神因素]

人的心理健康与长寿有着密切的关系。常处于心理紧张状态下的人很容易罹患疾病。相反，乐观、豁达和坚毅无畏的精神，则能增强人体的抗病能力。喜欢交朋友的人，性格多开朗豁达，心情更容易舒畅。

[性别因素]

寿命与性别有密不可分的关系。女性的寿命普遍比男性较长已被世界各国所公认，这主要是由不同性别的生物学特性决定的，也可能与女性的代谢率低于男性，以及与男女之间的内分泌差异有关。



[职业因素]

寿命与从事的职业也有关。从事危险性职业的人死亡率高，寿命短，如飞机驾驶员、从事放射性研究工作的人。从事高工作压力和复杂脑力劳动的人的寿命也会相对短一些。



[体力劳动与运动锻炼因素]

寿命与劳动强度和运动锻炼也有明显的关系。实践证明：一般体力劳动者要比高负荷体力劳动者和不劳动的人寿命长；持之以恒进行身体锻炼的人也具有较好的身体素质。

[意外因素]

意外事故是影响人类长寿的另一个重要因素。除了难以对付的疾病、不可抗拒的自然灾害之外，交通事故、工伤、中毒、火灾、战争等天灾人祸也都在对人类生命进行疯狂的掠夺。所以人们应善待生命，提高自我保护意识，不做任何妨碍生命安全的冒险举动。

[养生知识]

清晨三件事 活到九十九

第一件事：深呼吸。

清晨睡醒后，不忙起床，静卧 5 分钟后，伸 3 次懒腰，使关节充分舒展活动。然后，大打哈欠 3～5 次，随即起床到僻静宽敞处，伸臂踮足连续进行10次深呼吸运动，然后，哈哈大笑一次。

第二件事：四方眺。

在空旷处立定，两眼平视，先向东远眺；然后，半闭目低头、转身再向南远眺；再进行半闭目低头，转过身向西远眺；最后，半闭目低头再转向北远眺。

第三件事：净大便。

尽可能做到每日清晨大便一次，养成习惯。

长期坚持做好“清晨三件事”的好处在于：活动了关节，排除了废气，增强了肺活量，锻炼和保护了视力，改善了中枢神经系统功能，从而加强了身体各器官的协调作用，达到健身的目的。





衰老之谜

衰老是生命发展的一个阶段，人体的衰老阶段一般是指50～60岁以后。事实上，人体的衰老是一个逐渐进展的过程，不同的人开始衰老的年龄各不相同，同一个人各个器官结构和功能退化的年龄也不一致。衰老的最显著特点就是：身体各器官功能普遍降低。研究证明，生物衰老的速度，与其寿命的长短有着密切的关系。一般来说，衰老的速度越快，寿命便越短；衰老的速度越慢，寿命便越长。人类不断地探索衰老之谜，就是为了揭示生命规律，找到延年益寿的秘诀。

中医养生细说衰老原因

对衰老原因的认识，是衰老理论的核心，是探索延年益寿之道的基础。中医博大精深，在这个问题上的看法也十分精辟。下面就从机体内在衰老变化的影响来探讨生理性与病理性老化的机理。

[七情太过]

俗话说："笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。"这里的"白了头"，就是中医所说七情（忧思喜怒悲惊恐）中的忧伤对人体刺激后所引起的衰老征象。可见，长期的精神刺激或突然而剧烈的精神创伤，超过人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳气血失调、脏腑经络的功能紊乱，从而导致疾病的发生，使衰老提前来临。

[疾病损伤]

疾病可加速衰老。有人调查106例90岁以上活着的老人，健康无病者58人，占54.7%，表明健康无病者易获高寿。



[先天条件]

大量事实证明，人类的衰老与遗传有密切关系。"先天责在父母"，先天禀赋强则身体壮盛，精力充沛，不易变老。反之，衰老则提前或加速。据某次调查，四川省372名百岁老人中，祖孙三代均长寿的有13例；广西巴马瑶族53名老寿星，其上一辈有31人也是特别高寿。



[睡眠不良]

不要说长时间不睡，就是长期睡眠不好对健康也有很大损害。其损害首先表现在神经系统过度疲劳，以致可能发生神经衰弱、体力和脑力劳动效率降低、精力不足、头晕脑胀、全身乏力等症状，轻者可以恢复，严重者则会影响心血管系统、呼吸系统、消化系统的功能，进而导致器质性病变或早衰。难怪古人说："眠食二者，养生之要务。"

[环境失宜]

这里所说的环境，既包括自然环境，如日光、水分等，又包括社会环境，如社会政治、经济等。人体借助机体内在调节和控制机制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出对环境的适应能力。但是这种适应能力是有限的，当有害的环境因素长期作用于人体，就会引起疾病和早衰。



同样，社会环境的好坏也直接影响着人体的健康。不同的时代，人类的寿命就不同。据考古学家鉴定，中国猿人的死亡年龄，在14岁以下的占69.2%，而近几十年来，人类的平均寿命明显延长，社会经济的发展是一个重要因素。

[缺乏运动]

法国思想家伏尔泰曾说过："生命在于运动。"一语揭示了生命活动的一条规律。事实证明：运动可以加速身体新陈代谢，使各器官充满活力，尤其是对心血管系统，更是极为有益，从而推迟各器官的衰老异变。有病理学家研究发现：脑力劳动者动脉硬化的发生率是14.5%，体力劳动者仅1.3%，两者相差11倍。



[饮食不节]

"食唯丰饱无兼味，酒至三分莫过频。"近年来发现的一些长寿老人，除其他原因外，普遍都有控制饮食的习惯。可见，限食能延缓衰老。为什么适当控制饮食能延缓衰老呢？美国免疫学家奥福尔指出：限食可使机体免疫力在年老时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。日本九州大学大村裕教授研究发现：进食过饱后，大脑中一种叫"纤维芽细胞生长因子"的物质比进食前增加数万倍。这种物质能使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增殖，并能促使脑动脉硬化，是引起大脑早衰的主要物质。这就提醒我们：必须注意节制饮食，否则会早衰。

[劳伤过度]

劳伤，是指过度劳累引起疾病而言。《素问·举痛论》里说："劳则气耗"，指出形体过度疲劳会伤及人体的正气。《素问·上古天真论》里也说："以妄为常，……故半百而衰也"，非常明确地指出了若把妄作妄为当作正常的生活规律，只活到50岁就显得很衰老了。

[房劳过度]

房劳过度之所以引起早衰，是因为"交接多则伤筋，施泻多则伤精"。性生活不节就会损伤肝肾。在中医的抗衰老理论中，保精护肾是一项非常重要的基本措施。这是因为精不仅是人类的生命之源，而且是人体生命活动最重要的物质基础。精和肾的充坚程度，是决定人体是否健康长寿的重要因素。

[吸烟嗜酒]

古语有云："过饮不节，杀人片刻"。嗜酒过度也会导致衰老。酒的有效成分是酒精，酒精是有害物质。过量饮酒会引起急、慢性酒精中毒，对人体损害极大。

世界卫生组织认为，在工业发达的国家，人的死亡大约有20%间接或直接由抽烟造成的，因抽烟死去的人数要比车祸多3倍。抽烟还会折寿，一个40岁长年吸烟的人的肺同75～80岁不抽烟人的肺差不多。此外，抽烟还能诱发各种疾病，如心肌梗死、肺癌、胃溃疡等，甚至全身各器官均可受害。抽烟造成的衰老是十分明显的。





抗衰老养生方案

生命运动自有其规律，衰老亦不可避免。衰老的进程是用年龄来表示的，虽然如此，但年龄却不能真正表示客观的衰老程度。衰老有哪些具体表现？有什么对策可以延缓衰老？我们将在下面作进一步探讨。

[毛发脱落花白]

体形的变化是衰老的特征之一。毛发脱落变白，除了遗传因素之外，主要为皮肤局部缺乏营养及油脂分泌过多。从运动学来说，是因为皮肤运动量太少了。

◆ 勤梳头

勤梳头可延缓头发的衰老。具体方法是：用多排梳齿的梳子或双手，从头顶前发际梳到后部发际，逐渐扩大到整个头皮部位。要求每日晨醒、午休、晚睡前，梳头由前到后，再由后到前，由左向左，再由右向左，如此循环往复，梳头数十次到百余次。同时，可结合手指按摩，即用十指缓慢柔和地自前额发际向头顶作环状揉动，再由头顶揉向脑后至后发际，然后再由两鬓向头顶按摩，用力均匀一致。如此反复十余次。经过按摩之后，头发会有发热和紧缩之感。

[表皮粗糙，皱纹增多]

随着年龄的增加，皮肤会渐渐粗糙，面部出现皱纹。原因是失水及皮下脂肪和组织失去弹性。如果平时多做保养，可在一定程度上减少皱纹。

◆ 干洗脸

掌心紧按两腮，手指向上，同时两中指按鼻两侧，适度用力向上搓擦。经双眼到上额时两掌左右分开，掌根经太阳穴耳前回到原位。反复一分钟即可。

[出现老年斑]

50 岁以上的中老年人身上会出现白斑。这种白斑可能是局部色素细胞老化所致，故称老年白斑。在面颊和手臂皮肤常见到的稍隆起呈棕色的色素斑称为老年斑，是脂褐素沉积于皮肤而形成的。

◆ 姜汤祛斑

具体方法：将生姜洗净切片或切



碎，放入茶杯中用沸水冲泡 10 分钟，加一汤匙蜂蜜搅匀饮用，每日一杯。一段时间后老年斑自然变淡甚至消失。

[体内水分减少]

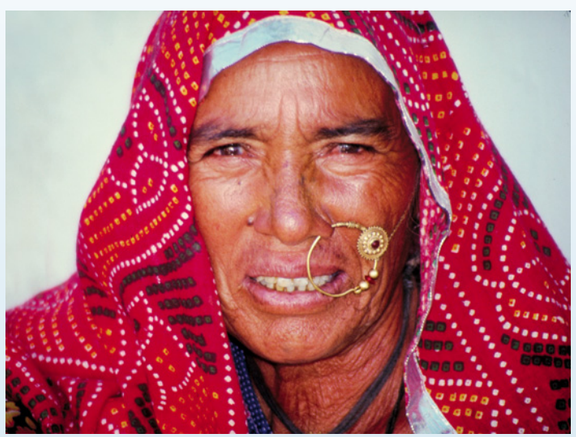
正常成年男子全身含水量为体重的60%，女子为50%，随着年龄的增长，体内含水量逐渐减少。60



岁以上老年人全身含水量男性为51.5%，女性为42%～45.5%。同时，由于水分减少和腺体分泌功能下降，老年人眼、口、鼻、阴道及皮肤会变得干燥。

◆ 补充水分

干性缺水皮肤多见于35岁以后的中老年人，与汗腺功能减退、皮肤营养不良、维生素 A 缺乏、饮水量不足等因素有关。风吹、日晒也会引起皮肤缺水。干性皮肤的人在饮食中要注意选择一些脂肪、维生素含量高的食物，如牛奶、鸡蛋、黄油及新鲜水果等。在秋冬干燥的季节，要格外注意补充水分，多喝水，防止皮肤干燥脱屑，延缓皮肤衰老。





[骨质疏松]

由于体内激素分泌减少和细胞代谢功能失去平衡，老年人会严重缺钙而易骨折。目前我国已明确诊断为“骨质疏松症”的患者高达5000万人，其中绝大多数为 50 岁以上的中老年人。骨质疏松的症状可通过食物进行改善。

◆ 食补

食物中含有丰富维生素 D 的有沙丁鱼、鱼肝油等。膳食钙如果由于某些原因不能满足需要，在必要时也可补充钙剂。

[代谢功能下降]

随着年龄的增长，机体新陈代谢逐渐减慢，耗热量逐渐降低，所余热量即转化为脂肪储积，脂肪组织的比例逐渐增加，身体趋于肥胖。中老年人体脂含量增多，脂肪又转化为胆固醇，因此血脂随年龄的增长而逐渐上升。

中老年人代谢功能可通过运动锻炼来改善。

◆ 运动疗法

运动项目可选长距离步行或远足、慢跑、骑自行车、游泳、爬山等，并辅以太极拳、乒乓球、网球、迪斯科健身操等。由于中老年人机体代谢水平降低，疲劳后恢复的时间延长，运动频率可视情况增减，一般每周3～4 次为宜。每次运动时间控制在 30～40 分钟，下午运动效果最佳。

[记忆力减退]

当人衰老时，记忆力会明显减退，往往从找眼镜、找钥匙开始，东西刚放在桌子上，一转身就忘了；昨天的事记不清楚，却能回忆幼年时代的一些事，这叫做逆性健忘。越远的事记得越清楚，越近的事忘得越快。

◆ 调节心理

出现记忆力减退现象后，不可因此过度紧张、焦虑和激动，以防止不良情绪对脑细胞造成更强烈的刺激。同时要加强思想修养，提高心理素质，妥善处理各种关系，以和睦、宽松、愉快的心情对待周边的人和事。

◆ 饮食补脑

平时注意增加饮食营养，辅助地吃一些富含维生素 B、维生素 C 的食物，以及富含胆碱的食物，如杏、香蕉、葡萄、橙、鱼、蔬菜等，对增强记忆力也有一定的益处。



[性格情绪改变]

性情发生变化是衰老的另一特征。首先变化的是脾气，有的盛气凌人，性情暴躁；有的沉默不语，变得慈祥关怀他人，胸怀宽广；也有的人语言繁多，遇事唠叨不休，无论什么都不符合心意。这种性情舛变也会加速衰老的程度，因此怡情养性尤为重要。

◆ 怡情养性

平时要注重精神、情绪的自我调养，保持乐观向上的心态，培养广泛的兴趣，调剂生活，使机体内环境保持平稳，各种心理功能保持基本正常。养花、养鱼、书法绘画，对身体



大有益处。健康优美的音乐也有助于调养心情，可选听悠扬动听、安神宁心的曲子，如《梅花三弄》、《春江花月夜》等。

[性欲减退]

人进入衰老阶段后的另一个显著的生理变化是性欲减退。男性从50岁以后，随着年龄的增长，睾丸分泌性激素降低，精子数目减少，性功能减退。而女性从 35～40 岁雌激素便急剧减少，60岁降到最低水平。

其实，对于这种性功能伴随全身机能衰退的衰老生理现象，用不着“特效药物”，实际上也没有“特效药物”。诚然，对于老人(尤其是阳气偏弱者)用些辅助治疗方法也未尝不可。例如：艾灸命门、肾腧、丹田等穴位，用热水洗足时按摩太溪、涌泉等穴，服用八味肾气丸等汤药，练功等。

◆ 按摩疗法

通过自我按摩，可以增强性功能，常用的功法有铁裆功、自我保健、按摩双耳、摩击腰腹、兜裹外肾、摩按尾闾等。下面介绍简便易学、疗效显著的一种方法：



摩按尾闾。历代养生家常练此功养生。此功法源于古代房事养生《内功图说》之搓尾骨功。尾闾是尾骨与骶骨合称，摩按尾闾是用摩法和按法在尾骶骨部位操作，古称“摩按龟尾”。尾骶部位为阴部病变反应区，此部位腧穴，多用以治疗肾、膀胱、肠、经带病，因此，摩按尾闾具有调经止带、温肾壮阳、滋补肾精的作用，对性功能低下、性功能减退均有较好的效果。操作方法如下：

1. 姿态：取坐位。

2. 摩法：双手掌同时或交替在此部位轻轻摩擦，以局部微热为度，每次3～5分钟。

3. 按法：双手指罗纹面在腰腧穴、长强穴按压，手由轻而重，以酸胀感觉为佳，每穴按一分钟。

[养生知识]

促性佳品——核桃与红枣

核桃、红枣均属增强性欲的食物。核桃味甘性平，富含蛋白质、维生素A、维生素B、维生素B_2、维生素C、维生素E、钙、磷、镁、锰及锌等均有助性功能的营养物质，有健肾、补血、益胃、润肺等功能。红枣味甘性平，富含蛋白质、糖、维生素A、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁等，均有利性功能，并且大枣有催情作用。气虚肾亏的妇女常吃红枣，亦可增强性欲。



◆ 调整饮食

食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系。传统医学和现代医学都认为，选择具有特殊功效的膳食可以达到壮阳、补肾、强身等目的。具有补肾壮阳作用的膳食对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。从维持和调节性机能的角度出发，在日常膳食中应掌握以下原则：

1. 摄入充足的优质蛋白质。

2. 应注意酶类的补充。如果体内缺乏酶类，可出现机能减退，包括性机能减退。酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，以免使酶受到破坏。

3. 供给适量的脂肪。人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期素食者会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成。因此，应适量选择食用脂肪类食物。

健康老人标准

中华医学会老年医学会提出健康老人标准是：

1.躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常；

2.无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常；

3.心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病；

4.无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全；

5.无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

6.有一定的视听功能；

7.无精神障碍，性格健全，性情稳定；

8.能恰当地对待家庭和社会人际关系；

9.能适应环境，具有一定的交往能力；

10.具有一定的学习、记忆能力。

[自我测试]

测测您的生命质量

健康与长寿体现了生命的质与量。现代人追求的不仅仅是天年长寿，更在乎生命的质量，即在家庭、社会、心理、生理等指标的全面安康，这正是人们追求养生的目的所在。下面是一组问题，请回答“是”、“基本是”、“不是”，并根据评分标准来评定您的生命质量。

1.生活不能自理。

2.生活正常，能承担较为辛苦的劳动。

3.在最近一段时间因为身体不适而卧床休息了几天。

4.心情不好，感到焦虑、紧张，甚至压抑、忧郁和消沉。





5.精神愉快，觉得生活满足，无远虑无近忧。

6.对于突发事件的打击能承受得住，能控制自己的情绪。

7.记忆清楚、思维敏捷，不会犯常识性的错误。

8.与亲戚朋友往来密切；善于人际交往。

9.在工作中能较好地处理同事间关系，善于团结人。

10.由于健康不佳或工作中的困难而不能坚持工作。

评分标准

题号 / 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
是	−100	65	−10	−5	15	5	5	8	4	−3
基本是	−40	50	−5	−2	8	3	−1	−3	2	−2
不是	0	0	0	−1	0	−100	−4	−6	−4	3

记分结果

80分以上

生命质量佳。您的身心俱佳，保持下去，一定会长寿的！

50～80分

生命质量良好。面对生活中的绝大部分磨难时您都能应付得了，但这并不意味着您“无坚不摧”，在今后的生活中您要做的是继续提高生命质量。

少于50分

生命质量较差。您不仅身体状况较差，在家庭生活、社会关系、精神状况上也不同程度的出现了问题。立刻着手改变这种糟糕的境遇吧，别再犹豫了！

建议

身体健康不仅指不生病，更重要的是保持每天情绪乐观、精神愉快，能够轻松地处理来自家庭、工作的各种矛盾。当您开始正视自己的生命质量，就不再要等闲视之。某些影响健康的因素的确无法控制，但您仍能做很多事情来促进健康，延年益寿。





第二章

体质养生 PHYSICAL CONDITION AND LONGEVITY

体质，即机体素质，是指人体秉承先天遗传、受后天多种因素影响所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的固有特性与状态。但是人的体质会随着个体成长、发育和衰老过程以及环境因素的影响而时刻变化。不同的体质具有不同的生理特点，因此在饮食、起居、运动锻炼、精神调养上方法也有所不同。您属于哪种体质？应该采取哪种养生方法？本章将帮您找到答案。

辨别自己的体质



养生还须辨体质，未曾实践先三思。每个人的体质都存在着差异，同一个人在不同时期体质也不是完全相同的。针对不同的体质有不同的养生方法。只有真正了解自己体质的人，才能在众多的养生方案中针对自身体质、生理特点等实际情况，做出正确的选择。

体质差异形成的原因

体质形成的机理是极其复杂的，它是机体内外环境多种复杂因素综合作用的结果。体质形成的差异，与社会环境、体育锻炼、疾病等因素均有关。如：人们由于所处的社会地位不同，因此情志、劳逸各不相同，物质生活也有优劣之分，从而形成了不同的体质特征。

[地理环境因素]

生活在不同地理环境条件下，由于受着不同水土性质、气候类型、生活条件的影响，不同地区人的体质各不相同。现代环境地质学研究也表明：在地质历史的发展过程中，逐渐形成了地壳表面元素分布的不均一性，这种不均一性在一定程度上影响和控制着世界各地区人的发育，形成了人们之间明显的地区性差异。



[先天因素]

先天因素即“禀赋”，先天禀赋就是指父母先天的遗传及婴儿在母体里的发育营养状况。按现代生物学的解释，遗传是由基因传给后代的，父母的强弱胖瘦以及性格的类型可以通过基因遗传给后代，使后代亦出现相应的强、弱、大、小、肥、瘦等不同的体型与性格。如小儿的五软、五迟、鸡胸等，大多由于先天不足而影响发育，以致体质异于常人。人类遗传学研究还发现：人的各种体质如体型、眼型、发型、肤色、眉毛式样、血型、免疫性、对药物的反应、代谢类型乃至智力、寿命等都由遗传决定或与遗传有关。总之，形体始于父母，体质是从先天禀赋而来，父母的体质特征往往对后代产生一定影响。



[性别因素]

男女两性在社会学方面存在的差别都源于两性的生物学差异。男性体格较女性强大，肌肉也发达，活动范围广，对能量代谢的要求比女性高，消耗也多。传统中医认为，“男子以精为主，女子以血为主”。女子由于有经、带、胎、产的特点，体质与男子不同。

[年龄因素]

体质可随着年龄的增长而发生变化，因为人体的结构、机能和代谢是随着年龄增长而发生改变的。俗话说“一岁年龄一岁人”便是这个道理。我国古代养生学曾指出：“婴儿者，其肉脆血少气弱。”清代养生家吴鞠通曾提出小儿为“稚阴稚阳”之体，认为“小儿稚阳未充，稚阴未长者也”。这些都概括了小儿脏腑娇嫩、形气未充、筋骨未坚的生理特点，同时也说明了其发育阶段中的体质特点。



[精神因素]

强烈的精神刺激可直接损伤人的机体结构，使健康体质的基础发生动摇。《红楼梦》中描写的林黛玉由于长期处于悲悲戚戚的抑郁伤感情绪中，而形成了“多愁多病的身”，这说明抑郁的精神状态不但对健康有害，还会促使某些疾病较早发生，衰老提前到来。同样，精神创伤可引起机体阴阳气血失调，体质改变。现代医学证实了精神心理因素能影响机体的免疫状态，临床上常见一些病人自知患癌症后，因精神萎靡而死亡加速。



[饮食营养因素]

体质不仅与先天禀赋有关，而且依赖于后天食物的滋养。食物是人体不断生长发育的物质基础，但营养不当，也会引起人体疾病。虽然食物中的四性五味本身不能致病，但一旦它们因为数量的积蓄，改变了机体的适应能力而激发反应力的时候，便可诱发疾病或改变机体生理效能，继之发生体质的变化。



体质的分类

古希腊希波克拉底的气质学说曾被公认为世界最早的体质学说。其气质学说认为人体有四种不同的体液，它们的比例决定了人的气质，并依此把人分为多血质型、胆汁质型、黏液质型、忧郁质型。俄国著名科学家巴甫洛夫依据神经反应过程的强度、平衡性、灵活性，把人分为兴奋型、灵活型、安定型、抑制型。我国传统养生学也非常重视对人体特征进行分析，并从多方面对体质进行了分类。



[阴阳五行分类]

此法根据人的体形、性格特征、对季节的适应能力等将体质分为木、火、土、金、水五大类型。每种类型再比类于古代乐谱，分角、徵、宫、商、羽五小型，共二十五型。本法以季节的适应能力为体质分类的依据之一。这种分类揭示了人体的不同生理特征，从而可以提高防治措施的针对性。

[阴阳多少分类]

这种体质分类，是根据人体的阴阳多少，并结合体态、性格特征进行分类的。人体阴阳有盛阴、多阴少阳、多阳少阴、盛阳、阴阳和平之分，从而将人体分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人五类。这种分类与巴甫洛夫根据高级神经类型的分类颇有相似之处，如太阳之人，相似于巴氏的强而不均衡型；太阴之人，相似于巴氏的弱型之人；少阳之人、阴阳和平之人相似于巴氏的强而均衡型。

[体形肥瘦分类]

这是以体型特征为主，结合气血状态进行体质分类的一种方法。将人体分为肥人、瘦人、肥瘦适中人三型。其中又将肥胖之人分为膏型、脂型、肉型。由于人到老年体形肥胖者较多，所以本法可以说是最早的关于老年人体质的分型方法。

[禀性勇怯分类]

人体脏气有强弱之分，禀性有勇怯之异。根据人的不同禀性，结合体态、生理特征，将人体分为二类：心胆肝功能旺盛，形体健壮者，多为勇敢之体；心肝胆功能衰弱，体质孱弱者，多为怯弱之人。这样分类有利于分析病理，诊断疾病。

[现代临床体质分类]

近年来，不少养生保健专家在总结前人经验的基础上，从临床角度提出体质分型。以体征表象为主要指标可分为：正常质、晦涩质、腻滞质、燥红质、迟冷质和倦眠质六种体质。还有一种流行更为广泛的分类，即将体质分为寒性体质、热性体质、实性体质与虚性体质，其中虚性又可分为阴虚、阳虚、气虚与血虚。在后面的章节中，将针对此种分类对体质养生作详细的阐述。

[五行的推演与分类]

自然界						五行	人体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五液	五官	五形	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	泪	目	筋	怒
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	汗	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	涎	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	涕	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	唾	耳	骨	恐



阳盛体质养生法



阴阳学说贯穿在中医理论体系的各个方面。中医认为，凡对人体具有推动、温煦、兴奋作用的物质和功能同归于阳；人之上部、体表为阳；肝、胃、肠、膀胱等为阳。阳盛体质者是指机体呈现阳气偏盛，身体机能亢奋，并以邪热为表象的病理状态的人。阳盛体质者从外表上看，多给人一种身体健壮、精力旺盛的表象，但阳盛体质同样是一种病理体质，这类人不轻易生病，一旦患病，多为突发病、急性病，主要见于感染性和传染性疾病。因此，阳盛体质者不可为假象所迷惑而忽视了养生。

体质特点

◆身体强壮，声音宏亮；

◆精神饱满，中气十足；

◆经常感到口干舌燥，口臭，嘴易破；

◆喜凉，爱喝冷饮或吃冰块；

◆怕热，容易流汗，体温较高；

◆满脸通红，眼睛有红血丝，唇色较深；

◆体味重，容易长痘疹；

◆内脏较热，易发生便秘，小便热赤，大便熏臭；

◆呼吸气粗，容易腹胀；

◆对气候适应力较强，不喜穿厚重衣物；

◆抵抗疾病的能力较强，常觉闷热；

个性较固执，不喜欢突然的变化；

◆脾气较差，容易烦躁不安、失眠；

◆女性经期易提早，分泌物浓而有异味。

养生方法

阳盛体质者在养生上应注意泄阳火，解燥热。在平时要多食用滋阴、清淡食品，运动量也可大一些。在精神修养上也要多加修身养性。

精神调养



阳盛体质的人好动、容易发怒，所以平日若能加强道德修养和意志锻炼，培养出良好的性格，用意识控制自己的情绪，遇到令自己生气的事情时，做到用理性克服情感上的冲动，必定会对个人的身体健康大有益处。

饮食调养



阳盛体质者，平素应忌辛辣燥热的食物，如辣椒、姜、葱等，对于牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物宜少吃。适宜食用的蔬菜有芹菜、菠菜、油菜、黄花菜、生菜、丝瓜、黄瓜、芦笋、百合、荸荠、番茄、苜蓿、葫芦、苦瓜、莲藕；适宜吃的肉食有鸭肉、兔肉、牡蛎、蟹、蚌等；适宜吃的水果有梨、李子、枇杷、柿子、香蕉、西瓜、柚子、柑、橙子、甜瓜、罗汉果、杨桃、芒果、草莓。

该体质者，忌用药酒，特别是壮阳之类的药酒更应慎用。

下面提供款适宜阳盛体质者食用的汤品。

[银叶红枣绿豆汤]

原料

干银杏叶15克、红枣10个、绿豆100克、白糖适量。

制作方法

先将银杏叶洗净切碎，红枣用温水浸泡片刻洗净，绿豆除去杂质洗净滤干。再将银杏叶倒入砂锅内，加水适量，用文火烧开，等20分钟后，将银杏叶捞出，留汤，再将红枣、绿豆一起倒入砂锅内煮，如果水不够可中途加水。等红枣、绿豆滚热后，加糖后即可服用。



养生功效

银杏叶，性平味微苦涩，对动脉血管有扩张作用，有降低胆固醇和扩张冠状动脉的良好作用；红枣，性平味甘，有养脾气、补津液、强志安神等作用；白糖，性平微寒味甘，有润心肺燥热、止咳消痰等作用。四物合用有养心气、通脉、降血压、降胆固醇、消暑解毒等功能。适用于阴盛体质的人食用，可预防高血压和冠心病。

药物养生

本着“寒者热之”、“热者寒之”、“虚则补之”、“实则泻之” 的原则，建议该体质者常用沸水泡服菊花、苦丁茶，此外，薄荷、淡竹叶、金银花、决明子、菊苣、蒺米、鲜白茅根、鲜芦根、桑叶也对阳盛体质者适宜。其中大便干燥者，用麻子仁丸或润肠丸；口干舌燥者，用麦门冬汤；心烦易怒者，宜服丹栀逍遥散。



[白虎汤]

主要成分

石膏、知母、甘草、粳米。

养生功效

石膏辛甘大寒，主入肺胃两经，取其大寒药性可专门用来清肺胃实热，又因其甘寒能生津止渴；知母苦甘而寒，质润多汁，善清热泻火，又滋阴润燥。两药相配伍，辛寒甘润，清气分热而透解肌热，并能养阴生津。中医认为白虎汤中石膏与知母相须为用，则清热作用显著。以石膏、知母为核心配伍结构的类方有：白虎加人参汤、白虎加桂枝汤、白虎加苍术汤、玉女煎、化斑汤、清瘟败毒饮等。

[大承气汤]

主要成分

大黄、芒硝、枳实、厚朴。

养生功效

大黄与芒硝共同的一个药理作用就是阻止肠内水分吸收，机械性刺激肠壁，引起肠蠕动而排便。此方具有较强的泻下通便、荡涤胃肠积滞的作用。以大黄、芒硝为核心组成的类方有：调胃承气汤、复方大承气汤、增液承气汤、黄龙汤、新加黄龙汤、桃仁承气汤、凉膈散、导赤承气汤等。

运动锻炼

阳盛体质者应积极参加体育活动，让多余阳气散发出去。游泳锻炼是首选项目，此外，跑步、武术、球类等运动也适合阳盛体质者。总之，体育项目的选择，既要符合自己的兴趣爱好，又要适合自身身体条件。对脑力劳动者来说，宜少参加一些使精神紧张的活动，而体力劳动者则应多活动那些在职业劳动中很少活动的部位，以达到肢体的平衡锻炼。

起居调摄

阳盛体质者较其他人更容易长痤疮，除青春期这部分人群之外，明显的有向低龄和高龄化发展的趋势，小到10岁左右的孩子，大至40几岁的中年人，为数不少的人都在为长痤疮烦恼，这与阳盛体质和饮食油腻甜食习惯有关。





对此不必过多烦恼，只要合理保健，痤疮便会逐渐减轻及至消失。其防治上要注意以下几点：保持面部皮肤卫生，油脂性皮肤应用温水洗脸，忌用刺激性较大的肥皂或洗液，尽量少用化妆品。另外，要保持生活规律，保证睡眠时间，不要熬夜，做到起居有常。饮食上少吃油腻，辛辣等刺激食物，定时排便，防止便秘。一旦出现痤疮，切勿用手挤压。

[养生知识]

并非人人宜食南瓜

近年来国内外很多人使用南瓜作为治疗糖尿病的食物。有研究表明，南瓜的确对治疗糖尿病有益，因为南瓜中含有大量的果胶，可延缓肠道对糖的吸收，降低饭后血糖。此外，南瓜中微量元素钴的含量十分丰富。钴是人体胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，能够促进体内胰岛素的分泌，可降低血糖。但是，食用南瓜来治疗糖尿病并不是对所有的人都适用的，阳盛体质的人对此要格外注意。因为南瓜性温，含有碳水化合物，如果不加控制会因总热量



血淤体质养生法



血淤的主要征候是血行迟缓不畅，多半是因为情绪意志长期抑郁，或久居寒冷地区，以及脏腑功能失调所造成，以身体较瘦的人为主。其临床表现：当血淤滞于脏腑、经络某一局部时，则发为疼痛，痛有定处，得温而不减，甚至形成肿块。此类型的人，有些明明年纪未到就已出现老人斑，有些常有身上某部位疼痛的困扰，比如：女性生理期容易痛经，男性身上多有淤青，身上的疼痛症在夜晚加重等等。

体质特点

◆头发容易脱落；

◆嘴唇颜色深，尤以唇缘为明显；

◆舌质青紫，或点点紫色，症状轻的人时有时无，重者常有，并且不褪不散；

◆眼眶暗黑，上下眼睑也呈紫黑色；

◆皮肤灰暗没有光泽，肤质粗糙，有皮屑，干燥，甚者如鱼鳞；

◆手指甲或脚指甲增厚变硬，稍轻的人指甲面高低不平，有条状或点状白色花纹；

◆头、胸、腹、背、腰、四肢等部位有固定的疼痛，时时发作；

◆常有胃脘部饱胀难消，按该部位，感觉不适；

◆妇女常有痛经、闭经现象。

养生方法

血淤体质者的病因与气血淤滞有关。气血一旦淤滞，既可能化寒，也可能化热，甚至痰淤相杂为患。养生根本之法在于活血化淤。最好能注意调整自身气血，吃一些活血类型的食物或补药，多做有利于心脏血脉的运动，调整自身心理状态，保持身体和心理的健康。

精神调养

血淤体质之人在精神调养上，要注意培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅，血液流通，有利于血淤体质的改善。反之，此种体质者若陷入苦闷、忧郁情绪中则会加重血淤倾向。保持心情的舒适顺畅对血淤体质者的身体益处十分重要。



饮食调养

适宜血淤体质者食用的食物有莲藕、洋葱、蘑菇、香菇、猴头菇、木耳、海带、葛根、魔芋、金针菇、猪心、菠萝、橘仁、山楂、菱角、余甘子、刺梨等等。常食桃仁、油菜、茨菰、黑大豆能起到活血祛淤的作用。酒可少量常饮，醋可多吃，山楂粥、花生粥也不错，肉类煲汤亦可以多吃。

[山楂红糖包]

原料

山楂10克，红糖适量。



制作方法

方法十分简单，只要将山楂与红糖研磨成馅，做成面粉包子，蒸熟即可。

养生功效

有利于化饮食，消肉积、痰饮、痞满、吞酸，行结气，化淤血。

禁忌

山楂红糖包虽然对于血淤体质的人来说是种不错的选择，但胃酸过高者不宜食用。

[鲜藕炒木耳]

原料

鲜藕片250克，黑木耳10克。

制作方法

鲜藕洗净连节切片，稍微炒一下；用温水将黑木耳泡软，放入少许调料，略微翻炒即可。

养生功效

这道菜制作简便，并具有补脾开胃，益气补虚，止血，散淤和血的功效，对气血亏虚、干咳少痰、痰中带血、产后调养等均有益处。

[桃仁粥]

原料

桃仁、生地各10克，粳米100克，桂心粉2克，红糖50克。

制作方法

桃仁浸泡后去皮弃尖，与生地二药洗净后加入适量冷水，武火煮沸，



改文火慢熬。30分钟后，除去药渣，将粳米洗净加入药汁中煮粥。粥熟后加入桂心粉、红糖。粥的稀稠可根据个人嗜好掌握。每次食1小碗，每天3～4次。该粥汤色红亮，米烂出油，香甜可口，口感滑利。

养生功效

中医认为："痛则不通，通则不痛"。桃仁可活血化淤、润肠通便、养血活血；桂心、红糖能温通血脉而止痛；粳米味甘性平，能益脾和胃，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁和维生素B_1等；红糖不仅能供给热量，又富含铁质。蛋白和铁质是造血的主要原料。此粥具有祛淤通经、活血止痛、滋养脾胃之功效。

禁忌

本粥适用于消化性溃疡出血停止后或没发生出血者，中医辨症为淤血内停型，表现为胃脘痛如针刺，痛处固定不移，舌质紫暗或有淤斑。溃疡活动出血时，则禁食本粥。

药物养生

血淤体质者进行药补时应选用活血养血之品，如地黄、丹参、红花、鸡内金、川芎、当归、五加皮、地榆、续断、茺蔚子等。养方有复元活血汤、血府逐淤汤等。

[血府逐淤汤]

主要成分

红花、桃仁、当归、地黄、川芎、赤芍、柴胡、枳实、桔梗、牛膝、甘草。

养生功效

血府逐淤汤是治疗血淤症的基础方。气虚血淤者，可用补阳还五汤以益气活血。寒凝血淤者，可用当归四逆汤以温经通络。淤热互结者，可用核桃承气汤以活血化淤、通下淤热。淤在膈下，可用膈下逐淤汤。淤在头面者，可用通窍活血汤。少腹血淤者，可用少腹逐淤汤。淤血身痛者，可用身痛逐淤汤。



运动锻炼

多做一些有益于心脏血脉的活动，如各种舞蹈、太极拳、八段锦、动桩功、长寿功、内养操、保健按摩术均可。总体来说，以全身各部都能活动，助气血运行为原则。

[雷声大法]

"雷声"是将人体心、肝、脾、肺、肾五脏五气合一，再自丹田发出的喷发之声。在锻炼中突发"雷声"，可使全身气血在体内鼓荡，引起血液畅流，将体内废气通过发声吐出，保持体内常存新鲜之气。

◆姿势

黎明时选择一空旷处，面对高墙，缩身下蹲，头竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭，微吸气下沉到丹田。

◆第一声

起身，两肘相向而裹，十指自然分开，指尖向上，一齐向前上方相挫，掌与口平，同时丹田发力，对着墙壁喊："咦"，发声最好能刺入耳膜。

◆第二声

再将十指曲成钩状，攥拳往下打坠，往下落时以右脚为支撑点，身子往前，曲左膝成90°，连同整个身子往下，左足落地时，丹田摧力，发一声："噫"。两手落到左膝内侧，左掌掌心向下，五指捻开向前，指尖不到膝前；右掌掌心向下，五指捻开向左前方，按到裆前护裆。头上顶，项竖，下颏内收，闭口扣齿，舌顶上腭，双目前视。

◆第三声

接着，后退左足，与右足并齐，左手掌从左膝内侧，右手掌从裆前，两手一起随身体向两胯处收去，再顺两胯往上贴两肋，并发一声："喝！"声音雄壮震耳。

[养生知识]

巧用药茶缓解痛经

中医认为痛经是因为气滞血淤、寒湿凝滞、湿热蕴注、气血虚弱、肝肾亏损所致，血淤体质者中女性多有痛经出现。下面提供几种缓解痛经的药茶，有这方面困扰者不妨一试：

1.取玫瑰花瓣15克，泡制成玫瑰花茶。此茶具有理气解郁、活血化淤的功能，适用于经期腹痛、以胀痛为主者。

2.用生姜3片，打碎大枣5枚，泡制成姜枣茶。此茶具有散寒止痛的效用，适用于痛经下腹冷痛者。

3.用当归6克，川芎2克，制成当归茶。此茶能够补血活血，适用于经期腹痛、疼痛绵绵、体质虚弱者。



痰湿体质养生法

痰湿体质亦称为迟冷质，多由饮食不当或疾病困扰而导致。这里的“痰”并非只指一般概念中的痰，而是指人体津液的异常积留，是病理性的产物；“湿”分为内湿和外湿，外湿指空气潮湿、环境潮湿，如淋雨、居处潮湿等，外在湿气会侵犯人体而致病；内湿是指消化系统运作失宜，对水在体内的流动失控以致津液停聚，或因饮食水分过多，或因饮酒、乳酪、生冷饮料，而使体内津液聚停而形成内湿。此种体质者多伴有脾胃功能失调、内分泌失调等。



体质特点

◆形体可胖可不胖，虚胖者时可见到；

◆面少血色，白中常发青，且少光泽；

◆人体好倦缩，手足冰凉，夏天好过，冬天难熬；

◆口唇色淡，很少感觉口渴，不想喝水；

◆舌质淡而胖嫩，舌边常有齿印成排；

◆容易出汗，汗出后皮肤多凉；

◆大便次数多，不成形，尤其是早晨大便急，一泻为快；

◆一夜三四次小便，且尿量多而色清如水；

◆易出现耳鸣，年过60岁者中耳聋者多见；

◆不能喝凉水，一喝冷饮就胃痛、腹痛或腹泻，喝热水后全身舒坦；

◆妇女白带过多。



养生方法

痰湿体质者的胆固醇、甘油三酯、极低密度脂蛋白、血糖显著高于非痰湿体质者，常表现为精神不振、头晕目眩、多痰、浮肿、睡时鼾声如雷等，在养生方法上应多注意在平时调整自己的生活，改变一些不良习惯，加强运动。

起居调摄

痰湿体质者不宜居住在潮湿的环境里，在阴雨季节要注意避免湿邪的侵袭。

这类体质的人平时还应定期检查血糖、血脂、血压；嗜睡者应逐渐减少睡眠时间，多进行户外活动，享受日光浴；洗澡应洗热水澡，程度以全身皮肤微微发红、通身汗出为宜；穿衣尽量保持宽松，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，这样有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。

饮食调养

痰湿体质者体形大多肥胖，身重容易疲倦，喜食肥甘厚味的食物，并且食量大。食疗上首重戒除肥甘厚味，戒酒，且最忌暴饮暴食和进食速度过快。应常吃味淡性温平的食品，多吃些蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化淤祛痰的食物，更应多食。

适宜痰湿体质者食用的食物有芥菜、韭菜、大头菜、香椿、辣椒、大蒜、葱、生姜、蚕豆、木瓜、白萝卜、荸荠、紫菜、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、红小豆、蚕豆、包菜、山药、薏米、冬瓜仁、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鲢鱼、鳟鱼、带鱼、泥鳅、黄鳝、河虾、海参、鲍鱼、杏子、荔枝、柠檬、樱桃、杨梅、石榴、槟榔、佛手、栗子等。



应限制食盐的摄入，不宜多吃肥甘油腻、酸涩食品，如饴糖、石榴、大枣、柚子、枇杷、砂糖等。

此外，杏仁霜、莲藕粉、茯苓饼对该体质者是不错的食补选择。

[韭菜炒虾仁]

原料

韭菜250克，鲜虾仁100克。

制作方法

用油锅先将韭菜炒好，然后将鲜虾仁100克放入，再炒片刻，加少许胡椒粉（0.2克左右）即成。

养生功效

壮肾阳，温中散寒，健胃提神，消肿止痛，活血化淤，下乳汁，解毒等。

[虾马童子鸡]

原料

虾仁20克，海马10克，童子鸡1只。

制作方法

将虾仁与海马用温水洗净，泡10分钟后放在已洗干净的子公鸡上，加少许葱与姜，蒸熟到烂。虾仁、海马、鸡肉并汤都可吃完。

养生功效

温肾壮阳，益气补精，活血去痰湿。

药物养生

痰湿体质者多发咳嗽、哮喘、痰多、头晕、肠胃不适、呕吐等症状，易生慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、动脉硬化、慢性胃炎、慢性肠炎、肥胖症等疾患。因此痰湿体质者可通过温燥化痰药物进行调养。

[二陈汤]

主要成分

半夏、陈皮、茯苓、甘草。

养生功效

方中半夏辛温性燥，可燥湿化痰、和胃止呕；陈皮温燥，理气化痰，使气顺则痰降，气化则痰亦化，此合乎“治痰先治气”之法。二药配合，能加强祛痰和胃止呕的作用。配用茯苓健脾渗湿、甘草和中补脾，使脾健而湿化痰消。全方具有燥湿化痰、理气和中之意。该方偏于辛热，故口渴有痰、喜欢饮水者，用该方时宜去半夏，以贝母、栝楼代之。





二陈汤是治疗湿痰之主方，临床使用广泛，随症加减还可用于：

◆伤风感冒

风寒感冒症见恶寒发热，鼻塞流涕，咳嗽痰多，胸闷不适，苔白脉浮，用二陈汤加紫苏、生姜、杏仁、前胡、桔梗、枳壳等，可解表散寒，化痰止咳，宣通肺气。

◆慢性支气管炎

慢性支气管炎常见胸闷不适，咳嗽频繁，痰液黏稠，食欲减退，舌苔白腻，脉濡滑，辨症属于脾虚湿盛、痰浊内停者，可用二陈汤加白术、苍术、薏苡仁、杏仁、枳壳、款冬花、桔梗、前胡等药化痰止咳、健脾燥湿。

◆胃及十二指肠溃疡

本病属脾胃气虚、运化失常、痰湿内停者，症见胃脘痞闷而痛，恶心烦满，时吐酸水，脉滑或沉迟，用二陈汤加木香、砂仁、海螵蛸等祛湿化痰、安胃止痛；若脾胃阳虚，宜温中健脾、理气燥湿，以二陈汤加党参、白术、干姜、山茱萸等温补脾阳、散寒止痛。

◆脑血管疾病

脑血管意外属中医“中风”，症见四肢麻木，痰多舌强，语言謇涩(失语或语言不清)，舌苔白腻，脉滑，是痰浊内盛、阻滞脉络所致，可在二陈汤基础上加制南星、枳实(即导痰汤)；如昏迷，神识不清，口吐痰涎，半身不遂，则加僵蚕、竹沥、菖蒲等药以豁痰开窍。

◆癫痫

癫痫乃因脾湿过盛，聚为痰涎，随风上逆，蒙蔽心窍，可用二陈汤加菖蒲、远志、郁金、枳壳，可燥湿化痰、开郁理气，加天麻、僵蚕、南星、全虫，可定痫熄风。

运动锻炼



痰湿体质者多形体肥胖，身重易倦，所以最好能长期坚持体育锻炼，散步、慢跑、球类、游泳、武术、八段锦、五禽戏以及各种舞蹈，均可选择。活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密的肌肉。气功方面，以站桩功、保健功、长寿功为宜，加强运气功法。

[养生知识]

痰湿体质者警惕疾病信号

对于经常出现外阴瘙痒的女性痰湿体质者来说，及时检查血糖十分必要，因为，这很有可能是疾病出现的信号。痰湿体质人群多形体较胖，是糖尿病的高发人群。但并非所有女性糖尿病人都会出现外阴瘙痒，而临床中身体较肥胖的糖尿病病人，早期易出现外阴瘙痒现象。这是因为，糖尿病患者尿液中糖分增多，阴道内糖分增多，破坏了阴道的酸碱平衡，易导致阴道感染，出现皮肤瘙痒。所以，痰湿体质者若发生外阴瘙痒时切不可掉以轻心，应早发现，早治疗，消除疾患。



气郁体质养生法



人体之气是人的生命运动的根本和动力。生命活动的维持，必须依靠气。人体的气，除与先天禀赋、后天环境以及饮食营养相关以外，且与肾、脾、胃、肺的生理功能密切相关。所以机体的各种生理活动，实质上都是气在人体内运动的具体体现。当气不能外达而结聚于内时，便形成“气郁”。中医认为，气郁多由忧郁烦闷、心情不舒畅所致。长期气郁会导致血循环不畅，严重影响健康。

体质特点

◆形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄；

◆平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒；

◆舌淡红，苔白，脉弦；

◆一旦生病则胸胁胀痛或窜痛；

◆有时乳房及小腹胀痛，月经不调，痛经；

◆咽中梗阻，如有异物；或颈项瘿瘤；

◆胃脘胀痛，泛吐酸水，呃逆哎气；

◆腹痛肠鸣，大便泄利不爽；

◆体内之气逆行，头痛眩晕。

养生方法

气郁在先、郁滞为本，故疏通气机为气郁体质者的养生原则。

精神调养

忧思郁怒、精神苦闷是导致气血郁结的原因所在。气郁体质者性格多内向，缺乏与外界的沟通，情志不达时精神便处于抑郁状态。所以，气郁体质者的养生法重在心理卫生和精神调养。可通过以下方式进行精神调摄。



多参加社会活动、集体文娱活动；

常看喜剧、滑稽剧以及富有鼓励和激励意义的电影、电视，勿看悲剧、苦剧；

多听轻快、明朗、激越的音乐，以提高情志；

多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的性格；

在名利上不计较得失，胸襟开阔，不患得患失，知足常乐。

环境调摄

肝气郁结者居室应保持安静，禁止喧哗，光线宜暗，避免强烈光线刺激。心肾阴虚者居室宜清静，室内温度宜适中。

注意劳逸结合，早睡早起，保证有充足的睡眠时间。

饮食调养

平时加强饮食调补，常吃红枣桂圆汤、百合莲子汤，健脾养心安神；

可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪；

多食一些能行气的食物，以蔬菜和营养丰富的鱼、瘦肉、乳类、豆制品为宜，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮、刀豆等；

常吃柑橘以理气解郁；

痰郁者平时常吃萝卜，顺气化痰，用木蝴蝶、厚朴花各3克泡水代茶饮，以理气化痰；

忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品，少食肥甘厚味的食物。



[百合莲子汤]

原料

干百合100克，干莲子75克，冰糖75克。

制作方法

将百合浸泡一夜后，冲洗干净。莲子浸泡4小时，冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内，武火煮沸后，加入冰糖，改用文火继续煮40分钟即可。

养生功效

安神养心，健脾和胃。

[甘麦大枣粥]

原料

小麦50克，大枣10枚，甘草15克。

制作方法

先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮粥。空腹服用。

养生功效

益气安神。适用于妇女脏器燥热，精神恍惚，时常悲伤欲哭，不能自持者，或失眠盗汗、舌红、脉细而数的患者。



药物养生

气郁体质者可常用以香附、乌药、川栋子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成的方剂。

肝气郁结，应疏肝理气解郁，宜用柴胡疏肝饮。

气滞痰郁，应化痰理气解郁，宜用半夏厚朴汤。此药方中紫苏、厚朴均含有挥发油，煎煮时以清水浸泡半小时，而后煎15分钟即可，不宜过长。

心神失养，应养心安神，宜用甘麦大枣汤。

心肾阴虚，应滋养心肾，宜用补心丹合六味地黄丸。

若气郁引起血淤，应配活血化淤药。

运动锻炼

多参加体育锻炼及旅游活动。因为体育锻炼和旅游活动均能运动身体，运通气血。尤其是旅游，既欣赏自然美景，调剂了精神，又能呼吸新鲜空气，沐浴和煦阳光，增强体质。

气功方面，以强壮功、保健功、动桩功为宜，着重锻炼呼吸吐纳功法，以开导欲滞之气。

[五禽戏之熊戏]

◆姿式

两脚平行，自然站立与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，呼吸调匀，意守中宫（脐内）。

◆左式

随呼气，左脚向前方缓缓迈出半步，身体以腰为轴略左转，左臂向后外方舒展，臂肘微屈。同时，屈右膝，随上体的转动，左臂向前下方晃动，手臂亦随之下垂，身体重心在右腿上。随吸气，身体稍稍右转，重心逐步由右腿移至左腿，右脚收于左脚内侧。

◆右式

动作与左式相同，唯左右相反。

[强壮功]

强壮功是根据我国古代道、儒、释、医等诸家功法进行整理、综合而成，是静功的一种。气郁体质者多练习强壮功，用以驱散体内积郁之气。

◆姿势

可分为坐式、站式和自由式。



坐式：又分自然盘膝式、单盘膝式和双盘膝式3种。

站式：两足分开与肩同宽，膝微曲，含胸拔背，头微前倾，两眼轻闭，松肩垂肘，小臂微曲，两手拇指与四指自然分开，如捏物状，置小腹前，或两手置于胸前，如抱球状。

自由式：姿势不固定，可根据自身的情况选择姿势，只要有利于意守丹田和呼吸，并达到全身轻松、消除疲劳、提高工作效率即可。

◆呼吸

可分为自然呼吸、深呼吸和逆呼吸3种。

自然呼吸：即不改变原来的呼吸形式，任其自然。这种呼吸法对初学气功者和老年体弱及肺结核等患者较适宜。

深呼吸：在自然呼吸的基础上，再呼吸得细长、缓慢些。

逆呼吸：吸气时扩胸缩腹，呼气时收胸鼓腹。此呼吸法要由浅入深，逐步锻炼，不能勉强和急于求成。



阴虚体质养生法

阴虚，是指机体的精、血、精液等阴液不足。由于阴液的亏虚，一方面出现阴液的濡养、滋润、宁静的功能减退；另一方面阴虚不能制约阳气的升动，阳气相对亢盛，从而形成虚而有热的阴虚内热、阴虚阳亢的状态。形成阴虚的原因很多，主要有：阳邪耗伤阴液；劳心过度，阴血暗耗；久病导致的精血不足、精液枯涸等。



体质特点

◆形体消瘦，面色潮红，面部常有燥热感；
◆舌少苔或无苔；
◆口干咽燥，手足心潮热汗湿；
◆大便干燥或便秘，小便少而黄；
◆春夏季节易出现不适；
◆喜欢吃冷饮；
◆性格多急燥易怒，情绪波动大；
◆肺阴虚者伴有干咳少痰、潮热盗汗；
◆心阴虚者出现心悸健忘、失眠多梦；
◆肾虚者腰酸背痛、眩晕耳鸣，男子遗精、女子月经量少；
◆肝脏虚者出现肋痛、视力昏花；
◆睡眠时间短，时有熬夜。



养生方法

阴虚体质者养生关键在于补阴清热，滋养肝肾。五脏之中，肝藏血，肾藏精，因此以滋养肝肾二脏为重点。

精神调养

阴虚体质的人性情较急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺，火扰神明之故，所以应遵循《黄帝内经》中“恬淡虚无”、“精神内守”之养神大法，简单地说就是：

加强自我涵养，做到遇事不慌、冷静沉着；

平日起居要有规律；

在工作中，有条不紊，对非原则性问题少与人争执，减少动怒，少参加争胜负的文娱活动；

闲暇时间多听悠扬音乐，对于调整情绪、睡眠十分有利，如《摇篮曲》、《小夜曲》等。

环境调摄

此种人形体多瘦小，而瘦人多火旺，常感手足心潮热，口咽干燥，怕热喜凉，冬寒易过，夏热难受。所以，有条件的人，每逢春夏季，可到海边、林区、山区去旅游休假；住房最好选择居室环境安静、坐北朝南的房子；在炎热的夏季应注意避暑。

饮食调养

饮食宜滋补、清淡，如：蜂蜜、猪蹄、菠菜、小麦、豆腐、芝麻、燕窝、鸭肉、猪肉、松子、白木耳、黑豆、白砂糖、桑葚、蛤蜊肉、蜂乳、鸭蛋、牛奶、豆浆 、甘蔗、香蕉、梨、番茄、绿豆等。

可适度摄取寒凉性或平性食物，以减少燥热之症，如：小米、大麦、黄豆、绿豆、芹菜、豆腐、绿豆芽、金针菜、菠菜、茄子、竹笋、甜菜、枸杞头、蘑菇、紫菜、海带、茨菰、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菜瓜、枇杷、芒果、梨、罗汉果、柿子、柿饼、香蕉、菠萝、椰子、荸荠、藕、生菱、百合、米仁、海蜇、田螺、螺狮、蟹、蛇肉等。

食补以甲鱼、银耳、兔肉、蜂蜜、芝麻、梨、鸡蛋为佳。

宜热量稍低，含高蛋白、低脂肪、低糖、多维生素；少吃辛味之味的东西，如葱、姜、蒜、韭、椒等；少吃肥腻味重的东西。



[珠玉二宝粥]

原料

山药60克，薏米60克，柿霜饼24克。

制作方法

先将山药、薏米捣成粗粒，放入锅内，加水适量，用火煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入煮好的粥内，搅匀溶化即成。将柿霜加入已煮好的粥内，即可服食，亦可当饭食用。

养生功效

可以滋养脾肺，止咳祛痰。适用于脾肺阴亏、饮食懒进、虚劳咳嗽，并治一切阴虚之症。如用纯白柿霜饼，止咳效果更好。

药物养生

阴虚体质者药补以黄精、石斛、熟地、何首乌、当归为主。



滋阴药物，如玉竹、麦冬、石斛、百合、沙参等。

肺阴虚者，宜服百合固金汤；心阴者，宜服天王补心丸；肾阴虚者宜服六味地黄丸；肝阴虚者，宜服一贯煎。其他滋阴生津中药贞子、山茱萸、旱莲子亦可选用。

[女贞子酒]

原料

选取女贞子250克，烧酒750克。

制作方法

将女贞子捣碎，浸于酒中，浸5天后即可饮用。每次饮用20毫升，每天2次。

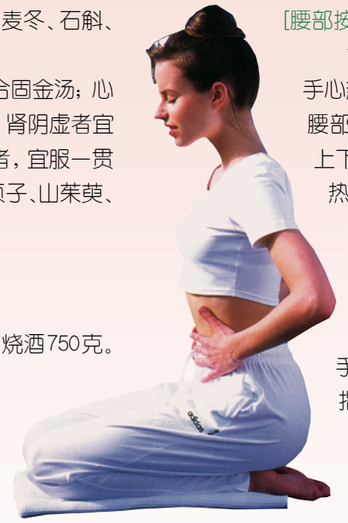
养生功效

此酒可滋阴补肾，乌须黑发。有助于治疗阴虚内热，头昏目眩，腰膝酸软，须发早白。

运动锻炼

阴虚体质者不宜做过激活动，应着重调养肝肾。养肾纠虚的方法很多。但从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。这里介绍几种有助于养肾纠虚又简单易学的运动方法。





[腰部按摩操]

1.两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。可早晚各一遍，每遍约200次。此运动可补肾纳气。

2.两手握拳，手臂往后用两拇指的掌关节突出部位，自然按摩腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，以至酸胀感为好，持续按摩10分钟左右，早、中、晚各一次。腰为肾之府，常做腰眼按摩，可防治中老年人因肾亏所致的慢肌劳损、腰酸背痛等症。

[强肾健身操]

端坐，两腿自然下垂，先缓缓左右转动身体3～5次。然后，两脚向前摆动10余次，可根据个人体力，酌情增减。做动作时全身放松，动作要自然、缓和，转动身体时，躯干要保持正直，不宜俯仰。此动作可活动腰膝，益肾强腰，常练此动作，腰、膝得以锻炼，对肾有益。

[养生知识]

阴虚体质者忌吃麻辣火锅

麻辣火锅的调料中，常用辣椒、花椒、胡椒、生姜、肉桂皮、八角、小茴香等调味品和香料。这些辛温香燥之品，食后都容易使人上火。这些调料在临床上主要适用于虚寒或寒湿患者，而阴虚火旺的人食用这些辛温之品，无疑于火上浇油，势必会使症状加重。阴虚体质者吃火锅后，会出现口干舌燥、咽喉肿痛、大便秘结加重的现象。



阳虚体质养生法

阳虚，指机体的阳气虚损，或阳气的温煦、推动、气化等机能减退，气、血、津液等运行迟缓，机体呈现一派寒象和衰弱的病理状态。形成阳气偏衰的主要原因有：先天禀赋不足，或后天饮食失养，或劳累过度而内伤，或久病损伤阳气等。



体质特点

◆形体虚胖或面色苍白无光泽；

◆平素怕冷喜暖，极易出汗，脉沉；

◆精神虚弱，说话或动作经常有气无力；

◆容易腹泻，小便多而色淡、不通畅；

◆唇色淡，舌色淡红，舌苔白滑；

◆不喜欢喝水，很少觉得口渴，患病则极易怕冷蜷缩、手脚冰凉；

◆腹中不断作痛，腰背冷痛，咳喘心悸；

◆男性易发生阳痿滑精，女性因体寒易导致不孕。

养生方法

阳虚体质的人关键在补阳。五脏之中，肾为一身的阳气之根，脾为阴气生化之源，所以应着重补阳。

精神调养

阳气不足者常表现出情绪不佳，易于悲哀，因此必须加强精神调养。要善于调节自己的情感，驱散忧悲，谨防惊恐和大喜大悲等不良情绪的影响。

多听音乐，选择一些轻松、喜庆的音乐，如：《步步高》、《喜洋洋》、《春天来了》等。

多交朋友，尤其老年人，应不断充实自己的晚年生活，转移忧郁虚弱心理。

环境调摄

阳虚体质的人，适应气候的能力差，多怕寒喜暖，耐春夏不耐秋冬。所以阳虚体质者应特别重视环境调摄，提高身体抵抗力。

冬季要避寒就温，春夏要注意培补阳气；做到“无厌于日”，即在春夏季多晒太阳，每次不得少于15～20分钟。这样可大大提高冬季的耐寒能力。此外，每天早晨用冷水洗脸、洗鼻子、擦身，也可使机体抵御寒冷的能力逐渐增强。

对于年老及体弱之人，夏季不要在外露宿，不要让电扇直吹，亦不要在树阴下停留过久。



饮食调养

多食有壮阳作用的食品：胡桃肉、狗肉、羊肾、羊肉、韭菜、鹿肉、核桃仁、牛鞭、狗鞭、鹿鞭、大蒜、辣椒、鲢鱼、黄鳝、鲫鱼等。

多吃温热性的食品，以温暖身体，活化身体的生理机能，改善贫血等症状，如：杨梅、杏子、樱桃、荔枝肉、栗子、粳米、小麦、高粱、洋葱、鸡肉、海参、带鱼、鲍鱼、糯米、扁豆、香菜、番瓜、大枣、黑枣、猪肚、猪肝、火腿、红砂糖、酒、醋、生姜、茴香等。

盛夏时节，每一伏吃一次“附子粥”（附子10克，先煎30分钟，加入粳米150克，同煮至熟）或羊肉附子汤（附子15克，先煎30分钟，加入焯好的羊肉500克，同炖至熟加适量食盐），以壮人体阳气。

要忌服桂圆一类偏温热的食物。

[砂仁胡椒肚]

原料

砂仁20克，猪肚1000克，胡椒粉、味精、辣椒油适量。

制作方法

1.将猪肚放入沸水中汆透，去内膜，备用。

2.清汤倒入锅中，放入猪肚，加生姜同煮，熟后捞出晾凉，切片。

3.砂仁研末，与胡椒粉调匀，再加味精、辣椒油少许，与熟肚片拌匀即可。

养生功效

主治脾阳不足、食欲不振及胃寒引起的脘腹痛。胃火重者禁用。





[杜仲腰花]

原料

猪腰2个、炒黑杜仲25克。

制作方法

猪腰剖开，剔除骚味后，入清水中浸泡；杜仲加二碗半水煮20分钟后沥汁，一大匙油(麻油或菜籽油)爆香葱姜，下腰花炒匀，淋入杜仲水及少许盐酒，烧开即可。

养生功效

此膳对腰虚无力、眩晕、尿频等症均有效用，产妇坐月子食用此膳可防日后腰酸背痛。

[核桃炒韭菜]

原料

韭菜100克，核桃2个，花生油适量。

制作方法

核桃仁切厚片，韭菜洗净切断；核桃仁用花生油炸熟，捞出备用；炒锅放大火上，倒入花生油，等烧热后倒入韭菜加调味料急炒，倒入核桃仁拌匀、调味即可食用。

养生功效

核桃仁，性温味甘，有补肾养血、润肠、止带功能；与韭菜合用，有补肾壮阳固精作用。



药物养生

常用的补阳药物，有鹿茸、肉桂、附子、苁蓉、杜仲、锁阳、核桃、菟丝子、补骨脂、淫羊藿、巴戟天、益智仁、炙甘草、冬虫夏草等；补阳方剂，有生脉散、实脾饮、肾气丸、右归丸等；补阳食疗，有牛肉、羊肉、鸡肉、麻雀、海参、鱼虾、烧酒、韭菜等，可加入补养药物一同煮食。



[附桂八味丸]

主要成分

附子、肉桂、干地黄、山药、山萸肉、泽泻、丹皮、茯苓。

养生功效

附子，味辛甘性大热，为祛寒温里之药，长于温肾助阳，消散阴寒；肉桂味辛甘性热，有补元阳、暖脾胃、止冷痛、通血脉的功效。

本方中附子、肉桂、熟地、山药、山萸肉合用，有温阳暖肾，补肾填精，化肾气、行水之功效。泽泻、丹皮、云苓以泻助补。全方温而不热不燥，滋而不腻，阴中求阳，使肾阳虚证得以根治，是补肾助阳的基础方药。

[养生知识]

食用核桃炒韭菜要适量

这道菜中含粗纤维较多，不易被胃肠消化吸收，如果吃得太多，对肠子的刺激可使肠蠕动增强，引起腹泻，所以不宜多食。食用时要挑选鲜嫩的韭菜，韭菜越老，粗纤维越多，越坚韧。同时，它还有促进肠壁蠕动的作用，对防止大便干燥，预防肠癌有好处。但它属于温类蔬菜，大热阳盛或肺胃阴虚者不宜食用。



运动锻炼

适当的运动不但可以强壮身体各处肌肉，改善激素分泌，促进新陈代谢，还会把热量输送到身体的各个部分。运动健身应根据每个人的年龄、体质和环境条件，选择适合自己的运动项目。耐寒锻炼，最好从夏天开始，要循序渐进，持之以恒。

适宜的运动方式有：散步、慢跑、太极拳、五禽戏等项目；日光浴、空气浴是不可缺少的强壮卫阳之法。

[五禽戏之鸟戏]

练鸟戏时要表现其展翅凌云之势，方可融形神为一体；本戏又称鹤戏，即模仿鹤的形象，动作轻翔舒展，可调达气血，疏通经络，活动筋骨关节。

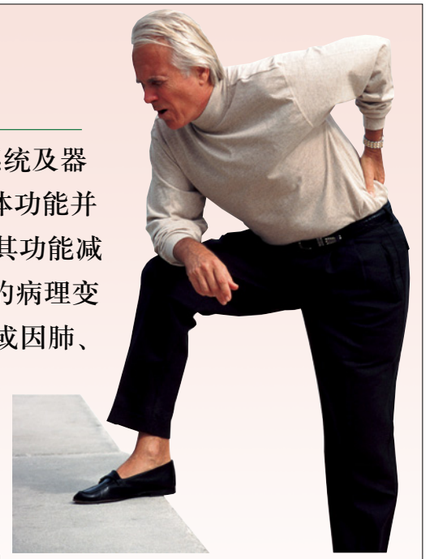
◆左式

姿势：目视前方，意守气海。左脚向前迈进一步，右脚随之跟进半步，右脚尖点地；同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上，与肩平齐时两臂向左右侧方举起，随之深吸气；两脚相并，两臂自侧方下落，掌心向下，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，随之深呼气。

◆右式

方向相反，动作相同。

气虚体质养生法



人以形为体，以气为寿，形随气而动，使全身组织系统及器官进行正常的新陈代谢活动。正常的气血运行，是维持人体功能并与外界环境相适应的物质基础。气虚，是指人体气的衰少及其功能减弱，从而引起脏腑、经络等功能活动衰退，抗病能力低下的病理变化。形成气虚的原因主要有：因先天禀赋不足，后天失养，或因肺、脾、肾生理功能失调等导致气的生成不足，或因劳倦内伤，或因大病、久病等，导致气的消耗过度，从而形成气虚。

体质特点

◆形体消瘦或偏胖，体倦乏力；

◆面色苍白而无光泽，语声低怯；

◆常出虚汗，且动辄尤甚；

◆舌淡苔白，脉虚弱；

◆食少腹胀、大便溏泄；

◆心悸怔忡、精神疲惫；

◆腰膝酸软、小便频多；

◆男子易滑精早泄，女子白带清稀。

◆若患病则诸症加重，或伴有气短懒言、咳喘无力。

养生方法

补气养气。因肺主一身之气，肾藏元气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补。

饮食调养

宜吃甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效；黄米、大麦、山药、籼米、莜麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼等食物也有补气、健脾胃的功效。





[山药莲子炖肚]

原料

山药600克、猪肚半个、莲子(去心)75克、香菇4朵、枸杞子2大匙，酒1大匙，盐1茶匙、胡椒粉少许、高汤5杯。

制作方法

1.猪肚洗净，先汆烫过，再用调味料和5杯清水煮40分钟，使其熟软，捞出后浸泡冷水再切条。

2.香菇泡软、去梗，对切两半，同莲子一起放入高汤内，连同猪肚先煮20分钟。

3.山药去皮、切厚片，煮至熟软，约20分钟，加入调味料及枸杞子，即可盛出食用。

养生功效

舒肝，理气，解郁。

[爆人参鸡片]

原料

鲜人参15克，鸡脯肉200克，冬笋25克，黄瓜25克，鸡蛋清1个，精盐、料酒、葱、生姜、香菜梗、鸡汤、猪油、芝麻油、味精、水豆粉各适量。

制作方法

1.人参洗净，斜刀切成半厘米厚的小片；冬笋、黄瓜切片；葱、姜切丝；香菜梗切长段。

2.将鸡片加盐、味精后拌匀，放入鸡蛋清、水豆粉拌匀。

3.将锅内放猪油，烧至五成热时，放入鸡片，用筷子划开，熟时捞出，控净油。

4.用精盐、味精、鸡汤、料酒对成汁水。

5.将锅内放底油，烧至六成热时，下入葱丝、生姜丝、笋片、人参片煸炒，再下黄瓜片、香菜梗、鸡片，烹上汁水，颠翻几下，淋上明油即成。



养生功效

大补元气。适用于气虚、身体衰弱的人。感冒者不宜食用此菜肴。

药物养生

具有补气功能的中药有人参、党参、黄耆、白扁豆等，用这些中药和具有补气的食物做成药膳，如党参黄耆鸡，常吃可以促使身体正气的生长。

还可常服金匮薯蓣丸；心气虚，宜补人参茶或代参膏；脾气虚，宜选四君子汤，或参苓白术散；肺气虚，宜选补肺汤；肾气虚，多服肾气丸。

[补中益气汤]

主要成分

黄芪、人参、白术、当归、柴胡、升麻、陈皮、炙甘草。

养生功效

本方是补气升阳的代表方剂。对于脾胃气虚、中气下陷引起的体倦乏力、头痛恶寒的人有补气健脾的功效。



[四君子茶]

主要成分

党参、白术、茯苓、甘草。

养生功效

补气、健脾、养胃，治疗脾胃气虚，运化力弱，饮食减少。

运动锻炼

气虚体质的人适合散步、慢跑及舞蹈等运动；运动量以开始运动时较小，以后逐渐加大为目标。也适宜练八段锦、五禽戏、养生太极拳等中医养生功。



[养肾功]

肾为元气之根，故气虚宜作养肾功，其功法如下：

屈肘上举：端坐，两腿自然分开，双手屈肘侧举，手指伸直向上，与两耳平。然后，双手上举，以两肋部感觉有所牵动为度，随即复原，可连做10次。本动作对气短、吸气困难者有缓解作用。

抛空：端坐，左臂自然屈肘，置于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3～5次，然后，右臂放于腿上，左手做抛空动作，与右手动作相同，每日可做5遍。

荡腿：端坐，两脚自然下垂，左右慢慢转动身体3次，然后，两脚悬空，前后摆动十余次。本动作可以活动腰、膝，具有益肾强腰的功效。

[五禽戏之鹿戏]

◆姿势

身体自然直立，两臂自然下垂，两眼平视前方。

◆左式

1.右腿屈膝，身体后坐，左腿前伸，左膝微屈，左脚虚踏；左手前伸，左臂微屈，左手掌心向右，右手置于左肘内侧，右手掌心向左。

2.两臂在身前同时逆时针方向旋转，左手绕环较右手大些，同时要注意腰胯、尾骶部的逆时针方向旋转，久而久之，过渡到以腰胯、尾骶部的旋转带动两臂的旋转。

◆右式

右式动作与左式相同，唯方向左右相反，绕环旋转方向亦有顺逆不同。





血虚体质养生法



血虚，指脏腑、经脉由于血液亏虚或血的濡养功能减退而呈现的病理状态。中医认为，血虚的成因有脾胃虚弱，各类急慢性失血导致血液耗损，肠道寄生虫引发血液耗损，以及思虑过度而造成阴血暗耗等。血虚体质者常见虚劳、心悸、失眠、头晕、头痛、月经不调等症状。从西医角度来看，血虚体质者的血液黏度低，血液呈稀、清、淡的状态，患各种贫血、急慢性血液病、血小板减少、钩虫病等疾病的几率多于其他体质者。

体质特点

◆形体消瘦，脸色苍白；

◆指甲与唇色淡白，毛发稀疏色淡；

◆精神不济，手足麻木；

◆健忘，经常心悸或失眠，头昏眼花或头晕；

◆脉搏细而无力；

◆女性月经量少；

◆较常发生于失血过多、长期营养不良、妇女产后或月经过后。

养生方法

血虚症多见于肝、心疾患。因此，补血养肝和补血养心应为血虚体质者的主要养生原则。另外，补血要注意健脾与益肾。气能生血，故补血应兼以益气，以达到补气生血的目的。

精神调养

血虚体质的人，时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中，故在精神调养方面需要振奋精神，努力做到注意力集中。

当烦闷不安、情绪不佳时，可以找朋友谈谈心，听一听音乐，欣赏一下戏剧，观赏一场幽默的相声或哑剧，争取主动排解忧愁，使精神尽快振奋起来。

环境调摄

[要谨防“久视伤血”]

中医认为“目得血而能视”，因此长时间看书、看报、看电视不仅会损伤眼睛的视觉功能，还会使本来就不充足的血更虚。所以一般目视一个小时左右，应适当活动一下，使眼部肌肉得到放松，以避免眼睛的疲劳。

[不可劳心过度]

人的血液循环与心有关，大脑的血液靠心脏源源不断供给，若思虑过度，就会耗伤心血。因此老年人，尤其血虚体质的老年人不可用脑过度。

一旦感到大脑疲劳，就要调节一下，或欣赏鸟语花香或观赏风景，使人心情愉快起来，就能很快消除脑的疲劳。





饮食调养

血虚体质者应注意摄取高铁、高蛋白和高维生素饮食，常用的补血类食物如下：胡萝卜、桂圆、葡萄、红枣、榛子、花生、黄豆、猪心、猪肝、牛肝、牛肉、羊肉、羊肝、羊胫骨和脊骨、鸡肝、牛筋、鹿肉、母鸡肉、鸡蛋黄、活鱼、羊奶、火腿、黄鳝、熊掌、鲨鱼肉、枸杞苗、红糖、蜂蜜、莲子、小麦等。

含铁量较多的食物为：黑鲤鱼、黑木耳、海带、紫菜、咖喱粉、芝麻酱、五香粉、田螺、鸡血、淡菜、苋菜、虾、瓜子、黑芝麻、羊舌、黄豆、黑豆、牛肾、藕粉、茨菰、茼蒿、雪里蕻咸菜、海蜇、黄豆酱等。

高蛋白食物可选用：各种豆制品、鱼肚、鱼翅、带鱼、黄花鱼、鱿鱼、海参、虾、动物内脏、牛奶、兔肉、蛋类、南瓜子、西瓜子、花生、紫菜、蘑菇等。



含维生素A丰富的食物可选用：胡萝卜、河蚌、对虾、海蟹、奶油、全脂奶粉、带鱼、鸭蛋、麦乳精等。

绿叶蔬菜、柑橘、桑葚、葡萄、荔枝、红枣、桂圆等水果和新鲜红枣含有丰富的维生素C，是血虚体质者宜选食品。



[党参红枣茶]

原料

党参15～30克，大枣5～10枚。

制作方法

煎汤，代茶饮，4～6天为1疗程。

养生功效

对健脾补血，治疗病后体弱、贫血、心悸、脾虚气短，四肢无力等均有益处。

[龙眼绿茶]

原料

龙眼肉9克，绿茶6克。

制作方法

用沸水冲泡，趁温热代茶饮之。每天1剂。

养生功效

补血清热，补充叶酸，预防贫血，血虚体质常饮此茶甚宜。茶叶中含有叶酸，是预防贫血的一种重要的B族维生素。当饮食中缺少叶酸时，只要喝一定量的绿茶，就可得到补充。

药物养生

血虚者使用药物养生重点在于补血调血，常用的补血中药有熟地黄、当归、阿胶、何首乌、白芍、枸杞子、鸡血藤、柏子仁、甘草、五味子、黄芪、人参、党参、西洋参、鹿茸、紫河车。常用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳，如当归羊肉汤、四物鸡汤、十全排骨汤等，均有很好的养血效果。若气血两虚，则须气血双补，选八珍汤。十全大补汤或人参养荣汤，亦可改汤为丸长久服用。

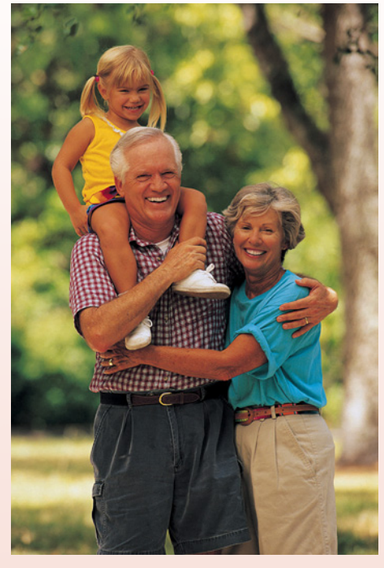
运动锻炼

血虚体质的人适合练太极拳、保健气功等。

[保健气功之站桩功]

◆姿势

无极式——自然站立，不可故意挺胸或收腹，两腿分开如肩宽，脚尖指向前方，两臂自然下垂，两眼内视丹田（用意念观，并非真视），两腿微屈。站立时，头要正直，下颌微向后收，全身放松，姿势力求自然。





三体式——自然站立，两臂自然下垂，头要端正，两脚尖外展，成立正姿势；右脚不动，左脚以脚跟为轴向右扭转45°，同时身体向右转成半面向右的姿势；然后，两腿慢慢向下弯屈，成半蹲姿势，身体偏重于右腿，随即左小臂经体前向上提起，左手停于胸前，手心向下，手指向前，同时右小臂也向上提起，右手盖在左手臂上，两肘微屈；最后，身体方向不变，左脚前进一步，左膝微屈，重心落在右腿；同时左手前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，掌心内含，高与胸齐，右手同时后撤落于肚脐前。三体式的右手也可放在腕下或肘下。

随意式——随意站立，以舒适为度。姿势可依自己的爱好和身体状况而选练，在个别情况下也可改成坐式进行。

◆要领

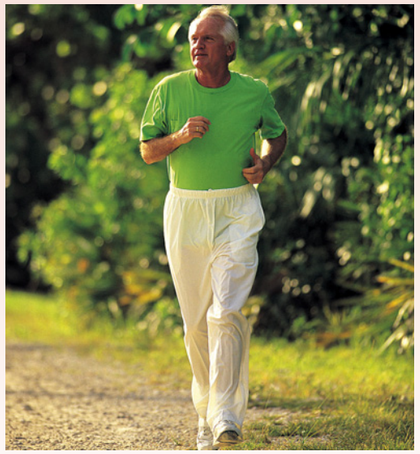
练功前要解大小便，安下心来，消除杂念，松解衣带，全身放松。

站好姿势后，就要微微用意守着中丹田（肚脐）；三体式可以左右轮换练习。

每次可练30～60分钟，每天练2～3次，依个人身体情况而定。

这样练过一个时期以后，如果腹部有“气”的感觉，即可守着丹田练简易动功。

[自我测试]



测测您的身体素质

人们体质各异，表现出的身体素质情况也各不相同。下列有一组小测试，做完后再参照评测标准看看您的身体素质究竟如何。

1.自测心率

一口气跑上四楼，然后测量自己的心率。

2.自测耐力

站在同一级台阶上，右脚先上迈两级台阶，左脚随后也上迈两级台阶，然后右脚下退两级。如此循环，每2~3秒完成一个回合，3分钟后测量自己的脉搏数。

3.自测体力

做仰卧起坐与俯卧撑；背靠墙而立，大小腿间呈90°马步，直到大腿感到发热为止。

4.自测柔韧性

坐在椅子上，两腿伸直，脚跟着地。在两脚跟中间横放一把米尺，两脚跟相距40厘米，然后上体前倾，两臂尽量向脚伸展，用手摸脚尖，如果摸不到，则将两脚再分开一些，直到手刚刚能摸到脚尖，此时记下两脚跟之间米尺的刻度。

评测标准

1.自测心率

如果您能一口气跑上四楼，觉得并不吃力，也不气喘吁吁，证明您的身体素质不错。

心率在每分钟100~130次者，体质相当好。

心率在每分钟130~140次者，体质一般。

心率在每分钟150次以上者，体质较差，该注意加强锻炼。

2.自测耐力

由于男女在生理上存在着显著的差异，所以耐力的标准也不尽相同。

对于男性，脉搏次数63~76为好；77~90为良好；91~106为一般；107~120及格；121~134为差。

对于女性，脉搏次数73~86为好；87~100为良好；101~117为一般；118~130及格；131~144为差。

3.自测体力

仰卧起坐：男子为30个，女子为20个。

俯卧撑：男子为18个，女子为10个。

马步坚持1分钟者为及格，坚持2分钟者为良好，3分钟以上者为优秀。

4.自测柔韧性

男女柔韧性的标准也不尽相同。

对于男性，当两脚间距离为：20~30厘米时柔韧性良好；40~53厘米时一般；60厘米以上为较差。

对于女性，当两脚间距离为：35~40厘米时柔韧性良好；50~58厘米时一般；70厘米以上为较差。

[养生知识]

健康体质的特点

健康体质的人形体肥瘦适中，男性肌肉健壮；女性皮下脂肪适中，不过肥，不过瘦。面色滋润，红白适中，细腻而有光泽，而且神采奕奕。健康体质的人胃口好，不厌食，不贪食；不易饿，不到开饭时间不饥饿；不易饱，不是稍食即有饱胀感。健康体质的人排便正常有规律，大便每天一次，或隔天一次，不干不稀，成条状，畅通无阻；小便每天3~4次，色微黄而清，畅通无阻，不痛不涩，尿后无余沥不尽感。健康体质的人冬天不怕冷，夏天不怕热，能适应季节与气候。



建议

身体素质是人体在体育活动中所表现的各种机能能力，是衡量体质状况的重要指标。

由于身体素质包括平衡性、敏捷性等多方面的素质，在体育锻炼中，单凭一种运动形式，很难使身体素质得到全面的发展。因此，为了身体素质的全面提高，建议您最好参加多种形式的体育锻炼，改善个人体质。





第三章

因人养生 DIFFERENT PEOPLE'S LONGEVITY

我国古代养生理论认为人的先天因素与健康状况、寿命长短、生育年限等有很大的关系，后天的调摄、保养也起着举足轻重的作用。孔子说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这种根据不同年龄阶段人的生理状态提出的养生原则，在今天看来也是不无裨益的。本章中，我们将对处在胎孕期、婴幼期、少儿期、青少年期、青壮年期、更年期、老年期这些不同年龄阶段的人群的养生方法给予关注，提供一些方法和建议。

胎孕期养生法



此处所说的“胎孕期养生法”实际上是指处在母体内胎儿的养生法，并非指孕妇。养生学有这样一种观点，养生越早开始越好，最好的做法是从尚在娘胎的娃娃抓起。胎儿在这段时期各方面的发育都极不成熟，完全靠母体的营养供给来维系自身发育。母体成了这个特殊时期胎儿与外界保持联系的唯一通道。这样，对胎儿的养生在很多情况下实际是通过对母亲的调动实现的。胎孕期的养生为日后的健康打下了基础。

生理特点

◆第一阶段：1～3个月 临近结束时，胚胎体积只有绿豆大小，但胎儿的一些主要器官，如大脑、眼睛、脊柱、肝脏、手臂和腿都已经开始发育。心脏也开始了跳动，需要给予特别重视；

◆第二阶段：3～6个月 孕妇可以感到胎儿在腹中活动，胎儿男女性别也清晰可见，胎儿的组织已经发育完善，胎儿的体重也几乎达到1000克；

◆第三阶段：7～9个月 胎儿的体重继续增加，肺的发育完善，使之在娩出后能够呼吸。

养生方法

这个阶段的胎儿与母亲在各方面都有着千丝万缕的联系。对胎儿的养生在很大程度上是指准妈妈进行养胎、胎教，令胎儿在母体内能够健康发育，以获得强壮体质的先天禀赋。

精神调养

在医学研究中发现，孕妇发怒的时候，血液中的激素水平会很快升高，体内有害化学物质的浓度会在短时间内增多，这些物质会在胎儿身上直接发生作用。不仅如此，发怒还会使孕妇血液中的血细胞减少，导致人体免疫功能下降，影响胎儿的生长发育。孕妇应保持良好的心境，要善于控制不良情绪；丈夫尤其要会关心体贴妻子，避免妻子情绪激动带来心情不愉快，对胎儿的大脑发育产生不良影响。



孕妇可选择多种方式进行精神调养，如听音乐、欣赏文学作品、与家人或胎儿多说说话等，都是愉悦心情的方法，同时也是对胎儿进行胎教的过程。

[听音乐]

听音乐的方式一方面可以让孕妇本人得到精神上的愉悦，另一方面有助于促进胎儿听觉和神经系统发育。在对乐曲的选择上，应多选那些悠扬舒缓、欢乐向上的音乐，而对于一些使人容易产生烦躁情绪的音乐少选为妙。同时，在听音乐的时间上，不能片面地认为听的时间越长越好，没完没了地听，对胎儿也会不好。

[唱歌朗诵]

唱歌和朗诵诗词也是帮助胎儿发育的一个不错选择。孕妇在唱歌和朗诵诗词时，腹中的胎儿也会学着“歌唱”和“吟咏”，这样能刺激胎儿脑细胞的生长，提高其运动的活力，预防胎内感染和胎儿窒息及缺氧症的发生。

[语言交流]

父母用相同的声音与胎儿进行语言交流，能促进胎儿大脑中的粗浅记忆，促进其出生后语言及智力的发展。同时父母把爱传给胎儿，对胎儿的情感发育有很大好处。可给小宝宝起个好名字，每天反复给他讲在他出生以后要用到的日常用语。也可由浅入深，分阶段地念儿歌、童谣等。



饮食调养



这个阶段的孕妇膳食要少量多餐，尽量多吃，以保证胎儿发育的营养需要。以重质量、高蛋白、富营养、少油腻、易消化吸收为其原则。多吃瘦肉、鱼类、蛋类以补充优质蛋白质，每日保证摄入蛋白质100克。还应多吃蔬菜、水果，补充维生素和含卵磷脂多的食物，如芝麻、花生、核桃、葵花子、海带、紫菜等。不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物，以防消化不良或便秘而造成先兆流产。

妊娠反应重的可适当加服维生素B_1、B_6，均每日服3次，每次10毫克，连服7～10天，以帮助增进食欲，减少不适感。



运动锻炼

适当的运动对孕妇是十分有必要的。如果没有出现特殊情况，散步、游泳、孕妇操都是不错的运动项目，还可以做一些按摩。孕妇运动时要注意控制运动的强度，因为剧烈反复的运动会引起摇晃和震动，使宫颈受压迫，增大早产的可能性。另外，孕妇不要做仰卧起坐、跳跃、跳远、突然转向等剧烈运动和有可能伤及腹部的运动；避免从山坡上向下滑雪、戴水下呼吸器潜水、骑马等。

[散步]

这是一项有益无危险的运动。刚开始时，可以将步子放慢些，散步的距离可根据自己身体状况而定。散步的环境也应选择道路条件好、无污染、无危险的地方，并适当增加些爬坡运动。最初5分钟要慢走，做一下热身运动。最后5分钟也要慢些走，使身体稍微晾晾汗。

[游泳]

游泳是理想的体育运动，可以一直无限制地进行直到分娩期。但孕妇也要选择正确合理的时间进行游泳。最佳的游泳时间是在怀孕5～7个月时，怀孕晚期，为避免羊水早破和感染，应停止游泳运动。

孕妇应该选择仰泳，在水中漂浮、轻轻打水都是不错的锻炼姿势，可以缓解腰痛。但并非每个孕妇都适应游泳，如果曾有流产、早产、死胎史或患心、肝、肾脏疾病，妊娠高血压症，阴道流血的孕妇，则不宜进行游泳锻炼。

[孕妇操]

孕妇操能锻炼四肢，且运动强度不大，所以非常适合。具体操作步骤如下：

1.站立，双脚分开，与胯部宽度相同，一只手放在肚脐上，另一只手放在腰部的凹处。

2.让后手背向臀部，放在肚子上的手往胸前移动。盆骨跟着运动，耻骨往上移动，腰部的凹处变缓，肚子变灵活。

3.双手支撑跪在地上，挪向膝关节。

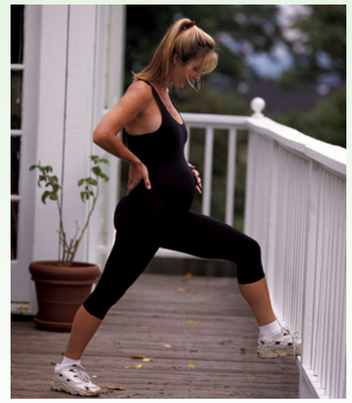
4．一只脚平放地上，另一条腿的膝盖触地，上身保持垂直。

5．双脚并拢站起。

站立时，腰部的弯曲度得到纠正。

[抚摸胎教]

孕妇仰卧放松，双手放在腹壁上捧住胎儿从上而下，从左至右地抚摸



胎儿，反复10次后用食指或中指轻轻抚压胎儿，然后放松。在抚摸时应注意胎儿的反应，如胎儿用力踢腿，应停止抚摸。宫缩出现过早的孕妇不宜使用此法。

用药禁忌

妊娠早期尽量避免使用任何药物，如雌激素及雄激素等，因为怀孕15～40天内药物最容易引起胎儿畸形。如果因病情需要用药，必须在医生的直接指导下谨慎使用。已经服用药物的孕妇应及时向医生咨询。



婴幼期养生法



0～6周岁的婴幼期是每个新生命开始后必经的初始阶段。由于“小儿始生，肌肤未成”，自理能力弱，需要父母要在各方面为婴幼儿的成长发育提供一个良好的环境。此时的婴幼儿就好比是一张白纸，等待被描绘成一幅美丽的图画，如果画技拙劣，纵使是再好的白纸也不能成其为艺术品。这一阶段孩子保养的好坏均将对以后孩子生长发育各方面有着深远的影响。

养生方法

婴幼儿阶段的孩子年龄小，主要靠父母对其生活各方面进行照顾。父母的精心呵护成为这一时期婴幼儿养生的主要内容。

生理特点

生长和发育是婴幼儿身体的基本特征，具体表现为：

◆身体生长发育速度快、变化大，出生第一年头4～6月其体重从出生时约3千克增加至约6千克，而在1岁前，将增至9千克以上，进入幼儿期后速度会趋于平衡，但也可达到体重每年增长2千克、身长增加10厘米；

◆婴儿出生时的消化器官远未成熟，至幼儿阶段后，饮食才逐步过渡到基本上由自己的消化器官来摄取营养素，体内营养素的储备量相对小，适应能力也低，容易发生过敏；

◆行动能力呈加速发展，15个月走跑较稳；2岁能双脚跳起；3岁能跑，会洗手，脱简单衣服；

◆表达能力发展很快，从1岁初到1岁半，对成人的语言理解发展很快，2岁后精力充沛、好模仿、对周围事物喜欢探索，说话可出现多词句。

精神调养

婴幼时期的孩童需要更多的关爱。当父母看到孩子啼哭时，应尽快去抱起孩子，给孩子以安慰。对此时的孩子来说，接触到一个柔软、温暖、可爱的人体的需求甚至超过了对食物的需要。父母对于孩子啼哭做出不同的反应影响着日后孩子的成长，也影响着亲子之间的关系。有研究表明，每次啼哭都很快得到照顾的孩子交际的能力发育比较快，具体表现在孩子的面部表情比较多。父母对孩子做出敏感快速的反应有助于与孩子形成和谐的关系，同时孩子感到满足，有安全感，各方面能力提高也比较快。

饮食调养

婴幼儿膳食构成应做到质量高、品种杂、营养全，数量由少到多。

[高蛋白饮食]

食品应以乳类为主，过渡到粮食、蔬菜、鱼、肉及蛋等综合性食物。条件许可的话可以每日能吃一定量的乳类食品或豆制代乳食品。每日250克牛奶或40克豆制代乳粉、再加上50～100克动物性食品和豆制品，基本上能满足对蛋白质的需要。

[多吃蔬菜]

蔬菜和水果是膳食维生素C的主要来源，也是其他维生素和矿物质的重要来源。萝卜叶、莴苣叶、芹菜叶及一些能食用的野菜，其中各种维生素和无机盐的含量都很丰富，也应尽量做到多样化，粗细粮要搭配，粗粮应占一定比例，以充分保证谷类中的蛋白质和B族维生素的供应。



[膳食平衡]

婴幼儿饮食还要注意苦味食物的搭配，以防止因体内酸碱失衡而使发育器官受到影响。日常所吃的谷类、米面、糖类、肉类、蛋类等都属于酸性食物，如果只食用这类食物，血液就会接近酸性。当婴幼儿血液酸性化时，就会手脚发凉、易感冒、伤口不易愈合，严重时可直接影响大脑和神经的功能。苦味食物能够调节体内酸碱平衡，预防体内酸性过高并中和酸性，达到机体的酸碱平衡。





运动锻炼

据有关研究表明：经常有大人陪伴，并常处于各种游戏环境中生长发育的孩子，在身体形态、心理和运动能力方面都明显好于很少有人陪伴游戏的孩子。

婴幼儿运动应视其接受能力进行，如站立、攀爬、行走、跳跃的运动，同时要注意利用自然环境和自然力(日光、空气、水)的作用。

[体操]

由于婴幼儿时期的孩子尚不能自己独立完成身体锻炼，这时做的是一种被动式体操，要在家长的作用下完成。一般可做如下内容：按摩全身的运动、双腿屈伸运动、上肢屈伸运动、俯卧运动、背弓运动、身体升空降落运动、握双腿倒悬运动。年纪稍大些的幼儿可利用坐凳、小垫子等器材，锻炼身体的协调性和灵活性。

[游泳]

婴幼儿游泳可以促进全身肌肉的均衡发育，增加食欲，改善睡眠，增大肺通气量，使血氧含量增加，提高呼吸系统和心血管系统的机能，增强抵抗疾病的能力，有益于智力发展。



婴幼儿游泳多需要在父母或其他成人的参与和引逗下进行。通过各种音响、光亮、玩具、抓抱、爱抚等刺激作用，引导孩子做转头、抓握、翻身、爬行、坐立、站立、行走等运动。下水前要帮助婴幼儿做好准备活动，活动四肢，解完小便，洗清臀部。

[日光浴]

孩子出生后，要经常沐浴阳光。太阳光中的红外线有较强的穿透力，使血管扩张，促进血液循环，心跳增强，新陈代谢旺盛，促进骨骼生长发育。这是由于阳光能使身体里的胆固醇转变成维生素D，而维生素D能促进体内钙、磷的吸收和储存，是骨骼生长的营养素，有利于骨基质钙化。同时，阳光照射时，可灭菌消毒，提高皮肤抵抗力。

对发育中的婴幼儿来讲，接受日光刺激还是发展触觉、促进神经功能发育必不可少的重要途径。古老的方法是把摇篮放在有阳光照射进来的窗户下。如果一个婴儿无病无痛而哭闹不休，千哄万骗不能止其哭，只要抱他到户外去，在明媚的阳光里畅游一番，准能令他破涕为笑；待孩子再大一点，他们更喜爱在自然界自由玩耍，无论寒冬还是酷暑，孩子总喜欢往门外溜。这些都是自然选择的本能表现，有力证明了孩子离不开阳光的抚育。当然，任何事物都有两重性，“过犹不足”，少晒或过多曝晒均不利健康。





起居调摄

婴幼期孩子只有得到精心的呵护，才能健康茁壮地成长。家长在照顾孩子起居生活也要有所注意：

让其养成良好的生活规律，按时作息，以免疲劳引起孩子烦躁、不睡觉、哭泣等不良反应。

不要让他含着装有奶汁或果汁的奶瓶睡觉，以避免由于入睡后，奶汁或果汁猪留口腔造成龋齿。

不要让他穿开裆裤玩耍。婴幼儿穿开裆裤是为了方便，但很不卫生。比如夏季时，穿开裆裤坐在地上，到处爬，就会使外露的臀部和会阴与地面接触，容易感染细菌及寄生虫，引起疾病。女孩还会引起尿道炎、阴道炎。冬天穿开裆裤会引起婴幼儿腹痛，导致感冒、腹泻和胃肠炎等疾病。

孩子的床最好是木板床或铁床，帆布床和旧钢丝床等软床对孩子的脊柱发育不利。

少儿期养生法

7～12周岁为少儿期，这时的孩童处在婴幼儿期与青少期之间。一方面，他们已经开始形成自己独立的综合分析能力，开始走向成熟；另一方面他们在思想上、行为上仍然极不成熟，因而养生的重担依旧落在他们的父母身上。但同时，与婴幼儿期不大一样的是，父母在敦促、帮助少儿的时候，能更多地调动他们的主观能动性，更加重视其个性的发展。从这个角度说，此阶段的养生效果往往会比婴幼期时更好。



生理特点

◆生长迅速，每年可增加体重2～2.5千克，身高可增加4.0～7.5厘米；

◆神经系统发育基本完成，综合分析能力明显增强，模仿力极强，智力发育较学龄前有明显的进步，但大脑细胞与成人相比还较脆弱；

◆骨骼弹性大、硬度小，随着年龄的增长，骨中的钙质不断沉积，骨骼的坚硬度也逐渐加大；

◆肌肉纤维比成人细软，肌肉中的水分比成人多，能量储存较差，体力远不及成人；

◆消化食物的能力较弱，而且胃容量小；

◆心肌纤维细弱，心脏肌层薄，但机体代谢相对比成人旺盛，心跳比成人快；

◆儿童的肾功能发育不健全，尿的浓缩与稀释能力比成人弱得多，膀胱壁较薄，贮尿机能差，小便次数较多。

养生方法

少儿阶段，懵懂初开。古语云：三岁定八十。这个时期孩子的发育与发展都与父母对其进行的科学养育有关系，并且父母在养育孩子过程中的言传身教，对孩子重视健康、形成养生意识，有着重要的启蒙作用。

精神调养

过度害羞、胆小、有暴力倾向、焦虑、抑郁等心理问题，已经成为目前影响少年儿童健康成长不容忽视的问题。专家建议家长不要溺爱子女，要多培养他们尊老爱幼、热爱劳动的好习惯，有意识地让他们多参与集体活动，鼓励他们形成刚强、勇敢、包容、豁达的健康心态。

同时，父母也不宜对孩子教育过严，应允许童真的存在。有资料表明：患强迫症与成长中所受的教育有关。这是一种表现为患者头脑中反复出现一些相同的观念、想法，并且不断地重复，虽然患者明知不对，但自己无法控制，从而产生痛苦的一种疾病。

有强迫心理的人中，大多数是童年时期受到父母的严厉教育，从而失去自我，一切遵照父母、老师的意见行事，形成强迫性人格，机械、死板、追求完美。少儿时期形成的不健康心理对其一生的健康遗害无穷。当他们长大时，一旦社会稍有变化，他们承受不了这种压力，就会诱发强迫症。



饮食调养

处于少儿期的孩童已进入学龄阶段，此时的饮食需求不仅要满足日常的代谢，还应满足学习用脑时的营养需求。



[膳食均衡]

膳食要均衡，荤素、粗细搭配，并注意优质蛋白质的摄入，不挑食，不偏食，尽量少吃饮料、小食品，避免肥胖症或营养不良症的发生。

[不益过补]

如今的父母在孩子的营养问题上可谓是煞费苦心，帮孩子从各方面来进补。但是，进补的时候应注意避免以下几种“补过了”的情况，以免对孩子身体造成损伤：补钙过多，易患低血压；补锌过多，易出现锌中毒；补鱼肝油过多，易得高钙血症；补参过多，易造成性早熟；过多食糖，易生“儿童嗜糖精神烦躁症”；过多吃鸡蛋，会易致腹泻和维生素D缺乏症；过多喝可乐型饮料、酸梅粉，会引起多动症和溃疡病；过多食用肉食，易成肥胖儿和高血压。



[养成好的饮食习惯]

少儿时期的许多习惯将会保持一生，并对生长发育产生重要影响。因此这个阶段的孩子要形成良好的饮食习惯：不偏食，不贪食，少吃零食，注意饮食卫生，进食时不看书、不看电视、不讲话，集中思想吃饭，做到定时、定量、多品种、多营养。

运动锻炼

体育活动不仅可促进身体的生长发育，还能改善大脑皮层及神经系统的协调能力，提高学习效率。随着体格与运动机能的发展，运动范围的进一步拓宽，7岁左右刚入学的儿童变得更加好动。他们小肌肉发达，手眼合作逐渐完善，喜欢练习大肌肉的技巧。具体活动项目应依孩子的年龄、身体状况与其个人爱好来选择。可选择游泳这种创伤危险小又利于全身锻炼的项目，还可多让孩子到户外进行一些体育活动和游戏，不仅有利于他们身体素质的提高，也能满足他们好动的愿望。但是他们毕竟还处于儿童阶段，身体各器官、组织尚未发育成熟，有着许多和成年人不同的生理特点，因此有些运动项目不适合他们参加。

[拔河]

拔河比赛时运动强度大，对抗性强，需要很大的静止力和耐久力。儿童的心脏发育还不完善，心肌娇嫩，很难承受这样大力量性质的负荷。另外，拔河还容易造成腕关节脱臼和软组织损伤。

[长跑]

人的高矮主要取决于全身骨细胞的生长，参加大能量消耗的长跑运动，会使儿童营养入不敷出，骨细胞生长速度减慢，妨碍正常的生长发育。

[倒立]

尽管儿童的眼压调节功能较强，但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长，会损害眼睛对眼压的调节能力。

[扳手腕]

儿童四肢各关节的关节囊比较松弛，坚固性较差，扳手腕容易发生扭伤。另外，如同拔河一样，屏气是扳手腕时的必然现象，这样会使胸腔内压力急剧上升，静脉血向心脏回流受阻，而后，静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房，对心壁产生过强的刺激。



起居调摄

在日常起居生活中，这个阶段的孩子尤其要注重的是对牙齿和眼睛的保护。这对孩子未来的牙齿和视力有很直接的影响。

父母应督促他们养成每天饭后自觉刷牙的习惯。不要过多地食用糖果和甜品，并且经常用淡盐水漱口，避免形成龋齿。在牙膏的选择上要注意，不宜为少儿选用成人牙膏。

少儿视力下降已成为当前少儿疾病的一个突出问题，也是学校和家庭关注的焦点之一。保护视力要做到：做功课时端正姿势，在读书、写字时眼与书本距离30～40厘米，握笔离笔尖3厘米；桌面和胸窝相距3厘米；坚持做眼保健操；不要躺着看书，不要在走路或乘车时看书；注意看书时光线的明暗与看书时间的长短。



[养生知识]

儿童不宜过多饮果汁

有些家长认为，果汁营养丰富，便将果汁作为营养品让孩子大量饮用。殊不知，长此下去，非但对孩子的身体无益，相反，还有可能患一种新的病症——“果汁饮料综合征”。果汁和饮料中的主要成分是糖，如果摄取过多的糖分，则会扰乱孩子的消化功能，破坏食欲，以致不能正常吃饭，从而影响蛋白质等营养素的吸收。此外，果汁和饮料中还含有一些孩童不易吸收的糖类，易引起腹泻。因此建议：家长应控制孩子的果汁和饮料的饮用量，一般每天不超过300毫升为宜。孩子的饮料应以白开水为主，辅之以1～2杯牛奶和果汁。





青少年期养生法

人一生实践养生的过程，实际上就是一种科学的生活方式逐步形成和完善的过程。青少年期从13周岁开始至18周岁结束，这个时期的孩子多处在青春期，随着年龄的增加，并且由于进一步受到更高层次的教育，他们开始凸显个性，产生新的想法，其中也包括了对科学生活方式的理解。这个时期对健康、对生命的态度与观念将会影响着他们今后是否会更自觉地去养护自身。这就意味着，人生进程发展到这里，养生将进入一个新阶段——自觉阶段。

养生方法

青少年期是人的生长发育旺盛期，对先天不足者、体质稍弱者来说，此时更应抓紧发育的冲刺阶段，培养后天以补其先天不足。同时，青春期的心理健康保健不可忽视。

生理特点

这个时期的青少年们经历着第二个发育高峰期，性别特征更加明显：

◆肌肉上发生明显的改变，其中，男孩肌肉增长较多，女孩脂肪增长较多；

◆由于脑垂体释放生长素的次数增加，身体长高速度加快；

◆男子上体胸围、宽度，女子下肢臀围、宽度增长较快，最后形成了男子上体宽、下肢窄，女子上体窄、下体圆润丰满的体格形态；

◆生理机能渐趋成熟，心率和呼吸频率随年龄的增加逐渐减慢，肺活量随年龄的增加而增加；

◆喉部发育，男子声音开始变得粗、嘶哑，女子喉头发育不明显，声音变细；

◆体内激素分泌增多，性器官发育成熟，出现第二性征；

◆人体各部位生长发育大体上定型，比如16～17岁小腿长定型，17～18岁下肢长定型。



精神调养

进入青春期后，随着身体的成长，青少年第二性征快速发育，同时，精神与心理处于多思、敏感的阶段。现代社会越来越证明：拥有一个健康的心理，对人的一生有着十分重要的意义。人在青春期所经受的紧张和压力可能会在大脑中留下“烙印”，对大脑海马区正常发育产生负面影响，并在成年后显现。

[加强亲子沟通]

这一时期，亲子之间应该多做交流与沟通。父母应让孩子拥有充分的自由空间和家庭民主权，积极鼓励孩子平等地交换意见，而不是将自己的观点和行为标准强加给孩子；若必须行使父母权利，也应向孩子说明必须这样做的理由，这一点对青少年非常重要。当孩子心情不悦或有情绪时，应让他发泄出来，这样对其身心都有好处。

[培养兴趣爱好]

适当的文体活动，如听音乐、打篮球、看电影、练书法等都可使紧张学习后的大脑得到放松，对身心健康非常有利。青少年培养一些兴趣爱好能激发个人的主动性，学习起来便会全神贯注，事半功倍。

[注重性格陶冶]

青少年要注重性格陶冶，保持稳定的情绪和愉快的心境。忧郁的情绪能使人的意志消沉，精神萎靡不振，学习效率低下，记忆力减退。只有树立正确的世界观，对社会、对人生有正确的认识，才能保持清醒的头脑，稳定情绪，科学地分析周围发生的事物，保证心理反应适度，防止失常。



饮食调养

青春期孩子学习紧张，活动量大，尤其处于成长高峰期，每日营养素和能量消耗比开始发育前要增加2倍多，对营养的需求增多。故要注意营养素的补充。



[饮食多样化]

合理的营养对青少年健康成长及学习十分重要。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤有素，尽量做到多样化。合理的主食是，除米饭之外，还应吃面食，如面条、馒头、包子。根据营养学家的建议，在主食中可掺加玉米、小米、荞麦、高粱米等杂粮。早餐除吃面点外，还要坚持喝牛奶或豆浆。

青少年每天必需的各类食物，如粮食300～500克(男高中生要绝对保证每天有500克主食)，肉、禽类100～200克，豆制品50～100克，蛋50～100克，蔬菜350～500克。还应多吃水果、坚果类食品和海带、紫菜海产品，香菇、木耳等菌藻类食物也应每周食用。青少年需要较多钙，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼(鱼骨可食)、骨头汤等，通过饮食来补充青少年“日长夜大”的骨骼所需要的钙。

[安排好一日三餐]

应该符合生理功能和实际需要，如早餐要选择热能高的食物，以足够的热能保证上午的活动。午餐既要补充上午的能量消耗，又要为下午消耗储备能量，因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。晚餐则不宜食用过多的蛋白质和脂肪，以免引起消化不良和影响睡眠。晚餐以五谷类和清淡的蔬菜较适宜。

运动锻炼

国际儿科组织提出的青春期少年的体力活动指南：每天参加体力活动，活动形式应融合在家庭、学校和社区的各种活动中，包括玩耍、游戏、体育、运动、出行、休闲、体育课或体育锻炼计划；每周进行3次以上、每次20分钟以上中等到较大强度的运动锻炼。这为青少年运动量提供了一个参照。



[青少年增高体操]

青春期加强下肢骨骼的锻炼可增加腿的长度，促进长高，使人体的比例美观。锻炼方法如下：

1.直立，两足分开，两手上伸，尽力伸展上身，反复进行6分钟。

2.坐位，双手抱膝，尽量把腰部拉长，然后抱胸，腰部挺直，反复进行6分钟。



3.屈膝，双手扶地，前额触地，尽量把颈部伸长，做叩拜动作。

4.站立，双臂向上，腰部挺直，尽量伸展整个身体，重点在脊柱和上、下肢，反复进行6分钟。

5.站立，手扶椅子或书桌，自由地进行下肢轮流后伸动作和下蹲，交叉进行6分钟。

身高的增长并非一朝一夕的事，况且身高还与遗传、营养、睡眠等各种因素有关，体育锻炼只是一个方面。这个增高体操的目的只是使身体的增长最大限度地发挥遗传的潜能，无意追求绝对的高度。

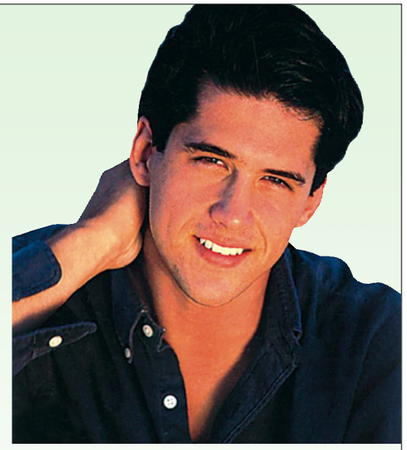
起居调摄

合理的作息制度可以保证青少年劳逸结合，使大脑皮层的活动（兴奋与抑制）保持平衡协调，预防疲劳，促进身体发育，保持良好的健康状况，顺利完成学习任务。

青少年每天应保证8～9小时的睡眠，不要经常“开夜车”，也不应睡懒觉。“开夜车”容易导致第二天头昏脑胀，注意力不集中而影响学习效果。睡懒觉不仅无益于学习，同时对身心健康不利，因为睡眠时身体血循环和新陈代谢都变慢，过多的睡眠易使人懒散、头晕、乏力、消沉。

青壮年期养生法

青壮年期一般是指人有生育能力的年限，这是人生精力最充沛、最旺盛的阶段，也是人生中最忙碌、压力最大的一段时期。青壮年的养生重点有很大一部分在于缓解精神压力，抗衰防老。只有了解更多的养生知识，才能更好地保养身体，为事业的发展提供强大的身体后盾。



生理特点

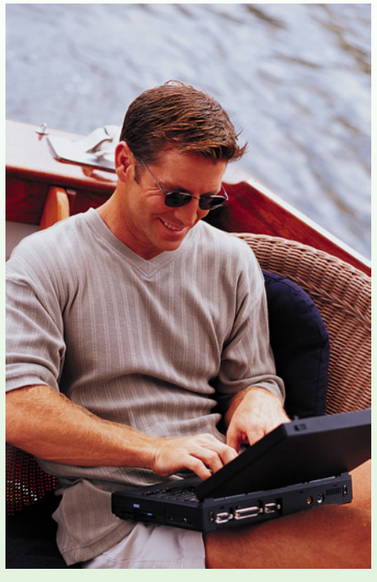
这一时期人身体各部分的发育已经到了完全成熟的阶段：

◆女子的身高到18～20岁停止增长，男子的身高到20～23岁停止增长；

◆体重的增加也缓慢下来，骨骼也不再继增长，最后的恒牙(智齿)也长了出来；

◆女性从20岁左右开始，生殖器官与卵巢内分泌功能均趋旺盛，整个功能旺盛时间约能维持30年，女性生理特点更加明显，如体内脂肪含量变多，尤其是臀部和大腿脂肪堆积较多；

◆男性在身高、肺活量、骨骼硬度上均超过女性 。



养生方法

青壮年时期是人生精力最旺盛，工作效率最高，最能发挥才能的时期，尤其是中年时期承前启后，业务和家务，责任和压力，种种矛盾、问题往往使他们操劳过度、休憩过少，长期如此，必然导致体质下降、健康恶化。生活节奏太紧张，便为各种疾病打开了方便之门。生活需要调节，在保证充分营养的前提下，一定要注意劳逸适度、自我调理。

精神调养

青壮年时期，工作和家庭压力大，极易造成精神过度疲劳，所以要注意身体的合理休整，将劳与逸科学合理地调节好。劳有紧张的劳动和轻便的劳动，这两方面也可以适当调节。逸有积极的休息，包括各种体育活动、文娱活动等，也有绝对的休息，就是睡眠，让大脑充分得到安静的休息。工作忙，任务重，偶尔“开夜车”是容易恢复的，但经常“开夜车”甚至通宵达旦工作，大脑得不到充分休息，思维活动便要减弱，身体各部分的调节功能也会失常，从而大大削弱机体的抗病能力。

可选取适当方式缓解精神压力：早起后用15分钟去散步或慢跑，呼吸新鲜空气；向好友或心理专家倾诉内心的烦恼、牢骚，获得安慰和释放心理压力；听自己喜欢的音乐，进入忘我的精神世界去漫游，这些都是有益的缓压方式。

特别要注意，有病一定要去求医。为事业打拼的上班族一旦忙起来很容易忽略身体的病痛，即便感到不舒服了，也舍不得花时间去看医生，结果把小病拖成大病。

饮食调养



食物的烹调配合要符合营养原则和季节特点，做到粗细搭配，荤素兼备。多用豆制品，少用盐，油脂使用适量。尽量保存食物中营养素。餐次的安排应与消化器官活动规律相协调，并与青壮年人的生活和劳动特点相适应，使其血糖浓度维持正常水平，保持旺盛精力。全日热量合理分配于三餐（早、午、晚三餐分别占总热量的25%～30%、35%～40%、30%～35%），饮食有规律，饥饱适中，适量适时。力戒偏食、择食、暴饮暴食等不良饮食习惯。不饮酒（可饮少量果酒或啤酒），更不能酗酒。甜食、甜饮料不过量。

起居调摄

许多青壮年期的人们喜欢高紧张、快节奏的生活方式。周一至周五拼命工作，加班加点，甚至废寝忘食，到了周末就尽情放松，三五好友聚在一起吃饭、唱歌，泡吧至通宵达旦。这一张一弛其实是对生命的一种透支。《内经》指出，“起居有常，不妄作劳”。意思是说，要掌握正常的生活规律，不要过度疲劳。要让生活、工作与学习很有节律，相互调剂。在一天中，人在体力和精力上既要承受一定的负荷量，又要有所调剂，可使机体得到积极性休息的同时，有效地增进健康。若生活不规律，“以妄为常”，会影响健康，导致过早衰老。



疾病预防

处于青壮年期的上班族终日劳劳碌碌，超时加班。回家后，疲惫了便蒙头大睡，一觉醒来，又是一天的冲刺！一般正常的人经过一轮疲劳后，休息一宿就可恢复充沛精力。如果您不属于这类型，而是隔天起身，还是觉得十分疲倦，并且持续一段时间，这种状态就是“慢性疲劳症”。大部分的人不把这种症状视为病症而掉以轻心，其实这会影响个人的学业、工作和日常生活，严重的长期性疲劳，可能会成为其他病症的前兆。疲劳症状强烈的人，较一般人患上呼吸系统、消化系统、循环器官等各种感染症的机会也增加许多。患有血管、心脏疾病的人，如果平时操劳过度，可能导致猝死。

要预防积劳成疾，必须及早发现并给予适当的治疗。长时间休养可取得最佳疗效，适度运动也对病情有帮助，运动可舒缓压力和减轻疲劳，因为运动可活动筋骨，使平时较少活动的肌肉得以松弛，对于消除局部疲劳有效用。

运动锻炼

青壮年人平时工作累，运动时间相对较少，再加上其中很大一部分人长期坐在办公室里工作，长时间不动，或者从事单一机械性的工作，都会对健康不利，以下介绍几种适宜于办公室人士做的运动：

[办公室养生操]

除了结合日常生活、劳动进行有意识的锻炼外，还可利用一些空暇时间，见缝插针，忙里偷闲活动身体。以下养生操可在办公室里练习。

◆头俯仰

头用力向胸部低垂，然后向后仰伸，停止片刻，以颈部感到有点发酸为度。如果两手交叉抱在头后用力向前拉，而头颈用力向后仰，则效果更好。

◆头绕环

头部先沿前、右、后、左，再沿前、左、后、右用力而缓慢地旋转绕环。练习中常可听到颈椎部发出响声。这个动作有助于增强颈部肌肉。

◆肩耸动

肩部是连接头部的重要部位，但平时肩部活动机会不多。耸肩活动有三种：一是反复进行一肩高耸，一肩下降；二是两肩同时向上耸动；三是两肩一上一下向前后环绕颈旋转。





[下班养生操]

腰肌和背肌的劳损是每个上班族都必须面对的。除了在工作时注意姿势并时常起身伸展之外，自家的卧室也可以变成“健身房”。

第一式：躺在床上，双手抱住右腿，将右膝盖往胸部方向靠近，头往右膝盖靠近，停5秒，换另一侧，重复10次。躺在床上，双手抱住双腿，将膝盖往胸部方向靠近，头往膝盖靠近，停5秒，重复5次。

第二式：盘坐，身体前倾，上臂往前伸展，直到感觉拉到背部的肌肉，停5秒，要回复坐姿前，可先将手肘放在膝盖上，再慢慢将身体撑起，重复5次。

第三式：坐姿，两腿弯曲抱在胸前，下巴弯向胸部，再缓缓向后躺，前后滚动，放松，重复5次。

第四式：四肢跪在地板或床上，往胸部收紧下巴，使背部弓起，停5秒，放松，重复10次。



更年期养生法



更年期是每一个从中年迈向老年的人不得不经历的一个特殊阶段。这一时期的人要承受的不仅仅是生理上的某些变化，还有心理和精神上的变化。通常，女性会较之男性表现出更加明显的更年期综合症状，多表现为心慌、失眠多梦、潮热、烦躁、血压升高、心前区疼痛等，年龄一般在45～55岁之间；男性则较之更晚，为50～60岁之间。更年期养生是通往晚年健康之路的加油站，千万不可错失良机。

养生方法

更年期是从中年向老年过渡的必经阶段。由于体内激素发生变化，男性和女性在更年期时会表现出程度不同的更年期综合症状。除了药物手段，精神调养也是安然度过更年期的有效办法。

精神调养

由于更年期特殊生理变化，造成处于更年期的人对社会家庭各方面的精神刺激比较敏感。此时，宜避免精神刺激，加强自我调控、调节情绪。乐观的情绪、健康的心理有利于消除各种身心症状，平稳渡过更年期。

生理特点

这一时期，人的生理机能大不如前，开始走向衰老：

◆女性在更年期，下丘脑－垂体－卵巢轴的活动先有些波动，然后渐趋稳定，主要表现为月经将绝未绝直至绝经，生育能力和性生活能力下降，性器官开始萎缩和逐渐衰老；

◆男性此时出现的症状有疲劳、工作能力下降、注意力不集中、性功能减退、失眠、便秘、骨骼关节疼痛、皮肤粗糙、头发渐稀、脂肪堆积、肌肉萎缩、多汗、潮热、心悸等。

[培养广泛兴趣]

培养广泛的兴趣，可从中看到自己的价值，引以为荣。当一种您所感兴趣的东西暂时得不到时，就可从其他的方面得到补偿，使您的生活时时处处充满乐趣，得到满足。



[走出家门]

当您陷入深深的苦闷和焦虑不安之中不能自拔的时候，与家人或密友去郊外树林散步是一个不错的选择，或者到空气清新的室外从事一些适宜的体育活动或体力劳动，这样可以唤起您的满足感和愉快感。有趣的工作、家庭中融洽的气氛，也会“中和”不良情绪，并会大大提高乐观情绪的储备量。当您遇到不顺心的事或陷于痛苦时，“精神储备”会发生作用，使您不至于郁闷过度。



[倾诉和自我倾诉]

倾诉是治愈抑郁的良方。遇到烦恼和不顺心的事时，千万不可忧郁压抑，把心事深埋在心底，应将这些烦恼向信赖的人倾诉。如果没有合适的对象，可以进行自我倾诉。千万莫以发怒的方式来发泄心中的积怨和烦闷。“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。对不良情绪的有效化解，其实就是在预防疾病。积存的烦闷忧郁若不及时释放出来，郁积心中，一旦触发，后果会十分严重。倾诉的办法有助于将内心世界和外界刺激进行平衡，祛病免灾。

[开卷有益]

对更年期综合征患者来说，读书是一种相当有益的精神调适方式。可多阅读一些内分泌学中与更年期综合征有关的章节，了解自身状态的缘由；看些杂志、小说、名人轶事的书可以转移自己的注意力，有助于不良症状的消除。

饮食调养

饮食上应以清淡素食为主，多食蔬菜、豆制品，食量适宜，防止肥胖；同时需注意保持营养，不要盲目忌口，以免造成营养不良，加速衰老过程。少食生冷寒凉、甘厚味及刺激性食物，烟、酒、咖啡以少用或不用为宜。

更年期女性更应注意多补充蛋白质。最好采用生理价值高的动物性蛋白质，如牛奶、鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉等，因为这些食物不仅含有人体所必需的氨基酸，还含有维生素A、B_1、B_2等。还要多吃新鲜水果和绿叶菜，如苹果、梨、香蕉、橘子、山楂、鲜枣以及菠菜、油菜、甘蓝、西红柿、胡萝卜等。



更年期男性在日常生活中，首先要吃一些能改善增强性腺功能的食物，因为性腺功能改善后，可以从根本上减轻男性更年期的各种症状。能增强性腺功能的食物有：虾、羊肉、羊肾、麻雀、韭菜、核桃等。

饮食疗法在许多疾病的治疗上显示出了显著的疗效，同样对更年期综合征也非常适宜。下面提供几种食疗的方法：

1.鲜生地50克，黄精30克，粳米100克。煮粥食用。(适用于肾阴不足者)

2.淫羊藿50克，黄酒1000毫升。煮沸后去渣，每服30毫升，日服3次。(适用于肾阳不足者)



3.生百合50克，蜂蜜适量。拌匀蒸熟食用。(适用于心肾不交者)

4.莲子、龙眼肉各10克，芡实15克。炖汤食用。(适用于心脾不足者)

5.黄芪50克，何首乌30克，生鸡1只。煮熟后调味食用。(适用于气血不足者)

6.赤小豆、薏苡仁各30克，大枣10枚，粳米50克，煮粥食用。(适用于脾虚湿盛者)

7.浮小麦100克，甘草10克，大枣10枚。水煎代茶饮。(适用于忧郁烦躁者)

运动锻炼

更年期妇女忙于工作和家务，文娱和体育活动明显减少，总觉得没时间，或者是感到自己年过半百，再跳跳蹦蹦不太稳重，不太习惯。其实，大可不必顾虑，应在可能的条件下多参加一些适当的文娱和体育活动，如跳迪斯科，参加交谊舞会，打太极拳，练健美操，哼哼歌曲或戏曲，还可以参加到青年人的活动行列中去，参加力所能及的活动，这样，有利于心身的年轻化，对于减轻更年期综合征的症状十分有益。



更年期男性，除了应参加各种文体活动以外，还可做一些轻微的体力劳动和家务劳动，如养花、做饭、扫地等，对身体也会有好处。

此外，我国传统的一些养生锻炼项目，如气功、太极拳、八段锦、五禽戏等，都是适合更年期人们的运动项目。

[按摩疗法]

运用按摩法治疗更年期综合征，对于缓解更年期综合征者表现出的烦躁、焦虑、头痛、乏力、便秘等症状，均有一定疗效。

◆捏背法

采取俯卧位。家人两手自然屈曲握成空拳，大拇指伸在拳眼上面，食指和中指横抵在尾骨上，两手交替沿脊柱向上推进；同时两手的大拇指将皮肤轻轻捏起，随捏随推，推至第7颈椎为止，如此反复3～5遍。在推捏过程中，每推捏3次，就需上提1次，以背脊皮肤出现微红为宜。每天进行1～2次。若被按摩者有胸闷、心悸、腹胀等症状时，可加重施术手法，并延长按摩时间。

◆洗头揉法

两手指微屈，彼此张开，插到头皮上，轻轻来回交叉揉动，如同理发洗头似的，约2分钟。每日早、晚各做1次。如果伴有烦躁、焦虑、头痛、头晕等症状，可延长时间。

[跳舞]

跳舞不仅能增进与外界的交流，还能促进身心健康。实践证明，在紧



张的劳动之余或进完晚餐后，安排适当的时间跳跳舞，可以减少消化不良、高血压和动脉硬化等病症的发生，促进大脑更好地休息。这是因为适量跳舞能缓和神经肌肉的紧张，起到安神作用。跳舞时的全身运动，加速了周身血液循环，舒展了关节肌肉，可以消除体力和脑力的疲劳。舞蹈过程中的跳动扭摆，使胸廓扩张，肺活量增加；腰臀的扭摆加强腰腹肌的锻炼，增强臀肌的弹性，提高腰背的灵活性和协调性，增加盆腔和髋关节的柔软性，自由的舞姿、大幅度的动作可以充分舒展身体的各个部分。因此说，跳舞不仅可使人体型健美，而且可使神经、心血管、消化、泌尿、生殖系统都得到充分的锻炼，对处在更年期的人确是一项相当有益的活动。



药物养生

更年期轻微症状一般不需要服药，如症状严重一定要在医生指导下适当用药，切忌自行滥用、错用药物而损害健康。精神紧张、焦虑不安者可遵医嘱服用适量镇静剂，如安定、冬眠灵等，中药养血安神糖浆、补心丹、朱砂安神丸等可安定情绪，保证睡眠。对少数症状严重的可遵医嘱适当服用性激素，如己烯雌酚或尼尔雌醇片，或加服甲基睾丸素，服法和剂量均应严格按照医嘱。



[补充荷尔蒙疗法]

针对女性更年期，建议可以采用荷尔蒙补充疗法，但采用前一定要与医师充分沟通及了解医疗方式后，再采取最适合的方法。对于更年期男性，若要用男性荷尔蒙补充治疗，则要请医生做验血与身体检查，看是否适合。因为男性荷尔蒙补充治疗不适合前列腺癌和男性乳癌、肝病、心脏病患者。

以下介绍更年期女性的荷尔蒙疗法。

一般更年期及停经妇女的荷尔蒙补充疗法可分为两类，包括周期性疗法与连续性性疗法。周期性疗法是每天服用雌激素及黄体素，周期性地使用12～14天，让妇女有规律的月经，黄体素停用期间会有子宫出血情形，这个现象是所谓的人工月经。

连续性疗法是每天使用雌激素及黄体素，而且黄体素的量可以减少，这样就不会造成出血。当不再希望有人工月经时，建议使用连续性疗法，更年期症状不会再出现。实施荷尔蒙疗法必须严格掌握以下适应证和禁忌证。



◆适应证

1.人工绝经和早发更年期综合征；

2.老年性阴道炎、尿道炎，经一般抗炎治疗效果不显著者；

3.更年期综合征症状严重，经一般治疗效果不佳者；

4．绝经后迅速衰老，显著高血脂症和骨质疏松显著发展者。



◆禁忌证

1．曾患“激素影响”性肿瘤，如子宫内膜癌患者；

2．原因不明的子宫出血者；

3.有肝脏疾病或肝功能不全者，因为激素会加重肝脏代谢负担；

4.血栓静脉炎或血栓栓塞者；

5.患有不易控制的高血压者。

[中医中药]

荷尔蒙激素疗法确实能缓解更年期症状，但并非对每个人都适用，





而中医代替激素，亦可收到用样的疗效。中医理论认为更年期综合征病源在于脾肾衰弱，人体调节阴阳失衡。临床上将它分为脾肾阳虚和脾肾阴虚两个症型医治。

◆脾肾阳虚

症见脸色苍白，腰酸背痛、便溏食少、舌淡胖、脉沉细，治宜补火生土，温肾扶脾。常用药物有：党参、白术、陈皮、茯苓、山药、补骨脂、仙灵脾、巴戟天、鹿角胶、杜仲等。

◆脾肾阴虚

症见月经期紊乱、潮经潮热、出汗、烦躁、易激动、头晕失眠、舌苔薄、脉弦数。治宜壮水制火，滋养肝肾。常用药物有：生地、熟地、何首乌、菟丝子、桑葚、山萸肉、女贞子、早莲草、白芍、沙参、玉竹等。

汗多者加浮小麦；失眠者加夜交藤、珍珠母；腰痛者加川断、补骨脂；焦躁者用三黄宁心汤(黄芩、黄连、大黄)、消遥散加味；抑郁者用血逆散(柴胡、白芍、甘草、枳实)或甘麦大枣汤(甘草、大麦、大枣)；恐惧不安者用柴胡龙骨牡蛎汤(柴胡、龙骨、牡蛎、法半夏、桂枝、茯苓、大黄)；头重眩晕者用钩藤散(钩藤、桂枝、半夏、麦冬、茯苓、人参、生石膏)；月经过多者用归脾汤(远志、人参、白术、北芪、木香、龙眼肉、生姜、茯苓、当归、酸枣仁、大枣、甘草)。

起居调摄

充分合理的睡眠，对于更年期人的身体健康来讲，显得十分重要。临睡前不宜进食。临睡前吃东西，会使本来活动节奏放慢的胃肠、肝、脾等器官又忙碌起来，大脑皮层主管消化系统的功能区被刺激得兴奋，入睡后很可能做恶梦。同时，不要张口而睡。“夜卧常习闭口”，是保持元气的最好方法。张口而睡，容易遭受空气中病毒和细菌的侵袭，不仅使病从口入，而且也容易使肺部和胃部受到冷空气和灰尘的刺激，从而引起疾病。

更年期人因牙齿松动，易患口腔病，需要及时治疗牙病、口腔病，佩戴假牙。有假牙者，每晚临睡前应不忘摘下，刷洗干净，泡在清水里。

更年期女性皮脂腺和汗腺的分泌和排泄功能降低，皮肤的屏障功能因而减弱，皮屑脱落增多，往往发生瘙痒，易抓伤和感染。因此，更要保持皮肤清洁，每周洗澡一次，用毛巾轻擦皮肤，达到微红，促进皮肤的血液循环。另外更年期易出汗潮热，需经常更换内衣内裤，保持清洁，减少疾病侵害。



[养生知识]

更年期注意防癌

鼻咽癌好发于40～50岁，胃癌多发于40～60岁，肺癌的发病年龄多在50岁左右，肝癌平均发病年龄为43.7岁，前列腺癌绝大多数发生在50岁以上的人，其他如食管癌、大肠癌均为更年期中老年人高发病。

对此，每个中老年人都应该具备一些有关肿瘤的知识，加强预防肿瘤的观念。

要密切观察和治疗可能癌变的良性疾患，如更年期常见的皮肤和黏膜的癌前疾病和癌前病变，发生在口腔、外阴等部位的黏膜白斑等。

最后，就是要定时参加健康检查，并积极进行自我检查，以便早发现，早治疗。



疾病预防

更年期由于内分泌失调、免疫功能下降，容易生各种疾病，其中以长肿瘤为甚。下面分别给出女性、男性更年期长肿瘤的可能出现的一些信号，作为考察自身健康状况的参照：

[更年期女性]

子宫内膜癌：绝经期或绝经后出现子宫不规则出血、色黑，尤其原有月经过多脱落内膜者，更应加以高度重视。

输卵管癌：一侧小腹酸胀，带有异味的水样白带大量增多。如出现下腹部剧痛和不规则子宫少量出血，则应考虑输卵管癌的可能。

乳腺癌：乳部摸到不痛、不痒的硬块，并逐渐增大。

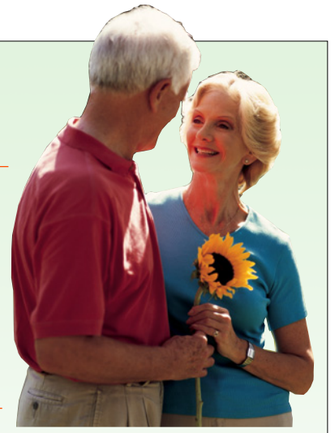
卵巢癌或卵巢肿瘤：一侧小腹痛，并有逐渐加剧的趋势，应留心是否为卵巢肿瘤。

[更年期男性]

阴茎癌：阴茎局部出现红斑或湿疹样斑，有分泌物及瘙痒。

前列腺癌：逐渐出现与感染无关的尿意急促感及尿意不尽感。

老年期养生法



老年人是人口的重要组成部分，是整个社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，已成为一个颇受关注的社会问题。进入老年期后，人体日渐衰弱，此时需要的不仅仅是能使身体健康的补药，更需要一种能使自己年轻起来的心态。每一个健康老人都应该是健康身体和健康心理的融合体。

生理特点

◆消化功能减退，舌头上的味蕾数目减少，胃液量和胃酸度下降，对食物消化能力明显减退；

◆神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻，脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状，如健忘、失眠等；

◆心肌萎缩，血管壁弹性减退，脆性增加，脏器组织血流量减少，发生心血管疾病的机会明显增加；

◆骨骼中无机盐含量增加，钙含量减少，骨骼的弹性和韧性减低，脆性增加，易骨折；

◆性激素的分泌降低，性功能减退，性器官老化，老年男性前列腺多有增生性改变，女性彻底绝经，卵巢不再排卵；

◆内分泌机能下降，代谢活动减弱，生物转化过程减慢，解毒能力下降。

养生方法

进入老年期，人体逐渐变得衰弱。此时，老人们大半生时间积淀下来的生活经验和生活习惯对健康的作用完全凸显出来，进一步引导着他们采取某种方式养生。同时，在老年人这个特定年龄段，身体的诸多改变也要求老人们去适应这些变化，学会采用一些更新、更科学的方法，更加有效地养生。



精神调养

老年养生最重要的是精神养生。科学实验证明，老年人长期的情绪不良，会加速生理的衰老速度，这也是许多老年疾病的重要诱因。可见，提高和加强精神养生具有十分重要的意义。

怎样才能做好精神养生呢？首先，每个老年人都应正确认识自身的价值，在精神上保持青春活力。这样就会不畏老、不服老，增强生活信心和抗病能力，保持愉快的心境。这种良好心境，可以使人精力充沛，体力增强，延年益寿。其次，要培养良好的情操和广泛的兴趣爱好。老年人要尽可能多地走出家门，参加一些力所能及的社会公益活动。此外，琴棋书画、花鸟虫鱼、拳剑功操、读书看报等，都是使生活丰富多彩和保持良好心态的好方法。

[消除“恐病症”]

一些老年人，当看见同龄好友生病或病逝后，也常觉得自己身上这里痛那里疼，怀疑是患了某种疾病，甚至怀疑得了绝症，于是由此产生恐惧、悲哀等消极情绪，整天心情不舒畅，不仅给工作带来影响，还给家庭生活带来阴影。那么，应怎样消除这种“恐病症”呢？

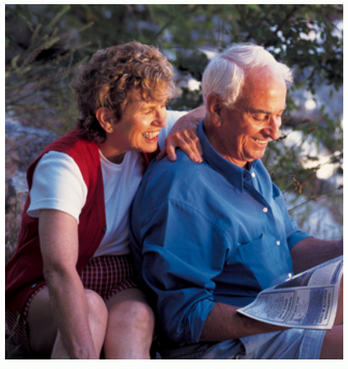


◆不要触“景”生“情”

所谓触“景”，是指老年人参加追悼会的机会多，到医院探望病人多，每当看到别人生病或故去时，就易联想到自身，怀疑自己离此境遇不远，便感怀伤神。其实大可不必，年纪大的人一定要正确对待生离死别，“生、长、壮、老、死”，这是人的生命必然要经过的历程，对任何人都一样，关键是要正确对待。

◆要正确对待疾病

老年人由于身体素质的“自然滑坡”，大部分人都在走“下坡路”，并出现一些“生物性衰老”现象，如易疲倦、新陈代谢降低、身体发胖、体重增加等。这是不足为怪的，因为老了，必然要出现一些衰弱的现象，不



必由此而联想到自己是否得了这个病或那个病。到底有没有病，应该去医院做检查。随着现代医疗检测手段日臻发达，提早发现疾病、治疗疾病已不是什么可望而不可及的事情了。即使是检查出患病，也要正确对待，采取“既来之，则安之”的态度，积极治疗，而不要怕病、恐病，老想到“末日即将来临”。

[不宜看悲剧]

上了年纪的人情绪易波动。老年人看过悲剧之后，往往老泪纵横，情绪低落。如果遭受反复刺激，便会出现食欲不振、夜不安寝、体重减轻、动作迟缓等抑郁表现。尤其是丧偶的高龄老人，由于过度悲哀，甚至会产生轻生厌世的念头。现代医学研究表明，过度的忧愁会降低机体的免疫力，诱发旧病，而且可使冠状动脉痉挛、肾上腺皮质激素分泌增加、心跳过速，从而导致心绞痛和心肌梗死。因此老年人忌常看悲剧。

饮食调养

[忌肥甘厚味]

老年人消化吸收机能低，味觉、食欲较差，吃东西常觉得缺少滋味。因此，老年人饮食要注意色、香、味、俱全。但要多素少荤、少食盐，忌肥甘厚味。

老年人每日脂肪总摄入量应限制在总热量的20%～25%。老年人所需的亚油酸等饱和脂肪酸应保持适当的比例，一般以1.25:1为宜，因此宜选用植物油和饱和脂肪酸少的瘦肉、鱼、禽类，不宜多吃肥肉及猪油、牛油。对于由于身体原因不能吃油荤的老人，少吃些鱼肉完全是应该的。但对大多数老年人来讲，适当地进食一些肉、鱼和蛋类，对身体也是有益的。

焦香的食品和浓烈的调味品，容易造成口腔损伤；熏烤、腌渍的食品，有的不易消化，有的含有某些致癌物质，所以这类食品以少吃或不吃为好。

[饮食习惯]

老年人进食方式最好是少食多餐，定时定量。并且，由于老年人多牙齿松动或缺牙，或者有其他牙病，咀嚼困难，因此老年人的饮食，既要照顾牙齿，又要防止过分选用精细食物的偏向，宜适量吃一些含纤维素的食品。在食物的加工上要将饭菜做得软一些，烂一些，以利于咀嚼和消化。另外，老年人进食应慢一些。有些老年人习惯于吃快食，不充分咀嚼便吞咽下去，不但不利于消化，还容易呛噎。



[食粥延年]

古人认为，粥是“第一补人之物”。不同的加工方法熬制，使其不仅营养丰富、味道鲜美，而且更具有滋补、祛病和养身之功。如莲子苡仁粥能健脾养心；百合木耳粥能益肺补肾；菊花绿豆粥能养肝明目等等。老年人可根据自己的身体状况选择粥的种类，坚持经常服用，定能取得祛病延年之效。



◆扁豆粥

此粥可以健脾胃，祛暑湿，对老年人肠胃虚弱，消化不良，慢性腹泻很有疗效。制法：取炒扁豆60克，或鲜白扁豆120克，粳米100克，同煮为粥即可。要注意，一定要煮到米熟豆烂，以防中毒。





药物养生

老年人体弱多病，常须服药。老人服药要注意以下几个原则：

先取食疗，然后用药。俗话说的好：“是药三分毒。”所以，能用食疗的先食疗，食疗后仍不见疗效可考虑用理疗、按摩、针灸等方法，最后才用药物来进行治疗。

先用中药，后用西药。由于中药多为天然药物，毒性和副作用一般比西药要小，除非是使用西药有极其明显的疗效，一般还是选用中药。

先用口服，后用注射。药剂通过血液、血管流向全身，最后进入心脏，直接危及血管壁和心脏。因此，能用口服药使疾病缓解的，就不要用注射剂。

先用成药，后用新药。近年来，新药、特效药层出不穷，它们在某些方面确有功效，但是由于临床应用时间短，其负面作用还没完全暴露出来。因此，老年人在用药的时候最好先用成药，对新药和特效药要慎重。



运动锻炼

由于老年人身体各器官机能已有下降，健康水平和体力状况已明显不如青壮年，运动时必须遵循经常性、循序渐进性和个别对待的原则，宜选择健身走、健身跑、有氧锻炼、太极拳等健身方法。由于运动处方是在医学检查基础上进行的锻炼，较其他方法科学、合理。

老年人喜欢早起到室外空气清新的地方，上午及下午最好也各安排一次做操或散步。因病卧床或行动不便的老人，可每天在他人的护理下被动地活动肢体，进行按摩、推拿等。

[运动强度]

控制运动强度是老年人运动的关键，老年人不宜进行大强度的短跑和中跑，而将强度控制在用180减去年龄所得差值的心率范围之内，大强度的运动是很危险的，应加以回避。可根据运动进展和体质状况，逐渐增加运动强度。

[运动禁忌]

老年人运动忌激烈竞赛，不论参加哪些运动，重在参与、健身，不要争强好胜；老年人不宜在运动中负重憋气，以避免因肺泡破裂而发生气胸，出现头晕目眩等不良反应；老年人不宜做低头、弯腰、仰头后侧、左右侧弯和头向下的倒置动作，避免头晕、摔倒；老年人协调性差，平衡能力弱，腿力发软，步履缓慢，肢体移动迟钝，溜冰、荡秋千及各种旋转动作应避免。

[勤习吐纳]

老人练习吐纳，对肺、肾、目均有较好的保健作用。可每日清晨洗漱完毕后在静室内闭目静坐，先叩齿36遍，然后搅动舌头，等到满口口水满后，分3次咽下，并用意念送至丹田，再将气缓缓地从口中呼出，最后用两手握半拳轻轻打击后背，左右各3下。



[老年养生操]

◆后顾视

两手按床，自然坐立，头向一侧转到不能转为止，跟随头转方向由上往下看，左右两侧互换各作数十次。

◆搓颈喉

颈前方之经络从下向上行，颈后方的经络从上向下行，按摩时用单手或双手，推、搓喉及颈部数十次，按摩的方向是颈前自下而上，颈后自上而下。

◆敲腕

双手握空拳、掌根对敲（大陵、腕骨穴），腕背对敲（阳池穴），对敲合谷穴，敲打后溪穴。敲打时臂部肌肉放松，能防治手腕、手掌的肿胀、麻木、乏力等不适，还可增加脏腑机能。转辘轳两臂屈肘，两手捏拳，肩关节前后耸动绕环，像绞水车一样，一次顺绞，一次反绞，交替进行，能锻炼肘臂及肩关节。



◆左右开弓

两手模仿开弓动作。两臂交替向左、右做拉弓姿势，同时，头和眼都转向开弓方向，并伴随作深呼吸，能舒展胸廓，锻炼肩臂。

起居调摄

老年人退休后，不再有上下班的纪律约束，有很多人便放松了自己，晚睡晚起。这种不科学的生活起居方式，必然会影响饮食，使一日正常三餐变成了二餐。同时，由于睡眠的不规律，带来精神的萎靡不振，常此下去会加速衰老进程。老年人退休后仍应遵循上班时的生活起居方式，按生物钟规律安排自己的生活方式，使每一天的活动都在生物钟支配之下，保证生物钟的正常运转。一般讲，以早晨5时起床，然后进行1小时户外活动，8时早餐，12时午餐，13时午睡半小时，18时晚餐，21时就寝为好。除了要注意起居时间外，还要注意餐后养生。可以用浓茶漱口，此法可去烦腻，助健胃，又可使牙齿坚固，已证明是行之有效的保健益寿良方。

老年人不宜洗澡过勤。因为老年人皮肤变得较薄且易皱，皮脂腺萎缩，过勤洗澡易会使人疲乏，并使皮肤因缺乏油脂而干燥，倘若再用碱性或酸性肥皂，刺激皮肤而发生瘙痒或裂纹，很容易引起皮肤细菌感染。





[拐杖的挑选]

人到老年，生理功能逐渐衰退，关节活动也欠灵活，因此，在日常生活中备有一根拐杖就显得很有必要。

从医学角度看，理想的拐杖应满足以下三个条件：长短要合适；握柄要舒适；拐杖底部接触地面处要牢靠。其中长短合适是选择拐杖的首要条件。

那么，如何测定拐杖的理想长度呢？有关医学专家认为，最简单的方法是让被测者穿鞋站在平地上，两手放松，自然下垂，取立正姿势，然后测定手腕部皮肤横纹至地面的距离，这个距离就是被测者使用拐杖的理想长度。所以，拐杖最好是请人定身量做，这样用起来会感到更舒服。

[老花镜的选配]

人过中年之后，由于机体的各种功能逐渐减退，眼肌的调节机能下降，所以看近处的字迹或精细的东西会出现模糊不清的情况，这时就应考虑配置老花眼镜。

合适的老花镜应在戴上后能看清视力表上的1.5这一档，或是能够清晰地阅读报纸上最小的字体，在试戴以后半小时，头不晕，眼不胀，感觉舒适，看东西同刚戴上时一样清晰。老花度数随着年龄的增长会逐步加深，所以，过一段时间要酌情更换。

[养生知识]

老年人忌穿高领衣服

老年人穿高领服装时，由于衣领比较高，且硬而紧，扭头时容易压迫颈动脉窦，导致晕厥的发生。这是因为在人体颈部喉咙的颈动脉处，有一个压力感受器，可以感受压力刺激，在受压迫或牵拉时产生兴奋。老年人由于动脉硬化，缺乏弹性，颈动脉窦易过度敏感。当挤压颈部时，容易引起迷走神经反射亢进，使心率和血压骤降，造成脑供血不足而发生晕厥，有的甚至会造成严重后果。因此，老年人，特别是有动脉粥样硬化、冠心病、心率较慢的人，要尽量避免穿高领且较硬的服装。



[假牙的使用]

许多老年人在牙齿缺失后，选择佩戴活动假牙。这也确实能有效地帮助佩戴人恢复咀嚼功能、语言功能，也能满足他们对美观的要求。但同时应注意到，假牙的佩戴容易影响口腔软硬组织的生理性自洁作用，在卡环和基牙、基托与真牙之间形成滞留区，导致菌斑的积聚和生物的附着，从而易产生口腔疾病。

要保证口腔的健康，佩戴者应用含氟牙膏或其他药物牙膏刷牙，不仅要刷口腔内的假牙，还要刷真牙。每次餐后都应将假牙摘下清洗，并漱口，睡觉前应将假牙摘下刷洗干净再放到冷水中浸泡。睡觉时让基牙得到放松，保障口腔的健康。





[自我测试]

预防老年痴呆症

老年痴呆是指老年期出现的已获得的智能在本质上出现持续的损害，也就是由器质性脑损害导致的基本上不可逆的智能缺失和社会适应能力降低。老年痴呆不仅危害老年人晚年的健康和幸福，也给家庭带来极大的烦恼和困难。老年痴呆的发生是一个循序渐进的过程，如果在日常生活中能多加关注，及早发现征兆，以预防为主，积极养生，那么，许多潜在的危险是可以避免的。

如果您或您的家人是老年人，那么请回答下列问题并做测试，相信对您的健康是大有裨益的。

1.生活不规律，整天和衣躺着看电视。
2.什么兴趣和爱好也没有。
3.人际关系不太好，甚至没有可以亲密交谈的朋友。
4.平时讨厌外出，常闷在家里。
5.日常生活中没有属于自己干的工作或在家庭中不起什么作用。
6.不关心世事，不读书也不看报。
7.觉得活着没什么意义。
8.身体懒得动，无精打采。
9.缺乏幽默感，不爱说笑话，也讨厌听别人开玩笑。
10.有高血压或低血压，或有其他心血管疾病。
11.平时总爱发牢骚或埋怨。
12.很介意被人说成神经过敏。
14.经常会过分忧虑，总是心事重重的样子。
15.经常焦虑，易发脾气。
16.缺乏激情，对任何事情都不会激动，无动于衷。
17.什么事都亲历亲为，总对别人做的事不放心。
18.听不进别人的意见，固执己见。
19.沉默寡言，对别人谈论的事情不感兴趣。
20.配偶去世已有5年以上，并且长期独居。
21.不轻易对人说谢谢。
22.老讲自己过去值得自豪的事，总认为目前的境遇不如过去。
23.对新的事物缺乏兴趣。
24.无论何事都要以自己为中心，否则心态不平。
25.耐性很差，对任何事情都缺乏忍耐。





评分标准

答案为“是”，记1分；
答案为“否”，记0分。

记分结果

15分以上

将来患老年痴呆症的可能性很高。这不是危言耸听，分数越高，离疾病的危险性就越大。还等什么，赶快重新审视自己现在的生活方式和生活态度，着手改变吧！

8～14分

您必须要引起重视了，因为危险信号已经开始出现。

8分以下

暂且放心，但也不能麻痹大意。

建议

老年痴呆的病因尚未查明，治疗非常困难，应当以预防为主，关键在于保护大脑血管，积极防治心身疾病。

1.勤动脑防痴呆，坚持每天看书读报，写字下棋，每天进行30～40分钟的健康锻炼。

2.走出家门，积极融入社会，抛开孤独感。

3.避免负面刺激，减轻心理负担，注重精神卫生。

4.注意合理饮食，均衡摄取各种营养素。

5.积极预防其他疾病。





第四章

四季养生 SEASONS AND LIFE ELONGATION

长久以来，时节变化对我们的生活产生巨大的影响，沿用至今的二十四节气就是长期生活实践留下的宝贵财富。随着社会的发展，这种状况似乎发生了很大的变化，许多人有这样一种错觉：季节变化只是对生产力较低时代的人有较大的影响，而对现代人的影响已无大碍。而事实并非如此，当各种现代文明病相继出现时，人们还是得面对这样的现实：反季节的生活方式给人们的生活质量造成了诸多隐患。只有顺应四时，科学地选择养生方法，才能与自然界万物一样，适应四季的阴阳变化，实现健康长寿，颐养天年。



春季养生法

春季，是指我国农历的立春到立夏这一段时间，即农历1月、2月、3月，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春归大地，冰雪消融，万物复苏，柳丝吐绿，大自然一片欣欣向荣。同时自然界阳气也开始升发。面对如此美丽的春天，我们应怎样“顺时养生”？春天有哪些气候特征？我们应注意哪些问题呢？

养生方法

春季养生应遵循养阳防风的原则。春季，人体阳气顺应自然，向上向外疏发，因此要注意保卫体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免；春季多

饮食调养

[养肝为先]

肝脏是人体的一个重要器官，它具有调节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。那么，春季应当怎样养肝呢？



在饮食方面，应多吃些温补阳气的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。研究表明，大蒜不仅有很强的杀菌作用，还能促进新陈代谢，增进食欲，预防动脉硬化和高血压，甚至还有补脑的功效。大葱有很高的营养价值，同时还可预防呼吸道、肠道传染病。



此外，饮食中应少吃性寒食品，如：黄瓜、茭白、莲藕等，以免阻止阳气生发。

[增甘少酸]

春天，肝的功能旺盛，如果再多吃些酸味食品，肝气更加旺盛，会导致脾胃的消化、吸收功能下降，影响人体健康。因此要少吃酸味食品，以防肝气过盛。

春季宜吃甜品食物，以健脾胃之气，如：大枣，性味平和，可以滋养血脉，强健脾胃，既可生吃，亦可做枣粥、枣糕，以及枣米饭。山药也是春季饮食佳品，有健脾益气、滋肺养阴、补肾固精的作用。山药既可做拔丝山药、扒山药、一品山药、水晶山药球等甜菜，又可做山药蛋糕、山药豆沙包、山药冰糖葫芦、山药芝麻焦脆饼等风味小吃；还可做山药粥、山药红枣粥。

[多吃蔬菜]

经过冬季之后，人们较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季人们多发口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤病等，这些均是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调。因此，春季到来，人们一定要多吃蔬菜。早春季节，新鲜蔬菜较少，此时冬季冷藏、干制、腌渍、酱渍的蔬菜便可大派用场。如腌渍萝卜、姜、葱头、白菜、芥菜、辣椒、榨菜等。

春季可多吃些野菜。野菜生长在郊外，污染少，且吃法简单，可凉拌、清炒、煮汤、作馅，营养丰富，保健功能显著，如荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、榆钱、竹笋等。

如今大棚种植蔬菜逐渐改变了春季新鲜蔬菜供应少的状况。在生活方便的地方，新鲜蔬菜可以随时吃到。如菠菜、芹菜、油菜、茭白、莴笋、香椿、四季豆等。春季的汤，应以红胡萝卜、白萝卜、海带、冬瓜、番茄、春笋为主料，配以鸡肝、猪肝、瘦肉丝等，汤以清淡、味鲜为宜。

[多吃粥]

在早餐或晚餐中进食一些温肾壮阳、健脾和胃、益气养血的保健粥，如鸡肝粳米粥、韭菜粳米粥、猪肝粳米粥。

[补充蛋白质]

春季，饮食中还要多补充优质蛋白质，以增强抵抗力，如鸡蛋、鱼类、牛肉、鸡肉和豆制品等。

起居调摄

春天，人们不仅应从饮食的角度关注养生，还应对起居予以足够的重视。

养生特点

◆春季多风，而风邪是春季疾病外感因素的主要因素，它可能引发各种传染性、流行性疾病，如感冒、白喉、猩红热、麻疹、流脑、水痘、扁桃体炎、肺炎等，所以春季要谨防流行病。

◆春季是冬夏转换交替的季节，冷暖气流互相交争，时寒时暖，乍阴乍晴，天气变化无常。气候的不稳定，使对气候敏感的人有诸多不适应，对此，敏感之人要注意起居调摄。

◆春气内应肝，阳气升发，肝气、肝火易随春气上升，而肝阳旺盛，易导致高血压、眩晕、肝炎等疾病。肝气旺盛也使得人的精神情绪随之高昂亢进，使原有精神分裂症、躁狂症等疾患的人易因天气的变化而出现激愤、骚动、暴怒、吵闹等状态。

◆外界气候变化对人体气血有显著影响：如天寒时气血凝滞沉涩，天热时气血畅通易行。春天，气候变暖，气血活动也随之加强，人体新陈代谢活跃起来。对此变化，健康的人能够很快适应，体弱多病者以及老人和孩子则易产生不适应症，使旧病复发或病情加重，因此春季在疾病的防治上要早做准备。



[早睡早起]

春季，晚上不要睡得太迟，早上要早起，养成早睡早起的习惯，以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发，松开衣扣，舒展形体，在庭院中信步漫行，这样使思维易迅速活跃起来。老年人晚间睡眠质量一般不高，宜安排一定时间的午睡。

[春季服饰]

春天气候变化较大，加之人体皮肤已开始变得疏松，故穿着上的要求是：一方面要宽松舒展，另一方面又要柔软保暖，并且还要做到衣服不可顿减。

◆添减衣物

春天尽管天气转暖，但是气温变化大，尤其是早晚与中午的温差还相当大，因此，宜穿着方便添减的两件衫。为了与大地回春的自然美景相映，衣着的颜色宜偏淡色带鲜艳。

◆莫忘“春捂”

严寒的冬季，各种保暖措施的完备，使人的耐寒能力下降。春暖花开，过早地顿减衣物，一旦寒气袭来，会使血管痉挛，血流阻力增大，影响机体功能，造成各种疾病，所以“春捂”习惯要保持，衣服宜渐减，衣着宜“下厚上薄”，体质虚弱的人要特别注意背部保暖。



◆衣着宜宽松

此外，春季着装衣裤不宜过紧。现在一些年轻女孩为追求曲线美过早卸去厚重的冬衣，而穿起紧身衣裤，其实这很不利于健康，原因在于：女性的阴道常分泌一种酸性液体，使外阴保持湿润，有防止细菌侵入和杀灭细菌的作用，若裤子穿得过紧，就不利阴部湿气蒸发。长时间过热过湿的环境，为细菌繁殖创造了有利条件，容易引起炎症。

宽松舒展的服饰主要包括：“V”字型服装、夹克衫、运动装和猎装，要力求穿着轻松、自由。



[谨防春困]

春困不是病，而是一种正常的季节性变化时出现的生理现象。原因是，冬季皮肤血管收缩，春季天气变暖，血管、毛孔扩张，相对稳定的血流量供应皮肤的血流增加，供应脑的血液相对减少，从而造成春困。春困虽不是病，但它影响学习、工作，所以必须设法调节。防春困可按下面方法试试：

1.注意睡眠。俗话常说：早睡早起精神好。这样有助于提高夜间睡

[养生知识]

蒲公英的妙用

蒲公英是一种遍布世界的、最常见的野菜之一。其性味苦，无毒，具有清肺利痰、养阴凉血、散结消痈、通乳益精、舒筋固齿等作用。蒲公英的营养丰富，含有大量的微量元素和人体所必需的氨基酸，而柳枝吐绿、春暖花开之际，正是蒲公英生长繁茂、争相斗艳之时，不失时机地采集一些蒲公英，生食或做粥、制馅食之，不但可以补充人体的营养，还可防癌抗癌，延年益寿。



眠质量。睡眠时间不宜过长，一般成年人每天8小时，中学生8~9小时，小学生9~10小时。当然，时间也要因人而异。

2.晨起最好用冷水洗脸，以刺激皮肤和大脑，使之尽快适应春季的血液循环变化。



3.加强体育锻炼。运动可改善人体的代谢过程，增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经等系统有一定的刺激作用，所以，春季应多运动，如登山、郊游、散步等。

4.经常按摩太阳穴、晒晒太阳亦有益于解除春困。当出现困倦时，可利用音响、触碰等，给自己一定的刺激，这样能改变人体内在节奏，使大脑中枢神经迅速进入清醒状态，从而使困倦得以消除。

环境调摄

春季养生，家居绿化是一个重要方面。现代科学研究认为，绿色





有益于人的健康长寿，我国民间也素有“树木花草栽庭院，空气新鲜人舒展”的说法。绿色植物可吸收滞留在空气中的大量尘埃，过滤吸收放射性物质，消除生活环境中的噪音，改善和调节人体生理功能。绿色还能吸收阳光中对眼睛有害的紫外线，有益于眸明眼亮和消除疲劳，并使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏性得到改善。

家居绿化的重点是阳台。在阳台上种些花卉，摆上盆景，可美化环境，又对人体健康有好处。如果阳台面积较大，可以用花盆种植攀缘类植物，如牵牛花、葛萝等。在室内，可栽种能净化空气的花，如吊兰、米兰、月季、文竹等。此外，居室要经常开窗，保持空气新鲜、流通。

运动锻炼

春暖花开，气候宜人，所以春天还是锻炼身体的好季节。

[早起伸懒腰]

经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，气血周流缓慢，方醒之时，总觉懒散而无力。若四肢舒展，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深吸深呼，则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力活肢节。所以提倡春季早起多伸伸懒腰。

[平日多散步]

春暖花开之际，散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后，到街头巷尾走一走，可以很快消除疲劳。众多寿星的长寿秘诀之一就是每日要有一定的时间散步，尤其重视春季散步，因为春季气候宜人，万物生发，更有助于健康。散步要不拘形式，因人而异，同时也应注意：找空气新鲜，环境安静之处；散步要选择合适的时间，不宜在饭后立即出行；老年人不宜空腹散步；坚持每周散步3次，每次45~60分钟；散步时衣着要宽松；根据自身情况决定步行速度。



[踏青出游]

寒冷冬季里，体温调节中枢和内脏器官的功能有不同程度下降。经过一季的静养，肌肉和韧带长时间不活动，更是萎缩不展，收缩无

力，此时外出踏青赏景，既锻炼了身体，又陶冶了精神。特别是春天的郊野，空气清新，花红叶绿，百鸟争鸣，置身于如此优美的大自然怀抱，心情自然舒畅起来。而且自古以来，人们就有踏青春游的风俗，所以踏青出游不失为春季养生的好方法。

[放风筝]

春季放风筝是集休闲、娱乐和锻炼为一体的养生方式。踏青出游，一



线在手，看风筝乘风高升，随风翻飞，实在是一件快事。风筝放飞时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的。看风筝高飞，眼睛一直盯着风筝远眺，眼肌得到调节，疲劳得以消除。这项活动特别适合青少年。中老年放风筝时要注意保护颈部，不要后仰时间太长，可仰视和平视相交替。放风筝最好以2~3人为宜，选择平坦、空旷的场地，不要选择湖泊、河边以及有高压电线的地方，以免发生意外。

[多做户外活动]

所谓户外活动，就是指在室外、庭院、公园、大自然中的一些运动，如钓鱼、赏花、慢跑、练气功、打太极拳等。室外空气中有丰富的负氧离子，是促进生物骨骼生长的好养料，它虽见不着摸不着，却无时无刻不在“飘游”，对预防儿童佝偻病和中老年人的骨质疏松症都十分有益。

[运动禁忌]

春季雾多，风沙也大，因此锻炼时肢体裸露部分不宜过大，以防受潮寒诱发关节疼痛；不要在尘土随风飘飞的地方锻炼，要学会鼻吸口呼，不要呛风；运动前要做好准备活动，先抡抡臂、踢踢腿、转转腰，身体的肌肉、关节活动开以后再做剧烈运动。

初春时晨练不要太早。早春二月，清晨气温较低，冷气袭人，如果太早外出锻炼易受“风寒”的侵害，轻者患伤风感冒，重者引发关节疼痛、胃痛发作，甚至能使人冻歪嘴。运动后脱穿衣服要预防感冒。如果身上出了汗，要随时擦干，不要穿着湿衣服让冷风吹，以免着凉引起疾病。

锻炼身体要全面，既要选做四肢伸展的动作，又要有背腹和胸腰部的屈伸动作。锻炼中或锻炼后，不要在草地上随处躺卧，否则易引起风湿性腰痛或关节炎。

药物养生

春季养生，药物养生是一个重要组成部分，中医认为：春季适时适量服用一些中药，可以调节机体，预防疾病。古人还有立春服“蔓青汁”的习俗，所以药物养生是不可忽视的。

[药膳为先]

俗语说得好：“药补不如食补。”所以春季不防自制一些养生药膳。药膳一般宜采用益气升发、养阴柔肝、疏泄条达的药物，配合相应的食物来调制，在选用药物时应避免过于升散，也要避免过于寒凉。春季养生药膳常用的药物有：首乌、白芍、枸杞、川芎、人参、黄芪等。配用的食物有：鸡肉(蛋)、鹌鹑(蛋)、羊肉、猪肉、动物肝、笋、木耳、黄花菜、香菇、鲫鱼等。常用的养生药膳有：鹌鹑肉片、姜葱鲩鱼、首乌肝片、拌茄泥等。

[药补增益]

春季可吃点能增强身体抵抗力的补药，以防止外感热病的发生。春天阳气升发，正是推陈出新的时期；温暖多风，正是细菌、病毒等微生物的生存和传播之时，故外感热病较多。在此种情况下，就要吃点能补充人体正气，即抵抗力，亦称免疫力的药物。具体药物有：



◆玉屏风散

由黄芪、白术、防风诸药组成，对于卫气虚弱、体表不固、易患感冒伤风者为宜。风为春天之主气，最易侵袭人体，平时服此药，能有效地抵御风邪的侵袭，体质虚弱者，春天尤服此药。服法：每日2次，每次服15克，温开水送服。

此外还可服用黄精丹、补健增肥丸。



疾病预防

春季，气候转暖，湿热毒邪开始活动，许多致病因子也随之猖獗，所以春天要特别重视疾病预防。

[防旧病复发]

季节的转换和气候的变化容易引起体弱老人某些旧病复发，

如体弱、春季头晕、脑胀、目眩、耳鸣、精神疲倦等症；内热体质的人，春季易患目赤、咽喉痛；肝火偏旺的人，春季容易血压增高，心情烦躁，睡眠不足。这些患者应当在冬季就加强调理，保持体内阴阳平衡。一旦出现症状，不能只顾局部治疗，而应按时气、体质和病症作整体治疗。



[防红眼病]

红眼病是一种由细菌或病毒引起的急性传染性眼部疾患，易发于每年的春夏之际，且极易在学校、厂矿等集体单位暴发。红眼病流行的主要原因是接触传染，因此应养成讲卫生、爱清洁、勤洗手的良好习惯；切忌用手揉眼；在红眼病流行时，不要到游泳池游泳和到公共浴室洗澡。家里发现此种病患者，须用桑叶10克、菊花20克泡水代茶饮，以预防红眼病。

[防流行性感冒]

流行性感冒是一种最常见的传染病，一年四季皆可发生，但春、冬两季发病率较高，预防措施有：

1.坚持开窗睡眠，但窗子不能开得太大，而居室内的空气要新鲜、流通。



2．在室内放置一些薄荷油或用米醋熏房间，以净化室内空气。

3.贯众是一味具有驱虫效果的中药，将0．5 克的贯众洗净，放置在水缸或水桶之中，每周换药一次，可以起到清洁水源的作用。

4.尽量少吃肥甘厚味、大鱼大肉等食品，多吃一些能够防止呼吸道感染的红皮萝卜。

5.在感冒的治疗上，应以辛凉解表、清热解毒为基本原则。感冒初期，可用感冒清冲剂、板蓝根冲剂等。症状较重者须去医院就医。

6.用推拿法来防治感冒，如按揉足三里穴。足三里穴位于外膝眼下3寸(四指宽)、胫骨外侧约一横指处。推拿时，拇指重按同侧足三里穴，其余4指置于小腿后面与之相对，加重按压力量，直到局部酸胀为止；而后，再按揉另一侧足三里穴。

[防花粉过敏征]

春天，桃红柳绿，百花盛开，过敏体质者踏青出游，极易受花粉困扰，对此要及时采取相应措施。首先，远离过敏源：尽量不要到植物园等花草树木繁茂的地方游玩，不要在植物开花播粉的季节外出踏青；居室内少放或不放花木；若对居所周围的树木花粉过敏，最好在这一时期内移居他处。其次，过敏体质者可预防性用药：在花粉期到来前数周，选择使用色甘酸钠吸入剂。该药对花粉症有较好的预防作用。过敏发作期间，要脱离过敏环境，选用抗组胺药如扑尔敏、息斯敏等进行治疗。对于以前人们常用的抗过敏药物息斯敏，一定要在医生的处方下谨慎使用，以免产生副作用。



[预防“非典”]

传染性非典型肺炎是一种传染性强的严重急性呼吸综合征，简称SARS，其临床表现为：起病急，发热，体温一般高于38℃，偶有畏寒；可伴有头痛、乏力、腹泻等；多为干咳、少痰，偶有血丝痰；可有胸闷，严重者出现呼吸加速，气促等。它主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播，在家庭和医院有显著的聚集现象。

SARS 是一种新型传染性疾集病，并中爆发在春天。和其他传染病一样，“非典”重在预防，只要措施得当，就会远离疾病。

1.要保持一个良好的心态，做到“不恐惧病，不轻视病”。



2.要注意个人卫生。个人卫生从手做起，一定要勤洗手。洗手要用流水，擦洗要全面，洗手后，别再直接触摸水龙头。同时，要勤换衣衫。衣服最好天天换，衣料最好能水洗。常洗头，因为头发可能是病毒的最佳藏身之所。最后，一定要注意休息锻炼，避免过度疲劳，注意休息，保证充足的睡眠。

3.要注意家庭卫生。要坚持勤开窗，每次开窗10～30分钟，使空气流通。应注意家庭消毒，室内消毒以喷洒、擦拭方式为主，家具、地板表面、电话机、门把手、厕所等都要重点消毒，消毒时人要离开室内40分钟～1小时。同





时，还要对餐具、衣被、毛巾、卧具等勤消毒。

4.不要与家庭饲养的宠物过密接触。平时应该将宠物在吃、住、睡等方面与人隔离开，并经常带宠物到户外散步，注意减少宠物相互间的接触。

5.谨防外出传染。外出时，避免去人口密集、通风差的地方，避免近距离接触，交谈保持1米以上距离。

精神调养

春季养生，在关注起居、饮食、药物等与养生的同时，不要忘记精神调养。

[培养开朗的性格]

健康长寿与开朗的性格是密切相关的。有人调查80岁以上老人的长寿秘诀，发现其中96%的寿星都是性格开朗、极富人生乐趣。但开朗性格的培养要有一个长期的过程。科学家认为，儿童时期是性格培养的关键。俗话说，“秧好一半禾”，而处于生长发育阶段的儿童正好比处在从播种到出秧的时期，儿童的性格培养对人的一生起关键作用。

[不过分奢求生活]

生活中要“知足常乐”，不过分追求金钱、名利和享受等。无论社会地位高低，都不必倾慕或自卑，无论吃什么都感到满足，穿什么也不挑剔，不管社会风气如何，都能够泰然处之。总之，要体会“比上不足，比下有余”的道理，这样可以感到生活和心理上的满足。

[协调周围的人际关系]

和谐的人际关系使人心情愉快，反之则使人不安、不适、不满、心情抑郁烦躁，所以要积极协调好周围的人际关系。首先要严格要求自己，看到自己的优点和长处，也要正视自己的不足，对自己的评价越客观，人际关系就越容易协调。其次，多体谅别人，设身处地替他人着想，从而避免因互不了解而产生的不协调。

[丰富日常生活]

丰富的生活能及时转移自己的不快，使心情愉悦，尤其是老年人，退休后的失落感、孤独感使人心情抑郁，易造成各种疾病，所以更应丰富日常生活。老年人可以下下棋，种种花，多找朋友谈谈心。



[培养幽默感]

幽默的直接效果是产生快乐。而快乐是人的健康灵药，它能促进肌肉和五脏六腑舒适，能调节人的情绪，能促进血液循环，筋骨舒展、呼吸通畅、气血平和。医学上做过试验：用轻松幽默的语言逗一个患有高血压的人开心，其血压可降低20毫米汞柱。



[学会戒怒]

怒是养生的大忌，它是情志致病的元凶，所以一定要学会戒怒。戒怒可借鉴下列方法：首先，要学会用意识控制，即当怒从心头起，将要和人吵架的时候，就要赶快提醒自己，吵架只会给双方带来更多的烦恼，不能解决任何问题。这样，用理智的力量来控制自己的怒气、粗鲁的语言，更不要采取粗暴的行动。其次，要会运用疏泄法，即把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式表达、发泄出去，尽快恢复心理平衡。最后，还可采用转移法，即通过一定的方法和措施改变自己的思想关注点，或改变其周围环境，使其与不良刺激因素脱离接触，从而从精神烦恼中解脱出来，或转移到其他事物上去。

[养生知识]

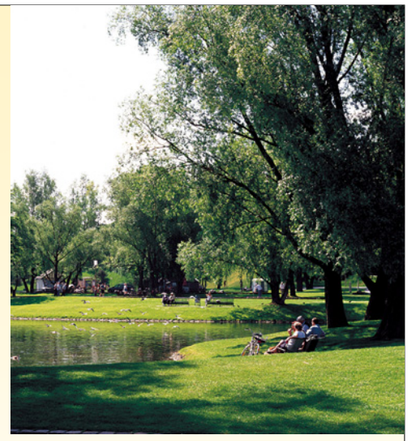
春季谨防精神疾病

我国民间有这样一句俗语：“菜花黄，痴子忙。”早春时节，正是油菜花开季节，也是精神疾病复发率极高的季节。因为“春天猴儿面，阴晴随时变”，忽冷忽热，忽风忽雨，而精神病患者对气温、气压和大气湿度等气象要素变化的反应极为敏感，易产生各式各样的情绪变化，从而导致旧病复发。所以，春季要随时关注天气变化，对精神疾病患者要做好防治措施。



夏季养生法

夏季，是指从立夏至立秋前一日的一段时间，包括了立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等6个节气。夏季，气候炎热，多雨潮湿。天地之气相交，蒸腾闷热，常给人热不可耐、烦躁不安之感。为此，人们一直在寻求解决之法，希望过一个凉爽、舒适的夏天。实现这个愿望，我们不防先从夏季养生特点着手，从中探索凉爽养生之法。



养生方法

夏季养生的基本原则是盛夏防暑，长夏防湿，同时夏季依然要养阳，防止因避暑贪凉而损伤了体内的阳气。

养生特点

◆夏日酷暑常使人大汗淋漓，有时会因出汗过多，疏泄过度而伤津，津伤则唇干舌燥、大便干结、尿黄心烦、短气懒言。津液耗伤超过生理代谢限度可能出现猝然昏倒，不省人事，甚至死亡的现象，因此夏季首先应防暑。

◆三伏时节，气温高，湿度大，人体汗液不易排出，出汗后不易蒸发，再加夏日或汗出沾衣，或涉水淋雨，居处潮湿，易感受湿毒侵袭而致病，湿毒外侵则关节沉重，屈伸不灵活，肢体疲惫不适。湿毒内困，则脾脏运化功能减退，脾的运化功能不足，就可产生口甜、食欲不振、腹胀肠鸣，久之还可出现消瘦、精神不振等症状，因此长夏要特别防湿毒。

◆夏季，有人因空调开的时间过长，或不停地吃冷饮，或露宿室外，或当风而睡而导致伤风感冒。风寒之气入侵人体则可能引起四肢麻木、腰腿酸痛等。原有高血压、冠心病、脑动脉硬化、心肌梗死的病人，夏日如若受寒冷刺激会使血管痉挛，血压升高，以至旧病复发或加重病情，所以夏季要防冷病侵袭。

饮食调养

夏季人们应特别注意饮食调养，因为炎热的天气使人的体温调节、水盐代谢、泌尿系统等发生变化，这些变化使体内养料急剧消耗，所以饮食调养应以补充养料、降温防暑为原则。



[注意养心]

心是人体生命活动的主宰，为五脏六腑之大主，其他脏腑都是在心的统一领导下，进行分工合作而产生整体活动功能的。心主夏，所以夏季应注意养心。在饮食上宜选用降血脂的食物，如生姜、洋葱、花生、大豆、蘑菇、海藻、酸牛奶、茶叶、山楂等，宜少吃咸食和富含脂肪的食品。

[补充蛋白质]

高温条件下，机体分解蛋白质增加，汗氮排出较多引起负氮平衡，所以要及时补充足够的蛋白质。其摄取量应在平常的基础上增加10%～15%，每天的供给量须达100克左右，并注意补充赖氨酸。蛋白质以鱼、肉、蛋、奶和豆类中的优质蛋白质为好。



[补充水分和无机盐]

机体大量出汗或体温过高时，不但体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾；而缺钠可引起严重缺水，所以要补充水分和无机盐。水分的补充原则最好是少量、多次，钠的补充需视情况而定，一般一人工作8小时，汗量不大，每天从食物中补充18克食盐即可，钾的补充方法是每日服钾片50克左右，还可食用含钾高的食物，如豆制品、海带、蛋类等。

[多食清热、利湿的食物]

清热的食物宜在盛夏吃，利湿的食物宜在长夏(阴历六月)吃，这类食物有西瓜、苦瓜、乌梅、草莓、西红柿、绿豆、黄瓜、生菜、芦笋、豆瓣菜等。

[多吃杀菌食物]

夏季病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病的多发季节。这时多吃些杀菌蔬菜可有效预防疾病，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。这些蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

[多食温补之品]

夏季人体阳气旺，阴气弱，多食温补食品，有助养阳，最好在早、晚餐时喝点粥，既能生津止渴，清凉解暑，又能补养身体。如：赤豆粥有补肾消水肿、治脚气的功能；荷叶粥能解暑热，清胃润肠，止渴解毒，治嗓子痛；莲子粥能健脾和胃，益气强志，对腹泻、失眠、遗精、白带多等均有一定的功效。当然，适宜夏季食用的粥品还很多，您可以多关注这方面知识。



[注意饮食卫生]

◆生吃果蔬要消毒

果蔬生吃口感好，营养丰富，但易染疾病，所以必须注意消毒，采取正确的清洗方法。最好以不断流动的清水洗涤蔬果，藉水的清洗及稀释能力，把残留在蔬果表面上的农药去除掉。使用清洁剂、盐水或长时间浸泡在清水中，对清除残留农药是无效的。

小黄瓜、番茄、杨桃、苦瓜、青椒等有皮的蔬果，则可利用软毛刷配合不断流动的清水清洗。小叶菜类如青菜、菠菜、小白菜等蔬菜的叶柄基部，青椒、水果的向上凹陷处，都易残留农药，需小心仔细冲洗或部分切除。

◆要注意食品新鲜

鲜肉保鲜可用蘸过醋的干净餐纸包裹；往鱼嘴里灌几滴白酒，再放进清水盆里，盖上能透气的盖子，把盆子放在阴凉黑暗的地方，可延长鱼的存活时间；将蔬菜略微晾干，整齐地放入塑料袋内，扎紧袋口，置于阴凉通风处，一两天内蔬菜可保新鲜；在鲜蛋的壳面均匀地涂抹一层食用油，可防止蛋壳内的碳酸气和水分蒸发，阻止外部细菌侵入蛋内；用热水将盐化开，水凉后将豆腐浸于盐水中，豆腐可数日不坏，一般500克豆腐50克盐即可，在洗净的豆制品或鱼上放几根洗净的葱，可免苍蝇叮爬。

◆养成良好的夏季饮食习惯

食物一旦做好，应及时食用。食物放置4～5小时就有大量细菌繁殖扩散，故吃剩下的食物应在低于4℃的条件下保存。切勿把大量的尚未冷却的食物放在冰箱内，这是因为此时食物内部温度还很高，细菌仍可繁殖传播。存放过的熟食必须重新加热(70℃以上)才能食用，未经烧煮的食品必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶。不要让生食和熟食相互接触，切生食、熟食用同一块切板或同一把菜刀易导致细菌交叉污染。

此外，还要注意手、餐具、厨房等的卫生。



[养生知识]

夏季饮水科学

一是饮水莫待口渴：以口渴与否来决定喝水对健康不利，因为口渴表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水为时已晚。

二是大渴莫过饮：人在特别口渴时，最易一次饮水过多，这样很容易伤胃。正确的方法是：多次少饮。

三是用餐时不宜喝水：进餐时饮水，会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收，对胃也不好。

四是最好喝矿泉水：矿泉水不含糖水，没有刺激作用，不像一些饮料具有刺激性，也不像果汁饮料含有大量的糖分。在一些发达国家，人们均视矿泉水为最佳保健饮料。



起居调摄

[睡眠调节]

夏季作息，宜晚睡早起，不要厌恶天长日热，要适当活动。适当增加午睡，但时间不宜太长，最好在1小时以内。睡眠时，不可让电扇直吹，若太热，可让电扇往天花板上吹；夜里不宜露天而睡，因为夏季暑热外蒸，毛孔开放，机体最易受风寒湿邪侵袭，严重的能引起手足麻木不遂、面瘫等。睡前不宜乘凉太晚，更不宜长时间在树阴下、过道中、凉台上乘凉。



[夏季服饰]

舒适、凉爽而美观的服饰是夏季服饰选择的焦点，那么如何挑选令人满意的服饰呢?您可以从以下几个方面着手：

◆吸湿性好

不同质地的衣料吸湿性能是不同的。据测定，同等条件下，人造黏胶纤维吸湿为10%～14%，蚕丝织品为8%～11%，亚麻为8.3%～11.7%，棉织品为6%～9%。合成纤维吸湿性最差，涤纶不足1%，维纶不过3%，所以夏季服装最好选用人造丝、真丝、亚麻和棉针织品。

◆透气性强

衣料的透气性取决于纺织品的厚度与密度，衣料愈薄散热性愈好，密度愈高，透气性愈差。另外，透气性与纺织方法也有关系，经纬之间呈直通气孔的比交错排列呈斜纹气孔的要好。所以夏季服装愈薄，密度愈低，透气性能愈好。

◆散热快

夏装的肥瘦、覆盖体表面积的大小，与散热有一定关系。“露”、“透”的夏装有利于散热，反之则会影响散热。而服装覆盖面积愈小，体温散失愈快，所以夏装以短衫、短裙、短裤为好。

此外，夏季服装以浅色为好，浅色可以反射更多的太阳辐射。





[夏季防晒]

夏季防晒关键是选择一款适合自己的防晒霜。那么什么样的防晒霜是适合自己的呢？您可以从以下三个方面来测定：

◆了解自己的肤质

在购买防晒霜前您应做一次皮肤测试。通常情况下油性肌肤应选择渗透力强的水性防晒霜；干性肌肤选霜状防晒霜；中性肌肤无严格规定。乳液防晒品适合各种肤质。

◆计算 SPF 值

SPF值是产品的防晒系数，SPF指数越高，给予皮肤的保护越大。一般而言，一般类型皮肤的人，SPF值以8～12为宜；对光敏感的人，选择SPF值在12～20之间为宜；上班族只是在上下班的路上接触阳光，SPF值在15以下即可，以脸部防晒为主；户外旅游推荐使用SPF20左右的产品；高原活动宜选用SPF30的产品；户外旅游宜选择防水护肤品，除游泳外，防水防晒霜应少用。

◆选择适合防晒品

肌肤较油的人不宜选防晒油、隔离霜类的产品；儿童应选专用防晒品；男士最好不用防晒霜。购买前，先在自己的手腕内试用一下，10分钟内如有过敏反应可降低一个倍数，如再有过敏症状，您就须换种产品。防晒时，您还可以选择一顶透气性好的遮阳帽或能吸收紫外线的遮阳伞等。

环境调摄

夏季，居室应尽可能宽敞，可搬走暂时不用的家具。有条件的家庭还可将沙发、座椅等家具换成藤质或竹质的，这样要凉快得多。每天，将南北两向的门窗打开，空气对流而生的自然风可使居室生凉透爽。在向阳的外窗户上方装上凉篷，可将烈日直射带来的热量阻之窗外。

住单元房的家庭，因厨房和居室相连，做饭时应关上厨房门，打开厨房窗户，不要让热气流入居室。



室内夜间照明可用日光灯，不要用白炽灯泡，这样可减少室内热量。居室可用6瓦的小荧光灯，外面灯罩可用淡绿色或浅蓝色，给人以安静舒适感。

室内窗户应悬挂窗帘，这样可阻挡阳光辐射。窗帘颜色也以淡绿色或浅蓝色为宜。这会有清新凉爽的感觉，并能起到镇静神经的作用。

家居装饰色彩宜选用冷色调，如淡绿、浅兰、瓦灰、乳白等，因为冷色能让人有舒适爽凉之感。

此外，注意庭院、阳台和屋顶绿化。院内种植一些花草树木，并让藤蔓类植物覆盖墙面、阳台，可有效地减少阳光辐射。有人测定，树木遮阳的墙面，温度可低8℃左右；有藤蔓植物覆盖的阳台要低5℃左右。住楼房的家庭，如能搞好垂直绿化，室



内自会凉爽，环境也会幽雅，富有情趣。

夏季，要尽量减少令人厌烦的噪音，使居室有个静谧安逸的环境。收录机、电视机的音量应小些，家长不要打骂孩子，夫妻之间不要争吵，邻里之间应和睦相处，总之“心静自然凉”，静谧能增强凉爽的效果。

运动锻炼

“生命在于运动”，经常运动可以养生祛病。但是，夏季天气炎热，动辄汗出。如果要运动，选择什么样的运动好呢?

[旅游]

选择旅游的目的是避暑消夏，根据这个原则，旅游的目的地可选择海滨或避暑山区。

海滨为人们提供了宜人的消夏环境。它的气温相对较低，内陆烈日炎炎时，海滨却凉风习习。海滨的风向极有规律，白天，凉风从海上吹



来，送来清新的空气，使人顿感清爽，倦意全消；傍晚，风向从陆地吹向海洋，送走污浊的空气。此外海滨空气中蕴含较高量的碘、氯化钠、氯化镁等，这些物质可以起到杀菌作用。海滨还为人们提供了天然的日光浴和海水浴场所。所以说，海滨是消夏避暑的好去处。此外，您还可以选择山地、森林等地作为消暑之地。



[游泳]

游泳是夏季最适宜的运动方式，既锻炼身体，又祛暑养生。游泳好处多多，它能提高人的呼吸系统功能，因为水的密度比空气的密度大七百多倍，人在水中呼吸要承受13千克重的压力。为了克服这种压力，呼吸肌必须用更大的力量进行呼吸，呼吸肌得到锻炼，肺活量就会增大。经常游泳，可防治慢性气管炎，对改善肺气肿有良效。游泳能使大脑皮层的兴奋性增高，指挥功能增强。工作后到水中游泳片刻，会感到疲劳顿消，精神振奋。此外，游泳还能改善心血管系统机能。

当然，游泳运动不一定适合每个人；游泳前需做准备活动；游泳时有许多禁忌，这些具体问题请参阅本书284页“游泳”一节。



[钓鱼]

钓鱼的乐趣不仅在于钓上一条鱼，更在于怡养性情，增益身心。夏季垂钓，面对碧波荡漾，感受清风吹拂，心境自得清凉，烦躁立刻被驱赶，这是多么惬意!体验这种怡乐之情怎能不利于身心健康、益寿延年呢？同时垂钓是用脑、手、眼配合，静、意、动相助而成的。垂钓之际，眼、脑、神专注于浮标的动静，不声不响，意在丹田，形静实动，它对提高人的视觉和头脑灵敏的反应能力，都起到了积极作用。

[运动禁忌]

◆忌锻炼后立即洗凉水澡

体育锻炼时，机体新陈代谢旺盛，体内热量大增，毛细血管扩张，如果锻炼后立即冲凉水澡，皮肤由于受到过冷的刺激，会使毛细血管骤然收缩，反而不利于体热的散发，同时，体表汗孔骤然关闭，容易生病。

◆忌大量喝水

体育锻炼后，机体各个器官、系统需要及时休息，如果这时大量喝水，会给消化系统、血液循环系统增加沉重的负担。同时，锻炼后，体内的盐分已随着排汗而大量丧失，这时再大量喝水，出汗会更多，盐分也会进一步丧失，从而导致抽筋、痉挛等现象。

◆忌大量吃冷饮

体育锻炼时，体内大量血液会流向运动肌肉和体表，而消化器官处于相对的贫血状态，这时大量吃冷饮会对胃脏造成强烈的刺激，轻者会使食欲减退，重者则会导致急性胃炎，甚至为日后引发慢性胃炎、胃溃疡等疾病埋下祸根。

◆忌在强烈阳光下锻炼

日光中有一种红外线，这种光线在夏天格外强烈，人体如果长时间受到阳光的照射，红外线就会透过毛发、皮肤、头骨而辐射到脑膜和脑细胞中去，容易使大脑发生病变，也会导致类似中暑的症状。因此，夏天体育锻炼，安排在早晨和下午4点钟以后为宜。

药物养生

在夏天，家庭中应准备一些常用药品，如风油精、清凉油、十滴水、仁丹、藿香正气水、痱子粉以及肠胃用药，以备不时之需。同时，夏季药补虽不如冬季、春季那么重要，但也绝不能忽视。药补原则可遵循以下几点：



[服用益气生津的药物]

夏天气候炎热，出汗过多会耗气伤津，所以要吃一点能够补益阳气和津液的药物，但性质要平和、微凉，切忌滋腻、温热之品。具体药物有五味子、玉竹、酸枣仁等。

常用药膳可选：鸽肉、黑豆、木耳、松子等。

[常吃健脾和胃的药物]

夏季暑热湿潮，而湿毒易伤脾，再加上夏季人们常吃寒凉食品，对胃有一定的伤害，所以健脾开胃的药物不可忽视，常用药物可选：太子参、白术、甘草等。还可服用中成药，如人参健脾丸，该药对由脾胃虚弱引起的食欲不振、胸腹胀满、大便溏泻有良效。服用时日服2次，每次6克，温开水送服。

[冬病夏治]

中医养生学家发现，冬季常发的慢性病及一些阳虚阴盛的疾患，往往可以通过伏夏时的调养，使病情得以好转。其中，以老年慢性支气管炎的治疗效果最显著。因为夏季气温最高，阳气最盛，此时治疗可使患者的阳气充实，增强抵抗力。



这时治疗可用灸治、敷贴穴位法、内服中药法。内服中药，可根据病情选用参芪片、胎盘粉、固本丸、灵芝制剂、六君子汤等药物。敷贴穴位法，可用灸白芥子、六胡、细辛、甘遂四味药研末，姜汁调糊，贴于双侧肺腧穴、心腧穴、隔腧穴，一般贴4～6小时，每隔10天贴1次，一般连续贴治3年。此外，冬季常发疾患，像肺气肿、肺心病、支气管炎等皆可在夏季调养，使病情好转。

疾病预防

夏季酷热多雨，无论是热暑，还是湿毒，均能致病，所以夏季疾病预防需引起高度重视。

[空调病]

空调病是现代“都市病”，主要因空调使用不科学而起。空调病的预防也要从空调的使用说起。

预防空调病应经常开窗换气，最好在开机1～3小时后关机；要多利用自然风降低室内温度，最好使用负氧离子发生器；室温定在25℃～27℃为宜，室内外温差不要超过7℃，否则出汗后入室，会加重体温调节中枢负担，引起神经调节紊乱；有空调的房间应注意保持清洁卫生，最好每半个月清洗一次空调过滤网；办公桌不要安排在冷风直吹处，若长时间坐着办公，应适当增添衣服，在膝部覆毛巾加以保护；下班回家后，先洗个温水澡，自行按摩一番，再适当加以锻炼，增强自身抵抗力。

[痱子]

痱子是夏天最多见的皮肤急性炎症，是因汗孔阻塞引起的。痱子最容易长在儿童身上，但有些皮肤娇嫩、肥胖多汗或体质孱弱的成年人也会长痱子。除了脚底、手掌等皮肤较厚的部分外，全身各部分都可生痱子。长了痱子后，只要保持皮肤清洁，痱子会不治自愈。



这里介绍祛痱子的验方治疗：韭菜根去泥洗净，取60克水煎服；枣叶2份、薄荷1份、滑石粉3份，碾成细粉，撒于痱子上；枇杷叶煎汤，加入浴水中淋浴；冬瓜切片，轻轻涂擦患处等，均对痱子防治有较好效果。

此外还可用六一散、花椒、十滴水、生姜汁、鲜丝瓜汁、霜桑叶等偏方防治痱子。除用食疗防治痱子外，家庭护理也不可忽视，主要注意：勤洗澡，洗澡时要用温水，不用带刺激性的碱性肥皂，洗完澡后要擦干，涂些痱子粉或爽身粉；勤换衣，选择宽松单薄布料衣服；长痱子后不要涂油膏；婴幼儿要注意喂水、勤翻身，儿童要避免在烈日下玩耍；防止搔抓，一旦出现脓点，可用西瓜皮的白色部分轻擦患处，非常有效；长痱子一般不用口服药物，对于有贫血小孩应补充蛋白质或清暑化湿的中成药，可预防生痱子。



[中暑]

俗称发痧，是炎夏易发的疾病，发生中暑的原因很多，如：在强烈的夏日阳光下照射过久；外界气温高，空气湿度大，无风、汗蒸发困难、体内热量积蓄过多；出汗过多，身体里水和盐大量排出，得不到及时补充，水盐代谢发生障碍；身体过度疲劳，体弱多病等，均会引起中暑。由于中暑产生的原因不尽相同，症状有较大差异，大致可分为以下几种：中暑高热、中暑衰竭、中暑痉挛、日射病。



根据上述分析，我们可制定以下预防方法：

首先，合理安排作息时间，不要长时间地在太阳下曝晒，不要在闷热的环境下工作、劳动、学习。野外工作、游玩时，最好穿浅色或白色的衣服，戴草帽。劳动一段时间后到荫凉处适当休息。注意多喝清凉饮料、凉盐开水、绿豆汤等，或者服些人丹、十滴水，也能起到预防作用。要每天洗澡或擦澡，保持皮肤清洁、汗腺排泄通畅。对老、弱、妇、幼，应给予重点照顾，根据个人身体条件和天气情况作适当安排。有高热者可给予物理降温，用冷水或冰袋冷敷、酒精擦澡、风扇吹；可用解热药口服或肌肉注射；有呼吸困难者可做人工呼吸。对于热衰竭和热痉挛，主要是补充水分与氯化钠，重者可静脉输生理盐水或葡萄糖盐水，病情无好转者，需急送医院。



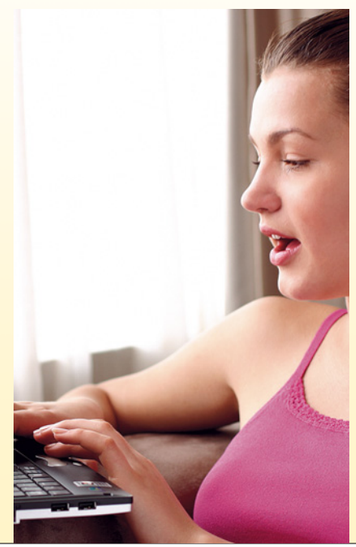
[痢疾]

夏季发病率最高的是细菌性痢疾，主要由于高温细菌繁殖快，人体在高温中损失水分和无机盐较多，胃酸杀菌能力减弱；夏季人们常生吃果蔬，卫生做的也不是很到位。痢疾杆菌在人体内的潜伏期约1～7天，据病状的缓急可分急性菌痢、中毒型菌痢、慢性菌痢。患痢疾后，要禁食12～24小时，然后可吃渣子少的流质食物，如牛奶、豆汁、藕粉、面汤、稀粥等，病情好转后，可吃点面条、馍片，逐渐恢复正常饮食。每天喝足量的淡盐水和菜汤，以补充因痢疾损失的水分、盐分。多喝水，还可以帮助毒素排泄；在肛门周围可涂点油，以免红烂；成人或较大的孩子，每天吃两三次生蒜，亦有治疗作用；或取鲜马齿苋500克，洗净、煮烂，加上捣烂的大蒜适量，凉拌后，连汤吃。除此之外，必须搞好日常卫生，切勿让“病从口入”。

精神调养

夏天，炎热的暑气往往使人心烦气躁，易怒发火，这对心身健身是有害的。因此，保持一个淡泊宁静的心境，对夏季养生极为重要。要神清气和，胸怀宽阔，思想平静下来，避免心火内生，做到“心静自然凉”。

我国古代养生家说，“夏季炎热，更宜调息静心，常如冰雪在心”，这里便指出了“心静自然凉”的夏季养生法。



[养生知识]

夏日制作防暑药枕

盛夏高温，人们可动手制作药枕防暑，既祛暑解热又价廉方便。只要到中药铺买青蒿和藿香（各等份）二味，包好放在枕席下即可。有条件者可用纱布缝成枕囊，把青蒿、藿香等草药研碎，纳入其中，制成枕芯，再铺上枕巾或枕席即可，或在枕内再加些香薷、薄荷之类。青蒿又名香蒿，气味芬芳，有清暑辟秽之功。民间多用以防蚊避疟，老幼相宜。藿香又名合香，因气味芳香，常用以合制香料，功能清暑醒脾，化湿开胃。

药物的药力可以借呼吸途径输送周身经脉，达到预期疗效。



秋季养生法



秋季，指我国农历7、8、9月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季，暑夏的高温已降低，人们烦躁的情绪也随之平静，且秋风带来秋季宜人的景色。此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响着您的健康，且夏季过多的耗损也应在此时及时补充，所以秋季您亦应特别重视养生保健。那么，秋季气候有那些特征？养生保健应从何入手呢？

养生特点

◆秋季，气温开始降低，雨量减少，空气湿度相对降低，气候偏于干燥。秋气应肺，而秋季干燥的气候极易伤损肺阴，从而产生口干咽燥，干咳少痰，皮肤干燥，便秘等症状，重者还会咳中带血，所以秋季养生要防燥。

◆秋季，在燥气中还暗含秋凉。人们经夏季过多的发泄之后，机体各组织系统均处于水分相对贫乏的状态，如果这时再受风着凉，极易引发头痛，鼻塞、胃痛，关节痛等一系列症状，甚至使旧病复发或诱发新病。老年人和体质较弱者对这种变化适应性和耐受力较差，更应注意防凉。

养生方法

秋季养生贵在养阴防燥。秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥，这一原则应具体贯彻到生活的各个方面。

饮食调养

秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，饮食宜养阴，滋润多汁，具体方案如下：

[养肺为要]

秋气内应肺。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源，肺气的盛衰关系到寿命的长短。秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、龟肉、橄榄。此外还可适当食用一些药膳，如：参麦团鱼、蜂蜜蒸百合、橄榄酸梅汤等。

[少辛增酸]

秋季，肺的功能偏旺，而辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。在此基础上多吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。



[宜多吃粥]

初秋时节，天气仍较热，空气潮湿，闷热蒸人，且秋季瓜果成熟，难保人们不贪食过度，这些均会伤损脾胃，所以秋天早晨多吃些粥，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。秋天常食的粥有：山楂粳米粥、鸭梨粳米粥、兔肉粳米粥、白萝卜粳米粥、杏仁粳米粥、橘皮粳米粥、柿饼粳米粥等。

[宜补充健身汤]

秋季饮食以滋阴润燥为原则，在此基础上，每日中、晚餐喝些健身汤，一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥，另一方面还可以进补营养、强身健体。秋季常食的汤有：百合冬瓜汤、猪皮番茄汤、山楂排骨汤、鲤鱼山楂汤、鲢鱼头汤，鳝鱼汤、赤豆鲫鱼汤、鸭架豆腐汤、枸杞叶豆腐汤、平菇豆腐汤、平菇鸡蛋汤、冬菇紫菜汤等。

起居调摄

秋天的气候变化较大，早秋热湿，中秋前后燥，晚秋又以凉、寒为主，所以人们在起居上应提高警惕，注意养生。



[睡眠调节]

秋天，天高风劲，使肺气收敛，因此睡眠应做到“早睡早起”，睡眠时头向西卧为好。深秋时节气候较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风，夜间露头而睡的习惯，保持室内空气流通，减少呼吸疾患。



[秋季服饰]

秋季服饰特别提倡“秋冻”。所谓“秋冻”，通俗地说就是“秋不忙添衣”，有意识地让机体“冻一冻”。这样，避免因多穿衣服产生的身热汗出、汗液蒸发、阴津伤耗、阴气外泄等情况，顺应了秋天阴精内蓄、阴气内守的养生需要。此外，微寒的刺激，可提高大脑的兴奋，增加皮肤的血流量，使皮肤代谢加快，机体耐寒能力增强，有利于避免伤风等病症的发生。当然“秋冻”还要因人、因天变化而异。若是老人、小孩，由于其生理功能差，抵抗力弱，在进入深秋时就要注意保暖；若是气温骤然下降，出现雨雪，就不要再“秋冻”了，应根据天气变化及时加减衣服，以稍做活动而不出汗为宜。秋季气候变化大，衣服的增减要及时、适时。

[节制房事]

中医认为，在秋季应注意顺应自然界收藏的规律，节制房事，蓄养阴精。这点对于中年人特别重要。因为当人年过40岁以后，阴气由旺盛逐渐减弱，到了老年精力更加衰退，是自然的趋势。如果能善自珍摄，不过分透支体力，注意养肾保精，则能延缓衰老，达到长寿，所以中年人节欲十分必要。

运动锻炼

金秋时节，天高气爽，是运动锻炼的好时期。此时机体活动随气候变化而处“收”的状态，阴精阳气也处在收敛内养阶段，所以秋季运动项目不宜过猛。

[登山]

登山是一项集运动与休闲为一体的健身养生运动。登高可增强体质，提高肌肉的耐受力和神经系统的灵敏性。在登山的过程中，人体的心跳和血液循环加快，肺通气量、肺活量明显增加，内脏器官和身体其他部位的功能会得到很好的锻炼。登高还有助于防病治病。患有神经衰弱、慢性胃炎、高血压、冠心病、气管炎、盆腔炎等慢性疾病的病人，在进行药物治疗的同时，配合适当的登高锻炼，可以提高治疗效果。此外，山林地带空气清新，负氧离子含量高；山河壮丽，陶冶性情，这样宜人的环境怎能不利于健康！

虽然登山的好处很多，但我们还是要提出登山的诸多禁忌与不宜，如什么人不适合登山，登山应注意哪些事宜等，具体介绍请参阅本书286页“登山”一节。

[冷水浴]

秋高气爽，气温、水温、体温比较接近。冷水对人体的刺激较小，所以此时最适宜开始冷水浴。

冷水浴健身可以提高身体对寒冷的快速适应力，不易患因着凉而起的疾病，如感冒、支气管炎、肺炎等；同时冷水浴会促进皮肤与内脏间的血液循环，预防血管硬化及因





此而引起的疾病，如冠心病及高血压病等；冷水浴还能使内脏血管包括消化道血管内血流量增多，增强消化系统功能。

冷水浴锻炼前应先热身，如出汗时应待汗干或用毛巾擦干后才可入浴，然后用双手快速地摩擦全身，从身体到四肢，由上而下，均匀摩擦，用力适度。感觉发热时，可将冷水先抹在脸、手臂和大腿等处，或将毛巾放入冷水中拧干后擦身体，让身体由不适应逐步转为适应。当身体能够适应时，便可直接用冷水进行冲洗，边冲边摩擦。冲洗时间一般为10分钟(冬天为5分钟)左右，以身体能够适应为宜，皮肤起鸡皮疙瘩是冷水浴的禁此外，也可以用药物来预防。目前常用来预防疟疾的药物有乙胺嘧啶等，一般每星期服药一次就可以达到预防的目的，但需要经常服用。中药预防在这方面也大有作用，如常山、鸦胆子、青蒿等，可在医生指导下服用。忌信号。浴后迅速用干毛巾擦干，穿上宽松的衣服，并用双手摩擦身体关节部位，以预防关节炎的发生。

冷水浴不宜在寒天突然开始；临餐前、饥饿时、刚吃完饭都不宜洗冷水浴。

当然，冷水浴也不是人人都可以洗的。高血压患者洗冷水浴，血管会急剧收缩，大量血液涌回内脏，使本来就高的血压更高，严重者会使脑血管破裂、出血、中风、昏迷甚至死亡。坐骨神经痛及其他神经痛的人也不要洗冷水浴。因为神经受寒受凉后，疼痛会更加剧烈。患有寒冷性荨麻疹、冬季瘙痒症的人，在疾病发作期间不要洗冷水浴。不发作时如想锻炼皮肤，可采取逐步降温法，即最初洗热水浴，渐改为温水浴，再渐渐降低水温，直到水温已相当低但又能够耐受为止。

[运动禁忌]

秋日清晨气温低，锻炼时不可穿单衣去户外活动，应根据户外的气温变化来增减衣服。

锻炼前一定要做好充分的准备活动，因为人体在气温下降的环境下，会反射性地引起血管收缩，肌肉伸展度降低，神经系统对运动器官调控能力下降，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。



锻炼时，衣服不宜一下子脱得太多，待身体发热后，再脱下多余的衣服。锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。



每次锻炼后应多吃些滋阴润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等；若出汗较多，可适量补充盐水，以少量、多次、缓饮为准则。

药物养生

秋季气候干燥，肝气旺盛，肝气虚弱，脾胃易受影响，所以季秋药补的基本原则应是以滋润为主，忌耗散，辅以补养气血。常用药物有：西洋参、沙参、茨实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、干地黄等。除上述几味药外，秋季药补还可选用一些中成药，如：黄精糖浆、复方蜂乳、雪蛤参精、复方胎盘片、人参健脾丸、生脉饮、玉灵膏等。上述各种中成药，均有消除燥热对人体危害的功效，即使没有口干、舌燥等症，亦可少量服用，以达到养生目的。

疾病预防

秋季气候干燥，气温多变，加之夏天人们的体力、精力消耗较大，体质相对较弱，所以要高度重视秋季疾病预防。

[疟疾的防治]

疟疾，俗称“打摆子”，是夏秋季节最常见的传染病，其病原体是寄生在人体肝细胞和红血球中的疟原虫，其传播者主要是蚊子。

疟疾发病的主要症状是发冷、发抖，持续几分钟左右就开始发高烧，热度可以高达40℃，大约经过3~4小时大出汗，体温逐渐下降到正常。除了发冷、发烧以外，病人常感到无力、疲乏、头晕，不想吃东西。若是小孩，有时可出现抽风。重症疟疾病人，可能昏迷、说胡话、脖硬，甚至危及生命。

对于疟疾的预防，关键是要做好防蚊灭蚊。应清除垃圾、杂草，填平污水坑；居室要挂好门帘、窗纱，晚上睡觉时放下蚊帐；可喷洒灭蚊剂，也可点蚊香灭蚊片及艾蒿等；还可口服些维生素B_1。同时，要注意个人防护，在傍晚时开始穿长袖衣裤，裸露部分涂敷驱蚊剂，睡觉时应注意避免身体紧贴蚊帐。

[支气管哮喘的防治]

哮喘属于过敏性疾病，它的发作多半是季节性的，每年夏末秋初开始发作，仲秋季节发展到高峰，寒冬腊月减缓。这种病各种年龄、不同性别都可患，且易反复发作，平均患病率为2%。

哮喘发作前常有先兆症状，如反复咳嗽、胸闷、连续喷嚏等，如不及时治疗，可出现急喘。因为痰黏稠，不易咳出，患者往往被迫坐起。严重者可出现嘴唇及指甲青紫、四肢厥冷、出汗、心跳快等症状。发作时间从几分钟到数天不等。



哮喘是一种容易发作的慢性病，因此哮喘者在缓解期要积极预防：

首先要尽量避开过敏源：常见的过敏源有风媒花粉(枸树、蓖麻、蒿草等)、霉菌孢子、螨、某些生产性粉尘(如棉尘、蚕蛾、粉尘、山药粉)等；若哮喘病人知道自己对什么过敏，就应尽量避而远之。其次要暑天治疗：从小暑至立秋，即“三伏天”，是全年气温最高、阳气最旺盛的时候，此时治疗，可以使患者的阳气充实，增强抗病能力。

[慢性咽炎的防治]

秋天之所以要特别重视对咽喉炎的防治是因为秋天气候多晴少雨、气候干燥。咽炎若在急性期得不到彻底治疗，就会成慢性咽炎。

慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症，常为上呼吸道慢性炎症的一部分，为耳鼻喉科常见病。慢性咽炎的主症状为咽部干燥而痛、咽部暗红，多由阴虚、虚火上灼所致，防治上宜滋阴清热，清咽喉，可用药物防治，如用麦冬3克、甘草1.5克、金银花3克、乌梅3克、青果3克，以开水泡，经常服用。在饮食上应常吃绿豆饮或雪梨浆。



[心血管病的预防]

秋天是心脑血管疾病的多发季节，据有关资料报告，秋末冬初时节，脑血栓、脑溢血发病率远高于其他季节。由于天气变凉，皮肤和皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛，直接影响心脏血液供应，诱发心绞痛或心肌梗死。因此，心血管病人要坚持服药，坚持进行力所能及的体育锻炼，积极防治感冒等，以避免诱发、加重心血管疾病。



精神调养

秋季，在精神调养上也应顺应季节特点，以“收”为要，做到“心境宁静”，这样才会减轻肃杀之气对人体的影响，才能适应秋天的特征。如何才能保持心境清静呢？简单地说，就是要“清心寡欲”。私心太重、嗜欲不止会破坏神气的清静。在现实生活中，则要求人们把精力多用在工作上，而不要“争名在朝，争利于市”，多做好事，多做奉献。

另外，秋天固然天高云淡，硕果累累，令人愉悦，但难免也有“凄风苦雨”。自然界的秋风、秋雨常令人心生秋愁。尤其是老年人，他们常有萧条、凄凉、垂暮之感，如果遇上不称心的事，极易导致心情抑郁。

研究证明，在人的大脑中，有个称作松果体的腺体，分泌一种“褪黑激素”。这种激素能诱人入睡，可使人产生消沉抑郁之感，而阳光可使褪黑激素分泌减少。同时，褪黑激素还有抑制人体内其他激素（如甲状腺素、肾上腺素）的作用，甲状腺素和肾上腺素的相对减少，会使细胞懒散瘫痪，从而使人们情绪低沉，多愁善感。

为此，古人认为秋季的精神养生应做到“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应。”也就是说，以一颗平常心看待自然界的变化，或外出秋游，登高赏，令心旷神怡；或静练气，收敛心神，保持内心宁静；或多接受阳光照射，转移低落情绪。

冬季养生法

冬季，是指我国农历10、11、12月，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等6个节气。冬季，天寒地冷，万物凋零，一派萧条零落的景象，对此，人们首先想到的是防寒保暖。冬季养生仅防寒保暖就可以了吗？冬季养生应特别注意什么？如何过一个健康温暖的冬季？下面，我们就围绕这几个问题来探讨一下冬季养生。



养生方法

冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。肾是人体生命的原动力，肾气旺，生命力强，机体才能适应严冬的变化。而保证肾气旺的关键就是防止严寒气候的侵袭。

饮食调养

冬季饮食应遵循“秋冬养阴”、“养肾防寒”、“元忧平阳”的原则，饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。

养生特点

◆冬季气候寒冷，寒气凝滞收引，易导致人体气机、血运不畅，而使许多旧病复发或加重。特别是那些严重威胁生命的疾病，如中风、脑出血、心肌梗死等，不仅发病率明显增高，而且死亡率亦急剧上升。所以冬季养生要注意防寒。

◆冬季，人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不易从体表外泄，而经肾、膀胱的气化，少部分变为津液散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担，易导致肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等疾病。因此冬季养生要注意肾的养护。

[养肾为先]

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。冬季，人体阳气内敛，人体的生理活动也有所收敛。此时，肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量，所以此时养肾至关重要。饮食上就要时刻关注肾的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。



[温食忌硬]

黏硬、生冷的食物多属阴，冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道，进入肠胃后，又容易引起体内积热而致病；食物过寒，容易刺激脾胃血管，使血流不畅，而血量减少将严重地影响其他脏腑的血液循环，有损人体健康，因此，冬季饮食宜温热松软。



[增苦少咸]

冬天肾的功能偏旺，如果再多吃一些咸味食品，肾气会更旺，从而极大地伤害心脏，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防肾水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能，常用食物如：槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

起居调摄

冬季，人们为了抵抗严寒，采取种种保暖措施，但方法一定要得当，才能收到健康养生的目的。所以冬季养生需要：

[睡眠调节]

冬季作息时间应“早睡晚起”，起床的时间最好在太阳出来之后。因为早睡可以保养人体阳气，保持温热的身体，而迟起可养人体阴气。待日出再起床，就能躲避严寒，求其温暖。

睡觉时不要贪暖而蒙头睡。被窝里的空气不流通，氧气会越来越少，时间一长，空气变得混浊不堪。人在这样的环境中睡觉，就会感到胸闷、恶心或从睡梦中惊醒、出虚汗，第二天会感到疲劳。

[冬保三暖]

◆头暖

头部暴露受寒冷刺激，血管会收缩，头部肌肉会紧张，易引起头痛、感冒，甚至会造成胃肠不适等。



◆背暖

寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏，危害健康。除了引起腰酸背痛外，背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏，促发各种不适。

◆脚暖

一旦脚部受寒，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入，大量繁殖，使人感冒。

[冬防烫伤]

◆盥洗烫伤

寒冷时，裸露在外的面部、手部表面血管收缩，温度较低，尤其是刚从室外归来时。此时突然用热水盥洗，热量不能及时被血液吸收，很容易被烫伤，最终会因受烫伤皮肤血液循环变差而诱发冻疮。

◆被窝烫伤

偏瘫、截瘫、老年性痴呆症患者和老人易发生烫伤，他们的肢体皮肤感觉迟钝，不知闪避，因此他们在睡觉时用热水袋、电热毯要控制好温度，家人要多留心观察他们的取暖情况。

◆取暖器烫伤

电炉、油汀等取暖器表面金属部位在使用时温度很高，老人和幼童行动迟缓，手脚接触时容易烫伤，家人还须多加照看，注意安全。

环境调摄

冬季气温与人体温度相差很大，因此不舒适感较其他季节更加显著。尤其是对于老年人和体质较弱的人，冰天雪地的恶劣环境不仅影响着健康，还给出行带来了潜在的危险。一个理想的环境对防寒、养生是十分必要的。

[温度湿度要适宜]

冬天，外界寒冷，室内外温差较大，室内一般保持16℃～20℃较适合，以18℃为最理想。若室温过高，会令人感到闷热或干热而头昏脑胀，萎靡不振。时间长了，还会引起口干舌燥、眼睛干涩，久而久之，会打破人体的生理平衡，造成疾病。尤其是在北方，室温过高特别容易引起外感风寒。而室内温度过低，则会大大消耗人体的热能，令人感到寒冷；身体虚弱者会引起寒颤；胃肠虚弱者会引起腹胀、胃肠痛，甚至引起关节炎病等。





至于室内的湿度，也要适宜，一般以30%～70%为宜。室内湿度过高，人体散热就比较困难，令人憋闷难耐，时间长会引起湿度症、关节炎病等。室内湿度过低，空气干燥，人就会感到口干舌燥，呼吸道干涩难受。同时，冬季，依然应保持勤开窗的习惯，保持空气流通，避免有害病菌在室内的停留。

运动锻炼

冬天，因为气候寒冷，许多人不愿意参加体育运动。但正如俗话所说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”“夏练三伏，冬练三九。”这些都说明，冬季坚持体育锻炼，非常有益于身体健康。

[养生知识]

冬吃火锅三不宜

冬季，火锅备受大众青睐。但吃火锅时不要忘了健康。如吃涮羊肉，不应单纯讲究肉嫩，七八分熟的羊肉片就吃起来，这样极易感染上旋毛虫病。同时，吃炭火火锅，时间不要太长。因为，吃火锅时往往是人多房间小，室内温度高、空气不流通，室内缺氧，木炭燃烧不透，易导致一氧化碳中毒。此外，不要贪食火锅汤，火锅的配料丰富，这些材料混合在一起煮后所形成的浓汤汁中，含有一种叫卟啉的物质，经肝脏代谢生成尿酸，会使肾功能减退，从而引发痛风病。



[耐寒锻炼]

耐寒锻炼有益于人，对人体的心血管、呼吸、消化、运动、内分泌系统都有帮助，从而能减少冠心病、脑血管意外、感冒、咳嗽、关节炎、肥胖病等的发生。同时耐寒能使人长寿，对于年轻人来说，耐寒还可以锻炼人的坚强意志和顽强精神，尤应提倡。

人的耐寒能力虽然是有一定限度的，体质不同的人对寒冷刺激的反应也是有差别的，但通过锻炼可以提高机体对寒冷的耐受性这一点是可以肯定的。如何迈开耐寒锻炼的第一步？这个问题等寒冷到来之后再考虑就已经晚了。因为气温的变化是逐渐由高到低的，人们的锻炼也必须采取逐步使机体适应寒冷的办法。如果一个人能坚持从热天到冷天每天清晨不间断地到野外走一走，深沉地去呼吸一下室外的新鲜空气，那他的耐寒能力也是会逐渐提高的。如果再随着气温降低加上活动量逐步升级的其他形式的体育锻炼，如跑步、打球、登山等，人们就会虽在冷处不觉冷了。古人总结出的“秋凉”方法，实质上是对机体耐寒能力适应性的锻炼。

[冬泳]

冬泳是一项集防病、治病、健身、抗衰为一体的运动项目，它能显著增强体质、提高机体抵抗力和免疫力。冬泳时，冷水的刺激可使人体血管不断收张，从而锻炼了血管的弹性，起到了防止和延缓动脉硬化发生与发展的作用，对预防并缓解中老年人高黏滞血症效果明显。冬泳的冷刺激还可以调整中枢神经系统的兴奋和抑制的平衡，有利于人体植物神经系统的功能改善。

当然，参加冬泳的人，必须具有冷水锻炼的基础，身体对冷刺激有一定的适应能力，才可开始冬泳。

冬泳前必须做充分的准备活动，待身体发热后方可下水。初练时，下水时间不宜过长，每次游10米即可，在此基础上逐步增加。冬泳时间的长短，要依天气和个人情况而定，不可强求一致。



人体受冷水刺激后皮肤颜色不断改变：苍白色，浅红色，紫红色。而紫红色是冬泳的危险信号，此时，冬泳要立即停止。出水后马上用干毛巾擦干，直至皮肤发红为止。穿好衣服，再做整理活动，等身体感到温暖、舒适后结束。

冬泳还应注意，最多每天1次或隔日1次，否则体力消耗太大，反而有害；必须持之以恒，如果间隔时间过长，以前锻炼中身体产生的适应能力就会降低；饱食后、饥饿时、疲乏后，不宜进行冬泳；冬泳后，不要饮酒取暖。



[跳绳]

冬天，当您不愿到室外进行锻炼时，不妨在家里跳跳绳，这项活动简单易行，但健身效果极佳。 跳绳时可以显著改善双脚的控制能力和协调能力。双手转动绳子时，还可锻炼肩关节和腕关节。随着跳动的节律，心血管系统和呼吸系统得到锻炼。此外，跳绳还是一项有效减肥的运动。对于孩子们来说，雪地跳绳则有着更多的乐趣。



[运动禁忌]

冬季从事体育锻炼对增进健康是颇有益处的。但是，如果不注意体育卫生，反会给人体带来损害。因此，冬季运动必须注意体育卫生。

冬季易患感冒，患感冒或发烧时，千万不要从事剧烈运动。否则，会加重病情，甚至诱发心肌梗死或心肌炎。

运动前不要忘记做准备活动。因为在寒冷条件下，人体的肌肉僵硬，关节的灵活性差，易发生肌肉拉伤或关节挫伤。

运动强度要安排得当，特别是跑步的速度要由慢到快地逐渐增加，运动量的大小要因人而异，循序渐进，尤其是年老体弱多病者和少年儿童，运动强度一定不要过大。

运动时最好不要用口呼吸，而用鼻子。因为经过鼻子过滤后的冷空气，既清洁、湿润，又不过冷，这样对呼吸系统能起到良好的保护作用。

药物养生

俗话说，“冬不藏精，春必病温”。冬季，人体阳气内藏、阴精固守，是机体能量的蓄积阶段，对于身体虚弱的人是进补的好季节。

[进补应辨证而为]

冬季，是体虚之人进补的好季节，但“虚”的原因各不相同，因此进补时要因人而异，因体质而异。在前面章节中，我们已经详细论述了人体常见的八种体质及进补之法，在此不再一一详述。

[进补需分男女老少]

人的一生需经历不同的发育和生理变化阶段。各个阶段人体内脏腑的气血阴阳有不同程度的变化，各年龄阶段人的生活习惯和学习、工作的情况也各不相同，因此，应该根据这些变化来补益身体。



小儿内脏娇嫩、易虚易实，饮食又往往不知节制，以致损伤脾胃，其在冬令的补益，当以健脾胃为主，可食茯苓、山楂、大枣、薏仁等。而青年学生日夜读书，往往休息睡眠不足，心脾或心肾虚，其在冬令的补益可选用莲子、首乌等。不少中年人身负重任，不注意休息，而导致气血耗伤，故冬令补益以养气血为主，可食龙眼肉、黄芪、当归等。老年人身体虚弱，再加上身患多种疾病，故老年人冬令必须进补。老年人无病时，可选用杜仲、首乌等。若有病，则必须辨证进补。



[冬季进补莫过激]

进补是为了调节身体的各种机能，使身体更健康，但如果进补过偏，则补而成害，使机体又一次遭遇损伤。例如，虽为阴虚，但一味大剂养阴而不注意适度，补阴太过，反而遏伤阳气，致使人体阴寒凝重，出现阴盛阳衰之气。所以进补要补宜适度，适可而止。

疾病预防

研究证明：寒冷是冬季疾病发作的重要因素。人体受过冷刺激后，会严重损伤人体的热平衡系统、内分泌系统、循环系统等，从而导致多种疾病。所以，寒冷的冬季，人们必须高度重视疾病预防。



[冻疮的防治]

人冬以后，天气寒冷，不少人往往生冻疮。冻疮常常发生在手、脚、耳等部位，一般只有红、肿、痛的症状，严重的可能起水泡，甚至溃烂。

冻疮预防应从秋末冬初开始，容易发生的部位要提早保暖，可在皮肤上涂些油脂，以减少皮肤的散热；要增加手脚的活动量，加速血液循环，鞋子穿得不宜过紧。平时可用冷水洗脸、洗手、洗脚，以增强这些部位的的抗寒能力。

若已发生冻疮，您不妨多按摩手脚以促进血液循环，特别是毛细血管内的循环，使血不淤滞，从而加速痊愈。如手部按摩：两手合掌、反复搓摩，使其发热，然后左手紧握右手手背用力摩擦一下，接着右手紧握左手手背摩擦一下，这样反复相互共摩擦15～20次(一左一右为1次)。



此外，您还可以用食物外敷法：生姜15克，辣椒15克，白萝卜30克，水煎，洗患处；或加蓖麻子仁数粒，一同捣烂外敷更好。

若是冻疮溃烂，可用鸡蛋黄油外涂，每日2～3次。

[雪盲症的防治]

所谓雪盲，是指“雪光性眼炎”或“雪照性眼炎”。其形成的原因是：当阳光照射到白雪上，由其反射的光波照射到人的肉眼后，眼睛受损诱发奇痒、刺疼、充血、水肿，以致短暂视物模糊不清，这一系列症状称为“雪盲症”。

预防雪盲症的办法是：在雪地行走要佩戴太阳镜或有色防护眼镜，以减少雪光及阳光中紫外线对眼睛的强烈刺激。此外，雪后外出前后可服用维生素A胶丸或鱼肝油、维生素E、复合维生素B族药片。

精神调养

严寒的冬季，朔风凛冽，草木凋零，阳气潜藏，阴气旺盛，人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平，所以，冬季精神调养也要着眼于“藏”，即要保持精神安静。此外，就是要防止季节性情感失调症。它是指一些人在冬季发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象，这种症状主要是寒冷的气候所致。但一味保暖不能达到预防效果，正确的方法是多晒太阳。同时，要加强体育锻炼，尽量避免因植物神经功能失调而引起的紧张、易怒、抑郁等状态。

[自我测试]

测测您的自我保健常识

随着物质生活的逐步提高，人们越来越关注自己的生活质量，自我保健意识也有显著增强。但不知您的自我保健常识掌握得怎样。下面有一组问题，请您从中选出您认为正确的答案，检测一下您的自我保健常识正确情况。



1.您认为下列哪些症状不必求医？
A.疲劳不堪
B.慢性消化不良
C.冬季流感

2.夏天如果外出有中暑症状，应立即
A.尽快到凉快的地方休息
B.立即返回家中
C.坚持前行，尽快赶到目的地

3.您通常多长时间换一次牙刷？
A.半年
B.三个月
C.等到牙刷不能用了

4.您认为下列哪一种方法预防感冒或流感最无效？
A.天冷时不出门，呆在家里
B.经常洗手
C.注射抗流感针药

5.如果您有冻疮，可以采取下列那种办法？
A.用火烘烤冻疮部位
B.用热水擦洗冻疮部位
C.用冷水或雪擦洗冻疮部位

6.使用计算机或阅读时，您会隔多久让眼睛休息一下？
A.半小时
B.一小时
C.眼睛累了就休息

7.您同意下列哪种说法？
A.即使乌云密布，皮肤也有晒伤的可能
B.不想晒黑皮肤，应用防晒系数在10以下的防晒油
C.肤色较深的人无须用防晒油

8.您觉得哪种呼吸方式更健康？
A.用鼻子呼吸
B.用嘴呼吸
C.上述两种方法差不多

9.如果您想减肥，您会选择哪种方法？
A.不吃含淀粉食物
B.节食
C.减少喝酒

10.您觉得哪种方法对头发的损伤最小？
A.染发
B.用吹风机吹发
C.烫发

评分标准

答案 \ 题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
B	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
C	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0

记分结果

得分8～10分
不错，您的自我保健常识很丰富。但要付诸实践。

得分5～7分
您的自我保健常识较丰富，但有些问题有待加强认识。

得分4分及以下
您急须补充自我保健常识。

建议

真正健康的身体应该是无疾病且精力充沛、心情乐观开朗的。事实上，有很多因素会影响健康，有些因素例如环境和遗传是很难控制或根本无法控制的，但我们仍能做很多事情来促进健康，延年益寿：

1.饮食营养要均衡和多元化，多吃新鲜水果和蔬菜；

2.经常参加体育锻炼，使身体保持良好状态，减少患心脏病的危险，控制体重，松弛紧张情绪；

3.设法消除日常生活中的各种压力，默想、瑜伽、普拉提、按摩都是可行的方法；

4.尽量少饮酒或不饮酒，杜绝吸烟；

5.定期到医院进行体检；

6.坚持以上这些做法，坚持自我保健，您将获得持久的健康。





第五章

起居养生 HABITATION AND LIFE ELONGATION

起居养生是一种对生活的态度，并且能在很大程度上反映一个人生活质量的高低。您所持的生活态度是什么，您所持的价值观是什么，您就会采取怎样的方式生活。表面上看起来，起居养生所涉及的只是一些琐碎的生活细节，我们不必刻意在乎，其特殊之处也仅仅是它们与日常生活联系十分密切，是您每天必须进行的一项工作。但实际上，这一方小小天地中有着许多细微而缜密的讲究，诸如睡具的选择、淋浴的禁忌等问题，也许现在还没有引起您的注意。但是，不可否认的是，它们正在您的无意忽视下悄悄影响着您的生活，使生活质量的提高出现“瓶颈”。

睡眠养生

人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠是人生命活动中不可或缺的一部分。睡眠与人的健康息息相关，如果没有足够的睡眠，会使人精力不济、反应迟钝、记忆力减退、免疫力下降，甚至引发疾病。随着人们对自我养生保健意识的增强，睡眠被倾注了更多的关注。科学的睡眠管理、良好的睡眠习惯以及睡具的选择，日益成为现代人珍爱生命、重视养生的重要课题。



睡眠类型

人的睡眠类型，由于环境的不同和睡眠的习惯不一样，也会各有不同。通常可将睡眠分为以下几种类型：

[早睡早起型]

这一类型的人一般夜晚 9 点上床，早上 6 点钟起床，符合大多数人的习惯。由于睡得正常、充足，这些人睡眠质量一般比较好，夜里睡得扎实、深沉，白天精神状况极佳。

[早睡晚起型]

这一类型的人夜晚9～10点上床，早上7～8点才起床，多半是些无忧无虑或心宽体胖的人。他们上床倒头便睡，睡得很香，不易醒来，往往一觉睡到太阳高照，白天精神较好。

[晚睡早起型]

这一类型的人晚上睡得相当迟，人称“夜猫子”，到了晚上特别忙，也特别有精神，只想活动不想睡。他们往往要到深夜11～12点以后才上床，早上醒得很早，黎明即起。

[晚睡晚起型]

这类人在半夜以后上床，第二天日上三竿才起床。其总的睡眠时间并不短，夜间能充分发挥其能量，白天精力也很好。由于其能力能够获得充分发挥，往往能使学习、工作卓有成效。

睡眠时间

一个人每天究竟应该睡多长的时间为好，不能一概而论，要视不同的年龄、体质、习惯以及季节变化、体力消耗等因素而定。就年龄上说，年龄越小，睡眠次数、时间就越多。就性别来说，女性比男性需要更多的睡眠。



不同年龄层次的人，其睡眠各有特点，而主要的区别在于三个方面：睡眠时间的长短；一天 24 个小时里睡眠的分布；睡眠时期的模式。

以下是不同年龄段的人的每日适宜睡眠时间及时间分配表。

不同年龄段的人每日适宜睡眠时间

年龄	每日平均睡眠时间（小时）	每日睡眠时间的分配
新生儿期	20～22	大部时间都在睡眠
3 个月	18～20	白天睡 4 次，每次 2 小时；
		夜间 10 小时
1 岁半	13～14	白天睡 2 次，每次 2 小时；
		夜间 10 小时
3～4 岁	12	白天睡 1 次，约 2 个半小时；
		夜间 10 小时
5～12 岁	10	白天睡 1 次，不到 2 个小时；
		夜间 9 小时
13～17 岁	9	白天睡 1 次，约 1 个半小时；
		夜间 8 小时
18～60 岁	8	中午适当休息；
		夜间 8 小时
60 岁以上	9	白天睡一次，约 1 个小时，
		活动后要适当休息；夜间8小时

睡眠的质量标准

决定睡眠是否充足，除了量的要求外，更主要的还有质的要求。睡眠质的含义是：睡眠深度。

在实际生活中，高睡眠质量可用以下标准衡量：

- 入睡快，10 分钟左右便入睡。
- 睡眠深，呼吸深长不易惊醒。
- 无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境。
- 起床快，早晨起床后精神好。
- 白天头脑清晰，工作效率高，不困倦。

改善睡眠环境

要想有充足、舒适的睡眠，必须拥有一个良好的睡眠环境。噪音、缺氧、阴暗、过分强烈的光照及环境污染等，都对睡眠不利。那么，什么样的环境更加适合人睡呢？

[安静的环境]

安静的环境是睡眠的基本条件之一。嘈杂的环境，使心神难以平静而无法安眠，故卧室窗口应避免朝向街道闹市或加强隔音设施。

[适宜的光线]

人睡的关键在于闭上眼不使光线进入眼帘。人睡前尽可能关闭一切照明，在黑暗中才能安睡。因此，床铺宜设在室中相对幽暗的角落，或以屏风、隔窗与活动场所隔开，窗帘以冷色为佳。

卧室还应有适宜的采光，这样在清晨能够因阳光的照射而更容易醒来。

[合理的通风]

卧室应有良好的通风，在睡前、醒后能开窗换空气。在氧气充分的环境中休息，有利于大脑细胞的恢复。



[适宜的温度与湿度]

卧室内要保证温度与湿度相对稳定，室温一般以 20℃为佳，湿度以 60% 左右为宜。同时不要忽视被窝的温度，专家认为理想温度应为 32℃～34℃。



生物钟与睡眠

人类是昼行性动物，日出而作，日落而息。但每个人的情况又有不同，正如上文所述，同样在天亮时分，有人醒得早，有人醒得晚；天黑以后，有人早早上床休息，有人夜深人静时仍无困意。“早晨型”和“夜晚型”只是生活习惯不同而已，没有孰好孰劣之分。造成这种习惯差异的原因正是生物钟在人体内作用的结果，它告诉人们什么时候该睡觉，什么时候该吃饭。当生物钟发生紊乱，无法自由调节时，人易产生焦躁不安的情绪和精神压力，这种症状也是一种睡眠障碍。但是，即便是同一个人，他的生物钟设定也会随着环境变化而变化。我们可以根据需要，将自己的生活方式设为“早晨型”或“夜晚型”。

睡具的讲究

睡具是否合适，不但影响人的睡眠，而且对人体的生理功能也有影响。睡具的选择与使用也大有讲究。一般而言，睡具包括床、垫、枕、帐、被。

[床的软硬要适中]

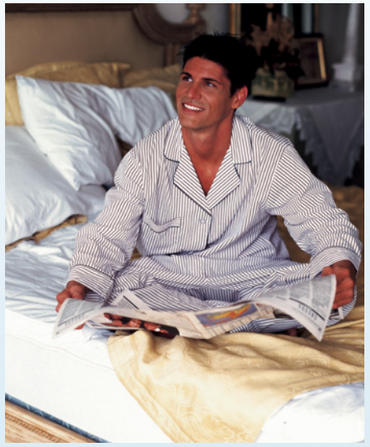
床铺的种类很多，有木板床、钢丝弹簧床、竹床以及水床。就人体脊柱的生理要求而言，太软的床使人的脊柱呈弯曲状，躯体得不到真正的放松，并且睡久了可使人的体形畸变。中老年人以及患有脊柱损伤或椎间盘突出诸症的病人，更应避免睡软床，否则会使病情加剧。床铺的硬度，从养生角度看，以在木板床上铺两床棉絮的软硬度为适宜，冬季可稍加一些垫絮。

[床铺过高有危险]

一般来说，床铺高低以略高于就寝者膝盖为宜，这样上床不吃力，下床伸腿可着鞋履，也便于卧床者取床下物件。人朦胧初醒之时头昏眼花，床铺太高不无危险；而床铺太低，床下通风不良，容易受潮。因此床铺不宜过高，也不宜过低。

[床在风口易伤风]

有人指出，头朝北、足朝南的铺位，可使人容易入睡。但是，头朝北睡易受风寒。古代医学家孙思邈在其著作中多次指出，“不要当风而立”，“避风如避箭”，可见睡眠时避免直接被风吹，对健康是十分重要的。





康不利。夜晚从呼吸道排出的废气和从汗腺中分泌蒸发出来的肌酸、马尿酸等物质，大多被盖在身上的被子所吸收，起床即叠被，会使残留在被子里的废气和保留下来的汗液不易散发出去，再次进入被窝时，在人体体温的作用下又蒸发出来，久而久之，人体健康就会受到损害。

[枕头的选择]

人在睡眠时，若枕头选用合适，颈后部肌群、韧带的紧张状态就可得到缓解。我国传统的圆形枕头，非常符合颈椎的自然生理曲线，可以使颈椎自然地放松舒展，防止颈椎的相互挤压。

关于枕头的高度，民间有“长寿三寸，无忧四寸”的说法。较高的枕头确可使人情绪安定，但低枕（6～9厘米）却有益于身体健康。

枕头内填充物的品种有很多，有米糠、蒲绒、木棉、羽绒等。

[被褥的选择]

用作被褥的布料应选用吸水性强、柔软的棉布制作被里、褥里，而不宜用化纤和丝织品。被胎、褥胎采用棉花较好，棉花有利于维持被窝的温度和湿度。

被子的厚薄是否适宜，应该以盖上后在觉醒状态下不出汗，同时手脚也不感到发冷为好。

[不要起床即叠被]

起床即叠被这个习惯对人体健



[晾晒被褥应适度]

晒被子并非越久越好。一般来说，冬天棉被在阳光下晒三四个小时，棉纤维就会达到一定程度的膨胀。如果晒的时间长，次数多，棉纤维的纤维就会缩短，容易脱落，所以晒被子无需多时。若是合成棉的被子，只要在阳光下晒一两个小时就可以了。

四种损害健康的睡眠习惯

睡眠质量与睡眠习惯休戚相关。有人一觉睡到天亮，醒来后，头清目明，精神振作；有人黑夜辗转反侧，难以入眠，第二天头昏身乏，影响工作和学习。下面就介绍四种常见损害健康的睡眠习惯。

[吃饱就睡]

饱腹睡觉很难睡得踏实。因为刚吃过饭，胃装得满满的，忙于消化食物，大量的血液进入胃内，胃液分泌增多，刺激处于抑制状态的大脑细胞，使它们休息不好，一部分转为兴奋状态，梦就产生了。所以，吃饱饭就睡觉，容易做恶梦。

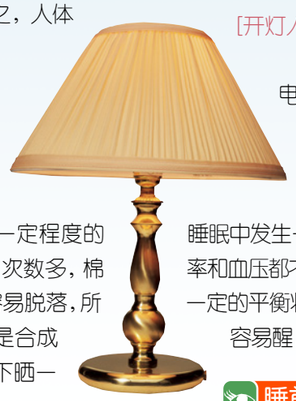
[抱书而睡]

临睡前看书，尤其是一些令人激动、兴奋的情节，容易刺激大脑皮层的神经细胞，使它们难以抑制，因此也容易做梦，影响睡眠质量。

[蒙头大睡]

睡觉蒙头，使被窝外的氧气不能顺利地被吸入，而呼出的二氧化碳也不能及时地排出。时间久了，被窝里空气越来越污浊，这相当于是在一个封闭的空间里呼吸，氧气越来越少，从而导致大脑缺少氧气而睡不实，易做恶梦，还会损害大脑细胞。

[开灯入睡]



开灯睡觉，不仅浪费电，而且妨碍睡眠。因为灯光会扰乱人体内的自然平衡，使人体内部的生理活动在睡眠中发生一系列变化，体温、心率和血压都不如在黑暗中那样保持一定的平衡状态。因此，开灯睡觉容易醒，也易做梦。

睡前饮食与睡眠质量

药王孙思邈曾说，“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡好。”

要克服睡眠障碍，科学、良好的作息习惯非常重要，但睡前饮食也直接影响到睡眠质量。晚饭吃的食物，以及烟、酒、茶、咖啡等嗜好品也都可能给睡眠造成困难。

[晚饭适量且适时]

如果晚饭吃得太饱，就不容易睡着。因为晚饭的份量与时间会与睡眠产生一定的联系。关于晚饭与睡眠间隔时间，睡眠专家认为，应该从睡眠时间倒推晚饭的时间。从吃完饭到上床睡觉之间，如果情况允许的话，相隔三四个小时最为合适，最少也要相隔1小时以上。

[睡前告别茶和咖啡]

睡前不宜饮茶。许多人睡前饮茶后，入睡变得非常困难，甚至严重影响次日的精神状态。这是因为茶叶中含有茶碱、咖啡因和可可碱，都具有提神兴奋作用，若睡前饮茶过多，势必引起兴奋，还会增加小便次数，不但影响睡眠，还可造成失眠。特别是患有神经衰弱、胃溃疡、心脏病和高血压的中老年人，睡前更不宜饮茶。同样，睡前也不要喝咖啡。咖啡中的咖啡因可使人兴奋，睡前喝咖啡也可能造成久久不能入睡。

[睡前饮杯牛奶]

睡觉之前饮一杯牛奶，可以帮助您尽快入眠。另外，睡前一两个小时吃一小块面包或一个水果，也有帮助您尽快入眠的作用。但是，睡前千万不要吃太甜的东西，甜食往往会使人精神紧张，影响入眠。

[养生知识]

明目祛火茶叶枕

将泡饮后的茶叶晒干，再加入少量茉莉花茶，拌匀装入枕头即为茶叶枕。因茶叶含有芳香油、咖啡碱、茶碱、可可碱、茶丹宁等，有去头火、降压、清热、明目等功效，可治头晕目眩、神经衰弱等症，利于睡眠。





如何才能睡得好

睡好是健身之宝。但是一个不起眼的日常习惯就很有可能在不知不觉中侵害着您的健康。例如，倦意一来便倒头就睡，清晨醒来为了贪床而忍住尿意……下列生活常识是人们应熟知并遵循的。

[睡前憋尿害处多]

夜间起床解小便，往往会影响正常的睡眠。但是在睡眠中憋尿有可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿疼、小腹胀疼等症状。有憋尿习惯的人患膀胱癌的可能性比一般人高5倍。经常憋尿，会造成排尿困难、不畅，或漏尿、尿失禁等，严重时还影响肾功能。

[头东脚西利睡眠]

最新研究表明：头朝东脚朝西睡才有益健康。国外生物学家研究发现，动物躺下睡觉时，本能地都是头朝东而卧。这是因为，由于地球轴心为南北、东西向旋转，睡觉时头朝东与地球旋转方向恰好一致，身体得以放松，感到舒服，促使酣睡，可得到充分休息。

[如何减少打鼾]



打鼾与多种因素有关，有因肥胖带来的，有由于生活习惯不当带来的，还有身体某些部位构造出现问题带来的，等等。所以，专家建议打鼾者采取以下办法：减少10千克体重；睡得更足一点，保持喉部肌肉松弛；戒烟戒酒，健康生活；改变不良睡姿，如侧卧；由于下腭构造带来的打鼾，最好去看牙医以获取帮助。

[上夜班的人怎样才能休息好]

许多上夜班的人总是无法得到很好的睡眠休息，要么睡的时间不够，要么睡眠质量难以保证。

上夜班的人在晚上工作时最好保持光线的足够明亮，强烈的光线有助于保持清醒。早上回家时，可戴副墨镜，如果自己不开车，可干脆蒙上眼睛。回到家后，将卧室布置得愈暗愈好。如果在中午或午后再睡，利用身体在下午小睡的自然倾向，会睡得更好。



善用睡前10分钟

睡眠不仅有睡眠本身的许多讲究，还与睡前的一段时间很有关系。伏案挑灯夜战，晚间应酬繁多，搓完麻将倒头就睡等等习惯，都是对我们健康的潜在威胁。善用睡前10分钟，不但能提高睡眠的质量，更能帮助自己将身体调整到最佳状态。

[放松心情]

睡前10分钟应该放松心情，此时的多思、多言、情绪高亢或低落都极不利于入睡。“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，恐伤肾”，说明良好的睡前情绪的重要性。

睡前10分钟可以听一些柔和舒缓的音乐。天气较为暖和之时，可以在睡前10分钟散散步，尤其对伏案工作过久的人来说，可以通过注意力的转移将思绪理顺、抚平，以利于平静身心、安心入睡。



[温水洗脚、足底按摩]

俗话说，“睡前洗脚，胜过服药”。所以睡前最好用温热水洗脚，以浸没双踝为佳，然后双手搓热按摩足部。较简便的办法即是每夜临睡前盘腿而坐，左手对右脚，右手对左脚，来回摩擦脚底，由轻到重，2分钟左右；再五指叉开夹住足趾，帮助揉动、拔伸，至足底发热、感觉足趾灵活即可；然后掌心对脚底涌泉穴，静想血脉畅流于营宫穴、涌泉穴至全身贯通。

[舒展身体]

对于夜间伏案工作者，需要轻揉轻拍双肩及颈两侧。方法是采取俯卧位，轻揉两侧腰背部，手掌来回擦热为止。如条件许可，可请家人轻叩脊柱两侧。需要注意的是，肾区位按摩需轻缓，以缓解长时间端坐给腰背肌肉带来的紧张。经过舒展，身体得到极大的放松，此时再入睡，能够提高睡眠质量。

在愉快中起床

睡眠并非一般人所想的只是安静憩息，其实睡眠中有很复杂的心理活动，丝毫不亚于清醒时的活动。从深度睡眠到睡梦初醒，大多数人都有在起床时痛苦挣扎的经历，以至于起床后还处在半清醒状态。清晨的清醒对整个白天都很重要，否则一整天都精神不济，工作效率大打折扣。下面就向您介绍一些清晨愉快起床的小方法。

[用音乐替代闹钟]

刚醒的时候，我们的心情很容易受到声音的影响。现代的“闹钟”已经很进步，可以结合收音机、录音机、激光唱机等音响设备，唤醒您的声音，可以是您自行设定的音乐。当然，早晨放什么音乐，每个人的习惯、品味不同，但都应是能让您心情舒畅，感到振奋的。专家建议的音乐有：流畅的钢琴曲、柔美的爵士乐、悠扬的弦乐曲或甜美的歌曲。

[慢慢醒来]

我们的精神与意识，需要费点时间从睡梦世界跨到清醒世界，同样我们的身体也该这样迎接新的一天。早晨花上10分钟运动锻炼，将有助于





您以饱满的精神开展一日生活。最简单的做法就是：在被窝里先动动手指、脚趾，直到您觉得一切就绪，即可起床活动。

[清晨沐浴]

清晨沐浴有助于您快速从混沌中清醒过来。方法是：用海绵、尼龙擦布、刷子摩擦身体，让全身皮肤兴奋。淋浴后，轻抹一层保护油，滋润肌肤。现在您已经完全清醒，可以开始新的一天了。

[亲近自然]

走到室外进入新鲜的空气中，有助于快些清醒。人们都讨厌被叫个不停的闹钟或收音机里吵人的广告所唤醒，只有被阳光唤醒才觉得美好、甜蜜，而且温柔。所以，另一个在愉快中清醒的方法是：亲近自然，选择能有阳光透过的地方睡，窗户有窗帘或百叶窗。

不可忽视的午睡

人们从早上开始身心就处于紧张状态，到了中午，睡意袭来，大脑发出“休息”的信号。尽管没有午睡时间也可以对付得过去，但从大脑的生理特点考虑，顺其自然的午睡是比较理想的选择。

[午睡的时间与方式]

据医学人员测定，午睡1小时为好。睡眠过长，反而不利于休息。这是因为一般人睡80～100分钟后，便由浅睡眠转入深睡眠，若在此时醒来，就会感到全身不舒服，甚至更加疲倦。

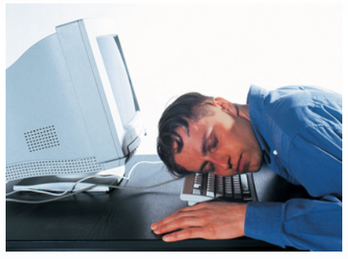
以坐着打盹代替午睡，并不利于消除疲劳。坐着午睡使大脑血流减少，醒后会出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血、缺氧的症状。因此应在舒适的床铺上午睡。

[不宜午睡的三种人]

午睡是为健康充电，虽有许多益处，但并非人人适宜。有研究表明，以下3种人不宜午睡：65岁以上，体重超过标准体重20%的人；血压过低的人；血液循环系统有严重障碍的人，特别是由于脑血管变窄而经常出现头晕的人。

[伏案午睡有损视力]

习惯伏案午睡的人在午睡后会出现暂时性的视力模糊，其原因是



眼球受到压迫，引起角膜变形，弧度改变；也有人出现短暂的“黑蒙”，那是眼球缺血造成的，如果每天都压迫眼球，造成“眼压”过高，长期下去，视力会受到损害。

[老人午睡醒来不宜猛]

据医学人员分析，有午睡习惯的老年人死亡率高，是因为这部分人心脑血管疾病发作的几率高。这并





不是主张人们取消午睡的习惯，而是告诫人们午睡后的一段时间也是心脑血管疾病的高发期。凡是患有心脑血管疾病的老人，午睡醒后不要即刻起床，而要伸伸懒腰，打打哈欠，然后再慢慢起床，这样可以缓解醒后突然运动造成的血压变化，从而预防心脑血管疾病的突然发作。

[消除午后昏睡感]

午后易产生昏睡感，特别是体温、血糖、工作效率、心情一起降低，被称为“饭后昏沉”。但如果能好好安排计划，就能避免这种情况的发生。首先，早餐要吃得好。其次，午餐吃清淡一点。午餐吃得太丰富，人的判断力会减低，对于外界的信号不容易感知，而且还不易分辨物体大小与光线亮度。

克服睡眠障碍

您是否有过失眠的经验，上了床却始终合不上眼呢？您是否睡到半夜突然醒过来，然后就再也睡不着呢？相反的，有些人则过分嗜睡，随时可睡着，随地可睡着。上述种种不正常的睡眠情况，都属“睡眠障碍”。失眠是睡眠障碍中常见的一种。虽然有很多人正在被睡眠障碍困扰着，但并不是说没有克服它的办法。

[几种催眠的方法]

◆津液催眠

采取仰卧的姿势，双手放在脐下，舌舔下腭，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下。

◆注目催眠

使劲地看自己的眉梢，坚持10来秒钟，眼疲自闭，可快速入睡。

◆叩齿催眠

仰卧床上，轻轻叩齿，每秒2次。一般情况下，叩齿200～300次即可入睡。

◆摆头催眠

仰卧床上，头部从正中向右侧轻缓地摇摆，摆角为5°～10°，摆速为1～2秒1次。随着摆头次数的增加，摆角愈来愈小，摆力愈来愈轻。

◆磁石催眠

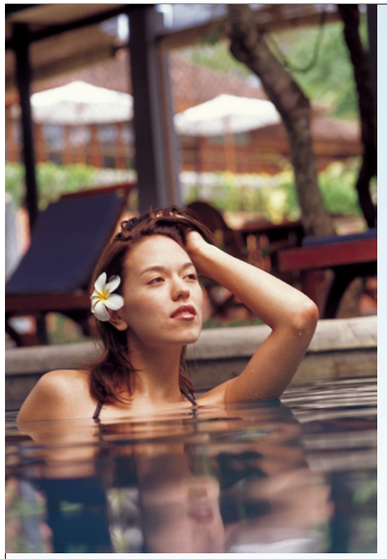
夜间睡觉时，枕下放块磁铁，有防失眠的奇特效用。

[养生知识]

长期依赖安眠药损害健康

有些失眠者长期依赖于药物维持睡眠，其结果是非但不能停药，还会出现整天头昏、乏力、精神不振的症状。有肝、肾功能不良者，会出现体内积蓄毒素，血压低、心动过缓以致休克、昏迷等。治疗失眠最好采用非药物手段。若是选用安眠镇静药，切忌单一品种长期服用，以免形成依赖性和引起不良反应。中药安神补心丸、养血安神丸、朱砂安神丸、酸枣仁、茯神等对症状较轻的失眠均有一定的疗效。





沐浴养生

沐浴，俗称洗澡，是人们日常生活中的一项经常性的活动。沐浴不仅能够保持体表清洁，还能够起到养生健体的作用。我国古代养生家对沐浴养生的评议甚为精辟，“斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也。”意思是：吃斋并不仅是戒荤茹素，它实际上还有节食以调和脾胃的作用；洗澡也不只是用热水洗去污垢，它还可通过搓擦摩挲，使人体循环通畅，血脉流通。沐浴可以促进人体机能的恢复，对于神经、血液、经络能起到良性刺激的作用，其养生功效是显而易见的。

沐浴的类型与功效

从沐浴的类型来看，大致可以分为淋浴、浸浴、熏蒸浴和干浴四大类。浸浴也就是盆浴，通俗说法为泡澡。泡澡与淋浴是家庭中最常用的洗浴方式，熏蒸浴常被应用于中医治疗中，干浴是一种简单易行、效果显著的健身方式。沐浴的类型不同，养生的功效也各有不同。

[泡澡]

泡澡不仅能清洁皮肤，还有协调神经活动、消除疲劳的作用。当身体产生疲劳时，泡个热水澡，全身受热反应，可以刺激汗腺出汗，收到消除疲劳、恢复体力、促进睡眠、保护生理节奏的效果。泡澡对活血舒筋也有作用，能使全身肌肉放松，血液循环加快，出汗驱寒，体表温暖，往往可改善头胀、畏寒、咳喘不适等症状。另外，患腰酸背疼、关节炎、神经痛时多泡澡，可以减轻不适。泡澡时，受过损害的局部组织的血液、淋巴循环，因血流加快获得较多的营养物质，易带走废物和渗出液，有助于组织修复，消除不适感觉，促进运动功能的恢复。



[淋浴]

淋浴的环境对人体极为有利，它可以随意调节水的温度。除了洗净身体之外，还可利用水的冲击力，针对身体较疲劳、酸痛或是穴道的部位，做连续性的冲击。淋浴中最好能够让水温冷热交替，除了可以促进血液循环之外，还可以刺激皮肤表面的神经，增强皮肤的抵抗力。

[熏蒸浴]

中国古代就有了采用中药及香草熏蒸沐浴的方法，将疗病、健身合二为一，利用熏香浴能使人充分地吸入中草药里的有效成分，使之发挥更好的疗效，达到益气强身、活血 通络、清热解毒、滋润美容的效果。

近年来，香熏疗法非常流行，逐渐成为一种缓解身心疲劳、美容养生的方式。一般有各种味道的香精油可供选择，然后通过香炉点燃使其芬芳周围的环境，人置身其中，达到一种身心俱悦的感觉。有的也可以采取沐浴方式，把香精油浸入水中，通过水的按摩，放松身心。熏蒸浴还有缓解疼痛、加速血液循环、排解脂肪团、改善失眠状况、镇静安神等功效。





[干浴]

“日光浴”或“沙滩浴”就属于干浴。通过阳光的照射，使肌肤吸收维生素D，增进健康，增添活力。在阳光下游戏、运动或休息，会令人精神松弛，悠闲自得，还可以增强心脏和肺部的功能，使气血流通，有助于提高大脑神经中枢的兴奋性，缓和大脑和身体的紧张状态。在采用干浴法时，千万不要忘记采用一些相应的自我保护措施，防止过度地吸收紫外线的照射，例如使用一些防晒油，多补充一些水分。



手浴与足浴

对经常用手和手腕的人来说，“手浴”是一种有效消除手部疲劳的极好方法。同样，“足浴”也成为当今养生保健的新热点。在民间也流传着“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡”和“晨间三百步，睡前一盆汤”的谚语。“手浴”与“足浴”的养生功效体现在以下几个方面：

- 促进血液循环；
- 促进新陈代谢；
- 消除疲劳困乏；
- 改善睡眠质量；
- 养生美容，养脑护脑。



[简单方便的手浴法]

往盆中倒入微烫(40℃～43℃左右)的热水，将双手连同手腕都浸泡在水中。保持这种姿势并放松。如果此时按摩手指，效果会更好。泡10～15分钟后，不仅仅是手，全身都会温热起来。水温变凉时，续上热水来调节温度。

[效果显著的足浴法]

中医认为，双脚有60余个穴位，占全身穴位总数的10%，均与全身器官有相应的关系。每日晚上睡前用热水泡脚，不仅能去汗臭消除疲劳，而且还有治疗足癣、足皮粗糙干裂、足跟痛、冻疮、风湿病痛、关节炎、下肢麻木、冷痛、脉管炎等病症的功效，甚至可以降压醒脑，提高免疫力，促进气血流畅，补充元气，延缓衰老。足浴的方法十分简单：

1.在较深的盆里注入微烫的热水(40℃～45℃)，将双脚泡进水中。

2.坐在椅子上让全身放轻，坚持10～15分钟，如果水变凉了，就添加热水来调节温度。

3.一边泡脚，一边轻轻地按压脚底，或者交替地伸开或合拢脚趾，这样健身效果就会更好。

4.泡够15～20分钟后，用毛巾将双脚整个包裹住，然后休息放松一会儿，被温热的血液就会循环至全身。

桑拿浴

桑拿是芬兰一种富于民族风情的沐浴法，至今已有两千多年的历史。芬兰的桑拿浴室是一个密不透风的木屋，中间有一个大铁炉子，上面堆满了石块，洗浴时先用木材把石头烘热，然后往石头上泼水，于是室内立刻充满了蒸汽，温度也随之上升到39℃～50℃。此时，沐浴者或坐或躺在木榻上，顿时大汗淋漓。待汗水出透，闷热难挨时，再去搓澡和洗淋浴或盆浴。洗浴后擦身，再接受按摩师的按摩，顿觉污垢荡涤殆尽，周身血脉畅流，备感舒爽。

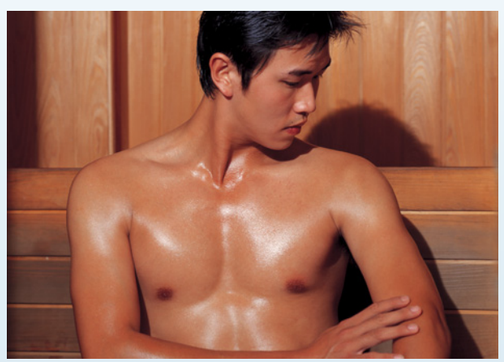


[桑拿浴的养生功效]

桑拿浴养生保健的原理在于桑拿蒸汽的热透作用。因全身裸露置于恒定的高热雾汽之中，通过大量的排汗散热，皮肤毛细血管充分扩张，血液循环加快，从而增强了皮肤的弹性和光洁；周身血液循环加快，体内的组织细胞也得到更多的氧气和营养，并将积淤于体内的代谢废物和乳酸等迅速排出体外，达到减肥的目的。另外，因用于加热的玄武石含有大量的矿物元素，随着滚烫的热蒸汽蒸发到人的皮肤汗毛孔内，会使沐浴者容光焕发，肌肤更加滋润健美。

[洗桑拿浴时的禁忌]

蒸桑拿浴有利亦有弊。有的人刚



开始不适应，易出现头昏、眼花、心慌、恶心，甚至大汗虚脱而晕倒。预防的办法是：一不要空腹或饱食后洗澡，二是不宜温度过高和蒸浴时间过长，三是老年人、体质虚弱者最好不蒸桑拿浴。若一旦出现上述症状，应将其抬到外面铺位上平卧，多盖几条浴巾以保暖防寒，适当喝点茶水，很快即可恢复正常。



温泉浴

泉是从地下自然涌出地面的一种地下水。泉水的温度，高于当地常年平均气温的可称为温泉。温泉浴是健身护肤的最佳沐浴方式之一。

日本是世界首屈一指的温泉之国，全国有2000多个温泉地，各地温泉具有质优温高、涌出量大等特点，因此吸引了来自世界各地的游客。我国各地用于治病的温泉也非常多，有陕西临潼的华清池、北京的小汤山温泉，此外，广东的从化温泉、重庆的南北温泉、辽宁的杨岗子温泉、黑龙江的五大连池等，都是全国闻名的温泉。



[温泉浴的养生功效]

祖国医学认为，温泉多是性味辛热有微毒，外浴以除疥癣诸疮毒，并有温通经络，活畅气血，化淤舒筋，使精神愉快，情志舒展，增强体质等功效。李时珍《本草纲目》中说："教患疥癣风癞杨梅疮者，饱食入池，久浴得汗乃止，旬日自愈。"说明了温泉浴是治疗一些皮肤病较好的康复方法。各温泉因化学成分不同，作用也不一样，用温泉浴保健医疗，必须因人而宜。

◆单纯温泉

云南安宁的温泉、广东从化温泉均属此类。

◆氡泉

这种矿泉的主要成分是氡，具有刺激机体功能的作用，可扩张血管，降低血压，降低血液黏稠度。对早期高血压、早期动脉硬化、慢性动脉骨膜炎、血栓性静脉炎、轻度心脏瓣膜病、心肌炎恢复期等均有效。另外，温泉浴对中枢神经系统有抑制作用，起到镇静、止痛和催眠的效应；其次，能提高钙排泄量，适用于糖尿病、痛风、肥胖病、性欲低下等病症。

[洗温泉浴时的禁忌]

首先，应做好入浴前的各种准备工作，一定是要在专业人员的指导下进行。其不同于一般的洗澡，它有治疗的时间、浴温、疗次、疗程、适应证和禁忌证等各种规定。



因温泉成分不同，在浴中的时间长短亦应有差异。洗氡泉浴时，时间以每次10～20分钟为宜，若是微温浴可长些，高温浴则不宜时间过长。进行碳酸浴时，应防止过多吸入碳酸气，以免引起不良反应，故应隔日进浴一次或连浴2日休息1日，每次8～15分钟。出浴时，先缓慢坐起，再渐渐站起，离开浴池。不要突然起立，以防发生体位性低血压而摔伤。

妇女在月经期、孕期不宜洗温泉浴。切记急性发热性疾病、急性传染病、高血压病等患者均不宜洗温泉浴。

日光浴

日光，是地球上光与热的重要源泉，也是生存的必备因素。正如阳光赋予植物以绿色一样，人若没有阳光，也会失去红润的面泽和健康的体魄。"太阳不照临，医生常进门"，这句谚语说明了阳光对人体健康的重要作用。日光浴锻炼，就是利用阳光照射人体的方法来达到保健强身、康复疾病的目的。日光浴，海滩度假晒太阳渐成时尚一族的绝佳享受。



[日光浴的养生功效]

日光浴养生的原理是：阳光可给人以热量，使皮肤血管扩张，改善血液循环，促进皮肤的新陈代谢以增进皮肤的功能，使皮肤红润健美。日光中的紫外线，还可以抑制和杀灭皮肤表面的微生物，有助于预防疾病。日晒还可以使皮脂和汗液的分泌增多，保持皮肤润泽。此外，在井下长期作业的矿工，进行日光浴也可恢复和保持健康。



[日光浴时的禁忌]

在进行日光浴时，头朝向北，并用帽子、毛巾或太阳伞遮挡头部；每次持续时间不宜超过10分钟，每隔1分钟左右要更换姿势，即轮番做仰卧、侧卧和伏卧的姿式。日光浴后应在没有阳光的地方，安静休息数分钟才可淋浴，浴后不可再晒太阳，空腹和饭后1个小时内也不宜日光浴。进行日光浴可戴上太阳镜或闭上眼睛，但不要睡着，以免皮肤被阳光灼伤。日光浴时要尽量避免风吹，同时，不要看书报，以免损害眼睛。



空气浴

人生活在空气的海洋里，每时每刻都离不开空气，而空气的温度、湿度、流速、压力以及空气的化学成分经常发生变化。为了适应这些变化，身体就要产生一系列生理活动。所谓空气浴，就是裸露身体或穿着单衣短裤而让空气"沐浴"身体。空气浴锻炼可在日常生活中进行，例如，平日适当少穿衣服，在适宜的天气里开窗睡觉。因为早晨空气中尘埃较少，空气中负氧离子相对较多，所以要养成早起的习惯，到公园、野外林中去散步。假日可到海边和高山去旅游，因为海滨、森林中负氧离子最为丰富。

[空气浴的养生功效]

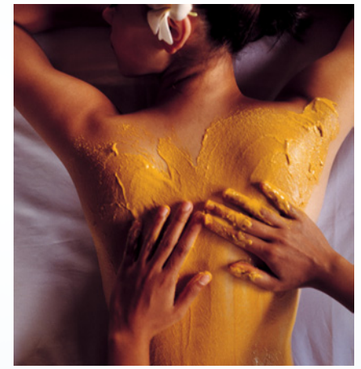
祖国医学认为，时常进行空气浴，是治疗呼吸系统疾病的最好方法，其中尤以肺部病症最为需要，如久咳咯痰、肺胀喘息、易患感冒，卫虚气弱，对气候变化的适应力差等。另外，在空气清新，环境优美的地方进行空气浴，对身心的调养都有很好的效果。

[空气浴时的禁忌]

空气浴治疗的作用较慢，不能立即见效，必须持之以恒，不要半途而废。在风大时，应避免风直接吹向身体，有肠胃疾病者应遮盖腹部，患关节炎者要注意局部保暖，体质严重虚弱、心肺有严重疾病的人，不宜进行凉、冷空气浴。

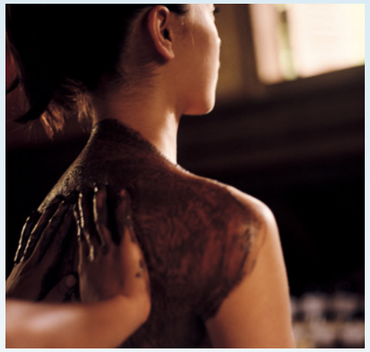
泥浆浴

在罗马尼亚，有一个名叫泰基尔基奥尔的湖泊。湖水中盐的含量比海水还高6倍，水中的动植物在此生长、繁殖、死亡、腐烂，最后变为沉积于湖底的腐殖质淤泥。这种泥中含有碘、钾、铁等矿物质，是天然的



治病美容佳品。人们把黑泥加温到40℃左右，然后涂满全身，或者加水拌成泥浆，加热后在泥浆中泡浴。

在我国辽宁的杨岗子，也有这样的泥浆浴室。浴池里盛满糊状的泥巴，热气腾腾，冒烟起泡，扑扑作响。跳进泥浆之中，热烘烘黏乎乎的，三五分钟或者十来分钟就得出来，然后走出泥浆浴池，到沙滩上躺下，让太阳把身上的泥浆晒干，待身上的泥浆晒干后一块块自然剥落，再用清水洗净身体。泥浆浴对治疗皮肤病和风湿性关节炎有特效，健康的人在泥浆池内泡上一段时间，也有消除疲劳的益处。



[泥浆浴的养生功效]

泥浆含有大量的矿物质，如矽、氧化镁、氧化锌及氧化钙，有振奋神经、清洁皮肤、收紧毛孔以及美白肌肤的效果。“泥浆浴”的养生作用十分显著：

◆湿热作用

除头、足之外，42℃～48℃的热泥覆盖在人体上，热作用于皮肤，促进人体血液循环加快，局部毛细血管扩张，非细菌性炎症随同排汗等途径大量排出体外，这一作用对于治疗风湿、类风湿症效果十分明显。同时，热能促使神经系统敏感降低，这样可以减轻风湿、类风湿、外伤后遗症、腰腿疼等疾病给患者带来的疼痛，经过几个疗程，病人的疼痛会逐渐减轻。

◆机械作用

也就是压迫作用。当泥作用于人体时，人体会产生抵抗力，因此泥浆浴会促进人体皮肤弹性增强，有益于皮肤健康。

◆化学作用

热矿泥里含有多种对人体有益的化学元素，如锂、锌、锶、硼等。它们以离子形态存在，具有一定的离子交换、氧化还原、螯合能力及生理活性。

[泥浆的颜色与功效]

除了常见的黑泥以外，还有其他颜色的泥浆。不同的泥有不同的特性，针对的肌肤也各有不同。

绿色的泥：矿物质含量较多，适合油性皮肤。

白色的泥：性质比较温和，适合幼嫩皮肤。

玫瑰红泥：矿物质含量一般，适合中性和油性皮肤。

蓝色的泥：滋润成分较重，适合敏感及干性的皮肤。

沙浴

我国的吐鲁番是著名的沙浴胜地。所谓的沙浴，就是以沙为媒介，与身体接触，向体内传热，以达到治疗目的方法。沙浴治疗风湿性关节炎、运动系统疾病有非常好的疗效。沙浴的方法，是将除头以外的整个身体或身体的局部埋入太阳晒热的沙子之中。由于上有烈日，下有烫沙，上下夹攻，无需片刻，浴者就会大汗淋



漓，热不可耐。其实，沙疗正是需要通过这种热效应来治疗疾病。风湿性关节炎、坐骨神经痛、神经系统障碍等患者，往往做一两次沙疗就能拔除病根，效果显著。对于慢性消化道疾病、植物神经功能紊乱等疾病也有治疗作用。

药浴

药浴是用一定浓度的药液，通过洗浴或浸泡全身，使药浴液中的有效成分直接作用于病变部位，起杀菌、止痛、止痒、消炎的作用，同时通过皮肤吸收进入血液循环，到达人体各个组织器官，发挥药物的治疗作用，是中医常用的外治方法之一。药浴液中的药物分子与身体直接接触，所产生的药理作用，是其他沐浴疗法所不具备的。



[药浴的养生功效]

药浴可应用于高血压、局部软组织损伤、神经官能症、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰腿痛、坐骨神经痛、脑血管意外后遗症、肥胖病、银屑病、皮肤瘙痒等疾病的治疗。

[洗药浴时的禁忌]

应用时，根据不同的病情，选用不同的药物进行药浴治疗。药浴时，先将药物浸泡半小时以上，煎煮成药汁，再兑入洗澡水中，水温约在40℃～50℃左右，每次浸浴约15～20分钟(手足癣等传染性皮肤病只浸泡患处)。每日1次，或隔日1次，或视病情而定。一般每剂药物可煎煮2次。药浴以午后或晚间进行为宜。浴后用干毛巾拭干，盖被静卧片刻。但需注意，水温不可过高，以皮肤可忍受为度，以免烫伤；不能选择对皮肤有刺激性和腐蚀性的药物；老、幼、病重者药浴时需人护理，避免意外；皮肤破损、饥饱过度、月经期、妊娠期不宜药浴。

[养生知识]

沐浴禁忌

1.吃饱饭后不要马上入浴；

2.运动后不要立即洗澡；

3.感冒时，要注意洗澡时与沐浴前后的保暖；

4.孕妇不宜盆浴；

5.女性在生理期也不适合盆浴；

6.不要直接跳进热水里，要用脚试温度，先温脚，再慢慢坐进浴缸里；



7.酒后不宜入浴；

8.特殊皮肤疾病也不宜长时间沐浴；

9.热水器装在浴室者，切忌长时间洗浴。

正确沐浴才健康

沐浴尽管有诸多优点，但也要掌握正确的方法，如果洗的时间与方法不正确，那么不但收不到养生功效，还会对健康造成极大的威害。以下禁忌或许能为您的沐浴提供一些有益的指导。

[泡澡水位不可超过心脏位置]

将整个身体都泡入浴缸中的这种泡法会令很多人都有在水中漂浮的感受。但是，采用这种泡澡方式，身体所要承受到的水压竟可达到500千克以上。如此大的水压会使血管、淋巴腺骤然收缩，一齐涌向心脏，令心脏工作负担加大。为了减轻水压带来的负担，半身浴是最好的方法，即只把胸部以下的部位泡进水里，就连胳膊都不泡进去。若是浴缸太深，可在浴缸里摆个椅子或是减少水量。

[水温不宜过高]

很多人都喜欢泡在很热很热的水里。能使皮肤感到很热的水的温度至少都在42℃以上。一般都认为水温越高，相应地体温也会变高。但是，实际上正相反，皮肤为了阻止更多的热量进入体内而呈现出防御反应。虽然泡热水澡会使皮肤表面温度增高，但是因为血管收缩，致使血液循环恶化，而身体内部仍处于虚寒状态。此外，过热的水温会刺激交感神经，使全身都过度兴奋、紧张，身体得不到真实的放松。为了避免皮肤毛细血管过度的反应、使身心更加放松，水温最好在37℃～39℃(与体温相仿)，可令皮肤表面的毛孔张开，利于清洁毛孔中的脏污，但又不会过度洗净表面的皮脂，造成皮肤干燥。

[沐浴前后要补水]

人在沐浴时，身体会因大量出汗而流失许多水分。水分流失不只体现在口渴、喉咙发干，有时水分的缺失会导致血液黏度增高，甚至会引发脑梗塞、心律不齐等问题。所以，在泡澡前后一定不要忘了喝杯水来补充体内的水分。

[洗澡时间不宜过长]

洗澡的时间越长，浴室空气中氧气的含量也就越少，所以人们常常会有澡后头晕的感觉。此外，随着浴室内温度的升高，人体全身毛细血管扩张，心、脑等重要器官的血液相对减少，这使患有高血压、动脉硬化、冠



心病的老年人极易发生中风和心肌梗死。而那些患有肺气肿、肺心病、哮喘病的中老年人可能会感到呼吸困难，常易头晕、恶心或晕倒。因此，泡澡时间不宜拖得过长，以免发生意外。浸泡的时间一次不宜超过15分钟，隔一段时间出浴一次为好。

[洗澡次数因人而异]

体胖、皮脂分泌物多、出汗多的人，可以适当增加洗澡次数。冬天，一周1～2次即可；夏天则可每天1次。每次浴后，应稍事休息，待体力恢复，热汗散尽，再离开浴室。

[重病时不能洗澡]

发高烧时不能洗澡，否则会加剧炎症和感染。另外，即使没有发热，在疾病急性发作期洗澡也不好。患严重心脏病、高度贫血、尿毒症、高压达180毫米水银柱以上的高血压、心肌梗死、急性肾炎、急性肝炎、外伤等，都不宜洗澡。



形体之养



爱美之心，人皆有之。现代人为追逐美丽而不断地探索，尝试各种美容法。追求美丽同样要讲究方法，因为美丽与健康是无法割离的伙伴，拥有健康才能拥有真正的美丽。健康而富有光泽的肌肤和头发总是给人清新自然、朝气蓬勃的感觉；洁白牢固的牙齿不仅带给您美丽，还有助于饮食；耳聪目明则是睿智与长寿的特征。养生莫忘形体之养，我们的肌肤、头发、眼睛、耳朵、口齿、鼻子，无一不需要养护。呵护自己，就从养护肌肤毛发、耳鼻口齿开始吧！

养颜

很多人认为，容颜的美丽完全是靠各种护肤用品换来的，甚至简单地认为，神奇的化妆品可以重塑一个美丽的自我。其实，这是一种常见的误区。事实上，养颜是一项系统工程，是一门健康的科学。只有了解自己的身体和生理机能、皮肤特质，走出追逐流行美容时尚的误区，选择适合自己的护肤养颜方略，通过调整合理的饮食并配合科学的皮肤保健方法，才能达到护肤养颜的最佳效果。

[不同类型皮肤的养护]

1.干性皮肤的人切忌用肥皂、香皂洁面，在一般情况下应减少洁面的次数。洗完脸后，要及时使用皮肤保养霜。冬天或气候干燥的季节，外出时要多涂些润肤霜。



2.中性皮肤是最理想的皮肤，也容易保养。平时注意选用清洁乳液将皮肤洗净，如洗面奶、香皂或洁面霜等，一般每日清洗面部2次为宜。选择收缩水、护肤面霜时，应采用中性产品。



3.油性皮肤的人应适当增加洁面次数，以免脸上的油垢堵塞毛孔而引起各种面疮。但应避免使用碱性较强的肥皂，因为碱性肥皂虽然有利于去油污，但对皮肤却有刺激性，也会增长面疮。可使用含硫磺、水杨酸等成分的洁面剂。清除油垢后，要经常做敷面和按摩，以改善皮肤的肤质。

4.混合性皮肤对皮肤清洁的要求特别高。适宜用25℃～40℃的温水洗脸，在皮肤油性处用清洁乳洗脸，在干燥处涂上按摩油按摩几分钟。涂抹面霜时，也宜用干性和油性两种护肤霜在脸的干处与油处分别来涂。

5.过敏性皮肤对外界环境非常敏感，在使用护肤与化妆品时更要多加注意。首先，对于初次使用的化妆品一定要在其他部位试用。其次，不要频繁更换化妆品，香料过多及过酸过碱的护肤品不要使用。另外，适当使用氧化锌软膏、维生素B_6，以改善过敏状况。

[健肤食物]

皮肤的色泽与质地除了与遗传、环境等因素密切相关以外，在很大程度上受摄取的食物成分所左右。下面列举了10种能使我们的皮肤保持健美的饮食。

1.人的皮肤需要水来滋润，若每天保证饮上三四杯水，肌肤缺水的情况就会得到一定程度的缓解。

2.胡萝卜中的胡萝卜素可以减少皮肤的皱纹。

3.每天食用一小匙橄榄油就能使黯淡的皮肤变得亮泽。



4.食用西兰花能令皮肤保持弹性，并且能使皮肤具有抗损伤能力。

5.马哈鱼中的脂肪酸能消除损害皮肤胶原的生物活性物质。

6.食用浆果能治愈皮肤的损伤，使皮肤保持张力。

7.菠菜和卷心菜是完全的抗氧化剂，能很快地治愈脓疱。

8.多食西瓜会使皮肤变得细嫩，西瓜所含有的生物活性物质能清除色素沉着，令皮肤变得白皙。

9.大豆含有大量有利于细胞生长的维生素E，多吃大豆利于皮肤的新陈代谢。

10.燕麦片能过滤体内的有毒物质，这对保持皮肤的光洁非常重要。



养发

在追求时尚、崇高完美的今天，有谁能够抵御亮丽秀发的诱惑？然而整日忙于工作，难堪生活重压的人们可能都有过这样的感受：发间不知何时出现了头屑，发丝干枯、毫无光泽，头发偏油、不具弹性，究竟问题出在哪里?头发与肌肤一样，也需要细心的呵护。

[按摩养发]

中医认为，人的头发与肾经相连，通过穴位按摩可以刺激肾经，达到使头发亮丽的目的。从生理学的角度来看，按摩可以刺激皮肤，促进血液循环，调节脂肪分泌，解除头部疲劳，有助于头发的发育，保持头皮的健康；对于预防头皮过多和治疗头皮过多症也是极好的措施。

下面的方法可以起到美发护发的效果。

方法一：以30次／分钟的节奏，用手指轻按手腕正中的阳池穴，可起到改善植物神经功能的作用，也可以改善内脏功能及肾功能，还可促进头脂、汗腺的正常分泌。

方法二：脚踝的太溪穴是重要穴位，用手指轻按此穴，可促进激素的分泌，促进头发对营养的吸收，使头发亮丽而富有弹性。用拇指静按2分钟，重复3次即可。

方法三：按摩头皮不仅有美发的效果，而且可以提神醒脑，消除疲劳。常做既可使头发乌黑亮丽，又能促进身体健康。

[药物养发]

头发干枯可以通过药物养护来改善，一般用中药内服与中药外敷方法。

选用肉苁蓉、菟丝子、生地黄三味药，慢火熬成膏，制成梧桐子大的丸。每日2次，每次30～50丸，饭前服用，用温水或盐水送下。还可选用柱心、旱莲子草、白芷、菊花、旋覆花、巨胜子、牛膝等配成方剂，制成蜜丸，如梧桐子大，每日2次，每次服30丸，盐水送下。

[具有养发作用的食物]

要保养头发，可根据自己的发质来选择含不同营养成分的食物来加以调补。



[养生知识]

亮发小秘诀

用啤酒涂擦头发，不仅可以令头发柔顺光泽，而且还可以促进头发生长。在使用时，先把头发洗净，用毛巾擦干，再将1/8瓶的啤酒，均匀地涂抹在头发上，然后用手按摩，使啤酒渗透到头发根部，15分钟后，用清水冲洗干净。这样，不仅能使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落。

另外，用茶水冲洗头发也可护发。洗过头发后，再用茶水冲洗，可去垢涤腻，使头发乌黑柔软，光泽亮丽。



◆健发的食物

以含维生素A的食物为主，还有维生素B_1、维生素B_6、维生素F，以及碘等矿物质都是必需的，含有这类成分的食物有奶制品、黄绿色的蔬菜(特别是红萝卜和菠菜)、动物肝脏、蛋黄、海带等。

◆恢复头发弹性的食物

可以多摄取含有钙质的食物，如小鱼、紫菜、菠菜、卷心菜等。



◆改善暗淡发质的食物

发色无光泽是因为头发的黑色素不足导致的，可以从食物中摄取此种色素，而使头发色泽变好。例如多吃一些含碘的食物，如海带等，这些可使发质增加色泽。

◆防止头皮屑的食物

头皮屑有干性与油性之分。干性头发是皮脂分泌不足的结果，以营养不足的人和中年女性为多，宜吃含有维生素A、维生素B以及脂肪类食物，如动物肝脏、麦芽、海藻类、水果等；对于油性发质，应多吃豆类、芋类、绿色蔬菜、面食等。

养目

古人十分重视眼睛保健，历代医学家通过实践摸索出许多简单易学的养目护眼妙法。经常运用这些方法并持之以恒，能有效改善视力，特别适用于经常阅读和写作的中老年人。另外，眼睛的保健还在于全方面的调理，如饮食、营养、睡眠、锻炼、情绪等，眼睛的健康还受到环境的影响。所以，创造“绿色”环境也是眼保健的一个重要方面。

[闭目放松法]

静心闭目片刻，以两掌轻捂双眼，两肘支撑在桌子边沿，全身肌肉尽量放松，30秒钟后，睁眼闪眨多次，每日做3~5次。

[远眺按摩法]

每日晨起，在空气新鲜处，闭目，眼球从右到左，再从左到右各转5次，然后突然睁眼，极目远眺；平静端立或坐定，用眼依次注视左、右、右上角、左上角、右下角、左下角，反复5次；两手中指由鼻梁两侧内角鼻凹处开始按摩。

[热浴惜目]

用眼不要过度，不要久看电视及书报，避免在暗光或日光下看书，以免损伤视力。眼睛疲劳时可用热毛巾熏浴双眼，以防止眼疾和消除眼肌疲劳。

[按摩熨目]

两手掌快搓后按抚双目上，可改善眼部的血液循环，消除眼睛的疲劳。恰当地按摩眼睛和周围的穴位，定时做眼保健操，可预防视力下降。但按摩不可过度用力，以免引起眼压增高或眼底出血。

[择食养目]

注意饮食的选择和搭配，多吃些含维生素及微量元素丰富的食物，如鱼类、豆类、各种新鲜蔬菜、水果、牡蛎、蚌、瘦猪肉、鸡肉、甲鱼、蛋类和食用菌类。口服一些中药，如枸杞、女贞子、麦门冬及鱼肝油丸，也有明目作用。



养耳

耳朵也是五官中的一个重要器官，除了掌管听觉外，兼具保持身体平衡的机能。耳朵健康与否与人的生活质量密切相联。如果不重视耳的保健，一旦发生耳患，不但造成听力上的障碍，往往还会形成心理缺陷，对身心都是巨大的危害。不妨汲取我国古代养生家养护耳朵的宝贵经验，这对耳朵的健康是大有裨益的。



[击探天鼓]

天鼓是指耳中的声音。双手心掩耳，将食指放在中指上用力一按，同时让食指突然下滑弹击脑后（风池穴附近），可听到“咚咚”如击鼓之声，如此弹击20~30次。



[按摩养耳法]

明代养生家张介宾在《景岳全书》中所述按摩养耳法，对疏导耳气作了如下讲解：

凡是耳窍内受损，或被异物阻塞，或震伤以致突然失聪，或耳鸣不止，即应用手的中指在耳窍内轻轻按捺，注意要随捺随放，随放随捺，或者轻轻摇动，以引耳气。捺耳窍数次，耳气必然会到来。气至则窍自然就通了。凡是耳窍受损，或被异物阻塞的人，如果不立即导引，容易因而逐渐闭塞，竟至不能开通了。

养口齿

口齿保健同样应被重视。我国古代有许多健口固齿的养生经验，这些经验、方法都十分简便易行，在您刷牙漱口之际，多花点时间去做一做护理，那么拥有健康的口齿并不是一件难事。

[含漱按摩法]

首先，用香皂将手洗净，口含满清水，运用左右双手分别插入口腔内，依次利用口中之水直接以手指



指腹清洁牙齿、按摩牙龈、腭、颊、舌根各部位。每个部位往复按摩数次，利用口内所含清水洗涤手指按摩部位，直到满口自觉清爽舒适为止。同时在按摩过程中的可以重复含入清水，以保持流水的清洁。这种方法对于口腔的清洁和牙床按摩具有双重的作用，因此，在防治牙周炎和防龋固齿方面，效果非常明显。

[固齿秘方]

生大黄50克，熟大黄50克，生石膏50克，熟石膏50克，骨碎补50克，银杜仲50克，青盐50克，食盐50克，明矾25克，枯矾25克，当归25克。



以上药一同捣碎成细末，每日晨起，先用此散擦牙龈，然后洗脸，洗毕用冷水漱吐。

[口腔保健操]

第一节：揉穴。用手指揉按两侧的下关、颊车穴位，以促进唾液分泌，改善因口中唾液减少而有助细菌滋生繁殖的状况。

第二节：叩齿。两目虚闭，心绪稳定，轻叩上下牙齿。先叩后牙，后叩前牙，以增强牙周组织的抗病能力与咀嚼能力。

第三节：搅海。用舌尖往返舐舌两侧的齿龈，促进血液循环，预防牙龈疾患。

第四节：漱津。一手按摩上颌，一手按摩下颌，至口中唾液分泌量较大时，就如同漱口一样用唾液鼓漱，然后咽下。此法具有清除口内污物，减少口中细菌的作用。

第五节：下颌运动。即速度缓慢，用力轻微地做张口、闭口、前伸、侧转的运动。具有增强下颌关节活动能力和固齿的作用。

[养生知识]

晨漱不如夜漱

晨起刷牙漱口成为每个人的卫生习惯，但晚上临睡前的漱口，却有时被忽略。其实早上刷牙漱口远不如晚上来得重要。这是因为，白天进食后遗留的食物碎屑与残渣会积存于齿缝和牙齿沟裂内，成为细菌生长繁殖的温床。夜间由于口腔咀嚼与语言活动停止，唾液分泌也大大减少，造成口腔自洁功能减弱，更有利于细菌大肆繁殖，发酵产酸腐蚀牙齿。因此，应该养成“饭后必漱”的好习惯，这会使人受益无穷。



养鼻

鼻子是人体最脆弱、也最容易出血的部位。鼻子的功能是否正常，直接关系呼吸系统的健康。以下几种保养鼻子的方法，不妨试着做一做，还自己一个清爽通畅的鼻腔。

[浴鼻锻炼]

一年四季提倡冷水洗鼻，尤其是早上洗脸时，用冷水洗几次鼻窍，可改善鼻黏膜的血液循环，增强鼻对天气的适应能力，预防感冒及呼道其他疾患。

[鼻外按摩]

用左手或右手的拇指与食指，夹住鼻根两侧并用力拉，上下连拉12次。这样拉动鼻部，可促进使鼻黏膜的血循环，有利于分泌正常的鼻黏液。此法还可以促进黏膜上皮细胞的纤毛摆动，将混在鼻腔分泌液内的灰尘、细菌由喉部排出体外。

[鼻内按摩]

将拇指和食指分别放在左右鼻腔内，夹住鼻中软骨轻轻向下拉若干次。此法可增加鼻黏膜的抗病能力，预防感冒和鼻炎，并能使鼻腔湿润，保持黏膜湿度正常。拉动鼻中隔软骨，还有利于防治萎缩性鼻炎。



[中药润鼻]

天冬9克、黑芝麻15克、沙参9克、麦冬9克、黄精9克、玉竹9克、生地9克、川贝母9克。此方有润肺养脾之功效，以此加减煎汤服用，可起到滋润护鼻的作用。





居住环境与养生

人的一生中有相当长的一部分时间是在居室里度过的。我们在居室里睡觉、沐浴、吃饭、与家人和朋友在一起，居室环境的好坏对人的身体健康和精神情绪都有直接的影响。因此，在拥有一个健康、明朗的整体居住环境后，除了需要在此基础上对室内外进行独具匠心的装饰与美化外，还要对室内各种设施的摆放与使用是否科学做进一步的考虑，以利于健康生活。

居室环境的要求

良好的居住环境对人的健康有很大益处。

在朝向上，当首选朝南的房间，冬暖夏凉。如果您住在楼房底层，要注意防潮，最简单的办法是在水泥地上铺木地板，在墙壁离地1.2米处涂上水泥(厚2~3厘米)。

健康环境对室内的采光与通风也有要求。应定时打开门窗，补充新鲜空气，阳光中的紫外线，能杀灭一些致病菌；同时，光线的改善也可使人精神振奋，增强抗病能力。

居室的温度和湿度对人的身体健康也有重要影响。据医疗气象研究，在通风良好的房间里，使人感觉舒适的温度与湿度的合适搭配是：

温度(℃)	20	25	30	35
相对湿度(%)	85	60	44	33

美化居住环境

健康的居住环境离不开美的存在。有时，只需一个小小的设计，就可以使居住环境发生赏心悦目的变化。下面就介绍几种美化家居的小技巧：

[巧用镜子饰房间]

在家庭中利用镜子做装饰品，既能拓宽房间的空间，又能美化室内环境。如果房间狭小，不妨安装一面较大的镜子，能使房间显得宽敞、深远。用镜子装饰房间，还要注意室内布局的对比统一，比如茶色或墨蓝色的镜子会使人感到凉爽舒适，白色的水银镜子能增强室内亮度。

[墙上挂饰的选择]

墙上的挂饰在很多时候都是房间装饰中最吸引人眼球的部分。

朝南的房间，以配冷调的画为主；朝北的房间则可多布置暖调的画。画宜挂在房间右墙面，这样使窗外的光线与画面互相呼应，和谐统一。而字画挂饰物的内容与风格，一个房间可配一种，也可选择几种不同风格和内容的字画饰品。挂饰还要根据环境而定，如室外绿化环境很好，就不宜布置有树木的大幅画面。

选择镜框装缀室内，宜挂大幅的照片，把许多小照片挤排在一个镜框里就显得不大方。镜框色泽应注意与





墙面、家具的色彩协调。

布置字画挂饰不宜太密，应保持一定的间隔距离，以留有一定的空间。同一房间的字画，应保持在同一水平线上。镜框的挂置高度，以离地面1.5~2米较合适，前倾角度在10°左右。

[给居室增添绿色]

绿化家居不仅能挡风、遮阳、防尘、吸毒、消音，而且能美化家居，怡情养性。长期置身其中，必能健康长寿！

庭院绿化要根据空地大小、朝向和土质等情况合理安排栽种，巧妙布局。三面外露的凸式阳台，可以搭架种植枝叶茂盛的攀援植物，同时搭设几架或盆架，摆架盆花，如金橘、蟹爪、月季等。凹式阳台，采光和通风条件较差，可利用两侧立支架，摆设盆景，也能收到较好的绿化效果。若房内见光少，可种耐荫花卉，如龟背竹、吊兰、文竹、万年青、君子兰等。这些花草繁殖容易，护理不难，适合于此栽培。

电器家具的健康使用

如何使用电器并不是什么难题，但对于电器的摆放、组合的合理性与科学性，却不是人人皆知。这不仅仅只是一个空间的挪移问题，更是一个关系到电器的使用寿命和人体健康的大问题。

[家用电器的摆放]

现代居家生活中，电器占了很大空间，不合理的家电摆放方式不仅会在使用时带来不便，还会对人体产生危害。

◆电视机

电视机的摆放要根据房间的具体情况选择最佳位置，尽量避开建筑物、室内陈设、上下水等的干扰；避免与电风扇靠近；不宜摆放在花卉、盆景旁，以免影响使用寿命；彩色电视机还要特别注意不要接近带有磁性的电器设备；电视机周围至少应有半米以上的空间，其天线应距低压线2米以外，距高压线5米以外；此外，电视机不宜放在软垫上或紧靠墙壁，这样底座积热易使电视机部件损坏。



◆电冰箱

电冰箱不可紧靠落地收音机、录音机。落地收音机产生的磁场会减弱电冰箱门上胶条的磁性，使门与箱体产生缝隙，增加用电量，严重时还将烧毁冰箱电机。同时，电冰箱背后散发热量，压缩机轻微振动，产生高频干扰，也会影响录音机、电视机的收听、收看效果及使用寿命。

电冰箱不宜与电视机、洗衣机放在一起。电冰箱、洗衣机的电动机等有较大的外界磁场，会使电视机受到干扰而发生磁化。

电冰箱也不可放在卧室内。电冰箱工作时放出的电磁波可通过大脑中的松果体损伤神经系统。同时，电磁辐射可直接损伤人体细胞内的基因主体DNA，甚至致癌。

电冰箱摆放要稳正，其压缩机是用3根弹簧装在密封金属容器中的，一倾斜就有脱钩的危险。

◆录音机

录音机及磁带切忌和音箱、放大器摆放在一起，这是因为音箱工作时产生很强的交变磁场，容易使录音机的磁性元件退磁，声音变低，直接影响音质效果。此外，录音机应放置在平稳或质地较软而不受震的地方，并注意防潮。

[养生知识]

居室忌放的花卉

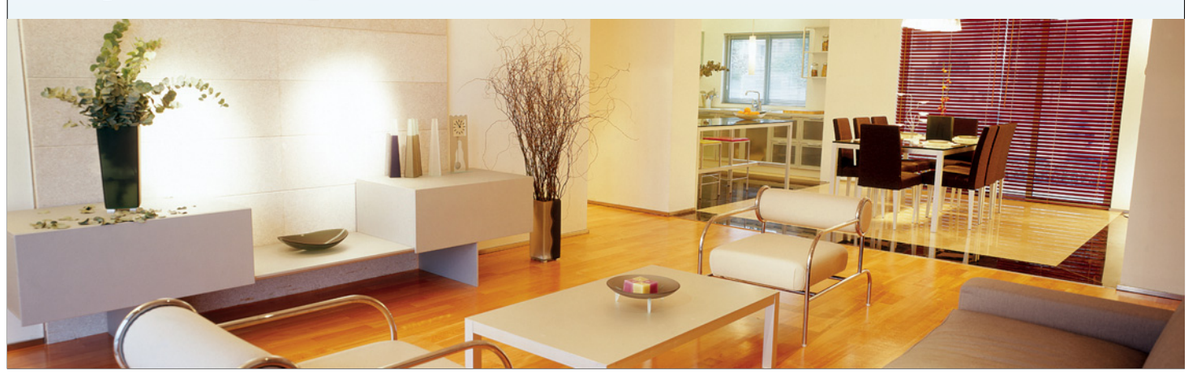
随着人们生活水平的提高，人们喜欢用鲜花装点居室。殊不知，并不是所有的花卉都适合摆放在居室中。月季的香味，会使有些人感到胸闷不适、憋气；久闻兰花、百合花的香气，会令人过度兴奋而失眠；长期与紫荆花花粉接触，会诱发哮喘症或使咳嗽症状加重；郁金香的花朵含有毒碱，接触过久，会加快毛发脱落；黄杜鹃花散发出毒素，一旦误食，轻者中毒，重者休克。



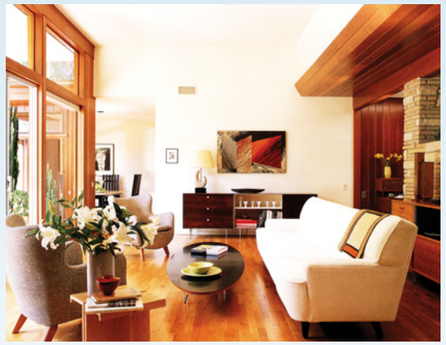
[灯具装置与健康]

科学、合理地装置灯具不仅要考虑到美观，还要考虑到对人体健康的影响。客厅是全家人聚会的地方，在天花板中央装上柱形吊灯，可使全厅通明；厨房需很好的照明度，可将带聚光罩的日光灯装在操作台上方；走廊、浴室、厕所里的光照宜亮，不妨装置日光灯，浴室的灯最好选用有防水罩的；卧室床头放一台可以灵活调整高度的床头灯，以适应在床上阅读的需要。

此外，要注意灯具置放与保护视力的关系。一般顶灯置放高度应离地面2~2.5米以上，以避免光线直射人眼；壁灯不可太亮，只需25瓦的白



炽灯即可，宜置于1.8米的高度；工作用的台灯，阅读与书写时的光线强度应可调节，作业面应距光源50厘米左右；台灯宜放左前方，避免书写时右手遮挡光线。



家庭装修与健康

随着物质生活的不断提高，人们对居室环境的要求也越来越高，居室装修已成为一种时尚，装修的风格五花八门，各具特色。然而，人们在追求居室豪华、气派的同时，往往忽视了经过装修的居室环境对健康及安全的影响。怎样才能装修一套无毒害、无污染的健康住房？您应注意哪些问题呢？

[环保家具的选择]

目前，市场上不少家具都是用胶合板和高密度板制作的，这些材料中含有尿醛胶涂层，而它们会释放出一种可致癌物——甲醛。对此，易过敏者最好不要选择此类家具，健康人也应在生活中避免接触甲醛。

要获得环保无毒家具，建议您考虑以下几个要素：所选家具的材料最好是全木制，并把由传统方法生产的木制品放置几个月，以待油漆挥发。一般说，油漆中的可挥发物质6个月内即可消失（而胶合板中甲醛释放常需要几年）。另外，可选用不锈钢橱柜，既少污染又方便清洁。



[地面尽量少铺地毯]

应尽量少用地毯，最好不用合成地毯。因为合成地毯会向空气中释放出100余种不同的化学物质，其中有些是可疑致癌物，还有些容易诱发基因突变。同时，随着时间的推移，地毯中还易滋生有害的微生物。如果要在家庭中铺地毯，可选用羊毛或纯棉地毯，并根据家庭情况尽量选用小块、易清洁的地毯。

[涂饰产品的慎重选择]

装修中的大多数涂饰产品，像油漆、清漆、粘合剂都会释放出各种可挥发有机化合物，尤其对孕妇、儿童、老人和病人的危害大。通常，水溶性产品比溶剂产品释放的可挥发有机物少。但即使选用这些产品也要有一定的排气期，装修后静置一段时间再入住为宜。

[切勿随意改变内部结构]

住宅建筑的整体设计有完整的安全要求，具有一定防震、抗震的能力。若只追求装修的美观而随意改变承重墙的结构，可能会使建筑物的安全性及寿命降低，严重者甚至坍塌。阳台有其特有的功能，合理的阳台设计和封闭有助于改善环境。但阳台负荷过重也会造成坍塌。

[室内空气净化与通风]

房间在装修以后应及时安装空气净化和通风装置。可根据不同房间的情况，选择不同的空气净化器和通风装置。卧室可选用净化效果好的空气净化器，并要定期更换滤心。浴室和厨房都应安装排风扇或抽风机，保证室内空气质量。

如何装修老年人居室

家有老人，装修就需特别细心。人到了老年阶段，身体的健康状况会日益下降，如弯腰驼背、心血管变化、神经感觉系统变化等。而这些变化易引起老年人情绪的变化和视觉空间感知力的降低，所以老年的居室装修应强调安全性、过渡性和局部空间的特殊性，具体要求有以下几个方面。

[地面]

老年人居室地面宜选用摩擦力大且在潮湿情况下也不打滑的材料，



如地毯。但局部铺设时要防止移动或卷边，以避免使老年人跌跤。而像瓷砖、光滑的木地板，则尽可能不用。同时，室内尽量不要出现高差，不可避免时可用坡道过渡。

[墙面与屋顶]

墙面及顶棚应简洁明快，忌琐碎复杂，色彩可鲜艳一些，但也不应太杂。顶棚及墙上的灯光设置以满足照明为原则，但如通道等老人活动较多的区域，应提高照明度。另外，光源尽可能不要太多、太低、形成眩光，使老人视觉产生疲劳感。

[门窗]

老人居室的门应易开易关，以方便人或轮椅进出。门槛有高差时用坡道过渡，且在材质色彩上要强调变化。门拉手旋转臂应长些，避免采用球形拉手，拉手高度宜在0.9~1米之间。根据老人的身高，居室窗台尽量收低，窗台适当加宽，便于放置花盆物品或扶靠观看窗外景色，条件许可时窗台内可设置安全栏杆。

[楼梯与坡道]

如果室内有楼梯及坡道，在装修中应注意，楼梯不应过陡，台阶高



度比不应过大。台阶沿口不宜突出或做成圆角。另外，台阶或坡道的起步及止步处的地面，可用材质变化及色彩变化的形式予以提示。楼梯扶手端部还应有明显的结束暗示。

[家具]

家具以组合为宜，忌高大笨重，以方便老人搬动及取物。家具的细节处理应注意，边角收圆角，把手可使用较粗的长柄。

生活用具的选择

生活用具的美观、实用常赢得您的更多关注，从而使您忽略了用具的科学性，进而影响您的健康。从现在起，您不防学学如何科学选择生活用具。

[坐具高度的选择]

人一生中坐的时间占了很大比例，特别是对经常坐着工作的脑力劳动者来说，更是如此。

因此，坐具的设计高度是否科学，对健康的影响如何，都是不可忽视的问题。

怎样科学地选择好各种坐具的高度呢？通常，坐具高度以小腿骨长加鞋跟高度为宜。这样，坐在其上，身体重量由两腿分担一部分；又由于椅背的后仰所造成的上下身之间大于90°夹角，可使人体受力均匀，体位自如、舒适，保持了呼吸道通畅，也减少了人体的疲劳。

同时，座深应使臀部得以全部的支持；椅座的前沿不应过分伸出。座的前沿离小腿要有一定距离，座椅要有一定宽度，以便随时调整坐姿，减轻疲劳。椅子是与写字台配合使用的，因此写字台的高度合理也十分重要。写字台的高度应以坐者写字时的胳膊肘与写字台等高为宜，以高于椅座30厘米为合适。过高则坐者双臂必须抬起，势必产生疲劳；过低，坐者必须将躯体下弯，久之必会使腰肌劳损，重者还会使脊柱变形。

[牙刷的选择和保护]

牙刷的柄最好是扁平直线型的，牙刷头宜短窄，两排刷毛长度要相等，各束毛之间相隔要大一些，刷毛可稍硬。刷牙后应将牙刷挂起吹干，或将毛束向上放在杯中；忌将毛束插入杯内或密封在容器中。尼龙牙刷的毛如果向前后左右卷曲，可用一只木梳子，横插入刷毛中，把已卷曲的毛托起，再放在热蒸气中将胶毛蒸软，待冷却后取出木梳。此时，卷曲的刷毛会得到改善。





[凉席的清洁]

凉席是居民夏季不可缺少的床上用品。但如果不经常擦洗，凉席会影响人的身体健康。

新买来的凉席是否也用清洗？当然，因为凉席中很可能寄生螨虫，它可咬人的皮肤，会引起皮肤感染，同时它还通过血液传播出血热和鼠伤害，因此新买来的凉席必须全面清洗，最好在水中浸泡一下，然后在阳光下暴晒。而有些凉席不宜直接用水浸泡或刷洗，如草凉席，草凉席是以草作纬，以黄麻、棉纱为经编织而成的，如果放在水中浸泡刷洗，容易造成霉变损坏。所以草席的清洁应以干净的毛巾蘸温水，拧干后顺着凉席的纬经轻轻擦拭，直至水清为止。擦干后，放在背阴通风处晾干。

[养生知识]

牙刷为什么要经常更换？

牙刷是人们日常生活中不可缺少的口腔保健用具，恰当的应用可起到清洁牙齿、按摩牙龈、促进局部血液循环、提高牙龈防病能力的作用。如果保管和使用不当，牙刷就将成为多种疾病的传染源。任何一把牙刷使用1个月后，便会变形。牙膏中的蔗糖，还有许多细菌附着在上面，因此，刷牙后牙刷要用清水多冲洗几次，要将刷头朝上，放置在干燥通风的环境中，最好每3个月更换1把牙刷。



生活习惯与养生

生活习惯是人们在日常生活中逐渐、自然而然养成的行为方式。因其逐渐性，人们很难轻易改变自己的生活习惯；更因其自然性，生活方式的健康与否常被人们忽视。而事实上，我们时刻都在渴望一种健康的生活方式。怎样的生活方式才是健康的？如何改变已定型的不良生活习惯？其实方法很简单，照此去做，生活可以更美好。



吸烟危害健康

研究表明，烟草里有二十多种对身体有害的物质，如尼古丁、烟焦油、吡啶等，烟雾中则有上千种有害物质，这些有害物质对人体各系统都有损害。过多地吸烟会使人头晕、失眠，使人患高血压、冠心病、肺癌，吸烟时产生的烟雾还会对他人健康造成危害。何时吸烟，危害程度也各有不同，清晨醒后吸烟危害尤其大。清晨，人体代谢水平低，体内积滞的二氧化碳较多。此时吸烟，支气管会受烟雾及尼古丁的刺激而痉挛收缩，阻碍二氧化碳的排出，从而使人出现气闷、头晕、心悸等不适症状。而运动后吸烟的危害性也不可小觑，血液循环的加速会促进烟中的有害物质溶于血液，易造成机体中毒。此外，饭后吸烟危害更大，因为饭后胃肠蠕动增加，血液循环加快，烟中的有害物质趁机进入血液，中毒量大于平时吸 10 支烟的总和。





养生戒烟法

很多吸烟的朋友自己很清楚吸烟的危害，也曾下决心要戒烟，但都没有成功。怎样无痛苦地成功戒烟成为人们反复探讨的问题。在此，为您提供几种简便易行的戒烟法，以供参考。

[决心戒烟法]

这是最容易成功和最有效的戒烟法，也是一切戒烟者成功的共同经验。戒烟时，首先要从思想深处认识吸烟的危害，干脆利落地断绝与香烟的一切关系，决不三心二意，要有决心、有毅力。为了成功戒烟，还要把戒烟的决定告诉家人和同事，请大家协助监督。同时，要渡过“烟瘾关”。一般在停烟后24小时内，烟瘾会发作一次，7天后会出现一次反跳，且难于控制。“犯瘾”要持续8个星期左右，每次3～5分钟，多发于夜间。事实上，“烟瘾”是过去长期形成的“习惯动作”在心理上的依赖。戒烟失败多在一个星期以后，开戒多在晚间。所以，此时一定要把注意力转移到其他事情上去，决不能轻易破戒。最后，戒烟初期尽量不要在吸烟的环境中长时间停留，避免参加有烟环境的聚会，谢绝一切劝烟者的烟。



[针灸戒烟法]

位于手太阴肺经的列缺穴和手阳明大肠的阳溪穴之间，两穴连线的中点处，有一小凹陷点，按之部分抽烟者有明显的压痛，这就是戒烟穴。针灸戒烟具体方法为：针灸针和戒烟穴处均用酒精消毒，将针刺入皮下约 3 毫米深，每次可刺一侧穴，也可同时针刺两侧穴位，并留针 15 分钟，每日 1 次。有效率达 80%～85%。

[辅助戒烟法]

停止吸烟后，为了保障戒烟成功，可选用一些辅助的措施来巩固戒烟的成果。

◆戒烟糖

取砂糖、液体葡萄糖、绿茶、甘草、薄荷和藿香各 3～6 克，先用水 500 克把绿茶、甘草、薄荷和藿香煮沸去渣，再用砂糖和葡萄糖冲服。每天1剂，一天2次。此方可振奋精神、消除疲劳，并有清热解毒的功效，使人厌恶烟味。

◆戒烟茶

取鱼腥草 75 克，远志、地龙各 9 克，加水 500 毫升，同煎至 250 毫升放凉。早晨空腹饮下，即可开始戒烟。

◆戒烟药

取槟榔一枚，在其上钻一个眼，装入烟袋油，以少许开水泡两个小时后取出，装到小瓶子或小盒子里，随身携带。想吸烟时放在鼻子上嗅一嗅。烟瘾很大者，嗅 3～4 次，也就不想再抽烟了。

饮酒与健康

俗语常说：“无酒不成席，无酒不成礼。”逢年过节，亲朋宴请，迎宾喜庆等都少不了酒，酒在某种程度上已成为人们传达思想、交流情感的使者。而只有充分了解饮酒对人体健康的益害，掌握科学的饮酒品质、数量和方法，才能使您在酒中获得真正的乐趣。



[饮酒的利与弊]

酒具有两重性，饮之得当，会使人体健康，给人们带来欢乐；饮之不当，又常常给人带来痛苦和疾病。那么，怎样来把握这个度呢？饮之得当，一是不贪杯，这对健康人来说，既能活血，增加食欲，又能产生轻度的快感；二是患有高血压、心脏病、动脉硬化等疾病后，尽量少饮酒或不饮酒，以避免病情加重和发生意外。饮之不当，酒精会降低大脑对低级中枢的控制，进而抑制大脑，还会损伤胃黏膜。而长期持续饮酒，会造成慢性酒精中毒，使人智力、理解力、记忆力下降，手指颤抖，甚至精神反常，同时，还会引发脂肪肝和肝硬化。



[老年人饮酒是否有利健康]

老年人，尤其退休后，社会交往少了，儿孙们又常忙于工作，难免有孤独感，如果偶尔少许喝点酒，可以刺激食欲，增强血液循环功能，促进老人的身心健康。酒以葡萄酒、低度白酒或药酒为宜，饮用量一般控制在：白酒每日 25 克内，或葡萄酒每日100克以内。老年人一旦饮酒过量，会有严重的后果，轻则引发各种症状，如心律过速、胃不适、脑出血等，重则死亡。夏天，适量饮用啤酒可调节胃口、解暑，但长期大量喝啤酒会导致肥胖、心脏扩大，形成所谓“啤酒心”。所以老年人饮酒一定要选择适宜的酒类和控制饮酒量。



[酒并非“愈陈愈好”]

酒经过较长时间的储存之后，会变得香醇滋润，美味可口。因为在储存过程中，醇类物质与有机酸发生化学反应，产生酯类物质，这两种物质都具有各自的特殊香气，从而使酒气香醇沁人。但也并非人们通常所认为的“酒愈陈愈好”。一般优质酒以储存 4～5 年为最佳，如果继续储存，到了一定程度就会造成酒精度下降，酒味变淡、香气消失，乃至发生质的变化。所以，将酒无限期地存放是不妥的。

[酒能御寒的说法不科学]

通常人们都认为“酒能防寒”，这种说法是不科学的，酒精确能使体表的血管舒张，血流量增加以至充血，皮肤温度升高，使人产生温暖的感觉。但是，这种温暖感却不能持久，因为体表的血管越是舒张，热量的散发就越快，人反而会有寒冷感，寒颤、受凉或感冒。同时，酒对皮肤还有一定



的麻醉作用，会使人的感觉变得迟钝，以致有些细菌或病毒趁虚而入，易引起其他疾病。所以，用酒来抵御寒冷是不科学的。

[茶水解酒不可取]

酒精对心脏有较强的刺激性，浓茶亦具有兴奋心脏的作用，两者合在一起会大大加重心脏的负荷，能引起心率失常或心功能不全，因此心脏有疾患者切忌用浓茶解酒。另一方面，酒精被吸收后，最后被肾脏排出，此过程进行缓慢，一般需4～6小时。而茶中的茶碱可促使尚未氧化的乙醛过早进入肾脏。乙醛对肾脏有损害作用，经常如此，危害性更大。因此，酒后切勿喝茶。

排便与健康

排便是人的正常生理活动，是体内代谢废物的排除。排便通畅，机体的新陈代谢才能平衡，若二便不能及时排除，会损及健康，所以良好的排便习惯也是不容忽视的。

[讲究排便卫生]

卫生排便要有规律，不要因人因事而弊便，不然便中的毒素和有害物质会危及健康。排便时要专心，此时吸烟，粪便中的臭味与烟雾中的有害气体混合会产生更多、危害更大的气体。而排便时看报会干扰大脑对排便传导神经的指挥，延长排便时间，使阴部血管扩张，易引发痔疮；还会使脑部供血不足，诱发心脑血管疾病，中老年人尤其要注意。此外，排便快也是健康标准之一。排便后，使用柔软、清洁的手纸由前向后擦拭；用过手纸后最好再将肛门口用清水洗干净。



[忌用废纸当便纸]

各类字纸中会含有颜料、铅、油墨等，即使是铅笔写过的字纸或无字纸，也会受到多种有害微生物的污染。而人的皮肤含有脂肪和水分，尤其是肛门及其周围组织的皮肤较为湿润，能吸附和吸收废纸中的各种脂溶性颜料、多氯联苯、铅和水溶性的油墨及病菌等。经常用废纸揩大便，不但对皮肤有刺激和腐蚀作用，而且易引起局部黏膜溃疡、出血、瘙痒等症状，长久下去还会使某些组织和器官发生中毒，甚至有诱发肿瘤的可能，对婴幼儿尤其如此。因此，万万不能图一时方便，对身体造成损害。



[老年人忌蹲着大便]

老年人若蹲着大便，会使腹股沟和腿窝处的动脉血管折曲程度大大增加，下肢血管也严重弯曲，造成血液流通障碍；加之排便时往往要屏气用力，腹压增高，就会使血压急剧升高，由此很容易造成脑部血管破裂出血，从而发生脑血管意外。而坐着大便，下肢弯曲度在90°左右，可有效避免上述现象发生。所以，老年人应尽量不采用蹲着的姿势大便。农村如果安装坐便器不方便的话，可以给老年人准备一个中间挖孔的方凳放在厕所里备用，以免除老年人蹲便之苦。

改掉不卫生的习惯

生活中，有许多被认为“卫生”的习惯其实是不健康的。对照下面的提示，您不妨检查一下自己的卫生习惯。

[手帕兼职不宜多]

手帕，是人们随身常带的必用品。但不少人让手帕“兼职”过多，像擦鼻子、擦嘴、擦手，甚至包食品等，这样手帕可能受到多种污染。所以，奉劝大家一定要注意自己手帕的卫生，切莫让手帕“兼职”过多，有条件的可以买纸巾来代替手帕，没有条件的人的手帕要天天清洗。



[忌随便吐掉唾液]

唾液是对人体健康有用的分泌物，与痰是完全不同的。痰是气管和支气管分泌的黏液，往往沾附着呼吸时吸进的一些微生物和尘埃，是一种对身体有害无益的东西，因此喉咙里一旦有了痰，就应及时把它咳出吐掉。唾液湿润口腔，使人的发声器官活动灵活；唾液有利于调和食物，使食物容易下咽，且能更好地感知其味道；唾液有利于消除口腔中的食物残渣，保护牙齿，还可杀死部分病菌、中和部分胃酸、稀释有害的或刺激性强的物质；唾液中的淀粉酶能促使食物中的淀粉分解为麦芽糖，起到消化淀粉的作用。因此，应珍惜唾液，而不宜随便吐掉。

[莫养成抠鼻挖耳的习惯]

抠鼻孔、挖耳道都是一种不卫生的坏习惯，害处很多。如：抠鼻孔时



会使鼻前庭的黏膜受损伤，细菌由伤口侵入，容易生鼻疖。鼻毛能保护鼻子，阻挡灰尘和细菌进入呼吸道，抠鼻孔时，常会把鼻毛抠掉，带进细菌，降低了呼吸道的抵抗力。而挖耳朵可能使耳道皮肤受伤，细菌进入伤口，引起外耳道炎或生疖子。如果不小心将鼓膜弄破，就会耳聋。同时细菌从破裂的鼓膜进到中耳，会引起中耳炎。若细菌由耳向内侵犯，还可以引起化脓性脑炎、脓肿或脑内海绵窦栓塞等病，进而危及命。所以，不要养成抠鼻挖耳的坏习惯。

[刮舌苔的害处多]

有些人喜欢刮舌苔，这是一种不好的习惯。因为经常刮舌苔会损伤



味蕾，使其萎缩，人的味觉就会迟钝，从而影响人对食物味道的感受，造成食欲不佳，影响消化吸收。所以，饭后不要刮舌苔，而应采用漱口的方法除去异味和食物残渣。

[不要用力擤鼻涕]

捏着鼻子的两侧用劲擤鼻涕，容易引起耳咽管炎或中耳炎。因为人的鼻子和耳朵之间有一个相通的管子叫做耳咽管，人得了感冒，鼻腔里因黏膜发炎而分泌出大量分泌物，含有不少的病菌。如果捏着两个鼻孔用劲擤鼻涕，就会把这些分泌物挤压到耳咽管或中耳腔去，引起炎症。所以，擤鼻涕最好是按住一个鼻孔，让另一个鼻孔轻轻由鼻内出气，排出鼻涕。如果鼻子堵塞得很厉害，可以在鼻腔里滴一点麻黄素药水，等鼻血管收缩、鼻子通气后再擤。

有损健康的行为习惯

生活中，许多不良习惯常被您忽视，或者您对之不以为然，殊不知，它会对健康造成严重的损害。

[看完电视就睡觉]

许多人有洗漱完看电视或在床上看完电视就睡觉的习惯。研究表明，荧光屏产生的静电荷对空气中的灰尘有吸附作用，能使附近含有大量生物变态粒子灰尘散射，粘附在人体暴露的皮肤上，从而导致黑色斑疹等皮肤病。因此，看完电视后要洗脸洗手，以防静电尘埃的污染。

[乘车时打瞌睡]

有些人乘车时爱打瞌睡，这是很危险的。因为汽车在行驶中难免会发生意外，如果乘车时打瞌睡，就难以对紧急情况作出及时的保护性反应，有可能发生意外损伤。另外，如果乘车打瞌睡，汽车的剧烈震动会使脑部血管收缩，供血不足，易发生头痛、眩晕、恶心等。如果晕车，则情况会更糟。所以，乘车时应保持头脑清醒，随时注意行车前方的情况。

[养生知识]

如此省水不卫生

冬天，有些老人为省水，常用热水袋里的水洗脸。其实，这是很不卫生的。因为，热水袋一般是橡胶制品，而橡胶制品中有许多配合剂，如硫化剂、补强剂、填充剂、着色剂等。这些配剂会随着橡胶制品的老化和热水的浸泡，从橡胶制品里析出，因而使水有一种难闻的味道，水会从胶料中浸出杂质和毒性物质，这些毒性物质对皮肤有刺激作用。所以，如此省水不卫生。



[老花眼镜随便戴]



老花眼给不少老年人带来生活的诸多不便，这时就需配戴老花镜。但切勿图省事而随意配带老花镜，因为形成花眼的原因因人而异，适用的度数深浅不一。如果随意选用老花镜，感觉可以的眼镜，度数可能并不合适，这样的眼镜往往导致眼睛发胀、酸痛等视力疲劳现象。因此，配戴眼镜前必须经眼科检查，医生会根据老人不同的年龄、屈光性质和职业需要等配备舒适健康的眼镜。



现代生活方式病

生活方式病是指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为，以及由社会、经济、精神、文化等各个方面的不良因素导致的身躯或心理疾病。需要说明的是，上述疾病或异常其实并非起源于现代生活，只是由于现代生活方式使其发病率大大提高，故被称为现代生活方式病。



新居综合征

新居综合症指由于新建造或装修的居室使用的建筑材料或家具含有对人体有害物质，致使人们出现的各种病症。有研究证实，建造新房和装饰新居所用的砖、石、水泥、钢筋、木材、胶合板、塑料、油漆、涂料、瓷器和新家具中都含有一定量的对人体有害的物质，如氯乙烯、聚乙烯、甲醛、酚、铅、石棉等。此外，新建房屋湿度也比较大，对体健康也有不利影响。



[表现症状]

1.每天早晨起床时，感到憋闷、恶心，甚至头晕目眩；

2.家人经常容易感冒；

3.嗓子不舒服，有异物感，呼吸不畅；

4.家里小孩常咳嗽、打喷嚏，免疫力下降；

5.家人常有皮肤过敏等毛病，而且是群发性的；

6.食欲减退，精神抑郁，记忆力减退等。

[防治措施]

1.家居装修和购买家具时选用绿色环保材料和产品；

2.搬进前应将门窗打开通风换气，让有害物质挥发，等到新房内稍微干燥后再搬进去，这样可使毒性挥发性物质含量降到最低点；

3.要尽量减少对新居的装饰装修，防止二次污染或加重新居的污染；

4.在室内种植有净化空气功能的花卉，如吊兰、仙人掌等。



电视综合征

医学上将由于看电视不当而引起的多种疾病，统称为“电视综合征”。它表现为头昏眼花、视力骤减、消化不良、失眠、多梦等神经官能症的症状等等。其产生原因多为长时间盯着闪烁的荧光屏，使眼球充血，最后导致眼球干燥，视网膜的感光功能失调。一些每天看电视在3小时以上的人对此可要注意了，您可能已经患上了电视综合征。

[表现症状]

电视综合征的表现症状是多方面的，下面就其中对几种典型的症状做一些介绍：

◆电视癫痫病

一般在观看电视2～3小时后，或者在走近电视机时，突然有眩晕感，片刻失神，甚至有的突然眼球上翻、四肢挺直、不省人事等。

◆电视尾骨病

由于看电视时间过长，坐骨神经或臀部神经长时间受到压迫，带来尾骨疼痛，同时伴有臀部、腿部痛。

◆电视眼病

长期盯着闪烁的荧光屏易使眼球充血、流泪，连续收看电视4～5小时，可出现神经细胞疲劳、视力减退症状等。



◆电视斑疹

电视荧光屏产生大量电荷，对空气中的灰尘具有明显的吸附作用，使灰尘中大量微生物和变态粒子黏附在人的面部皮肤上，如果没有及时清除，皮肤上会长出黑色斑疹。

◆电视孤独征

孩子长期看电视，缺乏交流能力，只会机械模仿，思维分析能力低下，导致性格和心理变态，难以与人沟通。成年人长期坐在电视机前，也会使孤独感倍增，不利于心理卫生。

[防治措施]

1.看电视时要开窗，能有效地避免电视机荧光屏所产生的有毒气体对人体造成伤害；

2.使电视机摆放的高度与视线处于同一水平线，能防止由于长时间抬头、低头或弯腰等引起的身体不适，对视力也有保护作用；

3.看电视时开一盏5～8瓦的灯，能有效保护视力；

4.看电视时宜饮茶，对造血功能也有明显的保护作用，能抗辐射，增加白血球的数量；

5.看电视的距离要以荧光屏长度的4～5倍远为宜，电视屏幕不要太亮或太暗；注意看电视的姿势，最好坐在椅子上，且高低适中；

6.看电视时间不要过长，尤其是老年人和儿童，看电视时不要吃东西，否则会影响消化和吸收。



电冰箱综合征

所谓电冰箱综合征，指的是由于食用冰箱中受到细菌污染的食物等而引发的一些肠道疾病及神经系统疾病。其中最普遍的是由细菌引起的肠道疾病，多与人们平时的饮食和卫生习惯有关。

[表现症状]

若对冰箱中受到污染的食品不作加工就直接食用，人就易感染疾病，出现腹痛腹泻、恶心呕吐等症状。

还有一些使用冰箱的家庭，儿童或过敏性体质者出现咳嗽、胸闷、气喘等症状，严重时，还染上肺部炎症。这与冰箱冷冻机的卫生有关。由于冰箱使用时间过长，冷冻机的排气口和蒸发器繁殖的真菌随尘埃散布在空气中，一旦被人体吸入就会出现上述症状。

对于一些有头痛史的人来说，在过食冷饮后，常常会头痛难忍，甚至会出现耳鸣目眩或轻度的恶心，导致头痛复发。



还有些人得病的原因是过多地食用冰箱中的冷食，使胃部受到强烈的低温刺激，血管骤然收缩，引起血流量减少，胃肠道消化液可能停止分泌，此时会出现上腹部阵发性绞痛和呕吐等症状。

[防治措施]

1.冰箱内存放的食品要生熟分开，防止交叉污染；

2.冰箱要保持清洁，不要存放腐败变质的食品，还要注意经常揩擦排气口和蒸发器；

3.有慢性胃病、心脏病、高血压和头痛病史的人要慎食或禁食冷食，身体健康者也不要过食冷饮。





电脑综合征

一般说来，电脑综合征从总体上可分成生理和心理两大类，前者包括重复紧张性伤害、电脑视觉综合征、屏幕脸、癫痫等，后者则包含多种人格障碍、心理变态、大脑高级认知功能障碍等。此外，还有一些兼具生理和心理上的疾病，如胃肠道消化不良、植物神经功能紊乱、信息消化不良等。此外，电磁辐射、电脑污染也可算在电脑综合征内。

[表现症状]

1.出现视疲劳症状，眼睛干涩、灼热、有异物感，视力不稳定或是暂时模糊，眼皮沉重，眼胀甚至头痛；

2.脸上、颈部和上胸部出现皮疹；

3.颈部、肩膀酸痛，腰酸背痛，脖子发硬，手腕发麻；

[养生知识]

警惕电脑躁狂症

近日“电脑躁狂症”这个词频繁出在人们眼前，许多都市上班族正在饱受它的折磨。其病因一般为电脑发生故障后产生的焦躁和不安。病发时，患者会向电脑发泄怒火，甚至不分青红皂白将不满发泄在周围人身上。专家认为，这是现代人过分依赖科技产品的一种副作用，虽然它不会通过空气传播，但绝对不能掉以轻心。如果患上此病应主动向医生求助，平时放松心情，若遇到电脑出现故障便找人修理，随时将资料备份，这样就不会让自己的情绪骤然失控。



4.呕吐，食欲下降，失眠；

5.由于吸收辐射引起中枢神经功能失调、心悸、白血球变化等；

6.心理疾病，比如有些人终日与电脑为伍，情感冷漠，对亲人漠不关心，对周围一切事物失去兴趣等。

[防治措施]

1.养成良好的卫生习惯：不宜在操作时吃东西，工作完毕应洗手和用洗面奶洗脸，保持皮肤清洁。

2.保持正确的姿势：应使电脑屏幕中心位置与操作者胸部在同一水平线上，眼睛与屏幕的距离宜在40～50厘米，选椅子以可调节的工作椅为宜。

3.注意工作环境：室内光线要适宜，定期清除室内的粉尘及微生物，经常开窗换气，在家中操作电脑者还可使用防护屏，以减少辐射的危害。

4.做到劳逸结合：应在连续工作1小时后休息10分钟左右；在电脑操作过程中，还应经常眨眨眼睛或闭目一会儿，当然，最好是到室外做适当的活动，比如散步、做广播操等。



沙发综合征

沙发虽是舶来品，却在我国家庭得到青睐与普及，因为人们都觉得：沙发太舒服了。但问题也随之而来，那就是沙发综合征。其主要表现是：人的思维敏感度减退，精神怠惰，腰酸背痛，腿软无力等。

这种状况产生的原因：

1.沙发过于松软，对大脑的刺激减少，久坐之后使大脑变得迟钝；久坐沙发，缺少运动，身体容易堆积脂肪。

2.在柔软的沙发上，人体易失去稳定，因而常有意无意地挪动身体来竭力保持身体稳定，如此久坐，易使人感到疲劳。

3.长期坐软沙发，会使人体腰部处于被牵拉状态，容易使肌肉韧带受损，同时还会使脊柱上的小关节因屈曲过度而受压磨损，造成腰背酸痛。

[防治措施]

为了在日常生活中减少沙发对健康的影响，在购买沙发时，不宜选



购坐面太软的沙发，这也是预防沙发综合症的一个关键。在布置居室时，除沙发外可再配些硬的坐椅，休息时可以交替使用，以减少人体对沙发的过分依赖。坐沙发1小时后可站立起来，活动一下身体；应养成良好的睡眠习惯，杜绝在沙发上睡觉，避免给大脑和躯体带来不利的影响。

地毯综合征

地毯综合征是由一种叫螨的生物所引起，这种生物大量而又广泛地存在和繁殖在室内的地毯中。它没有翅膀，长着4条腿，是“纯种”无



脊椎动物。它凭借自己轻盈的身体，与尘埃为伍，无孔不入。患地毯综合征的人有很大一部分是幼儿，这与他们经常在地上玩耍有关。

地毯中的尘螨还可以使过敏体质的人发生过敏反应，加重哮喘、枯草热、湿疹等症状。

[防治措施]

1.地毯应每3个月晾晒1次，室内每天通风换气，保持室内干燥。

2.吸尘十分必要，而且要选用滤尘嘴精细的吸尘器。

3.在使用杀螨虫剂的同时，地毯需进行湿性擦拭。

复印机综合征

由于使用复印机给人体带来的各种病症统称复印机综合征。其产生的原因有多种，大多与复印机使用的显影粉、工作过程中的静电作用等有关，对人体直接造成了巨大的危害。长时间从事复印机工作的人发生癌症或肿瘤的几率会增加；还会引起口腔咽喉干燥、胸闷、咳嗽、头昏、头痛、视力减退等，严重者可发生中毒性水肿，甚至会引起神经系统方面的症状。对此，不可不防。

[防治措施]

对于那些长期从事复印工作的人来说，尤其要注意了，在平时的工作中要加强对自身的劳动保护，有条件者可在工作室中安装排气扇或排气管道，使室内的臭氧和氮氧化物得以及时排出。在复印机多、工作量大的房间里最好安装除尘设备，以减少粉尘污染。清洗显影粉时应使用酒精，不要使用苯类溶剂。复印机上应覆盖一件物品来挡住强光对眼睛的刺激。复印机操作人员还应当增加维生素E的摄入，以防细胞生物膜受到氮氧化物的伤害。此外，有呼吸系统疾病和失眠、头晕历史者及孕妇，均不宜从事复印机的操作。





电话综合征

电话的普及，给人们的工作生活带来了莫大的效率与便利。但使用电话时，一般须“手握”、“嘴说”、“耳听”、“指摁”，这些动作看似平常，却给使用者的健康造成潜在的巨大威胁。另外，电话也给人们的心理造成了一定影响。电话在带来便捷的同时也成为一种影响人们身心健康的现代生活方式病。



[警惕话机上的细菌]

当打电话时，手握听筒，细菌可以转移到电话机手柄上；当人们对着话筒说话时，口腔内以及呼吸系统内的污物、细菌又污染了话筒；听筒一般紧紧贴住我们的耳朵；拨号时，指尖完全接触键盘。尤其是使用公共电话时，话机上的各种病菌更多，这成为家庭或办公室集体感冒的最大的传染源，也是胃肠道疾病的罪魁祸首！因此，打电话要注意卫生，不要将话筒和听筒紧贴在嘴部和耳朵上；打完电话后要洗手；家庭电话和办公室电话要勤做清洁消毒。

[手机辐射不可忽视]

如果所使用手机的微波超过国家规定的微波卫生标准，对人体就会产生危害。高频微波除对人的神经、血液、免疫系统及眼部等造成损害外，还会对人体的生殖和胚胎发育有影响。如果是高强度的微波辐射，可引起流产、胎儿畸形或死胎，低强度的微波辐射可对胎儿日后的若干行为产生一定不良影响。

[行路打手机易造成安全隐患]

除了辐射外，手机所造成的最大伤害是人们在行路过程中打电话带来的危险。一边开车一边接听电话，易造成交通意外伤害，所以开车时最好还是不要使用手机。同样，有些人习惯一边走路一边打手机，也为自身的行路安全造成隐患。



[心理影响亦不可小觑]

心理专家指出，因使用手机产生的心理影响不可忽视。性格较孤僻的人谨防患上“手机依赖征”，即习惯了通过手机与外界交流，一段时间内没接到电话，心里就惶恐不安。还有些人因工作关系不得不整日接听电话，一天下来，头昏脑胀，回到家里也无法关机休息。另外，因手机信息产生的人与人之间的不信任，也会给心理和人际交往带来不利影响。

麻将综合征

麻将是我国一项传统文娱活动，就其本身而言，是一项有利于智力开发和培养情趣的活动，但若贪玩过度，则会对身体健康不利，引起麻将综合症。因此，为了保障身体的健康，中老年朋友不宜长时间玩麻将。特别是对玩麻将有瘾的人，更要下决心压缩玩麻将的时间和次数。

[表现症状]

◆传染病

由于人多手杂，麻将上往往带有大量病菌，如大肠杆菌，还有疥螨螨、蛔虫卵等。所以，玩麻将时，不要吃零食。并且在打完牌后，应用肥皂仔细将手洗干净。

◆神经衰弱

长时间打麻将，打乱了生活规律，易使精神紧张，大脑皮质高度兴奋。长此以往，会引起神经衰弱，出现头晕目眩、精神疲乏、视物不清、记忆力下降、判断力减弱，严重者还会诱发精神方面的疾病。



◆腰肌劳损

玩麻将的人坐的时间过久，往往会使脊椎韧带和附近肌肉处于紧张状态，易得颈椎病、腰肌劳损、坐骨神经痛、痔疮等疾病，而且由于静止不动，腿部受压，易引起下肢麻木；突然站起，会头晕眼花。

◆消化不良

有人为了抢时间玩麻将，暴饮暴食，会导致胸闷腹胀、大便秘结、消化功能减弱。

◆心理反差

若是输了，则会精神抑郁，长期处于这种状态中会引起抑郁症，致使精神不振、反应迟钝。

◆感情危机

如果整天以麻将为伴，与家中亲人接触少，易产生感情隔膜和危机。

春节综合征

在我国众多的节日里，人们最重视的莫过于春节了，为了能够把春节过得隆重、喜庆，许多人大把大把地花钱，一是大吃大喝，二是赌博，三是送礼，四是敬神，五是通宵达旦娱乐。正是这五点导致了春节综合征的发生。



[表现症状]

◆急性胰腺炎

最主要的症状是上腹部出现持续性胀痛或撕裂痛。原因是过多地食用鱼肉和油腻食物，也与大量饮酒有关。当人们摄入大量高蛋白、高脂肪食物和酒后，消化道分泌出大量胆汁和胰液，造成胰腺的内压增加，甚至形成胆汁胰腺管道逆流。

◆美味综合征

表现为在饭后半小时至1小时后，突然出现头晕脑胀、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、心动过速、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状，原因是在人们大量食用的鸡鸭鱼肉中，含有丰富的麸酸钠，它是味精的主要成分，可大大刺激人的味觉，进入人体后就分解为谷氨酸和酪氨酸等，可在肠道细菌的作用下，转化为有毒害物质，随血液到达脑部后，干扰大脑神经细胞的正常代谢，带来生理功能的紊乱，导致上述一系列症状的出现。

◆高度疲劳征

表现为春节后精疲力竭、腰酸背痛、四肢无力等身体不适症状。原因是春节期间娱乐过度，应酬太多导致身体高度疲劳，“积劳成疾”。因为疲劳抑制了免疫力功能，削弱了机体对疾病的抵抗力，还使人精神涣散，记忆力衰退，工作学习效率下降，影响心理平衡。

球迷综合征

激烈紧张的球赛，常常紧扣球迷的心弦。尤其是到了世界杯或欧洲杯比赛时期，更是球迷的节日。一些球迷，达到了如痴如狂的地步，一会儿狂欢，一会儿懊丧，情绪反复，表情多变。长期处于这种紧张、激动的情绪中，就会使心理活动失去平衡，导致神经机能失调，促使生长激素和肾上腺素分泌增加，引起呼吸加快、心动过速、血压升高，对身体健康产生不利影响。患有脑血管意外、高血压、溃疡病、心肌梗死等症的人，还会因为情绪的诱发，使病情加重，甚至导致死亡。这就是“球迷综合征”。



在观看球赛时，一定要注意控制自己的情绪，精神自然放松，消除肌肉紧张，保持情绪稳定，用理智控制感情。同时，注意放松面部肌肉，不要皱眉、咬牙、握拳和耸肩。如果在观赏、收听球赛时感到情绪过度紧张，可做几次深呼吸，或两只大拇指交叉，其余手指并拢轻轻互握，即可达到降低大脑皮层兴奋、缓解紧张情绪的目的，或采取回避法，暂时离开看球环境，活动活动身子，也可达到同样的目的。



[自我测试一]

自测居住环境

良好的居住环境对人的作用丝毫不亚于阳光赐予植物生机。您想了解一下自己目前所居住的环境质量吗?不妨做做下面这个测试!

请根据自己居住的周边环境，回答下列问题：

1.您是否觉得自己居住的地方空气不够清新，并有污染?

2.您居住的地方是否邻近车流量很大的公路?

3.您居住的地方附近有施工或其他原因带来的噪音吗?

4.在您居住的周围没有得到合理绿化?

5.您居住的地方水质是否已被污染?

6.您居住的地方垃圾总是不能得到及时清理?

7.您居住的地方，医疗结构、银行、超市、学校、餐饮等服务设施都不齐全吗?

8.您所居住的地方建筑密度和人口密度都不符合国家标准吗?

评分标准

答“是”记2分，答“否”则不记分。



记分结果

14～18分

这样的环境实在太差了，可能已经对您的健康造成了巨大损害，请尽量找出原因，解决问题吧。

8～10分

您所居住的地方环境还不尽如人意，对您的健康影响相当不利，想想对策吧!

6～8分

环境从整体上来说还可以，但仍对您的健康稍有损害。

4分及以下

您所居住的环境基本上令人满意，不会对您的健康构成威胁。

建议

人类的生存和健康不是孤立的，人时刻都在与周围的环境发生着联系。如果您正因居住环境恶劣而忧心忡忡，不妨多做一些努力来争取改善它吧!首先可积极向有关部门反映，争取能改善自己的周边环境。其次要搞好个人和家庭的卫生，养成良好的卫生习惯，不随便乱倒污水和扔垃圾。如果您的健康已受到严重损害，那么您只有搬离该地了。

[自我测试二]

自测室内环境污染指数

做完上个测试，了解了居住环境的质量高低与否，下面让我们将目光放得更近，来关注一下我们居室内的环境污染指数!

请用“是”或“否”来回答下面的问题：

1.您家里人经常有人患感冒吗?

2.家中虽没有人不吸烟，但您会经常感到嗓子不舒服，有异物感吗?

3.常有皮肤过敏，而且是全家集体皮肤过敏吗?

4.是否家中有新婚夫妇长时间不怀孕且查不出原因的情况?

5.出现过孕妇在正常怀孕的情况下，发生胎儿畸形的状况吗?

6.总有植物不易在室内存活，叶子易发黄、枯萎的现象吗?

7.出现过家养宠物猫、狗，甚至热带鱼莫名其妙地死掉的意外吗?

8.家人均有一回家就感到咽部疼痛、头晕、易疲劳，而外出就没问题的感觉吗?

评分标准

答 “是”记1分，答“否”则不记分。

记分结果

6～8分

室内污染已相当严重，严重影响到了您的健康，快快去找出其中的原因吧!

4～5分

此种情况算比较严重，是找出并清除这个污染源的时候了!

1～3分及以下

污染指数较低，但也要引起相当的重视，尽早采取措施。

建议

大部分人都是在家和办公室或其他公共场合之间穿梭，将自己的多数时间交给了室内。因此，室内环境的质量与人体健康可谓是有着千丝万缕的联系。

要做到消除室内污染，装修时应找正规装修公司，并购买无污染的装修材料；装修完毕，要过一段时间再搬进去住，以确保室内没有污染；维护现有环境，及时察觉并消除污染源。

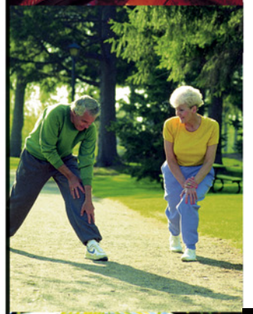













FAMILY HEALTH AND LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书

本书凝聚了健康生活中的点滴智慧，面向家庭解读养生长寿的基本常识，汇集家庭日常保健的实用方法，为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群的起居、饮食、运动等提供简便、有效、安全的养生方案，集科学性、知识性、实用性、可读性于一体，引导您进入长寿探秘之旅，促成您在养生之道上的进阶升级。

查询

不同体质人的生理特点及针对性养生方案
各年龄段及不同职业者的体质特征 • 各个季节的养生要点
各类食物的养生功效与实用做法 • 常见疾病的家庭养护方法

了解

人的寿命究竟能有多长 • 影响健康长寿的因素有哪些
不同人的睡眠时间多长最合适 • 各类传统养生功法的功效有何区别
哪种运动及休闲方式最适合自身健康长寿

学习

合理膳食的营养搭配方法 • 家庭养生药物的常用制作方法
心理调养的基本原则 • 常见养生功法的锻炼要诀
古今中外著名寿星、名人的宝贵养生经验



家庭养生百科全书 中

FAMILY HEALTH AND LIFE ELONGATION GUIDE

北京出版社

FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书

中 食养·药养

- 认识人体必需的六大营养素
- 探究食物的“四性五味”
- 了解各类食物的营养价值与养生功效
- 利用饮食调养促进疾病康复
- 预知身体发出的疾患警讯
- 常见疾病的家庭养护方案
- 学会缓解病痛的应急措施
- 解析养生中药的性味与功效
- 掌握家庭补养药物的制作方法
- 了解科学服药的正确方法











北京出版社





FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书

中 卷

北京出版社

Contents目录 中卷



第六章 饮食养生

人体所需的营养素 120
蛋白质 120
脂类 120
碳水化合物 120
维生素 121
矿物质 122
水 123
五谷杂粮与饮食养生 124
五谷杂粮中的营养素 124
五谷杂粮的“四性五味” 124
五谷杂粮的养生功效 124
豆类、豆制品与饮食养生 126
豆类的营养 126
豆制品的营养 127
动物类食品与饮食养生 128
蛋类食品的营养价值 128
乳制品的营养价值 129
家畜类食品的营养价值 130
家禽类食品的营养价值 131
菌藻、水产品与饮食养生 132
菌藻类食物的营养价值 132
水产品的营养价值 133





常用饮品与饮食养生 134
茶 134
咖啡 135
酒 135
蔬菜与饮食养生 136
蔬菜的四性 136
蔬菜的五味 136
寒性蔬菜 136
温性蔬菜 137
凉性蔬菜 138
热性蔬菜 139
平性蔬菜 139
水果与饮食养生 140
寒性水果 140









温性水果 141
凉性水果 142
热性水果 142
平性水果 142
合理膳食与养生 144
现代膳食指导方针 144
健康膳食的合理搭配 145
合理膳食在于平衡 145
一日三餐要合理 146
健脑饮食 147
保持血管年轻的饮食 148
保持心脏健康的饮食 148
强健骨骼的饮食 149
饮食习惯与养生 150
饮食“四度”与健康 150
进餐三宜三不宜 150
饭后三要三不要 151
饮食安全与养生 152
不宜常吃的食物 152
不宜生吃的食物 153
不宜吃的“美味” 154
易导致中毒的食物 154
食具的安全使用与禁忌 155
家庭食具消毒 157
饮食营养搭配禁忌 158
蔬果搭配禁忌 158
肉食搭配禁忌 160
水产品搭配禁忌 161
调味品搭配禁忌 161
食物加工储存禁忌 162
加工禁忌 162
烹饪禁忌 163
储存禁忌 163
自我测试 164

第七章 祛病养生

冠心病 166
饮食调养 166
养生药膳 166
运动锻炼 167









精神调养 167
起居调摄 167
高血压 168
饮食调养 168
养生药膳 168
运动锻炼 169
起居调摄 169
高血脂 170
饮食调养 170
养生药膳 171
用药指南 171
运动锻炼 171
起居调摄 171
脂肪肝 172
饮食调养 172
养生药膳 172
运动锻炼 173
用药指南 173
精神调养 173
起居调摄 173
糖尿病 174
饮食调养 174
养生药膳 174
用药指南 175
运动锻炼 175
精神调养 175
起居调摄 175
老年肥胖症 176
饮食调养 176
养生药膳 177
用药指南 177
运动锻炼 177
起居调摄 177
脑中风 178
饮食调养 178
运动锻炼 179
精神调养 179
起居调摄 179
慢性支气管炎 180
饮食调养 180
养生药膳 180
用药指南 181
运动锻炼 181
起居调摄 181
骨质疏松症 182
饮食调养 182

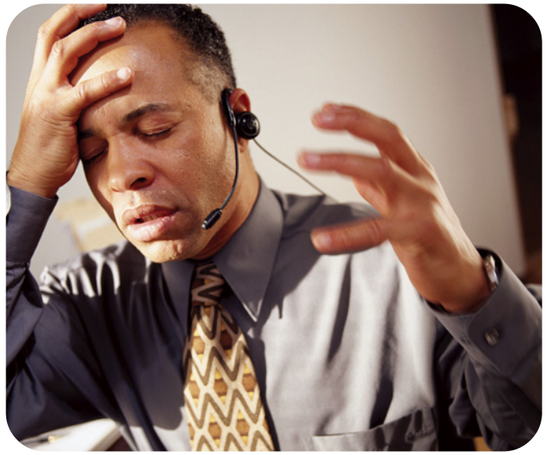


养生药膳 183
运动锻炼 183
起居调摄 183
坐骨神经痛 184
饮食调养 184
养生药膳 184
运动锻炼 185
起居调摄 185
风湿性关节炎 186
饮食调养 186
养生药膳 187
运动锻炼 187
精神调养 187
起居调摄 187





肝炎 188
饮食调养 188
养生药膳 189
用药指南 189
运动锻炼 189
起居调摄 189
肾炎 190
饮食调养 190
养生药膳 191
用药指南 191
运动锻炼 191
起居调摄 191
胃炎 192
饮食调养 192
养生药膳 193
用药指南 193



功法疗养 193
起居调摄 193
头痛 194
饮食调养 194
养生药膳 194
用药指南 195
运动锻炼 195
功法疗养 195
起居调摄 195
神经衰弱 196
饮食调养 196
养生药膳 196
用药指南 197
运动锻炼 197
精神调养 197
起居调摄 197







贫血 198
饮食调养 198
养生药膳 198
用药指南 199
功法疗养 199
运动锻炼 199
起居调摄 199
便秘 200
饮食调养 200
养生药膳 201
用药指南 201
运动锻炼 201
功法疗养 201
起居调摄 201
腹泻 202
饮食调养 202
养生药膳 203
用药指南 203
功法疗养 203
起居调摄 203
自我测试 204

第八章
药物养生

补养药物知多少 206
补养药物的养生功能 206
补养药物的特性 206
养生药物使用原则 207
常用的补养药物 208
补阴药物 208
补阳药物 209
补气药物 210
补血药物 211
其他保健药物 213
补养药物的剂型与使用 214
汤剂的有效煎服法 214
家庭药膳的合理应用 215
药枕的选用 215
家庭自制养生药物 216
家庭自制膏滋药 216
家庭自制药酒 217
家庭自制药茶 219
补养药物的鉴别与使用 220
如何鉴别中药材 220
药物的安全使用 221
补养药物的正确应用 222
药物服用禁忌 222
自我测试 223






第六章

饮食养生 FOOD AND LIFE ELONGATION

中华民族历来重视饮食，“民以食为天”的观念深入人心，不仅发展出东西南北的几大菜系，还有各具风味的众多小吃，形成了别具一格的饮食文化。常有人说，吃的最高境界就是吃出文化。但在实际生活中，仅仅吃出文化未必对人最有意义，能从饮食中吃出健康才是最重要的。不同的食物含有不同的营养成分，有着不同的养生功效，在具体的搭配上也各有禁忌。此外，饮食习惯对人体健康的影响作用也十分巨大。本章将对常见食物，如五谷、蔬菜、水果等的养生功效与养生要点作详细介绍。相信您在看完本章后一定会赞同：吃的最高境界是吃出一个健康的体魄。

人体所需的营养素

为了维持生命，人体必须摄取足够的营养。食物中的有效成分叫做营养素。人体所需的营养素可概括为6大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水，它们是人体维持正常代谢的物质基础。其中，只有蛋白质、脂肪、碳水化合物三者可在体内消化后释放出能量；其他营养素虽不能直接产生热量，但对维持各种生理功能及机体运行来说，也是必不可少的。下面将对这些重要营养素作一些基本介绍。



蛋白质

蛋白质是人体必需的营养素之一，分布在身体每一个细胞中。它参与构成人体组织，调节各种生理活动，完成运动，运输气体，行使生长、繁殖、遗传等一系列生理功能。具体而言，蛋白质的生理功能体现在：构成细胞、组织，修补机体组织，提供热量，合成酶与激素，形成抗体，调节渗透压力，维持血液的正常酸碱度。

[富含蛋白质的食物]

一般而言，源自动物的蛋白质如：牛肉、鱼、家禽、牛奶都含有大量的必需氨基酸。源自植物的蛋白



质如：豆类、坚果与谷类，含有氨基酸的种类较少。禽蛋提供了几近完美的完全蛋白质，牛奶的蛋白质价值紧随其后。其他含蛋白质较多的食物有鸡肉、奶酪、瘦肉、豆腐、花生、全麦面包、糙米等。

[警惕“蛋白质中毒”]

有时，一些身体虚弱者在大量进食鸡蛋后会出现腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力等症状，严重者还可能出现昏迷，甚至死亡。这就是所谓的“蛋白质中毒”。这是由于“中毒”者本身胃肠消化功能减退，过多食用鸡蛋，会造成体内蛋白质含量过高，继而在肠道中异常分解，产生大量的氨，而过高的血氨易导致昏迷，表现出“蛋白质中毒”的各种症状。



脂类

脂类是食物中的重要营养成分之一，主要包括脂肪、类脂和固醇。脂肪是人体体力的主要来源；类脂中的磷脂是构成细胞膜的重要成分；而固醇主要包括胆固醇、性激素等，对于生物体维持正常的新陈代谢起着积极的作用。

[胆固醇含量高的食物]

胆固醇是人和动物体内重要的类固醇之一，为常见脂类营养素。高胆固醇食物有：羊肝、鳗鱼、猪脑、蛋黄、牛脑、鱿鱼等，每百克食物含胆固醇500毫克；每百克食物含胆固醇200毫克以上的食物有：猪肝、猪皮、鸡蛋、贝类等。



[避免摄入过多脂肪]

由于摄入过多脂肪而导致的疾病正在受到人们的密切关注：过多脂肪会让人发胖，进而导致肥胖，甚至引起糖尿病、胆囊疾病、高血压与心脏疾病。即使没有肥胖问题，脂肪的摄取量与心脏病也有直接关系。此外，高脂饮食还可导致肠癌、听觉损害等等。

碳水化合物

碳水化合物是由植物的叶绿素在阳光照射下，利用光合作用合成的，所以碳水化合物包括葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉、纤维素、糖原等，它们能促进人体生长发育，供给机体热量。其中，糖原可增强肝脏的解毒作用，纤维素能减少胆固醇在体内的沉积，并增加胆固醇的排泄量等，对养生相当有益。谷物、蔬菜、水果中含有较多的碳水化合物。

[合理吃糖有益健康]

在很多人的印象中，糖是患心脏病、糖尿病和乳腺癌的罪魁祸首。不可否认，食糖过度也确实容易带来肥胖、易疲劳等等问题，但合理吃糖对身体却是十分有益的。因为糖能够迅速补充体力，并防止人们摄入过量的其他食物。无论是食物中的天然糖还是人工合成的精制糖，都是有益的。摄取谷物、蔬菜、豆类和水果中的糖对健康更有益。

[纤维素对人体的作用]

纤维素包括粗纤维、半粗纤维和木质素，属于多糖化合物。它能与大肠杆菌结合成多种维生素，满足人体需要。膳食中如果缺乏纤维素，则可导致“纤维素缺乏症”。由于纤维素的比重小、体积大，常食之可减少饥饿感，有利于肥胖者减肥。并且，纤维素的体积大，进食后可刺激胃肠，使消化液分泌增加，胃肠蠕动加快，有利于粪便及肠内毒素的排泄。



维生素

虽然人体对维生素的需求量不大，但却万万缺少不得。由于人体无法自行合成维生素，需要通过饮食来摄取，所以，若要保证自身维生素的摄取量达标，就要了解各种维生素的功效及其主要食物来源。

[维生素 A 的养生功效]

维生素A可促进生长。它能合成视紫红质，维持上皮组织健全。缺乏时会出现发育迟缓，患夜盲症、干眼病、上皮增生角化，并与某些癌变有关。主要食物来源有：黄绿色蔬菜、番茄、胡萝卜、玉米、动物肝脏、禽蛋、鱼肝油等。

[维生素 B_1 的养生功效]

维生素B_1能促进糖的氧化，维持神经与心脏功能，增进食欲。缺乏时易患脚气、神经炎，引起心脏损伤、胃肠消化不良等。主要存在于酵母、蛋黄、谷物、大豆、瘦肉和动物肝脏中。



[维生素 B_2 的养生功效]

维生素B_2为黄酶的辅酶成分，在人体里起着氧化还原的作用，参与机体氧化还原过程。缺乏时易患口腔炎、舌炎、脂溢性皮炎、阴囊皮炎、角膜炎等。主要存在于动物内脏、豆类、蔬菜、硬果类（花生、葵花子等）、蛋类、乳类、鱼肉中。

[维生素 B_6 的养生功效]

维生素B_6为参与机体代谢过程中20余种酶的辅酶，能抗脂肪肝，调节神经系统，防治动脉硬化症，促进



氨基酸的吸收和蛋白质的合成。缺乏时易患脂肪肝、贫血，容易发生胃痉挛而呕吐。主要存在于动物肝和肾、大豆、蛋、花生、胡桃、燕麦等中。

[维生素 B_{12} 的养生功效]

维生素B_{12}与合成核酸和血红蛋白有关，是唯一含有主要矿物质的维生素。素食主义者、恶性贫血患者、部分或全部胃切除手术者以及寄生虫传染病患者都有可能出现缺乏维生素B_{12}的现象。缺乏维生素B_{12}的常见症状有：身体虚弱、体重减少、背痛、四肢刺痛、精神或其他神经功能失常。主要来源于动物的肝、肾、心脏，以及肉类、鱼、蟹类、蛋类、干酪面包等。

[维生素 C 的养生功效]

维生素C能促进动物生长和体内的氧化作用，增强身体抵抗力，促进细胞间质中胶原的形成，有抗癌作用。缺乏时可患坏血病，造成机体抵抗力减退。其主要食物来源为蔬菜与水果，如青梗菜、韭菜、菠菜等深色蔬菜，以及柑橘、红果、柚子等水果；野生的苋菜、苜蓿、刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等含量更为丰富。



[维生素 D 的养生功效]

维生素D可促进钙、磷吸收与骨骼钙化。缺乏时，儿童易患佝偻病，成人患骨软化或骨质疏松症等。食物来源有鱼肝油、蛋黄、乳类、鲱鱼、鲑鱼、鲔鱼等。

[维生素 E 的养生功效]

维生素 E 是一种重要的血管扩

常用食品中维生素含量一览表

维生素 \ 食品	糙米	芝麻	动物肝脏	牛肉	猪肉	鱼类	蛋	乳酪	植物油	黄绿蔬菜	豆类	柑橘类
维生素A			★			★	★	★		★		
维生素B_1	★	★	★		★					★	★	
维生素B_2		★	★	★	★	★	★	★		★	★	
维生素B_6	★		★		★	★	★			★	★	★
维生素B_{12}			★	★	★	★	★	★			★	
叶酸			★				★			★		
维生素C										★		★
维生素D			★			★	★	★				
维生素E	★					★	★		★	★	★	

注：加★为含量较多者。

张剂和抗凝血剂，有助于维持生殖器官的正常机能，有抗衰老作用。缺乏时可引起贫血症、习惯性流产、先兆性流产、肌营养不良、新生儿硬化症等。维生素E的主要食物来源有：谷胚、麦胚、蛋黄、豆、坚果、花生油、香菜、菠菜等。



[叶酸的养生功效]

叶酸参与核酸、血红蛋白的合成，是不可缺少的造血维生素。可防治肠内的寄生虫和食物中毒，还可增进皮肤的健康，防止口腔黏膜溃疡，预防贫血。叶酸最显著的特点是，它对胎儿时期脑神经系统的发展有益。缺乏时可引起巨幼红细胞性贫血。食物来源有：肝、绿叶菜、酵母等；茶叶中含叶酸也较多。

矿物质

矿物质又称无机盐，现在已知的人体不可缺少的矿物质就有20种，除钙、磷、钾、钠、氯和镁外，其他14种被称为微量元素。矿物质对维持细胞的渗透压与机体的酸碱平衡，维持骨骼刚性等均有着重要意义。不同的食物不仅所含的矿物质种类不同，而同一种矿物质在不同食物中的含量也有很大差别。

[含铁丰富的食物]

发菜、黑木耳、菠菜、蕨菜、芫荽、豆腐皮、藕粉都是含铁量丰富的食物。另外，含铁量较高的食物还有地衣、白蘑、油菜、竹笋、乌梅、番茄、海藻、黄花菜等。

[含钙丰富的食物]

含钙丰富的食物有坚果、面包、乳类、豆类、海带、虾皮、橄榄、花菜、苋菜、荠菜等。

[含钠丰富的食物]

食盐、咸蛋、挂面、豆腐乳、豆豉、菠菜、苋菜、空心菜、芫荽、水果等均含有丰富的钠。

[含钾丰富的食物]

蔬菜中的韭菜、苋菜、芹菜、油菜、花菜、荠菜、香椿头、芫荽、菠菜、黄花菜、榨菜以及各种水果均含有丰富的钾。

[含锌丰富的食物]

生蚝、蝎子、小麦胚粉、蕨菜、蛏子、马肉、鱿鱼、羊肉、芝麻糖、腊羊肉、牡蛎、火鸡腿、口蘑、花生油、墨鱼、香菇、野兔肉、香醋等都是含锌量很高的食物。此外，谷类、



豆类、麸皮、肝、胰、淡水鱼、猪肉、蛤、蚌、蛋、可可、干酪、花生、芝麻、核桃等含锌量也较高。

[含铜丰富的食物]

蝎子、生蚝、南瓜果脯、松蘑、松茸、鹅肝、口蘑、蕨菜（腌）、豆奶、羊肝、猪肉、河虾、淡水鱼、蛤蜊、墨鱼、坚果、豆类、谷类、水果、茶等含铜量也较丰富。

[含镁丰富的食物]

海参、鲍鱼、牡蛎、蟹、虾米（海米）、海螺、桑葚、葵花子、南瓜子、松子、榛子、西瓜子、山核桃、芫荽、黑豆、白菜、芸豆、龙须菜（腌制）等都是含镁丰富的食物。另外，谷类、坚果类、乳类、鱼类、肉类、海产品（海带和紫菜）、芝麻、玉米、小麦、黑枣等含镁量也较高。



水

水在人体中的含量占50%以上，人体许多重要生理功能的完成都离不开水的参与。水可以促进新陈代谢，维持正常体温，对关节、肌肉等人体组织和器官起一定的缓冲保护作用，稀释有毒物质，防止有害物质慢性蓄积……总之，水对于人体十分重要，没有水，人体的各种机能将无法正常运行。



[麦饭石水的养生功效]

麦饭石是一种火山岩斑状岩石。麦饭石水作为一种较特殊的水，有着比普通水更多的养生功效。

◆解毒作用

麦饭石能吸附水中有毒成分，如汞、镉、氰化物、氯气等，使水质变得更加优良。

长期饮用麦饭石水可以调节机体的新陈代谢，促进血液循环，加速离子交换，排除体内积存的有毒成分，有利尿、健胃、保肝之功效。

◆防腐作用

麦饭石是优良的防腐剂。经实践证明，用麦饭石水浸泡的蔬菜，能延缓变质的时间。用麦饭石水煮饭不易糊锅，且剩饭不易变质。



[睡前一杯水可防脑梗塞]

有资料显示，脑梗塞的发病时间多在清晨到上午。血黏度和血压升高为脑梗塞发病提供了机会。人体血黏度并不恒定，从中午到傍晚、夜间逐渐下降，而深夜到黎明、上午则再次上升，以早上4～8点最为明显，尤其是老年人。由于夜间活动少，血液黏稠度增加，容易形成血栓而发生脑梗塞意外。如果晚上睡前喝一杯水，第二天清晨可发现血黏度不仅没有上升，反而下降了。这就证明了饮水可降低血黏度，预防脑梗塞。因此，步入中老年期的人，都应注意睡前饮一杯水，以预防脑梗塞的发生。

[不宜饮用的水]

并非所有的水都适合饮用，过硬或过软的水，以及多次沸滚的水，对人体健康都是有害的。



◆硬水

水中的矿物质含量越大，水的硬度就越高。饮用这种过硬的水会影响人体肠胃道的消化、吸收功能，引起消化不良或腹泻；长期饮用硬度过大的水，可使体内泌尿系结石的发生率增高。

◆软水

与硬水相反，软水中钙、镁等矿物质含量较低。但这也并不意味着软水对人体更好。有资料显示：饮软水者心血管疾病的发生率和死亡率均高于饮硬水的。因为水中的钙、镁离子对于维持心肌内离子的平衡有着重要的作用。由此可见，饮用水的硬度要适宜，硬度过高或过低均为不宜。

◆干沸水

所谓“干沸水”是指蒸锅水、回锅水、煮沸时间过长的开水和煤炉上烧开的隔夜水。这些水均有危害人体健康的物质。经过反复煮沸后，水中的钙、镁、氯和其他重金属元素含量会增加，对人的肾脏等器官会产生不良影响。比如蒸锅水，经过反复煮沸后，有益元素被破坏，所含的硝酸盐在还原菌作用下变成亚硝酸盐，并且随着水分的蒸发浓度不断增大，而亚硝酸盐是一种常见的致癌物质，饮用后会对人体造成危害。

◆老化水

所谓“老化水”，是指那些久不流动的积水和贮存过久的水。现代科学研究证明，水分子是呈链状结构而存在的。如果不经常流动和撞击，其链状结构就会不断扩大和延伸，而变成不宜饮用的“老化水”(俗称“死水”)。老化水的活力很差，青少年如果常饮此种水，很容易使机体细胞的新陈代谢明显减慢，影响生长发育；中老年人若常饮此种水，除减慢代谢、影响健康外，还会加速机体老化，甚至有可能使癌发率上升。

[养生知识]

每天喝多少水适宜

水对人体机能的正常运行十分重要。每人每天究竟应该喝多少水？一个健康成人一天的饮水量应为1500～2000毫升。具体地说，一个体重60千克的成年人，每天需要2500毫升的水，相当于每千克体重含40毫升水。婴儿需水量与体重的比例则高于成人，即每千克体重每日需水为120～160毫升。



五谷杂粮与饮食养生

“五谷杂粮”究竟指什么？在不同时代有不同的说法。现今，人们往往习惯将米和面粉以外的粮食称作“杂粮”，将“五谷杂粮”用于泛指各式各样的粮食作物。五谷杂粮给予人们用以维持体力的营养，构成了人体必需的基础饮食。



五谷杂粮中的营养素

五谷杂粮中含有多种营养素，均对人体有着不可小觑的功效作用。其所富含的蛋白质，对改善贫血症状、增强机体免疫力、维持人体发肤健康都有重要意义：脂肪可为人体活动提供动力，帮助吸收维生素和调节免疫系统等，不饱和脂肪酸能维持细胞膜的相对通透性，以保证细胞的正常生理功能；多种维生素，如维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素E等都各司其职，为人体健康提供着保护；而钙、钾、铁、锌等矿物质元素，则在另一方面发挥功效，平衡着人体所需；此外，膳食纤维、糖类等都是人体必需的营养素，与人体机能能否维持正常运行有着密切的联系。

五谷杂粮作为人们的主食，不仅为人们提供热量和能源，而且还为维持正常的人体机能提供保障，对人们益处多多。



五谷杂粮的四性

四性	功效	适合体质	代表物
寒	清热解暑、除热去燥	阳盛体质或热性症状	小麦、荞麦
凉	降火清热		薏仁、小米
温	祛寒补虚	阳气不足或寒性症状	高粱、糯米
热	祛寒、消除寒症		

五谷杂粮的五味

五味	功效	对应人体器官	禁忌	代表物
酸	生津开胃、止汗助消化、改善腹泻	肝	感冒者不宜多食	
苦	清热解毒、加速伤口愈合	心	有便秘、干咳、胃病、骨病症状者不宜多食	米糠
甘	补虚止痛、调和脾胃	脾	不宜多食，有糖尿病和腹胀者更不宜过食	糯米、荞麦
辛	缓解肌肉关节疼痛、偏头疼，活血行气	肺	多食易上火便秘、长痘等	
咸	温补肝肾、泻下通便	肾	食用过多易造成高血压，中风患者也不宜多食。	大麦、小米

五谷杂粮的“四性五味”

祖国传统医学认为“药食同源”，食物就是最好的医药，并将食物作了四性五味的划分。四性即寒、凉、温、热，是根据人体食用完食物后对身体产生的作用来区分的；五味即酸、苦、甘、辛、咸，为食物的基本味道。

五谷杂粮的养生功效

五谷杂粮的具体种类繁多，大多具有各自不同的养生功效。下面就对几种常见粮食的养生功效作基本介绍，为您平时的饮食提供一些参考。



[老少咸宜的大米]

大米的主要营养成分有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、葡萄糖、果糖、麦芽糖、维生素B_1、维生素B_2等。大米为人们日常生活中的主食，老少咸宜。大米粥和米汤都是有助幼儿吸收的营养食品。其中所含的优质蛋白质，可使血管保持柔软，达到降血压的目的。其所含的水溶性食物纤维，可将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。故而对老年人来讲也是很好的保健食品。

[健胃安眠的小米]

小米性微寒，具“健胃、和脾、安眠”之功效。研究发现，小米中含有丰富的色氨酸，其含量在所有谷物中独占鳌头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质——五羟色胺，令大脑思维活动受到暂时抑制，使人产生困倦感。另外，小米含丰富的淀粉，食后使人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的量。小米熬成粥，临睡前食用，可使人安然入睡。



[润肠通便的大麦]

大麦中含有多种营养成分，如蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁等。大麦胚芽中大量的维生素B_1与消化酶，对幼儿、老人、维生素B_1缺乏症者均有很好的功效，还能提神醒脑、消除脑部疲劳。大麦中大量的膳食纤维，可刺激肠胃蠕动，达到通便作用，并可降低血液中胆固醇含量，预防动脉硬化、心脏病等疾病。大麦中富含钙，对儿童生长发育十分有利。

[宁神养气的小麦]

小麦主要营养成分有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、维生素E、卵磷脂、麦芽糖酶、淀粉酶等。小麦养心气，适合有心脏疾病者食用。其中所含的维生素E有抗氧化作用，加上可降低血液中胆固醇的亚油酸，能有效预防动脉硬化等心血管疾病。

[活血降脂的玉米]

玉米富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素A、维生素E等，能降低血脂，对于高血脂、动脉硬化、心脏病、心肌梗死等心血管疾病的患者十分有益，并可延缓人体衰老，增强记忆力。其中富含的维生素A可增强视力；所含的硒、膳食纤维、胡萝卜素等，可抑制癌细胞产生，防止肿瘤形成。

[补气清胃的高粱]

高粱中含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B_2等，具有健脾益中、止吐泻、利小便、补气、清胃的功效。当小孩有消化不良，或成人有脾胃气虚现象时，高粱就是相当好的食物。由于高粱是谷类中少有的偏热性食物，寒性体质的人不妨多食。

[补益脾肾的燕麦]

燕麦中含有维生素B_1、维生素B_2、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰等营养成分。它所含有的多种酶类与不饱和脂肪酸等，可防衰抗老；其中大量的可溶性纤维，可降低血液中的胆固醇含量，减少对高脂肪食物的摄取，是减重节食者的上上之选；而其所含的亚油酸，对糖尿病、浮肿、便秘也有助益，并能抑制胆固醇，增强老年人的体力，延年益寿。





[安神温养的糯米]

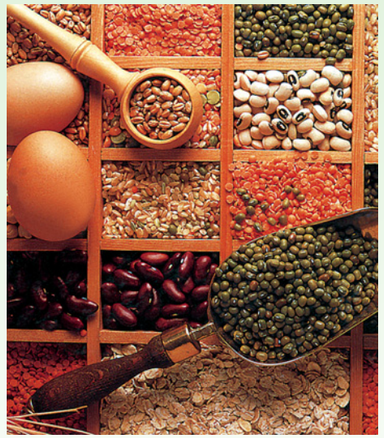
糯米自古就被认为是温养妙品，含蛋白质、糖类、维生素B_1、维生素B_2及钙、铁、磷等矿物质，对于脾胃虚弱、体虚乏力、多汗、呕吐、经常性腹泻、痔疮、产后痢疾等症状有舒缓作用；对体虚产生的盗汗、血虚、头昏眼花也能发挥妙用。神经衰弱、病后或产后的人食用糯米粥，可滋补营养、补养胃气。

[减压降脂的荞麦]

荞麦富含维生素B_1、维生素B_2、维生素E、磷、钙、铁、氨基酸、脂肪酸、亚油酸等多种营养成分。它不仅易于烹煮消化，营养丰富，而且对人体有多种功效。尤其值得注意的是，它被认为是降压食品的佼佼者。此外，它还可以清热解毒、益气宽胃，对肠炎、痢疾、女性白带过多均有疗效。荞麦中的芸香苷、维生素P是对人体心血管疾病有改善作用的营养成分，但由于它们都是水溶性物质，一般都留在荞麦汤里，所以煮过荞麦的汤，最好也食用，这样能更有效地发挥荞麦的养生功效。



豆类、豆制品与饮食养生



豆类对素食主义者来说，相当于是食物中的肉类。豆类食品与五谷杂粮结合在一起，可以为人们提供高质量的蛋白质。豆类本身缺乏维生素C，但是经过发芽的豆类的维生素会大量增加，可以比发芽前增加600倍。发芽后的豆类可以作为维生素的来源。豆制品是以大豆为原料加工制作的食品，包括豆腐、豆浆、豆腐乳、豆豉等，都是人们日常生活中不可缺少的营养食品。

豆类的营养

豆类种类丰富，有蚕豆、绿豆、赤豆、豌豆等。豆类的蛋白质含量都很高，如大豆为41%，绿豆为23%，赤豆为19%。豆类富含蛋白质氨基酸，可以弥补谷类食物中赖氨酸缺少的状况，若将两者搭配食用，可在营养上互相补充，对身体健康效果更佳。

[黄豆]

黄豆，性平，味甘，富含蛋白质、钙、铁、磷、糖类、膳食纤维、卵磷脂、异黄酮素等。它具有豆类中最高的营养价值，富含多种营养素，最特别的是含有大量的异黄酮素，能预防乳癌、前列腺癌等，改善妇女更年期症状、骨质疏松症等。黄豆中必需脂肪酸的含量也很高，对女性的美容极有效，能改善皮肤粗糙、头发枯黄，还可消除血管壁上的胆固醇，软化血管，改善缺铁性贫血、神经衰弱，预防便秘等。



[绿豆]

绿豆，性凉，味甘，主要营养成分有蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、



铁、维生素B_1、维生素B_2等。绿豆具有清热消暑、利尿消肿、润喉止渴及明目降压的功效，对于中暑、咽喉炎、脓疮等也有疗效。现代医学还证明，绿豆除了有清心安神、治虚烦、改善失眠多梦及精神恍惚等功效外，还能有效清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变。绿豆还常被用来解毒，如酒精中毒、药物中毒、食物中毒等。

[红豆]

红豆，性平偏凉，味甘，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B族、钾、铁、磷等。红豆能促进心脏血管的活化，利尿；有怕冷、低血压、容易疲倦等现象的人，常吃红豆可改善这些不适现象。另外，红豆还有健胃生津、祛湿益气的作用，是良好的药用及健康食品。红豆更是女性健康的好朋友，丰富的铁质能让人气色红润。多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。哺乳期妇女多食红豆，可促进乳汁分泌。



[豌豆]

豌豆，性平，味甘，含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、维生素



A、维生素B_1、维生素C等。豌豆中除含有人体必需的8种氨基酸外，磷含量也十分丰富，可帮助骨骼、牙齿生长，促进人体新陈代谢功能，增强抵抗力。豌豆中所含的叶绿酸可有效抗癌症。有研究表明，吃豌豆可以降低体内甘油三酯的含量，减少心脏病的发病率，降低胆固醇。其所含的维生素C有养颜功效，可以减少患癌症和心脏病的几率。此外，多吃豌豆可缓解更年期妇女的不适现象。

[黑豆]

黑豆，性平，味甘，富含蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、维生素B族、不饱和脂肪酸等。它具有促进胆固醇的代谢、降血脂、预防动脉血管硬化及血管栓塞的功能；黑豆富



含多种抗氧化成分，如异黄酮素、花青素等，能延缓人体老化，其中异黄酮素的含量比黄豆还高，有助于女性更年期保健；它含有丰富的维生素E，可清除体内的自由基，减少皮肤皱纹，达到养颜美容的目的。此外，黑豆还富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，预防便秘。

[蚕豆]

蚕豆，性平，味甘，含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、膳食纤维、维生素B_1、维生素B_2等。其中含有丰富的蛋白质，对由于缺乏蛋白质而出现的水肿、慢性肾炎有较好的调理效果，还能延缓动脉硬化症状；其内含植物凝集素，有消肿、抗癌的作用，尤其是对胃癌、食道癌、子宫颈癌等病患更有效。蚕豆所含的胆脂和磷脂，能加强神经细胞传递，增强记忆力。其中的膳食纤维，也可降低胆固醇，促进肠胃蠕动，起到通便的作用。

豆制品的营养



以大豆为原料加工而成的豆制品营养丰富，甚至超过了“豆中之王”的黄豆，是植物蛋白的重要来源。我们常吃的豆腐、豆浆、豆腐丝、豆腐干、腐竹等均属豆制品之列。它们都是用大豆加工而成，且多为熟食，食用方便，是日常生活中人们餐桌上不可或缺的营养美食。

[腐乳]

腐乳是我国人民喜爱的传统食品，早在南北朝时期就有“干豆腐加盐成熟后为腐乳”的记载。

腐乳通常可分为白、红、青三种：白色腐乳在生产时不加红曲，使其保持本色；腐乳还加红曲即红腐乳；青色腐乳是指臭腐乳，又称青方，它在腌制过程中加入了苦浆水、盐水，呈豆青色。每100克腐乳蛋白质中含异亮氨酸4.8克、亮氨酸8.8克、赖氨酸7.0克、蛋氨酸0.7克、苯丙氨酸4.6克、苏氨酸2.0克、色氨酸0.6克、缬氨酸5.3克。此外，腐乳还含有钙和磷等矿物质。



有不少人喜欢吃臭腐乳，臭腐乳中维生素B_{12}的含量很丰富，有的品种每100克可含维生素B_{12}10毫克，而每人每天需要维生素B_{12}的量为1～3毫克。经常吃腐乳，不仅可以补充维生素B_{12}，还能预防老年性痴呆。

[豆腐]

豆腐性味甘平，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素和8种人体必需的氨基酸。据分析：100克豆腐的蛋白质含量比较100克羊肉所含的蛋白质还多。常吃豆腐有降低胆固醇和防止血管硬化的作用。豆腐中因含镁、钙丰富，对促进小儿骨骼和牙齿的发育和预防老年人骨质疏松均有益处。豆腐清淡，可生津润燥、清热解毒；豆腐对贫血、感冒咳嗽初起等也有一定疗效。但是，豆腐含嘌呤较多，痛风病人慎食。



[豆浆]

豆浆为高蛋白、低胆固醇食物。据研究表明：豆浆与动物蛋白食品搭配食用，能提高蛋白质的吸收率。豆浆为碱性食品，对肉类、米饭、面包等酸性食品有中和作用，有助于消化吸收和预防老年病。另外，豆浆还有助于幼儿大脑皮层等中枢神经组织的发育，促进儿童牙齿的生长，预防龋齿。豆浆还可以使人的淋巴系统活跃，增强人体的免疫功能。长期喝豆浆可以预防贫血、低血压、血小板减少等疾病。

需要注意的是，饮用豆浆时应煮开，以避免饮用生豆浆引起中毒。

[豆豉]

豆豉是一种以大豆为原料，经微生物发酵而制成的传统食品。其营养价值非常高，含有蛋白质、脂肪、糖类及钙、铁、磷、钴、硒、硫胺素、核黄素、尼克酸等。据现代营养学研究证明，豆豉的营养价值几乎与牛肉相当，豆豉中所含的细菌能产生大量的B族维生素、抗生素，还含有大量能溶解血栓的尿激素，能有效地预防脑血栓的形成，对改善大脑血流量和防治老年性痴呆症也有很好的效果。

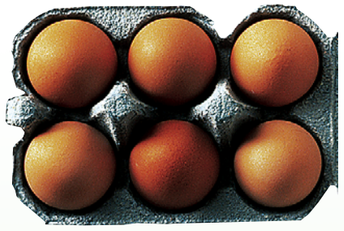
动物类食品与饮食养生

动物类食品是人体蛋白质的主要来源，可提供脂肪、维生素和无机盐等人体必需的营养成分，其吸收率高、饱腹作用大，且味道鲜美，具有很高的食用价值，被广泛应用于各种菜系的制作。



蛋类食品的营养价值

人们经常食用的蛋类食品有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋和鹌鹑蛋。蛋类食品中蛋白质所含氨基酸组成比例非常适合人体，利用率高达99.6%，是天然食物中最理想的优质蛋白质。蛋类脂肪主要集中在蛋黄内，蛋清中几乎没有。蛋黄中的钙、磷、铁等无机盐含量极高。蛋类还含有丰富的维生素A、D、B_1、B_2。用鲜蛋加工制作成的皮蛋、咸蛋、糟蛋等蛋类制品，也是人们日常生活中的常见食物。



[鲜蛋]

◆鸡蛋

鸡蛋，性平味甘，是营养丰富的天然食物。吃一个中等大小的鸡蛋(约50克)，可以获得蛋白质6克，脂肪5克，热能70千卡。鸡蛋中的蛋白质均为完全蛋白，它还含有人体所必需的8种氨基酸，与人体蛋白质的组成极为相近，易于吸收，具有润肺滋阴、清咽开音、滋养强壮、益气补血、润燥安胎的功效，对神经衰弱、体虚多病、营养不良、心悸、贫血、热病烦闷、目赤肿痛、咽干痛、胃痉挛、久咳、久痢、疟疾、产后口渴体虚、烫伤、牛皮癣等均有一定疗效。

◆鸭蛋

鸭蛋，味甘性微寒，含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸、钙、磷、铁、镁、钾等。鸭蛋具有滋阴清肺的作用，对咳嗽、瞩热、喉痛、齿痛、腹泻、呃逆、哮喘等均有疗效。鸭蛋蛋白质含量不及鸡蛋，碳水化合物和铁的含量则相对较高，较适合老年人食用。

◆鹅蛋

鹅蛋是日常食用蛋类中体积和重量较大的一种，营养成分也较丰富，但质地较粗糙，草腥味较重，食味不及鸡、鸭蛋。

◆鸽蛋

鸽蛋，性平味甘咸，可助阳提神，解疮毒，治疗阳痿、营养不良。其脂肪含量较低，适合高血脂症患者食用；钙、磷的含量在蛋类中相对较高，非常适于婴幼儿食用。

◆鹌鹑蛋



鹌鹑蛋，性平味甘，为禽蛋中珍品，含有蛋白质、胆碱、芸香、抗过敏蛋白、维生素等多种营养成分。其功效与鹌鹑肉相似，有营养滋补、调节神经、增强机体免疫力等作用，是老少皆宜的佳品。





[咸蛋]

咸蛋是将蛋放在浓盐水中或以食盐黏土混合物敷在蛋的表面腌制而成。咸蛋营养成分与鲜蛋一样，富含蛋白质、无机盐，其中含钙和铁的比例比鸡蛋、鲜鸭蛋都高。咸蛋味道鲜美，容易消化，是家常菜中的常见品。



[皮蛋]

皮蛋又叫松花蛋，是家常菜中不可或缺的重要角色，用它来作原料制作成的皮蛋瘦肉粥、皮蛋豆腐都是人们餐桌上的美味。



皮蛋多以鸭蛋为原料，加工好的皮蛋，蛋白表层呈表黑色凝固状，中心呈浆糊状；蛋白呈半透明的褐色凝固体。它营养丰富，其维生素A和维生素B族的含量与鲜蛋十分接近。由于在腌制的过程经过了强碱的作用，所以皮蛋内蛋白质及脂质已经分解，变得较容易消化吸收，胆固醇也变得较少。此外，因为制作时使用了铁剂，其含铁量也较高，不过维生素B族及必需氨基酸则被破坏了。松花蛋还有清凉、明目、平肝、止痢的功效。

[糟蛋]

糟蛋是将蛋浸在酒糟中制成的蛋类制品。蛋在糟渍过程中，所产生的醇类可使蛋黄和蛋清凝固变性，并带微甜。又因产生醇类的同时也产生醋酸，可使蛋壳软化，蛋壳中的钙质就不断地渗透到蛋内，故糟蛋的含钙量特别高，超过鲜蛋的40倍，是补钙佳品。





乳制品的营养价值

乳类是营养丰富、容易消化吸收的食品，能充分保证初生儿的生长发育，也是病人及体弱者的营养食品。由鲜奶加工而成的奶酪、奶片等奶制品也因其口味鲜美、营养丰富而广受好评。

[牛奶]

牛奶是公认的高营养食物，它含蛋白质3.5%左右，以酪蛋白为主，其次是白蛋白和球蛋白。这3种蛋白质都含有人体必需的氨基酸，其含量和比值与鸡蛋蛋白质相似，且利用率高。牛奶中脂肪颗粒小，呈高度分散状态，可调节胃酸，促进胃肠蠕动和消化腺分泌，能助长肠道中某些乳酸菌的繁殖，并抑制腐败菌的生长。有些成年人因肠道缺少乳糖酶，乳糖不能被分解，喝牛奶后易引起腹泻。牛奶中富含钙、磷、钾、铜、锌、碘，但缺少铁。



◆什么人不宜喝牛奶

牛奶虽然营养丰富的食品，但是并非所有人都适宜喝牛奶：

1.体内缺少乳糖酸的人不宜喝牛奶。这些人喝了牛奶，可出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。这并非牛奶不新鲜，而是因为他们肠道内缺少乳糖酸，不能分解牛奶中的乳糖，造成不适。

2.缺铁性贫血患者不宜喝牛奶。因为贫血病人常服铁剂治疗，铁剂与牛奶同服，牛奶中的钙质、磷酸盐等会阻碍铁剂的吸收，不利于疾病的治疗。

3.铅作业人员不宜喝牛奶。因为牛奶中的乳糖可促进铅在人体内的吸收和蓄积，容易造成人体铅中毒。

4.胃酸多的人不宜喝牛奶。因为牛奶比其他食物更能促进胃酸的分泌，所以胃肠溃疡、返流食道炎等病人不宜喝牛奶。

[羊奶]

羊奶富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、维生素等，性味甘温。其药用功效为补虚冷虚乏、润心肺、止消渴、益精气等。羊乳汁可治干呕；用羊乳合脂制作成羹食可补肾虚，主中风；如遇漆疮，可用羊乳汁涂于皮肤表面。

[酸奶]

酸奶是人们日常生活中十分常见的奶制品，它不但保留了牛奶中原有的蛋白质、钙等多种营养物质，还含有乳糖酶和大量酵母菌。而且，当乳酸杆菌进入人体肠道内，可抑制和杀灭肠道内的腐败菌，减少肠道内细菌分解蛋白质产生的氨等有毒物质；同时乳酸杆菌大量繁殖生长，可使肠道内呈酸性环境，减少氨的吸收，对于肝脏病人，特别是肝硬化病人是非常有益的。

[豆奶]

豆奶将动物和植物蛋白质进行互补，使蛋白质的效价得到提高。但是铁的含量虽然比较高，但不易被人吸收，钙的含量也只有牛奶的一半。



豆奶不含胆固醇，饱和脂肪酸含量也低，因此喝豆奶比喝牛奶、奶粉更容易防止心脑血管疾病的发生。一些患有糖尿病的中老年人，最好不要饮用豆奶。这是因为在豆奶中含有糖分比较多，不利于糖尿病人的身体健康。

[果奶]

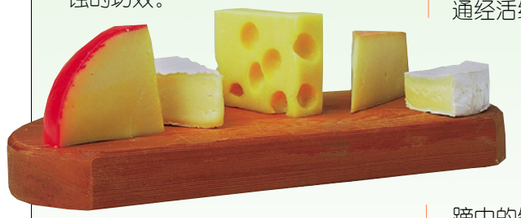
其蛋白质含量小于1%，但增加了水果风味或果汁的营养，因此很受人们欢迎。但切忌让儿童将其作为牛奶的替代品。因为它含糖较高，而蛋白质和钙的含量很低，可促使儿童发胖、发生龋齿等。

[奶酪]

奶酪是一种发酵的牛奶制品，其性质与常见的酸牛奶有相似之处，都是通过发酵过程来制作的，也都含有可以保健的乳酸菌，但是奶酪的浓度比酸奶更高，近似固体食物，营养价

值也因此更加丰富。每千克奶酪制品都是由10千克的牛奶浓缩而成，含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品。

有研究证明，吃含有奶酪的食品可以大大增加牙齿表层的钙量，增强牙齿的硬度，起到防止牙齿被侵蚀的功效。



家畜类食品的营养价值

猪、牛、羊、兔等家畜的肉与内脏都是我们日常生活中经常食用的高蛋白质食物，因其口感良好，富含蛋白质，营养价值高，一直以来都备受人们青睐。不同的家畜类食品，营养价值也不尽相同。

[猪肉]

猪肉，性平味甘，富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等。它有滋阴润燥、营养补虚的功效，可用于治疗热病伤津、消渴瘦弱、燥咳、便秘、风湿痛等。猪肉还可作为药膳食疗方中的配料之一，用来治疗一些常见疾病，如将猪肉、生地、土茯苓共煮汤服食，可治小儿疮疖脓肿。



[猪皮]

猪皮，性凉味甘，含有大量的蛋白质、动物胶质，将其熬制成动物胶可代替阿胶，是一种优良的营养滋补品。猪皮中蛋白质的主要成分为胶原蛋白质和弹性蛋白，其中胶蛋白占猪皮蛋白质的85%。猪皮有延缓机体衰老过程的作用，是现代许多爱美女性的美容佳品。此外，它还可滋阴养心、补血、活血、止血、止咽喉肿痛，对下痢、贫血、再生障碍性贫血、嗓音嘶哑等均有疗效。

[猪蹄]

猪蹄，性平味甘咸，其功能有补血润燥、通乳汁、促进机体伤口愈合、通经活络、解除热毒。可用于治疗哺育期妇女乳少和腰膝酸软、痈疽疮毒、顽固疮口不愈合等。猪蹄富含钙质，加酸醋同煲，使猪蹄中的钙质分解，容易被机体吸收。经常感觉四肢疲乏或有抽筋的人，可以经常以猪脚煲醋佐餐，有较好的效果。





[猪心]

猪心，性平味甘咸，有补心、定惊、安神之功效，可治惊悸、怔忡、神经衰弱、精神分裂症、心脏病、失眠等。由于猪心富含蛋白蛋、钙、磷、及多种维生素，食用猪心可以加强人体心肌的营养，增加心肌的收缩力。这恰好符合了中医养生传统中“以脏养脏”的观点。

[猪肚]

猪肚即猪胃，性温味甘，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、硫胺素、核黄素、尼克酸等。可用于改善脾虚腹泻、虚劳瘦弱、消渴、小儿疳积、尿频或遗尿症状。猪肚为猪全身胆固醇含量最低的部分，适宜各种年龄和体质的人食用。

[猪腰]

猪腰，性平味甘咸，具有补肾、止遗精、止盗汗、利水的功效，可用于治疗肾虚耳聋、腰痛、遗精盗汗、身面浮肿等。但是，同时也要注意，猪肾的胆固醇含量较高，不宜常食和多食。

[猪骨]

猪骨熬成的骨头汤有着多方面的养生功效。它的蛋白质含量高于奶粉，其中铁、钠等远远高于鲜肉，钙的含量更是远非其他食物所能比。多喝骨头汤可减缓衰老。因为人随着年龄的增大，骨髓制造红细胞和白细胞的功能会衰退，如果能从饮食中不断摄取骨髓所含的类黏肮，则骨髓生产血细胞的功能就可以得到加强，从而达到减缓衰老的目的。因而，老年人经常食用骨头汤，不仅可有效地遏制骨髓衰老，还可防治骨质疏松症。

[羊肉]

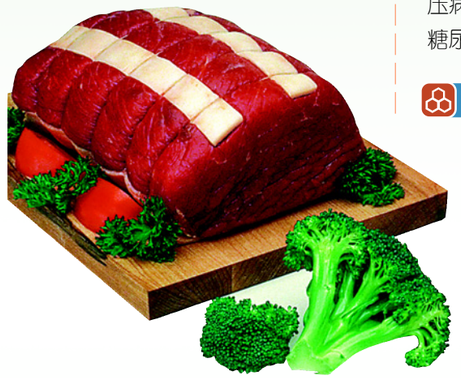
羊肉，性热味甘，含有丰富的蛋白质、脂肪、磷、维生素B_1、维生素B_2和烟酸、脂甾醇等成分。它有补气



养血、温中暖肾、开胃健力、通乳治带的功效，对气血不足、虚劳羸瘦、脾胃虚冷、腹痛、少食或欲呕、肾虚阳衰、腰膝酸软、尿频、阳痿等均有一定疗效。但同时要注意的是，羊肉性热，虽为冬令补益佳品，但痰火湿热实邪热病及疫病初期者，均不宜食用。

[牛肉]

牛肉被誉为肉类中营养价值排行第一的健康食品。它营养丰富，富含钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸等微量元素及维生素，蛋白质含量达21%，且脂肪含量较低。



牛肉，性温味甘，可用于补胃、壮腰脚、止消渴、益气血、强筋骨、消水肿。牛肉属温补肉食，不上火，是滋补养生的健康食品，是患慢性腹泻、脱肛、面浮足肿等症时的最佳食品。病后体弱、血气两亏者，经常进食牛肉有助于尽快恢复健康。

[狗肉]

狗肉，性温味咸，含有蛋白质、脂肪、肌酸、嘌呤类、钾、钠、氯等。其功能有安五脏、补脾益气、温肾助阳，可用于治疗脾肾虚亏、胸腹胀满、膨胀、浮肿、体弱、腰痛足冷等。狗肉性温，食之易发热、动火以及壮阳，故青壮年时期、热病恢复期、各种出血疾患者以及各种急性炎症、湿疹、阴虚内热者及妊娠期均应忌食。食狗肉忌蒜、忌茶，食后若口燥，可饮米汤。

[兔肉]

兔肉，性平味辛，含有麦芽糖、葡萄糖、硫、钾、磷、钙等元素，每百克含蛋白质高达21.2克，高于牛、羊和猪肉。其肌纤维细腻疏松，水分多，肉质细嫩，易于消化吸收。其中脂肪含量低，是心血管和肥胖病人理想的动物蛋白质食品。兔肉的具体功效有补中益气、健体美容、补脾养胃、凉血解毒，可用于治疗胃热呕逆、大便下血、消渴、肺结核等，对高血压病、肥胖病、冠心病、高脂血症、糖尿病患者及老年人有益。



家禽类食品的营养价值

家禽中的鸡、鸭、鹅等肉食，是人们再熟悉不过的肉品。它们含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，与家畜类食品营养价值相似。禽肉中结缔组织柔软，脂肪分布均匀，所以禽肉比牲畜肉更鲜美，还易消化。

[鸡肉]

鸡肉，性平，味甘咸，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素A、C、E等，有补益五脏、养血补精、助阳、补虚的功效，可用于治疗脾虚食少、泄泻、痢疾、消渴、水肿、小便频、阳萎、月经不调、产后乳少、病后虚弱。若加点人参或党参与鸡同蒸或煮，则补益作用更好。

[鸡肫]

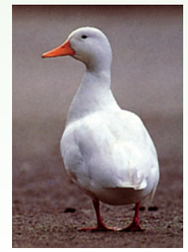
鸡肫，性平味甘，内膜入药称鸡内金。含蛋白质、脂肪、钙、磷、硫胺 、核黄素、尼克酸等营养成分。鸡肫含胃激素、消化酶等，可使胃液及胃酸分泌量增加，促进胃蠕动。药用有消食积、健脾胃、止遗尿、化石通淋之功效。



[鸭肉]

鸭肉，性平，味甘咸，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、硫胺素、核黄素、尼克酸等。其功能有利水消肿、滋阴养胃、清虚热、补虚损，可治痨热、咳嗽、水肿、小便不利、热痢。它较鸡肉性凉，适宜体内有热者食用。

[鹅肉]



鹅肉，性平味甘，营养价值较高，蛋白质含量为22.3%，比牛肉、羊肉都高得多。鹅肉中脂肪含量较低，且多为有益健康的不饱和脂肪酸。同时，鹅肉还具有药用、食疗功能。其药用有益气补虚、和胃止渴、活虚羸、止消渴的作用。

[鹌鹑]

鹌鹑肉，性味甘平，肉质鲜美芳香，并带有芳香野味，富含谷氨酸。同时，鹌鹑肉中的微量元素、氨基酸含量也极为丰富，普遍高于鸡肉。鹌鹑以其丰富的营养和药用价值被称为“动物人参”。食之既有补益作用，又可治病。药用有滋补五脏、益中续气、实筋骨、耐寒暑、消结热、治泻痢、消疳积、祛湿痹的功能。

菌藻、水产品与饮食养生

在我们每日的饮食中，除了作为主食的谷物外，还需要多种营养食物的搭配。人们每日对菌藻类食品和水产品的需求量虽然不大，但因其在人们饮食结构中的特殊地位，已越来越受到养生男女们的重视。菌藻类食物富含多种矿物质和微量元素，对人体有着特殊的作用。鱼类及虾、蟹等水产品营养价值高、易于消化吸收，是老少咸宜的滋补佳品。



菌藻类食物的营养价值

菌藻类食物有：蘑菇、香菇、酵母、银耳、木耳、海带、紫菜、发菜、海藻等，是一类对人体有益的活菌体或藻体。菌藻类食物味道鲜美，营养丰富，含有丰富的热量、蛋白质和碳水化合物，并含有钙、铁、碘等无机盐和丰富的B族维生素，具有一定的天然保健疗效。



[蘑菇]

蘑菇，性凉味甘，是高蛋白、低脂肪、低热量食品。蘑菇营养丰富，有资料报道：成人每天吃25克鲜蘑菇就能满足一天所需要的维生素，一个体重70千克的成人每天吃100～200克干蘑菇，就能够维持营养平衡。

蘑菇除营养丰富外，还有许多养生功效。蘑菇中含有酪氨酸酶，可降低血压、血脂，适合肥胖人和老年人食用；蘑菇含有抗癌物质，能增强人体对癌细胞的抵抗力；蘑菇中含有广谱抗菌素，具有消炎作用，还可治疗感冒；蘑菇对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌，有抑制作用，在消化过程中可以用来杀菌；蘑菇可抵抗病毒、保护肝脏，是治疗肝炎的辅助食品。从鲜蘑菇中提制成的“多醇蛋白片”，对治疗传染性肝炎有利；蘑菇还可以治疗白细胞减少症、消化道障碍等症，对促进食欲、恢复大脑功能、促进乳汁分泌也有一定辅助作用。



[香菇]

香菇芳香鲜美，营养丰富，享有“食用菌皇后”之称。香菇中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维和矿物质钙、磷、铁以及维生素B_1、维生素B_2、维生素C和维生素D等。所含蛋白质不但含量高，而且质量也好，其中有7种人体必需氨基酸。

香菇，性平味甘，具有益气补虚、健脾胃、活血之功效。其中含有一种氨基酸，可降低血脂及胆固醇，加速血液循环，使血压下降，对高血压、高血脂、动脉硬化均有治疗效果；香菇中的干扰素诱生剂，具有防治流感的作用；香菇中含有维生素B_1、维生素B_2和30多种酶，对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎有治疗作用；香菇可缓解便秘、消化不良症，调解内分泌系统，防止神经衰弱；香菇含有糖类物质，可提高人体免疫力，因而有明显的抗癌作用。



[银耳]

银耳一向被人们视为可以“延年益寿”的滋补珍品。银耳含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、钾、维生素B_1、维生素B_2、维生素D等，其营养价值很高。

银耳，性平，味甘淡，是我国传统滋补珍品，除具有较高的营养价值外，还有药用价值。银耳有滋阴清热、润肺止咳、养胃生津、益气和血、补肾强心、健脑提神、消除疲劳等功效，可用于治疗虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴、大便秘结、妇女月经不调、神经衰弱、心悸失眠、老年慢性支气管炎、肺原性心脏病等，对白细胞减少症、慢性肾炎、高血压病、血管硬化症，也有一定疗效。

[海带]

海带，性寒味咸，营养丰富，所含的蛋白质中包括18种氨基酸，含糖类约60%，还有多种有机物和碘、钙、磷、铁等十几种矿物元素和多种维生素。海带含有大量的碘、钙，是甲状腺患者的最佳食品，并具有防癌、护发作用。由于海带中的褐藻酸钠有使人体阻止吸收放射性元素及某些重金属离子的作用，所以食用海带能防治铅中毒。

[紫菜]

紫菜，性寒，味甘咸，除含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁外，还含有丰富的碘元素，对颈部肿瘤、甲状腺肿瘤、子宫肿瘤均有一定治疗作用。但每次不能食用太多，否则会引起腹胀、腹痛。紫菜可通便排毒、防治便秘，还可消解因多食油腻厚味产生的脂肪储积，中和体内过多的酸性物质。



水产品的营养价值



海鱼、河鱼、虾、蟹等水产品，是蛋白质、无机盐和维生素的良好来源，味道也非常鲜美，是深受人们欢迎的饮食佳品。

有资料显示，等重量鱼、虾肉所含蛋白质是鸡蛋的1.2倍，瘦猪肉的1.8倍。此外，水产品含无机盐丰富，特别是碘、钙和脂溶性维生素。在某些水产品，如鳝鱼、河蟹、海蟹中还含有丰富的核黄素。

[鱼肉类]

鱼肉是食品中动物蛋白质的重要来源之一。鱼肉含动物蛋白、钙、磷及维生素A、B_1、B_2、D等，营养价值比猪肉、鸡肉等还高，且易为人体消化吸收，十分适合病人、中老年人和儿童食用。鱼类还有多种不饱和脂肪酸，能降低胆固醇和甘油三酯，防止血液凝固，对冠心病和脑溢血病的防治都有益处。

[螃蟹]

螃蟹色鲜味美、营养丰富，从古至今备受人们喜爱。它性味咸寒，除了食用之外还可入药，适用于跌打损伤、淤血肿痛、伤筋断骨的治疗；也可用于防治胎死腹中、胎盘残留、临产子宫收缩无力等难产症状；对因油漆过敏、漆中毒而生疮者，用活蟹捣汁敷用可有所缓解。蟹壳有抗癌作用，对治疗乳癌有效。此外，蟹黄含大量荷尔蒙，适当摄取可增进生殖能力。

[甲鱼]

甲鱼，性平味甘，营养丰富，是一种高级补品。中医认为，甲鱼有活血消淤、滋补强身的功效。甲鱼壳有抑制结缔组织增生的作用，可提高血浆蛋白，增加肿瘤病人机体的抵抗力，消除肿块。但脾胃阳虚的病人不宜多食。

[虾]

虾，性温味甘，有补肾、壮阳、通乳的功效。虾的营养价值极高，是一种高蛋白低脂肪的食品，含钙量居众多食品前列，还含有糖类、矿物质和多种维生素，对于肾阳虚的患者尤为适宜，但热症患者及食虾过敏者忌用。





常用饮品与饮食养生

饮品种类繁多，不仅在色泽、味道上有明显的区别，在营养价值与养生功效上也是大相径庭。作为人们两餐之间、休闲之余的消遣，其不仅能帮助人们调节生活，还能为人体补充一些不可或缺的营养素。这里将对人们日常生活中常用饮品的营养与价值作详细的介绍。

茶

茶被誉为“原子时代的饮料”，是一种健康饮品。茶含有丰富的营养成分，其中有300多种化学成分，包括蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物、各种维生素和无机盐等。除此以外，茶叶中还含多种药效成分，包括生物碱、咖啡碱、儿茶素、类黄酮等，具有多种养生功能。

饮茶可治疗多种泌尿系统疾病，如水肿、膀胱炎、尿道炎等，还有一定的排石作用。茶叶中的咖啡因和茶碱可提神醒脑，还可直接使心脏兴奋，扩张冠状动脉，使血液充分地输入心脏，提高心脏本身的功能。茶所含有的一些芳香族化合物，有助于祛油腻、消化、降脂、降血压和改善血管功能。此外，茶还有抗癌防癌、固齿强骨、健美祛脂、解毒等多种功效。



[绿茶]

绿茶清鲜爽口，略带苦寒味，具有清暑解热、去火降燥、生津止渴的作用。绿茶滋味甘香，还富含维生素、氨基酸、矿物质等营养成分。夏日，天气炎热，人体能量消耗大，体液损耗多，此时最宜饮用绿茶。

绿茶抗癌作用比红茶、花茶等要强。与这两种茶不一样，绿茶在加工时没有经过发酵，保留了大量天然抗氧化成分——儿茶素。同时，绿茶还能捕获人体内的“自由基”，降低细胞遗传物质的损伤程度，减少癌变机会，对吸烟者更为合适。

[乌龙茶]

乌龙茶，属半发酵茶。外形肥壮均匀，紧结卷曲，色泽绿润，肉质馥郁，冲泡后汤色金黄，其味爽口回甘。乌龙茶介于红、绿茶之间，不热不寒，常饮能润肤、益肺、生津、润喉，能有效清除体内余热，恢复津液。秋季气候干燥，易口干舌燥，燥邪犯肺后又燥咳不止，干咳无痰。此时饮乌龙茶，有显著润肺作用。日本科学家的实验表明：乌龙茶对汽车排放废气中的变异物质有抑制作用，因而饮乌龙茶有抑制汽车废气致癌的作用，有效率达75%以上。



[红茶]

红茶品性温和，味道醇厚，含有丰富的蛋白质、维生素，可起到补益身体、温煦阳气、提高抗寒保暖能力的作用。红茶为冬季适宜饮品，这是因为气温骤降会给人身体带来许多不利变化，心脏病患者在冬季往往病情加重，这时，如果适量饮用红茶，对病人有相当的好处。因为红茶富含钾盐，冲泡后70%的钾可溶于茶水内，钾有增强心脏血液循环的作用，并能减少钙在体内的消耗。

[花茶]

花茶是用鲜花制茶坯而成，品种较多。品饮花茶能提神、活络、解除疲劳、恢复脑力。据药理试验证实，与其他茶类一样，花茶能祛脂解腻、扩张血管、降低血压、增强血管壁的弹性，也有一定的杀菌作用。其中，梅花茶适宜于妇女饮用，可治疗肝郁气滞、神经衰弱、头痛目眩；菊花茶可清肝火、明目，适合高血压或经常耳鸣的人饮用；玫瑰花茶含挥发油芳香醇、橙花醇、鞣质、苦味质、脂肪油、有机酸、β胡萝卜素，有调和气血的功效，对慢性胆囊炎、前列腺炎等有疗效。



咖啡

据分析，每100克咖啡豆中含蛋白质12.6克，脂肪16克，糖类46.7克，钙120毫克，磷170毫克，铁42毫克。而每100克咖啡浸出液，含水分99.5%，蛋白质0.2克，脂肪0.1克，碳水化合物0.4克，钙5毫克，铁0.1毫克。



医学界对咖啡的评价并不怎么好，主要原因是，咖啡含有咖啡因，会引起暂时性的心跳加快，提高血压，促使肾脏多尿，引起失眠等。但是最近有新的科学证据说明，咖啡含有强力抗氧化物质，有保护心脏血管的功能。不管哪种观点更正确，把握适度原则永远错不了。

酒

酒为米、麦、黍、高粱等粮食和曲酿成的一种饮料，主要成分是乙醇。乙醇进入人体主要的代谢过程是产热供能，它所含的能量约有70%可以被利用。中医书《养生要集》指出：“酒者，能益人，亦能损人，节其分剂饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转火，饮之失度，体气使弱，精神昏侵。”这是很有道理的。

[葡萄酒]

葡萄酒富含糖、有机酸、氨基酸、多种维生素和无机盐，能直接被人体吸收。葡萄酒还有含有果胶质、黏液质，这些物质都能促进新陈代谢。适量饮用葡萄酒将促进大脑产生一定量的化学物质，这种物质能促进一种与脑神经记忆有关的酶的生成。

中医认为，葡萄酒具有开胃健脾、补血益气、化痰消食、开胸除烦、止痛解毒等功效。一般来说，中老年人每天适量饮1杯，既能促进消化，又能减少老年性痴呆症的发生。但多饮则对身体健康无益。

[黄酒]

黄酒素有“国酒”之称，已有5000多年历史，是我国特有的、古老的酒种之一。黄酒属于低酒精度的酿造酒，几乎全部保留了发酵时产生的糖分、氨基酸、维生素和有机酸等有益成分，易被人体消化吸收，素有“液体蛋糕”的美誉。

黄酒除了饮用外，还可配制成药酒。中药常以黄酒作为药引子来提高药效。在烹饪上，黄酒可作去腥的调料。但是要忌饮冷黄酒，因为黄酒中含一定数量的醇、醛、醚类物质，如果冷饮黄酒，这些对人体有一定害处的有机化合物，就会被人体吸收，对身体健康造成危害。



[啤酒]

啤酒是营养性饮料，每升啤酒能提供800卡热量，含有维生素B_1、维生素B_2、维生素H、泛酸、叶酸以及可溶性蛋白质和多种氨基酸，素有“液体面包”的美称。饮用啤酒可生津解渴、消除疲劳、振奋精神、增强食欲、健胃利尿和促进血液循环。



常饮适量啤酒对女性美容好处很多。其含有女性荷尔蒙，能令肌肤光滑细腻。另外，还有镇静作用。

[白酒]

白酒在我国的酒历史上仅次于黄酒。凡嗜爱白酒者，颇注重其风味。白酒按香型分有：酱香型、浓香型、清香型、米香型和其他香型。适量饮白酒，有振奋精神、增进食欲、舒筋活血、祛湿御寒等作用。

[养生知识]

酒越陈越香吗？

酒越陈越香，这对白酒或黄酒来说，是有道理的。但对低度酒，如啤酒、葡萄酒来说，就未必如此了。因为白酒在贮存过程中，可使酒中的杂醇逐渐氧化，生成芳香酯，并使酒中的乙醛挥发。同时，酒分子和水分子产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以酒越陈越香。但啤酒中的微生物容易生长繁殖，使酒变质，产生酸味。因此，啤酒之类的低度酒不宜久存。

蔬菜与饮食养生

蔬菜含有各种营养物质，对人体有诸多益处，同时，由于其提供的热量较小，已成为时下减肥人士食谱上一道不可缺少的健康食品。蔬菜含有多种维生素和矿物质，长期食用，能均衡饮食。很多蔬菜都具有抗老化的功效，还可以帮助排毒；它们普遍含有丰富的维生素C，能美白润肤；蔬菜中的膳食纤维可促进消化，帮助排泄。因此，蔬菜是日常饮食保健的第一选择。



蔬菜的四性

所谓的四性，是指寒、凉、温、热四种属性，而寒热偏性不明者，则为平性。具体说来，寒凉性质的食物能清热解暑、降火气、消除或减轻热症，适合热性体质、热性症状者食用；温热食物可以抵御寒冷、温中补虚、消除或减轻寒症，适合寒凉体质、寒性病症者；平性食物容易消化、开胃健脾、强壮补虚，较为平和，各种体质都宜食用。

蔬菜的五味

五味指的是甘、酸、咸、苦、辛五种滋味，分别对应着身体五个不同器官：脾、肝、肾、心、肺。甘味有滋养、补虚、止痛的作用，食用过多容易发胖、伤齿；酸性能收敛止汗、生津益阴、帮助消化，过量食用容易损伤筋骨；咸味具有补肾通便、消肿的作用，多食容易导致高血压、血液凝滞；苦味有清热降火、解毒去燥等效用，吃太多易消化不良；辛味能行气活血、发散风寒，过食易耗气伤津、生火上热。



寒性蔬菜

寒性蔬菜适合体质为热性者，还可对有热症者的不适症状有所缓解。常见的寒性蔬菜有芦笋、茭白、苦瓜、莲藕、大白菜、荸荠、芹菜、黄豆芽、空心菜、茄子、百合等。

[芦笋]

芦笋在欧美国家被称为“蔬菜大王”，是一种品味兼优的名贵蔬菜。其风味鲜美，柔嫩可口，能增进食欲，帮助消化，具有丰富的营养和较高的药用价值。芦笋性寒味甘，营养成分有蛋白质，糖类，膳食纤维，维生素A、B、C，叶酸及矿物质等。它可以防止血管硬化，降血压，



抗癌，增强免疫力，对心血管疾病的预防很有作用。芦笋含有丰富的叶酸，对胎儿生长发育有利，对孕妇是很重要的营养成分。芦笋还可以预防心脏病、高血压，维持精神与情绪的健康，可健脑、保护肝脏等。除此之外，芦笋最广为人知的效用就是祛热利尿，促进血液循环和新陈代谢。并且食用芦笋对肠胃很有好处。

[茭白]

茭白，性寒味甘，富含蛋白质、糖类、维生素C、膳食纤维、磷等。因其长得嫩如春笋，白如汉玉，所以自古就赢得了“茭白”的美名。茭白有清热解毒、利尿、除烦渴等功效，可以改善肠胃热炙引起的烦躁、眼红、大小便不畅，还可促进代谢、提神解酒。由于它热量低、水分高，食后易有饱足感，成为人们喜爱的减肥圣品。早在古代人们就将它用作药膳。唐《本草拾遗》记载：茭白具有“去烦热、止渴、除目黄、利大小便、止热麻”之功。

[苦瓜]

苦瓜，性寒，味甘苦，含有蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素B、维



生素C及钙、磷、苦瓜素等营养成分，特别是其所含的维生素C，是瓜类中最高的。由于含有苦瓜素，食用时口感稍苦但清爽利口，能刺激唾液和胃液的分泌，具有增食欲、助消化之功效。根据研究得知，苦瓜素对许多肿瘤有抑制作用，因此苦瓜是很好的抗癌蔬菜。苦瓜含有膳食纤维和大量的维生素C，具有抗氧化作用。除此之外，苦瓜还能清凉解渴、消暑降火、清肝明目、消炎解毒，对于火气较大、常长青春痘、疹子的人十分适宜。

[莲藕]

莲藕，性寒味甘，含有淀粉、蛋白质、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、膳食纤维、矿物质等营养成分。生藕有消淤、清热止渴、开胃之作用；熟藕可补养脾胃，滋阴润肺。



经加工制成的藕粉、蜜饯，是老幼妇孺、虚弱病人的良好补品。鲜榨莲藕汁性质较凉，可清肝热、润肺、凉血止血，若加入热性食物一同炖煮，又具有补血的功效。莲藕与其他食物搭配烹饪，可增强其营养价值。如果搭配百合、绿豆，一同炖煮，则可以化解热性疾病所产生的症状。莲藕还可舒缓肠胃不适、促进消化，有减压、消除紧张、安定精神的功效。

温性蔬菜

对于体质寒凉或有寒症者，温性蔬菜是平时饮食中较为适宜的菜品。平时常见的温性蔬菜有葱、姜、洋葱、南瓜、韭菜、芫荽、芥菜等。

[葱]

葱，性温味辛，含有多种营养成分，如蛋白质，糖类，大蒜素，维生素A、B、C，钙，镁，磷，铁等。葱有特殊的辛香辣味，是重要的解腥调味品。中医认为，葱能通阴活血、驱虫解毒，对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的治疗作用。食葱可发汗解热、散寒、活血、健胃、抗癌。此外，葱还有抗凝血作用，并且能降低血液中胆固醇含量，预防冠心病及动脉硬化的发生，对于通肠、利尿、化痰、解药毒、止痛、除风湿也有帮助。



[洋葱]

洋葱，性温，味甘辛，营养价值极高，含有蛋白质、糖类、维生素C、钙、铁、磷等多种营养成分。其总糖量占干重的50%～78%，含氮物质占3.8%～6.3%，有18种氨基酸。洋葱有平肝、润肠功效，可增进食欲，治疗多种疾病。洋葱是一种防癌抗癌佳品，含有的“栎皮黄素”能阻止癌细胞生长，是目前所知的最有效的抗癌物质之一；其富含的膳食纤



维，也能降低胃癌的发生几率。洋葱还有大蒜素等含硫化合物与硒等抗氧化物质，此物质有杀菌、增强免疫力、降血脂及促进胃蠕动的功效，有助于控制血糖和调节肠道的菌群生态。多吃洋葱可以减少血液中胆固醇的含量，能有效调节血压，舒张血管，减少血管阻塞，维护心血管的健康。

[南瓜]

南瓜，性温味甘，含有多种营养成分，如淀粉、维生素A、维生素B、



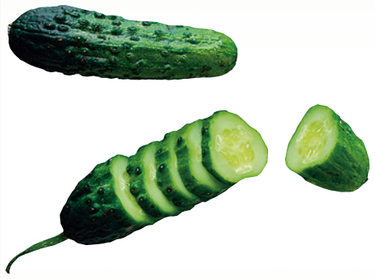
钙、铁、钾、磷、胡萝卜素、蛋白质、膳食纤维等。其中维生素、胡萝卜素含量较多，对维护机体的生理功能有重要的作用。它是瓜类中唯一可作饭、可当菜、可入药的果实，具有补中益气、解毒杀毒、营养滋补、增强抵抗力、抗老化、预防癌症等功效。在外用方面则有消炎、止痛作用，如果受到烧烫伤，可以南瓜裹敷。

[芥菜]

芥菜，性温味辛，其营养成分有蛋白质，糖类，钙，磷，铁，胡萝卜素，维生素B_1、B_2、C等。芥菜具有温中利气、开胃助食、解表、祛痰、解燥等功能，对咳嗽痰多、胸膈满闷等症状均有疗效。外用可以消肿止痛。食芥菜可助发汗，因此在感冒时加药同煮，可以缓解感冒症状。夏天如果内脏燥热，可以喝芥菜汤，用以清除体内积热。此外，芥菜籽也可供作药用，可促进气血循环、祛痰利肺、宁嗽止吐、缓解腹心痛等症状。

凉性蔬菜

凉性蔬菜的适应人群与寒性蔬菜大体相似，为热性体质者或患热症者。日常生活中常见的凉性蔬菜



有小黄瓜、苋菜、白萝卜、冬瓜、金针、菱角、莴苣、菠菜、丝瓜等。

[小黄瓜]

小黄瓜，性凉味甘，主要成分包含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素、多种游离氨基酸等，营养成分相当丰富。小黄瓜水分丰富，高达90%，且含有丰富的钾，具有排除体内多余盐分、促进体内废物排除的功效。黄瓜含有丰富的维生素C，是美容养颜的重要成分，有很好的减肥效果。黄瓜可以清凉解暑，还可改善发烧症状，对于预防感冒也有帮助。此外，小黄瓜还具有清理肠胃、降低胆固醇、增加肌肉弹性等效果。

[白萝卜]

白萝卜因其味美肉厚，素有“小人参”之称。它性凉，味甘辛，含有蛋白质、糖类、维生素A、维生素C、钙、铁、磷等营养成分。白萝卜所含的糖化酵素、木质素有抗癌防癌功效。所含芥子油能刺激肠胃蠕动、增进食欲，而淀粉酶、氧化酶能分解食物中的脂肪和淀粉，促进脂肪代谢。白萝卜富含维生素C及钙质，女性多食可常保窈窕靓丽。此外，多吃白萝卜可以预防感冒、解除紧张、消除疲劳、清洁肠中积气、顺气、醒酒化痰、润肺止渴、散淤、利尿和补虚等。若有消化不良、胃酸胀满、咳嗽痰多、胸闷气喘、伤风感冒等症状，不妨多加食用。



[苋菜]

苋菜，性凉味甘，含有蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素A、维生素B、维生素C、铁、钙、磷、钾等营养成分。它具有清热解毒的功效。夏天食欲不振的时候，可以煮一些苋菜来食用。苋菜的钙质含量丰富，铁质含量是菠菜的2倍，红苋菜中钙、铁含量更高，对血液循环相当有益。此外，苋菜含有膳食纤维，可通肠润便。收敛止泻、凉血、改善口干舌燥也是它的专长。如果有牙痛、跌打损伤等情形，用苋菜根外敷也能有所改善。

[冬瓜]

冬瓜，性凉味甘淡，含有膳食纤维、维生素C、维生素B_1、维生素B_2、钙、磷、铁、蛋白质等。它水分含量很大，是瓜蔬中不含脂肪的食品，它还含有纤维素，是受人们喜爱的减肥佳品。冬瓜除了白色的肉质部分可供食用之外，瓜皮和瓜仁也同样具有药效，可说是一种可广泛利用的蔬菜。冬瓜可用来利尿消肿、清热解毒、利水消痰，对于水肿、痘疹、痔疮、食鱼蟹中毒、哮喘、糖尿病等都可有缓解的作用。冬瓜皮稍硬，晒干后即成中药材，称作“冬翠皮”，具有清热利湿的药效。

[菠菜]

菠菜，性凉味甘，含有蛋白质、胡萝卜素、糖类、膳食纤维、维生素、铁、钙、磷、钾、镁、叶酸等。其营养价值虽属中等，但各种营养含量均衡，且富含钾元素，也是很好的食疗食物。菠菜中的β胡萝卜素可以防癌，长期吃菠菜可以降低患大肠癌和白内障的几率。中老年人若每周吃两次菠菜，可以预防过强太阳光对视网膜的损伤。菠菜



中含有维生素C、维生素E和叶酸，能抑制皮肤黑色素的形成和慢性沉淀，防止黄褐斑的出现，也有助于减少老年斑的产生。菠菜含铁较一般蔬菜多，能促进红血球和血红蛋白质增生，故有补血作用。

[丝瓜]

丝瓜，性凉味甘，营养丰富。其所含的蛋白质、淀粉、钙、磷、铁和



维生素A、维生素C等都是极高的。丝瓜的药用价值很高，民间偏方常用它来治疗妇科疾病。丝瓜可清热利肠、凉血、解毒、通经络、行血脉、生津止渴、化痰、解暑除烦、通利肠胃、利尿消肿。体质较燥热的人如有便秘，可以食用丝瓜，能清热通便。丝瓜汤可治热病口渴、身热烦躁，有消热解渴的作用。此外，将丝瓜外用，涂抹在长痘疹疖疮的地方，可消肿止痛。

热性蔬菜

热性蔬菜与温性蔬菜的功效与适宜人群大体相类，适合有寒症或寒凉体质者食用，辣椒就是最具代表性的热性蔬菜。

[辣椒]

辣椒，性热味辛，含有丰富的钙、胡萝卜素、维生素和其他营养。食用辣椒能驱寒温胃，减肥美容。其中的辣椒素，能兴奋胃肠机能、促进胃肠蠕动和消化液的分泌，有开胃、促进消化的功效，还能有效止痛，缓解肩颈手部疼痛、三叉神经痛。辣椒红素，则具有抗氧化、防癌、预防动脉硬化等功能。此外，辣椒能暖身散寒、祛风、抗菌驱毒、促进新陈代谢、有助血液循环，若外用可促进局部血液循环、止痛，感冒有痰时，吃些辣椒也有帮助。



平性蔬菜

平性蔬菜适于各种体质人食用。其品种相当丰富，茼蒿、胡萝卜、花椰菜、马铃薯、山药、甘薯、豇豆、毛豆等都是平性蔬菜的代表。

[山药]

山药，性平味甘，富含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B族、维生素C、维生素K、钾等，是养益肺肾之佳品。中医认为，山药具有良好的补益之功，它健脾、补肺、固肾、益精，对因脾虚泄泻、肺虚咳嗽，以及肾虚引起的遗精、带下、尿频等均有很好的疗效。食鲜山



药有益于肠胃蠕动，能促进吸收、排泄。糖尿病患者适合饮用山药煮的汤或茶汁，能调降血糖。此外，山药晒干即成中药材。

[花椰菜]

花椰菜，性平味甘，含蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等多种营养成分。

花椰菜具有清热、利尿的功效，还可保护眼睛、改善视力，强化骨骼及牙齿，并对大肠癌、乳癌、膀胱癌等有预防的效果。此外，花椰菜还具强肝解毒、提高人体免疫力、调节心脏及肌肉活动性的功效。花椰菜含大量利于人体的矿物质和维生素：维生素B群是维持神经健康的重要物质；维生素A则有预防感冒的功用；特别是其中的维生素C含量更为丰富。



[胡萝卜]

胡萝卜，性平味甘，含有蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素、钾、钙、磷、铁等。胡萝卜具有健脾润肠、降血压、降血糖、补血等功能；胡萝卜含丰富维生素A，为所有蔬菜之冠，可以保健眼睛、润泽皮肤、帮助骨骼和牙齿发育，对于皮肤干燥、牛皮癣都有改善作用。此外，由于胡萝卜的营养丰富，可以增强免疫力，预防上呼吸道感染和感冒，也具有防癌、化滞、解毒、改善贫血等功效，可说是十分有营养的蔬菜。

[芋头]

芋头，性平味甘，其营养成分有蛋白质、膳食纤维、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、铁、磷等。芋头具有补气益肾、破血散淤、消肿镇痛、开胃生津、营养滋补的功效，对肿毒、胃痛、慢性肾炎、痢疾、牛皮癣等症有疗效。芋头营养价值高，老少咸宜，因其含有丰富的蛋白质和维生素，适合畅胃虚弱、恢复后期的病人食用。芋头含氟量高，多吃可弥补人体内氟的不足，对预防龋齿有益处。另外，芋头含有膳食纤维，对于便秘的人是很好的选择。

[养生知识]

蔬菜的营养和颜色

科学家分析各种蔬菜的营养成分后，发现蔬菜的颜色深，营养价值就高，颜色浅的营养价值低。按照营养价值从高到低依次为紫色、绿色、黄色、白色。茄子和甘蓝的营养极高。绿色蔬菜中包含芥菜、青菜、菠菜等。黄色蔬菜主要有西红柿、胡萝卜、红薯、南瓜、大头菜等，其营养价值居中。而笋、白萝卜等白色蔬菜的营养价值低于其他。



水果与饮食养生



说到健康食品，很多人都会想到水果。不管这种观念是否完全科学，可以肯定的一点是，水果对人体十分有益。水果中含有的维生素C和果胶可以消除皱纹，延缓衰老，防癌抗衰；多吃水果减少脂肪的摄取，瘦身美体；水果中的多种矿物质有过滤血液中有害物质和参与造血的作用，可强化肝脏和肾脏机能，将身体的毒素排泄出来。水果与蔬菜一样，也有四性五味之分。因此，应有针对性地吃水果，达到营养互补，健康均衡。

水果的五味

五味	作用功效	对应人体器官
甘味	有滋养、补虚、止痛的作用。食用过量可致发胖、龋齿。	脾
酸味	能收敛止汗、开胃生津、帮助消化。吃过量容易损伤筋骨。	肝
咸味	具有润下通便、消肿的作用。多食容易导致高血压、血液凝滞。	肾
苦味	有清热、降火气、解毒、除烦躁等效用。但吃太多容易消化不良，胃病者应节制。	心
辛味	能行气活血、发散风寒。但是过食会耗气、伤津液、致火气。	肺

寒性水果

从水果的性味中可以知道，寒性水果对人体的虚火上升等热性症状，都有一定的改善作用。常见的有西瓜、椰子、香蕉、哈蜜瓜、柿子、山竹、柚子、梨、香瓜等。

[西瓜]

西瓜，性寒味甘，含糖类、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C及β胡萝卜素等营养成分。其营养和药用价值很高，所含的营养成分几乎包含了人体必需的各种营养素。它可以清热解暑、除烦止渴、利小便、解酒、降血压，主治暑热烦渴、热盛津伤、尿路感染、咽喉肿痛、口疮等症状。西瓜汁中的糖和无机盐有降低血压和治疗肾炎的作用。不仅如此，西瓜的皮、花、叶、果肉、籽皆可入药。从西瓜果肉提炼出的抗癌活性物质，目前已用作药物治疗。



水果的五性

五性	作用功效	代表水果	适合体质
寒	清热降火，可使人体能量代谢率降低，让热量下降。	椰子、西瓜、柿子、香蕉、香瓜	热性体质、热性症状者
凉	使人体代谢率降低，让热量下降。	草莓、橘子、芒果、枇杷	
温	祛寒补虚、消除寒症，可使人体的能量代谢率提高，增加热量。	樱桃、甜橙、番石榴、金橘、龙眼、桃子、荔枝	寒性体质、寒性症状者
热	可提高人体代谢率，增加热量。	榴莲	
平	可开胃健脾、补虚、利于消化，身体健康者可长期食用。	菠萝、木瓜、葡萄、苹果、柠檬	较温和，适合任何体质



[椰子]

椰子用途广泛，素有“生命木”、“宝树”之称，其味甘性寒，含蛋白质、糖类、维生素C、钙、钾等。椰子汁液多，营养丰富，可解渴祛暑、生津利尿、主治热病，其果肉有益气、祛风、驱毒、润颜的功效。成熟的椰果肉富含脂肪、蛋白质，常被制成罐头、椰干、糕饼等。椰子汁虽含钾量高，但含镁量也高，可增加机体对钾的耐受性。用来治疗胃肠炎脱水均有效。

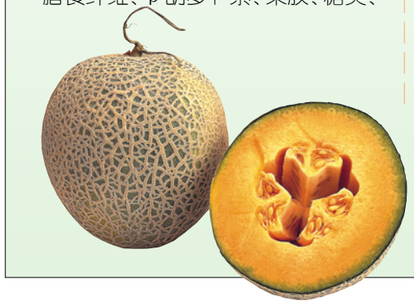
[香蕉]

香蕉，性寒味甘，含糖、蛋白质、果胶、钾、钙、磷、铁和维生素等。尤其值得注意的是，它几乎不含胆固醇。香蕉气味芬芳、肉嫩滑腻、香甜适口，既可作为鲜果生食，又可代粮充饥，还可烹调成各种菜肴，深受人们喜爱。《本草纲目》指出，香蕉可“清脾滑肠，脾火盛者食之，反能止泻、止痢”。香蕉还可清热、解毒、润肠，对热病烦渴、便秘、痔疮出血等症状均有疗效。现代医学研究显示，常吃香蕉有降低血压、预防中风的效果。但有肾炎者，忌食香蕉。



[哈蜜瓜]

哈蜜瓜，性寒味甘，含蛋白质、膳食纤维、β胡萝卜素、果胶、糖类、维生素A、维生素B、维生素C、磷、钠、钾等。哈蜜瓜果肉有利小便、止渴、除烦热、防暑气等作用，可治发烧、中暑、口渴、尿路感染、口鼻生疮等症状。如果常感到身心疲倦、心神焦躁不安或是口臭，食用哈蜜瓜都能有所改善。现代医学研究发现，哈蜜瓜等甜瓜类的蒂含苦毒素，具有催吐作用，能刺激胃黏膜引起呕吐，适量内服可急救食物中毒，而不会被胃肠吸收，是一种很好的催吐剂。哈蜜瓜香甜可口，果肉细腻，而且果肉愈靠近种子处，甜度愈高，愈靠近果皮愈硬，因此皮最好削厚一点，吃起来更美味。



温性水果

温性水果对寒性体质和有寒性症状的人都有温补作用。此类水果中常见的有杨梅、荔枝、桃子、龙眼、樱桃、金橘、鲜枣、水蜜桃等。

[杨梅]

杨梅，性温，味甘酸，含蛋白质、糖类、纤维素、钙、磷、铁、维生素A等。《本草纲目》介绍，“杨梅可止渴、和五脏，能涤肠胃、除烦愦恶气”。中医认为，杨梅有生津止渴、消食开胃、除湿、解暑止渴、清肺润喉等功能，常用于食积不化或胃肠炎引起的吐泻或痢疾等，十分有效。经加工而成的腌杨梅是夏季祛暑之良品。但要注意，虽然杨梅可以开胃，但是患胃溃疡、胃酸过多、血热火旺的人不宜多吃。此外，杨梅也不宜与葱一起食用。

[樱桃]

樱桃，性温味甘，含有维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C以及糖类、蛋白质、胡萝卜素、铁、钾、钙、磷、膳食纤维等，尤其是铁含量居水果之冠。樱桃含铁量丰富，可预防、改善缺铁性贫血，帮助身体排除毒素，对肾脏排毒颇具功效；所含红色素比维生素E更具有抗氧化的保护作用；其果肉能帮助身体排除毒素，促进血液循环，缓解痛风、关节炎引起的不适。患贫血或体虚的人，多吃樱桃能大补元气，预防感冒；痛风患者多吃樱桃可以降低尿酸。此外，樱桃能生津止渴、益脾食胃、调中益气、滋润皮肤，对脾胃虚弱导致的食少腹泻，肝肾不足而致的腰膝酸软、遗精和血虚心悸等一切虚症均有功效。



[荔枝]

荔枝，性温味甘，含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B_1、维生素B_2、磷、铁、钾等。荔枝全身皆有效用，有益气、通神、益智、止渴、滋润功效。《本草纲目》中记载，荔枝“甘温益血，益人颜色”。事实也是如此，荔枝果肉为很好的滋养强壮方，有生津止渴、止烦渴、治头重等功效。加上荔枝的天然葡萄糖成分特别多，对于补血健肺有特殊功效，对血液循环亦有促进作用，心脏衰弱或肺弱、贫血者不妨多吃。中医还认为，荔枝核入肝肾二经，为散寒去湿之品，是疏肝理气的良药，可祛寒散滞，行血气，还可以治疗因寒而致的胃痛和因肝气不疏引起的疝痛。



凉性水果

冰冰凉凉的水果，大多有降火祛热的功效，凉性水果在这方面功效虽不及寒性水果明显，但也可算是养生水果中的佼佼者。常见的此类水果有草莓、橘子、芒果、枇杷等。

[草莓]

草莓，性凉，味甘酸，不仅果肉细嫩多汁，酸甜爽口，而且营养价值很高，享有“水果皇后”的美誉。草莓所含大量的维生素C可改善牙龈出血，其抗氧化作用能预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病、坏血病等。



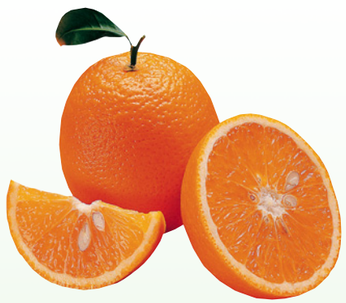
草莓中所含的鞣酸能阻挡致癌物的侵害，有预防癌症的功效。多吃草莓，还可润肺止咳、清热凉血。草莓是极好的美容水果，深受爱美人士的青睐。而草莓除了生食之外，还可以蘸蜂蜜或果糖食用，或是制成果汁、沙拉、果酱、冰激淋、果酒等，均为美味。但要注意，草莓性凉，如有肠胃虚寒、大便滑泻症状的人，不宜多食用。

[芒果]

芒果，性甘味凉，营养价值很高，维生素A含量高达3.8%，比杏子还要多出1倍，维生素C的含量也超过橘子、草莓；含有的糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分，均为人体所必需；它是为数不多富含蛋白质的水果，多吃易饱。由于芒果中含有钾和维生素A、维生素C，可用于预防癌症，抑制动脉硬化和高血压。芒果生食能治晕船，效用与酸话梅一样。孕妇吃芒果肉或以芒果煎水进食也可缓解呕吐症状。中医认为，芒果能益胃生津、止渴、止呕、利尿、益眼、滋润肌肤，适用于口渴咽干、胃气虚弱。此外，芒果有很好的清血和退烧效果，还可以用来消除体臭。芒果核入药，能解毒消滞、降血压。但要注意，芒果带湿毒，若患有皮肤病或肿瘤，应尽量避免进食。

[甜橙]

甜橙，性微凉，味酸甘，含蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素A、维生素B、维生素C、磷、苹果酸等。甜橙能生津止渴、解燥热、疏肝理气、通乳、消食开胃。因其富含维生素C，具有保护细胞、增强白血球活性、抵抗自由基的功效。甜橙由里到外皆有其功效：果肉可以滋润健胃，改善便秘症状；果皮有助于化痰止咳，健脾胃；籽则具有消肿止痛的功效。饭后吃一些甜橙，能够消除鱼肉的油腻感，促进消化；饮酒过后，食用甜橙，亦有解酒的功能；病后复原期食用，具有利尿、促进新陈代谢、保持正常体温的功效。



[枇杷]

枇杷是我国传统名果，性微凉，味甘酸，果肉柔软，甜酸适度，风味甚佳。果实中含有丰富的维生素、糖、钙、镁等，营养价值很高。枇杷含有大量β胡萝卜素，可保护视力，保持肌肤健康；含水果酸、柠檬酸，可增进食欲，帮助消化；枇杷含有抗氧化作用的多酚成分，还可预防癌症，延缓衰老。枇杷叶入药，可清肺、舒气、止吐逆、润肺爽声、清热解暑，对胃部火气大、口干舌燥、咳嗽、痰黄黏稠、慢性气管炎者也有显著疗效。枇杷花可熬汤，用于治头痛、伤风。

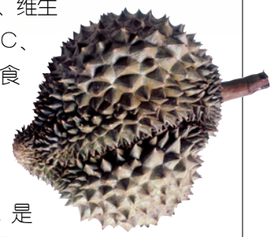


热性水果

水果中以寒、凉、温属性为多，热性水果品种较少，最常见的当然就是榴莲了。

[榴莲]

榴莲，被称为“滋补果王”，含有蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、磷、钙、钾、膳食纤维等营养成分。它性热味甘，皮青多钉，肉嫩浅黄，是夏日里许多人爱吃的热带生果。食用榴莲对身体十分有益，可健脾补气，补肾壮阳，温补身体。论营养，榴莲可谓是全面，但它性质热滞，未必人人都适合吃。热性体质者、阴虚体质者、糖尿病患者、喉痛咳嗽者、感冒者等就不宜吃榴莲，否则可能令病情恶化。体质属虚寒者则十分适合食用榴莲，能壮阳助火，对促进体温上升加强血液循环有良好的作用。此外，榴莲不宜与酒一起食用，二者皆属热气之物，同时食用对人体不利。



平性水果

平性水果较其他三种水果，在性质上更加温和，且无副作用，有助于开胃健脾、消化。常见平性水果有菠萝、木瓜、苹果、柠檬、李子、蓝莓、火龙果、杨桃、橄榄、甘蔗、葡萄、桑葚、无花果等。

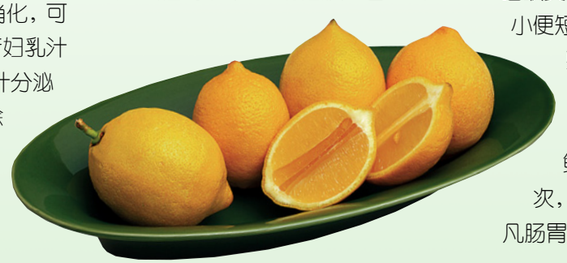
[菠萝]

菠萝，又叫凤梨，性平，味甘酸，含有蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、铁、钙等。其汁多味美，风味独特，营养价值高，享有“罐头之王”的美誉。中医认为，滋味酸甜的菠萝有生津止渴、助消化、止泻、利尿等功效，可帮助减轻烦渴、头晕、倦怠、闷饱难耐、食欲不振等症状。适时吃一些菠萝对于小便不利、热咳、咽喉肿痛、支气管炎、血压高、消化不良、酒醉等有相当好的改善效果。菠萝富含维生素B_1，可以消除疲劳、增进食欲。菠萝酵能帮助消化，十分适宜饭后食用。在饱餐一顿之后，不妨来几片菠萝去油腻。菠萝汁中的菠萝酶，是医药中的贵重原料，对于人体内蛋白质的消化和支气管炎的治疗均有效果。



[木瓜]

木瓜也叫“万寿果”，性平味甘，营养价值高，含有糖类、膳食纤维、蛋白质、维生素B、维生素C、蛋白分解酵素、钙、钾、铁等。木瓜可健脾胃、通两便、清暑解渴、解酒毒、降血压、解毒消肿、驱虫。医学研究发现，木瓜含水溶性纤维，能消除便秘，并能降低血液中的胆固醇与甘油三酯，具有强心作用，可预防高血压、心脏病。木瓜含蛋白分解酵素、番瓜素，能消耗脂肪、促进消化，可用于慢性消化不良、胃炎。产妇乳汁少，吃些木瓜可起到促进乳汁分泌的作用。木瓜蛋白分解酵素除了食用，帮助消化之外，外用还能去除肌肤的老化角质，所以经常被用作护肤保养品的原料之一。





[苹果]

苹果营养价值很高，含有多种维生素。西方谚语：“一天一苹果，医生远离我。”也从一个侧面反映出苹果的营养价值。

唐代《千金·食治》中记载苹果有“益心气”之功。多吃苹果有助于防治青春痘及老人斑；且苹果中含丰富的纤维，除了可增加饱食感，帮助减肥外，也能促进消化，使大便易于排出，减少便秘与大肠癌的发生。苹果能与体内的放射性元素结合，并排出体外，故有减少癌的发生率的养生功效。苹果中所含的锌，可促进大脑发育、增强记忆力，所以又称为“记忆之果”。经常吃还可增加血红素，防治贫血。

[柠檬]

柠檬，性平味酸，含有蛋白质、柠檬酸和矿物质等。柠檬含有丰富的芦丁，可减少血中胆固醇含量，预防动脉硬化。柠檬中的柠檬酸与钙离子结合成一种可溶性物质，可以减弱钙离子的凝血作用，防止血小板凝集，预防高血压和心肌梗死。柠檬酸还可防止和消除皮肤色素沉着。柠檬可以说是女性的水果，它能洁肤美容、去斑、防止色素沉着；还能安胎，故又称“宜母子”；更有研究指出，柠檬有改善子宫前倾、子宫韧带松垂甚至闭经的疗效。感冒初起时，用柠檬加蜜糖冲水饮，可以舒缓喉痛、减少喉咙干燥不适。

[火龙果]

火龙果是近年来进入我国的外来水果品种之一，其性平味甘，含有蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素B_2、维生素C、铁、磷、镁、钾等成分。火龙果集水果、花卉、蔬菜、保健、医药作用于一身，具有较高的营养价值、药用功效。其富含维生素C及水溶性膳食纤维等营养素，为盛夏消暑退火、美白健康的天然食品。而其中含有的矿物质镁，有稳定情绪、缓和焦虑的作用。火龙果的糖分少、热量低，很适合糖尿病患者和肥胖者食用。中医还认为其有促进人体大肠及胃的消化功能的作用。



[杨桃]

杨桃，性平味酸甘，水分含量占91.7%，蛋白质0.72%，糖类3.4%，另含有维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、柠檬酸、苹果酸等成分。杨桃具有生津止咳化痰、顺气润肺、祛除风热、利尿解酒等功效，对咽喉炎、口腔溃疡、口疮、风热咳嗽、小便短赤涩痛等有疗效。杨桃叶可敷肿毒、拔脓、生肌。其种子有润肠通便的作用。患皮肤风疹、红肿、瘙痒，可将杨桃鲜果捣烂，水煎外洗，每天3次，有显著疗效。但杨桃性偏寒，凡肠胃虚寒者宜少吃。

合理膳食与养生



“民以食为天”，道出了食物在人体生命中的重要性。然而，怎样吃才能更有营养、更有质量呢？面对现代生活的紧张节奏，“富贵病”的日益增多，怎样吃才能更健康呢？增加这方面的知识，已经成为每个人乃至每个家庭的当务之急。其实，科学合理、营养健康的膳食，不仅在于食物的丰富或烹饪方法的巧妙，关键在于膳食的合理搭配与营养的平衡。

现代膳食指导方针

随着社会的进步，生活的改善，现代人的饮食结构、饮食习惯相对过去而言，已有巨大变化。如何吃得更营养，如何吃得更科学，已成为人们在餐桌上、茶舍中谈论更多的话题。本节特提供一套现代人的膳食指导方针，供您参考。

[摄取食物应多样化]

健康的膳食应是每日吃不同的食物，因为每一种食物都不可能含有人体所需的全部营养素，只有每日吃多种食物，才能更好地从食物中补充人体所需的各种营养素，达到摄取与消耗的平衡。饮食多样化是指：每日能够食用谷类及薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果类和纯热能食物。

[减少饱和性脂肪的摄入]

减少饱和性脂肪的摄入，也是很重要的饮食原则。吃太多的含饱和性脂肪的食物，会提高血液中胆固醇含量而引发高血压、冠心病等疾病。所以，最好以不饱和脂肪来代替。饱和性脂肪主要来自肉类、全脂牛奶、乳酪和椰子油等。每日对脂肪的摄取量应限制在总热量的30%以下。



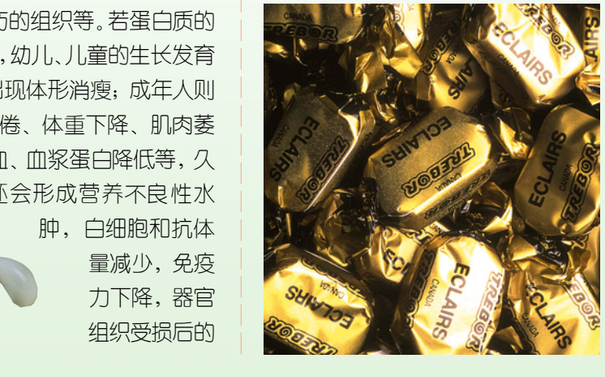


[多食优质蛋白质食物]

蛋白质是构成机体组织器官的基本成分，本身也在不断地进行合成与分解，这种合成、分解的过程，推动着生命活动，调节机体正常生理功能，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传及修补损伤的组织等。若蛋白质的摄入量不足，幼儿、儿童的生长发育会迟缓，出现体形消瘦；成年人则常出现疲倦、体重下降、肌肉萎缩、贫血、血浆蛋白降低等，久之，还会形成营养不良性水肿，白细胞和抗体量减少，免疫力下降，器官组织受损后的修补能力缓慢，或引起肝脏脂肪沉着及肝硬变等。所以，饮食中时刻要注意蛋白质的补充。

[避免摄入过多的糖分]

平日，人们的饮食多以米、面为主食，可从中获得足够的，甚至已超过人体所需要的糖。况且，随着人们生活水平的提高，对含糖量高的点心、饮料、水果的需求和消耗日益增多，使摄入的糖量大大超过人体需要。过多的糖不能及时被消耗，在体内转化为甘油三酯和胆固醇，促使动脉粥样硬化的发生和发展。部分糖转化为脂肪在体内堆积下来，使体重增加，血压升高，心肺负担加重。如果贮存在肝脏内，则易患脂肪肝。因此，平日饮食一定要控制摄糖量，每天控制进食糖不超过50克，最好不吃糖果，少吃点心，做菜也尽量少放糖。



[钠盐的摄取不宜过多]

盐是日常饮食中不可少的一种调味品，其中含有的主要成分钠离子是人体新陈代谢过程中的必需元素。但每日摄盐6克以上，就易导致高血压的发生。吃得太咸，对胃黏膜也是一种损伤。每日摄35～40克食盐就会引起急性中毒，出现水肿。所以，在日常生活中，应养成良好的饮食习惯，多吃清淡饮食，不吃或少吃盐腌食品，改变烹调方法，减少食盐调味食物的摄入，将摄盐量控制在每日6克以下。可选食低钠、高钾、富硒、加碘保健盐，即保证饮食美味，又利于身体健康。

健康膳食的合理搭配

健康是人人渴望与追求的，如何从膳食中吃出健康更是现代人特别关注的。为了“吃出健康”，人们不断扩大饮食范围，巧妙变化饮食方法。但这还远远不够，甚至有些是不科学的。真正健康的膳食不可忽视饮食的合理搭配。

[主食与副食搭配]

主食，即每日三餐的米、面、馒头等。副食，泛指米、面以外的，具有增强营养、刺激食欲、调节机体功能作用的饮食，包括菜肴、奶类、水果及一些休闲食品等。主食与副食，各有所含的营养素，如副食中含维生素、矿物质、纤维素等，远比主食中的含量高，且副食的烹调方式多种多样，色香味形花样百出，更能刺激人的感官，增进食欲。所以，为保证人们得到所需的全部营养，又便于其消化、吸收，增强体质，抗衰延年，最好将主食与副食搭配食用。



[粗粮与细粮搭配]

粗粮，泛指玉米、高粱、红薯、小米、荞麦、黄豆等杂粮。细粮，即指精米白面。一般而言，细粮的营养价值和消化吸收率优于粗粮，但粗粮的某些营养成分又比细粮要多一些。



例如，小米、玉米面中的钙含量相当于精米的2倍，铁含量为3～4倍，说明粮食加工越精细，营养素损失得就越多。而将粗粮与细粮搭配食用，就能做到营养互补，还有助于提高食物的营养价值，如2/3的大米加进1/3的玉米做成食品，可使大米的蛋白质利用率从58%提高到70%。因此，为了满足人们，尤其是老年人对营养的需要，应间或吃些粗粮，调剂一下胃口，以增进食欲和提高对食物营养的吸收。

[荤菜与素菜搭配]

荤菜，即畜禽肉、奶类、蛋类、鱼类等动物性食物。素菜，指蔬菜、瓜果等植物性菜肴。荤菜与素菜的营养成分各有千秋，如动物蛋白质多为优质蛋白质，营养价值高；荤菜中含磷脂和钙较多，有的还含素食中缺少的维生素A、维生素D。素菜可以为人体提供大量B族维生素和维生素C；植物油中还含较多的维生素E、K以及不饱和脂肪酸；素菜中丰富的纤维素还能使大便保持通畅。因此，荤素搭配不仅有助于营养互补，使人体需要的营养更加全面合理，并能防止单一饮食(只食荤或纯素食)给健康带来的危害。



合理膳食在于平衡

人们通过合理的膳食搭配，从食物中获取各种营养素来维持人体的各种生理活动。对机体来说，任何营养素都是不可或缺的，但也并非是越多越好，正如古语所云“过犹不及”。所以，健康的饮食应是恰到好处，才利于膳食的平衡，益于身体的健康。

[热量平衡]

产生热量的营养素主要有蛋白质、脂肪与碳水化合物。脂肪产生的热量为其他两种营养素的两倍之多。



若摄取的热量超过人体的需要，就会造成体内脂肪堆积，人会变得肥胖，易患高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝等疾病；如果摄取的热量不足，又会出现营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。所以，若要达到热量平衡，蛋白质、脂肪与碳水化合物三种营养成分，需按合理的比例1∶1∶4.5摄取。每日早、午、晚餐的热量分配为占总热量30%、40%、30%。



[味道平衡]

食物的酸、甜、苦、辣、咸味对身体的影响各不同。酸味可增进食欲，增强肝功能，并促进钙、铁等矿物质与微量元素的吸收；甜味来自食物中的糖分，可解除肌肉紧张，增强肝功能，阻止癌细胞附着于正常细



胞，增强人体抵抗力，增强记忆力；苦味食物富含氨基酸与维生素B_{12}；辣味食物能刺激胃肠蠕动，提高淀粉酶的活性，并可促进血液循环和机体代谢；咸味食物可向人体供应钠、氯两种电解质，调节细胞与血液之间的渗透压及正常代谢。但是，酸食吃得过多易伤脾，也会加重胃溃疡的病情；甜食吃得多易升高血糖，诱发动脉硬化；苦食吃得多会伤肺或引起消化不良；辣味过重对心脏有损害；咸味过重会加重肾脏负担或诱发高血压。因此，对各种味道的食物均应不偏不废，保持平衡，才有利于身体健康。

[颜色平衡]

各种颜色的食物所含营养成分的侧重点不同。白色食物以大米、面粉等为代表，富含淀粉、维生素及纤维素，但缺乏赖氨酸等人体必需的氨基酸；黄色食物以黄豆、花生等为代表，特点是蛋白质含量相当高而脂肪较少，适宜中老年人、已患高血脂及动脉硬化症病人食用；红色食物以鱼、畜禽肉为代表，富含优质蛋白、维生素A、钙、锌、铁等元素，但维生素相对不足，脂肪较高，多食易致心脏病与癌症；绿色食物以蔬菜、水果为代表，是人体获取维生素的主要来源，可减少心脏病与癌症的发生。黑色食物以黑米、紫菜、黑豆、黑芝麻为代表，富含铁、硒、氨基酸，但蛋白质含量较少。所以，巧妙搭配各色食物，取长补短，营养成分种类齐全，才能达到营养均衡。

[酸碱平衡]

食物酸碱之分指食物在体内最终代谢产物的性质。凡最终代谢产物为带阳离子的碱根者为碱性食物，如蔬菜、水果、奶类、茶叶等，特别是海带等海洋蔬菜是碱性食品之冠；最终代谢产物为带阴离子的酸根者为酸性食物，如肉、大米、面粉等。酸性食物含蛋白质多，碱性食物富含维生素与矿物质。过食酸性食物会使体液偏酸，引起轻微酸中毒，易导致风湿性关节炎、低血压、腹泻、偏头痛、牙龈发炎等疾患。同样，过食碱性食物会使体液偏碱，易导致高血压、便秘、糖尿病、动脉硬化乃至白血病等。机体体液，最好是达到酸碱平衡、略偏碱性的状态。因此，对酸碱食物的比例掌握不可忽视。

一日三餐要合理

一般来说，一日吃三餐是绝大多数人的饮食习惯，怎样安排好一日三餐却是大有学问。有的家庭安排得很合理，食物花样多，营养丰富全面；而有的家庭的饮食品种极为单调，营养缺失。三餐安排得是否科学合理，与人体健康息息相关。一日三餐不仅要定时定量，更重要的是要能保证营养的供应，做到膳食平衡。



[早餐吃好]

早餐吃好，是指早餐应吃一些营养价值高、少而精的食品。因为，人经过一夜的睡眠，头一天晚上进食的营养已基本消耗完，早上只有及时地补充，才能满足上午工作、劳动、学习的精力需要。若长期不吃早餐，不但影响身体健康，还易患胆结石。很





多人早餐习惯吃大饼、油条、蛋糕、馒头等，也有人爱吃蛋、肉类、牛奶，虽说这些食物也都富含碳水化合物及蛋白质、脂肪，但它们均属于酸性食物，无法提供人体所需的碱性食品。如果再吃点蔬菜调剂一下，就能达到酸碱平衡了。

[午餐吃饱]

午餐要吃饱，是指午餐要保证充足的质与量。因为午餐具有承上启下的作用，既要补偿早餐吃得少、上午活动量大、能量消耗大的空缺，又要为下午的耗能储备能量。因而，饮食的品质要高，量也相对要足。也就是说，午餐主食的量要大些，最好掺些杂粮，副食的花样要多些：肉类、鱼类、豆类、多种蔬菜……若能再来一碗有荤有素的菜汤，做到“饭前一勺汤”，膳食则更加科学。

[晚餐少而淡]

晚餐吃得过饱，血中的糖、氨基酸、脂肪酸浓度就会增高，多余的热量会转化为脂肪，使人发胖。同时，不能被消化吸收的蛋白质在肠道细菌的作用下，会产生一种有害物质，这些物质在肠道的停留时间过长，易诱发大肠癌。中老年人如果长期晚餐过饱，会刺激胰岛素分泌，易导致糖尿病。晚餐过饱还易使人失眠、多梦，引起神经衰弱等疾病。晚餐暴饮暴食，容易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克，若抢救不及时，往往会危及生命；如果胆道有蛔虫梗阻、慢性感染等，更容易诱发急性胰腺炎而猝死。晚餐吃得太油腻，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久之就会诱发动脉硬化、高血脂、高血压和冠心病，或加重病情。晚餐饱食高脂肪食物，会使全身的血液相对集中在肠胃，易造成大脑局部供血不足。此外，晚餐也不宜吃得太晚，在下午6时左右为宜。

健脑饮食

研究发现，脑功能的优劣很大程度上决定于大脑的物质基础，而大脑的物质基础很大程度上取决于人的饮食。经常摄入与大脑需求相吻合的食品，既能使脑的基质发育健全，又能使脑的功能始终保持健康状态。那么，哪些食物有益于大脑？

[多吃高蛋白食品]

应多吃瘦肉、鸡蛋、鱼虾、牛奶、豆类和豆制品等食品，这些食品都含有促进大脑代谢作用的优质蛋白质。例如大豆中不



仅人体必需氨基酸含量高，还含有大量的卵磷脂，以卵磷脂为原料合成的乙酰胆碱，是人脑中的记忆素，有兴奋大脑、改善记忆的作用。鸡蛋不仅含有卵磷脂，还含有与大脑代谢密切相关的钙、磷、锌、铁以及维生素A、D和B族元素。所以，最好每天能吃1～2个鸡蛋，并尽量多吃豆制品。

[多吃蔬菜水果]

绿叶蔬菜或橙红色蔬菜，是胡萝卜素、维生素B和维生素C的重要来源。绿叶菜里还含有叶酸，能和维生素B_{12}共同合成脱氧核醣核酸，促进脑的发育。多吃绿叶菜，对儿童的智力开发也有重要作用。

菠菜具有极强的抗氧化能力，有助于减缓由于年龄增长造成的认知障碍和中枢神经系统损坏。菠菜是含抗氧化剂维生素C和维生素E的佼佼者，对年长者特别有益。

野生蓝莓果富含抗氧化物质，可以清除体内杂质。长期食用蓝莓，能加快大脑海马部神经元细胞的生长分化，提高记忆力，可防止随着年龄增长人体平衡和协调能力的减弱，还能减少高血压和中风的发生几率。



多吃大蒜也可健脑。大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖，要想使葡萄糖发挥应有的作用，就需要有足够量的维生素B_1的存在。大蒜本身并不含大量的维生素B_1，但它有增强维生素B_1的作用，因为大蒜可以和B_1产生一种叫“蒜胺”的物质，其作用要远比维生素B_1强得多。因此，适当吃些大蒜，可促进葡萄糖转变为大脑能量。

[多吃动物的肝、肾脏和脑]

按以脑补脑的说法，多食点动物脑，对健脑大有好处。动物的脑含有丰富的脂质、磷脂，对人脑能起到强化作用。动物的肝、肾中含有丰富的铁和B族维生素。铁是构成红细胞的重要成分，铁供应充足，可使红细胞运输氧的能力加强，脑组织获得充足的氧后，才能保持思维敏捷、精力旺盛。B族维生素是大脑及中枢神经系统正常运转所必需的营养物质。





[适当吃些坚果类食品]

这类食品包括花生、核桃、葵花子等。这些硬果类食品含有丰富的卵磷脂、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁等。其中的不饱和脂肪酸是大脑不可缺少的材料。核桃更有“长寿果”、“养生之宝”的美称，核桃中的脂肪含量约占6%，其中的磷脂对脑神经更有良好的保健作用。

保持血管年轻的饮食

保持血管年轻即保持血管弹性、柔性及良好的伸缩性。血管年轻，对维持人体血液畅通无阻、避免心脑血管疾病的发生具有重要作用。那么，哪些食物能够保持血管年轻呢？

[多摄取富含精氨酸的食物]

富含精氨酸的食物有助于调节血管张力，这类食物有海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮和葵花子等。

另外，富含甲硫氨酸、赖氨酸、脯氨酸及牛黄氨酸等优质蛋白的鱼类，有改善血管弹性、顺应性及促进钠盐排泄、减少脂质沉积的作用。

[多吃富含叶酸的食物]

若膳食中缺乏叶酸及维生素 B_6 和维生素 B_{12}，血液中高半胱氨酸水平就会升高，从而损伤血管内皮细胞，促使粥样硬化斑块形成。而及时补充叶酸，对降低冠心病和中风的发病率有重要作用。中老年人，尤其是有心血管病的，更应注意多摄食富含叶酸的食物，如红觅菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母发酵食物及苹果、柑橘等。

[多吃天然祛脂食物]

这类食物有助于降低心肌梗死与缺血性中风的发病率。黑木耳能抑制血小板的聚集，防止血栓的形成。大蒜、洋葱、青葱、茼蒿、香菇、龙须菜及草莓、菠萝含吡喃类物质，有一定的抗凝作用。番茄、葡萄、橘子中含少量类似阿司匹林、水杨酸抗凝物质。另外，祛脂食物还包括螺旋藻、香芹、胡萝卜、山楂、紫菜、海带、核桃及橄榄油、芝麻油等。



保持心脏健康的饮食

心脏是人体最重要的器官，它时刻把富含氧气的血液传送到人体各处。要维持心脏的强健，有赖于健康的饮食，其重要原则就是——降低饮食中的全脂与饱和脂肪含量。当然，并非要做一个素食主义者，适当地还是要吃一些肉。

[多摄取维生素 B]

某些B族维生素很重要，其中最重要的是 B_6、B_{12} 和叶酸。因为三种营养素都会抑制一种叫“高半胱氨酸”的物质，它是血液中的一种氨基酸，当其数值太高时，就可能引起血管阻塞。如果从饮食中摄取的维生素B不够充分时，高半胱氨酸的数值就会升高。即使高半胱氨酸的数值维持正常，缺乏维生素 B_6 仍然可能提高患心脏病的风险。而深绿色的绿叶菜和豆类植物中，都含有丰富的叶酸盐(由叶酸生成的自然化合物)；许多未经加工处理的食物，如鱼、全谷类、大豆食品、水果、蔬菜中，也含有丰富的维生素 B_6，均可保护心脏的健康。



[多食富含维生素 E 的食物]

维生素E是一种抗氧化剂，它能清除掉体内令脂肪变质的氧化物。同时，维生素E能够防止因血液结块而引起的动脉阻塞。从健康的低脂饮食中摄取的维生素E，可显著降低患心脏病的风险。小麦胚芽、芒果、芦笋以及全谷类早餐食品等，也是很好的选择。



[多吃鱼可保护心脏]

鱼类不仅是最直接的蛋白质来源之一，还含有丰富的多不饱和脂肪酸，可以减低血液里的甘油三酯含量。因为甘油三酯含量过多就会变成脂肪储存在身体里。长久地吸收过量的甘油三酯，会增加患冠状动脉疾病的危险。多不饱和脂肪酸还能减低血小板黏性，减低血小板结块的可能。多不饱和脂肪酸有助于降低血压。因此，每周至少吃两次鱼，对心脏大有益处。新鲜鱼或没有经过加工的速冻鱼都是不错的选择。而含脂肪的冷水鱼(如鲭鱼、大西洋鲑鱼、大比目鱼、青鱼)比其他的鱼含有更多的多不饱和脂肪酸，对心脏健康是最佳的选择。





[柿子对心脏健康有益]

最新研究表明：柿子是令心脏健康的水果之王，每天吃1个100克大小的柿子，就可以有效地预防动脉硬化、心脏病和中风发作。与营养丰富的苹果相比，柿子的纤维素含量是苹果的1倍，钾、钠、镁、钙、铁、锰等矿物质和抗氧化剂石碳酸的含量也比苹果高得多，更益于心脏的保护。



强健骨骼的饮食

我们的骨架看起来十分坚固，事实上，它每天都在不断地进行新陈代谢，假如不注意补充营养，骨骼易出现或多或少的问题。尤其是人到中年以后，体内易发生钙质代谢障碍而导致“骨质疏松”。所以，无论多大年龄，开始强健骨骼都是十分必要的。

[补充矿物质]

人体的骨骼是最大的钙磷储存库，骨骼总重量中的65%～75%是骨盐，而骨盐是以钙和磷两大元素为主组成的，人体中含钙总量约有1000克，其中99%储存在骨骼中。而人体骨骼中的钙又不断地在骨、血中进行动态流动。如果流出的钙质比积存的多，就会患骨质疏松症。一般公认，牛奶是最佳的钙质来源，而且牛奶中的维生素D也能促进钙质的吸收。更重要的是，牛奶中有一种特殊的蛋白质，能够促进骨骼的形成，改善骨骼新陈代谢的状况。

除了钙与磷，镁、钾等矿物质对增加骨骼的硬度也很有帮助。这类呈碱性的矿物质，可以中和粮食、肉类中的酸性物质。当食物中的酸性物质过剩时，体液会向酸性偏移，这时，就需要从骨骼中游离出钙质来中和酸性物质，维持酸碱平衡。钾和镁提供了大量碱性物质，因此有利骨骼健康。这类物质主要来源于香蕉、柑橘、甜瓜、番茄、马铃薯、各种绿叶蔬菜等。

[补充维生素 D]

维生素D也是强壮骨骼的重要营养素，它在人体内的主要生理作用是调节钙、磷代谢。通过维持血清钙、磷的稳定浓度，促进钙、磷的吸收和骨骼的钙化，使骨骼正常生长。一旦维生素D不足，成年人可能发生骨质疏松，儿童和婴儿易发生佝偻病。含维生素D的食物很多，一般认为沙丁鱼含有丰富的维生素D。





[多喝红茶]

研究表明，多喝红茶可使人骨骼强壮。红茶中的多酚类有保护骨质密度的作用。虽然有多种饮食(绿茶、红葡萄酒、鲜橘子汁)中都含有多酚类，但红茶含量高，效果佳。每天一小杯红茶，坚持数年，可有明显效果。并且，喝红茶时最好喝纯茶，不要添加奶精或糖等其他成分，否则会消减红茶的保健功能。



饮食习惯与养生



每个国家或地区的人们饮食结构都不太一样，东方人的主食是米饭，而西方人喜爱面包和黄油。饮食习惯也因为各民族文化、传统和生活环境的不同而有所差异，这是在日常饮食中形成的。一些人在固守饮食传统与追求美味的同时，不知不觉中形成了不良的饮食习惯。本节提出关于饮食的几个原则，或许能为您提供一些参考。

饮食“四度”与健康

饮食中有四个“度”要把握好，这“四度”即温度、硬度、量度与速度，它们与健康息息相关。

[饮食的温度]

如果食物过热，易损伤口腔、牙龈、食道及胃黏膜，使其充血、坏死、溃疡，从而增加吸收致癌物质的机会。有资料表明，食管癌与经常进食烫食有关。但食物过冷也不行，会引起胃液分泌减少，影响消化功能，导致消化不良、腹痛、腹泻等。

[饮食的硬度]

粗糙坚硬的食物进入胃后，不易消化，胃肠负担重，肠黏膜受损，常引起胃炎、胃溃疡等。但长期进食精细同样不好，精细食品所含纤维素、维生素较少，缺乏纤维素可导致便秘，缺乏维生素可发生口腔溃疡、夜盲症等多种疾病。所以，不宜长期进食过于粗糙和过于精细的食物。



[饮食的量度]

进食的量度以吃饱为宜，不宜过少，也不宜过饱。经常忍饥挨饿，会致贫血和低血糖。但进食不加节制，暴饮暴食，又会加重胃脏、胰腺、肠道的负担，导致消化不良、胆囊炎、胰腺炎等。

[饮食的速度]

进食要细嚼慢咽，要充分咀嚼，速度不能太快。如果速度太快，食物没充分咀嚼就进入胃，胃要加大工作量才能完成消化。长期如此，胃不堪重负，会出现胃炎、胃溃疡等疾病。



进餐三宜三不宜

进餐时的习惯会对食物的消化和营养的吸收产生不同程度的影响。要使进餐更趋科学合理，应注意以下的进餐三宜三不宜。

[餐前宜乐观]

俗话说“人逢知己千杯少”，精神舒畅愉快，则大脑细胞活动有序，食欲好，消化功能正常。反之，情绪不好，则恼怒忧思，无食欲，勉强进食也腹胀不爽。因此，进餐时，应努力营造轻松愉快的良好气氛。同时，可以在饭前或进餐时播放一些轻松、柔和的音乐或幽默小品、相声、笑话等，以利于增进食欲和加强消化功能。

[进食时宜专心]

吃饭时，只有摒除一切杂念，把注意力集中到饮食上来，才能更好地享受美味，也利于消化吸收。俗话说得好，“食不言，寝不语”。吃饭不专心，既影响食欲，又有碍食物的消化吸收，对人体健康不利。



[进食宜喝汤]

在进食时，可喝些汤水，对身体有益，尤其是老年人，更是如此。因为老年人容易缺水，适当喝汤一方面可补充体内水分；另一方面，汤水与食物相混，有助于食物的消化与吸收；三则可防止便秘。但一次喝汤不可过多，过多则有碍肠胃消化。

[就餐不宜汤泡饭]

在进餐时，不宜用汤水泡饭，否则饭易沉入食道，不经口腔咀嚼、唾液消化就入胃，会加重胃肠负担，也不利于食物的消化吸收。

[餐中不宜高声谈论]

这与咽喉部的特殊生理结构有密切的关系。因为咽上部与鼻腔相通，咽中部经咽峡与口腔相通，咽下部经喉口与喉腔相通，所以咽既是气体出入的通道，又是食物的通道。在吞咽进食的一瞬间，呼吸通道暂时阻断，让食物顺利通过咽，进入食管。如果吃饭时大声谈笑，易使食物误入喉腔、气管而引起呛咳，甚至会造成气管堵塞，严重的会导致窒息。

[进餐不宜饮浓茶]

进餐不宜饮浓茶。浓茶中含鞣酸较多，易与食物中的蛋白质、铁等营养成分凝集，形成沉淀，使胃肠道难以消化吸收，影响蛋白质及有关营养成分的利用；浓茶中咖啡因含量较高，易造成心动过速、心律不齐，对患有冠心病、肺心病、高血压等病的老年人尤为不宜；餐中饮茶，会稀释胃液，影响食物的消化，对老人尤其不利。

饭后三要三不要

在进餐过后，人们往往有各自不同的生活习惯，或居家休息，或外出散步……到底哪些习惯是科学的，哪些习惯对养生不利，需要我们来做进一步了解判断。

[饭后要漱口]

饭后及时漱口，可使口腔保持清洁，防口臭、防龋齿，维护牙齿坚固，助消化。一般进食之后，口腔内包括龈缝齿隙及咽部容易残留一些食物残渣，若不及时清除，容易引起口臭、牙龈发炎、扁桃体发炎及龋齿。特别是吃过甜食之后，若不及时漱口，更易发生龋齿。另外，饭后漱口，浓茶最佳，尤以绿茶为好。



[饭后要散步]

饭后宜做一些从容缓和的活动，如散步等。因为进食后缓慢活动，有利于胃肠蠕动，促进食物的消化吸收。俗话说，“饭后百步走，活到九十九”，“饭后走百步，不用进药铺”，就是讲饭后散步有帮助消化的作用。

[饭后要按摩]

在进餐后，对腹部进行按摩可对身体有益。摩腹有利于胃部的血液循环，同时也可加强胃的蠕动功能。具体方法是，饭后先将两手搓热，在上腹部，按顺时针方向，从左到右，自上而下地环转按摩，可连续30～40次不等。



[饭后不要立即吃水果]

水果中含单糖较多，且易被小肠吸收，如果饭后立即吃水果，易产生腹胀，不利于食物的消化吸收。即使吃水果，也应餐前1小时或饭后1～3小时为宜。



[饭后不要马上洗澡]

进餐后，人体血液主要流向消化道，以适应肠胃等消化食物的需要。如果饭后马上洗澡，会使血液过多分散，不利于食物的消化吸收。

[饭后不要做剧烈运动]

饭后做剧烈运动，一则使血液不能较集中供应消化器官，从而消弱消化机能；二则剧烈运动容易损伤肠胃，甚至产生肠扭转、胃穿孔等严重病症，对身体极为不利。

饮食安全与养生



日常饮食的科学性和合理化必须引起人们的重视。哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不要吃，哪些东西在哪些情况下不宜吃，不同的食品应盛放在哪种材质的容器等等，都要遵循客观规律。把食物的特征同自己的生理特点和营养需求结合起来，了解日常饮食的禁忌，纠正头脑中长期存在的认识误区，这就要求人们学习科学知识，树立科学观念。只有这样，才能真正实现饮食安全与饮食养生。

不宜常吃的食物

有些食品不仅方便而且可口，并逐渐成为人们饮食生活不可缺少的一部分。殊不知，有害物质就在日积月累中悄悄地侵害着人们的健康。



[方便面不宜常吃]

当许多人无暇为自己安排一顿美味而营养的饭菜时，方便面便成了充饥裹腹之物。但需要注意的是，方便面营养不全面。方便面的主要成分是碳水化合物及少量的味精、食盐和其他调味品，并不完全具备人体所必需的营养物质。如果长期食用方便面，就会导致营养比例失调，造成营养素缺乏。另外，方便面中的油脂一般都加入了抗氧化剂，虽能推迟酸败时间，却不能完全有效地防止酸败。含油脂的食品酸败后会有哈喇味，并产生对人体有害的过氧脂质，长期过量食用会破坏人体的重要酶系统，并促使人早衰。因此，方便面只适宜误餐的时候食用，而不宜作为主餐长期食用。



[油条不宜多吃]

油条作为早点，既方便又可口，但是，油条不宜多吃。这是因为，制作油条时为了使其成形，往往加入一定量的明矾(钾铝矾)。一般50克面粉的油条中约含铝10～12毫克。一个人如果每天早上食100克油条，铝的摄入量即达20毫克以上。过量的铝在大脑中蓄积，可使记忆力逐渐丧失，甚至痴呆。铝还会抑制磷的吸收，干扰体内正常钙磷代谢，导致骨质疏松、骨折等。此外，由于煎炸油条用的油脂，在油锅中煎炸时间较久，温度较高，而且常常反复使用，极易生成多种有毒聚合物，这些物质进入人体，可致肝功能改变、生长发育缓慢，甚至造成生育功能障碍。

[不宜多吃臭豆腐]

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香，但臭豆腐食用过多也是有害的。这是因为，臭豆腐是在自然条件下进行发酵的，易被微生物污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每千克含有4.9克。同时，臭豆腐还含有硫化氢，平均每千克含有16．5毫克。此二成分，均为蛋白质分解代谢形成的腐败物质，对人体有害。另外，臭豆腐易受细菌污染，产生大量致人生病的病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

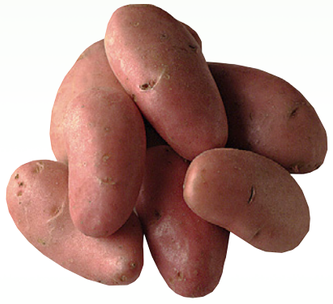
[不宜多吃香肠]

香肠是由鲜肉做成的，为了使其保持鲜度和存放的时间久一些，在制作过程中，会加入一定比例的防腐剂——亚硝酸钠。亚硝酸钠在人体中能与肉类蛋白中的胺结合，形成一种叫做二甲基亚硝基胺的物质，这是一种强致癌物。所以，香肠不宜多吃。不过，若能在吃香肠的同时，适当多吃一些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或者在吃过香肠后再吃点橘子、鲜枣、番茄等新鲜水果，就能消除致癌物对人体的侵害。



[不宜过量吃荔枝]

过量食荔枝会患“荔枝病”。荔枝病是一种由低血糖引起的急性疾病，多在清晨发病，常以出汗、四肢发冷、乏力、腹泻等为前期症状，其后突然抽搐、昏迷。原因是荔枝所含的单糖绝大部分是果糖，果糖比葡萄糖难消化吸收，加上它所含的大量水分可以稀释胃中消化液，过多吃会导致血糖大大降低。因此，吃荔枝也不宜过量。



[不宜过量吃红薯]

红薯的营养很丰富，但红薯含一种氧化酶，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体。红薯吃得过多，会使人腹胀、打嗝、放屁。其次，红薯含糖量高，吃多了，可产生大量胃酸，使人感到“烧心”。胃受到酸液的刺激时会加强收缩，此时胃与食管连接处的贲门肌肉放松，胃里的酸液即倒流进食管，人就吐酸水了。另外，红薯含有较多糖分，当吸收不完时，剩余的糖分在肠道里发酵，也会使肚子不舒服。

[柿子不宜多吃]

柿子不但甘甜可口，营养丰富，还能治病。中医认为，柿子具有清热、润肺、止渴作用。所以，柿子很受到人们的青睐，特别是老年人。柿子虽然有这样多的营养和药用价值，却不宜多吃。因为柿子中含有大量的柿鞣酸，它与胃酸相遇，就会变成一种黏稠的胶状物体，形成不溶性沉淀。如果吃过多柿子，食物沉淀增加，容易结成大块黏稠物质，不易排出，可能会在胃里形成结石而发生梗阻现象。尤其是不宜在空腹时吃大量柿子，因为空腹时胃酸浓度比较高，形成胃结石的危险性更大。



不宜生吃的食物

许多人吃东西时，为保持食物的原始风味，喜欢生食，但是有些做法是极不科学的。以下列举了日常饮食生活中需要引起注意的几项。

[酱油不宜生吃]

酱油是以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过接种发酵，再经高温消毒后制成的调味食品。酱油有增强食欲、促进消化的作用，还可改善和提高菜肴的色、香、味。虽然酱油不经加热也可以食用，但是在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生条件不良而受到污染，吃了这样的酱油，细菌便会进入肠道致人生病。有很多人习惯不经加热就用它做凉拌菜吃，这就有患病的危险。所以，酱油不宜生吃，最好加热后再用于凉拌菜。



[豆油不宜生吃]

东北盛产大豆，当地人喜食豆油，常有人用不经过加热的豆油拌馅或拌凉菜，这样做不好，长期下去，可能会引起苯中毒。苯经过加热容易挥发。所以，用豆油拌馅或拌凉菜，一定要先将豆油加热，使油中残留苯挥发掉。食用这样的豆油既安全又可以使菜肴味美。另外，生花生油也不宜生食，也要加热一下。待油热后，放入姜片、少许葱末耗一耗油，用这样的油炒出的菜没有生油味，好吃。



[鸡蛋不宜生吃]

有人喜欢喝生鸡蛋，认为生吃更有营养，还可保护嗓子。其实从科学角度上讲，这种做法是不可取的。因为生鸡蛋内含有一种卵白素，它能使食物中的维生素B失去效能，引起人体毛发脱落或者局部发炎等症。此外，由于生鸡蛋是一种半流动胶状物质，在胃、肠里停留时间很短，很容易不经吸收就通过消化道排出体外。因此，从营养角度讲，吃生鸡蛋对营养无益。另外，若是吃了病鸡所产的鸡蛋或者存放时间较长的陈蛋，蛋内很可能有寄生的细菌，细菌在肠胃里兴风作浪，传播疾病。所以，从卫生角度讲，也不能吃生鸡蛋。



[忌生食贝类]

生长在浅滩内的牡蛎、蛏子、蛤蜊及泥螺等水产品不能生食。因为这些贝类都程度不同地染有病菌。牡蛎、蛤贝、蚶子、小螃蟹、蛏子均有多种病菌，其中又以夏季病原菌的检出率最高。沿海人民常把蛏子、牡蛎等用少量食盐渍后生食，殊不知，低浓度食盐并不能杀死蛤贝类体内的病原菌。近年来，因此暴发的疾病历年不断，其持续时间之长和波及范围之广使人们注意到：生食贝壳动物，有发生胃肠道疾患的危险，尤其是诺瓦克病毒肠炎。

不宜吃的“美味”

自然中如此多的食物为人类提供了相当大的选择余地。然而，人们对美食的热爱却令自己成为毫无禁忌的饕餮，为此，人们也为自己的贪吃和不谨慎付出了代价。



[不可“拼死吃河豚”]

日本有句谚语，“拼死吃河豚”，形容的就是河豚之味美。但是，河豚鱼的卵、卵巢和肝脏中含有河豚毒素，微量即可致人死命。一般在吃了有毒河豚后，半小时或5～6小时就会发病。开始时手指、嘴唇、舌尖发麻或刺痛，然后恶心、呕吐、腹痛、腹泻、四肢无力，随后可发展成全身麻痹、瘫痪。中毒严重的病人病情进一步发展时，会出现说话不清楚、嘴唇发紫、血压和体温下降、呼吸困难而死亡。如果抢救不及时，中毒者最快的可以在中毒10分钟内死亡，最迟4～6小时死亡。目前河豚中毒没有特效药物可以解毒。因此，我国《水产品卫生管理办法》明确规定：河豚有剧毒，不得流入市场。



[青蛙肉万万吃不得]

在夏季，有不少人喜欢吃青蛙肉，其实这是十分有害的。首先，到农村水田里捕捉青蛙，会破坏良好的生态环境。其次，蛙肉中有孟氏裂断绦虫，这是一种白色线状的寄生虫，人吃了以后会使体内局部组织遭到破坏，甚至有双目失明的可能。此外，农田里长期施用农药和化肥，昆虫的体内也积聚了部分农药，蛙吞食了这些昆虫，也会中毒，人再吃了含毒青蛙，也会因此中毒。所以，不论从保护自然环境方面，还是从维护人体健康考虑，都是不宜捕捉和食用青蛙的。

[忌吃死螃蟹]

晚秋时节，天高气爽，菊香蟹肥。正是“螯封嫩玉双双满，壳壳红质块块香”的时候，无论是蒸是煮，都是鲜味无穷，美味无比。螃蟹味虽鲜美，但食之不当，也会中毒。其注意有二：一不可生吃，二忌食死蟹。螃蟹天生喜食动物的尸体，在它的胃里、肠里、腮里都寄生着大量的细菌，尤其沙门氏菌和副溶血性弧菌为最，烹饪时，如果未经彻底加热灭菌，食后会引起中毒。人若吃了死螃蟹，则危害更大，重者全身痉挛，血压下降，严重脱水，甚至危及生命。因此，在吃螃蟹时，一定选食新鲜的，并且反复刷洗干净，用旺火蒸30分钟左右，这样才能杀死蟹体内的细菌。还要注意，现吃现蒸，剩下没吃完的，再吃时还要重新加热，蒸透为止。



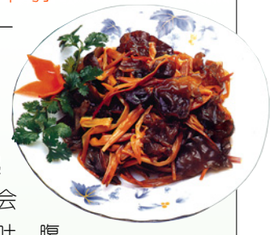
[不宜盲目吃狗肉]

寒冷的冬天，人们非常爱吃狗肉火锅。狗肉确实味道鲜美，营养丰富，但若食用了狂犬肉，也易患上狂犬病。目前，狂犬肉和正常狗肉尚无法区别。因此，为确保安全，在没有弄清狗死前是否患有狂犬病的，不宜盲目地吃狗肉。

易导致中毒的食物

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当作食品摄入后，所出现的非传染性疾病。若能采取恰当的处理方法，这些中毒现象是完全可以避免的。

[谨防鲜黄花菜中毒]



干黄花菜一般不会引起中毒，如食用未经处理的鲜黄花菜，可引起中毒。中毒后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻，有的还会发冷、发烧、口渴、耳鸣、麻木，有的甚至会出现尿血、便血等症状。为防止中毒，应将鲜黄花菜先去掉长柄，用开水烫过，再用冷水浸泡，然后和其他蔬菜配菜烹饪，以免食入量过多。浸烫过鲜黄花的水不能用来做汤，必须弃用。制作黄花菜必须彻底加热。

[谨防四季豆中毒]

四季豆又名扁豆、豆角，含有皂素和豆素，皂素对消化道黏膜刺激性强，并可破坏红细胞引起溶血作用，这种毒素须经高温才会被破坏。豆素是一种植物性毒蛋白，具有凝血作用，也须经过高热才可被破坏。在食入未熟透的四季豆后，1小时即可发生症状：恶心、



呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状，并有头晕、出冷汗、四肢麻木等轻重不同的症状。预防四季豆中毒，只需将四季豆煮熟透，使其失去原有青绿色、苦味及豆腥味，且无硬感时即可食用。

[谨防蘑菇中毒]

蘑菇也称为蕈或蕈子，属真菌植物，通常分为食蕈、条件食蕈和毒蕈三类。食蕈味道鲜美，有一定营养价值。条件食蕈是要经加热、水



洗或晒干等处理后方可安全食用的蕈类。如：马鞍蕈要干燥2～3周以后方可食用；若吃鲜蕈必须在沸水中煮5～7分钟，弃汁后方可制作菜肴。毒蕈本身含有有毒生物碱，食后能引起中毒。我国的毒蘑菇有80多种，能威胁人生命的有20余种。

[谨防果仁中毒]

果仁是人们常吃爱吃的一种食品。但不是所有的果仁都可以吃，有些果仁中含有一种叫氰甙的毒素，吃后可引起中毒。如苦杏仁、苦桃仁、枇杷仁、李子仁、樱桃仁等都含有氰甙类毒素。其中以苦杏仁引起的中毒最为多见，后果也最为严重，一般食用1～3颗苦杏仁即可中毒。预防果仁中毒应做到：不吃苦杏仁、苦桃仁、枇杷仁、李子仁、樱桃仁，炒熟的苦杏仁也不能吃。



食具的安全使用与禁忌

美食之外自有美器。餐具的外观可以给人以愉悦，其五花八门的材质也提醒着您在审美的同时，还要注意审“质”。餐具由于材质不同，在使用中可谓是大有文章，还需多加注意。

[竹木食具]

竹木食具的最大优点是取材天然，没有化学物质的毒性作用。但是它们易被微生物污染，故使用竹木餐具时应多加注意，多加刷洗。



◆忌用乌桕木做切菜板

乌桕木含有异味和有毒物质，用它做切菜板不但污染菜肴，而且极易引起呕吐、头昏、腹痛。在民间，制作切菜板的首选木料是白果木、皂角木、桦木和柳木等。

◆油漆碗筷美中藏毒

油漆碗筷虽然美观、价格便宜，但从卫生观点来看，对身体健康却是不利的。这是因为油漆是高分子有机化合物，大多含有毒的化学成分，特别是黄色油漆，是用含有铅和铬的颜料配制而成的，铅含量占颜料总量的64%，铬含量也达16.1%。部分绿色、棕色油漆也含铅、铬。长期使用油漆碗筷进餐，一旦油漆脱落随食物一起被吞咽，铅和铬等有毒物质进入人体，就有可能引起慢性中毒，重者齿龈出现铅线，并有胃肠道疾病、神经衰弱及肌肉痛等。如果是儿童，还会影响智力的发育。因此，日常生活中，最好不用油漆碗筷进餐。



[纸制食具]

采用特殊纸制成的一次性纸质食具，使用后即可扔掉，不会传染疾病。但是，这些被扔掉的纸食具会污染环境，如果作为垃圾进行燃烧处理，又会产生一种叫二恶英的致癌物。

[塑料食具]

塑料食具有很强的耐水性，但含有氯乙烯致癌物，长期使用会诱发癌症。为慎重起见，保存食品应尽量少用塑料食具。



[陶瓷食具]

陶瓷食具不仅造型各异、美观大方，且有细腻光滑、不生锈、不腐蚀、不吸水、易洗涤等优点。按照陶瓷的制作方法，陶瓷食具分为釉上彩、釉下彩、釉中彩三种。用于釉上彩颜料的铅、镉均是有害金属，长期使用釉上彩食具，食具中的有害金属元素会溶出，并随食品进入人体，引起慢性中毒。因此，人们尽量不要选内壁带有彩饰的食具。在经济条件允许的情况下，可以选用无铅釉食具。新购买的陶瓷食具在使用前，可先用食醋浸泡2～3小时，以溶出食具中所含的有毒物质。同时，使用时还要避免用彩色陶瓷食具盛放酸性食品。





◆忌用花色瓷器盛作料

炒菜时，作料是必备的。有人为了美观，用一些花色瓷器盛作料。从科学的角度讲，作料最好以玻璃器皿盛装。因为花色瓷器中多含铅、苯等致病、致癌物质。不仅如此，随着花色瓷器的老化和衰变，图案颜料内的氡还会对食品产生污染，对人体造成危害。

[搪瓷食具]

搪瓷食具的彩釉中含有多种重金属元素，铅便是其中的主要成分之一。如果用搪瓷食具长期盛放酸性食物，就容易导致铅离子溶出而危害人体健康。使用搪瓷食具时，一定要注意将两者分开。

[玻璃食具]

玻璃器皿晶莹剔透，故人们对玻璃食具的印象多半都是清洁、卫生，殊不知这种大家眼中的健康食具有时也会“发霉”。如果长期受到水分侵蚀，玻璃食具中所含的硅酸钠与空气中的二氧化碳会反应生成白色碳酸钠结晶，就好像是“发霉”一样。遇到这种情况，用肥皂等碱性物质洗刷即可。

[不锈钢食具]

此类食具有耐腐蚀、耐高温等性能，但它被玷污或用砂纸、细砂等硬物打磨后，也会生锈。使用前，如在不锈钢食具表面涂上一层植物油膜，并在火上烘烤，即可防止生锈，延长使用寿命。

那么使用不锈钢食具时应注意些什么呢？

1．不宜长时间盛放强酸或强碱性食品，以防铬、镍等金属元素溶出。

2．不用不锈钢器皿煎熬中药。由于中药含有很多生物碱、有机酸等成分，特别是在加热条件下，很容易与之发生化学反应而使药物失效，甚至生成毒性更大的化学物质。

3．勿用强碱或强氧化性化学药剂洗涤。



4．不锈钢锅放在火上烧煮食物时，火力不宜过大，应尽量使底部受热面广而均匀，这样既省燃料又避免锅底食物烧焦。使用不锈钢锅时，不要让锅底有水渍。特别是在煤炉上使用时，因煤内含有硫，燃烧时会产生二氧化硫和三氧化硫，遇水就会产生亚硫酸和硫酸，对锅底有腐蚀作用。不锈钢锅底如有食物黏结烧焦，不可用锐器铲刮，应用水泡软后，再用竹、木片轻轻刮去。

[铝制餐具]

它具有轻巧耐用、价廉物美、加热快、不生锈等优点。市场上铝制品有“生铝”和“熟铝”两种。“生铝”含有较多的铁、硅、铜等杂质，质地较硬，不容易被磨损；而“熟铝”则纯度较高，质地较软，较易磨损。因而，炒菜铝锅最好选购生铝制品。



◆铝制食具怕遇酸碱

使用铝制食具时，往往会有铝屑脱落，遇到酸性或碱性物质即可形成铝离子进入食物，再随食物进入人体。研究发现，铝在人体内积累过多，可引起智力下降、记忆力衰退和老年性痴呆等。因此，人们使用铝制食具时应尽量不要接触酸性或碱性物质。

◆不宜用铝制品存放面粉

有的家庭习惯用铝制品来存放面粉，这种做法不太好。因为铝制品装面粉时间长了，铝制品表面层就会产生白色的斑点，继而会形成麻坑，严重的还会穿孔。这是因为面粉的主要成分是淀粉和蛋白质，而淀粉是碳水化合物，发酵后易产生有机酸，对铝有腐蚀作用。如果用铝制品存放面粉，面粉吸收空气中的水分后会产生碳酸气。而铝制品在有机酸、水、碳酸气的侵蚀下，使铝表层的保护膜氧化铝被破坏而腐蚀生锈。所以，不宜用铝制品存放面粉。



◆铝锅忌久放不用

长期不用的铝锅，易受潮而被腐蚀，形成一片片的黑麻点，严重者会形成一个个的小洞。因此，铝锅不宜久放不用。若长期不用时，最好用食用油涂抹一遍，而后用干净纸包好，收放在通风干燥处。

[铁制食具]

铁制食具在酸性的条件下，可溶出少量的铁。铁是人体不可缺少的一种微量元素。铁制食具在很大程度上充当了廉价补铁剂的角色。使用铁制食具有益于身体健康。但如果使用生锈的铁具，则会引起呕吐、腹泻、食欲减退等消化道疾患。铁制容器，特别是生铁容器，如果用来长时间盛放或烹煮酸性食物，会使其中的铁元素溶解出来，从而使食物含铁量过高，造成铁中毒，引起恶心、呕吐、口腔内呈紫黑色、头晕、乏力、心跳加快等症状。此外，还要注意，忌用铁锅煮绿豆。因为绿豆中含有元素单宁，在高温条件下遇铁会变成黑色的单宁铁，使绿豆汤汁变黑，有特殊气味，不但影响食欲、味道，而且对人体有害。



◆铁、铝食具不宜搭配使用

虽然铁制食具安全性好，但若与铝制食具搭配使用，会给人体带来更大的危害。例如，用铁锅炒菜就不宜再使用铝铲。这不仅因为两者硬度不同，还由于铝和铁是两种化学活性不同的金属，当它们以食物作为电解液时，铝和铁会形成一个化学电池，其作用结果是使更多的铝离子进入食物，并随食物进入人体。所以，铝制食具和铁制食具不能搭配使用。

◆忌用铁锅煮藕

用铁锅煮藕会引起化学反应，白生生的藕用铁锅煮后，即变成黑色，食用后不仅起不到滋补清热的作用，反而会引起胃肠不适。因此，煮藕用砂锅好。

◆镀锌白铁桶忌盛酸性饮料

用镀锌白铁桶装酸性饮料，会引起锌中毒。因为锌难溶于水，易溶于酸性溶液中。酸性越高，盛放时间越长，溶解得越多。清凉饮料一般都含酸，尤其是柠檬汁、橘子汁、酸梅汤等，酸度都很高。

家庭食具消毒

食具消毒是切断以食具为途径传播疾病的一项重要措施。食具消毒方法可分为物理热力消毒和化学药物消毒两大类。热力消毒包括煮沸、蒸气、红外线消毒和洗碗机等。煮沸、蒸气消毒温度要保持100℃，作用10分钟。红外线消毒如电子消毒碗柜，一般控制温度在120℃，持续20分钟。但也有温度在75℃以下的臭氧消毒柜，主要用于怕高热、容易爆裂的食具消毒，消毒时间要长达1小时。高温电子消毒柜和低温电子消毒柜两者的消毒温度和时间差别很大，使用时务必注意这一点，即不同消毒对象选用不同消毒柜，否则达不到消毒效果。

家庭食具消毒，可使用以下方法：



1．开水烫。将食具洗干净，用前再用开水浸泡一下。

2．漂白粉液浸泡。按一小匙漂白粉加1升冷水的比例，配成漂白粉溶液。将洗净的食具放入浸泡，2分钟后取出，用清水洗净，便可使用。

3．煮沸。将食具洗净，然后放入开水中煮沸，大约煮30分钟，一般的病菌都能杀灭。如果是传染病人用过的食具，则需单独清洗和煮沸。



[养生知识]

可乐瓶装油、装酒不“可乐”

有些家庭经常用可乐瓶盛装食油、酱油、醋或酒等。可乐瓶的主要原料是聚丙烯塑料，本身无毒，用来装盛可乐对人体没有不良影响，但它仍有少量的乙烯单体，如果长期装盛食油、酱油、醋或酒等，会加速聚合物本身的老化，引起聚化物碳键断裂，释放出更多的乙烯单体，并溶入食品，对人体不利。一般情况下，偶尔使用可乐瓶短时间盛装一下并无大碍，但时间不宜超过1周，用完后应及时清洗；若反复使用，期限最好不要超过半年。



饮食营养搭配禁忌



食物的搭配并非率性而为的，有些食物存在着“相克”的现象，不适合一起食用。即使约定俗成的食物制作方法，也有可能存在着不科学的一面，影响了食物功效的完全发挥。弄清日常饮食的禁忌，纠正人们头脑中存在的认识误区，是科学安排饮食、养生健体的重要前提。

蔬果搭配禁忌

蔬果种类繁多，各自所含营养成分有很大的差别，或许一个随意的搭配就会给食用者带来意想不到的损害。对于这些搭配上的禁忌，还需加倍注意。

[不宜与黄瓜搭配的食物]

◆芹菜

黄瓜中含有维生素C分解酶，而用黄瓜做菜，多是生食或凉拌，其中的酶并不会失去活性。但若将黄瓜



与芹菜同食，芹菜中的维生素C将会被分解破坏，从而使其营养价值大大降低。因此黄瓜不宜与芹菜搭配同食。

◆花菜

花菜中维生素C含量也十分丰富，每100克约含78毫克，若与黄瓜同食，则花菜中的维生素C易被黄瓜中的维生素C分解酶破坏，因此二者不宜配炒或同食。



◆番茄

每100克番茄中含维生素C约为20～33毫克，为保护其中的维生素C，也不宜将番茄与黄瓜配食或同炒，以免黄瓜中的维生素分解酶将番茄中的维生素C破坏掉。

◆菠菜

菠菜中维生素C含量为每100克中含90毫克，也属于维生素C含量较高的食物，不宜与黄瓜配食，不然，会降低菠菜的营养价值。

◆柑橘

柑橘亦含维生素C，每100克中大约含有25毫克。做西餐沙拉时，如果配以黄瓜、柑橘，色味俱佳，会引起人们更强的食欲；但同样柑橘中也富含维生素C，将二者一起调食，橘中的维生素将多半被黄瓜中的分解酶破坏。故二者不宜搭配食用。

[与胡萝卜相克的食物]

◆白萝卜

白萝卜维生素C的含量较高，对人体健康非常有益。如果将它与胡萝卜混合烧煮，结果却会带来维生素C的丧失殆尽。因为胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素C。其实，这种情况可以通过添加一些食用醋来改善，可将维生素C的损失降至最低程度。

◆辣椒

胡萝卜除含大量胡萝卜素外，还含有维生素C分解酶。而辣椒含有丰富的维生素C，所以胡萝卜不宜与辣椒同食，否则会降低辣椒的营养价值。



[与辣椒相克的食物]

◆南瓜

南瓜中含维生素C分解酶，能破坏辣椒中的维生素C，二者不宜配食。



◆黄瓜

黄瓜含维生素C分解酶，辣椒富含维生素C，每100克中含185毫克左右。二者同食，维生素C会被大量破坏，不宜同食。

[不宜与韭菜搭配的食物]

◆蜂蜜

古人认为韭菜不可与蜂蜜同食。因为韭菜与葱蒜同科同属，均为百合科葱属，且食物药性都是辛温而热，又均含蒜辣素和硫化物，都与蜂蜜食物性相反，所以二者不可同食。

◆白酒

白酒甘辛微苦，性大热，含乙醇。乙醇在肝内代谢，嗜酒者可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及肝硬化。酒具有刺激性，能扩张血管，使血流加快，可引起胃炎和胃肠道溃疡复发。韭菜性味温辛，能壮阳活血，食生韭菜饮白酒，好比火上加油，长期食用，对有出血性疾病的患者更是不利。因此，要注意避免白酒与韭菜同食。

[不宜与菠菜搭配的食物]

◆豆腐

有人把菠菜和豆腐一锅煮，认为是最理想的素食。实际上这是一种错



误的烹调方法。因为菠菜含有叶绿素、铁、草酸等，而豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙。将二者一锅煮，会浪费宝贵的钙元素，因为草酸能够和钙发生化学反应，生成不溶性的沉淀。因此，为了保存营养，可以将菠菜和豆腐分餐，避免它们发生生化反应；或者先将菠菜放在水中焯一下，让部分草酸溶于水，再捞出来和豆腐一起煮就行了。

◆鳝鱼

鳝鱼的食物性为味甘大温，可补中益气，除腹中冷气；而菠菜则性甘冷而滑，可下气润燥，通肠胃热。二者的性味功能皆不协调，而且鳝鱼油煎脂肪含量高，菠菜冷滑，同时食用也容易导致腹泻，故而不宜同食。

[与南瓜相克的食物]

◆富含维生素C的食物

由于南瓜含维生素C分解酶，所以不宜同富含维生素C的蔬菜、水果同时吃。这也并不意味着这个矛盾就完全没有办法解决。由于维生素C较耐热，而维生素分解酶遇热易于分解，当南瓜煮熟后，其分解酶就被破坏了，所以可将南瓜煮熟后再与维生素C含量较高的食物进行搭配。这些富含维生素C的菜有菠菜、油菜、番茄、菜椒、小白菜、花菜等。



◆羊肉

南瓜补中益气，羊肉大热补虚，两补同进，令人导致肠胃气壅。在实际生活中也有人因将此二者同食或久食，导致胸闷腹胀，壅塞不舒。所以羊肉与南瓜二者不宜同食。

[与金瓜相克的食物]

◆黄鳝

黄鳝温中补气，金瓜甘寒下气，功用大不相同，一起食用则功用互相抵消，于身体无益。二者所含营养成分复杂，可产生不利于人体的生化反应，所以不宜同食。

◆虾

虾性甘，有补肾兴阳的功效，与金瓜除性味功能不合外，还由于二者



所含营养成分相当复杂，一起食用也可能对人体产生不利的影响。

[不能和柿子一起吃的食物]

◆白薯

柿子与白薯这两种食物分别食用，对身体有益无害，但若同时食用，会对身体不好。因为食入白薯，人的胃里会产生大量盐酸，此时如果再吃柿子，柿子在胃酸的作用下形成沉淀。这种沉淀物集结在一起，会形成不溶于水的结块，既难于消化，又不易排出，容易使人得胃柿石，严重者需要去医院手术治疗。所以，白薯与柿子不宜同时食用。

◆酒

酒味甘辛微苦，性大热有毒，而柿子性寒，二者同食，于身体不



利。酒类入胃刺激肠道分泌，此时若食用柿子，柿中鞣酸会在胃中形成黏稠状物质，与纤维素纠结成团，形成柿石，造成肠道梗阻。“柿可解酒”的说法，是完全没有科学依据的。

◆海带

若将海带和鞣酸含量高的柿子一起食用，海带中的钙离子就会与柿子中的鞣酸结合，生成不溶性的结合物，影响某些营养成分的完全消化吸收，导致胃肠道不适。所以柿子不宜与海带一起食用。

[与山楂相克的食物]

◆猪肝

山楂富维生素C，猪肝中富含铜、铁、锌等成分。这些金属离子一旦与维生素C相遇，就会加速金属离子的氧化而破坏原本的营养价值。故食猪肝后，不宜再食山楂。

◆海味

一般海味(包括鱼虾藻类)，除含钙、铁、磷、碘等矿物质外，都含有丰富的蛋白质，而山楂中含有鞣酸，若混合食用会引起生化反应，形成鞣酸蛋白。这种物质对胃肠里的食物有收敛作用，易形成便秘，增加肠内有毒物质，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

肉食搭配禁忌

肉食营养丰富，且消化时间长，饱腹效果好，是人们除五谷杂粮外接触较为密切的食物种类。在对肉食与其他食物进行配伍时要避免一些误配带来的不利影响。



[与猪肉相克的食物]

◆豆类

豆类与猪肉不宜搭配，因为豆类食物中植酸含量很高，可与蛋白质和矿物质元素形成复合物，影响二者的营养成分吸收；多酚是豆类中的抗营养因素之一，它可与蛋白质发生作用，影响蛋白质的可溶性，降低其利用率；豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合成螯合物，从而干扰或降低人体对这些元素的吸收；豆中含有产气的化合物，由于人体消化系统不分泌半乳糖苷酶，因而不能消化这些化合物。它们在大肠腔内，分解产生大量气体，加上消化不良等因素会形成腹胀气、壅气滞。所以，猪肉、猪蹄炖黄豆都是不合适的搭配。



◆田螺

猪肉酸冷寒腻，而田螺性大寒，二物同属凉性且滋腻，同食之，容易使肠胃受到伤害。因此吃了田螺就不宜再吃猪肉食品了。

[与猪肝相克的食物]

◆番茄

猪肝炒食或做汤不宜配番茄等富含维生素C的蔬菜。因为维生素C在酸性溶液中较为稳定(pH<4)，但在中性及碱性溶液中极不稳定，特别是在有微量重金属离子存在时，更易被氧化分解，即使是微量的铜离子也能使维生素C的氧化加快1千倍。而猪肝中含铜、铁元素丰富，能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，失去原来的功能。两者不宜搭配做菜。



◆菜花

炒猪肝不宜搭配菜花。菜花中含有大量纤维素，纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物，从而降低人体的吸收。

[与牛肝相克的食物]

◆鲇鱼

鲇鱼肉中含有复杂的生物化学成分，多食易引起人体的不适；而牛肝中含有多种维生素、酶和微金属量元素。将牛肝与鲇鱼同时食用，可产生不良的生化反应，对人体不利。

◆鳗鱼

鳗鱼，有益气养血、柔筋利骨的功效。但鳗鱼不宜与牛肝同食，这是因为，鳗鱼含有生物活性物质，与含铁、铜丰富的牛肝相遇时，鳗鱼易被氧化。两者同食，易导致中毒。



[与羊肉相克的食物]

◆豆瓣酱

豆瓣酱由成熟的豆类发酵加盐水制成，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B_1、维生素B_2、氨基酸和钙、磷、铁等元素，其性寒味咸，能解除热毒。而羊肉大热动火，二者功能相反，不宜同食。俗话“猪不吃姜，羊不吃酱”说的就是这个道理。

◆醋

醋中含蛋白质、糖、维生素B_1、维生素B_2、醋酸及多种有机酸(如乳酸、琥珀酸、柠檬酸、葡萄酸、苹果酸等)。醋中的曲霉分泌蛋白酶，将原料中的蛋白质分解为各种氨基酸。并且，其性酸温，能消肿活血，杀菌解毒，食物药性与酒相近。醋宜与寒性食物如蟹等配合，而羊肉大热，就不宜用醋当佐料。

[与鸡肉相克的食物]

◆鲤鱼

鸡肉性甘温，鲤鱼性甘平，鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水，两者性味相近，但功能相去甚远。鱼类成分复杂，富含蛋白质、微量元素、酶类及各种生物活性物质，鸡肉成分也极复杂。自古就有鸡鱼不可同食的说法。现代饮食也很少用此二料搭配做菜。



◆大蒜

大蒜性辛温，有毒，古人说，“大蒜属火、性热喜散”。而鸡肉甘酸温补，二者功用相左，且蒜气熏臭，从调味角度讲，也与鸡肉不合。因此，烹饪鸡肉类食品时不宜用大蒜当味料。

[与狗肉相克的食物]

◆黄鳝

狗肉为温热动火，助阳之物，黄鳝甘而大温。古人认为：“黄鳝性热能补，时行病后食之，多复。”说的就是在食用黄鳝后易引起旧病复发。同时，古人还认为将二者同食，会使温热助火作用更强。

◆大蒜

狗肉性热，助阳动火，蒜性辛味温，利窍通阳，将二者配食，益增火热，有鼻衄症状的人更应当特别注意。

水产品搭配禁忌

若说五谷杂粮是人们每天的“必修课”，那么水产品就可以当作是繁忙生活之余的调剂选修。和蔬果、肉食一样，进食水产品时，搭配上也有一些禁忌，应引起人们的注意，以免对身体造成不必要的损害。



[与螃蟹相克的食物]

◆柿子

仅从食物药性看，柿子、螃蟹均属寒性食物，如果将二者同食，双倍的寒凉会更加损伤脾胃，特别是体质虚寒者应有所禁忌。就营养成分而言，柿子中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者一旦相遇，就会凝固为鞣酸蛋白，不仅不易消化，反而妨碍消化，使食物滞留肠内，出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒的现象。

◆石榴

石榴同柿子一样，也含有较多鞣酸，与螃蟹同食时，不仅会降低蛋白质的营养价值，还会使螃蟹中的钙质与鞣酸结合成不易消化的物质，刺激胃肠，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。所以石榴不宜与螃蟹等海味食品同时食用。

[与田螺相克的食物]

◆木耳

木耳性平味甘，除含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物元素(钙、铁、磷)之外，还含有磷脂、甾醇、植物胶质等营养成分。这些类脂质及胶质成分，易与田螺中的某些物质成分发生不良反应。从食物药性来说，寒性的田螺，遇到润燥利肠的木耳时，也不利于消化。所以二者不宜同食。

调味品搭配禁忌

虽然只是作为食物味道的调剂品，但是醋、味精、盐等的作用不可忽视，在对它们的使用过程中有诸多需要注意的地方。

[酒与食糖相克]

糖类皆味甘，而甘生酸，酸生火，其中以饴糖、红糖尤甚。酒类甘辛大热，故酒与糖不宜配伍，否则生热动火，有损身体。现代营养学认为，乙醇能影响糖的代谢。这是由于乙醇氧化形成过剩的还原辅酶，使三羧酸循环受到抑制，导致血糖上升。饮酒时食用糖类，不仅影响糖的吸收，还容易导致糖尿疾患。



[糖精与醋精相克]

糖精和醋精由于成分不同，二者直接混合易产生化学反应，直接刺激胃黏膜，从而引起呕吐、恶心、上腹酸痛，甚至会出现脸色苍白、全身出冷汗以及休克等症状。故不宜将二者搭配使用。

[酸碱类食物不宜放味精]

如果在酸性食品中添加味精，并同时加热，易使咯吡烷酮化变成焦谷氨酸，不仅不会使酸味降低，而且会对人体产生危害；若在碱性食物中添加味精，在碱性条件下，味精的鲜味会大大下降。常见酸性食品有米、面、肉类、鱼类、鸡蛋、花生、紫菜、白糖等，碱性食品有蔬菜类、水果、豆类或豆制品、海鲜类、茶、咖啡、牛奶等。



食物加工储存禁忌

自然界无比慷慨地赐予了人类各种各样的食物。但是，几乎所有的食物都会随着时间的流逝而渐渐腐坏，食物中的营养也会由于我们的不恰当的加工方法而流失。为了避免食物被污染并保留食物的营养价值，必须尽可能保持食物的新鲜。而经过适当的储存和调理，就能最大限度地保障食物的卫生并减少食物营养的流失。



加工禁忌

我们吃的绝大多数食物，无论是纯天然食品，还是由人工栽培而来的作物，也不管是可直接食用还是要经过一番烹饪，都要在入口之前进行清洗，或者去皮。也许您还不知道，食物营养的流失正是从这一刻开始的。有些蔬菜的皮因与外界进行频繁的物质交换，营养素的含量很高，并且靠外的部位好于靠里的部位，即其向阳面的营养价值优于向阴面。



[吃萝卜不宜削皮]

一般人们认为，萝卜皮沾有沙土，即便清洗了也很不卫生，于是干脆将其削去。其实，这种做法很不科学。萝卜的主要营养素是钙，而萝卜中90%的钙都集中在皮内，如果将其削去，就会损失大量营养成分。所以吃萝卜不要削皮。

[吃莴笋不宜弃叶]

有的人不喜欢吃莴笋叶，轻易地将其丢弃掉。这样做太可惜了。莴笋叶含大量的维生素A、维生素B和钙、磷、铁等矿物质，还有20%的油质和脂肪，吃后有利于增强视力和神经的功能。因此，吃莴笋不宜弃叶。



[吃土豆不宜留皮]

有的人嫌刮土豆皮麻烦，往往图方便将土豆带皮一起下锅烹调。与萝卜、茄子等蔬菜不同的是，吃土豆皮有害无益。这是因为，土豆皮中含有“配糖生物碱”，其在体内累积到一定数量后就会引起中毒。其引起的中毒属慢性中毒，症状不明显，因而往往被忽视。



[吃茄子不宜削皮]

有的人嫌茄子皮太硬，口感不好，烹饪时喜欢把茄子皮削去。这样做是不科学的。茄子中含有丰富的维生素P，而茄皮中的含量又最高。维生素P可以降低毛细血管的脆性和渗透性，加强细胞间的黏力而防止微血管破裂。而且茄皮有助于降低胆固醇含量，对于高血压及动脉硬化患者都有好处。另外，茄皮中叶酸和钾的含量也很丰富。所以，吃茄子不要削皮。

[吃芹菜不宜去叶]

不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶，殊不知，芹菜叶中营养成分远远高开芹菜茎。营养学家曾对芹菜和茎和叶片进行过13项营养成分的测试，发现芹菜叶片中有10项指标超过了茎。其中，叶中胡萝卜素含量是茎的88倍；维生素C的含量是茎的13倍；维生素B_1的含量是茎的17倍；蛋白质的含量是茎的11倍；钙的含量超过茎2倍。可见，芹菜叶片的营养价值的确不容忽视。

[荸荠皮不宜吃]

荸荠生于水田中，其皮聚集了有毒有害的生物排泄物和化学物质。另外，荸荠皮中还含有寄生虫，如果吃下未洗净的荸荠皮，会导致疾病。

[吃红薯不宜留皮]

红薯皮含碱多，食用过多会引起胃肠不适。有褐色和黑色斑点的红薯是受了“黑斑病菌”的感染，能够产生“番薯酮”和“番薯酮醇”，进入人体会损害肝脏，并引起中毒。轻者，出现恶心、呕吐、腹泻；重者，可导致高烧、头疼、气喘、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。

烹饪禁忌

用中式烹调方法烹制出的食物，不仅味道鲜美，口感美妙，还能促进人体对食物的消化吸收。然而，由于人们有时所用的烹调方法不当，也常常会导致食物营养素的损失，从而降低食物营养价值。

[谷物食品的加工烹调]

谷皮内含有大量纤维素和B族维生素，纤维素影响营养素的消化吸收，适当的碾磨可除去部分纤维素，但过细的碾磨则损失较多的营养素，主要是B族维生素。大米淘洗过度或用捞蒸去汤方式做米饭，可造成B族维生素严重流失。

[动物类食物的加工烹调]

肉类经充分加热可增加动物蛋白质的吸收利用。用炖或煮汤的方式烹调肉类，大部分营养物质会溶在汤汁中，故应与肉一起食用，不应丢弃。

[豆类的加工烹调]

整粒大豆的蛋白质消化率仅为65%左右，加工成豆浆后蛋白质消化率达85%。大豆通过发芽，可将其中的植酸分解，有利于大豆中的钙、铁、锌等营养素的吸收利用。因此，豆类加工成豆制品后，更利于营养素的消化与吸收。

[蔬菜的加工烹调]

蔬菜是维生素尤其是维生素C的良好来源。但是，维生C不稳定，容易被氧化分解，因此蔬菜应避免高温、日光暴晒，且尽量缩短储存时间并及时食用。在清洗切配时要按先洗后切的原则，炝菜前要沸水短烫，炒菜时要急火快炒，这样既可除去蔬菜中残留农药等有害物质，又可减少维生素的损失。







储存禁忌

各种食物的储存期限都不一样，但是也没有硬性的规定。食物保持新鲜的时限主要是按照食物最初的品质、温度、包装以及水分含量而定。

[冰箱不是食物的保险箱]

冰箱的使用为家庭存放食品提供了方便。但应切记，食物放入冰箱内并不等于进了“保险箱”。低温环境只能减慢微生物的生长繁殖速度，一旦温度适宜，微生物便可“复活”。有些食物虽然放在冰箱中，但温度并没有降到所需的最适温度。此时，微生物尽管缓慢生长，可毕竟还在生长繁殖。故食物长时间存放后仍可变质。利用冰箱存放食品时要注意：

1．要掌握食品的存放时间，不可过长。如牛奶、熟肉、豆制品等。

2．生熟食品要分开冷藏，不能混放，以免造成生熟食品交叉污染。比如生鱼、生肉与冷饮在没有严格包装的情况下同时存放在冰箱内，或上层食物污染下层食物等。存放时间较长的熟食品，吃前还应该加热灭菌。

3．吃剩的饭菜要放凉后再放入冰箱。各类食品放置时上下左右应留空隙，不宜过密，以免影响冷却效果。

4．生熟食品放入冰箱，均应包好、盖好，既可防止食品在贮藏过程中因脱水干缩而影响食品的风味和鲜度，又可防止食物之间互相串味和细菌的交叉污染。



[自我测试]

自测食品合理性

食物种类繁多，不同的食物含有不同的营养素，对人体有不同的功效。合理的食品结构能给人多一层健康保证。您想知道自己每日饮食中的食品是否合理吗？请回答下面的问题：

1．您的主食是否主要为谷类(米、面)?
A．几乎每天都吃
B．一般1周或2周吃1次
C．很少吃或不吃，如1个月才吃1次或基本不吃

2．您是否吃杂粮(马铃薯、甘薯、玉米、麦片等)?
A．几乎每天都吃
B．一般1周或2周吃1次
C．很少吃或不吃，如1个月才吃1次或基本不吃

3．您是否经常吃蔬菜，特别是绿叶蔬菜、黄红色蔬菜及十字花科蔬菜(白菜、萝卜、油菜、花菜、卷心菜等)?
A．几乎每天都吃
B．一般1周或2周吃1次
C．很少吃或不吃，如1个月才吃1次或基本不吃

4．您对水果需求如何?
A．几乎每天都吃
B．一般1周或2周吃1次
C．很少吃或不吃，如1个月才吃1次或基本不吃

5．您吃黄豆及其制品(豆腐、豆浆、豆腐脑、豆腐皮等)吗?
A．几乎每天都吃
B．一般1周或2周吃1次
C．很少吃或不吃，如1个月才吃1次或基本不吃

6．您每天吃多少肉?
A．约100克
B．约50克
C．不吃或吃250克以上



7．您用什么油炒菜?
A．米糠油、玉米油、菜籽油、棕榈油
B．植物油及猪油混合物
C．只吃猪油

8．您每天食用多少盐?
A．约6克
B．约15克
C．15克以上

9．您吃烟熏、油炸食品吗?
A．不吃
B．很少吃
C．喜欢吃，经常吃

10．您饮酒吗?
A．不饮或偶尔饮一点
B．饮一些
C．经常饮，并且量大

评分标准

如果选A得2分，选B则得1分，选C得0分。

评分结果

15～20分
您的膳食结构基本符合平衡膳食的原则，坚持下去哦！

7～14分
您的膳食结构还算过得去，如果每天都选择分数最高的那类食品就更好了。

0～6分
您的饮食结构不健康，长此以往，您的健康会出问题的。

建议

怎样的饮食结构才能符合人体的营养需要呢？营养学家认为，人是杂食动物，只有全面、均衡、适量、营养，才能符合人体的需要。所谓全面、均衡、适量：全面，就是样样都吃，做到一日三餐饮食中各种营养素都有；均衡，就是要求各种营养素要保持一定比例，不能有的多，有的少；适量，就是要求各种营养素的数量，既不要欠缺，又不要过量。这三条原则说起来容易，做起来却不那么简单。建议您的每日饮食按照本测试题分值最高的选项来做，实现自己膳食结果的合理性。





第七章

祛病养生 DISEASES AND LIFE ELONGATION

人吃五谷杂粮，难免要生病。相信稍微上点年纪的人，都会对上药店的不便、进医院的痛苦深有体会。面对这种情况，大多数人无可奈何，毕竟“恨病求医”，生病只好上医院。但是，在此处要提醒您的是，医疗治病遵从的原则是“七分调养，三分治疗”，从专家处获得指导固然重要，但是这只达到了“三分治疗”的目的，剩下的“七分调养”还要您用更多的时间来进行。大量事实也证明，将家庭自疗与医生诊治相结合要比单纯依赖医院和药物的效果更加显著，不仅治标还治本，更可大大地提高家庭成员的卫生保健意识。本章将针对一些常见疾病，从饮食、运动等方面为您提供一些养护建议。

冠心病

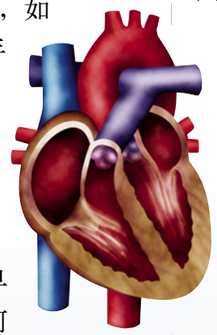


冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉，当其发生粥样硬化后，血管壁上可出现脂质沉着，产生粥样斑块，使动脉管腔狭窄，造成心肌供血不足，甚至可引起心肌缺血性坏死。冠心病的主要临床表现是心肌缺血缺氧而导致心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗塞，心肌大面积坏死而危及生命。

冠心病是中老年人最常见的疾病之一，也是导致人类疾病死亡的首位原因，冠心病的发病率和死亡率还在上升。

家庭养护

在引发冠心病的危险因素中，最主要的是高血压、高胆固醇血症、吸烟，其次是肥胖、糖尿病及精神因素，还有一些无法改变的因素，如家族遗传史、年龄、性别等。冠心病的发生在很大程度上与不健康的生活方式有关。防治冠心病的关键在于早期预防，懂得如何科学地生活起居，令自己远离疾病。



饮食调养

冠心病的发病同饮食营养和饮食习惯有直接或间接关系，因此注重营养合理和改变不良饮食习惯是防治冠心病的重要措施。

[饮食原则]

1.控制脂肪摄入的质与量。长期、大量食用脂肪是引起动脉硬化的主要因素。

2.控制糖分摄入。碳水化合物是机体热能的主要来源，摄入过多可造成热量入超，在体内同样可转化生成脂肪，引起肥胖，并使血脂升高。

3.适当增加膳食纤维的摄入。膳食纤维能吸附胆固醇，阻止胆固醇被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇在体内的生成。

4.少量多餐。切忌暴饮暴食，晚餐也不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗死。

[有益的食物]

1.可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。



2.应多选用豆类及豆制品，既可保证优质蛋白质的供给，又能提供必需脂肪酸，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。

3.适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机体提供丰富的碘。

4.可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合中老年人，对防治冠心病有利。

[应避免的食物]

尽量少食用动物肝、脑、肾、鱼子、墨斗鱼、松花蛋等含胆固醇高的食物，以及含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。



养生药膳

伏牛花、北美升麻根、黑萝卜、人参、假叶树、白屈菜、蒲公英、茴香、银杏(白果)、山楂果、蛇麻草、爱尔兰苔、山梗菜、香芹、红苜蓿、玫瑰实等药物对冠心病的治疗具有帮助。

[三根煎]

老茶树根30克，余甘根30克，茜草根15克，共入锅内煎水。每周服药6天，连服4周为1个疗程。对冠心病心律不齐有疗效。服药后部分人会有恶心之感，觉得胃不舒服，但无其他副作用。



运动锻炼

运动可改善心脏的收缩功能，提高心肌对氧的利用能力，改善冠状动脉供血。适当运动可减轻体重，增加血液纤溶系统的活动，从而减轻冠心病危险因素的威胁。冠心病患者在进行运动锻炼之前，要先进行身体检查，了解自己的身体状况，并在医生开出的运动处方指导下进行科学的运动锻炼。

[运动项目]

适合冠心病患者的运动方式有各种有氧训练，如步行加慢跑、功率自行车、气功、太极拳及运动量适当的医疗体操。

◆步行及慢跑

步行宜在优美环境中进行，对改善心肺功能，提高摄氧量效果最好。步行时应选择平坦路，步幅均匀，姿态稳定，呼吸自然，防止跌跤。慢跑虽然容易取得锻炼效果，但患有冠心病的老年人和心功能有明显损害的以及体质较差者，不可贸然从事。

◆体操

医疗体操是冠心病患者适宜的运动方式。目前已有数套具有我国民族特色的冠心病医疗体操。第三套广播体操可使运动者的心率达100～110次／分钟，运动量较为合适。

◆太极拳

太极拳动作舒展自然，动中有静，对合并高血压冠心病者更为合适。简化太极拳运动量较小，心率只能达到90～105次／分钟。



[运动禁忌]

劳累过度是冠心病患者诱发心脏病的最常见原因。运动过度，心肌耗氧量增加，使本已不够通畅的冠脉压力增大而发病。因此，冠心病患者在运动时要选取力所能及的项目，避免竞争激烈的比赛；不做屏气运动，如平举手臂抬举重物。



精神调养

过度忧虑、激动、发怒可使交感神经处于高度兴奋状态，促使体内儿茶酚胺分泌增多，导致心率加快、血压升高、氧耗量增大或冠状动脉痉挛，从而诱发心绞痛或急性心肌梗死。另外，过度的紧张与精神压力会使血压上升，影响心脏健康。所以日常生活中，冠心病患者要特别讲究精神卫生，保持情绪稳定。

起居调摄

有些冠心病患者夜间心绞痛发作，是由于夜间迷走神经兴奋，心率减慢，心肌供血不足或因静脉回心血量增加，导致心肌耗氧增加而发病。如果将床头抬高25厘米，便可减少发病几率。

寒冷会使血管收缩，血液黏稠度增加，冠状动脉血管阻力增加，冠脉血流量减少，心肌缺血缺氧，并容易继发静脉血栓，从而增加心肌梗死和心脏猝死的危险。因此，冠心病人应根据气温变化，及时增减衣物。如遇骤冷和大风时，应注意暂时减少室外活动。另有资料显示，有冠心病者，清除冰箱冻霜可诱发心绞痛。这也不可不防。



高血压



高血压病是以动脉血压增高为主的临床症候群，是中老年人常见的疾病之一。一般50岁以上的人，其动脉收缩压超过150毫米汞柱、舒张压超过90毫米汞柱的就属于高血压。高血压病的临床表现为：初期主要是头痛头晕、失眠、健忘、心悸、乏力等症状，在工作紧张或用脑过度时，症状会加重；晚期病人可发生心、脑、肾及视网膜的小动脉硬化或痉挛，可导致组织病理改变。流行病学调查资料显示：目前，我国高血压人群正以每年数百万人的速度增加。高血压日益成为现代人健康的一大杀手，不能不引起高度重视。

家庭养护

高血压病的病因至今尚不完全清楚，一般认为与遗传、长期精神紧张、肥胖、食盐摄入过量、吸烟等因素关系密切，与人的生活习惯、生活方式也有很大关系。因此，远离高血压，就应建立合理的饮食、规律的作息……

饮食调养

大量流行病学调查资料证明，许多营养因素，如钾、锌、脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素，以及食物中某些成分，同高血压病的发病有关。因此，在高血压病的防治中，合理膳食是十分重要的，其效果不亚于降压药物，并能显著降低脑血管意外和冠心病的死亡率。



[饮食原则]

1.控制热能和体重。肥胖是高血压病的危险因素之一。肥胖的主要原因是热量入超，多余的热量转化为脂肪贮存于皮下及身体各组织中。有资料报道：超过正常体重25千克的肥胖者，其血管收缩压可高于正常人10毫米汞柱，舒张压高出7毫米汞柱。因此，控制热量摄入，保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。



2.限盐。食盐摄入量与高血压病的发病率呈正比。因此，有轻度高血压或有高血压病家族史的，其食盐摄入量最好控制在每日5克以下；血压较高或合并心衰者摄盐量以每日1～2克为宜。

3.控制膳食脂肪。食物脂肪的热能比应控制在25%左右，最高不应超过30%。

[有益的食物]

1.多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜。

2.适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。



3.多吃一些富含钙的食品。

[应避免的食物]

1.控制主食及脂肪摄入量，尽量少用或不用糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热能食品。

2.减少烹调用盐量，少吃酱菜等盐腌食品。

3.少吃肥肉及各种动物性油脂，控制动物脑子、鱼子等高胆固醇食物的摄入。

养生药膳



[向日葵花盘糖浆]

用向日葵花盘干粉75克，加入100毫升白糖液中，即成葵花盘糖浆。每次服20毫升，日服3次。此药膳有利尿降压之功效。

[海带决明汤]

海带30克，草决明15克。将海带洗净，浸泡2小时，连汤放入砂锅，再加草决明，煎1小时以上。1日1剂，喝汤吃海带，高血压严重者可1日饮2次。

运动锻炼

大脑皮质过度紧张是高血压发生的重要因素，因此，消除过度紧张是治疗高血压的基础。患者可以结合病情适当安排一些力所能及的体力活动，如轻松愉快地与家人在林阴道、小河边、公园散步。适度地练习广播体操和太极拳对保持体力、促进身体恢复也有好处。轻、中度高血压病人骑自行车、游泳也未尝不可。老年人及重度高血压病人最好在医生指导下安排运动，切不可贪一时快逸而造成终身遗憾。

[运动项目]

高血压患者宜采用动静相结合的体疗方法，主要手段有气功、太极拳和有氧训练(包括医疗步行、慢跑、游泳、自行车和郊游等)。

◆医疗步行和慢跑

可在风景优美、空气清新的环境下进行。运动速度从80～90步／分钟开始，通常增加到100步／分，心率以不超过100次／分钟为宜。要求全身放松，呼吸自然，以利于调整紧张情绪，降低血压，改善症状。



◆气功疗法

可采用放松功，以松、静为特点，采用坐、卧为主的体位。

1.吸气：两臂自体侧缓慢上提至与肩平，掌心向下，同时意想气由劳宫穴入体，思想安静，默念“静”。

2.呼气：松肩屈肘，两手掌心相对，两臂由侧向前至与肩同宽，意念“气”由劳宫穴沿两臂内侧至膻中，默念“松”。

3.平：自然呼吸，两手掌心向下，松肩坠肘慢慢下沉，同时屈膝半蹲，中指尖对准涌泉穴，意念“气”由膻中下经丹田、会阴至涌泉。

4.慢慢起立静站片刻。

以上动作重复10～20次，每次约半至1分钟，每天至少练1～2次。

[运动禁忌]

1.锻炼前须做身体检查，特别是心功能测定，在医生许可下方能进行医疗体育锻炼。

2.锻炼要循序渐进，动作不要使劲用力，不低头、不憋气、不过劳，防止跌跤。动作要与呼吸相结合，与休息相交替。

3.预防并发症，特别是脑血管意外。舒张压超过110毫米汞柱者只宜做气功锻炼，应避免因剧烈运动、用力过猛而导致脑血管意外的发生。

起居调摄

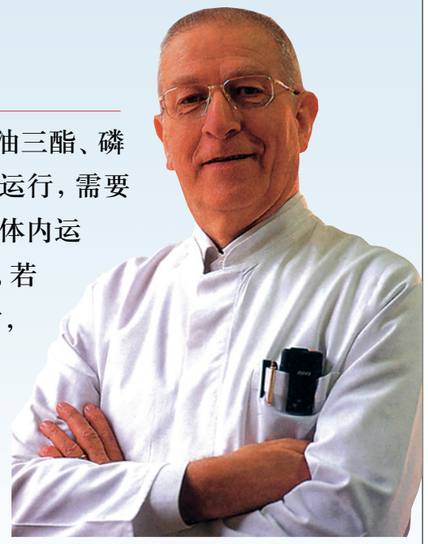
高血压患者每天要保持8小时睡眠与适当的午休；注意保持大小便通畅，养成定时排便的习惯；避免过多的社交活动。高血压者忌受寒冷，洗澡以温水为好，可减少血压骤然变化。高血压者性生活应适度，青壮年患者应尽量控制或减少，老年患者应避免，以防发生意外。轻度的高血压不影响劳动，患者大多能正常工作；中度的高血压，无心、脑、肾等器官并发症者，可胜任一般性工作，但都应避免过度劳累，注意劳逸结合。有些职业如飞行员、驾驶员、潜水员、高空和高温作业等对高血压者均不适宜，最好调离岗位。

高血压危险征象与自救方案

血压骤升到危险程度时可出现一系列征象：头痛欲裂、面红目赤、气急心慌、肢体麻木、视力模糊、恶心呕吐，甚至呆滞、昏迷。此时送医院是必须的，但在送医院救治前，实施一些简单的自救措施可以赢得一定抢救时间。

正确放置	热水浸泡	适量放血
患者及家属切莫惊慌失措，应让患者头低脚高，搬动时忌动作过猛。	水量以浸没小腿为好，双腿浸入半小时左右(冬天水要保温)。如果卧于床，可用两只热水袋加温下肢。	选耳背怒涨的静脉血管(无搏动的血管)，用消过毒的缝衣针挑破，放血约10滴左右，然后用棉花压迫止血。

高血脂



血脂是血浆脂质的总称，包括总胆固醇、胆固醇脂、甘油三酯、磷酸和脂肪酸。由于这些脂质不溶于水，不能单独地在血液中运行，需要与一种特殊的蛋白质——载体蛋白结合成脂蛋白，才能参与体内运转和代谢。脂蛋白正常时能发挥其生理功能，促进新陈代谢，若其中的胆固醇或甘油三酯或两者同时增高，脂蛋白发生异常，就形成高血脂症。血脂升高与动脉粥样硬化的形成有密切关系，是诱发冠心病、脑血栓等疾病的主要危险因素之一。因此，防治血液中脂质过高是非常重要的。

家庭养护

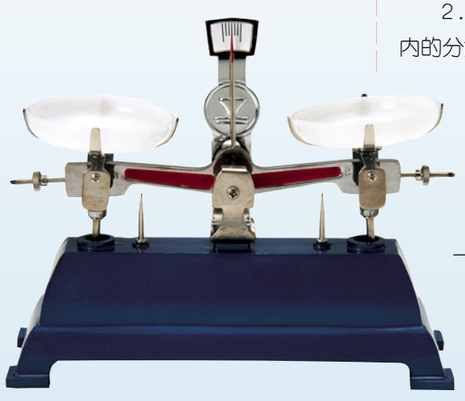
高脂血症多发于中老年人，家庭养护十分必要。在用药治疗的同时，辅以饮食、运动、精神等方面的调理，对降低血脂、预防并发症有积极作用。

饮食调养

饮食治疗是高脂血症治疗的基础，无论是否采取任何药物治疗，须首先进行饮食治疗，对于减缓高脂血症的发展、减少动脉粥样硬化的发生有积极作用。并且，健康饮食是预防高血脂症发生的最有效措施。

[饮食原则]

1.减少脂肪的摄入量，控制膳食热量。



2.限制胆固醇的摄入量。其摄入量每日应控制在300毫克以下，血胆固醇中度升高者应控制在200毫克以下。

3.提供充足的蛋白质，保证身体代谢正常。

4.适当减少碳水化合物的摄入量。

5.食物的烹饪方式以蒸和烤为宜，烹饪动物性食品要绝对避免油炸。

6.平时饮食宜清淡，减少盐的摄入；饮食宜适量，切忌暴饮暴食。

[有益的食物]

1.大蒜：大蒜可升高血液中高密度脂蛋白，对防止动脉硬化有利。

2.茄子：茄子在肠道内的分解产物，可与过多的胆固醇结合，使之排体外。



3.香菇及木耳：能降血胆固醇和甘油三酯。据研究，其降胆固醇作用比一些降血脂药物强许多倍。

4.茶叶：茶能降血脂，茶区居民血胆固醇含量和心血管疾病发病率明显低于其他地区。



5.洋葱及海带：洋葱可使动脉脂质沉着减少；而海带中的碘和镁，对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

6.鱼类：鱼中含大量高级不饱和脂肪酸，对降胆固醇有利。渔民心血管疾病发病率低于内陆居民，就是证明。

7.植物油：含有的人体必需的不饱和脂肪酸能降血胆固醇，尤以芝麻油、玉米油、花生油等为佳。

8.其他食物，如山楂、芹菜、冬瓜、粗燕麦、苹果等，均有不同程度降血脂作用。

[应避免的食物]

猪脑、牛脑、羊脑、鸡肝、鱼子、肥肉、黄油、骨髓、带鱼、鳗鱼、鱿鱼、墨鱼、黄鳝、鲤鱼、牡蛎、鹌鹑蛋等，不要食用动物肾脏、蛋黄、蟹黄、松花蛋，动物油、椰子油也不宜食用。

养生药膳

番椒、黑醋栗、金印草、山楂果、樱草油、海带等，均有益于降低胆固醇。

[降脂方]

黑芝麻60克，桑葚60克，白糖10克，大米50克。将黑芝麻、桑葚、大米洗净后，一同放入盘中捣碎，再放入砂锅内加清水3碗，煮成糊状后，加入白糖即可食用。每日服2次。

用药指南

对已确诊为高脂血症的病人，应在医生指导下合理选用有效的降脂药物。但临床治疗高血脂的药物中，治疗效果越好的，副作用也就越大。中药与西药相比，药效较慢，服用西药一般半个月到一个月血脂就可恢复正常，中药则需要13个月左右。血脂过高的病人，单纯依靠中药治疗较慢，可以结合西药治疗。

但是，不是所有血脂高的人都适合进行降胆固醇治疗：

1.活动性肝炎的患者不宜使用降胆固醇的药物。因为这类降脂药物在肝脏代谢，会加重肝脏的损害。

2.怀孕或哺乳期妇女不宜使用降胆固醇药物。胆固醇及其生物合成途径的其他产物是胎儿发育的必需成分。

3.70岁以上的老年患者，慢性充血性心力衰竭、痴呆、晚期脑血管疾病或活动性恶性肿瘤的患者，都不宜采取降脂治疗。





运动锻炼

运动对机体的脂质代谢有积极的影响，它能使脂质代谢朝着有利于健康的方向发展；运动能够促进机体的代谢，提高脂蛋白脂酶的活性，加速脂质的运转、分解和排泄。此外，运动还能改善机体的糖代谢，改善机体的血凝状态，改善血小板功能，降低血液黏度；运动还可改善心肌功能，增强心肌代谢、促进侧支循环，这些都对高脂血症防治具有积极的影响。



[运动项目]

◆适宜中年患者的运动项目

1.有氧耐力运动：如步行、慢跑、骑车、游泳、登楼梯、登山、划船、滑雪、舞蹈、体操、球类运动，以及传统运动太极拳等。

2.肌力训练：如胸、腹、腰背和股四头肌等的肌力练习。也可借助运动器械练习，如拉力器、橡皮带、杠铃和哑铃等，以达到增强肌力和减少脂肪堆积的效果。且可促进血液循环、增强呼吸功能、改善机体的新陈代谢、体形健美。

◆适宜老年患者的运动项目

患高血脂症的老年人适宜步行，从散步慢走向快走或慢跑过渡，持续或间歇进行。也可选择其他运动，如球类、游泳；各种形式的体操，如广播操、韵律操等；娱乐活动如郊游、交谊舞等，以及传统运动如太极拳、太极剑等。

[运动禁忌]

合并有轻度高血压、肥胖、糖尿病和无症状性冠心病等疾病者应自行掌握，以锻炼时不发生明显的身体不适为原则，必要时应在医疗监护下进行；伴有重度高血压、严重心脏病(如急性心肌梗死、心力衰竭、严重心律失常等)、重度糖尿病以及严重肝肾功能不全者则应禁止运动，待上述疾病明显改善后再考虑适量运动。

起居调摄

对于高脂血症者，日常预防重于治疗。这是因为高脂血症的发生除了遗传因素以外，现代生活方式也不无关系。无论是耄耋老人还是正当年的中年人，甚至青壮年人，选择了健康生活方式就等于远离了疾病。

首先，高血脂者日常生活中要注意控制体重。减轻体重非常重要，体重超过正常值20%～30%的人，只需减4.5公斤即可降低甘油三酯的浓度。其次，禁止饮酒。喝酒也是升高甘油三酯和胆固醇的元凶之一。最后，常做体检。时刻关注自己血脂健康状况，除了定期去医院进行体检以外，还可以进行血脂水平的自我测试。



脂肪肝

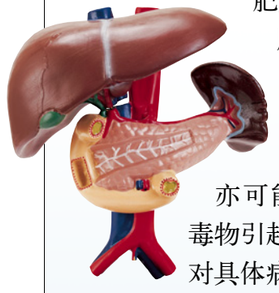


脂肪肝是指肝脏内中性脂肪过度蓄积所引起的肝病。健康人的肝脏中脂肪占肝重的4%～5%。由于营养过剩，特别是由于肝炎治疗中热量摄入和糖类食品摄入过多，可使中性脂肪在肝内过度蓄积，超过肝重的30%。

脂肪肝是中老年人常见的一种肝病，在过于肥胖人群和糖尿病患者中，约50%的患者会有不同程度的脂肪肝。脂肪肝若不及时治疗，部分可发展为肝纤维化和肝硬化，严重影响到人的健康。加强脂肪肝的早期防治，已经成为养生保健的焦点话题。

家庭养护

脂肪肝不是一种独立的疾病，而是由多种原因引起肝脏脂肪蓄积过多的一种病理状态。因此，寻找和消除病因是治疗脂肪肝的根本措施。一般说来，引起脂肪肝的病因有：肥胖、糖尿病、肝炎后期并发症及酒精中毒等，少数病人亦可能由药物或毒物引起。患者应针对具体病因，通过调节饮食、服用药物和采取各种运动方案进行自疗家养。



饮食调养

热量过剩，脂肪蓄积是导致脂肪肝的主要原因之一。因此，控制饮食，减轻体重成为防治脂肪肝的重点。

[饮食原则]

1.控制热量摄入，以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗。

2.高蛋白质饮食，以每天不低于120克为宜。 高蛋白可保护肝细胞，促进肝细胞的修复与再生。

3.限制碳水化合物摄入。高碳水化合物是造成肥胖和脂肪肝的重要因素。因此，控制碳水化合物的摄入比降低脂肪更有利于治疗脂防肝。

4.补充足够维生素。肝脏有贮存多种维生素的功能，而有肝病时，贮存能力降低，若不及时补充，就会引起体内维生素缺乏。为了保护肝细胞和防止毒素对肝细胞的损害，应食用富含多种维生素的食物，如含B族维生素和含维生素A、C、D、E、K及叶酸丰富的食物。

5.补充食物纤维及矿物质。饮食不宜过分精细，主食应粗细杂粮搭配，多吃蔬菜、水果及菌藻类食物，以保证足够数量的膳食纤维摄入。这样，既可增加维生素、矿物质供给，又有利于代谢废物的排出，对调节血脂、血糖水平都有良好作用。

[有益的食物]

1.含有甲硫氨基酸丰富的食物，如小麦、莜麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品可促进体内磷脂合成，协助肝细胞内脂肪的转变。



2.富含优质蛋白的食品，如豆腐、鱼、虾、脱脂牛奶、酸奶等。

[应避免的食物]

1.绝对禁酒。

2.忌用动物油，不吃动物内脏、鸡皮、肥肉及鱼子、蟹黄。

3.忌辛辣和刺激性食物，如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱和酒类等；少用肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物高的食物。



4.特别要禁止食用蔗糖、果糖、葡萄糖和含糖多的糕点。

养生药膳

[茵陈蒿莱菔子粥]

茵陈蒿20克，莱菔子20克，粳米100克，蜂蜜20克。先将茵陈蒿、莱菔子放入锅内，加水煎煮20分钟，去渣取汁，与洗净的粳米煮成稠粥，兑入蜂蜜调匀即成。上、下午分服。此粥护肝利胆，顺气降脂。

[泽泻乌龙茶]

泽泻15克，乌龙茶3克。先将泽泻加水煮沸20分钟，取药汁冲泡乌龙茶，即成。每日1剂，当茶频频饮用，一般冲泡3～5次。此茶具有护肝消脂、利湿减肥的功效。

[疏肝消脂方]

白术、车前草、郁金各12克，大枣120克。将白术、车前草、郁金用纱布包裹，加水与大枣共煮，尽可能使枣汲入药液，去渣食枣。每日食25～30克。此方补脾益气，疏肝止痛，适用于肝郁脾虚型脂肪肝症。



运动锻炼

预防和治疗脂肪肝的最佳方法是体育疗法。加强运动可促使脂肪分解，在减肥的同时能增强体质。脂肪肝患者应从事强度中等的运动项目，即有氧运动，可以选择医疗体操、步行、跑步、自行车、游泳等体育项目，要以耐力性锻炼为主。



[适度运动]

形成脂肪肝的原因是多种的，因此不同类型的脂肪肝患者在进行运动锻炼时要因人而异，强调适度。单纯脂肪肝和肥胖者应增加活动量以促进脂肪的消耗，一般2小时步行12公里的运动量才能达到减轻体重的目的，坚持跑步也可促进脂肪的消耗。肝炎合并脂肪肝者要视病情而定，转氨酶明显升高时，应以休息为主，接近正常时可逐渐增加运动量，活动时以自觉周身稍微汗出，休息后无疲劳感为宜。



用药指南

治疗脂肪肝没有特效药物。目前临床上的降脂药对脂肪肝有一定的辅助治疗作用，大体上为三类：一类是胆碱类药物，它是通过促进磷脂合成来加速肝内脂肪运转的，如复方胆碱等；第二类是维生素B族类药物，它是通过补充脂肪代谢所需的维生素来促进脂代谢、保护肝细胞的，如维生素B_2、维生素B_{12}、烟酸肌醇酯等；第三类是中药，山楂、当归、丹参、郁金、泽泻、莱菔子、草决明等均有降血脂、抗脂肪肝的作用。

另外，脂肪肝患者要注意合理用药，有些药物对肝脏有损伤，使用时应加以注意。



精神调养

随着周围人脂肪肝检出率的增高，大家对这种疾病呈现出不同的态度。相当一部分人对之不以为然，总认为脂肪肝至多算是一种亚健康状态，而不是真正的疾病，根本无需治疗。也有一些人在查出有脂肪肝后忧心忡忡，生怕癌变，并因此背上精神包袱。这两种态度均不利于身体康复。中医认为，“怒则伤肝，气郁伤肝”，指出肝脏疾病与精神因素关系密切。因此，脂肪肝患者应注意调整情绪，保持平静，避免因紧张而暴饮暴食。



起居调摄

近年来的大量研究表明：脂肪肝的发生与生活行为密切相关，如大量饮酒、暴饮暴食、起居无常。

酒精对肝脏的损害超过任何一种食物。当过量的酒精进入肝脏时，可以引起肝细胞的急性损伤，转氨酶上升，易导致脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化。

肥胖的人半数可有轻度脂肪肝，重度肥胖的病人脂肪肝的发生率可达61%～80%以上。因此，控制体重是使脂肪肝得到改善的必要措施。



糖尿病

糖尿病是由多种病因与发病机理引起体内胰岛素缺乏或胰岛素作用不足，造成机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱的疾病。糖尿病早期可无症状，仅可见尿糖增多或空腹血糖稍高等；症状期，在临床上表现为“三多一少”，即多饮、多食、多尿而体重减少，可伴乏力、消瘦、皮肤瘙痒、四肢酸痛、便秘等症，易并发急性感染、肺结核、动脉硬化、肾脏微血管病变及神经系统病变，严重者可发生酮症酸中毒及昏迷。糖尿病目前已成为严重危害人类健康的多发病，发病率呈增长态势。

家庭养护

糖尿病是中老年人易患的一种慢性终身性疾病，往往有多种并发症。它无法根治，但可以通过调理逐步得到控制，如控制饮食、药物调理、适当运动、调摄情志等综合治疗方法。

饮食调养

膳食控制和营养治疗是各类型糖尿病病人的基本治疗方法，它对于纠正病人代谢紊乱、预防并发症以及减少病死率、延长寿命有非常积极的作用。



[饮食原则]

1.控制热量摄入。正常体重者一般可按每公斤体重25～30千卡给予，并依据劳动强度不同作适当调整。肥胖的糖尿病人应逐渐控制热量，使其体重下降至正常范围。

2.限制单糖类饮食的摄入。糖尿病饮食烹调原则应为不加糖、不用醋为宜。如想吃甜品，可用木糖醇或甜味菊酯调味。

3.脂肪摄入量可占热能的20%～25%，要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入，胆固醇应限制在每日300毫克以下。

4.供给充足的蛋白质，可把蛋白质的热能比提高15%～20%。

5.保证从膳食中摄取丰富的维生素B族元素。注意提供含钙、磷、锌、铜、碘等丰富的食物。

6.保证足够数量的膳食纤维，促进降血糖及改善机体糖耐量。

7.少食多餐的饮食分配。在食用定量食物仍觉饥饿时，可采取煮三次菜的办法：用含糖量在3%以下的蔬菜，如芹菜、冬瓜、韭菜等，经炖煮后弃去汤汁，加水再煮，重复三次，食用后可有饱腹感。

[有益的食物]

1.含胆固醇低的蛋白质食物，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉等。

2.含膳食纤维的食品，如豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

3.海带、紫菜、黑木耳、香菇、黑芝麻、胡萝卜等均是糖尿病人宜食的食品。



[应避免的饮食]

1.禁用含碳水化合物过高的甜食，如各类糖果、糕点、杏仁茶等。

2.少吃水果，最好不吃含糖高的水果，如香蕉、葡萄、柿子、鲜枣、山楂、橘子等。

3.少吃动物内脏、鱼子、肥肉、动物性油；少吃油炸食品；忌食辛辣热性食物，包括热性补药，如羊肉、狗肉、红参、鹿茸、附子、肉桂、生姜、桂圆等。

4.不宜多吃盐。



养生药膳

[降糖茶]

老茶树叶(30年以上的老茶树叶为佳)10克。将老茶树叶研成粗末，用沸水焖泡10分钟即可。每日1剂(可冲泡2～3次)，随时饮服，并可将茶叶嚼烂服食，连续服用15～30日。此方具降糖功效，适用于糖尿病患者。

用药指南

就降糖作用而言，中药药效绝对没有西药快，但它注重整体调控，在改善症状等方面明显优于西药。中药治疗适于非胰岛素依赖型糖尿病，但对胰岛素依赖型患者，就不适合。因为胰岛素依赖型患者自身没有或仅有极少量的胰岛素产生，完全依赖外源的胰岛素来维持正常的生理需要，一旦中止胰岛素治疗就会出现酮症酸中毒而危及生命。目前为止还没有发现任何一种中药能代替胰岛素。



运动锻炼

我国传统医学提出，糖尿病人应“食毕即行走，稍畅而坐”。意思是，餐后要适当散散步。说明适当运动是防治糖尿病的有效措施之一。糖尿病人在日常生活和工作中，应有意识地增加体力活动，最好将体力活动与每日的生活活动相结合，既方便易行，又利于持之以恒。



[运动项目]

糖尿病患者对于运动方式和运动强度的选择要适当。运动的方式多种多样：散步、快速行走、健身操、太极拳、滑冰、游泳、老年迪斯科等。运动强度过大或活动时间太长引起劳累，会使病情加重，但运动强度太小又起不到治疗作用。特别值得推荐的是打太极拳，它轻松、自然、舒展、柔和，是糖尿病患者最为适宜的运动形式。糖尿病患者有合并症时，运动方式应有所不同：

1.合并末梢神经疾病者，可参加游泳、上肢运动和低阻力自行车运动。

2.合并末梢血管病者，应进行上肢运动、步行和游泳。

3.有足部溃疡者，应避免下肢负重，可进行上肢运动。

4.严重缺乏胰岛素的患者及合并冠心病、肾病者，应该限制活动量。

精神调养

糖尿病的诱发因素之一便是忧郁悲哀，情绪不佳，精神刺激等。一旦患上糖尿病，如果不纠正忧郁，终日闷闷不乐、焦虑不安，病情会进一步恶化。因此，患者应放开胸襟、热情乐观，积极配合医生的治疗方案，才能取得最大的治疗成效。



起居调摄

糖尿病患者需养成良好的生活习惯，生活有规律，饮食有节制，劳逸应适度。并且，一定要戒烟酒。因为吸烟会使糖尿病患者发生动脉粥样硬化、脑中风、心肌梗死、下肢脉管炎和足坏死的危险性大大增加。饮酒会加重病情或引起低血糖并掩盖低血糖症状，使血液中甘油三酯和乳酸水平增高。

预防糖尿病并发症的措施



防治糖尿病并发症的发生，主要是将血压、血糖、血脂长期稳定地控制在较好的状态下。患者应做到不抽烟、不喝酒，低盐、低脂饮食，定期到医院检查，调整治疗。

保护脚部

糖尿病病人的足部很容易坏疽，应加强足部的护理。每日检查足部是否有水泡、裂口、擦伤以及其他异常改变。每日晚上用温水(不超过40℃)及软皂洗脚，并用柔软、吸水性强的毛巾轻柔地将脚擦干，保护足部皮肤，防止干燥。

警惕眼疾

眼部疾病是糖尿病较常见的并发症，而且可以因此严重影响视力。为了早期发现眼部并发症，糖尿病病人应及早进行眼科的全面检查，包括：视力、眼压及眼底的检查。

谨慎拔牙和避免外伤

糖尿病患者遇上外伤，极易发生感染。拔牙会令感染的可能性增高。如果发生感染，会进一步加重糖尿病的病理变化。因此，病牙尽可能不拔，若必须要拔牙，应先治疗一段时间糖尿病后再进行。

自测尿糖

用尿糖试纸测定小便中的糖分。每日饭前半小时用一条试纸浸入小便内1分钟以上，取出后按试纸颜色标准色板对照判定，然后根据尿糖情况，决定当日降糖药物用量。



老年肥胖症

中国有一句俗语叫“千金难买老来瘦”。可是由于现在人们生活水平的提高，老年人中肥胖者越来越多。肥胖对老年人的健康有极大的危害，一方面造成老年人行动不便，另外还容易导致或诱发多种疾病的发生，如动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病、胆石症和脂肪肝等。据报道，在50～59岁、60～69岁两组人群中，肥胖者动脉硬化的发生率分别为48.2% 和66.7%。肥胖者高血压的发生率也较高，是导致肥胖者死亡的重要原因之一。因此对于老年人来说，有效地预防肥胖，采取正确的方法减肥，对改善老年人健康状况，延缓衰老，提高生命质量有重要的意义。

家庭养护

中医认为肥胖症与饮食不节、过食肥甘、多坐喜逸而少动，以及先天禀赋、体质、情志失调等有关。因此，肥胖症患者的家养自疗也应从饮食、运动、生活起居等方面进行调养。

饮食调养

控制热量入超是防治肥胖症的最重要措施之一。患有肥胖症的中老年人应在医生指导下，采取逐步降低热量的饮食疗法。根据热量守恒定理，每减6.8千卡热量时，体重可下降1克，以此来计划膳食，每月减低体重1千克左右为宜，并遵循以下几点：

[饮食原则]

1.控制热量。可根据自己的肥胖状况适度降低主食量。在饮食过程中必须限制脂肪的摄入量，尤其是要限制动物脂肪，每日脂肪量应控制在50克以下。

2.低盐膳食。减肥期间每日食盐摄入量可保持在1～2克，体重降至正常后可给盐每日3～5克，有利于减少水分潴留，使体重下降，且对防治肥胖并发症有利。



3.适当增加蛋白质食物。由于限制主食，蛋白质也会相应地减少，故应补充富含蛋白质食物，每日每千克体重蛋白质的摄入量不应少于1克。

4.多吃蔬菜和水果。不仅会产生饱腹感，而且还能摄取充足的无机盐和维生素。

5.限制高糖食物。肥胖者在摄入糖后，糖易转化为脂肪积蓄于机体中，而不变成糖元贮存于肝脏或肌肉中。这是由于碳水化合物在体内也能转变为脂肪。故对于肥胖者，必须限制含糖丰富的食物的摄入。

6.少食多餐。由于老年人体内肝糖元随着年龄的增长而减少，各种代谢反应减慢，所以老年人不耐饥饿，易进食过量。为此，老年人可安排1日4～5餐制。这种多餐次、小餐量的食法，可有效地防止肥胖。



7.肥胖者的饮水量每日应在800～1500毫升之间。大于这个量可增加血液循环的负担，并使体内水分增多；水分限制过多则会使肥胖者汗腺分泌紊乱，影响代谢产物的排除，引发泌尿系统疾病。故在治疗肥胖症的过程中，限制水的摄入量具有很大的意义。

[有益的食物]

1.黄瓜含有丙醇二酸，能抑制糖类转变为脂肪，减肥效果好。



2.冬瓜含人体所需多种维生素、蛋白质、矿物质，但不含脂肪，有利尿、润肠作用，有助于减肥。

3.绿豆芽含水分较多，被身体吸收后产生热量较少，不容易形成脂肪堆积于皮下。



4.白萝卜含有能帮助消化的酶和促进食欲的物质，能促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢。

5.韭菜含纤维素多，有通便作用，能排除肠道中过多的营养。

[应避免的食物]

有些食物需限制摄入量，如大米、白面、蚕豆、碗豆、甘薯、藕粉、土豆、苹果、桃、李、香蕉、大枣、蜜糖、巧克力等。此外，一些甜点心，如奶油蛋糕、甜面包等也必须限食。避免油煎馒头、油炸猪排、春卷、炸鸡等。



养生药膳

肥胖症关键在于限制热量、控制食欲，但不可因噎废食，忽视了药膳食疗的减肥养生作用。中老年人在日常的饮食中多采用养生药膳，对消脂减重大有裨益。但有些草药能促进脾胃运化而使食欲增强的，如人参、黄芪、白术、大枣等，应避免食用。

[荷叶减肥茶]

鲜荷叶1张(干荷叶半张)。将荷叶洗净，切细丝，入锅，加水适量煎煮20分钟，去渣取汁即成。代茶饮用，当日服完。此茶健脾利湿，消脂减肥。



[乌龙茶]

乌龙茶5克，放入有盖的茶杯中，用沸水冲泡，加盖，闷5分钟即可饮用。每日2次，频频饮服，每杯茶可连续冲泡3～5次。此茶具有消脂减肥的功效。

用药指南



当饮食节制不住、运动未能奏效时，可以采用药物辅助减肥。但必须明确，药物治疗决不是主要的治疗手段，如果长期应用，难免发生不良反应，尤其是对于老年人。药物通过抑制食欲和泄泻的方式来达到减肥的目的，容易引起腹泻、胃肠功能紊乱、头晕、乏力、贫血、营养不良等症状。而老年人身体本来就虚弱，胃肠功能也不好，对营养的要求也很高，药物减肥对老年人来说，无疑是一种摧残。

运动锻炼

节食和运动是减肥最重要的措施，二者必须同时进行，缺一不可。运动的方式和运动量要根据个体情况而定，尤其是患肥胖症的老年人，并不适合过大的运动量和过长的运动时间，可选择散步、快走、慢跑、爬山、游泳、打太极拳、做健身操等运动项目。运动减肥贵在坚持，如果突然中断，平常用于运动消耗的能量就会在体内积存下来，于是，体重又一天天向上攀升。运动锻炼还要与平日的生活习惯相结合，合理锻炼加上科学起居，能达到事半功倍的效果，否则事倍功半。

起居调摄

贪吃、嗜睡、少运动是导致中老年人肥胖的重要原因，有规律的生活起居对预防老年肥胖症至关重要。老年人吃饭后，常觉得疲倦，这时打个盹是可以的，但不能倒床呼呼大睡，吃了就睡最易导致肥胖。

沐浴也可减肥，关键在于沐浴的方式。分别以热水和冷水交替淋浴，能起到减肥效用；用冬瓜皮500克、茯苓300克、木瓜100克，水煎、去渣，每日沐浴1次，20～30天为1疗程，对治疗单纯性肥胖有疗效。



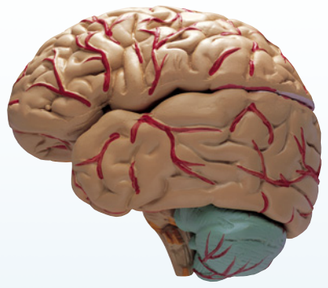
脑中风



脑中风即中风，凡因脑血管阻塞或破裂引起的脑血液循环障碍和脑组织机能或结构损害的疾病都可以称为中风。中风造成的人体功能障碍由大脑损害的部位和范围所决定。最常见的障碍是偏瘫。病人一侧身体和手脚不灵活或感觉麻木，甚至不能活动，部分严重的病人，如高龄老人、大脑病变范围大或伴有其他心肺严重疾病的，常会神志不清、完全卧床，甚至大小便失禁。中风是老年人常见病，但因环境污染和生态恶化，中青年人患此病已不罕见，所以防治中风要早下手。

家庭养护

过度紧张的工作、沉重的生活压力、无规律的生活起居、天气因素以及突发事件等都可能成为诱发中风的因素。预防中风，就把中风的危险因素尽可能降到最低。一旦罹患脑中风，日常的饮食、起居与护理对患者的康复十分重要。



饮食调养

医学专家的长期实验研究和临床实践发现，经常选择性地食用一些含钙、钾、镁、维生素E、鞣酸的食物，可以大大降低中风的发病率。

[饮食原则]

1.饮食注意“三低、二不、一多”，即饮食要低脂、低盐、低糖，不要吃得过饱、不要多饮酒，多吃富含维生素的食物。高血压的产生与过量食盐摄入有关，而高血压又是中风的主要诱因之一。所以，盐量以满足生理需要为标准，一般成年人每天不超过6克即可。

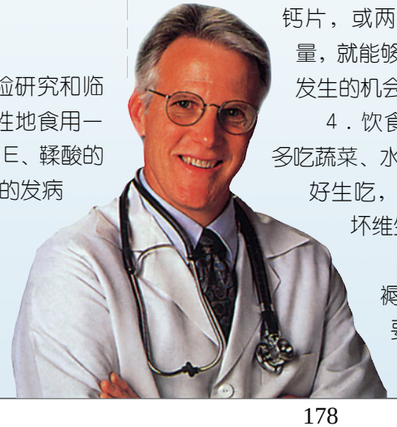


2.适当食用豆类和菌藻类食物。豆类及其制品含蛋白质较多，有降胆固醇的作用。菌类食品含人体所需的多种氨基酸。藻类内含的一些物质有抵制红细胞凝集作用，可防止血栓形成。

3.根据研究，每天多补充400毫克的钙，大约只是一两颗钙片，或两杯牛奶的量，就能够降低中风发生的机会。

4.饮食宜清淡，多吃蔬菜、水果，且最好生吃，以避免破坏维生素。

5.发生褥疮的病人要补充足够的蛋白质，特别是维生素C和鱼肝油、葡萄糖酸锌的补充。



[有益的食物]

1.富含镁的食物有小米、豆类、干辣椒、干蘑菇、冬菇、番茄、海带、紫菜、苹果、杨桃、桂圆、花生、核桃仁、芝麻酱等。其中，紫菜含镁量高居食物榜首，堪称预防中风的上乘佳品。

2.香蕉、柑橙、橘子、杏、桃及粗粮、豆类、蔬菜等均富含钾，经常食用这些食物自然可以预防中风。

3.常饮绿茶可以预防中风。

[应避免的食物]

1.避免含有高脂肪和高胆固醇的食物，如动物脂肪，牛、羊、猪肉，无鳞鱼，奶油，煎炸食物和快餐食品。

2.避免刺激性食物，如咖啡和茶；少吃糖、加工精制的食品、白面粉产品；勿食甘草植物；少饮用软饮料。

3.限制维生素K含量丰富的食物，如苜蓿、西兰花、蛋黄、动物肝脏、菠菜及深绿色蔬菜。

运动锻炼

脑中风是发病率高且后遗症率高的疾病。脑中风患者早期进行康复训练，可降低后遗症残留率和后遗症程度：中风发病后，可通过被动运动来预防或减轻脑体痉挛及后遗症的发生。患者家属或医生为患者进行关节被动运动，可预防患者关节活动挛缩，还有促进肢体血液循环和增加感觉输入的作用。待病情稳定后，可开始主动训练。

[主动训练]

1.翻身训练：让病人练习床上左右翻身，因为躯干受双侧锥体支配，瘫痪一般不完全，恢复起来较快。

2.坐起训练：坐起是预防体位性低血压及日后站立、行走等一些日常活动所必需的基本动作。练习从健侧或患侧坐起。注意不要背靠物体而坐。

3.站位训练：患者能独立坐稳后，可开始站位训练。患者能独自站稳后，让重心逐渐转移向患腿，以训练患腿的持重能力。

4.步行训练：当患者可独立站稳，并可向前迈步时，才能开始步行训练。训练前，先练习双腿交替前后迈步和重心转移。练习时不宜过早地使用手杖，以免影响患侧训练。

[四肢功能康复操]

1.坐在椅上，双足分开，与肩同宽，双手握拳，放在大腿上。头部慢慢地向上、下、左、右各转动5～10次。





2.双手握拳，向前平伸，上半身慢慢地向前倾斜，双拳尽可能接触地面。接着上半身复原，双拳上举，上半身向后仰，操作5～10次。然后上半身向右转动，再向左转动，操作5～10次。

3.双手和背部向前伸展。接着，上半身稍微向前移动，准备站起来，然后复原，操作5～10次。

精神调养

中风不是不治之症，每年有成千上万的人中风，康复的患者也不少。所以，患者只要振作精神，坚定生活信念，主动与医生紧密配合，中风并不可怕。中风后，要保持良好的心态，尽量避免自寻烦恼，或卷入与自己无关的纠纷当中。排除杂念，保持乐观和豁达的性格，克服悲观失望的情绪。同时还应该培养自己的生活情趣，比如种种花草，看到花草蓬勃生长，可以领略大自然的生机。还可以多和朋友聊聊天，听听音乐，但要避免疲劳。



起居调摄

中风患者由于长期卧床，局部组织受压过久，引起血液循环不畅，局部组织缺血、缺氧而发生软组织损伤，导致正气虚弱、气血运行不畅而生成褥疮。下面是一些有效的预防措施：

[定时翻身]

每2～4小时变换一次体位，病情稳定后可增加翻身次数。给病人翻身时动作要轻，避免拖、拽、推等动作，以免擦伤皮肤。



[放置软垫]

对骨头突出部位要放置气圈、海绵垫或棉垫，使受压部位悬空，以防继续受压。

[保持皮肤清洁干燥]

每天用温水擦洗受压部位1～2次。对昏迷、瘫痪、大小便失禁、出汗及呕吐的患者，衣服、被褥污湿后要及时更换；保持臀部、背部、会阴部清洁干燥，用温水擦洗浸渍部位，洗净后局部用“六一散”(滑石、甘草)或凡士林涂擦。

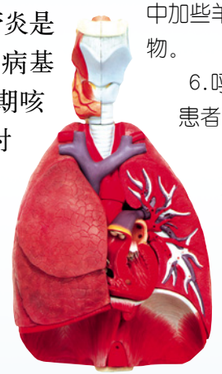


慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见的、多发的呼吸系统疾病，其致病原因是由急性支气管炎未及时治疗，经反复感染，长期刺激造成的，因此，又被称为“老慢支”。患有多年慢性支气管炎的中老年人可并发阻塞性肺气肿，常可出现逐渐加重的呼吸困难，初时往往在活动后气短，渐至休息时也感气促，在寒冷季节常因呼吸道感染使症状加重，甚至发生紫绀或呼吸衰竭。由于长期反复咳嗽使肺泡膨胀、压力增高、肺泡周围毛细血管受压而阻力加大，加重了心脏负担，久之可导致肺源性心脏病(简称肺心病)。

家庭养护

许多人由于慢性支气管炎的症状复杂、病情缓慢而不予重视，忽略了慢性支气管炎是肺气肿和肺心病的发病基础。千万不能忽视长期咳嗽咳痰的危害性，要对疾患的预防和治疗加以重视。



饮食调养

慢性支气管炎患者饮食治疗的目的在于供给机体足够的热量、蛋白质及富含维生素的食物，以增强病人机体的免疫力，减少反复感染的机会。

[饮食原则]

1.体重低于正常者，应供给高热量、高蛋白质饮食，以利于受损支气管组织的修复。

2.新鲜蔬菜及水果不可少，特别是绿色叶菜类含丰富的维生素及无机盐，对提高细胞免疫力有重要作用。

3.鼓励病人多饮水，有助于排痰。

4.遵循冬病夏治的原则，以达扶正固本的目的，能有效预防慢性支气管炎的发展与恶化。

5.多选择中性食物，少选偏寒凉的食物，或在偏寒凉的食物中加些生姜、胡椒等热性食物，或在蔬菜中加些羊肉、牛肉、狗肉等温性食物。

6.呼吸困难、影响咀嚼功能的患者，应食用软食。

7.“老慢支”患者由于消化道细胞缺氧，应采用少量多次的进餐方式，每天可分6次进食易于消化吸收的食物。

[有益的食物]

木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、核桃、梨、蜂蜜、海带等食品具有祛痰、润肺的功效，适宜“老慢支”食用。

[应避免的食物]

禁忌刺激性过强和过冷、过热的食物，如咖啡、可可及可乐饮料、辣椒等。





养生药膳

中医预防慢性支气管发作，除了要遵循饮食原则以外，还辅以药膳滋补，可以明显减少复发，延缓病情发展。

[梨子川贝汤]



将梨去皮切片，川贝母12克，打碎，加入白糖30克，共炖汤服。适用于老年支气管炎之肺热干咳少痰者。

[百合核桃粥]

取百合50克，核桃肉15克，大红枣10枚(去核)，粳米50克，共煮粥食。适用于老年人慢性支气管炎肾亏虚咳嗽气喘症。

[冰糖蒸柿饼]

柿饼3个，冰糖少量，放入锅中，隔水蒸至柿饼绵软后食用。有润肺、化痰、止血的功效，可辅助治疗慢性支气管炎、高血压、痔疮出血等。



用药指南

临床上“老慢支”在发病初期，不宜应用促进分泌、稀释痰液的药物，也不适合用川贝、竹沥类润肺止咳药物，以免痰涎壅塞，导致咳嗽、气喘加剧。此时，应采用“制源畅流”的方法，“制源”就是减少痰涎的来源，“畅流”就是因势利导，加强祛痰作用。

另外，感冒是“老慢支”发生、发展或加重的因素。有一个预防伤风感冒的简易办法：备少量干姜，必要时含在口内咀嚼咽下，能起抗寒、祛痰、平喘的作用。“老慢支”患者外出时，也可随身带上一些干姜片，在咳嗽痰涎不易咳出时，嚼上一片，可明显缓解症状。

[用药禁忌]

1.止咳糖浆服后不宜饮水。

2.年老体弱无力咳痰者，中、大量咯血及痰多者，不宜用强烈镇咳药，如可待因等。

运动锻炼

“老慢支”病人重视家庭康复训练，可以增强体质，改善肺功能。每天有计划地进行运动锻炼，如散步、慢跑、打太极拳、练习气功等；缓解期加强呼吸运动锻炼，如扩胸法、腹式呼吸锻炼等。以下介绍几种锻炼方法：

[扩胸法]

“老慢支”患者肺部组织弹性降低，肺活量减少，心肺功能易受损，严重时会出现肺不张，呼吸常感困难。扩胸法能使心肺功能活力增强。方法是：站立，双臂张开，作扩胸活动，每次舒展胸部3～5分钟。扩胸同时可左右上下活动颈部，自在地耸抬双肩、侧侧身，做深长呼吸。整个过程要放松自然，每次扩胸完毕后，可用双拳轻捶上背或用手掌连续拍击胸部20～30次。

[腹式呼吸法]

通过横膈活动来增强肺通气量。患者将一手放在腹部，呼气时手随腹部下陷，并稍压力，吸气时上腹部抗此压力，将腹部徐徐隆起。每日3～5次，每次3分钟。患者在进行腹式呼吸时，要注意放松全身肌肉。呼气时要使腹部下陷，并应避免用力。吸气时鼓腹，时间要稍微比呼气长。每次吸气后不要立即呼气，应稍停片刻。



[呼吸排痰祛]

“老慢支”患者常痰多，易致呼吸道阻塞、心肺缺氧缺血，引起胸口憋闷，呼吸不畅。经常做深长的腹式呼吸可以使黏附于支气管壁上的分泌物脱落，促使黏痰咳出。方法是：呼气时用手指轻叩胸背部，易使其咳出痰液来；压迫上腹部，特别是咳嗽时用力压迫，有助痰咯出；还可先做4～5次深呼吸，然后上身稍向前弯，张口伸舌咳嗽至少两次。第一次咳嗽时松动黏液，第二次咳嗽使痰液向上呼吸道运行，咯出痰液。然后进行引流，以借助重力排出支气管内的痰液。早晚各1次，痰多时可2小时1次。呼吸排痰法不宜在饭后进行。

起居调摄

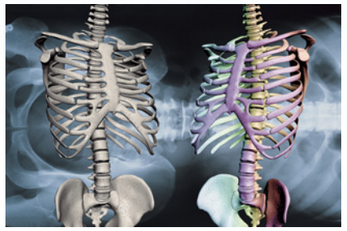
冬季里，由于寒流侵袭及气压变化，容易导致支气管黏膜的血液循环障碍、平滑肌痉挛、呼吸道分泌物排出有困难及机体抵抗力降低，为病毒或细菌的入侵创造了条件。慢性支气管炎患者往往在冬季发病。因此，慢性支气管炎患者在冬季到来之前就应做好防护。预防感冒，逐渐加强耐寒锻炼，注意保暖御寒，及时添加衣物，防止忽冷忽热，外出时戴口罩；缓解期要注意劳逸适度，适当锻炼身体以增强体质。另外，保持居室空气清新，忌烟戒酒，避免灰尘、异味及油烟等理化因素对气管的刺激。



骨质疏松症



骨质疏松症是以低骨量、骨组织结构破坏较多、骨脆性增加、骨折发生率高为特征的一种全身性骨科疾病。其早期表征为：身高明显缩短，牙齿松动脱落，进一步可发展到全身骨痛，表现为驼背、变矮、下腹突出、骨盆前倾、膝关节骨关节屈曲变小、步态不稳等。由于骨质减少，骨脆性增加，脊柱骨被压塌或发生压缩性骨折最为常见，生活中上下楼梯或转身稍不注意即可造成骨折，严重的可造成畸形。此病主要常见于老年人，尤其是绝经期后的妇女。男性超过50～60岁，女性超过40～50岁都可能会有不同程度的骨质疏松症状发生。



家庭养护

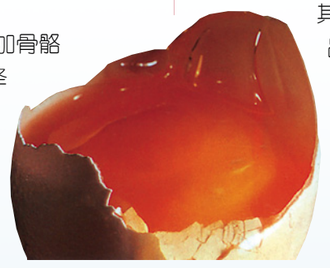
现代医学研究认为，发生骨质疏松症的原因是多方面的，其中原因之一为体内钙的缺乏和维生素D的摄入不足。除进行合理的锻炼，多接触日光，药物补充钙剂、磷剂、维生素A、维生素D和使用性激素外，最积极、最有效且最容易实施的措施之一就是，步入中年即开始增加钙、维生素D丰富的食物，可有效地预防骨质疏松的发生。

饮食调养

在日常生活中，饮食习惯在很大程度上决定骨质疏松形成的早晚。可通过饮食调养影响机体内钙代谢和骨髓质量。过多食用盐、糖含量多的食物，会令骨髓中的钙游离出，参与食物营养的代谢，造成钙流失。同时摄入过量的含镁和磷的汽水或加工食品，也会使机体无法正常吸收钙，因为这些矿物质在血液和骨髓中与钙发生吸收竞争，引起骨基质减少，渐渐地便形成骨质疏松。

[饮食原则]

1.在饮食中添加骨骼所需的营养。应选择含钙、蛋白质高的食品。其次，适当补充富含维生素D的食物；应多吃蔬菜、水果，保证足够的维生素C；补充其他营养素，如硫，硫是吸收钙质所必需的，能强化骨骼及结缔组织。含硫的食物有禽蛋类、洋葱、蒜、芦笋。



2.改变日常不良的饮食习惯。影响钙吸收的饮食在日常生活中应尽量避免。

3.注重科学的烹饪方法。在烹调方法上强调以高压锅炖或以汽锅炖蒸，使带骨食品中的钙质溶解于汤中，更易于人体吸收。

4.熬骨头汤时，不妨加点醋，以帮助溶解骨头中的钙。

5.老年人补钙是一个长时间的、经年累月的过程，而对于儿童补钙，一定要经诊断再决定补钙的方式和剂量。

[有益的食物]

1.含钙丰富的食物有：乳类及其制品、豆类及其制品、海带、虾皮、黑木耳、芝麻、核桃。

2.含维生素D丰富的食品有：动物乳类及其产品、动物肝脏、蛋黄、肉类等。

[应避免的食物]

1.含太多镁、磷的饮料和加工食品。

2.香烟、咖啡因、酒也易造成骨骼中钙元素流失，应尽量避免。



养生药膳

中医认为，肝主筋，肾主骨、生髓，肝肾不足、筋骨失养，当以补益肝肾为治。骨质疏松症患者可选用下列药膳食疗方。

[虫草排骨]

猪排骨300克，冬虫夏草6克，枸杞子15克，鲍鱼200克，鸡汤、料酒、葱、姜、盐各适量。将鲍鱼去头、尾、鳞和内脏，放砂锅内用火加热煮软；砂锅加水，放入排骨、鲍鱼、鸡汤，用微火炖煮3小时；加入料酒、葱、姜、盐、冬虫夏草、枸杞，继续炖半小时即成。此膳有补虚弱、壮腰膝、强筋骨、益气力的功效，可防治老年人骨质疏松，防止骨折，强健体魄。



运动锻炼

康复锻炼对于成骨细胞来说是一种有效的良性刺激，能阻止骨有效成分的丢失，保持骨原完整形态结构，阻止骨质疏松的发展。运动项目可根据自身情况选择，主要应考虑年龄、体质、身体状况、病因等因素；可选择有针对性的器械体操或某些球类活动，这些运动简便易行，可具体对骨和肌肉做针对性锻炼，也易于掌握。如医疗体操和健骨养生操，对骨质疏松者的康复十分有益。

[医疗体操]

扩胸运动，加强胸、背部肌肉的锻炼；深呼吸运动，加强胸部肌肉的伸展；下肢后提运动，加强腰部和髋关节锻炼；下肢前提起运动，加强腹肌锻炼；收腹运动，加强腹背肌锻炼；下肢外展运动，加强下肢筋骨与肌肉锻炼。



[健骨养生操]

第一式：上肢和头部后伸运动。具体做法是，俯卧在硬板床上，两腿并拢，两手侧放于身侧，均匀呼吸，然后两腿用力往下压，保持5～10秒，然后再放松。

第二式：腿部后伸运动。预备姿势同第一式，只是在做时先将两腿打直后伸，全身用力。每次保持5～10秒，连续做10～20次。

第三式：全身抬高运动。这是将前二式结合起来的做法。预备姿势也相同。先挺直前身，再借助腰部的力量，慢慢将两腿打直后伸，全身用力。每次保持5～10秒，连续做10～20次。

[坚持户外活动]

体育锻炼最好选择在户外，并注意多晒太阳和预防运动损伤。户外活动能使机体得到充分的日光照射，这是预防骨质疏松症最简便有效的方法。户外活动不仅可增加皮肤中维生素D的合成，而且使人保持良好的精神状态，促进新陈代谢，减少疾病。户外活动的关键在于早期开始和坚持。

起居调摄

骨质疏松症患者要注意生活起居的各项细节，避免造成骨折的严重后果。

1.坐位时背应挺直，不要弯曲，凳子高低合适。

2.卧位时宜睡硬一点的床，枕头不要太高，必要时腿弯下可垫一只枕头。

3.有眼疾视物不清者应矫治，防止跌跤，行走时鞋要合脚，步行上、下楼梯使用扶手，不要看书报、说话，专心上、下楼梯。避免在黑暗中行走。床头放置手电筒或装床头灯，以保证夜间起床时有一定光线。

4.不要举重物，不要用力打开紧闭的门窗，不宜把头弯到腰以下位置拾物，拾物时先下蹲，保持上身平衡。不要用凳子垫脚从高处取物。

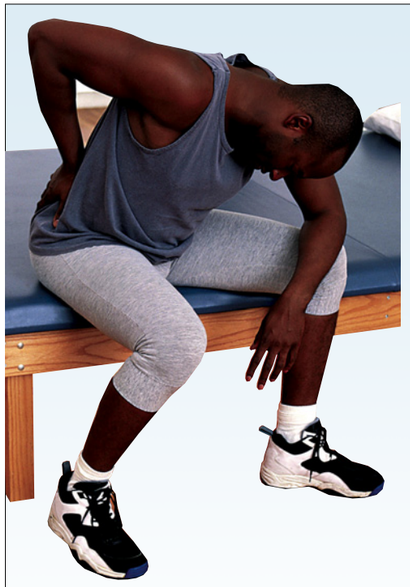
5.室内地面不要铺过于光滑的材料，不要在潮湿、路滑的地面上行走，冰雪天勿外出。外出旅游可带拐杖。

6.地毯不要松动、滑动，过道不要堆物。

7.卫生间马桶边、浴缸边要装扶手，防止起立时滑倒。

8.服用可能影响身体平衡的药物时，应有人照料，防止跌跤。





坐骨神经痛

坐骨神经是支配下肢的主要神经干，坐骨神经痛是指沿着坐骨神经分布区域内的臀、大腿后侧、小腿后外侧和脚的外侧面发生疼痛的一种综合征。坐骨神经行经途中附近结构的病变引起的坐骨神经痛称为继发性坐骨神经痛。腰椎间盘突出，脊柱、髋关节外伤，肿瘤，炎症或臀部肌肉注射部位不当等可引起神经损伤，以及人体其他部位发生感染或受凉、潮湿等也会引起发病。坐骨神经痛患者应由骨科或神经科、疼痛科专科医治，需要临床休息，用物理治疗、牵引术，或者动用外科手术。切勿盲目看跌打游医，以免病情加深。

家庭养护

坐骨神经痛是最常见的疼痛症之一，发作急，疼痛剧烈，且常在外伤、体力劳动和受凉后起病，或由于以上原因复发。所以家庭日常养护非常重要，从生活的点点滴滴做起，可有效地预防痛患的发生。

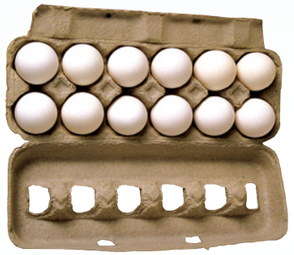
饮养调养

研究表明，合理的膳食结构可以改善骨质状况，调节神经，降低坐骨神经痛的发病率。

[饮食原则]

1.多吃“两素”。两素指维生素和纤维素。维生素C、维生素D和维生素B族是不可缺少的营养物质。多摄取这些营养素食物可降低坐骨神经痛发病率，而骨质疏松是腰腿痛发病的病理基础。因此食谱中增加两素饮食的比例是非常重要的。

2.多摄入蛋白质。蛋白质中含各种单一氨基酸，是修



补神经及维持神经功能所必需之物，且氨基酸能较快被身体吸收利用。

[有益的食物]

1.各种豆类、鸡蛋和瘦肉可补充优质蛋白质。

2.适当吃些牛奶、米糠、麸皮、胡萝卜可补充维生素。

3.应多摄取水分，多吃水果、蔬菜、核果、谷类等有益的食物。

4.多吃燕麦。经常食用燕麦可改善神经的总体状况。

[应避免的食物]

应尽量避免咖啡、汽水等有刺激性的食物。

养生药膳

[灵蛇酒]

威灵仙、独活、红花、当归、鸡血藤、黄芪各20克。乌梢蛇、川芎各13克，土元、细辛各6克，黄酒适量。将上述药物放入酒瓶中，加黄酒浸泡，封闭瓶口。3日后开始服用，每次10毫升，每天2次，随服随加酒，酒至1千克为1疗程，连续服用2～3个疗程。该酒能祛风除湿、通络止痛，适用于坐骨神经痛的肢体麻木、屈伸不利症状等。



[防风粥]

鸡血藤、红花分别洗净去杂质，大米淘洗干净。防风放入炖锅中，加水100毫升，用武火煮沸，文火炖煮25分钟，去



药渣滤液待用。大米加水800毫升，加入防风药液与红花，共煮成粥，即可食用。此粥活血通经，消肿止痛，适合坐骨神经痛有淤斑患者食用。

运动锻炼

有些患坐骨神经痛的人唯恐运动会加剧疼痛，故减少活动。这样做并不利于痛患的治疗。患者应遵循“力所能及，适量运动”的原则进行锻炼，尤其是针对患侧下肢的锻炼更为必要，慢走、慢跑、球类运动等比较适宜。急性期后积极的运动治疗能增强背肌力量与柔软度，例如自行车、游泳等低撞击性运动可改善症状。另外，医疗体操对患者康复极为有益。



[卧位体操]

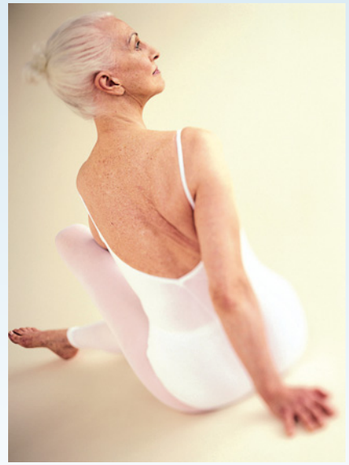
患者仰卧位，交替屈腿，再轮流伸直两腿，接着向上交替抬腿。开始时，患侧下肢上抬角度可小于健侧下肢，持续锻炼后，患侧下肢可逐步增加抬高的角度。

[坐位体操]

患者坐在床沿或椅上，双腿垂地，足跟着地，足尖翘起，双手平放腿上。坐好后逐步向前弯腰，双手推向足部。初练时双手可能仅能达到小腿部，坚持锻炼后能够达到足背和足尖。

[站立体操]

患者双手叉腰站立，左右腿轮流挺直向前抬起，接着尽量分开两腿站立，轮流弯曲膝关节，使身体呈弓形下蹲。此时可使没有屈曲膝关节的下肢受到牵引和拉伸。



起居调摄

坐骨神经痛的发作或复发有时也因受潮、受凉而起，发作时，疼痛难忍，所以在该病的防治上，起居调摄甚为重要。

1.平日起居要注意保护腰部和患肢。注意保暖。

2.内衣汗湿后要及时换洗，防止潮湿的衣服在身上被焐干，出汗后也不宜立即洗澡，待落汗后再洗，以防受凉、受风。

3.患坐骨神经痛的人，睡觉应选择硬板床，以保持脊柱的生理弯曲。同时在腰部可垫一特别的小枕头(最好直径为10～12厘米、长度35厘米左右的圆枕头，枕心以木棉、棉花为宜)。初时可能不习惯，但可有效缓解坐骨神经痛。

四种缓解坐骨神经痛的方案

坐骨神经痛发作时，灼人刺痛。迅速缓解痛状是患者最渴望的。除用一些常用药物缓解症状外，一些外治疗法的效果也是不错的。如下面四种缓解疼痛的方案：



原地踏步法	沐浴疗法
光脚在鹅卵石铺成的地面或粗糙的地上做原地踏步。每天1次，每次20～30分钟。通过鹅卵石对脚部穴位的刺激，使气血运行畅行，调节神经功能，降低发病率。	可选择碳酸泉、重碳酸钠泉、硫酸盐泉等做矿泉浴。也可取下肢沙浴法，配合腹部沙浴疗法，每日1次，每次40～60分钟，15～30天为1疗程。
外治自疗法	**按摩疗法**
毛茛全草60克，捣烂敷于环跳穴(小腿后曲，足跟正对臀部处)、风市穴(直立两手下垂，中指尖正对大腿外侧处)、委中穴(两膝腘窝正中处)、昆仑穴(外踝关节尖至跟腱中间凹陷处)。敷药至局部烧灼感时即揭下，每次1～3个穴位交替使用。	取坐位，手掌从腰部到臀部来回按摩1～2分钟，节律逐渐加快，使之有发热感。也可采用立位，两手掌同时按擦臀部或手握空心拳，拍打腰臀部。用力适度，拍打要有节奏，持续拍打2～3分钟即可。

风湿性关节炎



风湿性关节炎是常见的两种关节炎症之一(另一种为骨关节炎)，是由于长期受冷风或潮湿空气侵袭，导致关节发炎的病症。通常，发炎的关节表面发红、肿胀，疼痛显著，甚至不能活动。典型的风湿性关节炎常是对称性、游走性和多发性的，可反复发作，以肩、肘、膝等大关节为主，并易受气候变化的影响。不同于类风湿性关节的是，病症在急性期过后，关节功能完全恢复，并不遗留任何关节畸形或运动障碍。

家庭养护

风湿性关节炎是常见多发病之一，且因人们，尤其是年轻人过于追求时尚而忽视身体的保护，导致受寒湿侵袭的机会增多，该病的发病率也在逐年升高。所以，日常的家庭保健更为重要，并应具体到饮食、起居、运动及精神等每一个环节。

饮食调养

风湿性关节炎患者常因关节疼痛、活动减少、常年服药等因素，影响食欲与消化功能。而食物又是日常生活所需营养及能量的主要来源，如果饮食的营养及能量不能满足机体的需要，那么，不仅所服药物起不到治疗作用，病情还会进一步恶化。所以，饮食调养对病人非常重要。





[饮食原则]

1.多吃清热解毒的食物，可缓解局部发热、疼痛等症状。

2.服用蛇类、虫类等具有活血通络、祛风止痛作用的食物，可以缓解局部的红肿热痛症状，防止病变向其他关节走窜。

3.多吃蔬菜、水果，满足人体对维生素、微量元素和纤维素的需求，改善新陈代谢的功能，以清热解毒、消肿止痛。

4.多食菌类食品，提高人体免疫力，缓解局部的红肿热痛症状。

5.不宜过多服用刺激性强的食品，尤其是急性期的病人及阴虚火旺的人最好忌用。

6.控制糖分的摄入量，尤其是长期服用糖皮质激素的病人，避免导致糖代谢障碍。

7.少吃动物内脏和海产品，因其中含较高的嘌呤，可能会使关节症状加重。

[有益的食物]

1.清热祛火的食物，如苦瓜、苦菜、马齿苋、丝瓜。

2.有益的凉性食物，如青菜、冬瓜、绿豆芽、绿豆。



3.豆腐、芹菜、山药、扁豆、香菇、生栗、菊花菜、芦根、黑木耳等也适宜常用。

[应避免的食物]

1.避免海带、海参、海鱼、海虾等海产品。

2.避免花生、白酒、白糖、鸭、鱼、蛋等酸性食物。

3.避免牛奶、肥肉、糖制品、柳橙类水果、青椒、茄子、番茄、马铃薯、辣椒、烟草等。

养生药膳

[柳枝茶]

柳枝2克，茶叶适量。将柳枝研细末，加茶叶适量，泡汤代茶饮用。可起到除湿、祛风、逐寒的作用。适用于因风寒湿邪侵袭关节、经络引起的四肢沉重、肌肤麻痹、关节疼痛、遇阴雨发作等症。



[追风药酒]

当归、川芎、白芍、熟地、地龙、茯苓、大枣、杜仲、枸杞、川牛膝、香附、羌活、独活、寻骨风、木瓜、桂枝、毕驳各20克，水蛭、土元、三七、红花、全虫、虫衣、生川、草乌各12克，乌蛇40克，蜈蚣21克，马钱子6克，白酒4000毫升。将上述28味药置于白酒中浸泡20天即可。每次服15～20毫升，每日3次。

运动锻炼

患者在病症急性期要适当休息，但在病情许可的情况下，还是要适度运动，通过运动改善血液循环及代谢功能，增强体质，改善和恢复关节的运动功能，预防关节骨质疏松和肌肉萎缩的发生。

[运动项目]

这类运动项目主要有：散步、慢跑、太极拳、太极剑、五禽戏、气功、游泳、健身操等。病情较轻的可选择太极拳、太极剑、健身操等；病情较重、行动不太方便的可选择散步、慢跑、气功等。也可针对病变关节选择不同部位的关节体操。

[关节活动操]

1.颈部运动：放松颈部，头向上下运动；慢慢向左右转动；向两侧屈，耳朵尽量贴向肩部。

2.肩部运动：向前后、左右、上下各方向活动肩关节，做圆形运动；双手握在一起放在头后，双肘尽量向后拉。

3.手腕运动：手腕上下、左右活动。

4.下肢运动：分别活动髋关节、膝关节、踝关节、趾关节，方法与上类似。

精神调养

由于关节疼痛、害怕残疾等因素影响，患者常会精神抑郁，而严重的抑郁有碍身体的康复。因此，在积极进行药物治疗同时，还应注重心理治疗。患者应多参加一些社会娱乐活动，保持良好的心理状态，增强战胜疾病的信心，避免逃避环境、离群独处等情况的发生，这样，有利于提高病人对生活的兴趣和热情，开阔视野，陶冶情操。

起居调摄

风湿性关节炎患者的日常起居要注意防寒防潮，还应注意受损关节的保护，减轻日常活动时的关节疼痛，延缓或阻止病情进一步发展。





[环境与作息]

居住的房屋应向阳、通风、干燥，保持室内空气新鲜，床铺要平整，被褥轻暖干燥，常常洗晒。不要在风口处睡卧。

晚上洗脚，热水应能浸至踝关节以上，时间在15分钟左右，以促进下肢血液循环。出汗较多者，要用干毛巾及时擦干，衣服被褥汗湿后应及时更换、洗晒。

[注意姿势]

关节发炎时，膝关节很容易受损，所以，不要长时间站立，应在适当时候坐下来休息。坐下时，应经常变换坐姿，转换双脚位置，舒展下肢筋骨。避免手指长时间屈曲，如写字、编织、打字、修理。活动时，感到关节疼痛，应立即停止活动，检查活动方法是否得当。

三种缓解关节疼痛的良方

风湿性关节炎易在潮湿、寒冷的环境下或劳累过度时发作，所以，迅速缓解疼痛的关键在于：驱寒、祛湿、放松关节。

泡热水澡

泡在约40℃左右的水中，会感觉身体完全放松，压迫随之减少，疼痛也可获得缓解。

游泳

游泳是极佳的疗法。在水中可以显著地减轻疼痛，而且关节更容易伸展、活动。

药浴

饮辣椒酒，并用清洁棉球蘸酒擦病者关节处，至发红、发热为止，每天2次。

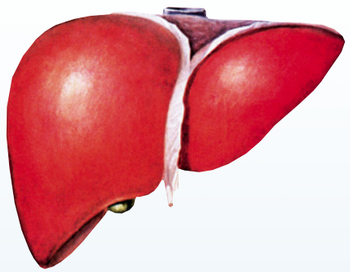


肝炎

肝炎是指一组肝脏的病毒性疾病，即通常所说的甲、乙、丙、丁、戊型肝炎，也包括由于酒精滥用、使用药物或摄入了环境中的毒物引起的肝炎。五种肝炎病毒通过不同途径传播，其共同特征是感染肝脏并引起肝脏发炎。通常，急性肝炎持续2～3周，完全恢复需要9周。另外一些则发展为慢性肝炎，即肝脏病变持续半年以上。肝炎是最常见的严重传染病之一，甲、戊型肝炎每年的发病数占全国病毒性肝炎报告发病数的50%；乙肝病毒携带率为9.75%，即我国约有1亿人长期携带乙肝病毒。肝炎的预防与治疗关系着人类的健康，切不可轻视。

家庭养护

中医认为，肝病的外因多由于外邪湿热侵袭，饮食不洁；内因多由于情志不和、劳倦内伤而削弱了机体抵抗力。在预防保健上，应注意饮食营养和食品卫生，并注意个人卫生，减少传染的机会。中医还



认为，肝胆与人的情绪有密切的关系，有“怒则伤肝”之说，所以，保持乐观情绪，心胸开阔，也是预防肝病的一个重要方面。肝炎的家庭养护也应遵循以上原则，从饮食、运动、起居、精神几个方面进行调养。

饮食调养

营养及饮食在肝炎治疗中具有



相当重要的作用，合理的营养能促进肝细胞的修复与再生，改善肝功能并减少并发症的发生。

[饮食原则]

1.保证充足的热量供给，一般每日以2000～2500千卡为宜。过去提倡的肝炎的高热量疗法是不可取的，因为高热量虽能改善临床症状，但最终可导致脂肪肝，反而会使病情恶化，故弊大于利。

2.为促进肝细胞的修复与再生，应增加蛋白质供给，一般应占总热能的15%，特别应保证一定数量优质蛋白，如动物性蛋白、豆制品等的供给。

3.脂肪摄入一般可不加限制，因肝炎病人多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题。但若发展为脂肪肝时应限制脂肪的摄取。

4.保证维生素供给。除食用富含维生素B_1、维生素B_2、尼克酸以及维生素C的食物外，也可口服多种维生素制剂。

5.注意烹调方法，增加食物色、香、味、形，以促进食欲。

[有益的食物]

1.选择天然食品，包括各种谷类，未经精加工的全麦面粉、糙米，清蒸或水煮的新鲜食品，鸡蛋，豆制品，各种蔬菜、水果，植物油等。

2.果汁、米汤、蜂蜜水、西瓜汁等，可加速毒物排泄并保证肝脏正常代谢功能。

[应避免的食物]

1.避免动物性脂肪，各种脂肪、全



脂牛奶、生鱼、贝类及动物性蛋白质。

2.避免刺激性食物，如姜、葱、辣椒等辛辣食品。忌辛热之品，如韭菜、羊肉、鸡肉、八角茴香、丁香、胡椒等。

3.忌油煎、炸等以及强烈刺激性食品，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品，以减轻肝脏正常代谢负担。

4.避免精加工米面以及其他精加工食品。

养生药膳

选择科学合理的药膳食方，以食代药，对肝病患者的康复是十分有益的。

1.活泥鳅2千克，放清水中养1天，使其排净肠内废物。次日放干燥箱内烘干焙干，研末装瓶。每日1次，每次10克，温开水送服，15日即为1疗程。有温中益气、解毒功效。

2.酸枣50克，加水500毫升，文火煎1小时，加白糖适量。每日服1次。适用于急、慢性肝炎，有降低转氨酶作用。



3.鲜芹菜100～150克，洗净，捣烂取汁，加蜂蜜炖服，每日1次。有清热解毒、养肝功效。

用药指南

有病就要吃药，对于慢性肝病患者来说是不完全正确的。肝脏的作用之一是代谢，当肝脏发生病变时，代谢功能受到抑制，再加上药物代谢，则不堪重负。特别是对肝脏有损害作用的药物，如巴比妥、冬眠灵、阿司匹林等。另外，不要盲目用一些提高免疫力的药物。



肝炎患者的依从性对抗病毒治疗取得理想的效果起着至关重要的作用。病人应遵从医嘱服药、停药，定期到医院随访，使医生及时了解病情变化，并在饮食、心理卫生上予以高度配合。

运动锻炼

急性肝炎发作期不适宜运动，适宜多卧床休息。如病情比较稳定、精神状态较好，则除在床上伸展四肢外，尚可做放松运动。急性肝炎恢复期或慢性肝炎稳定期，可在劳逸结合、动静相间原则下下床进行一些轻度运动，如晨起到树木茂盛、空气清洁处，做广播体操，进而做些家务劳动等轻度体力活。活动量的掌握，以运动后不产生不适、不疲劳为度而自行调节，长期坚持对全身健康状态及肝脏代谢状态均有利。

[简易疗肝功]

清晨早起，找一平地，面向东方，两足平立与肩同宽，两手不必握拳，抱在树上(两手的宽度在胸腹之间，身与树的距离适当)，两目平视树身，意想身体和树合一。鼻吸清气，由口呼出，呼气时从齿缝出，默念“嘘”字(不出声)，感觉肝区有轻微震动感有效。呼吸应尽量做到深长均匀。树最好选择柳树、玉兰树等阴性的树，肉桂树等阳性的树就不适宜了。本功法治疗慢性肝炎，约一个半月可以见效。

起居调摄

肝炎患者要注意休息，不可熬夜，每晚除保证7～8小时睡眠外，最好能午休半小时。另外，长期用眼会影肝功能，因此肝炎患者要消除眼睛疲劳。

肝炎病人饮酒如同服毒。饮酒后，酒在胃道内很快被吸收，约90%以上的酒精成分(乙醇)在肝脏内代谢，而乙醇有直接刺激、损害肝细胞的毒性作用，可使肝细胞发生变性、坏死。乙醇的毒性影响肝脏正常代谢及解毒功能，导致严重肝损伤和酒精性肝硬化。因此，对肝病患者而言，禁酒是自我疗养的基本要求。



[防寒防感染]

患肝病时，身体处于免疫失衡状态，如果感冒、发烧，会加重肝损伤。另外，慢性肝炎患者机体免疫力低下，在病中或病后极易被各种致病因子感染，引起感冒、支气管炎、泌尿系统感染等，会使已恢复或静止的病情复发或加重。因此，要特别防止感冒，气温变化时随时增减衣服，在饮食起居、个人卫生等多方面都应加倍小心。

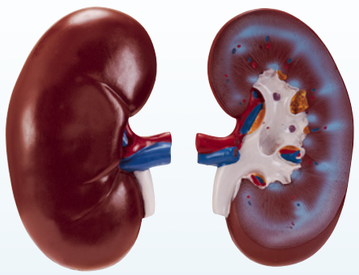
肾炎



肾脏是泌尿系统中最为重要的器官，是产生尿液的器官，如果肾脏发生了病变，人体内的毒素有可能得不到及时排除，从而使体内环境变得恶劣起来；另一方面，体内大量的营养素不经利用即被排出，如水、蛋白质、糖分等，也会导致人体内环境不平衡。肾炎的发病原因是多样的，细菌感染、病毒侵袭，以及其他全身性疾病都会引起肾异常。肾炎有急性肾炎和慢性肾炎之分。人们通常说的肾炎即指肾小球肾炎。因此，治疗措施、预防和保养的方法也有很大差异。这里仅就慢性肾炎的家养自疗方法作介绍。

家庭养护

慢性肾炎是由不同原因引起的以水肿、尿白质、高血压为主要临床表现的一类疾病，具有慢性进行性发展的倾向。此病可发生在各个年龄，但大多数患者在30岁上下。慢性肾炎重在预防和保养。科学的饮食调养与起居管理能帮助慢性肾炎患者早日康复。



饮食调养

食物是人们赖以生存的重要物质基础，它能供给人体需要的各种营养，并且食物提供的营养情况与人体健康密切相关。正确、合理的食物供给和饮食调养，对慢性肾炎的治疗和康复有极为重要的意义。

[饮食原则]

1．蛋白质的摄入量应根据病情



而定。肾功能不全时应限制蛋白质摄入，一般每天不宜超过1克／千克体重。

2．慢性肾炎的病人多伴有营养不良，故应保证充足热量供给，不限制碳水化合物和脂肪摄入。

3．有浮肿及高血压的病人，应依病情分别采用少盐、无盐或少钠食品。少盐是指每日摄入量低于3克；无盐是指每日膳食品不加食盐，也不食用含盐食物；少钠食是指每日膳食含钠量最高不超过1000毫克，除食盐外，含钠高的食物也要加以控制。

4．有持续少尿伴高血钾的患者，要避免含钾量高的食品，如水果及各种果汁等。

5．保证富含维生素A、B族维生素、维生素C的食物供给，特别是新鲜蔬菜并尽量多食。

6．不可过多饮水。与“多饮水有益于健康”的论调相反，一些严重的肾脏病人要限制饮水。顺应自然，依赖人体的自动调节，口渴就饮水，是患肾脏病人的饮水通则。所谓“通则”是指对大多数人而言，肾结石患者多饮水有益健康。

[有益的食物]

麦淀粉是肾炎病人的常用食品，是小麦粉加水和成面团后，再加水反复揉搓，其浆液经沉淀后可得麦淀粉。麦淀粉可代替小麦粉加工成各种食品，如馒头、面条、面片、烙饼、包子、饺子等。食用麦淀粉食品，可使病人非优质蛋白质摄入减少，达到减轻肾脏负担的目的。

[应避免的食物]

肾炎患者不宜吃香蕉，因为香蕉中含有较多的钠盐。



养生药膳

[乌梅炭饮]

将乌梅锻成炭剂(乌梅若不煅成炭，则无效)，取15克加水煎煮。代茶饮用，连服2个月，能改善尿液中蛋白含量，对慢性肾炎有疗效。



[玉米须饮]

玉米须50克，加水600毫升，煎煮25～30分钟，熬至300～400毫升。过滤后，每日2次分服。此茶饮对慢性肾炎有利尿、降压、消炎的功效。



用药指南

慢性肾炎患者不要随便乱用药，有些药物(包括某些中药)对肾脏有毒性作用，而慢性肾功能衰竭患者中，有一部分病例是与肾毒性病物有关。故患者不能自己随意服用消炎、镇痛药，如庆大霉素一类抗生素。含钾、汞的药物及苍耳子、雷公藤、草乌等过寒过热的中药也不宜服用。



运动锻炼

体育锻炼对肾脏的积极作用是促使肾脏的排泄能力加强。运动过程中肾脏排泄代谢的废物增加，像尿毒、尿肌酐等等，为了保持身体内环境的稳定，肾脏就必须加速排泄乳酸和脂肪代谢物质，从而保证运动能力。但是，慢性肾炎患者多为病程较长者，免疫力低下，体力较差，而运动又会将所产生的一些代谢废物通过肾脏排出体外，使已经受损的肾脏增加负担，故正确地选择运动项目是非常重要的，否则适得其反。一般而言，在肾脏病的急性期以及慢性肾炎急性发作期应以休息为主，尽量不要运动，大约需要3～4个月，可根据患者的身体情况而定。

[运动项目]

刚刚开始锻炼的时候宜先做短时间的散步，练习呼吸体操并伸展四肢做些简单的体操，等身体状况进一步好转以后可练习太极拳，或适当慢跑或长时间地散步，也可以打乒乓球、羽毛球。

[运动强度]

锻炼量是否合适可以根据患者的自我感觉、尿化验结果等进行判断。如果锻炼后感觉良好，疲劳感在几小时内消失；尿化验蛋白质含量和红细胞只有稍微的增多或保持原样，就说明锻炼效果是好的，可以继续进行，否则就要适当减少运动量。慢性肾炎患者一般以参加医疗体育锻炼为主，病情稳定的可以参加跑步、广播操、太极拳等活动。慢性肾炎患者不要参加体育比赛，康复以后可以进行运动量比较大的体育活动，但要注意，在痊愈后一年之内不宜做长跑或参加剧烈的体育比赛。

起居调摄

养成良好的习惯，对身体健康非常重要。生活无规律、睡眠不充足、暴饮暴食、酒色过度、劳逸过度，均可降低人体对外邪的抵抗力，增加患病的机会。以下几点对肾炎的预防与保健有指导作用：

[休息和工作]

患者一旦被确诊为慢性肾炎，开始阶段，不论症状轻重，都应以休息为主，积极治疗，定期检查观察病情变化。如病情好转，水肿消退，尿蛋白、红细胞肾功能稳定，则3个月后可开始从事轻度工作，但要避免较强体力劳动，预防呼吸道及尿路感染的发生。

[预防感冒]

不可轻视感冒，感冒属全身性疾病，能使免疫力下降，常继发感染。据报道，因感冒而使近40%的慢性肾炎患者症状加重，而慢性肾炎是慢性肾功能衰竭第一位的原发性疾病。故在日常生活中应十分重视预防感冒。



[讲究卫生]

讲究卫生，有病早治。皮肤的疮疖痘疹、上呼吸道感染、扁桃体炎反复发作等，均有变生肾炎的可能，因此有病早治非常必要。保持下体清洁，勤换衣裤，可防止泌尿系感染；保持大便通畅，定时排便，有利于代谢废物的排除。

[节制房事]

肾为先天之本，生命之源。肾精充，则元气旺、脑海充、身体健壮、大脑聪颖。反之，则元气虚，脑海空、身体虚弱、抗病力下降、大脑反应迟钝。房事过频易伤肾精而致肾亏，因此房事应节制。

胃炎



胃炎是指胃黏膜的炎症，分急性和慢性两类。急性胃炎是由不同病因引起的胃黏膜急性炎症，大多起病急，临床症状明显，易引起患者注意并及时就医。慢性胃炎指不同病因引起的胃黏膜的慢性炎症或萎缩性病变，是胃黏膜上皮遭受反复损害，以致发生器质性改变，且最终导致不可逆的固有胃腺体的萎缩，甚至消失。慢性胃炎常缺乏特异性症状，症状的轻重和胃黏膜病变程度并非一致。大多数病人常无症状，或有程度不同的消化不良症状。

家庭养护

胃炎十分常见，随着年龄增长，发病率逐渐增高。胃炎重在调养，而慢性胃炎的发病与日常饮食、生活习惯等有密切的关系。所以，家庭养护就成为调养的一个重要环节。

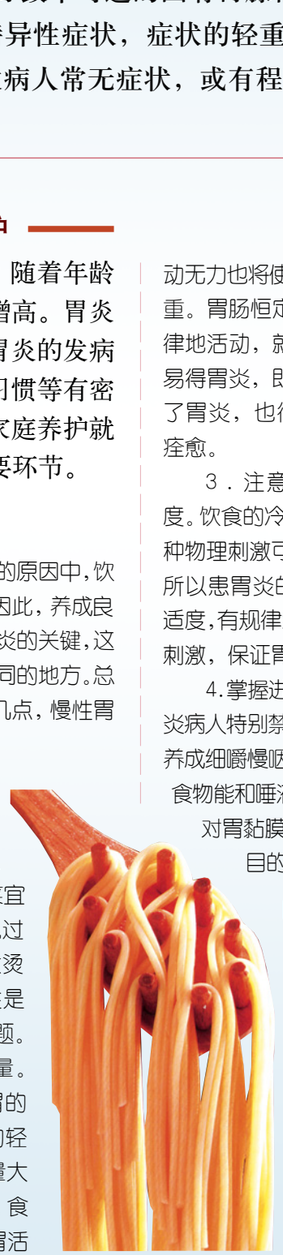
饮食调养

导致慢性胃炎发病的原因中，饮食因素占有重要地位，因此，养成良好的饮食习惯是防治胃炎的关键，这也是胃炎与其他疾病不同的地方。总的来说，进食做到以下几点，慢性胃炎就已治愈了一半。

[饮食原则]

1．要注意饮食的质。应适当补充蛋白质、维生素丰富的食物，饭菜宜细软而容易消化，避免过于辛辣、香味过浓和太烫的食物，食物无刺激性是胃炎病人特别注意的问题。

2．要关注饮食的量。食物量的多少标志着胃的工作量的大小和负担的轻重。食量过多，胃工作量大而负担重，对胃很不利。食量过少，工作量不足，胃活动无力也将使胃痛加重。胃肠恒定而规律地活动，就不容易得胃炎，即使得了胃炎，也很快会痊愈。



3．注意饮食的温度。饮食的冷热和无规律，这种物理刺激可使胃炎病人疼痛发作。所以患胃炎的人要掌握食物的冷热适度，有规律地进食可使胃得到良性刺激，保证胃炎的痊愈。

4．掌握进食的速度也很重要。胃炎病人特别禁忌暴饮暴食，吃饭时要养成细嚼慢咽的良好习惯，使磨碎的食物能和唾液充分混合，以达到减少对胃黏膜的刺激性和易于消化的目的。最好能做到少食多餐。



[有益的食物]

1．主食可选用软米饭、面包、馒头、包子、馄饨等。

2．牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟瘦肉等适于高酸性胃炎病人。

3．浓肉汤、鸡汤、鱼汤等适于低酸性胃炎病人。

4．多食新鲜而含纤维少的蔬菜及水果，如冬瓜、黄瓜、番茄、土豆、菠菜叶、苹果、梨、香蕉等。

5．琼脂制品、果冻、蜂蜜、果汁、菜汁等食物也适宜常用。



[应避免的食物]

1．避免有刺激性的食物，如咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥末、胡椒等。

2．避免酸性过高的食物，如菠萝、柠檬、柳橙、橘子等。

3．避免产气性食物，如碳酸饮料，但食物是否会因产气而引起不适，要因人而异，可依个人的经验决定是否摄取。

4．炒饭、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米制品，各式甜点、糕饼、油炸的食物及冰品类食物也应留意是否选择。

5．芹菜、韭菜、黄豆芽、金针菜等含纤维多的食品要少食。

养生药膳

[陈皮山药红枣羹]

陈皮10克，山药60克，红枣10枚。先将山药去皮洗净切片，与陈皮、红枣同入锅中，加水适量，煨煮成稀羹，兑入少量白糖，调匀即成。上、下午分服。此羹可收到健脾温胃的效果。

[蒲公英菜]

鲜蒲公英500克，精盐2克。春夏蒲公英开花前或开花时，连根挖



取，洗净。精盐用温开水溶化。将蒲公英捣烂，取汁，兑入淡盐水中即成。上、下午分服。此方有清胃利胆、清化湿热的作用。

用药指南

[常用西药]

1．胃蛋白酶：适用于胃蛋白酶缺乏及吃蛋白性食物过量所致的消化不良。

2．干酵母：可用于消化不良及B族维生素缺乏症。嚼碎，饭前或饭后服。量不可过大，以免发生腹泻。

3．胃复安：促进胃的蠕动。适用于恶心、呕吐、腹痛明显的患者。

4．吗叮啉：用于腹胀、泛酸、嗳气等消化不良症及呕吐。

[常用中药]

这类药物有：香砂养胃丸、香砂六君丸、气滞胃痛冲剂、加味逍遥丸、胃苏冲剂、胃气上痛丸。

[药物禁忌]

患者在慢性胃炎活动期应忌服阿司匹林、对乙酰氨基酚、保泰松、吲哚类药、四环素、红霉素、泼尼松等药物。

功法疗养

[摩腹]

手掌紧贴腹部，以脐为中心，做顺时针方向转动。此法可促进胃肠蠕动，适合于胃脘胀满、食后呃逆、嗳气及大便秘结患者。



[指压按摩疗法]

以手指和手掌按摩背部的胃腧穴、肝腧穴、脾腧穴和腹部的巨厥、中脘、天枢穴。手掌由上向下按压三个穴道所在的脊骨两侧，然后用拇指指腹按压并以画圆方式指压，接着按压腹部穴道，用四指指压这些穴道，以自己感觉舒服为准。



起居调摄

俗语说：“三分治，七分养。”尤其是胃病，与患者的饮食习惯、生活习惯等关系密切。故生活调理对慢性胃炎患者是很重要的。胃炎患者要忌烟。烟碱能刺激胃黏膜引起胃酸分泌增加，对胃黏膜产生有害刺激作用，过量吸烟导致幽门括约肌功能紊乱，引起胆汗返流，使胃黏膜受损，并影响胃黏膜血液供应及胃黏膜细胞修复与再生，所以要戒烟。

另外，还要做到生活有规律，吃饭要定时，且心情放松，饭后略作休息后再开始工作；不要喝浓茶和咖啡；不要熬夜；不要穿太紧的衣服。

防治慢性胃炎的三种细节

慢性胃炎常无明显症状表现，它的发作也常因对一些生活小细节的忽略。除上述防治胃炎的几方面，还需注意以下三个细节：

注意口腔卫生

研究发现，幽门螺旋杆菌是导致慢性胃炎的元凶之一。这种病菌常暗藏在口腔和牙刷上，牙缝以及牙刷深部遗留的食物残渣为这种病菌提供了良好的的滋生条件，细菌随唾液和饮食进入胃内而导致胃溃疡、胃炎复发。所以，一定注意口腔卫生。



控制啤酒饮量

研究发现，大量喝啤酒可引发慢性胃炎，加重病情或使病情反复。因为胃黏膜能合成一种叫前列腺素E的物质，它能抑制胃酸分泌，保护胃黏膜。大量喝啤酒会抑制或减少胃黏膜合成前列腺素E，损害黏膜。所以，要控制啤酒饮量。

注意其他疾病

患有慢性肝病、糖尿病、胆道疾病时，可使胃黏膜局部防御功能降低，胃功能紊乱而发生胃炎。另外，扁桃体炎、鼻窦炎、龋齿感染等造成的带菌分泌物下咽，常使胃黏膜功能降低，诱发胃炎。所以，注意上述疾病的防治也很重要。

头痛



头痛是临床常见的症状之一，指颜面或头颈、颅内外某个部位的疼痛或非疼痛性的不适，由于颅内外组织结构的痛觉末梢受到某种物理、化学的或机械性的刺激，产生异常的神经冲动，经感觉神经通过相应的神经传导通路传至大脑而感知。头痛可源于颅骨、肌肉、神经、血管组织器官的病变。引起头痛的原因是多种多样的。很多头痛是某些全身性疾病的伴随症状，是许多复杂情况的一种表面现象。遇到头痛，不可随便用止痛药，还需对症下药。



家庭养护

头痛是一种常见的症状，几乎每个人都会有头痛的经历。虽说是小毛病，但不可轻视，在日常生活中，要从饮食、起居、运动等多方面加以注意，以增强抵抗力，缓解或有效防治头痛的发生。

饮食调养

不少人有头痛的经历或习惯，症状的严重程度因人而异。要知道您所吃的食物也许跟您的头痛有很大关系，而有些食物能缓解头痛。所以说，饮食调养与头痛防治也有密切关系。

[饮食原则]

1.紧张性头痛者宜少吃多餐，以防止血糖降低；多食植物油、坚果等含维生素E的蔬果，因为维生素E能中和引起头痛的毒性自由基，缓解症状。

2.多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等含镁元素丰富的食物。

3.少吃盐，有些人摄取高量的盐会引发偏头痛。

4.多吃核黄素和维生素B_6含量高的食物。

5.多吃姜也能减轻头痛。姜能阻挡组织胺、也能抑制前列腺素(造成发炎的化学物质之一)的生成。

[有益的食物]

糙米、煮过的水果或水果干；樱桃、蔓越莓、梨、梅子；煮过的绿色、黄色或橙色蔬菜；朝鲜蓟、芦笋、青花茶、甜菜、绿色叶菜类、生菜类、菠菜、豆菜、树薯粉以及芋头。

[应避免的食物]

限制酒、香蕉、咖啡因、乳酪、鸡肉、巧克力、柳橙类水果、冷盘、熏鱼、鲭鱼、洋葱、花生酱、醋、烘焙的发酵食品、脂肪和含糖量高的食物。避免口香糖、冰激淋、冰饮料。

养生药膳

[一般头痛适宜药膳]

1.蚯蚓15克，野菊花15克，白僵蚕10克，水煎服，每日2次。

2.小母鸡1只，天麻10克，加调料共煮食。

[偏头痛的适宜药膳]

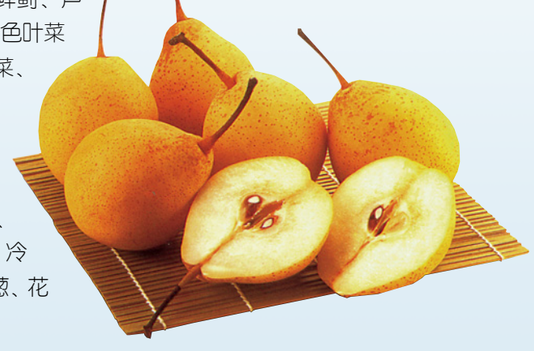
1.白花蛇3条，蜈蚣2条，共研末，以黄酒分6次送服，每日2次。

2.白萝卜叶30克，黄芩12克，甘草6克，水煎服，每日2~3次。

[三叉神经痛适宜药膳]

1.蚯蚓20克，地骨皮30克，水煎服，每日1~2次。

2.川莺叶(嫩叶)洗净，备用。大米淘洗干净，加水600毫升，煮30分钟，加入川莺嫩叶再煮5分钟即成。作早餐食用。



用药指南

头痛只是一种症状，但有的头痛往往潜藏着许多疾病。如中风、脑膜炎、高血压等。所以，当头痛发作时，除非头痛原因十分明确，可以自购非处方药的解热镇痛药，否则，应在医生指导下用药。服些解热止痛药可以缓解疼痛，但长期服用止痛药会引起消化道黏膜溃疡、胃出血和支气管哮喘等现象，还可引起急性肾炎或肾小球坏死等肾病综合征，重者还可能导致肾功能衰竭。此外，头痛服药期间忌饮酒。因为酒精进入人体后，会被氧化成乙醛，进一步氧化成乙酸代谢掉。而这类药会妨碍乙醛氧化成乙酸，导致体内乙醛蓄积，加重头痛症状。因此，头痛切勿因“病小”而忽视用药。





运动锻炼

运动锻炼也是防治头痛的一种有效手段。在头痛不太严重时，运动更有益于改善症状，增强人体免疫力，清脑怡神，尤其对一些慢性头痛、紧张性头痛疗效显著。

[太极拳]

动作缓慢柔和，肌肉放松，意识集中，方法简便，有助于各种头痛的治疗。

[散步和慢跑]

特别对有虚症的头痛病人有较好的疗效。散步和慢跑通常在早上进行为好，也可与其他活动穿插进行。但以活动后心跳每分钟不超过120次，自己不感到胸闷、心悸为度。

功法疗养

[头部按摩]

用指尖像洗头那样抓挠，或用天然鬃毛硬刷或木齿梳子梳头，来进行头部按摩。其具体方法是：从鬓角朝额头向脑勺缓慢做圆周运动。根据症状可自由把握时间。

起居调摄

头痛有器质性的头痛，还有非器质性头痛。头痛的原因有多种。要知道，日常生活的一些不良习惯也是引发头痛的一个重要原因，看似毫不相干的一个动作，就可能引发头痛，而一个简单的动作还可预防或减轻症状。

[注意姿势]

睡觉时不要俯卧，因为这种睡觉姿势会使脖子肌肉发麻，造成血流不畅，头部供血不足，从而引发头痛。如果睡不好，反复翻身，可以使用特殊枕头，形状适合脊椎脖子处的自然弯曲，让脖子有个可靠的依托。

非睡眠时间里，站的时候要收颌挺胸，稍稍用力收下腹部，这样头和躯干部分的重心保持在一条线上，对背部骨骼的压力减到最小。走路时大幅度摆臂，迈开大步走；站立时，像量身高时那样直立；坐在椅子上时，要注意收紧下颌，伸直背部；俯身工作一段时间以后，要向后伸展身体，活动一下手臂。总之，尽可能舒展身体，使血循环通畅，脑部供血充分。

四种缓解头痛的简易方法

平时，若发生头痛，不要急于服用止痛药。在未查清楚是何原因引起头痛前，盲目用药是有害的。用下列简便易行的非药物方法治疗，能起到一定的止痛效果，然后，再对症下药。

深呼吸	湿敷颈部
打开窗户做缓慢的深呼吸，呼气时身体向前弯，吸气时挺直，持续15分钟。对于减轻因脑缺氧引起的头痛有效。	有人用冷毛巾敷颈部有效，每1分钟换一次；也有人用热毛巾有效，每3分钟换一次。对减轻因头部血流障碍引起的头痛有效。
擦身	**足浴**
用干刷子从脚部往上轻擦身体10分钟，这对因供血障碍和高血压引起的头痛有效。	取两只盆，分别倒入热水和冷水，然后双脚交替放入冷热水中。这对于减轻血液循环引起的头痛有明显的效果。



神经衰弱



神经衰弱是神经官能症中常见病症之一，多因长期情绪失调、劳逸结合不当或病后体弱等原因引起。神经衰弱主要表现为疲劳、失眠、乏力、焦虑、忧郁、烦躁、多疑等。神经衰弱综合征可见于不同人群。由于工作学习过度紧张、睡眠不足、长期的思想矛盾或精神负担过重、脑力劳动者劳逸结合长期处理不当、病后体弱等原因所致的神经衰弱，多发生在中青年人群中。老年人出现神经衰弱，则多由脑动脉粥样硬化的早期、更年期综合征、甲状腺功能亢进、贫血等疾病引起大脑功能失调，从而产生类似神经衰弱的临床表现。

家庭养护



神经好比是一根弹性很好的橡皮筋，可以在控制下任意拉长、缩短。但是，持续地把它拉长，就会使橡皮筋失去弹性，再也拉不长缩不短了。因此，因神经疲惫而产生的各种不适也应从调节神经入手。具体来说，就是围绕日常生活的方方面面来养神。

饮食调养

注意补充大脑所必需的营养物质，对神经衰弱患者是十分必要的。神经衰弱患者在饮食调养方面，应特别注意食用下列对脑有营养价值的食物。

[饮食原则]

1.多吃富含脂类的食物。脂类中的卵磷脂可使脑细胞膜变柔软，有利于细胞之间的联系，可增强记忆力，改善脑功能，对神经衰弱有较好的疗效。

2.多食用高蛋白饮食。蛋白质是大脑神经细胞兴奋和抑制过程的基础，人的感觉、记忆、语言、运动等无不与脑神经细胞的兴奋和抑制有关。

3.食用含糖丰富的食品。糖类在体内分解为葡萄糖，是脑细胞主要的能量来源。

4.食用含维生素B族、维生素E和维生素P的食物。

[有益的食物]

1.富含脂类的食物：如肝、鱼类、蛋黄、黄油、大豆、玉米、羊脑、猪脑、芝麻油、花生及核桃等。

2.富含蛋白质的食物：如瘦猪肉、羊肉、牛肉、牛奶、鸡鸭、鱼、蛋及豆制品等。

3.富含糖的食物：如白糖、红糖、蜂蜜、甘蔗、萝卜、大米、面粉、红薯、大枣、甜菜及水果等。

4.酵母、豆类、花生、小麦、胚芽、糙米、燕麦、小米、甘薯、棉籽油、卷心菜及海藻等也要适量摄取。

养生药膳

神经衰弱患者除了头痛、失眠、耳鸣、无力以外，还常伴有消化系统障碍。因此，以阿胶、红枣、百合、桂圆、莲子等为原料的药膳能帮助患者安神养脑，缓解症状。

[桂圆枸杞桑葚汤]

桂圆肉30克，枸杞子15克，桑葚子15克。3味药共入砂锅中，加水500毫升，煮约40分钟，滤汁，再煎20分钟。两次煎汁混合，分早晚2次服下，每日1剂。有补中益气功效，对失眠心烦、精神疲惫、食欲差有效。



[牛奶阿胶粥]

大米50克，阿胶10克，牛奶200毫升，白糖20克。阿胶烊化(用30毫升清水和阿胶共放碗内蒸化)。加800毫升水在大米中，置武火烧沸，再用文火煮40分钟，加入牛奶、阿胶、白糖搅匀即成。每日1次。此粥滋阴润肺，生津止渴，适用于神经衰弱、心悸、失眠患者。

用药指南

由于神经衰弱患者常表现失眠、头痛等症状，许多人便使用一些安眠、镇定、止痛、抗焦虑药物。这些药物有时的确能收到明显的疗效，但其毒副作用亦不可轻视。常见副作用有困倦、眩晕、乏力、嗜睡、便秘，剂量过大会使人发生颤抖、视力模糊、兴奋不安、失眠、皮疹等状况。这些药物还可抑制新生儿的中枢神经系统功能。长期治疗突然停药，可出现颤抖、痉挛发作、兴奋及失眠等症状。神经衰弱患者在选用药物时最好能在专科医生的指导下进行，以免出现不良反应。



运动锻炼

不少人的神经衰弱和长期忽视体育锻炼有一定关系。若经常参加体育锻炼，可提高神经细胞的反应性和灵活性，使大脑的指挥功能熟练而稳定，令动作迅速、准确、灵活。每天进行适量的运动，还能促进良好的睡眠，提高机体的免疫力，增强心肌的功能，加快血液流速，从而大大改善大脑、心脏和全身的血液循环，促进消化器官功能，加快新陈代谢的进行，使体质健壮，精力充沛，从而减少神经衰弱等慢性病的发生。实验研究表明，神经衰弱患者做较长距离(2~3公里)的散步，有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，使精神振作、心情舒畅、头痛减轻。情绪较差、精神萎靡不振的患者，适宜进行提高情绪的游戏或运动，如乒乓球、篮球、划船、跳绳、踢键子等。在户外进行轻微劳动也有益。



精神调养

精神刺激因素是诱发本病的主要原因。常见的精神刺激因素有亲人死亡、家庭不和、事业受挫、过度紧张劳累、人际关系紧张或生活中各种困扰等。因此，进行心理调节是防治此病的关键。以下就介绍几种释放压力、调节情绪的小方法。

[笑忘百忧]

“笑一笑，十年少”，不仅能使面部表情肌肉得到运动，焕发青春，而且使心脏、肺脏、肝脏，甚至四肢都参与了运动，加强血液循环，促进新陈代谢。笑，既能通畅呼吸道，又能消除有害健康的紧迫感，使肌肉放松，精神愉快，驱散愁闷、厌烦、焦虑、紧张的情绪，有病治病，无病健身。笑，还能调节大脑神经，促进睡眠，对神经衰弱的治疗十分有利。



[园艺疗法]

神经衰弱病人在参加园艺劳动后，大脑皮层的紧张和焦虑得到解除，并能促进睡眠。园艺疗法还可以帮助老年人克服抑郁情绪。每当看到精心照管的花卉长大吐艳时，可使老人意识到自己存在的价值，心情愉快，病症得以治愈。

起居调摄

神经衰弱的治疗一般均需要较长的时间。但治疗过程中，患者应合理安排自己的生活，其中包括：养成起居有定时，工作学习有计划，劳逸结合，有张有弛的生活习惯。

[布置舒适的睡眠环境]

失眠经常由压力过大引起，不妨通过改善卧室的环境来调节一下，用您最喜爱的色调装饰居室，将室内的隔音设备做好，将深色的窗帘垂下，买个舒适的床，穿上宽松的睡衣，确保卧室的温度适宜，等等。总之，尽量使卧室舒适，无压迫感。

[泡热水澡]

热水澡可消除压力和放松肌肉。当情绪紧张与焦虑时，流到四肢末梢的血液就会减少。热水可使身体恢复血液循环，帮助身体放松。泡个热水澡能在很大程度上帮助神经衰弱者缓解不适症状。



贫血



贫血是一种症状，指在单位体积血液中，红细胞计数、红细胞压积及血红蛋白含量低于正常值。贫血会导致乏力，低热，身体虚弱，头晕，指甲、嘴唇及眼皮苍白，妇女停经等。贫血的初期症状有：食欲不振、头痛、便秘、烦躁、注意力不集中等。贫血一般起因于营养不良(特别是缺铁)、慢性失血或红细胞生成不足。贫血有缺乏性贫血、先天性贫血、造血器官出现障碍、有毒物质引起的贫血。目前，以缺铁性贫血最为常见。

家庭养护

贫血是一种潜藏性的疾病，其症状不易被辨认。但我们可以通过了解导致贫血的原因，及早预防它的发生。一旦确诊为贫血，也可以通过日常的调理改善其症状。在日常调理中，饮食虽占重要地位，但日常起居、运动也是不可忽视的因素。



饮食调养

从贫血形成的原因分析，饮食不当是一个重要因素。因此，贫血患者要注意调整饮食结构，及时补充引起贫血的相关营养素，改善贫血症状。

[饮食原则]

1.多摄取高蛋白食物。蛋白质是合成血红蛋白的原料，还可以促进铁的吸收，可预防和改善贫血症状。蛋白质的摄入以每日80克左右为宜，可选用动物肝脏、瘦肉类、蛋、奶及豆制品等食物。



2.摄取高铁食物。铁是构成血液的主要成分，缺铁是贫血的重要因子。补充铁也是改善贫血症状的有效途径。

3.多食富含铜的食物。铜的生理功能是参与造血。铜缺乏也能引起铁的吸收障碍和血红蛋白合成减少。

4.多食富含维生素丰富的食物，特别是B族维生素和维生素C对防治贫血有很好效果。

5.适量摄入脂肪，每日以50克左右为宜。脂肪不可摄入过多，否则会使消化吸收功能降低并抑制造血功能。

6.适量摄入碳水化合物，每日400克左右。

[有益的食物]

1.含铁丰富的食物有动物的肝脏、肾、舌，鸭肫、鱿鱼、海蜇、虾米、蛋黄等动物性食品，以及芝麻、海带、黑木耳、紫菜、香菇、黄豆、黑豆、腐竹、芹菜、荠菜、大枣、葵花子、核桃仁等植物性食品。

2.富含维生素C的食物，如酸枣、杏、橘子、山楂、番茄、苦瓜、青柿椒、生菜、青笋等。

3.富含蛋白质的食物，如蛋类、乳类、鱼类、瘦肉类、豆类等。

[应避免的食物]

1.避免带壳的谷物。

2.避免吃市面上流行的奶味钙片、钙锌奶片等。

3.少吃富含草酸的食物，如杏仁果、芦笋、甜菜、腰果、巧克力、汽水及大部分的核果。啤酒、冰激淋及软性饮料、茶、咖啡也要少用。



养生药膳

药膳具有药之补性与食之养性。在调理饮食外，配以有针对性的药膳，可更快地改善贫血症状。



[生地乌鸡汤]

乌骨鸡1只（1500克以上），生地、饴糖各120克。先将乌骨鸡宰杀洗净，生地用酒洗后切片，饴糖拌和后，装入鸡肚子内，缝好，放进瓦罐内，然后放入锅中隔水蒸烂。佐餐食。此膳可有效地补血养肝。

用药指南

贫血，并不是一种独立疾病的名称，它是多种不同病因或疾病引起的一系列共有症状。造成贫血的原因是多种多样的，不同种类的贫血都有其特殊的治疗药物，若不对症下药而乱用药，不但治不好病，甚至会延误正确的治疗，造成严重后果。目前，对造血有特异性作用的药物有铁剂、维生素B_{12}及叶酸，它们都有其特殊的治疗适应证。铁剂只对缺铁性贫血有效；维生素B_{12}及叶酸，只对维生素B_{12}缺乏及叶酸缺乏贫血有效，巨幼红细胞性贫血的治疗要用叶酸和维生素B_{12}，再生障碍性贫血则要用碳酸银、氧化钴。由此可见，治疗贫血绝不能盲目用药，一定要找出病因，在医生的指导下合理用药。



功法疗养

[按穴位法]

取脾腧、胃腧、肾腧、关元、中脘、气海、足三里、三阴交、合谷等穴。每次选5～6个穴位，手法有掐、压两种。掐是将大拇指甲深深地按在穴位上，并用力摇动手指以加强刺激；压则是用食指腹，或是将食指屈曲，压迫于穴位之上，并不断地点按。每穴按压1～2分钟，每日1次，15次为1个疗程。

[按摩脊背法]



患者取俯卧位，操作者站于病人的一侧，用手掌部推摩两侧的夹脊穴位区域，再用滚法加以揉搓，配合提捏阳关、关元腧、气海腧、命门、脾腧及肾腧，每穴1～2分钟，以获得麻胀酸重感为度，每日1次，20次为1个疗程。

运动锻炼

研究发现，在运动中，当双脚着地时，足部的血管会受到冲击，肌肉的急剧伸缩会使红细胞与血管壁发生摩擦，使红细胞受损，甚至会出现血红蛋白尿。另外，由汗液排出的铁也会增多。在这种情况下，即使不发生贫血，也会出现耐力下降、身体疲劳等不适感。所以，贫血患者，尤其是运动性贫血患者一定要避免剧烈运动。活动之前，要做好准备和整理运动，以防止脚底受到过度冲击。为了保护足部健康，最好穿质地轻软的运动鞋。

起居调摄

在贫血的防治上，人们更多地关注饮食调养和药物治疗。事实上，在日常生活中也有很多细节是贫血患者需特别注意的。如再生障碍性贫血患者应避免与可引起骨髓伤害或抑制的化学药品、放射性物质及药物接触；病重者须卧床休息，病轻者应多注意休息及做适当的室内外活动；患者居室环境宜清洁，要保持通风；注意口腔卫生，饭后及睡前应以软质牙刷刷牙；保持皮肤清洁，洗澡擦洗时不宜过重，避免皮下出血；避免感冒，预防细菌感染，少到公共场所，避免交叉感染。总之，就是要从生活细节中防治贫血症状。



预防贫血的养生之道

铁因子是血液中的重要元素，补铁也就成了预防贫血症状的有效手段。但究竟该怎样补呢？是否补得越多越好？补铁应注意什么？



谨慎补铁	用铁锅做饭	检查血液
血清内过多的铁，已被认为与癌症有关。所以，要谨慎补铁，最好在医生的指导下使用。钙、锌及抗酸剂会干扰铁质吸收，应该分开服用。	用铁锅烹调菜肴，会有较多的铁溶解在食物内，可以补充食物本身含铁不足的部分，起到防止铁性贫血的作用。	在服用含铁补充品之前，先做一个彻底的血液检查，以了解体内是否缺铁。过量的铁会损坏肝脏、心脏、胰脏及淋巴球(B细胞与T细胞)的活动。

便秘



便秘，俗称“大便不通”、“大便秘结”，指大便干燥坚硬，排出困难或排大便次数少。绝大多数的便秘是由快节奏的现代生活方式引起的，如饮食过于精细、缺乏足够的纤维及饮水过少、生活压力太大、缺少运动、排便不及时等。偶尔一两次大便干燥或便秘对人体健康的危害不大，如果已成习惯性便秘或长时间便秘，对身体的危害就大了。长期便秘使体内毒素不能及时排除，废物和有害物质容易被身体再次吸收，长此下去，体内的毒素越积越多，对身体健康危害很大。经常发生便秘的中老年人，结肠癌的发生率要比排便正常者高2倍。另外，由于排便困难，高血压及冠心病患者容易诱发脑溢血、心肌梗死。因此，防治便秘，对于保持健康、延年益寿具有十分重要的意义。

家庭养护

便秘的出现不是一朝一夕形成的，这与平时的饮食结构与生活习惯有着密切的联系。在日常生活中应给予足够的重视，出现便秘要及时寻求解决方法。

饮食调养

治疗与预防便秘，最重要的是正确的饮食生活。因此，有便秘烦恼的





人们，请检查自己的饮食习惯是否有偏差。遵循以下饮食原则，对于改善便秘大有裨益。

[饮食原则]

1.对痉挛性、阻塞性便秘，应采用含膳食纤维少的少渣膳食。适当食用含琼脂的食品，以保持肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。

2.无力性便秘则宜多食用含纤维素多的高渣膳食，以刺激肠道蠕动。如粗粮、干豆、蔬菜、水果、麦麸等食品，不仅含丰富的纤维素，还能提供维生素，特别是B族维生素，并可促进肠蠕动及消化液分泌。

3.对各种类型便秘均适用的膳食原则为：多饮水，以利通便；适当增加脂肪摄入，适当增加豆油、花生油等烹调用油量，有润肠作用，可使大便通畅。

4.治疗和预防便秘最重要的是不要使肠道机能紊乱。因此务必要养成正常的饮食习惯，保持营养的均衡。

[有益的食物]

1.粗粮、干豆、蔬菜、水果、麦麸等。

2.果汁、菜汁、酸奶、蜂蜜、果冻。



[应避免的食物]

1.乳类、乳制品、瘦肉类、鱼类、虾类皮、鸡蛋黄、咸鸭蛋、松花蛋、动物软骨、豆类、豆制品、海带、紫菜等都含有大量蛋白质或钙质，若摄入过多，会使大便呈碱性，干燥而量少，难以排出，所以应减少食用。

2.烟、酒、咖啡、浓茶、辣椒、韭菜、狗肉、羊肉、鸡肉、香菜、芹菜会使大肠燥热内结，不宜多吃。

养生药膳

[三子润便茶]

苏子15克，莱菔子20克，牵牛子10克。将这3味药放入有盖杯中，用沸水冲泡。当茶频频饮用，一般冲泡3~5次。此茶有行气消积、润肠通便之功效。

[五仁粥]

芝麻、松子仁、核桃仁、桃仁、甜杏仁各10克，粳米200克，白糖适量，将5仁混合碾碎，与粳米共煮成稀粥。食用时加白糖，每日早晚服用。此粥具有滋养肝肾、润燥滑肠的功效，适用于中老年人气血亏虚引起的习惯性便秘。



用药指南

经常便秘者，家中需预备一些便秘治药。泻药的作用是刺激肠黏膜，使之产生排便冲动或润滑肠壁，如双醋酚汀、大黄苏打片等。但这只能解决燃眉之急，不能长期滥用，否则会造成肠道对药物的依赖性，一旦停药，就难以恢复正常排便功能，使便秘更为严重。



运动锻炼

无论是便秘、肥胖，以及其他慢性疾病，只要多活动身体，即会产生显著的预防效果。当活动时，体位发生变化，胃肠受到刺激，使蠕动增快，容易将大肠中的粪便向下排泄出来。为了自然地治疗和预防便秘，请每日多动一动。

功法疗养

这里介绍一种简便有效的通便保健功，患有习惯性便秘的人，如能每天坚持认真锻炼这套通便保健功两三次，不仅能够增加腹肌和胃肠平滑肌的血流量，促进新陈代谢，还能增强肠壁的张力和胃肠的蠕动，促使大便通畅。

1.坐或仰卧均可，尽量放松腹肌，用两手食指和中指的指端，同时轻轻按摩两侧天枢穴(离肚脐左右两侧3厘米处)约1分钟。

2.两手手心和手背相叠，以肚脐为中心，沿顺时针方向缓慢地在肚脐周围小范围按摩腹部50圈。按摩力量要适中，以能带动内脏为宜。

3.在肚脐周围大范围按摩腹部50圈。

4.两手相叠，从胸口偏左处开始向下腹部方向按摩50次。

注意：不能逆时针方向按摩腹部。在每次排便时还要做提肛拍骶锻炼。吸气时意念轻轻地收缩肛门周围肌肉，呼气时意念将大便从肛门排出，这样反复提肛20~30次；排便结束后用空心拳轻轻拍击骶部20~30次。



起居调摄

有便秘习惯的人应养成定时大便的习惯。排便是一种生理活动，是在大脑皮层的支配下进行的，每天定时到厕所蹲蹲，即使没有便意也如此。时间长了，形成条件反射，就能养成定时排便的习惯，不致导致便秘。尤其是每天早饭后，肠子里会有一次较大的蠕动，这时到厕所排便比较省力。坚持一个月至几个月，便秘会有显著的改善。

缓解便秘的四种外治方法

俗话说：大便不通心事重重，大便一通浑身轻松。不少人常为习惯性便秘而苦恼，下面介绍四种解除便秘之苦的外治方法，您不妨试试。

蜜煎导法	肥皂
即用适量的蜂蜜，微火煎，以手捻作锭，塞入肛门内。	把小肥皂条寸许塞入肛门内，有润肠通便的作用。
蘸蜜外导法	**猪胆汁灌肠法**
取小指粗的葱白一根，蘸蜂蜜少许徐徐插入肛门内5厘米，再来回插两三下，然后拔出，一般等15~30分钟可排出大便。	用2枚猪胆取胆汁，用隔汤蒸法消毒，同时再加入开水，配以浓度为50%的胆汁30毫升，然后灌肠。

腹泻



腹泻是指排便次数增多，粪便稀薄，甚至泻出水样物，是临床上常见的症状，幼儿及老年人均易患腹泻。急慢性肠炎、肠结核、肠功能紊乱、结肠过敏、情态失调、药物或食物中毒都是引起腹泻的原因。腹泻有急性与慢性两种，急性者一般与感染或食物中毒有关，腹泻持续或反复超过2个月，则称为慢性腹泻。老年性慢性腹泻可引起严重营养缺乏，水、电解质平衡失调，导致全身性症状，对健康影响极大。老年患慢性腹泻，久治效少，不可掉以轻心，而要高度警惕，以免贻误病情，如肠癌、肝癌引起的腹泻。

家庭养护

腹泻在许多人眼里算不上什么大病，但它对健康的损害却是不容忽视的。饮食不当、起居失调、精神压力以及乱服药物都有可能引起腹泻。如果您或您的家人正遭受腹泻的困扰，那么不妨就从这几个方面着手进行自疗吧！



饮食调养

饮食对腹泻病人的治疗非常重要，因为饮食不是简单的吃饭，而是治疗的重要组成部分。饮食的合理与否，关系着疾病能否康复。

[饮食原则]

1.在急性腹泻期间，有时需要短暂禁食，以使肠道得以休息。当腹泻有减缓时，就应供给细软、少油的饮食，这些食物既有利于消化吸收，又可补充维生素C。



2.应禁食易使肠蠕动及肠道胀气的食品。

3.为了增加维生素C又不使腹泻加剧，可选用含纤维素少的水果。

4.慢性腹泻患者的饮食，宜精心配制，灵活掌握。一般饮食原则应当是少油腻、少渣滓、高蛋白、高热量、高维生素。烹调方法以蒸、炖、煮、烩为主，忌用炸、爆、煎制菜肴。

5.慢性腹泻有脱水现象时，应及时补充淡盐开水，以弥补水和盐分的损失。慢性腹泻如出现急性发作，应按急性腹泻的饮食原则处理。

6.慢性腹泻者身体抵抗力较差，更应注意饮食卫生，不吃生冷食物及隔夜食物，不随便在外面饭店用餐等。



[有益的食物]

1.红枣、淮山药、栗子、扁豆、糯米、莲子有健脾厚肠止泻作用，不妨多吃点。苹果能止泻，煮熟后也可多吃。

2.藕粉、汤、面汤、细挂面、软面片、稀粥及菜汤或果汁等流质饮食。

[应避免的食物]

忌食蜂蜜、生葱、生蒜、黄豆等；粗粮、生冷瓜果、冷拌菜以及含粗纤维多的韭菜、芹菜、榨菜等；坚硬不易消化的肉类如火腿、香肠、腌肉等；刺激性食物如辣椒、烈酒、芥末、辣椒粉，以及肥肉、油酥等。

养生药膳

中医药治疗夏秋季腹泻有较好的效果，其中的药茶疗法为一种制作简便、服用方便、疗效可靠的家庭自疗法。

[止泻茶方一]

藿香10克，佩兰10克，白蔻仁5克。3味药共捣成粗末，放入保温杯中，加沸水冲泡，10分钟后即可饮用，边饮边加开水，每天1剂。此方适用于由于暑热引发的急性腹泻。其症状为泻下黄水状粪便并伴有腹部绞痛的症状。

[止泻茶方二]

麦芽30克，鸡内金10克，粳米30克，茶叶5克。上药共入锅内，用小火焙黄，略捣碎后，放保温杯中，用沸水泡20分钟后即可当茶饮用，边饮边加开水，每天1剂。此方适用于因饮食不当引起的腹泻。

用药指南

许多患者一有腹泻，就使用复方新诺明或诺氟沙星等抗生素。其实这种做法是不对的。因腹泻有感染性和非感染性两类，非感染性腹泻可由饮食不当、食物过敏、生活规律的改变、气候突变等原因引起，此类腹泻使用抗生素治疗是无效的，而应当服用一些助消化药或采用饮食疗法等。即便是感染性腹泻，在选用抗生素时，也要先明确致病菌种类，再选用细菌最敏感的抗生素治疗，切不可滥用抗生素。



一些腹泻患者治病心切，用药1～2天后不见好转，就急于更换其他药品。其实，任何药物发挥作用都需要一个过程，如果不按规定的疗程用药，当然达不到效果。再则，频繁更换抗生素，易使机体产生耐药性，反而造成不良后果。因此，要按规定的疗程用药，不可随意频繁换药。



不可擅自使用止痛剂。使用止痛剂，虽使腹痛减轻，但容易掩盖病情，不利于观察疾病的变化，造成误诊、漏诊。腹痛较剧烈者，应在医生指导下选用止痛剂。

功法疗养

慢性腹泻病人康复期除用药物治疗外，亦可采用按摩，以下方法不妨一试。

[卧功]

睡前平卧于床上，意守丹田(脐下3寸处)，自然呼吸，以一掌心按摩脐部，以脐为中心，逐渐增大范围，顺、逆时针各按摩36次，直到腹部发热为止。

[揉腹]

将两手搓热，先用左手掌沿大肠蠕动方向绕脐作圆圈运动，即由右下腹行至右上腹、左上腹、左下腹而回至右下腹，如此反复100次，然后，以右手搓丹田100次。

[体穴按摩]

按摩两足三里穴(膝盖骨下3寸，胫骨外侧约1横指处)，各36次，也可在夜间睡觉时，采取平卧式，左腿弯曲把踝关节垫在右腿足三里穴下，感到酸麻时，再左右腿交换，如此反复。



[和带脉]

自然盘坐，上身旋转，自左向右转16次，再自右向左转16次，探胸时吸气，缩回时呼气。

[拍击胃肠]

用手轻拍胃、肠的体表部位，吸气时提起，呼气时拍下，动作轻缓，拍击时间不限。

起居调摄

夏秋是腹泻病的高发季节，应特别注意预防疾病的发生。注意个人卫生，养成饭前便后洗手的习惯，不吃腐败变质的食物，食品尽量冷藏保存，剩余饭菜应加热后食用；生吃瓜果蔬菜应注意清洁消毒，不要喝生水。

腹泻者还应注意肛门的清洁卫生，多用温热水清洗，宜穿纯棉布内裤，换下的内裤要用开水浸泡消毒，使用的卫生纸应柔软吸水。



[自我测试]

测测您对慢性病常识的了解

慢性病是指持续一段时间的疾病，发病期短则数月，多则数年，甚至终身不愈。慢性病不仅给人们的日常生活带来烦恼和诸多不便，还会严重摧残人的精神和意志，甚至引发其他疾病。所以慢性病的预防远胜于治疗。那么，您知道慢性病该如何预防吗？您对慢性病知识掌握的又怎样？不妨通过下面的检测题自测一下。



1. 您认为什么是慢性病？
   A. 持续时间长或者经常发生的复杂疾病
   B. 症状严重的疾病
   C. 致命的疾病
2. 您认为哪种慢性病是生活中最常见的？
   A. 痛风
   B. 糖尿病
   C. 高血压
3. 请选出关于痤疮的说法是最正确的一项？
   A. 只有青少年才会患痤疮
   B. 可用抗生素来治疗
   C. 吃巧克力和油腻的食物会使症状加重恶化。
4. 您注意到高血压患者会出现什么症状？
   A. 脸色发红和烦燥易怒
   B. 易疲倦和肌肉痉挛
   C. 没有特别的症状
5. 您认为溃疡患者应避免什么？
   A. 辛辣食物
   B. 酸性食物
   C. 吸烟
6. 关于哮喘的叙述哪一项是正确的？
   A. 乡村的空气对哮喘患者较有益
   B. 运动不会对哮喘患者构成危险
   C. 除非必要，哮喘患者不应使用吸入器
7. 如胆固醇过高，您认为最应注意哪一项？
   A. 减少吃高胆固醇的食物，如虾和动物肝脏
   B. 减少食用奶酪、黄油和肥肉
   C. 不要使自己过度疲劳？
8. 您知道哪种药物可以防止心脏病猝发？
   A. 抗生素
   B. 镇静剂
   C. 阿司匹林
9. 您了解过敏症与耐受某种食物的主要区别吗？
   A. 基本相同，但过敏症效严重
   B. 不耐某种食物可治愈，但过敏症根本无法治愈
   C. 过敏症患者血液中有一种与正常人不同的抗体
10. 关于贫血的说法，您认为正确的是哪一项？
    A. 贫血患者应该多运动
    B. 贫血患者应卧床休息
    C. 贫血患者不宜做剧烈运动

评分标准

每答对一题可加 1 分，把得分相加即可对照积分表查询结果。

题号 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0
C	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1

评分结果

8～9分

对慢性病的有关常识非常了解，懂得如何防治。希望您能付诸实践。

5～7分

您掌握的相关知识尚可，但仍须继续关注这方面的知识。

4分及以下

对慢性病知识的了解欠缺，您应该多查阅一些相关的知识。

建议

慢性病与急性病不同，急性病突然出现，持续时间较短，往往伴有感染，使机体发生急剧变化。而慢性病发展缓慢，或是偶尔发作，在两次发作之间有较长时间的缓解期，多数属于衰退性疾病，损害人体组织的结构与功能。

慢性病可能长久无法治愈，因此必须学会控制症状，尽量过健康生活。一般来讲，患者只要采取健康的生活方式，注意饮食营养，多做运动，充分休息和不太紧张，便可一定程度上地缓解疾病带来的痛苦。同时，对待疾病的态度决定患者能否从容面对慢性病，持乐观态度的人，能够积极面对疾病，有助于保持身心健康。





第八章

药物养生 CHINESE MEDICINE AND LIFE ELONGATION

虽然中医认为食疗优于药物治疗，但是，当人体健康受到严重危害时，药物还是人们的首选。针对各种虚症，没有一经使用就能收到立竿见影效果的特效药。但这并不意味着没有养护身心、循序渐进提高身体素质的办法。中药调理就是解决方法之一，它在养气补虚、活血通络等方面有着无可替代的作用，其中还有很多适宜在家庭内自制使用，比如药茶、药酒、药枕。即便如此，也不能因其使用有一定功效就胡乱使用，“是药三分毒”，在药物及其制品的使用上还须谨慎。

补养药物知多少



这里所说的补养药物特指中国传统的中药。中医药学历史悠久，博大精深，其功效不仅在于祛病救人，还在于强身益寿。随着医药学的发展，其价值还在不断地被挖掘和使用，尤其是它的养生功效，受到越来越多的人的关注。那么，这些补养药物究竟有那些特性？对养生益寿有什么作用？我们又该如何应用？

补养药物的养生功能

药性功能，是人们选择补养药物时首先关注的，只有它能真正为人们的健康带来益处，才会得到认可。而了解其功能也是我们认识补养药物的第一步。那么，补养药物的补益功效体现在哪里呢？



[补充物质]

服用补养药物是对人体生命活动的直接支援。因为补养药物中有丰富的蛋白质、糖、激素、维生素等物质，可直接补充体内物质的不足，有效地防治多种营养不良性疾病。除此之外，补养药物中还有不少促进这些营养物质吸收、合成的成分。其中，大量微量元素的存在，还对机体代谢起着重要作用，可以有效地改善某些微量元素不足引起的症状。



[调整功能]

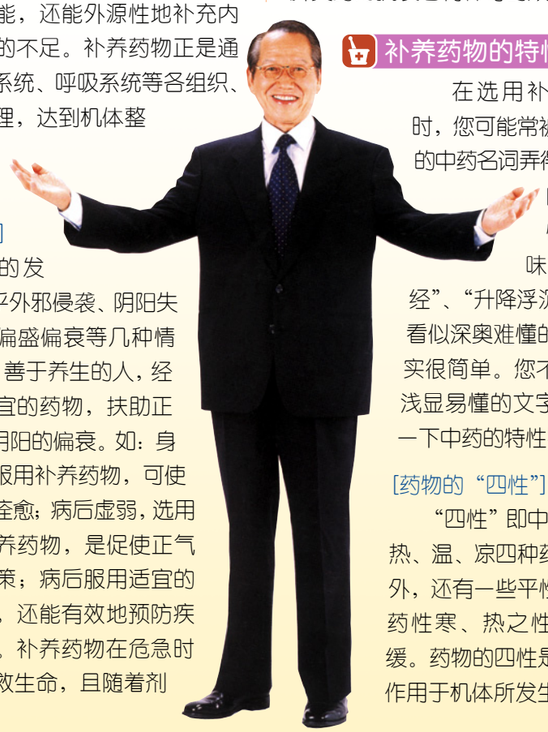
身体虚弱，往往首先表现为脏腑组织生理功能的衰退，补养药物则能有效地振奋和调整衰弱的生理功能。如体质虚弱在神经系统方面表现为神经功能的低落和紊乱，补养药物则能有效地改善神经的兴奋或抑制功能，并恢复其相对平衡。内分泌系统发生紊乱就会使人体虚弱不振，补养药物可以直接或间接地调节内分泌功能，还能外源性地补充内分泌体液的不足。补养药物正是通过对消化系统、呼吸系统等各组织、系统的调理，达到机体整体康健的目的。

[疾病预防]

疾病的发生，不外乎外邪侵袭、阴阳失调、脏腑偏盛偏衰等几种情况，所以，善于养生的人，经常选用适宜的药物，扶助正气，调整阴阳的偏衰。如：身体虚弱，服用补养药物，可使疾病迅速痊愈；病后虚弱，选用相应的补养药物，是促使正气恢复的良策；病后服用适宜的补养药物，还能有效地预防疾病的复发。补养药物在危急时刻还能挽救生命，且随着剂型及给药途径的改善，其用于急救方面也在逐渐增多。

[延缓衰老]

衰老尤其是早衰，是可以用补养药物予以延缓的，这在我国古代的药物专著中就有不少记载，如《神农本草经》所载的药物，有许多就是具有抗衰老作用的。现代临床医学也证实，补养药物尤其是补肾类、健脾类药对抗衰老有神奇的效果。



补养药物的特性

在选用补养药物时，您可能常被一连串的中药名词弄得晕头转向，“四性”、“五味”、“归经”、“升降浮沉”……看似深奥难懂的名词其实很简单。您不妨通过浅显易懂的文字来了解一下中药的特性与功效。

[药物的“四性”]

“四性”即中药的寒、热、温、凉四种药性。此外，还有一些平性药，其药性寒、热之性比较和缓。药物的四性是从药物作用于机体所发生的反应概括出来的，是与所治疾病的寒、热性质相对而言的，寒、凉药材适用热性病症，温热药材适用于寒性病症。

四性	属性	作用	代表药材
温	阳	祛寒补虚	红枣、黄芪、当归、川芎
热	阳	清除寒症	肉桂
寒	阴	清热解暑	金银花、黄连、大黄 、生地
凉	阴	降火减热	菊花、西洋参、罗汉果
平		健脾开胃 强壮补虚	茯实、枸杞、芝麻、甘草

[药物的“五味”]

“五味”即通称的辛、酸、甘、苦、咸五种滋味，另外有淡味，但五味为最基本的滋味。不同的味有不同的作用，味相同的药物，其作用也有相近或共同之处。而五味的作用特点在于“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”。

五味	作用	对应器官	代表药物
辛	活血行气、发散风寒	肺	薄荷、白芷、花椒、肉桂
酸	收止汗、助消化、调腹泻	肝	乌梅、五味子、山楂、山茱萸
甘	补虚止痛、调和药性	脾	人参、淮山、黄芪、红枣
苦	清热祛火、解毒祛燥	心	黄连、白果、大黄、杏仁
咸	消肿、通便	肾	芒硝、玉米须、茴香、决明子
淡	渗水利尿、消除水肿		薏仁、通草、猪苓



[药物与“归经”]

归，是作用的归属；经，是脏腑经络的概称。归经就是指药物对于机体某部分的选择性作用——主要对某经（脏腑及其经络）或某几经发生明显的作用，而对其他经作用较小，或无作用。如：同属寒性药物，虽然都具有清热作用，但其作用范围，或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所长。再如：同一补药，也有补肺补脾补肾等不同。因此，将各种药物对机体各部分的治疗作用作进一步归纳，使之系统化，便形成了归经理论。

[药物的“升降浮沉”]

升降浮沉，指药性的趋向。升是上升，降是下降，浮是发散，沉是清利。凡升浮的药物，都主上行而向外，有升阳、解表、散寒等作用，大多是味甘辛、性温热而质地较轻的药材，如麻黄、桂枝；凡沉降的药物，都主下而向内，有潜阳、收敛、清热、渗湿、泻下等作用，大多是味酸苦、咸涩、性寒凉而质地较重的药材。另外，中药的升降浮沉作用，随炮制或配伍的不同而转化。比如酒，炒制则升，姜制则散。复方中，少量升浮药物与多量沉降药配伍时则会呈下降特性。所以，病症在上、在表的，应用升浮性能的药材，而病症在下、在里的则用沉降性药材。

养生药物使用原则

用药物调理养生，要遵循一定的原则，应根据自己的体质，选择相应的药物，经过合理的调配，才能收到预期的效果。

[预防为先]

《黄帝内经》曾明确指出：“圣人不治已病，治未病，不治已乱。”意思是说，善于养生的人，常先处理没有发病时的那些隐患，驱除潜伏于体内外的种种危险因素。一旦发现已病，就要争取早期治疗，以阻断疾病的加重与恶化。这说的正是补养药物的使用原则之一。

[调养为主]

人生活在自然环境中，必然会遭到各种致病因素的侵袭，导致体内阴阳失调而呈亚健康状态。此时就不能一味地进补了，必须根据具体情况，选用药物调整阴阳，使体内阴阳的偏胜偏衰重归于相对平衡。

[辨证用药]

补养药物，能补充人体所缺少的营养物质，增强体质，提高人体的抗病能力。但补养药物并非“万灵妙药”，它有不同的种类，每类补药只有益于某些相应虚弱的体质。所以，采用药物补养，首先要清楚自己属于何种状态，再服用相应的补益药物，才能收到事半功倍的调养效果。如：有病患者要从有助于痛患治疗角度出发，而体虚之人要以增强体质、延年益寿为目的。



常用的补养药物

补养药又称补益药或补虚药，它能有效地辅助人体正气，增强体质，提高机体的免疫力，调治各种虚症，预防疾病的发生，促进病后康复。而人体的虚症有气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同，补养药物也可相应地分为补气、补血、补阴、补阳四类。养生愈疾就应根据虚症的不同类型来选择恰当的补养药物。

补阴药物

补阴药物常用于阴虚症。这里所说的“阴”是广义的，阴虚则包括血虚、精虚及津虚等营养物质的不足。而精、血、津液的不足将会严重影响人体正常的生命活动。所以，若平时出现阴虚症状就应及时补阴，服用补阴的养生药物是一种有效的方法。

[女贞子]

◆养生功效

女贞子又名冬青子，历来被视作养精神、乌须发、壮筋骨的良药，常用于肝肾亏虚、头晕目眩、腰酸腿软、须发早白的治疗。同时，女贞子还有降血压、降血脂、升高白细胞的作用，对高血压、动脉硬化、糖尿病、慢性肝炎等有较好的养生效果。

◆使用事宜

女贞子服用可煎汤内服，亦可外用。用女贞子研末制成丸剂可更有效地治疗腰腿酸痛，用于补肝肾时要熟用。脾肾虚寒者要忌用。

[玉竹]

◆养生功效

玉竹又名玉竹参，其滋阴润肺、生津止渴、养心安神的功效显著，常用于肺阴不足、干咳少痰、舌干口渴、皮肤干涩的治疗。现代药理学还证实：玉竹能扩张冠状动脉，强心降脂，对冠心病、高血脂、心力衰竭的防治有不错的效果。



◆使用事宜

选购玉竹时以黄白色、肉肥条长、柔韧光泽的为好。服用玉竹可煎汤内服，每剂6~15克；或入药，熬膏，玉竹可外用，涂敷或煎水熏洗。而肺虚有痰者忌服，心跳过快及高血压者慎用。



[冬虫夏草]

◆养生功效

冬虫夏草又名虫草、冬虫草，有保肺益肾、止血化痰、止喘止咳、补血强身、镇静安眠、抗癌、增强性功能的功效。常用于病后调养、肺肾不足、劳咳痰血、阳痿、遗精、盗汗的治疗。老年人常服用，能增强机体抵抗力，延缓衰老。



◆使用事宜

本品适合于冬季进补。选购时，以虫体色泽黄亮、肥大丰满、菌座短小者为佳。使用前应存放于阴凉干净处，谨防虫蛀。易患感冒、支气管炎者适宜常服，但肺热咳血者忌用。



[百合]

◆养生功效

百合是重要的补阴药，具有润肺养阴、止咳化痰的功效，是治疗肺虚久咳、痰中带血、久咳不愈的主药。同时，百合还能清心安神，促进睡眠，滋补营养。

◆使用事宜

选用本品要以质坚、肉厚、瓣均匀、色黄白者为佳。服用以煎汤内服为主，外用时量要适中，要捣烂敷用。风寒咳嗽及大便溏稀者禁服。

[石斛]

◆养生功效

石斛具有养胃生津、滋阴清热、补肾益精、强壮筋骨的功效。可解除口渴唇燥、病后虚热、胃痛呕吐、肺燥咳嗽的症状，对肾虚、眼目昏花、遗精滑泄也有一定的功效。

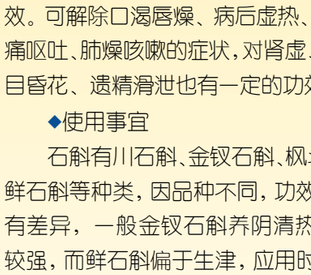
◆使用事宜

石斛有川石斛、金钗石斛、枫斗、鲜石斛等种类，因品种不同，功效略有差异，一般金钗石斛养阴清热力较强，而鲜石斛偏于生津，应用时要加以选择。石斛直接用开水泡饮，可生津养胃；还可煎剂口服，有助消化之效。但津液未伤者不宜用本品。

[灵芝]

◆养生功效

灵芝又名灵芝草，是珍贵的滋补品，有补气养血、止咳平喘、安神养心的功效，能增强免疫力，加强心肺功能的循环，促进新陈代谢，排出体内毒素等。对于气血不足引起的失眠多梦、倦怠乏力、食欲不振、慢性支气管炎及多种因素引发的白血球减少等症有显著的治疗作用。同时，灵芝还有抗肿瘤的作用。



◆使用事宜

灵芝药性缓和，服用长久才能见效。灵芝服用很方便，可制灵芝酒，还可煎剂内服。灵芝毒副作用极小，但少数服用者会有口干燥或胃部不适的情况出现。

[燕窝]

◆养生功效

燕窝是名贵的滋补品，富含多种蛋白质、氨基酸及矿物质，能滋阴润肺、补脾益气，常用于解除阴虚肺燥、咳嗽痰喘、肺痨咯血等症状。此外，燕窝还有抗感染、抗衰老、抗癌症、提高机体免疫力的功效。

◆使用事宜

燕窝药性平和，适宜小量服用，久病体虚的人服用更应和缓。老年人常服本品可健体益寿，但肺胃虚寒，湿痰停滞的人要忌用。煎煮本品时一定要包煎，隔汤炖。

[鳖甲]

◆养生功效

鳖甲指鳖的被甲，是一味滋阴清热的良药，对吐血、盗汗、心悸、头晕目眩、失眠健忘等有很好的调理作用。同时，鳖甲还有强筋壮骨、增益心智的作用，可治疗筋骨萎缩、幼儿的行动迟缓。最新研究表明，鳖甲还有抑制结缔组织增生、提高血浆蛋白的功效。



◆使用事宜

鳖甲以煎汤内服为常用服用方式。胃寒者、孕妇要忌服。同时，鳖甲不能与沙参、人参配伍。

补阳药物

补阳药物常用于阳虚症。阳气是保证人体精力旺盛的源泉，阳气不足将导致人体倦怠乏力，畏寒喜暖，腰酸背痛、气短息微、小便清长、面色苍白。所以人体阳气不足时，一定要及时补阳，以避免症状的继续恶化。

[山茱萸]

◆养生功效

山茱萸味酸而气温，补而不烈，既能补肝肾之阴而益血，又能温补肾阳而壮元气，常用于调补肾虚、腰酸膝痛、阳痿尿频、头昏耳鸣以及遗精、虚汗、崩漏等症。对于因化疗、放疗引起的白血球降低也有一定的提升作用。

◆使用事宜

山茱萸要煎汤内服。有湿热、小便淋涩的人忌用。

[杜仲]

◆养生功效

杜仲具有补肝益肾、强筋骨、安胎的功用，常用于肾虚腰痛、下肢无力、胎动不安、阳痿、尿频等症。杜仲既能补肝肾，又有一定的镇痛作用，因此，又是治疗肾虚腰痛、下肢酸软的主药。此外，杜仲还具有扩张血管、降血压、降胆固醇、镇静止痛、抑制子宫收缩的作用，在早期高血压的治疗上有奇效。

◆使用事宜

杜仲主要以煎服方式服用，也可以单独食用。杜仲为温补之品，所以阴虚火旺者要慎服。杜仲不能与蛇皮、元参一起服用。



[芡实]

◆养生功效

芡实有收敛、镇痛、健脾止泻、补肾祛湿的功效，其补中有收涩之力。芡实含有丰富的蛋白质、维生素、铁、钙等多种成分，兼具食用性、药用性及保健性，对虚弱体质、慢性



疾病有较好的调补作用。芡实还常用于改善妇女白带过多、小便失禁和男性遗精等现象。

◆使用事宜

品质好的芡实颗粒饱满、均匀、质坚，选用时要特别注意。煎服芡实时，最好先将之碾碎再煮。芡实药性和缓，要坚持服用一个月以上才见效。体质燥热、饮食不畅的人要慎服。

[蛤蚧]

◆养生功效

蛤蚧具有补肺益肾、定咳止喘的功效，还能增强人体抵抗力，保健强身，延缓衰老。蛤蚧常与补虚之药合用，用于治疗气喘、咯血、肺结核、体质虚弱、精神不振、健忘失眠、早衰等症状。

◆使用事宜

蛤蚧主要以煎剂方式服用。蛤蚧性温热，适合肺肾阳虚的人，用蛤蚧泡制的蛤蚧酒能有效治疗胃虚阳痿、咳喘。外感风寒、咳喘者要忌服。

[蛇床子]

◆养生功效

蛇床子具有温肾助阳、暖宫祛寒、杀虫止痒的功效，主治肾虚、阳痿、妇女宫冷不孕等症，可改善风寒麻痹、四肢疼痛、湿疮、湿疹、阴部湿痒、疥癣等。此外，本品对于延缓老年男子的性功能减退效果也不错。

◆使用事宜

蛇床子的服用方法很多。治疗男子阳痿、女子白带过多等症宜煎汤内服；对于湿疮、痒癣、外阴瘙痒等症，应煎水熏洗不适处，或研末敷于患处。

[紫河车]

◆养生功效

紫河车内含蛋白质、糖、钙、维生素、免疫因子等多种物质，有补气、养生、益精的功效。适合于各种精气不足之症。女性常用本品，能促进乳腺和女性生殖器官发育，调节月经，增强抵抗力、免疫力和抗过敏力。

◆使用事宜

紫河车药性平缓，须较长时间服用才见功效。它服用方便，可用新鲜胎盘去经络炖食，也可以将胎盘烘干研末，用温开水送服，还可以将紫河车切碎熬膏，用开水调服。

[覆盆子]

◆养生功效

覆盆子内含苹果酸、糖类、维生素A等成分，具有补肝益肾、明目固精的作用，常用于调治阳痿、遗精、遗溺、虚劳等症状。对于老人的腰腿酸软、健忘乏力，中年人的劳伤肾亏，以及儿童的遗尿等症效果甚佳。

◆使用事宜

覆盆子多煎汤内服，还用来制药酒或熬膏。肾虚火旺、小便不畅的人忌服。

补气药物

补气药常用于改善或消除气虚症。这里所说的“气”包括脾气、肺气、心气等。中医讲，气是人体生命活动的根本和动力，人体各脏腑经络的生理活动、血液循环、津液的分布与输送都要靠气的激发和推动。若气运不畅，脏腑的各功能减退，健康必将受损。所以，要想健康长寿，必须注意气的调畅。



[人参]

◆养生功效

人参是运用相当广泛的一种补气药，具有大补元气、安定心神、增强免疫力、改善消化吸收功能、益智养神的功效，对体虚、大病久愈之后的调养效果显著。人参还常用于治疗气虚盗汗、四肢发冷、肺虚咳喘、神志不安、尿频、阳痿等症。

◆使用事宜

人参性中和，微温，善补脾肺之气，所以对气虚之人都适用。人参因加工方法不同，药性也略有差异，用参时要有所选择，控制用量。红参针对阳气不足者；生晒参则针对单纯气虚者。作为进补之品时，用量不能过大，有感冒、发炎症状时不宜用参，高血压患者及妇女经期不宜用参。此外，人参不要与藜芦同服。



[党参]

◆养生功效

党参具有养血生津、养胃润肺的功效，各种虚弱症状、缺铁性盆血、慢性咳嗽、久泻脱肛等都可以用党参加以改善。此外，党参对治疗老年人肺气虚弱、咳嗽喘息或久病后体虚乏力有不错的效果。

◆使用事宜

党参的功效虽与人参相近，但效力比人参微弱，因此，替代人参使用时，要提高用量。此外党参不能与藜芦、五灵脂同用。



[五味子]

◆养生功效

五味子因其有酸、甜、苦、辣、咸五味而得名，具有补肾、止泻、止吐、止咳、益气生津、宁心安神的功效，适用于治疗心悸、气短、神经衰弱、病毒性肝炎等。目前，还常用于冠心病、心肌炎的治疗。



◆使用事宜

五味子生食、煎服或研成粉末吞服都可以。使用时需特别注意的是，针对不同症状，用量要有所变化，如用于安神滋补时，量就要大些。有咳嗽初期症状或刚发麻疹的人最好避免使用。

[白术]

◆养生功效

白术又名山姜、冬白术，有补脾益气、消除疲劳、止汗、安胎、消除水肿及利尿的功用，适用于气虚衰弱、消化不良、食欲不振、慢性腹泻、腹胀、水肿、胎动不安等症状。此外，白术还具有抗血凝、降低血糖的功效，可有效地养护肝脏。

◆使用事宜

白术可煎服、熬膏或炒制，炒制多用于补脾益气。白术药性偏燥，所以阴虚之人不宜服用。



[甘草]

◆养生功效

甘草具有补气、祛痰止咳、清热解毒、缓急止痛等功效，且能调和药性，减缓或降低药物毒性。生用甘草能更好地治疗咽喉肿痛、消化性溃疡及食物中毒等。灸用则更适用脾胃虚弱、食欲不振、倦怠发热、心悸气短等。此外，甘草对女性产后虚损、体弱少乳等有很好的调补作用。



◆使用事宜

甘草用法很多，可灸用补气，生用泻火解毒，调和药性。当然，还可以煎服，但甘草内服量不宜过多，否则会出现水肿、四肢无力等情况。甘草还常与其他药配伍使用，但不能与大戟、芫花、甘遂、海藻同用。有呕吐现象及高血压症状时不宜用此品。

[茯苓]

◆养生功效

茯苓是有效的利水渗湿药，有促进排尿、镇定安神、补脾胃的功效。对于脾胃气虚、水肿胀满、小便不利、腹泻、头晕目眩、失眠遗精、筋肉痉挛等症状，治疗效果不错。



◆使用事宜

茯苓根据使用部分不同而药性略有差异，茯苓皮利于消水肿，靠近外部呈淡红色部分为赤茯苓，利尿功能较佳，茯苓核可用于镇定安神，所以要针对症状选择使用。使用时，可自制茯苓散、茯苓酒、茯苓糕。

[黄芪]

◆养生功效

黄芪又名绵芪，有补气壮阳、调和脾胃、润肺生津、退肿排毒、祛痰的功效，常用来治疗倦怠乏力、胎动不安、崩漏带下、吐血衄血、久泻不止、四肢浮肿以及中风偏瘫、自汗盗汗等症状。另外，黄芪富含糖类、叶酸、多种氨基酸等，能兴奋中枢神经系统，扩张血管，降低血压，还有较好的强心作用。



◆使用事宜

黄芪生用和灸用有较大不同，生黄芪用于退热消毒，而灸用利于补气，对此要加以区别。黄芪性温，能助火生阳，因此阴虚阳盛者应忌用。

补血药物

血是营养人体最宝贵的物质。血液不断循环，携带各种养料，供给机体所需。若血液不足，或血液对人体某一部位的营养及滋润作用减弱，机体就会发生血虚症。血虚将给人体带来严重的生理、病理危害，因此，一旦出现血虚症状，必须及时补血。

[三七]

◆养生功效

三七又名金不换、田七，具有止血化淤、消肿止痛、强壮补虚的功效，人体内各种出血症，如吐血、尿血、便血等都可以用三七加以改善，



对跌打损伤、痛经闭经、疮痈肿痛等也有较好的效果。此外，三七还常用于老年常见疾病，如高血脂、冠心病、脑血管病的治疗。

◆使用事宜

三七可以吞服、研末外敷，也可以与其他药物搭配使用。民间常用三七炖鸡来调理产后妇女的血虚亏损，但孕妇忌服。

[川芎]

◆养生功效

川芎是兼具活血、行气、祛风、止痛等功效的补血药。用于活血时，常与当归配伍，用以改善女性的痛经、月经不调、闭经及产后淤血腹痛等症状。川芎也可调理风邪引起的偏头痛、麻木、瘫痪及四肢疼痛，在冠心病、心绞痛、缺血性脑血管的治疗上也有不错的效果。



◆使用事宜

川芎用量不能过大，过量易引起呕吐、眩晕。月经过多、有出血性疾病、火气旺等情况的人不适宜服用川芎，孕妇使用也应小心谨慎。

[当归]

◆养生功效

当归是补血及妇科调理的良药，有补血活血、调经止痛、润肠通便的作用。凡病后体虚、血液耗损、脾胃虚弱或便秘都可用当归调补。当归对调补女性的月经不调、血虚不孕、妊娠血虚、乳汁不足等症也有显著疗效。

◆使用事宜

当归使用方法为煎服、研末吞服或炖鸡、炖肉服用。生用当归能补血润肠，酒炒当归善于通经活血。使用时还要注意当归因使用部位不同而表现出药性的差异。



[阿胶]

◆养生功效

阿胶含较高的动物蛋白质，富含铁质和微量元素。它是补养各种血虚症的佳品，常用于治疗各种原因的出血，如咳血、吐血、血痢、贫血等。对人体，尤其是老年人脏腑功能减退、免疫力下降、骨髓造血功能衰退等有一定的调理作用，是老年人保健和抗衰老的佳品。身体虚弱者、产后女性可用来滋补健身。

◆使用事宜

阿胶服用很方便，烊化兑服，炒阿胶入汤剂，或与肉一起炖服。因阿胶滋腻，所以脾胃虚弱、消化不良的人要慎用。

[何首乌]

◆养生功效

何首乌历来被视为乌发健发、延年益寿的要品，有补肝肾、益精血、乌须发、通便解毒的作用，普遍用于精血亏损导致的须发早白、筋骨无力、头晕眼花、四肢酸麻等症的调治。据研究，何首乌还有降血糖的功效，常人平日服用本品，能强身健体，延缓衰老。

◆使用事宜

何首乌煎汤内服时，要注意量不宜过大，以30克为限。熬膏、浸酒或研末服用都可以，但煎熬时切忌用铁器。服用时，要避免食用猪、羊肉，还要忌萝卜、葱和蒜。

[枸杞子]

◆养生功效

枸杞子又名杞子、血果、地仙，有滋肝补肾、明目安神、滋阴润肺、化痰止咳的功效，是滋补益寿的良药。因此，多用于腰腿酸软、虚劳咳嗽、头晕目眩的治疗，尤其是中老年人，须发早白，记忆力减退，视力急剧下降，更应常服用枸杞子。

◆使用事宜

有感染症状或脾胃虚弱、消化不良、腹胀的人，不宜食用枸杞。有高血压、性情太过急躁的人，或平时大量摄取肉类而面泛红光的人，最好不



要食用，否则易导致上火。有内热的人不宜使用过量。

[益母草]

◆养生功效

益母草又名野天麻、益母艾，是一种活血、祛淤、调经、消肿的良药，其活血祛淤的功效常用于女性的月经不调、痛经、闭经及产后腹痛的调



理上。研究表明，益母草还能抗血小板凝聚，抗血栓形成，在高血压、脑血栓的治疗上有一定疗效。值得注意的是，益母草内含一种油酸，是理想的肌肤美容剂。

◆使用事宜

益母草是女性经产期用药，常与糖、茶等搭配使用，内服、熬膏或研末外敷。但月经过多或出血不止时不要服用，孕妇也要慎用。

其他保健药物

这类保健药物虽然没有前述药物具有明显的补血、补气、补阴、补阳作用，但可以改善或调理人们各种生理、心理的不适，是日常保健、益寿延年的佳品。适当服用这类药物，是养生益寿的有效途径。

[白蒺藜]

◆养生功效

白蒺藜又名刺蒺藜、硬蒺藜，有平肝解郁、活血祛风、明目止痛的功能，既能祛病，又可延缓衰老，常用于治疗老年性疾病，如高血压导致的头痛眩晕、冠心病引起的胸痛胸闷以及白内障、青光眼、皮肤瘙痒等。对于女性产后少乳、闭经等症，可与其他药物配合使用。白蒺藜含有多种生物碱和甙类，其中所含的过氧化物分解酶，具有明显的抗衰老作用，久服可祛除脸上瘢痕，令肌肤柔嫩润滑。

◆使用事宜

白蒺藜以煎汤内服为主，也可研末调糊外敷，但外用量不要过大。还可以煎水洗浴皮肤瘙痒处。孕妇要慎用。

[决明子]

◆养生功效

决明子又名草决明、马蹄决明，能清肝火、疏散风热，可治疗偏头痛。其籽或果实常用来治疗多种眼科疾病，如白内障、结膜炎、目赤肿痛，同时能保护视神经，增强视力。最近的研究还显示，决明子可以明显地降低人体血液中胆固醇的浓度。

◆使用事宜

决明子是眼科常用药物，其所含有的蒽甙有缓泻作用，所以有腹



泻和低血压的人要忌用，孕妇要慎用。单味决明子可用开水泡服，甚至有人将它做成饮料长期饮用。选购决明子，以颗粒饱满、均匀光滑、黄褐色者为佳。

[黄连]

◆养生功效

黄连性寒味苦，是一味清热祛湿药，具有保肝、健脾胃、助消化、止盗汗、解燥渴的功效，同时，还可明目、解毒。黄连常用于治疗腹泻、痢疾、胃火牙痛、耳目肿痛等；小孩消化不良、口臭，也可用黄连改善。有时，黄连也用于青春痘的治疗。



◆使用事宜

黄连性味属于大苦大寒，因此不能长时间服用，用量也不可太大。有虚寒症状的人要慎用。

[砂仁]

◆养生功效

砂仁是以其成熟的果实或种子入药，有行气祛湿、助消化、保肝的作用，常用来调理胃寒、腹痛、食欲不振，治疗慢性胃炎、胃神经官能症及胃下垂等。砂仁还有安胎的功效，对妊娠期孕妇胎动不安有较好的疗效。

◆使用事宜

砂仁可以和熟地等滋补药同用，消除滋补药的副作用。入汤煎剂时，要先打碎，再煎煮。砂仁属性温燥，因此，阴虚火旺者要慎用。

[菊花]

◆养生功效

菊花历来被视为除风散热、清肝明目、清热解毒的佳品。用菊花泡茶，不仅可以明目健脑，还可抗衰老。一般来说，白菊花养肝明目的功效较好，雏菊止痛镇静作用强，而黄菊花则能更好地除风散热。



◆使用事宜

选用菊花时以花朵完整、气味清香、没有杂质的为好。菊花的使用方法很多，可以内服、煎剂入药、泡饮代茶，菊花性质平和，一剂用量要大些。存放时要注意干燥、通风及防虫蛀。



补养药物的剂型与使用



药物的剂型，是指药物根据需要，经过加工制成的便于贮藏和使用的一切制品。常见的补养药物剂型有汤剂、丸剂、片剂、散剂、露剂和膏剂等。随着中医药学的发展，新剂型还在不断涌现。各种剂型因其组成成分、制作工艺的不同，决定了它们的养生功效、服用方式及贮存方法的差异。在使用中，不能单纯地考虑药效，还要结合个体的具体差异，适时得法地服用，力求充分发挥药效，以达到最佳的祛病强身效果。

汤剂的有效煎服法

汤剂，是把单味或多味药物放在水中煎煮，然后取汁服用的药物剂型，是一种最为古老的剂型。汤剂服用后能直接被人体吸收，迅速发挥药效，所以一直沿用至今。但如何煎汤剂才能达到最佳效果？服用时又该注意那些问题呢？

[水的把握]

水是汤剂的主要溶媒，煎药用水以洁净为原则，可以是井水、泉水或自来水。水量会直接影响汤剂的效果，一般水量加到超出药物3～5厘米，煎第二次时，水只需超出药物1～2厘米。药物加水后，还必须浸泡一段时间，使有效成分尽可能浸出。第一次浸泡时间约为30～60分钟，第二次浸泡时间要缩短。

[器具选择]

煎药以陶罐为佳，也可用耐热玻璃容器或陶瓷制品。最好不用金属器具，因为，有些药物用金属器具煎煮会发生沉淀，降低溶解度，甚至会起化学反应，产生毒副作用。



[煎煮要点]

汤剂煎煮，火的强弱与汤剂效果关系密切。煎煮一般先用武火煮沸，文火煎至药熟，可增加浸出效果。对于不同的剂型，煎煮时的方法与时间也有所不同。

1.轻煎剂型多含有花、茎、叶等易挥发、受热易被破坏的药物，所以应待其他味药煎沸15～20分钟后，再加入上药煎煮5～10分钟即可。

2.中煎剂型一般为健脾祛湿类药物，多含根、根茎和木质成分，质地疏松，易析出有效成分，所以用武火煎沸即改用文火，文火煎煮25～30分钟即可。

3.滋补保健药品的煎煮时间可稍长些，第一次煎煮40～50分钟左右，第二次煮30～40分钟即可。

4.有些药物因性质、成分特殊，煎煮时需做特殊处理，方可产生最佳效果。这些特殊处理通常有先煎、后煎、包煎、另煎、烊化、兑服、冲服等。所以，中药煎煮前要看清是否需做特殊处理，如含有黏液质、绒毛和体轻易漂浮的药物宜包煎，而乌头、商陆、生南星等有毒性药材应先煎，以缓和毒性。

[汤剂服用]

汤剂服用一般每天1剂，每剂分2次服用。服用时，应根据药性、治疗目的及对机体的影响等因素，择时服用。一般清晨宜服补阳药、行水利湿药、催吐药；午前宜服发汗解表药及益气升阳药；泻下药(如麻仁丸等)宜在午后或入夜服用；滋阴养血药于入夜服用；补养药食前空腹用，不仅吸收较快，而且吸收完全。此外，中药汤剂不宜隔夜服用。汤剂存放过久或过夜，不但药效降低，而且会因空气、温度、时间和细菌污染等因素的影响，使药液中的酶分解减效，细菌繁殖滋生，以致药液发馊变质，服用后对人体健康不利。所以，汤剂最好是趁温热时先服一半，4～6小时后再服一半。





家庭药膳的合理应用

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食，它是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。既将药物作为食物，又将食物赋以药性，药借食力，食助药威。既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

[药膳的应用原则]

药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用时应遵循一定的原则，才能达到预期的效果。通常，服用药膳应视具体情况而选定合适之法，如在辨证的基础上选料配伍，血虚的人多选用补血食物，阴虚者多使用枸杞子、百合等。在选用性寒凉的食药时，应避开冬天；采用性温热的食药时，则应避开夏天。同时，人的体质年龄不同，用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩，选料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。另外，不同的地区、气候条件、生活习惯存在着一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同，有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣；有的



地处寒冷，饮食多热而滋腻。在应用药膳选料时也是同样的道理。

[药膳的配伍禁忌]

药膳的主要原料是中药与食物，制作时，要考虑这些药物与食物配伍、炮制和应用时的配伍禁忌，使它们之间的作用互相补充、协调，否则就会出现差错或影响药效。药物配伍禁忌一般参考“十八反”和“十九畏”；药物与食物的配伍禁忌就要遵循古人经验，如猪肉反乌梅、黄连、百合；羊肉反半夏、菖蒲。此外，服用药膳还应忌口，因为人们一旦发病，由于体内一系列病理变化，有些食物和药物可能影响疾病的治疗和预防，如心脏病忌咸，水肿忌盐，消化不良忌糯米。



药枕的选用



药枕是把具有芳香开窍、活血通脉、镇静安神、调养脏腑等功效的药物作为枕芯，使用者将之装于布袋制成枕头而养生保健、防治疾病的一种手段。

[药枕的养生功效]

药枕是利用中草药特有的芳香气味达到闻香养疗的养生方法。当人睡觉时，头部的温度使枕内药物的有效成分缓缓挥发出来，其香气有开窍醒脑、祛痰定惊、扩张周围血管的作用，且颈部是人体经脉交汇之处，同时又是心跳、呼吸循环中枢，这样，药物通过枕头刺激颈部经络及皮肤的吸收，达到调养脏腑经络、防病治疗的效果。

[选择适合自己的药枕]

根据自己的体质或症状，选择适当的填充药物制成药枕，既能高枕无忧，又能养生延年。如：高血压患者可选用菊花枕；发烧病人可选用石膏枕；神经衰弱失眠者可选用合欢花制枕；头痛患者可选用川芎、白芷枕；冠心病患者可选用芍药枕；哮喘咳嗽患者可选用鱼腥草、杏仁作枕；中风昏迷患者可选用冰片枕。儿童卧米枕有益于头部的正常发育；老年人枕漆壳空心枕，可以清心明目。

[药枕的使用事宜]

药枕疗法是为了缓缓调理人体生理平衡，见效较慢，使用需连续6个小时以上，并坚持3个月。睡前，最好喝些温开水，以防止上火。使用后，若有过敏反应、头痛或其他不适，要立即停用。药枕中的药物多具挥发性，时间过大会导致药效减低，所以枕芯应每3月或半年更换一次，枕中的药物要保持干燥，最好每2～3周晒一次，但不宜暴晒。药枕不用时应以塑料袋封好，防止有效成分挥发。

家庭自制养生药物

随着人们养生保健意识的不断增强，家庭小药箱出现在越来越多的家庭中，药箱中的药物也是种类繁多，中西合璧。但这些药物往往是生活疾病的应时之药，对于虚弱体质、养生益寿缺少针对性。为此，您不妨在家中结合个人的具体情况或家庭所需，自制一些养生药物，既能方便日常的家庭使用，更能有效地达到养生目的。在这一节中，我们就教您自制养生药物的基本方法，包括器具选择、自制要点、应用事宜及贮存方法等。



家庭自制膏滋药

膏滋药，又称煎膏剂、膏子药，是在中药汤剂的基础上加入某些辅料，继续煎熬浓缩而成的半流半固体、固体等剂型。根据治疗目的，可分为内服的膏滋药和外用的软膏、膏药。这里主要讨论内服的膏滋药。

[膏滋药的分类]

膏滋药又可分为素膏和荤膏。素膏不用动物性药材，适用于比较轻微而又拖延很久的单一症状，如常用的治疗咳嗽、喉咙干、失眠等症的益母膏、枇杷膏、雪梨膏、桂圆膏。荤膏就是使用动物性药材。动物性药材是血肉之品，可以很高程度地与人体同化，为人体吸收。年老体衰、精血亏虚者用这一类药材更能保健身体，延年益寿，如两丁膏、参茸膏、神行太保膏、强筋健步膏。

[膏滋药的特点]

膏剂的最大特点，古人有几句概括很准确的话："寒冬腊月食进补，春至体壮可打虎，夏日无风也可过，秋燥时节必无苦。"相对其他剂型来说，膏滋药含有多种补养成分，滋补力更可靠；熬制时加有糖或蜂蜜，口感甘甜；煎膏时，纤维等杂质均已除去，贮存可以更长久；药液高度浓缩，服用体积小，且一次制成后，可以较长时间服用，使用也很方便。



[膏滋药的制作]

膏滋药的制作在接近冬令时节最好。根据自己的体质或具体身体状况，选用合适的膏方，备齐药材和辅料，就可以动手制作了。可有以下几个步骤：



◆浸泡

把按膏方配购的中药饮片放入锅内，加入适量清水，浸没全部药物，并高出药面10厘米左右，浸泡12小时左右。最好在头天晚上把药物浸泡好，第二天煎煮。

◆煎汁

家庭可用大铝锅或搪瓷锅作煎药锅。煎药时一定要掌握好火候，先用武火烧开，煮沸后改用文火，只要保持沸点即可。煎熬时间，以保持连续沸腾3小时为佳。在煎熬过程中，要不断搅拌，防止焦底。煎好后，滤取药液。再在药渣中加入适量清水，再次煎煮取汁。如此反复煎熬三次。最后一次，将药渣倒入布袋榨出药汁。这部分药汁成分最好，不可丢弃。然后，将三次所得药汁，用四层纱布过滤两次，静置至澄清，取用上面清液。

◆浓缩

将过滤后的药汁，倒入砂锅或铝锅内，再加热煎熬。不要盖锅盖，并不断撇去液面上的泡沫，使膏液纯净，直至浓缩成薄粥似的浓汁，就可以加糖收膏了。

◆炒糖

膏滋药中所用糖一般为砂糖、冰糖或蜂蜜，加糖量一般为药量的1/4，所用糖必须炒过，才能入膏。炒时须用小火，使糖逐渐烊化。烊化后的糖会结成不规则的疙瘩状，持续不断地翻炒，稍加些水，疙瘩状糖块继续烊化，直至呈黄褐色糖液时，趁热用两层纱布过滤。若糖的质量纯净，不过滤也可。过滤后的糖液仍倒入原来的炒糖锅中加热至沸，然后将清膏徐徐加入。



◆收膏

收膏时，切不可把清膏一下子全部倒入，应边搅拌边用扇子扇，直至清膏和糖全部和匀，再继续边铲边用文火煎熬。当药液稠到一定程度时，膏滋药即告制成。这样煎成的膏滋药，称为素膏。若再加入一些阿胶、鹿角胶、鳖用胶等，即制成荤膏。此外，还可根据自己的喜好和体质需要，加入一些滋补食品，使膏滋药味道更佳。



[膏滋药的贮存]

存放膏滋药，以搪瓷或陶瓷罐为宜，盛器用开水烫过、烘干后方可使用。刚放入膏滋药的盛器不可加盖，以免水蒸气滴入。待稍冷后，上覆消毒纱布过一夜，第二天再加盖。如需要久藏，容器必须加盖密封。若膏滋药出现点点白花，这是受潮发霉所致，需重新回锅加热煎熬，并把容器洗净，用开水烫泡后烘干，才能继续存放或服用。

[膏滋药的服用]

服用膏滋药，最好在清晨空腹时服用。此时肠胃空虚，吸收力强，且不受食物干扰，药物易于发挥作用。一般每次服2～3汤匙，用开水冲服。药后稍停片刻，随后进早餐。服用膏滋药期间，忌食萝卜、酱菜、浓茶，以免影响药效。



家庭自制药酒

药酒，是以白酒、黄酒和米酒，浸泡或煎煮具有治疗和滋补性质的各种中药或食物，去掉药渣所得的一种口服酒剂。既可治疗和预防疾病，又可用于病后的辅助治疗，是一种古老而常用的剂型之一。

[药酒的种类]

从用法上看，药酒可分内服、外用和内外兼具三种。从药酒的作用来看，可分以治病为主的药酒和滋养保健类药酒。以治病为主的药酒，常具有祛风散寒、养血活血、舒筋通络等作用，如用于骨肌损伤的跌打损伤酒，用于风湿性关节炎的风湿药酒、追风药酒。以滋补保健为主的药酒，主要作用是滋补气血、温肾壮阳、强心安神，如气血双补的龙凤酒、十全大补酒，健脾补气的人参酒、当归北芪酒。

[家庭常用药酒的制备方法]

药酒的家庭常用制备方法主要有冷浸法、热浸法、渗漉法等。下面分别介绍几种简单易操作的家庭常用方法。

◆冷浸法

将药材切碎、炮制后，置于瓷坛或其他适宜的容器中，加规定量的白酒，密封浸渍，每日搅拌1～2次，一周后，每周搅拌1次。浸渍30天后，取上部清液，压榨药渣，榨出液与上部清液合并，加适量糖或蜂蜜，搅拌溶解，密封，静置14天以上，滤清，灌装即可。

◆热浸法

取药材饮片，用布包裹，悬挂在容器的上部，加白酒至完全浸没包裹，加盖，将容器浸入水中，文火缓缓加热，温浸3～7昼夜，取出，静置一夜，滤取上部澄清药液，加冰糖或蜂蜜溶解，静置2天以上，滤清药液，灌装即可。

◆渗漉法

将药材碎成粗粉，放在有盖容器内，再加入药材粗粉量60%～70%的浸出溶媒，均匀湿润后，密闭，放置15分钟至数小时，使药材充分膨胀后备用。另取脱脂棉一团，用浸出液湿润后，轻轻垫铺在渗漉筒的底部，然后将已湿润膨胀的药粉分次装入渗漉筒中。装完后，用滤纸或纱布将上面覆盖。向渗漉筒中加入溶媒时，应先排除筒内剩余空气，待溶液自出口流出时，关闭活塞。继续添加溶媒至高出药粉数厘米，加盖放置24～48小时，使溶媒充分渗透扩散。然后打开活塞，使漉液缓缓流出。收集渗漉液，静置，滤清，灌装即得。



[制备药酒的注意事项]

1.所选择的药酒方要适合家庭制作。并不是所有药酒方都适宜家庭制作，有些有毒副作用的中药需经炮制后才能使用。如果对药性、剂量不甚清楚，又不懂得药酒配制常识，则需要请教中医师。切忌盲目配制饮用药酒。



2.用来泡药酒的白酒度数不宜过高。因为，药材中的有效成分，有的易溶于水，有的易溶于酒，如果酒的度数过高，则不利于水溶性成分的溶解。一般而言，泡药酒的白酒度数在40°左右为好。对于不善饮酒的人来说，也可以采用低度白酒、黄酒、米酒或果酒等为基质酒，但浸出时间要适当延长，或浸出次数适当增加。

3.泡药酒时，应将动植物药材分别浸泡，服用时再将泡好的药酒混合均匀。这是因为，动物药材中含有丰富的脂肪和蛋白质，其药性需要较长的时间才能泡出来；植物药材中的有效成分则能迅速溶解于水或酒精中。分开浸泡，便于掌握浸泡时间。



4.药酒盛器不宜用塑料制品。因为塑料制品中的有害物质易溶解于酒，对人体造成危害。所以，容器最好用陶瓷或玻璃瓶。

[药酒的饮用原则]

1.辨证选酒。药酒随所用药物的不同而具有不同的性能，用补者有补血、滋阴、温阳、益气的不同，用攻者有化痰、燥湿、理气、行血、消积等的区别，因而不可一概而论。血脉不通者，宜用行气活血通络的药酒；有寒者用酒宜温，有热者用酒宜清。有意用药酒养生者，最好在医生的指导下作选择。

2.适量用酒。服用药酒不宜过多。用量要根据个人对酒的耐受力而定，每次可饮10～30毫升，每日早晚饮用，或根据病情及所用药物的性质及浓度而调整。药酒不可多饮滥服，否则会引起不良反应。多服了含人参的补酒可造成胸腹胀闷、不思饮食；多服了含鹿茸的补酒可造成发热、烦躁，甚至鼻出血等。此外，饮用药酒时，应避免不同治疗作用的药酒的交叉饮用。用于治疗的药酒在饮用过程中应病愈即止，不宜长久服用。

3.应时饮酒。药酒通常应在饭前服用，一般不宜佐膳饮用，以便药物迅速吸收，较快地发挥治疗作用。药酒要温饮，才能更好地发挥药酒的温通补益作用。

4.坚持饮用。任何养身方法的实践都要持之以恒，久之方可受益，药酒养生也是如此。唐代医学家孙思邈说："凡服药酒，欲得使酒气相接，无得断绝，绝则不得药力。多少皆以和为度。"当然，孙思邈的意思并非是要人们长年累月、坚持终生饮用药酒，而是指在一段时间里要持之以恒。



[不宜饮药酒的人]

药酒不是任何人都适用的，如孕妇和儿童等就不宜饮用药酒。年老体弱者因新陈代谢相对较缓慢，饮用药酒应适当减量，否则会加重病情。若出现感冒、发热、呕吐、腹泻等症状，就要禁止饮用滋补类药酒。而肝炎、肝硬化、浸润性肺结核、消化系统溃疡、癫痫、心脏功能不全、高血压等患者饮用药酒也是不适宜的。同时，对酒过敏的人和皮肤病患者也要禁用和慎用药酒。

此外，妇女在怀孕期、哺乳期不宜使用药酒，因为即使很少量的酒也会对胎儿造成严重的影响。在行经期，如果月经正常，也不宜用活血功效较强的药酒。育龄夫妇要特别注意不要过量饮用药酒。因为药酒不但是药还是酒，酒精会抑制性功能。只有患了不孕症和不育症的育龄夫妇可以考虑服用对症的药酒进行治疗。



[药酒的贮存]

药酒如果贮存保管不善，不但影响疗效，而且会变质或造成污染而不能饮用。因此，对于服用药酒的人来说，掌握贮存和保管药酒的知识是十分必要的。通常，用来配制药酒的容器要用开水煮沸消毒。配制好的药酒，应及时装进细口长颈的玻璃瓶中，或者其他有盖的容器中，并将口密封。贮存的药酒要贴上标签，并写明药酒的名称、作用和配制时间、用量等内容，以免时间久了发生混淆，造成不必要的麻烦。



贮存环境宜选择在温度变化不大的阴凉处，室温以10℃～25℃为好，不能与汽油、煤油以及有刺激性气味的物品混放。夏季贮存药酒时，要避免阳光的直接照射，以免药酒中的有效成分被破坏，令药酒的功效降低。

家庭自制药茶

药茶，是将中药粉碎成粗粉或切割成小段、细段，应用时以沸水冲泡或加水稍稍煎煮后，像饮茶一样供人服用，以达祛邪治病、防病保健功效的一种中药剂型。

[药茶的特点]

药茶是以"茶"的形式出现，相对汤剂而言，它服用量小，口感好，易被人接受，并可不拘时间地随时泡服，方便易行。药茶的温度容易控制，可以根据情况选择恰当的服法。从疗效上看，药茶的有效成分析出量大，药液质量好，又可以多次重复浸泡，且疗效持久。某些慢性病患者经长时间饮服后，药茶中的有效成分在体内可达到一定量的标准，起到汤剂不能达到的效果。正由于药茶具有方便、有效、天然、节约的优点，而且既有针对性，又具灵活性，所以，也就决定了它备受人们欢迎。



[药茶的制作]

制作药茶一般以茶杯为容器，因为茶杯能使水温维持在80℃～95℃，可以保证有效成分的充分溶出而又不被破坏。浸泡药茶时，可以按药物的性能特点、配方要求等，将各种药物按先后次序逐味浸泡，也可以同时浸泡。药材不宜太碎，以段、丝为好，便于与水充分接触，使有效成分充分析出。所用溶媒应是沸水。若需制作茶块（茶饼），应趁热做，以防温度过低，使黏性减弱，不易成型；并应尽量缩短制作时间，防止放置过久而变质。由于药茶所用的容器体积很小，溶媒及药量少，所以不宜使用材质蓬松、剂量大的药物制剂。此外，也不宜使用有毒性的药物及有效成分难溶于水的药物。





[药茶的服用]

服用药茶要根据具体症状、体质特点及自身耐受情况合理选用药茶，适当掌握其用量，不宜过少，亦不可超量饮用。饮用时，以趁热为宜，一般不隔夜再用。现制现服为佳，忌冲泡后隔数日饮服。

服用发汗解表类的药茶，宜温饮顿服，不拘时间，病除即止。发汗以微微出汗为度，不可大汗淋漓，以免虚脱。补益药茶宜在饭前服，使之被充分吸收。对胃肠道有刺激性的药茶，宜在饭后服，以减轻对胃肠的刺激。安神类药茶，宜晚上临睡前服。咽喉疾患所用的清咽茶等，宜冲泡后慢慢湿润于咽部再缓缓饮服。治疗泌尿系感染的药茶，则要持续多次频服，以保持泌尿道中的药物浓度，可稀释尿液，清洁尿路，有利于湿浊废物迅速排出体外。防疫药茶，宜掌握流行性季节选用。老年保健药茶和治疗慢性病的药茶，应做到经常化和持久化。

[养生知识]

家庭自制保健品

生姜和大蒜具有祛寒、散肿、化积、杀毒、健脾胃等功能，经过恰当处理，其养生效果会更好。选择嫩生姜、干大蒜头各250克，生姜切薄片，蒜头剥净皮，再分别装入两个大口玻璃瓶（最好有盖子）中，灌满食醋，适量加糖，贮存。平日随餐饮使用。一日三餐吃几块姜片和蒜头，可以防治高血压，保护神经系统和动脉血管，且有较强的抗癌作用。





补养药物的鉴别与使用

科学地用药是服用补养药物的主要原则。不少人认为，药物尤其是补养药物的使用方法很简单，只要按说明书说的去用即可，不会有什么副作用。事实远非如此。补养药物主要起调理滋补作用，只有科学、巧妙地运用，才能使药效得以发挥，或提高药效，达到理想的效果。若照本宣科或无视规律地乱用，后果也是不堪想像的。下面介绍一些健康用药方法，希望对您的生活有指导性意义。

如何鉴别中药材

中药材种类繁多，药用部分不一，鉴别时，观察的方法和重点也不完全相同。现将中药材各部位鉴别时的注意要点简介如下：

[中药材鉴别要点]

◆根茎类

1.大小与形状：如南沙参为圆锥形，半夏为球形，大黄呈块状。

2.表面特征：如颜色，平滑或粗糙，有无裂纹，皱纹及皮孔等。

3.质地：如附子坚硬，党参柔韧，黄芪纤维性，贝母粉性。

4.断面：这对鉴别起重要作用，如单子叶植物根有明显髓部，双子叶植物根常见菊花纹而无髓部，根茎类往往有油点等。

5.气味：如当归芳香微甜苦，三七极苦。

◆茎木类

1.形状：通常呈圆柱形或方柱形，紫苏梗呈现扭曲，如鸡血藤。

2.表面特征：草质茎干燥时多皱缩，木质茎多平滑如桑枝；有的节部膨大，如接骨金栗兰。此外，观察皮孔、芽痕及残存枝条等。

3.质地与断面：草质茎多中空疏松、易折断、纤维状，如麻黄；木质茎多坚硬，有放射状射线或年轮，如木通等。

4.气味：如桂枝香辣等。

◆表皮类

1.形状：如黄柏为板状，厚朴呈卷筒形。

2.表面特征：外表皮，如丹皮平滑，地骨皮鳞片状；内表皮，一般较平滑，颜色较深。

3.断面：如桂皮颗粒状，川槿皮纤维状，黄柏裂片状。

4.气味：红柳皮气香味苦。

◆全草类

为草本植物的全株或地上部分入药，鉴别时要分别观察它的根、茎、叶、花、果、种子等部分。



[名贵中药材的鉴别]

有些家庭想自备些补养药物，以应不时之需。但常受难以辨别药材真假的困扰。其实，在药材的鉴别上有很多简单的小窍门，下面仅介绍几种养生名贵药材的识别，供您参考。

珍珠：用手轻摸真珍珠有凉感。用左右手各抓住一颗珍珠，使之互相摩擦，有沙感（粗糙感）的是真珍珠，有明显光滑感的是人造珠。



或用5倍或10倍放大镜观察，在真珍珠（包括天然珠及养殖珠）的表面能见到其生长纹，好像沙丘被风吹过一般；人造珠只能见到蛋壳状的涂层。

燕窝：优质燕窝呈丝条状排列，用水浸润后呈银白色，并且晶亮透明，柔软，有弹性，稍将其拉扯有伸缩反应。



银耳：优质银耳用温水泡后，其体积可迅速膨大5～6倍，达不到这一比例者不是佳品。温水泡后，若有散开现象，则说明是用碎小银耳粘合而成。

牛黄：只取少许粉末用水浸后，涂于指甲上观察，其色经久不褪者为天然牛黄。

三七：将其粉末放入少量猪血内，如发现猪血化成水状，则为真品；不能溶血的就是赝品。

[常用滋补药材的鉴别]

人参：假品一般用商陆根伪制，其断面有数层同心形木化环；真品则没有这样的木化环，真品味微苦而甜，商陆味淡而麻舌。

鹿茸：假品一般用动物毛皮包制而成，内填骨胶、松香等，且外包毛皮上有接缝，内物呈灰色，有海绵状小孔。

天麻：假品一般用大丽菊、芭蕉等块茎伪制，色泛白，表面没有麻点；真天麻表面呈蛋黄色，有规则的麻点。

龟板：假品一般是用淀粉和胶制的，用火烤即软化，而且没有真龟板的暗纹；真龟板用火烤不容易软化，而且有明显暗纹。

鳖甲：假品边缘无齿状白骨，背部没有突起斑点；真品（旱鳖甲）边缘有8条对称的齿状白骨，而且在背部有突起状斑点。





阿胶：假品色泽灰暗，有的呈油墨黑；真品色泽黑如漆，略透光如琥珀。假品不易折断，即使折断，断面也暗淡无光；真品易折断，光滑半透明，有光泽。假品用手掌下按便能使其变形；真品胶块硬度适中，在常温条件下不发软。

药物的安全使用

药物可祛病疗疾，滋补强身，但若所用药物是劣质的，或服用方法不当，势必给身体带来危害。即便是养生药物，也有不少使用禁忌，如药性的把握、药物的搭配及药物的贮存等。用药时切勿忽视这些环节，避免对身体造成不必要的损伤。



[变质中成药的识别]

一般说来，变质药品外观性状会发生改变，通过眼观、鼻闻、口尝等便可做出大致的判断。如口服液以小瓶包装多见，服用时若口感发酸，说明已变质；片剂容易受潮而出现裂片、发霉，若药片松散、发黏、变色，就不宜再服用；胶囊受潮易变软、粘连，或内部受潮的药物出现发霉、发硬、结块；冲剂（包括颗粒剂）若出现变黏、发霉、变硬、结块，则不能再服用；散剂若没有出现湿润、变色、结块等现象，则还可继续使用；膏剂与糖浆久贮后，发现液面发霉、变色，有沉淀或悬浮物，开瓶后产生气体或气泡向上翻，说明已变质。

[药品慎用、禁用和忌用的区分]

在药品使用说明上，常有“慎用”、“禁用”、“忌用”字样，三者意思有相似处，但并不相同。慎用，指谨慎使用而不是绝对不能用。通常需要慎用药者是指小孩、孕妇及心、肝、肾功能不全的人。这些人使用某些药物时易出现不良反应，故不宜轻易使用。若因病情急需，一定要在医生的指导下用药。禁用，指禁止使用。因病人服用某种药物后，常会出现严重的不良反应或中毒。忌用，指尽量避免使用。因为有些药物会给某些病人带来不良后果，但因个体差异又不能一概而论。若因情况急需，可选用不良反应比较小的其他药物代替，也可合用其他药物对抗其副作用，但一定要在医生指导下应用。

[药品用量的区别]

药物的不同用量会起到不同的效果。剂量太小，达不到体内的有效浓度，起不到治疗作用，这种小剂量称为“无效量”。当剂量增加到出现最佳作用时，这个剂量就叫做治疗量，即“常用量”。在常用量的基础上再增加剂量，直加至即将出现中毒反应为止，这个量就称为“最大治疗量”，也就是“极量”。用药超过极量时，就会引起中毒，这就是“中毒量”。在中毒量的基础上再加大极量，就会引起死亡，此剂量即称为“致死量”。



[非处方药的使用]

非处方药是指不需医生处方，自己根据症状能购买的药品。这些药

品具有应用广泛、易掌握药源等特点。但“是药三分毒”，为能更好地发挥药品的预期功效，应用时要注意：用药前，要明确自己患什么病，不可只凭自我感觉或某一症状而随意用药。例如发热、头痛是多种疾患的症状，而并非感冒所特有，用药时一定要找准症患。用药前，要明确所用药品的性质和应用范围，如“通宣理肺丸”、“羚翘解毒丸”、“藿香正气水”都可治疗感冒，但前者主治风寒感冒，“羚翘”治风热感冒，而藿香用于暑热感冒。如若盲目混用，不但治不了病，还会加重病情。同时，为使药效充分发挥作用，还要注意用药时间和用量。

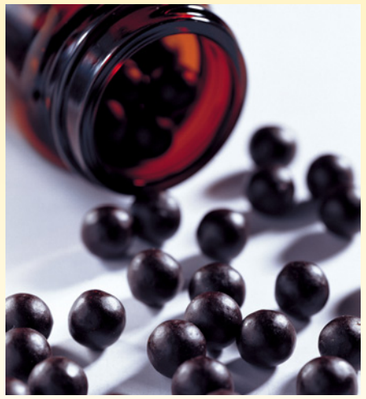
补养药物的正确应用

正确用药，在一定意义上来说，是为了提高药效。同样的药物，正确、巧妙的运用，有针对性的、适时的运用，可以不同程度地提高药效，达到更佳的养生效果。



[“一日三次”服药的含义]

许多人服药，常把“1日3次”的“1日”理解为白天这段时间，把用药时间安排在上午、中午、下午。其实，1日3次的“日”是指一昼夜24小时而言。1日3次，是医生根据药物24小时内在人体血液中的变化规律制定出来的。因此，正确的服药时间是每隔8小时服用1次。考虑到人们的作息规律，1日3次服药时间应该这样安排：早上7点，下午3点，晚上10点。同样道理，每日2次、每日4次，都应以24小时来安排服药时间。



[服中药不必尽剂]

《伤寒杂病论》中曾说：“若一剂汗出病愈，停服，不必尽剂。”意思是：当感冒服用发汗药物，如果只服了一次药，就汗出而愈的话，那么，剩下的药就没有必要继续服用了。之所以“不必尽剂”，是因为药物专为治疾调理而用，当用药而症状祛除后，目的就达到了。如果继续使用同样作用的药物，就会伤害人的正气。在使用发汗、攻下、涌吐以及逐水类等药物时，特别要强调这一点。若惜药“尽剂”，攻下、涌吐、逐水用药太过时，会不同程度地危害人体健康。当然，服中药“不必尽剂”也是有原则的。服攻下、逐水药物时，只要大小便通畅，无腹胀感即可；催吐时，只要痰涎宿食吐出就“不必尽剂”了。

[站着服药有益养生]

站着服药，尤其是药片或药丸，能使服下的药顺利地进入胃内，不至于使部分药粘附在食道上。而躺着吃药，如果送服的水少，则只有一半左右的药到达胃内，另一半会在食道中溶化，或粘附在食道壁上。药物有不同程度的刺激性，会对食道壁造成损害。所以，提倡站着服药，并喝足水。服药后不要马上躺下，最好站立或走动1分钟，以促使药物尽快进入胃内。另外，不可干吞药片或药丸，干吞的药品最容易粘附在食道壁上，甚至可直接损伤食道黏膜。



[提高药效的服药服法]

同样的药物，选择合适的服用方法，可提高药效。如补气、养脾胃的药用稀粥送服；补气、养脾、利尿、止渴的药用米汤送服；含贝壳等矿物质的药物难消化，最好也选用粥饮送服；治疗肺虚、肠燥便秘等疾病的药用蜜糖水送服；治疗气血郁结、腹胀、血气痛等病症的丸剂，可在开水中加少许醋送服；用于治疗头目、脾胃、心血管疾病的药，用绿茶水送服。这样，可收到更好的效果。

[中西药合用要谨慎]

不少人喜欢将中西药合用，认为这样治疗效果会更好。诚然，合理的联合用药固然能起到事半功倍的作用，但有时中西药物搭配不当，会引起一系列弊端，轻者降低疗效，重者产生毒性物质，导致药源性疾病。例如：中药石膏、珍珠母与西药卡那霉素、新霉素等抗生素合用，会形成不溶性的盐类和化合物，而影响对药效的吸收。健脑丸、紫雪丹等含朱砂的中成药与含碘的碘化钾等西药同服，会产生毒性物质，直接危害健康。此外，有些中西药物药效相抵，或相互融合，从而加速药物代谢，或降低疗效。因此说，中西药合用要谨慎，最好在医生的指导下服用。

药物服用禁忌

“有病乱投医”、“进补赶时尚”，以及对药品把握的不准确，使一些人不免走进一些用药的误区。这些误区轻则影响用药的效果，重则还会带来意外的伤害。及时地走出这些用药误区，才能使药物达到预期效果，达到养生的目的。

[服用苦味的药不宜加糖]

有些健胃药是靠苦味来刺激消化腺，达到促进消化液分泌的目的，但有不少人服用含苦味的药时习惯加糖。殊不知，加糖服药会降低药物应有的刺激作用，高血脂、糖尿病、化脓性疾病等病人，服药吃糖对疾病本身不利。同时，药物化学成分复杂，其中的蛋白质、鞣酸可与糖起化学反应，不但影响药效，还会危害健康。当然，有的药服用时可以加糖，如儿童食用的驱虫药，但是也应该遵照医嘱。

[不宜用牛奶送服滋补药]

牛奶富含钙、磷、铁等无机盐物质，还含有大量的蛋白质、氨基酸、脂肪和多种维生素等。而滋补药则含有糖、人参皂甙、甘草甜素等有机成分。牛奶中的钙、磷、铁等容易和滋补药中的有机物质发生质变，生成难溶、稳定的化合物，使牛奶和药物的有效成分受到破坏。因此，不宜用牛奶送服滋补药。



[自我测试]

测测您的用药习惯

良好的用药习惯，不仅能确保疾患的治疗效果，更是安全用药的关键所在。平时，对药效的更多关注剥夺了人们对用药习惯的注意，而对用药中小节的忽视常常为您的健康带来严重的危害。那么，您的用药习惯保持得怎么样？是否超过了用药的安全底线？您不妨通过下面的测试来看个究竟。

1. 您清楚自己对哪些药物过敏吗？
   A. 知道　　B. 知道一点　　C. 不知道
2. 您是否曾为增强疗效而自行加大服药量？
   A. 经常　　B. 有时　　C. 从不
3. 在用药时，您是否有频繁更换药的习惯？
   A. 有　　B. 偶尔　　C. 从不
4. 您能够准确说出人参、六味地黄丸、六神丸这些常用药品的用药禁忌吗？
   A. 能　　B. 可以说出一部分　　C. 不能
5. 您家里的内服和外用药品，是否分开存放？
   A. 分开了　　B. 有的分开了　　C. 混放
6. 对于过期药品，您通常是如何处理的？
   A. 全部扔掉　　B. 留下外观完好的　　C. 继续使用
7. 发现广告中有一种药品能治疗您的疾病，您通常是：
   A. 马上买来使用　　B. 先向熟人了解一下　　C. 找医生咨询
8. 您能够读懂一般常用药品的使用说明书吗？
   A. 能　　B. 能读懂一部分　　C. 不能
9. 您是否有干吞药片的习惯，或常用茶水、酒、饮料送服药物？
   A. 经常这样　　B. 有时　　C. 从不
10. 您经常使用自认为适合自己的滋补品吗？
   A. 经常　　B. 有时　　C. 很少

评分标准

题号 / 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3	1	1	3	3	3	1	3	1	1
B	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
C	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3

记分结果

25分以上

您具有较好的用药习惯，日常用药是安全有效的。

19～24分

您在用药习惯上还存在一些不合理的地方，以后应注意改正。

18分以下

您的用药习惯令人担忧，如不立即改正，会严重损害健康。

建议

正确地使用养生药物，不仅能有效地祛除身体疾患，还能调整机体的各种代谢活动，使之达到一种最佳状态，维护身体的健康。而事实上，人们过多地关注药物养生功效，却忽略了药物使用细节，不可避免地降低了药物的功效，令养生益寿大打折扣。所以要培养一种良好的用药习惯。要准确了解药性和使用范围，以便对症用药；用药前，应先阅读使用说明，尤其注意它的使用禁忌；恰当地安排服药时间，选择有效的服用方法；注意药物的搭配；科学地存放药物。坚持以上几点，养成良好的用药习惯，您将获得真正的健康。














FAMILY HEALTH AND LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书

本书凝聚了健康生活中的点滴智慧，面向家庭解读养生长寿的基本常识，汇集家庭日常保健的实用方法，为不同体质、不同年龄、不同性别、不同职业的人群的起居、饮食、运动等提供简便、有效、安全的养生方案，集科学性、知识性、实用性、可读性于一体，引导您进入长寿探秘之旅，促成您在养生之道上的进阶升级。

查询

不同体质人的生理特点及针对性养生方案
各年龄段及不同职业者的体质特征 • 各个季节的养生要点
各类食物的养生功效与实用做法 • 常见疾病的家庭养护方法

了解

人的寿命究竟能有多长 • 影响健康长寿的因素有哪些
不同人的睡眠时间多长最合适 • 各类传统养生功法的功效有何区别
哪种运动及休闲方式最适合自身健康长寿

学习

合理膳食的营养搭配方法 • 家庭养生药物的常用制作方法
心理调养的基本原则 • 常见养生功法的锻炼要诀
古今中外著名寿星、名人的宝贵养生经验



家庭养生百科全书 下

FAMILY HEALTH AND LIFE ELONGATION GUIDE

北京出版社

FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE
家庭养生百科全书

下 养性·养神

- 解决房事生活中的诸多困扰
- 塑造健康心理的养生方法
- 区别各类传统养生法的特点
- 帮助掌握常用养生功法的要领
- 了解不同锻炼项目的养生功效
- 学习如何通过运动调节心态
- 怎样利用休闲养生延缓衰老
- 借鉴名人养生的经验
- 探究异域养生的奥秘
- 体会养生歌谣的寓意











北京出版社

FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE • 家庭养生百科全书 • FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE • 家庭养生百科全书





FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书

下卷

北京出版社

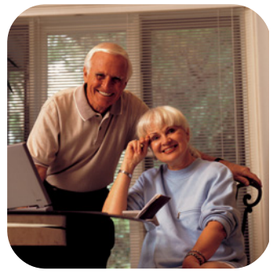
Contents目录 下卷



第九章 房事养生

房事养生常识 232
夫妻性生活的意义 232
性生理与性心理常识 232
科学避孕方法精要 233
青壮年夫妻房事养生 234
新婚期的房事要点 234
四季房事调节 234
“性”福生活六不宜 235
女性生理“四期”与房事 236
房事劳伤与养生保健 237
“性”福生活的九点建议 237
老年人房事养生 238
影响老年人性生活的因素 238
正确认识老年人的性生活 238
房事中的心理卫生与心理准备 239
老年夫妇房事养生原则 240
再婚老人的房事养生 241
老年人常见疾病与房事养生 241
绝经期女性的房事养生 242
警惕提前进入“性衰老” 243
预防“性衰老”的八要则 243
自我测试 244







第十章 心理养生

心理与健康 246
心理因素与健康 246
心理健康的尺度 246
影响心理健康的因素 247
心理养生的意义 247
情绪与养生 248
情绪活动的特点 248
影响情绪的因素 248







调节情绪的一般方法 249
七情过激与养生 250
中老年人心理与养生 252
中年期的心理特点 252
影响中年人心理健康的因素 253
老年人心理衰老的表现 253
老年人常见的心理需求 254
判断老年人心理健康的方法 254
老年人心理养生的原则 255
老年人常见心理问题的调适 255
自我测试 258

第十一章 养生功法

气功养生法 260
气功的养生功效 260
练功要领 260
静功 262
放松功 263
站桩功 264
保健功 265
养生太极拳 266
太极拳的养生功效 266
太极拳的种类 266
养生太极拳的功法要领 267
练功注意事项 269
十三式功法口诀 269
经络养生法 270
按摩 270
针灸 271
艾灸 272
拔罐 272
刮痧 273
瑜伽养生法 274
瑜伽的养生功效 274
练功前的准备 274
瑜伽功法要领 274
练功注意事项 275









瑜伽动作举例——猫姿 275

普拉提养生法 276

普拉提的养生功效 276

练习前的准备 276

普拉提的功法原则 277

普拉提动作举例 277

自我测试 278

第十二章
运动养生

散步 280

散步的养生功效 280

常见的散步方法 280

反常步行健身法 281

老年人散步禁忌 281



健身跑 282

健身跑要领 282

健身跑常见形式 282

健身跑健康提示 283

游泳 284

游泳的养生功效 284

运动准备 284

注意事项 285

登山 286

登山的养生功效 286

运动准备 286

登山方法 287

健身球 288

健身球的养生功效 288

运动方法 288

注意事项 289

自行车运动 290

自行车运动的养生功效 290

自行车健身法 290

自行车旅游 290

舞蹈 292

舞蹈的养生功效 292

舞蹈介绍 292

注意事项 293

自我测试 294

第十三章
休闲养生

音乐与养生 296

音乐的养生功效 296

五音治病 296

现代音乐疗法 297

音乐美容法 298

音乐养生的注意事项 299

书法绘画与养生 300

书法的养生功效 300

书写姿势与养生 301

绘画的养生功效 301

赏画的养生功效 301





园艺与养生 302

园艺活动的养生功效 302

常见家庭园艺形式 302

园艺活动禁忌 303

棋牌与养生 304

棋牌的养生功效 304

棋牌的种类 305

棋牌养生禁忌 305

钓鱼与养生 306

钓鱼的养生功效 306

钓鱼的方法 306

注意事项 307

集藏与养生 308



集藏的养生功效 308

常见集藏种类 308

茶道与养生 310

茶道的养生功效 310

茶道的种类 310

泡茶的基本方法 311

品茗的讲究 313

宠物饲养与养生 314

饲养宠物的养生功效 314

养鸟 314

饲养观赏鱼 316

养猫 316

养狗 317

饲养宠物的七个原则 319

旅游与养生 320

春游 320







海滨游 320
生态游 321
注意事项 321
自我测试 322

第十四章 养生经验谈

名家养生经验谈 324
寿星彭祖养生之道 324
儒家大师孔子养生之道 324
诗坛寿星陆游养生之法 325
长寿皇帝乾隆养生之法 325
邓颖超平淡养生法 326
巴金的健身方法 326
毕加索的长寿经 326
马寅初长寿秘诀 327
作家萧乾养生“六不” 327
萧伯纳的长寿经验 328
罗素的养生之道 328
伏尔泰的养生法 329
泰戈尔平心得高寿 329
丘吉尔的养生奥秘 329

异域养生经验谈 330
日本人的养生之道 330
韩国老人养生有道 331
法国人的长寿秘诀 331
芬兰人长寿有术 332
瑞典人长寿奥秘 332
意大利人的长寿秘诀 333
南美洲的长寿村 333

养生歌谣 334
长寿三字经 334
抗衰老三字经 334
春养歌 334
夏养歌 334
秋养歌 334
冬养歌 334
二十八种日常养生禁忌 334
睡眠十谚 335
饮食谚语 335
养生练功八戒 335
运动谚语 335
老人十养歌 335






第九章

房事养生 SEX AND LIFE ELONGATION

房事，在中国，一直被罩以神秘的面纱，又从未间断地吸引着人们的关注。孟子一句“食色，性也”，深刻地揭示了人类的这个不学而能的生理、心理本能。房事，或说性生活，与每个人的生活都有着千丝万缕的联系，是人类社会得以延续的最基本要素，是维系夫妻感情、调节家庭氛围的关键所在。房事，不仅是科学，还是艺术。房事，不仅讲究“用”，也贵于“养”。那么，何谓房事养生？“养”、“用”之间如何把握？应遵循哪些原则？本章将作一些精要的介绍，以期给您的生活带来一些指导。

房事养生常识



房事养生，在现代社会又称之为性保健，历来被认为是养生第一学。房事，是人们生活享受的重要组成部分，具有不可替代的作用。那么，房事在人们的生活中究竟有怎样的意义？是否仅止于人们所了解的生理满足、生命延续的意义呢？对这一“神秘”话题您又有多少了解呢？本节将给您作一个最精要的介绍。

夫妻性生活的意义

性生活是夫妻生活中一项不可缺少的内容。健康的性生活，不仅是一种生理上的享受，对夫妻双方身心健康更是益处多多。

[特殊的健身方式]

夫妻间的性生活其实是一种特殊的健身方式。在欢愉中，人的上下肢、腰部、臀部等处肌肉可获得大幅度锻炼。对男性来讲，睾丸酮的分泌增多，可使肌肉更加发达有力；对女性来说，卵巢功能得到增强，可推迟更年期的到来。

[良好的身心调节]

夫妻间性生活美满，可消除大脑皮层功能紊乱，令机体内分泌趋于平衡，忧郁、孤独、紧张等不良心绪会一扫而光。



[独特的益智效应]

研究发现，缺少性生活的人会发生“性萎缩”，甚至会影响智力水平。相反，夫妻间经常有“房帏之乐”，可使大脑思维活跃，促进新陈代谢，延缓机体老化。

[意外的防病效果]

医学专家认为，适当的性生活可改善人体免疫功能，提高抗病能力。例如，男性精液含有一种重要的抗菌物质精液胞浆素，一旦进入菌体细胞内，可阻止细菌核糖核酸合成，其合成受阻便使细菌无法生长。经对100位结婚30年以上每周有1～2次和谐性生活的妇女做妇科检查，结果发现，患阴道炎、子宫颈炎、输卵管炎等妇科病的仅占10%，低于较少有正常性生活的妇女。其原因在于有正常和谐性生活的女性，由于每周有1～2次丈夫的精液有规律地进入阴道，经子宫颈渐达子宫以至输卵管，从而对这些部位起到有益的消毒杀菌作用。



[奇特的益寿作用]

“性爱”是男女间一种正常的生理与心理活动。夫妻间稳定而真挚的感情是保持健康、战胜疾病、益寿延年的重要支柱。

性生理与性心理常识

性常识可包括性生理器官、性功能、性反应特点和性心理等。了解这些知识，明白男女之间的性差异，可以帮助自己更好地把握性原则、方法技巧，使性生活更美满。

[男女性反应的差异]

男女两性的生理和心理各有特点，所以，两性的性反应也存在着显著差异，具体表现在：

◆性冲动的差异

男子性冲动很容易激发；相反，女性性冲动则需要对方不断刺激才缓慢出现。男子的性兴奋进展较快，几分钟内即可进入性高潮，达到高潮以后消退也较快；女性性兴奋的发生则需要10～20分钟，甚至更长，其持续时间也较长，消退较慢。

◆性兴趣的差异

男性性欲主要集中在性器官上，冲动后就急不可待地要求性交；而女性性欲并不只集中于性器官，女性不仅重视性高潮，更强调性交过程中的心理感受，更注意对方对自己身体的抚摸、亲吻以及情感交流，达到性高潮也比较缓慢。男性到50岁以后，性欲反应由生殖器感受转向泛化的感官体验，性交次数减少。女性到了30～40岁，性反应达到顶峰：有资料表明，40岁的女性性高潮反应比20岁的女性来势激烈且频繁，这说明女性性欲反应从复杂、泛化开始向性器官转化。

◆性高潮的差异

男性每次性交只能感受一次性高潮，高潮结束后，对性刺激有数分钟或数小时的一个“不应期”；女性则不然，虽然性高潮刚刚结束，但只要有适宜的性刺激，马上就可以再次性交，并可再次进入高潮，尤其是19～24岁和35～45岁两个阶段的女性，重返性高潮的反应能力更强。

[阴茎大小与性生活]

研究表明，阴茎大小与性生活质量没有必然关系。因为，女性阴道内2/3的部分对阴茎的刺激不太敏感。性交时，阴茎和阴道的摩擦，只有刺激了阴蒂、小阴唇、阴道口及阴道的外1/3段，女性才能获得快感。而且，阴道是具有弹性的，它正常只扩大到适合男性阴茎的大小，绝大多数女性对于男性生殖器官的大小都能做出很好的适应。值得注意的是，那些对阴茎小过分担心的男性，很可能由于过度的忧虑和恐惧，影响性神经的正常兴奋，从而使性生活产生不和谐。



[乳房大小与性生活]

与上述论断相似，女性也不必为乳房小而担忧性生活，因为乳房大小与性欲没有任何基础联系。乳房不是专门的性器官，它只是具有显著的吸引力，在性生活中属于一个敏感区。如果一个男性已对某一个女性有接近的心理倾向，那么，仅仅观看乳房外观的话，所产生的兴奋是很轻微的。由此可见，对乳房大小的担忧是不必要的。

[性梦]

性梦，通常是指与异性亲昵的梦，因性梦而导致射精则称为“梦遗”。一般来讲，正常情况下出现的性梦、梦遗对身体是无害的。通常，青春期的男性，一般十几天可发生一次梦遗，但如果每隔两三天就发生一次，就应及时去医院做检查。女性偶尔出现一次性梦也是正常的，但频频发生梦交，甚至每晚都有，那显然是病态，也应去医院诊断。同时，还应认识到，性梦是一种正常的心理现象，在任何年龄段均可能出现，它和睡眠的深度相关，切勿被“日有所思，夜有所梦”的说法误导。

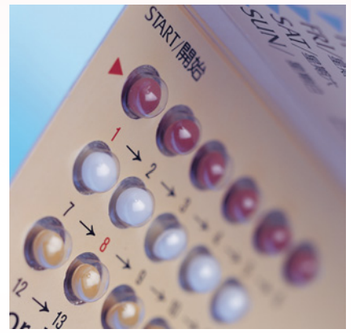


科学避孕方法精要

房事养生中另一个敏感的话题就是：避孕。目前，已知的避孕方法很多，但哪种才是适合自己的？避孕时应注意些什么？

[安全期避孕]

这是指根据女性的月经周期变化，选择适当的性交时间来避孕的方法。女性月经周期可分经期、易孕期和安全期。一般每个月经周期只排一次卵，排卵时间大致在下次月经前14天左右，排卵前5天和后4天是最易受孕时间，其余除行经期外，即为安全期。所以，安全期避孕法关键在于时间的把握。但有时对安全期无法算得十分准确，所以说安全期避孕并不安全。



[使用避孕药]

这种方法是用药物抑制排卵及使子宫内膜发生变化，以达到避孕目的。避孕药有口服和外用两大类。口服避孕药要不间断地坚持服用，否则会导致避孕失败。服用避孕药，要注意选择适用药，了解用药禁忌。外用避孕药包括避孕药膏、药膜、避孕栓和避孕片。患有阴道炎、子宫托垂者不宜使用避孕栓。

[男性使用避孕套]

使用避孕套对身体无不良影响，因此，除少数对橡胶过敏者不能用外，几乎每个育龄男子都可使用。患有早泄的男性使用避孕套可延长性交时间，并达到避孕目的。这种避孕方法的最大优点在于，丝毫不干扰女性生理，还可以防止性传染疾病。

青壮年夫妻房事养生

相对而言，青壮年是最渴望性生活的年龄阶段，也是性欲较强的时期。健康的性生活，可以增进夫妻感情，若再有个可爱的宝宝，家庭氛围更是其乐融融。但在性生活中，也有一些问题需要引起特别注意，以免给您的性生活增添不必要的烦恼。那么，青壮年夫妻在过性生活时应注意哪些问题呢？



新婚期的房事要点

新婚燕尔，小夫妻感情正浓蜜，难免会多亲热些。此时，仍不得不提醒小夫妻们，一定要注意房事养生。

[注意房事卫生]

性交前，男女双方应注意性器官的清洁。男性应清洗阴茎、阴囊，清除皮肤皱褶里的污垢。女性外阴部与肛门接近，易受污染，且汗腺、皮脂腺丰富，分泌物较多，也要彻底清洗。另外，性交前要养成洗手的习惯，以免因房事中的爱抚引起女性尿路感染。女性在房事后应立即排尿，清洗外阴。

[房事次数要适度]

新婚女性外阴部原先的天然屏障因性生活开始而改变，如果性交过频，会增加泌尿、生殖系统发生炎症的机会。所以，新婚房事一般每周2次，以不造成第二天头昏眼花、腰酸腿痛、精神倦怠为宜。新婚初次性生活，可引起处女膜破裂，会产生出血和疼痛，应适当停止数天性生活。

[新婚房事急症及预防]

出血：常因性交用力过猛，处女膜撕裂伤，伤到大血管而发生大量出血。此时，可在阴道口塞干净卫生纸



并压住，如出血不止应立即送医院。婚前掌握一定的性知识，可避免这种意外的发生。

房事昏厥：性交中由于过度紧张及激动会引起面色苍白、昏厥。此时应停止房事，撤去枕头（头低位），平卧片刻后可自然清醒。



阴茎海绵体断裂：应立即去医院做手术缝合。预防的方法是做好房事前的预备动作，切莫操之过急，用力过猛。

精液过敏：女性过敏体质者遇精液会发生皮疹、外阴红肿。性交时用避孕套可防止过敏。

四季房事调节

自然界的季节周而复始地更替变化，也因为有了这个规律，万物才得以春生、夏长、秋收和冬藏。性生活，作为一种自然界中的现象，当然也应顺应四时。那么，如何根据季节的变化，对性生活进行不同的调节呢？

[春季要防“房劳过度”]

春季来临，人体机能开始活跃，性腺也不例外。此时，人的性欲特别旺盛，有的年轻人依仗身强力壮、精力旺盛，便放任性欲，这样很容易导致“房劳过度”。为此，在春天这个容易产生性冲动的季节里，青年人性生活频率最好控制在每周1～3次左右，中年人每周1次左右，而老年人适宜两周1次。还应注意的是，春暖后，人们的夜生活也活跃了起来，不少男性喜欢以喝啤酒和洗桑拿作为休闲方式。研究证明，饮酒、洗桑拿那都会影响男子精子的成活率，长此以往，会在一定程度上影响性功能。

[夏季房事顺其自然]

夏季，各种植物繁荣茂盛，人们也应该心情愉快，使体内的阳气不受任何阻碍地向外宣通发泄。因此，此季房事应是顺其自然、不过分约束。需要注意的是，夏季天气炎热，人体脏腑功能相对减弱，暑气易进人人体阳气，故房事中要注意避暑。另外，男性阴囊位置隐蔽，皮肤娇嫩，局部不通风、湿度大，外加天气炎热，汗水浸渍潮湿，极易发生皮肤疾病，如皮炎、湿疹等。所以，要注意个人卫生，少吃刺激性强的食物，少饮烈性酒。患了阴囊皮肤病后，要消除紧张恐惧的情绪，切莫将其与性病相提并论，要去正规医院检查治疗。

[秋季房事要收敛]

秋季养生，讲究怡情养性，不让意志外驰，以适应秋季的寒凉肃杀。对房事而言，就是性欲的冲动要有



所收敛，房事有所减少。阴精不足的人，正可借助秋冬收藏之性以涵养阴精。另外，女性在秋季会出现性欲减退现象，性交时常出现阴道干燥，这是秋季燥气所致。这时，女性不可因此而情欲消沉，否则会更进一步抑制阴道分泌腺的分泌，形成恶性循环，使本来欢愉的房事不欢而散。

[冬季房事需节制]

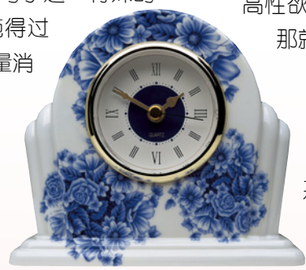
冬季，天气寒冷，阳气内藏。此时，进行适当的性生活还是必要的。但若忍情纵欲，势必导致体内的精气过多地外泄，机体抗病能力低下，容易引发各种疾病，所以要控制房事频率，具体情况可因人而异。房事频率以多少为合适？自测的方法是：性生活次日，双方均感到身心愉快、精力充沛，说明性生活频率是合适的。若双方感到疲倦乏力、头昏眼花，甚至畏寒怕冷，这说明性生活频率不合适。总之，自我感觉是很好的指导老师。此外，在冬季房事中，一定要注意保暖防寒，避免感冒。

“性”福生活六不宜

和谐、美满的性生活是每对夫妻所期盼的。健康的身体，深厚的情感，为之奠定了坚实的基础。但如果缺少必要的房事禁忌知识，您的生活就可能会留下或多或少的遗憾。

[房事时间不宜过长]

夫妻过性生活时，从双方性兴奋开始到射精结束，正常情况下，持续时间大约为5～15分钟。当然，性生活时间也因个人具体情况有所不同。但一次房事时间持续得太长，则对双方的身体都是不利的。性生活中，不仅性器官处于高度充血状态，人体的许多组织器官都参与了这一特殊的生理过程，时间拖得过长，就会使机体能量消耗过度，出现精神倦怠、肌肉酸痛、全身乏力等不适，势必影响次日的工作和生活，甚至引发各种疾病。





[房事不宜在清晨]

房事时间最好安排在夜晚入睡之前，结束后，经过一夜睡眠，使体力得到恢复。但有的男性喜欢在清晨行房事，这就弊多利少了。房事中，全身许多脏器和组织都处于紧张状态，神经系统高度兴奋，房事结束后，需要一个放松、调整过程。清晨醒来，应筹划当天的事务，此时若行房事，不但影响白天的生活工作，性生活的质量未必理想，对身体也是有害的。特别是在寒冷的季节，由于性交后机体御寒能力较差，立即起床很容易招致风寒。当然，有些中老年人为了提高性欲，把性生活安排在清晨，那就另当别论了。

[不宜经常中断房事]

从生理上说，突然中断房事，会造成整个生殖系统和盆腔内充血无法迅速消退，大脑皮层和脊髓仍长时间处于紧张状



态。对于女性来讲，经常中断房事，会使女性盆腔慢性充血而导致腰痛、腰酸、腹腔痛、性欲降低等现象发生。男性经常中断房事，易诱发阳痿、射精异常、血精、无菌性前列腺炎、频繁遗精。因此，夫妇之间正常的性生活，应顺其自然，不可违反生理规律，以免造成生理危害。

[醉酒后不宜行房事]

酒醉行房事，不但影响身体健康，还会影响房事质量。由于酒精的作用，男性必定动作粗暴，不顾及女



性的感觉和需要，导致房事不和谐。经常如此，会使女性对房事淡漠，甚至痛苦和惧怕，从而影响双方感情。所以说，酒后行房事危害大。

[女性也须防房事过度]

常有一些青年女性婚后出现腰酸、腿软、眼花、尿频、尿急、精神不振甚至白带增多等一系列症状。究其原因，均为房事过度所致。一般来说，房事过度对男性妨碍要大些，但对女性同样也有影响。因为，性交是男女双方的中枢神经系统、植物神经系统、交感神经系统、副交感神经系统的全身性的综合反应。女子在性交时，同样有全身肌群痉挛、心跳加快、呼吸急促、血压升高、全身酥软、大汗淋漓、疲乏至极等全身表现。由此可见，女性也会出现房事过度。

[房事后不宜立即睡觉]

通常人们认为，房事后，身体疲倦，入睡就快。事实上，如果房事后仍不觉得疲倦就去睡觉的话，再加上因性兴奋而发生睡眠的松弛，到了第二天早上，就会觉得全身酥软而不想起床。所以，为了恢复这种属于一时的神经松弛，男女在房事后最好互相温存一番，使神经系统自然地恢复，再加上因房事满足而产生的疲劳感，自然会很快地进入舒畅的睡眠。

女性生理“四期”与房事

女性一生要经历各种生理期，如月经期、受孕期、妊娠期、哺乳期。在这些特殊时期，为了保证房事的完美和女性的身体健康，女性要注意以下几点：

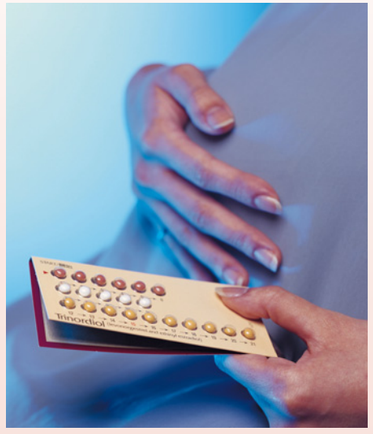
[经期不行房事]

月经期子宫颈口较松，子宫内膜剥脱后，子宫出现创面，易被细菌侵入。其次，月经来潮时盆腔本已充血，如有性交，将使充血更甚，会引起月经过多、经期延长、淋漓不净、腰酸腹胀等异常情况，易导致痛经、月经紊乱、宫颈癌等多种妇科疾病。另外，一些传染性、易感染性疾病，也易在经期传播。

[孕期节房事]

现代孕产科学证实，妇女在怀孕头3个月和分娩前2个月内，都应禁止





性生活。因为，在这个时期过性生活，可导致孕妇因自身感染而引起流产或早产，甚至会使胎儿死亡。

值得提醒的是，妊娠４～６个月期间同房也要有节制，因为性交时难免会将外生殖道的细菌带入阴道，使孕妇感染；同房时要注意女方腹部不要受压，动作不要过分剧烈。有习惯性流产史或早产史者，为了胎儿的安全，在整个妊娠期间都要禁忌性生活。

[产后百日禁房事]

一般而言，产后3个月内应避免性生活。因为哺乳期间，即使月经未来潮，也有怀孕的可能。另外，产妇生产时大量出血，用力过度，致使体质虚弱，抵抗力低，需要很长时间调理补养。如果此时行房事，会进一步耗伤气血，造成多种疾病。

[哺乳期节制房事]

分娩之后，大多数女性经过3个月的调理，产道和外生殖器的损伤已完全康复，卵巢开始排卵，月经也恢复正常，性欲逐渐增强，可以过正常的性生活了。婚前习惯采用安全期避孕的女性，如果产后月经复潮迟迟不出现，最好换用其他的避孕方式。另外，药物避孕是宝宝成长的绊脚石。原因之一是避孕药物将导致乳汁分泌量减少，并使乳汁的质量大打折扣，从而不能满足宝宝对营养的需求；另一原因是避孕药物可直接经乳汁进入宝宝体内，在妈妈进行药物避孕的同时，宝宝体内也会出现大量的激素类避孕药，给宝宝以后的发育埋下隐患。因此哺乳期的妈妈不宜采用药物方式避孕。

房事劳伤与养生保健

房事劳伤是指因房事过度而引起的全身性虚损疾病。性生活是成年男女的一种生理需要，正常性生活应以每周2～3次为宜，以性交次日没有不适感为标准。若性交后感到周身无力、精神不振、头晕脑昏、心悸气短、食欲减退、腰酸背痛，说明性生活已经过度，应该及时节制，适当进补调养。

[房事劳伤的类型]

引起房事劳伤，因个人情况不同而有诸多原因。例如，房事过度频繁，体力不支时强力行房，思欲太过，手淫失度等。因此，房事劳伤的类型也有许多不同，常见的主要有以下几种：

色欲伤：指房事过度，或思欲太过、所欲不遂引起的人体气血阴阳损伤。

精脱：指在性交过程中发生射精后大汗淋漓的病症。



色厥：指在性交过程中、性交高潮或性交结束时，发生突然四肢厥冷、意识丧失的病症。

[房事劳伤的饮食调养]

1.大墨鱼一条，核桃仁45克。把墨鱼与核桃仁加水适量，一起入锅同煮，墨鱼熟后加食盐、酱油、味精等调味即可。墨鱼味咸性温，能活血通络。核桃仁性温，有补肾壮阳的功效。此方对因房事过度引起的劳伤有很好的疗效。

2. 狗肉250克，黑豆50克，调以盐、姜、桂皮、陈皮、草果煮熟食用。每日2次。



3. 羊肾1对，羊肉100克，枸杞10克，大米100克。将羊肾剖开去臊腺，切小块，将羊肉切片，同大米、枸杞一齐煮粥食用。每日分2次食用。

4.麻雀蛋2个，虾10克，菟丝子、枸杞子各9克，放入碗中，加水蒸熟食用。每日2次。

[养生知识]

房事之后三不要

房事是一项比较剧烈的运动，肌肉、骨骼尤其是神经系统极度兴奋，血流速度增快，能量消耗大。因此，房事之后，应该做到：

一不要吸烟。此时吸烟，会促使烟中有害物质的吸收，影响健康。

二不要淋浴。淋浴会加速热能丢失，容易感冒。另外，冷浴容易引起风湿性关节炎。

三不要再交。频繁性交，对双方身体有害无益。



“性”福生活的九点建议

性生活不是一方对另一方的“给予”，或一方简单的“接受”。在性生活中，男女双方都有责任和义务成为“房帏”中的主角。那么，如何达到性生活的美满与和谐呢？下面提出“性”福生活的九点建议：

1.美满的性生活始于日常生活。日常生活中多相互关照、彼此尊重，是加强夫妻感情、增进亲密的最好办法。

2.对自己的性快感负责。主要是针对女性而言，女性有权对自己的性快感提出主动的要求。当精神不好、身体欠佳时，应该婉言谢绝丈夫的性要求。

3.不断改变性生活的方式。长期用一种方式，容易产生厌倦感。双方应不断创新，可以尝试不同时间、不同地点、不同姿势，这样有助于提高性乐趣，减少单调、乏味的感受。

4.不要等待性高潮。女性在难以达到性高潮时不妨一试其他的性生活方式，如自我触摸刺激等。

5.要有性幻想。在性生活中适当的性幻想，可以增加双方的性快感。

6.不能将不满情绪带入性生活之中。如果因一时争吵、生闷气或发牢骚，而在性生活当中不配合对方，或暂时中止性生活，都会给今后的性生活带来隐患。

7.有关性生活的问题要及时解决。如一方有性方面问题，切不可怕羞而讳疾忌医。否则，反而会带来更多的家庭烦恼。

8.莫把性生活失败看得过重。男性一时阳痿，女性偶然达不到高潮都是正常的，不必时时放在心上，以免产生焦虑、紧张等情绪，给以后性生活带来阴影。

9.营造性爱的环境。性爱环境对性生活的美满程度有着不可轻视的作用。杂乱的居室、噪音的干扰、无隔离的设施等，都会严重影响性生活的质量和次数。



老年人房事养生



老年人的房事生活是极其敏感的一个话题，对此，人们常是讳莫如深。事实上，老年人应该有正常的房事生活，绝大部分老年人的房事生活可保持到70岁以上，甚至更久。只不过，老年人身体机能下降，性功能已有明显的衰退征象，还可能伴有不同程度的疾病。因此，在房事中，相对年轻时而言，要有特殊的注意事项，避免给健康带来麻烦。

影响老年人性生活的因素

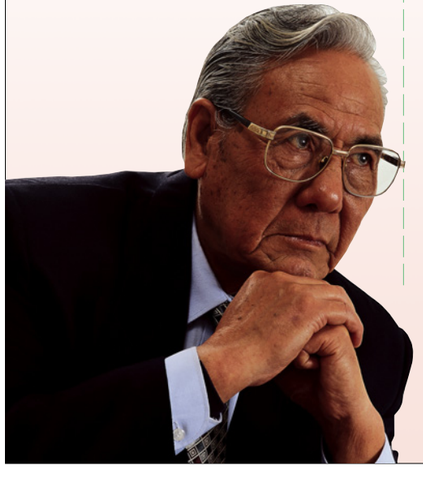
在现实生活中，不少老年人的性生活并不尽人如意。诸多因素影响老年人过正常的性生活，这些因素或因为老年人自身，或源于社会因素。归纳起来，可有以下几个方面：

[生殖器官衰退]

男性表现为阴茎痿软，勃起不坚、不久，睾丸萎缩，性激素分泌减少，性欲下降；女性表现为外阴、生殖道萎缩，阴道分泌物减少，阴道干涩，子宫和卵巢萎缩，雌性激素分泌减少，性欲淡漠。这些情况的出现都会导致性交不适，性趣寡然。

[传统观念的束缚]

不少老年朋友认为自己已步入老年行列，再涉及性问题，会引起子女及他人的笑话。有的人在思想深处认为性生活是不光彩的事，到老年后，与生殖脱离的性生活更属于无意义的人欲，或把性功能与生殖功能等同起来，认为生殖能力的消失就意味着性功能的丧失，这些观念都影响着老人的性生活。





[药物的副作用影响]

老年人难免有这样那样的慢性病，要长期服用一些药物，而有些药物长期服用，会降低人的性功能。如患有高血压的老年人，久服利血平、心得安、美加明等降压药，就会降低性欲，影响性生活。

[对性科学缺乏了解]

有些老年人缺少科学的性知识，往往把一次射精后阴茎24小时之内不能再勃起、生殖器官敏感度降低等正常生理现象，认为是性功能障碍或丧失，因此产生不必要的精神负担，成为精神上的抑制因素，逐渐失去了对性生活的信心和兴趣。

[疾患的影响]

老年人易患高血压症、冠心病、糖尿病、前列腺炎等，这些疾病在老年人心理上投下阴影，直接或间接地影响了老年人的性生活。如糖尿病，它对性功能的影响主要表现在阳痿、逆行射精、性欲低下、早泄及生精障碍。糖尿病所致阳痿的发病率为37%～60%，从而影响了性功能。当然，也有因男女一方患有疾病而不能行房事的影响因素。

[饮酒的影响]

饮酒对性功能的影响已被医学证实，长期大量饮酒会导致性功能障碍，甚至少量饮酒也会抑制男性勃起功能。醉酒后多表现为性抑制，甚至不能完成性交。

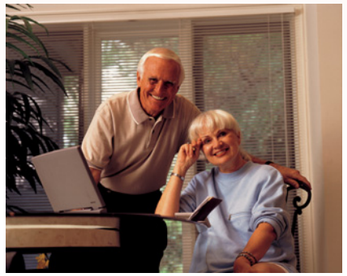


正确认识老年人的性生活

对于老年人是否有必要过房事生活，人们众说纷纭。有人认为，人老了，就要养精养性；也有人提倡老年人行房事。那么，老年朋友们究竟该怎样做呢？

[禁欲未必延年益寿]

有些老年人错误地认为，禁欲保精可延年益寿，于是，到了50多岁就开始停止性生活。现代医学研究发现，老年人长时间禁欲的结果，将会导致性功能的丧失。因为禁欲破坏机体的平衡，降低性激素的分泌，压抑人的本能，人体聚积的性欲望得不到释放，性器官就会衰退、萎缩，并给人的精神和肉体带来损害。有关研究表明：禁欲的人，他们的衰老与死亡率比有正常性生活的人高30%以上，而性器官的正常使用，可以延缓性功能衰退的速度，性激素可以保持正常的分泌。



[适当的房事有益健康]

老年人对性生活，应该有一个正确的认识。只要频率适度和方式适当，性生活对老年夫妻双方都有好处，而且这种好处是日常生活中别的方式所不能替代的。

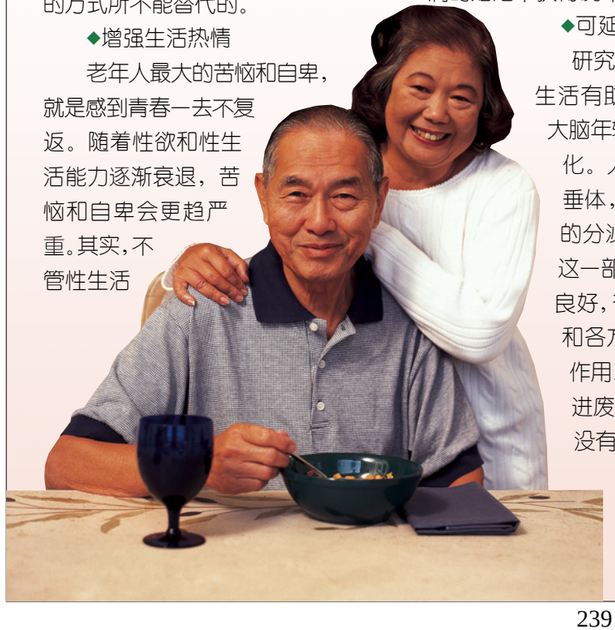
◆增强生活热情

老年人最大的苦恼和自卑，就是感到青春一去不复返。随着性欲和性生活能力逐渐衰退，苦恼和自卑会更趋严重。其实，不管性生活次数减少多少，老年人都完全可以从中获得与年轻时等同的心理感受。关键不在次数多少与时间长短，而在于一定要积极地对待它。这样，在有限的每一次性生活中，老年人都会感到自己的生命之潮在奔腾，感到自己在主动地投身于生活。



◆能克服孤独感

适度的房事生活会使老年夫妻晚年的生活变得更丰富，有效地减少孤独、寂寞、空虚等影响寿命的不良情绪。通过房事生活，夫妻双方更多地交流，增进感情，能更深刻地体会对方给自己的安慰，而不会感到彼此不再需要对方，更不会相互厌烦。人们常说的“老年恩爱分外深”，就是通过老年夫妻适度的性生活来相互交流和体验的。有了这种交流和体验，老年人会感到，“即使社会和子女不再那么需要我了，但配偶仍然离不开我，我至少能够在美满的婚姻中获得晚年的幸福”。



◆可延缓衰老

研究证实，适当的性生活有助于老年人保持大脑年轻，防止大脑老化。人的下丘脑和脑垂体，控制着性激素的分泌。性生活刺激这一部位，使激素分泌良好，有促进血液循环和各方面新陈代谢的作用。反之，根据“用进废退”规律，那些没有性生活的人，便可能发生“性萎缩”，并加速大脑老化。

房事中的心理卫生与心理准备

老年人性生活中，必要的心理卫生和心理准备是不可少的。夫妻双方应对性生活的认识、是否要性交、性生活中可能出现的问题，做些必要的思考，对此达成一致，可保证性生活的和谐美满。

[心理卫生]

如何看待房事生活？如何看待女性在老年性生活的角色？当性生活失败了该怎么办？这或许是老年朋友最关心的几个问题，更是迫切需要解决的问题。

◆正确认识性要求和性行为

老年人应认识到，有性的要求和性行为都是正常的生理、心理现象。老年男女都应当破除性神秘感、性不洁感、性罪恶感、性亵读感、性卑下感等种种抑制心理，要知道性生活的幸福是家庭中夫妻关系的一个重要组成部分，也是健康长寿的因素之一，不应为此感到内疚和羞耻。

◆加强情感交流

不少老年人，常因为一两次性生活失败，便认为自己“老了，不中用了”，继而停止了性生活，这是没有必要的。老年夫妻双方应互相交流，相互支持，通过积积治疗就可恢复正常的性生活。



◆破除“男尊女卑”的观念

女方和男方有同等的权利表达性欲，采取主动。而且，女方的主动，往往有利于双方在性生活中获得满足，这对老年夫妇更为重要。因为男性年老后，勃起反应速度变慢，其性唤起动力，更大程度上依赖于妻子在性生活中采取的主动刺激。

◆认识男女性功能的差异

每个人性功能减退的年龄是不同的，这与一个人的健康状况和生理机能有关。如果夫妻一方表现出性功能明显减退，而另一方仍有较强的性要求，那么有较强性要求的一方应谅解对方。还应该看到，老年夫妇的恩爱不仅包括性生活，还包括日常生活中的相互关心、体贴、照料。如果夫妻情感融洽，彼此心情舒畅，会一定程度地提高老年夫妇间性爱的欲望和要求。

[心理准备]

在必要的心理认识基础上，要想有和谐的房事生活，老年朋友还需做好必要的心理准备。

◆双方都要有房事要求

夫妇双方都有性的欲望和冲动，而不是一方有性的冲动，另一方却不以为然。有不少老年妇女受旧观念影响，认为老年人再有性生活是丑恶的，故而对老伴正常的性要求产生轻视或厌恶，这样夫妇双方就不可能获得和谐的性生活，并且影响到夫妻感情的融洽。



◆积极调动情绪

夫妇在同房中激动、兴奋、欣悦的情绪要相互感染。这时的表情、姿势、语言、语调等都是相互触发性快感的手段，而不应有一方不自然、勉强或者感到为难。



◆注意力要集中

夫妇同房时，注意力应高度集中，不要过多地考虑具体的动作和生理反应，应把感觉集中到心理和情绪上来。

◆在愉悦中完成房事

夫妇双方应在高度的舒适、喜悦和满足中完成性行为，而不是毫无趣味。

老年夫妇房事养生原则

由于老年人的性功能已有不同程度的衰退，加之身体状况与年轻时相比也不能同日而语，所以，在房事生活中，要特别注意房事时的姿势、方式和对时间、频率的把握。此外，还要注意老年性疾病的预防和发生。

[建立适合自己的性交模式]

老年夫妇应该有必要的性活动，但要承认和注意自己性能力在逐渐下降的事实。在此基础上，根据夫妻双方的具体情况，对性活动方式做适当调整，从而获得性和谐与性满足。

◆延长爱抚时间

老年男性阴茎勃起所需时间较以前延长，老年女性阴道分泌能力也较以前差，所以必须延长爱抚时间，才能促使阴道分泌更多的分泌物，来改善润滑的情况。

◆不必苛求次次射精

由于老年男性的精液量减少，不射精或少射精是完全正常的，不必苛求。

◆性交姿势以舒适为好

老年人随年龄的不断增大，老年性疾病会增多，许多体位受到限制，性交姿势要尽量避开患侧。老年人的体力、精力也不同于年轻时，所以姿势不一定是卧位，以舒适为好。

◆顺其自然

老年人因个人兴趣及夫妇双方健康状况等存在很大差异，所以性生活应顺其自然，不必强求。



◆适当采用非直接性交方式

随着年龄的增加，性能力逐渐衰退，但感情上的相互需要与依赖却日益增加。因此，不一定每次性活动都进行直接性交。非直接性交模式的性活动包括亲吻、拥抱、相互倾诉等，既不受老年人生理特点的限制，又能满足相互感情的需要。

[把握房事的时间与频率]

适度的房事生活对于老年人的身心健康是有益的，而如何把握房事的时间与频率，则是比较重要的问题。基本说来，可遵循以下原则。

◆时间的选择

老年人容易疲劳，经过一天的活动，晚上再看电视，就会感到疲乏不堪。所以，老年人的性生活宜放在睡了一觉之后，或者是在早上起床之前进行。因为，经过休息，精神和体力都恢复了，这时双方都比较容易



得到性的满足。当然，这要根据个人的情况而定。专家认为，老人过性生活，不必只限于晚间，什么时间性冲动来了，只要居住环境条件许可，可以随时进行。

◆频率的控制

从房事频率来说，应以男性身体承受能力为准。一般而言，55～66岁，以1～2周1次为宜；60～65岁者，以2～3周1次为宜；65～70岁左右，以1个月至1个半月1次为妥。身体好的，可以根据性欲要求，适当缩短时间和增加次数。当然，影响性生活频率的因素有很多，不同夫妻的房事生活频率也不同。但以事后能获得性满足、身体不感到疲劳或不适为准。

[房事适度的标准]

通常，老年人的性欲是自然而然激起的，性交的全过程也是自然而然地进行和完成的，只要没有出现身体上和心理上的不舒适，就属于正常。性交后，不影响睡眠及次日的精神状态，也属于正常范围。此外，老年人不要盲目地与别人比较，而是根据自己的感受来判断。如果有这方面的困扰，应该求助于性心理门诊医生。

[注意房事卫生]

老年人注意房事卫生，不仅要保持性器官的清洁，还要注意身体的保养。



◆注意养精

老年男性雄性激素睾丸酮消耗过多会引起衰老。因此，对于仍保持房事生活要求的男性老人来说，养精是十分必要的，对健康长寿大有好处。

◆使用润滑剂

老年妇女由于阴道黏膜萎缩，阴道中因分泌物减少而干涩。在性交时，最好使用一些润滑剂，以增加阴道的润滑度。

再婚老人的房事养生

再婚的老年人，由于多年养成的生活习惯、生活方式的差异，很难一下子与新伴侣相互融洽，需要一定时间的适应。在性生活中，新组成的老年夫妻彼此也需要重新磨合，逐渐适应。



[营造融洽的夫妻关系]

没有感情和精神上的相互吸引，便不可能有真正的性爱，更何况是再婚的老年人。很多老人再婚仅是想找个伴，而并无更深入的感情。但是，缺乏感情投入的性生活无论如何也是不完美的。所以，再婚的双方都要努力营造一个和谐而融洽的情爱氛围。

[对性生活取得一致看法]

许多老年人观念陈旧，又较固执，尤其是老年女性，认为进入更年期就应该停止性生活。经过一段寡居生活以后，老人们对性生活的兴趣就会更低了。再婚时，也并没有考虑到新生活中的性生活问题。所以，一方如果突然行事，会令另一方很吃惊，甚至愤然。因此，在预求性生活前，再婚老人彼此一定要对此取得一致看法。

[协调双方的性兴趣]

不同夫妻在性生活的次数、时间、过程、体位和男女主动性等诸方



面都存在较大差异。所以，再婚老年人双方要多交流，彼此体验和逐渐适应，摸索出一条双方都能接受、都能获得满足的性生活方式。

老年人常见疾病与房事养生

人到老年，衰老、疾病、性功能衰退……纷至沓来。那么，老年人如何处理疾病与房事问题呢？

[糖尿病患者的房事养生]

在糖尿病症状中，性功能障碍是困扰患者的一个重要问题。随着病程的延长和年龄的增长，男性糖尿病人常伴有阳痿，女性糖尿病人出现性高潮缺乏、性交疼痛、外阴瘙痒、阴道干涩等症状，这些都影响性生活的质量。所以，糖尿病患者的房事养生应从控制糖尿病病情开始。早期，可通过饮食调养、使用降糖药等使阳痿症状得到改善。病情发展中，一定要控制病情，把生殖系统神经损害降到最低程度，进而推迟和

延缓性功能障碍症状的发生，使性生活能够得到较好的维持。

[高血压患者的房事养生]

高血压属于一种慢性疾病，如果病情不是很重的话，可以进行适度的性生活，而不必完全限制。但性生活时，血压会更高，有可能给高血压病人带来一定的风险，所以应该引起足够的重视。高血压病人在性生活中应注意：

◆根据具体的病情来安排性生活

当血压达到高血压临界值标准，但可降到正常或处于正常边缘时，病人可像正常人一样过性生活。血



压达到或超过高血压标准，已有轻度心、脑、肾等并发症时，必须在药物保护下有节制地过性生活。血压明显升高、持续不降，并且有明显的心、脑、肾等并发症，这种情况下应该停止过性生活。

◆防止发生意外状况

在性生活过程中，一旦出现头痛、眩晕、心慌、气短等症状，应立即停止性交。如果症状不能很快缓解，必要时应服用降压药或立即求助急救中心。

[冠心病患者的房事养生]

冠心病患者因冠状动脉粥样硬化，供血不足，心肌存在缺血、缺氧，因此，冠心病患者在过性生活时要注意以下几点：

1. 性生活时，避免活动剧烈、时间过长，动作宜轻缓些、时间宜短些，尤其是在患心肌梗死后刚刚恢复性生活时更应如此；在性交或其他形式的性活动时要适度；性生活开始前，可以用拥抱、接吻等方式渐渐进入性兴奋状态，待身体无任何不适反应时，再进行性交；应采取舒适的体位进行性生活，对双方需用力的那些性交姿势应当避免，以防止心率过速，引发冠心病患者心肌缺血或心律不齐的发生。

2. 避免在饮食、饱饮后立即性交。否则，会影响循环系统功能，使血液集中涌到到胃肠道。另外，即使少量饮酒也会减低心脏的弹性和收缩力，影响心脏的正常功能。所以，酒后性交也是很危险的。



3. 如果在性交时发生胸痛、胸部有紧束感或呼吸困难，病人应该减缓动作或中断性交。

4. 病人应主动和自己的配偶彼此交流性生活时的身体和情绪上的感受，以便做好性生活的调适。

5. 配偶应掌握有关急救方面的措施和常识，在家中准备必要的急救药品，以备急用。一旦出现先兆症状，应立即服药，尽量减少搬动，在急救医生到来之前，应争取时间，就地进行家庭急救。



[解决性交疼痛的方法]



造成老年女性性交疼痛的原因是多方面的，但最主要的是外阴枯萎，且随着这些变化，会阴部的皮肤和阴道黏膜会发生充血炎症，严重者甚至糜烂。在房事的直接刺激下会阴就会出现疼痛、奇痒、不适等现象。女性外阴枯萎是一种无法抗拒的老化现象，但是若从中年起就注意体育锻炼，注意性生活的频率，或经常热浴，则可推迟衰老出现和减轻其退化程度。一旦出现外阴枯萎现象，为了减轻症状和继续保持房事的欢愉，不妨采用雌激素软膏、地塞米松软膏、薄油膏于外阴部涂擦，可减轻症状。适当采用润滑剂，也有助于减轻疼痛症状。

绝经期女性的房事养生

绝经期的女性常出现性欲减退、性交困难等现象，对此现象的克服和治疗，老年女性应注意以下几方面：

◆改善性器官的房事条件

房事时，局部使用一些润滑剂，如医用凡士林、维生素E油膏，也可在专科医生指导下服用一些雌激素，不仅可以减少性交时的疼痛或不适感，避免因干燥而导致性交时阴道组织撕裂伤，而且有助于提高性欲和性交质量，达到房事的和谐美满。

◆保持房事生活

绝经后，妇女不要因为性欲减退而减少或停止性交，这样做只会进一步促使性欲减退和性交困难。正确的做法是，仍保持每7～10天有一次性生活，身体条件好的还可以略频繁些。

◆积极治疗尿道及阴道感染

绝经妇女性交后容易引起尿道及阴道感染，如性交后出现尿频、尿急、尿痛、下腹坠痛等不适或阴道分泌物增加、有异常气味、外阴瘙痒等，均表示有感染存在。此时必须选用有效抗生素治疗。平时多饮水，可冲洗尿道，饮酸性果汁可抑制病菌在尿道内大量繁殖。性交后立即小便，排空膀胱，有阻止细菌侵入尿道的作用。一旦发生阴道感染，轻者可采用灌洗的方法，如将酸奶酪与温开水混合后灌入阴道，保留数分钟，其治疗效果显著。

警惕提前进入“性衰老”

性是人类的一种生理现象，人人都希望自己的性能力能够青春常驻，但是随着岁月的流逝，无论男女，性衰老必然会慢慢降临。性衰老现象人人都会出现，但是那些长期坚持体育锻炼、不甚肥胖、性生活不甚频繁且有规律、没有慢性疾病的人，性衰老期的出现期也较晚。



[男性性衰老的信号]

在进入性兴奋期时，阴茎的勃起速度比较缓慢，阴囊血管收缩现象也不十分显著。持续期时，阴茎勃起的程度不一定比兴奋期更强烈，并在射精前尿道口就有少量精液排出的现象。高潮期的衰老信号更为突出，性兴奋的持续时间缩短，较快地就进入了高潮期，所以自觉射精速度比以前加快了，而且射精时性器官收缩次数也减少（年轻男子约为4～6次，性衰老后仅收缩1～2次）。进入消退期后，阴茎收缩速度极快，仅几秒钟即可发生，但是随即降临的不应期却比年轻时长许多，甚至在一次性交后数小时内再出现性刺激也难发生反应。此阶段一般发生在60岁左右。

[女性性衰老的预兆]

兴奋期时，阴道变得润滑所需时间延长到5分钟以上，而年轻时仅为1分钟左右即可达到润滑。持续期时，小阴唇增大不再明显，大阴唇也显得平坦，没有显著隆起的状况。性兴奋的持续期缩短，一旦抵达性高潮期，性交时性器官节律性收缩次数与程度也明显减少，阴道闭合的速度也较年轻时加快。

预防“性衰老”的八要则

在日常生活中，常有老年人服用补阳药物来抗性衰老。性衰老是人体生理发展的必然规律，一味以药物壮阳无疑是违背规律的事，严重损害身体健康。所以，健康的预防性衰老的方法应从日常生活中的养生开始。

[拥有一颗年轻的心]

平时尽量注意仪容打扮，追求外表上的美观漂亮。这种向往年轻的情绪，会使机体也随之年轻。相反，整日忧心忡忡，害怕衰老，在精神上做了衰老的俘虏，则会未老先衰。



[经常参加体育运动]

应经常参加运动，特别是慢跑、步行或骑自行车，以及适当做下蹲活动。要着重锻炼下半身，因为性机能兴衰关键在腰部和足部。



[富有幽默感]

幽默和诙谐是保持青春不老的最大秘诀，俗话说的“笑一笑，十年少”，是有一定科学道理的。同时，在生活中，还应注意培养新的乐趣。

[注意饮食营养平衡]

首先要保证饮食中的蛋白质、必需氨基酸的充足。担心胆固醇升高的人，可多吃些豆类及豆制品。此外，还应多食一些海味，因为海产品中含锌丰富，而锌元素有“夫妻和谐素”之美称。

平时多食用胡萝卜等富含维生素E的食物，并要尽量不吸烟和少饮酒，注意睡眠充足。

[性格要开朗，遇事应乐观]

不为身边区区琐事所困扰和忧虑，因为精神过分紧张或抑郁会降低性能力，容易造成男子早泄和阳痿。

[培养和爱护自己的爱情]

纯洁的爱情是人生的一种积极因素，是幸福的源泉。在忠贞不渝地爱配偶的前提下，保持有爱慕异性的心理，能刺激性腺激素的分泌，有利于保持旺盛不衰的性功能。

[保持事业心和热情]

对工作、对人要保持热情。向往退休的安逸生活，其性的早衰是必然的。即使退休，也应该寻找一些能引起自己兴趣的事情来做。

[谨防药物的副作用]

如常见的安定、利眠宁、利血平、哌乙啶、巴比妥等类药服之不当，均会导致性功能减弱。

[自我测试]

测测您的性生活质量



性生活在夫妻生活中占有举足轻重的地位，夫妻情投意合，心心相印，加上和谐的性生活，更能使夫妻之间恩爱有加。您的性生活质量如何？确实如自己想像的那样和谐、健康吗？下面有一组测试题，通过自我检测，可以找到答案。

1.您是否看性教育节目或录像带？
A.看，以便指导自己的性生活
B.无所谓，偶尔看看也无妨
C.坚决不看，这类节目给人感觉不正经

2.您对性生活有什么看法？
A.喜欢，因为它使我得到快乐
B.喜欢，因为它可以增进我们的感情
C.无所谓，只是“例行公事”而已

3.您认为自己性感吗？
A.很缺乏
B.一般
C.比较性感

4.您是否认为取悦自己的性伴侣远比自己确实获得满足更重要？
A.双方都应获得满足
B.我认为是这样
C.我获得满足最重要

5.如果您和爱人有一个两岁的小孩子，您会怎样安排三人的睡房？
A.让孩子单独睡，夫妻同睡一张床
B.三人同睡一张床
C.让孩子和妈妈同睡，爸爸睡另一张床

6.您对做爱地点有什么要求吗？
A.只习惯于在床上
B.可以在家里任何地方
C.可以在办公室、私家车里甚至野外

7.您对做爱时间有什么要求吗？
A.只习惯在晚上
B.在早上比较好
C.任何时候都可以

8.您购买情趣用品吗？
A.买过
B.没买过，也不想用
C.想过，但不好意思

9.您的性需要强烈吗？
A.平均0～1次／周
B.平均2～4次／周
C.5次以上／周

10.你对性伴侣的选择持怎样的态度？
A.固定一个性伴侣
B.不同时期有不同性伴侣
C.同一时期有不同性伴侣

评分标准

题号 / 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	2	2	0	2	2	0	0	0	0	2
B	1	1	1	1	0	1	0	2	2	1
C	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0

评分结果

15～19分

您的性生活和谐而又不失浪漫，您了解生活的重要性，并且懂得如何维护良好的气氛。

8～14分

您的性生活出现了一些问题，受传统观念影响，您忽略了人类对性的本能需要。但还好，这基本不会影响您和另一半的感情，如果双方认识相似，倒也未尝不可。

0～7分

您的性观念亟需改善，作为成年人，享受性的乐趣是生活的一部分，学习克服害羞是重要的一课。

建议

性生活并不是想像中的可以无师自通，必要的性知识是不可缺少的，只有不断求新、改善，才能提高性生活质量。所以，要想拥有高质量的性生活，就应该：

1.学习一些性知识，尤其要了解双方的性爱心理及行为上的异同点。

2.要有充分的准备，即在时间与地点上加以选择，为性爱增添情趣。

3.要掌握一定的性技巧。在性交过程中，互为对方的欢乐创造条件。

4结束后最忌男方忽视女方心境，独自睡去，应等待、陪伴女方进入消退期，同时在舒适、满足感中共入梦乡。同时，要保持心情愉快，创造一个幽静、清洁的性爱环境。





第十章

心理养生 PSYCHOLOGY AND LIFE ELONGATION

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要追求。然而，在竞争日益激烈，生活节奏不断加快的今天，很多人有一种感觉：我们没有疾病，但似乎又不健康。人们常被莫名的焦虑感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无助感困扰。这些感受就是现代人面临的新问题：心理疲劳与心理疾病，是现代文明发展的产物，也是危害现代人健康的“隐形杀手”。那么，什么是心理疾病？它有哪些具体表现？人们又该如何面对呢？本章针对现代人面临的各种心理困扰，提出心理养生的方案，希望能唤起现代人的心理保健意识，让心理困扰远离您的健康。

心理与健康



随着社会生活压力的不断增加，心理健康和心理养生已得到越来越多的人的认知与追求。所谓心理养生，就是在精神上保持良好的状态，以保障机体功能的正常发挥，达到防病健身、延年益寿的目的。研究表明，人的心理活动和生理功能之间存在着内在的相关联系，而现代医学也从单一的生物医学模式向生物-社会-心理综合医学模式纵深发展。心理养生是人类对健康认识的一大飞跃。

心理因素与健康

所谓心理，是指知觉、感觉、记忆、思维、情感、性格、能力等方面的总称，是客观事物在脑中的反映。心理与健康有着密切的关系：

[心理因素对健康的影响]

人的健康与疾病，既受生物学规律的影响，同时也受心理学的影响。大量资料表明，人体的生理、生化改变能影响人的心理活动，同样，人的心理活动变化也影响着人体的生理、生化变化。比如，极度的担忧、恐惧和焦虑可导致头发变白，便是由严重的动机冲突和极度的情绪紧张造成的。心理因素对人的心身健康的影响是多方面的，也是复杂的。一般地说，积极、良好的心理状态能够有效地促进心身健康。反之，不良心理则会成为致病因素。



[心理因素与衰老]

中医学认为，不良的情绪刺激不仅能影响人体健康，而且易使人衰老。如《摄生要录》云：“心劳弗去，其志日耗，所以不能终其寿。”也就是说，过度的情绪变化在一定的条件下，能够引起人体各系统的功能失调，长期处于这种情绪，则可加快机体衰老。所以，平日注意精神调摄，保持乐观愉快，排除私心杂念，防止过度的情绪波动，则可能“老而不衰”。

[人际关系良好]

与人为善是人际关系的准则。没有占有欲、无嫉妒心，且能容忍自己与他人在人生价值观与信念上的差别，如此，则视为人际关系良好。



心理健康的尺度

传统观念认为：一个人如果没有器质性病变的疾病，就是健康的。现代医学则认为：一个人除躯体无病外，作为社会反应标志的精神功能也应该是正常的。衡量心理健康的尺度可从以下几个方面考虑。

[人格完整和谐]

所谓人格，是指人的性格、素质、兴趣与能力总和而言。它代表着一个人的特征，这种特征应当是前后统一、连续一致的。

[行为正常]

行为能被社会公认和接受。这不仅排斥那种精神病人的异常行为，而且也排斥各种被道德、法制与社会规范所限制的行为。

[安全感与信任]

没有无根无据的惶惶不可终日的感觉。无疑虑、无戒心，自己能理智地信任他人，也深信会得到他人的信任。

[自我容纳]

不论遭到什么样的心理创伤，犯了怎样的错误或个人处于多么孤立无援的状况，自己都能正确对待，妥善安排，不过分地自责，即有足够的安抚和宽慰自己的能力。

[情绪稳定]

情绪稳定表明个人的中枢神经系统活动处于相对平衡的状况，反映了中枢神经系统活动的协调程度。一个人经常情绪很不稳定，变化莫测，是情绪不健康的表现。

影响心理健康的因素

人的心理是复杂而多变的，不同的人处于不同的社会环境、自然环境，心理便呈现千变万化。因此，影响心理健康的因素也有多种，归纳起来，以下几个方面体现较明显。

[社会环境]

现代社会科技发达、工业繁荣、人口密集，各种噪音、空气和水源污染严重，生活节奏快，交通拥塞，竞争激烈，住房困难，人际关系矛盾增多，所有这一切均易令人焦虑、紧张，成为心理障碍的主要根源。

[遗传因素]

遗传因素与心理异常的关系在精神医学领域内有过很多的研究。例如，先天愚钝型为遗传因素所决定。在躁狂抑郁症患者家族中有较多的同类患者，其遗传因素的作用也较为明显。在焦虑症与强迫症患者中，其近亲的发病率也较一般人群高。

[生理病疾]

古希腊医生提出“体液学说”，认为人体内体液失调可引起心理异常，如黄胆汁分泌过多，可致暴躁；黑胆汁分泌过多，可致忧郁。其后，很多临床研究又证实，各种脑部疾病如脑炎、脑萎缩、脑肿瘤、脑血管病均可引起精神障碍、变态行为。由此可见，疾病可引发心理问题。





[生化改变]

感染、中毒、代谢紊乱均能导致脑细胞代谢障碍，也是心理发生异常的重要原因。例如，由低血糖症引起的意识模糊，甲状腺功能亢进伴随的兴奋、易激怒和恐惧感，都已是经过肯定的临床事实。

心理养生的意义

现代社会中，越来越多的人承受着来自不同方面的压力，其中包括心理压力。这正需要我们在日常生活中注意心理养生。那么，心理养生究竟能给个人带来什么益处呢？

[有益身心健康]

幸福与健康有缘，健康与锻炼有关。体育锻炼有益于躯体健康，情绪锻炼有益于心理健康。心理养生的目的是让人们通过科学的情绪锻炼，提高心理承受力，增强社会适应力，保持良好心态，维持机体的生理平衡，增强机体免疫力，达到身体健康的目的。

[提高心理承受力]

所谓心理承受力，就是对客观境遇的认识和驾驭能力，对挫折的防御与适应能力，对变化的判断能力。一个人活在世上，难免会遇上烦恼和挫折，若想做到泰然自若、荣辱不惊，必须具备一定的心理承受能力。比如，同样受到侮辱，有的人暴怒，有的人泰然处之，有的人抑郁苦闷。形成诸多反应虽与多种因素有关，但主要是人们不同的心理承受力所致。心理养生就是根据心理活动规律，有意识地提高对社会生活的适应力，维护和增进心理健康，预防身心疾病的发生。

[与药同效的心理养生]

从医学心理角度看，一个人的身体状况是受其精神与心理状况影响的。有50%的疾病，是由精神与心理方面的原因引起的。诸如高血压症、冠心病、脑血管病、慢性肝炎及癌症等，与紧张、悲伤、惊恐、焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪都有着密切的关系。因此，任何一位患者，均需注意自己的心理卫生。大量事实表明，在疾病治疗的同时，打消疑虑，宽心养病，积极治疗，可以收到与药同功的效果。

[心理养生有助于美容]

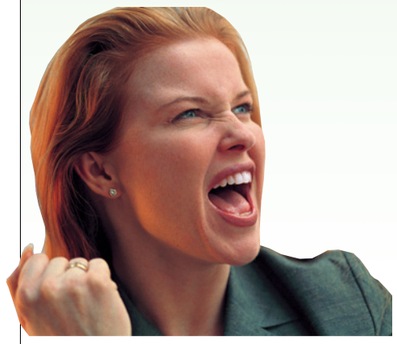
现代医学研究表明，人的精神状态的好坏与皮肤、容颜有密切的联系。皮肤的色泽取决于表皮内黑色素的含量、分布及血液质量等因素，而这些因素受控于神经-体液-内分泌系统的调节，其中情绪等心理活动起着总导演的作用。因此，有意于护肤美容的人们，一定要运用心理养生，保持良好的心理状态，这样，健康和美容便会与你结缘。



情绪与养生

情绪，是指人们对外在各种环境刺激引起的心理状态，是人们受客观事物刺激后所做出的一种内心反应。传统医学将人的情绪活动归纳总结为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，统称“七情”。七情属于人体正常的情绪活动，但七情过激，则会身心俱伤，诱发疾病。情绪调养是心理养生的重要方面。





情绪活动的特点

情绪活动作为人的精神活动的一种，一般具有如下特点：

[生理的正常体现]

所谓“七情六欲，人之常情”，每个人都会有各种情绪表现。顺利完成工作后，感觉轻松愉快；失去亲人则会痛苦悲伤；遇到危急可能引起震惊与恐惧。这些都是任何一个人都会有的情绪反应，是生理反映的外化形式。

[主观体验的表现]

对不同的刺激，可以产生不同的情绪；而对同一种刺激，由于境遇和心情的不同，不同的人，也能产生不同的情绪。人面对刺激时，情绪具有很大的主观性。

[形式的客观相似性]

研究表明，人类虽然种族、肤色、饮食文化习惯各异，但表现喜怒哀乐的面部表情却常惊人地相似。例如，愤怒时身体直立、紧握拳头、鼻孔张大、咬牙切齿等。表达友善的微笑，表示厌恶的皱眉，都是具有情绪特征的表情。

[可产生内在生理变化]

无论是良性的还是不良的情绪，均可通过机体内分泌腺和植物神经的调节，产生一定的生理反应，如心跳加速、瞳孔扩大、面红耳赤，甚至“毛骨悚然”等。正因为如此，当外来的精神刺激突然强烈或持久不退，使得七情过激，超过生理活动的许可范围时，七情就成了致病因素。



影响情绪的因素

影响情绪的因素，有内在的生理、心理因素，也有外在的环境刺激，归纳起来，有以下几个方面：

[性格因素]

性格是人对现实和对自己的态度特征，是在后天逐渐形成的。例如，在处理个人、社会、集体的关系时，有人表现为热爱集体、富有同情心、公而忘私等，而有人则表现为不关心集体、对人冷酷无情、自私虚伪等。一个性格开朗、积极向上的人无疑会给自己的学习、工作、生活、健康创造良好条件，且保持情绪舒畅，也就不容易患病。不良性格则易造成人际关系失调，工作受挫，易患疾病等。

[疾病因素]

人对疾病的反应，也是一种心理因素的表现。由于患了疾病，往往产生恐惧、疑虑、焦虑等一系列不良情绪反应。这些不良情绪，反过来会加重原有疾患或诱发新的疾病。

[职业因素]

从事脑力劳动、司机、银行职员、行政领导等职业的人，患高血压症和冠心病的几率很高，这是因为他们经常处于情绪紧张的应激状态。从事高负荷的脑力劳动者，如果缺乏体育锻炼，其致病的几率更高。

[文化意识]

生活中，由于种种原因，孩子们

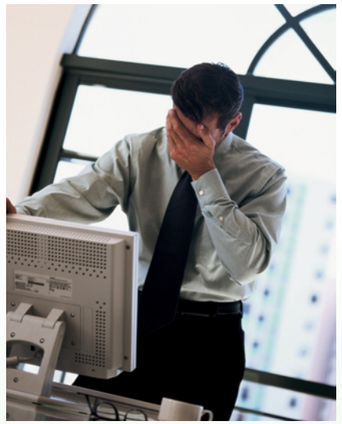


在求学过程中受到各种压力，常出现精神紧张或心理恐惧，从而导致“考生竞技综合征”。又如，为追求身材的苗条，追赶时髦，许多人盲目地节食，最后发展到厌食、拒食，造成消化吸收功能严重紊乱，身体健康严重受损。这些均是受所处时代的文化意识影响。



[都市生活]

都市生活的嘈杂，交通的拥挤，车祸的频起，噪音环境的污染，紧张复杂的人际关系等不良社会刺激因素，反复作用于人体，引起应激性情绪反应和交感神经—肾上腺素系统功能亢进，从而导致情绪失调，影响健康。



[家庭因素]

离婚、配偶死亡、父母患病、子女婚嫁、膝下无子女等家庭结构因素，都能引起情绪大的波动。如家庭成员中有人得了慢性病，则会给家庭其他成员增加负担和压力，使其在情绪上增加发生危机的可能性。

[情绪调节的意义]

精神健康是人类健康不可缺少的一面，通过调节情绪，使情绪舒畅，身体健康，正是心理养生的基本目的。情绪的舒畅对人体的生命活动能力可起到积极作用，能提高人大脑及整个神经系统的张力，充分发挥机体的潜能，提高脑力和体力劳动的效率与耐力，使人感到在自己的生活和工作过程中充满乐趣和信心。保持乐观和愉快的情绪状态，还能使人增强对疾病的抵抗力和适应环境的能力，即使患病，也能较快地康复。

调节情绪的一般方法

几乎每个人都会有焦急、愤怒、激动、悲伤的情绪产生，但不同的是，有的人能控制自己的情绪的发展，而有的人却被不良情绪强烈刺激。如何减缓或消除不良情绪的影响，是人们必须关注的问题。下面就介绍几种有效的情绪调节方法。

[食物与情绪]

您知道吗，人的情绪也与自己的饮食有关，甚至可以通过选择合适的食物，来调节不良的情绪状态。有的人情绪失常时，会本能地选择一种能缓解自己情绪的食物。这正是人们常说的“化悲愤为食粮”。通过吃，转移注意力，释缓内心的不愉快。另一方面，有些食物本身就具有安神消烦的养生功效。所以，针对不同的情绪状态，选择有关食物，可起到较好的调理作用。例如，烦躁、健忘、焦虑不安的人，可多食大豆、牛奶、鲜橙等；脾气暴躁、容易发火者，应多食虾、蟹、海带、大豆、牛奶等；而胆小怕事、畏惧交际、喜欢独居、易受惊的人，经常服用蜂蜜加果汁，饮少量酒，必有好处。



[色彩与情绪]

色彩与情绪相关，不同的色彩可引起相应的情绪变化。持久而不良的色彩刺激可引起相应的身心疾患。巧妙利用各种色彩，则能调治失衡的情绪。例如，红色能使人激动兴奋；黄色给人清纯、温暖的感觉，使人情绪稳定，并能增进食欲；绿色给人温柔、舒适、宁静之感，能镇定神经，还能够降低眼压，解除眼疲劳；蓝色也有镇静作用，能缓慢降低血压；紫色给人美而新的感觉，可使孕妇感到镇静、安定；白色给人以明快、洁净的感受；黑色给人暗淡、严肃、沉闷的感受。

[鲜花与情绪调节]

千姿百态、绚丽芬芳的鲜花不仅点缀人们的生活，而且能调畅情绪、防治疾病。花的颜色作用于人的视觉，通过色彩刺激调节人的情绪。某些花的花香中含有一种既能净化空气，又能杀菌的芳香油，其气味通过嗅觉神经传递到大脑皮层，使人产生香气沁人心脾之感。久之，则令人血脉调和，气顺意畅，达到生理和心理的相对稳定。如水仙花和紫罗兰的香味，让人感到温馨缠绵，可增添女性潜在的美感气质；金银花盛开，扑鼻清香，可防治流行性感冒；天竺花的香气有镇静作用，是治疗神经衰弱和健脑的良方。

[运动调节情绪]

疏导不良情绪还可以通过运动调理。心情郁闷时，最好去参加跑步、游泳、骑自行车等持续性的运动。

忧郁沮丧等不良情绪的产生是因为：人脑分为左右两半球，各自有不同的功能。左半球控制数学、语言、词汇、思维、分析等活动；右半球则分管形象、音乐及非语言性活动。运动时，左半球逐渐受到抑制，

而右半球则逐渐活跃，从而取得支配地位。忧郁等不良情绪通常是发自左脑半球的思维区域，而愉快区域则位于右半球。因此，运动可以使人忘记忧愁、不快、沮丧，并促进大脑分泌“愉快素”（内啡肽），使人有愉快感。此外，经常运动，可使人保持精力充沛，从而增强应对显示生活中种种困难的能力，使人坚强，减少因无法解决困难而产生的忧虑。运动还可以增进血液循环，提高人体对氧气的利用率，从而达到情绪转移，直至可化解由于情绪不佳而引起的身体不适反应，达到身体健康的目的。

七情过激与养生

七情是人体正常的心理活动表现，但是当七情过激过久，超过了人体所能承受的生理限度时，便成了致病因素，从而危害健康。及时地对过激情绪进行调节，是身心健康的重要保证。

[过喜]

喜，是当人们盼望、欲念的目的达到后，心情愉悦的一种兴奋状态。一般情况下，保持喜悦愉快的心情能使人体气血调和，有利于消除疲劳，缓解人的紧张焦虑情绪，增强信心，提高工作效率，对健康大有裨益。但“过喜”却会伤身。

◆过喜的危害

突发的太过的喜，或者为一事一物而长时间喜乐不停，超过了人体所能调节的限度时，喜就成了一种致病因素，严重者常因过喜而丧命。中医认为，“过喜伤心”。因过喜而致病的常见病有：高血压、心肌梗死、脑血管意外、窒息、流产、气胸、失眠等等。

◆过喜的调养

易过喜的人，一定要认识到“过喜”的危害，平日多点忧患意识，多看看与别人的差距，不存非分之想，不图非分之欲。以安定平静的心情对待自己所取得的成绩、所获得的财物、所荣获的名誉等，顺其自然，不要得意忘形，以免乐极生悲。

[过怒]

怒，是一个人的意愿或活动遭到挫折而产生的一种粗暴情绪。一般来说，怒不会对身体构成危害。暂时而轻度的发怒，能使压抑的情绪得到发泄，缓解紧张的精神状态，有助于人体气机的疏泄条达与平衡，对人的身心健康有一定益处。但暴怒、愤怒或长期发怒则会严重影响健康。

◆过怒的危害

现代心身医学研究发现，发怒会使人的交感神经兴奋，并释放大量儿茶酚胺，表现出心跳加速、血压升高、呼吸加快、脑血管和冠状动脉痉挛等。长期发怒还会降低或抑制机体的免疫力，易患肺癌、乳腺癌和食管癌等。愤怒会影响腺体的分泌，处于哺育期的妇女过怒，会导致乳汁分泌量减少或成分改变。盛怒会扰乱胃肠蠕动和消化腺分泌，导致胃溃疡或溃疡性结肠炎。由于愤怒，人的思维变得狭窄，不能全面把握问题，导致工作出现差错，其后果更不可预测。



◆过怒的调养

1.学会泄怒。心有不平之事，应设法宣泄掉，以免悲愤进一步加剧。比如向知己、亲人倾诉自己的委屈，求得别人的开导和安慰；或者大哭一场，以减轻心中的郁闷情绪；或者面对着沙袋猛击几拳，也可达到发泄愤怒的目的。



2.学会移怒。不要让自己的情绪一直陷在愤怒之中，而要学会将情绪转移。可以在愤怒时，强制自己去做一些平时感兴趣的事，如唱歌、看电影、听音乐、散步、做操等，使头脑逐渐冷静下来。



[过忧]

忧，是人们对某些不顺心、不愉快的事情产生的一种担心、忧虑、愁闷的情绪反应。暂时而轻度的忧伤，有助于对所遭挫折进行重新认识，对身心健康有一定的益处，但忧虑过度，则伤及健康。悲与忧有很多相似处，故不再单独叙说悲。

◆过忧的危害

中医学认为，情绪活动是以五脏精气为基础的，不同的情绪变化必将影响与其相应的脏腑。忧为肺志，故过忧最易伤肺，而致肺气郁结，气机闭塞等。过忧还会导致抑郁症、消化性溃疡、月经不调、不孕症、阳痿、遗精滑泄、癌症、脱发、头发早白、失眠、神经衰弱、精神疾病、神经官能症等多种疾患。



◆过忧的防治

1.移情山水。移情于山水之中，在自然中宣泄郁闷，往往能帮助您走出痛苦。古代的许多名人隐士，常以此法求得精神上的解脱。

2.以喜胜忧。在日常生活中，当忧郁悲伤时，不妨去想一些令自己快乐幸福的事情，或者做一些愉快的活动，如唱歌、跳舞、看电影戏剧等，以排解心中忧愁。

[过思]

思，是人的精神高度集中思考、谋虑的一种情绪。正常的思会使头脑越用越灵，使智慧越来越高，并可延缓大脑衰老。但过思、百思不解则会对人体健康构成危害。

◆过思的危害

现代医学研究表明，过度的思虑，会使人的精神处于高度紧张状态，机体为适应这种“紧急状态”，肾上腺会释放大量激素。紧张一旦超过机体承受的限度，体内分泌过多的激素，就会对身体的健康起破坏作用，易导致消化性溃疡、溃疡性结肠炎、心脏病、高血压、甲亢、失眠、偏头痛以及精神功能障碍等疾患的发生。

◆过思的防治

1.有张有弛。经常参加一些有益于身心健康的社交活动和文体活动，广交朋友，促膝谈心，交流情感。根据个人的兴趣爱好，可多做一些手工活动，诸如唱歌、绘画、集邮、养花、垂钓。

2.广闻博览多请教。孔子说：“三人行，必有我师焉。”有时自己苦思冥想而不得解的问题，往往请教别人能豁然开朗，避免了自己陷入“过思”之中。再如，当自己受到了委屈时，通过倾诉，心里的不平感能减轻，避免自己钻牛角尖，“一直想不通”。



[过恐]

恐，通常又称为惊恐，而确切地说，惊与恐还是有一定区别的。惊是指受到突然的、意外的、较强烈的刺激，常包括自己所不知之事。恐则是指恐惧过度，常包括自己已知之事。但因惊后常致恐，恐也因遇事易惊，所以常将两者相提并论。



◆过恐的危害

现代心身医学研究认为，人在遭受意外的惊吓时，肾上腺素的分泌会突然增加，从而加快心跳与血液循环，使心脏遭受猛烈冲击；而强大的冲击力易使心肌纤维撕裂或断裂，心肌组织出血，从而导致心脏骤停，导致死亡。尤其是患有冠心病的人，较一般人更易因惊恐而死亡。另外，当人受到持续的惊吓时，肾上腺素会逐渐积累起来，达到一定量时，同样可以损害心肌细胞，造成心力衰竭而致命。因过恐而造成的危害，更多的是如面色苍白、冷汗淋漓、心慌不已、周身颤抖、大小便失禁、四肢发软、精神恍惚，亦或失眠、昏厥等症状。



◆过恐的防治

1.学会避恐。患有高血压症、冠心病、失眠症等疾患的人，应注意避免各种恐怖因素，如不要看有恐怖阴惨情节的电影、电视、书刊，不要一个人夜晚独处，不要攀登高山等。

2.培养果敢的精神。平素应注意培养自己果敢的精神，遇事不优柔寡断，不唯心，要破除迷信，避免各种人为的紧张恐惧。

[过悲]

悲，为七情之一，在一定范围内，是人的正常情致反应。长时间或过度悲哀，可使人头晕乏力、心神不宁、心灰意冷。因此，悲伤也是一种不良情绪，也视为致病之因及疾病表现。

从养生角度来讲，遇喜则乐，遭不幸则悲乃人之常情，强忍悲痛对身心反而无益，顺其自然地运用悲养，则可疏泄不良情绪。下面介绍几种悲养方法。

1.当哭则哭。哭是人们不可缺少的感情发泄法和养生法。传统观念认为，笑比哭好。从生理保健的角度上讲，当哭则哭，不哭则心中郁闷压抑，哭后反觉心中痛快。悲伤地哭可以消除紧张、抑郁和委屈的心理情感，往往能使心情好转。

2.化悲痛为力量。对于痛哭不止或痛不欲生者，要以思止哭，进而化悲痛为力量。切莫长期沉浸在悲痛之中不能自拔，否则会有碍身心健康。

中老年人心理与养生



中老年人由于心理成熟度相对要高，生活阅历颇为丰富，心理也呈复杂的表现。中年时期的心理状态是人生中相对稳定的阶段，但随着年龄的增加，生理机能的变化，心理则有不同程度的衰退。心理与生理有着密切的关系，心理影响着生理健康，生理疾病也会引发各种心理问题，中老年人又是疾病的高发人群，所以，此时的心理养生尤为重要。

中年期的心理特点

中年人由于各自的生活经历、文化教育条件、职业等方面的差异，不同人的心理特点差异很大；又由于中年期在人的心理发展阶段中是跨度最大的一个时期，因此总结、概括中年人的心理特点是一个难度较大的问题。这里仅就中年人所具有的最一般、最典型的心理特点作简要概括。

[感知力的下降]

45岁以后，中年人会明显感觉到对客观事物的各种感知能力下降，如视力不如以前，听力也有所下降。50岁以后，由于机体其他生理功能的下降，还可能出现迟钝、错觉、幻觉等感觉异常反应。但中年人的感知经验在一定程度上会弥补因各种感知能力下降而造成的缺憾。





[记忆的选择性]

随着年龄的增长，社会接触面的扩大，头脑中贮存了大量信息，再接受新的信息，必须是与自己的工作、专业、家庭密切相关的，这就决定了中年人的注意力与记忆力具有选择性和目的性，而非随意的。不可避免的是，中年人的整体记忆水平已开始呈现下降趋势，记忆力减退、歪曲记忆是中年人常见的记忆变态类型。

[思维的深刻性]

中年人在为实现自己的事业目标、创造家庭幸福和建立人际交往中，经常要遇到许多需要认真思考的问题，如采取哪些措施实现自己的事业目标？怎样创立家庭幸福？与哪些人交往？诸多实际问题经过大脑的分析、判断、抽象、概括，逐一得到解决，中年人的思维深刻性随之得到增强。当然，也有些中年人思维较迟缓、贫乏，缺少内在逻辑关系，这是思维变态的表现。

[语言的批判性]

中年人经过长期社会生活的磨历，在言语表达方面比青年人沉着老练、丰富得体、准确严谨。当然，中年人过强的言语表达能力，也容易使他们隐瞒自己的真实观点。他们对别人的言语批判性很强，有时甚至是挑剔，爱用挖苦、讥讽的语句，善用旁敲侧击的表达方式。这些用语方式易导致误会产生和言语纠纷。对此，中年人要格外注意。



[情感的内隐性]

见多识广、阅历丰富的中年人善于控制自己的表情，常常表现出一副“不动声色”的样子，实际上这也是中年人对日常生活经验的总结。其自身的表情虽然具有很强的内隐性，但对他人表情的识别却十分敏感，常对自己看不惯的表情动作，产生各种不良的心理反应。

[性格的完善性]

中年时期是性格发展成熟完善的阶段。中年人对人对事有自己的主见，容易坚持己见，表现出对自己职业、工作的兴趣和责任心。遇事坚定沉着、待人冷热适度，是中年人良好性格的标志。当然，有些中年人还具有易急躁、发脾气、爱冲动等不良个性心理特征，应注意克服和改变。



[意志的顽强性]

经受过生活各种考验和磨炼的中年人，通常培养和锻炼出了战胜困难的顽强意志。为了实现自己的奋斗目标和预期计划，他们常能克服常人难以想像的困难，表现出坚韧不拔、锲而不舍的奋斗精神。

影响中年人心理健康的因素

中年，从个体发展的观点来说，正是年富力强、大有作为的时期。因此，他们是家庭的中坚、社会的栋梁，他们责任重大，负担沉重。故中年人的心理更易受到种种伤害，归纳起来，以下三方面影响较明显：

[家庭负担重]

在现实社会中，许多中年人上有老、下有小，既要承担家庭经济来源，还会遇到这样或那样的麻烦事，如家庭成员之间的关系不和、住房拥挤等。俗话说，家家有本难念的经。而这个“难”，主要落在作为一家之主的中年人肩上。如在这些方面遇到困难，易使中年人产生精神紧张、烦心、苦恼的消极情绪。

[强烈的事业心和使命感]

孔子说，“三十而立，四十而不惑，五十而知天命……”从30岁到50岁，经过20年的艰苦奋斗和努力拼搏，一个人在事业上是否有成就，中年人对此是深有体会和感触的。所以，人到中年，强烈的事业心和使命感，驱使自己奋力拼搏和超负荷地工作，以期对家庭、对社会有所奉献。因而，也给心理造成沉重的负担。

[对社会变革的不适]

在高速度、快节奏的现代生活中，特别是在日新月异的社会变化中，人们不得不调整或更新自己的观念和行为方式，以适应环境的变化。这对思维活跃、敢想敢干和勇于接受新事物的年轻人是一种挑战，但对人生观已比较牢固、思想趋于保守的中年人则是一种触动。心理坚强者对此或能承受，心理脆弱者就难免产生持续紧张及不满情绪，从而引起多种心理不适感。



老年人心理衰老的表现

步入老年后，心理也随之衰老。由于人们的文化背景、生活环境、阅历经验的不同，心理衰老的表现也多种多样，归纳起来，可有以下明显的特征：

[记忆力减退]

近记忆障碍尤为突出，如：刚说过的话或做过的事很快就忘记了；熟人的名字老是记不起来；电话号码总要反复看几遍才能记住；常常记不起随手放的东西在哪里。

[思维活动迟缓]

理解能力减退，注意力不易集中，对外界反应的敏感度明显减低；学习新事物感到吃力，甚至有点害怕学习新事物。

[感知力下降]

感觉、知觉衰退，对事物不如以前敏感；眼睛老化，听力不如从前，味觉迟钝，以前很好吃的东西现在感到淡而无味；动作不如以前灵活，一旦疲劳，恢复得较慢。



[情感多变]

较易动感情，在感情上易被人同化，时常流泪；遇到困难，不像以前那么镇定自如，经常有莫名其妙的焦虑感；对喧闹声感到很烦躁；常常看不惯年轻人的一些正常言谈和行为；变得敏感多疑。

[性格易变]

老年人离退休后，如果身体仍十分健康，经济生活、文化生活等没有发生重大变化，性格通常也不会发生重大改变。如果老人体弱多病，又缺乏亲友照顾，医疗条件又差，经济拮据，生活困难，家庭矛盾多，子女不关心，居住条件差等，则老人情绪低沉、忧郁、焦虑不安，性格就容易变得暴躁、易怒、孤僻、古怪，甚至不近人情。



[常有衰老和死亡感]

总感到自己老了，经常想到自己已临近死亡；常回想已故的亲友，又联想到自己，情绪常是悲悲戚戚。

[容易自卑]

不再自信，主要是感到自己老了，不中用了。如果遇到生活水平降低、生活无人照顾以及罹患疾病等诸多困难时，均可使老人过分伤感，自卑情绪也随之加重。

[个性心理特点明显]

人的个性心理特点是在社会实践中形成的，老年人比起青年与中年人，更显得个性化。例如：顽固地坚持自己的观点和习惯；不赞成别人的意见和看法；由于顽固而对一切变化和新事物都感到不安；不自觉地坚持防卫态度。所以，有的老人就显得固执，刚愎自用。

老年人常见的心理需求

人到老年，因家庭结构变化、社会角色改变、疾病困扰等影响，常产生以下方面的心理需求：

[健康长寿需求]

体力下降，机体各种功能逐渐衰退，老年人会产生一种恐病、怕死的心理。他们都希望自己能健康长寿，希望社会加强老年医疗保健，实现就医方便，病有所医。



[工作与学习需求]

突然离开工作岗位，通常会感到不适应，仍希望为社会做些有益的工作。如果这一要求得不到满足，则会影响心理健康，使之产生消极沉默的情绪。

[娱乐需求]

家庭生活中，子女结婚易使老人产生孤独感。因此，他们希望能够有更多的娱乐环境和条件，使自己能够精神愉快，有所寄托。如果老人长期不出门，不参加集体娱乐活动，会渐渐变得孤僻、焦虑，甚至积郁成疾。



[和睦需要]

老年人都希望有个和睦的家庭与融洽的环境。不管经济条件如何，家庭人口多少，只要家庭和睦，邻里关系融洽，老年人就会感到幸福。

[受尊敬的需求]

老人在家庭中希望受到子女的关心，在社会上希望受到周围人的尊敬和照顾，离退休的老年人还希望受到原单位的重视与尊敬。否则，就会产生“老而无用”的自卑感，情绪消沉，患上心理疾病。

[求偶需求]

丧偶或离异老人和子女一起生活，尽管饮食起居和医疗保健没有问题，但子女的关爱仍然无法代替伴侣所起的作用。所以，子女们应支持单身老人的再婚选择。

判断老年人心理健康的方法

老年人怎样才知道自己是否心理健康，一般可以从以下几个方面进行衡量：

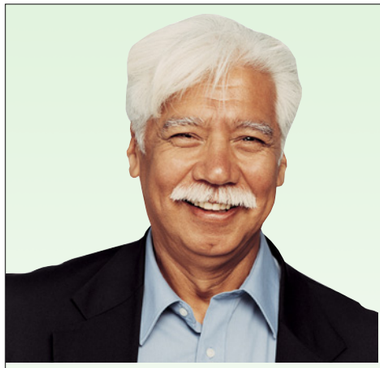
[正常的学习和生活]

心理健康的老年人，能进行正常的学习和生活。例如，有的老同志离休后，整天在家里无所事事，对一切失去兴趣，才60出头的人，看上去一副老态龙钟的样子，心理衰老大于生理衰退。老年人应该正确认识自己，自觉地去适应主客观条件变化，调整自己的生活方式，这是心理健康的重要标志。

[良好的人际关系]

心理健康的老人，能与他人保持良好的人际关系；能与他人相互承认、相互理解，保持感情上的融洽，并与他人在行为上相互协调；能够获得他人的尊敬，受到他人的接纳。如果一个老人经常讽刺、挖苦别人，恶语伤人，时常在他人面前吹嘘自己，自私自利，那么，这个老人必然会受到他人的排斥，家人也无法与他很好地相处。显然这种老人心理是不健康的。





[良好的情绪]

心理健康的老人，积极的情绪应多于消极的情绪。对生活充满信心，心情愉快，这也是长寿的秘诀之一。相反，对生活失去信心，整天闷闷不乐，情绪低沉，则会使智力水平下降，并加速机体衰老。如果出现这种情况，心理就可能是不健康的。

[正常的行为]

心理健康的老人，其行为应符合他所扮演的社会角色，并适应当时的社会环境。如果老人终日为子孙的升学、就业而操心，焦虑不安，甚至出现自责，那么，就是心理不健康的表现。

[健全的人格]

心理健康的老人能够正确评价自己和外界事物，并情绪稳定、意志坚强、言行一致。如果一个老年人情绪不稳定，时涨时落，对他人缺乏同情心，或行为缺乏自我控制，具有高度的盲目性和冲动性，这些表现可视为人格不健全。如果一个老年人做事忽冷忽热，不能坚持到底，遇难而退，不能从失败中吸取教训，则为意志薄弱，这也是心理不健康的表现。

老年人心理养生的原则

心理养生是身心健康的重要方面，是健康的重要屏障。这对中老年人来说更为重要。老年人究竟该如何做才能保证心理健康呢？若能做到以下几方面，相信会收到较好的效果。

[要有自信，不服老]

老年人应该有自信心，做一些力所能及的工作，发挥自己的余热。一般来说，老年人的智力也不是全面衰退的，尤其是在知识的广度和深度、实际工作的经验、判断分析和解决问题的能力等方面，与青年人相比，均略胜一筹。所以，老年人更应充分发挥自己的长处，做出应有的贡献。

[严守作息规律]

老年人脱离工作岗位后，生活相对松散，易使多年规律性的心理节奏感随之消失，导致生活散漫，晚上不睡，早上不起，饥一顿、饱一顿等。这样会导致机体各组织系统功能紊乱，产生各种疾病。因此，老年人的日常活动还须规律有序，酗酒、吸烟、赌博等不良行为更应戒绝。

[充实生活内容]

为了使生活充实，老年人应有广泛的兴趣，如参与社会活动、社会公益事业、教育青少年等。一旦自己的能力有所发挥，就自然驱走了“老而无用”的心理。另外，也可培养一些使生活充满情趣的爱好，如种花、养鱼、书法、下棋、旅行等，使精神有所寄托。但这些活动都必须有所节制，量力而行。



[改善性情涵养]

人到老年，容易紧张、忧愁，也易激动、发怒。人都有七情六欲，若情绪过激，失之偏颇，就会严重影响健康。故老年人应该注意自己的个性修养。乐观豁达，心情开朗，超脱名利私欲……积极向上的人生态度，能够能使老年人胸怀广阔，正确对待周围的人和事，益于延年益寿。



[加强脑体活动]

体力劳动对延缓衰老的作用已众所周知，容易被忽视的是脑力锻炼对健康的作用。老年人除了做些力所能及的家务劳动，坚持适合自己的体育锻炼，还要经常动动脑子，看看书报，学习新的知识或某项技艺，可以改善血液循环，推迟脑细胞衰退。但要注意合理用脑、科学用脑，脑体活动交替锻炼。



老年人常见心理问题的调适

由于生活环境、社会位置的改变，身体状况、各种疾病的困扰，使得老年朋友常出现不同程度的心理问题。这些问题的出现，不仅给老年人带来诸多不便，甚至会影响家人的生活。但是，老年人的心理问题不应等到了老年才重视，许多心理疾患早在中年或更年期就已埋下了隐患。所以，这些心理问题要及早解决。

[中年期埋下的隐患]

在事业上，中年人正处于上升时期，虽然身体器官已有老化迹象，但

心理状态却仍停留在中年、甚至青年时期。因此，他们做事的准则往往是想做的比实际能做的要多得多，这种心理使他们工作起来不顾一切，对身体可能出现的疾病满不在乎，以致一些人的工作量超过了身体的承受能力，并因而得病、垮掉。故此，人在中年时就要学会正视自己的年龄，学会放松调节，多看看自己的成就，给自己一种满足感，对身体上的不适要予以足够的重视。这样，在步入老年时，不会产生巨大的心理落差，为晚年生理养生打下健康的基础。



[克服生活中的孤独感]

孤独，有“逃离性孤独”与“隔离性孤独”两种。前者由于自身的不适应社会生活，或对现实不满而自我“退隐”；后者则是中老年人在各种因素影响下产生的、一种不自愿的与世隔绝的行为。如离退休之后离开了原来熟悉的环境，生活圈子缩小；自身生理机能的衰退，引起心理上的求静与避外；亲友家人忙碌，无暇与老人接触等。对此，要正视现实，适应变化，学会自我调适。

◆身我解脱法

为自己选择一种或数种“嗜好”，把注意力集中到某一种兴趣爱好上，让生活充满乐趣，忘掉一切烦恼和愁闷。如做一些力所能及的工作，或著书立说惠泽后世，或以一技之长造福乡里，或在外参与公益活动。总之，要及时地适应现实生活，重获心理平衡。

◆多交朋友

经常与老伙伴在一起，早晨可一起练气功、打太极拳、散步、唱戏，白天一起聊天、下棋、垂钓、登山、旅游。真挚的友情会战胜孤独，当老人们处在友情氛围中，不仅会开阔自己的生活领域，增添生活情趣，还会因精神愉快，笑口常开，使机体生理功能经常处于稳定平衡状态而有益于健康。



[摆脱“离退休综合征”]

不少老年人退休后，赋闲在家，无所事事，极少与人接触，渐渐会出现性格改变、情绪低落、行为失常等现象，往往容易急躁，动辄生怒，并且注意力不集中，做事丢三落四，久之，势必影响身心健康，甚至引发一些疾病。心理学家把这种偏离常态的行为称之为中老年“离退休综合征”。



有“离退休综合征”的老年人，极易怀旧，常沉浸在对往事的回忆中，继而产生遗憾心理和失落感，长此下去，就会导致心情抑郁，损害心理健康。因此，老年人必须设法摆脱“离退休综合征”的困扰，学会调节情绪，重新安排自己的生活日程，开展一些有益身心健康的活动。如每天坚持一定时间的适度体育锻炼，结合自身情况选择运动项目；适当参加一些社会活动，广交朋友，在群体交往中寻找乐趣；培养兴趣爱好，选择两项自己爱好的技艺(如琴棋书画)，使之成为自己生活的主要内容；常读书看报，勤于用脑，不断更新知识，活到老，学到老。

[调适丧偶的悲痛感]

丧偶后的老年人，精神空虚，心理冷漠、苦闷、孤独，整日沉浸于对老伴的思念之中，健康水平每况愈下，导致过早衰亡。如何尽快摆脱和缩短丧偶后，因过度悲伤而引起的心理障碍呢?

◆避免“睹物思人”

常言道，“见物如见人”。经常看到伴侣的遗物会不断强化思念之情，加重精神上的折磨。因此，不妨把遗物暂时收藏起来，尤其是最能引起痛苦回忆的物品，要把注意力转移到现在和未来的生活中去。根据个人嗜好不同，做些有益活动，如外出旅游，参加文体活动，种花养鸟等，都有助于驱散忧伤的情思，促进健康。



◆寻求新的生活方式

家庭中夫妻关系是最重要的依恋关系，一旦丧偶，这种关系被无情地摧毁，原有的生活方式被迫改变，孤独与不适应感就会加重，此时，应重新调整生活方式，减少对旧时生活方式的眷恋。子女、亲友要及时帮助老人去建立、填补一种新的更加和谐的依恋关系，能让老人有效地减轻哀思。老人再婚，也可有效地使自己摆脱孤独凄凉感。



[正视固执己见之害]

老年人固执多是因为：接受新鲜事物较少，大脑缺少相应的刺激；与周围环境格格不入，多种关系欠融洽，甚至处于脱节和紧张状态，逐渐变成“不受欢迎的人”；因其虚荣心和自尊心的驱使，逐渐与社会疏远，产生寂寞感、孤独感和失落感；与家庭不和，与伴侣分离，与后辈形成“代沟”，因而关系紧张，感情淡漠，得不到家庭成员更多的同情、理解和尊重；由于病态心理障碍，往往把家庭中发生的琐碎小事看得过重，长期挂在心头，得不到及时排遣消除，内心郁闷烦躁，缺少生活乐趣等。



控制老年人固执的心理疾病，首先是老年人自己应深刻认识固执性格之害，注重自我调适，陶冶情操，克服虚荣、孤僻、自傲等缺点，控制自己的情绪冲动，寻找更多的生活乐趣，养成乐于接受新事物的良好习惯。有严重心理障碍者，可去看心理医生。其次，作为家庭后辈的儿孙们，应注重精神赡养，对老年人多加体贴与关怀，使其安度晚年。

[谨防老年期的“疑病症”]

“疑病症”，简单地说，就是怀疑自己得了某种病症，这也是老年人常见的心理问题之一。主要表现为：过于关注自己的健康，过分重视躯体上的某些感觉，误认为自己得了顽症重病，时刻为假想的疾病焦虑不安；经过各种检查，未发现任何问题，而依然胡猜乱想，似惊弓之鸟。

“疑病症”的产生，大多在偶然事件或短暂的躯体不适之后发生。有的是因受到医疗上的意外处理，或听到医生的唬话而急性发病，也有的因一知半解地读了几篇医学文章，怀疑自己患了某种严重疾病，便千方百计地为自己寻找“证据”。一个人如果长期处于疑虑的不良情绪中，就会扰乱自身的内分泌机能和植物神经机能，削弱机体的免疫能力，引起心躁不宁或抑郁忧闷、失眠多梦、食欲不振等症状，严重者还会引起神经衰弱、胃肠功能紊乱、高血压等疾病。当然，对器质性疾病的早期症状，应提高警惕，及时查治。但若稍感不适，就疑神疑鬼，胡思乱想，显然是不可取的。定期体检，发现疾病后妥善施治，才是明智的选择。



[克服记忆障碍]

老年记忆障碍通常是自然衰老的现象。老人对陈年往事能记忆犹新，面对新近接触的事物或学习的知识却忘得快，尤其人名、地名、数字等没有特殊含义的，或难以引起联想的东西。



生活中，老年人记忆障碍往往带来诸多麻烦，如烧开水后忘了关火；刚介绍过的客人的名字转眼就叫不出；把门关上后才想起没拿钥匙等。研究发现，脑细胞数量的减少，脑重量的减轻等是造成老年性记忆障碍的主要原因。所以改善记忆就要多用脑、勤用脑、合理用脑，讲究用脑卫生，使大脑功能处于最佳状态。

多用脑、勤用脑，就要多读书、多思考，多观察周围事物的变化，加强脑“锻炼”。讲究用脑卫生，首先要有足够的营养供应，其次要有充足的睡眠时间，注意生活的规律性。此外，体育锻炼是一种积极的休息方式，运动能增加大脑的供氧量，促进大脑能量的再合成过程，改善记忆状况。

[自我测试]

测测您的心理健康状况

健康的心理能够有效地反映现实，解决面临的各种压力，实现对环境的良好适应，并且向更高水平发展。良好的心理状况既满足自己的需要，也能愉快地接受生活的规范。您的心理状况又怎样呢?不妨来测试一下。

1.刚到一个陌生的环境，您会感到紧张恐惧吗?

A.很紧张，甚至恐惧
B.比较紧张
C.有点紧张
D.不

2.如果有人站在您身边看着您工作，您会手忙脚乱以至工作出岔吗?

A.有点
B.比较明显
C.很明显
D.一点也不

3.您和朋友间发生矛盾，您会觉得：

A.感到很苦恼，甚至有被冷落的感觉
B.会很快就把不愉快忘记
C.心里虽有点不快，但仍能与之正常交往
D.牢记在心，难以忘怀

4.您愿意参加集体活动或社会活动吗?

A.很愿意
B.比较愿意
C.不太愿意
D.讨厌或害怕参加

5.您能否对生活做出符合实际的要求?

A.能
B.基本能
C.不太能
D.脱离实际

6.您能很好地调节和控制自己的情绪吗?

A.能
B.基本能
C.不太能
D.不能

7.您经常有一种失落感吗?

A.经常有
B.有时有
C.偶尔有
D.从来没有

8.您是否常怀疑有人在背后议论您?

A.从不觉得
B.极少觉得
C.有时怀疑
D.经常怀疑

9.您是否有通过想像来获得心理满足和排解郁闷的经历?

A.总是这样
B.有时会这样
C.偶尔会这样
D.从来不这样

10.您是否常想到一些与“死”有关的话题?

A.常想
B.偶尔
C.有时候
D.从不

评分标准

题号 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0	2	0	3	3	3	0	3	0	0
B	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1
C	2	0	2	1	1	1	2	1	2	2
D	3	3	1	0	0	0	3	0	3	3

评分结果

26～30

您的心理健康状况非常好，继续保持。

16～25

心理健康状况不错，若不断调适，您可以拥有更美好的生活。

6～15

您的心理状态不太好，赶紧找寻原因，尽快调整，否则会引发心理疾病。

6分以下

您的心理状况很令人担忧，建议您找心理医生做心理辅导。

建议

心理健康的人常处于积极的情绪状态中，能够控制、调节、转移消极情绪，积极主动地适应环境，发挥自己的能力。每个人都应积极调整自己的心理状态，有正确的自我意识，能充分地估计现实，使生活目标积极向上，对工作、社会有高度的责任感，协调好人际关系，增强社会适应能力，这样才能立足于社会，做一个心理健康的现代人。





第十一章

养生功法 THE EXERCISES FOR LIFE ELONGATION

早在四千多年前，中国就有了气功的萌芽，那时的人们已经懂得“气”的运用，将呼吸吐纳与舞蹈动作相结合，创制了一系列的“导引术”、“按跻”，并逐渐成为强身健体、祛病除疾的锻炼方法。无独有偶，在同一时代的另一个东方文明古国印度，居住在印度北部的先知和圣人也在修炼一门古老的功法——瑜伽。印度的瑜伽功与中国的气功有着同样的神奇。如今，这些古老的养生功法得到很好的继承与发展，并在全世界广泛流传。探索生命科学的努力是无止境的，人们在古老功法的基础上又演生出许多新的养生功法。但万变不离其宗，无论是哪种锻炼方法，其养护生命的目的都是一致的，规律也是可循的。本章由于篇幅所限，仅对人们最熟悉的几种养生功法做一简单介绍，旨在为读者指出一些方案，提供一点帮助。

气功养生法



气功是我国古代独特的健身养生方法，源远流长，经久不衰。气功对中国古代人民强身祛病发挥了重要作用，历代擅长气功导引之术者，大都享年甚高。“有病治病，无病强身”，这是前人对气功作用的总结概括。现代“气功”一词涵盖了古代的“吐纳”、“导引”、“存神”、“静功”、“动功”、“内功”、“外功”等，凡是以内功为基础的，均属气功的范围。在几千年的气功养生实践中，前人总结了丰富的经验，逐渐形成了不同流派及多种功法。下面介绍几种在调心、调息和调身三方面具有代表性的流行功法，便于读者了解其概况。具体操作方法，读者可参阅有关专门资料。

气功的养生功效

练气功可以降低人的血液黏稠度，降低胆固醇、血脂；可以增强人体内脏的功能，延缓各系统器官的衰老；练气功可以提高人的免疫能力，气功练到一定程度，口中津液增加，唾液中含多种免疫成分，能增强机体的抵抗力；练气功能活血化淤，改善人体血液循环，还能改善已经形成淤血的脏器的生理状态，例如心肌梗死、脑血栓、早期肝硬化等等；练气功能通经络、排病气，通过练气功或接收他人发送的气功，都可使人经络畅通，将体内病气排出，从而使内脏趋于阴阳平衡。

练功要领

气功功法种类繁多。但在锻炼时，不管哪一种功法，都有共同遵循的基本要求，又称为练功要领。掌握了练功要领，才能体验到功法养生的益处，才能提高练功质量，少走弯路，减少一些练功中的不良反应，以取得好的效果。练功要领主要有以下几个方面：

[练功原则]

◆松静自然



所谓松，是指形与神、身与心的放松。在姿势上，要做到两眉舒展、含胸拔背、沉肩垂肘、松腰松胯等，使全身肌肉得到最大限度的放松。在姿势放松的同时，还要求精神意念的放松。在练功中，要解除一切思想紧张状态，消除顾虑，使自己有意识地处于一种非常轻松舒适的状态。

所谓静，是指在练功过程中，保持环境的安静与情绪的安宁。如果能做到眼、耳、鼻、舌、身、意“六根清静”，视而不见，听而不闻，就可以避免外在环境因素的干扰，保证入静。松与静两者又是互相促进的，放松可以帮助入静，入静又可进一步促进放松。故松与静是不可分割的。

◆动静结合

所谓动静，分别指动功和静功。掌握好功法，动静结合，要根据练功者自身的具体情况而定，年龄、性别、体质、身体状况、练功进度等，都要考虑在内。如年龄较大的、体质较差的、病情较重的可以先练静功，待体力恢复、病情好转时再加练动功。如果以保健养生为目的，就可以动静功兼练。体力好的以练动功为主，体力差的以练静功为主。在练功的时间与次数上，也可以根据不同情况而适当掌握。一般早晨可以先静后动，以利于白天投入工作；晚上可先动后静，以利安眠入睡。如果时间允许，在下午可以加练动功或静功。一切应根据具体情况，灵活掌握运用，把动静结合起来，更能增强养生保健效果。



◆练养相宜

练与养是练功过程中两种不同的状态。“练”是指进行气功的锻炼。经过锻炼后，会出现身体轻松舒适、呼吸柔和绵绵、意念集中、思想平静的松静舒适状态，即气功中的“入静”状态。“养”是把这种“入静”状态有意识地保持下去，并使之不断地深入发展，境界更加深化。这样，不断积累经验，又练又养，练中有养，效果就更好。“养”的另一方面是指在练功之后，平时的养功以及练功期间的养生。所谓“养生”，是指练功之外的日常生活中，也要时时刻刻注意养护之道。这对练功、养功会有更好的促进作用。

◆火候适度

所谓火候适度，是指在气功锻炼时对调身、调息、调心要掌握好适当的强度。倘若火候不到，难以收效；若火候太过，物极必反，会起相反的作用，甚至产生一些不良反应，如练得“走火入魔”。

◆循序渐进，持之以恒

练气功是一个循序渐进地学习和训练的过程。一般来讲，在短期内掌握基础知识和一些基本的锻炼方法是可能的，但要想得到进一步的效果，必须在初练的基础上长期坚持锻炼，不断积累经验和成果，才能达到目的。若急于求成，或由于基础不稳，或练得过多过猛，非但不能得到预期的效果，反而会产生诸多不良后果。另外，还要避免见异思迁，乱换功法，朝练夕改，盲目追求所谓“高级功”。所以，练功要循序渐进、持之以恒，才能获得长期积累的效果。

[注意事项]

◆练功前

1.做好练功前的思想准备，使情绪安定下来。

2.练功的环境要保持安静。练功时，光线要调整好，光线不可太强，避免刺激眼睛；空气要流通，但须避免练功时直接吹风。

3.练静功前，应事先准备好用于练卧功、坐功的床和椅。床一般用木板床为宜，能固定身体不摇晃。坐具要高低适宜，使腿近于平行，臀部下面一般要加软垫或毛毯，以利久坐而不易产生疲劳。



4.宽衣松带，练功服装以宽松为宜，除去手表、眼镜等饰物。

5.练功前，要先排除大小便，避免生理干扰。

6.练静功前，可先做几节保健功，如叩齿、漱舌、摩腹等，可以帮助集中思想。

◆练功中

1.练功中，若杂念过多，无法排除时，可暂停练功。活动一下身体或做几节动功，可帮助排除杂念，待杂念减少后再练。

2.对练功中产生的各种特殊感觉，不做过多关注，任其自然出现和消失。





3.若练功中突然发生巨响，切不要惊慌和恐惧。若练静功，可暂停练功，做一下放松功后再继续练；若练动功，稍微镇静一下，即可继续练原功。

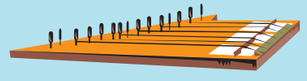
◆练功后

练功结束时，练静功者由静到动，练动功者由动到静，都要有“收功”的缓和过程，不可突然停功，以免引起不适。具体做法是：先做全身恢复正常活动的思想准备，约1～2分钟，然后慢慢地睁开眼睛，活动一下肢体，两手心相对揉擦，待两手擦热后，由头面至颈至腹做一次全身按摩，再转入正常活动。

[养生知识]

练功时听音乐好不好？

初练气功的人往往不易入静，所以，开始学练气功时，常需借助一些方法来帮助入静，听音乐就是其中之一。人们常常愿意选择一些平缓幽深的中国古典音乐，如《春江花月夜》、《高山流水》、《二泉映月》等，体现了“宁静致远”的意境。但是，气功养生不等于音乐疗法，音乐只能帮助练功者达到初步的入静，而要想进入较深的入静状态，就不是借助音乐可以实现的了。甚至，这时音乐会妨碍练功者进一步入静，成为外界的刺激源。因此，当练功人在音乐的帮助下达到初步的入静状态后，就应逐步地去掉音乐，加强对入静深度的锻炼。



静功

静功是指保持一定练功姿势以后，以调心为主，调息为辅，或不做调息，只要求排除杂念，宁心入静，进入气功入静状态的功法。静功姿势一般以坐式为主，又称静坐，类似于国外的静默疗法，与“闭目养神”也有相近的作用。静功适用于神经官能症、高血压症、冠心病等患者的医疗康复。下面就以静功的一种——坐禅为例，对其姿势、心法要点做一简单介绍。

[坐禅的养生功效]

坐禅，是静养功的一种，即安静地坐在那儿思考，通过锻炼达到静寂而又意识清明澄澈的境界。与其他养生功法相比，坐禅注重的是调气息，净思绪。通过对精神、意念的修炼，对呼吸心跳的调节，达到忘我的境界。坐禅有多种养生效果：增强忍耐力；使意志力坚固；增进思考力；促进高尚人格的形成；使头脑迅速冷静；安定情绪；提高行动兴趣和效率；达到开悟境地。

坐禅可协调全身组织的机能，通过调身、调息、调心，减轻交感神经的负荷，冲淡主观意识的影响，忘却自我的存在，使种种烦恼不能对身心健康构成威胁。坐禅者将呼吸移至腹部(下丹田)，即腹式呼吸，松弛兴奋机能，可产生镇定、安静、排毒的功效。坐禅适用于多种疾病的康复治疗：神经过敏症、胃酸分泌失常、结核病、失眠症、消化不良、慢性胃下垂、慢性便秘、下痢、胆结石、高血压等。





[坐禅前的准备]

1.选择一个合适的场所。清静最重要，避免外界干扰。面壁可使您不易分神，窗户宜开门宜关，在空气流通的环境下更好。

2.穿着方面。材质以纯棉最好，人造纤维最差；衣服越宽松越好。取下手表、眼镜、腰带、袜子等束缚物；身上不要有手机、传呼机之类的物品。

3.蒲团。打坐蒲团材质的不同，对坐禅效果的助益也不同，有的会蕴气，有的则耗气。助人蕴气的材质有稻草、椰子纤维、茶叶、香草、草药、木材屑；耗气者有塑胶类、橡胶、PVC、藤材、海绵等。

4.盖脚巾。长期间打坐，若不用盖脚巾，关节会发生问题，故定要用盖脚巾盖住脚膝部。甚至打坐习惯了，看电视或和他人讲话时盘腿，此时也要用盖脚巾盖住双膝。

5.毛巾。夏季时宜准备一毛巾，放置在打坐座位旁。打坐完未做养生动作前，先使用毛巾擦汗后再做养生动作。记住，不要一边打坐一边擦汗，打坐是在训练定力，流汗也要让其自流，不要理会。

[坐禅的方法]

◆坐姿

跏趺，即盘腿而坐，脚背放在股上，是佛教徒的一种坐法，也是坐禅者的坐姿。



双跏趺坐，也称结跏趺坐。将右脚放在左腿上，再将左脚放在右腿上，是为如意吉祥坐。另一种方法是将左脚放在右腿上，再将右脚放在左腿上，称为不动金刚坐。这个姿势，自然端直，不致前后左右摇摆。如果初学静坐，或年事已高，难以仿效，那就不必勉强，可改用单跏趺坐。

单跏趺坐，又名单盘膝坐，只将左腿置于右腿上，不需再将右腿置于左腿上，称为如意坐；或只将右腿置于左腿上，不需再将左腿置于右腿上，称为金刚坐。此两种坐法，较双盘坐有缺点，因左右膝盖会落空，身体易左右倾斜。

打坐该用如意坐还是金刚坐，不是以舒服为主，而是以个人髋骨左右高低和两脚长短不同来选择。左右髋骨高低不成水平，髋股骨角度偏大，会造成脊椎骨不直，气不易发起。一般而言，左脚长的人宜用金刚坐，右脚长的人要用如意坐。

◆调息

息，即一呼一吸。调息(调整呼吸)是坐禅的基本功之一，也是坐禅的重点。呼吸比饮食更重要，断绝饮食可活到一星期至半个月，断绝呼吸几分钟就会死亡。调息的方法有以下几种：

1.减少呼吸次数法。缓慢呼气，短促吸气。常人在安静状态下1分钟呼吸18次，而禅师是4～5次。缓慢的呼吸是最基本的方法，也是坐禅的基础。呼吸急促有害身体健康，一次缓慢的呼吸比几次浅呼吸能将更多的氧气输送到肺部。

2.节奏呼吸法。念诵自己喜爱的有节奏的句子，无须特别的呼吸运动，在口中轻念节奏性的句子即可。

3.数息呼吸法。一面在心中从1数到10，一面配合呼吸的运动速度。每数完一个数字，就深深地吸气一下。

4.丹田呼吸法。肚脐用力呼吸，肚子凹陷，上半身稍弯曲，头部微向下垂，眼睛注视肚脐。

[坐禅的适宜时间]

静坐的时间最好在黎明之前，或在夜静时，即凌晨3：00～5：00。次佳时间是：早上5：00～7：00；傍晚5：00～7：00；睡前9：00～11：00。一则不妨碍白天工作学习；二则初学的人心神不宁静，易为外界嘈杂的声音所扰乱。因此，早晚人声寂静的时候比较适宜。子时(深夜11：00～1：00)是睡眠时间，上午(11：00～1：00)是午餐、休息时间，此两段时间，一般人及初学者最好不要坐禅。但是，对于一个专业修行之人，经过长久时间的练习，在任何时间修禅都是可以的。





[因是子静坐法]

◆坐前调和

1.调饮食。食量过多，会加重肠胃负担；食之太少，又会营养不足。且食物不能过于厚味，多吃蔬菜更好。饱食后不宜静坐，空腹时最好。

2.调睡眠。以8小时睡眠为度，且必须定时。每晚入睡前可在床上打坐，半夜醒后无睡意也可入坐。

3.调身。端正姿势，解衣宽带。

4.调息。腹式呼吸，鼻息出入缓慢，可数息以遏止杂念。

5.调心。心意平和集中，勿令心神驰散。

◆静坐方法

两腿双盘、单盘、不盘都行，或者两脚下垂平坐，但须左脚跟靠在右脚背上，或者两脚着地与腿成直角。两手臂放宽松，右手背置于左掌上，轻轻贴近小腹脐前部，若平坐，掌心朝上放在两大腿上。头颈伸直，面孔朝前，眼睛微闭，嘴闭合，舌抵上腭。静坐时，把精神集中在小腹部(脐下1寸左右，称丹田)，以调节杂念。如各种杂念时隐时现，可从1数到100，周而复始。呼吸应极轻极细，慢慢加长到达小腹，可使猪留在大小肠内的血液疏通出去，达于四肢。

以此法静坐，可治疗多种慢性病，包括对药物难以治疗的病也可奏效。此外，如能配合动功，如八段锦、太极拳等，效果会更好。

放松功

放松功是以放松肌肉和神经为主要目的的心身锻炼方法。具体功法有“三线放松”、“逐步放松”、“分段放松”、“局部放松”、“整体放松”和“倒行放松”等。放松的方法主要靠主观意念使某些部位的肌肉松弛。究竟是否放松了，全凭练功者内在的自我感觉。放松功适合于高血压症、神经官能症患者的焦虑状态，以及紧张性头痛等症。

[三线放松功]

◆身体姿势

取平坐式或半卧位。两眼轻闭，舌抵上腭，口唇自然闭合，两手自然放在大腿上。

◆意念和呼吸

排除杂念，注意力集中到身体某一部位（意守），吸气时想“静”，呼气时想“松”。吸气时小腹膨胀隆起，呼气时小腹松软。呼吸要顺其自然，慢慢达到深、长、柔、缓，且忌屏气憋气。

◆放松部位

按身体两侧、前、后三条线，自头至脚，随着呼吸逐步放松，吸气时



意会集中某一部位，呼气时放松该部位。

第一条线：放松身体两侧。依次是：头部两侧——颈部两侧——两肩——两上臂——两肘——两前臂——两腕——两手——十个手指。

第二条线：放松身体前面。依次是：前额——面部——胸部——腹部——两大腿前——两膝——两小腿前——两脚背——十个脚趾。

第三条线：放松身体后面。依次是：后枕——后颈——背部——腰部——两大腿后——两膝弯——两小腿——两脚跟——两脚底。

站桩功

站桩姿势，根据体质强弱分高位、中位和低位(功架)，功架高低主要根据上下肢不同姿势。高位时，两下肢距离(以脚跟为准)较近，与肩宽相等，两上肢手部上举过肩。中位时，两下肢距离略大于肩宽，两上肢在胸腹部，呈抱球状。低位时，两下肢尽量分开，类似骑马势，两手在胯部两侧。双膝屈曲的程度是：高位时微屈，中位时屈曲较多，低位时屈曲最明显，形成上松下紧的趋势。

站桩功除姿势外，须配合意念和呼吸的锻炼，如意拳养生桩、三圆式站桩等功法，均要求意、气、力三者互相联系，特别是形(力)与意要相互结合。

站桩功适用于患有高血压症、





冠心病、神经官能症以及风湿性关节炎等症而体质又较好的人。

[意拳养生站桩功]

意拳养生站桩功是一种功法，也是一种医疗体育运动。这种运动与一般体育不同，它是把锻炼和休息统一起来的运动。在站桩锻炼中，全身各器官组织细胞得到平均发展。因为没有任何招式、套路，在运动时，脑神经不受刺激、不紧张，能够得到休息；锻炼时，一切动作、意念活动都要从整体出发，从整体着想。



◆练功准备

1．精神集中。锻炼时，要凝神定意，默对长空，目光远望，扫除万虑，使思想意念高度集中。所谓“内念不外游，外缘不内侵”，就是：有人、物在身边走过或移动，也视而不见，听而不闻。

2．周身放松。要做到内外都放松，四肢肌肉、大小关节和内脏尽可能放松，但是要“松而不懈”。

整体放松以后，可以适当用意。用意时，不要过于紧张，做到用意而不用力，否则容易有不舒服的感觉。

3．呼吸自然。呼吸不要人为地有意造作，气不可提，也不可故意沉，要求做到匀静自然，和平常生活中一样。

◆姿势要求

1．上肢部分。双臂轻轻抬至胸前，两腋半虚，十指相对，相隔三拳左右。手心向内，如抱一气球。心安神静的情况下，似觉听到很小的声音，但不要去理会。逐渐形成视而不见，听而不闻的能力。姿势站好，所抱的那个球任何部位都不要用力。稍用力，球将爆破；稍放松，球将被吹跑。

2．下肢部分。两脚分开，与肩同宽。双膝关节微微弯曲，大腿髋胯似坐高凳，身体重量落在脚掌上。

3．足部。两足平放，似直非曲，脚趾有抓地之意。

◆功法练习

1．初练时，在站桩的过程中，由于对原则、要求、要领还掌握不好，可能出现胸堵、肩紧、腿酸等现象。胸堵是因为肢体上下没有抻开，若上提下坠抻开，胸部自然舒畅。肩紧是因为松得不够，用意放松，肩紧自消。腿酸是初站时间过长，肢体还不适应的缘故。所以，开始可以少站，以后站的时间逐渐加长，待肢体适应了，腿也就不酸了。

2．站桩时间。开始站桩，可以尽自己可能，根据体力自行安排时间，感觉累了，就可以停止。还可以增加次数，减少时间，按累计时间计算。总之，站的次数和时间可以逐渐增加，以站完感觉舒畅为主。

3．站完桩以后，可以来回走一走，散散步，或双手背抵腰际左右晃一晃，还可以两手五指聚拢，分别在左右臂、腿、上下身上轻轻敲打几遍，都有疏散筋络，缓弛筋肉的作用。在站桩的过程中，如能用意拳内劲按摩腹部等部位，效果更好。

保健功

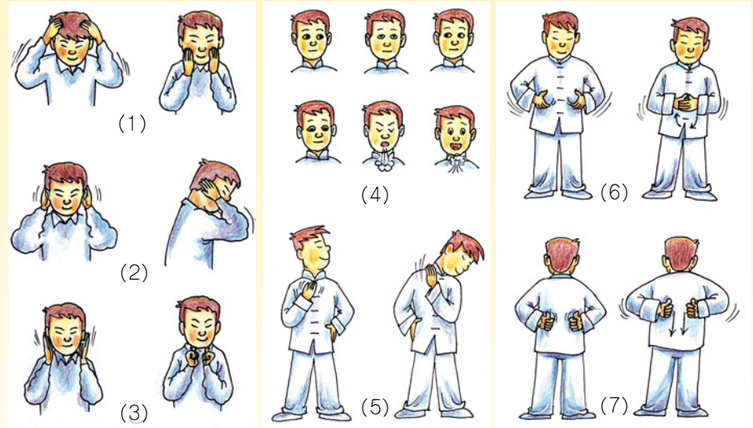
保健功是较流行的气功基本功法之一，它既不同于静功，也不同于动功，而是以自我按摩为主，结合局部动作为其特点的功法，可作为其他各类气功的辅助功，也可作为治疗某种疾病的主功。本功法虽不完全隶属于动功，但可归入动功的局部功法，如擦面、叩齿、鸣天鼓、揉肩、腹操、搓腰、擦丹田、擦涌泉、耳功(耳郭按捏)、目功(运目弹睛)以及拍打经络(拍打功)等。

我国古代的导引术、华佗的“五禽戏”、易筋经、八段锦及十二段锦均属于此类功法。

[导引术]

导引术，是气功疗法的一部分。它结合人体经络、循环的运行原理，以特殊的呼吸、动作、意念来帮助机体维持或恢复正常功能状态。与一般功法相比，导引术具有简便易行、收效快的特点。就其动作来讲，有多种仿生功。就其功能而言，可分为保健功和治疗功。导引术为后世养生功法提供了宝贵的借鉴经验，东汉时期华佗所创编的“五禽戏”就是受其影响。

我国出土的马堆汉墓帛画《导引图》，现存44幅图，绘有呈运动姿态的人像。(如下图)



[保健功七节]

1．梳头浴面：双手五指分开如爪，自前额向后梳梳头10次。然后，用手掌自上而下磨擦面颊10次。

2．旋摩耳轮：先用掌心旋摩耳廓前面10次，然后水平方向磨擦耳廓前面和后面10次。

3．叩齿咬牙：双掌轻按双颊，先叩齿有声36次，后咬牙无声18次。然后下颌放松，用两大拇指腹向上托叩下颌36次。

4．运目弹睛：头部不动，眼珠向四周环视一周，正反向各3次。然后用力紧闭双眼，同时呼气，待气吐尽后，迅速睁开双眼，同时吸气，共3次。

5．按摩颈项：手掌自后颈慢慢按摩至前颈，中指尖点天突穴。左右手交替各做10次。

6．按擦腹肋：双掌根紧按双侧腋下胁，自后向前按擦10次。然后左掌叠右掌上，按揉上腹心窝部10次，继续按顺时针方向向左上腹推进，而后达左下腹——小腹——右小腹——右上腹，再回到心窝部，如此1～3遍。

7．搓腰揉肾：双手虎口放双侧腰眼穴，用力旋揉36次。然后双手上移至双侧肾腧穴，左右扭动腰部，自上而下按揉10次，共1～3遍。



养生太极拳

太极拳是具有独特运动形式和技术要求的内家拳术。练太极拳既可练习技击，又能健身养生。在现代，太极拳的武术功能已经远远地退居于其健身养生功能之下，人们练习太极拳主要是为了强身健体，祛病养生。为了养生健身而练太极拳者，更应注重意气运动、气运调畅、阴阳平衡，脏腑运行强健，自然达到养生健身的效果。太极拳的这种注重意气运动的锻炼方法被称为太极拳的养生练法，简称为养生太极拳。



太极拳的养生功效

太极拳流传很广，全国乃至世界各地都有众多爱好者。每天清晨，在城市的公园、庭院、林阴道上都可以见到打太极拳的人。太极拳已被广泛应用为防治疾病、延年益寿及防身的手段。目前，在疗养院或医院，太极拳已成为某些慢性疾病如高血压症、胃溃疡、神经衰弱等疾病的综合治疗法中的重要组成部分。太极拳的养生功效体现在以下几个方面：



[促进新陈代谢]

练太极拳，必须做到“放松”、“气道通畅”。肺主一身之气，肺气调，则周身气行，故练功必须令其气顺，不可使气道结滞。所以说，练拳不可闭气、使力，应以放松、沉气为主；练拳时，要配合呼吸、开合等。由于这些要求，在练拳过程中，人们会很注意放松并调整呼吸，每次练拳下来，心情舒畅，精神饱满。练拳中，身体微微出汗，气血调畅，促进体内的新陈代谢，从而起到了祛病强身的健身功效。

[避免“上盛下衰”]

常言道：“人老先从腿上老。”人过中年，往往出现上盛下衰的现象，即身体下肢的健康状况不及上肢。运动专家认为，大小腿肌肉群的高功能运动，使人体如同增加了许多小水泵，帮助心脏工作，减轻了心脏负担，有利于心血管系统的健康。因此，下肢强壮有力的人更易延缓衰老的进程。由于太极拳重视人体下盘功力训练，常年坚持练太极拳的人普遍大腿粗壮，有利于气血下行，调整了人体上盛下衰状态，可有效防止因血压高、腿脚无力易跌跤的毛病，有抗衰老的功效。

[延缓骨关节老化]

老年人随着年龄增长，骨骼出现老化，肌肉、肌腱与韧带也日渐失去弹性。太极拳是一种全身性活动，可以活动全身肌肉、关节，使腰腿得到锻炼，延缓骨质的老化速度。通过太极拳的锻炼，可以有效地提高老年人脊柱的活动能力，对促进骨关节的灵活有帮助。

[利于放松精神]

太极拳不仅强调肢体放松，练拳全过程都要求精神放松。这样，大脑的抑制与兴奋相结合，心绪才能得到较好的调节。所以，针对当今生活方式，练习太极拳或太极拳器械是一条非常有效的健康之路。只要您每天坚持练习，就可以使您持久地保持身心平衡。



太极拳的种类

太极拳有多种门类，并有传统与现代之分。传统的有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、 武式太极拳五大派系，誉为“五式太极拳”；现代太极拳有简化24式、88式、48式及各式竞赛套路、各种新编健身套路等等。练习者学哪一种呢?首先，应对自己的身体条件有清楚的了解；然后，了解各个流派的拳法特点，选择适合自己的一种。最好在行家的指导下练习，做到循序渐进、持之以恒，切记不可贪多盲进。

[陈式太极拳]

陈式拳又分老架和新架两种。老架原有5个套路，又名13式，另有长拳108式，炮捶1套。在不断的实践中，形成了现在流行的陈式太极拳第一和第二套路。

陈式拳第一路原有83式，主要特点如下：缠丝劲明显，动作呈弧形螺旋，“一动内外俱动”；刚柔相济，柔中寓刚；动作和呼吸运气相结合；快慢相间；套路架子分高、中、低三种，适合不同年龄的人练习。

陈式拳第二路原名为炮捶，主要特点如下：震脚发劲的动作较多；动作比第一路快、刚、爆发力强；窜蹦跳跃的动作较多，适于青壮年练习。

陈式新架套路也有两种，一种顺序与老架相同，架式较小，转圈也较小，称之为小圈拳（老架称为大圈拳）。另一种新架套路，特点是小巧紧凑，动作缓慢。因为是在河南温县赵堡镇首先传开的，故又称为赵堡架。

[杨式太极拳]

这套拳不仅青壮年可练，中老年人同样能练。其特点是：运行方位全面，左右招式俱有，能够扩大人体各部位的活动范围。一般常见的太极拳动作，往往存在单面练习，比如：单鞭，有左无右；拦雀尾，有右无左；手挥琵琶，有左无右。长拳套路中招式基本上能左右兼备，单鞭，有左有右；拦雀尾，有右有左；手挥琵琶，左右都有；扑步下势，有左有右；搬拦捶，有左有右。在这一特点下，不论从拳术的技击应用上，治疗保健的医学原理上，人体生理运动规律上，还是大脑左右半球的功能发挥上和内气潜转方面，都能起到良好的促进作用。





[孙式太极拳]

孙氏太极拳是中华武术中一种柔和、缓慢、轻灵的高级拳术，具有防身、健身、养生、修身的作用。孙氏太极拳把形体运动与意念活动相结合，以意念导引形体运动，导引气血运转，达到形神兼备——精神与形体双重的修炼效果，可以使练习者祛病延年、健康长寿。孙氏太极拳的风格特点主要是：进步必跟、退步必随、动作敏捷、圆活紧凑，犹如行云流水，连绵不断，每左右转身以开合相接。

[吴式太极拳]

吴式太极拳的特点是以柔化为主，能做到因势利导，以柔克刚，以静制动，以逸待劳，极柔软而后极坚刚。吴式太极拳在推手时，特别强调不顶撞，少刺激人，不把他人当扶手，也不给对方作扶手，使人不知我，我独知人，使对方败于不知不觉之中。太极拳一般都是先化后打，这是共同的特点。但有的太极流派，多主即化即打，显示出十分刚猛的威力。而吴氏太极拳平时多主化而不打，以化为主，所谓引而不发，使人感到的不是刚力，而是柔劲。但吴式太极并非只能化不能打，要打时，则能达到化之至多，打之至深。



[武式太极拳]

武式太极拳不仅以起、承、开、合四个要领贯穿始终，而且在身法、步法、手法上，都严格遵循太极拳的原理。其身法以中正为基础（在前进、后退、左转、右旋时，必须始终保持躯干的中正），以尾闾正中为基准，强调由内及外。步法上，严格分清虚实，以正中为前提，变换时强调完全用内劲而不允许依靠身体的前俯后仰、左右偏倚，或者以身体的起伏(除下蹲及跳跃动作外)来借力，因而对腰腿的要求极高，运动量也颇大。手法则以竖掌为主，出手不过足尖，左、右手臂各管半个身体而不可随便逾越。在整套动作中强调身法、步法、手法三者的有机配合与统一，强调内外一致，并以内形的变化来支配外形的运动。

养生太极拳的功法要领

以强身健体为目的的养生太极拳，应按其拳法的技术特点，遵循功法原则进行锻炼，每天保持一定的锻炼时间及运动量，持之以恒，长期锻炼。学习养生太极拳还应根据自身的体质条件，选择恰当的入门途径。

[速度的把握]

与其他锻炼方法相比，太极拳运动的速度较慢。太极拳要求精神镇定，内外放松，用意不用力。动作柔缓是达到上述要求的主要方法。

太极拳运动要求全身关节、神经系统与身体各部分尽可能放松不用力。不采用相应的慢速是很难做到这一点的。慢，可以保持呼吸深长；慢，是加大或减小运动量的方法。练拳时，架子放得低，全身靠腿部力量支撑，在这种情况下，缓慢变换动作，对腿部大肌肉群的力量要求很高。这种练法，运动量大，消耗能量也大。

练太极拳速度慢，是服从其运动规律的，但不是越慢越好。速度过慢，呼吸就难以配合。一般说，练拳时，平心静气，松弛自然，动作轻柔，全身气脉畅通，筋骨关节感到柔和的良性刺激，说明速度比较适中。一般认为，练一套简化太极拳以4～7分钟为宜。



[运动量的控制]

任何运动的运动量都要因人而异，根据个人的具体情况而定。太极拳的运动量包括每次练拳的时间长短、架子高低、速度快慢以及每天的练习次数等。简单的办法是：进行自我身体测定。练拳后，精神、食欲、睡眠以及身体状况都有好转，表示运动量适中；或练拳的第二天，身体疲劳已消除，酸痛感也有好转，表明运动量大致是合适的；还可以在第二天早晨测量脉搏，如果与前一天比无大差别，表明运动量基本上可以或者可稍增加。

太极拳作为一种养生手段，以练拳后不感到疲倦为限度。健康的老年人，每日大致可练1小时。按身体强弱的不同情况，可以自行调整运动量。加大运动量的办法很多，将拳架姿势放低是一个有效的方法。

[呼吸方法的应用]

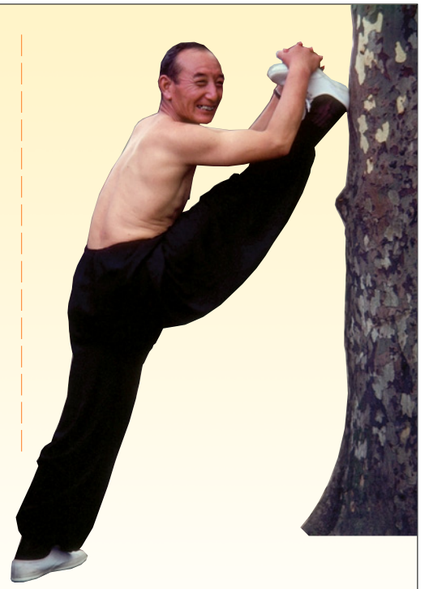
人的机体是一个十分完密的“自动化”组织，呼吸、消化、排泄都由机体自动调节。所以，练太极拳时，应和平常一样自然呼吸。主要的呼吸方式有：

◆自然呼吸法

要求在练拳时，将精神贯注在活动中，呼吸顺其自然，不要勉强，也不要加以干扰。练拳者全身运动轻松缓和、协调自然、动作活泼、神情安详、思想集中，这样做匀缓的动作，呼吸自然就能变得深长。

◆调节自然深呼吸法

在自然呼吸法的基础上，有意识地逐渐加深呼吸的自然顺



式深呼吸，但只有拳势熟练者才能使用这种呼吸法。这种方法特别强调呼吸的深长与动作的自然配合。对老年人来说，采用这种呼吸法时应注意吸短呼长，吸轻呼重，这样可以提高肺的换气量。

◆腹式逆呼吸法

与平时的呼吸法相反，深吸气时小腹内收，呼气时小腹自然外突。这适用于有逆呼吸习惯的人，胃下垂者也可采用这种方法呼吸。

[下肢的放松]

松柔是太极拳的基本功夫，贯穿于形神意气、上下内外、自始至终。因为下肢要支撑身体的重量，体弱者往往下肢支撑力不够，一腿承重很难保持平衡，故下肢特别紧张。

下肢的放松要按实腿承重和虚腿运动分别而言。实腿承重的要领是：满脚贴地踏实，膝不要挺直，上体中正，身体中线垂直于脚心，不歪不斜。否则，大小腿和腰胯各部肌群为保持平衡就会紧张。虚腿放松时，胯关节负重，得不到放松，下肢运动会牵动盆骨部位，影响稳定性。腿的收放、起落、进退、蹬踢，引动机关在膝，脚的内扣、外摆应随腰而行，脚的上跷下踩，活动枢纽在踝。



练拳时，要用意放松胯、膝、踝三个关节。为了放松这三个关节，应注意：上体中正，重心落在实腿，实腿完全承重，运动腿变虚，用意松胯——膝——髁关节。凡要动腿先松胯，不应在负重腿尚未完全承重之前、运动腿未来得及将胯根松开之时就急于运动。向上抬膝，向前趾领，向后跟领，前进启动要膝领，脚尖的内扣外摆，随腰转带动。蹬脚、分脚等腿法，应以膝领起，只动脚牵动小腿即可，不可牵动大腿和腰胯。

[姿势要求]

1.练习时，头部不可偏侧与俯仰，所谓要“顶头悬”，好像头上顶有物品，但切忌僵直。

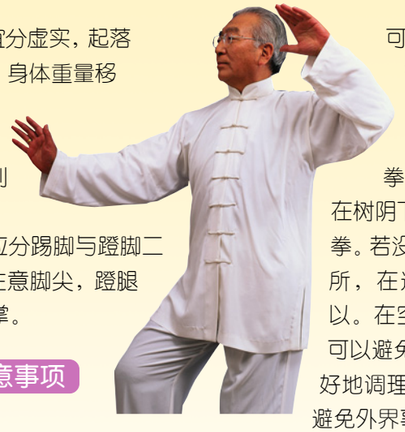
2.身躯宜中正而不偏倚，脊梁与尾闾呈垂直状态。当有起势动作时，应含胸拔背、深肩转腰。

3.两臂骨节均须松开，肩应下垂，肘要下曲，掌宜微伸，手尖微曲。



4.两腿宜分虚实，起落犹如猫行走。身体重量移于左侧时，则左侧实；移至右时，则右侧实。

5.脚掌应分踢脚与蹬脚二式，踢腿时注意脚尖，蹬腿时注意脚全掌。



练功注意事项

[服装要求]

练习太极拳对服装无特别要求，只要选穿合适、宽松、柔软的服装即可。冬天寒冷时可带上手套，热了再去掉。鞋子宜穿平跟胶底、透气性好的，如阔头布鞋。练到出汗时，切忌脱衣裸体。

[时间要求]

早晨，空气新鲜、环境安静，比较适宜练功。早晨练功还有一个好处是，使人体从睡眠的抑制状态转换到积极活动状态，把身体各种器官的功能调动起来，以饱满的精神迎接工作与学习。经过一天的工作学习，到傍晚再练一套拳，可以调剂精神、消除疲劳。

[环境要求]

打太极拳要选择合适的环境，最好在阳光充足、空气新鲜、环境幽静的地方进行。在阳光下练拳，可以接受紫外线照射，有利于身体健康，阳光以斜射为好，不要在阳光直射的时候练拳。夏季，阳光炽热，可在树阴下透光、阴凉的场所练拳。若没有适当的室外锻炼场所，在通风良好的室内也可以。在空气新鲜的场所练拳，可以避免吸入污浊的空气，更好地调理气息。环境幽静可以避免外界事物的影响，容易集中思想，安定情绪。这对初学者尤为重要，初学者容易受外界事物的影响而分心。

十三式功法口诀

太极拳又叫“长拳”、“十三式”，其功法要领涉及意气运行、虚实相生、形意兼备，总体说来，可归纳二十四句口诀。

十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。
变转虚实须留意，气遍身躯不稍滞。
静中触动动犹静，因敌变化示神奇。
势势存心揆用意，得来不觉费功夫。
刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然。
尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。
仔细留心向推求，屈伸开合听自由。
入门引路须口授，功夫无息法自修。
若言体用何为准？意气君来骨肉臣。
详推用意终何在？益寿延年不老春！
歌兮歌兮百四十，字字真切义无遗。
若不向此推求去，枉费功夫贻叹息。



经络养生法



经络是人体运行气血的通路，它内联脏腑，外络肢节，贯穿上下，沟通内外，使人体构成了一个统一的整体。穴位是位于经络上的特定点，它既是疾病的反应点，可用于诊断疾病，又是疾病的刺激点，可用于防治疾病。对经络穴位进行按摩、针刺、艾灸，能起到疏通经络、调理虚实、和谐阴阳的作用。按摩、针灸、艾灸、刮痧都是中医治疗的重要组成部分，这几种方法各有特长，既可酌情单独应用，又可按需综合采用，且对人体既无损伤又无副作用，可以达到激发经气、调和气血、促进代谢、通利经络、增进健康的目的。

按摩

按摩，也叫推拿，利用在人体皮肤、肌肉、穴位上施行的各种手法，达到保健、治病的目的。推拿按摩方便简单，不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行；易学易用，无任何副作用。正由于这些优点，按摩成为广大群众青睐的养生保健措施。对健康人来说，按摩能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能。



[养生功效]

◆疏通经络

按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢，以协调各组织、器官间的功能，使机能的新陈代谢水平有所提高。

◆调和气血

按摩手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的综合作用，可提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

◆提高机体免疫力

按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体抗病能力。

[常用手法]

◆按法

以拇指或掌根在身体一定的部位或穴位上逐渐向下用力按压，这是一种诱导的手法，适用于全身各部位。操作按法时，着力部位要紧贴体表，不可移动，用力要由轻至重，不可用力猛然按压。

◆摩法

以掌面或指面附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。在使用摩法时，要求肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调。本法刺激轻柔，是胸腹、胁肋部常用的手法。常用摩法抚摩腹部及胁肋，可使人气机通畅，起到宽胸理气、健脾和胃、增加食欲的作用。

◆推法

四指并拢，紧贴于皮肤上，向上或两边推挤肌肉。在运用推法时，指、掌、肘要紧贴体表，用力要稳，速度要缓慢而均匀。此种手法可在人体各部位使用，能增强肌肉的兴奋性，促进血液循环，并有舒筋活络的作用。

◆拿法

捏而提起谓之“拿”。此法是用大拇指和食指、中指指端对拿于患部或穴位上做对称用力，一松一紧地拿按。使用拿法时，腕部要放松、灵活，用指面着力。动作要缓和而有连贯性，不可断断续续，用力要由轻到重，再由重到轻，不可突然用力。本法具有祛风散寒、舒筋通络、开窍止痛等作用，适用于颈部、肩部、四肢等部位或穴位。







◆揉法

手指罗纹面或掌面放于穴位上，做轻柔而缓和的回旋揉动。揉法具有宽胸理气、消积导滞、活血化淤、消肿止痛的作用，适用于全身各部，若配合其他手法揉按中脘、腹部，对胃肠功能有良好的保健作用。

◆擦法

将手掌附着在一定部位，直接来回摩擦，使之产生热量。此手法益气养血、活血通络、祛风除湿、温经散寒，具有良好的保健作用。



◆点法

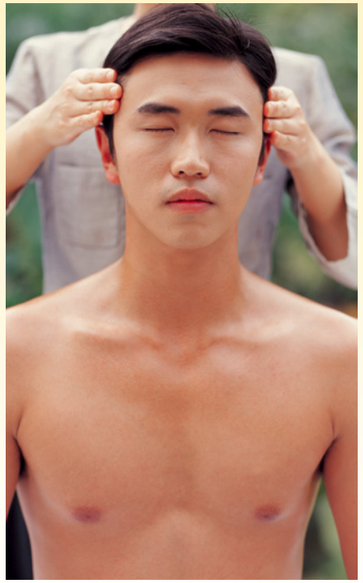
用拇指顶端或中指、食指、拇指的中节，点按某一部位或穴位。点法具有开通闭塞、活血止痛、调整脏腑功能等作用，常用于治疗脘腹挛痛、腰腿疼痛等病症。

◆击法

击法常见方法为用拳背、掌根、掌侧、指尖叩击体表。击法具有舒筋通络、调和气血的作用，使用时用力要快速而短暂，垂直叩打体表。在叩打体表时，不能有拖抽动作，速度和节律要均匀。其中，拳击法常用于腰背部；掌击法常用于头顶、腰臀及四肢部位；侧击法常用于腰背及四肢部；指尖击法常用于头面、胸腹部。

◆搓法

用双手的掌面或掌侧挟住一定部位，相对用力做快速搓揉，同时做上下往返移动。使用此法时，两手用力要对称，搓动要快，移动要慢。本法具有调和气血、舒通经络、放松肌肉等作用，适用于四肢及胁肋部。



◆抖法

是指用双手握住患者的上肢或下肢远端，微微用力做小幅度的上下连续颤动，使关节有松动感。此法具有疏松脉络、滑利关节的作用。常与搓法合用，作为结束手法，使患者有一种舒松的感觉。

[注意事项]

推拿按摩时要遵循身心放松、手法正确、用力恰当、循序渐进、持之以恒的原则，另外还要掌握按摩保健的时间。最好早晚各1次，如清晨起床前和晚上临睡前，每次20分钟为宜。为了加强疗效，防止皮肤破损，在推拿按摩时可选用一定的药物作润油剂，如滑石粉、香油、按摩霜等。若局部皮肤破损、溃疡、出血，或身体出现骨折、结核、肿瘤等，禁止在相关患处推拿按摩。有出汗现象时，应注意避风，以免感冒。此外，在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时，也不要推拿按摩。

针灸

针灸是针刺与灸法的统称。针法以毫针刺激人体经络、穴位，通过提、插、捻等不同手法，起到调整脏腑、疏通经络的功能。灸法借助艾火的热力，灸灼、熏熨穴位，以达到温通经络、调养脏腑的效果。针灸是中医治疗的重要手段，用于养生保健，能够刺激经络疏通，增进机体新陈代谢，调整内分泌系统。但是，针灸选针、选穴、针法复杂，故不提倡家庭自行采用。目前医疗保健市场上出现了“五行针”之类的磁疗针灸器具，具有养生保健的功能，是一种安全可靠的保健用具。

[五行针]

五行针是一种不刺破皮肤、无痛苦、无任何毒副作用的磁疗针灸器，它集针灸、点穴、磁疗、负压、药物渗透五种疗法于一体，对穴位的刺激、理疗作用与传统针灸及点穴按摩的效果相同，同时，具有调整生物电磁场、激活酶的活性、提高机体免疫力的作用。使用方法简便、易学、直观，只需将透明磁宫覆盖于穴位附近皮肤处(取穴容易)，轻捏针囊即可。几千年来传统中医积累了数千例针灸医疗处方，均可供五行针参照使用。五行针将过去只有专家医师才能掌握使用的针灸技术，变成





了普通人都可以掌握使用的简易疗法，使针灸实践由繁返简、由难变易，走进了千家万户。

艾灸

艾灸疗法是使用艾绒制成的艾炷、艾卷，点燃后，在身体相应的穴位上施行熏灸，以温热性刺激，通过经络腧穴的作用，达到治病防病目的的一种方法。艾灸疗法的主要材料是艾绒和间隔物。间隔物可有鲜姜片、蒜片、蒜泥、药瓶等。



[养生功效]

艾灸具有温通经络、行气活血、培补元气、预防疾病的作用，对脾胃也有明显的强壮作用。常灸足三里，不但能使人体消化功能旺盛，而且可增加人体对营养物质的吸收，收到防病治病、抗衰防老的效果。

[常用方法]

◆直接灸

将艾炷直接放在皮肤上施灸，称为直接灸。分为瘢痕灸和无瘢痕灸。

1.瘢痕灸又名化脓灸。将艾炷置于腧穴上，用火点燃艾炷施灸，艾炷必须燃尽为止。施灸时，由于火烧灼皮肤，会产生剧痛，此时可用手在施灸腧穴周围轻轻拍打，能缓解疼痛。在正常情况下，灸后一周左右，施灸部位化脓，5～6周后，灸疮自行痊愈。结痂脱落后会留下瘢痕，故施此术需慎重。

2.无瘢痕灸，施灸时先在所灸腧穴部位涂以少量的凡士林，以使艾炷便于黏附，然后将艾炷置于腧穴上点燃施灸，当灸炷燃剩2/5或1/4而患者感到稍有灼痛时，即可易炷再灸。一般应灸至局部皮肤红晕而不起泡为度，因其皮肤无灼伤，故灸后不化脓，不留瘢痕。

◆间隔灸

是用药物将艾炷与施灸腧穴部位的皮肤隔开进行施灸的方法。如生



姜间隔灸、隔盐灸等。

1.隔姜灸。用鲜姜切成直径大约2～3厘米、厚约0.2～0.3厘米的薄片，中间以针刺数孔，然后将姜片置于应灸的腧穴或患处，再将艾炷放在姜片上点燃施灸。灸完所规定的灶数，以使皮肤红润而不起泡为度。

2.隔蒜灸。用鲜大蒜头，切成厚0.2～0.3厘米的薄片，中间以针刺数孔，然后置于应灸腧穴或患处，然后将艾炷放在蒜片上，点燃施灸。待艾炷燃尽，易炷再灸，直至灸完规定的灶数。



3.隔盐灸。用纯净的食盐填敷于腧穴部，或于盐上再置一薄姜片，上置艾炷施灸。

[注意事项]

首先要根据体质情况及所需的养生要求选好穴位，将点燃的艾条或艾炷对准穴位，使局部感到有温和的热力，以感觉温热舒适并能耐受为度。

施灸时一般是先灸上部，后灸下部；先灸头身，后灸四肢。如果不讲究灸法次序，先灸下部，后灸头部，被灸者常会出现面热、咽干、口燥等症状。施灸时要注意安全，防止燃烧的艾绒燃火或脱落，烧损皮肤或衣物。

艾灸时间，可为3～5分钟，最长10～15分钟为宜。通常，健身灸的时间可略短，病后康复施灸的时间可略长；施灸时间，春夏两季宜短，秋冬宜长；四肢、胸部施灸时间宜短，腹、背部位宜长；老人、妇女、儿童施灸时间宜短，青壮年则时间可略长。

施灸后，局部皮肤出现微红的灼热属正常现象，无需处理，很快即可自行消失。若出现水泡，小者可自行吸收，大者可用消毒毫针刺破，放出水液，再涂以消毒药物，并用消毒纱布包敷。瘢痕灸后，可在局部涂以消毒敷料，以防止摩擦、保护痂皮。若并发感染，灸疮有黄绿色脓液或有渗血现象，可用消炎药膏涂敷。对面部五官和有大血管的部位，不宜采用瘢痕灸；对孕妇的腹部和腰骶部也不宜施灸。

拔罐

这是民间广泛采用的一种防病治病方法。因为拔罐疗法能温通经络、祛散寒邪，又能活血行气，使人体气血流畅，故具有止痛、消肿等功效。拔罐时，罐内火焰燃烧，空气受热膨胀而出，因而将皮肤紧紧吸住，



使浅层组织充血。这种良性刺激，有利于调整血液循环，促进新陈代谢，改善机体营养状况。拔罐后，不仅局部的血液中血红蛋白和白细胞显著增加，而且局部为温热、吸附等良性刺激，通过大脑调整人体的代谢和机能，因此有较好的健身、防病和治病作用，对于伤风感冒、风湿性关节炎和风湿性肌炎、颈肌痉挛引起的颈项强痛、胃痉挛引起的胃痛，以及肋间神经痛等病，均有较好的治疗效果。



[常用方法]

准备好大、中、小三种口径的罐具，竹制的、陶制的或玻璃的都可以。同时，还应准备好棉花、酒精(浓度为95%)、火柴、镊子等物品。用镊子夹一块浸上酒精的棉花，点燃后立即在火罐壁内绕一周(注意不要触及罐口)，在拿出棉花的同时，迅速将罐罩在皮肤上，就能牢牢吸住。

[注意事项]

凡患严重心脏病、平时容易出



血、久病体弱以致身体极度消瘦、皮肤失去弹性及拔罐部位有皮肤感染者，皆不要拔罐。拔上罐后，一般会感觉发热、发紧、温暖、舒适，如果感到太紧而灼痛难受，应立即起罐，在附近另选肌肉较丰满的部位拔罐。

拔上罐后，若感觉吸得不紧，多因空气未排尽，或因罐太小，往往影响疗效，均应起罐另拔或改用较大的罐。此外，拔罐治疗一般一次就行了，若需多拔几次，则应隔日进行。

刮痧

刮痧是指用边缘钝滑的铜钱或瓷匙等器具，在体表的某些部位反复刮动，使皮下出现红色或紫色淤斑，达到治疗疾病目的的一种传统方法，具有开泄腠理、祛邪外出、调理气血之功效。刮痧疗法和针灸、按摩等方法是一样的，都是对人体的穴位进行刺激，刮痧之后，病人常感到身体局部或周身轻松、舒适、胸腹开畅、症状消失。刮痧在我国民间是深受群众喜爱的一种养生保健方法。

[常用方法]

刮痧之前，为了防止划破皮肤，还要在皮肤表面涂一层润滑剂，香油、色拉油都可以用。当然，有条件的话，最好使用专门的“刮痧活血剂”，这是一种采用天然植物油加十余种天然中药，用传统技术与现代高科技结合的方法，提练加工而成的刮痧油，具有清热解毒、活血化淤、开泄毛孔、疏通经络、排毒驱邪、消炎止痛等作用。

刮痧具体方法：

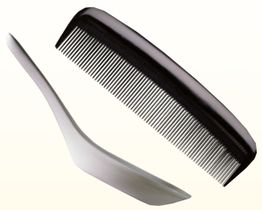
1.病人取舒适体位，暴露需施治的部位，并用温水洗净局部。

2.用边缘光滑的汤匙(或铜币等)蘸上麻油(菜籽油、花生油、豆油或清水均可)，在需要刮痧的部位单向重复地刮。



3.刮痧顺序一般是由上而下，或由身体中间刮向两侧，或每次都由内向外，不得来回刮动。每次每处大约刮20下左右，直到皮肤出现深红色斑条为止。

4.每一部位可刮2～4条或4～8条“血痕”。按部位不同，“血痕”可刮成直条或弧形。刮痧之后，可用手蘸淡盐水在所刮部位轻拍几下。

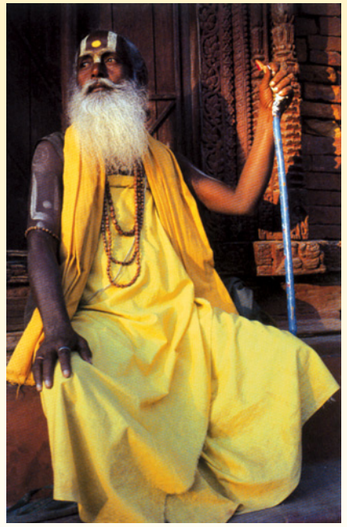


[养生知识]

刮痧工具的选择

如同刮痧法一样，刮痧的用具也十分简单、方便，只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、搪瓷杯盖子等，都可以用来刮痧。当然，如果长期使用或作为治疗，还是用正规一些的刮痧板比较好。刮痧板选用天然水牛角为材料，对人体肌表无毒性刺激和不良化学反应。而且水牛角本身是一种药，具有发散行气、活血和润养作用。





瑜伽养生法

起源于印度的瑜伽是东方最古老的强身术之一，从身体到精神都极其完善。人们修炼瑜伽功，通过审视自己的身体和心灵，以独特的姿势和呼吸方式，促进精神感知，帮助自己进入冥想境地，使心灵变得犹如无浪之海。练习瑜伽，不仅可以帮助病人快速地康复，而且可使人的精神越来越健康。有研究证明，瑜伽的伸展训练能强化肌肉、骨骼，有助于预防骨质疏松症、减轻背痛，甚至可以作为康复的辅助治疗。如今，瑜伽不再是少数人的专利，它科学的养生健体理论被越来越多的人接受和推崇，并成为许多人养生生活的一部分。

瑜伽的养生功效

瑜伽功的养生功效体现在生理与心理两方面：

1.协调身体，增强骨骼和关节灵活性，增强和拉长肌肉。

2.促进血液循环，改善呼吸，提升能量。

3.按摩体内脏器官，因此改善机体功能，延缓身体器官的衰老。

4.清理系统毒素，清洁体内器官。

5.增强力量，增强肢体灵活性，促进精力旺盛。

6.镇静心灵，缓和情绪，消除焦虑，改善大脑细胞活动。

7.建立自信，增加自我认可度，对生活充满信心。

练功前的准备

练习瑜伽，只要熟悉了其中的要领，随时随地都可以练习，但为了达到良好效果，练习前可以做以下准备：

[练习场所]

在室内或户外均可练习瑜伽。临海的礁石上或森林中都含有丰富的负氧离子，是练功的好地方，但要当心阳光暴晒和其他恶劣天气因素。如果在家中练习，应选择一个清洁宽敞的场地，以便练习站姿和卧姿时能自由地伸展四肢。如果有必要，可以移开室内的家具。总之，练习场所要尽量整洁安静，地面结实平整。

[练习器材]

在没有缝隙的平面上练习有助于姿势的稳定，可铺上专用的瑜伽地毯或其他代用品，在橡皮垫子上练习也可以。多层的毛毯或较厚实的毛巾也都是适用的，尤其是在户外练习。

[饮食]

练习时宜保持空腹，必要时可在练习前半小时喝一杯果汁。进食2~3小时后，再开始瑜伽练习。也可以进行断食，断食也是瑜伽行为之一。瑜伽断食法要求练习者在断食过程中要运动，这样才有意义。在断食前后的几天要控制自己的食谱，不要暴饮暴食，饮食应清淡适量。





[服装]

穿着舒适宽松或有弹性的运动衫，便于身体自由活动，不要穿那些妨碍呼吸或影响血循环的衣服。如果赤脚练习，而天气太冷，可以穿上袜子，待身体热起来以后再脱掉。练习时不要佩戴任何首饰，身上也不要有手机、传呼机、钥匙等物品。

瑜伽功法要领

瑜伽功多采用动物姿势造型，并保持一定的时间，它是一种由姿势、呼吸、冥想三部分组成的健身强壮术。练习者安静平坐、闭目养神，平稳地进行深呼吸，注意力集中在呼吸上。保持面部肌肉松弛，从肩部开始进行全身性放松，尽量保持安静，几分种后开始相应的舒展动作。

[姿势]

正确的姿势要求身体两侧是对称的，骨骼与肌肉之间的协调平衡也有助于形成正确的姿势。这包括腰部以下的部位向上伸展，上身和头部感到平衡轻松，同时两腿也会有脚踏实地的感觉，身体重心稳定平衡，呼吸自然、舒缓、有规律。

[呼吸与调息]

呼吸正常是身体健康的基础，也是瑜伽修炼的灵魂。人们的基本呼吸方式有胸式呼吸法和腹式呼吸法，而瑜伽呼吸法却达几百种，可见瑜伽对气息的重视。

[冥想]

决定瑜伽功效的关键环节是冥想。冥想的目的是使修炼者脱离其所处的环境，避免情绪和感觉的影响，这实际上也是在进行着机体衍生结构有序化训练。良好的训练结果，可使人处于一种平和、领悟、安静的境界。



练功注意事项

修炼瑜伽，宗旨是修身养性，一切皆应顺其自然，不可过度。请谨记以下几点：

1.如果最近动过手术或生过病，在练习瑜伽前，应先征询医生的意见，并向专业教练咨询，以便选择合适的课程。



2.定期练习。每日练习较为理想，每次练习一点，但贵在坚持，这是最好的方法。在练习的初期每周练习3个课时，收到的效果会令练习者产生继续练习的想法。

3.在瑜伽专用的厚橡皮垫上练习，这样既可以保护脊背，又可以便于站稳。

4.调息时，做持续平稳的呼吸，绝不要屏住呼吸。

5.瑜伽不提倡竞争，做动作时，不应有压力或紧张，动作应尽量舒展。

6.完成动作后应放松。让自己暖和、舒适，可在眼睛上放一条毛巾，身上盖一条毯子，脚上穿袜子。

8.练习持续的时间。一般来说，每次练习的时间应在15分钟以上，这样才有充足的时间来完成各种姿势，并进行放松、呼吸以及冥想练习。绝对不要让练习进行得很仓促，1~2个小时是比较理想的练习时间。



瑜伽动作举例——猫姿

这套动作伸展腰背肌肉，并提高脊柱的灵活性。“猫”伸展上腰背和肩，而腿和手臂伸展挑战了人体的中心控制，并锻炼了臂和肩的灵活性。如果膝盖、肩或腕部有问题，做这项练习时要小心谨慎。

1.开始该项练习时，四肢跪在地上，脊柱按自然状态呈微微曲线，手腕不要过于用力。

2.背慢慢向上拱起，从盆骨处弯曲，颈部拉长。做这个动作时，用手臂和腿支撑。收动作，背伸直，重复4次。

3.右腿弯曲伸直，抬起90°角。做这一系列动作时，臀部要成直线。

4.右腿收回，另一条腿重复该动作。眼睛要一直朝地面看，但不要让头和颈部下垂，腿的高度要以保持盆骨的水平位置为限。



5.保持盆骨成水平位置，脊柱拉长，肩放松，右臂向前伸，成90°。初学者应该使手臂呈低位的“敬礼”姿势。

6.手臂慢慢放下，另一只手重复动作。颈部拉长，背平直，下腹向脊柱方向收缩。注意不要让臀部扭动。

7.一起运动手臂和腿，先从左腿和右臂开始，慢慢将二者抬起，肩下垂，注意力集中在拉长脊柱，并使下腹向里收缩。

8.将手臂和腿放回到地面，右腿和左臂重复这个动作。

普拉提养生法

普拉提训练法是由约瑟夫·普拉提创立并推广的。它集印度的瑜伽、中国的武术、希腊的古老健身方式为一体，是一种独特的均衡机体训练方式。普拉提运动融入了东西方运动观，不拘泥于动作，借由伸展肌肉、腹式呼吸，使身心获得适当的协调。普拉提运动适合于所有人，特别是缺少运动、长时间坐在办公室的上班族、老人和理疗期间的病人，甚至孕妇也可练习，可以加强脊柱的承托力，帮助孕妇产后迅速恢复身材。





普拉提的养生功效

普拉提训练法最大的养生功效就是使人机体均衡，因为它揉合了东方和西方的运动概念。西方人一向着重于身体肌肉能力的训练，如腰、腹、背、胸等；东方人着重于呼吸和心灵集中的训练，也就是冥想，瑜伽和气功就是例证。而普拉提把东方的“柔”和西方的“刚毅”合二为一，其长处也是显而易见的。

[美化形体]

普拉提强调静止中的控制过程，使练习者在增强肌肉力量的同时却不加大肌肉体积。普拉提的轻器械练习遵循着小重量、多次数的原则，令肌肉充满弹性而又不会加大围度。运动强度不是特别大，但讲究控制、拉伸、呼吸，对腰、腹、臀等部位的塑造有着很好的帮助。这更适合女性在现实生活中对形体美的要求。

[改善骨关节的疲劳状态]

伸展是普拉提主要训练之一，其特殊之处就是肌肉不会在运动后变得发达，而是通过对身体核心部位（由腰部和腹部肌肉组成，包括腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌）的锻炼，使脊柱变得柔软而有韧性。所以普拉提运动不但改善了身体线条，还对矫正颈部关节和脊椎起到好的作用。

[加强机体器官功能]

普拉提借助了瑜伽中一些姿势并把它进行了操作化处理，把节奏带入了不同的姿势和姿势的转换中，在美化形体的同时加强了机体器官的功能。

[锻炼力量]

普拉提借助于哑铃、体操棒、垫子等器械交叉进行身体训练，虽然动作稳健，看起来并不火爆，但锻炼却是全方位的，既有针对手臂、胸部、肩部的练习，又有腰腹部和背部的力量练习，还有增强柔韧性的拉伸训练。身体各个部位可以得到充分绷紧和拉伸，因此对加强肌肉力量锻炼很有效。



[体会美感，愉悦心情]

普拉提由于动作缓慢，加上肌肉的控制、呼吸的配合，使本来看似简单的动作，做起来有一定的难度。普拉提的练习环境，配有舒缓优美的音乐，可以使人充分放松。动作的转换流畅自然，训练者在练习过程中没有过度劳累的感觉，而是惬意自在，能充分体会愉悦。



练习前的准备

练习普拉提并没有固定的服装要求，只要是舒适、合身的服装即可，如运动服、休闲服或练功服就可以。练习时，可以不穿鞋子，头发也可以散开，避免穿戴紧绷约束的饰物，如腰带、手表、手镯、项链、耳环等。有一些运动要在垫上完成，需要准备柔软、舒适的垫子。普拉提健身中，初学者可参加健身中心的培训，在教练的指导下的进行专门训练。

普拉提的功法原则

与其他养生功法相比，普拉提有着自己独特的原则，这些原则包括：专心、控制以及动作的流畅。了解这些原则将有助于最大限度地从普拉提锻炼中获得收益。

[专心]

专心，是诸类修炼功法的共同原则。但有时想做到专心致志并不是件很容易的事，人们总是会被这样那样的事情打断注意力。练习普拉提时，若想做到专心，应考虑以下因素：

1.根据以往的生活经验，选择一天中注意力最集中或最不可能被打扰的时间段。

2.刚刚吃过饭或饥饿时不宜练，因为肠胃蠕动对注意力的集中会有所影响。

3.开始练习后，无论有什么事情困扰着自己，都应暂时放下，此时，只应体会个人的存在。

[控制]

控制，即充分利用自身重力带来的阻力，达到锻炼肌肉的效果。腹部和躯干的固定是普拉提训练的核心。其动作运动的速度缓慢，延长了肌肉控制的时间，较大程度地消耗身体各部位的能量，达到减脂、塑形的目的。

另外，有意识地去收缩需要锻炼的肌肉，保持较长时间的肌肉紧张感，这比做上几十个仰卧起坐要管用得多。



[动作流畅准确]

普拉提要求动作保持流畅，速度均匀。动作不准确，锻炼效果就出不来。比如腿部要弯曲到90°，角度太大或太小，效果都会“大打折扣”。

[成直线]

成直线，是普拉提对姿势的要求。成直线不只是在某个练习中脊柱和四肢的摆放位置，也指日常生活中的姿势。正确的姿势有赖于脊柱的一系列的轻微弯曲，良好的身体曲线应该是背部下方成一条长长的小弧度的曲线。



普拉提动作举例

普拉提最早适用于运动机能的恢复理疗，逐渐受到越来越多的人的认可和欢迎，被芭蕾、体操等相关项目列为特殊的训练方法。下面就拆招解招一节普拉提课程，介绍4个基本动作。



[动作一]

1.背躺在地板上。脖子放松，保持脊椎的自然弯曲。吸气5拍。

2.慢慢吐气5拍，同时收缩腹部并抬起上体。



[动作二]

1.背躺在地板上，腹部收缩，并且双脚离地。背部需要尽量贴紧地面，同时放松脖子。

2.呼气时把脖子硬起来，使头部离开地面，同时提膝盖并靠近上身。

[动作三]

1.面朝下趴着，头顶向前顶，沉肩，收缩腹部的肌肉，将肚脐抬离地面。在整个动作中都必须保持这个位置。

2.吸气并且抬头，手臂和胸部离开地面，背部肌肉收紧。呼气后再慢慢放下。

3.呼气时上身躯干静止，将两腿抬离地面，抬到背肌不过度紧张的高度即可。

[动作四]

1.双手撑地，做出俯卧撑的姿势。腹部、臀部收紧，身体躯干呈一条直线，静止20秒。

2.身体中心躯干轻轻地上下移动，抬起、放下，反复做。

[自我测试]

自测养生锻炼

今天，您养生了吗?是否有科学的起居和健康的食谱？是否在忙碌之际为自己挤出一点时间，练一套适合自己的功法?或者您尚未意识到锻炼能给自己的生活带来怎样的变化?做做下面测试，看看自己的养生锻炼做得怎样。



1.您平时健身吗?
A.是，有规律地进行
B.是，但不能坚持
C.从不

2.您对下列哪一项更感兴趣?
A.为改善健康状况而健身
B.为拥有更吸引人的外形而健身
C.充分地休息

3.当您想尝试一项新的锻炼方法时，您通常是：
A.选择最简单、方便的运动项目
B.选择对自己最有效的功法，哪怕实施起来有困难也不怕
C.选择时尚、流行的运动项目

4.您是否每天有相对固定的时间进行练习?
A.有
B.没有，经常需要费心挤出时间练习
C.根本挤不出时间练习

5.下列哪一类运动更适合您?
A.太极拳、瑜伽等身心兼修的项目
B.慢跑、游泳等需要耐力的运动或网球、足球等需要爆发力的项目
C.没有适合的项目

6.您对气功的认识如何?
A.可以强身健身、修身养性，值得去练
B.虽然有点用，但见效太慢，没耐心练
C.没有，不值得练

7.您需要有人陪您一起健身吗?
A.需要
B.不需要
C.有人陪也不去健身

8.您从事经常性的健身运动的动力来源于：
A.自己
B.遵循医生开出的运动处方或家人和朋友的建议
C.没有动力

9.您对瑜伽的认识如何?
A.太过于神秘，不感兴趣
B.瑜伽动作的确能练身形,但冥想环节就没必要做了
C.瑜伽能让自己浮躁的思想平静下来，值得练

10.您去健身中心练习普拉提的目的是什么?
A.有教练指导练习，会更科学、更有效
B.健身中心场地宽敞，环境好
C.为了督促自己不要偷懒，坚持练完课程

评分标准

题号 / 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	2	2	1	2	2	2	1	2	0	2
B	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
C	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1

评分结果

0~8分

危险了!您必须考虑改变现状，积极参与运动，否则各种疾病很快会在您身上发生。

9~14分

虽然您有一定的保健运动知识,但懒惰的您并没有将它们很好运用于实践，当心！这样会衰老得快。

15~20分

很好!您有比较完备的保健运动知识，而且您是个有毅力的人，并能够很好地贯彻到实践中去。相信您的生命质量会因此有很大的提高。

建议

“生命在于运动”这一至理名言精确涵盖了运动的意义所在。运动的最高目的不是竞技夺魁，也不仅是为了拥有美丽迷人的外形，而是为了强身健体，为了可以活得更长，活得更有质量。在如今快节奏、高压力的社会，我们更应该有运动保健的意识，并切实地付诸行动，才能不被紧张的工作和生活累垮身体，才能更高效地完成工作，才能不成为社会和家庭的负担，并有能力帮助他人。





第十二章

运动养生 THE SPORTS FOR LIFE ELONGATION

生命不息，运动不止。排除言不由衷的可能性，如果要每个人列出一个养生内容清单，相信在绝大多数人的清单上都会看到有关运动的内容。不管是否能够承受住运动带来的艰辛与痛苦，人们心里都很清楚：与其将精力和金钱花在药物上，还不如发挥个人能量做运动来得彻底和有效。毕竟，运动是最自然、最根本的养生方式。此外，运动也有自身的学问，每项运动都对锻炼者有不同的要求，产生着不同的效果。以散步为例，您知道它有几种方法吗？您知道慢走与快走除了在速度上的不同外，在对人体的影响上还有什么区别吗？对这些问题的了解都无疑将对您养生的最终效果有所助益。下面将为您对运动中的养生做具体介绍。

散步



日常生活中，散步是最简单易行的健身运动。其运动量不大，且不受时间、地点条件的限制，任何年龄、任何职业的人都能做到，一个人只要能自己独立行走，就能进行这种锻炼。散步不拘形式，通过四肢躯干的协调动作，使全身肌肉、关节、筋骨都得到适度的运动，加之轻松愉快的情绪，令周身气血畅达，给人以轻松愉快、悠闲自得的感觉，有助于缓解神经系统的紧张。

散步的养生功效

美国著名的心脏病学家怀特说：“轻快的步行如同其他形式的运动一样，是治疗情绪紧张的一服理想的‘解毒剂’，并能改善人们的一般健康。”散步，任何年龄、任何职业的人都能做到。



[散步能增强心脏功能]

人在步行的时候，由于下肢大肌肉群的收缩，身体不停地向前移动，给心脏增加了额外的负担；步行速度越快，时间越长，路面坡度越大，则心脏负担越重。心脏的反应表现为心肌加强收缩，心跳加快，心输出量增加，血流加速，以适应运动的需要，这对心脏无疑是一种锻炼。

此外，散步还可以在一定程度上改善冠状动脉的血液循环，增加对心脏本身的血液和氧气供应。因此，散步对于肥胖症、慢性心脏病、病后虚弱者，都是一种很好的锻炼，有利于较快恢复健康。

[缓解神经紧张状态]

近来有研究显示，只需穿上一双舒适的鞋子出去散步，尤其是在一个舒适的环境中散步，便有助于增加幸福感，减少压力感，这甚至比高强度运动（如跑步等）的效果更好。



轻快的散步可以缓解神经肌肉的紧张，从而收到松弛、镇静的功效。因此，神经症、抑郁症、失眠、高血压等常见病都可以通过散步来治疗。散步能松弛血管的平滑肌，能使血压明显下降，故对高血压患者有降压作用。步行又能缓解脑血管的痉挛，因此可减轻头痛。对于神经衰弱和情绪忧郁的患者，散步能够调节大脑皮层的功能活动，改善兴奋和抑制过程，必然会使人感到精神振奋、心情舒畅。所以散步是调整心态平衡的一剂良药。

常见的散步方法

散步简单易行，容易被人们接受，因而也广受欢迎。但散步并不是随随便便走上几步，通常有以下几种散步法可供参考：

[普通散步法]

普通散步法，一般以每分钟60～90步的速度行进，每次走半小时到1小时，适合于冠心病、高血压、脑溢血后遗症或患呼吸系统疾病的老人。开始锻炼时，可以每天走或隔天走，每次走15分钟，等身体适应后，再逐步增加。作为经常性的锻炼活动，每次最好不少于半小时，否则会影响锻炼效果。

[快速散步法]

这种步行法可增强心脏功能和减轻体重，适合慢性关节炎、胃肠病、高血压病恢复期的患者锻炼。快速步行要求速度达到每小时5～7千米。锻炼初期，持续时间以半小时为宜，走2.5千米，身体条件适应后可有计划地增加运动时间和步行速度。但必须注意运动时的心率，应控制在每分钟120次以下，有心血管疾病的人尤其要严格掌握这一点。

[摩腹散步法]

摩腹散步法，是防治消化不良和胃肠道慢性疾病的中医传统保健法。具体方法为，一边散步一边用两手不断地按摩腹部。步行时两手旋转，按摩腹部，每分钟30～60步，每走一步按摩一周，正转和反转交替进行即可。既可锻炼身体，又可促进胃液的分泌和胃的排空，防治消化不良。

[摆臂散步法]

摆臂散步，适合有肩周炎、上下肢关节炎、慢性关节炎、肺气肿等病的患者，尤其是老年人。步行时两臂用力向前后摆动，自然呼吸。锻炼时间及运动量，可根据个人的具体情况掌握。时间太短或时断时续，不利于达到预期的效果。坚持锻炼，可增进肩带和胸廓功能，促进血液循环。





[反臂背向散步]

把手背在后腰命门穴，缓步背向行走。可先背向行走50步，然后再向前走100步。一倒一前反复走5～10次。采用这种散步法要注意选择道路平坦、无障碍物的环境，避免跌跤等意外伤害。

反常步行健身法

现代人追求健康的体魄、苗条的身姿，而寓健身、健美于娱乐消遣之中的反常步行健身法，极具大众趣味，备受现代人青睐。

[倒退步行法]

这是一种新兴的健身法，即双手反剪、倒退行走，一次走数十米，坚持不停。此法在平地或楼梯上均可施行。逆步退行能使腰椎、踝关节、膝关节周围的肌肉、韧带等得到锻炼，促进血液循环，防治腰腿痛。

[跳跃步行法]

双脚并拢、双臂摆动进行原地跳或行进跳。适当的跳跃能消除疲惫和紧张，还可健身、健脑，中老年人与青少年一起跳，更有利于健身、健美。

[倒立步行法]

双手着地，双脚朝上靠墙或依附横空的绳索慢慢移动。倒立慢行2～3分钟，能改善血液循环，增强内脏功能，调节肌肉的收缩和放松，有健身之效。

[快速行进法]

又叫“小跑步”法，即跨步时一只脚迅速着地，另一只脚又向前抬起。此法能促进消化系统或呼吸系统以及慢性关节炎等病的康复。



老年人散步禁忌

老年人在散步时应当注意如下几点：

1.不要刚吃完饭就散步，也不要在寒冷、炎热、多尘的地方散步；

2.不要走得气喘吁吁，一有疲乏感就应当休息；

3.不要穿皮鞋或太硬的鞋，最好穿布鞋，穿着合适；

4.步子不要太急，要平稳，节奏以适合自己体重身高为好。

[养生知识]

饭后散步并非人人适宜

俗话说，“饭后走一走，活到九十九”。但这并不是对任何人都适用，有些人就不适于饭后散步。如：冠心病患者、心绞痛患者、高血压患者、脑动脉硬化患者、糖尿病患者、胃下垂患者、贫血患者、低血压患者。上述这几种病人及年老体弱的人，均不宜饭后立即散步，最好先按摩腹部，休息半小时后再散步，这样才能有利于健康。



健身跑

健身跑即跑步，是适合中老年人锻炼的体育活动。它可使人的心理保持良好的放松状态，还可以促进机体血液循环，改善大脑内的环境，增强脑力。跑步还可以保护心脏，预防心脏疾病，对其他内脏器官功能也有直接的影响。跑步运动全身，能够加速周身血液循环，消除淤血现象。跑步可以调节大脑皮质的兴奋和抑制，有益提高神经系统的功能，消除脑力劳动的疲劳，预防神经衰弱。

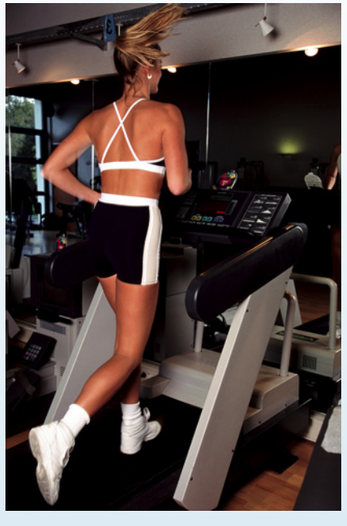


健身跑要领

跑步也是大有学问的。用何种姿势跑？跑多长时间为宜？跑步时宜用怎样的速度？跑步之前花一定时间来考虑这些问题，绝对不是浪费时间，相反，这能帮助您在健身时收到事半功倍的效果。

[正确姿势]

跑步人人都会，但不一定姿势都正确。姿势正确不仅可带来美感，而且省力、安全，能在同样时间和距离内，取得更好的效果。正确的跑步姿势里有两脚同时离地腾空的阶段，不像步行有两脚同时着地的支撑阶段，这样才算是跑起来。跑步时，参加活动的肌肉数目和肌肉的活动强度比步行时要大，姿势要着眼于省力、安全。



[技术要求]

健身跑的技术要求主要有：

1.两手半握拳，两臂弯曲，摆动自然；

2.脚掌着地柔和，先全脚掌着地并迅速把重心过度到前脚掌，带有扒地动作；

3.步伐与呼吸频率要保持协调，步频以每分钟150步左右为宜(每小时8千米左右)。

健身跑常见形式

通常，健身跑有以下几种形式：原地跑、慢速放松跑、定时跑、变速跑等。因其动作要领不同，锻炼目的和锻炼效果也各有不同。

[原地跑]

原地跑动作要领是：高抬腿，双足离地20厘米以上，脚尖轻轻着地，脚跟不着地；抬头、挺胸、收腹，两臂摆动同下肢摆动速率一致，前后自然摆动；呼吸要自然、顺畅，鼻吸口呼，吸气要匀细，呼气要充分；锻炼时要求动作轻松，利用双足与地面间的反弹力量，使动作有节奏地进行。同其他锻炼方法一样，此项运动也应遵循量力而行、循序渐进的原则。初练者速度要慢一些，可逐渐加大运动量和锻炼次数。然后，可开始练习闭眼原地跑，进行原地数息（即数跑步的步数）慢跑。



[慢速放松跑]

跑步的快慢程度可依据本人的体质情况来定。老年人跑的速度不宜太快，一般以比走步快一点为宜。跑步时呼吸要有节奏，做到深、长、细、缓，呼吸与脚步配合，可二三步一呼，二三步一吸；要用腹式深呼吸，吸气时挺腹，呼气时要吐尽。步伐要轻快，肌肉要放松，双臂自然摆动。运动时间以每天半小时左右为宜，跑步时心率每分钟不要超过120次，以皮肤微微出汗而不气喘为度。

[定时跑]

定时跑可分两种，一种是不限速度和距离，只规定时间；一种是有规定的时间和距离。定时跑有利于提高运动的耐力和体力。随着运动者耐力、体力的提高，还可以调整跑步的时间和距离。

[变速跑]

此种跑步法就是将慢跑与中速跑交替进行。中速跑比慢速跑快，要求上体更前倾些，双臂摆动幅度更大些，双腿的跨幅也更大些。具体情况可根据本人的身体条件来确定和调整。

健身跑健康提示

运动增强人的体质，这是众所周知的。但是运动也要讲究科学，违反了科学的运动，不但不能增强体质，反而危害身体健康，老年人更要注意。下面将对在健身跑过程中的注意问题对您做些提示：

[忌空腹慢跑]

有些人早晨起床后就进行空腹慢跑，这是十分有害的。科学实验证明：在空腹慢跑时，运动的能量主要来自脂肪的分解，此时人体血液中游离脂肪酸浓度显著增高，容易引起心律失常或产生休克。另外，还会引起或加剧老年人的冠心病和动脉硬化症。





[健身跑的适应证与禁忌证]

健身跑根据运动对象的身体素质不同，有其适应人群和禁忌人群：

◆不适宜健身跑者

不适宜健身跑者包括：患有严重高血压、心血管病、冠心病、支气管炎等疾病者；患有隐匿性疾病的老年人；处于疾病的急性期或某些慢性病症状明显、代谢功能较差的人；患有发热、感冒、腹泻者；体形较胖的老年妇女。此外，一般来说，男性60岁以上，女性50岁以上，也不宜练跑步，而以练太极拳、气功、体操为宜。

◆适宜健身跑锻炼者

身体健康的成年人，为预防疾病或保持健康，可进行健身跑；高血脂症患者、冠心病可疑者、早期轻度高血压患者，可谨慎应用健身跑作治疗手段；一般慢性病患者、体力较弱者为了增强体质，可进行健身跑。

[适宜老年人的健身跑方式]

跑步是最常见的老年人体育运动形式。一般来说，老年人不适宜进行过量的运动，而以采取散步的形式为好，配合进行肢体各关节的活动。但体质好的老年人可以采用散步——慢跑——散步——慢速长跑——散步的方式。运动时要循序渐进，不要一下子追求运动量和运动持续时间。可根据个人的身体健康状况及运动基础，灵活掌握，避免突然性的剧烈长跑和其他运动。老年人锻炼的运动量以自我感觉能够忍受为度。





[沉着应对跑步“极点”]

健身长跑时，当跑到800～1500米时，往往出现胸闷、呼吸困难、两腿酸软无力、动作失调、面色苍白、恶心想吐现象，甚至有跑不下去的感觉。这种现象运动生理学家称之为“极点”，是一种正常的生理现象。

出现极点时不必紧张，可放慢跑速，增加呼吸深度，随着内脏器官惰性的逐渐克服，极点现象会很快消失。

游泳



随着人们健身意识的提高，游泳健身已成为当今时尚。众所周知，生命在于运动，而运动的方式很多，但游泳与其他运动不同，它不像其他运动那样单调、紧迫、技巧，而是一种凭借人体自身力量在水中的运动过程，并根据个人体能可快可慢、可紧可松。游泳是一项有氧运动，也是唯一一项从头至脚都能得到锻炼的运动。游泳不仅深受年轻人的喜爱，也非常适用于老年人锻炼，还可作为医疗康复的辅助治疗。

游泳的养生功效

长期从事游泳锻炼，不仅能有效地防治颈椎、肩肘、关节、呼吸道及心肺疾病，并能使心脏体积呈现明显的运动性增大，收缩更加有力，血管壁增厚，弹性加大，而且在调节人体机能、增强人体免疫力、促进新陈代谢、强壮筋骨等方面都胜过药物作用。具体而言，游泳的益处有以下几个方面：

[预防疾病]

长期坚持游泳锻炼有助于治疗老年心血管病。游泳使老年人恢复呼吸肌的力量，提高呼吸深度，增加肺活量，有助于预防呼吸系统疾病；游泳可提高体温调节的功能，增强对气候变化的适应能力；游泳可改善血液循环，提高代谢功能，增强肌肉力量和关节的灵活性。

心脏病学专家指出，游泳能减少心脏病发病几率，因为游泳有加强心肺功能的效果。成人的心跳数可通过持续游泳减少，缺乏运动的成人心率约每分钟70～75次，经常游泳者可减至每分钟40～50次。建议每星期游泳3～4次，每次半小时，但患有心脏病的人不宜游泳。

[医疗康复]

关节痛或经常脖颈痛的人可以通过游泳运动来减轻痛楚，因为水能支持人的体重，令关节所受的压力减少。在水中，可试做一些柔软筋骨的动作，有助于关节伸展，并减轻痛楚。



[放松精神]

游泳还是一项极好的自然按摩。它是通过水的阻力、自然流动和波浪的按摩、拍打对人体产生均衡压力。这种按摩柔和、无痛、无刺激，可有效避免并减少肌肤的松弛和老化，使肌肤更光洁润滑，富有弹性及活力，同时还能消除忧郁和疲劳感，减轻精神和肢体的负担。

[塑造体形]

经验证明，水对人体有着极强的可塑性，人体在水中运动时，身体各部位所承受的浮力、压力十分均匀，肌腱和关节可得到均衡的发展，皮下脂肪在可塑性的作用下，通过运动也能有效地进行排放。长期坚持游泳还能对人体形态，尤其是腹部、臀部、肩背部、腿部、足部的曲线及脊柱生理弯曲进行有效的调整，并向流线型发展，从而塑造出人体最美的体形。

以上可以看出，游泳不仅健身、防病，而且对减肥、完美体形、增强肌肤弹性及活力都有着很好的效果。一句话，游泳比其他锻炼方法更胜一筹。

运动准备

在游泳前应做好相应的游泳器材准备和身体条件准备，以避免下水后出现呛水等意外状况或游完后带来的身体疾病。

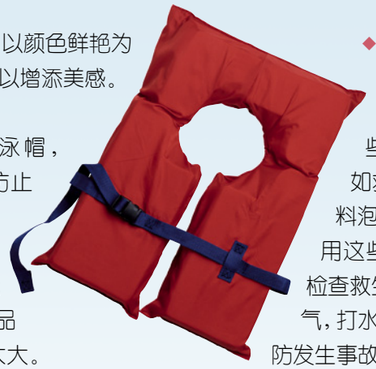
[器材准备]

为了保障自己的安全与舒适，有些工具是必备的，特别对那些初学游泳者。这些工具有：



◆游泳衣裤

游泳衣、游泳裤必须合身，如果太大，在游泳时容易兜水，加大身体负重和阻力，影响游泳动作，因此游泳衣裤要以穿在身上感到舒适为宜。至于泳衣质量，中老年人应选择纯棉制品，以深色为宜；年轻人可选择海滩式的尼龙泳衣，以颜色鲜艳为好，在游泳之外还可以增添美感。



◆游泳帽

游泳时应戴游泳帽，特别是女性，可以防止头发散乱，有时水质不好还可以防止头发变黄。游泳帽应选带有松紧的尼龙制品或橡胶制品，不宜太大。

◆游泳眼镜

如果水质不好，游泳时细菌很容易进入眼内，导致红眼病等。为了预防眼病，最好戴游泳眼镜进行游泳。对于初学游泳的人来说，戴游泳眼镜还可以纠正在水中睁不开眼睛的毛病。

◆耳塞

游泳时，水流入耳朵很难避免，但是，耳朵进水后会很不舒服，有时甚至会引起疼痛以致影响听力。为了防止水进入耳朵，耳塞是必不可少的。

◆鼻夹

游泳时，由于水波常会把水冲入鼻孔，使人呛水、咳嗽，尤其是初学游泳者。为了防止水进入鼻孔，最好准备一个鼻夹，它可强制用嘴吸气，而不用鼻吸气，可以避免呛水。



◆浮体物品

初学游泳者，最好自备一些浮体物品，例如救生圈（衣）、塑料泡沫打水板等。使用这些物品，要时时检查救生衣、圈有无漏气，打水板有无断裂，以防发生事故。

[身体准备]

如果您在游泳池游泳，入水前一定要按规定清洗身体并做好充分的准备活动，带好辅助器材，如救生圈和潜水镜等，还要注意遵守游泳池规则。饭后45～60分钟内不要游泳，更不要冒险跳水。

若在天然水域游泳，必须了解游泳地的水温和水流情况，其中最理想的水温是27℃，要避免去较危险的水域。不要单独游泳，并选好辅助器材。

注意事项

虽然游泳对人体益处颇多，但万事都讲究科学，不宜过量、过度。游泳时应该注意以下事项：

[水温要适中]

游泳时，水温是一个需要关注的问题，尤其是老年人。老年人血管比较脆弱，且血压偏高，游泳时水的温度一定要适中，不能太冷。尤其是冬泳，更要注意这一点。因为，低水温会引起血管骤然收缩，血压大幅度上升，加重心脏负担，不利于健康。

[时间不宜太长]

游泳作为一项健身运动，对体力的消耗也很大。特别是老年人，身体状况远不如青壮年人，体温调节机能较差，更加不宜在水中活动时间过长，应适可而止，防止疲劳过度。

[动作宜舒缓]

由于游泳消耗体力较大，故患有严重高血压、心脏病、活动性肺结核、病毒性肝炎的老年人不宜参加游泳活动。对于游泳的老年人来说，动作的幅度和频率也是应该注意的。一般老年人的动作较年轻人迟钝，所以在游泳时动作以缓慢为好，然后逐渐延长游泳的时间和距离。

[泳池五官保健]

游泳时最好戴防水眼镜，若游泳后感觉眼部不适，请勿用手揉眼或用不干净毛巾擦。当“红眼病”流行时，最好不要去游泳，以防传染。当水进入耳道后，可将头向入水侧倾斜，或辅以单脚跳动，使其自然流出，切忌用手或他物去抠。另外，为防止水进耳，最好是戴耳塞。鼻炎常因呛水或吸气时鼻内入水引起。水进鼻后，不可用手捏紧鼻孔使劲擤，而应指压单侧鼻孔逐一轻轻擤，或内吸后吐出。呛水或吞水后易诱发咽喉炎，除咽喉不适或疼痛外，常伴有咳嗽。咳嗽严重时，应及时去医院检查。





登山



在我国，自古就有重阳登山的习俗。重阳时节，秋高气爽，风和日丽，登山游畅，既可一览大自然的秀丽景色，又可强身健体，是一项老少咸宜的运动方式。年轻人喜欢“酷”感十足的攀岩，是对自己体力和意志极限的挑战；中老年人更喜欢游山观景的登山形式，这时候，登山不再仅仅是一种身体锻炼了，它是人们在世俗环境中调节身心的一种有益的方式，成为人们在忙忙碌碌之中放松自我的一种最好的养生法。

登山的养生功效

登山运动的好处是多方面的，由于登山是在大气压及氧分压比平原低的情况下进行的，且活动量较大，可以加强人体器官组织的机能，使身体得到全面的锻炼。当然，除此之外，登山还能给人带来其他方面的愉悦，有以下几大功效：

[强身健体]

登山时全身各大关节及肌群都能得到有效的锻炼。在攀登过程中，由于下肢反复屈伸，对腰臀肌、股后侧肌、小腿伸屈肌及足部小肌群的锻炼作用更大。登山活动对心血管系统和呼吸系统也有很大的锻炼作用。因为登山需要大量的氧气和养料，这就迫使心脏和肺脏加强工作，以适应机体的需求。人们在登山时





气喘吁吁和心慌就是这个缘故。经过一段时间的锻炼，心肺功能会明显增强，人的体力和耐力也会相应地增强。登山对神经系统、消化系统的作用也是明显的，有些神经衰弱患者通过登山锻炼，吃饭更香甜了，消化和吸收功能也加强了。

[精神陶冶]

征服高峰，常被人们比喻为成功的标志。当登山者拼尽全力，最后攀登达到顶峰，将壮丽的自然景色尽收眼底时，心中的愉悦难以言表，此时自然会产生一种“振奋”的情绪。这种精神活动能调动中枢神经系统以及全身各个脏器的生理活动水平，促进人体健康。另外，在登山过程中，还可锻炼自己克服困难的精神及百折不挠的顽强毅力。

[环境调养]

山中清洁新鲜的空气，比平地含更多的日光紫外线，山上众多的植物释放出来“植物杀菌素”，山间森林瀑布周围聚集着“空气负氧离子”，山间泉水富含微量元素，这些都为登山运动增添了魅力。我国不少老年病、慢性病疗养院设在山里，道理就在于此。

运动准备

登山作为一项运动自有其特殊性，对人适应环境的能力有很多的要求，因此登山之前一定要做好充分的准备。

[物质准备]

除了专业登山运动员，人们一般都会选择风景秀丽的山来攀登。但即使不是很高的山，也不能轻视，相应的物质准备是必需的。



◆鞋袜衣物

登山不宜穿皮鞋、新鞋、高跟鞋和凉鞋，穿着这些鞋不适宜走远路、高低不平的路以及湿滑的路，而且足底易起水泡，脚部皮肤易受伤。真正适宜登山的是较轻便的运动鞋、旅游鞋和胶底布鞋。如果在野外活动时间长，最好多备几双袜子，大小要适中，太大、太小都不好。袜子以透气性好、易吸汗的纯棉质为好。山上的气温变化大，山风也大，因此，上山时应带足衣服，尽管山下是烈日炎炎，也一定要带风衣或薄毛衣。若要攀登的是南方山区，雨具更是必不可少的。

◆辅助工具

需要准备的辅助工具还有：背包、保温水壶、刀、手电筒、餐具、指南针、地图、绳子、打火机、防晒霜等。这些小工具都将在登山过程中对您有所帮助。中老年人登山，手杖是必备的。



◆必备药物

登山时还要带一些药物，特别是外伤药，如创可贴、碘酒等。如果登山时节处在蛇虫出没期，还要带上蛇药。

[体力准备]

如果将要攀登的山比较高，或者登山者平时较少参加登山运动，那么，在登山之前做一些热身运动是很必要的。利用10～20分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，这样攀登时会觉得轻松许多。登山体力消耗大，营养必须跟上。登山前应吃饱，且要比平时吃得稍好些。登山时出汗多，应适当喝些淡盐水，以补充必要的水分和盐分。还可备些巧克力或奶糖，快速补充热能。

登山方法

在崎岖不平的山路上行走，攀爬时的运动强度较大，因此，老年人登山时掌握和了解一些登山的方法或诀窍是非常重要的。

[合理的运动量]

登山时，应注意掌握运动量。这要根据个人的体力和身体素质来定，不要逞强好胜地一鼓作气爬上去，把自己弄得精疲力竭。因此，一定要有节奏地掌握好活动量。可以登一段，休息一会，再前进，使自己的身体逐步适应。开始时，登的高度可低些，速度可慢些，距离可短些，中间休息的次数可多些，然后，逐步加大难度。老年人参加登山活动，应该是“游山”，走一走、看一看，绝不能和青年人比高低，要量力而行。



[技术要领]

注意掌握登山技术要领。上山时身体要前倾，重心适当前移，以便有效地推动身体向上向前行进；上山时步子还要小一些，脚的落点要近一些，用前脚掌先着地。坡度较陡时，膝部要抬高一些，上体前倾大一些，必要时手脚并用，不要憋气。下山时上体直立或稍后仰。坡度较大时，可采用侧身和脚横着落地的动作前进，或采用“S”形的路线缓慢行进。

另外，登山时不要总往高处看，尤其是登山之初，因为您的双眼还没有习惯攀登动作，往上看往往使人产生一种疲惫感。一般说，向上攀登时，目光保留在自己前方三五米处最好。



[克服心理疲劳感]

登过山的人都会对爬山过程的心理疲劳感有体会。如果在爬山的时候总想着山有多高，爬上去还需多少时间之类的问题，不仅于事无补，而且还会动摇自己爬上去的决心。只有不慌不忙，走走停停才能体会到爬山的乐趣。在疲惫时，观赏一下周围的景色，唱唱歌，转移注意力，倦意就会有所消减。

[养生知识]

小心“膝前痛”

有一些人，甚至是年轻人，在登山之后都觉得很累，腿不舒服，很久都缓不过来。对此，专家建议人们登山多走坡道，少走台阶。因为上台阶时膝关节屈曲度在130°～150°之间，这是膝盖骨负担最重、最容易引起“膝前痛”的角度，而走坡道可以自己调节步子的大小，避免在引起“膝前痛”的角度发力。另外，登山时使用手杖可增加身体的支撑点，由于有了上肢的用力，可减轻膝关节的压力，保护膝关节，还可以避免摔倒，使登山更加安全。





健身球



健身球适合所有的人锻炼，有很好的损伤后恢复和康复的功能。经常练习健身球对偏瘫后遗症、颈椎病、肩周炎、冠心病、手指功能障碍等疾病，均有良好的疗效。另外，使用健身球锻炼比较安全，不容易出现身体损伤，是一种适宜大众练习的健身项目。

健身球的养生功效

健身球虽小，但要使其来回转动是要运用手指、手掌和手腕力量的，这对人体有着较大的保健作用，可以用来防治疾病。

[刺激经络消疲劳]

在人体的双手上有多条经络连着头部及胸部，并从那里与周身相连。在手指的末端、掌心、手背等等地方，布满了许多敏感的穴位点。



在手掌中玩健身球时，球的滚动正好对这些经络及相关穴位起到良好的刺激作用，可以疏通经络，调气活血。特别是人的手掌心中有一个重要的穴位，即劳宫穴，人们在精神紧张和身体劳累时，心包经的功能可受到影响，引起全身植物神经功能失调。玩健身球刺激劳宫穴，反射性地作用于中枢神经系统，可以消除精神疲劳，恢复植物神经的功能。

[健脑强身抗衰老]

据研究，手指的功能和大脑密切相关。经常活动手指的人，很少发生脑萎缩或老年性痴呆。玩健身球即有此健脑功效，此外，还有助于开发双侧大脑功能。老年人有意用左手玩健身球，有益于右脑功能的开发，使动作更加协调。此外，玩健身球还能锻炼掌指和手臂的肌肉，改善手指的末梢血液循环，按摩手部穴位，增强内脏的功能。

[刺激血液循环]

手掌的浅表(皮下)，有一个弧形的血管网，由此分出放射状的血管，直连手指尖，称为掌浅弓；在手掌的深部，还另有一个同样的掌深弓血管。当人们不停地搓揉保健球时，不论是深弓或是浅弓的血管，都受到一松一紧的舒缩锻炼，因而血液循环十分活跃，有助于防止疾病发生。

运动方法

健身球运动方法很多，最基本的运球方法是：将一副球置于掌心，用五指拨动使之依顺时针或逆时针方向旋转。

[常见方法]

健身球的常见基本练习方法有单手托双球摩擦旋转、单手托双球离心旋转、双手四球运动等。

◆单手托双球摩擦旋转

置双球于单手掌心中，手指用力，使双球在掌心中顺转和逆转。在旋转时手指要紧贴成体，使双球互相摩擦，而不要碰撞。

◆单手托双球离心旋转

上述动作熟练后，逐步练到双球分别旋转。手指动作、旋转方向均与摩擦旋转相同，只是将手指伸开，拨弄双球，使双球在掌心中飞速旋转，而不碰撞。其速度一般要求为顺转150～200次／分钟，逆转130～80次／分钟。

◆双手四球运动

这是在单手运动的基础上，逐步锻炼两手同时做单手动作(单手托双球)。此动作难度大，要求技术高，但效果要比单手运动更好。

[花样玩法]

除了上面介绍的常规方法外，健身球还有其他一些花样玩法，难度也相对较高，您可依据自己的身体条件来选择进行。



◆原地踏步

身体自然站立，双手各执一对球或单手握一对球。边运球边原地踏步，两手交替进行，踏步时大腿要尽可能上抬。

◆蹲起运球

身体直立，两脚与肩同宽，双手同时或交替运转健身球，边运球边下蹲起立，速度不要太快，可根据本人身体情况而定，循序渐进。



◆马步运球

身体直立，双脚间距比肩宽，随之下蹲成马步。一只手运球，另一只手叉于腰部，拇指向后，四指向前。当感到吃力时，两手对换。

◆金鸡独立

身体自然站立，先抬起右腿，大腿水平，小腿自然下垂，左手举过头顶，掌心向上，以右手拨转健身球。当感到吃力时，落下右腿，以全脚掌着地，同时将健身球换至左手，右手举过头顶，掌心向上。



◆踏脚前行

双手交替或同时运转健身球，边运球边向前走时，足跟离地，由前脚掌着地。

[运动要领]

玩健身球玩的是力气，练的也是力气，即一要“练力”，二要“练气”。其中要领如下：

◆练力诀窍

练力的诀窍是“无心玩球，有心练力”。由于健身球随身携带方便，不拘形式和时间，比如交朋会友，喝茶聊天，上班乘车，走街逛店，散步慢跑，读书看报，都可以手不离球。看似无心的随意运球，其实在积攒全身的劲道暗暗地往球上用力。

◆练气诀窍

练气也有诀窍，叫做“力从气生，气随意行”。积攒全身的气力暗暗地往球上用力，其实就是一种意念。力量的产生靠的是肌肉的收缩，肌肉的收缩靠的是神经的支配，神经的支配又听命于大脑中枢。大脑中枢能把全身的气力往球上调度，促进血液循环，有助于机体新陈代谢。



注意事项

练习健身球时，在选球、练习过程等方面中要注意以下事项。

[选球恰当]

健身球的材质有很多种，有不锈钢球，也有玉质健身球，选择时依个人喜好即可。球的大小、重量要结合自身情况，依据手掌大小来选择。一般初学者以中、小号为宜，待技术熟练后，可用大号球或增加球的数量。

[循序渐进]

刚开始练习时，持续时间不要长，待锻炼一段时间后，再逐步延长，以肌腱肌肉不觉酸痛疲劳为好。练球可一日数次，每次约20～30分钟，左右手交替，可玩双球，也可玩3球，球在手掌滚动的频率，以每分钟60次左右为宜。

初练健身球者可循序渐进，先练单手双球。待到练得气匀力大，就可玩双手双球，再练到力传球上，球在气中。在此过程中，手部可加些花样变化，以提高玩球的兴趣。

[持之以恒]

健身球以玩物的身份问世，但已逐渐成为医疗健身器械。它能帮助活动手指肌腱和掌腕关节，可强筋健骨，舒筋活血，对手麻、手抖、指腕关节炎、脑血管病及其轻度后遗症都有治疗作用。健身球锻炼，关键在于要持之以恒，这样，才能有效调节大脑功能，消除疲劳，让人觉得精神充实。

自行车运动

自行车运动是一项简单、健康的运动方式。现在，骑自行车旅游已是一种很普遍的外出游玩方式，既可锻炼身体，又能从容欣赏路边景色。近年，随着人们环保意识的增强，选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油的运动方向更是大势所趋，日益流行。

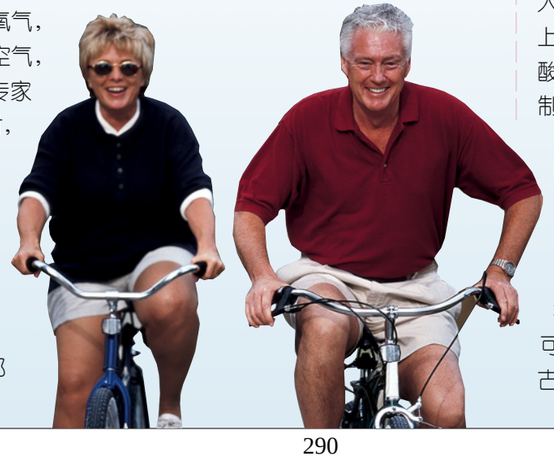


自行车运动的养生功效

自行车运动不限时间，不限速度，对身心均有益处，受到人们的喜爱。每年的环法自行车赛上车迷的狂热程度丝毫不亚于世界杯赛的球迷。自行车运动的魅力来自其非凡的健身养生功效。



自行车运动不但可以减肥，还可使身材匀称。从事自行车运动需要增加呼吸的氧气量，因此可以强化心脏功能；同时还能防治高血压，有时比药物更有效；骑自行车使得血液循环加速，大脑摄入更多的氧气，再加上吸入大量新鲜的空气，会使头脑更清醒。运动专家指出，进行自行车运动时，手臂和躯干多为静力性的工作，两腿多为动力性的工作，在血液重新分配时，下肢的血液供给量较多，心率的变化也会依据踏蹬动作的速度和地势的起伏而不同。身体内部急需补充养料和排出废料，所以心跳往往比平时增加2~3倍。如此反复练习，就能使心肌发达，心脏变大，心肌收缩有力，血管壁的弹性增强，从而使肺通气量增大，肺活量增加，呼吸功能提高。踩踏着这种靠自身体力量去踩的双轮，您会感觉十分自由且畅快无比。它不只是一种运动项目，更是一种愉悦心灵的方式。



自行车健身法

骑自行车时，身体脊背挺直，颈椎到尾椎成一直线，稍前倾；两肘臂轻夹胸肋；两手紧握车把，用力均衡；两腿稍夹裆，开裆平行，肛门上提；舌抵上腭、闭口，呼吸均匀；左腿下踩，脚伸直，成垂线，如芭蕾舞脚尖点地的姿势，同时右脚上抬，脚尖上翘，脚跟下蹬。简单而言就是：腿在踏车时应伸直，以充分发挥“蹬”的力量，有利于锻炼腿部股四头肌及腓肠肌等。蹬车时，应用前脚掌，勿用脚心，以求更好地发挥脚弓力量，也有助于防扁平足并减轻机体的疲劳感。



[运动量要适中]

有关专家建议，进行自行车运动时，运动量要适中，特别是中老年人，要留意骑自行车的路程。要保持上身放松，以避免引起肩膀和脖子酸痛；不要把身体压得过低，以免限制腹式呼吸。

自行车旅游

骑自行车旅游是很多人在节假日用来休闲的方式。骑车出游的乐趣不是自驾车可以代替的。相约三五好友，结伴同游，一路上可以随意停留，或在林中小憩，或于古迹驻足，轻松悠闲，不亦乐乎？快为您的出发做准备吧！

[出发前准备]

骑车出游是个需要时间来完成的活动，在出发前一定要把准备工作做足，省去后来的许多麻烦。装备上需要准备的有：

1.头盔：流汗终比流血好，虽然道路交通法规没有规定骑自行车必须戴安全帽，但为了安全起见，安全头盔是配件中排名第一的必需品。选购时还应考虑通风性好的头盔。



2.骑车服：色彩鲜明的服装可增加安全性，透气性与排汗性是选购时的重点。

3.手套：手套主要用来防滑，还可以防止手掌磨破皮。一般而言，吸汗性好的棉质半手指手套适合一般休闲使用。

4.鞋：鞋底应防滑，鞋帮应对脚踝起到保护作用。

5.车筐：安在座垫后方的自行车筐，在外出时可以放入备用胎和简单工具。

6.水：出发前多多喝水，以免虚脱，同时也要备好路上喝的水。

7.遮阳工具：防晒工作也要做足，戴一副太阳镜可避免强光刺激眼睛。

[自行车的选择]

由于自行车是此类出游中的主要交通工具，所以出游的成败与自行车的好坏有着直接而密切的关系。自行车出游也可分成普通自行车出游和特殊自行车出游。前者选用一般的加重型或标定型自行车，后者可选用特制的赛车、山地车等。出发前应对自行车各部的机件做全面彻底的检查，观其是否灵敏可靠、性能良好。出发时，要携带最常用的修理工具，如板手、钳子、气筒和各种易损坏部件的备用件，如滚珠、车条、内胎、气门芯、闸皮等。在装配上，如有不合适的地方，应重新调整装配，使其保持最灵活的状态。

[道路选择]

自行车出游，对道路要求也比较高。上路时应选择平坦、易于通行的道路，除非迫不得已，应尽量避免走砂石路、土路。只有在很明显是抄近或非走不可的情况下，才走土路。一般情况下，宁可多走几里路，也要避开。

[骑车技术]

自行车出游特别是长途旅游，掌握好自行车技术是很重要的，目的是为了节省体力，保证安全。

◆车座高度

自行车车座应调整到什么高度为最佳呢？一般说来，以车座较低并有5°~10°的后倾最便于长途旅游。因为低车座好处很多：一是低车座蹬车灵活，可用脚的不同部位轮流用力，这样可使脚的各种肌肉轮流休息，延长耐久力；二是车座低，人的位置相对降低，可减少空气阻力，也便于伏在车把上，缓解上肢疲劳；三是车座低，微微后倾，可使身体挺直，臀部受力均匀，减少疲劳感，同时又可减轻双臂的负担，保护手腕；四是车座低有利于安全，在遇到紧急情况时，双腿伸直便可着地，这样可避免造成危险。



◆行车速度

骑自行车出游选择好适当的速度也非常重要。一般来讲，普通自行车，在体力正常、道路平坦等条件下的长途旅游，速度应保持在每小时15千米左右，体力好的可加快到每小时20千米。切忌忽快忽慢，有劲拼命骑，没劲步步停。途中每2~3个小时休息1次，不要想停就停，应坚持到一定时间或到预定地点再休息。在特殊的道路条件下行车，掌握适当的行车速度更为重要。无论是山间小路，还是又长又陡的下坡道，车速既不可太快，也不可太慢，应因地制宜选择速度。



舞蹈

在我国，文化因素的变化正对人们的体育消费产生着重大而深刻的影响：人们对于自身的健康和体态更为关注；有更多的年轻人愿意在舞蹈、野营、健美或旅游中度过闲暇时光；中老年人也越来越注意科学锻炼与养生康复等。舞蹈成为人们生活中不可或缺的休闲运动方式。





舞蹈的养生功效

现代人生活节奏紧张，难以保持心灵的宁静，易产生精神压抑、神经衰弱等，中老年人亦是如此。舞蹈能抚慰人的心灵，使身体各机能运动活跃，促使新陈代谢旺盛，各种激素的分泌保持在平衡的状态，对人体的养生功效颇佳。

[健身强体]

舞蹈能使全身得到活动，各个部位都能得到不同程度的锻炼。它对身体生物节律有恢复和平衡的作用，因此，有助于心肌收缩，促进血液循环，增加肺活量，延缓肌肉细胞衰老。实践证明，在紧张的劳动之余或晚餐过后，安排适当的时间跳舞，可以减少消化不良、肥胖、痔疮、高血压和动脉硬化等病症的发生。跳舞还对防止腰肌劳损、腰椎骨质增生和姿势式腰痛，加强腰、腹和臀部肌肉煅炼，坚固骨盆韧带、髋关节柔韧性都有积极作用。俗话说“人老腿先老”，常跳跳舞，对防止膝关节强直、煅炼小腿肌肉很有益处。

[愉悦精神]

跳舞是运动融于音乐，音乐调配运动的一种综合活动。优美的音乐可使人心旷神怡，悠然自得，精神愉快，食欲增加。跳舞对于老年人更有好处。老年人与外界接触少，生活范围小，身心健康令人堪忧，而跳舞可以让他们随着音乐和节奏放飞心情。而且，老年人经常跳舞，积极参加社区活动，能开阔视野，扩大社交面，壮大朋友队伍。



[提高文化修养]

舞蹈是一种高尚的艺术活动，是一种无声的语言，是一种表达感情的特殊形式。跳舞最本质的特征就是美，它以美的动作、美的造型、美的线条、美的旋律组成美的视觉形象，从而使人们得到美的享受，满足人们对美的追求，陶冶人们的艺术

情趣，激发人们对生活的热爱。所以，经常跳舞，不仅可以增知益趣，还可以改变人的风度、气质，提高文化素养。

舞蹈介绍

舞蹈的种类繁多，世界上许多国家及地区都有自己的民族舞蹈。其中，普遍为各国人民所接受、所喜爱的舞蹈当属交谊舞。

[交谊舞]

交谊舞是一种文明、礼节性的活动，讲究衣着打扮，讲究舞姿优美。因此，跳交谊舞更多的是对性情的陶冶、对修养的培养。参加交谊舞会

时，男士的衣装宜庄重整洁，举止应大方；女士的衣装宜明快典雅，不宜浓妆艳抹。进入舞厅时应彬彬有礼，熟人旧友要握手致意或点头问好，对陌生人也应以礼相待。舞者话音宜低，步态宜轻。舞曲响起时，男士应主动走到女士面前，可行半鞠躬



礼，并轻声说：“请您跳舞。”女方要点头表示同意，然后由男方陪同并肩步入舞池。在正常情况下，女方不应谢绝男士的邀请，若不愿接受邀请，可用“累了”或“身体不适”等托辞婉言谢绝并致歉。被谢绝的男士，不要再向女方强求，更不要表示不满。在共舞过程中，男方对女方应多关照、配合。

[秧歌]

这是我国具有代表性的民间舞蹈形式，主要在北方地区流行。舞者，一般都扮成各种人物，手持彩绸、手帕、扇子等道具，有的还穿上戏装，随着节奏鲜明的锣鼓声翩翩起舞，形式欢快热烈，生活气息浓郁，使人心情振奋，具有很强的感染力。

秧歌过去多在节日集会时表演，现在，随着全民健身运动的开展，它已变成广大中老年朋友体育锻炼、健身活动的日常项目，成为了平时生活中不可缺少的部分。

[迪斯科]

迪斯科在跳法上没有严格的规范，无拘无束，可以自由发挥，只要含有某些迪斯科的特殊动作就可以了。老年人跳的时候还可以将节奏放慢一些，动作幅度减小一些。它有几种基本步法：

◆原地摆胯

这是最基本的动作。起跳前，双脚并拢，双腿自然伸直，呈自然立正姿势。起舞时，左腿直立，右腿屈膝，身体重心移向左腿，左胯自然向左侧摆出。然后，右腿直立，左腿屈膝，身体重心移向右腿，右胯自然向右侧摆出。左右摆胯时，上身要自然放松，如此两腿交替直立和屈膝，形成胯部有节奏的左右摆动。

◆行走摆胯

这是摆胯动作的进一步练习。起舞时，左脚向前迈一小步，着地时膝伸直，身体重心移向左腿，同时摆左胯，右膝微曲。然后，右脚向前迈一小步，着地时膝伸直，身体重心移向右腿，同时摆右胯，左膝微曲。

◆蹲立摆胯

上身稍斜向左侧，两腿并拢，双膝弯曲。然后两膝伸直，同时右腿迈一小步，着地时膝伸直。右胯和上身稍向右方摆动，左腿微弯曲。这个动作要有节奏地把腿交替向前，以形成左右交替摆胯。



注意事项

跳舞是一项优雅的体育活动，能使人在锻炼的同时得到美的愉悦。作为一项运动，在跳舞时，有些问题还要提醒您注意：

[不宜跳舞者]

患有较严重的高血压病和不稳定型的冠心病患者不宜跳舞。他们经不起跳舞时的疲劳和情绪的



波动，跳舞会加重病情，甚至发生中风和心肌梗死。患有糖尿病、胃下垂、癫痫及神经衰弱的人也不宜跳交谊舞。此外，传染性疾病的患者，如传染性肝炎、活动性肺结核、流行性感冒等，如果参加跳舞，不但会加重病情，还会将疾病传给他人。

[选择合适的舞蹈]

舞蹈，在跳法上有快、慢、繁、简之分，在活动幅度上也大小不同，在时间上有长有短，可根据自己的身体实际情况来选择。长期跳迪斯科、霹雳舞，接触剧烈、高亢的立体音响，会使人体受到危害，引发神经性耳聋。老年人宜多跳一些柔美、流畅、轻松、节奏稍缓的舞蹈，少跳或不跳动作剧烈、具有强烈刺激的舞蹈，而且跳舞时间不宜过长，动作不宜过大，体力消耗不宜过多。

[不宜酒后跳舞]

有些人喜欢在喝酒后跳舞，这种行为非常不好。首先，会对自己的身体造成损害。这是因为，饮酒能刺激大脑，使心跳加快、血管扩张，酒后跳舞会诱发心绞痛及脑血管疾病；再则酒气熏天必然会惹人反感，如果再加上酒后失态，那就更加糟糕了。



[自我测试]

测测您的运动观念



科学的运动观就好像是一面旗帜，指导着人们正确地运动。运动观念的正确与否对您的运动过程、运动效果都起着决定性的作用。您的运动观念科学吗？快来做做下面这个测试。

1.运动能增强大脑的功能。
A.是　B.否

2.运动量越大越有利于身体健康。
A.是　B.否

3.冬天参加体育锻炼会得关节炎。
A.是　B.否

4.早晨空腹锻炼有害健康。
A.是　B.否

5.大雾天时不宜在户外运动。
A.是　B.否

6.腰身减肥的最好方法是腹部运动。
A.是　B.否

7.为了保持适当的健康水平，只需每星期运动2次。
A.是　B.否

8.为了减肥，运动时应该尽量出一身汗。
A.是　B.否

9.慢跑1千米比步行1千米要消耗更多的热量。
A.是　B.否

10.锻炼后数分钟内，如果您的呼吸还不能恢复正常，可能是因为您的运动量过大。
A.是　B.否

11.散步是最好的锻炼方法之一。
A.是　B.否

12.健身伸展运动能使关节保持灵活。
A.是　B.否

13.一天中最少应花20分钟进行锻炼。
A.是　B.否

评分标准

题号 / 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	0	2
B	0	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	2	0



评分结果

18～26分

您对运动有较好的认识，运动观也较正确。博闻以强志，您不妨再多多了解其他的运动知识，以更好地指导自己的健身运动。

10～16分

这表明，您对运动的认识较为一般，在某些问题上还存在错误的观念，要特别注意这些知识盲点啊！

0～8分

您对运动的认识较为模糊，做运动的目的也较盲目。看来您非常需要补习这方面的知识，尤其是您正在运动健身，那就更加必要了。

建议

生命在于运动，“流水不腐，户枢不蠹”。运动对于人的健康非常重要，经常做适量的运动，能加快血液循环，使呼吸加深，大脑的供血量增多，氧摄入量增加，并且调节大脑的兴奋与抑制过程，防止脑力疲劳，增强大脑功能。运动还可以增强人的体质，提高人体抵抗疾病的能力。

但是，运动也要讲究科学。在什么情况下运动对人体最为有利呢？这就需要有正确的运动观念来指导。掌握的知识越多，对错误观念的纠正也就越有效。例如以下几点关于运动健康的常识，您都了解吗？

1.过量的运动对身体健康并无好处，因为这样容易造成运动性贫血，使红细胞减少，易使人衰老；

2.在寒冬坚持适度体育锻炼，能提高体温调节能力和御寒能力，不易得关节炎；

3.早晨空腹进行体育锻炼时，应注意运动不宜过于剧烈，时间不宜过长。





第十三章

休闲养生 LEISURE TIME AND LIFE ELONGATION

俗话说得好，一张一弛才是文武之道。不管工作和学习有多么繁忙，学会休闲放松都是十分重要的。在生活中，休闲不失为一种缓解身心疲惫和消除不良情绪的有效方式。忙碌之余，您不妨坐下小憩，品茗谈趣，斜眼笑看棋子开花，信步悠游集藏之间，遣散郁积之心结，敞怀吐纳天真之气。这些定能起到一定的养生功效。在我国中医养生理论中，对“气”是很有讲究的，认为大凡疾病都与人体的“气”有关系。养生重在养气，休闲养生就是帮助人们在轻松愉快的氛围中实现养气，从而达到养生的目的。本章将对休闲养生的内容与方法做一番介绍。



音乐与养生

音乐陶冶人的情操，抚慰人的灵魂，使人忘记疲劳与烦恼。一首优美的乐曲能使人精神放松，心情愉快，令人体大脑得到充分的休息，体力得到适当的调整。音乐还能传递人与人之间的情感，引起您和朋友情感上的共鸣，达到心灵上的契合。音乐是人类不可或缺的精神食粮。音乐与美容的结合还为人们提供了一种更加完美的养容艺术。

音乐的养生功效

音乐有治病功效。经常听音乐的人，其内分泌系统、消化系统可从内到外得到调整。音乐还能缓解皮肤的衰老，增加人的寿命。

为什么音乐可以对人体产生如此大的功效？为什么不同的音乐可以治疗的疾病也有所不同呢？其理论基础到底是怎样的？



[振动协调]

人体由许多有规律的振动系统构成，人的脑电波运动、心脏搏动、肺的收缩、肠胃的蠕动和自律神经活动都有一定的节奏。当人患病时，体内节奏处于异常状态，选择适当的乐曲，借音乐产生的和谐音频，可使人体各种振频活动协调，从而有益于患者恢复健康。

[按摩刺激]

声波所具有的特殊能量，传入人体后，使细胞发生和谐的同步共振，可直接对细胞起到一种微妙的按摩作用，从而增进细胞的新陈代谢作用，促进内分泌系统释放出多种生理活性物质，达到增强机体免疫力的目的。

[宣泄能量]

现代社会生活节奏紧张，对职业技术的要求不断提高。人的身心长期处于应激状态，便会导致身心疾病的发生。欣赏音乐、歌唱，可以宣泄心理的压力和生理的能量，消除紧张，治疗疾病。

[沟通桥梁]

疾病往往使人不同程度地与外界交流减少，心理疾病尤为突出。这使人产生孤独感和不安全感，情绪和精神受到损害。音乐作为一种手段，恰恰可以起到交流的作用，可减少孤独感和不安全感，达到治疗的目的。

[生阳气与通经络]

欣赏音乐可使人进入一种特殊的“气功状态”。适当的音乐，可使人的心境净化，达到较高的入静状态，从而产生阳气，打通经络，实现治疗疾病、保健身体的目的。

五音治病



祖国医学早在2000多年前的《黄帝内经》中就已探讨了音乐与人体生理、病理、养生益寿及防病治病的关系。《内经灵枢·邪客篇》里说：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。”认为：角为木音通于肝，徵于火音通于心，宫为土音通于脾，商为金音通于肺，羽为水音通于肾。于是便沟通了五音、五脏和气的五种运动方式的内在联系。五音各有其功效。

[正角调式]

角为春音，属木主生。正角调式能促进全身气机的展放，调节肝胆的疏泄，兼有助心、疏脾、养胃的作用。用于养生保健，可养肝畅气，肝不足者，春季宜多听；用于练功，可促进经脉的疏通；用于脑力劳动，可提神醒脑，困倦而又必须继续工作时宜听用；用于体育运动，可提高兴奋性；赛前竞技状态较差时，边做准备活动边听用；用于治疗，则可防治肝气郁结、肝气犯胃、肝气犯脾、胁胀胸闷、食欲不振、嗳气泛酸、腹痛泄泻、性欲低下、月经不调、胆小易惊、心情郁闷、精神不快、烦躁易怒等。





[正徵调式]

徵为夏音，属火主长。正徵调式能促进全身气机的提升、调节心脏功能、兼有助脾胃、利肺气的作用。用于养生保健，可养心阳、助心气，夏季宜多听；用于练功，可促进气血运行；用于脑力劳动，可振奋精神，提高效率，注意力不集中时宜听用；用于体育运动，可激发斗志、提高兴奋性、准备活动后期至出场参赛前宜听用。用于治疗，可防治心脾两虚、中气下陷、内脏下垂、头晕目眩、神疲力怯、神思恍惚、心悸怔忡、胸闷气短、情绪低落、形寒肢冷等病症。

[正宫调式]

宫为长夏音，属土主化。正宫调式能促进全身气机的稳定，调节脾胃升降，兼有保肺气、利肾水的作用。用于养生保健，可调和脾胃，脾胃较弱者，长夏宜多听；用于练功，可平和气血，促进入静；用于脑力劳动，可稳定心理，需深思熟虑，缜密思考时宜听用；用于体育运动，可提高稳定性，对于需要发挥技巧的比赛项目，赛前过度紧张，心理不稳定者宜听用；用于治疗疾病，适用于脾胃虚弱、升降紊乱，恶心呕吐、腹泻、饮食不化、脘腹胀满、消瘦乏力、神衰失眠、肺虚气短、小便短少等病症。

[正商调式]

商为秋音，属金主收。正商调式能促进全身气机的内收，调节肺气的宣发和肃降，兼有保肾抑肝作用。用于养生保健、肺气较虚者，秋季宜多听；用于练功，可促进聚气贮能；用于脑力劳动，可宁心静脑，对于用脑过度、兴奋不已、不能自控者宜听用；用于体育运动，可降低兴奋性，在运动后需放松并消除疲劳时宜听用；用于治疗疾病，适用于肺气虚衰、气血耗散、自汗盗汗、咳嗽气喘、心烦易怒、头晕目眩等病症。



[正羽调式]

羽为冬音，属水主藏。正羽调式能促进全身气机的下降，调节肾与膀胱的功能，兼有助肝阴制心火的功效。用于养生保健，肾气较虚者，冬季宜多听；用于练功，可促进贮能化精和丹田运气；用于脑力劳动，可安神，对于大脑疲劳、气血上冲、头胀脑热、难以入眠者宜听用；用于体育运动，可抑制兴奋，对于赛后休整、减少能量消耗、恢复体力时宜听用；用于治疗疾病，适用于咳喘呕逆、虚火上炎、心烦失眠、夜寐多梦、腰酸腿软、性欲低下或阳痿早泄、肾不藏精或小便不利等病症。



现代音乐疗法

风靡世界的音乐治疗法，是伴随着现代高节奏的紧张生活而出现的一种保健、治疗方法。在繁忙的工作之余，或在医疗康复的过程中，听一曲高雅、清新、轻松、流畅的乐曲，可缓解紧张情绪、消除身心疲劳，辅助治疗某些疾病。

[音疗处方]

主要是通过乐曲本身的节奏、旋律，其次是速度、响度、谐调等的不同而疗效各异。根据病情诊断，在辨证施曲的原则指导下，选择适当的乐曲组成音疗处方。



[疗程与环境]

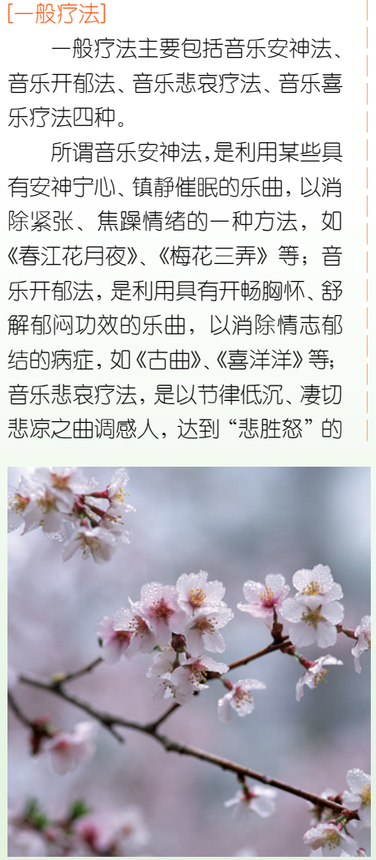
一般30日为一疗程，每日2～3次，每次1小时左右，疗程与一次治疗的时间因素有关。音乐治疗室应设置在清雅谧静、绿荫浓郁之处。室内要求舒适美观，陈设典雅，空气对流，并配有调节心理和养神调情的色彩和香花等。



[一般疗法]

一般疗法主要包括音乐安神法、音乐开郁法、音乐悲哀疗法、音乐喜乐疗法四种。

所谓音乐安神法，是利用某些具有安神宁心、镇静催眠的乐曲，以消除紧张、焦躁情绪的一种方法，如《春江花月夜》、《梅花三弄》等；音乐开郁法，是利用具有开畅胸怀、舒解郁闷功效的乐曲，以消除情志郁结的病症，如《古曲》、《喜洋洋》等；音乐悲哀疗法，是以节律低沉、凄切悲凉之曲调感人，达到“悲胜怒”的效果，多用于神情亢奋、愤怒、狂躁诸症，如《葬花》、《小胡笳》等；音乐喜乐疗法，是利用具有使人轻松、欣快、喜乐的音乐，以消除悲哀忧思郁怒等病态神情的方法，如《百鸟朝凤》、《黄莺吟》等。





音乐美容法

爱美之心人皆有之，利用音乐进行美容，已在世界各地风靡多时，是一种公认的简便而又高雅的方法。近年来，西方国家流行用德国著名作曲大师莫扎特的音乐进行美容，日本用莫扎特的音乐来防治脱发……这些都是用音乐美容的具体应用。

[音乐美容的原理]

音乐能够美容，从物理上来说，是因为乐声能与皮肤产生谐振。这些风格多样、情绪各异、变化万千的乐曲，各自都具有不同的振动频率和声波。按“同声相应，同气相求”的道理，这些振波一旦被人体或物体所接收，就会产生感应效果。而且，振动频率在100～150赫兹之间的乐声，对人的皮肤会比较有帮助的。

音乐本身具有塑造功能。音乐家创造意境中的美，使欣赏者能从中产生一种遐想。这种遐想不仅能给人一种美好的享受，而且这种美好的遐想，可以通过自身的意念导入和作用于人体，完成它的美的工程。

[美容音乐的选择]

在选择美容音乐时，以相对恒定、持续、用多泛音乐器演奏出来的曲子为妙。同时还要注意以下禁忌：

◆节奏忌起伏大

用于美容的音乐，不要求有较大的起伏，那样会造成人情绪的剧烈波动，同时声能的变化过大，会使全身许多器官发生共振，不利于“抚慰皮肤”。而美容音乐，要求音波的刺激量要保持相对恒定和持续，对心理、生理的某一方面恒定地发挥作用，既要有起伏变化以体现音乐的美感，又不致变化过大而达不到持续的刺激量。

◆乐曲宜多泛音

所选的美容音乐最好有比较多的泛音。这样，可引起人生理、心理产生平静、快乐的情绪变化。泛音多的乐曲能使人安宁和愉悦，泛音少的能引起人激动或紧张。

◆演奏宜用多泛音乐器

最后，演奏乐曲的乐器应该以中音乐器和穿透性较强的乐器为主。这是因为：这两类乐器的泛音较多。在对人的心理影响上中音乐器有柔和的心理效应，穿透性强的乐器使人有渗透的感觉，这些都是为了实现“美容”这个特定的目标而提出的要求。此外，乐器的演奏响度上大多是中等，因为中等响度的音乐给人以安祥、温暖、舒适的感觉，这是千余年来一直被公认的理论。另一部分乐器应该是穿透性较强的乐器，发出的脆亮声音，在空气中的传播速度快，达到



的距离远，如柳琴、琵琶等。从“阴阳”的观点来说，中音乐器偏于阴，穿透性乐器偏于阳，能造成阴阳平衡的音乐感受。此外，所谓穿透性，其实也是从美容的效果出发，一是能使人产生向皮肤渗透的心理感受，二是也能产生皮肤的谐振，维护皮肤的血液循环。

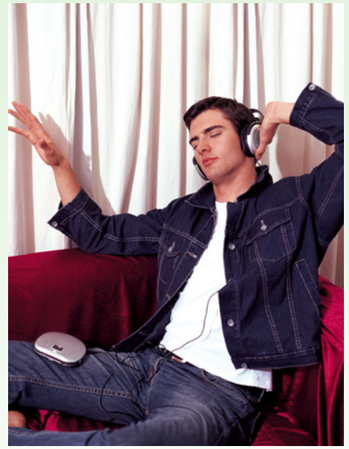
音乐养生的注意事项

养生的内容实在太广泛了，仅就中医来说，就有内服药物、药膳、外用药物、面膜、针灸、按摩、气功等方法。音乐只是养生方法的一种，如果综合运用各种方法，可以取得更好的养生效果。采用音乐养生时，有一些问题要多加注意：

[音乐设备的选取]

最好使用高保真音响播放正版CD音乐，但在特殊的情况下，例如不想影响别人，或在一些不方便的场合，还是可以利用随身听，但最好不要用耳塞式耳机，而用封闭式耳机。这样虽然声波作用不到皮肤，但音乐的心理效应、以及心理效应产生的心





率、血压、呼吸、激素、新陈代谢等方面的作用仍然会产生，同样有美容的效果，只是差一些而已。

[适时适地听音乐]

在早晚起床或就寝时，可以用养生音乐作为背景音乐；亦可在闭目养神时静心体味音乐。在欣赏音乐时，最好离开音响设备2米左右，并且置身于音响的正前方，这样可以比较好地接收音乐声波且左右均衡，对听觉最有利。

[音量要适当]

音量的大小，对人体的按摩作用只有很小的区别，没有太大的意义。如果声音大到脏腑有感觉的话，人的耳朵会吃不消的。所以，应以最佳听觉感受来收听音乐。

[睡眠音乐的选择]

在选择睡眠音乐时，所选曲目除一般催眠曲必须具备的要素外，还要注意旋律的美感，最好选择音量、节奏、情绪渐缓的曲子，这样可使催眠的效果更好。睡眠音乐应在入睡前播放，播放时间酌情而定，长短不拘，不要戴着耳机入眠。注意控制音量低于一般音乐，以45分贝以下为宜。为提高睡眠质量，入眠之后不要停止播放，最好再持续一段时间(可将两段音乐连放)，音乐结束后让录音机自动停止。





[养生知识]

听音乐有禁忌

空腹忌听进行曲。人在空腹时，饥饿感受很强烈，而进行曲具有强烈的节奏感，加上铜管齐奏的效果，人们听了受步步向前的驱使，会进一步加剧饥饿感。

吃饭忌听打击乐。打击乐一般节奏明快，铿锵有力、音量很大，吃饭时欣赏，会导致人的心跳加快、情绪不安，从而影响食欲，有碍食物消化。

生气忌听摇滚乐。人生气时，情绪易冲动，常有失态之举，若在怒气未消时听到疯狂而富有刺激性的摇滚乐，无疑会火上加油，助长人的怒气。



书法绘画与养生



传统的“书”指书法，包括赏与作兼具，即自己书写和欣赏别人的作品。书法是一种平面的线条造型，是汉字特有的书法技艺，与绘画关系最密切。“书画同源”，书画贯通，历代不乏兼攻书画的巨匠：王羲之、颜真卿、苏轼、米芾、董其昌、扬州八怪等。一幅好的书画作品，不仅是内容和形式的有机统一，对观赏者具有巨大感染力，还可使人陶冶性情、增添生活乐趣、宣泄情感、疏筋通脉、强身健体、养生治病、延年益寿等。

书法的养生功效

怎样让书法成为有利身心的活动？这个问题并非所有人都能回答。在练习书法过程中，如果对方法稍加注意，那么，在学书法、健身两方面均会有所收获，可以说是一举两得。现从养神与健身角度，谈谈书法的养生功效。

[调节气血]

早在晋朝时期，著名书法家卫夫人在其《笔阵图》中就指出：“下笔点画，波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。”这就是说，写字时的每一笔，都要全神贯注，集周身之气达于肩、肘、腕、掌、指，以至笔毫之端，这样练出的字，不仅形神俱备，富有韵味，其笔力也会凝重充实，入木三分。浓墨挥洒于纸上，气力营运于周身，动静相随，抑扬顿挫，外练其字，内练其气。从这个意义上说，书法是一种很好的气功导引法，它可以使您气血调全，健身防病。



[充实生活]

人们如果闲暇无事，特别是退休的老年人，闲久了就感到无聊，从而消沉烦闷，少气乏力。若练习书法，则可寄情于笔墨，唤起对生活的乐趣。情绪好了，对身心健康自然有益。



[移情忘忧]

人们在欣赏自己喜爱的书法作品、碑帖，或习练书法时，精神高度集中，忘却烦恼、忧愁及一切不良思绪，还会不知不觉地将自己的情感移入到书法艺术之中，从而起到移情作用。

[陶冶性情]

书法艺术是一种文化艺术，它有陶冶性情、优化性格的奇妙作用。平素坐不稳、性急躁的人，如果时常练书法、欣赏书法艺术，则可变得“文气”，开始坐得住，心气平和，性情温和，产生易性的效果。

[宣泄不良情绪]

人们常说：“字如其人。”通过书法的笔法、形态，可揭示一个人的性格及七情变化。一般而言，性格坚毅者，则笔法沉稳；性格急躁外向者，则笔法粗犷豪放；性情温和者，则笔法端庄平和；心气温和者，则笔法秀丽多姿；欢快喜悦者，则笔法美而舒缓；胸有怒气者，则笔法激荡豪放……遇到忧伤和哀愁时，书法可帮助宣泄不良情绪，防止对身体造成不良影响。

[“气功态”作用]

书法是体脑并用的。书写的人，一方面要把精神凝寄在高尚的艺术境界中；另一方面，在运用笔墨时，必须提笔、悬肘，全神贯注地把气运用到笔端，通过提、按、顿、挫等动作，使呼吸与运笔相配合，达到“气功态”，起到与气功相同的作用，对身心两方面都具有医疗保健作用。

书写姿势与养生

书法的姿势应受到重视，无论何种姿势，都与调气、用力相关，姿势正确则调气、用力得宜；反之，则难以集调身之气于笔端。一般说来，有坐、立两种姿势。

[坐势]

上身端坐，两脚平踏地面，肩平，背直，头正，双目注视笔端，左臂横案。上身端坐，可使呼吸气息均匀通畅，两脚平踏地面，可使身体根基平稳，从下得力；左臂横案，可稳定上身，提起全身力气到达两肩；肩平，背直，可以运全身之力贯注于两臂，并达到肩、肘、腕、掌、指；双目注视笔端，则可使人全神贯注，调息宁神。

写字之初，气息匀、心宁静、身体正、气力充，则下笔之时，气随意到，一身之力自然注于笔端。如果身体扭曲不正，足悬空而不踏实，歪肩躬背，则气息不畅，自然无气力贯注于臂，非但练不好字，于身体也无益。

[立势]

下身直立，两脚迈开，左前右后；上身前俯，左手据案，右手挥毫；低头，肩平，两目注视纸。下身直立，两脚迈开，可稳定身体，使力由下生；上身前俯，左手据案，可提起全身之力于两肩，便于运臂；头正，肩平，可集全身之力于右手；两目注视纸，意在调息凝神。



用立势写字，便于调气用力，对养生健身来说，更为有利，但是用此法写字须悬肘，初学者不宜开始就采取此种姿势。



集中于构思上，运笔时呼吸与笔画的运行自然地协调、配合，形成了精神、动作、呼吸三者的统一关系，对神经系统以及内脏器官均能起到调节作用。

[修身养性]

作为养生，临摹图画，宜选色彩鲜艳、造型美观、格调清新、内容健康的图景，如山清水秀、桃红柳绿以及梅、竹、苹果、葡萄等，这会使人赏心悦目、心旷神怡，排除思虑和寂寞无聊感。所以说，绘画是养生益智、维护身心健康的一种妙法。

绘画的养生功效

画具有颜色和美感的艺术信息。早在古代人们就开始重视颜色与身心的关系，《黄帝内经》指出：青属肝木，红属心火，黄属脾土，白属肺金，黑属肾水，并提出颜色与人的情绪、心境的相关性。现代科学也提供了颜色与健康(包括情绪、行为)的科学信息。



[调节情绪]

大脑中的网状结构可决定人对颜色的反应，是人体几百万个神经脉冲的中继站。当人们看到红、橙、黄色等暖色时，血压会上升，脑波活动增加，呼吸加快，出汗增加。颜色还可能激发释放出激素或神经递质，这些物质会交替影响人的情绪。这样，便不难理解，画家创造具有美感的书画境界其实是一个自身解郁的精神调节活动，是对自己不良情绪的一种高级解脱过程。创作中注意力高度

赏画的养生功效

赏画之所以能治疗疾病，是因赏者借助条件反射的作用，触景生情和移情易性，通过想像和联想的过程自觉地跟随书画信息进入了一个具有美感境界的精神状态，犹如进入催眠境界，起到调节情绪、解郁掘潜的作用。

赏画养生有以下几种方法：

[触景生“情”法]

即条件反射法，如“望梅止渴”。当烦渴、食欲不振时，可观山楂、梅子、橘子、杏子等水果画；抑郁烦闷者，可观赏漫画，使笑口常开、烦闷消散。

[改变心境法]

在日常生活中，炎夏酷暑热不可耐时，挂一幅淡绿、天蓝等冷色的图画，如竹林、碧海、雪山等，会给人以清凉素雅、消暑解渴的感觉；冬季冰封雪冻，寒气逼人，挂一幅金黄、柿红等暖色图画会带来温馨暖和的感觉。

赏画还可改变人的心情。烦闷消沉者，观百花盛开、春光明媚、篝火舞会、旭日东升图画，使精神振奋；愤怒狂躁者，观湖水微澜、荷池清趣、鱼虫嬉戏、草原放牧，使人心胸开阔、精神放松。

园艺与养生



千百年前人们就发现，在花园里散步具有镇静情绪和促进康复的作用。古埃及医生给精神病患者治病的方法之一，就是让病人到公园中活动。园艺活动的养生作用已经被医学界所认同，专家们将通过园艺活动来保健身心的方法称为“园艺疗法”。现在，园艺疗法被认为是补充现代医学不足的辅助疗法，是协助减轻病人病痛、抚慰情绪的有效方式。您的家中是否也有体弱的老人呢？那么不妨让他们尝试养花或种植蔬菜等园艺活动，在保健身心的同时，也帮助他们重燃对生活的热情。



园艺活动的养生功效

无论是在小小的阳台上，还是在私人花园里，园艺都能为人们带来欣喜和愉悦。这种美的创造与美的传播为人们带来了多重的养生功效。

[调剂精神生活]

园艺有助于调剂现代人的精神生活。鲜花的芳香，使人赏心悦目，情志调畅。居室里放上几盆花卉，或在庭院种植一些花草、盆景，可以丰富和美化家庭的环境，增添生活情趣，消除各种消极情绪。养花做盆景既是体力劳动锻炼，也是文化艺术修养的体现。研究证实，经常观赏盆景、鲜花，可使那些性情急躁的人变得温顺，心情不好的人变得爽朗愉快，消沉的人变得积极向上。一些老年孤独症患者，参加园艺劳动后，生活增添了乐趣，其寂寞和孤独感也减轻了许多。而且，人们在种花养草中，通过感受和体验这种高雅的娱乐和享受，可调节情绪，给精神上带来某种寄托和安慰。

[防治疾病]

园艺劳动带给身心健康的益处很广。比如种植、浇水、锄草等劳动，能增加身体活动量，运动四肢肌肉和关节。大量的观察及研究发现，园艺劳动对神经官能症、高血压、心脏病等疾病具有很好的辅助治疗作用，尤其是当上述病人在病情相对稳定后，进行适当的园艺劳动，更有利于改善神经系统及心血管系统功能。除此之外，还有稳定情绪及消除失眠等痼疾的效果。老年人缺钙较为普遍，有研究还证实：经常从事园艺劳动能使人骨骼坚强，预防骨质疏松症的发生。



许多花卉都有其特殊功效，有助于防病。科学家发现，许多植物花朵分泌的芳香油中有一种特殊的芳香类物质。这类物质被吸入肺部输入体内各部位，有杀菌、消炎、利尿和调节神经中枢的功效。我国临床药学工作者已从香花的芳香精油中检测出多种杀菌物质。此外，在绿色环境地带活动，缓解除疲劳，消除紧张情绪，使皮肤温度降低，脉搏减缓，呼吸均匀，嗅觉、听觉和思维活动的灵活性增强。

常见家庭园艺形式

常见的家庭园艺形式有养花、插花、制作盆景等。它们不仅可为家庭增添一抹绚丽的色彩，还对个人的身心修养有所裨益，是休闲上选。

[养花]

花卉是幸福、美好、吉祥、友谊的象征，是大自然的英华，是美化人们生活的使者。古今中外，无论庭园建筑、居室装点、史书诗画无不与花相联。由于盆花移动灵活，管理方便，更适合家庭种植。



花卉种类繁多，如何选择适合自己的花卉来种植是种花之初就该考虑的问题。

选择时最主要的是明确自己的喜好，还可根据自己的保健需求选择花卉，比如天竺花有镇定、消除疲劳、促进睡眠的作用，卧室里放两盆天竺花，可消除失眠；茉莉花香，可以理气解郁，使心情舒畅；荷花、玫瑰的清香，可预防冠心病的发作；栀子花的香味能清肝利胆，防治肝炎和胆囊炎等。

[插花]

插花是一门颇具内涵的艺术，不仅能赏心悦目，美化家居环境，丰富日常生活，还能怡神养性，陶冶情操，给人以欢快之感、温馨之乐。插花艺术源于自然，高于自然，融自然、艺术、文学、历史、思想情趣为一体，并日益成为象征文明和生活时尚的一种专业技能。

家庭插花按摆放位置可分为客厅插花和卧室插花。客厅插花热烈、祥和，要求色彩艳丽、充实而丰满。卧室插花最忌色彩过于艳丽，以浅色为主，重点体现淡、简、雅三个字。若选用有香味的花材则更佳。此外，插花重在情致，一个贴切、含蓄并富有新意的命名，也会对整个插花过程起到画龙点睛的作用。



[盆景制作]

盆景是有生命的鲜活艺术品，随着艺术季节的变化，显示出大自然纯朴、美妙的神韵，从而引发人们赋诗作画之雅兴和产生美好幻想之感受，让人顿觉生命源于自然的力量。盆景制作只有讲求基本功，才能



去追求花道的千变万化；只有探讨整个造型设计的目的和用途，掌握气氛、配合环境而创作，以其内涵和神韵来达到设计的目标，使花木摆设因地制宜，花材容器融入主题，才能算完美的作品。

园艺活动禁忌

园艺疗法在发达国家较为盛行，被许多养老院所采用；并且，喜欢从事园艺活动的健康人也很多。但要注意其中的相应禁忌，以免为园艺养生打折扣。

[忌爱之过殷]

与上述情形相反，有些人对花草爱护过度：或者浇水施肥毫无规律，想起来就浇，使花草过涝过肥而死；或者热心于将盆钵搬来搬去，导致它们不得不频频适应环境，正常的生长规律被打乱。这些都是不利于花卉生长的做法。

[忌追逐名利]

一些种植者认为养花养草就要养名品，因为名品观赏价值高，市场获利大。但结果却往往是，由于缺乏良好的养护条件和管理技术，花木买来不久即夭折，既作践了名贵的花草，又浪费了钱财。

[忌良莠不齐]

有些人贪大求全，见到花木就往家搬，这样不但给管理带来了难度，还有可能会把一些不宜种养的植物带进家中，污染环境，损害健康。比如汁液有毒的花卉，接触后容易引起中毒；有些花卉的气味对人的神经系统有影响，容易引起呼吸不畅甚至过敏反应；外观有刺的植物对人体安全也构成一定的威胁，等等。

[忌朝秦暮楚]

有些种植者心浮气躁，种植花草树木没有主题，栽种对象走马灯似地换来换去。此乃园艺大忌。一是种类更换过快，种养时间短，不利于培养出株形优美、观赏性高的花木。二是对每种花草的种植都浅尝辄止，不利于种养水平的提高。养花者只有选准一两种花，重点钻研培育，才能心有收获。





棋牌与养生

棋牌养生法，是指通过各种棋牌类娱乐活动，达到消愁解闷、转移意念、振奋精神、开发智力、增进友谊、联络感情、驱除孤独的一种养生法。

棋牌有很多种，如象棋、围棋、跳棋、军棋、桥牌、麻将牌、扑克牌等。棋牌是一种游戏，也是一种竞技，大都简单易学，雅俗共赏，既有趣味，又颇具技巧，具有明显的益智健脑、健身作用。弈棋与琴、书、画并列，被称为我国四大娱乐瑰宝。

棋牌的养生功效

棋牌是集科学性、知识性、竞技性、趣味性于一体，以脑力运动为主的活动，老少咸宜，可提高人的记忆力和大脑思维的能力，培养人们良好的品德修养和紧密协作、适应环境的团队精神。

[锻炼思维，启迪智慧]

玩棋牌能培养人们独立思考的能力，锻炼思维，启迪智慧。对阵双方完全是在平等的情况下调兵遣将，逐鹿沙场的。最后胜利的归属偶然性较小。在这个过程中，参与者通过发挥主观能动性，使逻辑性和辩证法也得到增强。游戏中每一步都是判断、推理、计算和决策的过程。比如说围棋，它以军事辩证法为基础，需要把计算能力、默记能力、分析能力、战略战术巧妙地揉和在一起，很能启迪人的智慧，有助于益智、健脑和养志。



[增进友谊，陶冶情操]

三五好友或下棋，或打牌，以此会友，可增进友谊，陶冶情操。心境的畅达，使人的衰老也会延迟，这也是棋牌的一大养生功效。以弈棋为例，它除了比智力、比技巧外，还要比体力、比耐力，是养性的好方法。棋坛上流行的谚语是：弈棋养性，延年益寿。古人还有“善弈者长寿”之说。古今棋手长寿者不乏其人，百岁棋王谢侠逊便是棋坛的著名寿星；明末的高兰泉享年90岁以上；近代象棋高手林弈仙也活到了93岁。



[提高人际交往能力]

在下棋打牌中，有许多时候需要具备战略的眼光，有整体协调的能力，这些在对峙中培养出来的协调能力离开棋局后也是十分有益的，将它活学活用，可引导协调人际关系，更好地适应社会环境。

[提高人品，协助康复]

玩棋牌除可获得精神上的快感外，还能够修身养性，即平时所称的棋品和牌品。它们又是人品的缩影，使人跳出单纯竞赛、调节情绪、益智健脑的圈子，胜不骄，败不馁，而步入高雅的娱乐、道德之列。现在一些养生保健机构设立的娱乐厅中，专门设有各种棋类，供调养康复者娱乐健身之用，使弈棋步出一般消遣行列，而为养生康复、提高人品服务。

[益寿延年抗衰老]

棋牌类活动能锻炼人的思维，提高智力，延缓衰老，充实人们的精神生活。棋类活动既可内愉心智，又能外修身形。玩棋牌时的专注和投入能起到气功练习中的调息、吐纳等作用，还有助于提高记忆力，对人的益处不可谓不大。尤其是老年人，由于其生理原因，脏腑功能日渐衰退，脑髓肾精虚亏不足，思维记忆、智力反应已然不如从前，倘若能经常玩玩棋牌，促使大脑思维智能不断地运用，必将对延缓衰老、防止大脑功能的退化十分有益。



棋牌的种类

棋牌种类很多，著名的有围棋、中国象棋、国际象棋，已被列入体育运动竞赛项目，还有跳棋、斗兽棋、军棋、飞行棋等诸多游戏棋类，另外，麻将、扑克牌也是具有极强娱乐性、消遣性的活动，为阴柔娱乐中的佼佼者，也是最为普及的大众休闲项目。

棋牌项目，根据其对身心作用的强弱程度可分为简单棋牌游戏和复杂棋牌游戏。简单棋牌类一般不伴有很复杂的心智活动，消遣性强，游戏作用大于思维活动，令人轻松。如儿童喜爱的跳棋、斗兽棋，青少年喜爱的军旗等。复杂棋牌一般都伴有较为复杂和强烈的心智活动，思维活动大于游戏作用，并具有较强的竞赛性，如围棋、中国象棋和国际象棋等。弈棋又分为快棋和慢棋。快棋就是下棋速度快，有一定的时间限制，能训练人的思维敏捷性；慢棋即下棋速度慢，时间限制性不强，能使人安闲。

棋牌养生禁忌

棋牌是十分有趣味的娱乐活动，很多人为此废寝忘食，这种过度沉迷于其中的做法是极不健康的。要使下棋打牌完全为养生所用，先了解其中的禁忌是十分必要的。



[弈棋的禁忌]

弈棋，是一种“斗智”艺术，是锻炼智力的一种娱乐活动，纹枰对坐，从容谈兵，其乐融融，把人带入丰富多彩的世界里，享受到无穷的乐趣。对那些智力迟钝、注意力不集中的老年人，弈棋是最佳的治疗方法。需要注意的是，娱乐必须适度，才能乐在其中。置身弈棋中时应注意以下问题：

◆忌时间过长

下棋时间太久，势必减少活动量，使运动系统的功能减退。在棋逢对手、竞争激烈时，全神贯注、目不斜视，颈部肌肉和颈椎长时间固定于一个姿势，造成局部循环不良，肌肉劳损，易发生紧张性头疼和颈椎病，还会降低胃肠的蠕动，导致消化不良和便秘。心肌的收缩力以及身体的免疫功能都会减弱，更有损于的健康，尤其是对老年人。即便是身体好的老人，有兴致时可下个一两盘，但每次不宜超过1小时，消遣消遣则已。

◆忌争执不让

有些人弈棋争强好胜，常为一兵一卒争执，甚至唇枪舌剑，互不相让，这样会使交感神经兴奋性增高，心动过速，血压骤升，心肌缺血。原有高血压或隐性冠心病的老人，便有可能突然发生意外，导致不幸。下棋应以休息为前提，娱乐为宗旨。

◆忌不择场地

好下棋的人，往往不择场地，或蹲在路旁，或席地而坐，或伸颈折背观其胜负，任凭尘土飞扬，风沙扑面，依然两眼注视棋盘，奋战“沙”场。另外，棋子经过与很多人的接触，容易被各种细菌污染而成为传播之源，日久天长，病从口入，就会贻害健康。

[玩牌的禁忌]

麻将牌、扑克牌都是非常有趣的娱乐活动，由于这两种游戏不仅具有艺术性，而且有很强的趣味性，以致人们久玩不厌。但是，在玩牌的时候还需注意禁忌：

◆忌玩物丧志

麻将牌、扑克牌虽有益于人体身心，但玩的时间也不宜过长，一般每次1小时即可，每天不要超过1～2次。切不可通宵达旦、废寝忘食，而影响休息和工作，损害身心健康。有些人将扑克、麻将与赌博连在一起，甚至由此堕落，甚至走上犯罪的道路，显然也违背了玩麻将、扑克牌的养生意义。所以奉劝玩牌者：玩牌有节，玩牌有度，适可而止。



钓鱼与养生

钓鱼是一种很好的户外活动，无论是在沙滩溪流边的垂钓，还是租船出海垂钓，都是令人绝对开心的郊游活动。在假日里远离喧嚣的都市，投身于蓝天碧水的优美环境，可以一扫平日的疲劳，减轻精神压力，让紧张的心情松弛下来。不仅如此，钓鱼还对培养耐性，陶冶性情十分有效，是一项有益于身心的休闲养生方式。



钓鱼的养生功效

钓鱼因其自身特点，具有特殊的养生功效。它不像跑步、打球那样激烈，但又富于情趣，极具魅力。长期坚持，能预防各种老年疾病。“湖边一站病邪除，修身养性胜药补”，这句话鲜明而概括地总结了钓鱼活动对防病治病、陶冶性情的积极作用。

[调神遣怀]

钓鱼对于精神状态的调节极有帮助。其时，人身在大自然，呼吸清新气，临风把竿，心旷神怡，心调气畅，动静结合。开始垂钓后，人的眼、神专注于水面浮标的动静，意识完全沉浸在水面上鱼漂一抖一动的安静意境中，只有一小部分的大脑皮



层在兴奋和活动，这就起到了调节、放松和消除疲劳的作用。鱼来咬钓时，精诚专一，意守于杆，志意调和，心身双修。

大凡垂钓爱好者都有一个共同的体会：钓鱼绝不是为了吃鱼，而是为了获得垂钓时的精神享受。此外，垂钓对人的性格修养也有好的作用。长期坚持钓鱼，可使情志过激者逐



渐变得凝重、深沉，在娱乐中使人格得到锤炼。

[积思生智]

钓鱼还是一项极好的益智活动，古人认为它有利于“积思生智”。心无杂念即为“积思”，紧张的脑力劳动后再进入轻松，便会“生智”。因此，钓鱼对于儿童的智力发展，成人的健忘、头痛等都有积极的康复意义。垂钓最需要的是注意力，而注意力也是智力的组成部分，训练集中注意力有利于益智。垂钓中不断地总结经验，记在脑子里，也对记忆力的提高十分有益。

[愈疾防疾]

钓鱼能促进身心健康，对慢性疾病有康复作用。明代医学家李时珍认为垂钓能够解除“心脾燥热”。垂钓处空气中大量的负氧离子可促进血液循环，降低血压，提高人体造血功能；还可以调节神经系统机能，使大脑的兴奋与抑制过程趋于平衡，能使人从神经紧张的负担中解脱出来。因此，钓鱼对防病治病、身心健康十分有益。研究表明，垂钓对中老年人的高血压病和神经衰弱症有一定的治疗效果，尤其是高血压病患者，不少人坚持垂钓后血压可逐渐趋于正常。

钓鱼的方法

大凡修身养性之行为均有其讲究，钓鱼也不例外。初涉此道者在学习垂钓初期该注意到以下几个方面：

[选择钓位]

钓鱼不是随便把钩下到河道的任何地方都能钓到鱼的，钓位的选择十分重要。要善于观察水下是否有鱼，一般钓位都要选在鱼儿觅食区、栖息点或洄游通道上。此以，还要掌握不同地点、不同季节、不同鱼类的活动规律。比如，流水有利溶氧，也可为水中不断增加新鲜饵料，故活



水区比静水区鱼多。所以，两河会合处、湖泊、水库的河流入口处是比较理想的地方。俗话说，“春钓滩、夏钓潭、秋钓荫、冬钓草。”说的就是春天宜选浅水处垂钓，夏天的鱼多在深水潭或水草底下，秋天在水草附近或荫处水钓鱼会更有收获，冬天钓鱼应到杂草水藻丛处下竿。

[垂钓要领]

钓鱼，关键在于思想集中，不能胡思乱想；其次是耐心和细心。具体说要把握以下三点：

◆作“窝”

要将事先准备好的诱饵撒在钓点上，面积不可大，一般以不超过30～50厘米范围为宜。窝点与岸边的距离不可过远，应与钩的固定位置相适应。不要在水质很脏或杂草丛生、靠近荷叶处作窝。钓到几条鱼后，要添新诱饵或做2～3个窝点以备轮换使用。



◆观漂

鱼咬钓，漂就动。小动多半是小鱼在啄食钓饵，大动才是鱼已上钩。一般大动的反映是“送漂”、“拖漂”和“拉黑漂”。这都要钓鱼者时刻关注，以把握起竿时机。

◆把握起竿时机

在钓鱼的技巧中，这是很关键的一项。通常，漂动，就要做提竿的准备。小动，不要去管它。当出现“送漂”、“拖漂”或“拉黑漂”时，说明鱼已将钩吃到嘴里，是最佳起竿时机，不要错过。起竿时，要根据不同鱼种和鱼漂的反应采取不同的方法，或轻提，或急提，或用力猛提。一般来说，要用手腕的力量将竿抖一下，钩住鱼嘴的要害部位。钓大鱼时，要特别注意技巧的运用，要冷静，不要慌张，把竿竖起来，呈60°～90°倾角，尽量让鱼做与岸平行的横向游动，不要让它游向正前方成拔河状，要充分发挥竿尖的弹性作用，绷住，待鱼精疲力尽时，将其捞上岸来。

注意事项

除了要了解钓鱼方法外，还要注意钓前工具的准备，钓鱼地点的选择，钓鱼过程中的安全，垂钓过后的工具保养等诸多问题。

[钓前准备]

出发前，要把诱饵、钓饵做好、备足，把渔具仔细检查一遍，要准备好备用的钩和线，一般有2～3副钩线为宜。还要把行装、食物、饮料、防蚊虫叮咬的清凉油、碘酒以及常用药品等带好。最后，把该带的东西一一过目，尽量轻装简行。

[钓中安全]

最好约一两位好友结伴而行，缓解路上的孤单，在垂钓地可以相互照应。垂钓点宜选在地势平坦处，要离陡岸、滑石和大的障碍物远些，以免发生危险。垂钓时间不要长，以免过度疲劳。到野外去钓鱼，还要防止发生蜂蜇、蛇咬等意外。当人体被鱼钩刺伤时，而钓者有糖尿病、白血病、贫血或年老体衰、免疫力低时，就有被细菌感染的可能。一旦被鱼钩所伤，应引起警惕，及时治疗，以免感染。

◆预防“蚯蚓病”

蚯蚓是许多钓鱼者喜欢用的诱饵之一。然而，相当部分的钓鱼者却



不知蚯蚓是雌雄同体的动物，有受精囊孔3对，卵1～3个，繁殖时卵产生于“卵茧”内，当垂钓者吃了被卵茧污染的水和食物后，卵茧就会在体内生长成蚯蚓，寄生于肠道内，使人患上“蚯蚓病”，主要表现为慢性腹泻、腹痛和消化不良等症状。故凡是接触过蚯蚓的人，尤其是垂钓者必须注意手的卫生。洗手时一定要用肥皂洗净，然后再用流水多冲洗几次。

[钓具保养]

每次钓鱼后，要注意检查和保养渔具。收竿时要用软布擦净泥水，竿线不要打结；如果水脏，要将粘在线上的脏物洗掉；渔竿不要和蚊香和樟脑放在一起，也不要放在高温、不通风的地方，以免变硬发脆。钓钩用过要擦干，若长期不用，最好放在封口的小瓶里，防止受潮生锈。



集藏与养生



搜集和收藏各种文物及人们喜爱的物品能令人精神振奋，是一种高雅的情趣，自古以来就为人们所喜爱。也正是因为自古就有人从事这项活动，一些珍贵的文物才得以妥善保存和流传下来，成为后人欣赏文物、研究历史的依据。如今，从事集藏活动的人与日俱增，集藏种类更是五花八门，但对多数集藏者来说，藏品不在于贵重，而在于喜好。集藏活动能调节情志，带给人们心理上的满足和精神上的寄托，对陶治情操、托物寄志、愉悦身心十分有益，也是人们养生益寿的一种方法。

集藏的养生功效

不少事例证明，集藏爱好者多长寿。享年95岁的著名作家夏衍兼事收藏书画(以集藏扬州八怪和齐白石作品为主)，享年80多岁的文学家茅盾也是个集邮爱好者。在集藏过程中，不时取出藏品把玩赏鉴，可获得良好的情趣，有益于心身健康。许多国家把它列入心理疗法。

[陶冶情操]

集藏的一个主要特点是，集藏者注意力集中，对集藏对象兴趣盎然，以致大脑处于和谐放松状态；集藏者专注于其所精心收集和喜爱的集藏品的理想境界中，所以具有特别的审美情调，因而集藏活动有陶冶情操的功效。



[掌握更多的知识]

通常，人们所集藏的物品，如古书、邮票、钱币等，都记载了一段时期的历史，其所承载的历史意义远远大于它本身的物品价值。透过这些物品，可以了解上至天文下到地理的各种知识，这也是集藏的一大魅力。

[结交集友]

集藏不是一种孤立存在的活动，还需要与人交流。在很多有集藏爱好的人周围都有与其志趣相投的人，他们之间的相互交流使集藏获得更进一步的发展，还可以使集藏者获得对自身价值的认可。

常见集藏种类

随着生活、文化水平的提高，集藏者的队伍日益壮大，集藏范围也愈来愈广。文物、书画、笔、墨、纸、砚、琴、邮、卡、钱币、影集、年历、火花、瓷片、名人手札、尺牍、名片、扇子、烟纸、糖果纸、纪念章、石头等，都可以成为集藏对象，真是五花八门，无所不集。常见家庭集藏物品大致可分为以下几类：



[文物、古董和古玩收藏]

个人收藏的文物主要是：

◆古籍书画

我国宋代女词人李清照和她丈夫赵明诚，就是著名的金石书画收藏家。与普通的书刊、集藏相比，古籍书画集藏倾向于文物收藏类，对收藏者的文化与修养的要求也更高一些。集藏古籍善本者，多有一定的鉴赏能力，版本如何、纸质怎样、单边双边、黑口白口等，均有一番学问及无限乐趣。



集藏书画是一个形象思维的海洋，也是美好的艺术境界，其本身即是一种艺术欣赏的过程。古今书画家同时也多是书画收藏家。书画是引导集藏者进入理想境界的乐舟，它对情绪的调节作用是不言而喻的，并可激活右脑、挖掘人体潜能。

◆钱币集藏

古钱币既是历史的见证，又具有文物鉴赏价值，随岁月的流迁，存世量日稀(有些已成珍品)，更引起集藏者的兴趣。纵观钱币货色，从中国最古老的贝币、布币、刀币到秦代以来历代皇朝发行的货币，乃至近代、现代发行的硬币、纸币、纪念币，种类繁多，五花八门。如何甄选适合自己的集藏物品，是许多集藏者需多思考的问题。

[集邮]

邮票是一种微型艺术品，其画面色彩绚丽，图案细腻，千姿百态，妙趣横生。集邮活动是当今风靡全球的热门活动之一，仅我国就有1000多万集邮爱好者。集邮活动包括搜寻、收集、整理、分类、鉴赏等过程。在集邮过程中，可以陶冶性情，振奋精神，活跃思想，增进友谊(例如交换珍藏的邮票，寄首日封等)，还可以获得知识，增长学问。此外，随着邮票的增值，还可以获得经济效益。





[珠宝、名石类]

此类集藏包括珠宝翠钻，各种砚石、印石以及奇石与观赏石，且以未加人工雕琢者为主。

◆奇石

集藏石头也是颇受人们喜爱的集藏项目。中国古代就有关于收藏奇石的趣闻逸事，有“米颠拜石”的美谈。曹雪芹也有颂石之诗，《红楼梦》又称《石头记》，体现在颂石诗中“爱此一顽石，玲珑出自然”的主旨。中国人集藏石头的爱好来源对石文化的推崇。

◆珠宝玉器

珠宝玉器与石头都属于矿物质，但因其色泽、储量的不同，被人们赋予了不同的价值。珠宝玉器不仅有观赏价值，还具备保值增值、装饰美化的作用。并且，有些宝石还被赋予了特殊的象征意义。比如，钻石常被喻为爱情的象征，“钻石恒久远，一颗永留传。”随着我国人们生活水平的不断提高，许多人也已开始出现偏爱宝石首饰的倾向，把它作为永存纪念品。

[装饰、包装品类]

此类藏品有火柴盒贴画(俗称“火花”)、罐头贴面商标以及糖果包装纸、香烟盒、车标等等。



◆火花

火花是指火柴盒上的图案。一般说来，“火”，即火柴贴画；“花”，喻其像鲜花一样美丽多姿。既然称为火花，一定是非常美丽动人的了，因此具有集藏价值。由此可见，火花被列为世界“五大集藏”(邮票、火花、钱币、烟标、酒标)之一不是没有道理的。

[票证券单类]

此类藏品如各种门票、入场券、戏单(说明书)、请柬、会议通知以及饭店菜单、名片等。这类集藏多以自己足迹所到或与自己有关为限，以显出个人生命的轨迹。当然也可不拘此限，而加以广泛搜集。

[杂物类]

从收藏学的角度来看，是不分有用和无用、废品与非废品的。一些从使用角度看已经成为废品的东西，往往恰是收藏者梦寐以求的搜罗对象。如前述的戏单、火花之类，这些东西收藏起来，加以分类整理、研究，往往可以赋予它们很高的资料价值。

茶道与养生



何谓茶道？有学者认为：茶道是一门文化艺能，是茶事与文化的完美结合，是修养与教化的手段。简单说来，就是茶中有道，以茶得道。茶道不是简单的喝茶、品茗与茶艺表演，而是以饮茶活动为形式，通过饮茶活动获得精神享受和思想需求的满足。茶道是一种能够令人修心养性、陶冶情操、体会美感的文化活动，是一种精神境界。另外，茶饮具有极高的营养价值与显著的治病功效。从此两层意义上而言，茶道是一种对身体健康与心灵健康有益的养生方法。

茶道的养生功效

饮茶可使人健康长寿。“茶圣”陆羽活到72岁，“茶僧”皎然享年81岁，“不可一日无茶”的乾隆皇帝高寿88岁，“尝尽天下之茶”的袁枚活了82岁，“女茶人”冰心成为“世纪老人”……不能说这些“寿星”就是因为喝茶而长寿，但他们确实都是著名的爱茶人。茶道的养生功效体现在茶自身的营养价值和茶道活动对精神的影响两方面。

[养生健体]

茶的营养价值极高，可提神益思，提高工作效率；降脂降压，保持身体健康；保肝明目，防辐射抗癌变；抗衰老以延年益寿等。现代医学、生物学、营养学等对茶的研究表明，茶叶中具备调节人体新陈代谢的有益成分。茶能抗癌、防衰老的养生功效已经被科学所证明。目前已分析出茶叶中的化学物质多达600多种，包括生物碱类、多酚类、矿物质、维生素、蛋白质与氨基酸类等。



[修心养性]

茶于养生最大的价值，是养性。中国对养性与养气的重视，远甚于对身体健康的重视。养性为本，养身为辅，修养性情才是真正的养生目的。茶道与养生，有一种内在的认同和本质的联系。

回归自然、亲近自然是人的天性，茶则是对这份天性的最佳满足。“品茶者，独品得神”，一人品茶，能进入物我两忘的奇妙意境；两人对饮“得趣”；众人聚品“得慧”，茶的心理功效成为保持人身心健康的灵丹妙药。



茶道的种类

茶道不是单一的，有修行类茶道、风雅类茶道、茶艺类茶道、技进类茶道等区别。茶道虽然源于我国，但茶文化也在邻邦的日本、韩国发扬光大，并形成各具特色的茶道艺术。因此，茶道不仅是民族的，也是世界的。

[潮州工夫茶]

潮州工夫茶是我国茶道中最具代表性的一个类别，它是在唐宋时期就已存在的“散茶”品饮法的基础上发展起来的，属散条形茶瀹泡法的范畴，是瀹饮法的极致。虽然盛行于闽粤港台地区，但其影响早已遍及全国，远及海外。

[台式乌龙茶]

台式乌龙茶脱胎于潮州、闽南的工夫茶。台式茶道侧重于对茶叶本身的关注，以及用茶氛围的营造。欣赏茶叶的色、香及外形，是其中不可缺少的环节；冲泡过程的艺术化与技艺的高超，使泡茶成为一种美的享受；此外，它将茶具的欣赏与使用、饮茶时自悟思索、品茗环境的设计都包容其中。台式乌龙茶将艺术与生活紧密相联，将品饮与人性修养相融合，形成了亲切自然的品茗形式，这种形式也越来越为人们所接受。

[日本茶道]

日本茶道源自中国。唐宋时期饮茶盛行，这时日本派许多留学生到中国求学，他们把中国种茶、制茶、烹茶技术带回了日本，将饮茶习惯推广到民间，逐渐形成“日式茶道”。

日本茶道是一种通过品茶艺术接待客人的礼仪活动。茶道中“本来无一物”、“无一物中无尽藏”的哲学思想，简朴、素雅的美学思想，以及平等、互敬、恬淡的道德观念，独坐观念中的自省精神，是日本茶道的特征。



日式茶道有“四规”和“七则”。“四规”即“和、敬、清、寂”，“和”即平安和谐的气氛；“敬”是尊敬长者、友人；“清”是环境清静；“寂”是达到幽闲境界。“七则”包括：茶的浓淡，水的质地，水温的高低，火候的大小、炉式和方法，煮茶的燃料和茶室的布置，插花等。茶道一般在茶室进行，宾客入座后，主人按一定规程用竹制小匙将茶放入碗中，用沸水冲沏后依次递给宾客品茗，宾客接茶也有一定格式。在日本，茶道被视为一种修身养性、提高文化素质和进行社交的手段。



[韩国茶礼]

中国儒家的礼制思想对韩国影响很大，儒家的中庸思想被引入韩国茶礼之中，形成“中正”精神。这种精神是人的性格形成中最为重要的因素，是使消极转为积极，悲观变为乐观的生活态度。在茶桌上，无君臣、父子、师徒之差异，茶杯总是从左传下去，而且要求茶水必须均匀，体现了追求“中正”的韩国茶道精神，也体现了在一杯茶面前尊重所有世界茶人的精神。韩国的茶礼精神就是茶道精神。

泡茶的基本方法

茶道不应该只是一种表演，还应包含饮茶者对茶事整个过程在精神上更多的细节要求，需要一定的鉴赏水平。茶道的精髓并非“饮茶活动”的复杂程度，而是在此过程中得到的精神享受。“饮茶活动”还包括了茶、茶具、水的准备，饮茶场地的选择与布置，沏茶与品茶等过程。

[茶的选择]

要沏出好茶，茶叶的选择至关重要。一般，对红、绿茶的选择，应注重“新、干、匀、香、净”五个字。所谓“新”，是避免使用“香沉味晦”的陈茶。“干”，指茶叶含水量低，保持干燥，用手可碾成粉末。“匀”，指茶叶的粗细和色泽均匀一致。“香”，指香气馥郁而纯正。可抓一把茶叶，先哈一口热气，再置鼻端嗅干香，茶香纯正与否，有无焦霉、酸、烟、馊等异味，都可从干香中鉴别出来。“净”，是指净度，茶叶中不掺杂异物。

[水的选择]

好茶需用好水泡，泡茶用水以软水为宜。

◆山泉水

无污染山区的天然泉水，终日流动，经过砂石的自然过滤，通常比较干净，味道略带甘美，水质的稳定度高，非常适合作为泡茶用水。但须注意，山泉水不宜放置过久，最好趁新鲜时泡茶饮用。



◆井水

井水与山泉水一样受到地层环境影响，而浅井又比深井多受一些地面的污染。若使用井水泡茶，要多注意附近地区是否曾污染。

◆雨水和雪水

古人称雨水和雪水为“天泉”，是绝佳的泡茶用水。但现在空气污染严重，雨水多为酸雨，不适宜用来冲泡茶叶。

◆自来水

自来水，可谓最方便的泡茶用水，但由于自来水含氯，直接取用泡茶将破坏茶汤的味道。因此，若想泡一杯好茶，自来水需经过除氯与过滤等净化步骤。但有时处理水质所用的氯化物过多，自来水有一种异味，对沏茶不利。此时，可将自来水



放在洁净容器中，让其静置过夜，使氯气挥发散失，或适当延长沸腾时间。

◆矿泉水

一般来说，市场上出售的矿泉水不一定适合用来泡茶，因为水中矿物质的增加，会影响水质本身的口感。若以矿泉水泡茶，茶汤真正的味道势必受影响。



总之，泡茶用的水可以有多种，但必须符合下列要求：酸度近中性；水的硬度低于25°；重金属和细菌、真菌指标必须符合饮用水的卫生标准；透明度好，无异味。

[茶具的选择]

冲泡茶叶，除了好茶、好水外，还要有好的茶具。如今的茶具，通常是指茶壶、茶碗、茶盘、茶托等饮茶用具。我国茶具，种类繁多，各种茶具的结构、特点及其艺术价值，包含极丰富的内容，早已有人总结出“茶具文化”。日常生活中所用茶具要根据茶叶的种类、人数的多少以及各地饮茶习惯而定。这里仅就日常生活中常用的茶具作简单介绍。



东北、华北一带，大多数人喜欢饮花茶，一般常用较大的瓷壶泡茶，然后斟入瓷杯饮用，壶的大小视喝茶人数多少而定。

江南一带，普遍爱好炒青或烘青绿茶，多用瓷壶泡茶。福建、台湾和广东等省和东南亚，对乌龙茶特别喜爱，用紫砂茶具。工夫红茶和红碎茶，一般也用瓷壶或紫砂壶冲泡，然后倒入杯中饮用。品饮各种名茶，如西湖龙井、君山银针、洞庭碧螺春等茶中珍品，则以选用无色透明的玻璃杯最为理想。

品饮绿茶类名茶或其他细嫩绿茶，不论用何种茶杯，均宜小不宜大，用大杯则水量多，热量大，容易使茶叶“烫熟”，影响茶汤的色香味。冬季，有人常喜用保温杯泡茶，这种杯只适用于泡乌龙茶或红茶，不适宜泡绿茶，尤其不适宜泡名茶。

四川、安徽等地还流行喝盖碗茶。盖碗由碗盖、茶碗和碗托三部分组成。个人或多人泡饮都适宜。

此外，还有一些配套茶具，如茶船、茶盅、茶荷、茶巾、茶匙、茶盘和茶罐等。

[泡茶技术]

除了好茶、好水、好茶具，还要掌握好的泡茶技术，才能真正收到好的效果。

泡茶技术包括三个要素：茶叶用量、泡茶水温和冲泡时间。

◆茶叶用量

每次冲泡，茶叶用多少，并无统一的标准，主要根据茶叶种类、茶具大小以及饮茶者的饮用习惯而定。茶叶种类繁多，茶类不同，用量各异。如冲泡一般红、绿茶，可每杯放3克左右的茶叶，加沸水150～200毫升；如饮用普洱茶，则每杯放5～10克。用茶量最多的是乌龙茶，每次投入量为茶壶的1/2～2/3。



◆泡茶水温

高级绿茶，特别是各种芽叶细嫩的名茶，不能用100℃的沸水冲泡，一般以80℃（指水烧开后再冷却）左右为宜，这样泡出来的茶汤一定嫩绿明亮，滋味鲜爽，茶叶营养素破坏也较少。而在高温下，茶汤容易变黄，滋味较苦，正如平时说的，水温高，把茶叶“烫熟”了。

泡饮各种花茶、红茶和中、低档绿茶，则要用100℃的沸水冲泡，如果水温低，则渗透性差，茶中有效成分浸出较少，茶味淡薄。

泡饮乌龙茶、普洱茶和沱茶，每次用茶量较多，而且茶叶较粗老，必须用100℃的滚开水冲泡。有时，为了保持和提高水温，还要在冲泡前用开水烫热茶具，冲泡后在壶外淋开水。少数民族饮用的砖茶，则要将砖茶敲碎，放在锅中熬煮。



◆冲泡时间和次数

这与茶叶种类、泡茶水温、用茶数量和饮茶习惯等都有关系，不可一概而论。如用茶杯饮一般红、绿茶，每杯放干茶3克左右。将茶叶放入杯中后，先倒入少量开水，以浸没茶叶为度，加盖3分钟左右，再加开水到七八成满，便可趁热饮用。当喝到杯中剩1/3左右茶汤时，再续开水，这样可使前后茶汤浓度比较均匀，一般以冲泡三次为宜。

如饮用颗粒细小、揉捻充分的红碎茶与绿碎茶，用沸水冲泡3～5分钟后，其有效成分大部分已浸出，便可一次快速饮用。饮用速溶茶，也是采用一次冲泡法。



品饮乌龙茶多用小型紫砂壶，用茶量较多，第一泡1分钟就要倒出来，第二泡比第一泡增加15秒，第三泡1分40秒，第四泡2分15秒。也就是说从第二泡开始要逐渐增加冲泡时间，这样前后茶汤浓度才比较均匀。

泡茶水温的高低和用茶数量多少，也影响冲泡时间的长短。水温低，用茶少，冲泡时间宜长。冲泡时间究竟多长，应以茶汤浓度适合饮用者的口味为标准。

品茗的讲究

一杯好茶具备了色、香、味，就只等人来欣赏，品茶的讲究不亚于如何泡茶。

品茗需要识机趣。品茗，不仅在于它独有的色香味形、令人醉心的琼浆玉液，更在于它使心境闲适、轻松、宁静、自在，洗涤心中忧虑与尘垢，解除机体困乏与疲惫，整顿身心，养精蓄锐。



品茗需要讲艺趣。湿壶、烫杯、洗茶、泡茶、翻杯、敬茶、闻香、品茶，此为艺茶之术。一杯茶须分三口喝，第一口试茶温，第二口品茶香，第三品才是饮茶。呷茶入口，茶汤在口中回旋，顿觉口鼻生香，令人心旷神怡。品茶时先观茶形，趁热闻香，再尝其味，细细品饮，体悟韵致，妙不可言。

品茶需要知其性。品饮时须因人、因时选茶，择善而用，方恰到好处。如夏宜绿茶，冬宜红茶，春、秋两季则宜饮乌龙茶、花茶等茶品。下面浅谈品茗的两大关键要领：

[慢闻香气]

香气是茶叶本身具备的芳香物质所致，闻香的类别可分为汤前香、汤后香两种。

汤前香一般在赏茶阶段进行，观察茶干的外形与色泽时，可先闻一闻茶干香气，当茶壶已由热水温热，倒入茶叶后，可先盖上壶盖数秒，此时可借壶中热气烘托，再闻一次茶叶，香气将更为明显。

茶叶经热水冲泡而散发的香气，称为汤后香。嗅闻汤后香的方法依泡茶方式而定。使用闻香杯，将茶汤倒入闻香杯，再将闻香杯中的茶汤倒入品茗杯，用鼻子深吸闻香杯中的味道；若不使用闻香杯，可在茶汤倒出茶壶后，闻一闻壶盖聚集的香气，或半掩壶盖，用鼻子闻壶缘的味道。



[细尝滋味]

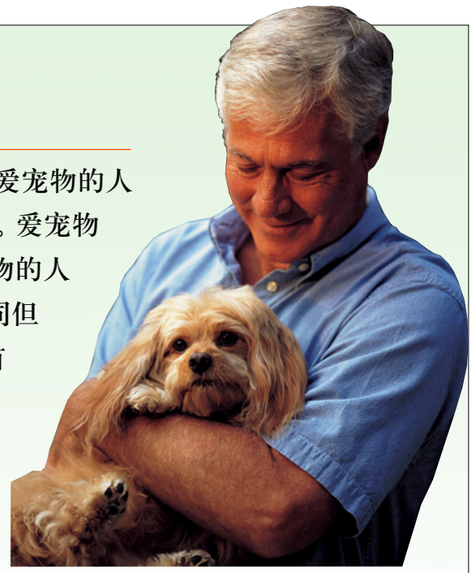
许多人认为，茶汤应趁热喝下，才能尝出它的茶味。事实上，品尝太烫的茶汤时，味觉细胞因受到强烈的刺激而麻木，反而无法得其真滋味。不过也不能等茶汤完全冷却后才品尝，因为茶叶中部分物质会随着茶汤温度降低而析出，冷汤的味道不能代表茶汤的真滋味。最适合评饮茶饮的温度介于45℃～50℃之间，可与闻香同时进行。

口尝茶汤滋味的方法是：可用汤匙舀取5～10毫升茶汤含入口中，以舌头在口腔中来回打转，让茶汤充分与口中味觉细胞接触后，以鼻子呼出口中气味，然后将茶汤慢慢咽下，感受茶汤的滋味。当茶汤在口中循环流动时，可就茶汤的刺激性、浓稠度、活性、收敛性、回甘、余味、特性等几方面来感受。



宠物饲养与养生

宠物有灵性，宠物通人性，宠物解孤寂。近年来，爱宠物的人愈来愈多，有的是出于某种需要，有的则纯粹因为喜爱。爱宠物者已不只限于老年人，各年龄段的人都有。有人对爱宠物的人的健康与寿命做了研究，发现这些人比那些身体状况相同但不爱宠物者健康、长寿。但客观地分析，爱宠物有利也有弊，关键在于度的把握。只有爱宠物适度，才会有益于身心健康。另外，人们也应根据不同的家庭居住条件与周围环境，以及自身需要，来选择适合豢养的宠物。





饲养宠物的养生功效

对于世界各地千百万宠物饲养者来说，宠物给他们生活带来的益处是不言而喻的：在您回家时会有一张亲切的面孔在门口迎接您；在漫长而孤独的夜晚它与您相伴；在白天它用顽皮的动作逗乐您。研究表明，人与宠物建立起来的这种复杂而丰富关系的作用，远远超过它们带给人们的欢乐本身，对促进人们的身心健康有很大的助益。

[促进心理健康]

随着现代社会生活节奏的不断加快，人们在学习工作中所承受的心理、精神压力较以往大大增加。人们之间的交往越来越少，邻里亲属之间的关系也越来越淡化。这一切都导致全社会普遍性的心理、生理乃至社会关系的失衡。而通过饲养宠物，人与动物之间产生的默契，以及动物给人带来的欢乐，无疑有助于调节人们心理、生理乃至社会关系中的失衡心态。孩子通过饲养小动物，能够培养爱心；中年人在工作之余观赏游鱼之乐，耳闻爱鸟之鸣，可以缓解紧张工作后的疲劳，消除藏于心中的懊恼，陶冶精神情绪；老年人喜欢有猫狗相伴，以解除由于子女不能常伴身边形成的寂寞。

[促进身体健康]

饲养宠物不仅能够调节人的精神，而且有益于身心健康，尤其是对心血管病等一些慢性疾病可以起很好的调养和维护作用，收到比药物治疗还好的效果。据科学家测定，高血压患者在观赏宠物时，血压可下降10～20毫米汞柱。与狗、猫、鱼、鸟等宠物相伴，对一些心血管等慢性病患者也有一定康复作用。

养鸟

鸟是人类的朋友，我国人民自古以来有养鸟、赏鸟的传统。养鸟既可以美化人们的生活环境，又可以调剂精神、丰富生活内容、增加生活乐趣，是一项极为有益的休闲活动。长期生活在城市里的人们，整天呼吸着污浊的空气，看到的是拥挤的车流与人群，很少接触自然界的色彩和声韵。而鸟儿却给人们带来了大自然的清新气息，以它婉转的歌声带给人们美的享受。当人们工作之余回到家中，欣赏鸟儿那艳丽的羽毛和悦耳动听的歌声，感到如重返自然，一身疲劳很快就会消失。除观赏外，通过养鸟还可以了解鸟类的生活习性，增长科学知识。有些观赏鸟，如相思、绣眼，对有毒气体反应敏感，可以作为监测环境污染的“报警器”。观赏鸟大多能够消灭传播疾病的害虫，对保护自然生态平衡起着无法替代的作用。





[常见玩赏鸟]

◆鸽子

养鸽子可以能陶冶人们的情操，丰富人们的感情，增加生活乐趣。闲暇之际，放放鸽子，看着它们在蓝天上自由飞翔，听听清脆悦耳的哨音，此时心中会有难以用语言表述的快慰。信鸽的竞翔活动，还被列入国家乃至国际体育竞赛项目之中。



◆鹦鹉

鹦鹉属于热带鸟类，全世界约有600多种。比较著名的有：南美洲的金刚鹦鹉，羽毛绚丽多彩；非洲的灰鹦鹉，通体灰色，巧舌如簧；大洋洲的菊花鹦鹉，周身白色，头顶有黄色冠状的毛，十分美丽；亚洲虎皮鹦鹉，羽毛十分艳丽。



◆八哥

八哥浑身墨黑。它的长处不在鸣唱悦耳，而在于具有极强的模仿能力。它不但能学鸡啼猫叫和其他鸟鸣，还可学会几句简单的人语，这是由于八哥的神经系统比较发达的缘故。八哥雌雄均可饲养，易于驯服、调教。

◆百灵鸟

百灵享有“鸟中歌手”的盛名，它的羽毛并不华丽，但其鸣声婉转悠扬，嘹亮动听，富有韵调。经过长期驯养的百灵善于模仿各种动物的叫声，是驰名中外的珍贵笼鸟。

◆画眉

画眉产自我国中部及南部各省，是驰名中外的名鸟。因其嘴为黄色，上体呈橄榄褐色，头上背上有褐色条纹，眼圈白色，由眼上部向后延伸成眉状，故称“画眉”。画眉鸟性情机敏，胆怯，喜隐匿，雄鸟好斗。因此，一般雄雌不同养。

◆红嘴相思鸟

鸟体小巧玲珑，歌声优美，羽毛色彩艳丽，是有名的观赏鸟之一。身体背面呈橄绿，喉、胸部呈橙黄，腹毛浅黄，嘴鲜红，脚黄绿，尾黑而交叉。红嘴相思鸟生性活泼，动作敏捷，边动边叫，不论雌雄都能鸣唱，喜欢群聚生活。相思鸟雌雄成对生活，可同笼成对喂养。

◆金丝雀

金丝雀也叫芙蓉鸟、芙蓉、白玉鸟、白燕、玉鸟等。经人工饲养出现了黄色、白色、绿色、花色、辣椒红、橘红色、古铜色、桂皮色等羽色，在这些羽色中又有深浅色的差异，使人工饲养的金丝雀羽毛颜色更加丰富，一般以毛色纯净为佳，体形则有弯月、凸胸、刘海顶等多种。

[养鸟的禁忌]

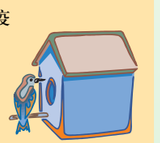
人们在养鸟取乐时，要避免受到鸟病的传染，特别应预防患鹦鹉热病。这种病开始时的症状很像感冒：头痛、全身酸痛、胸痛、咳嗽、发烧，血白细胞减少。病重以后，即会出现烦躁不安、恶心呕吐、失眠，肺部出现肺炎病症。所以，在养鸟时，不要用手接触病鸟，鸟死后，不要随便丢弃，应掘土深埋或焚毁。平时对鸟不



[养生知识]

勿将鸟笼置放居室内

养鸟给老年人的晚年生活带来乐趣，但另一个问题随之而来：有很多爱鸟人爱之过甚，生怕鸟儿挨冻，便将鸟笼置于居室内。但根据一项医学调查研究显示：有过室内养鸟经历的人患肺癌的几率远远高于其他人。这是因为，鸟笼置于室内，鸟儿的呼吸、排泄物以及身上带的灰尘等不洁物质，都会给室内空气造成污染。当大量的灰尘、细微鸟毛经呼吸道进入人的肺部后，人体内的红血球便会部分失去效能，引起免疫机能受损。所以，为了自身健康，还是要与爱鸟保持适当的距离。



宜过于亲近，因为有的鸟可能是健康的带菌者。对鸟舍、鸟笼应经常用浓度为2%的漂白粉液喷洒，可起预防禽传染病的作用。清扫鸟粪前应喷点水，以免粪尘飞扬。一旦受到传染患了鹦鹉热病，家庭应当向防疫站报告，接受检疫和采取防治措施。

饲养观赏鱼

欣赏和养殖观赏鱼是现在人们生活中一项极富情趣的休闲活动。通过它我们可以欣赏到水族世界的种种奇观；而各类鱼，游戏其间，更借助于光影作用，晶莹剔透，富丽绚烂，使人目眩神迷，遐想无限。现在在许多旅游景点、商厦、宾馆、娱乐和展览场所，都可以看到它们的身影。在许多家庭中，也养殖着各种不同类型的金鱼、热带鱼、海水观赏鱼，成为庭院或厅室一景，高雅别致，赏心悦目。



[常见观赏鱼种类]

观赏鱼只是指那些具有观赏价值的有鲜艳色彩或奇特形状的鱼类。它们分布在世界各地，品种不下数千种。它们有的生活在淡水中，有的生活在海水中，有的来自温带地区，有的来自热带地区。它们有的以色彩绚丽而著称，有的以形状怪异而称奇，有的以稀少名贵而闻名。在世界观赏鱼市场中，它们通常由四大品系组成，即温带淡水观赏鱼、温带海水观赏鱼、热带淡水观赏鱼和热带海水观赏鱼。



◆温带淡水观赏鱼

原产于远东及欧洲地区河流及湖泊，是最初被人工饲养作食用的鱼种。主要有红鲫鱼、中国金鱼、日本锦鲤等。金鱼是当今最常见的温带淡水鱼种，其他如锦鲤也极受欢迎，除可养在鱼缸内，亦可养于庭院的水池中。温带淡水鱼需要的活动空间较大，故要减少放养量。若养在户外，夏天需注意温度过高与水中缺气的问题，宜加冰块或虹吸旧水补充新鲜水。

◆温带海水观赏鱼

无论品种或色彩都较热带鱼逊色，一直被饲养家视为不能登大雅之堂，唯一优点是经济实惠，能用天然海水作饲水(但需注意污染问题)，也可直接在海边采捕新鲜活饵，所以养殖设备及日常花费都极低廉。

◆热带淡水观赏鱼

是栖息于热带、亚热带地方的河川、湖泊、沼泽等的鱼，现在为人所饲养的多半属于淡水热带鱼。小巧玲珑、容易饲养、放养量大及品种多而易得等原因，令淡水热带鱼成为目前最流行的观赏鱼种。热带鱼的世界三大原产地包括南美(亚马逊河流域)、非洲(刚果河流域、坦噶尼喀湖、维多尼亚湖、马拉威湖)及东南亚(湄公河流域)，另外澳洲部分地区也被认为是有名的原产地。

◆热带海水观赏鱼

是栖息于热带及亚热带地方的海水鱼类。原产地以太平洋、加勒比海和地中海的热带水域珊瑚礁丛为主。过去因



饲养困难，只能在水族馆观赏得到，但因近期饲育用品的开发渐趋进步，加上其品种罕见、其颜色图案十分美丽，令喜爱并饲养海水热带鱼的人士与日俱增。

体形较大的海水热带鱼价格昂贵，大多生性好斗，有独特的习性，对水质变化和生存环境尤为敏感，所以也是观赏鱼行列中饲养难度最高的。

养猫

猫是人类最好的伙伴之一，这不仅是因为猫听主人的话，作为人类最亲密的动物“伴侣”，猫能给人带来许多益处。科学家研究发现，养猫给人带来好处关键取决于猫咪们独特的品性。猫是一种对触觉极为敏感的动物，它喜欢被主人抚摩和轻拍，抚摩是猫对主人最基本的要求。猫的陪伴对那些独居的人来说也是很重要的。猫是一种很有趣的动物，一只猫能够从小到大一直保持顽皮和好奇的“童心”。看着家中的猫咪淘气嬉戏，甚至只是听听它们“喵喵”的叫声，您就可以在放松中找到快乐。放松是使人身心健康的主要因素，所以，猫咪也被饲养者称为缓解压力的“灵丹妙药”。



另外，猫比较容易饲养也是许多人首选猫作为宠物的原因。猫不需要进行“正式”锻炼，它们的玩耍就是锻炼身体。猫很爱干净，对生活紧张的人来说，猫是理想的宠物。此外，猫每天2/3的时间都在睡觉，而它活泼的时候一定是主人在家的时候。相对于狗来说，猫对主人在时间、精力上的投入要求较少，因此，对于老人和残疾人来说，养猫可能更适合。



当然，也有许多人认为猫是一种很实际的动物而不喜欢养它。的确，猫有区别于其他动物的个性，它们热爱主人，但不失自己的个性和优雅“仪态”。许多人养猫就是为了从猫的这种独特的感情表达方式中得到猫所带来的独一无二的快乐。

[常见玩赏猫]

老年人如想收养一只朝夕相处、相依为伴的猫，宜选购活泼伶俐、顽皮好动的成年公猫，它会给您带来乐趣，消除寂寞感，如日本短尾猫、缅甸猫、泰国猫等。这些猫具有体质强壮、体形修长、好动、聪明伶俐、善解人意的特点，可让您颇为称心满意。



◆波斯猫

这是一种长毛猫，是由阿富汗土种长毛猫和土耳其安卡拉长毛猫杂交，在英国经长期选种培育成功的。这种猫有讨人喜爱的面庞，长而华丽的皮毛，优雅的举止，颇具有魅力。它体形矮胖；头大而圆，头顶宽；鼻宽而短，耳小而圆；尾巴和四肢稍短，很健壮。按其毛色可分为白猫、奶白猫、黑猫、蓝猫、黄金色猫、银狐猫、金丝猫等。波斯猫反应灵敏，性情温顺，爱撒娇，叫声小，深受人们喜爱。

◆喜玛拉雅猫

这种猫是波斯猫与泰国猫杂交而成，所以它具有泰国猫的眼睛、毛色和机敏的特点，又有波斯猫的长毛和天真的性格，堪称猫中的“艺术品”。这种猫周身长毛，有巧克力重点色、海豹重点色、蓝重点色等多种色点，故在英国称为色点长毛猫。

◆泰国猫

也叫暹罗猫，曾是泰国宫廷豢养之物，现已成为最流行的短毛猫品种。它身体细长，苗条，前肢短，后肢长，面颊圆，眼呈蓝色或宝石蓝色。耳朵大而立，鼻高而直，尾巴细长。它的毛色随年龄增长而变化：小猫毛色纯白，成年时变为淡黄褐色，鼻、口、耳、脸、尾巴呈深棕色，身体其余部分为银灰色。

据统计，世界上较为有名的玩赏猫还有：缅甸猫、日本猫、俄罗斯蓝猫、埃及种猫、东方短毛猫、美洲豹猫、巴厘猫、布娃娃猫、中国花猫等。

养狗

有这么一句话说：“如果您想付出爱心就饲养猫，如果您想得到关爱就饲养一只狗。”狗是人类最早的动物朋友，它不仅可以看家护院，领路导盲，还可以供人玩赏，与人为伴，排遣寂寞。



许多人都发现，养狗之后身心更加健康，生活更加充实。当人感受到被关爱、照顾和支持时，当人处于融洽的氛围之中，才可能会生活得更加幸福和健康。如果您觉得缺乏温情和关爱，那么养一只小狗，您就会拥有这一切。

[常见的玩赏犬]

所谓玩赏犬，指专供室内饲养的犬，其体形小巧玲珑，逗人喜爱，经过训练，随主人口令可做多种动作，或憨态可掬，或机智灵敏。家庭常见玩赏犬有以下几种：

◆狮子狗

原产我国，是古代皇宫深院饲养的



[养生知识]

观赏猫的饲养禁忌

根据研究发现：猫可传播给人的主要疾病有出血热、猫爪热、肝吸虫病、狂犬病等。猫还可传播猫弓形虫病，孕妇感染此病后常常发生早产、流产、死胎或畸形怪胎等。因此，养猫一定要注意卫生。养猫最好不用生肉喂养，务必将猫食煮熟，以防寄生虫病的发生。猫的餐具、饮具要专用，并做到每天清洗、消毒。注意保持猫窝的卫生并及时清除排泄物。在逗猫时谨防猫抓伤、咬伤人。不要与猫同床共寝。要定期用专用浴液给猫洗澡。只要做到认真防疫，便可有效地避免养猫的各种弊端。



供皇孙公子和达官贵人赏玩之物。狮子狗体型小，毛长，头部额毛尤其发达，宛如狮子，它是由北京犬与西藏犬经过杂交选育而成的。其性格机敏、活泼好动、胆大、对环境适应力很强。

◆北京犬

原产北京，也属宫廷玩赏犬之一，是世界公认的名贵玩赏犬。体型小，头盖大而平阔，口鼻短，有黑斑，眼黑，眼部周围有黑斑，双耳下垂呈心形，被长毛遮掩。毛垂及肩下，颈前部颈毛，腿脚尾部均长毛且丰厚。毛色因品种而异，有红色、黄褐色、奶油色、黑色、黑褐色等。北京犬活泼机敏，经过训练会做好几种动作，十分讨人喜欢。



◆哈巴狗

原产我国，是世界著名的玩赏犬之一。体型矮小，身体呈正方形，眼大突出，面部大，有深的褶皱，毛质手感柔软，周身有短毛，毛色有银杏、杏色，口、鼻、颊、耳部黑色，前额有菱形花纹，尾向背上蜷曲。这种狗，肌肉发育良好，饱满紧凑，聪明活泼，待人亲昵，是忠实的伴侣狗。

◆贵妇犬

原产德国，体型小，身披蜷曲长毛，经梳剪可成多种式样，如用缎带等装饰，加上它举止优美，俨然如贵妇般雍容华贵。毛色因品种而异，呈多样变化，有黑、白、银、杏黄、咖啡等色。贵妇犬智力高，容易训练和饲养，会表现各种技巧动作。

◆松狮犬

原产中国，头盖大而平，口鼻长，唇下垂，舌呈蓝紫色。耳小直立，尾向背侧蜷曲。全身毛长，毛色有黑、白、蓝、黄等，十分华丽。它喜欢与儿童为伴，是理想的伴侣犬。

◆沙皮犬

原产我国新疆，早先作猎犬使用，因其奇特的长相，而成为举世闻名的玩赏犬种。该犬脸型独特，嘴巴又大又阔，远看似小河马，近看似猪，面部多皱纹，皮肤松弛，布满杂纹，毛短而疏，全身光溜。沙皮犬忠诚，老实，爱清洁，喜陪伴主人。

◆爱尔兰长毛猎犬

原产爱尔兰，为大中型狗，头骨平整，眼部与鼻部颧骨突起，两耳下垂，毛质细如绢丝直到腿脚，毛色色泽美丽，有栗色、浓茶色等。活泼、温顺，常饲养作伴侣犬。

◆德国牧羊狗

德国牧羊犬原产德国，又叫狼狗，是世界著名的良种狗。其额部宽大，头盖骨下倾；嘴长，下颌强大而有力；眼睛椭圆，不突出，耳朵直立，皮毛质地粗糙；它的外形矫健、美观，生长迅速，繁殖能力强，身高一般在60厘米左右。德国牧羊犬性情温良，服从命令，感觉敏锐，警惕性高，被广泛用于军警方面，比如缉毒、护卫、侦察等。



除上述玩赏犬外，还有苏格兰猎鹿犬、沙乐基犬、比高猎犬、维伯塞犬、英国牧羊犬、谢德兰特群岛牧羊犬、纽芬兰犬、墨西哥秃毛犬、意大利格利犬、玩具贵妇犬、蝴蝶犬、约克郡犬、查理士皇犬、布鲁塞尔猴脸犬、格利兰犬、爱尔兰犬等20余种世界著名的玩赏犬。

[玩赏狗的饲养管理]

饲养与管理是养狗的关键。那种“只管饱不管好”，对狗“不闻不问”，缺乏必要的爱护和交流的做法是不人道的，同时，饲养者也会失去养狗的乐趣。



要想使狗健康成长，提供的食物应搭配合理，营养丰富。由于狗的食性偏肉食，所以，对人来说很好的食品对于狗未必好。由于狗不能消化纤维类物质，含纤维多的食物不宜用作狗的饲料。

给狗供应充足的饮水也很重要，正常情况下，一只成年狗每昼夜大约需用5～7升水。水的需求量还与狗的年龄、体形大小有关。饲养过程中务必全天供水，让狗自由饮水。

在日常管理方面，应培养狗定时、定点饮食的习惯。经常带狗到野外活动，并根据狗的年龄、体质确定运动强度。让狗外出还有一个好处，就是能让它晒太阳，可以避免缺乏维生素D。有条件的话，应每年对狗进行一次体检，每半年清除一次牙垢防止形成齿槽脓漏。也可让狗经常啃啃骨头，有利于清洁牙齿。每年春天狗脱毛较多，应注意梳理。

饲养宠物的七个原则

在中国，以传统观念来说，饲养宠物历来是达官贵人或是有闲人的事。然而时代在发展，饲养宠物早已走进千家万户，成为人们日常生活中的一种休闲方式。除了猫、狗、鱼、鸟等常见的品种外，一些新品种，如蝴蝶、蝈蝈、蟋蟀、蜥蜴等，也相继进入宠物行列。



虽然，“宠物热”到处流行，但人们也不能仅仅为了追“风”、追“潮”而饲养宠物，而应根据自己的实际情况去饲养，要量力而行，适可而止。

[量力而行]

饲养宠物无疑是一种享受，但要养好它却不那么简单，必须提供新鲜、卫生的而又富有营养、符合其生理需要的食品。如喂猫食是给它家常便饭，还是猫粮，就要依据家庭经济状况了。饲养宠物必须考虑到家庭的经济承受能力。勉为其难，实不可取。





[考虑空间环境]

动物与人一样，也要求有足够的生存空间。饲养宠物也要为它提供充裕的生存条件。猫、狗要有与人隔离的窝舍，要有专门的排便处，还要有让它们遛放的庭院或场地；养鸟也同样需要有阳光充足、空气流通，能供鸟悬挂、遛放的场所。

[考虑时间条件]

饲养宠物，就要花费一定的时间和精力，定时定量给它喂食、换水、清洗笼舍、洗澡、梳毛、遛放等。如果养了宠物而不肯花费时间，不好好地待它，您就不能算是合格的宠物迷，也一定会受到宠物的埋怨。

[掌握饲养知识]

饲养宠物也是一门科学，不是单靠热情和蛮干就能奏效的。如果只是自己随心所欲，违反宠物的生态习性与生长规律，其结果只能是使宠物致病或夭折。为了养好宠物，除了要向有一定饲养经验的人讨教和自己摸索以外，还要学一点儿动物生理学、病理学方面的知识，并注意搜集有关经验和知识介绍。

[切勿“玩物丧志”]

饲养宠物还必须有一个“度”的问题，要讲究适度。饲养和玩赏宠物能给人们带来很大的乐趣，但必须注意适度。如果在宠物身上花费过多的精力和金钱，过分地沉缅于其中，甚至影响工作和家庭生活，那无疑是超出了“度”的界限，也就是“过犹不及”。饲养宠物，但不因此而玩物丧志，而是把主要精力投入到学习与工作中去，这才叫玩得适度。

[保护生态环境]

另外，保护生态环境也是一个值得注意的问题。宠物迷多了，宠物的来源必然就紧张，特别是一些需要捕捉野生动物进行驯化的，如果捕捉过量，就必然导致生态失衡。例如，我国每年有大量的观赏类或鸣禽类鸟被捕捉以供出口，每年出口的相思鸟就达数十万只，这样年复一年，动物资源岂会没有枯竭之忧？

[注意环境卫生]

饲养宠物还要注意卫生。例如养鸟，就要注意养鸟卫生，否则染上了“养鸟病”，如“鹦鹉热”和“养鸟者肺病”，将对身体造成损害。养鸟者不宜用嘴亲鸟，鸟笼或鸟舍要定期清扫消毒，清扫时最好戴上口罩、手套，清扫完后一定要洗脸、洗手。放置鸟笼的房间要注意通风，养鸟者要经常到室外呼吸新鲜空气。对于病鸟，尽量不用手去接触，以免感染病毒。



总之，饲养宠物应该是一件别具情趣的逸事。无论您年长还是年少，无论您得志还是失意，饲养宠物都可作为一种情趣的依托，带给您无穷的乐趣。室中一缸七彩鱼，阳台一笼鸣鸟，或者脚边有温顺可爱的猫狗相伴，会带给您莫大的慰藉！

旅游与养生



孔子曾说过：“仁者乐山，智者乐水。”旅游过程中对山、水的直观体验除了带来美的感受外，对人而言还是一个养生良机。这是因为，大自然不仅慷慨地赐予人类所必须的空气、阳光和水，而且还以其美丽的千姿百态吸引、愉悦着人们，助人们祛病延年，健康长寿。旅游对于老年人来说，其兴味不亚于青年人。看不尽的风光美景，听不完的神话传说，品不够的地方风味小吃，吸不尽的新鲜空气……都为老年人的生活增添了新的乐趣。旅游是一项开阔视野，增进知识，陶冶情操，享受人生，锻炼体魄，促进健康的休闲养生方式。

春游

于春光明媚之时，万物复苏之季，走到室外，放松心情，感受早春的气息。到山区、湖畔、海滨或者附近公园去春游踏青，是极富情趣而又有益于身心健康的活动。

广阔的原野空气新鲜，空气中含有大量的负氧离子，负氧离子又被人们称之为“空气维生素”，进入人体后，能调节大脑功能，促进血液循环和新陈代谢，提高人体抵抗能力，并具有镇痛、镇静、镇咳、降压等功效。

春游时的登山、划船等活动，可使呼吸系统、循环系统得到锻炼，增强心肺功能，促进血液循环；还可促进胃肠蠕动，改善消化功能，增进食欲，强身壮体，增强抗病能力。



海滨游

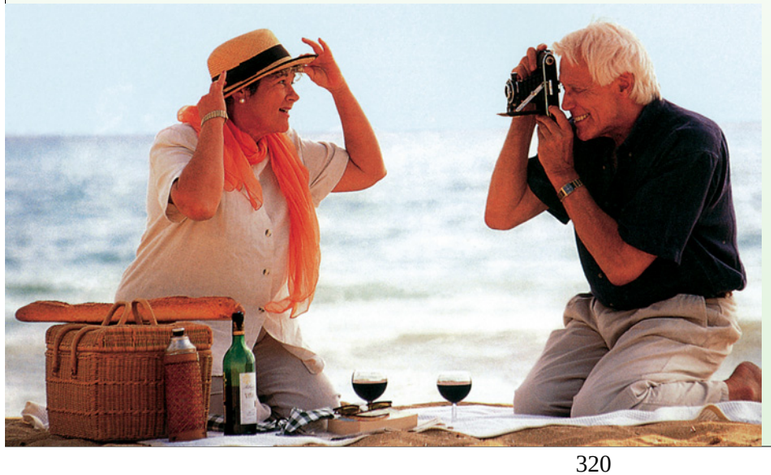
海滨城市的青年男女，大都潇洒俊俏，令内陆城市忙于减肥的男男女女羡慕不已。其实，生活在海滨的人们没有什么健美的诀窍，他们完全托福于大海。在海边，人们沐浴阳光，入海游泳，下海作业，每天都在进行着最自然、最健康的健美运动。

[海中游泳更健康]

海边的空气格外新鲜，负氧离子非常丰富，海水内含有多种矿物质、海藻生物等等，对人体健美极为有利。因此，去海边旅游，就是走向健美的一条正确道路。运动专家告诉人们：在海水里游泳，比在一般水里游泳益处更多。游泳本来就是一种较全面促进身心健康的运动，加上海滨的优越环境(空气、海水等)，自然是锦上添花的健身活动。

[海涛声声调情绪]

到了海边，您一定要去听听海涛声。心理学家发现，涛声可有效地帮助治疗忧郁症和失眠症。节奏缓慢的波涛声能刺激大脑中调节情绪的部位，并使之放松，从而有利于治疗各种情绪类疾病。通过倾听海涛的声音，人的心灵得到了净化，能够产生积极的效应。



生态游

近来，旅游界兴起了回归自然的全新旅游概念，越来越多的人开始走向山野林间，寻求大自然的真谛，寻求大自然赐予人们的健康启迪。生态游为人们提供了一个空气清新、绿化良好的环境，可调节温度和湿度、防风防尘、净化空气、消除噪声，还能增加空气中的负氧离子，对身心健康十分有益。生活在郊野山区，出门爬山走路也会有利于体魄的锻炼。

注意事项

旅游固然是一件赏心乐事，于人体有诸多好处，但若不加注意，任性而为，就有可能乐极生悲，尤其是身体较差的老人与小孩，更应注意旅游中的安全。

[出发前的充分准备]

当旅游景点、游程和路线确定之后，就该着手做相应的准备，包括精神准备和物质准备。精神准备，就是要多熟悉一点所去地方的历史文化、地理气候、风俗习惯等情况。要考虑最多的，还是物质准备。出门在外，要以方便生活为原则，不可携带太多，但要“齐”而“全”。携带物品，要因人、因时、因地而异，如去海滨，就要带游泳裤，如去山区，就要改带防虫、防寒的长袖衣褂了。一般携带物品应包括换洗衣物、洗漱用具、地图、记事本、票证、药品、照相机、太阳镜等。

[预防晕车晕船]

有人坐车坐船容易头晕，有的会出现“晕动征”，表现为眩晕、恶心、呕吐、心慌、面色苍白，严重者会血压下降、四肢发凉等。这是由于交通工具颠簸摇摆使耳前庭器官受刺激造成的。此外，旅游者过度疲劳、食量不当、不适应车船汽油味、精神紧张等，也可引起一系列植物神经症状，诱发此病。老年人一定要做好预防工作。预防晕车晕船要注意：坐车船，不能空腹，也不能吃得过饱，并且宜吃清淡易消化的食品；吃东西与开车船时间，要有一定间隔，在开车船前半小时服 1 片乘晕宁；上车船后，最好挑前边靠窗通风座位就坐；尽量减少刺激，最好是闭目养神，不看窗外移动的景物。



[预防水土不服]

初到一个地方，人们易出现消化不良、腹痛、便秘、失眠等症状，即所谓“水土不服”。这是由于微量元素摄取不足或过剩所造成的。微量元素是人体必不可缺的，人主要是通过食物来摄取微量元素，其含量与当地的土壤与水分有极密切的关系。如果在一个地方生活的时间长了，这种现象自然就会消失。为了避免“水土不服”，建议最好带点家乡的蜂蜜、茶叶等食品，以助于您较快适应新环境。

[预防时差不适]

在旅游中，很多人会出现时差不适的现象，即白天精神萎靡，晚上却异常兴奋，以至久久不能入睡。这是旅行起止两地时差与人体生物钟不相适应的反映。一般来说，药物对此不起任何作用。但是，通过饮食调节能起预防的作用。其办法为：出发前3天，早餐要吃高蛋白质食物，尤其是要吃含色氨酸丰富的食物，如猪肉、牛肉、豆类、鱼、蛋等；晚餐则吃高碳水化合物类食物、淀粉类食物和甜食，以增加睡眼速度；出发前两天，清淡少食，以低热能为主，持续到出发那天。这样，就可以减少时差病的发生。



[预防腿肿]

有的人由于乘车船、站立或行走的时间过长，容易发生腿肿。这种现象，在医学上称为“旅游性水肿”，可以预防。要妥善安排旅游时间和路线，不要搞得太紧张、太疲劳。乘车船要注意变换体位，站立、行走一段时间后，要坐一会儿或躺一会儿，最好把两腿翘起来。每天游玩回来后，最好洗个热水澡，使腿部血流畅通。一旦发生腿肿，要停止活动，平卧休息一两天，抬高腿脚(高于心脏位置)。若仍不见好，需去医院就医进行治疗。



[自我测试]

自测休闲指数

现代社会里的许多人，都处在一种身心疲惫的状态中，休闲无疑是缓释这种不良感觉的极佳方式。休闲的方式有很多，您是否拥有适合自己的休闲之道？先来了解一下自己目前的精神状态吧！请先做下面这个自我测试题。



1．您对什么最感兴趣？
A．对很多东西都有兴趣，一时间也说不完
B．只喜欢某项特殊的活动
C．几乎就没什么可以引起我的兴趣

2．您觉得自己身体如何？
A．很好，基本上没有疾病
B．情况一般，偶尔会有不适
C．总觉得身体很虚弱，没有力气，十分疲劳

3．您的食欲如何？
A．食欲总是很旺盛，在减肥的时候也是如此
B．三餐正常，没什么特殊的感觉
C．总是觉得胃口不好，不想吃东西

4．您的睡眠质量如何？
A．相当好，每天早上起床的时候总觉得精力充沛
B．有时候会失眠，但不会持续太长时间
C．长期失眠，没有安眠药就无法入睡

5．您现在记忆力如何？
A．很好，对每天经历的人和事都有清晰的印象
B．还可以，但是大不如前了
C．会经常忘记自己要带的东西，甚至要说的话

6．您做事的时候注意力集中吗？
A．能够比较专注地做某件事
B．越来越不能适应自己现在的工作或学习，注意力总是分散
C．注意力不够集中，但却找不到解决的办法

7．您对自己现在的工作或学习效率感到满意吗？
A．还可以，总是在前进中
B．自己觉得还可以，但不能和某些更高效的人士比
C．在最近效率大幅度下降

8．您是否会突然产生想哭的感觉？
A．不会，或者离上次的不开心时间太久，已经忘了具体感受
B．偶尔会有，每次的感受都记得特别清楚
C．十分敏感，而且极易伤感，时常会这样

9．现在离您上次的全家聚会或出游有多长时间？
A．上个周末还和亲友一起出去游玩过
B．不太久，但离现在也有一段日子了
C．都不记得了，因为时间太久了

10．您的自信心如何？
A．总是满怀信心地面对一切
B．信奉中庸之道，从不过分地确信某件事情
C．总是把事情往坏的方面想，做最坏的打算

评分方法

选A记2分，选B记1分，选C则为0分。

记分结果

0～4分

您的休闲指数相当低，有比较严重的忧郁症，应该立即采取行动，学会用合适的休闲方式来释放自己的不适感和不良情绪。如果经过自我调整还不能有效缓解，那就只有去看医生了！

5～9分

您有轻微的忧郁症，休闲指数也很低，应该看到自己目前的生活中没有太多的色彩，调整一下心态，多多发展一些业余的爱好吧！

10～14分

您的休闲指数处在一个比较高的位置，继续保持这种生活方式和心态，并向更高的分数方向努力吧！

15～20分

您是一个十分重视自己生活质量的人，休闲指数很高，生活的乐趣让您总是十分快乐，没什么好说的了，请保持吧！

建议

生存和生活是两种完全不同的存在状态。“生存”的层次较低，可以说，在此层次中的人们主要在“劳”（即工作）。但如果您能在此基础上实现“劳逸结合”，那您的存在方式就上升了一个层次，进入了“生活”的状态。休闲指数的测定将为您的劳逸结合状况提供一定的指导。





第十四章

养生经验谈 THE EXPERIENCE OF LONGEVITY

养生学从萌芽、发端及至今日，已有数千年历史。纵观古今，俯仰中外，涌现出众多的名人寿星，他们因其特殊事迹留名青史，也因其长寿，使人们将关注的目光投向了他们的生活，又有不少邻邦友人养生有道，成为举世瞩目的“长寿国”。他们的长寿秘诀究竟是什么呢？他们的养生方法是否真的应了“他山之石，可以攻玉”这句古语？“实践是检验真理的唯一标准”，您又该怎样实践这些养生方法？本章为您介绍一些长寿名人、异域民族的养生经验，并辅以养生歌谣来总结我们的养生话题，希望能给您最有实效的养生启示。

先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

名家养生经验谈

俗话说：“榜样的力量是无穷的。”事实上也确实如此。虽然我们在书中已从生活的各个方面介绍了种种养生之法，但一些长寿老人的养生经验与实践，恐怕更具说服力。因此，本节专门介绍一些长寿名家的长寿之道，相信他们的养生经验能带给您更多的启示。



寿星彭祖养生之道

根据《国语》和《史记》记载及后人考证，彭祖是一位我国最长寿的老人。其养生之法为我们提供了很多启示。

[重视运动锻炼]

彭祖坚持每天凌晨练功。他首先正襟端坐，拭揉双目，按摩肢体，舐唇咽液，闭气纳息，服气数十遍。然后起身，熊经鸟伸，导引行步。偶尔身体疲倦或有不适，便导引运气，攻其患处。真气贯通九窍、五脏、四肢以至毛发，疲乏、疾病即一扫而去。这套健身法，被后人概括为“导引法”，至今仍被人们运用于强身祛病。

[保持良好的生活习惯]

生活中，彭祖坚持顺乎自然的信条。他认为，长寿的关键在于不伤身体。冬天注意保暖，夏季时常纳凉，顺应四季节气的变化。劳逸结合，心情舒畅，用脑不过度。衣行不追求华丽时髦，保持心地的纯洁。车马衣物、男女饮食本都是有益于人们健康的，但如果放纵求乐，不知节制，反过来就会伤害身体。

[和谐的夫妻生活]

彭祖主张夫妻生活和谐有节，不赞成“夫妻生活损身减寿”的禁欲观点。他认为，男女相需好比天地相合，禁欲是违反自然规律和人性的，有损健康长寿，和谐的夫妻生活能够增加人的精神活力。当然，性生活应该有节制。此外，情欲也应有所避，还要懂得有关的卫生常识。当人们酒醉、饭饱、忧悲恐惧、喜怒过常时不该同房。只要懂得了这些道理，就能“避众伤之事”，延年益寿。

儒家大师孔子养生之道

中国儒学创始人、思想家孔子，一生勤于治学，自强不息，他活了73岁，在当时来说，可谓身健寿长。综观孔子的圣言范行，他的长寿之道可以归纳为以下几个方面：



[自强不息]

孔子特别推崇“天行健，君子以自强不息”这句名言。意思是说，天是以运行不息为健的，人也应当效法上天，自强不息。孔子一生艰苦奋斗，精进不息。青少年时代勤干苦读；中年后周游列国，宣传自己的主张；晚年致力于教育，编纂典籍，在人生的征途上，始终保持着百折不挠的进取精神。他的长寿之道，正在于将“养其身”与“有作为”密切地结合在一起。

[仁者高寿]

孔子提出：“仁者不忧”，“大德必寿”。他认为，有德之人，注重德性修养，完善自我人格，心地光明，以仁待人，邪气难侵，有益于健康长寿。小人则由于心术不正，损人利己，耗心伤神，必然有损于身心健康，与长寿无缘。孔子一生，十分注意养德立德。其著名的“君子三戒”，既是对人的品德修养而言，又是对人的养生保健而言的。其大意是要人们：君子年轻时，要警觉贪恋女色；壮年时，要警觉争强好斗；老年时，应警觉贪得无厌。

[音乐怡性]

孔子非常喜爱音乐，而且精通音律。据史书记载，他每天都要咏诗和唱歌。孔子还善抚琴，在咏歌击磬时，能将自己的精神与磬声融汇在一起，达到“物我两忘，物我同一”的境界。而音乐又具有净化心灵的作用，这无疑对增进孔子的身心健康大有益处。



诗坛寿星陆游养生之法

陆游是我国古代诗坛的长寿冠军。他生活在北宋灭亡、南宋偏安江左的混乱时代，生活一直处在颠沛磨难之中，但他却高寿至85岁。那他高寿的秘诀又是什么呢？

[强健的体魄很重要]

陆游少年时代，不仅勤奋好学，而且酷爱舞剑。这为他成为文武双全的高寿诗人奠定了扎实的基础。



[饮食习惯很重要]

陆游平日很注意饮食卫生和良好的生活习惯。他主张吃饭不必“尽器”，读书不必“终卷”。意思是说吃饭不必把碗中饭吃净，读书不必非读完一本书才停止。他认为身体健康与否，虽受外界影响，但更重要的是自己保养得是否得宜。粥是世间第一补养之物，既可养生，又可治病。陆游深谙此道，所以，他又主张“食粥养生”。

[梳头不失养生好方]

陆游认识到，头为一身主宰，是诸阳所会，与百脉相通。头部有许多重要穴位，如百会、太阳、玉枕、风池等穴近50个。如果经常梳头，等于按摩、刺激这些穴位，有延年益寿之功。

[天天洗脚养生一绝]

我国有首民谣说：“天天洗脚，胜过吃药。春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，湿邪可被；秋天洗脚，心肺润育；冬天洗脚，丹田温煦。”陆游深晓此法，一生坚持睡前洗脚。真可谓“夜眠濯足而卧，四肢无冷疾。”健康一绝也。

长寿皇帝乾隆养生之法

乾隆皇帝在位60年，享年89岁，是中国历史上的长寿皇帝之一。据说，乾隆皇帝暮年身康体健，一生未用眼镜，去世前两年还能外出狩猎，临终前不久尚能写字读书。这一切与良好的养生方法是分不开的。

[弯弓习武健体魄]

乾隆皇帝健康长寿与其喜欢弯弓习武有密切关系。据说，乾隆皇帝经常与武官比试射箭。射箭是很好的运动，使人心情舒畅，精神焕发，心态得到良好的调整。此外，乾隆皇帝还喜欢打猎。打猎时，行走在大自然中，呼吸着新鲜空气，人体吸氧量明显增加。同时，美好的自然环境，诱人的鸟语花香，使人情怀舒畅，对身心大有裨益。

[四方巡游悦心性]

乾隆皇帝曾六下江南，三上五台，游览了全国名山大川、六古刹佛寺。他常以微服出巡为乐。如此涉足野外，入宽阔幽静之地，欣赏自然美景，呼吸新鲜空气，心旷神怡，既锻炼了身体，又陶冶了情操，为健康长寿增添了活力。





[起居饮食有节律]

乾隆的起居饮食很有规律。他大约早上6点起床，洗漱后用早膳；上午处理政务，和大臣们议事；午后游览休息；晚饭后看书习字，作文赋诗，然后就寝。他的膳食以新鲜蔬菜为主，少吃肉类，并且从不过饱。乾隆从不抽烟，但喜饮喝茶。

[赋诗作画调情志]

乾隆皇帝每天必赋诗数首。通过赋诗，既锻炼了脑力，又抒发了情怀。现代研究表明，人体大脑具有很强的可塑性，只要对大脑不断地输入信息，脑功能就可以不断得到加强，从而延缓大脑衰老。另外，通过习书作画，可以陶冶性情，调节身心。同时，运笔过程中需要指力、腕力、臂力的综合协调，需要思想意念的高度集中。这样，不仅达到了养性的目的，同时还锻炼了体力。



邓颖超平淡养生法

邓颖超同志80多岁时还在担任全国六届政协主席。她主持会议，会见外宾，批阅文件，磋商国家大事，但她精神健旺，思维敏捷，记忆力好。她为何能有这样的精力和体力呢？

[坚持运动锻炼]

几十年来，邓颖超一直坚持每天早晨做保健按摩操，午休和晚睡前在床上做短时间的四肢活动，上下午坚持散步，晚饭后做一次“八段锦”。腰部和腿部的全身运动，共有十多个动作。而散步更是数十年如一日，每顿饭前行走1000步，饭后行走200步。

[起居饮食有度]

邓颖超生活俭朴。饮菜简简单单，但她很重视食物疗法，主张尽量用食疗替代或补充药疗。对于开窗通气，保持室内空气新鲜，掌握适当的温湿度等生活保健要领，她都十分重视。

[乐观的生活态度]

上个世纪30年代，邓颖超患过严重的肺结核病，在当时的医疗条件下是个难治之症。但在二万五千里长征时，她还是毅然随军出发。途中每到无米下锅时，就要靠野菜、树皮等充饥。在这样艰难的环境下，她靠坚强的意志与乐观的情绪，使病情保持稳定，并逐渐好转。后来，在医院拍片后，医生发现她的肺部结核竟然已经痊愈了，很惊讶地问她是怎样治好的，她风趣地说：“我靠两个法宝，一个是乐观主义，一个是户外生活。”

巴金的健身方法

巴金是我国著名的小说家，历任全国人大代表、全国政协委员、中国作协名誉主席、五届全国人大常委、中国文联副主席等职。他一生勤奋写作，著作颇丰，即使进入耄耋之年仍能写出《随想录》这样的惊世之作。

巴金年轻时只顾写作，身体并不太好，1927年他在法国患肺病后，天天到田畔河边散步，一年后就好了。回到祖国后，每年都要出去爬山锻炼，杭州的南高峰、北高峰都有他的足迹。进入老年后，他为了锻炼腿，每天早晨六点半起来，七点下楼在院子里先慢跑一圈，回来喝杯牛奶再出去散步。另外，他每天上楼写作，下楼活动，上楼睡觉，下楼吃饭，有意地多上下几次楼梯，以达到锻炼腿脚的目的。

他1982年摔断左腿，后又患“帕金森氏病”住院治疗，但由于他有坚强的意志，积极锻炼，配合医生治疗，身体恢复得较一般老人快。

毕加索的长寿经

毕加索是西班牙著名的现代派画家，终年92岁。

毕加索一生喜欢体育行动。青少年时期就参加各种体育锻炼。他热爱大自然，常常一个人背着画板，带着绘画工具到乡村、山野去写生，欣赏大自然的美景，搜集绘画创作素材。夏天，他常去海滨游泳场游泳，他的游泳技术特别好。随着年龄的增长和身体条件的变化，他适当地改变锻炼的方式，逐步放弃剧烈的运动而改做体操和日光浴，饭后坚持去公园散步，呼吸新鲜空气。



毕加索性格开朗、乐观。作为西班牙人，他熟悉斗牛的情况，并根据生活经验创作了一套别开生面的斗牛舞作品，工作之余他还和妻子儿女表演斗牛舞。他甚至把家中养的几只小狗当作斗牛加以训练，进行“斗牛”表演。既给生活增添了乐趣，又活动了筋骨，起到了休息脑筋、锻炼身体的作用。

注重锻炼可以说是毕加索的长寿经。



马寅初长寿秘诀

马寅初是我国著名的人口学家、经济学家和教育学家，虽然一生坎坷，却享百岁高龄，这与他的养生之道有着密切的联系。



[让大脑常运动]

马老在大学读书时，就因勤于钻研、学业成绩优异被保送留学美国，获得了经济学博士学位。1915年回国后，就任北京大学教授。他曾先后任国民党政府立法院经济和财政委员会委员长、上海交通大学教授、北京大学校长等职。虽然工作繁忙，但他仍坚持写作，发表文章。勤于用脑使他长寿。英国的神经生理科学家经过长期研究后认为，人脑紧张工作开始得越早，持续的时间越长，细胞的老化过程就发展得越慢。人的大脑受训练越少，衰老也越快。



[登山健身益寿]

马老极喜欢爬山运动。他每到达一地，首先打听附近的地理山势，以便早晨爬山选择登山路线。他在四川时常常爬山，后来到了北京仍坚持爬山，无论寒暑，从不间断。

[冷水浴有助长寿]

马老一生坚持冷水浴达70年。由于长年坚持冷水浴，以至他在76岁时，到协和医院做全面检查，结果除了体重超重外，内脏各个器官的功能都很正常，和30岁的壮年人差不多。马老认为，这与他长年坚持冷水浴是分不开的。

[体育锻炼不可缺]

马老平时非常重视身体锻炼。1956年，他的一条腿不幸瘫痪，他每天拄着拐杖，拖着瘫痪的腿坚持行走五六千步。后来病情严重，拄拐也无法迈步时，他就每天围着茶几转上几百圈，坚持锻炼了7年。1972年，两条腿都瘫痪后，他仍以惊人的毅力躺在床上或坐在轮椅上进行上肢的锻炼。

作家萧乾养生“六不”

著名作家萧乾以89岁高龄辞世。他的思想是一笔财富，他的译著《尤利西斯》曾引起不小的轰动。萧乾老人何以得享高寿？概括起来，主要有六“不”。

[爱好广泛不寂寞]

萧老喜欢听肖邦、莫扎特的古典交响乐，也爱听京剧、相声，有洋有土，中西结合。他还侍弄着几十盆花草和饲养一只多年的乌龟，日子过得很充实。

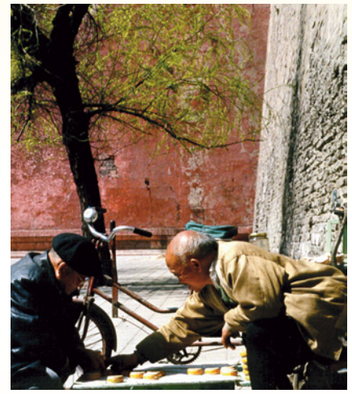


[坚持用脑不停笔]

萧老有大量作品留给我们，坚持写作是他不变的愿望。萧老以我国唯一一位亲赴欧洲战场采写过二次大战的记者身份，赶写了欧战回忆录10篇。他去世前，还张罗《收获》杂志的6篇专栏约稿。勤奋笔耕不息，是他长寿的重要原因之一。

[广交朋友不断线]

萧老喜欢结交朋友。有时，朋友们来家闲聊，既沟通信息，交流情况，也有助于事业的互补与合作。他还常与一些老同志保持电话联系，互致问候，彼此感受一种特殊的温暖。



[知足常乐不攀比]

萧老很早就为自己定下了一条规矩，即：工作上要向强的看，生活则向不如自己的看。

[夫人管束不反对]

萧老耄耋之年时，肾脏只有1/3的功能，许多药物不能服用，特别是治感冒的药。因此，他十分注意在生活规律、饮食调理等方面服从夫人的“管制”。他说，这是自己的福气。

[正视生死不畏惧]

死，对唯物主义者本无所畏惧，悟透了它，才能活得更清醒。萧老认识了生死的必然规律，因此，既淡泊身外之物，又尽力跑好人生的最后一程。他说：“我这一辈子活得还算欢快，相信将来去得也会踏实。”

萧伯纳的长寿经验

萧伯纳是英国杰出的现实主义讽刺剧作家，也是世界著名的幽默大师。他一生共创作了52部剧本，70岁时荣获诺贝尔文学奖，从事创作70余年，终年96岁，而且以德寿兼备的辉煌一生备受世人的尊敬。

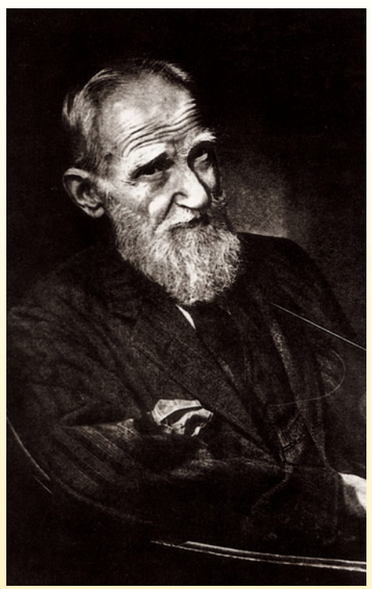
在萧翁94岁时，曾有人向他提出一个问题："一个人究竟能活多少岁数？"萧翁道出了他的健康长寿经验。

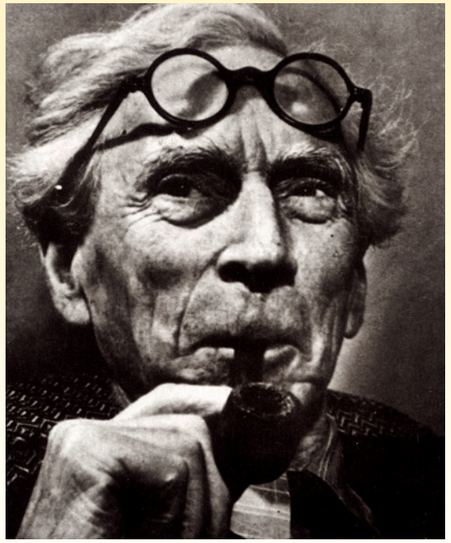
[经常从事体育锻炼]

萧翁的体育锻炼方式多种多样：游泳、划船、爬山、打网球、骑单车、跑步、骑马、日光浴、冷水浴、体操，甚至拳击都是他的爱好，其中游泳和日光浴，是他酷爱的项目。每当他写作到疲累时，他就下海游泳。他喜欢在阳光下做日光浴，特别是到了晚年，简直成了太阳的"崇拜者"。为了更多地得到阳光，他在故乡的庭院里造了一间茅屋。这间茅屋的房基安装了轴承，可随阳光的移动而转动。这样，萧翁在这间茅屋里写作，整天可接受阳光的照射。

[生活简朴 布衣素食]

萧伯纳出身贫苦，有着艰苦的生活体验。因此，即使成名，他也并不为此所动，依然崇尚俭朴的生活。在饮食方面，他喜欢素食，早餐晚餐多半是可可茶、黑面包、通心粉、小扁豆、鸡蛋和一定数量的生菜。但他终身禁烟忌酒，即使在宴会上，他也是滴酒不沾，以矿泉水代酒。这种合理的饮食方式，促进了他健康长寿。在衣着上，他不慕华丽，不趋时尚，喜棉毛织物，讲求的是舒适、大方和整洁。





[勤奋创作 重视规律]

萧翁对创作极为勤奋，而且又有很好的生活规律与工作节制，注重劳逸结合。每天很早起床，到郊外跑步、骑自行车。为了保持身体的健康，规定自己每天写作最多20页文稿，并规定写多长时间就出去游一次泳，或是散步、骑自行车，绝不因为贪多写点而过分疲劳，影响身心的健康。所以他到高龄时，仍保持精力充沛，文思泉涌。

[幽默机智 乐观豁达]

萧伯纳生性乐观，胸襟豁达，具有高度的幽默感与机智，被称为"英国文学史上最诙谐作家"。他的作品常以幽默的形式表现出机智与风趣；同时，也是他待人接物处世交际的方式。在家庭生活中，对妻子相敬如宾；对朋友体贴入微；对误解攻击的论敌，从不发火，能保持超脱和镇静的态度或以机智的语言、幽默的妙用去化解；对穷困不幸的人，能给予同情与爱心。

科学研究和实验证明，机智风趣的幽默感，是增进健康长寿的增补剂。萧翁的现身说法，信而有证。

[多读书延缓衰老]

他认为，要想保持青春，多读书是最好的办法。他说，他的曾祖母年过80岁后，常睡不着觉，就在午夜到凌晨3点读些书。这样她就没有时间考虑自己是不是日渐衰老。同时，读书还锻炼了大脑，延缓了衰老。

[广泛的兴趣抗衰老]

要是有广泛的兴趣和强烈的爱好，并能参加一些活动，就不会板着指头计算自己已经活了多大岁数，还有几年活头。充实的生活使你忘记岁月的流逝，衰老自然离你而去。

[不要总是担心死]

克服怕死念头的办法是逐步使自己关心更多的事情，多考虑那些个人以外的事情，把人生看成同河流一样，历程千里，最后归入大海。罗素把死亡看得很平淡，希望自己在工作中死去。

[生活充实，避免空虚]

罗素认为，如果老人能跳出个人生活的小圈子，有兴趣参加适当的活动和做些有益的工作，他的晚年就会过得很幸福。由于阅历深，老人还可以有成效地做些工作的。同时，从自身的经验中还可开发出新的智能，并使之发挥作用。

罗素的养生之道

罗素是英国哲学家，曾来过中国讲学。他生于1872年，活了98岁。他生前写过一篇文章，讲述了自己的养生秘诀，其要诀不外以下几点：

伏尔泰的养生法

伏尔泰是法国18世纪声望最高的启蒙思想家、作家、哲学家。伏尔泰21岁时还是个瘦弱多病的青年，后来靠各种保健与锻炼，体质不断增强，最终寿至84岁。这不能不说是一个奇迹。那他的益寿奥秘又是什么呢？

[整洁]

他把干净整洁当成有教养的标志。他经常洗澡、换衣服；他的居所窗明几净，书籍井然有序。他不迷信医生，对一般药物不感兴趣，只偏爱灌肠剂，每星期以肉桂溶液或油滑的灌肠剂清肠三次。1748年，伏尔泰得了重病，但拒绝按医嘱服药，而是先绝食一段时间，尔后吃些肉干、烤面包、淡菜、大麦与清水，终于康复。

[运动]

他提出了"生命在于运动"的格言。他喜欢散步、跑步、击剑、骑马、游泳、爬山、日光浴等运动。直到80岁高龄时，还和朋友一起登山看日出。

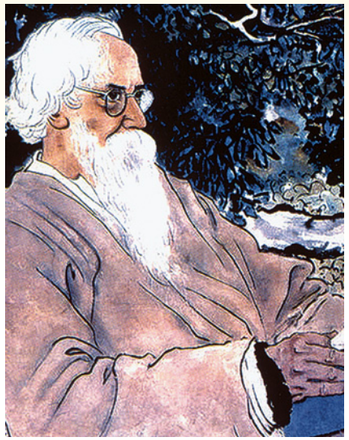
[乐观]

他重义轻财，常以金钱和其他物品赠送年轻学生，将剧作报酬给演员，而自己的日常生活却格外朴素简单。他幽默开朗，平易近人，对所有的人都彬彬有礼。伏尔泰曾说，与农民讲话，"就像对待外国大使一样"。因此，他的朋友遍及各地。



泰戈尔平心得高寿

罗宾得拉纳特·泰戈尔是印度近代著名的文学家和社会活动家，被誉称为印度的"诗圣"，享年80岁。泰戈尔的长寿之道精华之处，在于他从印度的佛学中领悟了寻求内心平静的崇高境界，在哀乐与悲喜之情感冲击中，能动用他超人的平衡力，使精神状态经常处于动态的平衡之中。泰戈尔善于把养生与养性有机地结合起来，为后人留下了保健强身的宝贵经验。



[排遣法]

医学心理学家认为，悲哀也是一种能量，会造成精神的崩溃。长久的悲哀，会对人体的免疫功能起严重的摧毁作用，易使人发生溃疡病、冠心病，甚至是癌症。所以，要学会排遣悲哀。泰戈尔排遣悲哀的重要方法是写诗，用诗寄托哀思，消除这种破坏性能量。

[超脱法]

泰戈尔是这样地对待生活中的痛苦与欢乐的，他指出："生命的悲剧猛烈地震撼着我们的感情，但生命从整体上看是极其乐观的。悲剧只是生命的欢乐赖以表现自己韵律的一部分。"诗人由于对什么都看得开，因此，能够摆脱生活压在他心头的重荷，在猝然来临的打击面前泰然自若。

丘吉尔的养生奥秘

丘吉尔是英国前首相，世界著名的政治家。他一生历经磨难，长期肩负重担，但仍活了91岁，这样的年龄在20世纪60年代以前是极其少见的。丘吉尔高寿的原因，归结起来主要有以下三条：

[意志坚强，宽宏大度]

丘吉尔曾几次竞选首相失败，但他毫不气馁，仍然像"一头雄师"那样去战斗，最后终于取得了成功。他说过："我想干什么，就一定干成功。"他不但意志坚强，而且待人十分宽厚，能够谅解他人的过失，包括那些曾强烈反对过他的人。虚怀若谷，使他摆脱许多烦恼。

[开朗乐观，诙谐幽默]

丘吉尔被英国人称为"快乐的首相"。不论在公开场合，还是与家人在一起，他的谈话总是充满幽默感。甚至在生命垂危之时，他也没有忘记幽默。

[善于休息，兴趣广泛]

丘吉尔的兴趣相当广泛，音乐、美术、文学、军事、政治等，无所不通。在绘画上他也有很深的造诣，在文学上曾获诺贝尔奖金。如此广泛的爱好，陶冶了他的情操和博大的胸怀。



异域养生经验谈



养生是全人类共同关注的话题，除了有着悠久的“养生历史”的中国，还有很多国家的人们养生有道，如日本、韩国、瑞典、意大利、芬兰等，这些国家长寿老人的平均寿命在70岁以上，甚至更高。那么，他们有什么独特的养生方法呢？又能给我们哪些启示呢？

日本人的养生之道

我们的邻国日本已连续12年成为全世界平均寿命最长的国家。是因为他们的经济发达吗?还是另有原因?在此，我们不妨做个小剖析。

[强烈的健身意识]

二战后的日本，百废待兴，许多人怀里揣着冷饭团、喝着生酱油去修建海底隧道和高架桥梁。在恶劣的自然和人文环境里，普遍矮小体弱的日本人意识到了国民身体素质的重要。随后，日本以法律的形式明确对国民提出：“加强运动，达到热能的平衡”、“养成户外活动的习惯”、“充分活动身体，进行合适的运动”等等。强烈的健身意识成为日本人长寿的重要基础。

[广泛的健走运动]

在日本，三个老年人中就有一个人每日健走。值得注意的是，健走在日本人的生活中，已经从“追求健康”转变为“乐在其中”。有研究显示，步行健身走能加速血液循环，延缓大脑衰老，且在步行中能亲近大自然——室内看不到或乘车时一瞬即逝的风景，听不到的鸟叫虫鸣，感受不到的风吹云走，都将成为步行中发掘自然奥秘的惊喜。



[丰富的饮食]

日本人长寿的另一个重要原因就是注重饮食均衡。其饮食特点可以总结出以下方面：

◆食物种类多，数量少

日本的饮食精细，均是鱼、肉、蔬菜、豆类、水果和米面，都用小碟、小碗盛装，花样繁多。这样，每顿饭虽然吃得不多，但能保障摄入多种营养成分。

◆一日三餐有蔬菜

面包和沙拉、米饭和菜肴一起吃，确保纤维素和维生素的吸收。

◆每日营养均衡

日本人每天吃牛奶和乳制品，女性比男性多吃一倍。牛奶、酸奶里含有丰富的蛋白质、钙、维生素A和维生素B等成分。

每天都吃鱼，而且吃鱼多于吃其他动物肉。鱼中含有能使细胞新生的核酸，还有使血液变清、流通更畅的物质，可预防心肌梗死，使人们更好地吸收动物蛋白质。



每天吃一个鸡蛋，且和米饭一起吃。鸡蛋里含有人体必不可少的8种氨基酸和丰富的维生素等。米饭中缺少一种叫蛋氨酸的物质，而鸡蛋中却不乏该物质。二者一块吃，会使人体更好地吸收米中的蛋白质，并控制饭食的热量。

每天都吃一次如豆腐之类的豆制品。豆制品含有植物蛋白、纤维素、氨基酸、 维生素，而且易消化，可防老防病。每天吃一次海藻。每天吃水果，确保身体维生素C的摄入。

◆控制摄盐量

日本人很注意用盐量，常用适量的醋、芥末、辣椒和香辛料等调料代替盐，使菜的味道加浓，而摄盐量又不至于过高。



韩国老人养生有道

韩国全罗北道的淳昌，全罗南道的潭阳、求礼、谷成等地是知名的长寿地区。曾有人调查了居住在上述4个郡65岁以上的人群，发现85岁以上的人所占比例特别高。另选出96位80岁以上的老人，发现百岁老人24位，而其平均年龄为95岁。通过对他们生活习惯的分析研究，可以总结出韩国长寿老人的共性。

[夫妻同甘共苦，注重社会交往]

调查显示，有38%的长寿老人的配偶依然健在，而且夫妻共同生活。与配偶分居的只有1人。而且，长寿老人对配偶的满意度高达65%～75%。长寿老人平均有10个左右的好朋友，其中最要好的朋友平均为2～3人。1/3的老人至少每周与朋友见一次面。与朋友交往的次数越多，老人对生活的满足度越高。



[亲手做家务，生活能自理]

调查中，大多数长寿老人与子女生活在一起，一小部分老人独自生活并且经济自立。长寿老人中22%的男性和44%的女性仍在亲手做家务，21%的老人仍在务农。25%的老人说，他们自己做饭吃，还不需要别人照顾。

[喜欢吃水果和黄豆]

这些长寿老人中，吸烟的仅占20.4%，喝酒的仅占26.4%，91%的老人坚持按时吃饭。超过80%的老人认为，食欲良好和吃饭是一种享受。营养不良的老人仅为14%，服用营养品、健康食品等补品的老人只占33%。这些老人很喜欢吃水果、黄豆、蘑菇和蔬菜，而奶制品、肉类等动物性食物较少。他们每天摄取的热量并不高，仅占标准量的77%，蛋白质和铁的摄取量超过了标准。这些老人每天的平均睡眠时间为8小时，接近半数的老人有睡午觉的习惯。



[长寿与信教无关]

有的人老来无事，就求助于宗教，以寻求精神寄托。但调查显示，这些长寿老人中，只有33.7%的人信仰宗教，低于全国60岁以上老人的平均信教比例。可见，长寿与是否信教关系不大。总之，韩国长寿地区的调查对所有的老人都有借鉴意义：保持良好的心态，注重日常生活，多与朋友交往，养成良好的饮食习惯并持之以恒，就是最好的长生不老药。

法国人的长寿秘诀

据世界卫生组织预测，再过30年，法国将取代日本，成为世界上平均寿命最长的国家。那么，法国人长寿的秘诀是什么呢?

[葡萄酒的功效]

有心脏病专家研究证实，尽管法国的食物中含有大量脂肪，但是法国人的寿命仍然比一般国家的公民长，而且，法国人动脉硬化和心血管病的患病率在工业化国家里是最低的。这一长寿原因要归功于葡萄酒。每天喝2～3杯葡萄酒，是最好的灵丹妙药，不仅可以预防心脏疾病，而且还可预防癌症。但是，每天如果喝4杯以上，就会适得其反。

[卷心菜的神奇效果]

卷心菜包含两种抗氧化剂——维生素C和硒。无论是生吃还是烹饪，卷心菜都会在体内分解出这两种珍贵的物质。研究发现，食用1份新鲜的卷心菜和少许果酱，再加上1杯柠檬汁，可以收到显著的抗衰老效果。因为这种果酱中富含的抗氧化剂，帮助机体清除了体内的垃圾。因此被许多追求养生的法国人当作“年轻的法宝”。

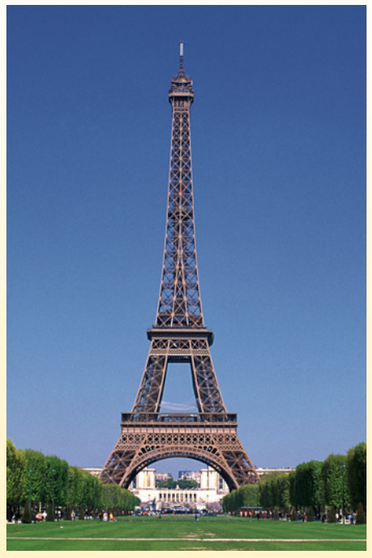


[大蒜的抗氧化作用]

几乎所有的法国食品都含有大蒜，法国人将蒜看作“年轻之源”。这种蔬菜可释放出硒和其他抗菌性营养物质，从而清除细胞内的有毒自由基，增强细胞的防御性。大蒜在法国食品中被认为是必不可少的，甚至面包中也有少许大蒜。对蒜的情有独钟，也是法国人长寿原因之一。

[卫生保健的重要性]

法国人的长寿不仅在于生活方式的选择，与其卫生保健制度也有



密切关系。法国的社会保健体系比较健全，其资金来源主要是强制性要求每个公民或者雇主投医保，但反过来，其享受的福利要比其他国家好许多。在法国，只要是您的性生活比较频繁，医生就会建议您每六个月进行一次检查；如果您身体的某个部位感到不舒服，您尽可以直接去找相关的专科医生，根本不用先去看全科医生。



芬兰人长寿有术

芬兰地处北极圈内的斯堪的纳维亚半岛，是世界上最寒冷的国家之一。可就在这种生活环境极其恶劣的情况下，芬兰却成为世界上最长寿的国家之一。其男女公民年均寿命分别达到73岁和80岁，全国65岁以上的老人占全国人口的14%，85岁以上的占13%。他们全民的平均寿命为75岁，居世界第五位。奥秘究竟在哪里呢?

[注意饮食质量]

芬兰人平时多食用一些无农药、无污染的绿色食品，而且能够合理搭配。芬兰人偏爱鱼肉和牛肉，多以北冰洋的大马哈鱼为主，其肉质新鲜。他们烹调方法合理，很少煎炸，一般放在烤箱内烤着吃。蔬菜在进口时严格检测，如果农药浓度超标，则坚决禁止入境。

[喜食天然食品]

芬兰人常到林中采摘莓子，做成果浆、饮料和酒类，在冬天尽情享用。夏天，他们都吃天然的蘑菇，即采即食。芬兰人还有喝凉牛奶的习惯，将新鲜的牛奶放在冰箱里，拿出即喝。这也是芬兰人长寿原因之一。

[黑麦是一种健康食品]

芬兰人格外地喜欢黑麦发酵面包，因为它内含的微生物可促进营养物质更快地被吸收。这一过程也加速了其抗氧化作用的发挥，抑制了有害自由基的形成。黑麦发酵面包，是芬兰人保持年轻与健康的一个重要因素。

[重视体育锻炼]

芬兰全国50%以上的人坚持长年体育锻炼。年轻人多以游泳、滑雪、滑冰、自行车和体育器材等健身。中年人以徒步走、做健身操和平地滑雪为主。即使70多岁的老人也坚持每天自己走出家门锻炼、购物、晒太阳和呼吸新鲜空气。

瑞典人长寿奥秘

瑞典是长寿民族之一。最新统计资料表明，该国的女性和男性的平均寿命分别高达81.4岁和76.3岁。是什么原因使瑞典人长寿呢?以下几大特点也许能帮助人们揭开瑞典人的长寿之谜。





[特殊的地理环境]

瑞典以林木资源丰富而享有“森林之国”的美称，森林覆盖面积占全国土地面积的64%，平均每个公民拥有3公顷多的森林。瑞典境内大大小小星罗棋布的湖泊有9.2万多个。正是这些丰富的自然绿色资源，孕育了一个生机勃勃的民族。



[优越的医保制度]

瑞典是世界上最富有的国家之一，医疗保险制度十分优越，有病早治，无病早防已成为国民的共识。在瑞典，孤身无靠的老人可进养老院、“退休者之家”等专门的养老机构。退休老人只需缴纳少许服务费，便可在生活、医疗、娱乐等方面得到周到的照顾，甚至连老人购买助听器、眼镜、残疾人车等也可获得补益。

[强烈的环保意识]

如今在瑞典，谁想申请开办一家哪怕是稍有污染的工厂，都会招来一片反对声。由于瑞典政府长期致力于环境保护，如今，国民的生存环境堪

称世界一流。走遍瑞典的每一个角落，即使是在最繁华的首都斯德哥尔摩市区，天空也是湛蓝湛蓝的。鲜花、嫩草散发出阵阵沁人心脾的幽香，让人有如身临天然氧吧之感。

[工作有张有弛]

在文明高度发达的瑞典，人们的生活和工作压力远没有欧洲其他国家那么大。人们工作有张有弛，生活潇洒轻松。应该说，瑞典人这种“最大限度地珍惜生命，尽情享受人生”的活法，亦不失为他们健康长寿的又一秘诀。

[乳清与养生之道]

乳清是牛奶制成奶酪后的残余液体，牛奶凝结时，固体乳(胶状物)被分离出去，剩下的液体就是乳清。在瑞典，脱水后的乳清是饮食中必不可少的。乳清中乳糖占80%，而乳糖为结肠中很重要的酸型细菌提供了大量营养。乳清还可以抑制大肠内有害细菌的生长，因为大肠中的细菌自由基的增殖是导致衰老的一个重要原因，自然校正方法就是清除肠内垃圾，这样还可以治疗便秘。

意大利人的长寿秘诀

意大利也是欧洲长寿国家之一。这个生活在地中海地区的民族，之所以能健康长寿，是得益于一些特殊食品。



[葡萄酒]

意大利人和法国人一样喜爱葡萄酒。在意大利，如果一顿正餐缺了葡萄酒，纵使满桌美味佳肴，也会被认为是一顿“便餐”。因此，在意大利做东请客，选酒所费的功夫往往要大于订菜。餐前要来一杯清凉的香槟酒开胃，甘醇的白葡萄酒



是佐食海鲜的首选，而绵和的红葡萄酒则是火腿、牛排的称心伴侣。很多学者认为，葡萄酒不仅可以饱人口福，还有多种医用价值。酒中的维生素可以帮助消化，促进内分泌，增强机体活力。意大利人长寿的秘诀之一就是喝葡萄酒。

[冷轧油]

从谷类、种子、坚果中提取的冷轧油，提供给了意大利人必需的抗氧化剂和不饱和多分子脂肪酸，它们对许多疾病进行防御，包括老化。冷轧油还可以溶解皮肤下的自由基，使得细胞富含水分，并使皮肤变得光洁，坚持食用，可以延缓衰老。



[橄榄油]

橄榄油是一种淡黄色的透明液体，有着“液体黄金”之称，是一种绿色健康食品。研究发现，橄榄油富含油酸等不饱和脂肪酸和多种维生素，长期以橄榄油烹调食物，可以增强胃肠的消化能力。橄榄油还能控制血液中的脂肪水平，降低胆固醇，使动脉变得更顺畅。每天食用1～2汤勺橄榄油，便可预防疾病。这也是意大利人长寿的秘诀。

[养生知识]

异域老人趣味养生

在英国，老人们的健身活动首推赤足跑。赤足跑，一般在草坪、自行车道或路面光滑的乡间小路进行。

在美国，老人们开始热衷“泡浮箱”。“浮箱”是以玻璃钢为原料制成的，内注入一定浓度的盐水和天然芳香剂。当老年健身者裸身浸入“浮箱”后即处于半浮半沉的状态，箱内关闭后，水温升高，香味愈来愈浓，健身者随即进入高质量的深度睡眠……其有降低血压、软化血管、减少中风和心脏病发作之效，同时还能防治多种皮肤病。



南美洲的长寿村

在南美洲的厄瓜多尔，有一个群山环抱的小村庄，称为维尔卡班巴，当地土语的意思是圣谷，是世界名列第一的长寿地区。这里地处赤道附近，海拔约1500米，一年四季气候温暖适宜，即便在夏季的上午，气温只有19℃，中午最热时亦仅为22℃左右，空气湿度为65%。这里环境优美，四季常青，风景秀丽，百花盛开，非常适合于人们生活和居住。这里的人们多长寿，有许多120～130岁的老人，这些百岁老人腰杆挺直，腿脚硬朗，尚能在山区农田里劳动。优越的自然环境加上人们热爱劳动，是这里的人们得以健康长寿的主要原因。

养生歌谣

歌谣是人们在长期的生活实践中创造的一种便于记忆、形式灵活的说唱形式，是人们长期生活经验的总结。养生歌谣，即人们在探索健康长寿中总结归纳出的养生经验，它以灵活的形式、精炼的语句教给您最实效的养生方法。



长寿三字经

人长寿，并不难。要早起，须早睡。
节饮食，慎寒暑。戒烟草，忌暴食。
勿过饱，勿过饥。饥即食，倦即息。
休烦恼，抱乐观。勤操作，多运动。
透空气，避污浊。戒忧虑，毋怒躁。
常洗澡，勤换衣。讲卫生，病早医。
种花草，养虫鱼。明乎此，保长寿。

抗衰老三字经

晨早起，打太极。做体操，炼身体。
八段锦，也可比。烟不吸，酒不理。
食清淡，不过急。不过饱，有规律。
不憋尿，防便秘。不着凉，衣合体。
不久坐，勿久卧。学知识，促记忆。
每到晚，把脚洗。温水泡，半小时。
手摩脚，大有利。看电视，适可止。
临睡前，舒展体。保健康，可防老。

春养歌

春三月，此谓发陈，
天地俱生，万物以荣。
夜卧早起，广步于庭，
静心缓步，以便志生。
生而勿杀，予而勿夺，
赏而勿罚，此春气之应，
养生之道也，逆之则伤肝。

秋养歌

秋三月，此谓容平，
天气以急，地气以明。
早卧早起，与鸡俱兴，
使志安宁，以缓秋刑，
收敛神气，使秋气平，
无外其志，使肺气清，
此秋气之应，养收之道也。
逆之则伤肺。

夏养歌

夏三月，此谓蕃秀，
天地气交，万物华实。
夜卧早起，无厌于日。
使志无怒，使华英成秀，
使气得泄，若所爱在外，
此夏气之应，养长之道也。

冬养歌

冬三月，此谓闭藏，
天冰地坼，无扰乎阳。
早卧晚起，必待日光，
使志若伏若匿，
若有私意，若已有得。
去寒就温，无泄皮肤，
使气亟夺，此冬气之应，
养藏之道也。逆之则伤胃。

二十八种日常养生禁忌

禁施精，寿命夭；禁大食，百脉闭；禁太息，精漏出；禁久立，神倦极；
禁大温，消骨髓；禁大饮，膀胱急；禁久卧，精气卧；禁大寒，伤肌肉；
禁久视，令目朦；禁久语，舌燥渴；禁久坐，令气逆；禁热食，伤五气；
禁喙唾，失肥汁；禁喜怒，神不乐；禁多眠，神放逸；禁寒食，生病结；
禁出涕，令涩渍；禁大喜，神越出；禁远视，劳神气；禁久听，聪明团；
禁食生，害肠胃；禁激呼，惊魂魄；禁远行，劳筋骨；禁久念，志恍惚；
禁酒醉，伤生气；禁哭泣，神悲戚；禁五味，伤肠胃；禁久骑，伤筋络。



睡眠十谚

夏不睡石，秋不睡板；
春不露脐，冬不蒙头；
白天多动，夜里少梦；
夫妻同床，长寿健康；
睡前洗脚，胜吃补药；
夜里磨牙，肚中虫爬；
晚上开窗，一夜都香；
贪凉失盖，不病才怪；
早睡早起，精神爽气；
贪房贪睡，添病减岁。



饮食谚语

吃饭先喝汤，永远没灾殃。
吃得慌、咽得急，伤了胃、损了肠。
人愿长寿安，要减夜来餐。
晚上少吃一口，肚里舒服一宿。
青菜可口，疾病逃走。
朝食三片姜，犹如人参汤。
五谷杂粮壮身体。
饱不洗身，饥不洗澡。
饱吹饿唱。
要想身体健，食物要新鲜。
寒从脚起，病从口入。
早吃饱，午吃好，晚吃少。
饿得慌，脾胃伤。
一顿吃伤，十顿喝汤(药)。
饭前不要跑，吃饭莫太饱。
吃饭生气，打嗝岔气。
贪吃贪睡，添病减岁。
大蒜是个宝，常吃身体好。
美酒不过量，好菜不过食。

养生练功八戒

一、戒除歹心，做人正派。
歹心者，费尽心机，为非作歹。
二、戒除野心，平易近人。
野心者，野心勃勃，自欺欺人。
三、戒除黑心，光明正大。
黑心者，奸诈狡滑，手狠心毒。
四、戒除贪心，于世无争。
贪心者，图财谋利，贪得无厌。
五、戒除祸心，问心无愧。
祸心者，作恶害人，包藏祸心。
六、戒除疑心，宽阔胸襟。
疑心者，疑神疑鬼，神经过敏。
七、戒除忧心，心地坦荡。
忧心者，忧心忡忡，失魄丧魂。
八、戒除灰心，前程光明。
灰心者，心灰意冷，有气无神。



运动谚语

运动好比灵芝草，何苦去把仙方找。人怕不动，脑怕不用。
练练力出，缩缩病出。早起做早操，一天精神好。
一日舞几舞，活到九十五。
不靠医，不靠药，天天劳动最见效。
动则不衰，用则不退。生命在于运动。
饭后百步走，活到九十九；饭后三百步，不用进药铺。
跑跑跳跳浑身轻，不走不动皮肉松。
若要身体健，天天来锻炼。
静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。
水停百日生毒，人歇百日生病。
久视伤神，久立伤胃，久坐伤血，久卧伤气。

老人十养歌

一是活动能养身，以动为纲才是真。量力而行不勉强，贵在有恒壮骨筋。
二是静坐能养神，养生之道记在心。心神重在绝视听，排除杂念强心身。
三是少食能养体，营养搭配须合理。每顿吃饭八分饱，始终坚持不能易。
四是寡言能养气，话多养气极不利。能少言者则少言，口开气散身受虚。
五是读书能养智，一生一世要坚持。加强记忆防衰老，博学多闻增知识。
六是陋池能养性，书法绘画怡心情。制怒解忧性情悦，努力保持好心境。
七是勤俭能养德，“倚老卖老”遭人说，社会活动常参与，多为社会献余热。
八是诚朴能养品，忠诚老实贵如金。优秀品质靠修养，受人尊敬添寿辰。
九是宽厚能养福，律己恕人添和睦。人和则能百福生，福乐无边不孤独。
十是仁慈能养寿，善良之心常拥有。家庭幸福是非少，前无顾虑后无忧。