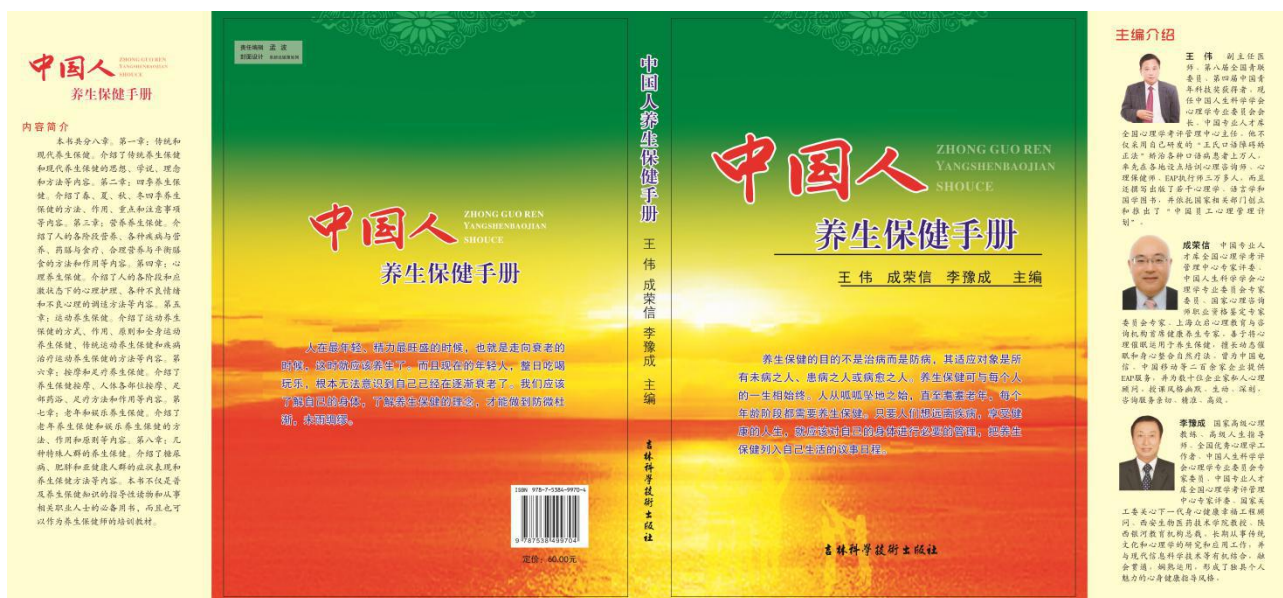


# 《中国人养生保健手册》

## 封面、序言、前言、目录

### (1) 封面



### (2) 序言

健康是 21 世纪的热门话题。在人们的基本生活得到保障后，追求健康、维持健康和促进健康是人类共同的目标。那么，什么是健康？由于人们所处时代、环境以及文化背景的不同，对健康的认识也各有千秋。长期以来我们国家的部分人群，受传统观念和世俗文化影响，认为“无病即健康”，把有或无疾病作为衡量健康的标准，把健康定义为“无病、无伤、无残”；还有许多人把健康体检看作是“无病找病”，认为是“多此一举”。随着人类文明的进步，人们对于健康的认识日益深化，逐步形成了整体的、现代的健康观。表述比较完整的是由世界卫生组织在 1948 年对健康概念提出的定义：“健康是身体、心理和社会适应的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱”。这一定义有三个特征：一是突破了“无病即健康”的低层次的健康观；二是把人的心理状态、社会交往与人际关系能力和状态与健康联系起来，从单纯生物学角度看待健康发展为从生物范畴、社会范畴、心理范畴多角度解释健康，包括社会文化、政治和经济对健康的多维度影响；三是从个体健康扩展为群体健康，提出了保持人类生存的环境、空间良好状态对于健康的重要作用，保持人的健康与社会生活环境和物质环境的高度统一。

世界卫生组织在 1986 年首届世界健康促进大会通过的《渥太华宪章》中进一步提出，健康是每天生活的资源，而不是生活的目的。健康是一个积极的概念，它不仅是个人身体素质的体现，也是社会和个人的资源。为达到身心健康和较好地适应社会的完好状态，每一个

人都必须有能力去认识和实现这些愿望，努力满足需求和改善环境。概括地说，健康既然是资源，就是有限的，只能满足重点需要；这一宝贵资源还需要得到保护；作为资源，健康也是生产力，与劳动力、生产资料一样会影响社会的进步，影响人类的生活质量，应该引起人们的高度重视，主动采取行动维护这一宝贵资源。健康也是人类的一项基本需求和权力，是社会进步的重要标志和潜在动力。这就要求人们重视健康的价值，实践保持健康的路径，树立“人人为健康，健康为人人”的理念，全面提升自身健康素质，以增加国家民族的综合竞争力。

人从出生到成人最后到死亡是一个连续的自然过程，生命的不同周期组成了人的生命全程。所谓“生命全程健康观”就是把人生划分为几个明确阶段，针对不同年龄段，给予连续性预防保健服务，主动促进健康，达到不断地健康增值与延年益寿的目标。如再就业后定期向银行存入一定比例的资金以备用或增值一样，如果个体能够尽可能地减少或避免各种危害生命健康的危险因素，通过培养健康的生活习惯、行为模式与心理状态，积极锻炼身体，陶冶情操，并主动进行健康投资，正确进行健康理财，就能使自己的健康得以不断“增值”，最终能够到达“健康老龄化”的境界，即“无疾而终”，这也是提倡预防理念，提倡“养生保健”的意义之所在。

养生概念最早来自《易经》“君子以思患而豫防之（豫同预）”，《黄帝内经》中提出“圣人不治已病治未病”，“未病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如临渴而掘井，斗而铸锥，不亦晚乎”。西方医学之父希波克拉底认为，“知道是什么样的人患病，比知道这个人患什么病更重要”。上述哲学思想构成了预防医学的理论基础。预防医学是医学的一门应用学科，主张以积极主动预防保健的方法来维护群体与个体的健康，这是与中国传统文化与传统医学注重养生修身中的健康理念不谋而合的。在全球提倡东方医学的今天，在医源性疾病日益增多的今天，已经有很多人开始寻找替代医学的服务。如传统医学中的按摩、拔罐、针灸、气功、药膳疗法，西方医学中的生物反馈疗法，如环境疗法的森林浴、海洋浴、泥浴和空气浴等，这些物理的自然治病方法，都没有或极少有副作用，因而为大多数人所接受和推崇。

养生保健贯穿生命全过程，需要越早越好。养生保健是对生命的保养，而非疾病的治疗。中国养生保健分很多流派，比如道家、儒家、佛家、医家等，由于对宇宙自然生命的认识有所差异，各养生保健流派的理论观点有所不同，方法也各有侧重，但各派养生保健理论有一个共识：重视心神呵护和德行修养。养生虽然应该形神俱养兼调，饮食清淡、进补、瑜伽、气功、运动锻炼等是养形，生命借由躯体形态存在。但养神、安神始终是养生第一要务。如果一个人怀揣一颗躁动、功利、急切、迷茫的“聪明心”进行养形，那不是真正的养生；如果一个人七情适度，性格温和，与人为善，不敏感多疑，就算生活简单贫困，不吃保养品，不进健身房，不住花园豪宅，不享受高端优质医疗资源，也可以享有良好的生命体验，尽享天年。这是没有成本的天然养生，不是养生胜似养生。所以，学习体质养生保健，务必先安抚心神，调整心态。俗语道：“能和清楚人打一架，不和糊涂人说句话。”要做养生保健的清楚人、明白人，才能学到真谛，拥有大智慧。

现代社会有不少人上班忙工作，满负荷运转，竞争激烈；下班忙家务，上有老，下有小，是家庭生活的顶梁柱。为了谋取更好的发展，他们将所有的心力用于工作；为了家庭的幸福，他们一直在努力。他们心里有工作、家庭，唯独缺少了自己，在忙碌当中，已经忘记了还要

给自己的健康留一点时间和空间。直到有一天才发现平日的那些无端的乏力、思想涣散、失眠、疲劳、颈部疼痛等不适早已将他们推向了亚健康的沼泽。在重重的职场压力下，以前从未留意的疾病如糖尿病、冠心病、脂肪肝、肠胃病等开始逐一出现在自己身上，等到功成名就时，却落下一身疾痛，真的是“年轻用命赚钱，老来用钱买命”。为了帮助人们解决身心健康问题，教育部中国人生科学学会心理学专业委员会王伟会长等专家编写了本书。王伟教授和他的团队长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他们能在中国人养生保健的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2015年12月8日于北京

### (3) 前言

健康是人类永恒的话题，对自己负责，最重要的就是要保证身体的健康。随着社会的进步，我们的物质生活和工作环境都有了极大的改善，但面对的压力却越来越大。来自于生活方式、职业安全、环境污染等方面的压力，不断地作用于我们的身体，缠绕着我们的身体。久而久之，我们离健康越来越远，乃至心理出现异常，行为出现偏差，进入亚健康状态。观念决定生活，要使身体走出这种困境，获得全面的健康，就不能再单纯依赖医学的进步，而应采用积极、正确的生活理念，让这种理念来关照和爱惜自己的身体，注重养生保健，人们是愿意把自己的身体交给医院的手术台和有副作用的药品，还是愿意防患于未然，用正确的方式管理、调养自己的身体呢？只要人们想远离疾病，享受健康的人生，就应该对自己的身体进行必要的管理，把养生保健列入自己生活的议事日程。

对于人们来说，真正身体的危害不仅仅来自疾病本身，而是来自于日常生活中人们对威胁健康的生活方式的忽视，没有对影响健康的生活方式引起足够的重视。当下的很多慢性非传染性疾病，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等，都直接或间接地跟人们不健康的生活方式有关。我们身边很多看似不起眼的生活细节，一不注意就会成为威胁健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在侵蚀着人们的健康；一些自以为是的生活方式和习惯，同样对人们的健康产生不良影响。例如，不吃早点就开始工作或者学习，殊不知这会增加中风的危险性；西瓜刚从冰箱里拿出来就要吃，这会对肠胃造成极大的损害；餐后立即吃水果，这样影响胃对食物的吸收；睡觉之前才洗澡，过高的体温往往会影响人的睡眠质量；剧烈运动后大量饮水，极易导致体内严重的水和电解质失衡；病一好转马上停药，导致病情的反复……这些不良的生活习惯和对健康细节的忽视，也往往容易导致人们的健康遭到很大威胁。

想要拥有健康的身体，就必须从养生保健做起，从改变不良生活习惯做起，从合理安排膳食结构做起，从生活中的每一个健康细节做起。注重养生保健，培养良好的生活习惯可以使我们身体健康；不注重养生保健，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

当下的社会紧张忙碌，人们的压力很大，无暇顾及自己的情志与健康。往往当一个人功成名就之时，他的神智也耗散了，健康也就失去了。人的生命是有一定限度的。所谓限度，

是指自然寿命可以活到的年龄，中医学称之为“天年”。那么，究竟人应该活到多少岁数呢？人的寿命应该是 120 岁左右。但社会的现实告诉我们，绝大多数人是达不到自然寿命的。养生保健的重要意义之一就是预防疾病。防治疾病发生、演变以及复发，是中医养生保健学的核心思想。从中医学“正邪相搏”理论来看，养生保健既有防病作用，也可延缓衰老进程，具有双重作用。因此，人在未病之时，患病之际，病愈之后，都有养生保健的必要。

关于养生保健之道，中国有悠久的历史。早在 2000 多年前，《黄帝内经》就指出：“其之道者，法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”在漫长的人类发展历史中，健康长寿一直是人们追求的美好愿望。相对于世界其他地区的养生保健文化而言，中国的养生保健理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。它汇集了我国劳动人民防病健身的众多方法，柔和了儒、道、佛及诸子百家的学术精华。养生一词最早见于《庄子·养生》（“得养生焉”）内篇。所谓养生，是指调养人体生命，保养生命，以达长寿的意思。保健作为医学专用术语，是近代西医传入以后才有的，它是指人们所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健，就个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。中国是世界四大文明古国之一，她的灿烂文化，对人类的进步做出了巨大贡献。在医学领域里，中医传统的养生保健，对于延缓人的衰老，提高人的寿命，作出了卓越的贡献，它是祖国伟大医药学宝库中的一颗灿烂奇珠。

老子曾说：“我命在我不在天。”意指人们的生命掌握在自己手中。注重养生保健，可以防止生病或者减少生病，使人们保持健康。一个健康的生命体，都与养生保健有着密不可分的联系。只有注重了养生保健，健康才会常伴左右。许多人总习惯于将各种现代病的出现归咎于环境的恶化，却忘了从自身找原因。事实上，各种不健康的生活方式正是导致各种疾病的最大元凶。我们衷心希望，读者在读过本书后能够明白，养生保健绝不是一时兴起的偶然行为，而是每个人都应该遵循的一种健康生活方式。养生保健路上没有一劳永逸，更不可能一蹴而就。养生保健是生活的点点滴滴，更是日日不懈的坚持。养生保健是相伴一生的生活习惯，是一种理性的生活态度。不信命，信自己。就算说我五更死，我也要“添油续命”。通过自身主观的努力和修行，达到健康长寿，尽享天年的目的。

现代文明社会物质生活的高享受也使人们付出了精神压力与环境污染的代价，近几十年的环境污染，减弱了人体的免疫功能，损害了器官的正常生理功能，给家庭和谐、生活幸福造成了极大的困扰。为了帮助人们解决身心健康问题，提高人们的生命质量，教育部中国人生科学学会心理学专业委员会组织专家编写了本书。我们衷心希望本书能为人们的健康和幸福生活提供一定的帮助，使人们能用科学的方法守护生命，达到祛病延年的目的。本书是一本帮助人们养生保健的指导性读物，集实用性、科学性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，是最实用的身体健康管理宝典。希望本书能够帮助读者始终保持身体健康，让生活更加多姿多彩，幸福快乐。同时，本书在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

编者

2015 年 12 月

## (4) 目录

第一章 传统和现代养生保健.....	1
第一节 传统养生保健.....	1
一、古代养生保健思想.....	1
二、传统养生保健学说.....	7
三、传统养生保健理念.....	11
四、传统养生保健方法.....	16
第二节 现代养生保健.....	17
一、现代养生保健学说.....	17
二、现代养生保健理念.....	20
三、现代科学养生保健.....	25
四、现代养生保健禁忌.....	36
第二章 四季养生保健.....	42
第一节 四季养生保健总论.....	42
一、四季养生保健概述.....	42
二、四季养生保健的原理.....	43
第二节 四季养生保健分论.....	46
一、春季养生保健.....	46
二、夏季养生保健.....	50
三、秋季养生保健.....	54
四、冬季养生保健.....	58
第三章 营养养生保健.....	64
第一节 不同人群营养.....	64
一、孕妇与乳母营养.....	64
二、婴幼儿营养.....	67
三、青少年营养.....	71
四、中年人营养.....	73
五、老年人营养.....	75
第二节 疾病与营养.....	82
一、内科疾病营养.....	82
二、外科疾病营养.....	86
三、肿瘤与营养.....	90
四、贫血与营养.....	92
第三节 药膳与食疗.....	95
一、药膳的特点与运用原则.....	96
二、药膳的分类与烹饪方法.....	99
三、药膳配伍与食疗.....	102
第四节 合理营养与平衡膳食.....	105
一、中国居民膳食指南.....	105
二、中国居民平衡膳食宝塔.....	108
第四章 心理养生保健.....	111
第一节 各年龄段人群的心理养生保健.....	111
一、儿童期的心理健康问题.....	111

二、青年期的心理健康问题.....	113
三、中年期的心理健康问题.....	116
四、老年期的心理健康问题.....	118
第二节 应激状态下的心理养生保健.....	121
一、患病者的心理养生保健.....	122
二、妇女妊娠期的心理养生保健.....	125
三、妇女产褥期的心理养生保健.....	127
四、恋爱中人的心理养生保健.....	128
五、失恋者的心理养生保健.....	131
六、离婚后的心理养生保健.....	132
七、新婚者的心理养生保健.....	133
八、退休者的心理养生保健.....	133
九、巨大成功者的心理养生保健.....	135
十、再婚者的心理养生保健.....	135
十一、残疾人的心理养生保健.....	137
十二、性行为障碍患者的心理养生保健.....	137
第五章 运动养生保健.....	148
第一节 全身运动养生保健.....	148
一、运动养生保健的作用和原则.....	148
二、全身运动养生保健的方法.....	152
第二节 传统运动养生保健.....	158
一、传统运动养生保健概述.....	158
二、传统运动养生保健方法.....	160
第三节 疾病运动养生保健疗法.....	167
一、肩周炎运动疗法.....	167
二、颈椎病运动疗法.....	170
三、腰椎间盘突出症运动疗法.....	172
四、坐骨神经痛运动疗法.....	175
五、高血压、冠心病运动疗法.....	177
六、慢性气管炎、肺气肿运动疗法.....	181
七、肠胃病运动疗法.....	183
第六章 按摩和足疗养生保健.....	187
第一节 按摩养生保健.....	187
一、按摩养生保健概述.....	187
二、养生保健按摩常用手法.....	190
三、全身保健按摩.....	196
第二节 足疗养生保健.....	208
一、足部按摩.....	208
二、足部药浴.....	212
第七章 老年和娱乐养生保健.....	226
第一节 老年养生保健.....	226
一、老年人养生保健的基本原则.....	226
二、老年人养生保健的主要内容和方法.....	228
三、老年人的睡眠学问.....	231

四、老年人的行为禁忌.....	232
第二节 娱乐养生保健.....	235
一、音乐养生保健.....	235
二、歌咏养生保健.....	236
三、吟诗赋词养生保健.....	237
四、书法绘画养生保健.....	237
五、弈棋养生保健.....	238
六、喝茶养生保健.....	239
七、集邮养生保健.....	240
八、旅游养生保健.....	241
九、盆景艺术养生保健.....	242
十、垂钓养生保健.....	243
第八章 几种特殊人群的养生保健.....	244
第一节 糖尿病人群的养生保健.....	244
一、糖尿病人的心理康复.....	244
二、糖尿病人的运动康复.....	247
三、糖尿病人的饮食康复.....	250
四、糖尿病并发症的康复疗法.....	252
第二节 肥胖人群的养生保健.....	254
一、肥胖的危害和原因.....	254
二、肥胖人的养生保健技术.....	255
第三节 亚健康人群的养生保健.....	265
一、健康与亚健康的区别.....	265
二、调节亚健康的方法.....	272