

<<寿而康>>

图书基本信息

书名：<<寿而康>>

13位ISBN编号：9787806516508

10位ISBN编号：7806516506

出版时间：2007-12

出版时间：羊城晚报

作者：邹旭//吴焕林

页数：203

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<寿而康>>

内容概要

邓铁涛教授，中国著名的中医药学家，今年已经92岁了，仍然在为中医药学的发展耕耘不止，实在是现代人寿而康的榜样！

根据他实践的体验，由其弟子邹旭、吴焕林教授整理编写的《寿而康——邓铁涛谈养生》一书中介绍的邓老的养生24法，法法简单易行，无非起居有节，睡眠充足，吃得简单，动不过散步体操，静不过养心养德。

可难就难在邓老这么多年来，坚持不辍，把这些有益身心健康的方法，贯穿在自己日常的生活中，成为一种美好的习惯。

书中有一个小细节，邓老在坐长途飞机旅行中，也不忘到后舱宽敞一点的地方，练一会儿八段锦。

普通的人把保健变成工作外的另一个工作，痛苦地投入；而邓老则把养生变成个人的美德，自然地信守。

这恐怕就是最根本的区别了。

所以，读《寿而康——邓铁涛谈养生》，读到的不仅仅是行之有效的健康方法，读到的更是一种对生命乃至人生的全新理解。

古人说，上工不治已病治未病，名医如邓老，不仅使自己受益，还让弟子整理出来使大家受益，倡导“百岁工程”，使人人都登“寿而康”之境。

邓铁涛，实大医也！

<<寿而康>>

作者简介

邹旭，男，1965年生，教授，广东省中医院副院长，心脏中心副主任，全国名老中医邓铁涛教授学术经验继承人，广州中医药大学第二附属医院心血管内科博士研究生导师，广东省中医药学会理事，广东省中西医结合学会常务理事，广东省中医药学会心血管专业委员会副主任委员，广东省

<<寿而康>>

书籍目录

第一章 邓老养生二十四法 一、起居作息有规律 二、保证充足的睡眠 三、晨起后静坐吐纳 四、自我保健按摩 五、晨起后饮茶 六、打八段锦 七、早餐后练气功 八、适度用脑防衰老 九、午间散步采阳 十、饮食合理 十一、打太极拳 十二、冷热水交替洗澡 十三、睡前热水浴足 十四、睡前按摩涌泉、劳宫穴 十五、常散步 十六、常添衣、避风寒 十七、戒烟、限酒 十八、爱惜肾精 十九、顾护脾胃 二十、食疗药膳 二十一、科学饮水 二十二、营造健康居住环境 二十三、养德 二十四、养心第二章 邓老养生观介绍 第一节 身心和谐 一、养身 二、养心 第二节 天人合一 一、春季养生 二、夏季养生 三、秋季养生 四、冬季养生 第三节 识病防病 一、高血压病 二、糖尿病 三、血脂异常症 四、冠心病 五、中风第三章 邓老治病小窍门 一、“开天门”发治小儿头痛、发烧 二、捏脊法治小儿腹痛腹泻、疳积消瘦 三、指压肩井穴止急性胃痛 四、拨正、放血法治闪挫扭伤 五、颈肩按摩疗落枕 六、灯火蘸法治疔腮 七、中药浴足降血压。 八、针刺太冲穴降血压 九、药罐并用排尿路结石 十、疏肝利胆疗胆石

章节摘录

第一章 邓老养生二十四法 渴望健康长寿，历来是人们的美好愿望，从古之王侯将相、帝王贵族，到今之黎民百姓、普通大众，每个人都希望自己能获得健康长寿，这是人类对于生命的美好向往和追求。

然而由于各种自然条件的限制，人类的寿命终有尽时；而且在短暂的生命过程中，还要经受各种疾病的困扰。

因此，要想达到健康长寿，需要掌握必要的养生方法，以减少各种不利因素对自然生命过程的损害，提高生命质量。

身为万物之灵的人类，在长期与恶劣自然环境和各种疾病作斗争的过程中，逐渐积累起各种保健防病的方法，这些方法，我们称之为医学。

中医养生保健是中医文化宝库中的一部分，颇受历代中医大家的重视。

我国现存最早的医学著作《黄帝内经·素问·上古天真论》一篇中记载了这样的文字：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居百常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

令时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

”这里的“道”，是指养生保健的道理和方法；这段话的意思是说，了解掌握了必要的养生保健方法，并据此来安排自己的生活，就可以“度百岁乃去”，活过100岁；如果任性妄为、不思节制、起居毫无节律，就会“半百而衰”，50岁就衰老了。

这段话，是古代文献中有关养生论述的精华，也是被后世大多数医家奉为经典的养生保健观。

“自古名医多长寿”，历代中医大家，通过吸收古人经验，结合自身体会，积累了宅贵的养生经验，借鉴他们的经验，可以帮助我们寻找到适合自己的养生保健方法。

邓铁涛教授学贯古今，博览群书，将祖国医学养生保健知识的精华融会于日常生活点滴中，而获长寿。

邓老的日常生活看似朴实无奇，却蕴含着丰富的养生保健知识。

谈到如何进行养生保健，邓老说，养生保健并不是一门很高深的学问，它就存在于我们日常生活的点滴中，只要足够留心，就可以做到。

首先，健康科学的生活方式是养生保健的基础，应该给予足够的重视；在此基础上，配合一些养生保健小方法，就会获得很好的保健功效。

邓老每天的生活安排得很有规律，起床、练气功、吃饭、打拳、诊病、读书、看报、睡眠等，都有一定的次序，很少打乱。

这种朴实、有序的生活方式，给邓老的健康带来很大的好处。

我们现将邓老的一些日常养生保健小方法进行了整理和归类，奉献给大家，希望能为读者提供一些帮助。

一、起居作息有规律 1.邓老一日作息安排 下面是邓老的每日起居安排，只要在家中，基本上都是按此进行，很少打乱。

早晨起床床上静坐、呼吸吐纳自我保健按摩（从头开始，渐及全身） 饮茶打八段锦早餐早餐后做气功 读书、看报、写文章等 中午绕楼散步10个圈 午餐午餐后看会儿报纸午睡（13：00～14：30） 读书、看报、写文章等打太极拳晚餐看会儿电视 21：00洗澡（冷热水交替）

做30分钟气功、然后看书读报 23：00之前准时就寝 2.邓老对起居作息规律的认识 邓老认为，科学健康的作息节律很重要，应该成为日常养生保健的基础工作；合理恰当地安排好每天的工作、学习、活动和休息，可以使我们保持旺盛的精力，维护身心的和谐与健康。

缺少规律的生活方式则不利于健康，古书《管子》有云：“起居不时……则形累而寿命损。

”长期生活起居缺乏规律，或虽有“规律”但却是不健康的“坏规律”，比如经常“开夜车”、不吃早餐、饭后倒头便睡、不爱运动等，这些不健康的生活习惯都会打乱人体内环境的平衡，引起气血失和、阴阳失调，长时间如此就会对健康造成不利的影响。

<<寿而康>>

人类的作息是有一定规律的，远古时的人类为顺应自然形成了“日出而作，日落而息”的生活模式，后又经过数千年的繁衍发展，生活模式已经基本固定，一日三餐、昼出夜寝。我们的身体也适应了这种作息节律，一旦打乱，容易对身心造成不好的影响。

举个简单的例子：大家都知道，我们每天需要从食物中摄取足够的营养物质为日常的各种生命活动提供能量；营养物质的消化和吸收，需要通过人体的消化器官胃和小肠等来完成。如果我们每天都安排在固定的时间段进食，时间一长，形成了节律，人体的消化器官就会对这种节律产生反应，到了进餐时间，消化器官就会做好准备工作，开始分泌消化液。人于此时进食后，食物中的营养物质很快就会被消化和吸收，此过程完成后，消化系统就会进入暂时休息的状态。

这种进食的规律性与消化器官的节律性工作相互适应、相互协调的过程，两者配合得好，就可以使我们的消化系统保持良好的工作状态、有利于我们从食物中获取足够的营养物质；而一旦打乱了这种节律，消化系统正常的“工作安排”就会发生紊乱，甚至会“罢工”，不仅不利于从食物中获取营养物质，还会对我们的身体产生不利的影响，出现诸如食欲不振、胃痛、胃胀、腹痛、腹胀、腹泻、便秘等各种消化系统症状。

除了饮食的例子之外，养成良好的睡眠节律和习惯，对人体也是很重要的。科学、规律的作息安排，有利于保证高质量的睡眠，提高生活和工作的质量。一个人如果经常按时就寝、按时起床，保证充足的、良好的睡眠，就会感觉身心轻松、精神抖擞。然而近年来，尤其在人口众多的大城市，由于学习或工作的原因，许多现代人不得不选择在夜间工作，即“开夜车”，这对健康是很不利的。

“开夜车”违反了人体正常的生理规律，“日出而作，日落而息”是人类长期以来形成的生活习性，与自然界的昼夜更替、阴阳转化是相适应的，“开夜车”会打乱这种节律，影响睡眠质量，不利于精神和体力的恢复；不仅影响第二天的工作和生活，也会对健康不利，容易引起失眠、神经衰弱、内分泌紊乱等疾病。

也许你也有过这样类似的经历：趁着夜深人静赶工作，忙到凌晨两三点钟之后才睡，一觉睡到次日中午，本以为已经补够睡眠了（算下来差不多有10个小时了），但是起床后却发现自己像根本没休息过一样，头脑昏沉、精神恍惚，工作和学习效率极度下降；不仅当天的学习和生活受到影响，接下来几晚的睡眠也会受到牵连，到了正常的睡眠时间却睡不着觉，第二天起来后继续无精打采。这样经过几天的时日后才能慢慢调整过来，这就是违反了人体正常生理睡眠节律的后果。偶尔几次还不要紧，影响不会太大，可是如果长时间这样的话，就会打乱人体备器官正常的节律而有损功能，进而影响健康，所以，经常熬夜的人们要留神注意了，尤其一些年轻的朋友们，正处于学习和长身体的黄金阶段，千万不要由于不良的生活习惯而影响了身心的和谐健康，这是很划不来的。

中医认为，“夜卧则血归于肝”，经常熬夜容易耗损人体的阴津，导致阴阳失和，这也是为什么熬夜之后容易“上火”的原因，一夜未睡之后，次日脸上就多出了几个痘痘、嗓子也变得干痛起来，一些爱好足球的球迷朋友们，你们是不是也有过这样的体会呢？

除了饮食和睡眠，日常生活中的其他方面，诸如运动、工作、娱乐等等，安排的合理与否，对人体也都会有或大或小的影响，都需要引起我们的重视。

邓老建议我们，安排好每天的学习、工作、运动、饮食、起居等日常活动，形成规律，让生活变得健康、有规律起来，坚持一段时间，你就会有不一样的发现。

二、保证充足的睡眠 关于睡眠，上面已经简单提到了一些，下面再具体的谈一谈。

邓老每天的睡眠安排得很有规律，一般按时就寝，按时起床，除保证夜间充足、高质量的睡眠外，白天还有一定时间的午睡。

几乎每个见到邓老的人都说邓老精神好，这跟他良好的睡眠习惯是分不开的。

良好、充足的睡眠对人体很重要，是消除疲劳、恢复体力与脑力的必要生理活动。人体经过白天的劳作，到了晚上已经很疲乏了，充足的睡眠，可以使体内的各器官得到充分的休息和恢复，有利于消除疲劳、恢复体力、增强身体的抵抗力，对于养生保健非常重要。

睡眠不足则会削弱机体的抵抗力，损害身心健康，影响人的记忆力、智力，加速生命衰老。

保证充足的睡眠，对于每个人来讲都很重要，对于老年人尤其重要。

<<寿而康>>

古书《老老恒言》中指出：少寐乃老年人大患；能眠者，能食，能长生。

老年人，由于身体各项生理机能的退化，容易感觉疲劳，累了时就尽快休息，有利于补充体力和精力。

古往至今的长寿老人多是拥有良好睡眠的人，民间也有俚语：“不觅仙方觅睡方”，睡眠充足才有希望登上长寿之山。

随着现代人生活节奏的加快、应酬活动的增多，古人“日出而作，日落而息”的作息方式在现代社会中早已难觅踪迹。

人们普遍缺乏良好的睡眠，睡眠时间推迟、睡眠质量下降已经成为很普遍的现象。

有观察发现，多数存在睡眠障碍的人都有面色黄暗，精神不振，智力与记忆力下降，抵抗力差，衰老较快的表现；而且，存在睡眠障碍的人群，每天的衰老速度是正常人的2~3倍；睡眠不充足对女性的影响更大，较之男性更容易引起早衰；长时期每日睡眠时间少于7小时的女性，一般都会提早出现脱发、皮肤无光泽，肌肉松弛，脊背弯曲，小肚子下垂，以及神经衰弱、容易动怒、神经质等问题，可见睡眠对女性的重要性。

如果你也感觉自己有同样的问题存在，那么就要寻找一下自己有没有睡眠障碍：例如每天的睡眠时间够不够，睡眠时间段安排得合不合理，睡眠质量高不高等等，如果有问题，就要尽快想办法去调整了。

人们常说“睡美人”，就是说美丽是睡出来的，再好的药物与化妆品也比不上充足的睡眠。

研究发现，人体夜晚最佳睡眠时间是晚上10点至凌晨3点，这段时间被称为睡“美容觉”的时间，也是睡眠的“黄金时间”，把握好休息的最佳时间，对于美丽和健康都很重要。

如果你是一位爱美的女性，为了自己的健康和美丽，从今天起就要多注意自己的睡眠情况了。

睡眠不足不仅会引起成人早衰，长期缺乏睡眠，对于发育中的儿童和青少年影响更大。

这是因为，儿童、青少年的生长发育和智力发展与睡眠之间关系密切，科学研究发现：脑的发育、脑功能的恢复，记忆力的增强和巩固，生长激素的分泌等过程主要都是在夜间睡眠中进行的。

长期睡眠不足，会影响到脑的发育、脑功能的恢复和生长激素的分泌，从而影响到青少年的身体和智力发育，造成学习成绩下降，智力发育，生长发育减慢等问题，因此，儿童及青少年更需要保证每天充足的睡眠。

虽然提倡睡眠要充足，但睡眠时间却不是越长越好，睡眠过多对人体也是有害的。

中医认为“久卧则伤气”、“凡睡至适可而止，则神宁气足，大为有益，多睡则身体软弱，志气昏坠”，意思是说，适可而止的睡眠，可使人精力充足、神志安宁，而过多的睡眠则会令人身体乏力、精力不济、缺少生机。

那么，每天多长时间的睡眠才是合适的呢？

合适睡眠时间的划分，因年龄不同而各有差异：一般来讲，成人每天的睡眠时间以7~8小时为宜，儿童需要更长些，以9~10小时为宜，60岁以上的老人，每日睡眠时间可适当缩短，但最好不要少于6小时，而随年龄继续增大，睡眠时间又相应延长，这只是一个泛泛的标准，具体的界定，以各人休息后感觉精力充沛、轻松舒适为度。

此外，老年人由于身体的特殊性，睡眠时间的安排不应单拘泥于晚上，只要感觉到疲劳、有睡意，就应该休息一会儿。

要保证良好的睡眠，还需要其他方面的配合，如保证周围环境的安静、采取合理的睡姿、选择舒适的卧具等等，这些都是睡眠科学的一部分。

另外，说起睡眠，就不能不提及午睡，合理的午睡对人体也很重要。

邓老很重视每日的午睡，午餐后看会儿报纸，稍事休息，然后就午睡一会儿，时间一般在1~1.5小时。

适当的午睡可弥补上午学习和工作所消耗的精力，为下半天的工作和学习做好准备，对于保持精力充沛、提高工作效率很有帮助。

午餐后适当午睡，是有科学根据的，人体的睡眠除了晚间存在睡眠高峰以外，中午13时左右也是一个睡眠的高峰。

人体经过一个上午的工作，体力消耗大，到中午时已经感觉疲劳，加上进食午餐，大量食物堆积在消

<<寿而康>>

化道里，短时间内大量血液集中在消化道供应食物的消化，大脑的供血就会相对不足，此时就容易出现困倦、想睡觉的现象；尤其在夏季，由于白天气候炎热，出汗多，血管扩张，大量的血液集中在体表，从而使脑内供血减少，更容易出现精神不振、昏昏欲睡的情况，这些都是正常的现象，是机体正常的反应，我们应当遵循身体的这种反应和变化，适当的午睡一会儿，待体力和精力都得到适度的恢复后再继续工作。

西方人冠心病的发病率远高于我国，除去饮食的因素外，有研究表明，普遍缺乏午睡也是很重要的一个原因，尤其中老年人，睡好午觉，可以一定程度上降低心脑血管疾病的发病率，对于养生保健很有帮助。

午睡也要讲究科学，也有一些注意事项：（1）午餐后不要立即午睡，最好休息半小时后再睡；否则容易延长胃的排空时间，影响脾胃消化功能。

（2）午睡时间以1小时左右为宜，老年人，可以适当延长，但也不宜太长。午睡时间太短达不到休息的目的，太长的话则容易使人体进入深睡状态，醒来后反觉精神不好，而且多于1小时的午睡，还容易影响到晚间的睡眠。

（3）不要坐着午睡和伏案午睡，也不要以臂代枕，不正确的睡眠姿势，不仅不能消除疲劳，还会影响大脑的供血和供氧，出现眼球受压，前臂缺血缺氧麻木等症状，不利于健康。

（4）起床时不要过猛，以防脑部突然的供血不足而晕倒，最好在床上先停留数分钟，稍事活动，再慢慢起床。

（5）另外，老年人不宜独居，睡眠中，最好能有人在旁照料，以便及时发现和处理不良睡眠情况，如呼吸暂停、异常打鼾、呼之不醒等，以减少睡眠猝死现象的发生。

其中的后两条注意事项，也适用于夜晚的睡眠。

<<寿而康>>

编辑推荐

读《寿而康——邓铁涛谈养生》，读到的不仅仅是行之有效的健康方法，读到的更是一种对生命乃至人生的全新理解。

其弟子邹旭、吴焕林教授整理编写的《寿而康——邓铁涛谈养生》一书中介绍的邓老的养生24法，法法简单易行，无非起居有节，睡眠充足，吃得简单，动不过散步体操，静不过养心养德。

<<寿而康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>