

旅游饮食与养生

LÜYOU YINSHI YU YANGSHENG

万德芬 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

前

QIAN

YAN

言

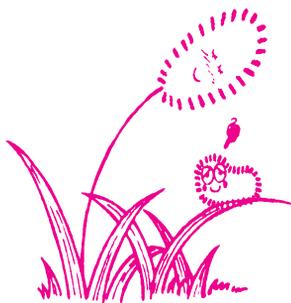
旅游是人生里程中一件赏心悦目的美事。通过旅游，人们不但可以观赏看到各地的自然风光、名胜古迹和风土人情，而且可以增长知识、开阔眼界、陶冶情操，对生活更加充满情趣与信心。

旅游除饱览各地自然风光、人文景观、文化遗产、古老建筑群的真情实景外，还能品尝各地的风味小吃，享受饮食文化的特色与甜美。然而，在旅游中如何做到景、情、食完美结合，如何达到“天人相应”、“形神合一”的养生之道，是每个旅游者所追求和期望的。本书正是根据广大旅游者的愿望而编写的。

本书通过对我国旅游胜地景点优美的刻画，各地风味小吃特点的介绍，不同风味小吃的营养成分，出门在外饮食注意的问题，不同体质、不同身体健康状况的人如何选择风味小吃，旅途中常见病的食疗方，旅游与养生等，淋漓尽致地将旅途中的环境美、文化美、饮食美、健身美交织在一起，给旅游者带来愉快，带来健康，带来美好的享受。

望广大旅游爱好者拿到本书时，细细品味每个篇章和细节，以激发你的旅游热情，享受大自然带给你的快乐。

万德芬



NEIRONG TIYAO

N EI RONG TI YAO 内 容 提 要

旅游是一种时尚、健康的生活方式。随着人们生活水平的提高,旅游活动也朝着平安、健康、快乐的方向发展。通过旅游,人们不仅可以增强体质,延年益寿,而且还能陶冶情操,获取精神的愉悦。本书分3篇,其中旅游篇介绍了旅游常识、各地的景观和风味小吃;饮食篇介绍了旅途中的饮食卫生、饮食营养、不同体质者对风味小吃的选择、旅途常见病的食疗方;养生篇详细介绍了在旅游活动中如何达到“天人相应”、“形神合一”,在欣赏美丽景色的同时,达到身心的和谐与统一。本书集知识性、趣味性与实用性于一身,语言生动,资料翔实,是广大旅游爱好者的必备读物。

责任编辑 秦伟萍 杨永岐

目 录

旅游篇

一、旅游常识 / 2

1. 旅游计划 / 2
2. 旅游前的准备 / 2
3. 旅游保险 / 4
4. 旅游药箱常用药 / 5

二、各地的景观和风味小吃 / 7

1. 北方风味小吃 / 7
2. 南方风味小吃 / 10
3. 名胜古都的景观和风味小吃 / 12
 - (1) 北京 / 12
 - (2) 西安 / 17
 - (3) 开封、洛阳 / 21
 - (4) 南京 / 30
 - (5) 杭州 / 37
4. 繁华都市的景观和风味小吃 / 59
 - (1) 上海 / 59
 - (2) 天津 / 62
 - (3) 大连 / 64
 - (4) 青岛 / 66
 - (5) 香港 / 68
 - (6) 澳门 / 78
5. 三山五岳的景观和风味小吃 / 82
 - (1) 泰山 / 82

(2) 华山 / 84

(3) 衡山 / 85

(4) 恒山 / 86

(5) 嵩山 / 88

6. 古刹洞天的景观和风味小吃 / 90

(1) 五台山 / 90

(2) 峨眉山 / 91

(3) 普陀山 / 95

(4) 九华山 / 100

(5) 武当山 / 101

(6) 青城山 / 103

(7) 龙虎山、庐山 / 105

7. 园林胜景的景观和风味小吃 / 111

(1) 苏州 / 111

(2) 扬州 / 113

(3) 桂林 / 120

8. 沿海地区的景观和风味小吃 / 123

(1) 广州 / 123

(2) 福州、厦门 / 127

(3) 台湾 / 130

9. 祖国北部的景观和风味小吃 / 131

(1) 内蒙古 / 131

(2) 宁夏 / 140

(3) 甘肃 / 147

10. 世界屋脊的景观和风味小吃 / 151

(1) 西藏 / 151

(2) 青海 / 151

11. 其他地方的景观和风味小吃 / 152

(1) 云南 / 152

(2) 贵州 / 161

(3) 新疆 / 166

目 录

养生篇

三、旅途中的饮食卫生 / 168

1. 饮水卫生 / 168
2. 食具卫生 / 169
3. 食品卫生 / 170

四、旅途中的饮食营养 / 171

1. 维生素的缺乏和补充 / 172
2. 蛋白质的缺乏和补充 / 173
3. 脂类的缺乏和补充 / 174
4. 糖类的缺乏和补充 / 175
5. 春季营养问题 / 176
6. 夏季营养问题 / 176
7. 秋季营养问题 / 177
8. 冬季营养问题 / 178

五、旅途饮食调养和各地风味小吃的选择 / 179

1. 不同体质者的饮食和风味小吃的选择 / 179
 - (1) 瘦弱体质者 / 179
 - (2) 肥胖体质者 / 180
 - (3) 消耗性体质者 / 181
 - (4) 糖尿病患者 / 183
 - (5) 高血脂(高脂血症)患者 / 183
 - (6) 高血压患者 / 184
 - (7) 贫血者 / 184

(8)慢性胃肠病患者 / 185

(9)肾脏病患者 / 186

(10)癌症患者 / 186

2.不同年龄人的饮食和风味小吃的选择 / 187

(1)老年人 / 187

(2)中年人 / 189

(3)青少年 / 190

六、旅途常见病的食疗便方 / 192

1.晕动病 / 193

2.发热 / 193

3.出血 / 193

(1)咯血 / 193

(2)吐血 / 194

(3)消化性溃疡出血 / 194

(4)溃疡病、胃炎引起的消化道出血 / 194

(5)胃、十二指肠溃疡出血 / 194

(6)鼻出血 / 194

(7)鼻出血、牙龈出血、皮下出血 / 194

(8)吐血、便血、鼻出血、咯血 / 194

(9)外伤出血 / 194

(10)刀伤出血 / 195

4.头痛、偏头痛、头晕 / 195

(1)头痛 / 195

(2)高血压头痛 / 195

(3)偏头痛 / 195

(4)头晕眩 / 195

(5)梅尼埃病(美尼尔病) / 195

5.咳嗽 / 196

(1)咳嗽喉痛 / 196

(2)咳嗽多痰 / 196

(3)咳痰气喘 / 196

(4)慢性咳嗽 / 196

(5)慢性支气管炎咳嗽 / 196

(6)久咳不止 / 196

6.呕吐 / 196

(1)恶心呕吐 / 197

(2)呕吐 / 197

(3)妊娠呕吐 / 197

(4)呕吐、胸闷 / 197

7.腹泻 / 197

(1)轻度腹泻 / 197

(2)腹泻 / 197

(3)腹痛、腹泻 / 197

8.便秘 / 198

(1)一般便秘 / 198

(2)习惯性便秘 / 198

(3)老年便秘 / 198

(4)慢性便秘 / 198

(5)大便不通 / 198

9.中暑 / 198

(1)中暑、发热、烦渴、小便短赤 / 198

(2)中暑昏倒 / 199

10.中毒 / 199

(1)煤气中毒 / 199

(2)鸦片中毒 / 199

(3)酒精中毒 / 199

(4)误食金属盐或生物碱类毒物 / 200

(5)食物中毒 / 200

(6)咸菜中毒 / 200

(7)因食荔枝过多,胃部不适,头昏如醉 / 200

(8)食鱼中毒 / 200

(9)食蟹中毒 / 200

(10)盐卤中毒 / 200

11.感冒、流行性感冒 / 200

(1)预防感冒和流感 / 200

- (2) 伤风感冒 / 201
- (3) 流行性感冒 / 201

12. 胃肠病 / 201

- (1) 反胃、噎膈 / 201
- (2) 消化不良 / 201
- (3) 胃痛 / 201
- (4) 急性胃肠炎 / 201
- (5) 慢性胃炎 / 202
- (6) 胃、十二指肠溃疡 / 202

13. 肺部疾病 / 202

- (1) 气管炎 / 202
- (2) 支气管哮喘 / 202

14. 心血管病 / 203

- (1) 心脏病 / 203
- (2) 高脂血症 / 203
- (3) 高血压 / 203
- (4) 高血压头晕 / 204
- (5) 高血压头昏失眠 / 204
- (6) 中风急救 / 204
- (7) 中风口噤、牙关紧闭 / 204

15. 外科 / 204

- (1) 鸡眼 / 204
- (2) 跌打损伤 / 204
- (3) 烫烧伤 / 204
- (4) 骨折 / 205
- (5) 关节扭伤 / 205
- (6) 脓肿 / 205
- (7) 痈疮肿毒 / 205
- (8) 疔肿 / 205
- (9) 腰痛、坐骨神经痛 / 205
- (10) 蜈蚣咬伤 / 205
- (11) 蜂蜇伤 / 205
- (12) 毒蛇咬伤 / 205
- (13) 狂犬咬伤 / 206

目 录

养生篇

七、大自然沐浴和养生 / 209

1. 新鲜空气和养生 / 209

- (1) 对神经系统的作用 / 210
- (2) 对心血管系统的作用 / 210
- (3) 对血液的作用 / 211
- (4) 对呼吸系统的作用 / 211
- (5) 对物质代谢和组织呼吸的作用 / 211

2. 阳光沐浴和养生 / 213

- (1) 阳光给人们的眼睛带来光明,使人能够知万物、识颜色、辨方向 / 214
- (2) 阳光的热量使万物获得生机 / 214

3. 沙浴和养生 / 216

4. 海滨和养生 / 219

5. 温泉和养生 / 220

八、人文景观和养生 / 221

1. 名胜古迹和养生 / 221

2. 小桥流水和养生 / 223

3. 园林胜景和养生 / 223

- (1) 养神 / 224
- (2) 清心寡欲 / 224
- (3) 省思少虑 / 224
- (4) 开朗乐观 / 224
- (5) 舒畅情志 / 224

4. 登高望远和养生 / 225

- 5.海阔天空和养生 / 227
- 6.美丽的草原和养生 / 228

九、运动和养生 / 229

- 1.漫步和养生 / 229
- 2.登山和养生 / 233
- 3.游泳和养生 / 237
- 4.滑雪和养生 / 241
 - (1)滑雪注意事项 / 241
 - (2)滑雪前的准备工作 / 241
 - (3)滑雪中的常识 / 242
 - (4)初学滑雪者须知 / 242
 - (5)滑雪者的行为准则 / 243
- 5.猎骑和养生 / 244
- 6.划船和养生 / 245

十、休情闲意和养生 / 246

- 1.吟诗垂钓和养生 / 246
- 2.赏花戏鸟和养生 / 247
- 3.聊天听曲和养生 / 249
- 4.逛街购物和养生 / 250
 - (1)以地方特色作取舍 / 251
 - (2)以小型轻便为的首选 / 252
 - (3)切忌贪便宜 / 252
 - (4)相信自己的判断 / 252
- 5.旅游睡眠和养生 / 252

十一、心理健康和养生 / 254

- 1.进取心理和养生 / 254
- 2.淡泊名利和养生 / 255
 - (1)正确认识法 / 256

- (2) 攻击嫉妒法 / 256
- (3) “想开些” 清除法 / 256
- (4) 正确比较法 / 256
- (5) 自我驱除法 / 256

3. 胸怀宽广和养生 / 257

- (1) 至少要有一种爱好 / 257
- (2) 能尝试新事物 / 257
- (3) 自己争取多做事 / 257
- (4) 交几个知心朋友 / 257
- (5) 不要钻牛角尖 / 257
- (6) 学会宽容大度 / 257
- (7) 乐于承认失败与缺陷 / 258
- (8) 建立合适的期望值 / 258
- (9) 坚守信念 / 258

4. 宣泄积郁和养生 / 258

- (1) 拓宽心胸 / 259
- (2) 扩大社交 / 259
- (3) 充实知识 / 259
- (4) 善于调适 / 260
- (5) 不要自寻烦恼 / 260
- (6) 转移心理活动方向 / 260

5. 内心平安和养生 / 260

- (1) 要经常保持积极愉快的情绪 / 261
- (2) 善于处理人际关系 / 261
- (3) 要有爱好 / 261
- (4) 正确认识自身与社会的关系 / 261
- (5) 忍让对人生之益处 / 262
- (6) 大德必寿 / 262

6. 情绪加温和养生 / 263

饮食篇





三、旅途中的饮食卫生

旅途中的饮食卫生,主要包括饮水卫生、食物卫生和食具卫生。这些问题直接关系到人的身体健康,因此,是每个出门在外的人都必须重视和注意的问题。

1. 饮水卫生

水是生命之源,这不仅是地球上山间潺潺的流水、奔腾的江河水、咆哮浪击的海水、飞流直下的瀑布水,天上有雾、雪、雹、冰、露、雨之水,从而构成了天地之间四分之三都是水,而且在植物、动物、人体内,构成细胞需要水,运输营养需要水,调节体温需要水,滑润组织需要水,呼吸需要靠水,消化、吸收、分泌、排泄功能也都需要水。地球无水不能存在,生物无水不能生存,人无水很快就要死亡,因此一切都离不开水。

水有天上水、地面水和地下水之分,水质有软水和硬水之别。一般人体所需的水最好是饮用地下水,以软水为宜。软水是每1升水中含钙和镁为1.5~3.0毫克,水的清洁程度,主要以肉眼观察澄清无浑浊,用鼻闻无气味为准。

旅途中水的补充非常重要。人们在旅游乘车、坐船时往往自己带上一瓶茶水或白开水、饮料等应急,这些准备对于每一位旅行者都是十分必要的。但对于长途旅行的旅客来说,如何合理地解决旅途中的饮水问题却不是尽人皆知的事。有的人长途乘车,带上一大瓶茶叶水,满以为几天的饮水问题可以解决,却不知几天内都饮用这瓶水容易引起胃肠道感染。因瓶中的水和茶叶随着水温、时间、环境的变化,会孳生细菌,所以自备水不必大瓶大瓶地携带,应该每天换新鲜茶水,也可饮用天然矿泉水,其他饮料之类虽然也可以,但饮料均有糖分、色素和香料之类的物质,一方面不解渴,另一方面对于正常水的补充也不合适。



在旅游过程中遇到卖茶的摊点,要选择澄清、无其他不正味的茶水,最好是白开水(热水),以防用生水充开水卖。旅游到有天然矿泉水的地方,那是天赐生命之水,不仅可以沐浴,而且可以痛饮。根据矿泉水所含的不同成分还可以治疗一些疾病,含有碳酸食盐的矿泉水能治慢性胃炎,含重碳酸钙镁的矿泉水可治糖尿病,含硫酸镁矿泉水可治肝炎,含碳酸铁矿泉水能治贫血。我国矿泉分布甚广,赫赫有名的青岛崂山矿泉水、浙江莫干山芦荡矿泉水、江西庐山的温泉、北京的小汤山、内蒙的阿尔山、辽宁的汤岗子、陕西的临潼、广东的从化、南京的汤山、黑龙江的五大连池、台湾的温泉等,如有幸到这些地方一游,不妨痛饮甘泉而一快。

旅游途中解决水的来源是饮食卫生的关键。而了解在不同的季节,不同的气温下,人每天要饮多少水也是确保饮食卫生的重要一环。一般来说,在炎热的夏季,人每天要饮 6.5 升左右的水,其他季节只要每天饮 2.5~3.5 升的水就可以满足人体需求。由于水的定量在旅游中很难准确,通常以止渴为宜,如果在外旅游发生便秘就应多饮水。在炎热的盛夏和登山过程中,由于天气热,汗水蒸发过多,登山体力消耗大,机体水分散发增多,同时也带走了一些盐分,因此除喝适量的水外,还要适当增加糖和盐的分量,以免出现缺盐、低血糖等一系列症状。

人体的水分,一般靠直接饮水、食物中的结合水,以及体内生成的水供给。直接饮用的水有茶,饮料。结合水多的食物有水果、蔬菜,体内生成的水由体内蛋白质、脂肪、糖的氧化产生,但生成的水量非常少,为了保证旅途中人体的供水量,人们可根据不同的条件,准备充足的水。

2. 食具卫生

旅游在外大部分饮食都在公共场所,所用的餐具都是公用的,很容易染上疾病,特别是一些传染病。为了避免旅游时感染疾病,一般出外都应自备碗筷,或带好酒精、高锰酸钾和其他消毒剂、消毒餐巾纸,在使用餐具以前,用消毒剂或消毒餐巾纸将餐具消毒好,再盛



食物。如果这些准备工作都没有做好,使用餐具以前最好用清水多冲洗几遍再用。在饮食摊点用餐时,有些摊点没有清水洗餐具,而是采用自备的水桶装的水洗碗筷,这种情况下食具是很容易污染并传染疾病的。因此,最好是准备消毒餐巾纸,自己将食具擦抹干净,或买一些不用食具盛装的简便食物用餐。随着科学技术的发展和社会的进步,人类文明程度的提高,袋装食品开始出现,人们外出用塑料袋盛装食物也很方便。我国目前规定食用塑料袋只能采用聚乙烯、聚丙烯、聚苯乙烯、三聚氰氨塑料制成。聚氯乙烯塑料袋不能作食用包装袋,因聚氯乙烯含氯乙烯单体,氯乙烯单体有毒,会引起肝血管瘤、肢端动脉痉挛、硬皮症,还有致癌性。

在旅游时购买一次性食用餐具盛装的食物是比较卫生的,但要注意食具是不是干净,用过没有。有时在外购买了许多食物需购塑料袋盛装,在购买塑料袋时一定要认准是否是食品包装袋,以免误购工业品用袋,造成食具中毒。外出最好自己带够食品袋和盛装食物的用具。有的食品袋表面印有一些文字图案,如果用印有文字图案的一面装入食物,特别是熟食,容易造成油墨和溶剂中含有的重金属和多氯联苯污染食品。

旅途中人们每到一地都喜欢买一点地方特色的食品,有的商店或摊点使用旧书、旧杂志、旧报纸包装,而这类旧书报杂志不知经过多少地方、传过多少人的手,它们上面往往带有很多病毒细菌,印刷的铅字含有多氯联苯和重金属,这些有害的物质和上面附着的细菌均会污染食品,所以不能用这些纸张包装食物。

3. 食品卫生

旅游应注意的食品卫生,主要包括防止食品的腐败、变质。旅游中很容易出现食品腐败变质的情况。人们第一次外出旅游时,心情特别喜悦和紧张,准备也特别充分,很多人喜欢带上茶叶蛋,盐蛋、卤蛋、卤肉、卤鸡,有的带饭菜等,一路乘车一路吃,又是酒又是肉,一天24小时,除了睡眠,嘴中不停地蠕动。他们不知道自己的胃也在不停地蠕动而得不到休息,胆汁和胰腺要不停地分泌,非常疲劳,



如果暴饮暴食,很容易导致胰腺炎的发生,这在旅途中是非常危险的。车辆在行进中不可能具备很完善的医疗保健设备,患急性胰腺炎而得不到及时抢救,很可能危及生命。

有些携带的食品,像蛋、肉、鸡鸭等,都是含蛋白质高的食品,很容易腐败。若这些食品是在卤菜店买的,其加工过程及存放时间我们难以得知,而购回后一吃又是几天,表面上看上去颜色没有什么变化,味道也没有很大的差异,但吃后胃肠不舒服,会引起腹泻、呕吐。喜欢吃这类食品的人,最好是带上自家做好的卤食品,其量也不宜过多,带足一天的就可以。在旅游途中,携带的食品最好是清淡、油脂少的,例如,方便面、饼干、面包等。喜爱吃肉蛋类的,尽量吃餐车上的炒菜,不要自备太多的肉蛋食品,最好不要在沿途车站购买熟食卤品。火车上供应的饭菜一般是卫生的,最好按时在餐车上就餐。另外,途中最好自备一些水果,水果要挑选新鲜、色泽光亮、能够久留的,并用清水冲洗或用刀削去果皮后食用。在旅途中,休息不好,进食不规则,加上他乡异土环境的变化,一时难以适应,这些都很容易引起胃肠道疾病。因此,在外饮食要特别注意。

四、旅途中的饮食营养

旅途中,人体的能量代谢和物质代谢往往与平时有所不同。这种不同,不可能随时随地用精密仪器测量而定出一个确切的营养食谱来。人们的饮食一般是根据人本身的食欲、饱腹感、口渴感来自然调节的,但有时人体发出了需要食物和水分补充的信号以后,不能及时得到食物和水分的满足,就需要忍耐和克制。这种忍耐除通过人脑的中枢神经用意志来支配外,机体还要通过自身的物质调节来平衡。例如:动用身体自身储在皮下的脂肪来解决食物的缺乏。减少汗腺的分泌、分泌血管升压素制止尿液的排泄来防止机体水分过多的缺失,解决机体水分补充不足的问题。由此容易引起机体一些营养缺乏。有时,人体感到饥饿和口渴后,正好碰上餐馆,于



是就酒肉饭菜、狼吞虎咽地猛食一顿,这就很容易引起急性胰腺炎而危及生命。

1. 维生素的缺乏和补充

维生素是人体必需的有机化合物,由于机体需要维生素,而自身又不可能产生维生素,因此必须靠进食提供。维生素有脂溶性维生素,(维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和水溶性维生素,维生素 B 族和维生素 C)。

维生素 C 在人体内有非常广泛的生理作用,体内许多物质的合成与分解都要经过一种羟化反应,而维生素 C 就参与体内的这种反应,有促进体内的胶原合成以及类固醇激素和其他固醇化合物的合成和分解代谢的作用。体内胶原合成障碍,就会患上维生素 C 缺乏病,使骨、牙、毛细血管间壁组织的间质形成受到不良影响,发生出血现象。维生素 C 可促进肠道中铁的吸收,将血浆中载铁的蛋白中的三价铁还原为二价铁,形成铁蛋白,储存于肝脏中,因此维生素 C 对治疗贫血有辅助作用。维生素 C 能将人体摄入的食物中的胱氨酸还原成半胱氨酸,这有利于人体免疫球蛋白的合成,增强人体免疫能力。维生素 C 还可使人体细胞内的环——磷酸腺苷和环——磷酸鸟苷的含量增高。如果人体细胞内这两种物质水平下降,则会使细胞发生恶变,引起癌症,所以维生素 C 还有抗癌作用。

旅游时人们常常吃干粮和便食,特别是在海上长途旅行的人,食用新鲜蔬菜更是不足。即便每到一地,游人们在餐馆用膳或品尝地方风味时,一般都购买荤食,而很少买素食,有的人甚至仅买点方便面食充饥。这样一来很多旅游出差的人都易出现口腔溃疡、牙龈出血、口角干裂出血的现象,有的人因而特别容易感冒,这些都与维生素 C 缺乏有关。此外,维生素 C 的缺乏还易使人感染上一些传染疾病。

出外如何防止维生素 C 缺乏呢?维生素 C 在水果和蔬菜中含量比较高,蔬菜以绿叶蔬菜含量最高。带酸味水果中以橘、柚、柠檬、石榴、山楂、酸枣中含量比较高。旅游时尽量多吃点水果和喝果汁饮



料,到餐馆用餐应配以绿叶蔬菜进食。航海旅行要备足水果。这样既可防止维生素 C 缺乏引起的口腔炎症,也可增强抵抗疾病的能力。

旅游期间,旅游者常常出现口角、口腔溃疡的情况,俗话说这是“上火”了。其实,这是因为环境、饮食习惯的突然改变而使维生素 B₂ (核黄素)摄入不足导致的。维生素 B₂ 在人体中是一种辅酶,构成黄酶的辅基成分,参与生物氧化酶体系。维生素 B₂ 缺乏时,会引起人体物质代谢的紊乱,使人们发生口角炎、舌炎、皮炎、角膜炎等。旅游途中防止维生素 B₂ 缺乏的方法:尽量保持自己的饮食习惯,多吃动物性食物中的内脏,如肝、肾、心,多吃奶类、蛋类、豆类和绿叶蔬菜,因为这些食物中含维生素 B₂ 比较高。旅行时自己也可带一点奶粉或自备一点维生素 B₂ 片。

2. 蛋白质的缺乏和补充

蛋白质是生命活动的基础,是细胞和细胞核的组成部分。蛋白质一般分为由氨基酸组成的单纯蛋白质和单纯蛋白质与非蛋白质结合的结合蛋白质,它在人体内具有非常复杂的生理功能。例如,它有酶的催化作用,激素的生理调节作用,血红蛋白的运载作用,肌纤维蛋白的收缩作用,抗体蛋白的免疫作用。蛋白质的缺乏会引起机体一系列的功能失调。旅游中蛋白质的缺乏多因热能提供不足、肠胃炎和消化不良疾病使蛋白质吸收不良等导致。机体在热量供应不足时,就要动员体内已储存的脂肪,通过分解脂肪而供给体内热量,同时还要动员机体组织中的蛋白质,如肌细胞蛋白质,其他内脏的蛋白质,以及胸腺淋巴这些负责人体免疫功能的蛋白质,由此引起人体免疫功能下降,易患各种疾病。蛋白质的缺乏和脂肪的消耗使人消瘦得很快,有时还会发生水肿现象。

如果是肠胃炎和消化不良引起的蛋白质缺乏,那么首先要治疗肠胃炎和消化不良的病症,然后再加大蛋白质的摄入量。含有蛋白质的食物非常多,大米、小麦、玉米、大豆、蛋、肉、奶都含有丰富的蛋白质。旅游时要按时进餐,切忌光喝酒、吃菜而不进饭食。一般感到饥饿时就应进餐,不要拼命地忍饥挨饿。在野外旅游时应自备足够



的干粮。只有这样,才能保证机体蛋白质的需要和氮的平衡。

3.脂类的缺乏和补充

脂类包括脂肪和类脂(磷脂和胆固醇)。脂肪是由甘油和各种脂肪酸形成的甘油三酯的混合物。脂肪在体内主要分布在皮肤、腹腔、肌肉间隙和脏器周围。这种分布形式,一方面使器官的位置相对固定,使皮肤具有一定的弹性,如同海绵一样缓冲机体免受外界机械力的冲击,并可保持体温;另一方面,它能储备能量,当机体外源能量供给不足时,可动员脂肪分解补充机体能量的不足。脂肪还是机体的脂溶性活性物质,有些物质的吸收,必须溶解在脂肪中。构成脂肪的脂肪酸分饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种。不饱和脂肪酸中有几种在人体是不能合成的,如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸这几种为人体所必需的脂肪酸。这些必需的脂肪酸可保持人体皮肤微血管的正常通透性和免使皮肤因遭放射线的照射而引起的损伤。缺乏这些必需的脂肪酸会使人体生长缓慢,出现鳞屑样皮炎,婴儿会出现湿疹和皮肤炎症,妇女会导致不孕,哺乳妇女会出现哺乳困难。必需脂肪酸还是合成前列腺素的前体,前列腺素广泛存在于机体的组织器官内,它具有扩张血管、降低血压、利尿排钠、调节支气管平滑肌、促进肠蠕动、抑制脂肪分解等多种生理作用。人体内的动脉壁可将前列腺素变为前列腺环素,前列腺环素可对抗血小板的粘连,从而可防止血栓的形成。

类脂中的磷脂和胆固醇是机体多种组织和细胞的组成成分。它们与蛋白质结合成脂蛋白,构成细胞各种膜,这些细胞膜与细胞的正常生理和代谢活动有关,胆固醇在体内可转化为胆汁酸盐、维生素D、肾上腺皮质激素及性激素等多种生理功能的类固醇化合物。脂类在人体是有很多作用的,由于人们生活水平普遍提高,高血压和高脂血症病越来越多,人们往往一听到脂字就担心会发生这两种疾病,因此膳食中尽量减少或不吃脂类高的食物,这是非常片面的。脂类代谢是人体三大物质代谢之一,缺少脂类也会造成人体一系列的功能紊乱和失调。在旅游时,因脂类食物摄入太少,身体能量供应不



足而大量动用体内脂肪,导致体重急骤降低,人特别容易饥饿。长期在外出差,脂类缺乏会出现许多缺脂性疾病,如脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的缺乏。脂肪酸缺乏,会产生水代谢紊乱的皮肤病变、生殖器官和肾脏的病变,严重的体内代谢紊乱还会导致死亡。所以,在旅游途中要合理地进食一些动物肉食品、蛋类和植物油炒的蔬菜。植物油中含大量亚油酸,这是人体需要的一种物质。脂类食物不仅在机体内有许多生理功能,对于旅途中不能按时进食者,摄取一些脂类食品还有耐饥之效果。

4. 糖类的缺乏和补充

糖类为碳水化合物物质,主要由碳、氢、氧三种元素组成。一般分为单糖、双糖和多糖,糖类是机体的主要能量的来源,糖类摄入以后通过消化以葡萄糖的形式被肠道吸收,迅速进入血液,使血糖升高,并迅速氧化,为机体提供能量,这样可以避免人体中的蛋白质因机体能量缺乏而过多地消耗。此外糖类还是构成人体的重要物质,如人体遗传物质核酸中的核糖。

糖还可以和机体蛋白质结合成糖蛋白,糖蛋白是一种具有重要生理功能的物质,如抗体、酶、激素这些是人体免疫功能、催化反应、体液调节的重要物质。糖蛋白中的黏蛋白是构成人软骨、骨骼和眼球结合膜、玻璃体的成分。糖还可以和脂结合成糖脂,糖脂是神经组织成分,也是细胞膜上具有识别异物功能的成分。所以糖和蛋白质、脂类物质一样是人体里最重要的物质之一。

目前流行低糖饮食,主要是因为人们害怕发胖,引发糖尿病,三酰甘油过高引起动脉粥样硬化。其实恐糖症和惧糖症都是非常错误的。人们虽然不可能按照科学的方法定量计算每天糖的摄入量,但每天都应该根据自己的食欲进一定量的糖类食物。特别是在旅途中,因体力消耗大,机体能量需求增大,糖供应不足很容易发生低血糖而昏倒。同时糖还有一定的解毒功能,机体肝糖原丰富对某些细菌毒素的抵抗力增强,这在旅游途中是很重要的。在公共场所和异乡他地,人们的机体有一个适应的过程,这就十分需要机体的抵抗



能力,所以每天都要注意摄入一定量的糖类,多吃谷物、土豆、水果、糖果等含糖多的物质。只要对糖的摄入量适度,不过于偏食糖类物质。就不会对机体产生不利的影响。

5. 春季营养问题

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟”。春天到来,万物复苏,到处一派生机勃勃的景象。旅游者非常喜欢在这个季节去旅行,观赏大自然的美妙景致。然而,人的生理功能是随着季节的变化而变化的。古代医书中的“人与天地之相应”,已十分清楚地阐明了这个道理。为了适应季节的变化,春天人的血液循环加快,人体代谢也增强,所以营养的补充非常重要。在冬春交接的时候,有一段春寒期,南方天气终日不见明日,这时人体所需要的能量很高,需要增加谷类食品,如糯米制品、黄豆、芝麻、花生,以及时补充能量,同时要增加蛋白质的饮食,如蛋类、肉类、水产类食物,以防止体内蛋白质分解加速而缺乏蛋白质。春天也是细菌、病毒和其他病原体复苏繁殖的季节,很多疾病的孳生和疾病的流行都发生在这个季节,人们要注意多摄入多种维生素和矿物质,像维生素 C 丰富的小白菜、雪里红、西红柿、深绿色蔬菜类或柑橘、柠檬等类水果;含维生素 A 多的有胡萝卜、苋菜及黄色蔬菜,以增强抗病毒和保护上呼吸道黏膜及呼吸器官上皮细胞的功能,从而抵抗各种致病源从呼吸道侵入人体;含维生素 E 的青色卷心菜、花菜、芝麻等,可提高人体免疫功能。

春天是万物生长的季节,很多慢性疾病也容易在这个季节发病。而且,春季人肝气充甕,不宜补肝;随着春天气候的逐渐转暖,不宜吃辛温、燥辣的食品,如羊肉串、狗肉等食物。春天的饮食应清淡,食物中多增加食用菌类如黑木耳,少吃冷食,以防暴泄之疾。

6. 夏季营养问题

由于夏季人体汗水的大量蒸发,会带走机体的许多水分和盐分,人们除大量饮水以外,要注意适当增加一些盐分。夏天气温高,细菌繁殖十分活跃,一些含蛋白质、脂肪丰富的食品应尽量少吃。夏



天在外旅行容易中暑,生疖肿、痱子,发生便秘,因此要多食一些寒凉的食物,像绿豆、白糖、蜂蜜、菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、竹笋、黄瓜、茄子、荸荠、梨、柑、西瓜等,这些食物既清凉解暑,又营养丰富。夏季瓜类很多,西瓜、甜瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜都有清热解暑的作用。特别是西瓜,不仅含有丰富的果汁,而且含有人体所需的各种营养素,如糖类、维生素、有机酸和氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质,具有开胃口、助消化、利尿、促代谢、去暑疾、滋补身体的功效,是夏日食用之佳品。

7. 秋季营养问题

秋季从立秋到立冬前一天为止,时值农历七、八、九月。秋仵月万物成熟,金色的硕果丰收进仓。自然界的阳气渐收,阴气逐长,秋高气爽,气候宜人,是旅游的大好时光。由于秋季的气候干燥凉爽,日照时间逐日减少,使人体毛发脱落增加,水分泌减少,口苦咽干,皮肤干燥皱缩,容易引起秋疖、秋痢,口干体燥。根据我国燥则润之的养生原则,秋天应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主,人们每天应多饮开水、冰糖水、清茶、汤水等。秋燥有湿燥和凉燥之分。久晴无雨,秋日烈烈使人咳嗽少痰,咽干鼻燥,口渴头痛,无汗发热;深秋初凉,西风肃杀,使人咳嗽痰稀,咽干唇燥,鼻腔不通,无汗,恶寒,头痛,低热,人们可多选用白木耳、黑木耳、冰糖炖服,它有滋阴补肾、润肺之功,粳米加水煮粥,食之可滋阴润燥。多吃雪梨、鸭梨可清火润肺。选择银耳冰糖粥、百合莲子粥、杏仁冰糖川贝粥、黑芝麻粥,可补身去湿热。

金秋三月,瓜果大量上市,人们多食瓜果可摄入大量的维生素、矿物质、纤维素。苹果含多种维生素、钾和鞣酸,有止泻作用。香蕉含多种维生素,有止咳、润肠、降压作用。菠萝有利尿作用,对肾炎、高血压、支气管炎有功效。柑橘有镇咳、治便秘的作用。龙眼有开胃益脾、安神补血的功效。葡萄可预防疲劳,益气补血,利筋骨,健胃,利尿。由于秋天空气湿度小,风力大,人体汗液蒸发快,汗液会带走体内水溶性维生素 B、维生素 C,因此,人们可以在早晨起床后饮半杯



温开水,同时服1~2片复合维生素B和维生素C,晚间饮一些果汁和稀牛奶。中秋节人们喜爱吃月饼,月饼的主要成分是面粉、油、糖、饴糖,馅心多为核桃仁、瓜子、松子、蛋黄、香肠、火腿、鸡丝等,这是符合秋天的营养进食特点的。秋天旅游最好多食白木耳,可带白木耳罐头或到药膳餐馆去吃冰糖炖白木耳。因为白木耳主要成分是糖类、脂肪、蛋白质、磷、铁、镁、钙等,具有滋阴润肺、养胃生津的作用。

8. 冬季营养问题

冬季从立冬到立春前夕,气温很低,日照时间短,夜间时间长,人体活动减少,而食欲却增加。由于冬季空气的严寒与刺骨的寒风会影响人体内分泌系统,使一些激素分泌增多,像甲状腺素、肾上腺素增多,从而加速了机体糖、脂肪、蛋白质三种主要供热物质的分解,体内大量的热量散发,导致人体耐受性和免疫能力的降低。这时需要进食含糖、脂肪较高的食品,如谷类、鱼、肉、蛋类。冬寒还会影响人体的消化、泌尿系统,使人体营养素的消耗增加,因此要注意补充含钾、钙的无机盐和维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素A和烟酸等。

冬季的农历十二月为腊月,腊月初八是个吉祥的日子,很多美满的婚姻都在这天结成。腊八在民间习俗中要吃腊八粥,腊八粥是以粳米为基质,配以芋艿、红枣、莲子、芡实、米仁、白扁豆、山药、核桃仁、花生米、蚕豆、香肠、火腿、虾米等,这种腊八粥既可以暖胃消寒,又可增进食欲,滋补身体,是人们经过实践形成的一种民俗。

随着大工业的兴起,工业废气对大气的污染使全球气候逐渐变暖,破坏了四季气候变化的规律,使人们容易患上一种“冬温”疾病,这种疾病会使人头痛、无汗、发热、咽痛、咳嗽。要预防和减轻这种病的痛苦,可采用称之为十月小人参的白萝卜进行食疗。因白萝卜含很多α淀粉酶,能够分解食物中的淀粉,增进人体淀粉的吸收量,白萝卜中的芥子油,可促进胃肠蠕动,增进食欲,帮助消化。白萝卜中的维生素C含量比较高,能够止咳化痰,除燥生津,清热解毒,通便,是除燥的佳品。在旅游时游人可买一些嫩白萝卜当水果吃。另



外,还应多吃些含水分多的水果,如梨、橘等。

冬季尽管有“冬温”的情况出现,但寒冷还是主要的,冬季的营养问题主要以抵御寒冷,增加热量为主。

五、旅途饮食调养和各地风味小吃的选择

旅游是每一个人都非常向往的事。不管是男女老少,还是健康和患病的人,他们都想通过旅游,陶冶情操,增加对生活的乐趣。然而,如何通过对不同体质和不同年龄人的饮食调养,来达到在旅游中陶冶情操、增强体质、珍惜生命的目的,这就是本章的良苦用心。本章通过对不同体质、不同年龄人的饮食调养和各地风味小吃的选择,比较细腻地阐述了哪种体质的人应该怎样饮食,患哪种病的人应该如何饮食,哪种年龄的人应该如何饮食,哪些风味小吃不适宜哪些人,从而使人们在旅游途中,能根据自己的身体条件,恰当地品尝各地的风味小吃。旅游除最普遍的观光旅行以外,还有蜜月旅行、社交旅行、探险旅行、会议和商业旅行、专题旅行、娱乐保健旅行等。娱乐保健旅行大多是一些人因为精神上的创伤或疾病而出去散散心,以大自然的广阔美景来缓解精神和疾病的痛苦,所以娱乐保健旅行带有安慰和治疗性质。为了使旅游给人们带来更多的益处,本章从饮食的调养方面,对不同体质、不同年龄的人提出比较科学的饮食和恰当选择各地风味小吃的办法。

1. 不同体质者的饮食和风味小吃的选择

(1) 瘦弱体质者

瘦弱体质有的是遗传的,有的是先天性营养不良或发育不全,有的是因为疾病引起的,其中瘦和弱还有区别。有的人虽然瘦但非常精干,这种瘦体型的人不仅和家族遗传因素有关,也和机体本身分解代谢强和本人的职业和好动有关。而弱是指身体的抵抗力差,食欲也差。凡属瘦弱体质的人应以高热量、高蛋白进食为原则。高热



量的饮食主要是脂肪和糖类,高蛋白的食物有鱼肉、蛋类。病愈的朋友要注意多喝牛奶、豆浆、藕粉、枣汤吃饼干、馒头、面包和蛋糕之类的食物。到不同的旅游区,可多喝些牛奶、羊奶、马奶,随身多带些奶粉、蛋糕食物。

瘦弱体质的人大部分比较挑食,胃纳差,有的消化功能也比较差,所以饮食既要以进补为主,又要注意食欲和胃消化功能的问题,尽量经常调节口味,吃一些易于消化的食物。高热量、高蛋白的进食是瘦弱体质人的进食原则,但高热量的脂肪进食要因人而异,有的消化功能差,怕油腻食物的人应该稍加限制。旅游途中,各地的风味小吃很多,瘦弱体质的人可以根据以上原则自己选择,这里介绍一些风味小吃供瘦弱者选择食用。

“雪花麻片”是山西风味特产,原料有芝麻仁、饴糖、柠檬酸、党参、黄芪,麻片很薄,易于消化,营养价值又很高。山东的“鸡肉糝”、“蓬莱小面”,浙江绍兴的“孟大茂香糕”,其中有一种配料有砂仁、豆蔻、白芷、丁香的糕,具有解郁、和中、开胃、健脾的功效,如江南的“鸡粥”和“麦糊烧”,台东的“熟藕”和“糖粥”,四川的“炖鸡面”、“橘羹汤圆”、“萝卜饼、广东的打边炉”、“虾饺”,福建的“蚝煎”,云南的“汽锅鸡”和“过桥米线”、“沙锅鱼”、“乳扇”、“杨林肥酒”,云南纳西族的“油渣粑粑”,甘肃的“油茶面”等。这些都是具有进补性质、高热量、高蛋白、易消化的风味小吃。各地的风味小吃对瘦弱体质的人没有什么禁忌,各人视自己的身体状况可自由选择。此外,瘦弱体质的人还应注意补充多种维生素,多吃新鲜蔬菜和水果。

(2) 肥胖体质者

肥胖是人体脂肪积聚过多,储存于人体组织和皮下,使体重超过正常水平。肥胖分为单纯性肥胖和继发性肥胖两种,前者是由于代谢障碍或遗传因素引起,后者是因神经和内分泌疾病引起。大部分肥胖者都属于单纯性肥胖。肥胖使机体负担加重,氧消耗量增加,因而特别怕热,多汗。肥胖的人因横膈肌抬高,影响呼吸和血液循



环,容易出现疲劳、呼吸短促,平时还常有头晕、头痛、心悸、腹胀、下肢浮肿等症状,而且抵抗能力降低,容易患动脉硬化、心脏病、高血压、糖尿病、胰腺炎等。

肥胖人的进食原则是限制高脂、高糖这些高热量的食物。食欲过旺的人应该适当限制饮食,同时要加强锻炼,增加运动量。肥胖者旅游是一个减轻体重的极好机会,每天步行到各旅游点观光、爬山,同时限制进食量,可以达到一定程度的减肥效果。由于旅游比较劳累,不提倡过于节制饮食,使肥胖的人饥饿难受,而是需通过限制脂肪、糖类的进食量,在确保人体脂肪、糖类、蛋白质三大基本营养的正常供应的条件下,再保证人体必需的维生素和矿物质的供应。既使肥胖者既能减肥,又能确保身体健康。

肥胖者一般食欲很好,吃得比较多,到各地旅游,各地的风味小吃对他们吸引力很大,但因为他们肥胖的身躯,不允许他们随心所欲,而需选择一些脂肪少,含糖量少的食物。如果饥饿难忍,可以多吃一点硬壳果的零食,一来充饥,二来减少正餐的量。肥胖者在旅游中可选择安徽九华山僧尼仙人饭——“黄精蜜钱”,其含脂肪极少,吃一点就可消除饥饿,是减肥的好食物;广州的“白粥”,其原料只有黏米、豆腐皮、素油;云贵川的小吃“米凉粉”,配料有粳米、韭菜、食醋,食醋有去脂作用,韭菜可促进肠蠕动,增强机体排泄功能;桂林的“煎豆腐饼”,主料为水豆腐、牛肉、鱼肉、豆豉,其营养丰富,含脂量少。祖国各地的风味小吃很多,肥胖人可根据自己和同龄人相比超重的多少,按照肥胖者饮食的一般标准选择小吃。

(3) 消耗性体质者

消耗性体质的人多因甲亢、结核病、慢性腹泻等病引起机体的分解代谢增强,基础代谢率升高。由于消耗性体质的人会有发热、盗汗、腹泻、咳嗽等症状,引起机体总热量消耗很大,机体能量供应不足,体重明显降低,机体营养物质和维生素也大量消耗,使人出现疲劳、无力、抵抗力差等状。这种体质人的饮食需补充足够的营养,增强抵抗力,补偿因疾病引起的消耗。



甲状腺肿大的人要补充碘,含碘量高的有碘盐,海产品如海藻、海带、海蜇、紫菜、海蛭等。甲状腺肿大的人,机体氧化过程加速,肌肉组织也逐渐被消耗,要补充足量的蛋白质。由于大量的甲状腺素有利尿、排汗作用,机体因排尿、排汗过多而引起血钾过低,随之维生素B、维生素C也大量消耗。为了补充钾和维生素,可以多吃橘子之类的水果。甲状腺肿大的人要多吃一点,饮食不必多加限制,只要自身消化能力强,尽可能多吃各种营养物质。

结核患者在活动期因其传染性很强,一般是限制外出旅游,病愈以后到各处走走,对疾病的恢复还是有利的。患过结核病的人,大多非常消瘦,机体热量、蛋白质、维生素都消耗比较大,所以要补充蛋白质、糖类、脂肪和维生素,特别是维生素D,这有利于结核病灶的钙化,所以要多吃蔬菜、豆类、牛奶、鸡蛋、动物内脏、肉类和水果,少吃辛辣食物。

慢性腹泻的人主要要制止腹泻、少吃一些含渣多的食物,多补充一些矿物质和维生素类物质,增加蛋白质、糖类和适量的脂质。

消耗性体质的人可根据自己的不同情况选择以下风味小吃:山西芮城县的“泡泡油糕”,主料有白面粉、核桃仁、青梅,核桃仁可补肾固精,温肺定喘,润肠,青梅可强身健体,抗疲劳,很适合结核患者愈后食用,而慢性胃肠炎的人最好不用。“乐清牡蛎”是一种营养价值很高的海产品。其含钙量高,也是结核患者的最佳食品。桂林的“罗汉果”可润肺止咳,结核患者病愈恢复一定要到桂林去饱尝一顿“罗汉果”。

甲状腺肿和结核患者的饮食还可选择山东的“炸山药卷”、“翡翠面”;北方风味的“蜜汁山药”;江苏的“枣泥麻饼”;湖南的“四生片火锅”、“大边炉”;四川的“酥皮鸡饺”;江西的“双色蛋菇”、“沙锅什锦面”;广州的“牛奶凉糕”;福建的“油煎糯米大肠”等。

慢性腹泻和甲亢等消耗性体质的人均可选食安徽太和县“香椿”、四川的“醉八仙”、京津两地的“什锦火锅”、南方的“八宝饭”、浙江宁波的“紫桥金橘饼”。



(4) 糖尿病患者

糖尿病称之为“现代病”，它是随着社会的发展和人们生活水平的提高，发病率越来越高的一种疾病。糖尿病的典型症状是多吃、多喝、多尿。该病40岁以上的人患病机会比较多。由于机体糖大量丢失，能量的主要物质来源糖的缺乏，机体必须动用大量的脂肪、蛋白质供给机体的能量，这样一来，糖类、脂肪、蛋白质这三大基本营养素的代谢就会发生紊乱，患者会消瘦，皮肤容易感染。糖尿病患者的饮食主张限制糖的摄入量，包括可转变成糖的淀粉的摄入量，这样人的主食中大米、面粉也要加以限制。一些糖类也要限制，要增加蛋白质饮食，脂肪食物视糖尿病患者是否伴高血压、高脂血症适量选择。

对于旅途中的糖尿病患者，糖的限制不能过量，因为旅行过程中，能量消耗特别大，除重症糖尿病患者、胰岛素绝对不分泌者以外，轻中度病患者，胰岛仍然有分泌胰岛素的功能，适当地摄入一些糖，在旅途中还是比较好的。糖尿病患者因要限制主食，很容易饥饿，加上糖尿病患者本身又多吃多喝，要解决这个矛盾，一定要多餐。

糖尿病患者的饮食是非常复杂也很矛盾的事，只能相对地对其饮食进行调节。

糖尿病患者应多吃一些蛋白质的食物，少吃和不吃各种糖果、食糖、蜂蜜、果酱、蜜饯，百合粉、杏仁和各种甜点心。可以选吃四川的“梓潼片粉”、“毛肚火锅”，昆明的“煮饵丝”。

(5) 高血脂(高脂血症)患者

高血脂是指胆固醇、胆固醇脂、三酰甘油、磷脂及未脂化的脂酸，其中几种或全部血脂升高。

人体血脂的来源有两个途径：一是食物摄入，二是机体自身合成。一旦机体脂质的代谢发生异常，就会出现血脂过高而引起动脉硬化、糖尿病、黏液性水肿、肾病综合征等，如果冠状动脉硬化，就会出现冠心病。

高血脂的人饮食要以清淡，素食为主，不吃脂肪和含胆固醇高



的食物,如肥肉、肝、脑、肾、内脏、动物油、鱼子、蛋黄、奶油等,戒烟酒,适当喝茶,茶叶中的儿茶酸有增强血管柔韧性、弹性和渗透性的作用,可预防动脉硬化。多吃豆类物质和醋,也有利于体内脂质的运转。旅游风味小吃可选择青海的“干拌面”、山东的“煎饼”、陕北的“钱钱饭”、北京的“炸回头”、四川的“韭菜薄饼”、湖北的“油炸边”、河北的“擦格”、广州的“荸荠糕”、汕头的“清蒸水饺”、“善宁豆干”,福建的“豆浆粉”,台湾的“宝岛凉面”,甘肃的“酿皮”,湖北的“豆浆面窝”。

一般高脂血症的人也要限制糖摄入量,因为糖在体内也可转变成脂肪,一些水果虽然也含糖,但像苹果之类的水果,含有大量的果胶,对高血脂和高血压都有一定的降脂降血压的作用。

(6) 高血压患者

高血压有原发性高血压和继发性高血压两种,一般都是原发性高血压。高血压往往和心脏病、高血脂、动脉硬化、肥胖有关。所以高血压患者的饮食调养要限制脂质的摄入,高血脂症的饮食食谱均适合高血压的患者。高血压心脏病患者往往因为体内钠盐积聚,水分增加,使血容量增加,心脏负担加重。所以,饮食要限制盐的摄入,吃淡一点的食物,禁酒禁烟,不吃辛辣食物和煎炸食物。

高血压患者民间有蒸猪胆的方剂。武平的猪胆干,是通过一整套加工方式制成,它含丰富的蛋白质和维生素,脂肪、胆固醇含量很低,有清凉解毒的作用。高血压患者可选此风味小吃,山东的“菊花火锅”、河南的“绿豆丸”、湖北的“云梦豆皮”、安徽的“冬瓜饺”、广东的“瘦肉皮蛋粥”、厦门的“汤煎糕”、台湾的“石花糕”、“神草冻”、“爱玉冻”,甘肃的“浆水面”,陕西的“御凉粉”。

(7) 贫血者

贫血是指红细胞比正常人少或血红蛋白比正常人低。贫血的原因很多,营养不良性贫血比较普遍。贫血容易出现心跳快、气急、头昏、眼花、耳鸣、记忆衰退、软弱无力、食欲减退等症状。贫血的人饮



食原则主要需提供足够的造血原料,如铁、蛋白质、铜、叶酸、肝精、维生素 B₁₂。含铁多的物质有动物的肝脏和其他内脏,牛、羊、猪的瘦肉,蛋黄;蔬菜有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、萝卜缨、苋菜、芥菜、番茄;水果有杏、桃、李子、葡萄干、红枣、菠萝、杨梅、橙子、橘子、柚子、无花果。饮食中增加一些含维生素 C 多的食物也有利于铁的吸收。贫血的人还要食高蛋白的物质,这是构成血红蛋白和红细胞的主要原料,含蛋白质高的食物有牛奶、瘦肉、鱼、蛋、黄豆等。叶酸、肝精和维生素 B₁₂:以动物的肝、肾、肉类含量最多。贫血者风味小吃的选择范围很广,这里只能作一简单的介绍。南方的“方糕”、江苏的“珍珠丸”、“藕粉丸”、“糖粥”、“油茶”、“琥珀莲子”、“松子枣泥糕”、“双黄蛋”、“白汤大面”,浙江的“扁豆仁糕”、“三鲜鱼饺”、“三两半炖鸡”,湖北的“活油包子”、“橘瓣鱼圆”,江西的“鹅颈”、“酒曲包子”、福建的“卷煎”、“炒米线”,四川的“千层糕”、“提丝发糕”、“红枣油花”、“芝麻圆”、“麻饼”,河北的“芝麻酥糖”、“砂仁豆蔻酥”,山东的“桑椹”、“红米藕”、“筹桃酪”、“四喜饺”、“鸡鸭和乐”,陕北的“红枣小米粥”、“枣糕馍馍”,宁夏的“烩羊杂碎”,内蒙的“糜子炒米”等。

(8) 慢性胃肠病患者

慢性胃肠病一般指溃疡病、便秘和慢性腹泻者。溃疡患者的饮食需软、热,少吃多餐,避免酒、酸、辛辣的食物。饮食要有规律,不能过饱或过饥,少吃或不吃生冷食物。在旅行过程中,要自备饼干和奶粉,在进餐不能规律时,用饼干充饥,每天晚上用开水泡半杯奶粉吃。尽量选择营养丰富、含渣少、易于消化的食物,忌食肉汤、鸡汤、甜羹和油脂过重的食物,这些食物促进胃酸分泌,对胃溃疡不利。

便秘的人,特别是习惯性便秘的人应该多喝水,最好早晨起来喝半杯淡盐开水,选吃一些纤维素比较多的食物、蔬菜,如青菜、芹菜。必要时吃一些产气食物洋葱、黄豆、萝卜等,以刺激肠道蠕动,加速排便。如果便秘者身体不肥胖,可以多吃点油脂食物。在旅行中,可选一些当地产的新鲜水果,如香蕉、苹果、梨等。自己还可以备带



一点蜜,每天喝一点蜂蜜开水。

慢性腹泻的患者一般外出不太方便,可自备一些止泻药,吃清淡、含渣少的食物。一般采用少油腻、少渣、高蛋白、高热量、高维生素的饮食。忌食油炸、油爆、鸡、鸭、肉、牛奶等食物,多吃一些含维生素的食物,多吃苹果(苹果中的鞣酸有止泻作用)。

(9) 肾脏病患者

肾脏病俗称“腰子病”,主要指急慢性肾炎、肾结石。外出的肾脏患者都应在症状已缓解,或非急性发作期。肾脏患者有眼睑、面部、四肢水肿的现象。饮食原则采取低蛋白、少盐和无盐饮食。因为蛋白质在分解过程中会产生多种含氮物质,如尿素、尿酸、肌酐等,这些物质大部分由肾脏排出,增加了肾脏的负担。

在旅游途中,因为体力消耗比较大,特别是爬山,活动量大增,这一方面对结石的排出有利,另一方面使人体的物质分解加速。所以绝对地禁止蛋白质的饮食不可取,应适当地增加一点蛋白质的饮食,并多吃一些含维生素 C 的蔬菜和水果。并可选择云南景谷县产的著名水果“象牙芒果”,这种芒果的果皮是一种很好的利尿剂,对肾脏患者的水肿有一定的益处。天津的“红小豆粥”,主料为粳米、红小豆、糖,红小豆有利水作用,糖粥营养丰富,味道香甜,无盐味道却可口。南方的“乌饭麻懂”是浙江台州地区最盛行的风味小吃,其原料为糯米、晚米粉、山上采来的乌饭嫩叶、松花,这种乌饭汁具有滋阴益肾的作用,对肾脏患者有一定的治疗作用。南方的“芋糯麻”,主料有山芋、白糖、芝麻,营养价值高,又不含盐。广西猫儿山的“棘胸蛙”,有活血、利水气、消浮肿的作用。

(10) 癌症患者

癌症目前在世界上仍然是一种难以治愈的顽症,“谈癌色变”反映了人们普遍的恐惧心理。有些人患上癌症,干脆周游世界,作为临死前的一种精神安慰。有的人患上癌症,医院和家人都严守秘密,为消除患者的顾虑,家里人有意随同患者去旅游散心,这对癌症患



者无疑是一种很好的治疗方法。但旅游途中,饮食对癌症患者是至关重要的。

癌症患者也是消耗性体质的人,癌细胞在体内迅速繁殖,吸取人体各部分的营养,患者逐日消瘦下来,因此需要补充足够的营养,并注意摄入一些具有抗癌作用的食物,如胡萝卜、绿茶、海藻和绿色蔬菜;含维生素 C 多的水果如猕猴桃等。禁吃“发物”如鲤鱼、鸡、虾、狗肉和过于辛辣的食物。癌症患者除了这些忌物以外,含蛋白质、糖高的食物都可以吃。风味小吃的选择可随意,并可参照消耗性体质的人的饮食方案。

癌症患者可选食河北的“莜麦苦力”,其成分为莜面、胡萝卜、豆油、猪肉丝等,胡萝卜和豆油均有抗癌作用。关中的“搅面”,原料有面粉、香葱、胡萝卜、白菜、粉丝、菠菜、鲜姜等,这些食物的搭配既可抗癌,又能补充一定的营养。

南北风味的“橘霸莲子”,由干莲子、白糖、鸡蛋清、干淀粉做成,莲子可凉补,鸡蛋清曾被英国一位科学家证明有抗痛作用。南北风味的“桂霜核桃仁”、“核霜果仁”都是凉补的营养食物,癌症患者旅游时,可多吃一些这类风味小吃。

2.不同年龄人的饮食和风味小吃的选择

(1)老年人

老年人有的标准是指 55 岁以上的人,有的是指 60 岁以上的人。目前人类寿命普遍延长,60 岁以上的人为老年人比较接近现实。人进入老年以后,机体的新陈代谢降低,心脏功能、消化功能、内分泌功能、免疫功能均下降;行动不便,记忆力下降,牙齿松动掉落,眼睛、耳朵的功能都不及以前。因此,老年人要选择油脂、糖类物质比较少,蛋白质和维生素比较丰富的饮食。由于老年人容易出现骨质疏松的病症,饮食中要注意多补充维生素 D,以利于钙的吸收。老年人消化功能差,也可采取少吃多餐的办法,多吃一些营养丰富,容易消化的食物。

随着生活水平的提高,老年人旅游已成为老人寻找娱乐、恢复



青春的一条很好的途径。老年人到各地去游玩,品尝各地的风味小吃,给老人的生活增加了不少乐趣。中国各地的风味小吃很多,但并不都适合老年人的身体需要,有的对老年人还会产生不利影响,因此如何吃得痛快,又对老年人有利,这里不妨对适合老年人的风味小吃做一简单的介绍。

比较适合老年人的风味小吃有山西介休县义安镇的名产“老黄酒”,这是一种含葡萄糖、有机酸、氨基酸、多种有机成分和维生素的低度酒,有调理脾胃、舒气活血、保肝强筋之功,常言道:“常饮咸亨老黄酒,延年益寿九十九”。山东的“炸山药卷”,主要成分有山药、面粉、青梅、枣泥,既软营养又丰富。浙江的“豆酥糖”,质地细腻,入口松软化渣,成分中的芝麻可抗衰老,黄豆可预防血管硬化。“扁豆仁糕”,主料有扁豆、红小豆、冬瓜条、核桃仁、芝麻等,其营养丰富,松软绵糯。江南的“麦糊烧”,成分有面粉、奶粉、豆沙、鸡蛋。南方传统小吃“乌饭麻糍”具有滋阴补肾、补胃暖肝、明目活血的保健功能。陕西的“枣糕馍”松韧、香甜,“红枣小米粥”有滋补养身的作用,吃了又易消化。“钱钱饭”主料为黄豆和小米,清香爽口,营养丰富。北京的“山药泥”,曾是宣统皇帝的食物,誉满京华。安徽皖南一带的“顶雪贡糕”,洁白如雪,柔软如棉,入口松化,香甜适度。江苏盐城的“倒巴”,酥软可口。九华山的僧尼仙人饭“黄精蜜饯”。河北的“开花馒头”形美甜软;北方的“蜜汁山药”,香甜滑软。贵州绥阳县的“空心面”,曾是皇上的贡品。广东南味的“叉烧肉”,甘甜鲜美;“白粥”清淡滑润。台湾的“丁香鱼”,骨刺极少,晶莹透明,味道鲜香可口。云南白族的“乳扇”,主料为鲜奶、木瓜,味道酥脆,香气溢口。江苏徐州的“油茶”用芝麻仁、花生仁、核桃仁、松子仁、瓜子仁和面粉糊冲泡而成,有滋润、补血、强壮之功;“糖粥”有健脾补虚的功效;“松子枣泥糕”香甜软润。此外四川的“伦敦糕”、“如意花卷”、“蛋花面”、“菊花酥”和湖北的“泡糕”、“米浆面窝”、“马口发面包子”等都适合于老年人食用。武平的“猪胆干”则是一种高蛋白的营养品,也是清凉解毒,生津健胃的食物。

老年人要根据自己的身体状况,掌握自己的饮食,一般不要吃



得过饱,也不要酗酒、暴饮暴食。有些风味虽不适合老年人,如果老年人自己实在想吃,也不妨少量地尝一尝,知道什么味也不枉到此一游了。

(2) 中年人

中年人一般指 35 ~ 55 岁的年龄段。中年时期正是由青年的旺盛代谢时期,向代谢逐渐减弱转变的时期,因此,机体的神经体液调节、物质能量代谢都会出现一系列变化,从而造成这个年龄段各种疾病,特别是慢性病高发阶段。以前的营养问题主要是论述老年、妇女、儿童,而忽视了最需解决营养问题的中年人。而大量的事实证明,由于中年人工作生活担子很重,营养跟不上、中年人病死率非常高。加上高脂血症、动脉硬化、心脏病、糖尿病、癌症在这个年龄组发病率最高,所以中年人的营养是一个人一生中极其关键的问题。中年人的饮食原则是低脂、低糖,增加蛋白质、维生素、微量元素丰富的食物,并且要积极防衰老、葆青春。

中年人到各地旅游,风味小吃可选食山东的“麦穗包”,包馅有肉也有白菜、韭菜等,不油腻,又有蔬菜;“开口笑”主料为面粉和芝麻油,芝麻油含有维生素 E,有抗衰作用。麻辣丝,是一种凉菜,主料有芥菜、青皮萝卜、食醋、八角等,维生素丰富,食醋对高血脂、高血压有利;济源“面窝”,原料为大米、小米、蘑菇丁、香菇丁、鸡蛋、植物油,其蛋白质和氨基酸含量高,又采用植物油做成;“煎饼”,主要由大米、黄豆,植物油做成,黄豆对防止高血压、高血脂均有益处。河南的“羊肉烩面”,主料有羊肉、黑木耳、花生油、青菜等,其中黑木耳有防止血凝作用,常吃可避免人体血凝堵塞血管而引起的脑血栓。陕西的“羊肉泡馍”,主料为羊肉、黄芪、木耳、蒜苗、香菜、香菇等;“羊血泡馍”主料为羊血、粉丝、豆腐、香菜等;“羊肉臊子烩”,主料为羊肉、荞麦面粉、香醋、韭菜;“御京粉”主料有面粉、菜籽油、苹果、醋等,苹果和醋对预防动脉硬化均有作用;“碗团”,主料为荞麦粉、食醋、芥末,醋对预防高血脂、高血压有一定的效果。北方的“羊肉烧麦”主料有羊肉白菜和小麻油;“春饼”由面粉和植物油做



成。北京的“炸三角”主料有面粉、花生油、红萝卜、芝麻、香菜、芝麻含大量的维生素E,有抗衰老作用;“炸回头”由花生油,蔬菜、芝麻、面粉做成。安徽的“冬瓜饺”主料有面粉、瘦猪肉、冬瓜、芝麻香油。青海的“干拌面”由面粉、牦牛肉、菜油、菠菜、草果粉、食醋做成,其维生素含量比较高,又能抗动脉硬化,不含饱和脂肪酸。河北京东“肉饼”主要由瘦羊肉和蔬菜加香油做成。“煎焖子”由焖子、蒜泥、芝麻、酱和植物油做成。邯郸的“擦格”,主料为玉米面、面粉、黄豆粉、葱花、蒜泥、芝麻香油,既营养丰富,又无脂无糖;“蒸锅垒”,主料有面粉、豆米面、苹果、山楂糕、食醋、蒜汁、白糖;“苡麦苦刀”由莜面。胡萝卜、豆油、水豆腐、牛肉、鱼肉、豆豉等做成。广州的“广式春卷”,潮汕的“苦宁豆干”、“普宁卷煎。福建的“豆浆粉”,主要由鲜湿米粉条、豆浆、黄酒等制成,清淡,味美,营养丰富。甘肃的“酿皮”,主料有面粉、植物油、食醋、芝麻酱、韭菜、香菜。“浆水面”主料为细面条、鲜芹菜、植物油。云南纳西族的“火腿粑粑”、“杨林肥酒”。云贵川的“米凉粉”由粳米、石灰水、韭菜、食醋做成。福州的“素炒齐化米粉”,由齐化米粉、香菇、金菇、木耳、紫菜、面筋、香豆干、豆腐皮、青菜等做成。

此外,江苏的“珍珠丸”,衡阳的“炸卤豆腐”,四川川北的“钟凉粉”、“叶儿粑”、“芝麻团”、“牛肉焦饼”、“红烧牛肉面”、“酸辣面”、“小笼牛肉”、“萝卜饼”、“梓潼片粉”、“韭菜薄饼”,湖北的汉口“绿豆丸”、“云梦豆皮”,江西的“双色蛋菇”等风味小吃都适合中年人选用,这些风味的特点是动物脂肪少,糖类物质少,素食素油比较多,豆类、芝麻、醋的比重比较大,这对于在中年时期就预防动脉硬化、血脂升高,防癌抗癌有一定食疗价值。各地风味小吃还很多,旅游者可根据本书介绍的中年人饮食标准自己选择。

(3) 青少年

青少年是生长旺盛、精力充沛的时期。这个时期人体的新陈代谢、神经体液调节、免疫功能、吸收、排泄功能都很强,同时从少年到成人还有一个发育的过程。因此青少年所需要的脂质、糖、蛋白质和



维生素,微量元素都要按健康人的正常标准摄取,除饮食不要过饱、过饥、过量、偏食、酗酒外,没有什么禁忌的食物。根据现代科学的观点,食物除要讲究色、香、味外,还要讲究科学搭配。各地的风味小吃大多不仅注重外观和口感,而且搭配也是非常科学合理的。下面介绍的风味小吃一般适合青少年。

北方的“子蟹三片鱼锅”主料为子蟹、鱼片、里脊片、鸡肉片、菠菜等,子蟹含蛋白质、脂肪、糖类,维生素 A、B、B₂、烟酸、胆固醇、氨基酸、钙、磷、铁等,这些营养物质都是生长发育所必需的物质,鸡肉含高蛋白,菠菜含铁。北京的“蟹黄包”。山东徽山县的四鼻鲤鱼,肉质细嫩,蛋白质的含量比猪肉高 30%~50%,比鸡蛋高 20%。山东的“四喜饺”原料有虾仁、海参、猪肉、火腿、鸡蛋、冬菇、芝麻油,各类营养比较齐全;“翡翠面”,成分有菠菜叶、火腿、笋片、虾仁,山东的“鸡肉糝”由母鸡、麦仁等做成,进入发育期的青少年很宜含用。山西芮城县的“泡泡油糕”,由面粉、核桃仁、青梅等制成,核桃仁有滋补作用,青梅可强身健体、抗疲劳。“河南的新野板面”,内有羊肉、桂子、肉桂。西北的“羊糕”由带骨羊肉、猪肉皮、萝卜等制成,对骨质和皮肤的生长发育均有较好的作用。天津、北京的“什锦火锅”,配料高达 20 多种,各类营养齐全。乐清的海产品是一种营养价值很高的海产品,牡蛎的软组织含糖类物质,维生素 A、B、C、D、E。南方的“八宝饭”原料有糯米、豆沙、桂圆肉、莲子、葡萄干、枣。江苏镇江的“白汤大面”,主料有面粉、小鲫鱼、猪肉、豆油、鸡骨、猪爪骨、虾仁等。它是哺乳少妇和孕妇的佳肴。苏州吴县的“鸭菜”,由新鸭、麻雀、鸽蛋、鲜猪肉、鸭羹汤做成,青年生长发育期吃很有利。扬州的“刀鱼羹卤面”,鱼虾俱全。江苏“枣泥麻饼”,原料有饴糖、鸡蛋、黑枣、松子仁、瓜子仁、芝麻,饴糖、芝麻、黑枣都有滋补强壮的功效。湖南的“四生片火锅”,原料有猪里脊肉,蛙鱼肉、猪腰子、鸡胸肉,鱼丸、冬笋、菠菜心、冬苋菜心、芥蓝菜心、芽白菜嫩叶、香菇、冬菜等近 20 种配料,各类营养物质搭配均衡。湖南的“大边炉”,四川的“三鲜面”,“炖鸡面”,都具有营养齐备的优点。

四川的“醉八仙”,原料有苹果、菠萝、梨、橘子、百合、薏苡仁



等,成分中含有大量的维生素、蛋白质,少量的钙、磷、铁等,这些都是生长发育的必需物质。湖北的“活油包子”,江西的“鹅颈”、“沙锅什锦面”,安徽宿州的“髓汤”,营养齐全。

安徽太和县“香椿”,含蛋白质、磷酸盐、铁、钙、钾、维生素C,营养价值很高。广州的“牛奶凉糕”,原料为鲜牛奶、鸡蛋、玉米粉、白糖、白兰地酒、香兰素,其蛋白质的含量丰富。广东的“打边炉”,鸡、鸭、鱼、肉、虾、肝、蛋和各类蔬菜齐全。福建的“客家鱼饺”,厦门的“炒面线”,汀州的“三角豆腐饺”,都具有营养丰富特点。福建的“炒凉糕”主料有白薯淀粉、荸荠、白芝麻、炒花生、红枣,白芝麻和花生米均可生血活血,红枣可润皮生血。漳州的“猫子粥”,鱼、虾、鸡肉、香菇都是营养价值很高的食物。“蚝煎”主料有海蛎肉、熟蟹肉、蛋、芫荽、编鱼、韭菜等。台湾的“四色烧麦”,由面粉、肉馅、虾仁,香菇丁、熟笋丁、蛋清等制成。台湾的“宝岛凉面”由面条、熟鸡胸肉、热火腿、好海米、绿豆芽、黄瓜等制作而成,有很高的营养价值。云南的“汽锅鸡”,由活雄鸡、葱姜、花椒、草果、大料等蒸成,处于发育阶段的少年吃了有助于正常发育。云南的“砂锅鱼”、“过桥米线”,配料丰富,营养价值高。甘肃的“羊肉臠臠”,配料有羊肉汤、羊头、羊蹄、羊骨等,是钙质丰富的食物,因钙在人体中参与了许多生理功能,所以钙在人体生长发育中,是非常重要的营养素。甘肃的“牛髓油茶面”,宁夏的“烩羊杂碎”由羊的心、肝、肺、肚等内脏做成,也是青少年的佳肴。新疆的“烤羊肉串”不仅是青少年喜爱的食物,而且很适合青少年的营养需要。香港的“全生火锅”由青鱼片、山鸡片、响螺片、腰花、虾肉、鸡肝、鱿鱼片、猪心片、瘦肉片、菜花、黄芽菜心、肉圆、蛤蜊、菠菜、鸡骨、鱼骨等20多种原料配制而成,是青少年生长发育中不可多得的营养食物。

六、旅途常见病的食疗便方

如果在一个远离医院的旅游地,出现像中暑、中毒、蛇咬伤、扭伤、烧伤、骨折等情况,怎么办?这里介绍一些简便易行的食疗方,很



适合人们在旅途中遇到对身体不利的情况时使用。

虽然食疗方对一些病情危重的人,无根治的效果,但对一些小伤小病,一些慢性病的患者外出,有一定的疗效,对一些病情危急的人有延缓时间、减轻症状的益处。同时这些食疗方在日常生活中也是很方便的。

1. 晕动病

晕动病是人乘车、乘船时,由于不规则的颠簸运动,刺激内耳前庭产生的眩晕、恶心、呕吐等症状。

将生姜切成薄片,用胶布固定在肚脐和两小臂内侧、靠近手掌的内关穴位上,每次上车以前贴好,可防止晕动病的发生。将大块生姜以 0.3~0.5 厘米的间隔划开,形成一道道深沟,然后用油纸包好,在弱火上烤 3 分钟,再放在碗内捣碎,加两杯水熬成姜汁,置入冰箱冷冻,上车前服。上车时带上“九制陈皮”,随着车的颠簸和飞速前进,嘴中含陈皮,或带上咸鸭蛋,感到难受时,可吃点咸鸭蛋。

2. 发热

发热是指人体体温超过 37℃ 以上。发热是多种疾病在发生和发展过程中表现的一个征象。旅途中以感冒发热多见。

甘蔗适量,将甘蔗榨汁,代茶饮,服时加点温。

橙子适量,将新鲜橙子榨成汁,每日饮服,至发热退下为止;

茶叶 2 克,干金银花 1 克,用沸水冲泡 6 分钟,每日饭后饮 1 杯。

3. 出血

出血有外伤引起的出血和内疾引起的溢血、吐血、咯血等。

(1) 咯血

莲藕 250 克,白糖适量。莲藕洗净去皮切片,将一片片藕蘸白糖吃。



蚕豆叶适量,洗净绞汁,每日服 20 毫升,每日 2 次。

(2) 吐血

白萝卜、莲藕洗净捣烂榨汁调匀,每日 2 次,每次饮 30 毫升,连续服用。

(3) 消化性溃疡出血

大白菜洗净捣烂取汁 200 毫升,每日 2 次,饭前温服。

(4) 溃疡病、胃炎引起的消化道出血

用新鲜墨鱼榨汁,温开水送服,每次服 0.75 毫升。

(5) 胃、十二指肠溃疡出血

小白菜 250 克洗净,剁碎,以食盐少许腌拌 10 分钟,用洁净的纱布绞汁取液,加白糖适量,一日内分 3 次空腹服。

(6) 鼻出血

韭菜 250 克,洗净晾干以后留其汁液,加适量白糖冷服。

新鲜莲藕洗净榨汁,一次服 200 毫升,血不止再饮,直到血止为止。

莲藕、甘蔗各 100 克,鸭梨、生地(中药)各 500 克,上料共榨汁,每日服 20~30 毫升。

(7) 鼻出血、牙龈出血、皮下出血

鲜马兰根洗净捣烂绞汁,用温开水冲服。

(8) 吐血、便血、鼻出血、咯血

鸡蛋壳研成粉,和适量盐和和维生素 C 同服,每日 3 次。

(9) 外伤出血

鲜丝瓜叶适量捣烂,将捣烂的丝瓜叶敷患处;另取丝瓜叶、藤适量榨汁,每次服 30 毫升。



(10) 刀伤出血

桂圆核捣破,除去外层光皮,焙焦研末,将细末撒在伤口处,用干净的纱布压伤口。

荔枝核烘干研末,外敷。

4. 头痛、偏头痛、头晕

头痛是某些疾病的早期和主要症状。偏头痛是在一侧额颞部,额眶部或整个半侧头部或两侧交替出现的头痛。眩晕是自觉平衡障碍,站不稳,自身和周围的景物有旋转的感觉。

(1) 头痛

白萝卜洗净榨汁,每次服 50 毫升,每日 3 次;另取少许滴入鼻中,每日 3 次。

白萝卜 200 克捣碎挤汁,取澄清液,再加冰片少许混匀滴耳,每日 2 次。

取柚子 2 只,每天食 100~150 克,同时用柚子叶同葱白一起捣烂,敷在太阳穴处。

冰片 3~4 克,研末后用纸卷成烟卷,烧烟熏鼻。

(2) 高血压头痛

芹菜适量洗净,用开水过一下,再用农村土法制的醋拌食。

(3) 偏头痛

白萝卜 150 克捣烂取汁,加少量冰片,每日清晨滴于痛侧鼻孔内。

(4) 头晕眩

冬瓜子焙干研末,每次服 5 克,每日 2 次。

(5) 梅尼埃病(美尼尔病)

生白果 3 枚捣烂,开水冲服,每日 1 次,连服数日。



白果仁 25 克炒干研成细末,装瓶备用,每次 5 克,用 30 毫升红枣汤送服,每日 3 次。

5.咳嗽

咳嗽是人体一种保护性反应,它可将痰和异物从呼吸道排出,一般表现为干咳和痰多咳嗽两种。

(1)咳嗽喉痛

用饴糖拌红皮萝卜,放置一夜溶成糖水饮服,能止咳止痛。
柿霜 12~18 克,将柿霜用温开水化开,每日分两次服。
茶叶、干菊花各 2 克,放入杯中用沸水冲泡成菊花茶饮。

(2)咳嗽多痰

冬瓜子 15 克,红糖适量,冬瓜子捣烂加红糖水冲泡,每日 2 次。
茶叶、柑皮各 2 克,用沸水冲泡,每日饭后饮 1 杯。

(3)咳痰气喘

鲜山药捣烂,与甘蔗汁半杯和匀,加热饮服,每日 2 次。

(4)慢性咳嗽

生姜捣汁取半匙,加饴糖一匙,开水冲服,每日 3 次。

(5)慢性支气管炎咳嗽

红皮萝卜洗净,不去皮,切碎,加麦芽糖 2~3 匙,搁置一夜,将溶解的萝卜糖水频频饮服,可止咳化痰。

(6)久咳不止

鸡蛋 1 只去壳搅匀,加白糖 1~2 匙,用沸水冲泡,再加生姜汁少许,早晚各服 1 次。

6.呕吐

呕吐是指胃内容物不自主地从口中冲出,呕吐前常伴有恶心。



(1) 恶心呕吐

鲜生姜切片、捣汁,加开水少量饮服。

取土豆榨汁 1 酒盅,姜汁、橘汁少许,三汁混合空腹饮服。

柿饼捣烂,每次 9 克,开水送服。

(2) 呕吐

葡萄酒 20 毫升,加入生姜汁适量调服。

(3) 妊娠呕吐

甘蔗汁 1 杯,生姜汁 1 茶匙,加热温服。

姜汁 3 滴,陈皮糖浆 10 毫升,用温水冲服。

猕猴桃 90 克,生姜 9 克,洗净捣烂取汁,每日早晚各饮 1 次。

(4) 呕吐、胸闷

橙子皮泡茶饮服。

7. 腹泻

腹泻指大便次数增多,大便不成形。腹泻的病因很多,它分为急性腹泻和慢性腹泻两种,多由胃肠和消化系统疾病引起。

(1) 轻度腹泻

成熟的苹果洗净去皮,去核捣烂如泥,每日吃 4 次,每次 100 克。1 周岁以下的婴儿可服苹果汁,每次半汤匙,每日 3 次。

(2) 腹泻

烧大蒜头 1 个,与煮熟的鸡蛋 2 个同食。

柿蒂煨成炭,研细末装瓶备用,每日服 3 次,每次 2 克。

(3) 腹痛、腹泻

吃绍兴孟大茂香糕中的一种用砂仁、豆蔻、白芷、丁香研成末做成的糕,这种糕可止腹痛、腹泻。



8.便秘

便秘是指大便干结难以排下,很多疾病可引起便秘,它分为肠道器质性便秘和功能紊乱性便秘两种。

(1)一般便秘

少年用白萝卜切片蘸蜂蜜吃,老人用香蕉肉蘸蜂蜜吃。

酒杯中放乌梅汁、醋、蜂蜜、凉开水各等份,混匀饮服。

葵花籽适量捣烂加温开水 1 杯,加蜂蜜适量,每天早晚各服一次。

每天睡前及起床以后各吃香蕉一只。

(2)习惯性便秘

白萝卜子炒后研成末,每次 9 克,每日服 2~3 次。

核桃仁 5 个,每晚睡前用温水送服。

每晚临睡以前取 1~2 匙蜂蜜用温开水送服。

(3)老年便秘

蜂蜜 65 克,香油 35 毫升,用沸水冲调,每日早晚各服 1 次,温服。

核桃肉 10~30 克,细细嚼吃,每日早晚各 1 次。

(4)慢性便秘

韭菜根、叶洗净捣汁 1 杯,加适量黄酒,每日 1 次,开水送服。

(5)大便不通

茶叶 2 克,红糖 6 克,同放入杯中用开水冲泡 5 分钟,每日早饭后饮 1 杯。

9.中暑

盛夏赤日炎炎,在烈日下曝晒过久,会严重消耗津液而发生中暑。轻度中暑表现为头晕、目眩、恶心。重症可出现突然晕倒,高热、恶心、呕吐,大汗或无汗,气粗脉细,有时出现昏迷和抽搐。

(1)中暑、发热、烦渴、小便短赤



取鲜冬瓜捣烂绞汁,大量饮服。
 菠萝一只捣烂挤汁,用凉开水冲服。
 鲜西瓜榨汁,大量饮服。

(2)中暑昏倒

韭菜榨汁一杯灌服。
 生姜榨汁,加糖灌服。

10.中毒

中毒有煤气、化学品、酒精中毒等种类,表现为晕倒、上腹痛、恶心、呕吐、兴奋和抑制现象。另有食物中毒可因食用腐烂、细菌污染的食物而发生中毒,也可因食物本身的毒素,食后产生中毒。食物中毒的症状有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。

(1)煤气中毒

香醋兑白开水 100 毫升给患者徐徐饮下(适用于轻度煤气中毒)。

黄豆酱调温汤一碗灌下。
 沙梨榨汁或制成膏食。

鲜白萝卜 100 克捣烂取汁,一次灌下,1 小时以后好转(适合于煤气中毒呈昏迷状态者)。

(2)鸦片中毒

生南瓜捣汁频灌。

(3)酒精中毒

绿豆粉加水调成糊,多食之。
 多食沙田柚或胭脂脚柚可解酒毒。
 泡浓茶或泡淡盐水频频饮下。
 白萝卜捣碎取汁灌服。
 松花蛋(皮蛋)蘸醋徐徐吃下。



(4) 误食金属盐或生物碱类毒物

立即灌服浓茶,使茶的鞣酸与毒物结合,使之沉淀,以延迟胃对毒物的吸收,以利进一步抢救。

(5) 食物中毒

用生盐水催吐,使误食的有毒食物迅速从胃部排出。
独头大蒜 1 枚,雄黄粉 1 克,捣烂如泥后用温开水冲服。

(6) 咸菜中毒

鲜豆浆或用豆浆粉冲成豆浆,大量地饮服。

(7) 因食荔枝过多,胃部不适,头昏如醉

用荔枝的外壳煮汤饮。

(8) 食鱼中毒

将冬瓜子洗净榨汁大量饮。
将鲜橄榄去核洗净捣烂,加适量水榨汁饮(适合河豚鱼中毒)。
取乌贼墨内吸(适应于海豚鱼中毒)。

(9) 食蟹中毒

生藕捣烂绞汁饮。
生姜捣烂取汁,用温开水冲服。

(10) 盐卤中毒

生黄豆 500 克打碎加冷开水 1 500 毫升,搅拌去渣服用。

11. 感冒、流行性感冒

感冒是由多种病毒引起。起病急,患者会有打喷嚏、鼻塞流泪、发热、咳嗽等症状。流行性感冒由流感病毒引起,有高热,畏寒,全身酸痛,头痛乏力,还可有感冒的全部症状。

(1) 预防感冒和流感



葱白和大蒜洗净切片,夹在纱布口罩里戴上,可预防流感。
橘子 100 克,砂糖适量,加冷开水同入果汁机内榨汁饮,预防感冒。

(2) 伤风感冒

老生姜洗净切丝放入茶杯内,加沸水冲泡 5 分钟,加适量红糖,趁热喝,饮后卧床盖被使全身发汗。

芦荟叶 13 克,苹果 1 个同榨汁加糖调饮。

(3) 流行性感冒

生莲藕榨汁,在旅游时每日饮服。

茶叶 2 克,干金银花 1 克用沸水冲泡饮,可清热解毒。

用醋在室内煮烧,可预防流行性感冒。

12. 胃肠病

胃肠病主要以消化不良,胃痛,胃炎和胃十二指肠溃疡多见。

(1) 反胃、噎膈

韭菜捣汁取一匙,冲牛奶半杯,乘温徐徐咽下,每日数次。

(2) 消化不良

番茄洗净捣烂挤汁,每日服 2~3 次,每次 150 毫升。

生姜研末,取 3 克水煎,加醋少许热服。

菠萝一只削皮,挤汁,每次取 15~25 毫升服用。

(3) 胃痛

白萝卜榨汁,取汁 100 毫升与姜汁少许调匀,温服。

马铃薯适量洗净切片,用开水烫一下后滴入少量姜汁,拌适量白糖,每日配稀饭吃。

(4) 急性胃肠炎

鲜嫩藕 1 500 克捣烂取汁,汁内加糖调和饮用。



韭菜 250 克,连根洗净捣汁,温开水冲服,每日 3 次。

(5)慢性胃炎

每日饭后食苹果一只,对胃炎引起的消化不良、反胃效果好。
红葡萄酒常饮,每日 2~3 次,每次 15 毫升。

(6)胃、十二指肠溃疡

猪肚焙干研成细末,装瓶备用,每日清晨空腹冲服,每次 3 克。
蜂蜜隔水蒸熟或用热开水加温,饭前空腹时一次服下,每日 3 次,坚持服用。
包菜适量捣烂绞汁一杯(约 200~300 毫升),略加温,饭前饮用,每日 2 次,连服 10 天为 1 疗程。

13.肺部疾病

肺部疾病很多,这里着重介绍气管炎、哮喘。气管炎由病毒、细菌或物化因素引起,主要表现为咳嗽、胸骨后痛。哮喘是一种肺部过敏性疾病,发作一般有季节性。

(1)气管炎

新鲜萝卜洗净捣烂榨汁 500 毫升左右,加入麦芽糖 30~50 克,隔水炖熟,温热时、饮用。

大蒜头去皮捣烂,泡入糖醋中,1 周以后即成,每日 3 次,每次 1 匙浸汁。

丝瓜花 10 克洗净放茶杯中,用开水冲泡盖好,10 分钟以后倒入蜂蜜,搅匀去渣热饮,每日 3 次。

橘皮 20~25 克泡水代茶饮。

核桃仁 25 克捣烂加糖,长期服用。

(2)支气管哮喘

生姜 30 克,蜂蜜 65 克,用开水冲泡,每日 3 次。

芦荟叶 13 克,苹果 1 个,榨汁后加砂糖饮用。



豆浆粉冲成豆浆,煮沸后加少许盐,每天早晨空腹饮。

鸡蛋壳研粉,取 2 克,开水冲服,每日 3 次。

14. 心血管病

心血管病包括心脏和血管发生的疾病,如先天性心脏病、冠心病、风心病、肺心病、高血压心脏病、动脉硬化、高血压、中风等,本文着重介绍心脏病、高血脂、高血压、中风。

(1) 心脏病

芦荟叶 13 克,苹果 1 个,榨汁加砂糖食用。

鹅毛 10 根,用火烧再研末,开水(虚寒者以高粱酒)送服。

茶叶对心脏病水肿和心力衰竭有强心和利尿作用,多次饮浓茶有利于心脏功能的恢复。茶叶中有“茶因宁”,有加强毛细血管壁的功能,饮茶对防治高血压和动脉硬化也有好处。

(2) 高血脂症

带皮花生米 10~20 粒蘸醋吃,1 日食完,30 天为一疗程,具有降血压、止血、降低胆固醇、防止动脉硬化的功效。

(3) 高血压

鲜芹菜 200 克,洗净捣烂取汁半杯,加冰糖,每晚睡前一次,连服 10 天左右。

鲜菠菜 250 克,洗净置于加了少许盐的沸水中烫约 3 分钟取出,加适量麻油拌食,可治高血压、便秘、头痛、面红、目眩。

胡萝卜榨汁,每次 90~100 克,每日 2~3 次。

番茄适量榨汁常饮。

蚕豆花晒干,随身带着泡茶饮。

每日早晨生食葵花籽 1 把,配服芹菜汁半杯,连服 1 周。

将葡萄、芹菜榨汁取 25 毫升,温开水送服,每日 2~3 次,20 天为 1 疗程。

香蕉每次 1~2 只,每日 3 次,连吃一段时间。



海带 3~6 克,放杯中泡一夜,溶出碘约 0.06~0.1 毫克,每天饮。

蜂蜜 30~50 克,每天早晨空腹饮,连服 3 个月,具有舒张血管、改善动脉血液循环的功能。

冰糖 500 克,放入 500 毫升醋中溶化,每天服两酒杯,每日 3 次。

(4) 高血压头晕

白萝卜榨汁,取 15 毫升,每日 2 次,连服 1 周。

(5) 高血压头昏失眠

莲子心 1.5 克,以开水冲泡代茶饮。

(6) 中风急救

生柿榨汁和牛奶调成半杯,每次灌半杯。

(7) 中风口噤、牙关紧闭

用乌梅肉擦牙齿,擦至涎出口开。

15. 外科

(1) 鸡眼

生芋适量,洗净切片,敷鸡眼处,每日 3 次,每次 10 分钟。

(2) 跌打损伤

韭菜或韭菜根洗净捣烂,外敷跌打损伤处,能活血消淤,止痛止血。

葱白、红糖捣烂外敷。

菠菜洗净挤汁,黄酒送服,每日 2~3 次,每日 150 毫升。

生南瓜捣烂敷患处。

鲜藕节捣烂,挤汁加酒,1 次服半杯,每日 2 次。

(3) 烫烧伤

冬瓜皮适量焙干研末,用香油调匀,涂敷患处。



南瓜捣烂取汁，涂敷患处；或南瓜藤榨汁涂患处。

熟透的芒果捣烂外敷患处。

将茶叶泡成浓汁，用茶叶浓汁涂抹患处。

(4) 骨折

鸡蛋壳研末，用凉开水冲服，每日3次，每次1克。

(5) 关节扭伤

鲜韭菜适量，洗净，切短，加食盐少许捣烂敷患处，每日1次。

(6) 脓肿

赤豆研成细粉，用蜂蜜调后敷在脓肿处，有消肿排脓之功效。

(7) 疔疮肿毒

葱全株洗净捣烂，拌醋加热，敷患处。

(8) 疔肿

鲜芋艿加食盐少许，捣烂如泥敷患处，早晚各1次。

(9) 腰痛、坐骨神经痛

芋艿削去皮切碎捣烂如泥，生姜捣烂绞汁，加适量面粉搅成糊状，敷患处，每日2次。

(10) 蜈蚣咬伤

茄子或茄子叶捣烂，加白糖适量，敷患处。

鲜蕹菜适量洗净，加少量食盐捣烂敷患处，每日1次。

(11) 蜂蜇伤

韭菜30克洗净捣烂如泥，敷患处。

老黄瓜榨汁涂患处，每日1次。

茶叶蘸湿捣烂，敷蜂蜇咬处，消肿、止痛、止痒。

(12) 毒蛇咬伤



鲜马兰全草洗净捣烂，敷患处。

野刺苋鲜根洗净捣烂，以温开水冲服，同时鲜根或茎叶加白糖捣烂敷患处，每日3次。

鲜蕹菜 150 克，洗净捣烂，置消毒纱布中绞汁，掺黄酒 1 次冲服。

鲜丝瓜叶适量捣烂敷患处。丝瓜叶、丝瓜藤榨汁 30 毫升饮服。

樱桃树叶捣烂取汁，每次服 15 毫升，并以渣敷患处。

(13) 狂犬咬伤

韭菜一把，杏仁 6 克，共同捣烂敷患处，同时将韭菜挤汁 1 杯内服。

养生篇





旅游是人们与大自然的直接接触,并从中感受其丰富内涵的一种娱乐行为。人们通过游山玩水、探古涉奇、傍文及艺、临宫览寺等诸种形式的活动,不仅满足了好奇心,增长了知识,而且促进了身心健康。利用旅游活动来调整心态,解郁强身,可称之为旅游养生。旅游养生以中医理论为指导,根据阴阳五行原理,可将旅游行为分为动游、静游、怒游、思游、悲游、险游等类别。

动游是指活动性较大的旅游行为,对机体能量的消耗较大,比如登山涉水、长途旅行、漂洋过海、探险览胜等。动游含有阳刚之美,适合于青壮年人和体力较好者。

静游是指活动性较小的旅游行为,对机体能量的消耗较小,比如欣赏园林风光和小桥流水、泛舟湖泊、品茗赏月等。静游具有阴柔之美,最适合于中、老年人和体质较弱者。

凡能导致人们产生情绪起伏的旅游活动被称之为怒游。比如游览杭州的岳飞坟、北京的卢沟桥、圆明园旧址等,均能激起人们的情绪变化。根据中医五行治病原理,怒游适合于思虑过度、情绪郁结的患者的养生需要。

凡能引起人们怀古思绪的旅游称之为思游。比如观游赤壁遗址,往往能激起人们思古之幽情。又如游览洞庭君山则有怀念湘妃之思。故地重游也能令人追思往昔等等。即使是一般的大自然美景,也能引起人们的遐想和深思。思游具有镇惊作用,适合于患有恐慌症的人。

凡能引起人们悲伤情绪的旅游活动称之为悲游。比如汨罗江之游使人因凭吊屈原而油生悲伤之情。秋冬之季,万物萧条,大地由青绿变为枯黄,观之也有悲秋之感等。悲游具有制怒平肝作用,适合于情绪易于激愤者。

凡能导致人们产生惊恐情绪的旅游活动称之为险游。比如游览巴东的丰都鬼城;登临黄山的奇峰险景等,皆属此类。险游具有镇心降火之作用,能调节过度兴奋的情绪,适用于心火过旺者。

这些不同类别的旅游,可使人的意念与自然达到某种默契,使心神与尘世形成某种和谐,从而渐渐升华到天人合一的境界,加上



一定的文化内涵和素养,通过旅游达到触景生情、情景交融、人景交织、浑然一体,从而健身养体。

七、大自然沐浴和养生

1.新鲜空气与养生

旅游有条件的话,尽可能在假期远离空气污染的都市。到林木茂盛的风景区踏青,可以使人体吐故纳新、调和呼吸、阴阳协调。

人们很早就知道空气中的氧和二氧化碳是人体气体代谢所必需的成分。近几十年研究发现,空气中所带的电荷对生物界也有十分重要的意义。空气离子对人体正常生理活动是必不可少的外界物理因素。

在自然界中,由于宇宙射线、阳光紫外线、土壤中的铀和钍等放射性元素放出的射线,以及雷雨闪电等的作用,不断地使空气分子电离而放出电子。释放出的电子迅速与空气中的中性原子结合而形成负离子,而失去电子的原子则形成正离子。此外,由于 Lenard 效应,即在空气中的水滴分裂时,水滴带正电荷,周围空气中的分子带负电荷。空气中异名电荷的离子由于静电吸引中和,又可逆变成中性气体分子。

空气离子按体积大小可分为轻、中、重离子三种。一部分正、负空气离子将周围 10~15 个中性气体分子吸附在一起形成轻空气离子。轻离子的直径为 10^{-7}cm , 在电场中运动较快, 其运动度为 $1\sim 2\text{cm}\cdot\text{S}^{-1}/\text{V}\cdot\text{cm}^{-1}$ 。中、重离子多是灰尘、烟雾和小水滴等微粒失去或获得电子所产生,或是一部分轻空气离子与空气中的灰尘、烟雾等结合而形成的。重离子的直径约为 10^{-5}cm ,在电场中运动较慢,仅为 $0.0005\text{cm}\cdot\text{S}^{-1}/\text{V}\cdot\text{cm}^{-1}$ 。中离子的大小及活动性介于轻、重离子之间,通常用“N+”和“N-”分别表示正、负重离子,以“n+”和“n-”分别表示正、负轻离子。空气离子的带电量为 $4.8\times 10^{+}$ 静电单位。



空气离子的含量通常以 1 毫升空气中离子的个数来标定。由于空气离子荷电的极性不同,对人体的生理影响也不同,所以在实际应用上还必须分别测定正、负离子的浓度。以下式表示正、负离子之比:

$$N^+/N^- \text{ 或 } n^+/n^- = q \text{ (单极系数)}$$

通常在大气低层(接近地面)每毫升空气中含有离子 500 ~ 3 000 个,其中,正离子多于负离子,轻离子单极系数(n^+/n^-)平均为 1.2,重离子(N^+/N^-)平均为 1.1。空气中离子的数量和单极系数可因各种条件而发生变化。例如,Deleanu 测定室外较清洁空气中正、负轻离子浓度, $n^+ = 651 \pm 187$, $n^- = 566 \pm 139$, $q = 1.15$ 。在关闭的室内,即使每人 75 ~ 100m³ 时,轻离子浓度仍显著下降,而且单极系数升高, $n^+ = 91 \pm 36$, $n^- = 70 \pm 25$, $q = 1.30$ 。在瀑布、喷泉、激流和海滨等地区,空气离子浓度较高,而且单极系数较小;而在影剧院等人多且通风不良的公共场所,空气离子浓度显著降低,而且单极系数升高。空气中负离子对人体有以下作用:

(1) 对神经系统的作用

空气负离子能改善大脑皮质的功能,振奋精神,消除疲劳,提高工作效率,改善睡眠,增加食欲,并有兴奋副交感神经系统等作用,而正离子的作用与此相反。所以,长时间逗留在烟尘弥漫、通风不良的地方,常感困乏、头昏、头痛、甚至恶心,而在海滨、瀑布和喷泉附近,使人觉得头脑清醒、心情爽快舒畅。在空气离子作用下,脑电图有改变,适当剂量的负离子可使脑电波频率加快,振幅加大,而正离子使之减慢。负离子可使感觉和运动时值缩短,而正离子则使之延长。

(2) 对心血管系统的作用

空气负离子有降低血压的作用,而正离子作用相反,可使血压升高。吸入负离子后,可使周围毛细血管扩张并因而使皮肤温度上升。通过心电图、X 线记波摄影等研究证明,负离子可改善心功能和心肌营养不良状况。



(3)对血液的作用

空气负离子可使血沉减慢,正离子则使其加快,这是由于血液中胶体质点本身带负电,负离子加强了这一趋势,使血浆蛋白的胶体稳定性增强。同样,由于血纤维蛋白原和血浆蛋白的带电状况的改变,可使凝血时间缩短,血液黏稠度增大,负离子有一定刺激造血功能的作用,有人在动物实验中观察到,贫血动物在吸入负离子后,周围血液中的幼稚型红细胞、白细胞数均增加。国内有人用空气负离子治疗单纯性周围性白细胞减少症和放射治疗所致的白细胞减少,取得一定的疗效。

(4)对呼吸系统的作用

空气离子主要通过呼吸道吸入而产生作用,而且对呼吸系统生理功能有明显影响。在电离空气过程中,氧原子容易得到电子而产生大量的氧负离子。负离子能改善肺的通气功能和换气功能,使呼吸系数增加(吸收 O_2 增加20%,排 CO_2 增加14.5%)。负离子可使气管黏膜上皮纤毛运动加强,腺体分泌增加,负离子还能促进鼻黏膜上皮细胞的再生,恢复黏膜的分泌功能。

(5)对物质代谢和组织呼吸的作用

空气离子对机体的糖类、蛋白质、脂肪代谢及水、电解质代谢都有一定的影响,如吸入负离子可降低血糖及胆固醇、血钾等含量,增加尿量及尿中氮、肌酐等的排出量。空气负离子能影响酶系统,激活体内多种酶,从而促进机体新陈代谢。负离子可使脑、肝、肾等组织氧化过程增强。吸入空气负离子,可加速基础代谢,对机体的成长发育起促进作用。

经测定,能吸入肺部的气溶胶颗粒的最大允许半径为 $2.5 \times 10^{-4}cm$,而空气离子是非常小的质点,不论轻离子或重离子都易于随呼吸抵达肺的深部。呼吸道黏膜广泛分布着许多神经末梢,空气离子进入呼吸道后,通过机械或电荷的刺激,使这些神经兴奋,通过一系列神经反射而产生生理效应。呼吸道及肺内有大量的迷走



神经纤维分布,受刺激后,兴奋冲动可传到延髓迷走神经核和呼吸中枢,兴奋进一步扩散,还可影响延髓血管运动等重要生命中枢,引起相应的各种生理反应。鼻黏膜、咽部分布着大量的三叉神经及舌咽神经的感受器,这些感受器受刺激,也将反射性地引起各系统器官的相应生理反应。

空气离子可以透过肺泡上皮层进入血液,以其本身电荷对血液中的胶体和各种细胞的电代谢施加影响。胶体质点的吸附层和扩散层之间存在电位差,这种电位一般在几十毫伏。当吸入空气负离子时,肺泡内空气平衡状态下的血液电荷仍是敏感的,血液中带电粒子的组成和分布可受到它的直接影响。在肺泡内的空气离子,通过静电感应的作用,可隔着肺泡上皮细胞影响肺毛细血管内血液的电荷,从而影响血液的电代谢活动。

空气负离子治疗,通过上述复杂的神经—体液机制,引起机体各系统的生理反应而达到预防治疗疾病的作用。人的生理机能同他所赖以生存的气候环境有密切的关系。在一些特殊地理环境下产生的特殊气候条件能对人体各种功能产生作用,并对某些疾病有良好的疗效。以下举几个例子。

山岳气候。海拔 1 000 多米的高山上,夏季气候凉爽,阳光充足,紫外线较多,空气新鲜,能够使贫血、高血压、冠心病、肺结核、支气管哮喘等多种疾病的患者呼吸到更多的清新空气,增大肺活量,增加血液中的氧气,促进血液循环,达到较好的疗效。安静、美丽的山岳风光能使病人心情平静、舒畅、增强治病的信心。浙江的莫干山,山东的崂山、泰山,安徽的黄山,江西的庐山和其他许多山岳都是气候疗养的胜地。

海滨气候。海滨气候深受大海的影响,四季温和,日照充足,空气清新,湿润和柔和的海陆风昼夜交替,十分宜人。在这里海涛拍岸,水珠分裂成微细雾粒,空气中含有较多负离子。富含负离子的空气进入人体,能发挥镇痛、止咳、催眠、降低血压和减轻疲劳等多种作用。壮阔的海上风光使人心旷神怡,又有心理治疗的作用。我国的北戴河、烟台、青岛、普陀山、天涯海角等地都是疗养胜地。



2. 阳光沐浴和养生

阳光是大自然恩赐给人类的取之不尽、用之不竭的健康资源。日光中含有紫外线、红外线和可见光线，它们分别对人体有着不同的功效。紫外线能刺激中枢神经系统，加快血液和淋巴循环，促进物质代谢和钙磷吸收，刺激造血功能和提高人体免疫力；红外线能穿透皮肤达到深层组织，被人体吸收后转为热能，加速血液循环，加深呼吸幅度，增大肺活量；可见光线不但能照明，还能振奋人体情绪，使人心情舒畅。美国波士顿大学霍利克教授赞美道：“身体中通过紫外线光束产生的维生素 D₃ 是太阳送给人类的最大礼物”。而人体每天只需 0.005 毫克维生素 D₃，就足以抵抗中老年最常见的骨病——骨质疏松症。

日光浴是在阳光充足的地方进行。具体地点可在海滨、游泳场、家庭院子、阳台，或日常生活、工作、劳动和体育活动中。时间以上午 9:00~11:00 或下午 3:00~4:00 为宜。

一般来说，进行全身日光浴先得有一个适应的过程，先在树阴下接受空气浴和散光照射，然后再进行日光浴。先照射下肢和背部，再照射上肢和胸部。正午期间可采用白布或宽边草帽遮盖头部，戴上太阳镜以保护眼睛，或涂抹防晒霜。夏日高温时节的日光浴要防止中暑，日光浴后应有冲淋条件。

酷暑盛夏，每天洗一次温水澡是一项值得提倡的健身措施。洗澡不仅能够洗掉汗水、污垢，使皮肤清爽、清暑防病，而且能够锻炼身体。

据中医养生学“春夏养阳”的原则，夏天不宜做过分剧烈的体育活动，大汗过多，不仅伤阴，也可亡阳。因此，夏季体育锻炼的形式最好是散步，一般以早、晚为好，散步时间以半小时为宜，中、老年人应稍慢一点。

人是大自然的产物，所以从自然界摄取能量是人类的第一选择。利用大自然来激发脑内快乐荷尔蒙（激素）的分泌也是一个很不错的主意。那么，你会首先想到利用大自然中的哪一样事物呢？相



信很多人都会想到阳光。

阳光给世界带来生机,阳光给人类带来活力。如果有人夸你是阳光少年,你肯定很开心。先来看看阳光给我们带来的好处:

(1) 阳光给人们的眼睛带来光明,使人能够知万物、识颜色、辨方向

如果没有阳光,任何动物的眼睛都将无法发挥作用。如果正常人被关在不见天日的地方,长时间的黑暗会使他郁闷不堪,导致衰老的肾上腺素就会在脑内滋生。所以囚犯往往非常渴望窗外的阳光,甚至会为一线微弱的阳光而激动地流出眼泪。这说明,阳光是脑内吗啡这一快乐荷尔蒙产生的巨大动力。

(2) 阳光的热量使万物获得生机

我们已经知道,世界上的生命,几乎都得益于阳光的普照。盲人虽然看不见阳光,但却也能从阳光那里得到快感,因为盲人从气温的变化中感受到阳光的能量,所以他们对阳光顶礼膜拜。

光明和热量,是阳光赋予我们的宝贵资源。既然我们所居住的地球每天都在围绕着太阳运转,我们又怎能拒绝阳光的馈赠和美意。

随着科技的进步,人们正试图用电器来代替阳光的能量,比如用电灯照明,用空调取暖等等。在这种趋势下,很多人渐渐冷落了大自然中的阳光。特别是一些忙于事业的人,一年四季都穿衬衣,出门坐轿车,进屋开空调,他们以为电器的温度和亮度足以和阳光相媲美。

老子讲,有机械者必有机心,有机心者必有机事。过于依赖电器,人的抵抗力会减弱,肌体就容易出问题,皮肤就会衰老。大自然的规律告诉我们,如果缺乏阳光的沐浴,生物的成长总是不尽如人意,要知道,温室里的花朵开放的美丽要短暂的多。敬业的白领先生和白领丽人们清晨随拥挤的人群去上班,无暇顾及灿烂的朝霞,晚上往往要加班,更是看不到夕阳斜下的美景,除了中午吃饭时可以像囚犯放风一样去看看耀眼的太阳,其余的时间基本都与阳光无法



见面。这是非常危险的,因为他们把自己身体所适应的温差渐渐缩小了,他们还剥夺了自己享受自然光线的权利。

沐浴清爽的阳光有助于养颜美容,特别是清晨的阳光和夕阳西下的景观对人体都是有益处的。正午的太阳则太刺眼,而且对皮肤还具有杀伤力,而我们的白领阶层往往只能面对这样的阳光。可以这么说吧,太阳给人类的好处,白领无福消受,相反,她们不得不花钱购买防晒霜去抵挡烈日的照射。

怎样从阳光中获得能量呢?你可以试一试阳光沐浴术,这是一种不需要苦练就能掌握的快乐的养颜健身术,与其说它是一种锻炼方式,不如说它是一种享受行为。在享受中变得强大,在享受中变得年轻,唤回青春于享受之中。不锻炼也能有锻炼后的效果。3分钟学会,3秒钟进入理想境界,懒洋洋、轻轻松松就达到富有活力的状态,使大脑源源不断分泌快乐的内啡肽荷尔蒙。

下面介绍几种极度快乐的阳光沐浴法

① 晨曦沐浴法

第一步:清晨6:00-10:00,任意抽出30分钟以上的时间,起床后先到盥洗室解手、净面,然后回到卧室拉开窗帘,让晨曦洒进室内。

第二步:面对窗户坐在椅子或床上,可舒适地靠在椅背或床头,眼睛注视窗外。

第三步:深呼吸一次,感觉光线被眼睛吸收,明亮逐渐由眼部向体内蔓延。眼睛内视,感觉阳光也在为颅腔、胸腔、腹腔照明。

第四步:在光明向体内蔓延的同时,想像太阳的热量也在从眼部随光线送入体内,渐渐向周身传递。

第五步:轻轻闭上眼睛,感觉眼皮上的明亮和温暖,也感觉面部的明亮和温暖,回忆自己儿时阳光灿烂的模样。

第六步:转身背对窗户,让阳光打在后脑勺,想像阳光从后脑深入体内,而体内的明亮和温暖正在转化成无穷的能量,感觉自己身体中的活力足可以承受所有的工作和劳动负荷。



注意：在体会阳光的时候，要不断深吸气，让快感从脊背升起，直达大脑皮质。不要追求腹式呼吸，也不必刻意守丹田，你只要尽情享受阳光的温暖和明亮就可以了。

② 夕阳沐浴法

第一步：旅游时下午 4：30—7：00 之间，任意抽出 10 分钟以上的时间，在公园里进行。

第二步：眼睛直接注视天边（不要直接看太阳，否则容易刺伤视神经）。

第三步：深呼吸一次，想像落日余晖被眼睛吸收，舒适与祥和的感觉逐渐由眼部向体内蔓延。

第四步：双手环抱后脑，形成一种懒洋洋的姿势，想像太阳的温热舒舒服服被光线送入体内，渐渐向周身传递。

第五步：自由转动眼珠，感觉眼睛的疲劳被阳光蒸发而去，视力仿佛又恢复到清晨时的状态。然后轻轻闭上眼睛，感觉眼皮上的明亮和温暖，也感觉面部的明亮和温暖，回忆自己儿时阳光灿烂的模样。

第六步：转身背对阳光，让阳光直射后脑并深入体内，想像体内的明亮和温暖正在消除工作所造成的身体疲劳。感觉仿佛疲惫已经消失，活力正在恢复，而且自信有可以过好晚上的一切活动。

注意：在享受夕阳的时候，要保持正常呼吸，只是在双手环抱后脑的时候进行深呼吸，让快感从脊背升起，直达大脑皮质。

适时的阳光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量，其中令人入睡的信号物质将减少，而令人清醒的信号物质将增加，使日光浴者有心旷神怡之感。在上午光照半小时效果尤为明显。

3. 沙浴和养生

沙浴就是将人体的局部或全身埋在沙里，利用沙的温热和按摩作用来强身健体、防病治病。沙浴多在海滨沙滩或有沙丘的地方进行。我国有着漫长的海岸线，海水浴场星罗棋布，这既为我们提供了



优美的风景和避暑胜地,又为我们提供沙浴的场所。

沙浴全称沙浴疗法,是以漠沙,河沙,海沙或田沙作为媒介,将身体有病的部位埋于沙中,通过沙温向人体传热,利用沙里含有原磁铁矿微粒,在患病部位接受沙疗的同时,也接受一定的磁疗。

沙疗既经济又方便,无副作用。对风湿性关节炎、类风湿关节炎、慢性腰腿痛和血管栓塞性脉管炎等疾病,均具有超过药物的治疗和室内理疗的功效。沙疗的治病原理在于,由于沙疗地区气候干热,高温的沙粒通过压力向人体组织的深部传导,加快血流量,促进血液循环,从而扩张末梢血管,加速全身的生理反应,进而激活与恢复神经功能,改善患病部位的新陈代谢,活跃网状内皮系统功能,调节机体的整体平衡,以此达到治病的效果。

在新疆吐鲁番,每年6月下旬至8月中旬是沙疗的最佳季节。午后3至8时使用10厘米以内的混合沙埋,治疗效果最好。这期间的沙漠表面温度高达70℃左右,10厘米沙层温度41~45℃。据当地沙疗所对4152个病例统计,平均沙埋101天,总有效率达92.02%。其中风湿性关节炎疗效为96.7%,慢性腰腿痛疗效为94.8%。沙疗的适应范围较广,除年老体弱、婴幼儿、孕妇、经期妇女以及患有器质性病变的患者外,诸如偏头痛、神经病后遗症、高血压、雷诺现象等疾病,可与关节炎、腰腿痛一样接受沙浴治疗。

夏日的海滨,有很多人来沙浴,如何洗沙浴才有益,可按下面沙浴三部曲:

踩沙,脱去鞋袜,光着脚进缸里,人立即下陷,沙子没过了小腿。努力作原地跑步动作。由于小腿下陷,原地跑步运动量是很大的。更主要的是,由于脚板与沙子紧贴,沙子对脚板各部的穴位有按摩、刺激作用,有利于健身。

抓沙,在沙缸里原地跑步后再进行坐浴。可用沙子擦擦身子,稍作休息。接下去做“抓沙”的动作。双手各抓一把沙,紧紧攥在手中,让沙粒刺激掌心的各个穴位,然后放松,接着再抓一把沙,如此往复数次。然后把双手插入沙中,两手掌合拢,用沙子揉揉手掌,逐渐解除躯体紧张。



搓沙,继续坐在沙缸里,双脚尽量往缸底部伸展,然后双脚提起,接着再插。操练数次后,便用右脚夹着沙子搓左脚背,再用左脚夹着沙子搓右脚背。做完这套动作后,再用左右手抓一把沙对左右脚底脚背进行搓擦。

除以上沙浴的方法外,还有手足沙疗的方法。手足沙疗是一项简单易行的方法,它不仅强壮身体、健脑益智,而且对抗衰益寿及中老年疾病有良好的疗效。夏天手足沙浴可在河滩,沙地和草坪上进行。

足沙浴,首先以脚掌及掌内、外侧着地做原地踏沙,然后坐下,两脚掌向前下方反复插入沙中,同时脚趾做动作,最后两脚做搓沙动作反复数次。

手沙浴,五指合拢插入沙中,手指反复做抓沙动作,而后掌心相对反复搓沙,最后两手插入沙内,双手五指交叉揉搓,扭动并反复翻掌数次。

手足沙浴,两脚放在沙里,双手捧沙反复搓揉脚心、趾间;然后把双手五指插入同侧脚的五趾进行揉搓、扭动;最后再用另一侧手足(左手对右脚,右手对左脚)指、趾进行交叉,反复揉搓,扭动数次。

手足沙浴后,要用温水将手足洗净,再用毛巾擦干。沙浴能牵动手、脚30多个关节、50多块肌肉和几十条韧带。

沙浴对人体的益处很多,但不是所有的人都可以采用沙浴身体,它有一定注意事项和禁忌证。

沙浴的合适时间是每年6~8月,这是天气炎热的时候,因此沙浴时间不宜过长。

沙浴时要用一条湿毛巾盖在脸上,把眼、鼻、嘴、耳捂住,这样可以防止面部和头部被烈日晒伤,又可防止沙子进入“七窍”,且能在阳光下仍然保持阴凉感,可预防中暑。沙浴时宜适当饮水,以补充体液。

埋沙时沙的厚度要适中,太厚有压迫感,太薄会使皮肤灼伤,且因热量不能透入人体内而达不到效果。身体外露部分要用遮阳小帐



篷或小伞遮挡。

患有较严重的器质性疾病的患者、妇女经(孕)期、儿童、年老体弱者、急性炎症、有出血倾向者,均不宜进行沙浴。

4. 海滨和养生

海滨的海洋气候具有温差小、太阳辐射反射强烈的特点,进行日光浴锻炼尤为合适。海疗学目前已成为世界上一门专门的学问。海滨疗养的适应证是血液病、糖尿病、心脏病、呼吸病、皮肤病等。

兴海湾(俗称海口)是一个水质洁静、坡缓沙细、长约1500米天然的半月形海湾。她与美国的西雅图、泰国的芭堤雅和我国的青岛海湾极为相似,非常适合广大游人特别是初学游泳者活动。

兴城海滨是迷人的,尤其是海滨第一浴场(即兴海湾)更靓丽多姿。步入海滨第一浴场,映入眼帘的是一圆形音乐控制的彩色喷泉,喷泉吐雾,乐声悠扬,情调温馨。举目望去,是一座四柱三门二楼单檐殿式正门,牌坊上边是著名书画家范曾题写的“洪波涌起”和“古城在望”八个大字。越过此坊,便走进如诗如画的兴海湾。兴海湾入口处一尊用花岗岩雕琢的高大的菊花女塑像正颌首相迎,她就是“菊花女杀恶龙”传说中的菊花姑娘。她是美丽、善良、勇敢、智慧和自我牺牲精神的化身,是人们心目中的巾帼英雄。沿海岸线那掩映在傲岸的白杨和婀娜的垂柳中的游览路,宛如一条轻歌曼舞的彩带,载着悠然漫步的游人,静静地伸向远方。兴海湾南端有“三礁览胜”,可供憩息乘凉;北端有海港码头,可停泊一般的渔船、游船、游



艇。在古树参天的兴海公园里还有一座西游记宫,可以看到石猴出世、蟠桃宴会、炼丹炉、盘丝洞、猪八戒偷看浴女。在兴海湾西侧还建有一座“神话大世界”,“后羿射



日”、“女娲补天”、“大禹治水”、“鹊桥相会”、“愚公移山”，这些故事生动、场面浩大、气势恢弘，全部采用电动模型，人物、动物、景物栩栩如生，令人叹为观止。

5. 温泉和养生

温泉养生是旅游者到温泉旅游，以体验温泉、感悟温泉沐浴文化，达到温泉养生的目的。

所谓温泉文化就是根据温泉水的特点（温度和成分），研究温泉价值，包括温泉沐浴的时间、方式、配料、程序及注意事项，从而达到健康养生的目的。也可以说，温泉文化就是温泉沐浴和温泉养生的科学知识。

御温泉开创了造型各异的露天、半露天、半室内、室内的温泉池，结合博大精深的我国中医药文化，加配上百种的本草中药和营养材料，发挥不同的功效，把天然温泉进行了延伸的开发利用，进行了产品分类、包装、提升和创新，使本来没有太多文化色彩的温泉水，赋予了深刻独特的文化内涵。人们在沐浴温泉时，不但起到了强身健体的特殊效能，而且还丰富了中医药文化、健康文化、养生文化和休闲文化。让游客在沐浴温泉时，能够达到休闲、放松、修身养性、陶冶情操、提升品位、净化心灵、增强体质的综合功效。

结合温泉文化的研究，御温泉创造了具有自己独特的温泉沐浴文化内涵的“中华御温道”和“六福汤N次方”。

“中华御泉道”，包括了中华草本纲目中医药理论、养生保健理论、心理调节理论、欣赏自然美理论等几十种强身健体的修炼方式和沐浴温泉的道术、艺术和身、心、灵的调养法则。

“六福汤N次方”，是科学运用传统中医药理论，经过多次试验、融合、配制，以六个泉池为基础，能够每天依时辰产生不同中药成分和药理技能的特质温泉，把有限变无限。通过温泉沐浴，把休闲、度假、健体、养生、净心有机地结合在一起，形成较为完整的温泉沐浴文化体系，因此温泉旅游也成为养生休闲的时尚旅游。

现在流行的一种说法，叫“健商”，就是把身体健康当作整数



“1”,把名誉、职务、金钱、房子、汽车等每一项都作为“0”,只有这个“1”存在,后面的“0”越多越好。否则这个“1”不存在了,后面的“0”再多也是“0”。这就叫健商法则。说明健康的重要,健康就是最大财富是大家公认的真理。

温泉旅游区大多数都是天然氧吧(据专家考证:空气中负离子含量,每立方米在800个以上才适合人们最佳的健康生活,一般城市居室才有10~50个,街道绿化带才有100~200个,而在温泉旅游区里,空气负离子浓度每立方米都有10000~20000个,是最好的有氧运动场地),再加上建造一些与休闲度假有关的娱乐项目和水上活动,如高尔夫练习场、划船、钓鱼、骑马、踩单车、打靶等有益健康养生的有氧运动,都是休闲度假旅游者的首选目标。

温泉旅游区是最佳的休闲度假健康养生的场地,这里能让游客亲近自然,回归自然,让游客忘记自我、忘记烦恼、忘记疲劳,所以能调整心态,平衡心态。并通过适量有氧运动,将保证充足睡眠;还要努力养成不抽烟、适量饮酒、不赌博、定时定量用餐、准时作息等良好的生活习惯。

然后进入温泉水中,利用超过体温的泉水,将身体各部位的毛细孔扩张,使温泉水里含有对人体健康有益的、天然的各种矿物质和微量元素渗透到体内,经过物化作用,再通过血液的循环达到吸收,补充人体需要的营养。如果在温泉水中添加适量的有针对性的营养材料,如红酒、咖啡、椰奶、人参、灵芝、薄荷等博大精深的中草药文化,健身养生的效果就更突出了。

八、人文景观和养生

1. 名胜古迹和养生

观光各地的名胜古迹是旅游最重要的内容之一。各地的名胜古迹很多,但风格各异,不同时代的古迹记录了不同时期的文化、艺术、科学技术发展和风土人情的情况。因此,观光名胜古迹也是一路



浏览阅读各地文化、科学技术史知识的活动。这虽不是读书,又胜似饱览群书;这虽不是咬文嚼字,却是博古通今。所谓名胜古迹和养生,亦即是文化修养和养生。

在西方国家,有人对16世纪以后欧美出现的100名杰出人物进行过寿命研究,结果表明这100人的平均寿命为67岁,其中寿命最长的是那些大量用脑的科学家和发明家,他们平均寿命为79岁。在1910年以后已故的诺贝尔奖金获得者中,80岁以上的有33人,其中90岁以上的有6人。美国心理学与医学诺贝尔奖获得者乔志·惠普尔享年98岁。据中华医学会对老人存活率的测定表明,脑力劳动者、体力劳动者和无职业者的累计存活率分别为85%、39.6%和28%。

现代科学充分说明了文化修养与延年益寿的密切关系。根据世界卫生组织的统计,文化程度越高的人,因患结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管等常见病和多发病的死亡就越低。挪威对冠心病的研究结果表明,受教育年数少者患冠心病的危险性比受教育的年数多者高2.3倍。

提高文化修养何以能延年益寿?科学家们认为,这主要是取决于“脑运动”的结果。英国科学家柯基斯等人在分析大量资料后得出结论说,只有脑运动才能直接促进脑健康,通过脑协调与控制全身的功能,达到健康长寿的目的。勤于用脑的人,大脑血管经常处于舒张状态,以输送充足的氧和营养物质,从而延缓中枢神经老化,带动血液循环,使全身各系统功能保持协调统一。此外,一般来说,文化修养高的人经济状况要比文化修养低的人较好些,他们懂得更多的保健知识,具备追求健康的物质条件。

时下,有些人在退休之后,不读书、不看报、不想问题,终日无所事事,觉得时间无法打发,生活寂寞无聊,这些对健康长寿十分不利。为了延年益寿,除了注意补充营养和进行体育锻炼之外。最重要的是坚持学习和勤于思考,不断提高自己的文化修养。法国图兹老年大学的座右铭是:“停止学习之日,即是开始衰老之时。”读书使人进入专注状态,一切有害的心理因素均被排除在体外,取而代之的是一种乐



观向上、生机勃勃的健康心态,从而十分有利于健康长寿。

2. 小桥流水和养生

江南好,江南的小桥和流水给人细嫩、娇柔的感觉。漫步在小桥之上,下面是潺潺的流水,就像是在自然的幽雅意境中,使人感受到动与静的抑扬顿挫,这虽是在散步,却是在感受水和景的滋润。在小桥流水的景观中旅游,没有一望无际大海的宽广,也没有高架桥的宏伟,又不似羊肠小道,然而就是这细细的动和静的养生方法,使人在一个独特的美景中,忘记疲劳、忘记烦恼。

小桥流水在公园无处不在,它在茂盛翠绿的环境中,在两边垂柳的相映下,辨不清人工塑造还是大自然的本色,人们在这里享受自然的美景。人们的晨练,晚间的散步,都会来到这都市的自然风景之中,或在草地上打打太极拳,或跳跳健身舞,或弹琴,引吭高歌,小桥流水成为他们的环境装饰品,是他们美感享受的奢侈品。通过这种享受,他们更加热爱自然、热爱生活、珍惜生命,他们都愿意像曲曲弯弯的拱形小桥一样,铺垫人生的道路,不但自己走,而且还要让别人走。像流水一样,日夜不停地向前流动,流水不腐、户枢不蠹,象征着人要勤奋努力,不停止,不懒惰。

3. 园林胜景和养生

静在景中话养生,恰到好处为园林胜景,我国著名的园林旅游区为苏州。

漫步在幽雅静穆的园林胜景中,略来点微微的轻风,爽肤和意境给人舒坦与轻松。劳累一天的疲劳在这里得到放松,紧张的一天思维在这里得到调整,这近乎于我国医学中的神形养生。

祖国医学强调人的精神因素与身体健康的关系,提出了“神形相因”之说。认为人的形体与精神活动密切相关,即良好的精神状态可以增进人体健康与益寿延年,而不良的精神刺激可使人致病。所谓调神养生,即精神养生,就是在“天人相应”整体观念的指导下,通过对心神的怡养、情志的调摄等方法,增强人的心理健康,达到形神的



高度统一,以延年益寿。

在园林胜景中,动静结合可达到以下养生的目的:

(1) 养神

调养精神,是养生寿老的重要方面。由于神是生命活动的主宰,对生命的存亡有十分重要的影响。关于养神的方法主要有:①虚静养神。调神摄生,静养为宜。经常保持思想清静,调摄精神。②安心养神。泰然处之,处事达观。人生不会没有忧患,对于日常生活中所遇到的种种复杂问题,任何重大变故,都要保持稳定的心理状态和达观的处事态度,要养成理智与冷静的德性。凡事从容以待,冷静思考,正确处理各种难题。

(2) 清心寡欲

是指减少私心杂念,降低对名利和物质的嗜欲。我国历代养生学家非常重视清心寡欲,认为这是调摄精神、益寿延年的重要方法。

(3) 省思少虑

思虑过多会使肌体气血失调,耗伤心神而损寿命。用省思少虑、养心敛思的自我调节方法,能使肌体生理功能处于最佳状态。只有精神静谧,从容温和,排除杂念,省思少虑,专心致志,才能做到安静调和,心胸豁达,神清气和,使肌体功能协调,促进健康长寿。

(4) 开朗乐观

保持乐观的情绪,开朗的性格,是调摄精神、养生健身、延年益寿的必备条件。性格开朗,精神乐观是养生健身的要素。对待问题要目光远大,心胸开阔,宽以待人,大度处事。要精神愉快,在生活享受方面,要培养“知足常乐”的思想。不慕虚荣,不追求名利和享受,培养幽默风趣感,做到笑颜常驻,笑口常开。

(5) 舒畅情志

是指舒调七情六欲,使其畅达,以利心神调和,五脏安定。每个人都有七情六欲、喜怒哀乐,但七情过极对肌体健康危害极大。舒畅



情志的具体方法多种多样,古人阐述也颇多,可根据每个人的具体情况、兴趣爱好自行选择,如诗词歌赋、琴棋书画、花鸟鱼虫、艺术欣赏、古物收藏、旅游垂钓等。这样,精神有所寄托,去除烦恼,陶冶性情,抒情畅志,保持健康的心理状态,促进养生长寿。

4.登高望远和养生

登高在旅游中常见的是爬山。爬到山顶上“会当临绝顶,一览众山小”,即居高临下的境界,给人以自豪感、胜利感。

站在山顶上,鸟瞰山下景秀山河,身临大自然空旷无际的世界,人类和自然的相依之情,人和自然的相应之理已尽在不言中,登高远望。“顺应自然,无为而治”的养生之道,赋予人们生命的源泉。

中国传统养生理论认为人和自然都是“气”的产物,人处在天地之间,生活于自然环境之中,只作为自然界的一部分而存在。因此,人与自然具有相通相应的关系,同受阴阳五行法则的制约,并遵循同样的运动变化规律。《灵枢》关于“人与天地相参也,与日月相应也”的论述,就概要地阐述了自然界的一切运动变化,必然直接或间接地影响人的生理、病理变化的观点。

《黄帝内经》中所说的“法于阴阳,调于四时”和“因时之序”,都表达了这种思想,就自然界的阴阳变化而言,对人体影响最大的莫过于四季交替和昼夜晨昏的变更,因此养生也必须采取相应的措施。首先,针对春夏秋冬的气候特征,在精神修养、吟诗调摄、生活起居等方面必须顺应四时的生、长、藏特点,做到“春夏养阳,秋冬养阴”,在此基础上,还要力求“一年之内,春防风,又防寒;夏防暑热,又防因暑热而致寒感;春防湿;秋防燥;冬防寒,又防风”。

其次,养生者还应注意昼夜晨昏的调护。《素问·生气通天论》认为,一天之中,早阳气始生,日中而盛,日暮而收,夜半而藏,每天这种变化与四时的“春生、夏长、秋收、冬藏”规律完全一致。因此,为了资助阳气的发生,早晨应多开展室外活动,吐故纳新,流通气血,旺盛生机。傍晚日落,阳气开始潜藏,于是相应减少活动,避免风寒雾露之气的侵袭。这也就是《黄帝内经》作者所谆谆告诫人们



的“是故暮而收拒，不露筋骨，无见雾露。”

所谓顺应自然而然的养生，实际上是指人们只有认识人与自然二者本身的客观规律，并依循这种规律养生，才可能健康长寿。

顺应自然以养生指人体生命与自然万物的整体和谐状态。这一方面是由于机体内环境的平衡协调和人体外环境的整体统一，乃是人体生命活动赖以存在的必要条件。换言之，人们只有做到内在体与外在自然环境的和谐协调，才可能实现祛病延年的养生目的。另一方面，它也是中国传统文化中“天道自然”的哲学观在人体科学领域的必然延伸。

庄子认为，人类认识自然，不仅要顺应它，同时更应该主动掌握自然规律，并按自然规律去养生保健。他的著名寓言“庖丁解牛”，以及《天运》篇中有关“自乐者，应之人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生”的论述，都强调了认识和顺应自然规律以健康长寿的养生观。

作为中国养生理论奠基作的《黄帝内经》，汲取了老庄哲学中“道法自然”的思想，并在此基础上强调了天人之间的相应关系，主张人应该根据自然界的客观规律来保养身体，从而形成了完整系统且具有科学意义的养生理论。《素问·阴阳应象大论》说：“故天有精，地有形，天有八纪（立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至），地有五理（五行化育之理）。故能为万物之父母，清阳上天，浊阴归地。”

登高望远和养生，人们居于天地之间，享天地之气，养人生之精也。

在登高望远时，旅游者可狂啸与喊山，狂啸与喊山是一种随心所欲地、却有节奏地尽情地喧叫，以达到发泄长期压抑的情感，摆脱烦恼，消除怒火，满足身心平衡，达到养生健体的效果。噢—噢—噢，可以调气、生气、运气、养气以及健五脏、安情志。

经常进行狂啸与喊山，使得人体呼吸系统的功能得到锻炼，增加肺活量。一般来说，狂啸与喊山在清晨进行，清晨可以吐尽五脏浊气，吸入新鲜自然空气。健身者宜选择空气清新、空间开阔、环境僻



静的地方。练习时,要排除环境的干扰和自身的杂念,心定气静,在深呼吸以后,以短促的单音、泄出去,群山回应,不绝于耳,此起彼伏,酣畅淋漓。健身者可以静止站立,也可以边行边啸,边进行肢体活动。

狂啸与喊山适应人群为中老年人、体质测定肺活量得分较低者、肺功能状态不佳者、遇事不快者、性格内向者。重症高血压、胃溃疡、腹股沟斜疝患者不宜。

狂啸与喊山健身活动一般选择清晨与夜晚进行,健身地点宜选择环境静僻之处。真所谓,清晨可吐尽五脏浊气,临睡可喊出丹田蕴力,静寂间发泄生活的不良情绪,僻壤中直抒人生的无畏情绪。

5. 海阔天空和养生

旅游来到大海,那一望无际的大海和长天一色的景色,给人宽广无边的感觉,天人合一的体验。

天人关系在中国古代哲学史上占有十分重要的地位。所谓“天人关系”,实质上指的就是人与自然的关系。

哲学领域关于天人关系的见解势必会对传统养生文化产生深刻影响,这一方面是由于养生学直接以人体作为自己的研究对象,另一方面则在于传统养生文化是以古代哲学作为自己的深厚底蕴。

早在中国传统养生理论的奠基作《黄帝内经》中就明确提到:“人与天地相参也,与日月相应也”。

所谓“人与天地相应”强调的正是人与自然界的统一关系,这种统一关系在传统养生文化中,至少可以从以下三个方面得到充分印证。

人体的生理过程与自然界的运动变化存在同步关系。《灵枢》提出:“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之。”

人体生理过程与自然万物同受阴阳五行法则的制约,并遵循同样的运动变化规律。俞琰《周易同契发挥》对此作了详尽的阐述:“人身法天象地,悉与天地造化同途。”

人与自然万物有着共同的构成物质。《素问·宝命全形论》所说



的“人以天地之气生，四时之法成”，正强调了人和万物一样，都是天地之气合乎规律的产物。

考察中国养生文化史可以发现，“天人相应”的观念几乎渗透到了其中的每一个角落。

首先，“天人相应”的哲学观念是古代养生家探讨人体奥秘的理论武器。俞琰在《周易同契发挥》中就提出：“古之修丹者，仰以观于天文，俯以察于地理，中以稽于人心，于是虚吾心，运吾神，回天关，转地轴，上应河汉之昭回，下应海潮之升降，天地虽大，造化虽妙，而其日月星辰之著明，五行八卦之环列，皆为吾摄入一身之中，或为吾之鼎器，或为吾之药物，或为吾之火候。返身而观，三才（日、月、星）皆备于我。盖未尝外吾身而求之他也。”

其次，“天人相应”的观念为传统养生理论的形成提供了哲学依据。我们知道，在传统的养生理论中，阴阳五行学说占有十分重要的地位，而这种学说的产生，恰恰是以“天人相应”的观念作为自己的哲学依据的。所谓“天以阴阳而化生万物，人以阴阳而营养一身”，实质上正是“天人相应”哲学理论在人体阴阳学说中的具体展现。阴阳学说如此，五行理论更不例外。

《素问·天元纪大论》则讲得更为透彻：“天有五行，御五位，以生寒暑燥湿风；人有五脏，化五气，以生喜怒忧思恐。”

再次，“天人相应”的哲学观念是传统养生方法创立的认识论基础。以气功养生法为例，它的产生和完善显然与“天人相应”的哲学观念息息相关。俞琰《周易参同契发挥》称：“夫天位乎上，地位乎下，二气则运行乎其中，一升一降，往来不穷。受冲和之气，生于天地间，与天地初无二体，若能悟天地之妙，此心冲虚湛寂，自然一气周流于上下，开则气出，阖则气入，气出则如地气之上升，气入则如天气之下降，自可与天地同其长久。”

6.美丽的草原和养生

旅游来到一望无际的大草原，仰天赞叹这大地这么大，草原这么宽广，一片绿色的清香令人陶醉，令人心旷神怡。这宏大培养人宽



广的心理。这没有任何障碍的无边无际,培养人纯洁高尚的情操。如果在这草原上骑上骏马奔驰,宽厚豪放的性格,会给你带来“心底无私天地宽”的博大胸怀。

我国最大的呼伦贝尔大草原,地域辽阔,风光秀丽。这里有水草丰美的草原,松涛激荡的大兴安岭林海,纵横交错的河流,星罗棋布的湖泊,组成了一幅绚丽的画卷。众多的民族,各具特色的风土人情,珍贵的历史文物古迹,回味无穷的地方风味,又为美丽富饶的呼伦贝尔增添了色彩。这里夏季气候宜人,是避暑胜地,冬季银装素裹,一派北国风光。呼伦贝尔盟是内蒙古自治区旅游资源最丰富的地区。呼伦贝尔草原牧场辽阔,植物种类繁多,生长茂盛,河湖遍布是我国生态保持较好,未受污染的大草原之一。大兴安岭的原始森林,次生林和更新林景观齐备。巍巍青山,茫茫林海,是野生动植物的天然博物馆。

在被誉为“中国第一曲水”的莫尔格勒河畔,有一个“金帐汗蒙古部落”,是呼盟惟一以游牧部落为景观的著名旅游景点。这里是中外驰名的天然牧场,历史上许多北方游牧民族都曾在此游牧、成长壮大、繁衍生息。一代天骄成吉思汗曾在这里秣马厉兵,经过与各个部落的争雄,最终占据了呼伦贝尔草原,他利用这里的资源和无数骁勇的骑士,完成了统一大业。金帐汗部落的布局,就是当年成吉思汗行帐的缩影和再现。

九. 运动和养生

1. 漫步和养生

漫步即散步。俗话说,“晨起三百步,不用上药铺”。“饭后稍息百步走,人能活到九十九”。散步可以使人的全身关节筋骨得到适度的运动。经常坚持散步,可以提高机体的抗病能力。

“夜卧早起,广步于庭”,两千多年前《黄帝内经》就提倡人们以散步作为一种养生方法。唐代医学家孙思邈主张根据季节与个人



身体状况进行适宜的散步。明代医学家李挺在《医学入门》中特别指出久坐的弊害：“终日端坐，最是生死，人徒知久行、久立伤人，而不知久卧、久坐之尤伤人也。”清代养生家曹廷栋根据自己多年养生经验，认为散步能使心灵净化，俗念消弭，具有养神安眠的功效，指出平日“散步以养神”，睡前“绕室行千步，始就枕”。

散步是一种雅兴，许多名人都有散步的爱好。诗圣杜甫的《寻花七绝句》，就是在江畔散步吟成；唐人王维“兴来每独往，胜事空自知。行到水穷处，坐看云起时”，感受的是无羁绊的自由情怀；茶山居士曾凡的“绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声”，说的也是散步；据说程颢也是个散步迷，“况是清明好天气，不妨游衍莫忘归”，几乎已达到忘我的境界。“时人不识余心乐，将谓偷闲学少年”，更显出心静如童。

散步是一种风景。春天里散步，鲜花盈盈；夏天里散步，轻风吹拂；秋天里散步，稻香菊黄；冬天里散步，银装素裹。散步是一种情调。一个人散步，那是心灵与心灵的对话，两个人散步则可漫谈，海阔天空，心底放松。人在幽静路上慢悠悠地走着，有一种迷人情趣，有一种舒适的享受，似乎进入无忧无虑、至善至美境界。

散步是健身中最简便易行的运动。散步健身对各种年龄的人都很适用，尤其对老人、身体肥胖、疾病恢复期以及日常锻炼少的人来说帮助更大。因为他们的身体条件较差，受心肺功能、肌肉力量、关节的灵活性等因素的限制，可能并不适合其他形式的健身运动。而采用这种简单、轻快、柔和、有效的方式进行锻炼，就更适合自己。美国心脏病专家柏杜西曾说：“轻快的散步比慢跑有益处，而且是不论属于哪一阶层的都能做得到。”运动医学的专家研究表明，轻快地散步 20 分钟，就可将脉搏的速率提高 70%，效果正好与慢跑相同。

散步的正确姿势应当是，抬头挺胸，两眼平视前方，腹部稍内收，臀部肌稍保持紧张，双腿自然放松交替前进，两臂随之摆动，并配合有节奏的呼吸。

散步的速度和距离，可由自己的爱好和身体条件而定，一般先由慢速和短距离开始，以后逐渐增加速度和距离。散步的距离可控



制在 1 500 米~3 000 米之间,速度约 80~140 步/分(60~110 米/分)。每天可散步一到两次,每次 20~40 分钟,经常散步的人每次可走到 4 000~5 000 米的距离。

散步时的节奏和呼吸节奏有密切的关系。呼吸方式一般有:胸式呼吸法和腹式呼吸法两种。腹式呼吸能把更多的空气吸入肺部,还由于呼吸时腹部的一起一落,帮助腹部各器官的蠕动,促进消化,并能适当减少腹部脂肪的堆积。正常情况下人们多数都是胸式呼吸,如采用腹式呼吸可先从胸式呼吸开始,慢慢过渡,切不可操之过急。无论哪种呼吸方法,在走路或散步的过程中要有意识地进行或调节,但应注意呼吸不宜过慢,不能故意屏息憋气,也不能吸气过度。呼吸的节奏和步行的节奏互相配合起来,才能达到更好的健身效果。

倒行走法。倒行退步是一种反常态的行走健身法,能使腰背部肌肉有规律地收缩和放松,有助于改善腰部血液循环,对缓解腰背痛及解除下肢疲劳较为有效。退步倒行时意识高度集中,能迅速转移大脑皮质的兴奋点,有效地消除中枢的疲劳和缓解紧张情绪。

俗话说“百练不如一走”,道出了散步的养生健身价值。总之,经常进行散步锻炼,可以活动筋骨关节,疏通经络,调和气血,达到调肝健脾,养心宁神的作用。

散步要根据自己的体征进行,不同体征的人应该采取不同的方式散步。

普通散步(每分钟 60~90 步,每次 20~40 分钟)。适合于冠心病、高血压、脑中风后遗症或呼吸系统疾病、重型关节炎的老年患者;快速散步(每分钟 90~120 步,每次 30~60 分钟),适合于慢性关节炎、胃肠道疾病和高血压恢复期的患者;背向散步(两手背放于肾俞穴处,缓步倒退 50 步后再向前行 100 步,反复 5~10 次),适合于健康的老人;摆臂散步(两臂用力前后摆动),可增强肩关节、肘关节、胸廓等部位的活动,每分钟行走 60~90 步,适合于胃炎及上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿等患者。

体弱者甩开胳膊大步跨。体弱者要达到锻炼的目的,每小时走



5 000 米以上最好，走得太慢则达不到强身健体之目的。只有步子大，胳膊甩开，全身活动，才能调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。而且时间最好在清晨和饭后进行，每日 2 至 3 次，每次半小时以上。肥胖者长距离疾步走。每日 2 次，每次 1 小时。步行速度要快些，这样可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧，脂肪细胞不断萎缩，从而减轻体重。

失眠者睡前缓行半小时。晚上睡前 15 分钟散步，缓行半小时，可收到较好的镇静效果。

高血压者脚掌着地挺起胸走。高血压患者散步，步速以中速为宜，行走时上身要挺直，否则会压迫胸部，影响心脏功能，走路时要充分利用足弓的缓冲作用，要前脚掌着地，不要后脚跟先落地，因为这样会对大脑产生振动，容易引起一过性头晕。

冠心病者缓走慢行。冠心病患者散步步速不要过快，以免诱发心绞痛。应在餐后 1 小时后进行，每日 2 至 3 次，每次半小时。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成，有助于改善心肌代谢，并减轻血管硬化。

糖尿病者摆臂甩腿挺起胸。糖尿病患者行走时步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，时间最好在餐后进行，以减轻餐后血糖升高，每次行走半小时或 1 小时为宜。但对正在用胰岛素治疗者，应避免胰岛素作用的高峰时间，以免发生低血糖反应。行走一般选择在餐后半小时，而且活动时间也不要超过 1 小时。

很多人知道，散步有助于保持良好的健康状况。但是很少有人仔细考虑散步到底对身体有哪些好处。国外的一项研究表明，散步不仅使肌肉和骨骼更加强健，而且实施散步计划 10 年至 15 年的女性，与同期活动比较少的姐妹相比，患心脏病的概率较少。但专家指出，健身型散步和普通的步行不同，慢走几乎不使用肌肉，因此效果极小。要增进健康，走路步伐必须比平常大、速度快并且持续时间较长。

专家介绍，散步是所有健身活动中坚持率最高的活动，并且受伤的风险很低。要达到步行健身的目的，每分钟要达到 90 至 120 米



速度,一天40~50分钟,每周3~4天,手臂尽量摆大,步伐长度要相当于身长的45%~50%。

专家特别提醒,散步虽有好处,但不宜过度而造成相反效果。中老年人和年轻人不可相提并论,也不宜汗流满身拼命走路,而应根据自己的体力情况来定。

2. 登山和养生

登高在旅游中常见的是爬山,爬到山顶上“会当凌绝顶,一览众山小”,那居高临下的境界,给人以自豪感、胜利感。登山,宋代著名诗人陆游写下了“时逢佳山水,尚复快登涉”之句。秋季是登山的黄金季节,天高云淡,金风送爽,利用周末或休闲时节,全家或偕同朋友,一起登山,不仅可以饱览名山秀水,观赏造物者的美景,还能够陶冶性情,锻炼意志,开阔胸怀。

春暖桃红渐退,山峦日秀,正是爬山锻炼的好时节。爬山,是一项适合各个年龄段人群的有氧运动。其益处主要包括,青山绿野中,空气清新、温润适宜、环境宜人,置身其中,人们不仅获得了身体的放松和休息,而且心情也得到很好的放松和抚慰。

爬山活动开展于自然山野之间,无论是路边的野花、枝头的小鸟,都会给人一种愉悦和轻松的感觉,登高望远,更能开阔人的心胸,激发人的豪情。

爬山的过程是一个人不断把自己抬高的过程,人消耗的能量远远大于一般的散步;同时爬山又不同于跑步那种激烈的锻炼方式,肢体受到的冲击力要小得多,心肺负担也小得多。经常爬山能有效改善老年人易跌倒的情况。

爬山通常用来发展人体的心肺功能与下肢力量。如果爬山锻炼的目的是为了消耗能量、控制体重,就应该采取经常性、长时间、低强度的运动方式。标准偏低的健身者可以通过爬山活动,增强心肺系统功能,提高身体耐力水平和腿部肌肉力量,健壮体格,使身高标准、体重趋于正常。标准偏高的健身者可以通过爬山活动,增强人体代谢功能,提高心血管系统的耐久力水平,消除体内多余脂肪,使得



身高标准体重逐渐趋于正常。

到有山或小山坡的地方旅游,可以进行爬行活动练习。爬山坡的要领是,上坡时,身体稍微前倾,步子小些,用前脚掌先着地。遇山坡较陡时,膝盖应略微抬高些,注意不要憋气。下坡时身体稍微挺直或后仰,采用脚后跟先着地,膝盖微屈,以降低人体重心。遇山坡较陡时,可以采取侧身S形迂回而下。下山坡的步幅与速度不要太大、太快,千万不能小跑,以免发生危险。主要原则,爬山坡与登楼一样,速度不宜太快,运动量要适量。

登山时应穿运动衣裤与跑鞋,保持自然均匀呼吸,不要憋气,也不要大口喘气。可以采用边登山边聊天的方法,以减轻登爬的辛苦。登山速度不宜过快,途中可以小憩几次,体力好可不作休息,直接冲顶。下山时,切勿贸然奔跑。

其次爬山时要注意安全。安全不光是身体的安全,而且要注意不要迷路,或是扭伤了腿、跌倒等等。预防此类事情的发生最好是在爬山时与人结伴而行,相互有个照应。同时,为了保证安全,即使夜晚山上的空气很好,也最好不要在夜间爬山。

注意随身携带饮水、药品和补充体力的食物。中老年人从事爬山活动,通常属于用时较长、节奏较慢的活动。在锻炼过程中适当地补充水分,根据自己的身体情况进食一些食物是有必要的。因为爬山活动多是在野外进行,所以如患有心血管病或哮喘等疾病的人,随身携带一些应急药品也很重要。一般可以携带清水或含淡盐糖水,食品则可以选择巧克力、煮鸡蛋、煮花生等。如在外野餐,宜停止爬山半小时后再进餐,餐后也应休息一段时间再继续活动。

爬山禁忌范围:标准体重过低或过高者、体重超标人员、缺乏耐力练习人员、不爱运动或运动不足者。心脏病、高血压、哮喘和活动性肝病者。

野外爬山注意事项

强度不宜过大。爬山是一项极佳的有氧运动,一位体重在70公斤的男士,如以每小时2公里的速度在坡度为70度的山坡上攀登



30分钟,他所消耗的能量大约是500千卡(1卡=4.18焦),这相当于以每分钟50米的速度在游泳池里游上45分钟,或者相当于在健身房里连续做50分钟枯燥的腹肌练习。正常适宜的运动强度会使机体的胰腺素水平升高,胰腺素有抑制食欲、增加机体产热的作用,因此爬山以后常常会感到食欲降低,摄食量下降。研究显示,爬山除了在运动时需消耗能量外,运动后体内乳酸及脂肪酸氧化,运动消耗的糖原储备的恢复也需要消耗能量。

不渴先喝水爬山,一般选择清晨为好。运动时要注意补充水分,在满足解渴的基础上再适当多饮些水,或者在运动前10~15分钟饮水400~600毫升,这样可以减轻运动时的缺水程度。先热身、后放松开始爬山锻炼时,切不可一上来就加大运动量,要循序渐进。通常要先做一些简单的热身运动,然后按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度,避免呼吸频率在运动中发生突然变化。

秋高气爽,与亲朋为伴,登山畅游,既有雅趣,又可健身,不过登山前应采取一些措施以保护好自己不受伤害。

(1)登山前应先查体,尤其是中老年人,慢性病患者,要做一次全面身体检查,以了解自身健康状况。若有严重高血压、心脏病的人不要登山,以免发生意外。

(2)先了解好登山旅游路线,计划好休息和进餐地点,最好有熟人带路,防止盲目地在山中乱闯。

(3)对山上的气候特点应有所了解,争取在登山前得到可靠的天气预报。带好必需的衣物以备早晚御寒,防止感冒。登山以穿旅游鞋为宜。

(4)休息时不要坐在潮湿的地上和风口处,出汗时可稍松衣领,不要脱衣摘帽,以防伤风受寒。进餐时应在背风处,先休息一会儿再进餐。

(5)登山时思想要沉着,动作要缓慢,尤其是老年人和体弱的人更要注意这一点,走半小时就休息10分钟,避免过度疲劳。

(6)旅游登山,不是为了竞争,只是为了游乐。旅游攀登,要不计速度,只求逍遥。或沿石级扶梯,或寻林阴小路,缓慢而行,观风景,览古



迹,边谈边游,妙趣横生。

(7)要尽量少带行李,轻装前进。对于老年人来说,应带手杖,这样既省体力,又有利于安全。行路要稳,时刻留神脚下。在爬山时要注意力集中,并注意脚下石头是否活动,以免踏空。在陡坡行走时,最好采取“之”字形路线攀登,这样可减低坡度。

(8)在山中遇到雷雨,不要到山顶或高树下躲避。以防雷击伤人,也不要山沟低洼处躲避,以防山洪伤人。最好在山腰洞穴中避雨。

(9)下山不要走得太快,更不能奔跑,这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力,而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

(10)在登山时,还要时时预防腰腿扭伤,因此,在每次休息时,都要按摩腰腿部肌肉,防止肌肉僵硬。

体质较弱的登山者,在夏季登山的活动中,由于活动剧烈、体力消耗过大,尤其是未能及时补充体内损失的水分和盐分时,容易发生热昏厥。热昏厥的主要症状表现为:感觉筋疲力尽,烦躁不安,头痛、晕眩或恶心;脸色苍白,皮肤感觉湿冷;呼吸快而浅,脉搏快而弱;可能伴有下肢和腹部的肌肉抽搐。一些体质较弱的登山者,在参加夏季登山的活动中应特别注意避免体力消耗过大的活动,注意休息节奏,保持体力。应多喝一些含有盐分的水或饮料,对体内的电解质损失给予补充。

一旦发生热昏厥,应尽快将患者移至阴凉处躺下。若患者意识清醒,应让其慢慢喝一些凉开水。若患者大量出汗,或抽筋、腹泻、呕吐,应在水中加些盐(每升一茶匙)。若患者已失去意识,应让其卧姿躺下,充分休息直至症状减缓,送医院进行进一步救治。

爬山运动后,接着就是下山,下山可降低胆固醇。奥地利研究人员最近研究发现,对于发胖或虚弱而无法进行正常锻炼的人们,能够从徒步下山这项运动中受益。研究认为,徒步下山可能会在降低血糖方面有奇特疗效,同时还可降低患糖尿病的危险,减少糖尿病对人体的影响。

研究人员说,徒步下山对于惯于久坐的人而言,是一种很好的



锻炼方式。徒步旅行也会对胆固醇水平产生影响。徒步上山可以减少总胆固醇的重要成分甘油三酯,而徒步上下山都可以降低有“坏胆固醇”之称的低密度脂蛋白的含量。

3. 游泳和养生

游泳是一项全身性运动,因此能够强体健身,塑造体格。不论哪种泳姿,人在水中其肢体都必须不停地运动,伴随着周期性的肌肉收缩与舒张,关节弯曲和伸展,有效地促进了身体骨骼与肌肉的新陈代谢。游泳主要锻炼人体上肢与划水有关的胸背肌群,以及下肢与腰腹部肌肉。随着身体大肌群的逐渐发达,机体呈现出肩膀增宽,胸肌发达,腰腹部肌肉力量增强,臂腿健壮,身材匀称,富于曲线美的体型。

游泳可以分成蛙泳、仰泳、自由泳、蝶泳、混合泳等。实用游泳包括侧泳、潜泳、反蛙泳、踩水、水中走、水中游戏等。游泳爱好者可以根据自身条件与运动经验,采取自己喜欢的任何一种泳姿进行经常性锻炼,可以在游泳池中练习,也可以在自然条件下的江河湖海中锻炼。旅游到海滨、海滩可以享受大自然天然游泳场的乐趣。

游泳,本来就是一项运动量很大的活动,在水中游上四五百米,四肢、心脏、肺都得到了锻炼,而冬泳锻炼的程度就更大一些。从医学角度解释,人的体温和冬天的水温相差大,人进入冷水中受到刺激,血管迅速收缩,出水之后又慢慢舒展,好比进行了一次血管体操。因此,长年坚持冬泳,对预防心脑血管疾病有一定的积极作用。此外,冬泳的热量消耗大,还可以防止肥胖。

冬泳是一项需要毅力和勇气的运动,在南方冬泳都令观者瞠目结舌,特别是在千里冰封万里雪飘的东北!

游泳是一项很好的健体活动,不但能增进人体健康,而且有良好的减肥美容效果。美国加利福尼亚大学一位博士,选择了80名女士分成三组,一组游泳,一组步行,一组蹬自行车,饮食不限制,每周称1次体重,半年以后,坚持游泳的一组,体重适宜,肥瘦适中,肌肉充实,身材和面部都比其他两组显得更健美。他得出结论,“游泳的



减肥效果比陆上运动好得多。”

立秋后的天气似乎并没有凉爽多少,特别是近年来的气候连续高温闷热,于是很多人还跟三伏天里一样贪凉,到露天的泳池里游泳。立秋后的天气明显有别于夏季,露天的水域会比原来凉了很多,由于体温无法适应,容易抽筋和感冒,所以“野泳”一定要慎重。

另外,对一些常见问题也应做好应对措施。例如,游泳时水温一般都会低于体温,可能会患感冒。因此下水之前先作淋浴,能使身体适应水温。如果你睡眠不足,身体过于疲劳,或情绪激动,都不适宜游泳。

如果心理紧张、水太凉或待在水里时间太长,都可能抽筋。下水前的准备活动应当充分,在水里时间别太长。一旦出现抽筋,千万不要慌乱。比方脚趾抽筋,那就马上将腿屈起,用力将足趾拉开、扳直;小腿抽筋,先吸足一口气,仰卧在水面,用手扳住足趾,并使小腿用力向前伸蹬,让收缩的肌肉伸展和松弛;手指抽筋时,手握成拳头,然后用力张开,如此反复,即可解脱。

游泳时间过长,血液聚集于下肢,脑缺血,机体能量消耗较大,身体过度疲劳,可能会头晕脑胀。这时应立即上岸休息,全身保温,并适当喝些淡盐糖水。

眼睛不舒服也是常见问题,可能是由水不洁净引起。上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛,然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼,临睡前最好再做一下热敷。

游泳除危的方法

游泳中常会发生肌肉痉挛,大多为腿部抽筋,这主要是因为未做好入水前准备工作,或冷水的刺激,水中停留时间过长或过于疲劳等所致。发生抽筋时若在浅水区可马上站立并用力伸蹬,或用手把足拇指往上掰,并按摩小腿可缓解。如在深水区,可采取仰泳姿势,把抽筋的腿伸直不动,待稍有缓解时,用手和另一条腿游向岸边,再按上述方法处理。

有时因未掌握好游泳的呼吸动作,会发生呛水。呛水时不要慌



张,调整好呼吸动作即可防止继续呛水。如发生在深水区又自觉身体十分疲劳不能再游时,也可呼叫旁人帮助上岸休息。

有的人在游泳时发生腹痛现象。一般来说,是因水温较低或腹部受凉所致。作为预防措施,入水前应充分做好准备工作,如用手按摩腹脐部数分钟,用少量水擦胸,腹部及全身,以适应水温,如水中发生腹痛应立即上岸并注意保暖,还可服藿香正气水,一般来说腹痛会渐渐消失。

在水中游得时间过长或恰好腹中空空,上岸时动作过猛,有的人会出现头晕、目眩、恶心等反应,个别人会突然晕倒,一般情况下这是疲劳缺氧所致。针对性措施是注意保暖,按摩肌肉,喝些糖水或吃些水果等,很快可恢复。

旅游游泳的禁忌

①忌饭前饭后游泳。空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况。饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。②忌剧烈运动后游泳。剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担,体温的急剧下降,抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。③忌月经期游泳。月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。④忌在不熟悉的水域游泳。在天然水域游泳时,切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳,以免发生意外。⑤忌长时间曝晒游泳。长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。⑥忌不做准备活动即游泳。水温通常总比体温低,因此,下水前必须做准备活动,否则易导致身体不适感。⑦忌游泳后马上进食。游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。⑧忌游时过久。皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期,入水后,受冷的刺激,皮肤血管收缩,肤色呈苍白。第二期,在水中停留一定时间后,体表血流扩张,皮肤由苍白转呈浅红色,肤体由冷转



暖。第三期,停留过久,体温热散大于热发,皮肤出现鸡皮疙瘩和寒战现象。这是夏游的禁忌期,应及时出水。游泳持续时间一般不应超过 1.5~2 小时。⑨忌有癫痫史者游泳。无论是大发作型或小发作型,在发作时有一瞬间意识失控,如果在游泳中突然诱发,就难免“灭顶之灾”。⑩忌高血压患者游泳。特别是顽固性的高血压,药物难于控制,游泳有诱发中风的潜在危险,应绝对避免。⑪忌心脏病患者游泳。如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者,对游泳应“敬而远之”。⑫忌患中耳炎者游泳。不论是慢性还是急性中耳炎,因水进入发炎的中耳,等于“雪上加霜”,使病情加重,甚至可使颅内感染等。⑬忌患急性眼结膜炎者游泳。该病病毒,特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人,也应避免到游泳池内游泳。⑭忌某些皮肤病患者游泳。如各个类型的癣,过敏性的皮肤病等,不仅诱发荨麻疹、接触性皮炎,而且易加重病情。⑮忌酒后游泳。酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外,酒精能抑制肝脏正常生理功能,妨碍体内葡萄糖转化及储备,从而发生意外。⑯忌忽视泳后卫生。泳后,应即用软质干巾擦去身上水垢,眼睛滴上氯霉素或硼酸滴眼液,擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水,可采用“同侧跳”将水排出。之后,再做几回按摩或在日光下小憩 15~20 分钟,以避免肌群僵化和疲劳。

冬泳

严冬腊月,数九寒天,下河冬泳是对人的精神、体力的最大考验。寒冬季节野外锻炼最大特点是冷,冬泳练习者却不怕冷。这种以冷御冷的健身活动,不仅不会使“冷”导致疾病或使病情加重,相反,只要科学合理,它还能帮助人们祛病强身。

冬泳是一项运动量大、体能消耗多的野外运动。皮肤受到冷水刺激后,血管急剧收缩,大量血液流向内脏与深部组织器官,使内脏血液量迅速扩张,剧烈的运动,血液又从内脏流向体表,导致血流的一扩一张现象,难怪人们给它取名“血管体操”。经常性“血管



体操”运动可使机体血管弹性增强,减少胆固醇等脂类物质在血管壁的沉积。因此,冬泳非但能强身健体,还可有效地防止心脏病和动脉硬化等疾患的发生,提高机体免疫力,防治类似于感冒、哮喘、关节炎、弱体质等病痛。冬泳前,应做好准备活动,等待全身关节都活动开了下水可以避免抽筋等现象。游泳结束后,立即上岸选择避风处用干毛巾擦干、擦热身体。

4. 滑雪和养生

滑雪是在寒冷季节开展的以滑动练习为主的锻炼方式。旅游者可以在滑雪道、滑雪板场、模拟滑雪设施、滑雪山坡等进行滑雪,充分感受快速滑行、动感强、极富于刺激性等运动方式,并从中获得愉快。滑雪要求健身者在不同的地形条件下,在高速运动瞬间完成对滑行姿势的调整和控制,借助滑雪器材进行长距离的运动,对身体的速度、力量、耐久力、协调性、控制能力和心理素质都提出了极大的挑战。寒冷季节本身就是对心肺功能良好的刺激,即使是5公里的滑雪运动,也需要良好的心肺功能、有氧代谢功能、运动耐力。

(1) 滑雪注意事项

①做好安全保护工作。由于滑动速度较快,如果遇到转弯、跳跃或做动作时,身体平衡失控就可能摔倒,应避免滑跌而受伤。

②做好保暖保温工作。冬季野外的运动,长时间在低温环境下容易发生冻伤、冻裂等情况。

③做好防病治病工作。运动后及时替换湿漉内衣,防止感冒、气管炎等病症。

(2) 滑雪前的准备工作

①要了解当地的气候情况和近期的天气变化,以防天气突变。

②初到雪场时应先考察一下滑雪场的大概情况,要仔细了解一下雪道的高度、坡度、长度、宽度及周边的情况,根据自己的滑雪水平来选择相应的滑道。记住地图上雪场设施的分布位置,认清警示标志,严格遵守滑雪场的有关安全管理的规定。注意索道开放时间,



在无人看守时切勿乘坐。

③注意滑雪时器材和线路的安全可靠性,事先要很好地检查滑雪板和滑雪杖,包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具,在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明应先停下来,待查明情况后再继续前进。

④应了解滑雪的有关规则,如在停下休息时要离开雪道以免影响他人,滑降时不能碰撞前面的人,否则将在事故中负主要责任。

⑤出发前学习一些基本的保健知识和自救、急救常识。如滑雪易冻伤的部位是手、脚、耳、鼻头、生殖器等,应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位保温;容易发生的创伤是拇指挫伤;易发生的疾病是胃疼、腹疼和雪盲等。

(3) 滑雪中的常识

①在区域较大的雪场滑雪时应早去早回,切记不可擅自越过雪场界限或远离营地,以免发生意外。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行,最好三人以上集体行动,如单独出发,一定要告诉同伴或雪场管理人员。

②掌握运动强度,避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。

③气候突变时,最好中止滑雪,采取应急措施。一般无可靠防护措施时不要向无人地区和原始森林中深入太多,因为风雪弥漫时,极易迷失方向,雪板痕迹被抹平,回路不易找到。

④滑雪时万一跌倒不要急于挣扎而起,最好举起四肢任其顺势滑动,这样倒不易受伤,应绝对避免滚动。从这一点考虑,初学者滑降时,固定器和鞋的连接不要过牢,跌倒后雪板最好能和鞋自动脱离。

(4) 初学滑雪者须知

①初学者首先应该学好基本的滑雪技术,要请一名富有经验的滑雪教练进行系统的培训。



②初学者在选择滑雪场地时，坡度不能太陡，6度左右最好，滑雪道要宽，50米左右为宜，要有乘坐式索道来运送滑雪者（牵引式索道不利于滑雪者休息），雪质要好，要有大型雪道机对雪面进行修整和保养，这一点对初学者很重要。

③在时间的安排上，学习滑雪的时间不应少于3天，在这期间主要学习高山滑雪器材的使用方法；三种基本的滑降技术包括直滑降、斜滑降、犁式滑降；两种转弯技术，犁式转弯技术和犁式摆动转弯技术。在初级滑雪道上对这些技术反复练习，力求在实践中掌握要领，切不可只图痛快和刺激，长时间玩直滑降。虽然直滑降很有趣，但玩的时间再长，水平也不会有太大长进，应拿出大部分时间学习转弯技术，因为它是滑雪技术的精华所在。

④在训练期间要按教练和雪场工作人员的安排和指挥去做，在未达到一定水准时不要擅自到专业的雪区去滑雪，以免发生意外。

（5）滑雪者的行为准则

为倡导安全行为，以及有益于防止事故发生，国际雪联制定了如下规范：

①为他人着想：必须以这样的方式滑雪，即不要把滑雪道上的任何一个滑雪者置于危险或是受伤的境地。控制速度和动作，必须使速度和动作与自身的能力相称，同时也要使其与当时的天气条件、地形状况和雪质相适应。

②选择线路：如果正从后面接近其他滑雪者，必须另外选择一条滑行线路，以免危及前面滑雪者的安全。

③超越他人：在山上侧或是山下侧，也可能在左侧或是右侧超过另外一个滑雪者时，必须为他的滑行留下足够的空间，前面的滑雪者通常拥有使用滑雪道的优先权。

④进入滑雪道和斜向滑行：如果想进入一条滑雪道或是外向穿过一个坡道，必须预先确认山上方和山下方均没有滑雪者。

⑤停止：除非紧急情况，应当尽量避免在滑雪道的中间，在较窄的地段以及不能被看见的地方停下来，如果摔倒，要尽可能快地离



开滑雪道。

⑥爬坡:如果正在向一个坡道的上方爬行,一定要在滑雪道的边缘行过,若是能见度差的话,甚至应当避免这样做,对于徒步下山者要求也是同样的。

⑦滑雪道标示物:必须遵守所有的标志,标示物的指示,以及滑雪巡逻队员的指导。

⑧事故中的行为:在发生事故时,应停下来提供尽可能的帮助,同时要确保营救队已被通知到,以及事故发生的确切地点也已被告知。

⑨证实:在事故中,不管是事故的当事人还是目击者,都必须如实告知自己的身份。

5. 猎骑和养生

在浩瀚的大草原上骑马射箭猎物,是一件新鲜好奇的运动。骑马首先应该了解该马的性格特点,才能得心应手地驾驭它。马术运动需要勇敢精神,才能体现驾驭事物、千姿百态的风采。单一的骑马练习会给健身者带来信心和愉快,而马球运动、乘马斩劈、马上技巧、轻驾马车、骑无鞍马、骑有鞍之马运动,更给健身者“王者”风范,使骑者有更多的视觉享受。

注意事项:首先,注意安全;运动前仔细检查马具、蹬的安装状况,以及鞋的大小等。其次,学会骑马,掌握技术、熟练技能。

射箭的“射”乃中国古代五艺之一,射箭不仅是一种体育活动,更是一种修身养性、培养君子风度的方法。在民间推广与普及射箭活动与比赛,对心理素质是一种较好的培养与锻炼。

射箭是借助弓的弹力,有控制地瞄准目标,在一定距离内比赛准确性的体育项目。射箭时,采取站立姿势。就其站法又可分为平行式站姿、开放式站姿和闭锁式站姿。它的基本姿势为:上身保持挺直,两肩放松,体重平均分配到两腿之间,膝盖弓,右手拉箭。它的基本要领为:搭箭、举弓、引弦、固定、瞄准、放箭。它的基本特征为“稳”、“准”。



射箭适应人群为青少年、成年人、心理素质较差者、射箭运动爱好者、体质测定中上肢力量较弱者。射箭是心理素质练习为主的健身活动,中等偏下运动强度。

注意事项:射箭要在专业人士辅导下,进行系统训练,培养胆大心细、遇事不慌、沉着冷静、排除万难的体育精神。

6.划船和养生

旅游到湖水、海滨去划船既休闲又健体。划船是十分有效的扩展胸廓的运动,双桨划船练习使得扩展胸廓的运动更加平衡、到位。经常进行划船能够改善胸围,加大呼吸差,增强胸肌、臂肌、腹肌、腰肌、背肌等肌肉力量,进而增大胸围,提高肺活量以及心血管系统、呼吸系统功能,且具有良好的健美形体效果。

就健身娱乐来说,南方人喜欢单桨划船,北方普遍采用双桨划船。双桨划船时,应该两臂协调,均匀用力,保持较好的桨频,提高每次桨距。根据不同的运动方式,划船运动能够发展较高的有氧能力与一定的无氧能力。

划船适应青少年、胸廓发育不健全者、体质测定胸围与肺活量得分较低者、上肢与肩带肌肉力量单薄者。高血压、冠心病禁忌。

对于背部不适,大家都有通过按摩等方法使不适症状得到缓解的体验,但这种方法只是治标不治本。采用增加背部肌肉能力的方法来消除背部不适被许多人看好。锻炼方法很多,其中最有效的方法是划船运动。由于划船运动对人体背部肌肉的锻炼最为明显,所以可以很好地起到缓解、根除背痛的作用。划船运动对健身者来说有两大作用:其一是对背部伸肌的锻炼,不但可增加肌肉的力量和耐力,而且还可有效地改善肌肉和背部的筋膜组织的生理活性,对老伤、新伤都有很好的恢复作用;其二在划船运动时,参与肌肉多、耗氧量加大,因而呼吸和血液循环加大,从而对提高人体生理功能有很大益处。



十、休情闲意和养生

1. 吟诗垂钓和养生

垂钓能使人修身养性,令人心旷神怡,又可祛病养身。因此,垂钓成为古往今来大文豪笔下的常见话题,留下了不少脍炙人口的上乘佳作,千古传诵。人们最熟悉的钓鱼诗,大概就是自称“烟波钓徒”的唐代诗人张志和写的《渔歌》了。这首钓鱼诗,情景交融,有声有色,宛如一幅情深意浓的春钓图:“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥。青箬笠,绿蓑衣,斜风细雨不须归。”唐代诗人柳宗元的名作《江雪》也堪称是钓鱼诗中的千古绝唱,其诗中有画,画中有诗。诗曰:“千山鸟飞绝,万径人踪灭,孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。”

传统医学举荐钓鱼是一种很好的医疗保健处方。它能祛虑,平衡心态,解除“心脾热”。现代医学把生理、心理和环境三种因素确定为人体致病的机理。而钓鱼恰对这致病机理具有“抗、控、防”的效应。许多有着多年钓鱼经历的人这样总结,钓鱼是多功能的文体运动,静中见动,集锻炼与娱乐于一身,其中的乐趣只有钓鱼者才能体验到。人们还对钓鱼总结了三乐四得:独钓有静乐,群钓有同乐,竞钓有比乐。一得精神愉快,身心健康;二得鱼鲜美味,补充营养;三得新鲜空气;四得充实生活。

周朝名相姜太公活到了 97 岁,几十年渭水之滨漱石枕流、垂钓养志是他健身长寿、成功立业之本。“动中有静,静中有动”是垂钓所具有的运动特色。垂钓使健身者在幽静的环境中,思想高度集中,情绪稳定,精神放松,全身心地被“鱼咬钩”所吸引。垂钓是一项集智力加体力、身心加情趣的活动,经常参加,既能活动身体,又能丰富生活内容,还能健全个性,促进身心和谐发展。

垂钓是一项兼有娱乐性的有益于身心健康的户外体育活动,主要体现在:①垂钓本身就是一项自然而然的健体运动,步行骑车、跋山涉水、甩竿投食、蹲站养性,对体能和健康状况提出了一定的要



求。②垂钓活动本身带有一个回归大自然怀抱的心情体验,青山绿水、草木葱茏、水中倒影、花丛蝶飞具有天地合一的境界。③垂钓创设一个宁静致远修身养性的环境,心境如水、静心怡神、耳聪目明、陶冶情操,具有健全个性的特点。

垂钓不时抛竿、提竿、换饵、站立、下蹲、前俯后仰的多次反复,尤其是钓上大鱼、溜鱼、抄鱼的动作,涵括了体操舞蹈的多种姿态。有些动作如甩竿时双腿站立似骑马,抛竿时一手掐线,一手执竿如射箭,很像八段锦的优美练功动作。所以垂钓活动的“动”,养生学称之为外动和内动的统一。形体上的外动,可使韧带、肌肉、筋膜、颈、肩、肘、踝乃至手指等各部位关节得到均衡的锻炼;内动则可促使神经系统的兴奋和抑制得到平衡,新陈代谢旺盛,从而达到活动筋骨,振奋精神,增强体质,防治疾病的目的。垂钓现场要静——“路人借问遥招手,怕得鱼惊不应人”;诱鱼上钩要静——全神贯注看鱼漂;出现鱼汛更要静——瞬息变化,稍纵即逝;就是提竿换饵和拉竿溜鱼,也都需要轻提轻放操作无声。可一旦鱼上了钩,不但要动,而且要迅速地动。钓到大鱼有时要“手舞足蹈”,以“骑马蹲裆”、“扬鞭秣马”、“海底捞月”多种姿势集于一身的动作才能完成。钓鱼养生正是在这种动、静相对平衡和不断转化中促进和调整人体的生理功能,起到祛邪除病和抗衰老的作用。

2. 赏花戏鸟和养生

在旅游途中,园林的花、山间的花,清香扑鼻,色彩迷人,那种天然的美,真是美不胜收。还有吱吱不停叫唱的小鸟,林中的鸟和笼中的鸟不一样,它那自由自在、满天飞跃,给人一种个性、自由、民主、奔放的体验。

春天,百花盛开,正是赏花的大好时节。爱美之心,人皆有之。当人们见到五彩缤纷而芳香宜人的鲜花时,自然会停下脚步,细细观赏一番。

我国人民自古以来就有赏花的习俗,并把赏花与养生结合起来看待。有人曾总结出花卉的四大效用:



一曰花可开颜。花态美艳绝伦,当您劳累烦闷之际,或漫步公园花丛,或一瞥花草盆景,看到如鸟似蝶,如钟似管,如杯似盏,形态各异、五彩缤纷的花朵往往会精神一振,烦恼顿失。

二曰花能解语。花香馥郁,花亦如人,观之闻之似能解人苦乐。淡香仿佛在轻轻地诉说,浓香犹如在欢愉地歌唱,芳香恰似在唤起美好的回忆,幽香好像在安抚烦乱的思绪。千姿百态,在和人们进行情感的交流。

三曰花可治病。凡花多入药,如杏花美容,荷花消暑,菊花疏风,桂花止咳,丁香花理气,豆蔻花和中,茉莉花爽神,水仙花除热,金银花解毒,牡丹花活血,杜鹃花平喘,木兰花通窍,腊梅花生津,合欢花舒郁等等。

四曰花能健身。花还能食用或他用,诸如传统茉莉花茶、玫瑰花露、菊花晶、桂花酒等。以及用花为佐料所作的食疗药膳,从花色中研制的色素作为食品添加剂等。预防保健用的各种药袋、药枕、香囊、药物衣饰等都与花结下了不解之缘。

据现代医学研究发现,在宁静的花园里,人们神经的紧张和视觉的疲劳容易消除,还有利于中枢神经系统的调节而改善机体的各种功能。例如。能使皮肤温度降低 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$,脉搏平均每分钟减少 $4\sim 8$ 次,呼吸放慢而均匀,血流减缓,心脏的负担减轻,嗅觉、听觉和思维活动的灵敏性也会得到增强。

另外,许多花卉的香气能够抑制病菌,能预防感冒和减少呼吸系统的疾病。近些年来,一种名叫“花粉”的天然食品,由于具有使人体健美的功效,在国内外受到人们的普遍关注和欢迎。因为花粉里含有丰富的营养物质,其中包括蛋白质、植物脂肪,糖类、各种维生素、矿物质、氨基酸等。临床实验证明,花粉对糖尿病、肝病、贫血、失眠、胃酸过多、胃炎、便秘等症都有一定的疗效;用来治疗皮肤过敏、雀斑、黄褐斑等也有作用。它的食用方法也简便。只要将少量花粉混入鲜奶、果汁、茶水等饮料中即可饮用。

赏花戏鸟的雅兴,使人把思维的空间和自然的植物和动物融化在一起,从而遗忘疲劳和烦恼。赏花戏鸟养生是闲情养生,动静养神



相互交流的养生,这种动是在戏鸟中动,静是在欣赏中静,近乎形神兼顾,重在养神的养生之道。

就养生学的范畴而言,形指形体,包括了人体的皮肉、筋骨、脉络及充盈期间的精血,它是人体生命活动的物质外壳;神,指人体的精神思维活动,包括了精神、意识、思维活动,它是人体生命活动的内在主宰。形神之间的关系,恰如魏晋时著名养生家嵇康所言:“形恃神以立,神须形以存。”形体与精神之间存在着一种相互制约、互为依存的密切关系:一方面,形的存灭决定了神的存灭,神只能即形成存,绝不能离形而生,神的生机旺盛只能建立在形体健康的基础之上,所以欲养神必先养形,用《黄帝内经》的话来说,就叫做“形体不敝,精神不散”。一方面,神的健康与否,也直接影响形体的盛衰存亡,欲康健形体必须重视养神,否则“精神内伤,身必败亡。”

然而,主张形神共养,决不意味着把形、神放在同等重要的位置上。事实上就总体而言,中国养生学从来都视养神为首务,正所谓“太上养神,其次养形”,鉴于祖国中医学关于心神能统率五脏六腑、五官七窍、四肢百骸而为一身之主宰的生理观,所以古代养生家大多认为调养心神,不但能使心强脑健,有益于精神卫生,更为重要的是,通过养心调神还可以有助于调养整个形体。《灵枢·天年》说:“失神者死得神者生也”;《素问·上古天真论》也认为:“精神内守,病安从来?”这些都充分说明了“神”在人的生命活动中所起的重要作用,即“得神”、“守神”,就能保持健康,祛病延年;反之,神伤则病,五神则死,由此可见,形神兼顾,养神为先确实是中国养生文化的一个显著特点。

3. 聊天听曲和养生

在旅途中,选择酒吧、公园、音乐厅、聊聊天、听听曲,可以和自己知心的朋友诉说衷肠,宣泄一些烦恼,交流一些工作,谈谈生活中遇到的问题,从聊天中获取知识,弥补自己工作、生活、处世中的某些不足。

听音乐是一种静养的方法,当一个人陷入生理危机时,可通过



欣赏音乐达到调节心境的目的。心情抑郁时,可以欣赏欢快、愉悦的曲子;心情激动时,可以欣赏柔情、舒畅的曲子。独在一处听音乐是一种减压的好方法,在紧张、疲惫、烦心的时刻,静静地听着音乐,心中的尘埃随着在音乐的沐浴中荡漾清洗,精神的旋律在美妙的音乐中弛张缓解。

聊天和听曲属于内心舒坦和虚静养神的养生范畴。祖国养生学向来认为“神”是一切生命活动的主宰和生命存亡的根本。因此,养生的首要任务就是通过“养神”来保养和提升人的内在生命力。追溯历史可以发现,虚静养神这样一种中国养生文化的特点,首先肇端于先秦时期的老庄哲学。庄子就提出了“恬淡寂寞,虚无无为”才是“天地之平,而道德之质也”的观点,从而得出了“纯粹而不杂,静止而不变,淡而无为,动而天行,此养生(神)之道也”,顺着老庄哲学所开启的这条思路,后代的养生家无不提倡“养静为摄生首务”。

应该指出的是,中国养生理论所强调的清静养神,并非叫人心如死灰,什么也不想,而是认为顺时而动才是养静的根本。“静时固戒动,动而不妄动亦静也。”所谓“不妄动”,实际上是指行止有常、饮食有节。可见静养之法最要紧的乃是心神安定,举手投足皆应安详平和。这也就是袁了凡《静坐要诀》所说的:“立则如斋,手足端严,切勿动摇;行则徐徐举足,步动心应;言则安和简然,勿使躁妄。一切运用,皆务端详闲奉,勿使有疾言厉色,虽不坐而时时细密,时时安定矣。”这就表明古代养生家已经认识到,只有动中寓静,才是真正的“静”。

考察中国养生文化中的“虚静养神”学说,不难发现这样一种现象:同体力消耗的运动养生方法不同,“虚静养神”理论更注意于人的意念守情、恬淡虚无,在尽可能排除内外干扰的前提下,最大限度地逼近生命活动的低耗高能状态,以便从根本上改变人体内部组织器官的不协调状况,达到祛病延年和发挥人体内在潜能的目的。

4. 逛街购物和养生

为什么逛街购物会把烦恼伤心的事情都抛诸脑后? 可能是因为



购物时眼花缭乱的商品不断地把你的注意力集中在上面,可能是恰好买到了很中意的东西,弥补了内心莫名其妙的缺憾,也可能是因为辛苦工作之后所得的收入都被自己一次性消耗掉而产生了快感。

都市女性几乎都喜欢休闲时逛商厦。无论在平时或是节假日,商厦几乎成了女性世界。为啥女性特别喜爱逛商厦呢?

据分析,有的女性喜欢逛商厦,是为了从中产生一种心理满足感,即使没有购买行为,也会获得一种快乐的体验。

在商厦经常见到这样一种现象,有些女性在时装柜台前,仔细地询问一番价钱以及质量以后,却无意购买。其实,这是许多女性的共同的心理活动,在心理学上称为“知晓心情”,也就是说,了解商品的质地、价格与购买商品同样会使女性产生满意的心理。而且,有的女性借着触摸物品等活动来消除心中的郁闷,即使不购买,她们也会有一种拥有感。

女性一般都很爱美,不但希望把自己打扮得漂漂亮亮,而且特别喜爱其他美丽精致的东西,而陈列有序的柜台、精美怡人的商品正是美的最集中表现。女性爱逛商厦的一个很重要的动机,就是去欣赏这些美,从而体验到一种赏心悦目的快乐感。

女性喜欢逛商厦,还处于一种“群体认同心理”。她们在单位、家庭、学校等环境中,所接触的多半是男性,常常总是绷紧提防之弦。而在商厦里,所见到大部分为女性。虽然彼此不发生言语交往,但却可以通过共同的行为来达到间接的交往,从而获得一种快乐而轻松的心理。

旅途购物与平时购物,既有相同之处,又有所区别。

出门在外,买点地方特产和纪念品之类,体验异地消费情趣,是游人的普遍心理。旅游中购物,应把握以下几点。

(1) 以地方特色作取舍

地方特色商品,不仅具有纪念意义,而且正宗,有价格优势,消费者值得购买。如杭州的龙井、海南的椰子、云南的民族服饰、西藏的哈达等,购买后留作纪念或送给亲朋好友,都称得上快事。



(2) 以小型轻便为首选

有些特色商品,体积笨重庞大,随身携带很不方便,不宜购买。人在旅途,游山玩水、乘坐车船并不轻松,行李包越少越好。有些物品还可能易碎,稍不心中途摔坏,更不必为此花冤枉钱。

(3) 切忌贪便宜

在某些风景区,经常可见有兜售假冒伪劣商品的,如珍珠、项链、茶叶之类,游客可要经得住价格和叫卖的诱惑。有时自以为捡了便宜,回来后经过一番鉴别,大呼上当者也不在少数。再去退货吧,反反复复折腾一番不划算,只有自认倒霉了。

(4) 相信自己的判断

现在的旅游市场经过净化,大部分导游都能遵守职业道德,但有少数导游却想尽办法把团队拉到给回扣的商店,任意延长购物时间,乐此不疲地为游客介绍、选购物品,殊不知这一系列的安排是一个大陷阱,游客被温柔地宰一刀却还被蒙在鼓里。在异地购物不要盲目轻信别人,切忌冲动从众,而要相信自己的判断,管住自己的钱袋,学会自我保护,做个成熟的消费者。

5. 旅游睡眠和养生

旅游是在一定的运动下放松休息,因此可改善失眠状况,达到睡眠充足的目的。睡眠是获得免疫力的最佳途径。当睡眠和休息时,大脑及机体处于恢复状态,能消除疲劳而重新获得充足的精力和体力。尽量减少熬夜的次数,每天保证睡眠时间 6 小时,并能够很快入睡且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒。当感到有倦怠的感觉时,或闭目养神片刻,或伏案稍事休息,积极地为自己积蓄体力和精力。

据科学家分析,人的最佳睡眠如果在 6 小时左右,就足够脑细胞活跃了。当然这 6 个小时应是在晚上 10 点到早晨 6 点之间,深睡眠的黄金段是夜里 12 点到凌晨 3 点。睡觉是养生的头等大事,挑选合适的时间,比如晚上 11 点到深夜 3 点之间,睡眠质量最好,同时



要记得选择优质的枕芯和贴身被罩,以保证身体的彻底放松。

为什么人类必须睡眠?这个问题至今没有得到科学方面的解答。不过很显然,睡眠是一种能量补充,也是一种疲惫释放。

科学家认为,人一般分泌出血清素后产生睡意,血清素是与去甲肾上腺素相对抗的荷尔蒙,两者一旦平衡失调,就引发出失眠等种种症状。

如果人体缺少多巴胺荷尔蒙,就会犯困并丧失工作能力。只有当从睡眠中清醒以后,才能产生足够的多巴胺,人的大脑才能重新清醒。

美国癌症协会的一项调查表明,平均每晚睡7~8小时的人,寿命最长;每晚平均睡10小时以上的人,比每晚睡8小时者的死亡数高2倍。

有资料表明,有良好午睡习惯的中老年人的免疫功能要比不午睡者强,并且不容易诱发老年性疾病,如冠心病、高血压等。合理的午睡时间应在午饭后的半小时,上床休息30~60分钟。以前很多国有企业都有午睡时间,现在的上班族则必须在吃过中午饭后不久就进入工作状态;以前人们的娱乐方式有限,天一黑就睡觉,睡眠时间非常充足,现在人们有丰富多彩的夜生活可以享受,很多人要看2小时的电视节目后才去睡觉。还有的人还要去泡吧、蹦迪、唱卡拉OK,夜生活挤占了睡眠时间,人们自然缺乏足够的睡眠。

现在的上班族,所承受的精神压力亦非过去能比。有些人即便在睡梦中也在思考着工作的事情,睡眠质量极差。

日有所思,夜有所梦。上班族承受着过重的精神压力,大脑中的思考任务往往在临睡前也未能完成,于是很容易把思考带进梦中。另外睡觉姿势不正确、有重物压在身上、凉风袭击等原因都可能导致夜间多梦的情况发生。

夜间多梦并不是好事情,因为它会导致人体能量的无谓损耗。如果是做了些不愉快的梦,人的能量损耗就更大。晚上睡觉时的姿势很重要。中国古人有“坐如松,睡如弓”之说,科学的睡觉姿势有助于良好的睡眠。一个人如果总是仰面朝天睡觉,就很容易打呼噜,如果侧



睡的话,就会减少打呼噜的机会。有的男子不喜欢侧睡,是因为嫌睾丸会被两侧大腿夹住,其实只要把两腿的膝盖错开,或者在两个膝盖之间夹一层东西(如衣服、枕巾、被角等),就可以防止睾丸被夹。

另外,我们在睡觉之前应该做一些准备工作,以避免夜间多梦的情况发生。比如,可以用热水洗脚,按摩脚底;盖好被子,不要把肚皮、生殖器、脚心等身体的关键部位直接暴露在凉风之中;睡前尽量放松,把所有的工作抛在九霄云外,以保证紧张的情绪不会出现在睡眠中。

白天为了防止上班时间打瞌睡,可以在吃过饭后漫步片刻,或者进行一些柔和的运动,如太极、瑜伽等,以帮助肠胃消化,促进血液循环,保证大脑能量的及时供应,这样便可保证上班时的清醒状态。

借鉴古代僧人的打坐方式,我们还可以采用冥想放松和自我催眠的方式,使自己进入睡眠或半睡眠状态,这样即使没有真的睡着,也能释放掉一些睡意和疲惫,有助于进入良好的工作状态。

十一、心理健康和养生

1. 进取心理和养生

中国儒家学派的创始人,伟大的思想家、教育家孔子一生勤于治学,自强不息,功绩卓著,德馨天地。他活了73岁,在当时来说,可谓身健寿长。

与道家提倡的“清静无为”的思想相反,孔子提倡的是“自强有为”。众所周知,孔子有一句名言:“天行健,君子以自强不息。”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。孔子最见不得懒散的学生,斥责其“朽木不可雕也”。懒散使人四肢不勤,思想怠惰,精神涣散,萎靡不振,难尽天年。

古语云:“流水不腐,户枢不蠹”。静止便意味着停滞,停滞便意味着消蚀,西方哲人认为:“生命在于运动”。包括体力和脑力的运



动,孔子认为人生一世,应当树立远大的志向,有所追求,有所作为,不懈努力,力求进取。惟有心强才能体健,体健才能保证事业有成。

孔子一生艰苦奋斗,进取不息。青少年时代勤于苦读,博览群书,学业超群;中年后东奔西走,周游列国,宣传自己的主张;晚年致力于教育,编撰典籍。在人生的征途上,始终保持着百折不挠,矢志不移的进取精神。他之长寿,正在于将“养其身”与“有作为”密切结合在一起,精神作用于身体,健康的体质保证和激励地完成了超乎常人的成就。正因为孔子具备了这种“真积力久”(荀子语)的精神,有着积极进取的心理和健康的体魄,故而能谱写出辉煌的生命乐章。

旅游途中攀高、猎骑等一些比较激烈的活动,既锻炼了人的体力,也培养了人的进取心。像攀高,如若不攀到顶峰,你就无法享受一览众山小的美感,半途而废又使你前面的努力前功尽弃。猎骑也一样,在奔跑的马背上,要射中猎物,必须有一种进取心理,那就是一定要获得猎物,取得胜利,满足成就感。正如前面孔子说的“天行健,君子以自强不息”那样,人要有奋斗的目标,为奋斗的目标而努力,从而强健了体魄和心理。

2. 淡泊名利和养生

人生追求名利,是一种积极向上的心理活动,也是人生价值的一种体现方式。这种方式作为一种理想或奋斗的目标是积极的。但不择手段地去捞名捞利,就会使人产生不良的心理因素,出现心理障碍,出现攀比、嫉妒,踩着别人肩膀往上爬的丑恶现象。同时也因为成天想着名利,痛苦地折磨自己,损害心理健康和身体健康。

旅游可使人心怀开阔,见多识广,把人生的价值和意义与自然的美景联系在一起,使自己在茫茫的人生海洋中,看到一个人只是沧海之一粟,从而把名和利看得淡薄犹如片纸。因而也会克服攀比心理和嫉妒心理。嫉妒是人心理中的一种罪恶之源,如果这种心理不加以克服,不仅害己,也会害人。如何驱除嫉妒心理,我国学者研究了几种克服嫉妒心理的方法。



(1) 正确认识法

嫉妒心的产生往往是由于误解所引起的，即人家取得了成就，便误认为是对自己的否定，对自己是威胁，损害了自己的“面子”。其实，这只不过是一种主观臆想，一个人的成功不仅要靠自己的努力，更要靠别人的帮助，荣誉既是他的也是人家的，人们给予他赞美、荣誉。并没有损害自己。

(2) 攻击嫉妒法

当嫉妒心一经产生，就要立即把它打掉，以免其作怪。这种方法需要靠积极进取，使生活充实起来，以期取得成功，并不亚于竞争对手。培根说过：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。”

(3) “想开些”消除法

“想开些”即乐观些，人生总有不如意之事，所谓“人人都有本难念的经”即是此理。当然，做到“想开些”也不是一件容易的事，但随着时间的流逝，是可以改变个人的观点的。如果正处在愤怒、兴奋或消极的情态下，能较平静、客观地面对现实，是能达到克服嫉妒的目标的。

(4) 正确比较法

一般而言，嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿，生活背景大致相同的人群中。因此，只有采取正确的比较方法，将人之长比己之短，而不是以己之长比人之短。比的方法对了，烦恼情绪就会少了。

(5) 自我驱除法

嫉妒是一种突出自我的表现，在这种心理支配下，待人处事往往以自我为中心，无论什么事，首先考虑到的是自身的得失，因而引起一系列的不良后果。若出现嫉妒苗头时，即行自我约束，摆正自身位置，努力驱除嫉妒心态，可能就会变得“心底无私天地宽”了。



3.胸怀宽广和养生

胸怀宽广也就是襟怀坦白,心胸开阔,纳万事于人间的乐趣中,尽量让更多有趣的事占据大脑储存和思维的空间。出外旅游,许多美景胜地、娱乐,可开阔人的胸怀。如何才能心怀宽广,达到养生的目的呢?

(1)至少要有一种爱好

一个人在生活中有良好的嗜好,如集邮、看书、划船或种花等,会使人感到生活充实、满足和愉快。

(2)能尝试新事物

人的生活陷入单调沉闷的“老一套”时,就会感到不愉快,如果参加一项新的活动,不仅可以扩展生活领域,还会为生活带来新的乐趣。

(3)自己争取多做事

在生活中,如果太依赖他人,对别人的期望太高,就容易失望。若能树立凡能自己做的事,自己去努力做好的观念,则可避免许多由失望带来的苦果。

(4)交几个知心朋友

友谊有助于身心健康,空闲时与朋友相聚,海阔天空地聊聊,既能增长见识,交流信息,又可把自己气愤之事对朋友直言相告,朋友会为你排忧解难,增强自己排除困难与忧愁的信心和勇气。

(5)不要钻牛角尖

看任何事物都不能认准死理,否则就容易钻牛角尖。要学会从不同角度去看待事物和分析问题,找出解决问题的不同方法,摆脱由看问题僵化而带来的苦闷。

(6)学会宽容大度

在生活中,即使是与自己关系很亲密的人,激怒你,埋怨你,也



要放宽责备的尺度。时间长了，“日久见人心”，人们会很乐意地与你相处。你也会尝到人际关系融洽带来的欢乐与快慰。

(7) 乐于承认失败与缺陷

一个人难免遇到失败、失意的事情，或是自己本身存在某些缺陷。对此，应记住哲学家威廉·詹姆斯说的一句话：“当你乐于承认既成的事实，并乐于接受已经发生的事情，就有了克服随之而来的任何不幸的第一步。”

(8) 建立合适的期望值

对此，应记住这样一句忠告：“快乐之道无他，就是对我们虑所不及的事，不要忧虑。”否则，就是在自寻烦恼。

(9) 坚守信念

坚定的信念是战胜挫折和失败的良方，可使人从苦难中解脱出来，能屈能伸，无论在顺境或逆境中，都泰然处之。

要想得到快乐，在现实生活中还必须做到：乐于接受别人的建议、帮助和忠告；必须诚恳和富于正义感；热心帮助别人，善于宽恕和同情他人，给别人以欢乐和幸福，自己也会从中得到欢乐和幸福。

4. 宣泄积郁和养生

积郁也就是爱生闷气。生闷气，是自己和自己过不去。会生活的人，都懂得自我解脱，自我调节，遇到烦恼的事不想它或驱走它。而爱生闷气的人则不然，常把盲目的、无聊的怨恨和遗憾留在自己的思绪里，不能摆脱心中的烦闷。

从心理上讲，生闷气是一种不愉快的情感，是一种消极的甚至是有破坏性的心境。我国古代医书上就写着“百病之生于气也”，“怒伤肝，忧伤肺”，不愉快的情绪可以使内脏运动和内分泌系统失常，胃口不佳，消化不良。长期烦闷、苦恼，还会导致血压升高和生病。

情绪不好，记忆力要减弱，思维能力也受影响，必然会影响工作和学习。



爱生闷气,也影响人们之间的正常交往,成天闷闷不乐,是难于交到朋友的。

遇到不顺心的事常常郁积于心,不肯向人吐露,陷于焦虑、苦闷之中而不能自拔。过于注意自我,为个人利益患得患失,也会爱生闷气。想得到的利益而没得到时,“患失之忧”,得到了又产生“患得之忧”。总之,得也忧,失也忧;进也忧,退也忧,一天到晚忧心忡忡。

“无事觅闲愁”。无所事事,对生活总怀有空虚、寂寞感,总觉得百无聊赖,也会常有无名之忧闷。

怎样宣泄积郁呢?通过旅游、观光祖国或世界的风景用以下方式宣泄内心的积郁。

(1) 拓宽心胸

凡事想开些,人活着不能只为自己,总要为社会、为他人做些贡献。有所追求,心胸就会变得开阔,“心底无私天地宽”。与人相处也要“淡化自我”,经常想“为别人做点什么”。一位哲人说过,温暖别人的火,也会温暖你自己。如果只是一个心眼孜孜追求个人欲望的满足,就会陷入永无止境的苦恼之中。

(2) 扩大社交

多参加集体活动,从个人的狭窄天地里跳出来。当把个人融化到集体中,成为集体生活中积极的一员时,就会与大多数人共命运,同欢乐,就会有一种充实感、安全感、依托感了。心理学家忠告说,不要把苦闷、不悦埋在心中,可将困难和挫折向家人、挚友、四邻倾诉。有人倾听你的心声,理解你的感情,就不会生闷气了。身边若没有人,可以给朋友写封信倾诉,这也是一种与外界交流的好办法。

(3) 充实知识

读书学习是消除闲愁的良方。张海迪在受到疾病折磨时,忘我地读书忘记了忧愁,精神境界不断得到升华。知识能给人力量,给人智慧,给人无穷无尽的乐趣。“心灵中的黑暗,必须用知识来驱除”。这句话的含义多么深刻啊!堪称一副对症良药。



(4) 善于调适

调整自己对现实的期待和态度。喜欢文学,社会却安排搞财会;想读大学却没考取;喜欢的情人,他(她)却并不爱你。心理不健康者,遇到这类事就会心灰意冷,怨天尤人,天天生闷气。一句格言说:“当人们不能改变现实时,理智的办法是摆正自己对现实的态度。”要善于及时调适,适时调整对现实的期待和态度(包括降低一些期望值),就可以少生或不生闷气了。

(5) 不要自寻烦恼

要善于从自己身边寻找欢乐。乐观情绪能使人变得豁达、坚强,可帮助自己抵御消极情绪的侵蚀。干同一工种,在同一单位工作,有人觉得“太累、单调、没劲”,有的却潜心搞技术革新,改变生产条件,在改革中品尝成功的欢乐。有人天天是“三饱一倒”,有人却在业余生活内安排了集邮、养鱼、滑冰、摄影等多项丰富多彩的活动。身边就有欢乐,关键是要善于寻找和创造自我。

(6) 转移心理活动方向

生闷气这种情绪是神经系统的一种暂时性联系,当遇到不愉快、倒霉的事时,感官将这些刺激上传至大脑,使其产生与之相应的不愉快的情绪,在心中形成一个优势中心。如果老想这事,那么不愉快的信息还会不断地传入大脑,不断加强气势中心,“闷气”会越生越重。如果转移一下心理活动方向(比如去看一场电影,听听乐曲或去游泳),新的愉快信息的传入,就会抑制不良情绪优势中心的形成。注意力转移了,生闷气的情绪便会在不知不觉中烟消云散。

5. 内心平安和养生

判断一个人是否健康,只根据身体有没有疾病是片面的,还要根据是否有良好的生理、心理状况和适应能力。心理状况和适应能力主要看一个人内心是否平安,能够保持一个平衡的心理,这样才能使人心理健康,适应社会各种人际关系的变化。



旅游可使人通过游山玩水,接触许多新鲜的事物,从中感悟人生的真谛,并通过以下几个方面,平衡内心繁杂的事情,达到养生的效果。

(1) 要经常保持积极愉快的情绪

①当碰到不顺心的事,不要闷在心里,要善于把心中的苦闷和烦恼对亲人和朋友讲出来,一吐为快,把消极情绪释放出去。不良情绪若长期闷在心中,就有可能导致精神系统功能紊乱,血液中儿茶酚胺的含量改变,破坏体内物质代谢,特别是糖类的代谢,可损害身体健康。②要充满乐观主义精神,热爱工作,热爱生活,在完成一件有意义的工作后,就会体验到有益于身心健康的满足感和成功感。③积极锻炼身体,祖国医学提出的“因病而致郁”,就是说久病或重病而易于产生情绪抑郁、烦躁。因此,积极锻炼身体,同时注意饮食,合理安排生活,适当睡眠,是情绪饱满与安定的基础。

(2) 善于处理人际关系

助人为乐,是我们的传统思想品德。大家互相帮助,彼此心理都会愉快。以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与别人相处,会得到愉快的情绪,体验以达观、热情等积极态度影响周围,在自己周围形成有利于团结进取的气氛,使人获得安全感和信任感,从中可产生心理上的愉悦感。

(3) 要有爱好

积极参加有益的集体活动,每个人都应有广泛的兴趣和爱好。能经常参加有益的集体活动,进行正常的友好交往,可有效地解除忧愁,使心情舒畅,这无疑是有助于身心健康的。

(4) 正确认识自身与社会的关系

根据社会的要求,随时调整自己的意识和行为,使个人的言行更符合社会规范;摆正个人与集体、个人与社会的关系;正确对待得与失、成功与失败。这样才可减少来自社会的心理压力,从而使心理处于良好状态。



(5) 忍让对人生之益处

人的一生,使之最得益的是心境,使之最痛苦的也是心境。好的心境使人生机勃勃,坏的心境使人如泰山压顶,要想使自己保持有个好心境,就应该在忍让的修养上多下些功夫。日本有句格言“雄辩是银,沉默是金”。就是说当别人情绪激动时,自己显得沉默,宽宏大度,这比黄金还贵重。其结果必然是“以静制动”,可减少因急躁而产生的诸多不良后果。所以说,一时的沉默忍让是一种以退为进的生存竞争的策略,一种明智的选择。心理学家认为,生活中不善忍让的人,是人格不健全的表现,容易导致偏执型、分裂型、强迫型等人格障碍。

生理学家指出,适度的宽容,对于改善人际关系和身心健康都有益处。不会宽容别人亦会殃及自身。过高要求别人,必定使自己处于紧张的心理之中,从而影响自身的健康。

医学家们发现,不善忍让的人,由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱,极易导致机体内分泌功能失调。诸如使儿茶酚胺类药物——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌,引起体内一系列劣性生理变化改变,可致使血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等,并可伴有头昏脑胀、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等神经衰弱症状。医学家们还发现,紧张的心理刺激会影响内分泌功能,而内分泌功能的改变又反过来增加人的紧张心理,形成恶性循环,对身心疾病的发生发展起着推波助澜的作用,贻害身心健康。

社会学家发现,不善于容忍让人的人,有过激者,甚至因失去理智而酿成祸端,造成严重后果。而一旦形成忍让的性格,心理上便会发生一次次巨大的转变和净化过程,诸多的紧张、烦恼、事端便得以避免和消除,身心因此而健康。

(6) 大德必寿

孔子提出:“仁者不扰”、“仁者寿”、“大德必寿”的名言。他认为,有德之人,注重德性的修养,自我人格的完善,心地光明,以仁待



人,精神爽朗,邪气难侵,有益于健康长寿,小人则相反,由于其心术不正,损人利己,牵强势力,耗心伤神,必然有损于身心健康,与长寿无缘。故孔子曰:“君子坦荡荡,小人常戚戚。”这就是说,君子的心胸平和宽广,浩气长存;小人却经常处于患得患失、局促忧愁的心境状态,难得心理平衡与安宁。

6. 情绪加温和养生

情绪加温是情绪正应性的表现,是人积极性的一方面,归根到底就是做好事,行善积德,寻求快乐,使自己乐观自得其所。旅游是一件令人心情愉快的事,它既能让旅游者欣赏各地不同的风土人情、人文景观,也广交朋友,结识四面八方的来客,又能让人赏心悦目,互相帮助,从而将人们的情绪加热到最心欢的温度。经常旅游,会使人情绪饱满,愉快乐观,从情绪加温中得到了养生之道。

乐,在《现代汉语词典》中具有“快乐、欢笑”等释义。人们要千方百计丢弃烦恼,寻找乐趣,达到愉悦身心,延年益寿的目的。乐分为以下三种:

一是要助人为乐。当别人遇到困难的时候,你如果能够伸出援助之手,挺身而出为其排忧解难,且不说别人会永远铭记在心,作为当事人更会觉得做了一件非常有意义的事情,体现了自身价值,感到无比的快乐和满足,就会进一步促进自身生理系统的协调运作。还有人通过对一些犯罪分子及常做坏事的人进行研究分析,发现他们常处于一种紧张和压抑状态,很容易诱发各种疾病,其寿命也比常人大大缩短。由此可见,常做善事,有利于提高健康水平。

二是要自得其乐。生活中的乐趣是多种多样的,可以在室内,或者利用庭院养花种草,与一些养花爱好者聊聊“花经”;还可以养一些鱼、鸟之类的动物,从中寻找乐趣。还要积极地去参加一些社交活动和社会活动,这样能让人感到充实,感到其乐无穷。老年人如果能和小朋友打上交道,这种交往是快乐的。但是你必须懂得他们的心理,懂得他们的年龄特征,懂得他们的语言。最有效的友好表现,是向他们讲述他们那些爱听的童话故事,只要一次喜欢上你,你就



可能成为他们的“忘年之交”。与小朋友多接触,可以受到更多童心童趣的熏陶,以此降低心理年龄。

三是要知足常乐。这里主要是指对物质生活享受的知足,对现有的生活水平表示满意。物质生活最怕与别人攀比,张三家有了别墅,自己却望尘莫及;李四家有了小汽车,自己却只能望洋兴叹;王六家有数百万元的存款,而自己却相差甚远……如此攀来比去,未免是在自寻烦恼。如果你只有一方斗室,只要精心布置一下,再挂上对联:“室雅何须大,花香不在多。”你的居室就比别墅大百倍;你虽然没有小汽车,每天清晨却能去公园散步,身体健康得比他们棒,益寿才是第一位的;钱财是生不带来,死不带去的东西,再多也难以买来健康和长寿。钱不在多,够花就行。知足能给人带来优越感,使人精神得到极大的安慰,有利于延年益寿。