# 养生和健康论文范文(通用9篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-11-28

*养生和健康论文范文 第一篇养生经典膏用小炷/［唐］孙思邈1 (1)养心莫善于寡欲/《孟子》1(2)合/1(3)慈俭和静/［清］李庆远《自述》1(4)伤生/〔明〕王象晋1(5)至人/[汉]刘安1(6)虑祸/［南北朝］颜之推1(7)失和/（汉）...*

**养生和健康论文范文 第一篇**

养生经典

膏用小炷/［唐］孙思邈1 (1)

养心莫善于寡欲/《孟子》1(2)

合/1(3)

慈俭和静/［清］李庆远《自述》1(4)

伤生/〔明〕王象晋1(5)

至人/[汉]刘安1(6)

虑祸/［南北朝］颜之推1(7)

失和/（汉）苟悦1(8)

修我灵气/〔唐〕司马承桢1(9)

平正［春秋］管仲1(10)

小劳之术/〔宋〕蒲处贯1(11)

爽口物和快心事/［明朝］解缙1 (12)

本刊专访

恭喜健康/李登仙4(1)

手巧，心才能够灵/顾玉东教授纵谈手和脑的关系/谭明5(1)

寻找现代“记事珠”/唐希灿和他的发明/杨昆25(5)

为地球未来操心的古道尔/杨素梅22(7)

让美景在镜头中永恒/记汪宝树/邵传贤40(9)

起点/汪宝树26(12)

专家饮食金言

“欲得长生，肠中常清”/赵霖34(5)

食不可无绿/赵霖51(6)

“青菜豆腐保平安”文/赵霖37(7)

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”/赵霖43(8)

“可一日无肉，不可一日无豆”/赵霖39(9)

吃“四条腿的”，不如吃“两条腿的”；吃“两条腿的”，不如吃\_一条腿的\_ /赵霖52(10)

“茶为万病之药”/赵霖55(11)

男子不可百日无姜/赵霖48(12)

女子不可百日无糖/赵霖49(12)

名人与养生

关幼波：淡泊荣辱善养身/崔普权7(1)

尚长荣，越老越“贪玩”/崔普权8(2)

洪昭光：自造一碗“养心汤”文/崔普权6(3)

李滨生：多才多艺炼心境/崔普权8(4)

“游侠”黎丁/夏达华9(4)

周巍峙：戏称自己三有限/崔普权4(5)

国际数学大师陈省身长寿的真谛/阿荣4(6)

马金凤，养生依靠三句话/崔普权5(6)

高占祥：盘点养生“三字经”/杨末4(7)

乌丙安，粗茶淡饭有规律/崔普权5(7)

瞿弦和，夫唱妇随得心宽/崔普权8(8)

文怀沙，自得其乐人长寿/崔普权4(9)

方成：心舒自安常锻炼/崔普权16(11)

杨少华，喜怒随缘笑平生/崔普权8(12)

养生热点

胎盘真的大补吗？/肖原8(1)

王均瑶留下了什么-35亿元等于38岁/肖原4(2)

“灵丹妙药”为什么都青睐绝症患者？/谭敦民6(2)

风波过后说“无抗”/赵寒4(3)

吃，我们还缺什么/鲁湾4(4)

美容，一半是馅饼、一半是陷阱？/王志振6(4)

食品添加剂是安全的吗？/赵寒5(5)

纳米服饰、化妆品究竟该不该用/赵寒6(6)

患上膀胱癌，因为廿年前穿了一件衫/鲁湾6（7）

蜂拥而上的各种体内排毒方法科学吗？/吕斌7（7）

你吃的菜是转基因的吗？/鲁晓舒4(8)

保健品的“陷阱”究竟有多深/谭敦民6(8)

伤害猛于病/单山5(9)

阳光维生素：真的预防癌吗？/张田勘6(9)

《中国居民营养膳食与营养状况变迁》告诉我们什么/谭敦民4(10)

傅彪：肝癌四部曲的警示6(10)

新世纪病因：幸福感淡化/鲁湾4(11)

质疑：风靡美国的“生食革命”/谭敦民5(11)

当心“过度医疗”算计你/孙淑芝7(11)

转基因食品又起波澜/扬肃4(12)

蔬菜排毒，健康肌肤为何风靡发达国家/谭敦民6(12)

家庭医生

老胃病也可以自疗/石太能9(1)

春节需防八种病/陈根10(1)

当你选择步行健身时/刘纪清11(1)

按摩降压健脑十法/刘雪梅12(1)

结石病的诱发原因/止敬13(1)

解读神经衰弱/江远明14(1)

高血压患者的自我保健/邱吉芬15(1)

眨眼巧防干眼症/熊建华9(2)

心力衰竭的假象/苏光路10(2)

储存肌肉/王勉12(2)

急性病夜间发作的应急办法/胡汉平13(2)

一夜丹田手自摩/林中14(2)

谨防大肠癌偷袭中青年/谷峰15(2)

“血管体操“助健康/治铌16(2)

治癌新\_武器\_：放化疗增敏剂/杨昆8(3)

突发冠心病怎么办？/琪东9(3)

自身运动祛病情/周止敬10(3)

防癌举措面面观/一枝12(3)

当心代谢综合征暗算/ 孙淑芝14(3)

防癌治癌新法种种/一枝20(4)

足部保健不可忽视/钱星博22(4)

老年人：体检要查哪些项/华明锋23(4)

冬瓜的药用验方/乐而康24(4)

跑步也讲姿态/谢良福25(4)

上楼，你的膝关节疼吗？/唐玲光16(5)

病患者应该牢记的忠告/苏光陆18(5)

睡眠十忌/韩福林21(5)

画钟测验老年性痴呆/陈文贵21(5)

降压药不能经常换/方磊平22(5)

如何增加保健用品的安全系数/蓝天云24(5)

出游健康全提醒/丁海霞24(5)

甲状腺亢进引起的腹痛/卓越25(6)

情绪波动与皮肤病/王云祥27(6)

痔疮的运动疗法/韦生28(6)

酷暑降温妙法多/郭振东28(6)

风湿病的冬病夏治良方/江雅文 28(6)

白天饿痛，半夜痛醒是啥病？/邱吉芬 29(6)

夏季用物易带来的疾病/黄治琼9(7)

你会科学用枕吗/韦荣玉9(7)

给老人检查应慎重/苏甘蓝10(8)

生病是为了让你更健康/里程12(8)

肛门瘙痒真尴尬/吕斌13(8)

烦人痱子轻松防/黄乙14(8)

水果妙治男性疾病/李宗谕15(8)

去医院看病的学问/孙淑芝17(9)

.老年皮肤瘙痒的中药方/晓红20(9)

怎样防治脂肪肝/段振离21(9)

教你对付“空调病”/卓然21(10)

专家呼吁女性，警惕易癌变的妇科病/陈英云22(10)

怎样分辨伪劣食品？/滨力23(10)

不经意中摆脱神经衰弱/吕斌26(10)

别把我们当成病/云鹏27(10)

有氧运动为什么能防治癌症？/刘纪清10(11)

鲜丝瓜治病验方/艾列奇11(11)

生活时尚，文化养生/潘岳12(11)

保暖――中风高发期内的第一要务/卓然15(11)

精子杀手――芹菜/林芳珊20(12)

痴呆成因及其预防/高洋21(12)

挺起你的胸膛来/管村23(12)

艾灸健身延寿的魅力/吴翠秀22(12)

名医访谈

尽揽人间春色捕捉精彩瞬间/蔡小荪养生经验/楼绍来16(1)

乐天消解块垒愁/陈之才的养生经验/楼绍来15(3)

汲取千家长 酿成百花蜜/记席德治的养生经验/楼绍来11(4)

追求主客观的平衡和调/方宝华的养生经验文/楼绍来15(5)

意守丹田性豁达，甘于淡泊获益多/楼绍来8(6)

在动态平衡中养生/记钱伯文教授的养生实践/楼绍来18(7)

意守丹田性豁达甘于淡泊获益多――唐溶先生的养生经验/楼绍来34(8)

莫若素心伴月明/孟仲法的养生经验/楼绍来35(8)

平平淡淡才是真岁岁年年保安康/朱南孙教授夫妇的养生经验/楼绍来22(9)

糅合气功、导引、龟息而创新法/记奚九一的养生经验/楼绍来19(10)

动静结合宗恬淡制怒节欲安五脏/秦亮甫的养生经验/楼绍来27(11)

掌握规律顺自然，读书书法足自娱-----记徐蔚霖教授的养生经验/楼绍来18(12)

食疗食养

养生与“食不可无鱼” /王云祥19(1)

搭配吃火锅 吃了不上火/石北20(1)

高血压、冠心病、心绞痛的醋疗方/武深秋21(1)

乐在“煲”中/魏信德21(1)

金老汉为何拜青山/石玉录23(1)

状元蛋饺/王国华17(2)

鲫鱼的食疗方/白达18(2)

鸡的“零件”治病多/止敬19(2)

吃醋，这种时髦未必适合你/吴国健20(2)

饮用豆浆话利弊/王保卫21(2)

喝汤治疗糖尿病/陈继英22(2)

“吃掉”恼人的斑/郑永辉16(3)

家厨眼中无废料/李平18(3)

闲谈\_绍兴老酒\_/耿涛19(3)

蜂蜜的分类和鉴别 /邓厚群20(3)

饮食疗法 巧治咽炎/小龙14(4)

糖尿病的药茶疗法/ 李乃新15(4)

健康食品和垃圾食品要分清/郭瑞16(4)

人类要期盼健康食物就要返回“石器时代”/文一7(5)

中年人要把住“病从口入”关/孙淑芝8(5)

豆腐白菜并不保平安/汪宝树10(5)

香菜可治“百病”/山村12(5)

吃维生素，不如吃蔬菜水果/卓然13(5)

漫话牛蒡/鲁湾 9(6)

男人需要这样补/彬慧 11(6)

中年男性真的需要补肾吗？/书巧12(6)

男女饮食与健康/王志振 14(6)

五谷杂粮能治病/窦光宇 15(6)

牛奶虽好，但不是人人都能喝/齐石16(6)

国外糖尿病食疗新方/孙淑芝10(7)

牛奶有营养买时要鉴别/李红英唐玲光12(7)

多吃食物少吃食品/ 江艾14(7)

买菜如买药/治琼14(7)

男女最佳饮食/王志振15(7)

吃出美丽和健康/丁海霞16(7)

冷开水泡粗茶防血栓/李红业唐玲光16(8)

中老年人预防脑中风的营养与饮食/孙淑芝18(8)

科学喝奶20问/史春光 丁爽20(8)

夏季药粥开胃健脾/晓红22(8)

鸡肉鸡汤中的养生宜忌/止敬23(8)

当美食邂逅地中海/潘岳8(9)

中年人：悄无声息的骨质疏松/吕斌10(9)

改改这些饮食习惯/陈思11(9)

缺氟地区单纯补钙于骨骼无益/唐玲光12(9)

金秋野菊入药来/陈志文14(9)

维生素的忌口公告/云鹏14(9)

秋季润燥养颜方/殷海昌9(10)

糖尿病饮食没给我带来多少痛苦/孙淑芝10(10)

**养生和健康论文范文 第二篇**

一、饮食史研究：更宏大的视野，更细致的门类

姚伟钧、刘朴兵、鞠明库所著《中国饮食典籍史》（上海古籍出版社20\_年版）正是针对中国饮食史研究领域遇到的这一具体问题，秉承“辨章学术、考镜源流”的文献学传统，完整、详尽、细致地梳理了中国自原始社会至清代几乎所有关于饮食的文献和无文字的饮食资料，对于后世学人查找、搜集中国古代饮食文化资料、考镜中国饮食文化发展源流，都大有裨益。其他较为重要的著作还有陈诏《中国馔食文化》（上海古籍出版社20\_年版）、王赛时《中华千年饮食》（中国文史出版社20\_年版）、王仁湘《珍馐玉馔：古代饮食文化》（江苏古籍出版社20\_年版）、李曦《中国饮食文化》（高等教育出版社20\_年版）、华国梁《中国饮食文化》（东北财经大学出版社20\_年版）、朱永和《中国饮食文化》（安徽教育出版社20\_年版）、张征雁《昨日盛宴：中国古代饮食文化》（四川人民出版社2024年版）、赵荣光《中国饮食文化史》（上海人民出版社20\_年版）、赵荣光《饮食文化概论》（中国轻工业出版社20\_年版）、王学泰《中国饮食文化史》（广西师范大学出版社20\_年版）、王子辉《中华饮食文化论》（陕西人民出版社20\_年版）、姚伟钧《中国饮食礼俗与文化史论》（华中师范大学出版社20\_年版）、邱庞同《饮食杂俎———中国饮食烹饪研究》（山东画报出版社20\_年版）、周芬娜《饮馔中国》（生活•读书•新知三联书店20\_年版）、龚鹏程《饮馔丛谈》（山东画报出版社20\_年版）、周海鸥《食文化》（中国经济出版社20\_年版）、许嘉璐《中国古代衣食住行》（中华书局20\_年版）等。其中尤为值得关注的是20\_年上海古籍出版社出版的《中国饮食文化专题史》（四种，含上述姚伟钧等著《中国饮食典籍史》）、俞为洁《中国食料史》、瞿明安等《中国饮食娱乐史》、张景明等《中国饮食器具发展史》，这套丛书，从四个侧面完整梳理了中国饮食文化发生、发展和演变的全过程，对把握中国饮食文明演进规律具有提纲挈领的作用。二是更加注重断代饮食史和不同时期饮食文化的比较研究，这方面的代表著作有：高启安著《唐五代敦煌饮食文化研究》（民族出版社2024年版），该书通过对敦煌文献和敦煌石窟壁画中大量饮食资料进行全面系统地整理，结合传统史料中的饮食资料及现今河西乃至整个西北地区的饮食现象，分别从食物原料、饮食结构、饮食加工具、餐饮具、食物品种和名称、宴饮活动等方面揭示了唐五代时期敦煌饮食文化。刘朴兵著《唐宋饮食文化比较研究》（中国社会科学出版社20\_年版），该书以中原地区为考察中心，对唐宋两代的食品、饮品、饮食业、饮食习俗、饮食文化交流、饮食思想等进行了系统的比较研究，发现唐宋饮食文化有着许多显著的差异。唐代饮食文化具有鲜明的“胡化”色彩，而宋代饮食文化的“胡化”色彩则大大减弱。唐代饮食文化显得豪迈粗犷，宋代饮食文化则显得细腻精致。唐代饮食文化的贵族化色彩显著，宋代饮食文化的平民化色彩突出。唐代饮食文化的发展基本上局限于自然经济的范畴，而宋代饮食文化中的商品经济因素则显著增多。唐宋饮食文化表现出来的这些差异与唐宋社会文化的差异基本上是一致的。唐宋两代的饮食文化也有不少相同或相似的内容，表现出中国饮食文化自身发展的连续性。

这方面其他较为重要的著作还有：王赛时《衣食住行汉唐流风：中国古代生活习俗面面观》（山东友谊出版社20\_年版）、王赛时《唐代饮食》（齐鲁书社20\_年版）、周新华《稻米部落：河姆渡遗址考古大发现》（浙江文艺出版社20\_年版）、王晓华《吃在民国》（江苏文艺出版社2024年版）、姚淦铭《先秦饮食文化研究》（贵州人民出版社20\_年版）、姚伟钧、刘朴兵《清宫饮食养生秘籍》（中国书店出版社20\_年版）、周粟《周代饮食文化研究》（吉林大学20\_年博士学位论文）等。三是关于中国饮食具体门类的研究也更加细致深入。我国种茶、制茶、饮茶历史悠久，历千年而不衰，近年来人们对茶的卫生保健功能有了进一步的了解，饮茶之风日盛，带动了种茶、制茶、销茶的发展，有关茶事的研究也随之日益深入。徐海荣的《中国茶事大典》（华夏出版社20\_年版）一书规制宏大，内容丰富，涵盖面广，可以说是对以往茶事研究的全面总结，该书的出版对后续的茶事研究将会产生有力的推动作用。关剑平的《茶文化的传播与演变》（农业出版社20\_年版），站在文化交流的高度，以中国茶文化的起源、形成、传播为线索，深入细致地论述了茶在中国文化传播史上的重大作用。仲伟民的《茶叶与\_：十九世纪经济全球化的中国》（生活•读书、新知三联书店20\_年版），该书通过茶叶与\_的贸易，揭示了中国茶叶对西方文明的重要影响，并推动了英国工业革命的成功。筷子是中国传统饮食中最重要的器具和汉文化圈最主要的标志之一，刘云主编《中国箸文化史》（中华书局20\_年版）即以“箸”（即筷子）为研究对象，以时代先后顺序为经，以“著”的产生及与其他文化事项的关系为纬，全面深入地阐述了中国的箸文化，论证了筷子在整个中国饮食文化中重要地位和作用。此外，这方面的重要著作还有黄志根《中国茶文化》（浙江大学出版社20\_年版）、韩胜宝《姑苏酒文化》（古吴轩出版社20\_年版）、何满子《中国酒文化》（上海古籍出版社20\_年版）、王旭烽《瑞草之国———中华茶文化随笔》（浙江大学出版社20\_年版）、张平真《中国酿造调味食品文化———酱油食醋篇》（新华出版社20\_年版）、王从仁《中国茶文化》（上海古籍出版社20\_年版）、朱世英等《中国茶文化大辞典》（汉语大辞典出版社20\_年版）、方爱平、姚伟钧《中华酒文化辞典》（四川人民出版社20\_年版）、罗启荣等《中国酒文化大观》（广西民族出版社20\_年版）、齐士、赵仕祥《中华酒文化史话》（重庆出版社20\_年版）、蓝翔、王剑勤《古今中外筷箸大观》（上海科学技术文献出版社20\_年版）、周沛云《中华枣文化大观》（中国林业出版社20\_年版）、薛党辰、陈忠明《辣椒•辣椒菜•辣椒文化》（上海科技文献出版社20\_年版）、韩胜宝《华夏酒文化寻根》（上海科技文献出版社20\_年版）、周文棠《茶道》（浙江大学出版社20\_年版）、陈益《阳澄湖蟹文化》（上海辞书出版社2024年版）、蒋雁峰《中国酒文化研究》（湖南师范大学出版社2024年版）、姚国坤等《中国茶文化遗迹》（上海文化出版社2024年版）、周新华《调鼎集：中国古代饮食器具文化》（杭州出版社20\_年版）、刘枫《茶为国饮》（浙江古籍出版社20\_年版）、李春祥《古典名筵》（知识产权出版社20\_年版）、李春祥《饮食器具考》（知识产权出版社20\_年版）、韩良露《微醺：品酒的美学与生活》（社会科学出版社20\_年版）、袁立泽《饮酒史话》（社会科学文献出版社20\_年版）、陈念萱《我的香料之旅》（上海文化出版社20\_年版）等。

二、饮食民俗研究：重心进一步下移

这方面的其他重要著作还有：姚伟钧等《饮食风俗》（湖北教育出版社20\_年版）、康健、李高峰《中华风俗史———饮食•民居风俗史》（京华出版社20\_年版）、仲富兰《图说中国百年社会生活变迁：服饰•饮食•民居1840－1949》（学林出版社20\_年版）、邱国珍《中国传统食俗》（广西民族出版社20\_年版）、薛理勇《食俗趣话》（上海科学技术文献出版社20\_年版）、郝铁川《灶王爷•土地爷•城隍爷：中国民间神研究》（上海古籍出版社20\_年版）、陈诏《饮食：民俗文化趣谈》（上海古籍出版社20\_年版）、王仁湘《民以食为天》（济南出版社2024年版）、宣炳善《民间饮食习俗》（中国社会出版社20\_年版）。二是区域饮食文化研究的力度进一步加大，代表著作有：王利华《中古华北饮食文化的变迁》（中国社会科学出版社20\_年版），该书以中古时期的华北地区为限，探讨了中古华北的生存环境、食物原料构成的变化、食品加工技术的发展、烹饪方法与膳食构成、饮料的革命、文人雅士与饮食文化的嬗变等，虽开饮食文化区域化研究之先风，但研究范围仍未跳出中原地区。而熊四智、杜莉的《举箸醉杯思吾蜀：巴蜀饮食文化纵横》（四川人民出版社20\_年版）则将研究目光投射到巴蜀（四川）地区，分别从巴蜀茶文化、巴蜀酒文化、巴蜀肴文化、巴蜀馔文化、巴蜀筵宴文化、巴蜀饮馔人物等六大方面详细论述了四川地区的饮食文化，是一部真正意义上的非中原地区饮食文化著作。杜莉的《川菜文化概论》（四川大学出版社20\_年版），更是一本全面、系统而又精炼地介绍川菜烹饪文化与艺术、技术与科学的教材性著作。长期以来，长江文化在中华文明史乃至世界文明史上的重要地位，并未得到学术界应有的重视。

三、饮食人类学：中国饮食文化研究的新取向

关于中国饮食文化的研究，单纯从社会生活史和民俗学的角度入手，其局限也是显而易见的，主要表现在三个方面：其一，史学和民俗学的视角倾向于将饮食视为族群文化的遗留物，往往将目光锁定于过去，历时地和相对静止地进行研究；其二，史学和民俗学在研究方法上过分倚重文献，较少运用实地调查、参与观察和访谈记录等现代田野调查的方法，在具体的研究中，更是极少运用数据采集、统计分析等科学方法。第三，传统的史学和民俗学研究，缺少对同一饮食文化内部不同层次、不同方面内容的整体把握和当代不同饮食文化的共时性比较研究。实际上，西方对饮食文化的关注，一开始就是从文化人类学（民族学）的角度介入的。饮食文化人类学（饮食民族学）的代表性奠基者是英国社会历史学家约翰•伯内特和法国社会学家与人类学家克洛德•列维－斯特劳斯，他们从20世纪50年代后期开始研究食物以及进食的社会与文化意义。在西方，“饮食”在最近三十年已发展成一个真正的时髦话题。①经过三十多年的发展，饮食人类学的研究在西方已形成了一套较为成熟的理论体系和知识谱系。20世纪80年代，英国人类学家杰克•古迪根据人类学史上的几个重要流派对饮食的人类学研究进行了梳理和分类，他认为，饮食人类学的研究主要分为三大倾向②：第一个取向是功能主义。功能主义认为，饮食问题并不是单一的生理和社会问题，而是一个综合化的社会生计问题，强调食物的社会化功能及其表述。代表作有理查兹的《北罗得西亚的土地、劳动和食物》等。第二个取向是结构主义。结构主义希望通过对社会系统中各种对象特性的选择，将它们作为工具性的要素，以寻找所谓的“深层结构“。列维—斯特劳斯在《生食与熟食》、《蜂蜜与烟灰》等著作中构建的“二元对峙”、“分类丛”和“烹饪三角结构”是典型代表。第三个取向是文化研究。文化研究旨在通过对饮食在不同社会、民族、宗教等背景下的结构性研究，发现特定社会的“文化语码”。在这方面，玛丽•道格拉斯的《洁净与危险》作出了有益的探索。

（一）中国大陆及香港的饮食人类学研究20世纪80年代以来，随着中国人类学的发展，对于中国饮食文化的研究，也开始有学者采用文化人类学的视野和方法。但专门从事饮食人类学研究的学者仍为数寥寥，中国饮食人类学研究的贫困，与中国饮食文明的丰裕富足形成了鲜明对比。在中国大陆，客观地说，迄今为止，对饮食文化研究仍没有一个明确的学科定位，官方公布的学科门类中并没有“饮食文化”这一项，饮食文化甚至无法具体挂靠于某一学科专业之下。中山大学人类学系的陈云飘教授对近二十年来的中国饮食人类学研究概况进行了总结，他认为，中国的饮食人类学研究可分两条路线③：第一条主要是引介西方的饮食人类学理论和著作。香港中文大学人类学系的吴燕和教授在《港式茶餐厅———从全球化的香港饮食文化谈起》（广西民族学院学报（哲学社会科学版），20\_（4）：25）一文中对西方饮食人类学的历史和主要研究成果进行了梳理，他指出，饮食人类学存在两大理论流派：唯心派和唯物派。前者以列维•斯特劳斯为代表，为玛丽•道格拉斯所发扬光大。这一派理论的核心是从心理结构解释人类饮食行为的基本共同点，说明某些饮食禁忌的源起和固执。后者以马文•哈里斯为代表，从物质文化的实用基础解释民族饮食偏好之谜，分析表面似不合理而却又实用之功的饮食特色和忌讳。中国社会科学院（以下简称“\_”）的叶舒宪教授是较早将西方饮食人类学成果引介到国内的学者，他先后翻译、出版了《饮食人类学：求解人与文化之谜的新途径》、《圣牛之谜———饮食人类学的个案研究》（广西民族学院学报（哲学社会科学版），20\_年第2期）和美国人类学家马文•哈里斯的代表作《好吃：食物与文化之谜》（山东画报出版社20\_年版）等论文和著作，介绍了饮食人类学唯物派的观点，激发了国内学界对饮食人类学的关注。清华大学的郭于华教授也对美国人类学家尤金•安德森的《中国食物》一书进行了评述，总结了饮食人类学的理论方法、研究内容、主要流派以及国内的研究状况。（郭于华：《关于吃的文化人类学思考———评尤金•安德森的《中国食物》，《民间文化论坛》20\_年第5期）。这方面最新的研究成果是厦门大学彭兆荣教授的《饮食人类学》（北京大学出版社20\_年版）。第二条是从人类学的角度对具体的饮食行为进行探讨和研究。在这方面，云南大学人类学系的瞿明安教授关于中国饮食文化象征理论的系列论文可作代表：《中国饮食文化的象征符号———饮食象征文化的表层结构研究》（《史学理论研究》1995年第4期）、《中国饮食象征文化的多义性》（《民间文化旅游研究》1996年第3期）、《中国饮食象征文化的深层结构》（《史学理论研究》1997年第3期）、《中国饮食象征文化的思维方式》（《中华文化论坛》1999年第1期）。瞿明安先生的研究拓展了中国饮食人类学研究的视野，对后来的研究工作颇有启迪作用。其他还有中国人民大学的庄孔韶教授通过对北京“新疆街”饮食风貌的调查研究，探讨不同族群、信仰和阶层在同一社会空间产生的文化互动（庄孔韶：《北京“新疆街”食品文化的时空过程》，《社会科学研究》20\_年第6期）。此类的代表著作还有赵霖《我们的孩子该怎么吃———食以善人食亦杀人》（辽宁人民出版社20\_年版）、黄国信《区与界：清代湘粤赣界邻地区食盐专卖研究》（生活•读书•新知三联书店20\_年版）、舒瑜《微盐大义：云南诺邓盐业的历史人类学考察》（世界图书出版公司20\_年版）、肖坤冰《帝国、晋商与茶叶———十九世纪中叶前武夷茶叶在俄罗斯的传播过程》（《福建师范大学学报》20\_年第2期）等。香港的饮食人类学研究以香港中文大学为阵地，其视野主要集中于全球化影响下的香港地方饮食。代表著作有：谭少薇《港式饮茶与香港人的身份认同》（《广西民族学院学报》20\_年第4期）、张展鸿《客家菜馆与社会变迁》（《广西民族学院学报》20\_年第4期）、张展鸿《饮食人类学》（中国人民大学出版社20\_年版）等。

（二）台湾地区的饮食人类学研究台湾一批卓有成就的人类学家，几乎都涉及过饮食研究领域，李亦园、庄英章、张珣、余光弘、蒋斌、林淑蓉、余舜德、潘英海等在进行传统的民族志研究时或多或少都兼顾了相关的饮食研究，如张珣教授以当归为切入点，结合民族志材料和中医养生理论，从人类学视角分析了女性身体与食物之间的密切联系（张珣：《文化建构性别、身体与食物：以当归为例》，台湾《考古人类学》20\_（67））。值得一提的是，以台湾“中华饮食文化基金会”（简称“基金会”）及其出版的《中国饮食文化》（半年刊）为阵地，聚集了一批海内外具有高知名度的学者。比如20\_年由基金会组织，在成都举行的“第八届中国饮食文化学术研讨会”上，古迪、西敏司、华生、李亦园、乔健、庄英章、金光亿、陈其南、吴燕和、蒋斌、王明珂、谭少薇、彭兆荣、徐新建等就广泛的饮食议题进行了高水平的讨论（梁昭：《中国饮食：多元文化的表征———第八届中国饮食文化学术研讨会综述》，《民俗研究》2024年第1期）。王明珂、徐新建、彭兆荣等学者还围绕着“饮食文化与族群边界”的议题展开了讨论，取得了很好的效果（徐新建、王明珂等《饮食文化与族群边界———关于饮食人类学的对话》，《广西民族学院学报》20\_年第6期）。台湾最新的饮食人类学研究成果还有由陈元朋、姚伟钧执行主编的《台湾美食的文化观察———台湾特色美食的形成缘由与文化建构》（华中师范大学出版社20\_年版）。余舜德主编的论文集《体物入微：物与身体感的研究》（台湾清华大学出版社20\_年版），其中收录了多篇饮食人类学方面的文章，如蔡怡佳的《恩典的滋味：由“芭比的盛宴”谈食物与体悟》、林淑蓉的《食物、味觉与身体感：感知中国侗人的社会世界》、陈元朋的《追求饮食之清———以〈山及清供〉为主体的个案观》等。

（三）海外关于中国饮食的人类学研究随着改革开放进程的加快，西方学者对中国本土饮食文化也实现了零距离接触。近年来海外汉学界对中国饮食民族志的研究成果越来越丰硕，除了西方人类学家以专著形式论述或在著述中兼论中国饮食外，一批海外华人、华侨和华裔学者，也对中国饮食文化的人类学研究起到了重要的推动作用。前者的代表性著作有：美国马文•哈里斯的《好吃：食物与文化之谜》（叶舒宪、户晓辉译）（山东画报出版社20\_年版）、尤金•安德森的《中国食物》（马孆、刘东译）（江苏人民出版社20\_年版）、穆素洁的《中国：糖与社会———农民、技术和世界市场》（广东人民出版社20\_年版）等。后者的代表著作有：旅美学者阎云翔通过剖析中国的麦当劳餐厅，揭示在中国社会各阶层中快餐消费的丰富意义（阎云翔：《汉堡包和社会空间：北京的麦当劳消费》，戴慧思主编：《中国城市的消费革命》（黄菡等译），社会科学文献出版社20\_年版），芝加哥大学人类学教授冯姝娣（JudithFarquhar）运用人类学、文化研究和文学批评的方法，从“食”和“色”两方面入手，审视当代中国人“欲望”的变迁。（［美］冯姝娣：《饕餮之欲：当代中国的食与色》，郭乙瑶等译，江苏人民出版社20\_年版）。其他还有：杨美惠《礼物、关系学与国家：中国人际关系与主体性建构》（赵旭东等译）（江苏人民出版社20\_年版）、景军《神堂的记忆》（斯坦福大学出版社1996年版）、刘新的《在自我的阴影下》（加利福利亚大学出版社20\_年版）等。

综上所述，进入新世纪，中国的饮食文化研究已然得到了长足发展，取得了新的突破。在传统的饮食史和饮食民俗研究方面，视野更加宏观，分类更加细致，具体研究更加深入。尤为可喜的是，学界已开始运用文化人类学（民族学）的视野、理论和方法观照饮食文化，无论是海外、港台还是中国大陆的人类学家除了在民族志研究中对一些民族和族群的饮食传统和习惯进行相对深入的研究之外，还为饮食人类学这一门新兴学问的理论建设和学科发展进行了大量有益的探讨。21世纪的人类学越来越关注民众当下的日常生活和文化。我国虽然具有悠久的饮食文明和彪炳于世的饮食文化，然而，从文化体系方面对饮食进行学科性研究，比如饮食人类学、食物生态学、饮食的民族认同、饮食的性别研究等却相对薄弱，加快这些方面的研究不仅有助于弘扬中华传统饮食文化，更有利于加深对饮食民生与人类生存、发展这一终极话题的思索。

**养生和健康论文范文 第三篇**

张光斗：一二三四健身术

文/普权

张光斗：中国科学院首批院士、中国工程院首批院士。1912年出生于江苏常熟，曾担任清华大学水利工程系主任、清华大学副校长，是我国水工结构和水电工程学科的创建人。

92岁的张老，由于工作的性质无意中练出了一副铁脚板，俗话说：“人老先老腿。”然而这位耄耋老人却没有这种感叹和抱怨，依然耳聪目明，反应敏捷。

张老的养生之道重在心平气和，他说：“心平气和，是一种祥和的状态。”

人心若不足，唯心平才能气和。心平，无非分之念，见可欲而不迷狂，于迁变得失具平常之心。气和，不卑不亢，不疾不滞安舒宁静。

张老把保健纳入日常的生活中，并归纳为一二三四健身术：

一贯知足。俗话说“知足者常乐”。乐为长寿之要诀，如何做到笑口常开，这虽是一个综合素质的问题，却也与知足不知足关系甚大。不知足者对名利、地位、物质享受得寸进尺，贪得无厌，发展下去心理变态，嫉妒强者，嘲笑弱者，自寻烦恼，自讨无趣，违背自然法规，损害他人和自己的身心健康。只有一贯知足，才能适应自然规律。人至老年要正视现实，在现实生活中获得乐趣。以此平和之心怡养天年，会更加珍惜生命，热爱生活，热爱大自然，眼里充满美好的憧憬，身心自然平衡。在晚霞中回首前尘旧梦，在星光下凝望未来异彩，安详地过渡到更为宁静的彼岸。正是：“不悲镜里容颜老，且喜心中领域宽”、“有唱有吟空万念，无忧无虑乐长春”。

二目远眺。这里所说的二目远眺，具有高瞻远瞩之意。时下，“近视眼”颇多，急功近利者大有人在，应予矫正。人生在世充满矛盾，不可能一帆风顺。如何化解矛盾，确实需要站得高一点，看得远一些。切忌势利眼，目光短浅，见小利而忘大义。能高瞻远瞩，坚定理想信念，顺应自然，则与身心健康大有裨益。

三餐有节。“民以食为天，食以民为铨”，一日三餐是少不了的。上了年纪，可能要四餐五餐，以多餐少食为佳。不偏食，有节制，有规律，对身体有利。饱一餐、饥一顿，最容易伤胃。根据膳食科学报道：我国四大主粮大米、小麦、玉米、大豆，单一食用，其吸收利用率仅占51%-70%，而混合吃，可达80%-90%以上。玉米还有降低胆固醇、治疗高血压的作用。常食花生、豆类，可使气血化生有源，气充血旺，心身健壮。食五谷杂粮可补充人体所需的多种维生素，所以要想延年益寿，须五谷皆食，宜清淡，不偏食。

四季不懒。保健三字经说：“常运动，勤思考，既强身，又健脑。多动手，精神好……”

张老说，结合自身的状况选择适合自己的锻炼方式，坚持持久，定能防老。四季不懒，可以反映一个人的精神面貌。如此既可保持我们祖先的勤劳美德，又能焕发青春。

生物化学教授郑集先生谈养生

文/普权

郑集教授1900年5月生于四川。曾在美国印第安那大学获生物化学博士学位，南京大学一级教授，博士生导师。一生致力于生物化学、营养学和衰老生物学的教学和研究，是我国生物化学界的一代巨匠，抗衰老研究的领头人。

为了研究科学，他熟悉了英、德、法、俄等国文字，74岁又学日文，90岁始学朝文。仅在80-90岁10年中发表的各种科学论文和科普文章就达72篇，出版专著7种，包括他的名著《衰老与抗衰老》。在年近百岁时，他还主持修订了高等学校教材《普通生物化学》。他年过百岁，依然思想敏捷，身体硬朗，还在编写《中国生物化学史》。

郑教授之所以能既寿且健，自是有一套独特的养生之道。

在饮食营养方面：他重视营养合理，荤素杂食，素食为主。多吃蔬菜，不吃动物油脂和肥肉，只吃植物油，少吃油炸、腌制食物和过辣、过咸、过甜食物，进餐定时，每餐只吃八九分饱，细嚼慢咽。饮食以“三低（低脂肪、低热量、低糖分）、二足（足够的维生素和纤维素）和易消化”为原则。他说：“饮食能给人体‘加油’，是保持机体灵活和健康的重要条件，故不可忽视。我主张，老人的饮食应有充分的优质蛋白质、各种维生素和矿物质。我的饮食安排是：早餐基本上是一杯牛奶，一个鸡蛋，两片面包。中晚餐则一荤两素，以素为主，常吃豆类及杂粮，上下午各饮开水两杯。除了经常吃些水果外，每天还要服些维生素片，具体服法是：每日两次，每次用维生素A一万单位1粒；维生素B1，10毫克，1-2片；维生素B2，5毫克，1片；维生素C，100毫克，3片；维生素E，100毫克，1片。我不主张多服补品，而且对当前各种各样的‘营养液’持保留态度，我认为许多‘补品’是为赚钱而在骗人的。”

在嗜好和爱好方面：他不嗜烟酒，不赌牌，一切对身心有害的吃喝玩乐，坚决不沾染。他从小爱劳动至老不变，一切生活自理。经常做室内外卫生清洁工作、家具、房舍小的维修和庭院花木管理等。过去也间或去影院、剧院看戏，寒暑假参加一些学术活动。

谈及生与死的关系时，郑老吟诵了他写的《生死辩》，诗中正是他抗衰老理论的总结。诗中写道：“有生即有死，生死自然律。彭古八百秋，蜉蝣仅朝夕。寿夭虽各殊，其死则为一。造物巧安排，人无能为力。勿求长生草，世无不死药。只应慎保健，摄生戒偏激。欲寡神自舒，心宽体常适。劳逸应适度，尤宜慎饮食。小病早求医，大病少焦急。来之即安之，自强应勿息。皈依自然律，天年当可必。”

郑老说：“且喜老来健，尚无颓废姿，天如假我年，还将再著书，这就是我一个百岁老人的追求。”

**养生和健康论文范文 第四篇**

李其忠 上海中医药大学教授、博士生导师、学术委员会委员。现任学校中医药文化中心副主任。曾任基础医学院院长。发表专业论文50余篇，出版学术著作10余部，完成多项科研课题。近年来致力于中医养生文化研究及中医养生科普创作。

长命百岁 十种养生大法

上海中医药大学教授 李其忠

随着人们自我保健意识的不断加强，养生已成为当下最热门的话题。什么是养生？如何养生，才能长命百岁呢？所谓养生，是指根据人体生命规律所进行的一切物质上的或精神上的心身护养活动。由此而言，养生实际上是一种健康理念，甚至是一种生活方式。养生之道，无处不在。下面，推荐10种养生大法，希望大家能够科学养生，长命百岁。

一法 养性调神 可得天年

养生首先要养神，通过主动的修德、调志、节欲等多种途径，保全精神健康，达到形神共养。①修德以怡神。注重修德之人，行事光明磊落，性格豁达开朗，如此则情志怡然安宁，气血和调，脏腑功能平稳，形与神俱，可得天年。②调志以摄神。通过主动地控制和调节情志活动，可以达到宁心摄神、健康长寿的目的。③节欲以安神。人生在世，孰能无欲。但人之欲望，永无满足。要想清心寡欲、静养心神，就应自觉地、尽力地做到薄名利、禁声色、廉货财、损滋味、除妄想、去妒忌。养生保健必须保持乐观的处世态度和豁达的心理状态。

二法 心态年轻 老而不衰

经验告诉我们，一个人的生命活力不仅要看生理年龄，更要看心理年龄。观察周围，不难看到，有些人年龄不大，却心态消沉，由此而损及健康；有些人年龄虽大，却心态年轻，由此而有助健康。因此，中老年人要保持年轻心态，平时要注重精神享受。交谊舞会、茶室聊天、逛街购物、老年大学、老年KTV等，中老年人都可以根据自身喜好不时而为。当然，如果经济条件允许，也可以经常外出游玩，既得到身体上的锻炼，又得到心理上的愉悦。若能长期坚持，永不服老的心态极有利于身心健康。

三法 勤用脑 防衰老

现今社会，生活节奏快，工作压力大，很多人容易出现记忆力衰退，失眠多梦，理解能力差等表现。在中老年人则多表现为近期记忆力减退，本来很熟悉的人名、路名、电话号码等往往一时想不起来，这些都是大脑衰老的表现。如何延缓和改善大脑功能？目前认为，积极用脑，维持必要的学习、交流、参与力所能及的公众活动，是延缓脑衰老的好方法。平时，中老年人要勤用脑，勤思考，看一些有趣的脑筋急转弯，猜一些小谜语，或者玩一些益智脑力小游戏，不排除作为娱乐活动的打牌、麻将等，不仅可以增添生活乐趣，还能有效防止大脑“生锈”。

四法 午时小憩 子时入眠

人之一生，三分之一的时间在睡眠中度过，这既是生理的需要，也是健康的保证、养生的途径。子时，是指晚上11时至次日1时；午时，是指上午11时至下午1时。子午之时均为阴阳之气交换之际，睡好子午觉具有重要的养生意义。午时小憩，对上班族而言，有助于消除上午工作的疲劳，也为下午高效工作积蓄精力。老年人午睡时间不宜过长，以半小时至一小时为宜。子时入眠，晚上11点至早晨6点为睡眠黄金时间，容易进入深睡眠状态。有些年轻人平时睡得很晚，有的甚至出现“晚睡强迫症”，长此以往，必然会影响身心健康。

五法 吃好早餐 节制晚餐

一日三餐，合理安排，是饮食养生的重要内容。现代研究认为，科学合理的膳食方式应是吃好早餐，满足午餐，节制晚餐，并强调三餐之中，早餐最重要。早餐不仅要吃饱，而且要吃好。早餐食品既要有丰富的蛋白质，又要有足够的碳水化合物。若有条件，早餐要有菜、有饭、有牛奶（或豆浆）。午餐要吃饱，品种要丰富。晚餐则以少而精为善，不宜过多摄入蛋白质和脂肪，以免肥胖，影响健康。研究证实，城市高血脂症患者比例大幅度上升，与晚餐吃得过饱、过好有关。此外，不可嗜食油炸类、烧烤类等“垃圾”食品。

六法 清淡为主 荤素搭配

饮食搭配的总原则应该是荤素搭配，粗细混吃，菜谱宽广，营养全面。膳食有辛、甘、酸、苦、咸之异。中医养生理论认为，“谨和五味”是益寿延年的基本饮食原则。所谓“谨和五味”即是依据人体生理需要，合理调配，适度摄取膳食营养，以滋养人体脏腑气血。现代研究认为，许多疾病的产生与不良的饮食习惯有关。偏嗜甜食，易致糖尿病、肥胖症等；偏嗜咸味，易致高血压、动脉硬化，或加剧水肿等；偏嗜辛辣，易致便秘、痔疮，加剧溃疡病等；偏嗜酸味，对于平素胃酸偏多、胃脘嘈杂吞酸的人，尤为不宜。对于阳气不足、脾胃虚弱的人来说，更不可偏嗜苦味，因为苦味多寒，苦寒易伤阳气。

七法 动静结合 以静为主

动者属阳，静者属阴，动静相宜，阴阳协调，是生命变化的内在依据。中医学基于对动静的哲学认识，赋予其在生命科学中的具体内涵。动以静为前提，动以静为基础。运动容易，宁静尤难。若肢体运动，心中躁动，不如不动。任何体育运动、养生功法都需要调节呼吸，排除杂念，意守一处，最终达到宁静状态，这是所有养生功法的基本要求和最高境界。就运动强度而言，运动后，最高脉率每分钟应该不超过220次减去年龄。体弱者及老年人，不适于剧烈运动者，建议运动后最高脉率控制在每分钟190次减去年龄以内。可谓动静结合，以静为主。

八法 戒烟无早晚 饮酒莫过量

吸烟的危害众所周知，故戒烟无早晚，能戒则戒。一时尚未戒烟者，抽烟时最好将后三分之一的香烟掐掉，因为越往后抽，焦油含量越高，对身体损害越大。此外，酒为百药之王，不少中药需用酒来炮制，有些处方煎煮时尚须加入适量的酒。适量饮酒，有助于温通经脉，畅行气血，消除疲劳，促进睡眠。平素聚会，酒又是营造气氛的调节剂，不可缺少。但饮酒切忌过量，过量则伤身，过量则乱性，过量则损寿，这是需要大家牢记的。

九法 善于食补 科学养生

食疗、食养，对于科学养生很重要。各类人群，如儿童、老人、孕妇；各类体质，如偏寒性体质、偏热性体质；各类病证，如肾病、肝病，饮食调补各有宜忌。因此，食疗、食养时，需根据食品的调补作用合理选用。①大蒜、韭菜、鸡肝、虾、海参等，具有一定的补气温阳作用；②菊花、枸杞、白萝卜、龟板、鳖甲等，具有滋阴降火作用；③大麦、酸牛奶、苹果、西红柿、白菜等，具有健脾开胃作用；④蜂蜜、核桃仁、香蕉、苹果及富含粗纤维的蔬菜，具有润肠通便作用；⑤牛奶、蜂蜜、猕猴桃、燕窝、哈士蟆油等，具有润肤养颜作用。

十法 重视药补 辨证调补

药补不同于食补，不可随意而为，必须在医生指导下进行。同为药补，又有单味药、中成药、汤药、膏方等的不同。①单味药进补。适用于临床病症较为单纯者。单味进补之中，以人参最为常用，其中生晒参偏于平补，西洋参长于凉补，红参善于温补。②中成药进补。讲究辨证调补，如需益肾滋阴者，可选用六味地黄丸、左归丸之列。③汤药调补。与中成药调补相比，选用汤药调补更讲究因人而异，一人一方；更讲究君臣佐使，配伍得当。④膏方调补。膏方便于较长时间保存与服用，因人而异，度身定做，故颇受欢迎。膏方并非单纯补剂，具有纠偏却病、补虚扶正等作用，对于慢性、顽固性、消耗性或老年性疾患尤为适宜。

**养生和健康论文范文 第五篇**

一把草、一炷艾、一双手，不吃药就能保健和治病？这不是吹的，这是中医简便验廉的外治验方！近期，本刊系列畅销图书《家庭真验方》第3辑《小绝招 大健康》即将上市。与前两辑介绍内服验方不同，本辑图书专推令人叹服的外治验方。

现代中医因为有了科学根基，其验方验法疗效更可靠、推行性更强。我们邀请书中最具特色的验方验法和流派代表人，请他们把数十年来的创制、传承和推广历程记录下来，为读者展现一个精彩的“小绝招、大健康”世界。

吴耀持 上海交通大学附属第六人民医院主任医师、教授、博士生导师，针推伤科主任，腰椎间盘突出症诊治特色专科主任，博导。爱尔兰上海针灸学院教务长。擅长中西医结合治疗腰突症、中风后遗症及更年期综合征。

殷之放 上海市针灸经络研究所主任医师。长期从事中医针灸领域的医疗、教学和科研工作，擅长治疗高血压病、中风、精神障碍和颈、腰椎病等疑难杂症。

吴焕淦 上海市针灸经络研究所所长、教授，国家“973计划”项目首席科学家，上海市名中医。国家重点（培育）学科针灸推拿学科带头人、医药管理局针灸免疫效应重点研究室主任、上海市针灸学会会长。

施茵 上海市针灸经络研究所主任医师，博士生导师。中国针灸学会腧穴专业委员会常务委员、世界中医药联合会中医手法专业委员会常务理事、上海市针灸学会康复保健专业委员会主任委员、上海市针灸学会临床专业委员会副主任委员。

张仁 上海市中医文献馆原馆长，上海中医药情报研究所原所长，主任医师。现任中国针灸学会副会长，上海市科协委员、上海市针灸学会名誉理事长、上海市非物质文化遗产评审委员会委员。

潘祥龙 上海中医学院附属曙光医院皮肤科主任医师、教授，上海市皮肤性病专业学会顾问，上海中医皮肤病学会名誉主任委员，上海中医药学会理事，前曙光医院皮肤科主任。

金义成 上海岳阳中西医结合医院推拿科主任医师、教授，上海中医药大学专家委员会专家，上海中医药大学老教授协会副会长、小儿推拿联盟名誉顾问。主攻小儿推拿，我国小儿推拿学带头人，海派儿科推拿流派传承的传人。

绝招一：温针透刺治“老寒腿”

温针透刺一般以内、外膝眼为主穴，相互透刺，并根据辨证论治加减穴位，运用长针进行透刺。一般主穴运针每穴每次1分钟，然后点燃针尾艾绒施行温灸。治疗时间每次约20分钟，每日1次，10次为一个疗程。两个疗程之间休息7天。一般需1～3个疗程。改良后，部分疗程的透刺可以温盒自灸代替，更加方便。

温针透刺治疗老年膝骨关节炎（“俗称老寒腿”），作为上海市中医药适宜技术推广项目之一，从20\_年开始推广，20\_年在本刊发表文章，20\_年获得“上海市医学科技奖（社区卫生）”。到20\_年，项目已推广至上海市254家中医药服务社区示范点单位（社区卫生服务中心），及武汉、奉化、南京、宜昌等47家外省市二、三级医院。患者可就近在相关医疗机构接受治疗。

让“简便验廉”技术走进更多家庭

上海交通大学医学院第六人民医院针推科 吴耀持

“中医药适宜技术”是指以针灸、推拿、外治、内服等特色疗法为主的传统中医项目，它们具有“简、便、验、廉、效”的共同特点，深受社区居民和农村居民的欢迎。

近年来，研究、发掘利用和推广中医适宜技术成为重要的中医传承工作。从20\_年起，国家中医药管理局陆续制订并执行数批中医临床适宜技术推广计划项目。我所主持的温针透刺疗法治疗膝骨关节炎、电针治疗腰突症，作为上海市中医药适宜技术推广项目，多年来在上海成功推广，并辐射至全国（详见《家庭真验方――小绝招大健康》正文）。

技术在变：温针透刺“搭档”温盒自灸

从项目起步到今天六七年过去了，这六七年中，中医治疗技术和观念都发生了很大转变，我们的项目也随势而变。首先，我们对技术进行了改进，使穴位更精简，比如温针透刺疗法治疗膝骨关节炎原来主穴有6个，现在精简到4个;对操作手法也进行了提炼，使治疗周期缩短。这些改进不仅使疗效获得提高，更重要的是使治疗更简捷、使患者就治更便利，而这些正是适宜技术“简、便、验、廉、效”的主旨所在。

20\_年我们在《大众医学》上发表文章介绍温针透刺疗法时，读者在文章配图上可看见长长的透刺针，尾端有燃烧着的艾段。那时，患者每次治疗都需要来医院，由医生操作。今天，温针透刺疗法已改进为温针透刺和温盒自灸相结合，患者在首诊时接受温针透刺疗法，然后即可在医生指导下于家庭开展这一疗程的自灸治疗，疗程结束后再来医院随访、续治，并制定下一疗程的计划。

观念在变：让更多人获得医疗服务

**养生和健康论文范文 第六篇**

>题目：媒体时代宣传食疗养生药膳的方法研究

摘 要：药膳起源于我国几千年来的民间传统饮食习惯和中医食疗配方。药膳是以传统的中医学结合现代烹饪学和营养学为理论支撑研发出的药膳配方, 将中草药与某些具有药用价值的食材搭配在一起, 并采用我国独特的饮食烹调方法制作而成的色、香、味、形俱全的美味食品。食疗药膳因其具有养生健体、延缓衰老、促进机体康复等药用效果, 被越来越多的人认可。传统的养生药膳的推广大多是利用电视广告、书籍进行宣传, 宣传方式的单一性药膳的推广相对艰难。

关键词：养生药膳; 四季药膳; 现代媒体; 户外媒体

>一、中医食疗药膳简述。

在全部中药药材中约有500多种药材具有滋补品药膳价值, 占总数的1/10。它们大多来源于古代书籍记载或民间经验流传以及近代科技加工改进。我们日常生活中最常用的药、食物有:人参、冬虫夏草、黄芪、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、黄精、核桃、芝麻、大枣、熊掌、燕窝、乌梢蛇、甲鱼、薏苡仁、莲子、蜂蜜、枸杞子、银耳、龙眼肉、蜂皇浆等。至于各种配方, 我国古代医学典籍中也有很多相关的记载。例如, 古书《十药神书》中记载大枣人参汤具有益气补血, 润肠健脾作用;《食鉴本草》中提到猪肾酒, 可治肾虚腰痛;《遵生八笺》中的黄精饼, 具有补肺清肺作用, 等等。这些名目繁多的特殊滋补食品和药膳是中国特有的传统养生食品。

自然万物都是相互影响, 相伴相生。人也受自然的影响, 不同的季节、不同的食材, 养生的方法也是不一样的。春夏秋冬应如何合理进行药膳养生也是有讲究的。春季是万物之始, 应多食清淡蔬菜及豆类食品;夏季暑热夹湿, 饮食应以甘寒清淡为主;秋季凉风初起, 燥气袭人, 应多吃些萝卜、杏仁, 可以清肺降气化痰;冬季寒冷, 应多吃些牛羊肉等温热性食品。

>二、现代媒体在养生药膳的推广中的应用。

>1. 报纸杂志在推广养生药膳上的应用。

报纸的主要特征是载体质地稳定, 便于选择和保存, 善于表达深刻的内容和进行连续性报道。利用报纸杂志养生药膳推广时, 可以在报纸上开一个养生专栏, 将养生药膳的功能效果及做法介绍出来, 可以附带些图片使之更加直观。也可以开设一些有奖竞猜活动, 和读者互动, 这样更加激发读者兴趣, 对产品推广产生促进作用。同时可以在一些杂志专刊的封面上登一些药膳的图片。

>2. 广播电视媒体在推广养生药膳上的应用。

**养生和健康论文范文 第七篇**

论文关键词：新世纪医学模式：针灸医学；导引医学；发展思路

论文摘要：新世纪医学模式指导下的针灸医学发展的新思路，是针灸医学科学思想论与方法论的一次发展、进步、飞跃与革命。学会与掌握了新世纪医学模式和导引处方，不仅可以不用花一分钱，便能大大有利于巩固与提高针灸疗效，扩大针灸治疗范围和领域(如预防、美容与养生等)，而且有利于医者本身的健康和长寿。

一个全新的科学理念可以影响、改变一个人的一生；一个崭新的医学模式，可以促进、引领中国与世界的针灸、整个中医乃至整个医学的发展、进步、飞跃与革命。20世纪末，笔者从“人乃医学之本”的战略高度，率先将新世纪医学模式，即生物——心理——社会和被动(医生做的治疗、保健与美容)与主动(医生指导下患者做的治疗、保健与美容)相结合的医学模式的研究成果公之于世。这是在纵观了人类医学模式发展史的基础上，历经30余年的思考、实践、探索与努力之心得体会。由于新世纪医学模式涵盖了与人类疾病、健康与针灸治疗有关的全部因素，真正从整体医学的观点出发，全面地分析了各种内、外因素对健康、美容与长寿之综合作用。生物——心理——社会和被动与主动相结合的崭新医学模式，既涵盖了生物——心理——社会医学模式即现代医学模式之全部内容，又弥补了现代医学模式之不足。其核心是在充分肯定了生物——心理——社会医学模式对人类疾病、健康、美容与长寿积极重要作用之同时，突出强调了还应高度重视以人为本、医患互动的被动与主动相结合之原则，它是对现代医学模式之反思、补充、升华和整合后的更为先进的科学的医学模式。它对人类的疾病、健康、美容和长寿均有着重要的影响和积极的意义。故新世纪医学模式越来越引起普通民众、针灸界、按摩界、康复界、美容界、养生界与医学界的有识之士对它的关注、欢迎与支持。

1新世纪医学模式有利于针灸与东西方医学的交流和发展

提倡新世纪医学模式有利于针灸医学与东西方医学的交流与发展，为什么呢?因它是以人为本、医患互动，让有限资源最大化的医学模式。因它是注重调动医者与患者两方面的积极因素，注重调动与激发患者自身显在的和潜在的疗能及美能来为针灸疗效服务。故它较以往任何医学模式都更有利于针灸提高疗效，扩大了针灸治疗范围及领域(如预防、美容、养生等领域)，有利于中西医优势之互补，有利于针灸医学与东西方医学之互相交流、促进和发展。它集预防、治疗、康复、美容、养生、减肥、催眠等诸多功能于一身，因此更符合针灸医学与未来医学之冀望和发展。

2新世纪医学模式有利于针灸充分利用人类与疾病作斗争的劳动成果

在漫长的历史长河里，人类在与疾病作斗争的几千年过程中，用巨大的付出，高额的代价换来了两大系列劳动成果与智慧结晶：即药物疗法与非药物疗法和被动(医生的)治疗与主动(患者的)治疗。在当前由于使用的药物越来越多、越来越新，与药物相互作用之研究大大滞后于新药应用之研究等原因，致使药物之毒副作用、过敏性、耐药性、致癌、致畸、致突变等“药害”泛滥成灾，既而对人类的健康、美容和长寿为害严重。如有统计资料显示：1999年仅在我国因药物不良反应而致死的人数就高达19万之多；20\_年我国用药不合理比例高达26%；20\_年仅我国因药物不良反应占住院病人比率约为20%，其中1/4是抗生素所致。不合理用药与药害，不仅严重影响患者的健康，而且造成重大的经济损失，我国每年由于滥用抗生素引起耐药菌感染一项造成的经济损失就高达百亿元以上；全世界死亡病例有1/3与用药不当有关。从改革开放以来，仅我国因美容而毁容的事件就高达20万件之多。还有研究资料揭示，影响人的健康与长寿的因素中：遗传占15%，社会环境因素占10%，气候因素占7%，医疗因素占8%，自体康复因素(自体的免疫力、心理素质、生活方式等)占60%，由此亦不难看出：对针灸治疗中调动与激发主动(患者的)积极因素在临床、康复、养生与美容等领域中的作用之重要性。而现代医学模式及其目下国内外针灸现状恰恰忽视了被动(医生的)和主动(患者的)这两个积极因素，而新世纪医学模式则是高度重视调动被动(医生的)与主动(患者的)这两个积极因素。在世界针灸热不断持续升温与针灸医学的宗旨要求我们不断提升该学科水平之际，我们为什么不可以在充分肯定、重视与应用并不断发展和完善以被动(医生的)为主的针灸治疗的同时，采用被动治疗(医生的)与主动治疗(医生指导下患者的以导引运动为主的运动处方、行为处方和非药物疗法)相结合的更科学合理的新的针灸治疗模式呢?!因这不仅科学实用，有利于巩固与提高针灸疗效，扩大针灸治疗范围与领域，加快康复进程，有利于大大节省医疗费用与提高有限的医疗资源的合理配置，有利于人们的健康、美容与长寿等许多好处，而且科学经济、简便易行，有利于针灸医学与整个医学自身的发展、进步。

3新世纪医学模式有利于针灸之局部与整体相结合的治疗原则和整体医学的发展

主动治疗的恰当应用是不是除了有利于针灸提高疗效，扩大治疗范围，减少并发症等好处外，还有利于针灸的局部与整体相结合的治疗原则和针灸向整体医学的发展?因主动治疗(即以导引锻炼为主的非药物疗法)是在重视局部(患部)治疗之同时，还重视患者整体(全身)的辅助治疗，以期通过改善、调动和增强患者整体健康水平而影响、带动和促进局部患处之不利因素向好的方面转化，以达到痛减病除与美容之目的。故其非常适宜作为完善与提高针灸被动(医生的)治疗效果之良好辅助措施和手段。

4新世纪医学模式有利于人类六大健康与生命理念的转变

在21世纪之今天，在20\_年4月15日，人类基因组序列图谱的测绘工作已全部完成之今天，在国际人类蛋白质基因工程计划已启动之今天，在破解人体生命奥秘的研究工作不断完善、发展之今天，是信息爆炸之时代，是知识经济之时代，是数码技术之时代，它们在影响、改变社会及人们生活的方方面面之同时，人类至少面临着六大健康与生命理念的转变：

(1)由有病治病转为无病保健。有研究资料提示：在预防保健上每投资1元钱，就相当于节省几十元甚至上百元的医疗费，故不难明白，无病保健总是比有病治病方便、经济、实惠、科学的多。针灸学科应该向预防医学这方面伸延，必有作为、大有可为。

(2)由药物治疗转为药物治疗与非药物治疗相结合。非药物疗法亦是几千年来人类与疾病作斗争的劳动成果和智慧结晶，而且它具科学实用，经济简便，疗效显著，实用范围广，灵活性强，可作为综合治疗措施和无任何毒、副作用等一系列优点，故这既有利于节约许多不必要的药物浪费和开支，又有利于增加疗效，减少药物的毒副作用，扩大治疗范围或领域(如美容、养生、康复等)，提高人们的生存质量。

(3)由单一的被动(医生的)治疗转为被动(医生的)治疗与主动(在医生指导下的患者的)治疗相结合。因为医生针灸和药物的作用只治得一时，而治不了一世；而且这亦是从针灸治疗疾病的疗效常常是综合因素作用之结果的实际出发。故充分调动被动与主动这两个积极因素，不仅有利于针灸医学的发展、进步和疾病的康复，且还有利于针灸医者与人类自身的美容、健康和长寿。

(4)由痛苦地离开人间转为颐养天年、长命百岁与无疾而终。颐养天年、长命百岁与无疾而终才是人们离开人世的共同美好和幸福之宿愿，亦是历来针灸医学与整个医学进步和追求之一。

(5)从20世纪的疾病医学转为向21世纪的健康医学方向发展。20世纪末，世界卫生组织提出了：“21世纪不应该继续以疾病为主要研究对象，而应该把人的健康作为医学的研究方向”。而且这也完全符合针灸、整个中医、西医的发展与进步的规律。

(6)由当前针灸界和中外医学界，对“生物——心理——社会”医学模式的极力推崇，转为发展与进步到对“生物——心理——社会和被动(医生的)与主动(患者的)相结合”医学模式。医学模式发展史提示我们：一定的医学模式总是与一定的时代人类科学技术及哲学思想的整体水平相适应。医学模式是一个动态概念，而非一成不变，总是随着医学的发展而发展、转换。当一种医学模式对其涵盖的领域内发生的变化，对产生的新课题已无法做出合理解释与适当处理时，理所当然应被一种更有生命力的医学模式所代替。这就是新世纪医学模式为什么会自然而然诞生的内在根源和历史必然。人们知道，1977年恩格尔提出现代医学模式，虽是人类医学史上又一大进步，且在过去的20多年里对医学的发展起了重大的推动作用，并今后仍将是推动医学发展的重要力量。但现代医学模式之局限性、消极性及不足也渐显露，还亦有阻碍针灸医学与整个医学临床疗效与医学研究的进一步提高和发展之嫌。目前，无论是国内外，还是中西医，也无论是“针灸医学”、“主流医学”、“非主流医学”还是“整合医学”，通常均是将患者视做被动接受治疗的对象。高度重视调动主动(患者的)和被动(医生的)这两个积极因素，用被动治疗(由医生做的治疗)与主动治疗(在医生指导下由患者自身做的治疗)相结合的原则，作为它更好为患者服务的指导原则之一。

5新世纪医学模式能使人类的平均寿命延长

有专家指出：新世纪医学模式能使人类的平均寿命至少延长10年以上，是真的吗?为什么呢?一点不假。因有资料表明，仅20\_年，全世界死于心脑血管病的人数为1530万，占世界死亡人数的1/4。这惨痛的历史经验提示我们：如果人们能遵循维多利亚宣言主张的合理膳食、适量运动、戒烟适酒和心理平衡四个健康原则，则可使高血压病减少55%，脑卒死、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，人类的平均寿命就能延长10年以上，而且生活质量还可大大提高。而新世纪医学模式不仅涵盖了维多利亚宣言的这四大“健康基石”，且给出了一个崭新的医学模式及一系列丰富多彩、科学实用、简便高效的防病治病与美容养生方法。

主动治疗还涵盖：①自然疗法中的泉水疗法、岩洞疗法、高山疗法、森林疗法、香花疗法、泥土疗法、热沙疗法、空气疗法、日光疗法和方向疗法等；②物理疗法中的色彩疗法、香气疗法、冷疗、热水疗、磁疗、声疗、蜡疗、激光疗法、红外线照射疗法、远红外线照射疗法、体频照射疗法等；③艺术疗法中的音乐疗法、舞蹈疗法、戏剧疗法、书法疗法、绘画疗法、雕塑疗法等；④文娱疗法中的风筝疗法、钓鱼疗法、弹琴疗法、弈棋疗法、玩具疗法等。主动治疗还包含了体育疗法、刮痧疗法、以情制情疗法和饮食等疗法的全部内容。只要比较，就不难看出新世纪医学模式的经济实用、效果巨大、优点显著和潜能无穷。故其非常适合作为完善针灸被动治疗的良好辅助措施与手段。

6导引医学

导引医学是中医学的重要组成部分。它具有悠久的历史渊源和丰富的科学内涵。它不仅有深厚的文化底蕴，又有时代的新意。它集特有的呼吸运动、肢体运动与自我穴位按摩于一身。它是调发身姿健、容貌美卓有成效的手段之一。也是东方文化精粹中一个科学、实用的组成部分。

导引是一门健与美的艺术，具有很强的科学性。这颗东方医学宝库中的明珠集防病治病、启迪智慧、美容抗衰、激发潜能、增寿延年等众多神奇效果于一身，为历代医家巨匠和道、儒、法、武等诸子百家所推崇。然而，由于种种历史条件的局限，前贤们终未能提高到现代医学理论基础及一系列近代科研成果(如：控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物医学及生命衰老机制等)的高度来认识它。

导引医学根本不同于当今中、西医的其它医疗方法。它在镇静神经、安定情绪、活利气血、通经活络、调整身心、调理脏腑、健美形体、愉悦精神等方面之功能，是当今中、西医的其它医学方法所无法与之比拟的。其还汲取了中国古代气功中具有防病治疾作用瑰宝的“喷气法”、印度的“瑜珈术”、日本的“水晶体操”、中华武术里具有强身健体作用的“气功拍打法”、传统的自我经穴按摩、现代穴位按摩美容法、健身法等营养于一身。其特点是：

(1)身心合一。做导引时要求集中思想，排除杂念，身心合一、意气合一、内外合一、动静结合。这有利于更好地调动肌体内的自我显在的与潜在的疗能与美能。

(2)一专多能、健美统一。做导引的同时，还能让练习者兼获预防、治疗、康复、减肥、催眠、强身、养生等诸多效果。

(3)整体与局部相结合。导引医学紧紧抓住与突出了中医之整体观和辨证施治的理论特色，科学地将提高整体之健康水平与改善局部之微循环紧密地结合起来。

(4)植根于中医理论。导引医学既深深植根于中医理论之沃土，又汲取了现代医学与一系列近代科研成果之营养。它不仅充分展现了阴阳、五行、脏腑、气血、经络、三宝、整体观、辨证施治和天人合一等理论特色，而且它亦是中医所有临床里唯一真正能充分展现天人合一之博大精深与优势，且汲取了神经体液学说、控制论、系统论、信息论、微循环理论、全息生物医学及生命衰老机制等理论精华独具特色的治疗、美容、健身、益寿法。

(5)可作为综合措施。导引医学可单独施行，亦可同当今针灸治疗及中、西医的其它被动治疗方法配合实施，以巩固、提高针灸疗效和扩大针灸治疗范围与领域和减少毒副作用。

(6)自我健美。做导引常常无需他人帮助，便能实现自我治疗、健美目的。如亚健康状态等症，导引锻炼则有良好的自我治疗、健美效果。

(7)经济、简便易行。习练者只要有明确的康复、治疗、美容、保健及养生要求，选定适当的练习内容，便可在家或适当的场地进行练习，既不需要花钱，也不需要其它的医疗设备和药物。

(8)科学、灵活性强。习练者可根据自己的康复、治疗、美容目的，选择适宜的导引锻炼习练即可。如想减肥就按《经络减肥美形法》练习；想消除皱纹就按舒皱法、美容法、美颜法习练；想长寿就按延年法、抗衰法练习；想治感冒就按《治疗感冒新法》治疗；牙痛就按《治疗牙痛新法》施治；失眠就按《失眠防治法》治疗等等。

(9)安全、无副作用。导引医学只要按规章施行，是一种绿色环保、安全、无任何毒、副、致癌、致畸、致突变作用的祛病、健身、美容、益寿法。

由于导引医学是能为人们提供高效、速效、特效、长效，安全可靠，无(或尽量少)创痛，无毒、副、致癌、致畸、致突变作用，自然、科学、健康的治疗、美容方法和由于它不仅可以被施用于针灸临床与美容场所，还同样可方便于大家自己施用于家庭与人们在晨起晚寝的闲暇或工余之时和经济省钱等众多优长，使其虽起步较晚，但前景广阔无限，不可限量，有待大家共同努力开拓。

透过全文及本人30余年在国内外临床效果的提示：新世纪医学模式对针灸医学在模式、理论、临床及针灸科研，针灸医学教育，如：教材、教学、课程设置、教师的知识结构的更新与针灸人才的培养和针灸医学的发展方向等多个方面与层面，都提供了广阔的拓展与调发患者自身治疗潜能的空间及科学新颖、简便经济、理性务实、易于实行、丰富多彩的坚实理论与技术支持。为此，我们有充分的理由期待和深信，这一崭新的新世纪医学模式与针灸医学发展的新思路，在慧眼鸿儒的同仁和医学拓荒者们的共同努力奋斗、辛勤耕耘下，必将以它亮丽之风采、旺盛之生命活力、丰富之科学内涵、辉煌之成就、累累之硕果，炫耀于世界针灸医坛和整个世界医坛，造福于全人类。

参考文献：

[1]魏慧.对“生物——心理——社会”医学模式的挑战：新世纪医学模式的思考与探索[J].中华中西医临床，20\_，11(2)：1-8.

[2]魏慧.预防‘非典’自我按摩保健法[M].北京：中国城市出版社，20\_.

[3]贺绍文，魏稼.医学模式的新突破[J].中华中西医结合，20\_，6(3)：2-3.

[4]田从豁.一个人类医学模式发展史的新里程碑[J].中华中西医临床，20\_，8(3)：884-886.

[5]魏慧.新世纪医学模式与SARS治疗的思考[J].中华中西医临床，20\_，12(3)：1504.

[6]魏慧.保健美容的中国新型按摩[M].法文版.北京：外文出版社，2024(1).

[7]魏慧.人体康复美容养生图解手册[M].北京：中国医药科技出版社，20\_.

[8]魏慧.新世纪医学模式与医学发展的新思路[J].中外健康文摘临床医药版，20\_，4(7)：11-15.

[9]吴鑫.一篇医学论文引发的思考[J].健康大视野，20\_(8)：114-115.

[10]魏慧.以人为本医患互动——新世纪医学模式与防治和研究流感的新思路[J].亚太传统医药，20\_，3(9)：5-8.

[11]魏慧.新世纪医学模式与防治和研究流感的新思路[J].中外健康文摘临床医药版，20\_，4(11)：90-94.

**养生和健康论文范文 第八篇**

（安徽中医学院人文学院，安徽 合肥230038）

中图分类号：R-0文献标识码：A文章编号：1033-2738（20\_）03-0133-02

摘要：语言是一种文化现象，具有建构和传承文化的功能。汉语语言同样传承着中华文化。中医药文化是中华文化的重要组成部分，许多汉语词语承载和体现了中医药文化因素，成为汉语词汇系统中独具特色的词群。本文探讨体现中医药文化因素的汉语词语，以期引起对汉语和中医感兴趣的外国朋友的关注。

关键词：汉语词语；中医药文化因素

文化语言学家认为：语言是一种文化现象，是文化的一部分。同时，语言又具有建构和传承文化的功能。语言的发展促进文化的传播和交流，而文化的繁荣也必将丰富语言的表达，推动语言的发展。语言和文化之间体现着“互塑互动”的密切关系。

因此，语言教学离不开对语言背后蕴藏的文化因素的探索。在“语音、词汇、语法”三大语言要素中，词汇与文化的关系最为密切。许嘉璐先生认为，“负责文化的任务主要是由词汇，特别是实词词汇承担”，“我们平时说词汇对于社会生活最为敏感，这也意味着许多文化凝聚于词汇。”

我国是一个拥有深厚文化底蕴的国家，汉语中凝结了数千年丰富的文化遗产。中医药文化作为中华文化的重要组成部分，那些蕴含中医药文化因素的汉语词语，深刻体现了中华民族的传统文化和中国人的思维模式，成为汉语词汇系统中独具特色的词群。

一、与中医基本理论有关的词语

中医指中国传统医学，是研究人体生理、病理，以及疾病的诊断和防治等的一门学科。它是以中国古代劳动人民同疾病作斗争的经验为基础，以古代朴素的唯物论和自发的辩证法为指导，通过长期的医疗实践逐步形成并发展起来的医学理论体系。

中医理论的哲学基础是中国古代的“天人合一”观念和阴阳五行学说。中医学在“天人合一”的整体观念和阴阳五行学说的指导下，形成了关于脏腑、经络、精气神、气血津液、四诊、辩证等许多独具特色的理论，也造就了许多与之相关的汉语词语。

1.与中医脏腑理论有关的词语。

中医脏腑理论研究人体脏腑和机体各组织器官的生理功能、病理变化，以及它们之间的相互关系。根据内脏的性质和作用，把脏腑分为“五脏”（心、肝、脾、肺、肾）和“六腑”（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦），它们之间各自具有一定的生理功能，又相互联系结为一个整体。

中医脏腑理论认为“心主神明”，即心主管人的意识、思维和精神活动。《灵枢・邪客》中说，“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”。在汉语中有大量以心表达精神意识、思维和情感的词语和成语，如：

心灵、心意、专心、用心、心不在焉、心烦意乱、心神不宁、心灰意冷、心甘情愿、心口如一、心旷神怡、心领神会、心满意足、心平气和、心猿意马、心悦诚服、心灵手巧、心直口快、心照不宣、眉头一皱，计上心来、心有灵犀一点通、心有余而力不足等

中医理论认为，肝主疏泄，藏血，而肝在志为怒。一般而言，怒志人人皆有，它是在一定限度内的情绪发泄，对维护机体生理平衡有重要意义。若突然大怒或郁怒不解，容易肝气升发太过而伤肝。《素问・举痛论》中说，“怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。”汉语中体现这一中医理论的词语有：大动肝火、肝火旺盛等。

我眼里湿了，此时，只有此时，我才真正明白，粱三喜生前为啥因我扔掉那一个半馒头而大动肝火啊！――李存葆，《高山下的花环》，第十一章。

在中医脏腑理论中，肝为五脏之一，胆为六腑之一，胆附于肝，肝与胆通过经脉相互络属，在生理上紧密相关，病理上相互影响，关系十分密切。因此，汉语中有成语“肝胆相照”，用肝和胆相互照应来形容对人诚恳，以真心相见，如：

弟与公子以肝胆相照，互相知心，故敢以实言相告。――姚雪垠，《李自成》，第二卷第十八章

2.与中医精气神理论有关的词语。

精、气、神，中医称之为“三宝”或“三奇”，是生命现象产生及活动变化的根本。“精”是人体生长发育以及生殖能力的物质基础。《内经》中说，“人始生，先成精，精成而脑髓生”；“气”是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质；“神”是精神、意识、知觉和运动等一切生命活动的最高统帅。中医“三宝”精、气、神体现在不少汉语词语中，如：

精神、精气神、精神头儿、精神抖擞、精神焕发、精疲力尽、养精蓄锐、元气、气色、出神、愣神、神思、神韵、神采奕奕、全神贯注、神不守舍等

一月后，孝文脸上的气色果然好了，脸颊红润了，天庭也洁亮了，灰暗的气色完全褪尽。――陈忠实，《白鹿原》，第十章

3.与中医八纲辨证理论有关的词语。

八纲辨证是中医学认识和诊断疾病的主要理论。八纲，即阴、阳、表、里、寒、热、虚、实。八纲辨证中的表里辩证是辨别病变部位深浅、病情轻重和病势趋向的一种辩证方法。人体的皮毛、肌腠、经络在外，属表；五脏六腑在内，属里。外邪犯表，多在疾病的初起，一般比较轻浅；腑脏受病，多为病邪入里，一般比较深重。中医理论中的表里辩证符合认识论的一般规律：人们对于任何事物的认识都是由浅到深，由简单到复杂的。汉语中有不少体现了中医学表里辩证思想的词语，如：由表及里、鞭辟入里

今人说梦窗词而最能由表及里、抉发文心者,当推叶嘉莹女士。――刘永济，《微睇室说词》，《读书》，\_年第5期。

八纲辨证中的虚实辩证，主要用以判断病邪盛衰与人体抗病能力的强弱。《内经》中说，“邪气盛则实，精气夺则虚”，意思是病邪强盛的病证是实证，正气虚弱的病证是虚证。“冒虚汗”是虚证的表现，也用来形容人心里没有底气。

走私\_者害怕的就是周鑫全的这双眼睛，只要被他盯上一眼，要么头冒虚汗 ，要么两手发抖，要么语无伦次，总会露出蛛丝马迹。――徐蕴冬，《我观英雄周鑫全》，《中国海关》，1996年第6期

二、与中医诊断治疗和预防养生有关的词语

中医诊断与治疗的方法种类繁多，内容丰富，主要有“望闻问切”四诊法和药物疗法、针灸疗法、推拿疗法、外治疗法、饮食疗法等。另外，中医非常注重养生保健。汉语词汇中有与中医的诊断治疗和预防养生有关的一大批词语。

1.与对疾病的诊断有关的词语。

中医认为万物都是阴阳的对立统一体。阴阳和谐平衡，则万物处于正常状态，反之万物就会出现非正常现象，人体也是如此。中医理论对人体疾病产生的部位、原因和表现有独到的认识。

与疾病产生部位有关的词语，如：痰迷心窍、心腹之患、伤筋动骨、病入膏育等。

低头一想:“明白了，一定是今天赵家孩子中了举，东家见了眼馋，又勾起那痰迷心窍的\_病来了。”――清・李宝嘉，《官场现形记》，第一回

这好比孙行者钻进了铁扇公主的肚子里，实在是个心腹之患。――欧阳山，《三家巷》，第三卷

如此算来,几天前打的那场胜仗,对刘汉英根本就没有伤筋动骨 。――徐贵祥，《历史的天空》，第五章

中国足球多年已病入膏肓，但授权为其动手术的只有一个“庸医”―――中国足协。――《该死的中国足球》，成都商报，2024年11月18日

与疾病产生原因有关的词语，如：积劳成疾、沉疴宿疾、病从口入，祸从口出等。

米尔斯认为美\_力机构的发展以缓慢渐变为主，少有沉疴宿疾般的定式。――（美）米尔斯著，周晓虹译，《白领：美国的中产阶级》

与疾病表现有关的词语，如：无关痛痒、无病呻吟、无病一身轻等。

不少人在大厅里摄影留念，或者凑在一起学外国绅士的样子，站成圆圈儿，端起酒杯，说一些无关痛痒的话。 ――阿城，《不愿挂出勋章的军人》

写东西总是有话要说，无病呻吟当然算不上真正的创作，虽然这类“作品”时下并不少见。――《含蓄而不晦涩：评武建中同志作品》，参考消息，20\_年1月20日

2.与对疾病的治疗有关的词语。

在对疾病产生原因和疾病现象认识的基础上，中医创造了“四诊法”的诊断方法。成语“望闻问切”、“一脉相通”、“血脉相连”，以及与“把脉”、“号脉”有关的词语都是对“四诊法”的描述，如：“请专家把脉”、“为市场把脉”、“给北京楼市号脉”等。

中医非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系，认为人体是一个有机整体，构成人体的各个组成部分之间，结构上不可分割，功能上相互协调、相互为用，病理上相互影响。因此中医治病的理论为整体论治，提倡“标本兼治”，反对“头痛医头，脚痛医脚”。

**养生和健康论文范文 第九篇**

提 要：自明初开始，随着朝贡贸易和民间海洋贸易的相继兴盛，东南亚香药源源不断地输入中国。长期以来被社会上层独享的香药自明中叶开始逐渐在社会上普及开来，饮膳类书籍及日用类书中香药出现的频次创历史新高，添加香药的食谱纷纷涌现，以胡椒为代表的香药成为社会各阶层烹调食物、腌制果干、酿造美酒、制作香茶的重要调配物料，曾贵为奢侈品的香药俨然变成了大众生活必需品。作为海洋贸易标志性产品的香药在饮食领域的广泛应用，带动了明人饮食观念和饮食习惯的全新变革，也促发了奢靡消费观念的进一步深化及走向日常。

关键词：明代；香药；饮食风尚；社会阶层；奢靡观念

DOI：

有明一代，在海洋为纽带的连接下，东南亚香药通过朝贡贸易、郑和下西洋、民间贸易及西人中转等途径源源不断地输入中国，加之商品经济的繁荣，长期以来，贵为奢侈品的香药不再是富贵阶层的专利。它们逐渐跳脱出原有的身份局限，从最初宗教祭祀的供养圣品、达官显贵享用的奢靡物品、文人雅士品评的清雅之物，转变成普通百姓能够消费得起的治病疗疾之良药、饮食调味之原料，很大程度上影响和改变了明人的健康、饮食观念。然而，关于香药对明人饮食习惯和饮食文化带来的影响问题，学术界鲜有研究，成果多集中于香药贸易与明人日常生活关系的笼统探讨上。1此外，关于明代饮食文化的研究成果，也较少涉及对香药的考察。2有鉴于此，本文拟以日常生活史为研究视角，以香药为切入点，以食谱、日用类书为核心资料，初步呈现这一历史场景，并藉以探讨以香药为代表的舶来品在明人日常饮食领域的运用情况，以及由此引发的新饮食风尚在不同社会阶层间的传播与流变，从而揭示明中叶前后中国奢靡之风的兴起之源。

~ 本文系江苏省社科基金项目“海上丝绸之路视野下的明清香药贸易研究”（项目批号：15LSC003）及教育部哲学社会科学研究重大攻关项目“中国海洋文明史研究”（项目批号：09JZD0015）成果。

1 参见张维屏：《满室生香：东南亚输入之香品与明代士人的生活文化》，《政大史粹》，20\_年第5期；李曰强：《胡椒贸易与明代日常生活》，《云南社会科学》，20\_年第1期；黄瑞珍：《香料与明代社会生活》，福建师范大学20\_年硕士学位论文；陈冠岑：《香烟妙赏：图像中的明人用香生活》，台湾逢甲大学20\_年硕士学位论文。

2 参见S田y：『中国食物史の研究， |京：八坂房，1978年；K. C. Chang， Food in Chinese Culture： Anthropologica

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！