



# 传统文化与中医养生

## 第17章 大学生的特点和养生要点

主讲：王长松

东南大学医学院  
东南大学附属中大医院  
2014年9月第8版



## 第17章 大学生的特点和养生要点

- 1、大学生的特点
- 2、大学生的养生要点



## 1、大学生的特点

(1) 年纪轻，有朝气

(2) 常熬夜，有闲暇

(3) 动脑多，运动少



## (1) 年纪轻，有朝气

血气方刚，有激情，有正义感；

充满朝气，抗病力强；

也容易忽视不良生活方式的隐形伤害。



# 1、大学生的特点

(2) 常熬夜，有闲暇

(3) 动脑多，运动少



## 2、大学生的养生要点

(1) 睡眠养精

(2) 幽默开心

(3) 冥想益智

(4) 雅趣怡神

(5) 药食补脑

(6) 运动健身

(7) 歌舞散结

(8) 按摩通经

(9) 助人得乐

(10) 微笑结缘



## (1) 睡眠养精

睡眠是修复劳损、恢复精力、补充气血、养精蓄锐的主要方式；

睡眠是修复身心疲劳的最佳方式，

任何补药都不能替代睡眠的作用；

诸多意外、事故、亚健康、慢性病、过劳死都与睡眠不足有关；

就养生而言，睡眠的意义怎么强调都不过分。



## (1) 睡眠养精

最佳状况：日出而作，日落而息

良好状况：10：30以前睡觉；早睡早起，把工作安排在凌晨

一般状况：每周保证2~3天正常睡眠时间

最低要求：每月保证5~7天充足良好的睡眠

聊胜于无的补救措施：周末睡个囫囵觉。

养成良好的作息习惯，十分重要。



## (2) 幽默开心

幽默能调节情绪、愉悦身心、缓解紧张气氛；

心在志为喜，在声为笑，喜则气缓。

幽默养生不需要投资，没有时间和场地限制；

幽默，也是一种能力，是一种人格魅力，

因为，大家都喜欢听笑话！



## (2) 幽默开心

幽默形式多种多样，随处可见。

幽默感是可以培养的；

幽默养生，从欣赏幽默开始；

掌握幽默技巧，随时传播欢乐；

发现和创造幽默，做个幽默达人！



### (3) 冥想益智

冥想，原意是瑜伽中诱导入定的一项技法，目的在于把人引导到解脱的境界。

这里所说的冥想，指安静地、深入地、自由地思考和想象。如白日梦。

冥想能够静心养神，开发智力，提高工作学习效率。

冥想能够激发灵感。

冥想祝您心想事成。这是有科学依据的。



## 怎样进行冥想？

安静地平躺在床上，双手自然地摆放在身体两侧，让整个身体踏实地接触床面，双目微闭，进行深长呼吸，呼、吸，默默关注自己的呼吸，时深时浅达到肚脐以下的位置；思想可以专注于一件事情，也可以什么也不想，处于空白状态！如此冥想5分钟左右。如果在冥想中睡着，则顺其自然。

配以美妙的音乐、淡淡的香气，效果更好！

冥想也可以在静坐、漫步行走中进行。



## 怎样进行冥想？

冥想的关键在于排除杂念，专心于一件事情。这件事情可以是：

——空想，想空，达到白日梦的境界；

——优美的音乐；

——令人愉快的往事；

——曾经经历的、或想象中的美好环境，海滩、森林、乡村、  
麦田、柔和的月光、阳光；

——具体的工作或学习内容。以此整理思绪；

——未来的美好愿望，越具体越好。



## (4) 雅趣怡神

利用业余时间，培养一项高雅的、有利于身心健康的  
业余爱好。不要把时间浪费在玩游戏上。

如舞蹈、唱歌、器乐、烹饪、剪纸、素描、速写、书  
法、摄影、魔术、flash 动画、微电影等各种才艺。

注意细化你的特长，使你与众不同。

徐悲鸿的马，齐白石的虾。



## 如何细化自己的特长

唱歌——民族——陕北民歌——某一首陕北民歌，唱出特色。

摄影——风景——大学建筑——中国古建筑，拍出特色！

围绕主题，以多取胜，也是一种细化。

一鸣惊人，赢得的不仅是掌声，还有良好的人缘，快乐的心情

和油然而生的自信！



## (5) 药食补脑

增智：核桃、桂圆、黑芝麻、黑木耳、黄花菜、荞麦、大枣、葡萄、菠萝、荔枝、百合、山药、枸杞子、乌贼鱼。

安神：酸枣、莲子、百合、梅子、荔枝、桂圆、山药、鹌鹑、牡蛎、黄花鱼。



## (6) 运动健身

大学生运动量普遍不足，容易导致气血郁滞。运动是畅通气血、增强体质的主要方法。

可以根据喜好和体质强弱选择适当的运动方式。既包括现代的体育活动，也包括传统的运动养生功法。如跑步、游泳、羽毛球、足球、篮球、踢毽、太极拳、五禽戏、八段锦等。



## (7) 歌舞散结

- ①歌舞的养生作用
- ②如何唱好一首歌



## ①歌舞的养生作用

唱歌跳舞不仅能通畅血脉，疏散郁结，而且能愉悦心情，还能修身养性，陶冶情操，提高道德修养。因而有利于生理健康、心理健康、心灵健康和道德健康。是一种具有综合性作用的娱乐养生方法。



## ②如何唱好一首歌

——选择最适合你的歌曲

根据您的身体状况辨证选乐

了解您的音域音色

重视您的聆听感受

避免低俗、幼稚、卿卿我我、小感觉及难度过大的歌曲。

——适当练声、练气，提高演唱水平

——专心致志，把一首歌学会学透

——选择符合音域的伴奏音乐。

——推介：可以受用一生的歌——我爱你，中国



## (8) 按摩通经

梳头、干洗脸、撞背、点按足三里、点按血海穴、按揉涌泉穴等，可以迅速缓解痛苦和疲劳，需要牢记并加强实践。



## (9) 助人得乐

我能帮助别人，我是有用之人的自豪感；

有人需要我，社会需要我的归属与认同感；

生活充满乐趣的满足感；

必要时可以与人分享，获得赞扬的成就感；

助人为乐，可以成瘾，与大脑分泌内啡肽有关。

快乐的成本最低，随时可以获得。



## (9) 助人得乐

如何助人为乐？

钱物助人——把助人落到实处

行动助人——随时帮助需要帮助的人

言语助人——不吝嗇您的赞美

助人为乐，没有条件限制。



## (10) 微笑结缘

学会微笑，传达你的善意

由衷赞美，表达你的赞赏

关注倾听，提示你的认可

接纳包容，显示你的大度

为所有人鼓掌

说好话，做好事，存好心。

广结善缘，做个受欢迎的人。

人际关系是影响健康长寿的首要因素。