

融科学性、时尚性、趣味性于一体的家庭养生故事读物



DIANZAN
JIATING YANGSHENG

家庭养生

—— 做家人的四季养生顾问

■ 编著◎曾晓虎 易亚乔



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

融科学性、时尚性、生活趣味性于一体的家庭养生故事读物

点赞家庭养生

DIANZAN JIATING YANGSHENG

——做家人的四季养生顾问

曾晓虎 易亚乔 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

点赞家庭养生：做家人的四季养生顾问 / 曾晓虎，易亚乔编著.
——北京：人民军医出版社，2015.9
ISBN 978-7-5091-8557-5
I . ①点… II . ①曾… ②易… III . ①养生（中医）—
基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 200727 号

策划编辑：杨德胜 文字编辑：蒋妍妍 王丽 责任审读：周晓洲

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010)51927290；(010)51927283

邮购电话：(010)51927252

策划编辑电话：(010)51927300-8065

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京天宇星印刷厂 装订：三河市京兰印务有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：17.5 字数：293千字

版、印次：2015年9月第1版第1次印刷

印数：0001-5000

定价：36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内 容 提 要

NEI RONG TI YAO

本书分上、下两篇。上篇《生活微剧场》包括22个家庭故事，用情景剧的语言形式描绘了甘草一家人的幸福生活，在家庭故事中，甘草扮演着家人朋友的养生顾问，身体力行传播养生文化。下篇《养生微讲堂》包括68个健康话题，用演讲稿的语言形式详述了甘草和家人朋友所遇到的健康问题。在讨论这些话题中，甘草扮演着演讲者的角色，深入浅出讲述养生文化。全书融入了四季养生、性别养生、年龄养生、职业养生、心理养生、运动养生、按摩养生等多种保健方法和常见传染病、急慢性病防治方法。语言通俗易懂、风趣幽默；养生方法中西并重、古今结合，家庭养生理念贯穿始终。本书特别适合职场人士学习借鉴，为家人当好养生顾问，也可供临床医生翻阅参考。





爱让生命精彩

(代前言)

经常被关于植物状态患者（植物人）苏醒和癌症患者康复的报道所感动；经常被“老婆出门有交代，少喝酒来多吃菜”的挡酒词所感动。我们都知道，植物状态患者苏醒和癌症患者康复是当今医学界尚未攻克的两难难题，他们的苏醒、康复堪称奇迹。是什么创造了奇迹？是爱！是家人的不离不弃，是家人的陪伴、鼓励，没有爱，就没有奇迹；为什么老公出去应酬老婆总要交代？爱！没有爱，就没有家人的健康。

我感觉：一个人的健康，不仅是个人的事，也是家庭的事。

我感觉：身心健康是幸福家庭的福音，而幸福家庭是身心健康的后盾。

在这样的感悟下，我想到了一个养生学理念：家庭养生。大学时我学习过中医养生学，其内容十分丰富，有四季养生、有性别养生、有起居养生等，唯独没有家庭养生。所以，我为我的“家庭养生”理念兴奋不已。我想写一本关于“家庭养生”的书，来传播我的理念和经验，造福更多家庭、更多人。

本书自2013年3月动笔，一直写到2015年3月，两年的时间，不但是一个笔耕不辍的过程，更是一个不断思考的过程。我们已经进入微信时代、云时代，通过网络看文章、看电子书已成为新时期的阅读习惯。创作养生读物，面临的挑战很大！如何才能将读者的目光从屏幕转移到书本上？这是我一直在思考的问题。思路在创作中慢慢清晰，我想，一本能够与网络抗衡的养生书至少要包含六个要素：时尚性、生活性、思想性、趣味性、创新性、科学性。

为了体现时尚性和生活性，我把日常生活中接触到的词汇或者事物，如微信、淘宝、压力山大、涨姿势、瑜伽、泡吧、熬夜、三手烟、空调病、路怒族以及流行歌曲《小苹果》、热门电影《泰囧》等融入进去。而书名，也是反复斟酌后，把极富有时代感的词语“点赞”融入进去。

一本好的养生书还要有深刻的思想和鲜明的主张。如对健康的理解和认识、对传言的理解和认识、对社会现象的理解和认识,只有如此,才能真正授之以“渔”,引导读者朋友主动思考关于健康养生的问题,而不至于陷入茫然不知所措之中。

而采用何种方式将上述想法呈现给广大读者才是最关键的,那就离不开创新性和趣味性。

首先,表述形式要有创新性和趣味性。根据《点赞家庭养生》的书名主题,我想到把养生知识融入家庭故事。为此,我结合自己的人生经历,设计了一个美满幸福的家庭(人名都用中药名替代,体现中药大家庭),具体人物如下:

甘草:丁香的丈夫,中医科班毕业,从事中医药文化宣传和健康教育工作多年,后来转行做公务员,业余依旧在中医药文化和健康教育上孜孜不倦。工作严谨认真、生活随性自然。甘草有个姐姐,叫甘怡。

丁香:甘草的妻子,中专毕业,在广告公司从事财务工作。有小资情调,贤淑体贴。丁香系独生女。

小百合:甘草和丁香的女儿,小学三年级学生,喜欢画画,活泼可爱,古灵精怪。

甘爹:甘草的父亲,退休干部。早年是村里的赤脚医师,闻名乡里,喜欢书法。时而和蔼,时而严厉。

甘婢:甘草的母亲,退休老师。一家之主,果断、能干。

甘草是故事的主人公,中医药大学毕业的高才生,一直非常重视养生,在日常生活中,为家人、亲戚、朋友担当着“养生专家”和“家庭医生”的角色,给他们解决健康问题,与他们畅聊养生话题,排忧解难,释疑解惑,让他们切实感受到贴心细腻的关爱。

整个故事以甘草一家积极响应国家单独二胎政策为开端,将妻子丁香孕育二宝的经历贯穿始终,以二宝的出生为结尾。故事中,甘草与丁香一唱一和、一问一答,颇有夫唱妇随的情趣,加上甘草风趣幽默,使小家庭生活充满欢乐。

其次,体例设计要有创新性和趣味性。我把网络时代的“微”语境融入进去:设计了“生活微剧场”,让读者感觉像看舞台剧;设计了“养生微讲堂”,让读者感觉像听养生课。为了加强“微剧场”和“微讲堂”之间的联系,又在“微剧场”的故事旁插排了“微词条”的内容。“微讲堂”所有话题都来自于“微词条”,

而且引入了网页浏览链接设计理念,根据“微词条”下面的提示“详情请见……页”,可以很快找到该“微词条”所涉及知识点的详细内容。

养生书必须具有科学性,为此,我围绕有关内容还做了很多采访:如采访广场舞大妈,了解跳广场舞的好处;采访因胆囊癌去世的年轻人的同事,了解他生前的生活习惯……特别是我把部分内容还通过网络发给相关专家,请他们指导,如湖南中医药大学针灸推拿学院教授杨茜芸、湖南省社会主义学院心理学教授曾文洁、湖南长沙蒲菲特美容连锁机构董事长喻卫军、岳阳幸福心理研究所心理顾问张扬佳……在本书即将付梓之际,对曾给予指导和帮助的各位专家致以诚挚的谢意!向在创作过程中对本书提出宝贵意见的各位朋友及一直给予我支持的家人表示衷心的感谢!

养生是非常广泛的领域,一本书不可能把所有养生道理、养生方法都写进去,而且,时代在发展,养生方法也在不断推陈出新。我们怎么看养生问题?怎么学养生技巧?关键是我们相信养生可以为我们解决健康问题、带来幸福人生;重点是我们要知道养生是循序渐进、久久为功的过程,不能贪多求快,更没有一劳永逸。最后我们还要牢记:养生先养心,互助互爱、和谐美满的家庭氛围是健康的基础。

人生有三件事不能等:一是行善,二是尽孝,三是养生。其实,这三件事完全能够融合成一件事,那就是从养生出发,关心身边的人、关心家人、关心自己。

由于本人水平有限,书中还有很多不尽如人意的地方,敬请读者朋友谅解,同时也算是留一些空间给读者朋友去思考、去发挥。

总而言之,我相信,爱让生命精彩!



2015年7月于湖南

目 录

MCU LCU

上 篇 生活微剧场

第1章 春生 /3

- 一、禽流感来了 /4
- 二、油菜花开 /8
- 三、拜寿 /13
- 四、是谁在添堵 /17
- 五、我的辣条青春 /21
- 六、不速之客 /25

第2章 夏长 /30

- 一、半夜“机”叫 /31
- 二、枇杷熟了 /35
- 三、爸爸，我们去哪儿 /39
- 四、过端午 /43
- 五、回家 /47
- 六、又逢桑拿天 /51

第3章 秋收 /56

- 一、看《泰囧》 /57
- 二、特殊任务 /61
- 三、一路向西 /65
- 四、模拟面试 /70

五、安全套的风波 /75

第4章 冬藏 /79

- 一、学《弟子规》/80
- 二、癌上你，很正常 /84
- 三、恋上我的床 /89
- 四、外公的意外 /92
- 五、大红灯笼高高挂 /96

下篇 养生微讲堂

第5章 亦药亦食论 /103

- 一、“醋”味相投 /104
- 二、啤酒，无与伦比 /105
- 三、“废物”食材可治病 /108
- 四、粽子：粽叶和糯米的缠绵 /110
- 五、茶，上茶，上好茶 /111
- 六、且看“油”秀 /119
- 七、海鲜吃出好心情 /122
- 八、红酒不仅仅是浪漫 /124
- 九、百味之首很“盐” /126

第6章 中医文化谈 /131

- 一、“被酒驾”的藿香正气水 /132
- 二、与脚约泡 /134
- 三、中药雅称，效如其名 /136
- 四、“医草”为艾 /138
- 五、雄黄有毒 /140
- 六、解读中医“心” /141
- 七、中医按摩让你痛并快乐着 /143

- 八、中药也要“烹调”一下 /145
- 九、人体自藏中药 /147
- 十、核桃补脑背后的玄机 /148
- 十一、起床睡觉跟着太阳走 /151
- 十二、你就是家人的“救命菩萨” /152

第7章 疾病防控道 /155

- 一、玩“穿越”的禽流感 /156
- 二、神经病≠精神病≠神经症 /158
- 三、你过敏吗？ /160
- 四、传染病中的“恐怖分子”——狂犬病 /162
- 五、偏头痛，不可等闲视之 /164
- 六、痛经怎么办？ /166
- 七、对感冒要“感冒” /168
- 八、羞于启齿的口臭 /171
- 九、煤气中毒“扩张”在行动 /173
- 十、保护视力，让世界更清晰 /175
- 十一、当“颈钟”敲响 /178
- 十二、“百病之源”高血脂 /180
- 十三、“暴耳风”有点猛 /182
- 十四、小蚊子莫小看 /184
- 十五、游玩别游伤，伤来别慌张 /187
- 十六、跌倒了，扶还是不扶？ /189
- 十七、艾滋病，“玩”不起 /191
- 十八、食不节，伤不起 /193
- 十九、一场变异引发的悲剧 /195
- 二十、三亿烟民命悬一烟 /197
- 二十一、尴尬的槟榔 /199
- 二十二、防癌抗癌在路上 /201
- 二十三、血压因“逸”而高 /205

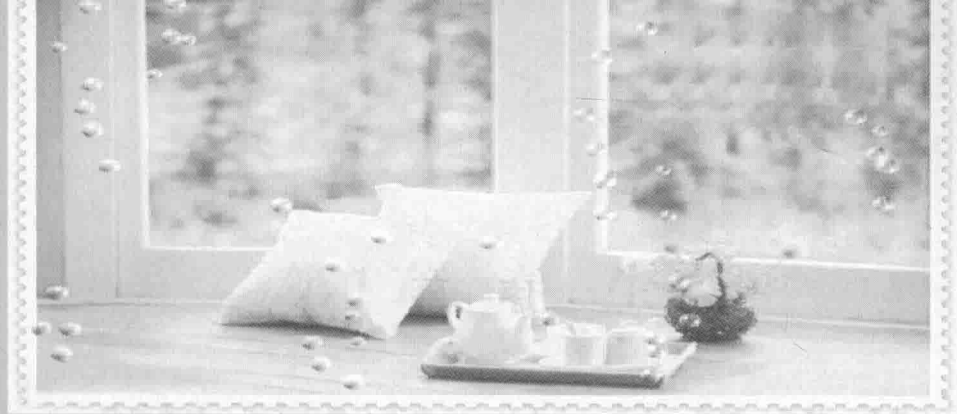
第8章 养生新法辩 /209

- 一、关于口罩的那些事 /210
- 二、酒要少喝 /211
- 三、乐者，药也 /215
- 四、牙好，魅力就足 /217
- 五、不要“坐”以待毙 /219
- 六、摄影中的养生之道 /221
- 七、盛夏别让空调作“邪”“气”病你 /223
- 八、健康不妨“拈花惹草” /225
- 九、不要熬夜 /227
- 十、这些健康常识你未必知道 /229
- 十一、漫谈“TT” /232
- 十二、刚才洗手了吗 /234
- 十三、好姿势让你“涨姿势” /236
- 十四、书画可养生 /239
- 十五、头枕“大事” /241
- 十六、一生“瑜”悦，至老优雅 /243
- 十七、动起来就对了 /245

第9章 心灵有约言 /249

- 一、车上路，人息怒 /250
- 二、手机控，心里空 /252
- 三、老板真的不容易 /253
- 四、职场人生：压力山大下的路 /256
- 五、让“性”不再尴尬 /258
- 六、公务员：心常泰迎接新常态 /260
- 七、艾滋病：拒绝冷漠 /263

后记 /266



S 上篇

生活微剧场

henghuo weijuchang

欢迎走进“生活微剧场”，在这里您将看到甘草一家在平凡生活中的小故事、小场景。甘草扮演着家人的养生顾问，在养生方面孜孜不倦，更是身体力行，当然，还少不了他们一家其乐融融的“好声音”。

序 幕

甘爹、甘婶、甘草、丁香、小百合，一大家人朝夕之间，相亲相爱。

有一天，甘婶跟甘爹说：“我昨晚做了一个梦，是婆婆托来的，要我们在老家住一二年，家里会有大喜。”甘爹说：“我昨晚也做了一个梦，梦见我老家门口长出了一棵松树，枝繁叶茂，莫非，真是要去老家住一年？我们还是跟甘草商量一下。”

甘草听甘爹、甘婶这样说，心里大概明白了，叶落归根，双亲也许是想念老家了。阔别老家30多年，回老家住，也算是还愿吧，便说：“你们就去老家住吧，想住多久就住多久，这边家里我照顾，菜园我管着，忙不过来爸爸就回来帮我一下。”

甘爹带着甘草，请了几个工人，把老家的房子翻修了一下，倒也舒适。

几个月后，甘爹、甘婶就正式回老家住了……



第1章 春 生

春季养生物语

春天不但是播种的季节，也是播撒梦想和希望的季节。一年之计在于春，《黄帝内经》也把春季养生摆在第一位，那么我们的养生计划也要从春天出发。经历了冬天的阳气闭藏之后，春天阳气开始“生发”，“春生”也就是这个意思。养生，从春天出发，我们就要顺应春天“生发”这种特性，心情保持愉快，早点起床，注意防寒保暖等。从春天做起，为一年四季的养生开好头。





作者养生微语录

谣言止于智者。但很多时候，谣言总能大行其道，尤其是微信时代，谣言威力很大，很多人看着看着也就信了：如沐浴露易引发乳腺癌，如晚上锻炼等于慢性自杀，如早上喝盐开水可以排毒等。这些谣言不但影响我们的生活，也影响了我们的健康。其实，当你看到养生与健康方面出现一个新观念时，应该多问一个为什么。

一、禽流感来了



最近闹禽流感，不管是报纸，还是电视，禽流感轻而易举上头条。

上班前，甘草说：“丁香，记得晚上做凉拌香菜给小百合吃。”自从甘爹、甘婶回老家住后，丁香就开始在家里学做饭。

小百合一直不吃香菜，甘草便跟小百合说：“吃香菜可以预防禽流感！”

小百合一听，高兴地说：“我要吃！”

中午小百合在外婆家吃饭，心里惦记着晚上的香菜。

小百合终于等来了晚餐，看到香菜，举着筷子就嚷道：“香菜，我来了！”

华灯初上，检查完小百合的作业后，甘草、丁香坐下来安安静静地看电视，新闻里面又在播放禽流感的相关报道。

甘草说：“真有意思！我一说香菜预防禽流感，小百合就吃了好几筷子。”

丁香说：“亏你想得出来！”

甘草说：“我还不是想她吃点香菜？你还别小看香菜。像消化不良、暴饮暴食、撑着了，可以用香菜煎水喝。我小时候得了麻疹，那几天餐餐把香菜当饭吃，还真有效。后来学医才知道，吃香菜可以作为麻疹、风疹甚至感冒的食疗方法。而且，香菜还有一个很神奇的功效。”

丁香问：“什么功效？”

甘草摸了摸丁香的小腹说：“促进排卵。”

丁香说：“现在不孕的人越来越多，应该动员她们多吃一些。”

甘草说：“那个光荣而神圣的任务就交给你啦！”

丁香笑着说：“好啊！明天我就去公司宣传，刚好有两个小妹妹准备结婚，我要她们多吃一点，将来生龙凤胎。对了，甘草，单独二孩的政策已经出来了，上次我妈问我，我们是如何计划的。”

甘草问：“你怎么说的？”

丁香说：“我说我们正在办手续。”

甘草说：“办证这事还得抓紧。年初我工作忙，办证的事情就辛苦你了。对了，还不知道小百合怎么想呢，最近媒体上报了几个孩子反对妈妈生二宝。有的看到妈妈生了二宝，自己直接喊奶奶做妈妈，有的逼着父母写保证只疼自己，更夸张的以自杀逼妈妈把孩子打掉，最后妈妈含泪打掉了孩子。”

丁香叹了一口气说：“千错万错还是家长的错！娇儿不孝，自私自利。我问过小百合，想不想有一个弟弟。”

甘草问：“她怎么说？”

丁香说：“她很高兴，说做梦都想有弟弟，有弟弟以后可以一起玩，也不怕别人欺负。”

甘草说：“那要生出来的不是弟弟，而是妹妹呢？”

丁香说：“我问了，她说，没关系，妹妹也好，只是弟弟更好。爸爸是科学家，一定有办法生弟弟。”

甘草说：“天啊！这个极具有挑战性，好吧，我们一起努力！”

丁香说：“本来计划今天上午去城区计生办一趟，结果老板说有客商要来，我们财务也要参加，我就没去。结果等到了11点，老板说活动取消，你猜是什么原因？”

甘草问：“临时有事？”

丁香说：“客商听说我们这个地方有禽流感病例，不敢来了。”

甘草说：“太夸张了！我们这里的禽流感不是已经辟谣了吗？谣言可畏啊！今天看报纸，说动物园的狮子、老虎都改食谱了，没有鸡吃了就改吃牛肉、马肉。我们今天中午出去吃饭，餐馆老板说没有鸡、鸭这些菜，不是他们不做，是菜市

微词条

禽流感：由甲型流感病毒引起的在鸟类和禽类之间传播的急性传染病，主要通过呼吸道等途径感染。人感染后主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌肉疼痛等，多伴有严重肺炎，因多脏器功能衰竭而死亡，病死率达33%。

详情请见：养生微讲堂·疾病防控道·玩“穿越”的禽流感（156页）





场没有鸡、鸭。真是典型的防范过度！”

丁香说：“我也这样觉得。”

甘草说：“预防禽流感其实很简单，每天开开窗、透透气、做做运动。当初非典时期专家就说，预防非典最好的方法就是开窗通风。”

丁香看了看窗户说：“我们家一直做得好。甘草，为什么大家一定要买活鸡吃？买冰冻的鸡，不就安全多了吗？”

甘草说：“其实，禽流感病毒耐低温，买冰冻鸡吃不一定降低危险性。俗话说‘鸡吃叫，鱼吃跳’，那些冰冻了的鸡，谁知道是病死的还是吃饱了撑死的？”

丁香说：“有道理，有的动物死了还真不能吃，如螃蟹、乌龟。”

甘草说：“水产品中还有鳝鱼、泥鳅死了也不能吃。”

丁香说：“鳝鱼就是活的也不能吃吧，我听说都是用避孕药喂大的。我们同事出去吃饭从来不点鳝鱼。”

甘草说：“谣言！我到鳝鱼养殖户家里去过，人家是把鲜鱼用机器打成鱼浆后喂鳝鱼的，最多加一点饲料进去，就好像喂鸡喂猪一样。”

丁香问：“那为什么要造谣呢？”

甘草说：“我也不知道。丁香，你发现没，传染病严重影响了我们的正常生活，甚至打破了我们的风俗习惯，真是像我小时候经常听到的那句广告词‘够威够力’。前几年因‘非典’全民惶恐，连醋都卖 50、100 元一瓶，简直可以当礼品送。真可谓是‘今年过节不收礼，收礼只收老陈醋’。街上戴口罩的人到处都是。”

丁香说：“我还想买个口罩给小百合。她挺喜欢‘喜羊羊’，有空去淘宝看看。”

甘草说：“买口罩可以，但不要买花花绿绿的，小心‘防病’成‘致病’。”

丁香说：“那好吧，到时候你帮着看看。”

甘草说：“丁香，我估计口罩生意会越来越好。”

丁香问：“为什么？”

甘草说：“雾霾！你看，最近好多城市在向雾都英国伦敦发展，到处都是‘人间仙境’。甚至很多地方雾蒙蒙的，能见度很低，被说成是开启了‘捉迷藏’模式！”

微词条

醋：又称食醋、苦酒，是由高粱、米、酒或酒糟发酵而成，以乙酸为主要成分。醋由古代酿酒大师杜康的儿子黑塔发明。醋有很好的药理效用，如消炎、杀菌、助消化、抗衰老、消除疲劳、美容护肤、扩张毛细血管等。

详情请见：养生微讲堂·亦药亦食论·“醋”味相投（104 页）