

告

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编

养生保健 指南



YANGSHENGBAOJIAN
ZHINAN

中国戏剧出版社

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编



养生保健 指南



YANGS

DJIAN

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活点点通/徐先玲、李相状主编. —北京:

中国戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7-104-02228-7

I. 智... II. 徐... III. 生活-知识-通俗读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字核字(2005)第 109346 号

智慧生活点点通

策 划: 吴淑苓

作 者: 徐先玲 李相状

责任编辑: 吴淑苓 左灿丽 黄艳华

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 240 印张

字 数: 3900 千字

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02228-7/C · 202

定 价: 750.00 元(全 30 册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 养生保健概论	(1)
第一节 传统养生与现代保健	(1)
第二节 名家的养生之道	(4)
孔子的养生之道	(4)
华佗的养生之道	(5)
郑板桥的养生之道	(6)
道家的养生学说	(7)
第三节 中医与养生保健	(8)
进补与养生保健	(10)
药膳与养生保健	(11)
第二章 科学饮食与养生保健	(14)
第一节 五味与养生保健	(14)
第二节 食物与养生保健	(16)
第三节 饮酒与养生保健	(18)
保健药酒与养生	(20)
葡萄酒与养生保健	(22)
合理饮用葡萄酒	(25)
喝啤酒的科学常识	(26)
啤酒喝法有讲究	(28)

“啤酒肚”不是啤酒惹的祸	(31)
这些药不宜酒后服	(32)
第四节 品茶与养生保健	(33)
茶文化与养生	(33)
茶的发现与利用	(34)
喝茶也要讲究科学	(35)
冷开水泡茶可降血糖	(38)
观色闻香喝好茶	(40)
饮茶应四季有别	(41)
饮茶禁忌	(43)
茶 疗	(49)
常用电脑多喝茶	(50)
电脑族用菊花茶呵护眼睛	(51)
第五节 保健品与养生保健	(52)
选用保健食品要对症	(52)
润肺补燥品——燕窝	(54)
提高免疫力——灵芝	(55)
天然营养品——螺旋藻	(55)
预防肝硬化——卵磷脂	(58)
改善肺功能——蛋黄卵磷脂	(59)
王者万能药——月见草油	(60)
预防疾病——抗消化性淀粉	(60)
护花使者——大豆异黄酮	(62)
营养性甜味剂——木糖醇	(65)
“东方橄榄油”——野生茶油	(66)
肝脏保护神——五味子	(66)

抗衰老抗氧化——谷维素	(67)
功效全面——蜂产品	(69)
用途广泛——沙棘油	(76)
第六节 日常饮食要当心	(78)
第三章 体育运动与养生保健	(85)
第一节 生命在于运动	(85)
第二节 运动保健要讲科学	(87)
第三节 用运动保持健康	(95)
第四节 无师自通的健身法——散步	(97)
第五节 日常运动项目	(100)
日常强身健体小“偏方”	(100)
简单健康的运动——踢毽子	(101)
健肺益神的健身法	(102)
心脏病病人与体育锻炼	(103)
第四章 生活习惯与养生保健	(105)
第一节 “亚健康状态”与不良的生活习惯	(105)
第二节 劳动与保健养生	(108)
第三节 生活中的三十二条养生谬论	(109)
第四节 用药一定要讲究科学	(121)
第五节 养生保健从关心自己开始	(124)
身体在报警,你听到了吗	(124)
饮食与关节炎联系密切	(127)
饭后保健不如饭前养生	(129)
第六节 城市生活保健	(129)
IT 白领健康四注意	(131)
生活保健最佳时间	(132)

养生的最佳时间	(133)
几种危害健康的不良习惯	(134)
生活中的四种不宜	(135)
四季起居与健康	(136)
睡眠的学问	(137)
睡眠时间多长为宜	(139)
睡觉,请穿上睡衣	(139)
第七节 烟害是健康面临的最大问题	(141)
第八节 健康生活小窍门	(144)
第五章 心理调节与养生保健	(149)
第一节 心理养生忽视不得	(149)
第二节 心理健康需“营养”	(150)
第三节 正确认识忧郁症	(151)
第四节 远离“网瘾”有利于身心健康	(152)
第五节 情绪锻炼要得法	(154)
五种健康的权利心理	(155)
适度紧张的四四种好处	(156)
良好的精神生活标准	(157)
心理健康的标准	(158)
如何摆脱心情忧郁	(160)
可缓解情绪低落法	(161)
何谓情绪高涨	(161)
早期心理障碍的信号	(162)
心理成熟与不成熟的表现	(162)
可改善情绪的“更心法”	(163)
松弛情绪小秘诀	(164)

益于健康的“糊涂”经	(165)
转移注意力	(166)
换环境有益健康	(166)
克服沮丧情绪	(167)
如何摆脱精神压力	(167)
保持心理平衡	(169)
让你的心情好起来	(170)
社交恐惧消除法	(170)
如何克服嫉妒心理	(171)
克服女性虚荣心	(171)
第六章 四季更替与养生保健	(172)
第一节 四季养生的关键在于顺应阴阳气化	(172)
第二节 春季的养生保健	(173)
要健康吃野菜	(173)
野菜采食当慎重	(177)
春季吃花选择正确部位	(178)
春季养生少吃酸味多食甘味	(178)
春季养生以肝为先	(180)
第三节 夏季的养生保健	(183)
夏天警惕头痛侵袭	(183)
“冰淇淋头痛症”	(183)
缺水性头痛	(184)
疟夏性头痛	(184)
偏头痛	(185)
三伏天的养生保健	(185)
天热也别凉着脚	(187)

夏季不宜贪吃的四种食物	(188)
盛夏须防贪凉过度	(189)
夏季保健的误区	(190)
越是天热越要少穿衣服	(191)
夏天喝啤酒能解暑	(191)
夏季晨炼越早越好	(192)
空调应保持恒温状态	(192)
夏季“冲凉”最舒服	(193)
第四节 秋季的养生保健	(193)
秋季养生分时段	(193)
秋季的穿衣与养生保健	(194)
秋季养生的饮食改变	(195)
秋季里睡眠有“八忌”	(196)
天气渐凉 预防旧病复发	(197)
第五节 冬季的养生保健	(199)
冬季养生在于“藏”	(199)
冬季饮食的调理	(202)
早晨千万别洗头	(203)
锻炼要讲究科学	(204)
增强免疫力的好办法——冬泳	(206)
细胞免疫——冬泳者血液中免疫细胞数量增多 ...	(206)
体液免疫——冬泳者体内的免疫球蛋白明显增加	(207)
每天泡脚身体好	(208)
冬季应防哪些病	(209)
冬季养生保健误区	(209)

第七章 养生保健依靠科学	(212)
第一节 常识性的养生误区	(212)
第二节 “时髦”饮食的误区	(234)
葡萄酒兑雪碧	(234)
餐后喝浓茶	(234)
生食“醉虾”	(235)
“水果餐”能减肥	(235)
吃高蛋白食物后喝茶无助消化	(236)
虾米直接煮汤喝	(236)
食不离口有益健康	(236)
炸薯条百吃不厌	(237)
第三节 “搭配不合理,后果很严重”	(238)
第四节 特别提示	(241)
吃土豆时一定要削皮	(241)
营养吃法未必正确	(242)
劳累后进补鱼、肉、蛋	(243)
喝豆浆的注意事项	(243)
喝牛奶的误区五则	(244)

第一章 养生保健概论

第一节 传统养生与现代保健

养生，古人称之为“道生”、“摄生”、“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。说白了，养生就是保养生命的意思。保健作为医学专用术语，是近代西医传入以后才有的，它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健，就个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。中国的养生学总体来说，不外乎以下四个方面：第一，合理膳食；第二，适量运动；第三，戒烟限酒；第四，心理平衡。

自古以来中国人民对于养生保健之道就非常重视。中国传统养生学是民族的，也是世界的，在其漫长的历史发展过程中，形成了众多流派，在历代哲学、文学、史学、医学等各种文化典籍和民众积累的经验中，都可以找到关于养生的思想、理论和实践方法。从历史的文字记载，养生学的萌芽至少可以



追溯到殷商时代。在甲骨文中可以发现有关个人卫生和环境卫生的文字记录。到了西周，人们对四时不同气候与疾病的关系也已有了认识，提出调理饮食要与四季相适应。

科学发展史告诉我们，任何一门学科的发展都离不开哲学。中国传统养生学说的形成与发展也受到中国古代哲学思想的影响与制约，尤其是“元气论”、“阴阳学说”、“五行学说”等哲学思想和概念，一直启发和影响传统养生理论的形成。传统养生理论和实践的发展，也同样影响和丰富了中国古代哲学思想，两者有着密不可分的关系。

我国养生经历了先秦、汉唐、宋元、明清时期的几千年发展，形成了许多学说流派。养生家历代皆有，既见于医家，亦见于文、史、哲诸学者中，可谓名贤辈出。其主要流派有：

(1) 静神养生学派。该学派是以安静调养人体的精神思维活动作为主要途径来保养生命、益寿延年的学派。静神思想倡始于老子、庄子，他们提出“归真返朴”、“清静无为”的理论，并编制了导引、吐纳等一整套方法，对后世影响很大。

(2) 动形养生学派。该学派主张以运动形体来保养生命。

(3) 调气养生学派。该派的宗旨是调气（调养真气）作为主要途径来保养身体，达到延年益寿的目的。

(4) 固精养生学派。该学派是主张通过固摄阴精，使之充盈内守，以因摄肾精为主要途径，达到益寿延年的目的。

(5) 合度养生学派。该学派是主张通过合度去泰的方法，达到延年益寿的目的。

古医典籍关于养生的理论已经相当完备，尤其对人与自然





界的关系，人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵而进行的养生、摄生。这说明中国从古至今对于养生都给予了足够的重视，并对养生进行了深入的研究，中国医学关于养生也提出了许多的学说，其中也不乏经典之作，到今天有一些我们还一直在运用。堪称防病保健、益寿延年之妙诀。

《黄帝内经》是中医古代的典籍，经中总结了战国前的养生思想、实践经验，记述了不少养生方面的理论和方法。书中提出养生的原则和顺应四时的重要性，人生活在自然界中，人之生气与天息息相通，人类的生存有赖于大自然提供的条件，人体与外在的自然界之间存在着对立又统一的关系。因此，人之养生必须顺应天地阴阳之气，这样才能“阴平阳密，精神乃治”。书中还明确指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。可见中医养生，特别讲究季节时令。又因为中国古代对自然界气候的演变和天文历法十分重视，并根据季节气候等自然环境如何影响人体生理病理的现象，形成了《内经》中这种“天人相应”和“天人合一”的理论，人应适应自然环境的变化，避免外邪的侵袭的思想随处可见。





第二节 名家的养生之道

孔子的养生之道

孔子，名丘，字仲尼。他是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，文绩卓著。“人生七十古来稀”，他活了七十三岁，在当时来说，可谓身健寿长。孔子长寿与他的养生之道是分不开的。

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。

孔子一生艰苦奋斗，始终保持着百折不挠、矢志不移的进取精神。他的长寿，正是由于他将“养其身”与“有作为”密切结合在一起，使精神作用于身体，健康的体质保证和激励他刻苦地完成了超乎常人的成就。

孔子十分注意健身活动。他教育学生应当“通习六艺，臻于三德”。他所说的“六艺”包括：“礼（礼节），乐（音乐），射（射箭），御（驾车），书（书法），数（算数）”。“三德”的内容包括：“智（学识），仁（爱心），勇（勇敢）”。可见在他的教学宗旨中，已经包括了“德育、智育、体育、美育”等全面发展的内容。孔子经常和学生一起骑马、



射箭、习武、游泳，还经常和弟子们一起外出郊游。

另外，孔子一生生活简朴，安贫乐道。孔子一生从不在闹市中下饭馆吃酒食，在家中坚持食五谷杂粮和蔬菜，居住以简朴舒适为宜，反对铺张浪费。但是，孔子对饮食是很讲究的，他主张“食不厌精，脍不厌细”，这并非是指山珍海味，而是指饭食一定要做得精细，讲究卫生，保证营养。另外，他在饮食方面还有几条准则，即：席上肉食虽多，但吃的量不能超过主食。饮酒可不限量的，但以不醉为宜。不吃从集市上买来的酒和熟肉。生姜可食，但勿过量。由于孔子非常注意饮食营养卫生之道，故他一生很少患病。

华佗的养生之道

古代名医华佗有“神医”之称。他所处的东汉末年距今已有1800多年了，但他的养生之道至今仍为人们所推崇。

华佗十分重视体育运动与劳动锻炼。他说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得削。血脉流通，病不得生。譬犹户枢不朽是也。”意即人们需要经常参加体育运动（或劳动），但应避免过于劳累。经常活动，便可加快食物消化，使血液循环畅通无阻，从而生不了病。这就像门枢轴，时常使用转动，就不会僵涩失灵。

华佗总结了前人养身和养心的经验，以虎的勇猛、鹿的快捷、熊的矜持、猿的机灵、鹤的自在，创造了动静相济的“五禽戏”。就五禽戏本身来说，它并不是一套简单的体操，





而是一套高级的保健气功。华佗把肢体的运动和气息的吐纳有机地结合到了一起，通过气功导引使体内紊乱的气血恢复正常状态，以促进健康。后代的太极、形意、八卦等健身术都与此有极深的渊源。无疑，它在医疗保健方面的历史作用是巨大的。

现代医学研究证明，五禽戏是一种行之有效的锻炼方式。它能锻炼和提高神经系统的功能，提高大脑的抑制功能和调节功能，有利于神经细胞的修复和再生。它能提高肺功能及心脏功能，改善心肌供氧量，提高心脏排血量，促进组织器官的正常发育。同时它还能增强肠胃的活动及分泌功能，促进消化吸收，为机体活动提供养料。

华佗的养生之道总的来说，可归纳为以下两点：一是淡薄名利，在华佗看来，过分的名利、地位观念会成为思想之患而影响健康。二是强调动静相济、劳逸结合。他曾对自己的学生说：“人体欲得劳动，但不使极耳，动摇则谷气销，血脉流通，病不得生。”意思是指运动能增加消化功能、促进血液循环和预防疾病，但不可过度疲劳。

郑板桥的养生之道

郑板桥即郑燮，他是清代著名的书诗人、画家，他的诗、书、画艺术精湛，号称三绝。他是著名的“扬州八怪”之一。

郑板桥养生长寿的重要因素主要是在创作过程中能把诗、书、画三者巧妙结合，别具一格，达到了一种新的艺术境界，



使他精神上有所寄托，豁达乐观。

郑板桥在自己的一生当中，不为名利，不计得失，言行一致，表里如一。

郑板桥虽一生坎坷，历尽沧桑，但他始终能以乐观的心情对待。他曾因帮助农民得罪了豪绅而被罢免官职。但他并未因此事而忧郁沮丧，也不因官司场失意而耿耿于怀，而是毅然返回故乡，寄兴于诗、书、画中，使他恬淡欢乐地度过暮年。他曾经写过两条著名的字幅，即“难得糊涂”和“吃亏是福”。这两条字幅蕴含了深刻的哲理，不计得失，求于心安，是其核心思想，也是他一生中为人处事的准则。

道家的养生学说

道家学说是由老子（李耳）创立的，后经庄子（庄周）等道学名家的不断完善，形成了以自然天道观为主的家学说。道家学说的注意力主要是着眼于人的本身，对自我的生命活动具有丰富的体验。他们追求的是生命本质的解脱和精神的安宁，尤其强调精神的超然与人格的独立，渴望人生的自由。因此他们的学说包含更多的养生内容。

道家养生的基本理论就是要摒弃一切外来因素对生命活动的干扰，求得身心的解脱。崇尚自然是道家养生的基本原则，道家的观点认为，以自然界的秩序变化为法，摒弃人的理性因素，在养生中采取顺乎自然的行动，就能维护健康，延年益寿。

