

保健养生

指南 BAOJIAN YANGSHENG ZHINAN

主编 ◎ 夏本立 李增德



合理膳食



充足睡眠



适量运动

心态平和



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

保健养生指南

BAOJIAN YANGSHENG ZHINAN

策 划 牛恩喜 叶立强
主 编 夏本立 李增德
编 审 赵仲龙
副主编 张金海 张庭武 田葆萍
编 者 (以姓氏笔画为序)
于正军 孔春升 田葆萍 朴贞淑
李增德 张伟龙 张金海 张庭武
赵景卫 姚 丽 夏本立 曹德康
彭春海

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

保健养生指南/夏本立,李增德主编. —北京:人民军医出版社,2008. 8
ISBN 978-7-5091-1964-8

I. 保… II ①夏…②李… III. 养生(中医)—指南 IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 103797 号

策划编辑:黄春霞 文字编辑:伦踪启 责任审读:余满松

出版人:齐学进

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927290

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:17.25 字数:294千字

版、印次:2008年8月第1版第1次印刷

印数:00001~10000

定价:26.00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

本书根据中医学理论、参阅大量的国内外养生文献,在充分调研并积极实践的基础上编撰而成,系统、科学地介绍了养生一般概念及生理养生、心理养生、日常养生、自然养生的理论基础和基本方法,并列举了古今中外名人养生之道,旨在传播保健养生基础知识,倡导有效可行的方法。该书内容丰富,通俗易懂,实用性强,是一本非常适合大众阅读的保健养生参考读物。

前言

在人们生活节奏飞快的现代社会里,人最容易失去的就是健康。而健康、长寿是人们梦寐以求的目标。大自然中日月星辰的现象,启发人们师法自然、回归自然,以使生命长久。如何实现这一目标?注重养生是一剂良药。

养生之道是中华民族的瑰宝,是中华民族传统文化的一个有机组成部分,是我们的先民在长期的生活实践中认真总结经验的结果。养生学源远流长,儒家有践履中庸,心平气和;言说天命,调整心理;面对困境,心境坦然;饮食习惯,讲究卫生等养生思想。倡导修身养性、仁寿相兼,重礼和节、养生延年,演练六艺、调养情性。道家认为,只有在纯真的自然面前,人们才能寻找纯真的“自我”。提出亲近自然、贴近山水,通过精神、呼吸、形体修炼,将人体内的精、气、神凝聚起来,使人耳清目明,手脚轻捷,益寿延年。佛家注重以“修行”来达到灵肉的升华解脱,通过对生命存在的默认与把握,使人的身心达到圆满无碍、自在丰盈的状态,使人从心之迷执和生之痛苦中解脱出来,生命得到完全充分的肯定,促成生活的和谐自在。现代医学主张以自身身体为核心,以生命运动为宗旨,保持健康的体魄为最高目标。而中医则将养生视为医学不可缺少的组成部分,一方面运用药物、针砭等各种外在方法祛除疾病,另一方面通过内在心身自我调节,主动地顺应自然规律,把握自身之阴阳运化,强调内外环境平衡。

养生,作为维护健康的有效途径,已经被全民认识与接受,科

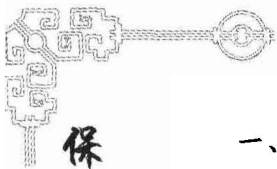
学合理的养生方法,就是高度重视人的身心健康和生命质量,改变人的心态,提升人的智慧,增强人的体质,从而增进健康。但养生不是万能的药方,何况传统养生中也还存在某些因袭讹传、穿凿附会的谬误思想,养生哲学不能解决医疗保健的所有问题。有鉴于此,笔者根据传统的中医学理论,参阅大量的国内外养生文献,在充分调研并积极实践的基础上,撰写了《保健养生指南》一书,以图系统、科学地介绍养生的一般概念,生理养生、心理养生、日常养生和自然养生的理论基础及基本方法,并列举了古今中外名人养生之道,旨在传播基础知识,倡导有效可行的方法,相信本书的出版发行,能为增强国民身心素质,提高健康水平发挥积极有益的作用。

编者

目录

第一章 概述	(1)
一、养生概述	(1)
二、养生策略	(3)
三、养生方法	(5)
四、养生要求	(5)
第二章 生理养生	(7)
第一节 概述	(7)
一、生理养生之食养	(7)
二、生理养生之静养	(7)
第二节 消化养生	(8)
一、消化系统	(8)
二、养胃	(11)
三、健脾	(19)
四、疏肝	(22)
五、养胰	(24)
第三节 呼吸养生	(26)
一、呼吸系统功能与构造	(26)
二、呼吸养生	(29)
第四节 健脑养生	(31)
一、脑的功能与构造	(31)
二、养生之道贵在健脑	(32)
三、健脑的方法	(33)
四、健脑注意事项	(37)
第五节 精神养生	(38)

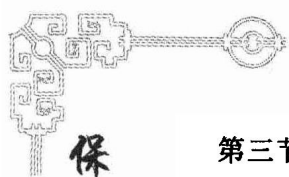




一、精神养生源远流长	(38)
二、精神养生之要	(39)
三、精神养生的内容	(41)
第六节 护肤养生	(43)
一、皮肤的构造及分类	(43)
二、影响皮肤的因素	(44)
三、损害皮肤的坏习惯	(45)
四、基础护肤的步骤	(45)
五、男士护肤	(46)
六、防晒护肤	(48)
七、应季护肤	(50)
八、旅途护肤	(51)
九、美容洗面	(52)
第七节 免疫代谢养生	(53)
一、人体体液调节功能	(53)
二、人体体液 pH 与健康	(54)
三、肾脏的生理功能	(54)
四、水对人体的重要性	(55)
五、水和电解质代谢	(55)
六、免疫功能	(57)
第八节 生殖养生	(61)
一、生殖系统功能与构造	(61)
二、生殖养生	(63)
第三章 心理养生	(73)
第一节 概述	(73)
一、心理养生四要素	(74)
二、心理养生法	(74)
第二节 心理平衡	(76)
一、心理平衡的意义	(76)
二、心理平衡 7 方法	(76)
三、“七情”处置对策	(77)
第三节 认识幸福	(79)
一、幸福标准因人而异	(79)

二、懂得感恩很幸福	(80)
三、科学对待生死	(80)
四、理解万岁	(81)
第四节 调整心情	(82)
一、人要有个良好的心态	(82)
二、如何调整心态	(82)
三、调整心态心理操	(84)
第五节 远离抑郁	(84)
一、什么是抑郁	(84)
二、没有必要抑郁	(85)
三、睡好防抑郁	(86)
第六节 摆脱心理压力	(87)
一、摆脱心理压力 20 招	(87)
二、保持 1 周好心情	(88)
三、哭和笑都有益心理健康	(89)
四、亲人之间多一点拥抱	(89)
第七节 人老心不老	(90)
一、老年人心理特点	(90)
二、老年人的精神养生最重要	(92)
三、正确对待心理衰老	(92)
四、老年人更应注重心理角色转变	(95)
五、退休了如何打发时间	(99)
第四章 日常养生	(101)
第一节 饮食养生	(101)
一、健康膳食十则	(102)
二、也说“一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑”	(102)
三、人不应成为彻底的素食主义者	(105)
四、海带和粥最养生	(107)
五、番茄与抗衰防癌	(107)
六、饭后保健不如饭前养生	(108)
七、茶水煮饭好吃又防病	(109)
八、蛋黄需要吃	(109)
第二节 饮水养生	(110)

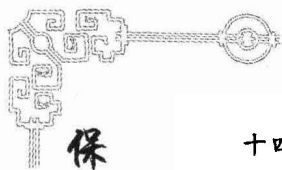




第三节 运动养生	(114)
一、概述	(114)
二、运动养生的意义	(115)
三、运动养生的原则	(116)
四、运动养生的理论基础	(118)
五、传统运动养生法	(121)
六、简易运动养生	(125)
七、劳动养生	(129)
八、步行与散步	(130)
九、办公室人员运动方法	(135)
十、运动养生注意点	(136)
第四节 睡眠养生	(138)
一、睡眠的生理意义	(138)
二、睡眠工具	(139)
三、睡眠的姿势	(143)
四、睡眠习惯	(144)
五、睡眠的方位	(148)
六、睡眠的环境	(148)
七、生理时钟与睡眠	(149)
第五节 足疗养生	(150)
一、足疗的作用	(150)
二、足疗的方法	(152)
三、几种特殊疾病的足疗方法	(155)
四、足疗的注意事项	(156)
五、足疗的禁忌证	(156)
第六节 细节养生	(157)
一、健齿	(157)
二、梳头	(159)
三、按耳	(162)
四、瘦腿	(163)
五、刷牙	(165)
六、挠头	(168)
七、挖耳	(168)
八、不要随便挖鼻孔	(169)

九、踩背	(170)
十、搓澡	(171)
十一、仰着坐最舒服	(171)
十二、洗澡	(172)
十三、女性如何清洗外阴和乳房	(173)
十四、两个“3个半”	(173)
十五、科学护发	(174)
十六、一年四季晒太阳	(175)
第七节 日常养生误区	(175)
一、5个需要注意的问题	(175)
二、清晨不该吃的三种食物	(176)
三、翘二郎腿影响健康	(177)
四、12种貌似卫生的不卫生习惯	(177)
第五章 艺术与自然养生	(180)
第一节 音乐养生	(180)
一、音乐养生功效	(180)
二、现代音乐疗法	(181)
三、音乐养生的注意事项	(183)
第二节 娱乐养生	(184)
第三节 二十四节气养生	(186)
一、立春养生	(186)
二、雨水养生	(187)
三、惊蛰养生	(188)
四、春分养生	(188)
五、清明养生	(189)
六、谷雨养生	(190)
七、立夏养生	(190)
八、小满养生	(191)
九、芒种养生	(191)
十、夏至养生	(193)
十一、小暑养生	(194)
十二、大暑养生	(195)
十三、立秋养生	(196)





十四、处暑养生	(196)
十五、白露养生	(196)
十六、秋分养生	(197)
十七、寒露养生	(198)
十八、霜降养生	(198)
十九、立冬养生	(199)
二十、小雪养生	(200)
二十一、大雪养生	(200)
二十二、冬至养生	(201)
二十三、小寒养生	(202)
二十四、大寒养生	(202)
第四节 四时养生	(203)
一、四时养生的主要理论	(204)
二、春季养生法	(204)
三、夏季养生法	(208)
四、秋季养生法	(209)
五、冬季养生法	(211)
六、十二月令特点与养生	(213)
第五节 沐浴养生	(214)
一、雪水浴	(214)
二、日光浴	(214)
三、海水浴	(216)
四、湿热蒸汽浴	(217)
五、泥浴	(218)
六、酒浴	(218)
第六节 环境养生	(219)
一、常在花间走,活到九十九	(220)
二、近绿者寿	(221)
三、长寿村长寿之秘	(221)
四、科学使用手机	(222)
五、科学使用电吹风	(224)
第七节 老中妇养生	(224)
一、老年人养生	(224)
二、中年人养生	(238)



三、女性保养肌肤之道	(243)
第六章 名人名家养生	(245)
一、老子的养生观点与主张	(245)
二、康熙帝的饮食与养生之道	(246)
三、曾国藩养生的启示	(248)
四、白居易的养生之道	(249)
五、贾母的养生之道	(250)
六、苏东坡的养生四言诀	(250)
七、丘吉尔养生	(251)
八、古代文人养生术	(252)
九、古人的养生数字诀	(253)
附录 养生诗歌	(254)
一、时辰养生三字经	(254)
二、养心谣	(254)
三、长寿三字经	(255)
四、饮食三十六反歌	(255)
五、科学睡眠三字经	(256)
六、果品疗歌	(256)
七、日日十里健身谣	(256)
八、《尽与留》	(257)
九、感恩	(257)
十、不气歌	(258)
参考文献	(259)
后记	(260)

概 述

养生,又称摄生、道生等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长的意思;所谓养,即保养、调养、补养的意思。养生就是根据生命的发展规律,通过精神调养、食疗药膳、养生功法等整体综合措施,达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。就个体保健角度而言,养生与保健,两词的含义基本上是一致的。

一、养生概述

健康与长寿,自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高,人们越来越渴望着健康,盼望着长寿,“尽终其天年,度百岁乃去”。

(一) 养生理论

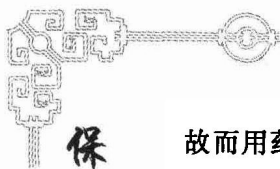
养生从维持人的正常状态出发,把减少消耗、加强再生、保持顺畅、维持稳定作为重要的调理环节,主要强调调和阴阳、流通气血、培补精气、节欲保精等理论与实践。

1. 调和阴阳 《黄帝内经》说“生之本,本于阴阳”,调和阴阳则精神充旺,邪不能侵,得保健康。调和之道,须顺时以养阳,调味以养阴,使阳气固密、阴气静守,达到内实外密、健康有寿。

2. 流通气血 气为血帅,血为气母,二者相伴,贯通周身,流通则生机正常,滞塞则瘀结病生。流通之道有二:一是以形体动作促进气血流行,二是以意念来导引气的运行,二者均是通过气血流通而养生。

3. 培补精气 人始生,先成精,先天之精源于父母,藏于肾,为生命之本、繁衍之源。后天之精由生化而来,亦藏于肾。而人的一切活动无不消耗阴精,





故而用药食培补精气，补精以滋源，补气以助化精。

4. 节欲保精 七情六欲人所不免，多欲则伤精，故须节欲以安精神；房室有节以保肾精，使精常满盛，而体健寿延。

近年来，国内外对养生学的研究日趋活跃，有的侧重于理论研究及实验，探索衰老的形成原因及机制；有的侧重于传统理论的整理及对抗衰老具体方法的探索。养生理论正在系统、规范、创新，形成不断完善的学科。

（二）不同生理时期养生

人的一生受多种因素影响，不同年龄段对养生要求不同。

1. 胎儿期 胎儿依于母体，长于子宫，亦能感受外界及母体的影响。此期养生主要依赖胎教，针对母体养生，以保证胎儿的正常发育，诸如行动稳重、食欲丰富平和、精神安定愉快、耳不闻恶声、目不睹恶事、睡眠充足、节制房事等。

2. 婴儿期 已离母体，哺乳赖母。此期为稚嫩之时，形气未充，神气未定，易饱、易饥、易惊、易为邪袭，病则传变迅速，故此期养生在于母子同养，养母以防止母病及子，养子以保证其各种生理需求，适其寒温、多见风日、合理饮食，待之以慈祥、安和、愉快，使婴儿发育结实、稳定。

3. 幼儿及青春期 此期已完全脱离母体，养生主要在于自身，但又须父母的指导和关怀。此期特点是生长迅速，智力、体力大增，生殖力亦渐成熟，是精神与形体变化最显著的时期。精神方面应对其和蔼、关怀，指导其明事理、辨善恶，失教将导致性格孤僻、行为怪诞，甚至危害社会；身体方面倡导杂食不偏、生活自理、手脚勤快，要充分保证其成长发育的营养需要，避免发育迟缓、发育不良等；尤须注意使其参加力所能及的家务及社会公益活动，急公好义，避免养成其所求必得，不顾他人等不良习气。

4. 壮年期 此期为人智力、体力的顶峰阶段，达到肌肉隆盛、筋骨劲强、精力充沛的最佳时期，但也是自顶峰回落、开始走向衰老的时期。常由于自恃盛年，饮食劳逸皆失节制，当时不觉，实际体质已损，迈入暮年后迅速衰老，故而此阶段的养生重在保持和谐适度，虽精力盛壮但不做竭力之事，做到饮食有节，起居有常，动静结合，节欲保精，把体力、精力保持在旺盛的水平，可延长青春、延缓衰老。

5. 老年期 生命的最后阶段。人之衰老为自然规律，故精神上要平和。此期人生大事多已了却，心无羁绊，怡然自得，访友话旧，琴棋书画，花鸟虫鱼，一凭己性为取舍，注意起居规律、饮食适宜、锻炼有常，使阴阳平衡、气血顺畅，精气神保持在一个适当的水平，则老而不衰，可望延年益寿。

（三）养生要义在于平衡

平衡即促进身体的平衡以及与外部环境的和谐。平衡体现在吃、喝、睡、

行等方面,只要掌握了正确的方法,饮食起居无处不养生。

1. 吃 宜清淡讲五性。饮食一是要适量清淡。《黄帝内经》说:吃饭的量恰到好处补气,吃多了伤气;味道过厚伤气,味道清淡补气。二是要看食物的属性和身体的需要。任何可食之物都有性,离不开寒、热、温、凉、平 5 种属性。体内热时应吃凉性的,体内凉时应吃热性的。如胃热,应吃寒性的香蕉;胃凉应喝热性的姜汤。饮食不当则会闹病。

2. 喝 酒适量,茶有别。饮酒要遵循规律:一是适量。过量而又不能及时代谢出去,会损害内脏。二是立春至春分、立秋至秋分,要慎喝白酒。这两段时间喝白酒,易引起内脏燥热。喝茶有益健康。茶的一大功能是去秽气。经常喝茶可去人身的异味。可是,茶也分不同的品种不同的性能。绿茶性凉,适合胃热的人喝。茉莉花性温,胃寒的人喝茉莉花茶暖胃。红茶性温助消化,胃凉的人喝有助于暖胃。

3. 睡 顺四时有节律。传统养生认为睡觉是第一大补。民间有好多俗话:“一夜好睡,精神百倍;彻夜难睡,浑身疲惫。”老子讲:“一阴一阳谓之道。”晚间睡觉是休养生息,养精蓄锐;白天工作学习是能量的释放。阴阳各半,缺一不可。睡觉与起床都要科学把握时间。《黄帝内经》关于养生的第一个原则:“必顺四时而适寒暑。”人只有顺应一年四季的变化,与变化的时空和谐相处,才有利于生命健康。睡觉与起床也当如此。一年有四季,一天也有四季。一年 12 个月 24 个节气;一天有 12 个时辰,24 个小时。一天是一年的浓缩。因此,人一天的生活节律与一天“春、夏、秋、冬”的变化要符合。人的身体变化节律与天地运行节律相吻合,才可以“借天力还以人力”。

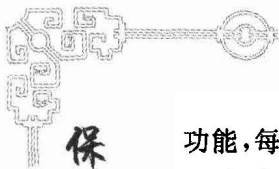
4. 行 动适度,晨散步。走路时应该把所有的精力放在腿上。神可调动气;气可以调动精,灌注到腿的关节之中。“生命在于适度运动”,从中医理论上讲,行走的最佳时间是早晨。因为早晨为春,春主动;肝主动,应春,主管筋脉,早晨动使筋脉条达。而晚饭后不宜外出散步。晚为冬,冬主藏,没有储蓄,就没有用钱之本。“早出晚归”说的就是这个道理。但是现代社会,环境污染重,尤其是空气污染更重,早晨行走,尤其是在林间行走并不利于健康,一方面是空气中尘埃颗粒下浮至呼吸带,另一方面植物呼出的二氧化碳等气体含量高,这些都不利于人的健康。因此,有人建议下午 4~6 时为室外活动最佳时间,这主要是考虑到此时日光温柔,空气污染也轻。

二、养生策略

(一)有氧运动法

采用提高心率、促进血液循环的运动方式,改善人体和大脑吸氧与利用的





功能,每周进行3~5次,每次20分钟以上的持续运动,并形成规律性锻炼,从而达到自我改善情绪、稳定心理状态的效果。

(二)音乐等同法

在情绪不快和消沉低落时,先选听与当时的情绪相一致的音乐。如刚生气时选听快节奏的摇滚乐,使情绪得以宣泄,但时间不易过长。而后转换自己情绪正常时爱听的音乐,并由低沉向欢快过渡,让音乐渐渐唤起好心情。当情绪激昂、烦躁时,可选听情调悠扬、节奏徐缓、旋律高雅的古典乐曲。

(三)饮食调节法

在情绪激动和紧张的时候,进食以面粉、土豆、玉米类食物为主的糖类含量高的食物。还可通过进食时的细嚼慢咽方式来缓解和转移对有关事物的注意力。而咖啡却能使人沮丧、烦躁和焦躁不安,心情不好时应避免饮用。

(四)睡眠做梦法

人的睡眠不足会影响情绪,情绪激动或低落时通过睡眠或做梦可进行调节。睡眠时采用侧身弓背的右卧体位,足和踝、小腿和膝重合在一起睡姿,无论白昼和黑夜,若是一时不易入睡,可用右手大拇指按摩左手神门穴5~10次,接着同样用左手大拇指按摩右手神门穴5~10次,便会很快打着哈欠入睡了。研究表明,人在做梦时可承受一些紧张和压力,对平静心情有积极作用。

(五)兴趣转移法

生活节奏的快慢对情绪影响极大。要注意劳逸结合,保持足够的休息时间。休息的方法很多,除去睡觉之外,可采用一些积极的休息方法,如打牌、下棋、钓鱼、逗鸟等。

(六)逆境适应法

这种适应包括生理功能和心理素质方面的训练,可在训练中努力承受包括皮肤冷热痛痒,肌肉酸胀忍耐等各种生理刺激,并辅之以吃苦、耐劳、默默忍受的心理暗示,也要在对抗性的训练与比试中,体验落后,遭人议论、责怪和挫折,承受由于个体意图目的受阻而产生的紧张状态和情绪反应,从而培养具备“逆来顺受”的心理素质,提高应付各种不利因素的应变能力,保持情绪稳定。

(七)书画运笔法

中国书画博大精深,韵味无穷,源远流长,国之瑰宝。它与祖国医学紧密相关,练习书法能养生益寿,中国书画家中不乏长寿少疾者。书法执笔运墨同时作用于十二正经和奇经八脉以及相关脏腑。随着毛笔有节奏、有规律的挥动变化,可使脏腑血气充足,阴阳平衡,祛病强体。