

从头到脚

说养生智慧！



张建芳◎编著

本书是集科学性、实用性于一体的健康指南！

今天不养生，明天必患病。

我们衷心祝愿每一个人拥有健康，

拥有幸福生活！



毋庸置疑，健康长寿是每一个现代人的梦想。

拥有健康的身体，我们才能赢得事业上的成功；
拥有健康的心态，我们才能享受最美好的人生。



海潮出版社
HaiChao Press

从头到脚

说养生智慧

张建芳◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说养生智慧/张建芳编著.—北京:海潮出版社,
2009.3

ISBN 978-7-80213-664-9

I. 从… II. 张… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020833 号

书 名: 从头到脚说养生智慧

编 著: 张建芳

责任编辑: 任 静

封面设计: 袁剑峰

责任校对: 韩红月

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736 编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.625

字 数: 300 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-664-9

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

毋庸置疑,健康长寿是每一个现代人的梦想。拥有健康的身体,我们才可以赢得事业上的成功;拥有健康的心态,我们才可以享受最美好的人生。健康是“1”,其他是“0”。在“1000000”这个数字当中,“1”在最前面,它代表健康,如果这个“1”倒下了,后边的0还有什么意义呢?如果失去了健康,名利、地位、金钱还有什么意义呢?健康是一切的本钱,没有健康,我们赢得再大的成就,也只能说是一种遗憾。所以,我们要树立健康意识,多多疼爱自己,多多疼爱家人,这是现代人赢得美好未来的最佳方式。

那么,我们通过什么方式才能很好地保证自己的身心健康呢?能靠什么所谓的灵丹妙药吗?当然不是!是药三分毒,靠吃药换不来健康。中医讲究“治已病不如治未病”,平时的保养是最重要的,治病不如防病。所以,我们要学会养生,健康的生命要靠平时的调理和保养。

“养生”一词,最早见于《黄帝内经》“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则避邪不至,长生久视。”养生是中华民族的瑰宝,养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分,养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。我国中医学十分重视预防保健,通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施,达到体质增强、防治疾病、防止衰老,延长生命的目的。人与自然的密切关系,要适应外在环境,人体内在环境必须要统一,这就要求五脏六腑机能互相联系,以互相制约,保持相对平衡和协调。人体正气,来源于五脏,五脏坚强,血气充实,卫外固密,外邪无从侵入,疾病则不发生,健康则有保证。

养生的目的是延年益寿,康健无病。人自胚胎初孕直至婴幼、壮年、衰老,只要一息尚存,都需要养生。同时,养生要根据个人的特点,有针对性地进行,

就是要因人而异,因时而异。

据《黄帝内经》记载,世人的正常寿命应达百岁,与现代对人寿命的认识基本一致,但至今只有少数寿星可以活到 100 岁。现今世界上人口平均寿命最长的国家尚不能超过 80 岁,可见养生确是现代人的——门必修课!

有人说,我忙!没有时间!其实,这是自欺欺人!说明你已经不健康了!正是因为忙,你才丢掉了健康。“忙”这个汉字很有意思,一个“心”字旁,加一个“亡”字,心亡为忙啊!所以,无论你每天多么忙,一定要抽出一定的时间,做点锻炼,注意休息,科学饮食,时间长了,就会减缓身体的衰老,健康就会陪伴你,疾病就会远离你,你的家中就会充满幸福和快乐。

为了帮助现代人拥有健康,我们精心编写了这本名为《从头到脚说养生智慧》的健康养生书籍。本书以从头到脚人体的各个部位为主线,分别从锻炼、习惯、细节、食疗、经络、禁忌等角度,讲述了最适合现代人采用的养生保健方法和技巧。书中介绍了很多养生小技巧,紧密结合现代人的起居特点,简单有效,非常方便,非常实用;另外,本书还针对现代人的一些坏习惯与认识误区,有针对性地讲解了戒除坏习惯、养成好习惯的方法,以及现代人最应该注意的危害健康的生活细节和禁忌。可以说,本书是集科学性与实用性于一体的最佳健康指南!

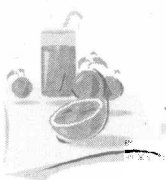
今天不养生,明天必患病。我们衷心祝愿每一个人拥有健康,拥有幸福生活!

目 录

第一章：从头到脚说锻炼

锻炼是最好的长寿药。《寿世保元》说：“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿。”说明锻炼能够促进气血畅达，增强抗御病邪能力，提高生命力，所以著名医家张子和强调“惟以血气流通为贵。”此外，华佗也指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”说明锻炼有强健脾胃的功能，促进饮食的消化，而脾胃健旺，气血生化之源充足，才能健康长寿。其实，我们身体每一个部位，都可以通过锻炼来养生保健。

1. 从头到脚的锻炼方法 / 3
2. 头部养生多做保健操 / 4
3. 穴位按摩赶走失眠 / 5
4. 多摇头晃脑对脖子有好处 / 6
5. 梳头是最好的锻炼 / 7
6. 近视者的锻炼技巧 / 8
7. 神奇的耳部锻炼养生 / 9
8. 两大耳部保健处方 / 10
9. 揉耳健身的六种方法 / 11
10. “咬牙切齿”巧锻炼 / 12
11. 固齿锻炼保健的技巧 / 13
12. 青春不老，面部锻炼不可少 / 14
13. 祛除各类头痛的按摩法 / 15
14. 双手并用可以防病 / 18
15. 治疗肩周炎的锻炼技巧 / 19



- 16.蛙跳可以消灭将军肚 / 20
- 17.擦胸揉腹的锻炼功效 / 21
- 18.多捶背可以通气血 / 21
- 19.呼吸得法,长命健康 / 22
- 20.现代人的护腰五诀 / 23
- 21.打哈欠伸懒腰也养生 / 24
- 22.防治驼背的锻炼方法 / 25
- 23.用锻炼改善腰椎间盘突出 / 26
- 24.解除疲劳的锻炼养生 / 27
- 25.强肾养生的锻炼技巧 / 28
- 26.健胃养生的锻炼技巧 / 29
- 27.颈肩养生的锻炼技巧 / 31
- 28.腰背养生的锻炼技巧 / 32
- 29.健腿养生的锻炼技巧 / 33
- 30.慢性胃炎的锻炼方法 / 34
- 31.锻炼有道可改善胃下垂 / 35
- 32.迎风流泪的四大锻炼法 / 36
- 33.腹痛健身锻炼的技巧 / 37
- 34.治疗冠心病健身锻炼法 / 38
- 35.踢毽子可延缓腿部衰老 / 39
- 36.爬楼梯锻炼养生法 / 40
- 37.健身锻炼治踝关节扭伤 / 41
- 38.举高脚养生锻炼法 / 42
- 39.架高双腿好处多 / 42
- 40.要想身体好,就要常踮脚 / 43
- 41.步行是健康的“零存整取” / 44
- 42.科学对待“饭后百步走” / 45
- 43.锻炼时选鞋很重要 / 46
- 44.最好别在公路边散步 / 47
- 45.刚睡醒别做剧烈运动 / 47
- 46.锻炼前最好吃点黑巧克力 / 48

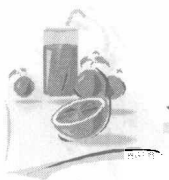


- 47.有些地点不适于锻炼 / 49
- 48.请人吃饭不如请人流汗 / 50
- 49.锻炼后不应吃的食物 / 51
- 50.锻炼一定要选对时间 / 51
- 51.老人空腹晨练最危险 / 53

第二章:从头到脚说习惯

习惯决定健康!好习惯是健康人生的基础,是现代入长寿的银行。坏习惯,是百病之源,是百害之首。《黄帝内经》中说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,说明了恬淡的情绪习惯有助于强身长寿,而其中记载的“食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系。

- 1.睡眠是最好的养生 / 57
- 2.刮胡子要养成好习惯 / 59
- 3.起床别立即叠被子 / 60
- 4.清晨起来别急着开窗 / 61
- 5.衣服并非浸泡越久越干净 / 62
- 6.女性裸睡好处多 / 63
- 7.养成良好的睡眠习惯 / 63
- 8.入睡的最佳时间 / 65
- 9.总打瞌睡可能有病 / 66
- 10.冬季睡眠的好习惯 / 67
- 11.看完电视不应马上睡觉 / 67
- 12.睡眠前别做剧烈运动 / 68
- 13.冬季戴帽子是个好习惯 / 69
- 14.男性久坐伤害前列腺 / 70
- 15.常吃酸性食物的坏习惯 / 71
- 16.吃饭太快有碍胃健康 / 72
- 17.杜绝吃零食的坏习惯 / 73
- 18.不吃早餐坏处多 / 73



- 19.晚餐不应该吃得太饱 / 75
- 20.方便面方便不健康 / 76
- 21.吃菠萝要谨防过敏 / 77
- 22.饭后不应马上吃水果 / 78
- 23.常吃口香糖的不良影响 / 79
- 24.常戴墨镜有害健康 / 80
- 25.常戴口罩并非好习惯 / 81
- 26.春捂秋冻不生杂病 / 81
- 27.用盐水漱口不科学 / 82
- 28.尽量不要卧床看书 / 83
- 29.流鼻血时不应仰头 / 84
- 30.勤换牙刷好处多 / 85
- 31.横着刷牙是个坏习惯 / 85
- 32.常掏耳朵易得中耳炎 / 86
- 33.沙尘入眼别用手揉 / 87
- 34.饭后剔牙有害健康 / 88
- 35.胆固醇并非越低越好 / 89
- 36.有哮喘慎穿羽绒服 / 90
- 37.常憋小便容易伤肾 / 90
- 38.常熬夜会“熬”掉健康 / 92
- 39.话说“冬练三九,夏练三伏” / 93
- 40.健身来不得“恶补” / 94
- 41.别带着坏情绪锻炼 / 95
- 42.话说“饭后百步走” / 96
- 43.改掉跑步时听随身听的习惯 / 97
- 44.运动后切勿马上坐卧 / 97
- 45.改掉不良的舔唇习惯 / 98

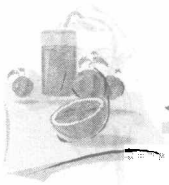
第三章:从头到脚说细节

细节决定健康。其实,健康是由生活中许多细节组成的,同样生活中种种



不良习惯与不注意细节的因素都可能滋生疾病与导致疾病恶化。健康完全操控在自己手中,注重细节可以调养身心。养生必须从细节做起。

- 1.使用护发素的细节 / 101
- 2.油性头发保养细节 / 101
- 3.消除头发静电的细节 / 102
- 4.预防头屑的八大技巧 / 104
- 5.电脑族皮肤保养细节 / 105
- 6.面色泄露疾病秘密 / 106
- 7.透过斑点细节测疾病 / 108
- 8.不要轻视“黑眼圈” / 109
- 9.眼皮浮肿要当心 / 110
- 10.眼睑下垂一定要注意 / 110
- 11.正确对待“眼前发黑” / 111
- 12.透过口腔异味测疾病 / 112
- 13.掌握去除口味的细节 / 113
- 14.治疗牙痛的六个小技巧 / 114
- 15.刷牙细节决定健康 / 115
- 16.透过舌头变化察病情 / 116
- 17.洗鼻子注意细节 / 117
- 18.透过五官细节测健康 / 117
- 19.消除失眠的六大绝招 / 118
- 20.睡觉流口水要当心 / 119
- 21.“高枕”未必“无忧” / 120
- 22.常打鼾可能有疾病 / 121
- 23.掌握选择枕头的细节 / 122
- 24.饭桌上不要铺报纸 / 124
- 25.起床后要做的三件事 / 125
- 26.开水最好沸腾三分钟 / 126
- 27.毛巾搓脸要注意的细节 / 126
- 28.洗澡保健康的细节 / 127
- 29.洗澡气短警惕心脏病 / 128

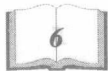


- 30.洗碗时一定要洗碗底 / 129
- 31.正确使用洗衣粉的细节 / 129
- 32.给自己的钥匙消消毒 / 130
- 33.选床要注意的细节 / 131
- 34.居室飘香有益健康 / 132
- 35.开空调时要拉上窗帘 / 133
- 36.科学排尿的五个细节 / 134
- 37.女性腿毛浓密可能是病 / 135
- 38.女性要慎用清洁剂 / 136
- 39.女性必须重视的细节 / 137
- 40.“三紧”有害健康 / 138
- 41.中老年人补钙细节 / 139
- 42.领带不要系得太紧 / 140
- 43.尿量太少可能是病 / 141
- 44.“放屁”细节看健康 / 142
- 45.冬天泡脚养生的细节 / 143
- 46.冬季足部保暖的细节 / 144
- 47.旅行中健脚的细节 / 145

第四章：从头到脚说食疗

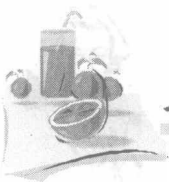
吃好不吃药。其实,食物是最好的医药。食疗是最实用最有效的养生方式。中医认为“药食同源”。适当的食物可以治病,而且没有副作用。人一生的饮食总量约 60 吨,如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康走向。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式,食物就可以成为预防疾病的最好药物。

- 1.头发食疗妙方 / 149
- 2.少白头食疗养生妙方 / 151
- 3.脱发食疗养生妙方 / 153
- 4.补脑的灵丹妙药桂圆 / 154
- 5.脑血管病食疗养生原则 / 155





6. 头痛食疗养生妙方 / 156
7. 失眠食疗养生妙方 / 158
8. 鼻炎食疗养生妙方 / 160
9. 耳部的食补养生秘方 / 162
10. 中耳炎食疗养生妙方 / 163
11. 滋补眼睛的饮食方案 / 164
12. 干眼病的食疗妙方 / 165
13. 牙周病食疗养生妙方 / 166
14. 保养心脏多吃粗粮 / 168
15. 菠菜是补心之神 / 169
16. 心血管病食疗养生妙方 / 170
17. 花生大补肺和胃 / 171
18. 肺结核食疗养生妙方 / 172
19. 神经衰弱食疗养生妙方 / 175
20. 中风食疗养生妙方 / 179
21. 甲状腺肿大食疗养生妙方 / 181
22. 溃疡病食疗养生妙方 / 182
23. 胃部食补养生方法 / 183
24. 治畏寒可吃一些狗肉 / 183
25. 脾胃羸弱要靠猪肚汤 / 184
26. 治疗胃胀的食疗妙方 / 185
27. 大米粥是养脾的良药 / 186
28. 灵芝滋养脾胃效果好 / 187
29. 消化不良食疗养生妙方 / 188
30. 胃炎食疗养生妙方 / 191
31. 肠炎食疗养生妙方 / 193
32. 便秘食疗养生妙方 / 195
33. 肝病食疗养生妙方 / 199
34. 每天一杯三七花可养肝 / 202
35. 荞麦也能补肝 / 203
36. 肾炎食疗养生妙方 / 204



- 37.肾结石食疗养生妙方 / 206
- 38.水中物最能补肾 / 207
- 39.痢疾食疗养生妙方 / 208
- 40.风湿性关节炎食疗养生妙方 / 211
- 41.腰肌劳损食疗养生妙方 / 212
- 42.冬令进补春天打虎 / 214
- 43.醒酒的九种食物 / 215
- 44.男子不可百日无姜 / 216
- 45.老年人耳鸣食疗养生 / 217
- 46.防辐射应多吃多种食品 / 218
- 47.护卫人体的三大功臣 / 219
- 48.豆浆食疗功效大 / 219
- 49.食物就是最好的良药 / 220
- 50.补血妙品——南瓜 / 221
- 51.多吃高粱百病不长 / 222
- 52.核桃是食补的大功臣 / 223

第五章：从头到脚说经络

经络是人体脏腑气血运行的通路，犹如宇宙中星球运转的有序轨道。我们通过刺激体表的经络或穴位，就能调理体内的脏腑系统。这就是中医养生治病的玄妙之处。我们不了解经络，就无法了解我们体内的五脏六腑。我们只有了解了经络，才能为自己的身心健康保驾护航！

- 1.“阴阳”是中医的精髓 / 227
- 2.延年益寿的养生大法 / 238
- 3.按穴位留住一头秀发 / 231
- 4.头部穴位与梳头养生 / 232
- 5.经络最密的地方是耳朵 / 234
- 6.勤揉耳朵对健康有好处 / 236
- 7.手少阴心经来养生法 / 238
- 8.足厥阴肝经养生法 / 240



- 9.足少阳胆经养生法 / 242
- 10.手太阴肺经养生法 / 243
- 11.足少阴肾经养生法 / 245
- 12.足太阴脾经养生法 / 247
- 13.足阳明胃经养生法 / 250
- 14.手太阳小肠经养生法 / 252
- 15.手阳明大肠经养生法 / 254
- 16.足太阳膀胱经养生法 / 256
- 17.手少阳三焦经养生法 / 257
- 18.百会穴的养生保健功能 / 259
- 19.十二经脉养生的关键点 / 259
- 20.神奇的 312 经络锻炼法 / 261

第六章：从头到脚说禁忌

其实,很多疾病都与我们错误的习惯和不当的生活方式大有关系。由于认识的偏差,现代人对一些错误的习惯视而不见,久而久之就引发了疾病。对生活禁忌,我们一定要保持高度的警惕。

- 1.护发养生禁忌 / 265
- 2.梳子不能“共享” / 266
- 3.白发不能随便拔 / 266
- 4.鼻毛不能随便剪 / 267
- 5.擤鼻涕的禁忌 / 268
- 6.眉毛不能随便修 / 268
- 7.拔胡须会惹出大麻烦 / 269
- 8.目不转睛伤害眼睛 / 270
- 9.洗脸的四大禁忌 / 271
- 10.走出化妆四大误区 / 272
- 11.祛痘的三个禁忌 / 273
- 12.有痣不能轻易点 / 274
- 13.尽量少用公厕烘干机 / 275

- 14.看电视别开照明灯 / 276
- 15.盲目除菌危害大 / 276
- 16.用力搓澡并不好 / 277
- 17.看电视的禁忌 / 278
- 18.饲养宠物的禁忌 / 279
- 19.卫生间去味禁忌 / 280
- 20.睡觉时不要开灯 / 281
- 21.造成失眠的习惯 / 281
- 22.睡觉的各种禁忌 / 282
- 23.更年期女性的睡眠禁忌 / 284
- 24.女性束腰的禁忌 / 285
- 25.睡午觉的禁忌 / 286
- 26.肚子疼不能随便揉 / 287
- 27.预防骨质疏松的误区 / 288
- 28.冬季晨练的禁忌 / 289
- 29.老年人泡澡禁忌 / 290
- 30.老年人饮食禁忌 / 291
- 31.老年人穿平底鞋的禁忌 / 292
- 32.冬季穿衣的禁忌 / 293
- 33.干洗衣服别急着穿 / 294
- 34.夏天穿衣的禁忌 / 295
- 35.游泳的七大禁忌 / 296
- 36.晒太阳的禁忌 / 297
- 37.常跷二郎腿有害健康 / 298
- 38.常穿运动鞋易得扁平足 / 298

第一章:从头到脚说锻炼

锻炼是最好的长寿药。《寿世保元》说:“养生之道,不欲食后便卧及终日稳坐,皆能凝结气血,久则损寿。”说明锻炼能够促进气血畅达,增强抗御病邪能力,提高生命力,所以著名医家张子和强调“唯以血气流通为贵。”此外,华佗也指出:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”说明锻炼有强健脾胃的功能,促进饮食的消化,而脾胃健旺,气血生化之源充足,才能健康长寿。其实,我们身体每一个部位,都可以通过锻炼来养生保健。

