

《中华养生保健》杂志

重点推荐

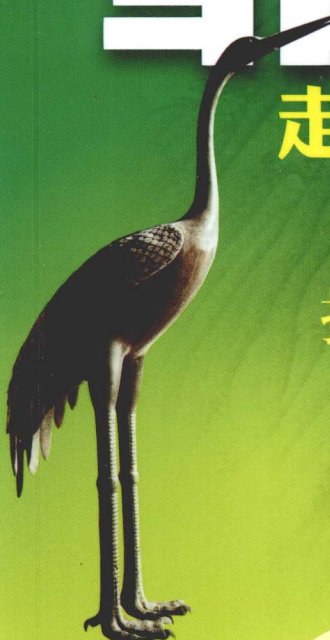
健康长寿 靠自己

走出衣食住行的养生误区

王凤岐 著

拨开养生迷雾 看清养生真相

趣谈民俗中的养生经典
与您侃侃养生那些事儿



大医堂

www.dayitang.org

—— 养生阅读专业品牌 ——

王凤岐 | 中医之家总干事，北京太申祥和太医馆馆长
北京中医药大学附属东方医院知名专家

近千场养生讲座内容精选

北京电视台《养生堂》主讲嘉宾
中央电视台《健康早班车》养生专家



化学工业出版社

健康长寿 靠自己

走出衣食住行的养生误区

王凤岐 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是中医内科专家、主任医师王凤岐教授近千场养生讲座内容精选。内容涵盖衣食住行等日常生活中常见的养生误区。作者以多年的临床经验给时下一些养生保健热点问题赋予新的解读,不仅令人耳目一新,而且剖析了当前养生热潮中值得人们反思和重视的一些健康问题。既有高屋建瓴的养生大道,也有具体病症的解说剖析和养生方法指导。书里涉及的大部分内容,被各大政府机关、企事业单位等印刷成册,作为员工健康知识读本而在社会上广泛流传。本书是一本近年来不可多得的养生科普读物!

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿靠自己——走出衣食住行的养生误区/王凤岐著.
北京:化学工业出版社,2010.7
ISBN 978-7-122-09029-4

I. 健… II. 王… III. 养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第129376号

责任编辑:肖志明 贾维娜

装帧设计:尹琳琳

责任校对:边涛

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张11½ 字数126千字

2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

前言

当前人们谈论最多的话题，就是健康、长寿、养生。大概六七十岁的人可能还记得“有病都吃‘681’”、“防病要打公鸡血”以及“保健要喝红茶菌”的事，那是缺乏理性的时代产物。

如今，随着社会的进步，经济、科技的发展，人们理性的提高，大众对于健康的渴望和认识有了更高的要求。在热潮之下，难免“急不择路”，走进一些误区。我深信，随着科学的医药知识的普及和提高，人们会把健康掌握在自己的手中。

我学习中医已经50年了，对于健康、长寿与养生小有心得，我认为，用达观的心态对待人生，好好活着就是健康，只有健康的长寿才有意义，人人都应当懂得养生，但不要贪生，对于众多的养生方法一定要“量体裁衣”，切记不可“刻舟求剑”。

以上便是本书的核心观点，谬误之处敬请读者批评指正。

王凤岐

目 录



第一章 顺应自然才是养生的大道



- 四季养生，各有各的“补品” / 2
 - 春天，一款神仙粥让您远离感冒的袭击 / 3
 - 夏天要消暑，西瓜才是最好的食品 / 4
 - 秋天，养生以润燥为贵 / 5
 - 冬天养生，御寒是重点 / 6
- 候鸟式养生，别让阳气在奔波中损耗 / 6
 - 养生当顺应自然规律 / 6
 - 水土不服，候鸟式养生的另一陷阱 / 8
- 羊肉串加冰啤酒，冰火交融有隐患 / 9



第二章 药食虽同源，但各有专攻；食能养人，药乃治病



- 食疗有用也有限，治病不能单靠食疗 / 14
 - 食物不等同于药物，各有侧重点 / 14
 - 生病不等同于养生，得从药物入手 / 15
- 要想疾病“斩草除根”，食疗断后是良方 / 15
 - 对疾病，不可“赶尽杀绝” / 15
 - 新药，到底是药还是毒 / 17
- 养生的最佳捷径，就是不找病 / 17

- 没病，切记“不找病” / 17
- 健康的生活习惯也是不找病的秘诀 / 18
- 凡事要量力而行，养生重在适度与守度 / 20
- 养生就是“适度”与“守度” / 20
- 养生就是养平衡 / 21
- 看中医千万不可盲人摸象 / 21
- 中医不能像西医那样分科 / 21
- 对于中医，您究竟了解多少 / 23
- 补品有益也有害，进补要因人而异 / 24
- 补品也要“以人为本”，因人而异 / 24
- 补的方法也要因人而异 / 25



第三章 衣食住行里的养生陷阱



- 要知“足”，从穿鞋开始 / 28
- 脚是人的“第二心脏” / 28
- 高跟鞋，美丽的陷阱 / 28
- “光脚的不怕穿鞋的”，光脚去走走有益健康 / 29
- 千百年的饮食误区，早饭还是要吃少 / 30
- 早点：早上吃饭一点点 / 30
- 早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少 / 31
- 粗粮、野菜“高贵”究竟在哪里 / 34
- 野菜不等同于绿色食物，不可过于迷信 / 34
- 吃粗粮，也要因人而异 / 37
- 粥，并不都是老人的长寿良方 / 38
- 喝粥，平凡之中见神奇 / 38

- 素食，并不是健康的保护神 / 40
- 以汤送饭胃难安，小心“方便”带来的伤害 / 41
- “麻辣诱惑”万人倾，识辣方知利健康 / 44
- 看清糖中蕴藏的秘密，为健康吃糖保驾护航 / 47
- “糖”氏家族，你认识多少 / 47
- 看清那些“伪”糖 / 49
- 饮食也分三六九等，会吃才能更聪明 / 50
- 为什么是“吃饭”而不是“吃菜” / 50
- 聪明聪明，就是耳聪目明 / 51
- 阿胶虽好，不是人人都能用 / 52
- 阿胶，止血功效大于补血功效 / 52
- 熬夜伤神，究竟要补啥 / 54
- 老人养生，要时刻注意隐形风险 / 55
- 乱吃补药，会加重身体的偏性 / 55
- 衰老是一种过程，延缓衰老就是长寿 / 56
- 别让老人成为药品的“集装箱” / 57
- 锻炼，不是老人强身健体的唯一途径 / 59
- “玩”出您的天性 / 59
- 小心，运动也会伤害到您 / 60



第四章 养生要因人而异，男女老少各有不同



- 前列腺与性，男人不能说的秘密 / 64
- 扫除性盲护健康，酸涩的“青苹果”还是不吃为妙 / 66
- 手淫像鸦片，短暂的快乐换来的是终身遗憾 / 66
- 性健康，有时无知也是害人凶手 / 67

更年期，让女人在不知不觉中衰老 / 69

应对更年期，大枣显神威 / 69

男人也有更年期 / 71

月经，女人生命中的头等大事 / 71

“七”是女人生命中的数字 / 71

月经调不调，规律才重要 / 72

老人食不香，可能缺锌了 / 74

健康，不只站在植物油那一边 / 75



第五章 孩子才是未来的希望，宝宝的 中医保养



有奶便是娘，让您的孩子感受有娘的温暖 / 80

“喂奶”的学问 / 80

茶叶枕头，让孩子在清新中安睡 / 81

爱孩子，就让他健康成长 / 82

孩子不能过于溺爱 / 82

淘气是孩子的天性，让孩子在游戏中增长智力，健康成长 / 83

教育要从娃娃抓起，让“孔融让梨”不再是传说 / 85

爱心，怀孕时的第一道安检 / 86

少思虑，给孩子一个温暖的环境 / 86

胎教，孩子人生中的重要一课 / 88

若要小儿安，三分饥与寒 / 89

小儿补得太好容易伤脾胃 / 89

补品，精华不如纯天然 / 91

怀孕，那些我们不曾注意的角落 / 92

人之生命，受之父母，自当好好爱惜 / 92

剖腹产对孩子来说，未必是良法 / 93

小儿健康事事通，注意生活中的小儿陷阱 / 94

望色知健康，为孩子送一份平安保险 / 95

生育有最佳时限，晚生晚育别太晚 / 97

女子四七，男子四八，是最佳受孕期 / 97

一年四季，爱的种子何时种下 / 100



第六章 老理儿照样能养生，民俗中也有养生经



凉上暖下温中央——中医里的健康秘诀 / 104

上冷下温，为身体设好屏障 / 104

温中央：肚脐与腰眼，保护好您的先天与后天 / 105

暖下：涌泉穴，身体中的第一要穴 / 106

吃萝卜喝热茶，气得大夫满街爬 / 107

“萝卜与人参相克”的千古疑案 / 107

品茶，品健康 / 108

8岁以前的饮食，让您终身难忘 / 110

肾为先天之本，注意您的中轴线 / 112

肾，人的中轴线 / 112

过敏性鼻炎，不妨补补肾 / 113

生活中如何养肾 / 113

按摩也要讲方法，谨防“违规操作”带来的伤害 / 114

“按摩”、“推拿”与“正骨”，您了解多少 / 114

按摩中的补泻问题 / 116

水中的学问：喝什么水有利健康 / 117

阴阳水，用来刮痧而不能喝 / 117

喝水，该喝什么水 / 119



第七章 养生也要与时俱进，透过中医 看现代人的养生观



城市病和农村病中隐藏的秘密 / 122

上网成瘾也是痹证 / 124

空调病，在享受中悄然而至 / 127

空调开不当，阳气会受伤 / 127

加湿器、凉席，人体健康的隐形杀手 / 130

快节奏，日常生活中隐藏的笑面虎 / 132

脾胃也有自己的作息表，不能随意更改 / 132

思虑伤脾，精神压力大是伤脾胃的凶手 / 134

节食减肥，那些被掩饰的风险 / 135

节食减肥，无异于“饮鸩止渴” / 135

减肥，健康才是正道 / 137

预防不完全等同于治未病 / 138

上工治未病，中工治欲病，下工治已病 / 138

治未病与预防之间不完全相同 / 139

养生并非单纯补，“泄”也是养生 / 140

泄是舒通，也是一种养生 / 140

男人哭吧不是罪 / 142

垃圾食品知多少，看洋快餐中的是非曲直 / 142

洋快餐的坏处您知道多少 / 142

诱惑也许在这里 / 144

安逸也能生病——劳逸结合，才是健康之道 / 146

生命在于运动，到底是不是真理 / 147



第八章 看清疾病的真面目，让我们跟疾病说拜拜



拨开迷雾说血虚 / 150

贫血，也要辨证而治 / 152

糖尿病患者切不可乱吃药 / 155

高血压患者学会“高压”下的处世之道 / 158

顺应自然才能治疗免疫力低下 / 161

别让便秘泄了您的阳气 / 165

保护您的三千发丝，与脱发说拜拜 / 168

脱发，也要分好“自治区” / 170

口疮，小病中隐藏着大治法 / 172

第一章



顺应自然才是养生的大道

- 四季养生，各有各的『补品』
- 候鸟式养生，别让阳气在奔波中损耗
- 羊肉串加冰啤酒，冰火交融有隐患





四季养生，各有各的“补品”

前一段时间，有一位四十多岁的女士找上门来说：“王大夫，我没病，来您这儿就是想让您帮我参谋参谋，除了吃这些补品之外，我还需要补点啥？”望着她手中的冬虫夏草、人参之类的补品，我一阵无语，赶紧给她解释，这些补品并不是什么时候吃都能“补身体”的，很可能会把疾病“招来”。

如今，不少人也跟这位女士一样，觉得人参、冬虫夏草等就是补品，一年四季都可以来点补补。其实，这是一种养生误区，养生不应借助外力，而应依靠人体自身的能量。《黄帝内经·灵枢》（以下简称《灵枢》）中就曾说：“人与天地相参也，与日月相应也。”《黄帝内经·素问》（以下简称《素问》）中也说：“人与天地之气生，四时之法成。”这些都是在说人要依赖着自然条件而生存。人的生命规律与四时的变化息息相通，所谓“日中而阳气隆，日西而阳气已虚”，说的都是这个道理。所以，只有顺天时，依据春生、夏长、秋收、冬藏的生命节奏，才是真正的养生大道。

那么，一年四季究竟该怎么养生呢？其实很简单，一句话就是顺应自然。就像种庄稼一样，如果地里干旱，那么我们就应当给庄稼浇水；假如此时一味地给它施肥，非但解决不了干旱，反而会致其干枯而死。同样的道理，如果我们不明白自己身体的需要而乱吃补品的话，就只能与养生要义背道而驰，其后果不言而喻。





喻了。

春天，一款神仙粥让您远离感冒的袭击

常言道，一年之计在于春，春是四季的开端，也是“生”的开始。正如《黄帝内经·素问》中记载的那样：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”早春二月，虽然春寒料峭、乍暖还寒，但和煦的阳光、泛绿的草地无不向我们昭示着春天的来临。为什么树叶草木都在此时发芽，就是因为这时的阳气是向外发散的，草木获得了能量，自然就会抽枝发芽。

但是，春天也是易于发病的季节。这时蛰伏了一冬的细菌、病毒等致病微生物们也蠢蠢欲动起来了，开始在人们不曾注意的地方向人体伸出了“魔爪”，因此民间也有“百草回芽，旧病萌发”的说法。像慢性气管炎、过敏性鼻炎、感冒这些“老朋友”随时都会来拜访。春天养生，关键就在于防范这些疾病。

就拿感冒来说，天气忽冷忽热，很容易让人感冒。这个时候，来点预防感冒的食疗小方子比服用任何补品都好。中医认为，春天的感冒大多与风邪入体有关。您想啊，好不容易把冬天过完了，大家都换上了单薄的春装，天气突然一冷，自然很容易让风邪侵入体内引起感冒。感冒了，大家首先想到的就是吃药。其实，有些食物的疗效并不比药物差，比如说神仙粥。为什么叫神仙粥呢？就是因为它解除风寒感冒的效果非常好，因此才得了这个美誉。说“神”，其实也不神，这粥里面的三味食材，即糯米、葱白和生姜都是最普通不过的。为什么这三味食材一组合就成“神仙粥”了呢？我们知道，糯米、葱白以及生姜均性温，能温暖被风寒侵袭的身体；此外，葱白和生姜还有发散的功效，能把“淘气”的风寒驱逐出人体。这

也就是神仙粥对春天的风寒感冒有奇效的原因所在了。要知道，这款神仙粥早在明代就已经家喻户晓了，如在《戒庵老人漫笔》中就有关于神仙粥的记载。

具体怎么做呢？先把一勺糯米（约 50 克）熬成粥，然后再加入 7 根葱白和 7 片生姜熬煮 5 分钟，起锅前加入 50 毫升的米醋搅拌均匀就可以趁热吃了。吃完后便上床盖上被子闷汗，连续 3 次左右，感冒就可以痊愈了。

夏天要消暑，西瓜才是最好的食品

人们常常把夏天叫做三伏天，为什么叫“伏天”呢？其实主要是因为这个时候阳气外浮，而阴气为阳气所迫藏“伏”下来，故称之为“伏天”。这个时候天气最大的特点就是热，像有些人经常在夏天的时候感觉到头晕、恶心，甚至烦躁不安，其实这是暑热惹的祸，也就是我们常说的“中暑”了。

中暑了就得解暑，因此，夏天来点清凉的解暑食物可比吃什么药好多了。什么解暑效果好呢？西瓜。这个时候西瓜大量上市，中医认为西瓜性寒，有消暑、除烦、生津止渴的功效，是防暑的上上之品，有“天然白虎汤”之美誉。像有些人在夏天的时候常常感觉心烦口渴、头胀胸闷，甚至咽喉疼痛，那么不妨喝一杯新榨的西瓜汁。除了西瓜汁之外，西瓜皮也有很好的效果，像我们在长口疮的时候服用的西瓜霜，就是西瓜皮与芒硝在阴凉通风条件下产生的白色结晶。所以，炎炎夏日不妨吃点西瓜，既能满足自己的口舌之欲，又能起到避暑的效果。

当然，凡事都不能过，消暑也不例外，因为过于凉快，反而会惹病上身。《孙真人卫生歌注释》中说过：“盛暑之时，伏阴在内，腐化稍迟，瓜果园蔬，多将生痰，冰水桂浆，生冷相值，克化尤





难。”意思是说，夏天的时候天气炎热，阳气都跑到外面“晒太阳”来了，那么阴气自然也就“镇守”在体内，这个时候如果过食生冷的瓜果蔬菜，就会很容易使寒湿滞留在体内，从而导致脾胃功能受限。所以，西瓜要吃，但得少吃。此外，我们更不能整天把冰镇啤酒、冰镇西瓜当成主食，那样很可能在体内“滞留”不少的湿气，反而起到相反的效果了。

秋天，养生以润燥为贵

迈过夏天，就到秋天了。在我国北方，秋天有“贴秋膘”的说法。因为夏天人们的胃口比较差，很容易瘦下去。以前，在民间流行数伏这天称称孩子有多重，再将这个时候的体重与立夏时的体重相比较来检验孩子是否瘦了，如果体重轻了，那么就叫“苦夏”。瘦了自然是要“补”回来的。古时候的穷苦人平常舍不得吃肉，只有在立秋这天才会一家人围着吃炖肉，就是想“以肉贴膘”，把身体补一补，好有力气去忙秋收。

从中医的角度来看，立秋当天“贴秋膘”并不是真正的补。因为秋天燥气比较重，所以对秋天而言润燥才是养生的头等大事。这个时候，在平常的饮食中多吃点润肺的食物，像梨或者百合之类，比吃肉要好得多。

再说夏天的时候一直在吃素，到立秋了，一下子吃那么多肉，身体根本受不了，很可能血脂、血糖一下子就飙升了上去。当然了，也不是说不让您吃肉，但得循序渐进，先吃一些清淡的食物，比如说吃一些凉拌的菜，或者水果，同时逐渐多吃一些肉类食物，让身体慢慢适应肉类的食物，这样到了冬天，再“大口喝酒、大块吃肉”才不会有什么问题。

冬天养生，御寒是重点

冬天的主气就是寒，寒为阴邪，很容易损伤人体阳气，阳气虚弱，人自然也就很容易生病了。所以这个时候御寒便成了养生的头等大事。

那么该怎么御寒呢？老祖宗告诉我们，要“早卧晚起以待日光”，也就是在寒冷的冬天要早睡晚起，最好等到太阳出来之后再起床，因为这个时候人体阳气比较旺盛。当然，对于上班族来说，等到太阳出来之后再起床有点不切实际，那么不妨早点儿睡，少熬夜，多积攒点儿阳气，总是有益的。

此外，冬天的时候穿得暖和一点也是冬天养生的关键，尤其是背部的保暖更是重中之重。中医认为，后背是足太阳膀胱经的循行路线。而足太阳膀胱经主一身之表，如同长城一样抵御外邪的侵袭。如果后背受寒，那么就很容易损伤人体的阳气。像不少老人在冬天晒太阳的时候常常晒后背，这恰是在加固膀胱经这条“长城”。其实，防止背部受寒的方法很简单，平时多穿一件羽绒服或者棉的小坎肩就可以了。另外也可以用后背撞墙撞树干，这也可以振奋体内阳气。



候鸟式养生，别让阳气在奔波中损耗

养生当顺应自然规律

冬天快到了，大雁开始成群结队地向南飞，去温暖的南方过冬，

