

最受欢迎的养生新知
最具权威的健康秘笈

ZIWO YANGSHENG
BAISHITONG

自我养生 百事通



把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，
只有自己才是主宰健康的真正主人。



北京工业大学出版社

ZIWO YANGSHENG
BAISHITONG

张尚国◎编著

自我养生 百事通

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我养生百事通 / 张尚国编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2320 - 5

I. ①自… II. ①张… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042895 号

自我养生百事通

编 著: 张尚国

责任编辑: 韩丽萍

封面设计: 创品牌

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京铁建印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 1/16

印 张: 17

字 数: 280 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2320 - 5

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

我曾走访过一位鹤发童颜的老者，请教他高寿的秘方，原想能从他那儿讨得一部养生经，结果却出乎我的意料，他说：“保健养生，不靠天，不靠地，不靠良药不靠医，归根到底靠自己。”一席话着实让我愣了许久，事后仔细品味还真有道理。

人们常说，财富终究是别人的，而身体却是自己的。那么靠什么才能使自己的身体健康呢？养生专家认为，自己的健康还得靠自己来解决。把健康寄托于上帝是愚昧的，寄托于医生是懦弱的，健康的身体应掌握在自己的手中，即“把健康和命运掌握在自己的手中”，这才是真正养生健康的大智慧。

人是有思想、有个性的生命体，人可以改变世界，当然也可以改变自我、主宰自我。著名爱国人士张澜说过：“人不可以不自爱，不可以不自修，不可以不自尊，不可以不自强，而断不可以自欺。”养生健康也一样，应该真做实干，不能自欺欺人，只口说而不实践。

需要指出的是，养生靠自己，自己应该从哪些方面去行动呢？本书集众多养生专家的智慧于一体，从呵护身体、居室养生、四季养生、运动养生、睡眠养生、按摩养生、心态养生、膳食养生、药物养生、房事养生以及疾病预防等十一个方面详细梳理了自我养生的各种方法，方法简单实用，读者不用耗费太多的精力，就能使自己的身体保持健康，是一本自我养生的案头必备书。

我的养生我做主，健康的生活是要靠自己掌控的。只要掌握了这些方法，健康的身体就能掌握在自己手中。

目 录

第一辑 从呵护身体开始 1

一、倾听身体的警讯 /3

舌头,人体健康的“晴雨表” /3

警惕!多汗是生病的征兆 /4

手指的形态与疾病预示 /5

眉毛也能反映五脏六腑的盛衰 /6

黑眼圈或许是身体疾病的征兆 /7

了解生命中最脆弱的时间 /8

警惕夜间常犯的急病 /8

肥胖!该提高警惕了 /10

二、拒绝“亚健康”,拥抱健康 /11

警惕,你是否处在亚健康状态 /11

六项建议使你远离亚健康 /12

“过劳死”,透支未来的魔鬼 /13

别让心理亚健康偷走了快乐 /14

三、找到对自己最有效的养生方法 /16

什么是养生 /16

养生不是一朝一夕的事情 /17

养生,切忌盲目跟随 /18

中年人养生应该注意的问题 /19

养生六大错误观念 /19

养生八忌 /20

第二辑 居室养生知多少 23

一、关注你的居室环境 /25

光照充足 /25

充满生机的绿化 /25

色彩搭配的艺术 /26

减少噪声 /27

远离尘埃 /28

居室防潮“三板斧” /29

消除异味 /30

二、居室装修中的学问 /31

居室布置有讲究 /31

灯具搭配有讲究 /31
居室谨防空调病 /32
地毯需要勤清洁 /33
居室装修防污染 /33
封闭阳台不可取 /35

当心涂料中的铅污染 /36
地砖不宜太白亮,以免形成光污染 /36
清除地板细菌的困扰 /37
不同材质窗帘有不同的功能 /38
插花有讲究 /39

第三辑 四季养生的诀窍 41

一、春季养生的诀窍 /43

“春捂”应该怎么捂 /43
春季养生之要诀 /44
六招让你远离春困 /45
春季养生之“三补” /46
春季运动应注意四方面 /47
春季勿让老病复发 /48
春季锻炼切记六不宜 /48

二、夏季养生的诀窍 /50

炎炎夏日养心为重 /50
夏季养生的“三字经” /51
“喝水时间表” /52
“阴暑”更伤人 /53
夏日常见“内火”的防治 /53
夏季,该出汗时就出汗 /54
忌“以冷抗热” /55

三、秋季养生的诀窍 /56

巧防秋乏,精神佳 /56

秋季养生有八忌 /57

秋季睡眠八不要 /57
秋风起,做好“养胃战” /58
秋季保健养肺为先 /59
老年人秋季保健需注意 /60
秋季养生保健六策略 /61
秋季冷浴健康保健 /62
北方秋季防“上火” /63

四、冬季养生的诀窍 /64

冬季养生须重“藏” /64
冬季保健切忌“想当然” /65
冬季洗澡五不宜 /65
冬季,切勿轻易做四件事 /66
冬季养生关键在养肾 /67
冬天早晚洗头对身体不利 /68
冬季室温保持多高有益健康 /68
冬季搓手好处多 /69

第四辑 运动让生活更美好 71

一、科学健身 /73

学会科学健身 /73

健身靠出汗,也靠吃饭 /74

运动过度,身体亮红灯 /75

- 不合理健美,弊端多 /76
- 健身锻炼别以出汗论高低 /76
- 健康跑步,免受伤害 /77
- 运动健身的六之最 /78
- 家务劳动不能替代体育锻炼 /79
- 避免长期单一运动 /79
- 二、办公室里的小动作大健身 /81
 - 坐椅健身,效果亦佳 /81
 - 半分钟告别“鼠标手” /82
 - 小动作远离“电脑脖” /83
 - 办公室里的健身术 /83
 - 传真时间别忘健身 /85
 - 一刻钟男士健身操 /85
 - 办公室瑜伽六小动作 /86
 - 上班族“桌边保健操” /87
- 三、走向天然的健身房——户外运动 /89
 - 春天户外运动逐个数 /89
 - 骑车健身,方法多多 /90
 - 公交车上巧健身 /91
 - 健身锻炼须适应温度环境 /92
 - 散步也要对症 /92
 - 健康长跑好处多 /93
 - 对症选择运动方式效果佳 /94
 - 延年益寿打太极拳 /95
- 四、健身 ABC /96
 - 爬楼轻松健身 /96
 - 甩手擦背健体 /97
 - 空腹不宜大运动 /97
 - 反脊柱操祛病健身 /98
 - 反序运动健体祛疾 /98
 - 跳绳娱乐又健身 /99
 - 交替运动有利健身益寿 /99
 - 新型健身运动——手跑 /100
 - 滑冰健身控制体重 /101
 - 游泳健身全身动 /101

第五辑 睡眠养生最有效 103

- 一、睡眠:人生第一道“大餐” /105
 - 睡眠是最好的“补药” /105
 - 好睡眠可除病延年 /106
 - 睡眠是预防疾病的
 - 第一道“防线” /106
 - 生命在于运动,睡眠在于质量 /107
- 二、深睡眠对养生的影响 /109
 - 深睡眠与寿命长短有密切关系 /109
 - 深睡眠可以美容 /109
 - 深睡眠可提高免疫力 /110
- 三、好睡眠好身体 /112
 - 裸体睡觉好处多 /112
 - 好睡眠四不过 /112
 - 要想睡得好,就用醋泡脚 /113
 - 睡前要做好五件事 /114
 - 睡好午觉有利健康 /114
- 四、克服不良的睡眠习惯 /116
 - 不良的睡眠习惯有损健康 /116

面对面睡觉不利健康 /117
伏案午睡影响健康 /118
睡懒觉不利健康 /118
乘车时切忌打瞌睡 /119
吃饱就睡害处多 /120
看完电视,不宜马上睡觉 /120
生病不要长期卧床 /121
刚吃完药不宜马上入睡 /121
睡眠时窗户不宜关太严 /122
睡眠时把手机放远点 /123
枕头不宜用太高 /123

五、告别失眠 /125
失眠影响身体健康 /125
预防失眠好方法 /126
对付失眠,静心是关键 /127
帮助睡眠的食物 /127
警惕导致失眠的食物 /128
来一杯热牛奶 /129
发挥精油的功效 /129
“催眠”营养食物 /130

第六辑 自我按摩利养生 133

一、按摩养生初探 /135	擦胸按摩 /142
按摩养生的渊源 /135	揉腹按摩 /143
按摩养生的特点 /136	睡前按摩 /144
二、全身保健按摩 /137	中老年按摩 /145
眼睛按摩 /137	三、自我按摩一招鲜 /147
鼻部按摩 /138	防止双腿早衰有办法 /147
耳朵按摩 /138	早晚揉腹可减脂肪 /148
叩齿按摩 /139	敲击手三里防治颈椎病 /148
拍打按摩 /140	电脑族的自我按摩 /149
“三肘”按摩 /140	晨起七分钟,感冒远离你 /149
腰部按摩 /141	自我按摩,赶走失眠 /150

第七辑 健康从平衡心态开始 153

一、心灵滋养 /155	滋养心灵贵在加强情绪锻炼 /157
心理养生四要素 /155	坏情绪会受到弹性心理的抵御 /158
心理调适自己来 /156	学会化解不良情绪 /159

学会倾诉,心情舒畅 /160	保持清醒的头脑 /167
健康需要心理平衡 /160	自言自语不是精神病患者的
学会调适压力 /161	“专利” /168
二、心理“按摩”保健康 /163	跳出神经衰弱的怪圈 /168
健心“八戒” /163	坦然面对挫折 /169
赶走烦恼小妙招 /164	保持心理年轻态 /170
笑一笑,十年少 /164	摆脱害羞心理 /170
解除自卑心理的束缚 /165	培养积极的心态 /171
音乐,改善你的神经系统 /166	会生气不如不生气 /172
幽默传递健康 /166	
第八辑 合理膳食从现在开始 173	
一、合理膳食进行时 /175	四、食物的营养价值 /187
五味饮食搭配好 /175	谷类的营养价值 /187
粗细粮搭配好 /176	蔬菜水果的营养价值 /188
每餐荤素搭配好 /177	蛋类食品的营养价值 /189
食物寒热搭配好 /177	肉类的营养价值 /189
二、营养素摄入要平衡 /179	菌类的营养价值 /189
人体需要的基本营养素 /179	奶类的营养价值 /190
如何达到营养平衡 /180	豆类及豆制品的营养价值 /190
常见维生素的功能 /181	五、这样的饮食方式更健康 /192
如何选择营养丰富的食物 /182	饮食有节,身必无灾 /192
三、三餐营养搭配要适宜 /184	细嚼慢咽的好处 /193
早餐营养如何搭配 /184	科学的进餐顺序 /194
午餐应吃些什么 /185	养成健康的饮食习惯 /194
晚餐的正确吃法 /186	九种不良的饮食习惯 /195
	每周安排一个素食日 /196

第九辑 药物养生亦重要 199

- 一、平价中药大疗效 /201
 - 价格贱如“草”，功效堪比“金” /201
 - 常食枸杞，堪与天地齐寿 /202
 - 罗汉果——清热通便的圣药 /202
 - 决明子——不可小觑 /203
 - 巧用薄荷 /204
 - 小茴香巧治六病 /204
 - 延年益寿吃红薯 /206
 - 甘草，百年“国老” /207
- 二、女性必看 /208
 - 女人一生都要吃的好草药 /208
 - 嫩白有方，中药来滋补 /209
- 常喝“四物汤”，做个粉嫩女人 /209
- 热姜汤的妙用 /210
- 三、中药养生误区 /212
 - 中药养生六误区 /212
 - 人参不可过量食用 /213
 - “百搭”甘草不能乱用 /214
 - 银耳补品变毒品 /214
 - 六味地黄丸别乱吃 /215
 - 乌鸡白凤丸不是万能药 /216
 - 中药泡茶常服有害健康 /216
 - 别拿维生素当饭吃 /217
 - 不可常用牛黄解毒片祛火 /218

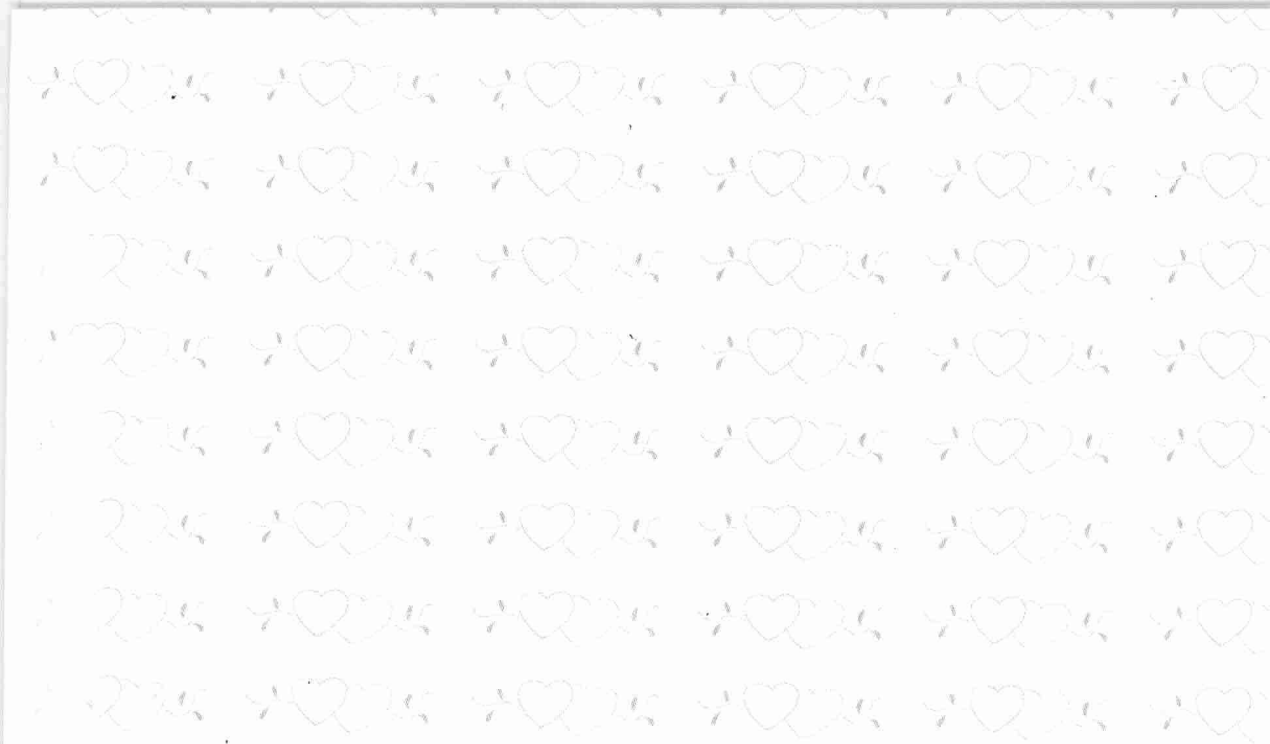
第十辑 享受“性”福生活 219

- 一、性生活前后小常识 /221
 - 月经不规律要及时验孕 /221
 - 性生活后不要立即喝冷水和进行冷水浴 /221
 - 性生活前后要清洗私处 /222
 - 跟爱人“甜蜜蜜”后，切忌倒头就睡 /223
- 二、性生活过度的危害和禁忌 /224
 - 性生活过度危害多 /224
 - 酒醉后不宜行房 /225
 - 情绪不好不宜行房 /225
 - 恶劣气候切忌行房 /225
 - 饱食不宜行房 /226
 - 病后初愈切忌房事 /226
 - 妇女“四期”不宜行房 /227
- 三、性功能障碍的防治 /229
 - 五招应对性功能减退 /229
 - 阳痿的防治 /230
 - 九类药物可导致女性性功能障碍 /231

第十一辑 远离疾病，做自己健康的教练员 235

- 一、远离疾病，从预防开始 /237
 - 最好的治疗是预防 /237
 - 预防颈椎病六式保健操 /238
 - 防流感，好习惯更胜疫苗 /239
 - 秋季护胃重“五养” /240
 - 预防糖尿病的最好办法 /241

- 老年人预防心脏病的六招 /242
- 肠道传染病如何预防 /243
- 预防骨质疏松,别等老了才开始 /243
- 前列腺疾病早预防 /244
- 女性莫忽视补肾 /245
- 肿瘤患者自我保健五防三忌 /246
- 中年人防癌八大自查 /248
- 预防癌症的十项忠告 /249
- 二、备好自家“小药箱” /250
- 家庭购药四原则 /250
- 进口药品标志识别 /251
- 如何看懂药品说明书? /251
- 使用“非处方药”莫超过五天 /253
- 夏季用药三不宜 /254
- 家庭存药保管法 /254
- 掌握药品的有效期 /255
- 家庭用药八大误区 /256
- 药片能否掰开服? /257
- 中药不是萝卜白菜,也有副作用 /258
- 中药苦,加糖有禁忌 /259



第一辑

从呵护身体开始





一、倾听身体的警讯



舌头，人体健康的“晴雨表”

俗话说，“每天照一照，有病早知道”。一个健康的人，面对镜子看自己的舌头，应当是舌体柔润，舌质淡红，舌面上铺有薄而均匀的颗粒、干湿适中的白苔，此谓“舌淡红，苔薄白”。但是，如果身体患病后，舌质与舌苔就会发生变化。因此，经常观察舌象，可以了解健康状况，以便及时进行自我保健与调理。

舌苔过白，多属寒证，薄而滑的多为外感风寒，厚白而滑的则多为寒湿或寒痰。

舌苔发黄，一般多见于热性疾病的发病过程中。

舌苔发黑，主要是舌丝状乳头增殖变黑所致。若出现舌苔发黑的症状，一定是病程较长，病情比较复杂严重了。

舌苔灰白相间或灰腻薄滑，属于消化不良的征象。

舌苔呈褐色，一般是肠梗阻的症状。

舌头上无舌苔，像镜子一样光滑。轻者提示营养不良，或体内缺乏铁或维生素 B₂，重者则表示体内津液亏乏，病情深重。

舌苔中间有一小块空白处，舌苔已剥脱，常表示体内营养缺乏。

舌头伸出时，舌尖偏向一侧，或左或右，舌肌麻痹，无力收缩，此症常见于中风，即脑血管意外。不明原因的舌歪斜，应提高警惕，及时排除

颅内的病变。

舌头伸出时出现不自主的颤动，多见于高热，或甲状腺机能亢进、高血压及某些神经系统疾病。



警惕！多汗是生病的征兆

正常的出汗，可以起到调节体温，排除体内废物的作用，是调节人体阴阳平衡的重要表现方式。但有些人汗多得异常，此时，就要警惕了，因为多汗往往是某些疾病的征兆。

1. 从出行时间看

(1) 如果是白天出汗过多，而且无论冬夏，在白天不活动或轻微活动的情况下，常常汗出不止。这些人往往表现为身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点，中医认为这是气虚的表现。因此，在饮食上可选择山药、豆浆、牛羊肉等，也可用党参或黄芪炖鸡或腔骨，以补益机体，缓解气虚。

(2) 如果是晚上出汗，也就是中医上所说的“盗汗”。表现为手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点，中医认为这是阴虚的表现。因此，在饮食上可选择百合、雪梨等滋阴之品，少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。

2. 从出汗部位看

(1) 如果是头汗过多，且伴随上腹胀满、口渴、不想吃饭，多为积食，可通过减少进食量、吃清淡饮食缓解，也可吃点消化药；若伴随肢体沉重无力，胃胀不适，想呕吐，身体发热，舌苔厚而黄腻，是脾胃有湿热的表现，应注意清淡饮食。

(2) 如果是手足心多汗，且伴有手脚心热、口咽干燥等，多属于阴虚有热；若伴随腹部胀满疼痛，大便不通，多属于肠道内有积粪的热证，可服用通便药；若伴随口干、牙龈肿痛等，多属于胃热，可服用清胃热的中药，如牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。

(3) 如果是心窝、胸口多汗，常见于一些脑力工作者，这些人常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦的表现，属于思虑过度，导致心脾虚，可通过适当的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，缓解压力，调节身心。



3. 从汗液气味看

正常的汗液是没有明显的腥臭味的，如果汗液味腥臭，多与热证或湿热证有关，属肝热，这种情况可通过吃清淡饮食缓解，或用中药菊花、茵陈等泡水饮用，若腥臭明显，应找大夫诊治。此外，若在夏季闷热的环境中，出现大量出汗、口渴、头昏、胸闷、恶心、心慌、四肢无力、耳鸣、注意力不集中、体温升高的情况，一般属于中暑先兆，应及时转移到阴凉通风的地方，补充一些淡盐水，短时间内可恢复正常，症状不能恢复或严重者，要及时就医。



手指的形态与疾病预示

手指作为人体的远端，是血液回流的起点之一。中医认为五指能反映人的身体健康状况。

1. 拇指与疾病

拇指肿胀如鼓槌状多易患先天性心脏病或支气管扩张等胸部疾病；拇指节较短，过于坚硬不易弯曲，大多见于高血压、头痛、心脏病及中风患者；拇指过于薄弱且有弯曲现象，易出现神经衰弱，头痛失眠等症状；拇指第二节散乱多纹，指节纹散乱不清，易患头部疾病；拇指第一节较短过于坚硬、不易弯曲，易患中风、头痛及心脏疾病。心理学家发现：拇指过于粗壮，则脾气暴躁，拇指过于薄弱则柔弱胆小。

2. 食指与疾病

食指偏曲、指间有漏缝、苍白瘦弱，容易劳累，萎靡不振，提示肝脏机能较差，易患消化系统疾病，第一节两侧露有青筋，提示肝脏排毒不畅，第二节露有青筋可提示肝脏表面变化，指肚部位可提示双目视力状况。

3. 中指与疾病

中指苍白细弱，提示心脏机能较差，造血功能欠佳；中指偏曲，指间漏缝提示循环系统功能较差，还会影响肠道功能；中指的三个指节不对称，第二节特别长，提示钙质吸收功能较差，易患骨骼、牙齿方面的疾病。



4. 无名指与疾病

无名指太长，易因生活不规律而影响身体健康；无名指太短，多提示元气太虚精神不振；无名指的第一节与性功能强弱有关，过于粗壮易出现内分泌失调，性功能亢进；无名指的第二节与人的筋骨强弱有关，第二节过长，指节纹散乱而苍白瘦弱提示钙质代谢功能较差，骨骼和牙齿会较脆弱；无名指弯曲指节漏缝，提示泌尿系统功能较弱，同时又容易出现神经衰弱、头痛、失眠等症状。

5. 小指与疾病

小指短小，提示生育机能弱，肾气不足，易患头晕、耳鸣、腰酸腿痛等病，女性多为子宫小或月经不调，男性多为性功能较弱；小指苍白细小且瘦弱易患肠道疾病，如吸收不良或排便不畅；小指过度弯曲，女性多见卵巢功能差，易患不孕症，男性多见性功能障碍，易患阳痿、早泄等。



眉毛也能反映五脏六腑的盛衰

眉毛与健康有着密切的关系。中医认为，眉毛属于足太阳膀胱经，它依靠足太阳经的血气状况而盛衰。《黄帝内经》就曾指出：“美眉者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。”所谓恶眉，古人解释为“眉毛无华彩而枯瘁”。由此看来，眉毛长粗、浓密、润泽，体现了血气旺盛；反之，眉毛稀短、细淡、枯脱，则反映气血不足。

1. 眉毛浓密

眉毛浓密者体质较强，精力充沛。但是，如果女性眉毛特别浓黑，是有可能与肾上腺皮质功能亢进有关。眉毛粗短者，多性急易怒，须提防患急症。

2. 眉长茂盛

这往往是老年人强壮的征象，过去认为眉长者寿长，因此称这种长眉为“寿眉”。然而，如果是中青年时期出现寿眉可能是包括肿瘤、免疫性疾病在内的某些处于潜伏阶段疾患的早期外在表现。

3. 眉毛枯燥

眉毛末梢直而干燥者，如果是女性可有月经不正常，是男性则多患神经系统疾病。