

节能养生

生命矿藏有限，『节能养生』才是根本

人的生命只有一次，节能养生能让生命效果达到既精力充沛又能长寿的最高境界，从而体现生命的最高价值

八大体质节能养生方案、节能养生九大心灵处方

节能养生十大攻略

牢记节能养生的三大法宝

以静养生，以慢养生，以低温养生

杨力 著

中国首席中医养生专家
央视百家讲坛主讲嘉宾

农村读物出版社



◎ 杨力 著

节能

养



生

□ 农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

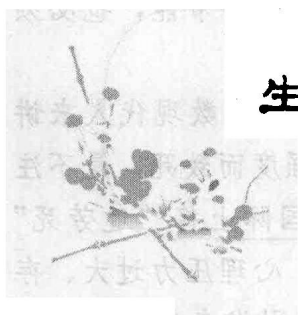
节能养生/杨力著. —北京: 农村读物出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5048-5264-9

I. 节… II. 杨… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 128826 号

责任编辑	李振卿
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京中科印刷有限公司
开本	700mm×1000mm 1/16
印张	13
字数	230 千
版次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1~6 000 册
定价	22.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



生命“矿藏”有限， “节能”乃养生之本

生命节能主要包括静养生、慢养生和低温养生三大法宝。节能养生的目的是保护阳气及阴精，避免不必要的损耗，从而维持阴阳平衡。

现代人终日忙忙碌碌，东奔西跑，为生活而苦苦挣扎，操劳奔波。殊不知我们的身体也因此超负荷的运转，就像一台得不到很好保养的机器，会变得越来越老化，越来越虚弱。钢铁铸造机器如果得不到很好的保养和维修尚且会很快的报废，那就更不用说本来生命就相对脆弱的人类了。

人的生命是有限的，因为生命好比燃烧着的蜡烛。也如一盏点亮的油灯，燃烧得愈旺，熄灭得愈早。所以，节能养生的意义在于：能让生命效果达到既精力充沛又能长寿的最高境界，从而体现生命的最高价值。

其实大家都知道每个人的生命只有一次，如何珍惜生命，延长自己的生命进程是摆在每一个人面前的重要问题。而养生也因此变得现实和紧迫起来。

也许有些人会认为养生离自己很远，他们往往会说我还很年轻也健康得很，没有生什么疾病，还养什么生呀？但身体好，没有病就真的不需要养生吗？答案当然是否定的。

人的生命就好比一座矿藏，其中所储备的能源是有限的。换句话说，人生的精力同自然界的煤和石油等不可再生资源一样也并不是取之不尽，用之不竭的，我们每天无谓的多消耗一点，那么我们的生命就会相应的缩短几秒、几分、几个小时、甚至几天、

几个月、几年。所以我们要养生，要长寿，就需要节能，也必须节能。

近年来“过劳死”这个词屡见报端，对于大多数现代人来讲并不陌生。“过劳死”简单地说就是超过劳动强度而致死，是不注意身体保养，过度损耗身体而造成的后果。国际上将“过劳死”定义为：“因为工作时间过长、劳动强度加重、心理压力过大、存在精疲力竭的亚健康状态，由于积重难返突然引发身体潜藏的疾病急速恶化，救治不及，继而丧命”。据世界卫生组织统计，“过劳死”的发病率正在逐年增加，在中国“过劳死”的例子也是屡见不鲜。从59岁的艺术家陈逸飞到38岁的均瑶集团董事长王均瑶，从46岁的清华大学教师高文焕到他36岁的同事焦连伟，这些活生生的例子都在告诫我们要保养好自己的身体，千万不要因为过度的消耗而使我们过早地失去健康的资本，乃至生存的权利。

由此可见，节能养生对于我们现代人是何等的重要。只有做到生命节能，避免生命过程中不必要的损耗，保护好我们身体的阳气和阴精，维持人体的阴阳平衡，我们才可以健康长寿！

杨 力

目 录

生命“矿藏”有限，“节能”乃养生之本

漫谈节能养生/1

人体三宝“精”“气”“神”/1

节能养生在国外/2

千奇百怪的长寿事/3

心跳慢下来吧/4

节能养生的三大要素及功效/4

节能并不绝对/6

历代养生家如何看节能养生/7

依时而养：四季变化与节能养生/10

春季节能养生/12

夏季节能养生/20

秋季节能养生/25

冬季节能养生/31

依人而养：各类人群与节能养生/35

儿童如何节能养生/35

青年人如何节能养生/37

中年人如何节能养生/40

老年人如何节能养生/44

女人如何节能养生/49

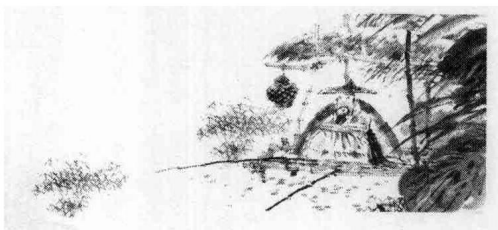
孕妇如何节能养生/55

上班族如何节能养生/57

在家族如何节能养生/63

依病而养：各种疾病与节能养生/66

- 高血压患者的节能养生之法/66
- 冠心病患者的节能养生之法/69
- 中风患者的节能养生之法/70
- 肝炎患者的节能养生之法/72
- 慢性肾炎患者的节能养生之法/73
- 风心病患者的节能养生之法/75
- 糖尿病患者的节能养生之法/76
- 脂肪肝患者的节能养生之法/77
- 颈椎病患者的节能养生之法/78



依器而养：人体器官与节能养生/81

- 脑的节能养生/82
- 肝的节能养生/84
- 胃的节能养生/86
- 心脏的节能养生/89
- 脾的节能养生/92
- 肾的节能养生/93
- 肺的节能养生/96

依体而养：各种体质与节能养生/98

——八大体质节能养生方案

- 阴虚体质之节能养生方案/98
- 阳虚体质之节能养生方案/103
- 气虚体质之节能养生方案/106
- 血虚体质之节能养生方案/108
- 阳盛体质之节能养生方案/110

- 血淤体质之节能养生方案/112
- 痰湿体质之节能养生方案/115
- 气郁体质之节能养生方案/117

依心而养：情绪欲望与节能养生/120

——九大心灵节能养生处方

- 修身养性/121
- 仁和谦温/123



淡泊宁静/124

少思寡欲/128

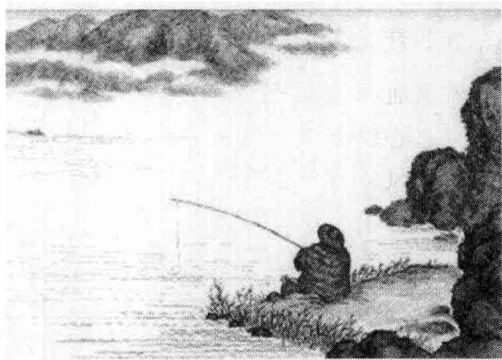
自然无为/130

宠辱不惊/132

乐观豁达/134

合人睦邻/135

驱散恐惧/139



依乐而养：娱乐休闲与节能养生/142

——节能养生十大攻略

书画养生/143

垂钓养生/148

收藏养生/150

瑜伽养生/152

种花养生/156

音乐养生/159

下棋养生/163

太极养生/165

风筝养生/168

气功养生/170

依食而养：低温食品与节能养生/173

水生植物食疗与节能养生/174

越冬植物食疗与节能养生/178

菌类食疗与节能养生/182

冬果食疗与节能养生/186

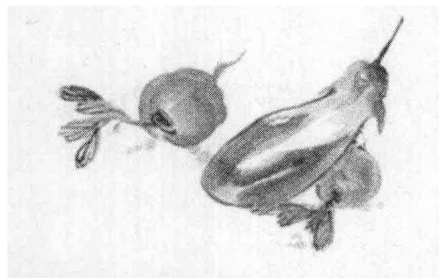
地水食疗与节能养生/187

低温动物食疗与节能养生/188

依地而养：地理温度与节能养生/192

地理环境与节能养生/192

温度与节能养生/194



漫谈节能养生

养生，又被称之为保生、摄生等，意即保养生命之义。大家都知道一切的生物包括人类都是具有相对固定的寿命期限的，任何生物都有着自己生老病死生命规律。尽管我们不能强制性地通过改变自然规律去改变生命的期限，但是如果经过各种合理科学的调摄保养，增强了自身的体质，有效提高对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生，从而能使人的生命活动过程经常处于一种阴阳协调、脏腑和谐、身心健康的最佳状态，那么延缓人体衰老，健康长寿的目标还是可以变成现实的。

作为现代人，高速的生活和工作节奏，繁重的日常事务，让我们无论是从精神上，还是体力上，都承受着比古人更大、更沉重的压力，这无疑也会让我们比他们加倍地付出更多的精力。所以现代的人应该更重视呵护自己的身体，寻求一条适合自己的养生之道。

事实上，谈到养生，从古至今有着很多的流派和各式各样的养生方式。而现代的养生方式也是五花八门，气功、太极、按摩、瑜伽、食疗、推拿等养生方式各有千秋，难以尽说。虽然可供我们选择的养生方法多种多样，但是正如古语所说：“万变不离其宗”，现代所流行的各种养生之法究其原理，无疑都是与中国传统养生之法一脉相承。

人体三宝“精”“气”“神”

在我国传统的养生理念中，以“道”、“佛”、“儒”为主流的三教都有着各自的养生长寿之道。我国的中医学更是融合了各家所长，提出精、气、神是生命的根本，是维持人体整个生命活动的三大要素的观点。所以传统医学认为，养生就是调养人的精气神，使之精充、气足、神全，从而延年益寿。

精、气、神是人体的三宝，也是养生保健的核心。养生之道必须“法于

阴阳，和于术数”、“起居有常”，意思就是说养生必须顺应自然，保护生机，遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间的转移和四时气候的改变而进行合理的调整。

“精”：中医理论中泛指人体内的一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精受之于父母，而后天之精则来源于饮食。我们认为“精”不仅是构成人体的基本要素，是生命之源，而且还是主宰人体的整个生长、发育、生殖和衰老过程的主导力量，是人体各种机能活动的物质基础。

“气”：是维持人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力。气乃精之所化，精为气之本。可以说气既是物质的代称，也是功能的表现，是生命活动的原动力。同时现代科学研究也表明，“气”可能就是免疫力形成的物质基础。

“神”：指人体生命活动及其外在表现的总称，是对精神、思维活动以及脏腑精、气、血、津液活动外在表现的高度概括。包括神、魂、魄、意、志、喜、怒、思、忧、恐等内容。这里我们所说的神，主要指人体的精神思维活动，是神志和生命活动的外观。中医学认为有精则有神，神是五脏六腑、先后天精气与人体最高主宰活动的具体表现。而养神的首要任务是能够心胸宽广，经常保持愉快的精神状态。

“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食”。精和气是使神充沛的物质基础，精、气的充盈或匮乏对神有着直接的影响。同时，精、气、神三者是不可分割的一个整体，它们相互依存，存则俱存，亡则俱亡。因此，善养生者必须时刻保养精气，使精气神能够保持一种协调统一的状态。正所谓精充、气足、神全，则身康体健；精亏、气虚、神耗则形弱体衰。

虽然在理论上讲精气神是可以在一定程度上调养和恢复的，但是就实际情况来讲，人的一生中的精力是有限的，如果过度地消耗生命中的精气，那么必然会导致衰老的提前降临。

一个人的生命是有限的，就好比是一根燃烧着的蜡烛，也如一盏点亮的油灯，从出生开始就点燃了生命之火，然后一点点地燃烧，越燃越旺，而当油尽灯枯，蜡尽烛灭时，生命就必然走到了尽头。所以说人的能量就跟油灯里的油一样，消耗的越快，熄灭的越早。因此，我们提倡现代人养生要节能，只有节能养生才能让养生效果达到既精力充沛又能长寿的最高境界，从而体现生命的最高价值。

节能养生在国外

在国外也有类似的科研成果。一位名叫鲁布涅尔的生物学家通过种族比

较进行研究，发现所有的哺乳动物成长结束之后，在其生命持续的过程中，每1千克体重，大体上都需要消耗等量的能量，而每个哺乳动物的能量平均为45 772焦，如果把这些能量都消耗尽的话，那么动物就自然死去。

此外，由于每种动物的种族和身体构造的差异，其具有的热能也是不相同的。根据鲁布涅尔的研究，他还计算出人的总能量大约为173 388焦，比所有哺乳动物的平均能量要多4倍，所以我们可以说人体的生物物质结构较其他动物来说不仅要坚实得多，而且更富于生命的活力。

另外鲁布涅尔还对5种驯养的哺乳动物进行了比较，结果发现代谢活动比较低的，也就是比较“静”的动物寿命更长久。像小老鼠一分钟也不停地活动，寿命大概只有3年时间；而大象总是慢吞吞的，可它的寿命可达70年以上。乌龟当然就更不用说了，长命百岁的比比皆是。一些习性恬静的鹦鹉可活到8岁以上，而与之大小相似，但习性躁动不安的同种鸟类鸚鵡只能活4年左右。

而其中一组关于蝙蝠和老鼠的对比最为直观地为我们揭示了能量消耗观点的科学性。尽管蝙蝠和老鼠的外形和体重都极其相似，但就二者的平均寿命而言，差别却可称得上天壤之别。正常情况下，一只蝙蝠的寿命大概是10多年，而老鼠却只能活3年左右，其差别竟达5倍。

那么，是什么原因导致二者的寿命会有如此大的差别呢？生物学家认为这是和其体内的能量消耗多少密不可分的。大家都知道，老鼠生性好动，其生活习性是不分昼夜都在活动；而蝙蝠一天中大部分时间都会躲在洞隙中，只在晚上出来飞翔几小时，而且一到冬季就完全停止了活动。正由于蝙蝠一生有3/4的时间处于休眠状态，所以其代谢率很低，寿命显著增长；而老鼠的代谢率要远远高于蝙蝠，其寿命自然也就比蝙蝠短暂得多了。

这两种动物因活动方式不同而引起的寿命长短的差别，给人们寿命的研究带来了新的启示：“能量消耗的多少与代谢率的高低密切相关”。由此能量消耗与寿命的关系也渐渐的引起了人们的重视。

除此之外，无数的事例都证明，静、慢、低温是延缓生命衰老的重要因素。比如说鱼类等动物的体温和活动量会随着环境温度的降低而降低，此时这些动物就会变得相对“静”起来，其能量消耗减少，寿命也相应地大大延长了。

千奇百怪的长寿事

古今中外关于低温、静态可以延寿的例证屡见不鲜。大家都知道喜静迟缓的乌龟最多能活上数百年。而广东省梅州市在20世纪80年代重修城南梅

江畔的观澜亭时，在重达千斤石柱的基石下发现了一只距今已 241 年的陪葬活乌龟。无独有偶，在辽宁省新金泡子屯村地下的泥炭层里，我国的地质工作者发现许多距今已有 845~1150 年的古代莲子，但是当科研人员将其中的一些莲子种下，它们竟然还能奇迹般的萌芽成长，开花结实。

在国外，美国著名科学家富兰克林亲眼见过采石场的石头里蹦出来 200 万年前的活青蛙，而苏联人找到了一具 50 万年前掉入冰河而死亡的猛犸尸体，并从其尸身上成功的提取出了活的细胞。更惊奇的事情发生在基辅的一位女科学家身上，在接受了一千年前的维京战士的冷冻僵尸的精子受精后，这位科学家居然怀孕了。

这些鲜活的事例不能不让人感叹生命力量的神奇。那么究竟是什么原因能够使这些动物或者它们的身体组织存活得那么久呢？真正的原因其实就在于它们所处的低温环境，使得它们身体内部的代谢降低到了一个最低程度，从而延长了生命的进程。

心跳慢下来吧

现代的科学研究还发现动物包括人类的寿命长短都与心跳的快慢有关。动物的生命极限是心跳 8 亿次。例如鼠心跳 900 次/分，其寿命在 2~3 年之间，因为此时它的心脏已经跳完 8 亿次。大象心跳 36 次/分，能活 50 年，心跳也完成极限数字 8 亿次。龟心跳 10 次/分，能活百年以上。由此不难看出一个结论：“动物心跳越快，间歇即心脏的休息时间越短，寿命也越短；若间歇时间长，心脏得以充分休息，寿命也长。”

节能养生的三大要素及功效

节能养生主要包括三大要素：静养生、慢养生和低温养生。其各自的功效如下：

静养生的功效

静养生能降低阳气及阴精的消耗，保护人体的阳气不外泄，进而达到减少能量消耗，延年益寿的目的。“静”可以使大脑高度有序，脑的有序性提高，势必使全身各器官的有序性提高，而人体的有序性是人能保持健康长寿的基石。“静”可以缓解现代社会快节奏的压力和竞争带给人的紧张、焦虑、压抑、愤怒等“负性情绪”的伤害，能够使人心境淡泊，养神静气。

“静”还可以改善人体的免疫系统功能，提高人的免疫力，防御疾病，延缓衰老。

慢养生的功效

慢养生就是慢用脑、慢家务、慢散步、慢动作、慢吃、慢睡、慢说话……总之一句话，慢养生的功效就在于它要求我们把生命节奏放缓、放慢，做到慢呼吸、慢消耗，进入一种慢节奏的生命状态的同时，还可以让我们自然地达到慢心跳、低体温、减少消耗，保护阳气和阴精，最终达到节约生命储备，延缓衰老的目的。中国有句成语叫做“以退为进”，慢养生的本质也在于此，可以说现在我们的慢退一步是为了将来能快进三步。

低温养生的功效

低温可以养生的观点是基于生命活动所遵循“生命能”的消耗规律和细胞的分裂学说而提出的。一方面人体内的“生命能”是有限的，消耗越多，寿命越短，随着“生命能”的耗竭，生命也将就此结束。另一方面细胞分裂学说认为低温的环境可以促使细胞分裂减缓，新陈代谢的速度降低。因此，低温养生的功效也就在于此，即创造一个适合降低体温，延缓生命能消耗的客观环境，就可以达到养阴延寿的效果。

上面一系列的现代科学研究结果，让我们实实在在地认识到了“静”“慢”“低温”这三个节能养生要素的意义，而且也给我们现代人养生提供了三大重要启示：

1. 凡属代谢速度快的动物，寿命就短；反之代谢速度慢的动物，寿命就长。
2. 心跳快的动物不长寿，而心跳越慢的越容易延缓生命的进程。
3. 同一种动物生活在温度较高条件下，寿命就短；反之则寿命长。

从本质上讲，节能养生的目的就是为了保护阳气和阴精，避免不必要的消耗，从而维持阴阳平衡，使人体达到精充、气足、神全的最佳生命状态，从而延缓衰老，健康长寿。

杨力提示：

生命好比燃烧着的蜡烛，燃烧的越旺，熄灭的越早。节能养生就是提醒我们注意生命的节能，科学地使我们的养生达到既精力充沛又能长寿的最高境界，从而体现生命的最高价值。

节能并不绝对

大家都知道动养生和静养生一直以来都是我国养生体系中的两大支柱流派，动静之争也一直从未间断。但中国有句古话说得好：“月盈则亏，水满则溢”，意思就是说月亮圆了以后就要逐渐出现亏损，变得不圆有缺；水盛满了以后就要流出来。正所谓物极必反，事物发展到一定程度就要走向其反面，没有永恒的完美。节能养生也是如此。

静、慢、低温三要素固然能够让我们节省消耗的能量，但是如果不顾客观实际而盲目绝对地追求节能，那么往往不会有好的养生效果，甚至于会因此陷入一个恶性循环，不仅不能养生，而且还会损害我们的身体健康。

正如认同动养生的人常说：“生命在于运动”，可是无论古代的医学养生理论，还是近代的科学研究成果都证明了这样一个观点：过量的运动对于健康是不利的，长期的剧烈运动不仅会破坏人体内的生理平衡，而且还能加速器官的磨损和某些生理功能的失调，直接影响寿命。

同样的道理，如果一味地强调整能，强调静、慢也会造成机体的衰弱，使人体的器官功能加速退化，从而引发各种疾病。古人说：“动过则损，静过则废”，就是这个道理。

此外对于动静养生要把握好“度”的问题，早在数千年前我国的医学经典《黄帝内经》就有“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用”之说。其中所谓的过用，意思就是指当体内与体外的诸多因素超出了一定常数，违背了其本身所固有的自然规律，那么机体就会因疲于耐受而导致发病。所以我们应该牢记养生要动静适度的原则，谨防过用。

当然，动和静都不是绝对而是相对的。一般来说，人体的肢体活动及肌肉骨骼的锻炼表现为动，而身体内部的锻炼则多以静的方式来完成。动和静的方式都有很多，每个人可以根据自己的年龄、体质、生活环境等客观因素来选择适合自己的运动方式，同样，人也可以随意选择读书、看报、画画、听音乐、写字、垂钓等静养方式。

在这里，有一点要提醒大家注意，除了上面提到的动静要掌握好一个适当的“度”外，我们还要做到因时而动，因时而静。该动时不动，则阳气不振；该静时不静，那么就会阴气不存。这两种情况对于我们的健康和养生都是有害无益的。

所以，我国古代的养生学说推崇的“动静结合”才是真正的养生之道。正所谓：“气血极欲动，精神极欲静”。传统的中医养生学在极力倡导“养身莫善于动”的同时，又主张“养静为摄生之首务”。对于现代人来说更是如

此，要养生就必须把适当怡情的运动和恬淡养心的方法相结合，做到“动中有静”、“静中有动”，保持一种一张一弛的生活节奏，才能达到调和阴阳，调理身心，健康长寿的目的。



杨力提示：

减少能量消耗，节约生命能源才是有效的养生之道。“养生越早，效果越好”，这句话用在节能养生理论中更是至理名言。



历代养生家如何看节能养生

传统各家学派养生的精髓归结起来就是：以安静调神作为主要途径来保生命、益寿延年。历代养生家十分重视神与人体健康的关系，认为静可以养神，神气清静，则可以长生。这就是说，我国传统的养生延寿方法大多集中体现在“心静”、“安神”上。

静态养生重治心

治心之说始于战国时代，至明代，明太祖第十七子宁献王朱权提出“疗人之心”的主张，对后世影响较大。“病由心生”，认为，人之七情内起，正性颠倒，以致大病缠身，非医药所能疗治。因此，凡思虑伤心，忧悲伤肺，愤怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾，药之所治，只有一半。其另一半则全不在药力，“唯要在心药也”。所谓心药之说，出自诗句：“自家有病自家知，起念还当把念医。只是公生心作病，心安那有病来时。”这首诗一针见血地指出，只要心境安平，不仅可防病于未然，还能使已患之病痊愈。



传统节能养生的体系

传统节能养生的思想体系本质上也是讲究心神合一，认为神是心的载体，这些理论体系综合起来就是：

1. 神是生命的主宰。说明神明产生并统摄于心，是人体脏腑组织等一切生命活动的主宰。《黄帝内经》中强调心神对养生的重要性，谓：主明则下安，以此养生则寿……使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。此外，神气在人体还有抗邪作用，能使五脏免受邪气侵袭。

2. 神气易动难静。神主持生命，有任万物理万机的作用，故神气在人体处于易动难静的状态。人至老年，形气衰少，招血悞亏，神气失养而不易

守持于内，更易动难静。神气躁动，不仅损神气，而且耗精，故对老年人来说，清心静神尤为重要。

3. 神宜清静内守。老子曰：“清静为天下正”。人体之神亦不例外。只有清静才能保持其正常生理功能。《黄帝内经》也认为“静”则神藏，躁则消亡。说明身心清静有助于神气的潜强内守。而躁动则导致神气外驰甚至消亡，因此养神之要，在于清静内守精神。

传统节能养生的主要方法

少私寡欲。私心，嗜欲出于心，私心太重，嗜欲不止，会扰动神气。破坏神的清静。

故老子提出：“少私寡欲”。“志闲而少欲”也表明私欲是清静、安神、养生的大敌。少私寡欲则减轻了思想负担，有助于神气的清静内守，保持身体健康。要做到这一点，其一要以理收心，明确私心嗜欲对人体的危害；其二要除六害，正确对待个人的利害得失，所谓六害，名利、声色、货财、滋味、传妄、妒忌，六害不除，神不能静。

调情摄志。情志活动是人体对外界客观事物的反映。情由神发，总体上说，调摄情志能养心神。那么调摄情志的几种方法是：

1. 常乐观。因为乐观情绪能安定神气，促进健康。

2. 和喜怒。喜怒人皆有之，唯过则有害。喜怒太过则扰动神气，致使精气浮散不藏，躁动不安，尤其是老年气血亏衰，神气虚惫，尤应调之。

3. 节思虑。少思则神和，多思则神败。尤其是老年血气衰弱，心力不济者，应当量力而行，切实减少思虑，以免心神耗竭难收。

4. 去忧悲。老年精气衰退，心神不足，易生忧悲之苦，忧悲不已，则易躁伤神气，损害健康。故老年人应怡情悦志，灭愁绪，去忧悲。

这就是说：喜怒的心是人人都有，但是喜或怒过头了，就会伤害身体，因为喜怒过头就会扰乱神气，导致精气逸散，使人烦躁不安，尤其是那些气血亏衰的老年人，神气比较虚弱，则需要特别调摄，以防喜怒无常。要减少过度思虑、喜怒、忧悲，这才是静志、安神的养生之道，也是传统节能养生的核心内容。对于当代压力繁多的我们，传统节能养生无疑是养生的“灵丹妙药”。

节能养生重在顺应四时

四时气候的变更，使万物有了生机，人们的生活起居和大自然一样，是有规律的，要随着自然界的调整生活起居，与之相适应，才能清静内守，健康长寿。如果逆时而动，则会过度伤阳、伤阴，体内正气损耗过度，

邪气就会趁机侵袭，使健康受损。所以，节能养生重在“顺时养生”，不可“逆时而动”。

时光走到今天，我们在调摄心绪、静志安神的时候，也要选择“顺应四时”，也就是说，我们要选择清静的环境或地方，让自己安静下来，调节饮食、起居、生活节奏、压力等方面，才能起到安神的效果，达到节能养生的功效。



杨力提示：

我国传统节能养生学，告诫我们：历代长寿的人多是心境淡泊，恬静虚无。现在社会的快节奏、压力、竞争所造成的紧张、焦虑、压抑、愤怒等“负性情绪”能引起各种身体乃至心理上的疾病。因此，我们要有意识的顺应四时，让自己的心灵安静下来，给自己找个心灵的停泊的港湾，“知足常乐”、“难得糊涂”，甚至“阿Q精神”一下，都是既节能又养生的表现方式。

