

[智慧|学|丛|书]

改变千百万人命运的经典智慧锦囊

每天学点

养生学

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，绵延数千年。

历代有众多的医家、佛家、道家对养生之道作过详细而深刻的发掘和论述。

本书根据人类生命发展规律，提供预防疾病，增强体质，益寿延年的养生方法。

张学华/主编



远方出版社

[智慧学丛书]

改变千百万人命运的经典智慧锦囊

每天学点 养生学

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，延绵数千年。

历代有众多的医家、佛家、道家对养生之道作过详细而深刻的发掘和论述。

本书根据人类生命发展规律，提供预防疾病，增强体质，益寿延年的养生方法。



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点养生学/张学华主编. —呼和浩特:远方出版社,2010.9
(智慧学丛书)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 550 - 7

I. ①每… II. ①张… III. ①养生(中医) - 通俗读物 IV. ①R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 173433 号

智慧学丛书

(全 12 册)

每天学点养生学

主 编:张学华

责任编辑:王 福

装帧设计:汇集山水

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471 - 4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:新华书店

印 刷:三河市华东印刷有限公司

开 本:710 × 1000 1/16

字 数:3800 千

印 张:240

版 次:2010 年 10 月第 1 版

印 次:2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1—15000

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 550 - 7

总 定 价:441.60 元(单册定价 36.80 元)

前 言

养生一词最早见于《吕氏春秋》中：“知生者也，不以害生，养生之谓也。”在《庄子》和《管子》中也见有“养生”一词。养生，通常以词源释义，即保养、养护生命之义。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、摄养、养育、养护、赡养、调养、补养之意。考察养生的实质，是指采用以自我调摄为主要手段的一系列综合性措施，从而达到保养身心、推迟衰老、健康长寿的目的。古人把所有的保健延年活动统称为“养生”。养生，又称摄生、道生、保生、卫生、厚生等，对老年的保健养生则专称为寿老、寿亲、养老、寿世等。由此可见，凡是对人体健康长寿起良好作用的措施均可纳入养生学范畴。养生的内涵，几乎关系到文化的所有领域，囊括了改善人类生存环境、提高人类生命质量的一切内容。

养生学是研究养生活动的一门学科，是在研究人类生命规律、衰老学说的基础上，阐述促进健康、预防疾病，以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说，具有完整的理论体系和丰富的实践经验。中华民族对养生有着特殊的贡献。成书于春秋战国时期的《左传》首次记载房室起居与养生的关系，先秦诸家都从不同角度阐述了养生的理论和方法。从《黄帝内经》的问世到《养生论》的形成，在漫长的岁月里，多种养生学说的发展及相互渗透，构成了独具特色和极富魅力的中国传统养生学。

传统养生学的研究对象是正常的人，即健康的个体，是使正常人的健康得以维持甚至增强，如轻身、美容、增智、增力、长寿等。养生是属于治未病的范畴，即预防疾病的发生，或防止发生的疾病继续恶化。作为养生近义词的“保健”是西医传入中国后才有的，保健作为医学专用术语，是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。保健主要是以群体为对象，体现西医防病的特点；而养生主要是针对个体而言，反映中医从个体出发，注意个体差异的特点。养生与保健，就个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。

中国传统养生学是中国传统体育的重要组成部分,是一门综合性学科,是自然科学和社会科学交叉的产物,其理论体系本身具有这两种学科所具有的双重特征。其社会科学性质主要体现在其理论体系与中国古代哲学存在着一种千丝万缕的联系,其自然科学性质则主要体现在它与传统医学发生着一种血肉相连的关系。具体来说,中国传统养生学是以中国传统哲学、中医学为理论基础,并涉及到社会学、民俗学、伦理学、生物学等诸多学科,结合了医、道、儒、释、武各家之长,总结了其中有关养生的内容的综合学科。

通过本书的阐述,读者可以大致了解中国传统养生学的原理、基本内容、主要的养生技能等,掌握如何增进个人身体心理健康的知识与万法,给自己身体带来健康。在自己健康的基础上,传授于周围的人们,使更多的人懂得“养生学”,学会尊重自然规律、珍惜人的生命,努力工作,充实地生活。

编 者

2010.7

目 录

第一章 中华传统养生学溯源

中国的传统养生理论与实践有着几千年的发展史,其内容丰富多彩、内涵深刻,博大精深。它汇集了我 国历代劳动人民防病健身的众多方法,糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华。它的形成和发展与数千年光辉灿烂的传统文化密切相关,因此具有独特的东方色彩和民族风格。

中华传统养生思想

春秋战国及以前的养生思想	2
秦汉时期的养生思想	3
魏晋、南北朝时期的养生思想	3
隋唐时期的养生思想	4
宋元时期的养生思想	5
明清时期的养生思想	6

中华传统养生流

静神养牛学派	7
动形养生学派	8
调气养生学派	9
固精养生学派	10
食养养生学派	10
药饵养生学派	11

中华传统养生论述

有机整体	12
天人相应	13
形神合一	15
顺应自然	16





中华传统养生法则

身心合一	17
适应四时	19
动静结合	20
摄养脏腑	22

第二章 中华传统养生理论

从养生学理论体系形成的历史背景看,养生学家只能借助当时先进的哲学思想来解释人体的生理心理,归纳出有关健康与长寿的某些规律和机理,并用于指导养生的实践和疾病的预防康复。

因此,养生学理论体系的建构,受到了当时哲学思想的渗透与影响。其中含有深刻的哲理和丰富的辩证思想的精气神学说、阴阳五行学说、天人相应论对养生学的影响最为突出,作为养生学的理论工具,贯穿于养生学的各个方面,成为养生学理论体系的重要组成部分。

气一元论

太极阴阳五行说

太极	28
阴阳	28
五行	31

形神合一论

性命学说	38
性与修性	38
命与修命	38
性命双修	39
天人相应论	39
精、气、神学说	44
精	44
气	45
神	46
精、气、神三者之间的关系	47

气血津液学说

气	48
---------	----



智

慧

学

丛

书

血	49
津液	49
经络学说	
经络	50
经络的作用	51
穴位	52
经络与养生	52
脏腑学说	
心与小肠	54
肝与胆	55
脾与胃	56
肺与大肠	57
肾与膀胱	58
三焦	59
脏腑之间的关系	59
病因学说	
六淫	61
内伤病因	64
饮食失宜	65
劳逸失当	66
病理性病因	66
其他病因	68

第三章 起居养生

所谓起居,就是人类睡卧行走、着衣覆被等之类的日常活动。起是指活动,居是指息止;作是指劳作,即活动,息是指休息。《医灯续焰·遵生十二鉴》说:“起居者何?一切行住坐卧,早起晚息也。”由于这些活动都以顺应天时、适应环境为目的和要求,也具有自我修整的作用,所以同样具有养生保健的重要意义。

起居有常

睡眠与养生

睡眠姿势	75
------------	----





睡眠方法	76
睡眠的时间要求	77
睡眠所用卧具的要求	78
睡眠宜忌	79
睡前宜忌	79
睡时宜忌	80
睡眠方位与床位的摆放	82
各种人群的睡眠养生	83
衣着与养生	
谨防劳伤	
沐浴养生	
二便养生	
大便通畅	97
小便清利	99
大小便宜禁口勿言	101

第四章 饮食养生

“养生之道，莫先于食”。饮食养生，简称食养或食补，是指在中医药理论指导下，研究食物的性质和功能，利用食物来保养生命，保护健康，延年益寿，或辅助药物防治疾病，预防疾病复发的养生方法。饮食养生的特点是，利用日常生活所食用的各种食物，按照养生学的理论原则，进行科学的调配和合理的烹调加工，使饮食成为强身健体，防病祛病，健康长寿的重要措施。科学合理的饮食是人类生存和健康长寿的必要条件。



智

饮食养生源流

慧

饮食养生的作用

学

补充营养，是人体“精气神”的物质来源	106
预防疾病，抗老防衰	107
治疗疾病	107

丛

饮食养生的原则和方法

书

合理调配，多样饮食	108
五味调和	109

饮食有节,三餐有别	110
烹调有方,避免过咸	113
饮食禁忌	114
因人制宜	116
饮食卫生与进餐要求	
进餐情绪	118
细嚼慢咽,不可暴食	119
进食姿势与速度	120
食宜专心	120
食后漱口	121
食后摩腹	121
食后散步	122
注意忌口	122
“饮”的养生方法	
喝水	123
喝咖啡	124
喝汤	124
喝冷饮	125
喝矿泉水	126
喝果汁	126
喝菜汁	127
喝粥	127
弘扬传统饮食养生文化	
中国传统膳食结构	128
“养助益充循自然”,坚持生物多样性的原则	129
“寓医于食,凡膳皆药”	131
现代营养学的局限性	134
“洋快餐”——垃圾饮食	135
饮食结构“西化”带来的误区和弊端	137
烟、酒、茶与养生	
戒烟	139
饮酒	141





饮茶	146
饮食养生杂论	
巧食五味、科学养生	152
男子不可百日无姜	152
饮食处方调整性格	153
食疗——是一种最好的生活方式	154

第五章 中华传统养生功法

传统养生学在实践活动的基础上,以唯物主义和辩证法思想为指导,以儒家的“中和”平衡思想为思维方法的主线,以类比、演绎、外推等为具体的思维方法,对人体生命活动的正常和异常以及维持正常和纠正异常过程进行理性的认识、归纳和总结。中和,又称“中庸”、“中行”、“中道”,是中国古代哲学中重要的思维方式。

情志调节法

七情五志	159
情志对健康的影响	159
情志对人体衰老的影响	162
情志调节方法	163
笑口常开	170
适当发泄	174
生命不息,追求不止	176

气功养生法

气功流派	177
气功养生机理	179
气功养生的特点	181
气功修炼的原则	183
练习气功的基本方法	186

按摩益身法

推拿按摩	190
按摩祛病的机理	191
按摩的主要手法	192
按摩的注意事项	194



智

慧

学

丛

书

几种常见疾病的自我按摩	195
太极拳健身法	
太极拳的创立	198
太极拳的流派	199
太极拳的健身功效	200
太极拳动作的基本要求	206
太极拳练习方法	209
练习太极拳的要点	214

第六章 环境与养生

人类要想健康长寿,就必须建立和保持与自然环境协调一致的关系。这是防病抗衰、延年益寿的重要内容之一。养生学自古以来就十分重视环境因素对人的影响。《内经》提出“天人相应”的学说,就是专门研究人与自然界关系的,“治不法天之纪,不用地之理,则灾害至矣”。

地理环境与养生

地形与健康	223
空气与健康	224
饮水与健康	226
最佳地理环境	227

居住环境与养生

建房座向和位置	228
周围环境的清洁安静	229
环境的绿化、美化	231

居室环境与养生

居室的合理结构	233
居室小气候	234
室内的美化	237
装潢宜简	238
警惕尘螨	239

社会环境与养生

社会政治与养生	239
---------------	-----





社会立法与养生	240
社会经济与养生	241
从“千金买邻”看社会人文环境选择	241
环境与养生的辩证关系	

第七章 四季养生法

《灵枢·本神篇》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”强调人体必须顺应四时的自然变化，其目的就是为了加强人体适应自然的能力，利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，保证人体健康长寿。“人以天地之气生，四时之法成”。“春生、夏长、秋收、冬藏，此天地之大经也，弗顺则无以为纲纪”。自然界的运动变化无疑会直接或间接地影响人体。

春季养生法

春季宜进行运动调养	248
春季锻炼宜遵守五条基本原则	248
春季宜练养肝功	249
春季助阳宜进行三种活动	250
春季保健宜多练梳头功	251
春季老年人宜多漫步	252
春季孩子宜多做户外活动	252
春季外出锻炼忌过早	252
春季老年人忌空腹锻炼	253
春季锻炼忌运动过急	253
春季忌脱衣锻炼	253
春季忌剧烈的体育活动	253
春季慢性肠炎、慢性胃炎患者及消化不良者忌多食用绿豆芽	254
春季慢性胃炎患者忌多食用蘑菇	254
春季哪些疾病患者忌食鱼	254
春季心血管系统疾病患者忌食用鲥鱼	255
春季疥、癬等皮肤病患者忌食用鲥鱼	255
春季服用左旋多巴药物忌与田螺同食	255
春季急、慢性肠炎患者忌食用田螺	256



春季肺炎、气管炎患者忌食用樱桃	256
春季白癜风患者忌食用樱桃	256
春季桃花癣患者忌乱搽药	256
春季儿童患红眼病的禁忌	257
春季忌春风送病	257
早春时节女性忌穿裙子	258
出现春困现象忌随意增加睡眠时间	258
春季老年人保健忌睡眠过多	259
春季老年人保健忌四处外出活动	259
春节期间老年人生活调理有三忌	259

夏季养生法

夏季晒太阳宜保护好眼睛	260
夏季锻炼宜光脚走路	260
夏季老年人锻炼宜清幽	261
夏季锻炼宜游泳	261
夏季锻炼后宜及时更衣	261
夏季瘦身宜做健身运动	261
夏季健身宜水中慢跑	262
夏季锻炼宜水上做操	263
夏季宜练养心功	263
夏季饮食三忌	265
夏季忌常吃夜宵	265
夏季食用凉拌菜卫生四忌	266
夏季忌多吃寒凉食物	267
夏季睡前忌用凉水抹席	267
夏季睡眠六忌	268
盛夏的夜晚忌在树下乘凉	268
夏天中午忌让孩子晒太阳	269
夏季餐饮场所忌久坐	269
夏季忌受热后“快速冷却”	269
夏季忌使用不洁的空调	269
夏季空调室温忌低于 24℃	270





夏季室内忌浇水降温	270
夏季电风扇纳凉六忌	270
夏季性生活忌贪凉	271
夏季产妇坐月子忌捂着	271
夏季产妇忌穿化纤织物或羊毛类内衣、乳罩	271
夏季忌给婴儿断奶	272
夏天儿童忌光身子	272
夏季锻炼后忌立即洗冷水澡	273
夏季锻炼后忌大量喝水	273
夏季锻炼后忌大量吃糖	273
夏季锻炼后忌大量吃冷饮	273
夏季忌在强烈的阳光照射下锻炼	274
夏季晨练忌在舞厅内进行	274
夏季锻炼忌脱衣服	274
夏季老年人锻炼忌做剧烈运动	274
夏季游泳忌忽视预防中耳炎	274
夏季游泳忌忽视感官卫生	275
老年人忌夏练三伏	275
夏季冠心病患者忌参加游泳锻炼	276

秋季养生法

秋季晒太阳宜讲科学方法	276
秋季保健宜腹部保暖	276
秋季养生宜自制药枕	277
秋季锻炼宜讲科学方法	277
秋季养生宜洗冷水浴	278
秋季宜练健美操	278
秋季宜练养肺功	280
秋季清晨练功宜先排便	281
秋季锻炼宜慢跑	281
秋季晨练者宜重视晚餐	282
秋季忌食辛热香燥的食物	282
秋季忌食油腻煎炸的食物	283



秋季忌生吃水生植物	283
秋季忌吃肥甘食品	283
秋季忌忽视头皮屑	283
秋季美容蒸面忌次数过多	284
秋季护肤有哪些方面的禁忌	284
夏秋换季时老年人忌饭后即睡午觉	285
秋季病后调养忌室乱	285
秋季落叶树旁忌晒衣被	285
秋季锻炼忌过猛	286
秋季清晨忌空腹跑步	286
秋末雾天忌出门锻炼	286
秋季忌在树木茂密的地方锻炼	287
秋季晨练忌在公路旁或公路上锻炼	287
秋季酒足饭饱后忌运动	287
冬季养生法	
冬季养生心宜静	287
冬季宜防“季节性情绪失调症”	288
冬季冠心病患者宜注意生活保健	289
小儿预防肥胖宜在冬季	289
冬季老年人宜多晒太阳	290
老年人度冬宜暖背	290
冬季老年人宜懒些	291
冬季老年人宜防跌倒	291
冬季老年人宜穿什么衣服	291
冬季宜沮足凉脑	292
冬季宜用冷水洗脸	292
冬季洗澡宜防晕	292
冬季洗澡水沮多少度为宜	293
隆冬保健宜头部保暖	293
冬季保健宜足部保暖	293
冬季临睡前宜用热水洗脚	294
冬季护脚宜按摩	294





冬季保健宜防雪花扑面	294
冬季糖尿病患者护脚三宜	295
冬季护肤美容四宜	295
冬季保健宜护唇	296
“老慢支”患者过冬宜改善居室环境	296
冬季宜勤晒被褥	296
冬季养生宜自制药枕	297
寒冬宜防落枕	297
冬季高血压患者宜进行体格检查	298
冬季宜练养肾功	298
冬季防肩周炎宜多做肩部柔软操	300
冬季锻炼宜讲究科学	300
冬季宜在室内进行锻炼	301
冬季锻炼宜冬泳	302
冬季锻炼宜先饮水	303
冬季滑冰宜防手腕跌伤	303
冬季滑冰防冻伤宜采取哪些措施	303
冬季耐寒宜寒中练	304



智

慧

学

丛

书