

自然养生法就是运用各种自然的手段预防和治疗疾病，包括饮食疗法、中草药疗法、生活疗法、芳香疗法、按摩疗法、刮痧疗法、瑜伽疗法等。本书不仅详细介绍了各种自然养生法，还教您如何用这些简单易学的自然养生法轻松应对各种常见病症，在家就能进行自我调理。

一学就会的 自然养生法



YIXUE JIUHUI
DE ZIRAN
YANGSHENGFA

李显波◎主编

营养养生法 不可或缺的营养素、五谷杂粮是健康基础、蔬果打造健康的生机饮食

植物药养生法 内涵丰富的补药、温补元气的药膳食谱

物理养生法 刮痧、按摩、艾灸、拔罐、芳香疗法、水疗、瑜伽、运动

心理养生法 心理养生基本步骤、心理养生的5种方法

常见病症自然疗法 各种疾病的症状、原因、影响、预防，以及有效的自然养生法



化学工业出版社

一学就会的 自然养生活

YIXUE JIUHUI
DE ZIRAN
YANGSHENGFA

李显波◎主编



化学工业出版社

·北京·

自然养生法就是运用各种自然的手段预防和治疗疾病,包括饮食疗法、中草药疗法、生活疗法、芳香疗法、按摩疗法、刮痧疗法、瑜伽疗法等。本书不仅详细介绍了各种自然养生法,还教您如何用这些简单易学的自然养生法轻松应对各种常见病症,让您在轻松自在之中学到终身受益的养生法。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的自然养生法 / 李显波主编. —北京: 化学工业出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-122-13883-5

I. 一… II. 李… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057351 号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 边 涛

文字编辑: 赵爱萍
装帧设计: 史利平

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
880mm × 1230mm 1/24 印张14 $\frac{1}{2}$ 字数459千字 2012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

Foreword

长寿是人类最大的一个梦想，千百年来，人们为了达到长寿的目的，可谓花样百出、手段穷尽。在古代，不少皇帝为了求得长生不老而炼求金丹，更有始皇帝派人远渡重洋，寻求不死金丹。如今这些都已成为笑谈，聪明的人们不再追求成仙不死，而是懂得利用一切手段减少疾病的发生，增强身体素质。这些资源就在我们身边！

科学家们研究发现，自然养生法能够令人体发挥最大的潜能，充分调动体内器官组织的能力，为人体健康运作提供积极的动力。这一动力虽然不能令我们长生不老，但完全能让我们保持健康体魄、延长生命。

在我们生存的地球上，真实事例不胜枚举。

广西有一个叫做巴马的长寿村，村子里的老人大多100岁以上，每天老人们都要提水登上陡峭的木楼梯，在田里耕作，村里的老人也很少患病。慕名而来的人到了村里，很多慢性疾病也不药而愈。

到底是什么让他们保持健康长寿，又充满活力？是什么让疾病远离他们的身体？

大量科学研究和事实告诉我们，健康的秘诀很简单，就是新鲜的空气、习以为常的食物，还有每天锻炼身体！

本书介绍自然养生的方法，从饮食、生活模式、运动、按摩、刮痧等方面提高身体素质，预防疾病，达到强身健体的目的；也希望读者在了解自然养生的同时，能够掌握基本的养生方法，更好地生活。本书也介绍了相关的自然疗法，利用人体自愈能力对某些疾病进行调理，以最快的速度、最简单的方法恢复健康。

本书所提供的养生方法，不能代替专业医师的诊断与治疗。在确定无大碍或治疗情况稳定后，方可采用自然疗法进行调理。如果经调理仍无好转，应及时就医，查明原因。

编者

2012年3月

目录

Contents

第一章 激发自愈潜能——不一样的自然养生法 /1

Part 1

自然养生法起源于西方替代医学 ... 2

自然养生法与中医的关系 2

自愈系统是自然养生法的基础 3

自然和无毒是自然养生法的根本 ... 3



第二章 营养养生法——吃出一生的美丽和健康 /5

Part 2

不可或缺的营养素 6

蛋白质 6

脂肪 7

碳水化合物 8

膳食纤维 9

维生素A 10

维生素B₁ 11

维生素B₂ 12

维生素B₁₂ 13

维生素C 14



目录

Contents

维生素D	15	锌	22
维生素E	16	碘	23
维生素K	17	镁	24
钙	18	健康美味的日常食物	25
磷	19	五谷杂粮是健康基础	25
铁	20	蔬果打造健康的生机饮食	38
钾	21		

第三章 植物药养生法——撷取草药精粹，呵护健康花园 /69

内涵丰富的补药	70	温补元气的药膳食补	82
补气药	70	益气补血	82
补血药	73	滋阴补气	83
补阴药	76	明目护肝	84
补阳药	79	排毒去火	85



目录

Contents

生津润肺	86	健脑益智	93
增白美颜	87	滋补安神	94
补肝益肾	88	安全有效的使用方法	95
清肠通便	89	中药服用原则	95
健脾开胃	90	外用中草药用法	98
强身益寿	92		

第四章 物理养生法——点燃健康之“火” /99

刮痧	100	简易按摩手法	117
刮痧的养生功效	100	日常按摩保健法	121
刮痧的准备事项	101		
刮痧的基本手法	102		
日常刮痧保健法	106		
刮痧的注意事项	112		
刮痧意外及处理	113		
按摩	113		
按摩的养生功效	113		
按摩的准备事项	114		



目录

Contents

按摩的注意事项	124	水疗的准备事项	144
按摩后常见的不适	124	家庭水疗保健法	145
艾灸	125	水疗的注意事项	149
艾灸的养生功效	125	水疗意外及处理	150
艾灸疗法的准备事项	126	瑜伽	150
艾灸疗法的基本方法	127	瑜伽的养生功效	151
艾灸疗法的种类及操作	128	瑜伽的准备事项	151
日常艾灸保健法	131	日常瑜伽体位保健法	157
艾灸疗法的注意事项	133	瑜伽练习中的注意事项	177
艾灸疗法意外及处理	133	瑜伽意外及处理	178
芳香疗法	134		
芳香疗法的原理	134		
芳香疗法的准备事项	135		
芳香疗法的基本方法	136		
常用精油介绍	137		
芳香疗法的注意事项	142		
芳香疗法意外及处理	142		
水疗	143		
水疗的养生功效	143		



目录

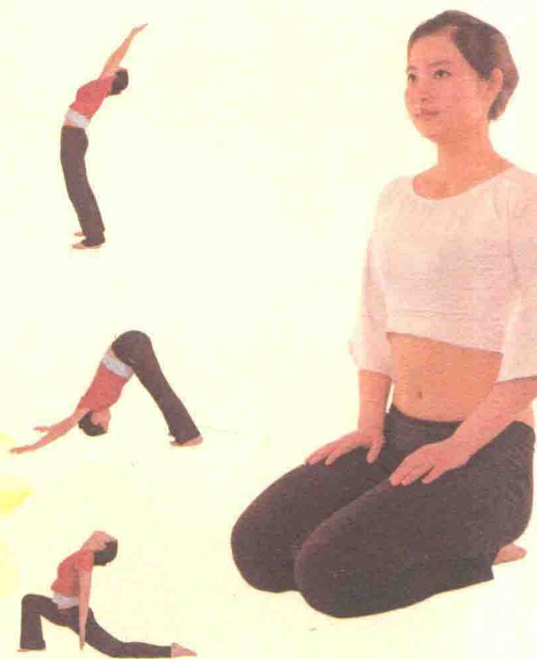
Contents

运动·····	179	常用的保健运动·····	181
运动的养生功效·····	179	运动注意事项·····	189
运动的准备事项·····	180	运动意外及处理·····	189

第五章 心理养生法——善养生者必养心 /191

Part 5

健康从心开始·····	192
心理健康的标准·····	193
心理养生基本步骤·····	194
控制呼吸·····	194
清除思绪·····	200
放松肌肉·····	200
“白日梦”·····	201
心理养生的5种方法·····	201
大笑养生法·····	201
五乐养生法·····	202
清心寡欲养生法·····	203
以情胜情养生法·····	203
自我暗示养生法·····	205



目录

Contents

第六章 向疾病说“再见”——常见病症自然疗法 /207

失眠·····	208	慢性疲劳·····	268
头痛·····	211	腰背痛·····	272
头晕·····	216	消化不良·····	276
腹泻·····	220	感冒·····	281
习惯性便秘·····	224	咳嗽·····	284
痔·····	228	高血压病·····	288
贫血·····	233	高血脂·····	293
视疲劳·····	237	糖尿病·····	296
焦虑·····	241		
抑郁·····	246		
神经衰弱·····	250		
晕车、晕船·····	257		
颈肩酸痛·····	259		
腓肠肌痉挛·····	265		



目录

Contents

肾脏病·····	300	喉炎·····	313
过敏·····	303	咽炎·····	315
哮喘·····	305	月经不调·····	318
上消化道溃疡·····	309	前列腺疾病·····	323

附录 人体穴位笔画索引 /327



Part 1

第一章

激发自愈潜能——

不一样的自然养生法





自然养生法起源于西方替代医学



所谓自然养生法，是指通过食物、空气、水、运动、休息、睡眠以及良好的精神等自然手段，并针对每个人的生活模式进行个体化调理，使人的身心合二为一，保持和恢复健康、预防和治疗疾病的一种方法，这种养生方法并非一开始就存在，而是随着西方替代医学的发展，逐渐形成的一套较完善的体系。

西方替代医学认为，药物主要用于治疗疾病。在治病过程中，药物中的成分又会干涉人体组织细胞运作，即使疾病最终痊愈，也会给身体或精神留下创伤，替代医学就是为了避免治疗对人体可能造成的伤害。

经过几百年的研究，替代医学不仅在治疗领域被广泛应用，人们发现，它的指导思想与养生观念不谋而合，随后便将替代医学中的精华部分提炼出来，将其应用在生活、工作等各个方面。

事实证明，自然养生法经得起时间考验，如今已成为家庭、个人健康的重要支柱。



自然养生法与中医的关系

自然养生法是运用各种自然的手段养生、预防及治疗疾病的方法，中医养生虽然也强调“自然”，但这种“自然”并不单纯地仅指各种大自然因素，还包括不在人为地刻意安排下来扭转自然法则的运转，即“以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿”，强调人与自然的关系，认为人应当顺应自然环境和四时气候的变化，积极主动对自身进行调整，保持与自然界的平衡，以防止、避免外邪入侵或将邪气驱逐至体外。



由此可见，中医养生的范围比自然养生更宽泛，对健康的理解也更深刻一些。近几十年来，西方逐渐意识到中医所发挥的作用，将中国传统医药学及针灸、艾灸、拔罐等纳入自然养生的范畴之中，并将其作为自然养生法推广应用。



自愈系统是自然养生法的基础

自然养生强调的是天然，即利用人体自身功能维持身体健康、预防疾病，这与自愈系统的功能不谋而合。

人体具有不可思议的自愈能力，这一能力源于人体自愈系统。所谓自愈系统，是指生物储存、补充和调动自愈力，以维持机体健康的协同性动态系统，包含免疫系统、应激系统、修复系统（愈合和再生系统）、内分泌系统等若干子系统。

自古以来，中医特别强调人体自愈系统的功能，将自愈力称之为“真气”、“元气”、“正气”、“肾气”、“阳气”等，它们主要肩负三个职责——守卫、抵御、恢复。守卫与抵御是指在人体内外树立了两道保护层以及无数卫士，使人体在受到侵害时能坚守阵营、杀灭敌人。恢复则是指当人体尚未或已经受到伤害后，人体自愈的本能开始启动，体内气血慢慢充盈起来，脏腑得到气血的濡养后，再经过一段时间的调理，能获得更多的动力，功能也自然会慢慢增强。当脏腑功能增强后，气道、血脉的负担减轻，将体内的“毒”顺利排出，整个身体也就慢慢恢复健康了。如果自愈系统出现问题，产生功能性、协调性障碍或者遭遇外来因素破坏，由此导致自愈能力降低，免疫力低下。在此情况下，无论怎么进行治疗都不会产生良好的效果，反而可能增加身体的负担。

自然养生法正是利用人体的这一“特殊功能”，用“以柔克刚”的方式促进自愈系统的正常运作，它提倡均衡饮食、经常运动、缓解心理压力、保持生活环境健康、戒除不良习惯等，这些正是自愈系统最“看重”的内容。我们可以这么说，自愈系统能够令自然养生法区别于其他养生法及治疗方法，使其充分发挥自身优势，为现代人开拓另一条通向健康的道路！



自然和无毒是自然养生法的根本

既然是自然养生，就应当摒弃各种容易对人体产生危害的因素，保留任何与人们生活起居息息相关的内容。

1. 良好的生活习惯

功效：

促进新陈代谢速度，加快废物排出。

消除疲劳，恢复体力。

保护大脑，恢复精力。

增强免疫力，康复机体。

延缓衰老，美容养颜，促进长寿。

保护心理健康。

2. 良好的饮食

功效：

促进人体正常生理活动。

改善人体健康状况。

增强人体抗病能力，提高免疫力。

尽量减少有害物质进入人体。

避免营养成分过分耗损。

3. 适当的运动

功效：

促进身体新陈代谢。

消除压力和疲劳。

提升身体对疾病的抵抗力。

控制体重，保持肌肉、关节和骨骼的健康。

减少慢性病发病危险，改善生活品质。

4. 良好的生活态度

功效：

降低冠心病、高血压病等疾病的发病率。

使免疫系统维持正常状态。

获得较强的耐受力。

能够进行正确自我分析，调整、疏通不良情绪。

具有较强的适应能力，降低对社会不切实际的、过高的期望值；正确对待现实生活中的缺陷与挫折。

Part 2

第二章

营养养生法——

吃出一生的美丽和健康



不可或缺的营养素

我们的身体每一天都要消耗多种多样的营养物质，正是这些营养素为生命和健康提供热能，促进人体的正常新陈代谢和生长发育，没有这些营养素，就没有生命。但当身体缺少了它们其中的一个成员，就会牵一发而动全身，也会造成整个身体正常功能的中断。人体必需的营养素主要分为维生素、矿物质、蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、膳食纤维等几大类。

◆ 蛋白质

【营养档案】

对于蛋白质，科学家给出了这样的定义：它是一切生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料，大脑、毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、血液、神经、内分泌等均由蛋白质组成。特别是大脑，大脑皮质的蛋白质重量占其干重的1/2，脑白质中蛋白质占其干重的1/3，周围神经的蛋白质占其干重的1/4左右。

【主要功能】

- (1) 提高脑细胞活性，为大脑细胞提供养分，促进智力发育。
- (2) 修补人体组织，减慢机体衰退。
- (3) 维持机体渗透压的平衡及体液平衡。
- (4) 维持体液的酸碱平衡。
- (5) 增加免疫细胞和免疫蛋白，提高人体免疫力。
- (6) 调节体内各器官的生理活性。
- (7) 维持神经系统的正常功能。
- (8) 生成胶原蛋白，提高皮肤弹性，保护大脑。
- (9) 为人体活动提供能量。

【缺乏表现】消瘦；免疫力下降；水肿；生长发育停滞；智力发育障碍；视力减退。

【代表食物】鱼、禽、蛋、瘦肉、谷类、根茎类、坚果、豆类等。

