

- 
- 国医大师邓铁涛教授在中医养生学方面的学术继承人
 - 国家中医药管理局中医预防医学重点学科带头人 ● 国家中医药管理局科普巡讲专家
 - 广东省中医治未病指导中心学术带头人
 - 全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长兼秘书长

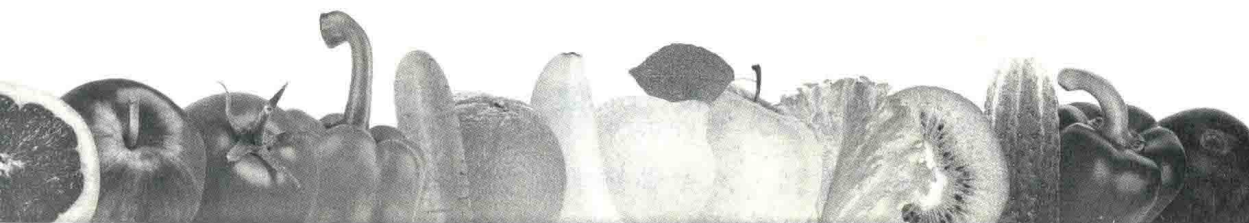
健康生活 那些事

陈瑞芳 著



 羊城晚报出版社

- 国医大师邓铁涛教授在中医养生学方面的学术继承人
- 国家中医药管理局中医预防医学重点学科带头人 ● 国家中医药管理局科普巡讲专家
- 广东省中医治未病指导中心学术带头人
- 全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长兼秘书长



健康生活 那些事

陈瑞芳 著

羊城晚报出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活那些事 / 陈瑞芳著 . — 广州 : 羊城晚报出版社 , 2016.8

ISBN 978-7-5543-0313-9

I . ①健… II . ①陈… III . ①保健 — 基本知识
IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093267 号

图片提供 刘枫 谭江

健康生活那些事

JianKang Shenghuo Naxieshi

-
- | | |
|-------|---|
| 策划编辑 | 高 玲 |
| 责任编辑 | 高 玲 王 瑾 罗贻乐 |
| 装帧设计 | 谭 江 |
| 责任技编 | 张广生 |
| 责任校对 | 麦丽芬 何琳玲 |
| 出版发行 | 羊城晚报出版社 (广州市天河区黄埔大道中 309 号羊城创意产业园
3-13B 邮编: 510665)
发行部电话: (020) 87133824 |
| 出 版 人 | 吴 江 |
| 经 销 | 广东新华发行集团股份有限公司 |
| 印 刷 | 广州市岭美彩印有限公司 |
| 规 格 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 180 千 |
| 版 次 | 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5543-0313-9/R · 230 |
| 定 价 | 39.80 元 |
-

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

乐做健康的传道者

陈瑞芳教授是我在中医养生学方面的学术继承人，同时也是国家中医药管理局中医预防医学重点学科带头人、国家中医药管理局科普巡讲专家、广东省中医治未病指导中心学术带头人，全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长兼秘书长，广东省中西医结合学会治未病专业委员会主任委员、广东省中医药学会慢病管理分会副主任委员、广东省医学会健康管理学分会副主任委员。她热爱中医事业，热爱生活，善于将中医理论应用于日常生活之中，形成独特的养生治未病的方法，她还是一位热心的健康的传道者，经常被邀请到全国各地传授中医养生文化，她的讲座深入浅出，通俗易懂，深受广大群众欢迎。

养生保健并不是一门高深的学问，养生就是需要好的生活习惯，它就存在于我们的日常生活之中。每天学一点养生保健知识，有利于我们增强体质，预防疾病，延年益寿，也是我们当代人必备的健康素质之一。《健康生活那些事》这本书，内容丰富，通俗易懂，既有科学性，又有实用性，是陈瑞芳教授多年来临床与生活经验的积累和总结。普通的人读之能懂，懂之能用，简便廉验，这是我非常赞赏和推崇的，值得推广。希望陈瑞芳教授今后能更多地总结有关健康保健方面的科普著作，继续热忱地做好一个健康的传道者，为广大人民群众服务，为构建和谐社会作出更大的贡献。

邓铁涛
2016.7.31.

(注：邓铁涛 首届国医大师 广州中医药大学终身教授)

顺乎自然， 寓快乐于养生之中

现代人都认识到在日常生活中调养身体的重要性，很多人向我请教养生保健的问题，而关于如何吃的问题是最多人问及的，“食在广东”，“民以食为天”，这些问题都很有代表性。在解答这些问题的同时，我更希望与大家分享的是，要想拥有健康和长寿，必须懂得顺乎自然，在日常生活中，学会寓快乐于养生之中，才是养生之道。现在，我将这一心愿付诸行动，将多年积累的临床经验与工作和生活心得集结成书，从中医的基本观点与核心理念出发，以四季为序，帮助读者朋友解决在生活保健中经常遇到的问题，学会顺应自然规律调养身心。

身心健康要从注重生活细节入手，但在关注细节之前，我想先谈谈我的观点。

调养身心要顺应自然规律。中医有言：“人以天地之气生，四时之法成。”即强调天人合一，强调人要顺从四季的自然规律调养身心，人的日常起居、衣食住行都应该下意识地跟随各个季节的特点而变化。春季“百草回生，百病易发”，是人体新陈代谢最为活跃的时期，此时要顺应春季阳气生发、万物萌生的特点，饮食、生活都要注重养阳，使自己的精神、情志、气血舒展畅达；夏季自然界阳盛阴虚，天气炎热，人体易为暑气所伤，此时饮食方面要注重调配，多食清淡祛暑的食物，生活方面要适度运动，“夜卧早起”，使阴阳调和；秋季气候干燥，处于“阳消阴长”的过渡阶段，此时旧病易复发，人体的调养要注重“和”，

从精神情志、饮食起居方面进行适当的调摄，如饮食宜养津润肺，生活方面要适时增减衣物等；冬季天地闭藏，寒气袭人，自然界阴盛阳衰，人体新陈代谢变缓，是心脑血管和呼吸道疾病的高发时段，此时的调养要注重敛阴护阳，早睡早起，适当锻炼，避寒就暖，正确进补。

通过对一些朋友的了解，我发现有很多人为养生而养生，他们可以放弃掉自己过去喜欢的一些东西，吃一些难吃的食物，甚至是让人恶心的食物。这样做既违背了自然规律和中医保健的基本理论，同时也是让自己痛苦的一件事情，这样并不利于健康。根据中医相关理论及我的生活与临床经验，我的观点就是要寓快乐于养生之中。举一个例子，有些人在冬季进补时服用膏方，从理论上讲，服用膏方期间不能喝茶，但对于一个平素喜欢喝茶的人，若要他在服用膏方的一两个月内禁止喝茶，是一件不容易接受的事，也是一件痛苦的事。对这样的人，我会建议他们，茶可以喝，但不能在刚服完膏方的时候喝，可以在服膏方后的两三个小时再喝，如上午服膏方可以在下午喝茶，当然我要强调不宜喝太浓的茶，病人都会很开心地接受我的建议。这样一来，既能服膏方调补身体，又能享受喝茶的乐趣，病人从心理上得到了极大的满足，服用膏方的效果自然也更好了。

现年100岁的国医大师邓铁涛强调，养生要先养心，养心要先养德。历代医家都把调养精神作为健康长寿的根本、防治疾病的良策，主张心静则神清，心定则神凝，心虚则神存。现代人常说“笑一笑，十年少”，好的心情就是最好的调养方。

顺其自然，寓快乐于养生之中，这就是我最想跟读者朋友分享的收获健康的生活调养方式。

在本书编写过程中，广东省中医院补土学术流派团队的同道都作出了很多的贡献，在此一并表示感谢！因时间紧促，本书难免有错漏之处，望广大读者不吝批评指正。

一、我的春季养生观

- 2 | 一年之计在于春
- 3 | 心情舒畅才能肝气平顺
- 4 | 湿气侵体病难好
- 5 | 每天动一动，健康又长寿
- 7 | 不为美丽忙减衣
- 8 | 春季饮食要省酸增甘

二、春季饮食养生

- 10 | 春天里的起阳草——韭菜
- 12 | 葱是春寒感冒的良药
- 14 | 早上吃姜，胜过参汤
- 16 | 天然抗生素——大蒜
- 18 | 洋葱是“降血压的良药”
- 20 | 淮山补虚，健脾养阴
- 22 | 土豆健脾，和胃益气
- 24 | 蔬中第一珍——春笋
- 26 | 黑木耳——人体的清道夫
- 28 | 枸杞，养生不老丹
- 30 | 菠菜养血，明目通便
- 32 | 苋菜，蔬菜中的“长寿菜”
- 34 | 芥菜，提神醒脑增食欲
- 36 | 常食芹菜，醒脑安神降血压
- 38 | 香菜也能防流感
- 40 | 苹果生吃通便，熟吃止泻

三、春季节令养生

- 42 | 春节饮食宜升阳
- 43 | 节后口腔溃疡巧应对
- 44 | 回南天祛湿法

四、春季保健

- 46 | 驱春困，要自助
- 48 | 花开时节防过敏
- 49 | 穴位按摩
- 49 | 过敏体质与运动
- 49 | 流感高发季，预防功夫要做足
- 51 | 春季汗多要及时调理
- 53 | 喝祛湿汤要辨体质

一、我的夏季养生观

- 56 | 夏季养好“心”
- 57 | 吃苦度夏，省辛增酸
- 58 | 饮食宜清淡

二、夏季饮食养生

- 60 | 夏季吃苦瓜，胜似进补
- 62 | 冬瓜，减肥人士可多食
- 64 | 青瓜，内食外用的美容瓜
- 66 | 丝瓜汁是“美人水”
- 68 | 薏米，女性的传统美容品
- 70 | 快速解暑热，来一碗绿豆汤
- 72 | 番茄熟食抗氧化
- 74 | 木耳菜清热凉血通便
- 76 | 莜麦菜清热化痰止咳
- 78 | 扁豆健脾化湿和中
- 80 | 豆角健脾和胃
- 82 | 黄豆芽清热凉血止血
- 84 | 最适合夏天的肉类——鸭肉
- 86 | 荔枝，令人爱恨交错的“美味杀手”
- 88 | 西瓜，天然白虎汤

三、夏季节令养生

- 90 | 立夏要注意养阳气
- 91 | 小暑莫贪凉，防秋后算账

四、夏季保健

- 92 | 夏季出汗多，不可忽略“汗”情
- 95 | 游泳和瑜伽，最适合的夏季运动
- 96 | 空调，爱你不容易
- 97 | 赶走夏季厌食症
- 99 | 多管齐下防中暑
- 101 | 凉茶少饮，儿童保健有食疗

五、家有考生

- 104 | 考生的饮食原则
- 105 | 完美的一日三餐
- 107 | 配餐参考
- 108 | 平衡学习与睡眠的关系
- 110 | 高考期间遇不适
- 111 | 考后放松，旨在调理身心

一、我的秋季养生观

- 114 | 阳消阴长秋气燥
- 115 | 少辛增酸，以润为原则
- 115 | 入秋不要急于进补
- 116 | 秋天喝粥养脾胃
- 117 | 立秋时节，南方不适宜急着“贴秋膘”
- 118 | 春要捂，秋要冻

二、秋季饮食养生

- 120 | 雪梨清润解干咳
- 122 | 橄榄清热利咽润喉
- 124 | 菜心——最“正气”的蔬菜
- 126 | 西洋菜清肺润燥利小便
- 128 | 莲藕清热生津止血
- 130 | 百合养阴润肺安神
- 132 | 银耳，老百姓的燕窝
- 134 | 菱角清肺除烦益胃
- 136 | 出汗多，吃毛豆
- 138 | 秋风起，蟹黄美
- 140 | 无花果，21 世纪健康守护神
- 142 | 燕窝，养阴润燥的珍品
- 144 | 雪蛤，滋阴养颜抗衰老

三、秋季节令养生

- 146 | 健康吃月饼
- 147 | 秋腹泻高发，国庆出游必带黄连素

四、秋季保健

- 149 | 秋季悄来，女人吃什么最养颜
- 150 | 换季人难眠，食疗养心神
- 150 | 眼膏可防秋燥引起的鼻出血
- 151 | 手脚冰凉早预防
- 152 | 天渐凉，沐足好
- 155 | 秋季咳嗽要以润肺为主
- 157 | 秋乏“作怪”，食疗帮你忙

一、我的冬季养生观

- 160 | 冬季是万物闭藏的季节
- 161 | 冬季进补，来春打虎
- 161 | 不是人人要进补
- 162 | 进补因体质而异
- 167 | 胃以喜为补

二、冬季饮食养生

- 168 | 冬季进补第一宝——羊肉
- 170 | 白果治疗哮喘
- 172 | 干果之王——栗子
- 174 | 大补元气的参氏家族
- 176 | 花胶滋阴固肾佳品
- 178 | 阿胶，呵护女人的血气
- 180 | 冬虫夏草，调节阴阳平衡
- 182 | 冬吃黑，养肾气——黑芝麻
- 184 | 冬吃黑，养肾气——黑豆
- 186 | 冬吃萝卜夏吃姜
- 188 | 大白菜清热助美容

三、冬季节令养生

- 190 | 滋补膏方，冬天吃最好
- 191 | 适合膏方进补的人群
- 192 | 用好“膏”招有窍门
- 194 | 服食膏方讲究多
- 196 | 膏方的存放

四、冬季保健

- 197 | 药膳养肠胃，为进补打基础
- 198 | 药酒是百药之长
- 199 | 冬日御寒保暖好方法
- 202 | 面瘫不是“鬼吹风”
- 203 | 天凉防胃病
- 204 | 老人晨起慢慢来

【第一章】 春季 春养生

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中云：『春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。』



我的春季养生观

春季从立春开始，到立夏的前一天，春季包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

一年之计在于春

一年之计在于春，春天是万物生发的季节，这个时节人体的阳气也顺应自然向上向外疏发，是人体一年中养阳气的开始。如果我们在冬天特别怕冷，就应该好好把握春天这个养阳的季节，让身体的阳气自然升发，脏腑功能旺盛，气血生化正常，自然就身体强壮，冬天也就不会畏寒了。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”效法自然，养生之道也。

在春天，小草长出来了，树叶是翠绿的，花儿是鲜艳的，自然界的万物都呈现出一派生机勃勃、欣欣向荣的景象。我们人体也一样，五脏六腑的功能也随着自然界的逐渐旺盛起来。在冬天，人的胃口是较好的，能吃下较多的肉类及补品，以抵御冬日的寒冷及提高人体的免疫力，故有“冬季进补，来年打虎”之说。这些营养物质在冬季储蓄于体内，就像肥沃着土壤，当春

天到来的时候，随着自然界阳气的升发，这些营养物质也就开始转化成人体的功能，为我们身体的健康发挥作用。

心情舒畅才能肝气平顺

肝与木相应，春天，大自然所有的树木都长得很快，一夜之间，树就绿了，花就开了，向上向外舒展，欣欣向荣。人也一样，保持心情舒畅，充满愉快、积极的心情，肝气就能得到疏泄，人体气机顺畅，疾病就会减少。

中医提出，“肝气郁结”是多种疾病的致病因素之一，肝气不舒，五脏气机将会逐渐紊乱，气滞血瘀、气滞痰凝，引发一系列痛症、郁症跟肿瘤等等。在春天我们要保持心情舒畅，才利于养肝。我们可以趁着这大好春光去踏青，去欣赏大自然，沐浴春光，心情自然愉悦，气血调和，五脏功能平衡，身体自然强壮。

如果你真的很郁闷，你可以去大自然里走走，一方面有太阳晒晒，一方面看看小草是怎么生长的，看看树叶是怎么舒展的，看着那些令人赏心悦目的花草树木，心情自然也会舒畅起来。有时候我们都有这样的感觉，越郁闷就越不想动，越不想出去，待在家里哭啊，烦啊，或者躺在床上辗转，睡不着啊，想做事也做不了，想看书也看不进去。平常遇到这样的病人，我就会跟他说：既然你做不了事，看不了书，你就干脆出去走走，用手机听着音乐，欣赏自然界万物的勃勃生机，你的心情自然就不会那么郁闷了。如果你喜欢跟人交流，你可以找那些性格阳光一点的人聊聊，千万不要找那些一天到晚抱怨不停的人，只有找一个能正面引导你的人聊，才会有积极的作用。

湿气侵体病难好

湿邪是常见的致病因素之一，湿气盛容易导致人体感受湿邪，从而引发相应的疾病。湿气可分为外湿和内湿。何谓外湿？外湿多由于气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿等外在因素侵袭人体所致。何谓内湿？内湿多由脾失健运、水湿停聚而生。吃入的食物不能运化并输布全身，积聚日久化热化湿，影响脏腑功能。

岭南地区地理环境临海多山林，雾露天气多见，春季时雨水较多，空气中湿气较重，使得人体被外湿所包围，湿气盛成为春季岭南地区人群的常见问题，对人体健康有较大的影响。潮湿阴冷的天气，往往会令人情绪低落，心情郁闷，这恐怕是北欧国家高居自杀率排名前列的原因之一。而在中医看来，现代人的病之所以复杂又难治，很大程度上就是因为人们体内有湿气。体外的邪气和体内的湿气里应外合，纠缠不清时，亚健康以至百病就由此而生。

如果是因为湿气引起的疾病，它有一大特点，就是缠绵难愈。湿气有点像我们厨房里的抽油烟机、煤气炉，表面很黏腻。一般来说，你用清水去洗，是洗不干净的，湿气也是这样。所以凡是以湿气为主的疾病，如慢性肝炎、慢性结肠炎，都容易反复发作。

如何判断自己湿气重不重？

第一，起床后仍觉得很累，打不起精神。临床上，很多人问我：“为什么我睡醒的时候还不想起床啊？感觉全身特别累。”这就是湿。因为湿是水性的，是往下沉的，我们晚上睡觉的时候没有动，所以它就往下沉，因此给你的感觉，就是特别的重，特别的累，特别不愿意起床。

第二，小腿发酸发沉。这是很典型的湿气重的表现，这个季节常常有很多人会有小腿发酸发沉的感觉，特别是在上楼梯的时候，脚像灌了铅一样，

好沉好沉，这就是湿性重浊的特点。

第三，大便很黏，要用很多纸才能够擦干净；大便黏在马桶上，冲不干净。这是湿气黏腻的特点。

第四，舌苔很厚，舌体两边有齿痕，舌头又胖又大。有一部分人容易自己咬自己的舌头。

如果你有以上的表现，可以先喝清热祛湿药膳或化湿的中药，接着喝健脾的药膳或中药。

每天动一动，健康又长寿

在春天这个生长的季节，人体的阳气也顺应自然向上向外升发，所以春季是人体一年中养阳气的开始，尤其是冬季常常感觉手脚冰冷、小便清长等阳虚体质的人，更要好好地在春天养阳气。

阳气决定长生，当人体不适时，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但太阳一出来，这种环境就不利于疾病的发生发展了，所以，我们一定要每天动一动，努力把体内的太阳升起来，让它照耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

祖国医学注重治未病，未病先防，所以在春天我们不要睡懒觉，养成不睡懒觉的习惯，早些起床到户外去沐浴阳光，吸纳大自然的阳气。中医认为“动则生阳”，身体阳气旺盛，气血运行正常，脸色自然就会红润起来。兴奋属阳，郁闷属阴，俗话说“人逢喜事精神爽”，保持心情舒畅，人的身体自然会一天比一天好。

关于春天的运动方式，更适合选择散步、太极拳、八段锦、慢跑、快走等舒缓的项目。自古以来就有踏青的习俗，旨在让人们沐浴春天的阳光，让身体的肌肉、关节活动得以舒展。运动以微微出汗为度，否则容易阳气外泄。

散步

散步是一种值得推广的养生保健方法。众多寿星的长寿秘诀之一就是每日要有一定的时间散步。

一天紧张繁忙工作之后，在小区花园或附近公园里走一走，可以很快消除疲劳。

快步走

快步走最有益健康，对于糖尿病、心脏病、骨质疏松症、中风等，都具有良好的效果。没有运动习惯的人，只要从现在开始每天快走 30 分钟，慢慢地你会发现自己越走越轻松，一天不走都会觉得不舒服。对于中老年人每天快走 45 分钟到 1 个小时，患中风的概率可以进一步降低 40%。快步走要求 10 分钟要走 1 公里左右的路。并不是要求每个人一开始就要有这样的速度，而是循序渐进、由慢到快，逐步提高速度，对于老年人、体弱的人来说，速度可以略有降低，每小时在 4 公里左右就可以。快步走的时候要求抬头挺胸，手臂尽量摆大，步伐也要大。

慢跑

慢跑，被人们誉为“有氧代谢运动之王”，正确实践，有益健康。慢跑无论何时开始，都有效果，起初可以少跑一些，经过一段时间的锻炼后，再逐渐增加；慢跑时，动作要自然放松，呼吸应深长而有节奏，不要憋气。跑的速度不宜太快，要保持均匀的速度，以主观上不觉得难受、不喘粗气、不面红耳赤，自觉轻松愉快为宜；慢跑的运动量以每天跑 20~30 分钟为宜，但必须长期坚持方能奏效。

运动可改善人体的代谢过程，增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经等

系统有一定的刺激作用，所以，老年人锻炼时需注意护膝和保暖。

【养生小贴士】 国医大师邓铁涛教授的“午间散步养阳法”

邓铁涛教授今年 100 岁高龄，仍耳聪目明，得益于其深厚的中医功底，熟谙养生之道。邓老非常重视人体阳气的作用，而中医认为，正午时分是一天中阳气最旺盛的时候，人体自身的阳气也达到一天中相对旺盛的状态，此时在阳光下散步，容易激发人体的阳气。散步时背部朝阳，则人体一身的阳气也随之旺盛，运动程度以感觉温暖舒适、微微出汗为度。邓老认为这个方法比较适合于中老年人以及阳虚体质的人群，而一些经常无精打采、爱打瞌睡，总感到精力不济的年轻人也同样适合。早春季节在正午温暖的阳光下散步行走，可促进人体的气血运行，加快新陈代谢，振奋人体阳气，起到补肾养阳的功效。

不为美丽忙减衣

春季是由寒转热、阴消阳长的季节。在大部分地方，春季气温逐渐回升，但是变化复杂，乍寒乍暖，就好比昨天刚刚脱下外套穿上单衣，今天却又转冷要穿上外套了，如果稍不注意增减衣服，就往往容易感冒受凉。因此，虽然春季气温渐渐上升，但医院呼吸科门诊却增加了不少感冒、咳嗽的病患。顿减衣服对体质好的人不一定有影响，但对身体虚弱的人来说，往往容易给病邪入侵身体提供了方便之门。

“春捂秋冻”是民间的一句俗语，体现了人们在常年的自我养生保健中总结的经验。“春捂”不是指要穿很多衣服，而是减衣服不要一下子减得太快，要捂一捂。在春季，气温变化很快，乍寒乍暖，有时候上午气温比较低，下午气温高，晚上一下气温又降下来，人们穿衣服时若稍不注意就容易感冒生病。因此建议，平时应多带件长袖外套，根据气温变化，增减衣服，特别是老年人或身体虚弱者。