

国家彩票公益金资助

中国家庭必备的
中医养生知识

大字版

简单易学的中医养生法·吃喝玩乐中的健康大学问

中医养生 智慧经

张国玺 著

中国中医科学院著名养生专家

中央电视台《健康之路》等健康栏目嘉宾



中国盲文出版社

大字
版

中医养生 智慧经

张国玺 著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生智慧经 (大字版) / 张国玺著;
—北京: 中国盲文出版社, 2013.5
ISBN 978—7—5002—4285—7

I. ①中… 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 (2013) 第 091317 号

中医养生智慧经

著 者: 张国玺
出版发行: 中国盲文出版社
社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号
邮政编码: 100050
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 180 千字
印 张: 21
版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978—7—5002—4285—7/R·674
定 价: 35.00 元
编辑热线: (010) 83190226
销售服务热线: (010) 83190289 83190292 83190297

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录

第一章 精神养生智慧经

跟着孔子学养生

人生三戒 / 2

仁者寿 / 5

德者寿 / 8

智者寿 / 12

人生三死 / 15

好情绪决定好身体

少私寡欲 / 19

知足常乐 / 20

快乐的心 / 22

心情愉悦 / 24

兴趣广泛 / 25

老年人心情舒畅身体壮

- 坚持十条标准 / 27
- 做到“四好”和“五快” / 32
- 长寿老人的四个习惯 / 35
- 安全度过“离退休”这一关 / 38

第二章 起居养生智慧经

顺应四时的起居养生法

- 春季养生宜调情志 / 42
- 夏季养生遵循五个原则 / 44
- 长夏预防“暑湿” / 48
- 夏季必备药之异同 / 51
- 入秋需防“秋老虎” / 54
- 防“秋燥”的饮食妙方 / 57
- 冬季防病多注意起居 / 60
- 冬季运动的注意事项 / 63
- 冬季要远离抑郁症 / 65

不能忽视的起居养生细节

- 按照人体生物钟进行养生 / 67
- 冷面、温齿、热足胜似药 / 69
- 看气象，做晨练 / 71

- 参考着装指数，减少感冒发生 / 73
花粉浓度分等级，级级明了行放心 / 76

别把睡眠不当事

- 睡眠好身体才好 / 79
睡眠质量比睡眠时间更重要 / 82
自我判断睡眠质量的方法 / 84
“谁”偷走了你的睡眠 / 86
先睡心，后睡眼 / 89
好睡眠需要好习惯 / 91

第三章 饮食养生智慧经

老年人饮食养生的特殊要求

- 饮食的“十要”原则 / 96
饮食要做到十个“不贪” / 98
膳食搭配使营养加倍 / 100
饮食养生的三种补益方法 / 102
四种体质的饮食方法 / 103

千万别踏进饮食养生的误区

- 食疗不等于药膳 / 106
食物相克与饮食禁忌有不同 / 108
饮食禁忌面面观 / 110

吃醋泡鸡蛋不科学 / 114

吃水果也要辨体质 / 116

食用荔枝有禁忌 / 119

饮食养生贵在吃对

保健茶 / 121

保健酒 / 126

补气食物 / 130

补血食物 / 131

补阳食物 / 133

补阴食物 / 136

防癌食物 / 138

延缓衰老的食物 / 140

饮食养生要顺四时

春季饮食调养的原则 / 143

春季养肝吃什么好 / 145

春困多食含钾食物 / 148

夏季饮食调养的原则 / 150

夏季吃苦味食物要适量 / 153

专家推荐的八款夏季防暑饮品 / 155

秋季饮食调养的原则 / 157

秋季多吃这七种水果好 / 159

秋季进补的食疗方	/ 161
冬季饮食调养的原则	/ 164
立冬进补要因人因地	/ 165
冬季进补的食疗方	/ 166
合理膳食提高耐寒力	/ 168

第四章 药物养生智慧经

给药物养生的人提个醒

体质虚弱的中老年人最适合服用补益中药	/ 172
--------------------	-------

补益中药到底补什么	/ 173
-----------	-------

体虚不同的人要选择不同的补益中药	/ 175
------------------	-------

补益中药也有副作用	/ 176
-----------	-------

居家常用的补益中药

补气益智强心脉——人参	/ 177
助眠降压治贫血——党参	/ 182
强心安神抗肿瘤——灵芝	/ 185
活血补血又调经——当归	/ 188
补血止血又补钙——阿胶	/ 190
延年益寿抗衰老——何首乌	/ 194
强骨壮阳益精血——鹿茸	/ 197

止咳化痰益精气——冬虫夏草	/ 202
养肝益肾生津液——枸杞子	/ 207
活血补血安神志——丹参	/ 210
补心脾和益气血——龙眼肉	/ 213
润肠通便治便秘——肉苁蓉	/ 216
明目乌发降血脂——女贞子	/ 218
安胎降压补肝肾——杜仲	/ 222

第五章 人体脏器养生智慧经

心脏养生

情志养生	/ 229
顺时养生	/ 229
保健操	/ 230
饮食调养	/ 231
药物调治	/ 233

肝脏养生

情志养生	/ 236
顺时养生	/ 237
保健操	/ 237
饮食调养	/ 238
药物调治	/ 241

脾胃养生

情志养生 / 244

顺时养生 / 244

保健操 / 245

饮食调养 / 246

药物调治 / 249

肺脏养生

情志养生 / 252

顺时养生 / 252

保健操 / 252

饮食调养 / 254

药物调治 / 256

牙齿养生

保健操 / 259

饮食调养 / 259

药物调治 / 260

咽喉养生

饮食调养 / 262

药物调治 / 262

眼睛养生

保健操 / 264

饮食调养 / 266

药物调治 / 267

鼻子养生

保健操 / 269

饮食调养 / 270

药物调治 / 270

耳部养生

保健操 / 272

饮食调养 / 273

药物调治 / 274

四肢及关节养生

上肢养生 / 277

下肢养生 / 279

皮肤养生

皮肤的四种类型 / 281

皮肤养生三步走 / 282

第六章 常见病的中医调养智慧经

心血管系统疾病的中医调养处方

高血压病 / 290

冠心病 / 291

脑血管疾病（中风及中风后遗症）的中医 调养处方

呼吸系统疾病的中医调养处方

慢性气管炎 / 293

支气管哮喘 / 294

肺结核病 / 295

消化系统疾病的中医调养处方

消化不良 / 296

胃溃疡及十二指肠溃疡 / 297

慢性肝炎的辅助治疗 / 298

泌尿系统疾病的中医调养处方

慢性肾炎的辅助治疗 / 299

中老年人多尿遗尿 / 300

老年性前列腺增生症 / 300

机体代谢失调性疾病的中医调养处方

高脂血症 / 301

糖尿病 / 302

骨质疏松症的中医调养处方

失眠的中医调养处方

便秘的中医调养处方

肿瘤的中医调养处方

第七章 幸福一生健康箴言

一个中心 / 310

两个要点 / 312

三个忘记 / 314

四老 / 317

五要 / 319

第一章

精神养生智慧经

• 孔子说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

• 孔子认为，寿命长短不在天命而在人为，所以不向鬼神祈求长寿，而是提出“仁者寿”、“德者寿”、“智者寿”的观点。

跟着孔子学养生

孔子不仅是一位伟大的思想家、政治家、教育家，还是一位名副其实的养生学家，有不少关于养生方面的论述。

人生三戒

《论语·季氏》中，孔子说到：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这段论述是对人生不同年龄阶段应如何养生的高度概括。

1. 少之时，血气未定，戒之在色

意思是说，人在少年时，机体尚未发育成熟，气血也未能完全充实，要警戒自己不要过早过多地贪恋色欲。

这种观点与现代医学观点基本相同。人在少年时期，身体正处于迅速生长发育的阶段，刚刚具备生殖能力，但机体的各个系统尚未完全发育成熟，并缺乏自控能力。在这个时期早恋或介入

性生活，非但不利于身体的生长发育，还对一生的健康产生严重影响。此外，少年时期缺乏社会经验和社会生活能力，因性生活而造成的一系列问题（如怀孕、堕胎等），可能是导致青少年堕落的原因之一。

青少年过早贪恋性欲有三个不利：第一，不利于健康；第二，不利于学习；第三，不利于人生的发展。所以，对青少年加强正确的思想教育和性教育是十分必要的。

2. 及之壮也，血气方刚，戒之在斗

意思是说，人在壮年时，机体发育成熟，气血已完全充实，要警戒自己不要争强好斗。

孔子所讲的“斗”是指在日常生活或工作中喜欢斗气、斗勇、斗胜，也就是现代医学所讲的A型性格。A型性格者有三大特征：①紧迫感强：主要表现为时间紧迫感强，总是将工作日程安排得满满的，几项工作同时做，安排的任务总是提前完成。②竞争性强：在生活、工作等方面都要比别人强，“只能赢，不能输”，争强好胜。③敌对性强：自己在心理上经常处于防御状态，总是感觉别人对自己不怀好意，人际关系紧张，并准

备随时反击对方。

A 型性格者冠心病和高血压病的发病率很高，这与他们经常处于情绪紧张的应激状态有关。早在 20 世纪 60 年代，美国学者就发现并证实，争强好胜的 A 型性格者冠心病的发病率是心态平和的 B 型性格者的 2 倍，复发率为 5 倍，死亡率为 7 倍。近年来，我国学者也发现 A 型性格者的冠心病患病率是 B 型性格者的 3 倍，而且病情严重，预后差。

近年来，我国一些精英人物的早逝引起了有关部门的重视。如企业界的王均遥、杨迈、胡凯，知识界的张广厚、何勇、高文焕，文艺界的施光南、傅彪、高秀敏等，他们逝世时的年龄均未达到 60 岁。我们可以把人的事业比作人生的宽度，人的寿命比作人生的长度。一些精英的事业很成功，有宽度，但无长度，这是一件令人遗憾的事情，与争强好胜造成的过度疲劳有关。

人在壮年时，要学会克服自己争强好胜的心理状态，努力做到“知足常乐，不断进取”，保持平和稳定的心态，让自己天天都有好心情，才能够预防疾病的发生并真正健康长寿。