

健康由己

用细节养出好身体

教会你不会生病的哲学

健康掌握在懂得养生人的手中

美女养生专家韦娜手把手教你养生

韦娜◎著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

健康由己

用细节养出好身体

韦 娜◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康由己：用细节养出好身体 / 韦娜著. —北京：中国财富出版社，2014. 1
ISBN 978 - 7 - 5047 - 4814 - 0

I. ①健… II. ①韦… III. ①身心健康 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 218167 号

策划编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任编辑 杨银旗 张 娟

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4814 - 0/R · 0075

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 张 13.75 印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

字 数 225 千字 定 价 28.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

作者寄语

四季的轮回，周而复始，春生夏长秋收冬藏。对比春天的舒发之感，我更敬佩冬季的沉寂、冬季的包容和冬季带给春季的无限可能、无限幻想。我想把自己对春天的热爱，从冬天开始，我想把对生命的礼赞，从冬季养生开始。没有冬天的闭藏就没有春的生长，秋的收获。如果把人的一生和四季融合在一起比作一辆养生列车，那就让我们从漫天飞雪的寒冬开始这一趟养生文化之旅，然后顺着生命的轨迹，一路走下去。

前言

冬天已经过去，春天还会远吗？

在给自己的书稿写前言的时候，我真的不知道怎样说好。因为这是一本极其普通的书籍，既没有很高深的养生大道理，也没有一吃一做就能解决你的所有问题的方法。生活的阅历有限，经常我会怀疑自己能给大家带来什么？但是几经思考，我还是想把它拿出来见见大家，它不是满汉全席，连最基本的大餐都算不上，它就像是一碗很普通有些营养但是每天去吃也不会腻的八宝粥，原料就是唾手可得的五谷杂粮和小坚果。如果你腻了可以加点“玫瑰酱”，提提味道。

在这本书中，我是从冬天开始谈养生的，我从小喜欢呆呆地看一处，随着性子去想一些不着边际的事情。冬天的沉寂、安详，让我感觉到生命的蠢蠢欲动。透过冬日里的暮霭，我感觉到生命的交织，这和肾为先天之本的特质不谋而合。

生命从0开始。

春天里，我常常感觉一个不安分的心，脱门而出，把身体和脑子拿出来晒晒。

很多人会把养生归为四季，可是我偏偏热爱五季，这多出来的一季就是长夏，最热最闷的季节。不想吃，不想动。作为一个重视养生的人，我家里没有空调，遇到周遭的人还会啰嗦地说几句，最好别用。夏天就该淌汗，排毒素，寒湿随汗而流。这时候的脾就跟人一样，虽虚弱，但也要好好养护。脾胃为后天之本嘛。一直以来大家都觉得搞养生的最好要有皱纹，或留着胡



子的“老人”去传播。那很抱歉，我没有，相反我真想把自己养得老了也是个“妖精”。同时，我想这也是个误区。滴水穿石，事情形成不是一朝一夕的事情。养生，也要从年轻开始，从一点一滴、衣食住行，从最小的事情做起。这是一个趋势，大家都看得到。

本书的诞生，本身就很难，第一次执笔写书，感觉过程中有太多的不足，让我自惭形秽。但是，还是希望大家有机会看一下，相信会有所收获。

韦 娜
2013 年 9 月

目 录

第一章 健康养生始于冬	1
冬季养生导语	3
冬季音乐养生	3
冬季多晒太阳	4
冬季排毒花茶——桂花、玉美人、莲子芯	6
冬季肾脏排毒	7
健康过暖冬，除尘通风最重要	8
肾虚让女人不再美丽	9
膳食助力补肾	10
肾虚让男人“压力山大”	11
冬季多吃黑色食物	12
学习自己缓解压力	15
什么偷走了男人的精子	16
如何全方位、低成本治理家装污染	19
正确对待烟草	22
过节可不可以适当放纵自己	24
吃饭把握好“度”	25
饭后吃点助消化的小零食	26
饮酒不妨选药酒	26
几种适合制作药酒的中药	27



如何制作简单药酒	30
美酒配佳肴——滋补气锅鸡	31
冬季运动总动员	32
冬季足浴方子	32
元宵节巧吃汤圆	33
节后养生对策	35
第二章 春季养生——养肝为先	39
春季养生导语	41
春季节气概论	42
春季多吃野菜	44
人见人爱的野菜疙瘩	47
春季音乐养生	48
春季眼干食疗支招	49
春季适合吃的食物	49
春季养生最宜食粥	50
春季女性要注意呵护乳房	51
女性各时期乳房的发育轨迹和护理	53
多种因素导致乳腺疾病	54
食物给乳房加“料”	55
痛经不可轻视	57
韦老师推荐调理月经膳食	58
男性要防“肝”受伤	59
酒桌上的保肝妙招	60
春天养肝排毒	61
管理情绪的重要性	63
空巢老人要多谈心	64
花茶疏肝养肝	65
预防春困——“先睡心 后睡眼”	66



春季适合的运动项目	68
改变“好”习惯	70
春季养生细节	70
春季多吃绿色食物	71
 第三章 夏季养生——护好你的心	73
夏季养生导语	75
夏季音乐养生	75
夏季心排毒	76
夏季警惕过敏性鼻炎	77
夏天是吃水果的好季节	78
夏季解暑养生汤（粥）	81
穴位养生亦有道	83
男多饮茶，女品花茶	83
茶的好坏，水很关键	84
炎炎夏日养颜有方	86
夏季起居养生	87
夏季宜清凉但不可贪凉	89
夏季多吃红色食物	90
夏季微运动	92
 第四章 长夏养生——关注你的脾胃	95
长夏养生导语	97
长夏重在养脾胃	97
脾胃是后天之本，是水谷之海、气血之源	98
气是人体的动力	99
气“失常”的病症	101
血为气之母	103
补气养血重在平衡	103



气血失衡表现多	104
补气养血从健脾胃开始	106
多吃发酵食品养胃	107
生气没胃口，按摩穴位帮你消气	108
查查你的脾胃是否健康	109
脾和诸脏的关系	110
日常细节健脾胃	111
“脾”易被湿困	112
长夏脾脏排毒	113
怎么判断自己体内有湿	114
如何祛除体内湿气	115
韦老师推荐长夏养生膳食	117
日常食物助排湿	119
长夏养胃除湿汤	120
职场人士的养胃大战	121
简单按摩，保脾胃健康	123
中老年养胃食物	124
长夏音乐养生	126
健脾养胃膳食	127
长夏多吃黄色的食物	129
营养学看“黄色”食物	129
运化脾胃不花钱的方式——散步	131
脾胃不好有征兆	134
 第五章 秋季养生——增加你的“肺”活力	 137
秋季养生导语	139
秋季肺脏排毒	140
心理调节防“悲秋”	142
丰富活动帮男人赶走“悲秋”情绪	143



让自己慢下来	145
秋季音乐养生	146
秋季“第一”推荐	147
秋季多吃白色食物	148
营养学看“白色食物”	148
五色搭配好膳食	149
秋季煲汤养身体	151
秋季巧吃时令蔬果	153
秋季天气干燥，足浴的好时节	155
热水足浴好处多	156
泡脚工具的选择	158
运动保健养肺法	158
重视秋冬儿童呼吸	159
 附录 专题	 161
不同体质的饮食养生	163
失 眠	171
脱 发	181
便秘解读	191
上班族运动养生小建议	205

● 第一章 ●

健康养生始于冬





冬季养生导语

“冬三月，天地闭藏，水冰地坼（念彻，地裂），勿扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤。”

把这些话说得更明白一点，就是冬季不能常常让自己出汗，特别是大汗淋漓。不仅外界环境中的风、寒、湿气可能通过因为大汗而张开的毛孔，使脏腑受到伤害，像肌肉疼痛、胃痛，甚至还会导致受风性头痛。所以冬天是要保暖为前提，就不会耗散体力。在精神上，要像埋伏、潜伏一样，即使有很多动情的时候，也要收敛。这些都是体现冬季“闭藏”的特质。如果逆而行之，就会伤肾。

冬季音乐养生

很多人一想到冬天，首先会想到寒冷，厚重的衣服，毫无生气的白色。但我会想到一个光秃秃的树杈上有两只依偎在一起的小鸟，两位戴着棉手套的相互搀扶老人，一大群人挤在一起因为暖和而发出的爽朗笑声。天气的寒冷，我们就想如果像动物一样冬眠多好，吃得饱饱的，挖一个小小温暖的洞穴，用厚厚的脂肪包裹着自己，但是偶尔的清醒让我感觉到孤独寂寞，甚至漫天的寒冷让我感觉到无比的忧伤。

现在把这种情绪低落称作季节性抑郁症，又称季节情绪失调症。造成季节性抑郁症的病因主要是冬季阳光照射少，人体生物钟不适应日照时间缩短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与精神状态的紊乱。这时候人的感觉就是特别容易疲劳，就像需要“冬眠”的动物，食欲旺盛但精力不足。注意力无法集中，喜欢发呆，希望独处但又怕寂寞。



在这些人群中，绝大部分都是女性。那是因为情绪对女性的影响更大一些，在季节交替的最初阶段就会反应强烈，男性也会有一些和平时不一样的感受，只是更多的时候他们表现的“无所谓”一些，感怀忧伤的事情不都是女人的事情？其实当他有这样的想法的时候，就说明内心情绪的起伏。归根结底就是大自然已经发生变化了，而人类的身体没有跟上它的节奏。

解决的办法，很简单，就是唱歌。唱歌不仅仅是抒发情志的一种手段而且也是一种运动，适合每个人群，不管是咿咿呀呀的无名曲还是自己的歌声底里，都是不错的选择。请加入冬日公园里面阿姨叔叔的大合唱吧，即使是内敛的人，也可以远远地与他们一起合唱。

如果想安静会儿，可以选择听歌，音乐又加入了修心的功能，变成了养生的一个方式，一些美好的歌曲，会让我们乐而忘忧，会让我们想起很多美好的时光，美好的事情，那都是让我们身心愉悦的一个好的方式；也会让我们感动，会流泪；也会让我们放声怒喊。当这些不好情绪有个渠道出来的时候，人也舒服了，身体也不别扭了。

羽调，为冬音，以羽音为主音的音乐，主藏，通于肾，能促进全身气机的潜降。具有养阴、保肾藏精、补肝利心、泻肺火的作用。

推荐曲目：民族歌曲，草原歌曲（迷雾水珠）。

冬季多晒太阳

许多上班族一天到晚坐在办公室，很少有与阳光亲密接触的机会，有些人一到冬季，就变得易怒、忧郁，容易疲劳、注意力分散，表现为精神萎靡、反应迟钝及昏昏欲睡等，即“冬季综合征”。这除了与人在冬季活动量较其他季节少有关外，更重要的原因是冬季昼短夜长，光照不足造成的。

因此冬季晒太阳对人体大有好处，会让沉睡的身体开始苏醒，忧郁的内心被照亮。

那么各个年龄段的人应该如何晒太阳呢？



婴幼儿

可根据孩子的生物钟调整,上午9、10点钟或下午3、4点钟,每天1~2次,每次15~30分钟。婴儿皮肤娇嫩,易被灼伤,所以不要选择紫外线最强的正午时分。可以背靠阳光。

不要让阳光直射孩子头部,应选择树荫下或阴凉处等散射光线和折射光线照射的地方。晒太阳时不要空腹,不要穿得太多,否则不仅达不到目的,还容易出汗受风导致感冒。不要隔着玻璃晒太阳,这样会将大部分紫外线阻挡在外,降低阳光的功效。

少儿

少儿也要避开正午的阳光,少儿时期是身体成长发育的关键时期,要尽可能多地让孩子在阳光下玩耍。

成年长

成年人上午10点前和下午4点后,每天两次,每次20~30分钟。患白内障的老人最好戴防护镜,以防紫外线直接射入眼睛。另外,晒太阳也要有“度”,一旦引起皮肤发红、脱皮或起红疹等,则应暂停。患有冬季抑郁症的成年人尽可能多地抽出时间晒太阳,以每天1~2个小时为最佳。

成年人晒太阳也应该到户外。对于外出活动不便的老年人,可以在有阳光的窗口照射,但一定要将窗子打开,以利于身体充分吸收日光。

很多人在户外做运动,累了直接坐在石头上。这样对身体很不好,因为石头具有传导性,在冬季十分寒凉,属阴邪,对人体有侵害,会导致新陈代谢失调,尤其容易伤及肾脏。相反,夏天气温高、湿度大,久置露天的木质椅凳,由于露打雨淋,含水分较多,虽然表面看上去是干燥的,但经太阳一晒,便会向外散发潮气,在上面坐久了,会诱发皮肤病、痔疮、风湿和关节



炎，也容易伤害脾胃功能，导致消化不良。所以就有“冬不坐石，夏不坐木”的说法。在外运动的时候，最好备个薄垫子，避免因坐而伤害身体。

冬季排毒花茶——桂花、玉美人、莲子芯

冬天刚开始的不是一两周也就过去了，为了抵御寒冷我们需要吃更多的食物增加我们身体的能量，正因为吃的食物过于丰盛，我们的身体就会代谢很多废物，此时喝点花茶，可以帮助我们体内产生过多的代谢产物排泄出去，帮助我们身体排毒，就是所谓的“清空”。适当的清空是为了更好的进补。这种方法就像是蚂蚁搬家，日久才能见效。

另外，现在养生知识很普及，大家都知道冬天需要大量的进补，也都知道多吃黑色食物、咸味的食物可以补肾，但是在冬季很多老人甚至年轻人都会发现一个问题就是我吃得很好，很补，为什么还会出现这些不足的症状？答案是不是吃不好，恰恰是吃的过于好，大量进补之后不仅加重肾的负担，还会导致心气不足，这是因为肾过度克制心导致的，就会出现心慌，甚至惶惶不可终日。这时候适当吃点苦味的食物，可以养心，也会使补与化得以平衡。

韦老师推荐几种常用效果又非常好的花茶。

桂 花

桂花又名月桂或木樨。开淡黄白色的花，有醉人的香气，离得远一点感觉更香。保肝、养胃、排毒养颜。

玉美人

玉美人，一听名字就让我想起不食人间烟火的小龙女，不同的是它生长在深山老林里面，吸收着难得没有污染的空气，采天地之气。蓝天、白云、雪山、青草。神秘、圣洁的西藏孕育着玉美人，当地人称为珠峰圣草，与虫