



# 平衡养生 忠告



叶晨曦 编著

ADVISE TO THE HEALTHY

广州出版社

# 平衡养生忠告

叶晨曦 编著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

广州出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

平衡养生忠告/叶晨曦编著 —广州: 广州出版社, 2004.5

ISBN 7 - 80655 - 568 - 4

I. 平… II. 叶… III. 养生 (中医) - 普及读物 IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084326 号

# 平衡养生忠告

出版发行 广州出版社

地址: 广州市人民中路同乐路 10 号

邮政编码: 510121

印 刷 韶关二九〇研究所地图彩印厂

地址: 韶关市工业东路 33 号

邮政编码: 512026

责任编辑 应春山 欧阳杰锋 卢嘉茜

责任校对 蚁燕娟

版式设计 ingo 工作室

开 本 889 × 1197 1/32

印 张 7

字 数 120 千

版次印次 2004 年 5 月第 1 版第 1 次

书 号 ISBN 7 - 80655 - 568 - 4/R·85

定 价 20.00 元



发行专线 020-37602590 020-83794401

门市地址 广州市合群一马路 111 号广东省图批 112 档

# 前言

随着社会文明的进步，物质生活的改善，人们需要进行科学的保健，才能达到增进健康，提高生命质量的目的。然而，科学保健知识的普及还远远不够。

著名作家、养生学家纪一提出的养生学说：“生命在于平衡，有三个含义：生命在于相对平衡；生命在于寻找平衡；生命在于打破平衡。”

平衡学说，来源于中国传统文化所讲的中庸之道。而中庸之道的精粹在于一个“和”字，“和”的内涵就是平衡。人的身体不强壮，就是由于不平衡引起的，比如说心灵不平衡、劳逸不平衡、外观不平衡。生命平衡观反映了生活动静对立统一的基本规律，符合宇宙阴阳交替之大道，人的每一器官和功能，都有其动静交替之规律，动静偏废则有碍健康。



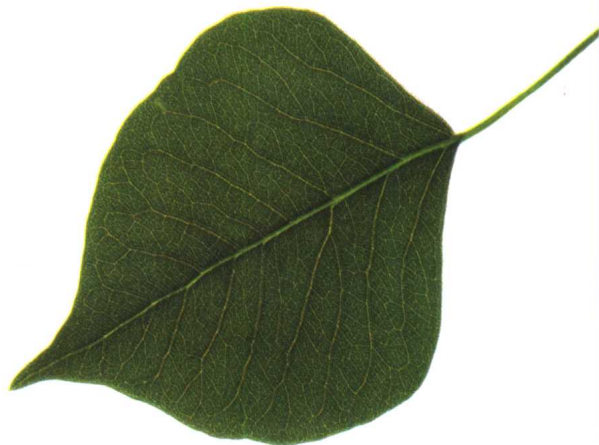
在瞬息万变的信息时代，日益增多的传媒在给人们带来便捷获取养生保健资讯的同时，也不可避免地造成“信息疲劳”，因而使我产生对养生保健知识进行科学、系统归纳总结的想法。

本书将平衡养生分成三个方面，即心灵平衡、生命平衡和外观平衡。先介绍心灵平衡的维生素、男女情感、恋爱和婚姻平衡，然后介绍营养平衡、四季平衡养生侧重点、排毒扶正、食物禁忌、动静平衡和生理平衡，最后，对女人和男人穿着打扮平衡及气血和顺美丽肌肤进行了描述。

本书编撰过程中，参阅了大量的资料，所介绍的保健知识，有些是诸多作者辛勤劳动的成果，在此，向他们表示深切的感谢。限于笔者水平，书中难免存在差错和不足，恳请读者批评指正。

叶晨曦

2004年5月



# 目录

## 第一篇 心灵平衡

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 心灵平衡中的“维生素”和“健美操” ..... | 3  |
| 第一节 心灵平衡中的“维生素” .....       | 4  |
| 一、淡泊平衡“维生素” .....           | 4  |
| 二、平静心境“维生素” .....           | 6  |
| 三、平视心态“维生素” .....           | 7  |
| 四、接受与放松平衡“维生素” .....        | 8  |
| 五、得失平衡“维生素” .....           | 10 |
| 六、苦乐平衡“维生素” .....           | 11 |
| 七、年龄平衡“维生素” .....           | 13 |
| 八、生命平衡“维生素” .....           | 14 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第二节 心灵平衡中的“健美操” .....       | 15 |
| <b>第二章 心灵平衡中的情感平衡</b> ..... | 18 |
| 第一节 情感平衡中的友情、亲情、爱情 .....    | 18 |
| 第二节 与异性正常交往 .....           | 19 |
| 一、与异性正常交往有益 .....           | 19 |
| 二、与异性正常交往有益平衡背后的生物信息 .....  | 20 |
| 第三节 感情应力平衡 .....            | 21 |
| 第四节 简谈男女情感基本差异的平衡 .....     | 22 |
| <b>第三章 心灵平衡中的男女恋爱</b> ..... | 23 |
| 第一节 恋爱背后的基本生物学法则 .....      | 23 |
| 一、爱之源头 .....                | 23 |
| 二、眼睛是心灵的窗口 .....            | 24 |
| 三、父亲体味为女性最爱 .....           | 25 |
| 四、健康资本 .....                | 25 |
| 第二节 恋爱三要素——决心、勇气和实力 .....   | 26 |
| 第三节 女人眼中的好男人 .....          | 27 |
| 第四节 男人眼中的漂亮女人 .....         | 28 |
| 一、可爱的温柔 .....               | 28 |
| 二、灵性与弹性的结合，才是真正的女性智慧 .....  | 29 |
| 三、性感——女人味 .....             | 29 |

## 第四章 心灵平衡中的爱情婚姻 ..... 31

### 第一节 婚姻和爱情的实质 ..... 31

#### 一、婚姻是人生历尽沧桑不渝的伴侣之情 ..... 31

#### 二、爱情不是人生中一个凝固点，而是一条流动的河 ..... 32

### 第二节 美满婚姻艺术 (婚姻五味调和艺术) ..... 33

#### 一、咸味——婚姻主体味 ..... 34

#### 二、酸味——婚姻浓情味 ..... 34

#### 三、苦味——婚姻生力味 ..... 35

#### 四、辣味——婚姻消气味 ..... 36

#### 五、甜味——婚姻厚爱味 ..... 38

### 第三节 健康和性欲 ..... 39

#### 一、性道德 ..... 39

#### 二、性欲得不到满足的危害 ..... 39

#### 三、莫忘那轻轻的一吻 ..... 40

#### 四、房中“生活”禁忌 ..... 42

## 第二篇 生命平衡

## 第一章 生命的营养平衡 ..... 45

### 第一节 合理饮食 ..... 46

#### 一、合理饮食的新概念 ..... 46

#### 二、饮食文化的黄金分割律 ..... 47

#### 三、饮食搭配的六个平衡 ..... 48

### 第二节 营养平衡 ..... 54

#### 一、维持健康细胞的六大生物化学营养要素及其构成、作用 ..... 54

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 二、维生素的种类、作用、缺乏后果和来源 .....   | 57 |
| 三、营养中不可缺的矿物质的种类、作用和来源 ..... | 59 |
| 四、20 世纪初才发现的重要营养素 .....     | 61 |
| 五、平衡营养中巧用维生素和矿物质 .....      | 63 |
| 六、人体重要养分的最佳来源和最佳伴侣菜单 .....  | 65 |
| 七、一日三餐的科学吃法 .....           | 66 |

## 第二章 四季平衡养生侧重点 ..... 70

### 第一节 春季 ..... 70

一、春季养肝为先，宜甜不宜酸 ..... 70

二、春季养生侧重食品 ..... 71

三、春季保暖 ..... 73

四、春季当心 ..... 73

### 第二节 夏季 ..... 75

一、长夏多湿热，健脾养胃为先，少甜、清淡、增苦 ..... 75

二、夏季养生侧重食品 ..... 76

三、夏日当心 ..... 80

### 第三节 秋季 ..... 81

一、秋季养肺为先，防燥护阴，少辛增酸 ..... 81

二、秋季养生防病侧重食品 ..... 82

### 第四节 冬季 ..... 84

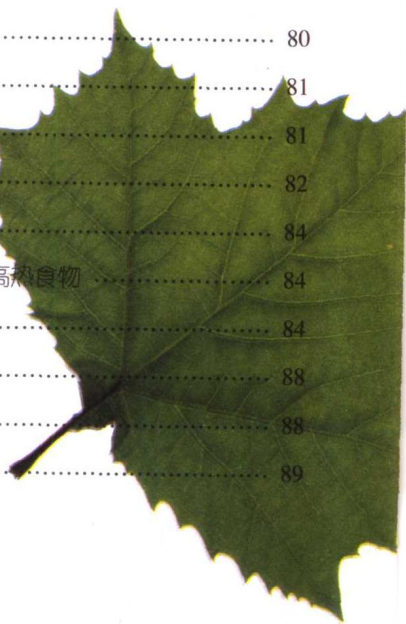
一、冬季养肾御寒，温肾壮阳，饮食调摄高热量食物 ..... 84

二、冬季养生侧重食品 ..... 84

三、冬季妙用 ..... 88

四、冬季保暖 ..... 88

### 第五节 四季饮茶各不同 ..... 89



### 第三章 营养平衡中的排毒扶正 ..... 91

#### 第一节 排毒 ..... 91

##### 一、宏观排毒 ..... 92

##### 二、微观排毒——清扫血液中的氧自由基(活性氧) ..... 94

#### 第二节 扶正 ..... 96

##### 一、营养与免疫系统息息相关 ..... 96

##### 二、养护免疫系统的方法 ..... 98

### 第四章 食物禁忌 ..... 101

#### 第一节 不宜吃的食物 ..... 102

##### 一、有毒的食物 ..... 102

##### 二、有毒假冒食物 ..... 103

##### 三、加热生毒食物 ..... 103

##### 四、久存生毒食物 ..... 104

#### 第二节 不宜多吃的食物 ..... 104

##### 一、不宜过量食用的调味品和饮品 ..... 104

##### 二、不宜多吃的高脂高胆固醇食物 ..... 106

##### 三、不宜过量食用的常吃食物 ..... 106

#### 第三节 不宜空腹吃的食物 ..... 107

#### 第四节 不宜同吃的平常食物 ..... 108

##### 一、鱼、肉 ..... 108

##### 二、蔬菜 ..... 108

##### 三、豆类 ..... 109

##### 四、水果 ..... 109

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 五、酒 .....                       | 109 |
| 六、蛋 .....                       | 110 |
| 七、奶品 .....                      | 110 |
| 八、蜂蜜 .....                      | 110 |
| 第五节 吸烟者的饮食、禁忌和控制烟瘾的方法 .....     | 110 |
| 一、吸烟者的饮食 .....                  | 110 |
| 二、吸烟者的禁忌 .....                  | 111 |
| 三、控制烟瘾的方法 .....                 | 111 |
| 第五章 生命的动静平衡 .....               | 112 |
| 第一节 动静平衡中的物理第一营养素——适量运动 .....   | 112 |
| 一、运动性质（有氧和无氧运动） .....           | 113 |
| 二、常规运动方式 .....                  | 113 |
| 三、运动的合理“度量” .....               | 114 |
| 四、健康呼吸法 .....                   | 115 |
| 第二节 动静平衡中的物理第二营养素——睡眠 .....     | 116 |
| 一、睡眠的重要性和失眠的原因 .....            | 116 |
| 二、睡眠的形态 .....                   | 117 |
| 三、科学助眠的外因和内因 .....              | 118 |
| 第三节 动静平衡中的物理第三营养素——按摩（抚摸） ..... | 121 |
| 一、按摩的作用 .....                   | 121 |
| 二、简述人体主要保健区的按摩 .....            | 123 |
| 三、动静平衡中的最佳姿势 .....              | 128 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 第六章 生理平衡 ..... | 130 |
|----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 人体生理卫生基本常识 ..... | 130 |
|----------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、人的身体 ..... | 130 |
|--------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、人体十大系统的构成和生理功能 ..... | 132 |
|------------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、神秘的人类生存要素 ..... | 134 |
|-------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 四、趣谈人体内的压力、通讯、气味、放电和制药系统 ..... | 136 |
|--------------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第二节 宏观自测健康 10 项指标 ..... | 141 |
|-------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第三节 微观自诊自护生理平衡 ..... | 142 |
|----------------------|-----|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 一、生理平衡中的不平衡——常见人体器官病变的生理感应 ..... | 142 |
|----------------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 二、维护生理平衡的饮食治疗 ..... | 144 |
|---------------------|-----|

## 第三篇 外观平衡

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一章 女性穿着打扮的平衡美 ..... | 167 |
|----------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一节 女性的穿着平衡美 ..... | 167 |
|--------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、体态丰满女性的穿衣要领 ..... | 167 |
|---------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 二、身材矮小女性的穿衣要领 ..... | 169 |
|---------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 三、夏日 T 恤巧搭配, 时尚又妩媚 ..... | 170 |
|--------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 四、服饰“露”的尺度 ..... | 170 |
|------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 五、饰物尽展魅力 ..... | 171 |
|----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 六、戴太阳镜的学问 ..... | 172 |
|-----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第二节 女性的化妆打扮平衡美 ..... | 173 |
|----------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、口红——女性的变身天使 ..... | 173 |
|---------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 二、依据脸型特征去化妆 ..... | 173 |
|-------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 三、发型——塑造宜人身段 ..... | 174 |
| 四、缤纷美甲秀 .....      | 176 |
| 五、无香水则无雅女 .....    | 176 |

## 第二章 男性穿着打扮的平衡美 ..... 177

### 第一节 男性的穿着平衡美 ..... 177

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、男性穿衣规则 .....    | 177 |
| 二、男性着装巧避短 .....   | 178 |
| 三、衬衫领的选择 .....    | 178 |
| 四、西装的选择 .....     | 179 |
| 五、穿西装的要领 .....    | 179 |
| 六、领带的选择 .....     | 180 |
| 七、领带的几种基本打法 ..... | 181 |
| 八、鞋袜选择的讲究 .....   | 183 |
| 九、佩戴冬帽有讲究 .....   | 184 |

### 第二节 男性打扮美容 ..... 185

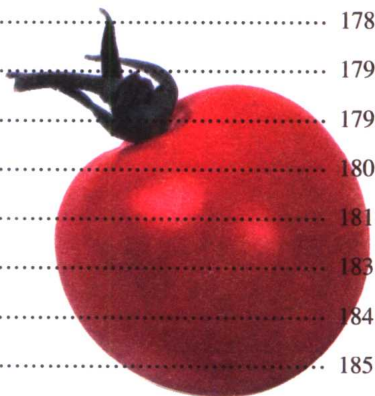
|               |     |
|---------------|-----|
| 一、剃须后保养 ..... | 185 |
| 二、修整眉形 .....  | 185 |
| 三、男用香水 .....  | 185 |

## 第三章 气血和顺、美丽肌肤 ..... 186

### 第一节 皮肤是最美丽的衣服 ..... 186

### 第二节 皮肤的功能构造和皮肤的种类及其特征 ..... 187

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、皮肤的功能构造 .....     | 187 |
| 二、皮肤的主要种类及其特征 ..... | 187 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第三节 环境、食物、药物和生理对皮肤的影响 ..... | 188 |
|-----------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、日晒对皮肤的影响 ..... | 188 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 二、食物对皮肤的影响 ..... | 188 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 三、药物对皮肤的影响 ..... | 189 |
|------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 四、生理疾病对皮肤的影响 ..... | 190 |
|--------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第四节 气血和顺、美丽肌肤、体溢芳香 ..... | 191 |
|--------------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、宏观美肤 ..... | 191 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、微观美肤 ..... | 195 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、蕴香美食、体溢芳香 ..... | 197 |
|-------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第四章 精血充盈、秀发明目皓齿 ..... | 198 |
|-----------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 第一节 秀发 ..... | 198 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、健发食物 ..... | 198 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 二、不同发质的食物调补 ..... | 199 |
|-------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 第二节 明目 ..... | 199 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、明眼食中来 ..... | 199 |
|---------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、眼病食疗 ..... | 199 |
|--------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 第三节 笑露皓齿 ..... | 200 |
|----------------|-----|

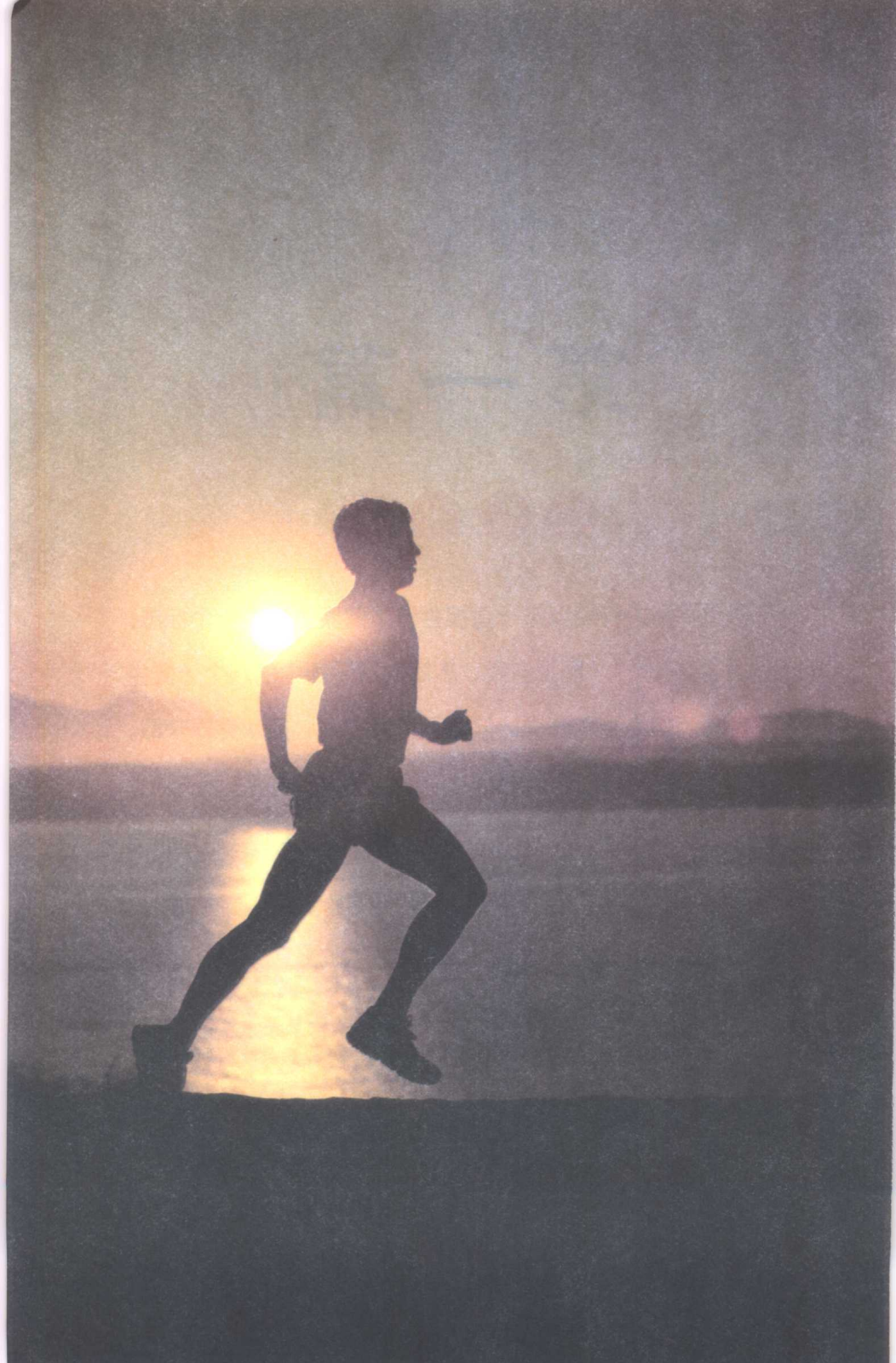
|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、笑露皓齿的重要性 ..... | 200 |
|------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、护齿妙方 ..... | 201 |
|--------------|-----|

# 第一篇

## 心 灵 平 衡

心灵平衡，长期以来一直被看作是健康人格的一个标志，能使人们胸怀世界，展现自我。本篇心灵平衡中的八个“维生素”，也同药物维生素一样，自身不能合成，必须从外界获取。无人天生就具备心灵平衡中的八个“维生素”，必须在后天的生活工作实践中不断培养、吸收。把八个立身养性观念喻为心灵平衡“维生素”，合乎逻辑想像，通俗易懂。





## 第一章

# 心灵平衡中的 “维生素”和“健美操”

在复杂的社会生活中，每一个人都会遇到顺境、逆境。无论在哪种情况下，都要保持情绪的稳定和自我控制的平衡状态。不仅生气和忧郁会致病，甚至乐极也能生悲，我们应尽量做到遇事不怒，泰然处之，随遇而安。