

YANGLIYANGSHENG 23 JIANG

杨力养生

神养生讲座
静养生讲座
暖养生讲座
低温养生讲座
四季养生讲座
五脏养生讲座
六腑养生讲座
延缓衰老讲座
气候养生讲座
食养生讲座
性养生讲座
眠养生讲座
脑养生讲座
美容养生讲座
仿生养生讲座
七情养生讲座
亚健康养生讲座
环境生态养生讲座
生物钟养生讲座
疾病预测讲座
十大高发病的保健
十大高发癌的早期发现及保健
经络养生讲座



23讲

一部让中国人多活十年的书!

杨力◎著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力养生 23 讲/杨力著. — 北京: 北京科学技术出版社,

2004.3 重印

ISBN 7-5304-2863-2

I. 杨… II. 杨… 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 121312 号

杨力养生 23 讲

作 者: 杨 力

责任编辑: 钟 依

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 世纪白马

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 涿州市星河印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 180 千

印 张: 9.25

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 10001-100000

ISBN 7-5304-2863-2/R · 721

定 价: 19.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

杨力养生箴言

生命好比燃烧着的蜡烛，燃烧得愈旺，熄灭得愈早
呼吸频率越慢，寿命越长

静、慢、低温——生命节能的三大法宝

睡前五分钟，练练静养功

子时大睡，午时小憩，睡好子午觉

找到最适合自己的空间

心情——五脏的温度计

大脑不衰，全身不衰

春夏养阳，秋冬养阴

早饭吃得饱，一天精神好

午饭要吃饱，还要吃得好

晚饭吃得少，血脂高不了

养生越早，效果越好

中医教你颜如玉

我为什么要写这本书？

近几年来，人们对健康的要求愈来愈强烈，尤其在遭到突如其来的“非典”袭击后，人们对于健康养生的要求更是渴望有加。我在北京的十几次健康科普讲座，场场爆满，次次座无虚席。听众们一双双充满渴望的眼睛，一个个聚精会神的神态，都令我十分感动，尤其许多听众因为没有座位而坚持蹲着听、站着听、挤着听，中间不肯休息，课后围着我问问题而久久不愿离开，大家对东方养生如此厚爱，对中国的传统养生方法如此信任，使我感动万分。

更使我难忘的是，有一位老人因为挤着听我的讲座而晕了过去，许多不知姓名的医护人员、听众紧张地投入了抢救……

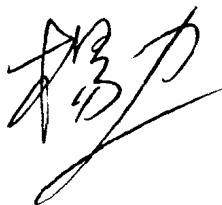
一桩桩、一件件，都令我备感健康科普的重大意义。于是我有了一种强烈的使命感，于是我们拼命地增加科普讲座的场次，为的是要

让更多人听到我的健康讲座。然而，能听讲座的人毕竟是有限的。所以，在众多听众的要求下，我决定将我的讲稿整理出书，以满足千千万万老百姓的需要。于是，在北京科学技术出版社的支持下，我放下了手头正忙着的工作，日夜苦战，终于在今年年底前完成了这部健康科普书稿。

感谢中国美术家协会漫画艺术委员会秘书长郑化改先生为本书提供的精彩漫画插图。

愿这部书能受到千家万户老百姓的欢迎，也祝愿千千万万的人民群众能从此书中获益而健康长寿。

最后，我想告诫青年们，养生不只是中老年人的事。养生越早，效果越好；养生越晚，代价越高。



2003 岁末

目 录

第1讲 生命在于运动，但不是盲动

——动养生讲座

东方养生的两大法宝——动养生和静养生 /3

老奶奶的寿命为什么比老爷爷长？ /3

东方养生的最大奥秘——动静交替 /4

“闻鸡起舞”好不好？ /5

运动过度的十大身体信号 /6

太极拳——一种绝佳的动养生运动 /7

第2讲 生命需要轻抚

——静养生讲座

静养生是对生命的轻抚 /11

来自佛家修禅的启示 /11

来自道家的启示：睡前5分钟，练练静养功 /12

第3讲 太累了，慢点吧

——慢养生讲座

“慢”有什么好处？ /15

“慢养生”是“上班族”回家后的养生绝招 /15

慢养生是节能养生 /15



慢养生是“在家族”的一大法宝 /16

慢养生的关键在“心慢” /17

“五十营”的启示 /17

第4讲 高寒山区为何多寿星

——低温养生讲座

为什么高寒山区的人寿命长？ /21

低温来自何方？ /22

低温养生的饮食要求 /23

低温养生食品应选择哪些？ /23

——四季养生讲座

四季养生的秘诀——顺应阴阳气化 /27

春天如何养生？ /30

夏天如何养生？ /30

秋天如何养生？ /31

冬天如何养生？ /31

为什么说春夏要养阳、秋冬要养阴？ /32

阴虚的人如何养生？ /32

阳虚的人如何养生？ /34

第5讲 强五脏就是强正气

——五脏养生讲座

养心之道 /39

- 养肺之道 /41
- 养脾之道/42
- 养肝之道/44
- 养肾之道/45
- 保护生命的火种和真水/48
- 心的藏象全息养生/49
- 肺的藏象全息养生/50
- 肝的藏象全息养生 /52
- 脾的藏象全息养生/54
- 肾的藏象全息养生/56
- “生病起于过用”——来自《黄帝内经》的启示 /59
- 强五脏就是强正气——如何提高免疫力? /59

第7讲 便秘、胃痛……都是六腑惹的祸

——六腑养生讲座

- 便秘是中老年人的一大痛苦，如何解除? /63
- 人的肠子需要洗吗? /66
- “屁”的学问/66
- 怎样做肛门保健? /67
- 胆的保健奥秘/67
- 胃的保健奥秘/69
- 膀胱的保健奥秘 /70

第8讲 越活越年轻

——延缓衰老讲座

《周易》提示：80岁才开始衰老，160岁才是人的天寿 /73

为何自古中医多寿星？ /74

延缓衰老的七件武器 /75

正视死亡 /80

第9讲 水能载舟，也能覆舟

——气候养生讲座

人与气候同呼吸共命运 /85

气候怎样影响疾病？ /86

顺应气候养生之道 /88

第10讲 补充营养，清除垃圾

——食养生讲座

来自《周易》的启示 /93

来自《黄帝内经》的启示 /94

五行相生、相克与人体五脏如何相应？ /94

药即是食，食即是药 /95

运气菜、时令菜与反季节菜 /97

动物也有反季节的吗？能吃吗？ /98

做个杂食“动物”吧 /99

人生各阶段的饮食原则 /100

清除生命垃圾的饮食法 /101

一日三餐中的误区 /101

味觉、食欲异常——疾病的信号 /102

食欲异常有什么危险？ /103

第 11 讲 夫妻间的保健操

——性养生讲座

中医房室养生的奥秘是什么？ /107

道家房中术损益要旨 /108

何为绸缪之时？ /108

中老年人性保健的学问 /109

阳痿、遗精是困扰不少男性的一大痛苦，如何解除？ /110

性欲异常意味着什么？ /111

第 12 讲 子时大睡，午时小憩

——眠养生讲座

中国特色的睡眠——睡子午觉 /115

提高睡眠质量的四大法宝 /116

失眠是中老年人的一大痛苦，解决的方法是什么？ /117

如何赶走“瞌睡虫”？ /119

梦能预兆疾病吗？ /120

为什么梦能对疾病进行预报？ /121

第13讲 越用越灵的大脑

——脑养生讲座

人的一生，大脑竟然只用了20%/125

令人惊叹的是：人脑是个太极图/126

开垦80%的大脑“处女地”——如何开发潜意识？/127

脑不衰则全身不衰——如何用脑延缓衰老？/128

左右脑交替使用可以保护大脑吗？/129

几种锻炼大脑的方法/130

健脑食品有哪些？/134

第14讲 中医教你颜如玉

——美容养生讲座

越吃越美丽——五味美容之谜/139

五脏健康，容颜才美/140

面部按摩美容秘诀/141

皮肤健美秘诀/143

心灵美，才是永恒的魅力/144

第15讲 动物是人类最好的老师

——仿生养生讲座

什么是仿生养生？/149

来自《山海经》的启示——辟谷养生法/149

爬行动物养生之谜/151

华佗五禽戏的长寿奥秘/153



十禽戏帮你活百岁 /155

第 16 讲 心理健康才能身体健康

——七情养生讲座

七情养生贵在身心健康 /159

七情养生的奥秘是什么? /159

来自佛家的启示 /162

第 17 讲 你找到生存的最佳点了吗

——环境生态养生讲座

环境的美,像美丽的太极图一样,是阴阳和谐的美 /167

地理养生——来自《黄帝内经》的启示 /168

第 18 讲 亚健康后面危机四伏

——亚健康养生讲座

谈谈亚健康 /175

是谁偷走了你的健康——引起亚健康的十大原因 /177

走出亚健康的低谷 /178

亚健康保健食品 /179

第 19 讲 把握生命的律动

——生物钟养生讲座

人体生物钟的奥秘是什么? /183

生物钟可以打破吗? /184

人的寿命钟可以调拨吗? 和人的寿命有关系吗? /186

如何利用生物钟养生? /187

疾病发作和治疗的周期奥秘 /188

第20讲 解读生命的警报

——疾病预测讲座

人的疾病能预测吗? /193

全息先兆的奥秘是什么? /193

观察手、足、耳, 疾病无处逃 /197

手、足的保健奥秘是什么? /199

唾液先兆与养生奥秘/200

汗先兆与养生奥秘/201

痰先兆与养生奥秘/203

尿先兆与养生奥秘/206

大便先兆与养生奥秘/206

白带先兆与养生奥秘/207

精液先兆与养生奥秘/207

疲劳、消瘦、肥胖三大信号意味着什么? /208

人的体质与疾病预测的关系/211

第21讲 十大高发病的保健

冠心病——当今人类常见病中的首恶 /217

暴怒——高血压的大忌/220

先兆症状——中风的报警器 /221

十大信号——糖尿病早知道/223

不知不觉埋下的祸根——心肌炎 /225

舒肝养肝——防治肝炎的第一原则/227

健康要主动——早期发现癌症 /229

现代人多抑郁/229

快乐享受更年期/230

练功做操健颈腰 /235

第22讲 十大高发癌的早期发现及保健

胃癌/245

肺癌/247

肝癌249

乳腺癌/251

食管癌 /253

大肠癌/255

宫颈癌257

膀胱癌/259

前列腺癌/260

白血病/262

附：致癌食品与抗癌食品/263

第23讲 东方养生的秘密武器

——经络养生讲座

中国民间传统疗法的奥秘/267

经络预测疾病之谜/268

自己动手按经络，年逾百岁尚年轻 /270

第 1 讲

生命在于运动，但不是 盲动

——动养生讲座

生命好比燃烧着的蜡烛，燃烧得愈旺，
熄灭得愈早。

老奶奶的寿命为什么比老爷爷长？

动养的人，活得很潇洒。

静养的人，活得很舒服。

“闻鸡起舞”好不好？

胸部大汗，头晕心慌……是运动过度的身体信号。

2008年，全中国人都应该学会打太极拳。



生命好比燃烧着的蜡烛，燃烧得愈旺，
熄灭得愈早。