

丛书主编◎李富玉 孙建光

—— 养精 · 养气 · 养神 ——

☼ 激活健康正能量 ☼

健康 ¹ 正能量

中医养生祛病,就这么简单!

本册主编◎孙建光 赵峻 许彦来 洪坦娟



中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

中央军委保健委员会会诊专家

全军中医药学会副会长

全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

“ 让每个人拥有健康的身心,这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉,也是我的 —— ”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(1)

——中医养生祛病,就这么简单!



本册主编 孙建光 赵峻 许彦来 洪坦娟

丛书主编 李富玉 孙建光



青島出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(1): 中医养生祛病,就这么简单! / 孙建光,赵峻,许彦来,洪坦娟主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书/李富玉,孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0242-4

I. ①中… II. ①孙… ②赵… ③许… ④洪… III. ①养生(中医) IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005412 号

书 名 健康正能量(1): 中医养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 孙建光 赵 峻 许彦来 洪坦娟

副主编 张凤霞 徐 玮 孙晓伟 房 鹏 李绍旦 张 印

编 委 徐丽娟 孙习东 姜喜梅 战东旺 李小飞 陈美南

沈 杰 李春雷 武 峰 李海霞 许晓雯 颜廷燕

田秀娟 唐成珍 杨晓祯 白 丽 孔 荣 肖玉燕

侯延云 刘 倩 曹 明 许 丽 刘腾杰 庄宝忠

袁 琳 徐冰岩 宋夏晖 郑琳琳 胡 勇 曹 娟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 16.75

字 数 280千

书 号 978-7-5552-0242-4

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

古往今来,健康和长寿一直是人们美好的向往和追求。早在远古时代,人们就在长期的生产生活和医疗实践中,有意识地尝试各种养生保健的方式,并为我们积累了宝贵的经验财富。随着社会的发展和文明的进步,养生越来越被人们所重视,中医养生也成了世界健康学上的一朵奇葩。

中医是一门治病的科学,更是一门防病和养生的科学。从《黄帝内经》开始,中医学就把养生防病作为主导思想,提倡“不治已病治未病”“上工治未病”。

治病始于防病,防病有赖养生。“养生”二字,最早见于《庄子·内篇》中的《养生主》一文。庄子在文中提出,养生之道重在顺应自然,忘却情感,不为外物所滞。所谓“生”,即生命、生存、生长之意;所谓“养”,即保养、调养、补养之意。“养生”的内涵,一为提升生活的质量,二为延长生命的时限。

《黄帝内经》曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节。起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”中医认为“人得天地之全气”。宇宙是大天地,人体是小天地,人与自然是和谐统一的整体。因此,人体养生必须参天地、顺四时、适寒暑、调阴阳,做到形神共养、饮食适度、节欲保精、益气调息、动静适宜……如此才能度百岁而去。

中医运用古代哲学的智慧,探索自然、人生的规律,积极指引我们顺应自然规律生活,趋利避害。中医养生是一种神奇的自然疗法,运用食物、通经络、调情志等安全、有效、无毒副作用的疗法开启人体“大药”,激活生命能量和防御体系,抵制疾病侵袭。它更是一种祛病强身的生活之道,深入我们的衣食住行,是让我们吃得下、排得出、睡得香的生活指南。总而言之,博大精深的中医养生文化处处体现了和谐养生的大智慧。

生病是痛苦的,每个人都不愿意生病。但人食五谷杂粮,难免生老病死。出生、衰老与死亡是人所难免的,只有疾病是我们可以尽量控制并避免的。避免疾病的产生就要未雨绸缪,未病先防。中医养生学的这种未雨绸缪的积极预



防思想是与现代医学的发展趋势相吻合的,这使得中医养生这门古老的学问焕发出新的活力,并逐渐受到海内外养生爱好者的欢迎。为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健,增强体质,我们精心编著了本书。

本书以“不治已病治未病”为指导思想,从顺时养生、精神养生、饮食养生、运动养生、起居养生、美容养生、房事养生、中药养生、经络养生、排毒养生、休闲养生及非药物疗法等方面系统地介绍了中医养生观念及方法,是奉献给那些渴望寻求科学养生保健方法的读者的一本规范的养生读本。打开这本书,把书中那些简单又有效的养生法门带进您的衣食住行,您会发现这些中医养生之道并不如想象得那么难,健康其实很简单。

第一章 顺时养生：顺应天时保健康

古往今来，芸芸众生无不受春夏秋冬四时交替变化的影响。人体健康与气候变化息息相关，正如《黄帝内经》所说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至，长生久视。”人类只有顺应周而复始的四季、昼夜变化的规律，才能长养生息，多福多寿。天人合一，顺时养生，是每个人都应该遵循的最科学、最健康的养生方法。

春季好养生，一年无病痛	2
夏季养生贵在“清”	4
秋季养生在于“收”	6
冬季养生重在“藏”	8
春捂秋冻，不容小视	12
冬病夏治，事半功倍	14
一天十二时辰养生法	16
解读 24 小时，读懂你的生物钟	19

第二章 精神养生：好心态能治百病

精神养生，在中医上又称“摄神”“养神”“调神”，是指通过净化人的精神世界，改变自己的不良性格，纠正错误的认知过程，调节情绪，使人的心态变得平和、乐观、开朗、豁达，以达到健康长寿的目的的一种养生方式。精神养生法主要包括神志养生和情志养生两个方面的内容。它相当于现代医学的心理卫生保健法。



生命三要素——精、气、神·····	24
神志养生——静则神藏,躁则消亡·····	25
肾精足,人不老·····	27
闭目养神,修心养性·····	30
七情节制,延年益寿·····	33
情志养生——喜怒有节,乐以忘忧·····	36
心理健康从管理情绪开始·····	38
好食物打败坏情绪·····	41
“形神统一”四秘诀·····	44
怡养精神,身心健康·····	46

第三章 饮食养生:吃出健康好体质

饮食是供给机体营养物质,维持人体生长发育和各种生理功能的正常运行,维持生命活力的必不可少的条件。无论是“安谷则昌,绝谷则危”,“安身之本,必资于食”,还是明代大医药学家李时珍说的“饮食者,人之命脉也”,无一不说明“养生之道,莫先于食”。可见,养生,首先必须从饮食做起,做到真正懂得吃的科学和方法。

了解食物性味,助你吃出健康·····	50
“药补”不如“食补”·····	52
进补如用兵,乱补会伤身·····	56
以食代药,亦可治病·····	59
合理搭配,无病到老·····	62
合理膳食的“三二三一”原则·····	65
常吃四种米,健康长寿来·····	67
吃对一日三餐,保证身体健康·····	69
饮食好习惯,健康你一生·····	71

第四章 运动养生：动出健康好身体

中医理论有“久卧伤气，久坐伤肉”之说。名医华佗曾用“流水不腐，户枢不蠹”来告诫人们经常活动可防病养生；孙思邈也曾指出：“人欲劳于形，百病不能成。”运动的重要性，由此可见一斑。运动养生也由此应运而生。运动养生是通过适量的运动来保养生命的方法，古人称其为“动形”，即运动形体（身体）的方法。传统养生学认为，适量的运动可活动筋骨，调节气息，畅达经络，疏通气血，调和脏腑，增强体质，从而使人健康长寿。

平时运动少，疾病找上门	76
合理运动，激发生命活力	78
选择适合你的运动方式	81
符合传统养生之法的简易运动	84
无汗运动也健身	86
交替运动：自我健身新方法	89
有氧和无氧交替健身法	91
生命在于运动而不是盲动	94
运动损伤的应急处理	97

第五章 起居养生：生活有序更健康

早在 2000 多年前，中医的经典医著《黄帝内经》就曾指出：“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年。”反之“以酒为浆，以妄为常……逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段话告诉我们要重视生活起居养生。生活起居养生，主要是对日常生活包括居处环境、作息睡眠、坐卧立行、苦乐劳逸、慎避外邪等各方面进行科学的安排，并采取一系列保健措施，以达到生活愉快、身心健康、延年益寿的目的。



日出而作,日落而息	102
预防“五劳”,让你更健康	104
健康居室,健康生活	106
低温养生:“冻一冻更长寿”	109
“穿”出你的健康来	112
洗浴也能“洗”出健康来	114
睡眠避开这十忌,还你健康好身体	117
这样才能睡得更好	120
晨起做好八件事,精力充沛一整天	122

第六章 美容养生:让美丽由内到外

由于面部只是人身体的一部分,要想达到美容的目的,仅做面部保养是不够的,人只有在全身阴阳平衡,气血通畅旺盛的条件下,才可能容光焕发,展现美丽生机。美容养生是在祖国医学理论指导下衍生的,其特点是重在自然美、整体美,讲究身心、脏腑、经络、气血的全面调整,注重整体效应,既治表又治里,由此达到一种天然雕成的效果。

健康容颜,从调养“五脏”做起	128
美丽容颜“吃”出来	130
平时常喝汤,养生又养颜	133
面部按摩成就健康美人	135
面部清洁:冰肌玉肤“洗”出来	138
面膜美容,让肌肤焕然一新	140
中药沐浴,护肤祛病	143
美发养发:让美丽从头开始	146

第七章 房事养生：性爱和谐益健康

房事，即性生活。中医认为，“房中之事，能生人，能煞人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸之矣”。换句话说，适度、愉快的性生活对人的身体有益，而性生活不当，就会使人萎靡不振，甚至影响身体健康。房事养生就是根据人体的生理特点，采取健康的性行为，以防病保健、提高生活质量，从而达到健康长寿的目的的一种养生方式。

节欲保精乃长寿之本·····	152
一年四季房事有别·····	154
掌握性周期，有助性和谐·····	156
十种不宜过性生活的情况·····	158
无知让你为“性”买单·····	160
性能好与坏，饮食很关键·····	163
滋阴壮阳，食疗有方·····	166
六类药物治病也制“性”·····	169
巧用五妙招，助你防性衰·····	172

第八章 中药养生：抗衰防老寿延年

中药养生自古传，枸杞补身还童颜。五味提神又保肝，健脾益气用淮山。当归补血又通脉，人参扶元把气转。白术利湿脾胃健，人们长寿熟地填……这首《中药养生歌》生动地道出了中药不同寻常的养生功效。在人体明显出现气、血、阴、阳方面的不足，依靠食补已不能纠正其亏损时，可以选择适当的补益药物，补养气血阴阳不足，改善衰弱状态，治疗各种虚证，使人体重新回归健康平衡。

科学选药不滥用·····	176
药膳养生知多少·····	178



抗衰老中药,让你长命百岁	181
名贵药材选用全攻略.....	183
穷人也可进补:名贵中药的“平价替身”.....	186
秋季干燥,中药调理	188
补药乱吃也能“药你命”	190
六大进补误区,让你越补越虚	193
用药如用兵,科学使用方剂才治病	195
五色“药引”让你吃中药不那么苦	198

第九章 经络养生:经络通畅万病除

经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通上下内外的通道。《黄帝内经》载:“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起。”并有“决生死,处百病,调虚实,不可不通”的特点。中医经络养生就是根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针灸、推拿、按摩、导引等方式,达到舒经理络、交通阴阳而最终实现驱邪治病,使机体恢复和谐状态的一种养生方式。

经络是人体最好的医药.....	202
经络一疏通,百病就不侵	204
十二经脉的循行主治与保养.....	207
穴位不同,功效有别	210
奇经八脉是养生的关键.....	214
经络“312”,祛病又健身	216
神奇穴位按走常见病.....	219
要想人长寿,常叩击穴位常步行	223

第十章 排毒养生：体内无毒一身轻

在中医看来,我们体内有很多毒素。凡是不能及时排出体外、会对我们的身体和精神产生不良作用的物质都可以称为“毒”,例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。这些毒素堆积在五脏之内,会加速五脏的衰老。由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也会跟着一起衰老了。而排毒是一种全面维护身体健康与平衡的养生方法。它能有效预防疾病、净化身心,帮助体内排除各种毒素,让你感受身体的轻盈和精神的焕发,重塑由内到外的健康和美丽!

潜藏在你身上的“杀手”——体内毒素	228
解决毒素危机,你的身体你做主	230
欲得长生,肠中常清	233
建立通畅的“废水处理系统”	235
排除废气,改善体内环境	238
常见食物排毒功效好	240
运动排毒,一举两得	242
鲜花排毒,便捷又安全	244
单味中药,也可排毒美容	246
不用挨饿照样排毒减肥	248
心理排毒:抑郁大声喊,悲痛放声哭	252

第一章

顺时养生：顺应天时保健康

古往今来，芸芸众生无不受春夏秋冬四时交替变化的影响。人体健康与气候变化息息相关，正如《黄帝内经》所说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至，长生久视。”人类只有顺应周而复始的四季、昼夜变化的规律，才能长养生息，多福多寿。天人合一，顺时养生，是每个人都应该遵循的最科学、最健康的养生方法。





春季好养生,一年无病痛

《黄帝内经》称:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。”春季阳气升发、大地回春、万象更新、生机盎然,是一年中最好的季节。然而,春天不但是流感、流脑等各种传染病的高发季节,而且冠心病、胆结石、肝炎、精神性疾病也常常容易在这个季节复发。俗话说“一年之计在于春”,因此,我们一定要做好春季的养生保健,为一年的健康打下基础。

一般来说,春季养生应当注重以下几点:

1. 养阳气

在春季,人们应注重对体内阳气的保养。所谓阳气,即通常人们所说的“火力”,也就是人体的新陈代谢能力。若火力不足,就会出现畏寒、肢冷等症状。春季保养人体阳气的方法很多,重要的一点是要“捂”,即俗话中的“春捂秋冻”,衣着方面不要顿减,正如宋代著名病学家陈直所言的“春季天气渐暖,衣服宜渐减,不可顿减,以免使人受寒”。体弱之人要注意背部保暖。

保养阳气,还需多吃韭菜。韭菜,虽然四季常青,终年供人食用,但“韭菜春食则香,夏食则臭”,故以春季多吃最好。中医认为韭菜性温,春季常食,最助人体养阳。

2. 重养肝

中医学认为,肝脏在五行中对应“木”,春季为草木繁荣的季节,故春季主肝。对此《红楼梦》中的林黛玉就是最好的证明。

林黛玉每至春分时节,屡发咳嗽、痰血之疾,这是由于黛玉多愁善感,自幼犯有肺癆宿疾。春天生发之际,再加上情怀郁结,易造成肝气郁结,横逆犯肺,引起痰血。

人体五脏之一的肝脏是与春季相应的。因为春天温暖的气候将会使人的活动量日渐增加,促使新陈代谢日趋旺盛。因而,在人体内,无论是血液循环,还是营养供给,都会相应地加快、增多,以适应人体各种生命活动的需求。中医

认为,这些均与肝脏的生理机能有关。若肝脏机能失常,适应不了春季气候的变化,就会在以后出现一系列病症。精神病和肝病患者易在春夏之季发病,就是这个原因。俗话说“菜花黄,痴子忙”。据统计,精神病发病率以三四月份最高,这也是季节对机体影响的一种反映。中医所说的“春宜养肝”的道理就在于此。

保养肝脏的方法很多,如春天不要过于劳累,以免加重肝脏的负担。肝病及高血压病的患者,也应在春季到来之时,按医嘱及时服药。精神病患者,在春天尤其要注意避免精神刺激,以免病情加重。

3. 防花粉

春天的时候,百花绽放,花粉会随着大风飘向空中,给人体带来一些麻烦,引发一些疾病,也就是俗称的“花粉症”。它是由植物的花粉所引起的过敏性疾病。通常植物开花期一到,所散播的花粉进入鼻、眼、口内,会引起打喷嚏、流鼻水、鼻塞、眼睛痒及喉咙发肿等症状,严重者甚至会并发头痛、睡眠不足、发热的现象。由此可见,花粉病给人带来的痛苦也是非同一般的,我们不能小看它,不过,只要提防适宜,还是可以避免的。

建议有花粉病的病人常注意天气,特别是在春天这个流行季节,如果风太强,最好不要出门,以免遭到花粉侵袭。同时花粉症的体质容易由遗传而来,有过敏体质的怀孕妇女最好避免大量摄取牛奶、蛋等容易导致婴儿过敏的食品,以免遗传给胎儿。

4. 勤锻炼

春天里,人们常会出现“春困”现象,表现为精神不振、困乏嗜睡。“春困”可以通过运动来予以消除,而绝不能贪睡,因为中医认为“久卧伤气”,久睡会造成新陈代谢迟缓,气血循环不畅,筋骨僵硬、脂肪积聚,吸收与运载氧的功能下降,毒素不能及时排出体外,遂致体质虚弱,病患滋生。

《黄帝内经》里还指出:“夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。”意谓春天人们应当晚睡早起,披散着头发、舒展着形体,在庭院中信步漫行,可使智慧、灵感生发不息。这些都是古人春天养生的宝贵经验,很值得现代人去认真执行。



春天清火排毒四方法

春天风多雨少,气候干燥,天气变化反复无常,人体很难保持新陈代谢的平衡和稳定,容易导致生理机能失调而致使人体“总管家”——大脑指挥失灵,引起“上火”症候。“上火”症候具体表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄等。

那么,怎样做才能防止春天上火,为自己的身体清火排毒呢?

中医认为通过各种方法把身体中的毒素排出体外,人才会重新恢复健康活力。

(1)多喝水:排泄是人体排毒的重要方法之一。每天喝够两升水,可以冲洗体内的毒素,减轻肾脏的负担,是排毒最简便的方法。

(2)改变饮食习惯:以天然食品取代精加工食物,新鲜水果是强力净化食物,菠萝、木瓜、奇异果、梨都是不错的选择。如果平时多吃富含纤维的食物,比如糙米、蔬菜、水果等,能增加肠道蠕动,减少便秘的发生。

(3)定期去除角质:肌肤表面的老化角质会阻碍毛孔代谢毒素。定期去除角质,可帮助肌肤的代谢机能维持正常运作。

(4)蒸桑拿:每周进行一次蒸汽浴或桑拿也能帮助加快新陈代谢,排毒养颜。蒸桑拿时要注意饮水。浴前喝一杯水可帮助加速排毒,浴后喝一杯水补充水分,同时排出剩下的毒素。

夏季养生贵在“清”

在夏天,人的身体消耗超过了春秋冬季节,加上人在夏季的睡眠休息质量较差,就更需要靠增加营养来支撑。这里说的“清”,并不是说少吃甚至不吃富含营养的食物,也不是说减少饮食,而是说吃东西要讲究卫生,不吃过多的油腻

食物,多吃水果多饮水。这是从人体要适应自然环境、季节气候的变化的角度来说的。夏天的特点是“热”,故养生的关键在于“清”。

1. 思想宜清静

盛夏酷暑蒸灼,人易感到困倦烦躁和闷热不安,因此首先要使自己的思想平静下来,神清气静。医学典籍《养身纂》中说夏季养身“静养勿躁”,“节嗜欲,定心气……可居高明,可远眺望,可入山林,可坐台榭空敞之处,以避炎夏”,即人们常说的“心静自然凉”。

2. 饮食宜清淡

炎夏的饮食应以清淡质软易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。因为清淡饮食可起消热、防暑、敛汗、补液的作用,还能增进食欲。多吃新鲜蔬果,如番茄、木瓜、黄瓜、丝瓜等,既可满足所需营养,又可预防中暑。主食以稀干搭配为好,可吃些绿豆粥、莲子粥以清暑。适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。此外还可适当吃些醋,既能生津开胃,又能抑制杀灭病菌,预防肠道病。

3. 居室宜清凉

合理启闭门窗,早晚室外气温低,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,可启动风扇,那阴凉的意境,会使人心静神安。

4. 游乐宜清幽

炎夏不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,那习习的凉风会使你心静似水,神怡如梦,涤尽心头的烦闷,暑热顿消。

养生小贴士

夏日吃“苦”才快乐

中医理论认为,“凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸……以甘养气”。