



世界养生保健联合会 组织编写
吉林省养生保健协会

发 酵式 养 生 法

权威的理论讲解
实用的养生方法

迟广训◎主编



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

发酵式养生法

世界养生保健联合会
吉林省养生保健协会

组织编写

主 编 迟广训

副主编 迟舒文 姜 杉

王 尚 郝梓旭

编 委 郭军武 沈 泽

张雪萍 杨丹玲

于 婷 钱思妍

刘丹妮 田 健

李 卓 尚云鹏

高晓晨 金宇昕

祝志岳 刘玉萍

主 审 王者悦

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发酵式养生法/迟广训主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5152-0651-6

I. ①发… II. ①迟… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 156424 号

发酵式养生法

迟广训 主编

责任编辑 刘 婷

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 32.25

字 数 650 千字

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 200000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0651-6

定 价 48.00 元

前 言

朋友，当你看到这本书的时候，它很可能会成为你终身受益的一本书，因为本书是你健康的金钥匙。此书奉献给每一个渴望健康的人，相信你能从书中获益。

健康是伴随着人类而产生的，是人类永恒的追求。我国古代的医学家和养生学家们对健康、养生进行卓有成效的探索和实践，给我们留下了丰富的知识和宝贵的经验。近代世界各国专家、学者从养生学、生物学、医学、心理学、伦理学、人文学、道德、社会学等各个领域，进行了深入的研究，取得了丰硕的成果，形成了特色鲜明、博大精深、方便实用的养生体系，为促进人类健康发挥了积极的作用。

在古代只有少数达官贵人，才有条件讲养生，那是金字塔式的养生。而现在养生惠及全民，人人想健康，人人讲养生，扩大了养生的覆盖率，是普及式的养生。养生与健康互为因果关系，养生为了健康，健康需要养生。养生是加强健康管理的组成部分。健康是靠养生获得的，不养生就不会健康长寿。养生就是在遵循自然规律，在中医学倡导的“天人合一”的观念基础上进行的，是人类促成健康的一种基础性理论与方法，涉及到每个年龄段人群的健康问题。养生要研究人与生存环境、生活方式、行为方式、饮食、睡眠、锻炼、情绪、心理、防病等因素的关系，告诉人们该怎么做，不该怎么做，从根本上去治病的人，而不是去治人的病，养护生命，提高生命质量。养生不但能让一个人健康，还能让一个民族强壮。养生的理论与方法，是随着社会文明和生产力的发展而发展，只有不断丰富新的理论与方法，才能不断满足人民群众对健康日益增长的需求，提高整体健康水平，保护好人类的未来，为推进社会发展和进步创造条件。

随着人类文明的发展，健康的内涵也在不断丰富。健康不光要机体没有病，还要生理、心理、行为协调健康。健康是人生幸福的基石，健康事业是社会发展的基础。世上没有人会否认健康的重要性。健康不代表一切，但没有健康就没有一切。在竞争激烈的社会，谁健康，谁就能胜利。健康是做一切事情，取得成功的有力保障。人的健

康程度取决于对身体的爱惜程度。健康不能靠别人恩赐，要靠自己。一个人的健康决不是一种方法形成的，而是多种养生方法综合运用、保养、调整的结果。因此，要树立现代健康理念，提高养生素养的养成层面，同步推进健康教育、健康促进、健康维护，落实健康措施，把由生活细节构成的养生措施延伸到工作、生活、行为等各个方面，提高健康对接因素，融合健康措施，增加健康存量，切实提高个人、单位、国家立体化的健康程度。养生的最高境界是能养生。抓好养生是获得健康的重要方法，把健康问题对人类的挑战变成机会，全民健身是一种生产力，能为人类创造巨大的财富。21 世纪的医学模式不再是为人们积极找病、治病，而是指导人们养生保健，激发体内有利因素，不得病或少得病，提高健康水平。人人都有追求健康、享受健康的权利。

发酵式养生法即从关注健康、锻炼身体、规律生活、按摩保健、情绪乐观、重视睡眠、心理平衡、科学饮食、防治疾病等九个方面，提出了养生保健理论和方法，内容广泛，突出了科学性、综合性、针对性、系统性、准确性、实用性，适应了我国长期提出的“预防为主”的需要，将为指导人们促进健康，预防疾病、健康长寿，实施“健康国家，强壮民族”的战略奠定良好的基础。

本书可用于各类人群养生保健，也可用于健康教育、医疗、预防、按摩、体育、心理、营养、食品研究人员的参考书。由于编写人员的水平所限，书中难免有不妥之处，恳切希望多提宝贵意见，以便修订完善。

本书在编写中得到世界养生保健联合会主席王者悦先生的主审，在此深表谢意！

世界养生保健联合会常务副秘书长、研究员
吉林省养生保健协会副会长

迟 广 训

2014 年 9 月 16 日

目 录

第一篇 关注健康	(1)
一、养生的内涵、产生、发展及作用	(1)
二、养生的原则	(3)
三、养生的方式	(5)
四、养生之道与养生之术的区别	(8)
五、我国与西方国家养生的差异	(9)
六、健康的内容	(10)
七、寿命的种类	(12)
八、把握生命周期, 确保身体健康	(12)
九、身体健康的重要性	(14)
十、体质与健康的关系	(15)
十一、生理体征与健康的关系	(17)
十二、影响健康的因素	(19)
十三、影响未来人类寿命的重要因素	(23)
十四、人体十大系统失衡损害健康	(24)
十五、三道防线抵抗人体疾病	(26)
十六、损害人体免疫系统的因素	(26)
十七、健康隐患的表现形式	(28)
十八、医学的类型及作用	(30)
十九、四季与养生的关系	(31)
二十、科学养生的方法	(32)
二十一、养生要善待生命	(33)
二十二、养生要注重“三性”	(35)
二十三、养生要注重递进式	(35)
二十四、养生要注重三维式	(37)
二十五、养生要注重平衡	(38)

二十六、养生要注重辨证养生	(41)
二十七、养生要注重养德	(42)
二十八、养生要注重维护体内环境稳定	(44)
二十九、养生要注重平衡免疫系统	(45)
三十、养生要注重调节神志	(49)
三十一、养生要注重抗非程序性衰老	(50)
三十二、养生要注重调控生物钟	(56)
三十三、养生要注重养元气	(57)
三十四、养生要注重抗氧化	(58)
三十五、养生要注重保酶	(59)
三十六、养生要注重养神	(60)
三十七、养生要注重排毒	(62)
三十八、养生要远离垃圾生活习惯	(65)
三十九、养生不可忽视“十气”	(66)
四十、低温养生	(69)
四十一、无益养生的习惯	(71)
四十二、适宜养生的最佳温度	(72)
四十三、关注生命活力学	(73)
四十四、摆脱滑坡健康状态	(75)
四十五、关注特殊人群的健康问题	(76)
四十六、提高生存质量	(86)
四十七、加强健康管理	(87)
四十八、实施“健康国家，强壮民族”战略	(94)
四十九、大力发展现代健康产业	(100)
 第二篇 锻炼身体	 (102)
一、锻炼的作用	(102)
二、锻炼的特点	(103)
三、锻炼的原则	(103)
四、运动的形式	(107)
五、锻炼的类型	(108)
六、运动与锻炼的区别	(109)
七、锻炼要注重平衡	(110)
八、锻炼要处理好几个关系	(112)

九、最佳健身运动	(113)
十、年龄与运动	(114)
十一、中老年体育的作用	(115)
十二、依据体质选择锻炼形式	(116)
十三、反向运动有益健康	(118)
十四、实用性跑步的最佳时间	(119)
十五、注重递进式锻炼	(120)
十六、注重柔韧性健身法	(121)
十七、影响锻炼效果的因素	(122)
十八、锻炼时易出现的异常症状	(124)
十九、锻炼时意外损伤的处理方法	(125)
二十、锻炼时的注意事项	(126)
二十一、锻炼后的注意事项	(130)
二十二、锻炼的效应	(131)
 第三篇 规律生活	 (133)
一、规律生活的内涵、内容	(133)
二、劳逸适度	(134)
三、坚持性爱	(135)
四、饮食有节	(137)
五、讲究卫生	(138)
六、控制烟酒	(138)
七、欣赏音乐	(139)
 第四篇 按摩保健	 (142)
一、按摩的原理	(142)
二、按摩的作用	(142)
三、按摩的原则	(143)
四、按摩的方法	(144)
五、按摩的注意事项	(155)
 第五篇 情绪乐观	 (157)
一、情绪的内涵、作用	(157)

二、情绪的表现形式	(159)
三、情绪的特点	(160)
四、情绪的种类	(161)
五、情绪与健康的关系	(165)
六、影响情绪的因素	(166)
七、控制“情绪污染”	(167)
八、控制情绪型疾病	(168)
九、控制气候型精神疲软症	(169)
十、情绪与相关的疾病	(170)
十一、克服情绪的“盲点”	(171)
十二、情绪疗法防治心理疾病	(173)
十三、大学生要学会管理情绪	(174)
十四、调节情绪的方式	(175)
十五、调节不良情绪的方法	(175)
十六、调节不良情绪的原则	(180)
 第六篇 重视睡眠	 (181)
一、睡眠的重要作用	(181)
二、影响睡眠的因素	(182)
三、睡眠障碍	(183)
四、优化睡眠因素	(185)
五、提高睡眠质量	(186)
六、注重“三睡”	(187)
七、睡眠、起床的最佳时间	(188)
八、睡眠前的注意事项	(188)
 第七篇 心理平衡	 (193)
一、心理的内涵	(193)
二、心理的种类	(193)
三、心理过程的表现形式	(194)
四、心理性格状态的表现形式	(195)
五、心理老化的表现形式	(197)
六、心理过敏的表现形式	(199)

七、心理平衡的内涵	(200)
八、心理平衡与健康的关系	(201)
九、导致心理失衡的因素	(202)
十、不良心理问题加速衰老	(204)
十一、防止心理疲劳	(205)
十二、防止心累的方法	(206)
十三、养心的方法	(207)
十四、加强自控能力	(208)
十五、加强自身修养	(214)
十六、保持心理健康的方法	(218)
十七、提高大学生的心理素质	(272)
十八、关注老年人的心理需求	(273)

第八篇 科学饮食

(276)

一、科学饮食的内涵、作用	(276)
二、食物营养在人体中的作用	(278)
三、营养均衡在人体中的作用	(279)
四、维生素在人体中的作用	(284)
五、矿物质在人体中的作用	(290)
六、氨基酸在人体中的作用	(296)
七、食品的分类	(298)
八、中华民族传统饮食结构的特点	(299)
九、实施饮食教育，奠定健康基础	(301)
十、饮食与健康的关系	(301)
十一、科学饮食的原则	(302)
十二、养成良好的饮食习惯	(307)
十三、慢食与健康的关系	(309)
十四、饮食存在的问题	(310)
十五、重视问题晚餐	(313)
十六、饮食的注意事项	(314)
十七、饭后有损健康的习惯	(318)
十八、注重提高食物质量	(321)
十九、蔬菜的种类、营养构成	(322)
二十、特殊食物及其作用	(323)

二十一、特殊元素的保健功效	(325)
二十二、常食有色食物有益健康	(326)
二十三、摄取最佳营养有益健康	(328)
二十四、远离垃圾食品	(329)
二十五、注重天然饮食法	(330)
二十六、有益大脑的食物	(331)
二十七、有益心脑血管的食物	(332)
二十八、有益皮肤的食物	(334)
二十九、有益抗衰老的食物	(337)
三十、有益消化的食物	(339)
三十一、有益睡眠的食物	(340)
三十二、有益抗过敏的食物	(341)
三十三、有益中老年人健康的食物	(342)
三十四、有益清除体内垃圾的食物	(344)
三十五、有益调节内分泌的食物	(346)
三十六、有益防癌的食物	(348)
三十七、有益女性健康的食物	(350)
三十八、有益男性健康的食物	(353)
三十九、有益病人的饮食	(354)
四十、有益老年人的饮食	(355)
四十一、孕妇不宜吃的食物	(357)
四十二、少儿饮食的注意事项	(360)
四十三、有益健康的食用油	(361)
四十四、常食蜂产品有益健康	(363)
四十五、汤的保健功效	(364)
四十六、合理搭配功效强的食物	(364)
四十七、增强男人性功能的食物	(368)
四十八、预防老年性痴呆的食物	(370)
四十九、预防情绪失常的食物	(370)
五十、预防职业病的食物	(371)
五十一、抑制非必需胆固醇的食物	(373)
五十二、缓解滑坡健康的食物	(374)
五十三、特殊年龄需要着重补充的营养	(376)
五十四、服药禁忌的食物	(377)

五十五、科学搭配食物	(379)
五十六、影响食欲的因素	(428)
五十七、缺乏营养的体征反应	(429)
五十八、均衡饮食五不宜	(431)
五十九、不宜过多摄入的营养	(432)
六十、不宜生吃的食物	(433)
六十一、不宜同食的食物	(434)
六十二、不宜久食逆式食物	(436)
六十三、慢性病患者不宜吃的食物	(437)
六十四、饮食与情绪的关系	(439)
六十五、长期服药需要补充的营养	(440)
六十六、合理进补，有益健康	(441)
六十七、正确使用保健食品	(442)
六十八、合理安排三餐	(447)
六十九、正确使用食疗方法	(448)
七十、改善餐饮方式	(449)
七十一、饮食的烹饪方法	(450)
七十二、吃水果的最佳方法	(452)
七十三、饮水的科学	(454)
七十四、功效特殊的绿茶	(456)
七十五、周日断食疗法	(458)
七十六、确保食品安全	(459)
七十七、大力改善全民营养状况	(464)
 第九篇 防治疾病	 (466)
一、疾病对人体的危害	(466)
二、防治疾病，促进健康	(468)
三、防治疾病的措施	(469)
四、不宜忽视的疾病征兆	(473)
五、常见疾病及防治措施	(475)

第一篇 关注健康

人类最大的财富是健康。世上没有人否认健康的重要作用。人最珍贵的是生命，生命最重要的是健康，健康最需要的是养生。

一、养生的内涵、产生、发展及作用

（一）养生的内涵

养生是人类永恒的追求。现在人类关注生命、生存质量和自然寿命的意识越来越强，重视养生，促进健康长寿。人的一生主要包括两个问题：一是生命，二是生活，有了生命才有生活，有了生活才能维护生命。为更好地维护生命，就离不开养生。养生就是人类为生存和发展，运用中西医药学理论，根据生命发展规律，主动保养生命，预防疾病，延缓衰老，提高生命质量，使身体、心理和行为健康的一系列保健活动。随着人类文明的发展，健康的内涵也在不断的丰富，健康是指在自我养生保健和医疗保护下，使生理、心理达到最佳状态。人类的寿命是受多种因素影响和制约的，养生是贯穿于人的生活和行为方式的全过程，通过养生可密集有益因素，减少疾病的发生，维护生命。养生不仅是健康人预防疾病、维护健康的有效方法，还是有病人的基础性疗法。

养生要体现在人体的整体性。因为人体在结构上相互沟通，生理上相互作用，机能间密切联系，心理和生理机能上有机结合，与病理相互影响。养生是贯穿于衣、食、住、行、坐、卧等日常生活中，形式多样，丰富繁杂。养生需持之以恒，坚持经常，应该因人、因地制宜，不应千篇一律套用一个模式，无论采取何种方式，都必须遵循自然界和人体生命的规律进行养生。养生没有放之四海而皆准的方法，而是体现在一种对生活进行养生的态度和习惯上。人最珍贵的是生命，生命最重要的是健康，健康最可贵的是养生。没有养生就没有健康，没有健康就谈不上生命质量。健康是生命的基础，也是养生的根本目的。健康需要养生，养生为了健康。养生适应了我国长期提出的“预防为主”的需要，能为人们促进健康，预防疾病，健康长寿，实施“健康国家，强壮民族”战略，奠定良好的基础。

（二）养生的产生、发展

养生一词，最早见于我国《庄子·养生主》。养生又称摄生、道生、养性、卫生、保生等。所谓“生”，就是生命、生存、生长的意思；所谓“养”，即保养、调养、补养的意思。养生学是遵循人类生命的发展规律，为实现保养生命，促进健康，延长寿命的目的，而形成的科学方法和理论体系。中华养生文化贯穿了《易经》《黄帝内经》《道德经》这一主脉，构成了中华养生文化的根本和基础，是中华民族的智慧，是人类文明的精髓，为人类生命健康创造了丰富多彩的文化瑰宝，渊源流长，博大精深，使我中华民族繁衍传承，生生不息，是世界养生文化中的重要组成部分。养生保健就是运用养生学的理论与方法保养生命，预防疾病，使身体、心理和行为健康，增强体质，健康长寿。现代医学鼻祖古希腊名医希波克拉底曾说过：“治愈疾病的不是医药，而是人体自身”，这和养生理念是一致的。养生保健是人类社会的产物。自从有人类时候起，早在旧石器时人类已有讲卫生与保健防病的萌芽思想，诸如火的应用、居住与服装的改善等，都与养生防病有关。人类在与自然界斗争的过程中，为了增强抵御自然的能力，在长期与疾病和死亡的抗衡中，经过不断的实践，积累了一些宝贵的养生经验。到了春秋战国，诸子百家学说的兴起对养生保健有了很大的促进，为中国养生体系奠定了良好的基础。此后，历经秦、汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代、宋、辽、金、元、明、清等漫长的两千多年。古往今来，上自《黄帝内经》下至现代医学，产生了众多的养生理论和实践家，孜孜不倦地研究、探索，追求健身长寿之道，留下了许多宝贵的经验和健身养生秘诀。其观点、学说尽管异而不统，但却融汇了中国各族人民的智慧，形成了特色鲜明的中国养生体系。后来，中国传统养生学不断发展，逐渐形成了儒家养生学派、道家养生学派、佛家养生学派、医学养生学派等四个学派。它们互相渗透，互相影响，互相促进，尤其是中医养生学派更为突出，逐渐形成了完整独特的学说体系，成为养生的主流体系。中国传统养生文化在发展过程中，融合了自然科学、人文科学和社会科学等诸多因素，有着数千年的历史，以独特的理论体系为基础，以丰富的临床经验为特点，以促进人类健康为目的，在世界传统养生文化中占有重要位置，为世界各国人民的健康事业做出了应有的贡献。生存与健康是人类永恒的主题。而在不同的历史时期，尽管养生保健内容和方法又有不同，但它体现了人类追求健康的美好愿望。养生保健是随着社会文明和生产力的发展而发展，为推动社会发展和进步，提高人民的生活质量和健康水平发挥了重要的作用。我们在继承古人养生经验和传统的时候，一定要强调科学性和时代性，把具有科学性和时代性养生保健的好方法综合利用起来，为促进人类健康服务。

（三）养生的作用

人类的生命是遵循整体演变、进化和个体发育的规律进行的。个体生命诞生后，在整个人生旅程中，生命活动处在不断的矛盾运动中，受到内外因素的影响和侵袭，其实人的一生在与自然界斗争的同时，也与抵抗各种疾病，影响健康的因素进行斗争。大自然用了数百万年的时间，创造了人类，同时也有许多摧残人类，使之生病、衰老、死亡的东西。19世纪严重危害人类健康的是肺病；20世纪严重危害人类健康的是癌症；21世纪严重危害人类健康的是心理精神疾病。人类在每个生存阶段都有相应的疾病危害人类的健康。但人类从未停止过对健康的追求和疾病的抗争。世上没有无缘无故的健康，也没有无缘无故的疾病。健康只有健康的道理，疾病只有疾病的因素。因此，人类要创造一切条件，保养生命，战胜疾病，强身健体，延长寿命，这也是人类社会文明的重要组成部分。

随着社会生产力的发展和生活水平的提高，目前危害人们健康的大多数疾病，其发生发展都与患者的生活方式、饮食习惯、心理状态、精神状态、行为方式、睡眠习惯、运动量等有密切关系。治病不如防病，有啥也别有病。若能在生活中克服不利于健康的因素，采取有效的养生保健措施，使生命活动协调、和谐、有序进行，就能最大限度地减少体内组织破坏，降低能量消耗，避免毒副作用，消除基因突变，延缓衰老，抵御不良因素的侵害，不得病或少得病，全面构筑预防疾病的防线，增强体质，延年益寿。世上没有疫苗可以防治糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管病和癌症，养生保健就是最好的预防。真正的医生不在医院，而是自己；真正的灵丹妙药不在药房，而是体内的自我调节机能，关键是能不能发挥它的作用。人要想健康，就要过健康的生活。健康的生活是指有益于生理和心理健康的一系列活动，不可能有一个统一的标准和方案，要靠自己在实践中形成。养生是从满足物质需求向满足精神需求转化，从追求生活质量向追求生命质量转化。要用养生去改变生命，提高生命质量。如果每个人的寿命长了，那么整个国家的平均寿命也就长了，这就是养生保健所发挥的重要作用，也为实施绿色健康奠定扎实的基础。所谓绿色健康就是政府抓统筹，单位、社区抓普及，个人抓落实，取得立体化的养生效果，把健康对人类的挑战变成机会。世上所有的人都有选择、享受健康的权利。养生让人类的生命更有意义。

二、养生的原则

养生是对生命的保养，并非对疾病的治疗，是贯穿生命的全过程，它的出发点和落脚点都是让人们强壮身体，预防疾病，提高生命质量。在实际养

生中，要坚持理性、适用性、综合性、纠正恶习、注重细节、顺应四季、辨证施养、经常性原则。

（一）坚持理性原则

在养生的实践中坚持理性原则，就是要把健康放在首位，一切以健康为中心，树立以养求生的理念。建立一个符合个性化需求的防病健身管理体系，以养生保健理论为先导，遵循养生原则，借鉴先进养生经验，不断完善和调整养生保健方法。从建立良好的生活、工作和行为方式上入手，坚持养重于治，持之以恒地进行科学有效的养生保健，维护健康，提高生命质量。

（二）坚持适用性原则

人们在长期的养生实践中总结和积累了许多宝贵的经验和方法，使养生保健的理论和方法不断得到充实和发展。目前，社会上流传的养生保健方法很多，要进行筛选，根据自身情况，科学合理地选择适用于自己的养生保健方法，避免盲目性和绝对化。适合于自己需要的养生保健方法就是好方法。只要树立正确的观念，有信心、有恒心，就能取得健体强身的功效。

（三）坚持综合性原则

坚持综合性原则，就是采取多元化方式，从整体出发，关注生命各个环节，综合调养，使机体内外协调，平衡统一，多种养生保健措施同时做起，动静结合，叠加运用，贵在精专，密集养生的关联性因素，增强养生效果。要根据自身的需要，多选用好的养生保健方法，强化生命支援性体系，不吝惜用于健康的投资，积小善成大善，取得整体协效性健身效果。

（四）坚持纠正恶习原则

有些人在思想观念上也重视养生，一边养生，一边却破坏养生，仍有吸烟、酗酒、熬夜、饮食不规律等不良生活习惯。这些不良习惯大大冲减了在其它方面养生所取得的功效。因此，不能忽视不良生活习惯对身体的损害，要增强健康意识，坚持纠正恶习，克服不良生活习惯，减少对身体的损害程度，进行立体化的养生，取得健体强身的功效。

（五）坚持注重细节原则

养生的最高境界是能养生，把由吃、喝、拉、撒、睡、情、心、走、动等细节构成的养生措施延伸到各个方面，进行综合性养生。从细节入手养生，实际上是一个循序渐进、积少成多的过程，健康的身体绝非一朝一夕养出来的，而是天天积累、综合因素的结果。将养生生活化，融于生活细节中，才可持久，产生功效，积小善而成大善，最终获得健康回报。

（六）坚持顺应四季原则

一年四季与人的养生有着密切的对应关系。人要根据四季变化来调节身体，维持生命活动，使人体生理节律适应四季变化，否则违背自然规律，会干扰生理节律，易诱发疾病。坚持顺应四季的养生，应时而动，不但能符合自然规律，保持与自然界的和谐，与时令、环境协调一致，还能增强人体对环境变化的适应能力，取得明显的养生功效。

（七）坚持辨证施养原则

养生虽然对促进人类健康起着重要作用，但不可能全国有一个统一的养生方案去管每个人，也不可能适用于每个人。因此，要坚持辨证施养的原则，不拘一法一式，突出个性化，根据身体实际状况，采取适合自己的养生方法，有针对性地进行调养。养生方法力求化繁为简，突出重点，兼顾其它，优化生命支援性体系，长期坚持，必有功效。

（八）坚持经常性原则

养生保健做得越好，人的健康水平就越高，生命质量也就越高。一个人健康或不健康都是自己的责任，不能责怪别人。因此，要牢牢掌握健康的主动权，尽最大努力将健康意识变成健康习惯，取得健康效果。坚持经常性原则重要的是贵在坚持，持之以恒，坚持终生。通过日常的养生保健，逐步累积功效，密集有益健康的内源性因素，促进体内和谐，内化成健康。

三、养生的方式

健康的身体，需要健康的养生方式。人的生命质量取决于养生的方式。身体健康的维系，要在一定的生活原则和活动规范，相互补充，相互链接，相互作用的基础上，才能不断提高整体健康水平。养生不能单靠一种方式，更不能一蹴而就，而是要把养生当成一个习惯来对待。养生是最简单的事情，只要坚持就会有功效。养生的方式有：

（一）应时式

应时式是养生的一个重要环节。人类生命与自然环境有密切的对应关系，在正常情况下，春温、夏热、秋凉、冬寒，人要顺应四季自我调节，冷暖适度、得宜，以维持生命活动。如果违背四季变化的规律，生理节律受干扰，体内违和，阴阳失衡，诱发疾病。应时式养生对维护健康有益。