



荣树图书策划

RONGSHUTUSHUCEHUA

ZENYANG CAINENG

BU SHENGBING

WUBINGYISHENQING DE YANGSHENG FAZE

怎样才能 不生病

无病一身轻的养生法则

主编◎罗 健

大家都 体，
才能高效率的工作学习，幸福的生活。

但是，现在越来越多的人忙于工作、忙于应酬、早出晚归、生活没有规律，
常常体力透支却不以为然。

有句老话说得好：身体是革命的本钱。

但是，现实却是：革命在继续，本钱却越来越少了。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

ZENYANG CAINENG BU
SHENGBING

——WUBINGYISHENQING DE YANGSHENG FAZE



怎样才能不生病

——无病一身轻的养生法则

主 编 罗 健

编 者 (以姓氏笔画为序)

冯素芳 孙丽岩 吴秀峰

赵英霞 胡善林 晓 红

黄春霞 雅 楼 魏 岩

魏 欣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怎样才能不生病——无病一身轻的养生法则/罗 健主编. —北京:人民
军医出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5091-6205-7

I. ①怎… II. ①罗… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 305101 号

策划编辑:崔晓荣 **文字编辑:**许泽平 **黄维佳** **责任审读:**王三荣

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 **装订:**京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10 **字数:**142 千字

版、印次:2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

Summary



本书向您介绍了几千年来一直被推崇的健康养生理念:养生就是治未病,治未病才能真健康。通过书中介绍的养生十招,一定能够让您建立科学的健康观念,养成健康的生活习惯,将健康牢牢掌握在自己手中。本书可作为大众保健与健康生活的指导读物。

前言 *Preface*

大家都知道有了健康的身体,才能高效率的工作、学习和幸福的生活。但是,现在越来越多的人忙于工作、忙于应酬、早出晚归、生活没有规律,常常体力透支却不以为然。有句老话说,身体是“本钱”,但现实却是“本钱”越来越少。

我国对城市上班族的一项调查显示:10年来,50岁左右的中年人死亡率上升最快;70%的人处于亚健康状态,真正健康的人不到10%。现在不少青年才俊的英年早逝应该为人们敲响了健康的警钟。

那么,如何才能少生病、不生病,保持健康的体魄呢?以下十招你必须学。

第一招:治未病,防患于未然

《内经》中讲“上医治未病”,就是几千年前的人们在提醒着我们:养生之道,重在防治未病。不要有了病,才把健康当回事,特别是那些处在健康边缘的人群,更要走出这个亚健康的灰色阶段,要重视养生保健,才能做到防“病”于未然。

第二招:远离亚健康

由于当今社会生活节奏加快,竞争日益激烈,人们常难以承受日趋增长的压力,从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲缺乏、情绪烦躁、四肢乏力等症状。虽然自觉身体不适、心理疲惫、对社会的适应能力差,但医学检查结果却往往没有明确的机体疾病。事实上,这是一种介于健康和疾病之间的边缘状态,医学上称这种中间状态为第三状态、灰色状态或“亚健康”。“亚健康”并非是真的病了,如果这种“亚健康”状态处理得当,那么身体就会回到

健康状态;反之,就会患病。因此,你要时刻关注你的身体是否处于“亚健康”状态,并及时调整它,才能保证身体健康。

第三招:起居有常,选择健康的生活方式

起居有常,就是指有良好的生活规律和生活习惯,这是养生防病的一个重要内容。与一个人的生活、价值观及情感友谊相关的生活方式对健康也是至关重要的。

第四招:科学饮食,营养是关键

肥胖的人比一般人易患糖尿病、胆囊疾病和高血压。在日常饮食中,要控制自己不摄取过多的热量和脂肪(特别是饱和脂肪)、胆固醇、糖和盐。

第五招:动静有度,劳逸结合

很多人认为要辛勤工作、加班加点,工作才会有保障。但是,一天的时间是有限的,这样一来留给家庭和自己的时间就只好缩减了,健身和锻炼也得让位。因此,若想健康快乐,必须合理地平衡自己的工作和娱乐。坚持每天进行 30 分钟的适度锻炼,可以锻炼心脏功能,减轻过多的体重,增加肌肉弹性,使睡眠更好。

第六招:心灵养生,控制压力

中国有句古话说:“哀莫大于心死。”心死了,一切都没了,所以养生要注重心灵养生。每个人肯定都会时不时地面对压力,重要的是如何处理它。把烦恼向信任的人倾诉,有助于减压。以不健康的方法宣泄压力会带来麻烦,如发脾气、开快车、暴饮暴食、长期暴躁或忧伤等。

第七招:性福养生,调节阴阳

夫妻间的性生活,早已不再是单纯的繁衍后代了,而是人体一种正常的生理和心理需求。人的一生中,与自己在一起生活时间最长、受其影响最深的就是妻子或丈夫。因此,夫妻间和谐的性生活不仅是家庭幸福美满的基础,同时更是生命健康的一种潜在因素。古人认为,情欲不可禁,男女相需犹如天地相合,一阴一阳谓之道,偏阴偏阳谓之疾。禁欲违反自然规律和人性,有损健康;和谐的夫妻生活能增加精神活力,当然不可

纵欲,因为过之亦影响健康。

第八招:睡眠养生,健康的“终身伴侣”

在人类生命的过程中,约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。可见,睡眠对人来说,是多么重要。中医学历来重视睡眠养生,认为“眠食二者为养生之要务”,“能眠者,能食,能长生”。良好的睡眠是保持良好身心状态的基本条件。

第九招:因时养生,天人合一

古人认为,天有四时气候的不同变化,地上万物有生、长、收、藏之规律,人体亦不例外。因此,古人从衣、食、住、行等方面提出了因时养生法。人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应,不可反其道而行之。因时制宜地调节自己的生活行为,有助于健体防病,否则,逆春气易伤肝,逆夏气易伤心,逆秋气易伤肺,逆冬气易伤肾。

第十招:关注疾病,重点防范

不管是处方药、非处方药或“消遣性药品”,有些药即便是医生开的,如果与酒精(乙醇)同用,或服药后开车,同样会导致危险。因此,你需要知道一些疾病的用药常识和治疗常识。

以上十招的具体实施方法,你会在本书中一一找到。最后,笔者想说的是:保持健康需要学习。我们可以通过学习来提高自己的思想境界和生活态度,丰富自己的健康知识。通过不断的学习,建立科学的健康观念,改变我们对健康问题的漠视态度,养成健康的生活习惯,从健康的意识、感恩的理念、阳光的心态、合理的膳食、适量的运动、高品质的休息和睡眠等方面努力,健康就一定会掌控在我们的手中。

罗 健

2012 年 7 月

目 录 *Contents*

第一招:治未病,防患于未然// 1

1. 生命是一个衰老的过程/ 2
2. 生命的长短谁决定/ 3
3. 颐养天年不是梦/ 5
4. 养生也要辨证施养/ 6
5. 你真的健康吗/ 7
6. 养生的精髓——治未病/ 9
7. 生活中的养生经/ 11

第二招:远离亚健康// 13

1. 亚健康是什么/ 14
2. 都是压力惹的祸/ 14
3. 身边危险的炸弹/ 16
4. 亚健康自测和防范/ 17
5. 亚健康的高危人群/ 19
6. 走出心理亚健康的屏障/ 21

第三招:科学起居// 23

1. 起居有常是健康的保障/ 24
2. 居住的环境很重要/ 25
3. 居室养生要有好的综合条件/ 26
4. 房间的布局有讲究/ 27
5. 卧室的装饰不可少/ 28

6. 床的摆放要给人以舒适感/ 29
7. 卧室内别轻易摆放电器/ 30
8. 适时穿衣也防病/ 31
9. 衣着养生的细节/ 32
10. 沐浴养生的三大功效/ 33

第四招:科学饮食// 36

1. 五味调和,五脏协调/ 37
2. 食物巧搭配,营养翻几番/ 38
3. 健康食物鸳鸯配/ 41
4. 多吃时令菜,少吃反季菜/ 42
5. 健康饮食从厨房做起/ 44
6. 防止不卫生的饮食细节/ 45
7. 值得推崇的烹调方式/ 47
8. 烹调过程有讲究/ 48
9. 调味品里学问大/ 49
10. 赶走坏脾气和不良情绪/ 50
11. 进食最好细嚼慢咽/ 52
12. 饭后养生的健康细节/ 52
13. 饭后保健八不宜/ 53

第五招:动静有度// 56

1. 简单的散步——最有效的保健/ 57
2. 时髦的有氧运动/ 58
3. 小动作,大健康/ 60
4. 刚柔相济的太极拳/ 61
5. 舞动起来更健康/ 63
6. 瑜伽是美体健身的秘密武器/ 64
7. 运动健身的六大误区/ 65

第六招:心灵养生// 68

1. 心理问题影响健康/ 69
2. 养心之道/ 70
3. 修炼健康的心理素养/ 71
4. 欢笑是健康的保鲜剂/ 73
5. 心理调适的四个步骤/ 75
6. 焦虑症的消除策略/ 77

第七招:性福养生// 80

1. 和谐的性生活是健康的需要/ 81
2. 性生活达到最佳状态的五个原则/ 81
3. 纵欲的四大害处/ 83
4. 夫妻间性生活的尺度/ 84
5. 女性“性福”的安全线/ 86

第八招:睡眠养生// 88

1. 睡眠有助于保健防病/ 89
2. 睡出长寿来/ 90
3. 失眠导致的常见症状/ 91
4. 失眠的因素/ 92
5. “放松疗法”能够快速入眠/ 93
6. 睡眠姿势不可马虎/ 95
7. 营造好的睡眠环境/ 96
8. 十二种助眠食物,让你高枕无忧/ 97
9. 走出失眠的四大误区/ 99
10. 抛开导致失眠的八大禁忌/ 100

第九招:因时养生// 102

1. 四时养生顺应自然/ 103
2. 春夏养阳,秋冬养阴/ 104
3. 五脏与五时相应/ 106

4. 烂漫春日,重在防病/ 109
5. 夏季养生保健不贪凉/ 112
6. 秋季养生以“平”为贵/ 113
7. 冬季避寒就温,进补有方/ 116

第十招:重点防范// 118

1. 头痛:坐卧不安的苦恼/ 119
2. 便秘:无以言表的痛楚/ 121
3. 肥胖:万病祸端之源/ 123
4. 高血压:健康潜在的红灯/ 129
5. 糖尿病:这个杀手有点“甜”/ 132
6. 冠心病:“非常心跳”玩不起/ 134
7. 高血脂:血脂异常,身体欠安康/ 137
8. 脂肪肝:加重肝负担/ 140
9. 胆石症:偏爱女性的疾病/ 142
10. 更年期综合征:“半边天”的中年困扰/ 145



第一招： 治未病，防患于未然

《内经》中讲“上医治未病”，就是几千年前的人们在提醒着我们：养生之道，重在防治未病。不要有了病，才把健康当回事，特别是那些处在健康边缘的人群，更要走出这个亚健康的灰色阶段，要重视养生保健，才能做到防“病”于未然。

1. 生命是一个衰老的过程

自古以来,人类就想尽办法希望能享天年。历代修道、炼丹、求神者屡见不鲜。然而,真能“度百岁乃去”者却是凤毛麟角。真的能长生不老吗?我们知道这些或神话,或历史,或迷信,都是有违科学的。事实上,衰老是生命的必然过程。衰老是指生物体在正常环境下发生的功能衰退并逐渐趋向死亡的现象,通常也指由疾病或其他不利因素引起的类似现象。

从黄口小儿到发丝斑白的老翁,从豆蔻少女到老态龙钟的老妪,这是生命衰老的必然归宿,也是生命的自然规律。人到发育成熟期后,便逐渐呈现出衰老的迹象:头发变白,皮肤干皱,颜面或手背出现褐色斑,身高变矮,体重减轻,脊柱弯曲,步履缓慢,骨质松脆易折,肌肉韧带老化,拉力、握力减弱,牙龈萎缩,牙齿松动脱落,听、视、味、嗅觉减退等。

衰老不仅表现在身体的外部,而且还有各脏器功能下降的表现,如对外界环境改变的适应能力减退,对疾病的防御能力、内脏的储备功能和自我调节平衡的能力减弱,社会生活及自理能力衰减等。总之,全身各方面的功能都会下降,多种生理功能及代谢发生障碍。当然,衰老并不是一夜之间到来的,而是一个渐进的、缓慢的过程。

通常,衰老有生理性与病理性之分。前者是生命过程中必经阶段,后者是因疾病引起,导致早衰、夭亡的一种异常情况,这里我们说的防病养生主要是指防止病理性衰老。事实上,这种区分只具有理论意义,这两者往往同时存在,互相影响,互相促进,从而加速了衰老的进程。

衰老遗传学说认为,在生命过程中,衰老与遗传基因密切相关。但是,除此以外,还有许多原因也会导致衰老,如中医理论所认为的饮食不节、七情内伤、劳伤过度、房劳过度、六淫所伤、睡眠不当、不良嗜好、环境失宜等。中医学认为,上述原因会造成心、肝、脾、肺、肾五脏衰退,阴阳自和能力减弱,精气亏虚等病理状态,从而引起衰老,与现在医学对于衰老的研究不谋而合。

这就是说，我们要想获得天年，首先要知道生命是一个衰老的过程，要懂得什么是衰老，要明白衰老是渐进性的不可避免的生命过程。

2. 生命的长短谁决定

研究发现，人类的自然寿命约为 110 岁或更长。这就是说，一般而言，百岁以上可谓寿，而早亡为天。目前，人类平均寿命最高的国家也不满 85 岁。也就是说，仅有少数一些人能活到百岁以上，得以享尽天年。何以会有寿与天的不同呢？究其原因，生命的长短取决于以下几点。

◇ 身体的禀赋

通常，人的寿命长短及衰老的早晚与先天禀赋的强弱密切相关。古人认为，禀赋强盛、五脏坚固、血脉和调、体质健壮、形气相谐，则健康长寿；反之则早亡夭折。现代科学研究表明，生物的寿命极限主要由遗传基因决定。在遗传基因的影响下，生物按一定程序出生、发育、成熟、衰老、死亡。因此，长寿者往往可见家族遗传现象，而患有肿瘤等引起早衰、夭亡疾病的患者，也大多有家族史。

◇ 脾肾的强弱

中医学认为，人的寿命与自身的“两本”（即脾肾）密切相关。的确，肾为先天之本，主藏精，为性命之根，直接影响全身各个脏腑的生理功能。清代医家徐灵胎也认为，肾中藏着主宰人生死寿夭的元气，元气充沛与否，决定寿命的长短。肾中元气又可简称为肾气。同时古人也认为，肾气充盈则生机旺盛，肾气不足则早衰短命。因此，肾的强弱是影响寿命长短的主要因素。

同样，中医学也认为脾胃为后天之本，人维持生命活动的一切物质都要靠脾胃运化水谷，化生精微后供给。因此，脾胃的强弱直接影响到元气能否源源不断的滋生及生命的盛衰与长短，这就辩证地说明，脾胃的好坏也是长寿与否的一个决定因素。

◇ 要懂得保养

寿限与先天遗传因素的关系密不可分,但是寿限又受后天环境、活动的影响,是两者整合的结果。有名言云:“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”也就是说,生活没有规律,起居不常,劳逸过度,情绪起伏不定,七情无制,不知根据气候变化调摄机体,饮食不节、不洁,房事过度,养成不良嗜好等,这些都违背养生之道。长此以往,人体自身的代谢功能不堪承受,阴阳平衡被打破,疾病丛生,衰老加速,尽管禀赋强盛也很难尽享天年。反之,留意养生,重视生活的各个环节,尽量保持阴阳谐和,即使禀赋不强,也有望长寿。

◇ 外在的一些因素

外在因素也是影响寿命的主要因素。地理环境、社会环境、经济水平、医疗卫生条件、生活习惯等外界因素,都会造成寿限的差异。世界上有些地区长寿者颇为集中,如我国的新疆、广西,外国如阿塞拜疆等地区长寿者都很多,这与那里的气候、水土等因素关系密切;同时,那些气候恶劣、水土贫瘠、污染严重的地区很少见长寿之人。因此,生活富裕、秩序稳定的社会环境,与动荡不安、天灾人祸的社会环境相比,其寿夭情形有着明显的差别。

此外,城市与农村的寿夭情形也不同。城市生活节奏快,竞争激烈,人的精神高度紧张,同时污染严重,所以城市人群中,心脑血管疾病、精神心理疾病、癌症等疾病较多见;农村虽然生活条件、医疗卫生条件相对较差,但自然环境较好,污染也少,精神压力较小,这与调查资料显示的农村长寿者明显多于城市的结果是一致的。

◇ 其他影响因素

有时候生命是一场意外。突发事件、意外事故也是影响寿夭的一个重要因素。如车祸、溺水、触电、高空坠物、烈性传染病等,这些因素往往使身体健康、有望长寿的人群早亡。因此,建议大家一定要重视避祸,善于自我保护,这也是我们养生之道的其中一课。

同时,现代研究发现,寿命还与体形、性别、性格等因素有关。

当生命如烟花般绽放时，你是否会为了这美丽的永恒做些挽留的努力呢？我想对于生命我们应该都是恋恋不舍的。那么，珍爱生命，防止意外，才可能提升寿命的长度。

3. 颐养天年不是梦

养生是为了健康长寿，同时也是对生命负责。那么，人究竟能活多久呢？活多少年才算长寿？古有彭祖（传说中长寿的人），姓钱，名铿，曾为尧臣，封于彭城，历舜、夏、商三代，年八百余岁。不过，那时的计岁方法是以 60 天为 1 年的“小花甲”来计算的，这样算来，八百余岁相当于现在的 130 多岁。

传说，彭祖因长寿且精于养生术而被沉湎于酒色的昏暴之君殷王拜为大夫，并重金请授长寿养生秘诀。彭祖找各种借口不参与政事，唯以养生治身为要，主张恬静，淡泊名利，拒绝将长寿诸术传与殷王。殷王没有得到长寿秘方，恼怒万分，又不好发作。正无良策，他身边宠幸的女巫采女自告奋勇愿亲身前往求彭祖长寿之术。殷王大喜，便派采女前行。由于采女也是巫界中人，彭祖将她视为同行，自然就消除了戒备，在采女的一再要求下，彭祖倾心相授，把服气、导引、房中等养生长寿之术法一一传给了采女。殷王从采女那里得到长寿秘诀之后，要将彭祖及深谙彭祖之道者一概诛杀，一方面是为了报前仇，一方面是为了将长寿秘法独占。于是顷刻之间，彭祖的封号被取缔，封地被取消。幸好彭祖及其家人闻风逃遁，否则定被满门诛杀。彭祖回到了他的出生地四川彭山，隐居于此，专心养形修炼，进一步完善他的长寿导引功法，完成他自身对长寿的追求。

显然彭祖八百余岁而不衰的传说，是修炼之人得道成仙、永生不死的神话。因为人的自然寿命是有一定期限的，这是生命规律。正常情况下自然赋予人的寿命极限，被称为天年。

研究学家也认为，人的寿命可以达到 100 岁或 120 岁，活到这种年龄，才能称为长寿。后来，科学家根据研究结果，对人类寿命进行推算，提出三种观点。一是哺乳类动物的寿命应为其生长期的 5~7 倍。人的生长期约为 25 年，寿限

当是 125—175 岁。二是哺乳动物的寿命是其性成熟期的 8~12 倍。人类的性成熟期为 14~15 年,照此计算,人的寿命应是 112—150 岁。三是细胞分裂次数与分裂周期的乘积即为生物的自然寿命。人的细胞传代次数是 50,分裂的周期约 2.4 年,正常寿命应为 120 岁。

从以上研究中可以发现,人类的正常寿命至少应该在 100 岁以上。根据现有的长寿调查资料,一般认为,人类的自然寿命为 110—150 岁。随着科学技术的发展,寿命可能还会更长。

从有关资料来看,我国古今都有不少百岁以上的长寿者,如大医学家孙思邈活到 102 岁,1993 年被国家老龄委员会授予“中国长寿之王”的贵州省人龚来发有 132 岁。国外也都有活到 100 岁甚至更久的长寿之星。据 20 世纪 80 年代以来的报道,百岁以上的老寿星正在逐渐增多,但是,人类目前的平均寿命,还远未达到天年的水平,大多数人还未尽享天年。因此,注重养生是为了尽享天年。天年不仅指年岁之量,还应有其质,这个质即是健康。换言之,长寿应与健康相随。只有在健康基础上的长寿,才是美好的人生。强烈呼吁人们爱惜生命,关注健康,注重养生,颐养天年,做个长寿之星吧。

4. 养生也要辨证施养

治病讲究对症下药,不同的病有不同的医治方法。在《黄帝内经素问·异法方宜论》书中记载,“医之治病也,一病而治各不同,皆愈何也?岐伯对曰:地势使然也。……故圣人杂合以治,各得其所,故治所以异而病皆愈者,得病之情,得治之大体也。”大意是说,黄帝在与岐伯研究如何治病救人的时候说:岐伯啊,你说这医生治病救人,同样的病,但治法不一样,怎么就都好了呢?于是岐伯就从各个方面给黄帝进行了解释。

养生也是同样,需要辨证施养。如果养错了,自然也起不到效果,反而身体会越养越差。比如,当今很多消费者都很关心自己的肾,铺天盖地的补肾广告也充斥着人们的视听感觉系统,但“肾虚”其实分为阴虚和阳虚两种情况,如果