

因时，因地，因人，这样的养生才最有效。



这样养生 最有效

养生的方法有千百种，我们不能赶时髦，也不能随大流

最适合自己的就是最有效的

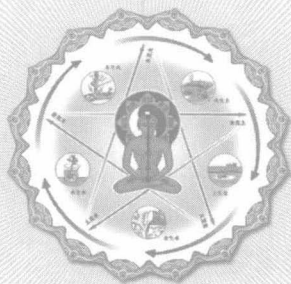
养生最重要的是效果。每一种方法都有它的道理，但并不是对每一个人都有效。在一个时间段或者季节内，某种方法可能有效，但换个时间可能就没有效果；在某个地方或者某个环境下，某种方法可能有效，却也可能不适合于处于其它地方或环境下的人；不同的体质、不同的性别、不同的年龄的人群，同一种方法产生的效果也可能不一样，甚至还会产生反效果，让你陷入到越养越错的健康误区中去。

靳守卫◎著

2004年 第2期 总第102期 中国农村经济



这班生最有戏



这样养生 最有效

靳守卫◎著

最适合自己的就是最有效的

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这样养生最有效 / 靳守卫著. —北京: 新世界出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5104-0401-6

I. 这… II. 靳… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 098193 号

这样养生最有效

作 者: 靳守卫

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 魏 华

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: +8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话: +8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话: +8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 260 千字 印张: 16.5

版次: 2009 年 7 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0401-6

定价: 29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: +8610 6899 8733

前言

PREFACE

对于每一个人来说,生命是最宝贵的。生命的宝贵在于它的短暂,而宝贵的生命则需要健康来支持。因此,珍惜生命,关键在于珍惜健康。

健康的身体是可以养出来的,短暂的生命是可以“延长”的。在古代,我们的祖先把这种延年益寿的活动称为养生。总之,养生就是保养生命之意。

谁不想一生健康,可绝大多数人的身体总会出这样那样的问题;谁不想活到天年,可并不是每个人都懂得如何去保养自己。我们每个人都需要学习养生,而且越早开始越好。

有了疾病我们打针吃药,注重的当然是疗效,其实在我们日常的养生行为中,讲究的同样是效果和效益。养生的方法有千百种,我们不能赶时髦,什么流行就做什么,结果花费大量的金钱和时间却收效甚微;我们也不能随大流,看到别人怎么养生便照着做,结果发现那并不适合自己;我们更不能陷入到一些伪科学的养生陷阱中去,上当受骗后还自以为是,结果害己害人。

那么,什么才是最有效的养生方法呢?答案很简单,最适合自己的就是最有效的。

每一种养生方法都有它的道理,但并不是对每一个人都有效。在一个时间段或者季节内,某种方法可能有效,但换个时间可能就没有效果;在这个地方或者某个环境下,某种方法可能有效,却也可能不适合于其他地方或环境的人群;不同的体质、不同的性别、不同的年龄,某种方法有效但也可能无效,甚至还会产生反效果,让你陷入到越养越错的健康误区中去。



PREFACE
前言





因此,我们必须因时、因地,根据自身的特点去制定自己的养生计划,这样的养生才最有效。

本书从中老年人的常见健康问题入手,以我们老祖宗的养生智慧为基础,结合现代健康理念,从顺应四季、把握时候、注重环境、分析体质、合理饮食、调节情志、改善睡眠和自我治疗等方面,进行了精彩的讲解。读完本书之后,相信您将会拥有自我判断、选择、制定养生方案的能力。在面对林林总总的养生方法时,您再也不会感到无所适从,也不会盲从某些中看不中用的养生宣传,而是坚定地对那些不适合自己的养生方法说“不”!

本书介绍的养生保健知识特点是“平易近人、简单易行”。所谓“平易近人”,指的是无论您是健康的老人需要延年益寿,还是存在着一些老年病症需要调理,本书都能提供适合您养生的方法;何谓“简单易行”呢?简而言之,就是容易理解、容易掌握、容易操作。

本书一改健康养生类图书晦涩枯燥的风格,用朴实、平和的语言娓娓道来,让读者在阅读中能够感受到如中医大家亲临您身边,手把手地教您如何养生。

目 录

CONTENTS

第一章 找到对自己最有效的养生方法

——找对方法最有效

养生,又称摄生、保生等,即保养生命之意。生长壮老已是人类的生命规律,但是,通过各种调摄保养,可以增强人的体质,提高机体对外界环境的适应能力、抗病能力;使机体的生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态,从而延缓人体衰老,减少疾病的发生。因而,养生对于预防疾病、提高人类健康水平和延年益寿具有十分重要的意义。

1. 什么是养生 / 003
2. 养生是个系统工程 / 005
3. 养生切忌盲从跟风 / 008
4. 养生重在见效果 / 010

第二章 健康舒服过“四季”

——因季养生最有效

《黄帝内经》告诉我们:“人以天地之气生,四时之法成。”这说明人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存,同时还要适应四时阴阳的变化规律,才能发育





成长。正如明代著名大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

1. 应季养生的理论和原则 / 015
2. 春季饮食要养“阳” / 017
3. 夏季饮食要消“火” / 020
4. 秋季饮食要重“润” / 022
5. 冬季饮食要重“补” / 024

第三章 养生，就在“时时刻刻”

——因时养生最有效

在中医学理论中，不仅四季的变换是一个完整的循环，有一套相应的养生理论，一天 24 小时也是如此。由于古人将一天划分为十二个时辰，因此这套养生之法又被清代养生家尤乘称为“十二时辰无病法”。中医学认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的方法，就可以达到良好的养生效果。

1. 子时的有效养生 / 029
2. 丑时的有效养生 / 031
3. 寅时的有效养生 / 033
4. 卯时的有效养生 / 034
5. 辰时的有效养生 / 036
6. 巳时的有效养生 / 037
7. 午时的有效养生 / 040
8. 未时的有效养生 / 041

9. 申时的有效养生 / 043

10. 酉时的有效养生 / 044

11. 戌时的有效养生 / 046

12. 亥时的有效养生 / 047

第四章 环境影响健康

——因地养生最有效

人的生命活动与地理环境有着广泛而密切的联系。因为人类必须依赖于天之气，地之物，才能生存。《素问·宝命全形论》里说：“夫人生余地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”因此，天气与地气相交融才具备了人类生命活动的条件和环境。如果人类能够掌握自然规律，顺应天地阴阳四时的变化，采取主动积极措施，择地而居，那么，人就可以达到摄生保健，就能长久地维持正常的生命活动，达到延年益寿的目的。



1. 地理环境与养生 / 051
2. 不同的地理条件与养生 / 052
3. 因地制宜才能有效养生 / 054

CONTENTS

目 录

第五章 养生，因人而异

——因人养生最有效

体质直接关系到人的生命体验、生存质量，中医很早就认识到了这一点，因此自古以来就非常重视体质。大家知道中医治病的精华是辨证施治，重视个体差异，而精华中的精华就是辨体识病、治疗和养生，也就是观察、把握病人的体质，在此基础上分析疾病、制定治则、因人养生。《黄帝内经》就认为“古之善用针艾者，视人五态（五种体质）乃治之，盛则泻之，虚则补之”。因此，呵护生命、关注健康、保健养生，就要先了解和关注自己的体质。



1. 体质及其分类 / 059
2. 阳盛之人的有效养生 / 060
3. 阳虚之人的有效养生 / 062
4. 阴虚之人的有效养生 / 063
5. 气虚之人的有效养生 / 065
6. 血虚之人的有效养生 / 067
7. 痰湿之人的有效养生 / 068
8. 血淤之人的有效养生 / 069
9. 气郁之人的有效养生 / 070

第六章 好心态可以防百病

——心态养生最有效

所谓心态养生,就是从精神上保持良好的状态,以保障机体功能正常的发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。心态养生四要素可概括为四句话:“善良心情好;宽容品位高;乐观人长寿;淡泊似良药。”

1. 养生,就要有个好心情 / 075
2. 中老年人,请摆脱丧偶的伤痛 / 076
3. 善良是心态养生的营养素 / 078
4. 宽容是心态养生的调节阀 / 080
5. 乐观是心态养生的不老丹 / 081
6. 淡泊是心态养生的免疫剂 / 083

第七章 “神”在则百邪不侵

——调神养生最有效

《黄帝内经》告诉我们：“恬淡虚无，真气从元，精神内守，病安从来，是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”也就是说一个人平时如果能保持心情舒畅，精神愉快，有利于气血流通，阴阳和调，身体健康。所以“对人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚元之守，故寿命无穷，与天地终，此对人之治身也”。因此，中医讲究收心、守神，达到平静恬淡的境界。这样能增强人的精力与体力，使人能够长寿。

1. 中老年人，要警惕情志致病 / 087
2. 中老年人要注重“精神内守” / 089
3. 读书，给人体做个养生操 / 091
4. 音乐，为情绪松松弦 / 093
5. 书画，为生活添色彩 / 095
6. 下棋，充实快乐生活 / 096



第八章 不觅仙方觅睡方

——睡眠养生最有效

中医养生名著之一《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”可见，睡眠对于人来说，是多么的重要。在人类生命的过程中，大约有 1/3 的时间是在枕头上度过的。睡眠养生法是指通过调整睡眠节律以消除疲劳，恢复精神和体力的一种养生方法。中医学认为，人们的睡眠是阴阳相互交替的结果，是正常生命活动的过程和体现，通过对睡眠节律的调节，做到安卧有方，对养生保健有重要的意义。



1. 睡眠,最好的养生方 / 101
2. 睡眠,也要讲究时间 / 102
3. 中老年人应讲究睡眠姿势 / 104
4. 中老年适宜的睡眠方位和寝具 / 106
5. 老年人的睡眠有忌讳 / 107
6. 失眠了,你该怎么办 / 110

第九章 养出你的“性”福来

——房事养生最有效

中国房事养生学历史悠久,源远流长,内容广博,学术精湛,是人类文化园囿中的十分珍贵的瑰宝,是应该予以认真总结和研究的。在人类历史发展的长河中,中国古代的贤哲们对于房事养生学的研究,取得了辉煌的成就,作出了杰出的贡献,当今世界上无论在性学界还是医学界,无不为之赞叹。《孟子》曰:“食色,性也。”《礼记》曰:“饮食男女,人之大欲存焉。”意思是说,性生活是人的本能,它跟吃饭一样是人不可缺少的最大欲望。古人把这种研究称之为房事养生学,今人称之为性保健,其实质是一样的。它是养生第一学,应该成为人们的共识。

1. 我国传统的房事养生史 / 115
2. 房事养生调摄法 / 117
3. 房事养生的“宜”和“忌” / 119
4. 房事养生,也讲究“四季” / 121
5. 人到老年,“性”福要好好把握 / 123
6. 吃出来的“性”福 / 125

第十章 流水不腐,户枢不蠹

——运动养生最有效

“流水不腐,户枢不蠹”,生命亦复如是,在于不断运动。动则身健,不动则体衰,机体在阴阳对立统一中和谐地更替。运动养生以中医理论为基础,结合人体的生理特点,运用各种运动方式进行锻炼,以达到标本兼顾、增强体质、延年益寿的目的。

1. 我国传统的运动养生法 / 129
2. 我国传统运动养生的原则 / 131
3. 老年人运动养生有禁忌 / 133
4. 倒行有利于养生 / 135
5. 健脑,要常练手足操 / 137

第十一章 健康是吃出来的

——食疗养生最有效

食疗作为中国传统医学临证学中疾病治疗的重要手段和特色之一,在《黄帝内经》中也有较多的论述,体现了中国传统医学“医食同源”、“药食同用”的思想。如《素问·脏气法时论》中指出:“肝苦急,急食甘以缓之”;“心苦缓,急食酸以收之”;“脾苦湿,急食苦以燥之”;“肺苦气上逆,急食苦以泻之”;“肾苦燥,急食辛以润之”;“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”;“心欲软,急食咸以软之,用咸补之,甘泻之”;“脾欲缓,急食甘以缓之,用苦泻之,甘补之”;“肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”;“肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之”。

1. 我国传统的食疗养生 / 141
2. 食疗养生的意义和作用 / 142





3. 食疗养生的原则 / 144
4. 中老年饮食养生的特点 / 147
5. 中老年人的饮食禁忌 / 149
6. 中老年人饮食营养新标准 / 151
7. 教你几招常用的食疗方 / 152

第十二章 起居生活影响健康

——起居养生最有效

《素问·上古天真论》告诉我们这样一个道理：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”因此，老年人应该懂得养生的原则，要能够适应天地变化的规律，做到起居环境要讲究，日常生活有规律，不妄事操劳。

1. 居室卫生的标准与养生 / 159
2. 居室内的设置与养生 / 161
3. 老年人日常生活保健 / 163
4. 老年人适宜晒太阳 / 165
5. 洗洗梳梳也养生 / 166

第十三章 身体有药养,健康有保证

——这样药养最有效

药养,就是利用药物作为一种辅助手段,进行养生修身。即主要通过药物来纠正人体气血阴阳的偏颇以治疗疾病,或通过药物的作用保持健康,延年益寿。这种方法历史悠久,到唐代已经比较成熟。药养是前人在养生学方面的一个独特的成就。

1. 传统药膳的特点 / 171
2. 我国传统药膳的应用原则 / 172
3. 补气药膳的配方及其功效 / 173
4. 补血药膳的配方及其功效 / 175
5. 补阳药膳的配方及其功效 / 177
6. 滋阴药膳的配方及其功效 / 178
7. 健脑药膳的配方及其功效 / 180
8. 安神药膳的配方及其功效 / 182
9. 健胃药膳的配方及其功效 / 184



CONTENTS 目 录

第十四章 知阴阳,做自己的家庭医生

——平衡养生最有效

阴阳,指某一事物都有相互对立的矛盾性,一切事物都在矛盾中发展变化。《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之始本,神明之府也。治病必求于本。”意思是说,阴阳是自然界对立统一的根本法则,这是自然界一切奥妙之所在。阴阳之间的对立制约、互根互用并不是一成不变的,而是始终处于一种消长变化过程中的,阴阳在这种消长变化中达到动态的平衡。人是自然界生物之一,因此,养生必须遵循这个根本法则。



1. 我国的阴阳学说与养生 / 189
2. 学会自己识阴阳 / 191
3. 阴阳学中的男八女七 / 192
4. 阴阳平衡与四季养生 / 194

第十五章 给身体设道“防”

——这样防病最有效

随着社会的日益发展,人们生活水平的日益提高,人们把追求健康长寿、提升生命质量作为人生的一大目标。专家认为,养生防病是一门学问,需要因时、因地、因人而异,如果方法和措施不当,不但达不到养生、防病的目的,还会向自己“下黑手”!因此,中老年人应该正确、理性地进行养生防病。

1. 养生,要注重“治未病” / 199
2. 老年人防病要从“头”做起 / 201
3. 中老年要防心脑血管疾病 / 204
4. 中老年要防治骨质疏松 / 205
5. 如何防治老年性痴呆 / 207

第十六章 祛病,就是这么简单

——这样祛病最有效

人类祛除疾病的最好方法就是提高自身的免疫力,以自身的条件来抵抗疾病。提高自身免疫力,利用自身条件祛病的方法有多种,其中推拿、针灸和足疗等方法祛病的有效良方,这些方法主要通过作用于人体体表的特定部位而对机体生理、病理产生影响。推拿、针灸和足疗等方法具有疏通经络、行气活血,理筋整复、滑利

关节,调整脏腑功能、增强抗病能力等作用。而拔罐和刮痧是我国的传统治疗方法,主要是按摩全身穴位以达到祛病的效果。这些方法简单易行,费用低廉,并且使用安全,因此,在民间广泛流传,成为人们防病、祛病、保健养生的有效方法。

1. 按摩祛病的有效方法 / 213
2. 针灸祛病的有效方法 / 215
3. 足疗祛病的有效方法 / 217
4. 拔罐的祛病方法 / 219
5. 刮痧的祛病方法 / 222

第十七章 更年期更要重视健康

——这样应对更年期问题最有效



CONTENTS

目 录

“更年期不是衰老的标志,而是开始科学养生的信号;享有一个幸福愉快的晚年,就必须重视更年期养生!”如何对付更年期,这里有妙招!

1. 当女性遭遇“更年期” / 227
2. 更年期女性的有效养生 / 228
3. 女性更年期的饮食保健 / 230
4. 男性更年期的心理调节 / 232
5. 男性更年期的饮食保健 / 234