

无病一身轻系列 三

国民健康  
生活丛书

# 养生八法

健康长寿的保健秘诀

张国玺◎主编



一部融汇中西养生保健方法的权威著作

健康问题其实是观念问题，改变了观念就等于解决了问题的全部

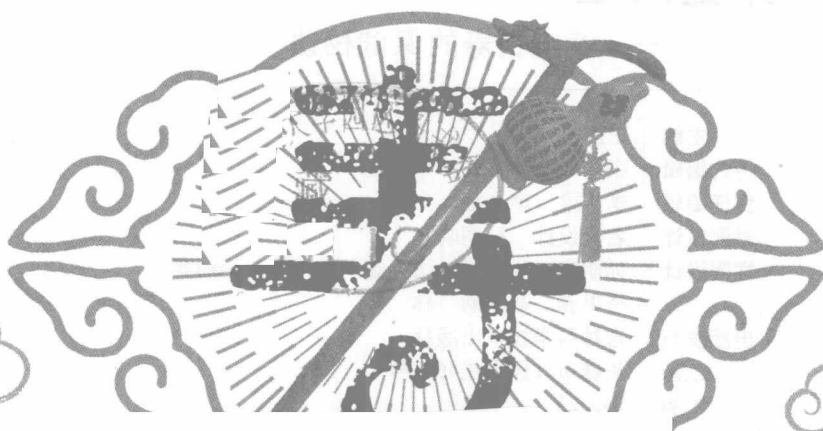
用这8种养生保健方法去孝敬父母，关怀爱人，照顾孩子  
他们的健康才是我们最大的财富  
无病才能一身轻松

吉林科学技术出版社

# 养生八法

—— 健康长寿的保健秘诀 ——

张国玺◎主编



吉林科学技术出版社

---

图书在版编目 (C I P) 数据

养生八法/张国玺主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-3900-7

I. 养… II. 张… III. 养生(中医)—基本知识IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174424号

---

## 养生八法

### ——健康长寿的保健秘诀

---

- |           |                                          |
|-----------|------------------------------------------|
| ◎主编       | 张国玺                                      |
| ◎特约编辑     | 张 靖 郭迎节                                  |
| ◎责任编辑     | 李 梁 李 征                                  |
| ◎封面设计     | 名晓设计 孙明晓                                 |
| ◎插图设计     | 孙明晓 王阿娜 张 鑫 王 鑫 刘丽曼<br>李书春 赵丽丽 林 宁       |
| ◎出版发行     | 吉林科学技术出版社                                |
| ◎社址       | 长春市人民大街4646号                             |
| ◎邮编       | 130021                                   |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话    | 0431-85679177                            |
| ◎网址       | www.jlstp.com                            |
| ◎实名       | 吉林科学技术出版社                                |
| ◎印刷       | 长春新华印刷有限公司                               |

规格: 720mm × 990mm 16开 18印张

字数: 250千字

版次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3900-7

定价: 29.00 元

---

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

## 出版说明

人吃五谷杂粮，生病是难免的。但是我们也需要明白一个道理：大部分疾病都不是无缘无故得上的，它们也不是有意成为我们的敌人，疾病其实是我们有意或无意伤害自己身体的结果。要改变容易生病的体质，不生病的智慧比药物更重要。

从各个方面来看看每日奔波的现代人，基本都处在疾病—康复—疾病—康复的循环中。于是，得了病去医院，打针吃药折腾一阵，好了一阵子，然后又是得病，然后……

那么根本的原因在哪里呢？其实很简单，那就是不正确的生活方式。快速饮食、高速高压的工作、急躁的情绪、抽烟喝酒通宵应酬……都在原本就很脆弱的身体里埋下了疾病的种子。于是，一有风吹草动就感冒发热；没到中年就先得上了“三高”；年纪轻轻查出脂肪肝。从中医看来，你的原本生活规律被打乱，固有的阴阳平衡被破坏，也就是所谓的人不平衡会摔跤，体不平衡会生病。

有人会说，这些道理我都懂，我也知道要阴阳平衡，要规律地生活，但是要怎么做呢？那么多、那么复杂的条条框框我可做不来。今天中国中医中药研究院的张国玺教授给您提供最简单的八个方法，用八法代全法，方法简单，道理实则不简单。

这本书从你最想知道，最需要知道的健康话题入手，用最简洁、最生动、最通俗的科学阐述，浓缩提炼让你不生病的生活智慧，告诉人们如何做一个少生病、会活不生病的人。只要照书里所说的一招一式做下去，不生病谁都可以做到。

## 序言 生活致病，生活治

医学在不断进步，生活水平在不断提高，但是为什么疾病却愈来愈多？病人却在增加？

人为什么会生病？归结起来，原因有两个方面：一个是外界的原因，一个是自身的原因。身体自身营养不足，细胞运行产生障碍，不能很好执行任务，不能及时地抵挡外部病毒病菌的侵袭或及时排出身体内部产生的毒素；或者外界压力或者不良影响太大，身体不能及时化解，于是疾病就产生了。

人的一生免不了有生病的时候，看上去没有病并不代表健康。人们或许会问：这个世界上有没有不生病的活法？当你生活方式对于疾病有巨大的影响力，你就能从身心疾病的受害者，转变为身心健康的创造者；如果你虽然没有生病，但你活得压抑，郁闷，一直处于亚健康状态，你也将从本书中获知你将得什么病，找到根除的良方。不生病的生活方式是百试皆灵的健康钥匙，也是简便易行的黄金处方；不生病的生活方式能使一切健康难题迎刃而解，更能使人们生活质量节节升高。

真正让你生病的人，是你自己，有能力让你好起来的，也是你自己，改变生活方式永远不算晚。对于我们自己的健康，没有比你自己更清楚的了，吃到什么

程度算八成饱？每天要睡多长时间才感觉舒服？运动量多大才正合适？每天喝多少酒为适量？这些别人是无法替你把握的。一旦你听懂身体发出的声音，那么你将是解救自己的观音。

在本书中我通过食养生、眠养生、性养生、慢养生、动养生、静养生、情绪养生、四时养生8个方面的介绍，来告诉大家如何尽量让身体不生病、少生病，以达到健康一生的目的。全书从生活中最基本的观念入手，全面剖析了以往错误的养生观念，以及如何正确养生的方法。诠释一种新的理念，并打造了一套新的养生方式。生活致病生活治，让更多的人找到健康的门路。

中国中西医结合学会养生学与康复学专业委员会委员

中国中医科学院 张国玺

## | 目录 |



### 序言 生活致病, 生活治

#### 第一法 不生病的饮食智慧: 让好身体遇到好食物

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 慢性病是吃出来的 .....        | 2  |
| 辨阴阳, 知“四气”“五味” .....  | 4  |
| 食物也有五行 .....          | 5  |
| 吃的不平衡, 阴阳就失衡 .....    | 7  |
| 吃应该讲究, 但不要过于讲究 .....  | 8  |
| 多吃“完整食物” .....        | 10 |
| 常吃三种米, 健康长寿来 .....    | 11 |
| 盐, 不是引起高血压的唯一因素 ..... | 14 |
| 高血压与肥胖有关 .....        | 15 |
| 别让慢性食物过敏伤害了你 .....    | 16 |
| 别人的美食可能是你的毒药 .....    | 18 |
| 怎样解决食物过敏 .....        | 21 |
| 肉食者更容易吃掉健康 .....      | 22 |
| 平衡饮食: 你的蛋白质够吗 .....   | 24 |
| 大豆——理想的蛋白质食物 .....    | 25 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 过量蛋白质是人体阴阳失衡的根源 .....      | 26 |
| 好脂肪维持阴阳平衡, 坏脂肪破坏阴阳平衡 ..... | 27 |
| 人体的“能量”来自糖 .....           | 30 |
| 不多不少, 才是正好 .....           | 31 |
| 我们的餐桌上应该摆什么 .....          | 33 |
| 垃圾食物打乱阴阳平衡 .....           | 34 |
| 美色的背后 .....                | 37 |
| 喝水不是小事情: 喝什么样的水才平衡 .....   | 38 |
| 我们该怎样喝水 .....              | 40 |
| 每天的“早课”要做好 .....           | 42 |
| 酶是生命的钥匙 .....              | 44 |
| 吃生锈的食物, 身体也会被锈 .....       | 46 |
| 愚笨的人才会让酒毁了自己 .....         | 49 |

## 第二法 不生病的睡眠智慧: 好睡眠胜吃补药

|                        |    |
|------------------------|----|
| 与生物钟同步为最好 .....        | 52 |
| 熬夜, 是在熬掉寿命 .....       | 54 |
| 熬夜对人体的六大伤害 .....       | 55 |
| 不良睡姿使致癌风险加大 .....      | 57 |
| 睡眠环境不好, 你就睡不好 .....    | 59 |
| 睡眠质量差, 女人易有“起床气” ..... | 61 |
| 失眠对女性健康危害更大 .....      | 62 |
| 提高女人睡眠质量的策略 .....      | 63 |
| 睡一半比完全没睡更糟糕 .....      | 64 |
| “一汤一膏”治失眠 .....        | 66 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 睡眠时间太短太长都易发胖 .....     | 68 |
| 最好的药是按摩 .....          | 70 |
| 吃好才能睡好 .....           | 72 |
| 四种特色疗法: 让睡眠变得更简单 ..... | 75 |
| 如何爱上你的床 .....          | 79 |

### 第三法 不生病的性爱智慧: 节欲保精增进健康

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 性养生, 重养精 .....           | 82  |
| 适度: 有节制的性爱才是健康的性爱 .....  | 84  |
| 和谐: 掌握性周期最重要 .....       | 85  |
| 房事不只是美好的感觉 .....         | 87  |
| 别在错误的时间里做错误的事 .....      | 91  |
| 好食物带来好“性”能 .....         | 93  |
| 有些药物治疗也制“性” .....        | 96  |
| 无知让你为“性”买单 .....         | 98  |
| 掌握性爱时间: 让性养生成为一种习惯 ..... | 100 |
| 按摩: 方法简单, 效果满分 .....     | 102 |
| 灸疗: 痛并快乐着 .....          | 104 |
| 男人不做“快枪手” .....          | 106 |
| 阳痿: 比死了还难受 .....         | 108 |
| 运动虽少, 感觉良好 .....         | 109 |
| 几个值得一试的技巧 .....          | 111 |
| 幸福婚姻, 你做到了几成 .....       | 112 |
| 女人应该做的事 .....            | 114 |

#### 第四法 不生病的慢活智慧：懂得慢消耗的人寿命最长

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 要是没有时间去冥想，则有充足的时间去生病 .....           | 116 |
| 粗糙的快餐式生活导致阴阳失衡 .....                 | 118 |
| 慢养生的关键在于“心慢” .....                   | 120 |
| 身心的提醒：我们的生活节奏已经失控 .....              | 123 |
| 慢饮食——我们可以悠闲地吃 .....                  | 125 |
| 慢运动——坚持舒缓地运动比短期猛烈运动对人体更有益 .....      | 127 |
| 慢工作——涡轮式的工作方式只会为耗尽身体能源提供一张单程车票 ..... | 129 |
| 慢休闲——有张有弛，生命之弦才会有弹性 .....            | 132 |
| 看似与“慢”相反的自然派健康法 .....                | 135 |

#### 第五法 不生病的运动智慧：生命在于运动，不是盲动

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 清淡食品+适当运动=减少疾病 .....      | 138 |
| 经常运动的人为什么不爱生病 .....       | 140 |
| 运动不足的危害甚于吸烟 .....         | 142 |
| 状态不好慎做运动 .....            | 144 |
| 把握运动量：适量使人聪明，过量使人变笨 ..... | 146 |
| 慢跑会使人变得聪明 .....           | 147 |
| 突击健身不如不练 .....            | 148 |
| 拿出一点时间累积你的锻炼痕迹 .....      | 149 |
| 运动锻炼有5忌 .....             | 150 |
| “魔鬼时间”只适于“魔鬼”运动 .....     | 151 |
| 健康的运动有“四合三忌” .....        | 153 |
| 4个3分钟，身体更轻松 .....         | 156 |
| 有氧运动：温和的才是最美的 .....       | 158 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 看到楼梯,要涌出“锻炼脚部”的念头 ..... | 161 |
| 高尔夫球打不好才是最高荣誉 .....     | 163 |
| 瑜伽:身体的艺术 .....          | 165 |
| 几个非常有益的瑜伽功 .....        | 166 |

## 第六法 不生病的静养智慧:老奶奶比老爷爷更长寿

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 善于静养者会养生 .....        | 170 |
| 静养延寿:老奶奶比老爷爷更长寿 ..... | 172 |
| 静养三宝:调心、调息、调身 .....   | 174 |
| 找到静养的感觉:你会呼吸吗 .....   | 176 |
| 保你健康的静坐养生法 .....      | 178 |
| 自我暗示的力量 .....         | 180 |
| 冥想是最好的静养 .....        | 182 |
| 太极拳是“静”的天然养生功 .....   | 184 |
| 静养生是要我们不“动”吗 .....    | 186 |
| 最聪明的做法:动静结合 .....     | 188 |

## 第七法 不生病的情绪智慧:调节七情,和悦一生

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 病由心生:情绪决定健康 .....      | 192 |
| 七情失控,阴阳失衡 .....        | 193 |
| 不良情绪给身体带来的问题 .....     | 196 |
| 百病生于气:小情绪导致大疾病 .....   | 199 |
| 怒则气上:生气是毁灭自己的元凶 .....  | 201 |
| 七情养生,你准备好了吗 .....      | 204 |
| 医药不是健康的救星,心态好最重要 ..... | 206 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 幽默是调摄七情的良药 .....                          | 208 |
| 面对压力: 你既不能逃也不躲 .....                      | 210 |
| 用信仰来平衡生活 .....                            | 212 |
| 不要忽略生病的心理前兆 .....                         | 214 |
| 好食物打败坏情绪 .....                            | 216 |
| <br><b>第八法 不生病的四季养生智慧: 倾听生命节律, 调和阴阳平衡</b> |     |
| 与自然同步, 方是养生之道 .....                       | 220 |
| 春捂, 你捂对了吗 .....                           | 222 |
| 春游, 总会给你带来一份好心情 .....                     | 224 |
| 春季养阳, 食物重在“生发” .....                      | 227 |
| 万物复苏, 病菌也不例外 .....                        | 229 |
| 夏季爱贪凉, 总为风邪所扰 .....                       | 231 |
| 夏季静心: 心静自然凉 .....                         | 233 |
| 暑为阳邪, 防暑才是根本 .....                        | 234 |
| 夏季调好饮食最关键 .....                           | 238 |
| 秋季重在安神宁志 .....                            | 240 |
| 谨慎起居: 别让寒气找上你 .....                       | 242 |
| 秋季是饮食养生的最好季节 .....                        | 245 |
| 秋季进行药补, 但不盲补 .....                        | 247 |
| 冬季需避寒就温 .....                             | 250 |
| 冬季进补: 食补+药补 .....                         | 252 |
| 冬季锻炼最有成效 .....                            | 254 |
| <b>后 记 源自生活, 高于生活</b> .....               | 257 |
| <b>附 录 人体十四经脉主治病症及穴位使用指南</b> .....        | 258 |

## 不生病的饮食智慧：让好身体遇到好食物

### 不生病的要点

- 祖国医学认为，人类所有的食物都可以用“四气”、“五味”和“归经”来分类，不同食物适合于不同的人。
- 传统中医认为，亚健康属于轻度阴阳失衡，如果任其发展下去，长期重度亚健康也可发展为严重阴阳失衡。
- 人类的免疫系统是随年龄的增长而不断完善，所以人体从小就应特别注意加强营养，特别是平衡饮食，补充足量的蛋白质，也就是阴的物质基础，阴盛则阳足，阳盛则阴长的阴阳互根原理。
- 有些食物可能引发过敏。要知道，有的食物可能适合你，有的食物并不适合你；有的食物你吃了以后感觉很好，有的食物却觉得不舒服。记住：“一个人的美食也许是另一个人的毒药。”





## 慢性病是吃出来的

英语里有这样一句名言 “You are what you eat”，意思就是你选择的食物决定你的健康。诚然，人的身体活动是靠每天从食物中获取能量来完成的，也就是说我们的身体健康和我们每天的饮食有着十分密切的关系。俗话说“民以食为天”，简单几个字就清楚地表达了食物对人的重要性。

现代医学也这样告诉人们，你的身体完全是由从食物中得到的各种营养分子构建而成的。在一生当中，你将会吃掉100吨食物，这些食物在消化道当中，被消化液中富含的酶分解（人体每天大约产生1升的消化液）。大量营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）和微量元素（维生素和矿物质）都在消化道中被吸收，而消化道的健康状态和完整性，从根本上取决于你所吃的食物。

的确，如果我们的食物决定了我们的健康，那么我们的饮食方法就影响我们的生活方式和我们的寿命。唯有认同这一点，我们才有希望战胜一些折磨人的慢性疾病。

20世纪50年代，针对那些随着年龄增长而难免患上的疾病，医学界提出了有关成人病的概念。由于这一定义在使用过程中易被误认为是每位中老年人都会得的疾病，因此，在1996年日本厚生省卫生会议上将包括癌症、高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风等“成人病”正式改名为“生活习惯病”。这是自马克报告发表以来，人们再次开始对自己的健康问题重视起来。人们都普遍认为，许多疾病和年龄无关，而是源于我们日常的饮食习惯。

除此之外，不当饮食会影响龋齿、慢性肝病，以及增加糖尿病的罹患率。现代医学研究表明，健康的饮食会降低这些疾病的危险度。健康人体内的免疫系统对于疾病的反应是又快又准确。可是，当一个人已经患营养不良症或是有慢性病时，其免疫系统的功能已经减弱了，而且很可能任由疾病生成。



如果我们在饮食与健康的关系方面进行深入研究，就可以弄清楚这些原因不明的疑难病症是怎么产生的。

如果我们从年轻的时候就开始吸烟、酗酒、吃大鱼大肉、远离水果和蔬菜、整天离不开牛奶和奶油，到了60岁左右就会患上因不良生活习惯引起的疾病。有遗传动脉血管疾病的人就容易患高血压、动脉硬化和心脏病；胰腺不好的人容易患糖尿病；男性易患前列腺肥大、前列腺癌、肺癌、大肠肿瘤、变形性关节炎等；女性容易患子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺癌等。虽然患什么样的疾病与遗传及外界环境有关，但也不能一概而论，有不良生活习惯的人患病的几率会明显增加。

还有一点有必要指出，由日常饮食引起的疾病一般发病都比较慢，不会立刻就表现出症状。但是生活每天都在继续，不能说没有症状就一定健康，没有病也要经常做检查，要防患于未然。

在我们的日常生活中需要各种各样的食物，从中选择什么样的食物，关系着我们的健康状况。如果我们想健康地活下去，一定要规范我们的饮食习惯。



## 辨阴阳，知“四气”“五味”

从祖国传统医学出发认识食物首先要辨别阴阳，即辨别食物属阴性还是属阳性。中医认识食物时从“象”出发，从食物的外形与味道，食物进入人体产生的寒、热、温、凉作用，向上、向外、向下、向内作用的方向，以及食物生长的地点、气候、季节的不同，判断食物的阴阳属性。

中国古代医学的前辈们对食物的最初认识，是从自身的五官和身体出发的。他们充分应用自身活体的感觉器官来认识食物，如用眼观察自然食物的外形和色泽，用舌品尝食物的味道，用鼻嗅食物的气味，甚至将最早发现的食物吞进肚中，体验原始食物对人体的反应。中医这一认识自然物的基本方法一直延续后世，无论是药物还是食物，首先要辨别其气味。

所谓气味，是自然物的“四气”、“五味”。“四气”也称四性，即寒、热、温、凉，其实还有平性食物，应该称温、凉、寒、热、平五种性质才正确。寒和凉的食物具有清热，泻火，解毒的作用，如在炎热的夏季可选用菊花茶，绿豆汤，西瓜汤，荷叶粥等，可清热解暑，生津止渴。热和温的食物具有温中祛寒的作用，此类食物包括高粱、南瓜、姜、葱、蒜、洋葱、韭菜以及狗肉、羊肉等等，这些食物能祛寒助阳，健脾和胃等等。除“四性”食物外，还有性质平和的“平性”食物，如豌豆、四季豆等。

“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用有明显区别。一般说：辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾、胃病忌甘酸。

人的日常饮食由于季节、性别、年龄、工作特性、机体个别差异而不断变化。比如，如果您居住在热带气候区，那么在炎热夏季的时候，要尽可能选择偏于阴性食物；北方居民在寒冷的冬季则要选择偏于阳性食物。





## 食物也有五行

我国古代医学认为不同颜色的食物分别对不同的脏腑器官有所补益，食材的青、赤、黄、白、黑五种颜色对应到人体的肝、心、脾、肺、肾，进而影响五脏的运作。

| 食物的阴阳谱 |                 |                                   |                    |
|--------|-----------------|-----------------------------------|--------------------|
| 食物品种   | 热性食物            | 平性食物                              | 寒性食物               |
| 粮豆制品类  | 豆油、酒等           | 糯米、面粉、玉米、粳米、黄豆、黑豆、豌豆、豆浆等          | 荞麦、大麦、绿豆、豆腐等       |
| 瓜菜类    | 生姜、大葱、大蒜、香菜等    | 山药、白萝卜、甘薯、土豆、南瓜、西红柿、蘑菇、胡萝卜、白菜、芋头等 | 苋菜、菠菜、油菜、黄瓜、竹笋、茄子等 |
| 水果类    | 龙眼、荔枝、核桃、花生、大枣等 | 苹果、柳橙、木瓜、草莓、樱桃、桑椹、莲子、葡萄、李子等       | 梨、菱、藕、百合、香蕉、甘蔗等    |
| 肉类     | 羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉、羊奶等 | 鹅肉、鸽肉、猪肉、牛肉、鸭肉等                   | 兔肉等                |
| 水产类    | 黄鳝、虾、草鱼等        | 鲤鱼、银鱼、大黄鱼、乌贼、泥鳅、鲈鱼、鳊鱼、甲鱼、乌龟、牡蛎等   | 螃蟹、蛤、田螺等           |

1. 青色养肝 中医认为“青”对应到人体的肝脏部位，而五行中肝又属木，所以青色在五行中也属“木”，青（绿）益肝气循环、代谢，有益消除疲劳、舒缓肝郁、防范肝疾，能明目，提升免疫力。青色食物有绿豆、大小黄瓜、绿花椰菜、毛豆、芹菜、菠菜、竹笋、番石榴、海带等。

2. 红色养心 中医认为，红色属于五行中的“火”，在五脏对应上入心，能增强心脏之气，提高人体组织中细胞的活性。多吃红色食物能预防感冒，并