

新编

◎ 主编 张永武

孙子兵法与三十六计

内蒙古人民出版社



新编孙子兵法与三十六计

养 生 卷

内蒙古人民出版社

目 录

运动养生

常言道：“生命在于运动”。“活”字本身即意味着生命的生生不息。为了顺应生命生生不息的自然规律，人必须运动。运动可以防止肌肉的老化，可以强化骨骼的韧性，可以强化腑脏器官的功能，可以促进血液的循环，可以强化神经系统的功能。

第一篇 运动要领..... (3)

- 运动对人体的益处 (5)
- 运动养生的原则 (9)
- 运动养生的方法 (11)

第二篇 运动趣谈 (19)

- 球类运动 (21)

- 田径运动 (28)
- 冰水运动 (35)

精神养生

人的精神状态与健康有着极为密切的关系。养生家认为,精神郁闷是致病的主因之一,它不仅伤及肝脏,而且有损心、胃、脑等重要器官。因此,在日常生活中,一定要保持精神愉快。要保持精神愉快,首先要控制怒火,其次要善于发泄,再次要协调好人际关系,最后要把日常生活安排的丰富一些。

第三篇 调养要领 (45)

- 调养要领 (47)
- 调养门径 (56)

饮食养生

饮食是维持人体生命的物质基础。人

体所必需的营养分为六大类：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素和纤维素，总共不下几十种。这些营养成分是靠饮食提供的。俗话说：“病从口入”，其实也可以反过来说：“健从口来”。因此，称餐饮与养生具有“血缘关系”，并不过分。

第四篇 食养要领 (91)

- 不同人群的食养 (93)
- 不同季节的食养 (104)

第五篇 饮食有道..... (125)

- 防病延年的保健饮食 (127)
- 不失时宜地调节饮食 (130)
- 讲究养生的饮食方法 (134)
- 食当其会的饮食情趣 (137)

第六篇 食当其境..... (141)

- 幽雅和谐的筵宴环境 (143)
- 丰富多彩的文化氛围 (151)

第七篇 药膳食疗..... (155)

●清宫后妃日常用代茶饮方 (157)

●长寿药粥 (167)

美容养生

我国美容化妆自战国开始用“粉敷面”，“黛画眉”后，便揭开了以益其美的序幕，历朝的化妆技术和化妆品呈现出五彩缤纷的世界。“郑国之女，粉白黛黑……见者以为神。”化妆品相继出现，簋粉、黛石、胭脂、唇膏、香水、花露油……这是一个历史时期，一个民族物质文化、精神文化的综合反映。

第八篇 美容要领..... (181)

●春夏美容 (183)

●秋冬美容 (188)

第九篇 养颜之法..... (191)

- 营养化妆 (193)
- 养颜食品 (198)
- 按摩养颜 (205)
- 宫廷养颜方 (206)

第十篇 护发之方..... (215)

- 饮食护发 (217)
- 梳理护发 (222)
- 宫廷护发方 (225)

起居养生

起居是人们最基本的生活方式。养生家认为,人体的变化与自然界阴阳变化规律相合。天亮时人体的阳气开始活跃于体表;中午阳气最盛;太阳偏西时,体表的阳气开始内收;日落之后,阳气潜藏于体内。根据这一规律,人的起居活动必须有规律,该活动时就活动,该休息时就休息,不可错乱。

错乱则人体内部阴阳之气顺逆无常,极易导致疾病。

第十一篇 起居要领 (235)

- 居住要规律 (237)
- 房事要节制 (238)
- 衣着要舒适 (239)

第十二篇 起居要法 (241)

- 睡眠之法 (243)
- 房事要法 (246)

第十三篇 起居环境 (257)

- 南海子 (259)
- 清代第一座皇家园林 (262)
- 静宜园、清漪园、静明园 (270)
- 圆明园 (271)
- 乾隆在圆明园的游玩 (273)

运动养生

常言道：“生命在于运动”。“活”字本身即意味着生命的生生不息。为了顺应生命生生不息的自然规律，人必须运动。运动可以防止肌肉的老化，可以强化骨骼的韧性，可以强化腑脏器官的功能，可以促进血液的循环，可以强化神经系统的功能。一个人如果能运动而不运动，就说明他不珍视自己的生命；一个人如果想运动而不能运动，就意味着其生命衰老或肢体残缺。

第一篇

运动要领

运动虽然对人的健康至关重要，但我们不能盲目地运动。因为运动是一门学问，只有合理的运动才有益于人的健康，不合理的运动只能有损于人的健康。在进行运动时，不仅要懂得运动与人体构造的关系，而且要掌握运动的基本原则和方法。

运动对人体的益处

运动对人体的健康长寿的益处

根据生物学关于“用则进，废则退”的规律，长期坚持运动，可使各脏腑器官的功能增强，由于肌体充满活力，从而可延缓衰老，能够健康长寿。

运动养生对全身肌肉有很大益处

人体大约有 60 亿条肌肉纤维，共有肌肉 639 块，分为随意肌和不随意肌两大类。体内一切运动都是由于肌肉的收缩而进行的。人的体力亦是由肌肉收缩而产生的。若坚持运动可使肌肉纤维逐步变粗且坚韧有力，其中所含蛋白质及糖元等储量增加，血管变丰富，血液循环及新陈代谢得到改善，又可使肌肉的动作耐力、速度、灵活性和准确性均提高，从而防止肌肉的老化。

运动养生对骨骼的益处

全身骨骼共有 206 块。对人体具有支架、保护和运动的



作用，骨髓还具有造血机能。运动养生可使骨骼很好的发育和生长，促进骨质增强，使骨骼可以承担更大的负荷。肌肉附着于骨骼，坚持运动可使肌肉附着处的骨突增大，改善骨的血液循环及代谢，使骨外层的密度增厚，使骨质更加坚固，并可提高骨骼对抵抗折断、弯曲、压缩、拉长和扭转的能力。加强关节的韧性，提高关节的弹性和灵活性，防止骨质增生、韧带和肌肉退化。持续运动可使人轻松，俐落而有力。

运动养生对呼吸器官的益处

人的肺脏约有七点五亿个肺泡所组成，是呼吸的主要器官。人体是不断地从自然界吸进新鲜空气中的氧气，同时又不断地把组织、细胞新陈代谢所产生的二氧化碳呼出体外，这种吸氧排碳的过程，称之为呼吸。一般人在安静状态下，每分钟呼吸次数为 16 - 18 次。当人以最大吸气之后，再做最大的呼气，此呼出的全部气量，称之为肺活量。正常成年男子肺活量约为 3500 - 4000 毫升，女子为 2500 - 3000 毫升。持续进行运动养生，可使呼吸肌强壮有力，使呼吸动作的幅度扩展，使呼吸差增大，肺活量增加，呼吸深度加深。由于呼吸器官功能提高，肺内气体交换充分，血液含氧量增多，能量物质的氧化过程完善，从而促进了全身新陈代谢。对人体维持旺盛的精力，推迟身体的衰老极为有利。

运动养生对消化和吸收脏器的益处

人活百岁，需要吃掉各种食物和水约近百吨。人体必须不断地从外界摄取营养物质，包括蛋白质、糖、脂肪、维生

素、水和矿物质。同化合成成为自身物质。同时也必须不断地把自身的物质，异化分解为别的东西排出体外。胃肠是人体消化食物和吸收养分的主要器官，坚持运动可使增加食欲，促进胃肠蠕动，促进胃肠血液循环，促进消化腺分泌，因而可使食物的消化和营养物质的吸收功能增强。从而使整个人体血液循环增强，全身新陈代谢旺盛，非常有益健康长寿。

运动养生对全身血液循环的益处

人的心脏虽然仅有自己的拳头大，但在一般情况下，每分钟要排出血液 5 公斤左右，运动时可达 40 多公斤。人活至七十岁，他的心脏可排出约 17500 万公升血液。心脏和血管，是人体通过血液输送氧气和营养物质供给全身，然后又把二氧化碳和其他废物排出体外的动力源泉。对人体的生命活动具有很重要的作用。坚持进行运动养生可提高心血管的功能。因为长期运动可使心肌纤维逐渐发达而有力，冠状动脉侧枝血管增多，管腔增大，血管壁的弹性增强，心输出血量增加，心脏和全身的血管血液循环改善，对健康长寿极为有利。

运动养生对泌尿脏器的益处

肾是泌尿的主要脏器，还包括输尿管，膀胱和尿道等。人的肾脏每分钟可滤过血液 1.2 升，人活至六十岁时，他的肾脏将滤过三万多吨血液。人体新陈代谢所产生的废物大部分是通过泌尿而排出体外。坚持运动养生可改善肾脏的血液供应，并提高肾脏排除代谢废物的能力，如在运动时排出尿素、肌酐、乳酸、酮体等增多，从而保持体内环境的恒定。

同时还能加强肾脏对水和其他有益物质的重吸收作用。如在运动时由于排汗增加，体内就会缺水丢盐，于是肾脏对水和盐提高了重吸收作用，以维持体内水、电解质的平衡。

运动养生对内分泌的益处

内分泌腺分散在全身各部，如垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胸腺等。它所分泌的物质，叫做激素。通过毛细血管和毛细淋巴管进入血循环，成为体内一个重要的机能调节系统。内分泌的主要功能是以体液形式，调节肌体的新陈代谢，保持体内环境动态平衡，肌体对外界的适应性，个体的生长发育和生殖等。运动养生可增强内分泌腺的功能，如增强肾上腺皮质功能，有利于体内蛋白、脂肪、糖、无机盐和水等各种物质代谢。再加，增强甲状腺功能，可提高细胞的新陈代谢等。

运动养生对大脑神经的益处

成人的大脑约重 1100 克至 1500 克，其中约有一百四十亿个神经元。神经系统是由脑、脊髓以及遍布全身各处的周围神经所组成。人体内各脏器均在神经系统的统一调节和控制下，使之互相影响，相互制约，平衡协调，以完成统一的生理功能。此外，肌体内部的对立统一，还必须由神经系统进行统一调节，以适应外界环境的多变性。运动养生，可增强神经系统的功能，能使体内劳动和脑力劳动的耐受力增强。参加运动可使心情愉快，精神饱满，并能使气力增强，且在动作速度、柔韧性、灵活性等方面可有显著增强，且不易疲劳，有利于健康长寿。

运动养生对皮肤的益处

皮肤覆盖于人体的表面，是一个重要器官，其功能有保护肌体，感受刺激，调节体温，分泌排泄，渗透和吸收，储存营养，参入代谢，免疫等。运动养生能改善皮肤的结构和功能，运动时，可使皮肤血液循环加强，营养物质氧的供应充分，新陈代谢旺盛，使人体对冷热的耐受力增强，皮肤防御功能加强，有利肌体健康长寿。

运动养生的原则

运动养生不仅能促进青少年的生长发育，而且对壮年和老年人因为预防早衰，防治疾病，所以也至关重要。运动养生的原则是：

运动养生要从青壮年时期开始

人体气血和脏腑的盛衰是沿着阴阳运动的规律随年龄增长而发生变化的。从生长发育和气血隆盛的时期开始运动养生，对于预防疾病，强健身体，延缓衰老，具有重要意义。运动养生可获得新的生命活力，但在 30 岁以前就注重运动养生，其效益尤以明显。

运动养生贵在坚持，持之以恒

人和自然界都是在永恒运动，人的生命活动就是处在不断地阴阳运动之中。人自始生就具备了同化和异化作用的阴