



健康生活 悦动吉林
书香吉林 · 全民阅读民生读本

健康中国——全民健康素养读本

人一生要读的

养生国学

养生先养心，心养则寿长
俭朴生活，养生之妙药

王喜臣 © 主编



课外借

吉林科学技术出版社

健康中国——全民健康素养读本

人一生要读的 养生国学

王喜臣 ◎ 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要读的养生国学 / 王喜臣主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5578-2651-2

I. ①人… II. ①王… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 137782 号

人一生要读的养生国学

主 编	王喜臣					
编 委	董兴平	葛福建	关文斌	郭久隆	黄盛男	
	黄玉臣	李沙沙	刘国林	刘晓敏	马宇佳	
	齐海红	宋宝林	孙成义	孙德明	王道福	
	王海超	王荣龙	许兆文	杨 永	于洪超	
	张惠乔	赵忠力				
出 版 人	李 梁					
责任编辑	孟 波	郑 旭	赵 沫			
封面设计	长春市一行平面设计有限公司					
制 版	长春市一行平面设计有限公司					
开 本	710mm×1000mm 1/16					
字 数	170千字					
印 张	13					
印 数	1—5 000册					
版 次	2017年6月第1版					
印 次	2017年6月第1次印刷					

.....

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635176 85651759 85635177 85651628 85652585
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85621406
网 址	www.jlstp.net
印 刷	吉林省创美堂印刷有限公司

.....

书 号 ISBN 978-7-5578-2651-2
定 价 11.70元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究举报电话: 0431-85635186

目录

第一章 国学养生智慧——大道养生

国学养生的智慧	3
什么是国学养生	3
怎样利用国学养生	5
国学养生思想	6
修身养性	6
倡仁德——施“仁”于人	6
讲孝道——敬老爱幼	6
“仁”者寿	6
中庸平和	7
“和为贵”的人生理念	7
“欲而不贪”，知足常乐	7
因人而异，养生“三戒”	8
顺应天道，养气中和	8
饮食养生	8
饮食精美	8
饮食卫生	9
兴趣广泛	9
《黄帝内经》中的养生经	10
《黄帝内经》中的健康智慧	10
了解中医学	10
现存最早的医经	11
《黄帝内经》的灵与肉	12
《黄帝内经》名由何来	13

阴阳学说	13
五行学说	15
藏象学说	16
经络学说	16
病因病机	18
诊法	18
防治原则之防微杜渐	19
防治原则之治疗原则	20
《黄帝内经》的价值	22
通过《黄帝内经》解读生命的真谛	23
生命观的解读	23
生命历程的发展	24
生命发展的规律	25
人为何会生病	26
六淫致病	26
体质与发病	31
情志不畅易发病	32
不治已病治未病	33
“治未病”从何而来	33
如何防病	33
既病则防变	35
《黄帝内经》教我们如何养生	36
人与环境的关系	36
天人相应的思想	36
中医眼中的完整人体	37

形神兼备	38
形为生命之基	38
形神共养，健康常驻	39
气——生命的动力	39
顺时调养	39
科学养生观	40

第二章 国学养生先养心，心养则寿长

形神合一情志养生	43
养心即是养神	43
情志疗神	43
四季养神	44
七情不遂，病由心生	45
七情即五志	45
五脏与五志	45
养心不让压力当道	47
调摄情绪法	47
情感节制法	47
情绪疏泄法	48
情绪转移法	49
老年人更应该有个好心情	50
如何缓解更年期坏心情	50
远离“离退休综合征”	51
怡情养性防抑郁	52
平静安和，健康长寿	53

第三章 医食同源的国医养生法则

食——民之本，五谷最养人	57
饮食营养观	57
天人相应的整体营养观	57
阴阳调理的平衡营养观	57
食药同源的营养观	58
辨证施膳的调养观	59
饮食养生的作用	60
平衡膳食是健康的基础	60
中华膳食宝塔	61
中医的食物归类	62
按归经归类	62
按性类归类	64
按味性归类	64
按补养归类	66
四气五味养五脏	66
四气五味指什么	66
五味调和保健康	67
五味失和病将至	68
食疗基本原则	68
食养基本原则	69
食后基本原则	70
根据年龄选饮食	70
婴幼儿饮食调养法	70
青少年饮食调养法	70
中年人饮食调养法	71
老年人饮食调养法	72

食养之道，四季有别 ····· 73

春季 ····· 73

春季饮食原则 ····· 73

春季羊肉不可多食易上火 ····· 73

荠菜全身都是宝，防病健体就是它 ····· 74

多吃葱蒜保健康 ····· 74

春季饮食以清淡为好 ····· 74

解春困就吃山药和荸荠 ····· 75

冬春季节易感冒，预防是关键 ····· 75

多吃菠菜未必达到补铁效果 ····· 76

春季食用橄榄好处多 ····· 76

一日食三枣，郎中不用找 ····· 76

为健康少食盐 ····· 77

夏季 ····· 77

夏季饮食原则 ····· 77

夏季小心胃肠疾病 ····· 77

夏季应该注意的饮食细节 ····· 78

立夏时节多食稀少食干 ····· 79

平安度夏就饮大麦茶 ····· 79

夏季消暑吃泥鳅 ····· 79

夏季吃黄鳝有助降血糖 ····· 80

绿豆汤久煮消暑效果差 ····· 80

苦味祛火讲究多 ····· 80

夏季吃凉菜吃出好食欲 ····· 81

自制药茶，消暑好办法 ····· 81

贪吃冷饮疾病将至 ····· 82

夏季喝茶喝出健康 ····· 82

秋季	82
秋季饮食原则	82
秋季“贴秋膘”要适度	83
秋季中老年人进补的注意事项	83
秋季中老年人如何正确食用螃蟹	84
秋季中老年人补钙进行时	84
秋季中老年人如何打好保“胃”战	85
秋季饮食应该注意哪些细节	85
秋季食补百合与莲子是首选	86
秋季饮食应该多吃萝卜	87
秋季喝些蜂蜜好处多	87
秋季鱼类是进补佳品	88
冬季	90
冬季饮食原则	90
冬季中老年人饮食应该注意哪些细节	90
冬季老年人进补注意事项	91
冬季应该多吃“养生三宝”	92
冬季多吃糯米补正气	92
红茶暖胃刺激少，冬季宜多饮	93
黑色食物是冬季补肾的首选	94
冬季补肝润肺多吃银耳	94
小火熬出腊八粥	95
三款汤有助于预防感冒	96
冬季吃火锅的注意事项	96
冬季老年人可以适当多吃点零食	97
冬季吃萝卜可以治疗多种疾病	97

药食同源，节气、食令养生，每时每刻 · · · · · 99

逐月按气节养生 · · · · · 99

一月养生——防寒养肾 · · · · · 99

二月养生——阳气开始生发，适当春捂 · · · · · 100

三月养生——晚睡早起养好肝 · · · · · 101

四月养生——补给肾脏调阴阳 · · · · · 102

五月养生——呵护好心脏保健康 · · · · · 102

六月养生——宣畅通泻防中暑 · · · · · 103

七月养生——劳逸适度，保护阳气 · · · · · 104

八月养生——早睡早起，神志清醒安宁 · · · · · 105

九月养生——阴阳平衡防秋燥 · · · · · 105

十月养生——防燥邪，养阴精 · · · · · 106

十一月养生——早睡晚起护阳气 · · · · · 107

十二月养生——适当进补，动静结合 · · · · · 108

一天之中按时养生 · · · · · 109

子时——按时睡觉保养胆经 · · · · · 109

丑时——静卧不动以养肝血 · · · · · 109

寅时——深度睡眠养肺，浅度睡眠练气 · · · · · 109

卯时——将毒素排出体外 · · · · · 110

辰时——早餐时间填饱胃 · · · · · 110

巳时——脾经安好始于足下 · · · · · 111

午时——让心经小睡一下 · · · · · 111

未时——养护小肠经就在此时 · · · · · 111

申时——正值膀胱经当令时 · · · · · 112

酉时——注意补肾休息好 · · · · · 112

戌时——调养心包经 · · · · · 113

亥时——调理三焦经，休养百脉 · · · · · 113

第四章 国学养生静为康，动为健

阴阳调和，运动养生机理	117
传统运动唤醒沉睡的免疫力	117
太极拳	117
六字诀	119
五禽戏	121
八段锦	122
易筋经	123
健身有道，养护好您的五脏	124
养心功，功效大	124
强肾功，不老的秘诀	125
健脾功，助养生	127
理肺功，强化肺健康	128
疏肝功，调畅肝的疏泄功能	129
血脉流通，病不得生	131
常见病的康复锻炼方法	131
高血压病的运动疗法	131
糖尿病的运动疗法	132
心脏病的运动疗法	133
焦虑症的运动疗法	134
抑郁症的运动疗法	135
神经衰弱的运动疗法	135
骨质疏松症的运动疗法	136
慢性支气管炎的运动疗法	137
慢性肠胃病的运动疗法	138
肩周炎的运动疗法	139
腰椎间盘突出症的运动疗法	140

第五章 中华养生大趋势——国医经络按摩

日常养生活经络	143
探索经络	143
何谓经络	143
经络的功能	144
通畅经络恢复健康体魄	145
了解人体经脉	147
十二经脉	147
十二经脉概述	147
手太阴肺经	148
手厥阴心包经	148
手少阴心经	149
手阳明大肠经	149
手少阳三焦经	149
手太阳小肠经	150
足太阴脾经	150
足厥阴肝经	151
足少阴肾经	151
足阳明胃经	152
足少阳胆经	153
足太阳膀胱经	153
奇经八脉	154
督脉	154
任脉	155
冲脉	155
带脉	155
阴阳跷脉	156

阴阳维脉 ·····	156
神奇的人体穴位 ·····	157
人体特效穴位治百病 ·····	157
百会穴——解决脱发烦恼的第一要穴 ·····	157
解溪穴——头晕目眩的解药 ·····	157
后溪穴——让肝血充足眼睛亮 ·····	158
瞳子髎穴——肝阴不足、迎风流泪“一穴灵” ·····	158
睛明穴——引膀胱经气血，年老眼睛也不花 ·····	159
四白穴——告别黑眼圈 ·····	159
阳溪穴——解决眼睛酸涩胀痛 ·····	160
迎香穴——鼻炎的克星 ·····	160
曲池穴——让气血畅通无阻 ·····	161
大陵穴——降胃火，除口气 ·····	161
阳谷穴——让口腔不再有溃疡 ·····	162
通里穴——疏通心经气血 ·····	162
尺泽穴——把肺经的火移出去 ·····	163
外关穴——把郁气散出去 ·····	163
悬钟穴——让颈椎病无影无踪 ·····	164
天井穴——消除气结血淤 ·····	164
灵道穴——心痛不用寻心药 ·····	165
少海穴——滋阴补肾降心火 ·····	165
阴郄穴——不让汗水在夜里偷偷流 ·····	165
郄门穴——胸口疼痛去无踪 ·····	166
极泉穴——助心一臂之力 ·····	166
太渊穴——不再气喘吁吁嗓子疼 ·····	167
阴陵泉穴——健脾燥湿祛黑头 ·····	167
鱼际穴——让孩子健壮不感冒 ·····	168
肩贞穴——摆脱肩周炎、关节炎之苦 ·····	168

第六章 道家养生哲学，我命在我不在天

自身自有自心知	171
什么是体质	171
体质的概念及体质三要素	171
影响体质的因素	172
阴阳五态之人	173
五型人分类	174
九种体质分类	175
各种如何养生	177
平和体质如何养生	177
气虚体质如何养生	178
阳虚体质如何养生	178
阴虚体质如何养生	179
痰湿体质如何养生	179
湿热体质如何养生	179
气郁体质如何养生	180
血瘀体质如何养生	180
过敏体质如何养生	180
特效疗法对付偏颇体质	181
气虚体质调理法	181
阳虚体质调理法	182
阴虚体质调理法	184
痰湿体质调理法	186
湿热体质调理法	188
气郁体质调理法	190
血瘀体质调理法	191
过敏体质调理法	192

人一生要读的

国学养生

第一章

国学养生智慧——大道养生





国学养生的智慧

什么是国学养生

国学博大精深，国学养生即养身、养心。主要是讲究中医的养生，宏观的来讲就是阴阳的相对统一。那我们想想为什么要养生？《黄帝内经》告诉我们：养生不仅可以预防疾病，而且是延年益寿的有效措施。

现在我们既然知道了养生的好处，那么我们来分析一下它的特点。第一，养生要求人符合自然之道，阴阳之理，那什么是阴阳之理呢？阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。总之一句话：无论养生、治病，率皆法于阴阳，才能取得临床效应。上面讲的阴阳，可能太抽象了，具体举几个例子：从阴阳变化来说，阳气积聚而上升，就成为天；阴气凝聚而下降，就成为地。阴的性质为静，阳则为动；阳主萌动，阴主成长，阳主杀伐，阴主收藏。阳主万物的气化，阴主万物的形体。寒极会生热，热极会生寒。寒气能产生浊阴，热气能产生清阳。清阳之气下陷，如不能上升，就会发生泄的病。浊阴在上壅，如不得下降，就会发生胀满之病。这就是违背了阴阳运行规律，导致疾病的道理。

清阳之气变为天，浊阴之气变为地。地气上升成为云，天气下降变成雨；雨源出于地气，云出自于天气。人体的变化也是这样，清阳出于上窍，浊阴出于下窍。清阳从腠理发泄，浊阴内注于五脏。清阳使四肢得以充实，内走于六腑。水主阴，火主阳。阳是无形的气，而阴则是有形的味。饮食五味滋养了形体，而形体的生长发育又依赖于气化活动。脏腑功能由精产生。精是依赖于真气而产生的，形体是依赖于五味而成的。生化的一切基于精，生精之气得之于形。味能伤害形体，气又能摧残精，精转化为气，气又伤于味。