

生

中华实用

张湖德 马烈光◎主编

养生宝典

ZHONGHUA SHIYONG YANGSHENG BAODIAN

中国旅游出版社

养

宝

典

中华实用

张湖德 马烈光◎主编

养生宝典

ZHONGHUA SHIYONG YANGSHENG BAODIAN

中国旅游出版社

责任编辑: 孙素菊 sunsujv@126.com

特约编辑: 李秋贵

责任印制: 李崇宝

图书在版编目(CIP)数据

中华实用养生宝典 / 张湖德, 马烈光主编. —北京: 中国旅游出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5032-3364-7

I. 中… II. ①张…②马… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 199755 号

书 名: 中华实用养生宝典

主 编: 张湖德 马烈光

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

排 版: 北京星光烛照图文制作中心

印 刷: 三河市灵山红旗印刷厂

经 销: 全国各地新华书店

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 16.25

印 数: 1-5000 册

字 数: 450 千

定 价: 38 元

书 号: ISBN 978-7-5032-3364-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

主编简介



张湖德,1946年4月出生于山东省寿张县,1997年毕业于北京中医药大学。是北京中医药大学从事中医养生保健美容较早的专家之一,现为国际整肤医学会教授,中央人民广播电台医学顾问,永南医院副院长,中国著名的医学科普作家之一。其养生美容著作多达150多部,代表著作有《中华养生全书》、《实用美容大全》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《偏方秘方大全》、《怀孕知识百科》等。《中国食品报》为其开辟“保健食品开发”专栏,《人民日报·海外版》为其开辟“中年养生”专栏,《科技日报》为其开辟“张湖德养生”专栏。

主编简介



马烈光,四川人,生于1952年3月,1997年毕业于成都中医药大学。现为成都中医药大学教授、研究室主任、博士研究生导师;兼任中华中医药养生康复学会常务理事、四川省中医养生康复学会会长、日本自然疗法协

会和东洋学术出版社特邀学术顾问。

工作30余年来,集中医养生康复教学、科研、学术交流于一身,成绩显著,驰誉中外。长期笔耕不辍,著述较丰,在国内外刊物上公开发表学术论文50余篇,参编出版学术专著10余部,主编新世纪全国高等中医药院校本科规划教材《养生康复学》(第一版),担任《美国中华医学杂志》(中文版)第一副总编;热衷于学术研究和交流,主持、主研国家级和部省级重点科研共5项;多次参与主持召开国际国内大型养生康复学术会议;经常举行养生保健专题讲座;多次出国讲学。

编 委 会

主 编 张湖德 马烈光

副主编 杨士路 孔小云 张 红
刘 晗 宋一川 袁健强

编 委 朱 君 刘福奇 王 俊
王存芬 蒋建云 任恩发
张彩红 童宣文 张玉苹

前 言

人生最宝贵的东西是生命,因为它属于人生只有一次。人们通常形容说,要像爱护眼睛一样地爱护生命。健康长寿,是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。因此,探索健康长寿,不仅是建设社会主义祖国的要求,也是人道主义和世俗美德的使命。

在漫长的岁月里,人类与大自然进行着各种斗争。为了保护生命、繁衍后代,在劳动与生活的实践中,逐渐认识了生命活动的一些规律,学会了自身保健的一些方法,并互相传授。在古代,我们的祖先把这种保健延年的活动叫做养生。其偏于养生之道的方面,又可称为养性、摄生、道生、卫生、保生等;其偏于老年保健方面,叫做寿老、寿亲、养老、寿世等。总之,养生即是保养生命的意思。养生是否又等同于现代医学所说的保健呢?保健作为医学专用语,是近代西医传入以后才有的,它是指个人和集体所采用的医疗预防和与卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健的角度而言,两个词的含义基本上是一致的。

中医养生学,历史源远流长,内容丰富翔实,经历代养生学家不断地补充、完善,形成了独具特色的理论和方法。中医养生学是祖国医药学的重要组成部分,是祖国医药学伟大宝库中的一颗璀璨明珠。它对于延缓人类的衰老,延长人类的寿命,提高人类的生活质量,作出了卓越的贡献。中医养生学就是在中医理论指导下,具有中医特色的、研究人类生命规律、阐述增强体质、预防疾病,以达到延年益寿的理论和方法的学说。换句话说,中医养生学就是在中医理论指导下,协调人体与自然的关系,利用各种手段,在每个年龄阶段上,根据体



质特点,修养心身,以提高人体的生活力——抗病力、抗衰力和康复力,以达到增强体质,延年益寿的目的。

本书主要介绍了中医养生基本理论、中医养生基本原则、精神养生、运动养生、睡眠养生、饮食养生、药物养生等养生理论和具体方法;还介绍了五脏保健、养生防治亚健康、日常生活养生、传统性保健、养颜润肤、名人养生等。书中融古至今,承先启后,深入浅出,既从理论上提供了丰富多彩的摄生知识,又从实践的角度提供了形式多样又行之有效的办法。随着本书的出版,对增强人民体质,提高健康水平做出有益的贡献。

由于时间仓促,加之水平有限,书中可能会有不妥之处,望同道者与广大读者予以指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
解放军音像出版社特聘专家与顾问
2006年4月于北京中医药大学养生教研室

目 录

第一章 中医养生基本理论	1
第一节 天人相应	1
1. 生气通天	2
2. 顺应自然和主观能动作用	2
第二节 生命	4
1. 生命的起源	4
2. 生命的运动形式	5
3. 生命的维持和死亡	6
第三节 天年	7
1. 天年的概念	7
2. 寿命	8
第四节 抗衰老	14
1. 切勿七情太过	16
2. 防止六淫所伤	16
3. 不宜劳伤过度	17
4. 不宜房劳过度	17
5. 切忌饮食不节	18
6. 切忌吸烟嗜酒	18
7. 妇女抗老防衰从月经开始	19
8. 保持青春,抵抗衰老	22
9. 中年人怎样抗衰老	25
10. 活血抗衰老	30



11. 身心双修的抗衰老东坡养生功	31
第二章 中医养生基本原则	34
第一节 协调阴阳	34
1. 顺应四时阴阳变化以养生	35
2. 顺应昼夜时辰变化以养生	36
3. 顺应人体阴阳差异以养生	37
第二节 养气调气	38
1. 气的含义	38
2. 气的功能	39
3. 养气调气的主要方法	40
第三节 养精固精	42
1. 精的含义	42
2. 精的功能	44
3. 养精固精的主要方法	45
第四节 治未病	47
1. 未病的含义	47
2. 疾病流行与预防	48
3. 治未病的主要方法	59
第五节 畅通经络	64
1. 运用气功通经络	66
2. 针灸按摩通经络	68
第三章 精神养生	74
第一节 心理健康的概念	75
第二节 心理健康的意义和原则	75
1. 心理健康的意义	75
2. 心理健康的原则	76
第三节 养神的方法	77
1. 静则神藏,躁则消亡	77



2. 要做到“形与神俱”	78
3. 积精全神法	79
4. 顺四时,养意志	79
5. 阴平阳秘,精神乃治	80
6. 祝说病由,移精变气	80
7. 移情相胜法	80
8. 益气血养神法	81
9. 人善寿命长	81
10. 钟声能健身	82
11. 以恬愉为务	83
第四节 调七情,免刺激	95
1. 七情的概念	95
2. 忧伤损寿,豁达延年	97
3. 怎样制怒好	98
第四章 运动养生	101
第一节 运动养生的特点	101
1. 以祖国医学理论指导健身运动	101
2. 注重意守、调息和动形的谐调统一	101
3. 融导引、气功、武术及医理为一体	102
第二节 运动养生的原则	102
1. 运动前一定要做好准备	102
2. 运动应循序渐进	102
3. 运动时间因时制宜	102
4. 选择环境因地制宜	103
5. 因人而异,选择适当的运动项目	103
6. 动静结合	103
第三节 运动养生的方法	103
1. 抗老防衰从腿开始	103



2. 健康人运动养生法	108
3. 高血压病的运动疗法	110
4. 冠心病的运动疗法	111
5. 肥胖症的运动疗法	112
6. 糖尿病的运动疗法	113
7. 痔疮的运动疗法	114
8. 肩周炎的运动疗法	115
9. 颈椎病的运动疗法	116
10. 胃下垂的运动疗法	116
11. 眩晕的运动疗法	117
12. 肺气肿的运动疗法	118
第五章 睡眠养生	119
第一节 睡眠的方位与姿势	119
1. 睡眠的卧向	119
2. 睡眠姿势	120
第二节 睡眠与卧具	121
1. 床铺	121
2. 枕头	122
3. 其他卧具	124
第三节 睡眠环境宜忌	125
1. 睡眠的环境	125
2. 睡眠的宜忌	126
第四节 睡眠养生的意义	127
1. 睡眠不足会影响大脑的创造性思维	127
2. 睡眠不足会影响青少年的生长发育	127
3. 睡眠不足会影响皮肤	127
4. 睡眠不足导致疾病发生	128
第五节 睡眠养生的疗法	128



1. 睡眠养生常规疗法	128
2. 睡眠养生足疗法	132
第六章 饮食养生	136
第一节 《黄帝内经》饮食养生观	138
1. 提出“饮食有节”是“尽终其天年”的关键	138
2. 全面配合是《内经》饮食养生的核心思想	138
3. 谨和五味是饮食养生和烹饪学的重要原则	139
4. 春夏养阳,秋冬养阴	139
5. 食疗要以“阴平阳秘”为根本目的	140
第二节 饮食养生方法	140
1. 因人、因时、因地、因病选择饮食	141
2. 饮食必须回归自然	142
3. 天然生食有益健康	144
4. 食物相克说搭配	145
5. 节食可益寿	145
6. 以脏补脏	147
第三节 宜常吃的健康长寿食物	148
1. 山菜之王——蕨菜	148
2. 小人参——冬令萝卜	149
3. 豆中之王——黑豆	150
4. 抗癌功臣——大蒜	152
5. 营养丰富——牛奶	153
6. 药食俱佳——蒲公英	154
7. 食疗和药用——蜂蜜	155
8. 最理想食品——螺旋藻	156
9. 山珍美味——蘑菇	158
10. 海中蔬菜——海带	159
11. 补血养血——红枣	159



12. 水果之王——猕猴桃	160
13. 现代病克星——荞麦	161
第四节 药膳	162
1. 药膳概论	162
2. 主食类药膳	166
3. 副食类药膳	173
4. 酒水类药膳	183
5. 果糖类药膳	188
第五节 食忌	192
1. 忌生吃的食品	194
2. 忌喝果汁代替吃水果	196
3. 生吃蔬菜不宜多	197
4. 食辣椒禁忌	197
5. 食醋禁忌	198
6. 食味精禁忌	199
7. 不宜吃生鸡蛋	200
8. 常见疾病的食忌	201
第六节 延年益寿要喝茶	209
1. 茶的营养成分	210
2. 茶能抗癌防老	211
3. 看电视喝茶有益健康	212
4. 节日适当多饮茶	213
5. 以茶待客的礼数	213
6. 家庭用茶的储藏	214
7. 茶水烧饭好	215
第七节 养生保健应怎样喝酒	216
1. 常饮质量好、度数低的酒	217
2. 饮法要得当	217
3. 饮酒要适量	218



4. 勿强饮而应小咽	219
5. 勿混饮	219
6. 酒后勿饮茶	219
第七章 药物养生	220
第一节 药物养生的意义	220
1. 不无故进补	221
2. 要因人进补	222
3. 要因时进补	222
4. 要对症进补	222
5. 还要注意虚不受补	223
第二节 常用养生中药	223
1. 补气药	223
2. 补血药	233
3. 补阴药	243
4. 补阳药	265
5. 其他药	278
第三节 常用养生中成药	285
第四节 使用养生药物须注意的问题	292
1. 补不得当,花钱买罪受	292
2. 关于感冒后能否服补药的问题	293
3. 药膳进补也得悠着点	294
4. 怎样服用中成药	295
第八章 五脏保健	297
第一节 心的保健	298
1. 精神调养	298
2. 重视气候环境及生活起居	299
3. 饮食调养	299



4. 练养心功	300
5. 避免药物伤害	301
6. 防病养生	302
第二节 肝的保健	304
1. 精神调养	304
2. 饮食调养	305
3. 注意春季养肝	306
4. 慎重用药	307
5. 防病养生	307
第三节 脾胃保健	308
1. 饮食调养	310
2. 精神调养	314
3. 书法亦能健脾养胃	317
4. 避免药物伤害	318
5. 防病养生	318
第四节 肺的保健	319
1. 提高空气质量,避免吸入杂质	320
2. 虚邪贼风避之有时	320
3. 适当运动主动清肺	321
4. 秋季要练养肺功	321
5. 精神调养	323
6. 防病养生	323
第五节 肾的保健	324
1. 重视七损八益对肾功能的影响	324
2. 运动健肾	326
3. 精神调养	328
4. 注意冬季补肾	331
5. 饮食调养	332
6. 防病养生	333



附:脑保健	333
1. 用则进,废则退	333
2. 合理用脑	334
3. 避免不良刺激	334
4. 避免长期饱食	335
5. 保持思维,延缓衰老	336
6. 多食健脑益智食物防脑衰	337
第九章 养生防治亚健康	341
第一节 亚健康的概念	341
第二节 防治亚健康的意义	341
第三节 消除亚健康状态的养生方法	342
1. 疲劳产生的原因	342
2. 疲劳的内涵及特征	344
3. 老年人疲劳与青壮年有什么不同	345
4. 疲劳与潜在性维生素不足	346
5. 防止和消除疲劳的方法	348
第十章 日常生活养生	357
第一节 常看电视的危害与预防	357
第二节 盲目追求时尚会损害健康	359
1. 夜生活	359
2. 网络生活	359
3. 塑身生活	359
第三节 经常泡吧易患病	360
第四节 要重视日常体姿	361
第五节 别忘了节后防上火	361
第六节 夏季使用空调要注意通风	363
第七节 注意预防家庭中的无形杀手	364