

张国玺 著

健康新视野丛书

洪昭光 主编

做自己的健康管家

中国中医科学院著名养生专家张国玺教授 四季养生宝典



卫生部首席健康教育专家 洪昭光
中央保健委员会保健会诊专家 周文泉
中央电视台《健康之路》制片人 段忠应
著名表演艺术家 唐国强

联名推荐

中国中医科学院著名养生专家，全国百名中医药科普专家之一
从事养生保健研究 20 余年，出版多部健康生活畅销书
中央电视台《健康之路》等名牌健康栏目嘉宾，举办数百次养生保健讲座

漓江出版社

张国玺 著

做自己的健康管家

ZUO ZIJI DE JIANKANG GUANJIA



◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的健康管家/张国玺著. —桂林: 漓江出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5407-3811-2

I. 做… 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 (2007) 第000009号

做自己的健康管家

作 者 张国玺

特约策划 张 靖 郭迎节

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 云

责任校对 徐 明

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356栋

邮 编 541002

发行电话 0773-3896177 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896177

电子信箱 ljcb@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 720×980 1/16

印 张 17.25

字 数 253千字

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年6月第2次印刷

印 数 30 001—35 000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3811-2

定 价 19.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

洪昭光序

快乐养生 事半功倍

这是一本关于四季如何养生的书，因为中医养生保健一直是人们所追求的。

这是一本让一家人都受益的养生大全，拥有此书，便拥有了一位家庭健康顾问。

健康是人生第一财富，健康是社会第一资源，健康是国民第一素质。

根据世界卫生组织的权威定义，健康分躯体、心理、社会人际适应和精神道德四个层次，健康是这四个层次的良好和完满状态。

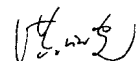
经历了600万年的进化，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己。天人合一，顺应自然，扶正固本，阴阳平衡。按照古人的教导，我们可以得到快乐而从容的人生，正应了一句话：“最古老的是最永恒的，最经典的恰是最时尚的。”因此，最好的医生是自己。药王孙思邈高寿101岁，他说：五福寿为最。怎样得寿呢？孔子说：仁者寿。现代医学已证明，在健康四大元素中，父母遗传占15%，社会环境占10%，自然环境占7%，医疗条件占8%，而个人的生活方式占60%。因此，关键在自己，健康的钥匙掌握在自己的手里。在健康生活方式这一元素中，合理膳食占13%，心理平衡占30%，适量运动和戒烟限酒占17%。也就是说，心理平衡是最关键的，这与古人的观点不谋而合。试想，医疗只占8%，而我国2005年卫生资源消耗已高达10026亿人民币，而心理平衡占30%，却不用花多少钱，健康和长寿的钥匙却能掌握在自己的手中。

科学研究表明，1元钱的预防投入，节省8.59元的医疗费，相应节省100元的重症抢救费。预防不光是经济上省钱的问题，采取预防措施以后健康了，自己少受罪，儿女少受累，节约医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

要养生，一定把养生变成生活中很自然的一部分，从养生中获取快乐，获得享受。只有如此，养生才能放下包袱，持久地进行下去，收到真实的功效。千万不要把养生定成自己的任务。

如今，“养生保健”成了大家普遍关心的话题。但是，很多媒体今天说这个，明天说那个；今天说这不能吃，明天说那也要忌嘴，弄得老百姓一头雾水不算，还给“养生”蒙上了一层阴影——一提到“养生”，就让人高兴不起来。

令人欣喜的是，本书作者张国玺教授是中国中医科学院资深养生专家，作为中国首批中西医结合专业的硕士研究生，他在老年保健和四季养生方面取得了许多独到的研究成果。近几年通过电视台、广播、报刊和健康讲座等方式，热心向广大群众传播养生保健知识，受到大家的欢迎。这本新书，是张国玺教授在我们数千年传统养生理论的基础上，结合现代医学的最新研究成果，整理出来的一部科学实用的养生保健佳作。它从精神养生、起居养生、饮食养生、运动养生、药物养生五个方面入手，详尽介绍不同季节里气候变化对人身体的和心理的影响，介绍不同季节中人们应该注意的居住、穿着、睡眠、出行、运动、饮食、药补以及常见疾病预防等方面的各种养生保健知识。真正做到了贴近百姓，贴近生活，贴近实践，真正抓到读者关心的热点、焦点、难点问题。在众多的养生理论中，张国玺教授的养生方法却让人耳目一新。使人们在纷纷扰扰的“养生论”中幡然醒悟：原来，养生也可以如此快乐。读者拥有了这本书，就拥有了一位家庭健康顾问。

卫生部首席健康教育专家 

作者自序

倾听生命节律 自我管理健康

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。随着生活水平的不断提高，健康长寿更是成为当前的焦点话题。健康是个大话题，每位专家都有自己的一套观点和做法。但是大家都有一個共識：尊重自然規律，順應生命節律，是保健養生中關鍵環節。

在自然界中，有着许多奇妙的生物钟现象。牵牛花在黎明开放，雄鸡在凌晨报晓。在新疆，生长着一些奇怪的花草，淡黄色小圆花在早晨7点~8点开放，橙红色蝶形花中午12点开放，白色小花则在晚上7点~8点开放。每天开花的时间都固定不变，被称为“花钟”。非洲的密林里有一种报时虫，每过一小时就变换一种颜色，当地人把这种小虫捉回家，用它的颜色来推算时间，称为“虫钟”。南美洲的危地马拉有一种第纳鸟，每过30分钟就会“叽叽喳喳”地叫上一阵子，误差只有15秒，因此那里的居民叫它们“鸟钟”。其实，人们也在自觉不自觉地按照自然界的法则安排自己的生活，这就是古人所谓“日出而作，日落而息”。

19世纪末，西方的科学家开始注意到了生物体的“生命节律”现象。到20世纪中叶，生物学家根据生物体周期性循环节律的事实，创造了“生物钟”一词。近年的研究发现，生物节律现象广泛存在于生物界，所以，通过研究人体“生物钟”现象来指导养生保健和临床用药等，已成为当前的热门课题。目前最具影响力的是对人体昼夜钟的研究。

人体的昼夜钟分为母钟和子钟两部分，母钟位于人脑的丘脑视交叉上核，负责发出信息，控制和调节全身的子钟；子钟位于组织细胞内，按照母钟指令来调节各组织细胞的节律。在自然状态下，人体的生物钟可以顺应外界环境明暗和温度等因素的变化，以24小时为一个周期，进行有规律的活动。目前研究已经发现，

人体存在着调节生物钟的基因。

美国阿肯色州大学的劳伦斯教授认为：“人体每一个器官都有自己的生理节奏，掌握这些生理节奏的奥秘，就等于找到了防治疾病的新办法。”只要遵从人体生物钟的规律，养成良好的生活习惯，按时起居，定时定量饮食，劳逸结合，就能对健康长寿有益。相反，起居无常，饮食无节，劳逸无度，破坏生物钟规律，轻者加速人体的衰老，重则引起疾病甚至危及生命。

这种养生思想在中国传统养生学里也能得到印证。古人认为，人的生理状态和病理变化与自然界的的环境有着密切的关系。《黄帝内经》称：“故智者之养生也，必须四时而适寒暑……如是，则僻邪不至、长生久视”，意思是说，真正懂得保养生命的人，必须根据四季不同的气候特点进行养生，使病邪不能侵袭人体，达到健康长寿目的。明代中医学家张景岳更进一步提出，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，就是说人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，保持与自然界协调统一，才能使人体健康。

本人毕业于首都医科大学医疗系，曾经系统地学习过西医学基础理论，有过内外妇儿的临床实践，对现代医学还算有着全面的了解。1978年考取中国中医科学院首届中西医结合研究生，成为我医学事业的一个重要转折点。1981年毕业后，我一直从事中西医结合的老年医学、延缓衰老和养生保健研究工作，不知不觉间20余年转瞬而过。我深深感到祖国传统医学的博大精深，感到历代传统养生学家数千年的实践积累和经验总结，是我们这些后来者一笔巨大的财富，值得我们去发掘、整理，结合现代医学的研究成果，形成独具特色的养生方法。将传统养生思想发扬光大，是我们的责任，也是我们的荣耀。

一个民族的强盛有赖于民众体格的强壮，一个民族的发展有赖于民众精神的健全。希望读者能够顺应自然规律，阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调。健康是自己最大的财富，健康来源于对自己身心点点滴滴的护养。希望本书能使广大读者有所受益。由于成书匆匆，拾一漏十，抛砖引玉，敬请大家提出宝贵意见。

中国中医科学院西苑医院 张国立

目 录

洪昭光序

快乐养生 事半功倍 / 001

作者自序

倾听生命节律 自我管理健康 / 003

总论：健康九成靠自己 >001

精神养生：要活好，心别小 / 002

起居养生：顺应自然最健康 / 005

饮食养生：管好自己一张嘴 / 009

运动养生：动一动，少病痛 / 013

药物养生：科学选药不滥用 / 016

第一部分 春季养肝重制怒 >021

一、精神养生：内心一片艳阳天 / 023

二、起居养生：早起晚睡，不忙减衣 / 026

春季皮肤巧护理 / 028

外出郊游六注意 / 031

三、饮食养生：顺应天时护肝脏 / 033

立春多甜少点酸 / 034

雨水健脾忌油腻 / 035

惊蛰健体抗病毒 / 036

春分提神防“春困” / 037

清明气血要和谐 / 039

谷雨怡情养肝脏 / 040

四、运动养生：活筋动骨复“元气” / 042

伸个懒腰解春困 / 042

无汗运动也健身 / 043

五、药物养生：滋肝补肾强心肺 / 046

蜂蜜与王浆：延年益寿抗衰老 / 046

丹参：活血化淤清心神 / 048

肉苁蓉：“沙漠人参”有奇功 / 049

山楂：健胃消食调脂药 / 050

女贞子：滋补肝肾明双目 / 052

杜仲：补肝益肾强筋骨 / 053

山茱萸：滋补肝肾降血糖 / 056

枸杞子：益肝明目抗衰老 / 057

紫花地丁：清热解毒优良药 / 059

第二部分 夏季养心宣阳气 >061

一、精神养生：“情绪中暑”须小心 / 063

二、起居养生：晚睡早起防日晒 / 065

空调仔细洗个“澡” / 066

严防室内有污染 / 067

闭门不出损健康 / 070

服装透气而散湿 / 071

选戴帽子有学问 / 073

盛夏居室巧布置 / 073

不宜凉水常冲脚 / 074

鼾声如雷危险大 / 074

三、饮食养生：盛夏不妨多吃“苦” / 076

立夏可多吃水果 / 077

大暑时节吃些“苦” / 077

常吃鸭肉不上火 / 080

十种人无缘冷饮 / 081

荔枝食用宜与忌 / 082

辨别体质吃水果 / 083

酒后喝杯西瓜汁 / 085

日常食品可防癌 / 086

切莫乱喝“保健茶” / 087

四、运动养生：适时适量多补水 / 090

夏练得法可益寿 / 090

夏季锻炼有讲究 / 092

“金鱼摆尾”治腰痛 / 093

五、药物养生：清热消暑防百病 / 095

夏至高温防中暑 / 095

端午时节艾飘香 / 098

巧用香薷治感冒 / 100

清凉消暑话薄荷 / 101

不能盲目饮“花茶” / 102

香菇：抗癌食物最美味 / 104

何首乌：善补肝肾益精血 / 105

冬虫夏草：补肺益肾名贵药 / 107

淫羊藿：滋补肾阳强筋骨 / 108

黑芝麻：滋润强壮抗衰老 / 109

茯苓：健脾益胃安心神 / 111

大蒜：药食两用健脾胃 / 112

茶叶：醒脑清神防血栓 / 113

六、长夏养生防“暑湿” / 115

第三部分 秋季养肺防秋燥 >119

一、精神养生：乐观豁达解秋愁 / 121

二、起居养生：充分睡眠防秋燥 / 124

秋季养生防秋燥 / 126

处暑当防“秋老虎” / 129

天凉不必忙添衣 / 129

屋子亮一点，湿一点 / 130

三、饮食养生：滋阴润燥补气血 / 132

滋补强体保健菜 / 135

安全实用保健茶 / 136

补益活血保健酒 / 137

补气食品：健脾益肺补元气 / 139

补血食品：促进造血益元气 / 140

补阳食品：补阳助火增性趣 / 141

补阴食品：生津润燥养阴液 / 142

益心补脾话莲藕 / 144

滋阴润燥话银耳 / 145

一天十个枣，天天身体好 / 146

果中神品数桂圆 / 149

滋补食疗有禁忌 / 151

四、运动养生：适量运动重护养 / 153

九九重阳宜登高 / 156

五、药物养生：养血滋阴润脾肺 / 158

熟地黄：养血滋阴填精髓 / 158

板蓝根：不能当茶随便喝 / 160

人参：开心益智补五脏 / 161

西洋参：补气养阴治气虚 / 163

刺五加：健脾补肾强筋骨 / 165

黄芪：强心益智抗衰老 / 166

灵芝：提高人体免疫力 / 167

山药：补脾养胃助消化 / 169

当归：补血活血治痛经 / 170

菊花：平肝明目解热毒 / 171

第四部分 冬季养肾强筋骨 >173

一、精神养生：神志安定防抑郁 / 175

二、起居养生：早睡晚起勤保暖 / 178

三个部位需保暖 / 179

冷面、温齿、热足 / 180

排便禁言能固齿？ / 181

小雪防治瘙痒症 / 182

空气污染成“杀手” / 184

煤气中毒须警惕 / 185

居室温度常变化 / 186

三、饮食养生：温补提高耐寒力 / 188

立冬时节重进补 / 189

小寒羊肉加蔬菜 / 191

大寒逐渐减进补 / 191

常吃橘子可防癌 / 192

冬季瘙痒常饮茶 / 194

四、运动养生：适度锻炼少生病 / 195

提肛练习治痔疮 / 196

五、药物养生：药食结合滋补肾 / 198

冬至时节防中风 / 199

“药酒”是药不是酒 / 201

党参：善补中气益脾肺 / 202

阿胶：补血滋阴功效好 / 205

鹿茸：补肾壮阳强筋骨 / 207

三七：散瘀止血强心药 / 209

天麻：平肝息风抗衰老 / 210

五味子：益气生津补心肾 / 211

附 录 >213

人体重要脏器的养生保健 / 215

心脏的养生保健 / 215

肝的养生保健 / 219

脾胃的养生保健 / 224

肺的养生保健 / 229

口腔的养生保健 / 233

眼睛的养生保健 / 237

鼻的养生保健 / 240

耳朵的养生保健 / 242

上肢的养生保健 / 245

下肢的养生保健 / 246

皮肤的养生保健 / 248

家庭常备的中药知识 / 253

中药的起源 / 253

中药的产地 / 254

中药的炮制 / 255

中药的药性（四气） / 255

中药的五味 / 256

中药的归经 / 257

中药的毒性 / 258

中药的配伍 / 258

中药配伍的禁忌 / 259

中药的饮食禁忌 / 260

中药的煎煮方法 / 260

特殊中药的煎煮方法 / 261

服用中药应择时 / 262

中药加糖有讲究 / 263

总论：健康九成靠自己

养生，简单点说就是保养生命，是指通过自我调养的方法维护身心健康，达到延年益寿的目的。

我国的传统养生学有着悠久的历史。早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就明确地提出“圣人不治已病治未病”的观点，为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。《黄帝内经·素问》中有一段记述，黄帝向岐伯请教人体衰老的原因，岐伯提出了传统养生方法的总原则，即“法于阴阳，和于术数”，并提出具体的养生方法是“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的规律而起居生活。所谓“和于术数”，就是用正确的方法养生保健，如心理平衡、生活规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、不过度劳累等。

数千年前老祖宗提出的这些养生保健原则与方法，讲起来通俗易懂，做起来简单易行，但要真正坚持下来却并非易事。人们由于无知，由于偏见，往往失去健康时才懂得健康的重要，失去生命时才发现生命的可贵。近年来，老年疾病年轻化，中青年猝死人数增加，社会精英分子英年早逝。最新的一项统计表明，在我国总体人群中，健康意识较强的人只占17%；70%的人处于亚健康状态，真正健康的人不到10%。例如，中关村是高科技人才密集的地方，但有近八成科技精英因忙于工作而无暇关注自身健康。这些反常现象应该为我们敲响警钟。

我国的传统养生学流派较多，各有所长，总体来讲主要分为精神、动形、

固精、调气、食养、药饵六大学派。本人结合自己的研究体会，重点谈谈精神、起居、饮食、运动和药物这五种养生方法。

精神养生：要活好，心别小

精神养生法相当于现代医学的心理卫生保健法。通过净化人的精神世界，清除贪欲，调节情绪，改变不良性格，就能使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达，实现健康长寿的理想。

传统养生学强调“形神统一”。“形”即形体，指人的机体而言。而“神”则有广义与狭义之分。广义之神，是指整个人体生命活动的外在表现，包括全部的生理性或病理性的外露征象。狭义之神，是指人的精神意识思维活动。中医学认为神是生命活动的主宰，能够统帅人体脏腑组织的功能活动，并提出“形神相因”的理论，认为人体生理功能与精神活动密切相关，精神因素可以直接影响脏腑阴阳气血的功能活动。一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调，机体自然会处于健康状态。反之，不良的精神状态可以直接影响到人体的脏腑，使其功能失调，气血运行阻滞，抗病能力下降，正气虚弱，导致各种疾病。

现代医学研究也证实心理因素对机体的健康有明显影响。心胸豁达、乐观开朗的人，其神经内分泌调节系统处于最佳的水平，免疫功能也处于正常状态。心理不健康的人则神经内分泌功能失调，免疫功能下降，疾病的发病率明显偏高。如性格急躁的A型行为人群比性格平静的B型人群高血压和冠心病的发病率高2~3倍，死亡率高7倍；情绪抑郁还能够引起人体免疫功能明显下降，易患感染性疾病和肿瘤。所以，精神养生在防治身心疾病方面有着重要的意义。

精神养生包括神志养生和情志养生两个方面的内容：

1. 神志养生法。

传统医学中所称的“神志”，主要指人的精神、意识及思维活动。通过内