

说起养生，很多人都感觉那是费时费钱而又很难的事情。其实不然。我们日常生活中的许多动作乃至细节都可以起到养生的效果。养生很简单，它就是我们生活的方式。从细微入手，养生没有那么难！

微养生

从细节着手，培养健康的生活习惯

一看就懂，拿来即用的养生经

杨力◎著



著名中医养生专家
杨力教授最新力作

为你的健康把脉！
教你自然、简单的养生方法。

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

微养生

从细节着手，培养健康的生活习惯
一看就懂，拿来即用的养生经

杨力◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

微养生/杨力著. —郑州: 河南科学技术出版社,
2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5349 - 8107 - 4

I. ①微… II. ①杨… III. ①养生 (中医) - 基本
知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 098661 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788629

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 范广红

责任编辑: 武丹丹

责任校对: 柯 姣

整体设计: 海 枫

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 15.5 字数: 165 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



序

“养”，即调养、保养、补养之意；“生”，即生命、生存、生长之意。养生实质上就是保养五脏，从而达到延年益寿的目的。

在我们的生活中，养生存在于每一个细微之处，因而现代人提出了“微养生”的概念。

生活中很多健康的生活方式，其实十分简单，但是往往由于它们的“渺小”而被我们忽略，比如：

——整天工作，而不是劳逸结合。长时间从事一种工作会让身体感到疲惫。

——长期坚持一种锻炼模式。如果多年不改变锻炼模式，很容易造成经常锻炼的那部分肌肉劳损，而没有运动到的肌肉一直被忽视。长此以往，很可能使身体肌肉不成比例地变化。

——只在用餐前洗手。专家认为，最有效的减少病原菌传播的方法就是勤洗手。仅在餐前洗手显然是不够的，去过卫生间、打喷嚏、咳嗽、擦完鼻涕、抚摸完小动物后都应及时洗手。

——忽视早餐。有些人不吃早餐，因为他们早晨起床后感觉不饿，这是一个很不好的习惯。早餐不仅要吃，还要吃得



丰盛。

——运动过量。每天抽出 5 分钟时间锻炼也比一个月或几个月疯狂运动一次好。锻炼的关键不在于你一共运动了多长时间，而在于坚持。而且运动过量还会造成肌肉受伤。

——冷漠的办公室气氛。工作本身的压力就足以让人感到紧张了，如果你与某个同事相处关系不妙，甚至成了死对头的话，那办公室气氛就更加压抑，这对你的健康没有什么好处。

.....

世界卫生组织强调：自己的健康自己负责。“最好的医生是自己”。健康就掌握在我们自己手里，我们的健康之所以会出现问题，大多数情况下是由我们自己造成的。“千里之堤，溃于蚁穴”，可能生活中一个小小的细节，就会埋下发病的种子。

健康就是你身体的银行，你储蓄得越多，余额就会越大。而生活中的小细节正是你储存健康的每一笔小财富，关注生活的小细节，你就会越来越富有，你的身体就会越来越健康。

要想安康长寿，就从现在开始，注意生活中的点滴细节，注重“微养生”，久而久之，这些看起来似乎平凡的小细节，就会渐渐融入你的生活，健康习惯就会像吃饭、睡觉一样自然而简单。

杨 力



微
养
生
Wei Yang Sheng





contents 目录

◎ 第一章 起居有常，生活处处有讲究

精神调养宜春季	002
夏季着装要“三透”	003
夏季饮食三要点	005
秋燥防咽炎	007
秋冬养阴好时机	008
耐寒锻炼四方式	009
冬季养生三事项	011
老人过冬须谨慎	012
冷天四不宜	013
冬季养生暖背足	015
老年人冬季穿着四原则	016
抗寒锻炼好处多	017
一日两次脊椎保健操	019
被窝里的健身操	020

◎ 第二章 切断疾病源，身体自然棒

卧室要保证充足的日照	024
空气洁净度是个硬指标	025



危及人身安全的装修	026
谨防螨虫为害	027
洗手液的健康“讲究”	028
马桶刷要保持清洁干燥	029
马桶边尽量不设纸篓	030
抽油烟机不只用于抽油烟	031
正确使用消毒柜	032
宠物可带来哪些传染病	033

◎ 第三章 均衡营养，合理搭配

多吃主食，保护大肠	036
饭后立即走，营养难吸收	037
钙宜在晚上补	038
夏季饮食重在“清”	040
核酸可抗衰老	042
少盐能益寿	044
防衰抗老话膳食	045
有益的咀嚼锻炼	047
多吃粗粮保健康	049
要重视吃早餐	051
晚餐早吃少患结石	053
晚餐素吃可防癌	054
偏爱五味易致病	055
进食过饱，大脑易早衰	056

◎ 第四章 饮食新主张

食物流行四趋势	060
---------------	-----





养成饭前喝汤的习惯	061
桶装“干净”水更重要	063
早晨饮凉开水有益	064
老年人的合理饮食	066
有助健康长寿的膳食原则	068
开水煮饭营养佳	070
吃松花蛋宜放姜醋汁	071
鳝鱼与藕合吃营养高	072
鲜鱼与豆腐合吃能强身	073
吃糖的最佳时机	074
健康吃火锅的6个常识	075
土豆炖牛肉营养高	077
高纤维零食好处多	078
肉类焖吃最有营养	079

◎ 第五章 把好食物进“口”关

戒除饮食卫生坏毛病	082
生水和过期饮料不卫生	083
鱼、禽、畜不宜食的部位	084
夏季防果蔬农药中毒	085
吃卷心菜要切开泡	087
洁净厨具放置要领	088
不同材质的餐具使用禁忌	089
节庆就餐七注意	091
旅途饮食卫生问题	093



◎ 第六章 察言观色，疾病早知道

肺癌的早期信号	096
食管癌的预警症状	097
病毒性肝炎的预警征兆	099
乙型肝炎的主要症状	100
肝硬化的早期征象	101
肝癌的报警信号	103
心力衰竭的症状	104
一般性心脏病的预警先兆	105
心脏肿瘤的报警信号	107
无痛性心肌梗死的早期症状	108
各类肾炎的预警先兆	109
糖尿病的预警信号	110
甲亢的前期征象	112
脑血管病的预警征兆	113
脑血管栓的早期信号	114
动脉硬化的早期征兆	116
中风的报警信号	117

◎ 第七章 三分病，七分养

咳嗽的综合护理	120
发热的科学养护	121
腹泻的全面调护	122
尿频、尿急、尿痛调护三法	123
便秘的调护方法	124





贫血的科学调护	126
失眠的护理	128
牙周炎的全面调护	129
癫痫的综合陪护	130
甲状腺肿大的调养	132
慢性支气管炎的护理	133
心绞痛的康复调护	134
脑震荡的综合调养	136
急性胃炎的调护	137
肝硬化的养护	139

◎ 第八章 饮食是改善睡眠的天然良方

哪些食物有助于睡眠	142
早茶晚枣调节睡眠	143
牛奶的安眠作用	144
核桃的安眠妙用	146
合理安排晚餐	147
多重功效的冰糖百合	148
美味方便的酸枣仁粥	149
安神益智的龙眼冰糖茶	150
治疗失眠症五道汤	151

◎ 第九章 赶走失眠的绿色疗法

用裸睡改善失眠	154
睡前应该排净大小便	155
“温足冻脑” 益于睡眠	156



睡前做做健身操	157
醋泡脚可助安眠	159
按摩穴位促进睡眠	160
通过锻炼身体促进睡眠	161
调整生物钟，远离失眠	163
选择适合自己的床	164
床的摆放有讲究	165
合理装饰卧室，营造睡眠环境	166
保持卧室内空气清新	167

◎ 第十章 有效运动是很好的养生方式

办公室也能做瑜伽	170
在办公室桌边做运动	171
桌边动作摆脱“鼠标手”	172
在办公室利用椅子巧健身	174
运动的最佳时间是晚上	175
雨后散步好处多	176
感冒后不宜参加锻炼	177
运动后怎样沐浴最好	178
有氧运动要天天做	179
工间操不可忽视	180

◎ 第十一章 运动方式要正确

锻炼项目要有选择	184
练习瑜伽有益健康	185
原地跑步好处多	186



赤脚走石子路有益健康	187
步行能促进身体健康	189
倒走健身好处多	190
跳绳健身又益脑	191
踢毽子益于身心健康	192
高血压患者如何锻炼	193
冠心病患者如何锻炼	195
过敏性鼻炎的运动疗法	196
颈椎病的运动疗法	198
胃炎的运动疗法	199

◎ 第十二章 有效调节身心，排除心病

嫉妒有损健康	202
精神刺激易致病	203
如何矫治多疑病	204
如何防治“灰色心理”	206
退休后要防“退休综合征”	207
强迫症的心理疗法	209
社交恐惧症的心理疗法	210
洁癖的心理调适	211
进取心使人生活积极	212
弈棋有益于长寿	213
垂钓有益于养生	214
不畏老有益于长寿	216



◎ 第十三章 为心理解压，享受健康生活

宽容一些对健康有益	218
不要抑制叹息	219
悲伤落泪可排毒	220
幽默有助于人的健康	221
这样做可以解压	223
心情不佳可以这样做	224
聊天可以消除烦恼	226
制怒的几种方法	227
如何保持乐观情绪	228
一笑方能解愁	230
大声吼出压抑	231
合理安排休闲生活	232



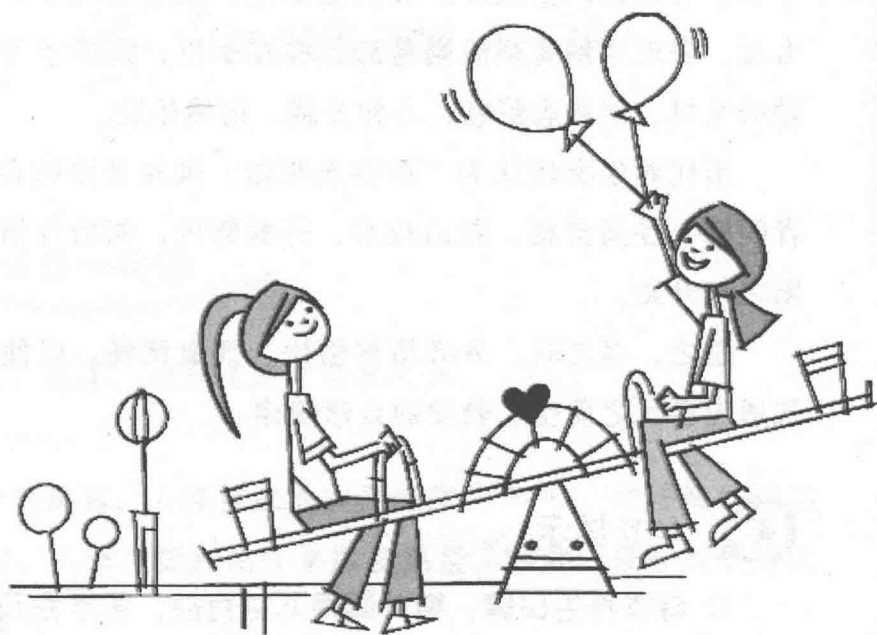


第一章



起居有常，生活处处有讲究

——微养生之良好生活方式篇





精神调养宜春季



健康一句话

春季是调养精神的最佳时机。



微
养
生

weiyangsheng

养生应遵循天人相应，顺应一年四季气候变化的规律和特点。春季是万物生发的季节，春季养生首先要掌握春令之气升发舒畅的特点，从精神方面加以调养。

春季五行属木，而人体的五脏之中肝也属木性，因而春应于肝。肝藏血，主疏泄。肝阴血不足，则疏泄失职，阳气升泄太过，表现为稍受刺激则易怒。在春季里，宜应于万物蓬勃勃的生机，使意志舒畅，心胸开阔，情绪乐观。

历代养生家还认为，在春光明媚、风和日丽的春天，应踏青问柳，登高赏花，游山戏水，行歌舞风，陶冶性情，以利春阳之气升发。

总之，春之时，务必精神愉快，气血调畅，以使一身之阳气适应春气之萌生、勃发的自然规律。



细节提示



◎ 春季养生保健，精神调养非常有益，要学会及时调摄不





良情绪，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心情平静。

◎ 春季的气候环境最有利于人体气血津液的化生，充养组织器官。

◎ 初春时节，阳气始发，辛甘之品可发散阳气，以助春阳。温食有利于护养阳气，如葱、枣、花生等皆宜，但要远离大辛大热之品，如鹿茸、附子等，少食辛辣之品。

◎ 春季的正常睡眠应是“夜卧早起”。一日之计在于晨，早在《黄帝内经》就有精辟论述：“夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。”就是说，春季里，人要适应自然界的變化，适当晚睡早起，晨起到户外散步，悠然自得地舒展肢体，使情志宣发、舒畅。



夏季着装要“三透”



健康一句话

透气、透湿、透热是夏季着装要点。

夏季气温高，人体皮肤的表面温度为 32°C ，当环境气温达到 30°C 时，人体主要靠出汗来散发热量，因此，夏季服装应注意“三透”：



1. 透气。夏季的衣服必须具有良好的透气、通风性能，有利于衣服内外的空气对流，保证透气散热，散发体表的热量。所以夏季衣料要选择密度小、厚度薄、弹性较好、柔软的面料。

2. 透湿。棉纺织品吸湿性强，可吸收皮肤排出的汗液，它既有利于皮肤通过出汗向体外排热，又能减少皮肤表面因出汗引起的发黏感，保持皮肤干燥、清洁。穿丝绸品制作的服装之所以使人感到凉爽舒适，主要是由于它的吸湿性和透气性较好。真丝系蛋白质纤维，穿着后对皮肤无任何刺激作用，且美观、易干。

3. 透热。夏季服装的颜色以白色或其他浅色较好，能够有效地反射太阳的辐射，减少热量的吸收。



细节提示

◎ 夏季气温高、湿度大，人会有闷热的感觉，因此选择宽松、透气、吸湿性好的衣服较为适宜。

◎ 夏季应该选择棉织品或亚麻、丝绸等天然材质制作的衣服，这样会使人感到凉爽舒适。

◎ 老年人夏季服装不应选择锦纶、涤纶、丙纶等合成纤维品，因为这类衣服易产生静电，对人体有害。若皮肤干燥、发痒，更不宜穿着这些材料做的贴身内衣。

