



第1辑

国医健康绝学

# 图解 不生病的 国医养生智慧

一看就懂、一学就会的国医自疗法

《国医健康绝学》编委会 编



国医 健康绝学

图解

◎《国医健康绝学》编委会 编

不生病的  
国医养生智慧

重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

(图解) 不生病的国医养生智慧 / 《国医健康绝学》编委会编.  
—重庆: 重庆出版社, 2010.3

(国医健康绝学)

ISBN 978-7-229-01948-8

I. ①图… II. ①国… III. ①养生(中医) — 图解

IV. ① R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038550 号




国医健康绝学

图 解

不生病的国医养生智慧

中医保健 · 养生有道

出版人: 罗小卫  
策 划: 廖 华章同人  
责任编辑: 陈建军  
特约编辑: 冷寒风  
封面设计: 夏 鹏

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 120 字数: 3000 千字

版印次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定价: 299.00 元 (全 10 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究



## 目录

## Contents

【图解不生病的国医养生智慧】



四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生



### Part.01

## 【四季养生】

### 1 春季养生

#### ——春气升发，防风养肝

- 春季气象对人体的影响 ..... 16
- 春天养生的原则和方法 ..... 16
- 春季如何养肝 ..... 17
- 春季练“养肝功” ..... 17
- 春季应该遵循的食养原则 ..... 18
- 春韭的养生作用 ..... 18
- 多食野菜益处多 ..... 19
- 初春宜食葱 ..... 19
- 春食菠菜宜养肝 ..... 20
- 春季慎食海鲜 ..... 20

- 祛湿排毒好食材 ..... 21
  - 蜂蜜的养生功效 ..... 21
  - 春季温胃食疗 ..... 22
  - 枸杞子的神奇功效 ..... 22
  - 多饮花茶益健康 ..... 22
  - 春季睡眠知多少 ..... 23
  - “春困”的奥秘 ..... 23
  - 缓解“春困”有妙法 ..... 23
  - 春季宜晚睡早起 ..... 24
  - 春季锻炼宜适度 ..... 24
  - 有益春季养阳的活动 ..... 24
  - 春日散步的养生功效 ..... 25
  - 多伸懒腰身体好 ..... 25
  - “春捂”有益养生 ..... 26
  - “春捂”捂哪里 ..... 26
  - “春捂”也要讲科学 ..... 26
  - 春季护肤要诀 ..... 27
  - 春季如何使用护肤品 ..... 27
  - 初春留神慢性病 ..... 28
  - 春季头痛多 ..... 28
  - 春季食疗治咳嗽 ..... 28
  - 春季防上火 ..... 29
  - 春夏之交养生之道 ..... 29
  - 春季气候对房事的影响 ..... 30
  - 春季房事调摄 ..... 30
  - 春季药粥养生 ..... 31
  - 春季忌食原则 ..... 31
- ### 2 夏季养生
- 热者凉之，燥者清之
- 夏季的养生之道 ..... 32

夏季保持好精神 .....	32
夏季饮食原则 .....	33
夏季如何食补 .....	33
夏天也要有好胃口 .....	34
夏天宜吃“苦” .....	34
多吃绿豆可解暑 .....	35
清热祛暑的药粥 .....	35
积极补水最关键 .....	36
不可“抛弃”的牛奶 .....	36
解暑药茶显功效 .....	36
解除“苦夏”的困扰 .....	37
“苦夏”食疗 .....	37
夏日最佳作息时间 .....	38
怎样午睡才养生 .....	38
夏季的健康睡眠 .....	39
预防“湿邪” .....	39
浇水降温不科学 .....	39
凉水洗脚危害大 .....	40
冷水澡的利与弊 .....	40
老人不宜“练三伏” .....	40
夏季的最佳锻炼时间 .....	41
预防脑血管硬化 .....	41
“冬病夏治”疗痼疾 .....	41
夏季“上火”食疗 .....	42
预防中暑须注意 .....	42
“病从口入”防腹泻 .....	42
如何处理“热伤风” .....	43
消暑降温防头痛 .....	43
夏季慎防食物中毒 .....	43
夏季房事调摄 .....	44
夏季的头发护理 .....	44

夏季护肤的注意事项 .....	45
夏季护肤食疗 .....	45

### 3 秋季养生

#### —— 润肺防燥，养阴为上

秋季调好“生物钟” .....	46
秋季养阴是关键 .....	46
缓解“情绪疲软” .....	47
秋季防“秋燥” .....	47
化解“悲秋”情绪 .....	48
“少辛增酸”保健康 .....	48
合理安排秋季饮食 .....	49
羊肉狗肉须少食 .....	49
秋季食粥益处多 .....	50
秋季最适宜的粥品 .....	50
秋季的健康蔬果 .....	50
秋季饮汤养生 .....	51
初秋莲藕保健康 .....	52
秋季饮水健康 .....	52
秋季忌吃“苦” .....	52
适当早起益健康 .....	53
秋季锻炼宜轻松 .....	53



四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生





四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生



秋季睡眠的最佳方位 .....	54	洗脸水不宜过热 .....	66
“秋冻”要适度 .....	54	抗寒防病小秘诀 .....	67
秋季睡觉不宜贪凉 .....	54	谨防“寒从脚下起” .....	67
秋季适合的健身运动 .....	55	赶走“冬日瞌睡虫” .....	67
秋季健身的注意事项 .....	55	冻疮怎么处理 .....	68
秋季护肤要点 .....	56	冬季房事调摄 .....	68
秋季护肤饮食 .....	56		
谨防呼吸道疾病 .....	57		
秋季易发的疾病 .....	57		
秋季防“上火” .....	58		
秋季房事调摄 .....	59		
秋季补肾要领 .....	59		

## Part.02

### 【饮食养生】

#### 1 食物性味

##### —— 贵和不可偏

<b>4 冬季养生</b>	
<b>—— 冬气之应，养藏之道</b>	
冬季养生保健的基本要求 .....	60
.....	60
调解冬季抑郁 .....	60
冬天取暖注意事项 .....	61
衣服并非越厚越好 .....	61
冬季养肾要诀 .....	62
“早喝盐水晚喝蜜” .....	62
冬季如何食补 .....	63
冬季最佳粥品 .....	63
冬季最适宜的食物 .....	64
吃什么才能不怕冷 .....	64
冬练“三九”好处多 .....	64
冬天晨练不宜贪早 .....	65
蒙头睡觉不利健康 .....	65
冬季背宜常暖 .....	66
冬季护肤注意事项 .....	66
食物的“五味” .....	70
酸味食物的养生功效 .....	70
苦味食物的养生功效 .....	71
甜味食物的养生功效 .....	71
咸味食物的养生功效 .....	71
辣味食物的养生功效 .....	71
食物的属性 .....	72
温热食物的养生功效 .....	72
平性食物的养生功效 .....	73
寒凉食物的养生功效 .....	73

#### 2 食物进补

##### —— 药补不如食补

“药补不如食补” .....	74
养生必补髓 .....	74
补髓增强抵抗力 .....	75
补虚食谱 .....	75
补气食谱 .....	76

滋阴补益食谱 .....	77
吃什么最补血 .....	78
调养脾胃的食疗方法 .....	78

### 3 食物药用

#### —— 家常食材的好功效

黄瓜的药用功效 .....	79
木耳的药用功效 .....	79
西瓜的药用功效 .....	80
鲤鱼的药用功效 .....	80
红薯的药用功效 .....	81
芝麻的药用功效 .....	81
白萝卜的药用价值 .....	82
山药的药用价值 .....	82
猪血的药用价值 .....	82
海带的药用价值 .....	82
狗肉的药用价值 .....	83

### 4 膳食均衡

#### —— 合理搭配，无病到老

食物搭配的养生原则 .....	84
酸碱平衡的重要性 .....	84
主食宜多样化 .....	85
荤素搭配的好处 .....	85
服药期间的合理饮食搭配 .....	85
多吃杂粮好处多 .....	86
酒后不宜马上饮茶 .....	86
猪肉的搭配禁忌 .....	86
豆腐与葱不相宜 .....	87
百合鸡蛋安心神 .....	88
羊肉的营养搭配 .....	88

### 5 饮食习惯

#### —— 良好习惯影响一生

保证新鲜才健康 .....	89
---------------	----



四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生





四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生



良好情绪有助消化 .....	89	痢疾茶疗方 .....	95
饭前散步更健康 .....	90	中暑茶疗方 .....	95
不吃早餐坏处多 .....	90	高血压茶疗方 .....	95
晚饭不宜吃太饱 .....	90	泌尿系统感染茶疗方 .....	95
饭前喝汤益吸收 .....	91	药酒的养生功效 .....	96
细嚼慢咽可延年 .....	91	饮用药酒须慎重 .....	96
适当节食是合理的养生之道 ..	91	气虚血虚酒疗方 .....	96
.....	91	心悸失眠酒疗方 .....	96
冷食冷饮应适度 .....	91	咳嗽酒疗方 .....	97
.....	91	头晕酒疗方 .....	97
.....	91	关节疼痛酒疗方 .....	97
.....	91	腰腿酸软酒疗方 .....	98
.....	91	跌打损伤酒疗方 .....	98
.....	91	胃痛呃逆酒疗方 .....	98
.....	91	性功能衰退酒疗方 .....	98

## 6 茶酒养生

### —— 适度即怡情

茶的主要成分 .....	92
绿茶的保健功效 .....	92
红茶的保健功效 .....	93
乌龙茶的保健功效 .....	93
感冒茶疗方 .....	93
咳嗽茶疗方 .....	94
支气管炎茶疗方 .....	94
头痛茶疗方 .....	94
胃痛茶疗方 .....	94



## Part.03

## 【日常生活养生】

### 1 起居养生

#### —— 怡情调志

四时起居的原则 .....	100
规律起居的好处 .....	100
养阴不可忽视 .....	101
适合养阴的场所 .....	101
养阳抗衰老 .....	101
如何养阳最科学 .....	102
药枕养生好处多 .....	102
选择适合你的床铺 .....	102





## 2 运动养生

### —— 动则生阳

缺乏运动有危害 .....	103
运动养生的原则 .....	103
选择适合你的运动项目 ...	104
传统运动养生的原则 .....	104

## 3 环境养生

### —— 和于阴阳，安于居住

居住环境与养生 .....	105
选择最健康的居住环境 ...	105
最适宜养生的室内环境 ...	106
“坐北朝南”的好处 .....	106
气候变化与人体健康 .....	106
低温养生延寿命 .....	107
低温养生的科学方法 .....	107
洞穴养生防疾病 .....	107
“人在花中走，能活九十九” .....	108
居室健康花草 .....	108
房间色彩也会影响健康 ...	108

## 4 衣饰宜忌

### —— 食寝皆适，始尽养生之道

衣着与养生 .....	109
服饰细节影响健康 .....	109
夏天不宜赤膊 .....	109
裤带不宜过紧 .....	110
饭后不宜松裤带 .....	110
“汗多亡阳，衣多伤身” ...	110
佩玉防疾病 .....	110

## 5 沐浴养生

### —— 驱疲劳，通气血

健康沐浴的方式 .....	111
沐浴需要注意的细节 .....	111
水浴的养生作用 .....	112
足浴是保健良方 .....	112
“血管体操”——冷水浴 .....	113
冷水浴预防疾病 .....	113
科学安排冷水浴 .....	113
热水浴的养生功效 .....	114
热水浴疗疾好功效 .....	114
热水浴注意事项 .....	114
温泉浴的养生功效 .....	115
芬芳养生——花瓣浴 .....	115
冬泳必须持之以恒 .....	116
日光浴的养生作用 .....	116
日光浴的具体方法 .....	117
科学进行日光浴 .....	117
日光浴疗疾 .....	117



四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生





四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生



- 日光浴的禁忌 ..... 117
- 海滩日光浴的注意事项 ... 118
- 给宝宝做个日光浴 ..... 118
- 宝宝日光浴的注意事项 ... 118
- 空气浴的养生作用 ..... 118
- 如何进行空气浴 ..... 119
- 空气浴的最佳时段 ..... 119
- 空气浴的最佳环境 ..... 119
- 空气浴要注意温度 ..... 119
- 冷空气浴的方式 ..... 120
- 冷空气浴注意事项 ..... 120
- 宝宝空气浴好处多 ..... 120
- 宝宝怎样空气浴 ..... 120
- 慢跑也是“空气浴” ..... 121
- 强身健体的泥沙浴 ..... 121
- 泥沙浴的特殊疗效 ..... 121
- 泥沙浴的宜与忌 ..... 121
- 森林浴养生 ..... 122
- 森林浴的宜与忌 ..... 122
- 森林浴的防病功效 ..... 122

## Part.04

### 【中医养颜】

#### 1 美容按摩

##### ——美肌肤，驻容颜

- 面部按摩的美容作用 ..... 124
- 面部的美容穴位 ..... 125
- 面部按摩的一般方法 ..... 126
- 面部按摩的注意事项 ..... 126
- 面部美容按摩的技巧 ..... 127



- 怎样保持皮肤的柔润 ..... 127
- 让你的太阳穴更丰满 ..... 127
- 美化唇部的按摩 ..... 127

#### 2 面膜美容

##### ——焕然一新的肌肤

- 常用面膜的种类 ..... 128
- 常见的蔬果面膜 ..... 128
- 中药面膜的美容功效 ..... 129
- 常见的中药倒模面膜 ..... 129
- 石膏倒模面膜的使用 ..... 129
- 倒模面膜怎样发挥功效 ... 130
- 家庭食品面膜 DIY ..... 130
- 鸡蛋面膜 DIY ..... 131

#### 3 护发有方

##### ——打造健康秀发

- 肾气与头发健康 ..... 132
- 头发与机体营养 ..... 132
- 断发的形成原因 ..... 133
- 头发的正确保养 ..... 134
- 白发的形成原因 ..... 134
- 头屑过多是病吗 ..... 135
- 按摩护发见功效 ..... 135

经常梳发有益健康 .....	135
茶水调理油性头发 .....	135
啤酒的护发效果 .....	136
芦荟的美发作用 .....	137
常做焗油发质好 .....	137
洗发不宜太勤 .....	137

## 4 美容与食疗

### —— 吃出的美丽

美白的饮食原则 .....	138
不同年龄的美容饮食 .....	138
有助于美容的豆类 .....	139
排毒养颜的水果 .....	139
美肤养颜果菜汁 .....	140
醋的美容功效 .....	140
芦荟的多种美容功效 .....	141
盐水美肤 .....	141
珍珠的美容作用 .....	141
如何根据面色调整饮食 ...	142
物美价廉的美白护肤品 ...	142



花粉的美容功效 .....	142
常吃猪蹄皮肤好 .....	142

## Part.05

## 【精神养生】

### 1 休憩养生

### —— 不觅仙方觅睡方

“睡眠是天然的补药” .....	144
适宜睡眠光线 .....	144
温度影响睡眠 .....	145
讲究睡姿益健康 .....	145
音乐改善睡眠 .....	145
睡前饱食不合宜 .....	145
“先睡心，后睡眼” .....	146
噩梦可能预示疾病 .....	146
睡眠方位要选好 .....	146
睡前洗脚的好处 .....	147
夜练太极平衡阴阳 .....	147
迎风而卧易致病 .....	148
赖床可能引发疾病 .....	148
安眠食物知多少 .....	148
劳逸适度保健康 .....	149
过度安逸不是保健之道 ...	149
久行易伤筋 .....	149
久立易伤骨 .....	150
久视易伤血 .....	150
久卧易伤气 .....	150
一日三餐是补脑关键 .....	151
如何消除脑疲劳 .....	151



四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生





四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生



· 怎样做到劳逸适度 ..... 151

## 2 情志养生

· —— 喜怒有节，乐以忘忧

· 七情六欲对养生的影响 ... 152

· “七情”与脏腑的联系 ..... 153

· 保持淡泊宁静的心态 ..... 153

· 一情可伤及多脏吗 ..... 154

· 环境与心理健康 ..... 154

· “七情相克”可治病 ..... 155

· 过度悲伤影响免疫力 ..... 155

· 正确对待焦虑反应 ..... 156

· 生物反馈可应对精神紧张 .....

· ..... 156

· 嫉妒可以引起生理变化 ... 156

· 怎样克服嫉妒 ..... 157

· 适度紧张有益健康 ..... 157

## 3 神志养生

· —— 静则神藏，躁则消亡

· 精、气、神的三位一体 ... 158

· 天人相合保精神 ..... 158

· 形神统一方能养生 ..... 158

· 阴阳平衡保健康 ..... 159

· 少思寡欲养身心 ..... 159

· 怎样做到少思寡欲 ..... 159

· 科学缓解精神疲劳 ..... 160

· 缓解精神疲劳怎样吃 ..... 160

· 良好性情可以提高抵抗力 ... 161

· 如何制怒最有效 ..... 161

· 生物反馈治疗顽症痼疾 ... 162

· 适度运动增强神经系统的稳定性 .....

· ..... 162

· “有氧代谢”调节身心 ..... 162

· 节欲以安神 ..... 163

· 音乐养生的功效 ..... 163

· 踏青旅游助雅兴 ..... 164

· 养心安神要净心 ..... 164

## Part.06

### 【房事养生】

#### 1 原则与功法

· —— 一阴一阳之谓道

· 适度房事的好处 ..... 166

· 适度的房事次数 ..... 167

· 节欲要科学 ..... 167

· 房事过度有碍健康 ..... 168

· 房事卫生最重要 ..... 168

· 叩齿咽津与翕周的功效 ... 168

· 按摩涌泉可强肾 ..... 169





把握正确的生育时机 ..... 169  
 重视房事中的“七损八益” .....  
 ..... 170  
 双掌摩腰温肾摄精 ..... 170

## 2 房事禁忌

### —— 损益贵节欲

房事不宜年龄过早 ..... 171  
 情绪不佳不宜行房 ..... 171  
 酒后不宜行房 ..... 172  
 完全禁欲不利健康 ..... 172  
 不可强力入房 ..... 172  
 女性行房禁忌 ..... 172  
 疲倦时不宜行房 ..... 173  
 不可凭借药力行房 ..... 173  
 气候影响房事养生 ..... 173  
 患病期间不宜行房 ..... 174  
 饮食不当影响性功能 ..... 174

## 3 滋补食疗

### —— 强身健体调阴阳

增强性功能的饮食 ..... 175

调补性冷淡的饮食 ..... 175  
 房事出血的饮食调理 ..... 176  
 阳气外泄食疗方 ..... 176  
 房事劳伤的进补方法 ..... 177  
 男人肾虚如何补 ..... 178  
 增加精子的食疗 ..... 178

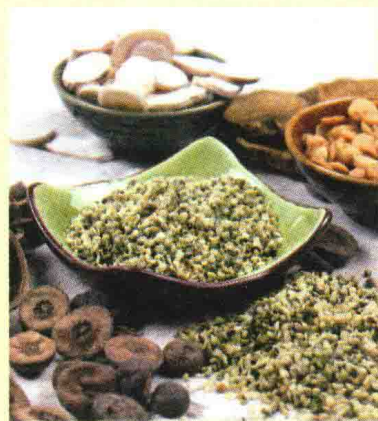
## Part.07

# 【中医药养生】

## 1 本草养生

### —— 未病先防，既病防变

滋补圣品——人参 ..... 180  
 补气药——党参 ..... 181  
 黄芪补一身之气 ..... 181  
 冬虫夏草调阴阳 ..... 182  
 补血常用药——当归 ..... 182  
 补肾益肝的杜仲 ..... 182  
 何首乌治血虚 ..... 183  
 降血压的枸杞子 ..... 183  
 补血佳品——桑葚 ..... 184  
 灵芝养生功效多 ..... 184



四季养生  
 饮食养生  
 日常生活养生  
 中医养颜  
 精神养生  
 房事养生  
 中医药养生





四季养生  
饮食养生  
日常生活养生  
中医养颜  
精神养生  
房事养生  
中医药养生



## 2 药膳养生

### —— 辨证施膳，益寿延年

养生药膳的种类 ..... 185

养生药膳的特点 ..... 186

药膳的养生功效 ..... 186

药膳配伍的禁忌 ..... 186

正确进补药膳 ..... 187

药物与食物的搭配要科学 .....

..... 187

### 补气药膳推荐 ..... 188

黄芪蒸乳鸽 ..... 188

烩双菇 ..... 188

莲子薏苡仁排骨 ..... 188

茯苓饼 ..... 188

补虚正气粥 ..... 189

虫草洋参乌鸡汤 ..... 189

人参粥 ..... 189

参枣米饭 ..... 189

### 养血药膳推荐 ..... 190

山药糯米粥 ..... 190

四仙羊肉汤 ..... 190

红枣花生粥 ..... 190

桂圆酸枣仁饮 ..... 190

归参山药猪腰 ..... 191

山药羊肉羹 ..... 191

地骨皮爆两样 ..... 191

牛骨髓膏 ..... 191



国医 健康绝学

图解

◎《国医健康绝学》编委会 编

不生病的  
国医养生智慧

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

(图解) 不生病的国医养生智慧 / 《国医健康绝学》编委会编.  
—重庆: 重庆出版社, 2010.3

(国医健康绝学)

ISBN 978-7-229-01948-8

I. ①图… II. ①国… III. ①养生 (中医) — 图解

IV. ① R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038550 号



国医健康绝学

图 解

不生病的国医养生智慧

中 医 保 健 · 养 生 有 道


出版人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风

封面设计: 夏 鹏

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 120 字数: 3000 千字

版印次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定价: 299.00 元 (全 10 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究



## 日常中医养生保健康



**中**医非常注重养生保健，无数的医学家、养生家和道家、佛家的先哲们通过不懈地努力，总结出了一套可行的养生保健方法，它集精神调养、药膳食疗、养生功法等为一体，从而达到预防疾病、强身健体、防止衰老、延年益寿的目的。

### 养生可以预防疾病

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病而治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井、斗而铸兵，不亦晚乎？”中医历来主张“上工治未病，中工治已病”，就是说，高明的医生都是很重视预防疾病的。春夏秋冬四季，应随着时令的转换，调整饮食、衣着和生活方式；日常生活中，衣食住行须符合养生之道。这样才能防止疾病的侵袭，保证全家人的健康。



### 养生可以平衡阴阳

阴，就是阴精、阴液，中医把对人体有滋养作用的物质称为阴；阳，就是阳气、元阳，中医认为阳气是支撑人体新陈代谢的主体部分。阴阳两个方面的相互作用，维持着人体正常的生命活动。阴虚和阳虚都是引起人体不适甚至疾病的原因，阴虚需要补阴，阳虚需要补阳，而正确的养生方式就是平衡阴阳，促进新陈代谢，使机体达到最理想的状态。



### 养生可以美容养颜

爱美是人的天性，中医养生的方式是一种既健康又见效的美容方法。我们为您提供了简单、全面、有效的多种方法，让您一看就懂，一学就会。我们介绍的头发护理、面膜制作以及养颜汤粥的煲法，可以让您轻轻松松拥有清水芙蓉般的娇颜。



掌握了行之有效的养生保健方法，您就可以从容地应对全家人的健康问题了。