

最受读者喜爱的大众健康类科普读物

不生病的 生活方式

BUSHENGBING DE SHENGHUO FANGSHI

◎ 养生精华全集 ◎

纪康宝◎主编

最受用的健康自助书
【全国上百家媒体竞相转载】

健康回馈价
29.80元

求医不如求己◎治病不如防病

◆ 中国时代经济出版社

最受读者喜爱的大众健康类科普读物

不生病的 生活方式

◎养生精华全集◎

纪康宝◎主编

BUSHENGBING DE
SHENGHUO FANGSHI

求医不如求己◎治病不如防病

◆ 中国时代经济出版社

前 言

现代生活中人们的许多疾病、不适症状并非外界因素所造成，而与不良的生活方式密切相关。世界卫生组织（WHO）最新提出警告说，如果不全力控制，到2015年，因不良生活方式而患上慢性疾病的人数将翻番。

所谓生活方式，就是指受社会因素制约而形成的行为方式和生活习惯。人们总是在一定的生活方式中生活，不是过着对健康有利的生活方式，就是过着对健康不利的（即不良的）生活方式。

良好的生活方式有利于人们的身体健康，而不良的生活方式则是人们健康的大敌，是人类健康的头号杀手。有关资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死因与生活方式有关；我国民众中前10位死因中不良行为和生活方式占致病因素的44.7%。据有关部门统计，我国每天约有1.3万人死于慢性非传染性疾病……这些资料和数据充分说明我们的健康正面临不健康生活方式的严重威胁。

专家指出：合理平衡的饮食能够使人增寿15~20年；经常服用净化胃肠道的吸附剂和消除游离基的抗氧化剂，可使人再增寿5~7年；如果每天在新鲜空气里漫步，这将能使你推迟衰老3~5年。因此，健康的生活方式至少可以使人们多活30年。

为了改变以往不良的生活方式，掌握正确的、不生病的生活方式，我们编撰了《不生病的生活方式》一书。本书从食物养生、经络养生、中医养生、中药养生、运动养生、睡眠养生、四时养生、情绪养生、日常养生、环境养生、排毒养生11个方面，向人们全面阐述了健康的真相，告诉人们哪些生活方式是正确的，哪些生活方式是错误的。全书内容通俗易懂、言简意赅、科学实用，是一本难得的家庭保健书。



第一章

食物养生:食物是最好的养生大师

1

☆食物四性决定性命/2

清晨第一口应选择温热食物/2

☆食物五味全面看/2

五味均衡保健康/2

五味不可过,过犹不及/3

☆不生病的秘诀——少吃/3

长期饱食会加速衰老/3

要想肠胃好,饭吃八分饱/

☆挑最自然的吃,你就会不生病/4

最自然的食物是最完整的食物/4

☆盐:白色的诱惑/5

吃盐太多不仅仅会引起高血压/5

☆喝茶:轻松缔造健康神话/5

喝茶能除口臭/5

喝茶让你头脑更灵活/6

饭前饭后不宜大量饮茶/6

绿茶养生有奇效/6

☆牛奶,我们怎么喝才健康/7

跳出喝牛奶的几大误区/7

不要这样选牛奶/8

要注意合理保存牛奶/8/

☆多吃水果会生病/9

吃水果也会生病/9

不是所有的水果都适合病人吃/10

吃水果的正确时间/10

☆吃蔬菜要有讲究/10

科学吃蔬菜很重要/10

烹饪时如何减少维生素C损失/11

吃蔬菜时要记住这十忌/11

有些蔬菜新鲜吃未必营养高/12

吃蔬菜要学会回避污染/12

☆一日三餐,你是怎么吃的/13

理想的早餐这样吃/13

科学搭配,吃出健康午餐/13

晚餐宜淡宜少/13

☆快餐让我们的生病速度也越来越快/14

常吃快餐易生病/14

小心快餐带来的“快餐综合征”/15

☆食用油:不吃油不如吃对油/15

努力“低脂”不如选对好脂肪/15

只吃植物油也会导致疾病/16

不妨换一种油来改善你的生活/16

怎样鉴别食用油/17

☆科学饮咖啡,健康一辈子/17

这样喝咖啡最不利健康/17

常喝咖啡应注意补钙/17

这几类人要慎喝咖啡/18

怎样喝咖啡更健康/18

☆饮酒宜少不宜多/19

健康饮酒六原则/19

哪些人不宜饮酒/20

饮酒时不宜吃的食物/20

宿醉后喝咖啡并不能解酒/21

☆保鲜食物等于保鲜健康/21

尽量避免保鲜膜接触食物/21

几种日常食物的保鲜方法/21

有些食品不宜存放在冰箱内/22

第二章

经络养生;经络是身体的随行医师 25

☆人体经络是养生防病的最佳捷径/26

☆按摩是瘦身的最好方法/26

☆经络可以反映出疾病/27

经络是疾病的最早暴露部位/27

经络腧穴可以预报疾病/27

☆正确找到穴位是经络养生的关键/28

穴位是诊断疾病的指南针/28

找对穴位治对病/29

常见穴位的位置/29

☆312经络养生很简单/30

“3”:每天按摩三个穴位/30

“1”:做一次腹式呼吸/30

“2”:锻炼两条腿/31

☆人体关键点的健康秘密/31

找到健康的关键点/31

点穴法可以缓解急症/32

☆擦胸揉腹:方法简单,效果不简单/33

胸腺萎缩可促人早衰/33

擦胸揉腹“挽救”免疫力/33

经常按摩腹部可长寿/33

☆拍拍打打通经络/34

常拍头颈防头晕/34

拍打足三里,强身又健体/34

常拍四肢防麻木/35

老年人常拍背部保健康/35

☆活动手指也是通经络的好方法/35

捏手指能知病/35

常刮手指通经络/36

指压法祛痛解疲劳/36

☆按摩让你夜夜成眠/37

经络气血不通让人难入眠/37

按摩解决失眠困扰/37

一日三次按摩,补肾又助眠/38



☆按摩腿足保健康/38

足部是疾病的一面镜子/38
按摩足部六步走/38
常按腿,通经络/

☆经络按摩帮你拒绝手脚冰凉/39

阳气不足会导致手脚冰凉/39

阳池穴是手脚发凉的克星/39

五招按摩帮你告别手脚冰凉/39

☆自我按摩让乳房远离疾病/40

乳房与经络息息相关/40
按摩可防乳腺炎/41

第三章

中医养生:养生国粹破解不生病密码 43

☆看中医有讲究/44

中医重在“治未病”/44
看中医前要做哪些准备/44
看中医前要记住八不宜/44

☆低温养生,健康长寿的法宝/45

低温养生就如傍晚浇花/45
三类人最需低温养生/45
冬季养阴食物知多少/46

☆静养生让生命更精彩/47

适当静养可以延寿/47
灯用小炷活百年/47
每晚静坐30分,祛病又强身/47
睡前静养功,只需五分钟/48

☆望望自己,今天健康吗/48

皮肤颜色异常拉响健康警报/48
识病三步曲,身体保健康/48

☆教你看五官识别疾病/49

嘴唇读出身体疾病/50
你的眼睛透露疾病信息/50
鼻子是测试肺功能的“试金石”/50
舌头泄露疾病“隐私”/50
耳朵位置暗示肾功能/50
望瞳孔的形状与颜色可知病/51

☆闻声识味知健康/52

辨别口味自测疾病/52
不同的疾病有不同的声音/52

☆辨清自身体质,阴阳反向进补/53

阴阳平衡不生病/53
阴阳失衡百病生/53
寒性体质宜补阳/53
热性体质宜滋阴/53

☆上火了,怎么办/55

“火”为眼疾的前奏/55

去火有妙方/55

怎样吃羊肉不上火/55

口腔“上火”可能是癌变/56

不要误把牙周炎当上火/56

☆肾虚如何补/57

究竟什么是肾虚/57

男人肾虚的十个警报/57

肾虚了怎么吃/58

预防肾虚从日常生活开始/58

☆女性养生:更年期养生最关键/59

更年期女性应该这样吃/59

☆男性养生:男人不难做/60

四十综合症让男人变得好难/60

现代男人的轻松减压策略/60

☆老年养生:善养生者更长寿/61

要长寿先修心/61

年轻时快乐,年老时健康/61

“三五七”养生法助长寿/61

☆气虚质的人如何养生/62

气虚质的主要表现/62

气虚质的养生法/62

☆血虚质的人如何养生/63

血虚质的主要表现/63

血虚质的养生法/63

☆阴虚质的人如何养生/64

阴虚质的主要表现/64

阴虚质的养生法/64

☆阳虚质的人如何养生/65

阳虚质的主要表现/65

阳虚者的养生法/65

☆痰湿质的人如何养生/66

痰湿质的主要表现/66

痰湿质的养生法/66

☆淤血质的人如何养生/67

淤血质的主要表现/67

淤血质的养生法/67

☆阳盛质的人如何养生/67

阳盛质的主要表现/67

阳盛质的养生法/68

☆气郁质的人如何养生/68

气郁质主要表现/68

气郁质的养生法/68

第四章

中药养生:中药是健康生活的甘露 71

☆人参:天下第一补品/72

大补元气属人参/72

人参服用有讲究/72

如何挑选与保存人参/72

七种人不宜服人参/73

服用人参有禁忌/73

目录



☆枸杞子:养肝“红宝石”/74

枸杞能明目清肝/74

枸杞的使用方法/74

挑选枸杞:一看、二闻、三搓、四尝/75

☆冬虫夏草:神奇的黄金草/75

补肺益肾说冬虫夏草/75

如何选购冬虫夏草/76

☆龙眼:养心益智之良品/76

补心长智属龙眼/76

巧食龙眼以养心/77

睡前吃龙眼能减少失眠/77

孕妇忌吃龙眼/77

如何挑选龙眼/78

☆山药:貌不惊人品自高/78

健脾固肾话山药/78

山药怎么吃最好/79

什么样的山药最好/79

☆莲子:最好的保健食品/79

补虚养心话莲子/79

莲子怎么吃最健康/80

经常遗精者可嚼食莲子/80

什么样的莲子最优/80

☆百合:清补润肺之上品/80

滋阴清肺属百合/81

百合怎样食用最有效/81

百合食疗能养阴/81

在超市里怎样选购百合/82

☆灵芝:人间第一仙草/82

长吃灵芝助长寿/82

会吃灵芝不生病/82

如何挑选与保存灵芝/83

☆鹿茸:补阳药中的珍品/84

鹿茸的性味与功效/84

鹿茸服用有讲究/84

鹿茸的食用方法/84

最适宜补鹿茸的六大人群/85

☆阿胶:补血佳品/86

阿胶可滋阴补血/86

阿胶的食疗小偏方/86

阿胶药效好,还要巧搭配/86

☆杜仲:强筋补肾的良药/87

杜仲树皮树叶都是宝/87

有食疗功效的杜仲小吃/87

☆茯苓:补脾抗衰老良药/88

茯苓的性味归经与功效/88

美味与健康兼得的茯苓小点心/89

第五章

运动养生:运动是养生的良方 91

☆散步中有大学问/92

散步为何好处多/92

要想闲庭信步,谨记动作要领/92

一天24小时,合理散步又养生/92

☆蹲出来的健康/93

蹲是长寿的标尺/93

这样“蹲”最健康/93

☆健康“游”出来/94

游泳别超过45分钟/94

☆运动饮食,要“量体裁衣”/94

运动前宜吃低糖类食物/94

碱性食物要运动后补/94

运动前后,喝的学问不可少/95

☆“吃”出来的运动量/95

三餐怎么吃,选择大不同/95

☆五禽戏:调养从五脏开始/96

模仿五禽的功法/96

熊戏调理脾胃/96

虎戏调和阴阳/96

猿戏调养心神/97

鹿戏调理肝脏/97

鹤戏调理肺部/97

☆八段锦:通经活络的古老运动法/98

古朴高雅的八步运动法/98

坐式八段锦,咽津补气当首推/98

☆运动过后,四点要禁忌/99

运动后莫忘“冷却”/99

运动后不可立即洗澡/99

运动后不能马上吃冷饮/100

☆晨练:开启一天活力之源/100

晨练从睁眼开始/100

晨练忌睡“回笼觉”/100

☆健身不能当“周末战士”/100

偶尔运动不等于健身/100



第六章

睡眠养生:睡眠是健康的加油站

101

☆选择最佳时间安然入睡/102

睡眠起居时间表/102

成长期的人宜多睡/102

老年睡眠宜少和宜小憩/102

☆做好睡前准备,才能安然入睡/103

睡前五适宜,养生又健康/103

睡前开开窗,一夜睡得香/103

入睡,从放松神经开始/104

制造舒适的睡眠环境/104

睡前,稳定你的交感神经/104

☆午睡的忌与宜/105

午睡增进心脏健康/105

睡午觉有五点禁忌/105

午饭后别急着睡/105

不能趴着睡,醒后喝杯水/106

☆睡眠障碍——就这样将它征服/106

呼吸法助你自然好眠/106

刺激穴位有助睡眠/106

晚餐四禁忌,利于好睡眠/107

吃这些食物有助于睡眠/

☆赖床——就这样伤害了你/108

睡懒觉有损健康/108

睡懒觉不利于大脑功能发挥/108

赖床就是受罪/109

☆谁坏了你的睡眠/109

女性,谁坏了你的睡眠/109

男性,谁坏了你的睡眠/119

☆寻找一张能睡好觉的床/110

床摆不对位,不能睡好觉/110

床头选南北,选对磁场选对位/110

找对床,睡好觉/111

☆今夜,你睡美了吗/111

测试你是否失眠了/111

不失眠,六点建议要牢记/112

别让食物偷走你的睡眠/112

失眠了,听这些乐曲可入睡/113

治失眠,中医方法少不了/113

第七章

四时养生：四时调阴阳是养生的关键 115

☆ 春季养生重在养“气”/116

保养阳气，多吃韭菜/116

养气的起居调节要诀/116

☆ 春季养生肝为先/117

养肝三点需谨记/117

养肝首推合理睡眠/118

推荐两道养肝菜式/118

☆ 春季饮食忌与宜/119

春季五大发物敲响饮食警钟/119

适合春季吃的四种食物/119

☆ 春季防病，从早春开始/120

蜂蜜：甜甜蜜蜜防感冒/120

早春严防“风病”侵袭/120

☆ 春天时节话运动/120

春天不妨多伸伸懒腰/120

☆ 春季养生之道，莫过于眠食质量/121

春季睡眠因人而异/121

春困，叫我如何远离你/121

☆ 夏季养生养阳气/122

夏季养气，重在养阳/122

夏季养阳，晚睡早起/122

夏季养生，讲究多/123/

家庭小药箱，五味中药不可少/123/

☆ 夏季避暑做到心中有“数”/124

心有“数”好避暑/124

夏季防暑应回避五个误区/124

五招防中暑/125

☆ 饮水健康，从夏季开始/126

夏季如何健康喝水/126

☆ 夏季饮食的忌与宜/127

食姜不宜过多，防虚火上升/127

并非人人都适合喝绿豆汤/127

夏日不妨多吃苦/127

不宜贪食久放冰冻的西瓜/128

☆ 选好驱凉物品，健康助养生/128

凉席选购重搭配/128

凉席最好日晒20分钟/129

凉席种类繁多任君选/129

夏天不要久坐木椅/130

☆ 秋季养生，从起居说起/130

多事之秋，调“和”为主/130

秋季穿衣，因人而异/131

秋季入睡，忌开窗睡觉/131



☆ 防秋燥全方位攻略/131

梨子百合,解燥最奇妙/131
老年防“燥”,从护肤开始/132
汤汤水水防秋燥/132
防秋燥,请频换空气/132

☆ 秋季饮食的忌与宜/133

秋季饮食,少辛增酸/133
秋季宜多吃热粥/133

☆ 给秋天一个不伤心的理由/133

秋天伤心,阳光不足是杀手/133
应对悲秋,快乐有绝招/133

☆ 冬季养生的日常起居调和/134

冬季养生,重在养阴/134
冬季应该早睡晚起/134

☆ 暖冬先从暖足始/135

暖脚从选择鞋袜起/135
护脚先从防汗开始/135
老人泡脚三禁忌/136
加点中药,脚更健康/136

☆ 冬天里,这样饮食很不错/137

冬季来临,适当“吃冷”/137
冬季养生活食粥/137
冬季可适当吃一些零食/138

☆ 冬季要为你的情绪“保暖”/138

当心冬季抑郁症影响健康/138
测测你有冬季抑郁症吗/138
防治冬季抑郁症有办法/138

第八章

情绪养生:情绪是健康的信号灯 141

☆ 宽容是养生的调节阀/142

宽容的人更长寿/142
宽容待人,达到两少两多/142
学会宽容有方法/142

七个方法教你不生气/144
六种食物让你顺气/144
针灸按摩让生气伤害减到最低/144

☆ 生气犹如服毒/143

中医认为“怒”伤肝脏/143
生气,敲响健康警钟/143

☆ 谈“笑”话养生/145

笑,增加你的免疫力/145
笑的好处/145
五类人不可以经常放声大笑/146

☆ 焦虑,叫我这样远离你/147

化解焦虑,从自尊开始,/147

吃对食物“赶走”焦虑/147

运动甩掉你的焦虑/148

☆ 让悲伤远离你的心/148

悲伤会加重受损心脏的负荷/148

缓解悲伤,这些运动要谨记/149

☆ 情志调养,让你不“紧张”/149

你的“紧张感”适度吗/149

叩膝:助你消除紧张焦躁/150

4点情志调养,让你远离紧张/150

☆ 走出自卑的陷阱/150

心理多自卑,心脏多负荷/150

推翻内向的自我形象/150

把微笑挂在脸上/151

这四个方法,让你不再自卑/151

☆ 给自己的情绪减“压”/152

压力之下的心理自救/152

一天24小时的减压八法/153

第九章

日常养生:习惯是最好的保健师 155

☆ 别忘了关照你的被子/156

早饭后再叠被子/156

晒被子也有学问/156

五月莫急晒被子/156

晒被子的三大误区/157

☆ 可别小看了洗脸/157

白领一族洗脸三步曲/157

洗脸用冷水还是用热水/158

软水洗脸效果好/158

日常洗脸“四不”原则/158

☆ 刷牙学问知多少/159

看看你是否走进刷牙误区/159

刷牙小窍门/159

☆ 健康沐浴有讲究/160

小小洗澡学问多/160

洗澡也会出错/161

☆ 穿出健康的身体来/161

穿衣健康常相依/161

中年人着装不当易患病/162

干洗衣服不要马上穿/162

☆ 你戴对了吗/162

戴口罩要戴得科学/162

戴隐形眼镜时间不宜过长/163

☆ 健康使用微波炉/164

微波炉使用细节/164

微波炉泄漏有害人体健康/164



- 袋奶别用微波炉直接热/165
- 哪些食物不要进微波炉/165
- ☆ 小心电脑伤着你/166
 - 常用电脑的女人很受伤/166
 - 用完电脑别忘护肤/166
 - 常眨眼可缓解电脑眼病/166
 - 电脑一族必喝饮品/166
- ☆ 使用手机不当有害健康/167
 - 别在身边为手机充电/167
 - 打手机时最好取下眼镜/167
- 手机信号刺一格时辐射最强/168
- 五招减少手机辐射/168
- ☆ 不良的美容习惯会伤身/169
 - 牙齿美容谨防误区/169
 - 男性也需美容/169
- ☆ 娱乐过度也伤身/170
 - 舞厅污染知多少/170
 - 唱卡拉OK会生病,教你三招保健康/170
 - 通宵上网害处多/171

第十章

环境养生:美化环境是养生的重要“外围战” 173

- ☆ 搬入新居别忘健康/174
 - 新居毒气有损健康/174
 - 选择健康的厨房电器/174
 - 铺瓷砖也关系健康/175
- ☆ 慧眼识别客厅健康隐患/175
 - 饮水机应常消毒/175
 - 全竹家具有益人体健康/176
 - 关爱你的布沙发/176
- ☆ 卧室健康,不容忽视/177
 - 床上卫生莫大意/177
 - 关注健康从卧室开始/177
- 清晨起床别忙开窗换气/178
- 室温在18℃不容易感冒/178
- ☆ 厨房污染问题多/178
 - 抽油烟机的保养和清洁/178
 - 餐具优劣比一比/179
 - 热水瓶也要讲卫生/179
 - 干完厨房活,用醋泡泡手/180
- ☆ 关注你的卫生间/180
 - 三招让卫生间真正洁净/180
 - 卫生间最好不要摆香水/181
 - 意想不到的浴室危险/181
 - 不能忽视马桶的卫生/181

选择生活用纸也需挑剔/182

☆ 居家巧选花草/182

哪些植物适宜摆放在居室/182

家居摆错植物有损健康/182

家庭摆花学问多/183

让你的家庭绿起来/184

芦荟长黑斑,室内有污染/185

婴幼儿卧室不宜放花草/185

☆ 居家清洁小窍门/186

除去室内异味有妙招/186

家居保洁的十大方法/186

四招让你家的空气变新鲜/187

教你清除家中的卫生死角/188

不让静电“骚扰”你/189

☆ 关注办公室健康/189

杂乱的办公桌让你容易生病/189

办公室低量噪音很伤人/190

教你应对办公室的空气隐患/190

教你应对办公室的辐射隐患/191

办公室必备的健康秘诀/191

☆ 有车一族更需呵护/192

有车族当心四种疾病/192

减轻车内环境污染五法/192

有车族的六项健康要诀/193

第十一章

排毒养生:排毒还你身心清白 195

☆ 排毒养生吃为先/196

排毒食品排行榜/196

酸碱平衡助排毒/196

给你的器官排排毒/197

饮食好习惯帮助排毒/197

要排毒,四种食物你必须戒/198

转季排毒要靠吃/199

断食排毒法/199

☆ 喝出你的健康来/199

单一饮品排毒法/199

红糖排毒效果好/200

花草茶养颜排毒法/200

六种适合饮用的排毒养生茶/200

排毒养颜不妨多喝绿茶/201

☆ 运动排毒是关键/202

运动激发你的排毒潜力/202

一学就会的简易清肠排毒操/202

居家简易运动助排毒/202

☆ 对症下药:按摩器官助排毒/203

肾脏排毒需摩腰/203

按摩耳部促进排毒/204

足底按摩也可排毒/204

面部轻松按摩有益排毒/205

腹部按摩清肠排毒/205

肝脏按摩增进肝脏排毒/206

教你一招——强力按摩法/206



- ☆ 刮痧促排毒/207
 - 通络排毒靠刮痧/207
 - 刮痧排毒效果好/207

- ☆ 拔罐:促进血液循环,加速毒素排出/208
 - 为什么拔罐可以排毒/208
 - 最常用的火罐法/208
 - 拔罐误区知多少/209

- ☆ 五类偏方有益排毒 /210
 - 中医穴位排毒法/210
 - 学习古人来排毒——导引术/211
 - 导引术五式排毒法/211
 - 艾灸排毒有奇效/212
 - 睡眠排毒全攻略/212
 - 热石排毒法/212

- ☆ 最自然的呼吸排毒法/213
 - 呼吸也能排毒/213
 - 呼吸疗法增进人体健康/213
 - 自然呼吸排毒法/214
 - 五行呼吸疗法有益排毒/214
 - 净化排毒呼吸法/215

- ☆ 水疗:由内至外的排毒法/215
 - 水疗排毒简单易行/215
 - 香薰SPA:身心合一助排毒/216
 - 蒸气浴排毒分几步/216

- 碱性浴疗排毒法效果好/217
- 皮肤清洗排毒法/217
- 蒸气浴的应用原则及宜忌/217

- ☆ 给你减减压——精神排毒/218
 - 什么是精神之毒/218
 - 情绪中毒有办法/218
 - 教你控制情绪的“毒”/219
 - 七种方法助你精神排毒/220
 - 心灵排毒三捷径/220

- ☆ 不可不知的排毒习惯/221
 - 生活中的排毒小窍门/221
 - 熬夜不利肝脏排毒/222
 - 八个生活好习惯排毒亦养颜/222

- ☆ 你不知道的排毒误区/223
 - 是药三分毒:药物排毒,毒上更毒/223
 - 不要盲目洗肠/223
 - 男人更需要排毒/224
 - 当心!洗肺洗出肺衰竭/224

第一章

食物养生:食物是最好的养生大师