



本书逐一介绍了养生理念、运动养生、四季养生、日常养生、饮食养生、情志养生、不同体质养生、老年养生等科学养生方法和传统医学常识等内容。希望广大读者通过科学的保健养生，能够拥有健康的体魄，实现祛病健身、健康长寿的愿望，生活更加幸福快乐。

家庭保健养生

王军波◎编著

身心健康是家庭幸福之源

科学养生是保障健康的有效途径



一本内容全面的保健养生全书

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

本书逐一介绍了养生理
念、运动养生、四季养生、
日常养生、饮食养生、情志
养生、不同体质养生、老年
养生等科学养生方法和传统
医学常识等内容。随着人们
健康养生意识的不断提高，
我们相信这本书会深入到广
大读者的家庭生活之中，成
为广大读者朋友祛病保健的
良师益友。



家庭保健养生

王军波◎编著

身心健康是家庭幸福之源

科学养生是保障健康的有效途径



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健养生 / 王军波编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5375-5674-3

I. ①家… II. ①王… III. ①家庭保健-基本知识②养生 (中医)-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 001394 号

家庭保健养生

王军波 编著

出版发行 : 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 : 石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编 : 050061

制 版 : 辰英设计工作室

印 刷 : 石家庄市宝丽彩色印刷有限公司

开 本 : 787×1092 1/16

印 张 : 21.75

字 数 : 338 千字

版 次 : 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价 : 29.80 元

人的一生只有这么长

人的一生，是“生不带来死不带”去的一生。我们在亲人的欢笑声中诞生，又在亲人的悲伤中离去，而这一切我们自己不能体会到，我们无法控制自己的生与死，但我们应庆幸自己拥有了这一生。

人就这么一生，我们都希望自己能有个幸福的家，每天都是个快乐的人。但在生活中，不是一切都尽如人意，每天我们都会遇到各种各样的困难和烦恼。人活一辈子，会遭遇多少无可奈何的事，邂逅多少恩恩怨怨的人？可是，想到人不就这么一辈子吗，有什么还看不开的？人世间的烦恼忧愁、恩恩怨怨几十年后都得烟消云散，还有什么不能化解，不能消气的呢？

人就这么一生，我们不能白来这一遭。所以，让我们从快乐开始，做你想做的，爱你想爱的。做错了，不必后悔，不要埋怨，世上没有完美的人；跌倒了，爬起来重新再来，不经风雨怎能见彩虹，相信下次会走得更稳。

人就这么一生，人就到这世上“匆匆忙忙”地来一次。我们每个人都应该有个奋斗的目标。如果该奋斗的我们去奋斗了，该拼搏的我们去拼搏了，但还不能如愿以偿，我们是否可以换个角度想一想：人生在世，有多少梦想是我们一时无法实现的，有多少目标是我们难以达到的。我们在仰视这些我们无法实现的梦想，眺望这些我们无法达到的目标之时，是否应该以一颗平常心去看待我们的失利。“岂能尽如人意，但求无愧我心。”对于一件事，只要我们尽力去做了，我们就应该觉得很充实，很满足，无论其结果如何。

人就这么一生，要想活得轻松，活得洒脱，你就该“记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的”。唯有这样，你才会活出一个富有个性的、洒脱的人生！

人就这么一生，不要去过分地苛求，不要有太多的奢望。若我们苦苦追求过却还是一无所获，我们不妨这样想：既然上帝不让我鹤立鸡群，不让我出类拔萃，我又何必去强求呢？别人声名显赫，而自己却平平庸庸，我们不妨这样安慰自己：该是你的，躲也躲不过；不是你的，求也求不来。我又何必要费尽

心思绞尽脑汁地想去占有那些原本不属于我的东西呢？金钱、权力、名誉都不是最重要的，最重要的还是应该善待自己，就算拥有了全世界，随着生命的终结，一切也会烟消云散。若要是这样想，我们就不会再为自己平添那些无谓的烦恼了。

我们都曾经以为，有些事情是不可以放手的。其实，没有什么东西是不能放手的。时日渐远，当你回望，你会发现，你曾经以为不可以放手的东西，只是生命里的一块跳板。所有的哀伤、痛楚，所有不能放弃的事情，不过是生命里一个围栏，你跳过了，就可以变得更精彩。人在跳板上，最辛苦的不是跳下来那一刻，而是跳下来之前，心里的挣扎、犹豫、无助和患得患失，根本无法向别人倾诉。我们以为跳不过去了，闭上眼睛，鼓起勇气，却跳过了。

人就这么一生，开心也是一天，不开心也是一天，为什么硬要逼着自己不开心呢？人就这么一辈子，做错事不可以重来的一辈子；碎了的心难再愈合的一辈子；过了今天就不会再有另一个今天的一辈子；一分一秒都不会再回头的一辈子。我们为什么不好好珍惜眼前呢？让我们从微笑开始，拥有健康的体魄，在快乐的心境中做自己喜欢做的事情，实现自身价值！

人生短暂，好好地去珍惜它，善待它，把握它吧！珍惜你身边的每个人、每件事和所有的一切！

王'丰'岐

二〇一二年八月





CONTENTS | 目录

第一章 幸福的基础是健康的身体

什么是健康	002
衡量健康的标准是什么	002
生理健康和心理健康	002
测试身体健康的方法有哪些	003
名人论健康、养生与幸福	005

第二章 儒家养生理念

中庸之道	010
养心	010
仁者寿	010
知行合一	011
儒家饮食	011

第三章 运动养生

生命在于运动	014
运动健身原则	014
步行	018
气功	020





太极拳	021
八段锦	035
五禽戏	048
瑜伽养生	052

第四章 四季养生

四季养生的核心	058
春季养生	060
夏季养生	066
秋季养生	071
冬季养生	078

第五章 十二时辰养生

子时：胆经当令	086
丑时：肝经当令	086
寅时：肺经当令	087
卯时：大肠经当令	087
辰时：胃经当令	088
巳时：脾经当令	088
午时：心经当令	089
未时：小肠经当令	089
申时：膀胱经当令	090
酉时：肾经当令	091
戌时：心包经当令	092
亥时：三焦经当令	093





CONTENTS | 目录

第一章 幸福的基础是健康的身体

什么是健康	002
衡量健康的标准是什么	002
生理健康和心理健康	002
测试身体健康的方法有哪些	003
名人论健康、养生与幸福	005

第二章 儒家养生理念

中庸之道	010
养心	010
仁者寿	010
知行合一	011
儒家饮食	011

第三章 运动养生

生命在于运动	014
运动健身原则	014
步行	018
气功	020





热盛体质养生法	166
气郁体质养生法	166

第十章 老年养生

老年人如何养生	170
老年人的心理特征	171
老年人的日常保健	179
老年人的食补与药补	190
老年人的运动健身	196

第十一章 传统医学——中医

简介	208
中医基础理论	208
人体十大穴位	233
中医主要治疗方法	239
中医十大名医	241

第十二章 传统医学——中药

简介	246
服中药的禁忌	247
正确认识中药的副作用	249
中药煎煮注意事项	251

第十三章 传统医疗方法

针灸	254
----------	-----





拔火罐	255
刮痧	261
推拿	266
足疗	270

第十四章 长寿秘诀

摄养为先	278
养生因人而异	279
生活规律化	280
合理睡眠	281
饮食有节	281
安抚情绪	282
修身养性	283
心态年轻化	284
形劳有度	284

第十五章 有益健康的室内花草

预报有毒空气（杜鹃、芦荟）	288
吸收甲醛、苯等装修污染（常春藤、橡皮树、吊兰、兰花、绿巨人）	289
去除油烟粉尘（君子兰、吊竹梅、石榴）	291
活氧杀菌（仙人球、仙人指）	293
释放氧气（蝴蝶兰、幸福树）	294
增加空气湿度（鸟巢蕨、富贵竹、发财树、仙客来）	296
清香静心（薄荷、茉莉、栀子、百里香）	299





药用保健（倒挂金钟、菊花、月季、鸡冠花）	301
缓解疲劳（豆瓣绿、铜钱草）	303

第十六章 古今名人养生

名人养生歌诀	306
名人养生格言	308
名人养生经验	309

附录 1 人生百病歌和人生百药歌	325
------------------------	-----

附录 2 家庭急救小常识	328
--------------------	-----

参考文献	341
------------	-----



第一章

幸福的基础是健康的身体





什么是健康

世界卫生组织对健康的定义是：健康不仅仅是指没有疾病，而且还要心理处于完美状态，社会适应良好。仅仅有身体的健康或心理的健康，都是不完整的，不能算是一个完全健康的人，只有三者和谐统一，才能真正称得上是一个全面健康的人。

衡量健康的标准是什么

联合国世界卫生组织（WHO）曾经制订关于衡量健康的具体标志：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境条件变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当，体型匀称，站立时头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

生理健康和心理健康

生理健康，可概括为五句话：吃饭香，大便畅，入睡快，走路疾，思维敏捷。

吃饭香。有食欲，表明有“胃气”，胃肠道无明显疾患，消化吸收好。也能间接反映出无肝胆疾患，因为此病患者常厌油厌食，茶饭无心。





大便秘。每日1~2次成形软便，无便秘、无干结，表示肠道蠕动好。

入睡快。落枕即睡，是否有梦无妨。各人习惯不同，有人一觉天明，有人乱梦纷纭，只要醒后大脑清爽，精神振奋即可；若是该睡时睡不着，不该睡时昏昏



沉沉，则表明大脑皮质功能减退，或动脉硬化，供血不足，或有脑萎缩、神经衰弱、失眠等症。

走路疾。“行如风，站如松，坐如钟，卧如弓”，表示肌肉筋骨健壮，无关节疾患，无肌肉萎缩，无骨质松变。

思维敏捷。说话口齿伶俐，表达准确无误，反应迅速到位，近事记忆尚清，心算加减敏捷无误。

心理健康，可概括为三句话：心境平和，与人为善，淡泊功利。

心境平和。处世为人磊落随和；情绪稳定，平心静气，生活规律，举止有度，遇喜不癫狂，逢悲有节制。

与人为善。亲人相爱，邻里相敬；助人为乐，不思报答；扶贫济弱，福荫乡里；抑恶扬善，伸张正义。

淡泊功利。知足常乐，质朴无华，热心公益，不求扬名；不争不斗，宁静致远，利欲面前不动心，身处贫贱志不移。

测试身体健康的方法有哪些

体温

正常体温为36~37℃，高于此为发热，低于此称为“低体温”。后者常见于高





龄体弱老人及长期营养不良患者，也可见于甲状腺机能减退症、休克疾病患者。

脉搏

成人脉搏每分钟 60 ~ 100 次，如发现过速、过缓、间歇强弱不定、快慢不等均为心脏不健康的表现。老年



人心率一般较慢，但只要不低于每分钟 55 次就属正常范围。

呼吸

健康人呼吸平稳、规律，每分钟 15 次左右，如发现呼吸的深度、频率、节律异常，呼吸费力、有胸闷、憋气感受，则为不正常表现，应就医。老年人心肺功能减退，活动后可有心悸气短的表现，休息后很快就能恢复就不应认为是疾病的表现。

血压

成年人血压不超过 140/80mmHg。老年人随年龄的增长血压也相应上升，但收缩压超过 160mmHg 时，不论有无症状均应服药。

体重

长期稳定的体重是健康的指标之一。短时间内的消瘦见于糖尿病、甲亢、癌症、胃、肠、肝疾患。更年期女性该胖不胖也往往算病。体重短期内增加很多可能与高血脂、糖尿病、甲状腺机能减退症等疾患有关。

饮食

成年人每日食量不超过 500 克，老年人不超过 350 克。如出现多食多饮应考虑糖尿病、甲亢等病的存在。每日食量不足 250 克，食欲丧失达半个月以上，应检查是否有潜在的炎症、癌症。

排便

健康人每日或隔日排便一次，为黄色成形软便。老年人尤其高龄老人，少吃、





少动者可 2~3 天排便一次。只要排便顺利，大便不干，就不是便秘。大便颜色、性状、次数异常可反映结肠病变。

排尿

成年人每日排尿 1~2 升，每隔 2~4 小时排尿一次，夜间排尿间隔不定。正常尿为淡黄色，透明状，少许泡沫。如尿色尿量异常、排尿过频、排尿困难或疼痛均为不正常表现，应就医。

睡眠

成年人每日睡眠 6~8 小时，老年人应加午睡。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡打盹均为睡眠障碍的表现。

精神

健康人精神饱满，行为敏捷，情感合理，无晕无痛；否则应检查是否有心脑血管和神经骨关节系统疾病。

名人论健康、养生与幸福

健康，是人类生存、发展、享乐的基本条件，是资源，是幸福，是美的境界，是长寿的基石，是神圣的人权，是人类自始至终追求的和创造活动中赋有魅力的主题，是万物及其生命的最佳存在状态和最原始的、最基本的、最本能的意志。



法国物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

我国教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

