



养生的智慧

洪钊 编著

YANG SHENG DE ZHI HUI

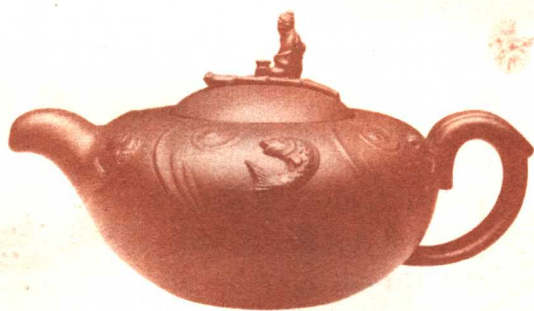
健康是人生最基本也是最实在的快乐之一，追求健康就是追求幸福。只有懂得养生的人，才能认识到健康的重要。著名健康专家洪昭光说：“人以健康为本。健康是人生与社会最宝贵的财富，科学养生和保健可以降低疾病发生率。”

养生是健康之本，是幸福之源，更是快乐之门。
懂得养生才是懂得人生。

养生 智慧

YANG SHENG DE ZHI HUI

洪 钊 编著



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生的智慧 / 洪钊编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006.9
ISBN 7-80699-411-4

I. 养... II. 洪... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 021455 号

责任编辑: 李毅男 孟 飞

装帧设计: 新锐·中鹤书装

养生的智慧

洪钊 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本 660×950 毫米 1/16 印张 20 字数 309 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-411-4/R·22

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

养生与我们同在

顾名思义,“养生”即养护生命之意,其目的当然是为了达到长寿。每个人的生命只有一次,因此,养生应该是我们日常生活的必备工作。

当前都市人关注健康与养生的不多,他们觉得养生离自己很远,很多人一听到养生,往往不屑一顾,尤其是年轻人和自认为很健康的人(主要是长期从事体力活动和锻炼的人),他们都会异口同声地说:“我的身体已经很好了,还要养生吗?”一般的人认为只要自己身体无病,也就用不着养生!

真实情况真如他们说的那样,养生离自己很远吗?

让我们一起来了解这么一个奇怪的事情再做结论吧,2005年4月10日上午8时44分,著名画家、导演陈逸飞在上海逝世,终年59岁。

陈逸飞先生的去世令世人惋惜,因为他正处于事业发展的顶峰,以他的资质和能力,如果假以时日,他完全可以取得更大的成就。可是,就在他全身心地投入他所热爱的事业时,他的生命之旅却戛然而止,给世人留下了无尽的遗憾。

通过陈逸飞先生突然去世这个事情,让我对现代人的生活态度和生活状况产生了困惑。我反复思考一个问题:一桩吸引人全身心投入的事业究竟能养生还是会伤生?怎样才能把握二者的分寸?

其实解决这个困惑的根本途径就与养生有关,因为陈逸飞先生的突然去世就与养生的大敌“过劳死”有关,“过劳死”不过是亚健康状态导致的一种严重后果。

那么亚健康是什么？它对人们的健康会产生哪些严重后果呢？

一般人常常认为，人只有健康和患病之分，其实这是养生最危险的误区。新的医学研究表明，人体健康与患病之间还存在着一个过渡的中间状态，叫做第三状态，即“亚健康”状态。亚健康是俗称，学术上的名词是“慢性疲劳综合征”(CFS)，如果长期不纠正 CFS，就易引发“过劳死”。

那么，我们如何判断人是处于健康还是亚健康状态呢？

世界卫生组织对健康下的定义：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态而不只是身体无病。根据这一定义，研究人员经过调查发现，在一般人群中真正患病和完全健康者不足 2/3，还有 1/3 以上人群处于第三状态。

资料表明，亚健康状态长期得不到纠正的人群，将来 2/3 死于心脑血管疾病，1/10 死于肿瘤，1/5 死于吸烟引起的肺部疾病、糖尿病等代谢病以及意外事故，只有 1/10 的人有望安享天年。

处于亚健康状态的这些人主要表现为：食欲不振、易怒、头痛、疲乏失眠等，这些症状往往困扰着人们的正常生活。

面对这种情况，有的人乱投医、乱吃药，有的人手足无措，思想负担反而加重，有的人则完全不当一回事，认为这是生活忙碌的自然状况，没必要大惊小怪……这些都不是正确的应对方法。只有认真研究亚健康的现状和转化，正确引导人们的养生需要，普及科学的养生方法，对提高人们的健康水平是一件非常有意义的事情。

具体说到陈逸飞先生，他之所以英年早逝，就因为他长期处于紧张的工作状态，不能合理地休息、养生，从而使身心长期处于亚健康状态，体力和精力都过度透支，导致了健康状况的急剧恶化。

看来，养生并不像有的人认为的那样，它不是一种将来的行为，而是伴随人们一生的有益活动，它离我们不远，它就在我们每个人的身上，就在我们每天的一言一行、一张一弛中。

修身养性背后的玄机

养生不是一种率性的行为,它需要领悟,需要一种智慧,只有这样才能真正实现你的养生愿望。中医将养生的理论称为“养生之道”,而将养生的方法称为“养生之术”。

养生之道,基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。其内容不外以下四点:

顺其自然:体现了“天人合一”的思想。强调在养生的过程中,既不可违背自然规律,同时也要重视人与社会的统一协调性。正如《内经》主张:“上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”

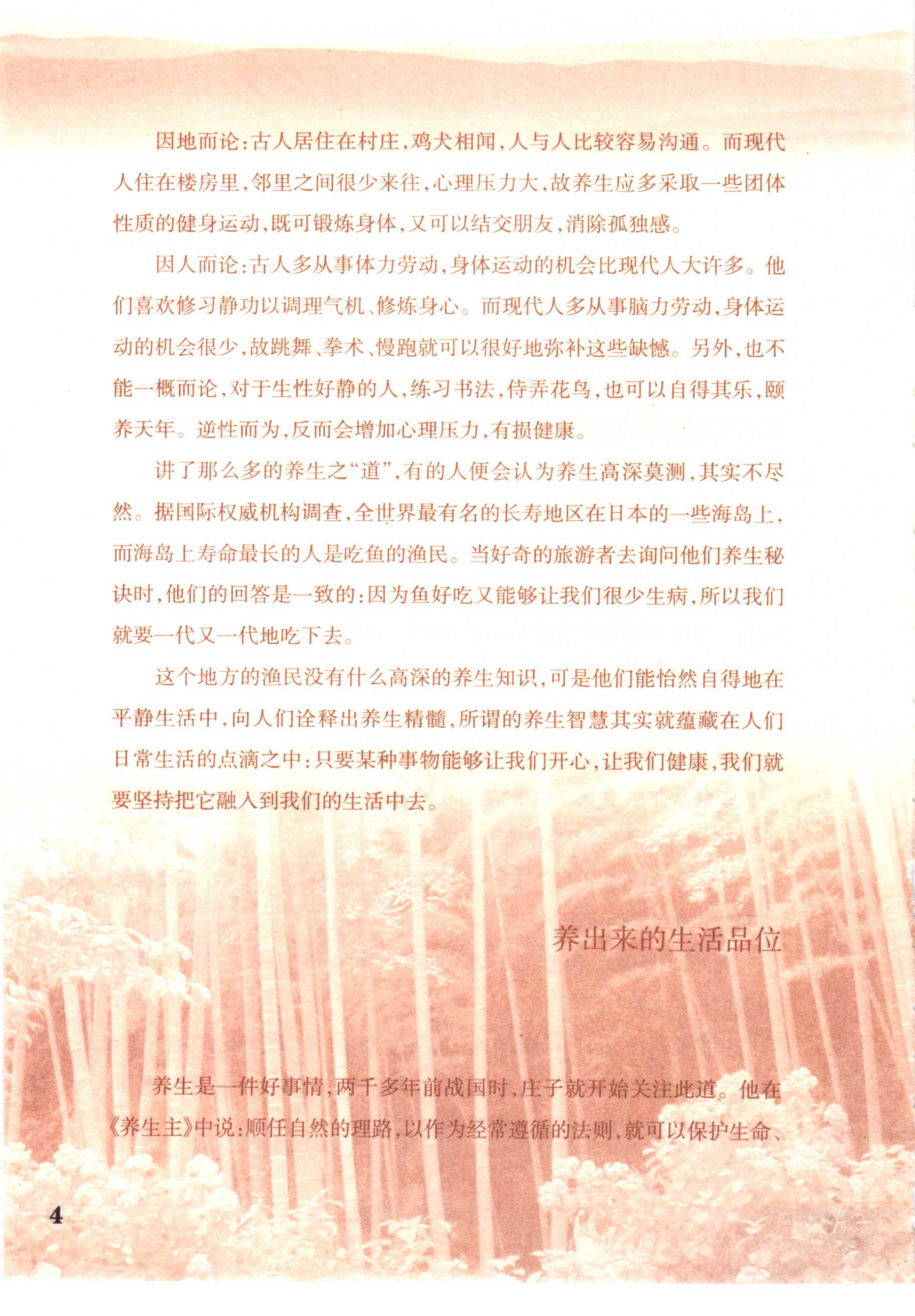
形神兼养:在养生过程中既要注重形体养护,更要重视精神心理方面的调摄,正所谓“形神兼养”、“守神全形”和“保形全神”。

动静结合:现代医学主张“生命在于运动”,中医也主张“动则生阳”,但也主张“动中取静”、“不妄作劳”。

审因施养:养生不拘一法、一式,应形、神、动、静、食、药……多种途径、多种方式进行养生活动。

此外,也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法,正所谓“审因施养”和“辨证施养”。

因时而论:古人日出而作,日落而息,生活随自然界的變化而變化,很有規律。而現代人冬有暖氣,夏有空調,對自然界的寒暑變化反應遲鈍。所以,養生應從每日生活入手,養成良好的生活習慣。



因地制宜:古人居住在村庄,鸡犬相闻,人与人比较容易沟通。而现代人住在楼房里,邻里之间很少来往,心理压力大,故养生应多采取一些团体性质的健身运动,既可锻炼身体,又可以结交朋友,消除孤独感。

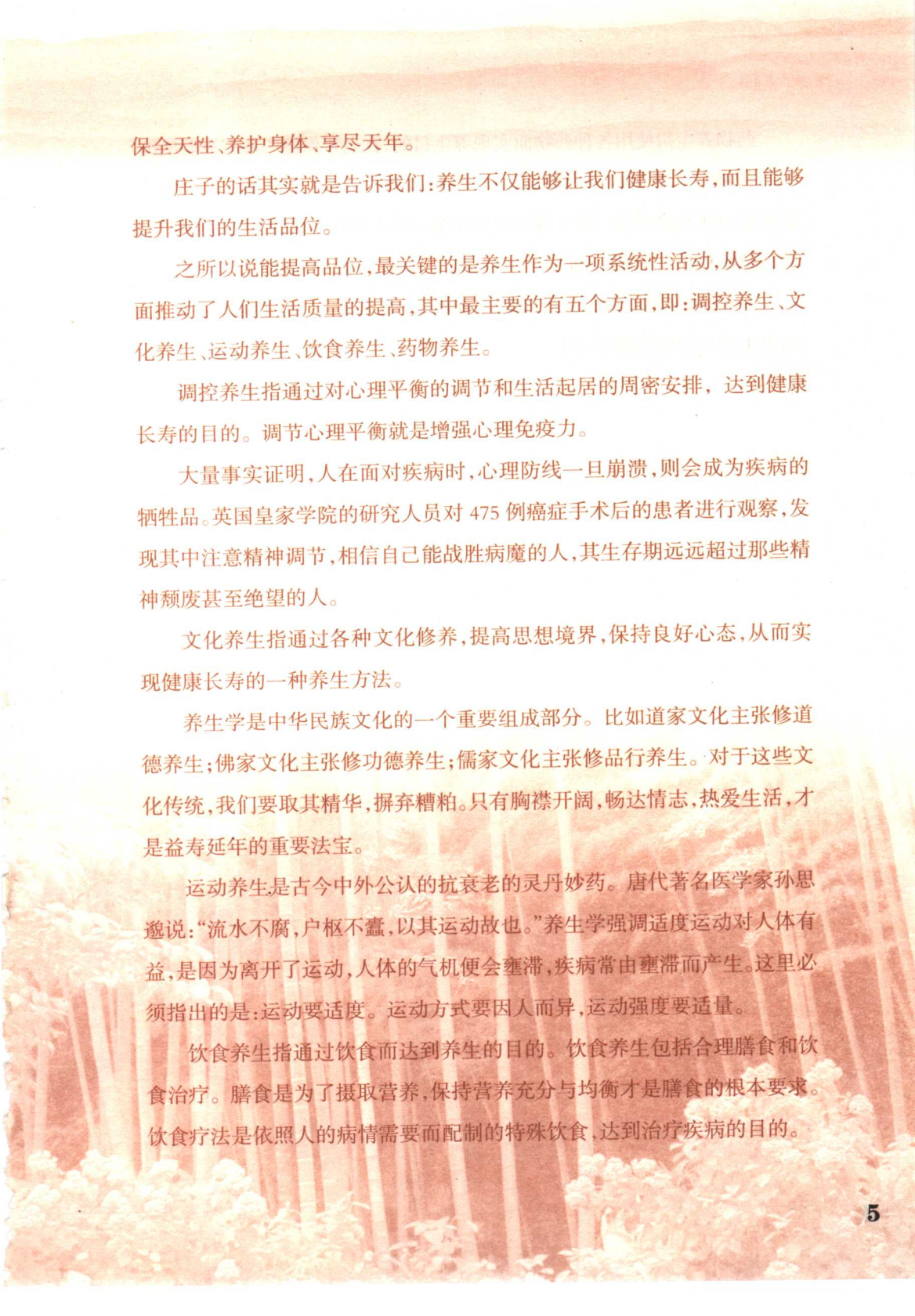
因人而论:古人多从事体力劳动,身体运动的机会比现代人大许多。他们喜欢修习静功以调理气机、修炼身心。而现代人多从事脑力劳动,身体运动的机会很少,故跳舞、拳术、慢跑就可以很好地弥补这些缺憾。另外,也不能一概而论,对于生性好静的人,练习书法,侍弄花鸟,也可以自得其乐,颐养天年。逆性而为,反而会增加心理压力,有损健康。

讲了那么多的养生之“道”,有的人便会认为养生高深莫测,其实不然。据国际权威机构调查,全世界最有名的长寿地区在日本的一些海岛上,而海岛上寿命最长的人是吃鱼的渔民。当好奇的旅游者去询问他们养生秘诀时,他们的回答是一致的:因为鱼好吃又能够让我们很少生病,所以我们就一代又一代地吃下去。

这个地方的渔民没有什么高深的养生知识,可是他们能怡然自得地在平静生活中,向人们诠释出养生精髓,所谓的养生智慧其实就蕴藏在人们日常生活的点滴之中:只要某种事物能够让我们开心,让我们健康,我们就要坚持把它融入到我们的生活中去。

养出来的生活品位

养生是一件好事情,两千多年前战国时,庄子就开始关注此道。他在《养生主》中说:顺任自然的理路,以作为经常遵循的法则,就可以保护生命、



保全天性、养护身体、享尽天年。

庄子的话其实就是告诉我们：养生不仅能够让我们健康长寿，而且能够提升我们的生活品位。

之所以说能提高品位，最关键的是养生作为一项系统性活动，从多个方面推动了人们生活质量的提高，其中最主要的有五个方面，即：调控养生、文化养生、运动养生、饮食养生、药物养生。

调控养生指通过对心理平衡的调节和生活起居的周密安排，达到健康长寿的目的。调节心理平衡就是增强心理免疫力。

大量事实证明，人在面对疾病时，心理防线一旦崩溃，则会成为疾病的牺牲品。英国皇家学院的研究人员对 475 例癌症手术后的患者进行观察，发现其中注意精神调节，相信自己能战胜病魔的人，其生存期远远超过那些精神颓废甚至绝望的人。

文化养生指通过各种文化修养，提高思想境界，保持良好心态，从而实现健康长寿的一种养生方法。

养生学是中华民族文化的一个重要组成部分。比如道家文化主张修道德养生；佛家文化主张修功德养生；儒家文化主张修品行养生。对于这些文化传统，我们要取其精华，摒弃糟粕。只有胸襟开阔，畅达情志，热爱生活，才是益寿延年的重要法宝。

运动养生是古今中外公认的抗衰老的灵丹妙药。唐代著名医学家孙思邈说：“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”养生学强调适度运动对人体有益，是因为离开了运动，人体的气机便会壅滞，疾病常由壅滞而产生。这里必须指出的是：运动要适度。运动方式要因人而异，运动强度要适量。

饮食养生指通过饮食而达到养生的目的。饮食养生包括合理膳食和饮食治疗。膳食是为了摄取营养，保持营养充分与均衡才是膳食的根本要求。饮食疗法是依照人的病情需要而配制的特殊饮食，达到治疗疾病的目的。

药物养生指使用各种药物而实现养生目的,在老年保健中占有重要地位。

药物有以下功能:一是可以延长细胞寿命,二是可以调节免疫功能,三是可以改善机体代谢、调节内环境的平衡,四是可以改善内脏功能,五是具有抗感染作用。因此,我们要在医生指导下,精心实践药物养生。

人生是短暂的,但是只要我们注重养生,那么就一定能够使自己在有限的人生历程中活出精彩来!



第一章 运乎其外 动乎其内

“生命在于运动”，它能塑造我们强健的身体，增强我们抵抗疾病的能力。通过运动，可以提升身、心、灵的整体素质，在自然状态下达到养生的目的。

体验幸福的运动	2
盲目运动无益健康	6
在散步中享受恬静人生	9
舒活筋骨的搏击术	12
古典太极练出健康人生	15
放松身心的按摩	18
舞动精彩人生	22
吐纳，身心和谐的自我疗法	26
调动全身的整体运动	31

第二章 享受日常起居的健康因子

注意细节，从生活细节中求养生，就要在平时的穿衣、睡眠、起居中找出门道，享受每一刻的健康与快乐。

睡觉的学问	36
健康居室造就美好人生	40
洗澡泡出的大“名堂”	44
合理穿衣也能保健康	51
健脑是一种养生艺术	54



目 录

卧室布置应以健康为本	57
绿色居室温暖人心	61
关注细节带来美好生活	65

第三章 科学饮食中的益寿秘诀

用最日常的方式来保持健康、促进健康,是每个人的心愿。也许,这养生的诀窍就在你每天的三餐之中,只不过你没有细心去观察而已。

一生的保养从饮食开始	70
食疗应为保健先锋	73
均衡饮食透出来的活力	78
看情绪吃饭有利身心健康	82
细嚼慢咽保证全面健康	85
从粗杂粮中吃出来的门道	88
让生活有“汁”有味	91
烹出幸福人生	95
切勿忽视调味品	98

第四章 饮酒喝茶有学问

无论是交友会友,还是闲时独坐,酒与茶都是必不可少的饮料。酒是调节气氛的佳酿,茶是品味人生的甘泉。从酒和茶中品味出乐趣,则是人生的境界。

饮来一个健康人生	104
药入酒中有神奇	105

目 录



“千杯不倒”引来人生悲剧	108
饮酒也要讲章法	110
喝一口茶养长寿人生	114
曲径通幽的精神融入茶道	117
喝茶态度凸现别样生活	121
茶香里飘荡着不凡人性	124
品茶品出的人生情趣	126
突破生命极限的茶疗	129
别冷落了茶叶	132

第五章 娱乐中的大门道

闲情逸致可以陶冶情操，更可以促进身心的健康。每个人都有自己的娱乐爱好，但如何让娱乐有益于健康，则是一种智慧。

随旋律感受生活	136
下棋下出人生百年	139
养心从练习书画开始	142
不能忽视的小活动：收藏与鉴赏	145
垂钓可以怡情	151
种花养草修身养性	154
旅游培养健康情怀	158
巧妙应对看电视的弊端	162



目 录

克服网络带来的健康隐患	165
明智的麻将玩法	169

第六章 美容中的大智慧

爱美,追求美,是每一个人的天性,而如何让自己永远青春美丽,则需要从养生中去体会。

把握生命须察“颜”观色	174
润肤才知很健康	177
浓妆淡抹总相宜	180
从心里驱除粉刺“魔障”	183
不可轻视颈部保养	187
彰显养生睿智从发须开始	190
科学整形演绎美丽人生	193
莫忘食品的美容奇效	197
身上戴金玉,保养乐其中	200

第七章 在情绪中体会养生

养生的主旨就是顺应自然,不做过分的举动,对自己的情绪做好控制,自然就能达到与自然相和谐的境界。

驱散恐惧的心理阴影	206
跨越孤独的障碍	210
摆脱焦虑有良策	214



抑制愤怒就是保护健康	218
走出嫉妒的心理怪圈	222
欢笑开怀让你一生年轻	226
生离死别中的学问	230
毁灭自卑换来惬意无限	235
肯定自我就能摆脱抑郁	240

第八章 为人处世的养生哲理

养生不仅仅是让身体健康无疾,还要让心理舒坦无忧,处于自然、平和和健康的状态。

与人和睦才能精力充沛	246
养生之道贵在情感沟通	250
宽以待人的养生智慧	254
正确理解交友之道	257
邻里友爱营造出的真挚氛围	261
与人方便,与己方便	265
距离产生健康	268
拍善意“马屁”能养人	273
掌握好交往中的自尊	276

第九章 养生巧妙融入房事中

房事的主要目的一是为养生,二是补益以遣疾,和谐的房事生活,可使机体的生理调节机能处于最佳状态。

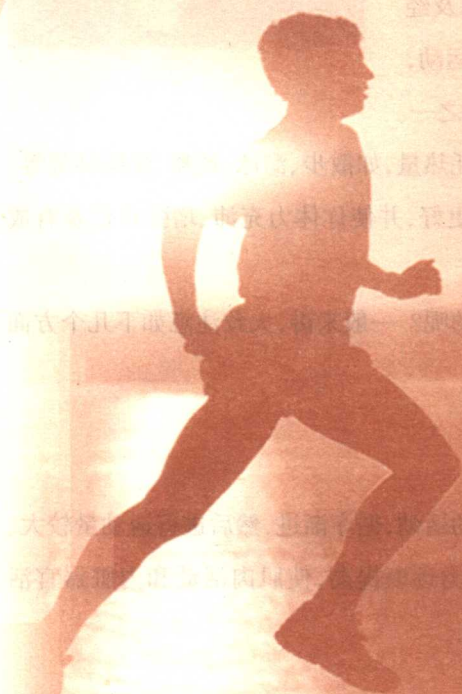


目 录

房中养生突出节欲保精	282
挖掘合房的益处	285
两“性”相悦开启养生智慧大门	287
房事养生牢记“七损八益”	291
天时地利,不可不注意的因素	293
年龄,是警戒线也是安全线	297
不以强力论英雄	300

第一章 运乎其外 动乎其内

“生命在于运动”，它能塑造我们强健的身体，增强我们抵抗疾病的能力。通过运动，可以提升身、心、灵的整体素质，在自然状态下达到养生的目的。

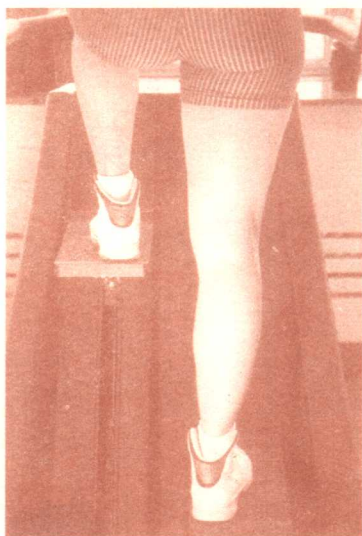


体验幸福的运动

从运动医学的角度来看，每个人每天都必须起来动一动，而你有多久没运动了？是不是常常感觉到疲劳？

根据世界卫生组织的一项危险因素研究的初步结果，缺乏运动或长期久坐的生活方式是全球范围导致疾病或死亡的十大原因之一。

目前约有 60%~80%成年人的运动量不足，导致肥胖、心血管疾病、糖尿病等病症大增，给政府的医疗保健资源及经济带来严重影响。而经常性的适度运动，是增进健康和维持健康的简易方法之一。



任何身体的活动，凡是可以消耗热量，如散步、溜冰、跳舞、爬楼梯等等，都可以使你在体力上、精神上感觉更好，并使你体力充沛、增强自信及有成就感。

那么，怎样运动才是正确可行的呢？一般来讲，大致注意如下几个方面就可以了。

运动的渐进性

首先进行运动量小、动作简单的运动，循序渐进，然后进行运动量较大、动作复杂的锻炼，使机体的适应能力逐渐提高，使肌肉活动和内脏器官活动很好地协调起来，不可急于求成。