

中
·
乐

养生秘诀

要活天年，必须养生保健，
养生莫须待老时，
生命只有一次，所以能够延年益寿的学问才是最重要的，
『中华养生秘诀』会带给你最科学、最全面、最实用的养生方法。

张湖德◎主编(中央人民广播电台医学顾问)

中医古籍出版社

中华养生秘诀

主 编	张湖德	张宝祥	
副主编	宋一川	刘 晗	任恩发
	张 红	高洪宝	胡行先
编 委	童宣文	马烈光	蒋建云
	杨凤铃	李柏坪	王 俊

中医古籍出版社

责任编辑 刘从明

封面设计 大象工作室

图书在版编目(CIP)数据

中华养生秘诀/张湖德,等编著. —北京:中医古籍出版社,2005.6

ISBN 7-80174-323-7

I. 中... II. 张... III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043175 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 10070)

新华书店全国各地经销

北京西郊伟业印刷厂

787×1092 毫米 16 开本 22 印张 300 千字

2005 年 9 月第一版 2005 年 9 月第一次印刷

印数: 0001~7000 册

ISBN 7-80174-323-7/R·322

定价: 29.80 元

前 言

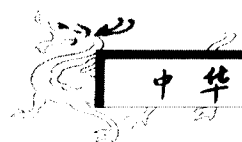
我专职从事中医养生的研究与教学已有二十多年，早在 1984 年我就在北京中医药大学第一个提出要开设中医养生学，得到了当时的校长、现任人大常委会委员王永炎的支持。1987 年我们在全中国第一个开办了中医养生康复专业，其中我担任了中医养生康复名著选的主编和中医养生学、中医老年病学、中医康复学的编委。1997 年由我担任主编的《中华养生宝典》问世：全书 120 万字，上下两册，包括人民日报、中国电视报、北京日报等在内的十余家报纸进行了报导，以后我又相继出版了《养生博览》、《养生与长寿》等养生名著。本书《中华养生秘诀》是近几年的研究成果，相信本书的出版一定会对人们的健康极有好处。由于生命只有一次，所以能够延年益寿的学问才是最重要的，尤其是传统养生学，它的价值就更大了。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2005 年 3 月于北京中医药大学养生室

目 录

一、要活天年，必须养生保健	1
(一) 人人的必修课——中医养生学	1
1. 形神共养	2
2. 协调阴阳	2
3. 谨慎起居	3
4. 和调脏腑	3
5. 动静适宜	3
6. 养生保精	3
7. 气血通调	3
8. 养正祛邪	3
9. 综合调理	3
10. 三因摄生	3
(二) 健康的大趋势——自我保健	4
1. 自我保健与改善生活方式	4
2. 全球卫生保健发展的新趋势	5
3. 自我保健要发扬中国特色	5
4. 如何开展自我保健的活动	6
(三) 养生且莫待老时	6
(四) 健康不能“下岗”	7
(五) 唾液与养生	8
(六) 运用中医药跳出亚健康	10
1. “亚健康”是二十一世纪人类健康的头号大敌	10



2. 中医学对亚健康的认识	11
3. 亚健康状态的中医药调治	11
4. 跳出亚健康, 贵在“不治已病治未病”	12
(七) 领导干部要做好自身的养生保健	14
1. 要吃出健康, 不要吃出疾病	14
2. 注意养神, 积极消除心理性疲劳	17
3. 抗衰老、防疾病	19
(八) 谈“生病起于过用”	20
(九) 办公室亦要重视传染病的产生	21
1. 办公室通风不佳	21
2. 办公室常常人来人往	22
3. 办公室里的易感者在增加	22

二、精神养生法

(一) 修德怡神	28
(二) 调志摄神	30
1. 以情制情法	30
2. 移情法	33
3. 升华超脱法	34
4. 暗示法	34
5. 说理开导法	35
6. 节制法	36
7. 疏泄法	36
(三) 节欲安神	37
(四) 静心养神	39
(五) 积精会神	40
1. 收心神以息相火妄动	42
2. 节情欲以防阴精损耗	42
3. 老年应断欲	43
4. 调七情以防阴精损伤	43



5. 省操劳以防耗血伤精	43
6. 积精的食补	43
7. 积精的药补	45
(六) 四气调神	46
1. 春季养神	46
2. 夏季养神	46
3. 秋季养神	48
4. 冬季养神	49
三、饮食养生法	51
(一) 以古为鉴饮食观	51
(二) 吃的新潮流	53
1. 吃素	53
2. 吃野	54
3. 吃粗	54
4. 吃杂	55
(三) 养生必补髓	55
1. 肾藏精, 精生髓, 髓养骨	55
2. 髓通于脑, 脑为髓之海	56
3. 补髓能美容	56
4. 髓充、元气盛, 增加抵抗力、免疫力	56
(四) 喝的学问	57
1. 开会也要喝点水	57
2. 老年人经常喝粥亦有不宜	59
3. 怎样喝酒好?	60
4. 还是经常喝茶好	63
(五) 吃的学问	70
1. 五味入口有利弊	71
2. 不吃早餐, 上午可突发心脏病	72
3. 晚餐太晚危害健康	73

4. 为何晚饭不宜吃得太饱	73
5. 三分饥寒保平安	74
6. 进餐情绪很重要	75
7. 从“七十不留宿，八十不留饭”说起	75
8. 饭后三种习惯于健康无益处	76
9. 开胃消食吃神曲	77
10. 散步可防“饭醉”	78
(六) 延年益寿的食物	78
1. 红薯	78
2. 芝麻	79
3. 荞麦	80
4. 豆荚类蔬菜	81
5. 香椿	82
6. 洋葱	83
7. 萝卜	84
8. 山药	85
9. 香菇	87
10. 核桃仁	89
11. 狗肉	90
12. 鱼	91
13. 海带	92
(七) 排除体内污染的食疗	94
(八) 食忌	97
(九) 不宜多吃的食物	99
1. 咸鱼不宜多吃	99
2. 生鱼不宜多吃	99
3. 粉丝不宜多吃	100
4. 豆腐不宜多吃	100
5. 糖不宜多吃	101
6. 咸菜不宜多吃	101

7. 木耳不宜多吃	102
8. 口红不宜多吃	102
9. 香料食物不宜多吃	103
10. 儿童不宜多食果冻	103
11. 瘦人不宜多吃辣椒	104
四、运动养生法	106
(一) 祖国医学与体育运动密不可分	108
(二) 各式各样的传统健身法	110
1. 呼吸养生法	110
2. 啸——养气健体的良方	110
3. 还是百炼不如一走	111
4. 颈部保健操	112
5. 强身健体——热砂浴	112
6. “坐如钟，立如松”	113
7. 八段锦	114
8. 健身球	116
9. 延年九转法	117
五、性的保健	119
(一) 谈谈中医的性保健	119
(二) 性与衰老	121
(三) 性健康	123
(四) 性器官的作用	124
1. 女子阴道	124
2. 男子阴茎	124
(五) 性生活与年龄	126
(六) 性教育是社会稳定的前提	129
1. 开展青春期的性教育刻不容缓	129
2. 家庭和睦幸福离不开性知识的普及	131

3. 性教育与性传播疾病	132
(七) 谈谈高中生的“性”问题	133
1. 高中生处于“青春期”	133
2. 高中生的“性心理”	134
3. 高中生的“性卫生”	135
(八) 未婚少女为何会发生性行为	136
1. 热恋心理	136
2. 占有心理	137
3. 屈从心理	137
4. 放纵心理	137
5. 好奇心理	137
6. 迎合心理	137
7. 掩饰心理	137
8. 逆反心理	138
(九) 饮食与性	138
1. 能使性功能下降的饮食	138
2. 能使性功能加强的饮食	139
(十) 性交的生理和心理条件	140
1. 足量的性激素	140
2. 灵敏的神经反应	141
3. 健全的性器官	141
4. 适当的性刺激	142
(十一) 保持夫妻旺盛性爱情趣的秘诀	142
1. 要有性氛围	142
2. 保持性魅力	143
3. 注意性诱导	144
4. 不求性次数	145
5. 相互性主动	145
(十二) “七损八益”是性保健的重要一环	146
(十三) 能增强性功能的家庭药膳	148

(十四) 练气功真的要禁欲百日吗?	154
(十五) 青年人的性心理	155
1. 择偶心理	155
2. 热恋心理	156
3. 婚期心理	156
(十六) 中年人的性心理	157
(十七) 老年人的性心理	158
(十八) 如何防止性功能早衰	159
1. 首先要行房有度	159
2. 平时要吃些补精益肾食品	160
3. 要注意性生活时“还精补脑”	160
(十九) 如何避免得性病	160
1. 注意性生活时的清洁卫生	161
2. 避免不洁性交	161
3. 勿采用不正常的性交方式	161
4. 其他措施	162
(二十) 外出旅游期间如何防止性病	162
(二十一) 性生活“七不宜”	162
1. 情绪不佳时不宜过性生活	162
2. 身体疲倦时不宜过性生活	163
3. 气候异常时不宜过性生活	163
4. 酒喝多了不宜过性生活	163
5. 患病期间或患病以后的恢复期间要禁止性交或 节制性交	164
6. 妇女在月经、怀孕、生产、喂奶期间应该禁止或者 节制性交	164
7. 不要和除爱人以外的人性交	164
六、睡眠养生法	165
(一) 保证睡眠, 拥有健康	166

(二) 睡的别名	167
(三) 睡眠的奥秘	167
(四) 祖国医学对睡眠的认识	168
(五) 睡眠与衰老	169
(六) 孩子的睡眠与智力发育有密切关系	171
(七) 矮人要长高，睡眠须讲究	172
(八) 梦的寻踪	173
(九) 睡眠的体位与健康	174
(十) 病人要注意睡姿	176
(十一) 枕头的学问	176
1. 方枕不如圆枕好	176
2. 高枕亦有忧	177
3. 别忘晒枕头	178
4. “抱枕”能治“五十肩”	178
5. 药枕	178
6. 冬日睡眠要防“落枕”	179
7. 落枕切莫乱颈项	180
(十二) 正确的睡眠方法	181
1. 悠悠水床睡长乐	181
2. 睡硬床不一定比睡软床好	181
3. 睡草席要注意的麻烦	182
4. 芳香味中睡好觉	182
5. 睡觉前的养生措施	183
6. 夏季午睡有学问	183
7. 注意午睡时间不宜长	184
8. 伏案午睡会损害视力	184
9. 不宜午睡的三种人	185
10. “久卧伤气”，请勿赖床	185
11. 节假日也不要睡懒觉	185

12. 哪些人不宜睡沙发床	185
13. 起床后不要马上叠被	186
14. 开灯睡觉与“光压力”	186
15. 早起早睡, 未必人人适合	186
16. 还是不“开夜车”好	188
17. 每天的睡眠可分段进行	189
18. 有哪些人独居睡眠不宜	190
(十三) 睡觉流口水是怎么回事?	191
(十四) 严重打鼾有危险	192
(十五) 谈谈失眠	192
(十六) 失眠者不要依赖安眠药	194
七、养颜护肤法	195
(一) 美容从“心”做起	195
(二) 洗脸有学问	197
1. 洗脸用水	197
2. 面皂的选择	198
3. 洗脸的方法	198
(三) 面膜美容	198
1. 中药面膜	199
2. 家庭食品面膜	199
3. 塑胶面膜	201
4. 中药倒模面膜	201
5. 电子面膜	201
6. 石膏倒模面膜	201
7. 蔬菜水果类面膜	202
(四) 美发先养血	203
(五) 气功养发	204
(六) 保肾养发	205

(七) 男士也需要美容	205
(八) 黑妹怎样装扮好	207
(九) 表现女性魅力的几种装扮	207
(十) 漫谈医学美容中的除皱术	209
1. 医学美容胶原除皱	209
2. 预防骨骼退化能除皱	209
3. 手术除皱	209
4. 中药抗皱	210
5. 药膳祛皱	211
6. 按摩祛皱	212
7. 针刺祛皱	213
8. 民间验方除皱	213
(十一) 谈谈减肥法因血型而异	214
1. O型血肥胖患者的减肥法	214
2. A型血肥胖患者的减肥法	215
3. B型血肥胖患者的减肥法	215
4. AB型血肥胖患者的减肥法	216
(十二) 防治老年斑的偏方、验方	217
(十三) 芦荟美容效果好	218
(十四) 美容佳品话珍珠	219
(十五) 美容反被“美容”误	221
1. 20岁女性易陷入的美容误区	221
2. 30岁女性易陷入的美容误区	222
3. 40岁女性易走进的美容误区	223
4. 年龄不同, 养颜护发的要点也不同	223
八、药物养生法	225
(一) 益寿之宝——药物养生	225
1. 不无故进补	226
2. 要因人进补	227

3. 要因时进补	227
4. 要对症进补	227
5. 要注意虚不受补	227
(二) 常用的补药	228
1. 补气药	228
2. 补血药	233
3. 补阴药	235
4. 补阳药	240
(三) 常用的补益中成药	241
1. 补气类中成药	241
2. 补血类中成药	247
3. 气血双补类中成药	251
4. 补阴类中成药	258
5. 补阳类中成药	270
6. 阴阳双补类中成药	273
九、旅游保健法	283
(一) 旅游的意义和目的	283
(二) 旅游中的保健	285
1. 旅游中的精神保健	286
2. 旅游中吃的保健	289
3. 旅游中睡眠的保健	291
4. 旅游中怎样注意性的保健	293
5. 旅游中行的保健	294
6. 春季旅游话保健	300
7. 夏季旅游话保健	303
8. 秋季旅游登山的保健	305
9. 冬季旅游话保健	305
10. 旅游中吃点补药好	306
11. 旅游者的大敌——水土不服	307

12. 不宜忘了森林旅游	308
13. 旅游不宜饮山泉水	309
14. 旅游吃点红鲢鱼好	310
十、名人养生奥秘	311
(一) 孔子为何能长寿?	311
(二) 老子的养生观	312
(三) 墨子五行养生论	313
(四) 从诸葛亮早逝应想到的	314
(五) 从《龟虽寿》看曹操的养生观	315
(六) 苏东坡的养生法	316
(七) 陆游养生四秘诀	317
(八) 药王养生四法则	319
(九) 白居易的健康病历诗	320
(十) 朱丹溪的色欲观	321
(十一) 乾隆的养生之道	322
(十二) 康熙的保健奥秘	323
(十三) 蒲松龄的养生法	324
(十四) 曾国藩的养生之道	325
(十五) 画家高桐轩的“十乐”	327
(十六) 朱德散步	327
(十七) 马寅初教授的健身法	329
(十八) 书画家的长寿秘诀	330
参考资料	331

一、要活天年，必须养生保健

(一) 人人的必修课——中医养生学

人最宝贵的东西是生命，因为它属于人们只有一次，大家通常形容说，要像爱护眼睛一样地爱护生命。健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。因此，探索健康长寿，不仅是建设社会主义祖国的要求，也是人道主义和世俗美德的使命。

随着世界科学技术的发展，人民生活水平的普遍提高，当代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演变，整个医学所面临的挑战有了改变，心、脑血管疾病，肿瘤和意外事故伤亡等，是人类健康的主要威胁。世界人口的老齡化、人口质量的提高，已变成一个重大的社会性问题。因此，医学上单纯的医疗形式已落后于时代的要求，代之而起的必然是一个预防保健、治疗、康复的复合型，这是医学发展和社会发展的必然结果。世界卫生组织提出“到2000年人人健康”的战略目标，这个任务是很艰巨的，进行人类终身保健教育是一个重大的社会任务。这就是说，人人都要讲究养生，个个都要学习养生学。

中医养生学，历史源远流长，内容丰富翔实，经历代养生学家不断补充、完善，形成了独具特色的理论和方法。中医养生学是祖国医药学的重要组成部分，是祖国医学伟大宝库的一颗璀璨明珠，它对于延缓人的衰老、提高人的寿命，作出了卓越的贡献。