

1688 百味丛书

骏轩工作室 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100个 经典养生秘诀

畅销
特惠版

第二辑



100 百味丛书

你不可不知的 100个 经典养生秘诀

骏轩工作室 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 个经典养生秘诀/骏轩工作室编著.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7025-4

I. 你... II. 骏... III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215745 号

你不可不知的 100 个经典养生秘诀

编 著 骏轩工作室
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 191 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7025-4
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,茶余饭后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓、纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S

- 秘诀 1. 天人合一调摄法/6
- 秘诀 2. 阴阳平衡调摄法/8
- 秘诀 3. 顺应四时调摄法/10
- 秘诀 4. 因势利导调摄法/12
- 秘诀 5. 春季调神畅志法/14
- 秘诀 6. 春季温辛食养法/16
- 秘诀 7. 春季起居保养法/18
- 秘诀 8. 春季踏青健身法/20
- 秘诀 9. 春季防避温疫法/22
- 秘诀 10. 立春时节调补法/24
- 秘诀 11. 雨水时节调补法/26
- 秘诀 12. 惊蛰时节调补法/28
- 秘诀 13. 春分时节调补法/30
- 秘诀 14. 清明时节调补法/32
- 秘诀 15. 谷雨时节调补法/34
- 秘诀 16. 夏季调神养心法/36
- 秘诀 17. 夏季清热食养法/38
- 秘诀 18. 夏季饮水保健法/40
- 秘诀 19. 夏季起居保养法/42
- 秘诀 20. 夏季消暑健身法/44
- 秘诀 21. 夏季祛湿防病法/46
- 秘诀 22. 立夏时节调补法/48
- 秘诀 23. 小满时节调补法/50
- 秘诀 24. 芒种时节调补法/52
- 秘诀 25. 夏至时节调补法/54
- 秘诀 26. 小暑时节调补法/56
- 秘诀 27. 大暑时节调补法/58
- 秘诀 28. 秋季清静养神法/60

- 秘诀 29. 秋季饮食润燥法/62
- 秘诀 30. 秋季起居防燥法/64
- 秘诀 31. 秋季登高健身法/66
- 秘诀 32. 秋季防燥祛病法/68
- 秘诀 33. 立秋时节调补法/70
- 秘诀 34. 处暑时节调补法/72
- 秘诀 35. 白露时节调补法/74
- 秘诀 36. 秋分时节调补法/76
- 秘诀 37. 寒露时节调补法/78
- 秘诀 38. 霜降时节调补法/80
- 秘诀 39. 冬季敛藏调神法/82
- 秘诀 40. 冬季饮食滋阴法/84
- 秘诀 41. 冬季起居避寒法/86
- 秘诀 42. 冬季抗寒健身法/88
- 秘诀 43. 冬季保暖防病法/90
- 秘诀 44. 立冬时节调补法/92
- 秘诀 45. 小雪时节调补法/94
- 秘诀 46. 大雪时节调补法/96
- 秘诀 47. 冬至时节调补法/98
- 秘诀 48. 小寒时节调补法/100
- 秘诀 49. 大寒时节调补法/102
- 秘诀 50. 五谷杂粮滋补法/104
- 秘诀 51. 五味调和滋补法/106
- 秘诀 52. 饮食有节调养法/108
- 秘诀 53. 合理烹饪调养法/110
- 秘诀 54. 细嚼慢咽调养法/112
- 秘诀 55. 润肠通便食疗法/113
- 秘诀 56. 补肾壮阳食疗法/114



秘诀 57. 固肾缩尿食疗法/116

秘诀 58. 补中益气食疗法/118

秘诀 59. 气虚体质调养法/120

秘诀 60. 血虚体质调养法/122

秘诀 61. 阴虚体质调养法/124

秘诀 62. 阳虚体质调养法/126

秘诀 63. 洗浴养生保健法/128

秘诀 64. 睡眠养生保健法/130

秘诀 65. 房室养生保健法/132

秘诀 66. 大便通畅保健法/134

秘诀 67. 小便清利保健法/136

秘诀 68. 固齿叩齿保健法/138

秘诀 69. 漱津咽液保健法/140

秘诀 70. 美容养颜保健法/142

秘诀 71. 美发护发保健法/144

秘诀 72. 养目明目保健法/146

秘诀 73. 上肢养护保健法/148

秘诀 74. 下肢养护保健法/150

秘诀 75. 胸部养护保健法/152

秘诀 76. 背部养护保健法/154

秘诀 77. 腰部养护保健法/156

秘诀 78. 腹部养护保健法/158

秘诀 79. 养心宁神按摩法/160

秘诀 80. 安神益智按摩法/162

秘诀 81. 宣肺降气按摩法/164

秘诀 82. 健脾和胃按摩法/166

秘诀 83. 疏肝利胆按摩法/168

秘诀 84. 益肾固本按摩法/170

秘诀 85. 摩耳健肾健身法/172

秘诀 86. 摩鼻洗鼻健身法/174

秘诀 87. 擦胸摩背健身法/175

秘诀 88. 梳发拍项健身法/176

秘诀 89. 乳房养护健身法/177

秘诀 90. 颈椎运动健身法/178

秘诀 91. 强心体操健身法/180

秘诀 92. 太极运动健身法/182

秘诀 93. 五禽仿生健身法/184

秘诀 94. 八段锦功健身法/186

秘诀 95. 七情相克调控法/188

秘诀 96. 移情易性调控法/190

秘诀 97. 节制疏导调控法/192

秘诀 98. 精神内守调控法/194

秘诀 99. 清静养神调控法/196

秘诀 100. 颐养天年益寿法/198

秘 诀

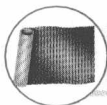
1

天人合一调摄法



经典说法

早在 2000 多年前,我们的祖先就认识到人与自然的密切关系,认为人是自然界的产物,人的生命现象是自然现象的一部分,人体的机能要和自然界的变化保持一致才能维持生命。这就是“天人合一”的观点。《内经》提出的养生大法,主要有法于阴阳、调摄情志、和于术数、饮食有节、起居有常、劳作适度、调节房事、善“治未病”等方面。



养生秘诀

法于阴阳:天地自然是人类生存的必要条件。天地自然的变化无一不与人类生活息息相关,每时每刻都在对人体生命活动产生种种直接或间接的影响。养生必须首先取法于天地阴阳的消长,顺应四时生长收藏的规律和地理环境的变化。

调摄情志:人体是由“神”与“形”结合在一起的高度复杂而又完善的有机统一体,而“神”是人体生命的主宰,是机体生命活力及精神意识、思维活动的体现。“养神”,即调摄精神情态,是养生保健极为重要的环节。



和于术数:古人不但强调以“静”养神,同时也非常重视以“动”养形体。所谓“动”,就是指各种锻炼身体的方法,也就是《素问·上古天真论》所说的“术数”,包括了吐纳、导引、按摩、散步以及各种体育运动。

饮食有节:饮食是人体营养物质的主要来源,是维持生命活动的物质基础。饮食五味调和能够化生精气,充养脏腑组织;但若饮食五味失调,则可损伤脏腑,导致疾病。因此,古人提出了“饮食有节”“谨和五味”等饮食调养原则。

起居有常:生活作息要有规律,养成良好的习惯。人与天地阴阳要保持协调统一的关系。白天阳气主事之时人就要劳作,夜间阴气用事之时人就要休息。早晨阳气始生,人就要起床了;到了夜晚阴气隆盛之时,人就要休息了。违反了阴阳消长规律会给人体造成损害。

调节房事:古人强调“节阴阳而调刚柔”,就是说要调节房事,做到阴阳和合、刚柔相济,从而确保健康长寿。

善“治未病”:一是指无病之时先防病,平时注意采取积极主动的预防措施以防止疾病发生;二是指疾病尚在轻浅阶段时能“见微知著”,及早发现,及时采取措施防止疾病发展变化;三是疾病形成之后尽量及早治疗,防止其进一步传变加重。

中医箴言

*
*
*
*
*
*
*

箴言:人以天地之气生,四时之法成。

(战国·《内经·素问·宝命全形论》)

语译:人的生活、生存有赖于天的大气、地的水谷精气,并随着四季寒热交替和生长收藏的自然规律而不断成长。



延伸阅读

《内经》成编于战国时期,是中国现存最早的中医理论专著。书中总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论,吸收了秦汉以前的天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学知识,运用阴阳、五行、天人合一的理论,对人体生理、病理、诊断、治疗与预防做了比较全面的阐述,确立了中医学独特的理论体系。

秘 诀

2

阴阳平衡调摄法

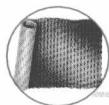


经典说法

阴阳是中医学理论中最重要的概念,是对天地间万事万物每种状态中存在的两种对立的组成形式的概括。协调阴阳,就是要使阴阳平衡,稳定,一是指人体自身各部分间的正常生理功能的动态平衡,二是指人体与自然界物质交换过程中的相对平衡。中医在强调天人合一的同时倡导顺时养生。每个人都有自己的生理特点、生活习惯和运动规律。人体是否能够保持健康,并不完全取决于天命,而与是否主动养生有着很大的关系。自然条件对人体健康的影响,有它有利的一面,也有它不利的一面。这就要求人们积极创造和选择适宜的居住环境,利用有利的自然因素来增强体质,促进健康,避免不利气象条件对人体健康的影响。

协调阴阳,就是要使阴阳平衡、稳定。





养生秘诀

阴平阳秘:对于人体养生来说,就是运用阴阳平衡规律,协调机体功能,来达到体内、体外的协调平衡,实现保持健康、预防疾病的目的。

盛则泻之,虚则补之:当人体出现阴盛、阳盛时,应当泻其偏盛。若阳邪偏盛为实热症,应清泻多余之阳热;阴盛为阴寒偏盛,应当温散多余之阴寒。阴阳偏衰,主要包括阴虚和阳虚,应当补其偏衰。阴虚、阳虚是阴精阳气化生不足或消耗过度所致。阴虚可以概括为“精亏”“血虚”“津伤”等症;阳虚可以概括为“气虚”“气陷”等症。采取“不足则补”的方法,阴虚者补其阴,阳虚者补其阳。

交替运动,保持平衡:对人体各系统生理功能交替进行锻炼,以克服偏用偏废,达到自身协调平衡。如脑力劳动者应参加一些体力劳动,这样既可保持脑力旺盛不衰,又可使体力增加,这就是“体脑交替”平衡法。

健脾养肾:脾是后天之本,肾是先天之本。培补正气,首先要健脾养肾。脾肾是人体最重要的器官之一,要使人体的正气充实,必须经常注意培补人体的脾肾之气。

中医箴言

*
* 箴言:养生之本,凡事有节;人之寿夭,在乎调摄。
* (明·龚廷贤《寿世保元》)
*
* 语译:养生的根本法则是,做任何事都要有理有节;人的长寿与夭
* 亡,关键在于平时的调养珍摄。
*



延伸阅读

中医认为,正气的实质就是真气,其主要成分是肾气。肾气的盛衰决定着人体生、长、壮、老、死的全部过程,它是机体抗病能力的源泉。人体只要正气充盛,外邪就无从侵入,疾病也就无从发生,从而达到提高机体自我调节能力、保持阴阳动态平衡的目的,进而实现延年益寿。充实真气、维护肾气、培补正气,是中医养生的根本原则。

秘 诀

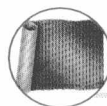
3

顺应四时调摄法



经典说法

春、夏、秋、冬四个季节在消长和进退的变化过程中,形成了春温春生、夏热夏长、秋凉秋收、冬寒冬藏的特点。人体要维持自身的气血运行,就必须顺应自然,按照四时的气候变化规律来维持自身的生命活动;否则,人体的正常生理活动就会受到干扰,适应环境变化的能力和抵御疾病的能力就会相应降低,或者因外界气候的骤然变化而致病,或者因自身五脏六腑功能失调而致病。



养生秘诀

顺应自然：春季属木,肝胆与之相应,如果违背了春生之气,那么就容易产生肝气内郁之类的疾病。夏季属火,心脏与之相对应,如果违逆了夏长之气,那么体内的太阳之气就不能滋养生长,容易发生心气虚之类的疾病。秋季属金,肺脏与之相应,如果违逆了秋气,就会导致肺热胀



满喘息之类的病变。冬季属水,肾脏与之相应,如果违逆了冬藏之气,就会发生肾气失藏之类的疾病。

遵从法则:四时交替、阴阳变化是自然界万物活动的根本法则,人体当然也不例外。遵从和顺应这个规律,进行适时调摄,就会延年益寿、健康无病;违背这个规律并一意孤行,就会疾病缠身、终致夭折。中医养生理论倡导顺时养生的方法,也是四季养生的根本方法。

中

医

简

言

箴言:故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者,圣人之行,愚者佩之。从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。反顺为逆,是谓内格。

(战国·《内经·素问·四气调神大论》)

语译:天地间四季阴阳的变化,也就是万物由开始至终结的变化,亦即其生死的根本原因,如不能顺从它则发生灾害,如能适应它则疾病不会发生,这就是人养生的大道理。这种道理,善养生的人能遵行它,而愚笨的人则常不听信它。能顺应阴阳变化的人则可保健长寿,违背阴阳变化的人则常失健而易夭折。一切事物的发生发展都是,能顺从阴阳变化的则可治可健,违逆它的则常乱常夭。如果应该顺从时却反变为叛逆,这就叫内格,也就是其事物本身的格拒和对抗,其后果是可想而知的。



延伸阅读

养生,又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。简言之,养生就是保养生命之意。四时养生,也即指四季养生,是指顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化,通过调养护理的方法,达到健康长寿的目的。

秘 诀

4

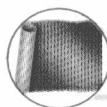
因势利导调摄法



经典说法

中医认为,春主肝,夏主心,长夏主肺,秋主脾,冬主肾。一年四季气候的变化会对人体脏腑功能产生相应的影响,从而影响人体的精神活动。因此,必须根据外界的四时变化来调节人体内在的脏气,实现人与自然的和谐统一。

四季气候变化影响气血运行和影响水液代谢,顺之则宜,逆之则病。如果四季气候不按一定的顺序和程度发展,则会出现太过或不及,使人体很难与天地之气相适应,容易导致病患发生。可见,自然界的四季交替、阴阳消长运动,影响着人体阴阳之气的盛衰。人体必须适应自然界的这种阴阳消长变化,因势利导,顺时而动,才能维持生命活动。



养生秘诀

趋利避害:这里主要是指躲避“六淫”。六淫”泛指不正常的气候变化和有害于人体的外来致病因素,包括风、寒、暑、湿、燥、火。这些不正常的气候变化极易使人致病,故须及时地躲避。

春夏养阳:春夏之时自然界阳气升发,万物生机盎然。养生者应当保护体内阳气,使之充沛并不断旺盛起来,不能做损害体内阳气的事。

秋冬阳阴:秋冬之时万物敛藏,养生者应顺应自然界的收藏之势,敛藏体内阴精,使精气内聚,以润养五脏。

变季保养:二十四节气的交相变化与季节、温度、降水及物候密切相关。季节变换之时要特别注意人体保健,做到情绪稳定、避免冲动,慎重起居、合理用药。

春捂秋冻:早春三月阴寒虽然未尽,阳气亦已渐生,气温日趋暖和,

但北方冷空气仍较强烈,应当注意保暖,不可顿减衣服,以助人体阳气生发。秋季是由夏入冬的过渡季节,气温逐渐降低;晚秋时节不宜过早地增添衣服,以便身体能逐渐适应寒冷气候,增加御寒能力。



中

医

简

言

箴言:谨于摄生,春夏奉以生长之道,秋冬奉以收藏之理,饮食之有节,起居而有常,少思寡欲,恬淡虚无,精神内守,此无病之时,不药之药也。

(元·罗天益《卫生宝鉴·无病服药辨》)

语译:谨慎养生,春生、夏长、秋收、冬藏相应顺奉,日常饮食有节制,生活起居有常规,清心少欲,淡泊平静不奢华,经常保持精气的健康强壮,这些都是未生病的时候,不需用药的特殊预防药。



延伸阅读

中医主张顺时养脏。肝主春、心主夏、脾主长夏、肺主秋、肾主冬,五脏在不同季节功能盛衰的不同,在养生上就要有所侧重点,即春天要注意养肝,夏天要注意养心,长夏要注意养脾,秋天要注意养肺,冬天要注意养肾。

秘 诀

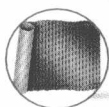
5

春季调神畅志法



经典说法

春天,自然界万物复苏、生机勃勃,一派欣欣向荣。人体也应顺应春天阳气升发、万物始生的气候特点,在精神调养方面,着眼于一个“生”字。春回大地之时,人们在思想上要开朗、豁达,要让自己心胸开阔、意气焕发,防止情绪抑郁,这样才能使情志生发出来并助其畅达。



养生秘诀

遇事不怒:“怒”是养生之大忌,是情志致病的魁首,对人体健康危害极大。春季调养精神首先要做到遇事不怒。用意识控制怒气,当怒从心头起将要爆发时,就要赶快提醒自己,发怒对任何一方都没有好处,只会带来更多的烦恼,不能解决任何问题,实在不值得;用理智的力量来控制自己的怒气,也就不会使用粗鲁的语言,更不会采取粗暴的行动了;通过适当的方式、正当的途径和渠道,把



积聚在心中的不良情绪发泄出去,以尽快恢复心理平衡。改变周围生活环境,与不良刺激因素脱离接触,从情感纠葛中解脱出来。

性格开朗:调查资料显示,绝大多数长寿者的性格都非常开朗,极富人生乐趣。可见,性格开朗与保持乐观情绪有着非常密切的关系。培养开朗性格是一个长时期的过程,儿童阶段更是关键时期。

人际和谐:人际关系处理得好,就会引起愉快的情绪反应,产生安全感、舒适感和满意感,心情自然恬静舒畅。如果人际关系紧张,则会引起不愉快的情绪反应,使人不安、不适、不满,心情就必然抑郁烦躁。要严格要求自己,正确认识自己的优点和缺点,对自己的评价越客观、要求越严格,人际关系就越容易协调。要充分了解周围人的个性特征,避免因互不了解而产生的不协调。

知足常乐:不盲目羡慕别人的社会地位,不过分追求个人的名利和生活享受,无论吃什么、穿什么都感到很满足。总之,要懂得“比上不足,比下有余”的道理,这样才能获得生活和心理上的满足。

中医箴言

箴言:所以养生安乐者,莫大乎礼义。

(战国·荀况《荀子·修身》)

语译:用来健身长寿、安乐康泰的措施,没有比奉行适合社会要求的礼义和道德规范更为重要的了。



延伸阅读

应当学会幽默。幽默的直接效果是令人产生笑意、使人发笑。而笑是人的健康妙药,它能促进肌肉和五脏六腑的舒适和调畅,能调节人的情绪,促进血液循环、筋骨舒展、呼吸通畅、气血平和。人在发笑时,大脑皮层可以得到比睡眠时还高三倍的休息。

秘 诀

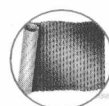
6

春季温辛食养法



经典说法

中医主张春季养阳。表现在饮食方面,主要是主张适当多吃些温补阳气的食物。中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源。脾胃之气强盛,人便可延年益寿。但春季肝的功能偏亢,肝旺可伤及脾,影响脾的消化吸收功能。若酸味食品吃多了,会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就会大大伤害脾胃之气。因此,春天宜少吃酸味食物,以防肝气偏旺。甜味食品入脾,能补益脾气,可以多吃一点。



养生秘诀

温辛助阳:葱、蒜、姜、韭等都是养阳的佳蔬良药。特别是葱,有大葱、小葱、冬葱之分,是人们制作菜肴的一种常用调味品,营养非常丰富。它所含的葱蒜素有较强的杀菌作用,在春季呼吸道传染病流行时,多吃些葱有很好的预防作用。葱全身都是药,葱叶利五脏、消水肿;葱白通阳发汗、解毒消肿;葱汁散瘀血、止痛、解毒;葱根治便血、消痔。现代科学研究发现,多吃小葱能增强人体的免疫功能,提高抗病能力。从葱中提炼出的葱素,能有效医治心血管硬化。葱还有增强纤维素蛋白溶解活性和降血脂作用,能避免血栓发生。吃油腻食物

葱、蒜、姜、韭等都是养阳的佳蔬良药。

