



才永发
张雪松

◎ 编著

养生

不生病的

细节

中国首席中医养生专家杨力教授审定

细节决定健康,防病才是根本。写给国人的中医权威养生指南,汇集了中医养生保健的各种知识,它是每个人都应该阅读的中医养生手册。



中国铁道出版社

不生病的

养生

细节

才永发 张雪松 ◎ 编著
杨 力 审定

中国铁道出版社
2009年·北 京

图书在版编目(CIP)数据

不生病的养生细节/才永发, 张雪松编著. —北京: 中国铁道出版社, 2009.8

ISBN 978-7-113-10414-6

I. 不… II. ①才…②张… 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147410号

书 名: 不生病的养生细节

作 者: 才永发 张雪松

责任编辑: 刘惠英

编辑助理: 王 菁 范晓婷

封面设计: 文诚工作室

责任校对: 孙 玫

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷厂

版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 17 字数: 262千

印 数: 1~4 000册

书 号: ISBN 978-7-113-10414-6/R·22

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010)51873170, 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504, 路电(021)73187

不生病是每个人的最大心愿，可是要想在一生中做到不生病或少生病，长寿过一生，真的是一件很难的事。

有言道：“养生无大道，小道亦奏效。”我国古代医家、道家和儒家都不乏小道养生的论述，今天读来仍有一定的裨益。我们可以看出，平日里我们苦苦寻找的养生“大道”，其实就是身边的“小道”，即身边的小细节。只要注意这些细节，把握好这些细节，就等于发现了不生病的秘密。

《不生病的养生细节》就是一本内容丰富、通俗易懂的养生圣典。它会告诉你如何更好地去养生。全书共分为12章，包括饮食养生、日常养生、运动养生、中医养生、中药养生、心理养生、睡眠养生、美容养生、四时养生、排毒养生、娱乐养生、房事养生。每章小细节的内容都会诠释出一些养生的大道理。

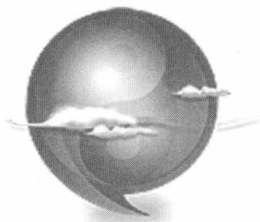
从书中我们可以领略到：每一个养生细节都是预防疾病的一道防线，每一个养生细节都是延年益寿的小秘诀。

那还等什么，现在就开始行动吧！我们要学会如何更好地养生，如何从最易忽略的细节处进行养生，你会发现健康其实就把握在自己的手中。

最后祝广大读者从小细节中获得健康的大效用而健康长寿。

杨 力

2009年7月于北京



目 录

第一章 饮食养生：科学饮食不生病

1.早餐营养要丰富	1
2.科学食用豆制品	2
3.正确吃藕有利于健康	3
4.应适量摄取粗纤维食物	4
5.一次吃鸡蛋不要太多	5
6.不要用保鲜膜包裹熟食	6
7.别急着吃从冰箱内取出的食品	7
8.清洗蔬菜宜用流水	7
9.胖人吃蔬菜有学问	8
10.炒菜少放油盐多放醋	9
11.食物多蒸煮少煎炸	10
12.胡萝卜熟吃更好	11
13.弄清寒热再下筷	12
14.熬夜后宜吃清淡食物	13
15.煲汤时间要把握好	14
16.饭前喝汤有讲究	15
17.味精放过量会增高血压	16
18.生吃果蔬有讲究	16
19.生病吃水果有说道	17
20.服药前不宜吃水果	18
21.冬季吃枣预防衰老	19
22.不要用鲜橘皮泡水喝	20
23.冷藏西瓜不要超过2小时	21
24.晨跑前吃香蕉可防头晕	22
25.白开水是最好的饮料	22





26.先吃点儿东西再喝奶	24
27.酸奶宜在饭后喝	25
28.女性应慎饮咖啡	26
29.选择适合自己的茶	27
30.饭前饭后慎饮茶	28

第二章 日常养生：平常注意细节不生病

1.生活节奏慢一些	30
2.领带要系得不松不紧	31
3.佩戴合适的胸罩	32
4.出门前做好防晒措施	33
5.早晚洗头后应立即擦干头发	34
6.烫发后要做养护	34
7.常扎麻花辫易导致脱发	35
8.男人也应勤梳头	36
9.老年人不宜多染发	37
10.不时地活动颈部利健康	38
11.淘米水洗脸美容效果好	39
12.工作1小时起来活动活动	39
13.经常活动手腕和脚腕	40
14.别趴在办公桌上睡觉	41
15.热水泡脚利养生	42
16.应酬也要讲究养生	42
17.剔牙和掏耳无益健康	43
18.每半年检查一次牙齿	44
19.不要戴劣质太阳镜	44
20.饭后静坐半小时再活动	45
21.高跟鞋高度要适当	46
22.每天戴隐形眼镜别超过8小时	47
23.合理搭配室内色调	48

24.卧室里尽量别养花	49
25.使用浴霸的注意事项	50
26.远离电脑辐射的方法	50
27.定期清洗电脑鼠标和键盘	51
28.防范电视机、电冰箱等电器的辐射	53
29.定期清理冰箱	53
30.怎样健康地使用手机	54
31.手机越小防辐射效果不一定越小	55
32.注意搞好电话机卫生	56
33.家庭防蚊要清除积水	57
34.保持枕芯常清洁	58
35.新衣服洗后再穿	59
36.衣服干洗后不宜立即穿	60
37.家庭成员的内衣要分开洗	61
38.别用报纸包食物	61
39.玻璃杯饮水最安全	62
40.开车的时候别憋尿	63
41.私家车要经常开窗	64
42.晒太阳有讲究	65

第三章 运动养生：在细节中强健身体



1.运动锻炼要循序渐进，持之以恒	67
2.不同年龄的人应选择不同的运动方式	68
3.科学地选择运动量	69
4.运动中注意正确补水	70
5.爬行可锻炼神经和肌肉	71
6.每天坚持爬50级楼梯	72
7.倒着走可改善血液供应	73
8.抬起头来走路	74
9.伸懒腰能使全身肌肉放松	75

10.搓揉耳朵益健康	76
11.跳绳是最好的健脑运动	77
12.踢毽子让你更年轻	77
13.游泳时潜水能彻底放松身心	78
14.每次游泳时间不宜太长	79
15.水中慢跑减肥又美体	80
16.滑雪靴不能太紧	81
17.中老年人快步走好处多	82
18.脑力劳动者的放松技巧	82

第四章 中医养生：注重天人合一，阴阳平衡

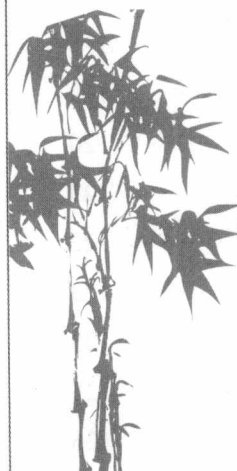
1.中医养生，因人而异	84
2.抵抗衰老是养生的关键	85
3.顺应人体生物钟	86
4.护心健脑，养生要旨	87
5.得神者昌，失神者亡	88
6.人活就活一口气	89
7.让人自信的心理年龄	90
8.话多易伤气	91
9.德行不端命先没	92
10.有病早治，无病预防	93
11.疾病康复重在养	94
12.动静结合畅通气血	94
13.仿生养生命活长	96
14.劳逸适度防病痛	97
15.养心重在节制狂喜	98
16.养肝重在戒郁戒怒	99
17.养肺重在减忧悲	99
18.养肾重在避惊恐	100
19.养脾胃应以食养为先	101



第五章 中药养生：强调整体调和，防治与保健并得

1. 中药需配伍使用	103
2. 中药的升、降、沉、浮作用	104
3. 中药材的适用量	105
4. 择时服用中药	106
5. 剂量大不等于药效高	107
6. 中药药引有讲究	108
7. 中草药“鲜”“陈”有区别	109
8. 莫把中药当茶饮	110
9. 汤药缺味莫随意替代	111
10. 煎煮中药并不是时间越长越好	111
11. 煎煮中药饮片宜先浸泡	112
12. 煎煮中药应使用冷水	112
13. 煎煮中药的火候有讲究	113
14. 煎煮中药并非越浓越好	114
15. 汤药并不是喝得越多越好	115
16. 汤药冷服热服有学问	116
17. 汤药里不要随意加糖	116
18. 滋补中药莫与牛奶同服	117
19. 汤药隔夜应慎服	118
20. 服药期间不宜喝浓茶	118
21. 补药切忌服用过量	119
22. 有些中药也会引起过敏	120
23. 夏季吃人参要有所选择	121
24. 六味地黄丸要慎吃	122
25. 身体健康的人不宜服用补药	123
26. 别把芦荟当“万能药”	123
27. 乌鸡白凤丸莫要随便吃	125
28. 有些老年人不宜服用胶类中药	126





29.蜂胶不宜常年服用	127
30.宜用阿胶进补的人群	127
31.服用鹿茸应谨慎	129
32.含朱砂的中成药不能长期服用	130
33.自制药酒应注意些什么	131
34.药酒并非适合所有人喝	132
35.药酒贮存和保管有方法	132
36.药酒外用须注意的问题	133
37.补气之王乃黄芪	134
38.大补元气数人参	135
39.补气滋阴西洋参	136
40.长生仙草话灵芝	136
41.滋阴补肾女贞子	137
42.滋阴延寿话黄精	138
43.枸杞一勺可延龄	139
44.补中益气淮山药	140
45.乌须黑发何首乌	140
46.沙参养阴润肺胃	141
47.萸肉固涩补肝肾	142
48.清心润肺麦门冬	142
49.补血滋阴熟地黄	143
50.滋补润燥黑芝麻	144
51.敛气生津五味子	145
52.壮骨固胎话杜仲	145

第六章 心理养生：心情舒畅百病除

1.怡心养性要平衡	147
2.调养精神有诀窍	148
3.顺理修身可制欲	149
4.情绪激烈易患病	150

5.少思寡欲免劳心	151
6.有快乐才有健康	152
7.经常开怀笑一笑	153
8.保持乐观的生活态度	154
9.幽默是最好的心理缓冲剂	155
10.用正面的语言鼓励自己	156
11.大悲大喜不利于健康	156
12.情绪低落时不妨大声喊出来	157
13.想发火的时候先数10个数	158
14.学会缓解紧张情绪	159
15.消除过度焦虑的心理	159
16.忧郁是许多疾病的根源	160
17.狭隘心理会影响情绪	162
18.贪婪的人健康没有保障	162
19.男人会哭更健康	163

第七章 睡眠养生：睡眠是天然的补药

1.养成良好的睡眠习惯	165
2.顺其自然入睡	166
3.养成自然醒的好习惯	167
4.睡眠需讲究养心护眼	168
5.睡眠时间长短因人而异	169
6.不可贪睡，但也不要少睡	169
7.主动性休息是克服疲劳的法宝	170
8.浅睡眠时间不宜过久	171
9.卧室的温度要适宜	172
10.选择适合自己的床具睡眠	172
11.睡眠要保持黑暗环境	173
12.睡衣以什么质地为好	174
13.早晨醒后不要立即起床	174



14.早晨醒后不要赖床	175
15.晨练后不宜再睡回笼觉	176
16.抽出时间闭目养神	177
17.每天最好坚持午睡	178
18.看完电视过一会儿再睡觉	179
19.搓手摩面可改善睡眠	179
20.睡眠“卧如弓”有益于健康	180
21.睡前忌情绪激动或抑郁	181
22.睡眠的宜与忌	182

第八章 美容养生：让健康和美丽同行

1.护肤分型，因肤而异	184
2.美容养颜，夜间治本	185
3.四季不同，护肤有别	185
4.女人养颜要补血	186
5.美丽先从洗脸开始	187
6.面膜应该常做	188
7.毛孔细致的秘诀	189
8.养颜护肤按摩法	190
9.面颊除皱按摩法	191
10.眼部皱纹消除法	192
11.耳部按摩养颜容	192
12.美化鼻部保健法	193
13.按摩牙龈好处多	194
14.叩齿护齿健美法	195
15.颈部美化按摩法	196
16.口红唇膏不宜多	196
17.选择适合你的洗发水	197
18.头发也要常按摩	198
19.避免损发的因素	199



20.预防脱发的要点	200
21.不利于皮肤的因素	200
22.天天按摩脚，赛过活神仙	201

第九章 四时养生：根据时序变化，调节人体机能

1.春季养生要旨	203
2.早春莫忘暖手脚	204
3.老年人春季保健的“四要五忌”	204
4.春季谨防皮肤杀手	206
5.夏天适当多流汗是好事	207
6.女性盛夏保健有讲究	207
7.老弱者安度盛夏有秘诀	208
8.夏季保健的五个误区	209
9.夏季要防气温骤升综合症	210
10.夏季不要忽视胃肠道疾病	211
11.秋季要提高免疫力	212
12.老年人秋季保健的六项注意	213
13.胖人秋季要当心	214
14.秋季要合理地补钙	215
15.秋季千万别穿出病来	215
16.秋季谨防忧郁症	216
17.秋季护胃重“四养”	217
18.冬季最宜进补	218
19.冬天喝点黄酒保健康	219
20.冬夜千万莫憋尿	220
21.留神冬季皮肤瘙痒	220



第十章 排毒养生：无毒才能一身轻

1.全面排毒使人拥有真正的健康	222
2.正确排除用药带来的毒素	223



3. 排毒也要有针对性	224
4. 体内毒素过多的预警信号	225
5. 身体出汗能帮助排毒	225
6. 按摩利于身体排毒	226
7. 选择素食有利排毒	227
8. 节食清肠能有效排毒	228
9. 肾脏排毒有良法	228
10. 戒烟是烟民排毒的有效手段	229
11. 关节不适者要设法降低体内尿酸的含量	230
12. 注意乳酸对人体酸碱平衡的破坏	231
13. 认识不正确的排毒方法	232

第十一章 娱乐养生：在美好的生活氛围和高雅情趣中修身养性

1. 郊外漫游舒畅身心	233
2. 旅游时要注意防止晕船晕车	234
3. 远行带点醋好处多	235
4. 坐过山车时要当心颈部	236
5. 听莫扎特音乐能提高记忆力	236
6. 拉丁舞能让全身得到运动	237
7. 打太极拳能调节神经系统	238
8. 以琴为友，抒情人生	239
9. 棋中有天地，养性并修身	240
10. 书法可以练力、练气、练意	241
11. 家中养花，胜吃补药	242
12. 老年人养宠物更有安全感	243
13. 收藏收藏，收的是物，藏的是心情	243

第十二章 房事养生：性生活应市于自然之道

1. 房事适度益处多	245
2. 人到中年节房事	246

3.纵欲过度老得快	247
4.夫妻性爱重情感	248
5.房事的禁忌要点	249
6.妇女四期节房事	250
7.适度的性生活有益于女性健康	251
8.人工流产1年后才适合再次怀孕	252
9.少女过度运动须防妇科病	252
10.女性清洗阴部不宜用香皂	254
11.女性更宜穿棉质内裤	254





第一章 饮食养生：科学饮食不生病



1. 早餐营养要丰富

很多朝九晚五的上班族很少吃早餐，或早餐质量不好，久而久之，这些人的精神不振、气色很差。很多人将精神不振归罪于前一天晚上睡眠差，其实这与不吃早餐是有很大关系的。

一个人早晨起床后不吃早餐，血液黏度就会增高，且流动缓慢，天长日久，会导致心脏病的发作。因此，丰盛的早餐不但使人在一天的工作中都精力充沛，而且有益于心脏的健康。对女性来说，不吃早餐会导致胃经失调，进而导致皮肤干燥、起皱和贫血，加速衰老。因此，我们一定要给自己准备一顿优质的早餐，这应是每天的必修功课。

早餐怎么吃，吃什么才好呢？早餐所选择的食物一定要营养丰富。具体来说，早餐宜食五谷类主食，不宜荤腥。一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，早餐可以吃一些牛奶、热稀饭、热燕麦粥、热豆花、热豆浆和芝麻糊等，再配着吃蔬菜、面包、水果、鸡蛋等。

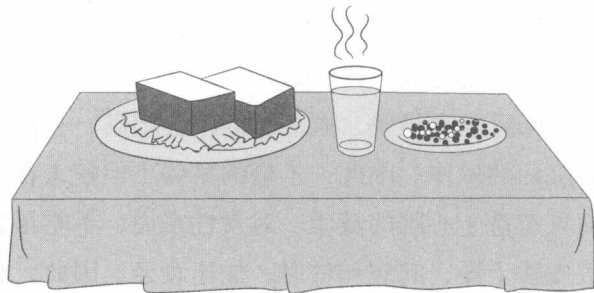
早晨是人体阳气旺盛的时候，此时吃饭最易消化，吃得再多也不会肥胖。因此，有些人为了减肥不吃早饭的做法是错误的。

细节提示

按成人计算，早餐的主食量应在150~200克之间，热量应为700千卡左右。当然，从事不同劳动强度及年龄不同的人所需的热量也不尽相同。如小学生需500千卡左右的热量，中学生则需600千卡左右的热量。就食量和热量而言，应占人一日总食量和总热量的30%为宜。

2. 科学食用豆制品

豆制品（包括豆腐、豆浆、豆腐脑、植物蛋白肉等黄豆制品）是人们餐桌上常见的食物。以豆腐为例，豆腐除营养价值外，还有许多药用功能。豆腐味甘，性凉，有清热、润燥、解毒、补中、宽肠、降浊等功效。豆腐的“清热、解毒”和“生津”的功效，经常被中医用以治疗胃肠热症和阴虚症，作为食疗也有很好的效果。



生活中有些有脾胃虚寒的胃肠病患者，看到豆腐细软柔嫩，就想象它一定很容易消化，对胃肠不会有什么副作用，于是，豆腐就成了他们膳食中主要的食品了，早晨吃豆腐脑、喝豆浆，中午吃虎皮豆腐，晚上小葱拌豆腐。结果呢，一天到晚总是感到胃部饱满、腹部憋胀、大便稀泄，不想吃饭；而在停吃豆腐后，这些胃肠不适等症状就会很快得到缓解。因此，食用豆制品时，一天之中以一餐为宜，且在一餐中也不要多吃。

食用豆制品为什么会有胃肠不适的症状呢？一般来说，腹胀、腹泻、