

与其生病治病，不如无病预防



养生 是很简单的事

邓琼芳◎编著

轻轻松松，造就养生之道

北京工业大学出版社



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生是很简单的事/邓琼芳编著. —北京: 北京
工业大学出版社, 2010. 2
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2245 - 1

I. ①养… II. ①邓… III. ①养生 (中医) —基本知识
②保健—基本知识 IV. ①R212②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236815 号

养生是很简单的事

编 著: 邓琼芳
责任编辑: 龚法忠 胡 嫒
封面设计: 天之赋设计室
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码: 100124
电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net
承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16
印 张: 17
字 数: 230 千字
版 次: 2010 年 2 月第 1 版
印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2245 - 1
定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

QIANYAN

随着人们生活水平的提高，养生之道越来越被引入正轨，更多的人开始注意，因为生命的健康是人生大事，如同谚语所说：“金子再好，也只不过好身板。”

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。

然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们身体的各种疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。其实，越忙碌的人越要重视健康，因为身体是革命的本钱。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板的长度来决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，无论哪个部位出现问题，都直接影响健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可轻视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。

也许你觉得，社会进步这样迅速，生病已经不再是可怕的事情了，因为有医院和医生。不错，他们是能够给我们提供许多方便，可也不免存在着许多问题，如就医往往需要花费大量的时间和金钱，现代医学尚不能全面解决人类的所有疾病问题。“是药三分毒”，某些药物的副作用往往给自



身带来了潜在的危害与伤害。

因此，我们就需要平时注重保养，多多学习养生之道。

本书针对大家对养生知识的渴求，紧扣生活实际，用十分通俗易懂的语言，讲解了饮食养生、睡眠养生、运动养生、洗浴养生、四季养生及生活细节养生和排毒养生。该书荟萃中外养生健身知识和现代医学保健方法之精华，内容丰富，通俗易懂，新颖实用。适合广大读者朋友存阅。



一、饮食养生

——营养合理才能根深叶茂

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。

话说“凡膳皆药”	2
早餐是每日生命的开始	4
三四五顿，七八分饱	5
教你掌握健康晚餐的技巧	7
喝水喝出健康	8
素食主义能伤人	10
不应歧视肥肉	12
小调味品中有大健康	13
饭前先喝汤，胜过良药方	16
从粗杂粮中吃出来的门道	17
饮食做到“八不贪”，健康长寿享永年	19
“腹内常清”利健康	20



“食不可无绿”	21
果蔬并非主食，苗条另寻良策	22
解密鸡翅的美丽功效	24
“久服轻身益气力”的花粉	25
以脏补脏，吃啥补啥	26
细碎易消化，吸收补血气	28
科学饮食远离 10 大垃圾食品	30

二、睡眠养生

——食补不如药补，药补不如觉补

睡眠从不是“以天为盖，以地为庐”那么简单，睡好了可以解除疲劳、美容养颜、提高机体免疫力。因此，开始学习睡觉吧。

睡眠——最天然的补药	34
睡眠债欠不得	36
嗜睡症：病征警讯	37
刹住“开夜车”	38
凌晨 0~3 点，务必深睡眠	42
睡懒觉不提倡	43
相拥而眠——温暖中“杀人”	45
开灯睡觉，恶病来找	47
梦游究竟是不是病	48
噩梦有时是疾病的预兆	50
梦多≠睡眠不好	51
让昏昏欲睡的早晨清醒	52
午睡有讲究	54
睡姿，不仅仅是优雅那么简单	56



“高枕”未必“无忧”	59
一床好被子，创造健康一辈子	61
床板能提高睡眠质量	63
“八小时的睡眠时间”科学吗？	65

三、运动养生

——运动是个宝，堪比灵芝草

“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。

生命在于运动	68
运动——血脉的疏通渠道	70
瑜伽——心灵的净化器	72
爬山——让运动登峰造极	74
散步——享受恬静人生	78
倒行运动——益于健康	81
舞动精彩人生	82
慢跑——“有氧运动之王”	85
闲时手指操，身体更健康	87
教你如何“人老腿不老”	88
爬楼梯——在健身中回家	89
放飞风筝，收获健康	91
蛙跳——跳走“将军肚”	93
雨练雾不练	94
空腹跑步害健康	95
办公室里的有氧运动	96



四、洗浴养生

——最廉价高效的保健方法

每天洗澡，必不可少。洗澡为的是洁净，而洗澡能洗出健康，你也许并不知晓。高效的保健方法，简便的养生之道，就在你每天的沐浴中得以实现。

沐浴出健康来	100
清新的晨浴助你一天清醒	101
热水浴——析出疲劳	102
冷水强身把病驱	104
空气浴——户外的享受	106
日光浴——让你和阳光做朋友	108
鲜花浴——让你貌美如花	110
牛奶洗出的白皙	112
泡澡——告别“游泳圈”	113
沐浴要随季节走	114
早晚沐浴有方法	115
女性沐浴健美法	117
沐浴伴侣知多少	119
浴后保养不可少	121
远离沐浴误区	123



五、四季养生

——“应天顺时”养好身

春夏秋冬，四季轮回更替。你觉得自己穿好了衣服，选好了健身时节，其实不然，季节里的养生多而复杂，只有这里才能给你答案。

乍暖还寒慎减衣	130
让健康从春天开始	131
春天——给自己的美丽找好时间	132
春风拂面多开窗	134
春季逛街，谨防病毒跟着一起逛	134
夏天饮食多吃“苦”	136
夏季防晒要全面	138
该出汗时就出汗	139
莫误夏季减肥好时光	141
要凉爽，也要防空调病	143
高温天气防中暑	144
夏季房事，阴阳之道	145
秋季养生在于“调”	147
秋季穿衣说法多	148
秋季护肤有诀窍	150
秋季让红唇艳丽如初	152
秋高气爽话“秋乏”	153
别让忧郁症在秋季缠上你	154
寒冬时节让你的身体温暖如春	155
冬季尴尬，应对有方法	156
不让“小鱼”在冬天爬上眼角	158



谨“肾”过冬，食补莫过头	160
女人手脚冷，摆脱不能等	161
巧妙应对冬季感冒	162
话说冬季运动锻炼	164
冬日到雪地里去“舞蹈”	166

六、排毒养生

——“路路通畅”才健康

我们生活在细菌的世界里，无人不知无人不晓：然而“百毒不侵”也并非那么容易，这就需要你多留意，多观察，多掌握一些小诀窍。

明明白白话排毒	170
排毒，刻不容缓	172
洗衣机也不想“发霉”	173
家电辐射伤身体	174
警惕饮水机中的细菌	175
用竹盐，排毒减肥不再难	176
正确饮食助排毒	177
谨防毒从口入	179
生食“食物”，排除毒素	184
排毒是吃水果的新理由	185
让肠胃没负担	188
酸奶——宿便的天敌	189
明明白白做运动，轻轻松松来排毒	190
缓慢调节，循序渐进	191
亲近宠物，不能亲近细菌	193
别让有毒花卉进屋	195

香气“袭”人的空气清新剂	199
鲜色有毒：家具颜色越鲜艳，油漆含铅量越多	200
别让电脑辐射伤了你	202
“脏不忍睹”的电脑键盘	203

七、细节养生

——安全简单不花钱

养生之道并非一个框框，整体上的轮廓对了就可以了。其实它是由一个个细节组成的，只有细节注意好了，养生的重担才放下了。

耳朵不宜随便掏	206
不能再挖鼻孔啦	207
染发与性命之忧	209
别让耳机成为健康杀手	211
保持眼睛水汪汪	212
清晨一杯水，肠胃保健康	213
不是什么塑料袋都能装食品	215
炒菜调味的最佳时间	216
牙膏，悠着点儿用	217
喜忧参半吃零食	219
连袋高温加热的牛奶伤身	220
看完报纸莫忘洗手	220
老年人穿平底鞋无益健康	221
活人也会叫尿给憋死	222
矿泉水服药药效差	223
一日三梳，体健发乌	224
快速刷牙族，小心牙周病	225



清洁剂，别乱用	226
天天刮胡子，中风远离去	228
口红应该少涂为佳	229

八、精神养生

——要活好，心别小

精神生活是人类生活的最高境界，它源于生活又高于生活。因此，精神上的充实、平静，就需要自我梳理。

百病生于“气”	232
告别烦恼进行时	234
不要做自卑的受害者	237
和不良情绪 BYE - BYE	238
心理纳凉“静”与“想”	240
由衷的笑有益健康	241
男儿有泪也应弹	243
甩开焦虑，从心开始	244
给你的紧张神经放个假	246
与压力共舞，创事业巅峰	248
抑制愤怒，舒缓心灵	249
对待冷遇要平静	252
给浮躁的心安个家	254
会遗忘也是一种福	255

一、饮食养生

——营养合理才能根深叶茂

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，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。





话说“凡膳皆药”

中国悠悠几千年历史，承载着数不胜数的淳朴风俗、知识长河、饮食文化……说到饮食，无论是刚刚接受教育的孩子，还是历经风霜的老人，都知道“民以食为天”这句谚语。这里的“食”，无论作为名词或动词，都能演绎出它至关重要的地位，与天齐重。

粮食是生命的保证和延续，饮食决定着一个民族的命运。中国有句古话：“饮食者，人之命脉也。”要想将命脉掌握在自己的手中，就得先控制好饮食习惯。吃已经不再是个低级的问题了，吃得好，这是根基；吃得对，就需要精益求精的大智慧了。现代人收入日渐增多，各类食物供应充足，也为我们的饮食养生提供了充分的物质保证。

虽然古人说“民以食为天”，但是“食以安为先”也不能被忽略。所谓“病从口入”，这样综合看来，饮食与卫生、饮食与健康的关系便知晓了。如果乱饮乱吃或者暴饮暴食，就会生病。因此，为了保持身体健康，就必须讲究饮食的科学。

科学饮食就是指讲究饮食的数量以及质量，研究表明，维持身体的正常生长发育和提供维持机体抵抗力及热能消耗的营养物质有糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和粗纤维七类。如果经常饮食不足或质量太差，或者经常饮食过量、饮食不讲究卫生，都会给身体造成危害。

要做到科学饮食，就必须注意：

1. 各种营养素的合理搭配。

(1) 荤素适量，互补营养。挑食、不喜欢蔬菜、喜好吃肉是多数孩子的习惯，而一旦人体一次性摄入肉蛋食品的量过多，不仅浪费，还容易因营养过剩导致得病。其实新鲜蔬菜有很好的疏导、排泄作用。只有荤素搭配好，才能起到营养互补作用，保证身体健康。长期单纯吃荤或吃素都是有损身体健康的。

(2) 粮食蔬菜，缺一不可。粮食中含糖类较多，蔬菜中含维生素及矿



物质较多，肉类中含蛋白质较多，只有粮菜搭配着一起吃，才能达到营养全面均衡。

(3) 粗粮细粮，混合搭配。现在的年轻人都喜欢大米白面，吃得越精制越好。而实际上大米、小麦、玉米、薯类以及其他各种杂粮中所含营养物质的成分和比例是不同的，近年来国外学者把玉米、薯类、绿色及黑色食品称为“保健食品”。因此，要改变对精米、精面的偏爱，五谷杂粮都要吃点儿。

2. 要保证人体健康，饮食科学化。

(1) 要保证饮食的基本数量和质量，做到饮食定量搭配，改善烹调方法；保持良好食欲，以利营养摄取；坚持细嚼慢咽，便于消化吸收；坚持定时定量。

(2) 要因人而异，灵活掌握。例如，对于生长发育期的少年儿童，对于老年人，就应分别不同情况，多吃不同的食物。

(3) 要讲究饮食的卫生。要保持食品、食具的清洁、新鲜，绝对不可吃腐败变质或污染有毒的东西，不使用污秽的食具。

3. 养成良好的饮食卫生习惯。

要养成好的饮食卫生习惯，而克服一切有损健康的进食习惯。

(1) 不狼吞虎咽。从工作效率来衡量工资的工作者们注意了，挣钱固然重要，但是身体更重要。俗话讲：身体是革命的本钱。吃饭狼吞虎咽，会使食物咀嚼不完全，口腔中分泌的唾液消化作用不能很好地发挥，从而会加重胃的负担，形成胃溃疡和胃炎。

(2) 不暴饮暴食。狂饮暴食，由于进食过量的荤腥食物，会促使胆汁、胰液大量分泌，有发生胆管疾病和胰腺炎的可能，也易诱发心脑血管疾病。暴食还易引起急性胃扩张，有生命危险。

(3) 不吃零食。零食可谓是健康饮食的天敌，爱吃零食，失去正常的饮食规律，消化系统没有定时的条件反射，必然会引起食欲减退。

(4) 不吃烫口食品。刚出锅的菜肴美味可口，看着就让人蠢蠢欲动，但是请慢，吃烫食易造成口腔黏膜出血，破坏保护口腔的功能，会造成牙龈溃烂和过敏性牙病。

(5) 不吃过咸食品。口重的人爱吃过咸食品，但是随着时间久了吃得多了，体内氯化钠也会增多、滞留，继而导致体液增多、血液循环增加，



从而引起高血压、肾炎等疾病。

粗略介绍，只是希望您能够了解饮食习惯对于健康的影响。饮食养生由古至今都是最为重要、最贴近生活、最容易掌握和实施的养生法，但此法需要的是时间、精力和智慧。五谷杂粮，能治百病。食药一体，膳药同功。养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。所以掌握好饮食养生的方法和规律，并付诸行动，是我们健康养生、颐养天年的秘诀。

早餐是每日生命的开始

你知道早餐有多重要吗？早餐，犹如雪中送炭，能使激素分泌很快进入高潮，并给嗷嗷待哺的脑细胞提供渴望得到的能源，犹如解冻的“电源开关”，及时地给大脑接通了活动所需的电流。

现代生活中，很多人早晨往往是在睡不醒的迷糊中匆匆而过，不吃早餐或者胡乱对付。每天上午，对于上班族和处于生长发育期的青少年来说，是脑力劳动和体力劳动的重要阶段，非常需要大脑尽早地兴奋起来，早餐则是启动大脑的“开关”。此外，专家还指出，长期不吃早餐会给人体带来很大的危害。

1. 长期不吃早餐，会造成营养缺乏或不均衡，抵抗力低下。

早餐是提供身体能量的主要来源，如果不吃早餐，身体无法供应足够的血糖，便会启动原本储存于体内的战备能源。而且，一般到上午的九十点钟就会出现饥肠辘辘的现象，造成肠内壁过度摩擦，损伤肠黏膜，导致消化系统的疾病而引起营养不良，这样，就会出现倦怠、疲劳、精力无法集中、精神不振、反应迟钝等症状。有专家在对 1000 名 3~6 年级小学生考试成绩的研究后指出，不吃早餐的学生比吃早餐的学生成绩差。

2. 不吃早餐，易引发心肌梗死。

美国的心血管病专家也向不吃早餐者频频发出警告：如果早晨胃中没有食物的话，人体血液里就会形成更多的 B 型血栓球蛋白，这是一种能导致血液凝固、使人易患心肌梗死的蛋白质。