

养生懒人

〔赵 叶 〇 编 著〕



我们不

因为懒

环境影

四季养

平价饮

最佳进

懒人快速健身

三分钟养

积极远离

癌症的隐

日常饮食

喝牛奶十

养生一定要平价又高效率。

要简单又便利！

境与过敏性疾病

记忆的饮食

健脑五法

延寿养生法

禁忌

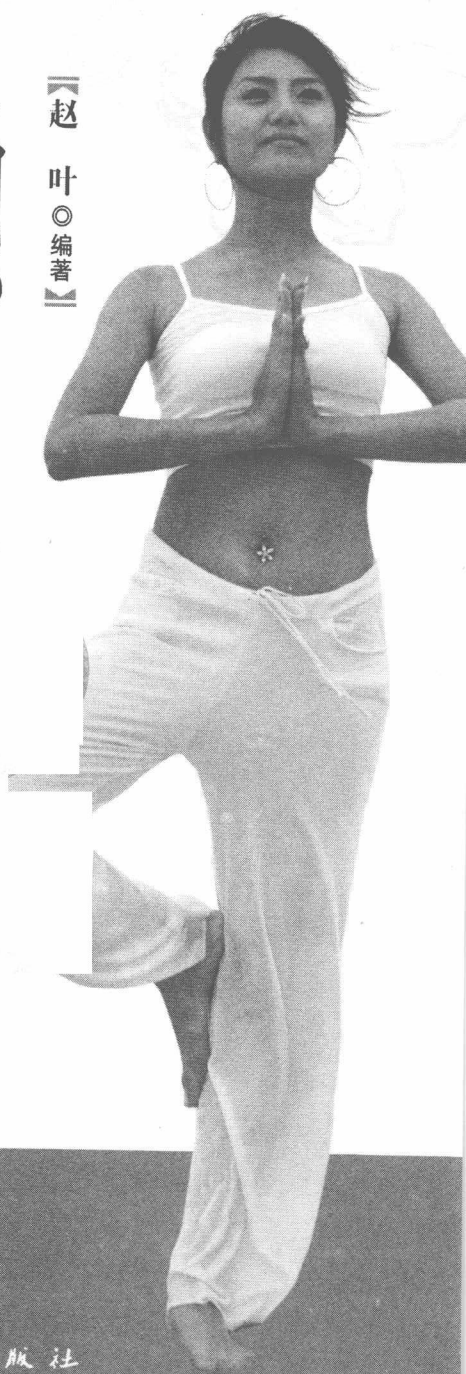
禁忌

禁忌



懒人 养生术

【赵叶◎编著】



中国旅游出版社

责任编辑：郭海燕

装帧设计：中文天地

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人养生术/赵叶编著. - 北京: 中国旅游出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5032 - 3874 - 1

I. ①懒… II. ①赵… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228969 号

书 名：懒人养生术

作 者：赵 叶

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

http: //www. cttp. net. cn E-mail: cttp@cnta. gov. cn

发行部电话：010 - 85166507 85166517

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张：10

印 数：1 - 5000 册

字 数：200 千

定 价：22.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 3874 - 1

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

S 上篇 懒人养生有技巧

hangpian lanren yangsheng you jiqiao

创造养生氛围

——环境影响身体 3

四季养生法 / 4

居室与养生 / 7

生理时钟与健康 / 12

生活环境与过敏性疾病 / 15

气象与疾病 / 17

警惕隐形杀手 / 19

清除厨房的污染 / 24

警惕家电的危害 / 25

注意空调综合征 / 28

经常换洗、曝晒被褥 / 30

养猫与注意防病 / 31

养生要动静双修

——运动与睡眠 33

多动脚趾能增寿 / 34

举手之劳的健身法 / 36

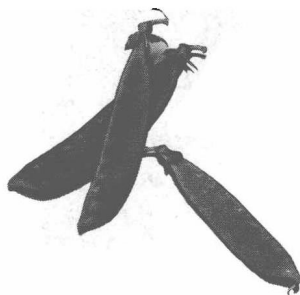
按摩健身十二法 / 39

抓住一个“动”字

——伏案工作者的保健 / 42

气功健身的奥秘 / 45

园艺与养生 / 47



- 健脑五法 / 49
- 睡眠与健康 / 51
- 用枕的科学 / 52
- 三分钟养生术 / 56
- 养成正确的体姿 / 57
- 树立科学的养生观
——兼谈纠正几种错误的观念 / 59
- 自然疗法：开辟养生新天地 / 65

吃出健康

- 饮食调理是养生关键 73
- 汤的养生功能 / 74
- 不可一日无茶 / 76
- 养生之道话五味 / 78
- 烹调与健康 / 80
- 素食与养生 / 82
- 食具的选择与健康 / 84
- 节制晚餐防百病 / 86
- 小心糖的进攻 / 88
- 食疗：还你一个安静的夜 / 90
- 改改这些饮食习惯 / 92
- 餐前保健好
——走出传统保健观念的误区 / 94

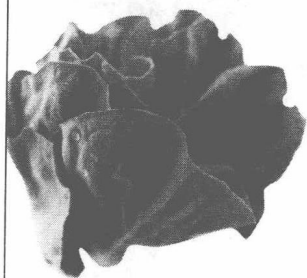


情绪管理

- 心理健康与长寿 97
- 心理平衡促延年 / 98
- 色彩、心理、健康 / 100
- 音乐健身的秘密 / 102
- 笑：精神保健操 / 105
- 哭泣与健康 / 107
- 远离愤怒的“雷区” / 109
- 调节抑郁情绪的六种方法 / 111

远离病源

- 积极自我防护 114
- 人体病症的几种征兆 / 115
- 锻炼身体的新方法
- 反常态运动 / 116
- 健康的标准与人的寿命 / 119
- 时兴的延寿养生法 / 121
- 中年保健十要则 / 123
- 照镜子，查健康 / 124
- 癌症的隐秘与防治 / 125
- 积极预防心血管病 / 130
- 预防肌肤衰老 / 132
- 脑衰老的预防 / 134
- 积极预防十大“现代文明病” / 139
- 亚健康的对策 / 145
- 进行体内外“大扫除” / 147



X 下篇 懒人养生有效率

xiaopian lanren yangsheng you xiaolü

依体质进补，健康更有效率..... 153

- 科学地服用补养药物 / 154
- 十种能增强健康的食物 / 155
- 具有抗癌功能的食物 / 157
- 四季进补与禁忌 / 159
- 脑力劳动者的最佳食品 / 162
- 抗衰老吃什么 / 164
- 降血脂该吃什么 / 166
- 能降低胆固醇的食物 / 167
- 眼疾吃什么食品 / 169
- 怎样科学地吃肉 / 171
- 吃出美容来 / 173
- 维生素 E 与健康 / 174
- 服用中药的学问 / 176

最佳进补食材，平价中的珍品..... 179

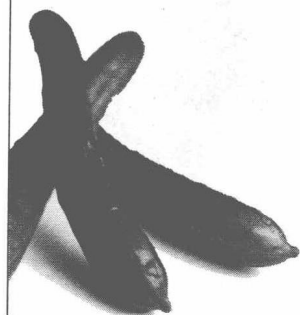
- 核桃：滋补佳品 / 180
- 银耳的保健功能 / 181
- 芝麻：长寿之物 / 182
- 苹果：果中仙品 / 184
- 龙眼：滋补果品 / 186



- “黑色食品”大流行 / 187
- 羊的全身都是宝 / 190
- 乌骨鸡的药用价值 / 191
- 莲子：养心安神的补品 / 192
- 金针菜：健脑的补品 / 193
- 进补话山药 / 195
- 红枣：益寿佳果 / 197

平日吃对食物，自然防病治病..... 199

- 增强记忆力的食疗法 / 200
- 补阳的食疗法 / 202
- 粥：食疗的妙品 / 203
- 夏季的保健蔬菜 / 206
- 豆浆可与牛奶相媲美 / 208
- 劝君经常吃点醋 / 209
- 蜂蜜与保健 / 211
- 玉米：“黄金食品” / 213
- 海带的营养价值高 / 215
- 豆腐：“植物肉” / 217
- 地瓜：长寿食品 / 218
- 马铃薯：“地下苹果” / 219
- 番茄：蔬菜中的水果 / 221
- 南瓜的食疗价值 / 223
- 凉性蔬菜话苦瓜 / 224



萝卜：保健的佳肴与良药 / 225

胡萝卜的营养与食谱 / 227

花生：素中之荤 / 229

西瓜：天生白虎汤 / 231

天寒地冻话生姜 / 232

大蒜的功能 / 233

葱：蔬药兼优的调味品 / 235

洋葱：蔬菜中的“皇后” / 237

韭菜疗疾知多少 / 237

荸荠的药用 / 239

日常饮食禁忌，小毛病也要注意…………… 241

饮水之忌 / 242

饮酒之忌 / 244

食肉之忌 / 246

鸡蛋的营养与禁忌 / 248

十四种蔬菜的忌口 / 251

味精之忌 / 251

水果的营养与禁忌 / 253

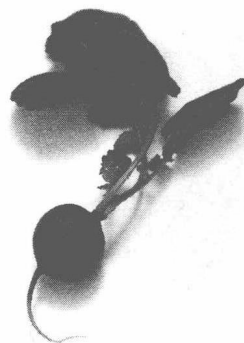
喝牛奶十忌 / 255

饮咖啡五忌 / 257

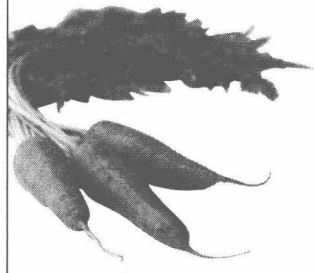
忌同吃的食物 / 259

食蟹七忌 / 262

防癌九忌 / 264



- 忌食易引起过敏的食物 / 267
- 忌乱食强化食品 / 269
- 忌食鱼胆 / 270
- 宴会之忌 / 271
- 饭后之忌 / 273
- 进食习惯十忌 / 275
- 冠心病的饮食与禁忌 / 277
- 糖尿病的饮食与禁忌 / 280
- 胃溃疡的饮食与十忌 / 282
- 高血压患者的饮食与禁忌 / 284
- 肾炎患者的饮食与禁忌 / 286
- 肝炎患者的饮食与禁忌 / 288
- 哮喘患者的饮食与禁忌 / 289
- 痔疮患者的饮食与禁忌 / 291
- 慢性咽喉炎患者的食疗与禁忌 / 292
- 妇女常见病的食疗与禁忌 / 293
- 更年期的饮食与禁忌 / 295
- 儿童饮食禁忌 / 297
- 肥胖症的饮食与禁忌 / 300
- 头痛的饮食疗法与禁忌 / 301
- 腹泻患者的饮食与禁忌 / 302
- 便秘患者的饮食与禁忌 / 304
- 贫血患者的食疗与禁忌 / 307



上篇

SHANGPIAN

懒人养生有技巧





创造养生氛围

——环境影响身体



四季养生法

人体与气候关系相当密切，中医学有一个重要论点，便是“天人相应”。自然界的气候变化，特别是四季气温的更替，寒暑冷热的变化，必然对人的生理活动与健康产生影响。因此，注意四季不同的养生方法十分重要。

春季养生法 春季冰雪消融，万物复苏，柳丝吐绿，春花萌芽，自然界阳气开始生发，到处充满欣欣向荣的生机。但春季又是发病季节，由于气候适宜，各种真菌、病毒也非常活跃，加之冬春交接之际，气温变幻莫测，冷热无常，人体外器官抗病能力减弱，极易遭受流感袭击。一些慢性病，如哮喘、肺气肿、支气管炎、肺原性心脏病多在此间发生或加重。

根据中医理论，春季为肝旺之时，肝气旺则影响到脾，故春季易出现脾胃虚弱的病症，慢性消化道溃疡、慢性胃炎也多在春季频繁发作。中医养生学指出：当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。饮酒不可过多。

夏季保养 小叮咛。

- ① 根据气温变化适时增减衣衫。
- ② 白天打开窗户，使室内空气流通。
- ③ 到户外空旷处活动（打球、跑步、练体操、练气功、打太极拳等），以促进血液循环，加速新陈代谢，增强抗病能力。
- ④ 讲究饮食卫生，预防传染病。

夏季养生法 夏季艳阳普照，地热蒸腾，天地之气交合，是自然界万物繁荣，争奇斗艳的季节。这种气候环境对生物的生长发育非常有利，此时肌体积蓄充足阳气，可以提高人体的抵抗能力。中医养生学家主张夏季应“夜卧早起，无厌于日”，迎着初升的太阳，坚持室外锻炼。由于夏季是自然界的蚊蝇、细菌、病毒繁殖最迅猛，疫病发生最多的时节，应在衣、食、住、行方面加强保养。

夏季保养 小叮咛。

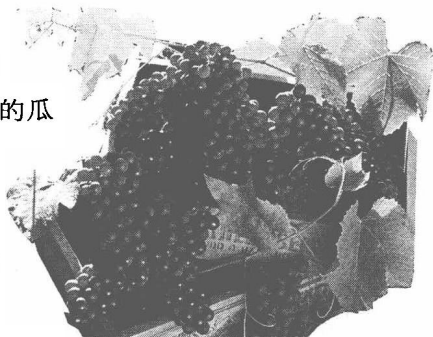
- ① 衣着宜宽松、素淡、轻薄、适体，以利通风散热、防晒、排汗，外出戴帽遮阳，勤换洗，保持皮肤清洁。
- ② 多食清淡饮料，并注意补充糖、蛋白质、维生素、钙等，瓜果、冷饮不可无度多食，以防因寒伤脾，导致腹泻，伤及元气。常食大蒜、姜与醋，以增强食欲，有利于预防肠道疾病。
- ③ 住宅要注意通风、降温，固定时间午睡，晚间不可露宿，使用电扇也不可直吹、久吹。
- ④ 宜早起散步、爬山、游泳、跳舞、打太极拳等，如烈日当空，需使用防暑用具，以防中暑。
- ⑤ 注意调节精神，戒躁戒怒，以防“上火”。

夏季酷热多雨，暑湿之气易乘虚而入，造成中暑等疾病。夏季又是瓜果、蔬菜的旺季，多吃营养丰富的西瓜（中

医把西瓜称为天然“白虎汤”)有着很好的清热解暑功效。西红柿、黄瓜、茼蒿、扁豆等,对增强体质有一定作用。一些脾胃虚弱的人及慢性病患者,还可根据病情需要,在夏季服用一些参耆片、胎盘片、固本丸及灵芝等。《颐身集》中指出,“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪、蜜冰、凉粉、冷粥”,否则饮冷无度,会使腹中受寒,导致腹痛、呕吐、下痢等胃肠疾患。

秋季养生法 金秋季节是万物成熟、收获时期,自然界阳气渐收,阴气渐长,秋风劲急,气候干燥。人体经夏日开泄之后,宜进滋阴之品,以补充营养之不足。人们起居调摄应与气候的变化相适应,以免秋天肃杀之气对人体产生不良影响。

立秋之后,要注意“秋瓜坏肚”,不论什么瓜,都不可任意多吃,以防损伤脾胃。尤其是年老体弱与患有慢性疾病者,如患高血压、支气管炎、消化不良、便秘、失眠等,更应选择适合自己体质的瓜果。对一般人来说,秋季宜食红枣、莲子、葡萄、核桃、银耳、蹄筋、乳品、北沙参、黑芝麻、蜂蜜、蛋等。



中医养生学家提出秋季宜早晨吃凉粥,如鲜生地粥,效果甚佳。

要防止秋季“瘟神”。预防传染病,如痢疾、伤寒、肝炎、肠道传染病及由蚊子传染的疟疾、大脑炎、钩端螺旋体病等。病从口入,因此进食前务必洗手。此外,不可生食、

防蚊灭蚊、注意环境卫生等，都很重要。

秋季还应注意皮肤干裂、燥痒，特别是老年人更易发生，宜用温水浴浸泡，不用肥皂擦身，以防洗去过多皮脂，使皮肤失去水分，浴后可涂抹适量乳液、润肤油。

冬季养生法 冬日寒气袭人，易伤风感冒，气管炎等病也易发生。因此平日要注意保暖，年老体弱者宜早睡晚起，等到日光比较充足时再开始运动。

冬季进补的食品很多，如偏于阳虚者以食羊肉、鸡肉为主，有温补强壮之功，温中益气、补精填髓之效；偏于阴血不足者，以食鹅肉、鸭肉为主，有益阴养胃、补肾、消肿、止咳化痰之作用。此外，鳖、龟、藕、木耳等都是阴虚者冬季进补的有益食品。补品中还有银耳、海参等，不妨选用。

姜枣汤可谓冬季良药，晚间用大枣十枚、生姜五片，煎茶喝，可增加人体抗寒能力，减少疾病侵入。此外，在床头放置几个橘子，也可消痰止咳。如以桑菊作枕，可使人头脑清新、祛风，能预防风寒感冒的发生。

俗语说：“寒从脚下起。”冬季保暖要先保脚暖。多泡热水（也可用生姜或辣椒煮水洗脚）可促进脚部血液循环，增加全身的温度达到保暖防寒目的。

居室与养生

人的一生，有一半以上的时间是在住宅中度过的，居住的环境是否科学卫生，直接影响着人体的健康。现