

国医健康大讲堂

每天学点

每天健康一点点 无病无忧到天年

养生学

每天学点养生学，每天健康一点点，
不费力、不费钱，无病无忧到天年。



梁文静◎编著

养生是一项长期的工程，需要的是日积月累和持之以恒。今天学到一点、做到一点，明天再学到一点、做到一点，长此以往，原本不好的习惯能够得到纠正，原本受到伤害的身体能够慢慢得到修复。

国医健康大讲堂

每天学点 养生学

每天健康一点点 无病无忧到天年

每天学点养生学，每天健康一点点，
不费力、不费钱，无病无忧到天年。



梁文静◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天学点养生学 / 梁文静编著. —北京: 新世界出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5104-0474-0

I. 每… II. 梁… 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 125843 号

每天学点养生学

作 者: 梁文静

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 韩东坡

责任印制: 李一鸣 杨 军

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京建泰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 240 千字 印张: 16.5

版次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0474-0

定价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638



前言

养生学是研究养生活动的一门学科，是在研究人类生命规律、衰老机理的基础上，阐述促进健康、预防疾病，以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说。

养生是保护生命、延年益寿的有效途径。我国中医学十分重视预防保健，称为养生，通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施，达到增强体质、防治疾病、防止衰老、延长生命的目的。

2007年，吴仪副总理曾在全国卫生工作会议上指出：“中医学中有一个理念‘上工治未病’，我理解就是重视预防和保健，也是防病于未然。……治未病的重要性将会进一步凸现出来。我们要加强这方面的研究。”

是的，随着社会的发展，人民生活质量不断提高，人们的健康观念也发生了根本性的变化，仅仅追求生命长度的延伸已经不能满足人们的要求，人们越来越追求延年益寿与身体健康、生活质量并重。

面对生活节奏的不断加快，生存压力不断的加大，亚健康、抑郁、焦虑、失眠等都已成为当代社会的流行病。这些也都促使人们对养生保健越来越重视。而中医养生历经几千年的发展，已经形成了丰富的养生理念和方法，当前民间也存在着诸多非常实用的养生方法亟需加以整理。

本书收集的这些养生理念和方法从实际出发，相信将会在一定程度上缓



每天
学点
养生学

解人们的身心健康压力，降低亚健康 and 多种疾病的发病率，满足当前人们对养生保健的需求，提高人们的工作效率和生活幸福感，乃至在促进中医文化发展方面都存在着十分积极的意义。

本书抛弃了传统医学理论晦涩难懂的叙述方式，以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓述来，贴近生活，以常见的养生方法作为指导，使读者在中医文化的熏陶中领悟中医养生的奥秘。

本书从小处着眼，尽可能为读者提供更多的养生讯息，纠正读者日常生活中的一些错误观点和理论。然而，养生是一个自我实践的过程，这一切，仍需要您自己的摸索和实践，愿所有人都能拥有健康的身体，活出精彩的人生！



目 录

第一章 快乐的身体不生病

我们总是在埋怨天气的不好，害我们患上感冒；我们总是在抱怨食物搭配有问题，影响到我们的身体健康。可是，你是否也曾想到，我们的祖先并不是住在这般结实的房屋，也没有现在这样丰富的食物，可是他们依然不怕风雨的袭击，活得快乐而健康。而我们，是从何时起变得这般懦弱？

- 一. 了解自己的身体，让疾病远离 / 003
- 二. 爱好可以为健康加分 / 010
- 三. 脱离亚健康状态 / 013
- 四. 老年人的养生保健秘方 / 019

第二章 四季养生的诀窍

春生、夏长、秋收、冬藏，是大自然一年中运动变化的规律。中医认为“天人相应”，意思是人体必须顺应自然界的规律，保持机体与自然的平



衡，才能顺利安康地度过一年。所以自古以来，我国民间就有根据二十四节气的特点进行保健的习俗，这种习俗世代相传，对中华民族的健康起着巨大的作用。

- 一. 春季养生 / 029
- 二. 夏季养生 / 044
- 三. 秋季养生 / 058
- 四. 冬季养生 / 070

第三章 你是自己最好的医生

无论得大病还是小病，我们往往首先想到的是去医院看医生，认为治病是医生的事，得病哪有不看医生的道理？就好比一遇到火险马上想到的是“119”，救火是消防员的事。其实防病治病都应是自己的事，医生仅是帮忙而已。就像发现有火情一样，第一个发现者是最容易将火扑灭，实行自救的。等消防员来到的时候，可能火势已大，即使灭掉，损失已经造成，这是亡羊补牢。隐患险于疾病，防范胜于医治，你才是自己最好的医生。

- 一. 吃得放心，活得舒心 / 085
- 二. 健康生活源于细节 / 089
- 三. 手把手教你延年益寿 / 093
- 四. 笑是最好的保健品 / 097
- 五. 你是自己最好的医生 / 100



第四章 合理饮食从现在开始

人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维护自身健康。合理的饮食、充足的营养，能提高一代人的健康水平，预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高民族素质。不合理的饮食，营养过度或不足，都会给健康带来不同程度的危害。饮食过度会因为营养过剩导致肥胖症、糖尿病等多种疾病，甚至诱发肿瘤，不仅严重影响健康，而且会缩短寿命。

- 一. 对症吃饭，吃什么补什么 / 107
- 二. 吃出巧来，吃出花样来 / 111
- 三. 药膳教你养生 / 116
- 四. 与病魔斗，其乐无穷 / 120
- 五. 认识几大饮食误区 / 124

第五章 运动让生活更美好

“生命在于运动”，这句出自伏尔泰的至理名言，在今天社会，仍然有着十分重要的指导意义。现代社会的人们，每天行走在钢筋混凝土铸成的城市里，行色匆匆，亚健康成为大多数现代人不能不重视的一种现象。来自金融危机的影响，来自家庭、工作各个方面的压力，让现代的都市人开始变得烦躁不安，心情抑郁，身体机能与年龄大大地不相符。解决这种种方面的健康问题，除了心理方面的自我调适，还有一个方法，那就是运动。

- 一. 运动让生活更美好 / 131



二. 骑车, 也是种养生态度 / 135

三. 走出误区, 运动养生 / 139

四. 运动饮食知多少 / 143

五. 运动瘦身好处多 / 147

第六章 懒人自有懒办法

没有人希望自己生病, 可是我们却很难严格按照繁琐的养生之道行事。我们不想为了老年生病而存钱, 不想因为有家人生病而倾家荡产, 既想健康又不想花钱。其实, 对此也有一个折中的办法, 让懒人们在一定范围内, 既可以偷懒, 也能够养生, 这就是懒人的养生学。

一. 懒人养生套餐 / 153

二. 花木也能让你更健康 / 156

三. 懒人自有口福 / 160

四. 懒人养生攻略 / 164

五. 懒人运动, 也能养生 / 168

第七章 了解身体的警讯

正是由于大多数人对健康的定义并不十分了解, 所以我们才会变得越来越不健康。仅仅根据身体的外表来判断自己是否健康, 其实这是极端错误的, 等到身体出现异常往往已无法补救了。轻微的症状, 最后也会导致严重的疾病, 因此只要健康稍有脱轨现象, 就应该立即注意。了解身体传来的警讯, 已经成为今天的一个重要课题, 只有认识健康才能拥有健康。





- 一. 透过外表看健康 / 175
- 二. 饮食也能看出健康问题 / 179
- 三. 倾听身体的声音 / 183
- 四. 学会身体的健康检查 / 187
- 五. 按摩穴位大有好处 / 191

第八章 慢性病可以这样治

我们已经习惯于生病就要吃药，可是却忽略了身边最伟大的医生——细胞的自我修复能力。如人类是世界上最聪明的，但是人类对自己的了解却微乎其微。慢性病全称非传染性疾病，主要包括：心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性肝肾疾病、慢性关节病、先天异常以及慢性疲劳症等，这些疾病对健康有极大的危害。我们生病后，机体可以自我修复；许多癌症患者可以自愈；糖尿病有自愈的；心脏病有自愈的，等等。改变才能进步。当你改变了生病必须吃药的观念后，你会突然发现：世界上最好的医生就是你自己。

- 一. “运动法”治疗慢性病 / 197
- 二. “穴位法”治疗慢性病 / 201
- 三. “刮痧”治疗慢性病 / 205
- 四. “饮食调控法”治疗慢性病 / 209
- 五. “水疗法”治疗慢性病 / 214
- 六. “心情调节法”治疗慢性病 / 218



第九章 千金易得，一方难求

偏方，是我国劳动人民同疾病作斗争的经验总结，也是几十代中医学家的智慧结晶。千百年来，它流传于民间，应用于临床，确实起到医除疾病的效果。经多年的实践验证，偏方其用药精确，药味简单，疗效确切，安全无副作用，而且还能医治一些久治不愈的疑难疾病。正所谓“千金易得，一方难求”，我们可以尝试经过验证的偏方，为自己和家人减轻病痛。

- 一. 常见疾病小偏方 / 223
- 二. 皮肤疾病小偏方 / 226
- 三. 男性疾病小偏方 / 229
- 四. 女性疾病小偏方 / 232
- 五. 保健滋补小偏方 / 235

第十章 小动作换来大健康

在日常生活中，我们有时做的一些不经意的小动作，常常被认为是身体的本能反应。然而，这些小动作却有着一些特别的健身功效，可以换来大健康，如头动一动，可以延年益寿；眼睛动一动，可以缓解近视眼；牙齿动一动，可以预防牙周病；脖子动一动，可以赶走颈椎病；手腕动一动，可以赶走鼠标手；肩膀动一动，可以预防肩周炎；腰肢动一动，可以远离腰背酸痛；身体动一动，即可预防慢性病等。

- 一. 头部健康小动作 / 241
- 二. 耳部健康小动作 / 244



三. 面部健康小动作 / 245

四. 腰背部健康小动作 / 247

五. 脚部健康小动作 / 249

目

录

C
O
N
T
E
N
T
S



养生学

每天学点



第一章

快乐的身体不生病

我们总是在埋怨天气不好，害我们患上感冒；我们总是在抱怨食物搭配有问题，影响到我们的身体健康。可是，你是否也曾想到，我们的祖先并不是住在这般结实的房屋，也没有现在这样丰富的食物，可是他们依然不怕风雨的袭击，活得快乐而健康。而我们，是从何时起变得这般脆弱了呢？





一. 了解自己的身体，让疾病远离

可能你每天都会照镜子，即使如此，你就真的了解自己的身体吗？以苹果为例，一般情况下人们都是先洗干净，再削皮食用。其实，一个苹果中维生素的含量，等于5分硬币大小的苹果皮中维生素的含量。你知道的不一定是正确的，不要再自信满满地认为自己一定非常了解自己的身体，对照下面的内容看一看，你是否真的了解自己的身体呢？

1. 相信身体的自愈能力

人体就像一个功能繁多的机器，总会发生零部件松动的情况。没有人能够从不生病，我们的身体总是容易被一些特殊情况所干扰，对此，我们只能是做好各种防范准备。然而，我们仍然常常会受到一场突如其来的病痛折磨，让我们顿感生活黯然失色。

其实，我们大可不必如此紧张，在一切生物体内都蕴藏着强大的自愈能力。几千年来，人们一直在利用大自然赐予的各种方式激发这种能力。只是现代医学出现之后，人们逐渐忽视了人体的自愈力，这也是现代医疗体系的危机所在。

人体结构无比复杂精致，各种生理机能彼此协调，精至毫厘。人体的保养和维护绝大部分可以自行完成。

现代科学研究发现，人体所有的分子和细胞共同构成一个复杂的导电网络，并依靠电流的波动交换信息，维持机体的健康。而身心承受的压力和负荷会破坏细胞和组织之间的联结，使人体的自我修复机制无法正常运转，从而引发疾病。



健康的生活习惯也能抑制遗传性疾病，即“后天弥补先天”。这好比婴儿通过吮吸母乳，就可以弥补免疫系统发育不全的弱点。

一天之中，人的生理活动要经历一个周期，这就是通常所说的生物钟。与其把人体比作一台机器，不如将其比作一支交响乐团，生物钟就是乐团的指挥。

身心方面的消极因素，无论是生理层面的毒素和病毒，还是情感层面的压力，都会阻塞人体能量的周转，导致细胞和组织的异化，这就是癌症的起源。

患者的希望是医生最强有力的秘密武器。任何药方的字里行间都隐藏着“希望”这味灵丹妙药。

无论对社会还是个人，“预防”总比“治疗”更经济。许多人在生命最后两周的医疗费用，比之前一辈子花在这方面的钱还多。

2. 你的体质是这样的

其实，人体很难做到阴阳调和，总是或偏阳盛，或偏阴盛。体质就是人的质量，是不容易改变的。只有了解自己的体质，才能通过后天有针对性的办法进行调整，而不是盲目地乱投医。

只有了解自己的体质，你才能有效地控制疾病的侵袭。从中医学角度来说，可以用阴阳学说来阐述生命运动的规律，说明健康与疾病的关系。以下将介绍八种常见的体质，方便读者了解自己的身体。

(1) 阴虚体质

这一体质的人常常是形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、舌红少苔。若患病则上述诸症更加明显，或伴有干咳少痰、潮热盗汗（肺阴虚）；或心悸健忘、失眠多梦（心阴虚）；或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少。

养生对策

阴虚体质的人要特别注意保持心情的舒畅，切忌动辄发怒；食物宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品；对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品则应少吃；同时注意性生活太过可伤阴精，应节制性生活。



(2) 阳虚体质

和寒性体质接近，为阳气不足，有寒象，表现为疲倦怕冷，四肢冰冷，唇色苍白，少气懒言，嗜睡乏力，男性遗精，女性白带清稀，易腹泻，排尿次数频繁，性欲衰退等。阳虚体质的人平素畏冷，手足不温，易出汗；喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，或夜尿频多，小便失禁。

养生对策

阳虚体质的人应少吃或不吃生冷、冰冻之品。阳虚体质吃过多的盐容易引起肥胖、肿胀、小便不利、高血压，所以应减少食盐的摄入。阳虚体质的人可多食温热之性的食物，如生姜、韭菜、辣椒、南瓜、胡萝卜、山药、黄豆芽、羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉等。

(3) 气虚体质

形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯，常自汗出，且动则尤甚，心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱，是其基本特征。若患病则诸症加重，或伴有气短懒言、咳喘无力；或食少腹胀、大便溏泄；或脱肛、子宫脱垂；或心悸怔忡、精神疲惫；或腰膝酸软、小便频多，男子滑精早泄、女子白带清稀。

养生对策

气虚体质的人应注重补气养气。因肺主一身之气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补。宜吃甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效；黄米、大麦、山药、莜麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉等食物也有补气、健脾胃的功效。

(4) 血虚体质

血虚体质的人表现为瘦弱且面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、指甲颜色淡白、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。女性还会伴有月经颜色淡且量少的特点。

养生对策

血虚体质的人，容易精神不振、失眠、健忘、注意力不能集中，因此，在精神调养方面要努力做到注意力集中。平时常吃补血养血的食物，如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参等。水果可选用桑椹、葡萄、