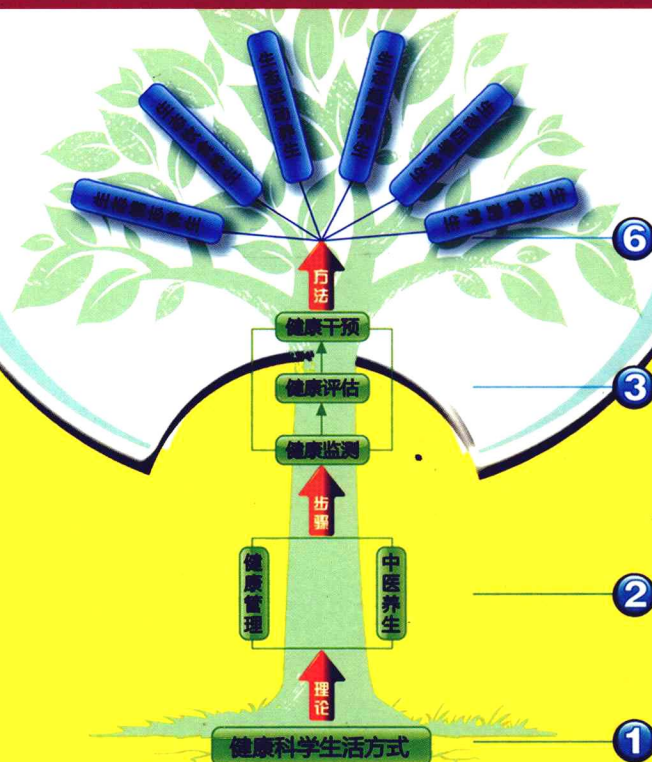


第2版

劉長喜 著

生態養生詮論

生態養生1236健康新法則



中国中医药出版社

生态养生论

第2版

生态养生1236健康新法则

刘长喜 著

中国中医药出版社
• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

生态养生论论：生态养生 1236 健康新法则 / 刘长喜著 .--2 版 .-- 北京：中国中医药出版社，2011.11

ISBN 978-7-5132-0602-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204345 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 19.75 字数 342 千字

2011 年 11 月第 2 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0602-0

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010-64405720

购书热线 010-64065415 010-84042153

书店网址 csln.net/qksd/



王

序

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高，人民群众对于维护健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。在加强政府和社会提供医疗保健服务能力的同时，也需要广大群众增强健康意识，培养健康生活方式，掌握养生保健的知识和方法，不断提高自身预防疾病的能力和水平。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国独具特色的卫生资源，倡导“上工治未病”理念，体现了中医学先进和超前的医学思想。“治未病”包括三个主要层次，即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪，保身长全，是“治未病”的第一要义；“既病防变”着力于料在机先，阻截传变，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病复发。究其核心，就是一个“防”字，充分体现了“预防为主”的思想。在实践中，养生保健是实现“治未病”的根本手段，并形成了包括运动、饮食、心理等诸方面的系列养生方法。

刘长喜教授有着中医学、预防医学、流行病学等专业背景，长期从事养生保健理论研究与实践。在《生态养生论》一书中，长喜教授将传统的养生文化与健康管理理论与实践结合起来，从情志、饮食、运动、起居、食药和四季养生六方面入手，全面系统阐述了他的养生理论与方法。书中既有国人简单、朴素而又深刻的养生道理，也有现代西方医学先进的健康管理理念，贯通中医西医，涉融传统现代。尤其是“生态养生 1236 健康新法则”和“生态养生木桶理论”的提出，突显作者具有很强的创新意识，实用性和可操作性均很强。我相信，作者的劳动与心血，对于普及科学养生知识与方法、增进国民健康水平必将起到积极的作用。

在本书再版之际，愿以此为序。同时，希望更多的专家学者在认真研究和梳理祖国传统养生理论与文化的同时，重视现代科学技术发展的最新成果，推出更多更好的养生保健作品，为深入实施中医“治未病”健康工程，促进健康教育和中医药事业发展做出贡献。

王国强

2011年10月21日

（王国强，卫生部副部长，国家中医药管理局局长。）





再

版

前

言

健康是人类永恒的话题，是人的基本需求。健康是构建和谐社会的重要指征，没有健康就没有高品质的生活，没有健康社会的文明与进步就无从谈起。养生保健是维护健康、促进健康、延年益寿的重要保障。自古以来，祖国传统的养生文化在社会发展的不同时期均发挥了极其重要的作用，为中华民族的繁衍生息、不断昌盛做出了积极的贡献，迄今为止仍然备受世界各地人民的广泛推崇。然而，海纳百川、虚怀若谷的中华民族，不能对西方医学飞速发展所带来的新思维新方法予以漠视，更不可对近些年在西方广泛推行的“健康管理”为人类健康做出的巨大贡献置之不理。“生态养生1236健康新法则”就是在祖国传统养生文化基础上，结合西方健康管理理论与实践所提出的十分适合于我国居民养生保健、延年益寿需求的健康综合促进系统工程。不管男女老少，不分时间地点，不问健康状况，只要遵循这一健康新法则并努力践行之，就一定有助于远离疾病困扰、天年不病。

值此《生态养生论》再版之际，我心潮澎湃，百感交集。难忘通宵达旦的日日夜夜，更难忘在我成长过程中给予我多方关爱的每位恩人。首先我要由衷感谢卫生部副部长、国家中医药管理局王国强局长对本书修改工作的高度关注，并为本次再版作序；感谢全国人大常委、中国工程院院士、中华预防医学会会长、卫生部原副部长王陇德院士自始至终对本书的撰写给予的无微不至的关怀和莫大的鼓舞，王院士对本书内容的字斟句酌和诚恳的意见和建议，不仅使本书的立论更趋完善，而且其严谨求实的科学作风也令我感动不已；感谢我的恩师——中国工程院院士、中国中医科学院首席科学家李连达院士在本书的立论、体例、内容、文字等各个方面的指导和不厌其烦的校对；感谢我的恩师——日本东京大学医学部脊山洋右教授在健康管理理论尤其是“日本厚生劳动省健康局颁布的日本标准体检和保健指导程序”的详细解释

和相关文献资料的汇总；感谢我的师父——青城派掌门人、全球中华文化艺术薪传奖之中华武艺奖获得者刘绥滨大师在运动养生章节方面给予的指导和帮助，尤其是秘不外传的青城玄门太极拳十八式的公诸于众，完全得益于刘掌门的全力支持并亲身传授和拍照；感谢慈惠会养生科技（北京）有限公司在本书初版发行过程中给予的大力支持；更要感谢我八十七岁的老母亲、我的爱妻甄玲梅女士以及所有家人在生活、工作等方面的无限关爱，是他们的无私奉献才使我能够专心致志、不遗余力地投身于工作；感谢我生命中所有的人！

需要特别说明的是，本书的理论架构尤其是“生态养生 1236 健康新法则”的综合概括，得益于银色世纪公司全体同仁的鼎力支持和密切配合，是他们的不懈努力、创造条件反复实践、勇于探索，才使该健康新法则得到进一步的完善，特别是邹圣灿董事长，给了我很多思路上的启发。多年来，他们在全国各地不断推广和应用以健康管理为主线的生态养生理论与实践，并把我的论文“保健食品开发研究及其营销管理模式的理论体系”作为保健食品市场营销的重要依据，经过数十万中老年人的切身验证，不仅创造了良好的社会效益和经济效益，而且也使得本书的理论体系有了应用实践的基础保证。借此机会，我要由衷地说声：谢谢！感恩！

回想起大学时代就读于黑龙江中医药大学中医系的岁岁月月，三十年前的朝朝暮暮仿佛就在眼前。我一边研读博大精深、字句晦涩的中医著作和理论，一边学习西医的基础和临床知识，还经常和几位同学一起骑自行车到十余公里外的哈尔滨医科大学听课，青春的活力和对医学知识的渴求无时无刻不在我们身上体现着。本科毕业后考取了中医药与免疫专业的硕士研究生，完成了“益肾活络汤治疗小儿紫癜性肾炎的临床和免疫学研究”课题，并获得黑龙江省科技进步二等奖。大学和研究生时代的学习、生活和科研经历，为我的医药保健探索之路奠定了扎实基础。汲取中华传统养生文化精粹，借鉴现代医学发展的最新成果，充分发挥中西医结合的优势，服务于中华民族健康事业的宏愿就从那一刻萌动，经世致用便在心灵深处盘结。

东渡扶桑，赴日本学习医药保健品工艺卫生学和营养流行病学的八年，不仅进一步丰富了我的医学养生保健知识，更使我对平衡膳食、适当运动、综合养生方能健康长寿的内涵有了全新的理解。日本国从政府到民间、从达官贵人到普通百姓，均对汉方医药情有独钟，对养生保健高度重视，而且为了让国人从儿童开始就了解饮食营养对慢性病防治的重要性，以国家法律的形式颁布了《饮食教育基本法》，并编排在小学生的课本中作为基础教育内容。日本国

正是由于大力宣传、普及慢性病防治的相关知识，其高血压病等慢性病的患病率在近半个世纪内逐年下降。2002 年，日本超百岁老人已近 18000 人，女性平均寿命达 87.6 岁，成为世界第一长寿国。

祖国改革开放三十多年所取得的辉煌业绩令世界震惊，与此同时，各种与生活方式密切相关的慢性病也随着我国人口老龄化、社会转型，而逐步成为影响我国居民健康的主要问题。高血压、冠心病、糖尿病和恶性肿瘤等慢性病的发病率、死亡率在不断提高，并有向年轻化发展的趋势，严重威胁居民的身体健康，影响生活质量。2004 ~ 2005 年，我国居民前五位死亡原因依次是脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、心脏病以及损伤和中毒，其中脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、心脏病累计占总死亡的 75%。新近出版的 2006 年人才蓝皮书指出，七成高级知识分子处于“过劳死”的边缘，九成外企员工处于过度疲劳或亚健康状态，其中 5% 可能会发生“过劳死”。社会精英尤其是企业家们英年早逝的现象层出不穷，过劳死几乎成了社会精英的代名词。近四十年，我国人群高血压患病率呈持续快速增长趋势，1950 ~ 1970 年我国高血压患者每年增加 100 万；1980 ~ 1990 年每年增加 300 多万；1991 ~ 2002 年每年增加约 700 万。我国城乡居民恶性肿瘤死亡率属于世界较高水平，每年癌症发病人数约 180 万 ~ 200 万，死亡 140 万 ~ 150 万。每死亡 5 人中，即有 1 人死于癌症。2004 ~ 2005 年死亡率比 20 世纪 70 年代中期增加了 83.1%，比 90 年代初期增加了 25.5%。与环境、生活方式密切相关的肺癌、肝癌、结(直)肠癌、女性乳腺癌等死亡率及其构成均呈上升趋势，其中肺癌上升了 465%，乳腺癌上升了 96%。我国 20 岁以上人群的糖尿病患病率已达 9.3%，推算病人数约为 9200 万；糖尿病前期患病率达 15.5%，推算处于此阶段人群约 1.48 亿，成为全球糖尿病患病率增长最快的国家之一。据统计，我国因常见慢性病住院一次一般要花掉城镇居民人均年收入一半以上，农村居民人均年收入的 1.5 倍。据世界卫生组织预测，到 2015 年，我国由于慢性病造成的直接医疗费用就将高达 5000 多亿美元。慢性病不仅影响到我国人民身体健康，对卫生服务系统造成了巨大压力，而且也严重消耗社会经济发展的成果和资源。

面对各种慢性病节节攀升，日益危害人类健康的严峻局面，如何预防就成了关键，而预防的首要任务就是普及预防知识和增强预防意识。毫不客气地说，在这方面我国与美日等发达国家相比存在较大的差距。科学研究证实，健康的生活方式可使高血压病的发病率减少 55%；早期防治高血压病可使高血压病的并发症减少 50%。因此，采用健康的生活方式和对高血压病的正确早

期治疗，约 3/4 的高血压病及其引发的慢性病可以预防和控制。美国自 20 世纪 50 ~ 60 年代开始的心血管病社区人群防治，被国际学术界视为楷模。1991 年美国高血压病的知晓率从 1971 年的 50% 上升到 84%，控制率从 16% 达到 30% ~ 50%；脑中风的发生率则减少了 50% ~ 70%。诚然，我国众多医疗卫生专家以及爱好健康科普事业的各界人士，在宣传普及慢性病防治知识方面做了大量的工作，取得了可喜的业绩，推动了健康科普事业的发展。但是，全面系统梳理祖国传统养生文化精粹，并用现代医学、现代营养学、运动科学等多学科相关知识予以诠释和论述，以生态养生 1236 健康新法则为主线，以西方健康管理理论与实践为指导，以综合、全面、整体养生的“木桶理论”为核心，系统阐述情志、饮食、运动、起居、食药、四季六大养生技术和方法的专著，本书尚属首例。

本书自去年 3 月初版发行后蒙得众多学者和友人的关怀，也提出了许多宝贵的意见和建议，尤其是运动养生部分新增的“无极健身棒”和“躯干蛇行功”等内容，是本人在广泛收集整理民间传统健身术的同时，经过十余载刻苦习练和不断研究总结后的创新。首次披露，必将为本书的实用性和可操作性增加新的亮点。

本书既可作为养生康复、卫生保健、预防医学等专业人员的参考书籍，又是注重自我养生保健、健体强身、延年益寿的生态养生爱好者不可或缺的行动规范。当然，由于本人精力有限、才疏学浅，书中难免有立论偏颇、思想局限、词不达意之处，诚望广大读者斧正。



刘岩

辛卯年丙申月于北京



原

序

【一】

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，经济发展和社会进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。因膳食不平衡和身体活动不足等为主要原因引起的与生活方式密切相关的慢性疾病，已成为严重威胁或危害国民健康的突出问题。根据《2009年中国卫生统计提要》，居民慢性疾病患病率从2003年的12.33%上升至2008年的15.74%，其中高血压患病率从2003年的2.62%增长为2008年的5.49%，糖尿病患病率从2003年的0.56%增加至2008年的1.07%，脑血管病从2003年的0.66%提高到2008年的0.97%。目前，我国高血压患病人数已经超过1.6亿人，冠心病的患病人数已达5000万人。最近发表在国际著名医学杂志——《新英格兰医学杂志》上的关于中国糖尿病患病情况的研究结果显示：20岁以上人群的糖尿病患病率已达9.3%，推算病人数约为9200万；糖尿病前期患病率达15.5%，推算处于此阶段人群约1.48亿。这将会使高血压、冠心病、脑中风等重点慢性病患病率更加快速地增长，给国民健康和社会经济发展带来难以估量的损失。因此，控制我国慢性病即将“井喷”的局面已“刻不容缓”。面对生活习惯与行为疾病不断增加的严峻形势，药物、手术、医院、医生所发挥的作用非常有限，惟一可行的是每个人都从自己做起，积极行动起来，摒弃不良的生活方式和习惯，养成科学的生活方式，成为健康生活方式的实践者和受益者。

在这一大背景下，卫生工作者和一些业余科普爱好者开始热衷于传播健康知识，各类健康知识讲座此起彼伏，各种养生保健书籍层出不穷，对唤醒全民健康意识、改善国民生活方式、行为和能力起到了积极的作用。但是，也有个别人在相关知识传播过程中，有意无意地抛出一些不符合科学的

言论甚至是谬论，被不明真相的群众奉为“金科玉律”。前几年，台湾的一位所谓“营养学家”发表了“牛奶有害论”，曾轰动一时，造成极其恶劣的社会影响。为此，科普一定是要在“科学”的基础上普及知识。如果没有足够的循证医学依据，那么，所谓的“科普”就成为伪科学，必须坚决予以反对。

养生保健是一项系统工程，涉及生活起居、日常饮食等方方面面，其理论和方法众说纷纭，各种立说琳琅满目。能够在汗牛充栋的古典文献中梳理出具有现代科学基础的养生保健精粹，并能以健康管理理论与方法为指导，做到“古为今用，洋为中用”，这种东西方文化的完美结合绝非易事。长喜博士在现代科学研究的基础上，深入挖掘祖国传统医药宝藏，借鉴西方十分盛行的健康管理理论与实践，以系统、全面、通俗的方式，撰写了这本《生态养生论》，实属一种可喜的尝试。本书提出的“生态养生 1236 健康新法则”，从学习一种健康科学的生活方式出发，按照健康监测、健康评估、健康干预三大步骤，全面实施情志、饮食、运动、起居、食药、四季等六个养生技术和方法，形成系统、全面、综合养生的“生态养生木桶理论”。此书既深入浅出地阐明了生态养生的系统理论，也为实际操作提供了简便易行的具体方法，可谓健康科普、综合养生的心血力作。如能依书中所述方法从日常生活起居中注重养生保健，就一定能够做到“春秋皆度百岁，而动作不衰”，就一定能够实现“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

经营健康，享用生命；生态养生，天年不病；掌握健康钥匙，拥有幸福人生！传播健康知识不仅需要政府部门的引导和支持以及专家学者们的积极努力，更需要全民的自觉行动。只有全社会共同努力，才能实现“人人关注健康、人人享有健康”的美好愿景！



王陇德

2010 年 3 月

（王陇德，中国工程院院士、全国人大常委会、卫生部原副部长、中华预防医学会会长、中国老年保健医学研究会会长。）



原

序

【二】

世间万物最宝贵者，莫过人之生命。正所谓“人命至重，贵于千金”。养生祛病、健康长寿，是人类的永恒追求。时下，养生热潮正遍及全球，各类养生著述目不暇接，既有严谨求实的科学著作，也难免混杂立论偏颇、缺乏科学基础的鱼目之品。

《黄帝内经》云：“春三月，此为发陈；天地俱生，万物以荣。”庚寅虎年岁首，新春戊寅月中，展读品味《生态养生论》书稿，衷心赞叹其完美结合了中华传统养生文化精粹与西方健康管理理论与实践，犹如春阳勃发跃升之势，确属推陈出新之心血力作。约略言之，《生态养生论》一书之不同凡响处，大致有如下几点。

一、所提出的“生态养生 1236 健康新法则”，是遵循全面养生观而创立的系统、完善的健康养生方法体系，是对生态养生理论框架的重大整合。“天地之间，人为贵”。生命之花是宇宙发展、演化到高级阶段的特殊产物，人作为一个有机体是宇宙间无可比拟的复杂巨系统。生态健康观认为，健康不仅仅是身体没有疾病或不羸弱，而且是人的身体和精神心理与其生存环境的和谐适应与良性互动。与此相应，呵护生命、维护健康的生态养生，则是一项复杂、多元的系统工程，必须以综合养生论或全面养生观作为统领并加以实施，才能达到科学养生、全面养生的目标。长喜博士基于“养生木桶理论”，提倡情志、饮食、运动、起居、食药、四季之六大养生保健板块同等重要，缺一不可，共同构成综合养生的理论和方法体系。其立论全面、系统，是对生态养生理论框架的一次重大整合。

二、在融合传统养生精髓、现代科学新知及个人创新成果的基础上，全面、系统地诠释和论述了生态养生的理论和具体方法，具有继承、开放、创新、求实的精神。生态养生学是以祖国传统养生文化为核心，以现代医学、现代营养学、

全科医学和自我保健医学等新成果为依据，以健康管理理论与实践为指导，所形成的一门提高生命质量、促进健康长寿的新学科。生态养生学科交叉性、综合性的特点，决定了系统“论”生态养生难度颇大。长喜博士在大学本科和硕士阶段主攻中医学、中医药与免疫学，致力研悟《黄帝内经》为代表的中华传统生态医学体系；硕士毕业后东渡扶桑，系统学习现代医学、现代营养学、流行病学、医药工程学、自我保健医学等。回国后，经过国家疾病预防控制中心营养与食品安全所、国家食品药品监督管理局保健食品审评中心的工作历练，在融汇古今、贯通中西的基础上，近年来在保健食品的开发方面也有系列创新成果问世。正是这种广博、丰厚的知识底蕴，使《生态养生论》能融合传统养生文化精髓、现代科学新知及个人创新成果，全面、系统地诠释和论述生态养生的理论和具体方法，是继承、开放、创新、求实的典范。

三、在写作方式上，集严谨求实的系统诠释论证和深入浅出的轻松趣味解说于一体，属于科普性著作。科学技术是人类进步和社会发展的巨大动力，而科学普及作为科学技术通向人类社会的桥梁，则是人类历史永恒的主题。撰写科普著作，推动科学普及，是科技工作者义不容辞的责任。但是，科普一定是在科学基础之上的普及，任何缺乏循证医学基础的讯息不仅起不到普及科学知识的目的，而且还会给人们造成错误的理解、认识甚至伤害。《生态养生论》的科学性和真实性，必将为人类健康做出积极贡献。

李连达
2010.3.

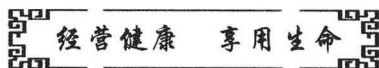
(李连达，中国工程院院士、中国中医科学院首席科学家。)





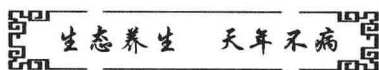
目 录

第一章 生态养生提出的背景



第一节 医学模式变迁的人文思考	2
一、医学模式的演变	2
二、生物-心理-生态医学模式	4
第二节 大生态医学模式的启迪	9
一、从生态医学角度对健康和死亡的重新定义	9
二、《黄帝内经》的生态医学思想	13
三、微生态学和稀少生物学对生态医学思想的影响	15
四、环境伦理学和可持续发展战略理论的伟大贡献	18
五、大生态医学思想的现实意义	21
第三节 对 SARS 等新型传染性疾大流行的再认识	24
一、宏观生态学对新型传染病的影响	26
二、微生态学对新型传染病的影响	26
第四节 生态养生是具有划时代意义的全新养生法典	27
一、多学科发展的必然	27
二、社会不断发展进步的需要	28
三、生态文明时代的迫切要求	28

第二章 生态养生的概念和内涵

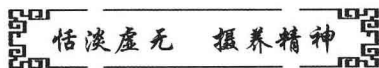


第一节 生态养生的概念	32
第二节 生态养生的内涵	33
一、生态情志养生	35



二、生态饮食养生-----	36
三、生态运动养生-----	36
四、生态起居养生-----	37
五、生态食药养生-----	39
六、生态四季养生-----	40
第三节 生态养生的理论基础-----	40
一、祖国传统养生文化为生态养生提供了理论基础-----	41
二、现代科学技术为生态养生提供了科学基础-----	54

第三章 生态情志养生



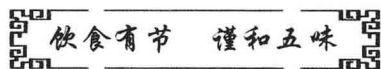
第一节 生态情志养生的概念与特点-----	64
一、生态情志养生的概念-----	64
二、生态情志养生的特点-----	65
第二节 生态情志养生的原理-----	66
一、形神统一-----	66
二、精神内守，预防疾病-----	67
三、异常情志，导致疾病-----	67
四、以情胜情，精神治疗-----	68
第三节 生态情志养生的意义与作用-----	69
一、生态情志养生的意义-----	69
二、情志养生的作用-----	72
第四节 生态情志养生的原则和注意事项-----	75
一、生态情志养生的原则-----	75
二、生态情志养生的注意事项-----	79
第五节 生态情志养生的常用方法-----	82
一、乐观愉悦法-----	82
二、调控七情法-----	85
三、清心养神法-----	88
四、节制私欲法-----	90





五、郁闷疏泄法-----	93
六、四气调神-----	94
七、音乐治疗-----	96
八、老年人如何调摄情志-----	97

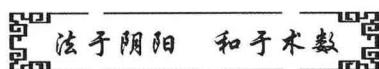
第四章 生态饮食养生



第一节 生态饮食养生提出的背景-----	100
一、中国居民的体质状况及其变化-----	100
二、中国居民死亡因素和疾病谱的变化-----	101
三、中国居民主要慢性非传染性疾病的变化-----	102
四、原因分析-----	102
五、生态饮食养生是预防慢性病的關鍵-----	105
第二节 生态饮食养生的概念和特点-----	106
一、生态饮食养生的概念-----	106
二、生态饮食养生的特点-----	107
第三节 生态饮食养生的原理-----	113
一、饮食养生是人体健康的基础和前提-----	113
二、五脏功能正常依赖水谷的充盈-----	114
三、饮食营养是气血生成的主要来源-----	116
四、饮食营养是形体充盈的保证-----	116
五、祖国传统饮食养生与现代营养学一脉相承-----	117
第四节 生态饮食养生的意义和作用-----	118
一、生态饮食养生的预防作用-----	118
二、生态饮食养生的滋养作用-----	119
三、生态饮食养生的延缓衰老作用-----	120
四、生态饮食养生的治疗作用-----	121
第五节 生态饮食养生的原则和方法-----	124
一、生态饮食养生的原则-----	124
二、生态饮食养生的方法和注意事项-----	133
三、药食同源理论的具体运用——药膳-----	141

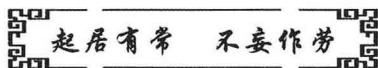


第五章 生态运动养生



第一节 生态运动养生的概念、特点和类型	146
一、生态运动养生的概念	146
二、生态运动养生的特点	147
三、运动养生的类型	153
第二节 生态运动养生的意义和作用	153
一、生态运动养生与心理健康	154
二、生态运动养生与脑健康	157
三、生态运动养生与心肺功能健康	158
四、生态运动养生与消化系统	161
五、生态运动养生与骨健康	162
六、生态运动养生与免疫系统	163
第三节 生态运动养生的原则	164
一、掌握生态运动养生的要领	164
二、注重动、静结合	164
三、强调运动适度，不宜过量	165
四、运动的最佳时间段	165
五、遵循三因制宜的原则	166
六、循序渐进，持之以恒	166
第四节 生态运动养生法	166
一、有氧运动养生法	167
二、气功	190
三、密不外传的道家五行功	198
四、生态气功整体术	203

第六章 生态起居养生



第一节 生态起居养生的概念与特点	210
一、生态起居养生的概念	210