



DADAOWUXING — 121 Zhong Nei Wai Bao Yang Fa

121种内外保养法

刘青◎编著

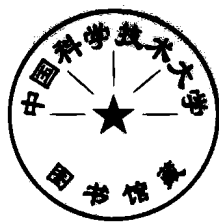


全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

大道无形

——121种内外保养法

刘 青 编著



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大道无形: 121 种内外保养法 / 刘青编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0567 - 2

I. ①大… 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 175734 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

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 毫米 1/16 印张 14 字数 233 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0567 - 2

*

定价 29.00 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

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

身心平衡是越活越年轻的真谛

健康、永葆年轻是每一个人的愿望和追求，可是衰老是一种自然现象，人们无法阻挡衰老的到来。当你发现自己脸上的皱纹越来越多时，当你感觉自己走路和做事已明显不如从前时……你是不是感觉自己老了？难道就这样让青春匆匆地流逝吗？

我们的回答是“不”。虽然我们不能长生不老，但是只要我们掌握了青春的节奏，学会各种养生方法，就完全可以推迟衰老的脚步。

从何做起呢？其实很简单，方法就是养好身，调好心，身心平衡才是不老的绝世妙方。看似简单，但简单的事情重复做就是不简单！

养身，就要从生活的各个方面入手，从饮食、运动、睡眠等方方面面入手，使身体更强健！

养心，就是让心情变得更愉快。美国的健康教育专家迈克尔·罗伊森曾向很多人传授了如何变年轻的学问。他说：巨大精神压力能使人的生理年龄老32岁！

人的身体需要五谷杂粮瓜果蔬菜营养的同时，还需要经常运动，才能使身体更健壮；心灵既需要精神食粮滋补，也需要不断修炼，才会心安理得，快乐安详。一种良好的心态要比十副良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。在达观宁静的心境下，我们自身的免疫力才能正常发挥作用，各项机能才能达到阴阳平衡，精、气、神、形才能达到最佳境界，心灵平静了，心理就平衡了，生理就稳定了！

这本书它会告诉您内在调养方面如何吃、如何动、如何睡，同时还告诉您

如何使自己变得更愉快祥和。只要二者结合，越活越年轻的生活其实就近在眼前了！

心动不如行动，即刻就开始漫步于越活越年轻的生活吧！

目 录

第一章 年龄是一种心态——越活越年轻的养心方法..... (1)

年龄不单是生理标志，更是一种心态。光鲜的面容、丰润的嘴唇、柔韧的双膝，人人羡慕；而没有不屈的意志、奔驰的想象、充沛的感情，这样的人能说年轻吗？因此，一个人是否年轻，重点要看他的心态。现实社会中各种矛盾错综复杂，各种困难重重叠叠，把握好自己，就是把握好心态。年龄不是问题，但心态绝不能出问题。

- 1. 年龄只是一种心态 (2)
- 2. 保持一颗平常心最重要 (3)
- 3. 任何时候都要保持积极的心态 (4)
- 4. 宽容者寿，豁达者乐 (6)
- 5. 不服老的人永远不显老 (7)
- 6. 永远要对人生和大自然充满好奇心 (9)
- 7. 每天笑一笑，烦恼不见了 (10)
- 8. 善良的人总是年轻 (12)
- 9. 保持一颗可贵的童心 (14)
- 10. 保持良好的人际关系 (16)
- 11. 自我暗示的魔力 (17)
- 12. 激发你的幸福感 (19)

13. 适时的欲望使人年轻 (20)
14. 永远对生活和工作充满激情 (22)

第二章 吃得掉的老态龙钟——越活越年轻的饮食方法..... (24)

食物的最大功用在于能很好地调养气血，人的气血足了，自然就会变年轻。经常吃抗衰老的食物，再适当运用一些外用擦拭法，内外结合，自然就容易延缓衰老。

1. 常吃黄豆可健脑，活血防癌抗衰老 (25)
2. 黑米又叫“长寿米”，抗衰皆因颜色黑 (26)
3. 常食鲜玉米，明目美颜抗衰老 (28)
4. 常吃大白菜，祛病又延年 (29)
5. 胡萝卜是穷人的“小人参” (31)
6. 每天吃红薯，长寿又少疾 (33)
7. 魔芋是健康长寿食疗珍品 (35)
8. 多吃洋葱可防癌抗衰老 (36)
9. 多吃菠菜让你更年轻 (38)
10. 常吃黑木耳，动脉不衰老 (40)
11. 真正名副其实的长寿菜——马齿苋 (41)
12. 金秋养肺重，抗衰“藕”当先 (43)
13. 大蒜抗衰胜人参，物美价廉还防病 (45)
14. 豇豆是名不虚传的抗衰佳品 (46)
15. 民间的长生果——花生 (48)
16. 坚果中的仙品——松子 (49)
17. 一日三个枣，终生不显老 (51)
18. 芒果营养丰富又抗癌 (52)
19. 常吃香蕉，养生长寿 (54)
20. 常吃桑葚可补血护肤抗衰老 (55)
21. 常吃桂圆养心宁神抗衰老 (57)

第三章 学会用中药应对衰老——越活越年轻的用药方法…………… (59)

人的生、长、壮、老、死是生命的自然规律，奢望长生不老是不可能的事；但是我们完全可以运用合理的保健方法，在一定程度上推迟衰老的进程。这其中，中药可谓是功不可没。只要我们合理运用中药来滋养身体，减缓衰老的进程自然不是梦。

1. 人参——大补元气，生津止渴…………… (60)
2. 何首乌——养血益肝，固精益肾…………… (62)
3. 黄芪——调和脾胃，润肺生津…………… (64)
4. 三七——止血化瘀，活血定痛…………… (65)
5. 刺五加——益气健脾，补肾安神…………… (67)
6. 灵芝——补肺健脾，益肾强骨…………… (69)
7. 枸杞子——补肾生精，益血明目…………… (70)
8. 茯苓——利水祛湿，健脾宁心…………… (72)
9. 杜仲——补肾安胎，强健筋骨…………… (74)
10. 女贞子——滋肝补肾，明目乌发…………… (76)
11. 冬虫夏草——保肺益肾，止血化痰…………… (77)
12. 黄精——补脾润肺，养阴生津…………… (79)
13. 黑芝麻——补血润肠，滋养肝肾…………… (80)
14. 银耳——润肺生津，滋阴养胃…………… (81)
15. 当归——补血活血，调经止痛…………… (83)
16. 熟地——补血滋阴，益精填髓…………… (85)

第四章 正确使用经络——越活越年轻的经络锻炼法…………… (87)

经络是我们身体的活地图，遍布于我们全身上下。经络上的穴位就像是我們随身携带的药囊一样，它可以帮助我们调节身体的机能，维持气血的运行。坚持刺激经络，可以延缓衰老。

1. 百会穴——升阳固脱，轻身延年…………… (88)

2. 命门穴——强肾固本，温肾壮阳 (89)
3. 中脘穴——健脾和胃，补中益气 (90)
4. 关元穴——强身健体，延年益寿 (91)
5. 涌泉穴——增精益髓，补肾壮阳 (92)
6. 太溪穴——滋阴壮阳，温暖身体 (93)
7. 足三里穴——补脾健胃，强壮身心 (94)
8. 三阴交穴——疏肝健脾，养肾补血 (96)
9. 合谷穴——疏风止痛，醒脑开窍 (97)
10. 曲池穴——宣通气血，清热泻火 (98)
11. 内关穴——补益气血，安神养颜 (99)
12. 委中穴——散瘀活血，清热解毒 (100)
13. 承山穴——健脾和胃，扶正培元 (101)

第五章 矫正身姿和容貌可重返年轻——越活越年轻的运动方法 (103)

有专家说，坚持运动，热爱运动，有意识的运动，要比不运动的人年轻5~10岁。适当运动可以帮助我们解除疲劳，缓解我们的精神压力，促进新陈代谢，增加心输出量，加大肺活量，大量排汗，以排出毒素……这样可使我们的身姿挺拔，使我们的皮肤变得红润光亮，也会使我们的精神焕发，变得越来越年轻！

1. 矫正身姿从日常生活做起 (104)
2. 预防和改善额头皱纹的方法 (105)
3. 一起做眼部运动，让眼睛变得更水灵 (107)
4. 消除脸部浮肿的简单按摩操 (109)
5. 有些时候，运动也可以解决双下巴的问题 (111)
6. 颈部血液循环操让人年轻10岁 (113)
7. 打造完美上臂肌肉 (115)
8. 保持胸部年轻态 (117)
9. 分享腹肌带来的快乐 (119)
10. 运动让腰部变得更美更有力 (122)

11. 男人和女人都应该有一个翘臀	(124)
12. 要想不显老, 大腿锻炼少不了	(126)
13. 小腿和脚踝的肌肉锻炼	(129)
14. 摆脱“O”形腿的妙计	(131)
15. 足部不显老的秘密	(132)
 第六章 睡眠演绎不老神话——越活越年轻的睡眠方法	 (134)
睡眠就像空气、阳光、水分一样, 是我们身体必不可缺的“营养”。良好的睡眠可以保护大脑, 消除疲劳, 促进生长激素分泌, 增强肌体免疫力, 延缓衰老, 让人变得年轻。那些平时睡眠质量好的人总是神采奕奕, 肌肤细致, 眼睛明亮; 而那些睡眠质量差的人, 第二天就会略显老态, 时间久了皮肤也会变得粗糙暗淡。因此, 想让自己不显老, 好的睡眠自然少不了。	
1. 每天睡得好, 八十不显老	(135)
2. 熬夜会让你慢慢变老	(136)
3. 想要不显老, 睡好子午觉	(138)
4. 睡得好, 身体也苗条	(140)
5. 晚餐吃不对, 睡眠也不对	(141)
6. 睡前泡脚, 有效防老	(143)
7. 正确的睡姿让你比想象中更年轻	(144)
8. 选择适合自己的床具最重要	(145)
9. 要睡眼, 先睡心	(146)
10. 想要睡得好, 失眠要赶跑	(148)
 第七章 会生活才会更年轻——越活越年轻的生活方式	 (151)

在我们周围, 那些会生活、会享受的人更显年轻。琴棋书画学一点、通一点, 这不仅可以丰富自己的生活, 而且还可以陶冶自己的情操, 可谓是一举多得的事情! 因此, 培养一点兴趣、对生活多一些追求, 这样你的生活才会变得丰富多彩、富有活力!

1. 音乐使人乐而忘忧 (152)
2. 跳舞助人强身健体 (153)
3. 书画助人修身养性 (155)
4. 弈棋可以怡养情志 (156)
5. 养花令人赏心悦目 (158)
6. 垂钓使人心旷神怡 (159)
7. 常放风筝健脑养心 (161)
8. 旅游让人获得放松 (162)

第八章 用双手亲自打理好全身上下——越活越年轻的化妆方法..... (164)

女人略施粉黛，既可以掩盖面部的瑕疵，又可以突出优点。比如，眼线笔、眼影以及睫毛膏会令你较小的眼睛看上去更大；如果你有漂亮的嘴唇，唇膏能使它更添光彩；如果纤纤玉足，点上那么一点色彩，也绝对是锦上添花的。现在，就花上一点时间来学习一下化妆的技巧吧！这一切既简单又方便，最主要是它能让你变年轻。当然，本章是专门推荐给女士的。

1. 青丝渺渺，裁雪剪云——完美秀发修剪方案 (165)
2. 雕栏玉砌今犹在，朱颜仍未改——脸部变年轻的化妆奇方 (167)
3. 肌肤若冰雪，绰约如处子——不同肤质的护理秘方 (170)
4. 六宫眉黛惹春愁——眉、睫的化妆妙法 (173)
5. 巧笑倩兮，美目盼兮——眼睛的化妆法 (174)
6. 肌肤如玉鼻如锥——不理想鼻型的补救方案 (177)
7. 樱唇一启，梅香摇曳——打造迷人嘴唇的秘方 (178)
8. 鼻似烟窗耳似铛——耳朵的修饰与美化方法 (180)
9. 玉手穿银线，雪帕绣梨花——玉手美丽自助方 (182)
10. 纤纤玉足，冰肌若雪——玉足美丽自助方 (184)

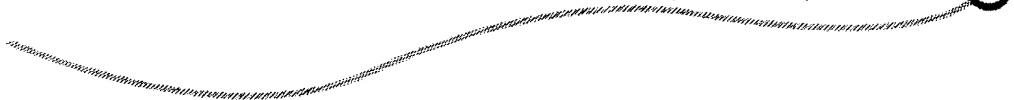
第九章 变身永远不落伍的潮人——越活越年轻的穿衣方法…………… (186)

很多人对专卖店橱窗里模特身上穿着的精美服饰流连忘返，事实上，这些都是经过专业人士精心设计的，其目的就是为了营造出一种特别的气氛，突出服装的动人之处。但是，那些穿在模特身上或者陈列在货架上的漂亮衣服并不一定适合你，你要选择和自己的身材、肤色、气质一致的衣服，这样穿出来才会更年轻、更有活力。

1. 春季会穿衣，人靓又轻松 …………… (187)
2. 夏季清凉搭配，年轻无敌 …………… (188)
3. 秋季不显老，穿衣讲技巧 …………… (190)
4. 巧穿冬衣，寒冬保暖不显老 …………… (192)
5. 三十岁穿衣变年轻的秘方 …………… (194)
6. 四十岁穿衣变年轻的秘方 …………… (196)
7. 五十岁穿衣变年轻的秘方 …………… (197)
8. 六十岁穿衣变年轻的秘方 …………… (199)
9. 绿色服饰搭配秘方 …………… (201)
10. 黄色服饰搭配秘方 …………… (202)
11. 红色服饰搭配秘方 …………… (204)
12. 白色服饰搭配秘方 …………… (205)
13. 黑色服饰搭配秘方 …………… (207)
14. 蓝色服饰搭配秘方 …………… (208)

第一章 年龄是一种心态

——越活越年轻的养心方法○



年龄不单是生理标志，更是一种心态。光鲜的面容、丰润的嘴唇、柔韧的双膝，人人羡慕；而没有不屈的意志、奔驰的想象、充沛的感情，这样的人能说年轻吗？因此，一个人是否年轻，重点要看他的心态。现实社会中各种矛盾错综复杂，各种困难重重叠叠，把握好自己，就是把握好心态。年龄不是问题，但心态绝不能出问题。

1. 年龄只是一种心态

一个人的心态好了，心情就好，自然而然地就会从内心迸发出对美好生活的追求，就会从内心激发出生活中原本就属于人类独有的浪漫和激情！

一个人的生理年龄永远无法留住，但若能保持一颗年轻的心却并不是一件难事。常言道人老心不老，只要心态不老，我们会永远年轻。

年龄是一种状态，我们到了某个年龄，就意味着我们拥有了这个年龄状态，以及之前的所有年龄状态。和童年时的朋友见面，我们的话题总离不开那些小时候所做的事，我们的心态也跟着回到了童年。那些美好的回忆，拉近了人与人之间的距离；同时，也重新唤醒了可能已被遗落的孩子气。

前美国总统里根就是一位好心态的乐观主义者。1981年3月30日下午，里根在华盛顿的希尔顿饭店门前遇刺。就在进手术室时，为了消除医务人员的忧虑，里根还忍着伤痛对医生说笑话。手术后，医生们都称赞他是位好病人，他却说：“有什么办法呢？我岳父就是个医生。”

对其他一些日常小事，里根自然更不放在心上，仍吃得香，睡得甜，几乎从未失眠过。由于他始终保持着乐观的人生态度，总是那么幽默，又乐于同朋友们一起聊天、打牌、运动、吃饭等等，所以大家对他的印象都很好。

英国科学家霍金也是一个乐观派的代表人物。他在轮椅上坐了30年，只有3个手指会动，又不能说话。但他挺会给自己找乐。在他的卧室里，贴有性感女神梦露的巨幅画像；他喜欢看“007”系列电影；酷爱猫王和杰克逊的摇滚歌曲；平时也听贝多芬的《英雄》和《命运》。照顾他的护士说，如果不是善于给自己找乐，他可能活不到今天。事实上，霍金正是因为能够正确面对自己的年龄、把握积极的心态，才会让自己生命力如此旺盛。

在日常生活中，一个人的心态好了，心情好了，自然而然地就会从内心迸发

出对美好生活的追求，就会从内心激发出生活中原本就属于人类独有的浪漫和激情！

温馨提示：

年龄是一种心态，故有心理年龄和生理年龄之说。但是年龄又不是什么大问题，只要有一颗不断进取的心，保持不老的心态，老又何惧哉！

2. 保持一颗平常心最重要

保持一颗平常心是一种养生智慧。要想不显老，就要保持这种平常心。

什么是平常心？平常心就是我们在生活中处理周围事情的一种心态。平常心应该是一种常态，只有经过一定修养后方可具有，它属于一种维系终身的处世哲学。

保持一颗平常心，是一种适可而止、知足常乐的人生智慧。在竞争激烈的现代社会，都市人常常过高地要求自己，事事与他人比较，越比越不知足，越是陷入痛苦深渊不能自拔。而知足常乐实际上是要在无穷的欲望和有限的资源之间找到平衡，避免因为眼光过高而又力不能及所造成的不必要的压力。从这方面来看，保持一颗平常心是一种养生智慧。要想不显老，就要保持这种平常心。

国家一级演员焦晃就是一个常怀平常心的人，这位 70 多岁的老演员曾出演了《雍正王朝》、《乾隆王朝》、《汉武帝》等很多深入人心的电视剧。在这些电视剧中，他一连饰演了康熙帝、乾隆帝、汉景帝三位皇帝，叫好声此起彼伏。事实上，现实生活中的他与电视剧中的感觉相差甚远，给人的感觉只是一个“静”字。

很多人曾向这位“老皇帝”讨教养生的高招时，他的回答非常简单：“我的感觉是第一不能吃太多，也不能吃太好；其次要有些锻炼，再多的我就说不出什么了。”说到锻炼，他也只是在书房外的咫尺空地每天打打太极拳而已。

“我的生活能力不强，因此生活越简单越好。我一个人过了十几年，那段时

间自己做饭、煎荷包蛋。别人还以为我吃山珍海味才保养得这么好，我告诉他们，什么山珍海味，根本就是节衣缩食！”一个人在外地拍戏的时候，他也不愿得到特殊的照顾，“饭菜只要可口一点就够了。我还自己洗衣服，出门前把衣服泡着，等回来后洗净晾干。”

平时不拍戏的时候，焦晃就在家中养花弄草。他家有一个很大的阳台，他还自己搭建了一个苗圃，亲手种了很多的花草。就连焦晃的“粉丝”都说，他能把周围的环境变成“全部焦晃的味道”，比如永远郁郁葱葱的植物，比如骨子里透出来的安静。

除了养花弄草外，焦晃还坚持每天静坐的习惯。没事的时候，随手拖张垫子在书房的地板上，开始静坐冥思，有时半小时，有时则长达1小时。也许这就是在喧嚣而浮躁的演艺圈的焦晃能始终保持一份宁静的诀窍。

也许就是保持这样一颗平常心，才能使焦晃越来越不显老。对此他也很得意：“上世纪80年代，我就觉得自己的身体机能比年龄小一轮；90年代，感觉相差了15岁；现在更不止，应该比实际年龄小20岁了。”

对于任何人来说，保持一颗平常心，就能拥有一颗不老的心！拥有一颗不老的心，就能获得健康的身体和充沛的精力。守住健康的身心，就是守住了一生最大的财富！

温馨提示：

要保持一颗平常心，就意味着我们要不骄不躁，以出世之心，做入世之事；要保持一颗平常心，就意味着在现代生活的压力下，仍有一份心情去感受那份宠辱不惊。

3. 任何时候都要保持积极的心态

无论生活中遇到多大的困难和挫折，只要能在心中点燃一盏快乐的明灯，保持一颗年轻的心，那么一切都没有什么了不起的。

生活中我们不难发现，生活处境、生活状况相同的人，悲观的人更显得老气横秋；而乐观的人则神采奕奕，且健康无恙，即使患了病，也容易不药自愈。这是快乐、积极的心态的力量。

无论生活中遇到多大的困难和挫折，只要能在心中点燃一盏快乐的明灯，保持一颗年轻的心，那么一切都没有什么了不起的。

我们大家都知道《塞翁失马》的故事，故事中的老人面对生活中的不幸，总是能乐观对待，不为一时一事的好坏得失、成败利钝所迷惑，始终保持积极的心态。这种乐观主义精神、积极的心态值得我们每个人学习。

丹麦作家安徒生有一个名为《老头子做事总不会错》的童话故事：

在一个乡村里，有一对清贫的老夫妇。有一天，这对夫妇想把家中唯一值点钱的马拉到市场上去换点更有用的东西。老头牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换了母鸡，然后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。在每次交换中，他都想给老伴一个惊喜。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头的钦佩。她嘴里不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”“羊奶也同样好哟。”“哦，鹅毛多漂亮！”“哦，我们有鸡蛋吃了！”

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！”

也许有人说这两位老人太迂腐，但换个角度来看，这两位老人凡事都能从积极的方面来看，不能不让人感动！这也让两位老人显得更可爱、更有活力！

现在，就让我们像这两位老人一样，保持自信乐观向上的健康心态，做乐观的人，开阔胸怀，积极处事；并对周围的人和事有一种宽容的态度，同时也不要给自己太大的压力。

如果你还不清楚如何保持积极的态度，你应该要做好以下几点：

1. 对自己有一个正确的认识。要克服自己的悲观消极情绪，就要对自己有一个正确的认识和客观的评价，应该多看自己的优势和长处，要对自己有信心，才能保持乐观的情绪。

2. 建立积极的自我意识。