



NiDe HuoLi
YangSheng
JiHua
你的活力
养生计划

李顺 编著



补您以往养生方法和经验中的不足
全面地剖析了活力健康养生的意义



化学工业出版社

NiDe HuoLi
YangSheng
JiHua
你的活力
养生计划

ISBN 978-7-122-11312-2



9 787122 113122 >

销售分类建议：大众健康

定价：29.80元

NiDe HuoLi
YangSheng
JiHua

你的活力 养生计划

李顺 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要针对活力养生,从食欲、性欲、睡眠、运动及精神五个方面,详细阐述了养生的基本知识,全面地剖析了活力健康养生的意义。与以往养生类图书不同点在于,本书的养生方法及技巧都是我们平时容易忽略的,或即使知道却不知如何实施,通过阅读本书,可以弥补您以往养生方法和经验中的不足。

本书语言风趣生动,内容丰富活泼,让您在阅读时不仅不会感到枯燥乏味,反而还觉得轻松有趣,在不知不觉中便掌握健康养生知识的同时,也是对您身心的一种养生。

图书在版编目(CIP)数据

你的活力养生计划/李顺编著. —北京:化学工业出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-122-11312-2

I. 你… II. 李… III. 养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 090952 号

责任编辑:肖志明 贾维娜
责任校对:吴 静

文字编辑:谢蓉蓉
装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12½ 字数 147 千字
2011 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

序

明代郑宣《昨非庵日纂》记载，有人看到三个老叟，年纪尽管都已过了百岁，但却仍在田里锄草。他非常好奇，便上前拜问：“你们三老何以如此长寿健康？”一叟先答：“量腹接所受。”二叟接答：“室内姬粗丑。”三叟又答：“暮卧不覆首。”

你理解这三个老叟回答的意思和水平了吗？从他们的答案来看，他们并非是一般普通的庄稼汉，更不仅仅是只知道下地干活的老翁，因为他们的答案表现出了极高的涵养性，而且不但措辞完美，还富有哲理。因此，如果从他们在锄草动作中及在回答问题时所表现的优雅风度与修养，应该说他们实际上前后一共回答了五个问题。

哪五个问题呢？

第一，“量腹接所受”。乍一看，这话好像只是说肚子能承受多少饭量就吃多少，但实际上，这里面应该还包含着一层很深奥的意思。

如果他说的只是单纯吃饭问题，能吃多少就吃多少，那么这句话就应该说成是“量腹所接受”才对，但他为何却偏偏要说“量腹接所受”呢？“腹接”两字是什么意思？是否真的只是说饭量多少的意思，还是代表了一种想吃饭的欲望和状态？

其实，如果我们仔细推敲一下的话，这位老叟所要表达的真实意思是必须培养身体内部对食物等所表现出来的饥与渴之间的需求倾向。换句话说，如果要健康养生，也就必须要培养一种对食物的需求，即“食

欲的活力”。

第二，“室内姬粗丑”。表面看来，这句话是说妻子长相粗壮且不美的意思。但如果说过了百岁的老人妻子还活着的话，那么他们的妻子岁数也应该不小了，至少也在百岁左右。若按心理学的角度来讲，可能不少人对于“姬粗丑”是不大感兴趣的，因为她们不易引起什么强烈的性欲或性冲动。不过，这也可以等于说，或许有时候老叟对房事产生了兴致，但因为“姬粗丑”的原因，就只能尽量克制性欲了，但这还不等于完全绝欲。

因此，老叟提出“姬粗丑”这个原因，实际是在说那个时期是有性能力的，但只是适当地节制而已。由于老叟长时间的克制，长时间地节欲保精，反而还导致了性饥饿，导致了性冲动的加剧。这样由于“姬粗丑”的因素，老叟不但没有失去性欲的能力，反倒是促进了性欲的活力。所以老叟所讲的“姬粗丑”这句话真正的含意并非单纯地是指妻子不美，也并非单纯是指必须克制性欲，而是指必须培养一种健康的活力，即“性欲的活力”。

第三，“暮卧不覆首”。暮就是晚上，卧就是睡，那么“不覆首”的意思也就是晚上睡觉时不要把棉被盖在脸上。

单纯地理解字面意思，似乎没什么可以学习的。但实际上，老叟要告诉我们的是如何保证健康的睡眠习惯，并间接地提醒我们，健康的睡眠对活力养生的重要性。因此，老叟回答的第三个问题，实际也就等于说出了另一种活力养生的要素，即“睡眠的活力”。

那么，三个老叟所回答的提问，是否都已全部结束了呢？不！还没有完，因为从老叟们在回答问题时所表现出来的动作与神态中，已经很明显地对其他两个问题作了暗示。

究竟是什么？

老叟并没有直接地将另两个问题讲出来，不过他们已经通过具体的动作与神态做了最巧妙的回答，这就是运动。

想想看，三个年纪过百的老叟还在田野辛苦操劳，这种情景多见吗？难道真是因为生活上的负担过重与环境所逼？不太像哦！如果真是因为生活上的压迫而操劳，那么恐怕就不会有这么高雅的气度来答对问题了。

由此我们推测，老叟在田野上锄草耕种的目的，是为了运动，以达到流水不腐、户枢不蠹的效果。所以，第四个回答则应该是：“勤动则不朽”。这样实际上也就等于告诉我们，必须培养和保持第四种活力，即“运动的活力”。

最后还有一个问题是什么？那就要从老叟们在答话时所表现出来的那种悠然自足、与世无争的恬淡心灵世界来发掘了。这种心灵世界看起来似乎简单，其实是比较复杂与难以理解的。

凭三叟的说话语气和才华，相信要在当时社会上谋求一官半职或料理一些营生，应该不难。可为什么他们却宁可在穷乡僻壤耕田种地我行我素？这只能说明在他们的心目中，世界上的任何名利富贵和贪念欲望都是无足轻重的。因此，或许可以说在他们的精神境界中，他们并非只是意在锄草或耕田，而是重在表达和寄托他们精神世界的一种方式。那种超尘脱俗、淡然无为、自耕自足、神气自满的表现，就像永远长不大的孩子一样，永远过着悠然自得无忧无虑的日子。所以第五个答案应该是：“知足乐无穷”。

而要达到这种境界，就要培养一种超然的心境，即“精神的活力”。

现在你已经看到了全部的答案，应该是：

“量腹接所受”——食欲的活力

“室内姬粗丑”——性欲的活力

“暮卧不覆首”——睡眠的活力

“勤动则不朽”——运动的活力

“知足乐无穷”——精神的活力

当然，要保持健康有活力，只培养这五个是绝不够的。但是，老叟所提出的五个活力，我们又能做到多少呢？如果我们能够培养和保持这五种活力的话，也许健康长寿并非难事。但问题是，我们应该怎样去努力才能培养和保持这五种活力呢？

就从这本书开始吧！

编著者
2011 年夏

总论 活力与养生的关系

- 活力何来? / 2
- 哪些因素会成为你的活力杀手 / 3
- 测测你的活力指数 / 6
- 一起来看看储存健康活力启示录 / 10
- 你也可以活力四射! / 13

第一章 食欲的活力 ——“量腹接所受”

- 食欲，健康变化的“窥镜” / 18
- 食欲不振，快查原因 / 19
- 食欲突然转旺并非好事 / 22
- 节食以延年 / 24
- 饮食，帮你恢复活力 / 27
- 早起一杯“水”，健康活力的起源 / 28
- 控制你的食欲生物钟 / 31
- 为增加活力而食 / 34

冰镇食品影响食欲	/ 36
为什么糖果、咖啡、酒行不通	/ 39
少食多餐治食欲不振	/ 40
六种活力无限的饮食秘密	/ 42
食物搭配法	/ 45
带零食上班去	/ 46
最流行的生食主义	/ 50
享受自然恩赐，与自然共创美食	/ 52

第二章 运动的活力

——“勤动则不朽”

你是否拥有最佳的健身手段	/ 58
运动增活力的原则	/ 60
挑选适合你的运动	/ 61
放松身心的技巧	/ 64
户外运动，增加活力	/ 67
有氧运动，让你的情绪 HIGH 起来	/ 68
动起来的 15 个理由	/ 71
运动—瘦身—健康	/ 74
五官运动可强身健体	/ 77
活动四肢，增强体质	/ 78
活力始于脚	/ 81
有效的活力健身法	/ 84
美丽与运动，一个都不能少	/ 86

将运动融入生活 /90

第三章 睡眠的活力

——“暮卧不覆首”

-
- 睡眠是活力灵魂的保姆 /94
- 休息 & 睡眠 /96
- 缺少活力与睡眠窒息有关 /98
- 睡眠补足，活力十足？ /101
- 睡眠与体重——欢喜冤家 /103
- 关于睡眠问题的几个新发现 /105
- 睡出美人 /107
- 感觉新的睡眠文化 /109
- 化解“失眠”烦恼 /112
- 居室装修缔造舒适睡眠 /114
- 不寻仙方觅睡方 /117

第四章 精神的活力

——“知足乐无穷”

-
- 情感释放，一种心灵的活力养生 /120
- 精神养生“四达” /122
- 顺应自然 /125
- 拥有梦想，神采奕奕 /127
- 满足，感恩，快乐 /130
- 将幸福的观念根植心中 /133

别被压力压垮	/135
寻找安全感	/137
不要欠良心债	/140
幽默是活力灵魂的“催化剂”	/142
抓住平衡的杠子	/144

第五章 性欲的活力

——“室内姬粗丑”

性生活的健康效应	/148
影响性欲的十大因素	/151
女性性欲与食欲成正比	/157
性生活频率与养生	/158
有损性欲的药物	/164
性生活中的十“不要”	/165

附录 补充活力的另类疗法

精油与芳香疗法	/170
花草茶	/175
水疗法	/178
色彩疗法	/183
反射疗法	/186



总论 活力与养生的关系

重点扫描

- 了解活力的来源。
- 挖掘你的心灵、身体和精神，弄清楚它们如何影响你的活力水平。
- 找到让你活力受影响的因素，并想办法提升活力。
- 为自己的健康打分，选择更多的方法来改善生活，增强活力。

活力何来？

不论你如何称呼：活力、精神、精力、元气、生命力、朝气等，人人都希望自己可以和这些词沾上边，能够保持精神饱满，活力充沛。但事实上，很少有人觉得自己时时保持活力四射，不论你是什么年龄，什么职业或者什么种族，缺乏活力几乎是所有人共同的抱怨。

这很奇怪吗？想想现代人的生活节奏吧！我们生活在一个没有国界、24小时都在运转的环境里，手机、电脑、网络信息，我们根本无法逃出各种工作和义务。我们在家庭、事业、工作及社会压力中打转，而属于自己的时间却一天比一天少，当然，也就没有时间去充电，没有时间去探求活力的奥秘。

当我们一想到“活力”，自然就会联想到“元气”。我们常常羡慕那些热爱生活、对世界充满好奇心、面对压力大气也不喘一声就能应付一连串体力、智力和情感活动挑战的人。这种具备高活力水平的人，常常拥有一种不可思议的能力，不仅工作表现出色，而且能够享受人生。一般人累得不能动弹时，而这些人却仍然能够活得很精彩，而且也有足够的能量坚持下去。他们生气勃勃，热情而极具感染力，甚至是不可抗拒的。高活力水平的人似乎做任何事情都非常带劲，活力也能发挥得淋漓尽致。真让我们羡慕！

那么，这些人的活力究竟来自何处呢？

我们每天都需要吃东西，而我们的身体也需要通过消耗食物来制造

活力。食物的营养会先被转化成为化学的活力，即葡萄糖。等我们需要的时候，身体的系统就会将这些活力配送到各处，释放出来，此时我们就会感到身体很有活力。

而碳水化合物，尤其是糖和水果，是最能快速提升活力的身体燃料。它们能迅速地被代谢为葡萄糖，并且能够被马上释放出而进入血液循环。蛋白质和脂肪则需要进一步分解才能发挥作用。

这是身体制造活力的基本原理，除了食物之外，还有很多其他的因素左右我们的活力。心理学家哈洛·布鲁菲尔德博士曾指出：“实际上活力水平是遗传和营养两者共同的产物。”

有证据显示：我们从父母身上可以继承某些活力特质，而科学家也在努力研究活力基因的奥秘。活力水平的高低与生物遗传特性以及其他众多因素之间都存在着复杂的互动关系，这些因素包括生活习惯、性格、情绪、态度以及我们所生活的环境等。

当然，生活中的大小事也会影响我们的活力状况，如工作压力过大、疾病、精神失调、忧虑、焦虑等，都会打击我们的精神，扼杀我们的活力。下面就让我们一块来找找扼杀我们活力的因素吧。

活力水平：一种你应付体能、智慧和情感挑战的能力。你的活力水平与身体、心灵和精神都紧密相连，并且深受遗传体质、健康状况、生活习惯、生活经验等影响。

哪些因素会成为你的活力杀手

◆ 压力

最近觉得压力越来越大，于是失眠、头痛、肠胃不适、食欲下降、

暴饮暴食、注意力不集中、记忆力下降、对自己丧失信心等，几乎都找上你了。在这种情绪下，你很难有精力和活力再去从事其他活动，自然也会被这种坏情绪搞得焦头烂额。

◆ 焦虑症

如果说起当今社会的文明病，你就不能忘记焦虑症。它可以源自许多事情：工作压力、人际关系、经济问题、孤独、交通阻塞等等。由于饱受生活压力与困扰，我们身边的每个人都会或多或少地伴有焦虑症状。

长期的紧张会引起焦虑，而焦虑是肌体面对危险时采取的准备方式。但是，当因某种不存在的危险而焦虑甚至焦虑过度时，这就是一种病态了，它会给我们的健康带来损害。焦虑症有很多不同的表现症状，如恐怖、惊恐发作、强迫症、外伤后的紧张状态以及广泛性焦虑等。几乎每一种症状都足以让你萎靡不振，与活力无缘。

◆ 忧郁症

说到忧郁症，我们总会想起因忧郁过度而坠楼自杀的哥哥张国荣。忧郁症的确会让一个人的精神崩溃。具体来说，忧郁症除了会感到忧郁外，在身体上还有很多变化，比如在吃、睡及性方面都会失去兴趣或出现困难，对外在事物漠不关心，经常出现消化不良、便秘及严重头痛，自己感到与现实脱节，有时候甚至会莫名地胡乱幻想、退缩，有些人甚至会想到以死来寻求解脱。

如果你以这样的一种状态来生活，怎么还能有活力呢？当然就更不用谈健康与养生了。

◆ 睡眠障碍

一提到睡眠障碍，可能你认为那只是失眠。其实不仅如此，睡眠障碍包括很多，如失眠，也就是入睡困难，每天数绵羊都睡不着；还包括睡眠倒错，即白天长睡不起，夜间通宵不眠；或者嗜睡、梦游等。



◆ 慢性疲劳症群

慢性疲劳症是由美国人发现的，这一病症的表现与感冒很相似，可能开始你只是觉得自己有些感冒，觉得身体有些疲劳。但关键问题在于，当正常人产生疲劳后，休息一宿精神就可能会恢复正常。可是慢性疲劳症却不然，即使你今天晚上美美地睡了一大觉，隔天起身还是觉得十分疲倦，甚至会感到肌肉酸痛，并且还会持续很长一段时间。这就是患上了“慢性疲劳症”。一旦与慢性疲劳症为伍，你就别想再舒坦了，当然，也别指望自己还能像原来那么有活力、有精神，

除了以上几种病症之外，其他如贫血、低血糖、肥胖、营养缺乏等，都可能会成为扼杀你身体活力的杀手。当你每天为工作和生活熬夜、加班，你的身体可能也在向外透支健康和活力。这不是危言耸听，即使你并不觉得累，即使你觉得自己足以应付那些工作，但总有一天，你的健康会向你亮起红灯。那时候的你，恐怕才知道什么叫“后悔莫及”。

最佳工作时间表

am7:00~am8:00

起床，迎接新一天的阳光，或者开灯帮助你从睡梦中清醒。

am9:00~中午

为早晨的时间安排你最需要费脑筋的工作，因为此时你的思考能力最为敏捷，一般11点是你开会的最佳时间。

pm1:00~pm2:00

这是你一天中心情最雀跃的时间，你可和别人社交一番，或者尽情地享受午餐。

pm2:00~pm3:00