

保健专家告诉你

科学养生靠自己

keep in good health

中央电视台 中国教育电视台 中央人民广播电台
北京电视台等30多家媒体 特邀嘉宾

中央电视台《健康快车》 北京电视台《健康北京》
《快乐健身一箩筐》 主讲专家

中国讲述红楼梦医学养生的 营养专家

沈院长健康养生大讲堂



沈雁英 著

人民卫生出版社

科学普及出版社

保健专家告诉你 科学养生靠自己

沈雁英 著



有光盘

d908427

138025

广西工学院鹿山学院图书馆



d138025

人民日报出版社

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学养生靠自己 / 沈雁英著. --北京: 人民日报出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5115-0114-1

I. ①科… II. ①沈… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第163016号

书 名: 科学养生靠自己

出 版 人: 董 伟

作 者: 沈雁英

责任编辑: 晓 奇 廖玮蕾

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京市朝阳区金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369519

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省霸州市福利胶印厂

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 13.00

印 次: 2010年 8月 第1版 2010年 8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-0114-1

定 价: 35.00元(含DVD)

这是一个热衷养生的时代，养生保健从未像今天这样得到大众的推崇和追捧；这也是一个养生理论泛滥的时代，一些养生理论互相矛盾，形成悖论。

关注生命健康、关注养生，说明人们在满足温饱之余开始关爱自己的身体，追求一些更为健康、富有品质的生活方式并为之努力践行。对此，我们应该鼓励、提倡。但同时我们也需要明白，养生不是治病，也代替不了治病，养生更不是实现健康的万能钥匙。在这个有着许多养生悖论的时代，如果盲目的跟风效仿养生方法，不仅不会延年益寿，而且还可能适得其反。

中医学讲究“因人而异”，每个人的性情、形体、脏腑、寒热偏性生来不同，正如《黄帝内经》所述，“人之生也，有刚有柔，有强有弱，有短有长，有阴有阳”，“太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳平和之人。凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”。除此以外，地域环境、生活习惯、年龄等方面的不同，使得每个人的身体状况存在很多差异。所以我们要辩证地看待自己的身体，认识到自己身体的独特性。在养生保健时，具体问题具体分析，不随便“套用”别人的养生方法，不听风就是雨，而是根据自身情况，有的放矢选择适合自己的方法。古人云：适者有寿，很多长寿者所以能够长寿，是因为他们找到适宜自己的个性化养生方法。对于健康养生方法中经过大众实践已经确定的、具有普遍意义的，我们可以采用；但对于特殊的、个性化的方法则需要结合自身情况，慎重选择。

养生的真谛在于通过采用符合自身生命规律的方法实现身心的和谐统一，进而实现健康长寿。所谓大道自然，就是这个道理。

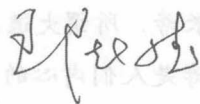
健康长寿是人们内心的渴盼，但健康是什么，自身生命规律与自然生长规律又是什么，怎样实现符合自身生命规律与自然生长规律的健康，是每一个人在追

求健康的道路上必须学习的课程。在这条道路上，无人相伴，只能靠自己，也必须靠自己，因为只有自己才能实现自身健康的完满。

也许生命的复杂性和人类认识的有限性，决定了养生理论的悖论性存在，但这并不意味着养生是无所适从的虚无。在专家的指导下，根据自身的状况，给自己“量身定做”健康养生计划，这才是理性、科学、负责的选择。当沈雁英拿来这部书稿，让我为其作序时，我非常欣喜地发现，这部书稿恰好表达了上述健康养生主旨。这本书的出世，希望为仍然在健康养生上不知所措的人们提供一种理念上的帮助。

作为健康养生方面的研究者和实践者，健康养生在我看来，首先是一个全面的工程。它不仅是简单的饮食调理与运动保养，而是在此基础上还注重内在情绪的控制和心态的调和，因为很多疾病追根溯源，都是由心理疾病引发的身体器质性病变。多年研究证明，内心平和、恬愉的人往往长寿，且很少患病，正如《素问·上古天真论》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这本书不仅讲述如何饮食养生、运动养生，而且还谈及心态养生，并以红楼梦中人的性格命运为例，讲述养生重在养心的智慧。其次，健康养生也是一个复杂而庞大的命题，没有人能够真正清晰、精确地定义健康养生方法，复杂而玄妙的生命客体注定了养生方法只能是个模糊的概述，只能因人而异地采用。作者沈雁英在书中列举了大量适用于日常生活的健康养生方法，甚至对于当前多见的慢性疾病如癌症、心脑血管病、糖尿病等开出了提前预防的“药方”。这些方法或者说“药方”简单易行，以遵循自然生命规律为最高宗旨。但在这里我依然要说明的是，作者所列举出的养生方法不是灵丹妙药，更没有包罗万象，它们只是经过前人实践验证的具有普遍指导意义的养生方法，只是一个医生对普通大众提出的养生建议。读者在看完这本书后，能够懂得基本的保健知识，结合自身的条件和特点，科学、理性地进行选择，做好自己的保健医生，从而最终实现健康，便是我们这些保健工作者的最大心愿。

中国工程院院士、中华预防医学会会长



2010年7月28日

保健三字经

人之初，寿本长，轻养生，早衰亡。
欲长寿，有其道，胸怀宽，首其要。
勿悲愁，别急躁，名利轻，莫争闹。
知足乐，哈哈笑，烦恼事，皆可抛。
勤劳动，更需要，手脑活，健身俏。
情舒畅，气血调，强筋骨，胜补药。
常运动，养生道，黎明起，跑及跳。
身体动，心松静，动与静，结合妙。
重保健，讲营养，高蛋白，低脂肪。
防发福，适度糖，维生素，亦需尝。
矿物质，莫漏掉，多样化，均需要。
倡食疗，更适宜，选食物，有禁忌。
烹调精，制作细，辨证洽，因人异。
营养膳，宜清淡，肉蛋鱼，莫过贪。
瓜菜果，宜吃鲜，至副食，搭配全。
食宜节，餐宜慢，细咀嚼，慢吞咽。
宜少食，宜多餐，宜定量，勿过贪。
日三餐，安排巧，早餐足，午餐好。
晚餐减，八分饱，常坚持，胃肠好。
食有度，巧安全，狂欢祸，暴食险。
食勿挑，饮勿偏，烟不吸，酒不贪。
少辛辣，莫过咸，益脾胃，利睡眠。
抗衰老，求健康，上述事，宜思量。
病者洽，无病犯，善养生，寿必长。
人生路，潇洒走，讲科学，永莫忘。

秋季进补食谱

芝麻核桃酥

用料：黑芝麻 100 克，核桃仁 200 克，糯米 50 克，冰糖适量。

制法：3 种食品分别用文火炒香，碾压粉碎后拌匀。每日 2 次，各取三、四勺，加适量水煮成糊状，冰糖调味。

功效：补肾润燥，健脑和中，能黑须发悦容颜，但大便溏薄者忌食。

红枣补血饭

用料：大米 200 克，红枣 20 枚，黑芝麻 25 克。

制法：大米淘洗干净，拌入洗净拍碎的红枣，加适量水焖煮成饭，开锅时搅入文火炒香并碾碎的黑芝麻。分 2 次食用。

功效：健脾养胃补血，有利于气血不足、病后体弱、胃虚引起的消化不良和食欲欠佳者。

花旗杞子煲什锦

原料：乌鸡、甲鱼、猪肚、草菇、猴头菇

药材：花旗参、枸杞子

调料：盐、味精、鸡精

制法：将鲜活的甲鱼宰杀、切块，乌鸡洗净切块，猪肚洗净切成条状，草菇、猴头菇、花旗参、枸杞子洗净待用；用沸水把甲鱼、乌鸡、肚条放在锅里炒一下；把全部原料和药材放入砂锅中，加入适量的水、盐、味精、鸡精，文火煲 1～2 小时即成。

功效：人参具有很高的药用价值，尤其对增加能量、治疗贫血、高血压、失眠等疾病有很好的效果。枸杞子也是一种十分有效的滋补药材，可以补肝益肾，治疗血虚劳损，还可以养肝明目。

桂圆莲子百合粥

用料：大米 100 克，去壳桂圆 20 只，通心莲 25 克，鲜百合 25 克，冰糖适量。

制法：百合掰成片，莲心用温水浸软。大米淘净后加入莲心、百合、桂圆与适量水熬成粥，冰糖调味。

功效：健胃、滋养、收敛、安神，适用于脾胃虚弱导致食欲不振者。

有关羊肉的民间药膳配方

当归生姜羊肉汤

切块羊肉 250 克，当归 30 克，生姜 15 克。加水煎至羊肉烂熟，去滓取汁，源于《金匱要略》。本方取羊肉温中补虚，当归补血，缓急止痛，生姜温中健胃。用于脾胃虚寒、里急腹痛、胁痛、或气血不足、中阳不振之证。《证治准绳》同名方中，加入黄芪，补益之力尤强。

补中羊肉粥

羊肉 250 克，切成小粒；大米（或粟米）180 克，加水煮成粥。酌加食盐、生姜、花椒调味食，可分作 2～3 次食，源于《饮膳正要》。原方谓有“壮胃健脾”之功，主要取羊肉温中补脾。用于脾胃虚弱，食欲不振，或虚寒呕逆者。

大蒜羊肉

羊肉 250 克，煮熟切片，用大蒜 15 克捣烂，以适量煎熟的食油（或熟油辣椒）、酱油、盐等拌匀食，源于《食医心镜》。本方主要取羊肉温肾兴阳之效。大蒜为荤辛之物，《滇南本草》谓能“兴阳道”，故用以增加羊肉的作用。用于肾虚阳痿、腰膝酸软、遗尿或尿频者。

有关鸡肉的民间药膳配方

甜味乌鸡

乌雌鸡 1 只，生地黄 60 克，饴糖 100 克。将上二味放入鸡腹，用线缚定，置碗中，加水少许，蒸熟。食肉饮汤，不用盐，源于《姚僧坦集验方》。本方重用乌鸡补益气血；生地黄蒸用，甘平益血；兼用饴糖温中补脾，是取脾为后天之本，补虚扶弱，须重补脾之意。用于积劳虚损，或大病之后体弱、盗汗、乏力、心悸头昏、消瘦食少者。

乌鸡，亦可用雄鸡。如《食疗本草》即取乌雄鸡，以五味煮极烂，或五味腌炙食，用来补虚扶弱。

百合粳米鸡

仔母鸡 1 只，百合 60 克，粳米 200 克。将上二味装入鸡腹，缝合；加姜、椒、盐、酱油少许，用水煮熟。开腹取百合、粳米作饭，并饮汤吃肉，源于《圣惠方》。

本方取母鸡益阴血、补气益脾；百合久蒸能益脾养心；粳米益胃气。用于产后虚羸少气、心悸、头昏、少食等。

鸡肉馄饨

鸡肉适量、剁烂，加生姜（切细）、盐、酱油、花椒少许混匀，用馄饨面皮包成馄饨煮食，源于《寿亲养老书》、《食医心镜》。本方取鸡肉补益脾胃，调以五味以健胃进食，作馄饨吃更易于消化。适用于脾胃虚弱，营养不良，萎黄瘦弱；老人因泻痢而饮食不进者。

姜椒煨鸡块

乌雄鸡1只，切块，加入陈皮10克，胡椒3克，高良姜、草果各6克，用盐、酱油及醋少许调味，以小火煨炖至烂熟，空腹食，源于《饮膳正要》。本方以雄鸡肉温中补脾，用高良姜、草果、胡椒温中散寒、止痛，用陈皮、胡椒理气健胃。有共奏补脾温中、散寒止痛的功效。适用于脾胃虚寒、心腹冷痛、食欲减退者。

酒煮雄鸡

雄鸡1只，用米酒和水各半煮熟，趁热食，亦可加姜、椒、食盐少许调味。源于《本草纲目》。本方用雄鸡补肾益精，米酒温里助阳。适用于肾虚精亏，耳鸣耳聋，阳痿，遗尿者。

雄鸡小豆汤

鸡500~1000克，赤小豆250克，加水煮熟，饮汤食肉，源于《肘后方》、《食疗本草》。本方用鸡肉补虚益脾，赤小豆补脾利水。用于脾虚或营养不良所引起的水肿症状。

有关鸭肉的民间药膳配方

白凤汤

活白鸭1只，大枣120克，参苓平胃散60克（纱布包定），黄酒500克。先用适量黄酒烫温，将鸭颈割开，使血滴酒中，搅匀饮用。再将去鸭毛，于肋边开孔，取去肠杂，拭干，然后将大枣、参苓平胃散填入鸭腹，用线扎定，置砂锅内，加水和酒适量（酒分3次添入），以小火煨炖至烂熟，除去中药，饮汤，食鸭和大枣，

源于《十药神书》。本方取鸭血和鸭肉两部分用。饮以鸭血“直入肺经，润补其肺”。另用鸭肉同药煨熟食，作用是多方面的：鸭肉补阴清虚热，大枣益脾养血，参苓平胃散补气健脾胃。共呈补脾益肺，补阴清热之效。用于虚劳发热、咳嗽咯血而脾胃虚弱，少食羸瘦的病人。方中参苓平胃散出自《张氏医通》，由平胃散（苍术、厚朴、陈皮、甘草）加入人参、茯苓而成。

老鸭鸡肉汤

老鸭1只，母鸡1只（或各半），取肉切块，加水适量，以小火炖至烂熟，加盐少许调味服食，源于《滇南本草》。老鸭、母鸡肉皆善于益血补虚，故配合应用。用于产后失血过多，眩晕心悸或血虚所致的头昏头痛。

海带炖鸭肉

鸭1只，去肠杂等切块；海带60克，泡软洗净。加水一同炖熟，略加食盐调味服食。海带性偏凉，有降血压、降血脂的作用；鸭肉能补阴抑阳，亦属凉性，故民间多用来防治高血压、血管硬化。

清炖雄鸭

青头雄鸭1只，取肉切块，加水煮到肉烂熟，可略加食盐调味，饮浓汤，源于《后肘方》。本方取雄鸭长于利水消肿，取汗以助除湿消肿之力，用于“治卒大腹水病”。若同冬瓜、薏苡仁之类同用，其效尤佳。

健康排毒小食谱

早餐

一杯酸奶加水果，或者喝豆浆。酸奶能改善肠胃功能，可以去除便秘引起的毒素；水果富含维生素。每天早上一杯酸奶加水果就能有效排除胃肠毒素。豆浆中含有大量的矿物质，可以防止脂肪堆积，让血液循环更顺畅，最适合易急躁和经常出差的人。

午餐

以天然盐为主要调味料，糙米加白米做主食。天然盐可以补充铁和钙。糙米加白米是模特们很乐于奉行的健康吃法。糙米比白米的热量低，富含更多的膳食纤维、维生素、矿物质，能有效改善便秘的症状。

晚餐

芝麻和海带。芝麻含有维生素C，海带则能补充膳食纤维，适宜爱吃零食和肩膀酸痛的人。而且在晚餐的时候适当加点辣椒也不错，辣椒油中所含的唐辛子成分能够加速脂肪燃烧，不过易上火的人、有胃肠道疾病的人不适合多吃辣椒。

蔬果

保证每天吃一个西红柿，并多吃香蕉和猕猴桃。西红柿含有丰富的维生素C，对皮肤美容效果非常好，还有抗氧化的作用，最适宜有粉刺烦恼和容易感冒的人群。香蕉和猕猴桃含有丰富的钙质与维生素C，可以消除水肿，改善睡眠质量。适宜手脚容易水肿和容易长斑的人群。

| 目 录

序	1
---------	---

第一篇 健康是自己“吃”出来的

第1章 吃的对，才能吃出健康	2
健康饮食的四个平衡点	2
国民健康膳食宝塔	4
《黄帝内经》养生智慧	8
八种不健康的饮食方式	17
粗茶淡饭，吃出铁汉	21
三天不吃青，两眼冒金星	26
适量吃荤腥，健康又长寿	30
每天一水果，疾病不找我	36
第2章 一日三餐怎么吃	44
早餐科学配，一天都充沛	44

	午餐营养全，工作不会倦	51
	晚餐少一口，健康保长久	55
第3章	水是生命之源	59
	饮水三误区	59
	教你科学饮水	60
	如何分辨健康水	62

第二篇 健康是自己“调”出来的

第1章	运动 动者养形	64
	选择适合自己的运动	64
	适量运动健身，过量运动伤身	65
	中老年人锻炼要因人而异、量力而行	67
	慢性病人做好运动前检查	68
	“闻鸡起舞”并不好	69
	踏石健身有禁忌	70
	五种常用又有效的运动	71
第2章	习惯 健康的奴仆，疾病的帮凶	78
	制定自己的健康计划	78
	规律的生活是长寿的关键	84
	静坐养神有助长寿	85

	健脑重在用脑	87
	戒烟限酒, 健康人生	90
	不良习惯使自己减寿十年	92
	五位长寿老人的生活习惯	94
第3章	排毒 肠中常清, 可得长生	99
	身体中毒的五种现象	99
	粪便准确传递人体状况信息	100
	花样饮食, 排毒驻颜	103
	节食排毒, 清肠去病	105
	时尚排毒养颜法	108
	认识不正确的排毒方法	110
第4章	睡眠 人体最好的补药	112
	睡眠质量自测法	112
	六种常见睡眠疾病	114
	熬夜是健康的“杀手”	116
	十个好习惯保证优质睡眠	119
	主动休息效果佳	120
	睡姿要像弯月亮	121
	好床有好梦	123

第三篇 健康是自己“乐”出来的

第1章	做自己情绪的管理师	128
	健康身心，从减压开始	128
	学会快乐是一种能力	131
	有害身心的四种情绪	134
第2章	看红楼讲养心	138
	贾母达观长寿	138
	刘姥姥寿从乐中来	140
	贾妃命短因伤心	142
第3章	做理智的职场人	145
	薪酬和压力成正比吗?	145
	职业也有“更年期”	147
	不让“未来焦虑症”所困扰	149
	让自己喘口气也是一门学问	151
	“绝望”主妇如何追求事业家庭的平衡	153

第四篇 做自己的保健医生

第1章	定期体检，治未病之病	158
	应该体检的高危人群	158

	体检三忌	159
	体检应注意的细节	160
第2章	小病常自查, 大病早知道	161
	日常自测八注意	161
	疲乏无力, 病因须细查	162
	不同脸色暴露的健康信号	163
	“五官”不适时, 不妨查查“五脏”	164
	看舌诊病	165
	头痛剧烈, 应查四类疾病	166
	手指发麻, 看看疾病是否上门	167
	腰酸背痛需防颈椎病变	168
	四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心	169
	六类“心源性腹痛”不可等闲视之	170
	胃部不适, 治疗要对症	171
	下肢浮肿, 提防疾病侵袭	172
	必须警惕的5种清晨生理异常	173
	远离家族病的方法	174
	警惕“五劳”和“七伤”	175
第3章	警惕“第一杀手” 心脑血管病	177
	控制血脂是预防心脑血管病的关键	177
	预防重于治疗	178
	科学的识别发病征象	182
第4章	有效降低患癌症风险	183
	癌字三个口	183

	心理压力是引发癌症的“催化剂”	184
	人体患癌的八大信号	186
	降低癌症风险的方法	186
第5章	防治糖尿病从“四个点”做起	189
	减肥	190
	降血糖和血压	190
	调血脂、降血黏	191
	减轻胰岛素抵抗	191