

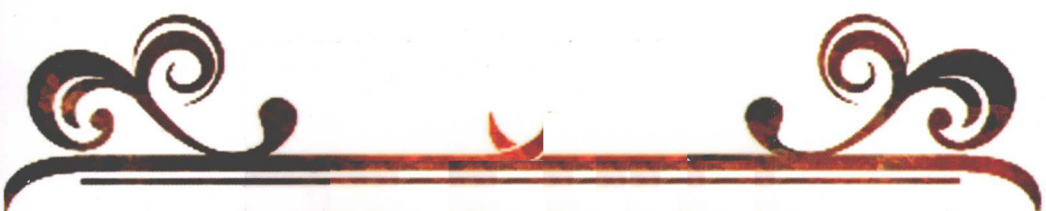


集成养生法

JI CHENG YANG SHENG FA

迟广训 主编

世界养生保健联合会 联合推荐
吉林省养生保健协会



中医古籍出版社

集成养生法

主 编 / 迟广训

副主编 / 马萱钺 金东明

主 审 / 王者悦

编 委 / 杨世忠 王大为

胡 滨 刘照纯

王彭龄 庄树范

张天旭 王 异

吉文辉 姚海洋

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

集成养生法/迟广训主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5152-0206-8

I. ①集… II. ①迟… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084377 号

集成养生法

迟广训 主编

责任编辑 刘 婷

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 28

字 数 430 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0206-8

定 价 42.00 元

前 言

人类的生命是遵循整体演变、进化和个体发展的规律进行的，人类在与自然界斗争的同时，也与抵抗各种疾病，影响健康的因素进行斗争。人类为了增强抵御自然界的能力，在长期与疾病和死亡的抗衡中，创造一切条件，养护生命，战胜疾病，强壮身体，健康长寿，不断积累了宝贵的养生经验，形成了特色鲜明、博大精深的中国养生体系，使人类前进了一大步，这是人类社会文明的重要组成部分。

养生是人类促成健康的一种基础性理论与方法，它不是告诉人们怎样治病，而是告诉人们怎样不得病。养生就是运用养生理论与方法，研究人与生存环境、生活方式、行为方式、饮食、睡眠、锻炼、心理等因素的关系，因人辨证施治，克服不利于健康的因素，养护生命，减少疾病的发生，使身体生理、心理等各个方面和谐健康，提高生命质量。

生存与健康是人类永恒的主题。在不同的历史时期，尽管养生理论与方法异而不统，百家争鸣，但它体现了人类追求健康的美好愿望。养生的理论与方法，是随着社会文明和生产力的发展而发展，必将不断丰富新的理论与方法，被人们所接受和运用，为提高生命质量，推动社会发展和进步发挥重要作用，使生命科学正面临重大突破，必将给人类带来巨大收获。对现代人来说追求高质量的生命应从

重视养生开始。21 世纪应大力发展全民健康工程，不断满足人民群众对健康日益增长的需求，它的作用要远远大于其他工程建设，将大大加快社会文明发展的速度。

集成养生法即从关注健康、科学饮食、按摩保健、锻炼身体、规律生活、重视睡眠、心理平衡、情绪乐观、预防疾病等九个方面，提出的养生保健理论和方法，突出了综合性、针对性、系统性、实践性。适应了我国长期提出的“预防为主”的需要，将为指导人们促进健康，预防疾病，健康长寿，实施“健康国家，强壮民族”战略发挥积极作用。

本书可用于各类人群养生保健，也可用于健康教育、医疗、预防、按摩、体育、心理、营养、食品研究人员参考书。由于编写人员的水平所限，书中难免有不妥之处，恳切希望多提宝贵意见，以便修订完善。

本书在编写中得到世界养生保健联合会主席王者悦先生的主审，在此深表谢意！

世界养生保健联合会常务副秘书长、研究员
吉林省养生保健协会副会长

迟 广 训

2012 年 6 月 16 日

目 录

第一篇 关注健康	(1)
一、养生的内涵、产生及作用	(1)
二、养生的原则	(2)
三、养生的方式	(4)
四、养生之道与养生之术的区别	(6)
五、我国与西方国家养生的差异	(7)
六、健康的内容	(7)
七、寿命的种类	(9)
八、把握生命周期，确保身体健康	(10)
九、体质与健康的关系	(12)
十、生理体征与健康的关系	(14)
十一、影响健康的因素	(16)
十二、影响未来人类寿命的重要因素	(20)
十三、人体十大系统失衡损害健康	(21)
十四、三道防线抵抗人体疾病	(23)
十五、损害人体免疫系统的因素	(24)
十六、健康隐患的表现形式	(26)
十七、医学的类型及作用	(27)
十八、身体健康的重要性	(29)
十九、养生重在平衡免疫系统	(30)
二十、养生注重抗非程序性衰老	(33)
二十一、养生要先养神	(39)
二十二、养生务要排毒	(40)
二十三、低温养生	(43)
二十四、抗衰老重在保酶	(44)
二十五、养生要坚持七平衡	(46)

二十六、养生要坚持“三性”	(48)
二十七、养生要注重递进式	(48)
二十八、养生要注重三维式	(50)
二十九、关注生命活力学	(51)
三十、摆脱滑坡健康状态	(52)
三十一、关注特殊人群的健康问题	(53)
三十二、提高生存质量	(63)
三十三、加强健康管理	(64)
三十四、实施“健康国家，强壮民族”战略	(71)
三十五、大力发展现代健康产业	(76)

第二篇 科学饮食

一、科学饮食的内涵、作用	(78)
二、食物营养在人体中的作用	(80)
三、营养均衡在人体中的作用	(81)
四、维生素在人体中的作用	(86)
五、矿物质在人体中的作用	(92)
六、氨基酸在人体中的作用	(98)
七、食品的分类	(100)
八、中华民族传统饮食结构的特点	(101)
九、实施饮食教育，奠定健康基础	(103)
十、科学饮食的原则	(103)
十一、养成良好的饮食习惯	(108)
十二、饮食的注意事项	(109)
十三、饮食存在的问题	(114)
十四、重视问题晚餐	(116)
十五、饭后有损健康的习惯	(117)
十六、注重提高食物质量	(119)
十七、蔬菜的种类、营养构成	(120)
十八、特殊食物及其作用	(121)
十九、特殊元素的保健功效	(122)
二十、常食有色食物有益健康	(124)
二十一、摄取最佳营养有益健康	(125)
二十二、远离垃圾食品	(126)

二十三、注重天然饮食法	(128)
二十四、有益大脑的食物	(129)
二十五、有益心脑血管的食物	(131)
二十六、有益皮肤的食物	(133)
二十七、有益抗衰老的食物	(135)
二十八、有益消化的食物	(138)
二十九、有益睡眠的食物	(139)
三十、有益抗过敏的食物	(140)
三十一、有益中老年人健康的食物	(141)
三十二、有益清除体内垃圾的食物	(143)
三十三、有益调节内分泌的食物	(146)
三十四、有益女性健康的食物	(148)
三十五、有益病人的饮食	(150)
三十六、有益老年人的饮食	(152)
三十七、孕妇不宜吃的食物	(153)
三十八、少儿饮食的注意事项	(156)
三十九、有益健康的食用油	(157)
四十、常食蜂产品有益健康	(159)
四十一、汤的保健功效	(160)
四十二、合理搭配功效强的食物	(160)
四十三、增强男人性功能的食物	(165)
四十四、预防老年性痴呆的食物	(167)
四十五、预防情绪失常的食物	(168)
四十六、预防职业病的食物	(169)
四十七、抑制非必需胆固醇的食物	(170)
四十八、缓解滑坡健康的食物	(172)
四十九、特殊年龄需要着重补充的营养	(173)
五十、服药禁忌的食物	(175)
五十一、科学搭配食物	(177)
五十二、缺乏营养的红色信号	(227)
五十三、均衡饮食五不宜	(229)
五十四、不宜过多摄入的营养	(230)
五十五、不宜生吃的食物	(231)
五十六、不宜同食的食物	(232)

五十七、不宜久食逆式营养物	(235)
五十八、慢性病患者不宜吃的食物	(236)
五十九、饮食与情绪的关系	(237)
六十、长期服药需要补充的营养	(238)
六十一、合理进补, 有益健康	(239)
六十二、正确使用保健食品	(240)
六十三、合理安排三餐	(245)
六十四、正确使用食疗方法	(245)
六十五、改善餐饮方式	(246)
六十六、吃水果的最佳方法	(247)
六十七、饮水的科学	(249)
六十八、功效特殊的绿茶	(251)
六十九、确保食品安全	(253)
七十、周日断食疗法	(259)
七十一、大力改善全民营养状况	(260)

第三篇 按摩保健

一、搓百会	(262)
二、梳头	(262)
三、搓脸	(263)
四、搓太阳穴	(263)
五、搓鼻	(263)
六、搓鼻沟	(263)
七、搓耳廓	(263)
八、扣耳	(264)
九、拽耳垂	(264)
十、转目	(264)
十一、搓脑垂体	(264)
十二、搓甲状腺	(264)
十三、叩齿	(265)
十四、弄舌	(265)
十五、嗽咽	(265)
十六、搓手	(265)
十七、搓胸	(266)

十八、搓腋窝	(266)
十九、摇头晃脑	(266)
二十、旋腰转头	(267)
二十一、搓双臂	(267)
二十二、搓肘窝	(267)
二十三、敲后背	(267)
二十四、伸懒腰	(268)
二十五、搓脊柱	(268)
二十六、揉腹	(268)
二十七、搓腰	(268)
二十八、搓睾丸	(269)
二十九、提肛	(269)
三十、拍足三里穴	(269)
三十一、搓膝窝	(269)
三十二、搓脚心	(269)
三十三、搓太溪穴	(270)
三十四、搓涌泉穴	(270)
三十五、搓太冲穴	(270)
三十六、搓腹股沟管	(270)
三十七、抖双腿	(271)
三十八、深呼吸	(271)
 第四篇 锻炼身体	 (272)
一、锻炼的作用	(272)
二、锻炼的特点	(273)
三、锻炼的原则	(273)
四、锻炼的形式	(274)
五、锻炼要注重平衡	(275)
六、最佳健身运动	(277)
七、年龄与运动	(278)
八、中老年体育的作用	(279)
九、反向运动有益健康	(280)
十、锻炼时易出现的危险症状	(281)
十一、锻炼时的注意事项	(282)

十二、锻炼后的注意事项	(285)
十三、锻炼的效应	(285)
第五篇 规律生活	(287)
一、规律生活的内涵、内容	(287)
二、劳逸适度	(288)
三、坚持性爱	(289)
四、饮食有节	(290)
五、讲究卫生	(291)
六、控制烟酒	(292)
七、欣赏音乐	(293)
第六篇 重视睡眠	(295)
一、睡眠的重要性	(295)
二、影响睡眠的因素	(296)
三、睡眠障碍	(297)
四、注重睡眠质量	(299)
五、注重“三睡”	(300)
六、睡眠、起床的最佳时间	(301)
七、睡眠前的注意事项	(302)
第七篇 心理平衡	(307)
一、心理的内涵	(307)
二、心理的种类	(307)
三、心理过程的表现形式	(308)
四、心理性格状态的表现形式	(309)
五、心理老化的表现形式	(311)
六、心理平衡的内涵	(312)
七、心理平衡与健康的关系	(314)
八、导致心理失衡的因素	(315)
九、不良心理问题加速衰老	(317)
十、防止心累的方法	(318)
十一、加强自控能力	(319)

十二、加强自身修养	(325)
十三、保持心理健康的方法	(329)
第八篇 情绪乐观	(378)
一、情绪的内涵、作用	(378)
二、情绪的表现形式	(380)
三、情绪的特点	(381)
四、情绪的种类	(382)
五、情绪与健康的关系	(387)
六、影响情绪的因素	(388)
七、情绪与相关的疾病	(389)
八、克服情绪的“盲点”	(390)
九、情绪疗法防治心理疾病	(391)
十、学会管理情绪	(392)
十一、调节情绪的方式	(393)
十二、调节不良情绪的方法	(394)
十三、调节不良情绪的原则	(399)
第九篇 防治疾病	(400)
一、疾病对人体的危害	(400)
二、防治疾病，促进健康	(403)
三、防治疾病的措施	(404)
四、常见疾病及防治措施	(408)

第一篇 关注健康

人类最大的财富是健康。世上没有人否认健康的重要性。人最珍贵的是生命，生命最重要的是健康，健康最需要的是养生。

一、养生的内涵、产生及作用

（一）养生的内涵

养生是人类永恒的追求。现在人类关注生命、生存质量和自然寿命的意识越来越强，重视养生，促进健康长寿。人的一生主要包括两个问题：一是生命，二是生活，有了生命才有生活，有了生活才能维护生命。为更好地维护生命，就离不开养生。养生就是保养生命，预防疾病，延缓衰老，提高生命质量，使身体、心理和行为健康。健康是指在自我养生保健和医疗保护下，使生理、心理达到最佳状态。人类的寿命是受多种因素影响和制约的，养生是贯穿于人的生活和行为方式的全过程，通过养生可密集有益因素，减少疾病的发生，维护生命。养生不仅是健康人预防疾病、维护健康的有效方法，还是有病人的基础性疗法。

人最珍贵的是生命，生命最重要的是健康，健康最可贵的是养生。没有养生就没有健康，没有健康就谈不上生命质量。健康是生命的基础，也是养生的根本目的。健康需要养生，养生为了健康。集成养生法是专门研究养护生命、促进健康的方法，即从关注健康、科学饮食、按摩保健、锻炼身体、规律生活、重视睡眠、心理平衡、情绪乐观、预防疾病等九个方面，提出养生理论和方法，突出其综合性、针对性、系统性和实效性。本学说适应了我国长期提出的“预防为主”的需要，能为指导人们促进健康、预防疾病，健康长寿发挥积极作用。

（二）养生的产生和发展

中华养生文化源远流长，博大精深，使我中华民族繁衍传承，生生不息，是世界养生文化中的重要组成部分。养生保健就是运用养生学的理论与方法保养生命，预防疾病，使身体、心理和行为健康，增强体质，健康长寿。现代医学鼻祖古希腊名医希波克拉底曾说过：“治愈疾病的不是医药，而是人体自身”，这和养生理念是一致的。养生保健是人类社会的产物。自

从有人类时候起，早在旧石器时人类已有讲卫生与保健防病的萌芽思想，诸如火的应用、居住与服装的改善等，都与养生防病有关。人类在与自然界斗争的过程中，为了增强抵御自然的能力，在长期与疾病和死亡的抗衡中，经过不断的实践，积累了一些宝贵的养生经验。到了春秋战国，诸子百家学说的兴起对养生保健有了很大的促进，为中国养生体系奠定了良好的基础。此后，历经秦、汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代、宋、辽、金、元、明、清等漫长的两千多年。古往今来，上自《黄帝内经》下至现代医学，产生了众多的养生理论和实践家，孜孜不倦地研究、探索，追求健身长寿之道，留下了许多宝贵的经验和健身养生秘诀。其观点、学说尽管异而不统，但却融汇了中国各族人民的智慧，形成了特色鲜明的中国养生体系，为世界各国人民的健身活动做出了应有的贡献。生存与健康是人类永恒的主题。而在不同的历史时期，尽管养生保健内容和方法又有不同，但它体现了人类追求健康的美好愿望。养生保健是随着社会文明和生产力的发展而发展，为推动社会发展和进步，提高人民的生活质量和健康水平发挥了重要的作用。

（三）养生的作用

人类的生命是遵循整体演变、进化和个体发育的规律进行的。个体生命诞生后，在整个人生旅程中，生命活动处在不断的矛盾运动中，受到内外因素的影响和侵袭，其实人的一生在与自然界斗争的同时，也与抵抗各种疾病，影响健康的因素进行斗争。大自然用了数百万年的时间，创造了人类，同时也有许多摧残人类，使之生病、衰老、死亡的东西。因此，人类要创造一切条件，保养生命，战胜疾病，强身健体，延长寿命，这也是人类社会文明的重要组成部分。

随着社会生产力的发展和生活水平的提高，目前危害人们健康的大多数疾病，其发生发展都与患者的生活方式、饮食习惯、心理状态、精神状态、行为方式、睡眠习惯、运动量等有密切关系。治病不如防病，有啥也别有病。若能在生活中克服不利于健康的因素，采取有效的养生保健措施，使生命活动协调、和谐、有序进行，就能最大限度地减少体内组织破坏，降低能量消耗，避免毒副作用，消除基因突变，延缓衰老，抵御不良因素的侵害，不得病或少得病，全面构筑预防疾病的防线，增强体质，延年益寿。世上没有疫苗可以防治糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管病和癌症，养生保健就是最好的预防。要用养生去改变生命，提高生命质量。如果每个人的寿命长了，那么整个国家的平均寿命也就长了，这就是养生保健所发挥的重要作用。

二、养生的原则

养生是对生命的保养，并非对疾病的治疗，是贯穿生命的全过程，它的

出发点和落脚点都是让人们强壮身体，预防疾病，提高生命质量。在实际养生中，要坚持理性、适用性、综合性、纠正恶习、注重细节、经常性原则。

（一）坚持理性原则

在养生的实践中坚持理性原则，就是要把健康放在首位，一切以健康为中心，树立以养求生的理念。建立一个符合个性化需求的防病健身管理体系，以养生保健理论为先导，遵循养生原则，借鉴先进养生经验，不断完善和调整养生保健方法。从建立良好的生活、工作和行为方式上入手，坚持养重于治，持之以恒地进行科学有效的养生保健，维护健康，提高生命质量。

（二）坚持适用性原则

人们在长期的养生实践中总结和积累了许多宝贵的经验和方法，使养生保健的理论和方法不断得到充实和发展。目前，社会上流传的养生保健方法很多，对此要进行筛选，坚持适用性原则，根据自身情况，科学合理地选择适用于自己的养生保健方法。适合于自己需要的养生保健方法就是好方法。只要树立正确的观念，有信心、有恒心、运用正确的养生保健方法，就能取得健体强身的功效。

（三）坚持综合性原则

坚持综合性原则，就是采取多元化方式，运用多种养生保健方法，从锻炼、饮食、心理、按摩、生活、睡眠、情绪、防病等方面，各种养生保健措施同时做起，叠加运用，贵在精专，密集养生的关联性因素，增强养生效果。这是因为不同的养生保健方法，对机体的健身效果不同，要根据自身的需要，多选用些好的养生保健方法，强化生命支援性体系，不吝惜用于健康的投资，取得整体协效性健身效果。

（四）坚持纠正恶习原则

有些人在思想观念上也重视养生，一边养生，一边却破坏养生，仍有吸烟、酗酒、熬夜、饮食不规律等不良生活习惯。这些不良习惯大大冲减了在其它方面养生所取得的功效。因此，要坚持纠正恶习，克服不良生活习惯，进行立体化的养生，取得健体强身的功效。

（五）坚持注重细节原则

养生的最高境界是能养生，把由吃、喝、拉、撒、睡、情、心、走、动等细节构成的养生措施延伸到各个方面，进行综合性养生。从细节入手养生，实际上是一个循序渐进、积少成多的过程，健康的身体绝非一朝一夕养

出来的，而是天天积累、综合因素的结果。

（六）坚持经常性原则

养生保健做得越好，人的健康水平就越高，生命质量也就越高。一个人健康或不健康都是自己的责任，不能责怪别人。因此，要牢牢掌握健康的主动权，尽最大努力将健康意识变成健康习惯，取得健康效果。坚持经常性原则重要的是贵在坚持，坚持终生。通过日常的养生保健，逐步累积功效，密集有益健康的内源性因素，促进体内和谐，内化成健康。

三、养生的方式

人的生命质量取决于养生的方式。身体健康的维系，要在一定的生活原则和活动规范，相互补充，相互链接，相互作用的基础上，才能不断提高整体健康水平。养生不能单靠一种方式，更不能一蹴而就，而是要把养生当成一个习惯来对待。养生是最简单的事情，只要坚持就会有功效。多种方式的养生措施，是人们重视健康的产物。养生的方式大体分为九种：

（一）饮食式

通过饮食调节进行养生，是一种增强体质，促进健康的最基本、有效的方法。要采取科学饮食方式，调整饮食结构，改变饮食模式，多食膳食纤维食物，多食新鲜蔬果，合理搭配食物，养成良好的饮食习惯，吃出健康。通过科学饮食获得维持体内活动所需要的各种营养，养护生命，维护健康。

（二）补品式

补品是指能够增强体质，改善调节机体某种虚弱状态，补养气血不足，预防疾病的食物或药物，对促进健康有一定的作用。正常人不需要专门进补，老年人是补品的消费主体，如果身体出现某些不适症状，应咨询医生后有针对性地进补。适度进补对身体有益，但不宜长期、过量、依赖性地进补。

（三）锻炼式

目前世界上没有人否认锻炼对促进健康的重要作用。但锻炼要以适度为宜，热衷于锻炼养生健身的人都深信“生命在于运动”，强身壮体，预防疾病，锻炼适用于各类人群。坚持轻中度有氧形式的锻炼，能舒筋活血，促进各器官协调统一，增强机体生理功能，增强免疫功能，改善情绪，增强性功能，养护生命，延缓衰老，增强体质。

（四）情绪式

情绪是指客观事物在人的思想观念、情感中的反映，由大脑皮层兴奋抑

制过程中所产生的一种心理状态。情绪式养生对促进健康有积极的作用。要善于用开放性思维、自主性方式调控情绪，激发和养成良好情绪，克服不良情绪的影响，使身体处于良好的应激状态，身心愉悦，有益健康。

（五）心理式

心理式养生是维护健康的重要措施。世上每个人都涉及到心理问题，决定了他面对生活和工作的姿态，用什么方式对待人生至关重要。拥有健康的心理就能参与日趋激烈的竞争，处理好复杂的人际关系，缓解压力，承受失败，解决好面临的各种问题，改变自己的命运，立于不败之地。同时健康的心理也是健康的基础，会引起机体连锁性的生理变化，协调各个器官，增加健康有益因素。

（六）睡眠式

没有睡眠就没有生命。睡眠是生命的必需过程，是机体进行修补、调整、复原、整合健康的重要环节，是人类不可忽视的重要问题。通过良好的睡眠养生，能消除疲劳、修复和调整机体，积累能量，产生新的活力，促进新陈代谢，增强免疫系统功能，增加体质，使身体各系统处于最佳状态中。

（七）按摩式

按摩是一种简单易行的养生方式。从头到脚，按着人体穴位进行自我按摩，可通过刺激体表末梢神经，扩张浅层皮肤毛细血管，调节神经原的平衡，促进机体血液循环，调节各脏器功能，增强免疫系统功能，一些慢性病会通过按摩改善状况，预防疾病，延缓衰老，取得养生健身的功效。

（八）学习式

目前，市场上养生书籍很多，还有电视养生专题节目，不可否认这些为更新人们养生理念，充实养生知识，完善养生措施起到了积极的作用。但养生书籍市场泥沙俱下，良莠不齐，有些书籍的错误观点误导人们，产生了负面影响。对此要选择医学、养生专家所写的养生书籍，从中学习有价值的东西，为我所用，但不能盲目照搬，避免极端化，要结合自身实际，突出个性化，有选择地运用，增加有益健康的因素。

（九）医疗式

世上没有一个人愿意得病，也没有一个人能保证一生一点病都没得。随着社会的发展和生活水平的提高，由于多种因素人们得病的几率反而增大，疾病成为影响健康的主要因素。人有病不怕，可怕的是不及时治疗，造成立