

中华养生智慧大全



中华养生智慧大全

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生智慧大全 / 关炜炘编著. — 北京: 西苑出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80210-754-0

I. ①中… II. ①关… 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114452号

中华养生智慧大全

编 著 关炜炘

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号

邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971

传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 260千字

印 张 14

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-754-0

定 价 26.80元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

世界卫生组织指出：如果一个人的健康是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而生活方式却占60%。可以这么说，我们的健康是由自己做主的，所以每个人都必须对自己的身体做好充分的保养。养生保健是一门有规律可循的科学，只要留心留意，谁都可以做好。

不同蔬菜瓜果该如何在四季中科学食用，才能令其发挥最佳的补养效果？五脏六腑的养生应该在什么季节中进行最为合适？四季不同，形成何种正确的起居规律，采用何种正确的运动方式，才可达到天人合一的最佳效果？凡此种种，都有其内在的无穷奥妙。

“一花一世界，一叶一菩提”，世间万物，各具其妙，组合及使用得当会使科学养生事半功倍。《中华养生智慧大全》一书正是从普通百姓的角度出发，洞悉中国人养生的玄机之所在，将绵延五千年的中华养生之道有机串联起来，并根据现代科学的最新研究成果对现代养生的不同角度进行梳理，与中医养生相结合，按照现代人的种种工作、生活特点，构建了一套科学而系统的现代人养生保健法则，详尽地告诉大家现代人应该如何养生，教会大家读懂自己身体健康的密码，从而掌握开启健康长寿的钥匙，受用终生。

书中充分发掘人体保健养生潜力，点拨健康长寿的饮食、运动、起居、心理、休闲主张，为长期处于紧张工作状态下的现代人开出了诸多良方。同时，书中介绍的日常生活中简便易行的保健方法对中老年朋友来说大有裨益。通览此书，我们会发现，在现代养生指南的指点下，找到远离亚健康的突破点、避免养生误区并不难。原来注意调节日常生活中的饮食搭配，可以有效地促进身体健康，甚至比任何“灵丹妙药”都要有效；并不是每项运动都适用于任何人群，不同的人在不同身体状态下和不同时令中都应该有不同的运动保健方式；一年四季的日常起居，通过注重穿衣、睡眠、室内通风等一些生活中的微小细节，也可以达到养生保健的效果；不同年龄、不同身体器官、不同季节的养生各有规律可循；古代著名养生学家的养生方法通过现代人的眼光加以科学分析，今时同样适用，而且方便可行。

健康长寿并非专利，关键在于自己，掌握养生的智慧，读懂养生的密码，便能打开一扇健康的门。希望每个人都能通过合理的养生之道调节肌体，祛病强身，踏上健康、幸福、长寿的生命快车。

编 者

现代养生指南

1

微循环要健康

2

微循环 2

健康同微循环相关 2

亚健康应对

3

运动养生 3

心理养生 3

生活养生 4

饮食养生 4

针灸与按摩养生 4

药物养生 5

健康的灵丹妙药

6

免疫力 6

生活规律 6

膳食在于平衡

7

平衡的膳食 7

营养素的比例 7

食物品种的搭配 8

消化和吸收 8

科学安排一日膳食 9

进补，因人而异

10

胎儿进补 10

儿童进补 10

青少年进补 10

中年人进补 11

老年人进补 11

胖人进补 11

瘦人进补 12

体力工作者进补 12

脑力工作者进补 13

进补，因时不同

14

四季不同 14

春季进补 14

夏季进补 16

秋季进补 18

冬季进补 18

肥腻不如清淡

20

饮食清淡 20

蔬菜可助消化 20

蔬菜可助减肥 21

蔬菜可排胆固醇 21

蔬菜可以抗癌 21

限食与素食

23

限食可以延缓衰老 23

素食并不一定长寿 24

心理新疗法

26

好心情才长寿 26

身心松弛法 26

呼吸调节法 27



自我调整法	27
静思冥想法	28
“返祖”养生	29
“达尔文”养生学	29
“返祖”疗法	29

饮食是最好的医药 31

饮食营养	32
营养标准	32
科学饮食	32
早餐必食	33
中餐吃饱	33
晚餐吃少因人而异	34
脂 肪	34
脂肪的种类	34
脂肪的好和坏	35
脂肪摄入的平衡	36
胆固醇	36
蛋白质	36
维生素	37
矿物质	37
碳水化合物	38

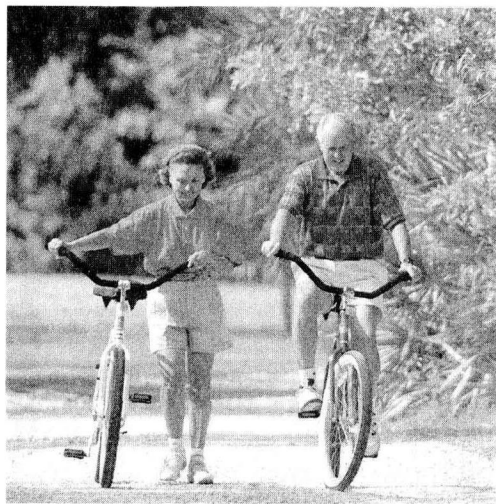


日常饮食原则	39
五味调和	39
饮食要卫生	39
饮食要有节	41
饮食要适量	41
饮食应定时	42
饮食要平衡	43
饮食要变化	44
饮食要合理	45
日常养生食物	46
提神食物	46
解乏食物	47
安神食物	47
美容食物	49
乌发食物	49
减肥食物	50
健脑食物	53
抗衰老食物	53
寒食和热食	54
补食和泄食	55
谷类食品	56
五谷药解	56
谷类食品	57
食用纤维	58
五谷杂粮	58
糖与淀粉	58
菜类食品	59
五菜药解	59
少污染蔬菜	61
果类食品	61
五果药解	61
水果和坚果类	62
苹 果	63
香 蕉	63
西 瓜	63

肉类食品	64	登山	75
肉的营养	64	注意事项	75
五畜药解	65	近水运动	76
肉类的摄取	66	游泳	76
蛋、奶食品	66	跳水	77
蛋类食品	66	太极运动	77
鸡蛋的营养	66	对心脏的影响	77
乳品的价值	67	对神经的影响	78
牛奶	67	对骨骼的影响	79
酸乳酪	67	对代谢的影响	79
水产食品	68	瑜伽运动	79
水产品的营养	68	瑜伽	79
鱼肉	68	跪伏支撑式	80
贝类	68	仰卧式	80
人体健康运动先行	69	颈项支撑倒立式	80
儿童运动	70	伸展平衡式	80
父母和孩子要互动	70	坐立转体式	81
儿童运动六忌	70	静卧冥想式	81
女性运动	71	普拉提运动	81
经期运动	71	居家锻炼法	81
孕期运动	72	桥式	82
中年人运动	72	锯式	82
时间安排合理	72	单脚环绕式	82
因人而异	72	双腿伸展式	82
强度适中渐进	73	脊椎前伸式	82
养成良好习惯	73	起居有常身体安康	83
老年人运动	73	春季起居	84
运动长寿	73	春季美容	84
运动项目	74	穿衣与睡眠	85
有氧运动	74	老年人起居五忌	86
跳绳	74	夏季起居	87
跑步	74	夏季纳凉	87
自行车	75	夏季美容	88

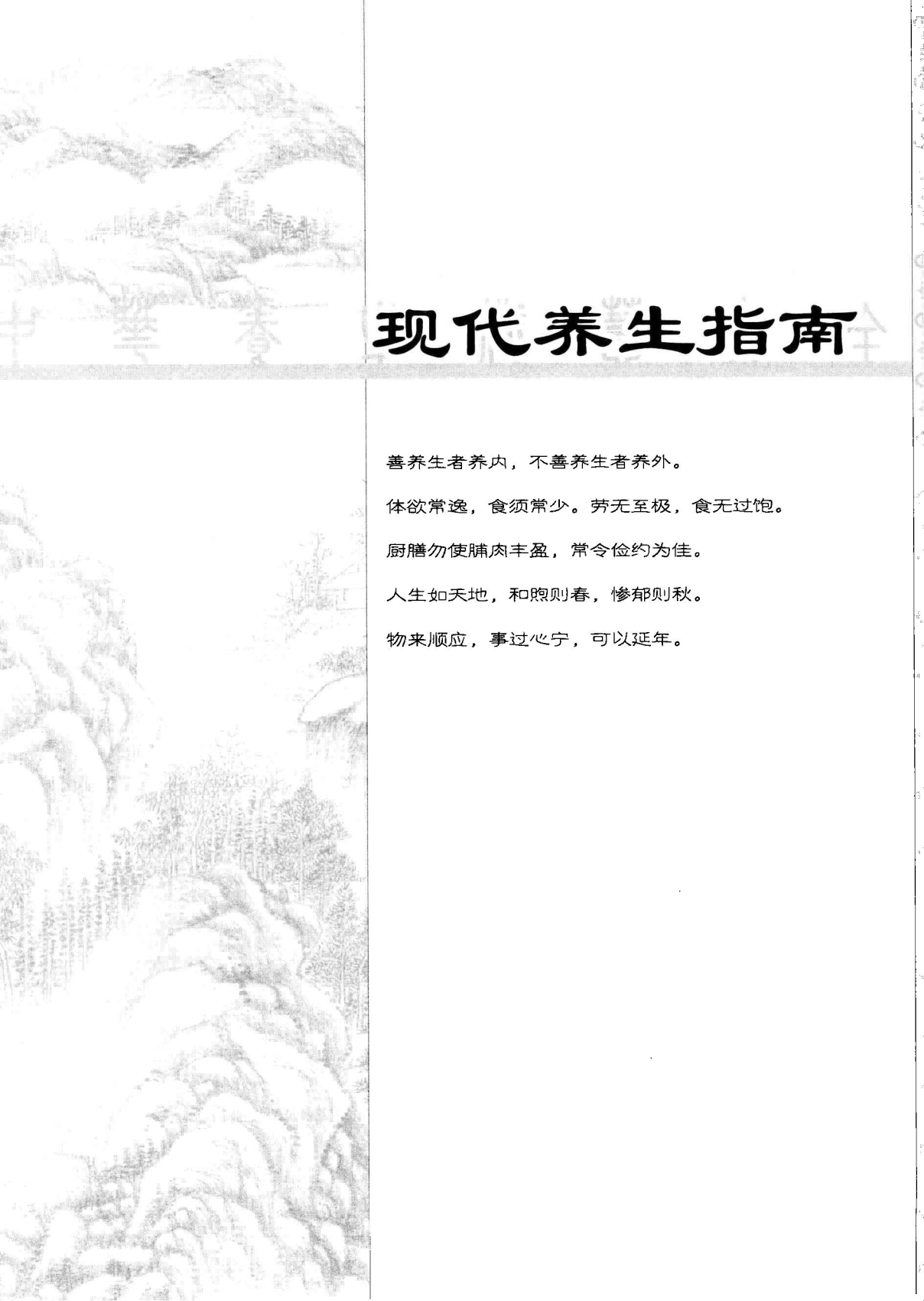
夏季着装	89	中年性生活	115
夏季睡眠	91	女性保健	116
老年人起居五注意	91	生理特点	116
秋季起居	92	经期保健	117
秋季着装	92	孕期保健	117
秋季美容护肤	93	产褥期保健	118
秋季睡眠	96	哺乳期保健	119
老年人起居三坚持	97	更年期保健	119
冬季起居	97	老年保健	121
冬季保暖	97	生理特点	121
冬季着装	99	精神调养	121
冬季睡眠	100	人到老年话饮食	122
老年人冬季起居	100	运动健康	123
		谨慎起居	124
不同年龄不同养护	101		
少儿保健	102	不同宜能不同保养	125
少儿的生理特点	102	五官的呵护	126
少儿健康标准	102	眼睛是全身的镜子	126
少儿保健要点	103	眼睛保健常识	127
早期教育保健	103	耳是身体的天鼓	128
父母必知	105	耳朵保健常识	129
引导少儿做运动	107	鼻子是肺脏的外候	130
培养良好习惯	107	鼻子保健常识	131
青少年保健	108	鼻出血	132
生理特点	108	红鼻子的养护	133
心理特点	108	口腔是人体的门户	133
断乳期心理	110	口腔保健常识	134
饮食调养	111	养护嘴唇常识	136
体育锻炼	112	咽唾保健法	136
摒弃生活恶习	112	舌头是人体的晴雨表	137
中年保健	113	巧动舌头保健法	138
生理特点	113	毛发的养护	139
心理保健	113	头发的中医保健	139
呵护中年健康	114	眉毛决不能拔	141

体毛不该遭“杀戮”	142	多吃酸，少吃辛	174
面部皮肤保养	143	最适宜的药膳	176
面部皮肤为何衰老	143	秋季润燥粥	177
正确洗脸	143	冬季营养调配	180
面部按摩	144	温热补阳的食物	180
膳食让脸更健康	144	多吃苦，少吃咸	183
五脏六腑	145	最适宜的火锅	183
一年之际要养肝	145	冬季御寒粥	185
烈日炎炎要养心	146	历史名人长寿秘笈	189
长夏难熬要养脾	147	彭祖	190
秋风萧瑟要养肺	148	淡泊平和，修身养性	190
冬日之光要养肾	149	闭目静坐，保神养生	190
胃贵在养胃气	150	性情怡静，乐于淡泊	190
四肢保健	152	老子	191
上肢养生	152	道法自然	191
纤纤玉手轻松拥有	153	法则四时	191
下肢运动至关重要	154	除六害，保性命	191
人老脚先衰	155	养气咽津	192
不同季节不同营养	157	庄子	192
春季营养调配	158	少私寡欲	192
温补阳气的食物	158		
多吃甜，少吃酸	159		
最适宜的蔬菜	161		
春季补品粥	163		
夏季营养调配	165		
清热利湿的食物	165		
多吃辛，少吃热	166		
要补充营养	167		
最适宜的饮料	167		
夏季消暑粥	169		
夏季营养卫生	171		
秋季营养调配	173		
滋阴润燥的食物	173		



静心养性	193	静坐行气	200
顺应自然	193	节欲但不禁欲	201
孔子	194	梁武帝	201
大德必寿	194	养生四法	201
自强则刚	194	爱读书	202
讲究饮食	195	好六艺	202
运动健体	195	喜简朴	202
孟子	196	远酒色	202
善养浩然之气	196	孙思邈	203
善养成德	196	药王孙思邈	203
生活简朴	197	修身	203
善于运动	197	养性	204
提倡寡欲	197	淡食	204
华佗	197	运动	204
神医华佗	197	孟诜	204
淡薄名利	198	药食同源	204
动静相济	198	以膳为补	204
五禽戏锻炼	199	白居易	205
嵇康	199	乐天不忧	205
防微杜渐，调养精神	199	游览山水，修身养性	206
导引养性	200	心胸豁达，善待人生	206
意趣疏远，心性放达	200	养生食补，治疾药攻	207
葛洪	200	生活淡泊，作息有常	207
抱朴子葛洪	200	苏轼	208
		“三戒”	208
		“四当”	209
		脾胃全固，百疾不生	209
		康熙	210
		节食	210
		慎食	210
		择食	210
		乾隆	211
		活动筋骨	211
		适时进补	211





现代养生指南

善养生者养内，不善养生者养外。

体欲常逸，食须常少。劳无至极，食无过饱。

厨膳勿使腩肉丰盈，常令俭约为佳。

人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。

物来顺应，事过心宁，可以延年。

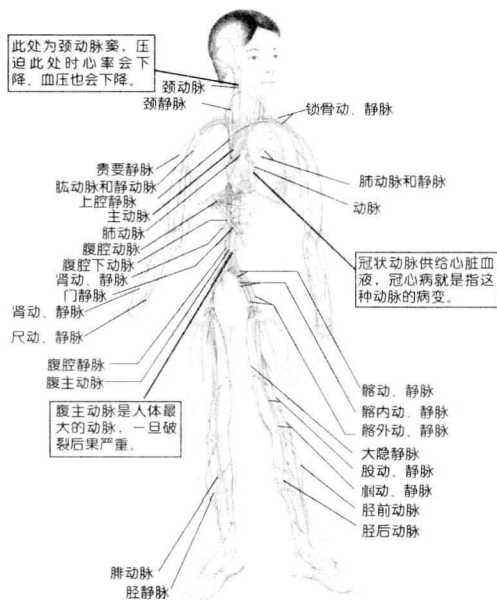
微循环要健康

微循环的研究自上世纪20年代以来就已开始，但微循环这个名词在1954年第一届美国微循环会议上才正式确定和使用。半个多世纪以来，世界各国纷纷成立微循环学会，微循环的研究已从显微镜下直接观察血流，深入到细胞和分子水平。

■微循环

微循环是血液循环系统中最基层的单位。人体血液流经动脉的末梢端（细动脉），再流到微血管（毛细血管），然后

中医学家认为人体衰老是由于气虚血淤所致，提倡用活血化淤的方法，来延缓衰老。活血化淤疗法实质上是通过活跃微循环，来促进人体的健康长寿。



汇合流入静脉的起始端（细静脉）。这种在细动脉和细静脉之间的微血管里的血液循环，称为微循环。

在医学上，淋巴液和组织液的循环也叫微循环，但通常所说的微循环是指血液微循环。微血管很细，大约为一根头发丝的1/20，肉眼看不到，要借助显微镜才能观察到它及其变化。微血管只有一层内皮细胞，管壁极薄，约为一张普通纸厚度的1/100，血液中的小分子物质从血管壁渗出渗入。微血管很长，总长度有96558千米，交织成网，分布全身，由它在体内进行物质交换。微循环正常与否，直接关系到细胞的新陈代谢，因而对生命活动起着重要作用。

微循环的基本功能是给细胞供血、供氧、供给能量和营养物质，带走对人体有害的肌酸、乳酸和二氧化碳等代谢废物，保持良好的内环境和保证正常生命活力。此外，微循环还起着“第二心脏”的作用。因为仅靠心脏的收缩力是不可能将心脏内的血液输送到组织细胞内的，必须有微血管再次调节供血，才能将血液输入组织，而且微血管供血的节律运动与心跳并不同步，所以，微血管事实上成了“第二心脏”。

■健康同微循环相关

微循环障碍如果发生在神经系统，就会使脑细胞供血、供氧不足，引起头痛头晕、失眠多梦、记忆不好甚至中风；微循环障碍如果发生在心血管系统，使心脏细胞营养不足，就会发生胸闷、心慌、心律不齐、心绞痛甚至心肌梗塞；微循环障碍如果发生在呼吸系统，就会气短、憋闷、

咳嗽、哮喘、重者呼吸骤停；微循环障碍如果发生在消化系统，会使胃肠功能减弱、紊乱，引起胃肠道疾病。其他脏器、肌肉和骨骼、关节等，都可能出现微循环障碍而发生病症。

微循环障碍直接影响着延年益寿。随着年龄的增长，微循环功能会逐渐下降，据测定，50~59岁时最为突出，70岁以后下降速度相对减缓。生理上的退行性变化，造成一定程度上的病理改变，使血管的灌流不足，促使其功能障碍加重，最终导致人体衰老的急剧来临。因此，人到老年，要特别注意加强自我保健，改善微循环，以利健康益寿。

改善微循环和增加血流量的方法包括药物和非药物疗法两大类。非药物疗法中，常用的多种物理疗法，包括超短波、频谱、热疗、矿泉浴等均有扩张微血管和增加血流量的作用。近年来的高科技产品——微元生化纤维及其制品，提供了促进微循环的新途径。从实验研究到临床观察，这种纤维所制作的纺织品，都能扩张小动脉，加速血流速度，显著改善机体的微循环。其机理是此种纤维制品在常温下可产生3~8微米的远红外线，此种波长的远红外线对人体细胞有活化作用，使人体细胞处于生机勃勃的内环境中。另外，它把含有多种微量元素的活性物质，融入在纺织品中，当穿戴在身上时，能自动吸收人体散发的热量及周围环境的辐射而转换成人体所需的生物能并作用于人体，从而激活细胞活力，改善人体微循环以达到保健和治疗作用。

需要说明的是，改善微循环仅仅是针对发病中的一个环节起作用，对某些疾病可能有一定的效果，但不可能医治百病。

亚健康应对

中医的“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，“不治已病，治未病”等理论，就是中医保健养生的理论基础。运用中医养生方法来预防疾病的发生，远离“亚健康”状态。

■运动养生

中医传统的运动保健有导引、武术和气功等，春秋时期，老子与庄子开创了“导引”以动“养身之术”；东汉华佗推崇“动则寿”的观念，编创了“五禽戏”。“动则寿”的核心是体育运动可以活动一身肌肤、筋骨、关节，达到疏经活络、振奋阳气、畅行气血、增强体质、延年益寿的作用。现代研究发现：慢跑、走路、打太极拳等可以使人心情舒畅，消除消极情绪，脱离病态心理，改善微循环，提高白细胞的吞噬能力，调节内分泌，对中枢神经系统、呼吸系统、消化系统和心血管系统有明显的保健作用。

■心理养生

中医认为“形神合一”。形与神在生理上、病理上都是相互作用的。神情之伤是形体病变发生的先导。因此，中医非常重视心理的养生保健。认为“百病皆生于气”，“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，主张以“恬愉为务”。保持乐观豁达的心情，荣辱不惊，使情感波动不过于激烈，保持



要达到心理平衡，就要提高自我调控能力，培养自己的兴趣爱好，淡化和松弛自己的情绪。

气血调畅，脏腑功能不受影响。如果出现心理平衡失调，也可以采用“五志相胜”学说中的以情胜法，譬如“怒胜思”，有人思虑过度而不能解脱，医者可以用行为或其他方法激怒，使他的情感发生变化，从过度思虑中解脱出来。还可以采用移情易性法，即是转移病人情感和注意力的方法，使病人从某种过度的情感中解脱出来。

总之，心理保健关键要进行自我修养方面的锻炼，正视现实、多找乐趣，或改变环境、与人交谈等都是不错的方式。要正确处理好邻里关系、家庭关系等，家庭和睦对情绪的影响很大。

■生活养生

健康的调控工程是规律生活，凡高

寿老人一个共同的特点就是生活规律，使自己的生物钟与大自然周而复始的生息变化规律和谐合拍。中医在几千年前就告诉我们生活起居要有规律。如：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”告诉我们人的寿命长短决定于自己是否保护自己，是否遵循自然规律，是否能杜绝不良的生活方式。

■饮食养生

“民以食为天”，饮食对人非常重要。但饮食过多，超过人体负荷，又可以发病。中医认为“饮食自倍，肠胃乃伤”；“高粱之变，足生大疔”。在这里说饮食保健有两层意思：一方面是饮食要有节制，要适度，不可过多，要有科学性，要讲究营养的合理搭配，要遵循早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少的原则，保证身体必须的营养和能量就够了，不要过量。另一方面，还可以根据亚健康人群中的不同类型，做一些食疗、药膳，既可食用，又可治病。

在饮食保健方面，很重要的一点是要注意保持大便通畅。“出入废则神机化灭”，不能光注意摄入，还要注意排出，尤其是老年人，一定要注意养成定时大便的习惯。

■针灸与按摩养生

中医经络学说是针灸与按摩的理论基础。经络是人体内脏与体表联系的通路，它能运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯

通上下。经络具有传导感应、调节气血、调节虚实等功能。针灸、按摩是通过刺激经络和输穴，调节脏腑组织功能，泻其有余，补其不足，促使人体气血流通，阴平阳秘。

现代有很多健身操，很多保健按摩器的出现，说明利用按摩进行保健已被人们广泛接受，并证实对亚健康状态的防治作用是切实有效的。平时也可以经常按摩或艾灸足三里、太阳、风池、大椎等穴位，可以起到健脾和胃、强身健体、醒脑开窍、增强记忆力等作用。

■ 药物养生

亚健康状态经过自身的调节与保健，有一部分人可以调整恢复，还有一部分人必须用药物辅助治疗才可以恢复健康。

中医认为亚健康状态总的病机是由于诸多因素而使脏腑气血功能失调，阴阳失却平衡，或者继发于内生的痰、湿、淤血、火等病邪进一步耗伤正气所致。根据中医辨证论治原则，可以采用以下八种治法：

疏肝理气法 适用于因情志不遂，肝气郁结而致胸闷、胁痛、情志抑郁，或心烦、失眠，或咽中如炙，或胃脘胀痛、嗳气吞酸；妇女则出现月经不调、乳房作痛有块、痛经等；舌淡红、脉弦。可选用逍遥散、四逆散、柴胡舒肝散等。

健脾宁心法 适用于过度思虑，劳伤心脾，或脾虚失运、气血亏虚而致失眠、多梦、健忘、眩晕、神疲乏力、气短自汗、纳呆、溏便；女子则月经量少、色淡，或淋漓不净等；舌淡苔白、脉细弱。可选用归脾汤、六君子汤、天王补

心丹等方。

健脾化湿法 适用于饮食不慎，脾胃受损，或脾虚失运，水湿内停，聚湿为痰，痰湿内蕴，脾胃升降失调而致眩晕、耳鸣、恶心、呕吐，或头昏、头重、胸闷、脘痞、食少、纳呆、溏便、四肢困重、嗜睡、乏力，舌质淡、苔腻、脉濡或滑。可以选用二陈汤、半夏白术天麻汤、三仁汤、藿朴夏苓汤等。

滋肾平肝法 适用于终日烦劳过度，肾精暗耗，阴不制阳而致眩晕、耳鸣、头痛且胀、面部潮红、情绪易躁易怒、失眠多梦、口苦心烦、生气则头晕头痛加重，舌红、苔薄黄、脉弦。可以选用杞菊地黄汤、天麻钩藤饮。

安神定志法 适用于因工作或学习压力过大，情绪过度紧张而致心悸、多梦、时易惊醒、遇事易惊、情绪紧张、终日惕惕，舌淡脉弦细。可以选用酸枣仁汤、安神定志丸等。

温阳益肾法 适用于劳损过度，或房劳伤肾致下元亏损，命门火衰出现畏寒肢冷、神疲乏力、腰腿酸软、夜尿频数、阳痿遗精、性欲下降，脉细舌淡。可以选用金匱肾气丸、五子衍宗丸、右归丸等。

滋阴清热法 适用于气郁日久，化火伤阴致形体消瘦、五心烦热、失眠多梦、咽燥口干、潮热多汗等，脉细数、舌红少津。可以选用百合地黄汤、六味地黄汤、大补阴丸等。

活血化淤法 适用于脏腑功能失调，气血不和而致淤血内停，表现为头痛、身痛、胸痛、腰痛等，痛处不移，面色暗；女子经期延长或痛经，舌质暗或有淤斑；脉细涩。常常选用桃红四物汤、当归芍药散、丹参饮、身痛逐淤汤等。

健康的灵丹妙药

增强自身免疫力，养成有规律的生活习惯是保证健康长寿的灵丹妙药。

■ 免疫力

免疫力是人体对疾病的抵抗力。人们若想健康长寿，必须保护和增强自身免疫力。因为，诸多老年病，如高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病、肿瘤、各种感染等莫不与身体免疫功能降低密切相关。中老年人提高自身免疫力应从以下方面入手。

合理营养是基础 人体免疫力与合理营养相辅相成，其中蛋白质不仅是生命的基础，而且也是免疫系统的主要组成部分。老年人补充蛋白质应适量，其中应有一定量的优质蛋白质（如酪蛋白）。每日补充蛋白质大约为70~80克，优质蛋白质应占一半为宜。

充足睡眠是“天然补药” 高质量的充足睡眠，可减少脑细胞消耗，延缓各种器官衰退和老化，使人体免疫力增强。老年人每天应按时休息，早睡早起，每天睡眠时间以7~8小时为宜。除此以外，应养成午睡习惯，以补充夜间睡眠不足。

适度运动抗衰老 生命在于运动，适度运动对老年人更有重要价值。它可使身体免疫细胞增殖，增强机体抵抗病原体能力，减少受感染机会。老年人应选择力所能及的体育锻炼项目，如散步、慢跑、体操、打太极拳等。长期坚持，必有益处。

情绪乐观大有裨益 医学研究证明，乐而忘忧的老年人，体内抗体——免疫球

蛋白A明显高于多愁善感的老年人。乐观情绪能充分调节机体神经、内分泌、心血管系统功能，对身心健康大有裨益。除此以外，心胸豁达还有助于战胜疾病，提高疾病治愈率。与其相反，情绪悲观、不善于对待生活挫折者，会严重损伤机体免疫功能，容易患神经衰弱、消化性溃疡、脑血管病、癌症等多种疾病。

■ 生活规律

现代医学认为，人的生长、发育与衰老受生物钟控制。生物钟可以使人的生命活动按一定的周期变化。因此生活规律十分重要。从生理学角度讲，人类大脑在体内已成为各种生理活动的最高调节器官，而大脑的基本活动方式是条件反射。这种条件反射是个体在生活过程中获得的，并且需要一个逐步建成的过程，这一过程的建成与生活规律有关。有规律的作息制度可以在大脑神经中枢建立良好的条件反射。当人们得到适当的食物，并且劳逸结合较好的时候，这种有规律的生活促进了条件反射的形成，一系列条件反射又促使人体生理活动有张有弛，功能稳定，富有节律性，使生物钟能够保持正常的周期，人体就会感觉到精力旺盛，否则就可能产生种种疾病。所以，养成有规律的生活习惯是保证健康长寿的因素之一。大量调查资料表明，凡是生活规律、勤劳而又能劳逸结合的人，不仅工作效率高，而且健康长寿。

不欲起晚，不欲多睡。

——《抱朴子》