

放心健康书系列

# 养生 就该这么养

张国玺养生精华集



家庭必备的中医养生知识

中国中医科学院著名养生专家  
中央电视台《健康之路》等健康栏目嘉宾

张国玺 著

让老百姓放心的健康书!

求真出版社

放心健康书系列

# 养生 就该这么养

---

张国玺养生精华集

张国玺 著

求真出版社

## 前 言

“健康是天，健康是地，有了健康就能顶天立地”，健康是人们从事一切事业的基础，是人生的第一财富。维护健康是一个复杂的问题，健康长寿是一个长期的系统工程，需要精神、起居、饮食、运动及药物等多方面的维护和保养。

我国是世界四大文明古国之一，中华民族的文化遗产博大精深，而中医学和养生学是我国优秀民族文化的重要组成部分，是一个伟大的宝库，有待于我们去挖掘、整理、提高。我国的传统医学和养生学有着独特的理论体系，有自己的特色和优势，并越来越引起世界医药学界的重视。

传统养生学有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确地指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”的预防为主观点，为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，并著有大量的养生学专著，促进了我国传统养生学的发展，形成了我国

独具特色的养生保健方法。中医养生学对于延缓衰老，预防疾病，提高人类的寿命都做出了卓越的贡献，是祖国医药学宝库中的一颗璀璨明珠。

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越希望自己能够健康长寿。怎样才能健康？何以颐养天年？提高健商，学习养生保健知识和遵循养生之道，是最基本的方法。

本书依据中医药学和养生学理论，并结合了现代医学研究，对中国传统养生学说进行了较全面系统的介绍，具有中西医结合的特点，内容较为丰富，通俗易懂，有一定的实用价值，愿读者能从阅读中获益。

祖国医学博大精深，由于本人水平有限，书中的疏漏错误在所难免，望读者提出宝贵意见，以便及时改正。

张国玺

2010年12月8日于北京

# 目 录

## 第一章 精神养生就该这么养

### 跟着孔子学养生 / 2

人生三戒 / 2

仁者寿 / 4

德者寿 / 6

智者寿 / 9

人生三死 / 11

### 好情绪决定好身体 / 14

少私寡欲 / 14

知足常乐 / 15

快乐的心 / 16

心情愉悦 / 18

兴趣广泛 / 18

### 老年人心情舒畅身体壮 / 20

坚持十条标准 / 20

做到“四好”和“五快” / 23

长寿老人的四个习惯 / 25

安全度过“离退休”这一关 / 27

## 第二章 起居养生就该这么养

### 顺应四时的起居养生法 / 30

春季养生宜调情志 / 30

夏季养生遵循五个原则 / 31

长夏预防“暑湿” / 34

夏季必备药之异同 / 36

入秋需防“秋老虎” / 38

防“秋燥”的饮食妙方 / 40

冬季防病多注意起居 / 42

冬季运动的注意事项 / 44

冬季要远离抑郁症 / 45

### 不能忽视的起居养生细节 / 47

按照人体生物钟进行养生 / 47

冷面、温齿、热足 / 49

看气象，做晨练 / 50

参考着装指数，减少感冒发生 / 51

值得注意的紫外线指数 / 53

空气污染指数高，少留户外要记牢 / 54

花粉浓度分等级，级级明了行放心 / 56

## 别把睡眠不当事 / 57

睡眠好身体才好 / 58

睡眠质量比睡眠时间更重要 / 60

自我判断睡眠质量的方法 / 61

“谁”偷走了你的睡眠 / 63

焦虑性失眠患者要“先睡心，后睡眠” / 65

好睡眠需要好习惯 / 66

## 第三章 饮食养生就该这么养

### 老年人饮食养生的特殊要求 / 70

饮食的“十要”原则 / 70

饮食要做到十个“不贪” / 71

合理搭配，营养加倍 / 73

三种补益方法 / 74

四种体质的饮食方法 / 75

### 千万别踏进饮食养生的误区 / 77

食疗不等于药膳 / 77

食物相克与饮食禁忌有不同 / 78

饮食禁忌面面观 / 80

切莫乱饮保健茶 / 82

吃醋泡鸡蛋不科学 / 85

吃水果也要辨体质 / 87

食用荔枝有禁忌 / 89

**饮食养生贵在吃对 / 90**

保健茶 / 91

保健酒 / 93

补气食物 / 96

补血食物 / 98

补阳食物 / 99

补阴食物 / 101

防癌食物 / 102

延缓衰老的食物 / 104

**饮食养生要顺四时 / 105**

春季饮食调养的原则 / 105

春季养肝吃什么好 / 107

春困多食含钾食物 / 109

夏季饮食调养的原则 / 110

夏季吃苦味食物要适量 / 112

专家推荐的八款夏季防暑饮品 / 114

秋季饮食调养的原则 / 116

秋季多吃这七种水果好 / 117

秋季进补的食疗方 / 118

冬季饮食调养的原则 / 120

立冬进补要因人因地 / 120

冬季进补的食疗方 / 122

合理膳食提高耐寒力 / 123



## 第四章 药物养生就该这么养

### 给药物养生的人提个醒 / 126

用补益药物补正胜邪 / 126

体质虚弱的中老年人最适合服用补益中药 / 126

补益中药到底补什么 / 127

体虚不同的人要选择不同的补益中药 / 128

补益中药也有副作用 / 129

### 居家常用的补益中药 / 130

补气益智强心脉——人参 / 130

助眠降压治贫血——党参 / 133

强心安神抗肿瘤——灵芝 / 135

活血补血又调经——当归 / 137

补血止血又补钙——阿胶 / 139

延年益寿抗衰老——何首乌 / 141

强骨壮阳益精血——鹿茸 / 144

止咳化痰益精气——冬虫夏草 / 147

养肝益肾生津液——枸杞子 / 151

活血补血安神志——丹参 / 153

补心脾和益气血——龙眼肉 / 155

润肠通便治便秘——肉苁蓉 / 157

明目乌发降血脂——女贞子 / 158

安胎降压补肝肾——杜仲 / 161

## 第五章 人体脏器养生就该这么养

心脏养生 / 166

肝脏养生 / 171

脾胃养生 / 176

肺脏养生 / 181

牙齿养生 / 187

咽喉养生 / 188

眼睛养生 / 190

鼻子养生 / 194

耳部养生 / 196

四肢及关节养生 / 199

皮肤养生 / 202

## 第六章 常见病该怎样进行中医调养

心血管系统疾病的中医调养处方 / 210

高血压病 / 210

冠心病 / 210

脑血管疾病（中风及中风后遗症）的中医调养处方 / 211

呼吸系统疾病的中医调养处方 / 212

慢性气管炎 / 212

支气管哮喘 / 213

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 肺结核病                    | / 213        |
| <b>消化系统疾病的中医调养处方</b>    | <b>/ 214</b> |
| 消化不良                    | / 214        |
| 胃溃疡及十二指肠溃疡              | / 215        |
| 慢性肝炎的辅助治疗               | / 215        |
| <b>泌尿系统疾病的中医调养处方</b>    | <b>/ 216</b> |
| 慢性肾炎的辅助治疗               | / 216        |
| 中老年人多尿遗尿                | / 217        |
| 老年性前列腺增生症               | / 217        |
| <b>机体代谢失调性疾病的中医调养处方</b> | <b>/ 217</b> |
| 高脂血症                    | / 218        |
| 糖尿病                     | / 218        |
| <b>骨质疏松症的中医调养处方</b>     | <b>/ 219</b> |
| <b>失眠的中医调养处方</b>        | <b>/ 220</b> |
| <b>便秘的中医调养处方</b>        | <b>/ 221</b> |
| <b>肿瘤的中医调养处方</b>        | <b>/ 222</b> |

## 第七章 幸福一生健康箴言

|      |       |
|------|-------|
| 一个中心 | / 224 |
| 两个要点 | / 225 |
| 三个忘记 | / 227 |
| 四老   | / 229 |
| 五要   | / 230 |

**附录一：根据中医脏腑学说特点所选择的常用中药 / 233**

**附录二：根据中医学常见临床症状所选择的常用中药 / 238**

**附录三：家庭必备的中药常识 / 245**

## 第一章

# 精神养生就该这么养

● 孔子说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

● 孔子认为，寿命长短不在天命而在人为，所以不向鬼神祈求长寿，而是提出“仁者寿”、“德者寿”、“智者寿”的观点。

● 长寿地区的老人有四个习惯，分别是：心态平和，处世乐观；饮食以低热量，多蔬菜水果为主；经常进行适当的运动；日常生活有规律。

## 跟着孔子学养生

孔子不仅是一位伟大的思想家、政治家、教育家，还是一位名副其实的养生学家，有不少关于养生方面的论述。

### 人生三戒

《论语·季氏》中，孔子说到：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这段论述是对人生不同年龄阶段应如何养生的高度概括。

#### 1. 少之时，血气未定，戒之在色

意思是说，人在少年时，机体尚未发育成熟，气血也未能完全充实，要警戒自己不要过早过多地贪恋性欲。这种观点与现代医学观点基本相同。人在少年时期，身体正处于迅速生长发育的阶段，刚刚具备生殖能力，但机体的各个系统尚未完全发育成熟，并缺乏自控能力。在这个时期早恋或介入性生活，非但不利于身体的生长发育，还对一生的健康产生严重影响。此外，少年时期缺乏社会经验和社会生活能力，因性生活而造成的一系列问题（如怀孕、堕胎等），可能是导致青少年堕落的原因之一。

青少年过早贪恋性欲有三个不利：第一，不利于健康；第二，不利于学习；第三，不利于人生的发展。所以，对青少年加强正确的思想教育和性教育是十分必要的。

#### 2. 及之壮也，血气方刚，戒之在斗

意思是说，人在壮年时，机体发育成熟，气血已完全充

实，要警戒自己不要争强好斗。

孔子所讲的“斗”是指在日常生活或工作中喜欢斗气、斗勇、斗胜，即现代医学所讲的A型性格。A型性格者有三大特征：①紧迫感强：主要表现为时间紧迫感强，总是将工作日程安排得满满的，几项工作同时做，安排的任务总是提前完成。②竞争性强：在生活、工作等方面都要比别人强，“只能赢，不能输”，争强好胜。③敌对性强：自己在心理上经常处于防御状态，总是感觉别人对自己不怀好意，人际关系紧张，并准备随时反击对方。

A型性格者冠心病和高血压病的发病率很高，这与他们经常处于情绪紧张的应激状态有关。早在20世纪60年代，美国学者就发现并证实，争强好胜的A型性格者冠心病的发病率是心态平和的B型性格者的2倍，复发率为5倍，死亡率为7倍。近年来，我国学者也发现A型性格者的冠心病患病率是B型性格者的3倍，而且病情严重，预后差。

近年来，我国一些精英人物的早逝引起了有关部门的重视。如企业界的王均遥、杨迈、胡凯，知识界的张广厚、何勇、高文焕，文艺界的施光南、傅彪、高秀敏等，他们逝世时的年龄均未达到60岁。我们可以把人的事业比作人生的宽度，人的寿命比作人生的长度。一些精英的事业很成功，有宽度，但无长度，这是一件令人遗憾的事情，与争强好胜造成的过度疲劳有关。

人在壮年时，要学会克服自己争强好胜的心理状态，努力做到“知足常乐，不断进取”，保持平和稳定的心态，让自己天天都有好心情，才能够预防疾病的发生并真正健康长寿。

### 3. 及之老也，血气既衰，戒之在得

意思是说，人在老年时，机体的各种生理功能已经减退，体力与精力均明显下降，要警戒自己切不可把名利看得太重。

人之所欲“得”无非“名利”二字而已。人进入老年，体力和精力都明显下降，所以晚年生活的主旋律不应该再是追求事业或金钱，而是保护好自己的心身健康。有的老年人退休后，为了多给子女一些经济上的帮助，便不顾自己身体的实际情况去再就业，结果因过度操劳而病倒甚至丢掉了性命，这是非常错误的。实际上，老年人自身健康，不给社会和子女添麻烦就是对社会和家庭的最大贡献。

心身健康是保证生活质量的坚实基础，只有那些心身健康的老年人才会获得高质量的幸福生活，才能体会到日常生活中的乐趣。

孔老夫子两千多年前提出的人生“三戒”确实值得我们重视，而且在当今的现实生活中仍有借鉴意义。

## 仁者寿

“仁者寿”出自孔子的《论语·雍也》。“仁”是一个含义极为广泛的道德观念，按照孔子的说法，所谓仁即“爱人”，就是指人与人之间要相互友爱、相互帮助，平常待人要宽厚大度、充满爱心，这样的人才能够长寿。

“仁”是孔子思想的核心，是孔子对个人的道德要求和自我规范。孔子提出“修身以道，修道以仁”，而“修道”的具体方法就是“克己复礼”。所谓“克己复礼”，就是说在日常生活和工作中要注意克服自己的个人贪欲，对个人贪欲进行自我调节、自我限制、自我清除，并按照社会的道德标准要求自



己、规范自己的行为。那什么是“贪欲”呢？过分地追求那些可得而不可求的东西，即对自己根本不可能得到的东西或根本不属于自己的东西充满欲望，这就是贪欲。虽然人生在世很难做到无私无欲，但是纵容自己的贪欲，轻者会造成痛苦，重者甚至会导致犯罪。有人说，为什么会痛苦，就是因为想得到的东西得不到。古人云：“君子爱财，取之有道。”谁都喜欢钱，但不能因为喜欢钱就去抢银行，就去贪赃枉法，就去不择手段，这样的人能不出事吗？还能长寿么？长寿学家胡夫兰德说：“在一切不利的影响因素中，最能使人短命夭亡的，莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、沮丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”

有位享年 98 岁的老先生，一生既不讲求养生之道，也不服食保健补品，唯日出而作，日落而息，一日三餐粗茶淡饭而已。他的子女在谈到其父的长寿原因时，认为与其仁慈宽厚、性情温和有关。其父一生淡泊名利，升不觉其荣，降不觉其辱，不作非分之想，不作非分之事，进退不言非，功过不自评，精神状态一直很好，所以极少生病，95 岁时仍能下地劳作，其健康长寿得益于“仁”。

唐代著名高僧石头和尚享年 91 岁，他曾幽默地说：“凡欲齐家、治国、学道、修身，先须服我十味妙药，方可成就。”哪十味妙药呢？即“好肚肠一条，慈悲心一片，温柔半两，道理三分，信行要紧，中直一块，孝顺十分，老实一个，阴鹭全用，方便不拘多少”。再将“此药用宽心锅内炒，不要焦，不要燥，去火性三分，于平等盆内研碎，三思为末，六菠萝蜜为丸，如菩提子大，每日进三服，不拘时候，用和气汤服下，果能依此服之，无病不瘥。切忌：言清浊，利己损人，肚中毒，