

老祖宗的养生经

医师也赞同的

78

条健康养生秘诀

张妍·刘丽娜◎著

科学实用的养生秘诀

养情志·健体魄·调气血·学偏方

通俗易懂·贴近生活

老祖宗的养生大智慧
助你健康过一生



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

老祖宗的养生经

张 妍 刘丽娜 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

老祖宗的养生经 / 张妍, 刘丽娜著. — 青岛: 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0077-2

I. ①老… II. ①张… ②刘… III. ①养生 (中医) — 基本知识

IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 014859 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

山东省版权局著作权合同登记号图字: 15-2013-281 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 老祖宗的养生经 |
| 作 者 | 张 妍 刘丽娜 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 E-mail: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 修俊芳 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 4 月第 2 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 13.5 |
| 字 数 | 230 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0077-2 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

前 言

养生是中华民族悠久历史文化中一颗璀璨的明珠,这种在生活经验中累积下来的养生哲学,不仅具有中医理论的基础,更以丰富的实际经验作为考验标准。这些养生理念不仅通俗易懂、生动有趣,同时兼具实用性、科学性。

“饭养人,歌养心”、“三焦得调理,全身气血通”、“少时练身劲,老来少生病”……在浩如烟海的各种养生典籍与民间广为流传的养生秘诀中,本书选出了最具代表性、最实用的七十八条养生秘诀,并将其分为养情绪、健体魄、调气血、学偏方四个方面,从秘诀解读、原理解说、方法应用三个方向来阐述这些秘诀所蕴含的深厚养生道理。

打开本书,你所阅读到的不仅仅是五千年的养生智慧,更是有助于你获得丰富而美好生活的技巧。当你能够运用这些生动、有趣、从生活最基础入手的养生秘诀时,你所期望的健康便会不期而至。

从现在开始,从书中所讲述的一切开始,踏上你的健康之旅吧!

第 1 章 养 情 绪

01 · 树怕伤根,人怕伤心	3
02 · 情极百病生,情舒百病除	6
03 · 怒伤肝,愁伤心,悲忧惊恐伤命根	10
04 · 心平气和,五体安宁	13
05 · 忍怒以全阴气,抑喜以养阳气	16
06 · 药补不如神补,身闲何若心闲	19
07 · 逢人借问留春术,淡泊宁静比药好	22
08 · 人逢喜事精神爽,闷在心头瞌睡多,快活保寿命,气恼成了病	24
09 · 多交朋友消除孤寂,笑口常开疾病远离	26
10 · 乐观向上气轩昂,牢骚太盛断人肠	29
11 · 丈夫有泪尽情弹,英雄流血也流泪	31
12 · 贪心烦恼多,知足自常乐	33
13 · 不怕人老,只怕心老	36
14 · 人无忧,故自寿	39
15 · 劝君莫奏黄昏曲,老人应唱春之歌	42
16 · 心怀坦荡,福高寿长	45
17 · 精神空虚催人老,生活多彩寿缘高	48
18 · 难得糊涂方得寿	51
19 · 养生必先养德,大德必得其寿	54

第2章 健体魄

01 · 吃人参不如睡五更	59
02 · 饭养人,歌养心	62
03 · 琴医心,花医肝,香医脾	65
04 · 冬天先护脚,病魔不来找	68
05 · 天天晒太阳,胜似吃药方	70
06 · 夏不露腹,冬不露肩	73
07 · 要想身体健,常灸足三里	76
08 · 好吃不痴胀,痴胀伤五脏	79
09 · 朝喝盐水如参汤,晚喝盐水如砒霜	82
10 · 早睡早起贪睡无益,劳逸适当作息有律	84
11 · 四季不离蒜,不用去医院	87
12 · 浓茶伤五内,隔夜茶水害脾胃	90
13 · 饭后千步走,常以手旋腹	92
14 · 少时练身劲,老来少生病	95
15 · 每日频行,必身轻目明	97
16 · 有静有动,无病无痛	99
17 · 身怕不动,脑怕不用	101
18 · 养花就怕不浇水,运动就怕不久长	103
19 · 久坐伤肉,久卧伤气,久立伤骨	106
20 · 行走疾如风,血脉上下通	108

21 · 早起打坐,一天快活	111
22 · 夏练三伏降酷暑,冬练三九傲霜寒	113
23 · 常练筋长三分,不练肉厚一寸	115
24 · 白天多动,夜间少梦	117
25 · 锄头能壮筋骨,汗水能治百病	120
26 · 吃饭不要闹,饭后不要跳	123
27 · 人愿长寿安,要减夜来餐	126
28 · 每天溜个早,保健又防老	128
29 · 动则不衰,乐则长寿	131
30 · 老人多摇扇,筋骨更舒展	134
31 · 要长寿,读书花月随前后	137
32 · 活到老,学到老,脑子灵,精神好	140

第 3 章 调 气 血

01 · 要想一身轻松,营养均衡气血通	145
02 · 人有三宝:气、血、精	147
03 · 精神不适则愚,血脉不适则病	150
04 · 四时百病,胃气为本	152
05 · 省言语以养气,戒嗔怒以养血	154
06 · 随手揉腹一百遍,通和气血裨神元	156
07 · 常伸懒腰乃古训,消疲养血又养心	159
08 · 神气淡则气血和,嗜欲胜则疾病作	161

09 · 三焦得调理,全身气血通	164
10 · 血虚夜不眠,米粥煨桂圆	167
11 · 人身不过表里,气血不过虚实	169
12 · 女子不可百日无糖,男子不可百日无姜	171
13 · 补气补血两大宝,黄芪当归不可少	173

第4章 学偏方

01 · 一碗绿豆汤,清热解毒赛仙方	177
02 · 若要不失眠,煮粥加白莲	179
03 · 萝卜缨子不要钱,止泻止痢赛黄连	181
04 · 止泻健脾补五脏,煮粥宜把扁豆放	183
05 · 一碗姜盐茶,开胃祛风寒	185
06 · 木耳抗癌素中萃,姜汤葱辣治感冒	187
07 · 嚼把黑芝麻,活到百岁无白发	189
08 · 常喝萝卜白菜汤,不用郎中开药方	191
09 · 腰痛吃杜仲,头痛吃川芎	193
10 · 多吃芹菜不用问,降低血压喊得应	196
11 · 知母贝母款冬花,专治咳嗽一把抓	198
12 · 明目找菊花,补血玫瑰茶	201
13 · 要治便秘补中气,煮粥加藕见效力	203
14 · 口渴心烦躁,粥加猕猴桃	205

第1章

养情绪



01 树怕伤根,人怕伤心

解 读

在很多电影、电视的剧情中,常常会有伤心欲绝的场景,由于悲伤而导致暴病的情节也层出不穷。事实上这并不仅仅是戏剧的夸张手法,伤心的确会对健康产生极大的负面作用,正如此句中所述“树怕伤根,人怕伤心”一样。

金代中医师张从正所撰的医学书籍《儒门事亲》中就已经记载一人因其父被山贼杀死而伤心欲绝,导致心痛无比、久治不愈的病例。现代医学研究也证明,伤心会影响到人体心脏,增加心脏病的罹患率。美国明尼苏达州心脏病研究所的心脏病研究专家 Scott Sharkey 在美国心脏学研究报告中也提到,过度伤心会导致心脏病爆发,严重的甚至可能因而死亡!

科学原理

从中医学的角度来说,伤心是属于“悲”的一种情绪,它主要是伤及人体的肺气,故有“过悲则伤肺”的说法。在传统医学的理论中,肺主一身气,心主一身血,气足则血足,肺的作用就是调节体内外的“气”使其满足心脏的需要,而心脏的运作正常才能确保肺

的健康。如果产生伤心、悲哀、担忧等属于“悲”的负面情绪,胸中的闷气无法正常宣泄,那么肺的机能就会受到影响,损伤肺气的直接后果就是影响心脏运作,出现胸闷、气短、呼吸停顿等症状,严重的甚至可能吐血等。

现代医学的研究也证明了传统医学的这种说法,美国、英国、澳大利亚等多国的心脏学专家的研究显示,伤心过度会导致心脏损伤,提高心脏病的发病风险。雪梨大学的研究显示,这种现象较常出现在丧亲、悲伤过度的人身上,凡是有这种经历的人都会出现程度不一的心悸、心跳加快症状,若是不加重视,就有可能诱发心血管疾病,甚至导致猝死。

应用方法

伤心是健康的大敌,但正如歌词所讲,“伤心总是难免的”,一旦出现伤心引起的心脏不适,可通过以下方法来调节。

胸部按摩法

胸部的膻中穴是心包经上的重要穴位,在《黄帝内经》中就有“膻中者,心主之宫城也”的记载。中医学认为,按摩膻中穴可调节情绪,使得“喜乐出焉”。从西医的角度来说,膻中穴所在的位置正是胸腺的位置,按摩它可增强人体的免疫力,提高心脏的抵抗力,经常刺激对于健康也大有裨益。

★ 取穴位置:膻中穴位于胸部两乳头连线正中位置。

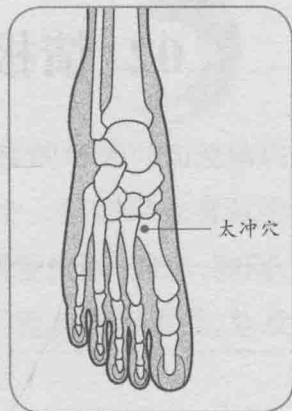
★ 按摩手法:可用手指揉按,也可双手十指交叉用力捶打,如此就可缓解不良情绪,增强免疫力。

足部按摩法

按摩足部太冲穴,肝经的水湿风气由此向上冲行,所以具有调节体内气的运行、纾解不良情绪的作用,这是由于太冲穴位于肝经的重要穴位,按摩它可促进肝脏排毒,减少伤心等不良情绪造成的毒素堆积。

★ 取穴位置:太冲穴位于足部背面第一脚趾和第二脚趾趾骨之间的凹陷最深处。

★ 按摩手法:用食指或大拇指的指腹用力按压,以穴位微微发麻为宜。



“弹琴”调情绪法

按摩十指的指腹具有安神醒神、补养心力的作用,常按摩可缓解伤心的情绪,开窍醒神。通过模拟弹钢琴的手法,有节奏地用指腹撞击桌面能够同时按摩多个指腹、刺激十指上的穴位,是调节情绪极好的方法。

养生小秘方

吃对食物可帮助调节情绪

根据研究,多吃富含维生素C、B群、叶酸、色氨酸的食物,如深海鱼、柚子、南瓜、香蕉、樱桃、苹果、西红柿等,都可提高快乐指数,消除伤心情绪。

02 情极百病生,情舒百病除

解 读

这句话提到了情绪对健康的重要性,如果情绪舒畅,则身体健康,反之,若是情绪过盛,则百病就会不招自来。

这句话中提到的“情”指的就是情绪变化。例如,“喜”本来是正面情绪,正常宣泄对于人体健康有正面的作用,但如果喜过头就会导致精神紊乱。《儒林外史》中所记载的“范进中举”的故事正是喜过极致病的例证:范进一直生活在穷困之中,屡屡参加科举却一无所获,年近四五十竟意外中举,这种大喜过望的情绪反而导致其喜极而疯。而“怒”则会伤及肝脏,导致头痛、腹痛、腹泻的症状,严重的可能还会吐血、咳血等。在《三国演义》中,周瑜被诸葛亮激怒之后吐血身亡,就是由于怒气过盛而诱发疾病。

科学原理

中医学理论认为,人体的情绪活动会影响气血的运行。若是情绪正常宣泄可促进气血运行,提高人体免疫力,降低疾病的发生,正所谓是“情舒百病除”;但若是情绪过盛就会导致气血失调,引发各种疾病。

喜

中医学认为,喜与心脏的关系密切。喜悦的情绪可加速体内气血运行,增加心脏供血,提高心脏抗病能力。但如果过喜就会伤及心脏,导致心悸、心慌、心跳加速,进而诱发失眠、健忘、胸闷、气短、头痛、头晕、胸痛等症状,严重的甚至可能会神智错乱,危及生命。

悲和忧

在传统医学的情绪理论中,忧和悲与肺部的关系密切。适当的悲伤和忧愁可帮助宣泄体内郁气,纾缓肺气。但若是悲伤忧愁过度就会导致肺气损伤,出现哮喘、咳嗽等呼吸系统疾病。肺气的损耗还会进一步导致心脏供血不足,诱发各种心血管疾病。此外,由于肺主皮毛,因此悲伤和忧愁也可能会导致皮肤病或皮肤不良反应,如蜕皮、皮癣等。

怒

怒与肝脏的关系密切,它能刺激气血运行,缓解紧张情绪,但大怒往往会伤及肝脏,出现胸腹部疼痛、头晕眼花、脾胃不适等症状。若是怒气过盛则有可能导致气血运行过盛,诱发高血压等心血管病症。

恐和惊

中医学中“恐”与肾的关系密切,惊恐过度就会损伤肾气,出现大小便失禁、昏厥等症状,严重的还会导致猝死。

思

思虑过度会伤及脾脏统血功能,导致气血不足,出现头晕、心慌、腹泻、恶心、呕吐等症状。

应用方法

七情是人人都会出现的情绪变化,想使得情绪为我所用,就要刻意的调节情绪变化,消除不良情绪。

顺势诱导法

不论是哪种情绪,如果能正常宣泄,对身体都是有益无害的。要疏导情绪可通过深呼吸,呼吸时最好采用自然站立的姿势,延长吸气和呼气时间,这样便有助于调节心情,促进排毒。

相生相克法

中医学认为,人体的情绪是相互制约的,如恐胜喜,怒胜思,思胜恐,悲胜怒,喜胜悲。若出现过喜情绪,就可通过人为制造恐惧

情绪压制过极的喜,帮助气血恢复运行,促进健康。

养生小秘方

七情内伤会引发疾病

中医认为,人的情绪变化大致可分成以下七种:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,也就是“七情”。这些情绪变化都是正常的生理现象,不会致病,但如果过极、过盛就会导致气血运行紊乱,损伤脏腑,引发疾病,在中医学中,这种现象就叫作“七情内伤”。

