

超值白金版  
29.80

# 养生固本 健康人生

蔡向红  
编著

四季养生、体质养生、饮食起居养生、运动养生、情志养生一学就会，经络养生、药草药膳养生、拉筋拍打养生一用就灵，正气的巩固、阴阳的调节、脏腑的调养一点就通。一书在手，健康无忧！



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 养生固本 健康人生

蔡向红 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 养生固本 主人献书

蔡向红 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生固本健康人生 / 蔡向红编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8526-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 275856 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 820 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言

养生固本，养的是“生”，所谓“生”，就是生命、生长、生存的意思；“养”，就是保养、护养、调养、补养的意思。养生，是通过养精神、调饮食、练形体、适寒温等形式适应自然、适应社会，是一种综合性的强身益寿活动。我们的祖先，在远古恶劣的环境下，与大自然搏斗，在获得生存空间时，也探索出一套养生的方法和理论。中医理论正是在这种人与自然的实践中产生的，中医养生也伴随着中医药文化的发展，不断升华和发展。《黄帝内经》中提出“不治已病治未病”的观点，揭示人们从生命开始就要注意养生，在健康或亚健康状态下，预先采取养生保健措施，才能保健防衰和防病于未然。这种居安思危、防微杜渐的哲学思想是中国文化的精华。“救治于后不若摄养于先”，透过强调未病先防，达到提高生活质量，提高生命质量的目的。相关统计数据表明：在疾病预防上投资1元钱，可以节省8.5元医疗费和100元抢救费。可见，预防不是“消费”是“投资”。

从中医的形成，一直到近代对中医养生理理论的继承和发展，中医养生理理论都是以“天人合一”的整体观念为基础出发点的。它特别强调人与自然环境的协调，讲求体内气化升腾，以及生理与心理活动的协调一致。用阴阳学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律，作为养生保健的核心，进而确定了指导养生实践的种种原则，提出养生之道必须“法于阴阳，和于术数”“起居有常，饮食有节，不妄劳作”等观点。也就是顺应自然的发展规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整。

固本，本是什么？中医认为有“先天之本”和“后天之本”。“先天之本”受之父母，以肾的功能为主，也就是现代所说的遗传基因；“后天之本”源于脾胃，以脾胃的运化功能为主，也就是现代所说的对营

养物质的吸收。以“先天之本”和“后天之本”为基础，共同形成生命的动力，也就是生命力，是物质与能力的共同体。当“本”足够强大了，健康就有了坚实的基础。健康是人生的根本、事业的基石，健康不仅仅是个人的事情，一个人的健康关系着家庭的幸福，千万人的健康关系着民族的盛衰。

随着人们物质生活水平的不断提高，对健康的需求也越来越高。然而，我们面临的生活环境对健康的损害却越来越大，日益紧张的生活节奏、不断加大的生活压力、随处可见的环境污染、层出不穷的食品问题……让人们健康需求日益迫切，生活与环境呼唤着科学的健康理念与健康的生活方式。在现代生活中，真正影响人们健康水平的重要原因不是别的，而是人们对健康概念的理解存在着误区。在很多人的观念中，把维护健康的重任完全交给了药物和医生，自己却袖手旁观。因此，很多人平时不注意自己和家人的生活方式、生活习惯是否健康。为此，也付出了巨大的代价，包括疾病带来的痛苦、巨大的医疗费用，甚至是对事业和家庭的影响。

本书从四季养生着手，围绕着中医养生最根本的正气、阴阳、脏腑，着眼于日常生活中的饮食、起居、运动、情志，深入浅出地解析养生的缘起、基本的原则、常见的误区，了解可以通过哪些表现判断身体的健康状态，并介绍了国医文化中的经络养生方法和简单的拉筋拍打技巧，列出了家庭养生中常见的养生药膳，让读者在中医养生中巩固自己先天之本，调养后天之本，享受健康人生。



# 目录

## 第一篇 天人合一话养生

### 第一章 与天合：四季养生，顺时调养不生病..... 2

#### 第一节



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一节 养生要顺应四季 .....        | 2  |
| 养生顺应自然变化，才可达天人和谐统一 ..... | 2  |
| 做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运 ..... | 3  |
| 养生之道在乎顺应四时 .....         | 4  |
| 解读《黄帝内经》中的《四气调神大论》 ..... | 5  |
| 气候变化了，身体也会做出反应 .....     | 6  |
| 天气变化也与我们的健康息息相关 .....    | 7  |
| 让你终身受益的二十四节气养生要诀 .....   | 9  |
| 四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气 .....  | 12 |

#### 第二节



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第二节 春季养生 .....          | 13 |
| 做好春季养生保健，为健康夯实根基 .....  | 13 |
| 春天清火排毒，这些方法够用了 .....    | 14 |
| 养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计 ..... | 15 |
| 春天泡“森林浴”可祛病抗邪 .....     | 16 |
| “春捂”有讲究，千万不可盲目 .....    | 16 |
| 春天让阳气生发 .....           | 17 |
| 春季要养肝 .....             | 18 |
| 春养肝，不要“以形补形” .....      | 18 |
| 春季补血看“红嘴绿鹦哥” .....      | 19 |
| 春季多用食补 .....            | 20 |
| 春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘 .....   | 21 |
| 香椿，让你的身心一起飞扬 .....      | 22 |
| 春困解乏用本草 .....           | 23 |

#### 第三节



|                   |    |
|-------------------|----|
| 第三节 夏季养生 .....    | 24 |
| 夏日需清补，诸病皆能除 ..... | 24 |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅 .....           | 24        |
| 夏季远离空调病有妙招 .....                 | 25        |
| 夏季灭“火”不可一概而论 .....               | 26        |
| 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 .....            | 27        |
| 夏季消暑佳蔬当属“君子菜”苦瓜 .....            | 28        |
| 夏日吃西瓜，药物不用抓 .....                | 29        |
| 夏吃茄子，清热解毒又防痱 .....               | 30        |
| 桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果 .....         | 31        |
| 清热解暑，“香薷饮”功不可挡 .....             | 32        |
| <b>第四节 秋季养生 .....</b>            | <b>33</b> |
| 多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气 .....            | 33        |
| “秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体 .....          | 34        |
| 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 .....            | 35        |
| 秋天如何预防“五更泻” .....                | 36        |
| 防秋燥，应季水果要多吃 .....                | 36        |
| 秋令时节，新采嫩藕胜太医 .....               | 37        |
| 秋季常食百合，润肺、止咳又安神 .....            | 38        |
| 枇杷，生津、润肺、止咳的良药 .....             | 39        |
| “多事之秋”应多喝蜂蜜少吃姜 .....             | 40        |
| 秋季进补，养肺补肝七良方 .....               | 41        |
| 远离燥邪，将滋阴贯彻到底 .....               | 42        |
| <b>第五节 冬季养生 .....</b>            | <b>43</b> |
| 养肾防寒——冬季养生的重中之重 .....            | 43        |
| 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床 .....           | 44        |
| 今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则 .....   | 45        |
| 冬季寒冷，老年人应防关节炎 .....              | 45        |
| 冬食萝卜，温中健脾 .....                  | 46        |
| 大白菜让你健康快乐过寒冬 .....               | 46        |
| 寒冬至吃狗肉，养好身体第一位 .....             | 48        |
| 鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美” .....           | 48        |
| 热汤——冬天里的一盆火 .....                | 48        |
| 冬日餐桌不可缺少腊八粥 .....                | 49        |
| <b>第六节 十二时辰养生法，健康就在每一天 .....</b> | <b>50</b> |
| 子时要入睡 .....                      | 50        |
| 丑时要睡熟 .....                      | 51        |
| 寅时深呼吸 .....                      | 51        |
| 卯时要大便 .....                      | 52        |
| 辰时吃早餐 .....                      | 52        |

|            |    |
|------------|----|
| 巳时要放松..... | 53 |
| 午时要小憩..... | 53 |
| 未时吃午餐..... | 54 |
| 申时多喝水..... | 54 |
| 酉时吃晚餐..... | 55 |
| 戌时要养性..... | 55 |
| 亥时要开心..... | 56 |

## 第二章 与人合：体质不同，养生各异 .....57

### 第一节



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 体质养生的智慧 .....           | 57 |
| 《黄帝内经》最早涉及体质养生 .....    | 57 |
| 体质受先天、后天因素共同制约 .....    | 58 |
| 一方水土养一方人，环境造成体质差异 ..... | 60 |
| 体质影响疾病的产生与发展 .....      | 60 |
| 不同体质易患不同的疾病 .....       | 61 |
| 判断体质，从辨别阴阳开始 .....      | 62 |
| 男性疾病无一不和体质有关 .....      | 63 |
| 体形普遍看好体质明显下降 .....      | 64 |
| 体质养生必须注重生活调摄 .....      | 64 |
| 摩腹、捏脊，可以有效增强体质 .....    | 65 |

### 第二节



|                              |    |
|------------------------------|----|
| 辨清体质，制订适合自己的养生计划 .....       | 66 |
| 看一看，自己属于哪种体质 .....           | 66 |
| 顺四时，调五味，平和体质这样养护 .....       | 68 |
| 湿热体质宜重“四养” .....             | 69 |
| 脚臭其实是脾湿造的“孽” .....           | 69 |
| 阳虚体质与阳气不足的差别 .....           | 70 |
| 现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的 .....    | 70 |
| 阴虚体质是妇科疾病发源地 .....           | 72 |
| 腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志 ..... | 73 |
| 痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿” .....        | 73 |
| 血瘀体质者的日常调理法则 .....           | 74 |
| 青筋暴突正是气血瘀滞的结果 .....          | 75 |
| 气郁体质多吃行气解郁的食物 .....          | 76 |
| 畅达情志为气郁体质者的养生准则 .....        | 76 |
| 过敏体质，健康的危险信号 .....           | 77 |
| 特禀体质者慎用寒性食物 .....            | 78 |

### 第三章 养生智慧在自身 .....79

|            |                             |    |
|------------|-----------------------------|----|
| <b>第一节</b> | 养生智慧是我们长命百岁的“寿命锁” .....     | 79 |
|            | 养生之道是一种文化现象 .....           | 79 |
|            | 要想命长，就要全面调动人体的自愈力 .....     | 79 |
|            | 人究竟活多少岁才是享尽天年 .....         | 80 |
|            | 长寿者 85% 靠后天保养 .....         | 81 |
|            | 五脏风调雨顺才能收获长寿硕果 .....        | 82 |
|            | 不健康的生活方式最易耗损你的生命 .....      | 83 |
|            | “零存”健康，“整取”长寿，带病延年 .....    | 84 |
|            | “法于阴阳，和于术数”——现代人的养生秘籍 ..... | 84 |
|            | 六法则，我们永远不会邂逅“亚健康” .....     | 85 |
| <b>第二节</b> | 系统探究人体自身的奥秘 .....           | 87 |
|            | 人体是一个充满智慧的灵体 .....          | 87 |
|            | 人的身体结构决定命运 .....            | 87 |
|            | 人体的“警卫员”——免疫系统 .....        | 88 |
|            | 突发事件的“灵敏器”——应激系统 .....      | 89 |
|            | 人体内的“医生”——再生和愈合系统 .....     | 89 |
|            | 顺应规律生活，你就可以不生病 .....        | 90 |
| <b>第三节</b> | 观念决定健康，别让错误养生观害了你 .....     | 91 |
|            | 失去的“觉”真的能补回来吗 .....         | 91 |
|            | 若要小儿安，常带三分饥和寒 .....         | 92 |
|            | 补气血，不要陷入误区 .....            | 93 |
|            | “少吃饭，多吃菜”的观念该淘汰了 .....      | 94 |
|            | 生命并不全在于运动 .....             | 94 |
|            | “食物相克”其实大多是忽悠 .....         | 95 |

## 第二篇 养生就是生活

### 第一章 从饮食看养生 .....98

|            |                       |    |
|------------|-----------------------|----|
| <b>第一节</b> | 饮食营养必须“遵章守法” .....    | 98 |
|            | 强身健体，九种微量元素缺一不可 ..... | 98 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机 .....           | 99  |
| 五种“编外”营养素，补充要及时 .....          | 100 |
| 膳食六原则，延年又益寿 .....              | 101 |
| 必须改掉的六种饮食习惯 .....              | 101 |
| 饮食“十不贪”，健康长伴左右 .....           | 102 |
| 拒食七类“发物”，有根有据 .....            | 103 |
| 饭前四件事，食后五保健 .....              | 104 |
| <b>第二节</b> 胡吃海塞不叫吃，吃也有学问 ..... | 105 |
| 美食营养行动，从现在开始 .....             | 105 |
| 又红又专的“黑五类”，你吃了吗 .....          | 105 |
| 把优质蔬菜放进“菜篮子” .....             | 106 |
| 多吃海藻类食品，疾病不缠身 .....            | 107 |
| 一味吃素，会使你与健康无缘 .....            | 108 |
| 常吃带馅食品，美味又营养 .....             | 108 |
| 吃对水果，吃跑疾病 .....                | 109 |
| 八种坚果飘香，“长生”有术 .....            | 110 |
| 老年人必吃的十种保健食品 .....             | 111 |
| 防白内障须多吃五类食物 .....              | 113 |
| 预防中风的三类食物 .....                | 113 |
| <b>第三节</b> 喝，也要喝出高质量 .....     | 114 |
| 水是生命之源，不渴也要喝 .....             | 114 |
| 老年人饮水的五个“良辰吉时” .....           | 114 |
| 喝水学问大，六条应照做 .....              | 115 |
| 奶香四溢，了解五类营养哲学 .....            | 115 |
| 喝茶品茗，悠然养生 .....                | 116 |
| 必须遵循的五种健康“茶道” .....            | 117 |
| 老年人饮茶，恪守八个禁忌 .....             | 118 |
| 醇香美酒浅饮慢酌 .....                 | 119 |
| 老人喝咖啡，时尚“六讲究” .....            | 119 |
| <b>第四节</b> 食补得法，胜于药补 .....     | 120 |
| 不同体质，补法也不同 .....               | 120 |
| 肥胖老年人的减重方法 .....               | 120 |
| 消瘦老年人的饮食调理 .....               | 121 |
| 怕冷老年人冬天应吃四类食物 .....            | 121 |
| 益智健脑，老年人的七条营养方案 .....          | 122 |
| 驻颜有术，常吃七种抗衰老药膳 .....           | 123 |
| 补精益气，多食九种延年药膳 .....            | 124 |
| 缓解疲劳，应吃六种强身药膳 .....            | 126 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 宁心安神，常补六种养心药膳 ..... | 127 |
| 免疫抗衰，应喝二十种药粥 .....  | 128 |

## 第二章 从生活方式与起居看养生..... 130

### 第一节



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 大道至简——行、走、坐、卧中的养生之道 ..... | 130 |
| 咬牙切齿——最简单的健康方法 .....      | 130 |
| 闭目养神如充电 .....             | 131 |
| 捶背可提高免疫力 .....            | 131 |
| 快步走比跑步更能健身 .....          | 131 |
| 溜达也要定时、定量、定强度 .....       | 132 |
| 室外运动最好用鼻腔呼吸 .....         | 132 |
| 跑步一定要穿跑步鞋 .....           | 133 |
| 游泳每次别超过 45 分钟 .....       | 133 |
| 用脚跟走路可延年益寿 .....          | 134 |
| 健康坐姿源自“自然 + 平衡” .....     | 134 |
| 室温多少度最不易感冒 .....          | 134 |
| 睡觉最好“头北脚南” .....          | 135 |
| 晨醒一定要赖床 5 分钟 .....        | 135 |
| 枕边放点什么睡得香 .....           | 136 |
| 选好床，提高睡眠质量 .....          | 136 |
| 睡前保健助你轻松入眠 .....          | 137 |
| 选对枕头，保证睡眠 .....           | 137 |
| 选择裸睡有利于身心健康 .....         | 138 |
| 起床 20 分钟再刮胡子 .....        | 138 |

### 第二节



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 浊气伤人，日常生活中的气养法则 ..... | 139 |
| 室内空气质量影响你的健康 .....    | 139 |
| 室内空气卫生有何要求 .....      | 140 |
| 室内污染，你觉察到了吗 .....     | 140 |
| 狙击室内污染五大元凶 .....      | 141 |
| 绿色环境，完全消除甲醛四步走 .....  | 143 |
| 清新卧室空气的小方法 .....      | 144 |
| 上班第一件事，打开门窗通通气 .....  | 145 |
| 开车常通风，放入新鲜空气 .....    | 145 |
| 呼清气排浊气，改善人体内环境 .....  | 146 |
| 森林疗法，让新鲜空气来治病杀菌 ..... | 147 |
| 花香疗法，让花的香气净化浊气 .....  | 147 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 最有效的五种呼吸补气法 .....    | 148 |
| 口气清新，让我们靠得更近 .....   | 150 |
| 清嗓子、打喷嚏，排出体内浊气 ..... | 151 |

### 第三章 运动看养生..... 152

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| <b>第一节</b> | <b>科学运动，健康养生事半功倍..... 152</b>  |
|            | 多多益善不足取，老年健身要适度..... 152       |
|            | 运动前要做好准备活动，运动后要做好整理活动..... 153 |
|            | 必须学会自我监测运动量..... 154           |
|            | 重视老年人锻炼的三个侧重点..... 154         |
|            | 锻炼中要注意适时补水..... 155            |
|            | 打破关于锻炼的七个错误观念..... 156         |
|            | 年高锻炼，五忌须遵守..... 157            |

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| <b>第二节</b> | <b>运动项目多，老人慎选择..... 157</b>  |
|            | 季节不同，运动项目的选择也不同..... 157     |
|            | 饭后百步走，活到九十九..... 158         |
|            | 风靡世界的“有氧代谢运动之王”——慢跑..... 159 |
|            | 练好“五禽戏”，养生并长寿..... 160       |
|            | 长盛不衰的“八段锦”让你长生不老..... 161    |
|            | 中国武术的奇葩——太极拳..... 162        |
|            | 气功就是“内练一口气”..... 163         |
|            | 爬山登高，征服衰老..... 164           |
|            | 下水游泳炼体魄..... 165             |
|            | 冬泳锻炼注防范..... 166             |
|            | 跳舞愉悦身心，但老年人须重宜忌..... 167     |
|            | 适合老年人的七种球类运动..... 168        |

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| <b>第三节</b> | <b>老人运动也有秘诀可“钻”..... 168</b> |
|            | 动动手指，预防老年痴呆..... 168         |
|            | 老人甩甩手，百病都躲开..... 169         |
|            | 背部保健，五个动作勤锻炼..... 170        |
|            | 按摩拍打，有效去“心病”..... 170        |
|            | “人老腿不老”的七个运动战略..... 171      |
|            | 不宜剧烈运动的老年人不妨压压腿..... 171     |
|            | 日常爬楼梯，简单又易行..... 172         |
|            | 床上“十运动”，轻松又实用..... 172       |
|            | 爬行，也是一种有效的健身运动..... 174      |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 韧性锻炼，应成为老年人的必修课 .....          | 174 |
| 平衡功能多锻炼，四种方法防跌跤 .....          | 175 |
| 关节功能锻炼，助你告别关节疼痛 .....          | 176 |
| 老年人运动中也要“偷懒” .....             | 176 |
| 三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛 .....           | 177 |
| <b>第四节 安全运动，时刻小心运动伤害</b> ..... | 177 |
| 防范运动损伤，细究七大原因 .....            | 177 |
| 肌肉拉伤的有效预防和及时处理 .....           | 178 |
| “抽筋”的常见原因及正确处理 .....           | 179 |
| “闪腰”的预防措施和简易治疗 .....           | 180 |
| 踝关节韧带扭伤的预防和处理 .....            | 181 |
| 不同挫伤的紧急处理方法 .....              | 182 |
| 关节脱位的急救方法和伤后锻炼 .....           | 182 |
| 骨折的症状表现和固定方法 .....             | 183 |
| 运动中发生腹痛的原因及处理措施 .....          | 184 |
| 运动中晕厥的科学预防和急救方法 .....          | 185 |

## 第四章 情志看养生..... 187

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第一节 用情志的伤调情志</b> .....      | 187 |
| 养神四字箴言：慈、俭、和、静 .....           | 187 |
| 保持健康精神，就要牢记“八戒” .....          | 188 |
| 制服压力的五张王牌 .....                | 189 |
| 聪明者的解压秘方：用食物抗击压力 .....         | 190 |
| 变通法，变通思维抵掉负面情绪 .....           | 191 |
| 冥想法，闭上眼睛就能带来快乐 .....           | 192 |
| 疏导法，赶走坏情绪不留一丝痕迹 .....          | 193 |
| 用“打坐”调节精神的平衡 .....             | 195 |
| <b>第二节 抛弃低落情绪，拥抱健康人生</b> ..... | 196 |
| 别让郁闷干扰了你的生活 .....              | 196 |
| 克服狭隘，豁达的人生更美好 .....            | 197 |
| 远离猜疑，把“心窗”打开 .....             | 198 |
| 平息愤怒，学会把怒气转嫁到小事上 .....         | 199 |
| 消除冷漠，用阳光融化心中的寒冰 .....          | 200 |
| 化解焦虑，重拾快乐好心情 .....             | 201 |
| 排遣抑郁，让心灵沐浴阳光 .....             | 202 |
| 拒绝浮躁，以平常心面对生活 .....            | 203 |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 击败自卑，让内心充满自信的阳光 .....              | 203        |
| 弃绝嫉妒，不妨换个角度看问题 .....               | 204        |
| 走出自闭，沐浴群体阳光 .....                  | 205        |
| <b>第三节 走出焦虑的定律 .....</b>           | <b>206</b> |
| 探寻现代人焦虑的根源 .....                   | 206        |
| 焦虑引发人生的博弈 .....                    | 207        |
| 测一测你焦虑了没有 .....                    | 208        |
| 驱逐焦虑，做自己情绪的主人 .....                | 209        |
| 改掉忧虑恶习，重拾快乐心情 .....                | 211        |
| 克服恐惧，给生命注入勇气 .....                 | 212        |
| 摒弃空虚，发掘生命的意义 .....                 | 213        |
| 焦虑者会越来越焦虑——马太定律 .....              | 214        |
| 焦虑，是因为你封闭了自己——感觉剥夺定律 .....         | 214        |
| 相信快乐——心理暗示定律 .....                 | 215        |
| 用快乐代替焦虑——代偿定律 .....                | 216        |
| 排解焦虑，说出来是最好的方法——宣泄定律 .....         | 218        |
| 情绪可以传染——共鸣定律 .....                 | 219        |
| <b>第四节 病由心中生——养生之法，当先调心 .....</b>  | <b>220</b> |
| 七情与人体脏腑的关系 .....                   | 220        |
| 偏头痛是一种情绪病 .....                    | 221        |
| 神经衰弱，是哪里出问题了 .....                 | 221        |
| 结肠不安生，是情绪惹的祸 .....                 | 222        |
| 慢性胃炎竟然是心理原因 .....                  | 223        |
| 眼睛有疾患，查查“情绪单” .....                | 224        |
| 口腔疾病，情绪才是幕后的操纵者 .....              | 224        |
| <b>第五节 培养一个健康的业余爱好，养生更有效 .....</b> | <b>225</b> |
| 琴乐养生：调经络，健五脏 .....                 | 225        |
| 弈棋养生：益智力，舒身心 .....                 | 226        |
| 书画养生：调气血，宁心神 .....                 | 227        |
| 京剧养生：宏美磅礴，理气怡神 .....               | 228        |
| 越剧养生：婉丽动人，健康脏腑 .....               | 228        |
| 昆剧养生：自然和谐，舒缓精神 .....               | 229        |
| 豫剧养生：细腻醇厚，怡情理气 .....               | 229        |
| 黄梅戏养生：兼收并蓄，健脑强身 .....              | 230        |

## 第三篇 固本，养生的核心

### 第一章 阳气是人体最好的养生治病良药 ..... 232

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 第一节 | 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳 ..... 232  |
|     | 阳气像太阳，维持生命要用它 ..... 232    |
|     | 阳气何来：秉先天之精，合后天之力 ..... 233 |
|     | 脾胃运转情况，决定阳气是否充足 ..... 233  |
|     | 肾为身之阳，养阳先养肾 ..... 234      |
|     | 走出误区：补肾并不等于壮阳 ..... 235    |
|     | 津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵 ..... 235  |
|     | 人体阳气不足，不可盲目补气 ..... 236    |
|     | 骨气即阳气，养好骨气享天年 ..... 237    |
|     | 老年身体健康，离不开“虚阳气存” ..... 238 |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 第二节 | 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足 ..... 239 |
|     | 生病是阳气在和邪气“打架” ..... 239         |
|     | “过劳死”其实是阳气提前用完了 ..... 239       |
|     | 脱肛是人体阳气衰弱导致的 ..... 241          |
|     | 老人精气少了，骨质就疏松了 ..... 241         |
|     | 心脏病患者最要紧的是固摄阳气 ..... 242        |
|     | 女性不孕，肾精不足是根源 ..... 243          |
|     | 脾气大、血压高是肝气过旺惹的祸 ..... 244       |
|     | 不健康的生活方式最易损耗阳气 ..... 245        |
|     | 时尚中的健康陷阱——减肥不当减阳气 ..... 246     |

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 第三节 | 养阳有道——最神奇的八大护阳、升阳法 ..... 246 |
|     | 日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气 ..... 246 |
|     | 常练静功，控制人体阳气消耗 ..... 247      |
|     | 生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 ..... 248   |
|     | 梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 ..... 249 |
|     | 按摩百会穴可增加人体真气 ..... 249       |
|     | 植物的种子最能补肾壮阳 ..... 250        |
|     | 强肾壮阳，国医大师王玉川有绝活 ..... 250    |
|     | 不损即补——储备能量，节能养阳 ..... 251    |

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 第四节 | 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆 ..... 252 |
|     | 寒湿伤阳气，损阳易生病 ..... 252         |
|     | 全球不断变暖，身体却在变寒 ..... 253       |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 泻去体内湿寒气，身体温暖才健康 ..... | 254 |
| 如何判断身体内有没有寒湿 .....    | 255 |
| 与其有寒再祛，不如阻之体外 .....   | 256 |
| 让身体远离寒湿的养生要则 .....    | 257 |
| 慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键 ..... | 258 |
| 风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延 ..... | 258 |

## 第二章 巩固生命之基，保持人体阴阳平衡..... 260

### 第一节



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 阴阳与养生的关系 .....            | 260 |
| 阴阳平衡是五行和谐的基础 .....        | 260 |
| 阴阳是中医八纲辨证中的总纲 .....       | 261 |
| 健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数” ..... | 262 |
| 中医不是治病而是调理阴阳 .....        | 263 |
| 阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生 .....   | 264 |
| 掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵 .....   | 264 |
| 分清阴阳，才能找到正确的养生方法 .....    | 267 |
| 阳气的强弱决定着生命的盛衰 .....       | 268 |
| 虚证要增阳，实证要减阴 .....         | 269 |
| 阴阳两种体质的养生要诀 .....         | 270 |

### 第二节



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 身体平衡全靠调阴阳 .....       | 271 |
| 阴阳为法，平衡养生 .....       | 271 |
| 为什么阴阳会失衡 .....        | 272 |
| 阴阳要平衡，有补还得有排 .....    | 273 |
| 进补如用兵，乱补会扰乱平衡状态 ..... | 274 |
| 阴平阳秘，不治已病治未病 .....    | 275 |
| 病有阴阳之分，防治各有方略 .....   | 275 |
| 亚健康是轻度阴阳失衡 .....      | 276 |
| 阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热 ..... | 277 |
| 运动就可以生阳，静坐就可以生阴 ..... | 278 |

### 第三节



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 判断身体阴阳的简单方法 .....         | 278 |
| 身体有热舌苔黄，舌质淡白是寒象 .....     | 278 |
| 寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄 .....       | 279 |
| 鼻红脾胃有热，额红肺上有火 .....       | 279 |
| 气虚之人，舌有齿痕 .....           | 280 |
| 气血两虚，舌质淡白 .....           | 280 |
| 是否有瘀血：女看舌上红点，男看舌下经脉 ..... | 281 |

第四节



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 阴阳失调，脸色会泄露健康秘密 .....   | 281 |
| 舌苔，吐露你的健康 .....        | 282 |
| 鼻为“面王”，可预报身体阴阳状况 ..... | 283 |
| 气属阳，血属阴，气血平衡是根本 .....  | 283 |
| 气血通畅，人才会健康 .....       | 283 |
| 气血是身体能量的“总闸” .....     | 284 |
| 我们的气血，就好像自然界里的树 .....  | 285 |
| 血液总量和人体的血气能量成正比 .....  | 285 |
| 我们生存的根本就是元气 .....      | 286 |
| 元气充足与否要看脾胃的运转情况 .....  | 287 |
| 养正气、避邪气，才能健康无疾 .....   | 288 |
| 血是保证女性身体运转的营养剂 .....   | 288 |
| 气虚阳不足，血虚阴不足 .....      | 289 |
| 十招教你了解自己的气血是否充足 .....  | 290 |
| 补气重在补脾益肾 .....         | 291 |
| 行气的最高境界是达到胎息状态 .....   | 291 |
| 病痛是血气水平升降的结果 .....     | 293 |
| 控制性生活，减少对精气的损耗 .....   | 294 |
| 虚胖，治胖补气血才是根本 .....     | 295 |

### 第三章 养好脏腑，百病不侵 ..... 296

第一节



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 人体像个小国家，五脏六腑各为官 .....  | 296 |
| 心为君主之官，君安人体才健康 .....   | 296 |
| 肝为将军之官，藏血疏泄都靠它 .....   | 297 |
| 脾为谏议之官，主管统血和肌肉 .....   | 297 |
| 肺为相傅之官，脏腑情况它全知 .....   | 298 |
| 肾为作强之官，藏精纳气要靠它 .....   | 299 |
| 胃为仓廪之官，为人体提供能源 .....   | 300 |
| 胆为中正之官，是阳气生发的原动力 ..... | 301 |
| 小肠为受盛之官，担任吸收精微之职 ..... | 301 |
| 大肠为传道之官，负责传化糟粕 .....   | 302 |
| 膀胱为州都之官，是身体的排毒通道 ..... | 302 |
| 三焦为决渎之官，负责调动运化元气 ..... | 303 |

第二节



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 看不见脏腑，看得见脏腑的“表情” ..... | 303 |
| 肤色是五脏六腑的晴雨表 .....      | 303 |
| 给五脏六腑“看看手相” .....      | 304 |