

拱把之桐梓，人苟欲生之，皆知所以养之者。至于身，而不知所以养之者，岂爱身不若桐梓哉？

# 自然养生

百事通

杨建峰  
●  
编写

不一样的思路

疾病靠养不靠治。

不一样的方法

会吃是自然养生的最佳方法。

不一样的态度

不需要刻意养生，却时时在养生。



自然养生  
百事通

杨建峰·编写

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自然养生百事通 / 杨建峰编写. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5390-5151-2

I. ①自… II. ①杨… III. ①养生 ( 中医 ) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第163238号

国际互联网 ( Internet ) 地址:

http: //www.jxkjchs.com

选题序号: ZK2014116

图书代码: D14106-101

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 ( 或译者 ) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 ( 或译者 ) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

## 自然养生百事通

杨建峰编写

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: ( 0791 ) 86623491 86639342 ( 传真 )

印刷 北京德富泰印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 652千字

印张 44

版次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5151-2

定价 59.00元

赣版权登字 -03-2014-214

版权所有, 侵权必究

( 赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换 )

# 前言

## PREFACE

古往今来,健康、幸福、长寿一直是人们追求的美好理想,但是无数的偏方、验方、秘方、仙方试过了;无数的滋补品、保健品,“天天惊喜……”“无效退款……”“还你一个健康的……”用过了,都收效甚微,甚至适得其反。这就带来一个问题,为什么物质丰富了,吃穿不愁了,生活小康了,但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了,发病也更早了?许多人即使未得病,也是处于“亚健康”;即使不属于“亚健康”,心情也是灰蒙蒙的,不是春光明媚、春意盎然、自由自在。特别是儿童肥胖、高血压,患上成人病;青年动脉硬化,血栓形成,患上老年病。提前得病,提前衰老,“亚健康”倒成了普遍现象。

《孟子·告子上》中说:“拱把之桐梓,人苟欲生之,皆知所以养之者。至于身,而不知所以养之者,岂爱身不若桐梓哉?”意思是说对于一棵树,人们还要照顾它,适时地修剪、浇灌,而对于自己的身体,却不知道爱惜和保养,这是不对的。我们要做的是在平时多关注身体的健康情况,在未病时注重保健养生。

有些人错误地认为,养生是老年人的事情,自己现在还年轻,身体壮,应该先忙事业,等老了退了休再去养生。殊不知,养生是没有年龄界限的,人老时应该保养身体,年轻时、中年时,即使是幼年,也应该珍惜身体,真正到了老年,再去研究和遵循养生之道就为时太晚了。

那么最健康的养生之道是什么?答案就是自然养生。

自然养生认为,生命是自自然然的一种存在,是自足的,人体本身就是一个和谐机制,它不需要人为的强制和主观意愿。也就是说,人体比头脑更聪明,头脑是有为,人体是无为。身体不适时,自然养生所主张的不是求医问药,而是固本强身,先把脏腑调理好,把气血养足,让经络畅通起来……它给予人体的是尊重。

《自然养生百事通》从饮食、生活方式、运动、精神等方面结合四季、节气、时辰、体质及五脏养生,帮助我们根据各自的生活条件和体质特征来选择自己的饮食起居与运动方式,同时还加入了常见病的早期症状的自诊、自查,使我们得以有效地预防各种疾病的发生,让所有年龄段的人群都找到身心自愈的健康“金钥匙”。本书每种养生方案都

是天然、无毒副作用的,且一看就能懂,一学即会用。

每个人的健康与寿命 60% 取决于自己,无论从什么角度来说,其实人完全可以是自身健康的规划者。自然养生不仅是一种文化,更是一种生活方式。它的根本宗旨是:健康长寿需要自制,不靠人不靠药,完全靠自己。其实,我们的身体是最无为的,只要我们好好地、正确地使用它,就可以达到百病不侵的良好状态。

本书语言通俗,讲解详细,有极高的实用价值,希望读者真正将这些经验和方法运用到日常生活中去,走上不生病的健康之路。另由于时间及能力有限,本书难免有疏漏之处,敬请广大读者及专业人士不吝赐教。

# 目录

## CONTENTS

### 第一篇

## 饮食决定健康,会吃才能身强体健

### 第一章 要想活得好,先要吃得对

养生饮食要均衡 .....	2
合理调配有益健康 .....	5
健康饮食要调和五味 .....	6
饮食宜寒热适中 .....	8
培养健康饮食习惯 .....	9
饮食有节,少食有益 .....	10
调节情绪,愉快用餐 .....	11
餐前喝汤的保健功效 .....	12
常食蔬果,养生抗衰作用大 .....	14
当心这些致癌食物 .....	16
警惕易中毒食物 .....	17
生吃食物有宜忌 .....	18
适当吃点苦味食品 .....	20
适当多吃豆类与奶制品 .....	22
晚餐吃得少,疾病不来找 .....	23
午餐吃得饱,营养不可少 .....	24
早餐吃得好,健康自然来 .....	27
这些食物不能空腹吃 .....	31
这些食物不宜多吃 .....	32
中国居民的最佳饮食组合 .....	34

### 第二章 日常饮食与健康紧密相关

茶与营养 .....	35
------------	----

掺假食品与人体健康	37
过期食品与人体健康	38
护肤与营养饮食	39
怎样饮酒才健康	40
健康的“喝咖啡”方式	42
科学地进行食具消毒	45
旅游时的饮食	48
吃出美丽健康的头发	50
指甲养护与饮食	52
食品腐败变质与人体健康	54
素食者应注意的饮食习惯	56
优美体形的营养饮食	58
饮料与营养健康	61

### 第三章 日常烹调要科学,做个营养健康人

不锈钢餐具的安全使用	64
铁制餐具使用的方法	65
铝制餐具使用的方法	67
搪瓷餐具使用的方法	68
塑料制品使用的方法	69
不粘锅使用的方法	71
有毒食品与人体健康	72
食物中毒的预防	73
食品搭配不当引起的中毒	74
安全制备食品十原则	74
科学使用和保存食盐	75
冷冻食品的烹调	75
健康烹制米饭	76
制作面食的技巧	76
如何烹调蔬菜更健康	78
如何掌握炒菜时的火候	80
如何正确使用食用油	82

### 第四章 四季饮食有讲究

春季巧吃“发物”	83
春季刮油食物	83
春季养肝粥	84
春季养生汤	85
夏季宜吃的食物	86

夏季宜清补	87
夏季应多吃“苦”	87
夏季养生粥	88
夏季养生汤	89
夏季适当吃辣	91
秋凉进补有讲究	92
秋季饮食禁忌	93
秋季养生粥	93
秋季解暑茶	94
眼睛干涩的饮食	95
入冬营养补充	96
冬季“冷食品”	97
御寒食物	98
暖腹食物	99
冬季养生粥	100
冬季宜吃白色食物	102

## 第二篇

# 好习惯成就好身体,用生活方式开启健康之门

### 第一章 保证睡眠,养生之本

睡眠具有的养生作用	104
中医讲睡眠障碍	104
睡前保健,提高睡眠质量的关键	106
平和情绪,先睡心,后睡眠	107
合理晚餐,让你安然入睡	108
减轻负担,轻松入眠更健康	108
选择睡姿,采用适合自己的睡眠方式	109
赖床贪睡,影响健康易发胖	111
习惯裸睡,改善循环睡得香	112
睡眠环境,温度适宜常通风	112
枕头选择,让自己睡得更舒服	113
床铺舒适,舒展筋骨解疲劳	114
重视午睡,给身体充充电	115
纠正认识,走出睡眠的误区	116
寻根究底,找到失眠的原因	116
自我防治,改善失眠的有效途径	117



简便实用,教你几招催眠小偏方 .....	118
头部按摩,让你轻松睡好觉 .....	118
长期熬夜,健康的大敌 .....	119

## 第二章 生活方式,健康之基

起居有常,养成良好的生活规律 .....	121
劳逸适度,才能健康长寿 .....	123
冷水洗脸,热水泡脚 .....	124
洗澡的三种保健功能 .....	126
剔牙挖耳,对健康不利 .....	127
站坐行走,最佳姿势促健康 .....	128
穿衣要美观,更要健康 .....	129

## 第三章 改善环境,因地养生

环境中的自然养生 .....	131
居室环境的养生意义 .....	132
家居的选择与装修 .....	135
做好卧室的卫生 .....	138
警惕潜藏在厨房里的“杀手” .....	138
当心卫生间的卫生死角 .....	139
拒绝室内噪音 .....	141
远离空调病 .....	141
正确使用加湿器 .....	143
小心地面的污染源 .....	143
用花草调节室内空气 .....	144

## 第四章 工作之余,别忘养生

办公室要常开门窗换空气 .....	146
警惕办公桌上的细菌 .....	146
手机辐射危害健康 .....	147
长坐电脑前的自我保健 .....	148
不良坐姿影响健康 .....	150
久坐久站时的保健方法 .....	151
办公室健身秘诀 .....	151

## 第五章 娱乐休闲,健康第一

欣赏音乐:用旋律调节人体节律 .....	153
----------------------	-----

演奏乐器:振奋精神,活动肌体 .....	154
戏剧养生:向传统艺术要健康 .....	154
弈棋书画:调养气血,舒展身心 .....	157
逛街购物:当心引发疾病的隐患 .....	158
麻将娱乐:自我控制莫沉迷 .....	159
遨游网络:掌握分寸别上瘾 .....	160
豢养宠物:别让爱心伤害健康 .....	161
旅游出行:要放松,更要安全 .....	162

## 第六章 不良嗜好,坚决杜绝

长期吸烟:缩短寿命,危害健康 .....	167
酗酒:健康的隐形杀手 .....	168
吸毒:远离毒品,珍爱生命 .....	169
赌博:百害而无一利 .....	170

## 第三篇

# 动以养形,让运动为健康保驾护航

## 第一章 生命在于运动,健康来自运动

合理运动能够抵抗衰老,预防疾病 .....	172
运动养生原则 .....	173
运动锻炼的内容 .....	174
运动养生的时间选择 .....	175
运动健身与环境 .....	177
掌握运动卫生常识 .....	179
运动前的准备活动 .....	179
运动后八不宜 .....	180
运动中如何补水 .....	181
运动锻炼的错误观念 .....	182
运动锻炼的自我监测 .....	184

## 第二章 因人而异,选择科学的运动方式

选择运动项目的根据 .....	186
有氧运动有益健康 .....	187
跳绳健身又治病 .....	188

游泳:达到全面健康的运动方式	190
“暴走族”的运动塑身之道	190
登山:锻炼身体又散心	191
有益健康的反向运动	192
适合中老年人的运动方式	193
让老年人远离疾病的运动方式	193
最适合女人的六项运动	195
瑜伽:时尚女人的健身追求	196
特殊人群的运动方式	197
如何进行运动减肥	198

### 第三章 因时制宜,选择适宜的运动方式

荡秋千	200
散步	200
放风筝	201
钓鱼	202
春练祛湿	202
抖空竹	203
柔力球	203
春季健肺呼吸操	204
夏练三伏	204
耐热锻炼	205
健美操	206
呼啦圈	207
跑步	208
羽毛球	208
五禽戏	209
耐寒锻炼	210
冬季长跑	211
冬泳	211
滑冰	212
滑雪	213

### 第四章 保健操:白领人士的养生课

颈椎保健操,矫正不良身体姿势	216
足部保健操,让你的步伐更轻盈	217
卧室保健操,伸展腰背缓疲劳	218
毛巾保健操,就地取材巧减肥	218
地板保健操,让你拥有体态美	219

背部保健操,缓解背痛有方法 .....	219
办公室保健操,工作健身两不误 .....	220
护脑保健操,思路清晰效率高 .....	220
蹲起保健操,多蹲少坐益健康 .....	221
性保健操,享受“性福”生活 .....	221

## 第五章 养生操:赶走衰老与疾病

“八段锦”让你长生不老 .....	223
太极拳:延年益寿又健身 .....	224
甩手养生操,甩走疾病,甩来健康 .....	225
背部养生操,增强身体柔韧度 .....	225
腿部养生操,让你人老腿不老 .....	225
床上养生操,轻松又实用 .....	226
易筋经,神奇的养生气功 .....	227
练舌功,有益脏腑健康 .....	229
坠足功,动静结合效果好 .....	229
脑静功,动脑可养生 .....	230
手指功,治疗全身疾病 .....	230

## 第六章 科学合理,别让运动损害健康

运动过度的危害 .....	232
运动过度的信号 .....	232
运动健身与损伤 .....	233
运动与疾病 .....	234
运动中的应急处理措施 .....	236
预防运动性猝死 .....	237

# 第四篇

## 心药养生有智慧,万病皆可心药医

### 第一章 情志失调,危害健康的导火索

大喜伤心 .....	240
暴怒伤肝 .....	240
过忧伤肺 .....	241
思虑伤脾 .....	241

恐惧伤肾 .....	242
心病可用心药医 .....	242

## 第二章 自我控制,学会控制情绪的方法

控制怒火 .....	244
消除忧愁 .....	246
克制悲伤 .....	248
力戒急躁 .....	250
打败恐惧 .....	253
消除嫉妒 .....	254
忘掉仇恨 .....	257
宣泄情绪 .....	258

## 第三章 调神养性,让健康从“心”开始

开朗乐观,健康长寿 .....	260
宽容是打开健康之门的钥匙 .....	262
少欲寡求,精神内守 .....	264
平淡谦和,学会随遇而安 .....	267
达观洒脱,拥有豁达心胸 .....	269

# 第五篇

## 顺天而行,让生命的每一天都有神医护佑

### 第一章 人体也有四季,养生是养人体的“生长收藏”

春季养生总则 .....	272
疏泄肝气,开阔心胸 .....	272
春季应捂,不忙减衣 .....	272
早睡早起,消解春困 .....	273
经常梳头,畅利气血 .....	273
夏季养生总则 .....	273
调节情志,神清气和 .....	273
调摄起居,晚睡早起 .....	274
解热消暑,不宜贪凉 .....	274
防止暴晒,以免中暑 .....	275
清洁饮食,防止肠道传染病 .....	275

夏季养阳,平衡脏腑阴阳	275
秋季养生总则	276
收神敛气,保持乐观	276
蓄养阴精,保护精气	276
增减衣被,预防疾病	277
保持湿度,适当补水	277
阳消阴长,秋季要顺势养阴	277
润肤除燥,秋天的皮肤保养	278
冬季养生总则	279
安定心志,舒畅精神	279
穿衣戴帽,御寒保暖	279
日常起居,早睡迟起	280
提高警惕,预防疾病	280
顺应天时,冬贵养藏	280
冬季养生,牢记七宜与七忌	281

## 第二章 顺时养生,二十四节气里的健康智慧

立春	283
雨水	283
惊蛰	283
春分	284
清明	284
谷雨	284
立夏	285
小满	285
芒种	285
夏至	285
小暑	286
大暑	286
立秋	286
处暑	286
白露	287
秋分	287
寒露	287
霜降	287
立冬	288
小雪	288
大雪	288
冬至	288
小寒	289

大寒 ..... 289

### 第三章 健康就在每一天,十二时辰养生法则

子时养生:胆经当令,及时睡眠 ..... 290  
 丑时养生:肝经当令,养护肝气 ..... 291  
 寅时养生:肺经当令,深睡养肺 ..... 292  
 卯时养生:大肠经当令,及时排便 ..... 292  
 辰时养生:胃经当令,养护胃气 ..... 293  
 巳时养生:脾经当令,呵护脾胃 ..... 294  
 午时养生:心经当令,及时休息 ..... 295  
 未时养生:小肠经当令,加强营养 ..... 296  
 申时养生:膀胱经当令,收敛肾气 ..... 297  
 酉时养生:肾经当令,注重补肾 ..... 298  
 戌时养生:心包经当令,关爱心脏 ..... 299  
 亥时养生:三焦经当令,休养生息 ..... 300

## 第六篇

### 因“体”制宜的养生之道

#### 第一章 气虚体质:补中益气,暖身养胃

气虚体质的种类与特征 ..... 302  
 过度疲劳最伤气 ..... 303  
 气虚体质应避风邪 ..... 303  
 补气要从脏腑入手 ..... 304  
 气虚体质者的气功锻炼 ..... 305  
 睡眠:最简单的补气方式 ..... 306  
 适宜气虚体质者的养气食材 ..... 307  
 适宜气虚体质者的养气药材 ..... 308

#### 第二章 血虚体质:谨防过度劳累

血虚体质的症状与原因 ..... 310  
 血虚体质的日常调养 ..... 310  
 适宜血虚体质者的补血食物 ..... 311  
 适宜血虚体质者的补血药材 ..... 311

### 第三章 阳虚体质:贵在补阳健身

阳虚体质的症状 .....	312
阳气是身体的动力 .....	312
阳虚体质的种类 .....	313
阳虚体质如何养阳 .....	314
适宜阳虚体质者的养阳食物 .....	315
适宜阳虚体质者的养阳药材 .....	317

### 第四章 阴虚体质:注重调养肝肾

导致阴虚的因素 .....	318
阴虚体质的种类 .....	319
阴虚体质应该怎么养 .....	319
适宜阴虚体质者的养阴药材 .....	320

### 第五章 痰湿体质:重在健脾利湿

痰湿体质的特点 .....	321
痰湿体质的种类 .....	322
温阳化饮去痰湿 .....	322
气功按摩去痰湿 .....	323
适宜痰湿体质者的祛湿药材 .....	324

### 第六章 血淤体质:着重活血化淤

血淤体质的症状与原因 .....	325
动静结合,活血祛淤 .....	326

### 第七章 气郁体质:注重精神调养

气郁体质的症状与危害 .....	328
通过精神调节来舒理气机 .....	329
按摩导引,舒畅气机 .....	329

### 第八章 特禀体质:缓解过敏症状

特禀体质的症状与原因 .....	331
如何缓解过敏症状 .....	332
特禀体质者的饮食注意事项 .....	333



特禀体质者的日常调养 .....	333
------------------	-----

## 第七篇

# 做好五脏养生,方能一身轻松

### 第一章 养护肾脏,促进生命的原动力

肾脏是人的生命之源 .....	336
肾气不足,早衰损寿 .....	337
防止肾脏受到损害 .....	337
节欲保精可养肾 .....	338
女性也要防肾虚 .....	338
经络养肾法 .....	339
按摩脚心养肾法 .....	340
健肾功养肾法 .....	340

### 第二章 养护脾胃,呵护气血生化之源

脾胃是我们的后天之本 .....	341
养生以固护脾胃为主 .....	342
仰卧摇摆加强胃肠功能 .....	343
经络养脾胃 .....	343
食物养脾胃 .....	344

### 第三章 养护心脏,捍卫生命的根本

心是脏腑中最重要器官 .....	346
日常生活中的养心法则 .....	347
经络养心法 .....	348
养心功养心法 .....	349
食物补心法 .....	349
增强心脏功能的方剂 .....	350

### 第四章 养护肺脏,调节治理全身

肺乃宰相之官 .....	351
保证呼吸质量 .....	351
运动护肺 .....	352