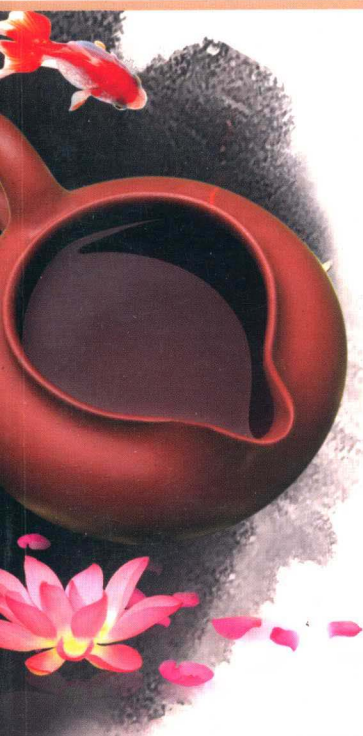




杨建峰

主编

江西科学技术出版社

YANG SHENG TANG

养生堂

人的生命是一个从出生到成长再到衰老的过程，如何让这个不可避免的衰老过程延迟就是养生需要研究的课题。本书从四季调养、心理涵养、饮食补养、药物滋养、运动保养等各个方面系统、详细地介绍了养生的手段和方法，帮助读者从中找到适合自己的养生方案，从而使身体恢复原有机能，达到益寿延年的目的。

四季养生

个人养生

日常养生

心理养生

运动养生

YANG SHENG TANG

养生堂

YANG SHENG TANG

杨建峰 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂 / 杨建峰主编. --南昌: 江西科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5390-5989-1

I. ①养… II. ①杨… III. ①养生(中医)—普及读物
IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第081929号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjchbs.com](http://www.jxkjchbs.com)

选题序号: ZK2017047

图书代码: D17013-101

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

养生堂

杨建峰 主编

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 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 613千字

印张 26.25

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5989-1

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2017-135

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

养生,就是通过一些食疗、药疗、经络按摩、体育锻炼等方式方法增强体质、预防疾病、颐养生命,从而延年益寿的一种医事活动。人的生命是一个从出生到成长处于上升期,然后从生长的高峰期开始逐渐衰落的过程,如何让这个不可避免的衰落过程延迟就是养生需要研究的课题。养生二字,从字面意义来看,所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命的意思。

本书以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行生化收藏之变化规律,详细讲解了如何对人体进行科学调养,保持生命健康活力。

本书从五大方面对养生作了精细的讲解,具体如下:

第一篇“四季养生”,从宏观的角度讲解了养生与季节变化的关系。人体应该顺应四季、晨昏之变,审时度势地保养机体,使机体不受季节变化的影响,或者尽量避免四季变化对机体造成的危害,以达到颐养生命的目的。

第二篇“个人养生”,从辨识自身体质,调理气血、脏腑等方面论述了养生不能盲目照搬经验,应该选择适合自己体质的养生方案;在认识自身体质的基础上合理调配饮食、滋养调理自身,达到治病延年的目的。

第三篇“日常养生”,从饮食、睡眠、日常习惯等角度讲解了养生应从日常生活细节着手,注重饮食、合理保养。生命的保养离不开饮食,而合理的饮食又和个人体质密切相关,这就需要外在护理与内在体质相一致。比如,过敏体质就应该远离过敏源,并远离一些能引起身体过敏的饮食;气虚体质者就应该多吃一些补益气血的食物,远离破气损血的食物。

第四篇“心理养生”,心理养生是指通过怡养心神、调剂生活、放松自己、放下压力等方法,从而达到保养身体、减少疾病、增进健康的目的。本篇从调摄精神、调整心态等角度重点论述了健康的心理在养生过程中的重要作用,健康的心理能使心态更加平和、处世更加豁达,使身心和谐,机体康健。心理养生就是要开阔视野、通达心胸、广博见闻,通过对自身的道德和素质的修炼和提升,让身心得到静养,从而达到修心养神的目的。

第五篇“运动养生”,从不同人群入手,介绍了适合大众的运动健身方法,让久坐不动的现代人都积极运动起来,即使工作繁忙的人也能利用工作间隙见缝插针地动起来,给健康加分,给身体“加油”。

本书涵盖中医学、营养学、心理学、运动学、烹饪等方面的内容,从心理涵养、饮食补养、药物调养、运动保养等各个方面系统、详细地介绍了养生的手段和方法。希望广大读者能从中找到适合自己的养生方案,颐养生命、益寿延年。

目录

— 第一篇 —

四季养生——养生须顺时应势、天人合一

• 第一章 养生应顺时应势	2
第一节 顺时养生	2
气候因素与人体健康	2
气温与健康	2
气压与健康	3
湿度与健康	3
气流与健康	3
疾病的昼夜变化	3
第二节 四季养生原则	4
春夏养阳,秋冬养阴	4
春捂秋冻	5
第三节 顺应自然的养生方法	5
养生要顺应四时	5
昼夜晨昏的调养	10
• 第二章 春季养生	12
第一节 春季养生要调理肝脏	12
春季养生要点	12
春季养生要护肝	12
春季养生要养阳	12

第二节 春季起居调养	13
晚睡早起,与日俱兴	13
春季睡眠的调摄	13
第三节 春季养生饮食调养	14
春季食补原则	14
春季进食谷类食物以助养生	14
春季养生慎选肉类食物	15
蔬菜类及春季时令菜	16
第四节 春季情志调养	18
春季神补尤为重要	18
情绪是人体生命的指挥棒	18
接近大自然就能拥抱健康	19
第五节 春季运动调养	19
春季运动要科学合理	19
适宜春练的项目	20
第六节 春季常见病防治	21
春季流行病的预防	21
春季要预防精神病复发	22
春季不可轻视“炸腮”	23
● 第三章 夏季养生	24
第一节 夏季养生要保脾	24
夏季保脾	24
夏季多饮水	25
第二节 夏季起居调养	25
夏季应安排最佳作息时间	25
避免日晒过多	26
夏季睡眠避凉风	26
保持良好的睡眠习惯	26
第三节 夏季饮食调养	27
夏季饮食宜清淡	27
夏季巧食蔬菜水果	28
夏饮的科学	29
夏季喝凉茶预防中暑	29
第四节 夏季情志调养	30
合理安排工作,调节心境	30
恬淡虚无,有序度夏	30
第五节 夏季运动调养	30
夏练三伏	30
适合夏季的锻炼项目——游泳	31

第六节 夏季常见病防治	31
夏季谨防空调病	31
夏日养肺冬季少病	32
老年人夏季更要防中风	32
夏季腹泻有妙招	33
夏季肩周炎的治疗	34
●第四章 秋季养生	35
第一节 秋季养生须养肺	35
秋季保健养肺为先	35
秋季如何调理肺脏	35
第二节 秋季起居调养	36
秋季适当“秋冻”,增强体质	36
秋分节气应注意添“秋衣”	37
第三节 秋季饮食调养	37
秋季饮食要顺时选择	37
秋季饮水防秋燥	38
秋季养生不可忽视早餐	38
中秋吃月饼有讲究	39
第四节 秋季情志调养	39
秋季为何易秋愁	39
秋季应保持心平气和	40
第五节 秋季运动调养	40
第六节 秋季常见病防治	41
秋季要防常见病	41
秋季注意“气象过敏”	42
秋季口干舌燥怎么办	43
秋季巧治鼻炎	43
●第五章 冬季养生	45
第一节 冬季养肾护肾	45
冬季要养肾护肾	45
冬季补肾可常吃栗子	45
第二节 冬季起居调养	46
冬季应养成良好的生活习惯	46
冬季应保持“三暖”——暖头、暖背、暖脚	47
第三节 冬季饮食调养	47
冬季肉食佳品——羊肉	47
冬季宜食的蔬菜、水果	48

第四节 冬季情志调养	49
冬季如何调节情志	49
冬季防治季节性情感失调症	50
老年人做好冬季心理保健	50
第五节 冬季运动调养	51
冬季运动六类高危人群	51
适合冬季的瘦身瑜伽	51
冬季滑雪有益健康	52
第六节 冬季常见病防治	52
三九天护好呼吸道	52
冬季谨防“缺氧综合征”	53
数九寒冬防“上感”	53
冬季护胃	53
冬季要防冻疮	54

—— 第二篇 ——

个人养生——养生须关注个体差异

● 第一章 不同体质的养生方案	56
第一节 认清体质好养生	56
《黄帝内经》关于体质的概述	56
中医望、闻、问、切体质判定法	56
不同体质的特征	58
第二节 平和体质——健康族,养生遵循中庸之道	60
平和体质的饮食养生	60
平和体质的经络养生	61
平和体质要顺应四季之变	62
平和体质的运动调养	63
平和体质的精神调养	63
第三节 气虚体质——气短族,养生重在补养元气	64
气虚体质养生的关键是避免劳累过度	64
气虚体质的饮食养生	65
气虚体质的药物养生	66
气虚体质的经络养生	67

气虚体质的四季养生	67
气虚体质的运动调养	68
气虚体质的精神调养	68
第四节 阳虚体质——怕冷族,养生重在防寒保暖	68
阳虚体质的特点及调养	68
阳虚体质的饮食养生原则	70
补阳应当选对药材	71
阳虚体质的经络调养	71
阳虚体质的四季养生	72
运动补阳虚	72
阳虚体质的精神调养	73
第五节 阴虚体质——缺水族,养生重在滋阴降火	73
阴虚体质的养生要点	73
揭秘阴虚体质的“三宗罪”	74
睡好觉,调养阴虚体质	74
阴虚体质的饮食养生	75
阴虚体质的药物养生	76
阴虚体质的四季养生	77
阴虚体质的运动调养	77
第六节 湿热体质——长痘族,养生重在祛湿清热	78
湿热体质的养生原则	78
湿热体质的饮食养生	78
湿热体质可采取药膳调理	79
适当饮凉茶,祛湿也解毒	79
湿热体质的经络养生	80
湿热体质的四季养生	80
湿热体质的运动调养	81
湿热体质的精神调养	81
第七节 血瘀体质——长斑族,养生重在活血散瘀	81
血瘀体质形成的原因	81
瘀血为五脏之毒,威胁生命健康	82
血瘀体质的饮食养生	83
血瘀体质的经络养生	83
血瘀体质的药物养生	84
血瘀体质的四季养生	84
运动是活血化瘀最简便有效的方法	85
血瘀体质的精神调养	86
第八节 气郁体质——抑郁族,养生重在减压解闷	86
气郁体质,百病由气生	86

气郁体质的饮食养生	87
气郁体质的药物养生	88
气郁体质的经络调养	89
气郁体质的四季养生	89
气郁体质的运动调养	90
放宽心态,调畅情志	90
第九节 痰湿体质——多痰族,养生重在行气祛湿	91
痰湿体质的养生要点	91
痰湿体质的饮食养生	91
痰湿体质的药物养生	92
痰湿体质的经络养生	92
痰湿体质的四季养生	93
痰湿体质者应适当出汗	93
痰湿体质的精神调养	94
第十节 特禀体质——过敏族,养生重在益气固表	94
特禀体质概述	94
特禀体质的饮食养生	95
特禀体质的经络养生	95
特禀体质,找出过敏原,远离过敏原	96
特禀体质的四季养生	97
特禀体质的运动调养	97
特禀体质的精神调养	98
●第二章 养生必先调理脏腑	99
第一节 养生先养脑,神强必多寿	99
气血通,则头痛消	99
失眠健忘,服酸枣仁汤	100
拍手法,快速消除办公室用脑疲劳	100
早起梳头“拿五经”,增加脑部供血量	102
肥胖对大脑的影响	102
养脑有三宝:灵芝、桂圆与核桃	104
常按四组穴位,有效预防阿尔茨海默症	105
男性养护大脑的宜忌	106
第二节 养生必养心,呵护身体的发动机	107
心是人的动力中心	107
“颜面”问题,由心脏来决定	108
少生气,对心脏好	109
养心的关键在于养神明	110
血脉健康,心才健康	110
心悸——气血充盈心神宁	110

盗汗——补心血,症即退	111
夏季燥热,给心降降温	112
心口痛,调养气血症可消	112
心苦缓,急食酸以收之	113
第三节 护肝,保卫气血之本	114
肝藏血:人要健康,必养血气	114
从肝论治,心脑血管疾病无处遁形	115
眼睛干涩难受,补肝血才是正道	117
苦瓜能滋肝补肾	118
怒伤肝,按摩太冲穴来发泄	120
阳陵泉穴:防治肝胆疾病和膝痛妙穴	120
脂肪肝的“穴位按摩体操”	121
第四节 健脾养胃,养护后天之本	122
养好脾胃,身体无恙	122
饮食有节,寿与天同	124
细嚼慢咽,给脾胃减压	125
思伤脾,心操多了容易瘦	126
山药,补脾益肾的“上品”之药	127
激活足三里穴:补中益气,强壮全身	129
中脘穴,治疗胃病的专家	130
第五节 润肺,关乎寿命的娇脏需善养	131
肺脏健康全知道	131
燥者濡之,清润之品当属银耳和秋梨	132
百合,滋阴润肺	134
肺气之衰旺,关乎寿命之短长	134
小穴位保护肺脏健康	136
第六节 补肾,养好肾脏人不老	136
肾主藏精、主水	136
人体提示肾病的信号	137
保养肾气	137
多吃坚果,强肾健脑	138
枸杞大补元气	139
补肾也要分阴阳	140
两个大穴平阴阳,何愁架上药生尘	142
养生祛病小偏方	143
• 第三章 中医气血养生法	146
第一节 气与血是生命的动力	146
中医关于气的理论阐述	146
气的来源与功能	146

气的运动与五脏六腑的关系	148
气的种类	148
气运动失常的表现	149
血是维持人体生命活动的基本物质	151
血是如何运行的	152
肺朝百脉与心主血脉	152
血虚必然百病丛生	153
人体血液运行失常的状况	153
第二节 女性,究竟是什么动了你的气血	154
劳逸结合,劳累过度耗气血	154
气血化生不足,贪逸少劳弱气血	155
有病早治早防,久病不愈亏气血	156
浓茶影响铁吸收,饮茶过浓损气血	158
上班族的慢性杀手:久坐不动	159
心神不定是气血平衡的克星	160
久视伤血,久对电脑气血受损	161
内火太大,伤神更伤气血	162
第三节 脾胃是气血生化之源,女性补血要补好脾胃	163
大枣龙眼汤养脾胃,更是补血多面手	163
莲藕炖排骨滋养脾胃,益血养血	164
虫草乌鸡汤善补女人气血	165
芡实粥保养脾胃,是助生气血的“忠臣”	165
健脾养血三红茶	166
黑芝麻糊,女人补气血的美容点心	167
第四节 女性常按摩穴位,气血才能健康运行	168
刺激涌泉穴,容颜不会老	168
按摩然谷穴,可运化气血	169
按摩脾俞穴,为机体补充新气	170
按揉肺俞穴,可以理肺气	170
刺激足三里,补中益气效果好	170
补血找血海,补气找气海	171
按摩内关穴,宽胸理气	172
按揉隐白穴,健脾止血好处多	172
指压三阴交,调和气血	173
第五节 男性益气更重要	173
男人补肾就是在补气	173
男人常吸烟,易伤宗气	174
男人多嘴馋,饮食不节伤胃气	174
男性灭火就是补气	175

第六节 食物补益,调和气血	175
常用的补气食物	175
常用的补血食物	181
常用补气药膳方	183
常用补血药膳方	185
常用气血双补药膳方	186
补益气血药酒方	187
产后气血虚弱宜喝的药酒	190
常用理气药膳方	191
具有活血化瘀作用的药膳方	193
具有止血作用的药膳方	194

— 第三篇 —

日常养生——养生须合理饮食、注重细节

●第一章 食物养生法	196
第一节 食养的作用	196
补充营养,延缓衰老	196
防治疾病	196
第二节 食养的原则	196
饮食有节	196
食宜清淡	197
烹调适宜	198
合理搭配	198
饮食有忌	199
因时调膳	199
进食保健	200
饭后保养	200
第三节 一日三餐中的养生密码	200
《中国居民膳食指南》提倡的食物养生原则	200
怎样吃好每日三餐	202
不吃早餐危害健康	202
对早餐的错误认识——越吃越饿	203
早餐边走边吃隐患多	203
早餐的最佳时间:7~8点	203

早餐两宜两不宜	203
最佳早餐营养搭配	204
健康午餐至关重要	204
工作餐要定时定量,科学搭配	204
最佳午餐营养搭配	205
最佳午餐食物	205
周一至周五健康午餐	205
晚餐吃不好,疾病跟着跑	205
对晚餐的错误认识——不吃晚餐可以减肥	206
晚餐不当,容易致病	207
周一至周五健康晚餐	207
吃对顺序有利于养生	207
第四节 怎么吃零食才健康	208
健康零食的吃法	208
适时、适度地吃零食	208
特殊人群怎么吃零食	209
零食也分级	209
●第二章 不同食物蕴含的养生密码	211
第一节 小调味品里的大学问	211
盐对健康的影响	211
吃醋的门道	212
鸡精与味精的区别	212
葱姜蒜的养生密码	213
第二节 各种颜色食物的养生益处	213
黑色滋养食材,食物中的黑珍珠	213
绿色食物护肝	214
红色食物激发力量	214
黄色食品的养生密码	215
白色食物的神奇能量	215
第三节 名贵食材与常见食物之比较	216
燕窝——豆腐	216
海参——鸡蛋	216
人参——萝卜	217
鲍鱼——牛奶	217
鱼翅——猪蹄	217
第四节 粗饭素食不为人知的营养价值	217
燕麦的秘密	217
玉米怎么吃最健康	217
粮中珍品——苦荞麦	218

南瓜——保健良药	218
“功高盖世”的谷类	219
有“植物肉”美称的豆类	219
●第三章 食材选得适当才能养生	220
第一节 肉类的养生功效	220
不吃肉容易缺乏维生素 B ₁₂	220
每天吃多少肉最合适	220
鱼肉可以预防心脑血管疾病	220
鸭肉:单不饱和脂肪酸含量接近橄榄油	221
第二节 选对鸡蛋保健康	222
鸡蛋的最佳烹饪方式	222
溏心鸡蛋——细菌多、吸收差	222
毛鸡蛋——细菌多、营养差	222
挑选鸡蛋的窍门	223
柴鸡蛋比普通鸡蛋营养价值高?	223
红皮蛋比白皮蛋营养价值高?	223
第三节 牛奶的选择	223
对牛奶的错误认识	223
早餐奶不能代替早餐	224
舒化奶、有机奶、脱脂奶、高钙奶的区别	224
如何挑选牛奶	224
骨汤补钙效果不如牛奶	225
第四节 蔬菜的选择	225
如何健康地吃蔬菜	225
如何选购优质蔬菜	226
蔬菜放在冰箱里会损失维生素	226
日啖蔬菜一斤(500克),苗条健康十分	226
不吃剩菜	226
第五节 水果的选择	227
水果开胃吗	227
怎样吃水果才健康	227
吃水果应注意的事项	228
水果什么时候吃效果最好	228
美容奇果——草莓	229
苹果:含有丰富的水溶性膳食纤维	229
维生素 C 之王——猕猴桃	230

— 第四篇 —

心理养生——养生须修养内心

● 第一章 调摄精神,保持健康心理	232
第一节 心理健康与长寿	232
调摄精神,延年益寿	232
养神与健康	232
精神失调、心理失衡的危害	233
第二节 改善心理、调摄精神的方法	234
养德安神	234
清静养神	236
乐观怡神	237
第三节 精神失调及心理问题的一般疗法	239
以喜胜怒法	239
以喜胜悲法	240
以喜胜忧法	240
以悲胜喜法	240
以怒胜思法	240
以恐胜喜法	240
想象法	241
● 第二章 让心灵沐浴阳光	242
第一节 改变心态,拥抱快乐人生	242
改变世界从改变自己开始	242
给予是一种快乐	243
幸福就在身边	244
吃亏是福	245
自卑是应受到重视的消极心态	246
坦诚地与人交往	247
懂得关爱	247
学会感恩	248
顺其自然	249
接纳凌乱	250
第二节 积极应对不良情绪	251
长期不良情绪对健康的影响	251

如何保持良好的情绪	252
向消极思维挑战	253
怎样摆脱抑郁情绪的困扰	254
疏泄不良情绪的技巧	254
战胜孤独	255
摆脱紧张情绪	256
第三节 保持心灵健康的秘诀	256
怎样使心理充实	256
如何从生活中寻找快乐	257
如何扬起希望之帆	258
如何树立信心	258
如何保持良好心境	259
养成积极的思维习惯	260
第四节 做好心理保健,畅享幸福人生	261
与人为善	261
防止失望	261
防止失眠	262
戒除暴怒	263
学会制怒	264
化解敌意	265
别生闷气	265
笑口常开	266
解除精神压力	267
保持头脑冷静	268
培养积极心态	268
坦然面对挫折	269
缓解家庭心理压力	270
跳出神经衰弱的怪圈	270
音乐是陶情怡神的良剂	271
挫折是意志力的“运动场”	272
运动是解除忧郁的良方	272
• 第三章 不同人群的心理问题调适	275
第一节 学生如何面对考试	275
如何正确面对考试	275
考试前如何调整心理	275
考场上的紧张心理如何调适	276
如何缓解高考压力	277
如何调适高考成功后的心理	278
怎样调适高考落榜的心理	279
第二节 职场人士人际交往中的心理调适	280