

# 现代养生学

XIANDAI  
YANGSHENGXUE

张民生 主编



陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

# 现代养生学

主 编 张民生

陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代养生学/张民生主编. —西安:陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6297 - 2

I. ①现… II. ①张… III. ①养生(中医) - 研究  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 241500 号

现代养生学

---

|     |                                                         |                 |
|-----|---------------------------------------------------------|-----------------|
| 出版者 | 陕西出版传媒集团                                                | 陕西科学技术出版社       |
|     | 西安北大街 131 号                                             | 邮编 710003       |
|     | 电话(029)87211894                                         | 传真(029)87218236 |
|     | <a href="http://www.snstp.com">http://www.snstp.com</a> |                 |
| 发行者 | 陕西出版传媒集团                                                | 陕西科学技术出版社       |
|     | 电话(029)87212206                                         | 87260001        |
| 印刷  | 深圳市彩美印刷有限公司                                             |                 |
| 规格  | 889 毫米 × 1194 毫米 16 开本                                  |                 |
| 印张  | 35.5                                                    |                 |
| 字数  | 600 千                                                   |                 |
| 版次  | 2014 年 10 月第 1 版                                        |                 |
|     | 2014 年 10 月第 1 次印刷                                      |                 |
| 书号  | ISBN 978 - 7 - 5369 - 6297 - 2                          |                 |
| 定价  | 268.00 元                                                |                 |

---

版权所有 翻印必究

# 《现代养生学》

## 编委会

|     |      |     |     |
|-----|------|-----|-----|
| 主 编 | 张民生  |     |     |
| 主 审 | 李兴民  |     |     |
| 副主编 | 郑利兰  | 杨庆忠 | 谷伍平 |
|     | 上官小明 | 周凯歌 | 邱根全 |
| 编 委 | 冯统海  | 施伟忠 | 胡兴博 |
|     | 谢彩霞  | 张 轩 | 牛 淼 |
|     | 罗李红  | 方相锋 | 方 昊 |
|     | 李小龙  | 方会玲 | 李 娜 |
|     | 张 玲  | 霍 莹 | 苏 倩 |



## 序 一

当今世界，经济发展与生存压力俱增，现代文明与环境污染并存，幸福生活与奔波劳碌同在，事业成功与身心疲惫共行。现代人既要应对快节奏的学习、工作和生活，还要处理各种错综复杂的社会、人际关系；面对严峻的竞争和挑战，人们的生理和心理状态不断在衰变和老化；各种“文明病”“富贵病”逐年上升，而且越来越趋于年轻化。不但频发的自然灾害、巨测的突发事件、肆虐的现代瘟疫会威胁人们的生命和健康，人们在为理想和事业奔波的同时，现代生活方式导致的亚健康状态、各种慢性病也会悄然而至，身心崩溃、英年早逝、亲人别离、事业戛然而止者不胜枚举。

健康是第一财富！长寿是人类共同追求的目标！在国富民强、生活幸福的今天，养生逐步成为人们的重要需求，也是提高社会劳动生产率和经济效益的基本保证。养生学是中华民族对人类健康事业的一大贡献。随着时代的发展，养生的概念和学科范围越来越宽阔。一是养生的研究以保养生命、保护健康为学科主题，追求颐享天年的长寿目标，完全突破了以疾病研究为导向的医学模式，成为生命研究、全面养护的社会生活方式；二是养生是集衣食住行、运动休闲、琴棋书画于一体的多维度、多空间的学科；三是养生包括社会、身体、感情、智力、环境、精神和职业各个层面，七情调摄是养生的核心，所以养生是相对的、主观的、感知的，更多地体现着社会幸福感和健康道德观。

张民生先生曾长期从事医院和卫生行政管理工作，治学态度严谨，做事认真细致。他和他的团队，积累几十年从事中医临床、科研、教学、管理工作的经验，结合现代社会生活方式、工作、学习的特点，编写了这本《现代养生学》。不仅研究、收集了大量的中医养生方面的文献和知识，而且汇集研究了道家、佛家、儒家、武术等各个流派有益的养生思想，汲取了从宫廷到民间丰富的养生经验。更为可贵的是把古代的养生知识与现代生活方式、现代健康理念、现代科学技术结合在一起，与时俱进地推动养生学紧跟时代，走进民间。这种探索对于促进中医学发展，提高人们的健康意识是非常有益的。

该书共三十章，从人们的日常生活到精神修养，从胎养胎教到寿老养老，从男女老幼到残障人群，从四肢百骸到五脏六腑，全面论述了养生理论和方法，体现了著者“从摇篮，到百年，修内涵，养容颜”的全生命周期、全方位立体养生的思想。可以说，这是一本集科学性、可读性、实用性于一体的养生科普著作。特推荐给广大读者，希望大家百忙中抽时阅读，从中获益。

国家中医药管理局副局长 王志勇  
中国中医科学院党委书记

2014年10月25日



## 序 二

拜读张民生主任医师的《现代养生学》书稿，使我注意到我们的先民远在上古时代就开始探索养生的问题了。重视养生，也就是重视生命，是人类和社会发展进步的一大象征。两千多年来，这方面的探讨没有停止，始终是传统医学的一个热点。

养生学和现代的预防医学、保健学有着一脉相通的地方，不同的是，养生学更多的是挖掘整理了传统的保健方法，而“现代养生学”的宗旨则是促进传统的养生方法和现代科学的结合，使它在理论上得到升华，操作方法更加科学化。随着时代的发展、科学的进步，养生学的研究必然与时俱进，融入现代科学的内容，这也是必然趋势。近年这方面的编著已经不少，张民生主编的这本《现代养生学》，书稿分批转发到我的邮箱，细读后觉得他在这方面还是做了大量工作和努力的。另外，我认为本书的编写也是有一定特色的。

首先，重视养生学发展的历史渊源探索。作者对许多养生思想和方法的来源进行了历史探索和梳理，他的阐述显示出清晰的历史内涵和发展规律，同时也显示出编著的厚重感。如对养生理念的产生和文字的记述，作者一直追溯到公元前五六百年的管子、庄子和老子，使人不能不信服我们的祖先对养生的重视，不仅历史悠久而且论述已有了朴素的唯物主义思想。

其次，该编著拓宽了养生学的研究内容，博采众长，不局限于一家之说，而是广泛地研究各家学说中积极有用，有益于健康的内容。谈古论今，涉及了人们的衣食住行，涉及了酒文化、茶文化、饮食文化等，更涉及了以上种种与人们健康的关系，内容都较丰富，同时也较详细地汲取了一部分佛教、道教在养生方面的唯物成分。尤其道教，它对养生学的发展有着较大的贡献，管子、庄子、老子以及所谓的“老庄思想”“黄老学说”都含着道家的“清静无为、顺其自然”“知和处下、以柔胜刚”“少私寡欲、知足知止”的处世养生思想。佛学传入中国进一步丰富了养生学的内容。佛学对人的情志的影响，有着巨大的力量。佛学研究者强调：佛法就是快乐法，帮助人们找到应对各种烦恼和痛苦的智慧，化烦恼为菩提，化痛苦为力量，从而做一个解脱的人。佛、道思想都含着不少类似现代医学心理学、心理治疗的内容。编著者把这一部分思想内容用现代科学的方法进行了升华，并把它归入“情志养生”中，无疑丰富了传统的情志养生内容。该编著与时俱进，没有停留在古人 and 文献的基础上，而是根据时代的发展、市场的需求、生活的需要、科技的进步而构建内容。如吸收了养生旅游，咖啡、葡萄酒等的保健价值等新内容。

该著的语言表叙也有一定特色，语言流畅、严谨。引用古人的东西较多，但又能言简意赅，深入浅出地把它解析清楚，使读者易于接受。全书不论是引经据典或列入现代研究成果，都能

融为一体，通俗易懂。全书三十章涉及的养生内容颇丰富，值得一读。

我和本书主编张民生相识相处已有三十多年，我认为他是一位治学态度严谨的学者，他从事中医医疗、教学、科研工作和医院管理工作大约也有三四十年了，是一位典型的医教研复合型人才。他曾在商洛市中医医院任院长，后又任深圳颐天年养生顾问公司总经理、首席专家，深圳富利鑫健康产业集团总裁、首席专家，深圳博爱集团五洲中西医结合医院院长、国医堂总经理等职务。具有前卫的医院管理理念和丰厚的医院管理经验，管理手段先进，可操作性强。他曾任陕西中医学院兼职教授，陕西省中医学会常务理事、总裁网首席养生学专家，深圳市培训师联合会副会长，同时兼任《陕西中医》杂志编委、政协商洛市第二届委员会委员等职。2000年2月他曾以中医学者身份出访美国；2001年被陕西省政府确定为“35人才工程”跨世纪学科带头人（享受政府津贴）。出版学术专著4部近百万字，录制出版光盘4套时长35小时，发表学术论文20余篇。

这里再谈谈张民生对养生学方面的研究。在这个领域他可以说是一个“杂家”，凡与养生有关的东西他都大胆地去接纳和学习，如释、道、儒、武术、民间草药等等，本着去其糟粕，取其精华的精神来丰富自己这方面的知识。他是搞中医临床的，除对自己的专业精益求精外，还对许多相关医学也认真钻研，如“医学心理学”“行为医学”“社会医学”“健康促进学”“健康教育学”等等，这些较前缘医学的学习对拓宽他研究养生学也起到了很大的促进作用。近年来他受邀参加养生学论坛并担任课题演讲嘉宾，讲授养生学课题百余场，他在养生学方面由于知识渊博，表达力强，所以颇受听众好评。

在该书出版之际，我谨表示祝贺，并向重视养生的人们推荐这本书。

陕西天方科技有限责任公司董事长 李兴民  
陕西中医学院兼职教授

2014年9月18日



## 前言

健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望，因而养生文化便得到了不断的丰富和发展。相对于世界其他地区的健康理念而言，中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了释、道、儒及诸子百家的思想精华，探索中国养生文化宝库，不但有利于弘扬传统文化，而且符合当今世界科学发展的趋势。

笔者对“养生”这个概念的历史渊源作过一些探索，发现说法不一，大多学者认为“养生”一词以及对它的论述最早见于庄子的著作。庄子是战国时代人，生卒似已有定论（公元前369～前286年），他撰写了一篇《养生主》，是讨论养生的专著。“主”有要领之意，文中提到“缘督以为经”，意思是说：人们必须顺应自然的中道以处理人与外物的关系。紧接着庄子又在“庖丁解牛”的寓言故事中要求人们做任何事都要摸索事物的规律，“故事”结尾说：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”即得到了养生保身的道理。其实他的养生思想是继承了比他早出生一二百年的老子（生卒约在公元前570年左右）的思想的。老子在《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”其思想就是，自然界是人类生命的源泉，人要维持生命活动，必须顺乎自然，适应自然变化的规律，认为顺乎自然才能祛病延年。庄子的养生思想正是继承了这一观点，所以有“老庄之学”的说法。此后的《黄帝内经》在老庄思想的基础上，又吸收了许多医学内容，对养生的理论和思想作了较全面的阐述。但又有一派学者认为“养生”的概念最早见于管仲著的《管子·戒》的著作中。管仲是春秋时代人（约公元前723年～前645年），这自然比老子李聃还要早出生一二百年了。我们先看他的著作《管子·戒》在这方面的内容。该篇是以管仲劝诫桓公的对话，谈起养生保健问题的文章，阐述了养生的重要原则与方法，其中说道：“滋味动静，生之养也；好恶、喜怒、哀乐，生之变也，聪明当物，生之德也。是故圣人齐滋味而时动静，御正六气之变，禁止声色之淫，邪行亡乎体，违言不存口，静无是生，圣也。”这篇中所指的“生”就是人的生命，他认为：生命的存在有不同的表现形态和境界。但不论情况如何，首先必须懂得如何运用自然生物的滋味以及调节自身动静来维持生命，这就是“生之养”。人的生命是有情感的，而情感不是静止的，好恶、喜怒、哀乐的情感活动将对生命的存在状态造成影响，使之变化就叫做“生之变”，对于外界纷纷扰扰的存在物，能做到不被干扰就叫做“当物”，所谓“当”就是面对诸物而不乱己之心志，这体现了养生的德操。管子还在他的《内业篇》中说：“凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之遇乱正之。勿引勿推，福将自归。彼道自来，可藉与谋。静则得之，躁则失之，灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害。心能执静，道将自定。得道之人，理丞而毛泄，匈中无败。节欲之道，万物不害。”这段话强调生命要以欢欣为己任，以中和为要义，以不强求为大福，以节欲为坦途。管子的《内业篇》和《管子·戒》已经把精神修养、道

德实践以及形体养护都纳入到养生的范畴，体现了管子养生的基本立场。从管子的养生角度看，他的“健康”观和现代的健康概念已有一脉相通的地方，尤其把“道德”纳入到养生中，这实在是了不起的地方。我们编著的《现代养生学》正是在探索祖国医学和养生保健的历史渊源基础上，梳理历代医家、养生家在这方面实践的经验，同时把它和现代医药科学保健思想结合起来，更好地发挥它的实用性和操作性。

在编写过程中我们认真收集了佛家、道家、儒家、中医、武术等各家养生思想之精华，以及汲取从宫廷到民间的养生经验，在此基础上，我们努力结合现代生活方式、现代科学技术、现代健康理念与传统内容融为一体，力求建立纵深的立体生命科学体系，力求为各位读者提供科学、简洁、实用的养生思想和方法。

编辑出版本书，建立《现代养生学》的知识体系，是我们编委会全体成员的迫切愿望，但难度较大。因为尽管历朝历代，经史子集都有有关养生学的研究和记载，现代关于养生的书籍、读物不少，但形成完整的学科体系的编著尚属不多。加之长期以来不少人对许多概念还不够清晰，所以，建立《现代养生学》的知识体系，就一定要厘清养生学与相关学科的关系和区别。首先，应理清中医学与养生学的关系。养生学不等于中医学，中医虽然保留了大量的养生学文献和方法，但中医是以医疗为中心的医学模式，是以治病为主的，疾病和患者才是中医的研究的内容和关注的对象；而养生学是一种现代生活模式，它面对的是包括了所有健康的、亚健康的、有病的“整个人类”，对象更宽泛，内容更博大。但是养生学和中医学又有着密切的关系，尤其理论思想是息息相关的，这也是不容置疑的。其次，养生学应该理清与预防医学之间的关系：现在许多人谈养生，说成是“治未病”，治未病是中医预防医学的重要内容，它追求的是不病和少病，中医“治未病”的思想包括三个重要观点，叫做未病先防，既病防变，瘥后防复。就是说没有病的时候要尽量预防疾病，让人们不生病或少生病；既然得了病就一定要控制，让疾病不要再发展和恶化；而疾病好了以后，仍然要认真调养，以防复发。而养生学提倡的是人的全面健康增进，追求的是人体好了更好，美了更美，健康了更健康，长寿了更长寿的养生境界。自然，养生学的目的也包含着“治未病”的预防思想，所以它们有着不可分割的关系。再次，应该划清养生学与营养学的界限。现在人们提起养生学，就认为是吃什么、喝什么。其实，饮食养生就是“食养”，仅仅是养生学中的一个很小的部分。营养学研究的是人体对食物的需要以及机体与食物之间的关系，它是一个局部的分解，而养生学要追求的是天人合一，追求的是人的全面的养生，膳食平衡仅仅是人体养生的一个方面，仅仅是人们衣、食、住、行诸多健康行为中的一种行为，所以养生学追求的是整体的全面生命养护。总之，养生学是一门独立的学科，但它与以上各学科或更多学科又有着不可分割的一脉相通的地方。同时，养生学的研究还在不断地拓宽，从亚健康向慢性病如糖尿病、高血压，甚至癌症等的带病长寿问题等方面发展。所以说养生学是既一门古老的学科，也是一门新兴的学科，它的内容在不断丰富和扩大。

建立《现代养生学》的知识体系，就一定要走出养生的误区，现在养生有许许多多误区，最少有三大误区，第一大误区叫做“富养穷不养”。认为养生是有钱人的事，穷人没钱养就不养生，或者认为养生好像就是一种奢侈品，只有富人才能消费得起。其实不然，从养生的角度来说，富人占有的财富和资源相对比较多，而穷人占据的财富和资源比较少，穷人更应该养生，而且养生有时候不是奢侈品，是不需要花太多的钱的。我们进行简单的体育锻炼需要花钱吗？我们保持充足的睡眠，规律的生活需要花很多钱吗？第二个误区是“老养少不养”。许多人认为养生就是离、退休的那些老人的事，我们现在还年轻，身体很好不用养生。其实不然，养生是一个从婴儿时期、青少年时期、中老年时期接力棒式连续不断地生命养护的过程。现在因为青

少年不重视养生，我们的中、小学生中，体重超重的，代谢紊乱的孩子非常之多，应该引起社会的高度重视。第三个误区叫做“闲养忙不养”，认为养生都是闲得没事的时候才去养，现在工作、生活这么忙，没有时间养。其实工作、学习越忙，才越要注意休息、越要注意生活的规律。一定要有节律、有节制地去进行生活，养生绝对不是当你有空的时候才去做的事，所以现代养生的最高境界是：“从摇篮，到百年，修内涵，养容颜”。从出生在摇篮里的那一刻开始，一直到生命的终结，整个生命的长河都是养生的过程。养生的内容应该修内涵，要养五脏六腑，加强科学文化、琴棋书画各方面的修养，同时要养容颜，要养头面四肢、五官百窍等等。所以，养生是宽正面、大纵深的立体生命科学体系，是科学、简洁、实用的全息的养生方法论。

《现代养生学》共编写三十章。可以划分为八个板块：第一章绪论，论述了养生学的历史渊源，现代养生学的概念、目标、原则、禁忌等，是全书的总纲；第二章至第十二章，是围绕“生活方式”论述养生原则和方法，包括了居室养生、服饰养生、饮食养生、房室养生、沐浴养生、运动养生、旅游养生等章节，在这一部分，饮食养生占的比重较大，为了条理清楚，除摄食、饮水养生列专章外，我们还把饮水养生中的饮酒、品茶、喝咖啡等内容也列专章进行了阐述；第十三章至第十九章，是“因时而养”的内容，第十三章论四季养生，第十四章讲昼夜起居养生，第十五至十九章，依次论述胎养胎教、儿童期、青春期、中年期、老年期的养生和长寿主题；第二十章至二十四章，是“因人而养”的内容，第二十章论述体质养生，二十一至二十三章分论妇女、体力劳动者、脑力劳动者、残障人群的养生，二十四章论述了人体各个部位的养生专题；第二十五章、第二十六章论述情志养生和艺术修养与养生，属于精神心理层面上的健康和养生问题；第二十七章至二十九章介绍了药石、针灸、推拿等常用的养生方法；第三十章列专题论述国家的养生产业政策、市场前景和开发热点，属于养生学说与市场对接的内容。最后是参考资料的附录。

在本书的编写过程中，得到了许多领导、老师和亲友的支持。特别是国家中医药管理局副局长、中国中医科学院党委书记王志勇博士认真阅读书稿，并为本书作序；本书主审、陕西天方科技有限公司董事长李兴民教授，对本书逐字逐句进行了认真的审阅，对许多内容进行了修改、调整和补写，并为本书作序，为本书及时出版做出了极大贡献；深圳富利鑫健康产业集团公司董事长郑利兰女士，深圳吉宏泰实业有限公司董事长杨庆忠先生，中华天福老年健康事业联合会执行会长、深圳方德亚科技有限公司副总经理谷伍平先生，福建康佰世纪生物科技有限公司董事长上官小明先生，西安交通大学医学院邱根全教授，香港城市大学周凯歌博士，深圳老年病学会秘书长施伟忠副教授，深圳自在王科技有限公司董事长冯统海先生，深圳兴博养生咨询有限公司总经理胡兴博先生都为本书的出版作了大量工作，编委会的所有成员尽职尽责，才使本书能够如期出版，这里对大家表示诚挚的谢意！本书在编辑过程中参阅了大量的古今文献，除本书后附的文献外，还有许多文献没有一一列出，这里也对所有文献的作者表示感谢！

由于我们编写水平有限，故错误之处一定不少，欢迎广大读者批评指正！

张民生

2014年9月19日

# 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 第一章 绪 论 .....        | ( 1 )  |
| 第一节 养生学的历史渊源 .....   | ( 1 )  |
| 一、春秋至秦汉对养生的认识 .....  | ( 1 )  |
| 二、晋唐时期对养生的探讨 .....   | ( 2 )  |
| 三、宋元至明清养生学研究进展 ..... | ( 3 )  |
| 第二节 养生与健康 .....      | ( 5 )  |
| 一、养生与健康的基本概念 .....   | ( 5 )  |
| 二、养生与健康的理论特征 .....   | ( 7 )  |
| 三、生命、健康和寿命 .....     | ( 8 )  |
| 第三节 现代养生目标 .....     | ( 12 ) |
| 一、养生的三重目标 .....      | ( 12 ) |
| 二、影响养生的因素 .....      | ( 13 ) |
| 第四节 现代养生理念 .....     | ( 17 ) |
| 一、天人相应 .....         | ( 17 ) |
| 二、形神合一 .....         | ( 19 ) |
| 三、动静结合 .....         | ( 19 ) |
| 四、正气为本 .....         | ( 20 ) |
| 五、阴阳平衡 .....         | ( 21 ) |
| 第五节 现代养生原则 .....     | ( 23 ) |
| 一、整体原则 .....         | ( 23 ) |
| 二、辨证原则 .....         | ( 24 ) |
| 三、个性原则 .....         | ( 25 ) |
| 第六节 现代养生禁忌 .....     | ( 26 ) |
| 一、戒烟限酒 .....         | ( 26 ) |
| 二、食莫偏嗜 .....         | ( 27 ) |
| 三、禁忌过劳 .....         | ( 27 ) |
| 四、情勿偏激 .....         | ( 29 ) |
| 第二章 居室养生 .....       | ( 30 ) |
| 第一节 自然环境与养生 .....    | ( 30 ) |
| 一、我国古人对居住环境的选择 ..... | ( 30 ) |
| 二、环境的分类 .....        | ( 31 ) |
| 三、适宜养生的自然环境 .....    | ( 31 ) |
| 四、不利于养生的自然环境 .....   | ( 32 ) |
| 五、自然环境养生策略 .....     | ( 33 ) |
| 第二节 居住环境与养生 .....    | ( 33 ) |

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 一、理想的居住环境 .....        | ( 33 ) |
| 二、不良的居住环境 .....        | ( 35 ) |
| 三、居住环境养生策略 .....       | ( 36 ) |
| 第三节 室内环境与养生 .....      | ( 37 ) |
| 一、理想的室内环境 .....        | ( 37 ) |
| 二、不良的室内环境 .....        | ( 38 ) |
| 三、室内环境养生策略 .....       | ( 39 ) |
| 第四节 风水与居室宜忌 .....      | ( 40 ) |
| 一、朝向喜气口忌风口或无风 .....    | ( 40 ) |
| 二、周边环境宜水口得当忌水口不当 ..... | ( 41 ) |
| 三、位置喜抱水和右岸忌背水和左岸 ..... | ( 41 ) |
| 四、住宅地势专山坡忌山谷 .....     | ( 41 ) |
| 五、住宅选址宜离开铁路和公路 .....   | ( 41 ) |
| 六、住宅位置宜路中段忌路口路尾 .....  | ( 41 ) |
| 七、住宅地势宜平坦忌低洼 .....     | ( 41 ) |
| 八、居处位置宜上风区忌下风区 .....   | ( 41 ) |
| 九、居室不宜有反光入室 .....      | ( 41 ) |
| 十、环境绿化前后有别 .....       | ( 42 ) |
| 第五节 居住环境与长寿地区 .....    | ( 42 ) |
| 一、世界长寿地区 .....         | ( 42 ) |
| 二、中国长寿之乡 .....         | ( 46 ) |
| 三、长寿国家 .....           | ( 49 ) |
| 第三章 服饰养生 .....         | ( 50 ) |
| 第一节 健康着装的原则 .....      | ( 50 ) |
| 一、保暖 .....             | ( 50 ) |
| 二、透气 .....             | ( 51 ) |
| 三、吸湿 .....             | ( 52 ) |
| 第二节 正确着装的选择 .....      | ( 52 ) |
| 一、质地 .....             | ( 52 ) |
| 二、款式 .....             | ( 53 ) |
| 三、色泽 .....             | ( 54 ) |
| 第三节 合理着装应配套 .....      | ( 54 ) |
| 一、着装与季节时间配套 .....      | ( 54 ) |
| 二、着装与社会角色配套 .....      | ( 55 ) |
| 三、着装与出席场合配套 .....      | ( 55 ) |
| 四、着装与妆容首饰配套 .....      | ( 57 ) |
| 五、着装与自身条件配套 .....      | ( 58 ) |
| 六、着装与当时心情配套 .....      | ( 59 ) |
| 第四章 摄食养生 .....         | ( 60 ) |
| 第一节 食物的养生作用 .....      | ( 61 ) |
| 一、营养人体 .....           | ( 61 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 二、调节平衡 .....        | ( 61 )  |
| 三、预防疾病 .....        | ( 62 )  |
| 四、延缓衰老 .....        | ( 62 )  |
| 五、补偏救弊 .....        | ( 63 )  |
| 第二节 摄食养生的原则 .....   | ( 63 )  |
| 一、平衡整体 .....        | ( 63 )  |
| 二、协调脏腑 .....        | ( 63 )  |
| 三、病证结合 .....        | ( 64 )  |
| 四、三因制宜 .....        | ( 64 )  |
| 第三节 摄食养生的方法 .....   | ( 65 )  |
| 一、杂食益养 .....        | ( 65 )  |
| 二、饮食有节 .....        | ( 66 )  |
| 三、食有定时 .....        | ( 67 )  |
| 四、膳食搭配 .....        | ( 68 )  |
| 五、摄食安全 .....        | ( 78 )  |
| 第四节 摄食养生的组方 .....   | ( 80 )  |
| 一、组方原则 .....        | ( 80 )  |
| 二、常用食养方 .....       | ( 81 )  |
| 三、常用食疗方 .....       | ( 82 )  |
| 第五节 食用油的选择与使用 ..... | ( 84 )  |
| 一、食用油的构成 .....      | ( 84 )  |
| 二、食用油的使用 .....      | ( 86 )  |
| 三、常用的食用油 .....      | ( 87 )  |
| 四、食用油的选择 .....      | ( 91 )  |
| 五、地沟油的鉴别 .....      | ( 92 )  |
| 第五章 饮水养生 .....      | ( 94 )  |
| 第一节 饮水是养生第一要务 ..... | ( 94 )  |
| 一、水是生命之源 .....      | ( 94 )  |
| 二、水的养生功能 .....      | ( 95 )  |
| 第二节 水与饮料的分类 .....   | ( 96 )  |
| 一、水的分类 .....        | ( 96 )  |
| 二、饮料分类 .....        | ( 97 )  |
| 第三节 饮水养生的误区 .....   | ( 98 )  |
| 一、水是越纯净越好 .....     | ( 98 )  |
| 二、饮水就是为解渴 .....     | ( 98 )  |
| 三、夸大矿物质作用 .....     | ( 98 )  |
| 四、各种饮料当水饮 .....     | ( 98 )  |
| 五、医疗用水当饮水 .....     | ( 99 )  |
| 第四节 饮水养生的原则 .....   | ( 99 )  |
| 一、饮水必须安全 .....      | ( 99 )  |
| 二、饮水量要平衡 .....      | ( 103 ) |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 三、饮水成分合理 .....        | (105)        |
| <b>第六章 饮酒养生 .....</b> | <b>(108)</b> |
| 第一节 白酒与养生 .....       | (108)        |
| 一、白酒概述 .....          | (108)        |
| 二、白酒的养生功能 .....       | (110)        |
| 三、酒文化与饮酒民俗 .....      | (112)        |
| 四、过量饮酒对健康的影响 .....    | (118)        |
| 第二节 葡萄酒与养生 .....      | (122)        |
| 一、葡萄酒概述 .....         | (122)        |
| 二、葡萄酒的养生功能 .....      | (125)        |
| 三、葡萄酒的品饮文化 .....      | (129)        |
| 第三节 啤酒及其他酒 .....      | (135)        |
| 一、啤酒 .....            | (135)        |
| 二、米酒 .....            | (138)        |
| <b>第七章 品茶养生 .....</b> | <b>(144)</b> |
| 第一节 概 述 .....         | (144)        |
| 一、茶的渊源 .....          | (144)        |
| 二、茶的分类 .....          | (145)        |
| 三、茶叶的深加工 .....        | (146)        |
| 四、茶叶的选购 .....         | (147)        |
| 五、茶叶的鉴别 .....         | (147)        |
| 六、茶叶的保存 .....         | (149)        |
| 第二节 茶的养生价值 .....      | (150)        |
| 一、茶叶的基本成分 .....       | (150)        |
| 二、茶的养生功能 .....        | (150)        |
| 三、饮茶宜忌 .....          | (151)        |
| 第三节 名茶与养生 .....       | (155)        |
| 一、铁观音的养生作用 .....      | (155)        |
| 二、乌龙茶的养生作用 .....      | (157)        |
| 三、普洱茶的养生作用 .....      | (158)        |
| 四、龙井茶的养生作用 .....      | (159)        |
| 五、红茶的养生作用 .....       | (160)        |
| 六、白茶的养生作用 .....       | (161)        |
| 七、绿茶的养生作用 .....       | (163)        |
| 八、神奇的碎铜茶 .....        | (164)        |
| 第四节 品茶与茶文化 .....      | (165)        |
| 一、品茶程序 .....          | (165)        |
| 二、饮茶礼仪 .....          | (166)        |
| 三、泡茶 .....            | (167)        |
| 四、沏茶工艺 .....          | (169)        |
| 五、品茶艺术 .....          | (169)        |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 六、绿茶品饮 .....       | (170) |
| 七、红茶品饮 .....       | (171) |
| 八、功夫茶 .....        | (172) |
| 第八章 咖啡与其他饮品 .....  | (174) |
| 第一节 咖啡 .....       | (174) |
| 一、咖啡概述 .....       | (174) |
| 二、咖啡品质 .....       | (176) |
| 三、咖啡品种 .....       | (176) |
| 四、咖啡的成分及营养价值 ..... | (178) |
| 五、咖啡的饮用禁忌 .....    | (179) |
| 六、咖啡的饮用文化 .....    | (180) |
| 第二节 牛奶 .....       | (181) |
| 一、牛奶常识 .....       | (181) |
| 二、营养价值 .....       | (184) |
| 三、饮用文化 .....       | (186) |
| 第三节 酸奶 .....       | (187) |
| 一、酸奶的制作 .....      | (187) |
| 二、酸奶的发现和历史沿革 ..... | (187) |
| 三、酸奶的营养价值 .....    | (188) |
| 第四节 豆浆 .....       | (189) |
| 一、豆浆概述 .....       | (189) |
| 二、豆浆的分类 .....      | (189) |
| 三、豆浆的养生价值 .....    | (190) |
| 四、豆浆的品饮宜忌 .....    | (191) |
| 第五节 其他养生饮料 .....   | (192) |
| 一、靓汤 .....         | (192) |
| 二、可可 .....         | (193) |
| 第九章 房室养生 .....     | (196) |
| 第一节 房室养生与健康 .....  | (196) |
| 一、性行为与健康 .....     | (196) |
| 二、房室养生的历史沿革 .....  | (197) |
| 三、房室养生的意义 .....    | (199) |
| 第二节 房室养生方法 .....   | (200) |
| 一、男婚女嫁天玉成 .....    | (200) |
| 二、情意合同有悦心 .....    | (201) |
| 三、四至九气神风生 .....    | (203) |
| 四、体位变化与舒适 .....    | (207) |
| 五、七损八益及含义 .....    | (211) |
| 六、阴阳交媾与健康 .....    | (212) |
| 七、交合适度与养生 .....    | (213) |
| 第三节 房室养生禁忌 .....   | (214) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、忌逆情而交 .....      | (215) |
| 二、忌强力交合 .....      | (215) |
| 三、忌酒后入房 .....      | (215) |
| 四、忌带病交合 .....      | (216) |
| 五、忌忍尿入房 .....      | (216) |
| 六、忌经期同房 .....      | (216) |
| 七、忌产褥交合 .....      | (216) |
| 八、忌违时性交 .....      | (216) |
| 九、忌以药助兴 .....      | (217) |
| 十、忌过度手淫 .....      | (218) |
| 第四节 房室子嗣与优生 .....  | (218) |
| 一、情欲与优生 .....      | (219) |
| 二、择时同房和优生 .....    | (220) |
| 三、最佳生育年龄与优生 .....  | (220) |
| 四、性禁忌与优生 .....     | (224) |
| 第五节 不良性行为与性病 ..... | (225) |
| 一、艾滋病 .....        | (225) |
| 二、梅毒 .....         | (228) |
| 三、其他性传播疾病 .....    | (229) |
| 第十章 沐浴养生 .....     | (231) |
| 第一节 浴史溯源 .....     | (231) |
| 一、沐浴的历史 .....      | (231) |
| 二、沐浴与保健 .....      | (231) |
| 三、温泉与疾病 .....      | (233) |
| 四、古人对日光浴的认识 .....  | (234) |
| 五、我国古代的药浴 .....    | (234) |
| 第二节 水与沐浴 .....     | (235) |
| 一、海水浴 .....        | (235) |
| 二、泉水浴 .....        | (236) |
| 三、冷水浴 .....        | (237) |
| 四、热水浴 .....        | (237) |
| 第三节 非水沐浴 .....     | (239) |
| 一、泥浆浴 .....        | (239) |
| 二、沙浴 .....         | (240) |
| 三、空气浴 .....        | (241) |
| 四、森林浴 .....        | (241) |
| 五、日光浴 .....        | (242) |
| 第四节 药浴与水疗 .....    | (245) |
| 一、药浴 .....         | (246) |
| 二、水疗 .....         | (247) |
| 三、SPA .....        | (249) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第十一章 运动养生 .....         | (251) |
| 第一节 运动养生特点 .....        | (251) |
| 一、注重体验 .....            | (251) |
| 二、三才兼修 .....            | (251) |
| 第二节 运动养生原则 .....        | (252) |
| 一、因人而异 .....            | (252) |
| 二、因时而异 .....            | (253) |
| 三、循序渐进 .....            | (253) |
| 四、持之以恒 .....            | (254) |
| 五、遵循宜忌 .....            | (254) |
| 第三节 运动养生方法 .....        | (254) |
| 一、练形为主的运动方法 .....       | (254) |
| 二、调息为主的运动方法 .....       | (256) |
| 第十二章 旅游养生 .....         | (260) |
| 第一节 概 述 .....           | (260) |
| 一、概念 .....              | (260) |
| 二、健康旅游与养生旅游 .....       | (261) |
| 三、医疗旅游与养生旅游 .....       | (261) |
| 四、养生旅游与生态旅游、可持续旅游 ..... | (261) |
| 五、养生旅游与老年健康旅游 .....     | (262) |
| 六、养生旅游与休闲旅游 .....       | (262) |
| 第二节 旅游养生的历史沿革 .....     | (262) |
| 第三节 旅游养生的作用和模式 .....    | (264) |
| 一、旅游养生的作用 .....         | (264) |
| 二、养生旅游的开发模式 .....       | (267) |
| 第十三章 四季养生 .....         | (270) |
| 第一节 春季养生 .....          | (270) |
| 一、起居调摄 .....            | (270) |
| 二、情志调节 .....            | (271) |
| 三、饮食调养 .....            | (271) |
| 四、运动锻炼 .....            | (272) |
| 五、节气特点 .....            | (272) |
| 第二节 夏季养生 .....          | (274) |
| 一、起居调摄 .....            | (274) |
| 二、情志调节 .....            | (275) |
| 三、饮食调养 .....            | (276) |
| 四、运动锻炼 .....            | (276) |
| 五、节气特点 .....            | (276) |
| 第三节 秋季养生 .....          | (278) |
| 一、起居调摄 .....            | (278) |
| 二、情志调节 .....            | (279) |