

日常 养生

◎ 万力生 主编

● 顺四时养生 ● 饮食养生
● 运动养生 ● 起居养生 ● 体质养生

广东出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社



日常

◎ 万力生 主编

养生

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

日常养生/万力生主编. —广州: 广东科技出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5359-5167-0

I. 日… II. 万… III. 养生 (中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 160112 号

责任编辑: 李 旻

封面设计: 李康道

责任校对: 雪 心

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业大厦 1-4 楼 邮编: 510507)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张 5.25 字数 105 千

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



引言

前些日子，一位朋友去世了，年仅四十岁。朋友一向身体壮实，唯一的毛病就是有点血压高，医生告诫他少食油腻、少喝酒，不要做剧烈的运动，但他肉照吃，酒照喝，医院开的药束之高阁。结果，在一次酒会上，一头栽倒，再也没有醒来。朋友的老婆说，他是自己“整”死自己的。

当今社会，人们的生活条件越来越好，生活习惯却越来越差。其实，一个人的健康自己是可以规划和掌控的，坚持健康的生活习惯就是养生，饮食起居无处不养生。

在此，我们有必要着重谈谈吃、喝、睡、行的养生之道。

吃：宜清淡，讲五性。

任何可吃食之物都有性，离不开寒、热、温、凉、平五种属性。体内热时应吃凉性的，体内凉时应吃热性的。如：胃热，应吃寒性的香蕉；胃凉应喝热性的姜汤。如果吃反了会闹出病来。

喝：酒适量，茶有别。

酒要适量。过量而又不能及时代谢出去，会损害人体。茶分不同品性。绿茶性凉，适合胃热的人喝。茉莉花茶性温，胃寒的人喝茉莉花茶暖胃。红茶性温助消化，胃凉的人喝有助于暖胃。乌龙茶，结合绿茶和红茶的特点，属于平性。

睡：顺四时，有节律。

睡觉是养生的第一大补。俗话讲：“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”睡觉与起床的时间有讲究，要科学把握。《黄帝内经》关于养生的第一个原则是“必顺四时而适寒暑。”人只有顺应一年四季的变化，与变化的时空和谐相处，才有利于生命健康。睡觉与起床也当如此。

行：动适度，晨散步。

人们常讲的一句话“生命在于运动。”，如果再加上两个字“适度”，即“生命在于适度运动”，这句话就科学了，说的是行走需把握强度。“晨散步”说的是行走最佳时间，把行走的时间放在早晨，这是因为早晨为春，春主动；肝主动，应春，主管筋脉，早晨动使筋脉条达。晚上不宜外出散步，这是因为晚为冬，冬主藏。“早出晚归。”这是大家都很熟悉的话。

日常生活就是由吃、喝、睡、行所组成，吃、喝、





睡、行有序，就是最好的养生方法。

当前，各路养生大家都在讲养生的方法，其中，能在“天人合一”的原则指导下，在日常生活中做到顺应四时、起居有常、饮食有节、适当运动、舒畅情志、辨体施养，让身体来适应外界的变化，以此抵御病邪侵袭，这就是本书所倡导的最佳养生方法。

日常养生，只要能持之以恒，你就能拥有健康的体魄，健康的人生。

万力生博士于深圳

2009年7月



目 录

第一篇 顺四时养生

一、春季养生	3
1. 起居	4
2. 饮食	5
3. 运动	6
4. 进补	7
二、夏季养生	8
1. 起居	9
2. 饮食	9
3. 运动	10
4. 进补	11
三、秋季养生	12
1. 起居	12
2. 饮食	13

3. 运动	15
4. 进补	19
四、冬季养生	22
1. 起居	23
2. 饮食	23
3. 运动	24
4. 进补	25

第二篇 饮食养生

一、饮食养生原则	30
1. 合理调配	30
2. 五味调和	31
3. 饮食卫生	33
4. 饮食有节	34
5. 烹调有方	36
6. 六不原则	38
二、饮食养生的方法	40
1. 进食宜乐	40
2. 细嚼慢咽	41
3. 进食姿势	42
4. 食宜专心	42
5. 少饮酒，多喝茶	43
6. 食后嗽口	44
7. 食后摩腹	44
8. 食后散步	44



9. 注意忌口	45
三、一日三餐的合理膳食	46
1. 早餐的科学搭配	46
2. 午餐的科学搭配	47
3. 晚餐的科学搭配	48
四、健康食品介绍	49
1. 十大健康食品	49
2. 十大健康水果	52
五、戒烟限酒	55
(一) 戒烟	55
1. 爱孩子从不吸烟做起	55
2. 戒烟越早越好	56
3. 戒烟的好处很多	56
(二) 限酒	58
1. 适量饮酒好处多多	58
2. 适量饮酒的量	59
3. 饮酒注意事项	60

第三篇 运动养生

一、运动养生的好处	69
二、运动养生的原则	70
1. 运动强度	71
2. 运动时间	72
3. 运动频率	73
4. 运动进度	73



三、运动类型的选择	74
1. 年长者	74
2. 成年人/青少年	74
3. 上班族	74
4. 儿童	74
5. 残疾人	74
6. 孕妇	75
四、运动的时间选择	75
1. 不适合运动的时间	75
2. 适合运动的时间	75
五、运动的自我监测	76
六、最好的运动是步行	77
1. 科学步行的“一三五七”	78
2. 步行运动五字法	78
3. 步行的注意事项	79
4. 步行的常见误区	80
七、正确处理劳逸的关系	82
1. 体力劳动要轻重相宜	82
2. 脑力劳动要与体力活动相结合	82
3. 家务劳动秩序化	83
4. 休息保养多样化	83
八、过劳、过逸都不利于健康	83
(一) 过劳	83
1. 劳力过度	83
2. 劳神过度	85
3. 房劳过度	85



(二) 过逸	85
1. 形体过逸	85
2. 思维过逸	86

第四篇 起居养生

一、睡眠	90
1. 睡眠的时间	91
2. 睡眠的方位	93
3. 睡眠的姿势	94
4. 睡具的选择	96
5. 午睡的学问	99
6. 睡眠与衰老	100
二、沐浴	102
三、衣着	104
1. 顺应四时	104
2. 舒适得体	106
3. 增减衣服的宜忌	106
四、房事	108
1. 房事是人类生理之需	108
2. 房事养生的原则和方法	109
3. 房事禁忌	111
五、起居失常	113



第五篇 体质养生

一、什么是体质？	117
二、如何判断自己是哪种体质？	118
(一) 平和质——最健康	118
1. 体质特征	118
2. 形成因素	118
3. 发病倾向	118
4. 调体要点	118
(二) 气虚质——易疲乏	120
1. 体质特征	120
2. 形成因素	120
3. 发病倾向	120
4. 典型案例	120
5. 调体要点	121
(三) 阳虚质——不耐寒	122
1. 体质特征	122
2. 形成因素	122
3. 发病倾向	122
4. 典型案例	122
5. 调体要点	123
(四) 阴虚质——口咽干	125
1. 体质特征	125
2. 形成因素	125
3. 发病倾向	125



4. 典型案例	126
5. 调体要点	126
(五) 痰湿质——体肥胖	127
1. 体质特征	127
2. 形成因素	128
3. 发病倾向	128
4. 典型案例	128
5. 调体要点	128
(六) 湿热质——性多躁	129
1. 体质特征	129
2. 形成因素	130
3. 发病倾向	130
4. 典型案例	130
5. 调体要点	130
(七) 血瘀质——色晦黯	131
1. 体质特征	132
2. 形成因素	132
3. 发病倾向	132
4. 典型案例	132
5. 调体要点	132
(八) 气郁质——胸胀满	134
1. 体质特征	134
2. 形成因素	134
3. 发病倾向	134
4. 典型案例	134
5. 调体要点	135



(九) 特禀质——遗传差	136
1. 体质特征	136
2. 形成因素	136
3. 发病倾向	136
4. 典型案例	136
5. 调体要点	137
三、体质的形成与影响因素	138
(一) 先天禀赋决定体质基调	139
(二) 影响体质的因素	139
1. 年龄	139
2. 性别	140
3. 社会环境	141
4. 疾病和药物	141
5. 饮食不当	142
6. 生活起居不当	144

第六篇 儒、道、佛、医四家养生思想

一、儒家养生思想	149
1. 强调精神调摄	150
2. 注意身体护养	150
3. 倡导饮食卫生	150
二、道家养生思想	151
(一) 清静无为	151
(二) 贵柔、返璞归真	152
(三) 形神兼养	152





1. 辟谷	152
2. 食气	153
3. 服食	153
4. 导引	153
5. 接阴	154
三、佛家养生三层次	154
四、中医“三理”养生法	155

第七篇 养生终极目标——健康与长寿

一、健康的新概念	161
二、健康的标准	162
(一) 健康标准有 10 项	162
(二) 身体健康的标准	163
(三) 心理健康的标准	164
(四) 健康指数的标准	164
三、寿命	164
参考文献	167



顺四时养生



