



中医名家养生系列

中华养生保健杂志 重点推荐



化学工业出版社

吴大真

中国保健协会副理事长
中国保健养生协会会长
中国药学会原秘书长
中医养生专家、主任医师、教授



附赠超值讲座
DVD

养生精华集

大真 著

十年来近千场健康讲座精要

对祖国医学文化及其
养生之道的深刻总结

北京电视台、中央电视台、天津电视台、河北电视台、辽宁电视台、
山东电视台、陕西电视台、上海电视台、杭州电视台……
全国五十七家电视台养生节目讲座精华

2011年团购推荐图书





中医名家养生系列

吴大真

养生精华集

吴大真 著



化学工业出版社
· 北京 ·

本书凝集了吴大真教授十年来近千场健康讲座精要，是对中医文化及其养生之道的深刻总结，既博大精深，又通俗易懂。讲座分为习性养生、生态养生、体质养生、顺时养生、情志养生和针对上班族的养生方法六部分。由于其文字风格深入浅出，读者既可将本书当成养生科普读物看，也可以当成散文作品看，还可以当成一种休闲书来消遣，是一本雅俗共赏且能够给您带来真正益处的健康礼品书。

图书在版编目（CIP）数据

吴大真养生精华集 / 吴大真著. —北京：化学工业出版社，2011.1
ISBN 978-7-122-09993-8

I. 吴… II. 吴… III. 养生（中医）-基本知识 IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第232031号

责任编辑：肖志明 贾维娜
责任校对：宋 夏

文字编辑：赵爱萍
装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京云浩印刷有限责任公司
装 订：三河市宇新装订厂
710mm×1000mm 1/16 印张13¼ 字数153千字 2011年3月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



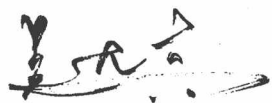
又是一年冬至日

这本《吴大真养生精华集》成书于2010年冬至日。非常凑巧，十年前的冬至日我开始系统地做养生保健方面的讲座，倏忽十载，弹指一挥。养生讲座的难度绝对不低于中医药学的学历教育授课。因为受众广泛，教育水平参差不齐，对医学常识的认识深浅不一的缘故，往往使讲座者顾此失彼，或者讲来索然无味，听者茫然若失。

所谓“上工治未病”，即为养生保健要有养生理念的推广，还有对不同人的实际保健操作指导。我记得十年前冬至日的那场养生保健讲座上，为了慢慢把听众引入对中医养生的深刻理解中来，我就是从“冬至”这个节气开讲的。冬至，从节气上讲，表示寒冬之极。但是，冬字，不是简单的冬天的意思，它还有万物终结、果实收藏、规避寒冷的意思。从易经卦象上讲冬至与复卦相对应，大家都知道，易经中“复卦”由雷下地上组成，卦象中上面五个阴爻，下面一个阳爻，象征阳气初生。抛开其他含义，就养生方面来讲，冬至之日正是“一阳初生”之日，是培补元气、温阳祛阴的好时机，需要我们注意进补，呵护阳气。

恰巧，今年又是冬至日，我的这本养生精华集付梓刊行，算是对上一个十年的总结吧。我希望这本书带给读者一个祝福：

“天行健，君子以自强不息。”从希望开始，最终获得圆满。古人所谓“小春此去无多日，何处梅花一绽香”，冬天来了，春天还会远吗？



2010年冬至

目录



第一讲

习性养生：改变不良习惯，就能远离疾病

- 穿衣戴帽，养生为要，穿衣保健知多少.....002
 - 露的不是性感，是疾病，穿衣切忌乱露.....002
 - 烫不死的屁股冻不死的脸，穿衣需要“厚此薄彼”.....004
 - 穿衣当“入乡随俗”.....006
- 严把“病从口入”关，饮食有节怎么节.....008
 - 健康潜藏于饮食的节制与卫生中.....008
 - 食不言，寝不语，收敛心神得健康.....011
 - 少食是健康的一帖良方.....013
 - 生冷不尝，身体必强.....016
 - 早食宜早，晚食不宜迟.....019
- 食物有“五性”，识“食性”者为俊杰.....023
 - 药疗不如食疗，食物是最好的药.....023
 - 寒者热之，热者寒之，食物有“五性”的使用守则.....026
 - 热燥凉静，可辨食物五性.....029
- 好吃勿多吃，七味调和最重要.....033
 - 七味偏嗜，疾病将至.....033
 - 一年四季，七“味”各有侧重.....037
 - 地区不同，七味可适当偏嗜.....040
 - 素食，并非人人都适宜.....043

• 壶中有乾坤，养生也养病.....	045
劝君少进一杯酒，过量饮酒损健康.....	045
饮酒要选对时间，避开早上与晚间.....	047
健康饮酒，就饮米酒.....	049
• 睡得香，寿而康.....	051
夜不眠，伤肝胆.....	051
睡好“子午觉”，精力充沛一整天.....	054
五脏不和入眠难，调和五脏很简单.....	056
• 节制性欲，谨防“房劳”过度.....	059
纵欲绝欲皆不可取.....	059
健康节欲的方式，保证身体健康.....	060
三十而娶，二十而嫁，晚婚最健康.....	062

第二讲

生态养生：健康来自原生态

• 道家：自然主义的养生启示.....	067
顺应自然，天人合一.....	067
辟谷，不同寻常的“饥饿养生术”.....	068
呼吸吐纳，撷取大自然能量.....	070
• 月有阴晴圆缺，养生跟着月亮走.....	072
月亮盈亏影响人体健康.....	072
月缺无光时，当补气养血.....	074
月圆涨潮时，注意宣泄自己的情绪.....	076
• 日出而作，日落而息：养生跟着太阳走.....	078

万物生长靠太阳，阳虚就用阳光补.....	078
十二时辰的分段养护养生法.....	080
二十四节气的二至四立养生法.....	085

第三讲

体质养生：根据体质养生不生病

• 阳虚体质，“火力不足”怎么办？.....	090
阳虚体质的自我判断与危害.....	090
戒掉不良生活习惯，阳虚体质可获改善.....	092
二汤二粥，温脾暖肾补心阳.....	093
• 阴虚体质，“火力过旺”要当心.....	097
上火者，小心阴虚找上你.....	097
不“上火”的习惯，从“节用”开始.....	099
海参百合羹与太冲穴，改善阴虚的两大法宝.....	101
• 气虚体质，有气无力该如何.....	103
气色不好，不妨揽镜自照.....	103
改掉过劳习惯，拒绝气虚同行.....	105
调补脾胃，自然中气十足.....	106
• 其他常见体质的养生保健.....	107
血虚质，用黄芪当归羊肉汤调补气血，健康自然来.....	107
双花西米露解气郁，气顺郁自消.....	110
痰湿质昏昏欲睡，芡实莲子苡仁汤让你清醒.....	113
当归田七乌鸡汤，活血化瘀改善瘀血体质.....	115

第四讲

顺时养生：四季该如何养生

- 春季：养肝正当时.....119
 - 春三月养肝，“放”即是养.....119
 - 怀春而不伤春，别让抑郁网住心.....122
 - 早春养生，捂捂更健康.....124
- 夏季：养“心”是关键.....128
 - 夏日回避太阳不可取.....128
 - 炎炎盛夏，如何让中暑走开.....132
 - 寒证，夏季是治疗阳虚证的绝佳时机.....137
- 秋季养生，无外其志.....140
 - 秋季“潜规则”知多少.....140
 - 燥邪是秋天皮肤的最大敌人.....142
 - “鼻为肺之窍”，秋季护肺把好第一关.....146
- 冬季养生，勿扰乎阳.....149
 - 扰动阳气是冬季养生的大忌.....149
 - 如何让哮喘患者安然过冬.....153
 - 睡不醒的冬三月，给身体来点清醒剂.....158

第五讲

情志养生：学会做自己的心理按摩师

- 一笑治百病，过喜心受损.....163
 - 喜为心之志，有病不妨用喜治.....163

大喜过望，当心乐极生悲.....	165
以恐胜喜，安定心神的情志相胜法.....	166
• 怒生百病，制怒能长生.....	168
大怒：暴跳如雷当心气血逆乱.....	168
郁怒：生闷气小心肝气郁结.....	170
多种方法并举，制怒何必忍无可忍.....	171
• 浅说其他常见的情志.....	173
以思制恐，莫让恐惧占据了你的心灵.....	173
用喜疗悲法，别让健康在悲愤中逝去.....	177
以怒胜思，让思虑随风捎走.....	180

第六讲

上班族养生：白领、骨干、精英的养生之道

• 久坐伤骨，远离骨骼疾病.....	185
风池穴，颈椎病的良方.....	185
枣泥山药糕，清除落枕的困扰.....	188
• 过度用眼的困扰.....	191
饮白术陈皮猪肚汤，祛除眼袋不用愁.....	191
桑菊茶，让眼睛不再干涩.....	193
黑豆枸杞汤，有效祛除黑眼圈.....	195
• 不能不警惕的皮肤问题.....	197
香菇炖鸡，可祛除黄褐斑.....	197
枇杷银耳粥，消除痘痘有良效.....	200
马齿苋炭灰来涂搽脐部，有效治疗脐炎.....	202



第一讲

习性养生： 改变不良习惯，就能远离疾病



自古以来，不少封建君主、公卿贵族，天天品尝山珍海味、人参、燕窝，纵酒行乐，然而他们中间有几个能身体健康、享尽天年呢？不少人都是短命早夭。相反，以粗茶淡饭为主的养生者，正确地进行饮食调养，补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，却达到了强壮身体、延年益寿的目的。原因是什么呢？就是习惯，现在很多人一提到养生，就想到花钱补这补那的，其实这是没有什么效果的，而最不花钱、最有效的生活习惯，他们却置之不理。事实上，一个人如果顺应自然，遵循自然变化的规律，起居有常，劳逸结合。使生命过程的节奏随着时间、空间和四时气候的改变而调整，即可达到延年益寿的目的。



穿衣戴帽，养生为要，穿衣保健知多少



露的不是性感，是疾病，穿衣切忌乱露



中国有这样一句俗语：“佛靠金装，人靠衣装”说的就是衣着穿戴的作用和重要性。信佛的人要把自己信仰的菩萨镀金，让他的“佛光”得以普照芸芸众生。而人靠衣装就更好理解了：路上看见衣着邈遏，头发凌乱的人，给你的印象肯定不好，说不定你还会认为他是小偷、流氓。而假如你见了位衣着光鲜的朋友，你的心情肯定又大不一样了！因此即便是大家公认的美人，也需要靠衣服来做一番修饰。

如三国时期的美女貂蝉，虽然让无数的英豪拜倒在她的石榴裙下，但其实她也有美中不足的地方——两肩一高一低，不对称，所以，她常以穿披肩、戴斗笠的方法，避免被人识破。倾城倾国的王昭君，也以常带长耳环掩饰其耳朵较小的缺陷。所以说到穿衣，人们首先想到的是它的装饰作用，实际上，衣服的保健功能也不容忽视。

《说岳全传》里岳飞的师父周侗，就因为打马飞奔而出了一身的热汗，于是把衣服脱了当扇子而一病不起的。

实际上，现在的许多疾病都与穿衣不当有关。比如我们常见的腹泻、感冒，还有女性常见的痛经等疾病，很多都是由穿衣不当引起的。

比如说前几年流行的露脐装，就是腹泻、腹痛、月经不调、痛经的凶手之一，为什么，仅仅因为露肚脐的缘故吗？实际上不仅仅是肚脐不能露，在中医里面，整个腹部也都不能露。因为“腹乃五脏六腑之宫城”。什么是宫城，说到宫城，只要经常看历史剧的朋友都知



道，古代的城市都要修城墙，这个城墙就是宫城。既然是宫城，所肩负的责任就是保护城市内所有居民的健康，这个宫城内都有什么居民呢？首先是小肠，人们常用“心腹之患”来形容问题的严重性，却不明白为什么古人要将心与腹联系起来。实际上，“心”为脏，对应手少阴心经，属里；“腹”就是指小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。“心腹之患”就是说，互为表里的小肠经与心经，它们是一个整体，谁出了问题都很严重，不可小视。所以宫城受到了外邪的冲击，首先是小肠会受到影响，进而影响到我们的“心”。

实际上，肝、脾、肾、大肠、小肠、膀胱，乃至胞宫等都在我们这个大的腹腔里面，如果受到外邪的袭击，便会通过表里关系相互影响，从而导致我们百病丛生。所以你看古代的女性一定会穿肚兜以避寒；而古代的孩子，可以不穿裤子，但同样要穿肚兜。以上可知腹部的保暖很重要，特别是肚脐的保暖，尤为关键。如果说腹部相当于是城市的宫城的话，那肚脐就相当于是城门，要想攻下这个“城”，就必须首先破掉这个“门”，所以这个地方本来就应该藏起来的，但如今我们因为穿衣习惯的改变而把它露出来，于是，肚子从此就冰冷了，这本来是该一直温暖的地方却彻底凉下来，使下一代出生和孕育的地方提早被北极化了。因此，最常见的腹泻、腹痛、月经不调、痛经，甚至是不孕出现的概率都高了。

我们再来看现在流行的低腰裤，同样是危害健康的凶手之一。

说起低腰裤，喜欢周星驰的朋友，也许对他的电影《功夫》里包租婆骂人的那场应该还有些印象，在那场戏中，被骂的小伙子就穿着一条低腰裤，大半个臀部露在外面。当然，那不过是喜剧电影中的情景，但是现在，穿低腰裤却成了一股风潮，很多年轻女孩都爱穿，但我建议女孩子们，低腰裤少穿为妙，为什么呢？腰为肾之府啊，就



是说，腰是肾脏的家，家是什么？家是遮风避雨的地方，您见过哪户人家在天寒地冻的时候不关门闭户的？而很多女孩子在天寒地冻的时候仍然让肾脏门户洞开，其结果是让邪气直入肾脏，影响肾脏的正常功能。肾在人体的功能是什么？主骨、主水、主生育。肾脏受到了伤害，这些功能自然会受到影响，所以痛经、卵巢早衰、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等也都跟着来了。由此不难看出，穿衣是非常有讲究的。那么，对于穿衣，中医上有些什么样的要求呢？

烫不死的屁股冻不死的脸， 穿衣需要“厚此薄彼”



中医对穿衣的第一个要求是“厚此薄彼”，那么什么是厚此薄彼呢？根据身体各个部位的耐热耐寒程度的不同，选择不同的穿衣方式，老百姓有句俏皮话，“烫不死的屁股冻不死的脸。”说的是人体不同部位对冷热感受、耐受都不一样，需要不同对待。

比如我们的头部，就非常耐寒，除了冬天或者是患有某些疾病的患者，基本上不需要任何保暖措施。为什么呢？因为在中医看来，头部是“诸阳之会”，诸阳就是所有的阳经，我们知道，在人体的十二经中，有六条是阳经、六条是阴经，而头部是所有阳经聚会之处。所以头部是一个阳气非常充足的器官，在南方很多地区，光着脑袋过冬的大有人在，甚至在北方很多地区也很常见。

当然，这样一个阳气充足的地方，自然是非常怕热的，大家看“烦”这个字。什么是烦？《说文》：“烦，热头痛也”。而《说文》在解释“页”这个字的时候说：“页，头也”。所以页与火在一



起，表示头有了火，就发热头痛而心烦意乱。由此可见，穿衣之道，应该坚持寒头的原则。

除了在穿衣上保持“寒头”之外，为了保持头部的寒凉，防止“头脑发热”，还可在工作紧张忙碌之余，用冷水洗一洗脸，具体做法是先打上一盆冷水，事先吸足一口气，将整个脸部浸泡入水中，能坚持多久就坚持多久，可以反复进行几次；再将双手浸泡入水中数分钟，然后再用毛巾蘸水清洗脸部。这样做既可以润肤明目，又可醒脑提神，还可驱寒，更可预防感冒。

说完了头，我们再来看颈部，与头相比，颈部就需要注意防寒保暖了，尤其需要注意防止风邪的入侵，中国有句俗话，叫做“神仙也怕脑后风”。因为后脑及颈部有风池穴、风府穴等重要穴位，实际上几乎所有的风穴都在上半身，其中以头颈部结合处最多。这是为什么呢？很简单，因为头居上部，而风性轻扬，最容易侵袭人体上部。所以在穿衣上，冬天出门的时候，一定要记得围条围巾。用围巾围住脖子，可以同时护住风府、风池和风门三个穴位，这就相当于给身体筑起了一道屏障，把风寒挡在体外了。

其实不光是冬天，夏天也要注意，晚上睡觉，头颈部位一定不要朝着风口。因为风是无孔不入的。传说活了八百多岁的彭祖，他发现附近有一个人老是说：“哎呀，我头痛，头痛”。找好多人看过都没有用。后来，彭祖经过观察，发现他们家的床头朝着窗户，然后就问他睡觉的时候是不是不关窗户，那人就说了：“对啊，这有什么问题吗？”彭祖就告诉他说，晚上睡觉的时候把窗户关上或者把睡觉的方向改变一下。那个人照着做了之后就好多了。

再接下来，腹部、腰部也都是容易受寒的部位，对于腰腹部的防寒保暖，笔者在前面已经做过一些介绍，在这就不展开来说了，下



面，我们重点来说一下最容易受寒的下肢。有句俗话说叫“百病从寒起，寒从脚下生”，寒之所以由下而起，按照中医的说法，是因为“阴脉者集于足下而聚于足心”，阴脉，即指足三阴经，就是说，这三条阴性的经络不但起始于足下，而且还在人的脚底汇聚。通过经络的传导作用，不但容易出现“寒从脚下生”的现象，而且还会出现“脚冷冷全身”的现象。而从现代医学的角度来看，脚离心脏比较远，身体能量和养分不能及时输送，且双足末梢血液循环相对较差，因此保暖功能差，容易出现足寒的情况，特别是那些体质虚寒的人，下肢无一例外都是冰凉的，像两根冰棍一样。因此，足部的保暖非常重要，暖足方法是用热水泡脚。做法是先准备半盆热水，旁边再准备一个热水瓶，然后双足入盆浸泡，水温宜高一些，但必须让人可以耐受，并以不伤足为原则。每次泡脚最好在20分钟以上，水温低了就从热水瓶中倒入一些高温的水，使水温基本保持在一个温度。坚持用热水泡脚可以驱散寒气，温暖全身，促进周身血液循环，及时消除疲劳。

穿衣当“入乡随俗”



人们常说“一方水土养育一方人”，这背后，其实隐藏着许多人文地理学的原因在里面。比如在陕北地区，男人用一条羊肚子毛巾包头，打结在前额头，这是因为陕北地表缺乏植被，冬春风速很大，人们用羊肚子毛巾包头，是为了防止尘土弄脏了头发并且御寒。

而在四季如春的云南大理，按理说人们不用戴帽子或头巾御寒，但因风大，男子多用白布包头，而女子的头围则护住了最易受冷的额



头，也是适应了这里的环境特征。

所以在不同的地区，应该遵循不同的穿衣规律。

宋代文人温革，编写了《分门琐碎录》，在这个集子里，就记载有北方和南方穿衣完全相反的观点：“若要安乐，频脱频著，南方语也。若要安乐，不脱不著，北方语也。”频，就是频繁。著衣，就是穿衣。这句话翻译过来就是，南方民谚说：要想安乐，就要注意脱衣、穿衣都得勤快。北方民谚恰好相反：想要安乐，就不要老是忙着脱衣、穿衣。那到底哪家对呢？都对。

南方多雨，雨前雨后温差很大。人人都知道云南昆明是“四季无寒暑”，但很少有人知道这句谚语还有下半句：“一雨便成秋”。在这样的情况下，“频脱频著”，不失为保健良策。

而北方天冷的时候多，热的时间短，气候变化也不像南方那么大。稍热一点，也不会热得受不了；稍冷一点，也能抗得住。青海、西藏等地的少数民族同胞，几乎终年穿着大皮袍，天热的时候就脱下一只袖子，散散体温；天凉了又穿进去，既省事又平安，便是“不脱不著”的典型。

当然，随着社会的进步和生活条件的改善，很多家庭都装上了暖气和空调，因此也不宜全遵守“不脱不著”的古训。而应根据实际情况穿脱衣物，比如到装有空调或暖气的人家串门，进屋就要将羽绒服、棉衣棉帽等脱掉，出门再穿上，过冷过热，身体均无所适从。实际上只要温度变化速度快、差距大，就该频脱频穿。这也正如古人总结的一样：“冬时锦衣毡褥之类，急寒急着，急换急脱。”要按寒、暖来临的快慢来决定更衣的快慢。有句谚语说：“急脱急着，胜于服药。”可见很快地根据温度来决定衣服穿和脱是有好处的。

对于那些气候变化无常或者早晚温差甚大的地区，也应该是以



“频脱频著”的原则来指导穿衣，如我国的新疆地区，昼夜温差非常大，所谓“早穿棉袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”的地区，也得按南方民谚办事。

此外，有些特殊情况下不注意衣着，很容易生病。古书记载：“醉酒汗出，脱衣靴袜，当风乘凉，成脚气。”因为喝酒使人毛孔开泄，阳气发越，如果脱衣贪凉，寒邪、风邪便会乘虚而入，就会变生百病。不光醉酒，凡是在出汗之时，都要防止中寒受风。在这种时候，擦干汗水，稍事休息，根据所处环境及时增减衣物，才可确保身体的健康。

那么，穿多少衣服才合适呢？人的体质是各不相同的，因此耐热和耐寒也略不同。不过，《食经》中倒是提出过这样一条标准：“凡饮食衣服，亦欲适寒温，寒无凄沧，暑无出汗。”就是说衣服的多少要以寒温得当为标准：凄沧是形容挨冻，所以冷天以不能受冻为准，夏天以不要捂汗为标准，这便是正确的穿衣之道。

严把“病从口入”关，饮食有节怎么节

健康潜藏于饮食的节制与卫生中

孔子是人所共知的思想家和教育家。研究孔子的人，大都从哲学、政治、伦理、教育等方面研究他的学说及其对后世的影响。实际上，除了“教育家、思想家”这些名号外，孔子还是一位养生保健专

