

杨东野 编著

养生的智慧

人得养生之道，犹如鱼得水也
养生之道，养字为先
一本贴身实用的健康养生指南



经济管理出版社
Economic Management Press

杨东野 编著

人生的智慧

经济管理出版社
ECONOMIC & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生的智慧/杨东野编著. —北京: 经济管理出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5096 - 0438 - 0

I. 养… II. 杨… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203706 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京交通印务实业公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 房宪鹏

责任编辑: 房宪鹏

技术编辑: 杨国强

责任校对: 陈颖 郭佳

787mm × 1092mm/16

40.25 印张 1003 千字

2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

定价: 88.00 元

书号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 0438 - 0/G · 15

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

目 录

第一章 养生概述	1
一、中国养生文化的发展	2
二、中国养生观略论	5
1. 天地之间人为贵 颐养身心尽天年	6
2. 四时摄生法阴阳 抑情养性保健康	6
3. 饮食有节莫奢侈 色性宜控忌贪多	7
4. 为理想保健养生 创事业克尽人事	8
三、中国养生术法浅说	9
1. 综合性“八字”养生术法	9
2. 气功养生法	10
3. 按摩养生法	12
4. 运动养生法	12
5. 物理养生法	12
6. 文娱养生法	13
7. 音乐养生法	13
8. 利用自然因素养生法	13
四、生命与寿限	13
1. 寿命和寿命的极限	13
2. 与寿命有关的因素	14
3. 人类的自然寿命	16
4. 影响寿命的因素	20
五、养生原则浅释	31
1. “四要”和“十六字诀”	31
2. “四性”统一	31
3. “知行统一”	32
4. 适合自己为要	32
5. “五快、两好” 轻松自然	32
六、养生禁忌	32
1. 忌人云亦云、见异思迁、忽冷忽热、急于求成、无毅力、无韧性	32
2. 终不行动 悔恨晚矣	32
第二章 饮食养生	33
一、儿童、青少年饮食	36
1. 中国儿童青少年严重缺乏营养素	36
2. 怎样合理补充营养素	37
3. 中国儿童不缺的营养素	37



4. 怎样均衡膳食并养成良好的膳食习惯	38
5. 儿童缺少维生素和矿物质会有哪些表现及后果	39
6. 喝饮料引发儿童龋牙病	39
7. 近视与偏食有关	39
8. 有助孩子长高的五种食物	40
9. 春吃胡萝卜孩子长得棒	40
10. 纠正小儿偏食四妙法	41
11. 中国儿童常吃西式快餐易患哮喘	41
12. 吃牛肉使人更聪明	42
13. 儿童慎吃猕猴桃	42
14. 少儿佝偻病的食疗	42
15. 少儿发烧时的食疗	43
16. 婴儿腹泻的食疗	43
17. 小儿遗尿症的食疗	44
18. 小儿癫痫的食疗	45
19. 小儿过瘦的食疗	45
20. 小儿过胖的食疗	46
21. 小儿长牙时吃什么食物好	46
22. 小儿缺铁性贫血的食疗	46
23. 小儿百日咳的食疗	47
24. 小儿食积和疳积的食疗	48
25. 小儿支气管哮喘的食疗	48
26. 婴幼儿湿疹的食疗	48
27. 婴幼儿便秘的食疗	49
28. 儿童近视的食疗	49
29. 炸薯条孩子少吃为佳	50
30. 少白头的饮食调治	50
31. 近视与营养	52
32. 少女变声期的营养	52
33. 少女乳房健美的饮食	53
34. 少女月经初潮与饮食	53
35. 少女减肥与饮食	54
36. 少女乳房小与饮食调治	55
37. 青春期月经病的食疗	56
38. 防治铅中毒 营养素能帮忙	57
39. 高考前到底该补什么	57
40. 高考期间早餐配套方案	59
41. 营养专家开出高考菜单	59
42. 考前如何吃出最佳状态	60
43. 暑假慎防胃肠道疾病	61

44.	果汁饮料不宜天天喝	61
45.	老年病瞄上年轻人——专家提醒：口味重威胁健康	61
46.	自然排毒话饮食	62
47.	食物中的“消毒高手”	64
48.	吃出来的健康美丽	64
49.	补钙过头就是祸	65
50.	营养与身高	65
51.	运动与营养	66
52.	患腋臭青年饮食须知	66
53.	青春痘与饮食	67
二、中老年饮食		68
1.	饮食与寿命	68
2.	膳食结构与健康	68
3.	人到中年食养为先	68
4.	吃得科学合理与健康长寿	69
5.	如何吃得更健康	69
6.	饮食养生“三层次”	70
7.	秀发与营养	71
8.	脱发与饮食	72
9.	秃顶与饮食	73
10.	防止头发变黄、易断的饮食	74
11.	头皮屑与饮食	74
12.	蝴蝶斑与饮食	75
13.	雀斑与饮食	75
14.	皱纹与营养	76
15.	脂溢性皮炎与饮食	77
16.	健美与维生素	78
17.	健脑与饮食	78
18.	睡眠与饮食	80
19.	疲劳与营养	81
20.	皮肤与饮食	81
21.	皮肤白皙的饮食	82
22.	食疗美发	83
23.	妊娠期营养不良的危害	83
24.	孕妇健康与维生素	83
25.	服用避孕药妇女的饮食	84
26.	带节育环妇女的饮食	84
27.	孕妇的生理变化与饮食	85
28.	注意饮食可减少孕吐	86
29.	孕妇不宜饮酒	86



30.	孕妇不要吸烟	86
31.	孕妇不要偏食	87
32.	孕妇为何想吃酸饮食	87
33.	孕妇、产妇宜吃鲤鱼	87
34.	孕妇、产妇吃红糖益于健康	88
35.	妊娠期贫血的饮食	88
36.	孕妇手足抽搐与营养有关	89
37.	预防孕妇便秘和痔疮的饮食	89
38.	孕妇必胖吗	89
39.	孕妇饮食注意什么	90
40.	产妇“满月”后继续增加营养会不会变胖	91
41.	产妇的补养	92
42.	乳母的营养	93
43.	产妇“月子”里的食与忌	94
44.	产妇吃多少鸡蛋适宜	95
45.	产后饮食调治	95
46.	蛋白质是人体生命的基础	96
47.	健康的使者——维生素	96
48.	人体离不开微量元素	97
49.	老年人易缺的元素——钙、磷、铁	97
50.	怎样补充微量元素	97
51.	蔬菜的营养分类	97
52.	适合老年人的保健食品	98
53.	哪些食物最养心	98
54.	能够美容养颜的食品	99
55.	美国人推崇的十种食品	99
56.	堪称人体“清道夫”的食物	100
57.	人类“健康之友”——蜂蜜	100
58.	中老年人的健康卫士——红葡萄酒	101
59.	五种食物不妨天天吃	101
60.	多喝牛奶对心脏有益	102
61.	每天喝茶可延寿	102
62.	常吃山芋对健康极为有利	102
63.	常吃生萝卜有益健康	103
64.	劝君常吃紫菜	103
65.	多吃南瓜好处无穷	103
66.	“黑色食品”的营养保健功效	103
67.	怎样选择肉食进补	104
68.	风靡日本的保健食品——醋豆	104
69.	长寿食品——豆腐	105

70. “长寿菜”——海带	105
71. 传统膳食结构是最佳选择	105
72. 专家开出延缓衰老的食谱	105
73. 素食——饮食新潮流	106
74. 老年人每天吃多少为好	106
75. 食用蔬菜十忌	106
76. 饮食中的“错配鸳鸯”	107
77. 防病的最佳食物	107
78. 绿茶抗癌之谜	108
79. 萝卜是防癌“良药”	108
80. 葡萄含有大量抗癌物质	108
81. 枸杞可抗人体衰老	109
82. 延年益寿的骨头汤	109
83. 糖蒜(醋渍蒜)对健康大有裨益	109
84. 巧食鸭肉可治病	110
85. 老人尿频食疗八法	110
86. 长期失眠患者食疗便方	111
87. 降血脂食品	111
88. 避免高脂肪、高胆固醇的膳食	111
89. 晚餐与中年保健	112
90. 饭后保健七不宜	112
91. 老年人的营养需要特点	113
92. 怎样保证足够的蛋白质	113
93. 膳食纤维有益于老年人	114
94. 纤维素对老年人有益	114
95. 体弱、进食量少的老年人营养要求	115
96. 与老年人话夜餐	115
97. 谈老年人吃水果	116
98. 五谷杂食颐天年	117
99. 节食与长寿	117
100. 长寿村的食谱调查	118
101. 食物的平衡说	119
102. “马拉松运动员食谱”的启示	119
103. 老年人吃粥长寿多福	120
104. 怎样才能提高老年人的食欲	120
105. 吸烟老年人应多吃哪些食物	121
106. 杜绝“病从口入”	121
107. 最佳保健食品的最新研究	122
108. 未来吃什么	122
109. 黄豆是“绿色牛乳”	123



110. 天然食品中的佼佼者——鸡蛋	123
111. 花生有“素中之荤”的美称	124
112. 药食两用话大枣	125
113. 洋葱史话	125
114. 有“小人参”之称的胡萝卜	126
115. 蘑菇能益寿	126
116. 高蛋白之库——柞蚕蛹	128
117. 药食两用的芦笋	128
118. “荤中之素”——兔肉	128
119. 防病延寿的木耳	129
120. 酸牛奶的营养益寿价值	129
121. 老年体质虚 常吃鹅鸭鸡	130
122. 怎样饮食才能防止衰老	131
123. 餐桌上的降脂“良药”	131
124. “白领”更需维生素 C	132
125. 饮用酸奶应注意	132
126. 莫把润喉片当糖	132
127. 吃醋让家人如此健康	133
128. 科学家发现:吃蒜可防肥胖	134
129. 吃瓜果,败火? 煽火?	134
130. 蔬菜也会使人发胖	134
131. 因人而异吃水果	135
132. 专家开出防癌食谱	135
133. 常饮牛奶不会诱发心脏病	135
134. 多食海带治乳腺增生	136
135. 食青蛙易得怪病	136
136. 吃荔枝谨防“荔枝病”	136
137. 有的蔬菜不能吃	136
138. 健康饮食可少患肠癌	137
139. 杏仁能降低胆固醇	137
140. 新鲜玉米益老人	137
141. 调整饮食治便秘	137
142. 吃吃喝喝也排毒	138
143. 十种健康食品	138
144. 烂果不能吃	139
145. 排毒吃哪些水果	139
146. 老年人腹泻食疗方	140
147. 食菠菜好处多	140
148. 你的早餐合理吗	140
149. 麦片,活力早餐	141

150.	一日之计在于晨,对待早餐要认真	142
151.	瓜果蔬菜的保健功能	142
152.	散装牛奶喝不得	143
153.	健康果汁功效榜	143
154.	您的饮食是否合理	143
155.	慢性便秘的饮食疗法	144
156.	您缺乏哪种维生素	144
157.	咖啡因可防治皮肤癌	145
158.	饮绿茶可减少卵巢癌发病率	145
159.	适合胖人吃的肉类	145
160.	雪水益健康 不妨多收藏	146
161.	不要滥用胖大海	146
162.	晚餐太棒 身体变胖	146
163.	海藻减肥成时尚	147
164.	高脂饮食损害肾脏	147
165.	“激素果蔬”敢吃吗	147
166.	中年男人吃出健康	148
167.	胡萝卜不宜做下酒菜	148
168.	把血脂“吃”下来	149
169.	喝醋能养生	149
170.	“醋”进健康	149
171.	食物中也有“顺气丸”	150
172.	五种食物消除体内污染	150
173.	多吃瘦身食物	150
174.	四类食物能降低胆固醇	151
175.	名医长寿之“食”用主义	151
176.	延年益寿的食品	151
177.	什么是食物中毒?食物中毒有哪些特点	153
178.	食物中毒可分为哪几类	153
179.	如何对付食物中毒(自救三招,预防十招)	154
180.	多吃鸡蛋也中毒	154
181.	吃蔬菜也有科学	155
182.	药食两用百合香	155
183.	吃白糖小心螨虫	155
184.	时尚吃喝易招病	156
185.	用食物压制你的火气	156
186.	吃醋吃出的奇迹	157
187.	男人必须补充的营养素	157
188.	健康吃火锅	158
189.	不宜吃火锅的人群	159



190. 选茶饮茶要诀	159
191. 喝豆浆有讲究	160
192. 预防关键在于膳食结构	160
193. 细嚼慢咽好处多	160
194. 节食延年益寿	161
195. 适当禁食有益身心	165
196. 素食可减少疾病	168
197. 素食的注意事项	170
198. 粗杂粮、薯类益健康	171
199. 蔬菜、水果与健康	173
200. 饮食清淡 延年益寿	175
201. 吸烟、饮酒对人体的危害	177
202. 晚餐过饱 百病丛生	180
203. 调理饮食预防自身中毒	181
204. 食养与体质	182
205. 医食疗法	183
206. 饮食宜忌	184
207. 黑色食品健身补肾抗衰老	186
208. 常用的黑色食品	187
209. 蜂蜜、大枣延年益寿	189
210. 生姜、大蒜的保健作用	191
211. 老年人饮食宜忌	193
212. 饮食常识十则	195
213. 喝酸奶须知	197
214. 喝牛奶应注意什么	197
215. 睡前喝牛奶的益处	198
216. 牛奶不耐受的人怎么办	199
217. 如何煮牛奶	199
218. 夏季不要断奶	199
219. 不用牛奶冲鸡蛋	200
220. 不提倡牛奶与豆浆同煮	200
221. 牛奶与奶饮料	200
222. 一定要吃鸡蛋	200
223. 不要丢弃鸡蛋黄	201
224. 多吃鱼好	201
225. 吃螃蟹有讲究	202
226. 瘦猪肉也不宜多吃	202
227. 吃红薯要适量	202
228. 鲜玉米好	203
229. 元宵的吃法	203

230. 方便面不宜常吃	204
231. 慎食油条	204
232. 喝豆浆有讲究	205
233. 帮您选择蔬菜	205
234. 蔬菜之最	206
235. 生吃蔬菜好处多	206
236. “菠菜豆腐”可以吃	207
237. 胡萝卜应该这样吃	207
238. 生吃西红柿要注意	207
239. 开胃食品——辣椒	207
240. 新鲜黄花菜的食用方法	208
241. 食补维生素和矿物质	208
242. 海带为何受欢迎	209
243. 苦味食品分析	209
244. 健脑食品分析	210
245. 降血脂食品分析	211
246. 降血压食品分析	212
247. 降血糖食品分析	212
248. 减肥食品分析	212
249. 保健食品的食用	213
250. 在美国最受欢迎的食品	213
251. 提倡吃天然食品	213
252. 未腌透的咸菜不能吃	214
253. 科学吃盐	214
254. 正确使用味精	215
255. 吃“火锅”宜“三不”	215
256. 不宜空腹吃的食品	215
257. 不宜放进冰箱的食物	216
258. 忧伤时不要多吃	216
259. 夜宵不要经常吃	216
260. 常吃汤泡饭不好	217
261. 霉变的甘蔗不要吃	217
262. 不要吃生白果	217
263. 炊具要挑着用	218
264. 铁制容器不宜长时间盛放酸性食品	218
265. “微波食品”的好坏	218
266. 饮食误区	219
267. 中国居民的膳食指南	219
268. 中国居民平衡膳食宝塔	221
269. 平衡膳食	221



270. 成酸性食物与成碱性食物	221
271. 吃荤与吃素	222
272. 怎样安排食谱	223
273. 三餐巧安排	223
274. 团圆饭怎么吃	224
275. 饮食保健“三、五、七”	225
276. 慎选糖(碳水化合物)	225
277. 蔬菜水果抗癌作用的分析	225
278. 重视维生素的供给	226
279. 老年人不能缺少矿物质	226
280. 老年人合理的膳食原则	227
281. 老年人饮食建议	227
282. 老年人一天的食物组成	228
283. 国外老年人控制心血管疾病的饮食措施	228
284. 美国老年食物金字塔	228
285. 老年人吃鱼要当心	229
286. 减肥食物的选择	229
287. 减肥食谱举例	230
288. 高脂血症患者食谱举例	230
289. 哪些食物有助于降血压	231
290. 高血压患者食谱举例	231
291. 饮食中致癌或促癌的因素	231
292. 了解两种致癌物	231
293. 饮食中防癌的因素	232
294. 防癌食物中的有效成分	233
295. 防癌的饮食建议	233
296. 抗癌食品	233
三、饮水养生法	234
1. 水的功能	234
2. 人体缺水危害大	235
3. 饮水量与健康	236
4. 喝什么水好	237
5. 晨起、半夜、睡前饮水益处多	239
6. 不能经常饮用的水	240
7. 几种保健用水的选用	241
8. 巧用水保健康	242
9. 茶的功能	244
10. 科学饮茶好处多	245
11. 饮茶的注意事项	246
12. 哪些人不宜饮茶	247

13. 喝饮料常识两则	248
四、饮食禁忌	249
1. 小婴儿不宜吃鸡蛋清	249
2. 忌给婴儿吃嚼过的食物	249
3. 婴儿食物不宜太咸	249
4. 1岁以内的婴儿忌食蜂蜜	249
5. 幼儿不宜多吃菠菜	250
6. 儿童不宜多吃爆米花	250
7. 儿童不宜常吃果冻	250
8. 儿童不宜多吃橘子	250
9. 儿童不宜多吃糖	250
10. 儿童不宜过量食用冷饮	251
11. 不要随便给小儿食用保健食品	251
12. 儿童不宜多吃皮蛋	251
13. 儿童不宜多吃巧克力	251
14. 儿童换牙期忌吃甘蔗	252
15. 想要孩子的夫妻忌饮“可乐”	252
16. 孕妇不要过多喝茶	252
17. 孕妇不宜多吃菠菜	253
18. 孕妇不宜多吃油条	253
19. 产后不宜多吃蛋	253
20. 眼病患者忌吃大蒜	253
21. 动脉硬化病人忌吃人参	253
22. 十二指肠溃疡病人饮食五忌	254
23. 肝脏病人忌饮酒	254
24. 肝炎病人忌吃大蒜	254
25. 肝炎病人忌吃羊肉	254
26. 肝病患者不宜多吃葵花子	254
27. 肝炎病人不宜多吃糖	255
28. 肝炎病人忌食甲鱼	255
29. 肝炎病人忌吃生姜	255
30. 胆囊炎患者忌吃肥肉	255
31. 胆结石病人不宜多吃糖	255
32. 患多动症的儿童不宜多吃的食物	256
33. 尿路结石病人忌吃菠菜	256
34. 肾结石病人不宜在临睡前喝牛奶	256
35. 服中药忌滥加糖	256
36. 服丹参片忌同时食用牛奶、黄豆	257
37. 哪些病人忌吃冷饮食品	257
38. 哪些病人忌喝鸡汤	257



39. 哪些病人忌吃花生	257
40. 母子均不宜长期素食	258
41. 青少年不宜只吃素食	258
42. 中年妇女不宜多吃甜食	258
43. 中年人忌长期精食	259
44. 中年人忌过食肥甘厚味	259
45. 老年人不宜长期吃素	259
46. 老年人忌常饮鸡汤	259
47. 老年人饭后不宜百步走	259
48. 老年人饭后不宜马上睡觉	260
49. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食	260
50. 老年人饮食七忌	260
51. 睡前不宜服人参蜂王浆	260
52. 吃饭时不宜吸烟	261
53. 不宜边吃饭边看电视	261
54. 不宜用矮桌进餐	261
55. 饭后不宜一杯茶	261
56. 不宜蹲着进餐	261
57. 上飞机前的饮食三忌	261
58. 饮酒时不要吸烟	262
59. 酒后不宜大量饮浓茶	262
60. 不要饮用久存啤酒	262
61. 月经前忌多吃盐	262
62. 饮牛奶忌同食橘子	262
63. 低度酒忌久存	262
64. 啤酒白酒忌同饮	263
65. 葡萄酒忌久存	263
66. 不宜饮雄黄酒	263
67. 铝锅不宜久放饭菜	263
68. 忌吃长白膜的酱油	263
69. 忌吃发红的咸鱼	263
70. 吃螃蟹不要用水煮	264
71. 吃螃蟹四不要	264
72. 忌吃半熟的鸭蛋	264
73. 炒菜心忌放碱	264
74. 炒胡萝卜不宜放醋	264
75. 炒菜用油不宜多	264
76. 猪身上的三样东西不能吃	264
77. 忌用热水浸洗猪肉	265
78. 不宜吃青蛙肉	265

79. 不宜多吃烤羊肉串	265
80. 涮羊肉不宜太嫩	265
81. 不要贪食火锅汤	266
82. 不要吃破壳的鸡蛋	266
83. 煮鸡蛋不要用生水冷却	266
84. 熬绿豆汤忌放碱	266
85. 忌食有哈喇味的油	266
86. 忌食长芽的花生	266
87. 不要直接饮用自来水	267
88. 不要饮用雨水	267
89. 忌用温锅水煮饭	267
90. 烧饮用水忌放在炉子上过夜	267
91. 不宜饮“三精水”	267
92. 忌喝反复烧开的水	268
93. 忌用锅内余油炒饭	268
94. 忌吃生鸡蛋	268
95. 忌吃孵鸡蛋	268
96. 不宜生吃胡萝卜	268
97. 不宜吃有苦味的柑橘	269
98. 忌吃有黑斑的红薯	269
99. 不宜多吃生花生	269
100. 不宜过多食用橘子	269
101. 不宜多吃多味瓜子	269
102. 茶叶不宜煮着喝	269
103. 不宜多饮新茶	270
104. 饮茶四不宜	270
105. 吃粽子四忌	270
106. 不宜过多食用豆制品	270
107. 红、白萝卜忌合煮	271
108. 吃土豆忌吃皮	271
109. 不要用废旧书、报纸包装食物	271
110. 不宜长时间地浸泡海带	271
111. 忌用洗衣粉洗餐具	271
112. 忌长期用塑料桶盛油	271
113. 不要用铝制品存放面粉	272
114. 忌用热水发木耳	272
115. 忌吃久放的红糖	272
116. 面包不宜放在冰箱内保存	272
117. 不宜在冰箱内久存凉拌菜	272
118. 忌吃隔夜的熟白菜	272



119. 忌喝隔夜的银耳汤	273
120. 炖骨头不宜加醋	273
121. 新鲜木耳不宜食用	273
122. 不宜经常嚼食槟榔	273
123. 不宜偏食五味食物	273
124. 膳食纤维不宜过多	273
125. 淀粉食物不宜凉了再吃	274
126. 忌多吃辣椒	274
127. 忌生吃荸荠	274
128. 忌生食银杏	274
129. 吃西瓜不宜过量	274
130. 不宜吃冷藏过久的西瓜	274
131. 不宜吃烫食	275
132. 不宜多吃粉丝	275
133. 哪些人不宜吃蘑菇	275
134. 哪些人忌饮人参蜂王浆	275
135. 忌使用油漆筷子	275
136. 忌用铁锅煮绿豆	276
137. 忌用塑料餐桌布	276
138. 忌经常使用铜制炊具	276

第三章 行为养生 277

一、运动养生 277

1. 运动1小时 延寿1小时	278
2. 必须掌握科学的锻炼方法	278
3. 晨练先饮水	279
4. 晨练不宜过早	280
5. 暮练比晨练更安全	280
6. 还是百练不如一走	280
7. 几种走路锻炼法	281
8. “坐如钟,立如松,行如风,卧如弓”	281
9. 人到中年锻炼更要得法	281
10. 慢跑是理想的健身运动	282
11. 老年人昂首挺胸益健康	282
12. 中老年人跑步要注意方法	282
13. 睡前百步走	283
14. 健康体魄始于脚下	283
15. 民间流行的倒走健身法	284
16. 老年人游泳可健身抗衰	284
17. 钓鱼对健康的三大好处	285
18. 一反常态的健身法	285