

从内到外

李刚强 湛永毅◎编著

说



从内因上制止疾病的产生、从「养生」角度祛除病根。

顺天时+节饮食+调情志+养起居+敲经络+进补=无病一身轻。

把节气的变化与养生保健结合起来，调节人体内部的五行、阴阳，使人体内部环境走向健康。

中国言实出版社

从内到外

养生说

李刚强 谌永毅◎编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从内到外说养生/李刚强, 湛永毅编著.

—北京: 中国言实出版社, 2009.11

ISBN 978 - 7 - 80250 - 285 - 7

I. 从…

II. ①李…②湛…

III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186415 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 17 印张

字 数 260 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978 - 7 - 80250 - 285 - 7/R·6

前言

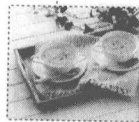
最早的养生理论出自嵇康的《养生论》，其中论述了养生的必要性与重要性，主张形神共养，尤重养神；提出养生应见微知著，防微杜渐，以防患于未然；要求养生须持之以恒，通达明理，并提出了一些具体养生途径。由此可见，中国人从古时起就非常讲究“养生”这件事。

到了现代，由于生活压力的加重和人们对高品质生活的不断追求，“养生”这个话题又重新成为人们生活中的重要话题。但是，“生”究竟应该怎么养，却并不是人人都了解的。

人要怎样养生呢？我们不妨从中国古代的“养”字谈起。古体的“养”字写得非常有意思，它是指一个人赶着四只羊，在放牧。所以，“养”有爱护和放牧的意思。那么养生首先要爱护自己这条生命，然后还要牧养它。所谓的“牧养”就是让生命自由自在地生长，保持一种自由自在的状态。

可是有人要说了，让生命保持自由自在的状态，怎么可能？其实要做到这点并不困难。首先就需要你平心静气，不可遇到什么就急着争论一番。“急躁”是养生的大忌。我们常说“相由心生”，这句话放在养生上也是一样适用的。性情急躁，会导致肝阳上亢，反映到人脸上就是眼睛凸胀红痛，面色赤红。所以中医养生讲究的是“以内养外”，身体内部养好了，外表自然显得健康。反过来，从体表的一些现象我们也能看出身体内部的问题，这样休养内部便可以做到有的放矢了。

“养内”讲究的是顺天时、节饮食、调情志、养起居、敲经络和进补。本书的上篇按照这几个分类专门从人体内五脏六腑讲起，为你介绍“养内”的最佳方法。而在下篇则着重介绍身体外部的保养，同时也会

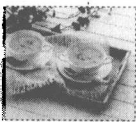


教给大家通过看体表异常认识体内健康状况的方法。大家千万不要等真正戴上疾病的“帽子”，才想着要去摘下来，那可就难了。所以，随时注意自己身体的变化，并适时适当地加以调整，这就是中医上讲的“上工治未病”。

从某种意义上来说，“从内到外养生法”强调的是要改变生活中的很多片面的观念，通过不断地修正自己，不断地学习，然后不断地感悟，使自己的身体更健康，生活更幸福。

前

言



目 录

上篇 养内篇——脏腑合，则健康至

节气与养生	(3)
-------------	-----

君主之官——心	(5)
---------------	-----

心居于胸腔，横膈膜之上，有心包卫护于外。心为神之主，脉之宗，起着主宰生命活动的作用，故《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》称之为“君主之官”。

顺天时——养内需有时辰、节气之分	(5)
------------------------	-----

午时，心经正当令	(5)
----------------	-----

春季注意心脏养护	(5)
----------------	-----

养心有法，苦夏变乐夏	(6)
------------------	-----

季节变换，别让心受苦	(7)
------------------	-----

节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(7)
-----------------------	-----

盐吃得少，心脏才能跳得久	(7)
--------------------	-----

适当喝白葡萄酒有益心脏健康	(8)
---------------------	-----

当心烟酒乱了心脏的节律	(8)
-------------------	-----

夏日养心果蔬，你吃了没有？	(9)
---------------------	-----

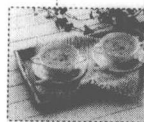
常吃茄子保护心脑血管	(9)
------------------	-----

食莲清鲜能养心	(10)
---------------	------

品茗清趣怡养心	(10)
---------------	------

调情志——好心情，比昂贵保健品更有效	(11)
--------------------------	------

怒气伤肝更伤心	(11)
---------------	------



给自己打造一个安静的养心环境	(11)
情绪有度，养好心脏	(12)
转移注意力，让心情放轻松	(12)
欣赏音乐让身心得以休养	(13)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(13)
减掉一点体重，就是给心脏减轻一点负担	(13)
规律作息，延长心脏寿命	(14)
睡眠好，心脏就好	(14)
劳逸结合，让心脏张弛有度	(15)
剧烈运动时和运动后不可大量饮水	(15)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(16)
手少阴心经	(16)
心经上的治病要穴	(16)
擅进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(17)
粗茶淡饭最养心	(17)
十道养心餐，送您一颗强壮的心脏	(19)
茶酒四季皆宜	(21)
女性更年期养心四宝	(22)
相傅之官——肺	(23)

中医有“肺者，相傅之官，治节出焉”的说法。“相傅”，是和心为君主之官的君主相对而言的，意即肺对心脏有协助作用。

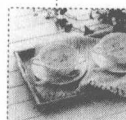
顺天时——养内需有时辰、节气之分	(23)
凌晨3时养肺经	(23)
春季郊外踏青可以养肺	(23)
别让秋燥伤害肺健康	(24)
冬季里的养肺功	(25)
节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(26)
喝水也养肺	(26)
少吃冷食，保护肺健康	(26)



调情志——好心情，比昂贵保健品更有效	(26)
常笑宣肺	(26)
少发脾气也养肺	(27)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(27)
三个简单的运动健肺技巧	(27)
饭后就睡很伤肺	(28)
适当饮水能养肺	(28)
学会洗澡能养肺	(29)
通便宜肺	(30)
动动手就能轻松养肺	(30)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(31)
了解肺经	(31)
肺经上的救命要穴	(31)
擅进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(32)
养肺的白色食物	(32)
秋季润肺佳品	(33)
食补养肺方	(34)
将军之官——肝	(37)

祖国医学认为肝为魂之处，血之藏，筋之宗。肝开窍于目，主筋，其华在爪，在志为怒，在液为泪。如果人肝的疏泄功能正常，则气机调畅、气血调和、经络通利、脏腑、器官等活动也正常调和。

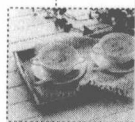
顺天时——养内需有时辰、节气之分	(37)
肝脏半夜排毒忙	(37)
雨水至，防寒养肝调身体	(37)
春季养肝法	(38)
健腿舒筋护肝法	(38)
卧姿养肝法	(38)
小便通利养肝法	(38)
夏季养肝多练“嘘”字功	(39)



节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(40)
戒掉烟酒，还肝脏健康体环境	(40)
吃过荤食不要立即饮茶	(40)
多吃“酸”可养肝	(40)
当心零食陷阱	(41)
当心营养不良导致脂肪肝	(41)
以“肝”养肝的养生之道	(41)
调情志——好心情，比昂贵保健品更有效	(42)
别让怒气伤了肝	(42)
帮肝脏释放压力	(42)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(43)
解决排便问题，给肝脏“减负”	(43)
生活小细节，肝脏大健康	(43)
当心化妆惹了祸	(44)
护肝平舒运动法	(45)
饭后静坐能养肝	(45)
养肝先要睡得香	(45)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(46)
了解肝经	(46)
肝经上的救命要穴	(47)
撞进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(47)
护肝食物细细数	(47)
护肝滋补方	(48)
谏议之官——脾	(51)
脾的运化功能，不仅是脾的主要功能，而且对于整个人体的生命活动至关重要，故称脾胃为“谏议之官”，在防病和养生方面具有重要意义。	
顺天时——养内需有时辰、节气之分	(51)
惊蛰季节要多养脾	(51)
立秋之后属长夏，长夏应脾而变化	(52)



节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(52)
吃错食物，脾脏受不了	(52)
早饭绝对不能省	(53)
饮食不当给脾脏带来的沉重负担	(53)
调情志——好心情，比昂贵保健品更有效	(54)
久思伤脾	(54)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(55)
自我按摩五招，健脾助消化	(55)
动动手脚，轻松健脾	(55)
简单健脾操，养“后天”之本	(56)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(56)
了解脾经	(56)
脾经上的救命要穴	(57)
擅进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(58)
养脾食物	(58)
十道健脾粥	(61)
作强之官——肾	(64)
中医学把肾称为“人体先天之本”，所谓“本”的意思指的就是生命之根本。肾除了主持人体水液代谢外，其主要方面还具有主藏精、主骨、主司二便、主管人体生长发育、生殖繁衍等生理功能。	
顺天时——养内需有时辰、节气之分	(64)
春季，肾病调理正当时	(64)
冬季养好肾	(65)
节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(66)
肾脏减压第一步：限盐	(66)
饮食无节肾脏受累	(67)
别把饮料当水喝	(67)
饮食有节不可贪凉	(68)



养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(68)
有尿赶紧去厕所	(68)
是药三分毒，当心肾受伤	(68)
房事需节制，别让油灯枯	(69)
搓腰眼强肾	(69)
强肾操，轻松做	(70)
温肾操	(71)
当心肾虚引起骨质疏松	(71)
肾脏虚，别滥补	(72)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(72)
认识肾经	(72)
肾经上的救命要穴	(73)
撞进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(74)
食物补肾的不传之秘	(74)
“黑”类食品养好您的肾	(75)
补肾药膳十款	(76)
药酒养肾又益寿	(78)
肾阴虚饮食调理法	(79)
中正之官——胆	(80)

胆为中正之官，主决断：胆气的盛衰可以决定思想意识的果敢与否。外在因素的刺激，仍然可以因内在器官的活动而取得适应和改变，从而避免受到不良的影响，胆就负担着这一主要任务。

顺天时——养内需有时辰、节气之分	(80)
睡前不可少的敲胆经	(80)
春季里的养胆事宜	(80)
节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(81)
油腻食物最伤胆	(81)
喝酒吃菜不吃饭损肝伤胆	(81)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(82)
预防胆结石：一颗红心，两手准备	(82)

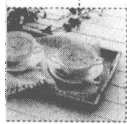
肝胆的内外养生法	(83)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(83)
认识胆经	(83)
胆经上的救命要穴	(85)
仓廪之官——胃	(87)
胃为水谷之海，仓廪之官，腐熟水谷，为后天给养来源。胃既能容纳水谷，又有运化吸收水谷精气的作用，以供给需要，所以说五脏六腑，皆禀气于胃，是后天的根本。	
顺天时——养内需有时辰、节气之分	(87)
春夏之交怡养胃	(87)
夏末初秋，当心胃肠隐患	(88)
初秋养胃顺应节气“少辛多酸”	(88)
秋冬季节，注意胃部保暖	(89)
节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(89)
吃饭要守时，胃口才舒适	(89)
养胃记住“红黄绿白黑”	(90)
饮食不洁胃遭殃	(91)
水果不可随便吃	(91)
无辣不欢，当心胃受伤	(92)
茶虽好，不要空腹喝	(92)
饭前你需要一碗开胃汤	(93)
经常喝粥会让胃变“懒”	(93)
多喝开水解油腻	(93)
细嚼慢咽利于胃	(94)
胃部喜温不喜冷	(94)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(95)
别给胃太大压力	(95)
烟酒无度胃受罪	(95)
养胃操保胃健康	(95)
饭后养胃八忌	(96)



6 个动作帮你强脾健胃	(97)
胃部也喜欢运动	(98)
动动脚趾能养胃	(98)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(99)
认识胃经	(99)
胃经上的救命要穴	(99)
撞进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(101)
养胃食物大盘点	(101)
养胃药膳	(102)
传道之官——大肠	(105)

大肠主传泻糟粕，是水谷废物排泄的通路。从胃的受纳、腐蚀及脾的运化，经过小肠的分别清浊，后由大肠排泄，构成一个水谷运化、吸收、排泄的过程。所以大便下利或秘结都是大肠的传导失常。

顺天时——养内需有时辰、节气之分	(105)
养成清晨排便好习惯	(105)
白露时节莫忘敲打大肠经	(105)
节饮食——管好嘴巴就能远离疾病	(106)
吃得太精，容易“拉不出”	(106)
喝得太凉，刺激肠道	(107)
怎样才能多吃蔬菜	(107)
饮水冲洗肠道垃圾	(108)
肠道患病，别忘科学食补	(108)
养肠从喝酸奶开始	(109)
养起居——坐卧行走，别忘随身带着“养生馆”	(110)
当心肠道老化	(110)
让你的肠道青春永驻	(111)
饭前便后要洗手	(112)
大便不通，别去找药物	(112)
动一动，帮你清肠通便	(113)



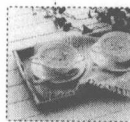
睡前通便体操	(113)
敲经络——健康、长寿是敲出来的	(114)
认识大肠经	(114)
大肠经上的救命要穴	(115)
撞进补——粗茶淡饭里的养生佳品	(116)
润肠食物盘点	(116)
润肠道，多吃“煮豆”和芝麻	(118)
十个家常润肠滋补方	(119)

下篇 养外篇——重外养，则助体健

发为血之余	(123)
-------------	-------

“发为血之余”，肾藏精，精又能生血，精足则血旺，血旺则使毛发得到润养。头发如土地上生长的草一样，如要草棵青壮，必须要充足的水分、养分、阳光、空气都一应具备，草棵才能青壮。

查异常——别让身体欺骗了你	(123)
头发干枯、分叉	(123)
头皮屑突然增多	(124)
头发掉得越来越厉害	(125)
形成斑秃	(126)
重保养——养外亦是安内	(127)
头发需要的营养物质	(127)
养好肾就能养好发	(128)
学会按摩，头发变黑变多不是梦	(129)
选把好梳子	(129)
采用正确的梳头方法	(130)
采用正确的洗头方法	(131)
除恶习——改掉一个恶习就是抢回一段命	(131)
头发一定要用吹风机吹干	(131)

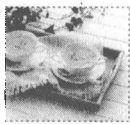


头发根本不怕晒	(132)
把干洗当享受	(133)
爱上染烫一条龙	(133)
熬夜对头发没损伤	(135)
节食减肥	(135)
选食材——美丽健康吃出来	(136)
会吃能使头发更黑亮	(136)
十款药膳滋养秀发	(137)

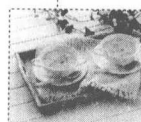
目为肝之官	(140)
-------------	-------

肝开窍于目，得了肝病会在眼睛上有所表现，一般得肝病的人两个眼角会发青。孩子如果受到惊吓，鼻梁处常会出现青筋或者青痕，这也与肝有关联。

查异常——别让身体欺骗了你	(140)
眼睛干涩疼痛	(140)
巩膜变色	(141)
眨眼频率过高	(141)
眼皮发痒	(142)
重保养——养外亦是安内	(143)
别忘了做做眼保健操	(143)
给电视机选个最佳位置	(143)
多嚼硬食有益眼健康	(144)
给眼睛做做桑拿	(144)
多看绿色植物	(145)
面对电脑，请学会爱眼	(145)
开盏小灯看电视	(146)
夏天眼药应冷藏	(146)
沙眼患者别戴隐形眼镜	(146)
解决眼部浮肿	(147)
眼外伤后的冷敷和热敷	(147)
异物入眼后的紧急处理	(148)



除恶习——改掉一个恶习就是抢回一段命	(149)
目不转睛	(149)
隐形眼镜时时戴	(149)
领带、围巾围得太紧	(150)
工作劳累，当心“烂眼边”	(150)
佩戴劣质太阳镜	(151)
滥用眼药水	(151)
选食材——美丽健康吃出来	(152)
不同类型眼病的食补	(152)
具有改善视力作用的营养素	(152)
护眼食谱	(153)
耳为肾之官	(156)
耳朵是肾之官。耳朵的病都会跟肾相关。《黄帝内经》里有“肾开窍于耳”的说法。得肾病的人会有耳聋、耳鸣的症状。	
查异常——别让身体欺骗了你	(156)
耳鸣	(156)
耳朵嗡嗡响	(157)
重保养——养外亦是安内	(157)
晨起摩耳保健全身	(157)
游泳别让耳受伤	(158)
冬日别忽视耳朵保暖	(159)
定时清理耳朵卫生	(159)
从耳朵看内脏健康	(160)
除恶习——改掉一个恶习就是抢回一段命	(161)
连续长时间使用耳机	(161)
长时间玩游戏	(161)
随便掏耳朵	(162)
高脂饮食	(162)
擤鼻涕别太用力	(163)



选食材——美丽健康吃出来	(163)
防耳鸣，从调理饮食开始	(163)
耳朵需要的营养	(164)
齿为骨之余	(165)
中医认为：齿为骨之余，肾主骨，故齿为肾之外候。龈者肉之延伸而主于胃，齿为肾之余，龈为胃之络，肾与胃共同维持着齿龈的生长、发育。	
查异常——别让身体欺骗了你	(165)
牙龈出血	(165)
牙齿松动	(166)
重保养——养外亦是安内	(166)
牙齿保健操	(166)
戴假牙，请注意清洁	(167)
咀嚼无糖型口香糖	(167)
定期接受口腔检查	(168)
装假牙之后要多吃水果	(168)
慎选药物牙膏	(168)
加钙牙膏无法为牙齿补钙	(169)
多喝水	(170)
除恶习——改掉一个恶习就是抢回一段命	(170)
滥用漱口水	(170)
刷牙很用力	(171)
横向刷牙	(171)
单侧咀嚼	(172)
饭后立即刷牙	(172)
经常剔牙	(172)
牙齿充当开瓶器	(173)
解病痛——痛则不通，通则不痛	(173)
按揉穴位，轻松解牙痛	(173)
除牙痛的偏方	(174)