

生命保养系列丛书

罗汉 编著



汽车坏了，可以修；旧了，可以换新的。
但生命若是坏了、旧了，可就没得换了。
我们要像保养汽车一样保养我们的生命！

生命 保养手册

中国第一部生命保养手册

广东省出版集团
广东人民出版社

生命保养系列丛书

罗汉 编著



生命 保养手册

中国第一部生命保养手册

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命保养手册/罗汉编著. —广州: 广东人民出版社,
2007. 4

ISBN 978 - 7 - 218 - 05466 - 7

I. 生… II. 罗… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 021288 号

选题策划	郑 毅
责任编辑	林秀钰 余正平
装帧设计	陈宁莉 何永健
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	韶关二九〇研究所地图彩印厂
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	15.25
插 页	3
字 数	200 千
版 次	2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
印 数	15000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 05466 - 7
定 价	25.00 元

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-37579695 (直销)】

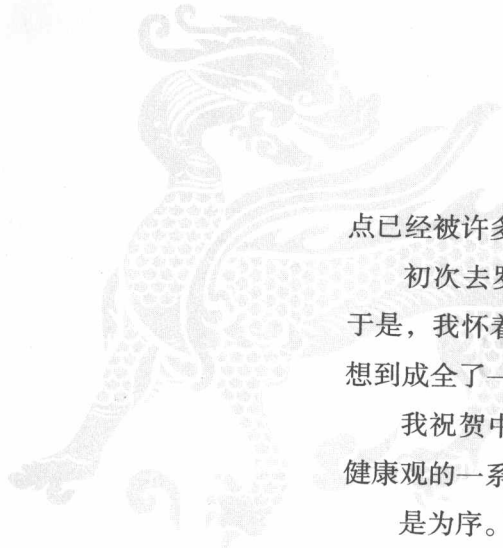
罗汉的健康观（代序）

与罗汉交朋友的人，都是热爱生活、热爱生命的人。

罗汉起初是建筑工程师，后来又成了人类健康的工程师。

王室会馆就是罗汉倡导的“100岁工程”的精美缩影。这里，不仅让你从喝汤饮茶与饮酒吃饭中了解健康知识，而且从中医养生与太极易经中调理身心；不仅对饮食十分讲究，而且文化氛围也十分浓厚。进入此处，就像进入了一个养心、养身、养性、养神的理想殿堂。就是在这里，我开始了解、领教、欣赏、接受以至极力宣传罗汉的健康观。

他的健康观新颖独特，亲切服人。我理解，大致有三个方面的典型观点。一是生命保养。每一个人应该像保养汽车一样去保养自己的生命。二是健康管理。如今的都市人忙得连自己的健康都没有时间管理了，现在好了，自己的健康可以委托管理，有人定期提醒你应该注意什么，定期为你检查，根据你的身体状况为你开食谱、制作药酒等，并跟踪你的健康，使你的健康有保障。三是饮食革命。地球上没有一个民族像我们中华民族。看看中国当今40岁左右的一群人，他们经历了想吃肉却没有肉吃的岁月，经历了想吃肉就有肉吃的年代，现在则到了不想吃肉却餐餐有肉吃的时代。在一定程度上，一直以肉食为主的民族和一直以素食为主的民族都不需要考虑饮食革命的问题，但我们这个民族不一样，我们是个以素食为主的民族，先前是饿得慌，如今却吃得累，身体被折腾得厉害得很，所以，必须进行一场饮食革命。这一观



点已经被许多专家认同。

初次去罗汉那里，我被一本《汽车人体保养手册》所吸引。于是，我怀着浓厚的兴趣推荐给我在广东人民出版社的朋友，没想到成全了一件于社会、于我们每个人有益的美事。

我祝贺中国第一部《生命保养手册》的出版，同时期待罗汉健康观的一系列新的理念方面的书与我们早日见面。

是为序。

胡恒芳

2007年2月6日

倾力打造 100 岁工程（自序）

在我走过的人生道路中，对我影响最大的，就是我的父亲。

记忆中，父亲是一个性格开朗乐观的人，他喜欢运动，尤其喜欢打篮球，写得一手自成一体的毛笔字，唱歌也很好听。

读初中的时候，父亲就教我如何“咽津叩齿”、“布气摩面”、“鸣天鼓”、“旋眼睛”等。三十年来，我一直坚持练习，使得我练就了一双清澈有神的眼睛、一副坚固的牙齿、一对听力很好的耳朵。

受父亲的影响，从高中开始，直到现在，我都坚持运动，跑步、打球、打拳、早晚冷水浴等，因而我夏不怕热，冬不怕冷，身体很好。

记得我刚进入高中后的一个晚上，父亲喝了一点酒；在家的院子里，父亲同我聊天。说到激动时，父亲拥抱着我，流着泪对我说：儿子，你长大了，今后的路要靠你自己，你是一个男子汉，要承担起男人的责任……

父亲的拥抱、父亲流着泪说话的情景，我至今仍然铭刻在心，深深地影响着我、鼓励着我、鞭策着我。

高考时，我以地区第一名的成绩考入重庆大学建筑系。毕业后在成都四川工业大学教书期间，受父亲的影响，我对成都周边的青城山、鹤鸣山及彭祖山的道家养生文化有了较浓的兴趣，收集了一些道家养生秘方，尤其是对我国最老的寿星饮食的鼻祖——彭祖的养生术产生了浓厚的兴趣，并作了深入的了解和研究。我发现父亲在我儿时教我的那些方法，都源自彭祖的导引术。

1992年初，我来到了深圳，开始了我的创业之路。1995年10月，年仅62岁的父亲突然去世，令我自责不已。

我知道父亲患有高血压、痛风病，但我却没有充分重视，没有了解得了这病应该怎么调理，没有关心父亲身体疾病的具体治疗方案，也没有其他人告诉父亲到底该怎么做。

当我接父亲来深圳游玩时，我请父亲喝酒，大吃海鲜，却不知道得了痛风的人是不能吃海鲜、喝酒的。结果，父亲来了没几天痛风病就发作了。我居然还不知道这是我让父亲吃了不该吃的食物引起的。

我不知道患高血压的人是不宜进行晨练的，却还认为早上运动对父亲健康有益，支持父亲清晨去跑步。

1995年10月24日早晨，父亲运动完回家，母亲发现父亲讲话吃力、头昏、走路不稳。姐姐找来车陪着父亲到了医院，检查结果当然是中风。我赶回老家医院时，父亲已经认不出我，更不能说话了。在医院守了四天后，父亲没有留下一句话就走了。

医生告诉我，父亲由于不恰当的运动引起了中风，又因中风后的走动，加重了病情，因而他无法挽回父亲的生命。

事后，我常自责：如果我多了解一些父亲的身体情况，知道如何保养父亲的身体，父亲肯定不会这么早过世。这一切都是因为我的无知呀！

我的父亲，虽然一直很重视锻炼身体，但他的健康知识不全面、不系统。这也是导致悲剧发生的重要原因。

此后，我开始学习与人的生命健康有关的知识，开始生命保养方面的研究。1998年，我组织生产的第一个以甲壳素为主要原料的保健产品——霸王酒，获得卫生部颁发的“健”字号产品。

当我认识到饮食对人体健康的重要性时，1998年1月，我在深圳开设了以倡导绿色美食、休闲生态环境为宗旨的霸王农庄，引导人们树立健康的饮食观念。

我逐渐认识到影响人健康的不仅仅是饮食，还有其他很多方面的因素。中医养生、道家养生术、导引吐纳、推拿按摩、太极拳、易筋经等，都是中华民族的瑰宝。为什么不将其挖掘出来，为芸芸众生服务呢？

2003年，我找到了我将视为终身事业的方向——发扬并推广中华传统养生文化。2004年1月，倡导生命保养为宗旨的王室会馆正式开业。王室会馆倾力打造100岁工程，以让人们健康、快

乐地活到 100 岁为目标，以修复并激发人体自身的抗病能力为宗旨，将中华传统养生文化与我们的现实生活相结合，研究并推广生命保养的观念和方法，让人人都得到健康，让我父亲的悲剧不再重演！

编写这本生命养护手册，是我对父亲的纪念与缅怀，更是对他关于养生遗教的改良、继承和发扬。我希望书中的知识能得到普及并深入人心，以推动“百岁工程”地开展；希望中华传统养生文化知识化为老百姓养生健体的实践活动，通过坚持不懈的实践延长千百万人的寿命。父亲泉下有知，当会感到欣慰。

罗 汉

2007 年 1 月 18 日



前言

健康养生书籍的大量出版，是很可喜的事，说明大家都开始关注健康了。

不可否认，这类书上讲的健康养生方法，大都是科学的、很好的，但是却并不能为大多数人，特别是繁忙的都市人所用。比如说，跑步、游泳、打太极等，的确是很好的运动，但是，你有时间吗？比如说，大家都知道病从口入，所以，许多人都十分注意饮食卫生，但是，你是否知道哪些食物才是你身体真正需要的呢？

我和王室会馆的养生专家们，近年接触到各式各样的人群，他们都有健康意识，也都知道健康的重要性，并且多多少少看了一些健康养生方面的书。但是大多数人以工作太忙、事业需要为借口，忽视乃至放弃了对自己身体的保养，不愿正视自己不健康的行为。

现在，国家富强了，人民也富裕了，许多人买了车。有车真方便，不用去挤公共汽车，少走路了，真好！对爱车，当然更是精心呵护：油路保养、刹车保养、发动机保养，定期一保、二保、三保，等等。可是，你对自己的身体做过什么保养吗？

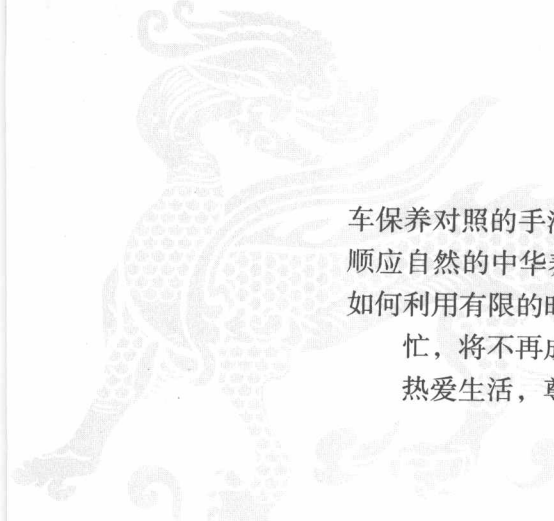
你的生命有定期保养计划吗？

是车重要，还是人重要？

人，当然是人了！

我和我的专家们，近年来一直在研究一个课题，就是一方面让繁忙的都市人有生命保养的紧迫感，同时又根据他们时间有限、工作繁忙的实际情况，教他们一些简单实用、不花专门时间和专门场所来进行生命保养的方法。

鉴于大多数人爱车胜过爱自己的特点，本书采取将人体与汽



车保养对照的手法，以修复并激发人体自身抗病能力为宗旨，遵从顺应自然的中华养生学原理，让大家充分了解生命的规律，知晓如何利用有限的时间，对生命进行有效保养。

忙，将不再成为借口！

热爱生活，尊重生命；自己第二，健康第一。

目录 contents

罗汉的健康观（代序） / 胡恒芳 / 1
倾力打造 100 岁工程（自序） / 1
前 言 / 1

第一部分 生命篇

人的寿命当在 100~150 岁之间，我们挥霍掉了大自然一半的馈赠

☯ 人的寿命有多长 / 3

- ☯ 人的寿命当在百岁之上 / 3
- ☯ 生活起居要因应四季和四时变化 / 4

☯ 身体卫队——保护生命的三道防线 / 6

- ☯ 第一道防线：人体的皮肤和黏膜 / 7
- ☯ 第二道防线：各种免疫卫士 / 7
 - 一、免疫卫士的发祥地——骨髓 / 8
 - 二、免疫卫士训练营——胸腺 / 8
- ☯ 第三道防线：淋巴系统 / 9
- ☯ 增强生命免疫力的营养素 / 12

目

录

1

☯ 保养生命重在心理平衡 / 13

- ☯ 你的心理平衡吗 / 13
- ☯ 寻找心理的平衡点 / 14
- ☯ 心理平衡“六要” / 15
- ☯ 生命与中医“七情” / 16
 - 一、暴怒伤肝 / 17
 - 二、狂喜伤心 / 17
 - 三、久思伤脾 / 17
 - 四、忧悲伤肺 / 17
 - 五、惊恐伤肾 / 18

☯ 生命的节奏 / 19

- ☯ 人体内有一个生物钟 / 19
- ☯ 五脏活动的最强时段 / 20
- ☯ 生活起居的最佳时间 / 21

☯ 身体质量及养生原则 / 23

- ☯ 中医体质检测 / 23
- ☯ 体质差异形成的原因 / 24
- ☯ 各类体质的特点及养生原则 / 25
 - 一、阴虚体质 / 26
 - 二、阳虚体质 / 26
 - 三、气虚体质 / 27
 - 四、血虚体质 / 27
 - 五、阳盛体质 / 28
 - 六、血淤体质 / 28
 - 七、痰湿体质 / 29
 - 八、气郁体质 / 30

生命在于运动 / 31

 运动的最佳时段及方式 / 32

 运动后喝什么 / 33

 运动后吃什么 / 34

第二部分 保养篇

人体与汽车日常保养方面，有着惊人的相似，我们应该像
保养汽车一样保养生命

像保养汽车一样保养生命 / 37

 车与人的保养 / 37

 保养原则 / 38

一、充分了解 / 38

二、正确使用 / 39

三、定期保养 / 39

生命发动机——肾的保养 / 41

 肾是生命的发动机 / 44

 肾是女人健康美丽的发动机 / 45

 肾的保养方法 / 46

一、中医养肾 / 46

二、导引按摩养肾法 / 47

三、房中养肾 / 49

四、古人房中三大禁忌 / 50

五、饮食养肾 / 53



六、运动养肾 / 55

☯ 生命能量系统——阳光、空气、水、饮食与睡眠对身体的保养 / 57

☯ 让阳光与皮肤亲密接触 / 60

- 一、阳光——增加钙的吸收 / 60
- 二、阳光——加速新陈代谢 / 61
- 三、阳光——愉悦人的心情 / 62

☯ 生命就在呼吸之间 / 62

- 一、学会用腹部呼吸 / 63
- 二、有益生命的呼吸方法 / 64
- 三、空气浴——空气养生法一 / 66
- 四、森林浴——空气养生法二 / 67
- 五、空气过滤器——植物 / 68

☯ 人是水做的 / 69

- 一、每日水的摄取量 / 70
- 二、水是百药之王 / 70
- 三、饮水的学问 / 72
- 四、喝什么水最好 / 73

☯ 生命的能量——饮食 / 74

- 一、饮养生 / 74
- 二、食养生 / 89

☯ 睡眠是生命的恢复剂 / 101

- 一、睡眠——高质量生命的保护神 / 101
- 二、睡眠与健康是“终身伴侣” / 102
- 三、睡眠有讲究 / 102
- 四、午睡的神奇力量 / 106
- 五、饮食与睡眠 / 107

六、有助睡眠的食物 / 108

☯ 工作之外，一切都要慢下来 / 109

☯ 生命“化油器”——脾胃的保养 / 111

☯ 脾胃的生理功能 / 114

☯ 四季养脾胃的方法 / 115

一、饮食疗法 / 115

二、情志疗法 / 116

三、针灸疗法 / 116

四、推拿疗法 / 116

☯ 伤脾胃的饮食习惯 / 116

一、暴饮暴食 / 116

二、狼吞虎咽 / 117

三、过多食刺激性食物 / 117

四、过多食过冷过热食物 / 117

五、过多食难于消化的脂肪类食物 / 117

六、进食不新鲜、不干净及霉变食物 / 118

☯ 养脾胃的食物 / 118

☯ 生命排毒系统——肠道、皮肤、血液的保养 / 121

☯ 毒，万病之源 / 124

一、人体内有毒 / 124

二、毒素是如何进入人体的 / 125

三、毒素是万病之源 / 125

四、如何排毒 / 126

☯ 人体三大排放系统的保养 / 127

一、肠道排便系统保养 / 127

二、代谢排毒系统保养 / 129

三、毛孔排汗系统保养 / 129

☯ 让毒离开你的身体 / 130

- 一、血液排毒 / 130
- 二、自然排毒——食物 / 131
- 三、主要排毒食物 / 133
- 四、排毒保养七步曲 / 134

☯ 生命安全系统——心脑血管的保养 / 137

☯ 心脑血管疾病可预防 / 140

☯ 有助心脑血管的食物 / 141

- 一、鱼类 / 141
- 二、富含精氨酸的食物 / 141
- 三、富含叶酸的食物 / 141
- 四、能稀释血液的食物 / 141

☯ 有助通血管的食物 / 142

☯ 生命电路系统——人体经络的保养 / 143

☯ 神秘的经络系统 / 146

☯ 养生之要——畅通经络 / 147

☯ 十二经络养生关键点 / 147

☯ 经络锻炼 / 148

- 一、传统养生运动的特点 / 148
- 二、传统的养生运动 / 149
- 三、被动的运动 / 151

☯ 穴位的保养 / 152

- 一、抗衰老之穴 / 152
- 二、增强食欲之穴 / 152
- 三、增强免疫力之穴 / 152
- 四、美容颜之穴 / 152

五、增强睡眠质量之穴 / 153

六、增强性功能之穴 / 153

七、消除疲劳之穴 / 153

八、养心安神之穴 / 153

九、增强脑力之穴 / 153

十、急救之穴 / 154

十一、防感冒之穴 / 154

十二、保养眼睛之穴 / 154

十三、保养耳朵之穴 / 154

☯ 经络保养之按摩 / 154

一、抗衰老按摩 / 154

二、美容按摩 / 155

三、增强阳气及头脑按摩 / 155

四、增强阴气及内脏按摩 / 155

五、养心按摩 / 155

六、健胃按摩 / 155

七、舒肝按摩 / 156

八、健肺按摩 / 156

九、增强腰腹按摩 / 156

十、增强腿力按摩 / 156

☯ 生命转向系统——心理的修炼与保养 / 157

☯ 保养先养心 / 160

☯ 潜意识与养生 / 161

☯ 养生要当企业来经营 / 162

一、养生误区 / 162

二、正确观念 / 162

三、养生越早越好 / 163