

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

中华四季养生



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

人最宝贵的东西是生命，因为它属于人们只有一次。大家通常形容说，要像爱护眼睛一样爱护生命。健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。

长寿100岁
中华
四季养生

健康
方案

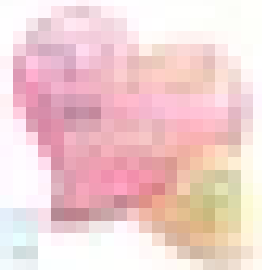
内蒙古人民出版社



中华四季养生

中华四季养生

中华四季养生



中华四季养生

中华四季养生

中华四季养生

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

中华四季养生

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

人最宝贵的东西是生命，因为它属于人们只有一次。大家通常形容说，要像爱护眼睛一样爱护生命。健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。

长寿100岁
中华
四季养生

健康
方案

图书在版编目(CIP)数据

中华四季养生/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 中… II. 李… 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 081687 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀
责任编辑 张 钧
封面设计 世纪梦诺
出版发行 内蒙古人民出版社
社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 1280
字 数 3200 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528
定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编者

2009.6

目 录

第一章 中华养生与中医养生学

什么是中医养生学	1
中医与自我保健	3
养生且莫待老时	5
健康不能打折	6
人的唾液与养生	6
不要亚健康	8
做好自身的养生保健	11
生病起于过用	16
要重视传染病的产生	16

第二章 饮食养生法

中华传统饮食养生观	18
吃出的健康	19
养生与补髓	20
喝的学问大	22
吃中有学问	33
延年益寿的食品	39
如何排除体内污染	52
食忌	54
不宜多吃的食物	56



第三章 精神养生法

调志摄神	67
节欲安神	72
静心养神	74
积精会神	75
四气调神	80

第四章 四季养生与平衡饮食

合理营养保健康	84
合理的膳食制度	85
考生的合理营养	86
平衡膳食	86
营养平衡与膳食平衡	87
平衡膳食宝塔	88
平衡膳食指南	89
均衡营养,慎选食品	91
健康饮食十字诀	93
合理运动与平衡膳食	94
四季的平衡胖食	95
因时而食	95
四季营养的原则	96
四季饮食调配	97
四季饮食宜忌	98
四季饮食与美容	99
春季巧饮食	99
夏季饮食有章可循	100
秋季饮食保健	101
冬季饮食与健康	102
孩子的四季营养食谱	103
宝宝夏天宜食蔬菜	104
老年人的四季饮食	105

四季饮食与清爽瘦身	105
科学饮食才能健康减肥	106
挑战腰围的科学饮食	106
食物配搭巧减肥	107
这些饮食减肥法你知道吗?	108
水果当饭减肥不科学	110
减肥粗粮	111
科学饮食与美容	111
美容养颜饮食调养	111
健康人的饮食美容原则	112
饮食的营养和皮肤美容	113
不同类型皮肤的饮食与美容	115
女性饮食与美容	116
婴幼儿的营养与饮食	118
幼儿的饮食要求	118
周岁以内婴儿的饮食	119
断奶宝宝的饮食要点	121
怎样安排 1~2 岁宝宝的饮食	121
怎样安排至 3~4 岁宝宝饮食	122
怎样安排 5~6 岁幼儿的饮食	123
培养宝宝良好的饮食习惯	123
根据宝宝体质做饮食调养	124
婴幼儿饮食的误区	125
婴幼儿饮食五忌	126
腹泻婴儿如何喂养	127
幼儿发烧饮食禁忌	128
不宜只用豆奶喂养婴儿	128
青少年的营养与饮食	129
青春期应补充哪些营养?	129
青少年的营养与生长发育	130
青春期少女的膳食	131
青春期男孩的营养指导	132
女子节食减肥注意要点	133
青少年变声期的饮食保健	134



青少年益智健脑的饮食良方	134
中老年的营养与饮食	136
中年女性的饮食原则	136
中年男人如何吃出健康	136
老年人的合理饮食	137
中老年人的饮食保健	138
老年人饮食“六个一”	139
中老年补钙新鲜牛奶最佳	139
老年人耳鸣可“吃去”	140
乳母的营养与饮食	141
孕妇乳母的饮食要求	141
孕妇莫偏食	143
肥胖孕妇的饮食安排	144
孕妇的首选食物	144
孕妇饮食的误区	146
妊娠期的饮食禁忌	147
合理安排乳母膳食	148
中药下乳	150
中药回乳	150
几个催乳食谱	151
哺乳期的饮食禁忌	152
饮食卫生	153
饮食安全三守则	153
放心消费看标志	154
饮食卫生八大误区	155
喝汤的禁忌和误区	156
小孩子的饮食卫生	157
节日的饮食卫生	157
旅行中的饮食卫生	158
食用水果七忌	159
选择蔬菜要当心	159
谨防餐具的卫生隐患	160
怎样预防食物中毒?	161
饮食卫生注意进食顺序	161

饮食保健与养生	162
饮食调理亚健康	162
饮食保健新视角	163
多吃水果能抗癌	164
蔬菜疗疾巧养生	165
多吃豆类益健康	166
素食养生有道理	167
吃肉四点注意	168
巧泡茶医百病	168
妙方防醉酒	169
红酒保健益处多	169
饮食与食疗效	170
预防动脉硬化的食物	170
降血脂的食物	171
食疗祛风寒	173
食疗治痛风	174
痛风病患者食疗三方	174
巧选食物解抑郁	175
“苦、酸、生、淡”可防癌	176
有助提神的食物	176
吃出美妙声音来	177
节后饮食助降“火”	178
饮食健康自评	179

第一章 中华养生与中医养生学

➡ 什么是中医养生学

人最宝贵的东西是生命，因为它属于人们只有一次。大家通常形容说，要像爱护眼睛一样地爱护生命。健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。因此，探索健康长寿。不仅是建设社会主义祖国的要求，也是人道主义和世俗美德的使命。

随着世界科学技术的发展，人民生活水平的普遍提高，当代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演变，整个医学所面临的挑战有了改变，心、脑血管疾病，肿瘤和意外事故伤亡等，是人类健康的主要威胁。世界人口的老龄化、人口质量的提高，已变成一个重大的社会性问题。因此。医学上单纯的医疗形式已落后于时代的要求，代之而起的必然是一个预防保健、治疗、康复的复合型，这是医学发展和社会发展的必然结果。世界卫生组织提出“到2000年人人健康”的战略目标。这个任务是很艰巨的，进行人类终身保健教育是一个重大的社会任务。这就是说，人人都要讲究养生，个个都要学习养生学。

中医养生学，历史源远流长，内容丰富翔实，经历代养生学家不断补充、完善，形成了独具特色的理论和方法。中医养生学是祖国医药学的重要组成部分，是祖国医学伟大宝库的一颗璀璨明珠，它对于延缓人的衰老、提高人的寿命，作出了卓越的贡献。

在漫长的岁月里，人类与大自然进行着各种斗争，为了保护生命，繁衍后代，在劳动与生活的实践中，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了自身保健的一些方法，并互相传授。在古代，我们的祖先把这种保健延年的活动叫作养生，其偏于养生之道方面，又可称为养性、摄生、道生、卫生、保生等；其偏于老年保健方面，叫做寿老、寿亲、养老、寿世等。总之，养生即是保养生命的意思。养生是否又等同于现代医学所说的保健呢？保健作为医学专用语，是近代西医传人以后才有的，它是指个人和集体所采用的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健，就个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。



作为一门学科，是要组成系统的，也就是说要具备一套完整的理论，以及在这个理论指导下的实践知识。中医养生学是符合这个条件的、可以称作一门学科。因此，可以说，中医养生学就是在中医理论指导下，具有中医特色的，研究人类生命规律、阐述增强体质、预防疾病，以达到延年益寿的理论和方法的学说。换句话说，中医养生学就是在中医理论指导下，协调人体与自然的关系，利用各种手段，在每个年龄阶段上，根据体质特点，修养心身，以提高人体的生活力——抗病力、抗衰力和康复力，以达到增强体质、延年益寿的目的。

具体地说，指导中医养生学的理论基础是：阴阳五行学说、脏腑经络学说、病因病机学说、辨证论治学说、气一元论、天人相应及整体恒动观。在这些理论指导下，中医养生学又提出了一系列行之有效的养生原则：

1. 形神共养

中医认为“形与神俱，乃尽终其天年”，意思是只有形神共存，人们才能活到自己应该活到的岁数。所以既要养神，又要养形。

2. 协调阴阳

“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝。”意思是只有人体阴气平和，阳气固密，人体的生命活动才能正常；若阴阳相互诀别，维持人体生命活动的物质基础——精气就会衰竭，生命活动也就终止。

3. 谨慎起居

人体内有个生物钟，人们的日常生活，诸如睡眠、运动必须有严格的规律，不能“以妄为常”（想干什么就干什么，没有任何约束）。

4. 和调脏腑

人是以五脏为中心的统一体，脏腑是人体的核心，养生的目的之一，是使五脏六腑的功能和调，以完成各自的任务，特别是注意保养肾气、胃气，因为二者：一是先天之本，一是后天之本。

5. 动静适宜

生命在于运动，但又不能过度，必须劳逸结合。

6. 养生保精

气是人体生命活动的原动力，精是生命活动的物质基础。二者缺一不可。

7. 气血通调

此指气血在人体内能够周流不止，环周不休，因为“血气不和，百病乃变化而生”。



8. 养正祛邪

即保养正气、祛除邪气。中医认为：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。养生的目的之一，就是不断培补和增强人体的正气，及时排除侵入人体的邪气。

9. 综合调理

此指用多种多样的方法养生。

10. 三因摄生

即因时、因地、因人摄生。

中医养生学不但有丰富的理论、具体的原则，还提出了别具一格、丰富多彩的养生方法，它主要包括：

①调摄精神。

②气功与导引。气功如内养功、站桩功、松静功、强壮功、快速诱导气功、行步功等；导引如八段锦、太极拳、易筋经、五禽戏等。

③针灸、按摩及其他外治法。如拔火罐、割治、挑治。

④食养与食疗。

⑤顺应自然疗法。

⑥药养与药疗。

⑦日常养护与个体卫生。

以上所说的各种养生方法，具备简、便、廉、验的特色，不仅为我国人民所喜爱，还远传日本、东南亚及世界各地。

综上所述，中医养生学真正是一门方兴未艾、富有青春活力、有可能起到“普渡众生”、臻于长寿境域的学问，不仅医学院校的学生要学，其他人也要学。时代在发展，时代在前进，在以保健为主的 21 世纪，中医养生学难道不应该成为一门人人的必修课

➔ 中医与自我保健

随着医学科学的发展，人民生活水平的提高，人们的病因及死因的变化。自我保健问题日益引起人们的重视，它的内容也在不断地发展和丰富。

1. 自我保健与改善生活方式

据同济医科大学社会医学研究室在华东、中南、西南、西北、华北、东北等区 19 个城乡点的调查表明，死亡因素属于不良生活方式和行为的，在心脏病中占 45.70%，在脑血管病中占 43.26%，在恶



性肿瘤中占 43.64%。不良的生活方式和行为包括过量吸烟、饮酒、偏食、饮食甘脂过多、喜吃咸菜、少吃新鲜蔬菜和水果等等，这些都能使机体受损，或使患病者症状恶化，甚至危及生命。

关于建立健康的生活方式的重要性，世界卫生组织总干事马勒指出：“花很多钱建一个心血管医院好呢，还是使群众懂得不吸烟避免心血管病好？是把吃的学问传授给千家万户好呢，还是任其吃甘咽肥，然后得心血管病、糖尿病好？健康的生活方式比任何复杂的医疗技术都重要。初级卫生保健组织的任务，就是要向群众宣传什么是有益健康的因素，什么是有害健康的因素，让群众自己来保护自己的健康。”

马勒博士这种把预防心血管疾病的关键归结于宣传和建立良好的生活方式，归结于自我保健的认识，是在总结了国家的实践经验后得出的结论。

2. 全球卫生保健发展的新趋势

20 世纪 50 年代以来，一些国家采取社会医学措施，开展自我保健活动。改变不良的生活方式，取得了显著效果。如美国自 1968 年以来，心血管疾病发病率下降了 30%；日本胃癌发病率占世界第一位，从 60 年代以来逐步下降；澳大利亚、新西兰等国的心血管病都有不同程度下降。美国著名作家约翰·奈斯比特说，美国人有一半参加不同形式的体育锻炼，有 500 多家公司有专职指导员负责大众健身活动。美国保健食品的销售额从 1970 年的 1.7 亿美元发展到 1981 年的 20 亿美元。1965 年以来，美国成年男子吸烟人数下降了 28%。

上述一串数字向人们显示：人们要想保障身体健康、祛病长寿，不应仅仅依靠医疗卫生机构，更重要、更有普遍意义的是，改变自身有害的生活方式，选择文明、健康、科学的生活方式，开展自我保健活动，这既是现代全球卫生保健发展的必然趋势，又有利于“2000 年人人享有健康”战略目标的实现；有利于我国社会主义物质文明和精神文明的建设。尤其是我国卫生资源不足，一些地方出现看病难、住院难的现象，开展自我保健，有利于缓和看病难、住院难的问题。

3. 自我保健要发扬中国特色

在我国开展群众性的自我保健活动，要发扬中国的特色和优势。早在 2000 多年前。古人就指出卫生保健、预防疾病的重要意义。《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”书中还把积极预防疾病的医生称为“上工”，即最高明的人。中医和其他学者留传下来的养生术、武术、气功



导引和食物疗法等，也已为广大群众在自我保健活动中予以掌握和运用。现在，武术、太极拳等不仅在中国广大群众中享有盛誉，在纽约、巴黎、日内瓦、东京等地也被不少人作为自我健身术。

4. 如何开展自我保健的活动

要广泛地开展自我保健活动，首先要让人们掌握科学的保健知识，否则结果可能适得其反，有害自身健康。譬如，有些农民富裕起来，误认为吃精米、白面、肉、蛋、糖，就是营养丰富，他们改变了过去吃点粗粮和多吃新鲜蔬菜的习惯。结果日子长了，不仅没有实现健身壮骨的愿望，反而被心脏病、高血压、糖尿病缠上身。所以，人人掌握卫生科学知识是实现自我保健的根本。而要想人人掌握卫生科学知识，医疗卫生机构、广大医疗卫生人员，以及报刊、电台、电视台等部门必须重视宣传卫生知识。尤其是卫生医疗人员，要对广大群众自我保健活动和出现的新问题加强指导，不断提高群众自我保健的质量。

开展群众性的自我保健活动，无须大量投资就能使人民获得实惠。各地卫生部门领导同志既应看到建设大医院和充实高、精、尖医疗设备的重要意义，也应看到开展自我保健活动这个利民利国的大趋势。

➡ 养生且莫待老时

随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康与长寿已经成为举世瞩目的重要问题。但如何养生才能健康长寿？不少人并不清楚，甚至错误地认为。现在工作繁忙，待退了休再去养生吧！殊不知，养生是没有年龄界限的，人老时应该保养身体，年轻时、中年时，即使是幼年，也应该珍惜身体，真正到了老年，再去研究和遵循养生之道为时就太晚了。我国医学名著《黄帝内经》早在 2000 多年前就忆经已指出：“

余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人生之道，年纪到了 100 多岁，形态、动作不显得衰老，而现在的一些人不注意养生，往往活不到 50 岁，形体就衰老了。越是工作忙，越要保健。身体是工作的本钱，只有体魄健全、精力充沛，才能胜任最繁生的任务。

不少人都读过文学名著《红楼梦》，者为贾宝玉没和林黛玉结婚而感到惋惜。事实上，贾宝玉不管是和薛宝钗结婚，还是和林黛玉结婚，都是不会幸福的，因为从遗传学角度来看，他们是近亲结婚，选择爱人，不应该违背优生的原则。讲养生，不仅从生下来要讲，就是自己的父母也要讲。事实已经说明，生活在长寿家族中的人，他们的后代也大都长寿。



➔ 健康不能打折

由于我国基本上实行的是“一岗老到”的1制度，对猝然而至的下岗，不少人缺乏精神准备，心理上受到了沉重的打击。加之失去了曾经长期稳定的经济收入和福利保障，故而难以承受来自各方面的巨大压力，有些人患上了“下岗病”。

据载，西安市健康教育所和西安医科大学心理学教研室，兴趣减退、食欲不振，常觉心跳加快，不能自制地大发脾气。更有大家都知道，人生的旅程总不会一帆风顺，坎坷曲折是避免不了的。一个心态正常的人，总能够坦然面对命运的挑战，赢得人生的价值。下岗，作为人生的一段艰难旅程，既然绕不过去，就得靠双脚去跋涉、去攀登。悲观失望、沉溺于痛苦只能损害自己的身心；作践自己、破罐子破摔却只能毁了后半生的前程。正确的态度应该是像陈毅同志的诗中所吟诵的那样：“莫怨嗟，稳脚度年华。”

心理医学与生活常识告诉我们，交谈乃至倾诉，是排解心头愁烦、维护心理健康的极好方式。在一个理解与关怀交织成的氛围之中，倾诉者通常能够调节心境、整理思绪、平抑过激的心情，而且还能增强克服困难，重新生活的信心。将愁烦闷在心中、强压硬憋，则很有可能恹出不好的结果。所以，下岗者不妨主动找周围的人交谈、倾诉，掏出胸中的积郁，以获得愁烦的解脱、情绪的放松。周围的人，更应该主动接近下岗者，向他们献出一份关爱，在精神上为他们排忧解难，在物质上给予可能的援助。

生命属于我们只有一次，健康属于我们也只有一份。人生的最好岗位乃是健康常驻于身。作为下岗者，更应该加倍珍惜健康这一最大财富。以健康作为资本投入到社会生活的“市场”里，赚取丰厚的人生意义。

人生常有上岗、下岗，但切莫让健康“下岗”。

➔ 人的唾液与养生

相传三国时魏国有位长寿老翁皇甫隆，年过百岁，体力不衰，耳聪目明。面色红润。这使得魏武帝曹操非常羡慕，派人请来皇甫隆，亲切地对他说：“能否谈一谈您的长寿秘诀？要是您觉得可以传授的话，不妨写好密封，让我一个人看看。”皇甫隆哪敢怠慢，就上疏介绍经验。他一开始先说了一通“惟人为贵”的大道理后，才讲出了一个修道秘诀：“臣常闻道人崩京，已年一百七十八，而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津令满口，乃吞之；琢齿二七

