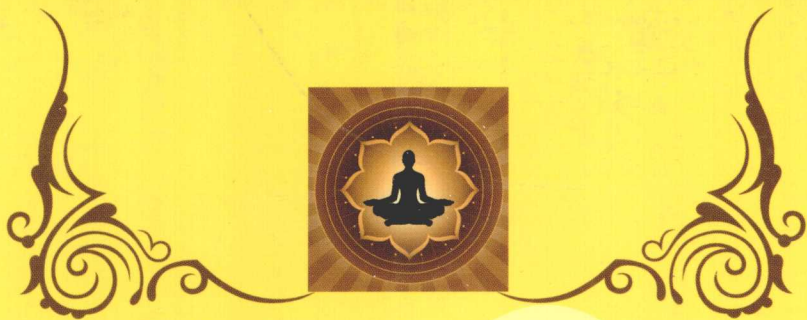




# 养生必养 精气神

薛永东◎编著

 湖南科学技术出版社

一身所宝 唯精气神

清代名医林佩琴

精、气、神，本是古代哲学中的概念，

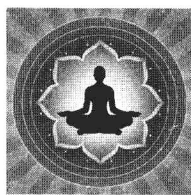
是指形成宇宙万物的原始物质，含有元素的意思。

中医认为，精、气、神是人体生命活动的根本，自古就有“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝神气精”之说；所以，精、气、神三者相互为用，对保持和恢复人体健康、维持人体正常生理活动起着非常重要的作用，为养生长寿之根本。

养生必养精气神。一是要注意精、气、神的物质补充；

二是不可滥耗精、气、神。在日常生活中，应多注意饮食调养、运动锻炼、起居调护、情志调节、经络养生等。





# 养生必养 精气神

薛永东◎编著



CIS 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

养生必养精气神 / 薛永东 编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5357-7494-1

I. ①养… II. ①薛… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 273786 号

## 养生必养精气神

编 著: 薛永东

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2012 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 182000

书 号: ISBN 978-7-5357-7494-1

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

# 前言

## 精气神是生之魂，精气神充足人就健康幸福

我们在生活中看到那些精神十足、神采奕奕的人总会感慨地说：“精气神真好！”虽然人人都知道精气神，但要确切地说明精气神究竟是什么，却并不容易。在中医看来，精气神是人生命的三大要素，是生命之魂。自古就有“天有三宝日月星；地有三宝水火风；人有三宝神气精”之说。精气神充足不但代表了一个人身体的健康，更包含了一种充满活力的生存状态。

可是很多现代人距离这种活力充沛的状态却十分遥远，他们经常感觉身体疲惫，无法专心工作，恹恹地提不起精神。有人很形象地把这种状态称作“丢了魂一样”。这种精气神不足的状态会让人的生活和工作受到很大影响，健康和幸福的感觉也会大打折扣。

为什么会出现这样的情况呢？这是因为我们的精、气、神是在不断损耗的，这“三宝”就像是我们的银行里的存款，如果你一直取，却不注意存钱，不管多丰厚的存款都会被慢慢取光。而我们各种不良的生活方式就是导致精、气、神被损耗的原因。为了保证良好的生存状态，一方面，要注意减少精、气、神的损耗，这就像是少取钱一样；另一方面则要注意对精、气、神的不断调养，也就是像不断储蓄一样。这样，你的健康存款就会越来越多，生命质量也就越来越好。

说到养足精、气、神，很多人会感觉太过玄妙，不知道到底该怎样入手。为了更好地补益精、气、神，我们首先要弄清楚这“三宝”到底是什么，三者之间又有着什么样的关系。清代名医林佩琴说：“一身所宝，唯精气神。神生

于气，气生于精。”在《黄帝内经》中也有“呼吸精气，独立守神”的说法，可见精、气、神是共存共生的。

“精”是生命的物质起源，《黄帝内经》中说“夫精者，身之本也”，没有了这种最基本的精微物质，也就没有了人的身体。“精”除了来自于父母的先天之精，还有来自于后天的水谷之精。中医把“精”看做是像水一样能够流动的物质，因为“精”的作用带来了巨大的能量，生命才有了原动力。

而“气”是维持生命活力的能量。俗话说“人活一口气”，没有“气”，人也就走向了死亡。人的呼吸吐纳、水谷代谢、营养敷布、血液运行、津液濡润、抵御外邪等一切生命活动，都是通过“气”的作用来维持的。我们用一个简单的比喻来说，如果把“精”看做是水，“气”就是让水流动起来、蒸腾起来的能量，从而让身体各脏腑器官维持正常的活动。离开了“气”，水也只是一潭死水。

“神”是人的生命活力的表现。有了“神”，人才有了思想、思维和记忆，才能够从事各种各样的活动。在“精”和“气”的作用下，身体变得有血有肉，有了动力，但“神”就是画龙时要点的“睛”，点睛之后，龙才能够腾空而起。“得神者生，失神者死”就是对“神”的作用的生动写照。

明白了精、气、神之间的关系，我们也就明白养精、养气、养神实际上就是中医的养生三宝。不管是饮食上的调理、生活方式的改变还是心情上的种种调试，终极目的都是为了养足精气神。精气神充足，人才能够拥有健康的身体、美丽的容颜，才能够预防疾病，获得长寿和幸福。

不管你是经常精神不振的上班族，还是时时愁眉不展的“受气包”；不管你是期待着容颜靓丽的女人，还是想要变得更强壮的男人；不管你是不再年轻的老人，还是身体虚弱的病人，调养精气神都能够让你身体的烦恼一扫而光，给你带来更多的健康和幸福。

# 目 录

## 第1章 愁眉不展人命短：养好精气神，快活似神仙 / 001

不生气，就不会伤到精气神，活到百岁都没病 / 001

把皱着的眉头打开，微笑养好精气神 / 004

人以群居，不独居乐子更多，身体更好 / 006

天塌下来有高人顶着，“放得下”命自安 / 008

心绪不宁做呼吸操，专注气息最养精气神 / 011

向食物讨点“开心药”，让精气神“阳光”起来 / 014

向佛门学点养精、养气、养神功 / 017

有心病就会耗损精气神，告别心病才能养好精气神 / 019

多攀比气死人，知足常乐精气神不受困 / 021

## 第2章 亚健康肆虐每个人：养好精气神，赶走亚健康 / 024

枸杞茶养好精气神，消除疲劳综合征 / 024

胖瘦都是精气神开了小差，补气养血精力粥让身材更健美 / 026

紧张易致身体疼痛，练习放松操赶走疼痛 / 029

安神茶养好精气神，让深睡眠来得更“猛烈”些 / 033

科学节食提升精气神，预防“三高” / 035

亚健康者易过敏，养好精气神与过敏“绝缘” / 038

压力大时易口臭，养好精气神让你吐气如兰 / 040

扁豆荷叶粥益气又提神，助你赶走空调病 / 042

多按命门穴保精气神，不惧“过劳死” / 045

白开水是最佳保健药，有助调养精气神 / 047

### 第3章 精气神是脏腑的灵魂：养好精气神，脏腑得安康 / 050

善养精气神，脏腑就安康 / 050

地黄丸补五脏之精，但要分阴阳 / 052

百合是通补五脏精气神的“云裳仙子” / 054

大枣补益精气神，脏腑无虞活百岁 / 057

山药强补精气神，健康无忧 / 059

多吃黑豆，没病没灾 / 061

乌骨鸡安补精气神，养好脏腑没商量 / 064

疏肝养血方养好精气神，“健商”自在掌握 / 066

循经按摩提升精气神，让五脏六腑都不“叛乱” / 068

点揉反射区养好精气神，让脏腑从内到外都透着清爽 / 072

泡脚提升精气神，优化你的五脏六腑 / 075

五色养五脏，五色餐帮你补养五脏精气神 / 077

选择“五行音乐”养好精气神，对脏腑也有利 / 079

### 第4章 精气神是美丽之基：养好精气神，美丽就无虞 / 082

精气神让美女更有气场 / 082

想红颜永驻，请喝安养精气神的加味四物汤 / 084

用心“爱抚”胸腹部，养足精气神，无病还美容 / 087

练习静气功，养好精气神，让眼睛水灵 / 090

“痘慌”都是精气神差的错，用黑豆薏仁粥来“改错” / 093

斑斑点点要内调，补内方养好精气神后斑自除 / 095

面色晦暗是精气神惹的祸，五行蔬菜汤给五脏减负还美白 / 098

练阴阳平衡操养好精气神，让你胖瘦相宜更健美 / 100

南瓜红枣粥助养精气神，娇俏小脸更动人 / 106

## 第5章 女人养好精气神会更好命 / 109

补血汤养好气血精津，女人更幸福 / 109

瑜伽帮女人在优雅中提升精气神 / 111

豆类食品增补精气神，让女人更美丽 / 115

用当归滋补精气神，女人会“性福好孕” / 117

女人用“六字诀”养好先、后天，不易生病 / 120

用花生核桃粥养好精气神，不做“冷美人” / 125

选择花草茶养好精气神，帮女人摆脱诸多妇科病 / 128

练习静心操养好精气神，帮更年期女性留住美丽风采 / 130

睡子午觉养精气神，让女人永远神采奕奕 / 133

练五禽戏养精气神，让女人身体柔韧永不老 / 135

## 第6章 男人养好精气神，更阳刚更成功 / 140

没有精气神的男子，不像爷们儿 / 140

男人重保精，补益精气神，更有男人味 / 142

无事练习简易气功培元补正，精气神足男人就结实 / 145

加味黑豆粥，男人越吃越“性福” / 149

练习前列腺养护操提升精气神，维护好男人的“生命腺” / 151

早晚揉脚养精气神，男人体健无病痛 / 156

五味子粥养精气神，应酬多的男人离不了 / 159

腰部运动补益精气神，让男人身体轻松不疲劳 / 161

## 第7章 得病不可怕：养好精气神，大病化小、小病化了 / 167

养好精气神，身体自安宁 / 167

感冒了，用汤粥养好精气神，就能很快痊愈 / 169

有些消化系统疾病，养好精气神就能“不药而愈” / 172

- 刺激耳部反射区，养好精气神，防治五脏疾病 / 174
- 五官病，也可用“五脏对应法”来防治 / 178
- 捏脊养好精气神，防治诸多内脏病 / 180
- 滋补后天，养好精气神，防治糖尿病 / 183
- 心脑血管病，也可以用五行食疗法养好精气神来防治 / 185

## **第8章 家有老是个宝：养好精气神，老年人健康常青 / 189**

- 精气神有多好，人就有多年轻 / 189
- 多吃粗杂粮，添精气神，抗衰老 / 191
- 养心就是养精气神，养好心就能健康长寿 / 193
- 多运动养好精气神，让老人更有“生机” / 196
- 恋上经络养生，养好精气神，让老人安享清福 / 198
- 百岁酒养好精气神，帮老人“回春” / 203
- 按摩强肾法提升老人精气神，长寿第一妙法 / 205
- 入静功补益精气神，让老人身心皆静更长寿 / 209
- 杜仲调养精气神，老人腿脚灵便有活力 / 212

终

日愁眉不展的人少有健康长寿的，往往不是这里疼，就是那里疼，身心就像一团揉得皱巴巴的纸，无法很好地舒展开。俗话说“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，经常生气、愁思会慢慢损耗精气神，让人变得死气沉沉。养好精气神，人才能快活似神仙。

### ◇不生气，就不会伤到精气神，活到百岁都没病

“气大伤身”是人人都懂得的道理。人生气的时候，会感觉一股火直冲脑门，变得气血逆乱，身体的气机失调，神思受扰，头脑也变得不清醒，冲动之下，很容易做一些出格的事。这是对精气神的一种暗耗，容易导致各种疾病。

有人说“生气就是拿别人的错误惩罚自己”，确实如此。我们生活中常见这样的情形：本来身体好好的，因为生气而血压升高、浑身发抖，甚至被气得进了医院。《三国演义》里有一个著名的“三气周瑜”的故事，英明神武的将军周瑜被诸葛亮施以妙计，一气再气，使得身上的箭伤反复迸裂，最终被活活气死。这虽是故事，却也说明了生气对我们身体的不良影响。

人在生气时，常常会感觉气血上涌，很容易失去理智，做出许多无法挽回的错事。如果是有心脑血管疾病的人，就会气得发病。即使是健康人，经常生气也是对精气神的一种内耗。因为生气时，人容易咬牙切齿、捶胸顿足、心中憋闷，气血变得逆乱，胸中像窝着一团火一样，让气血上冲到头部，人就变得

头昏脑涨、心神大乱。很多人都有这样的体会，生气之后，很长一段时间，身体就像虚脱一样，没有力气，浑身发抖，站都站不起来。

张女士的经历对爱生气的人来说，就是一个值得警惕的例子。张女士刚过30岁，身体一直很好，连头疼感冒这样的小毛病都很少。可是生了孩子之后，她身体没有恢复，又要一个人带孩子，经常睡眠不足，十分疲惫。她的脾气也变得很大，常为一点小事就生气。因为月子里不小心受了风寒，她常常会腿疼，有时候疼得夜里也睡不安稳。为了缓解疼痛，她去看了病，买了药，吃了半个月左右，腿疼的情况明显好转，睡眠也好了许多。

可是有一天她和先生因为一点小事拌了两句嘴，张女士十分生气，连饭也吃不下。本来是母乳喂养，奶水很充足，可是生气之后，她的奶水就没有了，无奈之下，只好给宝宝喂奶粉。让张女士更着急的是，腿又开始疼了，而且疼得很厉害，稍稍活动都直冒冷汗。她又气又急，赶忙给医师打电话求救。医师问清楚情况后，就劝她先放松心情，不要着急。她的腿疼是月子里落下的病根，因为产后气血虚弱又受了风寒湿邪，血瘀气滞造成的。而生气会引起气郁不舒，所以腿疼的情况才会再次发作。对于这种情况，只要能够调节好情绪，过一段时间就会好。如果感觉心情实在烦闷，想要生气时，可以按一按身体的“消气穴”。另外，也可以喝一些玫瑰花茶来理气解郁、缓和情绪。

因为怒伤肝，生气会伤及肝气，让肝气郁滞，而肝木克脾土，所以肝气受伤时，脾的功能也会受损，人就变得吃不下饭。这不但会伤及身体的气，让气不顺，还会伤精，让精不足。张女士因此才会出现乳汁不下、腿疼心烦等症状。

听了医师的劝告，张女士开始学习调节自己的情绪，和朋友聊天，听一些轻快的音乐，紧绷的情绪也慢慢放松下来。过了一阵子，她腿疼的毛病也渐渐消失了。配合吃一些通乳的食物，她的奶水也变得充盈起来。

身体的“消气穴”就是我们的太冲穴。太冲穴位于足背侧，第一、第二趾

跖骨连接部位之前的凹陷处。

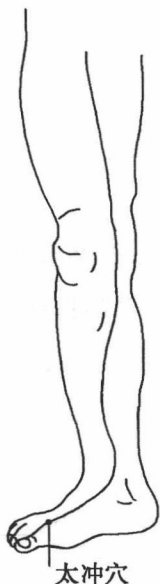


## 按摩太冲穴

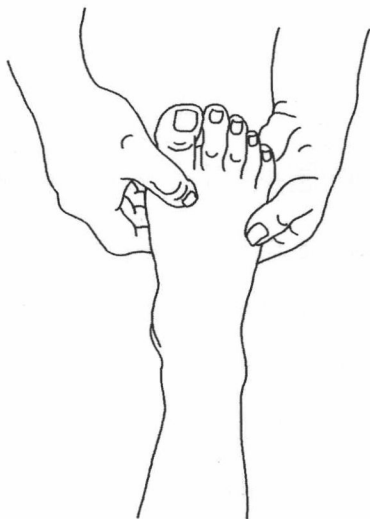
**取穴：**在端坐时，用手指沿着拇趾、次趾夹缝向上移压，感觉到脉搏跳动的地方就是太冲穴。

**按摩方法：**用拇指从下往上轻轻推按太冲穴3分钟，两脚交替按摩，用力适中，以感觉微痛为度。一般情况下，爱生气的人按压太冲穴会有痛感，而经常按揉这个穴位，能够显著改善爱生气的状况。生气后胸闷，按摩这个穴位，也有一定的缓解作用。

经常按摩此穴，可  
以起到调顺肝气、  
舒通气血的效果



太冲穴



按摩太冲穴

除了按摩太冲穴外，喝玫瑰花茶也有不错的理气解郁的功效，对于调养精气神很有帮助。



## 玫瑰花茶

**原料：**玫瑰花 5 朵。

**制作方法：**把玫瑰花放入杯中，加入适量开水冲泡，加盖闷 3 分钟即可，也可加入适量蜂蜜调味，代茶饮用。不拘时，可经常饮用。

玫瑰花性质温和，能够舒缓情绪、调节内分泌、疏肝解郁、补血养颜，还有消除疲劳、改善体质的作用。玫瑰花茶的味道清香，在感到心情烦闷时，喝上一杯，对于缓解抑郁情绪很有帮助。

你要想无病无痛地活到一百岁，不妨学习一下这些方法，让自己不再生气。

## ◇把皱着的眉头打开，微笑养好精气神

如果要找一种最简单又最有效的治病良药，那莫过于微笑了。

总是眉头紧锁的人不但病容满面，还会陷入忧愁的情绪中无法自拔，从而伤及精气神。为了养好精气神，就要打开皱着的眉头，嘴角上扬，露出微笑。

现代人生活中需要思虑的东西很多，为名利为地位，为了房子、车子，整日愁眉不展。很多人总觉得自己付出了很多努力，可是收获却少得可怜。因此心里总忍不住抱怨，不自觉地就会皱起了眉头，一脸苦相。在遇到棘手的事情时，更是日思夜想，吃饭和睡觉时，脑子里也想着别的事，寝食难安。这是十

分损耗精气神的，长期如此，一定会付出巨大的代价。

这一点上，成年人要像小孩子学习。孩子们每天都是无忧无虑的，一天之中笑的次数很多。可是一旦成年，笑容也就从脸上慢慢消失了，取而代之的，就是紧锁的眉头。在我国的很多地方出现了长寿村，那些长寿的老人们多心态平和，面带微笑。记者在采访和考察这些长寿村时，往往对老人们的饮食习惯十分关注，却忽略了他们的性情和心态。中医很注重情志养生，这也是调养精气神的一个重要手段。《黄帝内经》中有“忧伤肺”、“恐伤肾”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“喜伤心”的说法，可见任何一种过度的情志都会影响人的脏腑功能，从而伤及精气神。而舒展开眉头、露出微笑是改善脏腑功能、调养精气神的第一步。

小刘是一家电脑公司的职员，为了能够升职，他工作一直很努力，每天都是早出晚归。就连吃饭和睡觉的时候，他还在考虑工作的事。让小刘郁闷的是，在这样辛苦了一年之后，他却没有得到提升。小刘一想到自己费了这么大力气，却一无所获就心情烦躁，整天愁眉苦脸。女朋友劝他要看开一点，放松心情。小刘却连连感叹自己很倒霉。

消沉一段日子后，小刘发现自己身体出了问题，经常感觉疲惫不堪，胸口发闷，时不时还会头疼。做什么事情，都打不起精神来。公司里组织周末聚会，他也请假不想参加，不愿意到人多的地方去凑热闹。女朋友担心他的身体，催他去一位中医那里看病。

没等他说自己的情况，那位医师就问他是最近很没精神，总是不想动，老觉得累。小刘一听，连连点头。医师让他站到镜子前，看一看自己的脸。小刘向镜子里望了一眼，发现自己眉头紧锁，一脸的愁苦相。他给医师解释最近自己的生活情况，还追问自己是不是病了，有没有什么调理方法。医师一番诊断之后告诉他，他有些肺气虚、肝郁气滞。

因为思虑伤脾，忧愁伤肺，小刘为了升职日思夜想，过度消耗心神，就容

易伤及脾胃，让脾胃的运化功能失衡，使得气血运化不足。而没得到升职的小刘又愁眉不展，这就会伤及肺气，让肺气不足。一旦脾肺功能失调，身体的气机不畅，就会出现肝郁气滞，表现为胸口发闷、头疼等症状。要想缓解这种症状，其实方法很简单，就是要舒展眉头，开始微笑。

小刘说自己笑不出来。医师鼓励他说：“放下心事，舒展眉头确实不容易。一开始，你需要努力让自己保持微笑，慢慢地，你会发现微笑变得很容易，心情也会开朗起来。”小刘按照医师提到的方法，每每感觉自己的眉头皱起来时，就会立刻轻揉自己的眉心，让眉头舒展，脸上浮起微笑。一段时间之后，身边的同事都说小刘变得开朗了许多，脸上的消沉之色全部消失了。小刘也感觉自己的人缘变好了，心情舒畅、神清气爽。

沉浸在忧思愁绪之中，人的气 bloodstream 会减慢，脏腑功能也会减弱，精、气、神都会受到不良影响，所以会精力衰退、百无聊赖。而让脸上展露微笑，能够带动全身的脏腑功能，让气 bloodstream 变得更顺畅。微笑的感觉会贯通全身各脏腑器官，使整个身体都变得喜气洋洋。现代心理学家也证实，要想快速地调节自己的情绪，把自己从不良情绪中解脱出来，“假装快乐”是最简单有效的方法。

打开你习惯性皱起的眉头，给自己一个灿烂的微笑吧！

## ◇人以群居，不独居乐子更多，身体更好

人是群居动物，身处团体之中，往往能够感受更多的快乐，身体状况也会更好。可是现代社会有很多人习惯了离群索居，“宅男宅女”、“空巢老人”由此而生。这些人不妨多参加一些集体活动，以养好精气神，让身体更强健。

现代人的生活越来越便利，电话、短信、电邮、QQ、MSN、彩信、微博等新的沟通方式竞相出现，鼠标一点还能够轻松网购，似乎在家中一坐，就能够万事无忧。这样的便利也催生了很多独居家中的宅男宅女。他们长时间待在家里，不外出活动，娱乐交流都靠网络来完成，时间一久，就更加不愿和人交往，甚至患上电脑依赖症，离开网络，就感觉十分无趣，做什么都提不起兴趣。

年轻人如此，老年人也一样。很多老年人退休之后，独居家中，孩子们又搬了出去，他们总觉得时间多得无处打发，心情也变得很烦躁。有些老年人还因此患上了抑郁症。

其实，人是群居动物，在马斯洛的需求层次理论中，也说明了人在满足了基本的生存和安全的需求之后，还需要有归属感，需要获得别人的认可、理解和尊重。如果长时间离群索居，生活将变得十分枯燥，感兴趣和获得乐趣的事情就会很少，这很容易损耗精气神，让人变得烦躁、萎靡不振。所以独居的人一定要改变自己的日常习惯，多和别人相处，多参加一些有趣的活动。

老周今年六十出头，年轻时他从事过多种不同的职业，吃了不少苦，但身体一直很不错。老伴去世得早，他现在退休了，成了孤零零的一个人，经常感觉做什么都没意思。他虽然有一儿一女，但儿子在外地成了家，女儿更是定居国外，孩子们常劝老周和他们同住，老周都以不习惯为由拒绝了。

他一个人待在家里，没事做就看电视，吃饭也是随随便便凑合一下。有时候看到别人一家人热热闹闹的样子，老周心里十分羡慕。退休没多久，老周看上去就像老了十多岁。儿女们来探望时，发现他一副郁郁寡欢的样子，总是沉默寡言，身体也差了很多。他们带老周去体检，发现各项指标都下降了。虽然暂时没什么大毛病，可是他们都意识到，老周这样下去一定会生大病。

他们再次动员老周搬去和他们同住，老周却固执地不肯点头。无奈之下，儿子对老周住处附近的老年活动中心进行了一番考察，然后在社区组织的广场

舞比赛中给老周报了名，还建议他去参加书法兴趣班，重新拾起年轻时的兴趣。老周虽然不情愿，但在儿女的鼓动下，还是走出了家门，和其他老人们一起参加了活动。慢慢地，他发现和社区里的老人在一起聊聊天、跳跳舞心情很畅快，也就很热情地参加到这些活动中去。没过多久，老周脸上就再次有了笑容，而且变得精神矍铄、红光满面。

不管是年轻人还是老年人，都不宜长时间待在家里。人要动静结合才能够气血畅通，脏腑强健。而独居的人生活常常会很不规律，不爱运动，容易出现孤独、烦躁、忧郁的情绪，身体功能也会下降，精气神会变得越来越差。

要想身体更好，就要注意培养更多的乐趣，多参加一些集体活动。如果你经常宅在家里，就可以在网上发展一些朋友，然后一起吃饭、旅游、做运动，让线上的活动深入到生活中去。朋友多了，就能够摆脱阴郁的心情，心态也会变得更积极乐观。老年人则可以选择一些体力消耗比较小、比较柔和的活动，如跳舞、扭秧歌、下棋、打扑克等，广泛的兴趣爱好能够让人变得更有活力。

除了培养兴趣爱好之外，独居的人还可以把闲下来的时间投入到义工活动中去，不但能够消磨时间，还能够更好地发挥自己的价值。参加一些环保活动、照顾福利院的孩子、帮助社区做宣传、组织文艺活动等，为身边的人提供一些力所能及的帮助，在帮助他人的同时，也能够收获更多的快乐。

独居看似自由，较之于群居，却缺乏了很多乐趣。即使是习惯了独居的人，也要尽可能地多参加一些团体活动，尤其是户外活动，这样才能养好精气神，让身体更棒、心情更愉快。

## ◇天塌下来有高人顶着，“放得下”命自安

心理压力是人人都会遇到的问题，有的人心事很重，遇到一点小事就思来想去，不能释怀。在这种反复思虑之下，吃不下睡