



编著 何富乐

一日简易 快乐养生法

养生要简易、快乐、有效！

要养生，先养心！

养生从30岁开始！



人民卫生出版社

R2/2

4/3

浙江省杭州医药卫生科技计划
支撑项目 (2008B0009): 快乐养生法实践

一日简易 快乐养生法

编著 何富乐



中医学院

0628053



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日简易快乐养生法 / 何富乐编著. —北京 : 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-16464-1

I. ①一… II. ①何… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 040460 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

一日简易快乐养生法

编 著: 何富乐

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 144 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16464-1/R · 16465

定 价: 19.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

目 录

导论 要养生，先养心·····	1
导论一 养生就是快乐养心·····	1
1. 养生究竟是什么·····	1
2. 养生是不是苦差事·····	3
3. 什么时候需要养生·····	4
导论二 治未病理论是中医养生体系的核心理论·····	4
1. 治未病的由来·····	5
2. 治未病的三个层面·····	5
导论三 了解一下中医养生的内容·····	6
1. 顺应天时·····	6
2. 饮食调养·····	7
3. 节制性欲·····	7
4. 调节情志·····	7
5. 适量运动·····	8
6. 初病调理及药饵养生·····	8

上 篇 从早到晚说养生

一、(5:45—6:00)起床四部曲·····	13
(一)叩天钟·····	13
1. 什么是叩天钟·····	13
2. 叩齿法的具体做法·····	13

(二) 干梳头	14
1. 梳头养生的实例	15
2. 干梳头到底有没有理论依据	15
3. 梳头有什么具体的功效呢	16
(三) 冷洗脸、温刷牙	18
1. 冷水洗脸可预防感冒	18
2. 温水是口腔保护剂	18
(四) 晨起喝杯水	19
1. 喝什么	19
2. 什么温度最适宜	20
3. 喝多少	20
4. 怎么喝	20

二、(6:00—7:00) 晨间运动

(一) 快乐运动	21
(二) 意念运动法	23
1. 意念运动主要内容	23
2. 意念运动前准备	24
3. 意念运动后休整	24
(三) 慢跑跑出真健康	24

三、(7:00—7:20) 三餐饮食的学问

(一) 正确的吃喝方式是通往健康的捷径	25
1. 正确的食物选择	26
2. 适宜的烹饪方式	26
3. 有规律的进餐习惯	26
4. 有选择地使用食疗	26
5. 身患疾病时正确地进行饮食调理	26
(二) 万全饮食调控法	27
1. 可以总结为一个字——饥	27



2. 基本原则——七七二三，快乐健康	27
(三) 中医食疗的原理	28
1. 人体是一个阴阳平衡体	28
2. 中医食疗就是利用食物来调和人体阴阳	29
(四) 一日三餐如何掌握	29
1. 三餐食物的选择	29
2. 三餐食量的科学分配	30
3. 早餐吃饱	30
4. 中餐吃好	31
5. 晚餐吃少	31
(五) 晚餐的注意事项	32
1. 晚餐要快乐进餐	32
2. 晚餐要早吃	32
3. 晚餐要以富含碳水化合物的食物为主	33
4. 晚餐要吃得少	33
5. “上床萝卜下床姜”	33
(六) 饮酒到底好不好	34
1. 饮酒的关键在“少饮”	34
2. 喝酒保健在晚上 6 点左右最好	35
3. 正确的饮法应该是轻酌慢饮	35
4. 喝酒的注意事项	36
(七) 饭后百步走的真义	37
1. 饭后应该什么时候走	37
2. 饭后应该怎么走	37
3. 饭后应该走多少	38
4. 饭后百步走的注意事项	38
四、(7:20—8:00) 上班途中进行心情调节	39
(一) 堵车别堵心	39
1. 堵车时间变成亲子时刻	40



2. 规划不同路线，找路成乐趣	40
3. 听听感兴趣的东西	40
4. 学着如何控制情绪	40
5. 做做保健操，放松身心	41
(二) 抓住一切运动的机会	41
(三) 一日之计在于晨	43
1. 列计划，缓解压力	43
2. 早晨的养生要点	43
五、(8:00—17:00) 快乐工作	44
(一) 懂得“舍得”，快乐工作	44
(二) 快乐地面对工作	46
(三) 有空做做颈椎操	47
1. 颈椎操的基本招式	48
2. 颈椎操的理论依据	49
3. 颈椎操的适用人群	49
(四) 有空做做腰椎操	50
1. 腰椎操的基本招式	50
2. 腰椎操的理论依据	51
3. 腰椎操的适用人群	51
(五) 忙里偷闲打个盹	52
(六) 子午觉	53
(七) 降脂养目茶——喝药茶，减肥又明目	54
六、(17:00—22:00) 温馨的家庭生活	55
(一) 留一点时间给自己	55
(二) 别把工作的烦恼带回家	57
七、(22:00—23:00) 睡前准备	58
(一) 睡前准备，七件事	58



(二) 沐浴的学问	59
(三) 规律起居, 子时入眠	61
(四) 鸣天鼓, 开启心智	62
(五) 穴位按摩	63
(六) 适量饮酒, 养生通络	65
(七) 宁神可喝静心茶	66
(八) 做养心操, 动动手指来养心	67
1. 养心操的基本招式	67
2. 养心操的理论依据	76
3. 养心操的功效应用	77
(九) 颈舒枕, 既保健又防治颈椎病	77
(十) 清心保健养生枕, 睡眠清心又保健	79



下 篇 养生感悟



一、享受简易、快乐、有效的养生	83
二、健康贵在和	84
三、养生从 30 岁开始	86
四、四季养生提要	88
(一) 春天如何养生	88
(二) 夏天如何养生	89
(三) 秋天如何养生	90
(四) 冬天如何养生	91
五、体质与养生	92
(一) 你了解你的体质吗	92
1. 平和质 (A 型)	92

2. 气虚质 (B 型)	92
3. 阳虚质 (C 型)	93
4. 阴虚质 (D 型)	93
5. 痰湿质 (E 型)	93
6. 湿热质 (F 型)	94
7. 血瘀质 (G 型)	94
8. 气郁质 (H 型)	94
9. 特禀质 (I 型)	95
(二) 各类体质养生要点	95
1. 平和质	95
2. 气虚质	96
3. 阳虚质	96
4. 阴虚质	98
5. 痰湿质	99
6. 湿热质	99
7. 瘀血质	100
8. 气郁质	101
9. 特禀质	102

六、肿瘤与养生 103

(一) 肿瘤患者养生概述 103

(二) 肿瘤患者如何养生 103

1. 心养	103
2. 食养	105
3. 术养	106

七、简易养生食疗 107

(一) 虚证养生药膳 107

1. 气虚证养生药膳	107
2. 血虚证养生药膳	108



3. 阴虚证养生药膳	108
4. 阳虚证养生药膳	109
(二) 四季养生调理药茶	110
1. 春季养生调理药茶	110
2. 夏季养生调理药茶	111
3. 秋季养生调理药茶	112
4. 冬季养生调理药茶	113
(三) 亚健康状态养生调理药膳	114
1. 消化不良	114
2. 失眠焦虑	115
3. 神疲乏力	116
4. 腰酸背痛	117
5. 情绪低落	117
后记：享受养生过程，掌控健康人生	119
参考文献	121
附录	123
附录 1 各种营养素的功能、来源及供给	123
附录 2 人体主要营养素功效简表	125
附录 3 常见食物成分表	129
附录 4 亚健康自测	143



导论 要养生，先养心



导论一 养生就是快乐养心

◎ 养生究竟是什么

◎ 养生是不是苦差事

◎ 什么时候需要养生

很多人觉得养生是高深莫测的理论和实践，是需要进行复杂修炼的行为，是一个痛苦的过程。

今天，在这里我想告诉大家：不是这样的！

1. 养生究竟是什么。

我们来看看“养生”这一词汇的最初含义，“养生”最早见于《庄子·内篇》。“养”，即保养、调养、补养之意；而“生”，即生命、生存、生长之义。

《黄帝内经素问》第一篇“上古天真论”，一开始就点出了中医的精华——强调养生之道，达到健康长寿的目的。

《黄帝内经素问·上古天真论》开篇就有黄帝的提问：“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？人将失之耶？”

为什么上古之人会长寿？古时候的人，都能活一百多岁而动作不衰；而现代人，活到50岁就衰老了。是世道变了呢？还是现代人不行了？

岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮

有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

为什么现在的人会早衰？岐伯对曰：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

大道至简

关键在于，能否遵循养生之道。

衰老是自然规律，而养生过程中使用正确的方法，会延缓衰老，达到健康长寿的目的。

在世界传统医学史上，延续上千年，至今仍能广泛、有效地发挥维护健康、防治疾病作用的，中医是硕果仅存的。强调养生之道，是中医至今不衰败的原因。

养生之道，不仅让无病的人遵循之后，能够保障生存质量和自然寿命，而且让得病的人遵循之后，能够提高现实的生存质量和延长寿命。

我们再来看看《黄帝内经》中提出的3条中医基本原理：

（1）上工治未病，下工治已病

高明的医生在未得病的时候就强调治理，技术很一般的医生治疗的是已经生病的人。治疗疾病的技术再高明，也不如让人不得病高明。治未病，实际上就是无病要养生的意思。

（2）正气存内，邪不可干

人的身体状况很好，抗病能力很强，疾病就无法滋生、肆虐。人体的抗病能力从哪里来呢？除却通过个人努力无法改变的因素，主要来自于正确的养生方法。

（3）有胃气则生，无胃气则死

得病之后，医生必须首先判断病人的胃气有无。胃气，是人体吸收外界有益物质为己所用的能力。无论治病还是养生，如果选择损害胃气的方法，都是错误的。有胃气，才有生命，才有长寿。

上述3条，说的是同一件事——中医养生。



在养生而言，有一种说法是：下士养身，中士养气，上士养心。这里的“心”，与中医理论中五脏六腑的“心”密切相关，但并非完全等同，更不是西医解剖学中的“心”。在中医理论中，心主神明，“心为君主之官”，心宁则体健，犹如国有明君，要体健就必须养心。心神不安，性情急躁，身形受损，外邪来袭或内外合邪，为致病之总因。因此，养生中的“养心”与五脏六腑中的“心”关系十分密切。

心为君主之官，可以主宰人身其他脏腑。心定则气和，气和则血顺，血顺则精充、气足、神旺，精充、气足、神旺者，五脏六腑安和，人体内部抵抗力强，正气存内、邪不可干，因而不易患病；即使因外邪强大导致人体生病，善于养生之人也相对更易痊愈。

故养生当以养心为主。

“养生”的目的让人们顺应自然，尽量延长生命时限，尽力提升生活质量。

简单通俗地说就是更健康、快乐、轻松地生活。

要顺应自然，就要做到顺应外界大自然的自然规律（天人和），顺应人与人之间的自然生活状态（人际和），还要顺应自己内在的禀赋特性和以心为主导的脏腑自然功能状态（自我和），这三者是不可或缺的。

经过十余年的快乐养生法研究，我总结了一下中医养生的精髓，就是以下 20 个字：

宁神定志、生活简朴、起居有常、合理饮食、适当运动。

本书就此养生精髓进行了详细的讲解，按照本书介绍的方法就可以做到养生。



2. 养生是不是苦差事

很多人会觉得养生这事恐怕会很辛苦、很复杂，其实不然。中医的养生之道，是通过养生手段让人体达到顺应自然的境界，只要遵循养生之道，顺势而为，就可简单轻松地达到养生的目的，并不一定需要复杂繁琐的程序；而人体健康是人生快乐幸福的源泉，因此养生一健康一快乐，循环往复，人生就可以进入良性循环的轨道，活得越来越来



越轻松。

但是养生行为毕竟是一种主观行为，终究是要落实到具体操作中的，要有一些付出的。本书着重说明怎样能够简单、快乐、有效地养生。



3. 什么时候需要养生

养生是对我们健康和生活有益的，但是并不是所有好的方法就一定都要去实践的，毕竟是要付出精力和时间的。如何让我们的付出收益最大化，就要考虑一下养生的时机问题了。

养生其实是随时随地体现在人们日常的生活中的，只是很多人没有意识到罢了。良好的行为习惯、健康的思维方式都是养生的内容。养心是养生的重要组成部分，通俗点讲就是我们的处事心态，这就无时无刻不伴随着我们的生活了，换个说法，有良好的处事心态就解决了很大一部分养生问题。

那么，我们什么时候需要养生呢？

当你生病了，当你感到身体不舒服了，当你感到心里不自在、不快乐了，就说明你的身体或心理出现问题了，这时候你就需要停下脚步，静心地思考一下如何调节自己的心态和行为，并积极地采取行动，让自己的身心更顺应自然，这就是养生。



导论二 治未病理论是中医养生体系的核心理论



◎ 治未病的由来

◎ 治未病的三个层面

刚才说过在世界传统医学史上，中医是硕果仅存的，强调养生之道，是中医至今不衰败的原因，中医有一套悠久而完善的预防疾病的方法——中医养生体系。

中医养生之道不仅让无病的人遵循使用之后，能够保障生存质量和自然寿命，而且让得病的人遵循使用之后，也能够保障生存质量和自然寿命。

我们认为，治未病理论是中医养生体系的核心理论。

1. 治未病的由来

我们先来看看什么是“未病”。

“未病”一词见于《素问·四气调神论》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

《素问·刺热》说：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”《灵枢经·逆顺》谓：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也。”

这几段文字都在强调在疾病发作之先，把握时机，予以治疗，从而达到“治未病”的目的。

《黄帝内经》中还有一些隐含治未病思想的篇章，如《灵枢经·贼风》提出的“故邪”概念，《素问·刺法论》所云“以法刺之，预可平病”。

现在，治未病学说日益受到重视。

2. 治未病的三个层面

“治未病”是中医理论体系中重要的组成部分之一，它提出了一种较高的医学境界。这一思想突出了根据疾病的体征、症状及其发展规律和发展趋势，进行早期、有预见性的合理防范，防止疾病的发生、发展和传变，在中医的医疗实践中发挥着重要的指导作用。

药王孙思邈在《备急千金要方》中指出：“为医者当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，认为食疗应该运用于药疗之前，可见其作用不容忽视。孙思邈科学地将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”3个层次。

我们认为“未病”有3层含义：

- (1) “无病”，即没有疾病的健康状态。
- (2) “病而未发”，即健康到疾病发生的中间阶段。
- (3) “已病未传”，即身体某一器官已有疾病，没有影响到其他器官。



根据上述 3 层含义，治未病包括 3 个层面：

一是“未病先防”，即健康的时候要注意保健。

二是“防微杜渐”，即疾病早期有轻微表现的时候要积极处理。

三是“既病防变”，即疾病已经产生，要积极治疗，尽可能控制其发展。

中医“治未病”思想主张通过精神调摄（心养）、饮食调养（食养）、运动锻炼（术养）等个人养生保健方法和手段来维系人体阴阳平衡，提高机体防病抗病能力，以期达到“正气存内，邪不可干”，从而维护“精神内守，病安从来”的健康状态，这也正是养生的目的。

导论三 了解一下中医养生的内容

◎ 顺应天时

◎ 饮食调养

◎ 节制性欲

◎ 调节情志

◎ 适量运动

◎ 初病调理及药饵养生

既然本书讲的是快乐养生法，那么我们先来了解一下中医养生的理论体系，从宏观上了解一下中医养生。

《黄帝内经》养生保健、预防疾病的思想对人体健康长寿有重要影响，这一思想至今仍然有效地指导着人们的实践活动。

中医学认为世界上的任何事物都不是孤立的，而是处于相互和谐的状态，人的生老病死始终受到外界环境气候的直接影响。中医养生的主要内容具体包括以下几部分：



1. 顺应天时

自然界有春、夏、秋、冬之分，气候相应会有温、热、凉、寒之变。中医认为，人禀天地之气生，四时之法成，讲究天人相应，因此生活



在其中的人，就应当根据气候的不同变化而采取相应的养护和保健方法，才能使自身保持相对稳定的状态，取得较好的养生效果。

人生活在自然之中，必须顺应季节气候的变化规律，调整自己的各种行为，从而达到顺应自然的目的。

四时养生是中医养生学的重要组成部分。



2. 饮食调养

饮食养生的重要性显而易见。

中医认为脾胃为后天之本、气血生化之源，“饮食自倍，脾胃乃伤”，因为饮食不节制，暴饮暴食，会伤及脾胃，使脾胃功能衰弱，继而会使人体的营养亏欠，脏腑功能减退，正气虚衰，自然难以健康长寿。《黄帝内经》中有许多饮食宜忌的论述。

唐代孙思邈对饮食宜忌的论述更全面，他要求饮食不可过饱、温度适中偏温，对饮食方法、饮食卫生做了详细的描写，如要细嚼慢咽、进食之时不可大声讲话、少食用不新鲜的食物等等，这对避免损伤脾胃以及防止食物中毒、预防传染病乃至祛病延年都有积极而重要的意义。



3. 节制性欲

正常的性生活是成年人日常生活的重要组成部分，然而纵欲过度，就会损伤肾精、肾气。

中医认为，肾为先天之本，人体的生长发育有赖于自身肾气、肾精的充实，肾气、肾精充盈则生生不息，人的生命活力和抗病能力就会强盛。如何保护肾气、肾精不发生过度流失呢？非常重要的一个方面就是必须节制性欲，以防太过，假如贪色好艳，纵欲无度，势必会损精折寿，难以健康。



4. 调节情志

《黄帝内经》有言：“恬淡虚无，真气从之”。中医养生实践表明，情志舒畅平和是健康长寿一个极其重要的条件。