



社科普及丛书

胡波 主编

生活的
健康和

健康的
生活的

梅全喜
何希俊
主编

筑造远离病痛的生活
探求可持续、触手可及的健康生活

四季养生 / 时辰养生 / 体质养生

开启自己的健康之旅

健康的
身体方能
成就所有
人向往的
获得感

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

作者简介

梅全喜

宝安纯中医治疗医院中药学科带头人，教授、主任中药师、博士生导师。

何希俊

中山市针灸学会会长，广州中医药大学教授，从事临床、教学和科研工作二十余年，积累了丰富的临床、教学及科研经验。



社科普及丛书

胡 波 主编

生活的健康和 健康的生活

梅全喜 何希俊 主编

SPM
南方出版传媒
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的健康和健康的生活/梅全喜, 何希俊主编. —广州: 广东人民出版社, 2019. 6

(社科普及丛书)

ISBN 978-7-218-13634-9

I. ①生… II. ①梅… ②何… III. ①保健—普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第123567号

SHENGHUO DE JIANKANG HE JIANKANG DE SHENGHUO

生活的健康和健康的生活

梅全喜 何希俊 主编

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 李锐锋 易建鹏

装帧设计: 吴可量

封面设计: 蓝美华

统 筹: 广东人民出版社中山出版有限公司

执 行: 何腾江 吕斯敏

地 址: 中山市中山五路1号中山日报社8楼(邮编: 528403)

电 话: (0760) 89882926 (0760) 89882925

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广东省广州市海珠区新港西路204号2号楼(邮编: 510300)

电 话: (020) 85716809(总编室)

传 真: (020) 85716872

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 6.75 字 数: 115 千

版 次: 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与出版社(0760—89882925)联系调换。

售书热线: (0760) 88367862 邮购: (0760) 89882925

“社科普及丛书”编委会

策 划 刘浩君 胡 波

主 编 胡 波

副主编 周 萍

编委会 卢曙光 韩延星 周 武 高露斯

陈凤娇 邹慧燕 柯丽莹 刘 彤

总 序

| 胡 波

自然科学和社会科学是人类探究自然、了解社会、认识自我的两把钥匙，也是人类社会文明进步的双重动力。自然科学是研究自然界各种物质和现象的科学，如物理学、化学、动物学、植物学、矿物学、生理学、医学和数学等，是人类认识自然、了解自然、改造自然和适应自然不可缺少的有效理论和科学方法；而社会科学是研究各种社会现象的科学，包括政治学、经济学、社会学、法律学、管理学、历史学、文艺学、美学、伦理学、文学等，是人类认识自己、认识他人、认识环境，尊重自己、尊重他人、尊重环境，进行双向交流、相互交往的有力工具。

众所周知的是，自然科学为人类创造了许多物质文明成果，解放了人类的手脚，也拓宽了人类的视野，丰富了人类的物质文化生活。尤其是18世纪工业革命以来，科学技术消除和控制了许多自然灾害，减少了疾病的蔓延，延长了人类的寿命，

让人类生活得更舒适、更便利、更安全。但不可否认的是，自然科学，特别是现代科技发展的后遗症与副作用，也给人类带来了许多比传统风险（风灾、水灾、旱灾、虫灾、瘟疫、地震等）还要令人忧心的现代危情（环境污染、核扩散与辐射、废弃物、有毒物质等）。这些现代危情对人类来说，是一种无法预知又时刻存在的危害。更为重要的是，自然科学的发展，不仅改变了自然界，拉近了人与自然之间的距离，减少了自然对于人类来说所具有的神秘感和陌生感，还直接或间接地改变了人类社会的生活环境和物质条件，影响了人类自身的生产方式和生活形态。不断发展的科学技术，在现代社会中日益成为社会变迁的一股重要推动力，在许多方面正改变着人类的生活方式和文化模式。机器人将逐渐取代传统工人的角色；银行自助提款机的功能也日益替代银行职员的职能；交通网络和大众传播媒介的发展，使不同民族之间的距离大大缩小；工商业快速发展，加速了社会流动，改变了人们的价值观、世界观、人生观、行为模式和生活方式……这些由科技文明所带来的新趋势和新问题，固然需要自然科学去研究与应对，但社会科学对于人类社会变迁所造成的法律、伦理、道德等各个层面的影响和冲击，同样责无旁贷。社会科学理所当然地应该从政治、经济、社会、文化、教育、心理、哲学等不同层面进行深入研究，为

人类生存、生活和全面发展提供更多的知识、智力的支撑和思想、文化的引领。

自然科学和社会科学虽然在研究领域、研究方法上有所不同，但两者都和人类社会的生存和发展有关，都与解决人类所面临的困难和挑战有关。社会科学是以“人”为中心，研究人与人之间，人与群体之间，人与社会、国家之间互动的知识领域，探究人类文化与其周围环境之间的关系科学。人类在社会中生存和发展，必须了解与其生活层面有关的知识经验，方能很好地顺应环境和改善生活，提高生命的价值和人生的意义。但是长期以来，人们对社会科学理论的认识和了解比较浮浅，对社会科学知识的掌握和运用也极其简单，在思想和行动上表现出典型的实用主义或工具理性。尤其是改革开放30余年来，重物轻精神、重科技轻人文、重自然科学轻社会科学的现象更加突出，其结果是，在经济快速增长和科技高度发达的同时，也产生了生态环境恶化、贫富差距拉大、伦理道德滑坡、腐败案件高发和精神信仰缺失等现象，甚至有不少人成为物质的奴隶，精神的侏儒。因此，以人为中心，探讨人类生活层面的知识领域，以及探究人类文化与其周围环境之间关系的社会科学，就必将为当今社会提供认识自己、取悦他人、改造社会的钥匙。自然科学以自然物质为中心，研究人类在物质生活环境上的问

题；社会科学以人为中心，处理人类精神层面的事物。两者对于人类社会而言都是不可或缺的，尤其是在所谓“后工业社会”与“后现代文化”的21世纪，如何寻求社会科学与自然科学之间的平衡，矫正往昔重自然科学轻社会科学以及重理轻文的“新文明体系”，均具有重大的历史意义和现实价值。^①正如有的学者所说，全部社会科学，要解决的就是一个问题，即个体认识自己、认识他人、认识环境，尊重自己、尊重他人、尊重环境，然后进行相互间的交流、交换、交往、交易等问题。^②而“分清各自的利益，学习有效、互利的原则与技术，是公民的必修课”。^③但是，社会科学的理论、方法、知识、经验，并不为大众所掌握和运用，其传播和普及的对象与范围都十分有限，往往停留在学者的圈子内，终止于社会精英的层面上。孙中山先生曾认为，无论是在古代中国还是当代社会，始终是“知难行易”，而不是“知易行难”，强调认识比行动更难但

① 沙依仁等著：《社会科学是什么》，北京：世界图书出版公司北京公司2006年版，第27-28页。

② 沙依仁等著：《社会科学是什么》，北京：世界图书出版公司北京公司2006年版，第2页。

③ 沙依仁等著：《社会科学是什么》，简体版序，北京：世界图书出版公司北京公司2006年版，第2页。

更重要。^①马克思在《〈黑格尔法哲学批判〉导言》中指出：“批判的武器当然不能代替武器的批判，物质力量只能用物质力量来摧毁，但是理论一经掌握群众，也会变成物质力量。理论只要说服人，就能掌握群众；而理论只要彻底，就能说服人，所谓彻底，就是抓住事物的根本。但人的根本就是人本身。”^②因此，如何将社会科学的“知识”转化为“常识”，如何将社会科学的“经验”积淀为“理性”，如何将社会科学的“理论”转变为“智慧”，如何将社会科学的“方法”转化为“思维”，理所当然地应该成为社会科学普及的宗旨和要务。2014年9月，《广东省社会科学普及条例》就明确指出：“社会科学普及工作应当坚持政府领导、社会支持、公众参与、资源共享、服务大众、法制保障的原则”，“采取公众易于理解、接受和参与的方式，普及社会科学知识、传播科学思想、倡导科学方法、弘扬科学精神和人文精神的活动”。社会科学普及工作，今天已是各级党委政府的重要工作之一。

中山市社会科学界联合会长期以来坚持以人为本，围绕市委市政府的中心工作，关注社会，聚焦民生，面向未来，在做

① 张磊：《孙中山思想研究》，北京：中华书局1981年版。

② 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局编：《马克思恩格斯选集》，第1卷，北京：人民出版社1972年版，第9页。

好党委政府的智囊团和思想库的同时，积极主动地采取多种形式，大力普及社会科学知识，传播思想文化，弘扬科学理性和人文精神。经过不断努力，中山不仅涌现了大批具有广泛影响的社科普及专家和知名学者，也出版了一大批社科普及读物，如《中山史话》《凡人孙中山》《新三字经与社会主义核心价值观》《血脉相承：中山非物质文化遗产探究》《艺文与修身》《修身与修行》等既有地方特色又颇具中国气派的科普书籍，甚至借助南国书香节中山书展这个大平台，单独设立社科普及展区，开展形式多样的社科普及活动，产生了较大的反响。但是，社科普及活动仍然缺乏针对性和趣味性，社科普及读物也少了地方色彩而多了学究气息，社科普及的效果并不令人满意。

如何开展社科普及工作，有效地服务社会，逐步提高大众的人文素养，也就成为广大社科工作者的目标和任务。为此，中山市社会科学界联合会在市委市政府的关怀和领导下，首先组织社科专家，结合地方历史文化、经济社会的特色和社科的专业特点，融知识性、趣味性和专业性、系统性于一体，编辑出版“社科普及丛书”。中山市社会科学界联合会力求在全面介绍政治学、经济学、社会学、文化学、历史学、哲学、伦理学、民俗学、地理学和法学等社科基础知识和理论方法的同时，客观全面和深入浅出地讲述中山地方历史文化和人文精神，力

求通过系列丛书的编辑出版，使其逐渐进学校、进机关、进企业、进社区；力求达到理论宣传、思想传播、文化交流、信息传递、知识共享的多重目的。为好书找读者，为读者写好书，讲好中国故事，传播社科新知，引领时代风尚，推动社会进步，这就是“社科普及丛书”编写的方向和目标。

目 录

生活的健康和健康的生活

第一章 如何获得健康的生活 · 1

- 一、世界卫生组织衡量健康的十项标准 · 1
- 二、影响健康的因素有哪些 · 2
- 三、健康生活的原则 · 4

第二章 四时养生，过好每一季 · 7

- 一、春季养生 · 8
- 二、夏季养生 · 29
- 三、秋季养生 · 48
- 四、冬季养生 · 70

第三章 时辰养生，过好每一天 · 92

- 一、子时：宁舍一顿饭，不舍子时眠 · 93
- 二、丑时：肝胆不照，只会越来越丑 · 96
- 三、寅时：清晨失眠，试试咽津调理 · 101

- 四、卯时：每天叫醒你的，应该是便便 · 103
- 五、辰时：吃好早餐是有多重要 · 106
- 六、巳时：你的富贵病跟脾有关 · 108
- 七、午时：“中午不睡，下午崩溃”的依据 · 111
- 八、未时：“过午不食”的真正内涵 · 114
- 九、申时：学习、工作的最佳时间段 · 117
- 十、酉时：怎么样避免身体被掏空 · 122
- 十一、戌时：“饭后百步走”是对的吗 · 127
- 十二、亥时：早睡早起身体好 · 132

第四章 体质调养，过好你自己 · 135

- 一、阳虚体质：为什么人家穿纱你穿棉 · 136
- 二、阴虚体质：为什么你总是个小火炉？ · 141
- 三、气虚体质：为什么总感觉很累还容易生病 · 145
- 四、气郁体质：为什么你总是闷闷不乐 · 148
- 五、血瘀体质：若要人夸颜色好，清除血瘀是关键 · 151
- 六、湿热体质：如何跟痘痘说再见 · 157
- 七、痰湿体质——为什么财多容易“身子弱” · 162
- 八、特禀体质：“天赋异禀”不一定是好事 · 167

九、平和体质：遇见更好的自己 · 174

附录一 中国公民健康素养 66 条 · 177

附录二 中医养生保健素养 42 条 · 184

附录三 国医大师养生经 · 189

第一章

如何获得健康的生活

自古以来，上到君主帝王，下到平民百姓，都有一个共同的心愿，那就是健康、长寿，甚至长生不老。人们对健康的关注、追求从未止步，进而不断寻找养生长寿的秘诀。那么，究竟什么才是真正的健康？什么才是养生？如何养生才能使身体真的健康呢？

一般人总觉得无病即健康，其实现代人的健康观应该是整体健康，正如世界卫生组织提出的：“健康不仅是没有疾病、不虚弱，还涉及身体、心理和社会适应三个方面的良好状态。”

一、世界卫生组织衡量健康的十项标准

基于前述定义，世界卫生组织提出衡量健康的十项标准，分别是：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境变化；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
- (6) 体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿洁白、无缺损、无疼痛感，牙龈正常、无蛀牙；
- (9) 头发光洁，无头屑；
- (10) 肌肤有光泽、有弹性，走路轻松，有活力。

从上面这十条我们可以看出，健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与所处的社会及自然环境保持协调的关系。

二、影响健康的因素有哪些

我们的人生就是一场“健康”与“疾病”的对决。知己知彼方能百战不殆，要想健康，就要先了解影响健康的几大要素：遗传因素占15%；环境因素占17%，其中社会环境占10%，自然环境占7%；医疗条件占8%；个人生活方式占60%。

在这些因素中，父母遗传及环境因素属个人不可控因素，