

●第一章张仲景身处乱世的养生之术 轱辘

摇摇一、别拿健康当儿戏 轱辘

摇摇二、张仲景的养生秘籍 轱辘

摇摇摇摇因人而养 ,因人而治 轱辘

摇摇摇摇“食淡 ”换得健康身 轱辘

摇摇摇摇“内养正气 ,外慎邪气 ” 轱辘

摇摇摇摇“养生应顺应自然 ” 轱辘

摇摇三、长寿是吃出来的 轱辘

摇摇摇摇“饺子的传说 ” 轱辘

摇摇摇摇“饮食秘诀——“ 两五、配四加新鲜 ” ” 轱辘

摇摇摇摇“粥——防老抗衰的健康美食 ” 轱辘

摇摇四、名医故事 :最古老的急救术 轱辘

●第二章华佗近乎失传的养生之术 轱辘

摇摇一、从曹操的头风病说起 轱辘

摇摇二、长寿神医的长寿秘诀 轱辘

摇摇摇摇“华佗的“ 心理疗法 ”与养生 ” 轱辘

摇摇摇摇“运动则不衰 ” 轱辘

摇摇三、华氏《中藏经》话养生 轱辘

摇摇摇摇“阴性与阳性疾病的防治 ” 轱辘

摇摇摇摇“阴阳需调和 ” 轱辘

摇摇摇摇“谨防“ 劳伤 ” ” 轱辘

摇摇四、五禽戏——华佗的健身秘术 轱辘



摇摇摇摇五禽戏的传说 轱园

摇摇摇摇五禽戏的运动方式 轱苑

摇摇五、名医故事 陈登之死 轱园

●第三章摇摇皇甫谧久病成医的养生之术 轱藪

摇摇一、久病成医 自觅养生之路 轱藪

摇摇二、博采众长 杂论养生 轱藪

摇摇摇摇五治病养生应因人而异 轱藪

摇摇摇摇五养生应以时而论 轱藪

摇摇摇摇五疾病“昼轻夜重”的奥秘 轱藪

摇摇摇摇五人体脉象——健康的晴雨表 轱藪

摇摇摇摇五五味入五脏 轱藪

摇摇三、名医故事 浪子回头 轱藪

●第四章摇摇葛洪返璞归真的养生之术 轱藪

摇摇一、清心寡欲 但求延年 轱藪

摇摇二、我命在我不在天 轱藪

摇摇摇摇五养生以不伤为本 轱藪

摇摇摇摇五无忧者寿 轱藪

摇摇三、内修外养的养生术 轱藪

摇摇摇摇五“行气”养生术 轱藪

摇摇摇摇五“导引”可健身 轱藪

摇摇摇摇五“还精补脑”的房中术 轱藪

摇摇摇摇五传统中的“服食”养生 轱藪

摇摇摇摇五“辟谷”——不同寻常的“饥饿养生术” 轱藪

摇摇四、名医故事 葛仙翁除妖 轱藪

●第五章摇摇孙思邈“天人合一”的养生之术 轱瓊

摇摇一、“三因制宜” 轱瓊

摇摇二、孙思邈的长寿秘籍 轱瓊

摇摇摇摇以“少”养寿	轲远
摇摇摇摇怎样饮食才能长寿	轲源
摇摇摇摇怎样运动才能长寿	轲远
摇摇摇摇怎样睡眠才能长寿	轲范
摇摇三、孙思邈的长寿健身术	轲忍
摇摇摇摇发常梳	轲忍
摇摇摇摇目常运	轲忍
摇摇摇摇齿常叩	轲忍
摇摇摇摇漱玉津	轲园
摇摇摇摇手常鼓	轲园
摇摇摇摇腰常摆	轲园
摇摇摇摇腹常揉	轲园
摇摇摇摇撮谷道(即提肛)	轲园
摇摇摇摇膝常扭	轲园
摇摇摇摇脚常搓	轲贞
摇摇四、名医故事 孙思邈救虎	轲贞

●第六章 孟诜精于食疗的养生之术 轲毓

摇摇一、药补不如食补	轲毓
摇摇二、鸡鸭鱼肉都是药	轲缘
摇摇摇摇美食的药用功效	轲远
摇摇摇摇美食的祛病功效	轲愿
摇摇摇摇以脏补脏,以脏养脏”	轲愿
摇摇三、糙米的养生价值	轲园
摇摇四、《食疗本草》中的饮食禁忌	轲源
摇摇摇摇猪肉	轲源
摇摇摇摇荔枝	轲源
摇摇摇摇香椿	轲缘
摇摇摇摇杨梅	轲缘
摇摇摇摇葡萄	轲缘



摇摇摇摇遯鰻鱼 轱缘

摇摇摇摇遯鲤鱼 轱缘

摇摇摇摇遯山鸡 轱远

摇摇五、名医故事 孟诜以火试金 轱苑

●第七章摇摇朱震亨滋阴益寿的养生之术 轱怨

摇摇一、人为什么会生病衰老 轱怨

摇摇摇摇遯生病衰老源于“ 阳盛阴衰 ” 轱园

摇摇摇摇遯“ 养阴 ” 应从少时做起 轱园

摇摇二、如何才能“ 养精蓄锐 ” 轱园

摇摇摇摇遯“ 静心节欲易 ” 养阴 ” 轱园

摇摇摇摇遯“ 一夫多妻 ” 损阴精 轱猿

摇摇摇摇遯行房也应注意时日 轱源

摇摇三、清淡饮食可长寿 轱远

摇摇摇摇遯口味过重的危害 轱远

摇摇摇摇遯多食果蔬易健身 轱苑

摇摇四、抑郁症的防治 轱愿

摇摇摇摇遯人身诸病 , 多生于郁 ” 轱怨

摇摇摇摇遯朱震亨的“ 心理疗法 ” 轱怨

摇摇摇摇遯我有抑郁症吗 轱园

摇摇五、名医故事 朱震亨医治怪病 轱园

●第八章摇摇张介宾善保阳刚的养生之术 轱园猿

摇摇一、得阳刚生 , 失阳刚死 轱园猿

摇摇摇摇遯欲养生 , 先养阳 轱园猿

摇摇摇摇遯阳气并非“ 有余 ” 轱园源

摇摇二、“ 阳刚之气 ” 成于春夏 轱园缘

摇摇摇摇遯春季养阳重在情志 轱园缘

摇摇摇摇遯春季养阳应减酸宜肝 轱园远

摇摇摇摇遯养阳应顺应气候 轱园苑

摇摇摇摇灞夏季养阳先“养心” 转页范

摇摇三、“善养生者必宝其精” 转页愿

摇摇摇摇灞养精可“治形” 转页忍

摇摇摇摇灞养精可补肾 转页忍

摇摇摇摇灞精血应如何培养 转页员

摇摇四、中年修理再振根基 转页圆

摇摇摇摇灞人之寿夭决定于中年 转页猿

摇摇摇摇灞中年养生重在保养元气 转页猿

摇摇摇摇灞中年如何保养元气 转页源

摇摇五、名医故事 张介宾妙手取铁钉 转页缘

●第九章 李时珍食养兼备的养生之术 转页范

摇摇一、重识人体——李时珍的养生精要 转页愿

摇摇摇摇灞脑为元神之府 转页愿

摇摇摇摇灞脾为元气之母 转页员

摇摇摇摇灞毛发——气血亏盈的信号 转页源

摇摇二、食物是最好的药——《本草纲目》中的食疗妙方 转页缘

摇摇摇摇灞治疗感冒的食疗妙方 转页远

摇摇摇摇灞治疗咳嗽的食疗妙方 转页远

摇摇摇摇灞治疗体虚的食疗妙方 转页范

摇摇摇摇灞治疗吐血、咳血的食疗妙方 转页范

摇摇摇摇灞治疗失眠的食疗妙方 转页愿

摇摇摇摇灞治疗阳痿的食疗妙方 转页忍

摇摇摇摇灞治疗胃疼的食疗妙方 转页忍

摇摇摇摇灞解酒的食疗妙方 转页圆

摇摇摇摇灞治疗眼病的食疗妙方 转页猿

摇摇三、李时珍的长寿养生粥 转页员

摇摇摇摇灞人参粥 转页圆

摇摇摇摇灞羊肝粥 转页猿

摇摇摇摇灞百合粥 转页猿



摇摇摇摇灞晚肉粥 转灵源

摇摇四、名医故事 李时珍妙对药名联 转灵源

●第十章摇摇叶天士善调晚年的养生之术 转灵苑

摇摇一、老年养生——长寿最前线 转灵苑

摇摇摇摇灞老年生活应谨慎 转灵愿

摇摇摇摇灞“不服老”的悲剧 转灵愿

摇摇二、简单和谐——老年养生的精髓 转灵愿

摇摇摇摇灞老年应淡食轻嗜 转灵愿

摇摇摇摇灞老年应“知冷知热” 转灵源

摇摇摇摇灞嬉笑欢乐多添寿 郁郁寡欢命不长 转灵源

摇摇摇摇灞老人不宜劳心过度 转灵猿

摇摇三、老年健康应善养“脾胃” 转灵缘

摇摇摇摇灞温运脾阳法 转灵源

摇摇摇摇灞润养胃阴法 转灵源

摇摇摇摇灞温补脾肾法 转灵源

摇摇摇摇灞温胃化饮法 转灵苑

摇摇摇摇灞疏肝和胃法 转灵苑

摇摇摇摇灞消导食积法 转灵愿

摇摇摇摇灞清化湿热法 转灵愿

摇摇摇摇灞和营活络法 转灵愿

摇摇四、名医故事 叶天士与白虎汤 转灵愿

第一章 张仲景身处乱世的养生之术

张仲景在乱世中治病行医，专于养生。提出了“防微杜渐”、“辩证养生”、“内养正气、外慎邪气”等养生思想，并总结大量前人经验，创作出《伤寒论》、《金匱要略》等传世医书经典。此外，他对饮食颇有研究，在他的著作中也体现了食疗的重要作用。

张仲景名机，是南阳郡涅阳人。生于东汉桓帝元嘉、永兴年间（约公元150~159年），死于建安末年（约公元210~217年）。虽然张仲景只活了七十岁左右，但在古时有“人过七十古来稀”的说法，能够活到七十岁，就可以说是高寿了。况且当时的生存环境正是战乱不断、饿殍遍野的东汉末年，一般的百姓甚至连生存都成问题，就更谈不上养生了。因此，能够在纷争不断，战火连连，卫生环境恶劣的条件下，可以得享天年，更体现出张仲景养生的独到。张仲景在医学领域堪称一代名家，领先于当时的医学技术，并独创医术，尤其在针灸上很有研究，为医学的发展做出了卓越的贡献，并被后人尊为“医圣”。

一、别拿健康当儿戏

摇摇相传，为了开阔眼界，博采众长，并和各方名医交流经验，张仲景到了繁华的都城洛阳一带行医。当时文学史上号称“建安七子”（孔融、陈琳、王粲、徐干、阮瑀、应瑒、刘桢）之一的王粲，是“建安七子”中成就最高的作家和诗人。他和张仲景交往密切。日常的交往中，张仲景凭自己多年的医疗经验，渐渐发现这位仅有二十几岁的年轻人虽然才高八斗，壮志在胸，身体里却隐藏着可怕的“麻风



病”的病源。于是他对王粲说：“你已经患病了，应该及早治疗。否则到了四十岁，眉毛就会全部脱落。眉毛脱落后半年，就会死去。如果你现在服五石汤，还可挽救。”王粲听了很不高兴，自认文雅、高贵，身体又没什么不舒服，对张仲景的话就没有在意。而张仲景给他开的五石汤，王粲更没有当回事。过了几天，张仲景又见到王粲，就问他是否服过药，而王粲骗他说已经服过了。而张仲景认真观察一下他的神色，摇摇头，严肃而又深



汉代名医张仲景

情地对王粲说：“你并没有吃药，你的神色跟往时一般。你为什么讳疾忌医，把自己的生命看得这样轻呢？”王粲无言以对，但始终也没有听从张仲景的劝告，果然在他四十几岁的时候眉毛慢慢地脱落，此时再想医治为时已晚，眉毛脱落后半年就被麻风病夺去了生命。

虽然医术与药物对健康有所帮助，但俗话说“药可治病不治命”。身染疾病，上下不适，根据不同的症状，用药物有针对性地治疗，可以让人在一定时间内康复起来。但是如果平时不注意自身的保养，而面对小病小灾又置若罔闻，甚至已经感觉力不从心，仍然以各种借口延误治疗，都是自己给自己的寿命“打折扣”。而等到病入膏肓，再想依靠名贵的药材或医学技术挽回已然远去的健康，往往是错过时机，悔之晚矣。王粲的英年早逝，就是典型的例子。对这个问题，张仲景就提出过“上工（名医）治未病”的医疗思想，也就是说医生的高明在于发现并治疗潜藏在病人体内的病症，而不在于到了病人已经深受病痛折磨的时候才用药治疗。对于追求养生的人来说，想要健康不离身，首先要做到健康合理的生活，谨慎对待自己身上任何的不

适，将防微杜渐作为养生的基本与前提，这样，才能将恶疾的苗头“扼杀在摇篮里”。

二、张仲景的养生秘籍

摇摇张仲景曾在长沙任太守的职位，虽然身在官场，但他仍然心系百姓，希望靠自己的医术为百姓解除病痛。想要为百姓治病，医生都是背着药箱到病人的家里进行诊治。但在封建年代，碍于官场礼俗，政府官员是不能随便进出民宅接近百姓的。但不接触百姓，就不能为人们医病，也不能提高自己的医术。于是张仲景



仲景堂

就想了一个办法，决定每月的初一和十五两天，不理政事，大开衙门，让有病的百姓到大堂上来，他则端坐在堂上，为百姓诊治。他的举动在当地产生了强烈的震动，老百姓无不拍手称快，对张仲景更加拥戴。时间久了便形成了惯例。每逢农历初一和十五的日子，他的衙门前便聚集了来自各方求医看病的群众，甚至有些人带着行李远道而来。后来人们就把坐在药铺里给人看病的医生，通称为“坐堂医生”，用来纪念张仲景。而“坐堂行医”的治疗模式，也是今日医院的雏形。

张仲景在坐堂行医的时候，接触了不同的患者，也见识了各种疑难杂症。在为病人医治的过程中，张仲景不但医术更为精湛，也结合以往的经验，总结了更为科学、系统的养生经验。为当时身在恶劣环境下的人们生活能够相对轻松健康，提出了宝贵的借鉴。

因人而养，因人而治

张仲景在医治过程中，总能通过很小的病例总结出深奥的道理。有一次，他在坐堂行医的过程中，两个病人同时来找张仲景看病，原来二人都淋了一场大雨。张仲景给他们切了脉，确诊为感冒，并给他们各开了剂量相同的麻黄汤，用发汗解热的办法来治病。

第二天，一个病人的家属早早就跑来找张仲景，说病人服了药以后，出了一身大汗，但头痛得比昨天更厉害了。张仲景以为自己诊断出了差错，赶紧跑到另一个病人家里去探望。而另一个病人说服了药后出了一身汗，病已经痊愈了。同样的病，服相同的药，而疗效却不一样，这令张仲景非常疑惑。于是他仔细回忆昨天诊治时的情景，猛然想起在给第一个病人切脉时，病人手腕上有汗，脉也较弱，而第二个病人手腕上却无汗，他在诊断时忽略了这些差异。

病人本来就有汗，再服下发汗的药，就会使身体更为虚弱，这样不但治不好病，反而会使病情加重。于是他立即改变治疗方法，给病人重新开方抓药，结果病人的病情很快便好转了。

这件事给他留下了深刻的教训。同样是感冒，表症不同，治疗方法也不应相同。各种治疗方法，需要医生根据实际情况运用，不能一成不变。而这正是中医中所说的“辨证施治”。通过这个病例，张仲景也将辩证思想运用在养生方面。在个人的养生中，首先要理解养生的要义与自身的情况。也就是说，每一个追求养生健康的人，不仅要客观辩证地看待生命，更要客观辩证地对待自己。否则，在养生追求上便不会有深层次的把握，容易停留在表面上，看别人如何做或书上怎么说，自己就盲目地效仿。甚至教条、机械地做一些于身体无补的事，这样不仅对健康无益，有时还会起反作用。如运动可以健身，但身体过于虚弱还要做剧烈的体育运动，就会严重损伤身体。每一个人有每一个人的不同情况，先天条件，后天条件，身体现有条件，以至于性格特征等等都不尽相同。在这个时候，能否辩证地看待生命和辩证地对待自己显然是十分重要的。用辩证的观点来看待养生，也是追求养生的人必不可少的一个常识课题。否则，即使再灵验的养生妙

法，不因人而用，也不会有很好的效果。

说到具体，人们还应该注意吃饭不宜过饱或过饥，坚持“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少”和“吃饭八分饱，无病活到老”的饮食格言；运动健身合理，牢记“有动有静，无痛无病”的运动箴言，尽量做到劳逸结合；在情感上既不能过于忧郁，也不能过于兴奋，奉行“娱乐有制，快乐有度”的人生哲学；睡眠上既要保障精力的恢复，又不能过于贪睡，“早睡早起，没病惹你”，才是人们应该时刻遵守的睡眠准则。

“食淡”换得健康身

张仲景坐堂行医，诊治的病人以劳苦大众为主。在战乱不断的年代，再赶上大荒之年，别说是普通百姓，即使是官吏，也往往是“面有饥色”。相传有一次，一位百姓模样的老者带着一个孩童前来找张仲景诊治，说孩子得了病，需要治疗。张仲景检查后，发现孩童只是得了小病，稍加调理即可。而当张仲景转眼看这位老者的时候，却令他惊讶不已。只见这位老者精神饱满，容光焕发。



适当食淡也是一种养生之道

这在平时几乎是见不到的。于是张仲景就向老者请教其中的养生奥秘。老者也不隐瞒，直言相告。原来这位老者已经“食淡五十年矣”。这位老者的话，也让张仲景了解到“食淡”的重要性，而这也是与现代医学非常相似的养生之道，即控制盐地摄入量，有益身体健康。

盐是人体不可缺少的物质，一旦身体中缺盐，身体就会头疼、乏力、恶心以及血压下降，感觉迟钝甚至抽搐、昏迷。然而，长期摄入大量食盐，就会引起血压持续升高，并对心、脑、肾等重要器官造成损害。而过分地摄入食盐，还会增加胃癌、食道癌等恶性肿瘤的发病



几率。此外，中老年人的健康杀手——高血压病也有很大程度与食盐过多有关。因此，人们应该养成食淡的习惯，而“口重”的人则真的应该为自己的健康而改变饮食习惯了。

“内养正气，外慎邪气”

在总结了前人的养生经验后，张仲景认为，自然界分布着金、木、水、火、土等五行常气，人体秉承着五行的正常规律，因此才有五脏生理功能。即使是在动荡不安的年代，人也是可以长寿的，疾病也是可以预防的。只要五脏元真充实，人的周身内外气血流畅，抗病力强，则正气存内，邪不可侵，人也就健康。所以张仲景提出了“内养正气，外慎邪气”的养生思想。

①内养正气

在张仲景看来，所谓内养正气，就是养生的根本目的，任何一种养生保健方法的最终目的就是保养正气。而保养正气就是保养人体的精、气、神。人体中的正气得以保存，精神自然振奋，人体脏腑气血的功能也得到保障，也就能达到张仲景《伤寒论》中“五脏元真通畅，人即安和”的效果了。



摇摇用餐之后按摩腹部可以促进腹腔血液循环，加强消化功能，有利于健康

张仲景内养正气的方法主要是通过调养精神，采用修身养性与立志修德相结合，使自己的精神安静、平和、乐观、愉快，又能对自己

的生活充满信心、希望和乐趣，促使真气存内，防病益寿。如每日早晨起来之后，以及夜晚睡眠之前，都要做“导引吐纳”。所谓“导引”，是以肢体运动、自摩自捏、伸缩手足为特点的一种运动方法。而“吐纳”，《庄子·刻意篇》说是“吐故纳新”的意思，实际上是调整呼吸的一种养生祛病方法，类似现行的气功。“导引吐纳”就是防病抗老的运动，它简便易行，可以使脏腑经络气血流畅，有养生祛病的作用。

此外，每次用餐之后，应该漱口与按摩腹部。用餐之后将手搓热放于胃部，按顺时针方向，环转按摩，自下而上，连做二三十次，可以促进腹腔血液循环，加强消化功能，有利于健康；而用餐之后必漱口，可以使口气清新，保护牙齿。这种方法对于防止口臭、龋齿有一定的作用，并符合现代医学中的口腔卫生保健。

②外慎邪气

邪气，在这里泛指外界一切可以致病的因子，并不是怪力乱神的说法。外慎邪气意思就是通过有病要早治、生活要节制等方面来进行养生。

张仲景认为，邪气刚侵入到人体的外表层，还没有进一步扩散，应当即时治疗，不可让病源随着人体的器官而进入内脏，这样就可以保证病邪不会由表入里，病势也就不会由轻变重而损害正气，正是由于他在日常生活中能够坚持这种做法，因此在他的一生中没有得过什么危急重症，更没有因病重而卧床不起。

生活有节制，也是张仲景奉行的养生之术。张仲景非常重视自己的生活节制，忌“贪”，是张仲景长久的信条。而起居有常，起卧有时，从不贪睡，每天坚持锻炼身体，并做一些力所能及的体力劳动；衣着打扮以舒适为宜，根据气候的变化而适当增减着装，但不因天冷喜温而贪衣着过暖，或天热贪凉而过少穿衣。饮食讲究五味适中，五谷相配，饮食随四时变化而调节，忌贪饮暴食偏食等，则是张医圣简单而有效的养生经验。

此外，张仲景认为做人处世要诚实规矩，不贪图小利而做犯法乱纪的事，因为心术不正，做了坏事，终究逃脱不了惩罚，惶惶不可终

日，心理失去平衡，无法坦然地生活，这样就难免引起肌体的疾患，“邪气”自然会侵入人体。

养生应顺应自然

张仲景不断地探索医疗与养生之术，年复一年，日复一日。逐渐发现，四季变换，日月更替，以及整个大自然都与人的健康是有关系的。人与自然是有一个有机的整体，互相影响，长期共存。自然和人的关系，好比“水能载舟，亦能覆舟”，既有有利的方面，也可能有不利的方面，也就是自然界在养育人类的同时，也可能对人类产生着危害。而疾病的产生，一方面是由于体内气血的失调，另一方面就是由于季节的变换而受到的影响。



张仲景在《金匱要略》中系统论述了顺应自然是养生之道的根本

①时令反常易受寒

张仲景在其《伤寒论》中说，一年有四季，正常的四季表现是，春天温暖，夏天炎热，秋天凉爽，冬天寒冷。而四季里又分为二十四个节气，一般来说，气候应该与节气相适应，但有时候自然界变化多端，节气到了，相应的气候却很反常，不是还没有到，就是表现的太过。这些可能都是导致邪气进入人体的病因。时令反常，或季节更替的时候，人就容易发生流行性疾病。如在早春乍暖还寒，初夏昼热夜

寒，秋季突然由热转寒，以及偶尔发生的该热不热、该冷不冷的气象，或是时风时雨、忽冷忽热，都会使寒气侵入人体，对身体健康造成损害。身体一旦不能适应，就容易患伤风、感冒和气管炎。因此，在看似正常的时节，一定要有所准备，切莫让寒邪有机可乘。

②季节交替需防病

季节交替的时候也是病菌最为活跃的时候。如春季万物复苏，是各类致病微生物繁殖、传播的季节，同时也是呼吸道传染疾病的多发季节。初春季节气候变化无常，过多的与人接触，就更容易增加呼吸道传染病发病的机会；其次，气候多变使呼吸道黏膜抵抗力降低，尤其在室内通风换气差的环境，一些有害病原体存活的时间相对较长，更容易刺激呼吸道黏膜，使其抵抗能力降低。当病人谈话、打喷嚏时，病原体会随着唾液飞沫跑到空气里，健康人吸入空气中的病原体就会得病。因此在春季，人们应该避免长时间在人群拥挤的地方逗留，减少空气传播疾病的机会。而冬春交替的时节，人们往往为了御寒，紧关门窗，室内空气不流通，这样疾病就容易传播。夏秋季节气温高，蚊蝇滋生，病菌极易繁殖。如果饮食不卫生，病菌进入人体就易得肠道传染疾病。

③春夏养阳，秋冬养阴

张仲景认为，在二十四节气中，冬至时，阴气最盛，渐渐阴气下降，阳气上升；而夏至的时候阳气最盛，渐渐阳气下降而阴气开始上升。因此，冬至和夏至，是阴阳二气相合的时候，而春分、秋分则是阴阳二气相离的时候。季节更替，往往也是很多季节性疾病发作的时候。如慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿病、类风湿性关节炎、冠心病、高血压以及部分皮肤疾病等患者，对季节变化或异常气候特别敏感，症状往往出现在季节或气象变化之前。而在预防方面，应该按照“春夏养阳，秋冬养阴，以从期根”的养生原则。阳虚的病人，病性多在春夏减轻，秋冬加剧，治疗时如果能在盛夏阳旺之际培补阳气，那么到秋冬就可以减轻症状或减少复发，这就叫做“春夏养阳”。而对于阴虚的人们，则应该多在冬去春来的时候出现各种病症，而如果在秋冬时服用滋补肝肾的药物或食物，可减轻症状复发的程度，这就



摇摇适当的户外运动，能够提高对气候变化的适应能力，是对季节病最好的预防措施

叫“秋冬养阴”。适当地进行户外运动来增强体质，则能够提高对气候变化的适应能力，是对季节病最好的预防措施。

三、长寿是吃出来的

摇摇

饺子的传说

俗话说“好吃不如饺子”，饺子是我国饮食文化的象征之一。传统的饺子馅大皮薄，用料讲究。包饺子的馅料多用鲜肉、蔬菜等切碎，拌以作料而成。饺子下锅后，煮至饺子浮上水面就可以食用了。中国人对于饺子可以说是情有独钟，百吃不厌。我国北方历来有过年吃饺子的习俗。饺子好吃人人皆知，但饺子的由来与过年吃饺子的习俗，也是和医圣张仲景治病救人有关的。

相传，张仲景在长沙为百姓坐堂行医，遇到有恶性疾病流行的时候，就在衙门口垒起药锅，舍药救人，深得人民的爱戴。时过多年，

张仲景从长沙告老还乡，走到家乡白河岸边，见很多穷苦百姓因战乱流离失所，忍饥受寒，耳朵都冻烂了。他心里非常难受，可一时也想不到什么办法。



张仲景回到家后，求医的人仍然络绎不绝，

饺子不仅好吃，更有养生祛病的功效

但他心里总记挂着那些冻烂耳朵的穷百姓，决心制作一种既有治疗效果，又让群众能够接受的药物。最终经过反复研究，他终于有了办法。张仲景仿照在长沙行医的样子，叫弟子在南阳东关的一块空地上搭起医棚，架起大锅，在冬至那天开张，向穷人舍药治伤。

张仲景的药名叫“祛寒娇耳汤”，做法是用羊肉、辣椒和一些祛寒药材在锅里煮熬，煮好后再把这些东西捞出来切碎，用面皮包成耳朵状的食物。他给这种食物取名为“娇耳”。“娇耳”下锅煮熟后分给病人。每人两只娇耳，一碗汤。人们吃下祛寒汤后浑身发热，血液通畅，两耳变暖。吃了一段时间，病人的烂耳朵就完全康复了。

张仲景舍药一直持续到大年三十。大年初一，人们庆祝新年，也庆祝烂耳康复，就仿照“娇耳”的样子做过年的食物，并在初一早上吃。人们称这种食物为“饺耳”、“饺子”，此后，为了纪念张仲景开棚舍药和治愈病人的日子，人们也习惯在冬至这天吃饺子。

从饺子的故事中，我们不难发现张仲景的食疗养生思想，同时也体现了他以食代药，治疗多样化的医疗作风。人们都知道，“是药三分毒”，无论是中医还是西医，所用的药物都会对人体产生一定的负面因素，因此，这则故事也告诉人们一个道理，即能用食疗解决的问题，就尽量不要用药物解决。

❶ 饮食秘诀——“两五、配四加新鲜”

张仲景对于饮食养生的认识，是自成系统的。其大量的饮食养生