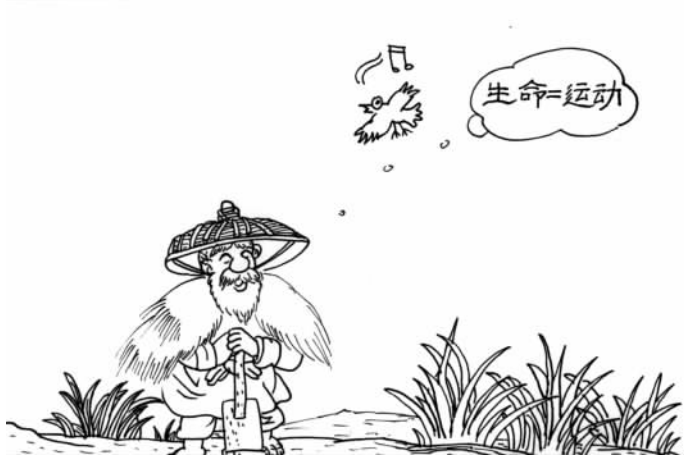
影响你一生的智慧经典

中华养生百科

朱立春　邓学之　主编



吉林摄影出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑 李　明
封面设计 金博乐·文达园



影响你一生的智慧经典
中 华 养 生 百 科
朱立春　　邓学之　主编

吉林摄影出版社　长春市人民大街 号 雪
愿 伊 毫米　大 开　印张　千字
年 月第 版　年 月第 次印刷
北京市金顺印刷厂　　印数　套
陈 莎 园　　定价 元 册 雪

版权所有　　盗版必究

前　言

人生最宝贵的是什么?几乎所有人都会说是生命,正如有些人常常感叹的那样:我还活着,选

是的,生命最重要,活着很高兴。生活在缤纷的世界里,享受生命赋予人们的每一次呼吸,在蓝天下为实现梦想而努力拼搏。这便是生活,正因有了生活,社会才会不断地发展。人们面对生活,往往会有饥饿、劳累、恐惧、苦闷、焦虑、彷徨、疼痛……种种体会,人们不得不为衣食住行而操心,因起居、情感而烦恼,被五花八门的病痛困扰……可是,无论生活有多少插曲,都始终向着一个目标——让生命更有色彩。于是"养生"成了生活的重要课题,被引为生活的"上宾"。

"养生"之说由来已久,从古到今,人们不断地探寻生活的奥秘,在不懈的拼搏后,积累了传承至今的丰富的养生经验。而那些传承养生的善养者无不成为健康长寿的一族。这使越来越多的人坚信:只要善养得术,生命就会长久,生活也会变得更加绚丽多彩。基于此,我们推出了这套《中华养生百科》,以飨广大读者,以期为广大读者提供具有针对性和可探作性的养生指南。

"民以食为天",食是人们日常摄取能量和身体所需各种物质的主要途径。食物的好坏,直接关系到生活的质量,人们已经慢慢从只为填饱肚子、解决温饱的传统生活模式中解放出来,对食物的营养、烹调过程、饮食结构等,要求越来越高,很多人常常有"不知吃什么"的烦恼。对此,我们在本书中用很大的篇幅介绍

了食物养生的有关知识，帮助大家合理安排膳食结构，科学分配营养成分，同时解决不知“吃什么”的烦恼。

生命的存在表现在人们日常工作、休息、娱乐、休闲等等的每一个细节中，而人们往往忽略了这每分每秒的存在，任其自流、毫无约束，从而引出了种种苦恼，往往觉得生活难以惬意，个人潜能难以充分发挥，生活质量和工作质量难以让人满意。对此，本书将告诉你如何合理安排生活，不为生活的无章而苦恼。

“别理我，烦着呢”生活中时常有这样的话飘进耳朵。心情不好，这似乎已成为生活中的“家常便饭”。让生活无忧，在愉悦中度过是人们共同的愿望，可万事大多不尽如人意，不同的情绪、烦恼时时变换花样困扰着人们。对此，本书将告诉你如何才能拥有健康、积极的心态去勇敢面对生活。

都说“是药三分毒”，但如果了解了药膳，你就会明白正是因为药用，才使药膳具有其它任何养生方法所不具备的功效。它不仅使食物多样化，更使药物成分能更好地发挥其保养作用。说药自然想到病，它总是不请自来，打扰人们原本平静的生活。因此，日常的医疗也成为养生不可缺少的一部分。

养生是一个循序渐进的调理和养护过程，我们提倡在生活中养生，将养生贯串在生活的每一个环节。这需要恒心和毅力，只有坚持不懈、持之以恒才能达到追求的目标。希望所有人都通过养生达到健康长寿，使生活更加丰富多彩。

当然，本书在编撰过程的疏漏之处，希望大家提出批评和斧正意见，以便我们及时修正，再版时做得更好选

编 者

圆圆年 圆月

目　录

第一章　养生总述

一、古代养生与现代养生……1
（一）古代养生……1
（二）现代养生……2
二、养生与健康……3
三、养生原则……4
（一）天地一体……4
（二）天人相应……5
（三）形神合一……5
（四）适应自然……6
（五）动为养生……8
（六）未病先防……10

第二章　饮食养生

一、古人论饮食养生……11
二、食养的作用……13
三、饮食养生原则……14
（一）饮食调理原则……14

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（三）进补原则 …… 第 页
（四）饮食的质 …… 第 页
四、食物对养生的作用 …… 第 页
（一）蔬菜对养生保健的作用 …… 第 页
（二）瓜果对养生保健作用 …… 第 页
（三）动物食品对养生保健的作用 …… 第 页
（四）其它延年益寿食品 …… 第 页
五、饮食养生问题 …… 第 页
六、饮食养生方谱 …… 第 页

第三章　起居养生

一、起居有常　运动得当 …… 第 页
（一）起居 …… 第 页
（二）运动 …… 第 页
二、合适睡眠 …… 第 页
（一）睡眠姿势 …… 第 页
（二）睡眠与卧具 …… 第 页
（三）睡梦与疾病 …… 第 页
（四）午睡与健康 …… 第 页
（五）失眠的防治 …… 第 页
三、劳逸结合 …… 第 页
（一）张弛要有度 …… 第 页
（二）做事要量力而行勿积劳成疾 …… 第 页
（三）不贪逸乐 …… 第 页
四、四季起居小问题 …… 第 页

第四章　情志养生

一、传统情绪养生 …… 第×页
一、乐观愉悦法 …… 第×页
二、静心养神法 …… 第×页
三、和情治气法 …… 第×页
四、适时调神法 …… 第×页
五、气功练神法 …… 第×页
六、修性怡神法 …… 第×页
七、暗示法 …… 第×页
八、催眠法 …… 第×页
二、精神调摄 …… 第×页
一、不断更新自我 …… 第×页
二、保持适度的情绪反应 …… 第×页
三、驱除消极情绪 …… 第×页
四、培养良好的性格 …… 第×页
五、正确对待挫折 …… 第×页
六、避免过度紧张 …… 第×页
七、完善家庭精神生活 …… 第×页
八、协调人际关系 …… 第×页

第五章　医药养生

一、中药药膳养生 …… 第×页
一、药膳的作用 …… 第×页
二、常用药膳药物和食物的炮制方法 …… 第×页

五、雪豹膳的烹调特点、要求和方法 …… 雪豹膳
四、雪豹膳长寿秘方 …… 雪豹膳
二、中医疗法 …… 雪豹膳
推拿与按摩 …… 雪豹膳
捏脊疗法 …… 雪豹膳
拍打健身 …… 雪豹膳
艾灸疗法 …… 雪豹膳
耳针疗法 …… 雪豹膳
拔罐疗法 …… 雪豹膳
刮痧疗法 …… 雪豹膳
药枕疗法 …… 雪豹膳
熏洗疗法 …… 雪豹膳
三、家庭医疗常识 …… 雪豹膳
一、雪豹用药一般常识 …… 雪豹膳
有病不可滥服药 …… 雪豹膳
服药有“法” …… 雪豹膳
病人不要过早停药 …… 雪豹膳
不应随意加大服药剂量 …… 雪豹膳
不要直接用药瓶喝药 …… 雪豹膳
不宜躺着服药 …… 雪豹膳
什么情况下药品不能使用 …… 雪豹膳
不能滥用激素类药物 …… 雪豹膳
肠溶片不可嚼碎服用 …… 雪豹膳
注射用针剂不可口服 …… 雪豹膳
不要滥用氟轻松 …… 雪豹膳
切莫乱用退热药 …… 雪豹膳
怎样使用助消化药 …… 雪豹膳

不要滥用速效感冒胶囊……
不要滥用泻药……
头痛切勿乱用药……
维生素 悦能代替水果、蔬菜吗 ……
维生素不是补药……
维生素类药不宜饭前服……
可致维生素缺乏的药物……
吸烟会影响药物的疗效……
服哪些药时忌喝茶……
油、盐、酱、醋对药效有哪些影响 ……
不宜用果汁送服药物……
药物与中毒性肾病……
药物与性功能障碍……
可致癌的药物……
能引起猝死的药物……
中成药不可滥用……
不要滥用胖大海……
配方缺味不能随意替代……
使用单方要慎重……
服中药应择时……
服壮阳药要慎重……
中药汤剂不宜过夜服用……
冬令进补须四忌……
慎吃牛鞭膏 ……
为何“少不服参” ……
服中药讲究“忌口” ……
中药也有副作用……

健康人不宜进补 …… 第3页
常见急症 …… 第3页
发　热 …… 第3页
呼吸困难 …… 第4页
咯　血 …… 第4页
胸　痛 …… 第4页
呕　血 …… 第5页
便　血 …… 第5页
腹　泻 …… 第5页
腹　痛 …… 第6页
头　痛 …… 第6页
眩　晕 …… 第6页
晕　厥 …… 第7页
惊　厥 …… 第7页
昏　迷 …… 第7页
虚　脱 …… 第8页
瘫　痪 …… 第8页
切割伤 …… 第8页
烧伤和烫伤 …… 第9页
冻　伤 …… 第9页
蛰　伤 …… 第9页
软组织损伤 …… 第10页
骨　折 …… 第10页

附：宋高宗手书嵇康《养生论》 …… 第11页

第一章　养生总述

长寿，一直是人类的美好愿望。长寿不仅是年龄的延长，而且包括健康地生活。长寿者生命的意义，既有自身健康长久地生活，又有直接或间接地有益于他人，有益于社会。自人类诞生以来，人们就一直在不断地探索长寿之路，而真正大有成就者，当数发源于神州大地的养生之道。

远古时期，人类为了免遭风雨和野兽的侵袭，栖身树上，构木为巢。大约 源~缘万年前，人类开始建造房屋，以抵御恶劣环境对人体的种种危害。

原始人在长期生活实践中，逐渐学会了缝制衣服，增强了人类适应自然界变化的能力。早在远古时代，人类就发明了钻木取火，不仅能有效地御寒、防兽，而且使人从吃生食走向吃熟食，增加了营养，减少了胃肠疾患，提高了身体素质。可以说，人类社会发展的历史，也是人自身适应自然、适应社会、自我保护、自我养生的历史，正因为如此，人类生命才能绵绵不绝，不断进化。

中华民族对养生有着特殊的贡献。春秋战国时期《左传》首次记载房室起居与养生的关系，先秦诸家从不同角度阐述养生的理论和方法。从《黄帝内经》的问世，到《养生论》的形成，在漫长的岁月里，多种养生学说的发展及相互渗透，构成了独具特色和极富魅力的中国养生观。

中华民族长于辩证思维，把自然和生命既看作是一个有机联系的整体，又看作是各种不同方式相互作用的过程，因而用发展变化的观点，从多方面的相互关系中去把握事物的特殊本质。

自古以来，以预防疾病、保健延年为宗旨的中国各家养生理

需要全本请访问 www.ertongbook.com

论，无不突出“天人相应，形神合一”的整体观念，特别强调人体生命活动及其与自然环境、社会环境的协调；用阴阳形气学说，经络脏腑理论来阐述人体生老病死的基本规律，从而把精、气、神作为人身之三宝，确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精养神的养生原则。

一、古代养生与现代养生

养生又称摄生、道生。有关“摄生”问题，祖国医学早在两千多年前就有许多论述。约在战国时期成书的《黄帝内经》涉及的养生方法，即包括顺应自然、精神调摄、起居作息、饮食调理、药物补养、运动锻炼等。此后历代医学家在此基础上，又有充实和发展。

对于“摄生”的意义，唐代《外台秘要》就有“夫人生寿夭，虽有定分，中间枉横岂能全免，若能调摄合理，或可致长生”。说明调理有方，可以延年益寿。

现代养生则是从身体、心理（精神）社会和环境等多因素综合考虑，在研究生、老、病、死的原因、表现等基础上，从受精卵开始，把养生贯穿于人的一生（胎儿、儿童、青少年、中年、老年）采取相应的措施和方法，以保障健康，延缓衰老，延年益寿，提高生命质量。

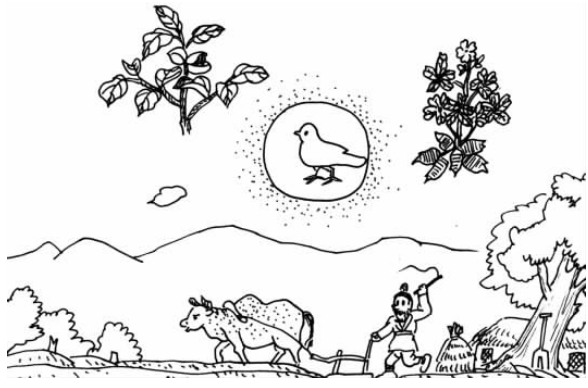
（一）古代养生

我国传统医学对人类健康长寿有着非常特殊的贡献。经过历代名医、名师漫长的探索，形成了一套独特的理论与方法。其中与养生有着密切关系的理论主要有阴阳平衡说、肾气说、脾胃说、五行调和说、饮食说等等。

1. 阴阳平衡说

《素问·生气通天论》中说：“生之本，本于阴阳。”《宝命全形

论》中也说："人生有形，不离阴阳。"这说明人的生命活动是以体内阴阳为依据的，而体内阴阳又必须与自然界阴阳变化相适应，生命活动才能得以正常进行。即阴阳平衡，生命才有保障。为此，《内经》上也进一步提出："阴平阳秘，精神乃治；阴阳离诀，精气乃绝。"



阴阳学说认为阴阳是一组对立的属性，又是相互依存的。阴阳之间这种相互依存的关系，叫做互根。人体功能属阳，物质属阴，物质无功能则不能化生，功能无物质作基础则不能生存。若有阴无阳或有阳无阴，人体的生理现象就发生变异而出现病变，若一旦严重到阴阳离诀则生命就会宣告终止。事物中对立的阴阳属性，不是绝对静止不变的，而是根据一定的条件，随事物运动的变化而相互消长、相互转化的。

根据阴阳学说，人是一个有机整体，所有一切组织结构，既是有机联系，又是可以划分为相互对立的阴阳两部分。就人体部位来说，上部为阳，下部为阴，体表为阳，体内为阴；以脏腑来分，六腑为阳，五脏为阴。而五脏六腑之中又有阴阳之分，人体上下、内外各组织结构之间，以及每一结构本身，虽然关系复杂，但都可以用阴阳来概括说明。人体的正常生命活动，有赖于阴阳保持对立统一的协调关系。

例如，人体的功能活动以营养物质为基础，没有这个基础，

功能活动就无从产生，即没有阴就无从产生阳气。反之，没有脏腑的功能活动，食物也不能转变为人体内的营养物质，即没有阳气的作用，又不能化生阴精。人体内阴阳就是这样互相作用，平衡协调，共同保证着机体的正常生理活动。

疾病的发生，是人体阴阳失去相对平衡的结果。病邪有“阴邪”、“阳邪”之分，机体有“阴虚”、“阳虚”之别。阳邪致病，可以使机体阳偏胜而伤阴，而出现热症；阴邪致病，可以使机体阴偏胜而伤阳，而出现寒症。阳气虚则不能制阴，而出现虚寒症；阴气虚则不能制阳，而出现虚热症。

圆援肾气说

《内经·素问》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。”

从这段文字中可看出，人体的衰老与肾气、真气、精的关系极为密切。可以说肾是生命活动的根本，肾气是生命个体不可缺少的物质机能。肾气包括元阳、元阴两种物质，又称命门之水火，为性命的根本所在，正如《中藏经》所述：“肾气绝，则不尽其天命而死也。”人体变老与否，变老的速度，寿命的长短，在很大程度上取决于肾气的强弱。肾气旺盛不易变老，变老的速度也慢，人的寿命也就长；反之，肾气衰，变老就提前发生，变老的速度也加

快，寿命也就短促。所以，祖国医学历来对于肾气都非常重视。人体无论受内因影响或受外因影响都会损伤肾气，因此，人体的保健主要应从消除影响肾气的不良因素以保护肾气着手。

现代医学证明，肾气不仅与人体的先天遗传有关，还与内分泌和免疫功能有密切关系。这就进一步证明肾气的虚衰是引起人体变老的重要因素。

猿援脾胃说

祖国医学认为，脾胃是人体的后天之本，气血生化的源泉。人体生长发育及其维持生命的一切物质都靠脾胃供给。脾胃虚弱，功能反常，供给减少或过多，会影响生长发育、生命活动就会受到影响。

现代医学认为，蛋白质是生命的物质基础。人体的蛋白质虽由人体自身合成，但其原料来源全依靠胃肠道的功能，即依靠胃的“受纳”与脾的“运化”功能。不少国外学者认为：缺少蛋白质是人体变老的原因之一。

此外，脾胃虚弱会影响生命活动所赖以维持的维生素的摄取。实验证明，维生素的缺乏，也是变老的原因之一。

源援五行调和说

五行学说认为，宇宙间的一切事物，都有木、火、土、金、水五种物质的运行变化，故称为五行。五行学说将人体内脏的特性予以分类，用以说明五脏的生理功能。例如，肝属木，木的特性是生发，柔和；心属火，火的特性是阳热，上炎；脾属土，土的特性是长养，变化；肺属金，金的特性是清肃，坚劲；肾属水，水的特性是寒润，下行。

五行学说，主要以五行相生与相克来说明事物间的相互关系，五行按照木、火、水、金、土的顺序相互滋生，按照其相反的顺序相互制约。五行中任何一行太过或不及，又可引起相乘和相侮

的变化。

五行学说在养生学中的应用，就是利用五行的相生相克关系，通过五行的调控，促进人体机能的正常有序，从而达到健康益寿的目的。疾病的发生发展，有时与脏腑的生克关系异常有关。因此，在预防与治疗时，除了对病变的脏器进行调治外，还应考虑其他有关的脏腑，并调整其关系，控制其病变，以达到治疗之目的。

缓爱饮食说

《内经》中说："饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。"又说："若以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也。"

这是祖国传统医学从正反两面充分阐述了饮食对人寿的影响。

目前，一些科学家正研究饮食与人类衰老的关系。有人认为，如果人从小就合理地控制饮食量，有可能活到 岁。

居住地区对人的寿命长短也有影响。如美国有些地区的白种男人每年的死亡率为 ，而在另一些地区死亡率则高于 。绝大多数地区的居民的寿命都在不断延长。这种情况不但发生在美国，也出现在世界各地，人的寿命越来越长，这与生活环境的改善有很大关系。

还爱气血调和说

祖国医学认为气与血是构成人体的基本物质。气为血帅，血为气母，周流全身以营养五脏六腑、四肢百骸。可以说气与血无处不有，无处不在，是生命活动的基本物质和动力。气血调和则运行无阻，在正常情况下，它完成各个组织器官的需要，使身体健康而百病不生。

气是构成世界的最基本物质，宇宙间一切事物，都是由于气

的变化而产生的，即“万物化生皆由于气”。在这种朴素的唯物主义宇宙观影响下，祖国医学认为气也是构成人体最基本的物质。所谓“气聚则形成，气散则形亡”。气可以变为能量而流动于全身各个器官组织，对于人的生命活动有推动和温煦作用。

血是维持人体生命活动的基本物质，具有营养滋润作用，流行贯彻于全身脉管之中。中医学所说的“血”，基本上说是指血液。血的生成与脾胃、肺、肾有关。脾胃“为气血生化之源”，肺气使血变得鲜红，而肾藏精，精血同源。此外，肝也有“以血生气”的作用。

气和血都是构成人体的基本物质，而各自又有专门功能，但是两者又是相互依存的。血液的组成和生成过程离不开气和气化功能，血的运行要依赖心气推动、肺气敷布、肝气疏泄。气行血行，气止则血止；气对血还有固摄作用，如气虚可引起许多出血病症。反之，血能载气与养气，气依附于血，气血不可分；血又不断为气提供营养，使气发挥作用。所以，“血盛则气旺，血虚则气衰”，只有气血两者协调，才能完成正常的生理功能而健康无病。

气血的调和是养生之本，两者紧密配合，担负着重要的生理功能。包括：

①温煦滋养作用。气血正常流通可以使人体温度恒定，肌肤润泽，面色红润，精神充沛等等，中医认为“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能损”。

②推动作用。人体是统一的有机整体，需要保持着动态平衡，靠气与血有规律的正常运行而成。人体的每一个脏腑都有相应的经络，这些大小不一的经络遍布全身，血脉和经络就成了运行气血的通路。如果气血本身的推动作用发生障碍，或是经络受阻，或是气血不亢，都会失去通达的功能，人体就会生病。

需要全本请访问 www.ertongbook.com