

# 《这样养生最有效》

## 图书基本信息

书名：《这样养生最有效》

13位ISBN编号：9787510404016

10位ISBN编号：7510404010

出版时间：2009-7

出版社：新世界出版社

作者：靳守卫

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《这样养生最有效》

## 前言

对于每一个人来说，生命是最宝贵的。生命的宝贵在于它的短暂，而宝贵的生命则需要健康来支持。因此，珍惜生命，关键在于珍惜健康。健康的身体是可以养出来的，短暂的生命是可以“延长”的。在古代，我们的祖先把这种延年益寿的活动称为养生。总之，养生就是保养生命之意。谁不想一生健康，可绝大多数人的身体总会出这样那样的问题；谁不想活到天年，可并不是每个人都懂得如何去保养自己。我们每个人都需要学习养生，而且越早开始越好。有了疾病我们打针吃药，注重的当然是疗效，其实在我们日常的养生行为中，讲究的同样是效果和效益。养生的方法有千百种，我们不能赶时髦，什么流行就做什么，结果花费大量的金钱和时间却收效甚微；我们也不能随大流，看到别人怎么养生便照着做，结果发现那并不适合自己；我们更不能陷入到一些伪科学的养生陷阱中去，上当受骗后还自以为是，结果害己害人。那么，什么才是最有效的养生方法呢？答案很简单，最适合自己的就是最有效的。每一种养生方法都有它的道理，但并不是对每一个人都有效。在一个时间段或者季节内，某种方法可能有效，但换个时间可能就没有效果；在这个地方或者某个环境下，某种方法可能有效，却也可能不适合于其他地方或环境的人群；不同的体质、不同的性别、不同的年龄，某种方法有效但也可能无效，甚至还会产生反效果，让你陷入到越养越错的健康误区中去。

# 《这样养生最有效》

## 内容概要

《这样养生最有效》主要讲述了：养生最重要的是效果。每一种方法都有它的道理，但并不是对每个人都有效。在一个时间段或者季节内，某种方法可能有效，但换个时间可能就没有效果；在某个地方或者某个环境下，某种方法可能有效，却也可能不适合于处于其它地方或环境下的人；不同的体质、不同的性别、不同的年龄的人群.同样一种方法产生的效果也可能不一样，甚至还会产生反效果.让你陷入到越养越错的健康误区中去。

# 《这样养生最有效》

## 作者简介

靳守卫，全国知名医学养生专家，毕业于河南中医药大学中医骨伤科学，硕士生导师、教授，现为郑州武警医院主任医师。曾留学日本、加拿大、新西兰等国家，多次为日本金泽大学药学部、浜松医科大学、东京国立感染症研究中心、加拿大安省中医学院、新西兰东方医学院等高校讲课，为传播中华传统养生学做出了贡献。

# 《这样养生最有效》

## 书籍目录

第一章 找到对自己最有效的养生方法——找对方法最有效1. 什么是养生2. 养生是个系统工程3. 养生切忌盲从跟风4. 养生重在见效果, 第二章 健康舒服过“四季”——因季养生最有效1. 应季养生的理论和原则2. 春季饮食要养“阳”3. 夏季饮食要消“火”4. 秋季饮食要重“润”5. 冬季饮食要重“补”第三章 养生, 就在“时时刻刻”——因时养生最有效1. 子时的有效养生2. 丑时的有效养生3. 寅时的有效养生4. 卯时的有效养生5. 辰时的有效养生6. 巳时的有效养生7. 午时的有效养生8. 未时的有效养生9. 申时的有效养生10. 酉时的有效养生11. 戌时的有效养生12. 亥时的有效养生第四章 环境影响健康——因地养生最有效1. 地理环境与养生2. 不同的地理条件与养生3. 因地制宜才能有效养生第五章 养生, 因人而异——因人养生最有效1. 体质及其分类2. 阳盛之人的有效养生3. 阳虚之人的有效养生4. 阴虚之人的有效养生5. 气虚之人的有效养生6. 血虚之人的有效养生7. 痰湿之人的有效养生8. 血淤之人的有效养生9. 气郁之人的有效养生第六章 好心态可以防百病——心态养生最有效1. 养生, 就要有个好心情2. 中老年人, 请摆脱丧偶的伤痛3. 善良是心态养生的营养素4. 宽容是心态养生的调节阀5. 乐观是心态养生的不老丹6. 淡泊是心态养生的免疫剂第七章 “神”在则百邪不侵——调神养生最有效1. 中老年人, 要警惕情志致病2. 中老年人要注重“精神内守”3. 读书, 给人体做个养生操4. 音乐, 为情绪松松弦5. 书画, 为生活添色彩6. 下棋, 充实快乐生活第八章 不觅仙方觅睡方——睡眠养生最有效1. 睡眠, 最好的养生方2. 睡眠, 也要讲究时间3. 中老年人应讲究睡眠姿势4. 中老年适宜的睡眠方位和寝具5. 老年人的睡眠有忌讳, 6. 失眠了, 你该怎么办第九章 养出你的“性”福来——房事养生最有效1. 我国传统的房事养生史2. 房事养生调摄法3. 房事养生的“宜”和“忌”4. 房事养生, 也讲究“四季”5. 人到老年, “性”福要好好把握6. 吃出来的“性”福第十章 流水不腐, 户枢不蠹——运动养生最有效1. 我国传统的运动养生法2. 我国传统运动养生的原则3. 老年人运动养生有禁忌4. 倒行有利于养生5. 健脑, 要常练手足操第十一章 健康是吃出来的——食疗养生最有效1. 我国传统的食疗养生2. 食疗养生的意义和作用3. 食疗养生的原则4. 中老年饮食养生的特点, 5. 中老年人的饮食禁忌6. 中老年人饮食营养新标准7. 教你几招常用的食疗方第十二章 起居生活影响健康——起居养生最有效1. 居室卫生的标准与养生2. 居室内的设置与养生3. 老年人日常生活保健4. 老年人适宜晒太阳5. 洗洗梳梳也养生第十三章 身体有药养, 健康有保证——这样药养最有效1. 传统药膳的特点2. 我国传统药膳的应用原则3. 补气药膳的配方及其功效4. 补血药膳的配方及其功效5. 补阳药膳的配方及其功效6. 滋阴药膳的配方及其功效7. 健脑药膳的配方及其功效8. 安神药膳的配方及其功效9. 健胃药膳的配方及其功效第十四章 知阴阳, 做自己的家庭医生——平衡养生最有效1. 我国的阴阳学说与养生2. 学会自己识阴阳3. 阴阳学中的男八女七4. 阴阳平衡与四季养生第十五章 给身体设道“防”——这样防病最有效1. 养生, 要注重“治未病”2. 老年人防病要从“头”做起3. 中老年要防心脑血管疾病4. 中老年要防治骨质疏松5. 如何防治老年性痴呆第十六章 祛病, 就是这么简单——这样祛病最有效1. 按摩祛病的有效方法2. 针灸祛病的有效方法3. 足疗祛病的有效方法4. 拔罐的祛病方法5. 刮痧的祛病方法第十七章 更年期更要重视健康——这样应对更年期问题最有效1. 当女性遭遇“更年期”2. 更年期女性的有效养生3. 女性更年期的饮食保健4. 男性更年期的心理调节5. 男性更年期的饮食保健

第一章 找到对自己最有效的养生方法——找对方法最有效

1. 什么是养生 “养生”一词最早见于《庄子》内篇。所谓“养”，即保养、调养、补养的意思；所谓“生”，就是生命、生存、生长的意思。“养生”，指保养、调养、颐养生命。即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。养生的目的是延年益寿，康健无疾。人自胎元初孕直至婴幼、丁壮、老迈，只要一息尚存，均要养生，且养生的要求亦因其情况不同而异。无论是道家养生、佛家养生，还是中医学养生，这些养生的理论均从维持人的正常状态出发，把减少消耗、加强再生、保持顺畅、维持稳定作为重要的着眼环节，主要强调如下几点。

调和阴阳 《黄帝内经》说“生之本，本于阴阳”，又说“阴平阳秘，精神乃治”。所以，调和阴阳则精神充旺，邪不能侵，健康无虞。调和之道，须顺时以养阳，调味以养阴，使阳气固密、阴气静守，达到内实外密、健康长寿。

流通气血 气为血帅，血为气母，二者相伴，贯通周身，熏濡百节，流通则生机正常，滞塞则淤结病生。流通之道有二：一是以形体动作促进气血流行，即华佗授弟子五禽戏时所说的“人体欲得劳动，但不当使极耳”。劳动则气血周流，此即流水不腐的道理。二是以意念来导引气的运行，气行则血行，身体虽或动或止，但气血之流通、经络之舒畅始终得以保证，此即气功吐纳之术。二者均是通过气血流通而养生。

培补精气 人始生，先成精，先天之精源于父母，藏于肾，为生命之本、繁衍之源。后天之精由生化而来，亦藏于肾。故精乃阴气之本源，精盛则本壮，气化之源旺，故生气勃勃。而人之一切活动无不消耗阴精，故而用药食培补精气，补精以滋源，补气以助化精。延年之药食虽多，而不外乎培补先后天精气之大要。

节欲保精 七情六欲人所不免，多欲则伤精，故须节欲以安精神；房事有节以保肾精，使精常满盛，而体健寿延。

养生还要注意环境对人的身心的影响，尤其是环境对身体的影响。因为身体是我们生活的根本，健康的身体是我们有一个健康人生的基础。健康也是长寿的先决条件，而每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。环境包括地理环境、气候环境、社会环境和每个人居住的小环境。在环境中，有许多因素每时每刻都在作用于人的机体。这些因素包括物理的、化学的和生物学的，不仅错综复杂，且处于经常不断的变化之中，人体借助机体的内在调节和控制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出对环境的适应能力，但是人们的这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，或超过一定限度，就要危害健康，引起疾病，甚至造成死亡。所以，人要健康长寿，就要重视环境对人的影响，明白环境与人的关系。环境是一个极其复杂、辩证的自然综合体，一切生物都要适应环境而生存，人类不但要适应环境，而且还要利用、支配和改造环境。这样人才有可能“尽终其天年，度百岁乃去”。因此，有效地养生就是在注重自身的保养和调养的同时，更好地与周围的环境相联系，使人的身心同时达到一个理想的境界，这样才有利于养生，也是真正意义上的养生。

2. 养生是个系统工程 《庄子》内篇中的《养生主》篇，介绍了一个著名的典故，叫“庖丁解牛”。庖丁是一名厨师，他的宰牛刀用了19年，还和新磨的刀一样锋利，之所以会这样，主要是用刀得当，保护了刀刃。文惠君知道了这些情况，感慨地说：“吾闻庖丁之言，得养生焉。”这里讲的“养生”，是指保养刀刃。但它说明了一个道理——刀刃保养得当可以使用长久，身体保养得当不也可以长寿吗？所以后世就把对身体的保养称为“养生”。

养生是一项系统性活动，需要从多方面人手，不能只是注重一个方面而忽视其他方面，更不能像“邯郸学步”那样，别人怎么做，自己也学着做，不顾自身的条件，一味地“邯郸学步”。这样的养生非但不能达到健康长寿的目的，甚至还会对人的生命有很大的危害。因此，对于养生方法的选择，要根据自己的身心条件，去选择适合本人特点的养生方法。尽管方法很多，但归纳起来，主要有调控养生、文化养生、运动养生、饮食养生、药物养生五方面的内容。

调控养生 指通过对心理平衡的调节和生活起居的周密安排，达到健康长寿的目的。调控养生最基本的要素是自我调控，即通过自我调控心理，使心理达到一种和谐和平衡，从而增强人的心理免疫力。调控应讲究一定的方法，总的来说是向“不及”或“太过”的反面调控。比如，紧张了就用松弛来调控，吃多了就用节食来调控，疲劳了就用休息来调控等。总的来说，调控的具体方法主要有以下几种：松弛法、冥想法、暗示法、静坐法、按摩法、气功法、体育锻炼法等。如何选择自我调控的方法，可根据自己的具体情况，有针对性地选择使用。

由于调控的范围比较广，因此调控的内容也很多，只要是不利于健康长寿的因素都属于调控的范畴。下面介绍三个与健康长寿关系最密切的调控内容。

第一，调控精神。人的精神因素是人生命活动的一根支柱，它直接影响人的生活和健康。性格开朗、心情舒畅、豁达乐观，这些积极健



康的精神因素，可以起到增强人的整个神经系统的统率作用，使机体各器官的活动协调一致，内分泌正常，新陈代谢良好，有益祛病延寿。反之，精神紧张、情绪压抑、忧郁苦闷，则会导致人的神经系统功能的紊乱、内分泌失调、免疫力下降，导致人身体虚弱而罹患疾病。因此，调控精神因素，树立健康的心理，消除不良的心理，是自我调控的关键因素。

第二，调控动静。运动使生命之钟走得更准确更长久；运动可以提高免疫力，促进消化吸收与新陈代谢，使人的体格健壮，精力充沛，减少各种疾病；运动促进血液循环和呼吸，使大脑和各器官获得充分的氧气和养料，有利于减轻和延缓衰老。静养对机体有保护作用 and 储能作用，有助于祛病延年；静养可使内外刺激因子减弱，思维活动单一化，有利于情绪稳定、心态平衡，促进心理健康。所以说运动和静养二者都不可偏废，应兼而有之。常处于静态的人，要用运动去调节；常处于动态的人，要用静养去协调。

第三，调控饮食。饮食是维持生命所必需的，合理的饮食习惯有利于健康，可延年益寿；不合理的饮食习惯则有损健康，可致病早衰。所以我们必须注重调控饮食，主要调控吃什么、吃多少、怎样吃等几个方面。

除上述调控内容外，调控睡眠、调控生活习惯、调控劳逸、调控体重、调控环境等也都很重要。

文化养生 文化养生是以文化为基本内涵的一种养生体系，就是通过各种文化修养，提高思想境界，保持良好心态，而实现健康长寿的一种养生方法。文化养生是中华民族文化的一个重要组成部分。例如，在中国古代五千年文化的长廊里，儒、道、佛、医互相影响，往往儒者知医，医者通道，佛道擅医，孕育了一代又一代中华民族身心强健的优秀儿女。儒家主张“中庸之道”。中庸是一种方法和哲理，指把握处理事物的“度”。当然，儒家还强调精神调摄。养心与养形是养生的重要内容，然而精神与形体之间，具有统率支配作用的是精神。养生首先要强调精神调摄，而最好的方法是减少物质欲望，即所谓“养心莫善于寡欲”。

道家文化是中国文化的重要组成部分，它对中医养生文化的形成起了主导作用。道家泛指以老庄学说为中心的哲学流派以及后世的道教，代表作是《道德经》，其学术思想基础是自然主义哲学。佛家讲究慈善为本，修行者大都性格温和，心情平静，此乃佛家养心养生的一大重要内容，亦是高僧长寿的原因之一。出家人看破红尘，淡泊名利，在行为情绪上平淡温和，心胸豁达，处事宽容。按照现代人的理论讲，即是人际关系较好，以乐观和理智的态度去对待人生。

可见，文化养生实质上就是指把某些文化资源转化为养生能量，使人身心理健康、延年益寿的养生方式。运动养生 古希腊有一句名言：你想变得健康吗？你就跑步吧；你想变得聪明吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧。其实，总的来说，所有的运动对健康都有好处。动则身健，不动则体衰，机体在阴阳对立统一中和谐地更替。运动养生以中医理论为基础，结合人体的生理特点，运用各种运动方式进行锻炼，以达到标本兼顾、增强体质、延年益寿的目的。

运动养生是古今中外公认的抗衰老的灵丹妙药。唐代著名医学家孙思邈说：“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”养生学强调适度运动对人体有益，是因为离开了运动，人体的气机便会壅滞，疾病常由壅滞而产生。

饮食养生 指通过饮食而达到养生的目的。古人云：“安身之本，必资于食……不知食宜节，不足以生存也。”饮食养生包括合理的膳食和饮食治疗。合理的膳食，可以使人摄取丰富的营养，保持营养充分与均衡才是膳食的根本要求；合理的膳食，有利于人的身体强壮，益寿延年。而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。因此，我国古代养生家都十分重视饮食的适度，不能只满足于吃得好和吃得饱，更重要的是要吃得营养得当，既不能营养不足，又不能营养过剩。

饮食疗法是依照人的病情需要而配制的特殊饮食，以达到治疗疾病的目的。因此，我国古代养生家都十分重视饮食的适度，并通过长期的生活实践，积累了极为丰富的饮食养生方法和经验。例如，古人讲究饮食有节，利身益寿。“饮食有节”是上古之人的经验之一。《管子·形式解》提出：“饮食节，则身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿损。”因此，对于老年人来说，节制饮食更是健康长寿的重要措施。

药物养生 指运用具有防衰抗老作用的药物，来达到延缓衰老、健体强身的目的，即药物养生。药物养生保健是中国古代养生学家在中医理论的指导下，经过长期的养生防病的医疗实践总结出来的养生方法，药物养生在老年保健中占有重要地位。当然，药物养生法用之得当，可以使人体维持在老年前期的状态，防止人体的进一步衰老，甚至使衰老的机体逆转，回复到壮年时的感觉；若用之失当，不仅无益，反而有害。因此，中老年人要在医生指导下，精心实践药物养生。

3. 养生切忌盲从跟风 随着生活水平的不断改善与提高，人们对健康和养生的重视程度越来越高，尤其是中老年人对养生表现出了极大的关注。随着年龄的增长，老年人免疫功能失调，容易导致各种慢性疾病乃至残疾，因此，中老年人对养生越来越关注。遗憾的是有些人对养生的真正含义与如何正确养生的认识并不全面，而步入养生的误区，盲从、跟风、吃亏上当的现象屡见不鲜。因此，中老年人在养生时不能“跟风”，应该讲究因人而异的有效的养生方法。 养生之道，就是

## 《这样养生最有效》

保养身体的道理。养生的目的在于预防疾病、抗衰老、延年益寿。为了达到真正养生的目的，首先应弄清楚以下两个问题： .....



# 《这样养生最有效》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)