

图书在版编目 (CIP)数据

药师论养生/董占军, 吴文博, 张黎媛主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5375-5318-6

I. ①药… II. ①董… ②吴… ③张… III. ①养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第175604号

药师论养生

主编 董占军 吴文博 张黎媛

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 710×1020 1/16
印 张 21
字 数 360 000
版 次 2012年9月 第1版
2012年9月 第1次印刷
定 价 36.80



第一篇 天时篇

第一章 四季与养生

第一节 春天养“生”

- 一、起居调养 / 004
- 二、春季与饮食调养 / 004
 - (一) 春季气候与人体代谢的特点 / 005
 - (二) 春季的食物养生原则 / 005
- 三、精神调摄 / 007
- 四、运动养护 / 007
- 五、保暖防病 / 008

第二节 夏天养“长”

- 一、起居调养 / 009
- 二、夏季与饮食调养 / 009
 - (一) 夏季气候与人体代谢的特点 / 009
 - (二) 夏季的食物养生原则 / 010
- 三、精神调摄 / 012
- 四、运动调养 / 012
- 五、防病保健 / 013

第三节 秋天养“收”

- 一、起居调养 / 014
- 二、秋季与饮食调养 / 014
 - (一) 秋季气候与人体代谢的特点 / 014
 - (二) 秋季的食物养生原则 / 014
- 三、精神调摄 / 015
- 四、房事养生 / 015
- 五、运动养生 / 015



第四节 冬天养“藏”

- 一、起居调养 / 016
- 二、冬季与饮食调养 / 017
 - (一) 冬季气候与人体代谢的特点 / 017
 - (二) 冬季的食物养生原则 / 017
- 三、精神调摄 / 018
- 四、房事养生 / 018
- 五、运动养生 / 018

第二章 十二时辰作息法

第一节 十二时辰的概念

- 一、什么是时辰 / 019
- 二、古代十二时辰与北京时间对应表 / 019

第二节 十二时辰与养生

- 一、子时与胆经 / 020
 - (一) 子时人体生理特点 / 020
 - (二) 子时养生注意 / 020
- 二、丑时与肝经 / 021
 - (一) 丑时人体生理特点 / 021
 - (二) 丑时养生注意 / 022
- 三、寅时与肺经 / 022
 - (一) 寅时人体生理特点 / 022
 - (二) 寅时养生注意 / 022
- 四、卯时与大肠经 / 022
 - (一) 卯时人体生理特点 / 023
 - (二) 卯时养生注意 / 023
- 五、辰时与胃经 / 023
 - (一) 辰时人体生理特点 / 023
 - (二) 辰时养生注意 / 023





- 六、巳时与脾经 / 024
 - (一) 巳时人体生理特点 / 024
 - (二) 巳时养生注意 / 024
- 七、午时与心经 / 024
 - (一) 午时人体生理特点 / 025
 - (二) 午时养生注意 / 025
- 八、未时与小肠经 / 025
 - (一) 未时人体生理特点 / 025
 - (二) 未时养生注意 / 025
- 九、申时与膀胱经 / 026
 - (一) 申时人体生理特点 / 026
 - (二) 申时养生注意 / 026
- 十、酉时与肾经 / 026
 - (一) 酉时人体生理特点 / 027
 - (二) 酉时养生注意 / 027
- 十一、戌时与心包经 / 027
 - (一) 戌时人体生理特点 / 027
 - (二) 戌时养生注意 / 028
- 十二、亥时与三焦经 / 028
 - (一) 亥时人体生理特点 / 028
 - (二) 亥时养生注意 / 028

第二篇 地利篇

第三章 地理养生之道

第一节 居住环境养生

- 一、居住环境的地理形势与养生意识 / 032
 - (一) 相形取胜 / 032
 - (二) 住宅选址禁忌 / 032
- 二、居住环境的自然方位与人体健康 / 033

- (一) 辨方正位 / 033
- (二) 关于住宅门户在街道上的方位朝向问题 / 034
- 三、居住环境的水土质量与人体健康 / 035
 - (一) “相土” / 035
 - (二) “尝水” / 035
- 四、居住环境的气流状况与人体健康 / 036
 - (一) “藏风聚气”的重要性 / 036
 - (二) 风水中所说的“藏风聚气”的内涵 / 036
- 五、住宅小区的绿化环境与身心健康 / 038

第二节 室内环境养生

- 一、理想的居室环境 / 039
 - (一) 居室结构 / 039
 - (二) 室内采光 / 040
 - (三) 居室通风 / 041
 - (四) 室内微小气候 / 042
 - (五) 房屋的色调图案和身心健康 / 042
- 二、不良的室内环境 / 042
 - (一) 潮湿阴暗 / 042
 - (二) 空气污浊 / 043
- 三、人体预防保健与室内环境改善 / 044
 - (一) 改良房屋结构 / 044
 - (二) 搞好自然通风 / 044
 - (三) 防治室内污染 / 044
 - (四) 美化居室环境 / 044
 - (五) 香味净化空气 / 045



第四章 穿着养生之道

第一节 穿着养生总则

- 一、穿着养生的内容 / 047
 - (一) 衣着要合体 / 047



(二) 选料须恰当 / 048

(三) 时令不可违 / 048

(四) 鞋帽宜讲究 / 048

二、衣服养生注意事项 / 049

第二节 四季与穿衣

一、春天穿衣 / 049

二、夏季穿衣 / 050

三、秋季穿衣 / 050

四、冬季穿衣 / 051

第三节 疾病与穿衣

一、暴露的服装所带来的风寒病 / 052

(一) 露脐装——导致丹田虚寒、脸色发青 / 052

(二) 吊带、露背装——导致肩背疼痛，呼吸不畅，容易感冒，脸色灰暗 / 053

(三) 短裙——导致妇科疾病、黄褐斑 / 055

二、高跟鞋——骨关节病、妇科疾病、剖宫产 / 056

(一) 对脚的损伤 / 056

(二) 对小腿的损伤 / 057

(三) 对腰胯的损伤 / 057

(四) 对妇科、美容的损伤 / 057

三、紧身裤——不孕不育 / 058

第五章 饮食之道

第一节 食物的属性

一、食物的概念 / 061

(一) “食”的含义 / 061

(二) 食物的概念 / 062

(三) 与食物相关的概念 / 062

二、食物的属性 / 063

- (一) 常见的酸性、碱性食品 / 063
- (二) 常见热性、温性、凉性、寒性食品 / 064

第二节 食物的营养成分与作用

一、蛋白质 / 067

- (一) 蛋白质的功能 / 067
- (二) 氨基酸和必需氨基酸 / 068
- (三) 蛋白质的消化、吸收和代谢 / 068
- (四) 蛋白质参考摄入量及食物来源 / 068

二、脂类 / 068

- (一) 脂类的分类及功能 / 069
- (二) 脂类的消化、吸收及转运 / 070
- (三) 脂类的食物来源及参考摄入量 / 070

三、糖类 / 070

- (一) 基本概念 / 070
- (二) 糖类的分类 / 071
- (三) 糖类的功能 / 073
- (四) 糖类的供给 / 074

四、矿物质 / 074

- (一) 钙 / 074
- (二) 磷 / 075
- (三) 铁 / 075
- (四) 碘 / 076
- (五) 锌 / 077
- (六) 硒 / 078
- (七) 铜 / 078
- (八) 锰 / 079
- (九) 钴 / 080
- (十) 钼 / 080
- (十一) 铬 / 080
- (十二) 镍 / 080





五、维生素 / 080

(一) 概述 / 080

(二) 维生素A / 081

(三) 维生素D / 082

(四) 维生素E / 083

(五) 维生素C / 084

(六) 硫胺素 / 085

(七) 核黄素 / 086

(八) 烟酸 / 087

(九) 维生素B₆ / 088

(十) 叶酸 / 089

(十一) 主要食物营养成分 / 089

第三节 食物的功能

一、安心食物 / 094

◎安心食谱 / 099

二、润肺食物 / 100

◎润肺食谱 / 103

三、健脾食物 / 104

◎健脾食谱 / 110

四、保肝食物 / 111

五、补肾食物 / 113

◎补肾食谱 / 116

六、补气食物 / 116

◎补气食谱 / 119

七、养血食物 / 120

◎养血食谱 / 123

八、保精食物 / 124

第四节 喝的学问

一、科学饮水 / 126

(一) 人的身体与水 / 126

- (二) 水的年龄决定人的寿命 / 127
- (三) 软水和硬水 / 128
- (四) 中国居民适合喝什么水 / 129
- (五) 多喝凉白开, 健康自然来 / 131

二、饮茶与茶疗 / 132

- (一) 正常人一天宜饮多少茶 / 135
- (二) 茶叶化学成分及其保健作用 / 135
- (三) 如何调制牛奶红茶 / 135
- (四) 中药泡茶饮用 / 135
- (五) 孕妇、儿童能否喝茶 / 136
- (六) 如何用茶止痢 / 136
- (七) 用茶水洗漱有什么好处 / 136
- (八) 吃过盐渍蔬菜和腌腊肉制品为什么要多喝茶 / 137
- (九) 为什么糖尿病患者宜多饮茶 / 137
- (十) 喝什么茶更能减肥 / 137
- (十一) 喝红茶好处多 / 137
- (十二) 饭后不宜饮茶 / 138
- (十三) 饮茶可减轻吸烟的危害 / 138
- (十四) 常饮绿茶对胎儿有利 / 140

三、饮酒与酒疗 / 140

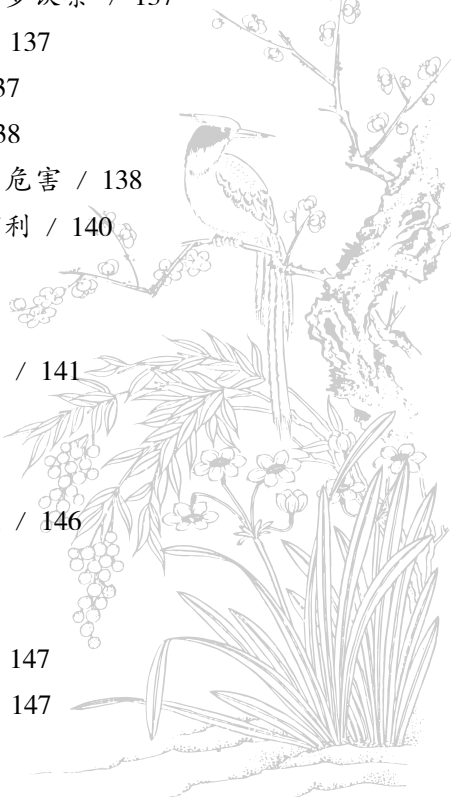
- (一) 酒的理论基础 / 140
- (二) 酒疗的现代科学意义 / 141

四、饭前喝汤 / 144

五、喝咖啡 / 146

- (一) 咖啡因对人体的好处 / 146
- (二) 咖啡因的害处 / 146
- (三) 咖啡要怎么喝 / 147
- (四) 喝咖啡需要看时间 / 147
- (五) 哪些人要慎喝咖啡 / 147

第五节 饮食与年龄





- 一、饮食与儿童 / 149
 - (一) 婴幼儿喂养 / 149
 - (二) 少儿喂养 / 150
- 二、饮食与青年、少年 / 152
- 三、饮食与中年人 / 153
- 四、饮食与老年人 / 154
 - (一) 健康饮食原则 / 154
 - (二) 健康饮食方法 / 156
 - (三) 老年人宜多食与常食的食品 / 157
 - (四) 老年人不宜常食和应少食的食品 / 160
 - (五) 推荐经济实惠的老年人营养佳品 / 161

第六节 饮食禁忌

- 一、病症与食物禁忌 / 163
- 二、妊娠与食物禁忌 / 163
- 三、服药与饮食禁忌 / 165
 - (一) 服药与食品禁忌 / 165
 - (二) 服药与饮品禁忌 / 166
- 四、发物说 / 172
 - (一) 发物的概念 / 172
 - (二) 发物种类 / 173
 - (三) 发物致病原因 / 174
 - (四) 发物致病的特点 / 175
 - (五) 注意事项 / 175
 - (六) 利用发物治疗疾病 / 176

第三篇 人和篇

第六章 宝精之道

第一节 精

- 一、精的基本概念 / 179
- 二、精的生成 / 180
 - (一) 先天之精 / 180
 - (二) 后天之精 / 180
- 三、精的功能 / 181
 - (一) 繁衍生殖 / 181
 - (二) 生长发育 / 181
 - (三) 生髓化血 / 181
 - (四) 濡润脏腑 / 182

第二节 宝精的意义与方法

- 一、宝精的意义 / 182
- 二、宝精的方法 / 183
 - (一) 寡欲养肾 / 183
 - (二) 节劳养血 / 183
 - (三) 息怒养筋骨 / 183
 - (四) 节精补脑 / 184
 - (五) 强肾宝精的推拿按摩方法 / 184

第三节 精与肾

- 一、肾的生理功能 / 186
 - (一) 肾藏精 / 186
 - (二) 肾主水液 / 187
 - (三) 肾主纳气 / 187
- 二、肾的保养方法 / 187

第四节 精与血

- 一、精与血的关系 / 188
 - (一) 血对精的作用 / 188
 - (二) 精对血的作用 / 188
- 二、如何养血 / 189





第七章 养气之道

第一节 气的功能

- 一、什么是“气” / 191
- 二、气的哲学含义 / 191
- 三、气的医学含义 / 192
- 四、人体之气的生成 / 195
 - (一) 气的来源 / 195
 - (二) 生成过程 / 196

第二节 养气方法

- 一、补养元气 / 199
- 二、固护精气 / 199
- 三、养脾胃之气 / 199
- 四、平心静气 / 199
- 五、养真气 / 200

第八章 安神之道

第一节 形神合一的生命观念

- 一、中医“神”的概念 / 202
- 二、神与形的关系 / 202
 - (一) 神为生命之主 / 203
 - (二) 形为生命之基 / 203
 - (三) 形神合一是生命存在的基本特征 / 204
- 三、形神共养是养生的最高境界 / 205
 - (一) 守神全形 / 205
 - (二) 保形全神 / 206

第二节 养神的方法

- 一、神志养生法 / 208
 - (一) 养神先养德(性) / 208

(二) 养心与调神 / 212

二、情志养生法 / 215

(一) 怎样调节情志 / 215

(二) 养肝与调畅情志 / 216

三、睡眠与养神 / 217

(一) 认识睡眠及其重要性 / 217

(二) 睡眠与养神 / 218

(三) 加速入睡的方法 / 219

四、以静养神 / 220

第九章 房事养生之道

第一节 房事养生概说

一、行房卫生 / 221

二、行房有度 / 221

(一) 年龄、季节与行房次数 / 222

(二) 行房“度”的相对性 / 222

三、晚婚少育 / 222

四、倡导独宿 / 223

五、七损八益 / 223

第二节 房事忌讳

一、行房人忌 / 224

(一) 醉莫入房 / 224

(二) 七情劳伤禁欲 / 225

(三) 切忌强合 / 225

(四) 病期慎欲 / 225

(五) 妇女房事忌讳 / 226

二、行房天忌 / 227

三、行房地忌 / 227

第十章 运动与养生





第一节 运动养生的原则

- 一、强调动静结合 / 229
- 二、提倡持之以恒 / 229
- 三、运动适度，不宜过量 / 230
- 四、舒适自然，循序渐进 / 230
- 五、运动时间，因时制宜 / 230
- 六、运动项目，因人制宜 / 231

第二节 运动养生功法介绍

- 一、散步 / 231
 - (一) 散步可舒筋活络 / 232
 - (二) 散步也需做准备 / 232
 - (三) 散步时间选择有讲究 / 233
 - (四) 散步也要讲方法 / 233
 - (五) 散步需量力而行 / 234
- 二、跑步 / 235
 - (一) 跑步要达到三个指标 / 236
 - (二) 没必要天天跑步 / 236
 - (三) 辅以其他运动项目 / 237
- 三、健身操和健美操 / 237
- 四、登山 / 237
- 五、游泳 / 237
- 六、武术 / 238
 - (一) 徒手健身术 / 238
 - (二) 持械武术 / 239

第四篇 超越篇

第十一章 静坐之道

第一节 静的含义与静“神”的方法

- 一、静的含义 / 244
- 二、静“神”的方法 / 244
 - (一) 抑目静耳 / 244
 - (二) 凝神敛思 / 245
 - (三) 多练静功 / 245

第二节 静坐的目的和意义

- 一、静坐的含义 / 245
- 二、静坐是最基本的修养法 / 246
- 三、静坐与生理的关系 / 247
- 四、静坐与心理的关系 / 248
- 五、精神力的集中 / 248
- 六、静坐与修定 / 249

第三节 静坐的方法步骤

- 一、静坐前的准备 / 250
- 二、静坐时的姿势——调身 / 250
 - (一) 静坐时的两腿 / 250
 - (二) 静坐时的胸部、臀部和腹部 / 251
 - (三) 静坐时的两手 / 251
 - (四) 其他 / 252
- 三、静坐时的呼吸——调息 / 252
 - (一) 呼吸方法的研究 / 252
 - (二) 呼吸的练习 / 254
 - (三) 静坐时的调息功夫 / 254
- 四、静坐时的思想——调心 / 255
 - (一) 系心一处法 / 256
 - (二) 返照内观法 / 256
- 五、应该注意的几点事项 / 257
 - (一) 静坐的时间 / 257





- (二) 要调匀饮食 / 258
- (三) 要调和睡眠 / 258
- (四) 要持之以恒 / 259
- (五) 要不求速效 / 259
- (六) 要一切勿理 / 259
- (七) 要痛改习气 / 259
- (八) 可能发生的现象 / 260

第十二章 超越饮食

第一节 儒、佛、道饮食观

一、儒家饮食观 / 261

- (一) 主张饮食简朴 / 261
- (二) 讲究饮食卫生 / 261
- (三) 注重礼仪礼教 / 262

二、佛家饮食观 / 263

- (一) 食有九种 / 263
- (二) “世间食”与“出世间食” / 263
- (三) “调食”对佛教“坐禅”之重要性 / 264
- (四) 食前食后正念分明 / 264
- (五) 断食及素食 / 264

三、道家饮食观 / 265

第二节 素食与肉食

一、为什么要素食 / 266

- (一) 人类的生理结构更适于素食 / 266
- (二) 素食更有益于健康 / 267
- (三) 素食能满足人体对各种营养的需要 / 268
- (四) 素食有利于提高人的体力和智力 / 268
- (五) 素食是环保低碳的生活方式 / 269

二、长期素食是否影响身心健康 / 269

- (一) 素食能保证足够的蛋白质吗 / 270

- (二) 素食能保证足够的矿物质吗 / 270
- (三) 素食者会缺乏维生素吗 / 271
- (四) 怀孕期或哺乳期的妇女可以素食吗 / 272
- (五) 可以让孩子也素食吗 / 272
- (六) 素食者与低脂饮食易患胆结石吗 / 273
- (七) 长期素食会降低女性生育能力吗 / 274

三、素食者的五大营养误区 / 274

四、不主张多吃肉食 / 275

- (一) 肉食与全球变暖 / 275
- (二) 畜牧业是高污染、高消耗水源的行业 / 275

第三节 辟谷食气养生法

一、辟谷食气概说 / 277

- (一) 辟谷 / 277
- (二) 食气 / 277

二、辟谷原理 / 277

三、限食与长寿 / 278

四、食气辟谷具体方法 / 278

- (一) 催化辟谷 / 278
- (二) 冬眠辟谷 / 278
- (三) 强制辟谷 / 279

五、辟谷注意事项 / 280

第四节 药物养生

一、药物养生的概说 / 281

- (一) 药物养生的主要方面 / 281
- (二) 药物养生原则 / 282

二、药物养生的方法 / 284

- (一) 药物养生与四季 / 284
- (二) 药物养生与年龄 / 286

三、延年益寿药物介绍 / 286





(一) 十大抗衰老中药 / 286

(二) OTC (非处方药) 中成药的调养 / 298

四、药学保健 / 298

后记：论身心自由与幸福管理 / 301

参考文献 / 309

