

十二时辰养生法

古代养生根据昼夜阴阳之变化制定了“十二时辰养生法”摘录如下：

1、卯时（5：00-7：00）见晨光即起床，叩齿300次，转动两肩，活动筋骨，先将两手搓热，摩鼻两旁、熨摩两目六七遍；再将两耳揉卷五六遍；然后用两手抱后脑，手心掩耳，用食指弹中指，击脑后各24次。最后去室外晨练。

2、辰时（7：00-9：00）起床健身后，饮一杯白开水，用木梳梳头百余次，有醒脑明目之作用；漱口时间延长好。早餐宜食粥。饭后，徐徐行走百步，边走边手摩小腹，老年人脾胃虚弱，轻微活动和按摩腹部可刺激肠胃蠕动，促其消化。

3、巳时（9：00-11：00）此时或读书或做家务，或种菜养花。疲倦时即闭目养神，或叩齿咽津数十口。不宜高声与人长谈阔论。因为说话多易耗气，老年人本来气弱，最好“寡言语以养气”

4、午时（11：00-13：00）午餐应美食，要求食物暖软，不吃生冷坚硬之食物。只吃八分饱，食后用茶漱口。

5、未时（13：00-15：00）此时最好午休，以养精气神。

6、申时（15：00-17：00）此时读名人诗文，或练习书法，或去田园绿地，或观落霞。

7、酉时（17：00-19：00）晚餐宜早，宜少，可饮酒一小杯，不可贪多。用热水洗脚，有降火、活血、除湿之功效。晚漱口以固牙齿。

8、戌时（19：00-21：00）轻微活动后安眠。睡时宜右侧，“睡如弓”。先收心，后睡眠，睡前什么都不想，自然安睡。

9、亥、子时（21：00-1：00）安眠养正气，环境宜静，排除干扰。睡时可屈膝而卧，醒时宜伸脚舒体，使气血流畅，忌睡姿只固定一种姿势。

10、丑、寅时（1：00-5：00）此时为精气发生之时，人以精为宝，宜节制房事，但也不宜强制，60岁以后要量力而行。

老年人生活的“数字化”

排便一次 食欲好，能吃是好事，但上下通畅非常重要，因此，老年人要保证每天都要排便一次。

睡觉两次 上了年纪，晚上睡眠质量往往欠佳，所以午睡必不可少，晚间损失可在午间补。

工作三小时 老年人不能闲着，要找自己喜欢的事做，阅报、看书、写字、

唱歌、上网、下棋、逛街，或当义务工，做志愿者等，快快乐乐每一天。

进食四次 老年人除了每日三餐之外，下午宜增加一次点心，这是因为老年人胃内纳少，宜多次少量饮食。

喝五杯水 老年人体内水分逐渐减少，很容易失水，因而要主动饮水，不要等渴了再喝。早起喝一杯淡盐开水，洗肠清胃，上下午各饮两杯水，润肠补津。

晨练六十分钟 老年人早晨跑步，做操、打拳等，会带来一天的好心情。

晚七点看新闻 老年人不能自我封闭，除每天定时收看《新闻联播》，还要多关心国家大事。

吃八类食品 老年人的饮食要多种多样，蛋、鱼、肉要适量，多吃果蔬、蘑菇及豆制品。老年人食量少，主食可少吃，但副食要保证，并均衡搭配。

晚九点入睡 老年人要保证足够的睡眠，最好养成每天晚上九点休息，次日五至六起床的好习惯，做到有劳有逸，有张有弛。

凡事不苛求十全十美 世上不如意的事十有八九，但老年人要心胸宽广，知足常乐，才能安度晚年。

保健口诀“八个五”养生法

五个学：学政治、学法律、学科技、学食谱、学养生。

五个快：吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

五个好：吃好、穿好、住好、睡好、玩好。

五个忘记：忘掉年龄、忘掉疾病、忘掉过去、忘掉忧愁，忘掉烦恼。

五个互助：互相学习、互相帮助、互相尊重、互相谅解、互相体贴。

五个不：不劳累、不发火、不发愁、不着急、不生气。

五个多：多一点善良、多一点宽容、多一点理解、多一点健康、多一点幸福。

五个乐：宽容之乐、娱乐之乐、饮食之乐、运动之乐、爱情之乐。

简易养生法

鸣鼓：以手掌紧压住双耳数秒，然后迅速脱离，此法可振动耳膜，减缓耳窝退化；闲时也可常按摩耳朵，不论揉、挑、弹各种手法均可，能立即改善头痛、晕车等诸多不适，体质虚弱者常按摩耳朵，还可防止感冒。

捏鼻：常用双手食指摩擦鼻翼两旁的迎香穴，或在鼻上搓捏，可促进嗅觉灵敏。减少鼻过敏或呼吸道感染机会。

拍肩：左手自然上甩拍右肩，右手拍左肩，也可用双手掌拍腿。

转腰：右手顺弯腰之势向左脚尖伸展，起身，换左手向右脚尖伸展，轮替数回。

握拳：双手紧握后放松，反复数回，直立或作姿时均可进行。

踩脚尖：右脚跟踩左脚尖，左脚跟踩右脚尖，交替数次。

长寿歌

早睡早起多锻炼，走也舒坦，跑也舒坦。

膳食调好日三餐，素也香甜，荤也香甜。

常与老友聊聊天，古也交谈，今也交谈。

琴棋书画我都学，早也乐观，晚也乐观。

有害嗜好不沾边，烟也不抽，酒也不贪。

定期检查上医院，儿也安心，女也安心。

别把烦恼留心间，朝也安然，晚也安然。

广游名川和大山，远也走走，近也转转。

金钱地位不留恋，利也不恋，名也不贪。

社区活动多奉献，老也喜欢，少也喜欢。

生活百事通（饮食的四种平衡很重要）

“杂食者，美食也”——杂与精的平衡

从人类的进化历史看，必须有众多来源的食物才能满足营养平衡的需要。日常膳食中食物的种类虽然是有限的，但在实际生活中人类摄取的谷物，蔬菜、水果与采摘的野生天然植物品种则是无限的。膳食偏简求精，实则有害无益，特别是对生长发育不利，偏食和食物过精易造成各种微量元素和某些维生素的缺乏以及一些营养的过剩。因此，除需注意食品色、香、味、形以外，更应提倡食品来源的多样化。

“食宜暖”——膳食的冷热平衡

“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧。指出了膳食的冷热平衡，生冷食物进食过多会损伤脾、胃和肺气、微则为咳，甚则为泄，体虚胃寒的人，应少吃生冷食物，特别是在夏日更应慎重。反之，饮食也不可太热，否则易烫伤胃脘、咽喉。古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无

冰齿。”所以，膳食应当注意冷热平衡。

“食前忌动，食后忌静”——就餐前后动静平衡

就餐前后动与静的平衡同样很重要，因为人们每天饮食中所摄入的各种食物及营养与身体的热能消耗之间必须保持平衡。医学食疗古籍称“食后便卧令人患肺气、头风、中痞之疾，盖营卫不通，气血凝滞故而”。所以饭后要适当活动，进食后缓行散步有利于健康。

“胃好恬愉”——进食前后的情绪平衡

进食前和进食中保持平静愉快的情绪有利于消化功能正常进行，与此相反则会危害脾胃。《素问 - 举痛论》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”很难设想，人们在气血紊乱的情况下，还能保证消化功能的正常进行。古人说；“食后不可便怒，怒后不可进食。”进食过程中一切反常的情绪都应尽力排除。

音乐对于消化功能有很大裨益。《寿世保元》中说：“脾好音声，闻声即动而磨食。”因此，我国道家不仅提出了“脾脏闻乐则磨”之说，还发展了一整套“音符”和“梵音”等，奏出柔和清悦的音乐以配合进食。

健康饮食：十种蔬菜搭配禁忌

合理的膳食构成，科学而营养的搭配，是维持人体健康的重要方面。蔬菜类食物更是与我们的一日之餐密切相关。要正确食用蔬菜，除尽量减少其维生素的损失和毒性外，更重要的是正确地搭配。下面介绍十种重要的蔬菜搭配禁忌，希望对您能有所帮助。

1、萝卜（菜菔、芦菔）

严禁与桔子同食，否则易患甲状腺肿；忌与胡萝卜、何首乌、地黄同食；服人参时也应忌食。

2、甘薯（红薯、白薯、山芋）

不能与柿子同食，两者相聚后会形成胃柿石，引起胃胀，腹痛、呕吐，严重时可导致胃出血等，危及生命；也不宜与香蕉同食。

3 韭菜（起阳草、懒人菜）

不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，以引起腹泻；不可与蜂蜜同食，同食易起心痛；不可与牛肉同食，同食令人发热动火。这里要特别提醒各位朋友，炒菜时注意不要放韭菜，况且色泽搭配也不科学。

4、茄子（落苏、昆仑紫瓜）

忌与黑鱼、蟹同食、同食有损肠胃、并且，一般过老的茄子不宜食，易引起中毒。

5、菠菜（菠棱菜、赤根菜）

不宜与豆腐同食，易使人缺钙，当然亦忌与韭菜同食。

6、南瓜（番瓜、倭瓜、饭瓜）

不可与富含维生素 C 的蔬菜、水果同食；不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气病。

7、竹笋（笋）

不宜与豆腐同食，同食易生结石；不可与鹅肉同食，同食令人腹胀；不可与糖同食；不宜与羊肝同食。

8、茭白（茭瓜、茭笋）

不宜与豆腐同食，否则易形成结石。

9、芹菜（旱芹、药芹、香芹）

忌同醋食，否则易损伤牙齿；不宜与黄瓜同食。

10、芥菜（护生草、菱角菜）

忌与鲫鱼同食，否则易引发水肿。

练身心“数字化”

老年人的锻炼项目应以练心为前练身为后。其内容包括“零、一、十、百、千、万”六个方面，才能全面促进健康。

天天“零”烦恼——除躁去愁；

天天“一”畅笑——畅怀欢笑；

天天“十”吁叹——呼出废气；

天天“百”转腰——左右转腰；

天天“千”梳头——勤梳头发；

天天“万”步摇——乐于走路。

益寿养生经

淡泊名利不攀比，心里平衡少生气。动手动脚勤活动，动静适当莫逞能。志趣爱好是个宝，人活百岁心不老。自我保健多学习，持之以恒长修行。

保健点滴

降低高血压的方法有：散步、骑自行车、游泳等。通过肌肉的反复收缩，可促使血管收缩与扩张，从而降低高血压。但有严重心律失常，心动过速及明显心绞痛者，发病时宜静养，暂停锻炼

预防近视的方法有：体育运动可以为近视眼的治疗助一臂之力。例如，打乒乓球对于增强睫状肌的收缩功能很有益，并对恢复视力有效。这是因为打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地远近、上下调节和运动，不断使睫状肌放松与收缩，眼外肌也不停地活动，可促进眼球组织的血液供应和代谢，因而能行之有效地改善睫状肌的功能。

“五趣”可延寿

情趣 良好的心态是健康的基础，要做到精神饱满，心境开朗，少私寡欲，顺其自然。此外，还应把自己的余热和兴趣融入稳定和谐的家庭和社会当中去。

乐趣 在社会大家庭中与周围的人相处，你会找到更多的生活乐趣。要学会自己寻找、创造、如琴棋书画，结交新老朋友，参加体育运动；种花养鸟、垂钓收藏；或与孙辈同乐，与子女共享天伦之乐；与老伴常交流，闲暇哼哼唱唱老歌等。有了这种浪漫的乐趣，会使自己的生活更加充实。

志趣 古今中外，有许多老人晚年时才圆了年轻时的梦，可谓“大器晚成”。这种志趣，有理想，有追求，又充分发挥了自己的智慧和力量。而脑勤、手勤、不闲着的精神则是健康长寿的重要因素。

谐趣 幽默是一门独特的艺术，是生活中的“去忧剂”当你遇到烦恼、沉闷或尴尬时，要多与幽默和风趣打交道，从幽默中吸收精神营养，开心取乐。经常笑口常开，青春常在，还能益神健身。

俏趣 即老来俏，有人误认为美容修饰是年轻人的事，人老了只要吃饱穿暖就行。其实，老年人追求美，有益身心。因为适当讲究穿衣打扮能给老人生命带来活力，从而产生一种自我暗示；我不老，还年轻。这种心情能促使健康长寿，

科学膳食（酸甜苦辣过量损害健康）

酸 酸可促进食欲，有健脾开胃之作用，并可增强肝脏功能，提高对钙、磷的吸收。醋酸还有解毒、杀菌之功能。但食多则会引起消化功能紊乱。

甜 吃甜食有补充气血、解除肌肉紧张和解毒的功能。但食之过量，不仅会引起血糖升高，胆固醇增加，使人发胖，还会造成体内钙及维生素 B1 的缺乏。

苦 苦味有解除燥湿、利尿和益胃之功能，可促人呕吐，借以排出体内滞水。但过苦则会引起消化不良等症。

辣 辣味食品能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，并能促进血液循环和机体代谢，祛风散湿，使循环畅通。但食之过多，则会影响胃黏膜，并使肺气过盛。凡患痔疮、肛裂、胃溃疡、便秘、神经衰弱、皮肤患者，都不宜多吃辣椒。

咸 食盐的主要作用是调和正常水盐代谢。此外，盐还能软化体内酸性肿块，在大量脱水时，补充盐可防微量元素缺乏。但日食过多，则会增加肾脏负担，诱发高血压。因此，肾病、心血管疾病患者不可多吃。

养生古风（古代名人养生诀）

“一德” 明代养生家吕坤说：“仁可长寿，德可延年，养德尤养生之第一要也。”

“二子” 宋代文学家苏东坡认为：生在于“安”、“和”二字。“安”即静心，“和”即顺心，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺”。

“三戒” 孔子曰：“君子有三戒。少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

“四法” 明代医学家万密斋指出：“养生之法有四：一日寡欲，二日慎动，三日守时，四日祛疾。”

“五知” 宋代周守忠说：“知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而内守；知语烦之侵气，故闲口而忘言；知哀乐之损寿，故抑之而不有；知情欲之窃命，故忍之而不为。”

“六节” 明代医学家江绮石说：“节嗜欲以养精，节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节辛勤以养力，节思虑以养心，节悲哀以养肺。”

“七食” 清代养生家石成金指出：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬。”

“八乐” 石成金的“八乐”是：静坐之乐，读书之乐，赏花之乐，玩月之乐，观画之乐，听乐之乐，狂歌之乐，高卧之乐。

“九思” 孔子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言

思忠，事思敬，疑思问，忿思危，见德思义。

养脑长寿十字法

中国中医研究院教授、博士生导师、著名脑病专家程昭寰，在确立中医脑科学理论的基础上，总结出养脑长寿十字法：

一贯知足，知足常乐。不盲目与别人比较，量体裁衣的安排自己的生活，不求花天酒地，只求平淡人生。

二目远眺，远眺明目。无论何时，不可只看到眼前利益，不可患得患失，要登高望远。

三餐有节，食不过饱。早吃好，午吃饱，晚吃少。

四季不懒，勤于锻炼。根据季节的变换，选择不同的时间和项目进行适度的体育锻炼，贵在坚持。

五谷皆食，营养均衡。不可偏食，才能摄入人体所需的多种营养。

六欲不张，清心寡欲。欲节则养精气，纵欲伤身，后患无穷。

七分忍让，豁达大度。遇事达观，得让人处且让人。

八方交往，广结朋友。

九（酒）薄烟戒，神清气爽。饮酒不可过量，且根据各自身体条件限酒，不得贪杯豪饮；力求戒烟，以免危害身体。

十分坦荡，以诚待人。为人襟怀坦白，宽以待人，不做亏心事，保持心平气和的好心境，心平天地宽。