《黄帝内经》说：  
“夫百病之始生者，必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处。”   
一句话，说尽了所有疾病的来源，从中可以总结出五个要点。   
1气候   
燥湿、寒暑、风雨。   
过去，气候变化和天气状况完全顺应自然，人很难干涉。   
现在不同了，人制造了空调和暖气。   
冬天可以很暖和，夏天可以很凉快。   
但是，这些东西反过来也会损害人的健康。   
夏天明明是在出汗，人的身体需要发散，毛孔打开，体内的寒气随着阳气排出去。   
空调一开，这些东西无法排出，只能逆着回到体内，疾病也就发生了。   
古人说：秋收冬藏。冬天暖气太热，其实有违养生之道。   
冬季室温太高，会导致毛孔不能关闭，甚至出汗，这就导致阳气丧失。来年开春，体内能量不足，四肢容易痿弱逆冷。   
而且，室内室外温差过大，血管骤冷骤热，容易引发心血管疾病。   
2阴阳   
“阴阳之道，发端乎夫妇”。   
男为阳，女为阴。   
夫妻关系和谐，那就是阴阳和谐。   
中医讲：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝。”   
有的夫妻，天天吵架，不是你抱怨我，就是我埋怨你，一家人整天气鼓鼓的。   
在这样的家庭里长大的孩子，身心健康会受到影响。   
夫妻吵架，孩子遭罪。这是显而易见的事。   
婆媳关系、亲子关系、夫妻关系，这三种关系必须是夫妻关系放在主位。   
只有夫妻关系理顺，阴阳调和，夫妻恩爱，相濡以沫，整个家庭才能安康幸福。 3喜怒   
情绪不只是修养问题，还是一个健康问题。   
“天有五行御五位，以生寒暑燥湿风；人有五藏化五气，以生喜怒悲思恐。”   
喜怒悲思恐，这五种情绪都容易对人的身体造成伤害。   
现代科学也证明：人的心理行为直接影响身体健康，至少有百分之五十的疾病是由心理失衡造成的。   
“心藏神，喜伤心，恐胜喜。”   
一个人的忧愁和烦恼，直接影响人的气血。   
“肝藏魂，怒伤肝，悲胜怒。”   
情绪一上头，怒火中烧，人的肝脏就容易受到损伤。   
“肾藏志，恐伤肾，思胜恐。”   
一个人胆小懦弱，那么肾脏就不能藏养人的阳气。   
“脾藏意，思伤脾，怒胜思。”   
思虑过重的人，脾胃一般都很差。   
“肺藏魄，忧伤肺，喜胜忧。”   
忧愁的人，伤肺，头发容易白，皮肤容易长皱纹。   
与其吃保健品，不如控制情绪，稳定心态。  
保持心神安宁，尽量少动肝火，不要思虑过多，多乐观少忧愁，战胜恐惧心理。   
4饮食 吃荤吃素，吃冷吃热，吃多吃少，抽烟喝酒，都会对人体产生影响。   
无论什么时候，都少吃冷食。   
冷食首先伤害脾胃，脾胃是后天之本。   
冷食还会损伤阳气，阳气先天之本。   
长辈经常说“趁热吃”，这里面有中国古人的智慧。   
少吃荤，多吃素。   
人类的牙齿，虎牙很少，这也证明人类的肠胃更倾向于素，而不是荤。   
吃饭，七分饱最佳。   
早中晚都要吃，注意饮食规律。   
抽烟喝酒，百害而无一利，能躲就躲。 5居处 睡觉，就是养命。   
现在很多人喜欢熬夜，年纪轻轻，熬上几年，胃病、早衰、脱发，什么毛病都来了。   
为什么？   
因为睡眠养肾，肾主精、主骨。   
骨头管着人体的造血功能，长期熬夜，人体的精血就不能得到保证。   
长此以往，身体越来越差。   
切忌早晚颠倒，务必保证充足的睡眠。   
还有就是卧室的方位。风水，说的就是人所处的环境。   
通风，朝阳，卧室别太大，一般就没问题。   
所以说：   
四季轮转，不违背自然之道。空调别太冷，暖气别太热。   
夫妻之间，多体谅，多关心，经营一个和谐温馨的家庭。   
控制情绪，适当疏解；多素少荤，少吃生冷。   
保证睡眠，早睡早起；居室朝阳，干净整洁。   
做到这些，疾病自然远离。