

中華

綠色

養生

全書

上

建康
編著



北京燕山出版社

卷 一

建 康 编 著

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华绿色养生全书/建康编. —北京:北京燕山出版社,
2007.9

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1915 - 4

I. 中… II. 建… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125367 号

责任编辑:亦耕

中华绿色养生全书

建 康 编 著

北京燕山出版社出版发行
北京东城区府学胡同 36 号(100007)

新华书店经销

※

北京威灵彩色印刷有限公司印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 60 印张 900 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 - 3000 册

前言

弘扬中国养生文化，推广绿色养生概念；发掘祖国传统养生文化，倡导绿色时尚休闲健身。

21 世纪，是一个崇尚绿色，注重环保的时代，随着人们物质财富和精神财富的极大丰富，人们的健康观念正在发改变。健康的定义已不是过去所说的拥有强健的体魄，世界卫生组织 WHO 规定：完整意义的健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面的内容。

21 世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，“信息时代”，如何养生？养生达何境界。20 世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。对于养生企盼新的、高的追求，呼唤新的养生态度、养生方法，这就是绿色养生。

中国有一句俗语，“近绿者康”，“绿色养生”的基本理念是中国传统天地人和谐自然文化重要组成部分，它要求心灵、心理及价值观念、与天地自然运行规律绝对保持一致，因此当社会的主流理论排斥绿色养生概念时，人类宇宙观、人生观、道德观、以人为唯一时，人类强调的“健身”往往是无效的这也是解开人类不能长寿的原因。所以应该深刻地理解我们生命是地球大生命能量活体的一部分，当生命个体主客观真正融入到地球大自然的巨大生命活体时，生命也因此得到安养。古人称为“安身立命”。

本书出版宗旨就是帮助广大读者建立绿色养生健身的理念，通过本书提供的各种绿色养生方法，来达到躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，实现健、寿、智、乐、美、德等人类健康最佳境界。

本书是一部养生科普读物，具有三个特点：

一是科学性，它以祖国传统医学为基础和立论依据，又充分吸收现代医

学的论点论据，可以称得上是融古今为一炉；

二是实用性，本书不仅注重理论上的科学和系统，还注重实际可操作性，书中的许多养生技巧和方法几乎都是拿来可施，施之有效的；

三是通俗性，本书语言通俗，不同年龄、不同层次的读者都能够读懂。总之，这是一部人人都需要的自我保健、延年益寿的必读之书，是一部深入浅出、内容丰富的雅俗共赏之书。

由于编写时间仓促，本书难免存在挂一漏万之处，希望广大读者在学习使用过程中不吝提出修改意见，以便再版时进一步修订。

本书编委会

2007年9月

目 录

第一篇 绿色养生总论

“绿色养生”的基本理念是中国传统天地人和谐自然文化重要组成部分，它要求心灵、心理及价值观念、与天地自然运行规律绝对保持一致，所以应该深刻地理解我们生命是地球大生命能量活体的一部分。

第一章 养生概述	(3)
第一节 传统养生与现代养生的定义	(4)
第二节 养生与健康	(4)
第三节 传统养生与现代养生	(5)
第二章 养生的原理	(14)
第一节 天地一体	(14)
第二节 天人相应	(14)
第三节 形神合一	(15)
第四节 适应自然	(15)
第五节 行为养生	(17)
第六节 未病先防	(18)
第三章 要活天年，必须养生保健	(20)
第一节 人人的必修课——中医养生学	(20)
第二节 健康的大趋势——自我保健	(22)
第三节 养生且莫待老时	(24)

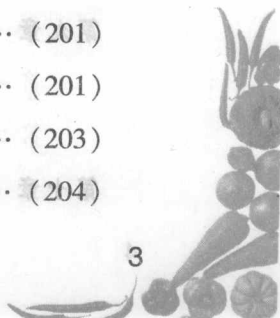
第四节	健康不能“下岗”	(25)
第五节	唾液与养生	(25)
第六节	运用中医药, 跳出亚健康	(27)
第七节	领导干部要做好自身的养生保健	(30)
第八节	谈“生病起于过用”	(34)
第九节	办公室亦要重视传染病的产生	(35)

第二篇 绿色养生方法各论

本篇通过介绍各种绿色养生的方法, 帮助广大读者建立绿色养生健身的理念, 通过本书提供的各种绿色养生方法, 来达到躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康, 实现健、寿、智、乐、美、德等人类健康最佳境界。

第一章	精神养生法	(39)
(4) 第一节	修德怡神	(42)
(4) 第二节	调志摄神	(44)
(2) 第三节	节欲安神	(49)
(41) 第四节	静心养神	(51)
(41) 第五节	积精会神	(52)
(41) 第六节	调气调神	(56)
第二章	睡眠养生法	(60)
(21) 第一节	保证睡眠, 拥有健康	(60)
(17) 第二节	睡的别名	(61)
(81) 第三节	睡眠的奥秘	(61)
(05) 第四节	祖国医学对睡眠的认识	(62)
(30) 第五节	睡眠与衰老	(63)
(55) 第六节	孩子的睡眠与智力发育有密切关系	(64)
(45) 第七节	矮人要长高, 睡眠须讲究	(65)

202	第八节 梦的寻踪	(66)
202	第九节 睡眠的体位与健康	(67)
206	第十节 病人要注意睡姿	(68)
207	第十一节 枕头的学问	(68)
208	第十二节 正确的睡眠方法	(72)
208	第十三节 睡觉流口水是怎么回事	(80)
209	第十四节 严重打鼾有危险	(81)
210	第十五节 淡淡失眠	(81)
210	第十六节 失眠者不要依赖安眠药	(83)
	第三章 情志养生法	(84)
212	第一节 传统的情绪养生法	(84)
212	第二节 精神调摄的方法	(93)
	第四章 起居养生法	(102)
212	第一节 起居有常	(102)
212	第二节 环境养生	(106)
212	第三节 服饰穿着养生法	(110)
212	第四节 睡眠	(111)
212	第五节 劳逸结合	(121)
212	第六节 顺应四季养生法	(126)
212	第七节 文艺娱乐养生法	(132)
	第五章 按摩、针灸、刮痧养生法	(139)
212	第一节 按摩养生法	(139)
212	第二节 针灸养生法	(185)
212	第三节 拔罐养生法	(191)
212	第四节 刮痧养生法	(193)
	第六章 沐浴养生法	(199)
212	第一节 日光浴	(199)
212	第二节 冷水浴	(201)
212	第三节 温泉浴	(201)
212	第四节 空气浴	(203)
212	第五节 湿热蒸汽浴	(204)



(66) 第六节 干热蒸汽浴	(205)
(77) 第七节 矿泉浴	(206)
(80) 第八节 足浴	(206)
(80) 第九节 海水浴	(207)
(85) 第十节 泥浴	(208)
(88) 第十一节 酒浴	(208)
(18) 第十二节 雪水浴	(209)
第七章 美容养生法	(210)
(38) 第一节 美容从“心”做起	(210)
(48) 第二节 洗脸有学问	(212)
(48) 第三节 面膜美容	(212)
(93) 第四节 美发先养血	(216)
(105) 第五节 气功养发	(217)
(105) 第六节 保肾养发	(217)
(100) 第七节 男士也需要美容	(218)
(110) 第八节 黑妹怎样装扮好	(219)
(111) 第九节 表现女性魅力的几种装扮	(219)
(151) 第十节 现代医学美容中的除皱术	(221)
(150) 第十一节 淡淡减肥法国脸型面平	(224)
(135) 第十二节 防治老年斑的偏方、验方	(227)
(139) 第十三节 芦荟美容效果好	(227)
(139) 第十四节 美容佳品活珍珠	(228)
(182) 第十五节 美容反被“美容”误	(230)
第八章 药物养生法	(233)
(193) 第一节 益寿之宝——药物养生	(233)
(199) 第二节 常用的补药	(235)
(199) 第三节 常用的补益中成药	(245)
第九章 旅游保健法	(276)
(305) 第一节 旅游的意义和目的	(276)
(305) 第二节 旅游中的保健	(277)
第十章 四季养生	(298)

(112) 春季养生	(298)
(142) 夏季养生	(340)
(149) 秋季养生	(383)
(152) 冬季养生	(418)
第十一章 道家养生学	(457)
(152) 道家学术旨趣	(457)
(152) 道家源流概述	(461)
(152) 道教与道教经典简述	(464)
(152) 中道教修炼概要	(471)
(152) 道教养生养生概要	(475)
(152) 简述养生入门法	(479)
(152) 他学指微	(482)
(152) 谈丹品与丹法	(489)
(152) 炼丹法	(494)
(152) 炼丹法	(502)
(152) 玄乘指微 (经学入门简说)	(503)
(152) 丹道门各派概要简述	(507)
(152) 文脉派修炼概要	(511)
(152) 外丹派修炼概要	(513)
(152) 南派修炼概要	(516)
(152) 东派修炼概要	(519)
(152) 西派修炼概要	(521)
(152) 三丰派修炼概要	(523)
(152) 中派修炼概要	(524)
(152) 青城派修炼概要	(526)
(152) 全真派修炼概要	(530)
(152) 三峰派修炼概要	(531)
(152) 谈自然法	(532)
(152) 谈无为法	(533)
(152) 谈房中术与房中术	(535)
(152) 谈在道旁门之术	(538)

(805) 谈导引兼辟邪思服□之术	(541)
(048) 炼心诀理 (心学指微)	(543)
(883) 静心诀理	(549)
(814) 养心诀理	(553)
(724) 止念诀理	(556)
(724) 息妄心诀理	(558)
(404) 宁境诀理 (静坐收心法门)	(561)
(404) 炼性诀理 (性学指微)	(563)
(174) 养性诀理	(566)
(274) 谈精气神三宝 (命学指微)	(568)
(474) 全真道养生诀理 (精气神上诀直指)	(572)
(584) 炼精诀理	(574)
(484) 保精诀理	(577)
(404) 补精诀理	(580)
(202) 不寐诀理	(582)
(203) 炼气诀理	(583)
(204) 养气诀理	(585)
(112) 调息诀理	(587)
(212) 胎息诀理	(589)
(210) 炼神诀理	(590)
(210) 养神诀理	(592)
(122) 炼虚诀理	(594)
(222) 还虚诀理	(595)
(254) 谈十返九还与还母诀要	(597)
(250) 修定诀法 (定学指微)	(599)
(230) 谈坎离妙用 (阴阳修为直指)	(602)
(231) 谈铅汞妙用 (性命根源直指)	(604)
(232) 谈龙虎妙用	(606)
(232) 谈药物妙用	(608)
(232) 谈鼎器妙用	(610)
(232) 谈火候妙用	(611)

谈固本决要	(614)
谈修任督脉工法	(615)
谈修冲脉工法	(617)
谈炼己决要	(618)
谈铸剑决要	(619)
谈守一决要	(621)
谈玄关一窍	(622)
谈逆字诀	(624)
谈忘字诀	(626)
谈损字诀	(628)
谈息字诀	(630)
谈静字诀	(631)
谈化字诀	(633)
谈日用养生工诀	(635)
谈养老决要	(637)
谈行法决要	(638)
谈立法决要	(639)
谈睡法决要	(642)
谈法财侣地	(643)
谈行功须知	(646)
谈女子丹法	(649)
谈道家修为与人品	(650)
谈人生修养之最高境界	(653)

第三篇 保健养生方法综述

科学的养生保健方法，是维护健康和延长寿命的关键。只有认识了人体自身的生命过程，了解了人类从出生、成长，到衰老、死亡的过程，掌握何种因素导致衰老，什么方法又能延缓衰老；我们才能掌握自

自己的命运，也可以“尽终其天年，度百岁乃去”。	
第一章 日常生活与保健	(659)
第一节 健康的生活方式	(659)
第二节 日常起居与健康	(662)
第三节 中老年人生活禁忌	(687)
第二章 合理膳食与保健	(691)
第一节 概述	(691)
第二节 食物的营养与健康	(703)
第三节 药膳	(734)
第四节 饮食禁忌	(749)
第三章 心理健康与保健	(756)
第一节 心理卫生与健康	(756)
第二节 心理障碍与防治	(763)
第三节 怎样保持健康的心理	(770)
第四节 心理健康的自我测试	(777)
第四章 运动娱乐与保健	(779)
第一节 生命在于运动	(779)
第二节 适宜中老年人的运动与娱乐	(783)
第三节 中老年运动禁忌	(803)
第四节 远离运动损伤	(808)
第五章 长寿养生与保健	(812)
第一节 人的健康寿命	(812)
第二节 养生之道	(820)
第三节 十二时辰养生法	(824)
第四节 环境与养生	(825)
第五节 中老年人四季保健	(837)
第六章 疾病防治与保健	(847)
第一节 加强老年疾病防治工作的措施	(847)
第二节 老年人易发的夜间急症	(849)
第三节 中老年人常见病	(850)

第四节 中老年人常见病预防及治疗	(853)
第七章 药疗与保健	(880)
第一节 药物作用的基本原理	(880)
第二节 药品简易识别法	(881)
第三节 常见错误服药方法浅析	(881)
第四节 药物不良反应及预防	(884)
第五节 中老年人用药五原则	(885)
第六节 老年人应当慎用的药物	(887)
第七节 老年人长期服用多种药物好吗	(889)
第八节 老年人需要适量补充的维生素	(890)
第九节 老年人服药酒好不好	(891)
第十节 老年人怎样服用滋补药	(892)
第十一节 中老年人保健品	(894)
第八章 性健康与保健	(897)
第一节 中老年人性健康	(897)
第二节 老年人性器官与性功能的变化	(899)
第三节 中老年男子性事疾病	(900)
第四节 中老年女子性事疾病	(906)
第九章 健康体检	(911)
第一节 体检是健康的重要保障	(911)
第二节 选择好体检医疗机构	(917)

第四篇 名人养生秘诀

在人们眼里，名人因成就不凡，生活一定忙忙碌碌，顾不上自己的健康。其实，不少名人都有自己独到的养生方式而益寿延年。本篇共辑录百余例名人养生的心得体会和百岁老人的养生故事，介绍了他们的养生理念与实践，重点介绍了中外名人如何将健康长寿的追求与人生境界的提升融会贯通，及其绿色养生长寿秘诀。有助于广大读者从百余位名人的养



第一篇



绿色养生总论

