

国内最全面·最科学·最权威的家庭实用指南全书

现代家庭  
实用  
全书

珍藏版

魏明◎主编

● 一起享受不生病的自在  
● 远离亚健康烦恼

# 不生病的 智慧全书



全国优秀畅销读物



# BUSHENGBING DE ZHIHUIQUANSHU

延边人民出版社

现代家庭实用全书

# 不生病的智慧全书

主编 魏 明

延边人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

不生病的智慧全书/魏 明主编. —延吉: 延边人民出版社; 2001. 4  
(2007. 12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

I. 不… II. 魏… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 018268 号

## 现代家庭实用全书

### 不生病的智慧全书

---

主 编: 魏 明

责任编辑: 许正勋

版式设计: 崔建林

责任校对: 栗 峰

出 版: 延边人民出版社

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 16 开

字 数: 400 千字

印 张: 440

印 次: 2009 年 1 月第二次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

---

定 价: 656. 00 (全二十册)

# 前 言

“健康是金，长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，别一个需要我们交付关注的要事。你的父母需要你来尽孝，你的孩子需要你把他（她）养大成人，你的生活更需要不生病的灿烂阳光。本书愿助你一臂之力，成就你与天地同喜的念想。

每个人都有不生病的权利。找到病根就找到了生机，如此，我们才不怕疾病，信步走到天年，观念比任何药物都灵，只要改变观念，你的躯体就会有惊人的改观。

要健康长寿就必须首先养性，养性就是调养自己的精神心性，使之常处于宁静祥和的境界。但是，当一个人到了中年以后，身体的健康水平逐渐下降，同时也能逐渐体会到身体健康的保持，重于身外的名利与追逐。总之，要想健康长寿，首先要养性，忽视养性，只重视药物滋补、身体锻炼等养生方法，不可能达到健康长寿的养生目的。祥和宁静”的健康心理能够提升免疫系统的免疫能力，从而提高抵抗疾病的能力，使身体保持健康，远离疾病。

当你学会了食疗、手诊以及经络治病的技巧与方法后，就会发现，原来诊病和治病是完全可以变得通俗、简单、易学的。在排除意外伤害的前提下，你会发现生命已完全掌握在自己的手中：当疾病来临时，就不再会听天由命，一味地无奈与迷茫；也绝不会再轻易把自己宝贵的生命交到别人的手上，你已经能保卫自己的健康；你已经能坚信到了百岁仍能充满活力。你会发现你的心态十分平和，心胸更加开阔，你会踏踏实实、认认真真、快快乐乐地过好每一天，可以有更充足的时间、精力去追逐自己的梦想，去实现自己的人生价值。

希望这本书能够给你带来健康新法，给予你战胜疾病的无上勇气，让身体与心灵共享健康和谐。

编 者



# 目 录

## 第一章 健康是福气, 养生更高效

养生十诀 .....	3
中医健脑养生十法 .....	5
食后养生法 .....	8
养生七字诀 .....	9
脾胃养生十法 .....	10
养生请唱《不气歌》 .....	11
清静养生说 .....	11
九步养生法 .....	13
二十招多活二十年 .....	14
衰老起因与 .....	15
延缓衰老有 .....	17
养生三字经 .....	18
古代文人养生八法 .....	19
延年益寿的六种平衡 .....	20
安居方能益寿 .....	21
情志养生法 .....	22
“返老还童”有指望 .....	23
孙犁的养身之道 .....	24
六龄童养生有方 .....	25



中山先生的 .....	26
乾隆养生诀 .....	27
东坡养生四法乐观早睡散步晚食 .....	28
老子的养生之道 .....	29
孔子的养生之道 .....	29
范成大割愁养生 .....	30
老人养生 .....	31
更新观念话养生 .....	32

## 第二章 最大的功效来自最家常的蔬菜

目 录	韭菜 .....	37
	苦菜 .....	43
	菠菜 .....	45
	茼蒿 .....	50
	油菜 .....	52
	白菜 .....	55
	苋菜 .....	61
	山药 .....	63
	萝卜 .....	71
	胡萝卜 .....	79
	莲藕 .....	85
	竹笋 .....	91
	大蒜 .....	95
	冬瓜 .....	103
	黄瓜 .....	110
	苦瓜 .....	116
	辣椒 .....	122



### 第三章 常见疾病药膳精粹

常见内科疾病药膳·····	129
常见五官科疾病药膳调理·····	163
常见儿科疾病药膳·····	184

### 第四章 留住健康的金钥匙

运动减肥在冬季·····	223
多吃多动才能健康长寿·····	224
长跑锻炼与心血管功能·····	225
运动中自我保健·····	226
清晨,跑步去·····	226
中老年人减肥良策·····	227
办公室椅上健身操·····	228
散步的学问·····	228
拍打健身法·····	229
甩手甩腿养生法·····	230
六步放松操·····	231
治病强身的健身球·····	231
办公室里能健身·····	232
中年知识分子的锻炼·····	233
老人健身锻炼要诀·····	233
冠心病患者应适当锻炼·····	234
慢跑好处多可以防癌·····	235
日常健肾法·····	235
方便易学的晨操·····	237
适度疲劳有益健康·····	237
慎防运动性头晕·····	238



经常推手健康长寿 .....	239
旅行护脚术 .....	240
旅途解乏术 .....	240
旅途中的按摩治病法 .....	241
初级放松功 .....	242
传统健身术:壮阳功 .....	245
中国九莲妙法 .....	246
“密宗光明功”练法 .....	247
神阳功 .....	248
独立守神天地元功 .....	250
练功入静十二法 .....	251
自养身心话气功 .....	252
开胸补肾功 .....	253
目 站立与健康 .....	254
“八动”益身 .....	255
录 一口气练功法 .....	256
老年长寿操 .....	256
谈运动性腹痛 .....	258
防治颈椎病请君用圆枕 .....	259
怎样预防“打嗝” .....	260
夜间适时喝水能防脑血栓 .....	261
浅说脂肪肝的防治 .....	261
陈强的“乐” .....	262
颈椎保健操 .....	263
爬楼道健身能长寿 .....	264
睡前活动可健体 .....	264
腰肌劳损的自我康复法 .....	265
腰背痛的简易体育疗法 .....	265
哪些病人不宜长跑 .....	266
饭后就睡易中风 .....	267





腰腿痛锻炼六法 .....	267
糖尿病和运动 .....	268
老人锻炼十忌 .....	269
老年人饭后走还是不走 .....	270
柳氏锻炼法 .....	271
肩周炎的体育疗法 .....	271

## 第五章 水果智慧养生

芒果 .....	275
梨 .....	278
苹果 .....	285
葡萄 .....	296
甜橙 .....	303
桃子 .....	307
杏子 .....	313
柿子 .....	318
香蕉 .....	324
草莓 .....	330
西瓜 .....	336

## 第一章

---

**健康是福气,养生更高效**

---





## 养生十诀

### 一德

仁可长寿，德可延年。古人养生注重把养德放在第一位。明代养生家吕坤《呻吟语》云：“今之养生者，饵药服气，避险辞难；慎时寡欲，诚要法也。嵇康养生而其死也，欲在所处之外。乃知养德尤养生之第一要也。德在我而蹈白刃以死，何害其为养生哉！”

### 二字

记载宋代文学家苏轼和学者沈括有关医药论述的《苏沈良方·问养生》认为：养生在于“安”“和”二字，“安”即净心，以减少外界对我的诱惑；“和”即顺心，以顺和来适应外事外物的变化。他们说：“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。外轻内顺，而生理备矣”。

### 三戒

孔子的养生名言是：“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

明代伟大医学家万密斋专谈养生之道的著作《家传养生四要》明确指出：“养生之法有四：曰寡欲、曰慎动、曰法时、曰却病。夫寡欲者，谓坚忍其性也；慎动者，谓保定其气也。法时者，谓和于阴阳也；却疾者，谓慎于医药也。坚忍其性则不坏其根矣；保定其气则不疲其枝矣；和于阴阳则不犯其邪矣；慎于用药则不遇其毒矣。养生之要，何以加于此哉！”



## 五知

南宋周守忠撰有《养生类纂》，其中开篇《总叙养生》摘《云笈七箴》中的养生“五知”曰：“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

明末医学家汪绮石《理虚元鉴》中提出了保养精神、调摄情志的“六节”：“其在荡（放纵）而不收者，宜节嗜欲以养精；在滞（郁滞）而不化者，宜节烦恼以养神；在激（大愤）而不平者，宜节愤怒以养肝；在躁而不静者，宜节辛勤以养力；在琐屑（狭窄）而不坦夷（开阔）者，宜节思虑以养心；在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺”。

## 七食

饮食养生是人体养生的重要环节。清代养生家石成金的《长寿秘诀》讲到了饮食七要法：“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；食毕再饮茶两三口，漱口齿，令极净，起而徐行百余步，或数十步；此吃食之要法也”。

## 八乐

清代养生家石成金《养生镜》中《天基乐事》篇，论述了养生八乐；一为“静坐之乐”（劳作之余，静坐休息，万虑俱忘，恬淡自乐）二为“读书之乐”（博览群书，开阔眼界，宽扩胸怀，岂非乐事！）三为“赏花之乐”（观赏花木、美化环境、娱目悦心，莫大之乐。）四为“玩月之乐”（欣赏夜月，闲坐清玩，心骨俱清，何乐不为？）五为“观画之乐”（品尝绘画，山水楼台，供我娱目，乐在其中。）六为“听鸟之乐”（清晨鸟语，百般音韵，清享之乐，高出世外）七为“狂歌之乐”（放歌吟诵，随兴所至，开朗胸心，乐白天来。）八为“高卧之乐”（北窗高卧，凉风徐来，转侧神舒，乐似陶春）。



## 九思

凡事多思考，勤用脑，是提神健脑，延衰缓老的养生大法。孔子在《论语·季氏》中说：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，忿思难，见得思义。

## 十常

乾隆是清代在位最久、寿命最长的皇帝。在他的长寿秘诀里有“十常”流传于世，其云：“齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常运、面常搓，足常摩，腹常旋，肢常伸，肛常提”。

## 中医健脑养生十法

中医历来对脑的作用极为重视，认为“脑为神之府”、“脑为神之本”、“脑强必多寿”。所以健脑养生，实为抗老回春妙法。现代医学亦证实，神经系统的高级中枢大脑，在导致肌体过早老化方面起着制约作用，保护好大脑对人类健康非常重要。下面介绍十种中医健脑方法，供读者在日常自我保健中参考：

### 养神健脑：

中医认为“神安则寿延”。健脑首先要避免七情的过度刺激，保持最佳的精神状态。自己有了烦恼，不要生气，要化干戈为玉帛。有了抑郁感以后，要果断、坚决地去掉心理压力，终止一切有损健康活动和心情，始终做到心胸豁达，情绪愉快。其次，中医认为“心欲常静”，即思想上要摒弃一切杂念，保持心神的虚静状态，这是健脑的重要措施。

### 节欲健脑：

中医认为：脑为髓海，肾藏精、主骨生髓，故脑的活动依赖于肾精的充养。明代



医家张景岳云：“善养生者，必宝其精，精盈则强，气盛则神全”。说明节欲才能养精，养精方能使髓海充实，达到健体全神，推迟大脑衰老之目的。相反，如果性生活过度，则损精耗神，脑力空虚，智力减退，精神萎靡，甚至产生神志障碍，如老年性痴呆等症。

### 饮食养脑：

《内经》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”脑的营养成分主要来自米、面、肉、蛋、奶、大豆、鱼类、新鲜蔬菜、水果及各类动物的脑和瘦肉中。如果大脑缺乏营养，可引起身体和精神一系列疾病。根据营养专家研究：豆类、蛋、鱼、肝、芝麻、核桃仁、龙眼肉、红枣、蜂蜜和蜂王浆及各种脑髓食物是健脑的最佳食品，经常食用这些可补充脑细胞活动能量的消耗，提高脑细胞功能。

### 运动健脑：

《养生延命录》指出：“静以养神，动以炼形，可以长生。”说明动静结合，不仅可使身体健康，同时能增强神经系统功能，达到健脑益寿之目的。运动健脑的途径很多，散步、跑步、跳舞、做操、打球、玩健身球等能有效地锻炼脑细胞，从而增强大脑的灵活性。

### 睡眠养脑：

睡眠是解除人脑疲劳，恢复其正常功能的必要保证。良好的睡眠，有利于脑的代谢与细胞功能的恢复，是保养大脑的重要手段。经常开夜车的人，往往会破坏睡眠的规律，引起失眠症。在这种情况下，更应该强调合理的睡眠。因为人只有进入睡眠以后，疲劳了的大脑才会得到良好的休息，恢复到正常的状态。

### 气功强脑：

气功是一种通过练气和练意达到自我身心锻炼和强身健体的活动。经常练气功，通过调心、调息、调身，可使脑髓充实，提高大脑的功能，甚至调动人脑潜力。益脑健脑的气功功法颇多，如慧功、真气运行功、灵宝通智能内动功、还精补脑功等，



可根据自身实际条件选择一种，坚持练习。

### 按摩益脑：

中医认为，头部是人体各条阳经会聚之地。对头部表面的一些穴位（如百会、风府、风池、四神聪）进行经常性按摩，可增强大脑功能。其次，由于眼、耳、鼻诸窍直通于脑，经常按摩面部五官、手足心也可刺激脑部，益脑健身。

### 娱乐健脑：

日常培养业余爱好，不仅有益于增长知识、陶冶情志，还有助于保持思考灵敏，防止头脑过早老化。一般常见的娱乐健脑法有音乐、书法、绘画、弈棋、垂钓等等，可根据各自兴趣选择。

### 合理用脑：

人脑和其它器官一样，只要运用适当，就能延缓衰老过程。首先要合理安排工作、学习、生活，这是保证大脑健康的重要方面。其次是勤于思考，人如果要有更快的反应能力，更强的理解能力和知觉能力，就要靠大脑进行思维，因此勤于思考是保持智力的有效方法。再次是富于想象。广阔而美好的想象，能够导致良好的思索习惯，增强自信心，克服焦虑和自疑。

### 中药益脑：

历代医家从大量实践中总结出了大量益智健脑的草药与方剂。如菖蒲、远志、人参、灵芝、山药、枸杞、黄精、柏子仁、百合、首乌、地黄、麦冬等。方剂有读书丸、状元丸、生慧汤、扶志丸、孔圣枕中丹、令人不忘方、补脑汤等。近年来，国内有些专家经过大量研究证实，以上方药对大脑和中枢神经系统有良好的调节作用，能改善视力，扩大视野，改善听力，提高人的智力与记忆力，调节人体免疫功能与物质代谢等抗衰老作用。





## 食后养生法

人们不仅要吃饱,吃好,而且还要吃得科学。然而,普遍易忽视的是进食前后的养生保健(尤其是在餐后),从而影响饮食的效果,甚至危害健康。这里向您介绍几则古人的食后养生法。

**食后宜欣赏音乐** 古人说:“食后不可便怒,怒后不可便食。”因为饭前餐后平静愉快的情绪有利于人体的消化和吸收。

《寿世保元》中说:“脾好音声,闻声即动而磨食。”道家书中亦有“脾脏闻乐则磨”之说,据说道家用一套“音符”奏出柔和清越的音乐,以配合进食,并说这样可以“陶冶性情、溶溶似醉,元气归宗,乐以忘忧”。从这里我们得到的启发是,柔和轻快的音乐,乃至赏心悦目的环境,都可以作为一种良性刺激而通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能。与此相反,喧闹嘈杂的声音,强烈激昂的节奏,缠绵悲凉的声调,混乱不堪的环境,污浊难闻的气味,毫无疑问地会对情绪和食欲、消化和健康产生不良影响。因此,餐后欣赏轻柔明快、美妙动人的乐曲,对人体大有裨益。

**食后宜摩腹** 孙思邈说:“平日点心饭吃,即以热手摩腹,出间庭行五六十步。消息(令食消化)之。”又说:“中食后,仍以热手摩腹,行一二百步,缓缓行,勿令气息,行讫,还床偃卧,四展手足勿睡,顷之气定。”(《千金翼方》),这是一套较为完整的食后养生法。实践证明是行之有效的保健措施。

饭后以热手轻轻摩腹,手法从上至下,从左到右,或以顺时针方向,用手掌环转推摩,显然能促进腹腔内血液循环,加强胃肠消化功能。经常行此食后养生按摩法,必定对身体大有好处。

孙思邈还说:“食毕摩腹,能除百病。”诸如消化不良、慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠神经官能症、慢性胆囊炎等病,都是本法的适应症。其作用机制除了上述几点外,还由于餐后摩腹作为一种良性刺激,经传入神经送给大脑皮层,引起有益于调节各种生理机能的条件反射,从而对更多疾病产生治疗作用。疗效能否兑现,主要在于方法得当和持之以恒。当然,在此同时,还要遵守其它养生原则,以免造成新的伤害。

**食后宜缓行** 上述食后养生法已经提到饭后缓行的问题,这是我国人民传统的保健方法之一。孙思邈曾强调:“食毕行步脚距(要走不走的样子)则长生”(《千