



现代家庭生活必备丛书
 XiandaiJiatingShenghuo
 BibeiCongshu

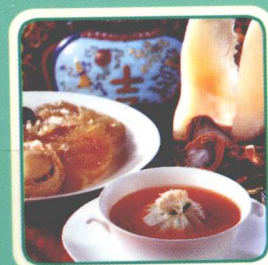


家庭 养生宝典

崔建林◎主编



趋利避害,了解常见病知识,掌握食疗补方法,永葆健康



中国铁道出版社



现代家庭生活必备丛书

Xiandai Jiating Shenghuo

Bibei Congshu

让本书
成为你
一生的

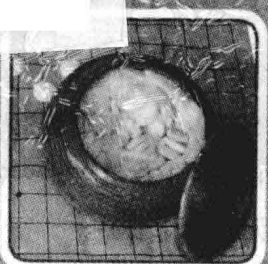
生活
顾问
SHENGHUO
GUVEN

家庭 养生宝典

崔建林◎主编



趋利避害，了解常见病知识，掌握食疗补方法，永葆健康



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活必备丛书 / 崔建林主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

I. 现… II. 崔… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057177 号

家庭养生宝典

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 250

字 数: 2400 千字

版 次: 2008 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

定 价: 320.00 元 (全十册)

版权所有 违者必究

目 录

一、传统养生科学	(1)
“形神合一”的生命观	(3)
七情与五脏的关系	(5)
情志致病的机理	(9)
精神修养论	(14)
寿命与性格修养	(18)
精神调理养生的原则	(22)
精神	(22)
情志	(28)
顺应四时	(36)
善于处世	(37)
劳逸结合	(38)
精神调理养生法	(39)
调养精神之道	(39)
精神养生的常用方法	(50)
医心法	(78)
饮食养生的原则	(95)
饮食养生原则概说	(95)
药物、食物性味对五脏的关系	(98)
饮食调理原则	(102)

进补原则·····	(108)
饮食的质·····	(111)
饮食的量·····	(115)
饮食的时间·····	(117)
膳时的宜忌·····	(119)
饮食养生的注意事项·····	(121)
二、现代养生要诀 ·····	(135)
现代膳食新概念·····	(137)
中国的膳食结构·····	(137)
合理营养有益健康·····	(139)
谈谈老年人的膳食营养·····	(143)
抗衰老的食谱·····	(145)
预防早衰的食品·····	(145)
防衰抗老的天然食物·····	(146)
饮食防癌秘诀·····	(147)
易合致癌物的几类食品·····	(151)
微量元素与人的生理关系·····	(152)
一年四季饮食应注意的问题·····	(154)
水承载生命和健康·····	(155)
生病为什么要多喝水·····	(157)
一日三杯水有益健康·····	(157)
一日三餐话说健康·····	(158)
吃早餐=吃补药·····	(160)
晚餐与养生·····	(160)
益脑食物·····	(162)
几种清除体内污染的吃法·····	(162)

饮食六宜·····	(164)
日咽唾液三百口您可活到九十九·····	(164)
饭吃七分饱增寿有依据·····	(165)
有关肉蛋的营养问题·····	(166)
适量吃些肥肉有好处·····	(167)
营养学家建议您应当多喝牛奶·····	(168)
海蜇对降压、降脂、减肥有特效·····	(168)
多吃鱼肉将使你受益终身·····	(170)
蔬菜好吃也应因人制宜·····	(171)
久服蜂蜜能益寿·····	(172)
食物的相助与相克·····	(172)
调味品的治病功能·····	(174)
常吃姜能健康长寿·····	(175)
中老年养生要诀·····	(177)
现代中老年健康新概念·····	(177)
养生之本——“心静”·····	(177)
长寿锦言·····	(179)
五种适养有益长寿·····	(180)
青春永驻二十法·····	(181)
现代人健身的秘诀·····	(182)
健康长寿十要诀·····	(183)
养生之道——睡眠·····	(183)
修身养性六诀·····	(185)
健康长寿先修德·····	(186)
“大德必得其寿”·····	(188)
身心和谐与健康·····	(189)
身心愉悦有“五然”·····	(190)

处事从容日月长·····	(192)
笑口常开——祛病延年·····	(192)
心情愉快的价值·····	(194)
谈笑说哭·····	(196)
益寿三部曲——少食冷静冬泳·····	(196)
四季养生—春夏秋冬·····	(199)
因时养生·····	(199)
春季如何养生·····	(200)
老年人春天的衣食住行·····	(201)
春季话说养生·····	(202)
春季养生六诀·····	(203)
春捂看指数·····	(204)
三月养生重在阳·····	(205)
夏季养生·····	(206)
老年人如何安度盛夏·····	(207)
老年人暑天五不宜·····	(208)
夏季保健·····	(208)
夏季防“热”中风·····	(210)
老人更要防暑·····	(211)
秋季养生七宜·····	(212)
老年人如何安度“多事之秋”·····	(213)
秋季养生多小心·····	(214)
秋季常见病防治——感冒·····	(217)
11月健康的多事之秋·····	(219)
哪些人不适宜“秋冻”·····	(221)
冬季养生·····	(221)
冬季养生注意背和足·····	(222)

冬季应多足浴·····	(223)
民间的冬季养生法·····	(223)
冬练小心“极点”·····	(225)
冬春交替话健康·····	(226)
中年人养生之道·····	(227)
人到中年以后·····	(227)
和中年朋友谈谈养生之道·····	(228)
中年人自我保健十法·····	(230)
人过中年生理的变化·····	(231)
中年人保健十二条·····	(232)
中年后怎样保持智力·····	(233)
中年人健脑十法·····	(234)
忠告年过40岁的男人·····	(235)
中年男性保健八忌·····	(235)
中年人要克服三种惰性·····	(236)
祝您多活二十年·····	(237)
三、长寿养生之道·····	(241)
心理养生·····	(243)
老年人的心理需求·····	(243)
世界老年医学会的十点忠告·····	(244)
衰老危险期——五十至五十九岁·····	(245)
老年人怎样延缓衰老·····	(245)
老年人的健脑方法·····	(246)
老有“四伴”能延年益寿·····	(247)
老年人延年益寿注意八点·····	(248)
老人养生的五忌·····	(248)

老年病人用药三原则·····	(249)
人什么时候开始衰老·····	(250)
身心保健·····	(251)
心理健康六则·····	(251)
身心健康的新标准·····	(252)
健康十二原则·····	(252)
长寿始于健康·····	(253)
什么人会长寿·····	(254)
教你怎样活一百岁·····	(255)
长寿者的普遍性格·····	(255)
你是什么样的性格·····	(256)
抗老防衰新观点·····	(257)
“清”字长寿歌·····	(258)
顺时令巧生活·····	(259)
日常保健的最佳时间·····	(259)
影响寿命的二十八害·····	(260)
养生睡眠·····	(261)
睡眠养主之术·····	(261)
健身益寿话午睡·····	(262)
睡觉姿势与身体健康·····	(262)
睡前要做六件事·····	(263)
睡前保健法·····	(264)
清晨赖床十分钟·····	(264)
睡眠的“忌”与“宜”·····	(265)
安眠方法·····	(266)
话说睡眠过多症·····	(266)
人对休息误解多·····	(267)

积极休息法·····	(268)
四、运动养生之道 ·····	(271)
运动与养生·····	(273)
为健康而运动·····	(273)
体动心静延年益寿·····	(275)
运动有益健康·····	(276)
健身锻炼的原则·····	(277)
老年人运动五忌·····	(278)
老人健身锻炼要诀·····	(279)
身体是“本钱”会“花”才“增值”·····	(280)
增氧排废吐故纳新·····	(281)
现代人为什么患病多——运动量减少·····	(282)
“体适能”与“体适能运动”·····	(282)
运动能防癌·····	(284)
你最适宜哪项运动·····	(284)
人老先从腿上老·····	(285)
“两条腿等于两位医生”·····	(286)
请君保护双脚——脚部保健法·····	(287)
保养腿足八十不老·····	(288)
保健从脚开始·····	(289)
步行——最简单的健身方法·····	(290)
常散步好处多·····	(291)
五种散步方法·····	(291)
步行减肥方法·····	(292)
呼吸步行健身方法·····	(293)
老人应多做健身减肥操·····	(293)

- 跑步能提高人体的抗癌能力····· (294)
- 健身跑的自我监督····· (295)
- 慢跑能治哮喘····· (296)
- 游泳好处多····· (296)
- “五十肩”可锻炼康复····· (298)
- 足心道防百病····· (299)
- 关节炎患者的运动····· (300)
- 老人锻炼肌肉有妙方····· (300)
- 病弱老人的健身锻炼····· (301)
- 几种老年常见病的康复锻炼····· (303)
- 养生运动宜和忌····· (305)
- 长跑有讲究····· (305)
- 哪些老人不宜跑步····· (306)
- 运动不足可致病····· (306)
- 运动勿过度····· (307)
- 低强度运动有利健康····· (308)
- 坚持适度运动可延缓衰老····· (308)
- 多大运动量才安全····· (310)
- 运动量的掌握方法——酸加痛减麻停····· (311)
- 晨雾之中莫跑步····· (311)
- 黄昏锻炼好····· (312)
- 空腹晨跑不利健康····· (312)
- 晨练最好不去树林····· (313)
- 春天的运动养生····· (313)
- 耐寒锻炼从秋季开始····· (314)
- 冬季锻炼话呼吸····· (315)
- 老年人冬季锻炼的自我监护····· (316)

感冒后锻炼有害无益.....	(317)
运动之后巧“休息”	(318)
运动后五不宜.....	(319)
随处可做的运动.....	(321)
十种健康的放松方式.....	(321)
教你在办公室中做体操.....	(322)
多伸几个懒腰好.....	(322)
劳动是长寿之本.....	(323)
家庭,最理想的运动场所	(323)
家务健身操.....	(324)
做家务与锻炼身体.....	(325)
我来教你减轻疲劳.....	(325)
消除疲劳六法.....	(326)
“等候”健身法	(327)
有效的收腰运动.....	(327)
简易“撞背功”	(328)
擦背可防癌.....	(328)
电视保健操.....	(329)
面部按摩可延缓衰老.....	(329)
腹部按摩话保健.....	(331)
腰椎自我保健疗法.....	(332)
按摩养生聪耳明目.....	(332)
手背外旋治便秘.....	(333)
五官按摩法.....	(334)
手指健脑法.....	(334)
按摩手掌防咳喘.....	(335)
防老五则导引术.....	(335)

自我按摩预防心绞痛·····	(336)
头痛的按摩治疗·····	(337)
头部按摩法·····	(338)
摇橹荡舟·····	(339)
养目六法·····	(339)
固齿妙法·····	(340)
肩部酸痛自疗法·····	(340)
减缓肩臂痛的运动·····	(341)
勤做“脑体操”人老脑不衰·····	(342)
高血压患者的保健按摩·····	(343)
向后倒行治腰痛·····	(344)
锻炼双耳可健身·····	(345)
简易按摩10法·····	(346)
自我保健妙法——揉腹·····	(346)
拍拍打打能健身·····	(347)
长跑+爬楼梯=减肥“良药”·····	(348)
在椅上做体操·····	(349)
五、向名人学习养生·····	(351)
名人长寿之道·····	(353)
毛泽东的养生之道·····	(353)
邓小平养生有方·····	(354)
张学良的三大爱好·····	(354)
齐白石的“七戒”·····	(355)
金庸养生之道——品绿茶·····	(356)
孔子养生之道·····	(356)
彭祖长寿的秘诀·····	(361)

乾隆养生四秘诀·····	(363)
郑板桥的养生之道·····	(364)
苏东坡赠你四味“长寿药”·····	(364)
观颐自养·····	(365)
人老更需好心情·····	(369)
音乐家、书法家长寿之谜·····	(370)
名家话长寿·····	(373)
生命学家话长寿·····	(373)
人类的自然寿命·····	(374)
我国历代人的平均寿命·····	(374)
乾隆皇帝长寿之道·····	(374)
毛泽东的养生观·····	(375)
老年人要善于调适·····	(377)
和百岁老人话健身·····	(378)
“超脱”者长寿·····	(379)
泰国最长寿夫妻·····	(380)
长寿之乡话长寿·····	(381)
“长寿之乡”彭山县探秘·····	(382)
揭开新疆维吾尔族百岁老人长寿之谜·····	(383)

一、传统养生科学



執着
以一份執着
不變的心
勇往直前
迎向未來

“形神合一”的生命观

中医学特别强调精神因素对健康的影响，提出了“形神合一”、“情志与内脏相关”等理论。这些理论不仅有效地指导着临床实践，也广泛地应用于养生学中。为什么调摄精神能够防病治病、延年益寿呢？“形神合一”是中医学的生命观，又称为“形与神俱”，或叫“形神相印”。即形体与精神的统一。所谓形，是指整个机体的外在表现，是物质基础；所谓神，是指精神意识、思维，以及生命活动的外在表现，是功能作用。形体健壮，必然精神饱满，生理功能正常；精神旺盛，又能促进形体健康。为了保持思想活动的健康和防止内在情志刺激因素的产生，必须培养乐观的精神、开阔的胸怀，恬静的情绪。祖国医学认为“神”是人体活动的主宰。早在《内经》时期就已经形成了较完整的理论体系。神明的产生分属于五脏，但总统于心，统帅人体脏腑组织的功能活动，故喻为君主。祖国医学认为，“得神者昌，失神者亡”。可见神精活动失调是发病的内在依据。实际上，中医的“神”不仅主导着人体的精神活动，也主宰着人体的物质代谢，能量代谢，调节适应，卫外抗邪等为特征的脏腑功能活动。神明虽由精气而化生，但反过来又支配着精气的活动，这就是“神”与“形”的相互依存，相互影响，密不可分的整体辩证关系。所以一般认为良好的精神状态可以增进人体健康长寿，不良的精神刺激可以使人致病，甚至死亡。张景岳在《类经》中指出：“形者神之质，神者形之用；无形则神无以生，无神则形不可活。”又说：“人禀天地阴阳之气以生，借血肉以成其形，一气周流于其中以成其神，形神俱备，乃为全体。”也就是说：“神”不能脱离形体，但形体若无神，生命也就结束了，正如《灵枢·天年篇》谓：“神气皆去，形骸独居而终矣。”因此，“形”、“神”是统一的，养生只有做到“形神俱在”，才能保持生命的健康长寿。《吕氏春秋》指