



# 养生 宝典

《养生古籍整理组》编



四川科学技术出版社

R 212

20034

阅览室

# 养生宝典

---

主编 李先成 刘正荣



四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

养生宝典/李光成,刘正荣,肖忆萍编著. - 成都:  
四川科学技术出版社, 2000. 2  
ISBN 7-5364-4485-0

I. 养… II. ①李…②刘…③肖… III. 养生  
(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13240 号

## 养生宝典

---

编 著 者 李光成 刘正荣 肖忆萍  
责任编辑 侯矾楠 杨晓黎  
封面设计 韩健勇  
版面设计 康永光  
责任出版 李 珉  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮政编码 610012  
开 本 787mm×1092mm 1/32  
印张 17.875 字数 400千 插页 5  
印 刷 蒲江新华彩印厂  
版 次 2000年3月成都第一版  
印 次 2000年3月第一次印刷  
印 数 1-5000册  
定 价 25.00元  
ISBN 7-5364-4485-0/R·997

---

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号  
邮政编码/610012

主编：李先成 刘正荣  
编委：肖忆萍 王 杰 刘先明  
刘正堂 李 静 王征远  
李玲前 郝 迪 吕淑明  
方 可 史明进

## 目 录

## 养生大观

## 古今中外说养生

养生是什么? .....	1
传统养生之道 .....	3
养生保健二十八要 .....	4
孙思邈的摄生咏 .....	5
养生长寿十原则 .....	5
平衡是长寿之本 .....	6
以静修神说养生 .....	6
身心健康的标准 .....	7
国外长寿十六法 .....	8
定期体检保安康 .....	9
人体生物钟与健康 .....	10

## 四季养生保安康

春季养生要旨 .....	11
四季调养话“春生” .....	12
春季养生说“春捂” .....	13

中、老年人春季养生 .....	13
春季防病养生 .....	15
夏季养生要旨 .....	15
四季调养话“夏长” .....	16
夏季防暑话养生 .....	17
中、老年人夏季养生 .....	18
夏季防病养生 .....	20
秋季养生要旨 .....	20
四季调养话“秋收” .....	21
秋季养生贵防燥 .....	21
虽凉未寒仍须“冻” .....	23
中、老年秋季养生 .....	24
秋季防病养生 .....	25
冬季养生要旨 .....	26
四季调养话“冬藏” .....	27
冬季养生暖足、背 .....	28
中、老年人冬季养生 .....	29
冬季防感冒八法 .....	30
老年人安全过冬法 .....	30
正月养生法 .....	31
二月养生法 .....	32
三月养生法 .....	33
四月养生法 .....	33
五月养生法 .....	34
六月养生法 .....	34
七月养生法 .....	34

八月养生法 .....	35
九月养生法 .....	35
十月养生法 .....	36
十一月养生法 .....	36
十二月养生法 .....	37
年龄与保健	
育儿保健有误区 .....	37
儿童赤脚有好处 .....	38
儿童吃滋补品有碍健康 .....	39
青年是延年益寿的关键时期 .....	40
中年人要重视养生保健 .....	40
中年时要为长寿打好基础 .....	40
中年人要保持良好的情绪 .....	41
中老年肾亏话养生 .....	41
中年人怎样进行家庭保健 .....	42
中年人怎样才能防止体力下降 .....	43
中年养生循规律 .....	44
中年生活的禁忌 .....	44
女性怎样顺利度过更年期 .....	45
男性更年期话养生 .....	46
怎样防止中年早衰 .....	46
老年保健的禁忌 .....	47
老年用药十项注意 .....	48
老年人保健有误区 .....	49
老年养生重性格 .....	50
老年养生十戒 .....	51

老年保健歌 .....	52
老年人保健三字经 .....	53
长寿与养生 .....	
勤用脑可长寿 .....	53
防血管老化的养生之道 .....	54
“老来瘦”不等于“老来寿” .....	55
预防离退休后的早衰 .....	56
消除早衰的方法 .....	57
妇女延缓衰老法 .....	58
中学生晚自习保健法 .....	59
增加活力说保健 .....	60
健身养生歌 .....	61
揉腹养生法 .....	61
捶背养生法 .....	63
指甲与健康状况 .....	64
头发与健康状况 .....	64
护胸养生法 .....	65
牙齿保健有方法 .....	66
养目十法 .....	66
敲打前额养眼神 .....	67
排泄与健康 .....	68

## 心理养生篇

调养心神 .....	
延年益寿 静养心神 .....	70



心理健康有标准 .....	71
健身先健心 .....	71
古人养神的方法 .....	72
潇洒人生多健康 .....	73
心理紧张易得病 .....	73
延缓衰老的心理对策 .....	74
孤寂是健康长寿的大敌 .....	75
心理健康是老人长寿的保证 .....	76
妒忌害己不利人 .....	77
心身愉快有“十乐” .....	77
保持心理平衡十法 .....	79
恬淡寡欲说养生 .....	80
爱养心神保安康 .....	81
怡情豁达多寿延 .....	82
心理保养从小抓起 .....	83
青少年的心理保养 .....	86
中年人的心理保养健康 .....	87
更年期的心理保养 .....	88
老年人的心理保养 .....	89
情绪与健康	
情绪与健康 .....	90
养生与心理情感 .....	91
一笑能令百病消 .....	92
笑一笑，十年少 .....	93
流泪远比不流好 .....	94
走出情绪低谷 .....	94

饮食可以影响情绪 .....	95
情绪是癌症的活化剂 .....	96
莫愁少白头 .....	97
七情不调有害健康 .....	98
社交益寿	
社交使人长寿 .....	100
走亲访友，其乐融融 .....	100
亲戚交往，情意浓浓 .....	101
邻里和睦，身心愉悦 .....	102
交朋结友益身心 .....	103
情志调节与健康	
调畅情志延年益寿 .....	104
调节情志的节制法 .....	104
调节情志的宣泄法 .....	105
调节情志的转移法 .....	106
清除精神压力的静默疗法 .....	106
摆脱不佳情绪六法 .....	107
制怒十法 .....	108
身心健康自测法 .....	109
焦虑症自测法 .....	111

## 居家养生篇

四时起居保健	
起居有常，养生之道 .....	113
现代保健说起居 .....	114

闻鸡起舞：健康之源 .....	115
早晚养生法 .....	116
中外起居保健谈 .....	117
人体节律与保健 .....	
人体生物钟 .....	118
居家生活保健的“最佳点” .....	120
户外活动好习惯 .....	121
消除疲劳说“平衡” .....	122
休息误区面面观 .....	123
凉水解困损健康 .....	123
怎样休息有方法 .....	124
晨醒三事保健康 .....	125
克服早晨精神倦怠 .....	125
晨起喝水保健康 .....	126
刷牙有方 .....	127
日光浴应适可而止 .....	127
夏日贪凉损健康 .....	128
居室养生保健 .....	
住房环境与养生 .....	129
居室环境：康乐之源 .....	130
居室温度湿度有讲究 .....	131
封闭阳台弊端多 .....	132
居室空间与健康 .....	132
美化居室悦身心 .....	133
居室色彩与健康 .....	134
居室照明与健康 .....	135

照明太多也生病	136
绿化居室与身心健康	137
老年人的居室与健康	138
室内地面与健康	138
装修居室选料与保健	138
家庭中化学合成材料少用	139
居室养花应适度	140
使用空调要当心	141
居室卫生很重要	142
消除居室异味保健康	143
地毯要经常吸尘和清洗	143
厨房污染要预防	145
要注意液化气污染	145
使用燃气热水器要当心	146
微波炉的使用与保健	147
冰箱的使用与健康	148
使用电扇有误区	149
电话机的使用与人体健康	150
睡眠与养生	
睡眠与养生之道	150
自古养生说睡眠	151
卧具选用话安康	153
睡床的舒适与健康	154
高枕有忧	155
枕头与保健	156
枕头卫生要当心	156

药枕疗法 .....	157
怎样改善睡眠质量 .....	158
安然入睡有方法 .....	159
瞌睡太多要当心 .....	161
睡眠做梦无碍健康 .....	162
睡眠的方向有讲究 .....	163
取右侧卧姿有利于健康 .....	163
睡前锻炼有方法 .....	164
睡前洗脚擦足心 .....	164
冬令睡眠有误区 .....	165
裸睡有益健康 .....	166
电热毯的使用与养生保健 .....	167
夏日露宿注意保健 .....	168
睡觉开窗有益健康 .....	169
睡懒觉不是好习惯 .....	169
芳香味中自好眠 .....	170
怎样午睡有益健康 .....	171
老年人的睡眠 .....	172
老年人的睡眠保健 .....	172
老年人失眠及其保健措施 .....	173
老年人需要睡午觉 .....	174
老年人饭后不宜马上睡觉 .....	175
失眠的自我保健法 .....	175
失眠者的催眠妙方 .....	177
食物催眠法 .....	178
失眠服安眠药要当心 .....	179

## 沐浴与健康

卫生沐浴有方法	179
美容沐浴法	180
保健浴	181
药浴健身法	182
桑拿浴与健身	184
沙浴与保健	184
家庭养生海水浴	185
刷浴与健康	186
坐浴的方法	187
酒精擦浴法	188
沐浴有“十忌”	188
高血压患者的洗浴法	190
浴罩下沐浴要当心	191
足浴的养生保健	192

## 服装饰物与健康

衣着与养生	192
春季穿衣说春捂	193
夏季衣衫宜凉爽	194
秋季衣着说秋冻	194
冬季养生衣着暖	195
要科学地选择服装	196
慎穿免烫服装	197
真丝织物有保健作用	198
夏装衣料与健康	199
化纤织物不利健康	200

牛仔裤不可常年穿 .....	201
领带系得过紧不好 .....	202
腰带不可勒得太紧 .....	203
穿鞋保健有方法 .....	204
穿高跟鞋与保健 .....	205
尖头皮鞋不利健康 .....	206
旅游鞋不是四季鞋 .....	207
戴帽有利健康 .....	207
佩戴隐形眼镜要当心 .....	208
选好您的太阳镜 .....	209
高血压病人穿戴有讲究 .....	210
女性戴首饰话保健 .....	211
水晶的美饰与保健价值 .....	212
“老来俏”有益身心健康 .....	213
老年服装的特点 .....	213

## 饮食养生篇

### 食物与营养

饮食与营养 .....	216
营养合理益身心 .....	217
碳水化合物（糖类）与健康 .....	218
吃糖太多不好 .....	219
蛋白质与人体健康 .....	220
脂类摄入与人体保健 .....	221
正确认识胆固醇 .....	221

纤维素的保健作用 .....	222
维生素的保健功能 .....	223
维生素制剂不可滥用 .....	225
矿物质的保健功能 .....	225
铬、镍、钼的保健作用 .....	230
食盐摄入要适宜 .....	231
有益健康的饮水方法 .....	231
饮食习惯与养生	
合理的饮食习惯是健康之源 .....	232
平衡膳食养生之道 .....	233
食物酸碱平衡有益 .....	234
饮食情绪与消化 .....	235
食物要讲究搭配 .....	235
饮食要讲究宜忌 .....	236
饮食十二宜 .....	237
四季饮食保健 .....	238
吃好早餐等于吃补药 .....	239
晚餐过饱有危害 .....	240
食无求饱论养生 .....	241
长期饱食影响智力 .....	242
吃醋并非人人皆宜 .....	242
空腹不宜吃糖 .....	243
最常见的食品调配误区 .....	244
用餐习惯不良损健康 .....	245
“五味”偏食易伤体 .....	245
苦味食物有益健康 .....	246



粮食合理搭配吃 .....	246
“4+1”膳食结构 .....	247
素食可以长寿 .....	248
以素食为主要注意营养均衡 .....	249
哪些食品可御寒 .....	249
烹调方式要既营养又卫生 .....	250
烹饪中减少营养素损失的方法 .....	251
有益健康的烹调原则 .....	252
炒菜高油温不好 .....	252
吃油炸食品有讲究 .....	253
防止烹调中的致癌因素 .....	254
吃水果要讲科学 .....	254
生吃食物过多不好 .....	255
营养品不宜用营养药代替 .....	256
使用不锈钢餐具要注意 .....	257
餐具与人体健康 .....	258
节日用餐要注意 .....	258
吃火锅要当心 .....	259
暑热天气的饮食安排 .....	260
爱吃咸食不利于健康 .....	261
喜欢吃干食应当心 .....	262
慢进食有益身体 .....	263
进餐时聊天不好 .....	263
空腹进食要注意 .....	263
饭后要注意的保健之道 .....	264
青少年每日所需的营养 .....	265