

JIAN KANG YU HUI YANG SHENG

健康源于

会养生

王强虎 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

健康源于会养生

编著 王强虎

『上古之人由于遵循养生的法则，故能度百岁乃去。而今时之人违背养生法则，则半百而衰。这说明人寿命的长短，不在于时世之异，而在于自身是否善于养生。』



金盾出版社

内 容 提 要

健康长寿已成为每个人追求的目标。但只有了解健康,才能关注健康、投资健康、获得健康。

笔者以新的健康理念介绍了健康养生十法,包括关注养生、起居养生、心理养生、饮食养生、文化养生、按摩养生、药物养生、艾灸拔罐养生、季节养生、运动养生。全书深入浅出,贴近生活,可供大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

· 健康源于会养生/王强虎编著. -- 北京:金盾出版社,2010.4
ISBN 978-7-5082-6237-6

I. ①健… II. ①王… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033946 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:172 千字

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

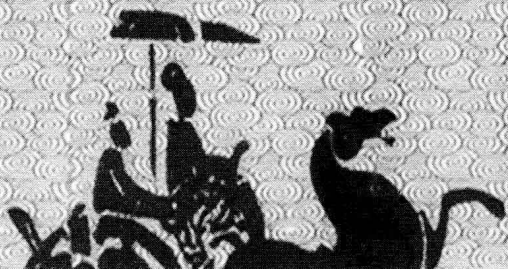
印数:1~11 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

健康是每个人的渴望和追求,而生活中有许多因素会危害健康,只有了解一些养生保健知识,才能避免不利因素的侵害。目前,越来越多的人开始关注健康,重视养生,但许多人缺乏养生保健知识,以致于受非法广告误导上当受骗。为此,作者编写了《健康源于会养生》一书,旨在揭示养生之真谛,帮助读者全面了解养生保健的方式方法,使健康者远离疾病,使亚健康者恢复健康,使患病者得以康复,以期达到延年益寿之目的。同时,可引导青少年及早注意养生保健,使之有强健的体魄,饱满的热情,充沛的精力,更好地学习、工作和生活。

本书从十个方面全面介绍了养生之道,涉及起居、心理、饮食、文化、运动、用药等各个生活细节。书



中所列养生方法,是作者经过多年的潜心研究、反复实践总结出的养生经验。全书内容丰富,力求深入浅出,贴近生活,行之有效,便于大众阅读参考。

王强虎



请访问: www.chinacng.com

目 录

第一章 健康从关注养生开始

一、健康的七项标准	(2)
二、人失去健康的三个主要原因	(2)
1. 起居失于规律	(3)
2. 情绪失于调节	(3)
3. 禀赋有强有弱	(4)
三、健康需要采用多种健身方法	(4)
1. 单因子保健	(4)
2. 养生木桶论	(4)
四、影响健康的九大因素	(5)
1. 饮食习惯	(6)
2. 运动因素	(8)
3. 烟酒因素	(9)
4. 心理因素	(9)
5. 遗传因素	(11)
6. 社会环境	(11)
7. 自然环境	(11)
8. 性格因素	(12)
9. 相关因素	(13)

五、养生要以预防疾病为主	(15)
六、养生的指导原则	(15)
1. 顺应自然	(16)
2. 形神共养	(16)
3. 保精护肾	(17)
4. 调养脾胃	(17)
七、养生应强调修炼精、气、神	(18)
1. 精	(18)
2. 气	(19)
3. 神	(19)
八、养生保健因人而异	(20)

第二章 有益健康的起居养生方法

一、起居养生是养生的主要内容之一	(23)
二、适合现代人的起居健身方法	(23)
1. 起居有常	(23)
2. 叩齿养生	(24)
3. 咽唾养生	(25)
4. 耳鸣天鼓	(26)
5. 早晚运目	(27)
6. 早晚梳头	(28)
7. 早晚浴面	(29)
8. 暖背护背	(30)
9. 干沐皮肤	(30)
10. 日光养生	(31)

三、房室养生需要关注十个细节	(32)
1. 房室养生忌过勤	(32)
2. 房室养生忌男女绝欲	(32)
3. 房室养生忌情志过激	(33)
4. 房室养生忌疲劳过度	(33)
5. 房室养生要顺应四时	(34)
6. 房室养生忌浴后过性生活	(35)
7. 房室养生应避“三期”	(35)
8. 房室生活忌凭借春药	(36)
9. 房室养生要经常运动	(36)
10. 房室养生忌过饱或饥饿	(37)
四、科学起居要注意肠中常清	(37)
1. 饮水跑步排便法	(38)
2. 按摩排泄通便法	(38)
3. 饮食调养通便法	(38)
4. 服用药物通便法	(38)
五、睡眠养生三法	(39)
1. 清静安眠法	(39)
2. 按摩安眠法	(39)
3. 饮食安眠法	(40)
六、睡眠养生的注意事项	(41)
七、起居养生应关注科学洗浴	(42)
1. 冷水洗脸	(43)
2. 温水刷牙	(43)
3. 热水泡脚	(43)



4. 温水沐浴	(44)
5. 谨慎冷水浴	(44)
八、科学起居要防“五劳所伤”	(44)
1. 久视	(45)
2. 久坐	(45)
3. 久立	(45)
4. 久行	(46)
5. 久卧	(46)
九、科学起居宜用药枕	(47)
十、药枕养生常用处方	(49)
决明白菊枕	(49)
晚蚕沙枕	(50)
矾菊枕	(49)
茶叶枕	(50)
霜石磁菊枕	(49)
当归枕	(51)
菊霜枕	(49)
灯心枕	(51)
白菊花枕	(50)
菖蒲枕	(51)
十一、药枕养生注意事项	(52)

第三章 有益健康的心理养生方法

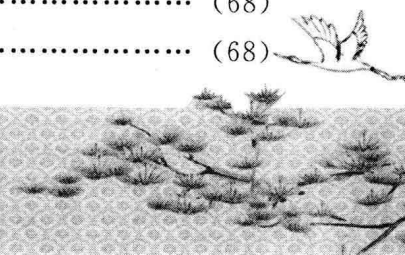
一、心理养生是 21 世纪的健康主题	(54)
二、健康需要知晓三个心理关系	(54)
1. 养生先养心	(54)
2. 最好的医生是自己	(55)
3. 放下即是得到	(56)
三、心理养生关键在于调整心态	(57)
1. 淡泊名利	(57)



2. 宽容别人	(57)
3. 心存善良	(58)
四、适合现代人的心理调养方法	(58)
1. 笑一笑,少一少	(58)
2. 积极向上益于健康	(59)
3. 想象养生令人心旷神怡	(59)
4. 训练直觉思维增进健康	(60)
五、心有悲郁要及时发泄	(62)
六、疏导不良情绪常用的方法	(62)
1. 用哭疏导情绪	(62)
2. 倾诉心事疏导情绪	(63)
3. 用趣味疏导情绪	(63)
4. 用运动疏导情绪	(64)
5. 用音乐疏导情绪	(64)
6. 远离不良环境	(64)
七、养生特别要注意的心理问题	(65)
1. 要有一颗平常心	(65)
2. 养生防老	(65)
3. 享受晚年之乐	(66)
4. 寿向乐中寻	(66)

第四章 有益健康的饮食养生方法

一、科学饮食是健康的保证	(68)
二、适合现代人的饮食养生方法	(68)
1. 饮食有节	(68)

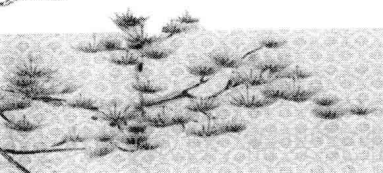


2. 调和五味 (69)
3. 因人膳食 (72)
4. 季节膳食 (74)
5. 药膳养生 (75)
6. 进食养生 (77)
7. 饮酒养生 (78)
8. 饮茶养生 (79)
- 三、适合现代人养生的常用滋补药膳 (81)
 1. 春阳生发宜食的药膳 (81)

莲子木耳羹 (81)	太子参炖鸡汤 ... (82)
当归羊肉汤 (81)	银耳莲子汤 (83)
胡萝卜银耳汤 ... (82)	
 2. 清凉度夏宜食的药膳 (83)

皮蛋瘦肉粥 (83)	茯苓粉粥 (87)
西瓜皮粥 (84)	藿香粥 (88)
苦瓜粥 (84)	绿豆南瓜汤 (88)
莲子粥 (85)	绿豆百合汤 (88)
菊花粥 (85)	绿豆冬瓜汤 (89)
豆浆粥 (85)	西瓜嫩皮汤 (90)
麦门冬粥 (86)	冬瓜荷叶汤 (90)
荷叶粥 (86)	冬瓜花粉汤 (90)
绿豆粥 (86)	冬瓜虾仁汤 (91)
白扁豆粥 (87)	
 3. 预防秋燥宜食的药膳 (92)

大枣绿豆粥 (92)	百合银花粥 (92)
------------------	------------------



冬瓜赤豆粥	(93)	百合银耳瘦肉汤 ...	(95)
甘蔗汁粥	(93)	百合太子瘦肉汤 ...	(96)
玉竹粥	(93)	南瓜奶油汤	(96)
天门冬粥	(94)	银耳龙眼羹	(97)
沙参粥	(94)	银耳沙参汤	(97)
百合枇杷羹	(95)	茅根雪梨汤	(97)
百合银梨羹	(95)	梨杏瘦肉汤	(98)
4. 冬季滋补宜食的药膳	(98)		
羊肉粥	(98)	羊肉当归汤	(100)
脊肉粥	(99)	羊肉苡蓉汤	(101)
牛肉粥	(99)	羊肉芡实汤	(101)
木耳羹	(99)	羊肉萝卜汤	(102)
栗子粥	(100)	苡蓉莲子羊	
核桃粥	(100)	骨汤	(102)
5. 能滋脾益胃的药膳	(103)		
黄芪山药羹	(103)	扁豆山药粥	(105)
山药薏米粥	(103)	山药羊肉汤	(105)
西红柿粳米粥 ...	(104)	参芪猪肉汤	(106)
莲子饭焦粥	(104)	牛肉山药汤	(106)
薏仁粥	(104)	牛肉当归汤	(106)
6. 常用的补阴药膳	(107)		
大枣冰糖粥	(107)	沙参鸡蛋汤	(109)
百合冰糖粥	(108)	莲心冰糖汤	(109)
麦门冬冰糖粥 ...	(108)	芭蕉鹌鹑蛋汤 ...	(109)
鲜芦根粥	(108)	紫菜鸡肉汤	(110)

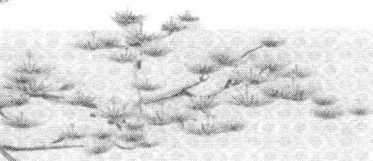


7. 能补气补血的药膳 (110)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 黄芪粳米粥 (111) | 人参土鸡汤 (115) |
| 苡仁粳米粥 (111) | 人参鲍鱼汤 (115) |
| 山药扁豆粥 (112) | 参须灵芝汤 (116) |
| 黄芪当归粥 (112) | 参须当归汤 (116) |
| 芝麻花生粥 (112) | 归参羊肉汤 (117) |
| 枣仁熟地粥 (113) | 红参枸杞猪 |
| 人参陈皮汤 (113) | 心汤 (117) |
| 人参鳖甲汤 (113) | 苹果银耳瘦 |
| 人参鹤鹑汤 (114) | 肉汤 (118) |
| 人参乌龟汤 (114) | 阿胶参枣汤 (118) |
| 人参莲子汤 (114) | |
8. 常用的补阳药膳 (119)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 肉苁蓉粥 (119) | 狗肉粥 (121) |
| 黄芪韭菜粥 (120) | 羊肉虾仁羹 (122) |
| 鸡汁粳米粥 (120) | 三鞭鹿肉汤 (122) |
| 鹿角胶粥 (121) | 狗肉山药汤 (123) |
| 肉桂粥 (121) | 狗肉壮阳汤 (123) |
9. 滋补心肺气虚的药膳 (124)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 黄芪人参粥 (124) | 人参茯苓粥 (125) |
| 人参粥 (124) | 党参粥 (126) |
| 参芪白莲粥 (125) | 黄芪粥 (126) |
10. 补益肝肾阴虚的药膳 (126)
- | | |
|-----------------|-------------------|
| 芝麻粥 (127) | 黄精粥 (127) |
| 双耳粥 (127) | 百合蜂蜜粥 (128) |

四、适量饮酒可养生	(128)
五、养生宜常饮的滋补药酒	(129)
1. 能助延缓衰老的药酒	(129)
西洋参酒	(130)
党参地黄酒	(131)
菖蒲白术酒	(131)
黄精松针酒	(132)
人参枸杞酒	(131)
2. 气血不足者宜喝的药酒	(133)
人参补益酒	(133)
首乌地黄酒	(135)
人参二冬酒	(134)
桑叶糯米酒	(135)
党参黄芪酒	(134)
3. 春季养生宜喝的药酒	(136)
春补延年酒	(136)
莲子糯米酒	(137)
薄荷糯米酒	(137)
4. 冬季养生宜喝的药酒	(137)
羊肉生梨酒	(137)
竹黄酒	(139)
右归酒	(138)
5. 缓解慢性疲劳宜喝的药酒	(139)
龙眼桂花酒	(140)
人参三七酒	(141)
松叶竹叶酒	(140)
菠萝红糖酒	(141)
6. 减肥养生宜喝的药酒	(142)
酥梨葡萄酒	(142)
六、养生宜常饮的药茶	(142)
1. 春阳生发宜喝的养生药茶	(143)
菊花茶	(143)
金银花茶	(144)
腊梅花茶	(143)
柠檬冰糖茶	(144)



- 甘草食盐茶 (145) 荸荠茅根茶 (146)
- 荷叶甘草茶 (145) 陈皮生姜茶 (146)
- 薄荷甘草茶 (145)
2. 清凉消渴宜喝的养生药茶 (146)
- 菊花枸杞茶 (146) 冬瓜虾仁茶 (148)
- 绿豆百合茶 (147) 冬瓜花粉茶 (149)
- 绿豆冬瓜茶 (147) 青蒿乌梅茶 (149)
- 冬瓜荷叶茶 (148)
3. 平抑秋燥宜喝的养生药茶 (150)
- 雪梨百合茶 (150) 百合银耳茶 (151)
- 雪梨冰糖茶 (151) 银耳冰糖茶 (151)
4. 冬季祛寒宜喝的养生药茶 (152)
- 萝卜食盐茶 (152) 桂杏陈皮茶 (154)
- 橘红茶 (152) 紫苏白芷茶 (154)
- 生姜苏叶茶 (153) 黄芪芦根茶 (154)
- 大枣陈皮茶 (153) 菊花橄榄茶 (154)
5. 人体排毒宜喝的养生药茶 (155)
- 牛奶红茶 (155) 珍珠粉茶 (157)
- 玫瑰花茶 (156) 益母养颜茶 (158)
- 人参橘皮茶 (156) 生姜大枣茶 (158)
- 干桃花茶 (156) 何首乌茶 (158)
- 玉竹蜂蜜茶 (157) 红糖美容茶 (159)
- 桃花瓜仁茶 (157) 燕窝红枣茶 (159)
6. 记忆力减退宜喝的养生药茶 (159)
- 龙眼枣仁茶 (159) 核桃苹果茶 (160)



灵芝益智茶 (161)

香蕉绞股蓝茶 ... (161)

第五章 有益健康的文化养生方法

一、文化养生是中医主要养生方法之一 (163)

二、适合现代人的文化养生方法 (163)

1. 好学不倦 (163)

2. 学书习画 (164)

3. 吟诗咏词 (165)

4. 赏艺习艺 (165)

5. 格言警醒 (165)

6. 修身养性 (167)

7. 舞蹈养生 (167)

第六章 有益健康的按摩养生方法

一、按摩能提高人体健康水平 (170)

二、保健按摩需要掌握的常用手法 (171)

1. 按法 (171)

2. 揉法 (171)

3. 推法 (172)

4. 点法 (174)

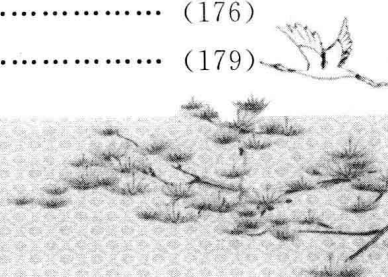
三、适合现代人的按摩养生方法 (174)

1. 摩耳养生 (174)

2. 头部按摩 (175)

3. 足底按摩 (176)

4. 鼻部按摩 (179)



5. 捏脊养生 (180)
6. 捶背养生 (182)
7. 摩腹健胃 (183)
8. 赤脚搓木 (184)
9. 护胸擦胸 (185)
10. 推背通经 (186)
11. 点按涌泉 (187)

第七章 有益健康的药物养生方法

- 一、中医传统的四大补益类药物 (189)
 1. 补气药 (189)
 2. 补血药 (189)
 3. 补阴药 (190)
 4. 补阳药 (190)
- 二、适合现代人调养的常用中草药 (191)
 1. 人参 (191)
 2. 党参 (192)
 3. 西洋参 (193)
 4. 黄芪 (194)
 5. 白术 (195)
 6. 山药 (196)
 7. 灵芝 (197)
 8. 大枣 (199)
 9. 当归 (200)
 10. 何首乌 (201)

