



第二版

中医养生全书
丛书主编 肖子曾

全家受益的 养生方案

——不同年龄人群的保健养生

肖碧跃 主编

养生分年龄，中医教妙招

你想生一个健康聪明的宝宝吗？你会“坐月子”吗？宝宝长不高怎么办？青春期的你，知道怎么排毒吗？中年的你，是否想留住青春？当你进入老年，是否想延年益寿？本书在手，教你妙招，走出误区，科学养生，全家受益。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医养生全书

丛书主编 肖子曾

全家受益的 养生方案

——不同年龄人群的保健养生

主 编 肖碧跃

副主编 戴 冰

编 委 (按姓氏笔画排序)

苏联军 杨梦琳 肖碧跃

易亚乔 郭 炜 龚循禄

梁雪敏 戴 冰

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

全家受益的养生方案：不同年龄人群的保健养生 / 肖碧跃主编 .
—2 版 . —北京：中国中医药出版社，2017.7
(中医养生全书)

ISBN 978-7-5132-4075-8

I . ①全… II . ①肖… III . ①养生 (中医) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052961 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 15.25 字数 203 千字

2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4075-8

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

侵 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究



前言

俗话说：“治病不如防病。”随着生活水平的提高，人们的生活不仅仅限于解决温饱问题，增强体质、延缓衰老、延年益寿越来越受到广大民众的重视，提高生活质量、活出精彩是大部分人的心声，养生保健方法也受到人们的青睐。然而，大部分人缺乏系统的养生知识，鉴于此，本编委会编写本套养生丛书，汇集了传统文化中的养生知识，从不同角度、不同方面，以活泼、通俗的语言阐述养生方法，意在满足不同层次、不同需求人群的需要，以期为中国老百姓的健康尽绵薄之力，更好地服务社会，提高全民养生水平，普及中国传统养生文化。

本丛书共分为6册，即《全家受益的养生方案——不同年龄人群的保健养生》《有益全身的养生妙招——人体不同部位的保健养生》《职场养生策略——不同职业人群的保健养生》《体质养生攻略——不同体质人群的保健养生》《四季养生妙法——不同季节的保健养生》《五脏养生智慧——人体不同脏腑的保健养生》。本套丛书成立专门小组，总主编由资深的养生专家、湖南省亚健康学会副主任委员、湖南省十大养生专家之一肖子曾教授承担，各分册主编由湖南中医药大学养生经验丰富的老师承担。

本套丛书有三个显著的特点：第一个特点是系统全面，从不同年龄、人体不同部位、不同职业、不同体质、不同季节、不同脏腑等多个角度阐述养生方法，又分别从运动、娱乐、饮食、生活起居、心理、针灸推拿、药物等多个方面系统介绍养生妙招，内容丰富，能满足不同层次、不同人群的需求；第二个特点是通俗易懂，将原本比较深奥、难懂的医学知识，用通俗、活泼的语言来表达，让老百姓能看得懂、理解得透；第三个特点是方便实用，通过简明扼要的文字，把触手可及、非常简便的养生方法介绍给读者，简便易学，即学即用。

本丛书的编写，由于时间较紧，限于编者水平，如有错误、遗漏之处，欢迎各界有志于养生的专家学者和广大读者提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

《中医养生全书》编委会

2014年12月23日

第一章 婴幼儿益智方案

要想智力好，孕期胎教是关键	3
营养胎教，健脑又益智	3
音乐胎教，放松又养心	4
抚摸胎教，怡情又补身	4
运动胎教，强身又健体	5
语言胎教，语言能力早启蒙	5
益智小游戏，造就高智商	7
增强记忆力的小游戏	7
家庭小制作，提高创造力	8
穿衣游戏，增强认知能力	9
洗浴游戏，启发思考能力	9
童话，开启智慧之门	10
同时开发左右脑	12
宝宝不同岁，玩具选择大不同	12
晚上睡得香，智力发展好	14
睡觉开灯引起发育迟缓	14
适时睡眠有利于智力发展	14
婴幼儿不宜睡在父母中间	15
睡懒觉会使记忆力减退	15



睡觉捂头危害大	15
引起宝宝睡眠问题的七大原因	16
仰睡的误区	17
三餐吃得好，智商低不了.....	19
母乳喂养智力高	19
益智健脑多吃鱼	19
碱性食品补脑益智	20
多吃大蒜健脑益智	20
食用豆制品并非多多益善	21
偏食不利智力发育	21
幼儿不宜服人参	22
要想智力好，早餐不可少	22
小儿推拿好，益智健脑显奇功.....	23
揉按太阳穴，大脑疲劳无影踪	23
按压百会穴，提神醒脑效堪夸	24
推动天门穴，调理气血和阴阳	24
叩击小天心，清凉安神功效奇	25
按揉足三里，扶正祛邪身体健	25
清补脾经穴，健脾和胃食欲增	26
学点中医药，轻轻松松养孩子.....	27
增强记忆力的中药	27
益智健脑药膳方	29
养心安神药膳方	31



第二章 少儿助长方案

跑跑跳跳，快乐成长·····	35
打乒乓球预防近视·····	35
弹跳运动健脑益智·····	36
长跑有助生长发育·····	36
“立正”训练塑造优美腿形·····	37
有助长高的运动·····	37
不利于儿童身体发育的运动·····	39
要想长得好，吃穿住行均有招·····	41
单侧咀嚼损牙齿·····	41
久戴耳机损听力·····	41
走路看书损视力·····	42
定期换牙刷很重要·····	42
儿童进餐注意姿势·····	43
“头湿”忌戴帽·····	43
儿童不宜穿皮鞋·····	43
助长先补钙，骨坚则身健·····	44
补钙有助骨骼生长·····	44
多晒太阳筋骨坚·····	45
牛奶与钙片不可同吃·····	45
紧身衣裤，束身又束骨·····	45
旅游鞋不可久穿·····	46



吃好喝好，身体倍儿棒	46
春季助生长的食物	47
含食睡觉易患龋齿	48
冷饮甜食加深近视	49
精制食品影响发育	49
少吃零食身体好	50
儿童忌食甘蔗	51
一觉睡得香，成长无烦恼	51
理想的卧室	52
安静才能睡好觉	52
睡前小运动，一夜无梦扰	53
睡前不可责打孩子	54
睡前不可吃的食物	54
睡软床不利生长发育	55
百变推拿，改善体质助生长	56
推拿助长高	56
推拿助安眠	58
推拿可明目	59
推拿可聪耳	60
推拿增食欲	61
闻闻中药香，健体又助长	62
强身健体、助生长的中药	63
健体助长药膳方	64





助长中药茶饮方	66
助长中药足浴方	67

第三章 青年排毒方案

时常运动，百毒不侵	71
发汗来排毒，简单又方便	71
有氧运动效果好，游泳排毒少不了	72
常做排毒小运动，健康生活永相随	72
运动排毒小建议，良好搭配效更佳	73
运动排毒需要注意的事项	77
内养精神，外辟邪毒	78
精神毒素，需加谨慎	78
情志致病，勿使太过	79
情志疗法，以情胜情	79
书籍，治愈心灵的良方	80
精神排毒有方法，乐观生活调情绪	80
饮食排毒，美丽常在	82
多吃素菜身体好，清热解毒有偏重	82
水果排毒味道佳，调养五脏不含糊	85
特殊饮食法，排毒一身轻	86
晨起一杯水，小心进误区	88

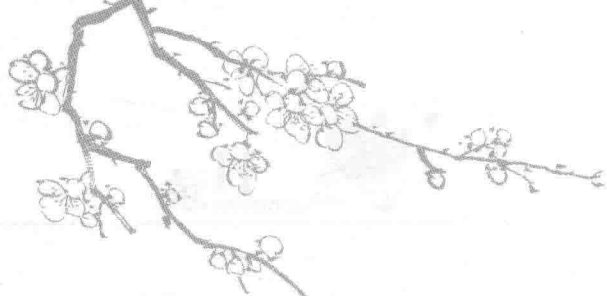
要想身体好，睡觉有讲究.....	88
吃药十剂，不如独宿一夜	89
了解排毒时间表，把握健康时刻钟	90
三个小妙招，还你好睡眠	91
小睡一中午，精神一下午	92
要想睡得好，还得防误区	92
中医推拿按穴位，排毒美容又保健.....	93
推拿养生来排毒，选穴方法是关键	94
多记多按穴位，随时随地排毒	95
没事敲胆经，利胆又排毒	98
长痘不用怕，长“哪”就按“哪”	98
教你在家做药膳，排毒养生有针对.....	101
排毒养颜药膳	101
补血养颜药膳	102
滋补润肤药膳	103

第四章 孕妇安胎方案

快乐运动，妈咪宝贝同成长.....	107
散散步，晒晒太阳，悦心又健康	107
准妈妈，站立、坐、行走注意多多	107
孕妇游泳，并非禁区	108
练练瑜伽，健康准妈妈	109



不同孕期不同运动，健康安全又科学	110
安心坦然，母子共赏心情	110
听听音乐，轻轻松松好心情	111
妈咪读书，母子双受益	111
孕妇看电视要注意的事项	112
种花插花，增添快乐“孕”味	113
休闲旅游，自然心情好风光	113
出游多谨慎	114
轻松愉快，养胎安胎	115
不恐不惧有信心	115
不思不虑少担心	116
不忧不郁多关心	116
自我排解多倾诉	116
体贴开导多照顾	117
一人吃两人用，饮食多注重	117
“滋补食物多多益善”并不科学	117
孕妇饮食讲究多多	118
孕妇饮食有所禁忌	119
饮食要做到定时适量	119
孕中期可以少吃多餐	119
保证饮水量，远离孕期便秘	120



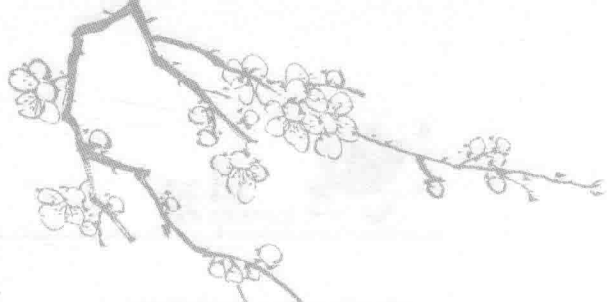
起居生活，孕妇须谨慎	121
优质睡眠，精神妈咪	121
舒适家居营造孕妇胎儿好“摇篮”	122
孕妇穿着应宽松、轻软、舒适	122
孕妇洗澡要讲求科学	123
慎防电磁辐射	123
学点推拿，缓解妊娠症状并不难	125
推按胸腹，宽胸理气兼降逆止呕	126
推揉乳房，和调气血兼健乳蓄乳	126
扫弹头经，健脑益神兼定眩止痛	127
擦揉腰背，壮腰健肾兼益气安胎	128
旋揉膝趾，揉筋利节兼消肿解痉	128
药膳补益，固元安胎	129
补益气血药膳方	129
止呕药膳方	131
补肾药膳方	133

第五章 产妇坐月子方案

坐月子别忽略了运动	137
坐月子并非坐着	137
坐月子也要动起来	137
劳逸结合，运动并快乐着	138



产后健身操，身体早康复	138
产后健美操，恢复女性美	139
产后运动要注意的事项	140
调节情绪，好妈妈准备就绪	140
产后心理面面观	141
产妇有泪不轻弹	142
产后抑郁自我调节八法	142
婴儿、妈妈齐呵护	143
散散步，不良情绪全解除	144
月子膳食好，乳满精神足	144
月子坐得好，饮食要吃好	145
坐月子勿忘忌口	145
产后吃红糖、喝黄酒宜适量	146
补血补钙补奶，补充营养	147
产妇饮靓汤宜适量	148
月子坐得好，起居多警惕	148
坐月子别“捂”着	149
月子妈妈睡得好，身体恢复早	149
洗洗更健康	150
讲究卫生，温水洗漱	151
随时“衣”变	151
月子哺乳的注意事项	152



按摩推拿助康复·····	153
压揉眼部，去疲除劳·····	153
推揉乳房，充盈“粮仓”·····	154
揉擦通便·····	155
揉捏腹部，消脂去赘·····	155
点揉肩颈，疼痛自减·····	156
穴位按摩，解除关节痛·····	156
按摩通小便·····	157
食药同济，滋阴补血·····	158
祛瘀药膳方·····	158
补益气血药膳方·····	160
补肾壮骨药膳方·····	161
下乳药膳方·····	163

第六章 中年抗衰

生活重细节，抗衰有效力·····	167
显老部位要晓得，保养呵护有帮助·····	167
人人遵六戒，抗衰长年轻·····	169
学好洗脸这学问，面容姣好显年轻·····	171
经常做做几件事，延缓衰老好几年·····	171
运动要有度，青春留得住·····	174
挑选适合自己的运动·····	174



运动前热身，安全又高效	175
运动后放松，清爽又健康	176
运动要适量，运动要规律	177
中年人最好别做太多仰卧起坐	177
脑袋呵护好，身心则不老.....	178
脑要呵护好，“动脑”是王道	178
用脑应讲究，“卫生”需看重	179
大脑需多用，休息少不了	180
给大脑放松，按摩来帮忙	181
用脑如过度，可以“吃”回来	182
好眠是个宝，少梦可防老.....	184
好眠标准要知道，睡得怎样很重要	184
环境营造好，轻松觉睡好	185
睡前有禁忌，大家要牢记	186
跟着太阳来睡觉，睡眠质量有保障	186
睡觉不只在晚上，午觉也不可少	186
常把推拿做，治病保健抗衰老.....	187
每天搓一搓，衰老去无踪	187
常按摩两耳，养护先天之本	188
常按足三里，养护后天之本	189
按摩除皱法，消除岁月痕迹	190
保养腰背很重要，刮擦捶打少不了	190

食疗与药膳，年轻态与健康品	191
食用药膳不随意，健康有效是第一	191
剂量掌握好，安全勿忽视	192
科学来烹制，药效看得见	192
家庭常用药膳方，调补五脏保安康	192
早餐良好搭配吃，平时谨防入陷阱	194

第七章 老年长寿方案

运动运动，百病不侵	199
人老先老腿，防老多走跑	199
常打太极拳，益寿又延年	199
常把舞来跳，痴呆不会到	200
“饭后百步走，活到九十九”并不科学	200
晨练时需要注意的事项	200
“运动不怕多，劳累就更好”是误区	201
高强度的运动不适合老年人	201
玩玩乐乐，长寿伴你左右	202
音乐可以预防大脑衰老	202
钓鱼可排除杂念	203
下棋能延年益寿	203
老年人跳舞不宜追求难度	204
“看电视不会疲劳过度”是误区	205