

解除现代人身心压力的妙方

Huichun

回春养生法

Yangshengfa

张宝健 杨建华 主编



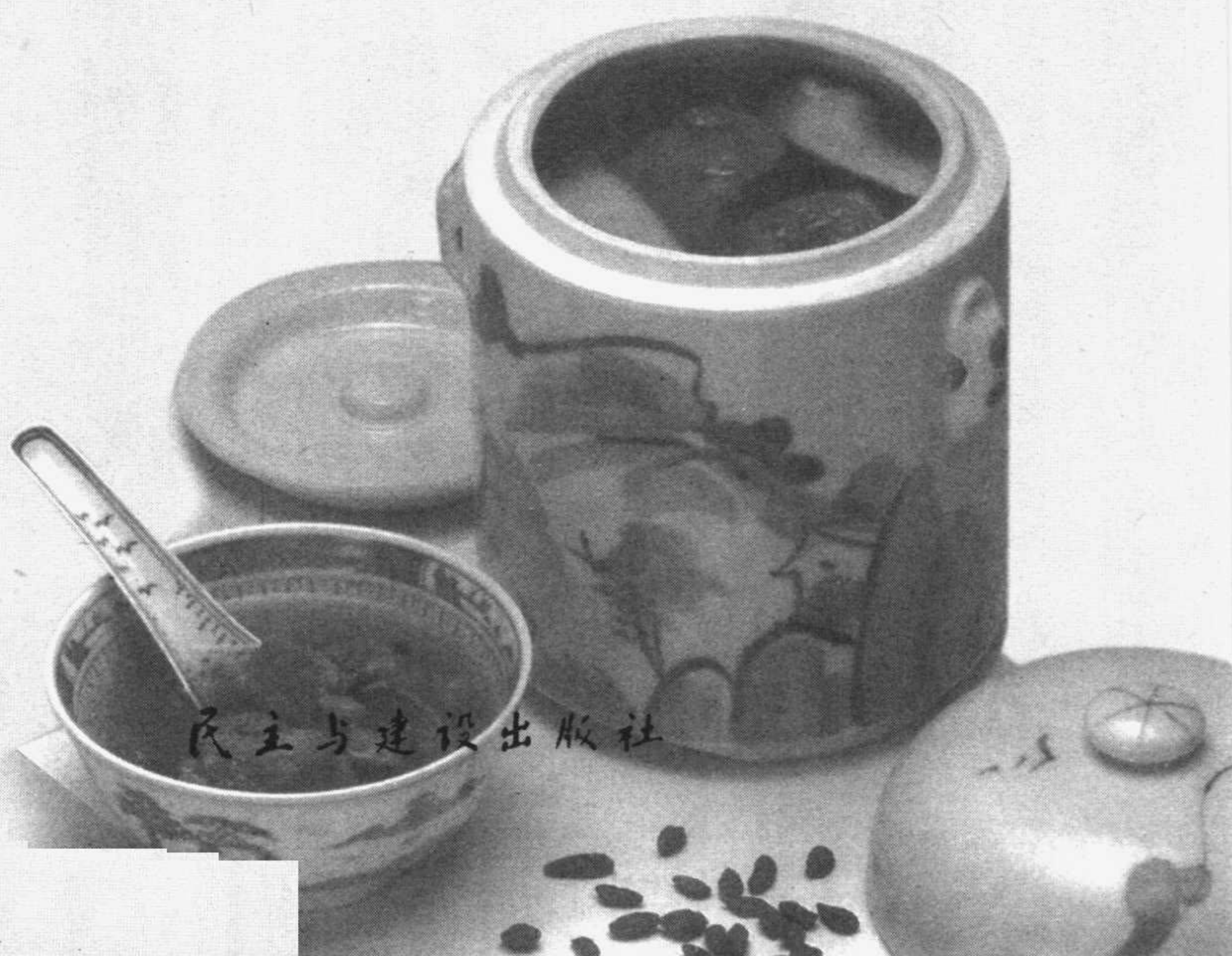
民主与建设出版社

R212/37

解除现代人身心压力的妙方

回春养生法

张宝健 杨建华 主编



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

回春养生法/张宝健, 杨建华主编. -北京: 民主与建设出版社, 2000. 5

ISBN 7-80112-344-1

I. 回… II. ①张…②杨… III. 养生 (中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 19795 号

责任编辑 李保华
封面设计 孙 岩
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 65275953
社 址 北京东城区东厂胡同 1 号
邮 编 100006
印 刷 世界知识印刷厂印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 10.5
字 数 233 千
版 次 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80112-344-1/G·167
定 价 18.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序

人生在世，每个人都要经历生、老、病、死这四种过程。也就是说，人在出生以后，必然会产生老化、生病等种种痛苦。如果能适时地消除病痛，治疗疾病，你就可以获得应有的天寿。

消除痛苦、治疗疾病，就属于“医”的行为，包括父母为儿女疗伤，妻子解除丈夫的痛苦等等，也都属于“医”的范围。

人是遇到刺激全身即会引起反应的一个有机体。同时，由于人的肉体、心灵与周围的环境各不相同，对于刺激所感受到的程度、反应的方式也不一样。因此，在家庭的各种医疗方法中，只有尊重个人差别的医术，才是真正有效的养生法。

本书是根据东南亚、日本、港台等海外华人圈中流行的各种回春养生秘方编写而成。遇到家中有人生病时，你便可以打开本书参考，并予以治疗。

本书所介绍的护理方法，包括：温热疗法、手技疗法、运动疗法、针灸等各种物理疗法，大家可以在家中实施这些方法。像其中的手技疗法、针灸疗法等，都是根据中国传统的医学经验，以穴道来治疗的方法。

中国古代的历朝名医，专门研究属于道家的养生法，包括医学、药学和长生不老的养生学。这些养生秘法素来都是传子不传女。由于时代在不断地进步，人类的生活日趋紧张、烦躁，许多文明病因而产生。像摩擦法和回春式呼吸法，是你随

自我养生秘方

时随地都可进行的健康法，虽然所花的时间不多，却可产生很好的效果，对人体健康大有裨益。

俗话说：“流水不腐”，人体也是如此，一个人若能常常活动，就可减少身体的疾病。如“摩擦经穴健康法”，不但可按摩皮肤、刺激经穴，而且还可促进血液循环，使人体内的新陈代谢增强，自体内产生健康与活力。而“回春式呼吸法”则是一种有效的养生技巧。

毋庸置疑，人体的健康首重于平日的保养。因此本书也介绍了一些日常生活中可以实施的自我健康诊断法与饮食健康法，以及各种新颖独到的养生秘方。读者只要耐心施行，必定可以收到意想不到的疗效，从而让大家常保健康令青春常在。

编者

二〇〇〇年初春于北京

目 录

序	(1)
---------	-------

上 篇 自我护理技巧

第一章 护理疗法介绍	(2)
-------------------------	-------

第一节 温热疗法	(2)
----------------	-------

○湿布	(2)
-----------	-------

○热袋	(3)
-----------	-------

○温水浴	(3)
------------	-------

○温热疗法技巧	(3)
---------------	-------

第二节 针疗法	(4)
---------------	-------

第三节 灸疗法	(4)
---------------	-------

○有痕灸	(5)
------------	-------

○无痕灸	(6)
------------	-------

○灸治时应注意的事项	(6)
------------------	-------

第四节 手技疗法	(7)
----------------	-------

○轻擦法	(8)
------------	-------

○揉捏法	(9)
------------	-------

○压迫法	(10)
------------	--------

○振颤法	(11)
------------	--------

○叩打法	(11)
------------	--------

○手技疗法应注意的事项	(12)
-------------------	--------

回春养生法

○适用手技疗法的疾病	(13)
○不能进行手技疗法的情况	(14)
第五节 运动疗法	(15)
○进行运动疗法时应注意的事项	(15)
第六节 经穴	(16)
○何谓经络	(16)
○何谓穴道	(17)
第二章 头部与脸部的疾病	(18)
第一节 头痛	(18)
第二节 失眠症	(19)
第三节 晕眩	(20)
第四节 斑秃	(23)
第五节 耳鸣	(26)
第六节 流眼屎·眼睛疲劳	(27)
第七节 鼻塞·流鼻水·流鼻血	(29)
第八节 脸部疼痛	(31)
第九节 脸部麻痹	(33)
第十节 口内炎·口角炎	(34)
第三章 颈部和喉咙的疾病	(37)
第一节 颈部酸痛	(37)
第二节 落枕	(39)
第三节 喉咙痛·声音沙哑	(40)

第四章 胸部的疾病 (42)

第一节 心悸 (42)

第二节 呼吸不顺 (44)

第三节 胸部疼痛 (46)

第四节 肋间神经痛 (48)

第五节 乳汁分泌不良 (50)

第六节 咳嗽 (52)

第七节 痰 (54)

第五章 腹部的疾病 (57)

第一节 晕车·晕船 (57)

第二节 便秘 (59)

第三节 下痢 (61)

第四节 膀胱炎 (62)

第五节 月经不调·月经困难症 (64)

第六节 痔疮 (67)

第七节 夜尿症 (68)

第六章 肩膀·背·腰部的疾病 (70)

第一节 肩膀或背部疼痛 (70)

第二节 急性腰痛 (72)

第三节 慢性腰痛 (73)

第四节 肩膀酸痛 (75)

第七章 手臂与手部的疾病 (78)

第一节 手臂疼痛与麻木 (78)

第二节 肘部疼痛 (80)

第三节 手腕和手指疼痛 (81)

第八章 腿部与脚部的疾病 (84)

第一节 腿部疼痛与麻木 (84)

第二节 膝盖痛 (86)

第三节 小腿抽筋 (88)

第四节 扭伤 (90)

第五节 扁平足 (93)

第九章 其他疾病 (95)

第一节 脑中风后遗症 (95)

第二节 高血压 (97)

第三节 慢性关节风湿症 (99)

第四节 湿疹·荨麻疹 (102)

第五节 腿部腰部冷虚症 (106)

第六节 浮肿 (107)

第七节 疲劳 (109)

第八节 产后腹肌松弛 (110)

下 篇 自我养生秘方

第一章 保持健康、增强体力的方法 (113)

- 日夜咳嗽者的良方 (113)
- 酸辣食物治感冒有效 (114)
- 乌贼骨可治胃溃疡 (114)
- 赤贝壳的粉末可治胃痛 (115)
- 干柿可预防小儿泻肚 (116)
- 莲子粥可治胃弱、下痢 (116)
- 薏仁可以强肝、利尿 (117)
- 治疗便秘的三个秘方 (117)
- 五味子可以治疗肝炎 (118)
- 枣子可治肝机能衰弱及失眠 (118)
- 苦味食物可强化肝脏 (119)
- 橘子皮可解宿醉 (120)
- 椰子汤可以去酒毒 (120)
- 烤黑的干柿可止痔出血 (121)
- 莲藕根节可止痔出血 (121)
- 胡桃可治神经衰弱症 (122)
- 菊花茶具有明目效果 (122)
- 鲍鱼壳汤可降低血压 (122)
- 莲藕汤可治贫血 (123)
- 贫血者应常吃动物肝脏 (123)
- 有益心脏的灵芝 (124)
- 肉桂可作强心剂 (124)

回春养生法

- 红豆和大蒜可增强体力 (125)
- 患风湿症者禁食糯米 (125)
- 姜茶可预防神经痛 (126)
- 当归可治妇女病 (126)
- 绿豆芽可治高血压 (127)
- 生银杏（公孙树）可治膀胱炎 (127)
- 香菇酒可治头痛 (128)
- 韭菜汁可治内出血 (128)
- 感冒时避免吃过于营养的食物 (129)
- 豆芽菜汤有解毒作用 (130)

第二章 强身效果奇佳的健康法 (131)

- 加盐咖啡可以治愈早泄 (131)
- 踮起脚尖小便可以强肾 (131)
- 泥鳅汤可以消除疲劳 (132)
- 可预防性欲衰退的身体调养法 (133)
- 牡蛎的强精效果极为显著 (134)
- 松仁是调养身体的珍品 (134)
- 动物的肾脏含有丰富的荷尔蒙 (135)
- 鹌鹑肉可保精力旺盛 (136)
- 鸡的睾丸可以强精美肌 (136)
- 猪耳朵既便宜又有奇效 (136)
- 鲑鱼具有高度的营养 (136)
- 人参可以延年益寿 (137)
- 鲤鱼汤对老年人也同样有效 (137)
- 雄蚕蛾是性之王者 (138)
- 羊的睾丸是不孕者的救星 (139)

目 录

○当归汤可帮助受孕	(139)
○鹿血是宫廷的强精秘方	(140)
○鹿茸深受大家喜爱	(140)
○石斛使您常保年轻	(141)
○人中白有强精与治癌的效果	(141)
○荔枝具有卓越的强精效果	(142)
○荔枝种子可止睾丸的疼痛	(143)
○燕窝是绝佳的滋养食品	(143)
○媚酒治阳痿效果显著	(144)
○晚酌白兰地酒效果惊人	(144)
○长寿不老酒为强精秘方	(145)
○佛跳墙可以促进内分泌	(146)
○鸽肉的强精效果迅速	(146)
○强身又好吃的中药处方	(146)
○榴琰可治冷感症	(147)
○五倍子可消除梦遗的现象	(147)
○大蒜与生姜可治阳痿	(148)
○服用强精剂的注意事项	(148)

第三章 令青春永驻的回春呼吸法

○“吐故纳新”是呼吸的要领	(149)
○腹式呼吸法是呼吸健康法的基础	(150)
○“吸缩呼胀”法有助于强精、回春	(151)
○呼吸法六个月内可收宏效	(151)
○肛门运动可治早泄、性无能	(152)
○肛门运动还可强化内脏机能	(154)
○刺激任脉与督脉可使人体健康	(155)

回春养生法

- 内视法为治病的最高秘术 (156)
- 永葆处女魅力的妙法 (157)
- 仙人般的超能力修持法 (158)

第四章 使体内生理机能活泼的方法 (160)

- 去除口臭的方法 (160)
- 锻炼出迷人的眼睛 (161)
- 回转脚跟可消除清晨的烦躁情绪 (162)
- 甩手运动可治慢性病 (163)
- 扭腰运动可治疗腰痛、胃虚 (164)
- 刺激精力之源的体操 (165)
- 叩膝运动可消除紧张、焦躁 (166)
- 伸展背脊的运动可治百病 (167)
- 猫式伸展运动的做法 (168)
- 爬行运动的效果显著 (169)

第五章 立即见效的摩擦经穴健康法 (171)

- 简易的摩擦健康法具有奇效 (171)
- 摩擦与按摩的区别 (172)
- 手掌摩擦法可强化内脏的机能 (173)
- 手掌摩擦法为其他摩擦法的基础 (173)
- 使您容光焕发的颜面摩擦法 (174)
- 颜面摩擦法是合理的摩擦法 (174)
- 摩擦可以预防感冒 (175)
- 摩擦鼻头两侧可使头脑清醒 (175)
- 鼻穴的新评价 (176)
- 防止老花眼、近视眼的摩擦法 (176)

目 录

○摩擦百会穴可使头发乌黑发亮	(178)
○摩擦太阳穴可治头痛	(178)
○治头痛、歇斯底里症的摩擦法	(178)
○治疗耳鸣的摩擦法	(179)
○耳部摩擦是一种全身体操	(179)
○摩擦肩部可治疗五十肩	(181)
○美化胸部的摩擦法	(181)
○摩擦手臂可治便秘、强化肠胃	(181)
○按压合谷穴可止牙痛、头疼	(181)
○内脏疾病可由五根指头查出	(182)
○摩擦心窝可止呕吐	(183)
○摩擦腹部可缓和胃痛及腹痛	(183)
○腿根摩擦法可促进荷尔蒙的分泌	(184)
○摩擦会阴穴可治性冷感	(184)
○摩擦大腿内侧可使女性性欲提高	(184)
○摩擦下腹部可治不孕症	(185)
○摩擦膝盖可治风湿、关节症	(185)
○摩擦腰部可治疗腰痛	(186)
○摩擦脚胫可常葆年轻	(186)
○摩擦脚踝可使精力充沛	(187)
○摩擦足背可解宿醉	(188)
○摩擦涌泉穴可消除失眠症	(188)

第六章 常葆年轻貌美的千年秘方

○芝麻与何首乌可以美发	(189)
○慈菇可消除腹部赘肉和体内脂肪	(189)
○香菇可创造青春的肌肤	(190)

回春养生法

- 魔芋是无热量的食物 (190)
- 鸡胗是节食圣品 (190)
- 茨实是万能药 (191)
- 减肥的中药有副作用 (192)
- 豆乳酸奶酪营养丰富有益健康 (192)
- 蛋白的胆固醇含量较低 (193)
- 芝麻能使肌肤细嫩光滑 (193)
- 绿豆可治疗面疱 (194)
- 蛋白可增加头发的光泽 (194)
- 鸡汤的营养价值极高 (194)
- 猪的内脏肉膜可用来美容 (196)
- 令人惊奇的珍珠美容法 (196)
- 珍珠粉可除去伤痕 (197)
- 牛乳的薄膜创造光润的肌肤 (197)
- 莲子是高级美容食品 (198)
- 杏仁美容霜可使肌肤细白 (198)
- 鱼肝、鱼胆可治眼疾 (198)
- 西瓜皮可治疗痱子 (199)
- 猪皮可治烫伤、烧伤 (200)

第七章 去除病魔的养生法 (201)

- 马蹄为低胆固醇食物 (201)
- 白果可强化肺功能 (201)
- 喝啤酒时配姜可防体力的消耗 (202)
- 姜汤可预防食物中毒 (202)
- 尿液可显示身体的健康状况 (203)
- 居家可做的糖尿病检查法 (203)

目 录

○杏仁可保护瘾君子的肺部	(204)
○香菇汤是抽烟过多者的良伴	(204)
○冷酒对身体健康有害	(204)
○粉皮是清血的食物	(205)
○西洋人参可预防宿醉	(205)
○梨子为止咳良药	(205)
○红豆汤可以补血	(206)
○甘草可去除体内的毒素	(206)
○芹菜可以降低血压	(207)
○蜂巢是营养价值最高的食物	(207)
○吃生鱼片要吃配菜	(208)

第八章 中国宫廷御医的智慧结晶

○唇是内脏健康与否的信号	(209)
○用中指可以测知生产的时间	(209)
○熟白果避免配啤酒	(210)
○煮虾时要除去肠泥	(210)
○说话口沫横飞者可能有肝病	(210)
○柿霜饼能去咳止痰	(211)
○患健忘症者可吃胡桃	(211)
○唾液为内脏的信号器	(212)
○风味绝佳的黄油蟹	(212)
○你可曾留意贫血的信号	(213)
○中药也有副作用	(213)
○葛根是治酒精中毒的佳品	(213)
○使妻子常葆年轻美丽的灵药	(214)
○海蜇能去痰、防止中风	(214)

回春养生法

- 大蒜吃多有损肝脏 (215)
- 睡前强精法 (215)
- 由足部内侧可测知健康状况 (216)
- 使你发声良好的特制果汁 (216)
- 止住打嗝的方法 (216)
- 以热水泡脚可治失眠 (216)
- 梅干可除去肿疱 (217)
- 杏仁有治癌作用 (217)
- 柿树有八宝 (217)

第九章 美容强身的佳肴 (218)

- 百吃不厌的蒸猪肝 (218)
- 鲜美无比的香菇汤 (218)
- 促进内分泌的佛跳墙 (219)
- 有强身效果的燕窝 (219)
- 可增进食欲的皮蛋粥 (220)
- 好吃又补血的莲藕糯米 (221)
- 强化心脏的灵芝 (221)
- 有强精效果的鹿茸 (222)
- 养颜美肌的杏仁汤 (222)

第十章 保持身体日常健康的法则 (223)

- 预防感冒及过敏性鼻炎的秘诀 (223)
- 消除疲劳的运动体操 (223)
- 手部按摩的规则 (224)
- 头部指压的窍门 (224)
- 耳部按摩的技巧 (225)