



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATING SHENGHUO
BIBEICONGSHU



实用养生 保健手册

SHIYONGYANGSHENG
BAOJIANSHOUCE

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。
反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除
习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

焦养平/编著

现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活



大众文艺出版社



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATINGSHENGHUO
BIBEICONGSHU



实用养生 保健手册

SHIYONGYANGSHENG
BAOJIANSHOUCE

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。
反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除
习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

焦养平/编著

现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

实用养生保健手册/焦养平编著. —北京:大众文艺出版社, 2006. 12

(家庭生活必备丛书)

ISBN 7—80171—911—5

I. 实... II. 焦... III. ①养生(中医) - 手册
②保健 - 手册 IV. ①R212 - 62②R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139766 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

三河市华润印刷有限公司印刷 新华书店经销
开本 880×1230 毫米 1/32 印张 98 字数 2800 千字
2006 年 12 月北京第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7 - 80171 - 911 - 5

定价:196.00 元(全七册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009



实用养生保健手册

在家庭日常生活中，常常会遇到一些难题，人们往往希望能找到一些解决这些问题的快捷方法。随着生活水平的不断提高，生活节奏不断的加快，人们越来越追求生活的品位，重视生活的质量。

本套丛书按人们在家庭生活中吃、穿、用、住、行、文化、美容、卫生、医疗保健等内容分类，涉及到家庭生活的各个方面，堪称家庭生活之大全，居家生活之精典。

本书文字简短，一看就会，一点便通，家有一册，受益匪浅，是实用性、知识性和趣味性的综合，是每个现代家庭生活必备之书，是幸福、快乐家庭的生活良友。

家庭生活必备丛书

1. 生活中的禁忌窍门
2. 家庭足疗保健按摩
3. 现代生活饮食疗法
4. 实用养生保健手册
5. 倩女美容瘦身技巧
6. 疾病自查与预防治疗
7. 吃出美味家常菜

策划编辑：何威涛
责任编辑：陈 靖
装帧设计：宋双成



前 言

自古以来，人们都非常重视养生。养生的方法分门别类，本书会集了：房事养生、减肥养生、饮食养生、起居养生、精神养生、运动养生、按摩养生、气功养生、四季养生、自疗养生、药膳养生、美容养生。书中重点介绍了经过临床应用疗效显著的养生验方，每个验方包含了剂量、剂型、用法、疗程及疗效，内容丰富，科学实用，是广大读者收藏的家庭必备宝典。

目 录

第一章 养生漫谈

人的寿命该有多长	1
衰老的原因	2
健康长寿又一法——想像养生	2
老人痴呆症	3
健身新概念——道德健康	4
高龄不显老	5
健康新标志正确处理心理危机	6
健康放松法	6
世界卫生组织关注老龄问题	8
亲情融融益长寿	10
老子养生观	11

第二章 房事养生

性理之道	13
房事养生原则	15
房事生理	15
男人养生最忌“硬熬”	22
房事艺术	24
男人“下面”清洁策略	25
房事文化	26

夫妻性欲激发法	51
房事方法	53
房事频度	55
房事养生与保健	56
房事时间	69
房事卫生	72
两性不同阶段的生理状况	74
年龄与性	86
疾病与性	88
房事保健养生药食方	91
房事保健养生饮食方	104
房事中的禁忌	112

第三章 减肥养生

肥胖的原因	125
减肥一点通	128
减肥误区面面观	130
减肥禁忌	132
实用减肥运动	134

第四章 饮食养生

饮食养生法	136
营养与抗衰老	139
老年饮食常规	141
加强营养有七忌	142
饮食养生的准则	143
吃好葱姜蒜 病痛少一半	147
不吃早餐会变胖	148
常用食品的养生功能	148
一日三餐中的 N 条健康理由	150

科学饮啤酒	153
蔬菜类	155
头发早白饮食防治	157
选择饮食自然排出体内毒素	158
瓜果类	160
食物与抗癌	162
肉食类	163
小米粥能减缓衰老	164
多吃荤腥不好	165
老年护生菜	166
吃素不长寿	167
食大豆有益养生	168
乌龙茶的妙用	169
蛋的健康法	171
增进脑部健康的营养素	177
预防心脏病的饮食法	177
健康十诫	178
四种营养食物	183
营养粥	183
煲汤时间越长越没营养	192
粗食有益养生	192
春节吃羊肉有哪些禁忌	193
怎样吃最营养	194
烟、茶、酒对养生之利弊	202
病人,会吃吗	213

第五章 起居养生

因地制宜锻炼关节	220
起居养生四戒	221
老年人运动大忌	222
日常养生“十八法”	223

清晨养生法	224
日常养生小窍门	225
排泄养生法	226
阅读——强身健脑的“思维体操”	228
阳光养生法	229
赏花与养生	231
睡眠的学问	232
养生之道贵在健脑	233
电热毯与感冒	234
视觉生态	235
高枕无忧吗	235
健康淡盐生活三大步骤	236
话说掏耳朵	239
冷水洗脸好	240

第六章 精神养生

精神调养法	241
良好的情绪——健康良方	241
精神作用与养生	244
快乐是健康大处方	245
精神失调的危害性	246
保持“三乐”有益健康	249
下棋延寿	251
真爱是健康的良药	251
情绪反常时的调节法	252
健身重在自我	256
对症听音乐	257
生气危害知多少	258
唠叨有害健康	258
调和七情和悦人生	260
延缓精神衰老法	262

第七章 运动养生

生命在于运动	273
用体育锻炼健全性格	273
养生之道,常欲小劳	275
劳动——古今养生之大法	278
从马王堆保健图谱看养生	280
人老腿老先	281
安逸给你带来了什么	281
拍打健身法	282
脚跟走路延年益寿	284
培养正确的坐立姿势	284
散步的妙处	286
步健身	287
气虚邪可干	288
给上班族的健康妙方	289
空气浴	290
生活中的调息	291
锻炼腰和腿	293
有益健康的呼吸法	295
摩擦强身法十二则	296
锻炼注意事项	297
反常态运动	298

第八章 按摩养生

按摩的生理作用	301
按摩七部法	303
按摩的步骤	303
自我按摩	304

益肾防衰法	311
解醉法	312
落枕疗法	312
腰肌劳损按摩	314
胃肠病按摩	314
高血压按摩	315
面色苍白按摩法	316
慢性肝炎按摩	316
办公室妇女保健法	317

第九章 气功养生

气功源远流长	319
气功与太极拳有何异同	320
读读《行气玉佩铭》	321
气功与一般的体育锻炼有何异同	322
气功并不神奇	323
气功是科学的医疗保健方法	324
练功之前先练性	325
气功是人类自养其生的方法	326
子后午前好练功	327
气功是一种自我心身锻炼方法	328
气功中的异常现象	329
气功锻炼有哪些特点	330
动功和静功	331
历代名医是如何看待气功	332
练功前后注意事项	333
气功与医、儒、道、佛、武术等的关系	334
哪些病可以练气功	335
中国气功养生八法	336
“三化”能保健	342

第十章 四季养生

春季养生法	344
夏季养生法	348
秋季养生法	350
冬季养生法	353

第十一章 自疗养生

辐射一族的护肤策略	356
咳嗽食物自疗法	357
哮喘食物自疗法	358
湿热症食物自疗法	360
风疹块食物自疗法	361
胃病的自我疗法	362
感冒的自我疗法	363
便秘的自我疗法	365
溃疡病人的饮食疗法	366
心脏不适的指压疗法	367
头痛的指压疗法	368
神经痛的自我疗法	369
功能性子宫出血自疗	370
小便无力的自我疗法	371
月经不调自疗法	371
痛经自疗	373
习惯性流产自疗法	374

第十二章 药膳养生

药膳养生法	375
感冒药茶	391

老年人不要怕吃蛋	392
药浴保健促养生	393
中医养生十八法	394
中医养生活七情	395

第十三章 美容养生

吃豆类吃出健康美丽	397
话说美容	397
漂亮女人食疗有妙计	402
美容技巧	403
药美容秘方	406
美容禁忌	408
如何吃素方能吃出美人胚	409
浓妆淡抹总相宜	410
容颜不老方	415
神形俱佳自然美	416
女性健美应重在养血	417
美容小验方	418
保护皮肤,青春永驻	420
眼部的保养	422
美化肌肤行功法	425
耳朵的保养	436

第一章 养生漫谈

人的寿命该有多长

古人云“人生七十古来稀”。人的寿命与社会环境有关,清朝时人均寿命 33 岁,民国时期只不过 35 岁。那么,人的寿命究竟该有多长呢?科学研究结果表明,人类的正常寿命不应该少于 100 岁。

科学家研究哺乳动物时发现,其最高寿命相当于生长期的 5~7 倍。例如,狗的生长期为 2 年,寿命约为 10~14 年;马的生长期为 5 年,其寿命为 30~40 年。人也是哺乳动物,生长期为 20~25 年,自然寿命则应为 100~175 岁。另外研究还发现,细胞分裂的次数、周期,与寿命是相关的,可用细胞分裂次数乘以分裂周期,求得每种动物的寿命。如小白鼠的细胞约分裂 12 次,分裂周期为 0.25 年,其寿命为 3 年。而组成人体的细胞大约分裂 50 次,每次分裂周期为 2.4 年,故人的寿命约为 120 岁。

不管按哪种观点,人的寿限都应在百岁之上。事实上,世界各国人均寿命还离此甚远。那么,是什么原因造成人类活不到自然寿命呢?一般认为是:

(1)人从直立行走后,以胸式呼吸为主,不仅限制了肺活量,还影响到消化系统功能。

(2)缩小了全身运动幅度,脊椎负荷加重,头高位运动易导致大脑缺血、缺氧,双手作用不均匀,导致大脑缺乏逆向调节,心脏负荷加重。

(3)运动不足,减少了心血管的锻炼。

(4)消化功能的萎缩,咀嚼力下降,胃肠道细胞构成改变。

(5)人类是社会性动物,消极情绪的产生与发展,减少了自然寿命。即中医所言“七情”损伤机体,“识神”侵害“元神”,致使减寿。

衰老的原因

有些人到了五、六十岁，就已白发苍苍，满脸皱纹，牙齿逐渐脱落，耳聩眼花，甚至迈腿艰难，老态龙钟，这正是衰老的象征。

我国传统的“系统医学”认为，造成衰老不外有这样几条原因：一是精神刺激，如忧虑、颓丧、惊惧、怯懦、悲愤以及贪得无厌等，都会破坏休息和睡眠，使脑细胞损伤，使人迅速衰老。二是缺乏劳动，使肌肉松弛，新陈代谢失调，全身脏器功能减退而造成早衰。三是暴饮暴食和贪食厚味，使肠胃受伤，血脂过高，疾病丛生，引起衰老。

此外，长期的疾病折磨，如肿瘤、心脏脑血管疾病、高血压、动脉硬化等沉痾瘤疾的摧残，都会使人过早衰老。

为了进一步探索衰老的原因，从四十年代起，科学家们开始了病理形态研究，五十年代又转入生理功能和生物化学的研究，近代又进入了分子生物化学、细胞生物学的研究，创立了各种学说。

科学家们认为，中枢神经系统的衰退，内分泌系统的失调，细胞分裂系统的减退，免疫功能的减弱，以及蛋白质粒子在细胞中开始凝聚等因素，都会造成早衰。

他们还认为，遗传因素在决定一个人的寿命方面是起作用的。而生活方式也可以影响人的寿命和老年时的体质。人到三十岁以后，每过十年心脏输送血液的能力，降低百分之六至八，血压增高百分之五至百分之六，肌肉组织减少百分之三到百分之四，血管失去弹性，肺的回弹力减低以及全身脏器功能的衰退等等，这些都是走向衰老，造成衰老的主要原因。

健康长寿又一法——想像养生

想像养生，即是利用各种不同的想像来达到调节精神、愉悦身心的目的。想像蔚蓝的天空，使人胸襟开阔、宁静爽朗；想像蓝天草地，令人心旷神怡、舒畅豪放；想像白云，有轻松安逸之感；想像五彩霞光，给人以温暖、悠

闲、安宁和美好的联想；想像皓月当空，思念之情便会油然而生。

想像青山幽谷，使人神清气爽；想像黄河，令人神情激荡；想像长江，促人奋进；想像甘甜的泉水，使人心平气和。

想像童颜之天真活泼，可纠成人过于拘谨之偏；老人想像青壮年之朝气，可扫暮气和沮丧；想想姑娘的文静与温柔，有利于改掉粗俗之陋习；出门在外，想像亲人的期盼，常能激发奋发向上、不甘人后的豪情。

回忆取得的成就，令人自信自尊；想像以往喜悦之事，喜悦之情油然而生；回忆昔日趣闻，可放松神经，解除人与人之间的隔阂。

想像雄鹰展翅翱翔，能激发人奋发向上；想像美味佳肴成梅、橘、杏，可令人口舌生津、胃口大开。以上列举只是想像养生中的一小部分内容，由于各人生活经历不同，所想像的事物虽然相同，但产生的结果却不尽相同。因此，各人可结合自己的体会，尽量想像能娱悦身心的事物，以利于调节和放松精神，从而达到养生的目的。

老人痴呆症

有一部分高龄人士到了某个年龄阶段因身体大脑的变化而形成的一种痴呆症。这是一种老年人特有的常见病症。

那么什么是“老人痴呆症”？

简单说来，就是高龄人士脑部机能退化，而产生的失控现象。

人到了高龄之后，所产生一些“退化”现象。诸如：记忆力丧失、行为能力失控（如：失禁、吐白沫、失去自主能力）、如儿童般的生活习惯。

那么，究竟以什么方法来防止 避免老年人头脑退化，产生老年痴呆症呢？

虽然，造成老年人脑神经中枢退化的真正原因，现代的医学尚未能完全掌握，但是，根据一分医学临床报告显示，之所以会发生脑退化现象，倒不是因为脑细胞本身的退化，而是由于“通路”退化的问题。

也就是说，脑的中枢传达命令时，没有传达的管道，所以，尿急的时候，脑虽然知道了，却没办法下令，让身体移动到洗手间入厕，所以，就会发生失禁。而其他的老人痴呆现象，也多是相似的原因造成的。

据研究了解，合成神经传达物质最重要的是乙酰胆素的营养素。这