

强身与养生

林涛 编著

秘方大全

「青春不老」绝对有秘方

「长生不衰」不再是神话



- ◆ 使你健康愉快无病无灾的秘诀
- ◆ 教你如何用最简单的方法补充体力、消除疲劳、预防老化，永葆青春魅力。

岭南美术出版社

责任编辑:肇 珏

封面设计:阿 春

强身与养生秘方大全

林 涛 编著

*

岭南美术出版社出版总发行

广东省新华书店经销

广东中山市新华印刷厂印刷

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:220千

印数1-5000

ISBN 7-5362-1742-0/R·4

定价:20.00元

内容介绍

在生活节奏很快的今天,我们常常容易身心疲惫,同时随着年龄的增长,身体各个器官的老化,并不以我们的意志为转移。如何延缓这种老化,如何用最简单的方法消除疲劳,永葆青春魅力?本书将给你一个满意的回答。

目 录

强 精 篇

保持先天之本的妙法·····	(3)
节欲对长寿至关重要·····	(4)
纵欲令人致病早衰·····	(4)
房事是人的生理需要·····	(4)
性生活过度的信号·····	(5)
收心养神能保精·····	(5)
独宿是蓄精养气的良策·····	(6)
行房频率多少为宜·····	(6)
中年人不要忽略同房·····	(6)
老年人同样需要性生活·····	(7)
老年人性欲亢进是危险信号·····	(7)
七情太过不可行房·····	(8)
醉而入房伤身·····	(8)
气候骤变时房事伤身·····	(9)
无欲不宜过性生活·····	(9)
疲劳时行房伤气血·····	(9)
房事宜防“七损”·····	(10)

房事宜用“八益”	(10)
经期房事可引起百病	(11)
产后及哺乳期应节制房事	(11)
春季行房气机调畅	(11)
肺结核病人忌房劳	(12)
肝炎病人切忌纵欲	(12)
糖尿病人应节制房事	(12)
肾炎病人忌房劳	(13)
高血压患者房事当防脑溢血	(13)
体外射精避孕弊端多	(13)
阴茎小不会影响性生活	(14)
结扎输精管不影响性生活	(14)
结扎输卵管不会影响女子性欲	(14)
延长哺乳期不能避孕	(14)
不要忽视性交后的爱抚与温存	(15)
性行为仅指性交行为吗	(15)
“房中术”并非淫邪之术	(16)
同房时间不宜过长	(16)
性惩罚不可取	(16)
多交少泻可以延年吗	(17)
禁欲危害健康	(17)
房事过度易出现不孕	(17)
清晨房事不利精力恢复	(18)
性交前须注意性器官清洁	(18)
立式排尿可强精	(18)
睡卧暖肾能强精益肾	(19)
收缩肛门可以壮阳固精	(19)

目 录

按摩睾丸可健肾壮阳	(19)
闭精有道不妨试行	(20)
强肾排尿法	(20)
行房后腰酸腿软与肾脏疾患	(21)
增加睾丸机能的热水淋头法	(21)
做手的运动助你丰满胸部	(22)
如何使腰部有力	(22)
如何调剂男女精力平衡	(22)
按摩会阴增强性欲	(23)
停经不是老化	(23)
能够长寿的性行为法	(24)
防止性老化的舞蹈	(24)
饭后性生活有害无益	(25)
尼古丁减低性能力	(25)
提高脚尖能使你精神饱满	(26)
紧窄内裤能增进性能力	(26)
碳酸饮料能降低性欲	(26)
强精食品——银杏的吃法	(27)
蜂蜜是补充精力的最佳食品	(27)
强精食品的小菜	(27)
强精蛋酒的制法	(28)
怎样才算是正常的性生活	(28)
严禁在洗澡中进行性行为	(29)
性行为后上厕所要小心	(29)
在冷气房中性行为的弊害	(29)
糖尿病染者易犯上阳痿	(30)
夫妻间应时常保持热情	(30)

夫妻互相做指压按摩	(30)
丰富夫妻间性行为的艺术	(31)
改变体位增加性行为的效果	(31)
肥胖的夫妇如何享受性生活	(32)
转换环境增加新乐趣	(32)
增进性能力、通阳强精的日常饮食	(32)
治疗神经衰弱以增强性能力的饮食	(33)
常吃核桃可增强性机能	(34)
羊肉可以益肾壮阳	(34)
麻雀可益气壮阳、益精髓	(35)
虾有壮阳益肾固精之功	(35)
强精益肾的哈士蟆	(36)
鸡睾丸、猪耳可使人精力充沛	(36)
鸽子是上乘强精食品	(37)
食禾花雀七天可治愈阳痿	(37)
婚后早泄的饮食保健	(38)
人中白和秋石散有极强的强精效果	(38)
狗肉可治阳痿早泄	(39)
含有精氨酸和锌的食物可强化性功能	(40)
“起阳带”治阳痿有特效	(40)
阳强的外治疗法	(41)
血精的坐浴疗法	(41)
不射精有妙方治	(41)
逆行射精巧治法	(42)
遗精巧治法	(42)
早泄的外治疗法	(42)
指压回春穴治早泄	(43)

目 录

男子性交疼痛的食疗法	(43)
女子性欲淡漠宜服逍遥散	(43)
归神汤治女子梦交有特效	(44)
女子性交疼痛速愈方	(44)

养 生 篇

通宵不疲劳的秘诀	(47)
漱口提神	(47)
八段锦消疲劳	(47)
睡眠过多容易疲倦	(48)
神经衰弱的姜汤摩擦治疗法	(49)
火腿和鱼混合食用会致癌	(49)
愉快进食促消化	(49)
过量的进食会导致风湿病	(50)
腌菜的纤维会制造维他命	(50)
强化肝脏的体操	(50)
强化肠功能的运动	(51)
胃肠的禁忌	(51)
暑热天引起疲劳的预防法	(52)
牛奶及苏打能治酸性症	(52)
吃蛋,半熟比生食好	(53)
吃饭时间应该是真肚饿	(53)
头晕目眩的指压治疗法	(53)
舌头体操能增加食欲,强化肠胃	(54)

强化肾脏功能的穴道疗法	(54)
强化肺脏功能的二种疗法	(54)
强化心脏功能的二种疗法	(55)
助心脏健康的锻炼法	(55)
消除肉体疲劳的方法	(56)
防颈部扭伤的锻炼方法	(56)
瑜伽秘法的安眠体操	(56)
克服睡不着的方法	(57)
打呵欠是补给氧气	(57)
易使人醉的香菇酒	(58)
恢复年轻活力的喉咙体操	(58)
如何刺激男性荷尔蒙	(58)
脚掌心按摩强化身体	(59)
随时随地做缩腹运动	(59)
消除腹部赘肉的腹部运动	(59)
克服运动后会发胖的方法	(60)
强化肠胃功能的训练法	(60)
如何控制排除身体废气	(61)
如何排出体内的毒素	(61)
睡前强化肝脏体操	(61)
健康推荐法——刷皮肤	(62)
预防秃头的冷热法	(62)
消除双脚疲累的方法	(62)
高尔夫球运动员的腰痛疗法	(63)
指尖运动刺激大脑法	(63)
肩膀僵硬的有效疗法	(64)
解除疲劳、培养体力的运动法	(64)

目 录

打工仔的消除疲劳运动法	(65)
饭后闲坐沙发对身体不利	(65)
使劲用力小便能使你年轻	(65)
没有性爱反而会加速老化	(66)
经常鼻塞会使你记忆力减退	(66)
记忆力衰退,判断力增加	(67)
松叶汁能降低血压	(67)
预防高血压、秃头、视力衰退的方法	(67)
增强视力的摇身法	(68)
眼球体操可防治老花眼	(68)
如何预防重听的毛病	(69)
预防老年满脸皱纹的方法	(69)
运用体操来治疗糖尿病	(70)
治疗肩膀僵硬的几种妙方	(70)
眼球运动可刺激并强化肝功能	(71)
用运动来调节身体上的紧张	(71)
消除工作前疲劳的方法	(71)
预防身体僵硬的正确方法	(72)
预防老化的脚伸直运动	(72)
多走路可预防腰部的衰弱老化	(73)
训练平衡感,防止老化	(73)
中国仙道中的“三少法”	(73)
增强肛门括约肌的收缩力	(74)
防止动脉硬化的有效体操	(74)
使精力充沛的腹部柔软运动	(75)
使精神振作的踏步运动	(75)
手掌摩擦促健康	(76)

预防腰酸背痛法	(76)
啤酒没有营养价值	(77)
饮冰冻啤酒要适当	(77)
酒对肾脏及肝脏的危害	(77)
喝醉酒时的催吐方法	(78)
利用适当的蜂蜜来解酒	(78)
酒醉后千万别再喝酒	(78)
喝酒时必须伴菜下肚	(79)
喝酒时不宜吃太油腻的食物	(79)
喝威士忌最好要掺水	(80)
运动前一定不能喝酒	(80)
饮药酒、补酒应在空腹时	(80)
打瞌睡醒后可消除疲累	(81)
健身六法	(81)
养神对精神容貌的作用	(84)
午睡益处多	(85)
睡眠的艺术	(87)
充分休息的重要	(90)
维持标准体重的方法	(91)
睡觉出虚汗是有病的征兆	(93)
熟睡时就会磨牙?	(94)
工作愈忙愈容易疲劳	(95)
止咳验方三种	(96)
使分娩顺利的方法	(96)
中年人的生活戒条	(98)
老年人的饮食须知	(99)
小便与健康	(101)

目 录

最新戒烟法·····	(102)
戒酒的方法·····	(108)
哭有益身心·····	(111)
消除紧张十诀·····	(112)
战胜忧虑之道·····	(115)
美化头发三要诀·····	(116)
养成优美仪态的秘诀·····	(118)
保养玉手的方法·····	(120)
冷气间的皮肤保养·····	(123)
小心晒伤·····	(124)
近视与老花眼·····	(126)
舌苔与健康·····	(127)
视力不足宜戴眼镜·····	(128)
如何选购男鞋·····	(129)
有效的增高方法·····	(130)
佩带珠宝的原则·····	(133)
睡眠与床·····	(135)
选择枕头的方法·····	(137)
居住高楼有碍健康·····	(138)
走避雷电的方法·····	(139)
照 X 光危险吗? ·····	(141)
手淫会造成畸形吗? ·····	(144)
从指甲看健康·····	(145)
治疗头皮屑及脱发的注意事项·····	(145)
常洗头是治头皮屑的基本条件·····	(145)
头发的经常整理法·····	(146)
染上青春痘的脸部保护法·····	(146)

如何使手不会粗糙·····	(147)
如何使肌肤白皙、有光泽·····	(147)
冷水洗脸会使皮肤粗糙·····	(147)
防止脸部皱纹的按摩法·····	(148)
日晒会使皮肤出现黑斑及雀斑·····	(148)
无花果是女性的美容食品·····	(149)
如何预防女性的冷感症·····	(149)
如何预防怀孕期间的浮肿症·····	(149)
如何预防怀孕期间的呕吐·····	(150)
怀孕前后必须绝对戒烟·····	(150)
不吃早餐会愈变愈胖·····	(151)
做家务能使女性身材苗条·····	(151)
少吃饭多吃菜有减肥的效果·····	(152)
使你的手臂变得美丽的方法·····	(152)
如何防止脸颊松塌的方法·····	(152)
消除腹部积存脂肪的体操·····	(153)
使大腿结实漂亮的方法·····	(153)
收缩腹部控制腰围的体操·····	(154)
女性抬高臀部的办法·····	(154)
如何使小腿美丽的运动·····	(154)
按摩消除多余的脂肪·····	(155)
经常发怒使人易老·····	(155)
晚饭后喝适量的酒有好处·····	(155)

疗 疾 篇

如何防治香港脚·····	(159)
如何避免晕车晕船·····	(161)
防治口臭的方法·····	(162)
举高脚可消除疲劳·····	(163)
女性腰酸背痛是自疗法·····	(165)
怎样避免打鼾·····	(166)
增进健康活力的方法·····	(167)
头皮屑治疗法·····	(169)
痔疮防治法·····	(170)
如何防止血管硬化·····	(172)
澄清几点疾病方面的小迷信·····	(173)
服药应有的常识·····	(174)
补脑护眼有诀窍·····	(177)
预防中暑的方法·····	(179)
秋凉宜防疾病·····	(180)
不宜游泳的几种病症·····	(182)
被毒蛇咬了怎么办? ·····	(184)
恢复眼睛疲劳的良方·····	(186)
怎样防止孩子中毒? ·····	(187)
保护足部的八大守则·····	(190)
睡眠过多会造成心脏病·····	(191)
肝的保养常识·····	(192)

年长者如何防止跌伤·····	(194)
肾脏病者的饮食·····	(195)
如何预防高血压·····	(197)
高血压自疗法·····	(198)
灼伤的治疗法·····	(199)
止刀伤出血的特效法·····	(200)
骨折的急救法·····	(200)
因贫血而晕倒时的急救法·····	(201)
治疗感冒喉咙痛的秘法·····	(201)
发汗解热的有效方法·····	(201)
治疗感冒咳嗽的秘方·····	(202)
治疗感冒的有效方法·····	(202)
胃口郁闷症的治疗方法·····	(203)
预防酒醉的特效法·····	(203)
胃弱的最佳疗法·····	(203)
使拉肚子和胃痉挛停止的方法·····	(204)
利用香烟灰止痒的方法·····	(204)
碰到意外受伤的急救法·····	(205)
治疗胃下垂的方法·····	(205)
肾脏病的特别治疗法·····	(205)
慢性便秘的治疗法·····	(206)
腹部呼吸治疗失眠的方法·····	(206)
利用按摩及跳跃来治疗痔疮·····	(206)
尿床症的治疗法·····	(207)
如何使心脏怦跳而镇静的方法·····	(207)
蛀牙疼痛止痛的方法·····	(208)
流鼻血的止血方法·····	(208)

目 录

食用降血压药应注意事项	(208)
如何减少低血压症状的发生	(209)
沐浴精可增加入浴的效果	(209)
屠苏酒能排泄体内的废物	(210)
放置太久的药品千万不能用	(210)
鱼烹调的最佳处理法	(210)
充分运动及流汗可消除疲劳	(211)
消除脖子及脚踝抽筋的方法	(211)
如何治疗水泡及冻伤	(212)
治疗香港脚的四种有效方法	(212)
转动脚趾可以治疗香港脚	(212)
用梅子酒来保养肌肤	(213)
如何治疗腰酸背痛	(213)
脚麻木的治疗法	(214)
用指压来停止打嗝的方法	(214)
用舌头来停止打嗝的方法	(214)
控制打喷嚏及打呵欠的方法	(215)
灰尘掉进眼睛的消除方法	(215)
如何把飞进耳内的飞虫弄出来	(216)
如何治疗雪眼炎的痛苦	(216)
发表散寒、和胃止吐用生姜	(216)
利水消痰、清热解毒用冬瓜	(218)
消食化痰、宽中顺气用萝卜	(218)
清热祛湿、利水滑肠用黄瓜	(219)
益气壮阳、明目解毒用苦瓜	(220)
清热解毒、止渴平喘用丝瓜	(220)
生津止渴、健胃消食用番茄	(221)