

（新概念健康红宝书）

（健康养生知识精华）

中医养生经

主编/郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
ZHONGYIYANG
SHENGJING

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

中医养生经

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生经/郭成主编. —海口:海南出版社,2004.9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 中... II. 郭... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第099189号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:100

字数:2500千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00元

【版权所有、请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一辑 中医与养生益寿

人的平均寿命是多少	(1)
人的自然寿命究竟有多长	(2)
人能争取活到多大岁数	(3)
为何说长寿始于健康	(4)
哪些人会长寿	(5)
女人为何比男人长寿	(6)
激素与衰老有何关系	(7)
老年人健康的特征有哪些	(9)
老年人与青壮年相比有哪些特点呢	(10)
男人四十为什么要重视健康	(11)
夫妻恩爱有益长寿吗	(13)
为什么说勤奋有助高寿	(15)
“十叟长寿歌”	(17)
什么是“十寿歌”	(17)
张群的《不老歌》有哪些内容	(18)
影响人类寿命有哪“二十八害”	(21)
为何养生要讲“平衡”	(21)
养生也要讲辩证法吗	(22)
什么是长寿者的典型性格	(24)
为何说老有“四伴”可益寿延年	(25)



为何大德必得其寿呢	(26)
为什么贪官污吏难长寿	(27)
防脑衰老有哪“十宜”	(29)

第二辑 中医与养生保健

我国古代养生有哪些内容	(31)
什么是“养生保健 16 宜”	(33)
摄生为何要防过用	(35)
“亚健康”如何进行中医调理	(36)
如何煎服中药汤剂	(38)
如何使用膏滋剂	(39)
如何自制药酒	(40)
足浴为何是养生妙法	(40)
何为推拿与按摩	(41)
什么叫捏脊疗法	(42)
如何进行拍打健身	(43)
什么叫中华气功	(45)
什么叫艾灸疗法	(46)
什么叫耳针疗法	(48)
什么叫热熨疗法	(49)
什么刮痧疗法	(51)
什么叫拔罐疗法	(52)
什么叫药枕疗法	(53)
什么叫熏洗疗法	(54)
什么叫揉腹保健法	(56)



鼻的保健如何进行	(57)
什么叫上肢和手的保健法	(58)
什么叫下肢和脚的保健法	(60)
什么是胸部保健法	(62)
什么是背部保健法	(62)
什么是腰部保健法	(64)
什么是腹部保健法	(64)
什么是心脏保健法	(65)
什么是肝脏保健法	(67)
什么是肺脏保健法	(69)
什么是肾脏保健法	(70)
老年人要防肾亏吗	(72)
怎样保养脾胃	(74)
中医对衰老如何辨证分型	(75)
中医对衰老如何辨证配餐	(77)

第三辑 中医与饮食养生

如何做到“饮食有节”	(89)
为何不宜偏嗜、偏食	(89)
中医所说的平衡膳食的含义是什么	(90)
中医主张的完善膳食有哪些具体内容	(91)
老年人饮食为何宜清淡	(94)
食物的“四气”是指什么	(95)
食性为寒性的食物有哪些	(95)
食性为凉性的食物有哪些	(96)



食性为平性的食物有哪些	(96)
食性为温性的食物有哪些	(96)
食性为热性的食物有哪些	(97)
中医是如何解释食物味道的	(97)
五味与五脏有何联系	(99)
食物的气味厚薄、质地轻重在体内有何作用	(99)
食味为酸性的食物有哪些	(100)
食味为苦性的食物有哪些	(101)
食味为甘性的食物有哪些	(101)
食味为辛性的食物有哪些	(101)
食味为咸性的食物有哪些	(102)
按中医学说归肝胆经的食物有哪些	(102)
按中医学说归心经的食物有哪些	(102)
按中医学说归小肠经的食物哪些	(103)
按中医学说归脾经的食物有哪些	(103)
按中医学说归胃经的食物有哪些	(104)
按中医学说归肺经的食物有哪些	(104)
按中医学说归大肠经的食物有哪些	(105)
按中医学说归肾经的食物有哪些	(105)
按中医学说归膀胱经的食物有哪些	(106)
何谓气虚症,如何进行食补	(106)
何谓血虚症,如何进行食补	(108)
何谓阴虚症,如何进行食补	(109)
何谓阳虚症,如何进行食补	(110)



常用的补气类保健食品有哪些	(112)
常用的补血类保健食品有哪些	(112)
常用的补阴类保健食品有哪些	(112)
常用的补阳类保健食品有哪些	(112)
有聪耳作用的食物有哪些	(113)
有明目作用的食物有哪些	(113)
有护发作用的食物有哪些	(113)
有美容作用的食物有哪些	(113)
有增智作用的食物有哪些	(113)
有安神作用的食物有哪些	(114)
有强心作用的食物有哪些	(114)
有强筋骨作用的食物有哪些	(114)
有健齿作用的食物有哪些	(114)
有开胃作用的食物有哪些	(114)
有醒酒作用的食物有哪些	(114)
有壮阳作用的食物有哪些	(115)
有安胎作用的食物有哪些	(115)
有清热作用的食物有哪些	(115)
有止咳作用的食物有哪些	(116)
有消食作用的食物有哪些	(116)
有通便作用的食物有哪些	(116)
有驱风湿作用的食物有哪些	(116)
有驱肠寄生虫作用的食物有哪些	(116)
有活血作用的食物有哪些	(116)
有止血作用的食物有哪些	(117)



治疗汗症的食物有哪些	(117)
治疗呃逆的食物有哪些	(117)
有止吐作用的食物有哪些	(117)
有止泻作用的食物有哪些	(117)
治疗哮喘的食物有哪些	(117)
治疗咯血的食物有哪些	(118)
治疗便血的食物有哪些	(118)
有降血压作用的食物有哪些	(118)
有降血脂作用的食物有哪些	(118)
有利尿消肿作用的食物有哪些	(118)
血尿患者宜选食哪些食物	(119)
妇女白带多宜选食哪些食物	(119)
夜盲症宜选食哪些食物	(119)

第四辑 中医与四季养生

春季养生要注意什么	(120)
怎样克服春困	(121)
老年人春游如何保健	(123)
为何说春夏正是养阳时	(125)
夏季养生要注意什么	(128)
老年人夏季穿衣要注意什么	(129)
如何做老年人防暑药枕	(130)
居室怎样才能凉爽宜人	(131)
夏令饮食有哪些诀窍	(132)
夏天如何增强食欲	(133)



夏季喝粥有什么益处	(134)
长夏为何要防湿	(134)
秋天养生要注意什么	(135)
秋燥时节为何要防咽炎	(137)
秋疖子如何防治	(137)
什么是“秋冬养阴”	(138)
为何说耐寒锻炼要从初秋开始	(140)
冬季养生要注意什么	(142)
冬令如何调理饮食	(144)
冬季老年人如何心理保健	(145)
老人平安过冬有哪“四要素”	(147)
冷天四不宜是指什么	(150)
冬季养生为何要暖背足	(151)
为什么人到老年夜里尿多	(152)
为何冬季保健更宜艾灸	(153)
老年人冬季服装穿着要注意什么	(154)
寒冬烟雾对老年人有危害吗	(155)
老年坚持冬季体育锻炼有何好处	(157)

第五辑 历代名医与养生

医缓如何观晋景公病入膏肓	(160)
扁鹊如何观测齐桓侯疾病	(160)
淳于如何意测侍御史疾病	(161)
张仲景如何观测文学家王粲疾病	(162)
华佗如何视脉测死胎	(162)



华佗如何以怒测治君守病	(163)
华佗如何剖腹测治士大夫疾病	(163)
华佗如何测告邮差交接致死	(163)
徐文伯如何测太后疾病	(164)
徐文伯如何诊脉定胎儿男女	(164)
徐之才如何测治成武帝色欲幻视	(165)
潘景如何妙解王霁夜梦美妇病	(165)
纪朋如何宫庭当众测笑歌号者狂疾	(165)
杨介如何测治杨立之喉痛	(166)
张锐如何测治病使人起死回生	(167)
钱乙如何预言广亲宗室于病	(168)
张从正如何测治怒不欲食病	(168)
罗天益如何测治孕妇胃病	(169)
朱丹溪如何测治某女思夫气结症	(169)
盛寅如何测治东官妃病经不通	(170)
王伦如何测治某壮年人食滞症	(171)
李时珍如何测治某宗室夫人病肠结	(172)
吴球如何测治某富翁中寒阴症	(172)
张景岳如何测治倪孝廉病上吐血兼下泄血症	(173)
袁班如何测治某举人喜及发狂症	(174)
陈秉钧如何测治光绪帝疾病	(174)
杜钟骏如何测治光绪帝、慈禧太后临终疾病	(177)
叶天主如何测治举人消渴症	(179)



李文荣如何测戒郭秀和邪片烟瘾症	(181)
-----------------------	-------

第六辑 药膳与养生

白菜的食疗作用	(183)
韭菜的食疗作用	(185)
芦笋的食疗作用	(186)
大蒜的食疗作用	(188)
海带的食疗作用	(190)
大枣的食疗作用	(192)
龙眼(肉)的食疗作用	(193)
核桃(仁)的食疗作用	(194)
大豆的食疗作用	(195)
花生的食疗作用	(196)
芝麻的食疗作用	(197)
栗子的食疗作用	(198)
沙棘果的食疗作用	(200)
松子的食疗作用	(201)
酸牛奶的食疗作用	(202)
蜂蜜的食疗作用	(204)
鸡蛋的食疗作用	(205)
龟肉的食疗作用	(207)
燕窝的食疗作用	(208)
海参的食疗作用	(209)
淡菜的食疗作用	(210)
虾的食疗作用	(211)



茶叶的食疗作用	(212)
凉开水的食疗作用	(214)
薏苡仁的食疗作用	(215)
银耳的食疗作用	(216)
菊花的食疗作用	(217)
花粉的食疗作用	(218)
海马酒的食疗作用	(219)
鹿茸酒的食疗作用	(220)
延寿酒的食疗作用	(220)
龟蛇酒的食疗作用	(221)
助阳益寿酒的食疗作用	(221)
百寿长春酒的食疗作用	(222)
十全大补酒的食疗作用	(222)
百花如意酣春酒的食疗作用	(223)
参芪酒的食疗作用	(223)
黄芪酒的食疗作用	(224)
扶衰五味酒的食疗作用	(224)
八珍酒的食疗作用	(225)
固本酒的食疗作用	(225)
乌发益寿酒的食疗作用	(226)
红颜酒的食疗作用	(226)
虫草酒的食疗作用	(227)
杨梅酒的食疗作用	(227)
蛤蚧酒的食疗作用	(227)
生津类酒方的食疗作用	(228)



止嗽类酒方的食疗作用	(228)
定喘类酒方的食疗作用	(228)
健胃类酒方的食疗作用	(229)
风湿类酒方的食疗作用	(229)
明目类酒方的食疗作用	(230)
乌发类酒方的食疗作用	(230)
调经类酒方的食疗作用	(230)
仙人粥的食疗作用	(231)
枸杞子粥的食疗作用	(231)
海参粥的食疗作用	(231)
猪肚粥的食疗作用	(232)
羊肝胡萝卜粥的食疗作用	(232)
山药桂圆粥的食疗作用	(233)
山药扁豆粥的食疗作用	(233)
藕粉粥的食疗作用	(233)
核桃肉糯米粥的食疗作用	(234)
红枣山药粥的食疗作用	(234)
黄芪山药粥的食疗作用	(234)
紫苏麻仁粥的食疗作用	(235)
百合莲子绿豆粥的食疗作用	(235)
苁蓉羊肉粥的食疗作用	(236)
沙麦粥的食疗作用	(236)
白木耳冰糖粥的食疗作用	(236)
川乌粥的食疗作用	(237)
柏子仁粥的食疗作用	(237)



附子粥的食疗作用	(238)
荆芥防风粥的食疗作用	(238)
发汗豆豉粥的食疗作用	(238)
黄芪粥的食疗作用	(239)
八宝粥的食疗作用	(239)
木耳粥的食疗作用	(240)
荷叶粥的作用	(240)
山楂粥的食疗作用	(240)
酸枣仁粥的食疗作用	(241)
山楂核桃茶的食疗作用	(241)
龙眼枣仁饮的食疗作用	(242)
返老还童茶的食疗作用	(242)
蒺藜茶的食疗作用	(243)
党参大米茶的食疗作用	(243)
银耳茶的食疗作用	(243)
鲜奶露的食疗作用	(244)
五加参茶的食疗作用	(244)
龙眼枣仁饮的食疗作用	(244)
明目延龄饮的食疗作用	(245)
银梅清凉饮料的食疗作用	(245)
山楂薏苡仁饮料的食疗作用	(246)
枸杞桑菊茶的食疗作用	(246)
五味枸杞茶的食疗作用	(247)
菊槐绿茶的食疗作用	(247)
千秋茶的食疗作用	(247)



虫草鸭块的食疗作用	(248)
枸杞子炒肉丝的食疗作用	(249)
参归猪心汤的食疗作用	(249)
芝麻鸭子的食疗作用	(250)
夏枯草猪肉汤的食疗作用	(250)
砂仁肚条的食疗作用	(251)
参麦团鱼的食疗作用	(251)
冬瓜干贝炖田鸡的食疗作用	(252)
银杞明目汤的食疗作用	(253)
苡仁冬瓜羹的食疗作用	(254)
清脑羹的食疗作用	(254)
杏仁猪肺汤的食疗作用	(255)
罗汉果炖猪肺的食疗作用	(256)
贝梨炖猪肺的食疗作用	(256)
沙参炖肉的食疗作用	(257)
莲百炖猪肉的食疗作用	(258)

第七辑 运动与养生

体育锻炼对健康长寿有哪些好处	(259)
老年人锻炼有何禁忌	(260)
运动后有哪“五不宜”	(261)
老年人如何科学掌握运动量	(262)
为什么步行是最简单的健身方法	(263)
有哪五种散步法	(264)
什么是反常步行健身法	(265)



长跑有什么讲究	(266)
哪些老人不宜跑步	(267)
为什么人老先从腿上老	(268)
保健如何从脚开始	(269)
椅上体操如何做	(270)
老年人游泳应注意什么问题	(271)
什么是气功保健	(272)
什么是五禽戏	(275)
什么是太极拳	(277)
什么是八段锦	(280)
什么是易筋经	(282)

第八辑 居家与养生

为何说再婚是老年人健康心理的反映	(284)
老年人丧偶后再婚有什么好处	(285)
如何看待子女阻碍老人再婚的现象	(286)
如何选择再婚对象	(287)
再婚夫妻相处有何讲究	(288)
如何和前夫或前妻处理好关系	(289)
为什么对再婚配偶要有正确认识	(290)
如何协调再婚夫妇的性生活	(292)
离退休时应有哪些心理准备	(294)
离退休老干部心理上有哪“四喜四怕”	(295)
什么是离休生活“四字诀”	(296)
离退休老人应如何保持心理健康	(297)