



健康乐百姓丛书

陈斌冠 华芸 何庆炎 朱心智 编著

SHOUYANG BAOJIAN 300FA

寿养保健 300 法

知识产权出版社



健康乐百姓丛书

陈斌冠 华芸 何庆炎 朱心智 编著

寿养保健 300 法

知识产权出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寿养保健 300 法/陈斌冠编著. —北京: 知识产权出版社, 2003.11

(健康乐百姓丛书)

ISBN 7-80011-943-2

I. 寿… II. 陈… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 088413 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及刑事责任。

寿养保健 300 法

陈斌冠 华芸 何庆炎 朱心智编著

责任编辑: 金克勇

责任出版: 杨宝林

装帧设计: 段维东

知识产权出版社出版、发行

地址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

通信地址: 北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088

http: //www.cnipr.com

(010) 82000893 (010) 82000860 转 8101

知识产权出版社电子制印中心印刷

新华书店经销

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 8 字数: 170 千字

印数: 1~4 000 册

ISBN 7-80011-943-2/R·008

定价: 11.80 元

如有印装质量问题, 本社负责调换。

内 容 简 介

本书以“养生、健身、长寿”为主题，从影响健康长寿的诸多因素出发，针对性地阐述并介绍了科学的养生诀窍和古今中外的健康长寿之道。全书分为生活寿养（包括饮食、锻炼、睡眠、宜忌）、按摩寿养、导引寿养、灸法寿养、贴脐寿养、药膳寿养、药茶寿养、药酒寿养、秘验方寿养和中老年人常见病防治共十大类，披露了 300 余种寿养保健方法，涉及多学科、多门类国内外寿养研究成果，内容丰富多彩，资料翔实可靠，突出实际应用，方法行之有效。凡涉及的 300 余则方药，均详细介绍其处方及用法、效果、药理简介及适用范围，可供城乡广大家庭特别是中老年人酌情选用，从而有助于日常保健和益寿延年。

前 言

21 世纪是现代化和老龄化的世纪。预测未来 50 年,全球老年人口将占总人口 1/4(发达国家)至 1/5(发展中国家),而我国是世界上老年人口最多、老化速度最快的国家,到本世纪中叶,我国 60 岁以上人口将达 6 亿。这是一个巨大的群体,他们的健康状态不仅关系着自身的幸福和长寿,而且将对社会及各个家庭产生巨大影响,是关系到整个社会和国家的大事。

目前,老年人的平均寿命虽在逐渐延长,但总体健康状况欠佳,各种慢性病发生率还在逐渐升高,带病延年、生存质量下降等状态占大多数。因此,宣传普及适合于中老年人健康长寿的知识,提倡健康的生活方式,防治中老年人疾病,遵循科学养生之道,加强抗衰老医学的研究,乃是当今老年保健工作的重点。

基因密码研究显示,人的正常平均寿命应该为 140 岁。但绝大多数人的寿命只有 70 多岁,死亡原因大多与老化过程中出现的相关疾病有关,如免疫力下降引起的感染、癌症、糖尿病等。所以绝大多数人不是真正的老死,而是过速老化所致的疾病导致死亡。过速老化的原因,与缺乏运动、营养过剩、环境污染、吸烟酗酒、高脂饮食、疲劳过度、精神紧张、情绪抑郁等不良生活方式有关。世界卫生组织的调研报告指出:只要履行健康的生活方式,就可使危害人类最严重的慢性非传染性疾病发生率减少一半以上,即高血压发生率可降低 55%,脑卒中可降低 75%,糖尿病可降低 50%,癌症可降低 1/3。

延年益寿抗衰老是一门内涵极其丰富而广泛的综合科学。它不仅仰赖于社会的进步和医学的发达,而且与生物学、心理学、社会学、环境学、体育科学等密切相联。随着分子生物学、基因科学、细胞生物学等学科的迅速崛起,大量研究结果表明,衰老过程完全可以抵抗,人的寿命可以大大提高。专家认为,通过抗衰老,可使人的青春活力延长 20 年。

《寿养保健 300 法》一书是针对中老年人编撰的。由于影响人类健康和寿命的因素是多方面、综合性的,为了能全方位地展现有益于健康长寿的多学科知识,作者广撷博采,披阅索查,考校稽核,从浩如烟海的医学文献中吸收了国内外的最新研究成果,认真筛选出效果显著、使用方便、切实可行的益寿健身方术,分门别类地进行加工整理,科学地阐述中老年人普遍关心的重要问题,详细地解说益寿保健的方药、方法和技巧,共 300 余则,其中包括处方及用法、使用效果、药理简介及适用范围,可供城乡广大家庭酌情选用,希望能对增进中老年朋友的健康长寿有所裨益。

在本书编写过程中,作者参阅了一些报纸、书刊等相关文献资料,得到了有关领导及专家的支持和帮助,在此一并致谢。由于我们水平有限,错漏之处在所难免,敬祈广大读者给予批评指正。

编 著 者
2003 年底

目 录

一、生活寿养	(1)
(一)饮食寿养	(1)
老人饮食保健“十宜十不宜”	(2)
美国人长寿九项秘诀	(3)
老人食后养生法	(5)
晚餐与养生	(6)
防老抗衰的核酸疗法	(7)
治病强身的绿色蔬菜疗法	(8)
细嚼慢咽益处多	(10)
限食助长寿	(11)
美英营养学家倡导的最佳食品	(12)
为了健康长寿请戒糖	(13)
饮食防癌法	(14)
饭后不宜立即吃水果	(15)
老年人应少饮啤酒	(16)
早餐与寿命	(16)
饥饿时不宜吃哪些食物	(16)
常吃解毒食物有益健康	(17)
常吃番茄少患心脏病	(18)
常吃姜寿而康	(19)
素食能降低患心脏病和癌症几率	(20)
常吃菠菜防病抗衰	(20)

每天吃 1 个苹果可防治冠心病	(21)
吃鸡蛋可抑制早老性痴呆症	(22)
哪些人不宜喝鸡汤	(22)
常吃豆豉可防治老年性痴呆	(23)
喝茶可抗衰老防心脏病	(23)
牛奶南瓜可防治中风	(24)
常吃醋豆健身心	(24)
老人益寿食品——芝麻	(25)
蜂王浆祛病延年	(26)
常吃黑木耳 动脉不衰老	(27)
花粉有抗衰老功效	(27)
每天吃一把南瓜子预防前列腺增生	(28)
玉米的抗栓益寿作用	(28)
老人保健佳品——松子	(30)
嚼食枸杞子令人长寿	(30)
芹菜粥的保健药用	(31)
滋补妙品——当归生姜羊肉汤	(31)
老年人的御寒饮料——姜枣汤	(32)
常吃猪脚足健添寿	(32)
食疗“祛火”	(33)
南瓜治轻度糖尿病有良效	(34)
(二) 锻炼寿养	(34)
日常锻炼最佳时间	(34)
勤做“脑体操” 人老脑不衰	(35)
跑步有健身防病作用	(36)
步行可预防糖尿病	(37)
交替运动使中老年人骨骼强壮	(38)

慢跑治哮喘	(38)
运动能防癌	(39)
登楼梯1级增寿4秒	(39)
足跟行走可延寿	(40)
锻炼宜忌11则	(41)
老人卧床保健操	(41)
赤脚养生法	(42)
强肾坚骨“逍遥步”	(43)
高龄老人坐式保健操	(44)
捶背有益健康	(45)
中老年人养生益智便方——梳头	(46)
重“四梢”防衰老	(47)
奇特养生术——跪拜磕头	(47)
女性快走有益健康	(49)
老年人常用左手可防中风	(49)
养生保健“十二宜”	(50)
(三)睡眠寿养	(51)
苏东坡睡眠“八字诀”	(51)
睡前一盆汤	(52)
一日养生“三个半小时”	(53)
睡眠前后宜饮水	(54)
老人白天适当打盹有益健康	(55)
早睡早起可防癌	(56)
女人长寿缘于擅长睡眠	(57)
枕中益寿妙方	(57)
养颜安神的安眠气功	(58)
治疗失眠的九步摄生法	(59)

沈仲圭无药治失眠	(60)
老人的利眠食物	(61)
脑血栓与睡姿有关	(62)
睡眠太多易患心脏病	(63)
(四)寿养宜忌	(63)
有益老年人身心十项建议	(63)
中老年人的十大优势	(64)
冬季“养藏”要诀	(66)
高寿者的心态	(67)
老年人保健十项建议	(69)
衰老危险区——50~59岁	(69)
中年人保健12项要诀	(70)
中年人怎样保持智力	(71)
忠告年过40岁的男士	(71)
运动勿过度	(72)
损身折寿“七把刀”	(73)
饮茶“十不宜”	(75)
读书可防老	(76)
安度“五期”寿更长	(77)
衰老自测法	(78)
长寿者13项特征	(79)
适时补水利健康	(80)
性事和谐可益寿	(81)
老人牙齿须保健	(82)
老人洗澡“六不要”	(84)
老人补钙须及时	(86)
哪些老人不宜跑步	(86)

小苏打水洗浴抗衰老	(87)
心衰是生命的“绊脚石”	(87)
男人腰带越长寿命越短	(88)
保护听力益长寿	(88)
老年养生“通下法”	(90)
年老体弱慎输液	(91)
服补药的学问	(91)
滋补中药煎煮法	(93)
补药何时服为好	(94)
虚不受补的调理方法	(95)
人参大补并非人人皆宜	(95)
抗衰益寿的紫河车	(96)
老人善择化妆品	(97)
二、按摩寿养	(99)
摩脐壮阳益寿法	(99)
益寿延年“内八段”	(100)
经常擦胸祛病防癌	(101)
按摩腋窝可防病	(102)
补肾抗衰的铁裆功	(102)
健身益寿的足底按摩	(103)
调理胃肠的“捋元法”	(105)
搓摩十指养心益寿	(106)
梳头十分钟 预防脑中风	(106)
常摩双耳可强身	(107)
如何延缓老花眼发生	(108)
自我按摩治疗前列腺肥大	(109)
三、导引寿养	(111)

十二时辰养生细则·····	(111)
“天人合一”健身之道——夫妻交掌·····	(113)
养生妙招——静坐·····	(113)
呼吸到脐 寿与天齐·····	(115)
补阳益精的壮肾功·····	(116)
陈抟睡功·····	(116)
运动舌头强身健体·····	(117)
慈静神尼的益寿涌泉功·····	(118)
普陀混元益气功·····	(119)
咽唾液精盈益寿·····	(119)
冬季老年人怎样在室内练气功·····	(121)
四、灸法寿养 ·····	(122)
最常用的强壮保健穴·····	(123)
雄鼠粪填脐灸法·····	(124)
长生延寿丹灸脐法·····	(125)
济众熏脐法·····	(126)
太乙真人熏脐法·····	(126)
蒸脐保健法·····	(127)
五、贴脐寿养 ·····	(128)
延年护命封脐膏·····	(129)
清宫益寿膏贴脐法·····	(130)
毓麟固本膏贴脐法·····	(131)
千金封脐法·····	(132)
十香暖脐膏贴脐法·····	(132)
暖肚膏封脐法·····	(133)
彭祖接命丹填脐法·····	(134)
六、药膳寿养 ·····	(135)

何首乌粥·····	(135)
枸杞子粥·····	(136)
磁石粥·····	(136)
酸枣仁粥·····	(137)
苏子粥·····	(138)
麦门冬粥·····	(138)
芡实粥·····	(139)
胡桃粥·····	(139)
荷叶粥·····	(140)
玉竹瘦肉汤·····	(141)
墨旱莲红枣汤·····	(141)
独活黑豆汤·····	(141)
苡仁冬瓜羹·····	(142)
何首乌煮鸡蛋·····	(142)
补骨脂煲羊小肚·····	(143)
老桑枝煲鸡·····	(143)
金樱根炖鸡·····	(144)
茴香炖猪腰·····	(144)
千斤拔狗脊煲猪尾·····	(145)
天门冬饼·····	(145)
首乌盐黑豆·····	(146)
山药羊肉面·····	(146)
七、药茶寿养·····	(148)
菊楂决明饮·····	(148)
五香奶茶·····	(149)
生津茶·····	(149)
观音面茶·····	(150)

五竹茶·····	(150)
八仙茶·····	(150)
山楂胡桃茶·····	(151)
党参黄米茶·····	(151)
八、药酒寿养·····	(153)
延年酒·····	(153)
熙春酒·····	(154)
枸杞地黄酒·····	(154)
五加酒丸·····	(155)
定风酒·····	(156)
仙酒·····	(157)
松鹤补益酒·····	(158)
补肾精神酒·····	(158)
周公百岁酒·····	(159)
龟龄集酒·····	(160)
八珍酒·····	(161)
九、秘验方寿养·····	(162)
(一)滋阴寿养·····	(162)
乌发豆·····	(163)
乌须丸·····	(164)
扶桑至宝丹·····	(164)
瑞竹堂还少丹·····	(165)
延年丸·····	(166)
玉泉散·····	(167)
四圣不老丹·····	(167)
黄精地黄丸·····	(168)
不老丹·····	(169)

地仙丸·····	(169)
(二)补阳寿养·····	(170)
延年丸·····	(170)
七制补骨脂丸·····	(171)
北平太守八味散·····	(172)
彭祖延年柏子仁丸·····	(172)
益寿地仙丹·····	(174)
巨胜丸·····	(174)
聪耳丸·····	(175)
青娥丸·····	(176)
(三)补气寿养·····	(176)
益寿永贞膏·····	(177)
清宫寿桃丸·····	(178)
琼玉膏·····	(178)
补肺丸·····	(179)
补肺散·····	(180)
七仙丹·····	(180)
王母桃·····	(181)
人参煎·····	(181)
大补元煎·····	(182)
人参丸·····	(182)
(四)补血寿养·····	(183)
长春益寿丹·····	(183)
夜光丸·····	(184)
玉灵膏·····	(185)
两味首乌丸·····	(185)
归杞丸·····	(186)

葱胶汤·····	(186)
何首乌丸·····	(186)
(五)养心安神寿养·····	(187)
五神还童丹·····	(187)
神仙延年不老作年少方·····	(188)
铁瓮先生交感丸·····	(188)
天门冬远志丸·····	(189)
延年不老散·····	(189)
养神丸·····	(190)
朱砂安神丸·····	(190)
(六)调理脾胃寿养·····	(191)
万寿地芝丸·····	(191)
延寿丹·····	(192)
苍术膏·····	(192)
长寿粉·····	(193)
少卧益力方·····	(194)
三仙丸·····	(194)
惺惺丸·····	(194)
三精丸·····	(195)
(七)止痰咳寿养·····	(195)
杏参散·····	(195)
补肺汤·····	(196)
二陈汤·····	(196)
延年天门冬煎·····	(197)
顺气消食化痰丸·····	(197)
三仙丹·····	(198)
千缙汤·····	(198)

十、中老年人常见病防治诀窍·····	(199)
生气是养生之大忌·····	(199)
生命中最危险的时刻·····	(200)
老年病防治的关键期·····	(200)
冬季感冒防治法·····	(200)
鼻内水疗法防治感冒·····	(201)
老人冬季“四不宜”·····	(202)
高血压病防治法·····	(203)
冠心病患者早晨须警惕·····	(206)
冠心病患者须保暖防春寒·····	(206)
中风发作前的信号·····	(207)
早期血黏度增高有哪些表现·····	(208)
阿斯匹林可预防中风·····	(208)
几个“脑危时刻”·····	(210)
常喝开水可预防中风·····	(211)
心脏病人：上午吃药下午锻炼·····	(211)
心脏病人运动要适度·····	(212)
防范心肌梗塞 10 法·····	(212)
如何预防糖尿病·····	(213)
保持口腔卫生可预防糖尿病·····	(215)
当心生活方式致癌·····	(216)
预防癌症的 12 项措施·····	(216)
癌症的早期信号·····	(217)
生活防癌诀窍·····	(218)
预防乳腺癌食谱·····	(219)
阿斯匹林抗肺癌·····	(220)
预防老年性痴呆的 10 项建议·····	(220)