



365

TIAN YANGSHEN QUTAN

天

养生趣谈

毛德西◎编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

365 天养生趣谈

毛德西 编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

365 天养生趣谈/毛德西编著. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 6
ISBN 978 - 7 - 5132 - 2474 - 1

I. ①3… II. ①毛… III. ①养生 (中医) - 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 092358 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 26.75 字数 542 千字
2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2474 - 1

*

定价 55.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



前言

近年来笔者在与患者的接触中，听到最多的是希望医生在治疗疾病的同时，讲解一些养生保健知识。他们不仅要求讲饮食保健，还要求讲一些药物、起居、心理、运动，以及节气、体质等方面的养生知识。他们也讲述一些自己的养生体会，个别的还会传递一些食疗及单验方。所有这些都促使我重视养生保健知识的积累和宣传。为此，我在诊疗之余，撰写出版了《老中医话说灵丹妙药》和《老中医话说中药养生》等科普书籍，获得读者的好评。为了普及中医药养生保健知识，提高广大群众自我保健意识，有利于读者在茶余饭后读到简便易行的知识，笔者编写了这本《365天养生趣谈》。

本书以公历为编写顺序，在相应时间注重显示二十四节气以及有关农历的传统节日。书中内容包括饮食、药物、体质、经络、节气、心理、起居、房事、佳节、运动、文化等方面的养生知识，其中不乏雅俗共赏的文人轶事、寓言与民间故事。全书以中医药养生知识为主，辅以适量的现代医学保健知识，以通俗的语言、实用的内容、会意的插图奉献给读者。

希望读者在茶余饭后，抽出几分钟时间，看一篇养生趣闻，或许能找到适合自己的保健知识。

本书从构思、撰稿，后经反复修正，历时3年有余。但在即将付梓的时候，仍感到有不足之处。希望读者诸君阅后提出宝贵意见，以便及时修改、补充，力求臻于更完善、实用。

让我们共同享受养生的乐趣吧！

毛德西 河南省中医院·郑州

2015年4月



目 录

1. 1月1日	公元纪年元旦日	请君莫忘健身事	/ 1
2. 1月2日	腹式呼吸并不难	意守丹田固真元	/ 2
3. 1月3日	八字要诀须心记	简单易行有效率	/ 3
4. 1月4日	名医长寿有七因	听我一一说于君	/ 4
5. 1月5日	小寒保暖护脾胃	饮食有节气不馁	/ 6
6. 1月6日	四季洗脚有章法	前贤之言莫忘记	/ 7
7. 1月7日	柔弱养生自古传	老子发挥师者言	/ 8
8. 1月8日	导引之术八段锦	调理脏腑炼骨筋	/ 9
9. 1月9日	三九进补膏方宜	体质不同方有别	/ 10
10. 1月10日	饮酒误解有多深	偏嗜成瘾害身心	/ 11
11. 1月11日	十叟长寿歌流传	养生含义显而见	/ 12
12. 1月12日	不治已病治未病	扁鹊长兄最高明	/ 13
13. 1月13日	岳老妙用资生丸	救治越南领导人	/ 14
14. 1月14日	四季养生顺自然	勤劳善良寿天年	/ 15
15. 1月15日	饭后是否百步走	还要因人而有异	/ 16
16. 1月16日	感冒不用药物治	方法简单却有效	/ 17
17. 1月17日	小女棒打一老翁	原来不服长寿药	/ 18
18. 1月18日	治未病不可盲从	三个理念要认清	/ 19
19. 1月19日	佛祖修行身羸弱	腊八吃粥布众生	/ 21
20. 1月20日	大寒时节护阳气	金匱肾气丸相当	/ 22
21. 1月21日	小儿厌食莫烦恼	请用饮食悉心调	/ 23

22. 1月22日	美味可口小坚果	滋补疗疾是良品	/ 24
23. 1月23日	世上没有醒酒药	亡羊补牢也是方	/ 25
24. 1月24日	薏米芡实赤小豆	健脾补肾抗肿瘤	/ 26
25. 1月25日	睡眠不好心苦恼	不用安定用食疗	/ 27
26. 1月26日	幸福跟着健康走	财多并非是幸福	/ 28
27. 1月27日	能吃药就不打针	能打针就不输液	/ 29
28. 1月28日	人之寿命是几何	一百二十为上限	/ 30
29. 1月29日	悦色润肤话美容	取来中药显奇功	/ 31
30. 1月30日	守度趋泰身无害	防微杜渐享天年	/ 32
31. 1月31日	低碳生活新概念	勤俭二字是关键	/ 33
32. 2月1日	十种食物护心脏	八种食物却伤心	/ 34
33. 2月2日	跟着老大学养生	一二三四细细听	/ 35
34. 2月3日	大鱼大肉何由荐	早春荠菜值千金	/ 36
35. 2月4日	立春到来宜发陈	顺应天地养肝气	/ 37
36. 2月5日	天新地新空气新	养生五要须记真	/ 38
37. 2月6日	正月吃粥御风寒	健脾和胃又养颜	/ 39
38. 2月7日	老来读书心里乐	快乐讲给病人听	/ 40
39. 2月8日	春来健身放风筝	手脚并用两眼明	/ 41
40. 2月9日	炎帝山野尝三宝	生姜大蒜白芷草	/ 42
41. 2月10日	爆竹声中一岁除	春风送暖入屠苏	/ 43
42. 2月11日	万物复苏阳光照	户外步行健身好	/ 44
43. 2月12日	割来韭菜气味香	温中下气扶肾阳	/ 45
44. 2月13日	春日梳头升阳气	健脑开窍增智力	/ 46
45. 2月14日	乾隆喜吃八珍糕	弥留之际忘不了	/ 47
46. 2月15日	上班常喝三种茶	补肾养胃又美容	/ 48
47. 2月16日	膳食指南要牢记	粗细搭配莫精细	/ 49
48. 2月17日	乙肝病毒携带者	自我保健要重视	/ 50
49. 2月18日	雨水到来天气新	黄芪柴胡防传染	/ 51
50. 2月19日	独持练气六字诀	五脏六腑气血通	/ 52
51. 2月20日	滋补肝肾地黄丸	加味不同功有异	/ 53

52. 2月21日	讳疾忌医不可取	无病先防是正道	/ 54
53. 2月22日	欲问何药延缓老	十味中药不可少	/ 55
54. 2月23日	春捂防病有讲究	上薄下厚护腰肾	/ 57
55. 2月24日	正月十五吃元宵	健康提示不可少	/ 58
56. 2月25日	小儿感冒要慎重	不可急用退热药	/ 59
57. 2月26日	预防疾病保健康	免疫功能要增强	/ 60
58. 2月27日	防微杜渐治未病	滋阴助阳抗衰老	/ 61
59. 2月28日	动静结合互为根	练习太极需认真	/ 63
60. 3月1日	科学解释寿字谜	老者点头言有理	/ 64
61. 3月2日	长寿之乡有妙诀	家庭和睦食杂淡	/ 65
62. 3月3日	提肛运动好处多	乾隆皇帝偏爱之	/ 66
63. 3月4日	酒为水谷之精气	炮制药酒有宜忌	/ 67
64. 3月5日	惊蛰春雷惊天地	气候回暖防疾病	/ 69
65. 3月6日	看手观面知疾患	预先明白早预防	/ 70
66. 3月7日	九大长寿保健穴	滋阴温阳健脾胃	/ 71
67. 3月8日	肝郁脾虚思虑多	逍遥能使病痛却	/ 72
68. 3月9日	预防感冒非小事	请君选用玉屏风	/ 73
69. 3月10日	薯蓣篱高牛膝茂	隔岸开遍地黄花	/ 74
70. 3月11日	心痛发作莫惊慌	速用救心除病恙	/ 75
71. 3月12日	春来香椿香齿牙	开胃散寒飘万家	/ 76
72. 3月13日	历经三世老中医	养生秘诀有真谛	/ 77
73. 3月14日	庖丁解牛十九年	文惠闻之得养生	/ 78
74. 3月15日	小不忍则乱大谋	小不治则闹大病	/ 79
75. 3月16日	不觅仙方觅睡方	养生妙招枕中藏	/ 80
76. 3月17日	若无闲事挂心头	便是人间好时节	/ 81
77. 3月18日	老人护眼吃什么	请来专家支招儿	/ 82
78. 3月19日	白岩松健康公式	管住嘴与多动腿	/ 83
79. 3月20日	春分天气时寒温	葱豉萝卜防传染	/ 84
80. 3月21日	品茗喝茶话茶道	饮品宜忌须记牢	/ 85
81. 3月22日	家家户户种紫苏	人人能活一百岁	/ 86

82. 3月23日	十二属相依次排	中药药名相应来	/ 87
83. 3月24日	小平同志谈养生	乐观主义加运动	/ 89
84. 3月25日	有效控制高血压	合理使用降压药	/ 90
85. 3月26日	眼肌疲劳吃什么	请来专家支妙招	/ 91
86. 3月27日	草腥因以呼鱼腥	治疗肺痈效最灵	/ 92
87. 3月28日	莫把怪方当药方	生吃泥鳅为哪般	/ 94
88. 3月29日	心脏病用人参	滋阴补气又安神	/ 95
89. 3月30日	草莓营养价值高	生津润肺补血癆	/ 96
90. 3月31日	曹操头风是何因	多疑杀佗遗憾今	/ 97
91. 4月1日	道地药材品效优	产地特殊是根由	/ 98
92. 4月2日	中药药引作用多	引经增效解毒药	/ 99
93. 4月3日	子推避世火焚身	寒食四海第一人	/ 100
94. 4月4日	清明时节雨纷纷	滋养肝肾调心身	/ 101
95. 4月5日	服用中药有学问	时间冷热要认真	/ 102
96. 4月6日	中药煎服学问多	砂锅文火先后匀	/ 103
97. 4月7日	养生若不明经络	开口动手便是错	/ 104
98. 4月8日	国人肾虚何其多	只因概念不明确	/ 105
99. 4月9日	预知虚证勤观察	提前补益效堪夸	/ 106
100. 4月10日	补益气血何方好	请用当归补血汤	/ 107
101. 4月11日	国学大师谈养生	道是无术是有术	/ 108
102. 4月12日	补虚药物看体质	不看体质药用错	/ 109
103. 4月13日	病有虚实要分清	滥用补药祸非轻	/ 110
104. 4月14日	五禽戏兮华佗创	动作有柔又有刚	/ 111
105. 4月15日	一味丹参同四物	心血管病可祛除	/ 112
106. 4月16日	季梁得病求医治	不药而愈是神仙	/ 113
107. 4月17日	老年养生有纲要	牢记一二三四五	/ 114
108. 4月18日	依功取名何首乌	抗衰却病延寿丹	/ 115
109. 4月19日	蜂胶虽好有真假	辨别方法并不难	/ 116
110. 4月20日	谷雨多发皮肤病	补充水分保安宁	/ 117
111. 4月21日	淡泊名利并非易	内心坦荡却长寿	/ 118

112. 4月22日	泼墨挥毫练书法	手心并用乐无涯	/ 119
113. 4月23日	灵胎诚恳谢病人	只因病人太率真	/ 120
114. 4月24日	快乐使人身体健	高氏十乐记心间	/ 121
115. 4月25日	妇女脸上褐斑多	拍打经穴加中药	/ 122
116. 4月26日	金钱虽多非幸福	健康却非金钱买	/ 123
117. 4月27日	食物性能分三种	寒凉温热与平性	/ 124
118. 4月28日	两瓶藿香正气丸	意外一辆奔驰车	/ 125
119. 4月29日	盘剥白鸦谷口粟	饭煮青泥坊底芹	/ 126
120. 4月30日	邵雍写诗话养生	不治已病治未病	/ 127
121. 5月1日	记住延年二十法	身体力行益处多	/ 128
122. 5月2日	扁鹊名言六不治	积极应对或可救	/ 129
123. 5月3日	花茶是药不是茶	功效神奇众人夸	/ 130
124. 5月4日	和尚何以多长寿	食斋念经练武功	/ 131
125. 5月5日	万物华实曰蕃秀	阳气在外内应心	/ 132
126. 5月6日	动静结合素食饭	倾心般若亦长寿	/ 133
127. 5月7日	石头虽硬煮不烂	却能解郁除病魔	/ 134
128. 5月8日	论语精髓仁者寿	君子三戒记心头	/ 135
129. 5月9日	伟人四言韵语篇	养生十六字真言	/ 136
130. 5月10日	白石老人养生道	七戒八不可参考	/ 137
131. 5月11日	清热解毒话大黄	将军之名它首当	/ 138
132. 5月12日	总理服用保和丸	称赞大医不平凡	/ 139
133. 5月13日	养生条幅送美龄	饮食心理动与静	/ 140
134. 5月14日	心理养生四要素	品德高尚是根本	/ 141
135. 5月15日	五脏养生有格言	神志安宁是关键	/ 142
136. 5月16日	江南国医张一贴	运动五脏保健康	/ 143
137. 5月17日	养生妙诀十六字	一吸一呼任督通	/ 144
138. 5月18日	东家墙根种丝瓜	西家院里开黄花	/ 145
139. 5月19日	口中异味苦难言	湿热食积是病源	/ 146
140. 5月20日	源远流长话香菜	健胃醒脾透疹宜	/ 147
141. 5月21日	麦子将熟小满到	利湿防暑最重要	/ 148

- | | | | |
|------------|---------|---------|-------|
| 142. 5月22日 | 清除体内自由基 | 饮食运动两相宜 | / 149 |
| 143. 5月23日 | 夏令常见病增多 | 家庭必备中成药 | / 150 |
| 144. 5月24日 | 夏季旅游莫匆忙 | 取来中药保健康 | / 151 |
| 145. 5月25日 | 左眼跳灾右跳财 | 实际都是无稽谈 | / 152 |
| 146. 5月26日 | 指甲月牙看健康 | 是热是寒细分详 | / 153 |
| 147. 5月27日 | 咳嗽数月不自治 | 一味黄芩祛顽疾 | / 154 |
| 148. 5月28日 | 初夏水果三姐妹 | 枇杷樱桃与杨梅 | / 155 |
| 149. 5月29日 | 夏季养生重阳气 | 调神运动慎起居 | / 156 |
| 150. 5月30日 | 明代郑和下南洋 | 带回苦瓜供品尝 | / 157 |
| 151. 5月31日 | 请来专家谈烟草 | 拒绝吸烟保健康 | / 158 |
| 152. 6月1日 | 不可忽视低血压 | 明确原因预防它 | / 159 |
| 153. 6月2日 | 北宋文豪苏东坡 | 善于养生近古稀 | / 160 |
| 154. 6月3日 | 春秋齐国一名相 | 寿逾九十有秘诀 | / 162 |
| 155. 6月4日 | 百岁老人养生经 | 说来于君细细听 | / 163 |
| 156. 6月5日 | 芒种时节热伤风 | 蔬菜水果养心经 | / 164 |
| 157. 6月6日 | 流水不腐动养形 | 命不由天我做主 | / 165 |
| 158. 6月7日 | 夏季炎热身酸困 | 寻觅中药煎汤饮 | / 167 |
| 159. 6月8日 | 冠心夏季热难熬 | 安全度夏有七招 | / 168 |
| 160. 6月9日 | 炎夏酷暑热浪滚 | 心脏病入怎安稳 | / 169 |
| 161. 6月10日 | 夏日炎炎似火烧 | 取来凉茶自逍遥 | / 171 |
| 162. 6月11日 | 苦寒良药板蓝根 | 清热解毒抗病菌 | / 172 |
| 163. 6月12日 | 端午时节祭屈原 | 历史传承越千年 | / 173 |
| 164. 6月13日 | 黄金有价可以买 | 后悔无价难追回 | / 175 |
| 165. 6月14日 | 清热解毒醒脑窍 | 安宫牛黄丸第一 | / 176 |
| 166. 6月15日 | 天然白虎性寒凉 | 夏令瓜果它为王 | / 178 |
| 167. 6月16日 | 请君多喝凉白开 | 身体健康自然来 | / 179 |
| 168. 6月17日 | 宋江吃鱼腹泻痛 | 六和汤药显威灵 | / 180 |
| 169. 6月18日 | 苦辣酸甜咸五味 | 各入其经效相异 | / 181 |
| 170. 6月19日 | 甘为慈母苦呻吟 | 叶桂拜师尽孝心 | / 182 |
| 171. 6月20日 | 阴阳双补海参好 | 滋阴壮阳润肠燥 | / 183 |

172. 6月21日	夏至气温持续高	护阳饮水很必要	/ 184
173. 6月22日	饮食养生颇重要	要言不烦孙思邈	/ 185
174. 6月23日	药浴疗法流传早	使用方便效果好	/ 186
175. 6月24日	洁白晶莹赛雪霜	益气健脾保健康	/ 187
176. 6月25日	汉方养颜品类多	国之瑰宝莫蹉跎	/ 188
177. 6月26日	醋之古名为苦酒	开胃进食又杀菌	/ 189
178. 6月27日	谢老服用玉泉丸	漱咽灵液灾不干	/ 190
179. 6月28日	伏牛山上抬眼望	喜看茱萸满树红	/ 191
180. 6月29日	泰山归来话养生	益气养阴说黄精	/ 192
181. 6月30日	诗人王粲太自信	不惑之年染黄泉	/ 193
182. 7月1日	嵇康崇尚老庄学	养生专论传到今	/ 194
183. 7月2日	萎缩胃炎莫紧张	是否变癌细商量	/ 195
184. 7月3日	胡适病危看中医	疗效是帖清凉剂	/ 196
185. 7月4日	食管反流莫迟疑	请到消化内科来	/ 198
186. 7月5日	民间验方简便廉	辨证使用有效验	/ 199
187. 7月6日	龟鹿二仙最守真	补人三宝气精神	/ 200
188. 7月7日	小暑到来热浪袭	平衡阴阳保心肌	/ 201
189. 7月8日	庄子养生知进损	庖丁解牛顺自然	/ 202
190. 7月9日	老人突发疾病多	急救措施要科学	/ 203
191. 7月10日	学贯三家儒道佛	日常养生有十法	/ 204
192. 7月11日	老将军年至耄耋	话养生十六字诀	/ 206
193. 7月12日	没心没肺口头禅	却是养生之真言	/ 207
194. 7月13日	三十五岁始衰老	预防措施要做到	/ 208
195. 7月14日	冬病夏治自古传	过敏虚寒疾病验	/ 209
196. 7月15日	不同米有不同功	补益脏腑并美容	/ 210
197. 7月16日	抗衰防老维生素	微量元素纤维素	/ 211
198. 7月17日	延年益寿有秘诀	有氧运动不可缺	/ 212
199. 7月18日	十大名方抗衰老	流传至今功力宏	/ 213
200. 7月19日	百年陈皮胜黄金	新会陈皮甲天下	/ 216
201. 7月20日	青年遗精颇正常	血精之说亦荒唐	/ 217

202. 7月21日	救荒本草有名篇	朱橚记录绞股蓝	/ 218
203. 7月22日	大暑本是高温天	阴暑阳暑细分辨	/ 219
204. 7月23日	素中有荤黑木耳	排毒养颜滋肺阴	/ 220
205. 7月24日	荷莲全身都是宝	凉血解热除烦恼	/ 221
206. 7月25日	养颜润肤调肝脾	取来五白配伍齐	/ 223
207. 7月26日	一念之差酿悲剧	自我保护是前提	/ 224
208. 7月27日	天赐圣物明天麻	三抗三镇又降压	/ 225
209. 7月28日	田间地头随处见	亦药亦食马齿苋	/ 227
210. 7月29日	牢骚太盛防肠断	风物长宜放眼量	/ 229
211. 7月30日	延缓衰老两要素	蔬菜水果不可缺	/ 230
212. 7月31日	珠玉二宝煮成粥	健脾养肺虚劳除	/ 231
213. 8月1日	东坡好食鸡头米	健脾益肾开胃气	/ 232
214. 8月2日	血稠惹祸并非轻	解稠之法须记清	/ 233
215. 8月3日	入夜失眠最难当	取来粥汤睡得香	/ 234
216. 8月4日	十个大夫九当归	你不当归我当归	/ 235
217. 8月5日	妇科乌鸡白凤丸	男子服用亦效验	/ 236
218. 8月6日	石榴性温味甘酸	生津止渴善收敛	/ 237
219. 8月7日	秋季养生曰容平	收敛肺气津液生	/ 238
220. 8月8日	宽容心态度一生	别把怨恨舍与人	/ 239
221. 8月9日	蠲忿解郁合欢花	疏肝安神可用它	/ 240
222. 8月10日	王孟英与果子药	取用方便性平和	/ 241
223. 8月11日	街头炒栗一灯明	未尝滋味先闻声	/ 242
224. 8月12日	秋季转凉疾病多	预防措施紧跟着	/ 243
225. 8月13日	七月初七鹊桥会	情人节里话养生	/ 244
226. 8月14日	秋冬养阴何其多	唯有中药不可缺	/ 245
227. 8月15日	养生鼻祖道德经	独持三宝天下行	/ 246
228. 8月16日	诗书画家郑板桥	一生坎坷寿诞高	/ 247
229. 8月17日	黑木耳加姜葱蒜	黄金搭档它为先	/ 248
230. 8月18日	静坐养生佳话多	现代研究有新说	/ 249
231. 8月19日	陈抟老祖睡觉多	解疑送上对御歌	/ 250

232.	8月20日	毫耄诗人名陆游	诗篇读来有感受 /	251
233.	8月21日	长寿秘诀有三宝	手脑并用是关键 /	252
234.	8月22日	唐代诗人白居易	养生诗话尽吟味 /	253
235.	8月23日	处暑犹如秋老虎	养阴润肺睡眠足 /	255
236.	8月24日	华池之水在舌端	吞津咽液可驻颜 /	256
237.	8月25日	田园诗人陶渊明	不为五斗米折腰 /	257
238.	8月26日	南瓜益气润肺脏	平喘驱虫降血糖 /	258
239.	8月27日	望梅止渴传到今	敛肺涩肠收汗阴 /	259
240.	8月28日	人生在世烦恼多	快活无忧驱病魔 /	260
241.	8月29日	辨析中风先兆症	提前预防不误时 /	261
242.	8月30日	茄子味美性甘寒	清热凉血消瘀斑 /	262
243.	8月31日	菜篮子里有良药	虽是小方便利多 /	263
244.	9月1日	营养丰富润肺燥	通便美容话蜂蜜 /	264
245.	9月2日	刮痧疗法须对症	虚弱体质莫盲从 /	265
246.	9月3日	名贵药材罗汉果	止咳润肠清肺火 /	266
247.	9月4日	楚王求仙欲长生	世上焉有不死药 /	267
248.	9月5日	古方防风通圣散	一切毒邪皆能排 /	268
249.	9月6日	可药可食马铃薯	健脾和胃防卒中 /	269
250.	9月7日	白露昼夜温差大	预防哮喘感冒发 /	270
251.	9月8日	微小血栓莫忽视	多吃生姜西红柿 /	271
252.	9月9日	可以一日无肉吃	不可一日无豆食 /	272
253.	9月10日	教书育人身心劳	劳逸结合疾病少 /	273
254.	9月11日	喜来乐妙治鼻衄	寻来大蒜显神功 /	275
255.	9月12日	八月十五月正圆	中秋节里话团圆 /	276
256.	9月13日	御医难治慈禧病	郎中献上萝卜籽 /	277
257.	9月14日	自制药酒险丧命	专家解读其根由 /	278
258.	9月15日	宗元巧用仙灵脾	中药伟哥显神力 /	279
259.	9月16日	五豆红黄绿白黑	有益五脏功不同 /	280
260.	9月17日	积极防治脂肪肝	节制饮食加锻炼 /	281
261.	9月18日	红色金子西红花	活血养血功堪夸 /	282

262.	9月19日	自古逢秋悲寂寥	我言秋日胜春朝	/	283
263.	9月20日	养殖芦荟乐趣多	净化空气除病魔	/	284
264.	9月21日	滋补佳品选红枣	维生素C含量高	/	285
265.	9月22日	天然健康保护神	大蒜解毒抗病菌	/	286
266.	9月23日	秋分秋雨阵阵寒	平衡阴阳胃肠安	/	287
267.	9月24日	风湿良药老鹤草	药王寻来祛顽疾	/	288
268.	9月25日	负薪之忧求医治	药过病所反致疾	/	289
269.	9月26日	青藏高原风光好	红景天兮仙赐草	/	290
270.	9月27日	十二时辰欲养颜	起居饮食有规范	/	291
271.	9月28日	小小山楂消食积	活血强心降血压	/	293
272.	9月29日	落花而生活花生	润肺和胃使血生	/	294
273.	9月30日	水果之王猕猴桃	酸甜可口润三焦	/	295
274.	10月1日	壮阳菜谱有荤腥	韭菜豆腐花生仁	/	296
275.	10月2日	古代寿星号彭祖	导引行气食桂枝	/	297
276.	10月3日	冬虫夏草功神奇	阴阳双补虚劳宜	/	298
277.	10月4日	千叟宴上帝赐名	乃因村里有寿星	/	299
278.	10月5日	补气谦和四君子	名医改方传美谈	/	300
279.	10月6日	辟谷道教密不分	节食增寿为其真	/	301
280.	10月7日	上火症状何其多	来路不同细斟酌	/	302
281.	10月8日	寒露天凉露水重	动静结合防寒冻	/	303
282.	10月9日	气虚体质功能差	参芪药膳效堪夸	/	304
283.	10月10日	阳虚体质畏风寒	温肾扶阳多锻炼	/	305
284.	10月11日	血虚之体面色黄	补血常用四物汤	/	306
285.	10月12日	阴虚体质虚火旺	滋阴降火细端详	/	307
286.	10月13日	独在异乡为异客	每逢佳节倍思亲	/	308
287.	10月14日	血瘀体质面灰暗	活血化瘀是关键	/	309
288.	10月15日	痰湿体质形体胖	健脾肃肺益肾脏	/	310
289.	10月16日	气郁体质形消瘦	理气解郁莫放松	/	311
290.	10月17日	过敏体质易生病	平时预防勿放松	/	312
291.	10月18日	湿疹体质有特异	饮食宜忌君须记	/	313

- | | | | | |
|------|--------|---------|---------|-------|
| 292. | 10月19日 | 湿热体质怎养生 | 健脾和胃是本宗 | / 314 |
| 293. | 10月20日 | 冬季温阳何所宜 | 当归生姜羊肉汤 | / 315 |
| 294. | 10月21日 | 老人保健有妙诀 | 饮食养生十不贪 | / 316 |
| 295. | 10月22日 | 文人墨客话养生 | 经验寓于诗句中 | / 317 |
| 296. | 10月23日 | 霜降过后天气寒 | 保暖预防老寒腿 | / 318 |
| 297. | 10月24日 | 曹操作诗龟虽寿 | 盈缩之期不在天 | / 319 |
| 298. | 10月25日 | 百岁老人搓身操 | 持之以恒身体好 | / 320 |
| 299. | 10月26日 | 长命百岁第一方 | 请喝养生八珍汤 | / 321 |
| 300. | 10月27日 | 红楼传来捶背声 | 拍打叩击祛病痛 | / 322 |
| 301. | 10月28日 | 寿至天年有何因 | 只因天天服玉泉 | / 323 |
| 302. | 10月29日 | 高山玫瑰雪莲花 | 强筋壮骨效堪夸 | / 324 |
| 303. | 10月30日 | 高原旅游要充电 | 常备复方丹参丸 | / 325 |
| 304. | 10月31日 | 茶余饭后话七参 | 动植两物效堪珍 | / 326 |
| 305. | 11月1日 | 康熙皇帝遗诏文 | 顺其自然不惧死 | / 327 |
| 306. | 11月2日 | 名利对人如浮云 | 及早感悟无遗憾 | / 328 |
| 307. | 11月3日 | 果中仙品松子仁 | 补益五脏散风气 | / 329 |
| 308. | 11月4日 | 医道合一话龟龄 | 延缓衰老早有名 | / 330 |
| 309. | 11月5日 | 糖尿病人吃水果 | 糖分种类要明确 | / 332 |
| 310. | 11月6日 | 热熨疗法简便行 | 家庭保健有殊功 | / 333 |
| 311. | 11月7日 | 冬季养生宜闭藏 | 保护阳气似藏宝 | / 334 |
| 312. | 11月8日 | 早晨起来吃点姜 | 身体健康病扫光 | / 335 |
| 313. | 11月9日 | 世上本无鬼剃头 | 取来中药解忧愁 | / 336 |
| 314. | 11月10日 | 姜维忽患心绞痛 | 只因气郁血不行 | / 337 |
| 315. | 11月11日 | 猪蹄味甘性温和 | 补血通乳健腰脚 | / 338 |
| 316. | 11月12日 | 红薯甜美胜人参 | 健脾开胃补肝肾 | / 339 |
| 317. | 11月13日 | 葡萄美酒一小杯 | 护心降脂抗衰老 | / 340 |
| 318. | 11月14日 | 冬季进补要多样 | 养阴水果细端详 | / 341 |
| 319. | 11月15日 | 护肾之穴何其多 | 足下涌泉是第一 | / 342 |
| 320. | 11月16日 | 阳明寒呕少阴利 | 厥阴头痛皆能保 | / 343 |
| 321. | 11月17日 | 悬壶济世自古传 | 葫芦与医不解缘 | / 344 |

- | | | | | | |
|------|-----------|---------|----------|---|-----|
| 322. | 11 月 18 日 | 撞背健体又强身 | 力度适中有分寸 | / | 345 |
| 323. | 11 月 19 日 | 五十肩是肩周炎 | 老鹤草酒有效验 | / | 346 |
| 324. | 11 月 20 日 | 沙尘天气话风燥 | 滋养肺阴不可少 | / | 347 |
| 325. | 11 月 21 日 | 心肌梗死可预防 | 四个数字要记详 | / | 348 |
| 326. | 11 月 22 日 | 小雪节气雪花飘 | 避寒就温莫伤阴 | / | 349 |
| 327. | 11 月 23 日 | 抗老防衰不老丹 | 滋阴扶阳任君选 | / | 350 |
| 328. | 11 月 24 日 | 驻颜有术话药膳 | 延缓衰老并延年 | / | 351 |
| 329. | 11 月 25 日 | 人老动脉先衰老 | 中风心梗早来到 | / | 352 |
| 330. | 11 月 26 日 | 取来骨头作高汤 | 美味可口富营养 | / | 353 |
| 331. | 11 月 27 日 | 良药速效救心丸 | 一药多用治病多 | / | 354 |
| 332. | 11 月 28 日 | 急性心梗命危险 | 抢救时间是关键 | / | 355 |
| 333. | 11 月 29 日 | 男子防止性衰老 | 心情愉快戒烟酒 | / | 356 |
| 334. | 11 月 30 日 | 坐骨神经痛难当 | 家庭自疗来帮忙 | / | 357 |
| 335. | 12 月 1 日 | 老年冬季防五病 | 严防中风与心梗 | / | 358 |
| 336. | 12 月 2 日 | 冬季中午多散步 | 自然接受阳光浴 | / | 359 |
| 337. | 12 月 3 日 | 冬日多多晒太阳 | 胜似喝碗人参汤 | / | 360 |
| 338. | 12 月 4 日 | 花椒泡脚胜吃药 | 预防感冒又安神 | / | 361 |
| 339. | 12 月 5 日 | 起死回生金不换 | 南方人参名三七 | / | 362 |
| 340. | 12 月 6 日 | 滋阴壮阳紫河车 | 男女皆宜保健康 | / | 363 |
| 341. | 12 月 7 日 | 大雪之时要进补 | 防寒保暖不可忽 | / | 364 |
| 342. | 12 月 8 日 | 冬令进补正当时 | 来年打虎自无畏 | / | 365 |
| 343. | 12 月 9 日 | 颈部保健米字操 | 疏通经络气血好 | / | 366 |
| 344. | 12 月 10 日 | 大脑保健有多种 | 常用食品功非轻 | / | 367 |
| 345. | 12 月 11 日 | 胎位不正怎么办 | 中药针灸可除恙 | / | 368 |
| 346. | 12 月 12 日 | 百会又名百岁穴 | 健脑益智不可缺 | / | 369 |
| 347. | 12 月 13 日 | 春秋末年哲学家 | 话谈养生三要素 | / | 370 |
| 348. | 12 月 14 日 | 人参烧灰虽非药 | 入心解疑起沉痾 | / | 371 |
| 349. | 12 月 15 日 | 每天减少食盐量 | 降低心脑血管病率 | / | 372 |
| 350. | 12 月 16 日 | 补肾当分左右归 | 阴中有阳阳有阴 | / | 373 |
| 351. | 12 月 17 日 | 六味地黄补肾阴 | 三补三泻有分寸 | / | 374 |

352.	12月18日	冬季蔬菜何种好	菠菜甘蓝萝卜缨	/	376
353.	12月19日	冬季保健宜黄芪	提高机体免疫力	/	377
354.	12月20日	岁寒三友冬季吃	松子竹荪梅子果	/	378
355.	12月21日	冬季伤风感冒多	及早预防莫蹉跎	/	379
356.	12月22日	冬至补肾护阳气	因人而异进补益	/	380
357.	12月23日	耳朵虽小很重要	保健八法请记牢	/	381
358.	12月24日	若欲身体保康健	足三里穴莫要干	/	382
359.	12月25日	长寿秘籍有七方	忙中搓揉气血畅	/	383
360.	12月26日	老年痴呆莫迟疑	预防措施应积极	/	385
361.	12月27日	冬季易发老慢支	积极预防要及时	/	386
362.	12月28日	七年之病求之艾	针所不为灸之宜	/	387
363.	12月29日	菜中之王大白菜	味道清润做百菜	/	388
364.	12月30日	百岁方丈长寿经	乐善好施面条醋	/	389
365.	12月31日	千叟宴上行酒令	愿君活到九十九	/	390
内容索引					/ 391