

家庭必备宝典

传世养生经

程乐卿 主编

养生诀窍，终生受用；
简单实用，查阅方便；
内容详实，通俗易懂；
健康顾问，家庭宝典。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

传世养生经

程乐卿 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

传世养生经 / 程乐卿主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-1035-1

I. ①传… II. ①程… III. ①养生 (中医) — 基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第188860号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 传世养生经 |
| 主 编 | 程乐卿 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 Email: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 王忠华 |
| 照 排 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2014年9月第1版 2015年1月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 16.5 |
| 字 数 | 220千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-1035-1 |
| 定 价 | 35.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方验方，药材可寻、疗法简单、省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将此书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋



目 录

一、饮食养生

八种有益健康的食物·····	2	根据体质饮茶·····	22
养生食物·····	2	清晨空腹莫喝淡盐水·····	23
不宜多吃的五种蔬菜·····	6	菊花茶喝法·····	23
让脑不老的食物·····	6	饭后两小时喝普洱·····	24
营养搭档·····	7	喝果菜汁的利与弊·····	25
豆腐搭配着吃营养更高·····	8	黄酒御寒·····	26
五谷杂粮的养生功能·····	9	胃不好少喝新茶·····	26
吃肉有助健康长寿·····	11	“榆钱”美味又保健·····	27
健康吃水果·····	12	吃香椿有讲究·····	28
食物里的好脂肪·····	12	吃不胖的食物·····	29
健康早餐·····	13	食材下脚料的营养·····	30
情绪不佳吃点“顺气食物”·····	14	海虾强肾河虾补钙·····	31
四招留住食物营养·····	15	有害的鸡蛋烹调法·····	31
补血活血首选当归·····	15	多吃动物蛋白老得慢·····	32
不宜生吃的蔬菜·····	16	老人饮食并非越清淡越好·····	33
多吃绿豆芽好处多·····	18	紫色食物能养眼·····	33
减肥可以吃低脂肉·····	19	四类菜别留到下餐吃·····	34
健康喝粥·····	20	提高免疫的饮食·····	35
喝茶禁忌·····	21	“清淡饮食”的模式·····	36
一日喝好三杯茶·····	21	有些人忌吃柿饼·····	37

山药配鸽子补血益气.....	37	吃粗粮不要贪多.....	58
喝汤的健康误区.....	38	如何保护凉拌菜的营养.....	59
吃饭的最佳时间表.....	39	健康饮食法.....	59
只吃菜不吃饭不科学.....	40	四种天然抗生素.....	60
煲汤时间不宜太长.....	41	蜂蜜拌西红柿营养多.....	61
养人的难吃食物.....	41	补气的食物.....	62
水果猪肝别同吃.....	43	胡萝卜煲鸡营养易吸收.....	63
鸡蛋黄,千万不要浪费.....	44	陈皮粥健脾胃.....	63
健脾养胃的食物.....	45	豆浆的更多健康吃法.....	64
手撕更能留住蔬菜营养.....	46	七类食物可扫光体内垃圾.....	64
炖排骨加点黄豆.....	47	怎么吃补气.....	66
常吃五种素食相当于吃肉.....	47	养护身体的食物.....	67
重口味伤五脏.....	48	六组食物搭配最养生.....	69
中药忌口.....	49	助眠食物.....	71
吃点坚果保护嗓子.....	50	生黄瓜助清肠.....	71
蔬菜水果要合理搭配.....	50	醋的功效.....	72
养生必吃八类蔬菜.....	51	按体质吃水果.....	73
吃了止咳药少吃鱼.....	52	老年人应多吃草莓和菠菜.....	73
双参陈皮炖猪瘦肉益心理气.....	52	山药配芝麻补钙.....	74
菠菜配坚果利于维生素 A 吸收.....	52	当归煮蛋养血驻颜.....	75
用开水煮米饭更有营养.....	53	让眼睛不老的六大食物.....	75
五种菜不宜做“下酒菜”.....	54	红豆杉不宜泡水喝.....	77
蒸熟吃的水果.....	55	紫苏全身都是宝.....	77
改善情绪的食物.....	57	米油润燥又滋补.....	78

二、运动养生

洗澡时的保健操.....	80	冷天运动注意事项.....	81
--------------	----	---------------	----

夏天老人户外运动注意事项·····	81	运动保护记忆力·····	95
散步方式根据体质定·····	83	压腿健身·····	95
爬楼梯“好上坏下”·····	84	老年人冬季如何运动·····	97
老人爬山好处多·····	84	间隔散步法·····	98
盘腿打坐养肺护关节·····	86	常散步的好处·····	99
心脏不好饭后散步要慎重·····	87	小运动大健康·····	99
久坐后的保健法·····	87	下蹲健身·····	101
放松肩颈·····	88	勤练“三功”舒筋活血·····	101
户外运动注意事项·····	89	老人锻炼法·····	102
轻跳健骨·····	89	练腿健身·····	103
简易健身按摩法·····	90	动脚趾健脾胃·····	104
动手脚保安康·····	91	拉伸运动改善体形·····	104
步行有利于心脏健康·····	91	防衰老的运动·····	105
冬季健身注意保暖·····	92	坚持跑步有益健康·····	106
晨起伸懒腰 肌肉有力量·····	93	快步走可护心脏·····	108
跑出健康有窍门·····	94	游泳能健脑·····	108

三、时令养生

春季养生有诀窍·····	110	春分养生之道·····	119
春吃三宝羹有益助消化·····	111	春季养肝排毒菜·····	120
春季养肝·····	111	春季宜食辛甘少吃酸·····	121
春季养生六法则·····	112	夏季洋葱通气血·····	122
刺激“六觉”防春困·····	114	初夏养生食谱·····	122
“春捂”要得法·····	114	夏季养生八种食物祛湿消肿·····	124
春天饮食的学问·····	115	夏日吃“苦”当有度·····	125
初春养生之道·····	117	初夏“五防”·····	126
春天养生多喝汤·····	117	夏天养生吃生姜·····	127

夏季养生注意事项	128	夏天如何养胃	143
夏天多汗怎么办	129	秋季养胃注意事项	144
入夏别忘祛心火	129	秋季宜常吃的营养食物	144
五豆健康粥解暑热	130	秋季燥热,饮食要注意滋阴润燥	145
夏季养心	131	秋季怎样进行食补	146
小满养生之道	132	秋季养生忌忽视秋冻	146
夏季四防	133	秋季养生忌忽视秋乏	147
五招助您健康入夏	134	冬季如何食补	148
三种蔬菜可解夏季中暑	135	冬季怎么吃可防身体上火	150
夏至养生注意事项	137	冬季养胃食疗	151
夏至要喝三叶茶	138	冬天养生注意“四把火”	153
夏天如何保健	138	冬季干果润燥	154
夏季食疗方	139	冬季进补禁忌	155
夏季暑困多食含钾食物	141	冬季养生注意降火	156
夏季拒绝“毒”从口入	142		

四、长寿养生

长寿之乡饮食秘诀	158	六大长寿食物	170
细节成就长寿	160	“健康密码”	172
长寿要做到三慢四快	161	长寿“五灵药”	173
改善心情易长寿	163	长寿的重要细节	175
长寿的关键	163	心跳缓慢有益于长寿	176
运动增寿	164	良好睡眠有助长寿	176
大脑不老的诀窍	166	长寿老人护腰经	177
常搓八部位抗衰老	167	六种心理有助长寿	178
长寿保健五个宝	168	长寿秘诀	179
想长寿要健脾	169	健康生活延缓衰老	180

健康细节.....181

五、疾病防治

老人如何预防便秘.....	184	眼睛流泪疗法.....	203
如何防治咽炎.....	184	走路防乳腺癌.....	203
保护骨骼延年益寿.....	185	预防胆结石多吃橙子.....	204
手脚发凉的治疗办法.....	186	腹泻首选两种药物.....	204
便秘的疗法.....	187	感冒怎样喝水.....	205
预防脂肪肝.....	187	保护好牙可减少心脏病的发作.....	206
胃病患者要防寒.....	188	胃病饮食五宜三忌.....	206
茼蒿治胃病.....	189	降血糖先去火.....	207
天冷防面瘫.....	189	筋骨受伤须温养.....	208
预防腰椎间盘突出.....	190	雨天头痛耳鸣需祛湿.....	208
肾病限饮食要三看.....	190	打嗝或是疾病信号.....	209
春季冠心病的预防.....	191	吃海带壮骨降血压.....	210
地中海饮食有益心血管.....	192	冠心病病人养心小妙法.....	211
能抗癌的零食.....	193	高血脂患者如何饮食.....	212
如何避免暖气病.....	194	熟吃西红柿预防心脏病.....	213
如何避免糖尿病足.....	195	按摩穴位防感冒.....	213
小心体位性低血压.....	196	常落枕要补气.....	214
饮食搭配可防感冒.....	197	如何防骨质疏松.....	215
核桃镇咳平喘.....	197	寒冷容易诱发偏头痛.....	215
预防心脑血管疾病.....	198	防痴呆要“三会”.....	216
炖肉放点苹果降血脂.....	199	香蕉皮茶防脑中风.....	217
夏季腹泻疗法.....	199	食疗治上火.....	217
抗癌蔬菜.....	201	护肝降转氨酶可用五味子泡水.....	218
果蔬防癌.....	202	经常失眠警惕心衰.....	219

如何摆脱失眠·····	219	颈椎病的预防·····	237
大山楂丸改善消化不良·····	220	患耳疾适量嚼些口香糖·····	238
便秘怎样选蜂蜜·····	220	少得病的诀窍·····	239
毛巾绕肩缓解酸痛·····	221	脂肪肝患者的饮食锻炼·····	240
腿抽筋不全因缺钙·····	222	麦冬泡水滋阴润肺巧治病·····	240
吃鱼可治病·····	223	膳食平衡预防失聪·····	241
果蔬籽的食疗价值·····	224	古代养生功法解颈痛·····	242
莲子食疗治病方·····	225	预防“少白头”·····	243
白色果肉防中风·····	226	健身 + 咖啡因可预防皮肤癌·····	243
冠心病患者宜动不宜静·····	226	补充钾降血压·····	244
肩痛要判断病因·····	227	吃鱼和运动可防肠癌复发·····	244
垫高枕头止咳·····	228	紫色蔬菜有助防癌·····	245
六招益心脏·····	228	巧用发物来防病·····	246
降火食物·····	229	经常打哈欠的调理·····	247
三种跳跃助降血糖·····	230	长时间咳嗽如何就医·····	248
慢性支气管炎患者过冬“五要”·····	230	高血压患者如何度夏·····	248
肾病患者多吃坚果·····	231	躲开空调病·····	249
预防脑供血不足·····	231	桑叶泡水巧治病·····	250
平稳控糖的食物·····	232	反复口腔溃疡也要查脑梗·····	251
药粥调理颈椎病·····	233	注意疼痛的病因·····	251
如何预防冰箱性胃肠炎·····	234	正气不足小心癌·····	252
金银花清热解暑巧治病·····	234	体态反映健康·····	253
经常头晕要调脾·····	235	汤药并不是越浓越好·····	254
防治胆固醇结晶·····	236		



一、饮食养生



八种有益健康的食物

鱼——多吃鱼，尤其是鲑鱼、鲭鱼和长鳍金枪鱼之类含脂肪较多的鱼，每周至少吃两次。这些鱼富含 Ω -3脂肪酸，能减少患冠心病的风险。

大豆——最近研究人员发现，大豆、豆奶、豆豉之类的豆制品可以降低人体内的总胆固醇含量和低密度脂蛋白含量，同时提高高密度脂蛋白的含量。美国食品和药物管理局允许豆制品生产商在产品包装上声明，每天摄入25克大豆蛋白可以减少患心脏病的风险。

坚果——杏仁和花生都有助于保护心脏，但每天只适合吃一把（大约42.5克）。核桃可以健脑润肤。

燕麦——燕麦中含有的纤维不仅能降低人体内的总胆固醇含量和低密度脂蛋白含量，而且还能降低血压。

大蒜——大蒜含有有助于降低胆固醇的化合物。研究人员还指出，大蒜有降低血液黏稠度和抗氧化的作用，能防止心脏病发作。

菠菜——可以防止贫血，增强体质，改善皮肤，排毒，保护视力，稳定情绪。

西红柿——防癌，给你好食欲，让你精力旺盛，还能美白。

蘑菇——提高免疫力，减肥。

养生食物

豆制品

指的是大豆制品，包括豆腐、豆浆、干子、千张、素鸡等。为什么要推荐大豆制品呢？因为大豆除含有丰富的优质蛋白质和矿物质、微量元素

等营养素外，还含有很多其他功能成分，如异黄酮、低聚糖、膳食纤维、卵磷脂等，大豆所含的脂肪主要为亚油酸，这些物质都是有利于人体健康的活性物质，具有降血脂、降血糖、降血压、减肥、防止骨质疏松，改善记忆、改善绝经综合征症状等作用。

推荐菜肴：

1. 蘑菇豆腐

原料：南豆腐，蘑菇，玉兰片。

调料：盐，味精，葱，白糖，湿淀粉，麻油，高汤。

做法：豆腐切成小方块，在开水锅中略煮，取出晾干水分。蘑菇、玉兰片水发，蘑菇去根，一切为三，玉兰片切成细丝。锅热放油，先下葱末炒，再下蘑菇、玉兰片丝、盐和高汤。

开锅后下豆腐，再加味精、白糖，勾芡，淋麻油即成。

2. 鸡蛋炒豆腐

原料：嫩豆腐，鸡蛋。

调料：味精，盐，葱花，姜末。

做法：将锅烧热加油少许，放入嫩豆腐和葱花、姜末，煸炒，加盐、味精。豆腐炒至微黄、干燥着色时，加入鸡蛋同炒。其他配料如榨菜、大头菜、冬菇、虾米、肉末、什锦酱菜、虾皮等均可任选一两种，注意多加葱花、姜末，以助香味。

蔬菜类

蔬菜是供给人体矿物质、维生素的主要食物，尤其是维生素C、 β -胡萝卜素非蔬菜莫属。近年来倍受推宠的膳食纤维，蔬菜也是名列榜首，

加之其血糖指数低、抗氧化作用强，已成为老年人抗衰老、防病的必备食物。蔬菜的种类很多，在这里特别要介绍苦瓜和番茄。

苦瓜：含维生素C、维生素E、胡萝卜素、锌、硒皆较丰富，对抗氧化和提高人体免疫力具有良好作用。中医认为，苦瓜有消暑清热、明目解毒和降血糖的作用。

推荐菜肴：

苦瓜炒肉丝

原料：苦瓜，肥瘦肉。

调料：干辣椒，植物油，大蒜片，盐，鸡精。

做法：苦瓜洗净，切开两瓣，去蒂去籽，切成细丝。肥瘦肉切成细丝。锅热下油，入肉丝，略炒至八成熟时加入蒜片、干辣椒，放苦瓜丝，加盐、味精，炒熟即可出锅。

番茄：富含胡萝卜素及番茄红素等功效成分，具有很强的抗氧化作用，各种维生素含量比苹果、梨、香蕉等高出2~4倍。番茄可生吃也可熟吃，最家常的菜就是番茄炒鸡蛋。

食药类

黑芝麻：具有“补肝肾，滋五脏，益精血，润肠燥”等功效，被视为滋补圣品。冬季常吃黑芝麻，能够养气暖胃。

做法：取粳米150克、黑芝麻20克、枣干25克、白砂糖30克。用小火炒香黑芝麻，稍微用勺子研磨一下；粳米用水提前浸泡半小时，然后沥干水；将去核的枣干和粳米一起熬，煮沸之后改为小火慢慢熬；熬至你想要的稠度，将黑芝麻丢进去一起再熬五分钟左右，加白砂糖调味即可。

红枣：不仅营养非常丰富，而且还能保护肝脏。红枣虽然有益健康，

但并非多多益善。中等大小的红枣，一次食用最好别超过15颗，过量食用会有损消化功能，引起胃酸过多和腹胀。

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙、多种氨基酸等丰富的营养成分。中医处方中，红枣有缓和药性，以及安神的功能；红枣能补气养血，是很好的保肝补气的食材；红枣泡水能增加人体血清蛋白，从而有助保肝排毒。

红枣泡茶：补气护嗓。红枣炒黑后泡茶喝，可治疗胃寒、胃痛。如果再放入桂圆，就是补血、补气的佳品，适合教师等使用嗓子频率较高的人。

红枣熬汤：止咳润肺。将红枣、银耳和冰糖一起煮汤，可止咳润肺。具体做法是：取银耳20克、红枣15颗，加冰糖一起煮半个小时左右。

红枣煮蛋：补血养颜。用红枣加桂圆煮红糖水，打1个鸡蛋，继续用小火煮熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效，煮出的鸡蛋很滋补。

红枣熬粥：安神助眠。若经常觉得躁郁不安、心神不宁，可用百合、莲子、红枣煮粥进行调理，若与小米一起煮，则可更好地发挥红枣的安神功效。

枸杞：可滋补肾气，还含有大量抗氧化物。每天可吃30~50颗，若服用后出现眼屎多等症状，可能是火大，应减少用量，或可同时服用菊花茶泻火。

茯苓：这是一种长在松树下的真菌，可以健脾胃、镇静安神、滋补肝肾和增强免疫力。茯苓可熬汤或加入粥中食用，食用茯苓制品也有同样效果。

山药：新鲜的山药平补养胃，有助于调整消化和内分泌系统。山药煮粥最好，可消除腹胀的副作用。

不宜多吃的五种蔬菜

蔬菜是我们平时必须常吃的，但以下五种蔬菜应当尽量少吃。

颜色太浅的绿叶菜。大棚内的蔬菜远比直接光照作用下生长得好看诱人，叶子颜色浅，但营养成分肯定没法跟自然生长的应季蔬菜比，所以买绿叶菜要挑深色的。

太硬的西红柿。越硬的西红柿植物激素使用越多，最好不要买，或者买回来别马上吃。放两三天延续一下成熟期，等它自然变软，这时不利于健康的催红素也已得到释放。另外，外红瓢绿的西红柿可能与催熟剂有关。

有异味的蔬菜。不同于香菜、茴香等本身就有气味的蔬菜，农药残留多，或使用了劣质农药的蔬菜会有很刺鼻的异味，买之前可以先拿起来闻一闻。

有裂心的萝卜。有裂心的萝卜或瓜类最好别吃，很可能是遭受过严重的虫害，也有可能是因为人为的非正常种植过程造成的。

会长大的黄瓜。买回的黄瓜放一晚上，第二天又“长”大了，这肯定是使用过激素膨大剂。

◎ 让脑不老的食物

补充叶酸和维生素B₁₂。

老年性痴呆的发生与机体叶酸和维生素B₁₂缺乏有关。除动物性食物，如肉、蛋、奶、鱼、虾含有较多维生素B₁₂外，发酵后的豆制品也可产生大量维生素B₁₂，尤其是臭豆腐含量更高。

常食大豆。

大豆含有丰富的异黄酮、皂甙、低聚糖等活性物质，大豆异黄酮具有一定的脑保健作用。常食大豆食品不仅可以摄取充分的植物蛋白，预防血脂异常症、动脉硬化，还有抗癌及预防老年性痴呆症等功效。

多吃鱼或适当补充鱼油。

健康的老人血液中欧米伽3脂肪酸的含量远远高于痴呆的老人。这种脂肪酸在鱼中含量丰富，还能预防心脏病的发生。因此，多吃鱼，可有效地预防痴呆症和心脏病。

增加卵磷脂摄入。

在人们的食谱中，蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的天然食品，人体摄入后可为大脑提供有益的营养，提高智力，延缓脑力衰退。

增加不饱和脂肪酸、维生素摄入。

猕猴桃、鲜枣、草莓、金橘、辣椒、青蒜、小白菜、菠菜等果蔬中含维生素C较丰富；小麦胚芽、棉籽油、大豆油、芝麻油、玉米油、豌豆、红薯、禽蛋、黄油等含维生素E较丰富。

营养搭档

每个人都有最合拍的朋友或同事，食物中的营养素也一样，有些在一起会产生1加1大于2的效果。近日，营养师们总结出一些营养的好搭档。

铁+维生素C

代表组合：芝麻酱和青椒。铁是人体所需的重要营养元素，在食物中以两种形式存在。一种为血红素类，存在于肉类和动物肝脏中，另一种为非血红素类，存在于豆类和瓜子、榛子、芝麻等坚果中。植物中的铁不容易被人体吸收，但若有了维生素C的帮忙，铁的吸收率会大大提高。新鲜