

居家

必备

# 实用 养生回春 宝典

房事方法  
房中避忌

37种能治(致)病的水  
小痛小病小妙方

小怒去疾  
大怒伤身

心理健康的  
12条标准

早期癌症  
12症状

食物相克中毒表

杨正辉 编著

中医古籍出版社

# 实用 养生回春 宝典

R212  
392  
7

杨正辉 编



中医古籍出版社

006 061 01



0113012

责任编辑：杜杰慧

封面设计：文绍安

内文设计：远 近

### 图书在版编目 (CIP) 数据

实用养生回春宝典/杨正辉编, -北京: 中医古籍出版社, 1997.11

ISBN 7-80013-746-5

I. 实… II. 杨… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23907 号

### 实用养生回春宝典

杨正辉 主编

中医古籍出版社出版 发行

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编 100700)

全国各地新华书店经销

四川省邮电印制厂印刷

---

850×1168 毫米 32 开本 17 印张 420 千字

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

---

ISBN7-80013-746-5/R·742

定价: 23.80 元

## 内 容 简 介

生命可贵，贵在人的生命只有一次。

然而，生命是脆弱的，它无法抗拒自然法则——生、老、病、死。中国古代，从老子庄子到诸子百家，均反复阐述养生养性的重要性。经过历代圣贤哲人和养生术士们的不懈努力实践，摄生养性的内容逐渐与医学相结合，形成了丰富多采的中国养生养性学。在物质文化高度发达的今天，养生养性之道也为越来越多的人所重视，并风靡世界各地。

养生是中国传统医学中一门独特的保健方法，养性是中医自然疗法的最高原则。古人云：“养生莫若养性。”养生的方法是有形而可操作的，养性的方法则奥妙无穷，充满神秘色彩，多为意会而不可言传。在精神物质高度发达的今天，人的七情六欲所遭遇的矛盾愈来愈复杂多变，因此而导致的精神、心理方面的疾病痛

苦，也愈加复杂和多样化。只有那些善于调节心理情志的人，才能有效地驱除深藏于肉体之内的毒害，才能拥有一副健壮、漂亮、精神饱满而充满活力的体魄，才能享受百岁高寿。

本书在采撷儒、释、道各门派和诸子百家的养生养性精华，开掘中国传统养生文化的基础上，结合现代医学、现代人体科学等领域的最新成果，将现代预防、医药保健、饮食营养、体育运动、情志调摄、环境卫生等知识和方法融为一体，能为不同年龄不同文化层次的广大读者祛病强身，健康长寿，修身养性提供简明扼要的科学知识。)

## 目 录

### 水与养生

- 一、水是人的生命之源····· (4)
- 二、饮水养生美容····· (6)
  - 1. 饮水美容····· (6)
  - 2. 饮水疗法····· (6)
  - 3. 科学饮水法····· (7)
- 三、中老年饮水与健康····· (11)
- 四、不适当的饮水与种种疾病····· (12)
- 五、37种能治(致病)的水····· (14)

# 沐浴与养生

一、日光浴	(26)
1. 日光浴的功用	(26)
2. 日光浴的方法	(27)
3. 日光浴的注意事项	(28)
4. 哪些疾病可进行日光浴	(28)
二、沐浴	(29)
1. 沐浴的健美功能	(30)
2. 沐浴的治病功效	(30)
3. 沐浴四忌	(32)
4. 公共泳池能否传染艾滋病?	(33)
三、冷水浴	(34)
四、气雾药浴	(34)
1. 机理探讨	(35)
2. 药浴的方法和种类	(36)
3. 常用的药物浴	(36)
五、水疗法	(37)
1. 水中运动疗法	(38)
2. 气泡浴疗法	(39)
3. 涡流浴疗法	(40)
4. 哈伯特槽浴疗法	(41)
5. 步行浴疗法	(42)

六、矿泉浴	(43)
中国矿泉主要种类及治疗性能	(44)
七、足浴	(47)
八、特殊沐浴	(48)
1. 干浴	(48)
2. 河沙浴	(49)
3. 森林浴	(49)
4. 雪水浴	(50)
5. 郊野踏青	(51)
6. 在濛濛细雨中沐浴	(51)

## 住居与养生

一、人类面临八大环境灾难	(56)
1. 大气污染超标	(56)
2. 臭氧层被破坏	(56)
3. 土地沙漠化	(56)
4. 水资源污染严重	(57)
5. 海洋生态危机	(57)
6. 绿色屏障锐减	(57)
7. 物种消失加剧	(57)
8. 垃圾威胁人类	(57)
二、居室微小气候与健康	(58)



1. 室内空气	(58)
2. 室内日照	(59)
3. 室内温度与湿度	(59)
4. 室内微生物和飘浮物	(60)
<b>三、把阳台改造成绿色天地</b>	(60)
1. 阳台绿化设计	(60)
2. 阳台绿化设施	(61)
3. 阳台绿化应注意的问题	(63)
4. 阳台绿化的几种方案	(63)
5. 花卉的选择	(64)
<b>四、宅居布置</b>	(65)
1. 庭院布局	(65)
室内设计	(65)
<b>五、居室栽花养鸟</b>	(66)
1. 居室栽什么花草好	(66)
2. 净化空气的植物	(67)
3. 花草神奇的药疗作用	(67)
4. 对人有害的花木	(68)
5. 室内养鸟的害处	(69)
<b>六、噪音对人体的危害及预防</b>	(69)
1. 摧残大脑的噪音	(69)
2. 减轻家庭噪音的办法	(70)
<b>七、一种奇怪的“城市病”——视觉污染</b>	(71)
1. 越来越严重的视觉污染	(71)

- ..... □
2. 改变居室色彩, 有利健康长寿 ..... (71)
- 八、令人吃惊的“室内疾病”** ..... (72)
1. 电视与疾病 ..... (72)
2. 电吹风与疾病 ..... (74)
3. 厨房里的疾病 ..... (75)

## 睡眠与养生

- 一、寢室卧具** ..... (80)
1. 卧室 ..... (80)
2. 床 ..... (80)
3. 被、垫、席 ..... (80)
4. 枕头 ..... (80)
- 二、睡眠姿势** ..... (82)
- 三、睡眠诀窍** ..... (83)
1. 睡眠 10 谚 ..... (84)
2. 睡眠 12 法 ..... (85)
3. 睡眠 4 窍门 ..... (85)
4. 冬睡 3 忌 ..... (86)
5. 催眠的食品 ..... (87)
6. 睡眠的最佳时间 ..... (88)
7. 怎样防止失眠 ..... (88)
8. 治疗打鼾三法 ..... (88)
- 四、午睡与健美** ..... (89)

三种人不宜午睡	(90)
五、睡眠中的不良习惯	(91)
六、睡梦与疾病	(92)

## 房室与养生

一、房事原则	(98)
1.《十问》中的认识	(98)
2.《素女经》中的认识	(99)
3.《洞玄子》中的认识	(99)
4.《抱朴子》中的认识	(100)
二、房事方法	(101)
1.以静为强,平心如水	(101)
2.先肾后心,欲不可强	(103)
3.先戏后乐,交欲为之	(104)
4.男候三至,女候五征	(107)
5.审察五音,以知其心	(111)
6.从容安徐,文质彬彬	(115)
三、房事频度	(115)
四、固精慎施	(118)
1.固精养精	(118)
2.节欲制欲	(120)
3.少泄止精	(123)
4.房事法度	(125)

<b>五、七损八益</b> .....	(128)
1. 内经·七损八益 .....	(128)
2. 汉简·七损八益 .....	(129)
<b>六、十机房忌</b> .....	(133)
1. 十机 .....	(133)
2. 房中避忌 .....	(139)
<b>七、转精养锐</b> .....	(143)
1. 饮食转精之道 .....	(143)
2. 治气转精之道 .....	(148)
3. 导引转精之道 .....	(155)
4. 综合转精之道 .....	(155)

## 天然饮品与养生

<b>一、世界公认的绿色饮料——茶叶</b> .....	(162)
1. 茶在中国和世界 .....	(162)
2. 茶水的作用 .....	(163)
3. 茶叶的品类 .....	(165)
4. 中国十大名茶 .....	(166)
5. 沏茶的学问 .....	(169)
6. 喝茶的学问 .....	(170)
7. 哪些人不宜饮茶 .....	(172)
8. 茶叶的其他作用 .....	(174)
9. 五花八门保健茶 .....	(176)

二、受争议的饮料——咖啡 .....	(178)
三、矿泉水、汽水、磁化水 .....	(179)
四、几种常见的软饮料 .....	(182)

## 运动与养生

一、运动养生的原则 .....	(190)
1. 动静结合 .....	(190)
2. 运动有节 .....	(191)
3. 春秋锻炼五原则 .....	(192)
4. 最佳运动时间 .....	(193)
二、跑步——效果显著的健身运动 .....	(194)
1. 跑步的要领 .....	(194)
2. 健身跑(慢跑)方法 .....	(195)
3. 不宜跑步运动的几种情况 .....	(199)
三、散步——健身运动之冠 .....	(200)
1. 散步的健身功能 .....	(200)
2. 老人散步,祛病延年 .....	(202)
3. 不宜饭后散步的人 .....	(203)
四、反常运动健身法 .....	(204)
1. 伊万诺夫健身法 .....	(205)
2. 爬行 .....	(206)
3. 赤脚散步 .....	(206)
4. 倒立 .....	(206)

- 5. 倒退走 ..... (207)
- 6. 爬楼梯 ..... (208)
- 五、保健操** ..... (209)
  - 1. 健身治病原理 ..... (209)
  - 2. 因人而异 ..... (209)
  - 3. 12 种简易保健操 ..... (210)
- 六、久坐少动导致多种疾病** ..... (217)

## 神 补

- 一、心性与健康** ..... (224)
  - 1. 情绪与长寿 ..... (224)
  - 2. 智力与长寿 ..... (226)
  - 3. 性格与长寿 ..... (227)
  - 4. 心理健康的 12 条标准 ..... (228)
- 二、怎样防止心理老化** ..... (230)
  - 1. 有益的爱好 ..... (230)
  - 2. 有效控制心态 ..... (233)
  - 3. 克服嫉妒心理 ..... (234)
  - 4. 克服忧郁心理 ..... (235)
  - 5. 甜眯眯地笑 ..... (236)
  - 6. 清除恐惧心理 ..... (238)
  - 7. 心境舒畅, 年轻美貌 ..... (238)
- 三、情志与养生** ..... (240)

1. 情志正常 .....	(240)
2. 七情过极 .....	(240)
3. 调节情志 .....	(241)
<b>四、中医心理疗法 .....</b>	<b>(241)</b>
1. 祝由疗法 .....	(241)
2. 疏导疗法 .....	(242)
3. 情志相胜疗法 .....	(242)
4. 医德规范疗法 .....	(243)
<b>五、情绪和情感对身心健康的影响 .....</b>	<b>(243)</b>
1. 情志过极可导致疾病 .....	(243)
2. 心理改变和疾病也可导致情绪情感变化 .....	(243)
3. 情绪情感可治病 .....	(244)
4. 健康情绪的特点 .....	(244)
<b>六、佛家心理修炼 .....</b>	<b>(245)</b>
<b>七、舞蹈养生疗法 .....</b>	<b>(246)</b>
<b>八、音乐养生疗法 .....</b>	<b>(248)</b>
1. 音乐养生有奇效 .....	(248)
2. 音乐养生的奥秘 .....	(250)
3. 中医五音疗法 .....	(251)
<b>九、疲劳与疾病 .....</b>	<b>(251)</b>
1. 疲劳分型 .....	(251)
2. 令人担忧的疲劳现象 .....	(253)
3. 解除疲劳的方法 .....	(254)
4. 名人对付疲劳的方法 .....	(256)

十、发怒与健康 .....	(257)
1. 小怒去疾,大怒伤身 .....	(257)
2. 息怒妙法 .....	(258)
3. 发怒治病 .....	(260)
十一、大脑养生 .....	(262)
1. 用脑过度的信号 .....	(262)
2. 正确用脑护脑的方法 .....	(263)
十二、精神健康的七大特点 .....	(266)
十三、精神保健的方法 .....	(268)
1. 保持乐观 .....	(268)
2. 调和喜怒 .....	(270)
3. 消除忧愁 .....	(272)
4. 减少思虑 .....	(274)
5. 避免惊恐 .....	(275)
6. 四气调神 .....	(277)
十四、释放精神压力 20 法 .....	(280)
十五、防治精神紧张 40 法 .....	(281)

## 食 补

一、饮食养生的主要方法 .....	(290)
1. 谨和五味 .....	(290)
2. 按时节量 .....	(291)
3. 避免偏嗜 .....	(293)



4. 宜清淡,忌厚味 .....	(294)
5. 饮食卫生 .....	(295)
<b>二、食物与癌症 .....</b>	<b>(297)</b>
1. 饮食中的防癌治癌 .....	(297)
2. 食物中的致癌物质 .....	(299)
3. 防止“癌从口入” .....	(300)
<b>三、永葆大脑年轻的膳食 .....</b>	<b>(301)</b>
1. 大脑的脂肪营养 .....	(302)
2. 几种氨基酸对大脑的作用 .....	(303)
3. 大脑的矿物营养素 .....	(305)
<b>四、高纤食品——健美食品 .....</b>	<b>(305)</b>
1. 降低血中胆固醇 .....	(306)
2. 减低癌症罹患率 .....	(306)
3. 帮助维持标准体型 .....	(306)
4. 控制血糖浓度 .....	(307)
<b>五、养生吃法——吃素、野、粗、杂 .....</b>	<b>(308)</b>
<b>六、热门保健食品——玉米 .....</b>	<b>(309)</b>
<b>七、蜂蜜的食用和药用价值 .....</b>	<b>(310)</b>
1. 蜂蜜的营养 .....	(311)
2. 蜂蜜的食用方法 .....	(314)
3. 蜂蜜的药用价值 .....	(319)
4. 蜂蜜的选购和科学食法 .....	(322)
<b>八、天然花粉的养生美容作用 .....</b>	<b>(323)</b>
1. 促进幼儿成长 .....	(324)