

起居养生四戒

莘夷 / 编

养生大全

实用

房事养生
办公室妇女保健

中老年人的
精神调养活动
高龄不显老

夫妻性欲激发法

广西民族出版社

目 录

第①章 养生漫谈	1
养生家谈养生	1
衰老的原因	3
老人痴呆症	4
发福不是福	5
高龄不显老	6
健康放松法	7
人生七十古来稀	9
亲情融融益长寿	10
老子养生观	11
寿星养生观	12
第②章 房事养生	14
房事养生原则	14
房事生理	14
男性外生殖器(14) 男性性反应(16) 女性外生殖器	
(18) 女性内生殖器(20) 女性性反应(21) 女性性	
感区(23)	
3 实用养生大全 *	

房事艺术	24
房事文化	25
好德好色(25) 岐黄论色(28) 玄北之门(41) 精气 卷舒(53)	
房事方法	57
先肾后心,不可强为(57) 先戏两乐,交欲为之(58)	
夫妻性欲激发法	58
房事频度	62
房事时间	63
房事的持续时间(63) 房事的间隔时间(65)	
房事养生与保健	67
节欲保精法(67) 固精益肾法(72) 行房适度法(80) 房事和谐法(82)	
房事卫生	84
性知识的具备(84) 认识房事生活中的男女差异(84) 房事生活中的性器官卫生(86)	
两性不同阶段的生理状况	86
青春期(86) 青年期(88) 壮年期(91) 更年期(94) 老年期(98)	
年龄与性	101
男子性功能与年龄的关系(101) 女子性功能与年龄 的关系(102)	
疾病与性	105
糖尿病(105) 甲状腺疾病(107) 肾上腺皮质疾病 (107) 垂体疾病(107)	
药物与性	108

作用于大脑中枢的性兴奋药物(108)	作用于局部的性兴奋药物(109)	抑制性兴奋中枢的药物(109)	抑制性器官局部功能的药物(109)	影响性行为的药物(110)
房事保健养生药食方	110	补肾强精药(110)	滋阴生精药(120)	涩精固精药(123)
房事保健养生饮食方	127	饮食疗法简述(127)	常用食疗保健方(128)	
房室中的禁忌	137	七情激动切忌行房(137)	过度劳倦切忌行房(138)	时令与气候异常切忌行房(139)
		酒醉切忌行房(140)	疾病与房事禁忌(141)	妇女“三期”忌房事(143)
		房事生活因人因时制宜(145)		

第三章 减肥养生

肥胖的原因	153	正确的饮食观念(155)	用餐要注意(156)
减肥误区面面观	156	错误的减肥观念(156)	单靠运动就可以减肥吗?(159)
减肥一点通	160	节食重点(160)	牛奶与夜宵(161)
		减肥八法(162)	
减肥禁忌	163		
实用减肥运动	165		

第四章 饮食养生	167
饮食养生法	167
老年饮食常规	171
饮食养生的准则	172
饮食有节, 定时定量(172) 广泛摄食, 合理搭配(173)	
饮食卫生, 养生有术(174) 食后宜摩腹(176) 食后宜缓行(176)	
对养生不利的饮食因素	177
与癌肿有关的物质(177) 病禽死禽都不能吃(178)	
过量食用“甜食”对人体有害(178) 过量食用“冷饮”对人体有害(179)	
过量食用植物油也对人体有害(180)	
常用食品的养生功能	180
粮食类(180) 蔬菜类(183) 瓜果类(185) 肉食类(188)	
小米粥能延缓衰老	190
食物与抗癌	191
多吃荤腥不好	192
吃素不长寿	193
老年护生菜	194
食大豆有益养生	195
蛋的健康法	196
乌龙茶的妙用	203
家庭水疗	206
家庭治疗应以水疗为中心(206) 在家庭中能够适应	

的只限于轻症(208) 水疗使健全的细胞变得活泼	
(209) 如何防止废物累积(209) 喝体重的 10%的水	
为准(210) 并用传统治疗的困难(211)	
增进脑部健康的营养素	212
预防心脏病的饮食法	212
健康十戒	213
你不应该没有计划或没有目标地吃(214) 你不应该	
超过速限(214) 不应该超过五个小时不吃东西(214)	
你不应该多吃脂肪(215) 你不应该吝于蔬果和五谷	
(216) 你不应该加入“盘底朝天”俱乐部(216) 你不	
应该想让自己太苗条(217) 你不应该用没有计划的	
运动来减肥(217) 你不应该吝于喝水(218) 你不	
应该对食物存有好恶的观念(218)	
练功中宜吃与不宜吃的食物	219
怎样看待补品	220
常见补品	221
补气食品(221) 补血食品(225) 补阴食品(227)	
补阳食品(232)	
营养粥	233
粗食有益养生	244
烟、茶、酒对养生之利弊	245
烟对养生的危害(245) 茶对养生的利弊(250) 酒对	
养生的利弊(256)	
怎样吃最营养	259
食物的功能(260) 七大营养素(261) 均衡的饮食	
(265) 饮食健康的原则(266) 一日三餐有学问	
7 实用养生大全	

(266) 东、西饮食观察站(267) 营养均衡的重要性	
(268) 每日所需的热量(269)	
病人,会吃吗?	269
追求食物的品质(270) 少食多餐(271) 营养补充剂	
(271) 食物的重要(272) 食疗食谱(275)	
吃东西应该注意哪些事项	278
第9章 起居养生	280
起居养生四戒	280
一戒久坐(280) 二戒久卧(281) 三戒久行(281)	
四戒久立(281)	
清晨养生法	282
容易引起人的惰性(282) 对呼吸系统的危害(282)	
降低人体的免疫能力(283) 对生物钟的扰乱(283)	
排泄养生法	283
阳光养生法	285
阳光的营养(286) 天然的“灭菌剂”(286) 日光浴的	
方法(287) 日光浴的注意事项(287)	
睡眠的学问	288
电热毯与感冒	289
高枕无忧吗?	290
话说掏耳朵	290
冷水洗脸好	291
第10章 精神养生	292
精神调养法	292

精神作用与养生	293
精神作用与血液循环的关系(293) 精神作用与消化的关系(293) 精神浑厚与养生的关系(293)	
精神失调的危害性	294
祖国医学观(294) 现代医学观(295)	
乐观者长寿	297
下棋延寿	298
情绪反常时的调节法	298
制怒(299) 抑喜(300) 解忧(300) 克悲(301) 少思(302) 排忧解难(303) 忌自负(303)	
对症听音乐	304
唠叨有害健康	304
延缓精神衰老法	306
人老,心老?(306) 多用脑能抗老(308) 微笑带来长寿(309) 掌握快乐之道(311)	
梦多不是好事	313
老年人的精神调养	314
书法(315) 绘画(315) 吟诗(316) 读书(316) 弈棋(317) 音乐(318) 跳舞(318) 养花(320) 钓鱼(320)	
清香驱除疲劳	321
第七章 运动养生	324
生命在于运动	324
养生之道,常欲小劳	325
运动的时序(327) 运动的作用(327) 运动的注意事	

项(328)	
从马王堆保健图谱看养生	329
人老腿先老	330
拍打健身法	331
散步的妙处	333
气虚邪可干	334
空气浴	335
五禽戏	336
八段锦	338
床头功十二段锦	342
锻炼腰和腿	345
站桩与按跷	347
放松功(388) 站桩功(389)	
反常态运动	348
退步走(348) 赤脚步行(349) 雨中走(349) 水中	
跑(350)	
锻炼注意事项	350
第八章 按摩养生	353
话说按摩	353
按摩的生理作用	354
自我按摩	356
按摩七部法	364
消除疲劳法	366
益肾防衰法	367

固肾促孕法	368
落枕疗法	370
解醉法	371
胃肠病按摩	372
腰肌劳损按摩	373
高血压按摩	373
慢性肝炎按摩	374
面色苍白按摩法	375
办公室妇女保健法	376

第四章 气功养生

气功源远流长	378
读读《行气玉佩铭》	379
气功并不神奇	381
练功之前先练性	381
子后午前好练功	382
气功中的异常现象	383
动功和静功	384
练功前后注意事项	385
哪些病可练气功	387
神经衰弱练功好	388
高血压患者可以练气功	388
气功防治胃下垂	389
肺结核能否练气功	390
气功防冠心病	391

气功防治胃溃疡	392
练气功的方法	393
先清口腔(393) 再添热能(393) 姿势(394) 调息 (395) 胸式呼吸与腹式呼吸(395) 气功入静法 (396)养神与凝神(397) 守窍(398) 意通督任(399) 气通督任(400)	
“三化”能保健	401
练津化精(401) 练精化气(402) 练气化神(403)	
第四章 四季养生	404
概述	404
春季养生法	405
春游活动健身心(405) 乍暖还寒须春“捂”(405) 春 季须防春温(406) 春暖花开防“春困”(407) 精神调 养须恬淡(408) 春季的饮食养生(408)	
夏季养生法	410
夏季午睡养生法(410) 夏季酷热须防疰夏、中暑 (411)夏季的饮食养生(412)	
秋季养生法	413
秋凉杀寒仍须“冻”(413) 秋季防燥养生法(414) 秋 季食物养生法(415)	
冬季养生法	416
冬季须防冻伤(416) 冬季食用萝卜益处多(418)	
第五章 自疗养生	420
咳嗽食物自疗法	420

哮喘食物自疗法	422
风疹块食物自疗法	424
湿热症食物自疗法	425
胃病的自疗法	426
便秘的自疗法	427
感冒的自我疗法	429
溃疡病人的饮食疗法	431
头痛的指压疗法	432
心脏不适的指压疗法	433
神经痛的自我疗法	434
小便无力的自我疗法	435
月经不调自疗	436
功能性子宫出血自疗	437
痛经自疗	439
习惯性流产自疗	440

第四章 药膳养生

药膳养生法	441
健脾益气药膳(441) 温胃止痛药膳(443) 滋补肺阴 药膳(444) 养心安神药膳(445) 温补肾阳药膳 (445) 滋补肾阴药膳(446) 补气药膳(446) 补血 药膳(447) 气血双补药膳(448)	
人参(用根)	449
黄耆(用根)	451
黄精(用根、茎)	452

远志(用根皮)	453
天麻(用根、茎)	454
当归(用根)	455
地黄(用根茎)	457
天门冬(用根、茎)	458
何首乌(用根块)	459
活血润燥生津饮	460
五味固精汤	460
长生不老煎	461

第四章 美容养生

话说美容	462
美容技巧	467
青春的面容(467) 保持皮肤湿润的诀窍(468) 化妆 金三角(469)	
美容禁忌	471
美容化妆七忌(471) 使用香水五忌(472) 预防化妆 品引起皮肤过敏(472) 女性穿衣七忌(473)	
浓妆淡抹总相宜	474
女中学生的衣着打扮(474) 中老年妇女衣着(474)	
娇小女性巧打扮(476) 新娘的美容化妆(477) 高跟 鞋的美容化妆(479)	
神形俱佳自然美	479
美的外表靠恒心塑造(479) 气质美更重要(480)	
美容小验方	481
鸡蛋美容法(479) 肌肤细嫩法(481) 中年妇女胸部	

健美法(482) 面部美容按摩法(482)	
保护皮肤,青春永驻	483
纠正不良生活习惯(483) 养成良好的饮食习惯(484)	
经常进行面部按摩等锻炼(484) 防止眼部肌肉肿胀的方法(485)	
眼部的保养	485
掩饰眼部的瑕疵的方法(485) 睫毛的保养(488)	
耳朵的保养	489
耳朵的保养(489) 穿耳洞要小心(490)	
美化肌肤行功法	490
做成白暂光滑脸的行功法(490) 消除皱纹、肝斑、雀斑的行功法(490)	
消除颈部肌肤皱纹的行功法(491)	
消除赘肉的行功法(492) 使脚腕变细的行功法(495)	
按腹行功法(495) 肝脏的行功法(496) 动过手术人的肝脏行功法(497)	
揉搓项部的行功法(498) 摩擦胸部的行功法(499)	
手指的行功法(500) 旋转颈部的行功法(501)	
男子强精行功法(501) 洗涤眼睛的行功法(502)	
促进牙根健康的行功法(502) 调整口形表情的行功法(503)	
消除口臭的行功法(503) 耳朵的行功法(503)	
使肛门气血畅流的行功法(504)	
心脏病的行功法(504)	

第四章 衣饰养生

会呼吸的材料——丝绸	506
冬暖夏凉的材质(506) 有益健康的绢丝(507)	
敏感体质者要注意(507) 绢丝为安全纤维(507)	

人体吸水器——棉	508
太紧的束腰带会伤害内脏机能(510) 生理痛的女性 慎选生理裤(511)	
最佳散热材料——麻纱	512
衣着小顾问(一)	513
睡衣的选用(513) 衬衫的选用(513) 鞋子的选用 (515)	
衣着小顾问(二)	515
毛毯的洗涤(515) 内衣的洗涤(515) 大衣的洗涤 (516) 皮衣的洗涤(516) 棉帽的洗涤(516) 衣领 污垢去除法(517) 衣物的保护神(517) 女性穿牛仔 裤的弊病(518) 衣物送洗备忘录(519)	
衣着小顾问(三)	521
衬衫收藏法(521) 毛衣收藏法(522) 毛皮领收藏法 (522) 围巾的收存法(522) 羽毛夹克的妙用(522) 绒衣的保养(523) 裙摆脱绒应急法(523) 破洞的 “复原”(524) 鞋臭不用愁(524)	
衣着健康学	525
穿衣的历史与卫生学的进化(525) 现代衣服所追求 的四种机能(526)	
第4章 居家养生	528
居家与健康	528
居家对健康的重要性(529) 如何布置一个好家居 (531) 宅形亦关系到个人的健康(531) 饭厅与厨房临 近,主家宅旺盛(532) 大门要大小适中,以免罹患怪疾	

(532) 驱疾延寿话风水(533)	
请进光与热的健康住家	534
慢性自杀源——噪音	536
家庭清道夫——通风	537
通风不良的影响(537) 通风扫病源(538)	
家俱的配置	539
厨房的布置	541
卫生空间的布置	543
洗手间(544) 洗脸台(545) 浴室(545)	
消灭“四害”	545
理想的老人房	547
居家安全应重视	548
楼梯(548) 阳台护栏(549) 地板(549)	
创造健康的居家环境	550
壁纸的选用(551) 治退冰箱里的细菌(551) 以酒精 溶液消灭浴室墙上的霉菌(552) 活用生活智慧、简便 而卫生的垃圾处理法(553)	

附录一：家庭常备小药箱

附录二：常用食物营养成分一览表

附录三：穴位分布及主治病症示意图

第一章 养生漫谈

养生家谈养生

俗话说：“路要养，车要修”，要延长人的寿命，人也应该像养路修车那样“保养维修”才行。这种善于保养生命的方法，也就是所谓的养生之道。

我国是研究养生学最早的国家，公元前三、四世纪，相当于战国时期成书的《黄帝内经·上古天真论》里，记载：上古时懂得养生的人，经常教育人们说“对于外界气候异常和有害的致病因素，要及时避开它，同时思想上要保持安闲清静，没有杂念，真气就能自然产生，精神如能守持于内，病又从哪里发生呢？所以思想上要安闲而少愁，心情能安定而少惧，形体虽劳而不过疲，真气就能自然调顺，每人都能随遇而安，吃任何东西，穿任何的衣服都很满意，对于正当的风俗习惯乐于相处，不计较地位高低和个人得失，这才称得上是天真纯朴的人；而且嗜欲不能劳其目，淫邪不能感其心，不论愚智有才和无才，都能对外界不正当的事物无所动其心，这样才符合养生之道。寿命活到一百多岁而行动不衰，就是因为他们能实行养生之道，才不受衰老之危害。”这一段精辟的论述，应很好地进行研究。

关于养生方面，《内经》还提出下面五项重要法则：

法于阴阳

告诉人们要效法自然界的阴阳变化规律，来调节人体自己的