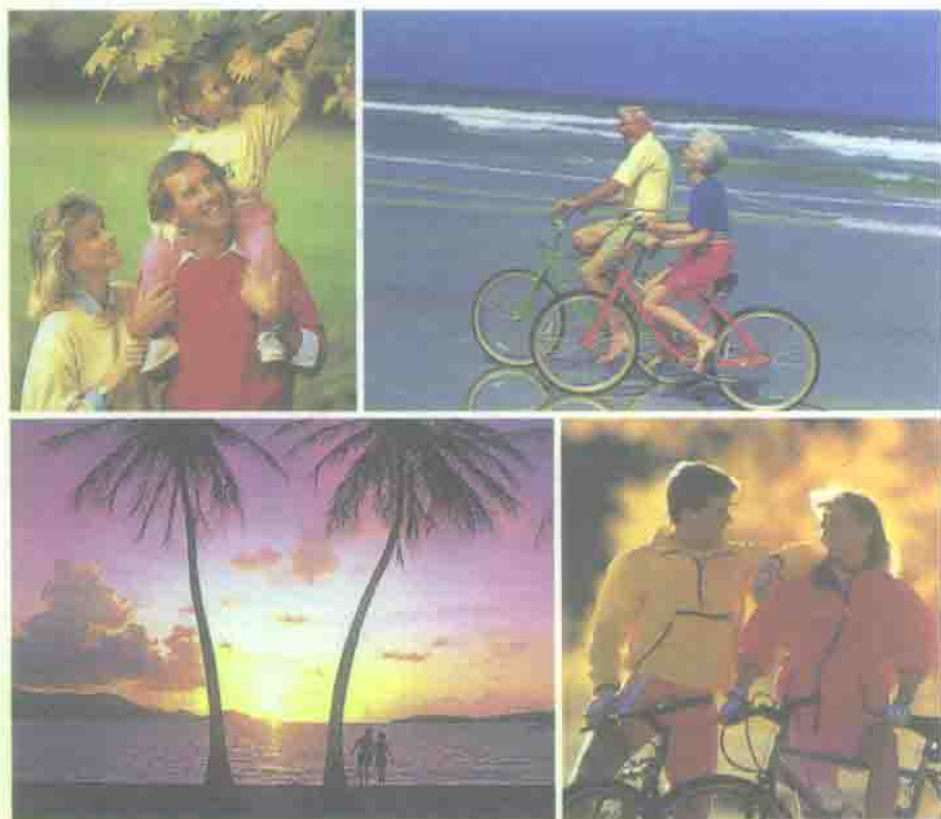


Yangsheng Baojian Wanbao Quanshu

养生保健万宝全书

王忆勤 应小雄 主编



上海科学技术文献出版社

养生保健万宝全书

主 编 王忆勤 应小雄
副主编 庄燕鸿 徐美琴

上海科学技术文献出版社

责任编辑：陶梁钢
封面设计：徐 利

养生保健万宝全书

主 编 王忆勤 应小雄

副主编 庄燕鸿 徐美琴

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 21.25 字数 590 000

1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷

印数：1—10 000

ISBN 7-5439-1181-7/R·323

定 价：29.80 元

《科技新书目》450—725

前 言

健康与长寿是人类的美好愿望。随着社会物质生活和精神生活的日益丰富,养生健身、抗病防衰、延年益寿已越来越成为人们所关注的热门话题,健康被视为人生最可贵的财富。

健康与长寿也是古今医家孜孜以求的永恒命题。当今,医学科学飞速发展,现代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进。医学科学研究的重心也已开始从临床医学转向预防医学和康复医学,并逐渐形成一个集预防保健、临床医疗和康复疗养为一体的复合型医疗体系。这是社会发展和医学发展的必然结果。

中国养生学以精神养生、物质养生、医药养生和生物学养生等全方位养生方法为其主要内涵,其核心思想是“不治已病治未病”。这种未雨绸缪的积极预防思想是与现代医学的发展趋势相吻合的,使养生这门古老的学问焕发出新的活力,并为海内外养生爱好者所瞩目。

为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健,增强体质,力登寿域,我们潜心编撰了《养生保健万宝全书》。本书分上、中、下三篇:上篇为养生保健篇,从自然环境到衣食住行,从兴趣爱好到精神卫生,从运动保健到休闲生活,较系统地介绍了各种实用性较强、效果较好的养生方法;中篇为自我诊病篇,详述常见的人体某些症状和体征出现时所提示的临床意义,使读者能在较短的时间内掌握一些诊病的基本技法,便于疾病的早期发现和早期治疗,防患于未然;下篇为疾病康复篇,重点介绍一些

常见疾病的发生和发展规律,以及相应的康复措施,包括简易的药物疗法和非药物疗法,颇具可操作性。

本书在文字上力求深入浅出,通俗易懂;在内容上融科学性、知识性、趣味性和可读性于一体,重在应用指导,详于方法介绍,而略于理论探讨,以体现全书的实用性。

本书在编撰过程中参考了许多有关养生保健、自我诊病及疾病康复等方面的书目,恕不一一列举,值此一并致谢。由于编撰者水平所限,谬误和不当之处在所难免,祈请读者不吝指正。

编 者

目 录

上篇 养生保健篇

一、精神养生	3
1. 静心养神	3
2. 志存高远	4
3. 情感节制	5
4. 开朗乐观	7
5. 善良仁爱	8
6. 知足常乐	8
7. 善与人处	9
二、四季养生	10
1. 春季养生	11
2. 夏季养生	13
3. 秋季养生	16
4. 冬季养生	19
三、环境养生	21
1. 地理环境	22
2. 住宅环境	26
3. 居室环境	28
四、睡眠养生	31
1. 睡眠的作用	32
2. 睡眠的时间	33
3. 睡前的准备	34
4. 睡眠的环境	34
5. 睡眠的方位	35
6. 睡眠的姿势	35
7. 睡具的选择	36

8. 午睡的学问	37
五、房事养生	38
1. 房事意义	39
2. 房事和谐	40
3. 房事节制	42
4. 房事禁忌	43
六、饮食养生	47
1. 重视食养	48
2. 饮食有节	49
3. 膳食平衡	51
4. 调和性味	52
5. 三餐合理	54
6. 因人制宜	55
7. 四时食养	60
8. 饭后宜忌	61
9. 保健食品	62
七、服饰养生	69
1. 衣服	69
2. 帽子	72
3. 领带	73
4. 腰带	74
5. 胸罩	75
6. 鞋子	77
7. 眼镜	79
八、沐浴养生	81
1. 热水浴	81
2. 冷水浴	83
3. 温泉浴	85
4. 桑拿浴	87
5. 日光浴	88

6. 森林浴	90
7. 沙浴	91
8. 其他浴法	92
九、劳动养生	93
1. 劳动的意义	94
2. 劳动的原则	94
3. 劳动的方法	96
十、运动养生	97
1. 步行	98
2. 跑步	100
3. 骑车	102
4. 游泳	104
5. 登楼	106
6. 溜旱冰	106
7. 健身球	107
8. 保龄球	107
十一、休闲养生	108
1. 养花	109
2. 饲鸟	111
3. 钓鱼	112
4. 旅游	113
5. 摄影	117
6. 集邮	118
7. 书画	119
8. 弈棋	120
9. 音乐	121
10. 跳舞	125
11. 烹饪	127
12. 逛街	127
13. 读书	128

十二、即兴养生	130
1. 咽津	130
2. 叩齿	131
3. 梳头	131
4. 握手	132
5. 击掌	132
6. 吹掌	133
7. 转膝	133
8. 足浴	134
9. 敲脚	135
10. 晃脚	135
11. 提肛	135
12. 拍打	136
13. 坐位操	137
14. 站位操	137
15. 行走操	138
16. 候车操	138
17. 乘车操	139
18. 电视操	140
十三、按摩养生	141
1. 按摩眼睛	141
2. 按摩鼻部	142
3. 按摩耳朵	142
4. 按摩面部	143
5. 按摩颈部	144
6. 按摩胸部	144
7. 按摩腹部	145
8. 按摩腰部	145
9. 按摩阴部	146
10. 按摩上肢	147

11. 按摩手掌	147
12. 按摩下肢	147
13. 按摩足部	148
十四、气功养生	148
1. 松静功	148
2. 内养功	149
3. 站桩功	150
4. 保健功	151
5. 六字诀	153
6. 周天功	154
7. 强壮功	155
8. 诱导功	156
9. 拍打功	157
10. 减肥功	159

中篇 自我诊病篇

一、头部诊病	163
1. 头颅外形	164
2. 头痛	166
3. 眩晕	171
4. 头部活动	174
二、眼睛诊病	175
1. 目神	175
2. 目色	176
3. 目形	180
4. 目态	183
5. 眼睛感觉	185
6. 视觉	186
三、耳朵诊病	189
1. 耳廓形态	190

2. 耳朵功能	191
3. 耳朵感觉	193
4. 耳朵分泌物	194
四、颈部诊病	195
1. 颈部形态	196
2. 颈部感觉	200
3. 颈部活动	200
五、胸部诊病	201
1. 胸廓形态	201
2. 胸部感觉	203
六、乳房诊病	205
1. 乳房形态	206
2. 乳房感觉	208
3. 乳头溢液	210
4. 男性乳房	212
七、腹部诊病	213
1. 腹部形态	213
2. 腹部感觉	215
八、肚脐诊病	220
1. 肚脐颜色	221
2. 肚脐形态	221
3. 肚脐分泌物	223
九、腰背诊病	224
1. 腰背形态	224
2. 腰背感觉	226
3. 腰背活动	228
十、四肢诊病	229
1. 四肢形态	229
2. 四肢感觉	231
3. 四肢关节音	235

十一、手指诊病	236
1. 手指形态	237
2. 指甲形态	240
3. 指甲颜色	242
4. 指纹	244
十二、皮肤诊病	244
1. 皮肤色泽	245
2. 皮肤感觉	248
3. 皮肤形态	251
4. 皮肤损害	252
十三、胖瘦诊病	261
1. 肥胖	261
2. 消瘦	265
十四、高矮诊病	267
1. 巨大体型	268
2. 矮小体型	270
十五、血型、性格与疾病	273
1. 血型与疾病	273
2. 性格与疾病	276
十六、咳嗽诊病	278
1. 咳嗽性质	279
2. 咳嗽节律	279
3. 咳嗽时间	279
4. 咳嗽声音	280
5. 痰液性状	281
6. 伴有症状	282
十七、哭笑诊病	282
1. 啼哭	283
2. 不自主的笑	286
十八、精神活动诊病	287

1. 思维(联想)障碍	287
2. 情感障碍	288
3. 记忆异常	288
4. 幻觉	289
5. 妄想	290
6. 焦虑状态	291
7. 强迫状态	292
十九、睡眠诊病	293
1. 失眠	294
2. 睡眠过度	296
3. 功能异常的睡眠	297
二十、小便诊病	301
1. 小便颜色	302
2. 尿次尿量	307
3. 排尿感觉	309
4. 小便气味	311
二十一、大便诊病	311
1. 大便次数	312
2. 大便性状	314
3. 大便颜色	315
4. 排便伴随症状	317
二十二、生殖器及性活动诊病	318
1. 生殖器形态	319
2. 生殖器感觉	327
3. 性活动	329
二十三、月经诊病	336
1. 月经不调	337
2. 经量异常	338
3. 晚发月经	339
4. 闭经	340

5. 崩漏	340
6. 经期不适	342
二十四、癌症自测	344
1. 癌症信号	345
2. 癌前病变	345
3. 癌症转移信号	346
4. 常见癌症的早期表现	347

下篇 疾病康复篇

一、心脑血管常见疾病康复	357
1. 老年高血压病	357
2. 冠心病	362
3. 病毒性心肌炎	368
4. 中风后遗症	372
二、呼吸系统常见疾病康复	381
1. 感冒	381
2. 慢性支气管炎	386
3. 支气管哮喘	391
4. 肺结核	399
三、消化系统常见疾病康复	404
1. 慢性胃炎	404
2. 消化性溃疡	410
3. 胆石症	415
4. 慢性肝炎	420
5. 慢性腹泻	427
6. 便秘	434
四、泌尿生殖系统常见疾病康复	439
1. 慢性肾小球肾炎	439
2. 尿路结石	444
3. 前列腺肥大	451

4. 慢性前列腺炎	455
5. 阳痿	459
五、内分泌及代谢性常见疾病康复	464
1. 糖尿病	464
2. 单纯性肥胖	472
3. 痛风	477
六、造血系统常见疾病康复	480
1. 缺铁性贫血	480
2. 白细胞减少症	484
七、神经与精神性常见疾病康复	487
1. 偏头痛	487
2. 失眠	492
3. 震颤麻痹	500
4. 老年痴呆症	504
八、结缔组织常见疾病康复	510
1. 类风湿性关节炎	510
九、外科及皮肤科常见疾病康复	514
1. 脱发	514
2. 湿疹	518
3. 血栓闭塞性脉管炎	522
十、骨伤科常见疾病康复	527
1. 退行性骨质疏松症	527
2. 颈椎病	531
3. 肩关节周围炎	534
4. 骨折后康复	538
5. 脑震荡	542
十一、五官科疾病康复	547
1. 过敏性鼻炎	547
十二、妇科常见疾病康复	551
1. 月经失调	551

2. 痛经	556
3. 闭经	560
4. 更年期综合征	564
5. 妊娠呕吐	568
6. 外阴瘙痒症	570
7. 外阴白色病变	572
8. 带下病	573
9. 子宫脱垂	577
10. 慢性盆腔炎	580
11. 子宫肌瘤	583
十三、儿科常见疾病康复	586
1. 小儿肺炎	586
2. 小儿哮喘	591
3. 儿童胃病	600
4. 小儿遗尿症	605
5. 小儿癫痫	608
6. 小儿佝偻病	612
7. 感觉统合失调	615
8. 抽动-秽语综合征	617
9. 儿童多动综合征	620
10. 儿童孤独症	624
11. 麻疹	626
12. 风疹	631
13. 水痘	633
14. 流行性腮腺炎	635
十四、肿瘤防治	639
1. 癌症预防	640
2. 癌症治疗	645

上 篇

养 生 保 健 篇