

大众文艺出版社

养生 长寿 指南



样 本 库

养生长寿指南

主编：顾婧 方欣

编者：张晓春 侯京山 万小影



大众文艺出版社

1217066

(京)新登字 194 号

21080/11

养生长寿指南

顾建 龙欣 主编

大众文艺出版社出版

(北京南长街甲 81 号)

新华书店经销

天津市静一胶印厂印刷

*

开本 787×960 毫米 1/32 印张 8.25 字数 140 千

1993 年 2 月北京第 1 版 1993 年 2 月北京第 1 次印刷

印数:1—6000 册

ISBN 7-80094-023-3/G.3

定价:4.40 元

目 录

第一章 饮食与养生

一、饮食养生的重要性	1
二、饮食养生的原则	3
(一)饮食有节,利身益寿	3
(二)进食有时,三餐有别	4
(三)合理搭配,不可偏嗜	5
(四)食宜清淡,避免过咸	6
(五)注意饮食卫生,养成良好习惯	6
三、正常人食养	8
(一)孕产妇食养	8
1. 孕期营养与优生	8
2. 孕妇的合理膳食	10
3. 孕妇需要补充哪些维生素	11
4. 产妇的膳食安排	13
5. 乳母的合理饮食	15
(二)婴幼儿食养	17
1. 新生儿期营养	17
2. 婴儿期的喂养	18
3. 幼儿期营养与饮食	20

4. 断奶期婴儿的饮食	24
5. 托幼儿童的饮食与营养	26
6. 小学生的饮食与健康	28
(三)青少年食养	30
1. 青少年的饮食营养	30
2. 中学生怎样应安排饮食	32
3. 高考前学生的营养	34
4. 大学生的饮食	35
5. 女子青春期饮食	37
6. 新婚夫妇的营养与保健	39
(四)中老年人食养	41
1. 中年人的饮食保健	41
2. 女子更年期的饮食保健	43
3. 老年人的膳食调养	45
4. 老年人适当节食有益于长寿	47
5. 预防大脑衰老的饮食	48
6. 能延缓衰老的食物	50
四、常见病人食养	52
(一)高血压病	52
(二)冠心病	56
(三)脑血管意外	60
(四)胃和十二指肠溃疡	64
(五)慢性胃炎	66
(六)便秘	69
(七)脂肪肝	71
(八)缺铁性贫血	74

(九)肥胖症	76
五、养生食物	80
(一)健脑食品	80
1. 核桃	80
2. 蜂王浆	81
3. 黄花菜	82
4. 香蕉	83
5. 茶叶	84
(二)益寿食品	86
1. 大豆	86
2. 花生	87
3. 芝麻	89
4. 苡苡仁	90
5. 银耳	91
(三)减肥食品	92
1. 冬瓜	93
2. 黄瓜	94
3. 山药	95
4. 发菜	96
5. 魔芋	97
(四)壮阳食品	98
1. 驴肉	99
2. 狗肉	100
3. 鹌鹑	101
4. 雀肉	102
5. 虾	103

(五)防癌食品·····	105
1. 芦笋·····	105
2. 大蒜·····	106
3. 香菇·····	108
4. 胡萝卜·····	109
5. 玉米·····	111

第二章 药膳与养生

一、美容保健益寿类 ·····	113
(一)美容药膳方·····	114
1. 银杞明目汤·····	114
2. 鹿肾粥·····	115
3. 锁阳壮阳粥·····	115
4. 芝麻粥·····	116
5. 羊脊骨粥·····	116
6. 熙春酒方·····	116
(二)保健药膳方·····	117
1. 何首乌煮鸡蛋·····	117
2. 菊花鲈鱼块·····	118
3. 葱姜炒螃蟹·····	118
4. 黄精炖猪瘦肉·····	119
5. 炒鹌鹑·····	120
6. 莲子粥·····	120
7. 杏仁粥·····	121

(三)益寿药膳方	121
1. 益寿鸽蛋汤.....	121
2. 鸡头粉馄饨.....	122
3. 白果玫瑰球.....	123
4. 羊杂面.....	124
5. 金髓煎.....	124
6. 延寿酒.....	125
7. 桑椹酒.....	125
8. 首乌酒.....	126
9. 木耳芝麻茶.....	126
二、滋补强身类	128
(一)补血药膳方	128
1. 当归羊肉羹.....	128
2. 蜜饯姜枣龙眼.....	128
3. 归参炖母鸡.....	129
4. 地黄鸡.....	129
5. 归参山药猪腰.....	130
6. 葱炖猪蹄	130
7. 乌贼骨炖猪皮.....	131
8. 花生衣红枣汁.....	131
9. 熘炒黄花猪腰.....	132
10. 落花生粥	132
11. 阿胶粥	133
12. 山药粥	133
(二)补气药膳方	134
1. 参芪精.....	134

2. 人参莲肉汤·····	131
3. 补虚正气粥·····	135
4. 参苓粥·····	136
5. 薯蓣拔粥·····	136
6. 黄芪汽锅鸡·····	137
7. 春盘面·····	137
8. 参枣米饭·····	138
(三) 气血双补药膳方·····	139
1. 十全大补汤·····	139
2. 归参鳝鱼羹·····	140
3. 八宝鸡汤·····	140
4. 桂圆童子鸡·····	141
5. 参芪鸭条·····	142
6. 牛肉胶冻·····	142
7. 参归炖猪心·····	143
8. 参茸熊掌·····	143
(四) 补阴药膳方·····	145
1. 补髓汤·····	145
2. 龟羊汤·····	145
3. 红烧龟肉·····	146
4. 鲜蘑鹿冲·····	147
5. 玉米须龟·····	148
6. 葱烧海参·····	148
7. 地黄粥·····	149
8. 天门冬粥·····	149
9. 红枣煨肘·····	150

(五)补阳药膳方·····	151
1. 双鞭壮阳汤·····	151
2. 壮阳狗肉汤·····	152
3. 鹿头汤·····	152
4. 人参鹿肉汤·····	153
5. 冬虫夏草鸭·····	154
6. 虫草金龟·····	154
7. 韭菜炒鲜虾·····	155
8. 杜仲猪腰·····	156
9. 姜附烧狗肉·····	156
10. 核桃仁炒韭菜·····	157
11. 红烧鹿肉·····	157
12. 枸杞羊肾粥·····	159
13. 神仙粥·····	159
14. 鸡肝粥·····	159
15. 雀儿粥·····	159

第三章 起居与养生

一、居住环境与养生·····	162
(一)居室温度·····	162
(二)居室湿度·····	163
(三)居室采光·····	163
(四)居室通风·····	164
(五)环境绿化·····	165
二、衣着服饰与养生·····	166

(一)衣着宜宽不宜紧·····	166
(二)更换衣服要适时·····	167
(三)服装面料的选择·····	168
(四)服饰颜色与健康·····	168
(五)戴帽有益处·····	170
(六)穿鞋有学问·····	170
三、睡眠与养生·····	171
(一)睡眠的时间·····	172
(二)睡眠的姿势·····	173
(三)床铺和枕头的选择·····	174
(四)卧室的要求·····	176
(五)睡眠宜忌·····	177
四、二便与养生·····	178
(一)保持大便通畅,防止便秘·····	179
1. 调节饮食以利通便·····	180
2. 按摩通便·····	180
3. 养成良好的排便习惯·····	181
(二)保持小便的清利洁净·····	181
1. 养成良好的小便姿势·····	182
2. 及时排尿,不可强努·····	182
五、房事调谐与养生·····	183
(一)节欲保精有益于长寿·····	184
(二)行房有术有益于健康·····	184
(三)房事中的禁忌·····	186

第四章 情志与养生

一、良好的情绪是保健良方	190
二、养生与修身养性相结合	193
三、调整和控制不良情绪	194
四、不良情绪的转移和排遣	195
五、情志之病，必以情治	197
六、有所追求，有所作为	199
七、心理保健与益寿延年	200

第五章 劳动与养生

一、劳动养生的重要性	203
二、劳动养生的原则	203
(一)勤劳动，做到持之以恒	203
(二)宜常有小劳	204
(三)要劳逸结合	205
三、劳动养生健身方法	205
(一)力量性劳动	206
(二)技巧性劳动	206
(三)综合性劳动	207

第六章 运动与养生

一、运动养生的重要性	208
------------------	-----

二、运动养生的原则	209
(一)掌握好运动量,做到适度不疲	209
(二)贵在坚持	200
(三)有张有驰	210
三、运动养生健身方法	210
(一)散步与健身	210
1. 散步的要领	211
2. 散步的速度	212
3. 散步的时间	212
(二)游泳与健身	213
(三)旅游与健身	214
(四)舞蹈与健身	215
(五)球类与健身	216

第七章 按摩与养生

一、按摩对机体的作用	218
(一)按摩对皮肤的作用	218
(二)按摩对软组织的作用	219
(三)按摩对神经系统的作用	220
(四)按摩对循环系统的作用	220
(五)按摩对呼吸系统的作用	221
(六)按摩对消化系统的作用	221
二、施术须知	222
(一)正确的诊断	222

(二)适应症和禁忌症·····	223
1. 适应症·····	223
2. 禁忌症·····	223
(三)按摩时的注意事项·····	224
三、常用的按摩手法 ·····	224
(一)按法·····	225
(二)摩法·····	225
(三)推法·····	226
(四)拿法·····	226
(五)揉法·····	227
(六)点法·····	227
(七)颤动法·····	228
(八)拍法·····	228
(九)捏脊法·····	229
(十)拨筋法·····	229
四、按摩基础手法·····	230
(一)内科按摩基础手法·····	230
(二)外科按摩基础手法·····	232
五、常见疾病自我按摩疗法 ·····	234
(一)内科常见疾病的自我按摩·····	234
1. 头痛·····	234
2. 感冒·····	235
3. 胃痛·····	236
4. 高血压·····	237
5. 便秘·····	239
6. 男子性功能障碍·····	240

7. 痛经·····	242
(二)外科常见疾病的自我按摩·····	243
1. 落枕·····	243
2. 肩关节扭挫伤·····	244
3. 腓肠肌痉挛·····	245
4. 腰肌劳损·····	246
5. 腕关节损伤·····	247
6. 踝关节扭伤·····	248

第一章 饮食与养生

一、饮食养生的重要性

“养生之道，莫先于食”。饮食养生首先指的是应用食物的营养来防治疾病，促进健康长寿的。俗话说：“药补不如食补”。所谓食补，就是通过调整饮食来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复。并且食补能起到药物所无法起到的作用。

在我国，利用调整饮食作为一种养生健身手段，有着极为悠久的历史，我们的祖先早在二千多年前处于奴隶时期的周代就已经认识到了饮食养生的重要性。在周代的宫廷里已配有专门从事王家饮食的“食医”，即专门进行饮食调养的医生。魏晋南北朝时期，已有了《食经》，是一部系统论述食物养生功能的经典。唐代名医孙思邈对饮食养生作了重大贡献，他尤其擅长治疗老年病，著有《急千金要方》和《千金翼方》，其中有很大篇幅是论述饮食养生的。他认为，老年人疾病的治疗，首先要注重饮食。因为食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，而药性烈，犹若御兵，药势有所偏助，令人

脏气不平，易受外患，所以若能用食平疴，适性遣疾，最易收养生之效益。由于孙思邈大力提倡饮食养生，所以，唐朝时期的饮食养生得到了很大的发展，至宋代王怀隐《太平圣惠方》的问世，饮食养生已初步形成一门专一的学科。

饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快，充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡且充足，并且能被人体充分吸收利用。营养平衡，首先必须养成良好的饮食习惯，不可忍饥挨饿，也不宜暴饮暴食，不可偏嗜某种食物，也不可偏废某种食物。还要注意饮食的卫生，不吃不洁食物，有毒食物。并应根据自身的身体状况禁忌某些食物，这样才有利于防止疾病的发生，达到饮食养生长寿的目的。

饮食养生是通过吃来进行的。应用日常食品，根据不同的经济条件，不同的生理病理需要进行调理养生，其方法简便易行，不但能充饥，更能补充营养，有益健康，祛病延年，而且还是一种美食享受，所以是一种乐于被人们接受的重要养生手段。

清代著名医家王孟英说：“颐气无玄妙，节其饮食而已”。就是说养生长寿的奥妙在于调整饮食，充分强调了饮食养生的重要性。