

郑远 姪姪 张文 张平/编著

养生百术



中央民族大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

R
362

养生百术

郑远 姪姪 张文 张平编著



0153196

中央民族大学出版社

0153196

21660/15
图书在版编目 (CIP) 数据

养生百术/郑远等编著. —北京: 中央民族大学出版社,
1999. 2

ISBN 7-81056-070-0

I. 养… II. 郑… III. 养生 (中医) —方法 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08807 号

养生百术

郑远 姬娅 张文 张平编著

※

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮编: 100081 电话: 68472815)

各地新华书店发行

中央民族大学印刷厂印刷

850×1168 32 开 8.375 印张 160 千字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数: 8000 册

ISBN 7-81056-070-0/R·4

定价: 15.00 元

前 言

随着社会的进步和人民生活水平的不断提高，人人都在关心着自己的身体健康，都有健康长寿的愿望，但能否如愿，则与自身的心理和生理上的多种因素有关。面对美好的人生，谁不想多活几年呀！因此，怎样科学地指导和安排生活，如何养生保健，益寿延年，已成为当前人们普遍关心的热门话题之一。

早在先秦时期，我国就已有了关于保健养生，延年益寿的理论和方法。随着历史的发展，医学家和养生学家们对养生的理论又有了进一步的充实和提高，并总结和积累了许多丰富宝贵的经验。

从传统的中医养生理论中我们可以看出，所有的养生方法均是以保健益寿为目的，从预防疾病入手，并涉及到生活中的各个方面：从饮食的营养、起居的调摄、劳作的强度、房事的保健到精神心理、情志的调养，气功、按摩和运动锻炼的健身等等，均是借助于其它物质的刺激，来调正机体功能的平衡，以提高生命的活力。

实践证明：养生之道不在高深，有效则灵。

目 录

① 日常起居养生术

- 一、起床时的学问 5
- 二、养生保健十六宜 7
- 三、科学洗脸七步曲 12
- 四、不可忽视的坏习惯 13
- 五、晚餐的“讲究” 17
- 六、健康在你的“脚下” 19

- 七、枕头与养生 22
- 八、睡眠养生有“学问” 25
- 九、“三急”与身体健康 29

② 饮食养生术

- 一、科学饮食保平安 36
- 二、保持食物中的营养素 39
- 三、饮食中的宜与忌 42
- 四、食疗、食补的功效 46
- 五、正确服用滋补药 48
- 六、食疗用药膳，保健又祛病 51
- 七、养生食粥致“神仙” 54
- 八、饮茶与长寿 57
- 九、药食兼用的益寿之品 60
- 十、倍受青睐的黑色食品 66

③ 四季养生术

- 一、“天人合一”话养生 73
- 二、四季的养生原则：春夏养阳，秋冬养阴 75

- 三、春季养生谈 78
- 四、“春捂”到何时 81
- 五、春天皮肤的保养 82
- 六、春季健身的卫生保健 84
- 七、春天食补，清平为主 86
- 八、春天宜练养肝功 88
- 九、夏季养生谈 90
- 十、夏季保健“八不宜” 92
- 十一、夏补得当也健身 94
- 十二、盛夏饮水“四要津” 96
- 十三、夏天肌肤的护理 99
- 十四、夏天宜练养心功 101
- 十五、冬病夏治，夏病冬治 103
- 十六、秋季养生谈 105
- 十七、从“秋冻”谈起 107
- 十八、立秋以后的防病保健 109
- 十九、秋季皮肤巧护养 112
- 二十、秋凉话进补 114
- 二十一、冬季养生谈 116
- 二十二、寒冬健身有“八宜” 118
- 二十三、冬寒防病变 121
- 二十四、冬令进补话短长 123
- 二十五、冬季肌肤的护理 125

二十六、冬季养功练“吹字” 127

④ 精神保养术

- 一、孙思邈的“戒十二多” 134
- 二、养生莫若养性 137
- 三、情绪、情感与健康 140
- 四、情志的锻炼乃长寿之要诀 142
- 五、学会控制和改变不良情绪 144
- 六、宽宏大量易长寿 147
- 七、如何“制怒” 150
- 八、社交与长寿 153
- 九、生活情趣与养生 155

⑤ 运动健身术

- 一、运动能推迟衰老 164
- 二、中老年人锻炼的注意事项 165
- 三、慢跑与养生 167
- 四、跑步能提高抗癌能力 169
- 五、跳舞与健康长寿 170

- 六、散步的益与乐 171
- 七、走路与减肥 174
- 八、“爬楼梯”——健身之道 176

⑥ 气功的养生术

- 一、气功与健身 182
- 二、“静坐”养生功 184
- 三、“调息”养生法 187
- 四、祛病延年的“十六诀” 188
- 五、八段锦 191
- 六、循序渐进练气功 195

⑦ 古今养生技巧

- 一、按摩神庭可健脑 202
- 二、梳头能健身 203
- 三、按摩鼻翼防感冒 204
- 四、耳部的保健良方 205
- 五、养生妙法话练舌 206
- 六、唾液养生有奇效 207

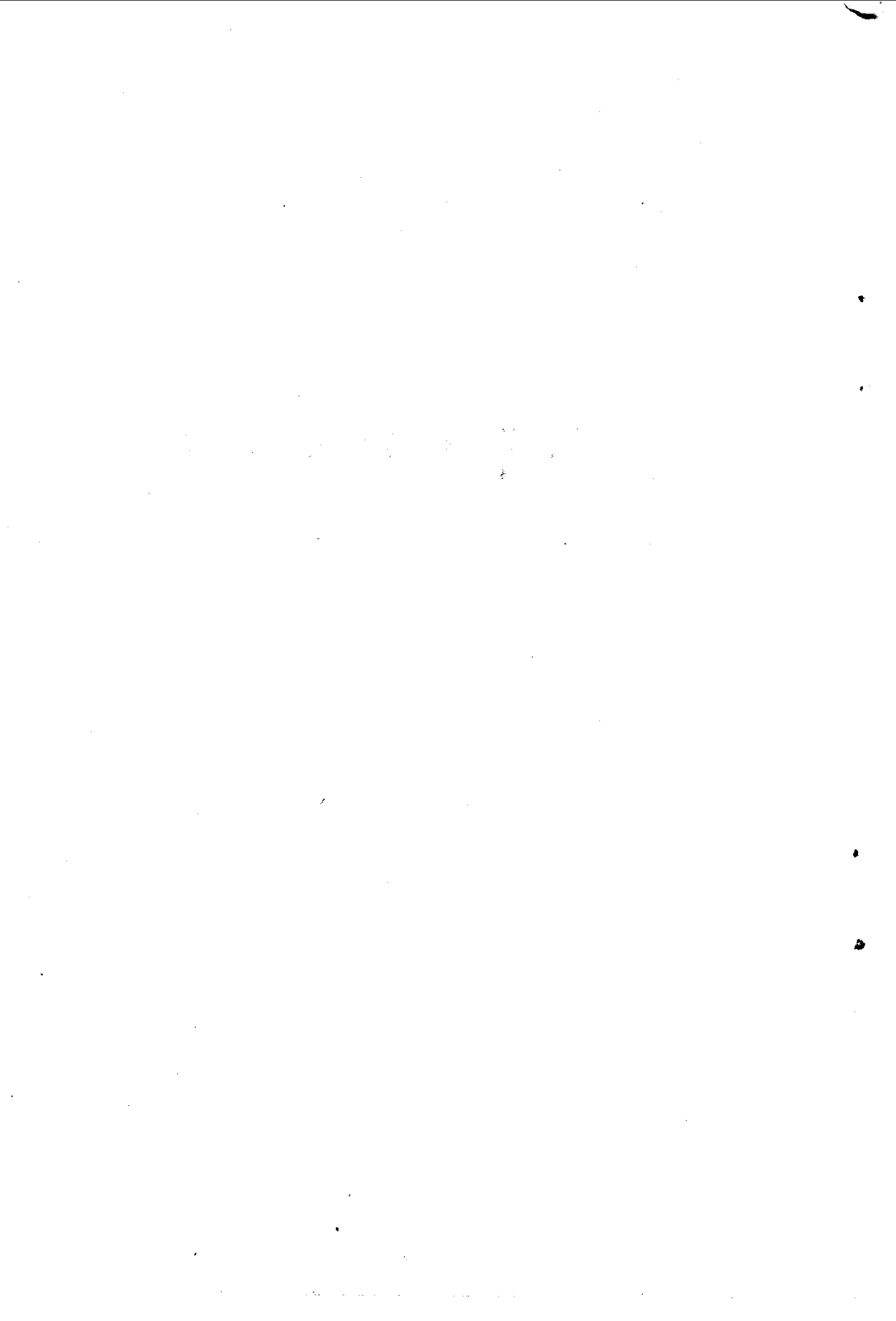
- 七、“龟息”养生法 209
- 八、养生益寿贵有“度” 210
- 九、撮谷道——健身良方 212
- 十、背部健身的治病法 213
- 十一、甩手、甩腿的养生法 216
- 十二、古人养生“八·八”诀 217
- 十三、按摩胸腹有利健康 219
- 十四、强身不妨发发汗 221
- 十五、足部反射区健康法 222
- 十六、涌泉穴养生法 223
- 十七、倒退走——保健医疗的奇法 226

⑧ 古今名人养生之道

- 一、孔子的养生奇术 232
- 二、苏东坡的养生奇术 235
- 三、孙思邈的养生奇术 240
- 四、陆游的养生奇术 245
- 五、饶正锡将军的养生之道 248
- 六、孙毅老将军的养身之道 251
- 七、徐特立的养生之道 253

①

日常起居养生术



我国从古至今历代养生家和医学名家都十分注意起居生活的调摄，并把它作为调养神气、健身益寿的重要法则之一。

《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于求数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……逆于生乐，起居无节，故半百而衰。”就是说上古时代那些懂得养生之道的人，不但时时注意顺应天地自然环境的四时阴阳变化，而且还在饮食、起居、劳逸上作适当的调整，所以大多都身体健康，精力充沛，颐养天年，活到了一定的年龄极限。可后来就不对了，常常把酒当作水浆来喝，把做过头的事当做家常便饭，酒醉后还纵情房事，为了寻欢作乐，饮食不节，起居无常，把正常的作息规律都抛到脑后，这样作践自己的结果，使自己筋疲力尽，

真气耗散，多病早衰，只能活到年寿的一半而早亡。这说明人们的日常起居与养生是有密切关系的。

起居有常不仅仅是指作息时间，而是泛指包括衣着、居处、劳作、休息等在内的一切日常活动都要有一定的规律性。在我们的生活中体现着养生效益重要的一点，就是看能否遵循自然的规律和人体本身的生理特点来安排生活。只有建立起一套科学合理的、有规律的日常生活作息制度，才是保证身体健康、长寿的重要途径。比如：我国有名的长寿老人——晚清秀才苏局仙，活了 111 岁。他的长寿和他生活有规律是有很大关系的。他一生遇到不少的苦难和艰辛，但他从不悲观。他曾说过：“人是动物，要天天活动，天天学习和做事。”所以，晚年后他尽管休息在家，也是每天早上六点起床，饭后练字、会客、散步，午后睡一小时，晚上 9 点便更衣休息。到 80 多岁以后，每天还沿河堤散步，一次能步行 2000 多步。

为什么生活有规律就会使人健康长寿呢？

人是生活在大自然中的，人的一切生理活动都是和自然界息息相关的。由于大自然中的规律是呈周期性的，如一年中的四季变化，一日中的昼夜交替，以及人体生命的生物节律、生老病死，这都是自然的普遍现象。所以，人们的生活也要合乎这个自然规律，如果违背了，必然就会导致疾病的发生。

现代医学的发展证实，人体内的“生物钟”控制着人体的一切生理功能，使人体的所有生命活动都按一定的周期做规律性的变化。所以，人体内的“生物钟”决定着人类寿命的长短。

人体中诸如体温、血压、脉搏、呼吸及身体的内分泌、机体的生理变化等等，都具有一定的规律。人们只有根据这生物节律的特点，顺应其自然变化，健康人才能更大限度地发挥其智慧和自身的潜力，提高人对自然环境的适应能力，也提高自己与各种疾病的抵抗力和免疫力。即使是体弱多病的人，也可减轻病情，促使身体的康复，从而起到祛病延年的作用。如何才能保持人体的生物规律呢？最根本的一条，就是顺应大自然的规律变化，使机体同外界时刻保持相对的协调平衡。特别是中老年人，要想少生病，强身体，多增寿，就要主动地安排好自己的生活起居，做到：每日定时进餐，定时劳作，定时学习，定时睡眠，定时锻炼身体，定时洗漱，定时大便等。根据自己的具体情况，制定出适合个人的、切实可行的生活制度，及锻炼身体的方法。把生活安排得生动活泼一些。久而久之，定能养成好的习惯。

事实证明，起居有常、生活有规律的人，大多精神饱满，身体健康，工作中不易产生疲劳，工作效率也高，生活中充满了乐趣，虽暮年而精神不衰，从而推迟衰老的到来。

一、起床时的学问

人，每天早上都要起床，但起床也不是一件容易的事。特

别是冬天，寒冷的早晨要想在黑骨隆冬的黎明起身，那可是真难，即使是勉强下了床，也仍然感到昏昏欲睡。这是由于人从睡觉中醒来，身体要承受从睡到醒的生理变化，为了适应这种变化，能使起床后的身体感到轻松愉快，早上醒来后，可以不必立即起床，不妨继续多躺几分钟；在床上赖一会儿。经临床发现，这几分钟的赖床不是懒，而是有助于生理活动调节的。首先，有利于人体“生物钟”的运转。人们睁开眼睛活动和闭上眼睛睡觉是有区别的。人体生物钟被光线所调节，所以几分钟的赖床就是理想的交替过程。

其次，睡觉时迷走神经兴奋，交感神经处于抑制状态。活动时，交感神经兴奋，迷走神经抑制，这期间人体的生理过渡也要靠几分钟的赖床来完成。

再有，人体睡觉时，各器官的活动相对减慢，起床后，各器官的活动相对加快，关节、肌肉也由松弛状态变为紧张，机体完成这些生理变化，也是要靠这几分钟的赖床。

如果时间充裕，起床之前，在床上再坚持做几个简单易行的动作，不但有助于使全日的精力充沛，提高工作效率，而且有利于增强身体素质，促进身心健康和延年益寿。

搓脸：人们早上睁开惺松睡眠之后，很多人习惯用手指背揉揉眼皮，这对清醒头脑是有一定益处的。但这还不够，揉眼后不妨捂手搓搓脸。最好先用双手的中指同时揉搓两个鼻孔旁的“迎香穴”数次。然后上行搓到额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓到颞尖汇合。如此反复搓脸20次，更有促进面部血液