

不生病的智慧系列

掌握日常生活的小技巧 拥有长命百岁的大智慧



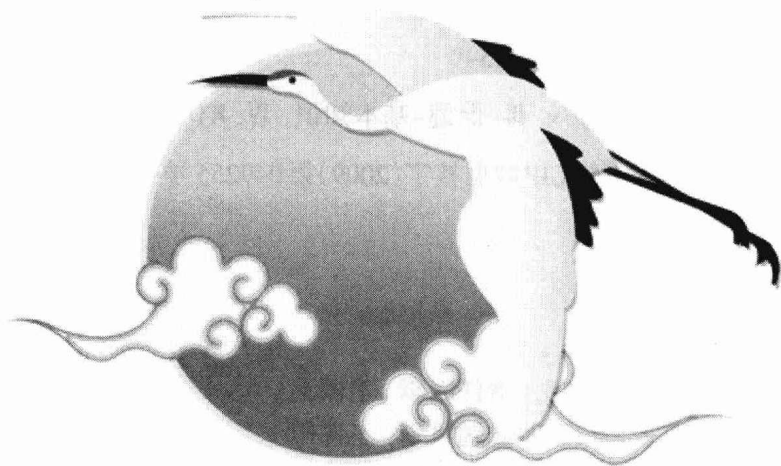
不生病的诀窍

最靠谱的家庭养生绝学

刘光瑞◎著

同样的体质，为什么有些人能长命百岁
得享儿孙绕膝的天伦之乐
说穿了，就是因为掌握了日常养生的小技巧
365天，每天3个小细节
让您每一天都像早上七八点钟的太阳

上海科学普及出版社



不生病的诀窍

BUSHENGBING DE JUEQIAO

刘光瑞 著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的诀窍 / 刘光瑞著. —上海:上海科学普及出版社,2009.5

ISBN 978-7-5427-4345-9

I. 不… II. 刘… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第049255号

责任编辑 王佩英

选题策划 王兆阳

文字编辑 刘晓珂

封面设计 吴 端

项目监制 周维书

不生病的诀窍

刘光瑞 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

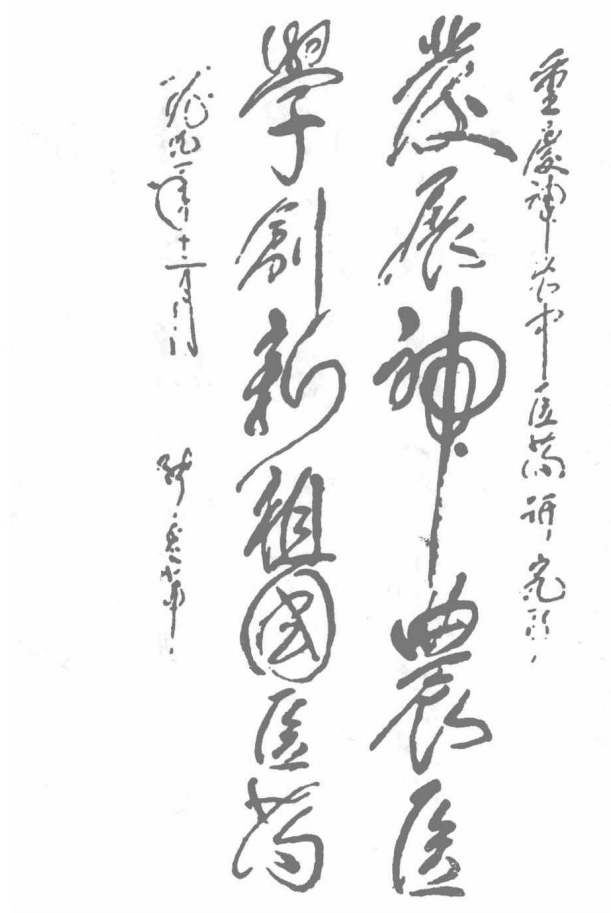
各地新华书店经销

重庆市联谊印务有限公司印刷

开本 770mm × 1100mm 1/16 印张 18 字数 198 000

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4345-9 定价:29.00元



原中央顾问委员会常委、国防部长张爱萍
给重庆市神农中医药研究所所长刘光瑞先生的题词

推拿妙術能者
可手到病除必
須精通生理學
握其術否則不
奇效

寫給中國民間推拿學

乙丑秋 呂炳奎

原卫生部中医司司长吕炳奎教授给刘光瑞先生的题词

出版说明



《不生病的智慧》系列是一套精心打造的中医养生类图书，包含《不生病的诀窍》、《健康书》、《从里到外说健康》等书。该系列荟萃了全国各地久负盛名的养生名家、名老中医的养生治病绝学，简单、实用、有效、省钱、省力，能切实预防和治疗日常生活中的常见疾病及各种疑难杂症，是我们健康生活的好帮手，长命百岁的福音书。

本系列书的作者大都是奋战在第一线、具有多年临床经验的中医，或是杏坛执教鞭多年的中医学教授，或是家学渊源的世界非物质文化遗产中医药领域传承人，或是闻名乡里、名声赫赫的神医，他们不但个个是身怀绝技的回春妙手，而且还是心忧天下造福百姓的通达之士，不守旧，不循一己之私，毫不吝惜地将自己多年来体悟出的不传之秘和养生智慧倾囊相授，以泽被众生，实为吾辈之幸运也。

《不生病的智慧》系列主要意在探讨疾病之根源及防治准则，提倡防病，治未病，改变以往的生活方式，提高自身的抵抗力，从根子上祛除人体内的疑难杂症，让身体风调雨顺，心灵五谷丰登，或许能弥补现代医学之不足，对我们的身心有所裨益。

让每一个人都平安活到天年，让天下父母都身轻体健，这是《不生病的智慧》系列的唯一心愿。

《不生病的智慧》系列丛书编委会

献 给

一切热爱生命、渴望更健康长寿的朋友

目录



第一章 长寿从过好每一天开始/1

- 每天都是小“四季”/2
- 养生的关键在于“因天之序”/2
- 每个器官都有自己的排毒时间/4
- 一日早中晚,养生各不同/5
- 晨起搓脸是青春永不衰败的法宝/5
- 像猫儿一样热身/6
- 晨起三分钟,做好不中风/6
- 搓搓耳,防耳鸣/6
- 坚持早起叩齿,老年好牙口/7
- 晨起收腹,痔疮不露/7
- 每天和太阳一起苏醒/7
- 一杯温水让肌肤开出年轻的花/7
- 上午最宜“日光浴”/8
- 上午吃水果是“金”/8
- 午饭前一小时吃水果最健康/8
- 中午睡五分钟 = 晚上睡五小时/9
- 午睡别“以手代枕”/9
- 无法午睡,就来吃吃吃/10
- 下午的活力都在这枸杞水里/10
- 巧穿袜,杜绝生理性水肿/10

- 黄昏最喜欢运动的人/11
- 睡前洗澡不利于安眠/11
- 洗澡,请不要拖泥带水/11
- 温水泡脚,舒服到梦里/11
- 天天睡到自然醒/12
- 睡姿决定健康/13
- “呼噜噜”也得讲究风水/13
- 究竟在几点钟上床最合适/13
- 想安眠——牛奶、热水澡、深呼吸/13
- 睡觉别关紧窗/14
- 如果一定要熬夜,请记住七点/14
- 送给办公族的养生大法/15
- 办公一族每日应做的几件事/15

第二章 顺应自然,活到天年/17

- 长寿的关键在于和大自然步调一致/18
- 春季——养肝黄金季/18
- 春季饮食要诀:平补、润肝、健脾/19
- 三春养生各不同/19
- 春季最宜吃的八种食物/20
- 人见人爱的养肝食谱/21
- 春光明媚,花茶芬芳/22
- 春天好时节,“发物”吃不得/22
- 万物生长靠太阳,长命百岁要养阳/23
- “春捂”大有学问/23
- 春天躺着睡,肝脏不受累/24
- 春天,养一双明眸/24
- 肝胆相照,惺惺相惜——春季养肝,莫忘养胆/25

- 唤醒筋骨,拉长生命——春天最宜养筋/25
- 给头撑一把“保护伞”——春天养头有诀窍/26
- 春困就按“醒脑穴”/27
- 春天,不再让感冒“冒”出来/27
- 夏季——养心黄金季/28
- 夏季饮食要诀:平心、祛湿、清补/29
- 长夏养脾正当时/29
- 二稀一干,一夏平安/30
- 夏天吃肉有讲究/30
- 夏季吃“苦”,胜过进补/30
- 醋也是管用的“万金油”/31
- 天天“豆”,其益无穷/31
- 一杯绿茶,清凉一夏/32
- 姜是空调病的无敌克星/32
- 夏天可别小看了喝水/32
- 绿豆汤并非人人皆宜/33
- 生姜盐饮是中暑的“120”/33
- 养生有时需要“火上浇油”/34
- 冰肌玉骨,自清凉无汗——扇出来的凉夏/34
- 夏季睡眠最忌讳这些/34
- 隔山打牛,冬病夏治/35
- 巧治痱子有良方/36
- 秋季——养肺黄金季/36
- 秋季饮食要诀:清肺、补肝、健脾/36
- 养阴才是硬道理/37
- 秋令食补“五宝”/38
- 青茶是秋天去燥的好东西/38
- 能不能不贴“秋膘”/39
- 一年之内,秋不食姜/39

- 最适合秋天的健身项目/40
- 轻轻松松告别秋乏/40
- 秋天别忙早添衣/41
- 秋天别忘了管好自己的鼻子/41
- 用这些给肠道洗澡/42
- 冬季——养肾黄金季/42
- 冬天,要把阳气藏得紧紧的/43
- 冬季养阳、养阴都不可偏废/43
- 冬季饮食要诀:养精、保肾、温补/44
- 牛肉、羊肉、鲫鱼是最适合冬天吃的食物/44
- 让肾不再失落的食疗大法/45
- 天寒,来一杯热气腾腾的红茶吧/46
- 人不可无骨气——冬天最宜补骨/46
- 冬天补脑事半功倍/46
- 冬天养耳好时节/47
- 冬天勤养脚,疾病不沾身/47
- 冬天洗浴有玄机/48
- 冬天常搓手,疾病靠边走/49
- 防寒别误入歧途/49
- 冬季泡脚“四不宜”/50
- 不给感冒留机会/51
- 从此不再“冻手冻脚”/51

第三章 金刚不坏之身是这样炼成的/53

- 头部是“诸阳之首”/54
- 头发——健康的“晴雨表”/55
- 别以为梳头只是女人的事/55
- 让头屑一去不“回头”/56

- 把根留住——醋水洗头防脱发/56
- 为自己养一头乌发/56
- 防头晕,养肝是关键/57
- 天天深睡眠/57
- 头痛辨证是关键/58
- 梦里健康知多少/59
- 治眼先治肝/60
- 一辈子都要明眸善睐/60
- 为什么我的眼里常含泪水/61
- 不是我,而是风——迎风流泪/61
- 那一汪秋水是怎样炼成的/62
- 眼睛也要“降压”/63
- 眨呀眨/63
- 红什么也别“红眼”/63
- 管好鼻子就能防治与肺有关的大部分疾病/64
- “山根”在哪里/64
- 鼻出血竟然和月经有关/65
- 打鼾也是一种病/65
- 感冒鼻塞“一点”通/66
- 流鼻血,都是上火惹的祸/66
- 酸奶是过敏性鼻炎的克星/66
- 经常给鼻子“洗澡”能防鼻窦炎/66
- 耳朵是肾的门铃/67
- 耳朵可见肾能力/67
- 会“唱歌”的耳朵/68
- 耳是福气根,越摸越长生/68
- 鸣天鼓/68
- 按摩听闻穴,健耳有奇效/69
- 百病都藏在舌头里/70

- 嘴里有味,究竟是什么病/71
- 管用的舌头操/72
- 舌抵上腭:小动作助你滋脾补肾/72
- 红茶漱口防龋齿/73
- 牙痛并非不是病/73
- 叩齿得法,再也不用看牙医/73
- 牙齿并非越白越好/74
- 养肾是固齿的根本/74
- 巧用牙刷,赶走牙龈炎/74
- 有皱纹并非仅仅因为衰老/75
- 看眉毛,知健康/75
- 别拿眉毛“开刀”/76
- “人中”探秘/76
- 困了累了做鬼脸/77
- 面部“金三角”,生疮长痘别乱动/77
- 咽喉要道/77
- 头写“凤凰”,颈椎无恙/78
- 小动作也能保护腰椎/78
- 全身小体操,告别“鼠标手”/78
- 捏捏腋窝,心肺强旺/79
- 两肋——内脏健康“晴雨表”/79
- 三招打开“关节锁”/80
- 和肩周炎“绝交”/80
- 手也是“补脑液”/81
- 按摩手心好处多/82
- 小指甲,大问题/83
- 晒太阳,不佝偻/84
- 豆类让我们的骨质一天比一天强壮/84
- 心为君主之官/85

- 心脏养护/85
- 小小咳嗽能防猝死/86
- 别忽视了您的肺部健康/86
- 肺部养护/87
- 发热流涕并不都是感冒/88
- 哮喘患者别养宠物/88
- 吹气球也能治病/89
- 预防感冒小妙招/89
- 脾胃是后天之本/90
- 脾脏养护/91
- 胃部养护/91
- 左手健脾,右手温脾/92
- 胃肠有病,进食反应/92
- “胃疼”并非都是胃病/93
- 五妙招治打嗝/94
- 一杯茶汤赶走消化不良/94
- 胃溃疡戒奶戒茶/94
- 小腿“捏”出胃健康/95
- 不吃早餐,易患胆结石/95
- 洗澡揉肚子防便秘/95
- 大便可知身体健康/96
- 别忽视了您的肝脏健康/97
- 肝脏养护/97
- 肝病的简捷自测法/98
- 把好“入口关”,巧防甲肝/99
- 扭一扭,甩掉脂肪肝/99
- 肾为先天之本/100
- 肾脏养护/100
- 看尿液,知健康/102

- 补肾,帮女人找对路/103
- 按摩巧治肾虚/104
- 水是防治肾结石的灵丹妙药/104
- 按摩膀胱,排尿顺畅/105
- 提收肛门,预防肛病/105
- 经常按摩腹部可长寿/105
- 小小肚脐知健康/106
- 常按足三里,胜吃老母鸡/107
- 简单六招,保腿健康/108
- 双脚勤交替,防静脉曲张/109
- 脚是人的“第二心脏”/109
- 要养生,多搓足/110
- 人常泡脚,胜过补药/110
- 看皮肤,知健康/111
- 选对时间再洗澡/111

第四章 父母是孩子最好的医生/113

- 宝宝强身,重在春秋/114
- 宝宝脸别乱亲/114
- 孩子听音乐,越听越漂亮/114
- 宝宝护牙别吃手/115
- 让宝宝乖乖剪指甲/115
- 孩子皮肤瘙痒,燕麦来帮忙/116
- 怎样洗,宝宝才干净漂亮/116
- 宝宝沐浴,安全第一/117
- 宝宝洗头有讲究/117
- 宝宝爱睡觉,妈妈别打扰/118
- 枕头枕上肩,宝宝睡得香/118

- 孩子早分床利健康/118
- 巧制宝宝磨牙棒/119
- 孩子吃撑宜卧床/119
- 宝宝早龄游泳,聪明又健康/120
- 筷子用得早,孩子智商高/120
- 听懂宝宝的哭声/120
- 让孩子换一口好牙/121
- 孩子断奶计划书/121
- 宝宝爬行利健康/122
- 孩子学步太早危害大/123
- 宝宝学步踉跄莫惊慌/124
- 孩子赤脚走路好处多/124
- 宝宝长高注意细节/124
- 轻松喂药,让宝宝药到病除/125
- 孩子发热护理别犯五错/126
- 从小勤补铁,宝宝不贫血/127
- 宝宝流口水,妈妈别忽视/127
- 小儿荨麻疹的日常预防/127
- 孩子腹泻别禁食/128
- 湿疹宝宝巧护理/128
- 孩子打呼,可能是病/129
- 孩子烫伤千万别用“土办法”/129
- 四招对付宝宝夜啼/130

第五章 让女人花开长久的秘密/131

- 女性美容的根本就是养血/132
- 中医养颜贵在调理五脏/133
- 简简单单做个细致美人/134

- 美容最佳选择——柠檬/135
- 鸡蛋是美容的“生力军”/136
- 食盐——面部清洁好帮手/137
- 想排毒养颜，红糖浆敷脸/138
- 别跟婴儿“抢”护肤品/138
- 慎用护肤品，不做敏感美人/139
- 按美白穴，靓肤轻而易举/139
- 百试百灵的美白小偏方/140
- 六个小技巧去除“熊猫眼”/141
- 用巧法，眼袋速速消失/142
- 彻底告别“油光美人”/142
- 将补水进行到底/142
- 我们亲爱的“战痘”英雄/143
- 祛斑，小窍门大功效/143
- 消瘢痕，有秘方/144
- 肌肤抗皱神奇三法/144
- 皓齿净白，才敢笑口常开/145
- 泡出女人的“第二张美颜”/145
- 轻刷舌头可减肥/145
- 养一张小俏脸/145
- 细指皓腕，运动练就/146
- 双手空抓，告别“蝴蝶袖”/146
- 轻松拥有“杨柳小蛮腰”/147
- 模仿游泳，削掉背部赘肉/147
- 深呼吸，让臀部美起来/147
- 简易三招懒人瘦腿法/147
- 一招运动防止胸部“缩水”/148
- 七大秘技，告别“太平公主”/149
- 中医养发重在养肾/150