



# 养生大全

曹建 佩珊 编著

四川科学技术出版社

# 养生大全

四川科学技术出版社  
曹建 佩珊 编著



女子学院 0021877



责任编辑:黄光骥  
特约编辑:廖 隽  
封面设计:陈建华  
技术设计:翁宜民

## 养 生 大 全

---

曹建 佩珊 编著

---

四川科学技术出版社出版发行 (成都盐道街三号)

省计经委印刷厂印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 18.5 插页 6 字数 384 千

1991年10月第一版 1991年10月第一次印刷 印数 1—5000册

---

ISBN 7-5364-2043-9/R·300 定价:8.60元



---

---

## 第一部分 功术养生·不花钱的“福寿膏”

- “服气”、“吐纳”——关于气功的传奇 ..... (3)
- 气功有无存在的价值 ..... (5)
- 气功为什么可以强身 ..... (6)
- 练气功为什么要先练气 ..... (7)
- 气与血有什么关系 ..... (8)
- 练气功对身体的要求 ..... (9)
- 自学气功须先知要窍 ..... (10)
- 配合季节勤练功 ..... (11)
- 七情六淫与气有关 ..... (12)
- 长生十六字诀中的丹田聚气法 ..... (13)
- 积聚真气为小周天功法要旨 ..... (14)
- 十六字诀功法与小周天呼吸相反 ..... (15)
- 练功出现异常应细心观察 ..... (16)
- 呼吸不当会影响功效 ..... (17)
- 调息不当胸闷痛 ..... (18)
- 练功不对腹胀痛 ..... (19)

气功不能治的病仍需动手术 .....	(20)
提肾功调节内分泌有奇效 .....	(21)
印度气功中的“骆驼式” .....	(22)
“骆驼式”6~8秒血行有运作 .....	(23)
“骆驼式”可壮旺呼吸系统 .....	(24)
印度气功中的“狮式”练法 .....	(25)
居室中练“虎步功” .....	(26)
武侠小说中的“蛤蟆功”真有奇事 .....	(27)
“罗汉功”起势——“调身” .....	(28)
“罗汉功”的“调心”与“调息” .....	(29)
“罗汉功”的“屈臂成山”与“反掌交叉” .....	(30)
练“合掌立身”功法要先学“坐莲” .....	(31)
“合掌立身”功的动作 .....	(32)
贯气法——气功入门之钥 .....	(33)
双手下移前层贯气 .....	(34)
双管齐下中层贯气 .....	(35)
意念引气后层贯气 .....	(36)
六合功需动作连贯呼吸自然 .....	(37)
祛病静功 .....	(38)
静坐气功哼哈二气妙无穷 .....	(39)
吐音功忌出声传耳内 .....	(40)
五步功注重真气吸送 .....	(41)
双手顶物五步功成 .....	(42)
拍浮功法源自古代游泳术 .....	(43)
桥功减肥灵 .....	(44)
双手挺举抗风湿 .....	(45)

顶防肝病的简易功法 .....	(46)
甩手按摩涌泉能治百病 .....	(47)
“淡食能多补”要义 .....	(48)
气功与性生活 .....	(49)
一提一吸与性能力 .....	(50)
“托踏应轻骨”的内涵 .....	(51)
四时多练可成“仙” .....	(52)

## 第二部分 难言之隐·男女性事解说

“性”到底为何物 .....	(57)
性欲的产生 .....	(58)
快感的产生 .....	(60)
性高潮的产生和消退 .....	(61)
乳房大小与性早熟 .....	(62)
阴茎大小不是病 .....	(64)
青少年阴茎“勃起”是否有病 .....	(65)
错误的性观念 .....	(67)
正常性生活有助于女性健康 .....	(70)
捕捉正常的性快感 .....	(70)
更年期——复杂的性变化 .....	(71)
老年妇女性交疼痛的原因 .....	(72)
老年第二春 .....	(73)
季节与性生活 .....	(74)
让手避淫意 .....	(76)
“早”的遗憾 .....	(76)
一个“痿”字原因多 .....	(78)

多灾多难的性器官 .....	(81)
酒字也是一把刀 .....	(83)
烟枪打掉大丈夫 .....	(84)
被“粘连”掉的性兴奋 .....	(85)
脑病引起性异常 .....	(86)
糖尿病导致性无能 .....	(87)
乳房切除削弱性功能 .....	(88)
甲状腺术后对夫妇房事的影响 .....	(89)
混合性性障碍 .....	(90)
性紊乱导致宫颈痛 .....	(91)
爱的变奏——性交出血症与晕厥症 .....	(92)
乐中有苦——性交疼痛症与过敏症 .....	(93)
好事多磨——性交中的阵发性高血压 .....	(94)
无形紧箍咒——性交中的头痛症 .....	(96)
小心从事——心肌梗塞患者的性生活 .....	(96)
甲状腺病——性功能失调的暗渠 .....	(97)
肾上腺皮质病——性反应的麻醉剂 .....	(99)
性病识别 .....	(100)
沙眼可传播性病 .....	(105)
妇女经前期综合症 .....	(106)
放节育环后应定期检查 .....	(108)
使用避孕套失败后的补救 .....	(108)
见红有五因 .....	(109)
“流”还是“保” .....	(111)
临产的先兆 .....	(112)
必要的刺激——改善过期妊娠 .....	(113)

不宜给孩子喂奶的母亲.....	(113)
轻装更和美——产后性事.....	(115)
痛苦的思想——男性不育觅因.....	(116)
艰难的启动——女性不孕探源.....	(118)

### 第三部分 不战而胜·两性心病剖析

嗓音变化话转折.....	(123)
少女初潮莫见怪.....	(124)
发育期的月经病.....	(126)
少女为何会得阴道炎.....	(128)
两性磁石——异性特征.....	(129)
恋爱中的八种假面具.....	(130)
未婚之花结苦果.....	(132)
失身女性的五条心理弱点.....	(133)
情人红线怎样栓.....	(134)
择偶的突破口.....	(137)
拜完天地又如何.....	(139)
蜜月的意外困扰.....	(141)
恩爱的堤坝.....	(143)
适应角色激变.....	(146)
艰难的拔涉——再婚.....	(148)
男女的十一点差别.....	(150)
影响产妇泌乳的因素.....	(151)
男人十六拍.....	(152)
男人秘密多.....	(155)
不会带来幸福的男子.....	(156)

06325



体贴也是一种美·····	(160)
不同年龄男子的恋爱倾向·····	(161)
六种型态的爱情·····	(161)
女性内心喜欢的男人·····	(162)
异性最不喜欢的——·····	(163)
男女心理剖析·····	(164)

#### 第四部分 人体证明·老年保健诀窍

亲心换老心·····	(169)
家庭和睦抗衰老·····	(170)
运动保雄风·····	(171)
老子养生观·····	(172)
勤用脑 活得好·····	(174)
身有卵磷脂 赛过服灵芝·····	(175)
更年期 锻炼期·····	(176)
老人散步可练倒行·····	(178)
适宜老年人的三项运动·····	(179)
老年人跳舞既娱乐又防病·····	(181)
爱打扮有益老年人身心健康·····	(182)
退休无损于健康·····	(183)
人类寿命可延长·····	(184)
神仙长寿法·····	(186)
性能力并非随年龄增长而消失·····	(188)
补锌及时免疫力高·····	(189)
缺钙自然骨头软·····	(190)
老眼如何不昏花·····	(192)

六种老年人食疗方·····	(194)
长寿食品——薯类与荞麦·····	(196)
醋蛋——从口防老·····	(197)
癌病死亡率与膳食有关·····	(198)
男性老年人尿闭·····	(199)
大便通畅不怕高血压·····	(200)
中风之前有预兆·····	(201)
老年人猝死·····	(202)
老年人突然昏厥的六个原因·····	(204)
老年人何为易晕澡堂·····	(205)
心血管病患者饭后莫淋浴·····	(206)
便秘不可掉以轻心·····	(207)
危重高血压病人的家庭急救·····	(209)
老年提防隐性左心衰·····	(210)
冠心病患者的睡眠·····	(211)
骨质疏松引起腰背痛·····	(212)
口腔粘膜白斑易癌变·····	(213)
如何治疗“老慢气”·····	(215)
冬病夏治的气管炎·····	(216)
肛门疼痛有病变·····	(217)
季节性功能紊乱·····	(219)
年龄增大肾减轻·····	(220)
胸腺分泌十种激素·····	(222)
老年人受唠叨系生理变化引起·····	(223)
有效制怒法·····	(223)
用药需留神·····	(226)

## 第五部分 点穴回春·按摩导引精要

中国保健按摩与西方按摩的区别·····	(231)
预防感冒的自我按摩·····	(232)
手足冰冷症的简易自我按摩·····	(233)
消化不良的简易自我按摩·····	(234)
胃肠病的简易自我按摩·····	(235)
急性腹痛的简易自我按摩·····	(236)
便秘的简易自我按摩·····	(238)
腰肌劳损的简易自我按摩·····	(239)
坐骨神经炎的简易自我按摩·····	(240)
高血压症的简易自我按摩·····	(241)
动脉硬化的简易自我按摩·····	(242)
神经衰弱的简易自我按摩·····	(243)
慢性肝炎的简易自我按摩·····	(244)
妇女产后腰腿痛的自我推拿·····	(245)
治疗颈椎病的按摩法·····	(248)
按摩耳部穴位治疗法·····	(249)
健身球按摩手掌穴位的功效·····	(251)
慢性膀胱炎的自我保健法·····	(252)
慢性前列腺炎的自我击腰法·····	(253)
按太渊穴促肺经·····	(255)
按商阳穴防脑病·····	(256)
男左女右感冒按商阳·····	(257)
壮旺肝肾按摩中冲穴·····	(258)
可保长寿的摩腰健肾动作·····	(259)

舒解神经减少夜梦·····	(260)
按穴位消除肌肉痉挛·····	(261)
按压穴位改善血液循环·····	(261)
“弹拨”止抽筋·····	(262)
“弹拨”舒解下肢抽筋·····	(263)
压指洞察内脏运作状况·····	(264)
自摩指甲井穴的好处·····	(265)
按摩小指两穴促泌尿·····	(266)
预防糖尿病勤摩拇指·····	(267)
出现病情切勿急躁·····	(268)
颈神经综合症松弛法·····	(268)
找出穴位寻痛点·····	(269)
双掌自摩保护造血之府·····	(270)
手掌血色与健康有关·····	(271)
指甲血色显示肝脏机能·····	(272)
从指与掌的色泽判病因·····	(273)

## 第六部分 明智之举·自身调治妙方

冬瓜——动脉硬化者的食疗佳品·····	(277)
丝瓜去风化痰行血脉·····	(278)
洋葱降低血脂·····	(280)
白毛藤可止肿瘤疼痛·····	(282)
吃胡萝卜减轻癌症病人化疗反应·····	(282)
菱角对癌症有疗效·····	(284)
龙眼肉蒸蛋治胃下垂·····	(285)
药团敷脐治胃下垂·····	(286)

八味丸为补肾要方·····	(287)
十二指肠溃疡患者的保养·····	(289)
吸烟对胃分泌的损害·····	(290)
痛风病的治疗·····	(291)
早泄的治疗·····	(292)
怎样预防尿结石症的复发·····	(293)
延年益寿的麦饭石·····	(296)
代用人参——绞股蓝·····	(297)
蜂王浆对五十四种症状有疗效·····	(298)
芝麻延长人体细胞寿命·····	(299)
全身是宝的枳椇子·····	(301)
玫瑰花的药用价值·····	(302)
竹笋的药用价值·····	(303)
仙鹤草的多种药效·····	(304)
鸡冠花凉血止血·····	(306)
茵陈蒿加蜂蜜消炎祛毒·····	(307)
鱼腥草有去腐生肌之功·····	(308)
积雪草有助创伤愈合·····	(309)
土豆治皮肤病·····	(310)
瓜子金治疮疹·····	(311)
丁香叶治角膜炎·····	(312)
石韦利尿通淋·····	(313)
苦参治妇科炎症·····	(314)
桃树叶灭滴虫病·····	(315)
痤疮这样防治·····	(316)
巧以西药治冻疮·····	(317)

中药治痔疮出血·····	(318)
蛋黄油的外用·····	(319)
皮癣忌用肤轻松软膏·····	(320)
防治肛门痒·····	(321)
治疥疮的特效药·····	(322)
药浴的配方·····	(323)
鱼骨哽喉的处治·····	(325)
九味中医常用药引·····	(325)
中草药引起的过敏反应·····	(327)
中药与西药的配用禁忌·····	(328)
怎样护理发烧病人·····	(330)
茶解饮食性酸中毒·····	(332)
正确服用天麻·····	(333)
服痢特灵后莫饮酒·····	(334)
嵌顿疝莫挤压·····	(335)
照镜子观病容·····	(336)
鼻出血的十二种止血法·····	(337)
不可小觑的尿路·····	(338)

## 第七部分 天人合一·药膳进补章法

鲜奶炖鸡补精添髓·····	(343)
田七炖鸡补血益气·····	(344)
乌骨鸡养阴养血·····	(344)
白鸽炖鳖补身虚·····	(345)
健脾化痰陈皮兔·····	(346)
壮阳益气麻雀粥·····	(347)

海龙海马补肾壮阳.....	(348)
胡椒炖猪肚补脾胃虚寒.....	(349)
防暑药膳.....	(350)
吃变质银耳严重中毒无法救治.....	(352)
对虾肉外涂治溃疡.....	(353)
四种人参的食疗法.....	(353)
鲜鱼食疗方.....	(355)
泥鳅食疗方.....	(356)
核桃仁药膳方.....	(357)
哮喘食疗方.....	(359)
银耳润肺食疗方.....	(360)
肺结核食疗方.....	(360)
腹泻食疗方.....	(362)
失眠食疗方一.....	(363)
失眠食疗方二.....	(365)
神经衰弱食疗方.....	(367)
阳痿食疗方.....	(370)
遗精食疗方.....	(373)
尿路感染食疗方.....	(374)
蛋白尿食疗方一.....	(375)
蛋白尿食疗方二.....	(376)
尿路结石食疗方.....	(377)
糖尿病食疗方.....	(378)
肾亏尿频食疗方.....	(380)
肾炎水肿食疗方.....	(382)
女子闭经食疗方.....	(385)

安胎食疗方.....	(386)
孕妇不适症食疗方.....	(387)
妊娠浮肿食疗方.....	(388)
妊娠恶阻食疗方.....	(389)
先兆流产食疗方.....	(391)
难产胞衣不下食疗方.....	(392)
催乳食疗方.....	(392)
乳腺炎食疗方.....	(398)
月经不调食疗方.....	(395)
女性“性阴冷”食疗方.....	(401)
女性更年期综合症食疗方.....	(403)
宫颈癌患者食疗方.....	(405)
促发食疗方.....	(405)
低血压症食疗方.....	(406)
咽炎食疗方.....	(407)
防治近视眼食疗方.....	(409)
性交疼痛治疗方.....	(410)

## 第八部分 生命外衣·体型健美指南

代表健美的十条标准.....	(413)
健身健美问答.....	(414)
匀称+发达=健美.....	(415)
练健美之前的准备.....	(416)
男性健美锻炼前后.....	(418)
何为女性美.....	(422)
30天练得体型美.....	(424)



怎样使腰部健美·····	(427)
健美腹部·····	(427)
体育锻炼经验谈·····	(428)
简易健美形体训练·····	(429)
简易坐椅健身运动·····	(431)
家庭健身法·····	(434)
活力保健操·····	(439)
迪斯科——理想的健美操·····	(445)
健美明星的健美秘诀·····	(447)
美国三大美女健身法·····	(448)
健美运动与厌食症·····	(449)
容易发胖的年龄·····	(450)
容易发胖的季节·····	(451)
肥胖的早期先兆·····	(452)
邓丽君减肥秘方·····	(453)
减肥应去掉的“六大块”·····	(454)
无痛苦减肥方案·····	(454)
减肥八法·····	(455)
最新减肥法·····	(457)
减肥效果实录·····	(458)
产后扎腹保持形体美·····	(459)
女性哺乳不会影响胸部美·····	(460)
施药不当影响形体美·····	(461)
沐浴健身五法·····	(463)
十一种有损健康的坏习惯·····	(464)