

JIANKANGYANGSHENBAODIAN



国内最受欢迎的畅销书

# 健康养生宝典

## 养生篇

优越的现代生活提高了养生的档次，除健康之外，还要益智、欢愉和增美，即健、寿、智、乐、美五字境界。

西门王村◎主编

长江出版社



健康养生宝典

# 养生篇

主 编：西门王村

副主编：陈金伟

沈雯青

方榴萍

北京出版社

责任编辑：李巨泰 肖 丁

封面设计：李 栋

### 图书在版编目(CIP)数据

养生篇/西门王村主编. —北京:长征出版社,  
2002

(健康养生宝典,下)

ISBN 7-80015-785-7

I. 健... II. 西... III. 保健—普及读物  
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第061788号

### 长征出版社出版发行

(北京阜外大街34号 邮编:100832)

电话:68586781

绵竹教育印刷厂印刷 新华书店经销

2002年11月第1版 2002年11月四川第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张14.75

310千字 印数:1-8000册

(二册共58.00元) 本册定价:28.00元

---

ISBN 7-80015-785-7/G·208

# 前 言

《人生操典丛书》、《百科知识丛书》、《家庭必备手册》、《健康养生宝典》四套丛书与读者朋友见面了。这四套丛书由《中国剪报》中的“世说新语”、“百科知识”、“家政服务”及“健康顾问”和“养生论坛”等几个名牌栏目精选汇编而成。

“世说新语”旨在探索生活真谛，诠释人生哲理；名家名作，文化底蕴厚实；字字珠玑，滋润平凡人生。“百科知识”为您开启科学宝库，探求知识奥秘，令您开阔视野，创新思维。“健康顾问”倡导健康新概念，实践人文关怀，汇聚民间偏方、养生秘诀，构建健康生活新平台。“家政服务”引领衣食住行时尚，传播家庭生活常识，优化科学生活方式，提升现代生活品质。

“文采风流知有日，联珠合璧照华筵”。当翻阅这精彩纷呈的丛书，犹如走进了知识的大观园，有助您增长知识，启迪智慧，陶冶情操，有助于您事业发展、家庭幸福和身心健康。一书在手，全家共读，情也融融，乐也陶陶。由于时间仓促，书中有不尽意之处，恳请广大读者见谅。

丛书编辑部



王荣泰，笔名西门王村，现任中国剪报社社长、总编辑，国家信息中心媒体联合委员会主任，中国经济信息报刊协会副会长，高级经济师、主任编辑。曾主编的作品有《中小型工业企业管理》（该书荣获江苏省哲学社会管理科学优秀成果三等奖）、《信息管理导论》、《政工师手册》、《秋水华章》、《名人铁事》、《人生解析》、《处世箴言》、《名人养生》、《万寿典》（该书首创基尼斯世界纪录）。



责任编辑: 李巨泰  
肖 丁  
封面设计: 李 株

# 目 录

## 长 寿 之 道

从容多长寿 .....	2
闭目静坐可延年 .....	3
老人话多可长寿 .....	3
揉腹养生延年益寿 .....	4
腿勤者寿命长 .....	4
长寿秘诀很简单 .....	5
长寿之道 .....	6
男人欲长寿情绪须稳定 .....	7
长寿秘诀 .....	8
怎样将生命延伸 25 年 .....	9
一句话长寿经 .....	9
老人唱歌强身益寿 .....	11
把握健康长寿主动权 .....	12
自寻快乐益养年 .....	13
益寿延年话“四保” .....	14
静默养神可益寿 .....	15
健康长寿靠内力 .....	15
修德可以养生长寿 .....	16

凝神专注者长寿 .....	17
长寿之道在于恒 .....	17
热爱生活是长寿之道 .....	19
养生长寿三大穴 .....	20
五种适养有益长寿 .....	20
养生妙法——引耳 .....	21
现代养生新发现 .....	21
养生锦语——一笑不妨闲过日 .....	25
养生三字动、淡、活 .....	26
中年人养生二十诀 .....	27
选取养生的最佳时间 .....	29
注重空气养生 .....	29
办公族中年养生七应该 .....	30
“四水”养生法 .....	31
世界新兴最佳养生法：调准生物钟 .....	32
话说“三理”养生法 .....	33
长寿饮食：淡、少、生、杂 .....	34
“莫等闲”养生法 .....	35
善良是养生的营养素 .....	35
脾胃养生十法 .....	36
“腹部发音”养生术 .....	38
老年养生三要素 .....	39
现代养生“十不” .....	40
老年养生莫入误区 .....	40
气虚者的养生之道 .....	41
养生起床七件事 .....	42
新型的养生之道——笑 .....	43
黄金律与养生 .....	44



常在花间走,能活九十九 .....	45
保健新观——“养生木桶论” .....	45
情感控制与养生 .....	47
戒怒——养身之本 .....	48
“以通为补”的养生术 .....	49
精神养生四要素 轻松 超脱 开朗 乐观 .....	50
养生之道莫偏补 .....	50
体质不同,养生有别 .....	51
居室养生须知 .....	52
施善与养生 .....	52
想象养生法 .....	53
仿猫养生 .....	55
睡眠利于养生 .....	55
道、儒、佛三家论养生 .....	56
闭目养生法 .....	57
以气养生 .....	57
长寿的妙方——散步 .....	58
晚餐与养生 .....	59
养生尤忌动肝火 .....	61
老年养生一字诀——慢 .....	61
养生的保健妙法——鸣天鼓 .....	62
老年养生防“五劳” .....	63
饮食养生健康的奥秘 .....	64
日梳五百不为多 .....	65
帝王饮食与寿命 .....	67

### 养生歌谣

笑之歌 .....	70
-----------	----

补肾菜谱歌 .....	70
养生铭 .....	71
修心歌 .....	71
老人秋季养生歌 .....	71
养生四歌 .....	72
养生要诀《坐忘铭》 .....	73
晚年多听“宽心谣” .....	74
洗脚保健歌 .....	75
俞平伯的“养生歌诀” .....	76
老人十养歌 .....	77
《颐年铭》五则 .....	78
健身二十八禁歌 .....	78
家庭保健“好了歌” .....	79
养生箴言 .....	80
养生名联 .....	81
“清”字长寿歌 .....	82
百忍歌 .....	82

### 生活卫士

冬食橘子要注意 .....	85
医学专家忠告小心靓汤 .....	85
食用豆油需补硒 .....	86
不挑食者精力旺盛 .....	87
吃虫蚝菜不是高明选择 .....	88
家庭食品制作安全的十条黄金规则 .....	88
霉变的苹果不可削后再吃 .....	89
为何零食容易坏肠胃 .....	90

吃臭豆腐当心中毒 .....	90
菜水隔夜不能喝 .....	91
骨头汤不宜久煮 .....	92
大汗之后不宜猛饮凉开水 .....	92
隔夜银耳汤不宜喝 .....	93
严冬晨练别太早 .....	94
根据睡姿选枕头 .....	94
斜步下楼保安全 .....	95
生活中的最佳姿势 .....	95
配花镜须知 .....	96
莫久穿足球鞋 .....	97
戴帽过冬益处多 .....	98
选把坐椅保护腰 .....	98
科学的枕头——圆枕 .....	99
别忘晒枕头 .....	99
老人的拐杖应多长 .....	100
哮喘病人死于“气雾剂” .....	100
A型血者要注意保暖 .....	101
人体催眠剂——微量元素铜 .....	102
警惕钻石杀手 .....	103
热水瓶里有“凶手” .....	103
考生有必要吃保健品吗 .....	104
洗洗鼻子 .....	105
哭过度必伤身 .....	105
肥胖者需多喝水 .....	106
哪些人不宜睡午觉 .....	107
浓妆易晒伤 .....	107
防病不须愁 回家漱漱口 .....	108

- 出现进补反应怎么办 ..... 109
- 过敏体质者慎穿羽绒服 ..... 109
- 睡前不宜服补品 ..... 110
- 使用牙膏悠着点 ..... 110
- 洗衣机与乳腺炎 ..... 111
- 手机充电插座宜远离人体 ..... 112
- 睡眠过多也会引起疲倦 ..... 112
- 太清洁有损健康 ..... 113
- 牙刷与咽喉炎 ..... 113
- 研究表明:睡眠提高记忆力 ..... 114
- 看书催眠好吗 ..... 115
- 足跟皲裂不可穿纯棉袜 ..... 115
- 什么时间治牙好 ..... 116
- 气象变化与健康 ..... 117
- 药枕谈 ..... 118
- 猫咪会带来弓形体病 ..... 119
- 忍痛多久应求医 ..... 119
- 皮肤病患者使用啥样肥皂好 ..... 120
- 七种人不宜洗桑拿 ..... 121
- 穿袜就寝保健康 ..... 122
- 交谈距离适当可防传染疾病 ..... 123
- 衣服干洗后不要马上穿 ..... 123
- 家庭地毯 藏污纳垢 ..... 124
- 刷牙后,多漱口 ..... 125

### 四季保养

- 春天注意防“流脑” ..... 127
- 初春时节话保健 ..... 128

春天须防猩红热 .....	129
初春,警惕“气候过敏综合症” .....	130
春寒咳嗽知多少 .....	131
春防旧伤疼痛 .....	132
春天喝什么茶 .....	133
三月“发陈”好度春 .....	134
早春防腿老 .....	134
春捂重下身 .....	135
春寒与肺虚 .....	136
春季食补养肝为先 .....	136
夏季谨防热伤风 .....	137
夏季易患哪些皮肤病 .....	138
夏令消暑茶冻 .....	139
易引起中暑的药物 .....	140
痄子及其防治 .....	141
夏日谨防“电扇病” .....	143
夏食清热消暑粥 防病祛疾养身心 .....	144
夏天汗多谨防缺钙 .....	145
炎夏注意保护消化道 .....	146
夏季阳光下的自我保护 .....	147
夏季旅游需补钾 .....	147
夏日慎用热性调料 .....	148
防暑养生请早下手 .....	148
古人怎样防暑降温 .....	149
盛夏别忽视汗腺的保护 .....	150
秋冬谨防“烂嘴角” .....	151
秋季饮食宜清润 .....	152
秋高气爽话“秋乏” .....	152

秋食水果并非多多益善 .....	153
秋凉进补宜先调理脾胃 .....	154
“秋冻”好过冬 .....	155
秋季“亚健康” .....	156
秋日登高好处多 .....	157
秋季宜练养肺功 .....	157
怎样调养防秋燥 .....	158
秋菊养生有佳话 .....	159
深秋护喉是时候 .....	159
金秋三款保健汤 .....	160
红豆汤驱走秋天的凉意 .....	161
秋冬时节保证健康的最佳温度 .....	162
秋季肥胖者应当心 .....	162
冬季莫涉寒水 .....	163
冬天护脚要诀 .....	164
冬寒话擦背 .....	165
冬令进补“五忌” .....	165
“老慢支”过冬良法 .....	166
冬寒正是养肾时 .....	168
老年人冬天喝啥酒好 .....	169
背晒冬日长精神 .....	170
冬季去火招数多多 .....	171
冬令进补话阿胶 .....	172
寒冬宜补维生素 B <sub>2</sub> .....	173
冬季应根据天气看病 .....	174
冬季进补 三参有别 .....	175
冬季调节好居室湿度 .....	176
冬季要护脚 .....	176

冬季晨练话饮食·····	177
天冷防面瘫·····	178

### 妙法秘籍

食醋治疗手足干裂·····	180
醋 + 甘油治瘙痒·····	180
艾蒿、盐、醋汤治腿脚麻木·····	181
老陈醋泡手治手癣·····	181
白醋加蜂蜜治疗关节炎·····	182
老陈醋可治疗骨质增生·····	182
用茶水漱口可预防流感·····	183
煮萝卜水的妙用·····	183
发面贴敷治急性乳腺炎·····	184
葱白泥治慢性指(趾)骨髓炎·····	185
热姜水:家庭保健良药·····	186
多闻苹果解郁闷·····	187
小苏打洗澡防衰老·····	188
食物中毒催吐方·····	188
自制健康茶·····	189
凤尾草治疗乙肝·····	189
伏天晒太阳治愈关节炎·····	190
黄豆能治手足皲裂·····	191
茶叶可治嘴唇疱疹·····	191
食蚕豆治震颤·····	191
热水擦颈防梗塞·····	192
茶水煮饭好吃又治病·····	192
沸茶防治心脏早搏·····	193
经常感冒者多喝骨头汤·····	194

雪水是良药·····	195
用橡皮筋治病·····	196
电吹风的医药用途·····	196
自治静脉曲张及静脉炎·····	197
防治老年斑蛤蚧油有奇效·····	198
“泡沫”治好了我的腰疼·····	198
洗澡顺便治小病·····	199
鲜花朵朵入药来·····	200
脚底涂芦荟治高血压·····	201
棉花塞耳助安眠·····	201
刷脚疗法·····	202
冰块的应急作用·····	202
五天戒烟法·····	203
向耳内吹气可止鼻血·····	203
湿敷可治化妆品皮炎·····	204
解暑良方——以热制热·····	204
大吼解千愁·····	205
转动脚腕有助降压·····	206
静坐可治神经衰弱·····	206
消除口臭十法·····	207
艾烟熏治手足脱皮·····	207
弹跳可改善视力·····	208
小便时咬紧牙齿有益健康·····	208
自行矫治扁平脚·····	209
熨疗 8 法·····	210
微型休息法·····	211
缓解皮肤瘙痒法·····	212
皮肤病的敷脐疗法·····	212



叩膝:助您消除紧张焦躁 .....	213
吸尘器能治脚肿 .....	214
奇妙的家庭“良药”——热水 .....	214
冰淇淋的药用 .....	215
消除啤酒肚法 .....	216
巧用牙签治腰痛 .....	217
感冒外治法 .....	217
打乒乓球能预防近视 .....	219
“柑橘液”治烫伤效果佳 .....	219
除牙垢烟渍两法 .....	220
巧治嗓音嘶哑 .....	220
巧治“挑针眼” .....	221

### 药膳食疗

仙人掌煮猪肚治慢性胃炎 .....	223
北芪鸡煲 .....	223
自配食疗方 健脑又治病 .....	224
喝小黄米“油”治糖尿病 .....	224
生花生仁可抑制胃酸过多 .....	225
食疗能治“五十肩” .....	225
药蛋治痛经三法 .....	226
豆腐疗百疾 .....	227
向日葵叶子可治高血压 .....	228
老年忧郁症的食疗方 .....	228
食疗“自汗症” .....	229
弱视食疗方 .....	230
治感冒饮食疗法 .....	231
老年多尿症的食疗 .....	231