

养生妙典

主编

叶丹

华夏文化出版社



养 生 妙 典

主 编 叶 丹
副主编 牧 云
林 瑞

香港华夏文化出版社



翻印必究



版权所有

《养生妙典》

作者：叶丹 牧云 林瑞

责任编辑：魏丕植 李永田

出版发行：香港华夏文化出版社

地址：香港九龙大角嘴乐群街3号中原楼二楼13室

电话：(00852)23800437

印者：河南省中原文化艺术研究中心承印

ISBN 962 - 450 - 20694122 - 5119 定价：18.60 元

前 言

随着社会的发展,科技的进步,人们的生活水平不断提高,卫生保健知识不断增多,所以人们的寿命也不断延长。我国历代人口平均寿命的变化充分说明了这一点。据有关资料记载,夏代人口平均寿命是 18 岁,秦代是 20 岁,东汉是 22 岁,唐代是 27 岁,宋代是 30 岁,清代是 33 岁。新中国成立以来,我国人口的平均寿命提高得更快,1949 年是 35 岁,1957 年是 57 岁,1981 年是 68 岁,1999 年是 70.8 岁,2000 年是 71.8 岁。日本的人口平均寿命提高也是很快的,18 世纪中叶,其平均寿命只有 35 岁,1947 年是 52.01 岁,1985 年是 77.36 岁,1989 年是 78.84 岁,1995 年是 79.61 岁,2000 年是 81.16 岁。今后随着各方面条件的改善和人们自我保健意识的增强,人们的寿命还会不断的提高。按照生物学的原理,哺乳动物的寿命是它的生长期的 5 至 7 倍。人的生长期是 20 至 25 岁,因此人的寿命应是 100 - 175 岁,但是就现在人口平均寿命最长的国家——日本来说,男性平均也只有 77.72 岁,女性平均也只有 84.6 岁。其他国家人口的平均寿命更短。那么影响人的寿命的因素是什么呢?据科学家们长期研究,认为影响人的寿命有十大因素,即社会因素、遗传因素、环境因素、心理因素、生活方式因素、职业因素、性别因素、气候因素、医疗因素、自我保健因素。我国卫生部卫生统计信息中心公布了《2000 年全国卫生事业发展情况公报》,其中关于我国居民 2000 年十大死因是恶性肿瘤、脑血管病、心血管病、呼吸系统疾病、损伤及中毒、消化系统疾病、内分泌系统疾病、泌尿生殖系统疾病、精神病、神经病。心血管病是第一位的,据统计,2000 年全世界死于心血管病的人数是 1530 万,占人类死

亡总数的四分之一。世界卫生组织总干事讲过,只要采取预防措施就能降低一半死亡率,就是说有一半的死亡是可以预防的。我国著名医学家钟道恒博士曾说:许多人不是死于疾病,而是死于无知。因此,他再三告诫人们不要死于愚昧,不要死于无知。世界卫生组织也曾宣布:每个人的健康与寿命,60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候条件。由此可见,人们的自我保健和养生是多么的重要。养生,就是保养身体,保养生命。养生学是一门关于保养身体、保养生命的科学。作者多年来通过阅读公开发行的报刊、书籍和走访、请教医生、老者,搜集积累了很多关于养生的资料、知识、经法、秘诀,经过分门别类的整理和精心筛选,汇编成《养生妙典》一书。分为“养生经法”、“健身功法”、“长寿秘诀”、“饮食疗法”、“偏单验法”、“美容诀窍”、“名人养生”等七个部分。其中有的理论是一家之言,有的功法、诀窍是前人和别人的经验,未必对每个人都能适用,以供读者养生选择、参考。但人书内容或是长寿老人养生的宝贵经验总结,或是医学工作者多年来科研成果集萃,堪称养生妙典。向读者奉献此书,意在树立大家的自我保健意识,增强养生观念,提供更多的养生知识、功法和诀窍。如果读者能够从中得到一些养生的启迪和收益,将是我们最大的满足和快乐。由于成书时间仓促,水平有限,不足之处还望读者给以谅解。衷心祝愿每一位读者都能够健康长寿,拥有一个康乐、幸福、长寿的人生。

此书出版,得到了香港华夏文化出版社以及魏丕植、李永田先生的大力支持和帮助,在此一并表示衷心的感谢!

编 者

2002年6月于郑州

目 录

养生经法

一、养生格言	(1)
二、四受用养生经	(3)
三、四时摄养阴阳法养生经等	(4)
四、孙真人卫生歌	(4)
五、老人养生十字诀	(7)
六、十二时辰养生法	(7)
七、八字养生经	(9)
八、铭座	(9)
九、道、儒、佛三家养生之道	(10)
十、“六养”与“四少”	(11)
十一、守拙歌	(12)
十二、老人养生之道	(12)
十三、何为贵	(13)
十四、养生 20 招	(14)
十五、养生四要	(15)
十六、庄炎林：财富难买幸福	(16)
十七、我的养生三字诀	(17)
十八、老人六知健康	(17)
十九、中医养生八要诀	(17)
二十、养生歌三首	(19)

二十一、养生之道先养神	(20)
二十二、养生要从“头”做起	(21)
二十三、摄生首务为“养静”	(22)
二十四、养生谚浅说	(24)
二十五、老年防衰重“四梢”	(25)
二十六、摩腹养生补泻分清	(25)
二十七、老人色彩养生法	(26)
二十八、不觅仙方觅睡方	(27)
二十九、日本：一日养生法	(28)
三十、老人日饮“三口”益健康	(29)
三十一、教您一招：呼吸养生	(29)
三十二、健鼻养生五法	(29)
三十三、庄炎林“六六赠言”养生做人	(30)

健身功法

一、太极拳	(33)
二、八段锦	(34)
三、九守功法	(37)
四、九转玄功	(41)
五、九步功法	(43)
六、气功锻炼的基本方法和要诀	(50)
七、练功十八法	(56)
八、华佗“五禽戏”释炼法	(71)
九、保健十法	(73)
十、五种散步健身法	(74)
十一、保养腿脚 八十不老	(75)

十二、百动不如一抖·····	(76)
十三、背撼大树 健身祛病·····	(76)
十四、百练之祖——健步行·····	(77)
十五、长寿始于脚·····	(78)
十六、《勿药元诠》中的健身法·····	(80)
十七、日常小运动健身法·····	(80)
十八、三分钟保健操·····	(81)
十九、晨起十分钟保健有奇效·····	(82)
二十、头皮按摩有助健康·····	(84)
二十一、梳头十分钟预防脑中风·····	(85)
二十二、常揉太阳穴健身又治病·····	(85)
二十三、鼻部保健八法·····	(85)
二十四、打呵欠养眼睛·····	(86)
二十五、强化视力“摇身法”·····	(86)
二十六、耳操·····	(86)
二十七、常摩双耳可强身·····	(87)
二十八、齿为骨之余 常叩能健体·····	(88)
二十九、健身秘诀：撮谷道·····	(89)
三十、按摩“三脖”保健康·····	(90)
三十一、按摩颈部防衰老·····	(90)
三十二、老年人常耸肩可防中风·····	(91)
三十三、运动手指 有利健脑·····	(91)
三十四、搓手心可控制血压·····	(92)
三十五、拍胸法治疗室性早搏·····	(92)
三十六、兜肾囊铁裆功·····	(92)

长寿秘诀

一、延年要诀	(94)
二、长寿谣	(94)
三、乾隆的长寿歌	(95)
四、杨深的长寿诀	(95)
五、日本的长寿十则	(95)
六、长寿的四字经	(95)
七、益寿“六阶”	(96)
八、快乐长寿有七诀	(96)
九、不老歌	(97)
十、宽心歌	(97)
十一、健身歌	(98)
十二、健身曲	(98)
十三、不气歌	(98)
十四、戒怒歌	(98)
十五、长寿歌	(99)
十六、宽心谣	(99)
十七、增寿小秘诀	(100)
十八、女性长寿之谜	(100)
十九、秘传延年龟寿功	(100)
二十、常按长寿穴，必然会长寿	(102)
二十一、老人嘴勤益寿	(102)
二十二、延缓衰老的六大举措	(103)
二十三、要长寿多流汗	(105)
二十四、健康长寿十种人	(105)

二十五、影响寿命的二十八害	(106)
二十六、足跟行走益延寿	(106)
二十七、养生十字歌	(107)

饮食疗法

一、延年益寿食疗歌	(108)
二、养生“粥疗歌”	(109)
三、老人膳食点滴成“金”	(109)
四、防衰老的十种食物	(110)
五、老年人饮食十不贪	(111)
六、人至老年吃什么	(112)
七、老人饮食六诀	(112)
八、西红柿疗疾八法	(113)
九、脑动脉硬化食疗法	(113)
十、丝瓜根炖瘦肉治头痛	(114)
十一、加拿大发现马铃薯泥治健忘	(114)
十二、食疗老年痴呆症	(114)
十三、防痴呆食品	(115)
十四、天麻炖猪脑	(115)
十五、治神经衰弱方	(116)
十六、莴笋催眠	(116)
十七、酒后头痛宜喝蜂蜜	(116)
十八、豆腐疗法	(116)
十九、“抖抖病”者多吃蚕豆	(117)
二十、食疗胃下垂	(117)
二十一、自治“参苓粥”可治胃溃疡	(118)

二十二、乌龟猪肚炖汤治胃溃疡	(118)
二十三、吃生花生米可治胃酸	(118)
二十四、菠萝治消化不良	(118)
二十五、芝麻的药用	(119)
二十六、姜有助于健康	(119)
二十七、豆腐治病	(119)
二十八、急性菌痢的食疗法	(120)
二十九、胡萝卜泥治婴儿腹泻	(120)
三十、山药与薏米治慢性结肠炎	(121)
三十一、荸荠治便秘	(121)
三十二、半瓣蒜防肠癌	(121)
三十三、痔疮的食疗	(121)
三十四、山芋的药用	(122)
三十五、治疗便秘	(122)
三十六、脂肪肝患者的饮食	(123)
三十七、脂肪肝食疗	(125)
三十八、喝淮山豆浆可补肝	(125)
三十九、保护心脏吃什么	(126)
四十、常吃鹅肝可防心脏病	(126)
四十一、调制护心茶	(127)
四十二、红茶可防心脏病	(127)
四十三、吃苹果改善肺功能	(128)
四十四、食杏仁可降低肺癌发病率	(127)
四十五、高脂血症食疗方	(129)
四十六、海带绿豆汤降血脂	(129)
四十七、简便食疗降血脂	(129)
四十八、降血脂食毛豆	(130)

四十九、高血压菜谱	(130)
五十、梨降血压	(130)
五十一、高血压患者常吃蜂蜜好	(131)
五十二、吃山楂和黄瓜降血压	(131)
五十三、菠菜粥治高血压	(131)
五十四、慢性肾衰的饮食治疗	(131)
五十五、蚕豆治肾炎	(132)
五十六、改善性功能的食物	(132)
五十七、男不离韭、女不离藕	(133)
五十八、尿频食疗法	(134)
五十九、多尿食疗方	(135)
六十、喝小黄米“油”治糖尿病	(135)
六十一、慢性前列腺炎的食疗法	(136)
六十二、糖尿病的饮食疗法	(136)
六十三、水果治病	(137)
六十四、食疗治尿频	(137)
六十五、糖尿病患者多吃洋葱炒鳝丝	(138)
六十六、老年人尿频的食疗	(138)
六十七、芹菜治尿频	(138)
六十八、吃荞麦能治糖尿病	(139)
六十九、西瓜食疗法	(139)
七十、食栗子治老人多尿	(139)
七十一、老年哮喘患者的食疗	(139)
七十二、慢性咽炎的食疗方	(140)
七十三、哮喘病的食疗方	(140)
七十四、柚子治老年咳嗽	(141)
七十五、醋煎鸡蛋治咳嗽	(141)

七十六、气管炎的不同食疗	(141)
七十七、眼病的食疗	(142)
七十八、巧食防治老花眼	(142)
七十九、青光眼患者少喝汤	(143)
八十、食疗治牙痛	(143)
八十一、痛风的食疗法	(144)
八十二、樱桃最善祛风湿	(144)
八十三、生姜加茴香 治好肩周炎	(144)
八十四、食疗腰痛	(145)
八十五、治老人足肿食疗方	(145)
八十六、醋泡蛋壳补钙不错	(145)
八十七、女士常食豆制品可防子宫癌	(146)
八十八、水果疗法降血压	(146)
八十九、食血疗疾	(147)
九十、食疗止咳	(148)
九十一、慢性咽炎食疗方	(149)
九十二、脂肪肝治疗十八法	(149)

偏单验方

一、治头痛三则	(151)
二、治神经衰弱四则	(151)
三、治眩晕四则	(152)
四、治三叉神经痛二则	(153)
五、治失眠三则	(154)
六、治脑血栓二则	(154)
七、降血脂一法	(155)

八、治贫血一法	(155)
九、治高血压六则	(155)
十、治哮喘四则	(156)
十一、治气管炎四则	(158)
十二、治咳嗽八则	(159)
十三、治咽喉炎三则	(160)
十四、治肺病二则	(161)
十五、治心脏病二则	(162)
十六、治口腔炎四则	(162)
十七、治中耳炎二则	(163)
十八、治耳鸣四则	(164)
十九、治牙病十则	(165)
二十、治扁桃体炎二则	(168)
二十一、治鼻炎二则	(168)
二十二、治腮腺炎二则	(169)
二十三、治面瘫一方	(169)
二十四、治白内障二则	(169)
二十五、治糖尿病六则	(170)
二十六、治前列腺炎四则	(173)
二十七、治胃病八则	(173)
二十八、治肠炎痢疾三则	(175)
二十九、治便秘八则	(175)
三十、治痔疮五则	(177)
三十一、治感冒三则	(177)
三十二、治盗汗五则	(178)
三十三、治风湿病二则	(180)
三十四、治关节炎四则	(180)

三十五、治湿疹三则	(181)
三十六、治疱疹等五则	(182)
三十七、治手脚裂五则	(183)
三十八、治手足癣六则	(184)
三十九、治皮肤病四则	(185)
四十、治脚气二则	(187)
四十一、治疮疖七则	(187)
四十二、治足病四则	(189)
四十三、治鬼剃头一法	(189)
四十四、治白癜风一法	(190)
四十五、治妇科病七则	(190)
四十六、治男科病七则	(192)
四十七、其他八则	(194)
四十八、疗疾小绝招二十八则	(197)

美容诀窍

一、美容就在您身边	(203)
二、肌肤四季保养要领	(204)
三、防治老年斑三方法	(204)
四、中医疗法去除黄褐斑	(205)
五、验方治寿斑	(205)
六、桑叶茶治黄褐斑有奇效	(206)
七、如何用化装来掩饰眼袋	(206)
八、减缓皮肤老化方	(206)
九、去皱二法	(206)
十、常食栗子炖白菜可养颜	(207)

十一、食醋美容法	(207)
十二、治脱发简便方	(208)
十三、去头屑四法	(209)
十四、老人如何保养好头发	(209)
十五、冬瓜也可抗衰老	(210)
十六、驻颜食疗法	(211)
十七、萝卜能美容	(213)
十八、香蕉养颜新功能	(213)
十九、秘诀八招,延缓衰老	(214)
二十、美容新法术	(215)
二十一、验方治雀斑	(216)
二十二、男士美容多讲究	(216)

名人养生

一、仁者寿——孔子的养生观	(218)
二、醉在自然的箫声里——倾听庄子逍遥游	(219)
三、合度养生身乃无害——韩非的养生观	(222)
四、西汉人瑞张苍	(224)
五、诸葛亮论治病之道	(225)
六、刘禹锡：“生由养致”养生观	(227)
七、养生先驱陈抟小传	(228)
八、风流皇帝养生术	(229)
九、白居易的养生之道	(231)
十、吕洞宾的逍遥步	(232)
十一、苏东坡的退步法	(235)
十二、蒲松龄的养生之道	(236)
十三、孙思邈的养生十三法	(237)

十四、陆游养生	(239)
十五、诗人嵇康的养生三法	(242)
十六、龚居中养生金言：忌忧郁	(244)
十七、乾隆皇帝的养生术	(245)
十八、薄滋味 少愠怒——丁皂保养生小传	(246)
十九、袁枚善养生	(248)
二十、纪晓岚话养生	(249)
二十一、毛泽东的养生之道	(250)
二十二、邓小平养生有方	(251)
二十三、平淡、宁静、自然的宋庆龄	(252)
二十四、革命老人徐特立的长寿之道	(253)
二十五、吴阶平谈养生之道	(254)
二十六、程思远心宽体瘦耄耋年	(255)
二十七、阎捷三将军的保健诀	(256)
二十八、奉献精神、时代之魂——访 85 岁老红军谢振华 ..	(258)
二十九、动静乐寿——段子俊老人的长寿经	(259)
三十、笑一笑、跳一跳——百岁将军吴西的养生法宝	(260)
三十一、高玉宝的健身之道	(262)
三十二、谢晋说：心宽才能体健	(263)
三十三、于光远先生的长寿八字经	(265)
三十四、黄宗洛：他们叫我“黄总乐”	(266)
三十五、20 岁的世纪老人——张含英	(267)
三十六、要健身先健心——著名画家阿老的健身之道	(269)
三十七、活得轻松惬意些——季羨林先生的养生之道	(270)
三十八、在平衡中求健康——著名新闻工作者马达的养 生法	(272)
三十九、每天傍晚散步一小时——著名经济学家蒋学模谈 养生	(273)
四十、自己的事情自己办 自己的身体自己管——中医专家	