

大众养生保健奇效方集锦

莫用元 舒天音 编著

中华 养生保健

实用方法全书



养生知其然
保健顺其道
天人合一得永年
呵护生命无师通



石油工业出版社

大众养生保健奇效方集锦

莫用元 舒天音◎编著

中华 养生保健

实用方法全书



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生保健实用方法全书/莫用元, 舒天音编著.

北京: 石油工业出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6405 - 8

I. 中...

II. ①莫... ②舒...

III. ①养生 (中医) — 基本知识

②保健 — 基本知识

IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195904 号

中华养生保健实用方法全书

莫用元 舒天音 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑 部: (010) 64523643 发 行 部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 21

字数: 350 千字

定价: 38.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

岁月悠悠，枯荣循环。生命匆匆，期颐永年。

大自然赐予了人类生命，并让人类成为了地球的主宰。人类报答上苍这份眷顾厚爱的最佳方式，便是珍惜自己的生命，尽可能地延长寿命，在有限的人生中，多做一些更有意义的事，多享受一些美好的生活。

很久以前，中华民族的祖先，出于对大自然的崇敬和对生命的热爱，就已提出了“天人合一”、“道法自然”的养生观。在中华文明数千年的进化发展中，中华养生观经过代代传承，其思想日见光大，其内容日益丰富，它造福着中华民族，呵护着中华民族的生命健康。

中华养生之道，其宗旨是返朴归真，其目的是保养身心，其途径是固本培元，其形式是形神兼修。如果深一层理解它的内涵和意义，养生就不仅仅是对健康的追求，也反映了人们对人生的热爱，对生命的感悟，对生活的态度。

今天，当生命健康已成为21世纪人类社会的重要主题时，全世界的人们比以往任何时候，都更加重视对养生之道的研究和实践。因为，养生不单是一门博大精深的学问，而且也是一门实实在在的保健科学。

大自然教给了人类生存的法则，生活告诉了我们许多健康的哲理。中华民族在长期的生存与发展的过程中，总结出了许许多多养生的道理、健身的秘诀、长寿的经验，将那些浩如烟海、多种多样的养生方法，通过去

伪存真，去芜取精的科学归纳，汇集成对增强大众健康颇有实效的通俗读本，当是一件极有意义的事情。因此，我们依据中华养生观的博大精深的理论，编写了这本顺应自然规律，贴近生活实际，注重实用效果的《中华养生保健实用方法全书》。

本书概述了千百年来中华文明中精辟的养生思想，介绍了流传千古的养生经验。书中用很大的篇幅，从自然养生、药膳食疗、运动保健、民间验方等多个方面，集纳了数百种具有实效的养生方法。这些方法既有利于人们生理的保养与心理的调适，又有利于人们改善生活质量与防病治病。本书内容丰富，有趣实用。一册在手，让你养生保健无师自通，为你家居生活解除忧患。

养生首先是一种心态。常言道：病自心生，心宽益寿。学习与应用中华养生保健的各种方法，一定要有一颗心静神怡的平常心，要以乐观的心态看待生活。当我们的灵魂完全融合到大自然之中，那么，我们的生命就会升华到一个全新的境界，从而真正感悟到生命的真谛。

国家中医药管理局

中国中医药科技开发与

交流中心主任 莫用元

2007年12月8日于北京



第一篇 古代养生保健思想

一、天人合一，中国传统养生哲学

1. 天人相应——顺应自然..... (2)
2. 儒家思想中的天人合一观..... (3)
3. 传统医学思想中的天人合一观..... (4)
4. 天人合一养生的三项原则..... (5)

二、中华医学养生保健经典介绍

1. 唐代以前的养生保健名著..... (7)
2. 唐宋时期的养生保健名著..... (8)
3. 金元时期的养生保健名著 (11)
4. 明代的养生保健名著 (12)
5. 清代的养生保健名著 (14)

三、道教养生思想和养生实践

1. 道教养生思想的精髓 (16)

目 录

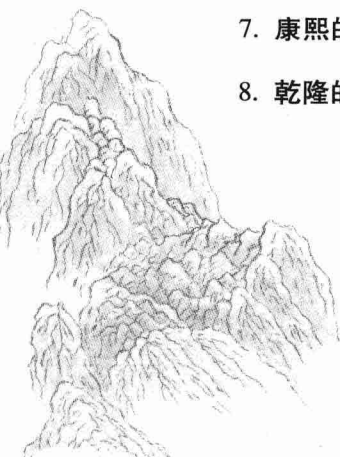
2. 道教养生术的主要内容 (17)
3. 道家长生术的五大类别 (21)

四、传统养生长寿保健精要

1. 中医学的养生观和长寿观 (28)
2. 中医学的“整体养生”观念 (30)
3. 中医神形相合的养生方法 (31)
4. 中医的辨证施治与调养 (32)
5. 中医的扶正祛邪养生法 (34)
6. 中医延缓衰老的基本观点 (35)

五、历代名人的养生之道

1. 孔子的养生要诀 (38)
2. 孟子的养生经验 (39)
3. 荀子的养生之道 (40)
4. 华佗的养生之道 (41)
5. 武则天的养生之道 (41)
6. 苏轼的养生之道 (43)
7. 康熙的养生之道 (44)
8. 乾隆的长寿之秘 (45)



第二篇 药膳食疗保健

一、营养健身，食物治病

1. 饮食养生法的科学依据 (48)
2. 食疗养生的机理和作用 (49)
3. 中医学中的饮食养生原则 (51)
4. 饮食调养的三大要点 (54)
5. 营养平衡是养生的关键 (57)
6. 食物补养的基本方法 (59)

二、四季保健食疗方

1. 春季保健菜肴 (64)
2. 春季保健汤食 (66)
3. 夏季保健菜肴 (68)
4. 夏季保健汤食 (71)
5. 秋季保健菜肴 (73)
6. 秋季保健汤食 (74)
7. 冬季保健菜肴 (76)
8. 冬季保健汤食 (77)
9. 冬季保健火锅 (78)

三、治疗常见病的药膳方

目 录

目 录

1. 治疗感冒的药膳方	(80)
2. 治疗哮喘的药膳方	(83)
3. 治疗腹泻的药膳方	(85)
4. 治疗消化不良的药膳方	(88)
5. 治疗中暑的药膳方	(89)
6. 治疗胃溃疡药膳方	(91)
7. 治疗胃炎的药膳方	(92)
8. 治疗肺炎的药膳方	(93)
9. 治疗支气管炎的药膳方	(95)
10. 治疗肾炎的药膳方	(97)
11. 治疗肥胖症的药膳方	(98)
12. 治疗高脂血症的药膳方	(100)
13. 治疗骨质疏松症的膳食方	(102)
14. 治疗男性阳痿的药膳方	(104)
15. 治疗产后缺乳的药膳方	(106)

第三篇 运动养生保健方法

一、运动是长寿之神

1. 源远流长的中华运动保健	(110)
2. 运动健身的四大科学要求	(111)
3. 运动对生命系统的调节作用	(114)



4. 运动养生的原则与注意事项..... (115)
5. 纠正有碍健康的运动方法..... (118)

二、运动健身的基本方式

1. 散步：简单易行的运动方式..... (120)
2. 跑步：能够有效增强心肺功能..... (121)
3. 骑车：其乐无穷的强身健体运动..... (124)
4. 爬楼梯：因地制宜的不费时运动..... (126)
5. 游泳：全身运动的最佳选择..... (128)
6. 舞蹈：赏心悦目、强体健心的喜庆运动..... (128)
7. 反常运动：不仅健体，而且有趣..... (130)

三、太极拳的健身方法

1. 太极拳的养生保健功效..... (132)
2. 打太极拳的四大要领..... (136)
3. 简化太极拳的锻炼要领..... (137)
4. 简化太极拳的招式要点..... (138)

四、五禽戏等的健身方法

1. “五禽戏”的动作招式..... (148)
2. 五禽戏的功效和要点..... (151)
3. 十二式易筋经动作和要领..... (152)

五、保健气功的锻炼方法

1. 气功保健强身的功效····· (155)
2. 四季养生气功功法····· (159)
3. 随意快速气功三种····· (164)
4. 简易太极气功十八式····· (166)
5. “八段锦”的练功方法····· (172)
6. 气功锻炼的注意事项····· (174)

第四篇 养生保健的自然疗法

一、千古流传的“酒疗”

1. 酒的养生和保健功效····· (178)
2. 酒疗的科学依据····· (179)
3. 酒的宜饮和忌饮····· (180)
4. 保健酒的一般制法····· (182)
5. 防治高血压病的酒疗方····· (184)
6. 防治咳嗽的酒疗方····· (185)
7. 防治痢疾的酒疗方····· (187)
8. 防治胃病的酒疗方····· (188)
9. 防治肾虚耳鸣的酒疗方····· (190)
10. 防治冠心病的酒疗方····· (191)
11. 治疗跌打损伤的酒疗方····· (193)

二、神奇独特的“盐疗”

1. 简单有效的盐疗法····· (195)
2. 锅巴盐疗法····· (197)
3. 盐水浴疗法····· (199)
4. 食盐美容法····· (200)

三、把土当宝贝的“泥疗”

1. 神奇的泥疗保健法····· (202)
2. 泥疗法的一般分类····· (203)
3. 运用泥疗法的注意事项····· (205)
4. 水下天然淤泥疗法····· (206)
5. 沐浴泥中的泥浴法····· (208)
6. 注泥入体的体腔泥疗法····· (210)
7. 泥电结合的电泥疗法····· (211)
8. 历史悠久的泥浴美容····· (213)
9. 二十种常见疾病的泥疗法····· (214)

四、妙用蜂蜜的“蜂疗”

1. 蜂蜜的养生保健功能····· (218)
2. 蜂蜜的科学食用方法····· (221)
3. 蜂蜜的几种非食用用法····· (222)
4. 治疗感冒的蜂疗方····· (224)
5. 治疗哮喘症的蜂疗方····· (228)
6. 治疗急慢性气管炎的蜂疗方····· (233)

7. 治疗肾虚、精亏的蜂疗方·····	(238)
8. 治疗胃寒、胃痛的蜂疗方·····	(240)
9. 治疗胆囊炎、胆结石的蜂疗方·····	(241)
10. 治疗动脉硬化的蜂疗方·····	(242)
11. 治疗神经衰弱的蜂疗方·····	(245)
12. 治疗冠心病的蜂疗方·····	(247)
13. 治疗男性不育症的蜂疗方·····	(249)
14. 治疗淋病、尖锐湿疣的蜂疗方·····	(250)
15. 治疗挫伤、扭伤、器刃伤的蜂疗方·····	(251)
16. 治疗被咬伤、蜇伤的蜂疗方·····	(254)
17. 养颜美容的蜂蜜配方·····	(255)

第五篇 养生保健的经络疗法

一、调整机体功能的按摩疗法

1. 按摩保健法行之有效·····	(260)
2. 保健按摩的神奇功效·····	(261)
3. 按摩疗法的具体实施·····	(263)
4. 按摩保健的十八项注意事项·····	(266)
5. 常见的十九种按摩手法·····	(267)

二、经久流传的刮痧疗法

1. 刮痧疗法简便易行·····	(274)
------------------	-------

2. 刮痧疗法的作用及机理·····	(275)
3. 刮痧疗法的适用症·····	(278)
4. 刮痧疗法的注意事项·····	(280)
5. 头痛的刮痧疗法·····	(281)
6. 眩晕的刮痧疗法·····	(282)
7. 面瘫的刮痧疗法·····	(283)
8. 失眠的刮痧疗法·····	(284)
9. 肩周炎的刮痧疗法·····	(286)
10. 颈椎病的刮痧疗法·····	(287)
11. 腰痛的刮痧疗法·····	(288)
12. 膝关节痛的刮痧疗法·····	(289)

三、多种多样的拔罐疗法

1. 拔罐的治病原理·····	(291)
2. 借助热力的火罐疗法·····	(292)
3. 装入药液的水罐疗法·····	(296)
4. 局部充血的负压罐疗法·····	(298)
5. 药汤浸煮的竹罐疗法·····	(299)
6. 点刺出血的血罐疗法·····	(301)

四、神奇特效的针灸疗法

1. 调和人体阴阳的针灸·····	(304)
2. 头痛的针灸疗法·····	(306)

3. 腹痛的针灸疗法..... (307)
4. 耳鸣的针灸疗法..... (308)
5. 发热的针灸疗法..... (310)
6. 中风的针灸疗法..... (311)
7. 呕血的针灸疗法..... (313)
8. 高血压的针灸疗法..... (314)
9. 中暑的针灸疗法..... (315)
10. 口腔溃疡的针灸疗法 (317)
11. 神经官能症的针灸疗法 (318)
12. 病毒性肝炎的针灸疗法 (319)

目

录





第 ① 篇

古代养生保健思想

法则天地，象似日月，辨列星辰，遂从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，可使益寿而极时。

——《黄帝内经》

中华养生，名扬天下，造福万众。其养生保健思想，渊远流长，上溯远古，博大精深，典籍浩瀚。历史上，曾有无数的圣贤名流、大家显贵，亲其为，受其益，著其说，论其道。经千年光大，代代传承，成为了当今世界文化宝库中的瑰宝。总结古代养生观之精要，天人合一、道法自然为其宗；四时八正、静心养气为其纲；善待生命、颐养天年为其义。循其养生之道，人人皆可健康长寿。这正是中华养生之道今天广为流传、大受欢迎的根本原因。

中华养生保健实用方法全书





一、天人合一，中国传统养生哲学

1. 天人相应——顺应自然

天人相应是中医的经典理论，也适用于今日的养生。“天”指自然，即人类周围客观存在的自然界，包括一年四季的变化与轮转；天上的日月、星辰、大气圈；地上的生物圈、岩石、土壤、江河湖海……总之，除了人以外的一切生命和非生命的物质，都称为“天”。

天人相应认为，人生活在自然环境中，作为自然界的产物和组成部分，必定受自然规律的制约和影响，自然界的运动和变化直接或间接地影响人体的变化，而人体的变化必然反映与之相应的生理、心理、病理变化。

天人相应论用“气”来阐明人与自然的关系。“气”就是构成天地万物的“大气”，在天称之为“天气”，在地称之为“地气”，在人称之为“人气”。人气就是人体脏腑之气的总称。天地之气又分为风、寒、暑、湿、燥、火六气。六气太过，中医便称之为“六淫”。天地阴阳之气有规律地升降浮沉运动，便形成“岁气”、“时令”等气候变迁的周期性、节律性。所谓“岁气”，即每年的气候变迁；所谓“时令”，即一年之中的气候变化，有春夏秋冬的“四时之序”。

人生活在“气交”之中，当然会受到气交变化而形成的岁气、时令气候的影响。人气顺应“气交”法则而生、长、化、老、死，万物顺应“气交”法则而生、长、化、收、藏。顺应气交则可以养生，可以健康长寿、防治疾病，这便是天人相应的实质所在。