

没有健康的身体 就不可能有快乐的心灵

健康生活
健康生活馆

快乐养生

长寿妙招 600

彭昭维 彭凡·编著

健康是金 快乐是银 尽管衰老不可避免

但是 如果您拥有 全新的健康理念

保持科学的 养生方式

您就可以拒绝和疾病发生危险关系

告别病痛和愁苦



中国轻工业出版社

快乐养生长寿妙招600

彭昭维 彭凡 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐养生长寿妙招600 / 彭昭维, 彭凡编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5019-6209-9

I. 快… II. ①彭…②彭… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第168801号

责任编辑: 王晓晨 责任终审: 滕炎福 封面设计: 灵思舞意·刘微
版式设计: 王超男 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年2月第1版第1次印刷

开 本: 880×1230 1/20 印张: 14

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6209-9/TS·3614 定价: 25.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70123S2X101ZBW

前 言

人过中年，您可曾留意到：

您的身姿是否不再挺拔、柔韧？

您的步态是否不再轻盈、矫健？

您的皮肤是否不再光洁、有弹性？

您的眼睛是否不再清澈、炯炯有神？

您的骨骼是否变得脆弱，肌肉开始老化？

您的血管是否硬化，血液开始流通不畅？

您的性功能是否退化，肾脏功能开始减退？

您是否已经清楚，“健康”是一场耐力赛？“养生”是一场持久战争？

您是否已经明白，没有健康的身体，就不可能有快乐的心灵？

健康是金。快乐是银。尽管衰老是不可避免的，但是，如果您拥有全新的健康理念，保持科学的养生方式，您就可以拒绝和疾病发生危险关系，告别病痛和愁苦。

本书是一本力求简明、通俗、实用的长寿养生经验汇编，囊括日常健康养生的方方面面，接近生活，贴近实际，靠近人群。既总结了我国传统的养生保健经验，又注入了当代预防医学养生防病抗衰老的新观念、新方法。资料翔实，内容丰富，融科学性与实用性于一体，语言通俗易懂，读来饶有兴味，是中老年朋友的必备保健指南，也可供医生、营养师、保健品开发者阅读、参考。

本书专为40岁以上的中老年人准备，是孝顺儿女送给长辈的贴心养生宝典。

愿健康、快乐与您及您的家人同在。

编 者

2007年9月

CONTENTS 目 录

第一章 生命在于运动

——运动养生术

一、头部运动养生术	12
五官运动养生法	12
护目十二法	13
养眼保健操	15
按耳健肾术	15
绕舌防衰老	16
咽唾养生法	17
二、做足腿脚的运动工夫	18
养生先养足	18
善用小场地健身跑	19
规律散步好处多	21
走出健康心脏	23
平衡阴阳绕圈走	24
大步走路精神抖	24
行走运动一二三	25
长跑有讲究	26
臂跑赛腿跑	26
跳绳踢毽百病消	27
三、身体按摩健身术	28
头面按摩法	28
躯干按摩法	29
四肢按摩法	30
掌上运动法	31
擦背运动法	32
四区常揉法	33

养肾按摩术	33
治失眠按摩四法	35
算盘按摩效果好	35
拍拍打打运动法	36
护好“寿康之泉”	37

四、精神抖擞健身操	39
提神健脑操	39
健肺养生操	39
举手健身脑	41
腰背健身操	42
益寿健身操	43
晨起仰卧健身操	44
皮筋操防老	45
健身操	46
骨骼锻炼操	48
下蹲强心力操	49
防跌跤平衡操	50
柔韧锻炼操	50

五、防病运动法	52
十分钟降压运动	52
预防中风五步功	53
老年性便秘摩腹法	54
腰腿疼痛运动法	55
慢性腰痛按摩法	56
慢性病患者运动法	57
骨神经痛运动治疗法	58
老年肩周炎运动疗法	59
骑车远游治百病	60
防病健身练转功	60

六、运动养生小窍门	62
养生五“适”	62

运动健身“五练”	63
抓“五常”寿命长	64
老人健康小诀窍	65
六大“最优”养生运动	66

七、健康小TIPS	67
-----------	----

第二章 饮食不是小问题 ——饮食养生术

一、养生食品面面观	70
最佳养生食品	70
抗衰防老食品	71
传统益寿食品	73
延年益寿美容粥	73
生姜大蒜显功效	74
黑木耳可化结石	75
五种食物天天吃	76
男性强身“三宝”	76
食物助眠四宝	77
保健饮品	78
养生六宝汤	79
安睡如意汤	80
十大健康水果	82

二、科学饮食养生术	83
简单饮食小诀窍	83
老年膳食十不贪	85
脾胃养生十诀	86
身体也要常灌溉	87
饭后养生法	89
饮食“五个一”	89

饮食“三五七”	90
长寿膳食十一点	91
饮食“五注意”	92
气虚体质饮食养生法	93
如何消退老年斑	94
饮食调养增强记忆	94
干果最宜老年人	96
瓜果养生	97
适当零食可养颜	98
新潮“四吃”益健康	98
如何预防老年腹胀	99

三、经典食疗方	100
消化不良食疗方	100
健脾止泻醋豆腐	101

四、健康小TIPS	101
-----------	-----

第三章 选好药材利养生 ——中药材养生术

一、中药材养生方	104
人参补益方	104
大枣滋补养生方	105
山药枣养生方	106
五味子茶饮	107
女贞子养生方	107
白术补益调养方	108
白果补益调养方	109
冬虫夏草补益调养方	109
黄精补益调养方	111
百合补益调养方	111
何首乌补益调养方	113

麦冬补益调养方	114
阿胶补益调养方	115
灵芝补益调养方	116
杜仲补益调养方	117
枸杞红枣养生方	118
健脑补脑方	119

二、药酒养生方	120
固本煎酒	120
四季春酒	121
百岁补酒	121
宫廷补酒	121
养生酒	121

三、药枕制作方	122
茶叶枕	122
菊花枕	122
绿豆枕	122
磁石枕	122
五叶枕	123
白矾枕	123
小米枕	123

四、民间药物长寿偏方	123
神仙训老丸	123
神仙不老丸	124
仙传斑龙丸	124
经进地仙丹	125
神仙苕胜子丸	126
仙传蟠桃丸	127
神仙六子丸	127
神仙既济丹	128
八仙长寿丸	128

仙方凝灵膏	129
太乙神丹	130
九仙王道糕	130
仙光散美容	131
神仙玉女粉	131
惜发神梳散	132
神枕法	132
辟谷仙方	133

五、少林养生秘方	135
行军散	135
珍玉散	135
观音膏	136

六、药浴强身法	136
白酒浴	136
醋水浴	136
仁丹浴	136
菊花浴	137
风油精浴	137

七、健康小TIPS	137
-----------	-----

第四章 养生养病先养心

——心理养生术

一、心理养生术	142
老人心事知多少	142
老年人的不良心态	143
心如止水体自和	143
直觉思维助养生	144
读书原是长寿方	146
睡前静坐益健康	147
长寿之本在调神	147

闭目养神益身心	149
闻香有益身心	149
九种方法调情绪	151
忘记年龄忘记“老”	152
遗忘使人长寿	153
闲谈聊天缓衰老	154
与人群融为一体	154
音乐疗法促健康	155
勤奋工作可益寿	156
解郁强身游一游	156
舒心八法	157
快乐五法	159
笑口常开胜运动	159
快乐灵丹除嫉妒	160
心理养生“六言”	161
养生需要“三心二意”	161
从容以待乐盈盈	162
以“三寡”养“三宝”	163
四个“三”让你不必烦	164
“六加一”好心情	165
生气的六大危害	166
生气容易得肿瘤	167
四味防气方	168

二、健康小TIPS 169

第五章 自然道养自然身

——时令养生术

一、春季养生法	172
春日融融话养生	172
春天老人如何养生	172
春来养生须防风	173
春季药酒强身方	174
消除春困小窍门	175

春放风筝达“三练”	175
春季保健操	176
春季养生益寿	177
春季梳发益健康	178
绿化环境利健康	179
家庭消毒作防护	179
踏青出游利养生	179
春季梅雨要防湿	179
预防湿疹保健康	180

二、夏季养生法 180

夏季重在养心	180
夏天如何吃得好	181
炎炎夏日话食养	183
饮食卫生是重点	184
夏季养生重养脾	185
夏日养生睡为上	186
夏季养生益寿法	187
夏季睡眠有禁忌	189
夏季居室巧散热	190
室内植物多养护	190
空调房中会致病	191

三、秋季养生法 191

秋季养生茶疗方	191
萝卜就茶顶呱呱	192
秋季养生益寿法	192
秋季吃鱼益健康	195
天高气爽防秋乏	195
秋季居室须清洁	196
精神调节防秋燥	196
秋季旅游防上火	197
秋季应节制房事	197

四、冬季养生法	198
早睡早起利健康	198
冬季睡眠禁忌	198
冬季如何配药酒	199
冬季养生益寿法	200
冬季饮食五宜	202
冬季养生“三忌”	203
冬季浴足好处多	204
精神调养很重要	204
防止季节性情感失调	204

五、四季药茶秘方	205
----------	-----

六、时辰养生法	206
晨起保健9分钟	207
养生的焦点时刻	209
善于发现生物钟	210
生物钟保健法	211
安度长寿危险期	212

七、健康小TIPS	214
-----------	-----

第六章 性健康与生命息息相关 ——房事养生术

一、房事基本原则	216
节欲戒色	216
知七损八益	217
和合之道贵神交	219

二、房中补益法	219
《素女经》四季益精方	220

清心寡欲法	223
真气运行法	224
壮阳强肾功	228
强精健体操	230
炼精化气法	230

三、房事卫生	231
七情太过勿入房	231
时令气候与入房	232
酒醉乱性忌入房	233

四、健康小TIPS	233
-----------	-----

第七章 更新观念话养生 ——新概念养生术

一、养生新概念	236
锻炼并非多多益善	236
挥泪哭泣有益处	236
深呼吸有害	236
水果不宜饭后即吃	236
饭后百步走不可取	236
吃饭说话利消化	237
试试养生新习惯	237
应养成“懒床”习惯	238
晨练未必益健康	239
有泪必须“弹”出来	239
长期食素并不好	240
50岁不应洗桑拿	240
不适不必都吃药	241

推翻六个习惯说法	242
长寿新概念	243
长寿需要“冷处理”	244
养生别走进误区	245
体健需要“三通”	246
继续工作可防老年痴呆	247
养生切勿盲目赶时髦	248

二、养生保健忌讳	248
老年保健“六戒”	248
老人行动十二忌	249
老人生活五忌	251
老人保养四忌	252
七大因素催人老	253
老年人养生十忌	254
生活节奏忌过快	255

三、养生新方式	257
国际健康新风尚	257
FUN家庭生活方式	258
以气养生好处多	258
气质不同养生有别	259
不同性格不同养生	260
花间走一走活到九十九	262
控制寿斑可延年	262
神经养生术	263
十种健脑法	264

四、自己当医生	264
健康危机早知道	264
测一测体力年龄	265
算算寿命有多长	266
定期体检一般项目	268
自我预测老年痴呆	269

五、健康小TIPS	270
-----------	-----

附录

一、名人养生歌	272
四珍诗	272
孙思邈养生歌（两则）	272
唐太宗养生百字铭	274
养生诗（四则）	274
安州老人食蜜歌	275
四季养生歌	275
寄语衰年人	276
福字歌	276
养生诀	277
百岁老人养生歌	277

二、运动养生诗	277
八段锦歌	277

三、饮食养生歌	278
延年益寿食疗歌	278
饮食禁忌歌	279
养心安神歌	279
治咽喉肿痛歌	279
菊花粥治失眠	279
栗子炖白菜养颜歌	280
鲫鱼治胃寒痛歌	280

第一章

生命在于运动 ——运动养生术

生命在于运动

“流水不腐，户枢不蠹”，人体就像一部高速运转的机器，停滞的时间越久，老化的时间越快。随着年龄的不断增大，你会渐渐感到身体的力不从心吗？你不再喜欢那些活动量大、动感太强、太消耗体力的运动吗？

让我们来试一试这样一些运动，既能够静心、释放压力，又能够让你在不知不觉中容光焕发、精力充沛，让你的身体获得健康的同时，更加美好、自信、有魅力。

竹从叶上枯，人从脚上老。
天天走千步，药铺不用找。

一、头部运动养生术

五官运动养生法

✧ 擦鼻增强记忆力

鼻是人体呼吸的通道，如果经常鼻塞、呼吸不畅，不仅会出现胸闷、气短等缺氧症状，还是造成记忆力衰退的病因之一，所以增强记忆，应该从防治鼻病做起。

可以用摩擦鼻梁两侧的方法来强化鼻子的机能，每天摩鼻50次，有发热的感觉即可，要坚持不懈，方可见效。

✧ 健耳强身防重听

随着年龄的增长，人体就会出现听力下降、重听、耳鸣等现象。通过耳朵的运动，可以防治和减轻重听、耳鸣。

例如，用手指按摩耳廓，上下左右拉动耳轮，用手指尖伸入耳孔轻摇旋转，或者用掌心盖住耳孔，用手指敲击手枕部，做“鸣天鼓”的动作等。

✧ 舌头“体操”健肠胃

做做舌头的“体操”可以强化舌的味觉功能，增加消化液的分泌，进食增多，体力也就随之加强了。

如将舌头向前吐出，再向里卷，尽量够到咽部，再用舌尖舔到牙齿内外上下的每一个角落，唾液增多后咽下。最后再将舌头伸出口外，尽量舔到鼻或下巴。

✧ 左右摇摆增视力

老花眼是中老年人常见的现象。为了延缓眼睛老花，可以练练摇身法：

坐着或站着都可以摇摆，坐位时以腰为中心，上身向左右晃动；站立时则两脚稍稍分开，身体向左摇动时，右脚能够离地浮起，向右摇动时则左脚能够离地浮起。

这个动作可以促进头颈部的血液循环，增强视力。



喉部体操增活力

喉部的运动可以强化腺体的功能，使人充满活力。

例如，头部向左右两侧的转动及低头前俯、仰头向后等动作均可活动喉部。



护目十二法

人老眼花，视力下降，这是自然规律，但使用一些保护视力的方法，就能延缓视力下降，且可使眼目清亮。



瞪目

目视室内或室外某一与眼水平的目标，然后闭目瞬间，暗想留在脑际的视觉形象，重复3次。



闭目

闭目养神1分钟，减轻视觉疲劳。



摩面

单手摩面，重点在眉眼部位，摩至面部皮肤有微热感即可。



搓头

用单手或双手指腹搓揉发根，每天进行3次，每次100下左右，日久对

恢复视力能起到良好的作用。可使头脑清醒，眼目明亮。

击鼓

用双手的指腹敲打，从前额至脑后发际。

远眺

注视窗外蓝天白云或青山绿树，调节视力。

眨眼

眼睛眨动几下，紧闭目片刻，再突然睁大眼睛，重复几次。

顾盼

头部不动，眼珠向左右眼角移动，顺逆移动各四次。晚上睡前再闭目转眼珠各五次，能使眼部毛细血管扩张。

转睛

晨醒后，在床上闭目转睛5次；晚上躺在床上后，先睁、后闭各转睛5次。

熨目

两掌相合摩擦，至手心发热。以掌熨贴两眼，并轻按压眼部5次。

点穴

以食指背第一关节处，重按眉目及眼周各穴，以有酸胀感为度。

抹项

以一手掌用力按住脑后颈部的上端发际，自上而下抹几次。

养眼保健操



伏案工作者如何减轻用眼疲劳

经常伏案工作者，常常搞得筋疲力尽，头昏眼花。下面的眼保健操经实践证明，它确实是减轻眼睛疲劳的一个妙法。

具体做法是：全身放松坐着，排除一切杂念，缓缓抬起双手遮住微闭的眼睛，慢而深地呼吸，直至“看到”眼前由杂红、轻灰色，再变成漆黑，过一会儿，移掌睁眼，反复数次。然后沿顺时针、逆时针慢转动头部数次，并向胸部、背部、左肩、右肩各点头数次。最后头部不要转动，以一种慢旋转动作左右移动双眼，并上下观看。待眼睛恢复正常状态，方可继续用眼。

此法能使眼睛得到充分休息，摆头与点头改善了头颈部的血液循环，有助于消除眼部的疲劳状态；而活动双眼则转移了视网膜神经紧张点，从而达到保护视力的目的。

应用此法有两点需要注意：一是遮眼时勿触及眼睛；二是活动头部和眼睛时，要做到动作柔、细、匀。



预防老花眼

每天早、晚各做一次养眼操，能够预防老花眼。方法是：

早晨起床前坐在床上，用双手拇指和食指捏两个上眼皮112次，然后捏下眼皮眼袋112次。晚上睡觉前坐在床上，如上法再重复一遍。

按耳健肾术

祖国医学认为，肾主藏精，开窍于耳，医治肾脏的经络穴位有很多点于耳上，因此经常按耳有利于中华肾气上输至脑及双耳，能健脑聪耳，防治耳聋耳鸣。常见的按耳健肾的方法有以下几种。

✳ 双手拉耳

左手通过头顶牵拉右耳朵向上数十次，然后以右手从头顶过，牵拉左耳朵数十次，这一锻炼可促进颌下腺、舌下腺的分泌，使耳朵部分充血，减轻喉咙疼痛，治疗慢性咽炎，从而间接预防肾脏疾病的发生。

✳ 双手推耳

以双手把耳朵由后面向前推，这时会听到“嚓嚓”的声音。这种刺激能达到使肾脏活跃的目的。每日2次，每次20下，只要长期坚持，必然补肾强身。

✳ 双手掩耳

将两手掩两耳窍、手指部分置于脑后骨上，先用左手食指弹击右手中指，左右手各弹击24次，这也叫“击天鼓”。“击天鼓”时可听到“隆隆”之声，这种刺激也可以活跃肾脏。

✳ 搓弹双耳

用双手分别握左、右耳的耳垂，轻轻搓摩耳垂，至发红发热止。然后揪住耳垂往下拉，再放手让耳垂弹回原形，每天两三次，每次20下，此法可加速耳朵的血液循环，活跃肾脏。

||||| 绕舌防衰老

中医学认为，一个人经常绕舌可以延年益寿。

✳ 舌抵上腭

打坐时闭目静心，舌舔上腭。舌端津液满口后，分3次咽下，送入丹田。久用此法可邪火不生、气血通畅，有益寿之功。