

养生保健 百科全书

● 宋金亮 主编



东大学出版社

养生保健 百科全书



山东大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健百科全书/宋金亮主编. — 济南: 山东大学出版社, 1999.11

ISBN7-5607-2067-6/G·219

I. 养… II. 宋… III. ①养生 (中医) - 手册 ②保健 - 手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 63894 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东莱芜市印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 1/32 55.5 印张 1442 千字

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

定价: 88.00 元

《养生保健百科全书》 编委会

主 编 宋金亮

常务副主编 刘占文

副 主 编 方彰林 包凌云 张自文

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁芷林	于永昌	方彰林	王 臻	包凌云
丛培香	刘 吉	刘占文	孙鸿志	乔秉善
宋金亮	陈新华	张自文	张连兴	赵文杰
赵聚春				

撰 稿 人 (以姓氏笔画为序)

丁芷林	丁春生	于永昌	于素香	于学文
于淑芬	于华夏	马 驰	方彰林	王 臻
王凯元	王 青	(插图)	王润秋	文 武
包凌云	丛培香	冯冬杰	艾 美	石健民
刘占文	刘 颐	刘 臻	阳 光	孙鸿志
孙法道	宋金亮	乔秉善	何 露	何清湖
李 田	李雪然	陈新华	张连兴	杨宝生
杨乐群	林钟英	贺 嘉	赵文杰	赵聚春
胡雄雄	贾桂淑	钱超凡	康 民	隆腾云
程洪涛	谢养正	薛飞燕	黛 眉	

前 言

刻 言

健康长寿，自古以来就是人类的共同愿望。尤其是随着物质生活水平的提高和精神生活的日益丰富，人们逐渐认识到，健康长寿是人生的第一需要。因此，如何增进人类健康，延年益寿，成了举世关注的重大课题，世界各国越来越多的人正努力寻求最佳养生保健方法。在这方面，传统的中国养生学则有悠久的历史，积累了大量的摄生经验，在浩如烟海的典籍中蕴藏着丰富多彩的养生知识，论之有据，言之有理，施之有法，行之有效。

近年来，养生保健的著作纷纷出版发行，给人们的生活和健康带来了诸多益处，但观其内容，仍感缺少一部系统全面、涵括中外、雅俗共赏、老少咸宜的养生保健指导用书。

《养生保健百科全书》，是宋、刘、方、包诸君，邀研究养生保健有素者四十余人，共同搜集道、医、释、儒、武诸家养生之精华，广收古今中外长寿之经验，大量吸收国内外强身防病、抗衰老的科研最新成果，博采众长，精加选择，经过全面系统科学的综合归纳、整理提高，编纂而成的一部通俗易懂的有关养生保健的小百科全书。使养生知识具有系统性、科学性、实用性和趣味性。

经初步浏览书稿，我觉得全书有如下三个特点：

1. 本书篇幅浩大，内容丰富，涉猎广泛。全书共分十二章，按照人体生命发展规律，详述养生理论、方法和运用。从养生学的发展渊源到对其未来的科学展望，从自然环境到衣食住行，从生活习惯到精神卫生，从休闲娱乐到艺术陶冶，从饮食调理到药餌保健，从疾病防治到调养护理，从针灸推拿到气功养生，从传统健身到现代运动，从古今中外的长寿秘诀到世界健美热潮，洋洋洒洒，一百余万言，方方面面，凡养生保健所需，兼收并蓄，收罗齐备。养生者，可择其精髓，勤而行之，必获效益。

2. 强调整体综合，因人施养，老少咸宜。健康长寿，并非一朝一夕，一功一法就能实现的，只能按照生命发展的客观规律，自幼开始，有的放矢，贯穿一生，持之以恒，才能达到目的。书中有理论、有临床、有方法、有技术，熔养生、治疗、调理于一炉，适用范围广泛。例如，生活起居、饮食调理、家庭保健、疾病防护、体育锻炼等方面，对胎孕、婴幼儿、儿童、青少年、中年、老年等，都有针对性很强的养生保健方法和措施，使不同年龄的人，各取所需，有章可循，有法可依，各得其所。

3. 通俗易懂，方法具体，切实可行。本书既发皇古义，又结合现实，出以新义。本着简、效、廉、验之精神，深入浅出，简明扼要，并配以多种插图，图文并茂，易学易练，可谓一看就懂，一学就会，用了就灵。凡生活、工作、学习中有疑难困惑之事，或欲强身健体，皆可参阅该书，从中找到答案，解除疑虑，示以功法，勤学苦练，细心体会，可使儿童活泼健壮，青少年充满活力，开发智力，成年人青春永驻，中、老年健康长寿，家庭美满幸福。

当代医学模式正由生物医学模式“向生物、心理、社会医学模式”演进，单纯的医疗形式已落后于时代的要求，代之而起的必将是一个以预防保健为主，结合临床治疗和康复疗养的复合型的形式，这是社会发展的必然结果。养生是人类之需、社会之

需，养生重在生活化、科学化，把养生方法溶化在日常生活的各个方面，形成科学的生活方式，提高生活质量。《养生保健百科全书》出版发行，希望给人类健康事业做出有益贡献。

1999 年 5 月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 中国养生学的历史沿革	(1)
----------------------	-----

一 先秦诸子有关养生的论述	(1)
---------------------	-----

(一) 西周时期有关养生思想的文字记载	(2)
---------------------------	-----

(二) 老子“顺应自然”的养生观	(3)
------------------------	-----

(三) 庄子的“吹呴呼吸，吐故纳新”说	(4)
---------------------------	-----

(四) 孔子“食不厌精，脍不厌细”的主张	(4)
----------------------------	-----

(五) 孟子论“善养吾浩然之气”	(5)
------------------------	-----

(六) 荀子论以礼修身养性	(6)
---------------------	-----

(七) 韩非子的“虚静少欲”说	(7)
-----------------------	-----

(八) 管仲、吕不韦、程子华的养生说	(7)
--------------------------	-----

(九) 医和论“六淫”致病	(9)
---------------------	-----

二 秦汉两代养生理论的深化	(10)
---------------------	------

(一) 仓公论养生	(10)
-----------------	------

(二) 刘安的“五至”养生说	(11)
----------------------	------

(三) 《黄帝内经》的养生论述	(12)
-----------------------	------

(四) 王充的“人寿禀命”说	(13)
----------------------	------

(五) 张仲景提倡多种养生方法	(13)
-----------------------	------

(六) 华佗的动形养生说·····	(14)
三 魏晋南北朝对养生理论的整理充实 ·····	(15)
(一) 嵇康倡导弹五弦养生·····	(16)
(二) 葛洪论“除六害”·····	(17)
(三) 颜之推主张多方面调养·····	(17)
(四) 陶弘景论保精调神·····	(18)
四 隋唐五代对养生理论的充实提高 ·····	(19)
(一) 孙思邈养生灼见·····	(19)
(二) 司马承桢的“四解养生术”·····	(21)
五 宋金元时养生理论的日臻完善 ·····	(22)
(一) 陈直的老年医学专著·····	(23)
(二) 蒲虔贯简化导引和药枕方·····	(23)
(三) 刘完素论保养真气·····	(24)
(四) 张从正论食补·····	(25)
(五) 李杲论调理脾胃·····	(25)
(六) 朱震亨论保养阴精·····	(26)
(七) 邱处机的“四时摄生法”·····	(27)
(八) 王珪的摄生理论·····	(28)
六 明清两代对养生理论的研究弘扬 ·····	(29)
(一) 李时珍论药物养生·····	(30)
(二) 张景岳论养生以养形为主·····	(31)
(三) 万全论“养生四要”·····	(32)
(四) 龙遵叙论食色与养生·····	(32)
(五) 龚廷贤强调老年五戒·····	(33)
(六) 徐春甫论敬老与养生并重·····	(33)
(七) 曹廷栋论老年养生保健·····	(34)
(八) 明清两代导引术的普及·····	(34)
七 道、医、释、儒四家的养生主张 ·····	(36)

(一) 道家养生观·····	(36)
(二) 医家养生观·····	(37)
(三) 释家养生要旨·····	(38)
(四) 儒家养生之道·····	(39)
八 人体衰老探赜·····	(40)
(一) 程序衰老说·····	(41)
(二) 差错成灾说·····	(41)
(三) 遗传与衰老·····	(42)
(四) 免疫与衰老·····	(42)
(五) 内分泌与衰老·····	(43)
(六) 环境与衰老·····	(44)
(七) 精神与衰老·····	(45)
(八) 老年期的界定·····	(46)
(九) 人的自然寿命·····	(46)
(十) 现实生活中的长寿老人·····	(47)
第二章 精神调理养生法·····	(49)
一 精神调理养生的重要性·····	(49)
(一) 医学模式的转变·····	(49)
(二) 健康观念的改变·····	(50)
(三) 人类生活的心理需求·····	(50)
二 情志变化对健康的影响·····	(51)
三 精神调理养生法则·····	(53)
(一) 坚定信念, 立志养德·····	(53)
(二) 明于察己, 情绪稳定·····	(53)
(三) 热爱生活, 节制欲望·····	(54)
(四) 坚持锻炼, 开朗乐观·····	(54)
(五) 静以养神, 动静有道·····	(55)

(六) 顺应四时, 随“季”应变·····	(55)
(七) 善于处世, 乐于助人·····	(55)
(八) 生活规律, 劳逸结合·····	(56)
四 调摄不良情绪的方法·····	(56)
(一) 节制法·····	(56)
(二) 疏泄法·····	(57)
(三) 转移法·····	(58)
(四) 以情制情法·····	(58)
五 几种常见的不良心态及其克服方法·····	(59)
(一) 羞怯·····	(59)
(二) 多疑·····	(60)
(三) 嫉妒·····	(62)
(四) 抑郁·····	(64)
(五) 易怒·····	(65)
(六) 孤独·····	(67)
六 精神调理的常用方法·····	(68)
(一) 笑口常开, 青春常在·····	(68)
(二) 童心不泯, 老当益壮·····	(70)
(三) 喜而勿过, 乐而有节·····	(71)
(四) 豁达开朗, 怡然自得·····	(72)
(五) 遇事勿怒, 动静适度·····	(73)
(六) 笔走龙蛇人添寿——书法绘画·····	(75)
(七) 五音缭绕悦心灵——音乐·····	(76)
(八) 万紫千红精神爽——养花·····	(78)
(九) 从容谈兵妙趣生——弈棋·····	(79)
(十) 锲而不舍金石镂——篆刻·····	(81)
(十一) 清溪垂钓旷心神——钓鱼·····	(82)
(十二) 凝神贯注迎清风——放风筝·····	(83)

(十三) 身临其境影像真——观赏影视·····	(85)
(十四) 怡情养性弹五弦——弹琴·····	(86)
(十五) 图案绚丽增情趣——集邮·····	(88)
(十六) 引吭高歌怡情志——歌唱·····	(89)
(十七) 蹦蹦跳跳筋骨壮——舞蹈·····	(90)
(十八) 美味佳肴乐无穷——烹调·····	(92)
(十九) 五彩镜头心花放——摄影·····	(93)
第三章 饮食调理养生法 ·····	(95)
一 人体需要的营养 ·····	(95)
(一) 营养是保证人类生命的物质基础·····	(95)
(二) 人体健康需要饮食平衡·····	(96)
(三) 人体需要的各种营养成分·····	(98)
二 动物类食品的营养和保健作用·····	(112)
(一) 畜类食品 ·····	(112)
(二) 禽类食品 ·····	(114)
(三) 蛋类食品 ·····	(114)
(四) 奶类食品 ·····	(115)
三 水产类食品的营养和保健作用·····	(117)
(一) 鱼类食品 ·····	(117)
(二) 虾、蟹类食品 ·····	(119)
(三) 海藻类食品 ·····	(120)
四 粮食类食品的营养和保健作用·····	(121)
(一) 谷类食品 ·····	(121)
(二) 豆类 ·····	(128)
(三) 杂粮类 ·····	(130)
五 蔬菜、干鲜果类食品的营养和保健作用·····	(132)
(一) 蔬菜类食品 ·····	(132)

(二) 干果类食品	(134)
(三) 水果类食品	(136)
六 食用油脂的营养和保健作用	(140)
(一) 植物油	(140)
(二) 动物油	(141)
七 生物类食品的营养和保健作用	(143)
(一) 蕈类食品	(143)
(二) 蜂产类食品	(145)
八 各类人群的饮食调配	(148)
(一) 新生儿的饮食	(148)
(二) 托幼儿童的饮食	(149)
(三) 小学生的饮食	(150)
(四) 促进儿童长高和健脑的饮食	(151)
(五) 肥胖儿童的饮食	(153)
(六) 决不可忽视儿童的早餐	(153)
(七) 儿童近视与饮食	(154)
(八) 中学生的饮食	(155)
(九) 女子青春期的饮食	(156)
(十) 高考前学生的饮食	(157)
(十一) 大学生的饮食	(158)
(十二) 新婚夫妇的饮食	(159)
(十三) 孕妇的合理膳食	(160)
(十四) 产妇的膳食安排	(162)
(十五) 一般瘦人的饮食	(163)
(十六) 减肥饮食法	(164)
(十七) 女子节食减肥应注意的事项	(165)
(十八) 一般中年人的饮食	(166)
(十九) 中年脑力劳动者的饮食	(167)

(二十) 中年妇女的饮食	(169)
(二十一) 能延缓衰老的食物	(170)
(二十二) 中老年男子的性功能与饮食	(172)
(二十三) 如何防止中老年人的营养障碍	(173)
(二十四) 中老年人膳食要求与饮食制度	(174)
(二十五) 老年人饮食的宜与忌	(175)
(二十六) 老年人的四季食补法	(177)
(二十七) 预防大脑衰老的饮食	(179)
(二十八) 预防老年痴呆症的饮食	(180)
(二十九) 能降低胆固醇和血脂的饮食	(181)
(三十) 能预防老年病的饮食	(182)
(三十一) 高血压病的膳食治疗	(183)
(三十二) 冠心病的饮食疗法	(185)
(三十三) 心力衰竭的饮食治疗	(186)
(三十四) 心肌梗塞的饮食治疗	(187)
(三十五) 肺结核病人的饮食	(188)
(三十六) 胃病患者的饮食	(189)
(三十七) 肝炎病人的饮食	(190)
(三十八) 脂肪肝和肝硬化患者的饮食	(191)
(三十九) 哮喘病人的饮食	(193)
(四十) 贫血患者的饮食	(194)
(四十一) 肾病患者的饮食	(195)
(四十二) 糖尿病患者的饮食	(197)
(四十三) 慢性腹泻患者的饮食	(199)
(四十四) 便秘患者的饮食	(199)
(四十五) 发热病人的饮食	(200)
(四十六) 早泄患者的饮食	(201)
(四十七) 阳痿患者的饮食	(202)

九 饮酒的科学	(203)
(一) 中国酒的种类和特性	(203)
(二) 饮酒对人体的作用	(206)
(三) 酗酒贻害无穷	(208)
(四) 饮酒禁忌	(209)
(五) 酒是新的好, 还是陈的好	(210)
(六) 如何鉴别酒的好坏	(211)
(七) 白酒的正确饮法	(213)
(八) 黄酒的正确饮法	(213)
(九) 葡萄酒的正确饮法	(213)
(十) 啤酒的正确饮法	(215)
(十一) 长期多饮啤酒有害健康	(216)
(十二) 剧烈运动后切勿马上喝啤酒	(216)
(十三) 酒与佐酒菜肴	(217)
(十四) 饮酒为何必须适可而止	(218)
(十五) 醉酒的处置方法	(219)
(十六) 酒后不宜饮茶	(220)
(十七) 饮酒与优生	(220)
(十八) 冠心病患者能饮酒吗	(221)
(十九) 哪些人不宜饮啤酒	(222)
(二十) 饮酒与服药	(222)
(二十一) 何谓鸡尾酒, 如何调制	(223)
(二十二) 中外名酒简介	(227)
十 饮茶的学问	(235)
(一) 饮茶的好处	(235)
(二) 中国茶的种类及其对人体的作用	(237)
(三) 中国获国际奖的名茶	(239)
(四) 饮茶能抗癌	(239)

(五) 抗癌效果好的茶叶	(240)
(六) 选购茶叶的方法	(241)
(七) 存放茶叶的方法	(242)
(八) 茶的泡、煎服法	(243)
(九) 正常人一天饮多少茶为宜	(245)
(十) 不同季节的饮茶变化	(246)
(十一) 小孩饮茶有无好处	(246)
(十二) 哪些人不宜饮茶	(247)
(十三) 饮浓茶好, 还是饮淡茶好	(249)
(十四) 边看电视边喝茶能抗辐射	(250)
(十五) 饮茶有“十忌”	(251)
(十六) 健身茶配方举例	(252)
十一 食物的变质与食物中毒	(254)
(一) 细菌引起的食物中毒	(254)
(二) 真菌引起的食物中毒	(258)
(三) 化学性食物中毒	(264)
(四) 植物毒素引起的食物中毒	(266)
十二 人体对食物的变态反应	(271)
(一) 消化系统变态反应	(271)
(二) 呼吸系统变态反应	(272)
(三) 皮肤变态反应	(273)
(四) 过敏休克	(274)
第四章 药物调理养生法	(277)
一 药物调理的原则	(277)
(一) 预防为主	(278)
(二) 平调阴阳	(278)
(三) 审因施补	(279)

(四) “三因制宜”	(282)
(五) 补勿过偏	(284)
(六) 补勿滥用	(284)
(七) 补泻结合	(285)
(八) 食药并举	(286)
二 常用补养药物的品种和配方	(286)
(一) 补气药	(287)
(二) 补血药	(297)
(三) 补阴药	(303)
(四) 补阳药	(312)
三 药膳与养生	(322)
(一) 药膳的起源与演变	(322)
(二) 药膳的主要特点	(325)
(三) 药膳的分类	(327)
(四) 药膳的配伍和禁忌	(329)
四 精选菜肴类药膳配方	(331)
(一) 美容药膳方	(332)
(二) 保健益寿药膳方	(334)
(三) 补气药膳方	(337)
(四) 补血药膳方	(339)
(五) 气血双补药膳方	(341)
(六) 补阴药膳方	(344)
(七) 补阳药膳方	(346)
(八) 补脾健胃药膳方	(349)
(九) 补肺阴药膳方	(351)
(十) 养心安神药膳方	(354)
(十一) 滋补肝肾药膳方	(356)
五 常用药膳饮料鲜汁、饮、露、汤	(357)