



古今延年益寿秘诀

365

方春阳 主编

浙江古籍出版社

古今延年益寿秘诀

365

浙江古籍出版社

(浙)新登字第7号

封面设计 凌瑛如

责任编辑 张学舒

古今延年益寿秘诀 365

主编 方春阳

浙江古籍出版社出版发行 浙江新华印刷厂印刷
(杭州体育场路347号)

浙江省新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 12 字数 260 千 印数 1 万

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80518-324-4/G·22 定价: 15.00 元

目 录

古今中外话养生..... (1)

1. 健康长寿十大要诀
2. 康熙君臣的养生之道
3. 百岁书家话养生
4. 画坛巨擘长寿诀
5. 高龄艺术家如是说
6. 著名学者的健身术
7. 名医谈摄生延年
8. 洋寿翁的养生座右铭
9. 中国养生术受到东西方关注
10. 欧洲中世纪的养生诗

心理保健知识 (11)

11. 怎样才算心理健康
12. 潇洒人生多快乐
13. 心理紧张容易使人得病
14. 妒忌不利于自己
15. 延缓衰老的心理对策
16. 孤寂是健康长寿的大敌
17. 影响性格的种种因素
18. 梦多寿命长与恶梦是病兆
19. 炒股票要有良好的心理素质

情绪与健康 (20)

20. 情绪与健康的关系
21. 一笑能令百病消
22. 流泪远比不流好
23. 如何走出情绪低谷
24. 适度紧张有助于长寿
25. 言语多少的利与弊
26. 饮食可以影响情绪
27. 情绪可能是癌症的活化剂

健脑益智 (28)

28. 科学用脑提高工作效率
29. 学习可以延年益寿
30. 最佳的健脑食物与方法
31. 6分钟健脑操(一)
32. 6分钟健脑操(二)
33. 6分钟健脑操(三)
34. 6分钟健脑操(四)
35. 利用气味促进脑功能
36. 大脑用进废退的启示
37. 自测大脑是否还年轻(一)
38. 自测大脑是否还年轻(二)
39. 自测大脑是否还年轻(三)
40. 自测大脑是否还年轻(四)

抗老防衰 (41)

41. 人究竟能活多少岁
42. 长寿者的形体特征
43. 趋利避害 健康长寿

- 44. 与人为善能长寿
- 45. 减少能量消耗是长寿要诀
- 46. 让生命掌握在自己手中
- 47. 少吃多餐可延年
- 48. 改正不良习惯 避免早衰因素
- 49. 咽唾养生抗衰老
- 50. 抗老防衰的关键在中年
- 51. 僧侣长寿有术

房中卫生 (52)

- 52. 中国古代的房中养生术
- 53. 性激素起什么作用
- 54. 两性关系的心理卫生
- 55. 如何达到性和谐
- 56. 夫妻生活八不宜 (一)
- 57. 夫妻生活八不宜 (二)
- 58. 肿瘤病人的性生活

饮食保健 (59)

- 59. 孔子与孙中山的饮食观
- 60. 调和饮食是养生之本
- 61. 什么样的饮食最有利于健康
- 62. 饮食恰当就能长寿
- 63. 食物分阴阳 五味论功过
- 64. 水质与健康攸关
- 65. 饮水不足影响健康
- 66. 大米与铁锅的学问
- 67. 食盐多寡的是与非
- 68. 味精无害糖有害

69. 水果最好饭前吃
70. 苦味食物有益于人体
71. 基本素食最利于健康
72. 饮食不当会使听力下降尿路结石
73. 警惕金属器皿中毒

补品大观园 (74)

74. 一代名医谈食补
75. 苏东坡的延寿秘食
76. 高级滋补品燕窝与银耳
77. 黑色食品营养高
78. 青精饭与粳米锅巴
79. 珍贵稻米最补身
80. 水中人参莲与芡
81. 佳蔬即补品 百合与甘薯
82. 长寿果——核桃
83. 大枣的滋补保健作用
84. 果中佳品荔枝与桂圆
85. 营养丰富的开心果与香榧
86. 松子润心肺 栗子壮腰脚

延年秘方 (87)

87. 永乐皇帝与益寿永贞膏
88. 进呈御用的萃仙丸
89. 董其昌秘传延寿丹方
90. 扶桑至宝丹让人青春长在
91. 联合国推荐的强身益寿液

人与自然 (92)

92. 太阳活动与疾病流行

- 93. 月亮对人体的影响
- 94. 出生季节与人口质量
- 95. 气象与发病的关系
- 96. 磁场可以影响人体
- 97. 森林浴的保健作用

微量元素的奥秘 (98)

- 98. 微量元素与人体健康
- 99. 抗衰老与微量元素的关系
- 100. 微量元素与癌症
- 101. 抗老防癌警惕锗中毒
- 102. 补钙增药效 用氟防龋齿
- 103. 生命活动不可缺少的硒
- 104. 儿童弱智因缺碘

保健论坛 (105)

- 105. 掌握自己的生理节奏
- 106. 奇妙的体内生物钟
- 107. 人体的“年轮”与“人烛”现象
- 108. 肥胖莫害怕 头秃有优势
- 109. 心脏具有智能 大脑影响免疫
- 110. 必须纠正对胆固醇的偏见
- 111. 心脏病的自救与家庭急救
- 112. 因祸得福话疾病
- 113. 预防慢性疲劳综合征
- 114. 健身琐谈

饮品闲话 (115)

- 115. 保健饮品说茶汤
- 116. 茶叶里面的世界

- 117. 饮茶养生保健康
- 118. 饭后不宜即饮茶
- 119. 保健第一乌龙茶
- 120. 三种长寿保健药茶
- 121. 喝咖啡的利与弊

烟酒漫谈..... (122)

- 122. 吸烟者防癌的根本方法是戒烟
- 123. 多种疾病起自吸烟
- 124. 戒烟妙法种种
- 125. 饮酒多少才算安全
- 126. 适量饮酒有益于心脏
- 127. 啤酒与葡萄酒的药用价值
- 128. 家用药酒浸制法
- 129. 药酒不能代替餐酒

护肤美容..... (130)

- 130. 女皇武则天的泽面方
- 131. 慈禧太后的驻颜秘术
- 132. 梅兰芳的美容之道
- 133. 柔嫩面容葆青春
- 134. 美容佳品说果蔬
- 135. 护肤健身的水
- 136. 简易美容法蒸面与面膜
- 137. 男性的皮肤如何保养
- 138. 防治粉刺的正确方法
- 139. 美容三题一并谈
- 140. 中药美容与针刺整容
- 141. 饮食养发与药物护发

减肥健身..... (142)

- 142. 减肥良法多用脑 按摩跳舞亦有效
- 143. 科学搭配食物能减肥
- 144. 喝汤食醋能减肥
- 145. 香味使人发胖 辣味可以减肥
- 146. 控制饮食与服用中草药减肥

艺术保健..... (147)

- 147. 艺术医学对付心身疾病
- 148. 为何音乐能治病
- 149. 音乐治病的奥秘
- 150. 噪声有害 音乐有益
- 151. 色彩的特殊功能
- 152. 欣赏书画 愉悦精神
- 153. 书写绘画能治病

娱乐养生..... (154)

- 154. 花香与健康
- 155. 效用神奇的花制药液
- 156. 养花满眼是生机
- 157. 室内养花要有选择
- 158. 垂钓情趣难与君说
- 159. 鱼乐人亦乐 水中牡丹开
- 160. 养鸟乐趣知多少
- 161. 谨防五花八门的娱乐病

疾病自测..... (162)

- 162. 慢跑可以测定健康水平
- 163. 舌象的变化反映内脏状况
- 164. 观耳轮测心脏病

- 165. 警惕鼻子起变化
- 166. 凭指甲与头发诊断疾病
- 167. 手足也是疾病的窗口
- 168. 皮肤与肚脐是健康的镜子
- 169. 味觉与疾病的关系
- 170. 便秘有关衰老 验尿可知心态
- 171. 绝经期提前不利于健康
- 172. 怎样看乙肝三系报告
- 173. 哪些人易患胆结石

养生药笺..... (175)

- 174. 奇妙的冬虫夏草
- 175. 人参全身都是宝
- 176. 人参的功过试评说
- 177. 温补肾阳的鹿茸与蚕蛾
- 178. 蜜源花粉有特殊功
- 179. 蜂蜜与蜂蜡的妙用
- 180. 济世良药麦饭石
- 181. 抗老妙药黄芪与何首乌
- 182. 益寿延年三佳果
- 183. 灵芝与槐子是养生良药
- 184. 药食两宜的花生与生姜
- 185. 天麻定风 菊花延龄

中药常识..... (187)

- 186. 名贵中药的贮藏方法
- 187. 怎样选购优质人参
- 188. 西洋参的功效与真伪
- 189. 学会辨识银耳与燕窝

190. 阿胶新旧须区别 蜂蜜优劣可鉴别

191. 几种名贵中药的鉴别法

192. 煎药之法须讲究

193. 服药也有学问

194. 中西药物合用的禁忌

嘉蔬养生..... (196)

195. 蔬菜颜色与营养价值

196. 平常蔬菜保健功高

197. 萝卜黄瓜 养生嘉蔬

198. 野菜虽贱用处大

199. 土豆、番茄益人多

200. 宜药复宜食 芫荽与洋葱

201. 椒姜的辛辣有妙用

202. 大蒜可以抑制肿瘤

203. 南瓜风靡东瀛 芋艿食治诸病

204. 南瓜子对男女都有益

205. 蔬菜保健杂谈

佳果益人..... (207)

206. 怎样吃水果才科学

207. 该给病人吃什么水果

208. 有抗癌作用的水果

209. 柑橘的药用价值

210. 家常水果生梨和苹果

211. 从“望梅止渴”谈起

212. 消暑佳果说西瓜

213. 葡萄熟了口福来

214. 香蕉好吃不宜多吃

215. 平常而又神奇的红果

美食延年..... (217)

- 216. 选择红白蛋 比较牛羊奶
- 217. 吃点肥肉熏肉又何妨
- 218. 健身家禽话鸡鸭
- 219. 家禽补益有讲究
- 220. 补益精血的羊肉与海参
- 221. 鱼鳖功效胜灵芝
- 222. 大豆与豆浆、豆豉的药用价值
- 223. 保健美食赞豆腐 (一)
- 224. 保健美食赞豆腐 (二)
- 225. 山珍猴头、竹荪与香菇
- 226. 保健上品黑木耳与黄花菜
- 227. 海里生长的长寿菜
- 228. 发菜、莼菜、西洋菜杂识
- 229. 不要小看了烹调佐料
- 230. 酱油不会致癌反能抗癌
- 231. 食醋的种种妙用

食物禁忌..... (233)

- 232. 新旧食物相克说
- 233. 现代医学也有忌口 (一)
- 234. 现代医学也有忌口 (二)
- 235. 素食者需要注意的问题
- 236. 注意食物的副作用 (一)
- 237. 注意食物的副作用 (二)
- 238. 几种吃不得的东西
- 239. 牛奶与鸡蛋的禁忌

抗癌防癌..... (241)

- 240. 注意癌症线索 及早进行防治
- 241. 癌瘤不翼而飞的奥秘
- 242. 防癌方法丛谈
- 243. 心理学方法治疗癌症
- 244. 扶正祛邪的抗癌中草药 (一)
- 245. 扶正祛邪的抗癌中草药 (二)
- 246. 膳食与癌症的利害关系
- 247. 警惕食物带来癌症
- 248. 抗癌防癌的豆瓣酱与豆芽
- 249. 生食蔬菜可以抗癌
- 250. 介绍几种抗癌食物
- 251. 揭开绿茶抗癌之谜

保健按摩..... (253)

- 252. 保健按摩好处多
- 253. 肢体头面的健康按摩法
- 254. 脚上的健身卡
- 255. 腹型肥胖揉摩能平
- 256. 捶背有益于健康
- 257. 杨凝式秘传的神仙起居法

气功导引..... (259)

- 258. 哪些病症可用气功疗法
- 259. 练功的注意事项
- 260. 调身的基本要求 (一)
- 261. 调身的基本要求 (二)
- 262. 调息的种类与方法
- 263. 调心入静是关键

- 264. 气功的效应表现在哪里
- 265. 常用气功功法集锦 (一)
- 266. 常用气功功法集锦 (二)
- 267. 常用气功功法集锦 (三)
- 268. 气功偏差纠正法 (一)
- 269. 气功偏差纠正法 (二)

四时摄养..... (271)

- 270. “天人相应”话摄养
- 271. 人体“日节律”及保健
- 272. 人有悲欢离合 月有阴晴圆缺
- 273. 天气变化与疾病
- 274. 春季的起居与防病
- 275. 盛夏如何养生
- 276. 秋天的保健要领
- 277. 冬令保健面面观

生活起居..... (279)

- 278. 住宅的环境与健康
- 279. 美化居室的保健作用
- 280. 要科学地选择服装
- 281. 保护好“人体的第二心脏”
- 282. 洗脚有防病治病作用
- 283. 散步与健康长寿
- 284. 梳妆打扮要讲究和谐
- 285. 染发与洗头的忧虑
- 286. 谈谈墨镜、手杖与假牙
- 287. 樟脑丸与电热毯的害处
- 288. 佩戴宝石好处多

- 289. 带个香囊能防病
- 290. 早餐必须吃 晚餐不宜迟
- 291. 食不言寝不语与打呵欠伸懒腰
- 292. 心脏病者忌夜起 高血压者宜沉默

睡眠与沐浴..... (294)

- 293. 睡眠专家谈睡眠
- 294. 睡眠太多太少都不好
- 295. 寻找睡眠酣畅的秘诀
- 296. 对付失眠的好方法
- 297. 选择一张有益健康的床
- 298. 枕头的保健作用
- 299. 沐浴健身识别水温
- 300. 药浴妙用对君说
- 301. 保健药浴十款

劳动与休息..... (303)

- 302. 勤于劳动 保持不衰
- 303. 用脑可以抗衰老
- 304. 脑力劳动者的休息法
- 305. 体力劳动者如何消除疲劳
- 306. 生活有规律是健康的保证
- 307. 动静结合则形神俱养
- 308. 工作的变换就是一种休息
- 309. 过一个轻松愉快的周末

体育锻炼..... (311)

- 310. 运动有益于健康
- 311. 运动量贵在适中
- 312. 空腹运动不可取 傍晚锻炼最宜人

- 313. 警惕运动诱发疾病
- 314. 你想健康，跑步吧
- 315. 送给跑步者的箴言
- 316. 中年人锻炼要合理安排
- 317. 锻炼有益于顺利度过更年期
- 318. 老来锻炼未为晚
- 319. 防痔疮与降血压的运动
- 320. 嬉戏碧波健身心
- 321. 太极拳为什么受人青睐
- 322. 冬练三九 太极推手
- 323. 武术保健纵横谈

旅游天地..... (325)

- 324. 仁者乐山 智者乐水
- 325. 旅游能促进身心健康
- 326. 春游其乐也融融
- 327. 暑期旅游保健知识
- 328. 旅游须防病 防病添游兴
- 329. 如何防止晕船与晕车
- 330. 蜜月旅游的卫生保健
- 331. 慢性病患者该怎样旅游
- 332. 自己配个旅游小药箱

药膳食疗..... (334)

- 333. 食疗药膳风靡海外
- 334. 中国膳食与健康
- 335. 药膳要顾及体质
- 336. 药膳调补须顺应时令
- 337. 养生药粥谱（一）