

上卷

● 卷四 性养生与性保健

● 卷三 气功养生法

● 卷二 饮食养生法

● 卷一 寿命与养生

● 副主编 陈祖瑞

● 主编 张有寓

# 中国养生大全



ZHONGGUO YANGSHENG DAQUAN

天津人民出版社

# 中国养生大全

副主编 ● 陈祖瑞  
主 编 ● 张有寓

ZHONGGUO YANGSHENG DAQUAN

- 卷一 寿命与养生
- 卷二 饮食养生法
- 卷三 气功养生法
- 卷四 性养生与性保健

上卷

# 中国养生大全

副主编 ● 陈祖瑞  
主 编 ● 张有鸾

ZHONGGUO YANGSHENG DAQUAN

- 卷一 寿命与养生
- 卷二 饮食养生法
- 卷三 气功养生法
- 卷四 性养生与性保健

下卷

中国养生大全

(上、下)

主 编 张有高

副主编 陈祖瑞

\*

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷一厂印刷 天津市新华书店发行

\*

787×1092毫米 32开本 38.5印张 789千字

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数:1-60000

ISBN7-201-00204-X/R·1

定 价:12.55元

# 中国养生大全

**主 编** 张有寓  
**副主编** 陈祖瑞  
**编 者** 张有寓 陈祖瑞 张毅之  
          李自仁 朱鹏飞 吕炳强  
          刘燕明 刘伯玉 李允慎  
          王耀廷 齐宜宣 苏建华  
**绘 图** 段 霞

# 前 言

中华民族在历史发展长河中形成的养生理论和实践，具有鲜明的民族特色，丰富多采，令世界叹为观止。

为了指导人们用科学方法摄生健身，提高身体素质，实现延年益寿的美好理想，我们从浩瀚的古今医籍中，发掘养生秘法，采摘养生菁华，荟萃科研成果，编成《中国养生大全》一书披露于世，以期造福于我们的民族和人民。

本书是一部大型的科普书籍，具有全、新、精的特点。它以祖国医学为基础和立论依据，又充分参考、吸收西方医学的论点、论据，称得上融古今中外于一炉，汇知识性、科学性和实用性为一体，是一部适合不同年龄、不同层次的读者自我保健、延年益寿的必读之书。

本书内容包括：人类的寿命与养生之道，药补与食疗，常用气功功法，性养生与性保健，常见疾病的治疗与预防等。

第一卷重点介绍人类的自然寿命与养生之道。揭示人类生命的本质与自然的关系，论述了人类的自然寿命和大量长寿的实例。结合中外有关资料，较全面地介绍了影响人类寿命

的各种因素和衰老的表现。根据影响人类的寿命因素，提出了养生原则和方法。诸如饮食与起居，体育与健康，气候与疾病，心理与养生，以及健美与长寿等。

第二卷主要介绍中国传统的食养食疗与药补，较详细地介绍了每种食物与药物成分，用法，利弊得失等。重点突出了祖国医学的理论认识，并结合现代医学知识，向读者揭示了食养食疗，药补的科学性和实用价值。

第三卷介绍气功。本书选编了20余种饮誉海内外的名家和各种坐、卧、站、行的功法。这些功法有的针对癌瘤、高血压、冠心病、肝炎、关节炎、近视眼等病；有的则是基础功和上乘功；有的适于中、老年和体弱多病以及青少年好动症等。这些功法除针对各种年龄、体质、知识阶层、工种而设外，还专为女子练功和健美选择了功法。

本书对气功的定义、四大特点进行了深入浅出的介绍，提出了气功锻炼的三要素，练的事项以及如何选功，防止偏差的方法。

第四卷内容涉及的是性学知识。《孟子》说：“食、色，性也。”《礼记》说：“饮食男女，人之大欲存焉”可见性行为是人类生活中一种最普遍的行为。性生活是人的正常生活需要，和谐和科学的性生活能使人身心健康，精力充沛，延年益寿。不懂性科学、缺乏性知识，则不仅不能充分享受性感愉快，还会造成许多问题和疾病。在我国由于封建思想意识和传统道德观念的长期束缚，造成了众多人“性盲”和“恐性”观念。加之一些极左思潮的影响，更使这一领域成了“禁区”。

我国古代性学成就是—份充满活力的宝贵财富，具有重

要的实践和指导意义。本篇除介绍男女生殖器官的生理、病理及解剖知识外，还重点介绍了青春期的性教育、结婚前后、计划生育、优生优育及房中术与导引气功、接阴治气与养生、七损八益、房事有则及性病防治等。

性医学是一门科学，性行为是人类繁衍后代的必然结果，与人类社会的发展有着密切的关系。列宁曾经指出：“两性关系，家庭问题，绝对不是个人的私事或生活小节，而是有重大社会意义的事情。”周总理生前也曾多次指出：要把性知识教给青少年。他认为，这是一件破除封建思想，移风易俗的大事。本书本着革命先驱的思想以及现实的社会状况，比较详细地向读者介绍了性医学知识，以期将封建社会和封建意识束缚下濒于湮灭的宝贵的祖国医学文化遗产，在“古为今用”“推陈出新”方针的指导下予以既快又好地继承和发扬。

泱泱中华，历史悠久。养生之道，源远流长。长寿秘诀，古今有之，争相辉映，可师可张。

由于时间仓促和水平所限，书中肯定还会存在不少缺点，欠妥之处，诚恳地希望广大读者不吝指正，以便再版时修订。

张有箴

1988年4月于天津



# 目 录

## 卷一 寿命与养生

### 一、生命、寿命

- (一)生命的特征 ..... (1)
- (二)生命的活力 ..... (4)
- (三)生命的限制 ..... (5)
- (四)寿命与遗传 ..... (6)
- (五)人类的自然寿命 ..... (7)
- (六)人类的平均寿命 ..... (9)
- (七)长寿的事实 ..... (12)

### 二、人类的衰老

- (一)衰老的过程..... (13)
- (二)祖国医学有关衰老的学说..... (14)
- (三)现代医学有关衰老的学说..... (19)
- (四)皮肤、毛发的改变 ..... (25)

(五)五官与口腔的改变·····	(27)
(六)神经系统的改变·····	(31)
(七)循环系统的改变·····	(33)
(八)呼吸系统的改变·····	(35)
(九)消化系统的改变·····	(36)
(十)内分泌系统的改变·····	(38)
(十一)泌尿系统的改变·····	(40)
(十二)生殖系统的改变·····	(43)
(十三)血液系统的改变·····	(45)
(十四)运动系统的改变·····	(46)

### 三、养生的原则

(一)适应自然·····	(49)
(二)协调阴阳·····	(51)
(三)形神合一·····	(52)
(四)预防疾病·····	(55)

### 四、饮食与健康

(一)节制饮食·····	(57)
(二)合理膳食,平衡营养·····	(60)
(三)素食与健康·····	(63)
(四)酒与健康·····	(65)
(五)茶与健康·····	(68)

### 五、运动与健康

(一)生命在于运动·····	(70)
(二)锻炼身体要讲究科学·····	(71)
(三)导引·····	(74)
(四)五禽戏·····	(77)
(五)八段锦·····	(78)

(六)太极拳	(80)
(七)按摩	(82)
(八)易筋经	(86)
(九)太极剑	(96)
(十)家庭健身法	(106)
(十一)母子球操	(111)
(十二)龙游功	(113)
(十三)几种有益于身心的活动	(116)

## 六、精神与健康

(一)神与身体的关系	(119)
(二)养神的方法	(120)

## 七、起居与健康

(一)起居有常	(123)
(二)睡眠	(125)
(三)做梦	(129)
(四)戒房劳	(131)
(五)床上“四宝”	(133)
(六)讲究卫生	(135)
(七)防止室内空气污染	(139)
(八)戒烟	(141)
(九)健康十戒	(144)
(十)音乐与健康	(146)
(十一)文娱与爱好	(149)

## 八、环境与健康

(一)人类与自然	(151)
(二)大气污染	(154)
(三)水质污染	(156)

(四)土壤污染 .....	(157)
(五)噪音污染 .....	(159)
(六)环境保护 .....	(160)
(七)居民住宅 .....	(162)
(八)住宅微小气候 .....	(164)

## 九、气候与健康

(一)天气与人 .....	(167)
(二)气象与生理病理 .....	(169)
(三)气象病与季节病 .....	(172)
(四)气候与地域 .....	(175)
(五)阳气与人体 .....	(177)

## 十、适应自然四季养生法

(一)春季养生法 .....	(183)
(二)夏季养生法 .....	(185)
(三)秋季养生法 .....	(188)
(四)冬季养生法 .....	(190)

## 十一、遗传与健康

(一)遗传与寿命 .....	(193)
(二)预防遗传性疾病 .....	(195)

## 十二、心理因素与健康

(一)人的心理活动 .....	(199)
(二)心理与生理 .....	(201)
(三)心理与病因 .....	(204)
(四)心理与疾病 .....	(207)
(五)性格与调神 .....	(211)

(六)讲究心理卫生 .....	(214)
(七)婴幼儿的心理卫生 .....	(217)
(八)儿童期的心理卫生 .....	(222)
(九)青少年的心理卫生 .....	(227)
(十)中年期的心理卫生 .....	(229)
(十一)老年期的心理卫生 .....	(234)

### 十三、美与健康

(一)眼睛 .....	(240)
(二)眼睛的构造 .....	(242)
(三)保护眼睛的附属器 .....	(245)
(四)疾病与眼睛 .....	(246)
(五)沙眼的防治 .....	(250)
(六)眼睛的保护 .....	(252)
(七)推拿与眼保健操 .....	(254)
(八)保护耳的听力 .....	(257)
(九)鼻子与健美 .....	(260)
(十)口腔与健美 .....	(263)
(十一)牙齿的保护 .....	(265)
(十二)面容与健美 .....	(267)
(十三)面部皮肤的保护 .....	(269)
(十四)面部按摩法 .....	(271)
(十五)头发与健美 .....	(272)
(十六)体型与健美 .....	(275)
(十七)姿势与健美 .....	(278)
(十八)手与健美 .....	(279)
(十九)衣着与健美 .....	(281)

## 卷二 饮食养生法

### 一、饮食养生要点

- (一)何谓食养食疗 ..... (284)
- (二)我国食养食疗理论依据 ..... (286)
- (三)饮食宜忌 ..... (291)
- (四)食疗原则 ..... (293)

### 二、常用食物补养

- (一)粮油类 ..... (294)
1. 玉米 2. 小麦 3. 粳米 4. 高粱 5. 马铃薯 6. 赤小豆 7. 绿豆 8. 蚕豆 9. 扁豆 10. 黄豆 11. 花生 12. 山药 13. 荞麦 14. 甘薯 15. 花生油 16. 菜油 17. 麻油
- (二)蔬菜类 ..... (313)
1. 大白菜 2. 青菜 3. 芹菜 4. 菠菜 5. 芥菜 6. 茄子 7. 竹笋 8. 藕 9. 番茄 10. 木耳 11. 银耳 12. 胡萝卜 13. 辣椒 14. 大蒜 15. 黄瓜 16. 苦瓜 17. 韭菜
- (三)果品类 ..... (330)
1. 大枣 2. 西瓜 3. 荸荠 4. 香蕉 5. 桂圆 6. 柿子 7. 梨 8. 石榴 9. 山楂 10. 栗子 11. 桔子 12. 核桃
- (四)动物类 ..... (346)
1. 猪肉 2. 牛肉 3. 兔肉 4. 鸡肉 5. 鸭肉 6. 蚕蛹 7. 动物血液 8. 动物肝脏
- (五)水产类 ..... (355)
1. 对虾 2. 蟹 3. 海参 4. 乌贼 5. 鲫鱼 6. 鳊鱼 7. 泥鳅 8. 鳖
- (六)中草药类 ..... (363)
1. 百合 2. 茯苓 3. 莲子 4. 枸杞 5. 冬虫夏草
- (七)调味品 ..... (369)
1. 生姜 2. 食盐 3. 醋 4. 味精 5. 八角茴香。
- (八)酒 ..... (377)

- (九)茶 ..... (382)  
(十)饮料类 ..... (390)  
    1. 牛奶 2. 酸牛乳 3. 羊奶 4. 咖啡。

### 三、四季食养

- (一)春季食养 ..... (396)  
(二)夏季食养 ..... (397)  
(三)秋季食养 ..... (399)  
(四)冬季食养 ..... (399)

### 四、正常人的食养

- (一)儿童的食养 ..... (400)  
(二)青少年的食养 ..... (400)  
(三)中年人的食养 ..... (402)  
(四)老年人的食养 ..... (406)  
(五)更年期妇女的食养 ..... (412)  
(六)孕妇的食养 ..... (413)  
(七)产妇的食养 ..... (415)  
(八)脑力劳动者的食养 ..... (416)  
(九)体力劳动者的食养 ..... (418)  
(十)接触放射性物质作业者的食养 ..... (419)  
(十一)井下作业人员的食养 ..... (420)  
(十二)乘坐飞机人员的食养 ..... (422)  
(十三)经常看电视人的食养 ..... (423)  
(十四)盲人的食养 ..... (424)

### 五、疾病与食疗

- (一)冠心病病人的食疗 ..... (425)  
(二)心力衰竭病人的食疗 ..... (428)  
(三)心肌梗塞病人的食疗 ..... (431)

(四)高血压症病人的食疗 .....	(432)
(五)低血压症病人的食疗 .....	(435)
(六)高血脂症病人的食疗 .....	(437)
(七)急性肝炎病人的食疗 .....	(438)
(八)肝硬化病人的食疗 .....	(442)
(九)溃疡病人的食疗 .....	(444)
(十)急性胰腺炎病人的食疗 .....	(446)
(十一)胆囊炎和胆结石病人的食疗 .....	(448)
(十二)急性肾炎病人的食疗 .....	(449)
(十三)慢性肾炎病人的食疗 .....	(451)
(十四)糖尿病人的食疗 .....	(452)
(十五)肺结核病人的食疗 .....	(456)
(十六)哮喘病人的食疗 .....	(459)
(十七)甲状腺机能亢进病人的食疗 .....	(462)
(十八)白带异常病人的食疗 .....	(464)

## 六、症候治疗

(一)打呃 .....	(468)
(二)噎膈 .....	(469)
(三)呕吐 .....	(469)
(四)腹胀 .....	(471)
(五)腹水 .....	(471)
(六)便秘 .....	(472)
(七)自汗 .....	(473)
(八)失眠 .....	(474)
(九)失音 .....	(475)
(十)毛发早白 .....	(476)
(十一)老年人尿频 .....	(476)
(十二)小儿感冒发热 .....	(477)
(十三)小儿遗尿症 .....	(478)
(十四)催疹透发 .....	(479)



(十五)紫癜 .....	(479)
(十六)贫血 .....	(480)
(十七)慢性喉炎 .....	(481)
(十八)急性腰扭伤 .....	(482)

## 七、饮食与卫生

(一)家庭中怎样讲究饮食卫生 .....	(483)
(二)家庭餐具的消毒方法 .....	(484)
(三)不能用塑料桶长期盛食油 .....	(485)
(四)吃饭时不宜看书 .....	(485)
(五)不要用脏莲叶包装熟食品 .....	(486)
(六)霉变的茶叶不能饮用 .....	(486)
(七)警惕食源性锌中毒 .....	(487)
(八)鸡蛋不宜生吃 .....	(488)
(九)烧焦了的鱼和肉不要吃 .....	(489)
(十)水果罐头打开后宜一次吃完 .....	(489)
(十一)饭后嚼块口香糖可保护牙齿 .....	(490)
(十二)煮牛奶要急火反复见开 .....	(491)
(十三)用报纸包装食品有害健康 .....	(491)
(十四)有“哈喇”味的食品不要吃 .....	(492)
(十五)菠菜和豆腐不要同吃 .....	(492)
(十六)不要吃没腌透的菜 .....	(492)
(十七)不宜食用油渣和锅巴 .....	(493)
(十八)当心鲜黄花菜中毒 .....	(493)
(十九)切忌吃饭时训孩子 .....	(494)
(二十)儿童多吃巧克力不好 .....	(494)

## 八、饮食与科学

(一)家用炊具选择与健康 .....	(495)
(二)用洗衣粉洗水果餐具对人体有害 .....	(497)
(三)酸性食物不宜过食 .....	(498)