

佛教是三大世界性的宗教之一，其教義博大精深，其影響深遠。在中國，佛教自漢代傳入後，與中國文化相融合，形成了具有中國特色的佛教文化。佛教在中國的發展，不僅豐富了中國文化的內涵，也對中國社會產生了深遠的影響。佛教在中國的發展，經歷了漫長的歷史過程，從最初的傳入到今天的繁榮興盛，佛教在中國已經深深扎根，並成為中國文化的重要組成部分。佛教在中國的發展，不僅是中國文化繁榮興盛的體現，也是中國社會進步的標誌。佛教在中國的發展，將繼續為中國文化注入新的活力，為中國社會做出新的貢獻。



佛 教 養 生 保 健

大全

◎李玉喜 著

華藝出版社
HUAYI PUBLISHING HOUSE



《下卷》

養生保健

大全

佛教是三大世界性的宗教，在中國的流傳歷史最長，影響也最廣。佛教與中國傳統文化相結合，形成了具有中國特色的佛教文化。佛教不僅是一種宗教信仰，更是一種生活哲學。它強調心平氣和、慈悲為懷，對現代社會的浮躁風氣具有重要的調節作用。本書旨在介紹佛教的養生保健之道，包括飲食、起居、修持等方面的知識，為讀者提供一套完整的養生指南。

◎李玉喜 著

華藝出版社
HUAYI PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健大全/李玉喜著. —北京: 华艺出版社,

2005.2

ISBN 7-80142-680-0

I. 养… II. 李… III. ①保健—基本知识②养生

(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第011449号

选题策划: 闪儿

责任编辑: 十八子

封面设计: 河东河西

养生保健大全

李玉喜 著

华艺出版社出版发行

北京海淀北四环中路229号海泰大厦10层

邮码 100083 电话 82884314 82885151

中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 1/16 印张: 36.5 700千字 印数: 1—8000册

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

ISBN 7-80142-680-0/Z · 354 定价: 56.00元 (上、下卷)

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究

华艺版图书, 印装错误, 可随时退换

出版说明

中国的养生保健术已被世界各国人民所喜爱，在国外大受欢迎。中华养生保健知识博大精深，造福了一代又一代炎黄子孙。

本书系统介绍了养生与保健知识，针对性强，有的放矢，相信它将帮助大家找到健康的快乐，获得长寿之道，成为人们日常保健和生活的百科宝典。

书中涉及到医药类知识、运动练习等内容，请读者务必要在医生及专业人士指导下使用，不明之处要询问有关专家后方可采用。

全书通俗易懂，雅俗共赏。贴近生活，贴近时代，贴近群众。实为百姓之常备书。

前言

佛教自从古印度传入中国后，随着岁月的积累，已完全在华夏大地上本土化了，它已进入人们的心灵。它对善、爱的宣传与人性的本质一致。因此在中国，信仰佛教的人很多。

佛教不仅从心灵走入大众的生命，长久以来，它拥有的健康知识体系还与人的生活融为一体。像大家熟悉的各种武术、气功，有许多就与佛教有极大的关系，或者它们本身就属于佛教强身健体的内容。武术与气功或许太专业，更多的人需要日常的健康。他们欲把佛教的保健知识应用到自己的人生中去。

随着生活水平的提高，人们越来越重视自己的身心安康和生命质量，都想使自己能够充分地享受人生和生活。

本卷以佛教养生的精华内容为龙头，把佛教养生的实践应用完完全全介绍给大家，让大众在平常生活中体会到佛教养生的神奇作用。

本卷着重介绍佛教养生秘诀、佛教养生长寿方法、养心经验、运动及医学养生、营养保健与护肤健体、生活养生保健实用技巧。内容全面，操作性强，实用效果好。科学权威，图文并茂，既发扬传统文化，又符合新潮时尚。即看即用，现查现用。所以它是最好的佛教养生书籍，为百姓养生选择的最佳书籍。一册在手，健康全有。应用全书，受益匪浅。

目
录

第一章 佛教养生精华

佛门弟子多长寿	1
长寿6 层天	3
佛教养生长寿秘诀之一：慈悲为怀	4
最高的慈悲——度化众生	4
护生得善报	9
仁者有福缘	14
布施得福报	15
长寿之道	16
去伪善	17
作善养生妙语	18
佛教养生长寿秘诀之二：修生养心	28
体会生命无常	28
佛教新养心经	30
惟有心灵与灵魂永不分离	31
仁慈心养生妙语	33
与世无争者长寿	35
佛教养生长寿秘诀之三：断除妄念	37
从妄念到无念	37
摒弃欲望	39

荣西禅师之训诫	42
佛教养生长寿秘诀之四：节制饮食	42
长寿老人多食素	42
适当节食延年益寿	43
茶的笑声	45
吃素	45
佛教养生长寿秘诀之五：善于运动	47

第二章 认识身体的变化

生理变化	48
新陈代谢	48
血液系统	50
消化系统	52
骨与肌肉	53
免疫功能	54
呼吸系统	55
感觉器官	56
泌尿生殖系统	57
中年期心理变化	59
老年期心理特点	60
重视精神寄托	61
容易唠叨	62
猜疑心	63
嫉妒心理	64
孤独感	65
“隔代亲”心理	65
自私心理	66
恐惧心理	67
固执心理	68



成就需要	68
返老还童	69

第三章 养生先养心

养生与养心必须双管齐下	70
良好的情绪是养生良药	71
拥有良好的心境易长寿	71
常备“6心”不易老	72
压抑情绪害处大	73
情绪健康者的特征	73
情绪健康失调者的特征	74
朋友多的人易健康长寿	75
心理健康是身体健康的支柱	76
健康心理的标准	76
健康情绪的表现	77
影响心理健康的主要因素	78
心理健康促进智力开发	79
心理健康可以防疾病	80
心理疾病早发现	81
心理疾病的常见症状	81
心病需要“心药”医	82
学会自我宽容很重要	84
心理障碍早消除	85
倾诉是保健良药	89
心理卫生与养生保健	90
必须重视个人心理卫生	90
讲求心理卫生的注意事项	91
警惕心理老化的信号	91
放松心情有方法	92

防止心理衰老有方法	93
纠正心理缺陷有方法	96
绝不可忽视心理缺陷	96
性格缺陷的类型	96
纠正性格缺陷的理论依据	97
预防和纠正性格缺陷的方法	97
纠正不良心理情绪有方法	98
驱散抑郁情绪	98
消除失落感	99
改变脾气暴躁	100
克服偏激急躁	100
摆脱孤独	101
战胜自卑	103
克服猜疑	105
消除紧张	107
克服羞怯	108
防止“伤感”	109
矫正“气量小”	109
消除忧郁和恐惧	111
克服嫉妒	111
克服逆反情绪	113
精神寄托有方法	113
锻炼意志有方法	114
用爱养心最快乐	115

第四章 营养养生保健

吃出健康长寿来	117
科学饮食是健康长寿的保证	118



科学饮食助长寿	118
精、粗食品都要吃	119
一日三餐更合理	120
合理用餐利养生	120
“三低食品”要慎食	121
“饥不择食”不可取	122
饮食“10忌”要记牢	122
健康饮食防疾病	123
日常饮食安排原则	124
合理膳食原则	125
合理调配	126
饮食有节	126
合理安排一日三餐	127
合理加工食品	128
进食注意事项	129
生活中的抗癌小常识	130
烹调不当可引起癌症	130
警惕食品中的致癌因素	131
生食可抗癌	132
可以防癌的营养素	132
多食蘑菇可抗癌	133
酒与养生保健	133
酒中的有害物质	134
过量饮酒损健康	135
酒的营养及医疗保健功能	135
科学选择优质酒	136
饮酒宜忌	137
哪些食物可解酒	137
茶与养生保健	138
茶叶的成分及功能	139

茶叶的医疗保健作用	139
鉴别茶叶质量的方法	140
名茶种类	141
保持茶具卫生	141
沏茶的学问	142
喝茶的方法	142
妙用茶叶	143
不同体质者的养生酒方	144
阴虚体质者的养生酒方	144
阳虚体质者的养生酒方	145
气虚体质者的养生酒方	145
血虚体质者的养生酒方	145
年老体弱者的养生酒方	146
久病体虚者的养生酒方	146
不同体质者的养生茶方	147
阴虚体质者的养生茶方	147
阳虚体质者的养生茶方	147
气虚体质者的养生茶方	148
血虚体质者的养生茶方	148
体质虚弱者的养生茶方	149
年老体弱者的养生茶方	149
脾胃虚弱者的养生茶方	149
健康养生早知道	150
大力提倡素食养生	150
有助于记忆的食品	151
饥饿有损记忆力	151
男子最重要的保健营养成分	151
这些疾病须“忌口”	152
最有利健康的食物	152
不宜吃香蕉的患者	152

甜食催人老得快	153
咸食损健康	153
美容食品有哪些	153
“原汤化原食”	154
如何饮水学问大	154
喝水“3提倡”	154
喝水“6忌”	155
粥的养生保健作用	155
饮食可减肥	156
饮食减肥的要领和措施	156
饮食疗法控制肥胖	157

第五章 生命在于运动

善运动者长寿	158
运动使全身受益	159
运动可以调节神经系统	159
运动有助于良好性格的培养	160
运动能促进戒烟	160
运动能预防骨折	161
运动可以降低血脂	161
运动可以预防结肠癌	161
运动能预防糖尿病	162
运动须知	162
人人都要锻炼	164
选择适宜的运动项目	164
选择运动项目的原则	164
常见运动保健项目	164
锻炼中的注意事项	168

夏天锻炼要防中暑	168
冬季锻炼的“4忌”	169
夏天锻炼的“4忌”	170
老年人锻炼宜忌	171
把握运动量	171
老年运动“5宜”	172
老年锻炼“5忌”	173
老年锻炼要护腰	174
不宜跑步的几种老人	175
运动不忘锻炼腿脚	175
腿的保健	175
脚的保健	176
女子锻炼要注意保护膝关节	177
最简单的健身活动——散步	177
散步健身效果好	178
散步的种类及方法	179
反常步行健身法	179
简易而高效的运动——跑步	180
慢跑的注意事项	180
原地跑步运动	180
长跑	181
佛教简易保健功招术	182
头面功	182
躯干功	182
四肢功	183
佛教关节功能锻炼招术	184
佛教日常健身法	185
平躺锻炼法	185
高抬脚锻炼法	185
登山锻炼法	185

本书在编写过程中，参考了有关文献，并征求了有关专家的意见，力求做到科学、准确、实用。由于水平有限，难免有不足之处，敬请读者批评指正。



打毛衣健身法	186
耐寒锻炼法	186
耐热锻炼法	187
椅上体操锻炼法	187
“超觉静坐”术锻炼法	188
易筋经锻炼法	188
佛教简易按摩健身法	189
双耳按摩法	189
背部按摩法	189
腋窝按摩法	189
胸部按摩法	190
腹部按摩法	190
转腰健肾法	191
吞吐唾液健身法	191
捶背健身法	191
改变错误的健身观念	191

第六章 医学养生保健

中医养生保健原理	193
中医的“辨证”	193
中医的治疗方法	194
中医养生保健诊断诀窍	195
五官诊断法	195
观眉诊断法	195
观鼻诊断法	195
观舌诊断法	196
观痕诊断法	197
观手诊断法	198
观指甲诊断法	198

观汗诊断法	200
视色诊断法	200
脉搏诊断法	201
观尿诊断法	201
疲劳诊断法	202
观脐诊断法	203
体重诊断法	203
呼吸诊断法	204
进食感觉诊断法	204
适当进补益长寿	205
药补养生注意事项	206
如何煎服中药汤剂	206
如何制作药酒	207
如何使用膏滋剂	207
常用养生长寿剂配制方法	208
十全大补汤	208
生脉散(生脉饮)	208
六味地黄汤(丸)	209
当归补血汤	209
四君子汤	209
人参养荣汤	209
生活实用保健妙法	210
热熨法	210
刮痧法	211
药枕法	211
拔罐法	212
艾灸法	212
“瑜伽”法	213
捏脊法	213
耳针法	213



吹气止血法	214
蒸气浴	214
海水浴	215
坐浴	215
拍打健身	215
睡眠法	216
按摩法	217
沙疗	218
冰疗	218
气功法	218
食用原生食物	219
做家务	219
巧用常见药物	220
巧用风油精	220
巧用云南白药	220
巧用十滴水	220
巧用去痛片	220
巧用伤湿止痛膏	221
巧用药物牙膏	221
治病先治心	221

第七章 护肤健体

护肤是养生保健的重要组成部分	223
关注皮肤的衰老	223
延缓皮肤衰老的保健措施	224
常见皮肤衰老病症	225
老年皮肤瘙痒证	225
中老年男性的“秃顶”	226
老年疣	226

酒渣鼻	226
老年角化病	228
中老年阴囊瘙痒症	228
皮肤湿疹	228
中老年雀斑	231
中老年药疹	231
老年“红痣”	231
人体重要器官、部位的保健防护措施	232
心脏保健	232
肾脏保健	233
肝脏保健	234
脾胃保健	235
肺脏保健	236
腰部保健	237
胸部保健	237
腹部保健	238
背部保健	238
特定病患者的养生保健措施和注意事项	239
糖尿病患者的保健	239
肩周炎患者的保健	240
高血压患者的保健	240
颈椎病患者的保健	241
心脑血管病患者的夏季保健	242
养生保健提醒——警惕疾病来临征兆	243
皮肤瘙痒的征兆	243
严重呼吸疾病的征兆	243
肿瘤疾病的征兆	244
脑中风的征兆	244
冠心病的征兆	245
胃溃疡癌变的征兆	245