

中华养生

养生语录(白话图本)

重庆出版集团



重庆出版社

倪泰一 易洪波 编译

宝典

集儒、道、释、医之养生精要

中华养生

养生语录白话图本

重庆出版集团 重庆出版社

倪泰一 易洪波 编译

宝典

中华经世养生全书

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生宝典 / 倪泰一, 易洪波编译. — 重庆: 重庆出版社, 2006.5
ISBN 7-5366-7816-9

I. 中... II. ①倪... ②易... III. 养生 (中医)
IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 039057 号

中华养生宝典

Zhonghua yangsheng baodian

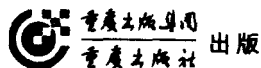
倪泰一 易洪波 编译

出版人: 罗小卫

策 划: 刘太亨

责任编辑: 罗玉平

技术设计: 日日新文化



重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆龙跃印务有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司

(重庆市江北区五里店岩口 41 号 邮编: 400025)

重庆出版集团书林图书发行公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 37.625 字数: 694 千
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—13 000

定价: 58.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团书林图书发行公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



前言

养生一词最早见于《庄子》内篇。养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓生，就是生命、生存、生长；所谓养，即保养、调养、补养。总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目的的理论和方法。

中华养生学是一个完整而又博大精深的思想体系，同时也是一门经济实用的管理学，只不过管理者把目光从外界转向了人体自身，管理对象也由外界的人、事、物转换成了人体自身的每一器官、每一行为。因此可以说养生学就是一门管理人体自身生命的艺术。中华养生学完整而又丰富多彩，它是千百年来众多专门从事养生研究和实践的古人通过不断积累、充实与完善得来，同时还吸纳了儒、释、道、医及其他相关学派的研究成果，也未排除黎民百姓日常的养生实践经验。因此，如今我们所能拜读的除了像《黄帝内经》《寿世保元》《遵生八笺》等医学养生书籍外，还有道家的《老子》《庄子》，儒家的《孔子》《孟子》等等，甚至包括一些山歌民谣，这从侧面说明了中华养生学的完整与丰富多彩。古人认为，人体是一个小天地，局部与整体是紧密相联的，局部反映着整体，并影响着整体；反过来，整体决定着局部，也制约着局部。所以，养生学中常常格外详尽地探讨人体某一局部的保养，其实这并不仅仅是为了保养局部，而是为了更好地保养整个人体。这正好说明了中国古代养生学的统一性与整体性。

中国古代养生学的一个重要特征是追求天人和谐。天，就是自然。可以这样说：世界上很少有其他民族像中华民族那样深刻而又全面地认识了人与自然的关系。人生活在自然环境之中，无时无刻不受其影响；同时，它还影响着人的全部生存活动和生命内部活动。其中诸如气候的变化、寒暑的更迭、早晚的交替，以及地球自身的活动等，无不对人体起着或隐或显、或微或巨的影响。古人认为要顺应自然，适应环境，与自然相调谐，最终达到与自然合为一体的境界，正是这一具体特征的体现。

中国古代养生学的第二个特征是强调大道自然。这一方面要求养



生要效法自然，养生的一动一静、一言一行，都要与自然的动静、阴阳、五行生克关系相适应；另一方面，也要求养生不能拘泥于一言一行，任何强制行为都与大道自然相违背，因此古人有“适性”的说法。

中华古代养生学的第三个特征是注重心性修养。古人之所以强调养生必须养心，是因为心是欲望的本源。欲望过多，追求太高，七情六欲煎迫纠缠，就会引起心气不顺。心的健康与人体健康休戚相关，心气不顺就会导致机体不和，使健康受损；而欲望的驱使，常常又会使人失去理性而招致灾祸。所以，古人认为养心是养生不可缺少的重要部分。而养心之要又在于清心寡欲，唯有清心寡欲才能使心气舒畅、神情安泰、身体健康、青春长在。也唯有保持无欲之心、无病之体，才能于人于己、于国于家有更大的贡献。

中华古代养生学另一特征是讲究循序渐进。也就是说养生不能急功近利，必须日积月累，日常生活中的一言一行、起居坐卧都与生命息息相关，所以要时刻加以留心。另外，还不可骤行骤止，不可三天打鱼两天晒网；同时也不能因细小而不为，因病微而任其自流。

本书汇集了儒、释、道、医及诸子百家各种文献中的养生精粹，除注重理论的完整性外，也注重了内容的可操作性。道不远人，只在平常日用之间。因此，养生之术，只要在饮食、起居、行住、坐卧之间，留意时时调养，便会受益无穷。



目 录

第一卷 总 论

天地万物人最贵	2
四 大	2
五福六极	2
名·身·货	2
珍惜自己	2
贵 生	4
审 为	5
养德养生可同得	5
人生四大阶段	6
人有三死，皆由自取	6
生命全靠自己	7
珍惜生命，挽救死亡	7
效法自然	8
养生必须收敛固藏	9
惜未危之命，治未病之病	9
养 慎	10
养寿为先，却病为急	11
保 养	11
救疗在后不如摄养在先	11
摄养应以守中实内为要	13
养有五道	13
养生十要	13
青牛道士谈养性	14
抱朴子谈养生	14
养生诸忌	15
二十八禁	15

摄生二十八条	16
孙真人卫生歌	17
孙真人枕上诀	18
真西山先生卫生歌	18
摄 养	21
摄养法	21
七 养	21
医身八法	21
养生六慎	21
养生五事	22
克服五难	22
保三全	22
十寿歌	22
贵人十反	23
过养损身	23
祭祀神灵，不如反躬自养	23
防微杜渐	24
保护在先	24

第二卷 养 性

养性·养气·养形	26
尽性与养生	26
养性之道	26
治气养心	28
养性四要	29
久生之道	30
养性十三字诀	31
百病与百药	31



名利害人，胜于戈矛	34
崔子玉《座右铭》	35
清心寡欲	35
养心在于寡欲	37
欲可尽，虑当节	37
勿以性养物	37
善于养生的人	39
除六害	39
物可求，不可贪	40
养性在于静心	40
正 心	40
诚 意	41
存 厚	41
仁爱之心	41
心欲小，志欲大	42
致寿四道	42
百行周备自长寿	43
心静通神明	44
心能静，道自定	45
夙兴夜寐箴	45
静 坐	46
沉 静	46

第三卷 情 志

百病起于情	48
九气致病	49
七情之伤	49
喜与怒	50
调节喜怒与刚柔	51
喜乐与悲哀	51
喜气致病	52
喜病根源	52
怒	52
怒气致病	52
止忧法	53
思气致病	53

不要自我煎熬	53
悲哀心动，五脏六腑皆摇	54
悲气致病	54
恐气致病	54
惊气致病	54
养生大忌	55
治心疗病法	55
行十二少，除十二多	56
喜伤心，恐胜喜	56
喜胜怒	57
思伤脾，怒胜思解	58
忧伤肺，喜胜忧解	59
喜胜思	59
惊的妙用	59
怒伤肝，悲胜怒解	60
治惊妙法	61
恐伤肾，思胜恐解	61

第四卷 形体与劳逸

养身如治国	64
人体生理与保养	64
形体与寿夭	65
从面色察健康	65
观色大略	66
六 宜	66
六余之养	66
调三关	67
内外吟	68
三种异常的体型	68
修昆仑	69
发宜多梳	69
升观养发术	69
按摩养发	70
脸要常洗	70
修天庭	71
搓涂美颜术	71

心静养须	71	脾	86
聪耳之法	72	补 脾	86
营治城郭	72	养 脾	86
击探天鼓	72	养脾以养气	88
引导耳窍之气以防耳聋	72	胃	88
眼	73	养 胃	88
黑色养目	73	脾胃论	89
明耳目诀	73	肝	91
按内眼角	74	养 肝	91
目 忌	74	养肝切须戒忿	91
久视损目	75	胆	92
养目六方	75	肾	92
养目法	75	肾为先天之本，脾为后天之本	93
治近视导引法	76	保身以安心养肾为主	94
白开水除目疾	76	养肾切须戒色	94
鼻	77	腰为肾之腑	94
健鼻除患法	77	擦肾腧穴	95
口腔咽喉	78	肾病导引术	95
养口齿妙法	78	暖外肾	95
口干导引法	79	命 门	95
治口疮法	79	丹 田	97
坚齿之法	79	性根命蒂	97
漱 齿	79	至气于关	98
叩齿坚牙术	80	却疾秘诀	98
舌	80	凝抱丹田术	99
惜 唾	80	养脐强身术	99
平明咽津术	80	阴 阳	100
咽津助眠法	81	调摄阴阳	101
和六液	81	水火既济	102
脏腑论	81	气	103
五脏安和则七窍通利	82	元 气	103
心	82	元气论	103
用心三忌	82	元气与谷气	105
养 心	83	宗 气	105
心不离田	84	营 气	105
心息相依	84	卫 气	106
肺	85	营与卫	106
养 肺	85	调 气	106



养 气	107
气乱作火	108
血	108
血难成而易亏	109
血气论	110
形体强健，则元神不离	111
保养形体以颐养心神	112
闭四关，藏神明	112
清 神	113
宁 神	114
惜精神	114
养 神	115
啬 神	115
顺气·顺情·顺时	115
积 精	116
虚 实	116
三宝归身要诀	116
登真之路	117
神大用则竭，形大劳则敝	117
事不可过	118
六久之害	119
五劳所伤	119
五劳六极七伤	120
动静节制，思虑费心	121
息力以生气	122
火不动则水能养	122
谈笑须惜精气	122
治虚劳妙法	123
形要小劳	123
散 步	124
散步须闲暇自如	124
动静说	124

第五卷 饮食·起居

高子论饮食	126
饮食之患，超过声色	126

饮食要言	127
调治饮食	127
膳食之宜	128
五味养五气	129
五味之宜	129
五味所伤	130
调五味安五脏	132
孔子论饮食	132
美饮食	132
肉必新鲜	133
菜须洗净	133
美食最重火候	134
鲜味在于及时	134
饭	135
粥	135
吃面法	136
吃鱼法	137
家味肥，野味香	138
吃饭不可无汤	138
饮食识小录	138
饮食当知所损论	141
细嚼慢咽	143
暖饮食	143
饥饱适度	143
五福五苦患	143
少食少睡	144
晚饭只吃二三分	145
太饥勿饱	145
怒时哀时不吃	145
倦时闷时不吃	145
五味勿相扰	146
吃淡论	146
淡食补身	148
斋戒旨在调中	148
饮食宜忌	149
饮食禁忌	152
禽兽鱼虫禁忌	155
菜谷果实禁忌	159

酒	162	美睡须适时	180
论好酒	162	美睡须择境	181
酒能益人，也能损人	163	美睡须心闲	181
饮酒宜忌	163	体稳则睡美	182
酒不可杂	164	僵勿如伏，仰勿如尸	182
饭后散步	165	睡不厌蜷，醒不厌舒	183
食后静坐	165	病龙眠，寒猿眠，龟鹤眠	183
鼓呵消积术	166	少睡少吃	183
善养生者养内	166	老人尤其应该午睡	183
茶	166	失眠	184
茶叶贮存法	167	速睡法	184
采茶	167	操纵二法	185
择水	168	睡觉诸宜诸忌	185
候汤	168	枕应高低适宜	188
自制花茶	168	制枕的要点	188
茶效	169	菊枕、柳絮枕	189
饮茶宜忌	169	藤枕	189
安处	170	药枕	189
日常起居摄养	171	被褥卧席应常晒	190
坐要端正	173	不忍不努	190
坐应适时适地	174	大便不宜强忍	191
立	174	慎汗	191
行要庄重	174	八戒	192
行戒冒险	175	五可五不可	192
站立行走应有所忌	175		
行止不要骤起骤落	175		
笑	175		
衣着	175		
五适	176		
食要称意，衣要适体	176		
若要安乐，频脱频着	176		
若要安乐，不脱不着	177		
湿衣汗衣，不可久着	177		
衣要勤洗，身要洁静	177		
鞋要宽紧适当	178		
沐浴宜忌	178		
睡眠与养生	179		
安寝——人生乐事	180		
		第六卷 房室	
		早婚不宜	194
		结婚不宜过早过晚	194
		不可绝欲	195
		男女交合应有法度	196
		戒色延年十效	196
		舜谈接阴治气之道	197
		房中节度	197
		孙思邈论房中节度	197
		八益七损	198
		欲不可强	198



房中之术勿滥用	200
情欲之毒，甚于剑芒	200
纵欲损身	200
不可纵欲	201
绝欲保精	203
长生之道警惕房中急	203
绝欲戒虑	203
先贤勇绝淫欲	204
不见不乱	205
行房禁忌	205
青少年老都应节欲	206
节快乐过情之欲	208
饥寒醉饱应节欲	209
忧患伤情时应节欲	209
新婚燕尔应节欲	209
劳累之后应节欲	210
日常避忌	210
产后百日才能交合	211
隆冬盛暑应节欲	211
黄帝杂禁忌法	211
素女七忌	212
顺应自然规律固守	213
寡欲	213
养精三术	216
导引治遗精法	217
房中药物的危害	218
经期卫生	220

第七卷 生育

婚育的年龄	222
男贵寡欲养精，女贵平心养血	223
男须聚精养气	223
女必和性调经	224
不孕诸因	224
男病	226
养胎	227

万全养胎论	228
温养胎气	229
孕妇慎酒	229
难产七因	229
避免堕胎	230
妊娠应寡欲	231
产后谨防虚损	232
无患歌	232
乳哺	232
乳儿法	233
乳儿诸忌	234
小儿饮食宜忌	236
初生婴儿之调理	236
初生护持	237
婴儿日杂护理	238
养子十法	239
小孩不宜妄针灸	241
教养小孩	242
教养小孩须顺自然之理	242

第八卷 天人

天·地·人	244
天食人以五气，	
地食人以五味	245
天地以气生人	245
得天地之气有长短	245
去害	246
容成养生术	246
四季摄生大要	248
春夏养阳，秋冬养阴	249
四时宜忌	249
春三月摄生法	250
夏三月摄生法	250
秋三月摄生法	251
冬三月摄生法	252
二六功课	252

祛风寒法	254
伤风简易治法	254
外湿与内湿	254
择居处	255
多阴多阳勿居	255
宅有五虚五实	255
房舍之宜	255
房舍方向	256
居室宜高朗干燥	256
居室须通彻阳光	257
择坐处	257
坐 向	257
书几之设	257
庭 院	257
庭院种树有益健康	258
日 光	258
冷而流动的空气有益健康	258

第九卷 乐观与达观

悦其志意	260
自乐其身	260
数种快乐	260
人生三乐	261
肉体之乐与精神之乐	261
安乐的关键	262
乐者昌强	262
乐观的人长寿	263
莫作薄福人	263
郁结生百病	263
心情愉悦可消除疾病	263
顺境快乐, 逆境也快乐	264
穷也乐, 通达也乐	264
有物乐, 无物也乐	265
清闲安静, 意常欣欣	266
内有自得, 外有所适	266
中心融融, 自有真乐	267

顺自然之性, 法自然之理	267
寻找快乐的妙法	267
找乐三种	268
随时即景就事行乐	268
笑一笑, 少一少	269
十 乐	269
快活歌	271
天伦之乐	272
让老人常快乐	272
兄弟情融	273
宴集的乐趣	273
谈论的快乐	274
欢乐不要过度	274
至乐无乐	275
生计何多	275
外物不可恃	275
勿怨尤	276
遇而应迹, 不遇不愠	276
平为福	276
真心安和	277
即境修行	277
不适人所共适	278
逍遥说	278

第十卷 雅 兴

美使人解脱	280
心动就快乐	280
情有所寄	281
美育陶养性灵	281
艺术能陶养情感	284
情趣难得	284
趣味的源泉	285
齐斋十乐	287
六爱四爱	287
书室修行法	287
声音动耳, 诗歌感心	288



看花解闷，听曲消愁	288
水声养耳，草色养目	288
琴医心，泉医肺	288
书卷是养心第一妙物	289
读书可以陶冶性情	290
读书看诗导闲适之怀	290
读书养气	290
读书改变气质	290
诗文之趣	291
读书之乐	291
读书是福事	291
诗歌养寿	292
吟诗宜畅精神	292
读诗法	292
读词法	293
元曲佳处在自然	293
舒郁解愠填词之乐	294
小说是娱乐工具	295
艺术使人超出利害	295
笔墨之道，本乎性情	296
写字作画可长寿	296
书法之道	296
学书法得静中至乐	297
书法可陶情调性	297
快乐身心，不受外物拖累	298
画和山水	298
观画方法	298
学画有天然之趣	300
画的缺憾	300
画有十二忌	300
精神统一，恪勤周到	301
高濂论藏画	302
人生不能无音乐	303
音乐的力量	304
声音动人心，移人情	306
音乐：合生气，导五常	306
音乐：培养礼义的工具	306
音乐：天地阴阳的产物	307

音乐：调性情，和民风	307
乐有性情	307
礼乐治心	307
乐以适心	308
以乐和性	310
乐致无忧	310
五弦琴定群生	311
编舞宣导筋骨	311
情不同歌相异	311
琴 诀	312
临水弹琴	312
操琴养心	313
琴声能和心中不平	313
听琴观棋	313
观剧的快乐	314
鉴赏的快乐	314
书斋摆设贵在变	315
博弈的乐趣	315
弈棋忘怒	316
围棋十诀	316
不要迷恋玩物	316
垂钓之乐	317
看花听鸟	317
观鱼的快乐	318
养鱼可养童心	318
菊 花	318
花木要四时不绝	319
室中盆花可供赏玩	319
种果的乐趣	320
庭多花卉享真乐	320
灌 园	320
植赏花木	321
赏花也分时间地点	321
草木各有所长	322

第十一卷 游 览



游历之道	324
高子说游	324
看山乐	325
春时幽赏	326

孤山月下看梅花	326
八卦田看菜花	326
虎跑泉试新茶	326
保俶塔看晓山	327
西溪楼吃煨笋	327
登东城望桑麦	327
三塔基看春草	327
初阳台望春树	328
山满楼观柳	328
苏堤看桃花	328
西泠桥玩落花	330
天然阁上看雨	330
临水观鱼	330

夏时幽赏	330
------------	-----

苏堤看新绿	330
东郊玩蚕山	331
三生石谈月	331
飞来洞避暑	331
湖心亭采菁	332
湖晴观水面流虹	333
山晚听轻雷断雨	333
乘露剖莲雪藕	333
空亭坐月鸣琴	334
观湖上风雨欲来	334
步山径野花幽鸟	335

秋时幽赏	335
------------	-----

西泠桥畔醉红树	335
宝石山下看塔灯	335
满家巷赏桂花	336
三塔基听落雁	336
胜果寺月岩望月	337
水乐洞雨后听泉	337
资岩山下看石笋	337
北高峰顶观海云	338

策杖林园访菊	338
风雨乘舟听芦	338
保俶塔顶观海日	339
六和塔夜玩风潮	340
冬时幽赏	340
湖冻初晴远泛	340
雪霁策蹇寻梅	340
三茅顶望江天雪霁	341
西溪道中玩雪	341
山头玩赏茗花	341
登眺天目绝顶	342
扫雪烹茶玩画	343
雪夜煨芋谈禅	343
山窗听雪敲竹	344
除夕登吴山看松盆	344
雪后镇海楼观晚炊	344
听 泉	345
观 瀑	345
春探梅，秋访菊	346
郊野之观，养神胜地	346

第十二卷 按 摩

按摩是养生之一法	348
导引乃养生大律	348
导其血脉，强其筋骨	348
导引所宜	349
内 壮	349
老子按摩法 49 式	350
天竺国按摩法 18 势	352
孙思邈按摩法	353
太上混元按摩法	354
延年九转法	355
导引保真法	356
干 浴	357
养五脏坐功法	357
养心坐功法	357



养肝坐功法	358
养脾坐功法	358
养肺坐功法	358
养肾坐功法	358
常摩鼻边	358
常摩面目	359
擦肾腧穴	359
吕洞宾兜肾功	359
兜囊去疾术	360
金丹秘诀	360
擦涌泉穴	360
按摩去痛法	361
真人起居法	361
高子怡养立成	362
左洞真经按摩导引诀	364
按摩导引宜忌	366
华佗五禽戏	367
婆罗门导引十二法	367
玄鉴导引法	368
搬运捷法	369
治万病坐功诀	370
钟离八段锦	373
十六段锦	377
开关法	379
起脾法	379
开郁法	379
四时摄养阴阳法	380
卧功·立功·坐功	381
寿世外功	383
分行外功诀	384
合行外功诀	389
陈希夷二十四节气 导引坐功图势	394

第十三卷 吐 纳

吐纳导引	402
------	-----

六 气	402
六气疗五脏疾病	403
六字诀	403
胡愔六字诀	404
六气歌诀	405
六字诀四季却病歌	407
五运吐纳功	407
打 坐	409
打坐要领	409
内守三田法	411
守三一法	411
存白气法	412
服三气法	412
守五神，从四正	412
拘魂制魄法	412
守玄白法	413
服日气法	413
服月精法	413
呼吸是人身的机枢	413
气机顺畅则百病不生	414
呼吸深深则能固精	414
养气须先调息	415
蒋氏调气法	416
调 气	417
调气法	417
李真人长生十六字妙诀	418
汪氏调息法	419
茅山贤者服内气诀	420
服元气法	421
玄素真人服气诀	423
内炼三宝诀	424
自周天	425
小周天	425
京黑先生睡功行气法	426
六根不漏	426
虚心实腹	427
谨慎元阳	427
治气勿过	427



房室宜忌	427
饮食宜忌	428
练功先治病	428
一阳来复	428
四象和合	428
服气疗病	429
嗽津除疴术	430
存想去疾术	430
除病四法	430
合气治病真诀	430

第十四卷 药 补

服 饵	432
药饵扶护，以培后天	432
五味补养五脏	433
却病的关键是补虚	433
温 中	434
平 补	435
滋阴药剂不可多用	436
气血阴阳虚症的治法	437
滋补的利与害	438
对症下补	442
补虚重在扶胃气	442
补剂不可滥用	443
极亏不宜峻补	444
人 参	445
黄 芪	446
黄 精	447
服黄精法	447
五味子汤	447
服白术法	447
服菟丝法	448
服天门冬法	448
石菖蒲	449
服蒺藜法	449
服茯苓法	449

服槐实法	450
黄 连	450
麻 子	451
服麋角法	451
容颜不老方	451
延生药	451
不怕冷的药方	452
神仙不老丸	452
何首乌丸	452
菟丝子丸	453
人参固本丸	453
延年益寿不老丹	454
益气固精丸	455
回春乌龙丸	455
加味安神丸	455
斑龙丸	456
松梅丸	456
萃仙丸	456
十全大补丸	457
漆叶青粘散	457
北平太守八味散	458
党参膏	458
琼玉膏	458
延年益寿膏	459
加味枇杷膏	459
八仙糕	460
遐龄万寿丹	460
四圣不老丹	461
延龄固本丹	461
长春至宝丹	462
不老丹	462
补阳固蒂长生延寿丹	463
却老乌须健阳丹	464
接命丹	464
延寿丹	464
长春益寿丹	465
五芝地仙金髓丹	465
避暑丹	466



避寒丹	466
须问汤	466
水芝汤	466
麦门冬煎	466
苏合香酒	467
固本酒	467
百岁酒	467
千口一杯酒	468

第十五卷 食补食疗

至补莫过饌食	470
食药之性须知	470
粳米	471
面粉	471
大麦	472
花生	472
绿豆	472
黑大豆	473
服大豆法	473
赤小豆	473
米醋	473
葱	474
蒜	474
藕	474
笋	475
萝卜	475
韭菜	475
菠菜	476
苋菜	476
豇豆	476
茺荑	476
山药	477
服山药法	477
生姜	477
服生姜法	477
鸡	478

猪肉	478
牛肉	478
牛乳膏	480
牛骨髓膏	480
狗肉	480
鲫鱼	480
鳊鱼	481
黄鳝	481
泥鳅	481
虾	481
蟹	481
龟	482
鳖	482
服人乳致高年	482
饮人乳去痼疾	483
饮乳汁法	483
牛奶	483
蜂蜜	483
葡萄	484
龙眼	485
荔枝	485
枇杷	486
大枣	487
山楂	487
槟榔	488
槟榔之害	488
柑橘贮藏法	489
服芝麻法	489
核桃	489
服胡桃法	490
老年常服精力不衰方	490
栗	490
冬瓜子	491
服松子法	491
莲子	491
食芡法	492
青脆梅汤	492
黄梅汤	492