

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

养生高手

YANGSHENG

冬季在抵御寒气的同时，也要注意，散寒助阳的温性食物往往含热量偏高，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，表现为口干、舌燥等。



李子豪◎主编



精
化
版
十

延边人民出版社

352337 XIANGYI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

TS976.3/59

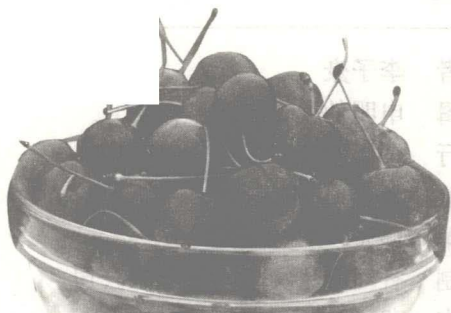
养生高手

YANGSHENG

冬季在抵御寒气的同时，也要注意，散寒助阳的温性食物往往含热量偏高，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，表现为口干、舌燥等。



李子豪◎主编



精化版

延

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李子豪 主编. - 延吉:延边人民出版社,2006.12
(2007.7 修订)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5

I. 现... II. 李... III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

养生高手

作 者 李子豪
责任编辑 申明仙
出版发行 全国新华书店
社 址 延吉市友谊路 11 号
邮 编 133000
印 制 香河利华文化发展有限公司
开 本 787mm × 960mm 1/16 开
印 张 240
字 数 2600 千字
印 次 2007 年 7 月修订 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5
定 价 426.00 元(全 12 册)

版权所有 翻版必究

前 言

随着社会的发展,人们生活节奏的加快给我们带来了前所未有的机遇,同时也给我们带来了各种的社会压力和生活压力。身体是否健康日见突出。据权威部门统计我国绝大多数人口处在亚健康状态。怎样调养和护理自己的身体被越来越多的人所重视。养生防病,延年益寿成为人们的普遍愿望。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被前人所使用和应验,还汇集了许多人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法,甚至包括国内很少数民族安全、实用的传统养生方法。

本书可读性强、实用性强。贴近百姓日常生活的需要是百姓居家养生不可多得的养生工具书。

编 者

2008 年 1 月



目 录

第一章 中医养生之道

不同体质的养生	1
寻常医家养生方法	7
春季养生“五要”	8
低血压的中医调养	10
过敏性鼻炎的中医治疗与养生法	10
经常站立工作者的保健	11
老人养生宜清淡	12
乾隆皇帝养生四秘诀	12
早晨养生七件事	13
日常养生八大法宝	14
日常养生方法	16
养生保健的最佳时间	17
老年人中医养生之道	17
牙龈出血可能是血液病	18
养生保健十二少	19
养生锻炼十六法	20
养生三要素	22
养生亦有“黄金律”	23
中医养生——药王养生有四法	23
怎样护理经期妇女	24
中医养生十八法	26

现代生活实用丛书
xian dai sheng huo shi yong cong shu





第二章 心理咨询

健心“八戒”	28
良好心态环境助事业成功	28
良性暗示助健康	29
心理健康需“营养”	30
心理养生四要素	31
心理因素和免疫功能	32
怎样才算心理健康	32

第三章 心理障碍

别把感情压力不当事儿	34
烦恼向异性倾诉	35
怀有敌意易患心脏病	35
千万不要忽视情绪污染	36
什么是人格障碍	36
青春期社交恐怖症及其治疗	37
浅谈人格障碍	38
如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼	39
如何克服羞怯心理	41
神经质症是怎样形成的	42
心烦者的乐园	43
心理问题会诱发身心疾病	43
心理障碍与精神病两种说法有何区别	45
压力释放	45
医治紧张的妙法	46
抑郁症的认识疗法	47
用体育锻炼健全性格	49
越过你的“感情脆弱期”	50
自言自语也是一种放松	51



第四章 心理养生

保持心理健康的方法	52
保持心情愉快的方法	53
不气歌	54
处事有六然	54
对付挫折压力的自我调节法	54
凡事要无愧于心	63
孤独催人老	65
精神胜利法	66
君子爱财取之有道	66
克服嫉妒心理的方法	67
快乐是养生的第一要诀	68
快乐与心理健康	70
宽忍与让人	71
老年保健重在心理养生	73
良好的人际关系有益于身心健康	75
健康心理与免疫功能	76
宁心可做呼吸操	76
轻松心态的秘笈	79
注重心理养生是身心健康的关键	79
如何改掉爱“唠叨”的习惯	81
善良是心理养生的营养素	82
生闷气无助健康	82
十笑长寿歌	84
为了健康须摒弃惰性	85
为人处世十诀	86
心理“按摩”促健康	87
心理健康的维护	87
心理健康三标准	87
心理养生,古已有之	88
心理养生:新世纪健康主题	89
心理养生——美容最佳处方	90



养生高手 *yang sheng gao shou*

心理养生训练方法	91
心理养生谣	92
心理养生助健康	93
心理养生助延年	94
心身疾病及相关问题	95
信心加运动是抗癌良方	97
心理情性与行为保健	98
宣泄苦恼有助心理健康	98
学会发泄	99
制造好心情的十种方法	99
专家开出“快乐人生方”预防心理疾病	101
自爱与爱人	101
自我调理,做好心理养生	104

第五章 民间常用养生食物

蔬菜类养生食物	105
瓜果类养生食物	111
动物类养生食物	116

第六章 家庭食疗与养生

食疗的功效和特点	127
食疗应注意什么	129
食疗的膳食类型	131
要因人选用药膳食	134
食疗养生的原则	135

第七章 常用养生食疗补品

滋补类药膳	151
梨	179
增强活力药膳	250





第八章 中老年人的养生与长寿

衰老与养生	269
天命可知, 长寿有望	274
长寿者的特征	280
会养生者能长寿	289
养生秘诀和妙方	297



第一章 中医养生之道

不同体质的养生

中医学认为,根据临床上的症候表现、脉象、舌苔,主要有以下八种体质:阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、气郁体质,其具体养生方法如下:

1. 阴虚体质养生法

(1) 体质特点

形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。若患病则上述诸症更加明显,或伴有干咳少痰、潮热盗汗(肺阴虚);或心悸健忘、失眠多梦(心阴虚);或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少(肾阴虚);或胁痛、视物昏花(肝阴虚)。

(2) 养生原则

补阴清热,滋养肝肾,阴虚体质者关键在补阴;五脏之中,肝藏血,肾藏精,同居下焦,所以,以滋养肝肾二脏为要。

(3) 养生方法

精神调养:此体质之人性情较急躁,常常心烦易怒,这是阴虚火旺,火扰神明之故,故应遵循《黄帝内经》中“恬淡虚无”、“精神内守”之养神大法。平素在工作中,对非原则性问题,少与人争,以减少激怒,要少参加争胜负的文娱活动。

环境调摄:此种人形多瘦小,而瘦人多火,常手足心热,口咽干燥,畏热喜凉,冬寒易过,夏热难受,故在炎热的夏季应注意避暑。

饮食调养:应保阴潜阳,宜清淡,远肥腻厚味、燥烈之品;可多吃些芝麻、



养生高手 *yang sheng gao shou*

糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物,对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品则应少吃。

节制性欲:因为精属阴,阴虚者当护阴,而性生活太过可伤精应该节制性生活。

药物治疗:肺阴虚者,宜服百合固金汤;心阴虚者,宜服天王补心丸;肾阴虚者宜服六味地黄丸;肝阴虚者,宜服一贯煎;其他滋阴生津中药女贞子、山茱萸、旱莲子亦可选用。

2. 阳虚体质养生法

(1) 体质特点

形体白胖或面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。其人患病则易从寒化、可见畏寒蜷卧、四肢厥冷、或腹中绵绵作痛、喜温喜按;或身面浮肿、小便不利;或腰脊冷痛、下利清谷;或阳痿滑精、宫寒不孕;或胸背彻痛、咳喘心悸;或夜尿频多、小便失禁。

(2) 养生原则

祛阳法寒,温补脾肾,因为阳虚者关键在补阳。五脏之中,肾为一身的阳气之根,脾为阳气生化之源,故当着重补之。

(3) 养生方法

精神调养:《黄帝内经》中说:“肝气虚则恐”,意思是肝脏功能差的人,容易恐惧,又指出:“心气虚则悲”,这是说心脏功能低下者精神上易出现悲哀的情绪。中医认为,阳虚是气虚的进一步发展,故而阳气不足者常表现出情绪不佳,易于悲哀,故必须加强精神调养,要善于调节自己的情感,去忧悲、防惊恐、和喜怒、消除不良情绪的影响。

环境调摄:此种体质多形寒肢冷,喜暖怕凉,耐春夏不耐秋冬,故阳虚体质者尤应重环境调摄,提高人体抵抗力。有人指出,若在夏季进行20~30次日光浴,每次15~20分钟所得的紫外线将能使用一年。对于年老及体弱之人,夏季不要在外露宿,不要让电扇直吹,亦不要在树荫下停留过久。

加强体育锻炼:因为“动则生阳”,春夏秋冬,每天进行1~2次,具体项目因体力而定。

饮食调养:多食有壮阳作用的食物,如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉,根据“春夏



养阳”的法则,夏日三伏,每伏可食羊肉附子汤一次,配合天地阳旺之时,以壮人体之阳。

药物治疗:偏心阳虚者,宜用桂枝加附子汤;偏脾阳虚者,选理中汤;偏肾阳虚者,宜服金匮肾气丸。

3. 气虚体质养生法

(1) 体质特点

形体消瘦或偏胖,体倦乏力,面色苍白,语声低怯,常自汗出,且动则尤甚,心悸食少,舌淡苔白,脉虚弱,是其基本特征。若患病则诸症加重,或伴有气短懒言、咳喘无力;或食少腹胀、大便溏泄;或脱肛、子宫脱垂;或心悸怔忡、精神疲惫;或腰膝酸软、小便频多,男子滑精早泄、女子白带清稀。

(2) 养生原则

补气养气,因肺主一身之气,肾藏元气,脾胃为“气生化之源”,故脾、胃、肺、肾皆当温补。

(3) 养生方法

气功锻炼:肾为元气之根,故气虚宜作养肾功;其功法如下:

屈肘上举:端坐,两腿自然分开,双手屈肘侧举,手指伸直向上,与两耳平。然后,双手上举,以两胁部感觉有所牵动为度,随即复原,可连做十次。本动作对气短、吸气困难者,有缓解作用。

抛空:端坐,左臂自然屈肘,置于腿上,右臂屈肘,手掌向上,做抛物动作3~5次,然后,右臂放于腿上,左手做抛空动作,与右手动作相同,每日可做五遍。

荡腿:端坐,两脚自然下垂,先慢慢左右转动身体3次,然后,两脚悬空,前后摆动十余次。本动作可以活动腰、膝,具有益肾强腰的功效。

摩腰:端坐,宽衣,将腰带松开,双手相搓,以略觉发热为度;再将双手置于腰间,上下搓摩腰部,直到腰部感觉发热为止。搓摩腰部,实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩,而这些穴位大多与肾脏有关。待搓至发热之时,可起到疏通经络、行气活血、温肾壮腰之作用。

“吹”字功:直立,双脚并拢,两手交叉上举过头,然后,弯腰,双手触地,继而下蹲,双手抱膝,心中默念“吹”字音,可连续做十余次,属于“六字诀”中的“吹”字功,常练可固肾气。



养生高手 *yang sheng gao shou*

饮食调养:可常食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、籼米、莜麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。若气虚甚,当选“人参莲肉汤”补养。

药物养生:平素气虚之人宜常服金匱薯蓣丸。脾气虚,宜选四君子汤,或参苓白术散;肺气虚,宜选补肺汤;肾气虚,多服肾气丸。

4. 血虚体质养生法

(1) 体质特点

面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。

(2) 养生方法

起居调摄:要谨防“久视伤血”,不可劳心过度。

饮食调养:可常食桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、平鱼等食物,因为这些食物均有补血养血的作用。

药物养生:可常服当归补血汤、四物汤、或归脾汤。若气血两虚,则须气血双补,选八珍汤。十全大补汤或人参养荣汤,亦可改汤为丸长久服用。

精神修养:血虚的人,时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中,故应振奋精神。当烦闷不安、情绪不佳时,可以听一听音乐,欣赏一下戏剧,观赏一场幽默的相声或哑剧,能使精神振奋。

5. 阳盛体质养生法

(1) 体质特点

形体壮实,面赤时烦,声高气粗,喜凉怕热,口渴喜冷饮,小便热赤,大便熏臭为其特点。若病则易从阳化热,而见高热,脉洪大,大渴,饮冷等症。

(2) 养生方法

精神修养:阳盛之人好动易发怒,故平日要加强道德修养和意志锻炼,培养良好的性格,用意识控制自己,遇到可怒之事,用理性克服情感上的冲动。

体育锻炼:积极参加体育活动,让多余阳气散发出去。游泳锻炼是首选项目,此外,跑步、武术、球类等,也可根据爱好选择进行。

饮食调理:忌辛辣燥烈食物,如辣椒、姜、葱等,对于牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物宜少食用。可多食水果、蔬菜,像香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕,可常食之。酒性辛热上行,阳盛之人切戒酗酒。



药物调养:可以常用菊花、苦丁茶沸水泡服。大便干燥者,用麻子仁丸,或润肠丸;口干舌燥者,用麦门冬汤;心烦易怒者,宜服丹栀逍遥散。

6. 血瘀体质养生法

(1) 体质特点

面色晦滞,口唇色暗,眼眶暗黑,肌肤甲错,易出血,舌紫暗或有瘀点,脉细涩或结代。若病则上述特征加重,可有头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛。口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑等,或腹内有症瘕积块,妇女痛经、经闭、崩漏等。

(2) 养生方法

运动锻炼:多做有益于心脏血脉的活动,如各种舞蹈。太极拳、八段锦、动桩功、长寿功、内养操、保健按摩术,均可实施,总以全身各部都能活动,以助气血运行为原则。

饮食调理:可常食桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物,酒可少量常饮,醋可多吃。山楂粥、花生粥亦颇相宜。

药物养生:可选用活血养血之品,如地黄、丹参、川芎、当归、五加皮、地榆、续断、茺蔚子等。

精神调养:血瘀体质在精神调养上,要培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利血瘀体质的改善。反之,苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。

7. 痰湿体质养生法

(1) 体质特点

形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中粘腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻。若病则胸脘痞闷,咳喘痰多;或食少,恶心呕吐,大便溏泄;或四肢浮肿,按之凹陷,小便不利或浑浊;或头身重困,关节疼痛重着、肌肤麻木不仁;或妇女白带过多。

(2) 养生方法

环境调摄:不宜居住在潮湿的环境里;在阴雨季节,要注意湿邪的侵袭。

饮食调理:少食肥甘厚味,酒类也不宜多饮,且勿过饱。多吃些蔬菜、水果,尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物,更应多食之,如白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜等。



养生高手 *yang sheng gao shou*

运动锻炼:痰湿之体质,多形体肥胖,身重易倦,故应长期坚持体育锻炼,散步、慢跑、球类、游泳、武术、八锦、五禽戏,以及各种舞蹈,均可选择。活动量应逐渐增强,让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密之肌肉。气功方面,以动桩功、保健功、长寿功为宜,加强运气功法。

药物养生:痰湿之生,与肺脾肾三脏关系最为密切,故重点在于调补肺脾肾三脏。若因肺失宣降,津失输布,液聚生痰者,当宣肺化痰,方选二陈汤;若因脾不健运,湿聚成痰者,当健脾化痰,方选六君子汤,或香砂六君子汤;若肾虚不能制水,水泛为痰者,当温阳化痰,方选金匱肾气丸。

8. 气郁体质养生法

(1) 体质特点

形体消瘦或偏胖,面色苍暗或萎黄,平素性情急躁易怒,易于激动,或忧郁寡欢,胸闷不舒,时欲太息,舌淡红,苔白,脉弦。若病则胸胁胀痛或窜痛;或乳房小腹胀痛,月经不调,痛经;或咽中梗阻,如有异物;或颈项瘰癧;或胃脘胀痛,泛吐酸水,呃逆嗳气;或腹痛肠鸣,大便泄利不爽;或气上冲逆,头痛眩晕。

(2) 养生方法

调摄情志:此种人性格内向,神情常处于抑郁状态,根据《内经》“喜胜忧”的原则,应主动寻求快乐,多参加社会活动、集体文娱活动,常看喜剧、滑稽剧、听相声,以及富有鼓励、激励意义的电影、电视,勿看悲剧、苦剧。多听轻快、开朗、激动的音乐,以提高情志。多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍,以培养开朗、豁达的意识,在名利上不计较得失,知足常乐。

多参加体育锻炼及旅游活动:因体育和旅游活动均能运动身体,流通气血,既欣赏了自然美景,调剂了精神,呼吸了新鲜空气,又能沐浴阳光,增强体质。气功方面,以强壮功、保健功、动桩功为宜,着重锻炼呼吐纳功法,以开导郁滞。

饮食周养:可少量饮酒,以活动血脉,提高情绪。多食一些能行气的食物,如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮、刀豆、香橼等。

药物养生:常用以香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解





郁的药为主组成的方剂,如越鞠丸等。若气郁引起血瘀,当配伍活血化瘀药。

寻常医家养生方法

1. 兴趣广泛

日常生活内容丰富多彩,爱好兴趣也较广泛,例如作书法、写诗填词、读书报、下棋、摄影、旅游、养花等。晚间则外出散步,或在室内练气功,始终保持紧张而又悠闲的生活节奏。

2. 定量饮食

掌握定时、定量进餐、对健康非常重要。不暴饮暴食,做到早餐饱,午餐好,晚餐少。对隔宿变质食物,决不沾唇。每天都进食新鲜蔬菜果品,或香菇、木耳、豆制品、蛋类及纤维素食物,部分有海产品、鸡鸭肉、瘦猪肉等。凡动物内脏及高脂肪食物,基本不吃。养成饮茶好习惯,大部分饮用龙井绿茶。常用淡豆乳、鲜牛奶、蜂皇浆等作为保健食品。烹饪佐料中,姜有温中健胃降逆祛痰功能,较多食用;葱、蒜、辣椒可以刺激食欲,故不在禁忌之列。

3. 坦诚待人

是否能坦诚待人,对心理健康影响很大。当情绪拂逆时,对待别人,要坦诚、宽厚,不斤斤计较非原则性问题,不事事以我为主,但求无愧于心。对待自己,遇到挫折与烦恼,尽量避免产生心理变异,用反思的方法,认为今天纵有最大困境,明天终将成为过去,无殊梦幻。

4. 自我调养

对于患有老年性慢支、肺气肿以及轻度动脉硬化症。应当及时戒除烟酒,少食高脂肪,动物内脏及糖类食物,相对极少发病。为提高自身抗病能力,偶亦服人参、西洋参等滋补品。但常用的是生黄芪、枸杞子、绞股蓝三味同煎代茶饮,似较有效。由于坚持合理安排食物结构,多年来从未发生消化系统急性炎症,偶有大便异常,采取饥饿疗法,可减少消化系统负担。

5. 预防疾病

当流感等流行病肆虐时,防流感药方:生黄芪9克,防风9克,广藿香12克,贯众10克,鸭跖草15克,党参9克,银花15克,甘草7克。连服3剂,可避免感染感冒。



养生高手 *yang sheng gao shou*

对于肝炎预防,预防肝炎药方:茵陈 30 克,虎杖 15 克,柴胡 6 克,甘草 9 克,半枝莲 20 克作水煎剂。如属肝炎,则加板蓝根、蚕沙各 30 克,丹皮 15 克。

6. 内劲一指禅

介绍其功法如下:

(1) 盘膝端坐,腰背保持挺直,双眼正视前方,完成预备姿势。

(2) 梳头洗脸:以十指并拢,自百会穴自上而下地按捺至前额及太阳穴 10 遍。随将手掌摩擦面颊亦 10 遍。

(3) 点眼压耳:用中指左右点压双侧内外毗攒竹、丝竹空、睛明、瞳子髎各穴及听宫、听会、翳风涛穴各 10 遍。

(4) 搅舌叩齿:舌抵上腭,上下左右搅动,将渗出津液吞咽,随即叩齿 36 遍。

(5) 摩丹田:于脐下三寸丹田处,用双掌心互叠于少腹部逆顺摩转 36 次,同时收腹提肛,自然呼吸。

(6) 摩腰:用两掌心贴附命门穴位,来回摩擦 36 遍。局部可有温热感出现。

(7) 搓掌:双手合十,重点放在劳宫穴位,稍稍用力搓擦 128 遍。

(8) 擦足心:足底涌泉穴所在,用掌心对准穴位,加意摩擦 128 遍。至此全部动作即告结束。

以上这些“小动作”,确属简易可行的健身功法,倘能持之以恒,对高血压、心脏病、视听功能减退,肠胃病或腰脚无力,有较好的防治作用。

目前,老年性多发病常见病如高血压病、冠心病、慢性支气管炎、糖尿病及不同类型的癌症,其发病率逐年增加。中医药对这些老年病的治疗与预防有着巨大的潜在优势。希望加强养生保健工作的指导,成立专科医疗预防机构,防治并重,使老年养生保健事业落到实处。使中华民族的健康水平更上一个新台阶。

春季养生“五要”

(一) 要注意穿衣保暖。俗话说:“春捂秋冻”,这话很有道理。每逢立春,从日历上说就是春天了,但是有时天气很冷,如果不注意防寒保暖,不仅会降