



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



养生 长寿精要

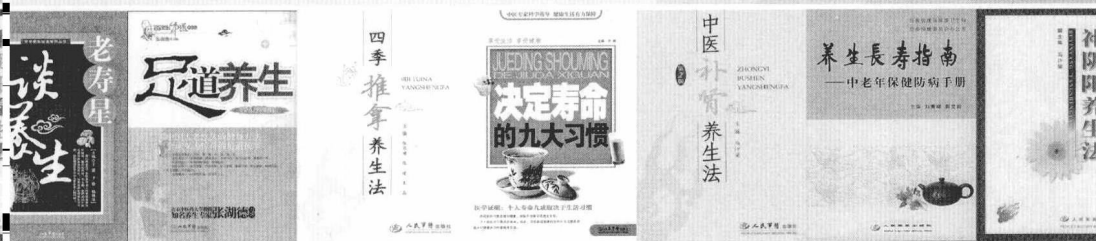
- 多部养生长寿主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养生长寿精要



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生长寿精要/张湖德等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2992-0

I. 养… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②长寿—保健—基本知识 IV. R212 R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198889号

策划编辑:王 华 焦健姿 文字编辑:王久红 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.75·彩页4面 字数:170千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

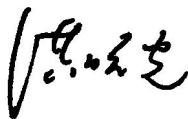
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

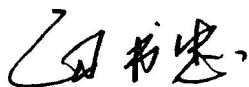
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈书村' (Chen Shuchun), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《足道养生》 / 1
- 2 《老寿星谈养生》 / 7
- 3 《四季推拿养生法》 / 15
- 4 《决定寿命的九大习惯》 / 23
- 5 《中医补肾养生法(第2版)》 / 33
- 6 《养生长寿指南：中老年保健防病手册》 / 43
- 7 《补阴阳养生法》 / 51
- 8 《补肺养生法》 / 59
- 9 《影响您健康长寿的12个关键》 / 69
- 10 《杂粮养生使用手册》 / 77
- 11 《〈黄帝内经〉抗衰老秘诀》 / 81

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 89

- 1 糖尿病防治精选系列 / 89
- 2 高血压防治精选系列 / 89
- 3 高血脂防治精选系列 / 89
- 4 冠心病防治精选系列 / 90
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 90
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 90
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 91
- 8 乙肝防治精选系列 / 91
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 91

- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 92
- 11 传染病防治精选系列 / 92
- 12 杂病自疗精选系列 / 93
- 13 关节病防治精选系列 / 93
- 14 痛风防治精选系列 / 93
- 15 男科病防治必读系列 / 94
- 16 女性常见病防治必读系列 / 94
- 17 两性健康百事通系列 / 95
- 18 失眠防治精选系列 / 95
- 19 人生百忧解系列 / 95
- 20 学当家庭医生系列 / 96
- 21 百病外治精选系列 / 96
- 22 意外防范与救治系列 / 97
- 23 家庭护理须知系列 / 97
- 24 安全用药指南系列 / 98
- 25 生活中的金点子系列 / 98
- 26 老年保健必读系列 / 98
- 27 健康妙招系列 / 99
- 28 小知识大健康系列 / 99
- 29 养生长寿精要系列 / 100
- 30 养生功法系列 / 100
- 31 亚健康必读系列 / 100
- 32 饮食健康与安全系列 / 101



足道养生

ZUDAO YANGSHENG

张湖德◎主 编



1

内容提要

本书的特点是将中医传统经络系统与反射区理论相融合。作者详细介绍了足道养生疗病的传统穴位、传统功法、手法、方剂以及足部反射区，内容比单纯反射区足疗更丰富翔实。第五章介绍了足道保健的手法，可供健康者选择使用。全书共有300余幅插图，易于读者掌握与操作。

目录

第一章 传统足道养生

- | | | |
|------|------|------|
| 1. 摸 | 2. 按 | 3. 搓 |
| 4. 温 | 5. 浴 | 6. 走 |

第二章 足部传统穴位

- | | | |
|-----------|-----|-----|
| 1. 足阳明胃经 | | |
| 足三里 | 丰隆 | 解溪 |
| 冲阳 | 陷谷 | 内庭 |
| 厉兑 | | |
| 2. 足太阴脾经 | | |
| 隐白 | 大都 | 太白 |
| 公孙 | 商丘 | 三阴交 |
| 地机 | 阴陵泉 | 血海 |
| 3. 足太阳膀胱经 | | |
| 承山 | 飞扬 | 昆仑 |
| 申脉 | 京骨 | 束骨 |
| 通谷 | 至阴 | |
| 4. 足少阴肾经 | | |
| 涌泉 | 然谷 | 太溪 |
| 照海 | 复溜 | 阴谷 |
| 5. 足少阳胆经 | | |
| 阳陵泉 | 光明 | 悬钟 |
| 丘墟 | 大敦 | 行间 |
| 太冲 | 中封 | |
| 6. 足厥阴肝经 | | |
| 足太阴 | 足阙阴 | 八风 |
| 失眠 | 脑清 | 降压 |
| 前后隐珠 | 华佗 | |

第三章 奇妙的足部反射区

- | | | |
|----------|----|----|
| 1. 足底反射区 | | |
| 大脑 | 额窦 | 小脑 |

脑下垂体	颞叶	颈部
血压	眼睛	耳
肩关节	斜方肌	甲状腺
甲状旁腺	肺、支气管	胃
十二指肠	胰腺	肝脏
胆囊	腹腔神经丛	肾上腺
肾脏	膀胱	输尿管
小肠	盲肠	回盲瓣
升结肠	横结肠	降结肠
乙状结肠	直肠	心脏
脾脏	生殖腺	坐骨神经
2. 足外侧反射区		
下腹部	膝关节	肘关节
上肢	卵巢（睾丸）	上身淋巴
3. 足内侧反射区		
鼻	前列腺（子宫）	尿道、阴道、阴茎
颈椎	胸椎	腰椎
尾骨	下身淋巴	
4. 足背反射区		
胸淋巴	内耳迷路	胸、乳
肩胛骨	横膈	扁桃体
下腭	上腭	气管
喉	肋骨	腰痛点

第四章 足道按摩的方法

1. 足道按摩的手法和力道
2. 做足道按摩需要什么器械
3. 手指的使用
4. 怎样检查身体的异常
5. 什么人不能做足疗
6. 按摩前和按摩后
7. 按摩后会有哪些反应
8. 取穴方法

第五章 足道保健的顺序和手法

1. 放松手法
2. 左足底按摩
3. 右足底按摩
4. 左足内侧按摩

- | | |
|-----------|-----------|
| 5. 右足内侧按摩 | 6. 左足外侧按摩 |
| 7. 右足外侧按摩 | 8. 左足背按摩 |
| 9. 右足背按摩 | |

第六章 传统足道养生法

- | | |
|----------|----------|
| 1. 下肢保健功 | 2. 按摩涌泉 |
| 3. 温涌济阴功 | 4. 健腿轻跖功 |
| 5. 足保健诸法 | 6. 运足诸法 |
| 7. 击足底 | 8. 寒头暖足法 |

第七章 足道疗百病

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 肩膀酸痛 | 2. 肩周炎 |
| 3. 落枕 | 4. 坐骨神经痛 |
| 5. 足跟痛 | 6. 踝关节扭伤 |
| 7. 踝管综合征 | 8. 跟腱扭伤 |
| 9. 筋膜劳损 | 10. 膝关节炎 |
| 11. 腰痛 | 12. 尿失禁 |
| 13. 泌尿系感染 | 14. 焦虑 |
| 15. 神经衰弱 | 16. 失眠 |
| 17. 头痛 | 18. 口臭 |
| 19. 便秘 | 20. 胃痛 |
| 21. 胆囊炎、胆结石 | 22. 慢性肝炎 |
| 23. 消化不良 | 24. 感冒 |
| 25. 支气管哮喘 | 26. 慢性咽炎 |
| 27. 咳嗽 | 28. 高血压 |
| 29. 糖尿病 | 30. 慢性荨麻疹 |
| 31. 慢性盆腔炎 | 32. 更年期综合征 |
| 33. 痛经 | 34. 妊娠呕吐 |
| 35. 慢性鼻炎 | 36. 耳鸣 |
| 37. 眼疲劳 | 38. 其他 |

第八章 足浴

1. 足浴保健原理
2. 足浴的作用
3. 足浴的方法
4. 注意事项
5. 足药浴常用药物
6. 足浴能治哪些病
7. 民间足浴药方
8. 小儿浴足药方

老寿星谈养生

LAOSHOUXING TAN YANGSHENG

主 编◎王 雷 子 奇 杨焕瑞



2

内容提要

长寿是每一个人的梦想和追求的目标，但是长寿的秘诀并非人人皆知，养生之道也并非人人都能做到。本书通过历代寿星的描述以及生活中养生之道的总结，给人们以健康长寿的启迪与提示。

书中首先介绍了古代寿星修身养性与治世才华谱写的养生文化，揭开了历代寿星胸怀开阔、生活规律的养生秘诀，讴歌了百岁老人助人为乐的为人风范。同时，又以科学的视角探密了人类长寿的途径，以趣谈的方式描述了寿星们的长寿歌词，历代寿星的思想智慧与养生精神，为后人树立了光辉的处世榜样。全书内容丰富、妙趣横生，能使你在轻松快乐的读书过程中增加养生知识、学会养生本领，适合广大读者参阅。

