

现代活



丛书用

# 佛

# 道

教与

# 养生

# 佛

解析养生方略  
揭示养生要诀



XIANDAISHENGHUOSHUYONGCONGSHU

李付光 / 主编

延边人民出版社

R212  
57

实用性强

操作简单

贴近百姓

传统文化与现代养生

解析养生方略  
遵循养生科学  
揭示养生要诀

胡小毅◎编著

# 佛道教与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李付光主编.-延吉:延边人民出版社,  
2006.12(2007.7重印)

ISBN 978-7-80698-830-5

I.现... II.李... III.家庭-生活-知识 IV.TS967.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第001730号

现代生活实用丛书

## 佛道教与养生

---

作 者 李付光  
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 北京雨田海润印刷有限公司  
开 本 787mm×960mm 1/16开  
印 张 88  
字 数 1500千字  
印 次 2009年1月修订第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80698-830-5  
定 价 140.00元(四册)

---

版权所有 翻版必究

# 前 言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。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,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法、甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书虽囊括了深刻的文化内涵,但绝不显高深莫测,内容通俗易懂,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2005年1月



# 目 录

## 第七部分 四季养生

<b>第一章 综述部分</b> .....	3
四季养生的理论 .....	3
四季养生的原则 .....	15
发挥主观能动性 .....	23
<b>第二章 春季养生</b> .....	30
<b>第一节 春季保健</b> .....	30
初春天气多变幻,注意适时保健 .....	30
垂钓是春季养生之上上策 .....	31
春季步行益养生 .....	32
春季养生:春雨“湿”身又伤身 .....	33
春季养生“三大注意” .....	34
春季养生保健 .....	35
春季养生全方位提示 .....	37
春季养生先养肝 .....	39
春季养生重在阳 .....	40
春季养生主张 .....	40
春天调养情志的注意事项 .....	41
春天老年人生活五忌 .....	42
春夏养生要点 .....	43
春游养生七要点 .....	44
春游益养生 .....	45



# 佛、道教与养生

## 传统 文化 与 现代 养生

黄金季节话养生 .....	45
春季养生:老人春炼勿忘“四注意” .....	47
伸懒腰有助于春季养生 .....	48
养生第一季 .....	49
养生提示——“春捂”重在捂下身 .....	50
养生要强调“春夏养阳” .....	50
运动是春季养生“良方” .....	51
早春养生方法 .....	53
早春养生暖“两头” .....	55
早春养生四防 .....	55
第二节 美容与减肥 .....	56
春季养生:春季护肤防干裂防痘 .....	56
春季养生慎吃海产 .....	57
春季养生:红萝卜减肥汁 .....	57
春季养生:抗击春困赶走疲劳 .....	58
春日美白护理前奏 .....	60
春季养生:春天也要注意防晒 .....	62
春夏之交的养生保健 .....	62
克服恼人的下半身肥胖 .....	63
提高咖啡减肥效果 .....	64
第三节 春季饮食与养生 .....	65
春季养生:菠菜是春季良蔬 .....	65
春初养生当食葱 .....	66
春季吃鱼的讲究 .....	66
春季食养的原则 .....	67
春季防紫外线方法 .....	68
春季减肥行动 20 招 .....	68
春季洁面有讲究 .....	71
春季敏感皮肤的护理 .....	71
春季食物的忌与宜 .....	72



春季瘦身食谱 .....	73
春季下半身窈窕操 .....	75
春季养生活野菜 .....	75
春季养生极品——蜂蜜 .....	77
春季养生健身汤 .....	77
春季养生重三补 .....	78
春季养生重在防“肝火” .....	79
春季饮食原则 .....	80
春季养生:春来野菜香采食要当心 .....	80
春食百合润肺防燥 .....	81
春游美容妙方 .....	82
春游时的服饰搭配 .....	82
春游注意事项 .....	83
锻炼上手臂的线条 .....	83
春季干性皮肤及护理方法 .....	84
红萝卜薯泥汁 .....	84
花果茶养生瘦身效果佳 .....	85
三春饮食各有侧重 .....	85
素食极品——春笋 .....	86
中性皮肤及护理方法 .....	87
第四节 春季养生与防病 .....	87
板蓝根是春季防病良药 .....	87
晨漱不如夜漱 .....	88
春防儿童鼻出血 .....	88
春寒要预防猝死 .....	89
春季谨防红眼病 .....	90
春季咽喉疼痛用四季青治疗 .....	90
春季养生:春季谨防“房劳”过度 .....	91
春季养生:春天小心季节病偷袭 .....	92
春季养生:暖春更应该预防过敏 .....	94



# 佛、道教与养生

## 传统 文化 与 现代 养 生

春季养生:早春预防“三疹” .....	95
春季要警惕甲肝和戊肝 .....	99
春季谨防四种疾病 .....	99
春季注意预防“口腔溃疡” .....	100
春来踏青防花毒 .....	101
如何应对肠胃“感冒” .....	102
春日小心患“春癣” .....	103
春天当防精神病发作 .....	104
春天的排毒计划 .....	104
春天多梳头的好处 .....	105
春天防胃病 .....	105
春天警惕旧病复发 .....	106
春夏养阳有四招 .....	107
春季药不能妄用 .....	108
春燥季节防“上火” .....	109
春季谨防免疫疾病 .....	110
当心春日疲劳症 .....	111
来自人体内的“健康警报” .....	112
老人春季食补偏方 .....	112
旅途中感冒用药方法 .....	113
为何春季多头痛 .....	114
为什么不能妄用春药 .....	115
现代人易患的“都市病” .....	116
初春当防流行病 .....	117
早春须防儿童肺炎 .....	117
早春饮食有侧重 .....	118
春季养生——自制香袋提神防病 .....	118
<b>第三章 夏季养生</b> .....	<b>120</b>
<b>第一节 夏季保健</b> .....	<b>120</b>
“苦夏”的自我保健 .....	120





老人安度盛夏要诀 .....	121
女性夏季保健五不宜 .....	122
夏季清凉消暑十个不宜 .....	123
夏季体育锻炼五不宜 .....	124
夏季养生“清”为贵 .....	125
夏季养生误区 .....	125
婴幼儿的夏季保健 .....	126
<b>第二节 夏季美容与减肥</b> .....	127
7天减肥法 .....	127
走路减肥法 .....	128
进餐方式帮助减肥 .....	128
皮肤曝晒宜冷却 .....	129
夏季减肥要诀 .....	130
夏季减肥天时、地利 .....	130
夏季健美玉腿的方法 .....	131
夏天应怎样保护皮肤 .....	132
纤瘦臂立即行 .....	133
滋润保湿美丽一夏 .....	134
<b>第三节 夏季饮食与养生</b> .....	135
“清补”度炎夏 .....	135
常吃大蒜防肠炎 .....	136
夏季不宜多吃的食物 .....	136
夏季吃水果因人而异 .....	137
夏季多饮三豆汤 .....	139
夏季养生可多吃的蔬菜 .....	139
夏季饮食防菌痢 .....	140
夏天补人参要适量 .....	141
中暑的饮食治疗 .....	141
<b>第四节 夏季养生与防病</b> .....	142
宝宝度夏的20条医生提要 .....	142



# 佛、道教与养生

## 传统文化与现代养生

病菌在夏季的五道埋伏 .....	144
不能游泳的人群 .....	146
对付夏季儿童发烧的方法 .....	147
蜂蜇伤急救法 .....	148
夏季皮肤病治疗 .....	148
夏季“抗汗”当补钾 .....	149
夏秋泄泻治宜消导 .....	150
夏日常见“内火”的防治 .....	151
炎夏虚症宜清补 .....	151
中暑的急救方法 .....	152
专家提醒:夏日食冷饮当注意 .....	152
<b>第四章 秋季养生</b> .....	<b>154</b>
<b>第一节 秋季保健</b> .....	<b>154</b>
“多事之秋”的养生保健 .....	154
季节交替时的自我保健 .....	155
老年人的秋季养生 .....	156
老年人秋季的自我保健 .....	156
老年人秋季起居保健 .....	157
胖子应当心秋天再长膘 .....	158
秋季保健的衣食住行 .....	159
秋季起居养生 .....	160
秋季睡眠有“八忌” .....	161
秋季养生 .....	162
秋季养生保健法 .....	163
秋季养生茶疗方 .....	164
秋季养生的四点忠告 .....	165
秋季养生法 .....	167
秋季养生贵在巧 .....	168
秋季养生指南 .....	169
秋季养生自助——常笑宣肺 .....	170



秋炼要讲究科学性 .....	170
秋令保健养肺为先 .....	172
秋天的衣食住行 .....	173
秋天多伤感养生重调适 .....	173
秋游野炊四忌 .....	174
当心淋秋雨 .....	175
<b>第二节 秋季美容与减肥</b> .....	<b>176</b>
躲开天凉发胖的陷阱 .....	176
冷水浴——秋季养生的好方式 .....	178
面部美容及保健按摩法 .....	179
皮肤要趁秋季进补 .....	180
秋冬养肤守则 .....	180
秋季别忘了关照您的双脚 .....	182
秋季护肤 .....	182
秋季护肤保湿秘诀 .....	184
秋季护肤注意事项 .....	185
秋季减肥当适度 .....	186
秋季全方位护肤 .....	187
秋令减肥最相宜 .....	188
秋日护肤策略——离子护肤 .....	189
秋天重视皮肤修复与保养 .....	190
全身肌肤的秋季保养 .....	191
如何拒绝“秋膘” .....	192
医治面疱的洗脸技巧 .....	193
自制面膜为秋季护肤 .....	195
<b>第三节 秋季饮食与养生</b> .....	<b>196</b>
防“秋燥”宜多吃梨 .....	196
妇女秋季养生食疗方 .....	196
金秋板栗健肾补脾 .....	198
金秋靛粥——玉乳粥 .....	198



# 佛、道教与养生

## 传统 文化 与 现代 养 生

金秋佳肴话莲藕 .....	199
金秋食百合 .....	200
秋吃螃蟹你不一定适合 .....	200
秋季的饮食原则 .....	201
秋季的饮食之道 .....	202
秋季疾病的饮食防治方 .....	203
秋季进行合理的补钙 .....	204
秋季适宜进补的季节 .....	205
秋凉进补先调脾胃 .....	205
秋燥食疗新方 .....	206
水果的性状和养生功能 .....	207
第四节 秋季养生与医疗 .....	208
当心“秋燥”伤人 .....	208
多病之秋少言多饮 .....	209
换季时节当心季节疾病 .....	209
季节更替易发旧病 .....	211
秋冬服补膏燥咳可自疗 .....	211
秋防感冒“九饮” .....	212
秋季常见病和损伤的预防 .....	213
秋季防病莫大意 .....	213
秋季护胃重“五养” .....	215
秋季应防胃病复发 .....	216
秋季支气管哮喘病进补方 .....	216
秋季滋补中药 .....	217
秋季滋阴药膳两款 .....	218
秋凉胃里需“暖和” .....	218
秋天如何保护肺气 .....	219
秋天防止寄生虫剥削你的肢体 .....	219
秋天哮喘病人的养生策略 .....	221
入秋当防呼吸道感染 .....	222



入秋萝卜胜似良药 .....	222
嗜盐菌与夏秋腹泻 .....	223
晚秋防中风 .....	224
夏秋饮食防菌痢 .....	225
预防冻疮在深秋 .....	225
预防秋病有方法 .....	226
怎样改善胃腹胀满 .....	226
<b>第五章 冬季养生</b> .....	<b>230</b>
<b>第一节 冬季保健</b> .....	<b>230</b>
冬季“氧”身之道 .....	230
冬季保健:适当“吃冷” .....	230
冬季保健“三不宜” .....	231
冬季保健的七大误区 .....	232
冬季保健的误区 .....	235
冬季保健完全手册 .....	236
冬季保健之道 .....	241
冬季常除室内过敏原 .....	242
冬季锻炼当如此 .....	243
冬季要关注的 16 个问题 .....	244
冬日保健杂谈 .....	246
冬日健康要素 .....	247
冬日养肾以御寒 .....	249
冬天取暖要注意方法 .....	249
高血压病人冬季保健要领 .....	250
老人冬季宜“五暖” .....	251
念好冬令“六字经” .....	252
幼儿冬季保健要点 .....	253
<b>第二节 冬季美容减肥</b> .....	<b>254</b>
大腿纤细操 .....	254
冬季洗澡的几点注意 .....	254



# 佛、道教与养生

## 传统文化与现代养生

热敷安度冬 .....	255
第三节 冬季饮食与养生 .....	256
冬令进补贵相宜 .....	256
冬令进补有讲究 .....	258
冬令进补“四戒” .....	258
冬天吃火锅三要、两不要 .....	259
寒冷性脂膜炎的预防 .....	260
第四节 冬令养生与医疗 .....	260
冬令时节话养肾 .....	260
胃的冬季养护有讲究 .....	260
冬天当心雷诺氏综合症 .....	261
冬天多吃 VC 心脑血管可安 .....	261
冬天喝黄酒有益养生 .....	262
隆冬养生防心梗 .....	263
幼儿冬天谨防“三炎” .....	264

## 第八部分 佛教、道教文化与养生

第一章 道教文化形成和发展 .....	267
道家的道德规范 .....	267
道家教派 .....	267
道家思想的文化地位 .....	270
道家思想的现实意义 .....	271
道家所供奉的主要神灵 .....	273
道家文化经籍 .....	274
道家思想与养生 .....	275
道家养生文化 .....	276
道教文化的兴衰和传播 .....	277
道教文化影响下的个人生活准则 .....	278
道教文化与黄老术 .....	279



道教文化与民族精神 .....	281
道教与人类文明 .....	281
道教与中华文化 .....	282
正一派道家圣地——绍龙观 .....	282
<b>第二章 道家文化理论及相关知识 .....</b>	<b>284</b>
道家七十二福地 .....	284
道家三十六洞天 .....	286
天干地支 .....	289
<b>第三章 养生与修炼 .....</b>	<b>292</b>
道家的情绪调养法 .....	292
道家的四时调养法 .....	293
道家十道养生家宴 .....	295
道家养生药浴二方 .....	296
道家饮食调养法 .....	296
从佛经看生病的原因 .....	297
佛家的医学和养生 .....	298
佛家子弟的长寿秘诀 .....	300
佛教与中国文化 .....	304
佛说人缘好坏的十种原因 .....	305
什么是佛教中的“五福” .....	307
人能期盼到完整的“五福”吗 .....	307

## 附录 西方养生常识

水中运动的养生作用 .....	311
海产品有利于补肾壮阳 .....	311
番茄有美白功能 .....	311
人体的保健特区 .....	312
现代蔬果“营养不良” .....	312
葛粉:降血压血糖血脂 .....	313



## 佛、道教与养生

### 传统 文化 与 现代 养生

吃咖喱可预防老年痴呆 .....	313
人体清道夫——黑木耳 .....	314
酒后多喝蜂蜜 .....	314
鱼肝油有益关节 .....	315
葡萄酒是养生佳品 .....	315
玉米是西方养生膳食 .....	315
阳痿是心血管病信号 .....	316
注意女性“四期”的锻炼 .....	316
自己动手制作“养生餐” .....	317
西方人所热衷的“洗肠”养生法 .....	317
西餐引发的现代病 .....	319
操作电脑注意合理饮食 .....	320
西方人养生的最佳食品 .....	320
居室中不宜放置的花卉 .....	321
吃水果有助于降低女性心脏病的发病机率 .....	322
西方人喝咖啡养生之道 .....	322
不宜混食的食物 .....	325
好的习惯让您不老 .....	326
男性常喝牛奶可防中风 .....	327
喝牛奶的五则误区 .....	327
很多人不知道的牛奶的缺点 .....	328
冲奶粉忌过浓 .....	330
老年人过冬的六项措施 .....	330
抗衰老食品有哪些 .....	331
养生零食可常吃 .....	332
马铃薯中的瘦身营养 .....	333
让酸奶调节脂肪 .....	334
国外健身专家推崇跳绳减肥 .....	335



## 第七部分

## 四季养生

