

活到天年 养生秘诀

徐文钦 主编

非靠壮阳人皆知。
常饮菊花茶，老来不眼花。
玩玩手机，壮阳又防老。
搓胸捶背活百岁。
常揉三阴交，终身不变老，常揉足三里，魅力跟定你。
泡脚搓脚胜过吃补药。
用用手，疾病走。
若要性有能，常用肉苁蓉。
不怕到处痛得凶，吃了元胡就轻松。
有人识得千里光，全家一世不老翁。
老翁目不瞑，长年食决明。
家有益母草，孩子满院跑。

中华民族的养生方法，很天然、很简单、很有效、很健康。

养生秘诀人人可以学会，人人都能健康长寿，活到天年。

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

了夏至，令进补，明年三春打虎。
不伤，不走，能活九十九。

懒补不如食补，食补不如练武。

过了夏至，夫妻各自歇；过了重阳，夫妻宜多歇。
不伤，不咳；脾不伤，不久咳；肾不伤，咳不喘。

写了夏，不伤，不咳；脾不伤，不久咳；肾不伤，咳不喘。
懒不用医，饿到日沉西。

懒不怠，益寿延年，不急不怒百年不老。

多吃姜，胜饮人参汤。

活到天年养生秘

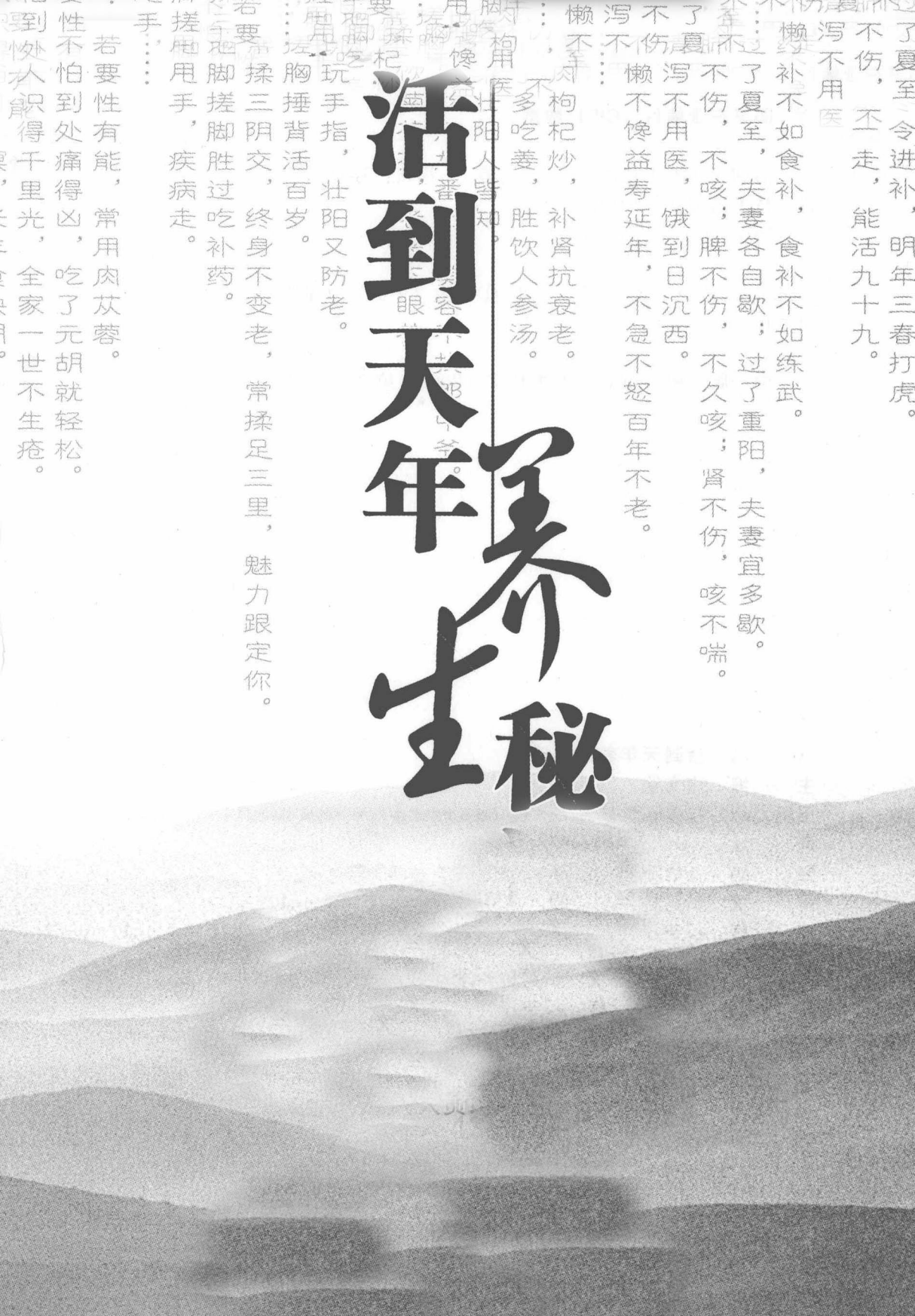
玩手指，壮阳又防老。

揉三阴交，终身不变老，常揉足三里，魅力跟定你。

搓脚胜过吃补药。

若要性有能，常用肉苁蓉。

不怕到处痛得凶，吃了元胡就轻松。
到外人识得千里光，全家一世不生疮。



图书在版编目 (CIP) 数据

活到天年养生秘诀/徐文钦主编. —福州: 福建
科学技术出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5335-3517-9

I. ①活… II. ①徐… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 240710 号

书 名	活到天年养生秘诀
主 编	徐文钦
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	241 千字
版 次	2010 年 2 月第 1 版
印 次	2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3517-9
定 价	25.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

现代文明日益发达，但是人类健康受到的威胁却越来越多。环境污染、气候异常、不健康饮食、生活节奏快、压力大等等，让我们看起来好像没有得病，却经常感到不舒服，甚至容颜早退、衰老加速。

当然，当今的科学技术有很多新办法来对付它。但是，对于这些看起来不是病的病（人们都称之为亚健康问题），我们总不能天天上医院、找医生，完全靠医生、靠药物来解决。实际上，我们自己的健康还是要靠自己来解决。

虽然，我们生活在科学发达的今天，老祖宗留给我们的养生祛病的办法却一点也不过时，依然可以很好地帮助我们祛除疾病，保养身体。这些办法，很天然、很简单、很有效、很健康，还特别能帮助我们解决小毛病，调理身体，让我们健康长寿。

中华民族延续几千年，世代流传的健康养生谚语、俗语和歌谣，虽寥寥数语，却蕴藏着永葆青春、健康长驻、颐养天年的养生秘诀。

今天，我们把它们重新挖掘、整理出来，奉献给广大读者，对于大家的保健养生一定会有所帮助。

愿天下的人们都能健康长寿，活到天年。

目 录

一、养生先养心，人寿则自长

养生先养心，心养则寿长

1. 寿夭休论命，修行在本人/1
2. 养生先养心，心养则寿长/2
3. 以德养生，体健寿长/2
4. 瓜好不在大小，健康不在胖瘦/3
5. 不懒不馋益寿延年，不急不怒百年不老/3
6. 身体要动，大脑要转，肠胃要通，情绪要松/3
7. 十个最好/3
8. 多做好事积德，乐于助人增寿/4

心宽寿自高，知足则常乐

1. 花香蝶自舞，心宽寿自高/4
2. 知足常乐，无欲则刚/5
3. 逢人借问留春术，淡泊宁静比药好/6
4. 业余爱好广，胜过增营养/6

不愁不恼，百岁不老

1. 宁吃开心粥，不吃皱眉饭/7
2. 树怕伤根，人怕伤心/8
3. 不气不愁，活到白头/9
4. 一愁百病起，一喜百病消/9
5. 笑口常开，健康常在/10
6. 乐太盛则阳溢，哀太盛则阴损/10

忌愁制怒，人生高寿

1. 忌愁制怒，人生高寿/11
2. 喜不大笑，怒不发声/12
3. 耳不听，心不恼；眼不见，心不烦/12
4. 忍得一时之气，免得百日之忧/13
5. 退一步海阔天空，让三分风清云淡/13

常与知己聊聊天，心宽体健养天年

1. 常与知己聊聊天，心宽体健养天年/13
2. 看个医生，不如多个朋友/14
3. 疯癫只为知音少，变态原由苦情多/14

和气生财，快乐增寿

1. 和气生财，慈善增寿/15
2. 嫉妒是心灵的肿瘤，宽容是增寿的良方/15
3. 充海阔天空之量，养先忧后乐之心/16
4. 压力别太大，关系别太僵，理好二者保健康/16

家和万事兴，心宽寿自高

1. 家和万事兴，心宽寿自高/17
2. 世上只有家最好，男女老少离不了/17
3. 少生闲气有欢乐，家庭和睦幸福多/18
4. 子孝妻贤，益寿延年/19
5. 代际和谐人增寿，长幼有序福满堂/19

夫妻多恩爱，神仙都不怪

1. 夫妻多恩爱，神仙都不怪/21
2. 最好的春药是爱情/21

3. 鲜花虽美怕寒霜，夫妻恩爱寿无疆/21
4. 三十如狼，四十如虎/22
5. 男弱女强，幸福也要长/22
6. 夫妻同苦共甘，棒打鸳鸯不散/23
7. 夫不嫌妻丑，活过九十九；妻不嫌夫愁，百岁能转弯/23
8. 少年夫妻老来伴/23
9. 老年再婚，枯木逢春/24

二、粗茶淡饭，长生不老

粗茶淡饭最养身

1. 百食皆宜无禁忌，粗茶淡饭养身体/26
2. 吃米带点糠，老小都健康/27
3. 鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安/28

荤素搭配，长命百岁

1. 荤素搭配，长命百岁/28
2. 一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉/29
3. 少肉多菜，少糖多果/29
4. 膏粱厚味，易伤脾胃/29
5. 植物油要多吃，动物油要少吃，二者要混着吃/30

五谷加红枣，用似灵芝草

1. 五谷加红枣，用似灵芝草/31
2. 五谷杂粮身体壮，青菜萝卜保健康/31

3. 细粮合品味，粗粮润肠胃/32

4. 主粮掺杂粮，蒸饭喷喷香/32

每餐八成饱，保你身体好

1. 人是铁，饭是钢，一日不吃饿得慌/33
2. 三餐不过饱，无病活到老/33
3. 一顿吃伤，十顿喝汤/34
4. 话多不值钱，吃多不香甜/34
5. 少吃一口，活到九十九；多吃一勺，半夜睡不着/34
6. 若要百病不生，常带饥饿三分/34
7. 少吃多餐，益寿延年/35

慢吃嚼碎，不伤脾胃

1. 饥不暴食，渴不狂饮/35
2. 贪食嚼不烂，胃病容易患/36

三餐不合理，健康远离你

1. 早饭要好，午饭要饱，晚饭要少

/36

2. 晚上吃少，饮食节制身体好/36

民以食为天，食以味为先

1. 民以食为天，食以味为先/37

2. 常用五香粉，少登医院门/37

3. 多吃一点醋，不用到药铺/38

4. 走遍天下娘好，吃尽百味盐好
/38

5. 碘盐用得当，过热碘丢掉/39

要得一身安，淡食胜灵丹

1. 要得一身安，淡食胜灵丹/39

2. 菜饭宜清淡，少盐少病患/40

3. 晚餐宜清淡，益身防早衰/40

4. 酒喝多了伤心肺，盐吃多了伤脾胃/40

5. 早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜/40

今年冬令进补，明年三春打虎

1. 食能以时，身必无疾/41

2. 冬令进补秋垫底/41

3. 今年冬令进补，明年三春打虎
/42

三、运动有度，起居有常

经常运动，百病不碰

1. 生命在于运动/43

2. 药补不如食补，食补不如锻炼
/43

3. 静而少动，眼花耳聋；动则不衰，炼则寿长/44

4. 从小锻炼，受益无限/44

5. 若要健，日日练/44

6. 白天多动，夜间少梦/45

7. 勤劳是个宝，一生不可少/45

运动适时，有益健康

1. 日光、空气和清水，锻炼身体三个宝/45

2. 练雪不练雾/45

3. 夏炼三伏降酷暑，冬炼三九傲霜寒/46

4. 早起一时，痛快一天/46

饭后散散步，不用进药铺

1. 饭后散散步，不用进药铺/46

2. 早晚走一走，能活九十九/47

3. 吃饭不要闹，饭后不要跳/47

人老先腿老，防老多走跑

1. 人老先老腿，防老多走跑/48

2. 每日千步走，健康又长寿/48

3. 天天练长跑，年老变年少/48

4. 多下蹲，强心力/48

常打太极拳，益寿又延年

1. 吐故纳新，肺腑得金/49

2. 常打太极拳，益寿又延年/49

3. 药补不如食补，食补不如练武
/49

4. 有静有动，无病无痛/50

床铺干净，舒坦入梦

1. 床铺干净，舒坦入梦/50

2. 千层盖不如一层垫/50

3. 枕头不对，越睡越累/50

4. 床头莫靠门，靠门是大忌/51
5. 床头宜实不宜虚，床头靠墙不靠窗/51
6. 床上见阳光，可吸收自然能量/51
7. 头北脚南，睡得香甜/51

太阳是个宝，晒晒身体好

1. 太阳是个宝，晒晒身体好/52
2. 常到花丛中，越活越年轻/52

衣要看天穿

1. 饭要定时吃，衣要看天穿/53
2. 人懒没有好生活，衣穿多了要上火/53
3. 二八月乱穿衣，小心病害上身体/53
4. 白露身不露，寒露脚不露/53
5. 春捂秋冻，少生杂病/53
6. 夏不敞胸，热不凉背/54
7. 笑脏笑破不笑补，勤洗勤换才舒服/54

吃人参不如睡五更——睡眠是最好的补品

1. 吃人参不如睡五更/54
 2. 多睡易病，少睡伤身/55
 3. 不觅仙方觅睡方/55
 4. 睡前开开窗，一夜睡得香/56
- #### 要想白天不累，“子时”前入睡

1. 午时小寝以养阳，子时熟睡以养阴，阴阳平衡，百病不侵/56
2. 春困、夏乏、秋打盹，得当歇息有精神/56

3. 老来睡眠足，快活享清福/56
4. 早睡早起，长命百岁/56

先睡心，后睡身——教你睡得香

1. 先睡心，后睡身/57
2. 睡时捏中冲，益脑又强心/57
3. 坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮/58

4. 夫妻同床，长寿健康/58
5. 醒后赖床五分钟，起床工作身轻松/59

吃不言，睡不语——教你睡得好

1. 吃不言，睡不语/59
2. 晚餐少喝水，睡前不饮茶/59
3. 睡不当风，睡不对灯，睡不张口，睡不掩面，睡不卧湿，睡不对火/59
4. 住得好不搬，睡得好不翻/60

贪凉不盖，不病才怪——睡眠禁忌

1. 贪凉不盖，不病才怪/60
2. 袒胸露体宿户外，伤风感冒把病害/60
3. 夏不睡石，冬不睡板/61

饭后就上床，小心压断肠

1. 饭后就上床，小心压断肠/61
2. 饭后即躺，不长半斤长四两/61

中午睡一觉，犹如捡个宝

1. 中午睡一觉，犹如捡个宝/62
2. 伏案午睡，不利心肺/63

夜夜打呼噜，伴着阎王走——疾病征兆

1. 夜夜打呼噜，伴着阎王走/63

2. 噩梦报病/63

四、有病治病，未病防病

早上盐水漱口，百病自动逃走

1. 早上盐水漱口，百病自动逃走 /64
2. 食盐苏打加牙膏，净齿防龋功效高/64
3. 牙不剔不稀，耳不挖不聋，鼻不掏不破，眼不擦不红/65

要得身体好，常把澡儿泡——还要懂得泡

1. 要得身体好，常把澡儿泡/65
2. 洗头洗脚，胜过吃药/65
3. 汗水没有落，莫浇冷水澡/66
4. 饭后不洗澡，酒醉不洗脑/66
5. 饥不泡澡，饱不理发/66
6. 勤洗衣裳勤洗澡，多晒被褥身体好/67
7. 衣服身体净，不得皮肤病/67

欲得长生，肠中常清

1. 欲得长生，肠中常清/67
2. 有尿不要憋，憋尿出枝节/68

饭不熟不吃，水不开不喝

1. 饭不熟不吃，水不开不喝/68
2. 鱼吃新鲜米吃熟/68
3. 豆浆不煮熟，喝了会中毒/69

滚粥辣汤，身体遭殃，生冷少食保平安

1. 滚粥辣汤，身体遭殃/69
2. 生冷不入口，防病保长寿/70

宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐

1. 宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐 /70

2. 臭鱼烂虾，得病冤家/71

外感风寒，百病之长

1. 风者，百病之长也/71
2. 外感风寒，百病之源/71
3. 头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中/72
4. 大汗莫当风，当风容易得伤风 /72

气候不正，谨防病症

1. 气候不正，谨防病症/72
2. 入夏无病三分虚/72
3. 秋伤于湿，冬生咳嗽/73
4. 老怕冬冷，少怕秋凉/73
5. 农历十月火归心/73
6. 冬不坐石，夏不坐木/73
7. 春养阳，寿久长；夏养心，长寿根；秋养阴，病发昏；冬养藏，医不忙/74

不抽烟，少饮酒，活到九十九

1. 不抽烟，少饮酒，活到九十九 /74
2. 治病不如防病，吃药不如戒烟 /74
3. 事要多知，酒要少吃/75

惜精节欲，养生之道

1. 过了夏至，夫妻各自歇；过了重阳，夫妻宜多歇/76
2. 路旁的野花不要采/76
3. 小别胜新婚/77
4. 男怕伤肝，女怕伤肾/77
5. 纵欲戕生，古今同慨/77
6. 人房四忌/78
7. 百里不同房，同房不百里/78

天黄有雨，人黄有病，疾病来时有前兆

1. 天黄有雨，人黄有病/79
2. 急性病重舌，慢性病重脉/79
3. 色黄多为肝胆胰病/79
4. 口干舌燥，疾病征兆/79
5. 舌质淡白主虚，主寒/79
6. 语声低弱，少气懒言，多为虚症；语声响亮，烦躁多言，为实症/80
7. 喘息气粗，喉中痰鸣为哮喘症，干咳无痰是肺燥，咳声低弱为肺虚/80
8. 口臭多属胃热，口出酸臭气味是有宿食/80
9. 大便臭秽主热症，气腥为寒症/81
10. 白带臭秽属湿热，量多气腥属虚寒/81
11. 中医十问辨病机/81

有病早治，治病找根

1. 五脏之伤，穷必及肾/82
2. 脑为元神之府，心为藏神之脏

/82

3. 肝为五脏六腑之贼/82
4. 清肝必须降火，清心必须豁痰/82
5. 眩晕者无痰不作，消渴者无火不生/83
6. 肥人眩晕少气多痰，瘦人眩晕少血多火/83
7. 肺不伤，不咳；脾不伤，不久咳；肾不伤，咳不喘/83
8. 脾为生痰之源，肺为贮痰之器/84
9. 久病多瘀，怪病多痰/84
10. 苔黄腻热在肝胆，苔黄燥热在脾胃/84
11. 风为百病之长，头为诸阳之会/84
12. 饿不死的伤寒，吃不死的痢疾/85

人体自有大药在，只要调养就会好

1. 治病不养病，不如不看病/85
2. 新病好医，旧病难治/85
3. 人体自有大药在/86
4. 病有风寒暑湿，药有寒热温凉/86
5. 破罐子能熬/86
6. 越怕病越大，心安把病压/86
7. 落雨怕天亮，病人怕腹胀/86
8. 吃药不忌嘴，跑断医生腿；病人不忌口，枉费大夫手/87
9. 清泻不用医，饿到日沉西/87

10. 害眼洗脚，强似吃药；害眼剃头，火上加油/88
11. 慢病在养，急病在治/88

五、食疗养生秘方

药补不如食补

1. 无虚不言补/89
2. 药补不如食补/89
3. 好菜不过食，美酒不过饮/90
4. 人参燕窝金银水，不如吃娘的奶水/90
5. 蜂蜜是个宝，润肺又益寿/90
6. 身上缺了钙，多吃土豆菜/91
7. 食物缺了铁，就要治贫血/91
8. 身上含碘少，海带不能少/92
9. 常吃红薯，延年益寿/92

肉类食疗方

1. 瘦肉枸杞炒，补肾抗衰老/92
2. 猪羊牛肝明目好/93
3. 猪胰淡菜汤，消瘦润发不尿糖/93
4. 诸肉不如猪肉/93
5. 吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃没有腿的/93

豆类食疗方

1. 宁可一日无肉，不可一日无豆/94
2. 小小黄豆是个宝，减肥美容少不了/94
3. 天天喝豆浆，长寿有保障/94
4. 豆腐配海带，长生不老菜/95
5. 水土不服，豆腐来伏/95

6. 豆豉不起眼，能防脑血栓/95

蔬菜食疗方

1. 蔬菜是个宝，餐餐不可少/96
2. 青菜豆腐汤，胜过人参汤/96
3. 十苦九补/96
4. 百菜不如白菜/97
5. 吃了十月茄，饿死郎中爷/97
6. 菜花常食癌症少/97
7. 芹菜能降血压高/98
8. 冬瓜黄瓜西瓜皮，消肿无需他药医/98
9. 常吃萝卜菜，啥病也不害/98
10. 胡萝卜，小人参，经常吃，长精神/99
11. 萝卜杏仁干姜梨，治咳有效不求医/99
12. 鼻子爱出血，赶快吃藕节/100
13. 胡椒除寒兼去湿/100
14. 辣椒尖又辣，增食助消化/100
15. 四季吃生姜，百病一扫光/100
16. 夏季常吃姜，益寿保健康/101
17. 一碗姜糖茶，开胃祛风寒/101
18. 男子多吃姜，胜饮人参汤/101
19. 大蒜是个宝，常吃身体好/102
20. 只要三瓣蒜，痢疾好一半/102
21. 吃肉不吃蒜，营养减一半/102
22. 蒜有百利，独损一目/102

23. 平时多吃葱，一身好轻松/103
24. 鼻子不通，吃点火葱/103
25. 韭菜是个宝，补肾暖膝腰/103
26. 韭根韭叶，散瘀活血/103

水果食疗方

1. 一天一苹果，医生不找我/103
2. 热天一块瓜，药物不用抓/104
3. 生梨食后化痰好/104
4. 抑制癌菌猕猴桃/104
5. 吃葡萄，搽葡萄，悦色人不老/104
6. 吃葡萄不吐葡萄皮，能抗脑中风/105
7. 橘皮、生姜、苏叶祛咳，橘皮、大枣消积/105
8. 香蕉营养可当饭，肠胃不好煮着吃/105
9. 生津止渴数乌梅/105

干果食疗方

1. 常把干果吃，体美皮肤好/106
2. 核桃食中宝，补肾又健脑/106
3. 入秋食板栗，健胃又补脾/106
4. 花生降醇也养胃/107
5. 每天三粒枣，一生不知老/107
6. 常吃大枣，抗癌防老/107

食用菌食疗方

1. 常吃木耳，可以抗癌/108
2. 香菇有多糖，多吃抗肿瘤/108

调味品食疗方

1. 食盐妙方/109
2. 食醋妙方/109

3. 红糖妙方/109
4. 食用油妙方/110
5. 可以吃的化妆品——橄榄油/110
6. 芝麻油可调节毛细血管的渗透作用、可美容/110
7. 色拉油可美容/111
8. “健康营养油”——红花籽油/111
9. 大豆油可降低患心脏病几率/111
10. 玉米胚芽油可抑制心血管疾病/111
11. 葵花籽油预防皮肤病/111
12. 花生油降胆固醇/112
13. 棉籽油能有效抑制血液中胆固醇上升/112

保健汤

1. 常喝汤，保健康/112
2. 饭前喝汤，苗条健康/113
3. 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方/113

保健粥

1. 吃千吃万，不如吃粥吃饭/113
2. 要治便秘补中气，煮粥加藕见效/114
3. 气短体虚弱，煮粥加山药/114
4. 心虚气不足，粥内加桂圆/114
5. 清退高热症，煮粥加芦根/114
6. 要保肝功好，常煮枸杞粥/115
7. 防生脚气病，米糠煮粥饮/115
8. 头晕多汗症，要饮薏仁粥/115
9. 夏令防中暑，常喝荷叶粥/115

10. 皮肤若要好，粥里加红枣/115
11. 调理血小板，花生仁熬粥/116
12. 粥里加山楂，双眼不会花/116
13. 粥里加银耳，食了手不麻/116

保健茶水

1. 茶为万病之药/116
2. 酸倒牙，嚼点茶/116
3. 常饮菊花茶，老来不眼花/116
4. 人可三日无餐，不可一日无水/116
5. 晨起一杯水，到老不后悔/117
6. 饭后多喝水，肚子就闹鬼/117

春季食疗方

1. 芹菜粥/117
2. 燕窝冰糖粥/117
3. 黄芪红糖粥/118
4. 大枣粥/118
5. 美容粥/118
6. 甜杏仁糯米粥/118
7. 酸梅汤/118
8. 龙莲鸡蛋汤/118
9. 胡萝卜竹蔗茅根汤/119
10. 白果猪肚汤/119
11. 猪血菠菜汤/119
12. 猪肝蛋汤/119
13. 玄参猪肝/119
14. 醋泡生姜/119
15. 睡前一小时生吃两根黄瓜/119
16. 蜜糖蒸萝卜/119

夏季食疗方

1. 夏季犯困多吃毛豆/120

2. 黄芪银花粥/120
3. 莲子龙眼肉薄荷粥/120
4. 参芪山药杞子粥/121
5. 六一豆浆/121
6. 灯心苦瓜饮/121
7. 五味猪肚/121
8. 葡萄煎/121
9. 鲜蘑丝瓜煲/121
10. 鸡油黄瓜煲/122
11. 泥鳅豆腐煲/122
12. 草菇鸡脯煲/122
13. 鸡茸苦瓜煲/123

秋季食疗方

1. 梨子粥/123
2. 栗子粥/123
3. 芝麻粥/124
4. 胡萝卜粥/124
5. 菊花粥/124
6. 薏苡仁粥/124
7. 核桃粥/124
8. 麦门冬粥/124
9. 鸭蛋银耳羹/125
10. 莲子芝麻羹/125
11. 百宴南瓜/125
12. 山药百合炖兔肉/125
13. 桑椹膏/125
14. 银耳汤/126
15. 鸭肉汤/126
16. 蜜酿白梨/126
17. 山药炖鹅肉/126
18. 秋燥润肺食疗方/126

冬季食疗方

1. 胡桃仁饼/127
2. 炒芝麻/127
3. 山药炖羊肉/127
4. 参归羊肉/127
5. 当归生姜羊肉汤/128
6. 红枣杞子炖猪皮/128
7. 炖猪肚/128
8. 冬天感冒食疗方/128
9. 慢性肝炎冬季食疗方/129
10. 肝硬化冬季食疗方/129
11. 脂肪肝冬季食疗方/130
12. 酒精性肝病冬季食疗方/130
13. 冬季便秘食疗方(1)/130
14. 冬季便秘食疗方(2)/130

男性食疗方

1. 麻雀粟米粥/131
2. 羊肾炒米粉/131
3. 韭菜猪肉饼/132
4. 羊肉炒薤白/132
5. 炒海虾/132
6. 烧泥鳅/132
7. 狗肉、糯米酒/132
8. 白酒泡对虾/133
9. 淫羊藿、南五加皮、仙茅酒/133
10. 烧牛鞭/133
11. 炖牛尾/133
12. 枸杞、豉汁粥/134
13. 茯苓、莲子饮/134
14. 炖豆腐、羊肉、虾/134
15. 枸杞叶、生姜粥/134

16. 蛤蚧酒/134

17. 炒韭菜(韭菜壮阳人皆知)/135

女性食疗方

1. 养心补脾, 滋补强壮方/135
2. 补肾壮骨方/135
3. 滋阴补血方/135
4. 补肝益肾, 养血理虚方/136
5. 缺铁性贫血方/136
6. 温热型白带病食疗方/136
7. 脾虚型白带病食疗方/136
8. 肾虚型白带病食疗方/136
9. 中气下陷食疗方/137

老人食疗方

1. 人参粥/137
2. 羊肉黄芪羹/137
3. 山药羊肉粥/137
4. 白扁豆粥/138
5. 薏苡仁粥/138
6. 栗子粥/138
7. 老年性阴道炎食疗方/138
8. 姜汁牛肉饭/138
9. 赤豆炖鲤鱼/138
10. 北芪猪肚粥/138
11. 菊花粳米粥/138
12. 天麻菊花汤/139
13. 莲肉红枣扁豆粥/139
14. 紫菜胡萝卜汤/139
15. 芝麻粥/139
16. 羊肉粥/139
17. 老人尿频食疗方/139
18. 田七党参黄芪炖鸡汤/139

19. 天麻山楂荷叶排骨汤/140
20. 三七当归肉鸽汤/140
21. 乌芪红枣汤/140
22. 补精膏/140
23. 灵芝蚌肉/140
24. 鹿角胶粥/140
25. 乌鸡加皮汤/141
26. 天麻老鸭汤/141
27. 苁蓉羊肉汤/141
28. 归芪蒸鸡/141
29. 枸杞桃仁鸡丁/141
30. 枸杞子粥/142
31. 养精生力酒/142
32. 茴香腰花汤/142

白领食疗方

1. 炖猪睛/142
2. 猪肝绿豆粥/143
3. 猪肝羹/143
4. 羊肝粥/143
5. 金针炒鸡肝/143
6. 鸡汤银耳/144
7. 五元鹌鹑蛋/144
8. 胡萝卜煮鸡蛋/144
9. 绿豆薏仁汤/144
10. 腐乳豆腐汤/144
11. 枸杞茶/145
12. 萝卜枸杞黑米粥/145
13. 萝卜枸杞玉米糊/145
14. 红枣枸杞汤/145
15. 枸杞龙眼汤/145
16. 菊花茶/145
17. 决明子茶/145
18. 枸杞决明菊花酒/146
19. 葱子明目粥/146
20. 绿茶/146
21. 杜仲茶/146
22. 绿豆菊花桑叶茶/146
23. 神经衰弱食疗方/146

食疗美容

1. 蔬菜水果都是宝，天然美容不可少/147
 2. 黄瓜丝瓜加番茄，美容不找郎中爷/147
 3. 百合加绿豆，消斑不用愁/148
 4. 西红柿汁祛斑法/148
 5. 黄瓜粥祛斑法/148
 6. 柠檬汁祛斑法/148
 7. 黑木耳红枣汤祛斑法/149
- 附：瓜果祛斑美容面膜/149
1. 胡萝卜汁祛斑法/149
 2. 黄瓜汁祛斑面膜/149
 3. 黄瓜片去除黑眼圈/149
 4. 柠檬汁祛斑面膜/149
 5. 柠檬蜂蜜祛斑面膜/149
 6. 冬瓜藤熬水祛斑法/149
 7. 山药汁祛斑法/150
 8. 金盏花叶汁祛斑法/150
 9. 蒲公英花水祛斑法/150
 10. 苹果酸奶祛斑面膜/150
 11. 杏仁蛋清祛斑面膜/150
 12. 香蕉敷面祛斑法/150
 13. 丝瓜汁祛斑面膜/150

14. 西瓜泥祛斑面膜/150

食疗降压

1. 隔水蒸茄子/151
2. 木耳柿饼糊/151
3. 黑白木耳汤/151
4. 海带冬瓜瘦肉汤/151
5. 荠菜汤/151
6. 荠菜芹根汤/152
7. 山楂炖扁豆/152
8. 海蜇皮荸荠汤/152
9. 葛根瘦肉花生汤/152
10. 紫菜虾皮汤/152
11. 蒸鹅蛋/152

12. 海参冰糖煎/152

食疗排毒

1. 蔬菜排毒/152
2. 黄瓜排毒/153
3. 苦瓜排毒/153
4. 萝卜排毒/153
5. 海带排毒/153
6. 荔枝排毒/154
7. 绿豆排毒/154
8. 木耳排毒/154
9. 茶叶排毒/154
10. 蜂蜜排毒/154
11. 猪血排毒/155

六、简易养生秘法

从头到脚的养生法

1. 梳头十分钟，轻松防中风/156
2. 下棋好，活大脑/156
3. 用手指叩击后脑醒脑开窍/156
4. 清早牙齿叩一叩，到老不会落/157
5. 津液常咽，益处无限/157
6. 抵压上腭促消化/157
7. 浴头美容美发/157
8. 常摩脸美容防感冒/158
9. 揉印堂醒脑/158
10. 扣攒竹消眼胀/158
11. 点按迎香治鼻塞/158
12. 按揉太阳穴治头痛/158
13. 揉眼治眼疾/159
14. 旋眼睛保视力/159
15. 啄承泣、四白穴明目止泪/159
16. 目赤肿痛点睛明/160
17. 按摩鼻子远离感冒/160
18. 常揉耳廓病魔不欺/160
19. 按耳门治耳鸣、耳聋/160
20. 隔耳背揉耳眼治耳鸣/161
21. 屏气治耳鸣/161
22. 抓肩肌祛疲劳/161
23. 捶两肩活络关节/161
24. 屏气健肺/161
25. 屏气治心动过速/161
26. 屏气抑制呃逆/161
27. 苏华盖功/162
28. 手臂爬墙让你没有五十肩/162
29. 玩玩手指，壮阳又防老/162
30. 按摩五指治百病/163

31. 拿捏手指关节缓解病痛/164
 32. 甩甩手，疾病走/164
 33. 五指握张练心脑/164
 34. 常练弹指人灵活/165
 35. 压指练关节止疼痛/165
 36. 拉指、揉指健内脏/165
 37. 换指对指练大脑/165
 38. 顶十指练手功/165
 39. 放松双臂解疲劳/165
 40. 推掌健手腕/165
 41. 心脏不适按中冲、内关穴/166
 42. 头面部不适捏虎口/166
 43. 搓手防冻/166
 44. 点膻中顺气/166
 45. 擦胸、捶胸、拍胸、梳胸、扩胸强心肺/167
 46. 按摩腹部除百病/167
 47. 摩腹，舒大肠通便/167
 48. 按摩肚脐/168
 49. 肚子气不顺敲击前后命门/168
 50. 搓胸捶背活百岁/168
 51. 背部酸痛拔火罐/169
 52. 捏脊摩脊通络养腑/169
 53. 背部简单锻炼法/169
 54. 背部撞墙祛病强身/170
 55. 搓腰固精壮阳/170
 56. 腰部垫枕头缓解便秘/171
 57. 擦大腿防腿病/171
 58. 常揉三阴交，终身不变老；常柔足三里，魅力跟定你/171
 59. 旋膝健膝/172
 60. 掐跟腱强脚力/172
 61. 泡脚搓脚胜过吃补药/172
 62. 踩木棍活气血/173
 63. 睡足眠健体保美貌/173
- 按摩养生疗病秘法**
1. 按摩涌泉治失眠/174
 2. 落枕按摩法/174
 3. 感冒按摩法/174
 4. 消化不良按摩法/175
 5. 按摩法便秘/175
 6. 高血压按摩法/175
 7. 慢性前列腺炎疗法/175
 8. 摩擦腿根促进荷尔蒙的分泌/176
 9. 摩擦会阴穴壮阳法/176
 10. 摩擦下腹部治不孕症/176
 11. 预防头痛/177
 12. 近视眼按摩疗法/177
 13. 按摩腹部减肥/178
 14. 按摩治疗子宫肌瘤/178
 15. 疲劳脚肿擦复溜/179
 16. 手足冰冷捶双臂、拍双腿/179
- 刮痧养生疗病秘法**
1. 心经、胆经保健法/180
 2. 刮痧防失眠、多梦/180
 3. 刮痧治神经衰弱/180
 4. 刮痧抗感冒/181
 5. 刮痧防哮喘/181
 6. 刮痧止呃逆/182
 7. 刮痧防治肩周炎/182
 8. 刮痧防治胃痛/183
 9. 刮痧防治腹泻/183