

中华养生文化大百科



ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

中华养生文化大百科

主编 童知秋

养生新主张 上

远方出版社

PDG

图书在版目 (CIP) 数据

养生新主张·上/童知秋主编·一呼和浩特：远方出版社，2010.4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

I. ①养… II. ①童… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056542 号

中华养生文化大百科

主 编：童知秋

出版发行：远方出版社

通讯地址：呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷：北京振兴源印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：4000 千字

印 张：476

版 次：2010 年 6 月第 1 版

印 次：2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

定 价：4695.00 元（全 16 卷）

版权所有，侵权必究



目 录

第一章 养生保健新理念	(1)
一、健康标准	(3)
○WHO 曾经制定的著名的人体健康 10 条标准	(3)
二、生理健康指标	(4)
○血压	(5)
○心率	(5)
○呼吸	(5)
○肺活量	(5)
○最大吸氧量	(6)
○血液一般检查化验指标	(6)
○身高	(8)
○体重	(9)
○体型	(9)
○体脂率	(10)
○腰、臀围	(11)
三、影响健康的主要因素	(11)
四、了解自己的健康状况	(19)
○皮肤健康自测	(19)
○牙齿健康自测	(19)
○骨质疏松症危险程度自测	(20)
○免疫力强弱自测	(21)
○血管老化自测	(21)
○大脑健康自测	(22)
○肝脏健康自测	(23)
○胃健康自测	(23)

目
录

○肠健康自测	(24)
○查尿知健康	(25)
○更年期常出现的症状	(25)
○给自己的体质打分	(26)
○身体素质的测试项目	(27)
○身体体质的测试项目	(27)
○生活习惯自测	(28)
○高血压病	(29)
○冠心病	(31)
○胃溃疡	(33)
○病毒性肝炎	(35)
○甲亢	(37)
○前列腺疾病	(39)
○抑郁症	(41)
五、从头到脚说健康	(41)
○手掌颜色	(47)
○手指颜色	(48)
○指纹异常	(48)
○指甲颜色	(49)
六、健康小常识	(57)
○人的自然寿命是 120 岁	(57)
○人体 10 年一变	(57)
○长寿公式	(58)
○亚健康的自我评定	(58)
○防癌对策	(59)
○3 个半分钟和 3 个半小时	(60)
○体重计算标准	(60)
○腰围计算标准	(61)
○女性最美的体型	(61)
○血型	(61)
○掌握人体生物钟	(62)

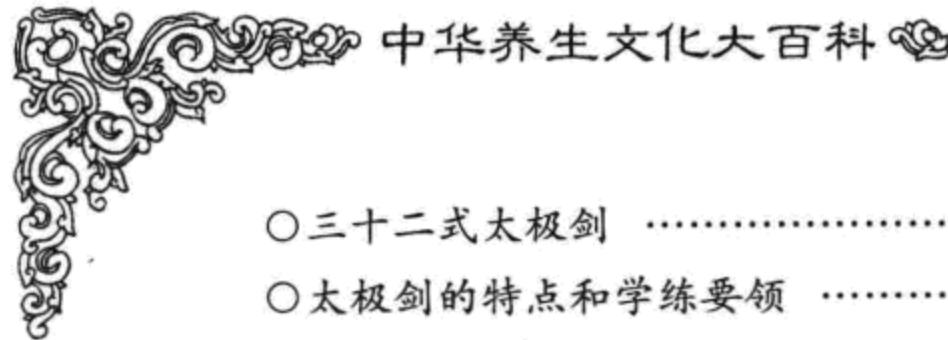
○时间之最	(63)
○中年人体检不可疏漏的项目	(63)
○睡眠常识	(64)
○容易早亡的10种人	(65)
○世界健康日	(65)
○运动心率	(66)
○运动量	(66)
○最佳运动处方	(67)
○各类运动的热量消耗	(68)
第二章 运动与养生	(69)
一、什么是运动养生	(71)
二、运动养生的内涵	(71)
三、运动养生有哪些特点	(72)
四、运动养生的类型	(78)
五、运动养生常识	(80)
○适量运动要科学	(80)
○健身运动忠告	(81)
○运动养生的原则	(83)
○怎样掌握运动的“度”	(84)
○测测你的运动量够不够	(85)
○运动不当,招致疾病	(86)
○拿着运动处方去健身	(87)
○运动要适量,适度是关键	(88)
○突击健身不如不练	(89)
○日益普及的“温和运动”	(89)
○随季节选运动	(90)
○根据心理选运动	(91)
○因病而异选运动	(92)
○身体、大脑勤“操练”	(93)
○名人与健身走	(94)
○锻炼与膳食平衡	(95)

○有氧运动与健身	(97)
○安全健身之道	(97)
○上班族最需要什么样的运动	(99)
○健身随时随地	(99)
○养生谨记从“头”做起	(100)
○运动纠正心理缺陷	(101)
○健身运动要四合三忌	(103)
○运动讲点儿心理学	(104)
○运动中发生晕厥怎么办	(104)
○警惕健身异常感觉	(105)
○晨练学问挺多	(106)
○漫漫大雾害健康	(107)
○夏季锻炼须注意	(109)
○运动时不宜穿纯棉服装	(109)
○骑车锻炼注意三不宜	(110)
○如何消除运动后的疲劳	(111)
○光脚穿运动鞋有损健康	(112)
六、运动养生与心理健康	(112)
○运动能培养良好的情感、意志	(115)
○运动养生能培养合作与竞争意识	(117)
○参加运动促进人际关系	(117)
○保健气功对心理的特殊作用	(118)
七、运动养生与脑健康	(119)
○运动养生有利于智力发展	(123)
○运动养生可扩大记忆容量	(124)
○保健气功对神经系统的作用	(126)
八、运动养生与心肺功能健康	(129)
○心脏的结构	(130)
○心脏的泵血功能	(130)
○运动养生对心脏的作用	(132)
○肝脏的结构	(134)

○肺的通气功能	(135)
○运动养生对肺脏的影响作用	(136)
九、运动养生与消化系统	(138)
○消化系统组成	(138)
○消化系统的功能	(139)
○“动”养作用	(139)
○“静”养作用	(140)
十、运动养生与肢体健康	(141)
○人体支架	(141)
○肌肉韧带	(142)
○肢体的功能与特性	(142)
○“动”养对骨的作用	(144)
○“动”养对关节的作用	(144)
○“动”养对肌肉的作用	(145)
○运动过量对肢体的影响	(145)
十一、运动养生与免疫系统	(146)
○中枢免疫器官	(146)
○外周免疫器官	(148)
○防御功能	(149)
○自身稳定	(149)
○监视功能	(150)
○先天免疫	(150)
○后天获得性免疫	(150)
○运动对神经、内分泌的免疫调节	(151)
○运动对血清免疫球蛋白的影响	(154)
○中国传统保健体育对免疫系统的积极作用	(155)
十二、气功养生常识	(156)
○调 形	(156)
○调 息	(158)
○调 心	(160)
○练功环境的选择	(162)

○时间的选择	(165)
○练功者的饮食	(168)
○生活的起居对练功的影响	(170)
○性格与练功的关系	(171)
○性生活与练功的关系	(172)
○练功的偏差	(175)
十三、传统健身术	(178)
○走与跑	(178)
○沐浴健身法	(209)
○休闲健身去乡村	(223)
○登山运动	(225)
十四、气功健身术	(226)
○自发动功法	(226)
○香功	(230)
○练功十三式	(234)
○静练内丹功	(239)
○动练外丹功	(239)
○运气外发功	(240)
○松动大象功	(240)
○通元既济功	(240)
○老年形意功	(244)
○空松静功	(249)
○六字诀功法	(251)
○阴阳回春功	(255)
○女丹功	(258)
○灵子术	(263)
○灵子术基本功法	(264)
○灵子术高级功法	(265)
○五脏内景功	(271)
○五脏外景功	(274)
○采气养生功	(277)

○铜钟功	(280)
○三田合一功	(281)
○无极式气功	(282)
○提肾功	(283)
○龙游龟缩功	(284)
○周天功	(286)
○站桩功	(290)
○内养功	(294)
○慧 功	(296)
○古为今用导引术	(299)
○龙游龟缩功	(300)
○三盘旋转气为宗	(301)
○仿猿养生保健操	(303)
○通俗瑜伽十四式	(304)
○瑜伽横膈膜呼吸法	(306)
○除病坐功口诀	(306)
○自然站桩养生功	(308)
○导引站桩功	(308)
○因是子静坐法	(309)
○内养功	(310)
○鹏翔功	(313)
○长寿经	(315)
十五、武术健身术	(322)
○简化太极拳	(322)
○陈式太极拳	(330)
○杨式太极拳	(331)
○吴式太极拳	(331)
○武式太极拳	(332)
○孙式太极拳	(332)
○打太极拳的要领	(333)
○太极剑	(334)

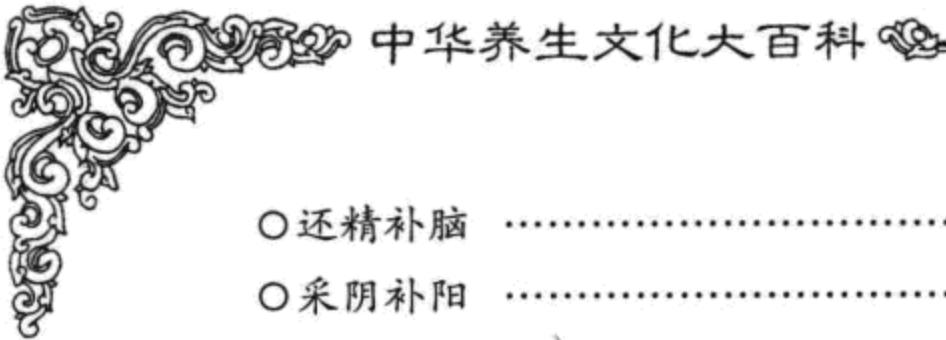


○三十二式太极剑	(338)
○太极剑的特点和学练要领	(339)
十六、舞蹈健身术	(340)
○交际舞	(341)
○中老年迪斯科	(342)
○大秧歌	(345)
○韵律操	(357)
○扇子舞	(358)
十七、体操健身术	(364)
○五禽戏	(364)
○防人体老化体操	(378)
○中老年家庭健美操	(380)
○坐椅健身操	(381)
○电视机前调节体操	(382)
○旅途松弛体操	(385)
○工间操	(388)
○拐杖操	(396)
○减肥体操	(400)
○呼吸保健操	(402)
○健心操	(404)
第三章 心理调适与养生	(407)
一、心态与健康	(409)
○病由心生	(409)
○平衡心态最重要	(410)
○坏心情也会“传染”	(410)
○不良情绪是万病之源	(411)
二、心理健康的标.....	(412)
○心理健康的标.....	(413)
○心理健康的主.....	(413)
○美国学者列举的十.....	(414)
○老年人心理健康的标.....	(414)

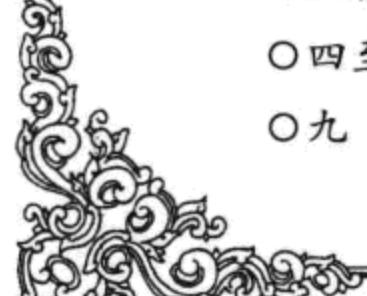
三、常见的心理疾病 ······	(415)
○过分厌烦 ······	(415)
○猜疑心理 ······	(415)
○抑郁心理 ······	(416)
○自卑心理 ······	(417)
○恐惧心理 ······	(417)
○嫉妒心理 ······	(418)
四、健康心态“五要” ······	(419)
○要心态积极 ······	(419)
○要充满自信 ······	(421)
○要知足寡欲 ······	(421)
○要学会宽容 ······	(422)
○要懂得放弃 ······	(423)
五、心理调适指南 ······	(424)
○做情绪的主人 ······	(424)
○以健康的方式表达你的愤怒 ······	(426)
○笑看生活 ······	(427)
○心往好处想 ······	(428)
○栽种一棵“忘忧草” ······	(429)
○自嘲一下又何妨 ······	(430)
○提升行动动力 ······	(431)
○自己要学会坚强 ······	(432)
○学会人际交往 ······	(432)
○勇于承认自己的错误 ······	(433)
○记住对方的名字 ······	(434)
○真诚地赞美他人 ······	(435)
○做自己的主人 ······	(436)
○永远给自己机会 ······	(437)
○找回良好的自我感觉 ······	(438)
○真实地表现自己 ······	(439)
○从不轻率否定自己 ······	(440)

六、中老年主要心理问题	(441)
○中年期的心理特点	(441)
○影响中年人心理健康的因素	(445)
○中年期的心理健康标准	(447)
○中年人偏执型人格障碍的表现与特点	(450)
○中年人分裂型人格障碍的表现与特点	(451)
○中年人分裂病型人格障碍的表现与特点	(453)
○中年人戏剧化型人格障碍的表现与特点	(453)
○中年人自恋型人格障碍的表现与特点	(455)
○中年人反社会型人格障碍的表现与特点	(456)
○中年人边缘型人格障碍的表现与特点	(457)
○中年人回避型人格障碍的表现与特点	(458)
○中年人依赖型人格障碍的表现与特点	(459)
○中年人强迫型人格障碍的表现与特点	(460)
○中年人被动攻击型人格障碍的表现与特点	(462)
○老年人的心理特点	(463)
○老年期的主要心理问题	(469)
○老年期心理健康的 standards	(475)
七、中年人心理调适	(479)
○独身者的心理障碍	(479)
○夫妻一方有外遇的心理障碍	(483)
○下岗综合症	(486)
○心理疲劳	(488)
○早衰综合症	(489)
○心理老化	(491)
○体质不良综合症	(492)
○离婚后的心理困扰	(493)
○再婚择偶前的心理困扰	(497)
○再婚后的心理困扰	(499)
○亲子不和的心理困扰	(502)
○丧偶者的心理困扰	(505)

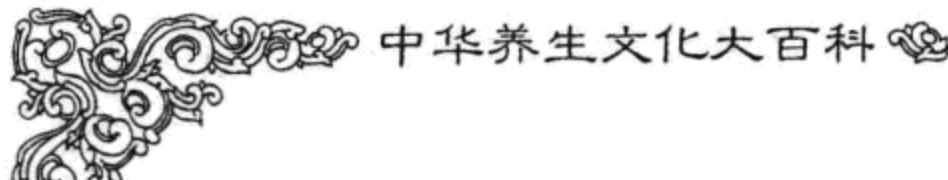
八、老年人心理调适 ······	(507)
○更年期综合症 ······	(507)
○更年期神经症 ······	(511)
○更年期偏执症 ······	(511)
○更年期抑郁症 ······	(512)
○老年期抑郁症 ······	(513)
○老年性痴呆 ······	(517)
○离退休综合症 ······	(523)
○家庭空巢综合症 ······	(527)
○老年丧子的心理障碍 ······	(529)
○老年夫妻冲突的心理障碍 ······	(531)
○老夫少妻性心理障碍 ······	(533)
○老年人性困扰 ······	(535)
○老年自杀 ······	(537)
○面对死亡的心理困扰 ······	(540)
第四章 房事养生 ······	(543)
一、中华传统性观念 ······	(545)
○一阴一阳之谓道 ······	(546)
○天 妣 ······	(547)
○至 理 ······	(548)
○乐而有节 ······	(548)
○阴阳天道观 ······	(549)
○法于阴阳·和于术数 ······	(550)
○十 动 ······	(550)
○七 忌 ······	(551)
○七损八益 ······	(551)
○玉 闭 ······	(553)
○五 常 ······	(554)
○动而不泻 ······	(554)
○阴阳双修 ······	(554)
○好 女 ······	(555)



○还精补脑	(556)
○采阴补阳	(556)
○采 补	(557)
○采 战	(557)
○炉 鼎	(558)
○弱入强出	(558)
○展 龟	(559)
○恶 女	(559)
○十 机	(560)
○内象成子	(561)
○协 期	(562)
○男女受胎时日法	(562)
○择 配	(564)
○基 址	(566)
二、古代房室养生经	(567)
○黄帝问天师之食神气之道	(567)
○黄帝问大成之起死食鸟精之道	(571)
○黄帝问曹熬之接阴治神气之道	(574)
○黄帝问容成之治气抟精之道	(576)
○尧问舜之接阴治气之道	(582)
○王子巧父问彭祖之养阴治气之道	(584)
○帝盘庚问耆老接阴食神气之道	(589)
○禹问师癸治神气之道	(591)
○齐威王问文挚食淳酒毒韭及卧养之道	(593)
○秦昭王问王期食阴翕气之道	(599)
○男女交接至理	(602)
○和 志	(607)
○临 御	(609)
○五征、五欲、十动	(612)
○四至、九气	(615)
○九 法	(618)



○七损八益	(622)
○闭 泻	(628)
○求 子	(629)
○盛衰之候	(630)
○九 殤	(631)
○择 女	(634)
○房 忘	(635)
○鬼 交	(636)
○补药、仿器	(638)
○养阴之道	(640)
○身补之法	(641)
○交合七忌	(644)
○求子之法	(646)
○择女之要	(646)
○安置炉鼎篇	(648)
○大锁方闭篇	(650)
○回躬御女篇	(652)
○从心求味篇	(653)
○还精采气篇	(654)
○赫赫金丹篇	(655)
○炉中呼吸诀	(656)
○展龟秘诀	(657)
○进火还原气诀	(657)
○玉泉无漏法	(658)
○运精填脑诀	(659)
○搬运秘诀	(660)
○取火煮海诀	(661)
○子午流通诀	(661)
○消息散气诀	(662)
○六字延生诀	(662)
○就炉铸剑法	(664)



○吕公安乐歌	(665)
○三峰采战房中妙术秘诀	(666)
○持久神方	(667)
○陶真人养生丹诀	(671)
○筑 基	(674)
○铸 剑	(677)
○调 神	(678)
○聚 财	(679)
○结 女	(680)
○择 地	(680)
○择 鼎	(681)
○方 药	(682)
○天元之寿精气不耗者得之	(693)
○欲不可绝	(694)
○欲不可早	(696)
○欲不可纵	(697)
○欲不可强	(699)
○欲有所忌	(700)
○欲有所避	(702)
○嗣续有方	(703)
○妊娠所忌	(704)
三、传统房中术	(705)
○十 已	(707)
○十 节	(707)
○十 修	(708)
○八 动	(708)
○八 谷	(709)
○八 道	(710)
○九 气	(710)
○九 状	(710)
○九 到	(711)