

中华养生文化大百科



珍藏版

中华养生文化大百科  
PDF  
PDG

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

## 图书在版目 (CIP) 数据

养生新主张·上/童知秋主编·—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)

○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)
<b>第二章 运动与养生 .....</b>	<b>(69)</b>
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)
○肺脏的结构 .....	(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、心理健康的标准 .....	(412)
○心理健康的标准 .....	(413)
○心理健康的主要表现 .....	(413)
○美国学者列举的十条心理健康的标准 .....	(414)
○老年人心理健康的标准 .....	(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)
  - 老年期心理健康的标准 ..... (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 癸 .....	(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)
○黄帝问容成之治气转精之道 .....	(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 殃 .....	(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 .....	(565)
○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)