

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

养生秘笈典藏 上

远方出版社



图书在版目 (CIP) 数据

养生秘笈典藏. 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 056540 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

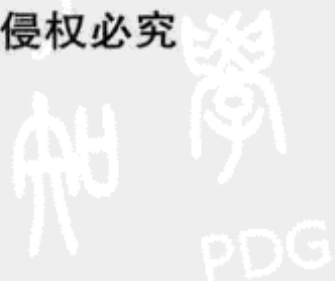
版 次: 2010 年 6 月第 1 版

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 揭开长寿的奥秘	(1)
一、人类长寿揭秘	(3)
○人类永恒之梦——长生不老	(3)
○怎样使生命接近和达到极限	(4)
○长寿基因研究进展迅速	(6)
○捕捉衰老基因 抑制生命老化	(7)
○科学家已发现延长生物寿命的方法	(8)
○人类寿命有条件再延长	(9)
○现代医学可促进人类长寿	(11)
○限制饮食延缓衰老	(12)
○饮用发酵乳品求长寿	(13)
○应用免疫工程延缓衰老	(14)
○抗衰老微量元素的运用	(14)
○多种抗衰老制剂的探索	(15)
○抗衰老中药的研究	(17)
○抗衰老的新概念——补充美拉托宁	(17)
○生育与长寿	(18)
○情绪与长寿	(18)
○生活节律与长寿	(19)
○饮食与长寿	(19)
○睡眠与长寿	(20)
○环境与长寿	(20)
○科学家长寿的秘密	(21)

○女性为何多长寿	(21)
○长寿奥秘的新发现——降低体温	(22)
○中年早衰探因	(24)
○改善微循环 实现健康长寿	(24)
○自身免疫力与长寿	(26)
○素食并非长寿之道	(27)
○运动是生命存在的基本形式	(29)
○延长寿命的途径在于减慢新陈代谢	(29)
○养生长寿解惑	(30)
二、古今养生典论	(34)
○岐黄论长寿之理	(34)
○彭祖论摄生养神	(36)
○老子论遵循自然法规修身养性	(37)
○孔子论以德助寿	(38)
○孟子论养“浩然之气”	(39)
○庄子论养生须少私寡欲	(40)
○列子论心理诊治	(41)
○孙子养生处实论	(42)
○刘安“五至”养生说	(42)
○扬雄养生大论	(43)
○桓谭论形神持养	(44)
○王充论养气健身	(44)
○潜夫论治病犹治国	(45)
○荀悦“秉性中和”养生论	(46)
○张仲景论官吏养生	(47)
○郭玉养治论	(48)
○应劭论惊恐自伤	(48)
○曹操论养怡之道	(49)
○诸葛亮论以静养性	(50)
○华佗的动形养生法	(51)

○嵇康倡弹五弦养生	(51)
○向秀养生适中论	(52)
○葛洪论“除六害”	(53)
○褚澄论除疾康生	(53)
○颜之推养生哲言	(54)
○嵇康论自然养生	(55)
○陶弦景论“佛道合一”	(57)
○孟诜论步行养生	(58)
○孙真人的保健钟	(60)
○杜甫论怡心养生	(62)
○白居易乐天养生	(63)
○刘禹锡论生由养致	(65)
○吕洞宾论人身“三宝”	(66)
○马自然德善养生说	(67)
○陈抟论睡功	(68)
○孟昶论赏对联益年寿	(69)
○欧阳修的“五友”养生	(70)
○邵雍与睡眠养生	(71)
○沈括论治病“五难”	(72)
○王令论用医之道	(73)
○逸仙师太论参禅养生	(74)
○丹溪翁论心理疗法	(75)
○濒湖山人论逸劳养生	(76)
○医林状元论辨证施养	(77)
○苏轼论养生“三戒”	(78)
○苏辙论茯苓养生	(79)
○王怀隐论枸杞延龄	(80)
○温革养生语花	(81)
○陈直论老年养生	(82)
○陈自明论妇人养生和胎儿教育	(83)

○陆游养生《座右铭》	(85)
○文天祥倡导图志养生	(86)
○刘完素论保养真气	(87)
○张从正祛邪养生论	(87)
○李东垣论养生真趣	(88)
○丘处机四时摄生论	(89)
○朱丹溪养老论	(90)
○李鹏飞男女房事论	(91)
○宋濂论积劳成疾,精护祛病	(91)
○刘基论养生安邦	(93)
○方孝孺论损生来自昧治身	(93)
○徐春甫论庸医害生	(95)
○张景岳论养形	(96)
○蒲松龄论除妖护生	(97)
○玄烨倡导国民健身	(98)
○曹雪芹论放风筝养生	(99)
○郑板桥论仁慈养生	(100)
○徐大椿论人参药用	(101)
○袁枚论文人养生	(102)
○陆懋修论安逸生疾	(103)
○曹慈山论粥食养生	(104)
○高桐轩论老人“十乐”	(105)
三、名家养生心得	(106)
○彭祖保神养生八百岁	(106)
○子牙垂钓养生近天年	(108)
○老聃节嗜欲长生二百载	(109)
○庄子少私而祛疾	(109)
○张仲景的养生秘籍	(110)
○孔子重仁德润身	(116)
○荀况主运动强体	(117)

○墨翟倡五行养性	(117)
○神医华佗养生术	(118)
○陶渊明田园养生	(119)
○萧衍为帝养生四法	(119)
○孙思邈医德添寿	(120)
○医家孟诜重食疗	(122)
○女皇寿星武则天	(122)
○白居易乐观养生	(124)
○陈直录养老奉亲歌	(125)
○陆放翁五爱摄生	(127)
○皇甫谧的养生秘诀	(128)
○葛洪养生要诀	(134)
○冷谦编导引 修龄一百五	(142)
○李时珍仁智长寿	(143)
○郑板桥积善延年	(143)
○叶天士抗老秘诀	(144)
○乾隆帝“四诀”养生	(145)
○毛泽东的健身方法	(146)
○朱德的长寿之道	(148)
○邓小平长寿秘诀	(148)
○谢觉哉长寿十诀	(149)
○孙思邈“常欲小劳”养生术	(150)
○张介宾善保阳刚的养生之术	(151)
○孙墨佛长寿要诀	(158)
○茅以升健身之法	(158)
○马寅初长寿之法	(159)
○郭沫若长寿之道	(160)
○叶圣陶养生诀窍	(160)
○李藏山长寿秘诀	(161)
○齐白石长寿之道	(161)

○苏局仙养生秘诀	(162)
○冉大姑健身之道	(163)
○冰心养生之道	(163)
○巴金养生之道	(164)
○伏尔泰强身法	(164)
○康德的保养学问	(165)
○雨果的强身之道	(166)
○托尔斯泰养生法	(166)
○达尔文长寿之道	(167)
○恩格斯的健身之道	(167)
○歌德长寿要诀	(168)
○爱迪生的健康原因	(168)
○巴甫洛夫的长寿之道	(168)
○萧伯纳的健康诀窍	(169)
○泰戈尔养生要诀	(170)
○罗素强身法	(170)
○丘吉尔长寿诀窍	(171)
○爱因斯坦养生诀窍	(171)
○毕加索的长寿经	(171)
○卓别林健身法	(172)
○铁托益寿方法	(173)
○里根健康诀窍	(173)
四、百岁寿星奥秘	(174)
○张天师七试赵升	(174)
○佛门奇僧	(176)
○“顺其自然”的大将军	(179)
○悟道胜于养生	(180)
○“大通禅师”	(182)
○赵州一颗平常心	(184)
○知错就改 改了心安	(186)

○讲究食忌的老寿星	(187)
○节欲澄心澹神虑	(189)
○无瑕和尚与九华山百岁宫	(191)
○慈俭和静	(192)
○勤劳 开朗 明理 长寿	(194)
○平静质朴老寿星	(195)
○“天降神仙原不老”	(198)
○亦闲亦趣养天年	(199)
○爱心滋润老人心	(200)
○勤耕常作显精神	(202)
○习动去奢添鹤龄	(203)
○关爱滋润老人心	(204)
○百岁寿星乐说书	(206)
○“上海第一人瑞”悠然度酷暑	(207)
○世纪之恋 叶落归根	(208)
○平平淡淡寿百年	(210)
○热爱生活 欢度晚年	(212)
○淡泊名利 知足常乐	(213)
○窗前闲读养性情	(214)
○粗粮素食亦延寿	(215)
○寿高身健令人羨	(216)
○动静相兼延年寿	(217)
○乐善好施有余庆	(218)
○大家庭中有福星	(219)
○历经沧桑晚年乐	(220)
○夕照青松挺且直	(222)
○百岁清爽女	(223)
○心宽体健 从容生活	(224)
○日行千余步 百岁尚矍铄	(226)
○乐生 乐业 乐善 乐天	(227)

- 大家庭中有福星 (229)
- 勤哉乐哉养天年 (230)
- 百岁老人 爱心常在 (232)
- 静心养性勤读书 (233)
- 鹤发童颜女寿星 (234)
- 百年树根发新枝 (235)
- 鹤发喜动有童趣 (236)
- 热心公益乐陶陶 (238)
- 大家庭里享清福 (239)
- 树遇暖春绽新芽 (240)
- 乐趣恰在自理中 (241)
- 浓浓亲情暖寿星 (242)
- 宽容善和晚年福 (244)
- 热爱生活不老松 (245)
- 平平淡淡才是真 (246)
- 坚持锻炼 心境愉快 (247)
- 敬老助老 寿比南山 (248)
- 五代同堂乐陶陶 (250)
- 淡泊名利 物我两忘 (251)
- 蜚声东瀛的百岁诗翁 (253)
- 中国第一代建筑工程师 (255)
- 最年长的老红军 (256)
- “人生七十方开始” (258)
- 武林泰斗 (260)
- “心安理得地做人” (261)
- 鹤发童颜缘何由 (263)
- 鹤发依旧“闲不住” (264)
- 小屋静静有逸情 (265)
- 有动有静 颐养天年 (266)
- 久病长寿亦不奇 (267)

○家和老人寿	(268)
○中国艺龄最长的老寿星	(269)
○“上海第一老人”	(270)
○百岁棋王	(273)
○“中国长寿王后”	(275)
○“三怪”寿星	(276)
○像普通健康人一样生活	(279)
○喝冷水养生的女寿星	(282)
○宽容豁达益年寿	(283)
○勤哉乐哉养天年	(283)
○直唤“开心”度晚年	(285)
○笑口常开情逸逸	(286)
○“一是活动,二是开朗”	(287)
○书香馨人君寿长	(288)
○悠然处世坦荡荡	(289)
○书画怡人长寿征	(290)
○静以养性福而寿	(292)
○“中国长寿之王”	(293)
○草原女寿星	(295)
○撒丁岛上的长寿老人	(296)
○华沙美人鱼雕像作者	(298)
○世界上最长寿的双胞胎	(300)
○上了邮票的百岁老人	(301)
○爱穿鲜艳服装的法国老人	(302)
○性事和谐春永驻	(303)
○美国百岁女寿星	(304)
○法国的三朝寿星	(306)
○世界上最年长的新郎	(309)
五、长寿养生歌诀	(311)
○三惑	(311)

- 四养 (311)
- 四要 (311)
- 四少诀 (311)
- 四受用 (312)
- 四少 (312)
- 四大忌 (312)
- 五伤 (312)
- 五劳伤身 (312)
- 晨起五要 (313)
- 五味勿过量 (313)
- 饮食六宜 (313)
- 养心六常存 (314)
- 保全元气法 (314)
- 养生七要素 (314)
- 太乙真人七禁文 (315)
- 养老八戒 (315)
- 养生八字诀 (315)
- 空腹八忌 (315)
- 许真君垂世八宝 (316)
- 十不思 (316)
- 行功十忌 (317)
- 十清长寿歌 (317)
- 十乐 (317)
- 十多十少 (318)
- 养生大要 (318)
- 睡眠十忌 (318)
- (318).
- 十叟长寿歌 (319)
- 色欲知戒延年有十 (320)
- 养生十忌 (320)

○食疗歌	(321)
○养生十二少	(322)
○防癌十二不	(322)
○养生十六宜	(322)
○行功十八伤	(323)
○养生十八伤	(324)
○健身歌	(325)
○精神调养法	(325)
○百忍歌	(325)
○饮食配伍禁忌	(327)
○起居要诀	(328)
○养生之道	(328)
○吕洞宾警世诗	(329)
○安养篇	(329)
○洗脚	(329)
○养身歌(一)	(329)
○养身歌(二)	(329)
○养身歌(三)	(330)
○养身歌(四)	(330)
○养身歌(五)	(330)
○养身歌(六)	(330)
○养身歌(七)	(331)
○养身歌(八)	(331)
○防病歌	(331)
○祛病歌	(331)
○无病歌	(331)
○无病歌	(332)
○医家十要歌	(332)
○病家十要歌	(332)
○医病歌	(333)

○祛病歌(一)	(333)
○祛病歌(二)	(334)
○摄生歌	(334)
○摄养歌	(334)
○不气歌(一)	(334)
○不气歌(二)	(335)
○不气歌(三)	(336)
○冷静歌	(336)
○制怒歌	(337)
○莫恼歌	(338)
○开心歌	(338)
○长笑歌	(339)
○四笑歌	(339)
○六笑歌	(339)
○七乐歌	(339)
○十乐歌	(340)
○宽心歌	(340)
○养生悟歌	(340)
○年龄心情歌	(341)
○自在歌	(341)
○摄生咏	(341)
○枕上记	(342)
○摄养诗	(342)
○延年箴	(342)
○德高寿长	(344)
○食物相反	(344)
○从容养生	(346)
○饮食禁忌	(346)
○孙真人卫生歌	(346)
○陶真人养生丹诀	(349)

○卫生必读歌	(351)
○养病庸言	(355)
○长寿总诀	(356)
○持身上品	(359)
○淫欲为诸业首	(360)
○怒不交	(361)
○保生铭	(361)
○居处法	(361)
○黄帝禁忌法	(363)
○远欲论	(364)
○省言箴	(364)
○饮食箴	(364)
○色欲箴	(365)
○谨节五味	(365)
○和畅性情	(366)
○治形论	(367)
○保养说	(368)
○导引	(371)
○养性论言	(377)
○道林养性	(380)
第二章 中医养生秘法	(387)
一、穴位贴敷养生法	(389)
○穴位贴敷疗法的概念	(389)
○穴位贴敷养生的特点	(393)
○理论依据	(396)
○作用机制	(408)
○穴位贴敷疗法的功效	(409)
○穴位贴敷疗法的适应症	(409)
○穴位贴敷疗法的临证配用	(410)
○用药原则	(411)

○精选要穴	(416)
二、足疗养生法	(419)
○足心疗法的概念	(419)
○足心疗法的特点	(422)
○足心疗法养生的理论依据	(424)
○足心疗法养生的作用机制	(436)
○补肾益精,滋阴壮阳	(440)
○降火纳气,引热下行	(440)
○清上实下,交通心肾	(440)
○滋水涵木,平肝潜阳	(440)
○扶火生土,散寒除湿	(441)
○疏通经络,行气活血	(441)
○通阳苏厥,醒脑开窍	(441)
○调理奇经,温补下元	(441)
○调和营卫,平衡阴阳	(441)
○调整脏腑,去病延年	(442)
○由表及里,活血化瘀	(442)
○足心疗法养生的常用剂型	(442)
三、足浴养生	(445)
○足浴疗法功效	(445)
○足浴疗法特点与优势	(447)
○足浴疗法的现代科学依据	(448)
○足浴的诊病方法	(449)
○足浴常用方法	(458)
四、脐疗养生法	(471)
○脐疗与脐疗养生	(471)
○脐疗养生的特点	(472)
○经络学说	(473)
○现代医学理论	(478)
○气功理论	(478)