

养生

逸风 马秀勤 主编

健身百法



中原农民出版社

养生健身百法

YANG SHENG JIAN SHEN BAI FA

主 编:马秀琴 逸风

副主编:赵富春 龚予建 魏振玲

郜鹏磊 陈传民

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生健身百法/马秀琴等主编. — 郑州: 中原农民出版社, 2002. 2

ISBN 7-80641-301-4

I. 养... II. 马... III. ①养生(中医) - 基本知识②保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087479 号

出 版: 中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号
电话: 0371-5751257 邮政编码: 450002)

发 行: 全国新华书店发行

印 刷: 郑州文华印刷厂印刷

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 9.25 字数: 227 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-3 000 册

书 号: ISBN 7-80641-301-4/R·061

定 价: 15.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

内容简介

本书介绍了五百余种简易、有效、有针对性、切实可行的养生健身方法。可以说,它们是祖国成千上万种养生健身法中的精华。

它的内容包括:自我按摩健身法;四季养生法;运动健身法;自制药物养生法;药膳进补法;中老年养生法;常见病食疗法。参加编写这部书的作者,大都是在医院坐诊几十年的主治医师,经验丰富,所选编的养生健身法都具有科学性和实用性。

目 录

第一部分 自我按摩健身法	(1)
预防感冒自我按摩	(3)
手足冰冷症自我按摩	(3)
消化不良自我按摩	(4)
胃肠病自我按摩	(5)
便秘自我按摩	(5)
腰肌劳损自我按摩	(6)
坐骨神经炎自我按摩	(7)
高血压病自我按摩	(7)
动脉硬化自我按摩	(8)
神经衰弱自我按摩	(8)
慢性肝炎自我按摩	(9)
产后腰腿痛自我推拿	(10)
颈椎病、落枕按摩法	(11)
按摩耳部穴位治疗法	(12)
慢性膀胱炎自我按摩保健法	(13)
慢性前列腺炎自我击腰法	(14)
按太渊穴促肺经治感冒	(15)

目
录



按商阳穴防脑病·····	(16)
男左女右感冒按商阳穴·····	(16)
壮旺肝肾按摩中冲穴·····	(17)
摩腰健肾按摩·····	(18)
舒解神经减少夜梦·····	(18)
按穴位消除肌肉痉挛·····	(19)
按压穴位改善血液循环·····	(19)
“弹拨”止抽筋·····	(20)
压指洞察内脏·····	(20)
按摩指甲井穴健身·····	(21)
按摩小指两穴促泌尿·····	(22)
预防糖尿病勤摩拇指·····	(23)
颈神经综合征松弛法·····	(23)
找出穴位寻痛点·····	(24)
双掌自摩保护造血之府·····	(25)
第二部分 四季养生法 ·····	(26)
立春药浴法·····	(29)
正月汤浴法·····	(29)
正月食粥法·····	(30)
正月暖足法·····	(31)
二月修养法·····	(31)
春分服云母法·····	(32)
春季保护自然环境法·····	(32)
三月服药法·····	(33)
清明用田螺防病法·····	(33)
三月服甘菊法·····	(34)
四月修养心法·····	(34)
六气治心法·····	(34)



夏四月药浴法·····	(35)
四月服食法·····	(35)
夏季饮水卫生法·····	(35)
夏季饮酒法·····	(36)
五月修养法·····	(36)
五月驱蚊虫法·····	(36)
五月药浴法·····	(37)
五月除腋臭法·····	(37)
五月饮菖蒲雄黄酒法·····	(38)
夏至服硫黄法·····	(38)
五月服五味子汤法·····	(39)
六月饮食法·····	(39)
六月服豆蔻散健胃法·····	(40)
六月食苦茱萸法·····	(40)
西瓜解暑法·····	(40)
食盐明目法·····	(41)
伏天空调法·····	(41)
秋季服八味丸法·····	(42)
秋宜冻足法·····	(42)
秋季服杏肉法·····	(43)
七月饮食调理法·····	(43)
七月服蒺藜法·····	(44)
七月服莲法·····	(44)
七月服松仁法·····	(44)
秋八月修养法·····	(45)
八月饮食调理法·····	(45)
秋八月食百合法·····	(46)
八月服柏子仁法·····	(46)

九月调养法·····	(46)
九月饮枸杞酒法·····	(47)
九月饮菊花酒法·····	(47)
九月服三勒浆法·····	(47)
九月服佩茱萸法·····	(48)
九月服太乙余粮法·····	(49)
秋季宜少食生冷姜蒜·····	(49)
冬夜卧法·····	(50)
冬季食居法·····	(50)
冬季服钟乳酒法·····	(50)
冬季温阳养神法·····	(51)
冬季服枸杞煎丸法·····	(51)
十月修养法·····	(52)
十月养护法·····	(52)
十月练功法·····	(53)
十月陈希夷坐功法·····	(53)
十月服逐瘟酒法·····	(54)
十月服槐子法·····	(55)
十一月服赤小豆粥法·····	(56)
十一月修养法·····	(56)
十一月调摄法·····	(57)
十一月服补药法·····	(57)
十二月修养法·····	(58)
十二月焚药防病法·····	(58)
腊月食猪脂法·····	(59)
鼠粪灸脐法·····	(60)
西王母蒸脐固基法·····	(60)
《医林》熨脐法·····	(61)



扁鹊针灸法·····	(61)
第三部分 运动健身法 ·····	(63)
五禽戏·····	(65)
简易太极拳六段选·····	(67)
八段锦·····	(70)
易筋经·····	(72)
太极剑·····	(74)
第四部分 自制药物养生法 ·····	(83)
驻春丸·····	(85)
松梅丸·····	(85)
首乌延寿丹·····	(86)
驿马丸医治肾虚阳衰·····	(86)
扶桑至宝丹防肾虚早衰·····	(87)
大造丸治精血亏耗·····	(87)
还元丹·····	(88)
龟龄集治阳虚神衰·····	(88)
胆槐丹·····	(89)
铁瓮先生交感丸·····	(90)
青娥丸治性机能减退·····	(90)
椒红丸医肾亏延寿·····	(90)
瑞竹堂还少丹医精血不足·····	(91)
长春益寿丹·····	(91)
仙传斑龙丸·····	(92)
彭祖补阳固蒂长生延寿丹·····	(92)
羊肉丸治阳痿不举·····	(93)
九制硫黄丸·····	(93)
应验打老丸·····	(94)
北平太守八味散·····	(95)



长春真人保命服食方·····	(95)
轻身散·····	(96)
长寿粉·····	(96)
琼玉膏·····	(97)
茯苓膏医体弱早衰·····	(97)
苍术膏·····	(98)
千金封脐膏·····	(98)
菊楂决明饮·····	(99)
坚齿明目硫黄药酒·····	(99)
地黄酒酥·····	(100)
延寿瓮头春·····	(100)
疗百疾延寿酒·····	(101)
滋阴养血美髯醪·····	(102)
逡巡酒·····	(103)
中山还童酒·····	(103)
保元延寿酒·····	(104)
仙酒方·····	(104)
精神药酒·····	(105)
天门冬酒·····	(105)
第五部分 药膳进补法·····	(106)
鲜奶炖鸡补精填髓·····	(109)
田七炖鸡补血益气·····	(109)
乌骨鸡养阴养血·····	(109)
健脾化痰陈皮兔·····	(110)
壮阳益气麻雀粥·····	(111)
海龙海马补肾壮阳·····	(112)
胡椒炖猪肚补脾胃虚寒·····	(112)
防暑药膳·····	(113)



乌发药膳·····	(114)
四种人参的食疗进补法·····	(115)
鲜鱼药膳方·····	(117)
泥鳅药膳方·····	(118)
核桃仁药膳方·····	(118)
柏汤·····	(119)
莲薏粥·····	(120)
人参粥·····	(121)
黄芪粥·····	(121)
山药粥·····	(122)
麻雀粥·····	(123)
鹿角粥·····	(124)
地黄粥·····	(125)
荷叶粥·····	(126)
磁石粥·····	(126)
木耳粥·····	(128)
白茯苓粥·····	(129)
阳春白雪糕·····	(130)
糊犬·····	(131)
糟蒸猪肚·····	(132)
第六部分 中老年养生法·····	(133)
家庭和睦抗衰老·····	(135)
运动保雄风·····	(135)
静观延寿·····	(136)
勤用脑 活得好·····	(138)
更年期 锻炼期·····	(138)
倒行健身除疾·····	(140)
老年人跳舞娱乐又防病·····	(142)



爱打扮有益老年人身心健康·····	(142)
彭祖养生法·····	(143)
补锌及时免疫力高·····	(145)
缺钙自然骨头软·····	(146)
老眼如何不昏花·····	(147)
六种老年人食疗方·····	(149)
预防中风·····	(151)
预防老年人猝死法·····	(152)
老年人突然昏厥之因·····	(153)
老年人下澡堂不晕之法·····	(154)
心血管病患者饭后莫淋浴·····	(155)
便秘不可掉以轻心·····	(155)
老年提防隐性左心衰·····	(157)
睡斜床可防冠心病发作·····	(158)
骨质疏松引起腰背痛·····	(159)
如何治疗“老慢气”·····	(160)
气管炎冬病夏治之法·····	(161)
肛门病防治之法·····	(161)
老年人应密切关注肾脏变化·····	(163)
第七部分 常见病食疗法 ·····	(167)
感冒食疗法·····	(169)
葱姜饮·····	(169)
葱白大蒜汤·····	(169)
胡萝卜汤·····	(169)
口含生大蒜法·····	(169)
白胡椒热汤面·····	(169)
鸭蛋清饮·····	(170)
荸荠汁·····	(170)



醋熏预防流行性感冒法	(170)
鸡蛋白糖饮	(170)
白菜根白糖汤	(170)
西瓜番茄汁	(170)
萝卜甘蔗汤	(171)
干白菜根汤	(171)
冰糖鸡蛋膏	(171)
大白萝卜汁	(171)
姜片葱白汤	(171)
葱豉姜汤	(172)
当归生姜羊肉汤	(172)
葱白大蒜粥	(172)
草鱼生姜米酒汤	(173)
核桃葱白生姜茶叶汤	(173)
生姜葱白萝卜方	(173)
芫荽饴糖米汤饮	(173)
乌梅红糖汤	(174)
茶叶苏叶冲盐汤	(174)
豆豉葱白豆腐方	(174)
橄榄萝卜茶	(174)
食盐煨猪心方	(174)
臭草绿豆饮	(175)
葱白香菇人乳汤	(175)
生姜炒米粥	(175)
芫荽黄豆汤	(175)
黄芪瘦肉方	(176)
咳嗽食疗法	(176)
芥菜鲜姜汤	(176)

萝卜葱白饮	(176)
红糖姜枣汤	(176)
白萝卜蜂蜜方	(176)
马乳方	(177)
萝卜胡椒汤	(177)
豆浆饮	(177)
豆腐糖方	(177)
玉米须橘皮饮	(177)
萝卜猪肺方	(177)
糖水鸡蛋饮	(178)
芝麻冰糖水	(178)
香油炒羊肝方	(178)
白梨蜂蜜方	(178)
燕窝银耳方	(178)
薯蓣粥	(179)
蜜枣扒山药	(179)
花生枣蜜汤	(179)
罗汉果柿饼汤	(179)
甘蔗汁方	(180)
花生米方	(180)
荞麦面蛋清方	(180)
百合蜜	(180)
松明焦糯米糖方	(180)
剑花汤	(180)
酸石榴方	(181)
蜜饯柚肉方	(181)
丝瓜花蜜饮	(181)
贝母秋梨方	(181)



木瓜蜂蜜方	(182)
猪腰黑豆陈皮生姜煮红枣	(182)
南杏桑白煲猪肺	(182)
银耳百合沙参方	(182)
黑芝麻炒白糖方	(183)
二汁饮	(183)
雪梨川贝银耳方	(183)
雪梨川贝猪肺	(183)
雪梨百合冰糖方	(183)
剑花煲猪肺	(184)
鸡蛋酸醋方	(184)
蒲公英猪肉方	(184)
乌骨母鸡方	(184)
童尿泡鸡蛋方	(184)
银耳炖冰糖方	(185)
芹菜原液	(185)
蜂蜜冲藕粉	(185)
罗汉果煲猪肺汤	(185)
藕汁蜜糖露	(186)
西洋菜蜜枣汤	(186)
冰糖炖香蕉	(186)
麦芽糖煲红枣	(186)
南杏煲羊肺	(186)
鸡蛋煮甜豆浆	(187)
胡萝卜大枣汤	(187)
冬虫夏草炖水鸭	(187)
胖大海冰糖水	(187)
哮喘食疗法	(188)

紫苏梗米粥	(188)
生姜大枣糯米粥	(188)
鸡蛋萝卜汤	(188)
萝卜子杏仁汤	(189)
鸡蛋浸尿方	(189)
芝麻姜蜜冰糖方	(189)
鸡蛋煮向日葵花盘方	(189)
韭菜炒鸡蛋	(190)
红枣红糖南瓜方	(190)
白鸭方	(190)
盗汗食疗法	(190)
麦枣汤	(190)
黑豆枣芪汤	(191)
黄芪羊肉汤	(191)
猪肉黑豆汤	(191)
小便频数食疗法	(191)
山稔子炖塘虱鱼	(191)
莲子芡实瘦猪肉汤	(191)
干贝瘦肉汤	(192)
巴戟天煲鸡肠	(192)
核桃仁炒韭菜	(192)
补骨脂煲羊小肚	(192)
米酒炒鸡肠	(193)
破故纸煮猪尿囊汤	(193)
刺苋菜根萝卜干生姜汤	(193)
熟附片焖狗肉方	(193)
黑豆煮狗肉	(194)
龟肉炖小公鸡	(194)



核桃炖蚕蛹	(194)
煎鲍鱼肉	(194)
蒸龙虱	(194)
龟肉尿频方	(195)
阳痿、早泄食疗法	(195)
乌龟头颈散	(195)
二子酒	(195)
猪腰核桃方	(195)
狗肉黑豆方	(195)
复方羊腰煎	(196)
核桃膏	(196)
精液异常食疗法	(196)
羊肾苁蓉杞果方	(196)
猪肾羹	(196)
核桃枸杞粥	(196)
芡实茯苓粥	(197)
菟丝子饮	(197)
巴戟二子酒	(197)
仙茅炖瘦肉	(197)
山药汤圆	(197)
蛤蚧粉	(198)
九香蚕粉	(198)
遗精食疗法	(198)
白果鸡蛋方	(198)
韭菜子粥	(198)
韭菜子白酒方	(198)
芡实三子汤	(199)
狗脊狗肉汤	(199)