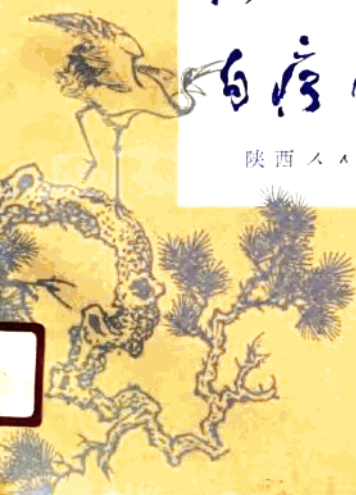


實用
養生保健
自療手冊

陝西人民出版社



主 编：周志杰 雷跻九

副主编：赵天才 王忠华

审 校：杜雨茂

编写小组：张喜德 邢玉瑞

王忠华 赵天才

雷跻九 周志杰

序

养生保健之术，由来久矣。自古以来人们在同疾病做斗争的长期实践中，逐步认识到了养生保健对于强身健体、祛病益寿和预防疾病的重要作用，从而不断地创造了许多行之有效的养生保健方法和技术，如五禽戏、易筋经、养生术、气功、导引、保健按摩等等。随着人类社会的进步，科学技术的飞速发展，医学科学知识的普及，养生保健愈来愈受到人们的重视和喜爱。意欲通过养生保健的途径增进健康、延年益寿、防病治病的人们与日俱增，进行养生保健锻炼正日益在我国及世界许多国家和地区蔚然成风。为了满足这一社会需要，帮助人们更好地学习和掌握一些常见的养生保健方法和技术，周志杰、雷跻九、赵天才等同志在详细查阅大量文献资料的基础上，精选了数十种古今养生保健法，此外，还辑录了一些常见病症的自我疗法，编成《实用养生保健自疗手册》一书。

是书以实用性为原则，着重介绍了如何进行养生保健锻炼的各种具体做法，和对常见病症怎样进行自我治疗的方法与技术，并配有大量的动作插图，使读

者容易理解和便于掌握应用。书中所介绍的各种养生保健和自疗方法、技术,简便明了,易学易会,无师自通,适应面广,实用性强,不受时间、地点和设备条件的限制,而且自我疗法中的自我推拿按摩,医疗体操和食物疗法属当今世界医学界极力推崇的无疼痛、无创伤、无副作用的“自然疗法”。由于本书具有通俗易懂,简明扼要,方便实用等特点,相信本书的出版,必定会受到广大读者的欢迎,亦必将对人民的卫生保健事业做出积极的贡献。爰为之序。

杜雨茂

于陕西咸阳中医学院

前 言

“实用养生保健自疗手册”由养生保健篇和自我疗法篇二部分组成。养生保健篇包括：古代养生术、保健按摩、保健灸、保健运动、气功共五大部分，详细地介绍了古今中外各种养生保健，强身健体，延年益寿的方法。自我疗法篇包括：常见病症自我推拿按摩（附有“小儿常见病症推拿按摩”），常见病症医疗体操，常见病症食疗处方（附“药茶”、“药酒”），共三大部分，每一部分都对各种常见病症的不同自我疗法做了详细的介绍。推拿按摩、医疗体操、食疗，都是当今世界医学界极力推崇的无创伤、无疼痛、无副作用的自然疗法，由于方法简便易行，它们也是个人养生，家庭保健不可缺少的一部分。

本手册突出了实用性，主要是介绍了如何养生保健，如何对各种常见病症进行自我治疗，目的在于使读者能够利用此手册掌握各种具体的方法，因此对每种方法的每个动作大都配有动作图，便于学习掌握。

本书承蒙陕西中医学院副院长杜雨茂教授审校，并作序，在此深表谢意。

编 者

目 录

养生保健篇

古代养生术·····	(3)	十七、葆春膏·····	(32)
五禽戏·····	(3)	十八、洞天长春膏·····	(33)
易筋经·····	(17)	十九、健身长春膏·····	(33)
铁裆功·····	(24)	二十、猪肚延年方·····	(33)
补益长寿方·····	(28)	二十一、轻身筋·····	(33)
一、长生不老丹·····	(28)	二十二、百花筋·····	(34)
二、神仙训老丸·····	(28)	二十三、扶老强中丸·····	(34)
三、延寿丹一·····	(29)	二十四、女贞丸·····	(34)
四、延寿丹二·····	(29)	二十五、首乌丸·····	(34)
五、延寿丹三·····	(29)	二十六、苍术丸·····	(34)
六、延龄固本丹·····	(29)	二十七、元德膏·····	(34)
七、还少丹·····	(30)	二十八、乾坤膏·····	(35)
八、七宝美髯丹·····	(30)	二十九、补髓膏·····	(35)
九、养寿母·····	(30)	三十、黄精膏·····	(35)
十、神仙既济丹·····	(31)	三十一、地黄膏·····	(35)
十一、延年不老散·····	(31)	三十二、琼玉膏·····	(35)
十二、延年十檀散·····	(31)	三十三、河车膏·····	(35)
十三、驻颜延年方·····	(31)	三十四、九仙薯蓣膏·····	(36)
十四、返老还童膏·····	(31)	三十五、龟鹿二仙膏·····	(36)
十五、壮元丹·····	(32)		
十六、十精丸·····	(32)		

..... (36)	保健运动 (84)
三十六、黄精玉竹煲	简化太极拳 (84)
猪胰 (36)	抗老补偿术 (119)
三十七、人参粥 (36)	一、长尾哑铃 (120)
三十八、木耳粥 (37)	二、保健鞭 (122)
三十九、芝麻粥 (37)	三、保健袋 (124)
四十、何首乌粥 (37)	四、保健圈 (125)
保健按摩 (38)	五、静电包 (127)
眼保健 (38)	祛病延年二十势 (128)
聪耳明目保健 (39)	练功十八法 (140)
鼻按摩操 (41)	一、防治颈肩痛的练
醒脑宁神功 (42)	功法 (140)
上肢保健按摩 (47)	二、防治腰背痛的练
下肢保健按摩 (48)	功法 (144)
腰部保健按摩 (49)	三、防治臀腿痛的练
宽胸法 (50)	功法 (148)
健胃法 (50)	四、防治四肢关节痛
安神法 (51)	的练功法 (152)
消除疲劳按摩法 (52)	五、防治腱鞘炎的练
床上八段锦 (54)	功法 (156)
揉搓保健功 (60)	六、防治内脏器官功
保健灸 (69)	能紊乱的练功法
常用灸法及技巧 (69)	 (159)
保健灸常用穴位及功效	拍打健身法 (163)
..... (72)	健身球操 (165)
常用保健灸配穴处方	指尖运动保健法 (166)
..... (80)	办公室保健操 (170)
保健灸的注意事项 (83)	电视保健操 (174)

经期健身操…………… (177)	一、鹤翔庄动功………… (204)
中老年人的保健体操	二、鹤翔庄站桩功………… (263)
——伸展性体操………… (183)	三、鹤翔庄辅助功
卧床老人的保健操………… (185)	法…………… (275)
冷水锻炼…………… (189)	大雁气功…………… (291)
空气浴…………… (191)	一、大雁气功的动作
森林浴…………… (192)	特点…………… (292)
日光浴…………… (193)	二、大雁气功前六十
健身走…………… (195)	四式功法…………… (296)
一、蹁脚走…………… (196)	三、大雁气功前六十
二、直线走…………… (196)	四式功理和气路
三、变换走…………… (196)	…………… (320)
散步…………… (197)	导引保健功…………… (342)
一、普通散步法………… (197)	八卦养生呼吸八法………… (356)
二、快速步行法………… (197)	一、调肾功…………… (356)
三、定量步行法………… (197)	二、养心功…………… (358)
四、摆臂散步法………… (197)	三、养肝舒气功………… (360)
五、摩腹散步…………… (198)	四、润肺功…………… (361)
健身跑…………… (199)	五、健脾养胃功………… (362)
一、慢跑…………… (200)	六、益盂脊背满实真
二、变速跑…………… (200)	元气功…………… (364)
三、原地跑…………… (201)	七、腰椎骶骨强壮功
四、定时跑…………… (201)	…………… (365)
五、长跑…………… (201)	八、通上丹田功………… (366)
六、走跑交替…………… (201)	内养功…………… (368)
气功…………… (203)	放松功…………… (372)
鹤翔庄气功…………… (203)	

自我疗法篇

常见病症自我推拿

- 按摩 (388)
- 高血压病 (383)
- 冠心病 (390)
- 哮喘 (392)
- 肩腕痛 (394)
- 胃下垂 (396)
- 泄泻 (397)
- 便秘 (399)
- 呃逆 (400)
- 胆绞痛与急性胆囊炎 (402)
- 头痛 (404)
- 失眠 (406)
- 神经衰弱 (411)
- 美尼尔氏综合征 (414)
- 耳鸣 (416)
- 慢性前列腺炎 (417)
- 癃闭(尿潴留) (419)
- 痛经 (420)
- 落枕 (421)
- 肺肠肌痉挛 (422)
- 肘骨外上髁炎(网球肘) (423)
- 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 (424)

- 指部腱鞘炎 (425)
- 腱鞘囊肿 (426)
- 桡侧伸腕肌腱周围炎 (427)
- 腕管综合征 (428)
- 颞颌关节功能紊乱症 (429)
- 乳痛 (430)

附：小儿常见病症

- 推拿按摩 (432)
- 婴幼儿营养不良症(小儿疳积) (432)
- 呕吐 (432)
- 泄泻 (434)
- 腹痛 (438)
- 小儿脱肛 (439)
- 便秘 (441)
- 小儿感冒 (442)
- 咳嗽 (445)
- 百日咳 (448)
- 婴儿夜啼 (450)
- 小儿遗尿症 (453)
- 小儿肌性斜颈 (455)

常见病症医疗体操

- (457)

支气管炎…………… (457)	百日咳…………… (525)
支气管哮喘…………… (461)	一、初咳期的食疗方 …………… (525)
肺气肿…………… (464)	二、痉咳期的食疗方 …………… (526)
高血压病…………… (469)	三、恢复期的食疗方 …………… (527)
冠心病…………… (475)	急性扁桃体炎…………… (527)
胃、十二指肠溃疡… (480)	慢性咽炎…………… (529)
一、适用于绝对卧床 的患者…………… (481)	慢性喉炎…………… (530)
二、适用于能走动的 患者…………… (482)	慢性鼻炎…………… (530)
三、适用于溃疡手术 后的患者…………… (482)	动脉硬化…………… (532)
四、适用于慢性溃疡 患者…………… (484)	冠心病…………… (535)
胃下垂与肠下垂… (486)	高血压…………… (537)
便秘…………… (488)	贫血…………… (539)
糖尿病…………… (493)	慢性胃炎…………… (541)
神经衰弱…………… (496)	胃与十二指肠溃疡… (542)
慢性前列腺炎…………… (501)	胃下垂…………… (545)
颈椎病…………… (504)	慢性肠炎…………… (546)
肩关节周围炎…………… (506)	慢性肝炎…………… (548)
慢性腰肌劳损…………… (514)	肝硬化…………… (549)
慢性盆腔炎…………… (513)	慢性胆囊炎…………… (551)
常见病症食疗处方 …………… (519)	习惯性便秘…………… (552)
支气管哮喘…………… (519)	甲状腺机能亢进症… (553)
慢性支气管炎…………… (521)	糖尿病…………… (555)
肺结核…………… (524)	慢性肾炎…………… (558)
	尿道结石…………… (559)
	失眠…………… (560)

神经衰弱·····	(561)
眩晕·····	(564)
自汗·····	(565)
盗汗·····	(566)
夜多尿症·····	(567)
慢性关节炎·····	(568)
夜盲症·····	(570)
阳痿·····	(571)
遗精·····	(573)
精液异常症·····	(574)
妊娠水肿·····	(576)
妊娠呕吐·····	(577)
产后缺乳·····	(579)
乳汁自出·····	(580)
痛经·····	(581)
功能性子宫出血·····	(582)
带下·····	(583)
子宫脱垂·····	(584)
更年期综合症·····	(585)
不孕症·····	(586)
女性性冷淡·····	(587)
癌症辅助食疗方·····	(589)

附一：药茶

柿叶茶 柠檬甜汁茶 绿茶
 莲心茶 菊花茶 玉米须茶
 过路黄茶 麦芽茶 新鲜嫩小麦
 秆茶 茄子根茶 青果泡绿茶 竹
 叶麦冬茶 罗汉果茶 海金沙茶
 芦根茶 十大功劳茶 竹叶莲
 心茶 天麻茶 泽兰茶 益母草
 茶 麻黄根茶 青蒿茶 杏仁茶
 天冬茶 石苇茶 箬竹叶茶
 松针茶

附二：药酒

猪胰酒 五加皮酒 薏苡仁
 酒 天门冬酒 白石美酒 地黄
 酒 牛膝酒 当归酒 菖蒲酒
 枸杞酒 人参酒 山药酒 茯苓
 酒 菊花酒 桑椹酒 蜜酒 姜
 酒 茴香酒 莎根酒 百部酒
 海藻酒 仙茅酒 竹叶酒 枳椇
 酒 牛蒡酒 麻仁酒 红曲酒
 神曲酒 蚕砂酒 豆淋酒 虎骨
 酒 鹿茸酒 戊戌酒 葱豉酒
 白杨皮酒 女贞皮酒 山楂酒

附三：本书腧穴定位参考表

养 生 保 健 篇



古代养生术

五禽戏

五禽戏是我国古代名医华佗在总结前人经验的基础上，精心研究虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点，并模仿人体肢体活动，而创制的一套健身祛病体操。本操具有舒筋活络，疏通气血，强健身体，却病延寿之功效。华佗的徒弟吴普曾用此法锻炼身体，高寿九十余岁，仍耳聪目明，牙齿坚固，咬食东西如壮年，亦说明其功用之良好。无论年龄老幼，皆可采用此操锻炼。

全功预备式：面向正东方（或南方）站立，足间距与肩等宽，两臂自然下垂，眼向前平视，意守丹田，调气运气2~3分钟（图1）。

虎戏

（一）虎视

【练功法】左足向左前方迈出一步，左膝弯曲，右膝伸直成左弓箭步；两肘微屈，五指分开，屈指如虎爪，掌心朝下如按状；此后，头先向左，再向右（图2）各转动一次。



图1

【动作要领】左顾右盼时，如虎之威严，头应尽量后转，且须注视后下方，要求窥视如寻物，提肛收少腹。

(二) 虎抓

【练功法】1. 接上式。右足提至左足内侧成点步，右膝弯曲，左膝微伸直；两手抬至左面前，掌心相对，目视右手心（图3）。2. 右足向右迈出一大步，同时右臂侧向伸直；左手伸直向前（图4），以十指猛抓，如抓物状。3. 左足提至右足内侧成点步，重复动作1、2，但方向相反。4. 左足尖内转45度，面朝正前方，右足提至左足内侧成点步，两膝屈曲，重心放于左足；两手收至左膝上，目视前方（图5）。



图2



图3



图4



图5

【动作要领】上身挺直，不能歪斜，两手向前、侧伸直时，十指屈指如虎爪状；目视前方。

(三) 虎扑

【练功法】1. 接上式。两手顺大腿经腹提至胸部，十指伸直，腕背屈，掌心向前，目视前方。2. 右足向右前方跨出一大步，左足随势滑步跟上，重心移于右足，同时两手

向右前方猛扑，掌心向前。3. 右足尖内转 45 度，面朝正前方，左足提至右足内侧成点步，两手收至右膝上，再如上述动作向左前方猛扑。4. 左足尖内转 45 度，面朝正前方，右足提至左足内侧，屈膝，两手十指微屈，掌心向内，收至少腹，目视前方（图 6）。

【动作要领】虎扑动作要轻灵敏捷，前扑时口中发声，气由丹田发出，贯于双臂。



图 6

（四）虎伸

【练功法】1. 接上式。右足向前跨出一步，重心移于右足，右臂向前伸直，左臂屈肘靠于胸前，两手掌心向下，十指伸直（图 7）。2. 重心后移并向后略坐，右臂随之略屈，再将重心前移至右足，成弓步；同时两手向前平伸猛刺（右手在前，左手距右手后一掌远）。3. 重心后移，左足猛向前垫出一大步，右足同时前跃一步，此时两手再向前平伸猛刺一次。4. 以足跟为轴，右脚尖内转 180 度，左足外转 180 度，转身重心移至左足。5. 左臂向前伸直，右臂屈肘靠于胸前，掌心均向下，十指伸直，再如上述动作 2、3，反向接着做。



图 7

【动作要领】向前平刺时动作要猛。目视前方。前跃动作要敏捷，后转动作要稳重。

（五）虎旋

【练功法】1. 接上式。重心先移于右足，左足内转 180

度，后将重心移至左足，右足提起、外转 225 度向左足前方迈出下落、足尖向右；左臂经体前上抬，伸直向后划弧，右手经体后向上回旋并向前划弧（图 8）。2. 右腿屈曲下蹲，左足尖略内转后下蹲，臀部靠在左足跟上；同时两手握空拳平置于胸前如拉弓状。3. 两手相移靠后均变掌，右手向右侧推出，同时左臂屈肘手向左耳后牵拉，目视右手（图 9）。4. 起立后重心移至左足，右足内转 180 度后，重心移至右足。左足提起外转 225 度，向右足前方迈出并下落，足尖向左；同时右臂经过体前上抬，向后划弧，左手经过体后向前划弧，目视右手转动。最后两手空握拳平置于胸前如拉弓状。两膝屈曲下蹲，其余动作同 2，唯方向相反。5. 站起，将身体重心移至右足，左足内转 90 度，右足外转 90 度，面对正前方；再将左足靠于右足内侧成点步，同时两手握拳，拳眼朝上，放置于腹前丹田处（图 10）。



图 8



图 9



图 10

【动作要领】双臂交叉张开的幅度要大，下蹲应利用旋