



中華自然養生保健

生理健康
心理健康
道德健康
環境健康

許文夫人題
時年九十七



王米渠 主编

中华自然养生保健

中华自然养生保健

王米渠 主编

出版行：青海人民出版社(西宁市同仁路10号)

邮政编码 810001 电话 6143426

经销：新华书店

印刷：青海新华印刷厂

开本：850×1168 毫米 1/32

印张：20.125

字数：45 万

插页：2

版次：1997 年 8 月第 1 版

印次：1997 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—3000

书号：ISBN 7-225-01409-9/R·56

定价：28.80 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

《中华自然养生保健》编辑委员会

主 编	王米渠			
副主编	蔡玉泉	雷久南	刘言正	邹伟俊
	叶琼华	黄信勇	严石林	徐鼎铭
编 委	朱文锋	王克勤	丁文波	闵范忠
	余定国	董小龙	傅元谋	包克新
	袁大明	陈昱成	汪 欣	王一冰
	黄晓凌	陈伟庆	王 平	小野正弘
	彭兴甫	严 俨	颜世富	
总策划	陈绌艺			
题 笺	陈立夫			

编写名单

王米渠	第1篇,第5篇第1章、第2章
邹伟俊	第2篇
黄信勇	第3篇第1章、第2章、第3章
雷久南	第3篇第4章
蔡玉泉	第3篇第5章、第8章、第9章
徐鼎铭	第3篇第6章、第7章
叶琼华	第4篇
严石林	第5篇第3章
刘言正	第5篇第4章、第5章
黄晓凌	

前 言

自然养生保健是中华医学的核心,她在中华大地源远流长,为中华民族的生息繁衍,增强人民体质发挥了重要作用。作为卫生保健事业的一个重要方面,自然养身保健,当今已产生了世界性意义,许多经济发达国家和地区已有重返自然医学的强烈呼声。广义的自然养生保健,是指运用自然环境、自然因子、自然饮食、自然药物和自然方法,来达到辅助人体自然疗能、防治疾病、康复保健、益智长寿之目的。尽管自然保健医学当今在世界各国重新兴起,但在中国则是得天独厚。因为中医学就是完美的自然医学,其目标是建立人人医学、家庭医学和预防医学。人们通过自我调理达到身心健康是自然医学的最终归宿。自然养生保健的丰富思想,亦符合当今医学发展新模式,即生物医学——心理医学——社会医学模式的根本要求,并对其发挥着关键性的作用。

《中华自然养生保健》只有少许的理论探讨，主要着眼于普及运用，旨在帮助读者提高自我治疗、自我保健、自我养生的意识。因为自然养生保健具有方便、经济、有效而无副作用的特点，所以本书是帮助人们登上寿域的有力拄杖。

本书内容丰富，面向广大读者，具有较强的实用性、知识性、趣味性和系统性。书中汇集了大自然、娱乐、生活、自然运动、心理、气功、自然操作、睡眠、饮食、自然药物等各种行之有效的自然养生保健方法，供读者因人、因时、因地选用，只要掌握了这些知识和方法，并能在日常生活中悉心运用，就能很好地把握自己和家人的心身健康，从中受益。

娱乐为人的基本行为，如何适当地将其用于心身健康，防止疾病，是一个十分值得人们研究的课题。本书娱乐养生篇不仅从哲学、心理学、社会学、生理学等方面进行了有益的探索，而且将音乐、文艺、书画、旅游、房室、舞蹈、体育、日常生活等20多种养生作了贴近生活的讲解和示范。

心理健康对人的身心健康具有核心意义，就现实而言，比生理躯体健康更重要。气功实际上是一种通过内向性运动意识的锻炼保健活动，气功与心理保健是统一的。气功心理保健篇所介绍的各种方法，均简单易学，不但能促使人们身心健康，而且可使学者的人格、精神进入一个更高境界，从而促进人们的精神文明。

人生有 1/3 多的时间是在睡眠中度过的，由此可见睡眠对健康的重要性。睡眠保健篇则从科学的角度揭示梦之谜，介绍睡眠卫生，如何进行睡眠的自我调节、情绪调理、自我催眠、运动导眠、气功导眠、饮食助眠、药物助眠等 10 多种方法，帮助学者度过一个个甜蜜的夜晚，从而精神饱满地投入次日新的工作、学习和劳动。

民以食为天，饮食是人类赖以生存的最重要行为。其实饮食本身就是广义的最基本的保健自然药物。饮食保健篇，通俗地讲明食疗与药膳及节食与禁食对养生保健的作用和机理，介绍了人们日常生活中食用各类蔬、茶、果、酒的保健作用，以及数十种既有疗效，又爽口舒适的粥方供读者选用，寓养生保健于日常的饮食之中，可谓一举两得。

帮助读者掌握自然养生保健的知识，使人人“尽终其天年，度百岁乃去”，这就是本书作者的最大心愿。

王米渠

1997 年 1 月

目 录

第 1 篇 概 说

第 1 章	自然治疗概说	(3)
1.1	自然疗法的涵义	(3)
1.2	自然疗法系列	(5)
1.3	自然疗法的目标.....	(11)
第 2 章	自然治疗新说	(14)
2.1	病因新论言人道.....	(14)
2.2	人为六伤.....	(15)
2.3	新血液论言饮食.....	(19)
2.4	自然疗能.....	(20)
2.5	中医自然治疗原则.....	(23)
2.6	顺势治疗.....	(26)
第 3 章	自然环境与自然因子治疗	(30)
3.1	保护自然环境.....	(30)
3.2	四气调神.....	(33)
3.3	日光治疗.....	(35)

3.4	海水和矿泉水治疗·····	(39)
3.5	泥疗、沙疗及旅游治疗·····	(42)
第4章	生活与自然运动治疗·····	(46)
4.1	起居安乐·····	(46)
4.2	家庭婚姻治疗·····	(48)
4.3	自然运动治疗·····	(50)
第5章	心理治疗·····	(54)
5.1	心理治疗概要·····	(54)
5.2	中医心理治疗·····	(59)
5.3	五官制怒法·····	(63)
5.4	宗教信仰治疗·····	(65)
第6章	气功与自然操作治疗·····	(68)
6.1	气功治疗·····	(68)
6.2	针灸治疗·····	(71)
6.3	按摩治疗·····	(74)
第7章	自然药物与民间治疗·····	(77)
7.1	自然药物治疗·····	(77)
7.2	中国民间疗法·····	(81)
7.3	自然减肥·····	(86)
7.4	自然长寿·····	(91)

第2篇 娱乐养生

第1章	娱乐养生概说·····	(99)
1.1	百病兼郁与生活事件·····	(99)
1.2	娱乐中调节情绪·····	(107)

1.3	娱乐养生对心理的作用	(114)
1.4	娱乐养生对生理的作用	(119)
1.5	娱乐养生中的美学	(124)
1.6	娱乐的系统分类	(128)
1.7	娱乐的适度和伦理要求	(133)
第2章	音乐养生	(138)
2.1	声音的分类及作用	(138)
2.2	音乐的系统分类	(142)
2.3	音乐养生技术的设计	(145)
2.4	歌唱和音乐胎教	(148)
2.5	背景音乐和音乐益智	(151)
第3章	文艺养生	(154)
3.1	文艺养生概述	(154)
3.2	文艺作品的系统分类	(156)
3.3	文艺养生技术的设计	(162)
第4章	书画与摄影养生	(168)
4.1	书画养生概述	(168)
4.2	书画作品的系统分类	(171)
4.3	书法与摄影养生	(174)
第5章	旅游养生	(178)
5.1	旅游养生概述	(178)
5.2	旅游的系统分类	(181)
5.3	动游、静游和神游	(183)
5.4	模拟性神游养生	(188)
第6章	房中术养生	(194)
6.1	房中术养生概述	(194)

6.2	房中术史略	(198)
6.3	房中术与健康长寿	(202)
6.4	性和谐的十机	(204)
第7章	舞蹈、集藏及聊天养生	(207)
7.1	舞蹈养生	(207)
7.2	集藏养生	(212)
7.3	聊天养生	(218)
第8章	天伦之乐养生	(224)
8.1	天伦之乐概述	(224)
8.2	夫妻关系	(228)
8.3	教养、尊长及邻里关系	(231)
第9章	体育娱乐养生	(234)
9.1	体育娱乐分类及养生	(234)
9.2	弈棋养生	(240)
9.3	垂钓和狩猎养生	(243)
第10章	日常生活养生	(246)
10.1	通信交际养生	(246)
10.2	时装打扮及针线养生	(251)
10.3	节庆养生	(255)
10.4	猜谜博戏养生	(257)
10.5	园艺庭院养生	(260)
附	娱乐养生技术设计简表	(262)

第3篇 气功心理保健

第1章	心理保健	(267)
------------	-------------------	--------------

1.1	心理保健与生理保健	(267)
1.2	生活保健	(271)
1.3	中医心理保健	(274)
第2章	气功心理保健.....	(277)
2.1	气功的本质	(277)
2.2	气功及其分类	(278)
2.3	涵养道德与气功	(281)
2.4	智能功	(285)
2.5	气功与心理健康	(292)
2.6	气功心理学的曙光	(296)
第3章	益智保健功.....	(299)
3.1	益智手功	(299)
3.2	益智头功	(301)
3.3	益智足功	(303)
3.4	益智升降功	(305)
第4章	情绪保健.....	(309)
4.1	良好情绪是健康的源泉	(309)
4.2	饮食与情绪个性	(311)
4.3	癌症与情绪	(312)
4.4	用色光调节情感	(315)
第5章	精神实修.....	(318)
5.1	中国精神学与精神实修	(318)
5.2	精神实修与身心健康	(319)
5.3	人格的培养	(322)
第6章	灵力功基本修炼法.....	(325)
6.1	灵力的修炼法	(325)

6.2	灵力手法和施治手术的练习	(327)
6.3	灵力施治感受性的鉴别	(330)
第7章	灵力功治疗.....	(332)
7.1	灵力人生电	(332)
7.2	灵力却病健身术	(336)
7.3	灵力感应治疗法	(339)
7.4	灵力综合治疗法	(340)
第8章	磁吸力的修养.....	(344)
8.1	磁吸力	(344)
8.2	注射力与记忆力的练习	(346)
8.3	如何抗拒磁吸力	(348)
第9章	精神的修炼.....	(351)
9.1	精神基本实修法(大同功法)	(352)
9.2	精神实修的基本形式	(355)
9.3	精神辅助修炼法	(357)
9.4	气合术及修炼法	(361)
9.5	精神统一(身心合一)	(365)
9.6	精神统一的效能	(370)
9.7	增强视力的修炼法	(373)

第4篇 睡眠保健

第1章	睡眠保健概述.....	(377)
1.1	睡眠与健康	(377)
1.2	睡眠之谜	(380)
1.3	睡眠与智力	(384)

1.4	梦的本质	(387)
第2章	睡眠的要求	(394)
2.1	睡眠姿势	(394)
2.2	卧具的选用	(398)
2.3	起居规律	(402)
2.4	睡眠环境	(408)
2.5	睡眠卫生	(411)
第3章	失眠的心理疗法	(416)
3.1	失眠的类型与原因	(416)
3.2	调整情绪	(419)
3.3	自我催眠	(423)
3.4	提高情操	(426)
第4章	运动导眠	(429)
4.1	寝前放松肌肉操	(430)
4.2	深度肌肉松弛法	(432)
4.3	睡眠体操	(436)
4.4	太极拳和散步助眠	(438)
第5章	气功导眠	(441)
5.1	放松功导眠	(441)
5.2	空松功导眠	(444)
5.3	站桩功导眠	(445)
5.4	内养功导眠	(449)
5.5	其他气功导眠	(452)
第6章	按摩磁疗音乐环境导眠	(456)
6.1	按摩导眠	(456)
6.2	磁疗导眠	(460)

6.3	音乐导眠	(463)
6.4	改换环境导眠	(466)
第7章	饮食助眠.....	(469)
7.1	饮料汁膏助眠	(469)
7.2	汤羹助眠	(472)
7.3	饮食糕点助眠	(476)
7.4	菜肴助眠	(479)
第8章	失眠的自然药物疗法.....	(484)
8.1	安眠的中成药	(484)
8.2	失眠单验方	(487)
8.3	顽固性失眠参考方	(489)
8.4	药枕、香花及穴位助眠.....	(493)

第5篇 饮食保健

第1章	食疗与药膳保健.....	(499)
1.1	食养与食疗保健	(499)
1.2	素食与淡食保健	(501)
1.3	生食与熟食保健	(504)
1.4	素食生食疗病举略	(506)
1.5	药膳保健	(509)
1.6	益智药膳	(513)
第2章	节食与禁食保健.....	(516)
2.1	节食却病之理	(516)
2.2	却谷食气保健	(518)
2.3	禁食排毒保健	(520)

2.4	节食禁食疗病举略	(523)
第3章	蔬茶果酒保健	(526)
3.1	概述	(526)
3.2	蔬菜保健	(528)
3.3	茶叶保健	(537)
3.4	水果保健	(543)
3.5	药酒保健	(550)
第4章	粥疗保健	(559)
4.1	粥疗的特点	(560)
4.2	粥疗方剂分类	(564)
4.3	粥方的制作	(569)
4.4	粥方的服法和禁忌	(573)
第5章	常用粥疗方剂精选	(575)
5.1	补气类粥方	(575)
5.2	补阳类粥方	(581)
5.3	补血类粥方	(585)
5.4	补阴类粥方	(589)
5.5	消食化积类粥方	(593)
5.6	散寒类粥方	(596)
5.7	祛湿类粥方	(600)
5.8	解表类粥方	(603)
5.9	清热类粥方	(607)
5.10	祛痰止咳类粥方	(610)
5.11	养心安神类粥方	(614)
5.12	润下类粥方	(616)
5.13	收敛固涩类粥方	(619)