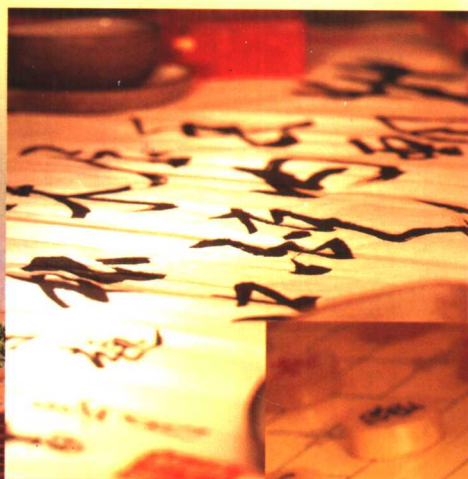


怎样养生

● 潘散心 主编



中国物资出版社

怎样养生

潘散心 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样养生/潘散心主编. - 北京:中国物资出版社,
2002.9

ISBN 7-5047-1903-X

I. 怎… II. 潘… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072463 号

责任编辑 黄 华

封面设计 彩奇风

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

天津市宏瑞印刷有限公司印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:15.375 字数:380 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1903-X/R·0021

印数:0001-5000 册

定价:22.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

出版说明

养生,是现实生活中人们最常关注的一个话题,因为生命的健康是人生大事,如同谚语所说:“金子再好,也好不过好身板。”

重视养生,说明现代人对自己生命质量的重视。这是一件大好事。更何况,我国有着悠久的养生文化和传统,其精华随处可见。如何合理地汲取这些精华,不但成为每一位养生者的生活话题,也成为养生专家共同关注的课题。鉴于养生的重要性和迫切性,我们经过长时间地认真分析和总结,编著了这本书,旨在体现以下宗旨:

第一,全面解析养生方略,做到晓之以理,明之以事。

第二,根据现代人养生的需要,推陈出新,加强实用性。

第三,遵循养生科学,尽可能全方位展示养生要诀,既有点,也有面,详略适当。

第四,追求养生内容的精、准、透,叙述通俗,让人人都能明白,都可操作。

全书结构严谨,共分八章,分别是:养生大要;四季养生;饮食养生;生活起居养生;精神养生;运动休闲养生;药物养生;积极养生——疾病的防与治;最后是附录养生对联、歌诀、格言集锦等。

最后,祝你有一个健康的身体!

目 录

第一章 养生大要	(1)
第一节 养生益寿论	(1)
○养生无秘诀,关键在自己	(1)
○洗肠也健身	(4)
○擦胸揉腹寿自长	(5)
○激素与衰老有何关系	(7)
○中医有关衰老起因的学说与抗衰老措施	(8)
○养生要讲平衡	(11)
○养生也要讲辩证法	(11)
○长寿者的典型性格	(13)
○大德必得其寿	(14)
第二节 养生先健脑	(15)
○脑是智慧的海洋	(15)
○不惑之年脑最佳	(16)
○要保养好自己的脑袋	(18)
○每餐必饱是健脑的大敌	(19)
○科学用脑防脑衰	(20)
○几种健脑良方	(21)
○防脑衰老“十宜”	(24)

- 如何保持良好智能 (25)
- 加强脑保健有益长寿 (26)
- 老年人健脑吃坚果 (27)

第二章 四季养生 (29)

第一节 春季养生 (29)

- 顺应规律,克服“春困” (29)
- 保持“春捂”的习俗 (31)
- 春季防旧病复发 (32)
- 春季要防花粉病 (32)
- 春季进补 (33)
- 几种春季宜食粥 (33)

第二节 夏季养生 (34)

- 夏季午睡重要 (34)
- 盛夏季节勿贪凉 (36)
- 烈日炎炎防中暑 (37)
- 注意饮食卫生 (39)
- 夏季进补 (40)
- 几种夏季宜食粥 (41)

第三节 秋季养生 (42)

- 秋季养生应防燥 (42)
- 秋风习习话“秋冻” (43)
- 预防燥咳和气喘 (44)
- 秋季宜食粥 (45)
- 做好秋季“底补” (46)

第四节 冬季养生 (47)

- 冬季须防室内空气污染 (47)

○避寒就暖	(50)
○防止旧病复发	(51)
○冬季养生要暖背足	(51)
○冬季进补	(52)
○几种冬季宜食粥	(54)
第三章 饮食养生	(55)
第一节 饮食养生杂论	(55)
○素、野、粗——现代食物发展新趋势	(55)
○保护心脏的 10 种食物	(56)
○强健骨骼的 8 种食物	(59)
○通肠道的好食物	(61)
○合理饮食能增强免疫力	(62)
○有些蔬菜不可直接食用	(63)
○如何保持血管年轻	(63)
○喝牛奶的学问	(64)
○哪些人不宜喝牛奶	(65)
○喝牛奶的最佳时间	(65)
○喝酸奶益健康	(66)
○喝酸奶要注意什么	(66)
○喝饮料不如喝白开水	(66)
○饮水之中有学问	(67)
○水,并非越纯越好	(68)
○壶中大道孕养生	(70)
○关于烹茶之水	(71)
○饮茶禁忌	(75)
○几种茶疗方	(76)
○中老年人理想的茶——柿叶茶	(80)

- 中年胖友宜饮茶 (80)
- 保健茶是茶还是药 (81)
- 酒后不宜饮咖啡 (81)
- 老年人不宜常饮咖啡 (81)

第二节 养生益寿的 20 种食物 (82)

- 大蒜 (82)
- 蘑菇 (84)
- 萝卜 (84)
- 长生果 (85)
- 大豆 (86)
- 芝麻 (88)
- 红枣 (89)
- 蜂蜜 (90)
- 红薯 (91)
- 鸡蛋 (92)
- 骨头汤 (92)
- 枸杞 (93)
- 血豆腐 (94)
- 核桃 (94)
- 洋葱 (95)
- 香蕉 (96)
- 绿豆 (96)
- 玉米 (97)
- 海带 (98)
- 薏米 (99)

第三节 各种常见病人的饮食养生 (99)

- 高血压病人的饮食养生 (99)

○冠心病病人的饮食养生	(101)
○心力衰竭病人的饮食养生	(101)
○心肌梗塞病人的饮食养生	(103)
○高粘滞血症病人的饮食养生	(103)
○低血压的饮食养生	(105)
○眩晕症患者的饮食养生	(106)
○慢性支气管炎病人的饮食养生	(107)
○支气管哮喘病人的饮食养生	(108)
○肺炎病人的饮食养生	(108)
○急性胃炎病人的饮食养生	(108)
○慢性胃炎病人的饮食养生	(109)
○肝炎患者的饮食养生	(109)
○肝硬化病人的饮食养生	(110)
○脂肪肝病人的饮食养生	(111)
○胆囊炎和胆石症病人的饮食养生	(112)
○胰腺炎病人的饮食养生	(113)
○急性肾炎的饮食养生	(115)
○慢性肾炎的饮食养生	(116)
○尿毒症血液透析病人的饮食养生	(117)
○糖尿病患者的饮食养生	(118)
○甲状腺功能亢进症病人的饮食养生	(120)
○妇女更年期的饮食养生	(121)
○急性脑血管病病人的饮食养生	(121)
○老年性痴呆病人的饮食养生	(122)
 第四章 生活起居养生	 (124)
 第一节 环境、习惯与养生	 (124)
○舒适的居室益健康	(124)

○为什么不能用封闭阳台做居室·····	(125)
○居室装修也要讲养生·····	(126)
○怎样预防乔迁病·····	(127)
○居室色彩与人体健康·····	(129)
○怎样使居室色彩有利于健康·····	(130)
○如何绿化居室·····	(132)
○家庭不宜养什么花·····	(133)
○适合老年人养的花·····	(134)
○看电视与健康·····	(134)
○穿戴与健康·····	(136)
○怎样选用围巾和手套·····	(138)
○女士当心“首饰病”·····	(140)
○化纤内裤对身体有害·····	(140)
○氯纶衣裤为什么对关节炎病人有益·····	(141)
○哪些人不宜穿高跟鞋·····	(141)
○怎样挑选和保养皮鞋·····	(142)
○怎样穿才不会显得老气横秋·····	(143)
○坐、站、行走的姿势与健康·····	(144)
○卫生习惯与健康·····	(147)
○吸烟与健康·····	(152)
第二节 睡眠养生 ·····	(155)
○睡眠与衰老·····	(155)
○睡觉——轻松养生·····	(157)
○你常常睡眠不足吗·····	(159)
○自然睡着,自然起床·····	(160)
○怎样安排晚餐不影响睡眠·····	(161)
○卧具及被褥设置·····	(162)
○不要小视睡眠环境·····	(168)

○要有好的睡眠习惯	(169)
○科学的睡眠方法	(173)
○睡眠障碍的防治	(177)
○你打鼾吗	(182)
○如何减少打鼾	(183)
○为什么不能伏案睡觉	(184)
○睡眠与年龄	(184)
○午睡六忌	(185)
○必须熬夜时,该怎么办	(185)
○轻松入睡秘诀	(186)
第五章 精神养生	(188)
第一节 心理养生	(188)
○心理养生将成为 21 世纪的健康主体	(188)
○心态平和是精神调养的最佳手段	(189)
○面对意外事件的自我调控	(190)
○对自我封闭心理的自我调控	(190)
○对精神紧张和心理压力的自我调控	(191)
○压力太大,未老先衰	(192)
○善待自己,乃养生之本	(193)
○要富有进取心	(194)
○简单易学的放松技巧	(199)
○清廉——身心健康的良言	(200)
○说谎伤身	(200)
○调换服装,改换心绪	(201)
○净化心理,宣泄情绪的良策	(201)
第二节 精神养生	(204)

○乐观处世 愉快健身	(204)
○豁达大度	(205)
○笑口常开	(208)
○胸怀开阔	(210)
○学会遗忘	(211)
○从忧虑中解脱出来	(212)
○知足达观	(213)
○从战胜困难和挫折中获得快乐	(216)
○事业之乐	(217)
○如何乐在工作	(218)
○清心寡欲 乐观向上	(220)

第三节 情绪养生

○情绪的自我调控的要领	(221)
○对忧虑和烦恼自我调控	(225)
○情绪是健康的晴雨表和生命的指挥棒	(225)
○情绪失调百病生	(226)
○情绪影响健康	(227)
○对愤怒情绪的自我调控	(228)
○掌握情绪易躁期	(229)
○唠叨——女性的特殊情绪调控法	(229)
○中年妇女绝经后的心理调控	(230)
○男性更年期的心理调控	(232)

第六章 运动休闲养生

第一节 运动养生

○运动促进新陈代谢	(235)
○呼吸、循环系统在运动中的作用	(235)

○运动的能量代谢·····	(238)
○运动性疲劳及恢复·····	(240)
○如何选择适当的运动·····	(244)
○运动养生的原则·····	(245)
○长跑·····	(247)
○游泳·····	(249)
○老年人游泳注意事项:·····	(252)
○门球·····	(253)
○静坐养神·····	(253)
○跳绳·····	(254)
○球类运动·····	(255)
○滑冰·····	(256)
○踢毽子·····	(257)
○太极拳·····	(258)
○钓鱼·····	(260)
○寓运动于生活中·····	(263)
○运动要因病制宜·····	(267)
○运动后“五不宜”·····	(269)
○反常步行健身法·····	(270)
第二节 音乐养生 ·····	(271)
○五音能通五腑·····	(271)
○音乐也是一帖补药·····	(275)
○不要发怒,听音乐吧·····	(277)
○音乐促进儿童全面发展·····	(282)
○音乐对老人腑脏功能的促进·····	(285)
○月经期适宜的音乐·····	(287)
○孕妇适宜的音乐·····	(288)
○分娩音乐·····	(288)

○催乳音乐	(289)
○美容音乐	(290)
○暖色音乐	(296)
○冷色音乐	(297)
第三节 休闲养生	(299)
○歌咏	(299)
○舞蹈	(304)
○弹琴	(309)
○书法	(314)
○旅游	(315)
第四节 沐浴养生	(320)
○沐浴养生原理	(320)
○温泉浴	(323)
○海水浴	(330)
○空气浴	(331)
○日光浴	(332)
○森林浴	(335)
○蒸气浴	(337)
○冷水浴	(339)
○泥浆浴	(339)
○沙浴	(340)
○药浴	(341)
第七章 药物养生	(344)
第一节 以药养生	(344)
○使用药物养生的基本原则	(344)
第二节 吃出健康	(348)

○养生抗老的中药	(348)
○花卉的药用价值	(362)
○水果的药用价值	(363)
○干果的药用价值	(366)
○蔬菜的药用价值	(368)
○粮食及制品的药用价值	(372)
○肉、鱼、禽、蛋食品的药用价值	(374)
○茶酒及调味品的药用价值	(379)
○一些特殊物品的药用价值	(382)

第八章 积极养生——疾病的防与治

.....	(386)
第一节 有病早知道	(386)

○从进食状况知病症	(386)
○察颜观色判病症	(387)
○指甲是人体健康的“晴雨表”	(388)
○皮肤是人体健康的一面镜子	(390)
○望舌察病	(391)
○出汗异常可窥测疾病	(393)
○尿色异常皆有因	(394)
○辨眉知健康	(395)
○从鼻子看健康	(395)
○口腔异味能辨病	(396)

第二节 常见病的防治	(398)
------------------	-------

○有病早治	(398)
○冠心病的防治	(400)
○高血压病的防治	(402)
○中国高血压治疗指南	(404)

○高脂血症的防治	(405)
○哪些人易患中风	(407)
○中风病的防治	(409)
○老人呼吸疾病的保健	(411)
○慢性支气管炎的防治	(412)
○糖尿病的防治	(415)
○控制糖尿病	(417)
○前列腺肥大的防治	(418)
○溃疡病的防治	(421)
○神经衰弱的防治	(423)
○肥胖病的防治	(425)
○日常生活防癌	(428)
○常见肿瘤的早期征兆	(429)
○怎样预防癌症	(432)
○癌症的治疗	(439)
○骨关节病的防治	(444)
○骨质疏松症的防治	(445)
○颈椎病的防治	(448)
○腰腿痛的防治	(450)
○老年性白内障的防治	(454)
○老年痴呆症的防治	(456)

附录 养生对联、歌诀、格言集锦

○养心对联	(459)
○健康谚语	(460)
○长寿歌诀	(462)

第一章 养生大要

第一节 养生益寿论

○养生无秘诀,关键在自己

病体康复真正的主体是自己

“健康是福,无病是乐”反映了人们长期以来谋求健康的愿望。在增进健康的努力中,人们往往依赖于药物和医疗设施,很少重视自身保健的作用,不少教授、科学家都不懂得珍惜自己,常常自叹工作忙,自我保健顾不上,以致使原本可以预防和避免的疾病难以幸免,失去了可以得救的机会,甚至失去了原来可以延长的寿命。在日常生活中,有些人被疾病折磨了几十年,仍对自己所患的疾病一无所知,或者知之甚少,把病体康复的全部希望统统交给了医生。实际上,医生并不是病体康复的主体,真正的主体是自己。就拿冠心病来说,饮食中高胆固醇、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等等都是引起、加剧冠心病的危险因素。这些因素属于社会、心理和行为因素,也称“自我创造的危险性”。预防和治疗冠心病,不设法控制这些危险因素,光靠医生或药物显然是难以奏效的。至于病体的康复手段和方法,除了药物外,诸如太极拳、气功、饮食等保健方法,更是医生所不能替代的。我国医务工作者对高血压、心脏病的高危人群进行生活方式与行为指导,使脑血管发病率和死亡率