

JIATINGSHIYONGYANGSHENG FANGFASHOUCE

家庭生活百科丛书



健康快车

JIAN KANG KUAI CHE



家庭实用养生

方法手册

中国盲文出版社

中国轻工业出版社

健康快车

健康快车

JIANKANG KUANGCHE



家庭实用养生

2008

中国轻工业出版社

JIATINGSHIYONGYANGSHENGFANGFASHOUCE

家庭生活百科丛书

健康快车

家庭实用养生

方法手册



提高生命质量从你做起

从现在做起

从养生做起

养生如若“得法”定保您健康长寿

其乐融融

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭实用养生方法手册 / 周范林编著. —北京: 中国盲文出版社, 2000. 4

(家庭生活百科丛书)

ISBN 7-5002-1378-6

I. 家… II. 周… III. 家庭保健-养生(中医)-手册
IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05369 号

家庭实用养生方法手册

编 著: 周范林

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京市京宇印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 205 千字

印 张: 10

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2002 年 11 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1378-6/R·238

定 价: 18.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

内 容 提 要



养生对人体大有裨益,这一点已成为共识。但养生问题的关键却是在于能否“得法”,也就是说能否找到适合个人身体状况并能产生明显效果的方法。本书向广大读者较为详细地介绍了 100 余种实用的家庭养生方法,读者可根据自己的实际情况加以取舍修正,摸索出一套适合自己的效果良好的养生方法。本书由精神情志篇、生活起居篇、饮食养生篇、运动娱乐篇和按摩操练篇等五个部分组成。

目 录

JIATINGSHENGHUOBALIKECONGSHU

精 神 情 志 篇

科学养生十方略	1
心理保健养生法	5
精神作用养生法	7
四气调神养生法	9
情志舒畅养生法	10
心平气和养生法	12
以情制情养生法	14
移情易性养生法	17
立志养德养生法	18
形神合一养生法	20
自寻快乐养生法	22
笑口常开养生法	23
加强交往养生法	24
言语幽默养生法	26
环境舒适养生法	26
良好性格养生法	27

升华超脱养生法	28
说理开导养生法	29
做好“三理”养生法	30
闲时闭目养神法	31
中年时期养生法	32
以静制躁养生法	34
节制七情养生法	35
释放忧郁养生法	36
酌情疏泄养生法	37
心乐祛病养生法	38

生 活 起 居 篇

日常起居养生法	40
讲究睡眠养生法	42
清晨锻炼养生法	44
利用闲时养生法	46
日常健身养生法	47
劳逸结合养生法	48

定时排泄养生法	49
利用阳光养生法	52
注重暗示养生法	55
衣物穿着养生法	56
注重药物养生法	58
高温环境养生法	62
节制心劳养生法	63
家庭和睦利养生	65
夫妻恩爱利养生	68
春季和气养生法	70
夏季宣精养生法	72
夏末秋初养生法	74
秋季收敛养生法	77
冬季藏精养生法	79
顺应自然养生法	81
顺应时间养生法	83
十二个月养生法	85
十二时辰养生法	88
保养胃气养生法	90
保养肾气养生法	92
阴虚体质养生法	93
阳虚体质养生法	95
气虚体质养生法	97
血虚体质养生法	98
阳盛体质养生法	100
血瘀体质养生法	101

痰湿体质养生法	103
气郁体质养生法	104
瘦人增重养生法	105
知识分子养生法	107
实用减肥养生法	109
掌握房事养生法	112

饮食养生篇

注重饮食养生法	125
五谷强体养生法	129
五菜益气养生法	131
五果为助养生法	134
五畜为益养生法	137
常吃粗食养生法	139
多食硬果养生法	140
乳酪为辅养生法	143
适量饮酒养生法	145
常饮矿泉养生法	147
食饮花粉养生法	150
注重补血养生法	151
注重补气养生法	155
注重补阴养生法	161
注重补阳养生法	166
适时断食养生法	169
按时节量养生法	171

食宜清淡养生法	173
少淡生杂养生法	174
注重脾胃养生法	175
细嚼慢咽养生法	177

运动娱乐篇

运动锻炼养生法	179
模仿五禽养生法	182
云手太极养生法	184
御八段锦养生法	186
修易筋经养生法	189
协调平衡养生法	191
动静结合养生法	194
甩手甩腿养生法	195
注重龟息养生法	196
棋牌遣闲养生法	197
挥毫泼墨养生法	200
磨墨运笔养生法	203
业余集邮养生法	205
音乐舞蹈养生法	207
吟诵诗文养生法	211
栽花种草利养生	214
垂线练意养生法	216
饱览山河养生法	218
赋闲消遣养生法	220

按摩操练篇

传统按摩养生法	225
穴位按摩养生法	232
天竺按摩养生法	247
老子按摩养生法	249
体质强壮养生法	253
疏肝理气养生法	257
宁心安神养生法	261
健脾益胃养生法	265
宣肺通气养生法	268
固肾增精养生法	272
注重揉腹养生法	276
注重护胸养生法	277
闲时抓头养生法	278
梳理头发养生法	278
擦烘涌泉养生法	279
学会静坐养生法	281
注重静默养生法	282
注重经络养生法	284
健脑盘手养生法	285
搅海咽津养生法	287
学会简易养生功	288
自我调息养生法	289
学会擦背养生法	291

和调脏腑养生法 292

正气为本养生法 294

整体综合养生法 295



精神情志篇

科学养生十方略

国际卫生组织颁布了“五快三良”的健康标准，即：吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快和良好的个人性格、良好的处世能力、良好的人际关系。在这里，我们响应“人人都关心和爱护他人和自己的健康”的号召，为提高自我保健能力、推动科学养生事业，现特提出科学养生的十个方略。

一贯知足。俗话说：“知足者常乐。”乐为长寿之要诀，如何做到笑口常开，这虽是一个很复杂的问题，却也与知足不知足关系甚大。不知足者生在福中不知福，对名利、地位、物质享受的要求得寸进尺，贪得无厌，这样如此发展下去势必会导致其嫉妒强者，嘲笑弱者，自寻烦恼，自讨无趣，做出违背自然规律或损害他人和自己身心健康的事来。只有一贯知足，才能适应自然规律。著名诗人流沙河把人生与自然融为一体，他说，人在20岁以前为春天，20~40岁是夏天，40~60岁以上为冬天。人至老年，时值“冬季”应收敛，要正视现实，在现实生活中要主动去寻找并获得乐趣。黎庶有言：“比上不足，比下有余。”有吃有喝足矣，无是无非乐哉。以此平和之心怡养天年，您会更加珍惜生命，热爱生活，热爱大自然，眼里总是充满着美好



的憧憬,身心自然就会平衡。

二目远眺。这里所说的二目远眺,具有高瞻远瞩之意。人生在世充满矛盾,不可能一帆风顺。如何化解矛盾,确实需要站得高一点,看得远一些。切忌势利眼,目光短浅,见小利而忘大义。倘能高瞻远瞩,坚定理想信念,顺应自然,则对身心健康大有裨益。

三餐有节。“民以食为天,食以民为桡”,一日三餐是少不了的。上了年纪,可能要四餐五餐,以多餐少食为佳。俗话说:“早吃饱,午吃好,晚吃少。”吃饭做到不偏食,有节制,有规律,这对身体有好处;反之,饱一顿,饥一顿,最容易伤胃。有则广告说得好——人要健康长寿,让胃先年轻。故三餐有节,十分重要。

四季不懒。保健三字经说:“常运动,勤思考,既强身,又健脑。习书画,种花草,多动手,精神好。春天到,散步好;夏季里,暑防早;秋气多,防感冒;寒冬天,暖要保。保健操,是个宝,坚持久,能防老。”四季不懒,可以反映一个人的精神面貌。果真如此,既可保持我们祖先的勤劳美,又能焕发青春活力。生命在于运动,做事不懒散,勿蛮干,量力而行,还要确保安全。

五谷皆食。相传有一位老中医,年高九旬,耳聪目明,德高望重,桃李满天下,号称活神仙。学生问:“服什么药可以延年?”他答:“对症之药可祛病延年!”又问:“吃什么东西能以益寿?”又答:“多吃五谷杂粮是矣。”对此,他的弟子们写了副对联:“保健食疗要知体虚体实,处方投药谨守病因病机。”横幅:“旺谷皆食。”根据报道:我国四大主粮——大米、小麦、玉米、大豆,如单一食用,其吸收利用率仅占 51% ~ 70%;而混合吃,



可达 80% ~ 90% 以上。玉米还有降低胆固醇、治疗高血压的作用。常食花生、豆类,可以气充血旺,身心健壮。食五谷杂粮可补充人体所需的多种维生素,而偏食者可导致人体所需的某种微量元素缺乏,严重者还可导致某种疾病。所以要延年益寿,须五谷皆食,且宜稍淡,不偏食。

六欲不张。人生在世,欲念难消,诸如食欲、色欲、财欲、权欲、名欲等。西方哲人说得颇为透彻:“欲望是文明时代进步的不灭‘动力’。”“人是欲望的复合物”,肯定人的欲念,绝非为纵欲论张目。大凡人欲,须有理有节,一俟超过了尺度,便为纵欲。古人云:“欲不可以纵,纵则成灾。”养生学家高濂认为:“珍五脏六腑之精,避七情六欲之伤,使精神日足,元气日充,方可延年益寿。”可见“欲寡精神爽,心宽福寿长”。我国历代医学家论述致病之因是:“外感六淫,内伤七情。”老年人气血衰弱,抵抗力不强,这方面尤其不能忽视。只有严防内外病因的侵扰,才能保证身健体壮。有副对联曰:“八字本虚无,鹤闲长寿;七情须控制,龟息永言。”这里说的就是这个道理。

七分忍让。人生犹如五味瓶,酸甜苦辣麻样样俱全。现实生活中,因事气恼后各不相让、激发矛盾、发生不测的事屡见不鲜,这对性格内向且爱生闷气的人来说危害极大。气能伤肝肾,伤神经,伤脾胃,使人肝气不畅,胃肠功能紊乱,严重时亦能致人精神失常,郁郁寡欢而亡。祖国医学认为:百病生于气。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。这说明,不良情绪对人体健康是十分有害的。对生活中一些纠纷和隔阂的处理办法,应推崇郑板桥的“难得糊涂”、“吃亏是福”。常言道:“退一步天地宽。”知此便用,必可化解心



中之淤滞。做到一不生真气，二主动忍让，则心宽人乐，活得愉快。

八方交往。人这个“万物之灵”与万物不能没有联系。离开了自然界，人将无法生存；离开了社会生活，人将不成其为人。一个人倘若与世隔绝，必然像鲁滨逊一样痛苦不堪；倘若没有朋友，也就像生活在没有阳光的空间里。人生之旅，交友是一大乐趣。圣语曰：“有朋自远方来不亦乐乎。”有一副对联说：“莫放春秋佳日过，最难风雨故人来。”这充分表达了交友乐的情怀。广交朋友会使你心境愉悦，生活欢快，幸福无比！老年人最怕孤独，更需交往。因为晚年是老年人最后的港湾，小船已不再飘泊，水手已远离风浪。天意尚怜幽草，人间尤重晚情。交友乐，乐在朋友相处可以倾诉衷肠，解除烦恼。假如你为未达到所追寻的目标而心灰意冷时，朋友与你进行一番“会诊”，也许会重新寻找到属于你成功的“坐标点”；假如你为家庭灾难降临而苦恼时，朋友伸出热情友爱的手，可能会使你的心境转为轻松与欢快；假如你心事重重而不能自拔，当记“心病只能心药医”，与朋友坦率倾诉，一吐为快，你也许会如释重负，神情变得宁静、安详。

九(酒)薄烟断。说酒薄，即适量而止，切勿酗酒；说到烟，那是必断的。事实证明：戒烟于人、于己都有好处。某烟店有对联曰：“诸君戒烟便好，我店停业何妨。”其思想境界之高，令人敬佩。为了他人和自己的健康，我们希望有更多的无烟场所出现。

十分坦荡。有句俗话说：“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船。”孔子曰：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”与人交往不可避免



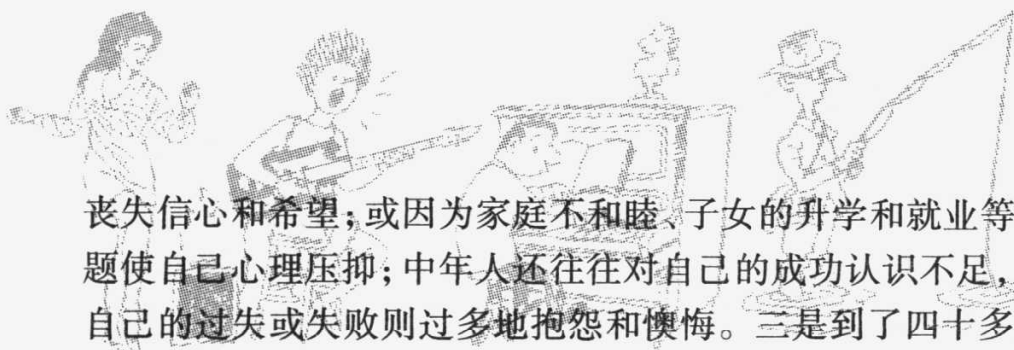
地会发生不如意的事,如果缺乏大度胸怀,就必然会觉得活得累,活得苦。要做到胸怀坦荡,必须有对人宽、对己严的风尚。缺乏如此雅量,就容易失人心、失朋友。因此,我们每个人都应当宽容人、理解人、谅解人。踏踏实实做事,宽怀大度为人。著名作家雨果说过:“世界上最大的海洋,比海洋大的是天空;比天空大的是人的胸怀。”让一步风平浪静,忍一分海阔天空。愿大家都做一个恢宏大度、胸怀坦荡之人,常有一颗宁静平和的心,在每一天,对每一事。倘如此,每位老同志都会是健康的老寿星。

上述十点,相得益彰。静心感觉,方知科学。坚持应用,必有收获。

心理保健养生法

“健康的一半是心理健康”,这是世界卫生组织早已向人们提出的忠告。科学是无情的,时至今日,虽然几经努力,我国中年人死亡的平均年龄并未得以控制,反而有所上升,这与忽视心理保健不无关系。

新的研究发现,人到中年之后,会产生比青少年更多的精神上和心理上的问题。这是因为,一是中年人肩负着事业与家庭两副重担:在事业上是承上启下的中坚力量,担负着极为繁重的工作任务;在家庭中又是生活车轮的中轴,既要照顾父母,又要教养子女,衣食住行,内外杂物,事事都得劳神操心,弓弦绷得紧,时间很紧迫,是人生心身负担最为沉重的时期。二是中年人由于事业和工作上的不称心,就会造成心灰意懒,



丧失信心和希望；或因为家庭不和睦、子女的升学和就业等问题使自己心理压抑；中年人还往往对自己的成功认识不足，对自己的过失或失败则过多地抱怨和懊悔。三是到了四十多岁之后，他们进入到了向老年过渡的更年期，内分泌功能发生变化，对精神因素的刺激格外敏感。沉重的心身负担和如此种种不良的精神和心理刺激，既可加速或加剧人体生理功能的退化速度和程度，甚至会直接导致精神崩溃而产生精神障碍，或是各种疾病，尤其是高血压、心脏病、恶性肿瘤等。因此，有关专家呼吁：人到中年更要注意心理保健。中年心理保健概括起来就是要用好四个字，即“加”“减”“乘”“除”。

“加”，即扩大业余爱好，陶冶情操，增加生活的乐趣。中年人的体力、精力都今不如昔，若终日只是单调地劳作，迟早会把身体压垮，疾病便会趁虚而入。因此，在紧张繁重的生产劳动之余，应积极参加一些文体活动，如下棋、钓鱼、养花、体育锻炼及闲聊等，以放松思想，做到有劳有逸，有张有弛。“磨刀不误砍柴工”，体质增强了，劳动效率也自然会提高。

“减”，即果断、坚决地排除心理压力及烦恼，终止一切有损心理健康的活动。人生不可避免地要遇到各种困难、坎坷或挫折，也势必会引起不良情绪和产生心理压抑。这时可采用“释放”（把心中的委屈、忧愁、烦恼向知心朋友、亲人等倾诉）、“转移”（用其他的活动转移对不良情绪刺激的注意力，如看电影、看戏剧、散心解闷或走亲访友等）、“升华”（化悲痛为力量，力争在工作中取得优异成绩，用胜利的欢乐、成功的喜悦冲淡痛苦）等方法排遣和减轻心理压力。同时，还要戒除吸烟、酗酒、赌博等不良嗜好，以免身受其害。



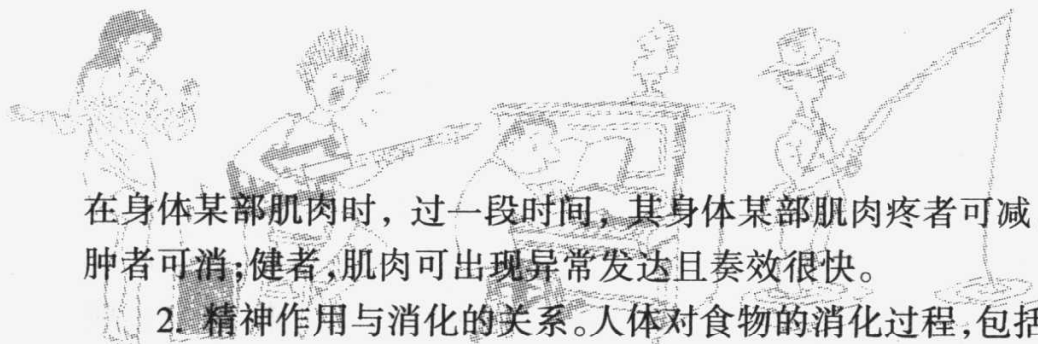
“乘”，即扩大社会活动，与一些朋友建立真诚的友谊。中年人若长期囿于某种工作，很少与人交往，天长日久便易产生孤独感，烦闷、苦恼、自私等不良心理便会找上门来，影响心理健康，甚至有可能染上严重的疾病。因此，在工作之余，应走出家门，主动结交一些志同道合的知心朋友，互相关心，互相帮助，互相爱护，取长补短；既可在高兴时海阔天空地畅游，也可在烦闷时倾诉衷肠。“友谊使欢乐倍增，使痛苦减半”，这样对心身健康大有裨益。

“除”，即化干戈为玉帛，化烦恼为动力。遇到不愉快的事情，要学会谅解、宽恕别人，站到对方的立场上设身处地替别人想想，就容易想得通。减少火气，消除怨气，谅解别人的过错或消除相互之间的误会，这样有利于保持良好的人际关系和愉快的情绪。工作不顺心或情绪低落的时候，要学会换个角度看自己，看到自己的长处，看到自己的成绩，增强自信，树立生活的信心和勇气。平时要淡名利，少欲望，不斤斤计较个人得失，即所谓“心底无私天地宽”。

精神作用养生法

不少研究养生者，大多把注意力放在如何吃好、住好、营养好，却忽略了精神作用对人体健康的益处及重要性。

1. 精神作用与血液循环的关系。血液，是营养身体的重要物质。血液循行于血管和周身，离不开神经的支配。例如，人受惊吓时，脸上突然苍白；恼怒时，面色立刻红胀。所以精神所注之处，血液亦随之而注于其处。还有经常将精神注意力集中



在身体某部肌肉时，过一段时间，其身体某部肌肉疼者可减，肿者可消；健者，肌肉可出现异常发达且奏效很快。

2. 精神作用与消化的关系。人体对食物的消化过程，包括机械的和化学的两个方面。机械消化，主要是通过牙齿的切断、咀嚼和胃肠蠕动等对食物进行机械性的加工。化学消化，主要是由唾液腺、胰腺及胃肠粘膜的腺体所分泌的消化酶以及胃粘膜分泌的胃酸等，对食物进行化学分解后，肠粘膜才能把它们吸收进入体内加以利用。但是，如果没有精神作用的协调和辅助，不论机械消化或化学消化，都不能很好地工作，甚至会减弱其消化功能。

3. 精神浑厚与养生的关系。精神浑厚者，性情开阔，悠然自得，无欲无私，不计得失，故能形体不衰。其所以然，主要是由于精神浑厚者乐观情绪的心理作用，使得内脏器官发生生理变化。例如：人在心情愉快时，脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌、新陈代谢等都处于稳定而相互协调的状态。而人处于情绪消沉、悲观失望而焦虑的时候，胃肠蠕动减弱，胃液、肠液、胰液、胆汁等分泌减少，同时生物化学调节亦随之而失常。

不仅如此，人在情绪非常紧张、恐惧或愤怒时，会出现脉搏加快，呼吸急促，血压升高，消化液分泌突然减少，以至于末梢血管不断收缩而引起手脚发凉等情形。严重者，还会引起休克、脑溢血、中风及心肌梗塞等病。

上面这些情况，主要说的是人们由于情绪的心理变化，会导致生理的变化。俗话说得好：浑厚者多福寿，可见福寿是自身创造的，不是上天赐予的。