

中华文明的瑰宝

中华 养生 全书

珍藏健康

九州图书出版社

92657

□主 编 / 陈 楠

R212
9:1

中华养生全书



第一卷

九州图书出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生全书/陈楠编著.-北京:九洲图书出版社,
1999.4

ISBN 7-80114-399-X

I.中… II.陈… III.养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08629 号

责任编辑 张海涛 邵 月

中华养生全书 陈楠 编著

出版:九洲图书出版社(北京市车公庄大街6号,北京市委党校2号楼)

邮编:100044 电话:8366742)

经销:全国新华书店

印刷:北京振兴印刷厂

开本:787×1092毫米 1/16

字数:3500千字

印张:160

版次:1999年4月第1版 1999年10月第2次印刷

印数:3001-4000册

书号:ISBN 7-80114-399-X/G·194

定价:880.00元(全四卷)

前言

中国养生术和养生文献是中国传统文化的瑰宝，在中华民族传统文化中，养生术以其十分悠久的历史，丰富多彩的内容，切实可行的方法与扎实可靠的效果而闻名于世，并在中西文化交流中占有重要地位，具有深远影响。

面对 21 世纪生命科学的兴趣，研究人类健康与长寿已成为医学界举世瞩目的重大课题，而养生保健、延年益寿更受到人们的高度关注。近年来，有不少有关传统养生保健的著作面市，但多侧重一端或几端，几乎没有一部结构比较完整，形成独立体系的著作问世。

为弘扬中华文化，系统发掘整理中医养生学的宝贵遗产，介绍传播中国养生术理论和方法，我们从大量的养生名著、名篇及其他有关文献中博采众长，汇集精华，并汲取国内外运用现代科学研究的新成果、新成就、新进展，编写了这部《中华养生全书》，集五千年文化结晶与历代养生名家真知卓见于一书，力求古今结合，融会贯通。

本书有三大特色：（1）权威性：首都各大医疗研究机构的数十位专家、学者呕心沥血，参阅了大量的医学文献，通力合作编纂而成，力求全面、科学、准确，使本书的权威性令人信服。（2）系统性：全书分养生知识篇、养生方法篇、养生应用篇三卷，共 180 余章节，内容涉及科学养生的方方面面。养生知识篇内容有养生绪论、养生学的理论基础、养生学的发展与充实、人体解剖及生命基础、衰老探索及古代养生知识文献；养生方法篇内容包括情志养生法、环境养生法、饮食养生法、运动养生法、经络穴位养生法、气功养生法、起居养生法、房中养生法、四时养生法、药物养生法；养生应用篇内容包括现代家庭保健、日常生活保健、现代生活与保健、美容美发保健、中医保健指南、常见疾病的养生指导等。（3）实用性：本书的编纂立足于实用，内容是泛泛而谈，杜绝错误的养生知识，

着眼于普通读者，图文并茂，内容通俗易懂，既是人们修身养性的必备宝典，更是开展全民健身运动的重要辅助读物。

本书的顺利出版，除了众编纂成员的齐心协力外，更要感谢各专家热忱而严肃认真的审稿，他们精湛权威的学术造诣为本质量把了最后一关，在此谨再次表达我们对他们的真挚谢意和敬意！还需要说明的是，本书的部分内容参考或借用了国内一些学者的宝贵资料，因时间关系和联络困难，未能一一证询，谨此表示我们由衷的歉意谢意。

编者

一九九九年二月

目 录

第一篇 养生知识篇

第一章 养生绪论

- 一、养生学的特点 (3)
 - (一)形神兼养,首重养神 (4)
 - (二)掌握适度,重视调节 (6)
 - (三)强调先天因素,重视后天调摄 (8)
 - (四)因年龄而异,注意分阶段养性 (8)
 - (五)顺应自然,保护生机 (11)
 - (六)重视环境与健康长寿的关系 (11)
- 二、养生应遵循的原则 (12)
 - (一)调阴阳 (12)
 - (二)和脏腑 (13)
 - (三)通经络 (14)
 - (四)葆阴精 (15)
 - (五)重养神 (16)
 - (六)顺天时 (16)
 - (七)调气机 (18)
- (四)差错成灾说 (34)
- (五)交联说和自由基说 (34)
- (六)精神心理说 (35)

第三章 养生学的发展与充实

- 一、先秦时期,是为发端 (39)
- 二、汉唐时期,发展充实 (40)
- 三、宋元时期,日臻完美 (42)
- 四、明清时期,普及民众 (43)
- 五、近代现代,曲折前行 (44)

第四章 人体解剖及生命基础

- 一、了解我们的身体 (45)
 - (一)人体概貌 (45)
 - (二)运动系统 (47)
 - (三)血液系统 (48)
 - (四)循环系统 (50)
 - (五)呼吸系统 (52)
 - (六)消化系统 (54)
 - (七)新陈代谢 (56)
 - (八)排泄系统 (58)
 - (九)内分泌系统 (58)
 - (十)神经系统 (60)
 - (十一)感觉器官 (61)
 - (十二)生殖系统 (63)
- 二、生命起源 (64)
 - (一)现代科学对生命起源的认识 (64)
 - (二)中医对生命起源的认识 (65)
 - (三)生命活动的基本特征 (68)
 - (四)生命的运动形式 (68)
 - (五)生命的维持和死亡 (69)

第二章 养生学的理论基础

- 一、养生学的中国古代哲学和中医理论基础 (19)
 - (一)阴阳的平衡与盛衰 (19)
 - (二)五行的生克与调控 (22)
 - (三)气血的调和与失和 (24)
 - (四)精、气、神的充盈与亏耗 (26)
 - (五)脏腑功能的协调与紊乱 (27)
 - (六)经络的疏通与不和 (30)
- 二、养生学的现代医学理论基础 (30)
 - (一)遗传说 (31)
 - (二)内分泌说 (32)
 - (三)免疫说 (33)

第五章 衰老探索

一、衰老	(76)
(一)衰老与早衰	(76)
(二)衰老的原因	(77)
(三)衰老者的解剖和生理病理改变	(80)
(四)衰老问题的探索	(84)

二、天年与长寿	(90)
(一)天年	(91)
(二)长寿	(92)

第六章 古代养生文献

历代养生名篇	(101)
--------	-------

第二篇 养生方法篇

第一章 情志养生法

一、养生的重要性	(173)
(一)神与疾病的关系	(173)
(二)神对妊娠及胎儿的影响	(175)
(三)神与衰老的关系	(176)
二、什么是神	(176)
(一)神的物质基础	(176)
(二)得神与失神	(177)
(三)影响神的因素	(177)
三、神致病	(179)
(一)神致病与七情太过	(179)
(二)神致病的机理	(180)
(三)心理与健康	(181)
三、如何养神	(184)
(一)“静则神藏,躁则消亡”	(184)
(二)“精神内守,病安从来”	(185)
(三)调情志,免刺激	(187)
(四)“以恬愉为务”	(192)
(五)“四气调神”	(196)
(六)“因人养神”	(196)
四、怎样治神	(199)
五、养神应注意的问题	(200)
(一)恬淡虚无	(200)
(二)知足常乐	(201)
(三)抑郁伤感	(201)
(四)妒嫉心理	(201)
(五)人际关系	(202)
(六)宗教、信仰与养生	(203)
六、常见养神娱乐项目	(204)
(一)放风筝	(204)

(二)钓鱼	(204)
(三)弹琴	(204)
(四)听音乐	(204)
(五)观赏戏剧影视	(205)
(六)弈棋	(205)
(七)书画	(206)
(八)集邮	(206)
(九)养花	(206)
(十)烹调	(206)
(十一)篆刻	(206)
七、古代情志养生文献	(207)

第二章 环境养生法

一、自然环境	(355)
(一)空气环境与养生	(355)
(二)水环境与养生	(358)
(三)土壤环境与养生	(361)
(四)噪音污染的影响	(362)
(五)微量元素与养生	(364)
二、社会环境	(369)
(一)社会政治与养生	(370)
(二)社会经济与养生	(370)
(三)社会立法与养生	(372)
三、居住环境	(372)
(一)建房选址与养生	(372)
(二)住宅与卫生标准	(373)
(三)室内设置与养生	(376)
(四)室外环境与养生	(380)
四、古代环境养生文献	(381)

第三章 饮食养生法

一、饮食调美的意义	(451)
二、现代饮食研究	(452)
(一)食物的营养成份	(452)
(二)营养与脑的发育	(453)
(三)营养与免疫	(453)
(四)饮食与某些疾病发生的关系	(454)
三、饮食养生的原则	(455)
(一)合理调配	(455)
(二)五味调和	(456)
(三)饮食要卫生	(457)
(四)饮食有节	(457)
(五)烹调有方	(459)
(六)四进宜忌	(459)
(七)因人制宜	(460)
四、饮食养生的方法	(462)
(一)进餐情绪	(462)
(二)细嚼慢咽,不可暴食	(462)
(三)进食姿势与速度	(463)
(四)食宜专心	(463)
(五)不抽烟,少饮酒,多喝茶	(463)
(六)食后漱口	(470)
(七)食后摩腹	(470)
(八)食后散步	(471)
(九)注意忌口	(471)
(十)其他喝的学问	(472)
五、保健医疗食物	(481)
(一)谷豆油料	(481)
(二)水陆蔬菜	(483)
(三)干鲜果品	(486)
(四)畜禽蛋乳	(489)
(五)鱼贝虾蟹	(491)
(六)山珍海味	(493)
(七)调料饮品	(494)
六、常用药膳	(496)
(一)药膳源流	(496)
(二)药膳基础	(497)
(三)增强体质的药膳	(500)
七、御膳	(513)

八、养生菜肴	(516)
(一)蔬菜类菜谱	(516)
(二)豆制品类家常菜谱	(517)
(三)肉类家常菜谱	(518)
(四)水产品类菜谱	(518)
(五)禽蛋类菜谱	(519)
(六)药膳类菜谱	(519)
(七)果品类菜肴	(522)
九、小吃	(525)
十、常用食物的营养与特点	(528)
(一)谷类	(528)
(二)油类	(529)
(三)豆类	(529)
(四)蔬菜类	(530)
(五)菌菇类	(530)
(六)根茎类	(530)
(七)蛋类	(531)
(八)水产类	(531)
(九)肉类	(532)
(十)水果、干果类	(532)
(十一)饮料、调味料类	(533)
十一、古代饮食养生文献	(549)

第四章 气功养生法

一、气功与养生	(661)
(一)气功和养生的关系	(661)
(二)气功和调心的关系	(662)
(三)气功养生史	(662)
二、气功养生理理	(665)
(一)从气功“三调”看气功原理	(665)
(二)从气功效应看气功原理	(665)
三、气功养生方法	(667)
(一)流派和流行功法简介	(667)
(二)气功基本功法的具体操作	(670)
四、气功养生的应用原则	(678)
(一)气功的适应范围	(678)
(二)练习气功的要领	(680)
(三)气功养生的注意事项	(681)
五、有关气功的几个问题	(682)
(一)气功的偏差和纠治	(682)

(二)关于气功“外气”和用“外气”治病	(682)	(六)运动使人精神愉快	(1078)
(三)关于气功和特异功能	(683)	二、运动养生的原则	(1078)
六、古代气功养生文献	(684)	(一)强调动静结合	(1078)
		(二)提倡持之以恒	(1078)
		(三)运动适度,不宜过量	(1078)
		(四)舒适自然,循序渐进	(1079)
		(五)运动时间,因时制宜	(1079)
		(六)运动项目,因人制宜	(1079)

第五章 经络穴位养生法

一、中医学对经络穴位养生的认识	(844)	三、中医健身的方法	(1079)
(一)经络穴位简介	(844)	(一)五禽戏	(1080)
(二)经络穴位养生的作用机制	(848)	(二)易筋经	(1082)
二、现代医学对经络穴位		(三)八段锦	(1084)
养生作用的认识	(850)	(四)十二段锦	(1087)
(一)对中枢神经系统的调整作用	(850)	(五)回春功	(1087)
(二)对心血管系统的调整作用	(850)	(六)六字诀	(1088)
(三)对消化系统的调整作用	(851)	(七)太极拳	(1089)
(四)对内分泌系统的调整作用	(852)	(八)散步	(1094)
(五)对免疫系统的调整作用	(852)	(九)慢跑	(1096)
三、经络穴位养生方法	(852)	(十)游泳	(1096)
(一)钱刺养生	(850)	(十一)登山	(1097)
(二)艾灸养生	(860)	(十二)健身球	(1098)
(三)拔罐疗法	(861)	(十三)床上运动	(1099)
(四)按摩养生	(862)	(十四)旅游	(1099)
(五)整肤疗法	(868)	(十五)舞蹈	(1100)
四、具体应用介绍	(875)	(十六)却病延年二十势	(1114)
(一)预防感冒	(875)	(十七)练功十八法	(1117)
(二)改善睡眠	(876)	四、现代医疗体育	(1126)
(三)消除疲劳	(879)	(一)运动处方	(1127)
(四)保护视力	(880)	(二)治疗原理及适应症	(1128)
(五)减少皱纹	(880)	(三)常见病症的体育疗法	(1129)
(六)针灸戒烟	(881)	五、古代运动养生文献	(1130)
(七)针灸减肥	(881)		
(八)长寿灸法	(882)		
五、古代经络穴位养生文献	(882)		

第六章 运动养生法

一、运动养生的意义	(1076)
(一)动以养形	(1077)
(二)运动可加强脾胃功能	(1077)
(三)运动可加强心脏功能	(1077)
(四)运动能增加肺的功能	(1077)
(五)运动能搞高肾脏的功能	(1078)

第七章 起居养生法

一、居住环境	(1177)
(一)住房高低	(1177)
(二)居室内湿度	(1178)
(三)居室内温度	(1178)
(四)居室朝向	(1178)
(五)居室采光	(1179)
(六)居室通风	(1179)

(七)环境绿化	(1180)	(二)性器官	(1269)
(八)声响	(1180)	(三)性反应	(1272)
(九)环境污染	(1180)	(四)关于“房中术”的某些术语	(1275)
(十)城市与农村	(1181)	三、“房中术”的原则与禁忌	(1277)
二、衣着服饰	(1182)	(一)“房中术”的原则	(1277)
(一)服装宽紧	(1182)	(二)房中禁忌	(1280)
(二)服装更换	(1182)	四、“房中术”的性事指导及其意义	(1281)
(三)内衣的料和色	(1183)	(一)交接之道	(1281)
(四)鞋跟的高度	(1183)	(二)情意酝酿于先	(1281)
(五)戴帽的学问	(1183)	(三)交合动作有节	(1282)
(六)服饰与颜色	(1184)	(四)交合姿势的设计	(1285)
三、睡眠	(1184)	五、房室养生的可循、可疑与荒谬	(1286)
(一)科学对睡眠的认识	(1185)	(一)房室养生方法的分歧	(1286)
(二)睡眠的生理意义	(1186)	(二)治腹之道	(1287)
(三)睡眠的时间	(1187)	(三)七损八益	(1288)
(四)睡眠的质量	(1188)	(四)交接不当所致病的交接治疗法	(1290)
(五)睡眠的方法	(1189)	(五)交合健身益寿之法	(1292)
(六)午睡	(1197)	(六)对房室养生方法的评价	(1297)
(七)做梦	(1198)	六、“房中术”方药内容的精华与糟粕	(1299)
(八)睡眠障碍的防治	(1199)	(一)房中保健养生方药	(1299)
四、理发沐浴	(1204)	(二)房室用药	(1303)
(一)理发	(1204)	七、性心理	(1307)
(二)沐浴	(1205)	(一)性器官的解剖及生理	(1307)
五、二便与养生	(1206)	(二)性发育	(1317)
(一)大便要通畅	(1206)	八、性心理	(1323)
(二)小便要清利洁净	(1207)	(一)发育性心理	(1323)
六、戒烟少酒禁毒,克服不良习惯	(1208)	(二)感性心理	(1330)
(一)戒烟	(1208)	(三)性爱发展心理	(1334)
(二)少酒	(1208)	(四)交合心理	(1335)
(三)禁毒	(1209)	(五)其他两性关系心理	(1337)
(四)克服不良习惯	(1209)	(六)性心理障碍	(1339)
七、古代起居养生文献	(1211)	九、性行为	(1350)

第八章 性事养生法

一、“房中术”的源流及其社会影响	(1263)	(四)性行为的和谐	(1356)
(一)畸形发展的古代“房中术”	(1263)	(五)性卫生	(1358)
(二)“房中术”与中医学	(1264)	(六)性行为准则	(1360)
(三)古代性道德与“房中术”	(1266)	十、性保健	(1361)
二、“房中术”的理论内涵	(1268)	十一、性功能障碍	(1366)
(一)性的发育与衰退	(1268)	(一)性功能障碍的原因	(1366)

(二)男性性功能障碍	(1369)	(二)饮食调养	(1593)
(三)女子性功能障碍	(1383)	(三)起居保健	(1598)
(四)中医药治疗女子性功能障碍	(1400)	(四)运动保健	(1603)
十二、性传播疾病	(1405)	(五)药物保健	(1608)
(一)性病概论	(1405)	(六)防病保健	(1608)
(二)淋病	(1407)	五、冬季养生法	(1614)
(三)梅毒	(1411)	(一)精神调养	(1615)
(四)艾滋病	(1419)	(二)饮食调养	(1617)
(五)生殖器疱疹	(1422)	(三)起居保健	(1621)
(六)尖锐湿疣	(1424)	(四)坚持运动	(1624)
(七)滴虫性阴道炎	(1425)	(五)药物保健	(1626)
(八)性行为与乙型病毒性肝炎	(1426)	(六)防病保健	(1628)
十三、古代房中养生文献	(1426)	六、古代四时养生文献	(1635)

第九章 四时养生法

一、四时养生的理论与原则	(1535)	一、药物调理的原则	(1673)
(一)“人以天地之气生”	(1535)	(一)预防为主	(1673)
(二)“四时之法成”	(1541)	(二)调补为主	(1673)
(三)发挥主观能动性	(1546)	(三)辩证用药	(1674)
二、春季养生法	(1550)	(四)因时因地因人制宜	(1675)
(一)精神调养	(1552)	二、补养药物的效能	(1676)
(二)饮食调养	(1553)	(一)补充物质	(1676)
(三)起居保健	(1557)	(二)调整功能	(1676)
(四)运动保健	(1560)	(三)防治疾病	(1677)
(五)药物保健	(1561)	(四)延缓衰老	(1678)
(六)防病保健	(1563)	三、补养药物的剂型与用法	(1678)
三、夏季养生法	(1567)	(一)汤剂的煎服法	(1678)
(一)精神调养	(1569)	(二)丸、散、酒、露的特点	(1679)
(二)饮食调养	(1571)	(三)怎样自制膏滋药	(1680)
(三)起居保健	(1577)	(四)药膳、药物粥和药枕	(1681)
(四)运动保健	(1581)	四、常用补养药物和配方	(1683)
(五)药物保健	(1584)	(一)补药	(1683)
(六)防病保健	(1587)	(二)保健中成药	(1720)
四、秋季养生法	(1592)	(三)补的方法	(1706)
(一)精神调养	(1592)	五、古代药物养生文献	(1712)

第十章 药物养生法

第三篇 养生应用篇

第一章 现代家庭保健

一、健永与疾病	(1801)	(一)人体健永的新标准	(1801)
		(二)影响健康的因素	(1801)
		(三)2000年人人享有卫生保健	(1802)

(四)人为什么会生病	(1802)	(二十一)海产食物的消毒	(1828)
(五)炎症	(1803)	(二十二)冰箱的消毒	(1828)
(六)循环障碍	(1804)	(二十三)碗、筷等餐具的消毒	(1829)
(七)免疫与疾病	(1805)	(二十四)居室及用具的消毒	(1829)
(八)遗传与疾病	(1810)	(二十五)家庭用消毒药	(1830)
(九)中医谈病因	(1811)	(二十六)使用家用压力锅进行 消毒和灭菌	(1830)
二、饮食与保健	(1813)	(二十七)家用微波炉可用于消毒	(1831)
(一)营养素的种类与功能	(1813)	(二十八)灭鼠	(1831)
(二)根据不同年龄合理安排膳食	(1813)	(二十九)灭蝇	(1832)
(三)怎样选择和使用食物蛋白质	(1813)	(三十)灭蚊	(1832)
(四)食油与健康	(1814)	(三十一)灭臭虫	(1833)
(五)合理吃糖	(1814)	(三十二)灭蟑螂	(1833)
(六)喝水的科学	(1815)	(三十三)灭蚤	(1834)
(七)强化食品	(1816)	(三十四)灭虱	(1834)
(八)平衡膳食	(1816)	(三十五)灭蚂蚁	(1835)
(九)绿色食品	(1817)	四、性生活与避孕	(1835)
(十)解酒妙方	(1817)	(一)选择避孕方法	(1835)
(十一)确保饮食安全准则	(1817)	(二)使用避孕套	(1836)
(十二)谨防吃水果致病	(1818)	(三)使用阴道隔膜(子宫帽)	(1836)
三、起居与环境	(1818)	(四)长效口服避孕药	(1836)
(一)起居有常	(1818)	(五)外用避孕药膜	(1837)
(二)劳逸适度	(1819)	(六)使用外用避孕药膜注意事项	(1837)
(三)服装顺时适体	(1819)	(七)性交时发现避孕套破了怎么办	(1838)
(四)睡眠与卧具	(1820)	(八)体外射精避孕法不可取	(1838)
(五)失眠的预防	(1820)	(九)压迫尿道避孕有害	(1838)
(六)如何消除疲劳	(1821)	(十)绝育手术	(1839)
(七)搬迁新居防疾病	(1821)	(十一)男性绝育比女性绝育好	(1839)
(八)潮湿地方怎样去湿防病	(1822)	(十二)输精管结扎会影响性功能吗	(1839)
(九)习惯与健康	(1822)	(十三)哺乳期避孕	(1840)
(十)怎样改变不良习惯	(1823)	(十四)人工流产后注意事项	(1840)
(十一)生活中常见的不卫生习惯	(1823)	(十五)私自堕胎危害大	(1840)
(十二)防治大气污染	(1824)	五、心理保健	(1841)
(十三)电磁辐射与健康	(1824)	(一)心理健康的标准	(1841)
(十四)噪声与健康	(1825)	(二)婴儿期的心理卫生	(1841)
(十五)微量元素与健康	(1825)	(三)独生子女的心理教育	(1842)
(十六)需要消毒的传染病	(1825)	(四)小学生易产生的心理障碍	(1842)
(十七)常用的消毒方法	(1826)	(五)青春期的心理状态	(1843)
(十八)室内空气消毒	(1826)		
(十九)饮水消毒	(1827)		
(二十)生吃瓜果蔬菜的消毒	(1828)		

(六)中年人的心理健康	(1843)	(三)衣服的款式	(1897)
(七)离退休后的心理健康	(1844)	(四)衣服的颜色	(1898)
(八)心理咨询	(1844)	(五)衣服的保养	(1899)
(九)心理危机	(1845)	(六)气候与服装	(1899)
(十)克服自卑感	(1846)	(七)健康与服装	(1900)
(十一)心理保健十法	(1847)	二、沐浴	(1902)
(十二)疾病的病前性格	(1847)	(一)温泉浴	(1904)
(十三)防止情绪致病	(1848)	(二)海水浴	(1907)
(十四)消除考试前紧张	(1848)	(三)药浴	(1908)
六、胎孕保健	(1849)	(四)冷水浴	(1910)
(一)优生	(1849)	(五)空气浴	(1911)
七、儿童保健	(1860)	(六)日光浴	(1911)
(一)各阶段的生长发育	(1860)	(七)森林浴	(1913)
(二)生理和心理特点	(1860)	(八)蒸汽浴	(1914)
(三)生理常数	(1861)	(九)热沙浴	(1915)
(四)饮食、起居宜忌	(1862)	(十)泥浴	(1915)
(五)卫生习惯与健康	(1863)	(十一)洞穴浴	(1916)
(六)易患疾病的养生指导	(1865)	三、音乐	(1917)
八、青少年保健	(1869)	(一)音乐功能	(1917)
(一)青春期的定义	(1869)	(二)音乐基础	(1919)
(二)生理和心理特点	(1869)	(三)五音治病	(1919)
(三)青春期养生指导	(1871)	(四)音乐疗法	(1920)
九、青壮年保健	(1872)	(五)音乐欣赏	(1921)
(一)青壮年期的概念	(1872)	四、养花	(1921)
(二)生理和心理特点	(1872)	(一)花的作用	(1921)
(三)青壮年期养生指导	(1873)	(二)花与长寿	(1922)
十、更年期保健	(1873)	(三)养花知识	(1923)
(一)什么是更年期	(1873)	五、养鸟	(1924)
(二)生理和心理特点	(1874)	(一)养鸟有益健康	(1924)
(三)更年期养生指导	(1875)	(二)鸟笼	(1924)
十一、老年保健	(1876)	(三)适合家庭笼养的鸟	(1924)
(一)体质特点	(1876)	(四)养鸟的方法	(1924)
(二)与老年有关的保健问题	(1877)	六、养鱼	(1925)
(三)老年期养生指导	(1883)	(一)家庭养鱼	(1925)
十二、妇女保健	(1883)	(二)怎样养鱼	(1925)
		七、钓鱼	(1926)
		(一)四季垂钓	(1927)
		(二)方法和技巧	(1927)
		八、书法与绘画	(1927)
		(一)书法与养生	(1927)

第二章 日常生活保健

一、服装	(1895)
(一)衣服的作用	(1895)
(二)衣服的材料	(1896)

(二)绘画与养生	(1928)	(三)粉刺	(2034)
九、集邮、与棋	(1929)	(四)白癜风	(2036)
(一)集邮的作用	(1929)	(五)腋臭	(2037)
(二)下棋与健康	(1930)	(六)酒渣鼻	(2038)
十、“二便”	(1931)	(七)疣	(2039)
(一)大便与健康	(1931)	(八)口臭	(2040)
(二)小便与健康	(1932)	(九)痣	(2041)
十一、劳 逸	(1933)	(十)脂溢性脱发	(2042)
(一)劳动与长寿	(1934)	五、现代美容与护肤	(2043)
(二)逸的利与弊	(1936)	(一)化妆品	(2043)
(三)劳逸的结合	(1937)	(二)洗净用化妆品	(2043)
第三章 现代生活保健		(三)基础化妆品	(2043)
一、现代用具与保健	(1938)	(四)美容化妆品	(2043)
二、锻炼与保健	(1940)	(五)选用化妆品须知	(2044)
三、娱乐与保健	(1946)	(六)香波(洗发水)	(2044)
四、旅游卫生	(1948)	(七)洗头、梳头的学问	(2045)
五、吸 烟	(1950)	(八)烫发注意事项	(2045)
第四章 美容美发保健		(九)染发须知	(2046)
一、悠久的传统美容	(1953)	(十)剃须前后用些什么化妆品	(2046)
二、传统美容的基础理论	(1956)	(十一)正确使用香水	(2047)
(一)五脏与美容	(1957)	(十二)唇膏的使用	(2047)
(二)经络与美容	(1958)	(十三)预防皱纹	(2048)
(三)气血与美容	(1958)	(十四)面部化妆的基本程序	(2048)
(四)七情与美容	(1959)	(十五)面膜的作用	(2049)
(五)四时与美容	(1960)	(十六)清洁面部皮肤的一般程序	(2049)
三、传统美容的基本方法	(1962)	(十七)面部按摩的方法	(2050)
(一)中药美容法	(1962)	(十八)儿童皮肤的保护	(2050)
(二)饮食美容法	(1977)	(十九)假发的选择与使用	(2051)
(三)气功美容法	(1991)	(二十)美容外科	(2051)
(四)按摩美容法	(1998)	(二十一)整形外科	(2051)
(五)针灸美容法	(2004)	(二十二)美容手术前、后注意事项	(2052)
(六)化妆品美容法	(2010)	(二十三)额部(抬头纹)除皱术	(2052)
(七)面膜美容法	(2020)	(二十四)鱼尾纹除皱术	(2052)
(八)秀发与美容	(2023)	(二十五)双眼皮成形术	(2052)
(九)浴身美容法	(2026)	(二十六)去眼袋	(2053)
四、有损美容的疾病防治	(2030)	(二十七)纹眉、纹眼线术	(2053)
(一)雀斑	(2030)	(二十八)隆鼻术	(2054)
(二)黄褐斑	(2032)	(二十九)大鼻头缩小术	(2054)
		(三十)酒渣鼻矫治术	(2054)
		(三十一)吸脂减肥术	(2055)
		(三十二)磨削擦皮美容术	(2055)

(三十三)隆乳术	(2055)
(三十四)乳头内陷的矫正	(2055)
(三十五)阴茎延长术	(2056)
(三十六)阴道松弛提紧术	(2056)

第五章 中医保健指南

一、体质保健	(2057)
(一)阴虚体质的保健	(2057)
(二)阳虚体质的保健	(2058)
(三)气虚体质的保健	(2058)
(四)血虚体质的保健	(2059)
(五)痰湿体质的保健	(2059)
(六)阳盛体质的保健	(2060)
(七)气郁体质的保健	(2060)
二、四季保健	(2061)
(一)春季养生	(2061)
(二)夏季养生	(2062)
(三)秋季养生	(2064)
(四)冬季养生	(2066)
三、部位保健	(2068)

第六章 常见疾病的养生指导

一、常见传染病的养生指导	(2079)
(一)流行性感冒	(2079)
(二)传染性单核细胞增多症	(2079)
(三)流行性出血热	(2079)
(四)登革热	(2080)
(五)败血症	(2080)
(六)细菌性痢疾	(2081)
(七)布氏杆菌病	(2081)
(八)阿米巴痢疾	(2082)
(九)钩端螺旋体病	(2082)
(十)疟疾	(2082)
(十一)华支睾吸虫病	(2083)
(十二)丝虫病	(2083)
(十三)姜片虫病	(2084)
(十四)伤寒	(2084)
(十五)病毒性肝炎	(2085)
(十六)细菌性脑膜炎	(2091)
(十七)流行性乙型脑炎	(2094)
(十八)肺结核	(2096)
(十九)结核性胸膜炎	(2098)
(二十)结核性腹膜炎	(2099)

(二十一)肠结核	(2099)
(二十二)血吸虫病	(2100)
(二十三)蛔虫病	(2101)
(二十四)蛲虫病	(2101)
(二十五)钩虫病	(2102)

二、常见呼吸系统疾病的养生指导

(一)急性支气管炎	(2103)
(二)慢性支气管炎	(2103)
(三)支气管哮喘	(2106)
(四)肺气肿	(2110)
(五)咯血	(2114)
(六)支气管扩张	(2118)
(七)肺炎	(2119)
(八)肺脓肿	(2119)
(九)肺结核	(2120)
(十)慢性肺源性心脏病	(2121)
(十一)胸膜炎	(2121)

三、常见循环系统疾病的养生指导

(一)冠状动脉粥样硬化性心脏病	(2122)
(二)风湿热	(2123)
(三)风湿性心瓣膜病	(2124)
(四)低血压	(2124)
(五)心肌病	(2125)
(六)克山病	(2125)
(七)感染性心内膜炎	(2126)
(八)心包炎	(2126)
(九)动脉硬化	(2127)
(十)心脏神经官能症	(2127)
(十一)病态窦房结综合征	(2128)
(十二)心律失常	(2128)
(十三)心肌炎及心肌炎后遗症	(2131)
(十四)高血压	(2133)
(十五)冠心病	(2136)
(十六)中风	(2140)
(十七)风湿病与风湿性心脏性	(2144)
(十八)先天性心脏病	(2146)
(十九)充血性心力衰竭	(2148)

四、常见消化系统疾病的养生指导

(一)返流性食管炎	(2150)
(二)食管贲门失弛缓症	(2151)
(三)胃粘膜脱垂症	(2151)
(四)慢性非特异性溃疡性结肠炎	(2152)
(五)局限性肠炎	(2152)

(六)胃肠神经官能症	(2153)	(三)精神病	(2194)
(七)慢性胃炎	(2153)	(四)瘰病	(2197)
(八)消化性溃疡	(2155)	(五)老年性痴呆	(2198)
(九)胃下垂	(2157)	(六)癫痫	(2201)
(十)腹泻	(2158)	(七)帕金森氏病	(2202)
(十一)便秘	(2159)	八、常见泌尿系统疾病养生指导	(2203)
(十二)上消化道出血	(2160)	(一)水 肿	(2203)
(十三)肝硬化	(2164)	(二)慢性肾炎	(2206)
(十四)胆囊炎、胆石症	(2166)	(三)尿路感染	(2210)
(十五)胰腺炎	(2168)	(四)尿路结石	(2212)
五、常见血液系统疾病的养生指导	(2169)	(五)前列腺肥大	(2214)
(一)缺铁性贫血	(2169)	九、常见肿瘤疾病的养生指导	(2214)
(二)营养性巨幼红细胞性贫血	(2170)	(一)肿瘤疾病概说	(2214)
(三)再生障碍性贫血	(2170)	(二)鼻咽癌	(2218)
(四)溶血性贫血	(2171)	(三)肺癌	(2220)
(五)急性白血病	(2171)	(四)食管癌	(2221)
(六)慢性白血病	(2172)	(五)胃癌	(2222)
(七)原发性血小板减少性紫癜	(2173)	(六)肝癌	(2223)
(八)白细胞减少症	(2173)	(七)直肠癌	(2226)
(九)紫癜	(2174)	(八)乳腺癌	(2227)
(十)血友病	(2177)	(九)子宫颈癌	(2228)
(十一)坏血病	(2179)	(十)皮肤癌	(2230)
六、常见内分泌与代谢性疾病		(十一)白血病	(2231)
养生指导	(2180)	(十二)常见肿瘤疾病养生指导原则	(2233)
(一)侏儒症	(2180)	(十三)从社会到个有普及防癌知识	(2240)
(二)尿崩症	(2180)	十、常见骨伤科疾病的养生指导	(2248)
(三)甲状腺炎	(2181)	(一)先天性斜颈	(2248)
(四)糖尿病	(2181)	(二)颈椎病	(2248)
(五)肥胖病	(2182)	(三)颈部疾病的功能锻炼	(2249)
(六)痛 风	(2183)	(四)青少年驼背	(2250)
(七)甲状腺机能亢进症	(2184)	(五)脊柱侧弯	(2250)
(八)甲状腺机能减退症	(2186)	(六)强直性脊柱炎	(2251)
(九)地方性甲状腺肿	(2186)	(七)腰背部疾病的功能锻炼	(2251)
(十)高脂血症	(2187)	(八)急性腰扭伤	(2252)
(十一)肥胖症	(2188)	(九)腰椎间盘突出症	(2253)
(十二)慢性肾上腺皮质功能减退症	(2189)	(十)腰肌劳损	(2253)
(十三)皮质醇增多症(柯兴综合征)	(2191)	(十一)脊柱骨折	(2253)
七、常见神经及精神系统疾病的		(十二)锁骨骨折	(2254)
养生指导	(2191)	(十三)肩关节脱位	(2254)
(一)头痛	(2191)	(十四)肩关节周围炎	(2255)
(二)神经衰弱	(2193)	(十五)肱骨外上髁炎	(2255)

(十六)肩部肘部损伤的功能锻炼	(2256)	(十八)腹外疝	(2272)
(十七)肘关节脱位	(2256)	(十九)急性阑尾炎	(2273)
(十八)桡骨下端骨折	(2257)	(二十)急性胆囊炎	(2274)
(十九)小儿桡骨半脱位	(2257)	(二十一)胆石症	(2274)
(二十)骨盆骨折	(2257)	(二十二)胆道蛔虫症	(2275)
(二十一)梨状肌综合征	(2258)	(二十三)尿路结石	(2275)
(二十二)髋关节脱位	(2258)	(二十四)下肢静脉曲张	(2276)
(二十三)先天性髋关节脱位	(2258)	(二十五)血栓闭塞性脉管炎	(2276)
(二十四)股骨颈骨折	(2259)	(二十六)痔疮	(2277)
(二十五)膝关节半月板损伤	(2259)	(二十七)肛裂	(2278)
(二十六)髌骨软化症	(2259)	(二十八)肛瘘	(2278)
(二十七)髌骨骨折	(2260)	(二十九)直肠脱垂	(2278)
(二十八)髌膝、踝部疾病的功能锻炼	(2260)	十二、常见妇科疾病的养生指导	(2279)
(二十九)胫腓骨骨折	(2260)	(一)月经期保健	(2279)
(三十)踝部骨折	(2261)	(二)怎样才能优生	(2279)
(三十一)踝部扭伤	(2261)	(三)剖腹产手术后的注意事项	(2280)
(三十二)扁平足	(2261)	(四)预防月子里生病	(2281)
(三十三)腓外翻	(2262)	(五)产后出血	(2281)
(三十四)跟痛症	(2262)	(六)产褥感染	(2282)
(三十五)骨关节结核	(2262)	(七)外阴瘙痒	(2282)
(三十六)化脓性骨髓炎	(2263)	(八)外阴白色病变	(2282)
(三十七)骨质疏松症	(2264)	(九)前庭大腺脓肿	(2283)
(三十八)类风湿性关节炎	(2264)	(十)外阴炎	(2283)
(三十九)骨性关节炎	(2265)	(十一)滴虫性阴道炎	(2284)
十一、常见外科疾病的养生指导	(2266)	(十二)霉菌性阴道炎	(2284)
(一)疔	(2266)	(十三)老年性阴道炎	(2284)
(二)痈	(2266)	(十四)宫颈糜烂	(2285)
(三)急性蜂窝组织炎	(2266)	(十五)急性盆腔炎	(2285)
(四)急性淋巴管炎	(2267)	(十六)慢性盆腔炎	(2285)
(五)急性淋巴结炎	(2267)	(十七)子宫肌瘤	(2286)
(六)甲沟炎	(2267)	(十八)卵巢肿瘤	(2286)
(七)手指急性化脓性腱鞘炎	(2267)	(十九)葡萄胎	(2287)
(八)脓性指头炎	(2268)	(二十)恶性葡萄胎与绒毛膜癌	(2287)
(九)皮脂腺囊肿	(2268)	(二十一)死胎	(2288)
(十)颈淋巴结结核	(2268)	(二十二)胎儿宫内发育迟缓	(2288)
(十一)急性乳腺炎	(2269)	(二十三)子宫内膜异位症	(2288)
(十二)乳房囊性增生病	(2269)	(二十四)更年期综合征	(2289)
(十三)乳房纤维腺瘤	(2270)	(二十五)经前期紧张综合征	(2289)
(十四)乳房发育症	(2270)	(二十六)痛经	(2289)
(十五)乳头皲裂	(2270)	(二十七)功能失调性子宫出血	(2290)
(十六)冻伤	(2271)	(二十八)闭经	(2291)
(十七)烧伤	(2271)	(二十九)不孕症	(2291)
		(三十)妊娠高血压综合征	(2292)