

程乐卿  
主编



# 居家 养生 小妙招



饮食**秘诀**  
运动**保健**  
时令**养生**  
防病**治病**

居家养生  
小妙招

程乐卿◎主编

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

居家养生小妙招 / 程乐卿主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5552-6686-0

I. ①居… II. ①程… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第010583号

- |      |   |
|------|---|
| 书 名  | 居家养生小妙招   |
| 主 编  | 程乐卿   |
| 出版发行 | 青岛出版社   |
| 社 址  | 青岛市海尔路182号(266061)                                      |
| 本社网址 | <a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a> |
| 邮购电话 | 0532-68068026   |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com                     |
| 封面设计 | 刘 晶   |
| 照 排  | 青岛双星华信印刷有限公司  |
| 印 刷  | 青岛国彩印刷有限公司  |
| 出版日期 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷                                 |
| 开 本  | 32开(787 mm × 1092 mm)                                   |
| 印 张  | 10.25   |
| 字 数  | 160千  |
| 印 数  | 1-6000  |
| 书 号  | ISBN 978-7-5552-6686-0                                  |
| 定 价  | 29.80元  |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 偏方·养生

## 序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方验方，药材可寻，疗法简单，省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将此书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

# 目录

## 序

### 第一章 饮食养生

饮食互补更健康 / 3

四类食物减轻雾霾伤害 / 4

喝原汤不吃肉也能补 / 5

莲藕能养胃 / 7

“中药零食”有禁忌 / 8

每天吃 28 克坚果延年益寿 / 9

多彩食物均衡膳食 / 10

喝茶对健康的七个好处 / 11

喝茶讲究六妙招 / 13

喝茶讲究正确的时间 / 14

一天三时换着样喝茶更健康 / 15

- 喝茶的三大误区 / 18
- 早上空腹喝茶的好处 / 19
- 适合中老年人喝的四种茶 / 20
- 喝茶的五个坏习惯有损身体健康 / 21
- 老来要好眠 别喝下午茶 / 22
- 晚上喝茶怎样才能不失眠 / 23
- 到底喝哪种水好 / 24
- 常吃红豆好处多 / 25
- 吃腐乳可防癌减肥补营养 / 26
- 萝卜煮着吃胜过胃肠药 / 28
- 早餐吃鸡蛋可健脑 / 29
- 吃肥鱼对身体有益 / 29
- 早餐加两“果” 增营养强免疫 / 30
- 含  $\omega-3$  脂肪酸的食物有助于降压 / 31
- 豆腐越老越补钙 / 32
- 胖人吃点柑橘更健康 / 32
- 四种食物是天然抗生素 / 33
- 七种食物抗衰老 / 34
- 多吃植物蛋白能延寿 / 35
- 三种菜应常吃 / 37

- 吃小白菜有助于延缓衰老 / 38
- 一把鲜枣补足维生素 C / 39
- 黄瓜降糖别当正餐 / 40
- 粗粮“少量常吃”最健康 / 40
- 五种食物健脾暖胃 / 42
- 莲藕、西红柿能开胃 / 43
- 多吃蔬菜、水果远离癌症侵扰 / 44
- 50~65岁的人少吃蛋白质 / 46
- 五种食物最好少吃 / 47
- 饮食防癌做到一日三“掺” / 48
- 肠胃不好 别用粗粮来“刮油” / 50
- 进补羊肉鸡汤要因体质而异 / 51
- 餐后吃啥营养更均衡 / 53
- 轻松“吃回”丢失的营养 / 54
- 选对吃的东西有效对抗雾霾 / 55
- 常吃红辣椒 可能更长寿 / 57
- 化解油腻的妙方 / 58
- 六种食物不能趁“鲜”吃 / 60
- 五谷杂粮健脾扶正 / 61
- 吃果蔬遵循“彩虹饮食”原则 / 62

## 第二章 运动养生

- 学古人坐姿调养身心 / 67
- 快走比慢跑更能降低血糖 / 67
- 每天练瑜伽能防高血压 / 68
- 搓脚健身贵在坚持 / 69
- 饭前勤做“口瑜伽” / 70
- 常揉腋窝延缓衰老 / 71
- 六个部位揉一揉助长寿 / 72
- 中老年人拍打拉筋要谨慎 / 74
- 饭后如何正确地“百步走” / 76
- 老人散步有讲究 / 78
- 老人锻炼四原则 / 79
- 每天步行助抗炎 / 80
- 扭手扭脚睡得香 / 81
- 鼓掌蹬足亦健身 / 81
- 常起踵脚踝不老 / 82
- 多跳跃骨头好 / 83
- 蹬腿运动可醒脑 / 84
- 常做四个动作保护膝关节 / 85



- 走路防癌作用明显 / 86
- 步行锻炼有“四忌” / 86
- 按摩耳朵胜服人参 / 88
- 揉耳穴全身舒畅 / 88
- 老年人多练深呼吸 / 89
- 练太极拳防跌倒 / 90
- 常按中极穴改善泌尿功能 / 91
- “假动作”真健身 / 92
- 对症锻炼巧健身 / 93
- 坚持“六练”老得慢 / 95
- 自行车骑出好身体 / 97
- 巧练马步好处多 / 98
- 常走8字护关节 / 99
- “五搓”健身 / 99
- “交替运动”是健康长寿之道 / 100
- 闲暇常把脚心揉 / 102
- 每天运动一小时抵消久坐八小时 / 103
- 起床先做六动作 / 105
- 运动健身有方法 / 106
- 直腿坐强腰肾 / 108

- 全身拍打保健又健身 / 109
- 五妙招养五脏 / 110
- 老人锻炼以缓为宜 / 113
- 每天“六转”能增寿 / 114
- 起床后做套醒脑操 / 116
- 晨起搓面不易长斑 / 117
- 睡前梳头效果翻倍 / 117
- 提脚跟有益于生殖保健 / 118
- 搓腿防跌倒 / 118
- “动口”养生 / 119
- “蹲一蹲”助健康 / 120
- 做做操治腰背痛 / 121
- 常做保健操预防静脉曲张 / 122
- 两个小动作护血管 / 123
- 晨练最好多拍手 / 124
- 两腿分开下压可以“补”肝肾 / 125
- 举手呼吸健身又治病 / 125
- 健步走每日一万步即可 / 126
- 剧烈运动后先冷身 / 127
- 摇扇取凉益处多 / 127

养生多做六个小动作 / 128

常练腰背精神爽 / 129

### 第三章 时令养生

春季养生多吃粗粮和蔬菜 / 133

春季野菜药用价值高 / 133

初春吃韭菜提高免疫力 / 136

春季养脾胃的食疗 / 137

春吃豆胜过肉 / 139

春吃菠菜助疗疾 / 142

初春吃点荸荠解干燥 / 143

春食野蒜解油腻 / 144

吃点参类抵御“倒春寒” / 145

春季养肝选“三高”食物 / 146

春天饮食“三多三少” / 148

春季畏寒多食温热食物 / 149

三款春季养生药膳 / 151

春季多吃养阳生发食物 / 152

春季多吃“青白”食物 / 154

- 初春多晒太阳身体好 / 155
- 春季“练功”补气养肝 / 157
- 春季养生“花样走” / 158
- 春季皮肤过敏艾灸放血调理 / 160
- 春寒料峭面瘫高发 / 161
- 冲碗“绿豆鸡蛋汤”润春燥 / 162
- 春季这些部位痛怎么办 / 163
- 夏天吃B族维生素缓解不舒服 / 165
- 夏天如何吃果蔬更安全 / 166
- 夏季这样补水最有效 / 169
- 夏季饮水四误区 / 171
- 夏天吃毛豆解乏 / 172
- 夏季祛湿吃什么 / 173
- 饮食吃出好“精神” / 174
- 夏季吃火锅“三多两不” / 175
- 夏天不妨吃点“苦” / 177
- 夏季“水中四宝”吃出营养来 / 178
- 夏季冬瓜绿豆排骨汤清热解毒 / 179
- 夏季三类蔬菜抗菌消炎 / 180
- 夏季胃口差吃点芹菜粥 / 180

- 夏天心烦喝小药茶 / 181
- 四款夏季养生茶 / 182
- 消暑可食四款粥 / 183
- 五款食方助夏日养心祛湿 / 184
- 消暑五大利器 / 185
- 天热没胃口 药膳增食欲 / 186
- 高温天老人多吃富钙食品 / 188
- 暑天吹空调如何不“受伤” / 189
- 夏天防寒比防暑更重要 / 191
- 芒种养生从“心”开始 / 194
- 夏季心气旺多汗 养心有三法 / 195
- 夏季谨防低血压 / 196
- 天热肝火旺如何“灭火” / 198
- 夏季谨防“病从口入” / 199
- 夏季腹泻的处理 / 200
- 合理膳食对抗空调病 / 201
- 炎炎夏日警惕“冰箱性肠胃炎” / 203
- 天热当心六大疾病 / 205
- 夏季腹泻警惕心脏病 / 207
- 粗粮煲汤赶走秋燥 / 209

- 秋季滋补首选鲈鱼 / 211
- 深秋暖胃饮食为先 / 212
- 秋饮萝卜排骨汤补钙养血 / 213
- 养生过“五关”挡住秋老虎 / 215
- 冬季如何用“参”进补 / 217
- 冬季多吃香菇有益于心脑血管 / 219
- 冬吃黄豆健脾润燥 / 220
- 冬天吃些暖身食物 / 221
- 冬季虚火五官干 清补滋阴为重 / 222
- 冬季养心多吃七种菜 / 222
- 冬吃白菜除烦生津 / 224
- 冬吃南瓜暖身健体 / 225
- 冬吃羊肉温胃助阳 / 225
- 天冷怕寒 食疗补点“阳” / 226
- 冬吃红豆补心御寒 / 228
- 入冬多吃薯类清内热 / 228
- 冬令进补须防内火亢盛 / 229
- 大寒健脾温阳茶 / 230
- 立冬润燥怎么吃梨 / 231
- 天冷后“老寒腿”应该动起来 / 232

冬季老年人慎防三种病 / 233

## 第四章 疾病防治

十种疾病与遗传密不可分 / 237

脚后跟预知老年病 / 240

小腿肿胀切勿乱揉 / 242

总是抽筋如何应对 / 243

骨刺越磨越严重 / 244

急慢性痛风治法不同 / 245

痛风患者多吃蔬菜多喝水 / 246

湿热交替小心类风湿性关节炎 / 247

哪种情况该看风湿科 / 249

骨质疏松性椎体压缩骨折的防治 / 251

骨质疏松早期预防尤为重要 / 253

骨折后需不需要大量补钙 / 254

老年人膝关节疼痛怎么办 / 256

六种颈椎病治法各不同 / 259

肩臂痛或是肺癌早期症状 / 261

中老年人易患的五种骨病 / 263

- 七种常见病导致腰痛 / 266
- 从疼痛时间判断腰痛病因 / 268
- 如何预防椎管狭窄 / 269
- 易突发的四种心绞痛 / 272
- 心律失常适时服药 / 273
- 心衰患者下午四点适量运动 / 274
- 五种不典型的心衰症状 / 275
- 对症选服心律失常药才有效 / 276
- 警惕房颤的蛛丝马迹 / 277
- 贫血患者日常生活六禁忌 / 279
- 不容忽视的老年性贫血 / 280
- 瘦人打鼾多因血瘀 / 283
- 频繁打嗝或是大病征兆 / 284
- 天冷防老慢支复发 / 286
- 频繁清嗓咽炎难愈 / 287
- 不发热不咳嗽也可能是肺炎 / 288
- 咳嗽老不好啥原因 / 289
- 支气管哮喘的治疗原则 / 291
- 如何防治慢性阻塞性肺疾病 / 292
- 声音持续嘶哑须对症治疗 / 295



- 三妙招预防糖尿病眼病 / 297
- 糖尿病眼病的异常表现有哪些 / 298
- 糖尿病患者应警惕胆石症 / 299
- 糖友当心口腔溃疡 / 301
- 观舌底知糖尿病并发症 / 302
- 这些疾病要看口腔科 / 303
- 鼻子不灵当心两种老年病 / 304
- 轻度过敏性鼻炎首选冲洗鼻腔 / 306
- 鼻炎咽炎别随意吃抗生素缓解 / 307
- 捕捉鼻咽癌的蛛丝马迹 / 308