

养生秘典



主编 耿洪森 ●
安徽人民出版社 ●

养生秘典

耿德章

顾 问 耿德章 张敬礼 张忠辉 苏平凡

王捍峰 李 宁

主 编 耿洪森

副主编 沈 干

责任编辑:杜国新

装帧设计:韦君琳

图书在版编目(CIP)数据

养生秘典/耿洪森编著. - 合肥:安徽人民出版社,1999

ISBN 7-212-01763-9

I. 养… II. 耿… III. ①中年人-养生(中医)②老年人-养生(中医) IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 61481 号

养 生 秘 典

主 编 耿洪森

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:安徽新华印刷股份有限公司图书印装分公司

开本:850×1168 1/32 印张:42.5 字数:950 千字

版次:1999 年 11 月第 1 版 2004 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

2005 年 7 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01763-9/G·255

定价:88.00 元

印数:05001-08000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

编委:

杨 镜	中国医师协会常务副会长	宋亚东	黑龙江参美企业集团董事长
徐义枢	北京阜外医院内科主任	崔殿水	山东省保健委专职副主任
陆宗良	北京阜外医院教授	强 巴	西藏自治区保健处副处长
马秀骅	北京中日友好医院主任医师	李寿芬	宁夏自治区卫生厅副厅长
朱汉民	上海华东医院副院长	王丽萍	海南省保健办主任
马永兴	上海华东医院研究员	刘福生	黑龙江省委保健办主任
罗 敏	上海瑞金医院教授	陈理初	江苏省卫生厅保健处处长
张维忠	上海瑞金医院教授	杨志瑞	云南省卫生厅保健处处长
孙 钧	上海生活与健康科研所教授	刘元琳	陕西省保健局局长
裴 麟	上海中山医院教授	裴政峰	内蒙古保健办主任
骆松明	上海市保健局副局长	余健盛	福建省卫生厅保健处副处长
李质怀	广东省老医研究所副所长、教授	张金英	新疆卫生厅保健办主任
王剑一	广州市微量元素研究所所长	陈卫国	青海省卫生厅保健处处长
曾益新	广东省人民医院教授	赵丽惠	四川省卫生厅保健处处长
林知白	广东省三水市人民医院主任医师	王小兵	重庆市卫生局保健处处长
陈祥友	南京金陵微量元素研究所所长	李 玲	河南省卫生厅保健处处长
邹燕勤	江苏省中医院主任医师	陈亚莎	湖南省卫生厅保健处处长
王灿晖	南京中医药大学教授	刘祖深	贵州省卫生厅保健处处长
王 钢	江苏省中医院肾内科主任	吕光华	广东省保健办副主任
沈永政	湖北中医学院副院长	高国力	辽宁省保健办副主任
姜 伟	沈阳飞龙保健品集团董事长	黄 慧	广西保健办处长
陈学奎	安徽医学情报研究所研究员	李士英	河北省卫生厅保健办主任
胡世莲	安徽省立医院党委书记	骆华伟	浙江省保健局副局长
卞国忠	安徽中医学院副院长	梁义敏	江西省卫生厅保健处处长
杨明功	安徽医科大学附院教授	周福兴	天津市卫生局保健办处长
芮 景	皖南医学院附属弋矶山医院院长	陈 明	甘肃省保健局副局长
何少锋	安徽省马鞍山市卫生局局长	吕 华	山西省保健办主任
张如松	安徽省马鞍山市人民医院院长	褚 英	吉林省卫生厅保健办主任
张忠魁	《健康文摘报》主编	何 红	新疆建设兵团保健办主任
田海明	安徽省新闻出版局编审	吴岱云	深圳市保健办主任
黄和平	安徽科技出版社编审	李凤玲	珠海市保健办主任
叶道理	《安徽老年报》副总编	郭晓梅	大连市卫生局保健处副处长
刘 明	《安徽科技信息报》副总编	黄永良	厦门市保健办主任
袁晓红	卫生部保健局健康教育处处长	师晶洁	青岛市保健办副主任
高宜秦	北京市保健办主任	施寅铨	宁波市卫生局保健办主任
崔为平	湖北省保健办主任		

再版序言

随着科学的发展和医学的进步,20 世纪以来,现代医学实现了向生物—心理—社会医学模式的历史性转变。与之相适应的是,人们的健康意识不断增强,在社会上流传着这样几句话:健康,支撑了你的生命;健康,托起了您的事业;健康,是人生的最大财富和幸福;健康,是人类美好的愿望与共同的追求。这充分体现了人们对健康的深刻认识,懂得健康来自于养生保健。顺应历史发展的需要,我们于 1999 年世界养生大会在中国召开之际,编撰出版了《养生秘典》。养生,是研究人类衰老和寿命的科学。《养生秘典》汇集了古往今来全国各地域、各民族养生保健的宝贵经验和有效方法,集养生资料、秘方经验之大全。本书自出版发行以来,深受广大读者的欢迎,至今各书店已难觅其踪影。

跨进 21 世纪,人们对健康的认识达到了一个新的高度。国际社会把健康教育、健康促进和健康维护提到前所未有的地位,形成了健康的新理念。养生保健已成为人们追求健康的主要方法和手段。在健康促进蓬勃兴起的新形势下,应广大读者的要求,《养生秘典》经补充校正,再版印刷,其篇幅之多,内容之丰富,在国内尚不多见,是一部有助于如何养生、怎样向健康长寿进军难得的保健参考书籍。

沈 干

2004 年 5 月

目 录

第一编 古今养生之道

第一章 古代养生	3
第一节 古人谈养生	3
一、古代学者谈养生	3
二、古人重视起居养生	4
三、祖国中医的养生	5
四、中医长寿观	6
五、华佗的养生理论	7
六、黄帝《阴符经》的养生说	8
七、《内经·天年》谈养生	9
八、《万寿丹书·安养篇》	10
九、《过野叟居》养生论	10
十、古人调心修德养生	11
十一、《论衡》谈养生	11
十二、古书载“唾液可养生”	12
十三、古人养生重“藏精”	13
十四、古人重视动静结合养生	13
十五、古人提倡心静、体动养生	14

十六、古人养生要旨·····	15
十七、古人孝顺谈养生·····	16
十八、古人养生术·····	16
十九、养生秘要·····	18
二十、古人旅游保健·····	18
二十一、古时医生称呼·····	19
二十二、古人节俭、淡泊以养生·····	20
二十三、先秦时期的养生·····	21
二十四、汉唐时期的养生术·····	24
二十五、宋元时期的养生术·····	26
二十六、明清时期的养生术·····	28
第二节 古代名人养生·····	30
一、孔子的养生思想·····	30
二、古代文人养生·····	32
三、曹操养生诗·····	33
四、嵇康的养生论·····	34
五、药王孙思邈等养生经·····	37
六、武则天养生诀·····	37
七、唐代诗人多高寿·····	38
八、陆游的养生之道·····	38
九、苏轼的养生观·····	41
十、苏辙与茯苓·····	44
十一、施肩吾养生论·····	45
十二、白居易的养生之道·····	46
十三、吕洞宾修身养性·····	47
十四、王怀隐与枸杞·····	47
十五、欧阳修琴、棋、书、画、诗·····	47

十六、张介宾养生说·····	48
十七、丘处机养生说·····	48
十八、钱乙行善延年·····	50
十九、忽必烈的长寿经·····	50
二十、张从正养生说·····	51
二十一、董其昌养生十戒·····	51
二十二、康熙养生之道·····	51
二十三、乾隆养生之道·····	52
二十四、清代诗人多长寿·····	52
二十五、郑板桥养生趣谈·····	53
二十六、蒲松龄养生医理·····	53
二十七、曾国藩养生术·····	55
第三节 养生与养性 ·····	56
一、读书可养生·····	56
二、传统情志养生·····	57
三、养生的几种方法·····	59
四、知足可养生·····	59
五、精、气、神三宝·····	60
六、中气是养生之本·····	62
七、修养心性·····	63
第二章 道教、佛教养生·····	64
第一节 道教养生 ·····	64
一、道教的养生观·····	64
二、道学家的养生术·····	65
三、老子的养生说·····	70
四、吕洞宾的长生说·····	71
五、道姑李诚玉长寿探秘·····	73

六、叶宗滨大师百岁养生·····	75
七、道家长生术·····	75
第二节 佛教养生·····	82
第三章 今人养生 ·····	83
第一节 名人养生·····	83
一、傅连璋养生重乐观·····	83
二、李鼎铭养生之说·····	84
三、谢大任教授养生乐与勤·····	84
四、谢昌仁老中医养生有术·····	85
五、张殿堂医师养生之道·····	86
六、蔡翹长寿经验·····	87
七、随建屏老中医长寿术·····	88
八、高觉敷教授养生经·····	89
九、陈翰笙博士谈养生·····	90
十、钟敬文教授清心高寿·····	91
十一、黎锦熙养生术·····	92
十二、沈钧儒养生爱运动·····	92
十三、邓颖超的健身术·····	93
十四、程思远养生有道·····	93
十五、雷洁琼长寿之秘·····	94
十六、童陆生乐天长寿·····	95
十七、夏衍的养生之道·····	96
十八、姚雪垠的养生七诀·····	97
十九、刘心武的养生经·····	97
二十、吴运铎养生之道·····	98
二十一、于伶养生诀窍·····	99
二十二、吴强养生靠运动·····	99

二十三、朱仲丽晚年养生	100
二十四、王洛宾养生之道	100
二十五、张大千养生有道	101
二十六、黄若舟养生之道	102
二十七、董寿平养生平淡节欲	103
二十八、丁聪养生话童心	104
二十九、胡子龙养生经	104
三十、方成养生勤与动	105
三十一、魏传统养生话书法	106
三十二、孙道临养生有道	107
三十三、赵子岳的养生三要诀	108
三十四、王丹凤养生有方	108
三十五、袁世海的养生经	109
三十六、艾世菊知足常乐	110
第二节 中年养生	111
一、中年养生“三字经”	111
二、中年“五戒”	111
三、中年人的良好习惯	112
四、中老年人保持体态	113
五、中年人“五防”	113
六、中年人智力的保护	114
七、中年人应多饮水	115
八、中年高血压的预防	115
九、40 岁开始应防治的疾病	116
十、40 岁时谨防冠心病	116
十一、中年保健是健康储蓄	117
十二、中年防恐老症	118

十三、中年保健“四防”	119
十四、中年人应定期体检	120
十五、中年人应防心理病	121
十六、中年男性自我保健	124
十七、中年人早餐需讲究	124
十八、中年防情性	125
十九、中年妇女美容法	126
二十、中年须慎酒	127
第三节 老年养生	128
一、谈老年养生	128
二、衰老信号	130
三、防老箴言	131
四、老年养生与养性	134
五、老年养生莫过分	135
六、老年养生靠自己	136
七、老年养生经	136
八、老年养生四件宝	137
九、老年养生注意仪表	137
第四节 自然环境与养生	138
一、气候与养生	138
二、节气与养生	139
三、噪声的公害	140
四、月亮与养生	141
五、气象医学与养生	142
六、雾影响健康	143
七、潮湿易患病	143
八、室内空气污染	144

第五节 社会敬老与养生·····	145
一、社会关系与养生·····	145
二、关心老年人的生活·····	146
三、少数民族的敬老风尚·····	147
第四章 长寿之道·····	148
第一节 探索长寿之路·····	148
一、长寿探讨·····	148
二、探索长寿规律·····	149
三、人将操纵长寿·····	151
四、减少能量消耗可长寿·····	153
五、寿命可延长·····	154
六、勤奋者长寿·····	157
七、低氧有利长寿·····	157
第二节 遗传与延寿·····	158
一、遗传与健康·····	158
二、生物钟与延寿·····	158
三、自由基与寿命·····	159
四、基因与延年·····	159
五、遗传与心脏病·····	161
第三节 长寿新方法·····	162
一、益寿的新概念·····	162
二、失重能长寿·····	163
三、抗老新研究·····	163
四、节约利用生命·····	164
五、夜来香与延年·····	165
六、平衡长寿·····	166
七、三秒节律与寿命·····	166

八、阴阳平衡与长寿	168
九、欲长生 肠中清	169
十、欲长寿 降体温	169
十一、减少热量可延年	171
十二、信念能使人长寿	172
第四节 长寿的秘诀	172
一、长寿的奥秘	172
二、老化的生理时钟	173
三、长寿新发现	174
四、少出汗 可长寿	175
五、节食延年	175
六、百岁寿星长寿经	176
七、长寿九秘诀	178
八、长寿秘谈	178
九、生命活力学	179
十、菊花与长寿	180
十一、口琴与长寿	180
十二、重阳与长寿	181
十三、抗衰老秘密	182

第二编 自我保健养生

第一章 自我养生	187
第一节 自我养生	187
一、自身的抵抗力	188
二、有病也可延年	189
三、疲劳的自测法	189

四、自我消除疲劳	190
五、自我保健七法	192
六、保健新观点	192
七、健康新标准	195
八、健康生活靠知识	195
九、自我养生七建议	196
十、傍晚保健	198
十一、致病的不良习惯	199
第二节 医疗保健知识	206
一、学习医学知识	206
二、生活保健知识	212
三、强身健体八法	215
四、危险时的自救	215
五、保健靠自己	217
第三节 生活细节谈养生	218
一、洗澡的学问	218
二、摇扇好处多	219
三、理发能改善心理状态	219
四、久坐易致病	219
五、收藏与养生	220
六、电热毯哪些人不宜用	221
七、看电视三忌	221
八、不宜在浴罩里洗澡	222
九、选用老花镜	222
十、注意日常生活安全	223
十一、老人防跌倒	224
十二、如何洗手	225

第四节 四季养生	226
一、四季养生原则	226
二、春季养生	228
三、夏季养生	237
四、秋季养生	252
五、冬季养生	256
第五节 静心养神	263
一、闭目静心	263
二、养心之道	264
三、积极休息法	266
四、“四忘”有益老年健康	266
五、情绪不佳调节法	267
六、老人戒多言	267
七、生活中的调息	267
第六节 称心装束可延年	268
一、衣着称心有益健康	268
二、中老年服装的选择	269
三、中老年穿着技巧	270
四、装束入时延衰老	270
五、谈“老来俏”	271
第七节 养生美容	272
一、护肤驻颜	272
二、抑制老年斑	273
三、驻颜良药——柏子仁	274
四、减少皱纹	274
五、美容养生功	275
六、保持体形美	276

七、皮肤保养法	277
八、面部保养	278
九、营养与护发	279
十、美容功法	280
十一、洗脸的学问	282
十二、美容十要	282
十三、黑眼圈的预防	283
十四、女性养颜应调经	284
十五、四季护肤	285
十六、饮食与美发	287
十七、头发与养生	288
第二章 心理保健	290
第一节 心理卫生	290
一、老人心理变化	290
二、老人心理卫生	291
三、谅解——心理保健良方	291
四、心理保健歌诀	292
五、心理失调防范	293
六、老年丧偶后的心理调节	293
七、心理老化自测	294
八、心理疏导疗法	295
九、克服心理压力	296
十、心理病态行为	297
十一、心理平衡原则	297
十二、老年人心理成熟	298
十三、长寿者的心理	299
十四、心理健康益寿	300

十五、心理防护	302
十六、笑一笑 十年少	303
十七、心理咨询	304
第二节 宁静、专心者长寿	305
一、宁静养生	305
二、静养健身	306
三、专心者有益养生	307
四、诵诗能延年	307
五、欣赏有益健康	308
六、猜谜可养生	309
第三节 生活方式与养生	310
一、自我独立与养生	310
二、老人与家庭	311
三、老人生活方式	311
四、老年人应少问晚辈事	312
五、行为与养生	313
六、生活四种误区	314
七、老人生活环境	314
八、老人个人爱好	315
九、老人的风度	316
十、老人应有“四老”	317
十一、防心理老化	317
十二、白发苍颜何惧	318
十三、学做“年轻型老人”	319
第四节 睡眠与养生	320
一、睡眠姿势	320
二、午睡五不宜	320