

一本 让中国人多活十年的养生书,教您从细微处入手的中医养生法

杨力

杨 力 著

细说中医养生法

专家 权威 实用 健康

吃出五谷杂粮的营养价值

肉蛋水产品能补虚健体

减缓压力按摩

女性按摩养生法

美胸按摩操

产后消腹操

指压减饥、减肥法

小儿按摩养生法

捏脊减肥法

男性按摩养生法

壮阳运动法

运动养生

药茶养生

药粥养生

膏方养生



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

杨力

杨力细说中医养生法



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

©杨力 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力细说中医养生法 / 杨力著. —沈阳: 春风文艺出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5313-3772-0

I. ①杨… II. ①杨… III. ①养生 (中医) IV.
①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 179087 号

杨力细说中医养生法

责任编辑 寿天舒

责任校对 王 虹

装帧设计 马寄萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 155 千字

印 张 12

版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳新华印刷厂

ISBN 978-7-5313-3772-0

定价: 30.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284029
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-25872814-2050

目 录

第一部分 食物养生



一、吃出五谷杂粮的营养价值▶2



二、美味蔬菜能排除体内毒素▶19



三、水果是天然的维生素丸▶58



四、肉蛋水产品能补虚健体▶69



五、菌类是典型的“无腿”养生食物▶85

第二部分 按摩养生

一、身体各部位按摩养生法▶92



1. 头部、面部按摩可以清脑明目▶92

2. 胸腹部按摩可以活跃内脏▶93

3. 四肢按摩能健骨调筋▶93

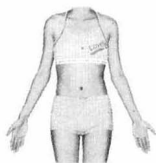
二、特效按摩养生法▶95



1. 晨起醒脑按摩▶95

2. 睡前催眠按摩▶96

3. 饭前按摩能开胃▶97



4. 饭后按摩促消化▶97

5. 消除疲劳按摩▶98

6. 健脑益智按摩▶99

7. 养心安神按摩▶100

8. 减缓压力按摩▶101



三、足部按摩养生法▶102

1. 足是人体的第二心脏▶102

2. 足底部常用反射区▶103



四、女性按摩养生法▶110

1. 美胸按摩操▶110

2. 丰乳按摩操▶111

3. 收腹按摩操▶112

4. 缩腰按摩操▶113

5. 催乳按摩▶115

6. 产后消腹操▶115



五、男性按摩养生法▶117

1. 提高性功能▶117

2. 壮阳运动法▶118



六、小儿按摩养生法▶120

七、按摩减肥养生法▶122



1. 身体各部位减肥按摩▶122

2. 腹部减肥按摩法▶123

3. 腰部减肥按摩法▶123

4. 捏脊减肥法▶124

5. 指压减饥、减肥法▶124

第三部分 运动养生



一、颈项部运动法 ▶ 128

二、肩周部运动法 ▶ 131

三、腰部运动法 ▶ 135

四、髋臀部运动法 ▶ 138

五、膝关节运动法 ▶ 141

第四部分 药茶养生



一、抗感冒茶 ▶ 146

1. 玉屏风茶 ▶ 146

2. 银菊茶 ▶ 146



二、补气抗病毒茶 ▶ 147

1. 党参红枣茶 ▶ 147

2. 参莲茶 ▶ 147



三、健脾止泻茶 ▶ 148

1. 苹果茶 ▶ 148

2. 莲子生姜茶 ▶ 148



四、清热解暑茶 ▶ 149

1. 甘草大枣汤 ▶ 149

2. 菊花茶 ▶ 149

3. 三衣茶 ▶ 149

4. 酸梅茶 ▶ 150



五、消炎润燥茶 ▶ 151

1. 胖大海冰糖茶 ▶ 151

2. 银冬茶 ▶ 151

3. 芝麻叶茶▶152

4. 菊苣茶▶152



六、养阴通便茶▶153

1. 麻仁蜜茶▶153

2. 蜂蜜茶▶153

3. 香蕉茶▶154

4. 牛奶芝麻茶▶154



七、降脂降压茶▶155

1. 山楂决明子茶▶155

2. 菊花槐花茶▶155

第五部分 药粥养生



一、降脂降压粥▶158

1. 山楂首乌粥▶158

2. 香蕉决明粥▶158

3. 双耳降脂粥▶159

4. 桑葚粥▶159

5. 海带绿豆粥▶159



二、健脑益智粥▶160

1. 桑葚健脑粥▶160

2. 大枣安神粥▶160



三、补虚益胃粥▶161

1. 栗子粥▶161

2. 人参粥▶161

3. 补益抗衰粥▶162



四、补血强身粥▶163

1. 枸杞银耳粥▶163
2. 阿胶补血粥▶163
3. 火腿皮蛋粥▶164



五、补肾健肺粥▶165

1. 小豆冬瓜粥▶165
2. 健身粥▶165
3. 海参冰糖粥▶166
4. 大枣花生粥▶166
5. 健身养颜粥▶166
6. 山药粥▶167
7. 枸杞粥▶167

第六部分 膏方养生



一、养血益寿膏▶170

1. 红枣阿胶美容膏▶170
2. 延年美容膏▶170
3. 黄精膏▶170
4. 三莲驻颜膏▶171
5. 当归黄芪膏▶171



二、补肝肾、乌发膏▶172

1. 桑葚膏▶172
2. 乌发蜜膏▶172
3. 七宝美髯膏▶173
4. 杞圆膏▶173
5. 两仪膏▶173

6. 芝麻山药膏▶174

7. 还精膏▶174

8. 姜枣龙眼膏▶174

9. 黑芝麻膏▶175

第七部分 药膳养生



一、滋补益气药膳▶178

1. 人参莲肉汤▶178

2. 红枣羊心汤▶178

3. 黄芪鲫鱼汤▶179

4. 莲子百合汤▶179

5. 莲藕汤▶179

6. 龙眼蛋汤▶179

7. 枸杞花生汤▶180

8. 猪肝枸杞汤▶180

9. 黑豆桂圆羊肉汤▶180

10. 狗肉汤▶181

11. 当归羊肉汤▶181

12. 猪肉生地汤▶181

13. 银耳汤▶182

14. 乌豆龙眼大枣汤▶182



二、健脑安神药膳▶183

1. 健脾养血汤▶183

2. 红枣黑枣葱白汤▶183

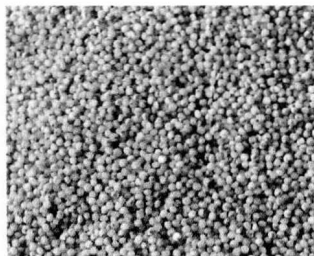
3. 海鲜胡萝卜汤▶183



第一部分 食物养生

一、吃出五谷杂粮的营养价值

小米：补益脾胃，产妇的必备食物



小米又叫粟米，原产于我国，有8000多年的栽培历史。小米中的蛋白质含有许多人体必需的氨基酸。小米粥是许多人都喜欢的常吃粥品，而且又是健胃补肾的良物。小米味甘性微寒，具有补益脾胃、清热解渴、通

利小便的作用。

营养价值

小米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、烟酸、钙、磷和铁等矿物质。每100克小米含蛋白质9.7克，脂肪1.7克，碳水化合物76.1克，胡萝卜素0.12毫克。维生素B₁的含量居所有粮食之首。小米芽含大量酶，是一味中药，有健胃消食作用。

健康食用法

小米可单独熬粥，也可加大枣、赤豆、红薯、莲子、百合等熬成各种风味的粥品。小米磨粉制成米糕点心，美味可口。小米还可酿酒、制糖。

选购指南

选购小米先看色泽，再闻气味。新鲜小米呈金黄色，有一股米香气味。

食谱举例

(1) 小米粥：小米100克，红糖适量；以小米煮粥，临熟时加红糖调匀，随意食用。有调中补虚的作用。适用病后气血虚弱、胃口不开、口渴等。

(2) 五彩粥：小米、大米、赤豆、绿豆、黑米洗净，加水煮粥，粥成后，可以根据自己的喜爱加入少量的白糖或冰糖、红糖等。其粥色美味佳，营养丰富，可作早餐或点心服用。

注意事项



胃寒，消化不良者不宜多食。



治病偏方

(1) 小米黄芪粥：小米、黄芪各30克，水煎服，治妇女妊娠黄白带。

(2) 羊骨小米粥：羊骨适量（捣碎），陈皮5克，高良姜10克，草果10克，生姜50克，用水煎浓汁，去羊骨、药渣，加入小米适量煮粥食用。可治虚劳、腰膝无力等症。

(3) 小米花生粥：小米与花生共煮为粥，适用于贫血、乏力、疲劳等。



黑米：乌发补心，助眠当首选

黑米外表纯黑，又名乌米，是我国稻米中之珍品，古为“贡米”。其营养价值比一般白米高，是理想的食疗佳品。黑米性温、味甘，

有补肾益气，暖胃健脾，明目活血的作用。

营养价值

黑米营养丰富，含有的蛋白质含量明显高于白米，其中赖氨酸是白米的2~2.5倍。此外，还含有多种维生素和锌、铁、钼、硒等必需的微量元素，用它入药，对头昏、贫血、白发、眼疾等疗效甚佳。

健康食用法 黑米可单独熬粥，也可加大枣、赤豆、红薯、莲子、百合等熬成各种风味的粥品。还可在炖鸡、鸭时，加入黑米，以增加治病的功效。

食谱举例

(1) **黑米阿胶粥**：黑米150克，阿胶30克，葱5克，红糖100克。黑米浸透，锅内加入清水煮沸后，放入黑米、阿胶同煮，粥熟时加入红糖、葱即可。此粥补血益气，温经散寒，适宜于体质偏寒的人。

(2) **莲子百合黑米粥**：莲子30克，百合30克，黑米15克，大米60克。莲子、百合、黑米、大米按常法同煮成粥。有补心安神的作用，适宜于睡眠不好的人。

(3) **黑米炖鸡**：童子鸡1只，宰杀后去毛洗净，入锅加水煮（水量宜多），当鸡煮至半熟时将浸泡过的黑米放入，鸡、米熟后加调料调味。有补肝益肾，乌发健身的作用。

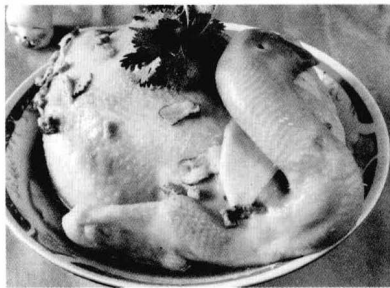
注意事项



(1) 黑米所含营养成分多聚集在黑色皮层，忌精加工，食用以糙米为宜。

(2) 煮粥时，忌淘洗次数太多，使营养成分流失。

(3) 忌黑米粥不煮烂。这样大多数营养成分未溶出，而且对消化功能较弱者不宜。因此，黑米应先浸泡一夜再煮，且需煮烂。





荞麦：消食降气，通便的好食物

荞麦味甘性凉，具有清热解毒、健脾除湿、降气宽肠、消食化积、止汗等功效。适用于肠胃热积泻痢、疮疡肿毒、妇女带下自汗等症，民间常将荞麦炒黄，研细末，每日2次，用沸水冲服，可治泻痢、妇女白带。将荞麦面炒黄，用米醋调成糊状，涂患处，早晚更换，可治疮疡肿毒。

营养价值

荞麦突出的保健营养特点是含有丰富的维生素E和可溶性膳食纤维，同时还含有烟酸和芦丁，有降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。经常食用荞面，对人体健康有益，特别是患有高血压、高血脂、糖尿病的人经常食用荞面能起到一定的医疗辅助作用。

健康食用法

荞麦磨粉制成饼、面条，入口滑润，香甜可口。

食谱举例

(1) 红糖荞麦饼：用荞麦面500克，加适量水、红糖烙饼食之，连食数日，可治体虚自汗。

(2) 荞麦蜜茶：荞麦面60克，茶叶末6克，白蜜30克，同放碗内，冲入开水，搅和后服用。有润肺、止咳的作用，可用于急、慢性气管炎病人的咳嗽、气急、大便不通等症的辅助治疗。

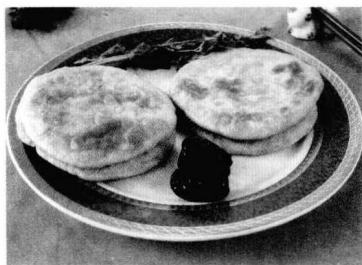
注意事项



(1) 荞麦食后很难消化，脾胃功能差的人不宜多食。

(2) 忌将荞麦精加工磨去外层。因为荞麦的主要营养特点存在于其麦麸(外层)中，精加工后就会失去部分营养价值。

(3) 荞面葱花饼：将和好的荞面擀成小长条状，放入油、葱末、盐、花椒末，层层叠起，再擀成薄厚均匀的长条状，放入锅内用文火烙成两面金黄色，鼓起即熟。入口酥脆，五香味全。



玉米：降脂开胃，恢复青春、抗衰老



玉米又称“玉蜀黍”、“包谷”“包芦”、“珍珠米”等，它味甘性平，具有调中开胃，益肺宁心，清湿热、利肝胆、延缓衰老等功效。目前我国玉米播种面积很大，种类有黄玉米、白玉米、糯玉米和杂玉米等，是我国北方和西南山区及其他旱谷地区人民的主要粮食之一。玉米可煮汤代茶饮，也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。膨化后的玉米花体积很大，食后可消除肥胖人的饥饿感，但含热量却很低，是减肥食品之一。

营养价值

玉米营养丰富，含有较多的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质。玉米胚中脂肪、蛋白质和维生素含量高于大米。黄玉米还含有维生素A，可以补充人体维生素A的不足，对保护视力很有好处。另外，玉米还有止血、健胃、利尿、利胆的作用，并能降低血中胆固醇，软化动脉血管。因此玉米是水肿患者、动脉硬化症、冠心病、高血压、脂肪肝和肥胖症的中老年人理想的康复食品。

玉米中还含有一种长寿因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽气化合酶，具有恢复青春、延缓衰老的功能。玉米中含有的硒和镁有防癌、抗癌作用，尤其是最常见的乳腺癌和直肠癌，另

外，硒还具有调节甲状腺的功能，防止白内障的发生；镁一方面能抑制癌细胞的发展，还能加强肠壁蠕动，促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。玉米中含有的谷氨酸有一定的健脑功能。玉米须有利尿作用，对减肥很有利。

食谱举例

(1) 玉米糊：玉米粉30~60克，加入适量凉水，搅匀成稀糊状，煮熟后，加入麻油、葱、姜、食盐调味服食。适合于高脂血症、高血压、冠心病患者服用。

注意事项



(1) 玉米粒难以消化，不宜连续服食。

(2) 消化不良、胃功能差的人慎服。

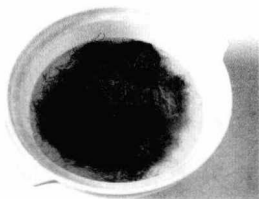
(2) 松仁玉米：玉米300克，炒熟的松仁50克，红菜椒1只，葱、盐、糖适量。煮锅中放水，大火烧沸，将玉米粒放入，调中火煮5分钟，然后取出沥干水分。大火烧热炒锅，倒入油，待油温升至六成热时，先放葱末煸香，随后再放入玉米粒和红菜椒片，调入适量盐和白糖翻炒片刻。沿锅边加入1汤匙（15毫升）清水，再盖上锅盖焖3分钟。打开锅盖，加入松仁，大火翻炒均匀即可。适用于高脂血症、高血压患者。

(3) 玉米炖排骨：玉米200克，排骨150克，红枣数枚，油菜2棵，盐、鸡精。整根玉米洗净切段，红枣、油菜洗净。玉米段、排骨、大枣放入煲锅内，加水煲至将熟，放盐、鸡精、再煲至酥烂。锅内放水烧开，将油菜放入氽烫一下，捞出，撒在煲好的玉米排骨中即可。适用于脾胃虚弱、食欲不振、疲劳、心悸、乏力等症者，尤其是慢性胃炎和胃、肺部肿瘤手术后的患者。

治病偏方

(1) 玉米须饮：玉米须30克洗净，加水500克，小火煮30分

钟，静置片刻，滤取汁液，加白糖适量饮用。
可利尿消肿、退黄、降压。适用于水肿、高血压、慢性肾炎患者。



(2) 玉米须炖猪肉：玉米须 30 克，猪瘦肉 120 克，精盐、味精适量。将玉米须洗净，猪瘦肉切成薄片，一起放入陶瓷罐内，加水 500 克，上蒸笼蒸，至猪肉熟透，加精盐、味精即成。每日 2 次，趁热服。能补中益气、清血热。

(3) 婴儿湿疹偏方：选用白菜或卷心菜适量（其他新鲜蔬菜亦可），将菜叶切碎后倒入沸水中煮 15 分钟制成菜泥。用细玉米面 20~30 克煮成粥，再加适量菜泥、冰糖煮成菜粥，分数次适量喂给婴儿，可治疗湿疹。

黄豆：蛋白很丰富，补钙健脑宜首选



黄豆有很高的营养价值，其中蛋白质的含量比肉类、蛋类还要高。还有丰富的卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、胆碱以及钙、磷、铁等矿物质。

物质。

黄豆还能够帮助胃肠恢复动力，是天然植物性的雌性激素，能够帮助女性激素的调整，也有助于缓解更年期和经期的症状。

营养价值

黄豆中含有皂苷，可与人体内的脂肪结合，从而延缓机体老化。黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，以维持血管弹性，并能防止肝脏内积存过多的脂肪。黄豆中铁的含量高而且易被人体吸收。