



金手指

JIN SHOUZHI
DIANZI

主编 蓝轲

KU



点子库

北方妇女儿童出版社

健康是最大的人身保险
健康是最丰厚的储蓄存款
养生防疾秘点子
幸福人生护身符



健康秘点子

JIN SHOUZHI
DIANZI KU

健康秘点子

主编：蓝 轲

JIANKANG
MIDIANZI

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

金手指点子库 / 蓝轲编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2004. 4
ISBN 7 5385 2448-7

I. 金... II. 蓝... III. 生活—知识—普及读物
IV. TS976 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124619 号

责任编辑 王保华 冯 强

金手指点子库 主编: 蓝 轲

出 版 者 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 124 号
电 话 0431-5629184
印 刷 北京业和印务有限公司
经 销 新华书店经销
开 本 32 (850 × 1168 毫米)
印 张 52
版 次 2004 年 1 月第 1 版
书 号 ISBN 7-5385-2448-7/G · 1586

全套定价: 90.00 元 (全 10 册)

(如发现本书有印刷质量问题, 印刷厂负责调换)

前言

“健康”是一种观念，也是衡量人体状态的一个标准，更是人生追求的一个目标。人体的器官是否发育良好，功能是否正常，体质是否健壮，精力是否充沛，身心是否健康，以及社会适应能力如何等等，都是判断人体健康的重要标准。正如世界卫生组织（WHO）为健康下的定义：健康不仅是没有疾病，而是身体、心理等完好的总体状态。

我们编撰这本《健康秘点子》，目的是为广大读者提供和普及健康方面的有关知识和方法，揭示和传授一些鲜为人知近乎失传的养生防老之术，使您在阅读中理解和体会“健康”的真谛和日常生活中的表象，帮助大家建立起健康生活的基本框架。

由于健康的形式和方法大都记载于典籍之中，有的藏于民间，还有的是中外名人的一些经验之谈，零零散散，莫衷一是，让人难以有个较全面的了解和掌握，加之有些健康之道“不足为外人道也”，所以，颇感其奥秘深邃，不得其解，想探求个明白。

现在我们将这些健康之道集在一起，编之成册，让大家开卷有益，并从中学到许多有关的知识和方法，比如养生是健康的前提，懂得养生之后，还必须学会人体保健，它与养生相辅相成。同时，保健又必须与预防疾病相结合，因为无论从经济效益还是社会效益方面来讲，预防胜于治疗已是现代医学的共识。

为了让大家了解健康更宽泛的含义，我们还编入了有关夫妻性生活的特别护理，以及健体常识和有关抗衰老的方法等等，其核心是揭开健康之道中的“秘”字。让人人都拥有健康，使健康成为人生旅途相伴相随的护身符。

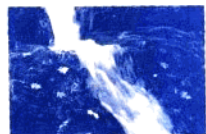
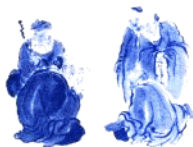
由于编者水平有限，不当之处，敬祈广大读者斧正。

编者

编委会

- 主 编 蓝 轲
- 副 主 编 潘树茂 李乡乡 吕海力
- 编 委 李智华 张学军 曾炼冰 屈晓军
魏晓明 孙 涛 高会芹 樊小艳
张怀宾 王 敏
- 版式制作 樊小艳
- 封面设计 孙 涛

养生秘点子



养生之法，贵乎有道。或佛功健体；或顺四时适寒暑，求平衡，不偏挑；或“七戒”补身显绝招，师万物养生，心正无疾；或处“害”为“利”、“因势利导”，养大家之气，得佛法之功，延年益寿。

- 点子A：顺其自然
 - 点子链接一：佛功养生.....1
 - 点子链接二：顺应四时.....3
- 点子B：不挑三拣四
 - 点子链接一：求“平衡”不偏挑.....8
 - 点子链接二：“七戒”补身.....11
- 点子C：运动养生
 - 点子链接一：“干！干！干！”.....13
 - 点子链接二：师万物养心.....17
- 点子D：清静修身
 - 点子链接一：心静养神.....18
 - 点子链接二：心正无疾.....20
- 点子E：“钓鱼”养性
 - 点子链接一：培养“咬钩”心态.....22
 - 点子链接二：把逆境当动力.....24
- 点子F：寄情山水
 - 点子链接一：越活越年轻.....26
 - 点子链接二：众“星”捧“月”.....27
- 点子G：学问养生
 - 点子链接一：“不开夜车”.....29
 - 点子链接二：以“画”强身.....32

保健秘点子

保健之功得益于虚极静笃之境；老叟童心，佛、道、儒三家合一，中西互补，忙中偷闲，四季锻炼，潇洒从容，撷取人之所长，形成一套行之有效的保健方法，与国、与家、与己功莫大焉。

目录



- 点子A：虚极静笃
 - 点子链接一：童心益寿.....34
 - 点子链接二：“佛、道、儒”三合一.....36
- 点子B：简中显繁
 - 点子链接一：保健“十二常”.....38
 - 点子链接二：忙中偷闲.....40
- 点子C：四季良方
 - 点子链接一：春养神气.....43
 - 点子链接二：夏避暑凉.....45
 - 点子链接三：秋调饮食.....48
 - 点子链接四：冬动筋骨.....51
- 点子D：轻松保健
 - 点子链接一：笑可疗疾.....56
 - 点子链接二：按摩催眠.....59

防疾秘点子

防疾之要：未雨绸缪，其妙方可以气强身，气清腹虚，行之益人，也可有则祛病，止百邪，静心神，还可效“五禽”动作时常习之，有如户枢转不僵，失，畅积郁，舒筋骨，体气素强，无从病积，此外以膳为补来治未病，奉而舒行，补虚损，调阴阳，化乖暴，缓急躁，则寿域可登矣。



- 点子A：未雨绸缪
 - 点子链接一：“十六”和“八则”.....63
 - 点子链接二：仿“五禽”动作.....64
 - 点子链接三：“十常四勿”.....65
 - 点子链接四：无病“治病”.....67
- 点子B：祛病高招
 - 点子链接一：恬淡虚无.....69
 - 点子链接二：意志疗疾.....71
- 点子C：排难解急
 - 点子链接一：“五难”祛疾.....73
 - 点子链接二：艺术疗法.....75



特护秘点子



- 点子D：巧预防病不侵
 - 点子链接一：好习惯防病.....77
 - 点子链接二：心理健康无疾.....80

生理之律，奥妙可译，节制体、情、智则趋利避害。人与自然，互相感应，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，通晓此理，自得其乐，既养护心理又和睦人际关系，夫妻相处，恩爱有方，性事有节，相互呵护，“和、乐”一体，特别护理，驻容养颜，永葆青春。

- 点子A：把自己“看透”
 - 点子链接一：通晓生理奥秘.....83
 - 点子链接二：月亮与人.....85
- 点子B：爱憎不捷于情
 - 点子链接一：心宽寿高.....88
 - 点子链接二：图解“曲线”.....90
- 点子C：和谐有方
 - 点子链接一：“动、和、素、乐”.....93
 - 点子链接二：相亲相伴.....95
- 点子D：性事有益
 - 点子链接一：性健康益寿.....98
 - 点子链接二：老夫“三动”.....100
 - 点子链接三：恩爱一辈子.....102

健体秘点子

健康有常，弄懂其中道理，可在日常生活的琐事之中加以注意，必能收到十分良好的效果，如饮水谁都懂，但往往只知其然，不知其所以然。睡眠和用枕也是如此，至于如何桑拿浴身健体，如何利用人体自身达到健体增寿的目的，更要学而知之。

目录



- 点子A：用水健身
 - 点子链接一：饮水有学问.....105
 - 点子链接二：“桑拿”浴身健体.....109
- 点子B：“百灵鸟睡功”与“猫头鹰睡法”
 - 点子链接一：用枕奇效.....111
 - 点子链接二：学会睡眠.....115
- 点子C：“利用”自己
 - 点子链接一：“十和二十四”.....118
 - 点子链接二：人体“黄金时代”.....122

抗衰秘点子

抗衰老是健康重要之法，它可从“用脑抗衰”、“无实物抗衰”、“艺术方法抗衰”、“冷水抗衰”等中获得收效，只要在生活中处处留心，便可信手拈来，就看你是不是做一个抗衰老有心之人，正如俗语所言：“处处留意皆学问。”只要你留意抗衰秘诀，就自然会比别人年轻。

- 点子A：精神抗衰老
 - 点子链接一：无实物运动法.....126
 - 点子链接二：脑中没“老”.....129
 - 点子链接三：红梅风骨.....131
 - 点子链接四：张瑞芳“三字诀”.....134
- 点子B：事业葆青春
 - 点子链接一：马三立“四字经”.....136
 - 点子链接二：社会活动的魅力.....139
 - 点子链接三：笔就是生命.....147
 - 点子链接四：冷水健肤防衰.....153

养生秘点子

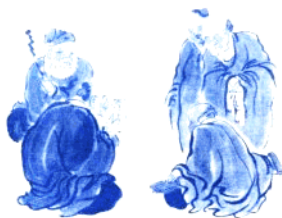
点子A：顺其自然

点子链接一：佛功养生



点子场景

驰名国际的摄影大师郎静山先生，于1892年生于江苏淮阴。1995年病逝于台北，享年104岁。郎大师从事摄影艺术90多年，是我国摄影界一代宗师，着意将传统中国画理、画意融入摄影作品的影像，开风气之先，蜚声于国内外摄影界及艺坛。当他寿逾百龄的时候，身体仍然十分健康。耳聪目明，行动灵活，体态清瘦，步伐轻盈，态度从容，使人感到有飘飘欲仙之感，还充满中年人的活力。他拥有如此健康的身体，遂每每成为人们请教养生之道的对象。

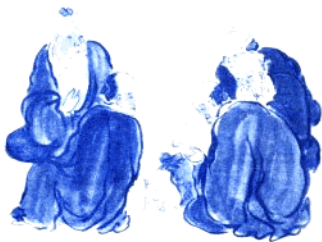


1

点子档案

在郎大师生前，有人问到郎大师的养生之道，他总是笑呵呵地说：“我没有什么养生之道，只不过是顺其自然而已。”他还告诉人们，养生之道并不是很复杂的东西，说白了就是样样事情顺其自然。郎大师性格随和，待人和蔼可亲，对别人的事多顺从，对自己的事从不苛求。实际上这既是对人家的尊重，也是对自己的宽容。对待朋友，他真诚相待，对人无话不说，与人交往不使坏心思，和善待人。对自己心平气和，遇到好事不喜出望外，忘乎所以；遇到烦心事、棘手的事，也不把它当回事，不往心里去。因为他与世无争，总觉得人家对他好，对

他人总是心存感激的心理。这样他的人生就觉得平和顺畅，无忧无虑。他说：“天大的灾难到我头上，也看得开。”郎大师从小受到他父亲的影响，一生礼佛，自小耳濡目染，也顺理成章的成为佛家弟子。儿时他每天把念佛经、抄经书作为日课。他说：“宗教信



仰除了让我精神有所寄托外，最大的功课就是我能‘静心’，不胡思乱想，不发脾气，做事不疾不徐，顺其自然。”

郎大师的饮食方式，与一般的老人不同。他诙谐地说：“除了不吃人之外，百无禁忌，什么都吃。”郎大师身体结实，对饮食没有忌讳。过去在上海时，他喜欢吃西式的餐点，特别偏好肉类和甜食。这恐怕与他搞摄影四处奔波有关，胃口好，消化力强，吃什么都不会影响身体的健康。到台湾后年龄逐渐增大，牙齿功能衰退，无法享受肉食的美味，就改豆腐、青菜，倒是饭后一杯香浓的咖啡或红茶的习惯，一直没有改变。

2
在生活习惯方面郎大师为自己立下了个约法三章，即“三不主义”：“不抽烟、不喝酒、不吃药”。在他100个年头的生涯中，一直将其奉为圭臬。前两个“不”是为后一个“不”打基础的。他的摄影采风活动使他走遍了祖国的名山大川，锻炼了体魄，活动了筋骨，还能呼吸到新鲜空气，自然对身体健康有帮助。他的休闲活动也几乎等于零，他说：“我的消遣生活更简单，除了舍饴弄孙、与朋友品茗聊天之外，大部分时间都是躲进暗房享受‘集锦摄影’技巧的工作乐趣。”事实确也如此，他的每一件作品，都得花上几天、几星期、甚至几年才能完成。漫长的摄影暗房时间，使他完全沉浸在愉悦、兴奋的情绪之中。可以说在暗房工作与他到各地采风一样，是他最快乐的时候，也是他最喜爱的消遣、休闲活动。

郎大师性格幽默诙谐，同样的话出自他的口，就变得富于情趣。在他98岁那年郎老与几位朋友远征南横公路，途中发生车祸，随同友人

死伤惨重，他却仅受皮肉之伤。面对伤心的家人、亲友，他仍不改其豁达、幽默与风趣的个性，自嘲地说：“阎王不收我，可能是我阳间的罪还未受尽。”在与朋友谈到运动时，他说：“我除小时候打拳、蹲马步之外，以及年轻时拍照走遍大江南北、炼出好体力外，日常生活并无什么运动项目。”他的诙谐幽默真诚无邪，反映了他的思维很敏捷，语言的表述能力很好。无论是身体还是心态都处于健康良好状态。



点子解读

顺其自然，贵乎有道。大师生活经验，谙熟此理。与事业、与工作、与自身，皆有收益。

点子链接二：顺应四时

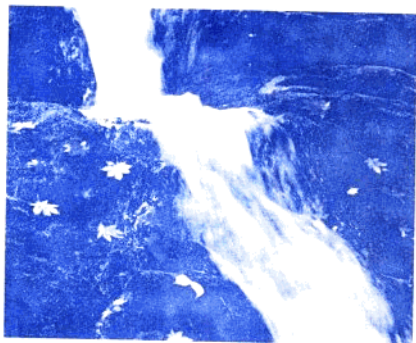


点子场景

人要长寿，就要顺四时而适寒暑。

我们知道，一年四季，气候变化，有春温、夏热、秋燥、冬寒的特点。冬春季节，往往是呼吸道传染病的流行季节，是胃病、关节炎的发病季节，而夏秋季节则是消化道传染病的流行发病季节。

张老读过私塾，念过“人之初”，“增广贤文”，“幼学”。一生务农，现已是四代同堂。谈起他的长寿秘诀时，张老说：“我年轻时体弱多病，经常着凉伤风，我看到书上讲，要春捂秋冻，顺四时而适应寒暑，注意保养，就会少生病，就能延年益寿，我照着去做，注意四季保养，加上长年劳动，身体也就慢慢好起来了，活到现在百岁。”



点子档案

那么，怎样才能顺四时而适寒暑呢？

春天阳气新发，万物复苏，世界万物都充满了活泼的生机。但同时，春季温暖多风，此时最适于细菌、病毒等微生物生存、传播，外感、温热病较多，诸如感冒、流感、急性支气管炎、肺炎、流脑、麻疹等，极易流行。



这就是春天“大气候”的特点。春季里，人的日常起居、饮食以及精神调养等就要适应于这个特点。“虚邪贼风，避之有时。”就是适应春季气候特点的主要方面。

在日常起居上，为适应气候特点，应该“夜卧早起，广步于庭”。就是说，要早睡早起，起床后出外散步，呼吸新鲜空气，感到自然之气的萌动来启发自身的生机。此时既要注意春气升发舒畅的特点，也应注意春天天气的乍暖还寒的变化。穿衣服要依据寒热来调整，“一重渐减一重，不可暴去。”

春季里阳气升发，人体的新陈代谢也开始旺盛。此时在饮食上也与之相适应。饮食增加，但饭菜要清淡可口，切忌油腻生冷。因为油腻生冷的食物损伤脾阳，有碍于日渐旺盛的代谢功能。应当是“省酸增甘，以养脾气”，多吃一点甜味的食物，少吃一点酸涩辛辣的食物。在春天最好常食一些黄、绿色蔬菜，如胡萝卜、菜花、白菜等。

春天里，人一定要精神愉快，心胸开阔，情绪乐观。这样，才能够使气血调畅，全身阳气活泼地运生，以应万物蓬勃的生机。为此，在春光明媚，风和日丽的天气里，尽量与家人、朋友野外踏青。“山满楼观柳”，“初阳台望春树”，以自然之萌发“敞滞怀，畅生气。”最忌的是独身兀坐，郁郁寡欢，不相应于春天的蓬勃朝气。

同时，春季流行外感热病，人体抵抗力差就很可能受感染。所以，春季加强身体锻炼是非常必要的。锻炼宜选择那些轻柔舒缓的户外运动项目，如太极拳、太极剑、八段锦、慢跑、散步或老年迪斯科等。另

外，为了预防流感还应常开窗户，保持室内空气新鲜；少出入公共场所。体质弱者还可适当服用板蓝根冲剂等中草药、中成药以为预防。

夏季的最大特点是炎热。在暑天烈日曝晒下劳动或高温环境下生活最容易引起中暑。尤其老年人，对周围环境变化的适应能力较差，而且排汗能力也较差，热量容易积在体内不能顺利散出去。这样就可能导导致体内热平衡失调而发生中暑。中暑又往往会诱发老年人的心血管疾病、盆血、肺气肿等慢性疾病。因此，盛夏季节一要注意适应高温气候变化。

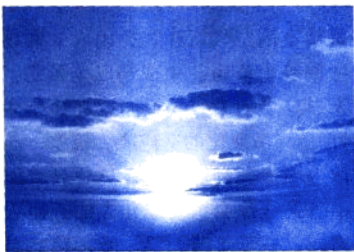
夏季，人出汗很多，体液丢失较多，就应该经常补充水分，而且还要注意不能直到感觉口干时才喝水，一下饮入大量的水。一次喝水过多，除了会引起恶心以外，还会导致体内水电平衡进一步紊乱，甚至会出现“水中毒”。当然，经常补充水分也不是说就要总喝水。吃水果就是一种补充水分的好方法。夏季有许多水果，既有营养又含有很多水分，比如西红柿94.3%是水，西瓜92%是水，苹果84.9%是水。多吃一点水果是可以消暑解渴，补充体内水分的。另外，出汗会带走体内一些盐分，若在出汗后能喝一杯浓度0.3%的淡盐水就更好了。

暑令酷热多雨，脾胃功能因之虚弱，常出毛病。所以在夏季应该选择新鲜可口的饮食，以增进人的食欲。尤其是注意多吃些含钙、铁较高的豆制品等，含维生素较多的蔬菜、水果；而不要过多摄入脂肪和蛋白质。口味上最好有些调整，“省苦增辛，以养肺气”，少吃苦味食物，多吃有酸味的辛香爽口的食物，少些油腻而不容易消化的食物。

夏季饮食不要选用热食，以温热为合适；也不能图一时凉快，食冷菜、喝冷水。过分食用冰冻的食物会使脾胃功能呆滞。还有，炎热使得胃酸分泌减少，经常饮水更使胃酸浓度减低，以致胃酸杀菌能力比平时大大削弱。所以绝对不能吃腐败变质的东西，免得“病从口入”。

夏季的精神调养应该注重避免情绪激





动，要保持平衡的心境。俗话说，“气是无烟火炮”，暑天生气，热上加热，真成了“火上浇油”，对人的身心健康十分不利。古代养生家所谓的“避暑心法”，对我们夏季调整精神状态很有启发。这个“心法”是“更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少

减，不可以热为热，更生热矣。”也就是说，心里要努力想着凉爽，则身体就渐渐凉爽，若心里总是烦恼、性热，那么人就在这种精神状态下越不耐热。“心静自然凉”、“灭去心头火，烦恼自清凉”，说的也就是这个道理。

6 秋季天气较凉，阳气渐收，阴气渐盛。植物一般都结实成果，准备来年繁殖；动物也开始积蓄能量，准备过冬。晚秋，则花木凋零，草枯叶落，一般动物都减少了活动。为适应秋季的气候特点，人的日常起居应转为“早卧早起，与鸡俱共”。早些上床睡觉是为了收藏阴精；早些起床是为了顺应阳气的舒张。古代养生家认为：“秋宜冻足冻脑，卧以头向西，有所利益”。“秋初夏末，热气酷甚，不可脱衣裸体，贪风取凉。”“立秋日勿宜沐浴，令人皮肤粗糙，令生白屑。”“八月望后少寒，即用微火暖足，勿令下冷。”也都是很有道理的。

秋季在饮食上宜“减辛增酸，以养肝气”。就是说减少辛味，少吃葱、姜、蒜、韭、椒等，增加酸味，多吃新鲜的水果、蔬菜。而且，要少吃寒冷的食物，多吃些温性的食物。“秋气燥，宜食麻以润其燥。”即应该多吃些芝麻、胡桃、蜂蜜等滋阴养血的东西。

秋天气候干燥，气温下降，往往使人情绪不稳定，甚至心绪不宁，晚秋肃杀的景色也使人容易触景生情，产生悲愁、伤感的心情。所以秋季还要特别注意收敛心气，使心情平和。最好在此时发挥乐观主义精神，登高以畅快胸怀，领略秋收和天高气爽的佳境。

冬季是万物收藏的季节。万物生机潜藏，阴气最盛；同时也是蕴育生机之时，为来年春动储存能量与养料。冬季的起居应该是“早卧

晚起”，“必待日光”。早睡以养阳气，迟起以养阴气。冬天早晨，阴寒气盛，晨起锻炼一定要等太阳出来以后再进行。古代养生学家将冬季起居养生总结为：“宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风，老人尤甚，恐寒邪感冒，多为嗽涕、麻痹、昏眩等疾。”以及“冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。”“大雪中跣足做事，不可使以热汤浸洗。触寒而回，寒若未解，不可使吃热汤热食，须少顷方可。”

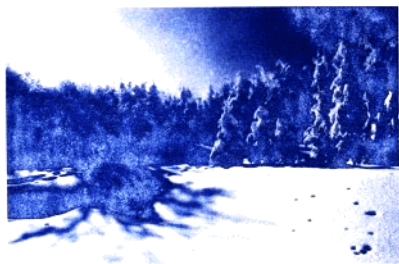
冬季饮食应适当选择营养高的食品，如肉、蛋之类，供给人体足够的养料和热量，以抵御寒冷。冬季一般忌食粘、硬、生、冷之物，以防损伤脾胃阳气。虽然宜吃热食，但又要避免过食燥热之物。古人认为：“冬月不可食葱，令人发痰。”就是这个意思，在口味上，应是“减咸增苦，以养心气”。少吃咸味的东西，多吃苦味的食物。这样，才能使人的肾气固实。

在冬季，人体身心处于低落状态，情绪往往比较消沉。克服这种状况的最佳方法就是处静思动、去参加一些户外活动。

这个季节，人体生理活动处于抑制状态，新陈代谢减慢。这正是给身体补充养料的最好时机。古代所谓“冬令进补”就指这个。只有这时进补才能使营养物质转化的能量最大限度地贮存在体内，滋养五脏。“冬令进补”，强壮肾阳，滋补肾阴，实质上就是未病先防，提高机体免疫力，提高抗病力，防止肌体早衰。

张老重视在变化的自然气候中适当调整自己起居饮食不是一个偶然的例子。实际上，百岁老人一般都能够自觉地使自己从起床作息、饮食到精神上都随着一年季节、气候的变化而变化。正因为他（她）们能够如此地“天人合一”，才能够病少体健、长寿。

古人讲：“天人合一”，认为人是自然界的一部分，人的生命活动是在宇宙万物生生化化的运动中进行。宇宙万物的



消长都是沿着生、长、收、藏的过程发生和发展，日月星辰如此，山河草木如此，人也是如此。人体生命活动的规律只是宇宙万物总规律的一部分。宇宙的变化必定会对人体生命活动产生影响。因此，历代养生家强调：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪僻不生，长生久视。”这其中的“顺四时”和“适寒暑”就是要求人体的生命活动应该顺乎宇宙变化规律。由于人“与天地相参”，“与日月相应”，这样就要求人能够“上知天文，下知地理，中知人事”，就要了解自然的变化规律和人体变化的规律，根据这些规律制订自己养生的策略。

所以，明白所谓春生、夏长、秋收、冬藏的道理，将会顺应四时节阴阳，延年益寿。否则就会生病，不利于身体健康。



点子解读

8

当节气交叉期时，坚持不洗浴，少饮食，多卧床休息，用休生养息和减少肌体活动量的办法来增加肌体适应节气变化的能力。节气交叉期间一般基本上休息两天。在立春、立夏、立秋、立冬四个大节气的交叉期间，更要注意休息。

点子B：不挑三拣四

点子链接一：求“平衡”不偏挑



点子场景

许多人都知道青少年吃饭挑食的习惯不好。但是，如果说吃饭挑食是关系到一个人健康长寿的大问题，不少人则又会觉得不以为然。然而，年近九旬的健康老人李羨林总结自己的养生之道，首要的一条便是吃饭不挑食。

