

ZHONGHUACHUANTONGWENHUAYANGSHENGJINGCUI CHANSHUKANGSHUAIYANSHOUDEDUJIAMIJUE

中华传统文化养生精萃

阐述抗衰延寿的独家秘诀

中华传统

文化与养生



金霞 编著

ZhonghuaChuantongWenhuaYuYangsheng

中医与养生

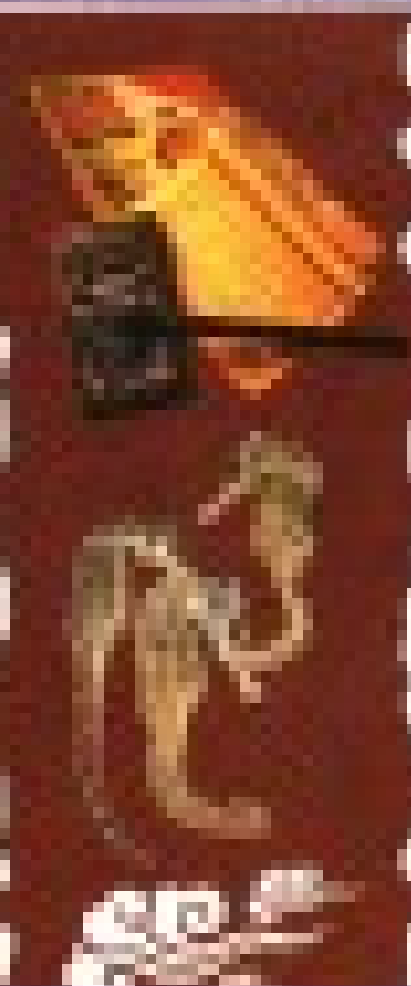
心理学与养生



大众文艺出版社

文化
与
养生

中
华
传
统



中医与养生
心理学与养生



中国中医药出版社

ZhonghuaChuantong Wenhua Yu Yangsheng

中华传统文化养生精萃 阐述抗衰延寿的独家秘诀

文化与养生

中医与养生

心理学与养生

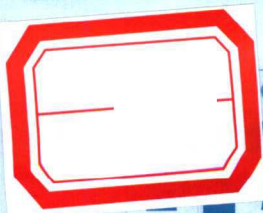
中华传统

金霞 编著

养生术
金匱要略
YANGSHENGSHU
JINKUIYAOLUE



大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华传统文化与养生/金霞编著. —北京: 大众文艺出版社,
2004. 10

ISBN 7—80171—514—4

I. 中... II. 金... III. ①传统文化—中国—普及读物
②养生(中医)—普及读物 IV. ①G12—49 ②R212—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084425 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张 56.25 字数 1300 千字 插页 8

2004 年 10 月北京第 1 版 2004 年 10 月河北第 1 次印刷

ISBN 7—80171—514—4/G·24

定价: 120.00 元 (全四册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社 (第一编辑制作中心)

电话: 64067865

目 录

第五部分 中医养生

第一章 中医养生的历史渊源	(821)
中医养生学发展简史	(821)
第二章 养生之——美容与长寿	(830)
煲汤养生、养颜法	(830)
长寿六要素	(830)
生活常识——常吃猪皮能美容	(831)
催人早衰的因素	(832)
橄榄油美容护肤法	(832)
核桃是美容养颜佳品	(833)
红糖具有排毒润肤功能	(834)
简易中医美容面膜	(836)
美容大餐——玉竹煲鸡爪	(837)
美容试试中医妙方	(838)
养生美容的小秘方	(838)
木耳红枣汤补血又养颜	(839)
女士养颜可适量饮红酒	(840)
女性防老的关键	(840)
青春不老的秘密	(841)
十乐则寿长	(841)
为皮肤补水靓汤三款	(842)

温灸美容	(843)
现代化妆品中常用中药	(844)
新鲜芦荟能治晒伤	(845)
养生、养颜话黑芝麻	(846)
养生防老经验谈	(847)
养颜药酒五款	(849)
药浴保健促养生	(851)
影响寿命的因素	(852)
永葆青春的秘诀	(853)
中年男人重养生	(854)
中药美容秘方	(855)
中药沐浴养生方	(857)
中医护肤美容有八大作用	(858)
中医养生之秋季美容羹	(858)
猪肉也能美容	(859)
专门治疗妇科病的中药	(859)
自己动手中药护肤	(861)
自我美臀传统方	(861)
第三章 中医养生之道	(863)
不同体质的养生	(863)
寻常医家养生方法	(870)
春季养生“五要”	(872)
低血压的中医调养	(873)
过敏性鼻炎的中医治疗与养生法	(874)
经常站立工作者的保健	(875)
久看电视影响大脑功能	(875)
老人养生宜清淡	(876)
乾隆皇帝养生四秘诀	(876)
早晨养生七件事	(877)
日常养生八大法宝	(878)

日常养生方法	(881)
养生保健的最佳时间	(882)
老年人中医养生之道	(883)
牙龈出血可能是血液病	(884)
养生保健十二少	(884)
养生锻炼十六法	(886)
养生三要素	(888)
养生亦有“黄金律”	(889)
中医养生——药王养生有四法	(889)
怎样护理经期妇女	(891)
中医养生十八法	(892)
第四章 针灸与按摩养生	(894)
“四区”按摩益养生	(894)
按摩脚部增强免疫力	(894)
养生按摩十术	(895)
按摩足三里能抗衰老	(897)
按捏腋窝防衰老	(897)
办公室工作者颈部保健操	(898)
常搓脚心防病养生	(898)
搓擦大椎防感冒	(899)
点压穴位防脑溢血	(899)
冬季保健“一二三”	(899)
刺激阳池穴可立止发冷	(901)
防治便秘按摩法	(903)
肩周炎病人的自我按摩	(903)
肩周炎的针灸疗法	(905)
灸法治脂肪肝效果好	(905)
抗感冒晨起按摩七分钟	(906)
人体的五大保健区	(907)
揉摩耳廓益健康	(908)

神奇小锤可疗疾	(908)
失眠的自我按摩法	(909)
梳头健脑抗衰老	(909)
头痛患者的自我按摩	(910)
头晕保健自疗	(911)
头晕的足部按摩	(912)
经络锻炼养生法	(913)
中医推拿赶跑痛经	(913)
自我按摩法防治颈椎病	(914)
自我按摩治失眠	(915)
自行“拔火罐”养生保健	(915)
第五章 中医养生药膳	(918)
“三明治”——女人透支健康	(918)
30岁开始保护关节	(920)
熬夜者的药膳调理	(922)
板栗的药用	(923)
补肺止血话白及	(923)
菜花验方数则	(924)
常饮药粥好处多	(924)
多吃食用菌养生益健康	(925)
耳穴压豆法治颈椎病	(926)
高脂血症药膳方	(927)
更年期高血压如何膳食	(928)
喝中药怎样才能不苦	(929)
红豆的药用功能	(929)
急性支气管炎中药方	(930)
健脾药膳三方	(930)
咳嗽药粥三款	(931)
筷子治耳鸣	(931)
老年人应慎喝药酒	(932)

利胆汤治急性胆囊炎	(932)
妙用菊花枸杞茶养生	(932)
名花良药九月菊	(933)
奶食疗法	(934)
男子睡前“三宜三忌”	(936)
南瓜蒂的药用	(936)
女性自身弱点会致病	(937)
女子青春期药膳	(938)
偏方治盆腔炎	(939)
芹菜治病验方	(939)
青春期增高药膳	(940)
轻松开塞汤治便秘	(941)
秋来应防五种病	(941)
秋来芋头糯又香	(942)
秋令润脾肺养生粥	(943)
让孩子远离水痘	(944)
人参大枣莲子汤	(945)
山药治糖尿病	(946)
葶苈散治小儿百日咳	(946)
通窍汤巧治鼻炎	(947)
疯狗咬伤急救方	(947)
消除疲劳中医妙方	(948)
小儿不宜常服驱虫药	(949)
药膳治老年人感冒	(950)
药食俱佳核桃仁	(951)
饮食养生要讲“性”	(951)
预防秋季感冒有良汤	(953)
棠梨养生治病妙方	(953)
治疗痤疮中医方法多	(954)
治疗小儿夏热药粥	(955)

中药熏洗可除足跟痛	(956)
中医治疗尿毒症七招	(957)
最甜的中药——甘草	(959)
第六章 中医食疗养生	(961)
把血脂“吃”下来	(961)
常用降糖中成药	(962)
吃鸡蛋有六大误区	(963)
春天多食苜蓿	(965)
防癌抗癌食疗妙方	(965)
慢性肾炎的忌口	(967)
每朝梳头一百下养生又保健	(969)
蜜枣扒山药治失眠	(969)
排毒养生地“吃”	(970)
食疗治疗老花眼	(970)
随手可得的养生补血食物	(971)
小儿保健推拿按摩二法	(972)
选用中药防治流感	(973)
养生减肥保健茶	(974)
养生解乏上品——枸杞、桂圆	(975)
饮食防癌九多一少	(975)
饮食疗法降血压	(976)
自我按摩预防颈椎病复发	(977)
第七章 药物养生	(979)
药物养生的理论	(979)
传统补养的方法	(980)
注意药物的贮存和煎服	(991)
养生补药的存在理论	(992)
补气药治病机理	(992)
补血药	(1001)
补阳药	(1005)

补阴药	(1015)
其他保健药	(1022)
养生保健的中成药	(1026)

第六部分 心理学养生

第一章 心理咨询	(1039)
健心“八戒”	(1039)
良好心态环境助事业成功	(1039)
良性暗示助健康	(1040)
心理健康需“营养”	(1041)
心理养生四要素	(1042)
心理因素和免疫功能	(1043)
怎样才算心理健康	(1043)
第二章 心理障碍	(1046)
别把感情压力不当事儿	(1046)
烦恼向异性倾诉	(1047)
怀有敌意易患心脏病	(1048)
千万不要忽视情绪污染	(1048)
什么是人格障碍	(1049)
青春期社交恐怖症及其治疗	(1050)
浅谈人格障碍	(1051)
如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼	(1051)
如何克服羞怯心理	(1054)
神经质症是怎样形成的	(1055)
心烦者的乐园	(1056)
心理问题会诱发身心疾病	(1057)
心理障碍与精神病两种说法有何区别	(1058)
压力释放	(1059)
医治紧张的妙法	(1060)

抑郁症的认识疗法	(1062)
用体育锻炼健全性格	(1063)
越过你的“感情脆弱期”	(1064)
自言自语也是一种放松	(1066)
第三章 心理养生	(1067)
保持心理健康的方法	(1067)
保持心情愉快的方法	(1068)
不气歌	(1069)
处事有六然	(1069)
对付挫折压力的自我调节法	(1070)
凡事要无愧于心	(1080)
孤独催人老	(1082)
精神胜利法	(1083)
君子爱财取之有道	(1083)
克服嫉妒心理的方法	(1085)
快乐是养生的第一要诀	(1086)
快乐与心理健康	(1089)
宽忍与让人	(1089)
老年保健重在心理养生	(1092)
良好的人际关系有益于心身健康	(1093)
健康心理与免疫功能	(1095)
宁心可做呼吸操	(1095)
平和安祥生命本真	(1096)
轻松心态的秘笈	(1098)
注重心理养生是身心健康的关键	(1099)
如何改掉爱“唠叨”的习惯	(1101)
善良是心理养生的营养素	(1102)
生闷气无助健康	(1102)
十笑长寿歌	(1105)
为了健康须摒弃惰性	(1105)

为人处世十诀	(1106)
心理“按摩”促健康	(1107)
心理健康的维护	(1108)
心理健康三标准	(1108)
心理养生,古已有之	(1109)
心理养生:新世纪健康主题	(1110)
心理养生——美容最佳处方	(1111)
心理养生训练方法	(1112)
心理养生谣	(1114)
心理养生助健康	(1115)
心理养生助延年	(1116)
心身疾病及相关问题	(1117)
信心加运动是抗癌良方	(1120)
心理惰性与行为保健	(1121)
宣泄苦恼有助心理健康	(1121)
学会发泄	(1122)
制造好心情的十种方法	(1122)
专家开出“快乐人生方”预防心理疾病	(1124)
自爱与爱人	(1125)
自我调理,做好心理养生	(1127)
第四章 心理常识	(1129)
保持愉快的心态	(1129)
摒弃恐惧心理	(1130)
快速入睡的几种方法	(1131)
令你自毁的十二种心理陷阱	(1132)
目睹悲伤事可减悲伤情	(1133)
你对情绪知多少	(1133)
排除心灵寂寞的方法	(1137)
七情与健康	(1138)
青年挫折心理	(1139)

青少年的心理特征	(1141)
少女健康心理十要素	(1145)
十种正常的异常心理现象	(1145)
使心理健康的方法	(1146)
微笑是对付愤怒的良药	(1147)
笑是缓解紧张的有效方法	(1149)
心理保健十法	(1150)
心理困境自救法	(1151)
老人心理养生五法	(1153)
心理养生:无愧于心	(1154)
心理治疗的原则	(1155)
心理治疗魔鬼辞典	(1156)
心理咨询的健康指导意义	(1158)
心灵指导下的心理养生	(1158)
心情不快时的对策	(1160)
心情潇洒自长寿	(1161)
信念与健康	(1163)
学会自我心理调节	(1165)
养生贵在养心	(1167)
应去看心理医生的人群	(1168)
正确认识心理咨询	(1169)
中年人心理卫生	(1170)
自我调整心理状态的方法	(1172)
自我心理保护十原则	(1172)
第五章 情志养生	(1174)
情志致病	(1176)
情志致病与七情太过	(1176)
情志致病的机理	(1179)
现代医学对精神因素致病的认识	(1181)
如何养神	(1183)

“静则神藏,躁则消亡”	(1184)
“精神内守,病安从来”	(1186)
调情志,免刺激	(1189)
“以恬愉为务”	(1198)
“四气调神”	(1205)
“因人养神”	(1207)
何谓“神”	(1213)
“神”的物质基础	(1214)
得“神”与失“神”	(1214)
影响“神”的因素	(1215)
怎样治“神”	(1218)
第六章 精神养生箴言	(1221)

第五部分 中医养生

