

主编
叶
丹

养生
妙
典

河南人民出版社

主编
叶丹

养生妙典

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生妙典/叶丹主编. - 郑州:河南人民出版社,
2005.1

ISBN 7-215-05538-8

I. 养… II. 叶… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097354 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

新华书店经销 黄委会设计院印刷厂印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10.25

字数 211 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

前 言

随着社会的发展、科技的进步、人们生活水平的不断提高、卫生保健知识的普及,人们的寿命也在不断延长。我国历代人口平均寿命的变化充分说明了这一点。据有关资料记载,夏代人口平均寿命是18岁,秦代是20岁,东汉是22岁,唐代是27岁,宋代是30岁,清代是33岁。新中国成立以来,我国人口的平均寿命提高得更快,1949年是35岁,1957年是57岁,1981年是68岁,1999年是70.8岁,2000年是71.8岁。日本的人口平均寿命提高也是很快的,18世纪中叶,其平均寿命只有35岁,1947年是52.01岁,1985年是77.36岁,1989年是78.84岁,1995年是79.61岁,2000年是81.16岁。今后随着各方面条件的改善和人们自我保健意识的增强,人们的寿命还会不断地提高。按照生物学的原理,哺乳动物的寿命是它的生长期的5~7倍。人的生长期是20~25岁,因此,人的寿命应是100~175岁。但是,就现在人口平均寿命最长的国家——日本来说,男性平均寿命也只有77.72岁,女性平均寿命也只有84.6岁。其他国家人口的平均寿命更短。那么,影响人的寿命的因素是什么呢?据科学家们长期研究,认为影响人的寿命有十大因素,即社会因素、遗传因素、环境因素、心理因素、生活方式因素、职业因素、性别因素、气候因素、医疗因素、自我保健因素。我国卫生部卫生统计信息中心

公布的《2000 年全国卫生事业发展情况公报》中,关于我国居民 2000 年十大死亡原因是恶性肿瘤、脑血管病、心血管病、呼吸系统疾病、损伤及中毒、消化系统疾病、内分泌系统疾病、泌尿生殖系统疾病、精神病、神经病。其中心血管病排第一位,据统计,2000 年全世界死于心血管病的人数是 1 530 万,占人类死亡总数的 1/4。世界卫生组织总干事讲过,只要采取预防措施就能降低一半死亡率,就是说有一半的死亡是可以预防的。我国著名医学家钟道恒博士曾说:许多人不是死于疾病,而是死于无知。因此,他再三告诫人们不要死于愚昧,不要死于无知。世界卫生组织也曾宣布:每个人的健康与寿命,60% 取决于自己,15% 取决于遗传因素,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候条件。由此可见,人们的自我保健和养生是多么的重要。养生,就是保养身体,保养生命。笔者多年来通过阅读公开发行的报刊、书籍和走访、请教医生、长寿者,搜集积累了很多关于养生的资料、知识、经验、秘诀,经过分门别类的整理和精心筛选,汇编成《养生妙典》,含“养生经法”、“健身功法”、“长寿秘诀”、“饮食疗法”、“偏单验方”、“美容诀窍”、“名人养生”等七个部分。综观全书,您会发现:各家的学说、观点大同小异,甚或有相互矛盾之处。期望广大读者依据各自的身体需要、实践体会,全面正确理解,灵活掌握运用。向读者奉献此书,意在树立大家的自我保健意识,增强养生观念,提供更多的养生知识、功法和诀窍。如果读者能够从中得到一些养生的启迪和收益,将是我们最大的满足和快乐。由于成书时间仓促、水平有限,不足之处还望读者给以指正。衷心祝愿每一位读者都能够健康长寿,拥有一个康乐、幸福、长寿的人生。

笔者

2004 年 12 月

目 录

养 生 经 法

一、养生格言	1
二、四受用与四道吟	3
三、四时摄养阴阳法	3
四、孙真人卫生歌	4
五、老人养生十字诀	7
六、十二时辰养生法	7
七、三八养生经	9
八、铭座	10
九、道、儒、佛三家的养生之道	11
十、“六养”与“四少”	12
十一、守拙歌	13
十二、老人养生之道	14
十三、何为贵	15
十四、养生 20 招	15
十五、养生四要	17
十六、庄炎林：财富难买幸福	18

十七、我的养生三字诀·····	18
十八、老人六知健康·····	19
十九、中医养生八要诀·····	19
二十、养生歌三首·····	21
二十一、养生之道先养神·····	22
二十二、养生要从“头”做起·····	23
二十三、摄生首务为“养静”·····	24
二十四、“养生谚”浅说·····	26
二十五、老年防衰重“四梢”·····	27
二十六、摩腹养生补泻分清·····	28
二十七、老人色彩养生法·····	29
二十八、不觅仙方觅睡方·····	30
二十九、日本：一日养生法·····	31
三十、老人日饮“三口”益健康·····	31
三十一、教您一招：呼吸养生·····	32
三十二、健鼻养生五法·····	32
三十三、庄炎林“六六赠言”养生做人·····	33

健 身 功 法

一、太极拳·····	37
二、八段锦·····	38
三、练功十八法·····	42
四、华佗“五禽戏”释练法·····	62
五、保健十法·····	64
六、五种散步健身法·····	65

七、保养腿脚,八十不老	66
八、百动不如一抖	67
九、背撼大树,健身祛病	67
十、百练之祖——健步行	68
十一、长寿始于脚	70
十二、《勿药元诠》中的健身法	71
十三、日常小运动健身法	72
十四、三分钟保健操	73
十五、晨起十分钟保健有奇效	74
十六、头皮按摩有助健康	76
十七、梳头十分钟,预防脑中风	77
十八、常揉太阳穴,健身又治病	77
十九、鼻部保健八法	77
二十、打呵欠养眼睛	78
二十一、强化视力“摇身法”	78
二十二、耳操	79
二十三、常摩双耳可强身	79
二十四、齿为骨之余,常叩能健体	80
二十五、健身秘诀:撮谷道	82
二十六、按摩“三脖”保健康	82
二十七、按摩颈部防衰老	83
二十八、老年人常耸肩可防中风	84
二十九、运动手指,有利健脑	84
三十、搓手心可控制血压	84
三十一、拍胸法治疗室性早搏	85
三十二、兜肾囊铁裆功	85

长 寿 秘 诀

一、延年要诀·····	87
二、长寿谣·····	88
三、乾隆的长寿歌·····	88
四、杨深的长寿诀·····	88
五、日本的长寿十则·····	89
六、长寿四字经·····	89
七、益寿“六阶”·····	89
八、快乐长寿有七诀·····	90
九、不老歌·····	91
十、宽心歌·····	91
十一、健身歌·····	91
十二、健身曲·····	92
十三、不气歌·····	92
十四、戒怒歌·····	92
十五、长寿歌·····	93
十六、宽心谣·····	93
十七、增寿小秘诀·····	94
十八、女性长寿之谜·····	94
十九、秘传延年龟寿功·····	95
二十、常按长寿穴，必然会长寿·····	96
二十一、老人嘴勤益寿·····	97
二十二、延缓衰老的六大举措·····	98
二十三、要长寿多流汗·····	99

二十四、健康长寿十种人	100
二十五、影响寿命的二十八害	101
二十六、足跟行走益延寿	101
二十七、养生十字歌	102

饮 食 疗 法

一、食疗歌	103
二、养生《粥疗歌》	104
三、老人膳食点滴成“金”	105
四、防衰老的十种食物	106
五、老年人饮食十不贪	106
六、人到老年吃什么	107
七、老人饮食六诀	108
八、西红柿疗疾八法	108
九、脑动脉硬化食疗法	109
十、丝瓜根炖瘦肉治头痛	110
十一、加拿大发现马铃薯泥治健忘	110
十二、食疗老年痴呆症	110
十三、防痴呆食品	111
十四、天麻炖猪脑	111
十五、治神经衰弱方	112
十六、莴笋催眠	112
十七、酒后头痛宜喝蜂蜜	112
十八、豆腐疗法	113
十九、“抖抖病”者多吃蚕豆	113

二十、食疗胃下垂	114
二十一、自制“参苓粥”可治溃疡	114
二十二、乌龟猪肚炖汤治胃溃疡	114
二十三、吃生花生米可治胃酸	115
二十四、菠萝治消化不良	115
二十五、芝麻的药用	115
二十六、姜有助于健康	116
二十七、豆腐治病	116
二十八、急性菌痢的食疗方	116
二十九、胡萝卜泥治婴儿腹泻	117
三十、山药与薏仁治慢性结肠炎	118
三十一、荸荠治便秘	118
三十二、半瓣蒜防肠癌	118
三十三、痔疮的食疗	119
三十四、山芋的药用	119
三十五、治疗便秘	120
三十六、脂肪肝患者的饮食	121
三十七、脂肪肝食疗	122
三十八、喝怀山豆浆可补肝	123
三十九、保护心脏吃什么	123
四十、常吃鹅肝可防心脏病	124
四十一、调制护心茶	124
四十二、红茶可防心脏病	125
四十三、吃苹果改善肺功能	126
四十四、食杏仁可降低肺癌发病率	126
四十五、高脂血症食疗方	127

四十六、海带绿豆汤降血脂	127
四十七、简便食疗降血脂	127
四十八、降血脂食毛豆	128
四十九、高血压病菜谱	128
五十、梨降血压	129
五十一、高血压患者常吃蜂蜜好	129
五十二、吃山楂和黄瓜降血压	129
五十三、菠菜粥治高血压	130
五十四、慢性肾衰的饮食治疗	130
五十五、蚕豆治肾炎	131
五十六、改善性功能的食物	131
五十七、男不离韭,女不离藕	132
五十八、尿频食疗法	133
五十九、多尿食疗方	134
六十、喝小黄米“油”治糖尿病	134
六十一、慢性前列腺炎的食疗法	135
六十二、糖尿病的饮食疗法	136
六十三、水果治病	136
六十四、食疗治尿频	137
六十五、糖尿病患者多吃洋葱炒鳝丝	137
六十六、老年人尿频的食疗方	138
六十七、芹菜治尿频	138
六十八、吃荞麦能治糖尿病	138
六十九、西瓜食疗法	139
七十、食栗子治老人多尿	139
七十一、老年哮喘患者的食疗方	139

七十二、慢性咽炎的食疗方	140
七十三、咳喘病的食疗方	140
七十四、柚子治老年咳喘	141
七十五、醋煎鸡蛋治咳嗽	141
七十六、气管炎的不同食疗	141
七十七、眼病的食疗方	142
七十八、巧食防治老花眼	143
七十九、青光眼患者少喝汤	143
八十、食疗治牙痛	144
八十一、痛风的食疗法	144
八十二、樱桃最善祛风湿	145
八十三、生姜加茴香,治好肩周炎.....	145
八十四、食疗腰痛	145
八十五、治老人足肿食疗方	146
八十六、醋泡蛋壳,补钙不错.....	146
八十七、女士常吃豆制品可防子宫癌	147
八十八、水果疗法降血压	147
八十九、食血疗疾	149
九十、食疗止咳	150
九十一、慢性咽炎食疗方	150
九十二、脂肪肝自疗十八法	151

偏 单 验 方

一、治头痛三则	152
二、治神经衰弱四则	153

三、治眩晕四则	154
四、治三叉神经痛二则	155
五、治失眠三则	155
六、治脑血栓二则	156
七、降血脂一法	156
八、治贫血一法	157
九、治高血压六则	157
十、治哮喘四则	158
十一、治气管炎四则	160
十二、治咳嗽八则	161
十三、治咽喉炎三则	162
十四、治肺病二则	163
十五、治心脏病二则	164
十六、治口腔炎四则	165
十七、治中耳炎二则	166
十八、治耳鸣四则	167
十九、治牙病十则	168
二十、治扁桃体炎二则	171
二十一、治鼻炎二则	171
二十二、治腮腺炎二则	172
二十三、治面瘫一方	172
二十四、治白内障二则	173
二十五、治糖尿病五则	173
二十六、治前列腺炎四则	175
二十七、治胃病八则	176
二十八、治肠炎痢疾三则	178

二十九、治便秘八则	179
三十、治痔疮五则	180
三十一、治感冒三则	181
三十二、治盗汗五则	182
三十三、治风湿病二则	183
三十四、治关节炎四则	184
三十五、治湿疹三则	185
三十六、治疱疹等五则	186
三十七、治皮肤裂五则	187
三十八、治癣六则	188
三十九、治皮肤病四则	190
四十、治脚气二则	191
四十一、治疮疖七则	191
四十二、治足病四则	193
四十三、治鬼剃头一法	194
四十四、治白癜风一法	194
四十五、治妇科病七则	195
四十六、治男科病七则	197
四十七、其他八则	199
四十八、疗疾小绝招二十八则	202

美容诀窍

一、美容秘诀就在您身边	209
二、肌肤四季保养要领	210
三、防治老年斑三方法	210

四、中医疗法祛除黄褐斑	211
五、验方治寿斑	212
六、桑叶茶治黄褐斑有奇效	212
七、如何用化妆来掩饰眼袋	212
八、减缓皮肤老化方	213
九、去皱二法	213
十、常食栗子炖白菜可养颜	214
十一、食醋美容法	214
十二、治脱发简便方	214
十三、去头屑四法	215
十四、老年人如何保养好头发	216
十五、冬瓜也可抗衰老	216
十六、驻颜食疗方	217
十七、萝卜能美容	220
十八、香蕉养颜新功能	220
十九、秘诀八招,延缓衰老	221
二十、美容新法术	222
二十一、验方治雀斑	223
二十二、男士美容多讲究	223

名人养生

一、仁者寿

——孔子的养生观	225
----------------	-----

二、醉在自然的箫声里

——倾听庄子逍遥游	226
-----------------	-----

三、合度养生,身乃无害

——韩非的养生观	230
四、西汉人瑞张苍	232
五、诸葛亮论治病之道	233
六、刘禹锡的“生由养致”养生观	235
七、养生先驱陈抟小传	236
八、唐玄宗的养生术	237
九、白居易的养生之道	239
十、吕洞宾的逍遥步	241
十一、苏东坡的“退步法”	244
十二、蒲松龄的养生之道	245
十三、孙思邈的养生十三法	246
十四、陆游养生	248
十五、诗人嵇康的养生三法	252
十六、龚居中养生金言:忌忧郁	253
十七、乾隆皇帝的养生术	255
十八、薄滋味,少愠怒	
——丁皂保养生小传	256
十九、袁枚善养生	258
二十、纪晓岚话养生	259
二十一、毛泽东的养生之道	260
二十二、邓小平养生有方	261
二十三、平淡、宁静、自然的宋庆龄	262
二十四、革命老人徐特立的长寿之道	263
二十五、吴阶平谈养生之道	264
二十六、程思远心宽体瘦耄耋年	266