

ZHONGHUACHUANTONGWENHUAYANGSHENGJINGCUI CHANSHUKANGSHUAIYANSHOUDEDUJIANIJUE

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

佛、道教与养生

四季养生

西方养生常识

养生术
金匮要略
YANGSHENGSHU
JINKUIYAOLUE

大众文艺出版社

ZhonghuaChuantong Wenhua Yu Yangsheng

· 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

佛、道教与养生

四季养生

西方养生常识

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

第七部分 四季养生

第一章 综述部分	(1227)
四季养生的理论与原则	(1227)
第二章 春季养生	(1258)
第一节 春季保健	(1258)
初春天气多变幻,注意适时保健	(1258)
垂钓是春季养生之上上策	(1259)
春季步行益养生	(1261)
春季养生:春雨“湿”身又伤身	(1261)
春季养生“三大注意”	(1263)
春季养生保健	(1264)
春季养生全方位提示	(1266)
春季养生先养肝	(1268)
春季养生重在阳	(1269)
春季养生主张	(1270)
春天调养情志的注意事项	(1271)
春天老年人生活五忌	(1272)
春夏养生要点	(1273)
春游养生七要点	(1274)
春游益养生	(1275)
黄金季节话养生	(1276)
春季养生:老人春炼勿忘“四注意”	(1278)

伸懒腰有助于春季养生	(1279)
养生第一季	(1279)
养生提示——“春捂”重在捂下身	(1281)
养生要强调“春夏养阳”	(1281)
运动是春季养生“良方”	(1282)
早春养生方法	(1284)
早春养生暖“两头”	(1287)
早春养生四防	(1287)
第二节 美容与减肥	(1288)
春季养生:春季护肤防干裂防痘	(1288)
春季养生慎吃海产	(1289)
春季养生:红萝卜减肥汁	(1290)
春季养生:抗击春困赶走疲劳	(1291)
春日美白护理前奏	(1293)
春季养生:春天也要注意防晒	(1295)
春夏之交的养生保健	(1296)
克服恼人的下半身肥胖	(1296)
提高咖啡减肥效果	(1298)
第三节 春季饮食与养生	(1299)
春季养生:菠菜是春季良蔬	(1299)
春初养生当食葱	(1300)
春季吃鱼的讲究	(1300)
春季食养的原则	(1301)
春季防紫外线方法	(1302)
春季减肥行动 20 招	(1302)
春季洁面有讲究	(1305)
春季敏感皮肤的护理	(1306)
春季食物的忌与宜	(1307)
春季瘦身食谱	(1308)
春季下半身窈窕操	(1310)

春季养生活野菜	(1310)
春季养生极品——蜂蜜	(1312)
春季养生健身汤	(1313)
春季养生重三补	(1313)
春季养生重在防“肝火”	(1315)
春季饮食原则	(1316)
春季养生:春来野菜香采食要当心	(1316)
春食百合润肺防燥	(1317)
春游美容妙方	(1318)
春游时的服饰搭配	(1319)
春游注意事项	(1319)
锻炼上手臂的线条	(1320)
春季干性皮肤及护理方法	(1320)
红萝卜薯泥汁	(1321)
花果茶养生瘦身效果佳	(1321)
三春饮食各有侧重	(1322)
素食极品——春笋	(1323)
中性皮肤及护理方法	(1324)
第四节 春季养生与防病	(1324)
板蓝根是春季防病良药	(1324)
晨漱不如夜漱	(1325)
春防儿童鼻出血	(1325)
春寒要预防猝死	(1326)
春季谨防红眼病	(1327)
春季咽喉疼痛用四季青治疗	(1328)
春季养生:春季谨防“房劳”过度	(1328)
春季养生:春天小心季节病偷袭	(1330)
春季养生:暖春更应该预防过敏	(1332)
春季养生:早春预防“三疹”	(1334)
春季要警惕甲肝和戊肝	(1338)

春季谨防四种疾病	(1338)
春季注意预防“口腔溃疡”	(1339)
春来踏青防花毒	(1340)
如何应对肠胃“感冒”？	(1341)
春日小心患“春癣”	(1343)
春天当防精神病发作	(1343)
春天的排毒计划	(1344)
春天多梳头的好处	(1344)
春天防胃病	(1345)
春天警惕旧病复发	(1346)
春夏养阳有四招	(1348)
春季药不能妄用	(1348)
春燥季节防“上火”	(1350)
春季谨防免疫疾病	(1351)
当心春日疲劳症	(1352)
来自人体内的“健康警报”	(1353)
老人春季食补偏方	(1353)
旅途中感冒用药方法	(1354)
为何春季多头痛	(1355)
为什么不能妄用春药？	(1356)
现代人易患的“都市病”	(1357)
初春当防流行病	(1359)
早春须防儿童肺炎	(1359)
早春饮食有侧重	(1360)
春季养生——自制香袋提神防病	(1360)
第三章 夏季养生	(1362)
第一节 夏季保健	(1362)
“苦夏”的自我保健	(1362)
老人安度盛夏要诀	(1363)
女性夏季保健五不宜	(1364)

夏季清凉消暑十个不宜	(1365)
夏季体育锻炼五不宜	(1367)
夏季养生“清”为贵	(1367)
夏季养生误区	(1368)
婴幼儿的夏季保健	(1370)
第二节 夏季美容与减肥	(1370)
7天减肥法	(1370)
走路减肥法	(1371)
进餐方式帮助减肥	(1372)
皮肤曝晒宜冷却	(1373)
夏季减肥要诀	(1374)
夏季减肥天时、地利	(1374)
夏季健美玉腿的方法	(1375)
夏天应怎样保护皮肤	(1376)
纤瘦臀立即行	(1378)
滋润保湿美丽一夏	(1379)
第三节 夏季饮食与养生	(1380)
“清补”度炎夏	(1380)
常吃大蒜防肠炎	(1381)
夏季不宜多吃的食物	(1381)
夏季吃水果因人而异	(1382)
夏季多饮三豆汤	(1384)
夏季养生可多吃的蔬菜	(1384)
夏季饮食防菌痢	(1386)
夏天补人参要适量	(1386)
中暑的饮食治疗	(1387)
第四节 夏季养生与防病	(1388)
宝宝度夏的 20 条医生提要	(1388)
病菌在夏季的五道埋伏	(1390)
不能游泳的人群	(1392)

对付夏季儿童发烧的方法	(1394)
蜂蜇伤急救法	(1394)
夏季皮肤病治疗	(1395)
夏季“抗汗”当补钾	(1396)
夏秋泄泻治宜消导	(1397)
夏日常见“内火”的防治	(1398)
炎夏虚症宜清补	(1398)
中暑的急救方法	(1400)
专家提醒：夏日食冷饮当注意	(1400)
第四章 秋季养生	(1402)
第一节 秋季保健	(1402)
“多事之秋”的养生保健	(1402)
季节交替时的自我保健	(1403)
老年人的秋季养生	(1404)
老年人秋季的自我保健	(1404)
老年人秋季起居保健	(1406)
胖子应当心秋天再长膘	(1407)
秋季保健的衣食住行	(1408)
秋季起居养生	(1409)
秋季睡眠有“八忌”	(1410)
秋季养生	(1411)
秋季养生保健法	(1413)
秋季养生茶疗方	(1414)
秋季养生的四点忠告	(1415)
秋季养生法	(1417)
秋季养生贵在巧	(1419)
秋季养生指南	(1419)
秋季养生自助——常笑宣肺	(1421)
秋炼要讲究科学性	(1421)
秋令保健养肺为先	(1423)

秋天的衣食住行	(1424)
秋天多伤感养生重调适	(1425)
秋游野炊四忌	(1425)
当心淋秋雨	(1427)
第二节 秋季美容与减肥	(1428)
躲开天凉发胖的陷阱	(1428)
冷水浴——秋季养生的好方式	(1430)
面部美容及保健按摩法	(1431)
皮肤要趁秋季进补	(1432)
秋冬养肤守则	(1432)
秋季别忘了关照您的双脚	(1434)
秋季护肤	(1435)
秋季护肤保湿秘诀	(1437)
秋季护肤注意事项	(1439)
秋季减肥当适度	(1440)
秋季全方位护肤	(1440)
时令减肥最相宜	(1442)
秋日护肤策略——离子护肤	(1443)
秋天重视皮肤修复与保养	(1444)
全身肌肤的秋季保养	(1445)
如何拒绝“秋膘”	(1446)
医治面疱的洗脸技巧	(1448)
自制面膜为秋季护肤	(1450)
第三节 秋季饮食与养生	(1451)
防“秋燥”宜多吃梨	(1451)
妇女秋季养生食疗方	(1451)
金秋板栗健肾补脾	(1453)
金秋靓粥——玉乳粥	(1454)
金秋佳肴话莲藕	(1454)
金秋食百合	(1456)

秋吃螃蟹你不一定适合	(1456)
秋季的饮食原则	(1458)
秋季的饮食之道	(1458)
秋季疾病的饮食防治方	(1460)
秋季进行合理的补钙	(1461)
秋季适宜进补的季节	(1462)
秋凉进补先调脾胃	(1462)
秋燥食疗新方	(1463)
水果的性状和养生功能	(1464)
第四节 秋季养生与医疗	(1465)
当心“秋燥”伤人	(1465)
多病之秋少言多饮	(1466)
换季时节当心季节疾病	(1466)
季节更替易发旧病	(1469)
秋冬服补膏燥咳可自疗	(1469)
秋防感冒“九饮”	(1470)
秋季常见病和损伤的预防	(1471)
秋季防病莫大意	(1472)
秋季护胃重“五养”	(1473)
秋季应防胃病复发	(1474)
秋季支气管哮喘病进补方	(1475)
秋季滋补中药	(1475)
秋季滋阴药膳两款	(1477)
秋凉胃里需“暖和”	(1477)
秋天如何保护肺气	(1478)
秋天防止寄生虫剥削你的肢体	(1479)
秋天哮喘病人的养生策略	(1481)
入秋当防呼吸道感染	(1481)
入秋萝卜胜似良药	(1482)
嗜盐菌与夏秋腹泻	(1483)

晚秋防中风	(1484)
夏秋饮食防菌痢	(1485)
预防冻疮在深秋	(1485)
预防秋病有方法	(1486)
怎样改善胃腹胀满	(1486)
正确应对秋天嗓子起火和嘴唇发干	(1487)
治痤疮食疗方	(1488)
第五章 冬季养生	(1491)
第一节 冬季保健	(1491)
冬季“氧”身之道	(1491)
冬季保健:适当“吃冷”	(1491)
冬季保健“三不宜”	(1492)
冬季保健的七大误区	(1493)
冬季保健的误区	(1497)
冬季保健完全手册	(1498)
冬季保健之道	(1503)
冬季常除室内过敏原	(1505)
冬季锻炼当如此	(1506)
冬季要关注的 16 个问题	(1507)
冬日保健杂谈	(1509)
冬日健康要素	(1510)
冬日养肾以御寒	(1513)
冬天取暖要注意方法	(1513)
高血压病人冬季保健要领	(1514)
老人冬季宜“五暖”	(1515)
念好冬令“六字经”	(1516)
幼儿冬季保健要点	(1517)
第二节 冬季美容减肥	(1519)
大腿纤细操	(1519)
冬季洗澡的几点注意	(1519)

热敷安度冬	(1520)
第三节 冬季饮食与养生	(1521)
冬令进补贵相宜	(1521)
冬令进补有讲究	(1523)
冬令进补“四戒”	(1524)
冬天吃火锅三要、两不要	(1525)
寒冷性脂膜炎的预防	(1525)
第四节 冬令养生与医疗	(1526)
冬令时节话养肾	(1526)
胃的冬季养护有讲究	(1526)
冬天当心雷诺氏综合症	(1527)
冬天多吃 VC 心脑血管可安	(1528)
冬天喝黄酒有益养生	(1528)
隆冬养生防心梗	(1529)
幼儿冬天谨防“三炎”	(1530)

第八部分 道教、佛教文化与养生

第一章 道教文化形成和发展	(1535)
道家的道德规范	(1535)
道家教派	(1536)
道家思想的文化地位	(1538)
道家思想的现实意义	(1540)
道家所供奉的主要神灵	(1542)
道家文化经籍	(1545)
道家思想与养生	(1546)
道家养生文化	(1547)
道教文化的兴衰和传播	(1548)
道教文化影响下的个人生活准则	(1549)
道教文化与黄老术	(1551)
道教文化与民族精神	(1553)

道教与人类文明	(1553)
道教与中华文化	(1554)
正一派道家圣地——绍龙观	(1555)
第二章 道家文化理论及相关知识	(1557)
道家七十二福地	(1557)
道家三十六洞天	(1560)
天干地支	(1562)
第三章 养生与修炼	(1567)
道家的情绪调养法	(1567)
道家的四时调养法	(1568)
道家十道养生家宴	(1570)
道家养生药浴二方	(1572)
道家饮食调养法	(1572)
从佛经看生病的原因	(1573)
佛家的医学和养生	(1575)
佛家子弟的长寿秘诀	(1578)
佛教与中国文化	(1583)
佛说人缘好坏的十种原因	(1584)
什么是佛教中的“五福”？	(1586)
人能期盼到完整的“五福”吗？	(1586)

附录 西方养生常识

水中运动的养生作用	(1591)
海产品有利于补肾壮阳	(1591)
番茄有美白功能	(1592)
人体的保健特区	(1592)
现代蔬果“营养不良”	(1593)
葛粉：降血压血糖血脂	(1594)
吃咖喱可预防老年痴呆	(1594)
人体清道夫——黑木耳	(1594)

酒后多喝蜂蜜	(1595)
鱼肝油有益关节	(1596)
葡萄酒是养生佳品	(1596)
玉米是西方养生膳食	(1597)
阳痿是心血管病信号	(1597)
注意女性“四期”的锻炼	(1598)
自己动手制作“养生餐”	(1598)
西方人所热衷的“洗肠”养生法	(1599)
西餐引发的现代病	(1601)
操作电脑注意合理饮食	(1602)
西方人养生的最佳食品	(1603)
居室中不宜放置的花卉	(1603)
吃水果有助于降低女性心脏病的发病机率	(1604)
西方人喝咖啡养生之道	(1605)
不宜混食的食物	(1609)
好的习惯让您不老	(1609)
男性常喝牛奶可防中风	(1610)
喝牛奶的五则误区	(1611)
很多人不知道的牛奶的缺点	(1612)
冲奶粉忌过浓	(1615)
老年人过冬的六项措施	(1615)
抗衰老食品有哪些	(1617)
养生零食可常吃	(1617)
马铃薯中的瘦身营养	(1619)
让酸奶调节脂肪	(1620)
国外健身专家推崇跳绳减肥	(1621)

第一章 综述部分

四季养生的理论与原则

明代著名大医学家张景岳说过：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。这与现代认为，生命产生的条件，正是天地间物质与能量相互作用的结果的看法，是基本一致的。人类需要摄取饮食。呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。

1. “人以天地之气生”

祖国医学理论认为，天有三阴三阳六气和五行金、木、水、火、土的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。因此，人体的生命活动与自然变化是同—道理。同时又认为自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人—理”、“人身—小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人—体”观。正如《黄帝内经》里所说：“人与天地相参也，与日月相应也”。这里的日月，是指日月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。

“天、地”，古人是指整个自然界而言，“天地—体”就是说自然界是一个统一的整体。关于这一点，早在《黄帝内经》里就有明确论述，如《内经素问·阴阳应象大论》里指出：“天地者，万物

之上下也。”“天有四时五行，以生长化收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，这就是说，天地万物不是孤立存在的，他们之间都是互相影响的、相互作用、相互联系、相互依存的。天地之间有四时五行的变化，产生各种不同的气候，在不同的气候下，一切生物有生长、发展、消亡的过程，人体五脏也有不同的变化，产生喜怒悲忧恐五态。“四时”就是每年的春、夏、秋、冬这四个季节，大家知道，季节的交替形成是地球作为宇宙间的星体公转和自转作用下形成的。

一年中的四个季节里气候各有特点，春温春生，夏热夏长，秋凉秋收，冬寒冬藏。这四个季节又是一个不可分割的整体，是一个连续变化的过程。没有生长，就无所谓收藏，也就没有第二年的再生长。正因为有了寒热温凉，生长收藏的消长进退变化，才有了生命的正常发育和成长。关于这一点，中医学是这样解释的，如《内经素问·四气调神大论》里说：“四时阴阳者万物之根本”。所谓“四时阴阳”，指一年四时寒热温凉的变化，是由于一年中阴阳气消长所形成的，故称“四时阴阳”，例如冬至一阳生，由春至夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至一阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉、冬之寒。由于四时阴阳消长的变化，所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物发展生长的规律，因而四时阴阳是万物的根本。根本，即指万物生和死的本源。

“六气”是指自然界中，风、寒、暑、湿、燥、火六种气候，这六种气候是一年四季气候消长进退变化中产生出来的，它们虽然各有特点，但又是互相调节的，因为有了这六种正常的气候变化，才有一年温、热、凉、寒和生长收藏的阴阳变化，所以自然界的气候可以互相调节，以利万物的生长发育，并使整个自然界气候形成一个有机的整体。这一整体是在不断运动变化的，是有规律的，遵循和利用这个规律，维持阴阳动态平衡，对人类有益，破坏这个平