

中华养生

宝典

◆ 于文明 舒天音◎编著

中华养生文化：博大精深，造福华夏生命健康；
《中华养生宝典》：发掘养生秘方，采撷养生精华。



中国商业出版社

中华养生 宝典

◆ 于文明 舒天音◎编著

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华养生宝典/于文明,舒天音编著. —北京:中国商业出版社,
2005.9

ISBN 7-5044-5529-6

I. 中... II. ①于... ②舒... III. 养生(中医)—基本知识
V. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115617 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通州柯蓝博泰印务有限责任公司印刷

787×1092 毫米 16 开 21.5 印张 340 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定价:36.00 元

※※※※

(如有印装质量问题可更换)

前言

养生：奠定幸福人生的基石

古往今来，人人都渴望幸福，人人都追求幸福，人人都希望自己的一生能够幸福快乐。然而，幸福是什么？却鲜有人能说个明白。对于幸福，不同的人有不同的认识，不同的人有不同的获得方式，似乎幸福是种抽象而又神秘之物，即令人趋之若鹜地追寻，又让人殚精竭虑地费解。但是，对我们而言，如果不能破解“幸福”的奥义，就好比站在人生的大门外，而手中却没有钥匙，心中总感觉空荡荡的不安。

幸福究竟是什么？我们怎样才能获得幸福呢？

美国社会心理学家戴维·迈尔经过多年的苦心研究，终于揭开了“幸福”的神秘面纱，他发现：幸福是个人对生命体验的一种感觉，具有模糊性和不确定性，而这

种奇妙的感觉被九大因素决定，其中排在第一位的是“健全和健康的身体”。因此，戴维·迈尔得出结论：健康是人生幸福的基石。经过其他科学家们的深入分析和众多人的实践，这个观点被证明是正确的，并且已经深入到现代人的思想之中。

既然健康是人生幸福的基石，抓住了健康就等于把握了幸福人生，那么，怎样才能获得健康呢？

世界卫生组织（WHO）有关专家的研究成果表明：人的健康、长寿，遗传的因素占7%，社会因素占4%，医学条件占12%，气候条件占7%，而其余的70%，则取决于自己。因此，健康的钥匙就掌握在自己的手中，每个人的健康都主要依赖于自己树立强烈的保健意识，依赖于自己掌握的养生保健和防病治病的方法，依赖于自己日常生活中持之以恒的自我保健。

此外，我国医学圣典《黄帝内经》中也说：“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而凿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这句话不仅从另一角度证明了上述观点的正确性，而且更进一步指出了对于健康方面未雨绸缪、防患于未然的重要性。

可见，人们若想过得开心快乐，就必须拥有健康的身心，就必须在日常生活中坚持自我保健和自我疾病预防，也就是人们平常所说的“养生”。

然而，中华民族历史悠久、源远流长，其形成的养生文化内容丰富，博大精深，一个人若穷其毕生精力也

难探其渊藪。为了指导人们用科学的方法养生，提高身体素质，实现延年益寿的美好愿望，我们特别组织国内医学和养生专家从浩如烟海的中华传统医典中，发掘养生秘法，采撷养生精华，结合目前国内养生保健和医学研究方面的最新成果，编著了《中华养生宝典》一书，以承继中华民族优秀文化，以造福人民和促进民族繁荣。

本书是一部养生科普读物，具有三个特点：一是科学性，它以祖国传统医学为基础和立论依据，又充分吸收现代医学的论点论据，可以称得上是融古今为一炉；二是实用性，本书不仅注重理论上的科学和系统，还注重实际可操作性，书中的许多养生技巧和方法几乎都是拿来可施，施之有效的；三是通俗性，本书语言通俗，不同年龄、不同层次的读者都能够读懂。总之，这是一部人人都需要的自我保健、延年益寿的必读之书，是一部深入浅出、内容丰富的雅俗共赏之书。

本书共分六篇：

第一篇养生文化，主要综论博大精深的中华养生文化，阐述了几种传统上影响较大的养生观和道、儒、佛三教的养生方式，并向读者介绍了中国古代的养生名家及主要养生学派，使读者对中华养生有个系统、整体的认识。

第二篇运动养生，主要阐明运动是生命之本的运动养生精义，及向读者介绍了运动养生的分类和一些简单易行的运动养生方式。这些方式具有很强的可操作性，

便于读者效仿学习。

第三篇食补与药膳养生，分别讲述了食补与药膳养生的理论依据、基本原则和若干禁忌，同时解读了常用的十大补品及常用药膳的得失利弊。通过本篇读者不仅可以对中华食补和药膳养生有全面了解，还可以学到许多有效的补方和膳方。

第四篇女性和男性保健，主要针对男女不同的生理特点，介绍了女性和男性常见病的预防和性的保健及性和谐，对男女性保健和婚姻幸福具有积极的指导意义。

第五篇中老年的疾病防治，首先阐明“未病先防，已病防变”的科学观念，其次分别介绍许多疾病的早期征兆，及中年人和老年人常见疾病的预防。具有极强的实用性和可操作性。

第六篇中老年的心理健康，主要阐明心理健康和生理健康和谐统一的健康观，并介绍了心理健康的标准和评估，和中老年人常见的心理问题及怎样调适等，对中老年心理问题自我调控有积极作用。

泱泱中华，历史悠久，养生之道，源远流长。学习传统的养生文化，不仅对我们的身心健康、祛病益寿有积极意义，更重要的是继承和发扬了中华民族的优秀文化遗产。本书是中华民族传统养生精粹和现代医学成果的科学结晶，愿它能成为您的养生益友和全家的健康顾问。

中华养生宝典

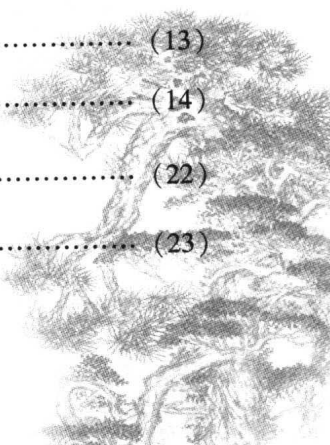


目录



第一篇 养生文化

一、博大精深的中华养生文化	(2)	目 录
1. 《黄帝内经》：古老的养生文化经典	(3)	
2. 中国古人的饮食养生观	(6)	
3. 中国古人的起居养生观	(9)	
4. 中国古人的运动养生观	(10)	
5. 中国古人的动静结合养生观	(11)	
6. 中国古人的调心修德养生	(13)	
7. 中华养生理论发展脉络	(14)	
二、道教、儒教、佛教的养生方式	(22)	
1. 道教的养生理论与养生方式	(23)	



中华养生宝典

目

录

2. 儒教的养生理论与养生方式 (26)

3. 佛教的养生理论与养生方式 (29)

三、中华养生古代名家 (32)

1. 老子：道家养生的始祖 (33)

2. 孔子：儒家养生的鼻祖 (34)

3. 陶弘景：集养生之大成的名医 (37)

4. 孙思邈：精于养生之道的药王 (38)

5. 丘处机：精于养生的“神仙” (40)

6. 乾隆：擅长养生的长寿帝王 (41)

四、中华养生学派 (43)

1. 顺从自然的顺应学派 (44)

2. 养德益精的养性学派 (44)

3. 形神兼行的主动学派 (45)

4. 无欲则安的主静学派 (46)

5. 健肾养气的固精学派 (47)

6. 平衡膳食的食疗学派 (47)

7. 药物抗衰的药饵学派 (48)

8. 自幼防衰的早防老派 (49)

9. 全面保养的正宗学派 (49)

中华养生宝典

第二篇 运动养生



目 录

一、运动是生命之本	(52)
1. 运动是健康的激活剂	(53)
2. 运动能为你带来好心情	(54)
3. 运动是一种积极的身心休息	(55)
4. 运动能够益智健脑，促进思维	(57)
5. 运动延缓衰老，使人长寿	(58)
6. 选择适合自己的运动项目	(60)
二、运动养生方法分类	(62)
1. 时尚的有氧运动	(63)
2. 有益健康的随意运动	(64)
3. 新潮的反常运动	(65)
4. 健身防衰的交替运动	(67)
5. 易行的器械运动	(68)
6. 办公室里的运动	(70)
7. 名人推崇的运动	(71)
三、几种简便易行的运动养生方式	(76)
1. 最好的运动是步行	(77)

中华养生宝典



录

2. “三浴运动”健体魄 (78)
3. 旅游运动怡情志 (81)
4. 增益身心放风筝 (82)
5. 练意养神去钓鱼 (83)
6. 补脑益智打桥牌 (85)
7. 优雅舞蹈与健美 (86)
8. 恬静快乐养小鸟 (88)
9. 书法绘画延年寿 (89)

第三篇 食补与药膳养生

- 一、食补：夯实健康基础 (92)
 1. 药补不如食补 (93)
 2. 食补的理论依据 (94)
 3. 食补的基本原则 (97)
 4. 食补的主要方法 (100)
 5. 食补的若干禁忌 (103)
 6. 科学选用天然进补食物 (105)
- 二、常用十大补品解读 (109)
 1. 健脾补虚用大枣 (110)
 2. 养血安神话桂圆 (112)

中华养生宝典

目 录

3. 补气固本用人参 (114)
4. 健脑益智吃核桃 (116)
5. 降压抗癌黑木耳 (118)
6. 补肾益精黑芝麻 (120)
7. 安神祛病食百合 (121)
8. 滋补脾胃用莲子 (124)
9. 水果之王猕猴桃 (126)
10. 延年益寿食灵芝 (128)

三、药膳养生 (130)

1. 中华药膳源远流长 (131)
2. 药膳配伍：合理地利用食物 (134)
3. 药膳制作：药物与食物的科学选配 (136)
4. 四因施膳：因症、因时、因地、因人而异 (137)
5. 施膳原则：不能乱用和滥用 (139)

四、常见病药膳 (140)

1. 适宜治疗高血压的药膳 (141)
2. 适宜治疗高血脂的药膳 (142)
3. 适宜治疗冠心病的药膳 (144)
4. 适宜治疗慢性气管炎的药膳 (145)
5. 适宜治疗关节炎的药膳 (146)
6. 适宜治疗糖尿病的药膳 (148)
7. 适宜治疗胃溃疡的药膳 (150)

中华养生宝典



- 8. 适宜治疗胃炎的药膳 (151)
- 9. 适宜治疗腹泻的药膳 (153)
- 10. 适宜治疗肝炎的药膳 (154)
- 11. 适宜治疗肾炎的药膳 (156)
- 12. 适宜治疗神经衰弱的药膳 (157)

第四篇 女性与男性保健

- 一、女性常见病的预防 (160)
 - 1. 妇科炎症的预防 (161)
 - 2. 子宫炎症的预防 (163)
 - 3. 乳腺增生症的预防 (165)
 - 4. 生殖器疱疹的预防 (167)
 - 5. 闭经与痛经的预防 (168)
 - 6. 子宫内膜异位症的预防 (169)
 - 7. 子宫体肿瘤的预防 (170)
 - 8. 子宫脱垂的预防 (173)
 - 9. 妊娠期常见疾病的预防 (174)
 - 10. 慎防产妇产后产褥感染 (178)
- 二、男性常见病的预防 (179)
 - 1. 早泄的预防 (180)

中华养生宝典

目 录

2. 阳痿的预防 (181)
3. 遗精的预防与治疗 (182)
4. 逆行射精的防治 (183)
5. 缩阳症的治疗与防护 (184)
6. 疝气的防治 (184)
7. 前列腺疾病的预防与调养 (185)
8. 睾丸炎与附睾炎的防治 (186)
9. 前列腺癌的防治 (187)

三、男性与女性的性保健与性和谐 (189)

1. 和谐的性生活使人健康长寿 (190)
2. 男性性器官的清洁卫生 (192)
3. 女性性器官的清洁卫生 (193)
4. 男性如何进行提肛壮阳锻炼 (194)
5. 女性如何进行“性爱肌”的锻炼 (194)
6. 帮助妻子治疗性冷淡 (195)
7. 怎样获得健康和谐的性生活 (197)
8. 和谐性生活的四个阶段 (199)
9. 控制性生活的频率 (200)
10. 性生活的“七损八益” (201)
11. 防范药物损性欲 (203)
12. 性生活禁忌 (205)

中华养生宝典

第五篇 中老年人的疾病预防



录

一、未病先防，已病防变	(208)
1. 把健康握在自己手中	(209)
2. 未病先防需要懂些医疗保健知识	(211)
3. 防病要从健康的生活方式做起	(213)
4. 增强机体免疫系统功能	(214)
5. 坚持进行定期健康检查	(215)
二、疾病的早期信号	(217)
1. 由听觉异常辨病	(218)
2. 由味觉异常辨病	(221)
3. 由出汗异常辨病	(222)
4. 由小便异常辨病	(224)
5. 由大便异常辨病	(225)
6. 由吐痰异常辨病	(227)
7. 由咳嗽症状识病	(228)
8. 由头痛症状识病	(229)
9. 气短是许多疾病的信号	(231)
10. 警惕肿瘤的早期信号	(232)

中华养生宝典

目 录

三、中年人常见病的预防 (234)

1. 防早衰早开始 (235)
2. 中年防癌不容迟缓 (237)
3. 保护好你的心血管 (238)
4. 认真预防脂肪肝 (239)
5. 人到中年防肾亏 (240)
6. 预防慢性支气管炎 (241)
7. 预防中年人易患的胃病 (243)
8. 不可忽视颈椎病 (245)
9. 预防肩周炎八法 (246)
10. 重视预防骨质疏松症 (247)
11. 预防应激反应综合症 (248)
12. 谨防疲劳综合症, 远离亚健康 (250)
13. 慎防中年猝死 (252)

四、老年人常见病的预防 (255)

1. 高血压的预防处方 (256)
2. 高血脂的预防调理 (257)
3. 冠心病的预防调理 (258)
4. 心律失常的预防与呵护 (259)
5. 严防心肌梗塞 (261)
6. 糖尿病的预防 (263)
7. 老年骨关节病的预防 (264)

中华养生宝典

目 录

8. “老伤”复发的预防 (266)
9. 老年痴呆症的预防与调养 (267)

第六篇 中老年心理保健

- 一、健康的基石：心理健康 (270)
1. 健康的另一半：心理健康 (271)
2. 心理因素对健康有着深刻的影响 (273)
3. 精神压力诱发身心疾病 (274)
4. 养生之道，重在养心 (275)
5. 做自己的心理医生 (277)
6. 加强心理修养与锻炼 (278)
- 二、心理健康的标准与评估 (281)
1. 心理健康的表现与特征 (282)
2. 心理健康的十二条标准 (284)
3. 心理健康的自我检测 (286)
4. 正常心理与异常心理的判别 (290)
- 三、中年人的心理调适 (293)
1. 中年人心理问题的诱因 (294)
2. 中年人心理调适的原则 (295)