



四季如何应季节养生——
不同体质的人如何养生保健——
古代中医的养生智慧有哪些——
你关注过房事养生知识吗——
怎么调养城市亚健康体质——

养生长寿必读

YANGSHENG CHANGSHOU BIDU

彭先髯 著

中国妇女出版社



21
世纪健康丛书
21 ST CENTURY HEALTH AND CONCEPT

养生长寿必读

YANGSHENG CHANGSHOU BIDU

中国妇女出版社

彭先髦
著

图书在版编目 (CIP) 数据

养生长寿必读/彭先髦编著. —北京: 中国妇女出版社, 2004.4

(21 世纪健康丛书)

ISBN 7 - 80131 - 954 - 0

I. 养… II. 彭… III. 养生 (中医) —普及读物
IV. R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 018389 号

养生长寿必读

作 者: 彭先髦

责任编辑: 何悦敏

版式设计: 朱 虹

封 面: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 8.5

字 数: 190 千字

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

印 次: 2004 年 4 月第 1 次

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7 - 80131 - 954 - 0/R·106

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系。)

目 录

contents

一、历代中国人的养生智慧

- 上古时期的养生智慧 (3)
- 春秋战国时期道家的养生智慧 (4)
- 儒家的“中庸”之道对养生有哪些影响
..... (6)
- 为什么说《黄帝内经》是养生史上的里
程碑 (7)
- 秦汉晋唐时期的养生智慧有哪些 (9)
- 宋元时期的养生智慧有哪些 (12)
- 为什么说明清时期是祖国养生学的成熟
时期 (14)
- 现代医学对养生术有哪些研究 (17)

二、如何吃得有味 吃出健康

中国古人对吃与健康关系的智慧认识有

哪些 (27)

为什么安身之本必资于食

——人体究竟需要哪些营养物质 (36)

是厨房，也是药房吗 (37)

如何吃才能促进健康长寿 (39)

应该吃什么才不得“贫困病”、“富贵病”

..... (40)

2

饮食宜清淡，不吃过甜过咸的食物 (40)

多吃素食，勿贪荤腥 (40)

多吃粗粮、杂粮 (42)

多吃杂食 (44)

吃薯类 (50)

吃菌类 (50)

吃虫子 (51)

吃藻类 (51)

生吃蔬菜 (52)

喝牛奶 (52)

吃骨头 (52)

吃小的 (52)

多吃苦的	(52)
常嚼硬食	(53)
吃白肉	(53)
带皮吃	(53)
吃野菜、野果	(54)
吃黑色的食品	(54)
增强免疫力的食品有哪些	(54)
对心脏有益的食物有哪些	(56)
加强骨骼生长的食物有哪些	(57)
能清理体内垃圾的食物有哪些	(58)
促使血管年轻化的食物有哪些	(58)
健脑益智的食物有哪些	(59)
保护视力的食物有哪些	(60)
预防早衰的食物有哪些	(61)
食粥是养生的很好方法	(63)
食粥养生歌	(63)
养生延寿粥的种类	(63)
我国的“平衡膳食标准”是什么	(64)
如何检查自己的饮食状况	(65)

三、如何调整心理以延年益寿

为什么说苦难是人生的教师	(69)
--------------------	------

为什么说世界上最大的快乐是事业有成	(70)
为什么乐观处世是延缓衰老的良方	(73)
为什么说要长寿就要善于自我解脱	(74)
为什么知足常乐会长寿	(76)
为什么比天大的胸怀能长寿	(77)
为什么长寿之人都是心平气和的性格	(79)
怎样使笑真正成为延缓衰老的一味良药	(82)
怒为什么是人体内的一枚定时炸弹	(85)
为什么淡泊寡欲会使人宁静欢乐而长寿	(87)
为什么不要跟自己过不去	(88)
妇女怎样主动应对更年期	(91)
男性如何顺利度过更年期	(93)
我国“大众心理健康十大标准”是什么	(94)
如何给“心理健康”打分	(95)
如何进行心理自测	(96)

四、如何运动才能强身健体

合理运动能达到哪几个养生目的	(101)
----------------	-------

增强抗病能力	(101)
增强肌体对外界的适应力	(102)
增强肌体持久力	(102)
消除肌体疲劳	(102)
增强脑神经功能	(103)
一些非常有效的简易养生健身法	(104)
梳发按摩法	(105)
运目转睛法	(105)
叩齿咽津法	(106)
腰部保健按摩法	(106)
腿膝保健按摩法	(107)
撮提谷道	(107)
足部脚心按摩	(107)
简易健脑操	(108)
胸部按摩	(109)
颈部按摩	(109)
头发美容按摩	(110)
颜面按摩	(110)
鼻部按摩	(111)
肩部按摩	(111)
手部按摩	(112)
下肢保健	(112)
简易男性铁裆功	(112)

健脑益智按摩	(113)
聪耳明目按摩	(115)
健脾益肾按摩	(115)
捏脊养生	(117)
拉耳敲背养生	(117)
散步强身防病	(118)
闭目养神健身	(119)
六字诀养生	(120)
养生十六招	(121)
太极拳	(123)
松静功养生	(123)
内养养生功	(125)
八段锦	(126)
静坐养生功	(128)

五、为什么说良好的起居习惯 是健康的保证

怎样建立科学文明的生活方式	(131)
为什么睡得好能活得久	(132)
为什么睡不好促早衰	(133)
如何睡好	(133)
哪些食物具有安眠功效	(134)

怎样防治嗜睡	(135)
药枕做法举例	(136)
怎样的居室才有利于保健养生	(137)
日常生活保健有哪些宜与忌	(139)
提倡日常生活中坚持“二十一宜”	(139)
生活中要注意的禁忌	(141)
城市居民要健康长寿应从哪些方面努力	(144)
怎样知道自己在衰老	(145)
美国加州大学一位专家提出的简明健康 生活方式是什么	(146)

六、人体如何适应四时

生长收藏规律

人体与四时是什么关系	(149)
春季如何防病养生	(150)
如何克服“春困”	(151)
如何做好“春捂”	(153)
如何预防春季传染病	(154)
春节期间为什么会出现“乐极生悲” 现象	(154)
预防春季常见病的便方举例	(155)

- 春季如何食补调养 (156)
- 夏季如何防病养生 (158)
- 夏季午睡有什么好处 (159)
- 夏季贪凉有什么坏处 (159)
- 夏季人为什么容易中暑 (161)
- 夏季为什么要特别注意饮食卫生 (162)
- 夏季如何进行饮食调养 (163)
- 如何进行冬病夏治 (165)
- 预防夏季常见病的便方 (166)
- 秋季如何防病养生 (167)
- 秋季为什么要防燥 (167)
- 秋季为什么要适当“秋冻” (169)
- 如何预防燥咳气喘和其他秋季
 常见病 (170)
- 预防秋季常见病便方 (171)
- 秋季为什么要重视“底补” (172)
- 秋季怎样食粥进补 (173)
- 冬季如何防病养生 (174)
- 冬季居家时该如何保养身体 (175)
- 冬季出门时该注意什么 (177)
- 冬季如何进补才能防病养生 (177)
- 体质各异的人冬季如何进行药补 (179)
- 冬季如何防治旧病 (182)

预防冬季常见病便方 (183)

冬季保健有哪些误区 (184)

七、病中养生的三大原则是什么

未病先防 (187)

 固护正气，提高抗邪能力 (187)

 防止病邪侵害 (190)

既病防变 (190)

病后防复 (192)

 防食复 (192)

 防劳复 (194)

八、沐浴保健养生法有哪些

矿泉浴有哪些保健作用 (199)

海水浴有哪些保健作用 (200)

空气浴有哪些保健作用 (200)

日光浴有哪些保健作用 (201)

森林浴有哪些保健作用 (202)

桑拿浴有哪些保健作用 (203)

冷水浴有哪些保健作用 (204)

泥浆浴有哪些保健作用 (204)

沙浴有哪些保健作用	(205)
药浴有哪些保健作用	(205)

九、怎样用中草药进补养生

进补对益寿延年有效吗	(211)
进补养生的生理功效是什么	(212)
进补养生该注意什么	(213)
补益虚征的养生方法	(213)
平补、清补、温补	(214)
不要盲目进补	(215)
要辨证施补	(216)
要因时进补	(216)
补而勿过	(216)
食补与药补	(217)
过盛宜泻	(217)
泻不伤正	(217)
用药和平	(218)
进补忌讳	(218)
进补养生简方举例	(219)
气虚进补方	(219)
血虚进补方	(219)
气血两亏进补方	(220)

阴虚进补方	(221)
阳虚进补方	(223)
防病延年养生方	(224)
轻身延年养生方	(224)
延年益寿养生方	(225)
延年抗老养生方	(227)
返老还童养生方	(228)
常见的“长寿茶”有哪些	(229)

十、房事也与养生有关吗

正常的性生活为什么有益健康	(233)
怎样才能使性生活和谐	(235)
要努力保持夫妻间的恩爱	(235)
遇事多宽容	(235)
如何才算房事适度呢	(236)
增强男性性功能有哪些食疗与食补的	
方法	(237)
男刚的气质和风度是由哪些物质作基	
础的	(238)
增强女性性功能有哪些食疗与食补的	
方法	(239)
如何防止性衰老	(240)

哪些西药对性功能有影响	(241)
房事须注意哪些禁忌	(243)
恶劣气候	(243)
恼怒、劳累	(244)
饥饱、醉后、忍便	(244)
病期、病后	(244)
妇女三期	(245)
特殊地方	(246)

附 录

世界卫生组织制定的健康标准是什么	(247)
我国“老年人健康十大标准”是什么	(248)
亚健康状态一般有哪些表现	(248)
亚健康状态的自测标准是什么	(250)
人体可简单测定的健康指数有哪些	(251)
长寿潜能的自测标准是什么	(252)
怎样测评自己的健康长寿水平	(253)
如何测试自己的健康状况	(255)
常用人体检验标准对照表	(257)

一、历代中国人的养生智慧

由于5000年的历史一直没有中断，中国人在生活发展的漫长岁月里积累了极其丰富的养生保健智慧，由此出现了大量的有关养生的古典书籍和养生流派，其中体现了中国人特有的悟性和对人与自然关系、对人生的灵性把握。中华养生智慧对中华民族的繁衍生息作出了卓越的贡献，也给世界文化留下了宝贵财产。



