



杨秋海 ○ 主编



养生 200 妙招

Yangsheng 200 Miao Zhao



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

养生 200 妙招

主 编

杨秋海

副主编

杜捷夫 王世浩

编著者

杨秋海 杜捷夫 王世浩

郝俊勤 赵永飞 陶 然

马金城

金 盾 出 版 社



本书分为十四章,分别从运动疗法,饮食调养,中药偏方、验方及穴位按摩等多角度介绍了 275 种养生保健的妙招。其内容丰富,科学实用,方法简便,可操作性强,是中老年人养生保健的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

养生 200 妙招/杨秋海主编. —北京:金盾出版社,2009. 11
ISBN 978-7-5082-6018-1

I. 养… II. 杨… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 180841 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:80 千字

2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

现代科技文明促进了社会经济的高速发展,使人们的生活水平得到了极大的提高,但同时也给人类健康带来了一些亟待解决的新问题,如环境污染、营养过盛、人口老龄化、人体亚健康状态等。尽管社会竞争激烈,生活节奏加快,思想压力增大,人们还是逐渐认识到想要提高生活质量,养生保健至关重要。

我国养生保健历史悠久,尤其是近些年来,许多从生理、病理、诊断、治疗方面系统阐述的医学养生保健专著相继出版,但其中适宜中老年保健的,将简明扼要、取材便利、方法通俗、易学易懂、自学自练集为一体者却较少。为此,我们将多年在疗养康复保健工作中的经验体会加以总结,对观察思考进行归纳,对收集的病友感言、民间谚语进行整理,对验证有效的一招一式做了分类,编写成这本《养生 200 妙招》奉献给广大读者。

本书分为 14 章,近 8 万字,以医学、养生学、疗养学为理论依据,以养生保健为主线,以科学实用为原则,以简便易学为基础,博采众长,荟萃精华。其内容既适宜中老年人自我保健、延年益寿,又能帮助年轻的朋友消除亚健

康状态，充沛自身精力。

在编撰过程中，参阅和引用了多种出版物的资料，在此不逐一列举，谨对原作者们表示深切的谢意。

由于作者水平和经验有限，虽经过多次审修，仍难免有不当之处，敬请广大读者及同仁指正。

杨秋海



目 录

一、健身保健操

- (一)揉耳健肾操..... (1)
- (二)消除疲劳操..... (2)
- (三)保健内脏操..... (2)
- (四)睡眠健身操..... (3)
- (五)老人健身操..... (3)
- (六)哮喘病人保健操..... (4)
- (七)疏通经络保健操..... (4)
- (八)眼保健操..... (4)
- (九)颈部保健操..... (5)
- (十)坐骨神经保健操..... (5)
- (十一)治疗胃下垂运动操..... (6)
- (十二)长寿健肺操..... (7)
- (十三)室内保健操..... (8)
- (十四)步行半蹲操..... (9)
- (十五)拍打健身操..... (10)
- (十六)原地抬腿操..... (11)
- (十七)腿足保健操..... (12)
- (十八)老人“臂跑”运动操..... (13)
- (十九)心脏保健操..... (13)
- (二十)莱莲健身操..... (14)
- (二十一)睡前健身操..... (15)
- (二十二)行走健身操..... (16)



(二十三)颈椎病康复操	(16)
(二十四)十分钟降压操	(18)
(二十五)口腔保健操	(19)
(二十六)老人健身操	(20)
(二十七)防病健身转动操	(20)
(二十八)脸部放松操	(22)

二、养生保健歌

(一)保健一字诀	(23)
(二)用药姿势歌	(23)
(三)饮食禁忌歌	(24)
(四)心理健康歌	(24)
(五)长寿健康歌	(25)
(六)延年益寿食疗歌	(26)
(七)夏季瓜果歌	(26)
(八)高血压病生活饮食歌	(27)
(九)耳鼻咽喉饮食宜忌歌	(28)
(十)健康歌	(29)
(十一)保胃歌	(29)
(十二)起居养生歌	(29)
(十三)生活健身歌	(30)
(十四)洗脚健身歌	(31)
(十五)养生六字诀	(31)
(十六)民间粥疗歌	(33)
(十七)保养脾胃四要诀	(33)
(十八)食疗歌	(34)
(十九)老人保健“点”字歌	(35)
(二十)脾胃养生十要诀	(35)
(二十一)抚内歌	(36)



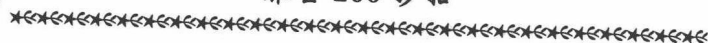


(二十二) 秀外歌	(36)
(二十三) 修身歌	(36)
(二十四) 养生歌	(37)
(二十五) 烫脚祛寒歌	(37)
(二十六) 养心安神歌	(37)
(二十七) 治咽喉肿痛歌	(38)
(二十八) 治失眠歌	(38)
(二十九) 养颜歌	(38)
(三十) 温胃止痛歌	(38)
(三十一) 降高血脂歌	(39)
(三十二) 老人养生三字经	(39)
(三十三) 四字里的养生经	(39)
(三十四) 六字里的养生经	(40)
(三十五) 七字里的养生经	(41)
(三十六) 八字养生经	(41)
(三十七) 三七养生经	(42)
(三十八) 益寿“六阶”经	(42)
(三十九) 乾隆养生十六字经	(43)
(四十) 时辰养生经	(44)
(四十一) 健康谚语	(45)
(四十二) 防老经	(46)
(四十三) 中药养生经	(46)
(四十四) 中药之最经	(47)
(四十五) 防暑三字经	(48)

三、专病验方

(一) 高血压验方(I)	(49)
(二) 高血压验方(II)	(49)
(三) 腰腿痛验方	(49)





(四)高脂血症验方	(49)
(五)牙痛验方	(50)
(六)风湿病验方	(50)
(七)老年肾虚、尿频验方	(50)
(八)痰热咳嗽验方	(50)
(九)眼目昏花简便方	(50)
(十)骨质增生简便方	(51)
(十一)治皮肤瘙痒方	(51)
(十二)提耳垂治咽痛方	(51)
(十三)治眼疲劳方	(51)
(十四)哮喘验方 I	(51)
(十五)哮喘验方 II	(52)
(十六)治鼻炎方	(52)
(十七)治下肢关节增生方	(52)
(十八)治冠心病方	(52)
(十九)治造血功能障碍方	(53)
(二十)治三叉神经痛方	(53)
(二十一)治慢性唇炎方	(53)
(二十二)治肾炎五方	(53)
(二十三)治顽癣方	(54)
(二十四)治慢性胃炎方	(54)
(二十五)治便秘方	(54)

四、养生保健粥

(一)补脾健胃方——莲子饭焦粥	(55)
(二)肝肾补益方——地黄首乌粥	(55)
(三)健脾补肺方——珠玉二宝粥	(55)
(四)清热消炎方——梅花粥	(56)
(五)安神补脑方——山药芡实粥	(56)



(六)养心安神方——百合小米粥	(56)
(七)脑力不足补益方——补脑益智宁神蛋	(56)
(八)消除疲劳方——西红柿牛奶冻	(56)
(九)清热消暑方——荷叶粥	(57)
(十)抗衰延年方——补气益智粥	(57)
(十一)补气养血美容方——银耳樱桃粥	(57)
(十二)健脾补肺方——黄芪粥	(57)
(十三)安神健脾方——参芪白莲粥	(58)
(十四)治感冒方Ⅰ——生姜粥	(58)
(十五)治感冒方Ⅱ——葱白粥	(58)
(十六)治糖尿病方Ⅰ——菠菜根粥	(59)
(十七)治糖尿病方Ⅱ——山药南瓜粥	(59)
(十八)治肠炎方——榛子粥	(59)
(十九)润肠通便方——松仁粥	(59)
(二十)补虚健脾方——芹菜粥	(59)
(二十一)治冠心病方——山楂玉米面粥	(60)
(二十二)治慢性肾炎方——白茯苓粥	(60)
(二十三)消肿止血方——荠菜粥	(60)
(二十四)治肾病综合征方——车前草粥	(60)
(二十五)延年益寿方——何首乌粥	(60)
(二十六)预防流脑方——扁豆粥	(61)
(二十七)祛燥养身方——菊花粥	(61)

五、酒疗保健

(一)长寿酒	(62)
(二)固本煎酒	(62)
(三)四季春酒	(62)
(四)百岁补酒	(62)
(五)宫廷补酒	(63)





(六)屠苏养生酒	(63)
(七)安神利眠酒	(63)
(八)白川米酒	(63)
(九)玉米米酒	(64)
(十)五加皮米酒	(64)
(十一)菊花米酒	(64)
(十二)山楂米酒	(64)
(十三)鸭梨米酒	(64)

六、热熨疗疾

(一)热敷护眼	(65)
(二)热敷聪耳	(65)
(三)热敷健脑	(65)
(四)醋热敷护腰肩	(66)
(五)醋热敷治腿痛	(66)
(六)醋熨祛寒活血	(66)
(七)醋糟熨益肝壮肾	(66)
(八)酒熨安神解郁	(66)
(九)盐熨治泻止痛	(66)
(十)葱熨治腹痛尿闭	(67)
(十一)姜熨治风寒骨痛	(67)
(十二)蒜椒熨治寒泻	(67)
(十三)小麦麸醋熨治腰腿痛	(67)
(十四)麸皮熨治胸痛腹泻	(67)
(十五)茴香熨治关节炎	(67)

七、膳食养生

(一)豆腐药用三方	(68)
(二)豆腐渣药用七方	(68)
(三)核桃药用五方	(70)





(四)菜根药用十一方	(70)
(五)茄子药用十四方	(72)
(六)百合药用六方	(74)
(七)花椒药用五方	(75)
(八)丝瓜药用十方	(76)
(九)苦瓜药用五方	(77)
(十)冬瓜药用三方	(77)
(十一)西瓜皮药用八方	(78)
(十二)西红柿药用七方	(79)
(十三)荷叶莲藕药用八方	(80)
(十四)生菜泥疗病法	(81)
(十五)胡萝卜药用三方	(82)
(十六)食醋药用三方	(82)

八、花果药用

(一)花的药用	(83)
(二)花的药性	(84)
(三)迎春花药用六方	(85)
(四)桃花药用十一方	(86)
(五)菊花药用十三方	(87)
(六)桂花药用五方	(89)
(七)葵花药用六方	(90)
(八)石榴药用六方	(91)
(九)栗子药用四方	(91)
(十)乌梅药用五方	(92)
(十一)山楂药用十二方	(93)
(十二)香蕉药用六方	(94)
(十三)草莓药用三方	(95)
(十四)柿子药用五方	(96)





(十五)葡萄药用十方 (97)

(十六)猕猴桃药用二方 (98)

九、果菜汤汁药用

(一)果汁药用十方 (99)

(二)葱汁药用十一方 (100)

(三)汤汁药用二十方 (101)

(四)蜂蜜药用十一方 (104)

(五)姜汁药用十方 (106)

十、穴位保健

(一)甲根穴位保健法 (108)

(二)心绞痛穴位疗法 (109)

(三)肩周炎穴位疗法 (109)

(四)抽筋穴位疗法 (109)

(五)穴位止鼻出血法 (110)

(六)指压穴位止呃逆 (110)

(七)指压穴位止呕吐 (110)

(八)指压穴位止头痛 (110)

(九)指压穴位止胃痛 (110)

(十)指压穴位止晕厥 (111)

(十一)指压太阳穴益智 (111)

(十二)按压脑户穴清脑聪耳 (111)

(十三)按压百会穴补益中气 (111)

(十四)按压神庭穴明目安神 (112)

(十五)按压风池穴驱风宁神 (112)

(十六)按摩头皮健脑护发 (112)

(十七)揪捏手指治疗疾病 (112)

(十八)按压穴位安神止痛明目六方 (113)

(十九)按摩十招治腰痛 (114)



(二十)穴位按摩益精补肾·····	(114)
(二十一)按摩腰部治肾虚·····	(115)

十一、养颜良方

(一)祛雀斑十方·····	(116)
(二)瓜子仁养颜方·····	(116)
(三)麻乌枣蜜养颜方·····	(117)
(四)养颜美肤方·····	(117)
(五)增白美容方·····	(117)
(六)养肌润肤方·····	(117)
(七)驻颜方·····	(117)
(八)抗衰老美容方·····	(117)
(九)除黄褐斑养颜方·····	(118)
(十)辣椒叶减肥美容方·····	(118)
(十一)面色祛黄美容八方·····	(118)

十二、养生保健浴

(一)白酒浴·····	(121)
(二)醋水浴·····	(121)
(三)仁丹浴·····	(121)
(四)菊花浴·····	(121)
(五)风油精浴·····	(122)
(六)香精浴·····	(122)
(七)风露草浴·····	(122)
(八)桃叶浴·····	(122)
(九)艾叶浴·····	(122)
(十)芦荟浴·····	(123)
(十一)枇杷叶浴·····	(123)
(十二)足浴治高血压·····	(123)
(十三)药浴治咳嗽气喘·····	(123)





- ~~~~~
- (十四)药浴治肩周炎..... (123)
- (十五)玫瑰浴..... (124)
- (十六)薄荷浴..... (124)
- (十七)盐浴..... (124)

十三、保健知识荟萃

- (一)降血脂的食物..... (125)
- (二)唾液的十大作用..... (127)
- (三)伤湿止痛膏新用途..... (128)
- (四)药膳中的常用中药..... (130)
- (五)生活中的最佳时间..... (131)
- (六)维生素缺乏的症状表现..... (132)
- (七)补充营养七技巧..... (133)
- (八)老人抗衰防老食品..... (134)
- (九)五种食物天天吃..... (135)
- (十)米饭多种吃法益健康..... (136)
- (十一)食疗防治老花眼..... (137)
- (十二)简易动作防中风..... (138)
- (十三)营养误解五种..... (139)

十四、茶疗养生

- (一)萝卜茶清热化痰..... (140)
- (二)姜苏茶治风寒感冒..... (140)
- (三)银耳茶降火止咳..... (140)
- (四)橘红茶止咳润肺..... (141)
- (五)乌龙茶治肥胖症..... (141)
- (六)绿茶治哮喘..... (141)
- (七)蜂蜜绿茶治中暑..... (141)
- (八)红茶治牙本质过敏..... (141)
- (九)红茶治尿毒症..... (141)



(十) 红茶治小儿高热不退·····	(142)
(十一) 蜂蜜茶治失眠·····	(142)
(十二) 龙眼花补血·····	(142)
(十三) 薄荷茶凉血·····	(142)
(十四) 柑橘茶理气化痰·····	(142)
(十五) 普洱茶通经·····	(142)
(十六) 柿叶茶抗癌、抗病毒·····	(143)
(十七) 玉米须葫芦茶治慢性肾炎·····	(143)
(十八) 鱼腥草茶治肾病综合征·····	(143)
(十九) 蚕豆壳茶治肾病·····	(143)
(二十) 核桃葱姜茶治感冒发热·····	(143)
(二十一) 沸茶水治早搏·····	(144)
(二十二) 香蕉茶治冠心病·····	(144)
(二十三) 猕猴桃茶健脾益气, 解毒防癌·····	(144)



一、健身保健操

(一)揉耳健肾操

祖国医学认为，肾主藏精，开窍于耳，医治肾脏的经络穴位有很多反应点在耳上，因此经常揉耳可达到健肾的目的。常见的揉耳健肾的方法有以下几种。

1. 双手拉耳

即左手通过头顶向上牵拉右耳数十次，然后以右手从头顶过，牵拉左耳数十次。这一锻炼可促进颌下腺、舌下腺的分泌，使耳朵部分充血，减轻喉咙疼痛，治疗慢性咽炎，从而间接预防肾脏疾病的发生。

2. 双手搓耳

以双手把耳朵由后向前推，这时会听到“嚓嚓”的声音。这种刺激能达到使肾脏活跃的目的。每次 20 下，只要长期坚持，必然补肾强体。

3. 双手掩耳

将两手掌掩两耳窍，手指部分置于脑后骨上，先用左手食指弹击右手中指，左右各弹击 24 次，这也叫“击天鼓”。“击天鼓”时可听到“隆隆”之声，这种刺激也可以活跃肾脏。

4. 搓弹双耳

用双手分别握左右耳的耳垂，轻轻搓摩耳垂，至发红

