

神奇的 养生强身术

——中国五千年智慧结晶

主编 文俊

- 食补食疗强身术
- 药补药疗祛病术
- 美容护肤驻颜术
- 润肤防衰洗浴术
- 养精蓄锐睡眠术
- 青春永驻呼吸术
- 点穴按摩回春术
- 运动练功延年术
- 调身调息导引术

鹭江出版社



T R₁₅₁
142

神奇的 养生强身术

——中国五千年智慧结晶

主编 文俊

编者 许锐钗 方舟 文俊 刘镇

肖潇 任恢芳

- 食补食疗强身术
- 药补药疗祛病术
- 美容护肤驻颜术
- 润肤防衰洗浴术
- 养精蓄锐睡眠术
- 青春永驻呼吸术
- 点穴按摩回春术
- 运动练功延年术
- 调身调息导引术

〔闽〕新登字08号

神奇的养生强身术

——中国五千年智慧结晶

文俊 主编

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

邮政编码: 361009

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 10.375印张 2插页 217千字

1993年4月第1版

1993年4月第1次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7—80533—441—2

C·51

定价: 5.60元

●写在前面●

青年人希望自己光彩照人，中年人希望自己青春常驻，老年人希望自己返老还童。然而，生活的风霜、四时的无常，并非皆尽人意，伴随而来的却可能是疾病、伤痛、衰老，甚至一些难以启齿的病症。

怎样才能强身健体、防病祛疾、永葆青春、益寿延年呢？

这本书正是广大群众的一大福音！书中荟集了古今秘传的回春驻颜验方妙法和强精健体练功要诀，还求诸现代医学的科学验证，从疗效显著的食补药膳单方、秘方、偏方，到简易实用的健脑益智睡眠术、秘授吐纳呼吸术、回春沐浴健身术，以及需要持之以恒的气功导引术、点穴按摩技法等，都作了详尽的

描述。实为一本难得的消除苦恼、强身健体、重振雄风、回春长寿的通俗读物。

本书将成为您青春常驻、肌肤健美、强身祛病、延年益寿的生活伴侣和顾问。

编者

1990年9月于榕城

目次

食补食疗强身术

●人体的营养需要	1
●维生素与健康	4
●大脑的营养与膳食	7
●粮食养身又治病	10
●强身佳品黑优粘	15
●世人青睐说黄豆	15
●硬果食品可健美	17
●花粉强身又健体	18
●润肤健体黄花菜	20
●滋补佳品数银耳	21
●养血清肺黑木耳	23
●蜂蜜健身又益寿	24
●芝麻补益又疗疾	25
●鸡鸭补身应选择	26
●食中佳品数羊奶	28
●蔬菜瓜果益健康	29
●健美食品猕猴桃	31

●补钙珍品骨壳刺	33
●有壳海产的妙用	34
●滋补安眠的食物	36
●天生丽质矿泉水	37
●健身益寿美食谱	39
●头发早白食疗法	42
●老人的冬季食补	43
●宴席用酒与健康	45
●消除食物中的致癌物	47

药补药疗祛病术

●补血活血话当归	50
●阿胶滋补又健身	52
●滋补良药何首乌	54
●补血安神桑椹子	55
●补阳益寿肉苁蓉	56
●益气补血用党参	58
●慈禧太后的补药	59
●大补元气用人参	61
●补气升阳有黄芪	63
●滋阴益精枸杞子	64
●益肾补肺冬虫草	65
●健身强体滋补骨	66
●强身祛疾饮药酒	70
●保健强身药粥谱	75
●益寿延年药粥谱	77

831	●健身回春药膳谱	79
132	●补虚益精美食谱	81
131	●滋阴补肾用药膳	83
129	●温补肾阳药膳谱	85
131	●健脾益气食疗方	89
	●药膳可疗不育症	92

美容护肤驻颜术

131	●永葆皮肤青春常驻	95
131	●洗脸方法应正确	96
132	●养发护发十要诀	98
131	●面部美容小妙方	99
131	●蔬菜瓜果护肤法	101
130	●美容护肤用面膜	102
131	●自我敷面美容术	104
131	●家庭简易美容法	106
131	●形形色色美容法	109
131	●各类女子美容法	110
131	●嘴唇的保养与健美	113
131	●皮肤健美与睡眠	114
	●自我催眠美容术	115
	●春季美容护肤法	117
131	●夏季美容护肤法	118
131	●秋季美容护肤法	119
131	●冬季美容护肤法	120
131	●娱乐中的护肤法	122

07	●回归自然的护肤品	123
18	●养颜妙品——水	125
88	●美容的八大天敌	127
58	●佩戴首饰与皮炎	129
88	●消除腋臭有妙方	131

青春永驻呼吸术

	●5分钟健康呼吸法	133
30	●回春健康呼吸法	134
88	●吸缩呼胀呼吸法	134
30	●潜呼吸健身术	135
88	●深呼吸保健法	137
101	●阴阳采气健身法	137
101	●秘授吐纳健身术	140
101	●龟鹤吐纳延年术	141
101	●呼吸养生延年法	142
101	●运气固精强身术	143
110	●健身气道净气法	145
111	●简易呼吸健身操	147
111	●万病回春服气术	151

养精蓄锐睡眠术

111	●祝君睡梦更香甜	154
111	●养生健身与睡眠	157
150	●健脑益智睡眠术	158
151	●养精蓄锐话睡姿	161

●“高枕无忧”话枕头	165
●睡眠安稳有十忌	167
●预防失眠应十要	169
●对付失眠有妙招	170
●形形色色催眠法	171
●养生祛病练睡功	173

润肤防衰洗浴术

●正确洗浴益身心	179
●沐浴的健身作用	181
●沐浴的注意事项	182
●强身健体温水浴	184
●冷水沐浴健身法	186
●健身治病热水浴	188
●冷水热水交替浴	188
●温泉回春沐浴法	189
●健美减肥桑那浴	191
●陶情冶性海水浴	192
●利弊皆存日光浴	193
●健体祛病空气浴	195
●增强体质有风浴	197
●热敷按摩海沙浴	198
●安神健身森林浴	198
●健身美容可泥浴	199
●振奋精神用酒浴	200
●氧气水浴健身法	201

201	●养肤健肤芦荟浴	202
201	●形形色色沐浴法	203
201	●健美延年回春浴	204
201	●养生妙法有足浴	206

点穴按摩回春术

201	●自我按摩保健术	208
201	●床上保健按摩法	213
201	●经穴按摩延年术	216
201	●摩擦耳朵健全身	217
201	●按压关元回春法	219
201	●面部美容按摩法	219
201	●手的养护和按摩	222
201	●腰腹健美按摩法	223
201	●健脾和胃按摩术	224
201	●护肝保健按摩法	227
201	●刺激体腺摩擦法	228
201	●天竺国按摩术	230
201	●气功按摩十八法	232
201	●指按三阴健身法	236
201	●足胫摩擦葆青春	237
201	●脚蹬滚轴强身法	238
201	●防感冒按摩法	239
201	●防治心绞痛按摩法	241
201	●更年期综合征按摩法	242
201	●自我按摩疗遗精	243

运动练功延年术

●健眼明目美睛功	245
●睑下垂的消除法	247
●消除鱼尾纹有妙法	248
●青春长驻练舌功	249
●摇、点、回头亦健身	251
●女子胸部自我按摩	253
●简易背部健身操	255
●简便易行握固功	256
●强筋活络拍打术	257
●倒立健身休息术	259
●双“10”综合健身法	260
●一边健身一边等	262
●神仙起居健身法	266
●延年强壮九转法	267
●陆地仙经健身术	269

调声调息导引术

●站桩三圆式气功	276
●养生保健清静功	277
●养生祛病延年功	280
●瑜珈瘦弱强健术	283
●老年男子返还功	285
●混元益气健身功	287
●鼓伏呼吸除烦劳	288

●祛病健脑练静坐	290
●养肾强精回春功	292
●健身延年长寿功	296
●秘传峨嵋甩手功	299
●马王堆导引健身功	301
●瑜珈卧功有八法	305

常用健美穴位图

●头、面、颈穴位	312
●胸腹部穴位	315
●腰背部穴位	316
●上肢穴位	317
●下肢穴位	320
●常用耳穴	321

附录

附录一 健美运动处方
附录二 健美运动损伤的预防与处理
附录三 健美运动的营养与饮食
附录四 健美运动的心理调节
附录五 健美运动的服装与鞋袜
附录六 健美运动的场地与器材
附录七 健美运动的竞赛规则



食补食疗强身术

人体的营养需要

营养与人体健康有着密切的关系。保持正常的营养，可以促进人体生长发育，增强对疾病的抵抗力，延缓衰老。在我们吃的各种食物中，含有许多对身体有营养的物质。这些在食物中能够被人体消化吸收和利用的营养物质，叫作营养素。

人体必需的营养素，有蛋白质、碳水化合物（糖类）、脂肪、维生素、无机盐、水等六类，又称六大营养素。这些营养素在体内的功能和作用，可以概括为三个方面：第一，作为能源物质，供给人体所需要的能量；第二，作为“建筑”材料，构成和修补身体组织；第三，作为调节物质，维持正常生理功能。

蛋白质是生命存在的形式，可以说没有蛋白质就没有生命，自然也就没有人类。人体的皮肤、肌肉、内脏和各种器官，主要是由蛋白质构成的，而且蛋白质是制造和修补各种组织的原料。一个成年男子一天约需要80克左右的蛋白质。如果一个人每天摄入的蛋白质不足30克，半个月左右就可能患营养不良性浮肿。蛋白质的来源主要有动物蛋白和植物蛋白两类。动物蛋白在人体内有80%左右可被吸收利用；植物蛋白多含在豆类和粮食中，吸收利用率也比较高。

糖是人体生理活动和生产劳动所需能量的主要来源。它是由碳、氢、氧三种元素组成的化合物。根据其分子结构的不同，又可分为：葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、淀粉等。其中淀粉占最重要的地位，它多藏在大米、白面和各种粮食中。

脂肪，它除供给热量外，也是身体组织的重要成分，细胞中的原生质和细胞膜均含有脂肪化合物。脂肪还能保护皮肤的健康，溶解人体必须的维生素A、D、E和胡萝卜素。没有脂肪参加，这些维生素就不能在人体内发挥作用。脂肪多存于油类和肉类食品中。

维生素A能保护眼睛、皮肤和粘膜表面，缺乏它就会患夜盲症、眼干燥症等疾病。在羊肝、蛋黄、猪肝、鱼肝油中含维生素A较多，新鲜蔬菜中的胡萝卜素进入人体后也能转变成维生素A。维生素B族，人们熟悉的有B₁、B₂、B₆、B₁₂等。维生素B₁可防脚气病和神经炎，在酵母、瘦肉、米糠、花生米、糙米和麸皮中最多；维生素B₂参加体内氧化还原反应；维生素B₆参加体内蛋白质和脂肪代谢；维生素B₁₂参与骨髓造血，少了它就会出现造血功能障碍。这些维生素在酵

母、小米、豆类、新鲜蔬菜、花生及动物肝、肾中含量较多。维生素C能预防坏血病、出血病和提高机体对传染病的抵抗力，在桔子、西红柿、新鲜蔬菜和水果、鲜枣、辣椒中含量最多。维生素D能预防软骨病、佝偻病，帮助骨头吸收钙和磷，在鱼肝油中含量最丰富，奶、蛋及动物肝脏、酵母中也有。

无机盐，也叫矿物质，主要有钙、磷、铁、碘等。钙是骨骼、牙齿生长所必须的物质，缺少了它会影响骨的生长，小儿少了发育不好，孕妇少了会抽筋，胎儿也长不好。钙多存在蔬菜和杂粮中，但小虾皮含量较高。磷也是制造骨的原料，一般食品中都含有它，炒南瓜子中更多。铁是造血原料，缺少它就会面色焦黄、苍白、头晕、心悸。在海带、紫菜、发菜、黑木耳、香菇、蘑菇、猪肝、鱼、油菜、红枣、芹菜、肉类、豆类、绿色蔬菜和水果中含铁较多。碘是甲状腺合成甲状腺素的原料，血液中甲状腺素少了或多了，甲状腺都会肿大。

水也是人体的重要组成部分，占成年人体重的65%。水在人体内能调节体温、输送养料、排除废物。一个成年人的需水量随着体重、季节和劳动强度不同而异，一般人一天约需水3~4千克。

为了保持身体健康，人们需要不断地从食物中获得这些营养素。在每天的膳食中，各种营养素的种类必须齐全，数量必须充足，相互间的比例还要适当。否则，对人体健康都将产生不良的影响。

维生素与健康

维生素，又称维他命，是维持人体生长、发育和健康的六大营养素之一。正常情况下，人是从食物中摄取各种维生素的，如果摄取不足，就会引起代谢紊乱，甚至患“维生素缺乏症”。目前已发现二三十种维生素，这里选择最主要的几种，就其与人体健康的关系作一番介绍。

一、维生素A

维生素A是一种淡黄色结晶状的醇类化合物，属脂溶性维生素。维生素A主要存在于哺乳动物体内及鱼类的肝脏中。植物性食物不含维生素A，但在胡萝卜、韭菜等蔬菜中，含有维生素A的前体——胡萝卜素，它可以在肠道及肝脏中转化成维生素A。

维生素A的主要功用是参与视网膜内视紫质的形成，维持正常视觉。如果人体缺乏维生素A，就会患夜盲症。维生素A有维持上皮组织的功能，缺乏时会使上皮干燥、增生、角膜软化、视觉模糊、畏光，严重者会引起角膜溃疡甚至失明。如果胎儿和儿童缺乏维生素A，则会影响生长、发育。

二、维生素B族

B族维生素有十几个兄弟，是维生素中的大家族。

维生素B₁，又叫硫胺素，呈白色针状结晶，易溶于水。