家庭实用百科全书

养怡之福可得永年

王茁芝

延边人民出版社

陈·嘉苑愿动愿原缘示原园在·远员

需要全本请访问 www.ertongbo

家庭实用百科全书

养怡之福可得永年

王茁芝

延边人民出版社

目摇摇录

养生益寿

四季养生保健

如何克服春困 ……（猿
春夏正是养阳好时机 ……（源
药枕防暑效果好 ……（苑
老年人夏季衣着要注意什么 ……（愿
长夏为何要防湿 ……（愿
如何设计凉爽宜人的居室 ……（员园
夏季饮食应注意什么 ……（员员
秋燥时节谨防咽炎 ……（员员
如何防治秋疖子 ……（员园
秋冬是养阴好时机 ……（员猿
耐寒锻炼要从初秋开始 ……（员缘
冬季养生注意事项 ……（员苑
老人如何平安过冬 ……（员愿
什么是冷天四不宜 ……（圆园
冬季养生应注意暖背足 ……（圆员

老年人冬季穿着要注意什么 ……（圆圆
寒冬烟雾对老人危害大 ……（圆猿
老年人冬季体育锻炼好处多 ……（圆缘
中医中药养生保健
推拿与按摩 ……（圆苑
捏脊疗法 ……（圆苑
拍打健身 ……（圆愿
艾灸疗法 ……（猿园
耳针疗法 ……（猿圆
拔罐疗法 ……（猿猿
刮痧疗法 ……（猿源
药枕疗法 ……（猿缘
熏洗疗法 ……（猿远
中医对衰老如何分型 ……（猿愿
中医对衰老如何配餐 ……（猿愿
中医如何调整‘亚健康”……（缘园
如何煎服中药汤剂 ……（缘员
怎样自制药酒 ……（缘圆
怎样使用膏滋剂 ……（缘猿
饮食养生保健
改善营养可使人长寿 ……（缘源
老年人膳食结构对患病影响 ……（缘缘
如何根据老年人的健康状况改进膳食 ……（缘远

如何合理安排老年人的饮食 ……（缘苑
长寿老人的膳食有何特点 ……（缘愿
老年人营养与膳食的目标 ……（远园
蛋白质与防衰老的关系 ……（远员
维生素 悦与防衰老的关系 ……（远缘
维生素 耘的抗衰老作用 ……（远源
核酸与抗衰老有什么关系 ……（远远
如何防止老年人维生素隐性缺乏 ……（远苑
老年人应如何补充维生素 阅……（远愿
老年人为何须补充钙质 ……（远怨
老年人要多摄取食物纤维 ……（远怨
中老年人能否吃含胆固醇食物 ……（苑员
如何增强老人食欲 ……（苑缘
怎样使老人进餐有滋有味 ……（苑源
老年人饮食有何宜忌 ……（苑豫
长期饱食有损寿命 ……（苑远
老年人不宜偏食植物油 ……（苑愿
老年人宜吃糖吗 ……（苑怨
少盐能益寿 ……（愿员
哪些食物可防衰抗老 ……（愿园
人类食物发展新趋势——“ 素·野·粗·杂 ”……（愿缘
老年人应吃什么样的牛奶 ……（愿源
老年人吃蛋黄有害吗 ……（愿远

需要全本请访问 www.ertongbo

食醋对老年人健康有益 ……（愿苑
常吃水果可防衰老 ……（愿愿
老年人吃素好处多 ……（怨园
饮酒不宜过量 ……（怨员
老年人不宜多食高蛋白食物 ……（怨圆
老年人喝咖啡应注意什么 ……（怨糟
老人不宜吃菜籽油 ……（怨源
老年人吃肉有何讲究 ……（怨源
如何正确对待‘ 药膳 ”……（怨远
老年人选用补品应注意什么 ……（怨愿
药膳养生保健
蔬菜对养生保健的作用 ……（怨怨
瓜果对养生保健的作用 ……（员苑
动物食品对养生保健的作用 ……（员缘
其它延年益寿食品 ……（员源
饮酒长寿秘方 ……（员员
粥食长寿秘方 ……（员园
饮茶长寿秘方 ……（员怨
药膳长寿秘方 ……（员缘
为何冬季保健更宜艾灸 ……（员远
热慰疗法 ……（员苑

花鸟虫鱼

养花小窍门

浇花六法 ……（灵园
施肥二法 ……（灵慧
为盆花收集有机肥 ……（灵慧
花卉防病 ……（灵源
灭花盆虫蚊二法 ……（灵源
鲜花保鲜三法 ……（灵源
调整开花时间 ……（灵缘
受冻盆花复苏法 ……（灵缘
养花除臭法 ……（灵元
根除杂草法 ……（灵元

常见花卉养植

圣诞红的种植 ……（灵花
水仙花的养植 ……（灵意
梅花的养植 ……（灵心
郁金香的养植 ……（灵心
月季花的养植 ……（灵园
牡丹花的养植 ……（灵员
杜鹃花的养植 ……（灵园
鸡冠花的养植 ……（灵慧

紫薇花的养值 ……（灵源
勒杜鹃的养植 ……（灵缘
桂花的养植 ……（灵苑
菊花的养植 ……（灵苑
秋海棠的养植 ……（灵愿
芍药的养植 ……（圆园
兰花的养植 ……（圆员
君子兰的养植 ……（圆员
山茶花的养植 ……（圆园
怎样改变昙花花期 ……（圆源
茉莉花的养植 ……（圆源
夜来香的养植 ……（圆缘
仙人掌的养植 ……（圆缘
百合花的养植 ……（圆苑
紫罗兰的养植 ……（圆苑
小品盆栽 ……（圆愿
树桩盆景的修剪 ……（圆园
银杏盆景速成 ……（圆园

养鱼

金鱼快速生长法 ……（圆园
家中无人时金鱼的饲养 ……（圆源
鱼缸换水增氧法 ……（圆源
自制玻璃鱼缸 ……（圆源

金鱼生长的最适温度 ……（圆源
鱼缸内的置景 ……（圆源
鱼缸水草的配置 ……（圆远
怎样进行水质过滤和充气装置 ……（圆远
注水与换水 ……（圆苑
金鱼怎样度夏 ……（圆愿
金鱼怎样越冬 ……（圆愁
怎样鉴别金鱼雄雌 ……（圆员
金鱼发病特征 ……（圆圆
金鱼翻转病的处理 ……（圆猿
金鱼感冒的防治 ……（圆源
金鱼病防治五法 ……（圆缘
金鱼中毒的处理 ……（圆远
金鱼窒息的防治 ……（圆远

虫鸟

鸣虫的饲养 ……（圆苑
观赏鸟的饲养与疾病防治 ……（圆愁
画眉的饲养 ……（圆猿
八哥的驯养 ……（圆员
鹦鹉的饲养 ……（圆圆
百灵鸟的饲养 ……（圆猿
鸽子的饲养 ……（圆猿

垂钓

自动钓鱼竿的使用 ……（圆缘
鱼线颜色的选择 ……（圆远
鱼钩的选择 ……（圆苑
多钓鱼的窍门 ……（圆愿
怎样撒窝 ……（圆怨
鲫鱼的钓法 ……（圆园
黄鳝的钓法 ……（圆猿
甲鱼的钓法 ……（圆源

养生益寿

需要全本请访问 www.ertongbo

四季养生保健

如何克服春困

暖洋洋的天气常使人感到懒洋洋的。这是为什么呢？

原来，人体的生理功能是和自然界的季节变化息息相关的，能随着气温高低的转换而相应调节。冬天，气温较低，人体为了适应寒冷的环境，保护体内的温度而防止热量散失，皮肤和微血管处于紧张收缩的状态。在体温调节中枢不断发布一系列调节热量的指令下，维持机体的生理恒温和中枢神经系统的兴奋性信息增高，因此人的大脑也比较清醒。所以，在寒冷的刺激下，人是不会感到懒洋洋的。而春天，气温适中，机体产生的热量正好与体内外的环境相协调而保持恒温，人体的体温调节中枢不需要像冬天那样紧张地积聚调动热量，也不像夏天那样不断地指令排汗以排泄热量。这时皮肤和肌肉微血管处于弛缓舒张的状态中，血流缓慢，体表血液供应量增加。流入大脑微血管的血液相应减少，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，抑制性功能相对增强，于是出现了懒洋洋，无精打采，昏沉欲睡，表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

怎样克服春困呢？最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则，做到起居劳作，精神调摄，顺应春天阳气升发的特点，使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气，舒

展畅达,生机勃发。

在起居方面,宜早卧早起,保证有一定的睡眠时间。小儿生理需要比大人有更多的睡眠时间,老人晚间睡眠质量普遍不佳,应当安排一定的时间午睡,足量的睡眠有助于消除疲劳。还要注意居室空气的新鲜流通。春天气候时寒时暖,有些人习惯于紧闭门窗。这样,室内空气不流通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“ 春困 ”,使人感到头晕,困乏烦闷。所以,勤开门窗,保持室内空气新鲜,不仅对防治春病有利,对克服‘ 春困 ”也有一定的作用。

在锻炼方面,要做到清晨早起,松解衣扣,散披头发,放松形体,信步漫行。同时选择轻柔舒缓的活动项目,或练嘘字功,或做体操,或慢跑,或打太极拳,以活动关节,舒展肢体,使郁滞宣行,气血疏利,阳气升发。据有关研究表明,运动锻炼在振奋精神上比服药的效果要好得多。

饮食调摄对克服‘ 春困 ”也很重要。春天阳气升发,辛甘之品有助于春阳,温食有利于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色疏菜如胡萝卜、菜花、小白菜、柿子椒等也宜常食,至于寒凉、油腻、粘滞的食物,易伤脾胃阳气,则应尽量少食。此外,还应当注意劳逸结合。休息时可以听听音乐,聊聊天,参加一些娱乐活动,在欢愉和谐的氛围中,忘却‘ 春困 ”。

春夏正是养阳好时机

现存最早的医学巨著《黄帝内经》提出了“ 春夏养阳,秋冬养阴 ”的养生原则,长期以来,它对人们养生防病、防老延年很有指导价值。“ 春夏养阳 ”就是要求人们在春夏之季顺

从自然界春主升、夏主长的规律，重视保养阳气。按照中医理论，阳气是与阴精相对而言的，它是脏腑、组织器官功能活动的动力，有温煦、防御、固摄等作用。明代名医张景岳甚至说“人之有生，全赖此气”。可见保养阳气对于增强体质、延年益寿的重要意义。

夏暑季节，气候炎热，人们多喜贪凉饮冷。殊不知过于贪凉，易损伤人体阳气，导致疾病发生。人生活在大自然中，外界环境中的阴阳消长变化，势必影响人体内在的阴阳变化。古代医家根据春夏阳气旺盛的特点，提出夏养阳的养生之戒，就是要使人体内的阴阳顺应自然界阴阳的变化，保持体内阴阳的协调。那么，怎样做到‘春夏养阳’呢？

调精神以养阳。中医认为，骤然大喜可导致心阳之气涣散，故春夏需注重精神调摄，凡遇事皆应恬淡虚无，淡然处之，切忌大喜大悲，以保养阳气，当然恬淡虚无并不排除正常的情志活动。

慎起居以养阳。春夏之时，自然界万物复苏，草木生长旺盛，身体起居也应随之作出适应性的调节。如清晨起床应早些，起床洗漱后可在室外清静之处散步或慢跑，以呼吸新鲜空气，舒展人体阳气。夏日不要贪凉露宿，或夜卧冰冷潮湿之处，以免人体肌表经络遭受风寒湿邪袭后，阳气为邪气闭阻而引起肢体、关节、肌肉等处疼痛、酸楚、麻木及关节肿大、屈伸不利等症状。春夏之时性生活也宜适中为度，以防房劳太甚，耗伤元阳。古人认为‘大凡快爽处，即是受病处’，强调‘于快意处发猛省’，就是告诫人们生活起居宜谨慎安排，万不可只图一时之快。

节饮食以养阳。不要过度饮冷，尤其是老年人、幼儿以及

素体阳虚之人须慎食瓜果、冷饮等生冷之物，免伤脾胃阳气，老年人每多贤亏脾弱阳气不足，饮食尤有讲究，如煮饭宜从陈廪米微炒，则松软而易消化；煮粥宜用新米煮成糜状为度，食后能使脾胃健运，五脏安和。

巧运动以养阳。生命在于运动，春夏之季更宜通过各种有益的运动以活动筋骨，畅达气血养护阳气。一般可根据不同年龄、性别及身体状况选择适当的运动方式，以形体虽劳而不倦，肌肤微微汗出为宜。若能并行“搅海吞津法”或“存思冰雪法”以滋阳养阳，使阴阳调和，百疾不生。

重食疗以养阳。自然界春夏两季阳气活动旺盛，素体阳虚之人趁此时采用适当的食疗方法则往往能收到益气温阳，强壮除病的效果。具有益气温阳功用的食物，如雄鸡、大枣、胡桃等，以及具有温阳祛寒功效的药粥、药饼等均可酌情食用，但阳盛体质或疮疖炎症患者饮食不宜过温。

借药治以养阳。在一般情况下，春夏之季多温热病症，每取寒凉的方药进行治疗。然而素体阳气赢弱者，虽时值盛夏酷暑，仍可服用人参、黄芪、附子、肉桂等益气补阳之品，以俾阳气渐复，神爽体健。此外，还有一些虚寒病症，每至冬季则易发作，往往可采用冬病夏治的方法来协助人体“春夏养阳”，以保证在秋冬仍有较强的抵抗力，预防这些疾病的发作。

此外，夏属火，应于心，心气旺于夏。祖国医学认为，心脏主管血液的运行，津液是血液的组成部分，来自于水谷精微，汗为精液所化，故“血汗同源”，“汗为心液”。夏季出汗过多则易损伤心气心阳，出现心悸、气短、神疲、失眠、恶寒、舌淡等症，可将五味子、乌梅捣烂与姜汁、砂糖兑和饮用，也可服参麦

饮、五味子饮等养心阴，助心阳。适当喝些酸梅汤等也有脾益，因其能敛汗生津，以夏心阳。对心脏病患者，炙甘草汤、生脉散（饮）等也不失为良剂。

当然，阴阳是互相关联的。春夏之令也要注意适时减少衣着，防暑降温，勿过食辛热之品，以防阴精过度耗伤，日久损及阳气。

药枕防暑效果好

盛夏来临，老年人可以自己动手制作药枕防暑，既价廉又方便。简单一点，只要到中药铺买青蒿和藿香（各等份）二味，包好放在枕席下即可。

青蒿又名香蒿，气味芬芳，有清暑辟秽之效。民间多用以防蚊避疟，老幼相宜。藿香又名合香，因气味芳香，常用以合制香料，功能清暑醒脾，化湿开胃。不少药物的药力可以借呼吸途径输送周身经脉，达到预期疗效。

高温季节，老年人如已感觉头昏、体倦、胸闷不爽甚至畏风肢楚，则多为中暑先兆，应及时去医院检查治疗。同时可在枕内再加些香薷、薄荷之类，协助祛暑解热，有益无害。

如有条件者可用纱布缝成枕囊，把青蒿、藿香等草药研碎，纳入其中，制成枕芯，再铺上枕巾或枕席即可。

患有高血压的老人，枕内可加些野菊花和桑叶，对平时头昏眼花症状可以减轻。神经衰弱患者则可加些菖蒲、侧柏叶，对于健忘、失眠可有改善。古人爱以香囊为枕。因大凡芳香之品多具升清化浊之效，常年用之，能清神逸志、改善睡眠、恢复疲劳。俗话说“一世人生半世枕”。中医独特的“药枕疗

法”,利用睡眠的时间治病防病健身,实在值得推广。

老年人夏季衣着要注意什么

老年人对气候冷热的变化调节能力弱,所以老年人应注意夏季服装穿着的防暑作用,以有利于预防中暑与健康长寿。

老年人穿的衣服,要求具有较好的透气、透湿与隔热等性能,以利于热量的外散。棉纺织品吸湿性强,可吸收皮肤排出的汗液,它既有利于皮肤通过出汗向体外排热又能减少皮肤表面因出汗引起的发粘感,保持皮肤干燥、清洁。的确良衣服吸湿性、透气性较差,所以使人感到闷热。相反,穿丝绸品制作的服装之所以使人感到凉爽舒适,主要是由于吸湿性和透气性较好。真丝绸系蛋白质纤维,穿着后对皮肤无任何刺激作用,且美观、易干。因此,老年人夏季服装应选择丝绸织品和针棉织品为材料。锦纶、绦纶、丙纶等合成纤维品,吸湿性和透气性较差,穿后容易感到闷气,老年人皮肤干燥、发痒,更不宜以这些材料做贴身内衣,也不宜制作夏季衣服。

老年人夏季服装的样式可采用开放型结构,也可能使皮肤表面暴露在在外面,使体内产生的热量能较快地向外散发。另外,夏季宜穿白色或浅色的衣服,不宜穿深色或黑色的衣服。这样,既可防止强烈的日光照射、保护皮肤,又能通风发汗,使人凉爽。

长夏为何要防湿

(员居住环境,避免潮湿。《黄帝内经》提出“伤于湿者,

需要全本请访问 www.ertongbo