图书在版编目(CIP)数据

养生知识小百科/余青编著. —上海：学林出版社，2004.1
(科学养生与健康系列/施杞主编)
ISBN 7-80668-627-4

Ⅰ.养… Ⅱ.余… Ⅲ.养生(中医)—基本知识 Ⅳ.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097832 号

科学养生与健康系列

养生知识小百科

作　　者——余　青　编著
责任编辑——乐惟清
特约编辑——陈强华
封面设计——赵　俊
责任监制——应黎声
上海世纪出版集团
出　　版——学林出版社(上海钦州南路 81 号)
电话：64515005　传真：64515005
发　　行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)
电话：64515012　传真：64844088
印　　刷——
开　　本——787×1092　1/32
印　　张——7.75
字　　数——15.8 万
版　　次——2004 年 1 月第 1 版
2004 年 1 月第 1 次印刷
印　　数——8000 册
书　　号——ISBN 7-80668-627-4/R·11
定　　价——15.00 元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

养生知识小百科

余　青 编著

学林出版社

总　序

施　杞
（上海中医药学会会长）

我们的社会已经发展到了丰富多彩的信息时代，各种机遇和挑战每天吸引着我们，日益增长的社会财富为我们提供了各种物质和精神的财富，正因为如此，我们备感时光易逝，人生如白驹过隙，生活水平与追求长寿的愿望同样与日俱增。时间宝贵，生命可贵！能不能把生命的时间达到极致呢？大家都在思考着这个问题。

据科学分析，人的寿命应该是150岁，只不过由于各种主客观因素在不知不觉中磨损了人们的健康，致使绝大多数人连100岁也活不到。但是科学的知识却告诉我们，只要生活方式合理，人们应该能活到100岁，也就是说，通向健康和长寿是有一条科学的途径的。宣传健康知识是提高整个国民素质的一个重要组成部分。

国家重视个人健康问题具有重要的意义，个人健康是家庭安宁的基础，而个人健康和家庭安宁是社会发展不可缺少的条件。我们应该认真做好这件事。

从养生的角度而言，合理饮食、劳逸结合、适量运动和心理调摄是健康的四大基石，如果做得好，会得到理想的效果，人人应该身体力行的。其实，人们还应该懂得一些医疗知识，

因为人的一生免不了要生些病，如果懂得一些医疗知识，一方面能较好地配合医生共同对付疾病。另一方面，如果在某种特殊条件，一时找不到医生也能解决一些问题。或者虽有请医生治病的条件，但自己有一定把握治愈某些疾病，就能沉着对付。生活经验告诉我们，现代人的知识结构中包括一些医疗知识，不仅有利于防病治病，而且也体现了现代人应当具备的一种素养。

“科学养生与健康”系列正是适应社会的这一需要编写的，主要包括《家庭自疗小百科》、《养生知识小百科》、《科学养生三百忌》、《饮食美容与保健》、《科学锻炼与保健》、《抗衰与进补》等书，从养生、自疗和运动几方面阐述有利健康的知识和实践方法。这套丛书简明易懂，适应社会上多种层次人群的需要。养生的书寓养生理论于养生实践之中，使读者从生活的各个方面感受到合理的生活方式；自疗的书从常见病、多发病着手，自疗方法简易而多样，使患者轻松而方便地解决病痛；运动的书尽可能为各层次人群设计科学合理的运动项目，既应地制宜，又考虑到力所能及。总之，这套“科学养生与保健”系列以精炼为胜，以方便见长，充分发挥易知易行的特点。

希望大家从中获得益处，达到健康长寿的目的。

目　录

CONTENTS

总序

一、养生保健新识 …… 1

“健商”新理念 …… 1

性格与科学养生 …… 2

养生无定式 …… 3

艺术“养生” …… 4

饮食养生新发现 …… 5

想象“养生” …… 6

空气养生 …… 7

气候疗法 …… 8

时尚健康生活方式 …… 9

尝试新生命状态 …… 10

如何自我“心理改造” …… 11

“遗忘”表明健康 …… 12

增寿新法 …… 13

健康养老新方针 …… 15

健康长寿 10 个“一” …… 16

9 个“少”促健康 …… 17

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“四忘”康乐法 …… 18
健脑良“药” …… 19
反常健身法 …… 20
人体的黄金分割 …… 21
减压简易法 …… 21
快乐要诀 …… 23
不悦情绪转化法 …… 24
恢复精力 8 法 …… 26
白领避胖法 …… 28
养生要把握 3 个“间” …… 29
吃药与人体“生物钟” …… 30
生物钟保健法 …… 31
摄取胆固醇新观点 …… 32
心脏病与脂肪新说 …… 33
科学入眠须知 …… 34
中年人养生要诀 …… 35
健康“食物金字塔” …… 38
时尚吃法 …… 39
“血型食疗法” …… 40
调理健康新处方 …… 41
健康新建议 …… 44
饮食新要领 …… 46
科学的进餐顺序 …… 47
每日进餐次数新说 …… 48
花卉食疗法 …… 49
闻香健康法 …… 49

“五味”健康说 …… 50
偏食与养生新观点 …… 52
人体“防癌剂” …… 53
“寿斑”不是长寿的标志 …… 54
心功能自测法 …… 56
劳累自测法 …… 57
办公室如何防“非典” …… 58
家庭如何防“非典” …… 59
交通工具如何防“非典” …… 61
怎样熬煎中药 …… 62
巧服中药少苦口 …… 62
服中药有哪些讲究 …… 63
二、心理养生 …… 64
21 世纪人类健康主题 …… 64
健康从“心”开始 …… 65
“减去 10 岁”健康法 …… 66
年轻是一种心理感受 …… 67
心老 18 变…… 68
教你“难得糊涂” …… 70
摆脱心理困扰 4 招 …… 71
调整生活压力 …… 72
病人的心理需要 …… 73
情绪与免疫力 …… 74
学会“四乐” …… 74
老人智能保健法 …… 76
学会消气 …… 77

何时该去心理咨询 …… 79
心情好转法 …… 81
“想”出健康来 …… 82
与人为善延年益寿 …… 84
笑的心理功能 …… 84
音乐的康复作用 …… 85
春天“神补”法 …… 85
免疫力从哪里来 …… 87
用脑卫生须知 …… 88
节制情感法 …… 88
发泄:保持心理健康的手段…… 89
意念性康复法 …… 89
妒忌也是病 …… 90
心理对策两例 …… 90
考前心理对策 …… 92
三、饮食养生 …… 94
新世纪的科学菜谱 …… 94
早、午、晚餐的最佳时间 …… 95
工作日营养菜谱设计 …… 96
养身滋补4宜 …… 101
讲究饮食调和 …… 102
叶菜的养生功效 …… 102
粥疗歌诀 …… 103
“饮食钟”的冬季节律 …… 103
免疫力的加减法 …… 104
日常蔬瓜是个“宝” …… 106

蔬菜颜色显示营养 …… 108
绿色蔬菜要爆炒 …… 109
家常食品的治疗功能 …… 110
魔芋的疗效 …… 113
豆腐的疗效 …… 114
草莓的疗效 …… 115
核桃的疗效 …… 116
芦荟的功效 …… 117
红枣的营养 …… 117
鱼的食疗功效 …… 118
水果的疗效 …… 119
生姜的食疗作用 …… 120
西红柿的疗效 …… 121
黑色食品保健功效 …… 122
紫菜食疗 …… 125
健脑菜 …… 126
蘑菇疗效 …… 127
幼儿健康膳食的要求与原则 …… 127
孩子每天应吃什么 …… 129
孩子最佳营养品 …… 130
给孩子进食的学问 …… 131
孩子挑食怎么办 …… 132
孩子呕吐后能否进食 …… 133
孩子感冒时吃什么好 …… 134
孩子冬令如何进补？ …… 134
青少年的膳食要求与原则 …… 138

青少年在考试时的营养调配 …… 138
中老年人的合理膳食 …… 140
老年人膳食原则 …… 140
大脑防衰与营养关系 …… 146
血管防衰与营养关系 …… 148
眼睛防衰与营养关系 …… 149
骨骼及牙齿防衰与营养关系 …… 150
心脏病食疗 …… 151
胆固醇食疗 …… 152
治失眠的食品 …… 153
抗郁食品 …… 154
气虚体质的饮食调养 …… 155
血虚体质的饮食调养 …… 156
壮阳益精食疗方 …… 156
女性阴冷食疗 …… 159
健康酒益君寿 …… 160
四、运动保健 …… 163
不同年龄的健身特点与要领 …… 163
适度运动者寿长 …… 164
运动四部曲 …… 165
最佳 6 种健身运动 …… 166
老年人运动的好处 …… 167
老年人锻炼原则 …… 168
运动贵在坚持 …… 168
常揉“四区”利健康 …… 169
益寿重“四梢” …… 170

一张一合养生运动 …… 171
揉耳健身法 …… 172
面部也要锻炼 …… 173
转舌治口腔疾病 …… 174
按摩头皮法 …… 175
摇扇健手益脑 …… 175
呼吸要得法 …… 176
足部养生法 …… 177
健身跑步要诀 …… 178
爬楼梯疗法 …… 179
鼓掌蹬足健身法 …… 179
走路健身法 …… 180
散步妙用 …… 181
甩手康复法 …… 182
健身球奇效 …… 182
“伸懒腰”消疲法 …… 183
康复期健身选择法 …… 183
按摩脚心保健康 …… 184
按摩肚脐法 …… 184
“金鸡独立”健脑法 …… 184
手动健脑法 …… 185
梳头防脑中风 …… 187
“三拍”防治关节病 …… 188
背痛体操疗法 …… 188
幼儿拍球好处多 …… 189
简易腿脚保健法 …… 189

需要全本请访问 www.ertongbook.com

洗浴保健法 …… 190
五、提醒·防治 …… 192
有损于健康的坏习惯 …… 192
网络警示 …… 194
10 个报警信号 …… 195
春防“面瘫”ABC …… 196
如何防治眼疲劳 …… 197
如何防治乳房松垂 …… 199
生病起于“过用” …… 200
久立防伤骨 …… 201
察痰观色辨病 …… 201
观察尿色辨病 …… 202
春天多病要设防 …… 202
家庭如何护理发烧病人 …… 204
测量血压注意事项 …… 205
盛夏须防漏肩风 …… 206
夏季防热伤风 …… 207
预防“空调”病 …… 208
冬季当心五官病 …… 209
天寒谨防脑溢血 …… 210
心脏病发作信号 …… 210
心肌梗塞的紧急处理 …… 211
嗜酒过度易骨折 …… 212
胃麻痹:糖尿病的警示…… 212
防感“十字歌” …… 213
抗感从饮食开始 …… 214

苦淡酸甜辨病症 …… 214
防护“第二张脸谱” …… 215
该吃饭时就吃饭 …… 216
当心焖煮绿叶蔬菜中毒 …… 217
中药煎“糊”了勿服用 …… 217
警惕水垢 …… 218
女性清洁习惯要科学 …… 218
儿童发病先兆“信号” …… 219
对孩子有害的坏习惯 …… 221
学龄前孩子最好穿背带裤 …… 221
幼儿发烧判断法 …… 222
孩子不宜多吃的 10 种食物…… 222
如何防治老年人视力衰退 …… 224
老年痴呆的早期信号 …… 224
预防老年性痴呆的建议 …… 226
慎用激素替代法 …… 227
记忆力自测 …… 227
为何老人营养不良 …… 228
要警心安度“5 时” …… 230
危险的星期一 …… 231
后记 …… 232

一、养生保健新识

“健 商”新 理 念

当智商、情商进入我国并获得我们普遍接受之后，又一个关于健康的新概念悄然兴起，这就是“健商”。

健商（健康商数 Health Quotient）代表一个人的健康智力和他对健康的一种全新的态度。如同智商、情商一样，健商是一个人的特征之一；但与智商不同的是，健商不是先天决定的，教育、知识、毅力都可以提高一个人的健康商数。

健商新理念认为，一个人的情感、心理状态以及生存环境和生活方式，都可以对他的健康产生直接影响。因此，健商不仅把健康定义为没有患病，而且定义为一个人的良好健康状态。从健商的意义上讲，良好的健康状态涉及一个人存在的诸多方面，包括生理的、心理的、情感的、精神的、环境的和社会的，以及良好的生活质量。

性格与科学养生

根据不同性格选择适合自己的科学养生方法，并通过积极的养护和锻炼，即能起到怡情养性之效果。

【安定型】这种性格的人平稳、安然。弱点是身体羸弱，缄默寡言，易患呼吸系统疾病。安定型性格的人养生重在调节起居，慎房事。饮食方面宜食青菜、番茄、胡萝卜、豆制品、乌鸡等以调脾益肺、滋阴壮阳；忌吸烟，慎饮酒及辛辣食物。可多参加些轻松愉快的活动。

【易变型】这种性格的人活跃、反应快，容易接受新鲜事物。弱点是性情浮躁、多变，做事马虎，常嫉妒，易生是非。养生之道，重在正思虑，静神志，应加强自我意识锻炼和修养；多从事交往、行善的活动。饮食方面宜用一些牛奶、鸡和瘦肉之类含蛋白质较高的动物食品。在膳食中，还需注意适当增加一些维生素 B_1、B_{12}、C 和铁质等补血物质。并要注意低盐和降低膳食中的胆固醇含量。

【灵活型】这种性格的人开朗豁达，适应性强。弱点是多言耗精，多食伤脾，多动损神；脾胃常失保养，易患消化系统疾病。养生重在凝神静志，忌狂饮作乐，无事聊天。饮食方面应做到“食宜早，宜缓，宜少，宜软”，侧重保养脾胃。保健以太极拳、舞剑为主，要养成既活泼又沉静的良好习惯。

【抑郁型】这种性格的人内向，遇事易忧虑、偏激、自卑。情绪抑郁，最易患肝胆疾病。抑郁型性格的人要重在培养自己开阔、豁达的胸怀，多参加些积极向上、娱乐性较强的活动。饮食方面，可酌量饮些酒，日常宜食用益肝补气的食品。

【兴奋型】这种性格的人刚强，弱点是胆大心不细，性情暴虐而易失控，常处于紧张状态。此类性格的人易患心血管疾病。养生应重在涵养性情，培养冷静、稳重的习性。少参加竞技性的体育活动和观看颇有刺激性的影视作品，常听轻、雅、恬的音乐，并进行一些舒缓的体育锻炼。饮食方面忌贪辛辣，忌暴饮暴食、嗜酒，活动以太极拳为宜。

养生无定式

生、老、病、死是人类发展的自然规律。长生不老，则是人类最美好的追求，但是可望不可及。于是，人们就提出了“养生之道”，以求益寿延年。

养生之道，大体可分为两种类型，一是规律型；二是自然型。而规律型中又可分为一般规律型和个人习惯规律型两种。

【一般规律型】这是被大多数人所公认的养生之道。包括：起居定时、早起早睡、不吸烟，不喝酒，不贪吃、喜素食、清晨锻炼，饭后散步，生活规律并持之以恒。

【个人习惯型】这是按照自己多年形成的生活习惯来运行，时间一长，逐渐形成一种个人认可的生活规律与养生方法。

【自然型】这是与以上两种生活方式完全不同的另一种养生方法。换言之，也就是想吃就吃，想睡就睡，想看书就看书，想玩就玩。总之，饮食、起居、举止、言行等一切顺其自然。

以上三种或多种的养生之道，很难说孰劣孰优，喜欢哪种生活方式就用哪种方式。因此，不要盲目地听从和仿效别人

的说教，崇尚以自身良好生活方式作为自己的养生之道。

艺术“养生”

艺术与养生之间有着极为密切的关连。如许多书法家、国画家，由于他们全身心沉浸于书画艺术的美好氛围中，往往能做到“丹青不知老将至”，排除外界不良因素的干扰，保持了良好的健康水平，达到了长寿的境界。

中央电视台有一个著名的栏目《艺术人生》。该节目已访谈了一大批著名艺术家以及国际上的知名明星。在访谈过程中，观众得知这些大明星、名演员、名作家的背后，有许多鲜为人知的坎坷故事，艰难挫折几乎超过了人们的想象。然而，艺术的滋补、观众的热爱，使他们克服了许多人生的难题，逐渐走向成功的辉煌。

我们知道，健康长寿，除了要求有健康体魄（包括内脏功能良好，四肢肢体健全）之外，还要求心理上的健康与意志的坚定。心理健康，体现在乐观向上，积极进取，胸怀坦荡、宽容善良，仁慈大度等方面。心理与生理互相影响，构成了现代“身心医学”的基础，也就是说，仅仅注重生理上的健康是远远不够的，还必须具有心理上的健康，才能实现人们所期望的健康长寿的宏伟目标。

愉快的心情，可激发中枢神经的活力，调整植物神经的功能，提高免疫机能，这一切，对维持机体的健康状态有重要的作用。在愉快情绪支配下，人们常常表现出食欲旺盛、睡眠深沉，消化吸收良好，大便通畅，脸色红润，充满活力生机的状态。

需要全本请访问 www.ertongbook.com