

# 《养生200妙招》

## 图书基本信息

书名：《养生200妙招》

13位ISBN编号：9787508260181

10位ISBN编号：750826018X

出版时间：2009-11

出版社：金盾出版社

作者：杨秋海 编

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《养生200妙招》

## 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。

# 《养生200妙招》

## 内容概要

《养生200妙招》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。

## 书籍目录

- 一、健身保健操（一）揉耳健肾操（二）消除疲劳操（三）保健内脏操（四）睡眠健身操（五）老人健身操（六）哮喘病人保健操（七）疏通经络保健操（八）眼保健操（九）颈部保健操（十）坐骨神经保健操（十一）治疗胃下垂运动操（十二）长寿健肺操（十三）室内保健操（十四）步行半蹲操（十五）拍打健身操（十六）原地抬腿操（十七）腿足保健操（十八）老人“臂跑”运动操（十九）心脏保健操（二十）莱莲健身操（二十一）睡前健身操（二十二）行走健身操（二十三）颈椎病康复操（二十四）十分钟降压操（二十五）口腔保健操（二十六）老人健身操（二十七）防病健身转动操（二十八）脸部放松操
- 二、养生保健歌（一）保健一字诀（二）用药姿势歌（三）饮食禁忌歌（四）心理健康歌（五）长寿健康歌（六）延年益寿食疗歌（七）夏季瓜果歌（八）高血压病生活饮食歌（九）耳鼻咽喉饮食宜忌歌（十）健康歌（十一）保胃歌（十二）起居养生歌（十三）生活健身歌（十四）洗脚健身歌（十五）养生六字诀（十六）民间粥疗歌（十七）保养脾胃四要诀（十八）食疗歌（十九）老人保健“点”字歌（二十）脾胃养生十要诀（二十一）抚内歌（二十二）秀外歌（二十三）修身歌（二十四）养生歌（二十五）烫脚祛寒歌（二十六）养心安神歌（二十七）治咽喉肿痛歌（二十八）治失眠歌（二十九）养颜歌（三十）温胃止痛歌（三十一）降高血脂歌（三十二）老人养生三字经（三十三）四字里的养生经（三十四）六字里的养生经（三十五）七字里的养生经（三十六）八字养生经（三十七）三七养生经（三十八）益寿“六阶”经（三十九）乾隆养生十六字经（四十）时辰养生经（四十一）健康谚语（四十二）防老经（四十三）中药养生经（四十四）中药之最经（四十五）防暑三字经
- 三、专病验方（一）高血压验方（二）高血压验方（三）腰腿痛验方（四）高脂血症验方（五）牙痛验方（六）风湿病验方（七）老年肾虚、尿频验方（八）痰热咳嗽验方（九）眼目昏花简便方（十）骨质增生简便方（十一）治皮肤瘙痒方（十二）提耳垂治咽痛方（十三）治眼疲劳方（十四）哮喘验方（十五）哮喘验方（十六）治鼻炎方（十七）治下肢关节增生方（十八）治冠心病方（十九）治造血功能障碍方（二十）治三叉神经痛方（二十一）治慢性唇炎方（二十二）治肾炎五方（二十三）治顽癣方（二十四）治慢性胃炎方（二十五）治便秘方
- 四、养生保健粥（一）补脾健胃方——莲子饭焦粥（二）肝肾补益方——地黄首乌粥（三）健脾补肺方——珠玉二宝粥（四）清热消炎方——梅花粥（五）安神补脑方——山药芡实粥（六）养心安神方——百合小米粥（七）脑力不足补益方——补脑益智宁神蛋（八）消除疲劳方——西红柿牛奶冻（九）清热消暑方——荷叶粥（十）抗衰延年方——补气益智粥（十一）补气养血美容方——银耳樱桃粥（十二）健脾补肺方——黄芪粥（十三）安神健脾方——参芪白莲粥（十四）治感冒方——生姜粥（十五）治感冒方——葱白粥（十六）治糖尿病方——菠菜根粥（十七）治糖尿病方——山药南瓜粥（十八）治肠炎方——榛子粥（十九）润肠通便方——松仁粥（二十）补虚健脾方——芹菜粥（二十一）治冠心病方——山楂玉米面粥（二十二）治慢性肾炎方——白茯苓粥（二十三）消肿止血方——荠菜粥（二十四）治肾病综合征方——车前草粥（二十五）延年益寿方——何首乌粥（二十六）预防流脑方——扁豆粥（二十七）祛燥养身方——菊花粥
- 五、酒疗保健（一）长寿酒（二）固本煎酒（三）四季春酒（四）百岁补酒（五）宫廷补酒（六）屠苏养生酒（七）安神利眠酒（八）白川米酒（九）玉米米酒（十）五加皮米酒（十一）菊花米酒（十二）山楂米酒（十三）鸭梨米酒
- 六、热熨疗疾（一）热敷护眼（二）热敷聪耳（三）热敷健脑（四）醋热敷护腰肩（五）醋热敷治腿痛（六）醋熨祛寒活血（七）醋糟熨益肝壮肾（八）酒熨安神解郁（九）盐熨治泻止痛（十）葱熨治腹痛尿闭（十一）姜熨治风寒骨痛（十二）蒜椒熨治寒泻（十三）小麦麸醋熨治腰腿痛（十四）麸皮熨治胸痛腹泻（十五）茴香熨治关节炎
- 七、膳食养生（一）豆腐药用三方（二）豆腐渣药用七方（三）核桃药用五方（四）菜根药用十一方（五）茄子药用十四方（六）百合药用六方（七）花椒药用五方（八）丝瓜药用十方（九）苦瓜药用五方（十）冬瓜药用三方（十一）西瓜皮药用八方（十二）西红柿药用七方（十三）荷叶莲藕药用八方（十四）生菜泥疗病法（十五）胡萝卜药用三方（十六）食醋药用三方
- 八、花果药用（一）花的药用（二）花的药性（三）迎春花药用六方（四）桃花药用十一方（五）菊花药用十三方（六）桂花药用五方（七）葵花药用六方（八）石榴药用六方（九）栗子药用四方（十）乌梅药用五方（十一）山楂药用十二方（十二）香蕉药用六方（十三）草莓药用三方（十四）柿子药用五方（十五）葡萄药用五方（十六）猕猴桃药用二方
- 九、果菜汤汁药用（一）果汁药用十方（二）葱汁药用十一方（三）汤汁

## 《养生200妙招》

药用二十方（四）蜂蜜药用十一方（五）姜汁药用十方十、穴位保健（一）甲根穴位保健法（二）心绞痛穴位疗法（三）肩周炎穴位疗法（四）抽筋穴位疗法（五）穴位止鼻出血法（六）指压穴位止呃逆（七）指压穴位止呕吐（八）指压穴位止头痛（九）指压穴位止胃痛（十）指压穴位止晕厥（十一）指压太阳穴益智（十二）按压脑户穴清脑聪耳（十三）按压百会穴补益中气（十四）按压神庭穴明目安神（十五）按压风池穴驱风宁神（十六）按摩头皮健脑护发（十七）揪捏手指治疗疾病（十八）按压穴位安神止痛明目六方（十九）按摩十招治腰痛（二十）穴位按摩益精补肾（二十一）按摩腰部治肾虚十一、养颜良方（一）祛雀斑十方（二）瓜子仁养颜方（三）麻乌枣蜜养颜方（四）养颜护肤方（五）增白美容方（六）养肌润肤方（七）驻颜方（八）防衰老美容方（九）除黄褐斑养颜方（十）辣椒叶减肥美容方（十一）面色祛黄美容八方十二、养生保健浴（一）白酒浴（二）醋水浴（三）仁丹浴（四）菊花浴（五）风油精浴（六）香精浴（七）风露草浴（八）桃叶浴（九）艾叶浴（十）芦荟浴（十一）枇杷叶浴（十二）足浴治高血压（十三）药浴治咳嗽气喘（十四）药浴治肩周炎（十五）玫瑰浴（十六）薄荷浴（十七）盐浴十三、保健知识荟萃（一）降血脂的食物（二）唾液的十大作用（三）伤湿止痛膏新用途（四）药膳中的常用中药（五）生活中的最佳时间（六）维生素缺乏的症状表现（七）补充营养七技巧（八）老人抗衰防老食品（九）五种食物天天吃（十）米饭多种吃法益健康（十一）食疗防治老花眼（十二）简易动作防中风（十三）营养误解五种十四、茶疗养生（一）萝卜茶清热化痰（二）姜苏茶治风寒感冒（三）银耳茶降火止咳（四）橘红茶止咳润肺（五）乌龙茶治肥胖症（六）绿茶治哮喘（七）蜂蜜绿茶治中暑（八）红茶治牙本质过敏（九）红茶治尿毒症（十）红茶治小儿高热不退（十一）蜂蜜茶治失眠（十二）龙眼茶补血（十三）薄荷茶凉血（十四）柑橘茶理气化痰（十五）普洱茶通经（十六）柿叶茶抗癌、抗病毒（十七）玉米须葫芦茶治慢性肾炎（十八）鱼腥草茶治肾病综合征（十九）蚕豆壳茶治肾病（二十）核桃葱姜茶治感冒发热（二十一）沸茶水治早搏（二十二）香蕉茶治冠心病（二十三）猕猴桃茶健脾益气，解毒防癌

## 章节摘录

(十五) 拍打健身操

1. 拍打头部 用左手指拍打头部左侧, 用右手指拍打头部右侧, 从头顶前拍打至头后部; 然后双手拍打头部两侧, 可防止头晕、头痛、脑供血不足等症状。
2. 拍打颈部 用两手掌轮换拍打对侧颈部, 可促进血液循环, 预防颈椎病的发生。
3. 拍打两肩 先用右手拍打左肩, 再用左手拍打右肩, 可预防肩周炎、肌肉发育不良。
4. 敲打背部 用塑料锤轻轻拍打背部, 可防治背痛、慢性支气管炎、肺气肿。
5. 拍打胸部 先用右手拍打左侧胸部, 再用左手拍打右侧胸部, 由上往下拍打, 再由下往上拍打, 可防治冠心病、肺气肿、肌肉发育不良。
6. 拍打上肢 先用右手拍打左上肢, 再用左手拍打右上肢, 从上至下, 再从下至上拍打, 可防治上肢肌肉发育不良、上肢麻木、半身瘫痪、肢端紫绀。
7. 拍打下肢部 用两手握拳夹住右侧大腿, 然后从上往下逐渐拍打, 再用同样方法拍打左侧大腿, 可防治腿部发育不良、下肢麻木、下肢无力等。
8. 拍打腰腹 用两手握拳, 右手拍打左腹部, 左手拍打右腰部; 右手拍打左腰部, 左手拍打右腹部。可防治腰酸背痛、消化不良、骨质增生、腹胀等。
9. 拍打足底 用右手拍打左脚底, 左手拍打右脚底, 从脚跟到脚尖连续拍打, 可防治脚痛、关节痛、畏冷、便秘等。

(十六) 原地抬腿操 适于广泛人群的健身运动, 原地抬腿操无需任何器械, 不受时间、空间、气候、环境的限制, 达到强身健体的目的。双手叉腰、上身挺直、目视正前方, 双脚直立, 先抬右脚使大腿与小腿成直角, 然后右脚站立左脚抬起, 左脚大腿与小腿亦成直角, 依此姿势两脚交替在原地跑步。操练过程中, 上身应始终保持挺立。每次锻炼时间在5分钟左右, 运动频率每分钟在50次左右, 可根据自己的体质由慢到快逐步进行。长期坚持可提高肺活量, 去除腹部多余脂肪, 锻炼腹肌。每天锻炼时间可控制在15分钟左右, 但饱腹时不宜进行。最好把锻炼的时间放在晨起或晚上睡前进行, 这样可不影响肠胃内食物消化。

(十七) 腿足保健操

1. 摩足 洗脚后, 用双手揉搓脚的相关部位或穴位至发热, 多揉搓涌泉(足心)、太冲(一、二足趾关节后)或太溪(内踝高点与跟腱之间凹陷中)穴, 对头昏、失眠、厌食、面色晦暗、疲劳、高血压、便秘等有防治作用。
2. 搓揉腿肚 以双手掌紧夹一侧腿肚, 边转动边搓揉, 每侧搓揉20次左右, 然后以同法搓揉另一条腿。此法可增强腿力。
3. 扳足 取坐姿, 两腿伸直, 低头, 身体向前弯, 以两手扳足趾和足踝关节各20~30次, 能锻炼脚力, 防止腿足软弱无力。
4. 扭膝 两足平行靠拢, 屈膝微向下蹲, 双手放在膝盖上, 膝部前后左右呈圆圈转动, 先向左转, 后向右转, 各20次左右, 可治下肢乏力、膝关节疼痛。
5. 甩腿 一手扶物或扶墙, 先向前甩动小腿, 使脚尖向上翘起, 然后向后甩动, 使脚尖用力向后, 脚面绷直, 腿亦尽量伸直。在甩腿时, 上身正直, 两腿交换各甩数十次, 可预防半身不遂、下肢萎缩无力或腿麻、小腿抽筋等。

(十八) 老人“臂跑”运动操

1. 运手 晨起活动手指后, 甩动手臂及手腕, 似玩健身球或做甩手动作, 以促进血液循环。此动作可做1~2分钟。
2. 自行车手 平躺, 手臂向上伸直, 好像用手去转动自行车的踏脚一样活动, 可做1~2分钟。
3. 飞翔 站立, 两臂伸向两旁, 好像鸟拍翼似的慢慢挥动手臂, 持续练1~2分钟最佳。
4. 打沙包 似手拿沙包甩手击出, 可做10~20次。
5. 抛球 拿一个球抛向空中, 落下时接住, 或让球弹在地上、墙上而接住。如果没有球, 亦可做抛球的手势, 每臂做10次, 稍稍休息再做10次。

(十九) 心脏保健操

1. 普通散步 每分钟行走60~90步, 每次20~40分钟。此散步适于冠心病、高血压、脑中中风后遗症或呼吸系统疾病、中重度关节炎的老年患者。
2. 快速散步 每分钟行走90~120步, 每次30~60分钟。此散步适于慢性关节炎、胃肠道疾病和高血压恢复期等患者。
3. 背向散步 步行每分钟行走60~90步。同时两手背放于肾俞穴处, 缓步倒退走50步后再向前行100步, 反复5~10次。适于健康老人。
4. 摆臂散步 步行时两臂用力前后摆动, 增强肩关节、肘关节、胸廓等部位的活动。每分钟行走60~90步。适于胃炎及上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿等病人。
5. 摩腹散步 轻松的散步及柔和的腹部按摩, 有助于防止消化不良及胃肠道慢性疾病。值得注意的是散步锻炼不宜在饭后马上进行。

(二十) 莱莲健身操 莱莲是美国健美大师杰克的妻子, 她对健身有独特的见解, 她建议50岁以上的妇女应把做健身操当成日常生活的一部分。下面是她推荐的简便易行的健身操。

1. 站立, 反手高举过头, 仰面后手向下摆, 过腿后再举高, 如此反复做5次。
2. 将下巴压低到胸部, 使颈部受到阻抗, 反复做5次。
3. 肩部和颈部尽量抬高至耳下, 坚持一会儿然后放松, 如此反复做5次。
4. 肩、臂、颈和胸部放松, 展臂做打圈动作, 两肩向后背绷紧, 两臂在前面交叉, 然后展开再闭合, 如此反复做10次。
5. 腰部向左右做体侧屈, 每侧10次。
6. 腰和下肢挺直站立, 原地跑步, 大腿尽量抬高。若在原地不能跑步, 也可在附近跑20秒钟。
7. 臀和

## 《养生200妙招》

大腿部做半蹲式运动，仿佛坐在椅子上，屈膝，坚持一会儿然后站起，重复5次。 8.肩、臂和腰部放松，弯腰、屈膝，反臂伸展与耳部齐平，然后做划水动作，做20秒钟。 9.仰卧于地板或床上，利用臂力，使上半身坐起，反复3次。 10.双腿站立，脚跟提起，坚持1秒钟，然后放下，重复10次。

11.放松运动，体前屈，上体与地面平行，将两臂自然放松，垂向地面。此动作做5秒钟。



## 《养生200妙招》

### 精彩短评

- 1、讲得太表面，而且书也太薄了，总觉得不太值。
- 2、养生是根本



# 《养生200妙招》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)