

中医养生知识

主编 吕晓东 关雪峰

大讲堂

中医养生知识



人民卫生出版社



P212
95

中医养生知识

大讲堂

辽宁中医药大学附属医院 组织编写

主 编 吕晓东 关雪峰
副主编 杨鹤祥 王圣治
编 委 于 秀 付 博 刘 宁 田 雷 刘 创 焦 蕊 张 帆
朱凌云 于开锋 蒋世伟 王天娇 徐麒翔 杨荣栋 于艳丽
于晓羽 赵夜雨 刘文华 欧 洋 马晓燕 王 哲 赵克明
马丽佳 张 艳 郭 玲 卢秉久 张会永 王 镁 高天舒
李小娟 车 馥 鞠庆波 姚啸生 高明利 王 野 韩 煜
于 静 汲 泓 赵历军

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生知识大讲堂 / 吕晓东, 关雪峰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-20682-2

I. ①中… II. ①吕…②关… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 120038 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

中医养生知识大讲堂

主 编: 吕晓东 关雪峰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字 数: 270千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20682-2/R · 20683

定 价: 40.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



编写说明



近代著名学者梁漱溟先生提出:中国传统文化,如儒家文化、道家文化、佛家文化,皆系人类文化之早熟品。其实,根植于中国传统文化的中医学,未可不称其早熟,其于千余年前,理法方药已臻后世圭臬。随着现代医学的发展和医学理念的转变,“生物—心理—社会”医学模式、“时间医学”、“个体化治疗”等理念渐入人心,而这些,正与中医“整体观念”、“辨证论治”等思想若合一契。

《素问·四气调神大论》云:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”“治未病”则是中医的另一重要思想,中医“养生保健、未病先防”的理念更是越来越受到中外医家的认可和推崇。当前,经济发展,日新月异,人们生活水平普遍提高,随之而来的是人口老龄化和严重的环境污染,慢性复杂性疾病也是接踵纷至。此时,大力倡导中医养生,符合人们日益增长的健康服务需求。

辽宁中医药大学附属医院,作为辽宁省内唯一一家省级三级甲等中医院,自2012年10月至今,已在医院一楼大厅、定点社区或电视台累计开展近50期“中医养生知识大讲堂”系列讲座,讲座邀请了我院40余名相关专家,系统讲授了全身各系统常见疾病的中医养生防治理念和方法,引导广大患者或养生爱好者正确养生、科学康复。会后,讲座内容通过医院病房电视、电子显示屏以及刻录的光盘等形式进一步宣传,更多人群因之受益。

为进一步传播“中医治未病”的理念和方法,拓展中医药健康服务的深度和广度,以期惠及更多百姓,现将“中医养生知识大讲堂”系列讲座的内容予

以整理,分批编制成册。本册为“中医养生知识大讲堂”系列丛书的第一期,辑录了刘文华等22位讲师的26篇讲稿,编者本着“提高读者的养生防病能力”的最根本宗旨,以“文理兼备、雅俗共赏”为编制要求,对众讲师讲座文稿进行了适当的修订,以期达到语句流畅、通俗易懂的效果。

本书主要内容分为三部分,其中,“养生篇”部分收录讲稿4篇,对中医养生的原则、方法,治未病,亚健康防治等内容进行了整体的介绍和阐述;“防病篇”部分收录讲稿17篇,介绍了常见疾患的防治原则和养生策略;“特色疗法篇”部分收录讲稿5篇,介绍了我院的中医特色疗法。书末附大讲堂相关报道和讲师简介。

“中医养生知识大讲堂”第一期自初稿形成以来,已修改数次,今辑成定稿,欲以付梓,不胜振奋!但编者水平有限,编辑整理难免疏漏,不足之处,还望各位读者批评指正!


最后,衷心希望本书能给您带来养生防病的有益帮助!

辽宁中医药大学附属医院

2015年1月



目 录



养生篇

- 善治未病者善养生(刘文华)..... 2
- 养生学会方与法,健康快乐你我他(欧洋) 6
- 您真的健康吗?——关于亚健康(马晓燕)..... 15
- 您的体质如何?怎样优化?(王哲) 32

防病篇

- 远离感冒(马丽佳) 40
- “双心疾病”,防治有妙招(张艳) 54
- 谨“肾”养生,赶走慢性肾病(郭玲) 65
- 吃喝玩乐总关情——肝脏养生(卢秉久)..... 77
- 您真的了解贫血吗?(张会永) 93
- 科学养生,远离糖尿病(王镁) 106
- 管住口,稳住心,糖尿病不再可怕(高天舒)..... 116
- 糖尿病足的防治及保健(李小娟)..... 131
- 认识中风病(车戩)..... 137
- 养康一体,防治中风(鞠庆波) 147
- 认识、防治颈椎病(姚啸生) 151
- 得了类风湿关节炎怎么办?(高明利) 162



骨质疏松的防与治(王野)·····	174
膝骨关节炎三分治,七分养(韩煜)·····	188
骨关节炎防治常识(于静)·····	196
老年人慢性病的中医调理(汲泓)·····	205
小儿咳喘病的防治(赵历军)·····	213

特色疗法篇

冬病夏治话贴敷(赵克明)·····	224
眼针(刘创)·····	231
中药蜡疗(王野)·····	233
药浴、足浴(王野)·····	236
雷火灸(王野)·····	238

附:大讲堂相关报道

关注健康,谨“肾”养生·····	242
善避贼“风”,“湿”法阴阳·····	243
养生防病,从“心”开始·····	244
关注健康,未病先防·····	245
冬病夏治,贴敷养生·····	246
降糖治病,通络养生·····	247



养 生 篇





善治未病者善养生

刘文华



这里我先给大家讲一个小故事。大家都在中学学习过扁鹊与齐桓侯的故事。春秋战国时代有位神医叫扁鹊，他能用望面观色，能知病邪在皮肤、肌肉之间，进到血脉和脏腑之间，病邪深入到骨髓。扁鹊晋见齐桓侯时，通过望诊判断出桓侯有病，但是病情尚浅，病位还只是在体表腠理的部位，他劝齐桓侯接受治疗，如不治则病情将会加深。“君有疾在腠理，不治将恐深。”桓侯因自我感觉良好，拒绝治疗。不久，扁鹊再度晋见桓侯时，指出其病情已加重，病位已进展到血脉，再次劝说其接受治疗，以免病情更加发展。桓侯仍然拒绝治疗，心中不悦，认为扁鹊在炫耀自己。“君之病在肌肤，不治将益深。”当扁鹊第三次晋见他时，认为病情已恶化，病位进入到内部脏腑肠胃，如不及时治疗终将难治。桓侯仍不予理睬。“君之病在肠胃，不治将益深。”最后一次，扁鹊通过望诊，判断桓侯病情危重，已进入到骨髓深处，病入膏肓，无法救治。果然不出所料，齐桓侯不久即发病，终于不治而死，“今在骨髓，臣是以无请矣。”

自从扁鹊见桓公望而知病的故事传开以后，他的医名也就响遍了列国。有一天，魏文王询问扁鹊说：“你们家兄弟三个都从医，都精于医道，但是到底谁的医术最好呢？扁鹊回答说：“长兄最好，中兄次之，只有我是兄弟三个中最差的一个。文王惊讶地问：“那为什么你却是你家三兄弟中最出名的一个？扁鹊回答说：“我的长兄治病，是治疗在病情未发作之前，由于一般的人都不知道他能够观疾病于未起之先，及时将疾病的本因清除，所以他的医术是别人无法知晓的，他的名气也就无法传播开来，只有我们家里的人知道他的这些本领。而我的中兄的医术和治疗，是最擅长于治疗患者的病情初起之时，及时将疾病

清除于未祸之先。一般的人都以为他只能治疗一些轻微的小毛病。所以他的名气只是在本乡小范围内传播。但是,我治疗的疾病病例,大都是治疗于患者病情严重之时。一般的人都看到我在病人经脉上扎针或放血,在皮肤上敷药或者动手术,操作过程能够眼见目睹。所以大家都以为我的医术非常高明,名气也就传遍了全国。这就说明疾病的预防比治疗更重要。正如古人说,良医者,常治无病之病,故无病;圣人者,常治无患之患,故无患。事后控制不如事中控制,事中控制不如事前控制,中国自古就讲“万事防为先”、“防患于未然”、“防微杜渐”等道理。

什么叫治未病

第一,“未病”为“无病”,即没有任何疾病的健康状态。第二,“未病”为病而未发,即健康到疾病发生的中间状态。此时机体内已有潜在的病理信息,但尚未有任何临床表现的状态,也就是说病理信息的发展仍处于“潜伏”时期,还没有达到“显化”程度。第三,“未病”可以理解为已病而未传。根据疾病传变规律及器官相关法则,身体某一器官已有病,会影响到其他器官并使之生病,中医学中典型的例子就是“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”以防之。

所以,治未病也有三层含义,其中第一条是未病先防,就是咱们说的预防疾病,第二条是既病防变,疾病已经发生,我们用不用去干预呢?显然是需要的。第三条是瘥后防复,疾病康复之后我们也需要进行调养,以防疾病的复发。

(一) 未病先防

无病防病。是指根据人群的不同体质(九种体质),制定相应的养生调养方案,以达到预防或延缓疾病发生的目的。即在人体未发生疾病之前,充分调动人的主观能动性,增强体质,颐养正气,采取各种有效措施,做好预防工作,提高机体抗病能力,防止疾病的发生。

防病应该做到以下几个方面:增强正气、调摄情志、健身锻炼、调节生活、合理膳食、谨慎起居,并倡导八段锦、太极拳、气功等有益身心健康的健身方法,同时可以运用针灸、推拿、药物调养等方法调节机体的生理状态,以达到保健和防病,提高人们的整体健康水平与生活质量的目的是。

人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。我简单给大家解释一下，就是说，如果一旦疾病发生了，我们再去用药治疗，就像渴了现穿井取水解渴一样，已经晚了。就是说错过了最初的最佳的治疗时机，所以，预防的意义要远胜于治疗。

养生学会方与法,健康快乐你我他

欧 洋

中医博大精深,其间蕴藏着丰富的养生理念、原则和方法,《素问·上古天真论篇》曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,又曰:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”这里就揭示了养生的几个重要原则,即法于阴阳(因时养生)、和于术数(合理的应用各种养生方法)、饮食有节(饮食养生)、起居有常、不妄作劳、精神养生等等,今天我主要就法于阴阳、起居、饮食、情志等原则予以阐释,介绍一些中医养生的特色疗法,并对养生的误区也予以简单的说明。

一、养生的原则

(一) 法于阴阳

春季养生(肝):肝属木,五行中木在四季中应春,春天的时候万物发陈,人的肝也一样,最具生机的器官就是肝,所以肝在四季应春,具有生发之性,喜条达而恶抑郁。说这个人太郁闷了,就是肝郁了,这样的人不可能健康,所以肝喜条达,我们要顺应肝的特性,所以春季养肝是这么来的。肝具有贮藏血液和主疏泄的功能,它在体合筋,其华在爪,什么意思,就是说肝血如果不能濡养人体的经脉的话,会多数出现抽搐,很多人就抽筋,一查血常规包括查钙离子都没有任何异常,我也不缺钙,怎么会抽筋呢,就是因为中医的肝血的濡养功能降低了,所以才不能濡养经脉导致抽筋了,如果单纯补钙恐怕效果不是很理

想。其华在爪什么意思呢？大家可以看看自己的指甲，指甲是反映肝的气血的重要指标，正常人的指甲是什么样呢，是非常的荣润有光泽的，而异常的就会有一些纹理和斑点等等而晦暗无光。所以肝的反映在爪，而七情属性就属于怒，也就是说喜怒忧思悲恐惊七情中，怒对肝的影响最大，可以直接损伤人的肝。你看爱生气的人，得高血压的，得肝癌的，得其他癌症的都非常多，所以人的气机一旦不通畅，就会导致脏腑功能的失调。春天是肝木当令，刚才说了，生机勃勃，故应该顺应肝气的升发条达之性，进行一些郊游或进行户外运动，而达到一个养肝的目的，所以说天人相应，顺应自然的规律来调肝养生。需要强调的一点是，老年人和高血压以及心血管病的患者，如果肝气过度上升会导致血管破裂，引起中风、心梗等等，那就得不偿失了，所以这类患者要适宜运动但不应过于激烈。

夏季养生(心):第二个是养心，心在五行中属火，给人一种宣通炎热向上的感觉，所以一旦心阳不足的话，就会出现胸闷、气短、憋闷甚至疼痛。这些都是由于心的功能失常导致的，尤以心的阳气不足为最。心具有藏神而主血脉的功能，所以心的功能失常一般体现出神志异常，这个人怎么神志不清，神魂颠倒呢，都是形容心的功能的。在体合脉，其华在面，心脏不好的人一般都可以从脸上看得到，包括现在西医也可以看得到，什么二尖瓣病变都可以从面部反映出来，看得到。它的七情属性为喜，也就是说喜能养心，但过喜就伤心了，中医是一个讲究中庸之道，凡事不能太过，大家知不知道范进中举，因为中了举人狂喜，以致痰蒙心窍疯了，所以过喜倒伤心了，所以讲究个度，对于一些心血亏虚的患者，可以多吃一点龙眼、莲子，可以补益心的气血。但如果心的气血不虚，而且对于老年人大便秘结的患者，就该慎服，因为龙眼性甘温，莲子甘温还涩，这样的话就会加重大便秘结，对老年人尤其不宜，所以大家补益的时候应尤为谨慎。同样养心也需要保持舒畅的心情，千万不要熬夜，大家熬过夜的人都知道，第二天精神头不足，为什么，因为一旦熬夜的话，就会暗耗心血。心主血脉而藏神，血被消耗，这样的话不能濡养心神，第二天自然精神面貌就会比较低迷，所以千万不要熬夜。

长夏养生(脾):自然界的万物都由土来承载，是不是土很重要，人的脾胃也是同样的，很多人对脾胃的认识不足，希望通过本次讲座大家对脾胃重视起来。脾具有承载万物和运化之能，我们说厚德载物，所以脾是非常重要的。脾喜燥而恶湿，我给大家解释一下，如果天气是阴霾天气的话，我相信什么作物也不会生长，所以一定要燥湿适宜才可以，所以脾是一个喜燥恶湿的脏器，在

体合肉,如果是一个脾气健旺的人,往往精神饱满肌肉也健壮,但是如果一个脾气亏虚的人,会有两种表现,第一种单纯就是脾虚,就会表现出肌肉瘦消,然后另外一种人就表现出,虚胖,也挺胖但全都是脂肪,没有一定的实肉,这样就是脾虚痰湿导致的,所以健脾很重要,它的七情属性属于思,什么意思呢?劳累过度的人经常思虑的人,饮食一定减少,原因就是思则气结,气都不运行了,盘踞于中焦脾胃,这样脾胃不能进行正常的食物消化,自然就吃进去饭了。所以用脑过度之后,大家散散心来缓解一下这种气结的状态。需要提示的是什么呢,大家都知道,很多人现在没有吃早餐的习惯,早餐如果不吃的话,肯定是不行的,可以少吃,但不能不吃,如果长期的不吃早餐,会导致胃溃疡、胆结石,如果一旦得了这类疾病,治疗起来是非常麻烦的,而且非常不容易痊愈。刚才我讲过,脾土喜燥而恶湿,所以不宜多吃肥甘厚味,我们说的肥肉啊等等,容易损伤脾胃,所以说肥胖之人,刚才我举的例子,痰湿重的人,宜多吃一些薏米、山药等利湿健脾之品,我举这两味药相对平和,不会因为利湿而伤阴,所以这两味药大家可以常吃,至于其他的健脾化湿药,我建议大家在医生的指导下应用。

脾胃为后天之本,养生的关键,我们中医就有一个派别叫“补土派”,代表人物叫李杲即李东垣,他就非常重视脾胃的调养,认为脾胃为后天之本,所以用补脾气来治疗虚劳病。脾气健旺身轻体健,是健康长寿的保证。

秋季养生(肺):肺,在五色中属白色,在四季属于秋天,大家可以看到,秋风萧瑟一片降气十足的表现,刚才我说的第一个是肝,肝是什么呢,肝是生发向上,表现出生命力的感觉,而夏季是一种宣通,一个是生发,一个是宣通,物极必反,宣通过后开始变向向下,整个大自然的气机向下走,秋风萧瑟的感觉都往下走,所以肺主宣发肃降,主一身之气,肺喜润而恶燥,在体合皮,很多爱美的女性都喜欢美容,其实我更建议去调一调肺,因为肺气充盛才能充皮泽毛,才能真正地美容,远比外在的美容要达到事半功倍的效果。秋天是肺金当令,本身燥气较盛,如果一些患者肺阴不足,本身干咳少痰,这类患者就可以服食一些麦冬、山药等润肺敛肺之品,肺处在人体的最上端,认为肺为华盖之脏,又称为娇脏,应该少食一些辛辣食品,尤其在秋季,因为秋天本身就燥,再吃一些辛辣的就更燥了,这样会损伤肺络。鼻为肺之窍,会出现一些衄血,咱们说的鼻子出血,所以说秋天少食一些辛辣燥烈的食物,这就是秋季肺的养生。

冬季养生(肾):肾,中医提肾大家都知道,而且非常的重视。肾五行属性属于水,大家可以看到,冬天万物蛰藏,冬季下雪都覆盖上,植物也不再生长。肾为先天之本封藏之本,它具有藏精气的功能,刚刚我说了,养养精气神,那谁

是根基呢,显然精气是根基,如果肾精不充盈的话,更不用提气,也不用提神了。它在体合骨,老年肾虚的患者为什么他骨质疏松呢,因为他肾虚,同样的饮食老年人肾虚而青年人却没有事,所以很多人说,大夫我缺钙啊,我说你补吧,但是补了很长时间效果不是很显著,我说这样吧你去配一些中成药去补肾,强调肾的封藏作用,这样才能有效地把钙沉积在骨骼上,达到一个真正补肾、强筋、壮骨的目的。肾的七情属性属恐,我们都有这样的经验,说一个人被吓尿裤子了,因为恐则气下,恐则伤肾,就会导致小便的失常。肾为藏精之脏,常说精盈则气充,气充则神足,所以房劳过度最易损伤肾气,导致精神不振,所以大家需要谨慎,房劳一定要适度。第二肾为封藏之本,五脏六腑的精气都归藏于肾。大家可能听说过一种说法叫冬令进补,因为冬令是肾气当令的时候,万物蛰藏,刚才讲过的,动物植物都在潜藏,都在睡眠,人也一样,人体的精气也一样,冬令进补是顺应自然,是养生之道。所以冬天多吃一些,尤其南方的,现在北方的人大多认识不是很足,南方很讲究吃,所以第二年身体非常好。气色非常不错。

(二) 起居、饮食及情志

健康的四大基石:维系强健体魄的几个重要因素大致可以分为四大部分,为四大基石,睡眠、饮食、二便、情志。

睡眠,可能大家现在夜生活都比较丰富,很多人说,大夫我最近有些疲劳,我说你睡眠怎么样,他说睡眠挺好,我说怎么好法啊,他说,我一天睡十个小时,我说你怎么睡得啊。每天两点睡十二点起或十点起,我说那你能解乏吗,他说那我睡得也挺好啊,也睡十个小时,那为什么他也睡十个小时不解乏,我们睡六个小时却很解乏呢,是有奥秘在里面的。夜晚11点到1点,我们中医称为子时,子时一过阳气开始升发了,这时候我们中医讲阳入阴而成寐,阳气入于阴气才能睡得着觉。如果你阳气要是出于阴了的话,当然就醒了。如果自然界子时一过阳气开始生发了,你偏要它往下走,是属于违背自然规律的,即使你睡得着,你也睡不很沉,第二天不解乏,不解乏会有个什么表现呢,第二天因为心阳不能下温肾水,第二天起床之后发现这腿咋这么凉呢,尤其膝盖非常凉,而肾水不能上济心火,说今天早上起来口干舌燥的,所以呢口干舌燥然后还吃不进去饭,因为心火不能下到肾水,它俩不能交通,这样就不能化生中气,所以就导致食欲的下降。所以睡眠被称为养生的第一要法。

第二个呢,饮食,我们讲到五味调和才能养生,不能偏食,为什么呢,因为五味入五脏,如果偏食一味,就会导致某一个脏腑的功能过于亢进,自然就会

制约其他脏腑，所以饮食一定要调和。同样饮食一定要规律，不能想吃就吃，中医讲饮食自倍，肠胃乃伤，吃得太多损伤脾胃，吃得太少还饿得不行，所以饮食要讲究度。

第三个讲二便，西医讲新陈代谢，我们中医讲升清降浊，升的是什么清呢，当然是精微物质，降浊就是指降的是人体的浊气，这个功能通过脾胃来完成。如果一个二便正常的人，你会发现他的颜面容光焕发，咱们中医认为面色红润，我们说是个常态的面色，但是如果一个二便不好的人，尤其是女性大家可以看到，颜面色斑，晦暗等等，为什么浊气排不出去啊，浊气排不出去怎么办，只能上逆，反映于面部，所以养生呢，有人叫排毒养颜，通过排二便，当然是合理的排便而不是用泻药，泻药只能伤脾，还得强调一下。

最后是一个情志，情志呢，已经是老生常谈的问题了，很多患者来了之后我们都说保持舒畅的心情，他们都不听，他们只知道吃药，急症治完之后有效果，过了一段时间又反复了，后来他说，大夫这怎么总反复呢，我跟他说，你治疗疾病要注意，三分治七分养，而养在于情志的，如果你不保证调畅的情志，疾病是很难康复的，七情，喜怒忧思悲恐惊，对五脏的影响非常大，有的人脾气暴躁，但我也没什么伤心事就是看谁谁都不爽，总爱发火找不到原因，为什么呢，因为本身这个人，肝气郁结，肝郁气滞之后会导致容易发火，发火又会加重肝郁气滞，它俩是恶性循环，所以在治疗的同时要配合情志，这样达到事半功倍的效果，这就是情志的养生。

所以大家一定要记住了，饮食有节，就是合理的饮食，五味调和。第二呢，起居有常，一定要十一点之前睡觉，一定要强调一下，不能说我睡时间长，那样的话达不到效果。第三个调畅情志从内而外，从主观到客观一起来调养。另外还要注意不妄作劳，过劳伤气，与过逸久卧一样伤气。所以劳逸适度很重要。不是说光休息好，也不是说光劳动就好。很多人有这样的经验，我今天干一天活，什么也吃不下去了，为什么？因为中医认为，脾主肌肉四肢，你过度的劳累损伤了脾气，脾气全去干活去了，还拿什么吃饭，根本吃不进去饭了，所以，一定要劳逸适度。

二、养生的误区

大家现在都很关注养生，但是养生在临床上存在很大的误区。六味地黄丸，我想大家都非常熟悉，很多患者跟我说，大夫我最近很疲劳，累、腰也酸，然