

2008版

首都市民 中医健康指南

北京市人民政府



人民卫生出版社

2008版

首都市民 中医健康指南

北京市人民政府



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

首都市民中医健康指南/北京市人民政府编著.
—北京:人民卫生出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-117-10376-3

I. 首… II. 北… III. 养生(中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 097927 号

首都市民中医健康指南

编 著: 北京市人民政府
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 北京机工印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/32 印张: 4
字 数: 76 千字
版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-10376-3/R·10377
定 价: 10.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

致市民朋友们的一封信



亲爱的市民朋友们：

继《首都市民健康膳食指导》、《首都市民预防传染病手册》送给大家之后，市政府又按照北京市民健康教育和健康促进计划，请我国知名中医专家编写了这本《首都市民中医健康指南》。

大家都知道，中医学是我们伟大祖国的瑰宝，来源于我国人民几千年同疾病作斗争的生活实践，并为维护中华民族的生存繁衍和健康做出了巨大贡献。今天，中医学仍然在为人民群众的健康维护和疾病诊疗服务，发挥着越来越重要的作用。

这本口袋书是从体质、四季、精神、饮食、运动和起居等方面入手，结合北京市的人文地理特点，为市民介绍了一系列的养生保健方法，还针对需要特别关注的几种人群，介绍了一些基本的中医保健常识，便于市民朋友们在日常生活中掌握应用。中医学有“上工治未病”的名言，也就是倡导养生保健，防患于未然。我们将从生活习惯的改变、饮食结构的调整、身心的自我调理等方面，告诉大家如何治未病，如何防微杜渐、未雨绸缪，预防疾病和促进健康。同时还提供了一些简、便、廉、验的家庭中医简易疗法，便于大家在生活中参照使用。

健康是一个国家、一个民族的战略工程。一个国家和民族的竞争力，首先体现在国民的基本素质上。排在国民基本素质序列上第一位的，应该是国民的健康素质。北京

市政府在全市公共卫生建设规划中，为市民制定了健康计划。我们在社区卫生服务体系建设、农村基本医疗卫生制度建设、城乡基本医疗保障制度体系建设中，都集中地体现了以人为本、促进健康的理念，即不仅要关心百姓及时就医看病，更应该首先保障百姓健康，让大家少得病、晚得病，最好不得病。

政府要在不同的发展阶段，提出公共卫生建设的阶段性目标和重点，加大对公共卫生领域的资金投入，提出促进百姓健康的建议。

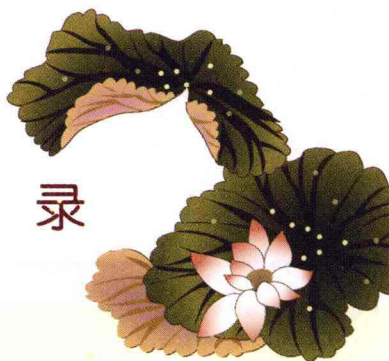
市民朋友们，大家一定要知道：每个人的健康问题与生活水平、遗传背景有关，但更与每个人的饮食结构、生活习惯、心理状态有关，所以拥有健康，还得靠我们自己！

这几本口袋书，是市政府全民健康促进计划的一部分，其内容贴近家庭和个人保健需求的实际。希望大家通过阅读，进一步树立健康的理念，增强自我保健意识，提高自主健康能力。让我们共同努力，为首都市民的健康，为中华民族的健康，从我做起，从现在做起！

丁向陽

二〇〇八年五月十九日

目 录



上 篇

体质保健指南·····	2
四季保健指南·····	20
精神保健指南·····	28
饮食保健指南·····	37
运动保健指南·····	51
起居保健指南·····	62

下 篇

特殊人群保健指南·····	70
家庭常备中成药指南·····	78
家庭简易中医疗法指南·····	90
中医治病小常识·····	97

附 录

北京中医药特色专科专病医疗机构一览表·····	104
北京中医药特色专科专病医疗机构位置图·····	120

上篇

○ 体质保健指南

○ 四季保健指南

○ 精神保健指南





体质保健 指南

亿万人群 九种体质

◇人人都不同 ◇体质分九种

一、人人都不同

生活中常见这样的事情：

有人晚上和朋友们一起吃了火锅，第二天脸上就长疱。那么多人吃火锅，可能只有一个人长疱。

夏天吹电风扇，有人愿意再开大一点儿，有人怕风吹，甚至不敢吹电扇。

同样是吃东西，有人吃了一点儿冰箱里的东西就拉肚子，有人则喜欢吃凉的东西，多吃一些冷饮也不腹泻。

为什么会出现这些明显的不同呢？

这是因为人与人之间存在着体质差异。

二、体质分九种

亿万人群 人有九种 一种平和 八种偏颇

科学研究发现：中国人的体质可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等9种类型。其中平和质为正常体质，其他8种为偏颇体质。体质不同，所需采取的保健方法也不一样。了解自己属于什么体质，并及早采取相应的保健措施，有助于改善体质的偏颇，预防疾病。

平和体质 重在维护

◇饮食有节 ◇劳逸结合 ◇坚持锻炼

平和质是正常的体质。这类人体形匀称健壮，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，唇色红润，不容易疲劳，精力充沛，睡眠、食欲良好，大小便正常，性格随和开朗，平时患病较少，对自然环境和社会环境适应能力较强。

一、饮食有节

饮食应有节制，不要过饥过饱，不要常吃、多吃过冷过热或不干净的食物，粗细粮食要合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。

二、劳逸结合

生活作息应有规律，劳逸结合，保持充足的睡眠，但不宜食后即睡。



三、坚持锻炼

根据年龄和性别，参加适度的运动。如年轻人可跑步、打球，老年人可散步、打太极拳等。

气虚体质 益气培元

◇食宜益气健脾 ◇起居勿过劳 ◇运动宜柔缓

气虚质的人，肌肉松软，与别人爬同样层数的楼，气虚质的人常先于别人气喘吁吁。平时讲话的声音低弱，老是感到上气不接下气，气不够用，容易出汗，只要体力劳动的强度稍大就容易累，防御能力下降，所以容易感冒，发病后难以痊愈。

一、食宜益气健脾

多食具有益气健脾功效的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少食耗气的食物，如空心菜、生萝卜等。

药膳指导

黄芪童子鸡：取童子鸡 1 只，洗净，用纱布袋包好生黄芪 9 克，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。可益气补虚。



山药粥：将山药 30 克和粳米 180 克一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即成。此粥可在每日晚饭时食用，具有补中益气、益肺固精的功效。



二、起居勿过劳

起居宜有规律，夏季午间应适当休息，保持充足睡眠。避免劳动或激烈运动时出汗受风。不要过于劳作，以免损伤正气。



三、运动宜柔缓

可做一些柔缓的运动，如散步、打太极拳、做操等，并持之以恒。不宜做大负荷的运动和出大汗的运动，忌用猛力或做长久憋气的动作。

阳虚体质 温阳益气

◇食宜温阳 ◇起居要保暖 ◇运动避风寒

阳虚质的人，肌肉不健壮，时感手脚发凉，胃脘部、背部或腰膝部怕冷，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢吹空调，喜欢安静，吃或喝凉的东西总会感到不舒服，容易大便稀溏，小便色清而量多。性格多沉静、内向。

一、食宜温阳

平时可多食牛肉、羊肉、韭菜、生姜等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。

药膳指导

当归生姜羊肉汤：当归 20 克，生姜 30 克，冲洗干净，



用清水浸软，切片备用。

羊肉 500 克，剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切片备用。

当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂

即成。本品为汉代张仲景名方，温中补血，祛寒止痛，特别适合冬日食用。

韭菜炒胡桃仁：胡桃仁 50 克，开水浸泡去皮，沥干备用。韭菜 200 克，摘洗干净，切成寸段备用。麻油倒入炒锅，烧至七成热时，加入胡桃仁，炸至焦黄，再加入韭菜、食盐，翻炒至熟。本品有补肾助阳、温暖腰膝的功效，适于肾阳不足，腰膝冷痛者食用。

二、起居要保暖

居住环境应空气流通，秋冬注意保暖，夏季避免长时间待在空调房间。平时注意足下、背部及下腹丹田部位的防寒保暖，防止出汗过多，在阳光充足的情况下适当进行户外活动。



三、运动避风寒

可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、做操。夏天不宜从事剧烈的运动，冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。

阴虚体质 滋阴降火

◇食宜滋阴 ◇起居忌熬夜 ◇运动勿太过

阴虚质的人，体形多瘦长，经常感到手脚心发热，脸上冒火，面颊潮红或偏红，耐受不了夏天的暑热，常感到眼睛干涩，口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，



经常大便干结，容易失眠，性情急躁，外向好动，舌质偏红，苔少。

一、食宜滋阴

多食瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。

药膳指导

莲子百合煲瘦肉：用莲子（去芯）20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适于阴虚质见干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。



蜂蜜蒸百合：将百合120克、蜂蜜30克拌合均匀，蒸令熟软。时含数片，咽津，嚼食。本药膳功能补肺、润燥、清热。

二、起居忌熬夜

起居应有规律，居住环境宜安静，避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。

三、运动勿太过

适合选择太极拳、太极剑等动静结合的传统健身项目。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。

不宜洗桑拿。

血瘀体质 活血化瘀

◇食宜行气活血 ◇起居勿过逸 ◇运动促血行

血瘀质的人，面色、口唇偏黯，舌下的静脉瘀紫，皮肤比较粗糙，有时在不知不觉中会出现皮肤瘀青，眼睛里红丝很多，刷牙时牙龈容易出血，容易烦躁、健忘，性情急躁。

一、食宜行气活血

多食山楂、醋、玫瑰花、金橘等具有活血、散结、行气、疏肝解郁功效的食物，少食肥肉等滋腻之品。



药膳指导

山楂红糖汤：山楂 10 枚，冲洗干净，去核打碎，放入锅中，加清水煮约 20 分钟，调以红糖进食。可活血散瘀。



黑豆川芎粥：川芎 10 克，用纱布包裹，与黑豆 25 克、粳米 50 克一起用水煮熟，加适量红糖，分次温服。可活血祛瘀，行气止痛。

二、起居勿过逸

作息时间宜有规律，保持足够的睡眠，可早睡早起多锻炼，不可过于安逸，以免气机郁滞而致血行不畅。

三、运动促血行

可参加一些有助于气血运行的运动项目，如各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。

痰湿体质 化痰祛湿

◇食宜清淡 ◇起居忌潮湿 ◇运动宜渐进

痰湿质的人，形体肥胖，腹部肥满而松软。容易出汗，且多黏腻。经常感到肢体酸困沉重，经常感觉脸上有一层油，嘴里常有黏黏

的或甜腻的感觉，嗓子老有痰，舌苔较厚，性格比较温和。



一、食宜清淡

饮食应以清淡为主，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食海带、冬瓜等。

药膳指导

山药冬瓜汤：山药 50 克，冬瓜 150 克，同放锅中慢火煲 30 分钟，调味后即可饮用。本品可健脾、益气、利湿。

赤豆鲤鱼汤：将活鲤鱼 1 尾（约 800 克）去鳞、鳃、内脏；将赤小豆 50 克、陈皮 10 克、辣椒 6 克、草果 6 克填入鱼腹，放入盆内，加适量料酒、生姜片、葱段、胡椒、食盐，上笼蒸熟即成。本品健脾除湿化痰，用于痰湿质症见疲乏、食欲不振、腹胀腹泻、胸闷眩晕者。



二、起居忌潮湿

居住环境宜干燥而不宜潮湿，平时多进行户外活动。衣着应透气散湿，经常晒太阳或进行日光浴。在湿冷的气候条件下，应减少户外活动，避免受寒淋雨。不要过于安逸。

三、运动宜渐进

因形体肥胖，易于困倦，故应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼，如散步、慢跑、打球、游泳、练武术，以及适合自己的各种舞蹈。