

社区中医药适宜技术(验方)应用手册



季伟苹 主编

养生保健百例

上海科学普及出版社

社区中医药适宜技术
(验方)应用手册



季伟苹 主编

养生保健百例

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社区中医药适宜技术(验方)应用手册. 养生保健百例/季伟苹主编. —上海:上海科学普及出版社, 2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5427 - 4175 - 2

I. 社... II. 季... III. ①中国医药学—手册②养生(中医)—基本知识 IV. R2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143082 号

名 誉 主 编：徐建光

主 编：季伟苹

主 审：何立人

副 主 编：王光荣 姚玮莉

专家委员会：孙行军 胡国华 施永兴 吴耀持

陆庆荣 单永华 陈继根 吴佩颖

执 行 主 编：陈沛沛

编写委员会：张晶滢 周 晴 杨枝青 王春艳

积极发展社区卫生服务是中共中央、国务院的重大决策,不断加强和完善社区卫生服务体系建设,提高社区卫生队伍素质和水平是社区卫生服务发展的关键。中医药是我国传统文化的瑰宝,是重要而又独有的卫生资源。传统中医药在漫长的发展过程中积累了丰富的临床经验,由于其安全、有效、廉价、方便而深受社区居民的欢迎。上海市卫生局组织专家编写了《社区中医药适宜技术(验方)应用手册》,这是推进社区中医药卫生服务的一项重要的基础工作,本丛书内容涉及中医药适宜技术、中医养生保健、中医护理、中医药膳等中医学防治和干预的方法,既具有鲜明的中医传统特色,又完全符合目前社区卫生服务的发展要求。丛书的内容通俗易懂、图文并茂、实用性强,不仅可用于社区中医师岗位培训,也是一套适用于从事社区卫生服务工作和家庭卫生保健工作的其他医护人员学习、作为指导手册和备查工具书。

应编者之约,先睹为快。书即付梓,感谢编者之仁心,谨致数语,聊以为序。

李卫平

二〇〇八年九月

中医养生学是在中国传统文化的大背景下形成的，是融合和交叉古代人文科学和自然科学的巨大成功，是中医药学的重要组成部分。历经几千年中华民族繁衍生息的洗礼，中医养生的理论与实践已蜕去铅华，厚蕴内涵，成为祖国医药学宝库中最具“惠民”、“亲民”特征的一枝独秀。它不仅是古代人们保养元气、延年益寿的指南，而且至今仍然是人们调理亚健康状态、追求生活质量、注重健康保健的需求。

《社区中医药适宜技术（验方）应用手册》之《养生保健百例》一书，精选了百余例养生方法，以中医体质学说为主线，集中展示了四季养生、饮食养生、精神养生、起居养生、中药保健等五大方面，与人们的日常生活息息相关，具有较强的针对性和可操作性。

书中的养生方法简约实用，四季养生中有“春宜养肝”、“长夏防湿”、“秋凉防燥”、“冬惜精神”等不同的养生方法。中药保健部分：精选出“中药沐浴”、“健康脐疗”、“足底保健”中可自行保养的疗法。“食养”包括“巧补慢饮水养生”、“性凉明目有绿茶”、“抗衰老喝保健醋”等居家饮品、佐料、食用油、坚果、水果等饮食养生法。“神养”包括职场精神调摄、孕产期精神调摄、更年期精神调摄、老年人精神调摄等。起居养生中有：法于自然、养生延寿的房事养生；“子午觉”、“寒头暖足”、卧具、朝向等科学合理的睡眠养生；以及“布鞋养脚”等着装养生。针对每一种养生技能，均列出几款具体的“方”或“法”，除部分已注明必须在医生的指导下操作外，大多简便易行，可自行操作。

与以往的中医养生书籍所不同的是，本书中突出了阴虚质、阳虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质、平和质等中医九大体质分类。对每一项病理性体质，提出典型的体质特征和具体的纠偏方法。

本书在提出每一种养生技能的同时，注重展示被浓缩了的中医养生的理论精髓，揭示蕴藏在其中的传统文化底蕴，旨在向人们传达一种具有东方传统文化特征的中医药健康理念。如：饮食养生的“药食同源”、“药食同养”、“药食同用”；精神养生的“恬淡虚无”、借景调神、和血安神、顺时养神、运动怡神；四季养生的“春夏养阳、秋冬养阴”、顺应“春发陈”、“夏蕃秀”、“秋容平”、“冬闭藏”等四季规律；体质纠偏调理的“因人施养”、“审因施养”理念以及“动静互涵”、“平衡膳食”等养生原则。充分体现了具有东方文化特色的“天人合一”、“平衡阴阳”、“正气为本”、“辨证施养”等中医养生的健康理念。

陈沛沛

二〇〇八年九月

上篇 中医养生概述

中医养生概念 / 1

中医养生理论 / 1

中医养生内容 / 3

中医养生技能 / 5

中篇 体质辨识与养生

阴虚质特征与调理 / 6

阳虚质特征与调理 / 8

湿热质特征与调理 / 10

气虚质特征与调理 / 12

痰湿质特征与调理 / 14

气郁质特征与调理 / 16

血瘀质特征与调理 / 18

特禀质特征与调理 / 20

平和质特征与调理 / 22

下篇 中医养生五大主题

四季养生 / 25

中药保健 / 32

饮食养生 / 44

精神养生 / 64

起居养生 / 69



上篇

中医养生概述

中医养生概念

【养生】

养生就是以“尽终其天年，度百岁乃去”为目标，根据生命发展的规律，采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿等手段，进行保健活动。

中国人民在漫长的历史过程中，逐步积累了丰富的养生经验和方法，创立了极具民族特色的中医养生学。中医养生学是在中医理论指导下，探索和研究中国传统的颐养身心、防止疾病、延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。



中医养生学流派纷呈，有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分。他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了中医养生的内容。

中医养生理论

《黄帝内经》奠定了中医养生的理论基础，初步建构了中

医养生理论体系的雏形,又经后世医家的发展和补充,逐渐走向完善。在中医理论指导下,确立了中医养生的原则。如天人相应、形神共养、平衡阴阳、药食同源、正气为本、动静互涵、辨证施养等,使养生活动有章可循,有法可依。

【天人相应】

“天人相应”理论强调两个协调。其一,是人与自然环境、人与社会环境的协调一致,提出养生要顺应自然变化的规律,使生命过程的节奏,随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整。其二,是人体内身心协调一致,尤其称精、气、神为人体三宝,作为养生保健的核心。用和谐心理与生理的“整体观”,来阐述人体生老病死的规律。

【形神共养】

形,包括构成人体的脏腑、经络、精、气、血、津液、五官九



窍、肢体以及筋、脉、肉、皮、骨等,即人之形体。神,包括以神情、意识、思维为特点的心理活动现象,即人之精神。形与神是相互影响、密不可分

的一个整体。形神共养,相辅相成,相得益彰,使身体和精神达到和谐统一。

【药食同源】

食物与药物皆属于天然产品,其性能相通。具有同一的形、色、气、味、质等特性,故谓“药食同源”。“药食同用”、“药食同养”是指食物与药物的应用皆由同一理论指导,也就是“药食同理”。中医养生提倡“药补不如食补”。药食同源、同理、同养、同用是中医饮食养生的一大特色。

【动静互涵】

运动和静养是祖国传统养生防病的重要原则。中医养生既有“动则生阳”，主张运动健身；又有“动中取静”、“不妄作劳”的以静养生，正如《周易外传》所说：“动静互涵，以为万变之宗。”中医养生提倡“动静互涵”、“动中有静”、“静中有动”的养生原则。

【正气为本】

中医认为“正气内存，邪不可干”，强调养生的原则是保养人体的正气，而益肾健脾则是保养人体正气的关键。肾为“先天之本”，内蕴元阴元阳，是人体阴阳之根本。肾气旺盛，人就不易衰老。脾胃为“后天之本”，是气血生化之源。人体功能活动的物质基础。脾胃强弱也是决定人之寿夭的重要因素。因此，调理肾元和顾护脾胃，两者并行不悖，相得益彰，是中医养生“正气为本”的特征。

【平衡阴阳】

平衡阴阳，慎防“过用”，“养生以不伤为本”，则可健康长寿。“不伤”的关键在于遵循自然及生命过程的变化规律，掌握适度，注意调节。例如精神养生之情绪调适，饮食养生之节制饮食，起居养生之节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦等，都体现了中医养生“平衡阴阳”的思想。

【辨证施养】

辨证施养的内涵是“三因制宜”——因时、因人、因地制宜。即指养生保健要根据时令、地域以及人体的体质、性别、年龄等不同，而制定相应的养生方法。养生是一个持之以恒的过程，在此过程中，掌握了自然环境的变化规律和人体的体质、情绪及生活等情况，实施“辨证施养”的原则，才能得以健康长寿。

中医养生内容

中医养生的内容包括体质养生、四季养生、药物养生、饮

食养生、精神养生、起居养生等。

【体质养生】

根据个人的体质类型,运用针对性的体质纠偏的手段,以达到机体的阴平阳秘,减少和预防疾病。中医体质九分法将体质分为阴虚质、阳虚质、湿热质、气虚质、痰湿质、气郁质、血瘀质、特禀质、平和质等九种基本类型,其中前八种为偏颇体质,平和质为健康体质。

【四季养生】

是顺应四季物候特征,因时制宜,进行养生调摄。除春夏秋冬的四季养生,更要注重如三伏、三九、黄梅天、二十四节气以及异常气候等情况下的身心调养。

【药物养生】

是运用天然的药物,直接或简单制备后,或外用或内服,进行养生保健。常以中药外用为主,包含药浴、足疗、脐疗等方法。内服则以食疗药膳、膏方保健为主。

【饮食养生】

是对日常食品进行选择 and 调配,构建合理膳食,来满足健康需求。或通过饮食治疗,以达到平衡机体的目的。饮食养生内含食养食疗、食疗药膳、饮食习惯、饮食文化、饮食宜忌等方面。

【精神养生】

内容涵盖精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等多个方面。情志养生包含有养神、养性、养气。具体可分为“借景养神”、“运动移神”、“和血安神”、“顺时调神”、“读书怡神”、“敬业聚



神”等。

【起居养生】

是通过对衣、住、行和房事等生活起居行为调养,因地制宜,达到人与自然的和谐。

中医养生技能

情志养生 要掌握情绪平衡、以情胜情的技巧。

饮食养生 要掌握药膳的配制方法、烹饪技巧。

中药保健 要掌握足疗、药浴、脐疗的基本操作方法及膏方配制。

四季养生 要注重人体生理节律与季节的同步。

运动养生 功种繁多,如太极拳、八段锦、五禽戏、放松功、内养功、强壮功、意气功等练功方法。

中医养生技能可操作性强,易于掌握和普及,千百年来不但为中国人民所喜爱,而且远播世界各地,为全人类的保健事业作出了应有的贡献。





中篇

体质辨识与养生

体质一般指人体的健康水平和对外界的适应能力。中医体质学说认为,体质现象是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质,但饮食营养、生活起居、精神情志、自然环境、社会环境等外在因素也能影响体质的改变。因此体质既有稳定性也有可变性、可调性。中医体质九分法将体质分为阴虚质、阳虚质、湿热质、气虚质、痰湿质、气郁质、血瘀质、特禀质、平和质等九种基本类型,其中前八种为偏颇体质,平和质为健康体质。

阴虚质特征与调理

所谓阴虚质指由于体内津液、精血等阴液相对亏少,达不到“阴平阳秘”的最佳状态,以阴虚内热为主要特征的体质状态。阴虚质的人群易于罹患咳嗽、糖尿病、发热、盗汗、失眠、便秘、女性闭经等疾病。

【体质表现】

此类人群形体多瘦长,耐受不了夏天的暑热,皮肤干燥,手脚心发热,面颊潮红或偏红,眼睛干涩,容易失眠,大便干结。

【主要特征】 阴虚内热,耐冬不耐夏

阴虚体质的主要特征是阴虚内热。成年女性尤其是更年期女性,阴虚质相对较多。

夏天是此类人群最难受的时候,他们普遍“耐冬不耐夏”。秋天气候偏干燥,燥邪伤津易损阴,此时也需注意保养。

【调理原则】 滋阴壮水

保健治疗应突出“滋阴”二字,须用滋阴壮水之法。即平补滋阴,以补足体内水分阴液,壮水则能清火退热,以抑制阳的相对偏旺。不适宜用过于寒凉的药物或食物。

【调理方法】 饮食调养、足疗调理

1. 饮食调养

阴虚质人群要避免过度食用煎炸炙烤类食物和辛辣厚味之品,宜多吃生津养阴的清补类食物。

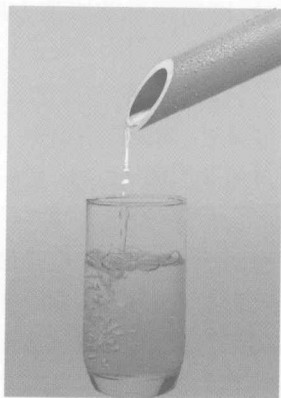
(1) “雪羹汤”:取海蜇 200 克,荸荠 100 枚,用小火煮烂至羹状,加适量冰糖,放凉后冰箱冷藏,分十次服用。此方易制备,有养阴生津、清热涤痰的作用。经常食用对便秘、高血压、青光眼等有治疗功效,是中老年阴虚体质之人的保健佳品。(选自王孟英《温热条辨》)

【注意事项】 糖尿病患者食用时不应加冰糖,且宜适量食用。

(2) “百合鸭肉汤”:取新鲜百合 300 克,洗净母鸭 1 只(约 1500 克)。将已洗净的新鲜百合放入鸭肚内,再放入其余鸭内脏,淋上黄酒 3 匙,撒上细盐 2 匙,用白线把鸭身扎牢,旺火隔水蒸至鸭肉微酥。将鸭子取出,根据各人需要,再加桂圆、莲子、大枣等一起加水清炖。饭前空腹食,吃肉喝汤,每次一小碗,每日 2 次。可调理阴虚体质,尤其适合更年期女性的养生。

2. 足疗调理

(1) 按摩涌泉穴:用右手掌心,摩擦左脚心涌泉穴 1 分



钟；再用左手掌摩擦右脚心涌泉穴 1 分钟。此法每日早晚一次。

俗话说：“若要老人安，涌泉常温暖。”每日坚持推搓足底涌泉穴，具有滋阴退热、补肾清心、疏肝明目的良好功效，此法可使老人精力旺盛，防病能力增强。

(2) 按摩太冲穴：太冲穴位于脚背上大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处，能感觉到有脉搏跳动的地方。每天临睡前揉捏太冲穴 10 分钟。坚持此法，能改善失眠症状，并能缓解急躁的情绪。（见图 1）

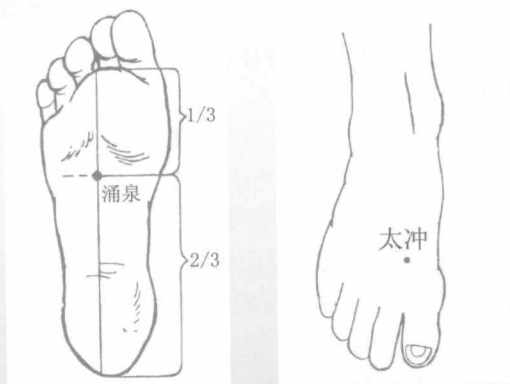


图 1 涌泉、太冲

阳虚质特征与调理

所谓阳虚质指机体阳气相对虚损，功能减退，热量产生相对不足，以阳虚则寒为主要特征的体质状态。阳虚质的人群易于患感冒、水肿、泄泻、阳痿、哮喘、甲状腺功能减退、风湿性关节炎等疾病。

【体质表现】

阳虚质人群多形体白胖，肌肉不壮。平素畏冷，手足不温；喜热饮食，胃脘部怕冷；睡眠偏多；毛发易落，易出汗，大便稀



溏,小便清长。多穿衣裤仍耐受不了冬天的寒冷。

【主要特征】 阳虚恶寒,耐夏不耐冬

中老年阳虚质人群比例较高,多因人到老年,肾阳虚衰,各脏腑的功能减退,温煦能力下降。阳虚质人普遍“耐夏不耐冬”,每年冬季是此类人群最难熬,也是最易发病的时期。

【调理原则】 扶阳益火

此类人群体质偏虚寒,命门之火相对不足,养生保健应突出“扶阳”二字,宜用温润之品扶助阳气,填精益髓补足命火,以抑制肾阳的相对虚衰。

【调理方法】 食养、温脐法、红外线穴位照射法

1. 饮食调养

阳虚体质的人平时可多食牛肉、羊肉、黄鳝、韭菜、生姜等甘温益气之品,少食黄瓜、柿子、冬瓜、茼蒿、梨、西瓜、荸荠等寒凉食物,尤其不要在夏季里,直接从冰箱里取食冰冻饮品。

“五香羊肉煲”:取肥羊肉 500 克,用沙锅小火煮熟,切片,加盐、生姜、大蒜、五香粉各 5 克及黄酒 20 毫升,再继续炖煲 30 分钟,至香料入味。此方易制备,服用后对寒劳虚损所致的腹痛、反胃、怕冷、阳痿、夜尿频多等均有不错的保健功效,是中老年阳虚体质之人的保健佳品。

【注意事项】 阴虚质人群不宜食用,阳虚质人群可依各人情况适量食用,以第二日不觉口干为适宜。

2. 温脐法

中医称肾中阳气为“元阳”。人在出生以后,元阳之气聚于肾中,缠绕于脐周,为生命的根本。因此使用温脐法,对于扶阳益火具有很好的效果。

温脐法就是将药性偏温热的艾条,在脐部热灸,利用药物作用及温热效应刺激脐部的神阙穴,以达到防病治病的目的。

操作方法:点燃艾条,手持艾条在脐部上方悬空烧灼,距离以脐部感觉温暖但又能耐受为度。