

1 乐观愉悦法

2 郁闷疏泄法

3 精神

4 三

5 想象

6 决明降脂食疗法

7 黑芝麻降脂润肠

8 山楂粥调脂降压防癌法

9 核桃仁健身防老年病法

10 黑木耳酱防血栓法

11 马齿苋降糖降压止痢法

12 莲子强身抗衰老法

13 山药保健降糖法

14 薏苡仁羹健身抗癌法

15 家常萝卜健身防癌法

16 预防流感简便法

17 黑豆防治更年期综合症食疗法

18 醋豆防治冠心病法

19 银杏叶饮防治中风和老年性痴呆法

20 红枣保健防病法

21 百合粥疗肺疾安心神法

22 淮杞洋参炖海参防癌抗癌法

23 鼓掌养生法

24 搓背养生法

25 分钟养生法

中医养生防病50法

ZHONGYI YANGSHENG FANGBING 50FA

山东省中医管理局



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn





中医养生防病

50法

山东省
中医管理局编



山东科学技术出版社

中医养生，源远流长。自两千年的《黄帝内经》开始，就提出了“病先防、已病防变”的预防思想。圣人“不治已病治未病，不治已乱而治之，譬犹渴而穿井，斗而铸剑，不亦晚乎”。从这一养生观点可见，中华传统预防医学和医学早在诸子百家时代就奠定了坚实的基础，它在漫长的岁月中日臻完善、博大精深，为中华民族的繁衍昌盛。

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生防病 50 法/山东省中医管理局编著. — 济南:
山东科学技术出版社, 2008. 2
ISBN 978 - 7 - 5331 - 4874 - 4

I. 中... II. 山... III. 养生(中医)—基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178737 号

中医养生防病 50 法

山东省中医管理局 编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 济南申汇印务有限责任公司

地址: 济南市王官庄 12 号

邮编: 250012 电话: (0531) 87966822

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 1.75

字数: 25 千字

版次: 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 4874 - 4

定价: 4.00 元

主 审 于淑芳

主 编 周翠英 赵吉来 刘昭强

副主编 孙素平 张晓杰 禹金涛

宋传荣 李 宏



前言

现代社会亚健康人群日益增多，中国处于亚健康状态的人已超过7亿，占全国总人口的60%~70%。一些慢性疾病，如高血压、糖尿病等发病率逐年递增，人民健康面临着严峻的挑战，医药费用持续快速增长，医疗卫生体系负担着沉重的压力。国家人口与卫生科技发展必须实现战略前移：即从疾病为主导向健康为主导转变，更加注重预防，更加注重保健，大力推进全民健康教育与健康促进，让城乡居民尽可能不生病、少生病、晚生病，不断延长人均期望寿命。世界卫生组织（WHO）研究报告指出，在人类健康长寿影响因素中，现代医疗的影响只占8%。因此，发挥中医在养生保健方面的优势，应用中医养生方法预防疾病的发生和发展，提高人民健康素质，具有战略意义。

中医养生，源远流长。自两千年前的《黄帝内经》开始，就提出了未病先防、已病防变的预防思想：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。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！”。从这一养生观点可见，中华传统预防医学和养生学早在诸子百家时代就奠定了坚实的基础，它在漫长的岁月中日臻完善、博大精深，为中华民族的繁衍昌盛



和人民的健康长寿做出了巨大的贡献。而今，中医养生学正以其特有的魅力，影响和改变着全人类的生命质量。

山东省中医管理局为了更好地开展贴近生活的中医科普宣传，提高民众的健康水平、生活质量和养生防病的意识，组织有关专家编写了《中医养生防病50法》一书。本书是在汇集了众多古今有效中医养生方法的基础上，本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的原则，从中医的运气养生、运动养生、饮食养生、非药物疗法养生中精选出调神、食疗、运动、按摩、艾灸、足浴等六方面50种方法，推荐给广大民众。本《中医养生防病50法》虽囊括了深刻的文化内涵，但绝不显高深莫测，内容通俗易懂，所介绍的各种养生方法，大都被前人所使用和应验，是百姓居家养生保健的实用工具书。

通过养生防病，实现健康长寿既是人们的愿望，也是时代进步的重要标志。希望本书的出版发行，对于弘扬传统医学，普及中医养生知识，发挥中医“治未病”的特色优势，提高全民族的健康水平起到积极的推动作用。



于2007年12月



目录

调神养生防病法

- 1. 乐观愉悦法..... 1
- 2. 郁闷疏泄法..... 2
- 3. 精神暗示法..... 3
- 4. 三闭目调神法..... 3
- 5. 想象养生法..... 4

食疗养生防病法

- 6. 决明降脂食疗法..... 5
- 7. 黑芝麻降脂润肠抗衰法..... 6
- 8. 山楂粥调脂降压防癌法..... 9
- 9. 核桃仁健身防老年病法..... 9
- 10. 黑木耳酱防血栓法..... 10
- 11. 马齿苋降糖降压止痢法..... 12
- 12. 莲子强身抗衰老法..... 12
- 13. 山药保健降糖法..... 14
- 14. 薏苡仁羹健身抗癌法..... 15
- 15. 家常萝卜健身防癌法..... 16
- 16. 预防流感简便法..... 18
- 17. 黑豆防治更年期综合征食疗法..... 18
- 18. 醋豆防治冠心病法..... 19
- 19. 银杏叶饮防治中风和老年性痴呆法..... 20
- 20. 红枣保健防病法..... 20
- 21. 百合粥疗肺疾安心神法..... 22
- 22. 淮杞洋参炖海参法..... 22

运动养生防病法

- 23. 鼓掌养生法..... 24



- 24. 搓背养生法..... 24
- 25. 三分钟养生法..... 25
- 26. 运动舌头防中风法..... 26
- 27. 梳头养生法..... 26
- 28. 咽津养生法..... 27
- 29. 多姿行走养生法..... 28
- 30. 小劳养生法..... 28
- 31. 叩齿养生法..... 29
- 32. 坐椅运动法..... 30
- 33. 捶打腰部防腰腿痛法..... 30

按摩养生防病法

- 34. 头皮按摩防治失眠法..... 32
- 35. 腹部按揉防治便秘法..... 32
- 36. 按摩脚心养生法..... 34
- 37. 揉耳健肾延年防病法..... 34
- 38. “312” 经络锻炼法..... 35
- 39. 按掌梳手养生法..... 38
- 40. 指压太溪防治咽炎法..... 38
- 41. “六” 字按摩降压法..... 39
- 42. 啄头防脱发法..... 40

艾灸养生防病法

- 43. 艾灸足三里养生法..... 41
- 44. 艾灸神阙养生法..... 41
- 45. 艾灸关元养生法..... 42

足浴养生防病法

- 46. 足浴安神法..... 43

47. 足浴抗衰延年法·····	44
48. 足浴降压法·····	44
49. 足浴防治便秘法·····	45
50. 足浴防治痛经法·····	45



目

录

1. 乐观愉悦法

包括四恬淡、十二少、六长存。

(1) 四恬淡 《黄帝内经》提出“恬淡虚无”的精神养生法,意思是保持知足常乐,安静而无杂念的心理。具体要求:“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕。”即生活简朴、思想纯正、少私寡欲、不追求吃穿、对社会上的风俗习惯乐于相处。不论地位高低,一视同仁,无所妄求,安于淡泊。

(2) 十二少 孙思邈提出了“十二少”养生法:“少思,少念,少欲,少事,少语,少笑,少愁,少乐,少喜,少怒,少好,少恶。”他要求人们情绪活动不要太过,避免波动过激,维持心情的正常状态。

(3) 六长存 明代养生学家石天基,将保持心理恬愉的养心法简要概括为六长存:①长存安静心。要求不妄想,不贪求,不患得患失。②长存善良心。心地善良的人,常助人为乐,无害人之心。人邪我正,人恶我善;人生

事,我息事;人害人,我为人;如此问心无愧,自然心理恬适。③长存正觉心。知邪正,明是非,正邪不两立,是非勿混淆。保持觉悟,维护正气,心明眼亮,自然排除烦恼纠纷。④长存欢喜心。随遇而安,随意自适,不做过头事,不伤和气心。⑤长存和悦心。人以和为贵,待人和蔼,胸怀开阔,宽宏大量,不斤斤计较,不耿耿于怀。以和悦之心待人,人乐己也乐。⑥长存安乐心。凡人一生,遇不如意之事,要善于排除,要与更甚之事比之,心即坦然而安乐。退后一步天地宽,知足常乐心坦然。

2. 郁闷疏泄法

(1) 调气法 调气时间,以夜间子时到次日午时为佳,中午至午夜不宜调气。调气方式,取仰卧位,床褥略厚软,枕高与身平,舒展手脚,两手握大拇指,置于离身四五寸处,两脚间相距四五寸,叩齿多次,咽下唾液,将气从鼻腔引入腹部,气吸足则停止,有余力可继续吸气,胸中闷气可从口中细细吐尽,自然清气再从鼻中细细吸入。此法可疏导气郁、吐闷纳清,倍感轻松。

(2) 开郁法 两手挥动向前向后,两足做白鹭行步状,左手搭在右肩上,右足搭左窝而行,再以右手搭在左肩上,左足搭右窝而行,两手用力上举做托天式,两足用力踏地;复将两手向后向上撑,仰卧,运气下行,然后蹲位,两手用力攀起脚后跟,足尖着地,用力低头至膝下,起立,两手相交掩两臂扶胸前,用力摇动数次。此方法可治胸腹胀满,开郁祛闷。



3. 精神暗示法

是通过想象等意念活动,以塑造某种意识形象,或进入某种情境,由心理而影响其生理,从而达到防病治病、保健养生目的。中医治病和气功心法中有很多是在治疗、修炼时教人自我暗示以养生的。日常生活中,经常暗示自己年轻、无病、健康,可有养生之效。如每天早晚默诵:“从种种方面看,我都一天好似一天。”许多人照此方法去做,果然身心日趋健康,此法不但心理疾病可以奏效,有些疼痛、高血压、哮喘等疾病也可获益。对自己经常进行积极暗示,是有助于心身健康的最省力的方法。

4. 三闭目调神法

(1) 闭目静心 当日常诸事纷扰,头痛脑胀之时,找一清静空寂之地。正襟端坐,双目闭合,两眼下沉,意无所念,使心神进入寂静状态,半眯双眼,目不瞻视,眼虽动而视物无睹,良久则心平气和,头脑清晰。

(2) 闭目降气 凡遇愤愤不平或遭受屈辱、暴躁难耐时,要理智地控制感情,离开是非之地,闭目掂量后果。同时用自己的双手食指轻轻压在眼睑上,微微揉摩,至眼珠发热发胀,便觉胸膛闷塞顿开,肝火胃气下降,燥怒平息,心情和缓。

(3) 闭目行悦 当忧郁悲伤、失望、空虚、心烦意乱之时,退避静舍,独坐闭目,眼珠上视,神聚头顶微微仰面昂首,放松思想,回忆得意欢愉往事。



5. 想象养生法

想象养生,即是利用各种不同的想象来达到调节精神、愉悦身心的目的。想象蔚蓝的天空,使人胸襟开阔、宁静爽朗;想象蓝天与草原,令人心旷神怡,舒畅豪放;想象白云,有轻松安逸之感;想象五彩霞光,给人以温暖、悠闲、安宁和美好的联想;想象皓月当空,思念之情便会油然而生。想象青山幽谷,使人神清气爽;想象黄河,令人神情激荡;想象长江,促人奋进;想象甘甜的泉水,使人心平气和。回忆取得的成就,令人自信自尊;想象以往喜悦之事,喜悦之情油然而生;回忆昔日趣闻,可放松神经,解除人与人之间的隔阂。

6. 决明降脂食疗法

(1) 决明菊花饮

【适用范围】高脂血症、高血压、习惯性便秘的防治。

【制作方法】取决明子15克、白菊花5克。将决明子洗净打碎；菊花洗净，去蒂；同入炖杯内。置于武火烧沸，再以文火煎10分钟即成。

【食用方法】每日1剂，分次饮用。

【功效作用】本饮有降血压、降血脂及缓和的泻下作用。

【注意事项】气虚便溏者不宜用。

(2) 决明乌鸡煲

【适用范围】头晕、头痛、视物昏花、耳鸣、胸闷、失眠、乏力及高血压病、高脂血症者佐餐。

【制作方法】取决明子15克、夏枯草9克、乌鸡1只。将决明子、夏枯草洗净，乌鸡治净。再将决明子、夏枯草

放入鸡腹内,放入葱、姜、料酒、盐,同入炖锅内,加水 1500 毫升,置于旺火烧沸,再用文火炖 1 小时,加入味精调味即成。

【食用方法】每天服本膳适量,连用 7 天,休息 5 天,可再继续服用。

【功效作用】本膳有清肝益肾、明目降压、温中益气、补精添髓的作用。

(3) 决明降脂粥

【适用范围】视物昏花、目赤肿痛、畏光流泪及高脂血症、高血压病、肥胖症者佐餐。

【制作方法】取粳米(大米)150 克、决明子 15 克、白菊花 15 克、山楂 50 克、白糖 15 克。将决明子、白菊花、粳米、山楂洗净,山楂去籽。然后将决明子、白菊花放入锅内,加水 400 毫升,置于火上煎煮 20 分钟,过滤去渣取药液。再将粳米、药液、山楂同入锅中,加水 800 毫升,置于火上煮粥至熟,加入白糖即成。

【食用方法】取粥适量食用。

【功效作用】本膳有清肝明目、降脂降压、化食消积的作用。

7. 黑芝麻降脂润肠抗衰法

(1) 黑芝麻粥

【适用范围】高脂血症、习惯性便秘者佐餐。

【制作方法】取黑芝麻 30 克、粳米(大米)30 克、白糖适量。将黑芝麻炒干,出香味;粳米淘洗干净,放入锅



内,加水煮,待米将熟时,放入黑芝麻、白糖即成。

【食用方法】随意食用。

【功效作用】本膳有防止动脉硬化、润肠通便、抗衰老的作用。芝麻有“维生素E宝库”之称,维生素E是脂溶性抗氧化剂,能改善血液循环,增强细胞活力,推迟细胞衰老,使人精力充沛,耐力持久,所含卵磷脂也有抗衰老的功效。芝麻含有多种不饱和脂肪酸,可降低胆固醇,能有效地防治老年人动脉硬化和心血管疾患等。芝麻还有降低血糖及较好的护发、乌发作用。

【注意事项】黑芝麻含脂肪多,润肠通便的作用较强,故泄泻或便溏者不宜多食;黑芝麻炒熟性热,易引起牙痛及胃热加重,故对火热炽盛者忌用;黑芝麻蒸熟食用,不寒不燥,最适宜。

(2) 黑芝麻仔鸡煲

【适用范围】肝肾精血不足所致的眩晕、腰膝酸软、须发早白、肠燥便秘者佐餐。

【制作方法】取黑芝麻50克、黑豆150克、黑枣8克、净仔鸡1只。将仔鸡洗净,放入汤锅内,置于旺火烧沸,打去浮沫;黑枣洗净,去核;黑豆淘洗干净;黑芝麻洗净。将黑芝麻、黑豆、黑枣、仔鸡、料酒、葱、姜同入煲内,加入鸡汤,置于武火上烧沸,再以文火煲1小时,加入盐、味精、胡椒粉即成。

【食用方法】适量,午晚餐交替食用。

【功效作用】本膳有补益肝肾、养血益精、补中益气的作用。



(3) 黑芝麻山药羹

【适用范围】腰膝酸软、头晕耳鸣、目涩口干、手足心热、失眠、盗汗者佐餐。

【制作方法】取黑芝麻50克、山药50克、白糖15克。将黑芝麻拣去杂质，洗净，炒香，研成细粉；山药洗净，切片，烘干，打成细粉，再将黑芝麻、山药粉混合均匀。在锅内加水300毫升，置于武火烧沸，将黑芝麻、山药粉徐徐放入锅内同时加入白糖，不断搅匀，煮3~5分钟即成。

【食用方法】每天适量，当点心食用。

【功效作用】本膳有补益肝肾、补脾养肺、固肾益精的作用。

(4) 木耳芝麻茶

【适用范围】痔疮便血、习惯性便秘者，老年人可常服本饮。

【制作方法】取黑木耳60克，黑芝麻20克，白糖适量。将黑木耳30克下热锅中，翻炒至黑木耳由灰转黑略带焦味时，装碗待用。锅重置火上，下黑芝麻略炒出香味，加清水1500毫升，同时下入生、熟黑木耳，烧沸30分钟起锅，用洁净细纱布过滤，得滤液装在器皿内，调入白糖即成。

【食用方法】每次饮用100毫升，每天2次。也可将炒后的木耳、黑芝麻同生木耳一起和匀贮存，每次取5克，冲入沸水泡茶饮服。

【功效作用】本茶有凉血止血，润肠通便的作用。老年人常用本饮，能收到强身保健的作用。