

运用中医形神一体观，让您身心并养
通俗易懂的养生理念，安全有效、简便实用的养生方法让您终生受益
最值得阅读的经典养生保健书



JING DIAN

经典养生图谱一

YANGSHENG TUPU 1

代敏◎主编

细说人体

养生

● 中国人日常必备的健康自助书

中国物资出版社

JINGDIAN
经典养生图谱一
YANGSHENG TUPU 1

细说人体

施养生

代敏◎主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说人体话养生/代敏主编. —北京: 中国物资出版社, 2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5047 - 2963 - 7

I. 细… II. 代… 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 168275 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 18 字数: 304 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2963 - 7/R · 0056

印数: 0001—9000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

重新认识自己的身体

“中医”是我们祖先留下来的最重要的遗产之一，在过去三千年间，它为我们的先人解决了无数的病痛。进入21世纪，我们面对的人口老龄化问题越来越严重，而人口老龄化最大的问题就是慢性病的治疗及保健问题。我国传统医学擅长“治未病”，这即是我们解决老龄化人群健康的一个重要方向。

不生病是所有人的最大愿望和追求，是我们健康长寿的前提。面对疾病的困扰，人们往往会感到无助、恐惧，只能听天由命。其实我们大可不必这样。中医理论认为，人的身体是一个有机的整体，只要我们对身体就像是对待自己的孩子一样去了解它、爱护它，用中医的知识来保护它，我们就可以健康长寿。

人为什么会生病呢？《黄帝内经》认为：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”意思就是人得病就两种原因，要么得于“阴”，要么得于“阳”。现代中医将人生病的原因归为六淫。

上面我们了解到人为什么会生病，其实导致疾病的真正原因是不运动和不健康的生活方式。如果我们只把健康问题交给医生是不够的，真正的健康源于我们对自己身体的了解和运用中医养生知识去保护它。现在我们清楚了导致生病的原因，那么我们就应该从头到脚地梳理和认识一下人体的五脏、六腑、五官等。

本书以中医理论为基础，从整体和局部对人体的头部、胸腹、腰背、二阴、四肢等方面，介绍我们日常生活中常见的疾病和养生方法。内容上有形体方面的养生法，还包括我们心理上的一些养生原则和方法。书中文字通俗易懂，方法可操作性强，是值得广大读者选择的一本好书。

编者
2008年12月
于浙江中医药大学

目录 Contents

第一章 头面

第一节 头 部 1

一、脑 1

◆ 脑部保养 1

◆ 话说头痛 2

◆ 偏头痛 6

◆ 紧张性头痛 8

◆ 眩 晕 13

◆ 失 眠 14

◆ 高血压 18

◆ 卒中（中风） 21

◆ 出血性卒中（中风） 22

◆ 缺血性卒中（中风） 23

二、头 发 30

◆ 头发的功能 30

◆ 头发的养护 31

◆ 头发的疾病 33

◆ 中药黑发9方 35

◆ 脱 发 37

第二节 面 部 38

一、观面色知疾病 38

二、脸上反映出健康警讯 39

三、眉毛	40
四、颧骨	41
五、人中	42

第二章 五官

第一节 肝之窍——目

一、眼部疾病

- ◆ 白内障
- ◆ 青光眼
- ◆ 干眼症
- ◆ 眼袋

二、眼睛保养

- ◆ 古人教您养目
- ◆ 眼睛保健4法
- ◆ 对眼睛有益的食物

第二节 肾之窍——耳

一、耳部疾病

- ◆ 内耳眩晕病
- ◆ 感音性耳聋
- ◆ 老年性耳聋
- ◆ 老年性耳鸣
- ◆ 中耳炎

二、耳部保健

第三节 肺之窍——鼻 63

一、鼻部疾病 64

◆ 鼻 衄 64

◆ 急性鼻炎 65

◆ 慢性鼻炎 66

◆ 过敏性鼻炎 69

二、鼻子保养 72

◆ 健 鼻 功 72

◆ 按摩妙招 72

◆ 鼻子贴膜保养 73

◆ 冬季保养鼻子 74

第四节 口与唇 74

一、口 74

◆ 口腔溃疡 75

◆ 口 臭 76

二、唇 77

◆ 唇部按摩 78

◆ 护唇敷膜 78

第五节 牙齿与牙龈 79

一、牙 齿 79

◆ 牙 痛 79

◆ 龋 齿 82

◆ 牙齿美白 82

◆ 一般人牙齿养护 85

◆ 老年人牙齿养护 86

二、牙 龈 88

◆ 牙 龈 炎 88

◆ 牙龈出血 89

◆ 牙 周 病 90

第六节 咽 喉 93

一、咽喉疾病 93

◆ 急性咽炎 93

◆ 慢性咽炎 95

◆ 急性喉炎 97

◆ 慢性喉炎 98

二、咽喉养护 99

第三章 躯 体

第一节 颈项与两肩 100

一、颈 项 100

◆ 颈 椎 病 100

◆ 颈部养生之道 102

◆ 瘰 104

二、两 肩 104

◆ 肩关节周围炎 105

◆ 肩部保健 110

◆ 吞咽困难辨疾病 110

第二节 胸 肋 112

一、乳房疾病 112

◆ 乳 腺 炎	112
◆ 乳 腺 癌	114
二、生命活动发源地，五脏六腑之大主——心 ...	114
心脏疾病	115
◆ 心 悸	115
◆ 慢性风湿性心脏病	117
◆ 冠 心 病	118
◆ 心律失常	119
心脏保养	120
◆ “心主血脉”的保养	121
◆ “心主神志”的保养	123
三、出纳空气大本营，五脏六腑之盖——肺	124
肺部疾病	124
◆ 感 冒	124
◆ 支气管哮喘	125
◆ 支气管炎	127
◆ 肺 炎	130
◆ 肺 结 核	131
◆ 肺 癌	132
肺脏保养	134
◆ “肺主气，司呼吸”的保养	134
◆ “肺之宣发和肃降”的保养	134
第三节 腹 部	136
一、血液大仓库的将军之官——肝	137
肝脏疾病	137
◆ 病毒性肝炎	137

◆ 肝 硬 化	139
◆ 原发性肝癌	140
肝脏保养	141
◆ 肝脏功能的保养	141
◆ 肝脏防病保养	142
二、中清之府，主决断的中正之官——胆	143
◆ 胆囊炎、胆石症	144
三、营养物资的供应站，后天之本——脾	146
◆ 糖 尿 病	147
四、悉心呵护我们的水谷之海——胃	150
胃部疾病	150
◆ 慢性胃炎	150
◆ 胃 痛	151
◆ 胃 下 垂	153
◆ 胃 癌	155
脾胃保养	158
五、分别清浊，主化物的受盛之官——小肠	160
◆ 溃 疡 病	160
◆ 十二指肠壅滞症	161
◆ 细菌性痢疾	162
六、传泻糟粕，主变化的传导之官——大肠	163
◆ 溃疡性结肠炎	163
◆ 便 秘	164
◆ 孕产妇便秘	166
◆ 小儿便秘	167

七、主气血周流的津液之腑——膀胱	170
◆ 膀胱炎	170
◆ 膀胱癌	171
第四节 腰 背	172
一、腰	172
腰部疾病	173
◆ 腰 痛	173
◆ 腰椎间盘突出	174
腰部保健	177
二、背	178
背部疾病	179
◆ 强直性脊柱炎	179
背部保健	181
三、精气的储藏室，五脏阴阳之本——肾	182
肾脏疾病	182
◆ 急性肾小球肾炎	182
◆ 泌尿系统结石病	184
肾脏保养	186
◆ “肾主藏精”的保养	186
◆ “肾主水液”的保养	187
◆ 肾的其他保养	188

第四章 二 阴

◆ 男女生理发展与差异	190
◆ 二阴保健法	190

第一节 前 阴 191

一、女 性 病 191

◆ 带 下 病 191

◆ 阴部瘙痒 196

◆ 外阴湿疹 198

◆ 痛 经 198

二、男 性 病 201

◆ 阳 痿 201

◆ 慢性前列腺炎 202

◆ 前列腺增生 205

第二节 后 阴 207

◆ 痔 疮 207

◆ 肛 痿 210

◆ 肛 裂 212

◆ 脱 肛 214

第五章 四肢

第一节 手 足 217

一、手 217

◆ 看甲辨病之一 217

◆ 看甲辨病之二 219

◆ 看甲辨病之三 221

◆ 从无名指看健康 223

◆ 从手的整体看健康 223

- ◆ 手部干裂的护理 226
- ◆ 手指锻炼的秘诀 226
- ◆ 手掌锻炼的秘诀 229

二、足 230

- ◆ 最常见的脚部疾病——脚气 230
- ◆ 五种脚疼危害健康 232
- ◆ 脚部保健 233
- ◆ 老年人腿足保健 234
- ◆ 足 功 235
- ◆ 如何预防足部运动损伤 235
- ◆ 八个有益的健足良方 237
- ◆ 爱护双脚，防7大“通缉鞋” 238
- ◆ 腿脚经络畅通有助长寿 240

第二节 两臂和两腿 243

一、四肢常见病 243

- ◆ 膝 痛 243
- ◆ 关 节 炎 244

二、四肢保健 246

- ◆ 上肢保健法 246
- ◆ 下肢保健法 246

第六章 中医与心理健康

第一节 中医心理养生观 249

一、中节与和谐 250

二、仁者寿 250

三、天人合一	251
四、清静养神	252
五、形神合一论	253
第二节 心理养生的方式方法	253
一、完善品德修养有利健康	253
二、静志养神——休闲养生的绝招	254
三、动形怡神法	255
四、适度用神	256
五、顺应自然，顺时调神	256
六、调节情志	258
附一 事物属性的五行归纳表	259
附二 标准常用穴位指南	260

第一章 头 面

第一节 头 部

一、脑

大脑是人体的总指挥，是人体最重要的器官，因此对大脑的养护是非常重要的，我们应该科学地养护自己的大脑。

中医认为头为精明之府，内藏脑髓，为元神所居之处；脑为髓之海，为肾所主，肾之华在发，发为血之余；头又为诸阳之会，脏腑精气皆上荣于头。

头上的经脉有督脉，按摩督脉上行于头顶的百会穴有很多的好处，其中就有提神醒脑的作用。另外膀胱经从头巅顶入脑络，它是主阳气的，现代人如果阳气太虚的话，就容易遗忘事情。如脑的经脉还有肝经、胃经，肝主藏血，胃经主输送营养，这都是我们大脑不可或缺的。大脑有一个与生俱来的特性，就是学习。所以我们不能把学习当成负担，而应主动去学习，以克服本能，解除烦恼。

◆ 脑部保养

在日常生活中我们可以运用如下十大原则来轻松养护我们的脑部。

睡足睡好：睡得好的，其大脑休息充分，营养补充较好，不易于疲劳，对提高智力水平大有帮助。

多吃果蔬：维生素在脑发育及维持大脑功能中的功效是独到的，其中维生素C尤为突出。医学专家们指出，血中含维生素C量较高者，其平均智商比维生素C水平低者高10%左右。

防止肥胖：体重超过标准20%以上，容易损害智力。原因在于剩余脂肪进入脑内，挤压脑的沟回，阻碍神经纤维增生与沟回形成，从而影响智力水平。故应重视饮食平衡，坚持体育锻炼，保持体重适中，可提高脑智力。

吃好早餐：早餐对大脑的作用大于其他两餐，被专家誉为“补脑的灵丹”。忽略早餐，造成饥饿与能量不足有害健康，有损智力。

避免噪声：宁静益智，噪声损脑，这是医学研究得出的结论。实验表明，高强度噪声可在数小时内使小鸡的脑细胞受损，持续接触噪声48小时，与耳朵连接的脑细胞开始萎缩甚至死亡。噪声不论对成人还是孩子，均影响智力。

常食鱼虾：据研究，鱼虾中有丰富的优质蛋白质、锌、铁等微量元素，还含有“脑黄金”之称的DHA。

多听音乐：音乐有健脑作用，通过开发大脑潜能，提高左右脑的功能并使之趋于平衡而收到益智效果。贝多芬的名言“音乐能使人的精神爆出火花”，即是音乐与智力关系的高度概括。

限吃糖类：过多食糖会使体内环境呈酸性，导致脑功能下降，出现精神不振、反应迟钝、神经衰弱。

居室芳香：生活在芳香环境中的人，其视觉、知觉接受、学习能力等方面有明显的优势。日本的专家证实，柠檬、茉莉等香味能消除无精打采状态，使用脑效率提高。

勤用双手：遍布双手的末梢神经与脑有着千丝万缕的联系，手指运动可显著强化脑功能。常做一些与手部锻炼有关的游戏与运动，如健身球等，有益大脑。

◆话说头痛

不少头痛患者认为头痛是小毛病，忍忍就过去了，他们在头痛时要么躺在床上休息，要么做做头部按摩，实在头痛得厉害，就吃一片止痛药暂时缓解一下。这种硬挺的情况对于头痛的初发人群、年轻人群及男性人群表现得更明显。然而，医生告诫头痛患者，头痛绝非小毛病。头为人之元首，性命之枢机，思维之器官。头痛的危害极大，不仅影响人们的思维能力，更严重的是影响人们的身心健康与生活质量。

头痛，中医称为“头风”、“脑风”，痛因有内伤、外感之分。内伤有三：一为七情伤肝，肝失疏泻，致头痛；二为肾阴不足，致头痛；三为脾胃虚弱，气血亏损致头痛。外感主要是感受了风、寒、湿、热之邪，使气血运行受阻而致头痛。一般可作如下判断：前额头痛都是胃经的问题，属湿气过重引起的病；后脑痛则是膀胱经头痛，属阳虚；头顶（百会穴处）痛是比较严重的疼痛，跟肝血大虚和纵欲过度有关；两侧头痛则为少阳胆经头痛，左边痛跟肝血不足有关，右边痛跟肺气不降有关。

头痛临床表现：多见于女性，常于青春期开始发病，常由精神压力、刺激或月经周期引发此病，发病前病人常常先有嗜睡、倦怠、抑郁感，并可能在睡前出现闪光、暗点，还可出现面唇、肢体麻木、失语等症状，然后开始出现剧烈头痛，头涨头沉，痛得好像钻子钻或针刺一样。这种头痛常常偏于一侧，常从眼睛或前额部开始，向半侧头部扩展，也可遍及整个头部。头痛发作持续数小时或数日后逐渐减轻，常常在入睡后得到缓解。

头痛可以按照疾病的危险程度分为两类，一类是危重头痛，这类头痛必须立即到医院诊治；一类则是一些“良性头痛”，不危及生命，可以在明确诊断后进行自我治疗。

危险的信号——必须就医的头痛

突然发作的剧烈头痛

儿童、老年人反复发作的头痛

首次发作、越来越重的持续性头痛

影响正常生活和工作的头痛

伴有发烧的头痛

伴有精神或神经症状的头痛

伴有惊厥的头痛

局限于某一特定区域的头痛

按摩疗法

对于一些“良性头痛”，我们可以采取一定的保健按摩法来缓解。

方法一：手掌支撑头的后部，另一手的拇指、中指从左、右分别按压鬓角、太阳穴，然后头向后仰，使脑部供血和脑压得到调节，头痛得以缓解，最后双手握拳，用指头轻轻敲打头皮，以使头皮松弛为度。