

树立健康的理念 增强自我保健意识 提高自主健康能力

江苏居民 中医养生保健手册

主 编 郭兴华

副主编 吴坤平

凤凰出版传媒集团

 江苏科学技术出版社



致江苏居民朋友的一封信

中国医药学是我国人民几千年来同疾病作斗争的经验总结，是我们伟大祖国的宝库，它为中华民族的生存繁衍和健康做出了巨大贡献。为了使今天的中医药继续发挥重要作用，我们组织专家编写了这本《江苏居民中医养生保健手册》。

“养生”又称“摄生”或“道生”。养生之道就是健康之道，长寿之道。养生的根本目的在于贯彻预防为主的思想，做到无病早防，有病早治，保持健康长寿！

本书分上、中、下三篇。上篇侧重介绍了四季、精神、饮食、运动、起居等主要养生方法，使我们从生活习惯的改变、饮食结构的调整、精神身心的自我调理等方面，告诉大家如何防微杜渐、未雨绸缪，预防疾病和促进健康。中篇侧重介绍了中医药小常识和一些常见病中医药简易疗法，便于大家参考使用。下篇介绍了我省的国家中医药管理局级（简称国家局级）和省级中医重点临床专科（专病），旨在起到导医作用，帮助居民方便就医。

居民朋友们：中医药养生保健的书籍浩如烟海，而本书是沧海一粟，不可能满足所有人的需求。我们只希望大家通过阅读，除了掌握一些最基本的常用的中医药养生保健方法外，重要的是启迪大家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，从我做起，从现在做起，为中华民族人人健康长寿而努力！

江苏省中医药局

ISBN 978-7-5345-6336-2



9 787534 563362 >

定价：5.00元

江苏居民 中医养生保健手册

主 编 郭兴华

副主编 吴坤平

主 审 丁冠明

参加编写人员

朱 岷 章亚成 朱 佳

蔡旭兵 陆 曙 张洪斌

张小凡 姚源璋 陈四清

秦霞玉

图书在版编目(CIP)数据

江苏居民中医养生保健手册/郭兴华主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5345-6336-2

I. 江… II. 郭… III. 养生(中医)—手册 IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181320 号

江苏居民中医养生保健手册

主 编 郭兴华

责任编辑 傅永红

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 787×1 092 1/32

印 张 5

字 数 100 000

版 次 2008 年 12 月第 1 版

印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6336-2

定 价 5.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

上 篇

体质养生保健	001
四季养生保健	017
精神养生保健	026
饮食养生保健	032
导引养生保健	041
起居养生保健	058
特殊人群养生保健	071

中 篇

中医治病小常识	078
常见病证中医药简易疗法	081
家庭常备中成药	117
中药应用小常识	136

下 篇

江苏省中医重点临床专科专病医疗机构一览表	151
----------------------------	-----

上篇

体质养生保健

中医体质是指个体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上,表现出来的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质;它反映了人们不同群体和个体的脏腑、情志与气血津液功能状态的内在特异性,也反映其阴阳、寒热、虚实等的特异性。中医体质的分型、分类方法不同,数量不等。这里介绍的是较为常用的九分法中医体质类型及常见的养生方法。中医体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质等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,采取的中医养生方法也不一样,根据自己的体质类型来养生,有助于改善自己的体质,并可取得事半功倍的保健防病效果。

平和体质 重在维护

平和质的特征

形体特征: 体形匀称健壮。

常见表现: 强健壮实的体质状态。面色、肤色润泽、头





发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉、味觉正常，唇色正常，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，食欲良好，大小便正常。

心理特征：性格随和和开朗。

发病倾向：属正常的体质，平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

平和质的养生

饮食调养：饮食注意节制，不要过饥过饱，不要常吃过冷或过热和不干净的食物；粗细粮食要合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻或辛辣之物；不要吸烟酗酒。

起居调摄：起居应有规律，不要过度疲劳。饭后宜缓行百步，不宜食后即睡。作息应有规律，应劳逸结合，保持充足的睡眠时间。

体育锻炼：根据年龄和性别，参加适度的运动。如年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等。

情志调摄：保持乐观开朗的情绪，积极进取，节制偏激的情感，及时消除生活中不利的事件对情绪的负面影响。

气虚体质 益气培元

气虚质的特征

形体特征：形体胖瘦均有，肌肉软弱。



常见表现：同样的活动量，气虚质的人容易出现上气不接下气，气喘吁吁。平时喜欢安静，不喜欢说话，讲话声音低弱。容易出虚汗，经常感到乏力。面色萎黄，食欲不振。

心理特征：性格内向或偏软弱，情绪不稳定，胆小，不喜欢冒险。

发病倾向：平素体质虚弱，易患感冒；或发病后因抗病力弱难以痊愈；易患内脏下垂、眼睑或肢体浮肿、黄褐斑等。

对外界环境适应能力：寒热耐受力差，尤其不耐风寒。不耐劳累。

气虚质的养生

饮食调养：平时适宜食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、山药、白扁豆、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、香菇、大枣、南瓜、粳米、燕麦等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等。

药膳指导

黄芪童子鸡：取童子鸡 1 只，洗净，取生黄芪 9 克用纱布袋包扎好，置于锅内。在锅中加葱、姜及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。可以益气补虚。

山药粥：将山药 30 克（或鲜山药 90 克）洗净，鲜者刨去外皮，切成小块，置锅中，并放入已淘洗干净的粳米 180 克，加清水适量，用小火慢慢煮成稀粥。每日早晚餐时温热食用。具有补中益气、益肺固精的功效。



起居调摄：起居宜有规律，夏季应适当午睡，保持充足的睡眠。平时要注意保暖，避免劳动或激烈运动时出汗受风；不要过于劳作。

体育锻炼：可做一些柔缓的运动，如在公园、广场、庭院、湖畔、河边、山坡等空气清新之处散步、打太极拳、做操等，并持之以恒。平时可自行按摩足三里穴。不宜做大负荷运动和大出汗的运动，忌用猛力和做长久憋气的运动。

情志调摄：多参加有益的社会活动，多与别人交谈、沟通。以积极进取的态度应对生活。

阳虚体质 温阳祛寒

阳虚质的特征

形体特征：形体多白胖，肌肉不壮。

常见表现：平时手脚发凉，腹部、腰背或膝部怕冷，衣服比别人穿得多，耐受不了冬天的寒冷，夏天耐受不了空调冷气。喜欢安静和进食热烫饮食，吃（喝）凉的东西总会感到不舒服。容易大便稀溏，小便色清量多。精神不振，睡眠偏多。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：发病多为寒证，易病痰饮、肿胀、泄泻、阳痿。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪、耐受夏季不耐受冬季；易感湿邪。



阳虚质的养生

饮食调养：平时适宜食用具有温阳功效的食物，如羊肉、狗肉、鳝鱼、河虾、白鲢、刀豆、韭菜、生姜、辣椒、芫荽、葱、蒜、芥末、花椒、胡椒、肉桂等甘温益气之品。少食黄瓜、柿子、冬瓜、藕、莴苣、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 300 克（去油膜），洗净，切碎备用。当归、生姜、羊肉放入沙锅中，加清水旺火烧沸后撇去浮沫，加料酒，再改用小火炖至羊肉熟烂，调味即成，食肉及汤。此汤见于汉代张仲景《金匱要略》，有温中补血，祛寒止痛功效，特别适合冬日早晚食用。

韭菜炒虾仁：鲜虾仁 100 克，洗净，沥干备用。韭菜 250 克，摘洗干净，切成寸段备用。用油锅（食用植物油）先将韭菜翻炒片刻，然后将鲜虾仁放入翻炒，用适量料酒、食盐及胡椒粉调味，至熟即成。本品有补肾助阳、温中散寒的功效，适于阳虚体质者食用。有过敏体质者不宜。

起居调摄：居住环境应空气流通，秋冬注意保暖。夏季避免长时间呆在空调房间，可在自然环境下纳凉，但不要睡在穿风的过道上及露天空旷之处。平时注意足下、背部、上腹（胃脘部）及下腹部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。保持足够的睡眠。可适当洗温泉浴。

体育锻炼: 可做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、太极拳、广播操。夏天不宜做过分剧烈的运动;冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。可按摩气海、关元、足三里、涌泉等穴位。

情志调摄: 多与别人交谈、沟通。对待生活中的不利事件,要从正反两方面分析,及时消除情绪中消极因素,尽量避免悲忧和惊恐。平时可听一些激扬、高亢、豪迈旋律的音乐。

阴虚体质 滋阴清润

阴虚质的特征

形体特征: 体形多瘦长。

常见表现: 经常感觉身体、脸上发热(烘热感),皮肤偏干燥,易生皱纹,经常感到手脚心发热,口干咽燥、眼睛干涩、鼻干唇燥,面颊潮红或偏红,喜冷饮而不解渴,容易失眠,经常大便干结、便秘,尿黄短少等。

心理特征: 性情急躁,外向好动,活泼。

发病倾向: 平素易患有阴亏燥热的病变,或病后易出现阴亏症状。

对外界环境适应能力: 平素耐受冬季而耐受不了夏天的暑热,不能适应热、燥的气候。

阴虚质的养生

饮食调养：平时适宜食用具有滋阴清热、生津润燥功效的食物，如猪瘦肉、鸭肉、黑鱼、鳖（甲鱼）、海蜇、绿豆、黄瓜、冬瓜、菜瓜、鲜藕、荸荠、甘蔗、荞麦、豆腐、芝麻、百合等。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜等性温燥烈之品。

药膳指导

海蜇荸荠汤：海蜇头 50 克，清水浸泡后将盐分漂洗干净，切成丝；鲜荸荠 100 克，洗净去皮，切成片。将海蜇头、荸荠放入沙锅，加清水适量，旺火烧开后，改用文火煎煮至海蜇烊化，调味即可。本汤又名雪羹汤，为清代名医王孟英所创，具有养阴生津，清热化痰功效。

莲子百合煲瘦肉：用莲子 20 克、百合 20 克、猪瘦肉 100 克，加水适量同煲，肉熟烂后调味食用。具有清心安神、润肺止咳的功效。适于阴虚体质见有干咳、失眠、心烦、心悸等症状者。

起居调摄：起居应有规律，居住环境应安静，睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。可早睡早起，中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和高温酷暑下工作。宜节制房事。戒烟酒。

体育锻炼：适合做中小强度、间歇性的身体练习，可选择太极拳、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。皮肤干燥甚者，可多游泳。不宜洗桑拿。



情志调摄：平时宜克制情绪，遇事要冷静。正确对待顺境和逆境。可采用练书法、下棋怡情悦性，用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐。防止恼怒。

痰湿体质 化痰祛湿

痰湿质的特征

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂多，出汗多而黏腻，手足心潮湿多汗，常感到肢体沉重，身体困倦、不轻松，胸闷，面色淡黄而暗、常有油腻感，眼泡微浮，嘴里常有黏腻或甜的感觉，平素痰多，舌苔偏厚腻。

心理特征：性格温和，处事稳重，为人谦恭、和达，多善于忍耐。

发病倾向：易患糖尿病、脑卒中、冠心病等。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及潮湿环境适应能力较差。

痰湿质的养生

饮食调养：平时饮食以清淡为原则，适宜食用具有健脾、化痰、除湿功效的食物，如苡米（薏苡仁）、玉米、赤小豆、白扁豆、海带、冬瓜、洋葱、薤白头、萝卜、金橘等。少食肥肉及甜、粘、油腻的食物。



药膳指导

苡米煲粥：苡米(薏苡仁)20克,赤小豆20克,粳米200克。上物洗净,加清水适量,煮粥。调味服食。具有健脾渗湿功效。

鲤鱼汤：将活鲤鱼一尾(约1000克)去鳞、鳃、内脏;将赤小豆50克、陈皮6克、红椒6克、草果6克填入鱼腹;可加适量生姜片、料酒、葱段、胡椒等调味品,食盐宜少不宜多;放入沙锅内,加清水煮沸,鱼熟即成。本品仿元代《饮膳正要》所介绍的鲤鱼汤,具有健脾燥湿、化痰利水功效。由于此汤略偏温性,对于痰湿体质兼有内热者,用此汤时宜去红椒、草果,加生山药30克。

起居调摄：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,贪恋床榻。

体育锻炼：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、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、武术,以及适合自己的各种舞蹈。

情志调摄：保持心境平和,及时消除不良情绪。节制大喜大悲。培养业余爱好,转移注意力。



湿热体质 清热利湿

湿热质的特征

形体特征：形体偏胖或苍瘦。

常见表现：平时面部和鼻尖总是油光发亮，易生痤疮、粉刺、疮疖、酒糟鼻。常感到口干口苦、口臭或嘴里有异味。易出现心烦困倦，眼睛红赤。经常大便黏滞不爽，小便有发热感，尿短少而色如浓茶。女性常带下色黄，男性阴囊总是潮湿多汗。

心理特征：性格多急躁易怒。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、火热等病证。

对外界环境适应能力：对潮湿环境或气温偏高，尤其夏末秋初，湿热交蒸气候较难适应。

湿热质的养生

饮食调养：饮食以清淡为原则，适宜食用具有甘寒、苦寒功效的食物，如赤小豆、绿豆、荞麦、黄瓜、丝瓜、菜瓜、苦瓜、葫芦、冬瓜、藕、茭白、芹菜、荠菜、大白菜、空心菜、苋菜、西瓜皮、绿茶等。少食羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、芫荽、辣椒、酒、饴糖、胡椒、花椒、蜂蜜以及火锅、煎炸、烧烤等辛温助热的食物。应戒除烟酒。



药膳指导

凉拌芹菜：芹菜 500 克去叶粗筋后洗净切成 3 厘米长的段，在开水中烫一下，捞出沥干备用；海蜇 150 克，清水浸泡后将盐分漂洗干净，切成丝备用。将芹菜、海蜇放入大碗内，加入少许低钠盐（宜少）、麻油等调味而成。具有清肝、利湿、化痰的功效。

苦瓜豆腐：苦瓜（青亮者为佳）2 个，切两头挖去瓢子，洗净，切成片；豆腐 400 克用清水冲洗待用；瘦猪肉（里脊肉）100 克，洗净剁成末，加料酒、酱油、水淀粉适量，搅匀腌 10 分钟。锅内放精制豆油 50 克，将豆油加热至六成热，下肉末划散，加入苦瓜片翻炒数下，倒入沸水，推入豆腐块，用手勺划碎，煮沸，加盐、味精（少许为宜）调味，淋上麻油即成。具有清热、解毒、明目、清心的功效。

起居调摄：避免居住在低洼潮湿的地方，居住环境宜干燥、通风。不要熬夜、过于疲劳。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动时间。保持充足而有规律的睡眠。

体育锻炼：适合做大强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。夏天由于气温高、湿度大，最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。

情志调摄：克制过激的情绪。合理安排自己的工作、学习。培养广泛的兴趣爱好。





血瘀体质 活血化痰

血瘀质的特征

形体特征：瘦人居多。

常见表现：平素面色晦暗，口唇暗淡或紫。皮肤比较粗糙、容易出现皮肤瘀青、瘀斑或有色素沉着。眼眶黯黑，鼻部晦暗。舌质暗或有瘀斑，舌下的静脉瘀紫。刷牙时牙龈容易出血。

心理特征：易烦躁，性情急躁易健忘。

发病倾向：易患中风、胸痹、癥瘕、疼痛等病证。

对外界环境适应能力：不能耐受风邪、寒邪。

血瘀质的养生

饮食调养：适宜食用具有活血、散结、行气、舒肝解郁作用的食物，如山楂、金橘、黑大豆、芋头、萝卜、胡萝卜、桃、醋、玫瑰花、鳊鱼。少食肥肉等滋腻之品。

药膳指导

桃仁粥：桃仁 10 克(去皮尖)杵碎备用；粳米 100 克，洗净，与杵碎的桃仁一起置搪瓷锅，加清水置火上煮沸，至粥稠为度，温服。具有活血化瘀，通经止痛的功效。