

张印生 沈宁 王燕平 / 编著
韩学杰 沈绍功 / 主审

中医养生



养生

本书上篇介绍了饮食养生、情志养生、体艺养生、四季养生和非药物疗法等九方面内容；下篇介绍了临床常见的、多发的冠心病、高血压病、糖尿病、癌瘤病等九种病证。内容丰富，实用性强，方法易学，是家庭必备的养生工具书。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

张印生 沈宁 王燕平 / 编著
韩学杰 沈绍功 / 主审

中医养生

本书上篇介绍了饮食养生、情志养生、技艺养生、四季养生和非药物治疗等九方面内容；下篇介绍了临床常见的、多发的冠心病、高血压病、糖尿病、肿瘤病等九种病证。内容丰富，实用性强，方法易学，是家庭必备的养生工具书。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生/张印生, 沈宁, 王燕平编著

北京: 中国经济出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9864 - 3

I. 中… II. ①张… ②沈… ③王… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049305 号

责任编辑 刘一玲

责任印制 石星岳

封面设计 任燕飞工作室

插图绘画 傅芳伟

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 10

字 数 150 千字

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9864 - 3/R · 11

定 价 25.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序 一

中医学博大精深,源远流长,积累了内容丰富的养生理论与实践,形成了世界上独具特色的中华养生文化。早在两千多年前,中医学的经典之作《黄帝内经》开卷第一篇“上古天真论”倡导“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”其主要讨论的就是人类健康长寿问题。医圣张仲景在名著《金匱要略》中提出:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”唐代药王孙思邈强调“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”。历代医家均强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的根本手段,所谓“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先”,“以方药治已病,不若以起居饮食调摄于未病”。中医学蕴藏着丰富的预防思想,总结了大量的养生保健和预防疾病的方法及手段,具有显著的优势和鲜明的特色。世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》报告中指出:“21世纪的医学,不应继续以疾病为主要研究对象,而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”中医药的养生宝库恰好能大有作为!

国家中医药管理局会同卫生部、中宣部等23个部委,从2007年起在全国开展“中医中药中国行”活动,以“传承中医国粹、传播优秀文化、共享健康和谐”为主题,让中医药更广泛地进入农村、进入社区、进入家庭,为维护人民健康服务。同时,实施“治未病”健康工程,探讨防病于未然,希望从中医养生保健文化中汲取营养,提

高国民的健康素质。而对于我们每个人来说,健康是根本,是我们实现自我价值和社会价值的基石。拥有健康,就拥有希望、就拥有未来、就拥有幸福;失去健康,就失去了一切。对于整个社会来说,社会的和谐有赖于人类的健康,人类健康是推动整个社会走向生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路的前提。因此,健康是人类的第一需求,也是社会进步的重要标志和潜在动力。胡锦涛总书记在十七大报告中提出健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福,是千真万确的。健康长寿是每一个人的愿望。但是要做到健康长寿不能只靠愿望,还必须有正确的方法,张印生、沈宁、王燕平三位医师,既有丰富的中医理论功底,又有临床实践经验,临证疗效突出,深得患者好评。他们在继承前人养生保健经验的基础上,采撷中医养生保健精华,结合目前国内养生保健和医学研究方面的成就及个人的临证经验,编著了《中医养生》一书。

《中医养生》,重视中医理论指导,倡导整体综合调节,对常见的心脑血管病、妇科、肿瘤等疾病的发病原因、治疗特色和养生护理方面,均有新的见解,具有较高的实用价值。余十分欣赏年轻人的敬业精神,不辞劳苦,夜以继日,编成此书。本书可读性强,实用性好,操作简单,贴近百姓生活,有利于广大民众了解中医养生方法,增强提高利用中医药防病治病的意识。这是一部自我保健,抗衰益寿的必读之书;是一部深入浅出、内容丰富之书;是一部通俗易懂,养生保健的实用之书。邀余作序,欣然应笔,以资鼓励。

国家中医药管理局副局长 吴刚

2009年3月于北京

序 二

《黄帝内经》提倡“上工治未病”，也就是说一位高明的医生不是治“已病”而是防“未病”，要注重于保健防病而不是着眼于被动治病。《黄帝内经》的防病观念较广，主要是“未病防病”、“已病防变”和“病愈防复”三步组成。中医药宝库里的这份遗产颇具特色，富含哲理，又符合当今保健时尚，应当发掘继承，更应创新实用。

张印生教授和沈宁、王燕平医师，长期在医疗实践中遵循《黄帝内经》古训，汲取上海大场枸橘篱沈氏女科的防病经验，又融入种种实践中摸索的防病体味和方技，着力编著理论联系实践，突出中医防病特色，通俗易懂，具有趣味性和可读性的《中医养生》，本书的付梓面世，对医者的养生方略会有所启迪，对患者的养生实施会有所助益，对中医的养生宝库会有所充实。

为他们的敬业精神，务实学风，虔诚态度所感动，略寄数语，共勉共进，更上一层楼！

韩学杰、沈绍功

己丑初春于京都崇厚堂

前 言

从古到今,医学的发展历经四个阶段的演变组成四种医学模式。第一医学是治疗医学。有病治病,天经地义,义不容辞。第二医学是康复医学。多种病症的后遗症,医者要帮助患者病后的康复,使其克服障碍,提高生活质量。第三医学是预防医学。人们认识到病后施治总是被动,未病预防则积极主动,于是寻求种种防病措施,兴起预防为主,防重于治的思潮。时下,人们意识到非但不能患病,更应健康长寿,于是保健的概念成为时尚,产生了第四医学,也就是保健医学。

中医学历来注重保健预防,早在两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》就提倡“上工治未病”。《素问·四气调神大论》指出:“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。”这是保健医学的宗旨和精粹。对于这份宝贵遗产的发掘,继承和推广应用,势必会使保健医学翻开新的一页,丰富内涵,突显优势,造福人类。中医养生,源远流长,内容丰富,博大精深。养生,对于健康人来说,可增强体质,预防疾病的发生;对于病者而言,可防止疾病的发展与传变。

进入21世纪,随着人们生活水平的提高、工作节奏的加快、饮食结构的改变、脂肪的过量摄入,以及气候环境的恶化与污染,人们的健康受到了极大的威胁。因此,养生保健十分必要。为了发挥中

医养生优势,我们查阅了历代中医名著和有关医学文献,特别是总结汲取了历经六百年上海大场枸橘篱沈氏女科延续世代的养生和治病方法,并结合个人的临证经验,加以梳理归纳,力求理论联系实际,注重中医养生特色和优势,以趣味性、通俗性和可读性为主,历经三载,终成此书。全书共分为上下两篇。上篇主要介绍中医养生之道,包括养生方法如食疗、意疗、体疗、艺疗和诸种非药物方技等。下篇论述远离疾病,包含常见多发的十个病证的发病原因、治疗特色、注意事项和养生护理等。全书内容丰富,操作简单,可供医患参考,易推广实用。本书只是起到抛砖引玉之目的,由于学识所限,水平所致,错误错论难免,敬请前辈学人、读者、高人斧正,如能为中医养生学铺路开道,略尽薄力,是为幸事矣。

付梓之际承蒙国家中医药管理局副局长吴刚作序;承劳恩师沈绍功教授,师姐韩学杰教授指教审阅,学术把关并赐序鼓励;顿首谢恩,中央美术学院高才毕业生傅芳伟女士精心绘制插图,增加趣味性和生动感,出版社的领导和编辑们鼎力相助方才面世,一并致谢!

张印生 沈宁

2009 年初春

序 一 /1

序 二 /3

前 言 /5

上篇|长寿养生之道

第一章 饮食养生 /3

- 一、茶疗及其适用病症 /3
- 二、酒疗及其适用病症 /4
- 三、醋疗及其适用病症 /5
- 四、果疗及其适用病症 /6
- 五、蛋疗及其适用病症 /6
- 六、菜疗及其适用病症 /6
- 七、禽疗及其适用病症 /7
- 八、粥疗及其适用病症 /7
- 九、“药食同源”保健养生 /8
- 十、74 种常用食品的保健效应 /9

第二章 体艺养生 /15

- 一、体疗养生三个要点 /15
- 二、体疗养生六大好处 /16

三、书画凝神意守 /16

四、娱乐怡神养性 /16

第三章 四季养生 /18

一、春季养生术 /18

二、夏季养生术 /19

三、秋季养生术 /19

四、冬季养生术 /20

第四章 房居养生 /22

一、房事关键在于适度 /22

二、“七损八益”养生含义 /23

三、房中节精保精四法 /24

四、强肾保精六种功法 /26

五、养生重在起居有常 /27

六、春夏秋冬起居有道 /30

第五章 浴疗养生 /32

一、耐寒锻炼冷水浴 /32

二、发汗祛病温泉浴 /32

三、与光对话日光浴 /33

四、休闲养生森林浴 /33

五、碧波荡漾海水浴 /33

六、去痛除疾泥浆浴 /34

第六章 功法养生 /35

一、五禽戏强身健体 /35

二、自然静坐养生法 /36

三、气功的伪科学及其科学性 /37

第七章 心理养生 /39

一、中医养生话五志 /39

二、微笑通窍保健康 /40

三、中医医生要重视意疗 /41

四、中医意疗常用九法 /42

第八章 针药养生 /46

一、人体保健常用五穴 /46

二、养生保健按摩六法 /47

三、拔罐、刮痧功用不同 /48

四、服用保健中药要遵循五个原则 /49

五、常用安全而有效的保健中药分类 /49

第九章 保健养生 /51

一、抗衰防老养生效法 /51

二、美发医方及其宜忌 /54

三、中医教你告别亚健康 /55

四、养生之道六个之“最” /56

下篇|健康养生之道

第一章 冠心病 /63

一、冠心病自我发现及对策 /63

二、着急与大笑都是冠心病诱发和加重的罪魁 /64

三、冠心病的辨证养生 /65

- 四、冠心病的中医食养 /70
- 五、冠心病的保健功法 /73
- 六、冠心病的四时养生 /75
- 七、冠心病病人如何选择中成药 /77

第二章 高血压 /79

- 一、高血压病是世界上最常见的心血管病 /79
- 二、高血压病的中医食养 /81
- 三、高血压病的意疗原则 /85
- 四、高血压病的体疗选择 /85
- 五、高血压病的冬夏养生要诀 /87
- 六、高血压病的非药物治疗法 /88
- 七、高血压病的生活宜忌 /89
- 八、高血压病如何选用中成药 /90

第三章 中风病 /92

- 一、中风病的养生妙法 /92
- 二、中风病提倡防重于治 /94
- 三、中风病患者膳食调养食谱 /95

第四章 糖尿病 /97

- 一、中医认识糖尿病 /97
- 二、糖尿病的中医膳食疗法 /98
- 三、糖尿病的心理养生 /100
- 四、糖尿病的四季养生 /101
- 五、糖尿病的运动养生 /104
- 六、糖尿病的自然疗法 /105
- 七、糖尿病的中成药选用 /106

第五章 咳喘病 /108

- 一、咳喘病防重于治 /108
- 二、咳喘治疗分清虚实 /109
- 三、止咳决非见咳止咳 /110
- 四、咳喘病的膳食宜忌 /111

第六章 胃 病 /113

- 一、胃病小常识 /113
- 二、胃病的病从口入和病从口出 /114
- 三、胃病的心理调养 /118
- 四、胃病的四季调养 /119
- 五、胃病的按摩保健 /120
- 六、胃病中成药选用指南 /121

第七章 失眠病 /123

- 一、失眠病的中医病因 /123
- 二、失眠病的临床分类 /123
- 三、失眠病的辨证治疗 /124
- 四、催眠单方验方选编 /125
- 五、失眠病的饮食疗法 /125
- 六、催眠术的综合疗法 /126

第八章 妇儿病 /129

- 一、月经病的养生重在养心 /129
- 二、带下病养生重在节食 /130
- 三、妊娠后养生重在防劳 /131
- 四、更年期养生重在抑躁 /131
- 五、小儿积滞如何调理养护 /133

六、小儿保健重在“四应一动” /134

七、小儿关键在于调理脾胃 /135

第九章 癌瘤病 /137

一、癌瘤“难治”绝非“不治” /137

二、中医治癌“以人为本” /137

三、意疗是抗癌成败的首务 /139

四、癌瘤患者的忌口和食疗 /140

五、癌瘤患者要动,不要大动 /142

六、忠告癌瘤朋友三句话 /143

中远

上篇

☯ 长寿养生之道 ☯

养生

第一章 饮食养生

一、茶疗及其适用病症

药王孙思邈是一位食疗专家,他强调:“安身之本,必资于食”,“不知食宜者,不足以存生也”,“凡欲治病,先以食疗”。可见食疗在治病保健中的重要地位。食疗实施有八法。

茶叶又称茗,是常用的饮料,其性甘苦微寒,无毒,含咖啡因、可可碱、黄嘌呤、鞣质、胡萝卜素、维生素(B、C、D),挥发油和氟等,有除烦解渴,消食止泻,利尿解毒的功效,可以掺入某些食物和中药,如野菊花、决明子、薄荷、紫苏等制成药茶或汤、饮、露、汁、乳、浆、水等功能饮料。通常较浓的称浆;加入乳制品中称乳茶;将新鲜水果,花草经蒸馏加工取得的液体称露;把新鲜瓜果、蔬菜、中药,经压榨得到的液体称浆汁。失眠者不用茶疗,茶不可与其他药物特别是补益药同服,所以用茶水送服药物是不可取的。

茶疗适用于 12 个病症:

1. 菌痢——取茶叶 10~20 克,浓煎口服或保留灌肠。
2. 中暑——绿茶 15 克泡饮。
3. 发热

五汁饮(梨汁 30 克、荸荠汁 20 克、藕汁或蔗汁 20 克、麦冬汁 20 克、鲜芦根汁 25 克)混合加水煮沸后凉服。

七鲜汤(藿香 6 克、佩兰 6 克、梨汁 10 克、薄荷 6 克、生地 6 克、何首乌 6 克、荷叶 6 克)水煎代饮。