

中医



中医

与

养生

延边人民出版社

李付光 / 主编

养生之道自古有之

回望历史长河

我们就惊奇地发现

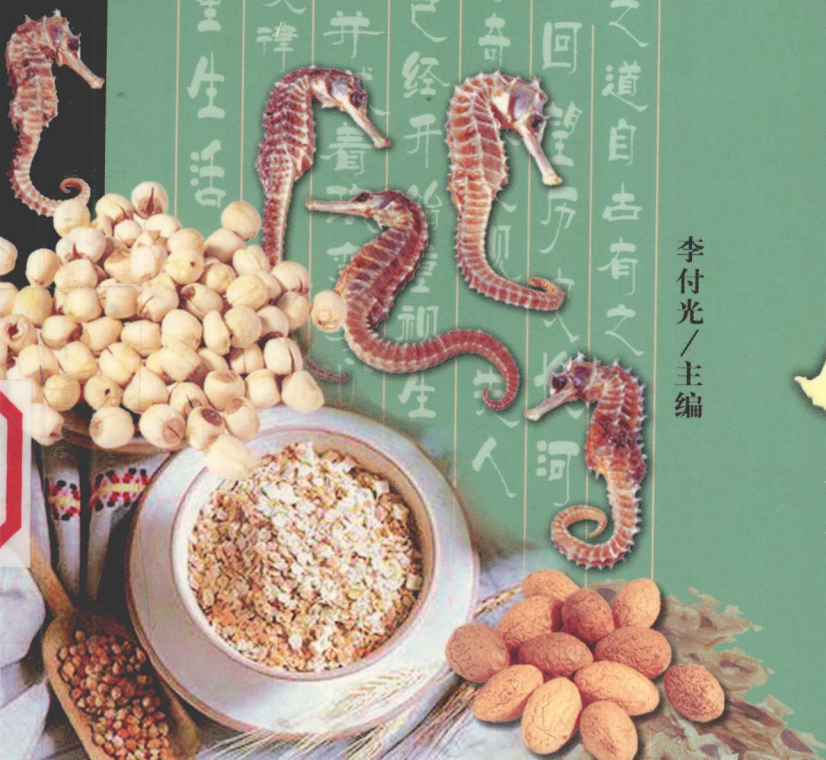
们已经开始注重养生

命质量并

环境以适应自然发展规律

追求高质量生活

现代生活实用丛书



R212
59

实用性强

操作简单

贴近百姓

传统文化与现代养生

中医

与养生

解析养生方略

遵循养生科学

揭示养生要诀

胡小毅◎编著

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李付光主编.-延吉:延边人民出版社,
2006.12(2007.7 重印)

ISBN 978-7-80698-830-5

I.现... II.李... III.家庭-生活-知识 IV.TS967.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

中医与养生

作 者 李付光
责任编辑 申明仙
出版发行 全国新华书店
社 址 延吉市友谊路 11 号
邮 编 133000
印 制 北京雨田海润印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16 开
印 张 88
字 数 1500 千字
印 次 2009 年 1 月修订第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80698-830-5
定 价 140.00 元(四册)

版权所有 翻版必究

前 言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被人所使用和应验,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法、甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书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,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2005 年 1 月



目 录

第五部分 中医养生

第一章 中医养生的历史渊源	3
第二章 养生之美容与长寿	10
煲汤养生、养颜法	10
长寿六要素	10
生活常识——常吃猪皮能美容	11
催人早衰的因素	11
橄榄油美容护肤法	12
核桃是美容养颜佳品	12
红糖具有排毒润肤功能	13
简易中医美容面膜	15
美容大餐——玉竹煲鸡爪	16
美容试试中医妙方	17
养生美容的小秘方	17
木耳红枣汤补血又养颜	18
女士养颜可适量饮红酒	18
女性防老的关键	19
青春不老的秘密	19
十乐则寿长	19
为皮肤补水靓汤三款	20
温灸美容	21
现代化妆品中常用中药	22



中医与养生

传统 文化 与 现 代 养 生

新鲜芦荟能治晒伤	23
养生、养颜话黑芝麻	23
养生防老经验谈	25
药浴保健促养生	26
影响寿命的因素	27
永葆青春的秘诀	28
中年男人重养生	29
中药美容秘方	30
中药沐浴养生方	31
中医护肤美容有八大作用	32
中医养生之秋季美容羹	33
猪肉也能美容	33
专门治疗妇科病的中药	34
自己动手中药护肤	35
自我美臀传统方	35
第三章 中医养生之道	37
不同体质的养生	37
寻常医家养生方法	43
春季养生“五要”	44
低血压的中医调养	46
过敏性鼻炎的中医治疗与养生法	46
经常站立工作者的保健	47
久看电视影响大脑功能	47
老人养生宜清淡	48
乾隆皇帝养生四秘诀	48
早晨养生七件事	49
日常养生八大法宝	50
日常养生方法	52
养生保健的最佳时间	53
老年人中医养生之道	54
牙龈出血可能是血液病	55



养生保健十二少	55
养生锻炼十六法	56
养生三要素	58
养生亦有“黄金律”	59
中医养生——药王养生有四法	59
怎样护理经期妇女	61
中医养生十八法	62
第四章 针灸与按摩养生	64
“四区”按摩益养生	64
按摩脚部增强免疫力	64
养生按摩十术	65
按摩足三里能抗衰老	66
按捏腋窝防衰老	67
办公室工作者颈部保健操	67
常搓脚心防病养生	68
搓擦大椎防感冒	68
点压穴位防脑溢血	68
冬季保健“一二三”	69
刺激阳池穴可立止发冷	70
防治便秘按摩法	71
肩周炎病人的自我按摩	72
肩周炎的针灸疗法	73
灸法治脂肪肝效果好	74
抗感冒晨起按摩七分钟	75
人体的五大保健区	75
揉摩耳廓益健康	76
神奇小锤可疗疾	76
失眠的自我按摩法	77
梳头健脑防衰老	77
头痛患者的自我按摩	78
头晕保健自疗	79



中医与养生

传统 文化 与 现代 养 生

头晕的足部按摩	80
经络锻炼养生法	80
中医推拿赶跑痛经	81
自我按摩法防治腰椎病	81
自我按摩治失眠	82
自行“拔火罐”养生保健	82
第五章 中医养生药膳	84
“三明治”——女人透支健康	84
30 岁开始保护关节	86
熬夜者的药膳调理	87
板栗的药 用	88
补肺止血话白及	88
菜花验方数则	89
常饮药粥好处多	89
多吃食用菌养生益健康	90
耳穴压豆法治颈椎病	91
高脂血症药膳方	91
更年期高血压如何膳食	92
喝中药怎样才能不苦	93
红豆的药 用功能	93
急性支气管炎中药方	94
健脾药膳三方	94
咳嗽药粥三款	95
筷子治耳鸣	95
老年人应慎喝药酒	95
利胆汤治急性胆囊炎	96
妙用菊花枸杞茶养生	96
名花良药九月菊	97
奶食疗法	98
男子睡前“三宜三忌”	99
南瓜蒂的药 用	100



女性自身弱点会致病	100
女子青春期药膳	101
偏方治盆腔炎	102
芹菜治病验方	102
青春期增高药膳	103
轻松开塞汤治便秘	104
秋来应防五种病	104
秋来芋头糯又香	105
秋令润脾肺养生粥	105
让孩子远离水痘	106
人参大枣莲子汤	108
山药治糖尿病	108
葶苈散治小儿百日咳	108
通窍汤巧治鼻炎	109
疯狗咬伤急救方	109
消除疲劳中医妙方	109
小儿不宜常服驱虫药	111
药膳治老年人感冒	111
药食俱佳核桃仁	112
饮食养生要讲“性”	113
预防秋季感冒有良汤	114
棠梨养生治病妙方	114
治疗痤疮中医方法多	115
治疗小儿夏热药粥	116
中药熏洗可除足跟痛	116
中医治疗尿毒症七招	117
最甜的中药——甘草	119
第六章 中医食疗养生	120
把血脂“吃”下来	120
常用降糖中成药	121
吃鸡蛋有六大误区	122



中医与养生

传统文化与现 代养生

春天多食苜蓿	123
防癌抗癌食疗妙方	124
慢性肾炎的忌口	125
每朝梳头一百下养生又保健	126
蜜枣扒山药治失眠	127
排毒养生地“吃”	127
食疗治疗老花眼	128
随手可得的养生补血食物	129
小儿保健推拿按摩二法	130
选用中药防治流感	130
养生减肥保健茶	131
养生解乏上品——枸杞、桂圆	132
饮食防癌九多一少	132
饮食疗法降血压	133
自我按摩预防颈椎病复发	133
第七章 药物养生	136
药物养生理论	136
传统补养的方法	137
注意药物的贮存和煎服	146
养生补药的存在理论	146
补气药治病机理	147
补血药	154
补阳药	158
补阴药	165
其他保健药	171
养生保健的中成药	175

第六部分 心理学养生

第一章 心理咨询	185
健心“八戒”	185



良好心态环境助事业成功	185
良性暗示助健康	186
心理健康需“营养”	187
心理养生四要素	188
心理因素和免疫功能	188
怎样才算心理健康	189
第二章 心理障碍	191
别把感情压力不当事儿	191
烦恼向异性倾诉	192
怀有敌意易患心脏病	192
千万不要忽视情绪污染	193
什么是人格障碍	193
青春期社交恐怖症及其治疗	194
浅谈人格障碍	195
如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼	196
如何克服羞怯心理	198
神经质症是怎样形成的	199
心烦者的乐园	200
心理问题会诱发身心疾病	200
心理障碍与精神病两种说法有何区别	202
压力释放	202
医治紧张的妙法	203
抑郁症的认识疗法	204
用体育锻炼健全性格	206
越过你的“感情脆弱期”	207
自言自语也是一种放松	208
第三章 心理养生	209
保持心理健康的方法	209
保持心情愉快的方法	210
不气歌	211
处事有六然	211



中医与养生

传统 文化 与 现代 养 生

对付挫折压力的自我调节法	211
凡事要无愧于心	220
孤独催人老	221
精神胜利法	222
君子爱财取之有道	222
克服嫉妒心理的方法	224
快乐是养生的第一要诀	225
快乐与心理健康	227
宽忍与让人	227
老年保健重在心理养生	230
良好的人际关系有益于身心健康	231
健康心理与免疫功能	232
宁心可做呼吸操	233
平和安详生命本真	233
轻松心态的秘笈	235
注重心理养生是身心健康的关键	236
如何改掉爱“唠叨”的习惯	237
善良是心理养生的营养素	238
生闷气无助健康	239
十笑长寿歌	241
为了健康须摒弃惰性	241
为人处世十诀	242
心理“按摩”促健康	243
心理健康的维护	244
心理健康三标准	244
心理养生,古已有之	244
心理养生:新世纪健康主题	245
心理养生——美容最佳处方	246
心理养生训练方法	247
心理养生谣	249
心理养生助健康	250
心理养生助延年	251



心身疾病及相关问题	252
信心加运动是抗癌良方	253
心理情性与行为保健	254
宣泄苦恼有助心理健康	255
学会发泄	255
制造好心情的十种方法	256
专家开出“快乐人生方”预防心理疾病	257
自爱与爱人	258
自我调理,做好心理养生	260
第四章 心理常识	261
保持愉快的心态	261
摒弃恐惧心理	262
快速入睡的几种方法	262
令你自毁的十二种心理陷阱	263
目睹悲伤事可减悲伤情	265
你对情绪知多少	265
排除心灵寂寞的方法	268
七情与健康	269
青年挫折心理	270
青少年的心理特征	271
少女健康心理十要素	274
十种正常的异常心理现象	274
使心理健康的方法	275
微笑是对付愤怒的良药	276
笑是缓解紧张的有效方法	277
心理保健十法	279
心理困境自救法	280
老人心理养生五法	281
心理养生:无愧于心	282
心理治疗的原则	283
心理治疗魔鬼辞典	284



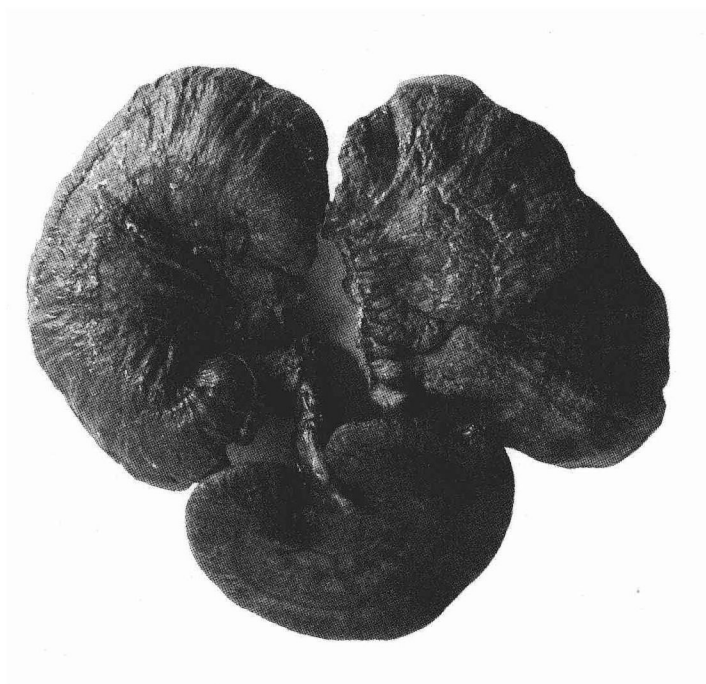
中医与养生

传统 文化 与 现代 养 生

心理咨询的健康指导意义	285
心灵指导下的心理养生	286
心情不快时的对策	287
心情潇洒自长寿	288
信念与健康	289
学会自我心理调节	291
养生贵在养心	292
应去看心理医生的人群	293
正确认识心理咨询	295
中年人心理卫生	296
自我调整心理状态的方法	297
自我心理保护十原则	297
第五章 情志养生	299
情志致病	301
情志致病与七情太过	301
情志致病的机理	303
现代医学对精神因素致病的认识	304
如何养神	307
调情志,免刺激	311
“以恬愉为务”	319
“四气调神”	324
“因人养神”	326
何谓“神”	330
“神”的物质基础	331
得“神”与失“神”	332
影响“神”的因素	332
怎样治“神”	334
第六章 精神养生箴言	337

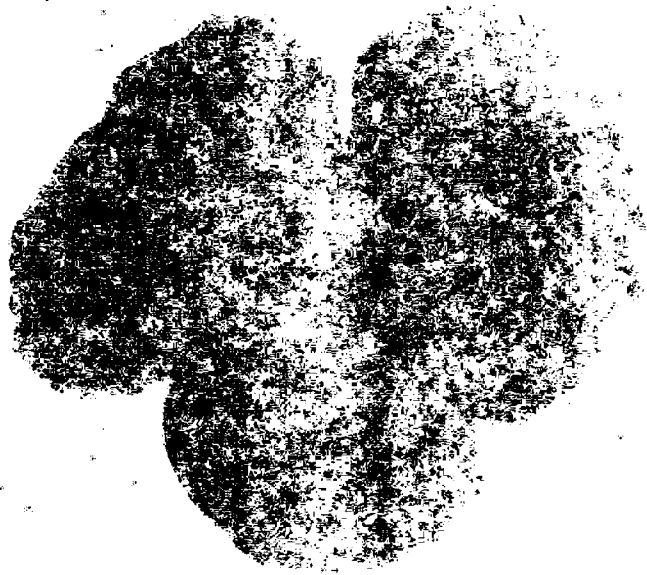
第五部分

中医与养生



全書五卷

主編已列中





第一章 中医养生的历史渊源

对中医养生学的发展简史分成四个阶段，介绍如下。

1. 先秦时期：广义地说，自从有人类时候起，在旧石器时诸如火的应用（熟食、取暖以及从而发明的针灸等）、居住与服装的改善等，都与养生防病、延年有关。但时代湮远，论无实证，故不加详述。我国今存比较成熟的文字系统，最早的应推公元前 14 世纪殷商时代的甲骨文了（六千年前的陶器上有些刻划，已带有文字性质，但不成系统）。甲骨文上，已有一些生理（如女子乳房胀为母字，产妇临产先出水后儿头的毓字等）和疾病（如牙上生洞的龋字）的记载；也还有一些个人卫生（如沐、浴）与集体卫生（如大扫除称寇帚）的记载；在所载动植物（动物 47 种、植物 15 种）中，可能还有些可供药用者。总之，当时已有讲卫生与保健防病的萌芽思想。

《周礼》载有“食医”，并对各类饮食的寒热温凉（指服食）及四季的五味所宜都有明确的规定。春秋时，对养生的记载更具体了，例如：《左传》载医和治晋侯病指出是“近女室，疾如蛊”的结果，已经注意到房室起居对养生的关系，并对四时、五节、六气等与健康的关系引起重视。《古今医统》载范蠡有“服饮药餌”的办法，授术于孔安国等，“寿皆百岁，面如童颜”。春秋战国时期，由于诸子百家学说的兴起对养生学也有很大促进。老子、庄子一派提出“归真返朴”、“清静无为”的养生理论，并编制了导引、吐纳等一整套方法，对后世影响很大。例如：《老子》说“淡然无为，神气自满，以此为不死之药”。《庄子·刻意篇》说：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法：一是充分认识到吸纳新鲜空气，吐出废浊之气，才能维持生命，保健延年（此即吐纳、气功）；一是提倡运动，可以加强新陈代谢，促进机体各方面的机能（此即导引、按摩）。庄子所谓的“熊经鸟申”，向从来没有实证。幸运的是，1975 年在长沙马王堆三号汉墓出土了帛书导引图，描绘了四十多个姿势的图象，其中的“熊经”（显见系熊经之抄讹）、“鸛背”（可能与鸟申同属一类），可以引为借鉴。此图中有一图，题为“信”