



万象文画

养生与保健

中医养生 秘籍

万象文画编写组 编

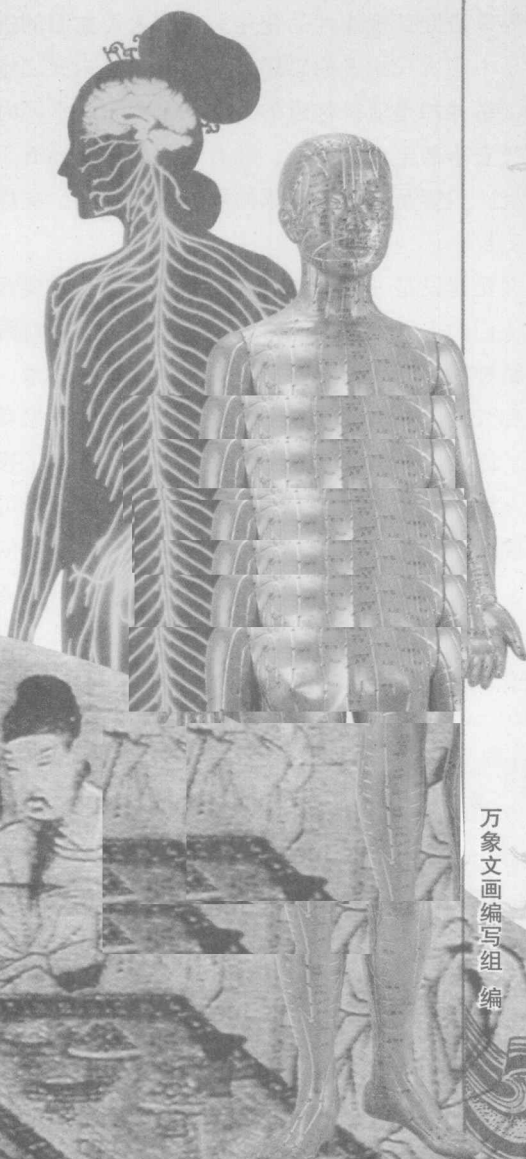
养生
保健

内蒙古出版集团
内蒙古人民广播电台

Wana

万象
文画

养生
与保



中医养生秘籍

万象文画编写组编

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

中医养生秘籍 / 《万象文画》编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·养生与保健)
ISBN 978-7-204-10282-2

I. ①中… II. ①万… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238355号



· 养 · 生 · 与 · 保 · 健 ·

中医养生秘籍

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
封面设计	纸上魔坊
版式装帧	解雅乔
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm×1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10282-2/Z·839
定 价	19.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机勃勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

第一章 精神与养生

一 我国古代养生的原则

精神养生·····	001
调气养生·····	002
动形养生·····	002
固精养生·····	002
饮食养生·····	003

二 四季养生

春季养生的注意事项·····	004
夏季养生的注意事项·····	006
秋季养生的注意事项·····	008
冬季养生的注意事项·····	009

三 以德养神

以德养神·····	011
-----------	-----

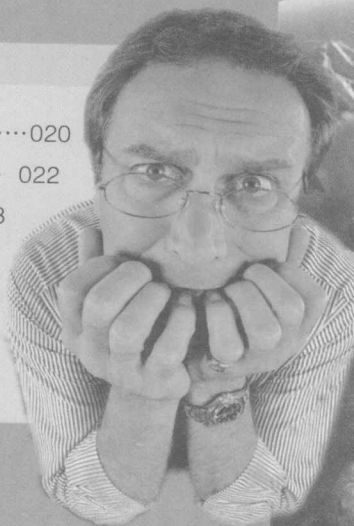
四 蓄精养神

忌禁欲·····	014
积精食疗·····	015



五 情绪摄神

自我解脱法·····	020
摆脱不良情绪·····	022
自由联想·····	023
移情法·····	024
要预防心胸狭隘·····	024
“忘年交”·····	025
倾诉法·····	025



第二章 运动与养生

一 运动养生的意义

运动对全身都有好处·····	027
运动可以促进新陈代谢·····	028
运动提高心血管系统的功能·····	028
运动有助于睡眠·····	028
运动增强肌肉骨骼功能·····	029
运动可消除紧张·····	029
运动可以消耗脂肪·····	029
运动能改善呼吸功能·····	030
运动提高神经系统功能·····	030
运动增强消化系统功能·····	030
运动可以健美·····	031

目录

二 跑步

跑步的作用·····	031
跑步的方法·····	032
长跑的讲究·····	033
跑步的技巧·····	034

三 散步

散步的作用·····	035
散步的方法·····	037

四 其它运动方式

游泳·····	038
跳绳·····	039
太极拳·····	041



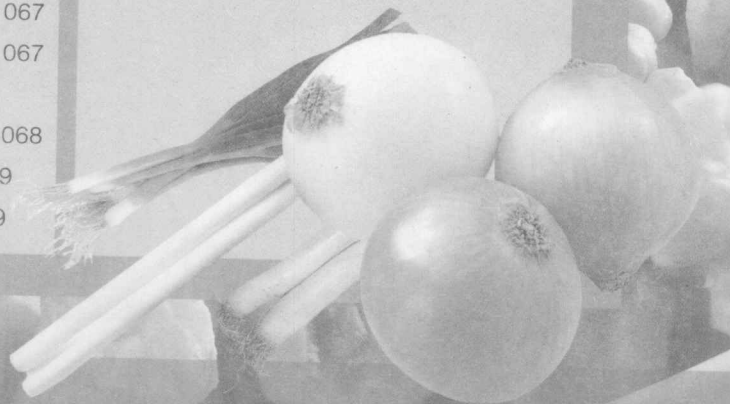
第三章 饮食与养生

一 瓜蔬野菜与养生

桑椹·····	043
桑椹枸杞茶·····	044
桑椹蜜饮·····	044
桑椹粥·····	044
桑椹首乌排骨汤·····	045
桑椹杞圆酒·····	045
白菜·····	046
鲜蘑白菜水饺·····	047
糖醋白菜·····	047
扒猪肉白菜卷·····	047
千层白菜·····	048
黑木耳炒白菜·····	049
蒸白菜扣虾·····	049
砂锅豆腐白菜·····	050
海米醋熘白菜·····	051
白菜丸子·····	051
大白菜包肉·····	052
干烧白菜·····	052
苦瓜·····	053
五味苦瓜·····	054
苦瓜莲叶瘦肉汤·····	054
麦冬炒苦瓜·····	054
芝麻油拌苦瓜·····	055
酿苦瓜·····	055
苦瓜炖蛤·····	056



怀山枸杞煲苦瓜·····	056	白汁芦笋·····	070
菊花·····	057	百合芦笋汤·····	070
金银菊花茶·····	058	芦笋扒冬瓜·····	070
菊花茶·····	058	杞莫芦笋·····	071
香菊酒·····	058	女贞子烧四鲜·····	071
菊花酒·····	059	三丝烩芦笋·····	071
冬瓜皮黄菊花饮·····	059	蘑菇·····	072
菊槐茶·····	059	蘑菇炖仔鸡·····	073
板蓝根茶·····	060	油菜蘑菇·····	073
枸杞桑菊茶·····	060	蘑菇烧豆腐·····	074
洋葱·····	060	蘑菇肉圆汤·····	074
洋葱炒肉片·····	061	黄豆芽蘑菇汤·····	074
洋葱豆豉炒鸡蛋·····	061	蘑菇鸭子·····	075
核桃洋葱炒河虾·····	062	蘑菇牛柳·····	075
枸杞洋葱炖牛肉·····	062	双耳蘑菇·····	076
茄汁洋葱西红柿·····	063	蘑菇鹿鞭·····	076
洋葱炒牛肉丝·····	063	黄瓜·····	077
韭菜·····	064	香油黄瓜·····	077
豆芽韭菜水饺·····	065	粉皮黄瓜·····	078
核桃仁炒韭菜·····	065	酥炸黄瓜条·····	078
炸韭菜春卷·····	066	酸辣黄瓜·····	079
韭菜栗子粥·····	066	紫菜黄瓜汤·····	079
韭菜肉丝春卷·····	067	芝麻油拌黄瓜·····	079
枸杞黄精炒韭菜·····	067		
芦笋·····	068		
蚝油芦笋·····	069		
芦笋豆腐干瘦肉汤·····	069		



目录

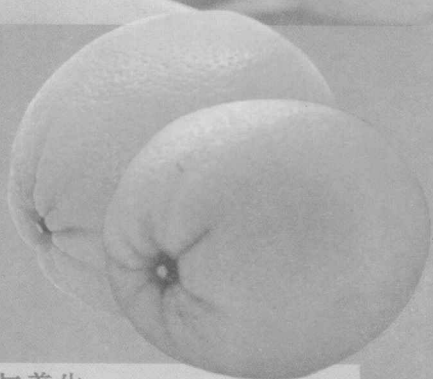
芹菜·····	080
芝麻油拌芹菜·····	081
二牛芹菜·····	082
芹菜粥·····	082
豆腐干炒芹菜·····	082
芹菜根粥·····	083
芹菜月季花汤·····	083
鸡丝拌芹菜·····	084
双耳拌芹菜·····	084
芹菜叶炒豆腐·····	084

菠菜·····	085
菠菜银耳汤·····	085
凉拌菠菜·····	086
菠菜粥·····	086
菠菜猪肝黄花汤·····	087
菠菜挂面·····	087
菠菜鱼丸汤·····	088
菠菜人參饺·····	088
芝麻拌菠菜·····	088
鲜蘑炒菠菜·····	089
菠菜豆腐汤·····	089
冬瓜菠菜羹·····	089
香菇菠菜汤·····	090



二 水果与养生

大枣·····	090
白果花生大枣方·····	091
大枣煨猪肘·····	091
大枣赤小豆汤·····	092
大枣人參汤·····	092
龙眼肉大枣粥·····	093
双耳大枣粥·····	093
花生大枣蒸藕片·····	093
大枣花生桂圆泥·····	094
大枣冬菇汤·····	094
黄芪大枣粥·····	094
樱桃·····	094
樱桃粥·····	095
樱桃羹·····	096
樱桃煎·····	096
樱桃桂圆羹·····	096
樱桃银耳·····	097
透骨草煮樱桃·····	097
梨·····	097
萝卜梨·····	098



藕梨蒸饼·····	098
甘蔗生梨汁·····	098
丁香梨·····	099
川贝母煮梨·····	099
复方刺梨汁·····	099
山楂梨丝·····	100
柿霜麦冬炖雪梨·····	100
人参煮梨·····	100
萝卜梨膏·····	101
花生·····	101
丹参煮花生·····	102
醋泡花生仁·····	103
花生红枣汤·····	103
鱼头花生汤·····	103
红枣花生炖猪蹄·····	104
山药花生粥·····	104
栗子花生粽·····	104
柚子·····	105
柚瓢米糕·····	106
豉汁柚皮·····	107
柚子粳米粥·····	107
柚子肉炖鸡·····	107
葱煮柚皮·····	108

柚肉酥饼·····	108
橙子·····	108
香橙炖鸭翅·····	109
香橙汤·····	110



山楂香橙露·····	110
橙子汁·····	110
甜橙沙拉·····	111
夏橙鲜果水·····	111
橙子饼·····	111
荔枝·····	112
荔枝生姜冰糖饮·····	113
荔枝花猪肚汤·····	113
荔枝桂鱼·····	113
当归荔枝炖乌鸡·····	114



目录

荔枝膏·····	114
黑桑椹荔枝饮·····	114
荔枝鲳鱼·····	115
荔枝鸭·····	115
山药荔枝粥·····	116
干荔枝粥·····	116
苹果·····	116
甜瓜苹果汁·····	117
拔丝苹果·····	117
苹果芹菜汁·····	118
苹果芹菜柠檬汁·····	118
绿茶蜂蜜苹果皮茶·····	118
蜜汁苹果·····	119
甘笋苹果汁·····	119
核桃·····	119
核桃仁鸭子·····	120
蜜枣核桃·····	121
核桃仁兰花腰·····	121
核桃豆泥酥·····	122
核桃枸杞菊花茶·····	122



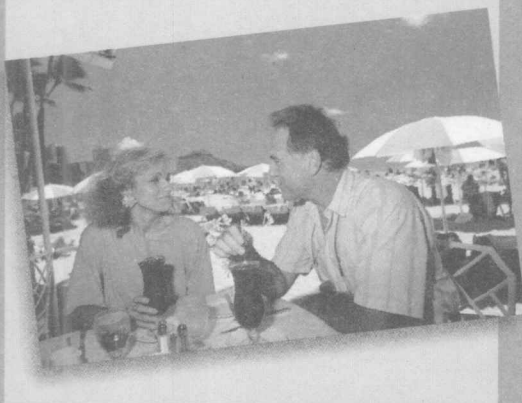
第四章 房事与养生

一 房事的自我保健

房事的自我保健·····	123
--------------	-----

二 了解性常识

性与衰老·····	124
性与饮食·····	125



三 性生活的条件

必须具备好的精神状态·····	128
要有充足的性激素·····	129
必须有健康的神经反射·····	129
必须有适当的性刺激·····	129
必须具备健全的性器官·····	129
性与年龄·····	130

四 健康行房秘诀

正确认识性爱·····	130
有关房事的法则·····	132

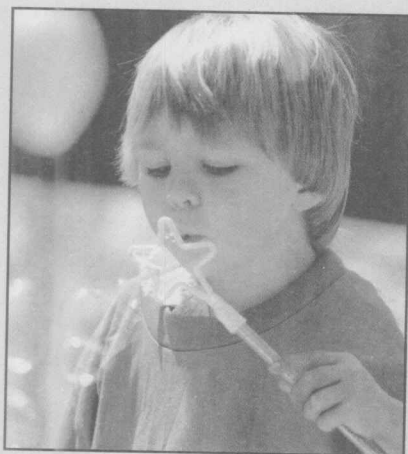


餐后切忌立刻吃水果·····	139
忌用瓷器长期放食物·····	139
适当活动有益处·····	140
呕吐怎么办·····	140
孩子接种为何发热·····	141
睡眠卫生·····	142
怎样使用手帕·····	143
锅要洗后再炒菜·····	144
旅行结婚注意事项·····	144
手的污染与保洁·····	146
不要忽视晕厥·····	147
合理搭配供能食物·····	148
冠心病患者的饮食·····	149
运动有益身体健康·····	149
睡眠时间和人的性格·····	151
肥胖患者勿忌喝水·····	152
睡前要保持平静·····	152

第五章 日常生活保健

一 日常生活保健

怎样才算睡得好·····	137
喝凉开水好处多·····	138
利己利人关系和谐·····	138
夏天喝粥好处多·····	139



目录

怎样预防手脚皸裂·····	153
夏季吃生姜好处多·····	154
怎样轻松坐月子·····	154
什么时候断奶·····	155
家居凉爽小窍门·····	155
防治蛀牙·····	156



月子中的饮食·····	157
小儿厌药怎么办·····	158
游玩时注意安全·····	160
预防盆腔静脉曲张·····	160
减轻孕吐的方法·····	162
常吸吮益处多·····	163
产后常吃蔬菜与水果·····	163
守时睡得香·····	164



精神

第一章

JING SHEN YU YANG SHENG

与养生

我国古代养生的原则

我们历代都有养生学家，不但在医学上，在文学、历史、哲学中也大有人在，在养生传统的几千年里，形成了各个学派。

我国古代养生的原则如下：

精神养生

精神养生主张以安静调养人体的精神思维活动为主要途径来保养生命、益寿延年。静思始倡于老子、庄子，提出“清静无为”的学说。《黄帝内经》继老、庄之后，第一次从医学角度提出精神保养可以防病，并主张依据四时之气的特点来调养精神。

主张精神养生的学派认为，神是生命活动的主宰，神静则可抗衰延年。人的思、虑、智、志、意、魂等，均由神所主。主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调清心寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，以保持神气清静，促进健康。



春三月此谓发陈天地俱生万物以荣春气之应养生之道逆之伤肝

调气养生

主张调养真气来延年益寿。《内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这就是说，调摄真气能够祛病延年。持此主张的学派认为，气是生命的根本和动力，气充满全身，无处不到，具有祛邪防病的功效。气，贵在运行

不息、升降有常。调节气机升降，维持其正常功能，足以强身健体。调养元气的方法包括慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸、调饮食、和五味、调七情、省言语、习吐纳、行导引等方面。通过调养其气，以达健康长寿。

动形养生

主张以运动形体来保养生命。《吕氏春秋》中说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这就是说，人如果长期不活动就会因郁滞致病。东汉名医华佗摹仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了

“五禽戏”体操，作为人们练身强体的一种手段。唐代名医孙思邈及王焘等人也主张人要经常进行适度的运动。



固精养生

“节房室”也是古人养生的重要内容之一。据载，最早提出固精思想的是管仲。所谓“节房室”，是指色欲不宜过度。祖国医学认为，色欲过度，会损伤肾中所藏的真气，《内经》说：“若入房过度，……则伤肾。”人体以肾为藏精之所，

是先天之根本。若精气充沛，身强力壮，内则五脏调和，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。如果一味纵欲贪色，则肾阴、肾阳因此亏损，形成精气不足，身弱体衰，容易受病邪侵袭，长期难愈，甚至早夭。《黄帝内经》十分重视精对生命的作用，认为精是人始生的基础，生命活动的根本，人体寿夭的关键，主张养生关键在于节欲保精。阴精贵在充盈固秘，则人体得养，精力旺盛，强健长寿。固精的前题是收心正心。因此，这一学派强调节情欲以防阴精妄耗，倡导晚婚、节欲、调七情等，以保养阴精，益寿延年。

饮食养生

“食之入口，等于药之治病，同为一理。合则于人脏腑有益，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”（《摄生要录·食书》）饮食调养方法使性功能健全与药物治疗一样，应因人、因地、因时治宜，才能补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病、延年益寿之目的。人体健康在很大程度上取决于合理营养，而保证合理营养的最根本的

一环是适度，如果营养不当，无论是缺乏或过剩，都会引起疾病，对健康不利。目前已知人体所需的物质约为50种左右，但没有一种食物能按照人体所需要的数量和所希望的适当比例提供营养素。《内经》中说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”文说：“若以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而

衰也。”唐代名医孙思邈是这个党派的一代宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗病，养老益寿。饮食宜清、淡、软、简，忌腻、厚、生冷、杂。邹铉在《养生奉亲书》中提出：“凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然而命药。此为养老之大法也。”



四季养生

春季养生的注意事项

春季，气温由寒转暖，阳气上升，人应适应季节，调养生气，使机体与外界协调统一。冰雪消融，万物复苏，柳丝吐绿，春花萌芽，自然界阳气开始升发，到处充满欣欣向荣的生机。这种环境最有利于生精血化津气，充实人体的组织器官。因此，尽量多做室外活动，让身体沐浴在春光之中，接受微风的拂煦，吸取大自然的活力。通过体质锻炼，如打太极拳、慢跑、做体操、

练气功等，使人体各种组织器官适应春天的升发之气，最大限度地得到充实。

春季气候变化较大，乍暖乍寒，年老体弱之人，春季往往容易受到风寒之邪侵袭，并诱

发宿疾。中医认为，春季“不可顿去棉衣，老人气弱，骨疏体怯，风寒易伤腠理。”我国有句古老的生活谚语“春捂秋冻”，是符合春季养生原则的。

中医认为，经过冬季，人体内积蓄了较多的郁热或痰热。到了春季，郁热被风气所鼓动，开始向外发散，人们就会得相应的病患。轻则导致头昏、烦闷、胸满、咳嗽、痰多、四肢重滞。重则形成瘟疫，甚至侵害内脏，因此，春季要特别注意及时清除体内的积热。清除积热的方法很多，症状轻微时一般不需要服药，可以通过春游，到空气清新的园林山野之中尽





情地呼吸清新空气，排出体中的郁热之气。也可适当选用一些稍稍偏凉，又具有解除内热作用的食疗方，如竹叶粥、菊槐绿茶饮等。如果症状比较严重，则应该在医生的指导下服用一些理气化痰、清热利膈的中成药。

春季经常发生传染病流行，根据民间经验，可以采用以下的方法进行预防：

在饮水之中浸泡贯众，取未经加工的贯众一大块（约半公斤重），洗净，放置于水缸或水桶之中，每周换药1次；在居室内放置一些薄荷油，任其慢慢挥发，以净化空气；每天坚持做保健按摩，按摩的穴位是足三里、风池、迎香等。

除此之外，年老体弱之

春天万物向上
万物生长复苏



人春季还应尽量避免到人多、空气混浊的公共场所活动。

根据中医理论，春季为肝旺之时。肝气旺则会影响脾，所以，春季容易出现脾胃虚弱的病症，慢性消化道溃疡及慢性胃炎在春季多频繁发作。针对上述情况，中医养生学指出：“当春之时，食味

宜减酸益甘，以养脾气。饮酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。”

一般说来，春季只要注意适当调节饮食就可以了，养生学家不主张春季服用补药。

《素问·脏气法时论》曰：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，以辛补之，酸泻之。”

故高血压病人春季饮食宜食辛甘之品，以发散阳气，如韭菜、蒜、葱、姜、大枣、花生等，不宜多食酸味食物，以免影响肝的疏泄功能和脾的运化功能。