



北京电视台《生活面对面》栏目 编



京城名医
教你10天学会
中医养生祛病法

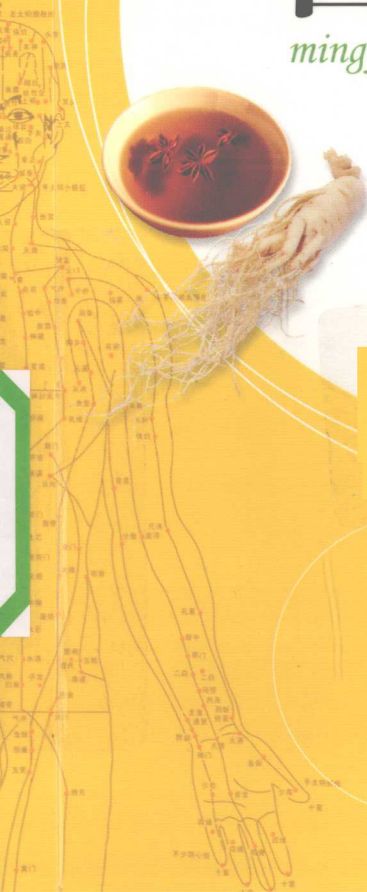
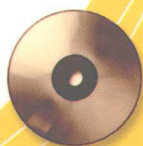
名医养生

mingyi yangsheng huoxue huoyong

活学活用

刘学军 高燕 主编

超值赠送节目DVD光盘
手把手教你快速中医入门



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

名医养生活活用/北京电视台《生活面对面》栏目编；

—北京：中国青年出版社，2010.1

ISBN 978-7-5006-9123-5

I. 名… II. 北… III. 养生(中医)—基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 232196 号

名医养生活活用

编 著：北京电视台《生活面对面》栏目

策划编辑：李玲香

责任编辑：赵 玉 韩文静

美术编辑：夏 蕊

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65516873 / 65511270

网 址：www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京凌奇印刷有限公司

版 次：2010 年 3 月第 1 版

印 次：2010 年 3 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：85 千字

印 张：6 20 页插页

书 号：ISBN 978-7-5006-9123-5

定 价：29.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书，版权所有，盗版必究



北京电视台《生活面对面》栏目 编

京城名医
教你10天学会
中医养生祛病法

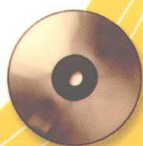
名医养生

mingyi yangsheng huoxue huoyong

活学活用

刘学军 高燕 主编

超值赠送节目DVD光盘
手把手教你快速中医入门



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



10天学会养生祛病法

- ▶ 绿苹果、黄瓜、苦瓜、芹菜、青椒混合榨汁，每天早上喝一杯“五绿汁”排毒养颜，延缓衰老，70岁像50岁！
- ▶ 10个桂圆、1个鸡蛋煮水在经期服用2-3次，连服数月，轻松解除痛经困扰！
- ▶ 小小“王不留行籽”有奇效，耳穴压豆揉一揉，轻松治失眠！
- ▶ 葱白加酒搓背能退烧，花椒、红花加醋泡脚治感冒！

名人推荐：

大道至简，中医养生的核心理念在于“中”，也就是万物平衡，身心俱衡，因时因地制宜，同时因人而异。所以我们说，“名医养生，活学活用”，与您分享今日名家医道的同时还要送上一句话：健康，靠的就是您自己。

——北京电视台生活节目中心主任 倪大海

在这本书里，我们不讲大道理，只讲小智慧，这些经验和穴位都来自于我的专家朋友们，我最敬佩、爱戴的老师们。他们带来了最权威、最鲜活、最实用的健康理念和知识，其中不乏一试就灵、一学就会的妙招，这些都是我们去往健康生活的捷径。

——北京电视台生活频道《生活面对面》栏目制片人、主持人 高燕

中青文图书

投稿热线:010-65516894

团购热线:010-65516873/65511270

读者信箱:book-reader@cyb.com.cn

上架类别:生活·保健

ISBN 978-7-5006-9123-5



9 787500 691235 >

www.cyb.com.cn

定价:29.00元



北京电视台《生活面对面》栏目特别奉献

京城名医
教你10天学会
中医养生祛病法

名医养生

mingyi yangsheng huoxue huoyong

活学活用



北京电视台《生活面对面》栏目 编

刘学军 高燕 主编



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

013

第一篇

由表及里看健康

头生白发,健康何损? 脸色各异,又预示怎样的健康问题? 知名专家赵之心教您健康一招鲜:脱发再生,白发变黑,一招就管用;体内排毒,容光焕发,一试就好使。

教您一招

发色变黑干梳头 015
巧吃核桃防掉发 017
揪发跳绳助生发 018
手背脸色应相近 019
长痘排毒用雨衣 020

025

第二篇

腿脚动起来 健康动起来

为何人老腿先老? 如何才能人老腿不老? 跷二郎腿和颈椎健康有什么关系? 什么样的坐姿才最健康? 知名专家赵之心独家秘诀首次披露:如何坐着练腿脚,教您健走也疯狂!

教您一招

靠背直坐最健康 027
交叉收腿最优雅 028
盘腿锻炼血循环 029
坐着也能练腿脚 030
按穴常踩面口袋 031
长寿秘诀持杆走 033

037

第三篇

打鼾失眠烦 治疗一招鲜

你是否领略过催眠的神奇效果? 自我催眠如何治疗失眠烦恼? 什么方法可以快速治疗失眠? 令人烦恼的打鼾也有灵丹妙药吗? 中日友好医院心血管中心病区主任黄力为您解除失眠烦恼。

教您一招

自我催眠治失眠 039
按摩穴位不数羊 041
揉揉耳针入梦乡 042
治疗打鼾有妙方 045

教您一招

- 按摩后眼可明目 052
- 去瘡巧用熨眼法 053
- 鲜姜茶水能养眉 055
- 护心常敲三穴位 057
- 保养鼻子按迎香 058
- 护耳经常揪耳垂 060
- 护肾别忘敲手腕 061

049

第四篇

人活一张脸 五官来体检

年纪大了，可以头不晕眼不花吗？迎风流泪、黑眼圈，眼睛问题如何预防和缓解？眉目能传情，健眉乌眉的小窍门都有哪些？频频口误预示着什么？吃饭咬舌头又跟心脏有什么关系？鼻堵鼻塞、耳鸣耳聋，怎样简单治疗？北京四大名医施今墨传人陈敏老师现场教您从五官看健康。

067

第五篇

动动双手 健康常有

如何从手指看出内脏的健康？看似凌乱的掌纹中又藏着什么规律和奥秘？什么是最立竿见影的降血压按摩手法？手部的简单动作，如何治疗便秘、肾虚，防止老年痴呆。

著名手诊专家季秦安为您一一传授神奇、简单，立竿见影的手上疗法。

教您一招

- 筷子擀指治脾胃 069
- 虎口轻揉解嘴干 070
- 腹胀便秘搓指根 071
- 帮助消化按手心 072
- 虎口还治脂肪肝 074
- 心脏有病推鱼际 076
- 民间护心糖蒜水 077
- 举举右手降血压 079
- 宣肺益气常拍掌 081
- 取暖应该搓手背 082

087

第六篇

揉揉捏捏驱疼痛

头疼、腰疼、颈椎疼,什么手法可以一捏就灵?胃痛、腹泻、肩背疼,如何按摩可以一揉就通?从未公开的点穴按摩秘方,迅速见效的驱除疼痛宝典,按摩高手刘长信为您逐一披露。

教您一招

按摩百会治头疼 089 / 治疗头晕有三招 090
缺盆后溪治颈椎 094 / 肩髃臑俞治肩周 096
腰痛就按腰痛穴 098 / 腰肌劳损按委中 099
胃痛常打足三里 100 / 腹胀腹泻按劳宫 101

教您一招

寒热感冒巧区分 108 / 切忌常吃抗生素 110
流感之初用黄芪 112 / 预防感冒小偏方 113
缓解感冒可推拿 114 / 拔罐对付重感冒 116
治疗咳嗽小偏方 118 / 七个妙招治感冒 119
调整脾脏不生痰 122 / 葱白推背能化痰 123

105

第七篇

驱走感冒的秘密武器

它,行踪诡秘,防不胜防。你一旦轻视它,就会付出巨大代价。感冒来袭,如何抵挡?《生活面对面》有请北京同仁堂施小墨中医馆的王大顺大夫、手诊专家季秦安为您独家揭秘预防感冒的偏方和妙招,带你走出感冒误区。

129

第八篇

食补:最简单的也是最健康的

痒、痒、痒,皮肤干燥、浑身瘙痒,外用自制小秘方,内养食疗解干燥。喝薏米粥能防癌巧吃花生能治病,百岁老人长寿秘方独家揭秘,香港中老年女性为什么看起来年轻 20 岁,著名营养师赵霖教授做客《生活面对面》,传授长寿秘笈、食疗秘方,为您养生指点迷津。

教您一招

防水防干多喝粥 131
巧吃花生治百病 132
混合果汁最养生 137
万病之药首推茶 138
食疗可降高血压 139

教您一招

- 面部按摩能去皱 148
- 去皱常拍大肠经 151
- 普洱洗脸也去皱 153
- 熬猪皮能补蛋白 155
- 饭后百步走通便 156
- 手诊疗法治便秘 157
- 排毒养颜五绿汁 159
- 桂圆鸡蛋治痛经 160
- 乳腺问题常按摩 165
- 自测卵巢看右手 167
- 茄子皮消老年斑 170

145

第九篇

女人保养全攻略

容颜不老,首先要从皱纹说起,因为皱纹是代表岁月的痕迹。随着年龄增长,女人开始体弱色衰、疾病缠身,各类妇科疾病更是滋长成女人健康的“杀手”。体弱色衰究竟与什么有关,岁月真是我们无法抵抗的自然规律吗?如何保持年轻容颜,如何恢复健康体质,延缓衰老,手诊专家季秦安、京城名医施今墨传人陈敏老师为我们一一解开谜团。

175

第十篇

解梦破解五脏健康之谜

有人说,梦主吉凶,可是你知道梦境能诊断出你的五脏疾病吗?中日友好医院心血管中心病区主任黄力做客《生活面对面》为您揭开梦与健康之谜。

教您一招

- 梦中发怒易伤肝 178
- 梦中恐惧易伤肾 179
- 梦中哭泣易伤肺 180
- 梦中大笑易伤心 181
- 梦中歌唱易伤脾 181

名医养生活学活用

中国的养生文化，源远流长，博大精深。说源远流长，养生文化有史可考自甲骨文记载的殷商时期萌芽，发展于春秋战国的诸子百家，经过不同思想的实践与总结，成就于“黄帝内经”；而提到博大精深，中国几千年历史沉淀下来的道家儒家学说，从孔子的“食不厌精，脍不厌细”、“知者乐，仁者寿”到道家的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，及至依据“黄帝内经”演化出来的不同年代不同流派的中医养生方式，食疗、药疗、调身、调心、调息，精神养生法、睡眠养生法、饮食养生法、起居养生法、四时养生法，怎一个“养生”二字了得。

养生文化如此存在缘于人们对生命的珍视，对健康的渴望。对观众这种希冀的尊重是我们《生活面对面》栏目奉上此书的源动力。自古名医多长寿，历代名医对于古人养生思想的研究实践，发展升华，是养生文化得以生生不息的承载。而大道至简，中医养生的核心理念在于“中”，也就是万物平衡，身与心俱衡。这种平衡观强调人体在生命过程中要保持一种动态的平衡，因时因地制宜，同时因人而异。所以我们说，“名医养生，活学活用”，与您分享今日名家医道的同时还要送上一句话：健康，靠的就是您自己。

北京电视台生活节目中心主任：倪大海



我的顾问我的团

忙忙碌碌，停停走走，是谁说过“生容易，活容易，生活不容易”？做了多年生活节目的我，试问自己到底懂不懂生活，会不会生活，答案竟然不那么坚定。

我总认为人这一生很多事情都讲究缘分——是缘分让我接过话筒站在生活频道的舞台上，关注别人的生活，体察别人的需求，探寻别人的智慧，分享别人的感受；是缘分让我在生活中努力工作，在工作中品味生活，在别人真实生活的包围下，我明白了平淡的快乐；而今，也是缘分让我通过这本书，实实在在地触摸生活，真真切切地感悟生活，与更多素未谋面的朋友有缘共同分享生活，这么想来，我是多么幸福啊！

生活的概念分很多层面，大到理想信念，小到柴米油盐。都说中国人聪明，因为我们拥有五千年的悠悠历史和不朽文明，这其中就有老祖宗为我们留下的补益身心的方式方法。当今社会，生活环境面临越来越多挑战，养生和保健的意义就凸显出来。我国著名脑外科权威凌锋教授曾这样说过：从某种意义上讲，中医更应当算是一座能直接服务于普通老百姓的博大医学宝库。中医提倡“治未病”理论，意思是在没有生病的时候就要未雨绸缪，尤其现代都市人亚健康状态，更需要“治未病”的理念来调养身体，使我们能拥有健康的体魄和良好的状态。

在这本书里，我们不讲大道理，只讲小智慧，这些经验和穴位都来自于我的专家朋友们，我最敬佩、爱戴的老师。他们给

Preface

了我、我的团队以及我的栏目极大的支持。他们带来了最权威、最鲜活、最实用的健康理念和指示,其中不乏一试就灵、一学就会的妙招,这些都是我们去往健康生活的捷径。他们始终都在强调:人是需要有内心营养并应当适时健康地去生活,这也许就是所谓“养生之道”的根本所在吧。

过去,“生活”对于我们这个平均年龄只有二十几岁的栏目组来说是那么的说不清道不明,很多问题只能到长辈那里寻求答案。那时候,家人就是我们栏目组的顾问团。而自从结识了这几位专家之后,我们的顾问团更加专业了,我们做节目的底气也就更足了。我们提出了“标准化”的口号,所谓“标准化”,无疑是要有理论根据和科学论证的。高品质的生活应该有标准,标准化让我们走向更科学、更绿色、更健康、更文明的生活。寻求并传播合理的日常生活标准与健康方式,如今已渐渐成为我们节目的重要宗旨之一。比如,吃盐有小盐勺,每天不超过6克;吃油有小油壶,每天不超过25克。盛具的标准化背后是少盐限油的健康饮食观,合理膳食营养搭配,不要饕餮,不要贪嘴,我们的生活才能更健康。

寻求并传播正确的生活标准、理念、方式,成了我们的使命。这本书,仅仅涉及了养生保健的部分内容,为您梳理专家的精辟见解和方法秘诀,但愿对您有所启发。

从事多年电视制作的我,最想说的一句话就是,是观众的厚爱鼓励我前行。今天通过文字的媒介,希望读者朋友能够支持、包容我们这支年轻的队伍,让我们多一种途径和您交流,在共同

携手成长的过程中,欢迎您的批评指正。

由于这些文字是根据节目内容整理出来的,缺乏了画面的配合可能略欠生动,请您理解。

郁郁寡欢看生活,生活肯定愁眉不展;乐观向上看生活,生活肯定阳光灿烂!生活就是一面镜子,心态健康,生活就会幸福,希望与您共勉!

祝您和家人健康、快乐!

北京电视台生活频道《生活面对面》栏目

制片人、主持人:高燕



第一篇



由表及里看健康



头生白发,健康何损? 脸色各异,又预示怎样的健康问题? 知名专家赵之心教您健康一招鲜:脱发再生,白发变黑,一招就管用;体内排毒,容光焕发,一试就好使。



赵之心

赵之心，国家级社会体育指导员。通过总结和创新，创立了“有氧健身大步走”、“强身健骨操”、“新编五禽行”、“新编八段锦”等简单易行，又确有成效的大众锻炼项目，并经常深入社区为大众解决实际的健康问题，受到社区居民的热烈欢迎。

著有《想对健身者说》、《强身健骨操》、《有氧健身走》、《骨骼健康》、《赵之心谈女性运动健康》、《运动成就健康》、《28种不生病的锻炼方法》、《快乐健身一箩筐》等书。



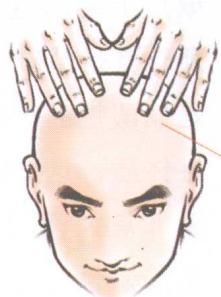
白发:花白、菊花顶、鬓角白

说到白发,大家都知道,不同的人白发生长的位置并不相同:花白、菊花顶、鬓角白,这都是由于肾气不足造成的。在中国历史中,很多人总结了一些方法帮助头发变黑,其中一个非常好的方法就是**干梳头**。



教你一招

将双手手指指甲盖在头皮上或用指腹从前向后推,这叫干梳头。在干梳头的过程中,它可以刺激头皮的毛细血管,还会让淋巴也流动起来。大概做多长时间呢?衡量标准就是在你做推的动作时,感觉两个胳膊都很酸了为止,这个时间大概也就是3分钟左右。



● 用指甲盖在头皮上
往后推3分钟

掉发

有时候,我们一觉醒来,发现头发没白,倒是掉了不少。掉多少算是正常范围之内呢?大概也就是一天50到100根吧。如果散在地上来衡量的话,它不是细细的一缕,而是一团。