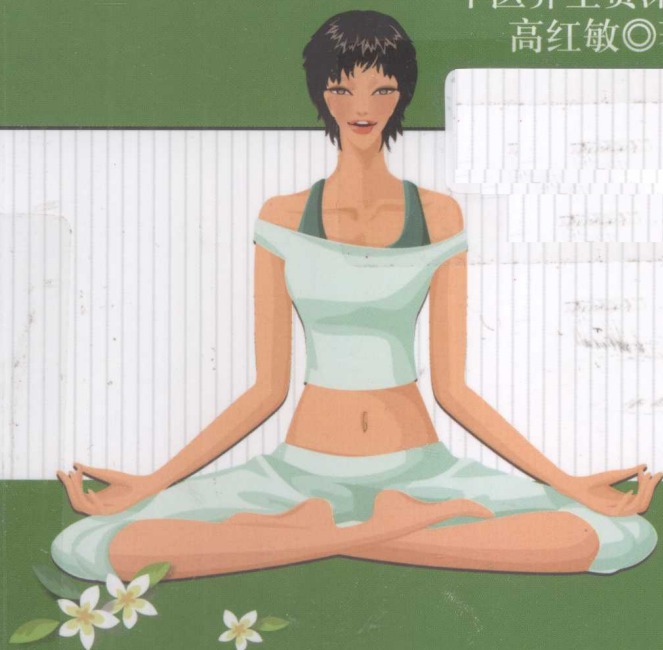


好身体 离不开养生学

藏在故事中的养生之道

中医养生资深人士
高红敏◎著



吃得好，穿得暖，居住舒适，出行方便，
为什么生活质量越来越好，但身体状况却越来越糟？

辽宁人民出版社

好身体 离不开养生学

藏在故事中的养生之道

藏书早

© 高红敏 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

好身体离不开养生学 / 高红敏著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2010. 4

(乐活人生系列丛书)

ISBN 978-7-205-06788-5

I. ①好… II. ①高… III. ①养生学 (中医)—普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第032662 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: $15\frac{1}{4}$

字 数: 150 千字

印 数: 1—5000

出版时间: 2010 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 田 杨 陈 昊

封面设计: 朝圣设计

版式设计: 丁末末

责任校对: 耿 珺 徐丽娟

书 号: ISBN 978-7-205-06788-5

定 价: 25.00 元

前言

preface



健康、长寿是每个正常人都渴求的养生目标。“养生”这个词首先需要的就是“养”，而“生”字，不仅仅指人的生理和生命，也包含着生活的概念。概括来讲，“养生”是要调用多种不同的方法来实现寿命的延长和生活的和谐。当然，人的身体健康与否同生活质量的好坏也是分不开的。

也许有人说，养生是老年人的专利。但反过来想，难道只有老年人才应该关注身体是否健康、寿命是长是短、生活质量是高是低吗？当然不是！因此，当你把“养生”这样一个看似遥远而古老的词汇放到现实生活中的时候，才会发现它对你的一言一行都有着深远的影响。

每一种生物都有着类似的生命规律，人类也不例外。自父精母血的融合诞生了人类的胚胎起，不论婴幼、孩提，还是成年、迟暮，只要一息尚存，就需要“养”。“养”的目的很明确，就是获得一种更好的生存状态。每天都要辛苦上班、努力工作，挣回来的钱是为了让物质生活变得更丰富起来。与此相同，我们对身体的“养”，就是要不断地为身体上各个零件提供充分的营养，从而能够保证其更为持久和健康地运转。

现今世界上的国家人口平均寿命最长尚不能超过 80 岁，可见养生确是



全人类面临的一大课题。当然，没有人可以如彭祖般历经数个世纪。但是，倘若方法得当，适当地延长寿命也不是不可能的。古代名士中，年逾百岁的老人们并不在少数。《道德经》里面提到：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”中医养生理论所倡导的第一点就是适应自然规律，所以借用祖国传统的中医之术来学养生，无疑是一条捷径。

中医养生虽然听起来似乎很陌生，但是如果能把其中的方式方法为己所用，确实有着不可低估的功效。要不为什么在漫长的封建社会里，皇亲贵族们都有自己秘不外传的“私家医生”呢？翻开本书中的内容你会发现，原来中医其实是一本好玩的故事书，而养生更是在日常的闲话中就可以轻轻松松实现的。

越简单的道理往往越实用。所以我抛弃了类似于专家讲座一样的“天书经文”，而是直接告诉你应该怎么做，甚至让从来没有接触过中医养生的人一看就懂、一学就会。不论是各种各样的药草，还是流传千古的金方，抑或是你想要跟着医学名家学习的养生之道，能够直接起到功效的才是最好的。也许这正是你想要的，这也恰恰是本书所能给你的。

目录

contents



前言 / 001

第一章 每个人都是自己的药师傅 / 001

相思豆治相思 / 001

清热解毒金银花 / 003

治好乳腺炎的蒲公英 / 006

补肾养肝女贞子 / 008

可安胎、疗烫伤的南瓜蒂 / 011

痢疾拉肚，就吃石指甲草 / 013

浮小麦可治夜间盗汗 / 015

神奇止血的仙鹤草 / 017

“桑树皮”误治风湿病 / 020

治咳嗽还得是甘草 / 021

十月萝卜赛人参 / 024



- 活筋疏血用川芎 / 026
- 催乳神药——王不留行 / 028
- 能够防治感冒的柴胡 / 031
- 清热止泻又排毒的苦黄连 / 033
- 三餐不可食无汤，百日不可无枸杞 / 035
- 利尿明目车前草 / 038
- 何首乌——长出黑头发的秘诀 / 040
- 活血调经凤仙花 / 043
- 益肾固精吃桑葚 / 046
- 与人参、鹿茸齐名的冬虫夏草 / 049
- 吃红薯治便秘 / 052

第二章 读神医故事 学养生之道 / 055

- 中医之祖——扁鹊 / 055
 - 四望齐桓公，切脉赵子简 / 055
 - 鬼门关救皇太子 / 059
 - 错用牛黄治偏瘫 / 062
- 最出名的外科医生——华佗 / 064
 - 病症相同，方子却不同 / 065
 - 求医用药要及时 / 067
 - 麻沸散的发明 / 070
 - 史上第一套广播体操——五禽戏 / 073
- 千古医圣——张仲景 / 076
 - 急救术的老祖宗 / 076
 - 巧“治”病人羞府台 / 080
 - 千古医书——《伤寒杂病论》 / 083

巧用水蛭治眼病 / 086

长寿仙医——孙思邈 / 089

幼时得痢疾，愈后誓从医 / 090

名败狂犬病，此后成仙医 / 092

医著《千金方》，食疗话健康 / 094

一代药圣——李时珍 / 098

“明芝明膏”治疗肥胖症 / 098

治流感有讲究 / 102

声名远播《本草纲目》 / 104

第三章 怪症可以这样治 / 109

激怒疗病法 / 109

张仲景巧治诈病 / 112

把病笑好了 / 115

痛苦疗法妙治狂笑症 / 117

“侮辱”疗病法 / 119

蟹汁巧解油漆毒 / 122

华佗巧治螺蛳症 / 124

江湖秘方治打嗝 / 127

蒲松龄巧治诗歌病 / 130

杨贵妃给我们上的四堂美容课 / 133

绝无仅有的饥饿疗法 / 136

潜意识治疗后仰症 / 139

搓脚治眼病 / 142

一斤老姜汤治好咽喉病 / 145



第四章 传世金方治病强身 / 149

乌鸡白凤丸：皇家御用调经秘方 / 149

六味地黄丸：滋阴补肾的绝佳良药 / 152

云南白药：跌打损伤、祛瘀止血的圣药 / 155

定坤丹：乾隆题字的妇科良药 / 158

还少丹：返老还童的奇药 / 161

三根汤：防治小儿流感的良药 / 163

人丹：饱含中国人感情的解暑药 / 165

龟龄集：御用男科圣药 / 168

大小柴胡汤：功能各异的姊妹方 / 171

六一散：最简单实用的消暑佳品 / 173

青娥丸：老年人的保健佳品 / 176

六神丸：清火解毒的千古良方 / 178

越婢汤：治疗风水浮肿 / 181

季德胜蛇药：治疗蛇毒的速效药 / 184

二至丸：补肝益肾好处方 / 186

王老吉凉茶：清热解暑的首选 / 189

第五章 历代名家养生之术 / 192

贾似道秘求养生法 / 192

乾隆皇帝的长寿秘诀 / 195

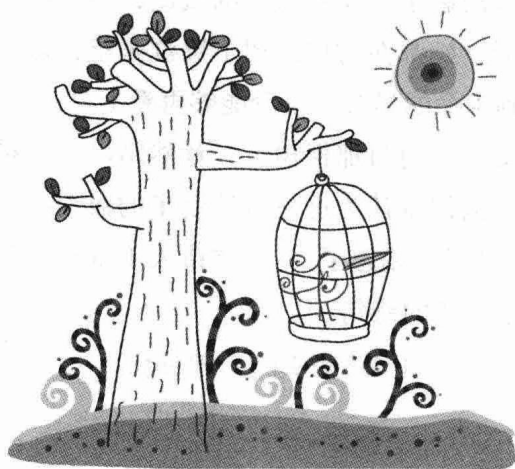
朱元璋巧妙应对“亚健康” / 198

苏东坡养生靠梳头 / 201

皇甫谧积极心态得长寿 / 203

葛洪清心寡欲求养生 / 206

邝子元节制房事养生法 / 209
八十岁陆游养生方法多 / 212
郑板桥画竹解肝郁 / 215
武则天的美丽秘籍 / 218
孔子的养生诀窍 / 221
趣话《红楼梦》养生之道 / 224
百岁老人陈立夫的养生秘诀 / 227
毛泽东的科学养生保健法 / 229



第一章

每个人都是自己的药师傅

相思豆治相思



“红豆生南国，春来发几枝。劝君多采撷，此物最相思。”唐代著名诗人王维留下的这首诗，使得后世的人们纷纷把红豆作为相思之物，以表达对远方情人的思念。然而，红豆是否真的能治疗相思病？这还得从一个传说讲起。

相传，汉代闽越国有一个壮年男子被官府强行抓走戍边。家中娇妻天天望眼欲穿，盼望着自己的夫君能够早日归来。几年之后，被征走的同村人都回来了，唯独她的丈夫不见踪影，她问遍其他人，都没有打听到丈夫的丝毫音讯。

一个风华正茂的女子天天独守空房，这样的滋味实在是不好受。她每天都要站在村子前面路口处，向着丈夫远去的方向张望。朝思暮想，昼思夜盼，树上的叶子绿了又黄，田地里面的庄稼收了又种，日复一日，年复



一年，始终不见丈夫归来的影子。随着时间的流逝，她的面容已经被岁月雕刻得愈加沧桑。每一天，她都在村口的树下哭泣张望，最后却是哭断了柔肠，泣血而死。她直到生命的尽头，也没能够再看上自己的丈夫一眼。

后来，就在她苦等丈夫的村口那棵树上，竟然结出了一种荚果，它的籽半红半黑，晶莹剔透。人们都认为这是贞洁妻子的血泪凝结而成的，所以纷纷称之为“红豆”，又叫“相思子”。也许诗人王维正是听到了这个传说，才会有感而发写出了美妙的诗句。

自此以后，红豆才成为人们表达相思的一种寄托。

闲话养生



虽说相思豆能寄托彼此之间的相思情，但是它可不是随随便便就能够拿来食用以解相思之苦的！北京曾有一个24岁的女孩因为好奇，外加她真的相信了红豆可以治疗相思的传说，竟然一口气吃下了10颗相思豆。刚吃下去并没有感觉异样，然而3个小时之后出现了恶心、疼痛等中毒的症状，并且情况越来越严重。后来经过医生的紧急抢救，才保住了性命。吃相思豆中毒的状况，诊治的医生也是第一次遇到。

原来，这相思豆就是传说中的红豆，竟是一种有毒的植物，其种子更有剧毒。由于种子外壳较硬，误食无破损的种子不易中毒，但是倘若误吃一粒果仁即可致人死亡，60克的红豆籽就可以毒死一匹高头大马。中毒的人会在短时间内出现食欲不振、恶心、呕吐以及瞳孔放大等危险症状，因此是绝不可以小视的。

中医讲，是药三分毒。正是这以毒攻毒的道理，使红豆成为传统医学中的一味药材。红豆的根、藤、叶可以清热解毒，利尿；根、藤则能用于治疗咽喉肿痛以及肝炎等症状；叶子可以用于支气管炎，并作凉茶配料；其种子能够起到催吐和杀虫的功效。并且，红豆还可以作为外敷药剂，治

疗疥疮、湿疹等皮肤病。如此说来，红豆的医药作用主要是能够清热解毒，祛热消炎。夫妻或者情人分居两地的时候，相思之情难免会引起内火上升，红豆并不能解决彼此之间的相思，互赠红豆倒可以向对方传达自己万般的爱恋，何乐而不为呢？

有专家介绍，在我国分布的4种相思子中，有3种是有毒或者有剧毒的。万一误食，民间的解救法是用甘草3钱、金银花4钱、清水2碗煎至1碗饮。最后要提醒你的是，千万不可以把红豆等同于赤小豆，它们只是字面上雷同罢了，误食后果不堪设想！

TIPS> 杏林拾遗

什么是杏林？

相传三国时期，有一位叫董奉的郎中，为人治病不取分文，只要求病人在自家屋前栽上几棵杏树。几年后，董奉屋前的杏树已经郁郁成林。每年杏子成熟之后，董奉便把杏子变卖成粮食，用来救济附近的穷苦百姓。后来，董奉得道成仙，人们便在他居住的地方修建了一座杏坛以表纪念。后来，“杏林”便成了医家的专用名词。“杏林春满”、“董仙杏林”等词语则多用来夸赞医生的医术高明、医德高尚。

清热解毒金银花



金银花，是大家都很熟悉的一味中药。在2003年抗击非典，包括抗击甲流的关键时期，金银花一直都是中成药的首选。现在我们日常生活中遇到了头疼感冒的症状，经常服用的银翘片，其主要原料就是金银花。虽然是一味十分平常的药材，但其背后，还蕴涵着一段十分动人的传说。

古时候，在一个山村里住着一对善良的夫妇，他们膝下有一对可爱的



双胞胎女儿。大女儿名叫金花，小女儿名叫银花。两个孩子活泼可爱，深得父母的欢心。并且两人之间也是姐妹情深，私底下还许下了“生愿同床，死愿同葬”的誓言。转眼间，两人到了18岁，上门求亲的人络绎不绝。俗话说，男大当婚女大当嫁，但是如花似玉的两个女孩子却都不愿意出嫁，生怕从此之后姐妹分离。

然而天有不测风云，姐姐金花偶然间得了重病，浑身发热，皮肤上起了不少红斑。请来医生诊治，医生把脉之后直摇头，说：“这是患了热毒症，无药可医。并且这病还会传染，还是早早准备后事吧。”话一说完，妹妹银花便放声大哭。自此，妹妹天天守在姐姐床边，送汤送水昼夜不离。姐姐劝妹妹离自己远一点儿，万一自己把病传染给妹妹怎么办？可是妹妹却劝慰姐姐，说：“姐姐忘记了我们当初的誓言了么？如果姐姐有个好歹，我也绝不会单独活在人间。”病重的金花被妹妹感动得涕泗横流。

没过几天，银花也染上了相同的病症。姐妹俩对父母说道：“我们死了之后，希望可以变成专治热毒症的药草，不能再让乡亲们也受这种病的折磨了。”几日之后，姐妹俩便相继去世了。父母遵照她们生前的遗愿，把金花和银花埋葬在了一座坟里面。

第二年春天，在姐妹俩的坟头上长出了一种奇怪的花。这花到夏天盛开的时候，先白后黄，金银相间，煞是好看。人们都认为这是金花和银花的化身，联想起了姐妹俩临死时说的话，就把这种小花采下来给患热毒症的人服用，结果病没几天就好了。

从此以后，人们为了纪念金花和银花姐妹俩，便把她们坟头上长出的这种花命名为“金银花”。

闲话养生



金银花是一味极为重要的中草药，采摘新鲜的金银花晾晒之后可以泡茶喝，其功效在于

清热败火。自古以来，我国民间就有这样一个习惯：在炎夏到来之际，给儿童喝几次金银花茶，可以预防夏季热疖的发生；在盛夏酷暑之际，喝金银花茶又能预防中暑、肠炎、痢疾等症。可以说，金银花是一种居家必备的良药。并且它的价格还十分便宜，用途也很广泛，是盛夏时人们饮茶消暑的佳品。

生活在都市中的人，长时间望着电脑屏幕，难免会产生疲劳感，长期的辐射也会使免疫力降低。工作之余，泡上一杯金银花茶，不但可以缓解疲劳，而且可以预防季节性感冒，提高自己的免疫力，甚至在应对一些新型流感病毒时也不用感到害怕。一朵小小的金银花，就可以为你筑起一道防御的屏障，让你远离病毒的侵扰。同时，金银花还具有美容养颜的功效。

但是，金银花药性偏寒，并不适合长期饮用，请您尽量在炎热的夏季饮用，以防治痢疾等季节性疾病，或者需要败火的时候饮用。但值得提醒的是，虚寒体质的人以及月经期内的女士不能饮用，否则，可能出现不良反应。



杏林拾遗

岐黄的来历

相传，黄帝和他的臣子岐伯两人都懂医术，时常坐在一起谈论和医学相关的话题。后来，两人的对话以问答的形式保存成书，这便是我国现存最早的一部医学文献——《黄帝内经》。据考证，《黄帝内经》是后人假托黄帝、岐伯之所写，大约成书于战国时期。为了表达对黄帝和岐伯二人的敬重，便将岐黄之术用来指代中医医术，“岐黄家”指的是中医大夫、中医学家，而“岐黄书”则指中医医书，“岐黄业”就是中医行业了。



治好乳腺炎的蒲公英



古时候，有一户人家的大小姐得了乳疮，也就是现在所说的乳腺炎，整个乳房又红又肿，疼得坐立不安。可是在那个毫无人性可言的封建礼教下，这样的病又怎么能够说出口呢！所以，这位大小姐就一直强忍着，不敢声张，更不敢找医生来医治。

直到有一天，因为疼痛难忍而被其母亲发现。这一下可不得了了，母亲破口大骂：“你这个不要脸的丫头，竟然得上了这种见不得人的脏病，真是丢祖宗的脸啊！”大小姐一听，知道母亲误会自己做了偷情越轨的事，自己纵有千百张嘴也辩解不清了。于是一天夜里，她独自来到江边，投江自尽了。

然而也是她命不该绝，当时正好有一对以打鱼为生的父女趁着月色在撒网捕鱼。看到有人投江自尽，心地善良的渔家姑娘二话没说就跳进了江水中救起了这位大小姐。再三询问，大小姐终于说出了实情。渔家姑娘把大小姐患乳腺炎的事情告诉了老爹爹，老爹爹略微思索了一会儿，对女儿说：“你明天上山去采点药回来给这位姑娘喝。”第二天，渔家姑娘就按照老爹爹的指示，到山上挖回一种带有锯齿形长叶、长着白绒球的野草药，熬成汤给大小姐喝。令人意想不到的，仅仅几天的时间，这位大小姐的病就好了。

再说大小姐的父母这边，听人说自己的女儿投江自尽，这才明白了当初是自己冤枉了女儿，不禁后悔不已。于是，花重金请人打捞小姐的尸体。谁知，竟然在江边见到了貌美如花的大小姐，这可把一大家子人高兴坏了。问清原委后，大小姐的父母拿出重金感谢渔家父女，父女俩却分文不收。临别的时候，大小姐对着老渔翁叩了三个响头，才含泪随着自己的父母离开。

此后，这位大小姐为了纪念自己的救命恩人，便在自家花园里面种满

了这种不知名的草药。因为小姐只记得老渔翁好像姓蒲，而那位跳进江水中救自己的姑娘叫英子，于是她便给这种草药命名为“蒲公英”。从此以后，蒲公英能够治乳腺炎的疗效由这里传播开去。

闲话养生



我们应该庆幸自己生活在这样一个开放、文明的时代，女性患者再也不用对妇科病难以启齿了，但是对于蒲公英能够治疗乳腺炎，有许多人都不知道。中医临床证明，蒲公英对很多种病菌都有抵抗作用，因此在一定程度上可以代替抗生素来使用。所以，故事中渔家老翁用蒲公英来治疗大小姐的乳腺炎也就不足为奇了。

说到蒲公英，大家的脑海里可能会立刻浮现出它在天空中随风飞舞的浪漫印象，却不知它还是一种风味独特的美食。《本草纲目》中曾提道：“蒲公英嫩苗可食用，生吃治感染性疾病尤佳。”蒲公英中含有丰富的营养价值，它富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等，可以生吃、炒食、做汤，不论哪种做法都别具一番风味。蒲公英还可以做成饺子馅来包饺子吃。

另外，蒲公英熬成的粥可以清热解毒，消肿散结；喝蒲公英泡的茶还可以起到利尿的作用。所以，这不起眼的蒲公英不仅看起来养眼，还具有很高的食疗价值呢！

蒲公英更是一味常用的中药，其药用价值早已经载入了各种医书。伤风感冒、各种炎症、痔疮出血、便秘、小便淋涩，包括故事中提到的急性乳腺炎以及跌打损伤等症状，都可以用蒲公英来治疗。它不但可以内服，外敷也同样可以起到很好的疗效。蒲公英又被称作“尿床草”，对于利尿有着非常好的效果，它含有丰富的维生素A和C及各种矿物质，对消化不良、便秘都有改善的作用。另外，它的叶子还有改善湿疹，舒缓皮肤炎、