

国家中医药管理局
广西壮族自治区人民政府
编写

广西壮族自治区

中医养生保健

手册



中国中医药出版社



中医养生保健手册

国家中医药管理局
广西壮族自治区人民政府 编写

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广西壮族自治区中医养生保健手册/国家中医药管理局,广西壮族自治区人民政府编写. —北京:中国中医药出版社, 2010. 1

(全国分省中医养生保健手册丛书)

ISBN 978-7-80231-776-5

I. 广… II. ①国…②广… III. 养生(中医) —手册
IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 195469 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 4.375 字数 83 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-776-5

*

定价 10.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《广西壮族自治区中医养生保健手册》

编写委员会

主 编：王国强 李 康

副 主 编：马建中 蒋 健 李国坚 甘 霖

尤剑鹏 庞 军 吕 琳

执行主编：王 琦

编 委：（以姓氏笔画排序）

王睿林 王 宇 邓家刚 包春华

田栓磊 闫 雪 刘力红 李英帅

李 东 李 杨 吴胜华 郑燕飞

姜 敏 袁卓珺 耿文奎 倪 诚

彭跃钢 廖 岩

编写秘书：（秘书处设在中国中医药出版社）

王国辰 林超岱 李秀明 肖培新

李占永 华中健 包艳燕 王秋华

农 艳

编写说明

中医养生保健作为我国传统文化的主要部分，一直为广大人民群众喜闻乐见，各种相关书籍、讲座近年来层出不穷，从不同角度介绍中医养生的知识和方法，备受社会各界的关注、好评。

我国幅员辽阔，南北纬度差异极大，各地风土、物产、民俗皆不同，而中医养生与禀赋、节令、物候的关系又十分密切。2009年初，在国家中医药管理局的直接指导下，中国中医药出版社策划并组织编写了全国分省《中医养生保健手册》丛书，以省（自治区、直辖市）分册，强调中医养生因人、因时、因地制宜的思想，介绍中医养生保健的有关知识，为广大群众提供实用的方法，贯彻预防为主、防治结合的理念，实现中医养生“治未病，享天年”的理想。在编写过程中充分考虑不同地区的特点及所介绍方法在群众中的可操作性，语言通俗易懂，版式轻松活泼，图文并茂，色彩悦目。

本丛书各分册开篇首先介绍该省（自治区、直辖市）的中医药文化概况及发展现状；上篇从体质养生、四季养生、精神养生、饮食养生、运动养生、起居养生六个方面入手，介绍中医养生理念和常见保健方法，主要由著名中医学专家王琦教授编写，力求全面准确地展现中医养生思想的精髓和魅力；下篇为家庭常备中成药、常见病的简易疗法及中医治病小常识，并附该省（自治区、直辖市）名医及重点专科，主要由各省（自治区、直辖市）人民政府及卫生、中医药行政管理部门组织人员编写，力求突出本地特色，使介绍的知识和方法符合当地实际，贴近百姓生活，切实可行，行之有效。

在编写过程中，各省（自治区、直辖市）人民政府及卫生、中医药行政管理部门领导高度重视，积极参与，组织当地专家审阅、补充、完善分册内容，在此对他们付出的艰辛劳动表示衷心感谢。

《中医养生保健手册》丛书

编写委员会

2010年1月

广西壮族自治区 中医药文化概况

广西壮族自治区简称“桂”，历史悠久，在四五万年前旧石器时代晚期，就有“柳江人”和“麒麟山人”在此劳作生息。其地理位置优越，南临北部湾，毗邻经济发达的珠江三角洲和港澳地区，西连大西南，是中国与东盟之间唯一既有陆地接壤又有海上通道的省区，是中国西南最便捷的出海通道，是华南通向西南的枢纽，是全国唯一的具有沿海、沿江、沿边优势的少数民族自治区。

广西壮族自治区居住着壮、汉、瑶、苗、侗、仫佬、毛南、回、京、彝、水、仡佬等 12 个民族，其中壮族 1650 多万，占全国壮族人口的 90%。拥有丰富的中医药资源，具有自己独特的民族医药，尤以壮医药、瑶医药发展最成熟。先秦时期的一些古籍记载了壮族先民早期的医疗实践活动。

据广西壮族自治区发掘的新石器时代的砭针、骨针、陶针、花山崖壁画、铜鼓饰纹中相关内容分析，先秦时期，传统医药研究在广西已经萌芽，有了针刺治疗、舞蹈导引、按跷等医疗技法。晋

责协调解决全区中医药、民族医药事业发展中的重大问题，督促检查有关政策措施的落实，进一步加强了广西中医药、民族医药行业的组织管理机构和服务体系建设。

我们相信，在党中央、国务院的方针政策指引下，在自治区党委、政府的领导和上级主管部门的关心支持下，在广大中医药、民族医药人员的共同努力下，广西中医药、民族医药事业将会持续科学发展，为推动经济社会发展和民众健康做出新的贡献。



上 篇

中医学是人类医学的伟大宝库	2
因人制宜 体质养生	9
顺应自然 季节养生	27
调节情志 精神养生	35
谨和五味 饮食养生	44
动静结合 运动养生	62
作息有常 起居养生	78

下 篇

家庭常备中成药	92
常见病的简易疗法	106
中医治病小常识	113

附 录

广西壮族自治区全国名老中医	115
广西壮族自治区名老中医	116
广西壮族自治区名中医	117
广西壮族自治区中医医疗机构 及特色专科	123

上 篇

中医学是人类医学
的伟大宝库

因人制宜 体质养生

顺应自然 季节养生

调节情志 精神养生

谨和五味 饮食养生

动静结合 运动养生

作息有常 起居养生

中医药学是人类医学 的伟大宝库

中国是世界文明发达最早的国家之一，中华民族创造了灿烂的古代文化，中国医药学就是这优秀古代文化中的一颗光辉夺目的明珠。我们可以这样说，有了人类，就有了中国的文化，有了中国的文化，就有了中国的医学。它不仅为中华民族的繁衍昌盛建立了不朽的功勋，而且为人类的健康作出了贡献。它的许多独特理论和防治疾病的显著疗效，在世界上享有很高的声誉。中医药学的科学价值和丰富内涵正在不断地被人们认识和揭示。

一、人类医学与东方文化的瑰宝

中医药（民族医药）是我国各族人民在几千年生产生活实践和与疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，为中华民族繁衍昌盛做出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。中医药学从它的形成始，就是在中国文化的摇篮中孕育成长的；她的发生与发展，除取决于实践经验外，还与中国传统文化的思维方式、哲学思想等关系至为密切。古代的中医药学将阴阳、五行、精气、道等自然哲学研究成果直接应用到中医药学领域，并成为中医药学的重要概念。中医理论的探索方法与解释依据的独特性，也蕴蓄了她的特色，逐渐形成一批原创性的医学发现和医学发明，如藏象、经

络、针灸、气功等理论和医疗技术，并不断比益增附，直到现在还有效地指导临床实践。

长期以来，中医药和西医药互相补充、协调发展，共同担负着维护和增进人民健康的任务，这是我国医药卫生事业的重要特征和显著优势。中医药临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉，特别是随着健康观念变化和医学模式转变，中医药越来越显示出独特优势。中医药作为中华民族的瑰宝，蕴含着丰富的哲学思想和人文精神，是我国文化软实力的重要体现。

我国中医药文献储量丰厚，中医古籍有一万三千余种，名老中医经验的继承一直受到重视，独特的诊疗专长得到整理和提高，中医基础理论的研究取得了较好进展，辨证论治规律的研究，活血化瘀、扶正固本治则的研究广泛深入开展，对常见病、多发病、疑难病症的研究取得了优异成绩。中医学是不断发展的医学科学，是历史的延续性与创新性的辩证统一。

二、中医药学的优势与特色

中医学其独特的理论体系和丰富的实践经验，具有丰富的科学内涵。

中医学是人文与科学相结合的医学。中医学伴随着中国社会的发展，汲取了传统文化的优良成分，不断得以丰富和发展。中国文化和自然观、哲学观、思维模式无不在中医学有着深深的烙印。从自然科学角度来看，中医学无疑是东方传统文

化最具有代表性的学科。中国传统文化的合理内核为中医药学注入了活力，形成了中医药学独特的生命观、人体观和医学观，并以其自身独特的理论体系有效地指导了几千年来的医疗实践。中医药学的人体观强调“形、气、神”统一，生命观强调“人与天地相应”，不仅仅把人看作一个生物之人，更看作是一个自然之人、社会之人、心理之人，从人的自然、社会、心理等方面去动态综合地认识人体的各种生命活动和疾病现象，反映了“生物—心理—自然—社会”医学思想，合乎现代科学发展的总趋势，这是中医药学的优势所在。

中医药学是“治未病”的医学。在中医药学漫长的发展历程中，“治未病”的思想始终闪烁着光辉。“治未病”思想发端于我国的《黄帝内经》，迄今已有两千多年的历史，这一思想的伟大意义在于将“治未病”作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导惜生命，重养生，防患于未然。而医学的最高境界是“圣人不治已病治未病”（《素问·四气调神大论》），“上工治未病”（《灵枢·逆顺》），指导人们“消未起之患，治未病之病。医无事之前，不追于既逝之后”，强调“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”（孙思邈《千金要方·卷二十七》）。这里将医学的研究对象分为“未病”、“欲病”、“已病”三种状态，将医学的功能分为上、中、下三个层次，即“上医”为维护健康的养生医学，“中医”为早期干预的预防医学，“下医”为针

对疾病的治疗医学。“欲求最上之道，莫妙于治其未病”（《证治心传·证治总纲》）。

中医药学将“治未病”表达为“未病先防”、“防微杜渐”、“既病防变”等多个层次，贯穿于无病状态、疾病隐而未显、发而未传的全过程。在几千年的防病治病实践中，形成了独特的思想体系、积累了丰富的应用经验，为我们提供了可资借鉴的有效方法和手段。“治未病”作为中医药学的特色所在和优势领域，于当前以至今后可望展示更加光明的前景和发挥更为重要的作用。

中医药学是整体医学。中医药学的理论思想具有整体恒动观，这一思想贯穿在中医药学的生理、病理、诊断、防治等各个方面，它把人体看作一个以脏腑经络为内在联系的有机整体，认为疾病的发生和发展是由于脏腑经络之间阴阳平衡失调，机体与外在环境的对立统一被破坏的结果；在辨证上重视脏腑之间病变的影响，对患者体质，当时反应状态以及所处的自然环境进行综合分析，决不孤立地看局部病变。而在此指导下的整体调节思维模式的治疗观，对现在社会中的许多常见病、疑难病的治疗，其独特的疗效、独特的医学观和治疗观正引起国内外西医学界普遍关注。

在中医诊疗活动和理论发展过程中，四诊合参、因人制宜、同病异治、异病同治等方面一直体现个体化医疗思想；其辨证论治系统的应用十分注重体质及机体反应性等因素所引起的各种变化规律，符

合人体多样化的特点。尤其中医体质学研究自始至终贯穿着因人制宜的个体化诊疗思想。

中医药学具有因人制宜的个体化诊疗思想。个体化诊疗是基于以人为本、因人制宜的思想，充分注重人的个体差异性，进行个体医疗设计，采取优化的、针对性的治疗干预措施，使之更具有有效性与安全性。并据此拓展到个性化养生保健及包括人类生命前期的生命全过程，从而实现由疾病医学向健康医学的转化。个体化诊疗在二千多年前就引起了中医的重视，无论在医疗理论、治疗方法还是医药经验积累方面都在解决这个问题上形成了独特的优势，并形成了一套独特的中医理论及治疗体系。

中医药学使用辨证论治的诊疗手段。中医辨证论治的理论，即是从总体和相互联系上用发展变化的动态观点认识疾病，处理疾病。从控制论的角度来说，由于中医把人体看作一个自动调节系统，因而自动调节系统的反常即为病理信息，“有诸内必形于外”，这种信息，可以经过各种途径反映到体外状态上来，中医对疾病的诊断在“不打开暗箱”的情况下，通过望、闻、问、切的手段（诊察神色、舌苔、脉象、体征，询问病史等）将收集到的病理信息运用中医理论进行相关的类比分析，以此推断病因、病位及疾病转归等，进而分别情况，采取虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之等方法调节机体的动态平衡，达到防治疾病的目的。这种从综合角度，以动态信息分析为主的方法，把疾病与患

者机体紧密联系起来，使人们思维不受某一局部生理、病理的局限，为人们提供了一条认识疾病的重要途径，实为医学领域的伟大创举。

中医学具有自稳调节的平衡协调观念。中医学的精华之一是自稳调节思想，它贯穿于《黄帝内经》全书。古代医学家把万物分为木、火、土、金、水五大类来表达世界上包括气候、物候、病候在内的一切事物的属性及其内在关系，以生、克、乘、侮、胜、复来说明人体脏腑组织之间生理和病理的相互关系与相互作用，提出了一个人体自稳调节模型，用它说明自然界和人体中稳态的规律性。中医学从“人与天地相参”的观点出发来考虑人体与自然界的联系，不仅把人体中的互相区别而又互相依存的两大类联系与自然界联系起来并用阴阳加以类比，而且还用五行关系来类比人体五脏功能和生克制化的相互关系，从而将自然环境变化与人体内环境的组织器官、精神活动等都与五脏联系在一起。

中医学把人体的自稳调节机制及人体对外在环境因素的防御能力看成是维持正常生命活动及疾病发生或治愈的根本原因或内在根据，这种认识对未来医学科学的发展提供了十分宝贵的借鉴。

三、面对新世纪的中医学

世界卫生组织（WHO）1996年在名为《迎接21世纪的挑战》的报告中指出了21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展；从重治疗向重预

防发展；从针对病源的对抗治疗向整体治疗发展；从重视对病灶的改善向重视人体生态环境的改善发展；从群体治疗向个体治疗发展；从生物治疗向身心综合治疗发展；从强调医生作用向重视病人的自我保健作用发展；在医疗服务方面，则是以疾病为中心向病人为中心发展等等。这昭示着 21 世纪的医学将不再继续以疾病为主要研究对象。以人的健康为研究对象与实践目标的健康医学，将是未来医学发展的方向。

随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向作出调整，“上工治未病”的重要性将会进一步凸显出来；重视人的体质状态，在防病治病上，从具体的人出发，权衡干预措施，体现以人为本、因人制宜的特色。近年来，中医体质学通过将人群分为不同的体质类型，探讨了体质与疾病的关系、干预体质防治疾病的作用机理等，体现了因人制宜的思想。实践证明，体质辨识对“治未病”的理论有重要的现实意义，这一防治模式的形成，对社会保障、公共卫生事业、经济建设有重要的贡献度。

“治未病”是中医药学的健康观，是中医药学奉献给人类的健康医学模式，愿我们在“治未病”的健康工程中实现“人人享有健康”。