

安徽省

国家中医药管理局
安徽省人民政府
编写

中医

养生保健

手

册



中国中医药出版社

安徽省中医养生保健手册



责任编辑 刘喆
封面设计 赵晓东

上架建议 中医保健

ISBN 978-7-80231-793-2



9 787802 317932 >

定价：10.00元



中医养生保健手册

国家中医药管理局
安徽省人民政府 编写

中国中医药出版社
· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

安徽省中医养生保健手册/国家中医药管理局, 安徽省人民政府编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 9
(全国分省中医养生保健手册丛书)
ISBN 978-7-80231-793-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204253 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 5.125 字数 99 千字
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-793-2

*

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/



《安徽省中医养生保健手册》

编写委员会

主 编：王国强 谢广祥

副 主 编：马建中 蒋 健 高开焰 武琼宇
董明培 沈敏祥

执行主编：王 琦

编 委：（以姓氏笔画为序）

王睿林	王继学	田栓磊	包春华
闫 雪	李 杨	李 东	李英帅
肖 锋	郑燕飞	姜 敏	袁卓珺
倪 诚	徐经凤	黄 辉	廖 东

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

2009年10月

安徽省中医药文化概况

安徽省位于我国东南部，居华东腹地，长江、淮河横贯其间，全省分为淮北、江淮、江南三大自然区。境内黄山和徽州古民居群被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录，其中黄山拥有世界文化遗产、自然遗产和世界地质公园三顶桂冠。安徽建省于清朝康熙六年（1667年），以安庆、徽州两府合而定名。当时省会安庆系西周皖国故地，故简称“皖”。“安徽”之名内涵十分丰富——皖南徽州与安庆藕丝相连，从黄山到天柱山，从徽州文化到桐城文化，从徽剧徽班进京到黄梅戏天仙配，从胡适、黄宾虹、舒绣文到陈独秀、朱光潜、严凤英……并蒂莲花竞相怒放，分外妖娆，真可谓是“安庆徽州连理枝，黄山黄梅天仙配”。

安徽襟江带淮，承东启西，是中华民族传统文化的主要发祥地之一。产生于淮河流域的老庄道家学派，与儒家学说一起构成我国传统文化两大支柱；而形成于新安江流域的徽学，与藏学、敦煌学并称当代中国三大地方显学，其中新安医学就是一朵璀璨的奇葩。安徽是中医药大省，历代医家辈出，著述浩繁，史书记载的名医就有1400多名，医史人文轶事不胜枚举；安徽还是“华佗故里，药材之乡”，物产丰饶，在皖南山区、大别山区盛产丰富的中药材资源，地产中药材有3482种，居全国第六位，为

华东之首。悠久的中医药文化、丰富的中药材资源，把“徽风皖韵”点缀得更加绚丽多姿。

老子和庄子是我国先秦时期卓越的思想家、哲学家，道家创始人。老子原名李耳，春秋末期人，著《老子》（即《道德经》）五千余言，“道生一、一生二、二生三、三生万物”是其认识论的核心，并提出“无为而治”的政治主张；庄子名周，战国时期人，著有《庄子》即《南华真经》，提出“清静无为”的哲学思想。老庄哲学崇尚自然，尊重天地，提倡人与自然和谐相处，是中华民族宝贵的精神遗产，中医学恬淡虚无的养生思想即源于老庄之学。老庄与《黄帝内经》都是同一时代的文化和思想精华，开启了人类的智慧之门。如今，在老子故里涡阳县尚有天静宫（老子庙），为全国道观第一殿，亳州市有老子道德中宫；庄子故里蒙城县有庄子祠，苏轼为之作记，“民有庄周后世风”（王安石语）；皖南黄山市有我国四大道教名山之一的齐云山，其拥有丹霞地貌，为国家地质公园。

老庄并称源自西汉淮南王刘安所著的《淮南子》。《淮南子》不仅为融合老庄体系作出了积极的贡献，而且对医药养生也多有发明和贡献，“药食同源”说最早就记载于该书。据《淮南子·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”淮南王刘安还被尊为“豆腐鼻祖”，他为求长生不老，于炼丹中偶然发明了豆腐，李时珍在《本草纲目》中也说：“豆腐之法，始于淮南王。”如今仍以淮南市八公山豆腐的质量最好，闻名天下。

上世纪 80 年代，阜阳县发现了与淮南王刘安同处一个时代的西汉汉墓，发掘出一批文献价值极高的竹简、木简和木牍，出土医药残简共 133 片，内容是关于药物、物理和物性，因 W001 号简有“万物之本不可不察也”一语，而定名为《万物》。据考证，《万物》系我国现在最早的一部药物文献，比东汉的《神农本草经》成书年代早得多。

东汉末年的杰出医学家华佗，其医术精湛，足迹遍及中原及江淮大地，在内外妇儿各科诊治中曾创造了许多医学奇迹，尤以发明酒服麻沸散、行剖腹术闻名于世。麻沸散是世界上最早的麻醉剂，比欧洲早 1600 余年。因首创全身麻醉术、施行外科手术，被后世尊之为“外科鼻祖”。在针灸理论技术方面，华佗所创的《内照图》是历史上第一份经络穴位图谱，华佗夹脊穴是有效的至今仍被推崇和使用的经外奇穴。华佗还“通晓养性之术”，“又精方药”，其授弟子的漆叶青黏散是延年益寿方剂的早期记载。在保健养生方面，他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的形态、动作和神态，创编了“五禽戏”，开运动医疗健身之先河。2003 年，国家体育总局把重新编排后的五禽戏作为健身气功向全国推广，2006 年还被列入安徽省首批非物质文化遗产名录。华佗因未听从同乡曹操的征召而被杀害，他的《青囊经》也从此失传于世。神医华佗是医学史上的传奇人物，他的故事在民间广为流传，后世每每以“华佗再世”来赞誉医生医术之高明。今华佗故里亳州有华祖庵、华佗故居，连为一体，1962 年郭沫若亲笔题下“华佗纪念馆”。

华佗故里亳州，自古就是中国四大药都之一，素有“中华药都”之盛誉。亳州人秉承华佗之遗风，种植、经营、加工中药材之风盛行，中药材种植面积占全国的1/10左右，中药饮片产量占全国的1/4，从事中药材生产和营销的人员达100万人，现亳州中药材交易中心是中国目前国内规模最大的中药材专业市场，有“药不过亳州不灵”之说。其中亳白芍、凤丹皮、宣木瓜、黄山贡菊、祁白术等安徽道地药材，更是驰名中外。1995年，江泽民亲笔题词——“华佗故里，药材之乡”。

在皖南黄山脚下，新安江横贯古老的徽州，蜚声杏林的新安医学就诞生在这里。新安医学是中国传统医学中具有徽州地域人文特色的综合性学术流派，也是中医学中最大的地域性医学流派，以历史悠久、医家众多、医著宏富著称于世。据考证，自宋迄清，见于资料记载的新安医家达900余人，医学论著达800余种。医家中，《石山医案》的作者汪机是我国明代嘉靖年间四大名医之一；《医宗金鉴》的编撰者吴谦，是我国清初三大名医和清代四大医家之一；《临证指南医案》的作者叶天士是清代温病四大家之一；“王氏新安医学”大家王仲奇在民国时期被誉为“海上名医”，是近代江南四大名医之一。医著方面，南宋张杲于淳熙十六年（1189年）著成《医说》10卷，成为我国现存最早的记载大量医学史料的医史传记类著作；明代吴崑所著《医方考》是我国第一部注释方剂的专著；江瓘所著《名医类案》是我国第一部总结和研究历代医案的专著；方有执著《伤寒论条辨》，开伤寒学错简流派之先河；

清代郑梅涧所著《重楼玉钥》是我国第一部喉科专著。近代中医所推崇的“全国十大医学全书”之中，出自新安医家之手的就有三部，分别是明代徐春圃所著的《古今医统大全》、清代吴谦所著的《医宗金鉴》和陈杏轩所著的《医述》。此外，明代孙一奎所著的《赤水玄珠》，程嘉谟所著的《本草蒙筌》，清代汪昂所著的《汤头歌诀》、《本草备要》，程国彭所著的《医学心悟》，吴澄所著的《不居集》，迁徙苏州的叶天士所著的《临证指南医案》，都是临症习医者的必备参考书，被中医药高等院校编入教材。而且新安医学典籍的“发行量”也堪称第一，其中《汤头歌诀》一版再版，称得上是发行量最大的中医药书籍之一，与《内经》、《难经》、《伤寒论》、《金匱要略》相比有过之而无不及。在学术交流方面，明代新安医家徐春圃于隆庆二年（1568年），在北京发起组织了“一体堂宅仁医会”，这是我国最早的医学学术团体。《论医汇粹》作为新安医家余傅山、汪宦、黄刚诸人在徽州府城给门人进行了一次讲学的记载，被誉为中国医学第一部讲学实录。一在京师，一在本土，这样的医学学术交流，可谓引领一时之风尚。在对外影响方面，以日本·丹波元胤所著的《中国医籍考》为例，其收载新安医家63人，医籍139部。全国著名医史专家余瀛鳌先生评价新安医学“在以地区命名的中医学派中，堪称首富”；也有专家学者称新安医学为中医药学的“硅谷”，“宝库中的宝库”，在中医药发展史上占有重要的地位，发挥着重要的作用。

值得特别一提的是，皖南宁国和徽州等地还是

最早开展“人痘接种”预防天花的地区。清代医家俞茂鲲在《痘科金镜赋集解》（1727）中明确地说：“种痘法起于明隆庆年间宁国府太平县，姓氏失考，得之异人丹徒之家，由此蔓延天下，至今种花者，宁国人居多。”明隆庆年间（1567～1572年），人痘接种术已在皖南和江西弋阳等地出现。人痘接种系用人工方法感染天花，有一定危险性，后来人们在种痘实践中不断摸索改进，又发现了熟苗，危险性大大降低。直到1796年英国医生琴纳发明了更为安全有效的牛痘，方才逐渐取代了人痘。

新安医学的兴盛与徽商的推动是分不开的。徽商是“徽州文化的酵母”，徽商经济的繁荣为新安医学奠定了雄厚的经济基础。“无徽不成镇”的徽商行寓各地，还带动和促进了医学的交流。安徽绩溪籍的著名商人胡雪岩，是一位传奇人物，富可敌国后，为“兼济天下”而投资医药事业。他于清代同治十三年（1874年）在浙江杭州开设胡庆馀堂国药号，“南有庆馀堂，北有同仁堂”，成为与北京同仁堂齐名的南北两家国字号药店，本人也被誉为“江南药王”。其“戒欺”匾额的店训，“采办务真”、“真不二价”的经营宗旨，都体现了徽州儒商诚实守信的优秀品质。胡庆馀堂是国内保存最完好的国药字号，也是国内保存最完整的清代徽派商业古建筑群。高墙黑瓦马头墙，迎面大门建有门楼，气象凝重，厅内明亮宽敞，雕梁画栋，天井四水归堂，具有典型的徽派建筑风格。其家乡绩溪有胡雪岩故居纪念馆，馆中还专门仿照“胡庆馀堂”国药号开辟了“药局”，由杭州“胡庆馀堂”提供上千种中成药，并聘

请中医专家坐堂为参观者提供服务。

新安医学的传播与古徽州雕版刻书业的发达也是分不开的。明清时期徽州是全国四大雕版刻书中心之一，明代书商吴勉学就搜集校刊了《古今医统正解全书》、《丹溪心法》等多种医学著作；清代歙县潭渡黄晟四兄弟，在扬州开设“青芝堂”药铺和木刻园，曾邀祖籍徽歙的一代名医叶天士，共同考订药性，并为其刊刻《临证指南医案》。大量医学书籍的刊布与传播，促进了新安医学的学术交流，扩大了新安医学的影响。

新安医学诞生于徽州这一片文化沃土之上，本身也渗透于徽州文明之中，成为徽州文化的一个重要组成部分。驰名中外的“徽墨”、“歙砚”，是国家级非物质文化遗产代表作，其中有一种能治病的徽墨叫做“药用墨”，系在制墨时加入牛黄、珍珠、蟾蜍、熊胆等十几味名贵中药而成，有提神御乏、消炎止痛、止血祛毒之功，嗅吸外涂，方便实用，确有疗效。

安徽的中医药历史积淀深厚，有着广泛而坚实的社会基础。多年来，在省委、省政府的正确领导下，在卫生部、国家中医药管理局的关心支持下，安徽中医药事业取得了长足的进步和发展，中医药服务能力明显提高。据卫生统计表明，我省每五个就诊病人中就有一个选择了看中医，简便验廉的中医药为解决我省群众“看病难、看病贵”的问题发挥了重要作用，深得全省广大群众的厚爱和信赖。我省中医药工作的实践证明，在科技发展日新月异的今天，中医药将会继续以其固有的神奇魅力谱写着经国济民的华采篇章。



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	37
谨和五味 饮食养生	45
动静结合 运动养生	62
作息有常 起居养生	86

下 篇

家庭常备中成药	95
常见病的简易疗法	113
中医治病小常识	120

附 录

安徽省名中医	127
安徽省中医医疗机构及特色专科简介	131

中国营养学会
营养学分会

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

营养学分会

PDG

中医学是人类医学 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学领域，并成为中医学的重要概念。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