



国医养生堂

与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；

盖疾成而后药者，徒劳而已。

是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理。

图解中医养生： 治未病

【曾子孟 ◎ 主编】



集经络导引、穴位按摩、生机食疗为一体的全方位养生保健书

奠定中国人健康的最佳方案：

未病先防，已病防变



化学工业出版社
生物·医药出版分社



“治未病”是《黄帝内经》中提出的一个重要概念，也是中医养生思想的核心。本书以《黄帝内经》为理论基础，结合现代医学研究成果，系统阐述了“治未病”的理论、方法和实践。本书共分八章，第一章介绍“治未病”的理论基础，第二章至第七章分别介绍“治未病”在预防、诊断、治疗、康复、保健和养生中的应用，第八章介绍“治未病”的现代研究进展。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合广大读者阅读和参考。

图解中医养生： 治未病



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

本书以治未病、不生病为旨，运用图解的方式详细介绍了源于《黄帝内经》“外调内理”养生理念的养生方法，让读者可以轻松掌握食疗食补、经络穴位、保健祛病以及四季养生的原则和方法等。

这本内容丰富而实用的健康长寿学大全，集经络导引、穴位按摩、生机食疗，告诉你如何运用简易、特效的经络穴位与生机食疗，全方位帮助读者从根本做起，增强体质，提高免疫力，益寿延年，力行最健康、自然的养生之道，真正实现未病先防、既病防变、长命百岁不生病。全书深入浅出，图文并茂，一看就懂，一学就会，适合于居家疗养、自我保健。

图书在版编目(CIP)数据

图解中医养生：治未病 / 曾子孟主编. —北京：化学工业出版社，2010.1

ISBN 978-7-122-07156-9

I. 图… II. 曾… III. 养生(中医) — 图解 IV.R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 212088 号

责任编辑：李少华 杨燕玲
责任校对：周梦华

文字编辑：王新辉
装帧设计：关 飞

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张13½ 彩插1 字数277千字
2010年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

编者名单

主 编 曾子孟

编写人员（按姓名笔画排序）

于 洋	王 佳	史 丹	史春生	白 虎
吕巧玲	邬 旭	许政芳	苏 娜	李 爽
李华艳	张 恒	郝文艳	贲翔南	徐 苗
徐 述	崔 磊	曾子孟	曾宪庭	曾精华
廖国华	廖美兰	魏 晨	魏 耀	

前言

——外调内理，永续健康

我们常说“健康是人生的最大财富”，但财富是需要一点一点积累起来存在的，而健康是每一个人与生俱来就应该有的，好比一笔存在银行里的活期存款，在有生之年任凭支取，但是透支之后再也无法存进去。所以说，健康是人生只可透支而不可储蓄的活期存款，拥有它，你才可以获得人生的最大幸福！

也正因为如此，人们对自身健康的关注程度更是前所未有。按理说，一方面我们对自身健康更加重视，一方面现代医学技术又不断发展进步，每一个现代人都应该“身体倍棒，吃嘛嘛香”的。可是结果呢？在医学发达的今天，大医院、名医院人满为患，小医院、小诊所门庭若市，无论上哪儿，除了看病贵之外，还难——看一次病，不仅病人受折磨，家人也跟着承受忙前跑后的身心考验，让我们不得不感叹“有什么都别有病”！然而，事与愿违，过去的某些“疑难杂症”还没有解决办法，如SRAS、甲型H1N1流感等新的“疑难杂症”又来了。我们想方设法与疾病作斗争，可是在面对一些疾病的时候，我们又束手无策。所以面对如影随形的疾病，我们多少还是心存恐惧的。

其实，我们也不必太担心！《黄帝内经》告诉我们：“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆是谓内格。”也就是说，如果我们违反了阴阳四时的法则，身体就会出问题，就会生病。反之，自己养生，调养、保养身体，就可以改善体质，提高免疫力而不生病。基于此，《黄帝内经》提出了“治未病”的最高养生之道。所谓“治未病”，就是要“未病先防、先病服药、既病防变”。而实现“治未病”这一最高养生之道的方法，纵观《黄帝内经》，无非是“外调经络、内理脏腑”，这也就是“外调内理”的养生理念与养生方法，可以达到“有病治病，无病养生”的目的。

事实上，健康并不是很难实现的！——只要我们知道为什么会生病、疾病是怎么来的，平时运用外调内理的方法，采取积极的日常身心保健和饮食管理，“擒贼先擒王”，把源头掐断，就可以一劳永逸，百病不生，永续健康，享受生活。

不过，我们也知道，人们生活紧张、工作压力大，加之缺乏适度的运动、不良的饮食方法和习惯，往往一不小心，大大小小的病痛就悄悄上身了！但面对疾病一定要有信心，我们完全可以运用外调内理的方法，来激发身体的自愈潜能，带病长寿。

鉴于此，本书以《黄帝内经》外调内理的养生理念和养生方法，运用图解的方式，告诉你如何运用经络按摩与生机食疗，以积极的日常身心保健和饮食管理，从根本做起，里应外合，力行最健康、自然的养生之道，提升免疫力不生病。

曾子孟

2009年秋 于京

目 录

Part 1 人体养生篇：健康靠自己 1

第一章 解码人体健康·····	2
一、健康的本质：协和阴阳·····	2
二、健康三宝：保精、养气、守神·····	4
三、血营养身体·····	5
四、人体健康要“充电”和“放电”·····	6
五、人体科学的最高境界：中医经络体系·····	7
六、人体的生物钟：经络十二时辰养生法·····	7
第二章 不生病的智慧·····	12
一、以正抗邪，协调阴阳不生病·····	12
二、饮食正常，形神兼具·····	13
三、按时作息，保养心神·····	13
四、劳逸“中和”，有常有节·····	14
五、六邪七情：病从“邪情”中来·····	15
六、防病长寿：长命百岁少生病·····	17

Part 2 经络外调篇：敲开健康的大门 20

第三章 人体经络与穴位·····	21
一、认识人体经络·····	21
二、经络系统的组成与分布·····	22
三、经络循行与病症的表现·····	22
四、导引按摩 VS 现代医学·····	31
第四章 通经络，好生活·····	32

一、经络导引法·····	32
二、经络按摩法·····	39
三、足疗足浴·····	41
第五章 健康百岁特效穴·····	47
一、五脏和谐长青穴·····	47
二、四季平安长寿穴·····	50
三、男人养生性福穴·····	53
四、女人保健养颜真经·····	56

Part 3 饮食内理篇：为健康注入活力 63

第六章 吃得健康活不长·····	64
一、生机饮食决定健康·····	64
二、生机饮食与人体基本物质·····	65
三、生机饮食怎么吃最好·····	66
第七章 用饮食改善你的体质·····	69
一、阴虚体质·····	69
二、阳虚体质·····	71
三、阳盛体质·····	73
四、气虚体质·····	74
五、气郁体质·····	76
六、血虚体质·····	78
七、血瘀体质·····	79
八、痰湿体质·····	81
第八章 做自己的营养医生·····	83
一、青色食物：生命元素大本营·····	83
二、红色食物：心脑血管保护神·····	96
三、黄色食物：免疫力堡垒·····	104
四、白色食物：人体营养基石·····	118
五、黑色食物：抗衰老圣品·····	126

第九章 大众常见病症疗养	136
一、感冒、咳嗽	136
二、咽炎	140
三、鼻炎	142
四、痤疮	144
五、肥胖	146
六、便秘	148
七、腹泻	150
八、失眠	151
九、牙痛	153
十、脂肪肝	154
十一、痔疮	155
十二、消化性溃疡（胃及十二指肠溃疡）	157
十三、肾虚	159
十四、痛风	161
第十章 两性常见病症疗养	163
一、月经不调	163
二、痛经	164
三、更年期综合征	166
四、乳腺炎	167
五、白带异常	168
六、阳痿	170
七、早泄	171
八、前列腺炎	172
第十一章 儿童常见病症疗养	175
一、小儿感冒、咳嗽	175
二、小儿厌食	176
三、小儿腹泻	178
四、小儿疳积	179

五、小儿贫血·····	181
第十二章 中老年常见病症疗养·····	184
一、糖尿病·····	184
二、高血压·····	186
三、高血脂·····	188
四、颈椎病·····	189
五、哮喘·····	191
六、脱发·····	193
七、盗汗·····	195
八、脑动脉硬化·····	197
九、骨质增生·····	199
十、慢性气管炎·····	201
十一、脑梗塞·····	203
十二、冠心病·····	204
十三、关节炎·····	206

台來函

Part 1

第一章

輸血人本制

人体养生篇： 健康靠自己

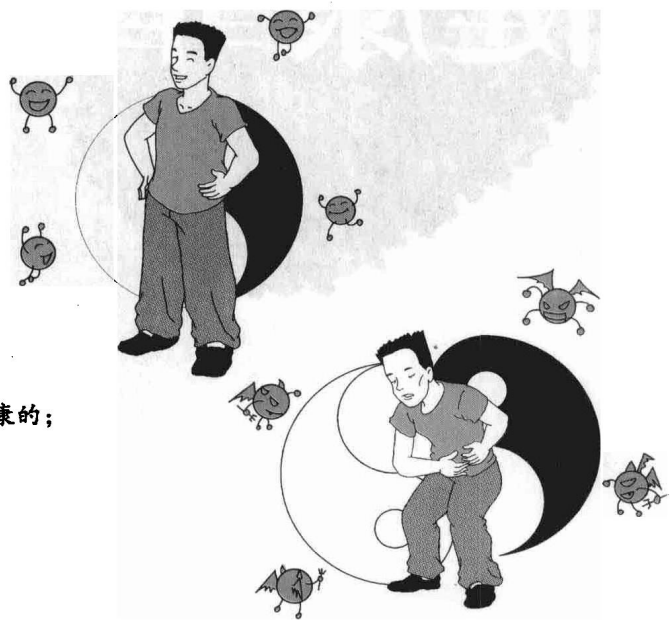
解码人体健康

世界卫生组织给健康的定义是：身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。这与中医的健康观吻合，中医认为健康的本质不仅仅是指没有生病或者体质健壮，关键是身体各组织器官能正常而协调地运转，从而维持整个人体内在的动态平衡，在主观感觉上没有任何不适。

图解中医
治未病

一、健康的本质：协和阴阳

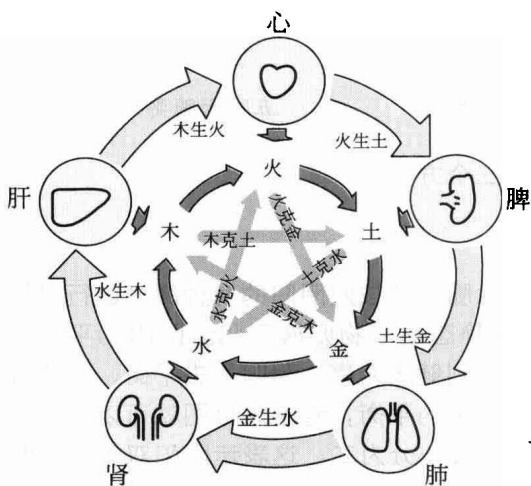
关于健康，西医认为，只要人体各器官系统发育良好，功能正常，就算是健康的。而中医看待健康，倡导认识和把握健康的本质，主张要从整体的角度来看待人体，只有这个整体保持平衡状态才是健康的。平衡被破坏，就是病态。



阴阳协和，整体平衡，才是健康的；
否则就是病态

中医认为，人体是一个有机整体，任何器官、细胞甚至某种成分的变化，其实都和全身整体有着密切的关系和影响。《黄帝内经》的藏象学说认为，五脏六腑之间是存在着某种联系和制约的，并将这种关系通过五行相生、相克的理论进行阐述。古人通过对各种物质基本特性的分析和归纳，认为宇宙万物都是由五种基本元素构成，即木、火、土、金、水。而中医学又根据五脏在人体中的不同作用和特性，将五脏和五行一一对应，具体是：肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。当然，这并不是静止地、孤立地将五脏归属于五行，而是以五行之间的相生、相克关系来探索五脏之间的相互联系、相互制约而达到整体动态平衡的关系。五行之间的相生关系是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。对应到五脏则是：肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝。相生关系使得各脏器能得到其他脏器对它的资助和营养，从而发挥最佳的效能。我们再来看看五行相克，五行相克关系是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。对应到五脏则是：肝克脾，脾克肾，肾克心，心克肺，肺克肝。相克关系可以使得各脏器各自的功能活动受到一定的制约，从而使脏器之间能取得一种相互协调和动态平衡。

通过五行之间的相生相克，五脏就不再是五个独立的系统，而是一个动态的、生生不息的平衡整体。所以，如果我们将人体的五脏六腑都作为一个独立的部分来研究，而不是从整体出发，那么由此得出来的疾病和健康的概念也往往是片面的，甚至是错误的。



五脏是一个动态的、生生不息的平衡整体

早在《黄帝内经》中就曾提出：“夫阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，天地阴阳者，不可以数推，以象之谓也。”这句话的意思是说，宇宙万物是无限可分的，“不以数推”就是对精确论的否定，“以象之谓”是指中医学采用了另一种方法，这种方法的思想核心就是“整体”和“平衡”，即《黄帝内经》的协和阴阳理论——“整体—平衡”。所谓整体，是指人是一个复杂的整体，任何局部病变都和整体有着密切的关系，所以认识疾病要始终从整体出

发。所谓平衡，是指任何疾病的产生都是整体平衡遭到破坏的结果，而平衡的不同环节遭到破坏会产生不同的症状，因而我们可以通过对人体外在症状的分析和研究来判断体内平衡的破坏情况，这样不仅能够更好地治愈疾病，还能有助于疾病的预防，让养生保健有章可循，做到“不治已病治未病”，也就掌握了自己的健康。

二、健康三宝：保精、养气、守神

“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神”。古代讲究养生的人，如彭祖、孔子、老子等都认为保养精、气、神是养生、长寿的关键。那么，



阴阳平衡

气、血、津液要调和

五脏六腑要协调运作

如何才能保养精气神呢？这就要注意以下三个方面。

（一）阴阳平衡

中医将身体内外、腹背两侧以及五脏六腑，都按照阴阳的两种属性进行了划分，将偏于动态的事物归属于阳，将偏于静态的事物归属于阴。阴阳的平衡实际上就是生命活动的根本，阴阳平衡，人体则健康无事；阴阳失去平衡，人体就会出现这样那样的疾患，甚至死亡。关于阴阳的平衡，看看太极图就可以一目了然。太极图由阴鱼和阳鱼相抱而成，并用S线一分为二，这表示阴阳双方是不断消长转化的，即阳长阴消，阴长阳消，阳极则阴，阴极则阳。这是一种动态的平衡，表现在大自然就是阴阳气化的平衡，表现在人体就是阳气 and 阴精的平衡。所以说，如果人体阴阳能够达到平衡，人就会气血充足，五脏安康。

（二）气、血、津液要调和

气、血、津液是人体生命活动的基本物质，周而复始地循环于身体的各个部位，并为其提供适当的营养。当气、血、津液由于某种原因出现不足、过量或

循环障碍时，我们的身体就会感到不适，甚至难以忍受。这就是三者不调和的结果。所以说，要想让自己的精、气、神保养得好，就要调节气、血、津液的量，使其均衡地循环于身体的各个部位，让每一个部位都能得到很好的滋润和濡养，这样我们才得以养精、补气、调神。

（三）五脏六腑要协调运作

所谓五脏六腑，是指包括消化器官、循环器官、呼吸器官及泌尿器官在内的全部内脏系统。其中，五脏为心、肝、脾、肺、肾，储藏人体生命活动所必需的精微物质，如精、气、血、津液等；而六腑为胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，主管饮食的受纳、传导、变化和排泄。这就像一个公司的各个部门一样，尽管工作不一样，但总是存在着各种联系，一个部门出了问题，其他部门也会受到影响。五脏六腑也是一样，虽然各有分工，但它们之间并不是孤立的，脏与脏、腑与腑、脏与腑之间也是有着密切联系的。它们之间相互制约、相互依存、相互为用，相互传递各种信息，在气、血、津液环周于全身的情况下，形成一个协调统一的整体，只有各个脏腑能够协调运作，我们身体的精、气、神才能得以保养，我们的身体才能够康健。

三

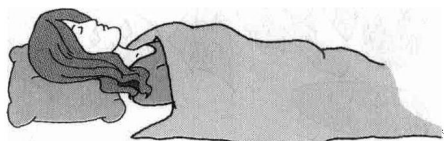
血营养身体

血是一种在血脉中流动的红色液体，现代医学叫作血液。但是在血的生成与功能上，传统中医与现代医学观点却不尽相同。

中医认为，血是由水谷精微转化而来。在方式上，它既可以由水谷精微直接转化而成，也可以由水谷精微中的营气和津液相结合而成。然后，在心脏的作用下，血液被运送到全身各个部位并发挥其营养功能。可以说，人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍无一不是在血的濡养作用下发挥自身功能的。比如，鼻子能闻香味、眼睛能看电视、喉咙能发声音、手能拿东西等都是在血的营养作用下才得以完成的。

另外，血和气一样，也是维持生命活动的基础物质之一。因此人们常说，只有气血充盈，才能意识清晰、精神安定。但是由于我们生存的环境和我们自身都难免出现这样那样的状况，血也有失调的时候，这就有了血虚、血热和血瘀。

血虚患者可出现视物不清、目眩、眼睛干涩、指甲变形等症状；血热患者会出现发热、口苦、便秘、口渴、低烧、流鼻血、牙龈出血、皮下出血，以及女性月经



睡眠是养肝最重要的方法

过多等症状；血瘀患者会出现神经痛、便秘、皮肤晦暗、黑眼圈、痔疮、女性痛经，以及脑血管疾病或子宫肌瘤等。

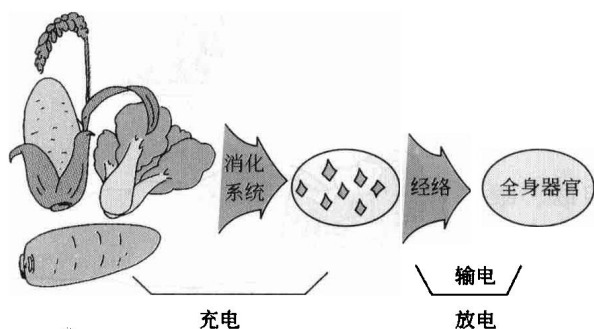
要让机体气血充盈，必须养肝，因为肝主藏血。特别是女性更要懂得养肝，才能皮肤好、气色好，肝养好了，也就远离了月经异常、痛经等妇科病。那么怎样才能养肝呢？《黄帝内经》说“人卧则血归于肝”，人只要一躺下，肝主藏血的功能就能够发挥，所以充足的睡眠是养肝的重中之重。另外，还可以通过“闭目养神”的方法来养肝，比如，坐公交车时就可以闭上眼睛，在看书、看电脑、看风景等用眼一两个小时后即闭上眼睛稍微休息一会儿。

四、人体健康要“充电”和“放电”

日常生活中，我们都要用电，如果看到日光灯发红发暗，肯定是供电系统出了问题，导致电压低、电不够用。还有，经常听收音机的人都有这样的体会，收音机刚装上新电池，音色特别好听，但用了一段时间之后，收音机发出来的声音开始变得“沙哑”，直至最后声音消失。我们知道，这是电池电量逐渐减少的结果。

其实，我们的身体也跟电器一样，也是要用“电”的，这个“电”就是能量。当你感到浑身无力时，就是身体的“电”不够用了，“电压”太低了，也就是健康出现问题。那些久病的人，或者病后初愈的人，甚至部分老年人和不少处在亚健康的中青年，觉得吃什么都没味儿，而且总是无精打采、脸色难看，这些都是因为身体的“电”不够用了。这样的情况，正常的健康人有时也会出现，只不过健康的人身体本身能够自我协调好，如中午胃口不好不想吃了，到了晚上胃口又很好了。那么，我们身上的“电能”应怎样补充呢？

事实上，我们的身体里有一个“能量转换器”，它就是脾胃。脾胃可以将食物转化成水谷精微，水谷精微就好比电能，而这个“电能”需要有相应的“电路”才能最终到达电器，让电器运转起来，我们人体的“电路”就是经络。如果经络出现问题，不能及时将“电”送走，这些积存下来的“电”就会使脾胃不堪重负，而那些“供电不足”的器官也同样无法正常发挥作用。



消化系统补充能量相当于充电，
经络导引则相当于输电放电

所以说，我们的身体既需要“充电”，也需要“放电”，只有“充电”和“放电”都正常，我们才能安康无事。“充电”实际上就是给脾胃系统补充能量，就是要吃好，只有有了足够的“燃料”，脾胃系统才能转化足够的“电能”；运输“电能”和“放电”则要协调经络系统，保证“电路”的畅通，可以通过按摩、针刺、艾灸等中医方法来实现，只有经络系统协调好了，脾胃生产的“电能”才能到达身体各个部位，整个身体才能协调工作。

五、人体科学的最高境界：中医经络体系

前面我们提出了经络系统，认为其对人体健康来说也是极为重要的。这一观点，在我国现存最早的医学巨著——《黄帝内经》中，也是贯穿于全书始终的一个重要概念，并且详细描述了经络体系，这里我们先简要介绍一下。

经络是经脉和络脉的总称，经脉是主干，贯通上下，沟通内外；络脉是分支，有网络的含义，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。它是人体联络、运输和传导的体系，能够运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”说的就是经脉和络脉的关系。

经络分为运行于身体表面的支脉和运行于体内、连通脏腑的支脉两种，最主要的就是被称为十二经脉的十二条经络及任、督二脉，总共十四条经络。十二经脉分别与五脏六腑加上心包的六脏六腑有所属关系，并以脏腑的名称来命名，如肺经、心经、大肠经、膀胱经、脾经、肾经……而且这些经络可以调节相应的脏腑功能。

经络内属脏腑，外络肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成一个有机的整体；并借以营阴阳，行气血，使人体的各部位功能得以保持协调和平衡。也就是说，经络是人体气血的通道，并且还与脏腑相关联。因此，当经络出现气血瘀滞等病症时，就会对相应脏腑造成一定的影响；而当脏腑出现问题时，也会对经络产生不利影响。

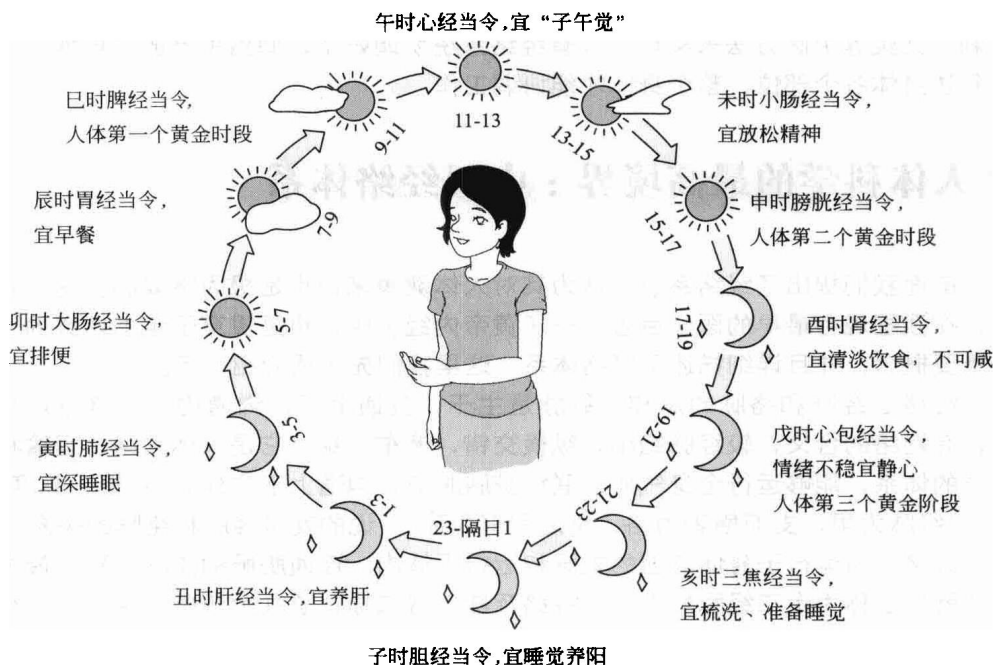
经络和脏腑功能失调时，就会反映在相应的穴位上，如相关联的经络上的穴位处的皮肤可能出现突起或者浮肿等症状。而穴位既是身体失调时病症的显现，也是医治病症的途径之一，如针灸、推拿等就是利用了经络的这个特点。

总之，经络在生理、病理、诊断、治疗等方面具有重要的意义。就像《灵枢·经别》中所说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”

六、人体的生物钟：经络十二时辰养生法

人是大自然的产物，大自然有春华秋实，有夏花冬雪，人也一样，也有着自

己的生命节律，这就是生物钟。《黄帝内经》告诉人们，人体是一个最无为、最自足的系统，如果偏离了它无为、自足的本性，必然要生病。因此，一定要因循身体的本性，这样身体才是和谐健康的。



子时——胆经当令 子时就是夜里11点到凌晨1点，我们现在用小时来表示，过去用的是时辰，一个时辰就是两个小时。夜里11点到凌晨1点“胆经当令”，即胆经值班。古代养生非常重视该时辰，因为子时是一阳初生，从这一时刻起，人体阳气开始生发。我们常常在八九点感到困倦，但是到了11点以后又精神了，也是这个原因。那么，“胆经当令”时，我们要做些什么呢？很简单，就是睡觉，因为这个时候养的是刚刚生发的阳气，如果你在半夜还不睡觉，第二天会无精打采。

丑时——肝经当令 丑时是凌晨1点到3点，这段时间是肝经值班，也就是我们说的“肝经当令”。中医讲“肝主藏血”，肝不仅具有造血功能，还具有储藏血液和调节血液的功能，也就是疏泄功能，人体的生发之机全都仰赖于肝的疏泄功能。比如，你总是生气或者郁闷，就会抑制肝的疏泄和生发功能，就会产生气郁。肝的第二个功能是“主筋”，所谓筋，就是连缀人体四肢百骸的有弹性的筋膜。当人体的弹性出现问题，如阳痿（肝经是绕阴器而行的）、痔疮都是“肝主筋”功能出现问题。“肝经当令”，我们要做的还是睡觉。《黄帝内经》说肝是将军之官，是主谋略的，只有肝气养足了才能够“谋略出焉”。

寅时——肺经当令 寅时是指凌晨3点到5点，这段时间为肺经值班。肺经在《黄帝内经》里被称为“相傅之官”，相就是宰相，傅就是师傅，就是皇帝的宰相