



一部家庭必备的中医养生金典

中医养生

速查手册



ZHONGYI
YANGSHENG
SUCHA SHOUCHE

顺应自然，返璞归真的养生智慧

一部益寿延年的养生金典

张仲源 林敬/编著

速查速用

中医养生必备手册，
呵护全家的健康指南

通俗易懂

图文并茂，一学就会，
一用就灵，一生受益

丰富实用

饮食运动、经络养生，
健康生活之保障

经络

全面、超值，创造
健康长寿的美好生活



上海科学技术文献出版社

中医养生

ZHONGYI
YANGSHENG
SUCHA SHOUCHE

速查手册

顺应自然，返璞归真的养生智慧

张仲源 林敬/编著



◎ 速查速用

中医养生必备手册，
呵护全家的健康指南

◎ 通俗易懂

图文并茂，一学就会，
一用就灵，一生受益

◎ 丰富实用

饮食运动、经络养生，
健康生活之保障

◎ 全面健康

全面
健康



图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生速查手册/张仲源, 林敬编著. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5439-5748-0

I. ①中… II. ①张… ②林… III. ①养生 (中医) - 手册
IV. ①R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 016250 号

责任编辑: 忻静芬

中医养生速查手册

张仲源 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印刷有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 25 字数 322 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5748-0

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>

序

开启中医养生之门，踏上中医养生之路

生病了，怎么办？对于这个问题，大多数人都会说看医生“打针、吃药”。而且选择药物时，往往什么药新用什么；什么药贵用什么；什么药“见效快”用什么。然而，这种“速战速决”击退疾病、保护健康的方法往往是治标不治本，甚至还可能埋下健康隐患。

药是一把双刃剑，无论是西药还是中药，都是有毒性和不良反应的。对于健康人，药物其实就是毒药。对于患有疾病的人，药用得好，能药到病除；如果用得不当，极有可能使病情加重。例如健康人滥吃补药，必然会使健康的身体状态发生偏移，从而产生或轻或重的病理表现。所以“百病药为先”的观念并不可取。那么，当人们遭遇到健康问题的困扰时，我们该如何把握呢？

“治未病”历来是中医学的重要准则，也是养生保健的第一原则。简单来说，“治未病”就是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。在疾病之初，一般病位较浅，病情较轻，对正气的损害也不那么严重，故早期治疗容易取得疗效。如果等到病邪盛行、病情深重时才治疗，就比较困难了。因此，无论是亚健康，还是平时的小毛病，都应该抱着积极治疗的态度，防止病情恶化。

基于此，我们组织有关专家精心编写了这本《中医养生

速查手册》。本书从中医学基本常识、饮食养生、运动养生、经穴养生、四季养生、房事养生、体质养生、起居养生、情志养生、中药养生、疾病防治几个方面，进行详细讲解，具有内容翔实、涉及面广、针对性强、语言流畅和实用性强等特点，具有很强的可读性。

打开本书，把简单有效的养生方法带进你的衣食住行，你会发现仿佛踏上了一条轻松愉快的中医养生之路，可以在随意的“走走看看”中就能收获很多实用而有趣的健康生活知识。最后，衷心祝愿每一位读者朋友都能从中受益，进而健康长驻、幸福美满！

编 者

目 录

第一章 天人合一：中医养生基本常识

第一节 开启中医养生之门 / 004

养生要阴阳平衡 / 004

养生要善治未病 / 005

养生要形神兼备 / 007

养生要因人而异 / 008

第二节 望面部反射区测健康状况 / 012

发际有青春痘压力大 / 012

鼻根有横纹心律不齐 / 012

眉间有竖纹多神经衰弱 / 013

额头中间发青肺部有病 / 013

眼角间晦暗多胸部不适 / 014

鼻旁有斑当心脂肪肝 / 014

鼻梁高处有痘或有胆部疾病 / 015

眼外角有痘多为肾虚 / 015

人中侧生疮或有膀胱炎 / 016

鼻翼有血丝或有胃炎 / 016

颧骨外侧有斑痣大肠排泄失调 / 017

鼻头发黄多为脾虚 / 018

嘴唇有痣或生殖系统差 / 018

颧骨内侧有斑痣小肠吸收差 / 019

第二章 饮食养生：吃对比吃好更重要

第一节 开启中医饮食养生之门 / 022

药食有别 / 022

主次搭配 / 023

荤素搭配 / 025

五味调和 / 027

饮食卫生 / 029

第二节 培养良好饮食习惯 / 031

三餐有别 / 031

细嚼慢咽 / 033

不吃烫食 / 035

少吃生冷 / 036

不暴饮暴食 / 037

第三节 养生餐桌 / 039

常见主食餐桌 / 039

常见蔬菜餐桌 / 044

常见瓜果餐桌 / 061

常见豆类餐桌 / 074

常见肉蛋类餐桌 / 077

常见调味餐桌 / 086

第三章 运动养生：生命在于运动但不可盲动

第一节 运动贵有“道” / 092

了解“运动处方” / 092

全身运动更合理 / 094

运动养生因病而异 / 094

谨记运动 10 忌 / 097

第二节 选择运动方式 / 100

散步 / 100

太极拳 / 101

八段锦 / 103

抖空竹 / 107

叩齿咽津 / 108

搓耳朵 / 110

用脚跟走路 / 111

第四章 经穴养生：人体自生的灵丹妙药

第一节 打开经络养生之门 / 114

经络是人体的医魂 / 114

按摩补泻的 3 种方法 / 115

按摩的 3 大注意事项 / 117

第二节 经穴养五脏 / 119

足三里，健脾和胃第一要穴 / 119

内关穴，心脏保健第一穴 / 120

太冲穴，肝经上的“消气穴” / 121

中府穴，肺脏健康的晴雨表 / 122

命门穴，强腰补肾又壮阳 / 123

第三节 经穴美容养颜 / 124

阳白穴，淡化额部抬头纹 / 124

承泣穴，预防黑眼圈出现 / 125

颧髻穴，远离色斑粉刺 / 126

鸠尾穴，远离皮肤干燥 / 127

涌泉穴，留住乌黑秀发 / 128

第四节 经穴调理亚健康 / 129

消烁穴，胸闷气短的克星 / 129

肩井穴，颈肩酸痛的救星 / 130

太阳穴，让你不再抑郁 / 131

中冲穴，防止“瞌睡虫”缠上你 / 132

百会穴，让你远离头痛失眠 / 133

第五章 四季养生：春夏秋冬各不同

第一节 春季养生 / 136

饮食宜养肝补脾 / 136

注意调养情志 / 137

需晚睡早起 / 138

春季勤梳头有助通畅血脉 / 139

第二节 夏季养生 / 141

夏季养生贵在“清” / 141

夏季宜食“苦”味食物 / 142

谨防长夏湿邪侵袭 / 143

晚睡早起，适当午休 / 144

防治胃肠道疾病 / 144

第三节 秋季养生 / 145

三秋养生各有侧重 / 145

秋季进补勿忘“养阴” / 146

秋季夜卧莫贪凉 / 147

秋冻不宜“盲冻” / 148

胃病患者重“五养” / 149

第四节 冬季养生 / 150

冬日进补莫一概而论 / 150

冬季多喝热粥好处多 / 151

冬日养生“三要则” / 152

冬日晒背有益健康 / 154

冬季睡眠宜早睡晚起 / 155

第六章 房事养生：阴阳交合有玄妙

第一节 打开房事养生之门 / 158

房事是养生成败的一个关键 / 158

禁欲有损身体健康 / 159

纵欲对健康不利 / 161

不宜过早开始性生活 / 162

房事养生应随季节而变 / 163

房事养生有禁忌 / 164

第二节 房事养生因人而异 / 167

青年人如何进行房事养生 / 167

中年人如何进行房事养生 / 168

女性更年期如何进行房事养生 / 168

第七章 体质养生：针对每个人的养生方案

第一节 阳虚体质养生 / 172

阳虚体质简介 / 172

饮食调养 / 172

运动调养 / 175

中药调养 / 176

第二节 阴虚体质养生 / 180

阴虚体质简介 / 180

饮食调养 / 180

运动调养 / 184

中药调养 / 185

第三节 气郁体质养生 / 192

气郁体质简介 / 192

饮食调养 / 192

运动调养 / 194

中药调养 / 197

第四节 痰湿体质养生 / 199

痰湿体质简介 / 199

饮食调养 / 199

运动调养 / 202

中药调养 / 204

第五节 气虚体质养生 / 206

气虚体质简介 / 206

饮食调养 / 206

运动调养 / 209

中药调养 / 210

第六节 血瘀体质养生 / 215

血瘀体质简介 / 215

饮食调养 / 215

运动调养 / 218

中药调养 / 219

第七节 湿热体质养生 / 221

湿热体质简介 / 221

饮食调养 / 221

运动调养 / 225

中药调养 / 226

第八节 特禀体质养生 / 230

特禀体质简介 / 230

饮食调养 / 230

运动调养 / 232

中药调养 / 232

第九节 平和体质养生 / 235

平和体质简介 / 235

重在维护 / 235

注意养心 / 236

注意饮食 / 237

坚持锻炼 / 238

第八章 起居养生：吃穿住行养生有道

第一节 睡眠养生 / 242

睡眠是天然良药 / 242

如何把握睡眠时间 / 243

坚持睡好子午觉 / 244

了解睡眠禁忌 / 245

选择睡眠方位 / 247

睡眠姿势有讲究 / 248

床铺关系睡眠健康 / 250

健康睡眠对枕头有要求 / 251

第二节 穿衣养生 / 254

穿衣应兼顾养生与美观 / 254

穿衣应顺应四时变化 / 255

穿衣不可过紧或过于肥大 / 257

湿衣、汗衣应及时更换 / 258

裤带不要束得太紧 / 258

有些人不宜穿羽绒服 / 259

衣服不可不洗就穿 / 260

穿鞋的养生细节 / 260

第三节 居室与排便养生 / 263

选择适宜的居住环境 / 263

注意保持大便通畅 / 265

注意保持小便清利 / 266

第九章 情志养生：情志不调生百病

第一节 七情过极能致病 / 270

喜过伤心，恐胜喜 / 270

怒过伤肝，悲胜怒 / 271

思过伤脾，怒胜思 / 272

忧悲伤肺，喜胜悲 / 274

惊恐伤肾，思胜恐 / 276

第二节 情志养生常见方法 / 278

乐观是健康的一味良药 / 278

给自己找点闲趣 / 280

善于培养幽默的情趣 / 282

不要让自己寂寞无聊 / 283

专注于工作也是在养生 / 284

第十章 药膳、药茶、药酒调养各显神通

第一节 中医用药常识 / 288

中药的煎煮方法 / 288

选择服药时间 / 289

正确的服药温度 / 290

正确的服药剂量与次数 / 290

服中药要忌口 / 291

第二节 养生药膳 / 294

减肥药膳 / 294

补血药膳 / 295

美容药膳 / 297

乌发药膳 / 298

明目药膳 / 299

聪耳药膳 / 301

第三节 养生药茶 / 303

养肝明目 / 303

舒心去火 / 304

健脾养胃 / 305

润肺消炎 / 306

固肾益精 / 307

美容养颜 / 308

第四节 养生药酒 / 310

美容养颜 / 310

乌须黑发 / 311

健脑益智 / 313

滋阴壮阳 / 314

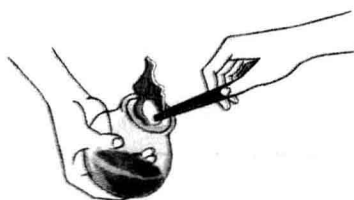
第十一章 常见病防治：有病千万别硬扛

感冒 / 318

咳嗽 / 323

腹泻 / 329

- 便秘 / 333
- 肝炎 / 338
- 高血压 / 342
- 糖尿病 / 346
- 高脂血症 / 351
- 颈椎病 / 355
- 足跟痛 / 359
- 腰肌劳损 / 362
- 痛经 / 366
- 月经不调 / 369
- 乳腺炎 / 374
- 阳痿 / 377
- 早泄 / 381



ZHONGYI YANGSHENG SUCHA
SHOUCE