



河北省中医药管理局 组织编写

杨新建 主编

中医

养生保健手册

把简单又有效的养生方法带进您的衣食住行，
中医养生之道不如想象得那么难做到

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

R212
2011/17

阅 览

·燕赵中医药丛书·

中医养生保健手册

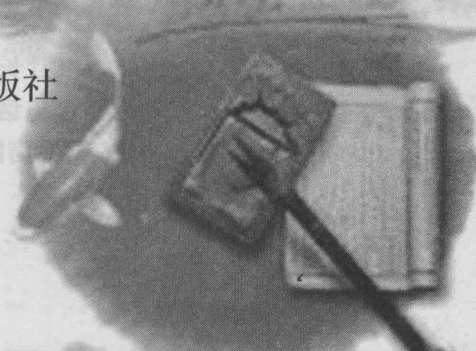
河北省中医药管理局 组织编写

杨新建 主编



中国中医药出版社

·北 京·



图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生保健手册/杨新建主编;河北省中医药管理局组织编写. —北京:中国中医药出版社, 2010. 10

(燕赵中医药丛书)

ISBN 978-7-80231-766-6

I. ①中… II. ①杨…②河… III. ①养生(中医)
—手册 IV. ①R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182309 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
北京市燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 12.25 字数 177 千字

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-766-6

*

定价 28.00 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/

《中医养生保健手册》

编写委员会

主 编 杨新建

副 主 编 李建国 于素伟

执行主编 王 琦 曹东义 段云波 陈振山

韩同彪 王培芝

编 委 (以姓氏笔画为序)

王红霞 孙庆臣 李 玲 李会敏

杨嘉萍 张 纨 张金丽 张建超

陈 霄 孟宪鑫 娄莹莹 徐卫华

郭 敏 崔建从

编写顾问 王国三 王顺道 田淑霄 刘亚娴

吴以岭 李士懋 李佃贵 杨牧祥

陈益昀 姚希贤 赵玉庸 薛 芳

前 言

通过养生保健，使自身平素少生病，进而获得健康长寿，是每一个人的愿望。而要达到这个境界，就需要具备正确的认识和切实可行的措施。

中医学有着悠久的养生保健历史，从秦皇汉武追求长生不老、华佗五禽之戏的演练，到太极拳、八段锦等各种群众养生活动的开展，既有成功的历史经验，也有丰富的理论解释。那么，这些养生观念是如何产生的？有哪些简便易行的措施可以一看就会，一用就灵？还有，药店里很多非处方中成药，应该在选用的时候注意什么？我们认为，不能听信一些传言，乱吃补品，也不能把养生与治病对立起来。要靠中医理论的正确指导，根据每个人的具体情况，达到“辨证养生”的个体化要求，才可以获得养生保健的预期目的。因此，谈论中医养生保健，绝不等于介绍几个偏方，说一个两个的食疗。这是一门博大精深的学问，等待着人们去开发、去运用，它不仅会造福于中华，而且必将有益于人类。

中医养生的学问虽然很深奥，但是并不是玄虚神秘的抽象道理，而是人民大众人人可学、家家可用的实用技术。恰如古人所说，“大道本乎寻常，至理不外日用”。高深的学问，源于我们身边的生活，中医养生的道理，只要用心学习，大家都会懂；只要真心去做，大家都将受益。

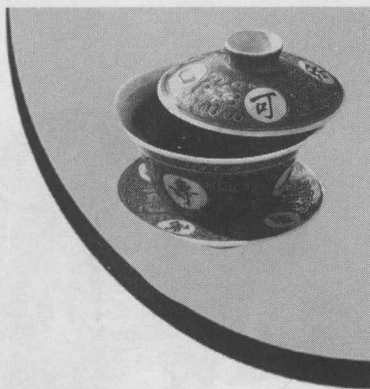
本书着眼于大众生活，紧切当代养生的困惑，期望带领人们走出误区，奔向健康快乐的美好未来；即使是体弱多病，或者已经大病缠身，也可从书中找到走向健康的门径、战胜病痛的方法。因此，本书介绍了中医养生的指导思想，中医如何看待健康、疾病和养生；也介绍了许多具体的自我保健方法，以及尽量丰富的食疗措施。本书还介绍了多种家庭常用中成药的使用常识，各种常见病证的自我保健方法。

在本书的编写过程之中，借鉴了很多学者的研究成果，吸收了他们的好方法，在此一并表示感谢。然而，由于编者水平所限，难于避免各种表述不当的错误。因此，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修改和补充。

编 者

2010年8月

目 录



上 篇

中医学是人类医学的伟大宝库.....	2
河北省中医药文化概况	7
中医养生保健特色从何而来	10
因人制宜 体质养生	28
顺应自然 季节养生	43
调节情志 精神养生	53
谨和五味 饮食养生	61
动静结合 运动养生	78
作息有常 起居养生	96

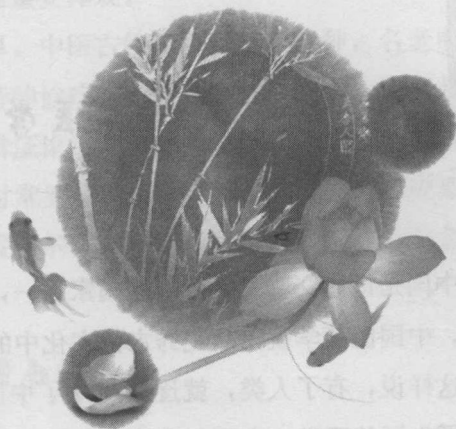
下 篇

家庭常备中成药	106
常见病的简易疗法	143
中医治病小常识	175

附 录

河北省名中医	180
河北省中医医疗机构及特色专科	185

上 篇



中医学是人类医学的伟大宝库

河北省中医药文化概况

中医养生保健特色从何而来

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

中医学是人类医学的伟大宝库

中国是世界文明发展最早的国家之一，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，就逐渐产生了中国的文化；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

中医学是我国各族人民在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中，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作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。中医学从它的形成开始，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方式的独特性，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，如脏象、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

中医学有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上有着深深的烙印。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学注入了活力，形成了中医学独特的生命观、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，这是中医学的优势所在。

中医学是“治未病”的医学。在中医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。医无事先，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。

中医学是整体医学。中医学的理论思想具有整体恒动观，这一思想贯穿在中医学的生理、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。

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



诊疗在两千多年前就成为中医学的特色，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。

中医药学具有自稳调节的平衡协调观念。中医药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。中医药学从“人与天地相参”的观点出发来考虑人体与自然界的关系，不仅把人体中的互相区别而又互相依存的两大类关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。

中医药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、面对新世纪的中医药

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；从生物治疗向心身综合治疗发展；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以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。

“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”的健康工程实现“人人享有健康”。





河北省中医药文化概况

河北省在地理位置上环京、津，绕渤海，自古就有“京畿重地”的美称。在大禹的时代，河北省中南部地区属于冀州，因此河北省简称为“冀”；战国时期的赵国和燕国也大多位于今河北境内，所以也被称为“燕赵大地”。

河北省中医药文化十分丰富，发生在河北大地上的中医药事迹数不胜数，不少医学家对中医学的形成和发展作出了贡献，把燕赵这一方热土点缀得更加灿烂辉煌。

张家口的泥河湾人类文化遗址，使我们看到了176万年前古人的足迹。这一带曾经有黄帝与炎帝、蚩尤“居板泉”、“战涿鹿”的记载与传说，是中华文化三大起源进行融合共存的开端。藁城台西先商城市遗址，出土了大量的石器、骨器、陶器、青铜器、墓葬、骨针、中药、砭石、酒曲等丰富的文物，对于研究中医药起源很有意义。满城汉墓出土了大量的宫廷医疗用具，如“医工盆”、金针、银针、药酒，还有用药酒养生治病的理论。这些出土的医药文物，既可以与北方山东的仓公医学成就相映衬，也可与南方长沙马王堆汉墓医书、药酒，湖北张家山汉墓医书的研究相结合。

《史记》说扁鹊在任丘故里学医，至今仍有大庙祭祀扁鹊；他名闻天下，治疗赵简子昏厥，被“赐田四万亩”；他治疗虢太子尸厥重病，感动得太子来到他的封地拜师学医，在当地留下了许多美好传说。河北省中医药管理局立项研究后，课题组出版了专著《神医扁鹊之谜》。扁鹊对中医学理论的形成，对于四诊合参、妇科、儿科、耳目、痹病科等的建立，对于经络学说、针刺腧穴、药物配伍理论的创建都有巨大贡献，司马迁说，“扁鹊言医，为方者宗，守数精明，后世修序，弗能易也”，认定扁鹊是开创医学的宗师，而不是传说中的黄帝。

《四库全书总目提要》说：“儒之门户分于宋，医之门户分于金元。”当时战乱多年，疾病流行，民不聊生。张仲景的《伤寒杂病论》在临床应用的过程中，尽管取得了很高的成就，也遇到了许多新问题。比如“辛凉解表”方药的出现，迫切需要与传统理论互相衔接。因此，河间刘完素阐发“伤寒即是热病，不能作寒医”，开创寒凉派治疗新格局，创制了凉膈散、双解散、防风通圣散等解表名方；河北易县麻知几、河南张子和、江南罗太无、朱丹溪皆传刘河间之学。

易水张元素提出“古今异轨，运气不齐，古方今病不相能”的主张，锐意改革。他注重脏腑辨证，用药针对性强，阐发为中药用药的“引经、报使”学说，开创易水学派。正定李东垣拜张元素为师，阐发脾胃学说，认为“脾胃一虚，百病由生”，对于虚损病机深入研发，著成《脾胃论》、《内外伤辨惑论》等名著，他创制的“补中益气汤”等，今天仍然普遍应用于临床，影响极为深远。江南赵献可、张景岳、李中梓等医学大家皆传张元素、李杲之学，号称“温补派”，相继探讨内伤虚损病机。

藁城罗天益，学医于李杲，官拜太医之职，著《卫生宝鉴》，总结师说，成一代集大成之作。赵县王好古，拜师张元素，又从学于李杲，有《海藏本草》、《此事难知》、《阴证略例》传世。

在西洋医学传入的早期，玉田县名医王清任行医治病四十余年，创制了血府逐瘀汤等疗效卓著的系列方药，他观察尸体，出版了《医林改错》，引起海内中医界的震动。“民国”初年，中医存废之争异常激烈。盐山县名医张锡纯，编撰出版《医学衷中参西录》，影响遍及全国。有人把他的“阿司匹林石膏汤”与他倡导的“衷中参西”精神，比为中西医结合的开山。

新中国成立初期，中医进医院，开展中西医结合，郭可明先生响应党的号召，于1954年在石家庄市传染病医院，用中医方法治疗死亡率、致残率都很高的乙脑取得成功，创造了独特的“石家庄经验”，被卫生部表彰，并推广他的经验。他还治愈了前苏联专家的乙脑，获得毛泽东主席的接见。河北省中医研究院1956年在保定市筹建，当时有三百多工作人员，开展了大规模的中医药研究工作，编辑出版了《十万金方》





等学术著作，主办了全国的中医药发展大会，这都凸显出河北省当时中医药的发展居于全国前列的地位。

河北省卫生厅 1957 年成立中医处，“文革”期间被撤销。1977 年组建中西医结合办公室，1978 年重新成立中医处，1987 年成立中医局。1995 年省编办批准成立“河北省中医管理局”，负责全省中医行业管理工作。当前中医药事业正在进入新的发展机遇期，省委、省政府非常重视我省中医药事业的发展，2000 年省人大常委会颁布实施了《河北省发展中医条例》，推动了我省中医事业的法制化建设。2007 年省政府成立了“河北省中医药工作厅际协调小组”，为我省中医药事业的发展提供了重要保障。

我们相信，在党和政府的政策扶植之下，在广大中医药人员的共同努力下，河北省的中医药事业一定会快速发展起来，为全省人民的健康保健事业作出自己的独特贡献。

中医养生保健特色从何而来

中医有丰富多彩的养生保健措施，概括地说，有食疗养生、运动养生、情志养生、四时起居养生等等，那么，这些措施是根据什么提出来的呢？主要是根据中医对于人体的认识，对于疾病与健康关系的看法，从反复实践经验之中提出来的。这些根据，简单地说，一个是中医的“认识论”，一个是中医的“实践论”，它们都体现了中医独特的养生方法。

一、人体观决定中医特色

中医学博大精深，概括起来无非是“怎样看”和“怎样做”；中医特色虽然很多，总的说来无非是其“认识论”和“实践论”。

过去我们谈论中医特色、中医优势，一般都是从中医养生、治病的具体环节说起。其实，中医学作为一个独立的学术体系，其“人体观”的特色才是最根本的，是其世界观的直接反应。中医学的健康观、疾病观、治疗观，都是在中医人体观指导下进一步形成的具体学术理论。

中医人体观的创立，是在一定世界观的指导下，如何认识人体的具体体现。在中医学理论形成的初期，精气学说、阴阳学说、五行学说都对中医产生了深远的影响，为中医构建独特的人体观，提供了坚实的理论基础。细说起来，中医的人体观可能涉及很多具体内容，但是概括起来看，笔者认为主要有如下几个方面。

1. 人是“天地所生之人”

人体观首先要回答“人从哪里来”的问题。尽管东方与西方的古老神话里有不同的传说，但是作为严肃的科学问题，中医的经典著作《黄帝内经》之中，以自然生成的观点，阐述了人生于天地之间，存在着与大自然息息相关的紧密联系。





古人把天、地、人合称为“三才”，把所有事情的成功原因，都归结为天时、地利、人和，中医养生也不例外。并且人与天地相比较而言，天地是人体存在的决定条件。《内经》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”也就是说，人是万物中的一员，由于人具有高度发达的精神，所以人最可贵。

《内经》又说：“人生于地，悬命于天；天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。知万物者，谓之天子。”人生于天地之间，是一个自然生成的过程，而且人体生成之后，也必须依赖于天地五气、五味的充养，才能维持生命。地球的自转形成昼夜阴阳变化，地球围着太阳公转有了四时气候的变化，人体必须适应这些变化，要依靠天地四时之气充养身体，才能维持生命。天地阴阳四时变化，一刻也不停止，人体必须顺应这些节律而变化。

人对于天地自然的依赖，不是孤立的现象，而是所有生命的共同特点。所以《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”

古人善于求本，一切学问的根基都要从根本做起，健康的根本就是人体的抗病能力，是人体的正气。“君子务本，本立而道生。”《素问·生气通天论》说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”所谓“生气通天”的思想，就是天人一体，或者叫“天人合一”，因为人离不开生存的自然环境，这个环境主要是由天地万物相合构成的。很多人不理解中医养生治病，为什么一定要说天说地，以为这样说不科学。1929年，余云岫提出废止中医案，罗列中医的所谓“罪状”，其中最主要的一条就是中医“提倡天地通，阻碍科学化”。在他看来，努力割断人与天地的联系，是科学发展的必然。余云岫说：“人类文化之演进，以绝天地通为最大关键，考之历史，彰彰可按。”他把中医主张“天地通”等同于“巫”文化，把中医学术视为巫蛊迷信。这是余云岫思想深处的一个症结，具有他这样思想的人，也将会妨碍其进入中医思维领域，很容易加入反中医的合唱阵营。而有这样思维的人，在那个时代，甚至在现代，也绝非个别现象。

中医主张人与天地通，是要靠这种思想来构建整个学术体系的，它