



SHAN YANG SHENG

中
医
支
招
百
病
消

善养生

总主编 陆嘉惠 朱凌云
主编 连强 罗云



◎ 顺四时
◎ 究饮食
◎ 进膏方
◎ 疏关节

- 不同体质人群的中医养生法
- 春季中药泡脚的好处
- 冬季养生点对点
- 判断肾虚有依据
- 「高枕无忧」与「硬板床」
- 如何增强孩子的体质



上海科学技术出版社

中 医 支 招 百 病 消

善 养 生



总主编 陆嘉惠 朱凌云

主 编 连 强 罗 云

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书通过“中医养生,防病延年”“顺应四时,养生有道”“预防为主,少得疾病”“日常饮食,大有讲究”“冬令进补,膏方疗疾”“疏通经络,养护关节”“家有小儿,增强体质”多个角度,由数十位长期工作在上海市中医医院临床一线的专家用浅显易懂的语言对“养生”话题进行最直观的解读,介绍各种“养生经”。

本书融实用性、科学性、趣味性于一体,可供关注自身健康、希望了解医学科普知识的读者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

善养生 / 连强,罗云主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2017.8

(中医支招百病消 / 陆嘉惠,朱凌云总主编)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3673 - 6

I. ①善… II. ①连… ②罗… III. ①养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 190072 号

善养生

主编 连 强 罗 云

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16.5

字数 190 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3673 - 6/R · 1420

定价: 45.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

“中医支招百病消”丛书

编委会名单

专家委员会顾问

王霞芳 沈丕安 虞坚尔

专家委员会主任

徐 建 陆嘉惠

专家委员会委员(以姓氏笔画为序)

于永春 王小平 朱凌云 刘 毅

纪 清 苏 晓 李 勇 李 萍

李 雁 陈 平 郭 裕 董耀荣

总主编

陆嘉惠 朱凌云

编 委(以姓氏笔画为序)

卜建宏 张 钦 罗 云 殷晓聆

“中医支招百病消”丛书

《善养生》编委会名单

主 编

连 强 罗 云

副主编

殷晓聆 卜建宏 许 良

编 委(以姓氏笔画为序)

王林元	王炜为	王俊龙	王培珍	王惠茹
尹 平	石克华	朱 焜	刘 静	刘保君
许 红	李文涛	李越华	李毅平	余莉芳
张 敏	张 毅	张长明	张学亮	张雯静
陈 旻	陈伟杰	陈兆善	陈春雷	邵 萍
范兴良	林 洁	周大成	周福梅	郑亚江
胡 琦	施慧芬	洪钰芳	祝峻峰	秦 嫣
夏以琳	夏海岩	倪卫民	徐 瑛	徐伟祥
黄宁静	龚学忠	韩 政	虞 胜	薛 征

编写说明

“养生”是当下的热门话题，其目的就是让人健康、长寿、快乐。中医养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《周易》云“一阴一阳之谓道”“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时”，《老子》云“道法自然”，都是中医养生的基本要求。中医养生主要有预防观、整体观、平衡观、辨证观，提倡未病先防、未老先养，天人相应、形神兼具，调整阴阳、补偏救弊，动静有常、和谐适度。

如何能不生病？关键要做好日常的保健。本书分“中医养生，防病延年”“顺应四时，养生有道”“预防为主，少得疾病”“日常饮食，大有讲究”“冬令进补，膏方疗疾”“疏通经络，养护关节”“家有小儿，增强体质”等板块，数十位长期工作在上海市中医医院临床一线的专家用浅显易懂的语言对“养生”话题进行最直观的解读，介绍各种“养生经”，希望能对广大读者有所帮助。

编 者

2017 年 6 月

丛书前言

为推进“健康中国”建设,提高人民健康水平,中共中央、国务院于2016年10月25日印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》,将“共建共享、全民健康”作为战略主题,坚持政府主导,动员全社会参与,推动社会共建共享,实现全民健康。

健康是促进人的全面发展的必然要求,也是广大人民群众的共同追求。一个健康的人不仅要有一个强壮的体魄,能抵御各种疾病侵袭,还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力,以应付各种不良的心理刺激,提高在现代社会中的适应能力。在追求健康的过程中,人们往往过多依赖于医生、药物、检查和医疗设施,很容易忽视自身在恢复、保持、增进健康中的主导作用。

通过健康教育和健康促进,帮助公众学到保持或恢复健康的知识,自觉地培养关心健康的态度,形成健康的行为,达到最佳的健康状态,是上海市中医医院全体医务人员共同的心愿。医务人员除了完成常规的医疗工作以外,还重视健康管理,延伸医疗服务,近年来,他们撰写并发表了大量的医学科普文章,宣传和普及中医药的基础知识、养生保健方法,以及中医药防治常见病、多发病的方法。

因此,我们从近十年来医务人员撰写的科普文章中精挑细选,整理、编写、出版本套“中医支招百病消”丛书,分为《少生病》《善养生》



《爱食疗》三个分册。本丛书的作者是上海市中医医院数十位长期工作在临床一线的资深中医医师，他们结合多年的临床经验和诊疗心得，用通俗易懂的语言阐述了一个个晦涩难懂的医学问题，将临床多发病和常见病的防治要点、中医养生之道、食疗药膳等一一呈现在读者面前，是一套覆盖面广、实用性强、中医特色浓的医学普及读本。希望读者阅读后，对增强自我体质、减少疾病发生、保持健康状态有所帮助。

限于水平有限和时间仓促，不足之处在所难免，望广大读者批评指正！

陆嘉惠 朱凌云

2017年6月

目 录



中医养生 防病延年	1
中医保健,防病延年	3
顺应自然,有益健康	5
人体主要脏器的排毒与保健	6
酸甜苦辣咸,你“归”哪一味	7
不同体质人群的中医养生法	13
动以养体,静以养心	15
养生需养性	16
运动与养生	17
沉香与养生	18
白领女性的健康困惑	20
晒太阳,老人户外的健康功课	22
偏方勿轻信	24
顺应四时 养生有道	27
春季养生为健康打基础	29



早春时节的养生提醒	31
清明时节话养生	33
春游芳草地,养生正当时	36
春季中药泡脚的好处	37
春季护心养心的 6 大真经	38
浅谈春季养胃	41
春季养肝重“四调”: 饮食、起居、精神、用药	43
五法助你远离春困	46
糖尿病周围神经病变的春季调护	48
冬病夏治成“潮习俗”	49
立夏养生	51
小满养生	55
端午养生	58
芒种养生	60
夏至养生	63
冬天滋补,夏天素补	67
暑湿勿忘经典药	68
黄梅季节消暑祛湿护心脏	69
“疰夏”与胃肠疾病有何关系	71
炎炎夏日说养肝	72
夏日好眠,三个“最佳”	74
糖尿病患者的夏季调理	75
秋燥来临,肝怎么办	77

驱“秋乏”	78
秋季如何防治痔疮	80
冬季养生点对点	82
冬病冬防,亚健康人群尤应重视	84
提高免疫力,防冬季感冒	86
大雪养生	88
冬至养生	91
小寒护阳敛气,大寒摄精养神	93
 预防为主 少得疾病	 97
漫谈祛湿	99
自摸脉,早察病	101
中医眼中的“三高”	102
谈胃肠病的防治	105
生活需要爱心,也需要爱肝	107
饮食调理养肝护肝	110
肝癌真的防不胜防吗	111
劳逸结合,远离肝癌	112
判断肾虚有依据	114
肾阴亏虚最常见	116
气温反复,呼吸道容易不舒服该怎么预防	118
预防“老慢支”三项注意	119
“嗓子眼”发辣是怎么回事	122



中西医结合“赶走”偏头痛	124
经期偏头痛,预防更重要	126
中风的“识”与“防”	127
卒中康复因人而异	130
中风后遗症的康复治疗	132
健康睡眠,远离慢病	133
熬夜弊多利少	134
睡眠有学问,早衰可防治	136
精神锻炼防治失眠	138
泡脚适当,健身防病	139
肠癌术后“养”好肠道功能	141
防治乳腺癌,情绪很重要	143
年轻女性莫让便秘损健康	145
假期需防肛门病	149
 日常饮食 大有讲究	 151
漫谈“饮食养生”	153
从饭后不吃水果说起	154
结石患者该如何饮水	155
调情食补共养肝	158
多吃绿色食物可以养肝	159
“防癌食品”真的防癌吗	160
肿瘤患者要“补”还是要“忌”	164

肿瘤患者进补须知	168
服用补药需要了解的 6 个问题	170
节日里吃撑了怎么办	172
糖尿病患者节日饮食备忘录	174
中秋节,你是否吃多了这些	176
冬饮黄酒正当时	177
食物中毒的自我救治	179
冬令进补 膏方疗疾	181
明清膏方“初长成”	183
上海膏方,地域特色	184
冬令进补,别忘先行“开路药”	186
亚健康人群,试试膏方	188
哪些血液病患者适宜服膏方	190
糖尿病患者也能冬令进补	191
胃肠道疾病适合服用膏方吗	193
哪些肾病适合膏方调理	194
慢性咳喘病患者更宜膏方调治	196
风湿病患者如何进补	197
肿瘤化放疗期间膏方调理	199
疏通经络 养护关节	203
健康从“按头”开始	205



护颈刻不容缓	209
“高枕无忧”与“硬板床”	211
呵护脊柱从日常做起	213
跳广场舞小心五个动作	214
功能锻炼：术前就要练起来	217
关节置换术出院后的锻炼	218
随意推拿越治越伤	220
漫谈拔罐	222
艾灸养生	225
刮痧养生，疏通经络度苦夏	227
冬日保健防病，艾灸“独当一面”	229
 家有小儿 增强体质	 231
如何增强孩子的体质	233
小儿肺系调理	234
宝宝上火怎么办	236
小儿保健穴位按摩	237
春季调养好，孩子少得病	241
为幼儿秋季保健支招	243
冬令养儿，调理体质好时机	244
宝宝易接受的不苦中药	246



中医养生 防病延年

中医保健,防病延年

中医学历来重视疾病的预防。“治未病”的概念最早出现于《黄帝内经》。俗话说“上医治未病”,现在越来越多的人开始注重养生保健。那么如何顺应中医理念,做到形与神俱,终其天年呢?

运动请适度,不可盲信

俗话说“流水不腐,户枢不蠹”。人体在经常运动的情况下,肌肉会比较强壮、反应灵敏,且不容易生病。但是运动需得当,否则会对人体造成一定程度的伤害。健康人简单测算运动量的方法: $180 - \text{年龄} = \text{心跳数值}$ 。例如一位老先生 70 岁,那么他的心跳上限便为每分钟 110 跳,如有心脑血管等慢性病者,则为“ $170 - \text{年龄}$ ”。若超过这个范围,则建议老先生的运动可以稍微减弱、减慢,不应超过他所能承受的极限。

常言道,生命在于运动。其实,这是有前提的。就好比龟兔赛跑,兔子虽然跑得快,运动量大,实际寿命却远远比不上百年的乌龟,晚年更会产生各种伤痛。可见,运动促健康是有前提的,需进行适当的符合人体极限的运动。

还有许多老百姓坚信“饭后百步走,活到九十九”的说法,其实这句话比较片面。从人体生理方面来讲,吃完饭后,大量血液会积聚到胃肠道帮助消化,大脑会出现短时间的缺血缺氧。此时,最好能够休息半小时至 1 小时后再外出运动,否则容易出现胃供血量减少,长此以往会导致消化功能障碍。