

图解

福建中医药大学 邓月娥 · 主编

刘德荣 · 主审

家庭中 中医养生



一点通

世界卫生组织公布的健康标准是什么？您是哪类体质？

不同体质的人如何进行饮食调养？中老年如何食补？

有哪些好的健身方法？有哪些颈椎病的锻炼方法？

生活中如何预防高血压、高血脂、糖尿病？生活中如何预防癌症？

如何自我按摩保健？四季养生的细节有哪些？



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

图解

家庭中医养生

福建中医药大学

邓月娥 主编

刘德荣 主审

一点通



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

· 北 京 ·

中医保健养生法源远流长、效果显著,可以达到增强体质、预防疾病、美容保健和延年益寿的作用。本书以问答形式,配合真人演示彩图,结合作者多年中医养生学教学和临床经验,介绍了日常中医养生的关键方法。“基础篇”介绍了生命、健康、养生的基本问题;“日常篇”围绕人们的衣、食、住、行等各个方面详细介绍,包括运动、饮食、四季养生等;“防病篇”针对现代常见病介绍简便易行的防病法和中医特色养生法,如推拿按摩、针灸疗法、导引气功法等。全书围绕中医保健养生理论和方法,结合现代人实际生活常见问题展开,读者一看即懂,一学即会。

本书内容通俗易懂、图文配合、方便实用,是广大读者日常养生保健的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭中医养生一点通 / 邓月娥主编. —北京:
化学工业出版社, 2017.5
ISBN 978-7-122-29497-5

I. ①图… II. ①邓… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第080777号

责任编辑:陈燕杰 戴小玲

责任校对:宋 玮

装帧设计:关 飞 水长流文化

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:中煤(北京)印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12 字数240千字 2017年5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:36.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员名单

主 编 邓月娥

副主编 林丽莉

编 者 (按姓氏笔画排序)

王青松 邓月娥 石伟荣

刘鸿宇 李晓鹏 李翌华

陈雨捷 陈玲玲 陈燕清

林丽莉 林斌强 郑凤伟

胡 伟 黄小榕 黄晓金

程丽斌

主 审 刘德荣

滙中醫養生精華

集古今名家經驗

張石云



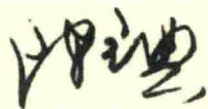
序

随着社会的发展，现代人们理解的健康的含义是人人享有高质量、有意义的生命，未来医疗服务的对象不仅仅是患者，还有相当多需要得到健康生活指导的人，未来医学的任务也不仅仅是治病，而主要是预防疾病、促进健康及提高人的生命质量。

中医保健养生法是中华优秀传统文化的瑰宝，有数千年的历史，底蕴丰厚、异彩纷呈，大到“道与生相守，生与道相保”“德润身，仁者寿”等养生理论，小到日常生活衣、食、住、行等养生技术，运用恰当的手段、顺应自然规律保健强身、防病抗衰，具有方便性、经济性、有效性、安全性等独特优势，是历代医家研究的重点，在促进人类健康、提高生命质量、预防疾病等方面发挥了重要的作用。

中医药的传承和发展有赖于民众的广泛认可，源于民间的中国传统医药应努力使其回归民间，只有当传统医药的道理深入人心，中医药才能真正发挥其普惠民众的作用。本书内容实用，与生活密切相关，古有先辈陈修园普及中医药，今有福建中医药大学邓月娥老师等一众从事养生知识普及推广的专家学者，他们都使民众得以直面中医药及其文化魅力。中医药院校利用自身的优势和特长，开展中医药科普宣传，在提高民众的医学科学素质、维护大众健康以及弘扬我国优秀传统文化等方面，可发挥其独特的作用。

本书以问答的形式，用通俗易懂的语言，结合人们的实际生活深入浅出地介绍中医养生知识，宣传中医养生理念和传播中医养生方法，服务普通大众实为可贵，是为序。



福建中医药大学 陈立典
于福州

前言

随着社会进步和国民生活水平的提高，人们对健康和长寿问题越来越关注。根据世界卫生组织统计，人群中符合健康标准的只占15%，患病人群占15%，而有70%的人处在“亚健康”状态。因此，世界卫生组织积极倡导健康的生活方式。我国的卫生主管部门也把工作重点从医疗向“治未病”转移，并作为增强全民健康意识、提高健康素质的重要途径。如何保养身体，如何预防疾病，做到未病先防，收获健康，成为广大民众的共同心声。有着数千年历史的中华养生之道与养生方法，以其方便性、经济性、有效性、安全性和易操作性等优势，越来越受到世界各地追求健康人士的认可和喜爱。

本书面向大众，以问答的形式，用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍古今中医养生知识，旨在宣传中医养生理念和传播中医养生方法。笔者精心筛选出约300个养生的关键问题，分“基础篇”“日常篇”和“防病篇”三部分介绍有关保健养生细节。其中“基础篇”介绍了关于生命、健康、养生的基本问题；“日常篇”围绕人们日常生活中的衣、食、住、行等各个方面详细介绍了养生观点和方法，包含运动养生、饮食养生、精神养生、起居养生、环境养生、睡眠养生、二便养生、沐浴养生、房事养生、娱乐养生、四季养生等；“防病篇”是针对威胁人们健康的常见病而设的专题，介绍简便易行的防病养生法和富于中医诊疗特色的养生法，如推拿按摩疗法、针灸疗法、导引气功法等内容。全书围绕中医养生理论、原则、方法，结合现代人实际生活常见问题展开论述，使人们一看即懂，一学即能为己所用。只要您是关注健康、热爱生命的人，随时随地都可以学习它、运用它来开展保养生命的活动。

本书参考了古今各种实用的养生著作，吸取了前辈对养生研究的精华，结合了当今养生新观念和新方法，是一本通俗易懂、方便实用的养生指导书。限于笔者水平，本书难免存在一些不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者 于福建中医药大学 2017年1月

基础篇

| 第一章 |

养生基本知识

- 01 • 什么是养生? / 2
- 02 • 世界卫生组织指出人的健康标准是什么? / 2
- 03 • 中医认为哪些人才算是健康? / 2
- 04 • 中医对生命是怎么认识的? / 3
- 05 • 什么是亚健康? 你处于亚健康吗? / 4
- 06 • 人衰老的表现是什么? / 4
- 07 • 人衰老的原因是什么? / 4
- 08 • 延缓衰老的方法是什么? / 5
- 09 • 为什么不健康的生活方式是养生的大敌? / 5
- 10 • 中医养生的观念是什么? / 6
- 11 • 中医养生的方法有哪些? / 6
- 12 • 什么是体质? 中国人的体质主要有哪些类型? / 7
- 13 • 你属于何种体质? / 7

日常篇

| 第二章 |

饮食养生

- 01 • 什么是饮食养生? / 10
- 02 • 饮食养生的作用是什么? / 10
- 03 • 饮食也像中药一样有性和味吗? / 11
- 04 • 酸味食物有哪些养生保健功效? / 11
- 05 • 苦味食物有哪些养生保健功效? / 11

- 06 • 甘味食物有哪些养生保健功效? / 12
- 07 • 辛(辣)味食物
有哪些养生保健功效? / 12
- 08 • 咸味食物有哪些养生保健功效? / 13
- 09 • 食物具有哪些属性? / 13
- 10 • 温热食物有哪些养生保健功效? / 13
- 11 • 寒凉食物有哪些养生保健功效? / 14
- 12 • 平性食物有哪些养生保健功效? / 14
- 13 • 为什么饮食要品种多样化? / 15
- 14 • 饮食要怎样搭配才有利于养生? / 15
- 15 • 为什么饮食不可过饥过饱? / 16
- 16 • 细嚼慢咽能益寿延年吗? / 17
- 17 • 为什么一日三餐要有规律? / 17
- 18 • 快乐进食对健康有什么意义? / 17
- 19 • “饭后百步走”是不是适合每个人? / 18
- 20 • 为什么说“药补不如食补”? / 18
- 21 • 春夏秋冬要怎么吃? / 19
- 22 • 人的体质和饮食有关吗? / 19
- 23 • 气虚体质的人应该怎么吃? / 20
- 24 • 血虚体质的人应该怎么吃? / 21
- 25 • 阴虚体质的人应该怎么吃? / 22
- 26 • 阳虚体质的人应该怎么吃? / 22
- 27 • 痰湿体质的人应该怎么吃? / 23
- 28 • 湿热体质的人应该怎么吃? / 24
- 29 • 阳热体质的人应该怎么吃? / 25
- 30 • 血瘀体质的人应该怎么吃? / 25
- 31 • 气郁体质的人应该怎么吃? / 26
- 32 • 女子月经期应该怎么吃? / 27
- 33 • 妊娠期的饮食注意事项? / 27
- 34 • 产后的饮食怎么注意? / 28

- 35 • 脾胃虚的人应该怎么吃? / 28
- 36 • 婴幼儿期怎么食补? / 29
- 37 • 青少年期怎么食补? / 29
- 38 • 中壮年期吃什么适宜? / 30
- 39 • 老年人如何进行食养? / 31
- 40 • 饮酒能养生吗? / 31
- 41 • 怎么饮水最健康? / 32
- 42 • 为什么说“茶为万病之药”呢? / 32
- 43 • 服药期间的饮食应注意什么? / 33

| 第三章 |

运动养生

- 01 • “生命在于运动”
的原理是什么? / 34
- 02 • 什么情况下不适宜运动? / 34
- 03 • 运动中出现
什么情况要停止运动? / 34
- 04 • 健身运动后有什么禁忌? / 35
- 05 • 运动后如何进行饮食调养? / 35
- 06 • 有哪些好的健身方法? / 35
- 07 • 散步的益处有哪些? / 35
- 08 • 慢跑的益处及注意事项是什么? / 36
- 09 • 如何正确地跳绳? / 36
- 10 • 怎样用跳绳方法进行减肥? / 37
- 11 • 如何进行登楼梯健身? / 37
- 12 • 怎样拍打肢体来健身? / 38
- 13 • 冷水擦澡有何益处? 如何用冷水浴
增强体质? / 39

- 14 • 颈椎病如何锻炼? / 40
- 15 • 肩周炎如何锻炼? / 41
- 16 • 腰痛如何锻炼? / 42
- 17 • 腰椎间盘突出症
有哪些锻炼方法? / 45
- 18 • 夏天锻炼应该怎么防止中暑? / 46
- 19 • 冬天锻炼怎么防止冻伤? / 46

第四章 | 按摩养生

- 01 • 中医按摩法有什么养生作用? / 47
- 02 • 如何进行头面部的按摩养生? / 47
- 03 • 如何进行面颈部美容保健按摩? / 49
- 04 • 如何进行颈肩部的按摩养生? / 51
- 05 • 如何进行背腰部的按摩养生? / 54
- 06 • 如何进行腕腹部的
自我按摩养生? / 55
- 07 • 如何进行胸肋部的
自我按摩养生? / 56
- 08 • 如何进行四肢的自我按摩? / 57

第五章 | 精神养生

- 01 • 什么是精神养生? / 60
- 02 • 精神养生的关键心态是什么? / 60
- 03 • 长寿的人都有什么样的心理? / 61

- 04 • 为什么养神重在静养?
如何静养? / 61
- 05 • 精神养生的基础是什么? / 62
- 06 • 情绪变化对健康的影响是什么? / 62
- 07 • 如何调和“七情”? / 63
- 08 • 摆脱心情抑郁、
烦躁有什么妙法吗? / 63
- 09 • 消除寂寞有哪些妙招? / 64
- 10 • 遇到烦心事时如何化解? / 64
- 11 • 如何有效抑制
“愤怒”这匹野马? / 65
- 12 • 你是否有点疑心太重? / 66
- 13 • 如何运用“自嘲”法
来摆脱难堪境遇? / 66
- 14 • 如何用“感恩法”
为生活增添幸福感? / 67
- 15 • 如何运用“宣泄养生法”? / 67
- 16 • 中年人要克服哪三种惰性? / 68
- 17 • 老年人养生如何“养心”? / 69
- 18 • 老年人如何让自己“越活越年轻”
呢? / 69
- 19 • 如何用休闲养生获得快乐? / 70
- 20 • 在职场中如何轻松减压? / 71
- 21 • 精神养生要注意哪“八戒”? / 71
- 22 • 你懂得自我激励吗? / 72
- 23 • 改变春季抑郁症、
焦虑症有哪些方法? / 73
- 24 • 人际关系对健康有影响吗? / 73
- 25 • 内向性格者怎么
获得良好的社交关系? / 73

- 26 • 你知道拥有好心情的生活小窍门吗? / 74
- 27 • 二十招制胜坏心情! / 75

第六章

起居养生

- 01 • 何谓起居养生? / 76
- 02 • 你知道每天的最佳起居时间吗? / 76
- 03 • 你知道生活中的一些最佳的姿势吗? / 77
- 04 • 你注意到科学刷牙的问题了吗? / 77
- 05 • 你注意到科学洗脸的问题了吗? / 78
- 06 • 为何发宜常梳理? / 79
- 07 • 为何耳宜常按摩? / 80
- 08 • 泡脚好处知多少? / 80
- 09 • 如何做到劳逸适度? / 81
- 10 • 日常生活中如何预防感冒? / 81
- 11 • 看电视要注意什么? / 82
- 12 • 你留意这些日常小卫生了吗? / 83

第七章

睡眠养生

- 01 • 何谓睡眠养生? / 84
- 02 • 睡真的比吃重要吗? / 84
- 03 • 你准备好睡眠了吗? / 85
- 04 • 每天必须睡足 8 小时吗? / 86

- 05 • 如何自疗失眠? / 87
- 06 • 怎样的卧室环境有利于睡眠? / 87
- 07 • 高枕真的无忧吗? / 88
- 08 • 睡中打鼾正常吗? / 88
- 09 • 醒来起床前的健康小技巧有哪些? / 89

第八章

二便、服饰、沐浴养生

- 01 • 二便通畅对健康的作用是什么? / 90
- 02 • 保持大便通畅的方法有哪些? / 90
- 03 • 保持小便通畅的方法有哪些? / 91
- 04 • 何谓服饰养生? / 92
- 05 • 高跟鞋也会影响养生吗? / 92
- 06 • 什么是沐浴疗法? / 93
- 07 • 洗澡也能治小病? / 93
- 08 • 温泉浴对人体的养生作用有哪些? / 94
- 09 • 什么人不宜泡温泉? / 94
- 10 • 六款药浴养生秘方 / 95
- 11 • 你了解冷水浴吗? / 95
- 12 • 运动后沐浴可以缓解疲劳吗? / 96

第九章

房事养生

- 01 • 什么叫房事养生? / 97
- 02 • 男女之间为什么要行房事? / 97

- 03 • 为什么要提倡房事养生? / 98
- 04 • 为什么说适度的房事生活有益于身心健康? / 98
- 05 • 房事养生的原则是什么? / 99
- 06 • 房事养生有哪些注意事项? / 99
- 07 • 房事有什么禁忌呢? / 100
- 08 • 性生活持续多长时间为宜? 持续时间长短受什么影响呢? / 100
- 09 • 性生活次数以多少为宜呢?
又该怎样判断自己的性生活是否过度呢? / 101
- 10 • 房事后不宜做什么事? / 101
- 11 • 如何保持夫妻间性爱和谐、美满呢? / 102
- 12 • 房事养生中
应注意哪些才能优生呢? / 103
- 13 • 在受孕时间选择上
有哪些忌讳? / 103
- 14 • 男性养精有哪些方法? / 104
- 15 • 什么叫房事的七损八益? / 105
- 16 • 调治八益的方法有哪些? / 105
- 17 • 哪些菜类能改善男性性功能? / 106
- 18 • 哪些饮食习惯
易使性功能下降? / 106
- 19 • 预防性衰老的方法有哪些? / 107
- 20 • 性功能减退有什么食疗方法? / 107
- 21 • 如何运用导引术治疗遗精? / 108
- 22 • 搓肾俞法对性养生有什么好处? 具体怎么做? / 109
- 23 • 兜肾囊法对性养生有什么益处? 具

体做法怎样? / 109

- 24 • 常用强肾保健功法有哪些? / 110
- 25 • 常用的增强性功能
的家庭药膳有哪些? / 110

第十章

环境养生与娱乐养生

- 01 • 什么样的自然环境
最适合人生活? / 112
- 02 • 如何预防电磁辐射的危害? / 112
- 03 • 如何防护手机电磁辐射? / 113
- 04 • 怎样预防空调综合征? / 114
- 05 • 什么是娱乐养生?
包括哪些方面? / 114
- 06 • 不同情绪下该听什么音乐? / 115
- 07 • 音乐养生选择有什么注意点和禁忌点? / 116
- 08 • MP3 适合一直听吗? / 116
- 09 • 哪些旅游好去处适合都市人? / 117
- 10 • 养花养鸟
比养猫狗更有益健康吗? / 117
- 11 • 益智游戏的功效——小游戏有大作用吗? / 118
- 12 • 安静的垂钓也能收获健康吗? / 118
- 13 • 笑口常开寿自高——你学会了在生活中时时欢笑吗? / 119

| 第十一章 |

四季养生

第一节 春季养生

- 01 • 春季如何养生? / 120
- 02 • “春捂”的意义是什么? 如何“春捂”? / 120
- 03 • 春天为什么会“春困”? / 121
- 04 • 如何克服春困呢? / 122
- 05 • 春季梳头好处多吗? 具体有什么好处呢? / 123
- 06 • 春季饮食养生要注意些什么? / 123
- 07 • 春季进补的原则是什么? / 124
- 08 • 春季如何美容护肤? 如何吃出美丽? / 124
- 09 • 老年人春季养生有什么禁忌? / 125
- 10 • 老年人春季运动的
注意要点是什么? / 125
- 11 • 春季要预防哪些传染病? / 126
- 12 • 春季如何进行自我排毒养生? / 128

第二节 夏季养生

- 01 • 夏季如何养生? / 129
- 02 • 夏季如何防暑? / 130
- 03 • 夏季如何防止贪凉过度? / 131
- 04 • 夏季如何饮食调补? / 132
- 05 • 夏季滥用祛火茶饮
有什么危害? / 133
- 06 • 如何预防急性肠胃炎? / 134
- 07 • 夏季睡觉有哪些禁忌? / 134

第三节 秋季养生

- 01 • 秋季如何养生? / 135
- 02 • 秋燥季节如何养肺? / 135
- 03 • 哪些是秋季最好的养肺润肺食疗
粥? / 135
- 04 • 初秋如何防止
“秋老虎”的伤害? / 136
- 05 • 深秋如何“秋冻”? / 136
- 06 • 悲秋季节如何调养情志? / 137
- 07 • 秋季吃哪些水果好? / 137
- 08 • 摩鼻、
浴鼻可以防秋天感冒吗? / 138
- 09 • 咽津有助于防止秋燥吗? / 138
- 10 • 秋季老年人养生
注意事项有什么? / 139
- 11 • 秋季如何保持皮肤湿润? / 139

第四节 冬季养生

- 01 • 冬季如何养生? / 140
- 02 • 冬天日常生活中如何养肾? / 141
- 03 • 冬季保养肾有什么好办法? / 141
- 04 • 为什么要选择在冬令进补? / 142
- 05 • 冬季进补有哪些方法? / 142
- 06 • 冬天总是腰酸手冷的
人应怎样进补? / 142
- 07 • 冬季如何锻炼身体? / 143
- 08 • 老年人冬季健身的
注意事项是什么? / 143
- 09 • 冬季如何防止室内污染? / 144
- 10 • 冬季如何用药粥补肾元? / 145
- 11 • 为什么冬天日光浴好处多? / 146

肥胖症

- 01 • 什么是肥胖症? / 148
- 02 • 肥胖者易患哪些疾病? / 148
- 03 • 女性肥胖容易引起不孕吗? / 149
- 04 • 肥胖症怎样综合调理? / 149
- 05 • 如何用耳针疗法防治肥胖症? / 150
- 06 • 推拿按摩可以减肥吗? / 151
- 07 • 沐浴和药浴可以减肥吗? / 151

| 第十三章 |

高脂血症

- 01 • 为什么现代人易患高脂血症? / 152
- 02 • 高脂血症对身体有哪些危害? / 153
- 03 • 血脂高的人宜吃什么? / 153
- 04 • 高脂血症者
生活中应注意什么? / 154
- 05 • 中医针灸治疗高脂血症怎么做? / 154

| 第十四章 |

高血压

- 01 • 高血压对身体
哪些脏器危害最大? / 156

- 02 • 引起高血压的

四大危险因素是哪些? / 156

- 03 • 高血压的

“预警身体信号”有哪些? / 157

- 04 • 降压防病养生粥如何做? / 157

- 05 • 高血压病饮食禁忌是什么? / 158

- 06 • 如何用中医敷贴疗法降压? / 158

- 07 • 中医如何用

保健按摩法预防高血压? / 159

| 第十五章 |

冠心病

- 01 • 什么是冠心病? / 160
- 02 • 如何预防冠心病? / 160
- 03 • 怎样巧选药茶防治冠心病? / 161
- 04 • 对高血脂、冠心病患者有益的食物
有哪些? / 161

| 第十六章 |

糖尿病

- 01 • 什么是糖尿病? / 163

02 • 糖尿病的危害有多大? / 163

03 • 如何早期发现糖尿病? / 163

04 • 糖尿病患者的

饮食原则是什么? / 164

05 • 你知道糖尿病患者“三宜三不宜”

吗? / 164

06 • 影响糖尿病患者康复的误区是什么? / 165

07 • 如何预防糖尿病的发生? / 166

08 • 防治糖尿病食疗方有哪些? / 166

第十七章

癌症

01 • 什么是癌症? / 168

02 • 癌症是不是绝症? / 168

03 • 癌症发生前有特殊信号吗? / 169

04 • 哪些人群易患癌症? / 170

05 • 哪些食物防癌抗癌作用强? / 172

06 • 你知道抗癌蔬菜排行榜吗? / 172

07 • 常见抗癌食物的

抗癌机制是什么? / 173

08 • 常用的防癌药膳有哪些? / 174

09 • 生活中有哪些防癌小秘诀? / 175

参考文献 / 177

基础篇

第一章

养生基本知识

01 什么是养生？

养生，是指人合理地选用养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等的保健方法，通过长期锻炼和修习，达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿目的的技术和方法。简而言之，所有促进健康、延长寿命的活动都是养生活动。

02 世界卫生组织指出人的健康标准是什么？

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (4) 对一般感冒和传染病具有一定的抵抗能力；
- (5) 体重适中，形体匀称，头、臂、臀比例协调；
- (6) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (7) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- (8) 头发光泽，无头屑；
- (9) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

03 中医认为哪些人才算是健康？

中医认为，健康的人就是那些阴阳平和的人，具有以下特点：

形体壮实，比例恰当；须发润泽，柔亮有光；面色红润，表情舒展；眼睛