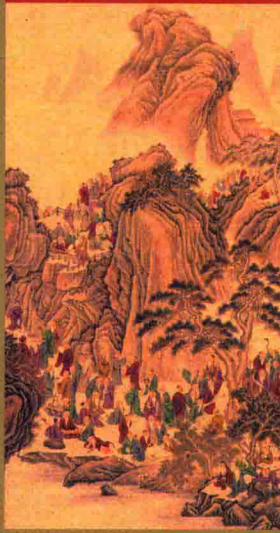


中医养生宝典



主编 ● 龙 泉



中国医药科技出版社

中医养生

宝典

zhong yi yang sheng bao dian

主编
·
龙
泉



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从养生方法、饮食规则、保健意识的培养、情志养护的方法、中药使用、疾病的自我检测、名人养生等诸多方面分门别类、深入细致地探讨了有关生命和健康，以及养生、调护，既有理论的诠释和解读，又有具体而独特的方法和技巧。书后不但附有古代文献类以启发，还摘录了现代营养的权威观点以指导，是一本具有实用性、趣味性的科普读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生宝典/龙泉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5633 - 4

I. ①中… II. ①龙… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 202637 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 20 $\frac{1}{2}$

字数 502 千字

版次 2012 年 10 月第 1 版

印次 2012 年 10 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5633 - 4

定价 168.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会名单

主 编 龙 泉

副主编 李宝珍

编 委 (按姓氏笔画)

王 宏 冉孟良

骆继军 聂代术



主编简介

龙泉，重庆云阳县人，1992年毕业于成都中医学院医学系中医专业，从事中医内科临床和健康教育20余年。先后担任云阳县中医院医教科科长、业务副院长、党总支书记，云阳县第十二届、第十三届党代会代表。现任云阳县卫生局党委委员、县中医院院长，带领云阳县中医院成功创建二级甲等中医院、重庆市示范中医院、全国中医药工作先进单位、全国精神文明建设先进单位，为全县中医药事业发展做出了杰出贡献，先后被授予重庆市优秀党务工作者、云阳县名中医、云阳县优秀人才、云阳县突出贡献人才等荣誉称号。



前 言

中医养生学，是中华民族在长期的生活实践中，特别是和疾病作斗争及抗衰老的实践中产生并发展起来的，是中医学的一个重要组成部分、一大特色、一大特长。养生即保养生命，养生的目的是让人长寿、健康、快乐。中医养生，则是在中医学理论的指导下，运用中医学的各种方法增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿、健康目的的一种医事活动。中医学有系统的养生理论，有具体的养生方法，贴近生活，简单可行。

本书共分十一章，从不同角度阐述了笔者的中医养生观点，并提出了中医养生理念和切实可行的养生方法。附录中摘录了多篇古代情志养生的文章，意在读者闲暇之余随手翻阅，陶冶情志。

书中方法虽用心选择，但写作仓促，难免疏漏，还请广大同仁不吝指出，在此致谢。

编 者

2012年6月



目 录

第一章 《黄帝内经》中的养生要诀 / 1

- 第一节 四季养生法 2
- 第二节 “以情胜情”法 4
- 第三节 中医之“火” 7
- 第四节 中医养生法宝 9
- 第五节 二十四小时人体经脉养生法 12
- 第六节 养生忌讳 16

第二章 科学判断早预防 / 19

- 第一节 您是否拥有一个健康身体 20
- 第二节 教您识别自己的“气质”类型 21
- 第三节 人体上的长寿“按钮” 23
- 第四节 长年照一照，有病早知道 25
- 第五节 指甲半月痕告诉你身体的秘密 27
- 第六节 看着肚脐诊病 29
- 第七节 经常长“口疮”，小心胃溃疡 30
- 第八节 季节变化，小心面瘫 32
- 第九节 被“缠腰龙”缠上怎么办 33
- 第十节 别把小孩的腰痛不当回事 34
- 第十一节 容易被肩周炎“盯上”的人群 35

第十二节 不干体力活为何也会患腰椎间盘突出症	36
------------------------	----

第三章 吃出健康有妙方 / 39

第一节 饮食须五味俱全	40
第二节 中医食疗——“以形补形”	41
第三节 仲景饮食禁忌选录	43
第四节 常用食物性能归类	46
第五节 常见食物属性	50
第六节 吃什么也要看性格	59
第七节 都市人饮食的九大陋习	60
第八节 如何服用维生素才健康	62
第九节 顺时养生选水果	65
第十节 不要让病撑出来	66
第十一节 健康晚餐的“七个不要”	68
第十二节 少吃饭多吃菜对健康无益	71
第十三节 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方	72
第十四节 巧选果蔬降血糖	74
第十五节 木糖醇≠蔗糖	76
第十六节 食盐过多的危害	77
第十七节 警惕8种“啤酒病”	79
第十八节 辨别食物寒热五妙招	81
第十九节 四季养生粥疗	82
第二十节 夏季消暑中药茶	85
第二十一节 醒酒验方集	87
第二十二节 工作餐饮如何食	89
第二十三节 晨起饮水促排毒	91
第二十四节 喝矿泉水就能补充矿物质么	92
第二十五节 适度“辣食”防病	94
第二十六节 瓜果皮巧治病	95
第二十七节 生吃有害的蔬菜	96
第二十八节 乌梅保健功效	98
第二十九节 补肾壮阳食材药	99

第三十节 贵族食材的平民替身	100
第三十一节 护心食物细选择	101
第三十二节 大枣强身健体方	102
第三十三节 对抗失眠小食材	103
第三十四节 孕产妇的饮食注意事项	104
第三十五节 老年人的饮食保健	104

第四章 身体养护有方法 / 107

第一节 几招教您远离“亚健康”	108
第二节 暑天如何防治心血管病	110
第三节 冠心病患者的“三杯救命水”	112
第四节 “慢阻肺”患者，牢记“三字诀”	113
第五节 对待“小便”，不能“随便”	115
第六节 不要让便秘成为一种“习惯”	117
第七节 骨质疏松不能只靠补钙	118
第八节 阿司匹林虽好药，少儿选用须慎重	120
第九节 小儿常用退烧方法	121
第十节 儿童不宜过早佩戴眼镜	123
第十一节 “三线放松功”释放自我	124
第十二节 “足疗”虽好，不能盲从	125
第十三节 六步按摩，轻松降压	127
第十四节 失眠的自我疗法	128
第十五节 鼻部按摩，防治鼻炎	129
第十六节 不花钱的黄金运动	130
第十七节 平稳度过运动期间的“低潮期”	131
第十八节 如何快速缓解压力	132
第十九节 几个小习惯，送您大健康	134
第二十节 女人应重视“痛经”	136
第二十一节 小螨虫，危害大	137
第二十二节 家中妙招缓解腰椎间盘突出疼痛	139
第二十三节 腰椎间盘突出症患者合理的睡眠姿势	141
第二十四节 腰椎间盘突出症患者站、坐、走姿势要讲究	141

- 第二十五节 家务中减轻腰部负担的方法 144
- 第二十六节 科学功能锻炼，防治腰椎间盘突出 145
- 第二十七节 改掉对颈椎有害的不良习惯 149
- 第二十八节 家中轻松自疗颈椎病 151
- 第二十九节 颈椎保健操 152
- 第三十节 避免走入颈椎病防治的误区 153
- 第三十一节 强直性脊柱炎的体疗方法 155
- 第三十二节 肩周炎进行功能锻炼的意义 157
- 第三十三节 学习关节体操，治疗类风湿关节炎 158
- 第三十四节 几招对付“网球肘” 160
- 第三十五节 坐骨神经痛自我疗法 161
- 第三十六节 学会治疗“针眼” 163
- 第三十七节 颜面“战痘”，不可随意 164
- 第三十八节 “永葆青春法”延缓衰老 165
- 第三十九节 常练手指操，预防老年痴呆症 166
- 第四十节 掌握治疗诀窍，家中自行艾灸 168
- 第四十一节 家中常用简易按摩手法 170
- 第四十二节 学会刮痧，家中保健 173
- 第四十三节 治疗牙痛小妙招 175
- 第四十四节 正确应对家庭小意外 177
- 第四十五节 冬季止咳小验方 179
- 第四十六节 用药须谨慎，细看“禁、忌、慎” 180
- 第四十七节 威胁现代人健康的“头号杀手” 182
- 第四十八节 肥胖和糖尿病的关系 184
- 第四十九节 按摩耳朵治肾虚 185
- 第五十节 养喉护嗓十二法 186
- 第五十一节 饭后百步走，活到九十九？ 187
- 第五十二节 冬季养肾秘法 188
- 第五十三节 患病不同，膳食形式应不同 189
- 第五十四节 类风湿关节炎患者饮食 191

第五章 情志养护同重要 / 195

- 第一节 让自己快乐 196
- 第二节 孕妇不要有的几种心理 197
- 第三节 中年人心理保健 198

第六章 中药的服食禁忌 / 201

- 第一节 中药配伍禁忌 202
- 第二节 服中药时的饮食禁忌 203
- 第三节 孕妇须知的中成药使用禁忌 204

第七章 五千年中华药酒方 / 207

第八章 疾病的自我检测 / 239

- 第一节 糖尿病的自检 240
- 第二节 糖尿病足的自检 240
- 第三节 高血压的自检 241
- 第四节 冠心病的自检 241
- 第五节 高脂血症的自检 242
- 第六节 骨质疏松的自检 242
- 第七节 腰椎间盘突出症的自检 243
- 第八节 颈椎病的自检 243
- 第九节 强直性脊柱炎的自检 244
- 第十节 肩周炎的自检 245
- 第十一节 类风湿关节炎的自检 247
- 第十二节 风湿性关节炎的自检 248
- 第十三节 网球肘（肱骨外上髁炎）的自检 248

第九章 古代著作中的养生方法 / 249

- 第一节 《三国演义》中巧借东风治心病 250
- 第二节 《红楼梦》中的香疗法 250
- 第三节 《吕氏春秋》的古中医养生观 251

第四节 东坡话养生	253
第五节 皇帝养生法	254

第十章 名人养生方法 / 255

第一节 齐白石养生七戒	256
第二节 南怀瑾的养生秘诀	256
第三节 曾国藩的养生之道	257
第四节 孔子长寿——食为先	259
第五节 梁武帝的养生之道	260
第六节 孙中山养生原则	260
第七节 白居易的修性养生	261
第八节 季羨林的养生之道	263
第九节 养生名家孙思邈	264
第十节 林语堂志趣养生	265

第十一章 长寿的秘诀 / 269

附录 / 273

百忍歌	274
九诫	275
诫子	275
黄庭经解	276
翠虚吟	279
如是我闻关窍要旨	283
三丰祖师文集	287
养生十三则阐微	293
褚氏遗书（选录）	298
养生随笔（选录）	301
中国居民膳食指南（摘录）	303

第一章 《黄帝内经》中的养生要诀



第一节 四季养生法

中医学讲求机体“阴阳平衡”，
只有阴阳处于和谐状态，才能达到养生的目的。

很多患者和朋友都曾问过一些相同的问题：“这个季节要怎么养生保健呢”、“我该吃些什么食物比较好呢”？

随着人们的生活水平提高了，人们对生活的质量和对身体的保养也更加重视了。现在市面上“养生”的内容可谓五花八门，包括食物疗法、理疗、经络疗法等等，选择这些疗法的时候，很多人并不了解其作用机制，一味地去盲从，结果往往没有效果，甚至适得其反，这样的“养生”得不偿失。

中医学讲求机体“阴阳平衡”，只有阴阳处于和谐状态，才能达到养生的目的。阴阳的变化必须顺应四季变化，而阴阳的变化又与五脏相关，故五脏变化与四季变化也是密切相关的，具体对应关系如下。

春天——肝

夏天——心

长夏——脾

秋天——肺

冬天——肾

◎春季养生

春季是万物复苏，阳气升发的季节，即阳长阴消的开始，故应该调养阳气。春天主生发，肝气与之相应，养生在于养肝。肝在五色中属青。现代研究表明，绿色有使人情绪稳定的作用，还能够调节血压，保持人体血压的正常。

长期居住在城市的人，应多到有花草树木的地方放松心情，或是在家里阳台等阳光充足处种植一些绿色观赏植物，这样不仅能呼吸到的清洁空气，满目的绿色也会让人心情舒畅，对肝脏的保养是很有意义的。

在饮食方面可以选择一些温补阳气的食物，如可适量吃些性温的韭菜，可起到补人体阳气，增强肝、脾、胃功能的作用；大蒜有解毒祛瘀之功，每天吃几瓣大蒜，

对预防春天呼吸道和消化道传染病有良好作用，并能清洁血液，有益于心血管健康。饮食上宜甜少酸。

◎夏季养生

夏季是阳气最盛的季节，即阳长阴消的极期，气候炎热，生机旺盛。夏天主长，万物茂盛，心气与之相应，养生在于养心。此时是新陈代谢活跃的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面则发为汗。

夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。夏季最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动锻炼，可以选择广播操、气功、太极拳等锻炼方式。运动量要适度，不要过度疲劳；若剧烈运动后，不宜过量、过快进食冷餐或冷饮，以防肠血管急骤收缩，引起消化功能紊乱而出现腹痛、腹胀、腹泻。可适当喝些盐开水或是洗个热水澡消除疲劳。

在饮食方面可以多吃些碱性食品，防止酸碱平衡失调，如西瓜、菠萝、杏、桃、李子、哈密瓜等。

◎长夏养生

长夏在夏季之后，是指从立秋到秋分的时段。此时，余暑未消，既有“秋老虎”发威，又有频繁降雨导致的湿气过重。湿为长夏主气，人体的脾脏与之相应，养生在于健脾。中医学认为湿为阴邪，好伤人阳气，尤其是脾阳。由于脾脏喜燥而恶湿，一旦受损，则导致脾气不能正常运化，而使气机不畅，出现脾胃功能呆滞、消化吸收不足，临床可见脘腹胀满、食欲不振、乏力消瘦、胸闷头重、大便稀溏，甚至水肿。

此季节运动不宜长时间室外活动，出汗不宜过多，但也不能没有汗出，选择运动时可以参照夏季的原则。

饮食应以清热祛湿、健脾和中为主，如山药、薏苡仁、白扁豆、四季豆等。长夏之时，一定要注意饮食卫生，不要吃腐烂变质的食物。年迈体弱者消化功能较差，最好少吃一些油腻的食物，多吃清淡易于消化的食物。

◎秋季养生

秋季是万物收敛的季节，即阴长阳消的开始，故以养阴为主。秋天主收，肺气与之相应，养生在于养肺。秋季天气凉爽，是运动锻炼的好时期，此时阴精阳气处在收敛内养阶段，所以秋季运动项目不宜过猛，可以选择进行登山运动、慢跑、散步或打太极拳等等，并根据户外的气温变化来增减衣服。

秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，多食滋阴润燥食物，如百合、山

药、银耳、梨、南瓜、蜂蜜、荸荠等等，少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛发之物。

◎冬季养生

冬季大地收藏，万物皆伏，是匿藏精气的时节，肾气与之相应，养生在于养肾。肾为身体元气之根本，肾气旺盛则生命力强，故冬天需“养肾御寒”。冬季由于天气寒冷，可以选择一些室内运动，如瑜伽、跳绳、羽毛球、乒乓球等，或者可以选择到健身房进行锻炼，老年人可以在家中做一些保健操等等。

饮食上应注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，如羊肉、鹅肉、鸭肉、猪蹄、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

所以说，养生应顺应四季阴阳的变化，因为任何生命与天地大自然都是一个不可分割的整体，应时调整人的生命阴阳，使之与大自然阴阳变化步调一致，养生往往可以事半功倍。

第二节 “以情胜情”法

在中医学理论中，人有七种情志活动，分别为怒、喜、忧、思、悲、恐、惊。在正常的生理情况下，这“七情”是不会让人致病的。但是若情志过极，超出人体所能承受的范围，并难以自控时，往往会导致人体气血运行紊乱，影响脏腑的功能活动。中医将“七情”分别与五脏（肝、心、脾、肺、肾）相对应，利用情志脏腑的对应关系，对自身的情志进行调整，才能保证身体的气血阴阳平衡（见图1-1）。

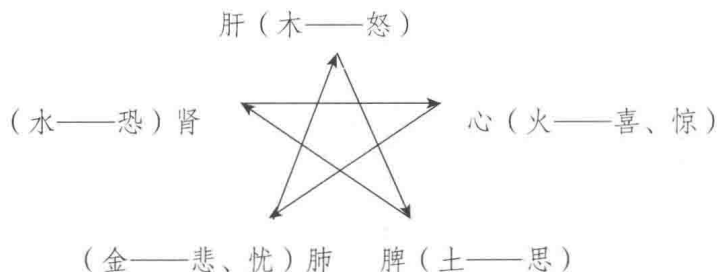


图1-1 五行相生相克

◎悲胜怒（金克木）

《景岳全书》曾记载，两个女人发生口角后，燕姬“叫跳撒赖”，大怒装死。张景岳便对装死的燕姬说，要对她进行令人痛苦且有损美容的火灸治疗。当燕姬听见自己的容貌会造成损伤后，顿时感到悲伤，于是便结束了“气厥若死”的装病

行为。

五行相生相克中，肝属木，金克木，而肺属金，悲与肺相对应，故以悲胜怒，也就是说适当悲痛可以制约过怒所致病变。

中医学认为肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。肝为刚脏，易于发怒。在某种的情况下，小怒能让肝气舒畅条达，气血平和；大怒则可使气血上逆，发为面红、头晕目眩、头痛，甚至突然晕厥，也可使肝气横逆而产生胁痛、腹痛或不思饮食等；怒郁而不发则气滞于内，常发为郁郁不乐、多愁善感、嗳气太息，严重者精神错乱等。

◎恐胜喜（水克火）

吴敬梓的《儒林外史》中记载到，范进中举后，因狂喜而致精神失常，大家都不知如何是好。这时，报录的人中有一个人说道：“范老爷平日可有最怕的人？他只因欢喜疯了，痰涌上来，迷了心窍。如今只需他怕的这个人来打他一个嘴巴，说：‘这报录的话都是哄你，你并不曾中’。他吃这一吓，把痰吐了出来，就明白了。”众人都拍手赞成。于是请了范进平日最害怕的他的老丈人——胡屠户。胡屠户凶神似的走到范进跟前，说道：“该死的畜生！你中了甚么？”一个嘴巴就打下去了。范进整个人吓晕了过去。众人替他抹胸口，捶背心，舞了半日，渐渐喘息过来，眼睛明亮，不疯了。

五行相生相克中，心属火，水克火，而肾属水，恐与肾相对应，故以恐胜喜、惊，也就是说适当恐惧可以制约过喜或过惊所致病变。

中医学认为心主神志，人们的精神、意识、思维活动是由心来主宰的。喜为心之志，在正常情况下能舒畅心情，焕发精神。喜之太过则易损伤心神，心神损伤则发为胸闷、心悸、乏力、汗出、失眠，甚则神志错乱、语无伦次、举止异常等。惊亦为心之志，受惊过度易使气机紊乱，心神内动，亦会发为心悸失眠、气短胸闷、精神错乱等。

◎怒胜思（木克土）

《续名医类案》记载道：一位女患者“思母成疾”，请来韩世良为其治疗。韩世良得知患者病因后，叫女巫告诉这位女患者，她母亲因女儿之命相克而死，在阴间准备报克命之仇。女患者听后大怒，骂道：“我出母病，母反害我，我何思之！”在痛恨、怒骂完亡母之后，这位女患者竟然“病愈”了。

五行相生相克中，脾属土，木克土，而肝属木，怒与肝相对应，故以怒胜思，也就是说适当发怒可以制约思虑过度所致病变。

中医学认为思为脾之志，思则伤脾，思则气结。正常的思虑、思考是对身体没