吉林出版集团
吉林科学技术出版社

居家保健内参系列

健康生活图书编委会编著
临床主任医师 于关成◎主审

图解不生病的中医养生法

养生怎么做？中医教会您！不吃药的中医方法助您补足精气神，气血更畅通，让您健康不生病。书中包含了丰富的饮食养生、运动养生、情志养生、四季养生及中医治病等知识，是适合家庭使用的养生百科工具书。现在只需29.90元，就能把“中医保健师”请回家。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

健康生活
HEALTHY LIVING

居家保健内参系列

图解不生病的中医养生法

临床主任医师　于关成◎主审

健康生活图书编委会◎编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（ C I P ）数据

图解不生病的中医养生法 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春：吉林科学技术出版社, 2010. 8
（健康生活图书系列）
ISBN 978-7-5384-4938-9
Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①健… Ⅲ. ①养生（中医）－图解
Ⅳ. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第149093号

图解不生病的中医养生法

主　　审　于关成
编　　著　健康生活图书编委会
编 委 会　赵易博　姜　丽　赵益普　林子琪　庞甜甜　王　亮　陈晓娇　王一然
　　曲孝章　宋文静　尹冬冬
出 版 人　张瑛琳
选题策划　李　梁
责任编辑　隋云平　马艺轩
封面设计　长春茗尊平面设计有限公司
制　　版　长春创意广告图文制作有限责任公司
开　　本　820mm×1170mm　1/16
字　　数　315千字
印　　张　26.5
印　　数　1—10 000册
版　　次　2010年12月第1版
印　　次　2010年12月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85610611
网　　址　www.jlstp.com
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4938-9
定　　价　29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635185

养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……；越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？ 还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者的阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年8月

第一篇 饮食养生

第一章 中医饮食观念

第一节 谷肉果菜，均衡食养 14
第二节 合理饮食，百病不生 15
第三节 四季食养的注意事项 18
第四节 因人而补，分清体质利健康 26
第五节 “五味”食物调养法 27
第六节 “五性”食物调养法 31
第七节 “五色”食物调养法 35

第二章 体质养生法，因人而补

第一节 阴虚体质的人怎么吃 40
第二节 阳虚体质的人怎么吃 43
第三节 气虚体质的人怎么吃 45
第四节 血虚体质的人怎么吃 48
第五节 阳盛体质的人怎么吃 50
第六节 血淤体质的人怎么吃 52

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第七节　痰湿体质的人怎么吃　55
第八节　气郁体质的人怎么吃　59

第三章　脏腑调补最关键

第一节　红色食物最养心　62
第二节　白色食物可怡肺　68
第三节　黑色食物最养肾　72
第四节　青色食物最护肝　77
第五节　黄色食物健脾护胃　82

第四章　常见保健品应怎样服用

第一节　灵芝　88
第二节　人参　91
第三节　蜂胶　92
第四节　阿胶　94
第五节　蜂蜜　96
第六节　花粉　99
第七节　珍珠粉　102
第八节　鹿茸　105
第九节　冬虫夏草　107

第二篇 运动养生

第一章 动则身健，不动则体衰

第一节 中医健身观：动则补定 112
第二节 运动应遵循“适宜”的原则 113
第三节 运动应动静适宜 115
第四节 运动要量力而行 115
第五节 阴虚者运动如何选地点 116
第六节 阳虚者运动如何择地点 118

第二章 运动是最便宜的长寿药

第一节 最简单的强身术——赤脚行走 121
第二节 适宜老年人的散步方法 124
第三节 老年人爬山的注意事项 127
第四节 健身球运动，疏通经络 128
第五节 人老先护腿，掌握科学健腿方法 130

第三章 中医养生功

第一节 旋转健身功运动养生法 133
第二节 太极拳养生法 135

第三节　五禽戏养生法　139
第四节　易筋经养生法　143
第五节　八段锦养生法　146
第六节　养心功，功效大　151
第七节　强肾功——不老的秘诀　152
第八节　健脾功，助养生　154
第九节　理肺功，强化肺健康　156
第十节　舒肝功，调畅肝的疏泄功能　157
第十一节　想长寿就练回春功　159

第三篇　情志养生

第一章　心不老，身体才能不显老

第一节　情志影响大健康　164
第二节　情志致病的表现　166
第三节　调摄情志的方法　167
第四节　静神养生的方法　169
第五节　乐观可养肾促健康　170
第六节　调摄情志转移法　172
第七节　心理暗示保健法　173
第八节　怒大伤身，但制怒有方　174

第二章　中医养心重在养神

第一节　养神三原则　177
第二节　七情养神法　178
第三节　心理平衡养神法　181
第四节　乐观心态养神法　183

第四篇　四季养生

第一章　春季养生

第一节　春应祛阴寒以助阳　188
第二节　春季重养神　189
第三节　养肝应抓住春季好时节　190
第四节　春季给身体降降火　192
第五节　春天食补可防顽疾复发　193
第六节　“春捂”应该怎么“捂”　194
第七节　防“春困”，有妙法　195
第八节　中老年人春季应平补　197
第九节　中老年人春季饮食指导　198
第十节　中医春季调补方　199

第二章　夏季养生

第一节　夏季宜养阳健脾胃　202
第二节　夏季祛火妙方　203
第三节　夏季如何防治热伤风　206
第四节　科学饮食，防治疰夏　206
第五节　哪些常见病症适合“冬病夏治”　208
第六节　养脾有“四法”　209
第七节　中老年人夏季应清补　210
第八节　中老年人夏季饮食指导　212
第九节　中医夏季调补方　213

第三章　秋季养生

第一节　秋季养阴多食酸　216
第二节　秋季重在调摄精神　217
第三节　除秋燥，保健康　218
第四节　暖胃佳法抗秋凉　220
第五节　慢跑利“养收”　221
第六节　秋季最好远离“辛”　223
第七节　中老年人秋季饮食指导　224
第八节　中医秋季调补方　226

第四章　冬季养生

第一节　冬季宜滋补固元阳　229
第二节　中老年人冬季养生要“三藏”　230
第三节　冬季防寒先暖足下　232
第四节　温暖度冬，养肾是关键　233
第五节　冬季预防冻疮有方法　234
第六节　冬季可适当吃点辣　235
第七节　冬季调养饮食三宜　236
第八节　中医冬季调补方　237

第五篇　房事养生

第一章　房事养生，性福和幸福双拥有

第一节　行房方式影响养生　240
第二节　强肾保精利养生　243
第三节　四季房事养生法　246
第四节　房事无方，有损健康　248

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第六篇 中医养生

第一章 经络闲时常按按，健康长寿自然来

第一节 经络按摩——“绿色”养生法 252
第二节 按摩的功效及注意事项 254
第三节 如何正确按摩 255

第二章 家庭常备按摩处方

第一节 缓解大脑疲劳的按摩法 257
第二节 促进优质睡眠的按摩法 259
第三节 静心安神的按摩法 261
第四节 益智健脑的按摩法 263
第五节 颈椎、腰椎保健按摩法 265
第六节 科学按腹部，脾胃保健康 267
第七节 按摩腰脚，益肾固本 269

第三章 常见病家庭治疗法

第一节 高血压 271
第二节 心绞痛 278

第三节　心律失常　288
第四节　糖尿病　297
第五节　高脂血症　304
第六节　痛风　311
第七节　慢性胃炎　319
第八节　慢性腹泻　326
第九节　慢性胆囊炎　332
第十节　胆石症　340
第十一节　肺炎　347
第十二节　头痛　354
第十三节　面瘫　364
第十四节　脑中风　372
第十五节　更年期综合征　380
第十六节　关节炎　389
第十七节　肩周炎　397
第十八节　颈椎病　404
第十九节　腰椎间盘突出症　410
第二十节　骨质疏松症　417

第一篇

饮食养生

《寿亲养老新书》中记载：“主身者神，养气者精，益精者气，益气者食”，由此可见，饮食是精、气、神的基础，只有机体营养充盛，才会有充足的精气，神志才能健旺。通过饮食，我们人体从食物中吸取各种营养，所以饮食是人体营养的主要来源，也是维持人体生命活动的必要条件。

可怎样才能吃得健康，吃得有营养？本章将进行介绍。

第一章
中医饮食观念

第一节　谷肉果菜，均衡食养

古人曰：“行虫走兽，难以养民，乃求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷。”五谷不仅仅局限于五种，而是各种粗细粮豆均属于五谷之类。《黄帝内经》中也强调常食五谷可以养人，五谷有益五脏、厚肠胃、实肌体、强力气的功效。可见，我们的祖先早已意识到各种食物中所含的营养成分不同，因此只有将各种食物进行合理搭配，才可以使人体得以补充各种营养，来满足各种生理功能的需求。

饮食主要是由粮谷、蔬菜、肉品和果品等内容组成，这些食物都具有补益精气的作用。吃是生命活动的体现，没有饮食，人的一切也都无从谈起，而且人们也必需根据身体所需兼而取之。古人云“杂食五谷，粗细搭配”，所以在饮食过程中，应将主食和副食合理搭配，由此可均衡吸收所需营养，有益身体健康。

中医认为，人体需要多方面的营养，偏食会致使气血失调、阴阳失衡，所以需要合理搭配五谷、五菜、五果、五畜。

小知识

1. 五谷：指黍、秫、麦、稻、豆，是养育人体的主食。

2. 五菜：指葵、韭、葱、藿、薤，具有生津理气的作用，而且是饮食中不可缺少的辅助食品。

3. 五果：指枣、李、杏、桃、栗，可平衡饮食，帮助消化。

4. 五畜：指牛、羊、狗、猪、鸡，可增补正气，提高免疫力。

第二节　合理饮食，百病不生

美国康奈尔大学的克莱德·麦卡教授所做过这样一个动物实验：将小白鼠分成甲乙两个组，对甲组小鼠限制饮食，对乙组小鼠则不加限制，任由其取食。结果乙组小鼠在175天后，骨骼就停止了生长，而甲组小鼠300～1000天后，骨骼仍在继续缓慢生长。两年半之间乙组小鼠全部死亡，甲组小鼠却活了三四年，而且患病率也相对小得多。

唐代医学家孙思邈活到101岁，他在《千金要方》中写道：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饱食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖。”意思是说吃东西不应过多，也不应过少，饥饱适中则恰到好处。

如若短时间内一次性进食大量食物，肯定会使肠胃功能加重负

担，导致食物滞留在肠胃中，无法及时消化，从而影响吸收和输布营养，最终则会导致负责吸收和运送营养的脾胃功能因负担过重而受到损伤，随之身体就会出现脾胃不和的症状。脾胃是人的消化器官，是后天之本，对食物的消化、吸收、输布、贮存，主要依靠脾胃完成。《明医指掌》所指出：“脾不和，则食不化；胃不和，则不思食。脾胃不和则不思而且不化。或吐，或泻，或胀满，或吞酸，或嗳气，或恶心……” 所以脾胃不和，会让身体出现各种疾病。五行中脾胃都属土，脾为阴土，胃为阳土；脾主运化，胃主受纳；脾气主升，胃气主降，当两者都发挥自身的功效时，人体才可以生血益气、身体强健。

此外，古人有“早餐好，午餐饱，晚餐少”的名训，且中医也认为，饮食应该有节制，不可吃得过饱，不然不利于身体健康。《管子》中也这样记载道：“饮食节，则身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿命损。”现代营养学要求，比较适合的一日三餐的食量分配比例应为3∶4∶3。据观察，每天早餐进食8372千焦的热量，对体重并没有明显的影响，但如果将这么多热量放在晚餐，人的体重则会明显增加。其实这说明，什么时候吃比吃什么更重要。

保证饮食有节的有效手段是“一日三餐，食之有时”。人在过度饥饿时，常常吃得很快而且很多。尤其是正在打拼事业的人，往往因为工作而错过了正常的吃饭时间，待忙完工作后，才感到饥肠辘辘，此时进食则会不自觉地吃得很多。《尚书》中指出“食哉惟时”，这是说我们应该固定进食的时间，只有脾胃适应了这种进食规律，到时就会做好消化食物的准备。这样才会保证人体进行正常消化和吸收，脾胃活动也才可以协调配合，有张有弛。

中医认为，一天之中，机体阴阳有盛衰之变，白天则阳旺，因活

需要全本请访问 www.ertongbook.com