



哈密瓜  
Hami melon



甜瓜  
Muskmelon



荔枝  
Litchi



龙眼  
Longan



枇杷  
Loquat



苹果  
Apple



葡萄  
Grape

● 本书共分13册，每册16开，共1600页，图文并茂，通俗易懂，是广大读者了解中医养生知识的最佳选择。● 本书共分13册，每册16开，共1600页，图文并茂，通俗易懂，是广大读者了解中医养生知识的最佳选择。

# 图说 中医养生 全书 2800例

（中医养生保生命活力）

本书共分13册，每册16开，共1600页，图文并茂，通俗易懂，是广大读者了解中医养生知识的最佳选择。



本书共分13册，每册16开，共1600页，图文并茂，通俗易懂，是广大读者了解中医养生知识的最佳选择。



猕猴桃  
Kiwifruit



什锦果  
Assorted fruit



四季豆  
Broad bean



紫薯  
Purple sweet potato



橙子  
Orange



柚子  
Pomelo



木瓜  
Papaya



# 图说 中医 养生 2800 例

[韩] 申载镛◎著  
本书料理制作者◎ [韩] 韩福善  
崔东梅◎译

 湖南美术出版社  
HUNAN FINE ARTS PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图说中医养生全书2800例/(韩)申载镛著;崔东梅译. —长沙:湖南美术出版社, 2011. 3  
ISBN 978-7-5356-4313-1  
I. ①图… II. ①申… ②崔… III. ①养生(中医)—图解 IV. ①R212-64  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第026845号

## 图说中医养生全书2800例

出 版 人: 李小山  
策 划: 金版文化  
著 者: [韩] 申载镛  
译 者: 崔东梅  
责任编辑: 李 松  
封面设计: 汤长城  
出版发行: 湖南美术出版社  
(长沙市东二环一段622号)  
经 销: 湖南省新华书店  
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司  
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)  
开 本: 600×1020 1/20  
印 张: 25  
版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5356-4313-1  
定 价: 29.80元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000  
网 址: <http://www.ch-jinban.com/>  
电子邮箱: szjinban@163.com  
如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。  
联系电话: 0755-88833688

# Preface 序言

保持健康的身体，不仅要养成良好的饮食习惯，而且要注意吸取大自然的精华，使路边的野草也能对我们的健康有益。这就是中医养生的宗旨，也是中医学苦苦追求的目标。

中医把人视为宇宙里的一个有机生命体，宇宙的变化对人体的健康有很大的影响。本书在解释一种疾病时，没有只观察一个症状，而是把身体的局部症状和整个身体都联系起来观察。除此之外，我们还很重视体质和生活习惯，认为气候、地域特征、环境等因素，都会对疾病产生很大的影响。

本书把那些我们平时无视的小病、很常见却很难治愈的顽症、需要我们特别小心的疾病等联结在了一起，所以，在任何情况下，本书都可以被当作指南书来使用。本书不但关注到了男性疾病，还关注到了女性疾病，甚至还有保护儿童健康、针对考生的饮食等内容，所有与我们生活相关的健康养生知识，本书都有所涉及，这就是本书最值得骄傲的一点。

这本书里的料理，是不但在韩国传统料理方面很出色、而且在融合料理方面也很出色的韩福善老师做出来的，所以这里面装有韩福善老师的智慧和经验，是笔很宝贵的财富。

申载镛

### 上篇

# 根据自身的体质来养生

## 第一章 了解自己的体质

### 第一节 太阳人的特征

1. 体型 .....	042	3. 性格 .....	044
2. 脸形 .....	043	4. 头发和声音 .....	045

### 第二节 太阴人的特征

1. 体型 .....	047	3. 性格 .....	049
2. 脸形 .....	048	4. 头发和声音 .....	050

### 第三节 少阳人的特征

1. 体型 .....	052	3. 性格 .....	054
2. 脸形 .....	053	4. 头发和声音 .....	055

### 第四节 少阴人的特征

1. 体型 .....	057
2. 脸形 .....	058
3. 性格 .....	059
4. 头发和声音 .....	060



## 第二章 适合自己体质的养生饮食

### 第一节 适合太阳人的养生饮食

- |                                   |     |                               |     |
|-----------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 1.生绿豆——火气大的人吃生绿豆很好.....           | 064 | 9.梅子——可以增强肝功能.....            | 067 |
| 2.柿子叶茶——是一种很好的神经安静剂...            | 064 | 10.鲫鱼——烤着吃可停止腹泻.....          | 068 |
| 3.牡蛎——很好的滋养强壮食物.....              | 065 | 11.葡萄——对消化不良很有帮助.....         | 068 |
| 4.猕猴桃——对失眠症很有帮助.....              | 065 | 12.荞麦——对太阳人最好的食品就是荞麦...       | 069 |
| 5.干柿——小便不畅时，吃干柿很有帮助...            | 066 | 13.松针——松针茶对解尼古丁的毒很有帮助.....    | 069 |
| 6.橘子——对胃酸过多、胃下垂、胃扩张、食道癌都很有帮助..... | 066 | 14.川乌——对腰部和膝盖的疼痛很有效....       | 070 |
| 7.紫苏叶——对呕吐的症状很有帮助.....            | 066 | 15.五加皮——对腿部无力或不方便的症状很有帮助..... | 071 |
| 8.木瓜——木瓜汁对呕吐和腹泻现象很有帮助.....        | 067 | 16.虾——能让腿部变得更结实.....          | 071 |

### 第二节 适合太阴人的养生饮食

- |                                 |     |                                   |     |
|---------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| 1.紫菜——可以降低血压.....               | 073 | 19.薏仁——可以改善体质.....                | 082 |
| 2.红薯——可以治疗便秘现象.....             | 073 | 20.鲤鱼——对哮喘、咳嗽很有帮助.....            | 083 |
| 3.沙参——可以强化呼吸器官.....             | 074 | 21.杏——对经常浮肿的人很有帮助.....            | 083 |
| 4.胡萝卜——对呼吸器官较弱的人很有好处            | 074 | 22.高粱——高粱粥对突然肚子疼或腹泻很有帮助.....      | 084 |
| 5.桔梗——熬桔梗吃，对哮喘或气管炎很有效           | 075 | 23.银杏——能让胆固醇不粘在血管壁上....           | 084 |
| 6.刀鱼——对肝功能低下的人很有帮助.....         | 075 | 24.胡萝卜——对呼吸道较差的人很有帮助.             | 085 |
| 7.花生——可以强化肝功能.....              | 076 | 25.牛肉——可强健脾胃.....                 | 086 |
| 8.白萝卜——可以预防高血压、脑出血.....         | 076 | 26.牛奶——可以降低血液中的胆固醇.....           | 086 |
| 9.五味子——可以增强记忆力.....             | 077 | 27.松子——可以预防肥胖.....                | 086 |
| 10.海带——如果担心中风的话，可以多吃海带.....     | 078 | 28.豆芽——对减肥有帮助.....                | 087 |
| 11.梨——喝梨汁可以预防便秘.....            | 078 | 29.黄豆——可以预防动脉硬化和中风.....           | 087 |
| 12.面粉——吃盒装面粉做出来的食品，对身体很有帮助..... | 078 | 30.黑米——因为发烧导致体力下降时，可以吃黑米.....     | 088 |
| 13.豆腐——对预防肥胖很有帮助.....           | 079 | 31.南瓜——可以作为中风预防剂.....             | 088 |
| 14.桑葚——可以增强精力.....              | 080 | 32.核桃——核桃粥可以加强人体的阳气....           | 089 |
| 15.栗子——可以防止出血.....              | 080 | 33.葛藤——对眼睛疾病、嘴扭曲、手脚抽筋等症状很有帮助..... | 090 |
| 16.海菜——可以预防便秘.....              | 080 | 34.香菇——可以预防并治疗高血压、糖尿病等症状.....     | 090 |
| 17.莲藕——可以增强体力，还可以治疗贫血、咳嗽.....   | 081 | 35.青海苔——可解尼古丁毒.....               | 090 |
| 18.莲子——对保护肝脏很有帮助.....           | 081 |                                   |     |

### 第三节 适合少阳人的养生饮食

- |                        |     |                               |     |
|------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 1.黑鱼——对肾不好引起的浮肿很有帮助... | 092 | 6.绿豆——因发烧而小便不畅时吃绿豆很好...       | 095 |
| 2.决明子——对眼睛充血的症状很有帮助... | 092 | 7.草莓——对牙龈出血或口臭很有效.....        | 095 |
| 3.枸杞——对糖尿病很有帮助.....    | 093 | 8.大麦——对浮肿、膀胱炎、频繁的皮肤病很有帮助..... | 096 |
| 4.蟹——担心得动脉硬化的时候，可以吃蟹.. | 093 | 9.河豚——对痔疮或疙瘩很有帮助.....         | 096 |
| 5.茄子——可以预防循环系统的疾病..... | 094 |                               |     |

10.水芹菜——肾功能弱的时候，应该多吃水芹菜 .....	097
11.山草莓——对夫妇交合不尽兴很有帮助...	097
12.猪肉——大白菜猪肉卷可以作为保养食品来吃 .....	097
13.山茱萸——对耳鸣现象很有效 .....	098
14.西瓜——可以帮助人们经常小便.....	099
15.卵油——用鸭蛋做出来的卵油，对心脏乱跳的现象很有帮助 .....	099
16.牛蒡——对肾功能虚弱的现象很有帮助...	100
17.大麦芽——对急、慢性肝炎很有效 .....	100
18.黄瓜——对中暑现象很有帮助 .....	101

19.生菜——可以使人神经安静下来，所以对“炎症”很有帮助 .....	101
20.鲍鱼——对头痛、耳鸣、眩晕很有效.....	102
21.柿子——可以解除胖人的暑气 .....	103
22.竹子——叶、根、笋都可以治疗“心火旺” .....	104
23.红豆——对心脏病和膀胱炎很有帮助.....	104
24.车前草——可以止住鼻血和下血现象.....	104
25.南瓜——对肾功能较弱的人很有帮助.....	105
26.青鱼——可以增肥 .....	105
27.海参——是少阳人、太阳人的补药 .....	106

## 第四节 适合少阴人的养生饮食

1.桃子——可以加强肺功能.....	107
2.土豆——对受不了压力的人很有帮助 .....	107
3.韭菜——对腹痛或腹泻现象很有帮助 .....	108
4.泥鳅——可以增强体力 .....	108
5.红枣——对脸部发烫的现象很有帮助 .....	109
6.橡实——对膀胱炎患者很有帮助 .....	110
7.蒜——可以促进血液循环 .....	110
8.鸡蛋——有提气和加强营养的功效.....	111
9.鸡肉——对小病不断的人很有帮助.....	111
10.桂皮——桂皮柿饼汁对怕冷的人有帮助 .....	112
11.薄荷——对感冒引起的发烧、眼睛充血、不舒服等现象很有帮助 .....	113
12.鹌鹑——可以健腰、腿 .....	113
13.鲑鱼——对浮肿、肾炎很有帮助.....	114
14.鱈鱼——对无奶汁的产妇很有帮助 .....	114
15.圆白菜——对溃疡很有帮助.....	114

16.洋葱——可帮助入眠.....	115
17.生姜——对感冒很有帮助.....	116
18.苹果——可以使人们的大便次数更均匀 .....	116
19.艾叶——抵抗力差引起感冒的时候，吃艾叶很有帮助 .....	117
20.高粱——适合阴性体质，黄粱适合阳性体质 .....	117
21.黄鱼——对产后或病后的恢复很有帮助...	118
22.山椒——上火、没有食欲的时候可以吃山椒粉 .....	118
23.紫苏叶——对经常打嗝、虚饱现象很有帮助 .....	119
24.葱——对消化器官较弱的症状很有帮助...	119
25.黄芪——怕冷的少阴人吃有黄芪的补药会很有帮助.....	120

## 第三章 适合自己体质的养生运动

### 第一节 适合太阳人的养生运动

1.走路.....	122
2.乒乓球.....	122
3.盆骨收缩运动.....	123
4.经常揉揉大腿.....	123



## 第二节 适合太阴人的养生运动

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1.腹式呼吸.....124         | 4.肚脐眼贴在天花板上的运动.....125 |
| 2.走路的时候用双手揉搓腹部.....124 | 5.游泳.....125           |
| 3.羽毛球、网球.....124       |                        |

## 第三节 适合少阳人的养生运动

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1.走路.....126    | 3.骑自行车.....127 |
| 2.用脚尖站立.....126 | 4.韵律操.....127  |

## 第四节 适合少阴人的养生运动

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1.登山运动.....128 | 3.跳绳.....129 |
| 2.腹部运动.....128 |              |

# 中 篇

# 最实用的中医养生处方

## 第一章 能提高治疗效果的中医养生处方

### 第一节 高血压

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1.魔芋——降低胆固醇数值.....132     | 5.桑树茶——能稳定血压.....133     |
| 2.钩藤汤——降低血压.....132       | 6.柿子汁、萝卜汁——降低血压.....133  |
| 3.绿茶酸奶——具有分解脂肪的效果.....133 | 7.南瓜子水——能改善高血压症状.....134 |
| 4.槐树汤——能强化血管.....133      | 8.其他能降血压的食物、药材.....134   |

### 第二节 低血压

- |                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 1.水芹——能清血.....135                   | 6.食醋——能使头脑清晰.....137    |
| 2.沙参——能改善由于低血压导致头部疼痛<br>的症状.....135 | 7.熟地黄——有利于心脏搏动.....137  |
| 3.芝麻——能为疲劳的身体增加活力.....135           | 8.刺五加——可以增加白血球，预防低血压137 |
| 4.人参——能消除体内寒气.....136               |                         |
| 5.鸭肉——能补充血液.....136                 |                         |



### 第三节 脑卒中

- |                       |     |                        |     |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 1.荞麦面——能强化毛细血管 .....  | 138 | 4.柿子汁——血压突然升高时可饮用..... | 139 |
| 2.南瓜——能预防成人病 .....    | 138 | 5.松子树枕头——能预防中风.....    | 139 |
| 3.蔬菜汁——对中风患者有帮助 ..... | 139 | 6.银杏叶——能改善血流 .....     | 139 |

### 第四节 动脉硬化

- |                      |     |                                      |     |
|----------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| 1.螃蟹——消除不好的胆固醇 ..... | 140 | 5.瓜子——有助于改善因动脉硬化而导致<br>后脖子硬的症状 ..... | 141 |
| 2.豆渣——能使血管柔软 .....   | 140 | 6.橘子——预防动脉硬化 .....                   | 141 |
| 3.醋——能促进脂肪的分解 .....  | 141 | 7.松针——促进血液循环 .....                   | 142 |
| 4.天麻——能消除由于动脉硬化引起的头痛 | 141 |                                      |     |

### 第五节 肝炎

- |                          |     |                          |     |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.青蛤——促进肝功能 .....        | 143 | 6.韭菜——改善体质虚弱导致的肝功能不好 ... | 144 |
| 2.佛甲草——可辅助治疗传染性肝炎.....   | 143 | 7.地黄茶——促进肝功能 .....       | 145 |
| 3.桃子——可治疗肝病引起的腹水 .....   | 143 | 8.动物的肝——帮助血红素合成 .....    | 145 |
| 4.干明太鱼——富含对肝有利的蛋氨酸 ..... | 144 | 9.蛤仔——促进胆汁的排泄 .....      | 146 |
| 5.黄豆芽——天冬酰胺酸能解除肝的疲劳 ..   | 144 | 10.青梅糖稀——保护肝和胃 .....     | 146 |

### 第六节 脂肪肝、高脂血症

- |                          |     |                       |     |
|--------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1.决明子茶——使肝功能恢复正常.....    | 147 | 4.洋葱——能溶解血栓.....      | 148 |
| 2.绿茶酸奶酪——能消除血液中的脂肪 ..... | 147 | 5.橘子——能预防动脉硬化 .....   | 148 |
| 3.枸杞子——能辅助治疗脂肪肝 .....    | 147 | 6.昆布——能帮助治疗高脂血症 ..... | 148 |

### 第七节 糖尿病

- |                                  |     |                          |     |
|----------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.醋泡黄豆——能改善由于糖尿病引起的<br>困乏 .....  | 149 | 4.山白竹——能改善糖尿病 .....      | 150 |
| 2.泥鳅豆腐汤——能消除糖尿病引起的口渴<br>症状 ..... | 149 | 5.芥菜——能改善糖尿病、高血压等成人病 ... | 151 |
| 3.南瓜——帮助人体分泌胰岛素 .....            | 150 | 6.刺五加——能降低血糖 .....       | 151 |
|                                  |     | 7.枇杷茶——改善糖尿症状 .....      | 151 |
|                                  |     | 8.软枣奇异果——有助于治疗糖尿病.....   | 151 |

### 第八节 胃病

- |                        |     |                        |     |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| 1.青海苔——促进胃的消化运动 .....  | 153 | 5.龙胆草——能健胃 .....       | 154 |
| 2.土豆汁——具有抗溃疡的作用 .....  | 153 | 6.薏苡茶——是溃疡患者的营养食品..... | 154 |
| 3.莲藕——改善初期的胃溃疡症状 ..... | 153 | 7.金乌贼骨头粉——治疗溃烂的胃壁..... | 155 |
| 4.甘草汤——能减少胃酸 .....     | 154 | 8.高丽菜汁——保护胃黏膜 .....    | 155 |

## 第九节 肠炎

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1.糙米粥——能停止腹泻.....156                    | 3.野葛根汤——能镇定肠痉挛.....157 |
| 2.青梅汤——对带有腹泻和呕吐症状的肠炎<br>有辅助治疗作用.....156 | 4.紫苏——能预防细菌性肠炎.....157 |
|   | 5.其他可辅助治疗肠炎的食品.....157 |

## 第十节 便秘

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1.红薯——改善慢性便秘.....158                 | 6.葱白汤——有助于患有便秘的老人.....159 |
| 2.牛蒡——富含的膳食纤维能促进大肠运动158              | 7.黑芝麻——有助于患有痉挛性便秘的人...160 |
| 3.苹果——改善严重的便秘.....159                | 8.三白草红酒——治疗女性便秘.....160   |
| 4.米糠——能促进肠道的蠕动.....159               | 9.生土豆汁——消除宿便.....160      |
| 5.香蕉——能改善因肠干燥而导致的大便变<br>硬的状况.....159 |                           |

## 第十一节 肾病

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1.红豆——具有利尿、消除浮肿的作用.....161 | 6.虎耳草叶子——是治疗肾脏的妙药.....163 |
| 2.问荆——具有利尿作用.....161       | 7.马齿苋汤——清除毒素.....163      |
| 3.红枣茶——利尿效果很好.....162      | 8.玉米须——熬汤，治疗慢性肝肾炎.....163 |
| 4.蜗牛——能强健肾脏.....162        | 9.黑豆——提高肾脏的气韵.....163     |
| 5.海带——能消除12种浮肿症状.....162   |                           |

## 第十二节 胆结石

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1.芥菜子——能缓解疼痛.....164      | 6.啤酒——能使人体排出结石.....165   |
| 2.食醋——能排出体内的氢氧化钾.....164  | 7.洋葱——能预防胆结石.....165     |
| 3.红薯——能预防胆结石引起的疼痛.....164 | 8.青梅——缓解胆结石引起的疼痛.....166 |
| 4.干明太鱼汤——能消除结石.....165    | 9.藕汁——空腹喝预防胆结石.....166   |
| 5.黄花鱼——帮助利尿和消除结石.....165  | 10.蛤蜊浓汤——治疗胆结石.....167   |

## 第十三节 贫血

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.杏仁——富含铁和维生素E.....168                | 7.三白草——能改善因疾病或手术引起的贫<br>血症状.....170 |
| 2.鳗鱼——有助于改善贫血以及虚弱的体质169               | 8.鸭肉——治疗贫血引起的眩晕.....170             |
| 3.鲔鱼——有助于经常头晕和血色不好的人169               | 9.牡蛎——改善虚弱体质引起的眩晕.....171           |
| 4.牛肝丸子饭——改善贫血症状.....169               | 10.蓝背海鲜——能改善虚弱体质.....171            |
| 5.动物肝——富含铁和维生素C，所以有助于<br>贫血患者.....169 | 11.菠菜——是贫血的综合营养食品.....172           |
| 6.葡萄——能改善贫血的症状.....170                | 12.牛奶醋——治疗手术后贫血.....172             |

## 第十四节 支气管哮喘

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1.银杏——能治疗哮喘和止咳.....173   | 3.萝卜汁——有助于祛痰止咳.....173  |
| 2.大蒜糖水——有止咳祛痰的功效.....173 | 4.桔梗——具有祛痰止咳的功效.....174 |

- |                             |     |                          |     |
|-----------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 5.梨子糖浆——能消除由于哮喘引起的嗓子痛 ..... | 174 | 8.五果茶——治疗老人咳嗽哮喘 .....    | 175 |
| 6.杏核油——可改善由于压力导致的哮喘 ...     | 175 | 9.灵芝——治疗气管不健康 .....      | 176 |
| 7.蛇头草花茎——消除因体质引起的咳嗽 ...     | 175 | 10.木瓜——是发炎引起咳嗽的特效药 ..... | 176 |
|                             |     | 11.其他可改善哮喘的处方 .....      | 176 |

## 第十五节 肺炎

- |                        |     |                         |     |
|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1.萝卜蜂蜜汁——这是预防肺炎的特效药 .. | 177 | 6.甲鱼——有利于肺的功效 .....     | 178 |
| 2.姜藕汁——可辅助治疗慢性肺炎 ..... | 177 | 7.南瓜蜂蜜汁——能止咳 .....      | 179 |
| 3.无花果——能缓解嗓子痛 .....    | 177 | 8.鸭肉——治疗肺结核 .....       | 179 |
| 4.五味子——能预防感冒引起的各种综合征   | 178 | 9.枇杷叶茶——治疗肺癌 .....      | 180 |
| 5.麦冬——改善因肺功能不好而导致的咳嗽   | 178 | 10.鱿鱼敷药——能缓解胸部的疼痛 ..... | 180 |

## 第十六节 痔疮

- |                          |     |                          |     |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.艾蒿敷药——可改善痔疮出血的症状 ..... | 181 | 5.黑芝麻粥——能消除肛门周围的淤血 ..... | 182 |
| 2.牡丹花汤——能治疗痔疮 .....      | 181 | 6.蜗牛软膏——能改善脱肛 .....      | 182 |
| 3.海带——能预防肛门周围的痔裂 .....   | 181 | 7.核桃茶——使大便变稀 .....       | 183 |
| 4.木耳汤——能止血 .....         | 182 | 8.芦荟汁——利于通便 .....        | 183 |

## 第十七节 健忘症

- |                             |     |                         |     |
|-----------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1.人参——能增强记忆力 .....          | 184 | 6.红枣茶——能强化记忆细胞的功能 ..... | 186 |
| 2.五味子茶——以刺激脑波来阻止记忆力减退 ..... | 184 | 7.聪明汤——可治健忘症 .....      | 186 |
| 3.枸杞子茶——改善记忆力减退 .....       | 184 | 8.巧克力——帮助大脑的转动 .....    | 186 |
| 4.背部呈蓝色的海鲜——促进大脑的活动 ...     | 185 | 9.藕汁——治疗注意力不集中 .....    | 187 |
| 5.芝麻——会让人觉得清爽，还有健脑功效 ...    | 185 | 10.绿茶——刺激大脑中枢 .....     | 187 |
|                             |     | 11.其他能增强记忆力的食物、药材 ..... | 187 |

## 第十八节 关节炎

- |                         |     |                         |     |
|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1.薏苡茶——可消除关节炎 .....     | 188 | 4.天南星——能消除炎症和疼痛 .....   | 189 |
| 2.松针——通过促进血液循环来治疗关节炎 .. | 188 | 5.艾蒿——能改善因体寒而引起的关节痛 ... | 189 |
| 3.刺楸树皮——有助于改善肩关节炎 ..... | 188 | 6.芥末敷药——促进疼痛部位的血液循环 ... | 190 |

## 第十九节 痛风

- |                       |     |                               |     |
|-----------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 1.红豆粥——能消除浮肿 .....    | 191 | 6.芋头敷药——能帮助消除关节浮肿、疼痛的症状 ..... | 192 |
| 2.醋泡黑豆——能降低尿酸值 .....  | 191 | 7.其他有助于改善痛风的处方 .....          | 192 |
| 3.豆腐——能降低尿酸的浓度 .....  | 191 |                               |     |
| 4.冬瓜汤——能改善便秘和肥胖 ..... | 191 |                               |     |
| 5.栀子——能消除疼痛 .....     | 192 |                               |     |



## 第二十章 心脏病

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1.西红柿——能预防心脏病.....193    | 5.香菇蜂蜜粉——预防心脏病发作.....194   |
| 2.松针——能促进血液循环.....193    | 6.刺五加——熬汤，有利于预防心脏病.....195 |
| 3.大蒜——能预防血栓.....193      | 7.当归——能清血，有利于心脏病.....195   |
| 4.熟地黄——能增强心脏的收缩力.....194 | 8.牛黄清心丸——可镇静安神.....195     |

## 第二十一章 鼻炎

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1.三白草汤——能使堵塞的鼻子通气.....196 | 6.萝卜汁洗液——消除鼻子堵塞的症状.....197 |
| 2.西瓜藤茎——能使鼻涕不再流出来.....196 | 7.绿茶——能消除鼻子中的炎症.....197    |
| 3.土豆——帮助治疗过敏性鼻炎.....196   | 8.盐水——治疗鼻炎.....197         |
| 4.红枣汤——能使鼻黏膜产生抵抗力.....197 | 9.大蒜汁——穿透堵塞的鼻孔.....198     |
| 5.蜂头菜茎部——能消除鼻子堵塞的症状...197 | 10.白玉兰——治疗鼻炎.....198       |

# 第二章 上班族易患病症的中医养生处方

## 第一节 腰痛

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1.韭菜汤——促进血液循环，从而去除疼痛 200    | 5.杜仲炖腰花——可改善肾虚引起的腰痛...201       |
| 2.生姜软膏——有助于改善腰部的扭伤..... 200 | 6.柚子茶——促进血液循环，从而预防腰部疼痛..... 202 |
| 3.用清酒洗澡——缓解腰部疼痛..... 200    |                                 |
| 4.芦荟酒——改善腰痛、便秘、失眠.....201   |                                 |

## 第二节 胃不舒服

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1.大酱蒜酱菜——预防、治疗肠胃病..... 203  | 6.梅子茶——抑制肠内有害细菌的繁殖..... 204 |
| 2.圆白菜汁——辅助治疗溃疡性肠胃病..... 203 | 7.老鹤草汤——有利于治疗便秘..... 204    |
| 3.蒲公英酒——增强胃和大肠的机能..... 203  | 8.生姜糯米粥——能保护胃..... 205      |
| 4.莲子——促进肠胃运动..... 204       | 9.橡实凉粉——能健肠止泻..... 205      |
| 5.紫苏黑大豆汤——帮助消化，改善便秘...204   | 10.柿子——具止泻作用..... 205       |

## 第三节 头痛

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1.生姜——对感冒初期的头痛具有改善效果...206 | 3.野菊花——可改善由低血压引起的头痛... 207  |
| 2.天麻——改善带有眩晕的头痛症..... 206  | 4.白玉兰花茶——治疗感冒引起的头痛..... 207 |

## 第四节 感到疲劳

- |                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1.蜂蜜——消除宿醉引起的疲劳非常有效.. 208  | 4.黄芪——对因过度疲劳而导致的虚弱体质有改善作用..... 209 |
| 2.核桃——由于疾病而感到疲劳时可多吃... 208 | 5.沙参——有益于易疲劳者.....210              |
| 3.李子——长期泡酒喝可以消除疲劳..... 208 | 6.熟黄豆——消除糖尿病引起的疲劳.....210          |

## 第五节 肩膀酸痛

- |                          |     |                          |     |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1. 栀子果粉——辅助治疗肿痛的肩膀 ..... | 211 | 6. 食醋——可以治疗肩膀发热 .....    | 212 |
| 2. 洋葱——减少肩膀的疼痛 .....     | 211 | 7. 刺楸树皮茶——消除肩膀麻木 .....   | 212 |
| 3. 水仙根——改善肩膀酸痛 .....     | 211 | 8. 辣椒敷药——有助于减轻肩膀疼痛 ..... | 213 |
| 4. 海带——改善肩膀和颈部的酸痛 .....  | 212 | 9. 天南星软膏——治疗肩膀酸痛 .....   | 213 |
| 5. 生姜——有助于血液的流动 .....    | 212 |                          |     |

## 第六节 眼睛疲劳

- |                                    |     |                          |     |
|------------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1. 菊花——有助于治疗由于头痛而引起的<br>眼睛疲劳 ..... | 214 | 3. 决明子——可以治疗眼花 .....     | 215 |
| 2. 甘蓝——消除眼睛疲劳 .....                | 214 | 4. 枸杞子茶——治疗眼睛充血的现象 ..... | 215 |

## 第七节 脚气

- |                          |     |                         |     |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1. 鹿茸毛——彻底消除脚气 .....     | 216 | 5. 绿茶粉——治疗起水疱的脚气 .....  | 217 |
| 2. 大蒜汁——有效治疗慢性脚气 .....   | 216 | 6. 稀释醋水——泡脚有消毒作用 .....  | 218 |
| 3. 梅子——治疗严重的脚气 .....     | 216 | 7. 三白草泡醋——治疗脚气病 .....   | 218 |
| 4. 生芦荟叶——可以缓解瘙痒和疼痛 ..... | 217 | 8. 青梅糖稀——治疗严重的脚气病 ..... | 218 |

# 第三章 留住女性美丽的中医养生处方

## 第一节 皮肤粗糙

- |                           |     |                        |     |
|---------------------------|-----|------------------------|-----|
| 1. 梅子——改善角质化皮肤 .....      | 220 | 7. 牛蒡薏苡粥——消除皮肤杂质 ..... | 222 |
| 2. 玉竹——吃或涂抹在粗糙的皮肤上 .....  | 220 | 8. 连翘泡酒——女性美容特效药 ..... | 222 |
| 3. 圆白菜——改善因干燥而导致的皮肤老化 ... | 220 | 9. 干布按摩——可以锻炼皮肤 .....  | 222 |
| 4. 香菇——能改善粗糙的皮肤和细纹 .....  | 221 | 10. 三白草红酒——清洁皮肤 .....  | 222 |
| 5. 木耳——含有植物性阿胶，具有美容效果     | 221 | 11. 其他能让皮肤变细嫩的处方 ..... | 222 |
| 6. 茯苓鸡蛋酒——是很好的美容品 .....   | 221 |                        |     |

## 第二节 黑痣、雀斑

- |                           |     |                       |     |
|---------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 香菇粉——消除黑痣和眼部的细纹 .....  | 223 | 9. 三白草——治疗黑斑、雀斑 ..... | 225 |
| 2. 草兰——消除脸部和手脚的黑痣 .....   | 223 | 10. 醋鸡蛋——除黑斑 .....    | 225 |
| 3. 薏仁——预防黑痣、雀斑 .....      | 223 |                       |     |
| 4. 紫菜——防止黑色素的生长 .....     | 223 |                       |     |
| 5. 杏仁粉——苦杏仁苷有助于消除黑痔 ..... | 224 |                       |     |
| 6. 红豆粉——减少雀斑的黑色素 .....    | 224 |                       |     |
| 7. 酸奶——使皮肤更光滑 .....       | 224 |                       |     |
| 8. 黄瓜面膜——能清洁皮肤 .....      | 224 |                       |     |



### 第三节 主妇湿疹

- 1.紫苏油敷法——对带有瘙痒现象的湿疹有止痒作用 ..... 226
- 2.白芨粉软膏——柔软皮肤 ..... 226
- 3.艾叶、垂杨——具有止泻、杀菌作用 ..... 226
- 4.米糠——维持皮肤的健康 ..... 226
- 5.茄子蒂粉——软化皮肤的角质 ..... 227
- 6.其他能治疗主妇湿疹的处方 ..... 227

### 第四节 月经异常

- 1.黑豆粉——可以改善月经量少的症状 ..... 228
- 2.山药——改善月经周期频繁的现象 ..... 228
- 3.生姜汁——可改善伴有冷症的月经不调... 228
- 4.益母草——可改善伴有冷症的月经失调... 229
- 5.牛蒡酒——经期过晚时喝 ..... 229
- 6.松叶汁——月经量异常时喝 ..... 229

### 第五节 浮肿

- 1.黄瓜汁——有效改善浮肿初期症状 ..... 230
- 2.烤苹果粉——有助于治疗下半身浮肿 ..... 230
- 3.马齿苋——有利于治疗浮肿，使小便顺畅... 230
- 4.鸭舌草花——治疗特殊性浮肿 ..... 231
- 5.红豆——消除浮肿 ..... 231
- 6.冬葵子茶——治疗怀孕期间的浮肿 ..... 232
- 7.乌鳢——对产后浮肿有效 ..... 232
- 8.其他可治疗浮肿的处方 ..... 232

### 第六节 膀胱炎

- 1.山药粥——有助于治疗膀胱炎虚症 ..... 233
- 2.莴苣生汁——预防膀胱炎 ..... 233
- 3.大麦生姜汁——具有消炎的效果 ..... 233
- 4.红豆大葱粥——治疗由膀胱炎引起的尿血现象 234
- 5.敷大葱疗法——治疗无法正常排小便的症状 234
- 6.莲藕粥——有助于治疗由膀胱炎引起的排尿痛 234
- 7.马齿苋——使小便更顺畅 ..... 235
- 8.其他有助于治疗膀胱炎的处方 ..... 235

### 第七节 缺少母乳

- 1.莴苣子糯米粥——治疗乳腺炎，增加乳汁... 236
- 2.南瓜子——增加乳汁量 ..... 236
- 3.水仙根敷法——治疗急性乳腺炎 ..... 237
- 4.生菜子——糯米粥让母乳充足 ..... 237
- 5.芝麻糙米汁——促进母乳的分泌 ..... 237
- 6.猪蹄汤——治疗因身体虚弱而没有母乳的症状 ..... 238
- 7.熏黑鹿茸毛——消除乳头溃烂 ..... 238

### 第八节 产后身体虚弱

- 1.干黄花鱼——补气 ..... 239
- 2.鲤鱼——消除产后浮肿 ..... 239
- 3.山楂子——有效治疗后腹痛 ..... 239
- 4.山羊肉——恢复产后衰弱的体力 ..... 240
- 5.其他处方 ..... 240

### 第九节 不孕症

- 1.淫羊藿——增强性功能，有助于治疗不孕症 241
- 2.熟地黄、菟丝子——有益于治疗男性不育症 241
- 3.益母草——有效治疗月经不调、不孕症 ..... 242
- 4.覆盆子茶——治疗由子宫发育不全引起的不孕症 ..... 242
- 5.薏仁粥——治疗由于肥胖引起的不孕症 ..... 242

## 第十节 害喜

- |                         |     |                       |     |
|-------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1.木瓜茶——让胃舒服 .....       | 243 | 4.竹笋茶——缓解害喜 .....     | 244 |
| 2.生姜茶、煎生姜——缓解呕吐现象 ..... | 243 | 5.黑豆芽茶——缓解害喜的症状 ..... | 245 |
| 3.梅子茶——抑制呕吐，促进食欲 .....  | 244 |                       |     |

## 第十一节 妊娠中毒症

- |                          |     |                        |     |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| 1.炖鲤鱼——消除身体浮肿 .....      | 246 | 4.通草水——治疗肾虚引起的浮肿 ..... | 247 |
| 2.熬制西瓜皮的水——消除浮肿 .....    | 246 | 5.其他治疗妊娠中毒症的处方 .....   | 247 |
| 3.西瓜泥霜——有效治疗各种浮肿现象 ..... | 247 |                        |     |

## 第十二节 子宫肿瘤

- |                         |     |                                     |     |
|-------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| 1.莲实粉——具有止血的效果 .....    | 248 | 4.熬制葱根的水——促进血液循环，辅助治<br>疗子宫肿瘤 ..... | 249 |
| 2.鸡冠花水——治疗不定性出血现象 ..... | 249 |                                     |     |
| 3.熬制木耳的水——预防子宫肿瘤 .....  | 249 |                                     |     |

## 第十三节 痛经

- |                                  |     |                         |     |
|----------------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1.艾草——治疗血液循环出现障碍而引起的<br>腰痛 ..... | 250 | 4.漆树鸡——治疗由于冷症引起的下腹痛 ... | 251 |
| 2.熬制牡丹根皮的水——治疗痛经、月经<br>不调 .....  | 250 | 5.川芎和当归——使子宫机能变好 .....  | 251 |
| 3.韭菜——改善痛经 .....                 | 251 | 6.芹菜汁——减轻腰痛的症状 .....    | 251 |
|                                  |     | 7.益母草——治疗痛经等女性病 .....   | 252 |

## 第十四节 子宫癌

- |                                  |     |                                 |     |
|----------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| 1.蚬子——辅助治疗因营养失调而患上的子<br>宫癌 ..... | 253 | 4.山楂——促进气血循环，有助于治疗子<br>宫癌 ..... | 254 |
| 2.鹿茸——有助于预防子宫癌 .....             | 253 | 5.水栗——退热治癌的药材 .....             | 254 |
| 3.凤仙花子——有助于治疗子宫癌 .....           | 253 |                                 |     |

# 第四章 让孩子更加健康聪明的中医养生处方

## 第一节 支气管弱

- |                         |     |                          |     |
|-------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.桔梗杂菜——止咳化痰 .....      | 256 | 6.姜饴糖水——消除感冒引起的咳嗽 .....  | 258 |
| 2.生姜梨蜂蜜汁——强化支气管功能 ..... | 256 | 7.白萝卜汁——可止咳、化痰 .....     | 258 |
| 3.杏核——可改善呼吸困难、烧痰的症状 ... | 257 | 8.红枣胡萝卜汁——可辅助治疗百日咳 ..... | 258 |
| 4.木瓜炖黄糖——预防哮喘的发作 .....  | 257 | 9.蛇头草花茎——治疗干咳 .....      | 259 |
| 5.柿子叶茶——可辅助治疗感冒引起的咳嗽    | 257 |                          |     |

## 第二节 肝火旺

1. 桔梗杂菜——止咳化痰 ..... 260
2. 柿饼水——稳定神经 ..... 260
3. 豆乳——辅助治疗由于神经质而哭闹的症状 ..... 260
4. 红枣面粉粥——缓解紧张情绪，使情绪稳定 ..... 261
5. 扁豆——有益于治疗因肚子痛而哭闹的症状 ..... 261
6. 炖百合根茎——晚上孩子肝火旺哭闹时给孩子吃 ..... 261
7. 灯心草——治疗因体热而哭泣 ..... 261
8. 牡蛎壳汤——治疗夜晚不安哭闹 ..... 262

## 第三节 挑食

1. 红枣健康饭——营养丰富，可当作点心 .. 263
2. 无花果——强化胃部功能 ..... 263
3. 糙米粥——没有胃口时喝糙米粥可以刺激食欲 ..... 264
4. 橙子果——吃甜食失去胃口时给孩子吃... 264
5. 奇异果——酸甜口味，刺激食欲 ..... 264
6. 山楂——改善肠胃不好、没有食欲 ..... 264
7. 红枣茶——促进肠胃运动 ..... 265
8. 紫苏叶——治疗神经性食欲不振 ..... 265

## 第四节 伤食

1. 芹菜汤——呕吐、腹泻时喝 ..... 266
2. 糯米汤——辅助治疗由于身体着凉而腹痛 ...266
3. 梅子酱菜——辅助治疗细菌性腹泻 ..... 267
4. 韭菜粥——启动消化器官 ..... 267
5. 板栗大米粥——有益于严重腹泻后的恢复 ...267
6. 银杏蒸鸡蛋——改善小儿腹泻 ..... 267

## 第五节 尿床

1. 银杏山药冻——辅助治疗由于身体虚弱导致的夜尿症 ..... 268
2. 韭菜子——改善因身体冰凉而导致的夜尿症 ..... 268
3. 晒干的柿蒂——有益于治疗严重的夜尿症 ...269
4. 核桃茶——强化肾脏的机能 ..... 269
5. 烤胡萝卜——暖身 ..... 269
6. 盐——减少小便量 ..... 269

## 第六节 体质虚弱

1. 板栗炖红糖——坚固肌肉和骨骼 ..... 270
2. 壳菜饭——坚固肌肉和骨骼 ..... 270
3. 泥鳅汤——促进成长，增强体力 ..... 270
4. 煎牡蛎——有益于成长期的小孩 ..... 271
5. 鸡肉炸紫苏叶——有益于小病不断的孩子 271
6. 维生素含量丰富的中药——有助于改善体质 ...272
7. 小建中汤——能增强食欲 ..... 272
8. 河蚬——能结实骨头 ..... 272
9. 固真饮子炸鸡腿——是孩子的营养食品 ... 272
10. 鲱鱼——是长胖的灵丹妙药 ..... 273

## 第七节 肥胖

1. 苹果醋蜂蜜茶——防止脂肪堆积 ..... 274
2. 豆类加工食品——预防肥胖 ..... 274
3. 红薯——含热量少，却能消除空腹感 ..... 274
4. 薏仁——防止废弃物的堆积 ..... 275
5. 豆芽拌咖喱——没有热量的咖喱具有减肥的效果 ..... 275

## 第八节 发烧

- 1.加蜂蜜的葛根汤——具有显著的解热效果 ...276
- 2.豆腐敷疗法——缓解由炎症引起的发烧 ... 276
- 3.生姜茶——改善由感冒引起的发烧..... 276
- 4.糙米水——缓解发烧、腹泻症状 ..... 277
- 5.枸杞子根皮——改善出冷汗、发烧等症状... 277
- 6.金橘汁——辅助治疗由麻疹引起的发烧  
症状 ..... 277
- 7.竹叶——改善由中暑引起的发烧症状 ..... 278
- 8.地骨皮——治疗冒冷汗时的发烧 ..... 278

## 第九节 小儿皮肤病

- 1.黄瓜拌玉竹——辅助治疗由湿疹引起的热  
疖 ..... 279
- 2.炸糯米三白草——辅助治疗化脓性皮肤病 279
- 3.绿豆粉——辅助治疗雨季时的暑疹 ..... 280
- 4.用盐水消毒——对于突发的皮肤病非常有效280
- 5.黑芝麻——有助于治疗慢性荨麻疹 ..... 280
- 6.用大蒜泡澡——加强皮肤的免疫力 ..... 280
- 7.食醋——改善体质，预防皮肤病 ..... 281
- 8.黄柏——治疗不容易痊愈的湿疹 ..... 281

## 第十节 腹内有寄生虫

- 1.荞麦粉——退热、去除寄生虫 ..... 282
- 2.大蒜——含较强的抗菌成分，驱虫效果  
很好 ..... 282
- 3.南瓜子水——可以清除蛔虫 ..... 283
- 4.其他能祛虫的处方 ..... 283

## 第十一节 培养聪明的孩子

- 1.凉拌海带——使头脑清晰 ..... 284
- 2.鳄梨金枪鱼生鱼片——有益于智力的发育 .. 284
- 3.青背海鲜——有助于头脑的发育 ..... 284
- 4.芝麻糖——有助于脑细胞的构成 ..... 285
- 5.松子核桃茶——使头脑清晰，并且保护呼  
吸系统 ..... 285
- 6.人参五味子茶——提高记忆力、注意力 ... 286
- 7.红花茶——使大脑更健康 ..... 286
- 8.当归茶——强化记忆细胞 ..... 286

## 第十二节 过敏体质

- 1.柠檬香蕉汁——防止血液的酸化..... 287
- 2.牡丹——治疗过敏性鼻炎 ..... 287
- 3.决明子茶——辅助治疗过敏性结膜炎 ..... 287
- 4.桃子水——有助于治疗对桃毛过敏的症状 288
- 5.煮土豆、洋葱的水——让身体变成碱性体质 288
- 6.莲藕白糖汁——治疗过敏性哮喘、鼻炎 ... 288

# 第五章 针对考生的中医养生处方

## 第一节 头痛

- 1.绿茶——可以转换心情 ..... 290
- 2.铃儿草——使头脑清晰，从而消除头痛 ... 290
- 3.甘菊——有效的头痛药 ..... 290
- 4.决明子茶——使眼睛明亮，头脑变轻松 ... 291
- 5.其他治疗头痛的处方 ..... 291