

中医养生

全书

典藏
精品版

[韩] 申载镛◎ 著

[韩] 韩福善◎

本书料理制作者

崔冬梅◎ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生全书：典藏精品版 / (韩)申载镛著；崔冬梅译. —长沙：湖南美术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5356-4490-9

I. ①中… II. ①申… ②崔… III. ①养生 (中医) — 问题解答 IV. ①R212-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092906号

典藏精品版

中医养生全书

出版人：李小山

策划：金版文化

著者：(韩)申载镛

译者：崔冬梅

责任编辑：张建英 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：深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开本：711×1016 1/16

印张：36

版次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5356-4490-9

定价：68.00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：0755-28630168



作者简介

申载镛（韩国海星中医院院长）

- 东洋医科大学，庆熙大学法律系
- 毕业于建国大学历史系
- 毕业于庆熙大学中医学院
- 获得韩国中医国家考试第一名
- 传承第五代家业的中医之路
- 通过电视和书籍让我们每一个人都能简单地管理健康，指导我们预防疾病和治疗方法的功臣。
- 著有《电视中医宝鉴》、《新中医宝鉴》、《体质中医宝鉴》《又能当药又能当作平日饮食中医宝鉴》、《吃了就有治疗效果的饮食》等专科医书，以及《用心来管理健康》、《吹个口哨吧！》、《最奥妙的秘密》等书。
- 设立了医疗服务团体，努力地为那些无法得到妥善医疗照顾的人群提供医疗服务。



本书料理制作者简介

韩福善（韩国饮食文化研究院院长）

- 为本书准备饮食的韩福善是韩国重要文化“朝鲜王朝宫中饮食”的修行者。
- 毕业于韩国韩阳师范大学食品营养学科，曾在美国伊利诺斯州研修西洋料理，在日本研修日本料理，在中国研修了中国料理等，游走于世界各地的料理界，是料理界的佼佼者，现为韩国药膳研究院的教育副院长。韩福善老师对药膳料理特别感兴趣，尽最大努力做了本书中的料理。



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

序言

领悟中医养生真谛

目录 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 044
- 2. 脸形 045
- 3. 性格 046
- 4. 头发和声音 048

第二节 太阴人的特征

- 1. 体型 050
- 2. 脸形 051
- 3. 性格 052
- 4. 头发和声音 053

第三节 少阳人的特征

- 1. 体型 056
- 2. 脸形 057
- 3. 性格 058
- 4. 头发和声音 060

第四节 少阴人的特征

- 1. 体型 063
- 2. 脸形 064
- 3. 性格 066
- 4. 头发和声音 067

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 072
- 2. 柿子叶茶——是一种很好的神经安静剂 073
- 3. 牡蛎——很好的滋养强壮食物 073
- 4. 猕猴桃——对失眠症很有帮助 074
- 5. 干柿——小便不畅时，吃干柿很有帮助 074
- 6. 橘子——对胃酸过多、胃下垂、胃扩张或食道癌都很有帮助 075
- 7. 紫苏叶——对呕吐的症状很有帮助 ... 075

- 8. 木瓜——木瓜汁对呕吐和腹泻现象很有帮助 076
- 9. 梅子——可以增强肝功能 077
- 10. 鲫鱼——烤着吃可止腹泻 077
- 11. 葡萄——对消化不良很有帮助 078
- 12. 荞麦——对太阳人最好的食品就是荞麦 078
- 13. 松针——松针茶对解尼古丁的毒很有帮助 079

目录

掌握健康长寿之根本

005





目录

领悟中医养生真谛

006



- 14.川乌——对腰部和膝盖的疼痛很有效 080
- 15.五加皮——对腿部无力或不方便的症状很有帮助 081
- 16.虾——能让腿部变得更结实 081

第二节 适合太阴人的养生饮食

- 1.紫菜——可以降低血压..... 083
- 2.红薯——可以治疗便秘现象 083
- 3.沙参——可以强化呼吸器官 084
- 4.胡萝卜——对呼吸器官较弱的人很有好处 085
- 5.桔梗——熬桔梗吃，对哮喘或气管炎很有效..... 085
- 6.刀鱼——对肝功能低下的人很有帮助085
- 7.花生——可以强化肝功能 087
- 8.白萝卜——可以预防高血压、脑出血087
- 9.五味子——可以增强记忆力 088
- 10.海带——如果担心中风的话，可以多吃海带 089
- 11.梨——喝梨汁可以预防便秘 089
- 12.面粉——吃盒装面粉做出来的食品，对身体很有帮助 089
- 13.豆腐——对预防肥胖很有帮助..... 090
- 14.桑葚——可以增强精力..... 091
- 15.栗子——可以防止出血..... 092
- 16.海菜——可以预防便秘..... 092
- 17.莲藕——可以增强体力，还可以治疗贫血、咳嗽..... 093
- 18.莲子——对保护肝脏很有帮助..... 094
- 19.薏仁——可以改善体质..... 094
- 20.鲤鱼——对哮喘、咳嗽很有帮助 095
- 21.杏——对经常浮肿的人很有帮助 096

- 22.高粱——高粱粥对突然肚子疼或腹泻很有帮助..... 096
- 23.银杏——能让胆固醇不粘在血管壁上 097
- 24.胡萝卜——对呼吸道较差的人很有帮助 098
- 25.牛肉——可强健脾胃 099
- 26.牛奶——可以降低血液中的胆固醇. 099
- 27.松子——可以预防肥胖..... 100
- 28.豆芽——对减肥有帮助..... 100
- 29.黄豆——可以预防动脉硬化和中风. 101
- 30.黑米——因为发烧导致体力下降时，可以吃黑米 101
- 31.南瓜——可以作为中风预防剂..... 102
- 32.核桃——核桃粥可以加强人体的阳气 102
- 33.葛藤——对眼睛疾病、嘴扭曲、手脚抽筋等症状很有帮助..... 103
- 34.香菇——可以预防并治疗高血压、糖尿病等症状..... 104
- 35.青海苔——可解尼古丁毒..... 104

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. 106
- 2.决明子——对眼睛充血的症状很有帮助.. 106
- 3.枸杞——对糖尿病很有帮助 107
- 4.蟹——担心得动脉硬化的时候，可以吃蟹 108
- 5.茄子——可以预防循环系统的疾病... 108
- 6.绿豆——因发烧而小便不畅时吃绿豆很好 109
- 7.草莓——对牙龈出血或口臭很有效... 110
- 8.大麦——对浮肿、膀胱炎、频繁的皮肤病很有帮助..... 111

9.河豚——对痔疮或疙瘩很有帮助.....	111
10.水芹菜——肾功能弱的时候，应该多吃水芹菜.....	112
11.山草莓——对夫妇交合不尽兴很有帮助.....	112
12.猪肉——大白菜猪肉卷可以作为保养食品来吃.....	113
13.山茱萸——对耳鸣现象很有效.....	114
14.西瓜——可以使小便顺畅.....	115
15.卵油——用鸭蛋做出来的卵油，对心脏乱跳的现象很有帮助.....	115
16.牛蒡——对肾功能虚弱的现象很有帮助.....	116
17.大麦芽——对急、慢性肝炎很有效.....	117
18.黄瓜——对中暑现象很有帮助.....	118
19.生菜——可以使人神经安静下来，所以对“炎症”很有帮助.....	118
20.鲍鱼——对头痛、耳鸣、眩晕很有效.....	119
21.柿子——可以解除胖人的暑气.....	120
22.竹子——叶、根、笋都可以治疗“心火旺”.....	121
23.红豆——对心脏病和膀胱炎很有帮助.....	121
24.车前草——可以止住鼻血和下血现象.....	122
25.南瓜——对肾功能较弱的人很有帮助.....	122
26.青鱼——可以增肥.....	123
27.海参——是少阴人、太阳人的补药.....	123

第四节 适合少阴人的养生饮食

1.桃子——可以加强肺功能.....	125
2.土豆——对受不了压力的人很有帮助.....	126
3.韭菜——对腹痛或腹泻现象很有帮助.....	126
4.泥鳅——可以增强体力.....	127

5.红枣——对脸部发烫的现象很有帮助.....	128
6.橡实——对膀胱炎患者很有帮助.....	129
7.蒜——可以促进血液循环.....	129
8.鸡蛋——有提气和加强营养的功效.....	130
9.鸡肉——对小病不断的人很有帮助.....	131
10.桂皮——桂皮柿饼汁对怕冷的人有帮助.....	132
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.....	132
12.鹌鹑——可以健腰、腿.....	133
13.鲑鱼——对浮肿、肾炎很有帮助.....	133
14.鳕鱼——对无奶汁的产妇很有帮助.....	134
15.圆白菜——对溃疡很有帮助.....	134
16.洋葱——可帮助入眠.....	135
17.生姜——对感冒很有帮助.....	136
18.苹果——可以使人们的大便次数更均匀.....	136
19.艾叶——抵抗力差引起感冒的时候，吃艾叶很有帮助.....	137
20.高粱——适合阴性体质，黄粱适合阳性体质.....	138
21.黄鱼——对产后或病后的恢复很有帮助.....	139
22.山椒——上火、没有食欲的时候可以吃山椒粉.....	139
23.紫苏叶——对经常打嗝、虚饱现象很有帮助.....	140
24.葱——对消化器官较弱的症状很有帮助.....	140
25.黄芪——怕冷的少阴人吃有黄芪的补药会很有帮助.....	141



目录

掌握健康长寿之根本

007



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 144
2. 乒乓球 144
3. 盆骨收缩运动 145
4. 经常揉揉大腿 145

第二节 适合太阴人的养生运动

1. 腹式呼吸 146
2. 走路的时候用双手揉搓腹部 146
3. 羽毛球、网球 146
4. 肚脐眼贴在天花板上的运动 147

5. 游泳 147

第三节 适合少阳人的养生运动

1. 走路 148
2. 用脚尖站立 148
3. 骑自行车 149
4. 韵律操 149

第四节 适合少阴人的养生运动

1. 登山运动 150
2. 腹部运动 150
3. 跳绳 151

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 154
2. 钩藤汤——降低血压 155
3. 绿茶酸奶——具有分解脂肪的效果... 155
4. 槐树汤——能强化血管 155
5. 桑树茶——能稳定血压 155
6. 柿子汁、萝卜汁——降低血压 156
7. 南瓜子水——能改善高血压症状 156
8. 其他能降血压的食物、药材 156

第二节 低血压

1. 水芹——能清血 157
2. 沙参——能改善由于低血压导致头部疼痛的症状 157
3. 芝麻——能为疲劳的身体增加活力... 158
4. 人参——能消除体内寒气 158
5. 鸭肉——能补充血液 158
6. 食醋——能使头脑清晰 159
7. 熟地黄——有利于心脏搏动 159

8.刺五加——可以增加白血球，预防低
血压 159

第三节 脑卒中

- 1.荞麦面——能强化毛细血管 160
- 2.南瓜——能预防成人病..... 161
- 3.蔬菜汁——对中风患者有帮助..... 161
- 4.柿子汁——血压突然升高时可饮用... 161
- 5.松子树枕头——能预防中风 162
- 6.银杏叶——能改善血流..... 162

第四节 动脉硬化

- 1.螃蟹——消除不好的胆固醇 163
- 2.豆渣——能使血管柔软..... 164
- 3.醋——能促进脂肪的分解..... 164
- 4.天麻——能消除由于动脉硬化引起的
头痛 164
- 5.瓜子——有助于改善因动脉硬化而导
致后脖子硬的症状..... 164
- 6.橘子——预防动脉硬化..... 164
- 7.松针——促进血液循环..... 165

第五节 肝炎

- 1.青蛤——促进肝功能 166
- 2.佛甲草——可辅助治疗传染性肝炎... 166
- 3.桃子——可治疗肝病引起的腹水 166
- 4.干明太鱼——富含对肝有利的蛋氨酸167
- 5.黄豆芽——天冬酰胺酸能解除肝的疲劳..167
- 6.韭菜——改善体质虚弱导致的肝功能
不好 167
- 7.地黄茶——促进肝功能..... 168
- 8.动物的肝——帮助血红素合成..... 168

- 9.蛤仔——促进胆汁的排泄 169
- 10.青梅糖稀——保护肝和胃 169

第六节 脂肪肝高脂血症

- 1.决明子茶——使肝功能恢复正常 170
- 2.绿茶酸奶酪——能消除血液中的脂肪170
- 3.枸杞子——能辅助治疗脂肪肝..... 171
- 4.洋葱——能溶解血栓 171
- 5.橘子——能预防动脉硬化..... 172
- 6.昆布——能帮助治疗高脂血症..... 172

第七节 糖尿病

- 1.醋泡黄豆——能改善由于糖尿病引起
的困乏..... 173
- 2.泥鳅豆腐汤——能消除糖尿病引起的
口渴症状 173
- 3.南瓜——帮助人体分泌胰岛素 174
- 4.山白竹——能改善糖尿病 174
- 5.芥菜——能改善糖尿病、高血压等成
人病 175
- 6.刺五加——能降低血糖..... 175
- 7.枇杷茶——改善糖尿病症状 175
- 8.软枣奇异果——有助于治疗糖尿病... 176

第八节 胃病

- 1.青海苔——促进胃的消化运动困乏... 177
- 2.土豆汁——具有抗溃疡的作用..... 177
- 3.莲藕——改善初期的胃溃疡症状 178
- 4.甘草汤——能减少胃酸..... 178
- 5.龙胆草——能健胃 179
- 6.薏苡茶——是溃疡患者的营养食品... 179
- 7.金乌贼骨头粉——治疗溃烂的胃壁... 179



目 录

掌握健康长寿之根本





目录

领悟中医养生真谛

010



8.高丽菜汁——保护胃黏膜..... 179

第九节 肠炎

- 1.糙米粥——能停止腹泻..... 180
- 2.青梅汤——对带有腹泻和呕吐症状的肠炎有辅助治疗作用..... 180
- 3.野葛根汤——能镇定肠痉挛..... 181
- 4.紫苏——能预防细菌性肠炎..... 181
- 5.其他可辅助治疗肠炎的食品..... 181

第十节 便秘

- 1.红薯——改善慢性便秘..... 182
- 2.牛蒡——富含的膳食纤维能促进大肠运动..... 182
- 3.苹果——改善严重的便秘..... 182
- 4.米糠——能促进肠道的蠕动..... 183
- 5.香蕉——改善因肠干燥而导致的大便硬..... 183
- 6.葱白汤——有助于患有便秘的老人... 183
- 7.三白草红酒——治疗女性便秘..... 183
- 8.生土豆汁——消除宿便..... 183
- 9.黑芝麻——有助于患有痉挛性便秘的人... 184

第十一节 肾病

- 1.红豆——具有利尿、消除浮肿的作用..... 185
- 2.问荆——具有利尿作用..... 186
- 3.红枣茶——利尿效果很好..... 186
- 4.蜗牛——能强健肾脏..... 186
- 5.海带——能消除12种浮肿症状..... 186
- 6.虎耳草叶子——是治疗肾脏病的良药..... 187
- 7.马齿苋汤——清除毒素..... 187
- 8.玉米须——熬汤，治疗慢性肝炎... 187
- 9.黑豆——提高肾脏的气韵..... 187

第十二节 胆结石

- 1.芥菜子——能缓解疼痛..... 188
- 2.食醋——能排出体内的氢氧化钾..... 188
- 3.红薯——能预防胆结石引起的疼痛... 188
- 4.干明太鱼汤——能消除结石..... 189
- 5.黄花鱼——帮助利尿和消除结石..... 189
- 6.啤酒——能使人体排出结石..... 190
- 7.洋葱——能预防胆结石..... 190
- 8.青梅——缓解胆结石引起的疼痛..... 190
- 9.藕汁——空腹喝预防胆结石..... 190
- 10.蛤蜊浓汤——治疗胆结石..... 191

第十三节 贫血

- 1.杏仁——富含铁和维生素E..... 192
- 2.鳗鱼——有助于改善贫血以及虚弱的体质..... 192
- 3.鲶鱼——有助于经常头晕和血色不好的人..... 192
- 4.牛肝丸子饭——改善贫血症状..... 193
- 5.动物肝——富含铁和维生素C，所以有助于贫血患者..... 193
- 6.葡萄——能改善贫血的症状..... 194
- 7.三白草——能改善因疾病或手术引起的贫血症状..... 194
- 8.鸭肉——治疗贫血引起的眩晕..... 194
- 9.牡蛎——改善虚弱体质引起的眩晕... 194
- 10.蓝背海鲜——能改善虚弱体质..... 195
- 11.菠菜——是贫血的综合营养食品.... 196
- 12.牛奶醋——治疗手术后贫血..... 196

第十四节 支气管哮喘

- 1.银杏——能治疗哮喘和止咳..... 197

- 2.大蒜糖水——有止咳祛痰的功效 197
- 3.萝卜汁——有助于祛痰止咳 198
- 4.桔梗——具有祛痰止咳的功效 198
- 5.梨子糖浆——能消除由于哮喘引起的
嗓子痛 198
- 6.杏核油——可改善由于压力导致的哮喘.. 199
- 7.蛇头草花茎——消除因体质引起的咳嗽.. 199
- 8.五果茶——治疗老人咳嗽哮喘 199
- 9.灵芝——治疗气管不健康 199
- 10.木瓜——是发炎引起咳嗽的特效药. 200
- 11.其他可改善哮喘的处方 200

第十五节 肺炎

- 1.萝卜蜂蜜汁——预防肺炎的特效药 201
- 2.姜藕汁——可辅助治疗慢性肺炎 201
- 3.无花果——能缓解嗓子痛 202
- 4.五味子——能预防感冒引起的各种综
合征 202
- 5.麦冬——改善因肺功能不好而导致的
咳嗽 202
- 6.甲鱼——有利于肺的功效 202
- 7.南瓜蜂蜜汁——能止咳 203
- 8.枇杷叶茶——治疗肺癌 203
- 9.鱿鱼敷药——能缓解胸部的疼痛 203
- 10.鸭肉——治疗肺结核 204

第十六节 痔疮

- 1.艾蒿敷药——可改善痔疮出血的症状 205
- 2.牡丹花汤——能治疗痔疮 205
- 3.海带——能预防肛门周围的痔裂 205
- 4.木耳汤——能止血 206
- 5.黑芝麻粥——能消除肛门周围的淤血 206

- 6.蜗牛软膏——能改善脱肛 206
- 7.核桃茶——使大便变稀 207
- 8.芦荟汁——利于通便 207

第十七节 健忘症

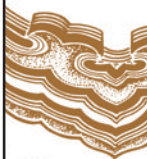
- 1.人参——能增强记忆力 208
- 2.五味子茶——以刺激脑波来阻止记忆
力减退 208
- 3.枸杞子茶——改善记忆力减退 209
- 4.背部呈蓝色的海鲜——促进大脑的活动.. 209
- 5.芝麻——会让人觉得清爽，还有健脑
功效 209
- 6.红枣茶——能强化记忆细胞的功能... 210
- 7.聪明汤——可治健忘症 210
- 8.巧克力——帮助大脑的转动 211
- 9.藕汁——治疗注意力不集中 211
- 10.绿茶——刺激大脑中枢 211
- 11.其他能增强记忆力的食物、药材 211

第十八节 关节炎

- 1.薏苡茶——可消除关节炎 212
- 2.松针——通过促进血液循环来治疗关
节炎 212
- 3.刺楸树皮——有助于改善肩关节炎... 213
- 4.天南星——能消除炎症和疼痛 213
- 5.艾蒿——能改善因体寒而引起的关节痛.. 213
- 6.芥末敷药——促进疼痛部位的血液循环.. 214

第十九节 痛风

- 1.红豆粥——能消除浮肿 215
- 2.醋泡黑豆——能降低尿酸值 215
- 3.豆腐——能降低尿酸的浓度 215



目 录

掌握健康长寿之根本

011





- 4. 冬瓜汤——能改善便秘和肥胖..... 216
- 5. 栀子——能消除疼痛..... 216
- 6. 芋头敷药——能帮助消除关节浮肿、疼痛的症状..... 216
- 7. 其他有助于改善痛风的处方..... 217

第二十章 心脏病

- 1. 西红柿——能预防心脏病..... 218
- 2. 松针——能促进血液循环..... 218
- 3. 大蒜——能预防血栓..... 218
- 4. 熟地黄——能增强心脏的收缩力..... 219
- 5. 香菇蜂蜜粉——预防心脏病发作..... 220
- 6. 刺五加——熬汤，有利于预防心脏病..... 220
- 7. 当归——能清血，有利于心脏病..... 220

- 8. 牛黄清心丸——可镇静安神..... 220

第二十一章 鼻炎

- 1. 三白草汤——能使堵塞的鼻子通气... 221
- 2. 西瓜藤茎——能使鼻涕不再流出来... 221
- 3. 土豆——帮助治疗过敏性鼻炎..... 222
- 4. 红枣汤——能使鼻黏膜产生抵抗力... 222
- 5. 蜂头菜茎部——能消除鼻子堵塞的症状.. 222
- 6. 萝卜汁洗液——消除鼻子堵塞的症状..... 223
- 7. 绿茶——能消除鼻子中的炎症..... 223
- 8. 盐水——治疗鼻炎..... 223
- 9. 大蒜汁——使堵塞的鼻孔畅通..... 223
- 10. 白玉兰——治疗鼻炎..... 224

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..... 226
- 2. 生姜软膏——有助于改善腰部的扭伤..... 226
- 3. 用清酒洗澡——缓解腰部疼痛..... 226
- 4. 芦荟酒——改善腰痛、便秘、失眠... 227
- 5. 杜仲炖腰花——可改善肾虚引起的腰痛.. 227
- 6. 柚子茶——促进血液循环，从而预防腰部疼痛..... 228

第二节 胃不舒服

- 1. 大酱蒜酱菜——预防、治疗肠胃病... 229
- 2. 圆白菜汁——辅助治疗溃疡性肠胃病..... 229

- 3. 蒲公英酒——增强胃和大肠的机能... 229
- 4. 莲子——促进肠胃运动..... 230
- 5. 紫苏黑豆汤——帮助消化，改善便秘.. 230
- 6. 梅子茶——抑制肠内有害细菌的繁殖..... 230
- 7. 老鹳草汤——有利于治疗便秘..... 231
- 8. 生姜糯米粥——能保护胃..... 231
- 9. 橡实凉粉——能健肠止泻..... 231
- 10. 柿子——具止泻作用..... 231

第三节 头痛

- 1. 生姜——对感冒初期的头痛具有改善效果..... 232
- 2. 天麻——改善带有眩晕的头痛症..... 232

- 3.野菊花——可改善由低血压引起的头痛..233
- 4.白玉兰花茶——治疗感冒引起的头痛233

第四节 感到疲劳

- 1.蜂蜜——消除宿醉引起的疲劳非常有效..234
- 2.核桃——由于疾病而感到疲劳时可多吃..234
- 3.李子——长期泡酒喝可以消除疲劳...234
- 4.黄芪——对因过度疲劳而导致的虚弱
体质有改善作用 235
- 5.沙参——有益于易疲劳者 235
- 6.熟黄豆——消除糖尿病引起的疲劳... 235

第五节 肩膀酸痛

- 1.栀子果粉——辅助治疗肿痛的肩膀... 237
- 2.洋葱——减少肩膀的疼痛 237
- 3.水仙根——改善肩膀酸痛 237
- 4.海带——改善肩膀和颈部的酸痛 238
- 5.生姜——有助于血液的流动 238
- 6.食醋——可以治疗肩膀发热 238
- 7.刺楸树皮茶——消除肩膀麻木 239

- 8.辣椒敷药——有助于减轻肩膀疼痛... 239
- 9.天南星软膏——治疗肩膀酸痛 239

第六节 眼睛疲劳

- 1.菊花——有助于治疗由于头痛而引起
的眼睛疲劳 240
- 2.甘蓝——消除眼睛疲劳 240
- 3.决明子——可以治疗眼花 241
- 4.枸杞子茶——治疗眼睛充血的现象... 241

第七节 脚气

- 1.鹿茸毛——彻底消除脚气 242
- 2.大蒜汁——有效治疗慢性脚气 242
- 3.梅子——治疗严重的脚气 243
- 4.生芦荟叶——可以缓解瘙痒和疼痛... 243
- 5.绿茶粉——治疗起水疱的脚气 243
- 6.稀释醋水——泡脚有消毒作用 244
- 7.三白草泡醋——治疗脚气病 244
- 8.青梅糖稀——治疗严重的脚气病 244

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 246
- 2.玉竹——吃或涂抹在粗糙的皮肤上... 246
- 3.圆白菜——改善因干燥而导致的皮肤
老化 246
- 4.香菇——能改善粗糙的皮肤和细纹... 247
- 5.木耳——含有植物性阿胶，具有美容

- 效果 247
- 6.茯苓鸡蛋酒——是很好的美容品 247
- 7.牛蒡薏苡粥——消除皮肤杂质 248
- 8.连翘泡酒——女性美容特效药 248
- 9.干布按摩——可以锻炼皮肤 248
- 10.三白草红酒——清洁皮肤 248



目录

掌握健康长寿之根本





第二节 黑痣雀斑

1. 香菇粉——消除黑痣和眼部的细纹... 249
2. 草兰——消除脸部和手脚的黑痣..... 249
3. 薏仁——预防黑痣、雀斑..... 249
4. 紫菜——防止黑色素的生长..... 250
5. 杏仁粉——苦杏仁苷有助于消除黑痣250
6. 红豆粉——减少雀斑的黑色素..... 250
7. 酸奶——使皮肤更光滑..... 250
8. 黄瓜面膜——能清洁皮肤..... 250
9. 三白草——治疗黑斑、雀斑..... 251
10. 醋鸡蛋——除黑斑..... 251

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..... 252
2. 白芨粉软膏——柔软皮肤..... 252
3. 艾叶、垂杨——具有止泻、杀菌作用252
4. 米糠——维持皮肤的健康..... 253
5. 茄子蒂粉——软化皮肤的角质..... 253
6. 其他能治疗主妇湿疹的处方..... 254

第四节 月经异常

1. 黑豆粉——可以改善月经量少的症状255
2. 山药——改善月经周期频繁的现象... 255
3. 生姜汁——可改善伴有冷症的月经不调.. 255
4. 益母草——可改善伴有冷症的月经失调.. 256
5. 牛蒡酒——经期过晚时喝..... 256
6. 松叶汁——月经量异常时喝..... 256

第五节 浮肿

1. 黄瓜汁——有效改善浮肿初期症状... 257
2. 烤苹果粉——有助于治疗下半身浮肿257

3. 马齿苋——有利于治疗浮肿，使小便顺畅..... 257
4. 鸭舌草花——治疗特殊性浮肿..... 257
5. 红豆——消除浮肿..... 258
6. 冬葵子茶——治疗怀孕期间的浮肿... 258
7. 乌鳢——对产后浮肿有效..... 258
8. 其他可治疗浮肿的处方..... 259

第六节 膀胱炎

1. 山药粥——有助于治疗膀胱炎虚症... 260
2. 莴苣生汁——预防膀胱炎..... 260
3. 大麦生姜汁——具有消炎的效果..... 261
4. 红豆大葱粥——治疗由膀胱炎引起的尿血现象..... 261
5. 敷大葱疗法——治疗无法正常排小便的症状..... 261
6. 莲藕粥——有助于治疗由膀胱炎引起的排尿痛..... 262
7. 马齿苋——使小便更顺畅..... 262
8. 其他有助于治疗膀胱炎的处方..... 262

第七节 缺少母乳

1. 莴笋子糯米粥——治疗乳腺炎，增加乳汁..... 263
2. 南瓜子——增加乳汁量..... 263
3. 水仙根敷法——治疗急性乳腺炎..... 264
4. 生菜子——糯米粥让母乳充足..... 264
5. 芝麻糙米汁——促进母乳的分泌..... 264
6. 猪蹄汤——治疗因身体虚弱而没有母乳的症状..... 264
7. 熏黑鹿茸毛——消除乳头溃烂..... 265



第八节 产后身体虚弱

- 1.干黄花鱼——补气..... 266
- 2.鲤鱼——消除产后浮肿..... 266
- 3.山楂子——有效治疗后腹痛..... 266
- 4.山羊肉——恢复产后衰弱的体力..... 267
- 5.其他处方..... 267

第九节 不孕症

- 1.淫羊藿——增强性功能，有助于治疗不孕症..... 268
- 2.熟地黄、菟丝子——有益于治疗男性不育症..... 268
- 3.益母草——有效治疗月经不调、不孕症.. 269
- 4.覆盆子茶——治疗由子宫发育不全引起的不孕症..... 269
- 5.薏仁粥——治疗由于肥胖引起的不孕症.. 269

第十节 害喜

- 1.木瓜茶——让胃舒服..... 270
- 2.生姜茶、煎生姜——缓解呕吐现象... 270
- 3.梅子茶——抑制呕吐，促进食欲..... 271
- 4.竹笋茶——缓解害喜..... 271
- 5.黑豆芽茶——缓解害喜的症状..... 272

第十一节 害喜中毒症

- 1.炖鲤鱼——消除身体浮肿..... 273
- 2.熬制西瓜皮的水——消除浮肿..... 273
- 3.西瓜泥霜——有效治疗各种浮肿现象274
- 4.通草水——治疗肾虚引起的浮肿..... 274
- 5.其他治疗妊娠中毒症的处方..... 274

第十二节 子宫肿瘤

- 1.莲实粉——具有止血的效果..... 275
- 2.鸡冠花水——治疗不定性出血现象... 276
- 3.熬制木耳的水——预防子宫肿瘤..... 276
- 4.熬制葱根的水——促进血液循环，辅助治疗子宫肿瘤..... 276

第十三节 痛经

- 1.艾草——治疗血液循环出现障碍而引起的腰痛..... 277
- 2.熬制牡丹根皮的水——治疗痛经、月经不调 278
- 3.韭菜——改善痛经..... 278
- 4.漆树鸡——治疗由于冷症引起的下腹痛.. 278
- 5.川芎和当归——使子宫机能变好..... 278
- 6.芹菜汁——减轻腰痛的症状..... 279
- 7.益母草——治疗痛经等女性病..... 279

第十四节 子宫癌

- 1.蚬子——辅助治疗因营养失调而患上子宫癌..... 280
- 2.鹿茸——有助于预防子宫癌..... 280
- 3.凤仙花子——有助于治疗子宫癌..... 281
- 4.山楂——促进气血循环，有助于治疗子宫癌..... 281
- 5.水栗——退热治癌的药材..... 281



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..... 284
2. 生姜梨蜂蜜汁——强化支气管功能... 284
3. 杏核——可改善呼吸困难、烧痰的症状.. 284
4. 木瓜炖黄糖——预防哮喘的发作..... 285
5. 柿子叶茶——可辅助治疗感冒引起的咳嗽..... 285
6. 姜饴糖水——消除感冒引起的咳嗽... 286
7. 白萝卜汁——可止咳、化痰..... 286
8. 红枣胡萝卜汁——可辅助治疗百日咳... 286
9. 蛇头草花茎——治疗干咳..... 287

第二节 肝火旺

1. 柿饼水——稳定神经..... 288
2. 豆乳——辅助治疗由于神经质而哭闹的症状..... 288
3. 红枣面粉粥——缓解紧张情绪，使情绪稳定..... 288
4. 扁豆——有益于治疗因肚子痛而哭闹的症状..... 289
5. 炖百合根茎——晚上孩子肝火旺哭闹时给孩子吃..... 289
6. 灯心草——治疗因体热而哭泣..... 289
7. 牡蛎壳汤——治疗夜晚不安哭闹..... 289

第三节 挑食

1. 红枣健康饭——营养丰富，可当作点心.. 290
2. 无花果——强化胃部功能..... 290
3. 糙米粥——没有胃口时喝糙米粥可以

- 刺激食欲..... 291
4. 栀子果——吃甜食失去胃口时给孩子吃.. 291
5. 奇异果——酸甜口味，刺激食欲..... 291
6. 山楂——改善肠胃不好、没有食欲... 292
7. 红枣茶——促进肠胃运动..... 292
8. 紫苏叶——治疗神经性食欲不振..... 292

第四节 伤食

1. 芹菜汤——呕吐、腹泻时喝..... 293
2. 糯米汤——辅助治疗由于身体着凉而腹痛..... 293
3. 梅子酱菜——辅助治疗细菌性腹泻... 294
4. 韭菜粥——启动消化器官..... 294
5. 板栗大米粥——有益于严重腹泻后的恢复..... 294
6. 银杏蒸鸡蛋——改善小儿腹泻..... 294

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..... 295
2. 韭菜子——改善因身体冰凉而导致的夜尿症..... 295
3. 晒干的柿蒂——有益于治疗严重的夜尿症..... 296
4. 核桃茶——强化肾脏的机能..... 296
5. 烤胡萝卜——暖身..... 296
6. 盐——减少小便量..... 296