

基于国家“973计划”项目成果拓展

扫“忙” 养生书

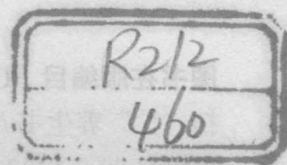
Sao Mang
Yang Sheng Shu

樊新荣 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

基于国家“973计划”项目成果拓展



扫“忙” 养生书

Sao Mang
Yang Sheng Shu

樊新荣 主 编



中医学院 0669500

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

扫“忙”养生书 / 樊新荣主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5132-1894-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077951 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/24 印张 10 字数 186 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1894-8

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

樊新荣

(1973—)，男，陕西西安人。医学副教授、副主任医师，中医各家学说硕士，中医诊断学博士，中西医结合博士后。湖南中医药大学中医亚健康学硕士研究生导师，中国中医科学院中医学硕士研究生导师。中华中医药学会亚健康分会副主任委员，世界中医药联合会亚健康专业委员会副秘书长，中国民族医药学会教育研究分会副主任委员，中华中医药学会中医诊断分会常委。出身中医世家，先后毕业于陕西中医学院、湖南中医药大学。致力于中医治未病与亚健康调治研究。主持或主要参加国家自然科学基金研究项目、国家“973”课题、世界卫生组织课题、行业科研专项及厅级以上课题10余项，发表中医药学术论文约70篇，任亚健康专业系列教材学术秘书及编委，主编或副主编《澄省与致远（中西医并存下的中医学思索）》《亚健康分类调治学》《常用中医养生保健方法技术规范》《亚健康管理》《亚健康经络调理》《亚健康芳香调理》等，主持研制发明“安神助眠贴”“克癥胶囊”等。获得省级以上各种奖励及荣誉称号20余项，于北京人民大会堂、钓鱼台国宾馆和中央党校司局级干部班、青年骨干班、处级干部班及天津、西安、长沙、上海、广州、沈阳、郑州、厦门、三亚、澳门、台北、蒙特利尔等地主讲“从现代人的亚健康谈起”“弘扬中医养生文化，构建和谐健康人生”“了解体质，调亚健康”“如何科学分类亚健康”等系列健康养生讲座百余场。



《扫“忙”养生书》编委会

主 编 樊新荣

副主编 杜建峰 杨晓航 刘运杰

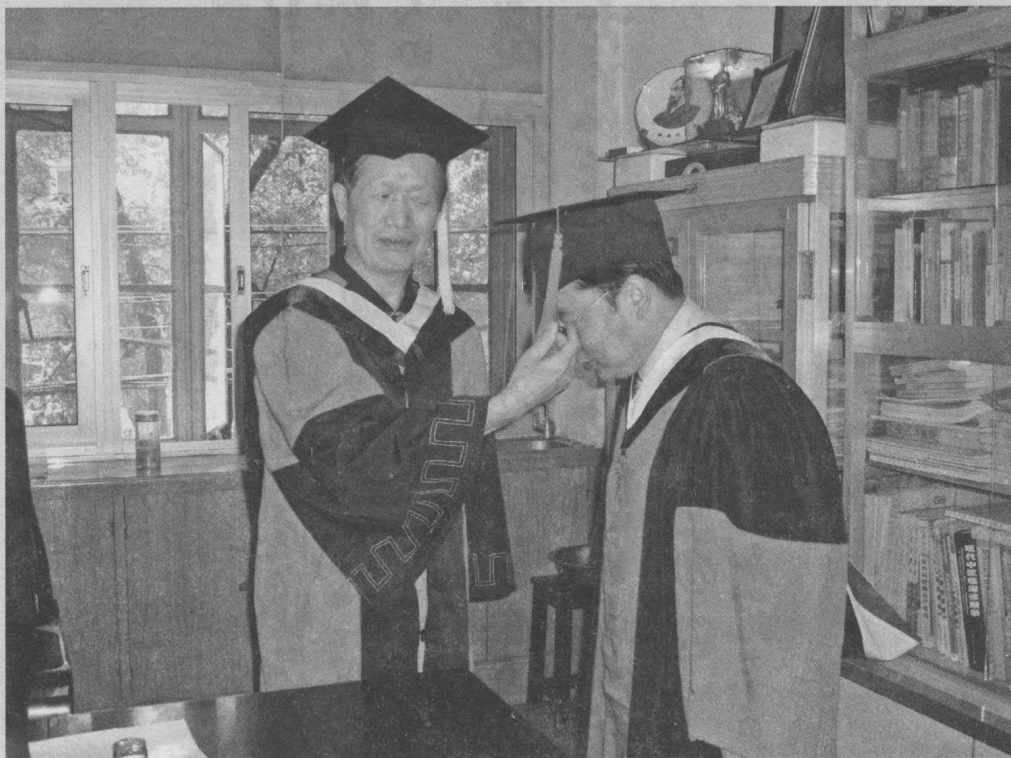
编 委 范铁兵 万 涛 梁 晶

高 敏 雷锋辉 范 喆

黄志勇 王 峰 全丹妮

不一样的身体

扫「忙」养生



2008 年 5 月，接受先师朱文锋授予博士学位

繼大新榮增士石家子淵流聰穎如學
健承弘揚博通古今誠新一代杏林
魁楚也 詩以祝之



幼承庭訓來自強增學博又丹心揚
發白舌黃譜新承健承岐黃臻榮光

朱良春



子通

庚寅年八月廿九日

国医大师朱良春题词

张 序

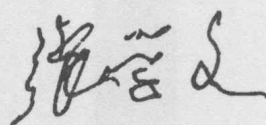
朱文锋教授是中医诊断学领域的著名专家，一生致力于中医证候的规范化研究，桃李天下。他提出并建立的以“证素”为核心的中医辨证新体系，为中医诊断学的发展作出了重要贡献。然2009年文锋吾友猝然仙逝，令人扼腕顿足，惋惜不已，乃中医学界的重大损失。

今看到文锋先生高足樊新荣等中青年后辈学者不辞辛劳，把朱教授的关于“证素”的部分学术成就编辑成通俗化、科普化的书籍进行推广，心中甚感欣慰。这样的工作很有意义，既能满足普通老百姓的需求，又能弘扬祖国医学，继承前辈的宝贵经验和优秀研究

成果，实乃中医学发展之幸事！

希望能看到更多这样通俗易懂、扬吾中医学“治未病”思想的系列书籍出版，
为国民之体健作贡献，为国家之崛起添动力。

故，在该书即将付梓之际，特志为序。



2014年5月

（张学文，国医大师）

洪序

中医学是中华民族在长期生产、生活实践和与疾病斗争中创造的医学，具有深厚的传统哲学理念和人文特征。中医学强调整体观念、辨证论治，坚持个性化、人性化的防治手段，善于运用联系自然、取类比象的方法，具有完整的理论体系，几千年来，为中国人民乃至世界人民的健康事业作出了卓越的贡献。

2010年6月20日，时任国家副主席的习近平同志在墨尔本出席皇家墨尔本理工大学中医孔子学院授牌仪式时指出：“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。深入研究和科学总结中医学对丰富世界医学事业、推进生命科学研究具有积极意义。”

随着医学模式的转变、健康观的改变和老龄社会的到来，对医疗体系提出了严峻的挑战和新的要求。对于复杂性、多因素、疑难性疾病，辨证论治注重诊察机体的整体反应状态，注意对整体状态的调整，是实现个体化诊疗的一种临床思维模式，是中医学的特点和精华，正日益受到人们的关注。因此，如何提高辨证论治的整体水平，为解决人类健康问题作出贡献，是中医学自身发展和社会的迫切需求。“辨证”是根据中医学理论，对证候（症状、体征等）及相关资料进行分析，辨别病位、病性等证素，并作出证名诊断的思维认识过程。“证素”为证的要素，指辨证所要辨别的位置和性质，是通过对证候的辨识而确定的病理本质。樊新荣博士与我同为先师中医诊断大家朱文锋教授的弟子，其勤奋好学，努力实践，把导师关于证素的部分研究成果转化成老百姓较易理解和应用的养生知识，进行通俗化、科普化的推广，以期对于提高群众的自我养生水平提供更加有效的帮助，使得群众在充分了解自己身体健康状况的基础上，进行较为有效的个体化养生，提高群众幸福指数，具有积极意义，特为之序。

洪净

2014年5月

（洪净，国家中医药管理局人事教育司巡视员、中华中医药学会副秘书长、第十二届全国政协委员、全国中医药高等教育学会理事长、全国中医药职业教育教学指导委员会主任委员）

孙序

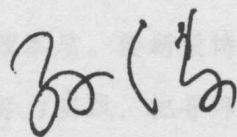
随着人类健康观念的变化和世界医学模式的转变，21 世纪的医学，已从疾病医学向健康医学发展，人们对自身健康状态的关注，已从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”。处于健康与疾病之间低质状态的亚健康，伴随着时代的脉搏，成为 21 世纪最时尚的概念之一。关注与调治亚健康，已经成为健康医学的主题之一。这一变化，符合世界医学的发展趋势，对世界卫生组织提出的实现“人人享有卫生保健”的目标具有积极的促进作用。

对个人而言，健康无小事。一个人如果健康出了问题了，既影响其才智的发挥，也影响其生命质量。

对家庭而言，健康无小事。一家人只要有一个人不健康，全家人都会跟着受累。

对国家而言，健康无小事。身体不健康的人多了，有效劳动力资源减少，政府卫生费用上升，社会与经济发展就会减缓。

由中华中医药学会亚健康分会副主任委员樊新荣副教授、副主任医师主编的《扫“忙”养生书》，立足“防重于治”，图文并茂，语言通俗易懂，把科学实用的养生保健方法教给人民大众，在亚健康调治方面具有一定的实用价值。本书即将付梓，邀我作序，感佩编著者开拓创新之精神，谨志数语，爰为之序。



2014年5月

（孙涛，中华中医药学会亚健康分会主任委员、世界中医药学会联合会亚健康专业委员会会长、中和亚健康服务中心主任、北京中和亚健康研究院院长）



2014年5月

前言

“治未病”，是中医理论中最具有独创性和先进性的理论。其主要内涵是在于未病先防和疾病的早发现、早调理（治疗），其效果好，而付出（不管是对于大夫还是患者而言）却往往很小。这对于个人、对于社会和国家都是很有好处的。有利于缓解当前人们不断增长的对医疗卫生资源的需求和健康的渴望与现实中的医疗卫生事业发展相对不足和不平衡之间的矛盾。也有利于解决由此诱发的一些诸如医患矛盾、因病致贫、因病返贫等社会问题。

因此，大力推广中医的“治未病”工程是有重要意义的。而“治未病”的思想实质，就是培养老百姓未雨绸缪的意识和早期自诊的知识，让他们能从日常生活中，尽早发现自身身体上所表现出来的各种疾病的先兆表现，能够捕捉到各种“不健康”的蛛丝马迹，进而做出恰当的养生保健和调理，或（到医院）进行早期诊断和治疗。

另外，掌握一定的自诊知识，也有利于已患有各种慢性疾病的人们进行恰当的养生保健活动（做一些不恰当的或不适合自己身体状况的养生保健活动，不但无益于身体健康，甚至还会造成一定的危害），从而对于提升整个治疗效果和提高生存质量，有着积极意义。

朱文锋教授是我国现代中医诊断学的老前辈，长期从事中医病症规范化的研究，创建了中医辨证要素体系，即证素体系，这对于规范中医诊断具有重要意义。但是，朱老的以证素为基础的中医辨证诊断体系，对于普通老百姓来说，要直接读懂并且应用是有很难度的。

我们本着继承祖国医学，发扬前辈的优秀研究成果，更好地服务于广大人民群众的日常养生保健之心而编纂了本书。在本书中，我们努力尝试着把朱老关于证素的部分研究成果，转化成老百姓较容易理解和应用的养生知识，进行通俗化、科普化的推广。以期对于提高老百姓的自我诊断水平提供更加有效的帮助，使得群众在充分了解自己身体健康状况的基础上，进行较为准确、有效的养生保健活动，即个性化的养生，走出各种养生保健的误区。也正因此，本书还具体介绍了一些日常养生保健的具体方法和一些慢性病（如高血压、冠心病、糖尿病等）的具体调理方法。

这也就是本书的主旨：不一样的身体，面对繁忙的现代社会出现的诸如疲劳、失眠、抑郁、食欲不振等等“衰”象，人们或多或少忙于养生。养之不当，就像盲人摸象，故此，须扫“忙”养生。

编者

2014年5月

目 录

contents

上 篇 扫“忙”养生，从读懂中医常识开始

1. 解开老中医看病的秘密·····	3
2. 我们关心的“病”与中医学讲的“证”的关系——解读“病”与“证”·····	6
3. 中医治“病”的关键——辨“证”·····	9
4. 走出养生误区的关键，也在于辨“证”·····	12
5. 解开脑（病位）的健康秘密·····	14
养生链接 1 健脑益智的日常养生法·····	17
养生链接 2 老年性痴呆的日常养生法·····	19
6. 解开心、肺、脾、肝、肾（病位）的健康秘密·····	21
（1）心的健康秘密·····	21
养生链接 3 心的日常养生法·····	24
（2）肺的健康秘密·····	26
养生链接 4 肺的日常养生法·····	28