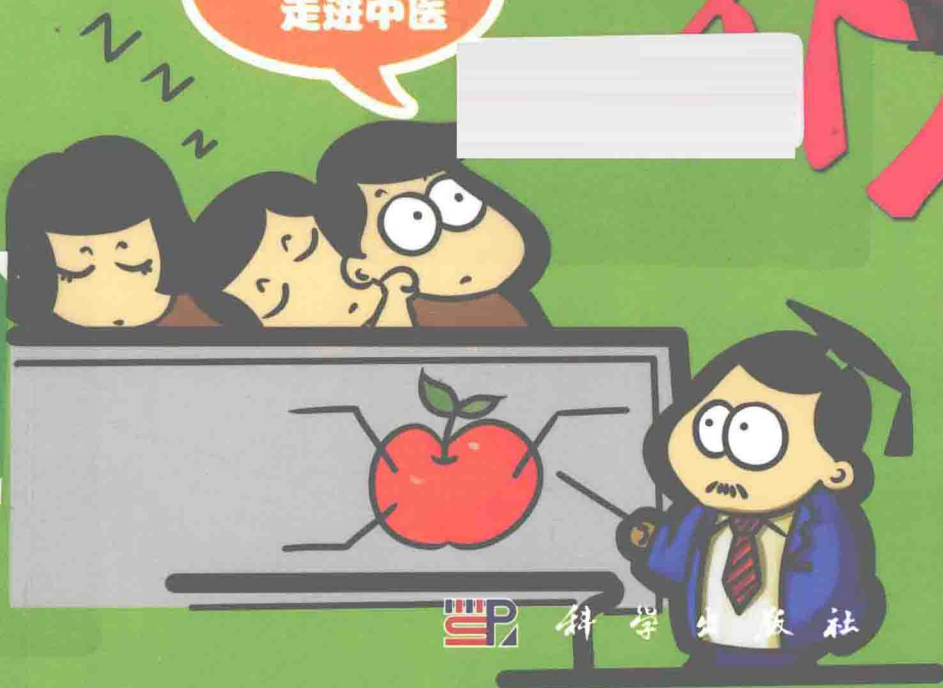


画说中医系列丛书

传播中医文化 普及健康理念
你说我说喜说 传承中医学说

趣味养生

不知不觉，
走进中医



张相勇 张一楠◎主编

画说中医系列丛书

趣味 养生

张相勇
张一楠◎主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书为“画说中医系列丛书”之一。全书选择简单易行、生动有趣的四季养生、饮食养生、情志养生等故事，以漫画的形式讲述中医的养生理念及合理安全的养生方法，启发读者以全新的视角认识中医，在不知不觉中体会中医知识的奥秘。

全书内容通俗易懂、生动活泼，风格幽默诙谐、妙趣横生，具有亲和力 and 普适性，可供广大中医药爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

趣味养生 / 张相勇, 张一楠主编. —北京: 科学出版社, 2014. 4

(画说中医系列丛书)

ISBN 978-7-03-040465-7

I. 趣… II. ①张… ②张… III. 养生(中医)—图解 IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 076550 号

责任编辑: 刘 亚 曹丽英 / 责任校对: 胡小洁

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 范璧合

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 4 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2014 年 4 月第一次印刷 印张: 11

字数: 200 000

定价: 39.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《画说中医系列丛书》编委会

主 编： 张相勇 张一楠

副 主 编： 王 昆

编 委： （按姓氏笔画排序）

王 丽 尹爱宁 苏 静 杜 松

李 菁 郝近大 贾 莹

绘 画： 张 博 田园园

图文撰稿： 丁晶晶



弘扬传统 惠及社会 长画说中医问题

陈可冀



二〇一三年
北京西部

陈可冀

中国中医科学院首席研究员
中国科学院资深院士

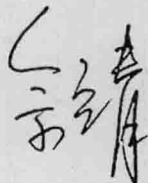
序

中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族的健康养生理念及其实践经验，是中国古代医学的瑰宝，是世界医学之林中的一朵奇葩，也是中华民族优秀传统文化的组成部分。它几千年来经久不衰，为中华民族的繁衍昌盛做出了卓越的贡献，至今与现代医学共同承担着中国民众的医疗卫生保健任务，并发挥着不可替代的作用。

随着经济社会的发展、科学技术的进步、人们健康意识的日益增强及对养生保健知识需求的不断增加，围绕养生保健、防病治病各种知识越来越受到民众的关注。使民众了解中医药，正确认识中医药，普及中医药特别是养生防病知识是当前一项重要的工作，这对提高民众的健康素质具有重要的意义。《画说中医系列丛书》是张相勇先生与其子张一楠的新作。张相勇先生毕业于上海医科大学，先后从事中药研究和中医药管理工作。张一楠是八〇后青年，学传媒，自主创业并致力于中医药文化传播。父子俩以普及中医理念为己任，以弘扬中医文化为目标，将传统的中医知识用轻松活泼的漫画形式表现出来。该套丛书构思巧妙，独具匠心，言语通俗易懂，娓娓道来，在潜移默化中介绍古代名医故事、中草药知识及养生知识，普及中医药理念，传播中医药文化。该套丛书具有科学性、创新性、实用性、趣味性，值得广大中医爱好者阅读。

相信该套丛书的问世会促进民众认知中医药、掌握中医药养生防病知识。
值此书付梓之际，应张相勇先生之约，爰之为序。

原卫生部副部长
国家中医药管理局原局长
世界中医药学会联合会主席



2014年1月

目录



养生之道

- 不治已病治未病 002
- 动则养身 004
- 修身养性 006
- 五气养生 008
- 养生四则 010
- 中医时间观与养生 012
- 中医体质分类 014
- 五脏之火 016
- 扶正避邪 018
- 因地而补 020
- 因人而补 022
- 因时而补 024

情志养生

- 内伤七情 028
- 怒伤肝 030
- 喜伤心 032
- 恐伤肾 034
- 思伤脾 036
- 悲伤肺 038
- 怡情志 养精神 040

养生常识

- 进食与养生 044
- 饭后散步与按摩 046

- 肥胖的原因 048
- 饮水与健康 050
- 茶饮养生 052
- 清咽润喉话水果 054
- 睡眠与健康 056
- 睡前六不忘 058
- 老年人睡觉的禁忌（一） 060
- 老年人睡觉的禁忌（二） 062
- 多梦需警惕 064
- 早起益处多 066
- 痘痘学问大 068
- 补药不可乱用 070
- 出汗的警示 072
- 五久的危害 074
- 晕车不再愁 076
- 冻疮小常识 078
- 电脑综合征（一） 080
- 电脑综合征（二） 082

膳食养生

- 盐 086
- 醋（一） 088
- 醋（二） 090
- 酒 092
- 葱 094
- 大蒜（一） 096
- 大蒜（二） 098
- 姜 100

花椒 102
栗子 104
石榴 106
柿子 108
小米 110
杏仁 112
玉米 114

十二生肖健身功(二) 152
梳头与养生 154
五禽戏 156
学好太极好处多 158
心理养生 160
望鼻子知健康 162
望唇口知健康 164
望眼睛知健康 166

顺生调摄 顺时调摄

少年养生 118
中年养生 120
老年养生(一) 122
老年养生(二) 124
春季养生 126
夏季养生 128
秋季养生 130
冬季养生 132
季节变换需防病(一) 134
季节变换需防病(二) 136

技法养生

干浴养生 140
聪耳明目 142
叩牙健齿 144
导引养生 146
趣味健身法 148
十二生肖健身功(一) 150

養生之道





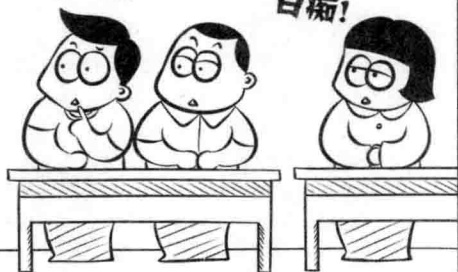
不治已病 治未病



《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。“未病先防”的养生之道要求我们法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。它对养生保健、防病治病有着重要的指导作用，数千年来一直有效地指导了中医学的防治实践

还是不懂……

白痴!



治未病的先河

《黄帝内经》最早提出了治未病的理念。全文从三方面论述了治未病。首先以“不治已病治未病”是养生专家的主张，直接提出治未病。紧接着用“不治已乱治未乱”介绍在气机未乱时，随时维护气机平衡，是治未病的基本方法。最后用“渴而穿井，斗而铸锥”为比喻，批评“病已成而后药之，乱已成而后治之”的错误行为，从而从反面强调治未病。

重视养生，防患未然

人体健康的维护，重点是通过养生对人体正气进行保养，使精足、气充、神全，气机旺盛、平衡、畅达，从而增强人体调节能力和抵抗能力。这是预防疾病的关键，是延缓衰老，享受天年的基础，是维护健康的根本法则。



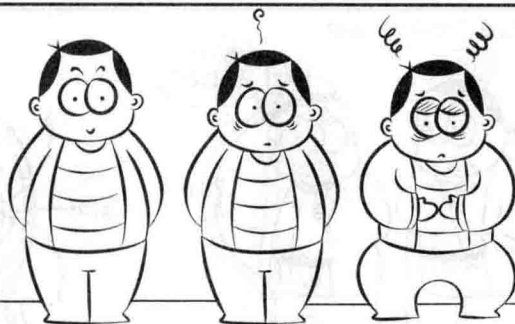


治“欲病”

疾病的发生有从病生至病成的发展过程。在病生成过程中，气机变化微弱，形体尚未损害，疾病尚未形成，是一个治病防病的时机。唐代大医家孙思邈称此时为“欲病”，如果欲病积而不愈，就会发展成已病。诊视欲病，便能了解疾病的所在和发生，治疗欲病就不会发生疾病。

已病早治，预防传变

传变是疾病发展变化的规律，其中传是指病位的改变，变是指病情变化和程度加重。疾病传变是一个由轻到重，由重到危的过程，认识过程的各个阶段可把握疾病的轻重。一般早中期治疗效果好，容易痊愈，因此主张早中期治疗，预防疾病传变，避免对人体造成严重损害和因病死亡。



常态

疾病萌芽态

疾病态

人体三状态

《黄帝内经》将人体健康状况分为常态、疾病萌芽态、疾病态三种。治未病针对三种状态分为日常养生、治欲病、治已病三类。日常养生遵循养生之道，强身保健，抗衰延寿，是治未病的最高境界和最重要内容。治未病立足于察微知著，防微杜渐，调气于疾病之先。治已病着力于早期治疗，知常达变，遵循传变规律，阻断传变，避免危害。



动则养身



孟子的一生几乎走遍了中华神州大地,不辞辛劳,意志坚定,一边到处宣扬自己的主张学说,一边饱览祖国的名山大川,考察了沿途各地的风土人情,记录了大量的感想日记。长时间不停地行走,练就了一副结实的身子,抵抗疾病的能力自然就随之增强了



孟子喜欢“田猎”运动,并将其列为教学的必修课



可见孟子对运动的重视

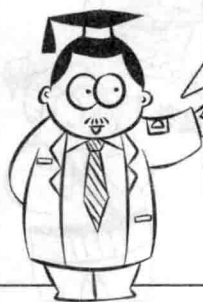


运动不能少! 锻炼坚持!

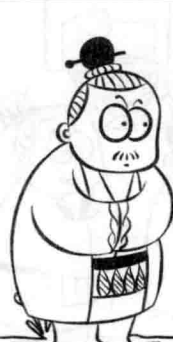




修身养性



庄子是春秋时期伟大的思想家，他的思想独具特色，个性鲜明，主张“道德”其修身养性的养生哲学也备受推崇





五气养生



中医认为,天地之间万物,皆由气而生,精气为生命之本。管子《内业篇》曰:“精存自生,其外安荣,内藏以为泉源,浩然和平,以为气渊。渊之不涸,四肢乃固,泉之不竭,九窍遂通。”这说明,精气不仅与人的生命起源有关,更是维持人体稳定平衡、正常生理活动的源泉。因此可见,以气养生是健康长寿极为重要的一环



摄神养气

培养浩然之气,排除声色犬马等欲望,使“真气从之,精神内守”。人要有追求,但不可奢求。奢求不得,会气阻伤身。人应求其所能求,舍其所不能求,常修从政之德,常怀律己之心,常思贪欲之害,常戒非分之想,心安自得,“病安从来”。

安静通气

在人生中静坐是息心法,心静则神安,神安则气足,气足则血旺,气血流畅,则有病可以去病,不足可以补充,已足可以增长。每天白天如能保持大脑安静半小时或一小时,可充分发挥脑细胞的潜力,协调生理与情绪,减少热能的消耗。大脑安静使全身肌肉容易放松,气血畅通,达到“心静神安、老而不衰”的境界。



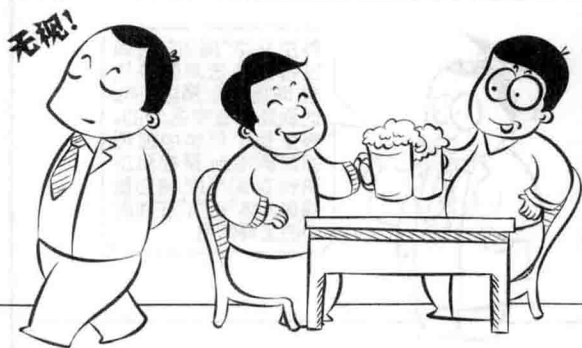


平和心气

中医认为，喜则伤心而气散，怒则伤肝而气上，思则伤脾而气郁，忧则伤肺而气结，恐则伤肾而气下。现代社会竞争激烈，更应戒浮躁之心。要善于克制，自我排遣，淡化得失恩怨，处理好人际关系。心平气和自生百福，可平衡阴阳，调和六脉，祛病延年。而心浮气躁每生百殃，有损健康。

宽胃养气

人类依靠肠胃以消化和吸收营养，宽胃养气十分重要。饮食无节，烟酒无度，会使胃气不足，气血虚衰。苏东坡的养生之道中就有“宽胃养气”之说，他在贬居黄州期间，“节制饮食，少食猪肉。用时雨湖茶煮药，饮用井水泉水；吃韭菜蜜粥，吃石菖蒲，宽胃养气”。



长啸舒气

“仰天长啸”多为情绪高昂、意气风发的神态，或排遣郁闷，或抒发情感以明志。长啸时可抒发情志，对鼻喉胸腹起按摩和刺激作用。饭后茶余，闲庭信步，或低吟自己喜欢的诗词，或哼唱小调，或在空旷广场仰天长啸，可舒畅心情，排除杂念，达到物我两忘的境界。

