



最接地气的老百姓养生书

一本名老中医实话实说的强身保健读本

倡导四季养生全新理念

总结吃喝拉撒睡中的保健秘诀

推荐中医绝招防治“杀手病”

教您科学服用12种名贵中药

◎ 编著 孟景春

第2版

生活中的 中医

低成本健康策略

上海科学技术出版社

生活中的中医

——低成本健康策略

（第二版）

编著 孟景春
协编 陈晓钰 季佳文 丁媛媛
孙 龙 郭立珍

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的中医：低成本健康策略/孟景春编著. —
2 版. —上海：上海科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5478-2293-7

I. ①生… II. ①孟… 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 145174 号

生活中的中医——低成本健康策略(第二版)
编著 孟景春

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 11

字数 140 千字

2009 年 9 月第 1 版

2014 年 8 月第 2 版 2014 年 8 月第 23 次印刷

ISBN 978-7-5478-2293-7/R·764

定价：25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

中医保健防病,简便廉验。本书在第一版的基础上作了精心修订,先是重点介绍春夏秋冬四季中医养生策略,并针对日常生活起居中的吃喝拉撒睡进行中医指导,随后提供8种“杀手病”的中医防治策略,推荐9类日常服药注意事项、12种名贵中药的科学服用和贮存方法,实为一本有防有治的中医健康管理读本。

本书作者为年逾八旬的名老中医,著作等身,精神矍铄,临床经验丰富,对中医药健康策略熟谙于心。作者在书中娓娓道来,读者如同在听健康讲座。可供广大中医药养生保健爱好者、健康管理行业人员阅读参考。

前 言

《生活中的中医》自 2009 年 11 月出版发行以来,深受广大读者的欢迎,至今 5 年来已多次重印,有不少读者致函或电话联系,希望能增订再版,笔者深受鼓舞并感欣慰。

窃思再版,必须要慎重对待,于是原书从头到尾仔细地重阅一遍,除将原书中部分字词加以订正外,还发现原书中有些内容讲得不够全面,需要加以补充:

如对待冬季进补服用膏方的问题,只强调了要辨证施补,一人一方的重要性,而忽略了对市售的各种传统补膏如何选择服用;再有服用膏方时发现霉变后如何补救处理等,均无明确的说明。本次增订中都予以补足。

再有对癌症的治疗和预防方面,特别是中医药的优势讲得不够;还有对癌症食疗,讲得笼统,缺乏针对性。此次增订中均加以分类,对每种食物适用哪种癌症,包括服法、禁忌等,均有详细的说明。

最后在“科学服用 12 种名贵中药”部分中增加了阿胶、鹿角胶、龟甲胶、枸杞子、杜仲等品种。这些名贵中药除介绍其功能和服用方法外,还重点介绍其防治疾病的功效,附有治疗疾病的验方。

因此,增订后的第二版,将以“中医生活化,生活中医化”为指导,以

点代面,分八部分,从大家比较关注的四季养生、日常生活中的衣食住行、常见疾病的中医药防治、科学服用药物等方面,推荐一条条的、具体的中医药养生保健策略,相信定会受到各方面读者的欢迎。说实话,这些策略,都与身体的健康与否,存在着密切的关系。

最后,祝愿大家在中医药的护佑下,拥有健康的身心,青春永驻,长命百岁不是梦!

编 者

2014 年 2 月

目 录

春日气候孩儿脸

- 2 春季要捂,穿戴要暖
- 2 饮食宜省酸增甘
- 5 广步于庭,被发缓形
- 7 调摄情志,养肝制怒
- 8 踏青休闲好时节

炎夏防暑湿

- 11 穿衣戴帽要防晒
- 12 清暑解热话饮食
- 17 夏季运动妙法
- 18 清心宁神度炎夏
- 20 夏季生活起居有讲究
- 23 夏季常备小药箱
- 24 冬病夏治真奇妙

秋风送爽防秋燥

- 27 秋季宜冻
- 27 甘润饮食防秋燥
- 35 补肺益气多运动
- 36 乐以忘忧
- 38 夜卧早起,与鸡俱兴

冬季防寒,合理进补

- 41 入冬穿衣戴帽有讲究
- 43 药食进补,来春打虎
- 62 严冬避寒巧锻炼
- 64 放松心情,多晒日光
- 66 早卧晚起,必待日光

吃喝拉撒睡中的中医

- 68 讲究吃不是罪
- 78 喝的科学
- 89 从“拉撒”中知健康
- 92 赶走失眠,睡出健康
- 96 清洁厨卫保健康
- 103 科学使用家用电器

中医防治“杀手病”

- 109 远离脑卒中
- 113 防治冠心病
- 114 做一个快乐“糖人”
- 119 降血脂,防治高脂血症
- 121 阻击老年痴呆病
- 124 癌症只是慢性病,可防也可治

日常服药有讲究

- 136 中药服用法和禁忌
- 140 西药剂型和服用法
- 141 不能同吃的药物与食物
- 142 十二类不能合用的中西药
- 144 孕妇不宜用的西药

- 144 八类药女性经期不宜服用
- 145 会杀死精子的中草药
- 146 “伟哥”的8种副作用
- 147 酒后忌服的药物

科学服用 12 种名贵中药

- 149 人参
- 151 西洋参
- 152 蛤蚧
- 154 鹿茸
- 155 冬虫夏草
- 157 灵芝
- 158 珍珠
- 158 阿胶
- 160 鹿角胶
- 161 龟甲胶
- 161 杜仲
- 162 枸杞子

春日气候孩儿脸

1. 春季要捂,要求是“五暖”。
2. 长期使用电脑者宜饮菊花杞子茶,有条件可食用“麦蚕”。
3. 广步于庭,被发缓形。
4. 调摄情志,养肝制怒。

天地(自然界)是个大宇宙,人体是个小宇宙,人生活在自然界中,各种活动无不与之息息相关,所以中医学里有“人与天地相应”的整体观说法。我们讲究养生保健,同样也要以“天人相应”的观点为指导,尤其是四季的养生保健。在此首先讲有关春季保养的事宜。

春季气候的特点:总的趋势是由寒转温,但在这总的趋势中,还有乍寒、乍暖的变化,故有“春日气候孩儿脸,一日变三变”的说法。

春季气候有所变化,也影响到人体生理上的变化。其变化是气温影响人的皮肤汗孔,由致密而渐转疏松,体表血脉亦由冬季紧缩而渐趋舒张。此外,春季气候对内脏也有其特有亲和力,即主要影响肝,故《黄帝内经》说“春气通于肝”。由于“春气通肝”的原因,同时也影响到精神方面。由于春季中人体环境的这些变化,故而要注意春季健康细节护理,如衣帽的穿戴、饮食卫生、运动锻炼、情志的调摄以及生活起居等,都要以春季的气候和人体变化为依据,然后作出有针对性的选择。



春季要捂,穿戴要暖

穿衣戴帽,几乎是一年四季都离不开,但其重点和要求却不完全相同。春季的重点在头和脚,要求是一个字——“捂”。

孙思邈在《备急千金要方》中主张春时衣着宜“下厚上薄”,当然这“上薄”是相对而言的。穿衣戴帽为什么要“捂”?其目的是适度保暖,避免春寒的侵袭。“捂”的要求是“五暖”：“室暖”“身暖(指天晴时在户外晒太阳)”“脚暖”“头暖”和“背暖”。具体健康细节以下详细介绍。

(1) 服色细节：春季在中医学和古代哲学“五行”相配中属木,其色青。因此,春季的服色以青绿色为最适宜,如衣服颜色可选深绿色和浅蓝色为最佳(当然帽子除外),这样会有利于养肝明目。

(2) 穿衣戴帽要随时增减：因春季天气多变,寒暖交替,故必须做到感暖时即减少衣服,至少要宽衣解带;觉寒时立即增加。千万不能觉热时捂一下,觉冷时挺一下。若年轻体壮者尚无大碍,年老体弱者(包括婴幼儿),稍不注意,便会诱发伤风感冒、咽喉炎、气管炎等。若有冠心病者,亦能因此而诱发。若能做到随时增减衣服,便能有效地防止这些病变的发生。

(3) 穿着衣料：以棉絮或羽绒为衣较佳,因为既轻又具有良好的保暖作用。



饮食宜省酸增甘

饮,指饮料,食指主食和菜肴。总的原则是：其一,要遵照孙思邈所提出的“春季宜省酸增甘,以养脾气”。意思是说在春季里控制酸味食物,适当多吃味甜的食物。其根据是“春季通肝”,酸味多作用于肝,易使肝气旺盛,而肝又能制约脾(指消化功能),影响脾的运化食物的功能;甘味是作用于脾的,故多食甘味能增强脾的水谷运化功能。其二是要选择味甘性平、微辛,具有疏肝明目功用的食物,其目的能调和肝气,使易旺的肝气(过旺的肝气,俗称肝火)趋于平和。

一、饮料的选择

饮料品种很多,而适宜于春季服用的,有以下两种。

(1) 菊花茶:取甘菊花(中药店有售)10克,若平素饮茶者,可适当加茶叶2~3克。用开水泡15分钟即可。上为一日量,亦可为半日量。功能清肝火,明目。

(2) 菊花杞子茶:甘菊花10克,上好的枸杞子10~12克,用保温杯泡20~30分钟饮用。上为一日量。能养肝血、清肝火,适用于两目干涩、二目视糊者,常饮有较好的效果,长期使用电脑者亦宜。

二、主食与菜肴的选择

1. 主食除粳米外,可适当加食面类食品,此外还可加食大麦、荞麦、燕麦类食品。在麦类中特别提出是“麦蚕”:它是麦穗青而未黄时,采摘麦穗去皮和芒刺,放在铁锅炒去部分水分,至八成熟时,再放入石磨中磨,磨出时一条条酷似小蚕,故名“麦蚕”。它含有淀粉酶、卵磷脂、糊精、麦芽糖,尤其是带青时,维生素含量较多,有清肝、健肝的作用,可直接食用,或捏成粢饭团食用。

2. 菜肴不外荤素(菜)两大类。

(1) 荤菜类:鹌鹑和鹌鹑蛋、鸽肉、河蚌肉、螺蛳肉、青鱼、甲鱼、猪肝、鸭肉等。其烹饪方法和搭配,一般均可从个人习用烹饪法。但河蚌和螺蛳肉的烹饪,要注意必须加辛温的调料,如老姜、大葱、胡椒粉等。煮炒连壳的螺蛳,还可加花椒和八角茴香等。这是因河蚌和螺蛳都性寒,一般寒性都有伤胃的副作用,所以必须加入姜、葱等辛温之品,才能中和它的寒凉之性。还需加酒,不仅是去寒还能去腥。此外,还必须注意过清明节后最好不要吃它,一到清明节,都怀有很多小螺蛳,其肉质瘦了;再则清明节后有很多寄生虫在内。再有猪肝虽为常吃的,但现有人认为猪肝为解毒的脏器,因此肝内必有残留毒素,故食猪肝前必须先于淡盐水或米泔水内浸泡以清除其毒素。

(2) 蔬菜类:人们常吃的蔬菜品种甚多,而这里所介绍的,是属于春季应时蔬菜。所谓应时者,即过了春季就没有了。这些应时蔬菜是:芥

菜、菊花脑、马兰头、枸杞头、春笋等。其中菊花脑、马兰头、枸杞头等,过去人们都称之为野菜,是贫苦人的家常菜,而现在营养学家认为这些所谓野菜,营养成分十分丰富,而且还有防病治病的功效,故而在富丽堂皇的大酒店中也上了宴会席。



以上这些应时蔬菜,吃的方法多种,可以凉拌,可以和其他食物如鸡蛋、香干、肉丝等拌炒,也可腌制,或剁细做馅,包馄饨、汤团等。

以上所介绍春季饮食保健中的饮料和主食、菜肴中的物品,之所以强调在春季食用最为适宜者,其理有:一是针对春季气候的转温;二是针对春气通肝,肝气易旺,肝火易于上升;在众多的食物中,在性味上来说,一定要属于性平或微寒的,味属甘平的。其中除河蚌和螺蛳外,基本都符合这一要求。从其功能来说,都要具有一定的滋补作用,且重在养肝或疏肝;另外对春季易发的常见病和易于诱发的慢性病具有一定的防治功效。

如应时蔬菜中荠菜,有降压和止鼻出血作用,春季易见鼻出血,故《内经》中有“春善病鼽衄”,鼻鼽就是指鼻塞流涕,衄指鼻出血。

再有马兰头,亦有治鼻出血的功效,另外还可防止肝炎、咽喉炎、急性结膜炎的发生。

菊花脑,功能清肝明目、降血压,治急性结膜炎。

枸杞头,能降压、降脂,对脂肪肝有抑制作用。

再有春笋对三高病(高血压、高血脂、高血糖)、肥胖病等,均有抑制和调节功能。

再说主食中燕麦,常食能有效地降脂减肥,降胆固醇、三酰甘油。

荤菜中所选的禽鱼类,大多属于性平味甘的,属于低脂肪、高蛋白,都具有补养肝肾的功能。

因此,以上介绍的主食和菜肴,若能再加适当的调配,对春季的保健养生,能起到良好的效果。

三、饮食和水果的宜忌

关于饮食之宜,以上已作全面介绍。在此讲禁忌,重在忌辛辣肥腻。

所谓辛辣就是带有麻辣气味的食物,举例辛辣的食物,一般讲有五种,即葱、薤、韭、蒜、芫荽,称为“五辛”,常言道“五辛害目,以蒜为最”,意思是这五种辛辣的食物,都是对眼睛不利的,尤其是大蒜最明显。前面已讲过春气通肝,春旺于肝,故春天肝气易旺,吃了这些辛辣的食物,对于肝气易旺者,无异于火上浇油。除五辛外,辣椒亦在禁忌之列。

熏烤肥腻食物,亦应尽量少吃,因熏烤食物容易“上火”,肥腻食物易影响胃肠的消化,且肥腻过食,也是易患脂肪肝的重要原因。

至于水果,应时的有樱桃、杨梅、荸荠、草莓、桑葚等,都属于甘而微酸的,具有补肝养肝的功用,尤其是桑葚有较好的滋养肝血、明目的功效。不过桑葚子最好是自己到桑园中采摘,择红紫者。《本草新编》明确提出:“桑葚采摘紫者为第一,红者次之,青者不可用。”而现中药店所售大多为青色。保存的方法是“桑葚不蒸熟,断不肯干”,故一定要放锅上蒸熟,方能晒干久存。



广步于庭,被发缓形

常言道“生命在于运动”,这指出了运动对生命活动的重要作用,但在具体运用中,还要知道运动有“因时制宜”和“因人制宜”的道理。所说的“因时制宜”,是说运动锻炼在不同的季节要选择适合某一季节的运动项目;“因人制宜”,是要根据年龄的大小,身体的强弱以及身体肥瘦选择合适的运动项目。在此谈春季的运动,是属于“因时制宜”的范畴。下面就谈谈关于春季运动锻炼的三个问题。

一、运动项目的选择

运动的项目从总体来说不下数十种。但适宜于春季锻炼的,以柔和动作缓慢者最为适宜,如太极拳、太极剑、健身球、散步等,切勿作剧烈运动。

之所以如此要求,是由春季中人身体的阳气和气血活动决定。春季是一岁之首,是由严寒冬季过度而来的。《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”意思是春季3个月,是万物复苏的季节,天地间生气萌动,万物都有生机勃勃、欣欣向荣的趋势;《黄帝内经》对运动也提出“广步于庭,被发缓形”的要求。不过这两句话,重在理解其含义:所谓“广步于庭”,是指在庭院的空旷处散步;“被发缓形”中“被(同‘披’)发”是指虽起床后头发仍未很好地梳理,因古代男子也是留长发的,“缓形”是起身衣服穿上但未束服,这是古代服装的特点,我们现代所穿的当然与古代不同,所以说对这句话应该理解它的含义。因运动锻炼若将衣带紧束是不利周身血脉的流通。其所说“广步”,即漫步之意。

从这个要求来说,故建议运动锻炼项目以太极拳、太极剑及散步为宜。因这些运动都是柔和缓慢,有利于疏通血脉,活动筋骨,且是老少皆宜,即使体弱或有慢性疾病者,经常锻炼可使身体转弱为强,并有利于疾病的康复。

二、何时进行运动锻炼

关于运动锻炼时间,《黄帝内经》也提出“早起”。但这里的“早起”,并不是越早越好。现在有不少晨练者,时间很早,往往在凌晨4~5时就出门了,以为起得早,空气清新,其实这是一个误区。这是因为空气真正清新应该在日出之后,因树木的绿叶要经过阳光的照射经光合作用后才能吐出氧气;再有春天的早晨,还有寒气,凡有气管炎或冠心病,更要避开春寒的侵袭,若有雾和大风,即使已至日出后,仍不宜外出,可在室内锻炼。

再有若外出锻炼,不宜空腹,必须吃点东西,喝杯热的牛奶或豆浆。这主要是怕空腹锻炼易引起低血糖,发生头晕眼花的现象。

三、锻炼时间的长短

运动锻炼时间的长短,有人以里程计,如走路或跑步,有人提出每次5千米为准;也有人提出每次应1小时或2小时为准;还有人以心率搏动为准,如每分钟106~150次。提出这样要求,提出者当然也有他们根据。

但是笔者认为,以这种标准计算其运动锻炼的量是否到位,未免有些机械。

正确的方法应该是:因人而异,适度为准。

春季锻炼项目固然要选择,但锻炼的时间不能以同一标准来衡量,应根据锻炼后自身的反应来判断是否适度。什么是适度呢?即每人在锻炼时感到全身热乎乎,微微汗出,全身轻松,头目清爽为恰到好处,反之则不是太多即是不及,都不能达到健康保养的目的。因此,华佗就说过:“人体欲得劳动,但不当使极耳!”唐代孙思邈也说:“养生之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。”

华佗提出的“不当使极耳”的“极”字,便是超过限度;孙思邈所说的“常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”中的“小劳”,便是适度,大疲及强所不能,便是超越限度。这是非常可贵的“中庸”之道在运动锻炼中的理念。更可推而广之,这一理念可以说在保健养生的方方面面都是适用的。



调摄情志,养肝制怒

调摄情志,也就是通常所说的要保持良好的情绪。世界卫生组织提出过健康的四大基石,其中之一就是“心态平衡”。由此可见,保持良好心态在养生保健中占有重要位置,而且是恒久性的,但是它在春季中对保持良好的心态,也就是说在调摄情志上有其一定侧重点。

一、调摄情志

重在养肝制怒。其原因是在于“春气通肝”,易使肝气旺盛。肝旺者易生怒,《黄帝内经》说:“肝,在志为怒。”怒伤肝,故人当发怒时,常会表现为面红目赤(目为肝窍),这就是人在发怒时,肝火引起肝血上升的结果。严重还会引起出血。因此,春季调摄情志应以养肝制怒为重点。

二、养肝制怒的方法

正因春旺于肝,所以常易发怒,故而每当发怒之际,便要有意识地想办法调节,使怒火平息。有效的方法可采取以下几种。

1. 理智制怒法 所谓理智,即自己开导自己。最典型的例子,如清代道光年间,大力禁止鸦片的名人林则徐,为官清正廉明,为人刚正不阿,但他在遇到不顺心的事,很容易发怒冲动,常常摔东西,或见人就骂,所以他妻子或好友常常规劝他。他也懂得经常发怒是无济于事的,于是自己想了一个办法,在宣纸上写了“制怒”两个大字,把它装裱好,放在镜框中,高高地悬挂在书房内,每进书房抬头就看到“制怒”二字。天长地久,将易怒的习性便制住了。同时更要理智地、冷静想,不管什么烦心事,你发怒能解决吗?相反地可能增加麻烦,伤别人感情,一点作用都没有。

2. 转移情志法 每当情绪不快欲发怒火时,立即脱离眼前环境,外出至附近公园散步,公园内花红柳绿,赏心悦目,顿时觉得心旷神怡,欲发的怒火可以立即消散;再有可找知心的亲友,相聚在一起,聊聊天,亦可倾吐你所遇到的不顺心事,通过倾吐心情便会放松,再加上知心亲友劝说开导,也可使你一腔怒火消散得无影无踪。

3. 自寻乐趣法 可用收录机收听轻松愉快的乐曲,如《步步高》《彩云追月》《月儿香》《赶花会》《渔舟唱晚》《百鸟朝凤》等;再者可选悲剧乐曲,如《汉宫秋月》《病中吟》《双声恨》《二泉映月》等,这些乐曲以悲情见长,凄切感人的音调可缓解过怒的情绪。从理论上讲,即五行配五脏的五志,肝属木,其志为怒;肺属金,其志为悲;金可克木,故以悲胜怒也。

三、养肝制怒的防病作用

若肝气过旺,肝火上升,最易诱发的病症,如高血压、冠心病、偏头痛(西医称为神经性头痛)、青光眼以及胃溃疡等,易怒的情绪若不加以调节,以上这些病症的发生,可以有立竿见影的效果。还有胆囊炎、胆结石亦会立即发生胁痛难忍。这不是危言耸听,而是无可争议的事实。



踏青休闲好时节

春季踏青旅游,应该说一年中最佳的季节,日暖风和,春光明媚,鸟语花香,万物呈现着一派生机勃勃的景象。若外出踏青旅游,看到山间青翠碧绿,山风徐徐迎面吹来,顿觉心胸开阔,怡然自得。