



无需排队挂号——

中日医院中医教授**张纾难**，积累20余年经验，
教你如何选择及使用养颜养生的**331种健康水**！

我的健康水 DIY手册

张纾难
於悦 编著

朱丹 摄影



Wuhan University Press
武汉大学出版社



无需排队挂号——

中日医院中医教授**张纾难**，积累20余年经验，
教你如何选择及使用养颜养生的331种健康水！

我的健康水 DIY手册

张纾难
於悦

编著

朱丹摄影



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的健康水 DIY 手册/张纾难, 於悦, 朱丹编著. —武汉:

武汉大学出版社, 2010.11

ISBN 978-7-307-08129-1

I. ①健…

II. ①张… ②於… ③朱…

III. ①饮用水-关系-健康

IV. ①R123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 166906 号

策划编辑: 刘汝怡

文字编辑: 冯 静

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话: 010-63978987 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)



前言 养生其实很简单

当听到人们用“水汪汪”“水灵灵”之类的辞藻来形容一个女孩子的时候，首先令人联想的是外表的姣好美丽，殊不知其深层次蕴含的却是健康的问题。水之于人体健康的重要性不言而喻。人类赖以生存的地球约70%的面积是水，而人的体重约60%是液体。一般来说，人不吃饭可以活1个月，但不喝水最多仅能维持1周。所以，从这个意义上看贾宝玉说得很对：“(女)人是水做的”。

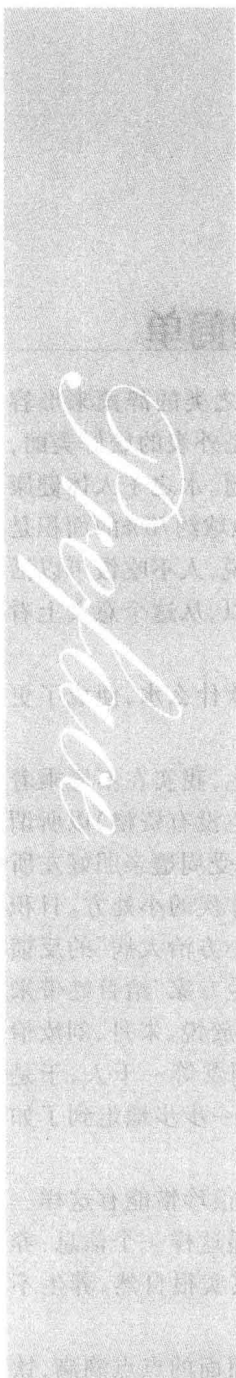
既然水如此重要，那么如何饮水，饮什么水，便成了更为重要的一个问题。

作为一名从医已满23年的临床医生，我实在不愿乘着“养生热”而“搭顺风车”，更不敢(自忖也没有资格)以所谓正本清源的面目来“布道”。只是在平素受周遭亲朋好友所信任而频频被要求推荐用来保健养生疗疾的小处方。日积月累，也算是略有心得。为时有所闻“小方治大病”的反馈所鼓舞，更为“语不惊人死不休”的“养生专家”给百姓带来的困扰所忧虑。加之机缘巧合地认识了於悦、朱丹、刘汝怡几位很有才华的作者、摄影师与编辑朋友等一千人，于是一被认可便可能冲动，于是一旦冲动便一步步地走到了如今这个境地——“被出书”。

其实并非“得便宜卖乖”，我反倒是很珍惜能有这样一个机会。希望借由此书向读者朋友传递这样一个信息：养生不复杂其实很简单，养生不“拧巴”其实很自然，养生不玄妙其实很科学。

养生贯穿于人的一生生活中方方面面的点点滴滴，饮

Preface



水(药茶)只是养生万花丛中的一朵奇葩。知其然,更要知其所以然,这是一个医生的思维定式。所以我就要不胜其烦、不揣浅陋地利用《前言》之地絮叨一番。我还要切切地叮嘱读者,不读《前言》别买、别用此书!

在中国,说到饮水不能不提及饮茶。茶之为饮,肇自远古;茶之为道,兴于中唐——以陆羽《茶经》的出现为标志,从而将饮茶升至形而上的精神层面,使饮茶之事也成为精神、物质两大文明的共同结晶。逐渐地,饮茶在当时社会成为时尚,以至于儒、释、道三教九流都来凑趣。凑趣的结果,便上了档次,衍生出饮茶与生活、健康乃至怡情的关联。

其中自然而重要的内容便是饮茶所涉及的养生问题,从而引申出药茶的概念。药茶就是除茶叶外,依据个人口味、体质等情况,按照传统的中医理论,再加入一些药用食材,将饮茶由解渴、怡情而发挥到修身养性、延年益寿的极致。

众所周知,传统中医治病最主要的手段是中药和针灸。中药多属天然药物,包括植物、动物和矿物,而可供人类饮食的食物,同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质。因此,中药和食物的来源是相同的,即所谓“药食同源”——有些东西只能用来治病,就称为药物;有些东西只能作饮食之用,就称为饮食物。但其中既有治病的作用,同样也能当作饮食之用的就是药食两用。由于它们都有治病功能,所以药物和食物的界限不是十分清楚的。比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、南瓜子、蜂蜜等,它们既属于中药,有良好的治病疗效,又是大家经常吃的富有营养的可口食品。知道了中药和饮食物的来源和作用以及二者之间的密切关系,我们就不难理解药食同源的说法了。

屈原在《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”,在《远游》中有“食六气而饮沆瀣兮,漱正阳兮含朝露。保神明之清澄兮,精气入而粗秽除”的记载。实际上,这也反映了当时人们服食药茶的情况。也有人据此说屈原曾修炼“辟谷术”,或许有一定的道理。因为这在当时也是一种保健的时

Preface

尚,就像现在不少人练“瑜伽”一样。中国自古就有“辟谷”之说。道士们模仿《庄子·逍遥游》所描写的“不食五谷,吸风饮露”的仙人行径,希望能达到不死的目的。始自先秦的辟谷术在历史上留下了许多堪称传奇的例子。《南史·隐逸传》载,南岳道士邓郁“断谷30余载,唯以涧水服云母屑,日夜诵大洞经”。陶弘景“善辟谷导引之法,自隐处40许年,年逾八十而有壮容”。《北史·隐逸传》称陈道士徐则“绝粒养性,所资唯松术而已,虽隆冬沍寒,不服棉絮”。《旧唐书·隐逸传》载,唐道士潘师正居嵩山20余年,“但服松叶饮水而已”。《宋史·隐逸传》载,宋初道士陈抟居武当山九室岩,“服气辟谷历二十余年,但日饮酒数杯”。《宋史·方技传》载,赵自然辟谷“不食,神气清爽,每闻火食气即呕,唯生果,清泉而已”。史籍、道书所载,不胜枚举。可知从汉至宋,辟谷术在道教内一直十分流行并一度引领社会潮流,人们大有趋之若鹜之势。

诸书所载归纳起来,不外“服气辟谷”与“服药辟谷”两大类。由此可见,辟谷绝非水米不进。从某种角度而言,其所饮用的也是一种特殊的“养生药茶”。

我们的日常饮食,除供应必需的营养物质外,还会因食物的性能作用或多或少地对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影响。日积月累,从量变到质变,这种影响作用就会变得非常明显。从这个意义上讲,它们并不亚于药物的作用。实际上,饮食的出现比医药要早得多。经过长期的生活实践,人们逐渐了解了哪些食物有益,可以进食;哪些有害,不宜进食。通过讲究饮食,使某些疾病得到医治,而逐渐形成了药膳食疗学。药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物,是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用;既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿。因此,药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受,又在享受中,使其身体得到滋补,疾病得到治疗。

深厚的历史与文化底蕴,使我们有充分的理由对传统的药茶产生信赖!但这种信赖却不应是盲从。中国医学发



Preface

展过程中首重预防,即所谓“上工不治已病治未病”。而预防之道在于遵循自然治疗之原则,因此食疗须求其所宜,其所忌,且中医治病相当重视对证下药,所以在选择适当的中药进行调养前应先了解体质,才不致选择偏差太多,反而失去其意义甚或弄巧成拙。

如何认识体质属于专业范畴的问题。简而言之,作为普通人你可以如此来对自己做个基本判断。以寒、热分体质:热证体质常会有紧张、兴奋、亢进、炎症、充血等情况,平时易有口渴,喜欢冷饮,尿量少且呈黄赤颜色,便秘等表现,且精神容易呈现兴奋状态。而寒证体质则是弛缓、萎缩、衰退、无力、贫血等症状,平时不渴且喜欢热饮,尿量多呈颜色清淡,女性生理周期较慢等表现,精神上较没力的状态;以实、虚分体质:实证体质的人中气十足,讲话有力,体力充沛,无汗且容易便秘。而虚证体质的人讲话较无力,体力虚弱,自汗,肠胃容易有下痢症状且脸色较苍白;以燥、湿分体质:燥性体质的人体内水分较不足,容易口渴,干咳,便秘,女性则月经较少。湿性体质的人则是体内水分过多,容易有血压高、浮肿、腹鸣、痰多或下痢等症状表现。

以上是典型情况而言,而生活中更多的是“非典型”体质,也就是说你很难对号入座。往往是几种情况交叉互见,这时要想“搞懂”自己恐怕就应咨询专业人士了。

了解体质后还须知道药(食)物的性质,才能对证下药(食)物。因应体质上之寒热、虚实、燥湿,分别选用适宜的药(食)材,才能起到有益的作用。比如,反传统的陈独秀本是不屑于中医的,因为他曾自开中药无效。后来针对他的高血压,请中医根据体质情况只开了一味蚕豆花泡水,便使病情得以控制,于是观念又转变了。

这说明了一个简单的道理——只有对证才能有效。然而,就是这样简单的道理,为什么却难以被人自觉执行呢?生活中经常见到这种情况,“XXX用了XX药(疗法)效果特别好,你也试试吧”;“我用XX治好了病,你既然也是这毛病,我送你一些吧”……每当遇到这种情况,我总是在想“善有善报”真的不尽然呀。无疑,这些推荐者是热心、善良



Preface

的,但却是无知的。一定要记住,给亲人朋友推荐、奉送什么都行,唯独药品(包括疗法)例外!切不可因为一时热心推荐导致发生悲剧而追悔莫及,我曾看到过这种情形!其中道理十分简单——你不了解他的体质。国外有句谚语:“此人之肉为他人之毒”,说的就是这个意思。中医对此更是有生动的总结:“用之对证,砒霜就是补药;用不对证,人参也是毒药。”

还经常有人问应如何进补的问题。其实在前面已经部分作了回答,原则之一就是对证。一般而言,补性的药(食物)可以增强人的抵抗力,增加元气,适合虚弱体质者食用。而实证体质者服用则反易造成便秘,汗排不出,病毒积存于体内,引起高血压、发炎、中毒、出血等不良反应;泻性药(食物)则可协助将病毒由体内排出之作用,可改善实证体质者之便秘、充血、发炎等症状。而体质虚弱者则可能会因食用过多而造成下痢,身体更虚弱,降低身体的抵抗力。

除对证外,再一个注意点就是进补不可急于求成,它是个“润物细无声”的过程。安全、有效是治疗疾病的原则,同样也是保健养生的原则。

本书中涉及的各种茶药配方是参考了许多历代先贤的著述,根据中医理论结合本人的临床体会而得。我一直信奉“予人玫瑰,手有余香”,因此,本书内容不属于个人,而应是人类共同拥有的财富。在编写过程中,除前述几位才女的辛勤付出外,我的学生贾明月在忙碌的学习、实习之余也协助做了大量工作。在此并致谢忱!

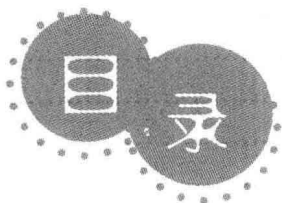
药茶养生治病,源远流长,历久弥新。愿与读者一道跨越时空,借唐代陆希声的《茗坡》诗,去共同体验、玩味他饮茶疗疾的境界与情形:

二月山家谷雨天,半坡芳茗露华鲜。

春醒病酒兼消渴,惜取新芽旋摘煎。

张纾难(邮箱:shunan_zhang@yahoo.com.cn;
中日友好医院中医呼吸科:www.huxike.com.cn)

2010年7月于中日友好医院中医内科



CONTENTS

前言 养生其实很简单	1
------------------	---

第一部分 准备篇

一 了解自身的体质	2
二 了解病情和需求	2
三 了解中药饮片	3
四 准备饮片	4
五 准备杯子	5
六 准备水	7

第二部分 养生驻颜篇

养生茶	10
容颜不华	15
乌发美发	23
减 肥	25
增 肥	30
明 目	32
丰 胸	37
解酒方	41

第三部分 病症篇

一、全身症状	46
发 热	46



中 暑	51
糖尿病	58
虫 证	64
疮 疖	69
淋巴结核	72
虚劳(体虚气弱)	79
阴血亏损	83
脾胃虚弱	87
瘙 痒	90
抑 郁	94
出 汗	97
失 眠	102
二、头项症状	108
头 疼	108
头 晕	113
高血压	117
低血压	122
鼾 症	125
鼻窦炎	128
鼻 衄	132
口舌生疮	134
牙周炎	136
龋 齿	139
咽 痛	142
声音嘶哑	145
梅核气	147
甲状腺肿大	150
呃逆(打嗝)	154
口 臭	158

三、胸腹症状	160
冠心病	160
咳嗽	164
心悸	171
气短(哮喘)	173
呕吐	178
胃痛	181
腹痛	184
胁痛	187
肝炎	190
胆囊炎	193
腹胀	195
四、二阴症状	198
腹泻	198
痢疾	201
便秘	204
阳痿	207
不育症	209
性欲低下	212
肾炎	215
泌尿系结石	218
前列腺炎	222
痔疮	224
五、四肢症状	227
关节痛	227
腰腿痛	230



第四部分 附录篇

附录一	本书涉及的花	234
附录二	本书涉及的参	239
附录三	本书涉及的茶	244
附录四	药食同源的形成	249
附录五	药食同源的品种	250
附录六	食疗物种品类	251

后记	上善若水,水如人生	256
----	-----------------	-----



第一部分

准备篇

ZHUN BEI PIAN

- ♡了解自身的体质
- ♡了解病情和需求
- ♡了解中药饮片
- ♡准备饮片
- ♡准备杯子
- ♡准备水



一 了解自身的体质

中医养生自古就已形成,至今已有几千年历史。在中国这个文明古国,中医药文化源远流长,是世界其他国家无法比拟、无法超越的。早期的中医名家如华佗、扁鹊等,都是养生大家,他们把养生求证得来的阴阳学说、经络学说、五行学说等哲学理论,应用于中医而发展了中医学说。而李时珍的《本草纲目》及中国古人奉为经典的《黄帝内经》,至今依然处于世界巅峰,属于后人无法超越的中药和中医著作。

从中国传统文化中汲取养生精华,以最简便、最有效的方式祛病、养生、保健、益寿,这是所有人最朴素也是最美好的愿望。

如果身体患有某种疾病,我们希望您在坚持医嘱服药治疗的情况下,可以找到适合自己的养生水来坚持饮用,并衷心祝愿您早日康复;如果是健康人群,我们希望您喝到属于自己的养生水,可以美容,可以延年,可以调理,可以享受生命的乐趣和生活的品质。女人主血,男人主气,气为血帅,血为气母。根据性别差异,您也找到适合自己的一杯养生水,让女人更美丽,让男人更强壮,让世界更和谐,让生命更通畅。

在前言中我们介绍了关于体质的分类,但是人的体质情况复杂,不是专业医护人员,很难明确区分自己的体质,所以不要轻易给自己诊断,而是应该由医生来告诉你的体质情况。

二 了解病情和需求

越来越多的人开始关注健康,关注养生,关注日常饮食的合理性和科学性,但是同时也有很多人,患病了不肯去医院,小病小痛喜欢拖着,觉得忍一忍就过去了,或者自己给自己当医生,自己给自己开药方,认为对付对付就能好,何必跑到医院去,又排队又花钱又受罪。

这些想法是不科学的,这种做法是对自己的身体和生命不负责任。普通人不是医生,不具备基本的医学常识,也不具备给自己开药方的能力。古话说“久病成医”,那也是根据自身经验,认为自己懂得一些医学知识,就能够解决身体问题,其实不然,随着年龄变化,随着机体能力的变化,随着病情的变化,随着环境气候饮食原料的变化,一切都是在变的。

健康人定期去医院进行身体全面检查,非常有必要。很多严重的病症比如癌症等,就是因为病人自己拖拉,导致错过了最佳发现、治疗的时期。

定期去医院检查,按照医生医嘱服药,这些都是必需的措施。在日常生活中,我们还要注意饮水的对症下药,了解自己的病情,了解自己的需求,然后从这三百多个方子中找到自己需要的、适合的、易操作的来实践,给身体排排毒,打打气,补充补充能量。

三 了解中药饮片

中药即中医用药,为中国传统中医特有药物。中药按加工工艺分为中成药、中药饮片。我们这本书里选用的都是中药原材料。

中药主要起源于中国,少数中药源于外国,如西洋参、高丽参等。

中药除了植物药以外,还有动物药,如蛇胆、熊胆、五步蛇、鹿茸、鹿角等;还有介壳类,如珍珠、海蛤壳;还有矿物类,如龙骨、磁石等。

为了便于使用,本书选用的大多是植物类药材。

中药有四气、五味、五补、君臣佐使、七情等各种讲究。

在《神农本草经》中说:“药有寒、热、温、凉四气。”“疗寒以热药,疗热以寒药。”药之“四气”由此而来。

“药有酸、咸、甘、苦、辛五味”。药之“五味”由此而来。在《素问·宣明五气篇》中讲得明白:“五味所入:酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。可见药味不同,功效各异。酸味能收能涩,苦味能泄能燥,甘味能补能缓,辛味能散能行,咸味能软坚润下。根据五味的药用功能与进入相应脏腑的情况,也可以发挥其或补养、或调理的作用。

金代医家张以正论补提出了自己的“五补”见解:“辛补肝,咸补心,甘补肾,酸补脾,苦补肺”。以“辛”为例,辛味原本入肺,属金;肝属木,金能克木,所以用“辛补肝”。以下类推,不再赘述。

早在西汉初年成书的《素问·至真要大论》中,岐伯回答黄帝关于“方制君臣”时说:“主病之谓君,佐君之谓臣,应臣之谓使”。《神农本草经》说:“药有君、臣、佐、使,以相宣曜”。明代何伯斋进一步阐释:“大抵药之治病,各有所主,主治者,君也;辅治者,臣也;与君药相反而相助者,佐也;引经使治病之药至病所者,使也”。[翻译过来意思是:君药是针对主病或主证,起主要作用的药物,按需要可用一味或几味;臣药是辅助君药加强治疗主病或主证作用的药物,或者是对兼病或



兼证起主要治疗作用的药物；佐药是辅助君臣药起治疗作用，或治疗次要症状，或消除（减轻）君、臣药的毒性，或用于反佐药，使药是起引经或调和作用的药物。]十分清楚地讲明了君、臣、佐、使之药的功能。

“七情”是指药品的七种配伍情况：单行、相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反。

中国古代医学家的成就，为我们留下如此宝贵的财富。先人用自己的生命、智慧以及对后代的责任，为我们铺垫了坚实的基石，使我们可以轻易地使用这些随处可见又疗效甚佳、而且便宜的草药，来驱除病痛，颐养天年。

四 准备饮片

在了解自己的体质、需求、中药饮片后，我们开始准备所需的药材。

备药有几个原则：

一是要到正规药店、正规茶叶店选购药材和花草，不要贪图便宜，到不正规的小店购买饮片和花草。有些药贩子没有基本商业道德，用次品冒充好药材，还有黑心药贩子用长得比较相像的植物冒充药材，在曝光类节目中我们看到，一些黑心药贩子给冬虫夏草里面灌上不知名的黑色金属，使其重量翻倍，牟取暴利，但是患者一旦买到这样的药材，不仅不治病，反而会致命。一定要到知名的、正规的药店和茶叶店。他们销售的饮片来源是有质量保障的，取材、加工、检测、包装、销售等环节都很严格。

二是不要一次性购买太多药材。有些药材容易吸收空气中的水分，会变质甚至发霉。变色和发霉的药材不能再用。购买药材一次少买一点，备上一两个星期的量，喝完再去买。有些饮片不能长期连续饮用，要喝一段时间停一段时间，这样就更不需要买太多。家里的储存条件和药店毕竟不同，药店有专门的药柜，保持干燥通风。而且药材流动量大，可以保持药材的新鲜。

三是不要輕易在路边和田间采集药材。一些有生活经验的老人尤其喜欢在路边和田间采集野菜，采集药材，他们会区分这些植物，这是生活经验的积累。但是路



边和田间经常会喷洒杀虫剂,我们不知道什么时候撒过农药,有时清洗不干净,反而会引起不良反应。还有就是有些植物新鲜的时候是不能食用或当作药材使用的,必须完全干燥后才可入药,像橘子皮,要放置一年以后才能有药效。有些花卉如果盛开了就不能入药,如金银花、黄花菜,都得是花蕾的时候采下晒干,才能作为药材使用。

五 准备杯子

为了让身体更健康,为了让饮水更有情趣,我们也要选对杯子,选对材质。可以用来冲泡饮片和花草茶的杯具,最好是:玻璃杯、水晶杯、紫砂杯、瓷质杯、石头杯、竹木杯等。

玻璃杯:喝水首选玻璃杯。在所有材质的杯子里,玻璃杯是最健康的。玻璃杯浑身通透,看着药材和花草在玻璃器皿里慢慢地盛开,上下漂浮,是一种视觉享受。玻璃杯不含化学物质,不必担心有害物质会被喝进肚里去。玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不易孳生。用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。

瓷质杯:陶瓷杯子易于清洁,对人体无害。瓷分为陶瓷和搪瓷。陶瓷是陶器和瓷器的总称。中国是陶器和瓷器的故乡。中国瓷器的精美是无与伦比的。青花、斗彩、釉里红、粉彩(也叫古彩)、新彩、唐三彩,不一而足,美不胜收。

陶瓷材料的成分主要是氧化硅、氧化铝、氧化钾、氧化钠、氧化钙、氧化镁、氧化铁、氧化钛等。瓷器杯子在生活中非常常见,有些瓷杯就是黏土本身的白色,没有花纹,没有图案,干干净净,返璞归真;有些瓷杯体现了几千年文化和艺术的底蕴,一杯在手,仿佛看到盛唐的繁华,宋朝的婉约。

我们也提倡使用搪瓷杯子,搪瓷碗搪瓷杯在我们小时候是常见的器皿,不仅用来喝水,大号杯子还用来吃饭装菜,上班的父母会用搪瓷杯子带饭菜去单位。那时候我们不叫它杯子,叫它搪瓷缸。搪瓷杯经过上千度的高温搪化后制成,不含铅等有害物质,可以放心使用。但是搪瓷器皿如果因磕碰而被碰掉瓷釉,裸露出里面的铁等金属,就不要再使用了。

紫砂杯或壶:紫砂是陶的一种,是“化腐朽为神奇”的代表。紫砂泥原料主要分为紫泥、绿泥和红泥三种,俗称“富贵土”。“人间珠玉安足取,何如荆溪一丸土”、“土与黄金争价,世日趋华”,可见紫砂泥的价值。

紫砂产自江苏宜兴,又称宜兴紫砂。用紫砂杯或紫砂壶泡茶,茶香浓郁持久。书中有些药方中有上好的龙井、碧螺春、普洱茶等,用紫砂壶来冲泡,口感和营养