

养生师技能培训教材

中医养生简论

(仅限内部培训使用)

刘逢军 著

教材
内容

中医养生简论
五脏调养平衡
少儿中医保健

北京大道堂中医养生研究院

2004年9月

资源分享
PDG

目 录

第一章 中医养生简论

一 中医调理,重在平衡	1
二 简易诊断及养生八宝系列的选用	5
(一) 肾阳虚及用于生活调养的一宝	6
(二) 肺阴虚及用于生活调养的二宝	8
(三) 心阴虚及用于生活调养的三宝	9
(四) 肝阳亢及用于生活调养的四宝	9
(五) 肝阴虚及用于生活调养的五宝	10
(六) 肾阴虚及用于生活调养的六宝	11
(七) 脏腑实热及用于生活调养的七宝	11
(八) 脾阳虚及用于生活调养的八宝	12
三 辅助产品	12
(一) 元气宝	13
(二) 乾清宝	13
(三) 消食宝	13
四 子午流注与养生	13
(一) 子午流注	14

(二) 养生	17
五 中医调养的相关问题	20
(一) 忌生冷食物和过饱	20
(二) 气冲病灶	21
(三) 调理适当	22
(四) 百日疗程	23
(五) 阶段调养	24
(六) 中西医互补	25
六 大道中医养生基础知识	26
(一) 阴阳五行的相互关系	26
(二) 五脏循环系统的功能	31

第二章 五脏调养平衡

一 肾	33
(一) 肾气足,人过中年不虚胖	33
(二) 肾气足,毛发荣光	33
(三) 肾气足,颈直挺、齿坚固	33
(四) 肾气足,脸上不长色斑	34
(五) 肾气足,面色白里透红	34
(六) 肾气足,更年期可延至 60 岁以后	34

(七)肾气足,夫妻生活和谐	35
(八)肾气足,二便正常	35
(九)肾气足,耳聪目明	35
(十)肾气足,心定神安	36
(十一)补肾要领	36
二 肝	37
(一)肝养目,心明眼亮	37
(二)肝养筋,指甲荣华	37
(三)肝气条达,心平气和	37
(四)肝阴足,血气旺	37
(五)调肝要领	38
三 心	39
(一)心气足,心静神安	39
(二)心气足,面有光华	39
(三)心气足,声圆音亮	40
(四)调心要领	40
四 脾	40
(一)脾气足,肌肉丰活	41
(二)脾气足,脸不臃肿	41
(三)脾气足,精神爽快	42
(四)脾气足,嘴唇红润	42

(五)脾气足,皮下无瘀斑	42
(六)健脾和胃要领	43
五 肺	43
(一)肺气足,精力旺盛	44
(二)肺气足,皮肤光滑	44
(三)肺气足,鼻子精巧	44
(四)肺气足,人不虚胖	44
(五)肺气足,不易感冒	44
(六)肺气足,嗅觉灵敏	45
(七)肺气足,人不忧愁	45
(八)养肺要领	45
六 端正美容理念	45
(一)平衡才能美	45
(二)综合调养	46
(三)把人补瘦	47
(四)预防“四大病”	47
(五)中医调养,人生美好	50

第三章 少儿中医保健

救治孩子,回归自然	52
-----------------	----

躁动是失衡,不是“坏毛病”	54
习惯性感冒、发烧是肾阴虚	55
尿床不是贪睡造成	56
增高莫过“拔节期”	56
学习用功却成绩不佳,非孩子之错	57
“青春痘”需外病内治	57
高中女生智力低于男生	59
忧郁症,在于内脏失衡	61
脾胃不好,因吃生冷食物过多	64
视力下降,肝血不足	65
“虫牙”是肾虚的表现	66
超胖儿童多为脾阳虚、肾阴虚	67

附录

中医调理七分,需留三分惯性	68
区别两种不同的泻肚	68
跟着太阳走,不要“对着干”	69
调理病弱倾向,长寿不是梦	70
让生命走在大道上	71
善待癌症,不战而胜	78
“养生忌口”问题答疑	80

第一章 中医养生简论

一 中医调理，重在平衡

社会的进步以生产工具的改造为标志。当世界上出现第一台蒸气机时，标志着人类进入了工业时代；当出现内燃机时，社会又前进了一大步，这时的人类可以飞上天空了；当出现电脑时，整个世界就变成了一个“地球村”。从这个意义上讲，大道养生文化的创立与传播，及大道养生八宝的应用与成功，则是人类养生保健进入新阶段的一个标志。

大道养生的作用是什么？是通过调“时间”，开“方向”，恢复人体平衡。何为“时间”“方向”？中国医学巨著《黄帝内经》把人的身体状况归纳为五个方向：东、南、西、北、中。东方生风，时间为春；南方生热，时间为夏；西方生燥，时间为秋；北方生寒，时间为冬；中土生湿，时间为长夏（阴历6月）。如：某人夏日畏寒怕冷，表明其体内是北方冬天的气候。养生师通过调养，在其体内建立一个南方夏天的气候。寒热相交即不寒不热，人可获得平衡，平衡自然百病痊愈。

国家有关管理部门规定药品可以写明疗效,如:治疗高血压;保健食品可以写明功能,如:调节血脂。

大道养生讲的是调“时间”,开“方向”,不属于法定的“功能”“疗效”范围。根据行政法的立法原则,只要不是法律法规所禁止的,公民和法人即可以做。相反,行政执法机关制止或限制公民和法人行为时,必须有法可依。否则,属于违法行为。

正因为大道养生不属医疗行为,才适合最广大的老百姓操作。才能够实现笔者的终生愿望:把中医养生还给老百姓!只有最广大的老百姓掌握了中医养生,中国的这一国粹才能发扬光大。

可喜的是,2004年5月,国家劳动和社会保障部就业培训指导中心,在北京举办了全国首届养生师试点培训班,标志着国家劳动和社会保障部门,把非医疗的中医养生作为劳动技能,普及到广大的人民群众之中。把中共中央“三个代表”的决定落到实处。

真理简单。真理是大多数人一接触就明白,只是未能总结出来的道理。中医中药也很简单。中国自古以来就有“秀才学医,如笼中捉鸡”之说,意为凡识文断字之人学中医就像在笼中捉鸡那样简单。中医讲“医简易从”,指中医中药只有简单,大多数人才容易

随从,中医中药才可能发展壮大。

目前,中国的中药制品在世界同类产品贸易额中,只占3%的比例,与我们中医中药大国的地位很不相称。为了扭转这种局面,笔者从1992年开始寻找中医中药的归途。遵循中国“化繁为简,以简制繁”的哲学思想,提出了中医中药的平衡定位学说,概括起来是:“中医中药不治病,只调阴阳平衡,平衡释放潜能,潜能治愈百病。”笔者根据平衡理论,把自古以来的6万多个方剂(常用的3万左右)抽象为8个食品方剂,取名为大道养生八宝,分别称为大道一宝、二宝、三宝、四宝、五宝、六宝、七宝、八宝。大道养生八宝不是药,是经西藏自治区卫生厅批准的药食同源的产品,属于养生食品类;用八宝养生,是藏中医文化结合、形成的一种新的保健方法。这种思维受《周易》中八卦的启发。八卦重合为64卦,每一卦有6爻的变化,合计384变。大道养生八宝采用了八卦的原理,8与8重合变化为64,再与每日12个时辰重合,演绎为768个调养方。化繁为简的养生八宝以简制繁,最终实现调理人体平衡之目的。

十几年来,笔者坚持默默实践,深入探索,验证上述理论。现在可以确认:“化繁为简,以简制繁”之理

论,符合中医中药发展规律,也将引导中医中药走向回归和振兴的大道。数万人的调养经验证明,一些被现代医学认为是不可治愈的疑难杂症,往往在人体恢复平衡后自行得到医治。本书对读者有两个作用,一是用简单的方法学会自我中医诊断;二是学会调理人体平衡。笔者相信,只要有决心,有一定文化程度的读者皆可自学成医;悟性高者可成良医。良医才能真正把握自身的健康和命运。否则,官再高,财再大,生病时只能被动地接受他人摆布。据世界卫生组织统计,因误诊和用药错误导致死亡的人数占死亡人数的44%。中国人要避免滥药之危害,最好的办法就是学习中医中药理论,懂得调理自身人体平衡。

下面所讲的内容离不开两个字,那就是“阴阳”。中医讲“八纲辨证”,即阴阳、表里、虚实、寒热之间的辩证关系,其中“阴阳”是“八纲”中的主纲。许多人对“阴阳”两字难以形象地理解。其实,阴阳就相当于哲学理论中的矛盾对立统一的两个方面,缺一不可。比如:“气为阳,血为阴;气为血之帅,血为气之母;血离气则死,气离血则亡。”在气和血的关系上,气为阳,相当于人体内部运行的推动力,相当于电力,肉眼看不见。比如:气短属于阳虚。机器缺电,运行缓慢;人体

阳虚,精神疲惫。血为阴,是肉眼可视的物质部份,相当于机器里的润滑油。比如:阴津属阴。阴津是人体中一种抽象的润滑物质,人体内部所有运动都需要它,缺少它的润滑,人体内部则会因磨擦力过大而产生内热;内热过高将造成人体内分泌紊乱,严重时导致重疾,甚至衰亡。因此,良医讲究“养阴”“善补者滋阴潜阳”,阴足,阳已在其中了。

明白了“阴阳”之理,理解下面的内容也就不难了。

人生好比一辆车,由新到旧,直至报废。愿有缘看到本书的读者,学会保养和驾驶人体这部车的技艺,延缓车子损害的速度,健康、幸福地安度人生。

二 简易诊断及养生八宝系列的选用

中医诊断主要靠四诊,即望、闻、问、切。望诊,主要是看面相、形体;闻诊,主要是听呼吸和讲话的声音,嗅身体的气味;问诊,主要是询问病史及近期的各种症状;切诊,即是切脉,南方人称“把脉”。切脉需要病人不吃早饭,静坐半个时辰(60分钟)方能准确。由于现代人的生活节奏快难以做到,所以,中医相应地加强了其他三诊。

诊病首先要明辨阴阳。阴阳不辨,调病往往是南辕北辙。例如:肾虚分阳虚和阴虚,阳虚者滋阴,腰越来越痛;阴虚者补阳,腰越补越酸。通过望诊辨阴阳主要从四个方面看:一从形体上看,往往是阳虚形瘦,阴虚形胖;二从舌象上看,往往是阳虚舌质淡嫩、舌形胖、苔白、苔厚,阴虚舌质红、舌形瘦、苔少;三从神情上看,往往是阳虚气短、懒语、抑郁不欢,阴虚躁热不安;四从寒热上看,阳虚者怕冷,阴虚者怕热;阳虚者出凉汗,阴虚者出热汗。

中医坚持治本。根据实践情况看,百病皆源于人的身体内部脏腹阴阳失衡。因此,治本需调理阴阳平衡。下面讲解大道养生八宝调养人体平衡的食疗方法。何谓食疗?食疗是用国家法定的食品类产品调养身体的方法,不属于医疗范畴,例如:指导积食消化不良的人吃山楂;指导风寒感冒的人喝姜糖水;指导脾肾虚弱的人吃肉桂,等等。大道养生八宝就是国家规定可“药食同源”的中药材制成的食疗产品。

(一) 肾阳虚及用于生活调养的一宝

1. 肾阳虚

肾阳虚相当于肾这部机器电力不足。肾阳虚分为两种情况:一种是先天不足。表现为耳垂枯小,从小怕

冷,手脚冬天凉,重者夏天也凉;女性月经期间经血色黑,有血块,重者痛经。另一种是有些人先天肾气足,但到了一定年龄段时肾阳虚,如《黄帝内经》讲的:男40岁,女35岁,肾气渐衰。

肾阳虚者多数面色青白,怕冷畏寒。在不同的年龄段表现不同:

(1) 少年时期除上面所述各类症状外,因肾虚不纳肺气,肺不主皮毛而生粉刺;因肾不通脑而疲倦、智力下降;因肾不主骨,影响发育。

(2) 女性进入35岁以后,只要冬天手脚凉的,子宫、卵巢、乳房易生囊肿、肌瘤、肿瘤;进入40岁以后,有的会出现小便失禁,有的人过早进入更年期。

(3) 男性进入40岁以后,性功能急剧减退;进入60岁以后易患前列腺炎或增生。

(4) 男女肾阳虚者的共同性症状:腿肿、脚肿,或风湿,或脱发,或腰痛,或骨质增生,或泌尿系统炎症、尿急尿频,或耳鸣耳聋,或精神恐惧、睡眠不实,或因命门火衰不生脾胃土而凌晨腹泻。

2. 一宝

一宝取自八卦中的乾卦。乾卦数排列为一。老子讲:“一生二,二生三,三生四,四生万物。”一为始,一

为元,即开始和最大。一宝的一字标志着最重要。一宝的食疗作用是针对人体肾过寒的北方气候,营造一个相应的南方气候。补肾阳、助命门。人体双肾的阳气由命门补充到脊椎中的骨髓,由下至上直通大脑。这条神经主干阳气足,人体四肢百骸方能通畅,故中医理论认为:“肾为先天之根,通脑、主骨、主髓、主智、固齿、藏五脏六腑之精华、繁衍后人。”

只要腰背酸痛或板结、困紧均为阳虚。腹为阴,背为阳,后背阳气要足,阳气足则后背爽。阳气足百病渐退。用一宝升肾阳,保持背爽,是健康和长生之道。

(二) 肺阴虚及用于生活调养的二宝

1. 肺阴虚

肺阴是肺循环系统的物质基础部分。肺阴虚相当于肺的物质基础薄弱。肺循环系统其中一个重要功能是防止外邪侵入,所以说“肺主卫气”。人体凡是与空气直接接触的部位,如皮肤、呼吸道,在肺阴虚时防护能力较弱,脸部易生粉刺、皮肤易生牛皮癣、湿疹,易过敏;鼻腔、口腔易发炎,花粉过敏;易习惯性感冒等。肺阴虚的特征是:干咳或凌晨3时后出虚汗;青少年面生粉刺,重者进入中年仍然不消;肺与大肠相表里,肺阴虚可引起肠燥导致便秘。

2. 二宝

二宝取自八卦中的兑卦,卦数排列为二。兑卦相对应的脏为肺。二宝主要针对人体肺过热的南方气候,营造一个相对应的北方气候。

(三) 心阴虚及用于生活调养的三宝

1. 心阴虚

人的心阴不足,心脏、心脑血管机制运动磨擦力过大,可造成心循环系统运行失常甚至损伤。

心阴虚的症状:舌质偏红,舌苔薄或燥,口干,心烦失眠,躁动不安,心慌、心颤、心堵,血燥津枯等。

2. 三宝

三宝取自八卦中的离卦,卦数排列为三。离卦相对应的脏为心。三宝主要针对人体心过热的南方气候,营造一个相应的北方气候。

(四) 肝阳亢及用于生活调养的四宝

1. 肝阳亢

中医讲肝藏血、主筋,开窍于目;肝主条达,升发疏泄适当,人则精神饱满。人的肝热,必杂病丛生,或血粘稠、血脂过高,或血管硬化,或心脏不适、重则梗塞,或血压偏高,或中风、血栓,或血管静脉曲张,或眼红、滋生各种炎症,或眼袋胀鼓、下垂,或两肋胀满、易