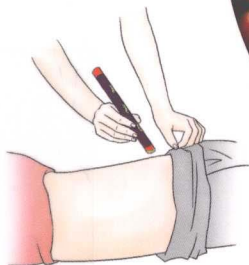


国医绝学 点拨养生智慧
传统中医 开启健康人生

健康养生堂编委会 编著

国医绝学 家庭使用手册

传统中医、中药常识 + 简便按摩、拔罐、刮痧、艾灸养生方法



主编

高海波 知名健康管理师
中医学博士、副教授

孙平 副主任医师
中医皮肤科一线临床专家

每天懂点中医常识，做自己和家人的健康管理师

国医绝学 家庭使用手册

高海波 孙 平 主编
健康养生堂编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

国医绝学家庭使用手册 / 高海波, 孙平主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3664-8

I. ①国… II. ①高… ②孙… ③健… III. ①家庭保
健—手册②养生(中医)—手册 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187286 号

国医绝学家庭使用手册

主 编	高海波 孙 平
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3664-8
定 价	42.00元

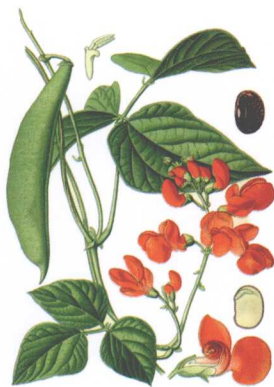
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第一章 让我们走进中医世界

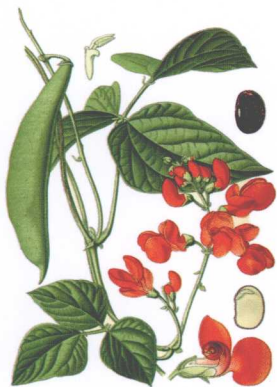


- 中医历史知多少 / 12
- 阴阳主宰生命 / 14
- 中医藏象学说 / 16
- 气、血、津液组成人体 / 18
- 健康的身体由体质做主 / 20
- 什么是经络 / 26
- 十四经脉全解析 / 28
- 穴位与取穴 / 32
- 我们为什么会得病 / 36
- 疾病是正邪斗争的结果 / 38
- 中医的切诊之术 / 40
- 面诊断病 / 42
- 手诊断病 / 44
- 坐、立、卧有分寸 中医治疗的常用体位 / 46
- 中医防病有窍门 / 48

第二章 中药常识知多少



- 从神农尝百草到《本草纲目》 中药的起源与发展 / 52
- 不同中药，不同采收 / 54
- 炮制中药讲火候 / 56
- 中药的“官职” 君、臣、佐、使 / 58
- 中药的四气五味 / 60
- 是药三分毒 中药的毒性 / 62
- 学会辨真假，买药莫被骗 / 64
- 中药不可胡乱吃 中药的用药禁忌 / 66
- 中药煎服有讲究 中药的煎煮与服用 / 68
- 家中一定要准备的几种中药 / 70



第三章 妙手养生之按摩

简单的按摩手法，一学即会 / 76

按摩工具准备好 / 78

按摩的注意事项 / 82

保健养生必按12穴 / 84

五脏六腑舒缓按摩 / 90

第四章 简单拔罐不求人

五花八门的罐子 / 98

不可不知的常用拔罐方法 / 100

拔罐前要准备的材料 / 102

如何给罐具排气 / 108

拔罐是怎样将疾病治好的 / 112

穴位拔罐保健康 / 114

强身健体拔罐大法 / 122

拔罐防病有奇效 / 132



第五章 轻松易学的家庭艾灸法

艾绒原来是这样做成的 / 138

常用的艾灸疗法 / 140

禁灸穴 这些穴位千万不能灸 / 144

丰富多样的艾灸器具 / 146

艾灸的用量有讲究 / 148

艾灸结束需调理 / 150

酸、麻、胀、痛是“灸感” / 152

十大艾灸保健穴 / 154

闲时艾灸保健康 / 164



第六章 传统养生秘诀之刮痧

- 哪种刮痧板最好 / 176
- 一定要掌握的几种刮痧方法 / 178
- 刮痧需用润滑剂 / 180
- 刮痧后的反应 / 181
- 人体不同部位的不同刮痧方法 / 182
- 刮痧既可诊病又可治病 / 186
- 保养五脏，刮痧帮你 / 194

第七章 头痛发热不求医



- 感冒 外邪入侵所致 / 206
- 疲劳 正气不足所致 / 210
- 中暑 夏季气虚所致 / 214
- 肥胖 脾胃失运所致 / 217
- 虚寒证 以气血虚为主 / 220
- 水肿 水液积聚所致 / 224
- 失眠 心神不安所致 / 228
- 头痛 多种病因所致 / 233
- 肩膀酸痛 气血淤滞所致 / 238
- 目眩 头部血液循环不良 / 243
- 腰痛 寒湿、肾虚所致 / 248
- 心悸 心神失养所致 / 252

国医绝学 家庭使用手册

高海波 孙 平 主编
健康养生堂编委会 编著

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

中医学其实就这么简单

中医学是中华民族几千年来防病、治病经验的结晶，是具有中国特色的生命科学。它积淀丰厚，内涵深邃，具有系统的理论体系、丰富的实践经验及显著的临床疗效。随着人们生活水平的提高，中医养生日益为人们所重视。

中医讲究协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、调和脏腑、畅通经络、节欲保精、调息养身、动静结合等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到阴阳平衡，即内外平衡的状态时，是最健康的。中医是一种无副作用的绿色自然疗法，除了在养生方面有独到的理论与实践外，在治疗慢性病方面也有独特的认识。

本书采用图解形式全方位地分析中医基础理论，将中医阴阳五行、藏象学说、经络穴位以及中药学、方剂学的知识，用通俗易懂、简洁直观的表格和有趣的图画展示出来。即使你从来没有接触过中医，通过阅读本书也能对中医有所认识。

本书第一章介绍了中医的基本理论，其中包括中医历史，阴阳五行学说，藏象学说，气、血、津液，体质，经络穴位，中医望诊等。第二章主要介绍中药学和方剂学的知识。第三章到第六章分别介绍了按摩、拔罐、艾灸、刮痧的相关知识和基本方法，按照本书的方法结合自己的操作，就可以在家中轻松享受中医养生的乐趣。第七章针对日常生活中的小病介绍了简单的治疗方式，让你免去了去医院排队就诊的麻烦。



阅读导航

本书是介绍中医基本理论和基本疗法的图解书。为方便读者阅读，提高读者的阅读效率，我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明。

标题

从这里开始你的阅读旅程。

导语

用简短的语言总述这一节所讲的内容。

精彩正文

用简单易懂的文字，让你轻松读懂深奥的中医知识。

国医绝学家庭使用手册

中医防病有窍门

中医学历来重视对疾病的预防，即在没有生病时采取一定的养生方法以提高身体免疫力，这是中医的精髓。人体抗邪能力与正气的强弱密切相关，调养正气是提高抗邪能力的关键。增强体质要注意调摄精神、锻炼身体、饮食起居有常和适当的药物预防等方面。

未病时要注意预防

1. 调摄精神

突然强烈或反复、持续的精神刺激，可使人体气机逆乱，气血、阴阳失调而发病。在发病过程中，情绪波动又能使疾病恶化。而心情舒畅、精神愉快，则气机调畅，气血调和，有利于恢复健康。

2. 调养形体

要保持身体健康，益寿延年，就应顺应自然变化规律。对于饮食起居和劳逸进行适当的节制与安排，即生活规律要正常，饮食要有节制，劳逸不妄，则可维持正气之充盈，从而减少疾病的发生。反之，若生活起居没有规律，



饮食劳逸没有节制，就必然会影响身体健康，减弱身体的抗病能力，从而导致疾病的发生。生命在于运动，健康在于锻炼。运动是健康之本，经常锻炼身体，是增强体质、减少或防止疾病发生的一项重要措施。

3. 药物预防

家中常备一些中药可以预防疾病。如用贯众、板蓝根或大青叶预防流行性感冒；用茵陈、栀子预防肝炎；用马齿苋叶预防痢疾等。

生病后要防止加重

疾病的发展和演变往往是由表及里，由浅入深，直至完全侵犯内脏，使病情愈来愈复杂、深重，治疗也就愈加困难。因此，在防治疾病的过程中，一定要做到早期诊断，并接受有效的治疗，才能防止其发展。

不同的疾病有不同的发展规律和传变途径，在防治疾病过程中，如果掌握了这些规律及其传变途径，就可有效防止疾病的传变。



48

至人

在中
因此，考
可延长
体不衰
境界的
说颠顶
经患，活
朝代，活
为至人

贤人

善
根据阴
体，从
但有一
要遵循
多人都
境界。

古人的养生防病

传统文化中，将人分为五类，即普通人、贤人、圣人、至人、真人。这类人养生方法不同，也有差异。

养生之道，
p，保持形
而达到这种
也极少。传
家孙彭祖历
夏、商等
八百多岁，

生，可以
化调养身
益寿命。
的限度。只
主之道，许
以达到这种



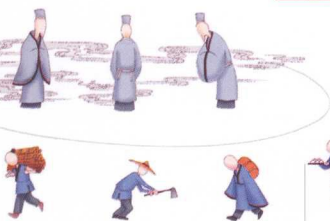
真人

掌握了养生之道，
寿命同天地一样长久。
只有极少数人能达到
这种境界。



圣人

能够顺应自然，
不为外界所劳累，没有
过多的思虑，寿命可以
达到一百多岁。只有少
数人能真正遵循养生之
道，所以达到这种境界
的人也不多。



普通人

整日忙碌而不注重养生的
人，他们的寿命一般都很短。



49

图解

将左页文字用图的形式表现出来，
有助于你理解文字所表达的意思。

青壮年保健艾灸法

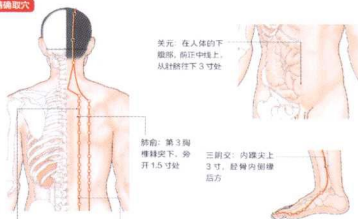
青壮年一般指 18 ~ 39 岁之间的人群。这类人群是身体发育成熟后最富有活力的一类人群，也是最需要保健的人群。

在青壮年时经常保持保健艾灸法可通调气血，补充精力，增强体质，延缓衰老，使人气血旺盛，精力充沛，筋骨结实，肌肉丰满，同时，还能缓解工作中的压力。

艾灸治疗方法

灸法	选穴	灸治时间/次数	材料	疗程	主治
艾条温和灸	关元、肾俞、三阴交、风门、肺俞	每次5~7壮，隔日或3日1次	艾条若干	1个月	增强体质、缓解压力
温灸盒灸	关元、肾俞	每次20~30分钟，2~3日1次	艾绒若干	1~3个月	增强体质、缓解压力
艾柱隔姜灸	关元、肾俞、三阴交、风门、肺俞	每次5~7壮，隔日1次	艾柱、姜片若干	1~3个月	脾胃不足、形体消瘦

精确取穴



风门：在第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

172

中医疗法

详细介绍了按摩、拔罐、艾灸、刮痧这四种非常实用的家庭中医疗法。每种疗法各讲述了几个常用的保健养生方法，并配以穴位图和取穴技巧的图解。

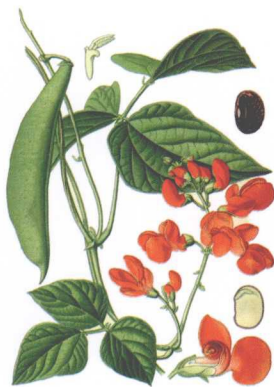


第一章 让我们走进中医世界

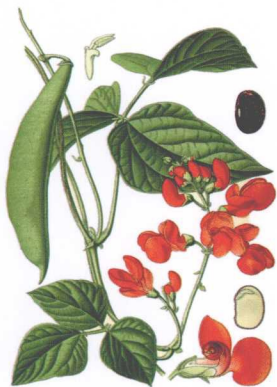


- 中医历史知多少 / 12
- 阴阳主宰生命 / 14
- 中医藏象学说 / 16
- 气、血、津液组成人体 / 18
- 健康的身体由体质做主 / 20
- 什么是经络 / 26
- 十四经脉全解析 / 28
- 穴位与取穴 / 32
- 我们为什么会得病 / 36
- 疾病是正邪斗争的结果 / 38
- 中医的切诊之术 / 40
- 面诊断病 / 42
- 手诊断病 / 44
- 坐、立、卧有分寸 中医治疗的常用体位 / 46
- 中医防病有窍门 / 48

第二章 中药常识知多少



- 从神农尝百草到《本草纲目》 中药的起源与发展 / 52
- 不同中药，不同采收 / 54
- 炮制中药讲火候 / 56
- 中药的“官职” 君、臣、佐、使 / 58
- 中药的四气五味 / 60
- 是药三分毒 中药的毒性 / 62
- 学会辨真假，买药莫被骗 / 64
- 中药不可胡乱吃 中药的用药禁忌 / 66
- 中药煎服有讲究 中药的煎煮与服用 / 68
- 家中一定要准备的几种中药 / 70



第三章

妙手养生之按摩

简单的按摩手法，一学即会 / 76

按摩工具准备好 / 78

按摩的注意事项 / 82

保健养生必按12穴 / 84

五脏六腑舒缓按摩 / 90

第四章

简单拔罐不求人

五花八门的罐子 / 98

不可不知的常用拔罐方法 / 100

拔罐前要准备的材料 / 102

如何给罐具排气 / 108

拔罐是怎样将疾病治好的 / 112

穴位拔罐保健康 / 114

强身健体拔罐大法 / 122

拔罐防病有奇效 / 132



第五章

轻松易学的家庭艾灸法

艾绒原来是这样做成的 / 138

常用的艾灸疗法 / 140

禁灸穴 这些穴位千万不能灸 / 144

丰富多样的艾灸器具 / 146

艾灸的用量有讲究 / 148

艾灸结束需调理 / 150

酸、麻、胀、痛是“灸感” / 152

十大艾灸保健穴 / 154

闲时艾灸保健康 / 164



第六章 传统养生秘诀之刮痧

- 哪种刮痧板最好 / 176
- 一定要掌握的几种刮痧方法 / 178
- 刮痧需用润滑剂 / 180
- 刮痧后的反应 / 181
- 人体不同部位的不同刮痧方法 / 182
- 刮痧既可诊病又可治病 / 186
- 保养五脏，刮痧帮你 / 194

第七章 头痛发热不求医



- 感冒 外邪入侵所致 / 206
- 疲劳 正气不足所致 / 210
- 中暑 夏季气虚所致 / 214
- 肥胖 脾胃失运所致 / 217
- 虚寒证 以气血虚为主 / 220
- 水肿 水液积聚所致 / 224
- 失眠 心神不安所致 / 228
- 头痛 多种病因所致 / 233
- 肩膀酸痛 气血淤滞所致 / 238
- 目眩 头部血液循环不良 / 243
- 腰痛 寒湿、肾虚所致 / 248
- 心悸 心神失养所致 / 252





第一章

让我们走进 中医世界

中医文化可谓博大精深，从《黄帝内经》到《难经》，从《伤寒杂病论》到《神农本草经》，这些巨著几乎代表了我国古代中医学史的最高成就。

中医以其独特的诊断和防治疾病的方法，在中国医学史乃至世界医学史上都占有重要地位。其中，阴阳五行学说、藏象学说、气血津液学说、经络学说等更是中医学的重要组成部分。