



中医养生全书

丛书主编 肖子曾

# 有益全身的 养生妙招

——人体不同部位的保健养生

郜文辉 主编

## 从“头”到“脚”教你变得更美

当你皱纹爬上眼角时，当你不再明眸善睐时，当你头发干枯时，当你发现你的五官四肢均在慢慢出现变化而衰老时，不要惊慌，本书教你简便易行、即学即用的科学养生方法，让你健康美丽不再是梦。

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

中 医 养 生 全 书

# 有益全身的 养生妙招

——人体不同部位的保健养生

主 编 郜文辉

副主编 曾普华

编 委 （按姓氏笔画排序）

艾碧琛 刘昕俊 宋 琪

张 媛 范瑞园 周颖璨

郜文辉 曾普华

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

有益全身的养生妙招：人体不同部位的保健养生 / 郜文辉主编 .  
—北京：中国中医药出版社，2015.2

( 中医养生全书 )

ISBN 978-7-5132-2044-6

I . ①有… II . ①郜… III . ①养生 ( 中医 ) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 219589 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710×1000 1/16 印张 14 字数 183 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2044-6

\*

定价 39.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

# 《中医养生全书》

## 编委会

总主编 肖子曾

副总主编 肖碧跃

编委 (按姓氏笔画排序)

王德军 尹 勇 艾碧琛

刘 娟 苏丽清 李智雄

李鑫辉 肖子曾 肖碧跃

何宜荣 易亚乔 罗桂香

郜文辉 莫 莉 郭春秀

唐燕萍 黄海波 龚循录

曾呈茜 谢宇霞 谢雪姣

戴 冰



## 前言

俗话说：“治病不如防病。”随着生活水平的提高，人们的生活不仅仅限于解决温饱问题，增强体质、延缓衰老、延年益寿越来越受到广大民众的重视，提高生活质量、活出精彩是大部分人的心声，养生保健方法也受到人们的青睐。然而，大部分人缺乏系统的养生知识，鉴于此，本编委会编写本套养生丛书，汇集了传统文化中的养生知识，从不同角度、不同方面，以活泼、通俗的语言阐述养生方法，意在满足不同层次、不同需求人群的需要，以期为中国老百姓的健康尽绵薄之力，更好地服务社会，提高全民养生水平，普及中国传统养生文化。

本丛书共分为6册，即《全家受益的养生方案——不同年龄人群的保健养生》《有益全身的养生妙招——人体不同部位的保健养生》《职场养生策略——不同职业人群的保健养生》《体质养生攻略——不同体质人群的保健养生》《四季养生妙法——不同季节的保健养生》《五脏养生智慧——人体不同脏腑的保健养生》。本套丛书成立专门小组，总主编由资深的养生专家、湖南省亚健康学会副主任委员、湖南省十大养生专家之一肖子曾教授承担，各分册主编由湖南中医药大学养生经验丰富的老师承担。



本套丛书有三个显著的特点：第一个特点是系统全面，从不同年龄、人体不同部位、不同职业、不同体质、不同季节、不同脏腑等多个角度阐述养生方法，又分别从运动、娱乐、饮食、生活起居、心理、针灸推拿、药物等多个方面系统介绍养生妙招，内容丰富，能满足不同层次、不同人群的需求；第二个特点是通俗易懂，将原本比较深奥、难懂的医学知识，用通俗、活泼的语言来表达，让老百姓能看得懂、理解得透；第三个特点是方便实用，通过简明扼要的文字，把触手可及、非常简便的养生方法介绍给读者，简便易学，即学即用。

本丛书的编写，由于时间较紧，限于编者水平，如有错误、遗漏之处，欢迎各界有志于养生的专家学者和广大读者提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

《中医养生全书》编委会

2014年12月23日





## 第一章 怎样拥有好皮肤

日常护肤要谨记·····	3
讲究饮食皮肤好·····	3
洗脸也有大学问·····	6
补水护肤有讲究·····	7
睡得饱，皮肤好·····	8
护肤远离烟和酒·····	8
压力小，皮肤好·····	9
脏腑疾病及时医·····	9
面部抗衰运动法·····	10
面部放松按摩法·····	11
水果敷面要谨慎·····	12
怎样使肤色白嫩红润·····	13
药膳食疗美容法·····	14
外敷美白护肤法·····	15
脸上长斑怎么办·····	16
内服祛斑小方法·····	16
自制面膜能祛斑·····	17
脸上长皱纹怎么办·····	18



正确睡姿消皱纹 .....	18
运动按摩除颈纹 .....	19
内服药膳能抗皱 .....	20
外敷祛皱小方法 .....	21
嚼口香糖也祛皱 .....	22
每天唱歌能祛皱 .....	22
<b>脸上长痘痘怎么办.....</b>	<b>22</b>
痘痘肌肤需注意 .....	22
食疗祛痘小方法 .....	24
痘痘患者应忌口 .....	24
几种祛痘中成药 .....	25

## 第二章 健康眼睛看世界

<b>保护眼睛不生病.....</b>	<b>29</b>
适度用眼讲卫生 .....	29
饮食得当胜吃药 .....	30
配合运动效更佳 .....	32
药膳味美能护眼 .....	33
艾灸也能保护眼 .....	35
好情绪，很关键 .....	35
<b>视力疲劳怎么办.....</b>	<b>36</b>
分型食疗效果佳 .....	36





消除疲劳外敷法 .....	38
<b>眼睛干涩怎么办.....</b>	<b>39</b>
注意休息多眨眼 .....	39
外敷补水见效快 .....	39
按摩按摩促循环 .....	39
食疗药膳能治本 .....	40
<b>眼睛水肿怎么办.....</b>	<b>41</b>
饮食得当消水肿 .....	41
外敷消肿也有效 .....	41
良好睡眠很关键 .....	42
按摩消肿有步骤 .....	42
<b>黑眼圈怎么办.....</b>	<b>43</b>
饮食巧除黑眼圈 .....	43
良好习惯很关键 .....	43

### 第三章 打造“乌黑亮丽”的秀发

<b>呵护秀发不受伤.....</b>	<b>47</b>
饮食调理能养发 .....	47
生活小节也重要 .....	49
好头发爱“好情绪” .....	51
头皮按摩益处多 .....	52



<b>有了白发怎么办</b> .....	<b>53</b>
按摩头皮去白发 .....	53
民间外敷小方法 .....	53
食疗药膳要坚持 .....	54
简易内服小偏方 .....	55
<b>脱发掉发别担心</b> .....	<b>56</b>
外敷生发小方法 .....	56
饮食注意防脱发 .....	56
内服偏方酌情选 .....	57
分型食疗效果佳 .....	58
<b>油性头发不要烦</b> .....	<b>60</b>
经常洗发能去油 .....	60
饮食注意油不生 .....	60
长发尽量不要留 .....	61
良好状态少激动 .....	61
睡眠充足有规律 .....	61
<b>头发干枯别着急</b> .....	<b>62</b>
停止使用美发器 .....	62
日常使用营养水 .....	62
给头发做个 SPA .....	63
夏天一定要防晒 .....	63
选好梳子也重要 .....	63
护发食品多吃点 .....	64





中药内服酌情选 ..... 64

## 第四章 鼻子健康最重要

**预防鼻子不舒服..... 67**

    生活起居重细节 ..... 67

    护鼻饮食有讲究 ..... 68

    少生怒火利于鼻 ..... 69

    护鼻简易小方法 ..... 69

**鼻子出血怎么办..... 70**

    饮食注意防出血 ..... 70

    食疗也能止鼻血 ..... 71

    大蒜敷脚来止血 ..... 72

**鼻子塞了怎么办..... 72**

    中药通窍小偏方 ..... 72

    盐水洗鼻结合用 ..... 73

    艾灸也能通鼻窍 ..... 74

    民间外治小方法 ..... 75

    成药通窍治鼻炎 ..... 75

**鼻子外伤怎么办..... 76**

**酒渣鼻怎么办..... 77**

    饮食务必要谨慎 ..... 77

    民间外治小偏方 ..... 78



食疗药膳分期选 .....	78
---------------	----

## 第五章 牙齿洁白又坚固

用心保护好牙齿 .....	83
日常护理需谨记 .....	83
健固牙齿小方法 .....	85
饮食注意不可少 .....	86
牙齿保健有误区 .....	88
牙齿变白小妙招 .....	90
牙龈出血怎么办 .....	90
牙龈肿痛怎么办 .....	91
止痛简易小偏方 .....	91
药膳食疗分型用 .....	92
中药治龋代表方 .....	93
哪种智齿需拔除 .....	93

## 第六章 咽喉不适有妙招

危害咽喉因素多 .....	99
咽喉疾病要预防 .....	100
饮食起居多注意 .....	100



体育锻炼有益咽 .....	101
预防感冒防咽痛 .....	101
说话有节防疲劳 .....	102
按摩运动益咽喉 .....	102
食疗保健小方法 .....	104
<b>咽炎疼痛怎么办.....</b>	<b>105</b>
缓解疼痛小方法 .....	105
简易偏方疗效佳 .....	106
按摩也可治咽炎 .....	106
对症选择中成药 .....	107
<b>缓解咽干小方法.....</b>	<b>109</b>

## 第七章 如何远离颈椎病

<b>颈椎病该怎么防.....</b>	<b>113</b>
生活起居保护颈 .....	113
饮食宜忌多注意 .....	114
颈部运动效果佳 .....	115
按摩颈部有手法 .....	116
外敷之后会舒服 .....	117
心情快乐痛减轻 .....	117
<b>颈椎病治疗方法有几种.....</b>	<b>118</b>



## 第八章 “完美乳房”需保养

呵护乳房不生病·····	123
日常护理小细节·····	123
饮食护乳有学问·····	124
“按”“动”结合好处多·····	127
外敷健乳小方法·····	128
好情绪，防乳病·····	129
不同年龄的乳房保健·····	129
自我检查小方法·····	131
哪些情况属异常·····	132
乳房胀痛怎么办·····	133
常见原因有哪些·····	134
缓解胀痛有方法·····	135
乳腺炎怎么办·····	136
乳腺增生怎么办·····	138
乳房下垂怎么办·····	140

## 第九章 打造优质“小蛮腰”

注重细节保护腰·····	145
生活起居多注意·····	145





饮食护腰要坚持 .....	147
运动护腰有方法 .....	148
推拿护腰小方法 .....	149
<b>腰痛怎么办.....</b>	<b>150</b>
分型调护效果好 .....	150
腰痛药膳食疗法 .....	152
腰痛外治小方法 .....	153
<b>腰肌劳损怎么办.....</b>	<b>154</b>
生活护理很重要 .....	154
食疗方法也有效 .....	155
自我按摩有十法 .....	155
摇动腰部来防治 .....	157
艾灸治疗酌情选 .....	158
<b>腰椎间盘突出怎么办.....</b>	<b>158</b>
食疗方法来治本 .....	159
外敷方法能止痛 .....	160
运动方法酌情选 .....	161
<b>坚决不要“水桶腰” .....</b>	<b>162</b>
饮食起居要注意 .....	163
瘦腰食谱巧配合 .....	163
简易瘦腰小偏方 .....	164
运动调理坚持做 .....	165



## 第十章 保护膝盖要趁早

<b>如何保护膝关节</b> .....	<b>169</b>
生活起居多注意 .....	169
饮食注意益关节 .....	170
护膝也有保健品 .....	171
护膝药膳多做做 .....	171
动一动保护膝盖 .....	172
艾灸也能保护膝 .....	174
<b>膝关节疼痛怎么办</b> .....	<b>175</b>
药膳食疗简易法 .....	175
对证治疗有依据 .....	176
<b>关节积液肿胀外敷法</b> .....	<b>178</b>
<b>膝关节骨性关节炎怎么办</b> .....	<b>178</b>
饮食禁忌需注意 .....	179
外治偏方需坚持 .....	179
推拿按摩有方法 .....	180
预防护理很关键 .....	181
<b>膝关节软组织损伤怎么办</b> .....	<b>182</b>
损伤早期早处理 .....	182
药膳调理促病愈 .....	183
妙治简易小偏方 .....	184





## 第十一章 呵护我们的脚

呵护双脚有学问·····	187
生活起居重细节·····	187
饮食护脚的学问·····	189
脚部运动方法多·····	190
脚底按摩益处多·····	192
足浴方法供您选·····	192
脚气怎么来防治·····	193
预防脚气要注意·····	194
小偏方能治脚气·····	194
细节配合治脚气·····	194
脚臭怎么来防治·····	195
脚臭怎么来预防·····	195
去除脚臭小方法·····	195
脚部水肿怎么办·····	196
脚部消肿小运动·····	196
美食也能促肿消·····	196
脚跟开裂有妙招·····	197
足跟疼痛怎么办·····	198
外治止痛小方法·····	198
药膳食疗治足痛·····	199