

救命之道，在于素常保养；
养生之门，在于日常习惯。

中医 救命 养生贴

张雨薇 编著

三分医治，七分调养

集药材、穴位、食疗三者综合的养生救命之道；
教你增强体质、预防疾病、
延年益寿的养生窍门。



贵州科技出版社

中医救命 养生贴

张雨薇 | 编著



贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医救命养生帖 / 张雨薇编著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 80662 - 914 - 7

I. ①中… II. ①张… III. ①中草药 - 养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060489 号

中医救命养生帖

张雨薇 编著

责任编辑 夏同珩

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次

字 数 252 千字

印 张 15.75

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 914 - 7

定 价 30.00 元

前言

“三分医治，七分调养”，清代医学家王燕昌如是说。中医是我国的传统医学，早在夏商周时期，古人就已经发现了药可以入酒、入汤汁，是中医养生的起源、最早的食补，它为中药的基本理论奠定了基础。

中医是一门实用科学，它是中国古代人民智慧的结晶，“治未病”是其最高境界。这就需要通过各种方法来颐养生命、增强体质、预防病症，从而达到延年益寿的目的。中医养生的目的就在于，它让我们的身体始终都能处在一个完整的动态平衡之中，适应外界环境、自我调节情绪、工作与生活、饮食与营养等多方面的平衡，让我们处在一个和谐完整的外界与自我环境中。

本书在编写过程中，搜集了大量的医学资料以及养生知识，在遵循中医理论的基础上，联系实际的应用编写，力图让读者一看就懂，一学就会。

在大量养生类书籍充斥市场的今天，求特色已经是一大特点了。本书不同于其他之处在于，不仅是浅显地阐述养生之道，而且着重揭示如何利用这些知识救命。随着科学技术的发展和人民生活水平的提高，人们对生活质量的要求也有了进一步的提高。现在的人们对于自身健康的状况有了更深入的了解，从而对健康也有了更多的要求，对于自身的健康状况也就更加重视了。单纯来介绍如何养生已经不能满足人们的需求了，本书就是通过讲述药材、穴位、食疗三者的综合养生救命之道，为读者详解一个综合全面的养生概念，让其可以更加深入地了解、熟练地掌握养生知识和方法。

现代人的生活是快节奏的，每个人都在为自己的事业忘我的拼搏。在这背后，是人们忽略了的健康问题。为了帮助人们改善健康状况，消除隐疾，我们编

写了这本书，希望人们在紧张工作之暇，可以了解到中药的药理和营养知识，掌握一些重要穴位的取穴和实际应用及其操作方法，另外，书中还有一些养生保健的食疗菜谱可供参考借鉴，从而使人们提高自己的生活质量，颐养出一个健康的体魄。

由于编者的水平有限，本书难免有一些不足之处，殷切希望广大读者及医疗工作者在阅读、使用的过程中，提出宝贵的意见并给予批评指正，使本书可以更加准确有效，符合广大读者的需求。

作 者

第一章 养生先养心

第一节 实用中药 / 3

- 炙甘草——心悸常用药 / 3
- 丹参——常用的活血化瘀药 / 4
- 葛根——解表生津的药物 / 6
- 茯苓——宁心安神疗效佳 / 8
- 麦冬——除心烦解内热 / 10

第二节 舒经活络 / 12

- 极泉穴——强健心脏 / 12
- 少府穴——治疗心胸痛 / 13
- 内关穴——心脏的卫士 / 14

第三节 药食同源 / 16

- 桂圆牛腱炖牛骨髓——补血养心,强健身体 / 16
- 桂圆枸杞糯米粥——养心安神,健脾益智 / 16
- 丝瓜豆腐焖瘦肉——益气血,清虚热 / 17
- 丹参鸡——调和气血,改善循环 / 17
- 燕麦胡萝卜粥——强心降压,健壮身体 / 18
- 四味鹌鹑蛋羹——温阳祛寒,化瘀止痛 / 18

第二章 滋阴润肺来养颜

第一节 实用中药 / 21

天冬——清热滋阴的佳品 / 21

百合——排毒养颜功能佳 / 23

沙参——润肺养胃疗效佳 / 24

豆蔻——开胃消食止胸闷 / 26

薄荷——清凉润肺缓疼痛 / 27

第二节 舒经活络 / 29

中府穴——畅通肺腑无遮拦 / 29

肺腧穴——肺热最佳散热地 / 30

鱼际穴——清肺利咽防感冒 / 31

第三节 药食同源 / 33

南杏猪肺汤——清热化痰,润肺止咳 / 33

沙参玉竹老鸭汤——滋阴润肺,养胃生津 / 33

莲子百合煲瘦肉——健脾益气,养阴润肺 / 34

杏仁枇杷粥——宣肺止咳,降气平喘 / 34

萝卜蜂蜜饮——敬寒宣肺,祛风止咳 / 35

川贝母蒸梨——化痰止咳,润肺养阴 / 35

第三章 调理脾脏,疏通血液

第一节 实用中药 / 39

白术——补脾胃虚弱 / 39

黄芪——珍贵补气药 / 40

- 党参——气血双补 / 42
- 莲子——清心醒脾养心神 / 44
- 藿香——芳香化湿解暑热 / 46

第二节 舒经活络 / 48

- 公孙穴——脾胃的调理师 / 48
- 地仓穴——在嘴角边的健脾大穴 / 49
- 足三里穴——补脾气虚的大穴 / 50

第三节 药食同源 / 53

- 鲜莲草菇西瓜盅——清热消暑,健脾开胃 / 53
- 燕窝椰子炖鸡——健脾补气,健体润肤 / 53
- 山药薏苡粥——健脾和胃,益气悦肤 / 54
- 茯苓包子——养心安神,健脾开胃 / 54
- 莲子猪肚——健脾益胃,补虚益气 / 55
- 七锦糯米粥——温中健脾,双补气血 / 55

第四章 肾脏通气,周身清爽

第一节 实用中药 / 59

- 枸杞——日常食用佳品 / 59
- 薯蓣——饭桌上的常见菜 / 61
- 鹿茸——强身健骨补元气 / 63
- 何首乌——养阴补血补肾虚 / 65
- 熟地——女性补血常用它 / 67

第二节 舒经活络 / 70

- 肾俞穴——散发肾热之气 / 70

复溜穴——调理肾脏功能 /71

筑宾穴——调心安神排毒素 /72

第三节 药食同源 / 874

大虾杞子海参猪腱汤——补肾滋阴,保护视力 /74

核桃杏仁蛤蜊汤——补肺益肾,理气定喘 /74

当归北芪猪脊髓汤——补肾益精,补中益气 /75

杜仲腰花——补肾增精,壮腰温阳 /75

麻雀粥——助阳益气,温肾养精 /76

首乌煨鸡——益血强肾,补精填髓 /77

第五章 驱除毒素,保护肝脏

第一节 实用中药 / 81

天麻——平肝止痛常用药 /81

白芍——女性常用药 /83

三七——珍贵的化瘀药 /85

益母草——女性保健佳品 /87

杜仲——促进新陈代谢 /89

第二节 舒经活络 / 91

期门穴——疏肝利气化积通瘀 /91

大敦穴——不抱怨的养肝穴 /92

足临泣穴——疏通肝胆有奇功 /93

第三节 药食同源 / 95

猪肝枸杞汤——养肝明目,补虚益精 /95

生地天冬猪肝汤——养肝疏肝,清肝润肺 /95

- 丹参黄豆汤——补虚养肝,活血祛瘀 /96
- 川芎天麻蒸鲜鱼——平肝息风,活血行气 /196
- 柴胡疏肝粥——疏肝解郁,理气宽中 /97
- 芥蓝马蹄炒田螺肉——清热祛湿,强肝养肝 /97

第六章 一个好胃,享尽天下美食

第一节 实用中药 / 101

- 砂仁——促进肠道蠕动 /101
- 黄连——苦口苦心的泻火药 /103
- 生姜——日常必备调味品 /104
- 厚朴——消食去湿平咳喘 /106
- 丁香——暖胃助阳除口臭 /107

第二节 舒经活络 / 109

- 下廉穴——肠胃健康,周身轻松 /109
- 阴陵泉穴——肠道畅通,血液畅通 /110
- 天枢穴——调理肠腑,疏通血脉 /111

第三节 药食同源 / 114

- 木瓜鲩鱼尾汤——暖胃和中,平肝驱风 /114
- 山药百合大枣粥——补脾和胃,滋阴止咳 /114
- 黄芪猴头煲鸡——益气养血,理气养胃 /115
- 枸杞蒸鸭子——养胃生津,清热行水 /115
- 鲜芦根粥——泄热和胃,养阴止痛 /116
- 姜韭牛奶羹——温胃止呕,滋补虚弱 /116

第七章 让身体一起放松

第一节 实用中药 / 121

- 甘草——中药中的“和事佬” / 121
- 当归——补血活血,调经止痛 / 123
- 菊花——清热解毒的饮品 / 125
- 阿胶——强效补血剂 / 127
- 薏米——五谷中的佼佼者 / 129

第二节 舒经活络 / 132

- 承泣穴——让眼睛轻松自在 / 132
- 经渠穴——呼吸畅通一身轻 / 133
- 青灵穴——缓解疼痛促循环 / 134

第三节 药食同源 / 136

- 决明子日月鱼瘦肉汤——清肝明目,润肠通便 / 136
- 生地绿豆煲猪大肠——止皮肤瘙痒,润肤滑肠 / 136
- 花生红枣炖猪蹄——益气养血,健脾温中 / 137
- 面豉酱焖南瓜肉排——补益脏腑,强壮筋骨 / 137
- 海藻薏苡仁粥——排毒养颜,清热利水 / 138
- 冬虫夏草柏子仁蒸乌鸡——滋阴补肺,镇定安神 / 139

第八章 简易方法, 康健身体

第一节 身体给的小警报 / 143

- 看眉毛 / 143

看眼睛 / 143
看脸色 / 143
看鼻子 / 144
看耳朵 / 144
看牙齿 / 145
看舌头 / 145
看指甲 / 146
日常生活 / 146
身体警报 / 147

第二节 身体脏腑排毒 / 148

身体内有毒素的表现 / 148
五脏的排毒方法 / 150
脏腑的最佳排毒时间 / 153

第三节 生活中的养生 / 155

简单的动作,测试身体的疾病 / 155
瓜果蔬菜保健康 / 156

第九章 四季养生

第一节 春季养生 / 164

春季养生概述 / 164
春季饮食养生 / 166
春季生活养生 / 168

第二节 夏季养生 / 171

夏季养生概述 / 171

夏季饮食养生 / 172

夏季生活养生 / 176

第三节 秋季养生 / 179

秋季养生概述 / 179

秋季饮食养生 / 181

秋季生活养生 / 184

第四节 冬季养生 / 186

冬季养生概述 / 186

冬季饮食养生 / 187

冬季生活养生 / 192

附录 人体经络 / 195

第一章 养生先养心 养

中医认为，心主血脉。心血足，则面部红润光洁；心气足，则容光焕发，心气推动心血运行，心血滋养心气产生。养生的第一要务就是养心，不管是健康的人还是身患疾病的人，心态都是第一位的。只要心态平和了，抵御外邪的能力就强了，身体也就健康了。

心是一身之主，既可支配血脉的运行，还要支持人体的精神活动，是人体内最重要的器官，起领导作用。强心才能健体，心的正常运行是体内各个脏腑正常活动的关键所在。若心受损了，则血脉不通，影响各个脏腑出现异常，便达不到养生长寿的目的。

养



第一节 实用中药

炙甘草——心悸常用药

【名称】炙甘草。

【性状】为类圆形或椭圆形切片，表面红棕色或灰棕色，微有光泽，切面黄色至深黄色，形成层环明显，射线放射状，质稍黏，具焦香气，味甜。

【性味归经】味甘，性平。归心、肺、脾、胃经。

【功能主治】补脾和胃，益气复脉。用于脾胃虚弱，倦怠乏力，心动悸，脉结代。

【禁忌】不宜与京大戟，芫花，甘遂同用。

【日常用途】

1. 多用做炙甘草汤。汉代张仲景的《伤寒论》中也说道“心动悸，脉结代，炙甘草汤主之”，至此炙甘草汤被认为是治疗心悸的常用方。方由炙甘草、生姜、桂枝、人参、生地、阿胶、麦冬、麻仁、大枣、清酒组成。滋而不腻，温而不燥，可使气血充足，阴阳调和，心动悸、脉结代，皆得其平。

2. 可治愈感冒发烧、疲软嗜卧、两眼乏神、浅睡易醒等症。方用炙甘草、生姜、黑附子、菟丝子、生龙骨、生牡蛎共同煎之。隔2~4小时服一煎，体温渐降后延长服药间隔。适用于畏热，手足身热或额热手温足冷，出热汗，汗出而热不退等人群服用。



3. 桂枝加桂汤，用桂枝、白芍、炙甘草、生姜、大枣一同用水温服，每日1剂。用于心虚气短、心悸怔忡、脾胃气虚、倦怠乏力等症。有温阳驱寒，平冲降逆的功效。

4. 炙甘草与芍药通用，能显著减缓痉挛疼痛，如胃痛、腹痛及腓肠肌痉挛的急性疼痛症状，用其治疗肌肉痉挛有良好的效果。

5. 柴胡疏肝汤，含有柴胡、川芎、陈皮、炙甘草、香附、枳壳、白芍，有行气和血，疏肝止痛功能，对于肝郁气滞及其造成的胁肋疼痛也有改善的作用。

6. 同仁十全大补酒，由党参、白术（炒）、茯苓、炙甘草、当归、川芎、白芍（酒炒）、熟地黄、炙黄芪、肉桂等组成。主治女性的气血两虚证，如面色苍白、气短懒言、体倦乏力、四肢不温、食欲不佳等最为有效，心悸、眩晕也可以应用，甚至对中气不足导致的经血量过多也有效。药酒早晚各饮一次，每次10~30毫升，酒精过敏者不可饮用。

丹参——常用的活血化瘀药

【名称】丹参。

【别名】赤参、山参、紫丹参、红根、红暖药、紫党参、红参、血参、血参根。

【性状】为唇形科植物丹参的根。根茎粗短，顶端有残留茎基，根数条，长圆柱形，略弯曲，长10~20厘米，直径



3~10毫米，表面棕红色或暗红色，粗糙，具纵皱纹。老根外皮疏松，多显紫棕色，常呈鳞片状剥落，质硬脆，断面疏松，有裂隙或略平整而致密，皮部棕红色，木部灰黄色或紫褐色，导管束放射状排列，黄白色，气微，味微苦涩。以条粗壮，色紫红者为佳。

【性味归经】味苦，性微寒。归心、肝经。