

湖北省科学技术期刊编辑学会
《大众中医药》编辑部 编

编

中医药养生集萃

湖北科学技术出版社

康

样 本 库

湖北省科学技术期刊编辑学会
《大众中医药》编辑部

编

中 医 药 养 生 集 萃

湖北科学技术出版社



1203941

中医药养生集萃

湖北省科学技术期刊编辑学会 编
《大众中医药》编辑部

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省公安专科学校印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9印张 1插页 194千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

ISBN7—5352—0716—2/R·143

印数：1—12 000 定价：3.95元

序

湖北省科学技术期刊编辑学会理事长 郎锁庆

享誉16个国家和地区的《大众中医药》杂志，在湖北省科技期刊编辑学会的协助下，将其三年多来所发表的精品佳作编选集粹成这本《中医药养生集萃》奉献给神州大地的千家万户。这枝书林奇葩的问世，诚为保健之福音，必将深得读者之赞赏。

岐黄之术，即中医药，为中华之国宝、世界文明之一绝。它对于中华民族的繁衍昌盛，有着不可磨灭的历史功勋。近年来，中医药的作用日益为人们所认识，以致在世界范围内掀起了“中药热”。但是岐黄之术源远流长，机理深奥。《大众中医药》杂志急大众之所急，采取群众喜闻乐见之形式，着重传播中医药养生要略，如中医养生、疾病防治、食疗药膳、姐妹知音、父母必读、慢性病家庭调养、青春保健、家庭药箱等方面的知识，既具有科学性、实用性，又有趣味性。该刊编辑部先后收到读者来信5000多封，对《大众中医药》褒以“家庭保健顾问”、“慢性病患者的知音”、“延年益寿的良师益友”、“科学育儿的参谋”等。概言之，可谓“居家必备、养生必读”。

感谢湖北科学技术出版社使《大众中医药》杂志能借助本书芳名远播，更为重要的是中医药将进入众多的家庭，为

他们的健康和幸福作出难以估量的贡献。掌握并运用这本书中介绍的知识，将有助于您防治疾病，健康长寿。

当您反复阅读这本爱不释手的书时，您自然会感谢《大众中医药》主编柳菊兴先生、编辑部主任王平女士和该社同仁，同时我们要感谢卢先容、陈宏愚、张顺河等同志和《长江蔬菜》杂志社，是他（她）们的热心快肠和急公好义，促成了本书的问世。武汉大学中文系陈志和《科技进步与对策》杂志社刘义绕为本书的改编、润色倾注了心血，我们也向他们致谢！

最后，我们期待着读者的反响，并盼望《大众中医药》的精华集粹能陆续出版。

2/280/19

目 录

一、 养身之道	(1)
顺时调神养身法.....	(1)
养生祛病十二法.....	(3)
人之三宝——精、气、神.....	(5)
养形与养神.....	(8)
药补与神补.....	(9)
健身祛病“人参果”.....	(11)
益肾长寿，分期制宜.....	(11)
简便易行的健身术.....	(13)
食勿过饱，祛病延年.....	(16)
音乐与健康.....	(17)
老人先老腿，冬春勤保护.....	(19)
防病保健求“三里”.....	(21)
矿泉、日光调养法.....	(24)
孔子的养生之道.....	(26)
蒲松龄的医术和养生之道.....	(28)
双耳上的强身之道.....	(29)
医药卫生谚语集锦.....	(30)
二、 疾病防治	(32)
中医药防治电视病.....	(32)
人参中毒综合症及其治疗.....	(34)
中老年人肥胖症的防治.....	(35)

病毒性疾病中医治疗·····	(36)
简易实用的中暑防治法·····	(38)
家庭防暑清热饮剂·····	(40)
中暑(晕厥)救治八法·····	(41)
咳嗽的防治·····	(42)
常用治咳十三法·····	(43)
“老慢支”的家庭中医护理·····	(45)
老年人慢性支气管炎饮食疗法·····	(49)
“四白清蒸凤”治“老慢支”·····	(51)
谈夏治咳喘病·····	(52)
胃痛的预防·····	(53)
溃疡病药粥疗法·····	(56)
非病毒性肝炎及其中医治疗·····	(57)
肝癌患者的饮食原则与食疗方·····	(61)
老年人高血压病饮食疗法·····	(64)
中风病的预防·····	(65)
冠心病人的饮食调节·····	(67)
糖尿病的饮食·····	(68)
神经衰弱食疗十二方·····	(70)
沈仲奎治遗精四法·····	(71)
遗精食疗方八则·····	(73)
精液异常的辨证食疗·····	(74)
治疗骨、关节损伤的正复手法·····	(76)
手法治疗急性腰闪扭伤八法·····	(82)
腰肌劳损的防治·····	(86)
葱的药用·····	(87)

骨折不愈与纵欲·····	(88)
天疱疮的类型与治疗·····	(90)
脱发与白发病人生活须知·····	(91)
与青光眼病人谈食疗·····	(93)
三、姐妹知音 ·····	(96)
妇女更年期综合症食疗药膳方·····	(96)
春癣与蔷薇硝·····	(98)
食疗治女性阴冷·····	(99)
女性梦交证·····	(101)
精神因素与乳房疾病·····	(102)
谈谈妇女月经异常·····	(103)
妇女经期自我调摄·····	(105)
月经过多的药膳调治·····	(107)
中医与优生·····	(109)
产后防治乳腺炎·····	(110)
产后常见病症药粥调治·····	(112)
产妇缺乳食疗药膳十五方·····	(113)
四、父母必读 ·····	(116)
若要小儿安，常带三分饥和寒·····	(116)
小儿情志病·····	(118)
小儿厌食的家庭调护·····	(120)
小儿厌食的家庭推拿法·····	(121)
健儿饼·····	(123)
婴幼儿腹泻的几种简易疗法·····	(123)
推拿治疗小儿秋季腹泻·····	(126)
小儿疳证如何选用中成药·····	(127)

蛔虫病简易诊断法·····	(130)
小儿蛲虫病的防治·····	(131)
小儿捏脊疗法·····	(132)
五、食疗药膳 ·····	(135)
中医食疗, 保健之道·····	(135)
馒头的保健价值·····	(137)
小麦是良药·····	(137)
黑豆治病·····	(138)
医食兼优的药粥·····	(140)
炎夏吃何药粥好·····	(142)
药粥二十方·····	(144)
消暑清凉饮·····	(145)
滋补健身的药膳方10则·····	(146)
药膳名方——当归生姜羊肉汤·····	(148)
泥鳅钻豆腐·····	(148)
鱼、肉食用与健康·····	(149)
鸡蛋药膳·····	(152)
不同体质老人的饮食·····	(154)
老年人应多吃哪些蔬菜·····	(155)
补药炖肉, 治病强身·····	(157)
家用解酒法·····	(159)
南瓜之药用·····	(160)
护生草——芥菜·····	(161)
佳肴良药话莲藕·····	(162)
治病防癌、延年益寿的萝卜·····	(164)
萝卜验方小集·····	(165)

金荚银梗菜中珍·····	(166)
佐料与良药·····	(167)
漫话茶的药用·····	(170)
保健、疗疾、美容药茶15种·····	(171)
药食兼优话苹果·····	(173)
抗癌食品——大枣·····	(174)
百果之宗——梨·····	(176)
香蕉全身皆是宝·····	(178)
花生——长生果·····	(179)
夏日一宝——西瓜·····	(180)
西瓜药膳方集锦·····	(181)
荸荠——佳果良药·····	(183)
神奇的无花果·····	(185)
食用油的药用·····	(186)
盐的功过·····	(188)
食醋的妙用·····	(189)
补虚佳品——燕窝·····	(191)
滋补祛病的海参·····	(192)
木耳——补益良药·····	(192)
香菇治病抗癌功用多·····	(194)
六、中药美容 ·····	(196)
“嫩面”最宜中草药·····	(196)
防老驻颜良药——柏子仁·····	(197)
美容验方五则·····	(199)
健身美容话珍珠·····	(199)
七、中药天地 ·····	(202)

话说地道药材·····	(202)
蕲州四宝·····	(204)
亳州名药·····	(205)
漫谈麦饭石·····	(206)
预防衰老的中药·····	(207)
含微量元素的中药与食物·····	(209)
中药疗效与微量元素·····	(212)
人身上的药材·····	(214)
滋补强身的茯苓·····	(215)
抗癌保健新星——绞股蓝·····	(216)
人参的真伪识别法·····	(218)
药王——当归·····	(219)
一种广谱降血脂中药——泽泻·····	(220)
趣谈药用动物——蛤蚧·····	(221)
茱萸药用方法多·····	(223)
百合与百合病·····	(224)
谷雨前后捕蜈蚣·····	(225)
风油精新用·····	(227)
冰硼散的新用途·····	(228)
玉米须的药用·····	(229)
进补话膏方·····	(230)
八、花与药 ·····	(233)
赏花漫话花与药·····	(233)
花卉——妇女健康之友·····	(235)
名贵的辛夷花树·····	(237)
国色天香的牡丹·····	(237)

解毒良药金银花·····	(239)
向日葵花·····	(240)
专攻难证的良药——凤仙花·····	(241)
延年益寿的菊花·····	(243)
腊梅趣谈·····	(245)
神奇的“仙草”——灵芝·····	(246)
九、中医基础知识及心理卫生 ·····	(248)
阴阳五行学说·····	(248)
自我按脉察病·····	(249)
什么叫肾虚·····	(251)
对镜望舌，有病先知·····	(253)
浅谈中医营养学·····	(255)
心理疗法纵横谈·····	(260)
古代医学心理疗法种种·····	(261)
治其病须知其心·····	(264)
医治忧郁病的良方——笑·····	(264)
七情与皮肤病·····	(266)
十、气功、按摩 ·····	(268)
人体黄金点·····	(268)
穴位按摩治老年便秘·····	(269)
书法治病养生康复功·····	(270)
气功偏差与“走火入魔”·····	(273)
自我按摩防治感冒·····	(275)
耳鸣自我按摩新法·····	(275)
导引保真法·····	(276)
气功按摩防治脱发·····	(276)

一、养身之道

顺时调神养身法

随四季气候的转变，注意增减衣服，并调整生活起居，使之与其适应，此乃人所共知。但对顺应一年四时之变，在生活起居之中注意调整自己的心神情志，却鲜为人知。而这一顺时调神的观点，早在两千多年前就已响亮地提出，并成为中国心理卫生学的一大特色。

天人相应论，是祖国医学采用顺时养生方法的理论基础。而顺时养生，不仅要注意生活起居以适应气候变化，尤其要使生活起居适合顺时调神的要求。正因为这样，《黄帝内经》把讨论顺时养生之道的专篇，特地取名为《四气调神论》。它着重讨论的就是顺应四时生长收藏的规律来调摄精神，以收防病延年之效。

《内经》认为，春天三个月，是万物推陈出新的季节，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣。人们可以晚点睡觉、早些起床，并到庭院中去散散步，把头发披开，放松体形，使情志生机盎然。在春天只能让情志生发，切不可扼杀，只能助其畅达，而不能剥夺，只能赏心怡情，绝不可抑制摧残。这样才能使情志与“春生”之气相适应，符合春季保养“生”之机的道理。

夏天三个月，是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。人们可以晚睡早起，不要厌恶夏日炎炎，应保持情志愉快不怒，使体内阳气渲泄，向外开放。这样才能使情志与“夏长”之气相适应，符合夏季保养“长”之机的道理。

秋天三个月，是万物成熟收获的季节。天气凉而风劲急，地气肃而物变色。人们应该早睡早起，如象鸡之起卧一样。要使情志安定宁静，以缓和秋天肃杀之气对人的影响，注意收敛神气，不要让情志外驰，以免秋之气扰乱肺的清静。这就能使情志与“秋收”之气相适应，符合秋季保养“收”之机的道理。

冬天三个月，是万物生机潜藏的季节，河水冰冻，地面冰裂。这时人们就不要扰动阳气，应该早睡晚起，等天亮再起床，天一黑就去睡。使情志保持沉静，如有私情隐而不露，又象已有所获而内心愉快。同时要避寒冷而保持温暖，不要让皮肤开泄出汗以致闭藏的阳气受到损失。这就能使情志与“冬藏”之气相适应，符合冬季保养“藏”之机的道理。

对于四时调神，一般均宜遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律，但也不可过于拘泥，总以获得心神畅快为度，明代高谦在《遵生八笺·起居乐笺》中就强调在四时中均应多接触大自然、欣赏大好河山，呼吸新鲜空气，做到心旷神怡。

总而言之，“人以天地之气生，四时之法成”，所以人的养生，也必须顺应自然，“分别四时”。不仅要适应气候变化，注意生活起居，而且要顺时调神。只有这样，才能却病延年。

养生祛病十二法

人生一世，大都有这样两个欲望：一是希望长寿，二是希望终生无病。但是，每个人在生活中都要食五谷、受风寒、感七情。由于内外病因所致，身体必将受到一定影响。要想达到长寿无疾，这就关系到养生的学习。古人养生小技，简单可行，具有却病延年之妙。

1. 凝抱丹田法：盘腿端坐，一手在上，一手在下（男左手在下，女右手在下）抱于脐下勿动，两目半闭半睁平视，去除杂念，深长呼吸49次。

2. 搭桥引水法：平时睡醒时，端坐床上，凝神息虑，舌尖抵上腭，闭口，调整呼吸，口中自有津液自生。待感到津液满口，分作三次慢慢咽下，以意引之，咽至脐下丹田部位。

3. 踏地托物法：两脚前踏，双膝微屈，如履实地一般。双手上托，如举巨石在顶，内鼓全身支撑。初练者可踏地“举石”，静而不动，坚持3~5分钟收功。久练后可动静结合。动者，即伸膝上举，而后再屈，反复进行。注意不论是动还是静，意念中都要有正在举起大石的感觉，伸膝上举时，动作不要太快，收功时作一次深长呼吸，慢慢站立，全身放松。

4. 搓涂颜面法：每日清晨静坐，振奋精神，两手自内而外搓面部35次，然后嗽唾口中津液于手上，再拂涂面部数次，一个小时后用温水洗脸，忌用肥皂、香皂之类。此法对面色憔悴病人疗效甚好，坚持半月至20天，面色复原，皮肤光润，无疾人若施此法，可使容貌悦泽，大过寻常。

5. 固精敛汗法：凡梦遗失精，夜间盗汗之人，可练此法。方法是每遗精或盗汗后，醒来不要紧张，应当镇定精神，安稳情志，分别用两手依次搓脐部各14次，再用两手揉搓两侧肋助部和腹部各35次，然后左右摇动肩膀三次，咽口气，用意引至脐下丹田部位，两手握固良久，再行全身放松，安然入眠。凡遗精盗汗之后，施用此法，可防止正气耗散，真精脱漏，坚持一段时间，可使病愈。

6. 捏鼻通气法：端坐桌前，两肘伏于桌上，以两拇指和其他四指分开，两拇指托于颌下，两食指微曲抵鼻翼两侧凹陷处，用力向上凸处按摩49次，以局部微感酸沉胀感为度。此法多用于外感鼻塞或长期鼻通气不畅患者，有治疗鼻炎、鼻窦炎、副鼻窦炎之功效。

7. 鼓呵消积法：或躺或坐、闭目、肢体放松，往来鼓气，使腹部隆起。感到腹部气满时，张口缓缓呵出，连续35次，即感胸腹畅快。此法对食积、气积，胸腹胀满，痞塞隔气疗效卓著。若能久练，不仅能除病散气，且可健脾益气，真元增益。

8. 兜肾叩首法：盘腿端坐，闭息，左手提取外肾（生殖器）弯腰叩首，头如礼拜触地，反复进行42次，使身上微微出汗。做本法时关键是兜肾、叩首同时进行，一上一下配合确当；此法能治外感风寒之发热恶寒、身体困乏不适等症，无病行之能使头目清利、容颜润泽。

9. 叩齿舔牙法：每日清晨或不拘时间，上下用力叩齿36次，则齿坚不脱，虫蛀不生。若已有牙疾，不宜用力叩齿者，可用舌尖舔于牙根之间，以柔制刚，其病渐除。

10. 掩耳摇头法：端坐闭目，暂停呼吸，意去杂念，两

手紧掩两耳，左右摇头35次，迅即离手，同时睁眼，做深呼吸，目视远方一物。此法治疗头目昏旋，偏正头痛，对中风不语、半身不遂亦效。

11. 摩拂涂津法：坐或站立，调平呼吸，用左右手轻轻按摩肿痛处49次，再唾津液于手上，涂于患处35次。此法治疗气滞、血瘀所致局部肿胀疼痛。无病行之，每日左右交替拂摩上下四肢35次，可使经络通畅、气血流行。

12. 转睛逐气法：每夜静坐暗处，使目珠转动（初练不会转动者，可在白日右手拿物绕头旋转，视线跟物转动，很快之间即可自会转动），左转12圈，右转12圈。每运转12圈以后，紧闭双眼，复即睁开，大睁逐气，用意视物。常练此法，使眼光明倍常、年老不花；患有眼疾者，练此法时绝房事，其病可祛。

以上12法，根据个人不同情况，可全部习练，亦可单一选练；可坚持常练，亦可只在患病时选练。若能认真做功，终得其法，定会给诸君带来莫大益处。

人之三宝——精、气、神

千百年来，人们从不同途径探索着长寿的奥妙，寻求与死神抗争的方法。早在战国时期成书的我国医学典籍《黄帝内经》，就明确地指出人身的“精、气、神”与人的生命有密切关系。尔后，道家更明确地将“精、气、神”合称为“人之三宝”。

精充是指人的精、血、津液充盈，生殖和发育能力强盛。精充的人一般都显得筋骨强劲、体力健壮、行动矫健、年老而体形不衰的特点。气足是指人体内的宗气、营气和卫