

王正芳
编著

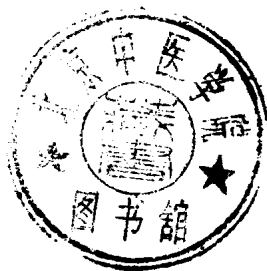
家用 养生保健手册



中国大百科全书出版社

家用养生保健手册

王正芳编著



中国大百科全书出版社

1220801

(京)新登字 187 号

责任编辑:楼文

家用养生保健手册

王正芳 著

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 北京通县建新印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12 字数 300 千字

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—8,000

ISBN 7—5000—5147—6/R·2

定价:7.80 元

内容提要

中医养生保健,是祖国医学宝库中的重要组成部分,它历史悠久,内容丰富,千百年来深受广大人民的欢迎。

本书根据传统的养生保健的特点,首先阐述了中医基础理论,并着重介绍了中医养生学知识,养生保健食物、药物与药膳等内容,并收集验方、食疗便方三百余首;对于传统健身术、常见疾病的调治,均作了详细的介绍。

本书结构合理,内容翔实,通俗易懂,可供疗养、保健工作者参考,也可供广大读者阅读。

序 言

“生长壮老已”，是人类生命的自然规律。然欲求长生不老，返老还童，乃欺人之谈。古之欲求还童之术者，均适得其反，如魏晋之人循道家炼外丹术之精华，服五石散而求长寿者反早夭折而死于非命。有鉴于斯，欲获养生长寿之真谛者，必遵循《内经》之要旨。《内经》云：“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。又曰：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守”。此即身臻康强，疾病不起，寿过耄耋，天年永享之谓。今王君有感国人不事摄生，一旦染疾，滥补枉伐，纠偏而更偏，乃潜心研究养生之术，积学有年，编纂成《家用养生保健手册》一集，邀余审修，披读之余，见是书广采博引内容丰富，说理清楚，条目井然，既有继承也有发扬，不失为一本实用的养生保健专著，诚为人民的保健之良师益友，故乐为作序。

卢君健

辛未年四月

目 录

序言

第一章 中医基础理论	(1)
第一节 阴阳五行	(1)
一、阴阳	(2)
二、五行	(5)
第二节 脏腑	(8)
一、五脏	(8)
二、六腑	(14)
三、脏腑之间的关系	(15)
四、气、血、津液	(18)
第三节 经络	(21)
一、经络的内容	(21)
二、经络的作用	(22)
第四节 病因	(23)
一、六淫	(24)
二、七情	(28)
三、饮食、劳倦	(29)
四、痰饮、瘀血	(30)
第五节 诊法	(32)
一、望诊	(32)

二、闻诊·····	(35)
三、问诊·····	(36)
四、切诊·····	(39)
第六节 辨证·····	(41)
一、八纲辨证·····	(42)
二、气血辨证·····	(44)
三、脏腑辨证·····	(45)
第七节 治则和治法·····	(50)
一、治疗原则·····	(50)
二、常用治法·····	(53)
第二章 中医养生学概述 ·····	(58)
第一节 养生学发展简史·····	(58)
第二节 养生的原理·····	(63)
一、天地一体·····	(63)
二、天人相应·····	(64)
三、形神合一·····	(65)
第三节 常用养生方法·····	(67)
一、精神调摄·····	(67)
二、顺应自然·····	(74)
三、环境与养生·····	(77)
四、起居调理·····	(81)
五、房事调谐·····	(87)
六、饮食调理·····	(94)
七、茶酒与摄生·····	(98)
八、运动健身·····	(102)
第三章 常用养生保健药物 ·····	(105)
第一节 方药基本知识·····	(105)
一、中药·····	(106)

二、方剂	(110)
第二节 药物调理原则	(112)
一、提倡治未病	(112)
二、补虚疗疾	(113)
三、因时、因地、因人制宜	(114)
四、切莫蛮补	(115)
第三节 养生保健中药	(116)
一、补气药	(117)
人参(117) 太子参(118) 山药(119) 甘草(120)	
白术(122) 灵芝(123) 茯苓(124) 党参(125)	
黄芪(127) 黄精(129)	
二、补血药	(130)
白芍(130) 当归(131) 何首乌(133) 阿胶(134)	
桑椹(135) 熟地黄(136) 紫河车(138)	
三、补阴药	(139)
女贞子(139) 玉竹(140) 西洋参(141) 石斛(142)	
百合(143) 麦门冬(144) 龟板(145) 枸杞子(146)	
四、补阳药	(148)
冬虫夏草(148) 巴戟天(149) 肉苁蓉(150)	
仙茅(151) 补骨脂(152) 杜仲(153) 菟丝子(154)	
蛤蚧(156) 淫羊藿(157) 鹿茸(158)	
第四节 养生保健成药	(160)
一、补气养血类	(160)
人参养荣丸	(160)
人参滋补膏	(161)
九转黄精丹	(161)
十全大补丸	(161)
百龄丸	(162)

延龄益寿丹.....	(162)
龟鹿二仙膏.....	(163)
保元益寿丹.....	(163)
固本退龄酒.....	(164)
葆春膏.....	(164)
二、补肾壮阳类	(165)
人参鹿茸丸.....	(165)
右归丸.....	(165)
龟龄集.....	(166)
延龄丸.....	(166)
延龄广嗣丹.....	(167)
延生护宝丹.....	(167)
金匱肾气丸.....	(168)
参鹿补膏.....	(168)
楮实助阳酒.....	(169)
鹤龄丹.....	(169)
三、补肾滋阴类	(170)
七宝美髯丹.....	(170)
八仙长寿丸.....	(170)
大补阴丸.....	(171)
孔圣枕中丹.....	(171)
六味地黄丸.....	(171)
专翕大生膏.....	(172)
地黄年青酒.....	(172)
鱼鳔丸.....	(173)
首乌延寿丹.....	(173)
潜阳填髓丸.....	(174)
四、补益脾胃类	(174)

人参健脾丸.....	(174)
四君子丸.....	(175)
百补增力丸.....	(175)
补中益气丸.....	(175)
扶元和中膏.....	(176)
香砂养胃丸.....	(176)
附子理中丸.....	(177)
参苓白术散.....	(177)
资生健脾膏.....	(177)
资生丸.....	(178)
第四章 食物中药与药膳	(179)
第一节 食物的食性与禁忌.....	(179)
一、食物的性味	(179)
二、食物的五味	(180)
三、食物的禁忌	(181)
第二节 食物中药.....	(183)
一、水陆蔬菜类	(183)
大葱(183) 大蒜(184) 白菜(185) 生姜(186)	
冬瓜(186) 芹菜(187) 韭菜(188) 荠菜(189)	
胡萝卜(190) 萝卜(190) 黄花菜(191) 莴笋(192)	
海带(193) 银耳(194) 菠菜(194) 番茄(195)	
黑木耳(196) 蘑菇(197)	
二、谷物干果类	(198)
大麦(198) 小麦(199) 玉米(199) 芝麻(200)	
花生(201) 扁豆(202) 绿豆(203) 蚕豆(203)	
黑豆(204) 莲子(205)	
三、水果鲜果类	(206)
大枣(206) 山楂(207) 甘蔗(208) 西瓜(209)	

苹果(210)	香蕉(210)	桂圆(211)	胡桃(212)
荔枝(213)	栗子(214)	梨(215)	葡萄(216)
四、禽兽鱼鳖类	(217)		
牛肉(217)	羊肉(217)	鸡肉(218)	狗肉(219)
兔肉(220)	鸭肉(221)	泥鳅(222)	虾(223)
黄鳝(223)	雀肉(224)	猪肉(225)	鲤鱼(226)
鲫鱼(227)	鳖肉(228)		
第三节 药膳方选	(228)		
一、常用药汤类	(229)		
人参莲子汤	(229)		
牛肉返本汤	(229)		
冬瓜苡仁汤	(230)		
玉竹猪肉汤	(230)		
壮阳狗肉汤	(230)		
扶中汤	(231)		
荠菜蜜枣汤	(231)		
萝卜羊肉汤	(231)		
鲜莲银耳汤	(232)		
鲫鱼莼菜汤	(232)		
二、常用药露类	(233)		
山楂桃仁露	(233)		
玉屏风露	(233)		
肺露	(233)		
姜汁甘蔗露	(234)		
参茸补血露	(234)		
萝卜杏仁露	(235)		
甜蒜五味露	(235)		
猕猴桃露	(236)		

蜜糖银花露.....	(236)
藕汁蜜糖露.....	(236)
三、常用药羹类	(237)
山药奶肉羹.....	(237)
白羊肾羹.....	(237)
当归羊肉羹.....	(238)
归参鳝鱼羹.....	(238)
百合枇杷藕羹.....	(238)
胡桃栗子羹.....	(239)
海参羹.....	(239)
黄芪猪肉羹.....	(239)
桂花莲子羹.....	(240)
鲫鱼温中羹.....	(240)
四、常用药粥类	(241)
大枣粥.....	(241)
山药粥.....	(241)
白茯苓粥.....	(241)
百合粥.....	(242)
苡仁粥.....	(242)
肉苁蓉粥.....	(242)
何首乌粥.....	(243)
胡桃粥.....	(243)
黄精粥.....	(243)
菟丝子粥.....	(244)
五、常用菜肴类	(244)
天麻鱼头.....	(244)
东坡羊肉.....	(245)
归芪蒸鸡.....	(245)

玄参炖猪肝.....	(246)
红烧狗肉.....	(246)
芹菜炒香菇.....	(246)
杜仲腰花.....	(247)
泥鳅窜豆腐.....	(247)
枸杞肉丝.....	(248)
核桃鸭子.....	(248)
第五章 传统健身术	(250)
第一节 气功.....	(250)
一、练功要领	(251)
二、内养功法	(254)
三、练功纠偏方法	(257)
第二节 五禽戏.....	(258)
一、练功要领	(258)
二、基本功法	(258)
第三节 易筋经.....	(262)
一、练功要领	(262)
二、基本功法	(262)
第四节 八段锦.....	(265)
一、练功要领	(266)
二、基本功法	(266)
第五节 按摩术.....	(269)
一、按摩的手法	(269)
二、常见病按摩法	(273)
三、保健按摩	(276)
第六节 保健灸法.....	(279)
一、艾灸的作用	(279)
二、艾灸的种类	(280)

三、常用保健灸穴	(281)
四、注意事项	(285)
第六章 常见疾病的调治	(286)
第一节 内科疾病.....	(286)
感冒.....	(286)
传染性肝炎.....	(288)
细菌性痢疾.....	(290)
支气管炎.....	(293)
支气管哮喘.....	(296)
肺炎.....	(298)
肺结核.....	(299)
慢性胃炎.....	(301)
消化性溃疡.....	(303)
慢性肝炎.....	(304)
胆囊炎.....	(306)
高血压病.....	(307)
冠心病.....	(309)
心律失常.....	(311)
肾小球肾炎.....	(313)
肾盂肾炎.....	(316)
贫血.....	(318)
血小板减少性紫癜.....	(320)
糖尿病.....	(322)
神经衰弱.....	(323)
风湿性关节炎.....	(325)
第二节 妇科疾病.....	(326)
月经不调.....	(326)
闭经.....	(330)

痛经.....	(331)
功能性子宫出血.....	(333)
更年期综合征.....	(335)
子宫脱垂.....	(337)
第三节 外科疾病.....	(338)
疖肿.....	(338)
急性乳腺炎.....	(339)
胆道蛔虫病.....	(341)
急性阑尾炎.....	(342)
泌尿系结石.....	(344)
跌打损伤.....	(345)
第四节 皮肤科疾病.....	(347)
湿疹.....	(347)
荨麻疹.....	(349)
皮肤瘙痒症.....	(350)
牛皮癣.....	(351)
斑秃.....	(353)
第五节 五官科疾病.....	(354)
急性结膜炎.....	(354)
慢性鼻炎.....	(356)
扁桃体炎.....	(357)
慢性咽炎.....	(358)
口腔溃疡.....	(359)
主要参考书目	(362)
编后	(365)

第一章 中医基础理论

中医养生保健,是祖国医学宝库中的重要组成部分,在具体应用之前,首先需要学习中医基础理论。这些理论知识,几千年来,一直对中医的临床实践起着指导作用。所以,学习这些理论知识,对于掌握中医养生保健的具体方法,是非常重要的。但是,由于医古文原文词义古奥难懂,因而直接阅读原文,对于初学中医者来说,不免有一定的困难。因此,在介绍养生保健知识时,先将关系较密切的中医基础理论,用现代语加以浅译概述,以利于阅读。

第一节 阴阳五行

阴阳五行,是我国古代朴素的唯物论和自发辩证法思想,它通过对各种事物现象的观察,认为木、火、土、金、水五种最基本的物质,是构成世界不可缺少的原素,也是人们在日常生活中不可缺少的五种物质元素。并认为物质世界是由于阴阳两种不同属性的事物和现象在矛盾不断的运动下孳生、发展和变化着的。这种在长期实践中所产生的感性认识到运用它作为分析事物的方法,上升到理论即构成阴阳五行学说。

阴阳五行学说运用于医学领域,是用以说明人体的生理功能,病理变化,并指导临床辨证和治疗,成为中医学理论的一个重要组

成部分。它对中医学理论的形成和发展,有着深远的影响。但是由于受到社会历史条件的限制,阴阳五行学说不能完全解释宇宙,也不可能完全解释医学上许多复杂问题。为此,我们要用一分为二的观点予以批判地继承,剔除其糟粕,吸收其精华,使它更好地为医疗保健服务。

一、阴 阳

阴阳学说,是我国古代的哲学,是认识客观事物的一种思想方法。《周易·系辞》说:“一阴一阳之谓道”。《类经·阴阳类》明确解释为:道者阴阳之理也。阴阳者,一分为二也。”从而体现“阴阳学说”,具有朴素辩证法的内容。我国人民在与疾病作斗争的长期医疗实践中运用这一朴素辩证法,总结了临床经验,找出了普遍规律,阐明了许多问题。因之,“阴阳学说”就贯串在中医学中的生理、病理、诊断、治则、药物等各方面。

(一)阴阳学说的基本内容

用以解释自然现象的阴阳学说,讲的是事物的两种属性,它认为自然界事物的变化都具有对立相互依存的两个方面。这两个方面的内在联系,相互作用和不断运动,是事物生长、变化和消亡的根源。这一认识带有朴素的辩证观点。

1. 阴阳的对立与互根:阴阳是一组对立的属性,如自然界中昼与夜、寒与热、动与静、内与外、上与下等等,都是事物对立的两个方面。这些属于自然界范围的内容,一般是用阴阳这一抽象概念来加以概括。阴阳两方面既是对立,又是互相依存的,任何一方都不能脱离着对立的另一方面而单独存在,如没有昼就无所谓夜,没有寒就无所谓热,没有动就无所谓静,没有内就无所谓外等等。阴阳之间的这种相互依存的关系,叫做互根。人体功能属阳,物质属