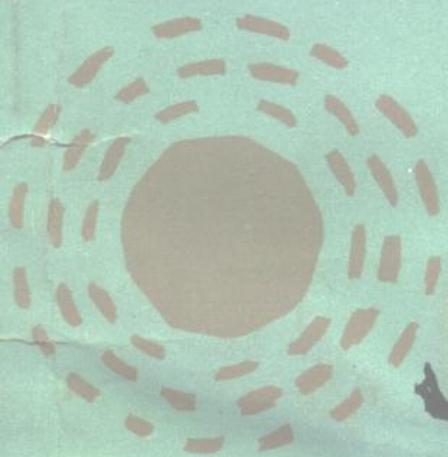


人民卫生出版社



中医保健杂谈

汪佩琴 编著

样 本 库

中医保健杂谈

汪佩琴 编著



人民卫生出版社

1121509

封面设计 汤传杰

中医保健杂谈

汪佩琴 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京顺义寺上印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4%印张 100千字
1984年9月第1版 1984年9月第1版第1次印刷
印数：00,001—35,700
统一书号：14048·4810 定价：0.39元
〔科技新书目 78—70〕

1790

K11
232

2KS/22
20

前 言

中医学是我国人民创造的光辉灿烂的文化遗产，它曾为中华民族的繁衍昌盛立下了伟大的功勋，对世界各族人民也作出了巨大的贡献，至今仍被一些国家的学者所采用，并作为他们治病强身和延年益寿的手段。

笔者试图从中医的养生、保春、饮食宜忌、妇幼保健、中药应用、“天人”适应、武术健身等方面作些介绍。

全书由九十篇小文串成，每篇独立成章，说明一个问题，或介绍一种中医健身方法。力求把深奥的中医理论，用通俗易懂的白话文作介绍。

若阅读后，能对祖国医学有个浅近的了解，或从中获得一点保健知识的话，这就是作者最大的欣慰。

撰文过程中，承中医、武术、科普界桑沛然、顾伯华、贾福华、顾留馨、王菊蓉、吴诚德等教授，和高士其、赵伯仁、李宗浩、徐道明、马千里等老师的悉心指导和热情帮助，对此深表感谢。热切希望广大读者给予批评指正。

编者于1983年春，在上海脱稿

目 录

一、饮 食 篇

- 怎样才能“食而有味”……………(1)
- 荤食不可少……………(3)
- 谨防“饭醉”……………(4)
- 米粥一碗胜补品……………(6)
- 《红楼梦》里谈“蟹道”……………(8)
- 骨折与骨头汤……………(10)
- 中医谈“茶”……………(11)
- 怎样吃银耳……………(16)
- 偏食有害……………(17)
- 天生白虎汤……………(19)
- 从生疮忌口谈起……………(20)
- 牛的一身尽是宝……………(22)
- 为醋正名……………(24)

二、天 人 篇

- 重病怎样度“冬至”……………(26)
- 尝粪辨痢……………(27)
- 何谓“五更泻”……………(29)
- 夏天为啥舌苔腻……………(30)
- “中邪”与鬼啥关系……………(31)
- 阴阳不能算命……………(32)
- 五行可作推理……………(33)

三、保 春 篇

- 你会站、坐、卧、动吗·····(35)
- 怎样使您口中留清香·····(36)
- 请红鼻子患者不要性急·····(37)
- 男性也会乳房大·····(38)
- 粉刺的防治·····(39)
- 梅兰芳与珍珠粉·····(41)

四、妇 幼 篇

- 毋忘胎教·····(42)
- 女性忠实的卫士——白带·····(43)
- 阴痒怎么办?·····(45)
- 乳癖是什么病?·····(47)
- 小儿疳积·····(48)
- 小儿健康镜子——卤门·····(49)
- 新妈妈的乳房病·····(50)

五、养 生 篇

- 情绪与长寿·····(53)
- 夫妻恩爱可长寿·····(55)
- 浅释《枕上记》·····(57)
- 切莫“醉以入房”·····(59)
- “长寿歌”与“百岁酒”·····(61)
- 孙真人的《养生铭》·····(62)
- 闲话“长寿”·····(63)

六、小 劳 篇

- 回春有术·····(65)

如果让林黛玉也登紫金山·····	(66)
天然医生——锻炼·····	(67)
百练走为先·····	(69)
掌握运动量的六字诀·····	(70)
调节血压的方法·····	(71)
胃痛的自我疗法·····	(73)
拍打法治漏肩风·····	(75)
小谈太极拳中的“气”·····	(79)

七、中 药 篇

药以养生，亦以伤生·····	(88)
中药的好向导·····	(89)
略谈补药·····	(90)
天生我材必有用·····	(92)
菜场里的医学·····	(94)
狗皮膏无罪·····	(98)
垃圾堆里有药材·····	(99)
有关药浴·····	(100)
药枕·····	(101)
中药也有故乡·····	(102)
人参的选、服、藏·····	(103)
中药之“将”——姜·····	(104)
桃花可治狂·····	(106)
黄栀子不是“吊”伤药·····	(106)
胖大海治大便出血·····	(107)
怎样煎补药·····	(107)

八、杂 谈 篇

- 真会吓破胆吗?(110)
- 眼圈发黑主晦气吗?(111)
- 梦可以人造吗?(111)
- 从红绿丝线搭脉谈起.....(113)
- 观指纹以定生死.....(114)
- 昏厥为啥掐“人中”?(116)
- 刮痧为啥能治病?(116)
- 为啥“十人九痔”?(117)
- 何谓精、气、神?(119)
- 气虚是怎么一回事?(121)
- “痰迷心窍”指什么?(122)
- “吹牛”治“舌长”.....(122)
- 小心疔疮“走黄”.....(124)
- 捉鬼医生的秘密.....(125)
- 不可曲解“有钱难买六月泻”.....(127)
- 鸡屎治病.....(128)
- 自古医巫不相容.....(129)
- 马王堆帛书谈服药时间和禁忌.....(132)
- 要警惕突然“老来瘦”.....(133)
- 谈汗.....(134)
- 摸大腿诊病.....(136)
- 久卧防褥疮.....(137)
- 古代的卫生日与体育节.....(138)
- 以“死”治“笑”.....(140)
- 医与儒.....(141)

一、饮食篇

怎样才能“食而有味”

吃有粗细之分，象《水浒传》里的英雄好汉，他们的吃法常常是大盘肉，大壶酒，二三十个鸡蛋象流星赶月似地吞食。这种吃得急、多、又鲁莽，我们说是“狼吞虎咽”。《红楼梦》中的公子们小姐们，在螃蟹宴和聚餐时常常是边吟诗边品味，一匙半口那样地进食，在文人笔下称为“细嚼慢咽”。特点是吃得慢、少，又文雅。但不管是“狼吞虎咽”的粗吃，还是“细嚼慢咽”的细吃，他们共同一点是吃起来都“津津有味”。

在日常生活中，我们不是每餐都能达到“津津有味”的，有时会对平日美味的食品感到没有味道。所谓“味同嚼蜡”就是指吃下去的食品好象吃蜡块一样，干涩无味。为什么会出现“食不知味”的情况呢？

要回答这个问题先要复习一下舌的组织学。我们知道舌是一个肌性的器官，包括粘膜和舌肌二部分。舌背的粘膜形成乳状突起，称为舌乳头。舌乳头共有四种类型，其中轮廓状乳头分布在舌背人字沟之前，呈人字形排列，它有一个环沟。轮廓状乳头在向环沟的上皮里面有较多的味蕾分布。味蕾是人体味觉的感受器，内有味细胞，顶有味毛，基部有味孔通向口腔，并有味觉神经末梢分布。

人体进食的滋味决定于味细胞的传导，味细胞最多是分布在轮廓状乳头向环沟的上皮里。所以人的味觉最敏感部位

是在舌尖，其次在舌中。

祖国医学认为：由于舌通过经络直接或间接地联系于许多脏腑，脏腑的病变可以从舌象的变化反映出来。五脏分布于舌各部：舌尖归心，舌中归脾，舌根归肾，舌两边归肝胆。因此，望舌可以诊察内脏的病理变化。

与舌关系最密切的内脏是心。古人总结出：“舌为心之苗”，“心开窍于舌”。认为心的病变往往可以在舌上，特别在舌尖上反映出来。如心阴虚或心火旺，见舌尖或舌质红，起刺或舌尖碎痛，糜烂。病邪入心，可见舌强语塞。

《内经》云：“心气通于舌，心和则能知五味矣”。又说：“诸血皆属于心”“心主身之血脉”。这里的心气是指心脏活动的物质基础。文中告诉我们：心是血液循环中的中枢，心与血脉相连，构成心血管系统。心的正常功能活动可使人体味觉器官的味神经进行正常传导而产生味觉，舌才能辨别酸、苦、甘、辛、咸五味。如果心有病变则要影响味细胞的神经传导，就会出现“食不知味”。这种理论形成在二千年之前，至今还有指导临床的实际意义。如浙江中医杂志报导有“食不知味”治例一案：患者食不知味已匝月，别无不适，脉弦缓，舌质暗红，医者诊断为舌痹（痹即阻塞不通之意）。分析患者因境遇拂逆，七情郁结，致心火灼痰，痰热壅结，阻滞脉络，心气不能上通于舌而为病。投以活血化痰的血府逐瘀汤加减，三剂后能知咸辣味，又进六剂而病愈。

“食不知味”的原因除心病变外，还与脾有关，中医称“舌为脾之外候”，所以脾胃运化功能不良，也会产生“食不知味”。

此外，情绪波动，健康不佳，思虑过度，或环境恶劣等原因，都可影响进食的味道。如有的人喜欢边吃饭边看书，

把注意力集中于书本，机械地吞咽，是不会吃出什么味道的。又如吃饭时发怒，忧郁或大声讲话等，都是有害于健康的劣性刺激。有人认为良好的情绪，安静的环境，如干净的餐桌，幽香的盆花，轻松的音乐，及美好的语言，将有助于进食。要使我们每餐吃得“津津有味”，必须要增加有益措施和消除不良刺激。只有食而有味才能使唾液分泌增加，消化吸收完全，为健康长寿打下良好的基础。

荤食不可少

“天下功夫出少林”。少林寺僧兵有名闻中外的真功夫，自唐太宗李世民赐良田万顷，准予操练五百僧兵护寺，并开了酒肉之戒后，少林寺武僧练功之劲更足，而且广收门徒向全国传播少林武功。天下武僧甚多，为何唯独少林寺僧人武艺超群？这与少林寺和尚可以吃荤食有很大关系。因为其它寺僧都只能吃素。所以说句玩笑话“少林功夫是吃来的”并不过分。

薛仁贵家无片瓦，力大无穷，斗米食肉。与人帮工，以一人之力替拾人之工，来填饱肚子。因为练武者需营养，不吃，就难以支付练功时的消耗。

“当代武星”李连杰，他原瘦小无力，家中不进“四条腿”的菜（荤菜），后来进少年体校，又强迫自己吃荤、吃肉，这才为练就一身武艺提供了有利条件。

我国古代医书《内经》中说得好：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”谷、肉、果、菜四者互相调剂，才能满足人体营养的需要。选荤择素应该各听其便，不要一味苛求。但荤素食中营养差异还是有所不同，现介绍一下，以供选择：

据科学分析，人体需要的营养主要是蛋白质、糖、脂肪，无机盐、水、粗纤维等。荤食，主要指动物肉类、内脏、奶类、蛋类等。具有丰富的优质蛋白质、钙、磷、脂溶性维生素，维生素A、D都比素食又多又好。荤食内还含有丰富的脂肪、氨基酸等营养物质，这些对青少年、孕产妇及病后体弱者增加营养促进生长发育有益。而素食，主要指蔬菜和豆类食品。大多含有丰富的维生素C胡萝卜素和纤维素，矿物质等。常吃素食，有帮助消化，促进健康的效能。

因此，对于正常人体来说，应该荤素搭配食用，才可获得全面的营养。老年人有心血管病者，不能荤食过多，以防胆固醇升高，促进高血压，动脉硬化。可以吃点精肉、河鱼、蛋类等，不可视“荤”如虎，远而避之。如果完全避“荤”，就会造成营养不良。战国年间赵国大将廉颇年逾古稀还“斗米斤肉”一餐，这虽为文学描写，有点夸张，但也说明荤食对老年人是不可少的，至于吃多吃少，那就量“胃”而论了，当然不能象武将那样“斗米斤肉”。

清代名医程国彭认为：“过嗜肥甘则痰生。过嗜醇酿则饮积，瓜果乳酥，湿从内受，发为肿满泻利。五味偏啖，久而增气，皆令天殃不可不慎哉”他主张食物要多种化及饥饱有节，不偏食嗜食。所以，荤食、素食应当合理搭配，取长补短，才有益于健康。

谨防“饭醉”

“酒醉”已人人皆知，“饭醉”又从何说起呢？其实过量饮食，同酒一样都能醉人，当然这里所说的“饭”，包括了一切饮食，并非单指大米饭而言。

早在公元1773年医者沈金鳌所写的《杂病源流犀烛》不

寐多寐篇中就有详细记载。“食方已，即困倦欲卧，脾气弱，不胜食气也，俗名饭醉，宜六君子汤加山楂、神曲、麦芽。”医书中指出食后昏困称作“饭醉”。多因暴饮暴食损伤脾胃，引起饭后昏倦欲睡的病症。胃主受纳，脾主运化，故治宜健脾益气佐以消导。众所周知，人在进食后，主司受纳的胃就开始紧张工作，一面分泌大量消化液，如酶、盐酸及粘液蛋白等，一面蠕动，消化食品。此时需增加血液、氧气、水分帮助工作。相对而言，其它部位的脏器供血就减少，大脑也出现暂时性缺血现象，人便出现嗜睡困倦，尤其饱食后这种情况更为明显。

另外，各种食物性能不一，在胃中停留时间长短也各异。如糖类食物约留2小时，蛋白质4~5小时，脂肪要7~8小时，甚至脂肪混合食品需10多小时才能从胃全部排移到十二指肠。如果不加抑制，大量进食油腻之品，就会使胃液分泌减少，蠕动能力降低，造成食物在胃内停留时间延长，难以消化输送。如果食物在胃中发酵、腐败，还会产生大量气体和有害物质，从而使人噎气吞酸，打嗝作欠，恶心呕吐，胃脘胀痛，昏倦欲睡等醉人之态。

“饭醉”之祸并不比“酒醉”为轻。暴饮暴食而致急性肠胃炎和急性胰腺炎，急性胃扩张导致胃穿孔，危及生命者屡见不鲜。实在是“饭”把人“醉”胀而死了。

夏秋之季，汗出较多，胃的受纳功能下降，脾的运化力量单薄，更易招致“饭醉”。有些人端起饭碗就觉瞌睡，这已是“饭醉”之先兆了。尤其那些本来已有胃肠或肝胆胰腺疾患的人，更易罹患“饭醉”。

平素饭食也必须节制有度，古训“饭食自倍，肠胃乃伤”，少吃多餐方为养生之道。饭后散步片刻，腹肌的节律性收缩，

将有助于胃肠蠕动，也促进消化液正常分泌，古云“饭后百步走，活到九十九”，是有一定道理的。

米粥一碗胜补药

随着经济收入的增加，人们对“健康投资”越来越重视。过去一些销路不大的补品，现在都成为“热门货”。象市场上供应的人参酒、鹿茸精、参芪膏、十全大补膏等等，都受到人们的欢迎。但也有一些人越补体质越差，或者越补毛病越多，这是为什么呢？这是因为有些人不懂得中医的“虚则补之”的理论。中医的特点是辨证论治，用补药必须根据每个人的不同情况选择应用。如气虚者，可以用人参大补元气。但有些人并不气虚，看到别人吃人参，也买人参来吃，结果必然轻致胃部胀闷不适，重则鼻孔出血。中医专科《医学源流论》就指出“虽甘草、人参，误用致害，皆毒药之类也”。其他象阳虚体质的人吃白木耳，阳气旺盛的人服鹿茸，都会加重病情。那么有没有一种既可养生，还能治病，老少皆宜的佳品呢？有，米粥就是其中一种。

古人认为，粥是“世间第一补人之物”，所以十分重视。有人专门写了一本《粥谱》，记载了二百多种粥。粥，四季都很适宜，富于营养，易于消化，易于吸收，男女老幼，体弱病者，无不适宜。既可养生，又能治病，故人人喜用，流传不废。不少古人都曾用吟诗、填词、写字、作画等形式赞美粥。如南宋著名诗人陆游的《解粥》一诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛邱平易法，只将食粥致神仙”，就是一首歌颂粥能长寿的著名诗篇。

粥由米烧烂而成。我国地大物博，米的种类很多：籼米，能补中益气，益血生津；粳米，功用与籼米差不多；小米，

功用同粳米，但性凉一些；黄米，功用也同粳米，但性温一些；糯米，能补肺气，养胃津；高粱米，能清胃养脾；北秣米，能和胃安眠；苡仁米，能健脾益胃，清热胜湿。用多种米煮粥，对老人机体的作用是有些不同的，我们可以根据身体不同的情况，各地条件，选用不同种米煮粥服用。

以米配合其它食物或药物煮成粥，还往往具有治病作用。如麦粥，养心除烦；绿豆粥，解热消暑；赤豆粥，清热补心；扁豆粥，健脾除湿；红枣粥，养脾益胃；芝麻粥，养肺益精；萝卜粥，消炎化痰；莲子粥，益气固精；胡桃肉粥，益肾润肌；白木耳粥，益肺补肾；人参粥，大补元气；山药粥，补肺养胃；杏仁粥，止咳定喘；芡实粥，固精明目；茯苓粥，健脾安神，地黄粥，补肾生津；枣仁粥，养心安神，等等。

如果有病，还可以根据不同情况，进食不同的粥，作为配合治疗，如果患有支气管炎，可选用杏仁粥、萝卜粥；哮喘，可选用萝卜粥、杏仁粥、胡桃粥；肺结核，可选用百合粥、茯苓粥、陈皮粥。风湿病，可选用苡仁粥、生地粥、太子参粥。高血压病，可选用枸杞粥、菊花粥、芹菜粥。冠心病，可选用山楂粥、茯苓粥、牡蛎粥；溃疡病，可选用甘草粥、生地粥、太子参粥。慢性肾炎，可选用茯苓粥、生地粥、太子参粥。贫血，可选用太子参粥，黄芪粥、红枣粥。糖尿病，可选用萝卜粥，山药粥、鸡汁粥。脏躁证，可选用甘草粥、小麦粥、红枣粥。肿瘤，可选用绿豆粥。米粥还可直接用来治病，如白虎汤，是将知母、石膏、甘草三味中药，加粳米，烧烂成稀汤。这里粳米烧成稀粥汤，起养胃和中的作用，致使苦寒药物不致损伤脾胃。再如竹叶石膏汤，是将竹叶、石膏、半夏、麦门冬、人参、甘草等六味中药，加粳米，

烧成薄汤。这里粳米烧成薄粥汤，起到滋养胃液的作用。米粥有时可用作辅助治疗，多在服桂枝汤后再吃些热粥，以助汗出。再如，服性质峻烈的泻药后，如果发生腹泻不止的情况，可以用糯米烧成稀薄粥汤，以养胃和中止泻。

粥的厚薄不同，可选用于不同的病人：1. 粥汤，可将极少的米粒，加较多的水，烧成稀汤。应该多餐，每日6次左右。可用于高热、昏迷和抽筋的病人，也可用于上吐下泻、胃肠出血、痢疾、中风等。2. 米粥，即将一定数量的米粒，加入较多的水，烧成半液体状态即成，一般每日服5次左右。可用于痢疾、疟疾、胃肠道消化功能减退等。3. 烂饭厚粥，比普通米饭稀些，比米粥稠些。一般可以每日吃3次左右。可用于多种疾病的恢复期，也可用于消化不良。

用不同加工方法制成的粥，作用也不同。一般在烧粥时，粥锅内滚起泡泡之米团团，俗称“米油”，并叫“粥油”，能补血填精，对年老体衰者、病人、产妇，可算为上等补品。如用米炒焦后再烧粥，能帮助消化，特别适用于消化不良病人。

由此可知，一碗米粥真能胜过“补不得法”的名贵药材。

《红楼梦》里谈“蟹道”

丹桂飘香，秋菊盛放的季节，螃蟹正是“螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”的时候。吃蟹是否也有一定道道，在闲读《红楼梦》时，居然领教了一番吃蟹的学问，笔者权称它为“蟹道”。

螃蟹生长活动在河湖泥滩，它的体表、体内都有不少脏物附着。故在蒸、煮之前，必须把它体表洗刷干净，放在清水中泡一个小时候左右，使螃蟹自行“吐”出体内的排泄物。以往上海滩上常有“清水大闸蟹”之称，是否由于这个道理？

螃蟹性寒，带腥，蒸或煮熟了要趁热吃。吃的时候，多用些姜醋之类蘸着，同时喝点热酒更好。这样调味、杀菌、去寒“一举三得”十分符合卫生要求。而且吃蟹用手扒，服前洗洗手也是必不可少的。在《红楼梦》三十八回中写着：凤姐吩咐，螃蟹不可多拿来，仍旧放在蒸笼里，吃了再拿。一面又要水洗了手，站在贾母跟前剥蟹肉。又说，把酒烫得滚热的拿来，多倒些姜醋。

象贾府这样的人家，当然不会吃死蟹。因为螃蟹蛋白质很丰富，利于细菌生长繁殖，所以死蟹更容易变质，适宜细菌繁殖。但螃蟹肉对于人体来说，是一种异物蛋白质，多吃不但不易消化，而且会发生变态反应，如荨麻疹、腹痛腹泻等。贾母不一定通医道，但根据八十年的生活经验认为：“别多吃了，那东西虽好吃，不是什么好的，吃多了肚子疼”。还特别提醒：“别让你宝哥哥多吃了”。王夫人也说：“这里风大，才又吃了螃蟹，老太太还是回屋里去歇歇吧”。黛玉不敢多吃。凤姐道：“回来吃螃蟹，怕存住冷在心里，捱老祖宗笑笑儿，就是高兴多吃两个也无妨了”。

由此可见，贾府里这些人人都知道，蟹性寒凉，多食不化，易生疾患的卫生常识。而且食后不宜吹风受寒，避免积食于肠胃。照今天医理来看，食后1~2小时内，不要喝过多的水，以免冲淡胃酸，降低了胃液的杀菌作用，引起胃肠炎。

对蟹腥去除方法上，书中也有交待：凤姐命小丫头们去收菊花叶儿，桂花蕊熏的绿豆面子，预备着洗手。还有诗再度论述：“酒未涤腥还用菊，性防积冷足须姜”。今天我们除用菊、桂去腥外，还可以加几滴酒精搓搓手，很快就能把腥除去，这比起《红楼梦》所处的年代更为方便。

综上所述，吃蟹须选活的新鲜品，熟后趁热加酒、姜、