

# 奇妙中医药

家庭保健顾问

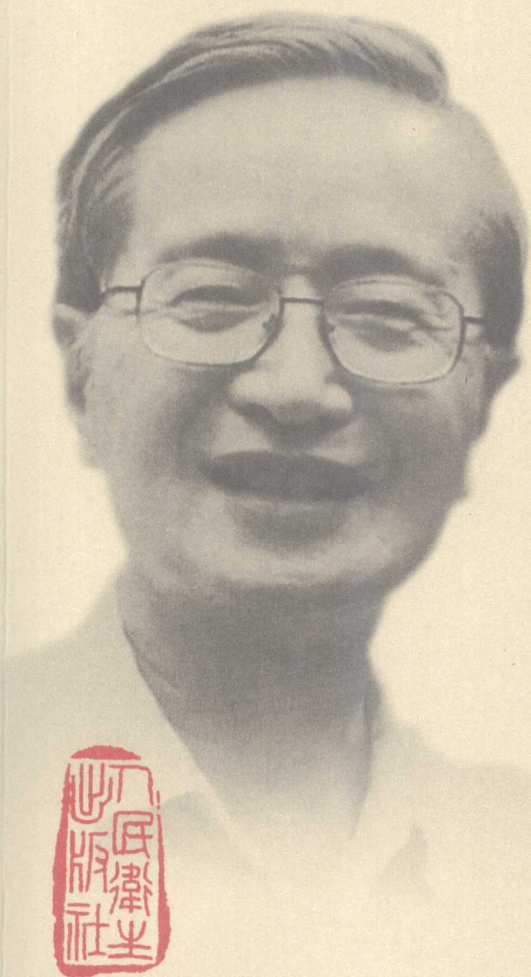
马有度 著

养生诀窍

保健阶梯

中药奇妙

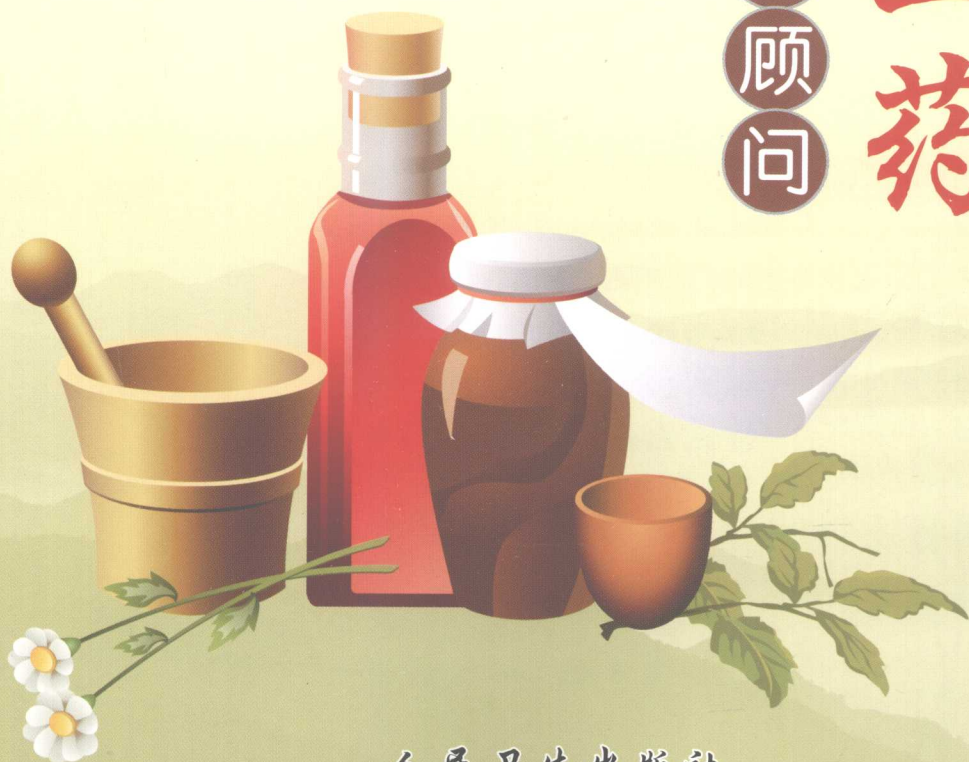
中医奥妙



马有度 著

# 奇妙中医药

家庭保健顾问



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

奇妙中医药——家庭保健顾问 / 马有度著. —北京:  
人民卫生出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-117-11324-3

I. 奇… II. 马… III. 中医学—保健—基本知识  
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第028522号

## 奇妙中医药

——家庭保健顾问

著 者: 马有度

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 22.5 插页: 2

字 数: 340千字

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11324-3/R·11325

定 价: 33.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

32 检

# 开场白

尊敬的读者朋友：

您好！

——当您第一眼见到这本《奇妙中医药》的时候，我们的缘分就从此开始。作者和读者的心灵是相通的，相信您首先想知道的就是这本书究竟有什么特色呢？

您只要细细地品味，您就会感受到：

**这是一本**

**倡导中华养生智慧的书  
传播中华养生文化的书  
展现中华养生魅力的书**

**这是一本**

**普及中医中药知识的书  
防病治病切合实用的书  
娓娓谈心读来有趣的书**

**这是一本**

**给您带来幸福快乐的书  
独具特色讲究品位的书  
可做高雅健康礼品的书**

谨祝

健康快乐 全家幸福

巴有发

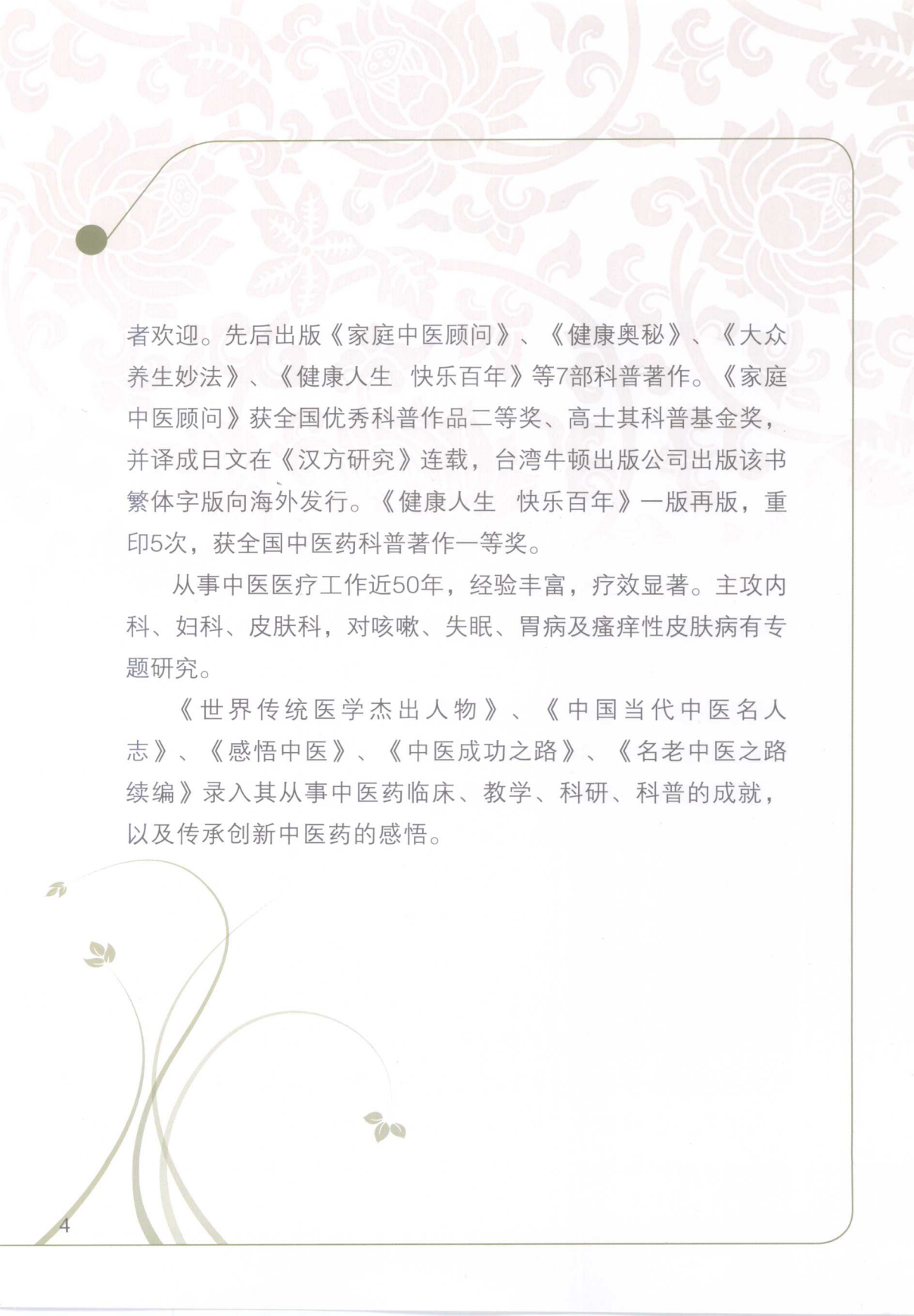
2009年 春

## 作者简介



马有度，男，回族，祖籍湖南邵阳，1937年出生于北京。成都中医药大学首届毕业生，重庆医科大学教授、主任医师。国务院特殊津贴专家，全国新药评审专家，科普作家，全国科普先进工作者，全国优秀中医健康信使，重庆市优秀科技工作者，重庆市促进中医发展先进个人，重庆市首届十佳写书人。历任中华中医药学会科普分会主任委员、四川省中医学会副会长、重庆市中医药学会会长、重庆市教育工会副主席、重庆市科学技术协会常委、重庆市政协委员、沙坪坝区人民代表。现任中华中医药学会常务理事、重庆市中医药学会名誉会长、《实用中医药杂志》顾问、《世界中医药》编委。

马教授一贯奉行“一手抓科研，一手抓科普”，发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻芩止咳糖浆”，复方枣仁胶囊获教育部科技进步奖。独著、主编《感悟中医》等20余部著作，《中国心理卫生学》获四川省中医药科技进步二等奖，《医方新解》被日本同类著作《中医处方解说》列为第一部中国原著参考书，《中医精华浅说》由台湾知音出版社用繁体字出版向海外发行，《方药妙用》获中华中医药学会学术著作奖，《医中百误歌浅说》、《自学中医阶梯》等著作深受读



者欢迎。先后出版《家庭中医顾问》、《健康奥秘》、《大众养生妙法》、《健康人生 快乐百年》等7部科普著作。《家庭中医顾问》获全国优秀科普作品二等奖、高士其科普基金奖，并译成日文在《汉方研究》连载，台湾牛顿出版公司出版该书繁体字版向海外发行。《健康人生 快乐百年》一版再版，重印5次，获全国中医药科普著作一等奖。

从事中医医疗工作近50年，经验丰富，疗效显著。主攻内科、妇科、皮肤科，对咳嗽、失眠、胃病及瘙痒性皮肤病有专题研究。

《世界传统医学杰出人物》、《中国当代中医名人志》、《感悟中医》、《中医成功之路》、《名老中医之路续编》录入其从事中医药临床、教学、科研、科普的成就，以及传承创新中医药的感悟。

# 序

中医药是我国原创的医学科学，是祖国优秀传统文化的杰出代表，是中华民族文明与智慧的结晶，千百年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献，至今仍在维护人民群众健康、促进我国社会经济发展中发挥着不可替代的作用。宣传普及中医药科学知识是弘扬中华优秀传统文化，服务人民群众健康的重要途径，可以使广大群众学习掌握中医药的理念与知识，切身感受中医药的特色与效果。通过中医药进农村、进社区、进家庭，使广大群众更多地了解中医药、认识中医药、享受中医药，让中医药更好地为人民群众的健康服务。


马有度教授多年以来孜孜不倦地潜心研究中医药，感悟养生智慧，探索健康奥妙，以独到的视角、睿智的见解、深入浅出的表达方式，创作了多部深受读者欢迎的中医药科普作品。为推动“中医中药中国行”大型科普宣传活动在重庆开展，年逾古稀的马教授历时一年创作了《奇妙中医药——家庭保健顾问》一书，可谓是一部用心之作，爱心之作。此书以养生诀窍、保健阶梯、中药奇妙、中医奥妙四大板块从百姓日常所需中医药知识入手，内容丰富，切合实际，易学易懂，简单实用。“养生四有”高度概括，简明扼要，朗朗上口；“养生四贵”内涵丰富，生动形象，便于遵守。本书采取通信的形式，随笔的写法，与读者娓娓谈心，说医理，举实例，讲故事，生动活泼，启发兴趣，引人入胜，具有很强的可读性。相信通过



这本书传播养生文化、普及中医药知识，会给您的生活增添情趣，为您的健康带来帮助。

在把这本书推荐给大家的同时，我还要感谢那些像马教授一样为中医药事业兢兢业业、辛勤耕耘的中医药科普知识的传播者，他们的胸中始终装着人民群众，心里始终牵挂着百姓健康，以深深的使命感和责任心为弘扬中医药文化，传播中医药知识而默默奉献，不懈努力。我们由衷地对他们表示崇高的敬意！

马教授在春节前夕凌晨四点写信给我，满腔热情，坦诚谏言，并邀作序。感动之余，欣然命笔，特作此序。相信广大中医药科普工作者会创作出更多更好的作品，把内容丰富、博大精深的中医药知识带给大家，带进千家万户，让我们的祖国医药学更好地服务大众健康，造福于社会、造福于人民、造福于世界！



卫生部副部长  
国家中医药管理局局长

王陇德

二〇〇九年 新春





## 中华养生感悟(一)

### 养生四有

心 胸 有 量  
动 静 有 度  
饮 食 有 节  
起 居 有 常

——马有度

青 梳



## 中华养生感悟(二)

### 养生四贵

怡情养生贵恬静

饮食养生贵平衡

动静养生贵适度

起居养生贵节律

——马有度



# 中华养生感悟(三)

## 养生十乐

弹琴吹拉享欢乐

下棋玩牌大家乐

挥笔写字书法乐

花鸟山水绘画乐

品茶清谈交友乐

怡情放怀钓鱼乐

田园耕作动中乐

漫游书海静中乐

四季旅游休闲乐

赏花养花花中乐

——马有度

# 目录

## 第一板块 养生诀窍

### 一、智慧养生

- 人贵·命贵·智贵..... 2
- 早病·早衰·早亡..... 3
- 健康·长寿·快乐..... 5
- 治未病 大智慧..... 6
- 两个透支 三个误区..... 8
- 人人都有人参果..... 11
- 养德清廉智慧高..... 12
- 生长老死人之常..... 14
- 人的寿命有多长..... 16
- 长寿在天更在人..... 17
- 康寿快乐诀窍歌..... 19

### 二、动静养生

- 常动长寿欢乐多..... 22
- 健康银行收益好..... 24
- 劳心更要劳手足..... 26
- 逍遥散步康寿乐..... 28
- 身动心静太极拳..... 30
- 推拿按摩用处多..... 33
- 灵魂妙药好睡眠..... 35
- 睡眠充足睡姿好..... 37
- 梦乡伴侣枕头妙..... 39

宁静养生心神专	41
练习气功三要素	43
动要适当 静要得法	46

### 三、怡情养生

怡情养生防百病	49
防癌治癌畅情怀	51
笑口常开春常在	55
怡情放怀老不衰	57
性格开朗寿年高	59
性格不良早夭亡	61
心善心宽寿命长	62
排忧解难心宽畅	64
情绪主人好心情	67
弹琴吹拉享欢乐	70
下棋玩牌大家乐	72
挥笔写字书法乐	74
花鸟山水绘画乐	76
品茶清谈交友乐	78
怡情放怀钓鱼乐	79
田园耕作动中乐	81
漫游书海静中乐	82
四季旅游休闲乐	84
赏花养花花中乐	86

### 四、饮食养生

安生之本靠饮食	89
饮食贵在有节制	91

膳食结构金字塔·····	93
谷肉果菜巧安排·····	95
五味搭配莫偏嗜·····	97
烹调妙在色香味·····	98
快乐进餐吃得香·····	100
饮水饮料与饮茶·····	101
药膳食养食疗好·····	103
药膳好吃又好看·····	106
古今名医用药膳·····	107
五谷为养作主食·····	108
天下第一补人之物·····	110
进食药粥有讲究·····	111
养心除烦吃小麦·····	113
黄豆滋养最宜人·····	114
消暑解毒绿豆好·····	116
五畜为益保健康·····	117
食品上味话兔肉·····	119
滋补牛肉萝卜汤·····	120
当归生姜羊肉汤·····	121
附片生姜狗肉汤·····	122
药蒸旱鸡虫草鸭·····	124
五果为助增营养·····	126
橘子全身都是宝·····	127
润肺止咳吃梨子·····	128
夏天“瓜果之王”·····	130
酸甜味美话山楂·····	131
望梅止渴话乌梅·····	133

天然维生素 新鲜美容果·····	134
五菜为充变花样·····	136
红嘴绿鹦哥——菠菜·····	137
菜果两用番茄好·····	139
萝卜上市 药店关门·····	140
医食均佳话冬瓜·····	141
丝瓜作药用处多·····	143
为啥甘愿买苦吃·····	144
海中蔬菜说海带·····	145
<b>五、起居养生</b> 	
起居有常适劳逸·····	147
优美环境保健康·····	149
自己动手 绿化庭院·····	151
居室装饰 妙在淡雅·····	153
顺应四季 注重七防·····	154
气候反常 务必早防·····	156
衣服适体 保健美观·····	158

## 第二板块 保健阶梯

### 一、胎儿保健

胎儿的身心特点·····	162
孕妇要调和性情·····	163
孕妇要陶冶情操·····	165
孕妇要娱乐心神·····	166
孕妇饮食有讲究·····	167
孕妇莫沾烟和酒·····	169

孕妇的生活起居·····	170
孕妇用药宜谨慎·····	172

## 二、婴幼儿保健

婴幼儿的身心特点·····	174
母亲乳汁智慧泉·····	175
牛奶喂养有讲究·····	176
母乳喂养越久越好吗·····	177
添加辅食有学问·····	178
小儿不怕三分饥·····	179
养成良好的睡眠习惯·····	180
注重小儿动作的锻炼·····	181
语言训练要循循善诱·····	182
小儿日中嬉戏·····	184
有识之初诱正性·····	186

## 三、幼童保健

幼童的身心特点·····	188
背古诗·唱儿歌·讲故事·····	189
游戏之中启智慧·····	190
不要拔苗助长·····	191
注重饮食和锻炼·····	192
幼童保健保心性·····	193
惯子是害子·····	195

## 四、青年保健

青年的身心特点·····	197
养德养心促健康·····	199
青年用脑要合理·····	201



青年吸烟埋祸根·····	202
青年酗酒最伤身·····	204
青春痘痘怎么办·····	205
怎样看待遗精·····	207
怎样对待手淫·····	208
怎样预防月经失调·····	210

## 五、中年保健

中年的身心特点·····	212
中年早防老年病·····	213
中年防胖慎饮食·····	214
中年的加减乘除·····	216
中年生活要多彩·····	217
中年放松宜郊游·····	218
顺利度过更年期·····	220

## 六、老年保健

老年的身心特点·····	222
老年保健慎修养·····	224
老年保健善保养·····	225
老年保健贵早防·····	226
老年衣着有讲究·····	227
老年饮食素与荤·····	229
老而忘老是诀窍·····	231
怡情自乐养生道·····	232
欢乐莫大于学习·····	234
家务之中有乐趣·····	235
养老妙法是养花·····	236