

专家解答80个本年龄段中医养生焦点问题

300个40岁人体养生保健，防病治病的技巧，饮食、运动养生，
中医经络保健，中药祛除病痛

著名健康专家 高鹏翔◎主编

吉林科学技术出版社

图解

40岁

人体中医养生

精确的穴位示意图，详尽的手法讲解，
让您轻松掌握科学有效的养生保健技巧



附赠：人体穴位挂图



中药调理，对症下药，对应不同的症状，
为您提供科学有效的小验方，
助您快速恢复身体健康

饮食是人体营养的主要来源，
中医饮食养生教您吃什么、怎么吃，
平衡饮食，对症饮食



图解中医系列丛书

图解

40岁

人体中医养生

著名健康专家 高鹏翔◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解40岁人体中医养生 / 高鹏翔主编. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5384-4052-2

I. 图… II. 高… III. 中年人-养生 (中医)-图解
IV. R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第192005号

图解40岁人体中医养生

主编: 高鹏翔

副主编: 白雪松

编委: 曾精卫 许政芳 王 佳 于 洋 史 丹 张巍耀 白 虎 徐 述
徐 苗 张 恒 崔 磊 吕巧玲 贲翔南 李华艳 李世正 汤来先
赵桂彩 曹毅荣 孙 也 李艳春 高 爽 王 洋

责任编辑: 李 梁 王旭辉 赵洪博

封面设计: 涂图工作室 张虎

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: zhaohongbo1983@gmail.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 开本: 16 13.75 印张 1 插页 字数: 300 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4052-2

定价: 19.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

FOREWORD

“健康是‘1’，个人荣誉、幸福生活等不过是‘1’后面的那些‘0’，如果没有健康，那么这一切对人生而言，没有任何意义。”然而人到40，虽然人生“不惑”，最为坦然，但所面临的生活压力、心理压力、工作压力，像三座大山一样压迫着身体的健康。其实，40岁不仅是人生的十字路口，也是身体健康的“丁字路口”，是健康最为危险的年龄段。

男性在这个阶段，激素分泌波动较大，情绪变化也较大，身体各器官的功能也在整体呈下降趋势，容易疲倦，难以承受长期高压力的生活，等等一系列不良反应，被专家称为“男性40综合征”，甚至会导致冠心病、心绞痛、脑中风等疾病的发生。

而女性年过40岁，即要开始进入迈向“第二”人生的更年期阶段，这一阶段的女性很容易患上更年期综合症，出汗、潮热、失眠、易激动、抑郁多疑、眩晕、头疼、心慌、乏力、骨关节疼、泌尿系感染、皮肤上有蚂蚁爬来爬去的感觉、性生活不协调等，严重困扰着女性。

人们如果能够坚持文明健康的养生方式，就可以大大减少疾病的发生。现在很多人也已经意识到，获得健康不能再单纯依赖医学的进步，关键还在于人们的健康理念：您是愿意把自己的身体交给医院危险的手术台和副作用极大的药品，还是愿意用正确的方式管理、调养您的身体？当然是：与其等待医学的进步和灵丹妙药的研发，不如从现在开始，学会保障自己健康的方法。

有鉴于此，我们根据40岁人的体质和身心特点，突出中医传统养生保健的理论和方法，结合现代医学知识，力图从40岁人的健康理念、常见疾病、日常饮食、按摩运动、心理卫生、官能养生等方面，多角度、全方位系统阐述养生保健的实际应用，并总结筛选了养生保健的各种行之有效的办法。

世界卫生组织的调查发现：影响健康的可控制基本因素占68%，其中，个人生活方式又占可控制因素的88%！这无疑告诉我们：健康完全可以通过对个人生活方式的良性干预和科学计划赢得。

因此，我们力求用严谨的态度和简洁的结构、采用通俗化的语言，从实用角度出发，既重视40岁养生防病的说理性，更注重40岁养生防病的操作性，力图使40岁养生防病科学化，便于读者在日常生活中运用。在此，我们也希望本书有助于中年朋友们用积极、正确的生活理念关照、维护自己的健康，科学合理地安排生活、工作、锻炼、营养、心理调适等诸多因素，让自己的生活更加幸福美好！

CHAPTER 1 四十不惑 中年健康靠自己/15

第一节 40岁，身体已经不一样/16

中年时期既是人生与事业的鼎盛时期，同时也是人体生理机能逐渐衰落的时期。很多人感到中年以后更容易“积劳成疾”，这是因为40岁的身体已经和以前不一样了。

中医视点	透视40岁男性身体	16
中医解码	40岁男人应守住阳气	17
中医视点	透视40岁女性身体	18
中医解码	40岁女人应保养气血	18

第二节 人到40话养生/20

俗话说：四十不惑。意思是人到了40岁的时候就没有什么不清楚的了，这是说人的智慧。然而，40岁的身体却不尽如人意，记忆力衰退，精力不济等，常常拖了中年人的后腿。因此，年过40，一定要停下脚步，来审视一下自己的健康，想想养生的问题。

中医视点	人到40阳脉衰	20
中医解码	阳脉主六腑之精气	21
中医视点	阴阳与梦境	22
中医解码	梦境与五脏虚实	23
中医视点	不治已病治未病	24
中医解码	及早调成精气	25

第三节 亚健康，我们离你有多远/27

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的状态。多表现为精力差、容易疲劳、食欲不振、失眠多梦、胸闷气短、便秘等症状。这主要是因为中年人过度疲劳，而使得活动能力、反应能力和适应能力减退的结果。

中医视点	体弱乏力	27
中医解码	“虚”的辨证用药	28
中医视点	眼睛是身体疲劳的发源地	29
中医解码	养眼从五脏做起	30
中医视点	正气主人人体免疫力	31
中医解码	扶助人体正气	32
中医视点	反复感冒	33
中医解码	预防感冒十字歌诀	34
中医视点	中医看慢性咽炎	36
中医解码	咽炎患者要注意	37

CHAPTER 2 心广体胖 中年养生在养心/39

第一节 形神合一情志养生/40

“七情”本来是人体正常的感情活动，正常的喜怒哀乐可以让人将内心的情绪表露于外，对人体是有利的；但是如果这些情志过于激动，就会使人百病滋生。所谓“喜伤心，怒伤肝，悲伤肺，思伤脾，恐伤肾……”说的就是这个道理。

中医视点	养心即是养神	40
中医解码	四季养神	40
中医视点	七情不遂，病由心生	42
中医解码	五脏与五志	43

第二节 养心不让压力当道/45

压力无所不在,尤其是40岁左右的中年人,压力往往成了冲刺路上的绊脚石。所以,如何有效地为它找个出口,使情绪由“山穷水尽”转向“柳暗花明”,自然也就成了养心的重点。

中医视点	节奏放慢巧养心	45
中医解码	如何才能慢养生	46
中医视点	人身诸病,多生于郁	47
中医解码	郁证的预防	48

第三节 心气和平阴阳和谐/50

心气平和则心顺气畅,拥有心平气和的心境就会远离紧张、焦虑、恐惧这些负面情绪,自然可以做到调和五脏,和谐阴阳,增强机体防病抗病的能力。

中医视点	中医与五行	50
中医解码	情志生克法	51
中医视点	德、仁、易、哲与心气和平	52
中医解码	德、仁、易、哲养心四法	53
中医视点	居室环境也怡心	54
中医解码	创造良好的居室	55
中医视点	心理衰老催人老	57
中医解码	年轻心态有十法	57

CHAPTER 3 饮食养生 吃出你的精气神/59

第一节 话说饮食养生/60

40岁的身体就像一台运转依旧的机器,需要大修一次,心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症……人到中年,就像越

过了一道门槛，身体都变得不那么顺从了。有没有想过，这些问题可以用吃来解决呢？

中医视点	食为生之本	60
中医解码	中医饮食养生四大特色	60
中医视点	食五谷以养身	62
中医解码	体质不同，饮食不同	62
中医视点	五味调和，骨正筋柔	63
中医解码	五味关乎五脏	64
中医视点	饮食自倍，肠胃乃伤	65
中医解码	一日三餐如何吃	66
中医视点	五味不可乱入	67
中医解码	中医五类忌口	68

第二节 一年四季好吃法/70

唐代大医学家孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以存生也”，“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”可见，饮食为健身之本，也是养生之本。

中医视点	发散之春，祛阴寒以助阳	70
中医解码	春季饮食宜忌	71
中医调补食疗方DIY		72
中医视点	阳张于夏，重怯暑以醒脾	75
中医解码	夏季饮食宜忌	75
中医调补食疗方DIY		77
中医视点	收敛在秋，当养阴多食酸	79
中医解码	秋季饮食宜忌	80
中医调补食疗方DIY		81
中医视点	必藏之冬，宜滋补固元阳	83
中医解码	冬季饮食宜忌	84
中医调补食疗方DIY		86

第三节 脏腑调补最重要/88

中医认为,人的五脏六腑各司其职,控制并影响人体的健康。人的各种神志活动都依赖脏腑精气的濡养。而食为后天之本,机体只有营养充盛,精气才会充足,神志才能健旺。

中医视点 饮食与养心	88
中医解码 红色食物最养心	89
中医调补食疗方DIY	90
中医视点 饮食与怡肺	92
中医解码 白色食品可怡肺	93
中医调补食疗方DIY	94
中医视点 饮食与补肾	96
中医解码 黑色食物最养肾	97
中医调补食疗方DIY	98
中医视点 饮食与护肝	100
中医解码 青色食品最护肝	101
中医调补食疗方DIY	102
中医视点 饮食与健脾保胃	104
中医解码 黄色食品健脾保胃	105
中医调补食疗方DIY	106

CHAPTER 4 中年养生 将运动进行到底/109

第一节 中年养生活运动/110

《吕氏春秋·达郁》从生理,病理角度解释了运动养生的原理:“流水不腐,户枢不蠹,动也,形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁。”

中医视点 运动何以养生	110
中医解码 运动养生的原则	111

中医视点	历代名医谈运动	112
中医解码	传统运动养生的特点	113
中医视点	阴虚者运动要选地点	114
中医解码	何时何地阴气多	115
中医视点	阳虚者运动要选择地点	116
中医解码	何时何地阳气多	117

第二节 40岁的运动配方/119

中医认为,适度的运动可以使气血和畅,使精、气、神旺盛而脏腑功能不衰。同时,也能加速人体气血运行,加速糟粕的排泄,使人身轻体健。

中医视点	“走”出健康新天地	119
中医解码	散步养生五要素	120
中医视点	赤脚走路益处多	122
中医解码	赤脚走路你注意了吗	122
足部养生链接	养生泡脚法	123
中医视点	中年肥胖	124
中医解码	办公室里的减肥操	125

第三节 中医运动养中年/127

《庄子·刻意》有:“吹句呼吸,吐故纳新,熊颈鸟伸,为寿而已,此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之好也。”及至三国名医华佗创立五禽戏,使肢体运动与呼吸运动相结合的运动健身方法流传至今。

中医视点	仿生与养生	127
中医解码	动物养生之谜	128
中医视点	40岁人的仿生运动	129
中医视点	太极与中医	131
中医解码	初练太极的要点	131

CHAPTER 5 善待自己 做个健康好男人/133

第一节 日常起居须有常/134

男人40，人生这辆马车已晃晃悠悠跑过了一半多，肌肉、骨骼、精力、新陈代谢等主要健康标志开始发出警号。但生活却忙碌了，熬夜、加班、应酬等却接踵而来，让男人的生活乱了方寸。

中医视点	睡眠与养生	134
中医解码	提高睡眠质量四宜	135
中医视点	香烟最伤肺	136
中医解码	吸烟当脾肺双养	137
中医视点	醉酒伤肝也伤心	138
中医解码	学会饮酒以养生	139

第二节 不忘做好房中事/142

传说中寿数888岁的彭祖讲道：“惜精养神，服食众药，可得长生。如果不知男女交接之道，虽服药也无益。男女得道相交，如同天地风调雨顺、万物茂盛。天地有道，长久不衰；人交接失道，故有夭折之祸。”

中医视点	中年房事需有节	142
中医解码	中年房事十不宜	143
中医补精链接	简易固精之法	144
中医视点	房事前后的饮食	145
中医解码	房事前后饮食宜忌	146
中医调补食疗方DIY		147

CHAPTER 6 关爱自己 做个“水星”女人/149

第一节 女人40要“三好”/150

40岁,对于女人,绝不仅仅意味着皱纹、病痛和烦闷,也可以有健康向上、积极乐观的心态,也可以让自己的心情和外表永远给人以清新、亮丽的感觉。只要保证自己睡得好、心情好、吃得好,一切都可以做到。

中医视点	睡眠好先要睡姿好	150
中医解码	中医看不良睡姿	151
中医视点	女人40好心情	152
中医解码	中年女性心理调适	153
中医视点	女性中年当会吃	154
中医解码	中年女性的饮食调理	155
中医调补食疗方DIY		157

第二节 女人40防三老/158

没有女人不怕老,尤其是40岁以后,挡不住的岁月流逝,让脸上皱纹横生,记忆力一天差似一天,就连腿脚也不似从前……总之,一切迹象都在表明一个“老”字。

中医视点	皮肤看体质	158
中医解码	皮肤保养四法	159
中医视点	五脏与大脑活动	160
中医解码	中医健脑	161
中医视点	人老腿老骨先老	163
中医解码	秋冬饮食 补肾养骨	163

CHAPTER 7 聚焦经络 一按一摩最养生/165

第一节 中年养生话经络/166

人到40,压力重重,身心俱疲。因此,做好这一时期的保健显得十分重要。聚焦中医经络,一按一摩之间,让病痛望而却步,让中年的你常保健康。

中医视点	关于按摩、经络和穴位	166
中医解码	按摩的作用和注意事项	167
中医视点	按摩的原理	168
中医解码	按摩的手法和顺序	169

第二节 40岁的按摩配方/171

40岁的身体最易出现这样或那样的不适,选择按摩,以最“绿色”的方法为自己赢得健康,即使人到中年,也同样可以活力四射。

中医视点	按摩缓解大脑疲劳	171
中医解码	头部按摩宜忌	172
中医视点	按摩有助良好睡眠	173
中医解码	改善睡眠的常用穴位及位置	175
中医视点	按摩与养心	176
中医解码	手少阴心经与手厥阴心包经	177
中医视点	大脑年轻按摩脚心	179
中医解码	摩擦足心要注意	179
中医视点	放松需从腰、颈始	180
中医解码	腰、颈按摩过犹不及	182
中医视点	按摩腹部健脾和胃	183
中医解码	按摩腹部的注意事项	184
中医视点	按摩腰脚,益肾固本	185
中医解码	关于带脉	187

第三节 琐碎日常也按摩/188

按摩不仅可以为40岁的你消除疲劳,让你静心安神、“睡睡”平安,还可以让你更加富有美丽,让你更加动人,让琐碎的日常生活也生动起来。

中医视点	按摩头部来美发	188
中医解码	头部按摩多注意	189
中医视点	肥胖与经络	190
中医解码	减肥按摩的手法和方向	192
中医视点	美容按摩	193
中医解码	美容按摩多注意	194
中医视点	男人40学会洗脸	195
强身导引	简单有效的养生洗脸法	196
中医解码	认识面部重要穴位	197
中医视点	男性功能增强按摩	198
强身导引	功能增强按摩法	198
中医解码	固本益肾按摩须知	200

CHAPTER 8 守护中年 健康需从防病始 /201

第一节 健忘的预防/202

第二节 便秘的预防/203

第三节 痔疮的预防/204

第四节 胃寒的预防/205

第五节 骨质疏松的预防/206

第六节 免疫力低下的预防/207

第七节 颈椎病的预防/208

第八节 心血管疾病的预防/210

第九节 高血压的预防/211

第十节 高血脂的预防/213

第十一节 高血糖（糖尿病）的预防/214

第十二节 脑卒中的预防/215

第十三节 乳腺增生的预防/216

第十四节 阴道炎的预防/217

第十五节 前列腺炎的预防/218

CHAPTER 8 第七章 亚健康状态的预防

第一节 亚健康状态的预防/202

第二节 亚健康状态的预防/203

第三节 亚健康状态的预防/204

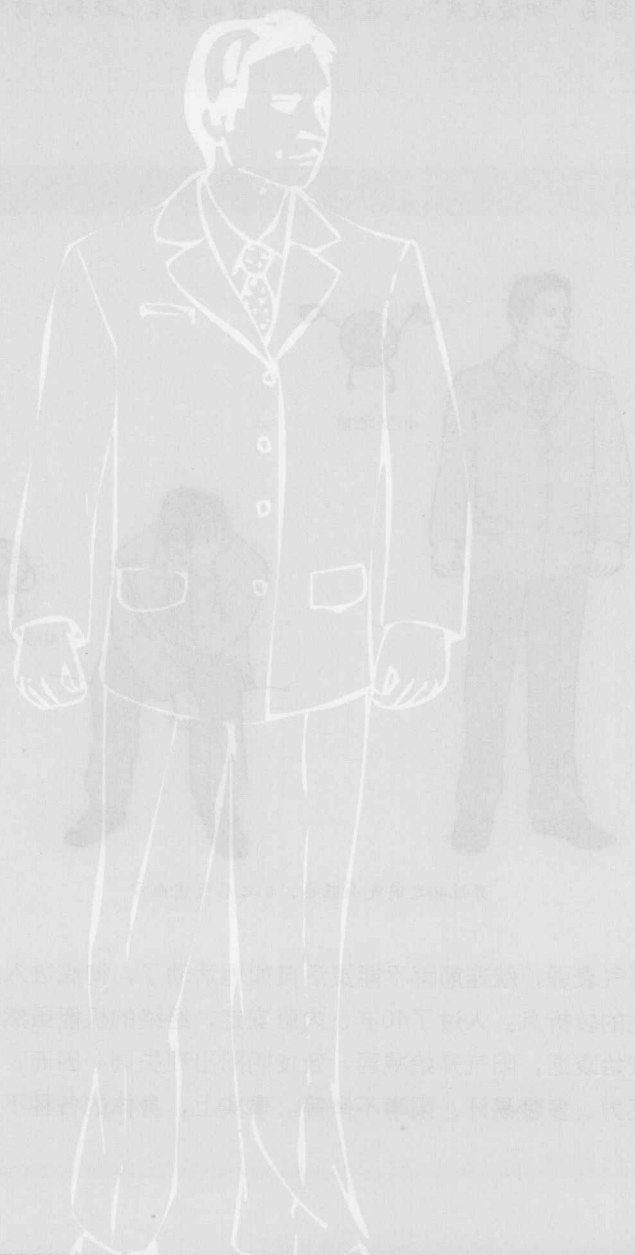
第四节 亚健康状态的预防/205

第五节 亚健康状态的预防/206

第六节 亚健康状态的预防/207

过了40岁，你也许已经注意到了自己的一些变化：肚子变大，牙齿变稀，眼睛眯得更小，也听不太清楚了，性生活也力不从心了，在周末打了一场比赛，结果周二仍然感到肌肉酸痛。但这并不意味着你一定会变老，关键看你如何对待自己的身体，如果好好检修一下，那么你会发现40以后也可以年轻。

四十不惑 中年健康靠自己

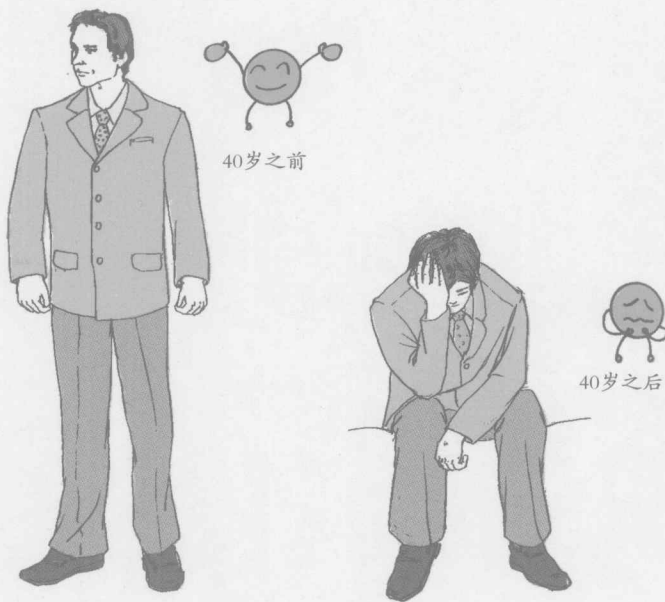


第一节 40岁，身体已经不一样

中年时期既是人生与事业的鼎盛时期，同时也是人体生理机能逐渐衰落的时期。很多人感到中年以后更容易“积劳成疾”，这是因为40岁的身体已经和以前不一样了。

! 中医视点 透视40岁男性身体

《黄帝内经·上古天真论》中记载了男性各年龄段的身体变化情况，其中有：男子“五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”。古时男子以“八”为年龄单位，五八即40岁。此时，男子肾气开始衰退，头发开始脱落，牙齿也开始枯槁；及至48岁，上部的阳气逐渐衰竭，面部也变得憔悴无华，头发和两鬓花



男性40之前气血旺盛，40之后气虚血亏

白；而到了56岁时，男子的肝气衰弱，就连筋都不能灵活自如地活动了，彻底进入老年期。可见40岁是男性身体变化的转折点。人过了40岁，内脏安定，经络的机能虽然还未衰弱，但身体的血行却已经开始衰退，阳气开始减弱，致使阴阳出现失调。因而，男性到了40岁后经常会感到体弱乏力、多梦易汗、阳事不举等。事实上，身体的各种不适也都从此时开始逐步显现。