

- ▲ 解放军305医院院长
- ▲ 著名养生保健专家
- ▲ 全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



中医中药里的

养生精华

张清华 主编
连汝安

ZHONGYIZHONGYAOOLIDE
YANGSHENGJINGHUA

★ 家庭 ★
★ 珍藏版 ★



中国社会科学出版社

中医中药里的养生精华

张清华 连汝安 主编

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医中药里的养生精华 / 张清华, 连汝安主编. —北京: 中国
社会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2523 - 9

I. 中… II. ①张…②连… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211148 号

书 名: 中医中药里的养生精华

主 编: 张清华 连汝安

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 195 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

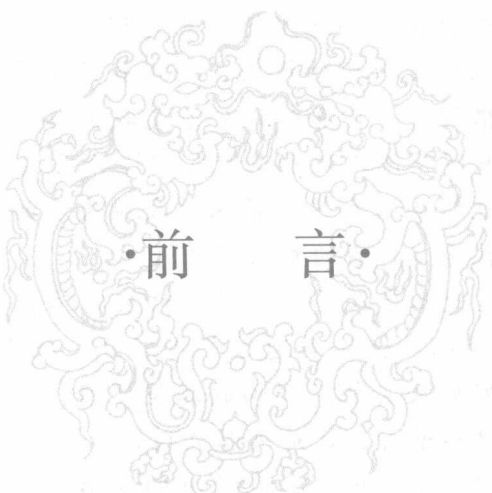
《中医中药里的养生精华》

编委会名单

主 编：张清华 连汝安

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



·前言·

祝贺《中医中药里的养生精华》出版发行，并对主编和各位作者弘扬中国传统养生文化，促进健康事业发展的精神和作为表示敬意！

健康长寿是每个人的追求和愿望。而提高全民族的健康素质，既是我国实现全面建设小康社会的一个重要指标，也是我们国家实现经济和社会不断发展与进步的可靠保证。

就在我为本书写序的时候，从媒体报道得知，“2006 年人才蓝皮书”《中国人才发展报告 3》披露：七成知识分子面临“过劳死”威胁，北京知识分子平均寿命下降 5 岁，人才健康状况不容乐观。“过劳”已经成为威胁我国人才身体健康的“杀手”，特别是在沿海相对发达城市，“过劳死”问题更为突出，并呈现出向低年龄层次蔓延的态势。《北京青年报》还引证了专家的分析，即目前中国中年知

识分子面对两大致命转型，社会转型和身体转型。社会转型使他们焦虑，随着改革和就业压力的增大，知识分子感到了前所未有的不安全感。身体转型让他们多病，他们这个年龄层，是具有高血压、高血脂、高血糖等背景疾病发生的危险时期。这一时期，有基础疾病的人群只要遇到过度疲劳的诱因，就容易产生严重的后果。看了这篇报道，心情很沉重。中年知识分子是我们各项事业的中坚和骨干，他们的健康状况下降以致不断诱发“过劳死”，不仅是个人和家庭的不幸，而且也给国家和事业带来巨大损失。面对这种残酷的现实，更感到我们医务工作者的责任重大。

生、老、病、死本是人类（也是一切生物体）生命活动的自然规律，是不可抗拒的。但人类通过长期实践、探索，逐步把握生、老、病、死发生发展及其相互影响的客观规律，并以科学方法消除隐患，从而达到健康长寿，还是可以做到的。

中医的养生学，是中国人民在长期的生活实践，特别是和疾病作斗争以及抗衰老的实践中产生并发展起来的，并成为中医学的一个重要组成，而且是最具特色和优势的一个部分。

中医养生学是关于预防疾病、延缓衰老、保护并促进健康的一门科学。所谓“养生”，即保养或养护生命。古人又称之为“摄生”，指由自己把持或管理好自己的生命。也称之为“道生”，意思是按照一定的规律、法则和方法来保养生命。据此，人们把有利于保护和促进健康的规律、法则和方法，称之为“养生之道”。早在距今两千多年前成书的中医基础理论奠基之作《黄帝内经》，就把养生的各项准则及要点作了全面而系统的阐述，并放在卷首的几篇大论之中，可见古人对养生学的重视。《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而

衰也。”《灵枢·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”这非常明确地告诉我们，要获得健康长寿，就必须懂得养生之道。简单地说，就是通过自理、自律来进行调节、控制，做到顺应四时气候，选择好的居处环境，饮食起居有节制、有规律，精神和形体两个方面都要注意劳逸结合而适度。还有，《素问·四气调神大论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”其意在强调预防为主，防重于治。汉代大医家，被后世尊为“医圣”的张仲景，把能够做到未病先防、既病防变、善于“治未病”的医生誉为“上工”，即高明的医生。继《黄帝内经》之后，中医养生的理论知识和方法，又有很大发展。这些前人留给我们的宝贵遗产，在指导现代人的养生保健方面，仍具有重要的科学价值和现实意义。而且，我认为继承发扬中医养生的理论知识和方法，不仅对预防疾病及病后康复、延缓衰老有重要作用，而且对于提高治疗效果，也是非常有益的。人们常说的“有病三分治，七分养”，这里所说的“养”就指的是养生。

世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是保持形体、心理和社会适应方面完好的整体状态。”同时还指出，人的健康与寿命受多种因素影响，包括先天因素、社会因素和医疗条件等，但最重要的、占约60%比重的是取决于个人的生活方式和后天调养，也可以说健康与长寿的主动权就掌握在自己手里。随着科学技术的进步和发展，特别是医学科学技术的进步，防治疾病的水平也有大幅度提高，但令人遗憾的是并没有因此而有效地控制各种疾病的发生。其原因主要是预防保健工作没有做好，“预防为主”的卫生工作方针没有落实。当前，公共卫生体系建设，各级政府在组织力量给予加强，但个人卫生则必须由自己来料理。具体地说，就是要认真学习防病知识，懂得养生之道，并身体力行去实践。同时，医

务工作者也应该以对人民大众健康高度负责的精神，积极投身预防保健工作中去，通过各种形式的科普活动、健康教育，把养生之道、卫生保健的知识和方法，推广普及到大众。

《中医中药里的养生精华》一书，从目录和部分章节看，有关中医药养生的主要内容，如“精神养生”、“饮食养生”、“运动养生”、“中药与养生”等几个方面，均作了重点介绍。书中还把“中医与疾病养生”、“中医与老年病”、“中医养生其他方法”另立篇章，从内容上看也有新意，希望读者能从中受益，并通过实践进一步充实并发展中医养生学。

傅世埏

(中国中医科学院原院长)

·目 录·

第一章 中医养生概论

1. 养生的产生与发展 / 3
2. 养生和衰老机理 / 4
3. 养生和衰老的起因 / 6
4. 养生和衰老的本质 / 7
5. 衰老是生命的必然转归 / 8
6. 养生健康长寿理念 / 9
7. 衰老的阴阳学说 / 11
8. 衰老是整体机能的衰退 / 12
9. 人衰老的主要原因 / 15
10. 如何判断人的衰老 / 18
11. 八纲辨证 / 19
12. 不慎养生可致早衰 / 21
13. 养生不要进入误区 / 22
14. 如何辨证肾虚 / 24
15. 如何辨别虚症 / 24

16. 对付“六淫”有利于养生 / 27

第二章 中医与精神养生

1. 心理养生是防止各种疾病发生的基础 / 31

2. 中医“精、气、神”的养生之道 / 32

3. 中医养“精”之道 / 33

4. 中医养“气”之道 / 34

5. 中医养“神”之道 / 37

6. 养德可养生 / 38

7. 如何进行精神调养 / 39

8. 以情制情治疗疾病 / 40

9. 重视情志对健康的影响 / 41

10. 节制七情可滋养精气神 / 42

11. “形神合一”可养生 / 44

12. 养生必先养心 / 45

13. 养生要保养“真气” / 46

14. 愉快心情有利于养生 / 47

15. 自我养生修性的方法 / 48

16. 人要恬淡养神 / 51

17. 和气才能养生 / 52

18. “静以养心” / 53

19. 自信可养生 / 55

20. 发泄悲郁可养生 / 56

21. 保健有五难 / 57

22. 心态平衡是养生的法宝 / 58

23. 妄自尊强不利于养生 / 60

- 24. 养生就要制怒 / 60
- 25. 养生就要节制 / 61
- 26. 过度恐惧不利于养生 / 62
- 27. 思虑过度不利于健康 / 63
- 28. 悲伤不利于健康 / 64
- 29. 适度喜悦有利于健康 / 65

第三章 中医饮食养生

- 1. 饮食可养生 / 69
- 2. 平衡膳食可养生 / 72
- 3. 肠中常清有利养生 / 73
- 4. 限食可养生 / 74
- 5. 食宜细缓，不可粗速 / 75
- 6. 食大蒜有利于养生 / 76
- 7. 温补食品可养生 / 77
- 8. 黑米有抗衰老养生作用 / 78
- 9. 食龙眼有利于养生 / 79
- 10. 调好五味有利于养生 / 80
- 11. 饮食养生要讲“性” / 81
- 12. 调解好食物四性可养生 / 82
- 13. 养生要注意饮食卫生 / 83
- 14. 春季食补养生法 / 84
- 15. “春困”需饮食调解 / 85
- 16. 春天哪些人需要食补 / 86
- 17. 夏季食补养生法 / 87
- 18. 秋季食补养生法 / 89

19. 秋季食梨有利于养生 / 90
20. 冬季食补养生法 / 91
21. 冬季食羊肉有利于养生 / 93
22. 食补要注意哪些原则 / 94
23. 养生药补不如食补 / 95
24. 食补、药补与药膳有什么不同的特点 / 96
25. 哪些常用的养生中药可用于药膳 / 98

第四章 中医运动养生

1. 运动可养生 / 103
2. 控制五劳有利于养生 / 104
3. 养生对静与动的认识 / 105
4. 运动持之以恒有利于养生 / 107
5. 衰老先表现在腿脚不利上 / 108
6. 梳头健脑可防衰老 / 109
7. 加强手、足锻炼有利于养生 / 110

第五章 中医与疾病养生

1. 如何进行脏腑保养 / 115
2. 保养好皮肤有利于养生 / 116
3. 从出汗看健康 / 117
4. 保养筋骨有利于养生 / 119
5. 从人的额头看健康 / 120
6. 从手指看健康 / 121
7. 眼睛与健康有关系 / 123

8. 从口腔异味分析疾病 / 123
9. 看唇知病 / 125
10. 从五官看疾病 / 126
11. 喜伤心者，以恐胜之 / 127
12. 悲伤心者，以喜胜之 / 128
13. 以情胜情，治疗疾病 / 129
14. 如何治疗抑郁症 / 130
15. 如何调养心脏 / 131
16. 如何调养肝胆 / 132
17. 保护好脾胃可养生 / 134
18. 如何调养肺脏 / 136
19. 如何调养肾脏 / 138
20. 重视先天与后天的关系 / 139
21. 足心呼吸可降压 / 141
22. 女子不可百日无糖 / 141
23. 七窍是人精神的门户 / 142
24. 如何治疗男性更年期综合征 / 143
25. 音乐养生 / 144
26. 预防衰老的措施 / 146

第六章 中医与老年病

1. 中医对老年病的认识 / 151
2. 中老年人易因邪气致病不利于养生 / 151
3. 中老年人应注意后天之本 / 152
4. 中老年人要注意背部保暖 / 153
5. 冬天中老年人宜静多于动 / 154

6. 中老年人患病后康复较慢 / 155

第七章 中医季节养生

1. 四季养生 / 159
2. 天气、气候与人体养生有关 / 160
3. 春季养生法 / 161
4. 夏季养生法 / 162
5. 夏季养生防内火 / 163
6. 秋季养生法 / 164

第八章 中医养生其他方法

1. 调解好睡眠有利于养生 / 169
2. 对“独睡”的认识 / 170
3. 中医学的性养生观 / 171
4. 节欲保精可养生 / 173
5. 养生论“房中术七损” / 174
6. 唾液可养生 / 175
7. 养生要讲平衡 / 176
8. 生活有规律有利于养生 / 178
9. 静坐养神 / 179
10. 提高元气有利于养生 / 180
11. 延缓衰老要有的放矢 / 181
12. 排毒的八种方法 / 183
13. 养生注意重点 / 184
14. 养生要顺应自然 / 185

15. 经常洗漱有利养生 / 186
16. 劳而有节方能养生 / 188
17. 养生要牢记“五忌” / 188
18. 养生“八法” / 190
19. 养生“七要诀” / 191
20. 养生“六字气诀” / 193
21. 人有四大保健区 / 194
22. 常用灸穴有利于人养生 / 195
23. 按摩是最简便的养生方法 / 196
24. 按摩足部可养生 / 197
25. 简便易行的养生按摩法 / 198
26. 摩腹可养生 / 202
27. 中医健身技巧 / 203
28. 多晒太阳有利于养生 / 204
29. 活血化淤有利于妇女养生 / 205
30. 中老年人游览山川有利于养生 / 207
31. 尊重自然是养生的根本 / 208
32. 养生主要在于保健 / 209

第九章 中药与养生

1. 中药抗衰老的主要作用 / 215
2. 抗衰老养生中药的分类 / 216
3. 抗衰老中药的功能 / 217
4. 中医药物调养可养生 / 220
5. 中医养生药膳的特点 / 222
6. 中药如何进补 / 225

7. 补养要注意“五忌” / 226
8. 应合理使用补药 / 228
9. 如何进行虚补 / 229
10. 滋阴补血类抗衰老方药的功能 / 231
11. 固涩安神类抗衰老方药的功能 / 232
12. 健脾益气类抗衰老方药的功能 / 233
13. 补肾壮阳类抗衰老方药的功能 / 234
14. 冬令进补有“六戒” / 236
15. 哪些中药可以壮阳 / 237
16. 中医中药对阳痿有何疗效 / 238
17. 西洋参可养生 / 240
18. 对肝肾损害的中药有哪些 / 241
19. 服用中药应注意哪些问题 / 242
20. 藏药浴 / 244
21. 为什么藏药珍贵 / 244

第一章 中医养生概论

