

图说
生活



Jiankang Zhinan Xilie

健康指南系列

权威专家为您带来健康生活新理念



一学就会的

国医自疗法

一看就懂、好学易做的保健法

《图说生活·健康指南系列》编委会 编



上海科学普及出版社

一学就会的

国医自疗法

Abstract



让生活有知有味



图说生活·健康指南

权威专家为您带来健康生活新理念

Jiankang Zhinan Xilie



一学就会的国医自疗法

图书在版编目 (CIP) 数据

· 一学就会的国医自疗法 / 《图说生活·健康指南系列》
编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.6

(图说生活·健康指南系列)

ISBN 978-7-5427-2451-9

I. 一… II. 图… III. ①养生(中医) — 基本知识②中
医学 — 保健 — 基本知识③常见病 — 中医治疗法 IV. R212
R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085384 号

健康指南系列

一看就懂、好学易做的保健法



一学就会的

国医自疗法



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

字数: 200 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-2451-9

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



每天为自己 “储蓄”一点健康

中医是中国传统文化中的精粹之一，是人类医学领域乃至思想体系中的一大宝库。中医经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的医疗体系，并流传、运用至今。中医特色鲜明，疗效独特，在当代医药学领域扮演着极其重要的角色。

中医在中国拥有广泛的群众基础，绝大部分人群都不同程度地接受过中医治疗或运用中医方法进行保健，并从中获益。中医学植根于中国传统文化土壤，吸收并融合了哲学、天文、地理、历法、数学以及其他外来医学的精髓。中、西两种医学是基于不同的文化体系，在不同的哲学观念指导下形成并发展起来的，运用着不同的思维方式和研究方法。例如，中医的心、肝、脾、肺、肾五脏不是现代解剖结构概念，而是系统和功能概念。正因为中医理论独特，学习理解并合理运用确实不易，因此在某种程度上限制了其推广和使用。

本书由几位年轻有志之士，抱着普及中医基本理论和临床效验方法的志向，日以继夜，多方查证编写而成。该书汇集了中医的精华和核心内容，使用通俗易懂的语言，系统总结了中医的有关理论内容，包括阴阳五行、脏腑经络、气血津液等，使读者能够在较短时间内对中医基本理论常识有个总体了解。书中还详细介绍了中医养生保健和常见病的治疗方法，包括针灸、拔罐、刮痧、常用中成药的使用、病情的简易判定方法等，力求体现中医“简便廉验”的作用。为了避免内容深奥晦涩，作者竭力将学术性与趣味性相结合，突出实用性和普及性。因此本书的出版对于中医药文化的传播，对于满足广大人民群众养生保健及医疗需求，能够起到一定的推动和帮助作用。志此数语，以作序言。





一学就会的 国医自疗法

目录

快速了解中医智慧

——做自己最好的养生专家

1 内外统一的人体最健康/10

- 人体内脏需调和.....10
- 顺应外部环境调理身体.....10

2 要想不生病，阴阳需调和/12

- 认识身体的阴阳.....12
- 怎样分辨阴阳不调.....12
- 阴阳不调导致四种主要症状.....12
- 诊断时辨明阴阳.....12
- 治疗时调和阴阳.....12
- 中药药性有阴阳.....12

3 运用五行，调理身体/13

- 利用自然五行调理人体.....13
- 利用五行生克调理脏腑.....13
- 利用五行之性调养身体.....14
- 利用五行望面色，辨口味，发现脏腑
病变.....15
- 中医的五行治疗法则.....15

4 了解脏腑，方懂养生/16

- 心.....16
- 肝.....17
- 脾.....17
- 肺.....18
- 肾.....19
- 胆.....20
- 胃.....21
- 小肠.....21
- 大肠.....22
- 三焦.....22

- 膀胱.....23
- 奇恒之腑.....23
- 传化之腑.....23

5 你的经络健康吗/24

- 肺经病的表现.....24
- 胃经病的表现.....24
- 大肠经病的表现.....25
- 脾经病的表现.....25
- 心经病的表现.....26
- 膀胱经病的表现.....26
- 肾经病的表现.....26
- 小肠经病的表现.....27
- 心包经病的表现.....27
- 三焦经病的表现.....28
- 胆经病的表现.....28
- 肝经病的表现.....28
- 督脉病的表现.....29
- 任脉病的表现.....29

6 要想身体好，调养气血不可少/30

- 气从哪里来.....30
- 气有什么用.....30
- 如何调养气血.....31
- 血有什么用.....31

7 津液在人体中的重要性/32

- 津液是什么.....32
- 津液从哪里来.....32
- 利用五液滋养五脏.....32

8 顺四时养生最有效/33

- 春季着重开发阳气.....33
- 夏季着重保养阳气.....33
- 秋季着重收敛养阴.....33

冬季着重敛阳护阴……33

9 远离六淫, 远离疾病/34

六淫易在何时出现……34

六淫易在何处出现……34

六淫如何在体内转化……34

如何分辨六淫……34

10 劳逸结合防止患病/36

过劳之患……36

过逸之患……36

11 调节情志, 莫伤身/37

损伤身体的七种情志……37

七情如何伤身……37

12 饮食养生——不生病的吃法/38

饮食应有度……38

五味调和保健康……38

饮食卫生不可忽视……39

13 人体内的正邪之争/40

实的病机……40

虚的病机……40

虚实错杂的病机……40

虚实转化的病机……40

14 了解你的体质/42

何为体质……42

体质辨识是科学养生的基础……42

15 体质辨识方法/44

平和体质……44

气虚体质……44

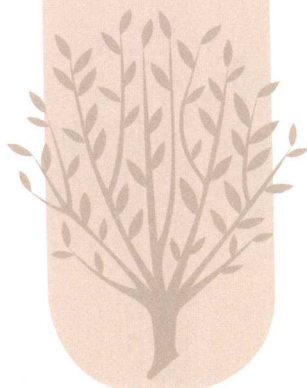
阳虚体质……44

血虚体质……44

阴虚体质……44

痰湿体质……44

湿热体质……44



气郁体质……45

血瘀体质……45

过敏体质……45

16 不同体质养生法/46

平和体质养生法……46

气虚体质养生法……47

阳虚体质养生法……48

血虚体质养生法……48

阴虚体质养生法……49

痰湿体质养生法……50

湿热体质养生法……51

气郁体质养生法……52

血瘀体质养生法……53

过敏体质养生法……54

按一按, 疏通经络

——家庭简易按摩

1 探究按摩的奥秘/56

按摩如何疏通经络……56

何时可以按摩……56

怎样按摩最有效……56

何时不宜按摩……57

按摩自疗的诀窍……58

2 全身按摩, 轻松保健/59

头面部保健按摩……59

胸腹部保健按摩……60

上肢部保健按摩……61

背部保健按摩……63

下肢部保健按摩……64

3 自我按摩治疗常见病/65

肥胖自我按摩……65

脱发自我按摩……65

痛经自我按摩……66

丰胸自我按摩……67

失眠自我按摩……68

感冒自我按摩……70

- 自我按摩减轻胃痛……72
巧治慢性咽炎……73
手掌是肤色红润的秘密……73
牙痛自我按摩……74
按摩赶跑“偏头疼”……76
按摩进补……77

刮一刮，开泄腠理

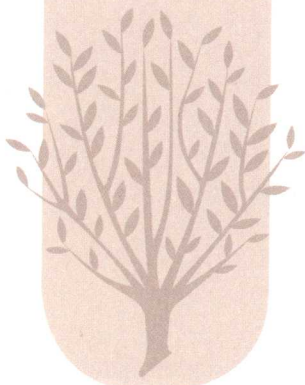
——刮痧自疗

1 刮痧疗法速读/82

- 刮痧排毒……82
哪些疾病适用刮痧解决……82
何时禁用刮痧……83
刮痧工具……83
刮痧注意事项……84
刮痧要领……84
刮痧部位与身体器官的
对应……84
保健刮痧法……85

2 刮痧治疗常见病/86

- 刮痧治疗肩周炎……86
刮痧治疗发热……87
刮痧治疗急性胃肠炎……88
刮痧治疗高血压……88
肺炎的刮痧疗法……89
刮痧治疗冬季感冒……89
刮痧消暑热……90
刮痧治疗颈椎病……90
刮痧治疗痛经效果好……90
刮痧治疗黄褐斑……91
刮痧治疗甲状腺功能
亢进……92
刮痧善治腰痛……92
刮经络轻松治疗各种
疾病……92
刮足部反射区……94



拔一拔，疏导气血

——学会拔罐

1 拔罐的基本常识/98

- 抽气罐操作方式……98
拔罐前的准备……98
拔罐治疗的常用体位……98
罐具的选择和准备……99
拔罐方法……99
拔罐次数……99
拔罐后皮肤变化解读……99
拔罐疗法的选穴原则……100

2 拔罐特效穴，治疗全身各系统疾病/102

- 耳穴按摩家庭疗法一点通110
神奇的针灸保健疗法……112

让汤药发挥最大功效

——煎制汤剂有学问

1 必须要知道的方剂中的学问/118

- 方剂和治法的关系……118
方剂的组成……118
方剂的组方原则……119
方剂的组成变化……119
方剂的剂型……119

2 方剂的分类/120

- 解表剂……120
泻下剂……120
和解剂……120
清热剂……120
祛暑剂……121
温里剂……121
补益剂……121
安神剂……121
开窍剂……122
固涩剂……122

理气剂	122
理血剂	122
治风剂	122
治燥剂	123
祛湿剂	123
祛痰剂	123
消导剂	123
驱虫剂	123
涌吐剂	123



3 煎好汤药不简单/124

用什么煎药	124
用水的技巧	124
煎前浸泡	124
入煎特殊处理	124
煎药的火候和时间	126
正确保存剩余药材	126

4 正确服药疗效最佳/127

服药时间	127
服药方法	127
服药次数	127
服药温度	127
常用中药材功效速查一览表	128

小病自己治

——中成药对症使用速查

1 你应该了解的中成药常识/130

中成药的特点	130
中成药的优缺点	130
正确理解“是药三分毒”	130
怎样正确服用中成药	131
中成药服用方法	132
服药的适宜温度	132
中成药服用疗程	133
其他注意事项	133
食物与药物的相辅相成	133
中成药购买时应注意什么	134
中成药应怎样保存	135

2 对症用药，28种常见病的推荐中成药方/136

感冒	136
中暑	142
咳嗽	144
口中异味	149
眼干	151
目赤肿痛	152
耳鸣	153
失眠	154
贫血	156
厌食	157
胃胀	158
胃痛	160
食积	163
胆囊炎	164
痢疾	165
泄泻	167
痔疮	169
便秘	171
尿频	174
痤疮	175
糖尿病	177
痱子	180
皮肤瘙痒	180
痛经	181
白带异常	183
慢性盆腔炎	185
乳腺增生	185
跌仆损伤	186

中医教你“察言观色”

——自诊、自查保健康

- 1 辨证论治使人体远离疾病/188**
症、证、病的不同含义.....188
先辨证后论治——找到病根，标本兼治.....188
辨证论治的秘诀.....189
- 2 自我诊断入门/190**
自诊的主要方法——望诊.....190
依据望、闻、问、切自我诊断.....190
- 3 全身诊断——望神/191**
得神.....191
神气不足.....191
神志异常.....191
- 4 全身诊断——望面色/192**
看常色.....192
察病色.....192
- 5 全身诊断——望形体姿态/195**
望形体.....195
望姿态.....195
- 6 身体局部诊断——望头面部/196**
望发.....196
望头形.....196
望面部.....196
- 7 身体局部诊断——望五官/197**
望目.....197
望鼻.....197
望耳.....198
望口与唇.....199
望齿与龈.....199
望咽喉.....199
- 8 身体局部诊断——望躯体、四肢/200**
望颈项部.....200
望胸部.....200
望腹部.....200
- 望背部.....200
望腰部.....201
望前阴.....201
望后阴.....201
望手足.....201
望手腕.....201
望指趾.....201
- 9 身体局部诊断——望皮肤/202**
望色泽.....202
望肤质.....202
- 10 身体局部诊断——望舌/203**
望舌要点.....203
舌与脏腑经络的关系.....203
望舌的内容.....204
望舌神.....204
望舌色.....204
望舌形.....205
望舌苔.....206
- 11 身体局部诊断——望排出物/208**
望痰、涎、涕.....208
望呕吐物.....208
望大便.....209
望小便.....209
望带下.....209
- 12 其他症状自我感觉诊断/210**
寒、热感觉自诊.....210
出汗自诊.....212
疼痛自诊.....213
- 附录：中医常用术语小词典.....218

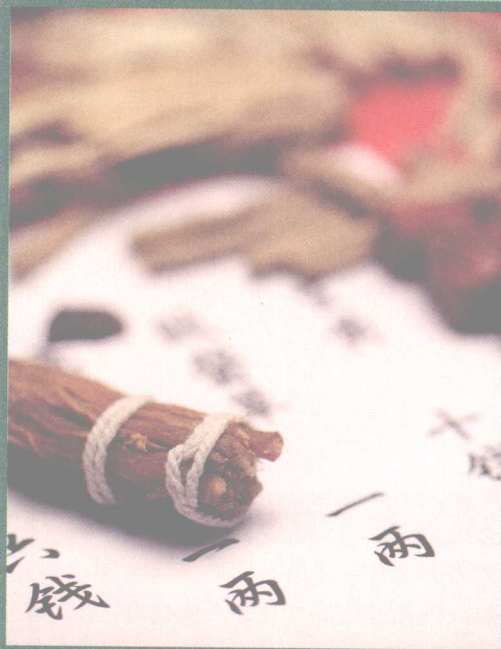


快速了解



中医智慧

——做自己最好的养生专家——



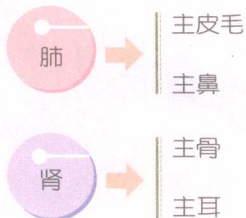
1 内外统一的人体最健康



中医学认为人体内脏和体表各组织、器官是一个有机的整体，同时认为四时气候、地土方宜、周围环境等因素对人体生理病理有不同程度的影响，既强调人体内部的统一性，又重视机体与外界环境的统一性。临证时不单从有病的局部着想，同时也要观察季节、气候和水土，注意病人的情绪和生活习惯等。这种整体观念是中医治病的基本理念。

01 人体内脏需调和

中医认为人体内的十二脏腑具有十二种功能，称做“十二官”；又分为六脏、六腑，从作用上把一脏一腑相结合，称做“表里”。它们通过经络系统相互关联，与形体组织各器官有不可分割的联系，使人体在功能上保持内外相关。一脏有病，联合其他内脏进行治疗，事半功倍，如胃病应兼治脾脏；肺病可从治脾胃着手；形体局部病症，可先从内脏治起，如风火眼用清肝热法、虚火牙痛用补肾阴法等。



变化，会影响人体五脏六腑之气的运动，使人体的阴阳平衡状态发生变化。

· 季节气候与人体 ·

中医将四季总结为春温、夏热、秋凉、冬寒，并有风、寒、暑、湿、燥、火六种不同的气候变化规律，将一切不正常的气候变化和有害于人体的外界致病因素称为“虚邪贼风”，必须及时回避。

所以中医讲究利用四季的气候转变来调养和治疗疾病。像老人常见的痰饮咳嗽，春夏减轻，秋冬加重，原因是脾胃阳虚、湿浊凝聚成痰，临床上常用温药调养，并且主张在夏季阳气最旺的时期来调理预防。天灸就是以此这个理论为基础进行冬病夏治的，将同等分量的白芥子、附子、细辛、肉桂研成粉末，用生姜汁调成

02 顺应外部环境调理身体

中医学认为人和天地万物一样，都是天地形气阴阳相感的产物。天有三阴三阳六气和五行的变化，人体也有三阴三阳六经六气和五脏气的运动。自然界阴阳五行的运动

糊，在三伏天，即一年中最炎热、阳气最旺的三天，直接敷贴在穴位上2~4小时，以局部充血、潮红或皮肤起疱为度。

而阴血虚、肝阳旺的病人，到了春天容易出现头晕脑胀、目眩、耳鸣、疲倦等症状，这些症状的发生和气候息息相关，故在冬季时进行滋阴补血，可预防春季发病。



昼夜晨昏与人体

天地有五运六气的节律性的周期变化，不但有“年节律”、“月节律”，而且还有“日节律”。如人体的阳气，在一天中会随着昼夜阳气的朝始生、午最盛、夕始弱、夜半衰的波动而出现规律性的波动。

所以身患疾病时，通常白天病情较轻，傍晚加重，夜间最重，呈现周期性起伏变化。

地理环境与人体

地理环境包括地质水土、地域性气候和人文地理、风俗习惯等。

人一旦易地而居，环境骤变，生理功能如果不能进行适应性调整，初期会感到不太适应，有的甚至会因此而发病，即所谓“水土不服”。总之，地理环境不同，形成了生理上、体质上的不同特点，不同地区的发病情况也不尽一致。



社会环境与人体

社会角色、地位的不同，以及社会环境的变动不仅会影响人的身心功能，也会决定疾病谱的构成。太平之世多长寿，大灾之后，必有大疫。现代社会的“抑郁症”等病症的发生都与社会因素有密切关系。

富贵之人	贫贱之人
劳心	劳力
中虚而筋柔骨脆	中实而骨劲筋强
富贵之疾，宜于补正	贫贱之疾，宜于攻邪

其他因素

中医认为，禀赋的强弱，形体的肥瘦，情绪变化，以及精神刺激等，都与疾病的发生和发展有很大关系，在治疗时必须顾及。如强者耐受重药，体弱者不宜重剂；体丰肥者多湿多痰，瘦者多阴虚内热等。

人体的气化运动

气是构成人体的基本物质，也是维持生命活动的物质基础。它经常处于不断地自我更新和自我复制的新陈代谢过程中，从而形成了气化为形、形化为气的形气转化的气化运动。没有气化运动就没有生命活动。

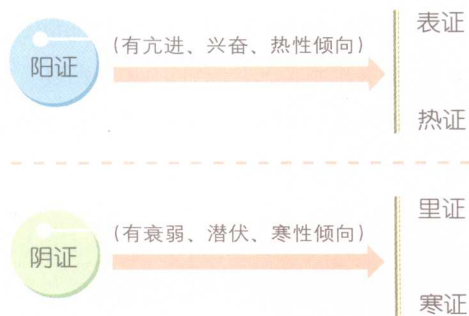
2 要想不生病，阴阳需调和

古人用阴阳来代表事物中的对立统一关系。中医用阴阳来说明医学上的基本问题，贯穿于生理、病理、诊断、治疗和药物等各个方面。强调阳生阴长和阴阳调和，即两者互相依存、制约，在矛盾中求统一。

01 认识身体的阴阳

阳（动）	阴（静）
皮毛、肌肉、筋骨 （保卫体表）	体内脏腑 （保守内部精气）
六腑（消化传导为阳）	五脏（贮藏精气）
上焦	下焦
外侧	内侧
气	血

02 怎样分辨阴阳失调



❖【阳不足】表现为功能的衰弱，如少气、懒言、怕冷、疲倦、不耐劳动等。

❖【阴不足】表现为物质的损失，如贫血、萎黄、遗精、消瘦等。

03 阴阳失调导致四种主要症状



04 诊断时辨明阴阳

脉诊中数、浮、滑属阳脉，多见于阳证；迟、沉、涩属阴脉，多见于阴证。舌诊上，舌红、绛色表示血热，属阳；淡或青色，表示血虚或血寒，属阴。舌苔的变化主要反映肠胃的病变，燥、黄属阳，滑、白属阴。

05 治疗时调和阴阳

《黄帝内经》提出“阳病治阴，阴病治阳；从阴引阳，从阳引阴”的治疗原则。即：表证用汗法，里证用下法，寒证用温法，热证用凉法。

06 中药药性有阴阳

中药的药性以气为阳，味为阴。气分四种，寒、凉属阴，温、热属阳；味分五种，辛、甘属阳，酸、苦、咸属阴。

运用五行，调理身体

3

五行，即木、火、土、金、水，五者相生、相克。相生即相互滋生、助长，相克即相互制约和克服。中医引用五行学说来说明人体内部的联系，指导中医临床工作。

人体五行与自然五行一览表

人 体						自 然						
五脏	肝	心	脾	肺	肾	五行	木	火	土	金	水	
六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱	三焦	五季	春	夏	长夏	秋	冬
五官	目	舌	口	鼻	耳	五方	东	南	中央	西	北	
形体	筋	脉	肉	皮毛	骨	五气	风	热	湿	燥	寒	
情志	怒	喜	思	悲	恐	五味	酸	苦	甘	辛	咸	
五声	呼	笑	歌	哭	呻	五音	角	徵	宫	商	羽	
五液	泪	汗	涎	涕	唾	五色	青	赤	黄	白	黑	
病所	头项	胸胁	脊	肩背	腰股	五化	生	长	化	收	藏	
病态	握	忧	哕	咳	慄	动物	鸡	羊	牛	马	彘	
						植物	麦	黍	稷	谷	豆	

01 利用自然五行调理人体

中医学按五行的属性，把自然界和人体组织在一定的情况下归纳起来，同时以生克的关系来指导身体病症的诊治。

养生◆解读

目属于肝，因内热引发的目赤羞明，多用清肝法。

肌肉属于脾，形体消瘦羸弱，多用补脾法。

肝主风，有头晕、目眩等肝风上旋的症状，多用柔肝息风法。

脾主湿，出现胸腹胀满、小便短少等阻滞症状时，多用健脾理湿法。

02 利用五行生克调理脏腑

壹·【五行相生】

木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。

养生◆解读

水生木，肝属木，肾属水，出现肝虚病症，可以用滋肾的方法来养肝。

土生金，肺属金，脾属土，肺部虚劳时，可以从养脾入手，以培土生金。

貳·【五行相克】

金克木、木克土、土克水、水克火、火克金。

养生◆解读

木克土，脾属土，肝属木，发现脾病时，多用疏肝健脾法。金克木，肝属木，肺属金，肝火旺时，强化肺功能，以佐金平肝。

叁·【五行相侮】

即五行相克的辩证法则。

养生◆解读

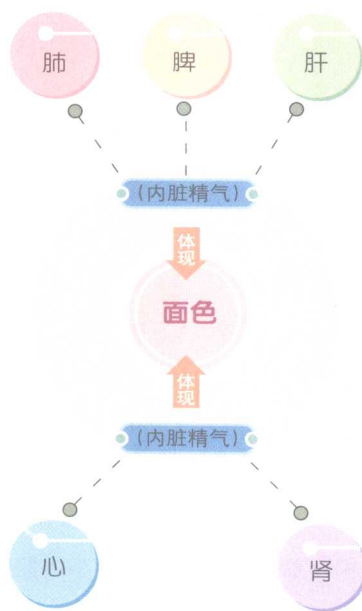
金本来克木，但如果木变得更强时，金反而会被木所克。

肆·【五行制化】

即生中有克、克中有生，五行之间相互作用。

养生◆解读

木克土、土生金、金克木。制化是维持五行平衡的必要条件。



03 利用五行之性调养身体

肝

应保持舒畅，如果郁结，应食辛以散之。
(金克木)

心

应保持节律有力，如果过于律动紧张，宜食咸以软之；如果律动缓慢无力，宜食酸收之。(水克火)
(木生火)

脾

应强健运行，如果脾气不足，宜食甘补脾；如果脾实苦湿，宜食苦以燥之。(苦属火)(甘属土)

肺

应开肺通皮毛，如果肺气闭塞不下降，就会出现咳嗽，宜食含有辛散气味食物，能祛肺中寒邪，有利于肺气畅通。(辛属肺)

肾

应强壮，如果肾虚，宜食咸以补之。
(咸属肾)

前人用气、性、用、化来表示五行的性质。气指本能或本质，性指性情，用是作用，化是变化。性情、作用和变化都是根据本能或本质而产生的。

中医的五行学说虽以五种物质作为基础，配合内脏、组织器官、病所、病态加以演绎，但并非表示肝是木构成的，肺是金构成的，而只是利用五行之性来说明其应有的健康状态和相应的调养方式。

五行	木	火	土	金	水
气	正直	升发	平厚	莹明	内明
性	柔和	急速	和顺	刚劲	流下
用	曲直	燔灼	高下	散落	流溢
化	生荣	蕃茂	丰满	坚敛	坚凝

04 利用五行望面色，辨口味，发现脏腑病变

❖【望面色】 根据五行对应表，五脏各有主色（肝色青、心色赤、脾色黄、肺色白、肾色黑），内脏精气的华彩体现在面部，可以通过面部色泽的变化来确定病变的相应脏腑。

❖【问口味】 口味的异常变化，也能反映五脏的病理状态。

另外，不同的脏腑疾病会出现不同的饮食嗜味，肝病嗜酸，心病嗜苦，脾病嗜甘，肺病嗜辛，肾病嗜咸。

口味的变化反映了五脏的病理状态



口味

口酸 —— 肝火太旺（肝火犯胃）

口苦 —— 心火偏旺

口甘 —— 脾胃湿热

口辛 —— 肺金有病（临床较少见）

口咸 —— 肾虚所致

05 中医的五行治疗法则

五行相生用于治疗

根据五行相生，中医确立了“虚则补其母，实则泻其子”的治疗原则。

❖【滋水涵木法】 肾虚不能滋养肝阴，导致肝阳上亢。滋肾以养肝，肝阴得充，则上亢的肝阳自然平复。

❖【益火补土法】 是针对心火不能温煦脾土，导致脾胃功能日衰。此法重在补火壮阳，但目前临床上此火不是指心火，而是指命门（即右肾）之火，即温肾健脾法。

❖【培土生金法】 针对肺虚不复，肺病及脾，通过补益脾胃而达到治肺的目的，脾虚导致肺气不足者，亦可用本法。

❖【金水相生法】 针对于肾阴虚不能滋于肺，导致肺肾阴虚，此法实际上是肺肾两脏同补法。

五行相克用于治疗

❖【抑木扶土法】 针对肝旺脾虚而设，是疏肝泻肝和健脾补中两法相结合，以抑肝为主，扶脾为辅。

❖【培土制水法】 指补益脾阳，促进其运化水湿功能，以消除水湿的滞留。此法侧重于温阳健脾，脾健则水湿自除。适用于水湿泛滥而致的水肿胀满。

❖【佐金平木法】 是清肃肺气和清肝泻火相结合的治法，针对肝升太过而致肺降不及，形成肝火过旺，耗伤肺金，使肺病加重，出现干咳、胸胁疼痛、心烦、口苦、目赤，甚至咯血。

❖【泻南补北法】 指泻心火（南方属火）、补肾阴（北方属水）相结合，又称泻火补水法、滋阴降火法。适用于心火偏旺、肾水不足的心肾不交之证。