

Chinese medicine health

每天学点中医系列



每天学点 中医养生

自觉依照中医养生常识去调整自己的饮食及作习，
这是比药材及专家号更为宝贵的财富。

王承龙◎著



85%

Welcome to the Education, an annotated guide to the best education-related sites.

中国药膳研究会会长周文泉倾情作序

每天学习一点儿

Best New

就会在您的脑海中逐渐形成一种中医养生观念

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

Chinese medicine health
每天学点中医系列

每天学点 中医养生

王承龙◎著

中国药膳研究会会长周文泉倾情作序



图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医养生/王承龙著. —北京:新世界出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0150 - 3

I. 每… II. 王… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019820 号

每天学点中医养生

作 者:王承龙

策 划:国韵风雅文化

责任编辑:罗平峰

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室:(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:三河市航远印刷有限公司

经销:新华书店

开本:710 × 1000 1/16

字数:150 千字 印张:15

版次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5104 - 0150 - 3

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

序 言

随着社会的发展，人民生活水平的提高和预期寿命的不断延长，人们的健康观念发生了根本性的变化，已从过去单纯追求寿命长久发展到现在的延龄益寿与身体健康、生活质量并重。同时，随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，生存压力不断加大，使未老先衰、亚健康、焦虑、抑郁、失眠等成为当代社会的流行病。这些都是促使人们对养生保健越来越重视。而中医养生活动历经几千年的发展，已经积累了丰富的养生理念和方法，当前民间也存在着诸多非常实用的养生方法亟需加以整理提高。这些养生理念和方法若能得到有效的普及和利用，将在一定程度上满足当前人们养生保健的需求，缓解人们的身心健康压力，降低亚健康和多种疾病的发病率，对提高人们的工作效率和生活幸福感，促进社会的和谐发展和经济文化的更快发展具有十分积极的意义。

中医养生方法和理念来源于生活实践，具有简、便、廉、验的特点，深受广大人民群众所喜闻乐见，惜乎散见于各种文献刊物及民间，觅之不易。本书作者从实际出发，将散见的各种中医单、验养生方法在中医理论指导下系统地进行了归纳整理，然后以轻松欢快、通俗易懂的语言娓娓述来，使读者在中医文化的陶醉中领悟中医养生的奥秘。书中扼要介绍看来中医“望”、“闻”、“问”、“切”诊法中简单易学、常见实用的一些方法作为养生方法的应用指导，着重介绍了经络养生法、针灸养生法、刮痧养生法、拔罐养生法、按摩养生法以及四时养生、十二时辰养生、饮食养生等中医古今便养生法。这些理论和方法简单易学，切合实用，对家庭养生和个人保健具有较高的价值。养生是一个自我实现的过程，我非常同意介绍推广切合个人使用、简单易行、容易坚持的单、验养生法。这对提高全体国民的养生保健意识和养生保健能力具有重要的意义。

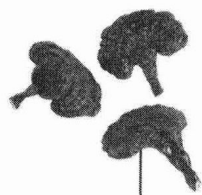
2007年，吴仪副总理在全国卫生工作会议上指出：“中医学中有一个理念‘上工治未病’，我理解就是重视预防和保健，也是防病于未然。……治未病的重要性将会进一步凸现出来。我们要加强这方面的研究。”大力倡导“治未病”，这为发挥中医养生学的防病保健优势、服务民生提出了新的要求。本书从小处着眼，却包含着关心民生，提高中医养生服务能力的大道理，对中医养生事业的发展也具有一定的推动作用。是为序。

中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会主任委员

中国中医科学院西苑医院教授

周文泉

2009年2月



目录

第一章 中医是一种文化现象

- 一、把中医放在隐名中 (3)
- 二、把中医放在谜语中 (4)
- 三、把中医放在对联中 (5)

第二章 经络是中医的灵魂

- 一、人体经络是阴阳五行五色五味的缩影 (9)
- 二、心脏不好，用热水泡泡脚 (12)
- 三、人中穴在急救中能帮大忙 (13)
- 四、按摩手掌可以治病 (13)
- 五、上臂发青可能是肺寒的缘故 (14)
- 六、牙痛与大肠经有关 (16)
- 七、足少阴肾经病不可怕 (17)
- 八、胃中寒胀满找胃经 (18)
- 九、鼻炎受膀胱经的影响 (19)
- 十、有将军肚可拍打足少阳胆经 (20)
- 十一、奇经八脉是养生的关键 (21)
- 十二、阴脉之海：任脉 (23)
- 十三、阳脉之海：督脉 (24)
- 十四、十二经脉之海：冲脉 (25)
- 十五、敲带脉有利于减肥 (26)
- 十六、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉 (27)

- 十七、心情郁闷，按摩心包经穴位 (27)
- 十八、耳聋可能是三焦经有病变 (28)
- 十九、神奇的穴位 (29)

第三章 中医的看病之道

第一节 “望闻问切”的经典故事 (35)

- 一、扁鹊见蔡桓公 (35)
- 二、华佗的望闻问切非同一般 (36)
- 三、张仲景看气色驱“魔” (38)

第二、看病之“望” (38)

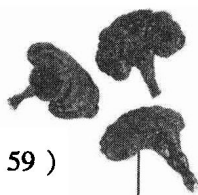
- 一、是上火还是虚寒，看舌就知道 (38)
- 二、莫名出汗当心有病 (40)
- 三、中医的望神知病 (41)
- 四、中医的望色知病 (42)
- 五、病是可以从口看出来的 (43)
- 六、顺藤摸瓜，看透病理性的笑 (45)
- 七、眼睛里秀出病的蛛丝马迹 (46)
- 八、透过耳朵看肾 (46)
- 九、“走”出的疾病 (47)

第三节 中医看病之“闻” (49)

- 一、医生在听什么 (49)
- 二、人体对声音到底有什么影响 (51)
- 三、为什么美女的体味是“天香” (53)

第四节 中医看病之“问” (56)

- 一、问寒热，有病及时发现 (56)
- 二、问出汗，看准病的虚实 (56)
- 三、问疼痛，找准病的位置 (57)
- 四、“睡不着”还是“睡不醒”要问清 (57)
- 五、细问饮食口味 (57)
- 六、厚着脸皮问二便 (59)



七、女人的月经要细细问	(59)
第五节 中医看病之“切”	(63)
一、“切脉”可诊查身体各个脏腑	(63)
二、寸口脉是“切”的主要部位	(64)
三、常见病脉有哪些	(64)
四、是什么影响了脉象	(66)

第四章 好好学习中医的非药物治疗法

第一节 中医按摩	(69)
一、要留住美貌，关键是按准穴位	(69)
二、冬季按摩三穴位可健肾固精	(70)
三、用按摩减肥，能得到意想不到的结果	(71)
四、耳部按摩助健康	(72)
五、按摩可治白内障，让你有明亮双眼	(72)
六、你很疲劳吗，用按摩消除它	(74)
七、用按摩手法治疗急性腰扭伤	(76)
第二节 中医针灸	(77)
一、针灸的发展趣谈	(77)
二、针灸疗法简便、灵验	(78)
三、用针扎人，痛不痛	(79)
四、针灸也要讲究补和泻	(80)
五、针灸减肥，用针扎下你的赘肉	(81)
六、针灸治疗高血压，有很多穴位可扎	(83)
七、顽固的神经性皮炎也可用针灸驱走	(83)
八、全面认识传统针灸的“放血疗法”	(84)
第三节 中医刮痧	(86)
一、什么是刮痧，有哪些病可用它来治	(86)
二、把握刮痧手法，让你成为行家	(87)
三、刮痧该使用什么工具	(88)
四、让扯痧、挤痧、放痧各尽所能	(89)

- 五、“出痧”会损害皮肤吗? (90)
- 六、身体不同部位的刮痧技巧 (90)
- 七、刮痧可以实现面部美容 (92)

第四节 中医拔罐 (93)

- 一、拔罐疗法让人松爽 (93)
- 二、拔火罐要拔得明明白白 (94)
- 三、拔罐后反应异常该怎么处理 (95)
- 四、向你介绍 7 种药罐的拔法 (96)
- 五、要想身体安，火罐经常沾 (97)
- 六、火罐用得巧，感冒也驱走 (98)

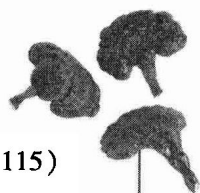
第五章 中医的十二时辰养生法

- 一、子时 (23:00 ~ 1:00) 是深睡的时候 (103)
- 二、丑时 (1:00 ~ 3:00) 适合养肝血 (103)
- 三、寅时 (3:00 ~ 5:00) 肺经当令要“肃降” (104)
- 四、卯时 (5:00 ~ 7:00) 要大便 (104)
- 五、辰时 (7:00 ~ 9:00) 要吃好早饭 (105)
- 六、巳时 (9:00 ~ 11:00) 切记要养脾 (106)
- 七、午时 (11:00 ~ 13:00) 要小睡片刻 (106)
- 八、未时 (13:00 ~ 15:00) 吸收精华 (107)
- 九、申时 (15:00 ~ 17:00) 是学习的好时机 (107)
- 十、酉时 (17:00 ~ 19:00) 补肾最重要 (107)
- 十一、戌时 (19:00 ~ 21:00) 静心神 (108)
- 十二、亥时 (21:00 ~ 23:00) 阴阳交和 (108)

第六章 要顺应四时保养人体

第一节 春季养生 (113)

- 一、春天是祛病养肝的好时机 (113)
- 二、春捂重在腿脚 (113)
- 三、顺应规律，克服春困 (114)

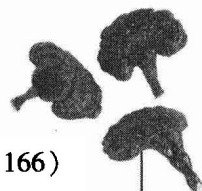


四、春天不能小看花粉病	(115)
五、春天要严防旧病复发	(115)
六、春季进补重“甘平”	(116)
七、春季锻炼不要过火	(116)
八、美味而诱人的春季食补粥	(117)
九、春季不能“房劳”过度	(119)
第二节 夏季养生	(121)
一、夏季养生清为贵	(121)
二、夏季午睡怎么睡	(121)
三、盛夏“阴暑”伤人更狠	(122)
四、面瘫只因太贪凉	(123)
五、夏季为何皮肤病越来越重	(123)
六、寒凉刺激，颈椎和后背都遭罪	(125)
七、苦夏要努力与癌症抗争	(126)
八、夏季蚊子最爱咬谁	(126)
九、绿豆汤禁忌人群	(127)
十、夏季赤脚健身很有益	(128)
第三节 秋季养生	(129)
一、当心“秋燥”伤人	(129)
二、秋天，请注意补锌	(130)
三、天凉未寒好锻炼	(130)
四、男性秋季不能忘记防阳痿	(132)
五、巧做秋天的稀粥	(133)
六、秋季性生活要有所收敛	(134)
七、秋后游野泳容易伤身	(134)
八、秋季水果要挑着吃	(136)
九、人为什么要悲秋	(137)
第四节 冬季养生	(138)
一、冬季养生在于“藏”	(138)
二、天寒地冻时更要保护胃	(139)

- 三、把冻伤的损害降到最小 (140)
- 四、冬夜泡脚要加点中药 (141)
- 五、冬天的雾是杀人的刀 (142)
- 六、在冷天中适当吃冷 (143)
- 七、冬天不能学“猫” (144)
- 八、冬天的早晨莫洗头 (144)
- 九、克服冬天里的脱发尴尬 (145)
- 十、有些病是“捂出来”的 (145)

第七章 只要用心，养生秘方无处不在

- 第一节 用心饮食** (149)
 - 一、吃素：净其身，清其心 (149)
 - 二、粗粮要多吃 (150)
 - 三、保护心脏的9种食物 (152)
 - 四、吃红薯有利于通便 (154)
 - 五、吃“苦”是用来防癌的 (154)
 - 六、想要血管年轻，多吃碱性食物 (156)
 - 七、牛奶喝得要科学 (156)
 - 八、白开水是最好的饮料 (157)
 - 九、水，并不是越纯越好 (158)
 - 十、酒后咖啡让人体很受伤 (158)
- 第二节 好好睡眠** (159)
 - 一、衰老与睡眠有关吗 (159)
 - 二、营造良好的睡眠环境 (160)
 - 三、放松心情，自然入眠 (161)
 - 四、“高枕”真能无忧吗 (162)
 - 五、睡觉最好别蒙头 (163)
 - 六、和衣而卧是不行的 (164)
 - 七、伏案睡易伤颈椎和肠胃 (164)
 - 八、睡觉打鼾不能忽视 (165)



九、熬夜应如何保养	(166)
十、夏日午睡“四不要”	(166)

第八章 让小顽疾消失得无影无踪

一、让你的皮肤不再痒痒	(171)
二、怎样发现自己是否患有颈椎病	(172)
三、肩膀疼痛你别慌，治疗此症有偏方	(173)
四、痔疮不可怕，十款方法让你轻松治疗	(175)
五、痒死人的疥疮，让硫磺对付	(177)
六、用板蓝根驱走烦人的扁平疣	(179)
七、银屑病是可以治好的	(180)
八、与白癜风再见，让皮肤更美	(184)
九、有色斑不必太忧愁，可用饮食疗法	(185)
十、清热祛风、凉血利湿驱除青春痘	(188)
十一、把过敏性鼻炎治好，让你不再打喷嚏	(189)

第九章 排毒其实也没那么难

一、人体的毒是从哪里来的	(195)
二、合理配制营养均衡的“排毒套餐”	(196)
三、吃花生可以排毒	(197)
四、分清好坏脂肪，排毒减肥	(198)
五、吃香蕉了，为何还是便秘	(198)
六、喝点食醋，排毒清体	(199)
七、喝茶排毒，品味茶香	(200)
八、常吃菠萝减肥又健康	(201)
九、花不只是用来看的，还可用来排毒	(202)
十、民间的米汤是个宝	(204)
十一、经络按摩可排毒	(204)
十二、排毒减肥不一定非得饿着	(205)
十三、靓汤香菜排毒兼瘦身	(208)

第十章 长寿不再是梦

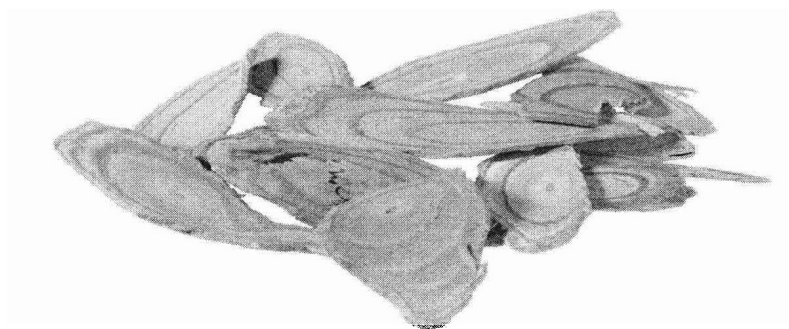
- 一、人为什么会衰老 (211)
- 二、欣赏可以延缓人的衰老 (212)
- 三、充满爱心有利于对抗衰老 (213)
- 四、幽默是健康快乐的“催化剂” (214)
- 五、爱好书画多长寿 (215)
- 六、小声哼唱，其妙无穷 (217)
- 七、莫让孤独缠上你 (218)
- 八、给自己减压，不要未老先衰 (219)
- 九、善待自己是养生的根本 (220)
- 十、不要在虚荣心中短命了 (221)
- 十一、不要胡思乱想，情志病夺命没商量 (222)
- 十二、长寿与嫉妒无缘 (222)

附录：中国传统养生诗词

- 一、长寿“清字歌” (223)
- 二、抗衰防老中药歌 (223)
- 三、身心知损歌 (224)
- 四、养生长寿十要诀 (224)
- 五、保生铭 (225)
- 六、能中和必长寿 (226)
- 后记 (227)

第一章

中医是一种文化现象





中医是起源于中国，经过数千年发展，形成的一门具有独特理论体系，并且有丰富的养生和诊疗手段的传统医学。

中医更是中国古代社会特有的一种文化现象。满口之乎者也的老夫子，大都略通岐黄之道；而悬壶济世的老郎中，也会附庸风雅子曰诗云一把。在宋代，范仲淹“不为良相，当为良医”的理念深入人心，济世救民成为读书人的两大抱负。至此便出现了“儒医”之名。朱肱、许叔微、李时珍等都曾习举子业，而王安石、苏轼、沈括等一大批文坛巨匠，医学功底也十分了不得。因此，书生气很重的古代良医们，常常将中医学的很多知识，用一种非常浪漫写意的方式表达出来，其构思之奇特，用词之精巧，往往使人惊叹不已。下面以隐名、谜语、对联以及我国古代思想家、各门派的养生思想，来看看中医的文化现象。

一、把中医放在隐名中

所谓隐名，就是利用双关、借代、析字、藏字等手法，将意思显示在言外，须经分析解释才能明白。中医、中药的隐名，实际上是一种间接传递中医、中药信息的方法，其意思表达隐晦曲折。中药隐名，起源很早。唐代元和年间，西蜀有位叫梅彪的文人，撰《石药尔雅》“所集诸药隐名，以粟、黍、荞、麦、豆为五牙”。（明·李如一《水南翰记》）不知道梅彪集药，何以隐名？也许是保密，也许是故弄玄虚。而明清一些江湖医生将中药隐名，“不过是市语暗号，欺侮生人”。（明人小说《生药剪》第九回）但虽然如此，他们所作的隐名，也真是挖空心思，颇有文化气息。如：恋绀袍（陈皮）、苦相思（黄芩）、洗肠居士（大黄）、川破腹（泽泻）、觅封侯（远志）、兵变黄袍（牡丹皮）、药百啮（甘草）、醉渊明（甘菊）、草曾子（人参）等。

有些中药隐名，是为隐藏药物来源使病人安心服用达到药到病除之效而



设的，比如：金汁、人中白、人中黄、五灵脂、蚕沙、血余炭等。这些药物，有些是人或动物的尿液、粪便提取物，有些是毛发指甲的制成品。这些药物的应用，对病情痊愈起到了推波助澜之效，其中有些药物在同药效的中药药物中作用更为显著，为不可多得的有用之品。为避不雅联想，不知哪位高人稍加变通，略施笔墨，便让此良药得以流传，并进而成为药物的正名。可见，“美其名曰”的事情有时候也是可取的。

有些药物隐名是为了提高疗效，而用隐名来防止病人“知情”。据说过去天津有一位叫陈方舟的医生，就曾经遇到过这样一件事情：

有位富商得了重病，陈方舟医生给他开了个药方，要他连服三剂以后再来复诊。商人服完三剂以后，觉得病症仍然没有好转，于是另请名医施今墨先生为他治病。施老先生诊脉以后，又看了看陈方舟医生开的药方，只见药方上写着：“人参、白术、茯苓、甘草”四味。于是告诉富商可以仍按此方连续服用。但是，富商连说不行，硬要施老另开处方。施今墨发现眼下无法说服富商，只好挥毫写下这样一张药方：“鬼益、杨枪、松腴、国老。”商人高兴地走了。富商按施今墨的嘱咐，连服了二十剂以后，病果然好了。于是，富商携厚礼向施老致谢，施老却要他去感谢陈方舟医生。富商不解，施老告诉富商，他所开的处方，实际上就是陈方舟医生开的处方，只是换了一个说法并增加较多的剂数而已。施老处方上的“鬼益”就是“人参”，“杨枪”就是“白术”，“松腴”就是“茯苓”，“国老”就是“甘草”。这四味药俗称“四君子汤”，是用来补气的。商人一听恍然大悟。

施老的高明之处，就在于能够掌握患者的心理，通过变换药名，他能够好好地配合医生进行药物治疗。

二、把中医放在谜语中

谜语是用某一事物或某一诗句、成语或文字为谜底，用隐喻、形似、暗示或描写其特征的方法作谜面，供人猜测。谜语原是民间口头文学，后也成为文人游戏。中药设谜，不乏精彩之作。例如下列一些谜面，分别打一中药：

故乡、异国、牧童、九死一生、三九时节、包龙图、昭君出塞、天女散