

四川省中医药管理局 编写

四川省

中医养生保健

手册

中国中医药出版社



世界 (910) 目錄 主 中 國

四川省中醫藥管理局 編 寫

四川省 中医养生保健手册

四川省中医药管理局 编写

中国中医药出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

四川省中医养生保健手册/四川省中医药管理局编.
—北京: 中国中医药出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-80231-615-7

I. 四… II. 四… III. 养生(中医)—手册
IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 034051 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.25 字数 174 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80231-615-7

*

定价 11.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

编写委员会

策 划：陈文华 何旅章

主 编：杨殿兴

副主编：罗良娟 邓宜恩 冯兴奎

编 委：马烈光 钟 森 虞亚明 欧亚龙
王 超 罗 建 姚洁心 李 春
张大鸣 田兴军 徐 涛 邵志宁
贾建勋 传 鹏 张 伟 陈 云
高 巍 蒋 浩

壽



上工治未

病養

生可述

年

巳丑春穀興



前 言

健康长寿是人类的一大幸福，也是人生最可贵的财富。如何增进人类健康、延年益寿？这是举世关注的问题，也是我们编写这本养生保健小册子的目的。养生，通俗地说就是保养生命，又称摄生，是人们有意识地通过各种手段和方法保养生命的一切行为；保健，就生命健康角度而言，在中医范畴内与养生的含义基本相同。中医养生保健是人类为了自身的生存，在生产生活过程中，逐渐摸索和积累的实践经验，也是根据生命过程中的活动规律所进行的一切物质和精神的身心养护活动，这种行为活动与人相伴终生，贯穿于出生前、出生后，病前（预防）、病中（防变）、病后（防复）的全过程。

中华民族历来重视养生保健，历经 2000 多年的中医药学已经形成和积累了丰富的养生保健理论及经验，它为中华民族的繁衍昌盛、为人类的健康长寿作出了不可磨灭的贡献，是中医药学中一颗璀璨的明珠。四川被誉为“中医之乡、中药之库”，千百年来，巴蜀大地孕育了代代名医，各种因地因时的中医养生保健方法应运而生，简便易行，行之有效。在“5.12”汶川大地震中，中医药大显身手，为救治伤员、防控疾病和伤员康复作出了杰出贡献。

为了配合“中医中药中国行”在四川省的活动，也为了给广大的基层群众特别是灾区的群众提供养生保健知识，我们组织四川省的中医药专家编撰了此书。本书分为上下两篇，上篇为中医药养生保健常识，就行为、精神、四季、体质、方药、按摩等养生保健知识进行了介绍；下篇为地震灾区中医药调护方法，针对四川地震灾后心理调护、骨伤康复、饮食调养以及由于震后各种生活条件的欠缺，介绍了容易出现的内、妇、外

等科疾病的防治知识。本书文字通俗易懂，方法简便实用。愿大家茶余饭后信手翻开，在消遣娱乐之余，能增长一些中医养生保健的知识，获得养生之道，做到“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”。

养生保健不是一朝一夕的事情，贵在持之以恒。

四川省中医药管理局 局长

杨殿兴 教授

二〇〇九年三月

目 录

上篇 中医药养生保健常识

生活行为养生保健·····	3
吃得饱，吃得好，更要吃得健康·····	3
药食同源，强身防病也治病·····	7
着装得体，美丽健康·····	14
合理的作息是健康的保证·····	16
和谐性生活，“性福”又健康·····	21
动静结合、内外兼修的传统健身术·····	25
休闲娱乐，养生良方·····	31
行万里路，在旅游中保养身心·····	40
沐浴养生学问多·····	43
精神养生保健·····	54
养生先修德，德高多寿高·····	54
学会控制情绪，保持精神安定·····	55
四季养生保健·····	60
阳春三月，养肝为主·····	60
夏日如火，护心为要·····	65

秋高气爽，养肺为重	69
寒冬三月，养肾为先	73
因人养生保健	79
不同年龄阶段，养生各有侧重	79
女性保健	91
养生有道，驻颜有方	94
体质养生保健	98
平和体质 重在维护	98
气虚体质 益气培元	100
血虚体质 养血补血	101
阴虚体质 滋阴清润	101
阳虚体质 温阳祛寒	103
湿热体质 清热利湿	104
气郁体质 行气解郁	105
血瘀体质 活血化瘀	106
痰湿体质 化痰祛湿	107
特禀体质 特别调护	107
方药养生保健	110
居家必备补益中药常识	111
精选常用滋补药方	114
自我按摩养生保健	116

下篇 地震灾区中医药调护方法

中医帮您应对灾后心理创伤	125
--------------------	-----

走出灾后阴影·重建心灵家园·····	129
地震灾后骨折的家庭康复·····	135
地震灾后骨伤疾病的康复保健·····	148
震后伤残的康复方法·····	154
促进骨折愈合的食疗方·····	161
创伤后应激障碍的治疗·····	164
感冒食疗方·····	164
增强免疫力的方法·····	166
腹泻食疗方·····	167
防止食物中毒的方法·····	168
灾区不能吃的食品·····	169
饮水卫生不容忽视·····	169
让灾后病人远离便秘困扰·····	171
灾后谨防霍乱·····	173
地震后灾区常见皮肤病的防治·····	174
防治中暑知识·····	187
中暑后的急处理·····	189
中医药防治呼吸道疾病有特色·····	190
简便中医验方 5 则·····	192
中医药护理肠胃·····	193
流行性乙型脑炎的识别方法·····	194
中医药对抗疲劳·····	195
妇科疾病的中医药防治·····	196
杀灭蚊虫以预防传染病·····	209

保持住所内外环境卫生·····	210
地震后预防传染病的六项注意·····	212
小心老鼠传播传染病·····	212
灾后防病可就地取材·····	214

附篇：四川省国家级和省级中医药重点 专科（专病）名录

四川省国家级重点中医专科（专病）名单·····	217
四川省省级重点中医专科（专病）一览表·····	218



上 篇

中医药养生保健常识

生活行为养生保健

中医养生保健要求人们在日常生活中，从衣、食、住、行等各方面，根据人体活动规律，树立正确的生活作息习惯，避免不良生活行为对身体的损伤。

吃得饱，吃得好，更要吃得健康

1. 合理膳食是关键

食物的种类多种多样，所含营养成分不尽相同，只有做到合理调配，才能保证人体正常生命活动所需要的各种营养。《黄帝内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是说以谷类食物滋养人体，以动物食品补益脏腑，用蔬菜水果作为副食辅助、补充。这样调配的膳食，食物多样，荤素搭配，含有人体所需要的各种营养成分，比例适当，避免了五味偏嗜，对于调养身体、促进健康是很有意义的。这种饮食观念与现代所提倡的膳食结构金字塔的思想是一致的。现代的膳食营养结构提倡每人每天最好摄入谷类粮食 300~500 克，水果 100~200 克，蔬菜 500 克，畜禽肉 50~100 克，奶类 100 克，豆类食品 50 克。

2. 膳食养生，天人相应

饮食应顺应四时的变化，否则反而会导致疾病。春季阳气升发，万物生机勃勃，为了顺应这种变化，可食用一些辛散之品，如葱、姜、蒜、香菜、豆豉等，以振奋身体的阳气；夏季天气炎热，宜食苦寒解暑之品，如苦瓜、绿茶、绿豆等；三伏天暑湿较重，宜食化湿之物，如冬瓜、薏苡仁、白菜等；秋季气候干燥，宜食甘润之品，如百合、枇杷、蜂蜜等；冬季气候寒冷，又逢身体休养生机之时，宜食温补之品，如羊肉、狗肉等。饮食也应该顺应地域特点，四川人爱吃辣，正是由于四川地处盆地，气候潮湿，吃一些辛辣之品，如辣椒、花椒等，可以燥湿，这是天人相应的一种表现。如果四川人到北方工作后，就应该与北方的特点相应，少吃一些辣椒，因为北方少雨干燥，辣椒吃多了，很容易上火。

3. 进食有规律

现在世界上大多数国家采用的是每日三餐制。它符合日常生活、工作与学习的安排，能使摄入的各类食物营养满足机体的需要。一日三餐又各有讲究，一般情况下，一天需要的营养，应该均摊在三餐之中。每餐所摄取的热量应该占全天总热量的 $\frac{1}{3}$ 左右，早餐是一天中非常重要的一餐。早餐质量高，人会感到精力充沛，既满足了工作时需要的能量，又不会使人发胖。午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，因此量一般要多一些。晚上吃得太饱而又没及时消耗多余的能量，会导致血糖转化成脂肪贮存起来，日子久了，就成了大腹便便的胖子，因此晚餐需要控制。“早吃好、午吃饱、晚吃少，人难老”，早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量；午餐应适当多吃一些，而且质量要高；晚餐要吃得

少，以清淡、容易消化为原则，至少要在就寝前两个小时进餐。

4. 饮食要卫生

食物应当新鲜、没有杂质、没有变色、没有变味并符合卫生标准，严把病从口入关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。新鲜、清洁的食品，可以防止病从口入，避免被细菌或毒素污染的食物进入机体而发病。大部分食品不宜生吃，需要经过烹调加热后变成熟食，才能食用，肉类更要煮熟，其目的在于使食物更容易被机体消化吸收。同时，也使食物在加工变热的过程中，得到清洁、消毒，除掉一些致病因素。

5. 饮食有禁忌

饮食禁忌是传统膳食养生的一个重要内容，可谓丰富多彩，在这里我们列举一些供大家参考。

(1) 一日三餐的饮食禁忌

早餐应补充足够水分，忌只吃干食；自带午餐不宜带绿叶蔬菜，可带一些水果、米饭、牛肉、豆制品、各种非绿叶蔬菜、酸奶，因为绿叶蔬菜不耐久放；午餐忌吃得过饱，防止头昏脑涨，影响下午的工作；晚餐合理搭配，清淡为主，不宜过晚，忌大鱼大肉、暴饮暴食；忌饭后喝汤，防止冲淡胃液影响消化；忌吃饱即睡，容易引起肥胖；饭后不宜立即吃水果，最好在饭后1~2小时后再吃；忌饭后吸烟、喝茶；忌饭后马上做大量运动。

(2) 几种食物忌鲜吃

鲜海蜇：新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素。只有经过食盐加明矾盐（俗称三矾）清洗两次，使鲜海蜇脱水两

次，才能让毒素随水排尽。洗后海蜇呈浅黄色，厚薄均匀且有韧性，用力挤也挤不出水，这种海蜇方可食用。

鲜黄花菜：鲜黄花菜又名金针菜，未经加工的鲜品含有秋水仙碱。秋水仙碱本身无毒，但吃后在体内会氧化成毒性很大的二秋水仙碱。只要吃 3 毫克二秋水仙碱就足以使人恶心、呕吐、头痛、腹痛。干品黄花菜是经蒸煮加工的，秋水仙碱会被溶出，故无毒。

鲜木耳：鲜木耳中含有一种叫卟啉的光感物质，食用后若被太阳照射可引起皮肤痛痒、水肿，严重的可致皮肤坏死。干木耳是经曝晒处理的成品，在曝晒过程中会分解大部分卟啉，而在食用前又经水浸泡，其中含有的剩余毒素会溶于水，使水发的木耳无毒。

(3) 泡菜不宜多吃

新鲜蔬菜都含有一定量的无毒的硝酸盐，在腌泡过程中，它会在细菌的作用下还原成有毒的亚硝酸盐。同时，硝酸盐进入体内后，可在组织代谢作用下生成亚硝胺。亚硝酸盐和亚硝胺都对人体有害，特别是亚硝胺有致癌作用。因此，泡菜不宜多吃，尤其是肝炎病人，由于肝功能有所下降，最好不要吃泡菜。

(4) 辣椒不宜多吃

“四川人怕不辣”，吃辣椒几乎成了四川人的标志。但辣椒食用过量也会损害人体健康。一次食用过多的辣椒素会强烈刺激胃肠黏膜，使其高度充血、蠕动加快，从而产生胃疼、腹痛、腹泻并使肛门有烧灼刺痛感，还可能诱发胃肠疾病，促使痔疮出血等。四川人肛肠疾病十分常见，与吃辣椒过多有很大关系。因此，患有食管炎、胃肠炎、胃溃疡以及痔疮等病患者，都应该少吃或忌食辣椒。由于辣椒属于大辛大热，所以火眼、牙疼、喉痛、咯血、疮疖等，或阴虚火旺的高血压、肺结