

这是一本集数千年之**养生法宝**
方法简单却**效果称奇**的健康枕边书

从求医到求己

中医养生攻略



郭志红/著

不生病的钥匙就在你的手中
走出养生误区，学会真正的养生知识

东方出版社

从求医到求己

——中医养生攻略

郭志红/著

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

从求医到求己/郭志红 著. —北京:东方出版社,2007

ISBN 978-7-5060-2920-9

I. 从... II. 郭... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 139410 号

从求医到求己

CONG QIUYI DAO QIUJI

郭志红 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:12.5

字数:134 千字

ISBN 978-7-5060-2920-9 定价:28.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

网址:www.peoplepress.net

人民东方图书销售中心 电话(010)65250042 65289539



目 录

前 言 1

一 走出养生误区 3

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 误区就在身边 / 3 | 4. 误区劳命伤财 / 7 |
| 2. 每个人都可能陷入误区 / 4 | 5. 自己的感觉就是标准 / 8 |
| 3. 误区害人害己 / 6 | 6. 倡导便捷养生法 / 9 |

二 中医的养生理念 11

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 防重于治 / 11 | 3. 养生之务，在乎去害 / 17 |
| 2. 培育正气 / 13 | 4. 和谐养生 / 18 |

三 抗衰老与健康调养 22

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 应用中医药抗衰老 / 22 | 4. 女子保健 / 28 |
| 2. 权衡补益利弊 / 23 | 5. 保健食品 / 30 |
| 3. 男性保健 / 25 | |



四 动静养生 33

1. 什么是阴阳 / 33
2. 善动养生 / 34
3. 善静养生 / 35
4. 动静和谐养生 / 37
5. 锻炼有度 / 39
6. 老年人的养生之道 / 41

五 情志养生 43

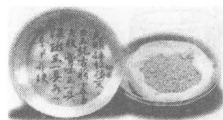
1. 心理健康才是真正的健康 / 43
2. 精神情绪与躯体症状 / 45
3. 不良情绪是百病之源 / 46
4. 仁善者寿 / 48
5. 中医善调情志 / 49
6. 情志治病 / 52
7. 追求心身健康 / 53

六 自然养生法 55

1. 顺应天时养生 / 55
2. 春季养生 / 57
3. 夏季养生 / 59
4. 秋季养生 / 60
5. 冬季养生 / 61
6. 顺应地域养生 / 63
7. 治疗要与自然界相应 / 64

七 个体化养生 66

1. 健康问题因由各异 / 66
2. 根据年龄养生 / 68
3. 根据体质养生 / 70
4. 根据脏气禀赋养生 / 72



八 脏腑养生 75

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 脏腑养生以脾胃为本 / 75 | 4. 过度营养的误区 / 79 |
| 2. 脾胃因何受损 / 77 | 5. 脾胃健康则防病抗衰 / 81 |
| 3. 泛食寒凉的误区 / 78 | 6. 纠正脾虚简便易行 / 83 |

九 膳食养生 86

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 吃得少寿命长 / 86 | 4. 饮水的学问 / 91 |
| 2. 如何节制饮食 / 88 | 5. 习惯根据年龄改变 / 93 |
| 3. 适宜的食物种类 / 89 | |

十 食物性味与利弊 95

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 食物的偏性与食疗 / 95 | 3. 常用食物的性味 / 99 |
| 2. 饮食五味与养生 / 97 | |

十一 饮食与防病 105

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 饮食有治疗作用 / 105 | 3. 患病饮食宜忌 / 108 |
| 2. 饮食可预防疾病 / 106 | 4. 病后饮食调养 / 112 |

十二 治未病 115

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 以人为本的健康理念 / 115 | 4. 治未病的具体实施 / 119 |
| 2. 治未病的含义 / 116 | 5. 中医药调理治未病 / 124 |
| 3. 针对性地治未病 / 118 | |



十三 一清二补 126

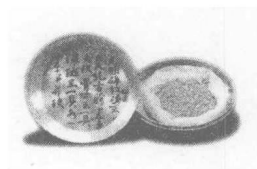
1. 体内埋藏着毒素 / 126
2. 清理是必须的 / 128
3. 清就是补 / 128
4. 补法不当即是毒 / 130
5. 误补致害教训多 / 131

十四 虚不受补 134

1. 虚是什么 / 134
2. 虚如何补 / 136
3. 何为虚不受补 / 137
 - 阴虚之人容易虚不受补 / 137
 - 体弱之人容易虚不受补 / 138
 - 肝郁之人容易虚不受补 / 139
 - 痰湿阻滞之人容易虚不受补 / 140
 - 瘀血阻滞之人容易虚不受补 / 140
4. 病后初愈不可以虚概之 / 141
5. 怎样矫正虚不受补 / 142
6. 简单补法 / 144
7. 什么叫大实有羸状 / 145

十五 如何应用补药 147

常用的几种补药



1. 人参 / 147

2. 黄芪 / 150

3. 鹿茸 / 151

4. 当归 / 153

5. 阿胶 / 154

6. 枸杞 / 155

几种中成药的用法

1. 六味地黄丸 / 156

2. 金匱肾气丸 / 158

3. 生脉散 / 159

4. 附子理中丸 / 160

5. 补中益气丸 / 162

十六 了解中药 164

1. 中药历史及特征 / 164

2. 中药是否有毒性 / 166

3. 中药疗效在医不在药 / 169

4. 擅自用药害处多 / 171

5. 如何使用中成药 / 172

十七 讲究煎服中药 176

1. 煎中药用什么容器好 / 176

2. 合理煎中药的方法 / 177

3. 服中药的适宜时间 / 179

4. 服中药该注意什么 / 182

十八 感悟中医 184

1. 中医学是我们的国粹 / 184

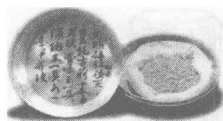
2. 中医学的特点 / 186

3. 中医对问题的解读 / 189

4. 中医与四季时令 / 190

5. 中医与各方地域 / 192

结 语 195



前言

在中医临诊中，就医者总是有着提不完的问题，虽然我尽可能地以比较简洁、直接的方式给予回答，但常常由于时间等原因，很难满足众多就医者的需求。这使我萌生了把这些中医药知识写出来的想法。尤其是看到有些人为了养生保健误入歧途，给自己造成很多伤害的情况，越来越使我深感不安，越发感到自己责任的重大。

于是在临诊中我开始留意，哪些是就医者最关心和最想了解的问题，哪些是人们最容易忽视和搞错的事情等。通过收集整理，并结合一些具体的实例，在此书中尽量做到讲解详细，以使人们容易理解和运用。

作为行医者，从事的是保护人类健康的崇高职业。在自然与社会这样一个大环境中，我们无疑要担负起协调平衡、增进人类全面健康的义务。在倡导和谐社会的今天，不可或缺地也包括了人与大自然的和谐，人与社会和环境的和谐。这也就意味着我们每个人都要达到精神和机体的健康协调，以适应各种各样的自然条件及社会环境，始终能够以一个积极的精神、平和的心态对应



万变的事物。

如何掌握和提升全面增强体质的知识和方法，特别是学会怎样在机体未发病前就能够科学地有的放矢地去预防，而不是只依赖发病后的治疗，这更是我们应该掌握的重中之重！因此，告诉每一个人如何认识自己、保护自己、调适自己、增进自己的智能和体能，才是我们更应该努力去做的工作。“上医治未病”，这一点历来是中医最核心的思想，最奉行的方法，也是中医的最大优势。

愿大家能够从这本书中，找到适合自己的方法，以最简便、最实惠的途径获取最大的健康效益。



一 走出养生误区

追求健康，渴望长寿是每一个人的愿望，可是真正做起来，能够把握得好的又有多少人呢？看到很多人在各种误区中徘徊，不由得使人感慨万千。医生看病，只能解决有限人数的需求，而告诉更多的人，使大家能够走出养生误区，正确地获取健康知识、达到长寿，这才是最重要的。

1. 误区就在身边

透过一间小小的中医诊室，从各个不同的角度，折射出各种不同阶层的人在追求健康时，所作的种种努力。我们常常看到太多走偏路的人，而他们恰恰忘了最简便、最有效、最实惠的方法就在自己身边，是随手可得，随时可做的。方法不在多，在于精，在于正确，在于坚持。如果没能掌握正确的方法，纵使你花费了很多的代价，包括精力、财力、心力、物力，往往不得要领，甚至会做出让人后悔莫及的事来。

很多急于求成的人到处寻求所谓的捷径，如补品、秘方、仪器等。伴随着人们的这些努力，社会上出现了种种不正确的方法



和手段，在不经意间产生了错误的引导，并且伤害着渴望健康长寿的人们。实际上很多人是在盲目地拿自己的身体做试验，有的甚至为此付出了沉重的代价。

临诊中常常遇到就诊者莫名其妙地出现了各种症状，找不出原因。比如：有的越用补品，却越是精神不振、疲乏无力；有的患了疾病，越是千方百计寻医求药、搜求秘方，用尽各种办法，却越不能好转，反而增添新病；有的爱美人士，越想健美，却越把身体搞得很糟糕；有的拼命设法减肥，却是越减越肥……种种现象不胜枚举，均由于方法不得当甚至是用了错误的方法，给人们造成了不良后果，以致付出了太多的代价。

这些情况，天天都会遇到或听到，实在是太多了。鉴于此，我们医者有责任提出忠告，必须尽快纠正种种不正确的做法，使人们清醒地认识到误区就在身边。我们不但需要健康长寿的保健知识，更需要学会去甄别哪些是正确的、哪些是错误的方法。以使我们能够采纳正确的方法，留住健康，还回自己，尽享天年。

2. 每个人都可能陷入误区

没有人会拒绝健康，现实生活中，各种保健品及健身方法的广告宣传越来越多。由于人们的消费心理尚不成熟，新的时髦保健品一经上市，总会有一大批消费者盲目跟进，吃过保健品的几乎遍及城市所有人群，做过减肥、健美训练的人也不在少数，购买各种仪器的更是大有人在。

市面上的各种产品虽然有很多适合的对象，但由于人体情况各异，不可能对所有的人都适合。只是由于我们缺少常识，往往



只注意到产品宣传的一面，却没有注意到自身需要的一面，我们每个人究竟需要什么，应该如何选择适合自己的产品，这才是最重要的。因此，懂得了这些常识，我们就会获得健康，从而避免走进误区。

误区导致的疾病可谓太多太多，几乎所有的疾患都可以由误区引起，真正的悲哀就在于完全是自己所造成的。

一些晚期癌症患者，病情已得到明显控制，可是，盲目的补养又使之迅速恶化；

一些补肾不当的人出现了各种症状：失眠、尿血、脱发、周身脓疮，甚至有的造成甲亢、性器官癌症、糖尿病等；

一些使用所谓包治百病仪器的人，引起病情加重，出现血压不稳、血糖不稳、睡眠质量下降、泌尿系统感染加重等；

一些服用抗衰老药的女性却得了癌症；

一些长期使用某种滋阴补肾中成药的人导致舌苔厚腻、痰浊阻滞、身体燥热；

一些服用植物雌激素的更年期女子，不承想患上了乳腺癌；

一些服用某种蜂制品的女士，子宫肌瘤迅速增长，皮肤瘢痕逐渐扩大；

一位子宫癌患者服了某种女性保健品后，导致大出血，病情极度恶化；

一位喜欢按摩的人，几个疗程下来，糖尿病明显加重；

一位泌尿系疾病的人，服行气止痛药后病情加重；

一些夏季贪凉的人咳嗽经久不愈；

一些冬季食温燥补品的人春季患病不断；



一些常易感冒发热的人，原来是服用了过多的补品。

.....

临床所遇到的还远远不止这些。不要认为这是偶然现象，应该说这与他们没有很好地掌握自己的体质特征，不了解体内埋藏的一些不良信号有关；有的则是明显使用某些药物或保健品不当造成的。

3. 误区害人害己

误区往往是人们流传的一些做法。有的来自宣传，有的来自广告，有的来自朋友，有的来自道听途说。说的人多了，说的次数多了，人们就会动心，尤其是热切期盼着得到一些好办法的人，就更迫不及待采取行动了。于是边按照去做边继续传播，影响越来越大，受损伤的人也越来越多。比如饮水的问题，适当饮水肯定是有好处的，而传言中却说成饮水越多越好。结果，不少人就拼命地饮水，甚至影响整个办公室的人，或者一家子。很多人就这样在善意的劝说下，互相比着喝水；随之又比着上厕所。以为这样可以养颜排毒，可以稀释血液、促进循环，却不知给身体造成了多大的负担。一天中频繁地排尿，无疑是人为造成了肾虚；满肚子水咣当着，无疑是人为造成了脾虚。随之出现的还有头昏，浮肿，湿疹，口浊，女子白带多、月经失调等，几年下来，面部皮肤由白变黄，由泽变枯，由紧变松。

总之，类似这样的情况很多很多。可以看出，人们对自己的身体健康开始给予越来越多的关注，并且也注意去收集和了解有什么好的方法和好的保健品或药物可以采用。出于善良的意愿，



常常也将自己知道的一些事情告诉身边的人。所以，导致了太多的人应用不适当的做法，不知不觉给身体造成不良影响。这样，在群众中流传的误区越多，引发的疾患也越多。而且，很多人已经出现了不良状况仍然不能自知，仍然以为所谓媒体上介绍的就一定是对的。因此，不去多想，更不去设法纠正，实在令人感到遗憾。

4. 误区劳命伤财

常常有些人，买了很多保健品及药物，询问我们医生可不可以吃，可不可以服用，医生给出的答案往往大扫其兴。钱花去不少，却并不见得需要，甚至有的还会起到相反作用，浪费了不必要的财力。还有些人明明吃了某种补药，感觉不太好受，为了不浪费仍然坚持服用；有的感觉很不好，却安慰自己可能是正常反应，继续服用，直到有一天，实在不舒服了，上医院一检查发现添了新病，方才后悔莫及，不得不花更多的钱去治疗这个自己花钱买来的疾病。常可遇到一些生活优越，进食补品较久的人，患病后症状更加严重，如顽固性发热或频繁感冒；有的低热不断，非常怕冷，甚至不敢出门；有的失眠心烦、胸闷呃逆、头晕头沉；其所诉症状繁多，各种各样，总之周身上下哪儿都不舒服。通过把脉，就知道是郁滞现象太重了，这种严重郁滞的脉象通常都是由于服用补品太久太多所致。经耐心讲清道理，立即停用各种补品，用中医疏导通利的方法，患者症状会很快消失，感觉神清气爽，与治疗前明显不同。人们往往是在沉重的教训面前，才会悬崖勒马。



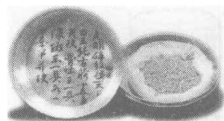
还有很多人，为了减肥，尝遍了所有的减肥药物及减肥食品。常常是曾有一时的好转，此后的反弹更加糟糕，非但没有起到减肥效果，甚至造成内分泌紊乱，影响发育、生育等正常机体功能。有的造成神经性呕吐，不能进食，连正常的学习及工作都不能进行，不得已住进了神经精神疾病医院；也有的花了数月甚至数年的时间进行某种健美锻炼，大量的时间及财力的消耗，最终得到的是精神体质的整体下降，从而又要花费时间和精力去调理身体，实在是劳命伤财！因此，了解一些知识指导自己的行为健康，非常重要，可以省走许多弯路，获得更便捷、更实际的效果。

5. 自己的感觉就是标准

人们往往容易舍近求远，正如那句俗话：外来的和尚会念经。常常是谁说的都信，就是不相信自己。有些保健品明明吃了感觉不太舒服，仍然继续服用，时间一久，把好身体变成了坏身体。为什么一开始感觉不好就不知道赶紧停止应用呢？

如果说，我们不知道相信谁好，那么，最简单的就是相信自己，相信自己的感觉。只有自己的感觉才是最可靠的。自己感觉很好，就是适合的，自己感觉不好，就是不适合的。何况，我们还有自身调节机制呢！如果不走错路，我们还可能通过自身调节机制逐渐获得改善。但如果盲目地去做，就会使机体的功能更加紊乱，自身调节起来就要困难得多了。我们的感觉就是最好的医生，就是最可靠的标准。

当然，也有少数的药品或者是保健品服用初期会有一些不适的症状反应。一般来讲，出现的反应时间不会太长，症状也不



会太严重，而且一般都会在说明书上事先进行说明。这些产品最好是在医生的指导下应用，才会比较安全。

6. 倡导便捷养生法

如何获得最经济、最便捷、最实惠的保健养生方法呢？最重要的就是要有一个好的饮食生活习惯。我们日常生活中离不开食物、水分、阳光、空气；少不了要休息、活动、排泄。这些我们每天都在做的事，只要稍加注意，养成一个好的习惯，就会终身受益无穷。说起来并不难，关键是你有没有决心和毅力去追求健康，如果明白健康就是一切，那么就应该按照健康方式去做：

食物：应以素食为主，种类要多，多吃蔬菜，少食肉制品，进食七八成饱，不暴饮暴食，少饮酒，少食冰镇凉食，这些都很重要；

水分：适当饮水，在两顿饭之间饮水为宜，饭前饭后不要大量饮水，饮水以感觉舒适即可，不要饮得胃腹胀满，以免造成脾胃损伤；

阳光与空气：每天都不可少，正如植物，没有阳光就没有营养，人如果总待在室内，不去接触阳光，那么，身体必会虚弱，因为缺少了阳气，阳光可以带来阳气；

排泄：每个人每天都要有一定的排泄废物的机会。正常排尿每天4~8次左右；排便每天应有1~2次，每次排便都要有一定的量，不能太少，否则，就不能保证废物的顺利排出；

休息：每天需要大约6~8个小时的睡眠时间。晚间应在22~23时以前入睡，才能使机体在夜间能行使正常的修复功能，并保证