

彭良波◎著

ZHONGYI CHUANSHI
MIAOFANG ZHI
WEIBING XIANZHI

中医传世妙方

与
未病先治

治已病，不若治未病
得而不喜，失而弗扰
百病必先治其本，后治其标
势顺则强，气顺则舒

健康需要一场膳食革命

 金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医传世妙方

与未病先治

彭良波◎著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

中医传世妙方与未病先治 / 彭良波著. — 北京 : 金盾出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5082-8665-5

I. ①中… II. ①彭… III. ①验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 088368 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码 : 100036 电话 : 68214039 83219215

传真 : 68276683 网址 : www.jdcbs.cn

印刷 : 北京高岭印刷有限公司

装订 : 北京高岭印刷有限公司

各地新华书店经销

开本 : 710 × 1000 1/16 印张 : 14 字数 : 256 千字

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 48.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言



前

言



随着人民生活水平的不断提高，健康和保健越来越为社会所关注。健康高于财富，健康创造未来，已成为今天人们追求生活质量和生命质量的时尚新概念。中国五千年的养生保健文化，是勤劳智慧的中国人民同各种疾病顽强斗争的结果，在强身健体、防病治病等方面取得了令世人瞩目的成就，为人类的健康做出了巨大的贡献。

生、长、壮、老、已是生命的自然规律，健康长寿是人类追求的美好愿望，养生保健是选学研究的永恒主题和社会关注的热点。在五千多年的历史长河中，我们的祖先积累了许多养生长寿的宝贵经验，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。中医学吸收了道、儒、释各家养生思想的精华，形成了系统完整的中医养生学。众所周知，先天禀赋（遗传因素）对寿命极限的影响有着不可否认的作用，但后天养生同样有着非常重要的意义，如孙思邈在《摄生咏》中记载：“寿夭休言命，修行在本人，时时遵此理，平地可朝真”。就是强调人的主观能动性，克服先天不足或后天失调给健康带来的不良影响，有目的地进行养生保健，以获得健康长寿。

中医养生学作为一种优秀文化、养身之道，已经被世界广大人民群众所认可、所接受。中国传统的延年益寿之法称为卫生、养生、厚生或道生。卫生是保卫生命之义；养生是养护生命之义；厚生是厚待生命之义；而道生则是要求以上诸法皆要遵守一定的法度。

老子在《道德经》中明确指出：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，告诫人们要遵循自然界和宇宙的规律。所谓养生，就是根据生命规律，采用养护身心，保持或增进健康，减少疾病，以延年益寿的一种措施，相当于现代医学中的预防保健活动。养生是一种文化现象，它是中华民族在维护人类健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富，具有一定的民族性、传统性和延续性。

《黄帝内经》的“治未病”思想，是中医药的精华，强调预防为主 的防病保健策略。指导人们通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现养生保健的目的，是一种综合性的强身益寿活动。中医养生贵在养德，这是健康和长寿的最重要条件。中医养生历来重视精神卫生，早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就明确提出养生应注重精神方面的保养。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。从整个社会的需求来看，在中国专业养生服务方面，中医养生必将是养生服务业未来的发展方向。



妙方与
未病
先治

中医传世



目 录



目

录



第一章 养好五脏百病消.....	001
第一节 五脏平衡全身康.....	001
第二节 心脏养生保健法.....	005
第三节 肝脏养生保健法.....	009
第四节 肾脏养生保健法.....	014
第五节 肺脏养生保健法.....	020
第六节 脾脏养生保健法.....	024
第二章 药膳味美防病健身.....	028
第一节 适合女性食用的药膳.....	028
第二节 适合男性食用的药膳.....	034
第三节 常见疾病保健药膳.....	039
第四节 家庭常用药膳案例.....	046
第五节 常用的食疗药膳粥.....	053
第六节 常见癌症食疗药膳.....	060
第三章 生活方式得当宜长寿.....	068
第一节 生活起居规律身体好.....	068



中
医
传
世
妙
方
与
未
病
先
治



第二节	起居中无小事大小便要注意	074
第三节	生活按时有规律才能健康又长寿	079
第四节	睡觉姿势得当睡眠好	083
第五节	早晨起床做对了有益健康	087
第六节	几个有益健康的日常保健小动作	090

第四章 顺应天时保健康

第一节	春季养生保健要点	096
第二节	夏季养生保健要点	102
第三节	秋季养生保健要点	109
第四节	冬季养生保健要点	115
第五节	养生就要春夏养阳秋冬养阴	124
第六节	十二时辰分段养生法	127

目 录

第五章 中医药浴保健康	132
第一节 药浴的文化	132
第二节 药浴的常识	137
第三节 药浴使用注意事项	145
第四节 药浴养生效果好	148
第五节 常用的中医药浴养生方法	152
第六节 百病中医药浴养生疗法	155
第六章 男性保健养生法	166
第一节 男性保健常识	166
第二节 男性阶段保健方法	173
第三节 男性饮食营养保健	179
第四节 男性健身养生保健	188



中
医
传
世
妙
方
与
未
病
先
治



第五节	男性心理养生保健.....	197
第六节	男性美容保健.....	202
第七章	女性保健养生法.....	207
第一节	女性青年期保健.....	207
第二节	女性中年期保健.....	211
第三节	女性更年期保健.....	215



第一章 养好五脏百病消

第一节 五脏平衡全身康

五脏，即心、肺、脾、肝、肾的合称。五脏的共同生理功能是化生和贮藏精气，并主宰、参与人的精神活动。故《灵枢·本藏》说：

“五脏者，所以藏精神血气魂魄者也。”《灵枢·本神》亦说：“血脉营气精神，此五脏之所藏也。”五脏各司其职，并联系气、血、精、津液和相关的形、窍，形成五大系统。五大系统之间在功能上又相互配合，以心为主宰，构成一个整体，共同维持着人体的生命活动。

关于五脏养生，古代医籍有句格言为：“宠辱不惊，肝木自宁；动静以敬，心火自定；饮食有节，脾土安和；调息寡言，肺金自全；恬淡少欲，肾水自足。”这句话就是说五脏的一个平衡状态，如果其中一个太过了，那么就会失去了这个平衡状态，最后疾病就会不请自来。所以，五脏平衡是一个十分重要的问题，只有五脏处在一个平衡状态，那么全身才会健康无病。

宠辱不惊，肝木自宁

人的一生中，会遇到高兴的事与不高兴的事，被人赞扬的事或被人批评的事。用百姓的话说，就是好听的话与不好听的话。被人宠着的时候，不要太兴奋，否则会忘乎所以；被人贬低的时候，不要太丧气，否则会没有了志气。特别是不可怒发冲冠，人的七情之



中，只有怒最厉害。“怒气伤肝”，怒会耗散肝血，助发肝阳上亢。肝阳上亢就会出现头晕、目眩、失眠等，甚至中风恶疾。如果能宠辱不惊，肝气就会舒条有序，神志就可安宁无恙。

动静以敬，心火自定

动以养形，静以养心。但养形与养心是互惠的，只有形体康健，心情才能舒畅；而心情舒畅，亦有利于形体的健美。喜静则静，喜动则动，动中思静，静中思动。动静结合，身心才能自如。如果动静失于常态，或者形体劳累，就会伤及心血；而劳心过度，血脉不能通畅，形体也会感到疲乏。所以说，血脉的流通，要有“动”以养形；精神的安定，要有“静”以养心。动静有序，才能使心神、心血、心脉三者正常有序地工作。

饮食有节，脾土安和

《黄帝内经》曾明确指出“饮食有节”是非常重要的长寿因素。胃主纳谷，脾主运化，饮食有节，饥饱适宜，五谷才能化为气血充养五脏六腑。反之，饮食无有节制，太饱则伤肺，太饥则伤气，太酸则伤筋，太咸则伤骨，太甜则伤血。特别是暴饮暴食，烟酒无度，就必然伤及脾胃，脾胃伤了，气血津液自然会减少许多，何谈健康！所以要使脾胃（包括肝胆大小肠）安康，节制饮食是第一要素。

调息寡言，肺金自全

“肺如钟，撞则鸣，风寒入，外撞鸣，虚劳损，内撞鸣。”这是清代中医名家陈修园对肺系疾病因素的总结。调息不当，外卫不固，风寒湿热经常侵犯皮毛，肺的呼吸功能受到阻碍，就会发生气管炎、哮喘等疾患。要使肺金得清，先要调和气息，气息调和好了，肺金自然安宁。中医学认为，肺为发声之腑，说话过多，会伤及肺气与



妙方与
中医传
世
未病先治





肺阴，出现喑哑、咽痛、语怯等病痛。所以说，保护肺腑，寡言少语与调息适度一样重要，两者均不可偏废。

恬淡少欲，肾水自足

“五脏六腑之精气皆藏于肾。”肾主精气，主生殖与人的发育。人的性欲，不可过纵，亦不可闭欲，而应当是有情少欲。特别是中年以后，房事生活应随着年龄的增长而减少。人的精气神，精是物质基础，肾精充足了，才能有元气，元气充沛了，才能有“神”。如果整天沉醉于色情之中，肾精的过度外泄，必然会使脏腑功能衰竭，免疫能力低下，物质基础的“精”枯竭了，生命也就终止了。所以说“恬淡少欲”是养生保健的重要内容。

中医认为，咸、甜、酸、苦、辣各有其特殊的作用。五味适量，对五脏有补益作用，即酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺，咸入肾。但是如果五味过量，就会打乱人体平衡，损伤脏器，招致疾病。《彭祖摄生养性论》中说：“五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。”《内经》中也说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

酸多伤脾。酸味可以补肝，过多的酸味食物会引起肝气偏胜，就会克伐脾胃（木克土）。由于脾主肌肉，其华在唇，酸味的东西吃得过多，就会使肌肉角质变厚，即“肉胝皱”，嘴唇也会失去光泽，并往外翻，即“唇揭”。同时还常出现饭量减少，饭后胃胀，大便稀，言语低微等脾气虚的症状。

甘多伤肾。甘味可以补脾，过多的甘味食物会引起脾气偏胜，就会克伐肾脏（土克水）。由于肾主骨藏精，其华在发，因此甜味的东西吃多了就会使头发失去光泽、脱落。同时还常出现腰膝酸软、耳鸣耳聋等肾精虚的症状。



咸多伤心。咸味可以补肾，过多的咸味食物会引起肾气偏胜，就会克伐心脏（水克火）。由于心主血，咸味的东西吃多了，就会影响气血的生发和运行，使血脉凝滞，脸色变黑。同时还常出现心悸、气短、胸痛等症状。

苦多伤肺。苦味可以补心，过多的苦味食物会引起心气偏胜，就会克伐肺脏（火克金）。由于肺主皮毛，苦味的东西吃多了皮肤就会枯槁，毛发就会脱落，即“皮槁而毛拔”。同时还常出现咳嗽、咳痰等肺气虚的症状。

辛多伤肝。辛味可以补肺，过多的辛味食物会引起肺气偏胜，就会克伐肝脏（金克木）。

由于肝藏血，主筋，辛味的东西吃多了，会导致肝血不足，筋脉失血，爪甲失荣。同时还常出现头晕目眩、面色无华、视物模糊等肝血虚的症状。

《黄帝内经》提出“五谷为养”，即“五谷”是饮食与养生的根本，中医有五谷养五脏的说法，由于地区的差异，五谷有很多种不同的说法，但小米、小麦、大米、大豆、高粱这五谷在老百姓的餐桌上最为常见。

小米养脾：小米为五谷之首，对补益脾胃有很好的作用。要想把五脏养好，首先要脾胃养好，所以小米是身体虚弱者进补的上品，可以补中益气、延年益寿。滋补吃法：熬一锅小米粥，取上层的米油吃，这是小米粥的精华所在。

大米润肺：大米包括稻米、薏米等，具有滋阴润肺的作用，也兼有养胃的功效。滋补吃法：有肺热、咳嗽等症状时，可以喝一些大米熬煮的米汤。

小麦养心：冬小麦是秋天种下，冬天停止成长，春天长叶，夏天结果实，具备了四季的精华，因此被称为“五谷之贵”。中医也认为它能养心安神、除烦祛燥。滋补吃法：取带皮的小麦熬粥，有



助消除烦躁情绪；女性的更年期综合征、自汗盗汗时，可以到中药店买一些浮小麦熬水服用。

大豆养肾：大豆中的黑豆是肾之谷，中医认为其具有补肾强身、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚者。滋补吃法：做黑豆浆或煮黑豆粥。

高粱养肝：高粱和大豆都属于杂粮，但却是五谷里不可或缺的配角，高粱具有养肝益胃的作用。滋补吃法：把高粱面炒一炒，具有收敛止泻的功效，有慢性腹泻的人，可以持续吃一段时间。

总之，任何事情都要讲究一个“适可而止”，饮食也是这样，不能说想吃什么了，就多吃、天天吃，而要适度，达到一个平衡。

第二节 心脏养生保健法

祖国医学在发展中形成了整体观念和辨证施治的特点，并特别重视清心与养生的研究。养生之道，贵在得“法”。一个人要想健康长寿，不但要有清心的健康精神，还要有适性适人的养生方法。因此，要掌握中华养生之道，还必须讲究具体的清心之术。

静思冥想法：这是解除心理疲劳的一种有效手段。一个人可在心烦意乱时，独坐在光线柔和、温度适宜、环境安静的房间里，双目微闭，深吸气后再慢慢呼出，反复几次，让放松的情感传遍身体各部。然后，运用想象让自己处身于一个令人愉快的自然环境中，尽量体验想象环境中的美好，如海风轻拂、鸟语花香……使自己从声音、颜色、气味各方面体验出舒适，然后再慢慢睁开眼睛。

聊天健脑法：聊天既是一项裨益身心健康的快乐活动，又是获得美好心情的一种有效而愉快的手段。在节假日茶余饭后，亲朋好友相聚，合家团圆，吹吹“山海经”，侃侃家常话，无疑是做了一次趣味盎然的脑力保健操。使大脑在和谐氛围里得到一次“健美锻炼”。聊天还能消除积郁，忘却愁苦，使人得到快乐，而乐能怡情，

乐能使人长寿。

精神胜利法：人际交往并非处处都阳光灿烂，总会遇到一些意想不到的不愉快的事，要尽量学会从光明面看问题，要善于为自己找“下台梯子”，要多看到自己的优点，尽可能地把自已的注意力转移到使自己愉快、轻松的方面，使自己变得心安理得，乐观开朗。

治身养神法：三国时蜀丞相诸葛亮有句名言：“夫治国犹于治身，治身之道，务在养神，治国之道，务在举贤。”举贤能安邦兴国，养神可益寿延年。诸葛亮把治身与治国相提，养神与举贤并论，足见养神之重要。中医认为，神为一身之主宰，统帅五脏六腑。神是人体生命活力的总括，对心身健康关系重大。我国古代医家和思想家在养生益寿的认识与实践中积累了丰富的丰富经验，并有许多精辟的论述。《淮南子·原道训》中说：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”《内经》曰：“得神者昌，失神者亡。”可见神的充耗关系到人的壮和老；神的得失又关系到人的昌与亡。“神清意平，百节皆宁”，养神是养生之本。

情志调节法：七情可以致病，同样也可以治病。情志疗法便是利用这一原理来调节情绪以达到治病的目的。这一疗法主要运用五行学说，依据五行相生相克的制约关系，形成的悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜，喜胜悲的情志相胜心理疗法。这样通过提高患者的认知能力，明白过激情志致病的道理，以达到治疗或预防情志疾病的抑情顺理法。其中有运用激情和应激情况下所导致的生理、病理改变，以收到治疗之效的激情刺激法；还有运用情绪的两极性治疗情志疾病的相反情志疗法等。

言语开导法：该方法源自《灵枢·师传篇》：“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎？”这里告、语、导、开便是言语开导的基本要领。《普济本事方》记载的一个医案，就是通过给患者分析病理病机，使其





心悦诚服，没有服药，就收到了立竿见影的治病功效。“有董生者，患神气不宁。每卧则魂魄飞扬，觉身在床而神魂离体，惊悸多魇，夕通无寐，更数医而不效。予为诊视，询之曰：‘医作何病治？’董曰：‘众皆以为心病。’予曰：‘以脉而言之，肝经受邪，非心病也。……故卧则魂归于肝，神静而得寐。今肝有邪，魂不得归，是以卧则魂扬若离体也。肝主怒，故小怒则剧。’董欣然曰：‘前此未之闻，虽未服药，已觉沉疴去体矣。’”

移精变气法：该方法属于中医祝由疗法。《素问·移精变气论》中说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”即通过语言、行为、舞蹈等祝由形式，调动病人的积极因素，转移其对局部痛苦的注意，改变其恶性循环，从而形成良好的精神内守状态，移易精气，变利血气，以调动人体本能的力量来达到治疗疾病的作用。

静坐澄心法：某些疾病可以通过改变环境，用静坐澄心的方法，坚持不懈地达到另一境界，以使疾病自然痊愈。《友渔斋医话》记载了这样一个案例：“前明道林蒋先生偶抱疾病，岁乙亥病益甚，啜血几不起。先生乃弃医药，借寓道林一室，只以一力自随。闭目迭足，默坐澄心，常达昼夜，不就席。一日忽香津满颊，一片虚白，炯炯见前，猛然有省之间，而沉疴已霍然去体。”

“清心养生”之法，古代不少诗人深得其旨，陆游的“人安病自除”，白居易的“心是自医生”，说的都是养心为要，要防止产生心病。朱熹的“心平气自和”，王静庄的“心宽出少年”，都告诉我们，养心就是保持心态的宽和与平稳，一个人只要心不老，他将会永远年轻。

夏天主长 养生重以养心

夏天是阳长阴消的极期，凉风动水，荷叶卷着蜻蜓的影子，听来很消夏，可小“心”慌慌。暑热逼人多流汗，易伤心血。夏天主

长，万物茂盛，心气内应，养生应以养心为主。夏练要以静为主，采取不劳形神、不伤津液的方式进行锻炼。要使气得泄（当汗出就汗出），因为夏天属阳，阳主外，所以汗多。逆之则伤心，秋天就会得痰证（呼吸方面的病），那么就会降低适应秋天的能力，所谓奉收者少。

中医常说“心为一身之主，脏腑百骸皆听令于心，故为君主”，也就是说心在人的各脏器中起主导作用，而且人的精神思维活动与心有关。

中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。心过劳的人，心疲肝旺，心过劳就是心太满，不虚。心满，则不纳肝（木）生之火，心不纳肝生之火，则肝气必积而盛。肝木克土，脾胃受病，消化不良，营养不足，夜眠不安。土又克水，于是肾水大亏，水不足则火更旺，心肾相联，心气更弱，肺病即成。内部相互关联，一动全动，一病全病。而扰之者，乃在妄心，所以治病在安其心，安心在息妄，患妄在明心，明心即自觉，而健康的功效在乎静坐。所以，就养生而言，下士养身，中士养气，上士养心。看一个人也是一样，观相不如观气，观气不如观心。

夏季天热，容易烦躁伤心，食欲缺乏，可以多吃些养心安神的食品。例如莲子芯，味道比较苦，但善于清心火、健脾胃，直接泡水代茶饮或加粳米同煮成粥都可。乌梅也有解热除烦的作用，夏天的办公室零食尽可以换成冰糖、乌梅之类。夏季阳气在表，胃中虚冷，再加之夏天天气炎热，为了解热消暑，采取适当的防暑降温措施是十分必要的。但是，若贪凉过度，多食冷饮或过食寒凉，或吹空调过冷过久，或熬夜玩乐，对身体健康均十分不利。

夏季平时容易犯急、暴躁，这是心火大的表现，揉一揉心窝，打通了心经，人就容易平静下来了。平时喝一点姜汤或做菜时多加点姜，即可有助于祛暑，又能温胃健脾、散寒止泻，治疗因吃不洁

