

图解

大中医

漫画丛书

漫画点睛 说说养生

一本就能看懂中医

养生篇



杜茂爱 / 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



大中医

漫画丛书

漫画点睛 说说养生

一本就能看懂中医养生篇



杜茂爰
/ 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社


图书在版编目(CIP)数据

一本就能看懂中医. 养生篇 / 杜茂爱主编. --天津:
天津科学技术出版社, 2018. 5
(图解大中医漫画丛书)
ISBN 978-7-5576-4930-2

I. ①一… II. ①杜… III. ①养生(中医)—普及读物 IV.
①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 060497 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍
责任编辑: 王朝闻
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话: (022) 23332490
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
三河市兴国印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 150 000
2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 38.00 元

目录

中医养生总论

| | |
|------------------|----|
| 天覆地载，万物悉备，莫贵于人.. | 4 |
| 《吕氏春秋·贵生》..... | 5 |
| 《玄豹第三·贖亡》..... | 7 |
| 古人的养生境界..... | 8 |
| 真人、至人、圣人、贤人..... | 8 |
| 普通人为什么寿命很短..... | 10 |
| 闭三宝，藏神明（精、气、神）.. | 12 |
| 遵循四时阴阳好养生..... | 14 |
| 中医的整体观..... | 16 |
| 中医养生的最高境界..... | 17 |

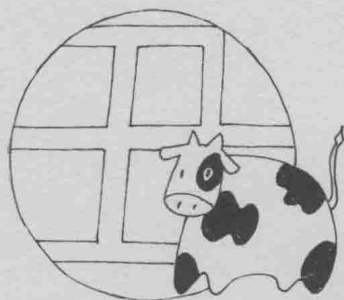


十二时辰养生

| | |
|--------------------|----|
| 归经诀..... | 20 |
| 子时..... | 24 |
| 胆经当令，在熟睡中保护阳气..... | 24 |
| 阴阳交替，养胆护阳..... | 25 |
| 小子鼠蕴藏大能量..... | 26 |



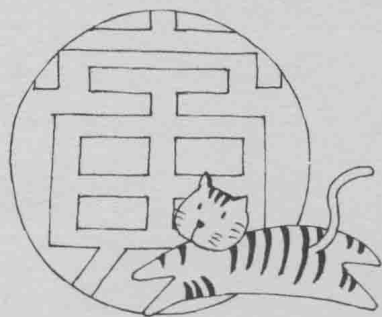
| | |
|-----------------------------|----|
| 阴阳交替，胆经当令，养胆护阳.. | 27 |
| 胆功能受损，则阴阳失衡百病生.. | 28 |
| 肝主谋虑，胆主决断..... | 29 |
| 白天养阳，夜晚养阴..... | 30 |
| 子时不睡，等于放弃了你的健康.. | 31 |
| 老人睡寝难安，皆因阳气不足、气 血亏虚..... | 34 |
| 扶阳操（扶阳五式）..... | 35 |
| 子时一到，夜宵最好别吃..... | 38 |
| 足少阳胆经循行线路..... | 39 |
| 足少阳胆经病变..... | 40 |
| 丑时..... | 42 |
| 肝经当令，静中有动，推陈出新.. | 42 |



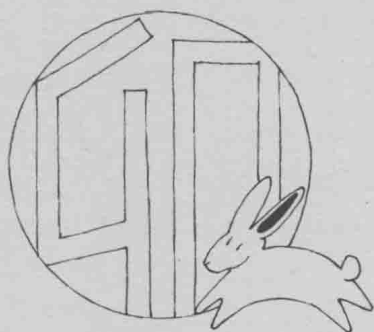


| | |
|---------------------|----|
| 阴阳升降，肝经当令，养肝藏血 | 44 |
| 肝脏：人体最大的解毒器官 | 46 |
| 丑时如初春，养肝护肝别错过 | 48 |
| 中医讲解春季如何养好肝 | 49 |
| 春季，肝气过旺，引发不适证 | 50 |
| 肝与四时、五行、五味等关系 | 51 |
| 人卧血归于肝，肝受血则气足 | 52 |
| 养眼必先养肝 | 53 |
| 眼部保健利在养肝护肝 | 54 |
| 女性生长周期，皆与肝血相关 | 55 |
| 女子以血为主，以肝为养 | 58 |
| 有火发出来，也等于在养肝 | 60 |
| 有气别憋，最好通过哭宣泄出来 | 61 |
| 养肝蔬果大攻略 | 62 |
| 足厥阴肝经循行线路 | 63 |
| 足厥阴肝经锻炼有法 | 64 |
| 肝脏的日常保养 | 65 |
| 寅时 | 66 |
| 肺经当令，人体气机由静变动 | 67 |
| 肺的分工 | 68 |
| 阴转阳时，气血虚弱，深度睡眠，重新分配 | 70 |

| | |
|------------------|----|
| 寅时睡眠中断，练气补血为主 | 72 |
| 寅时失眠练练气 | 74 |
| 心脏功能不好者，寅时赖床即是养生 | 75 |
| 体质虚弱者，寅时静卧可养阳 | 76 |
| 寅时如夏，不能图一时凉快 | 78 |
| 天开于子，地辟于丑，人生于寅 | 79 |
| 秋燥伤肺 | 80 |
| 肺与四时、五行、五味等的关系 | 81 |
| 白色食品利养肺 | 82 |
| 手太阴肺经循行线路 | 83 |
| 肺金锻炼有法 | 84 |



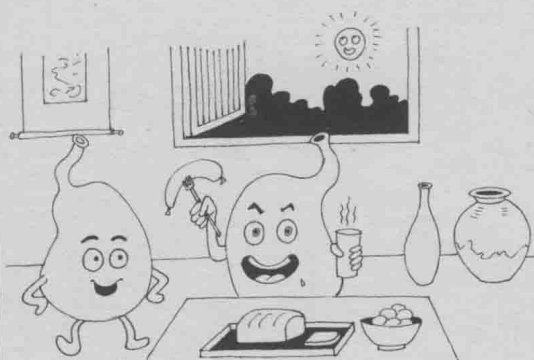
| | |
|--------------------|----|
| 卯时 | 88 |
| 手阳明大肠经当令 | 88 |
| 卯时，朝阳初升，大肠经当令，专职运输 | 89 |
| 卯时如兔，大肠经与兔习性相仿 | 90 |
| 大肠的分工：监仓之官、传导之府 | 91 |
| 大肠的分工：主津 | 92 |
| 一杯温水，一天的开始，洗肠排毒 | 93 |

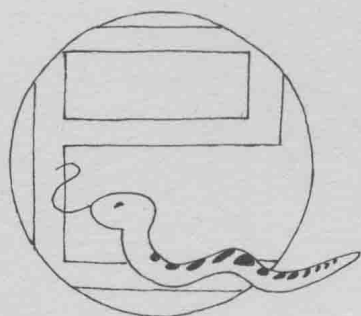


| | |
|--------------------------|------------|
| 解决晨泻，要补脾肾..... | 94 |
| 脾肾阳不足，易导致五更泄..... | 95 |
| 肠道问题易影响人的情绪..... | 96 |
| 饭不吃好，容易得肠道疾病..... | 97 |
| 大肠有问题，易引发痔疮..... | 98 |
| 对痔疮有预防作用的食物推荐..... | 99 |
| 手阳明大肠经循行线路..... | 101 |
| 手阳明大肠经锻炼有法..... | 102 |
| 润肠治便秘、减肥粥食谱..... | 104 |
| 辰时..... | 106 |
| 足阳明胃经当令..... | 106 |
| 阳气极盛，胃经当令，及时补充..... | 107 |
| 人以胃气为本..... | 108 |
| 不吃早餐，百害而无一利..... | 109 |
| 顺应人体规律，在特定的时间做特定的事情..... | 110 |
| 投胃所好，以平阴阳，营养搭配..... | 111 |
| 不同人群的营养早餐..... | 112 |



| | |
|---------------------|------------|
| 拍拍打打话美丽..... | 113 |
| 早上无精打采，则因肝火太旺..... | 114 |
| 按摩脸部，敲打腿部，以降肝火..... | 116 |
| 若要安，三里常不干..... | 117 |
| 足三里的故事..... | 118 |
| 引起痤疮的原因..... | 119 |
| 口臭者皆与胃热有关..... | 120 |
| 治口臭还得消除胃热..... | 122 |
| 中医讲解胃热..... | 123 |
| 足阳明胃经循行线路..... | 125 |
| 巳时..... | 126 |
| 足太阴脾经当令..... | 126 |
| 巳时与蛇相对应..... | 127 |

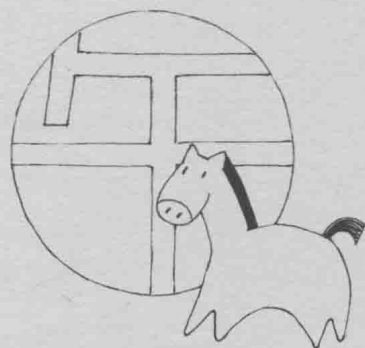




| | |
|----------------|-----|
| 阳光明媚，脾经当令，输送营养 | 128 |
| 脾的分工 | 129 |
| 脾气虚损，脾生理功能失常 | 130 |
| 脾固摄功能失常 | 131 |
| 脾虚的原因要清楚 | 132 |
| 加强对脾的调理和养护 | 133 |
| 保养好脾经，远离糖尿病 | 134 |
| 肝脾受寒化热引发糖尿病 | 135 |
| 肥胖的根本原因在于脾 | 137 |
| 如何通过养脾来克制肥胖的发生 | 139 |
| 流口水是脾虚的表现 | 140 |
| 小孩流口水也是脾作怪吗 | 141 |
| 如何解决成人流口水的尴尬 | 142 |
| 改善脾虚的小方法 | 143 |
| 睡觉打鼾也是脾病 | 144 |
| 克服睡觉打鼾，要先养好脾脏 | 145 |
| 睡觉打鼾出现的5种情况 | 146 |
| 思伤脾 | 147 |
| 思要有度 | 148 |
| 巳时锻炼脾经效果好 | 149 |



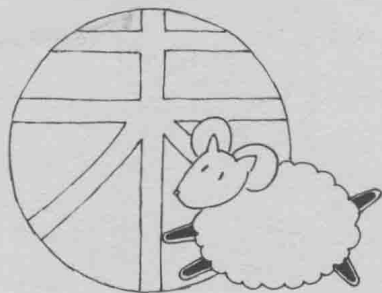
| | |
|-----------------|-----|
| 脾脏保养应注意季节 | 150 |
| 脾脏与四时、五行、五色等的关系 | 151 |
| 足太阴脾经循行线路 | 152 |
| 脾经调理，小病不用愁 | 153 |
| 午时 | 155 |
| 手少阴心经当令 | 155 |
| 如日中天，心经当令，与子相应 | 156 |
| 阳气尽则卧，阴气尽则寤 | 157 |
| 午睡还可以养血 | 158 |
| 小憩养神，补充气血 | 159 |
| 午睡、午餐有讲究 | 160 |
| 心脏的分工 | 162 |
| 以静养心的大智慧 | 163 |
| 常钓鱼可修身养性 | 164 |



| | |
|----------------|-----|
| 抚琴养心 | 165 |
| 人心如水，常静而澄明 | 166 |
| 病由心生，心病还需心药医 | 167 |
| 调理心经可治疗抑郁症 | 168 |
| 打开调节心气的重要“开关” | 169 |
| 察颜观色，知心病 | 170 |
| 心与诸脉 | 174 |
| 心与四时、五行、五色等的关系 | 175 |



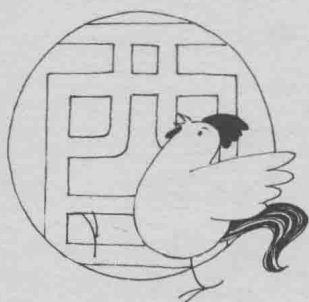
| | |
|----------------------|-----|
| 手少阴心经循行线路..... | 176 |
| 手少阴心经锻炼有法..... | 177 |
| 未时..... | 179 |
| 手太阳小肠经当令..... | 179 |
| 日走偏时，小肠经当令，吸收精华..... | 180 |
| 消化器官各自的工作职责..... | 181 |
| 早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少..... | 182 |
| 养生先养肠..... | 183 |
| 最常见的肠道问题：便秘..... | 184 |
| 便秘的危害，免疫力下降..... | 185 |
| 便秘的危害，容易引起血液中毒..... | 186 |
| 便秘的危害，严重损害容貌和形象..... | 187 |
| 肠道不适，百病丛生..... | 188 |
| 治疗便秘小偏方..... | 189 |



| | |
|----------------------|-----|
| 小肠经病变有可能影响耳朵健康..... | 190 |
| 脸红心跳源于心，治在小肠..... | 192 |
| 心火过旺，可调理小肠经..... | 193 |
| 防治乳腺增生的要穴：天宗穴..... | 194 |
| 如何防治乳腺增生..... | 195 |
| 蝴蝶斑，小肠病..... | 196 |
| 调理小肠经治疗蝴蝶斑..... | 197 |
| 饮食调节祛除蝴蝶斑..... | 198 |
| 养老穴，天赐法宝..... | 199 |
| 养老穴，养老法宝..... | 200 |
| 申时..... | 201 |
| 足太阳膀胱经当令..... | 201 |
| 日落而猿啼..... | 202 |
| 朝而受业，夕而习复..... | 203 |
| 夕阳西下，膀胱经当令，新陈代谢..... | 204 |
| 补充水分，上下畅通，保持青春..... | 205 |
| 记忆力下降与膀胱经有关..... | 206 |
| 膀胱经是人体的小太阳..... | 207 |
| 膀胱经气血充盈与人的精神状态..... | 208 |
| 申时犯困一定阳虚..... | 209 |
| 调理膀胱经防治风湿..... | 210 |
| 膀胱经病变..... | 211 |
| 明目解乏，捏捏天柱穴..... | 212 |
| 足太阳膀胱经循行线路..... | 213 |

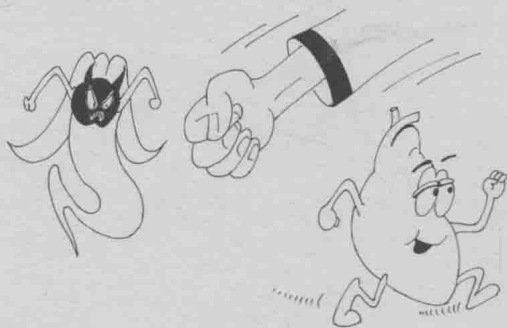


| | |
|-----------------------------|-----|
| 膀胱经锻炼有法 | 214 |
| 酉时 | 215 |
| 足少阴肾经当令 | 215 |
| 阳气沉降，肾经当令，贮藏精华 | 216 |
| 肾的分工 | 217 |
| 肾与四时、五行、五色、五味等的 关系 | 218 |
| 女子也易肾虚 | 219 |
| 老年人补肾多泡脚 | 220 |
| 肾经锻炼有法 | 221 |
| 足少阴肾经循行线路 | 222 |

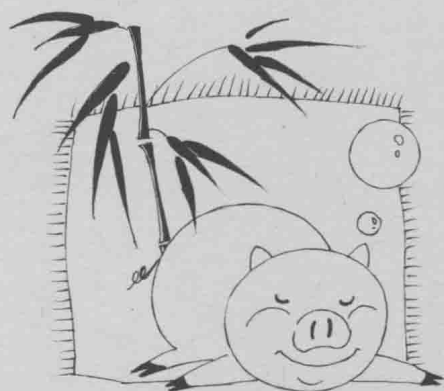


| | |
|--------------------------|-----|
| 戌时 | 223 |
| 手厥阴心包经当令 | 223 |
| 日落西山，心包经当令，保养心脏 | 224 |
| 保护心脏，首先得保护好心包 | 225 |
| 护心养胃，饭后半小时 | 226 |
| 心境平和，盘腿打坐收敛心气 | 227 |
| 平心静气，修身养性，置身事外 | 228 |

| | |
|--------------------|-----|
| 乳腺疾病与心包经息息相关 | 229 |
| 心包经锻炼有法 | 230 |
| 手厥阴心包经循行线路 | 231 |



| | |
|----------------------------|-----|
| 亥时 | 232 |
| 手少阳三焦经当令 | 232 |
| 阴阳交和，三焦经当令，养阴育阳 | 233 |
| 决渎之官，水道出焉 | 234 |
| 天地静寂，休养生息 | 236 |
| 35岁为分水岭 | 237 |
| 三焦通百脉 | 238 |
| 小方法，手脚保暖不发愁 | 239 |
| 调节三焦经有助于防治更年期 综合征 | 240 |
| 手少阳三焦经循行线路 | 242 |

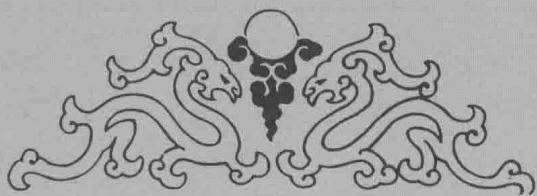






中
医
养
生
总
论





古人认为，人是天地万物中最为

珍贵的。《黄帝内经》曰：『天覆地

载，万物悉备，莫贵于人。』老人

也认为『道大，天大，地大，人亦

大』，将人与宇宙万物放在同等的地

位，可见人的重要性。正是出于对人

自身地位的肯定，古代圣贤们不断执

著地探索人的生命价值所在。他们开

始注重自身的保养，将爱护生命、强

身健体作为人生之要事。他们的这种

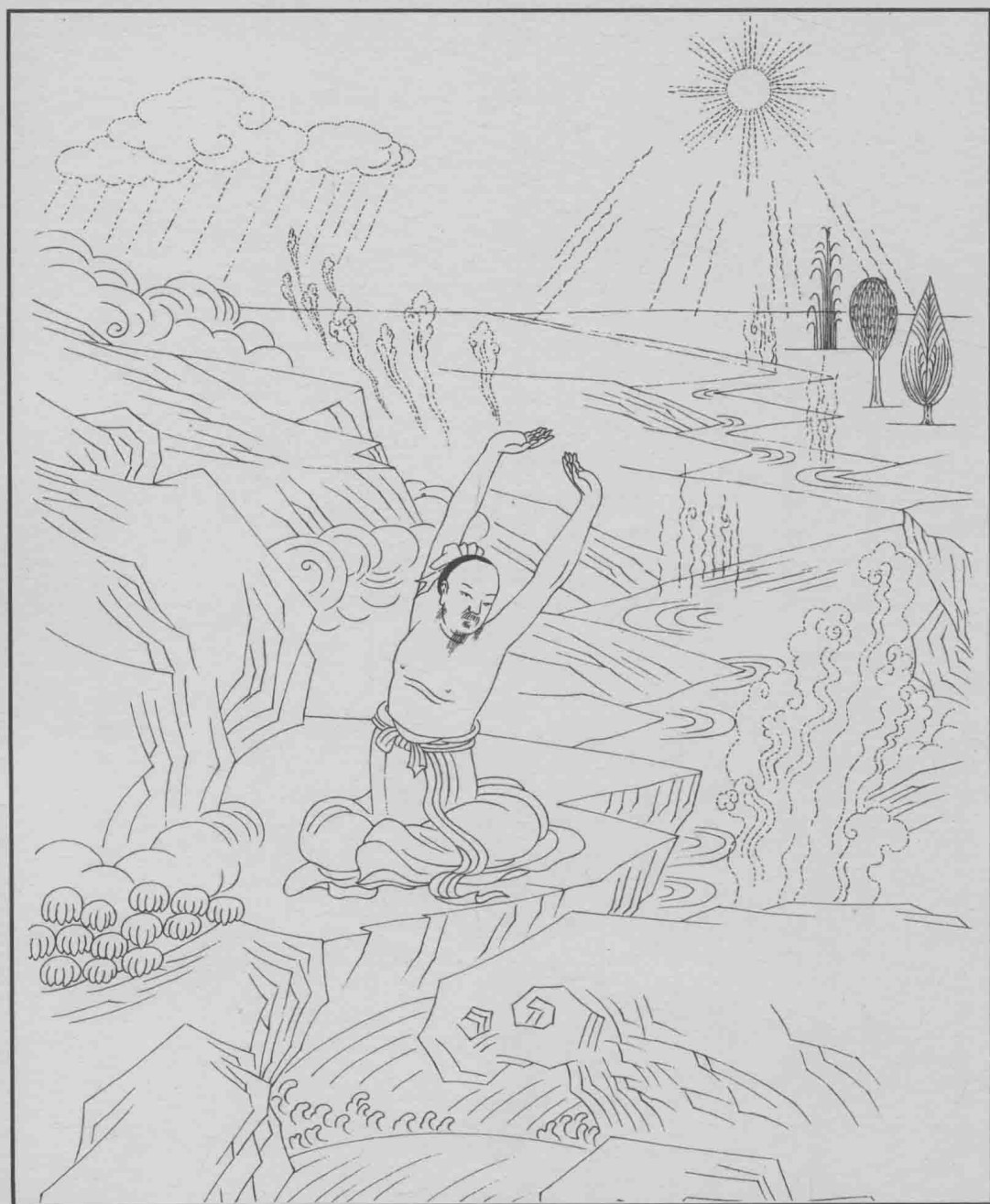
探索和实践的精神造就了源远流长、

博大精深的中医养生文化。



天覆地载，万物悉备，莫贵于人

上天所覆盖的，大地所承载的，世间万物都已具备，但是没有任何一件东西比人更珍贵。人依靠天地灵气而出生，并且顺应天时更替而成长。天下之人，上至君王，下至百姓，无不渴望自己能够长命百岁。



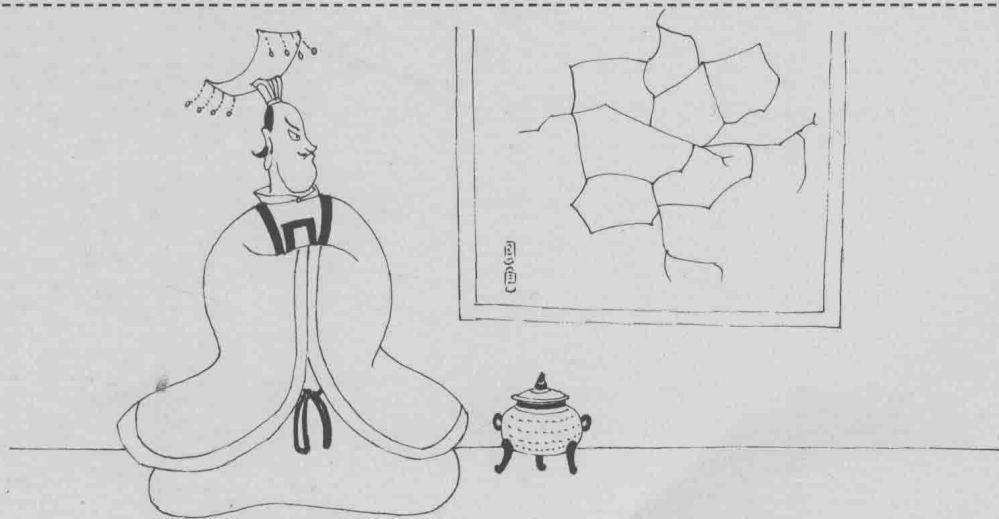
《吕氏春秋·贵生》

圣人深虑天下，莫贵于生。

子州支父为传说中的古代隐士，姓子，名州，字支父。



尧把天下让给子州支父，子州支父回答说：“让我作天子还是可以的。然而我现在正有着严重的忧虑之症，正要治病，没有闲工夫去想天下的事情。”



天下，固然非常宝贵。但是天下的罪过，没有比贪欲更大的了。天下的灾祸，没有比不知足更大的了。



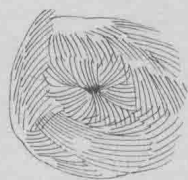
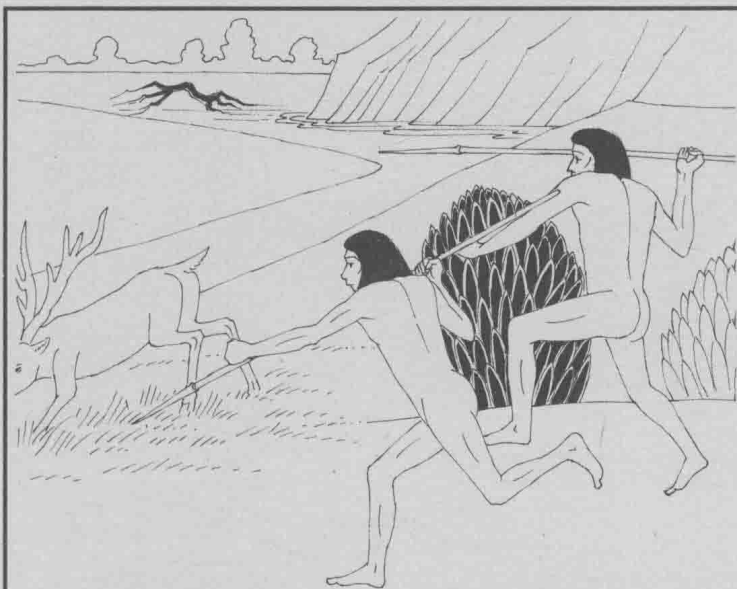
这样来看，帝王的功业只是圣人闲暇之余的事，并不是用来全身养生的办法。

天下虽宝贵，然而圣人不因它而损害自己的生命，更何况其他的东西呢？所以说，应该用大道的精髓来保全身体，用它的末节去治理国家，用它的渣滓去治理天下。

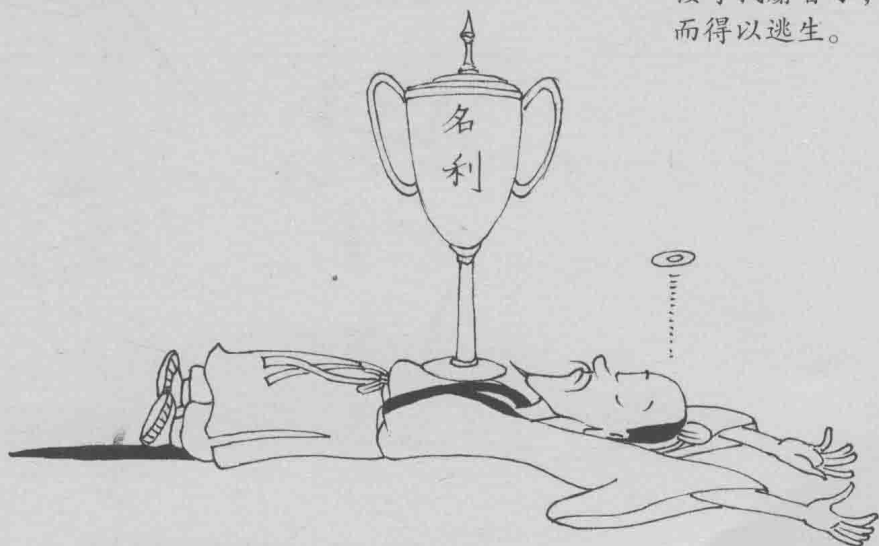


《玄豹第三·贿亡》

对于《玄豹第三·贿亡》中的兽类——麝。楚国的令尹子曾感慨颇深：“虽然是兽类，而人有不如它的，因财物丧命，其见识还不如麝呐！”而在现实生活中，“舍命不舍财”虽常当笑话来讲，可真遇到险事，能够真正做到“舍财求命”的反而不多。



荆山的麝香为东南的名产之一。故当地人常追猎麝，麝被追得走投无路时，就会将肚脐下的麝香揪下来扔进草丛里。如此一来，追猎的人就会停止追赶，而是直接寻找麝香了，麝因而得以逃生。

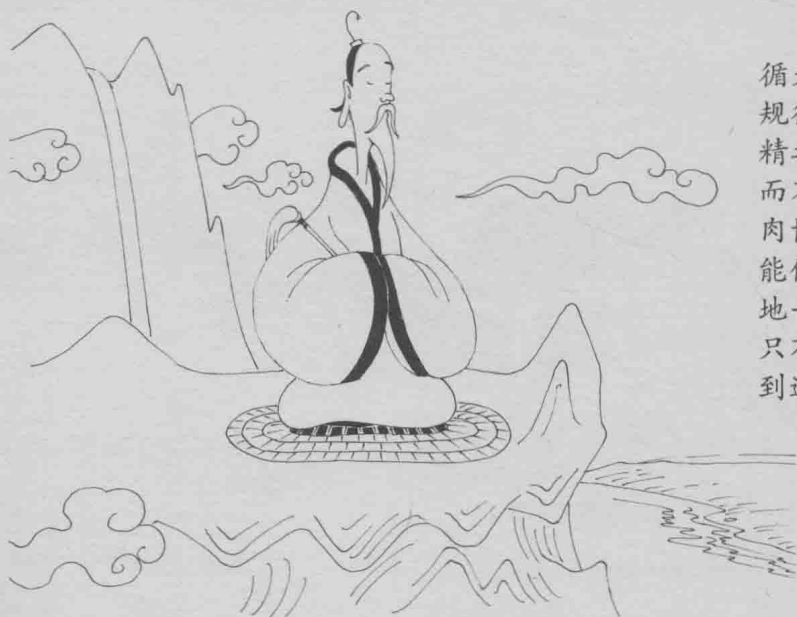


如今世俗所谓的君子们，损害身体、不顾生命地去追求外物，他们这样做是要达到什么目的呢？大凡圣人有所举动的时候，一定首先要搞清楚他所要达到的目标和他怎样达到这个目标。

古人的养生境界

真人、至人、圣人、贤人

放眼中国的传统养生大道，往往能使自己寿命超出平常人的往往有四类人，依此为真人、至人、圣人及贤人。



真人：能够遵循天地阴阳的变化规律，呼吸自然清精之气，心神内守而不弥散，形体肌肉协调统一。从而使寿命能够同天地一样长久。世间只有极少数人能达到这种境界。



至人：懂得养生大道，可使自己延长寿命，保持形体不衰。能达到这种境界的人极少。传说颛项的玄孙彭祖历经唐、虞、夏、商等朝代，其寿命长达八百多岁，为至人。