



YanShuaiDianDeng
ShuoYangSheng

颜帅点灯说养生

——少生病守健康原来如此简单

颜芳◎著



人民卫生出版社



颜帅点灯

养生

——少生病守健康原来如此简单

YanShuaiDianDeng
ShuoYangSheng

颜芳 著

参编 徐蓓 马洁 黄赛琼 邓贤斌

罗士针 陈党红 温 姗 黄 臻

孙良生 张锦祥

绘图(部分)
杨 蕤



图书在版编目 (CIP) 数据

颜帅点灯说养生：少生病守健康原来如此简单 / 颜芳著 .
—北京：人民卫生出版社，2018

ISBN 978-7-117-26579-9

I. ①颜… II. ①颜… III. ①养生（中医）—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 086990 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

颜帅点灯说养生——少生病守健康原来如此简单

著 者：颜 芳

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：河北新华第一印刷有限责任公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：19

字 数：264 千字

版 次：2018 年 5 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-26579-9/R · 26580

定 价：58.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

..... 内容提要



作者“颜帅”是一名在知名三甲中医院从事中医临床工作十多年,拥有 16 个粉丝群、近万名粉丝的青年中医师。正因为有感于现实生活中病人的屡出不穷,又感慨于经典中医养生知识的博大精深,他精心梳理了上火、发烧、感冒、过敏、痛经等大家感同身受的健康专题,把相对专业晦涩的养生知识,用讲故事的形式生动地展示传递给我们,让大家在轻松快乐阅读的同时学到靠谱的中医养生理念、简便验廉的家庭养生方法以及处理简单健康问题的实用技巧。

在阅读本书过程中陪伴大家的,既有专业的名中医“颜帅”的谆谆教诲,又有“小可爱”“兜兜”和“豆子妈”等人物形象的栩栩如生,更有五虎汤、乌梅冰糖水、参桂理中丸和引火汤等家庭验方的简便验廉。相信每一位翻开本书关注健康的有心人必定能够满载而归。这是一本很有趣又长见识且实用的中医养生科普书籍。

..... 序



健康是人类永远的追求;健康是一个连续动态的过程。有效地延缓疾病的出现,是维护健康的一个重要目标。在两千多年前,《素问·四气调神大论》曰:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”在古时,就已经提出了“治未病”的理念。所谓“治未病”,就是在人体尚未发展成疾病的阶段,通过适当的保健养生干预,避免人体自身内部进一步出现问题,而发展成疾病。

量变导致质变,疾病的产生往往是一个日积月累的过程。随着现代生活节奏的加快,各种文化的交融,很多人的起居饮食出现了改变,比如好嗜生冷之品、熬夜通宵、三餐不规律等。这些看起来无关痛痒的不良生活方式,往往是许多疾病发生的隐患或导火线。

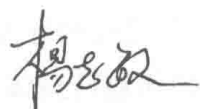
如何看待身体出现的问题,是一个值得关注的话题。每年体检后,许多人拿着报告,不管多大的问题都到各专科去寻医看病,这种现象是一些人焦虑的起源。人是一个完整的个体,五脏六腑俱全,而身心的协调统一,为人体自身内环境的稳定,提供了重要的基本保障。身心的协调统一,依赖的是良好的心态、健康的生活方式、合理的饮食以及自我养生保健的措施。这些都是能够通过自我调整而实现的,但很多人却不注意养护自身的健康,出现了问题,往往想通过求医吃药打针来解决。然而很多时候,我们忽视了自身修复体系的作用。我经常说“人身自有大药”,但如何充分利用人本身的自愈能力,也是有前提条件的。首先要了解人与自然的关系;二是把握自己身体的偏性;三是掌握自我保健的方法,不能盲目从众;最后是要有恒心,坚持是效果保障的基础。

古人追求延年益寿,对养生尤为看重。不少中医经典古籍,记载了丰富的养生保健知识。然而古文难以阅读,医理高深,平民百姓难以读懂。

如何让老百姓理解中医古籍中养生的医理,并应用于日常生活当中进行自我保健,是医生需要思考的问题。

颜芳主任曾经历 10 年重症监护病房及后期的中医经典病房工作,见证了无数的疑难病症与重大疾病给患者与家属所带来的痛苦与压力。这些疾病的产生与发展绝非偶然,都有其内在的原因,与不良的生活方式或自身内环境的失衡密不可分。往往是人体自身不起眼的小毛病日积月累后,才导致了重大疾病的发生。或许正是如此,颜主任才下定决心写出《颜帅点灯说养生》一书,希望通过传播中医药养生保健文化、常见疾病的解决方法与掌握健康的技巧,让老百姓及时进行自我调整,保持自身与自然同步,让人体处于一个良好的内环境当中,从而避免疾病的发生。

此书内含中医古籍的养生精粹,并利用了丰富的插图和有趣的问答,把中医经典里难以读懂的医理,以通俗化的语言表达出来,让老百姓易于理解,且阅读起来颇有趣味。我相信,一书在手,您定爱不释手。



丁酉年 冬

..... 前言



我一直以为自己会规规矩矩地做个普普通通的医生,直至终老。

可是命运却让我数度变轨,按我们医院大妇科主任的话说就是从南极走到了北极。2001年我毕业进入广东省中医院重症监护病房(ICU),10年打拼后一纸调令,我从最西医的科室瞬间回归,负责最中医的中医经典科的探索性建设;7年艰辛,收获斐然,2015年第一个“经典有爱”微信群的开设又为我的医学生涯打开了全新的一扇门。

10年ICU工作让我对于“治未病”经验激增,2010年中医经典科的建设则让我对中医“治未病”有了全新的认知。当我发现:反复发作心衰的病人其实和早年的生活方式相关,反复发作哮喘的病人其实和他的用药相关,长时间无法怀孕的病人其实和她多年的痛经相关,反复咳嗽难愈的病人其实完全几剂中药就能搞定,反复上火的病人其实和他经常喝凉茶相关,喉咙痛的年轻人都是在药店里买消炎药……当我发现无论如何增加门诊数量仍然得面对“病人看不完”这个难题时,我开始从中医角度深刻反思。我慢慢认识到,治疗急危重症固然重要,但如果不改变当下老百姓的诸多健康和养生认知,疾病只会不断增多,最终无奈走向“急危重症”的地步。至今忘不了有一次门诊时,我批评一个病人不会养生、不爱惜自己身体时,她呛我的一句话:“我怎么知道怎样才是对的?你们这些主流专家出过声吗?”

痛定思痛,不断深入地和病人打交道,让我不再仅仅停留在反思,我开始行动。2013年率先开设了科室“经典中医守护健康”微信公众号,开始每天推送中医养生科普资讯,目前关注量高达30 000人;2015年开设“经典有爱”系列微信群,受到患者的热捧,仅两年多时间已发展到“经典有爱—快乐学中医”16个子群,所有群瞬间爆满,快速吸引“经粉”8000

余人,通过定期定栏目传播中医知识,激活了“经粉”间的交流和分享,培养了大批热爱中医的“经粉”,我也被广大“经粉”爱称为“颜帅”;2016年再次首开先河,在《今日头条》上开设头条号“颜帅点灯说养生”,开始用一种全新的解读传播方式传递经典的中医养生理念和技巧。头条号一开放即引起了广泛关注,快速增粉近万名,阅读量快速突破500万。这对于一名利用业余时间来传播中医的临床医师来说实在算是最好的消息了,也正因此,便有了这个系列养生书籍的编辑和出版。

中医养生理论的精髓全在《黄帝内经》里面,而简便验廉的养生技巧又全在老百姓的日常生活当中,如何将二者有机结合起来,其实一度让我们煞费脑筋。纵观当下社会,中医养生的书籍其实汗牛充栋,但真正严谨靠谱的却乏善可陈;严肃传播的书籍不少,接地气且有趣生动的不多。正是“经粉”们的出谋划策、集思广益既让我们确定了例如感冒、上火、抗生素等大家十分关心的专题,更让我们创新了解读方式,用讲故事式的对话形式厘清生活中关于健康和养生的种种误区,传递正确的养生理念,毫无保留地教会大家在家里解决常见问题的靠谱小技巧。里面既有天人合一、道法自然的养生大则,也有简便验廉、便于实施的实践小技巧;既有“颜帅”和学生的幽默对话,也有活生生的生活案例;既有“阴阳五行”“圆运动”等理论指引,又有五虎汤、引火汤等“妙药仙丹”。果不其然,这种化繁为简、化难为易的解读方式照顾到了大多数老百姓的理解和接受水平,受到了大家的热捧。

有人好奇我为什么取名“颜帅点灯说养生”?无他,一是纠正世人诸多养生的误区;二是点灯指引正确的养生方向,照亮守护老百姓的健康之路。愿本系列丛书能早日实现这一初衷,让所有珍视健康,热爱中医的人们守护好健康,真正少生病、晚生病!

最后,要真心感谢我的弟子们和亲爱的“经粉”们,包括书中的豆子妈、小可爱、兜兜和兜兜妈等鲜活的主角们,是她们给了我无穷的勇气和鲜活的创意;也要感谢我亲爱的中医经典科的同事们,是他们为我提供了丰富的素材和工作上的支持;更要感谢我的老师——杨志敏院长,她才是

蜚声全国的中医养生大家。她不仅让我在 7 年前有了我人生中最重要的转轨,更在本专题的构思和撰写方面给了我很多细致的指导,让本书更显活力,又更接地气,谨于此深表谢意。

颜 帅

2017 年立冬

..... 目 录



说说“上火”那些事儿	1
什么,“乌梅冰糖水”这么神奇?	2
严重上火,“引火汤”是最佳选择!	5
“上火”的真相其实是“火不当位”!	9
你究竟为什么那么容易“上火”?	14
“灭火”不对路,危害莫小觑!	18
自己学会“灭火”,全家受益无穷	22
神奇的“五虎汤”	27
感冒了?快用“五虎汤”啊!	28
“五虎汤”不是单单能治感冒	31
加加减减五虎汤,日常毛病我来帮!	33
为什么“五虎汤”疗效这么神奇?	36
“五虎汤”的几个重要“用兵技巧”	41
“五虎汤”神不神,用过的人说了算!	44
过敏	51
说说“过敏”那些事儿	52
“过敏”其实是可以根治的!	56
反复过敏的根源:“阳虚”和“伏邪”	59
治“过敏”妙招:养足正气,托透伏邪	63
治过敏小心所谓的“民间验方”	66



抗生素	69
抗生素 / 抗菌素 / 消炎药——傻傻分不清	70
抗生素是“救星”还是“敌人”？	73
滥用抗生素的危害猛于虎！	76
关于抗生素认知的八大误区	79
不用抗生素，纯中医怎么“消炎”？	83
痛经	86
痛经那是病，痛起来真要命！	87
痛经的危害可不仅仅是“痛”啊！	90
有因才有果，为什么痛经的那人是你？	93
标本内外结合治，痛经之苦去无踪！	95
吐泻	98
又吐又拉到底病根在哪？	99
发生吐泻就应该马上止吐止泻？未必！	102
处理家庭“吐泻”，快用参桂理中丸！	105
你应该知道的解决吐泻的家庭小妙法！	108
感冒	111
感冒了，赶紧去输液？你可悠着点！	112
感冒就输液，这么多危害你可知道？！	115
感冒，中医这么治，效果杠杠的！	120
你知道吗，处理感冒的关键：防重于治！	124
颜帅教你几个家庭治感冒的小妙招！	128
水果	132
什么？！探病时最好不要送水果？	133

让我告诉你,你为什么越减越肥?!	136
水果应该怎么吃才最养生?	139
为什么吃了那么多水果,你却更加营养不良?	142
为什么有些人吃了水果会胃痛、抽筋?到底哪种体质不适合吃水果?	145
什么,香蕉会导致便秘?!子宫肌瘤可能是吃出来的?!	150
会养生的中医为什么总让你少吃寒凉的东西?	154
分不清食物的寒热温凉?赶紧来收藏这个表!	158
湿气	167
秋冬天干物燥,为何你还会被湿疹纠缠?	168
教你5大妙招,身体有“湿”早知道!	172
“大湿凶”来访,祛湿防潮有何高招?	177
天天“湿气”缠身?原来是你太多的生活方式不对!	182
学会这几招,强力“祛湿”身体好!	189
赶走湿邪的最好方法,其实是“艾”!	194
发烧	203
发高烧就会烧坏脑子?你想多了吧!	204
发烧就一定是坏事?中医可不这么看!	209
关于发烧的最大误区:发烧了就一定得赶紧退烧!	213
物理降温退烧快且安全,应该首选?其实那都是瞎折腾!	218
发烧乱吃药,医生把头摇,可别再乱来啦!	224
运动出汗能退烧?发烧该多吃水果?发烧该多喝水?很抱歉,全错!	229
家庭自助退烧“验方”,颜帅免费传授你5条!	234
积食	242
关于小儿积食,你是不是那个以爱的名义“坑娃”的家长?	243
母乳不足的妈妈,怎样才能养出同样健康的宝宝?	249



孩子胃口太好也可能是脾胃有问题？有没有搞错？	255
小朋友营养不良，医生却说是因为“吃太多”了？怎么回事？	261
不用打针吃药也能解决积食问题，赶紧来学！	267
小朋友积食，教你3种吃吃喝喝就能治的好方法！	273
后记	279



说说“上火”那些事儿

- 什么，「乌梅冰糖水」这么神奇？
- 严重上火，「引火汤」是最佳选择！
- 「上火」的真相其实是「火不当位」！
- 你究竟为什么那么容易「上火」？
- 「灭火」不对路，危害莫小觑！
- 自己学会「灭火」，全家受益无穷





颜帅引言

每个人都会经历“上火”，牙龈肿痛、满脸痘痘……各种不爽，苦不堪言，我们就从神奇的“乌梅冰糖水”开始讲起吧！

什 么，“乌梅冰糖水”这么神奇？

颜帅：小可爱，早上好！

小可爱：颜帅，早上好！好开心啊，我们的头条号终于开通啦！

颜帅：是啊！以后我们的头条号就可以和我们的“经典有爱——快乐学中医”系列微信群完全同步了！

小可爱：嗯，我们那么多好的经典中医养生资讯就可以让更多人获益了，我们的“五虎汤”“引火汤”“乌梅冰糖水”“参桂理中丸”就有机会走进千家万户，让他们足不出户，在家里就可以用最简单的方法搞定常见的小病小痛，想想就觉得非常开心！！

颜帅：哈哈，小可爱真棒！其实啊，建这个栏目更重要的是通过我们的聊天，让更多人学习到靠谱的养生资讯，从而厘清观念，纠正误区，改变自己既往不正确的生活方式，真正做到“少生病”！

小可爱：我明白了，您起这个栏目的名字叫“点灯说养生”，就是要照亮误区，引领大家回归正确的养生旅途！

颜帅：哈哈，还是小可爱最懂我！

小可爱：最近我经常觉得喉咙痛，是“上火”了吗？好像最近很多人都容易上火，群里面很多人都说，您曾经提到过那可能是脾胃虚，可

以喝乌梅冰糖水，是这样吗？

颜帅：是的。要不，我们的“说养生”就从这乌梅冰糖水开始，如何？我先教大家怎么做，然后再慢慢告诉大家“为什么”吧。

小可爱：好啊好啊，前两天老妈带我出去玩，中午在东圃那家鱼仔店吃海鲜，店门口就摆了两大罐温温的乌梅冰糖水，喝完好舒服呢！

颜帅：是啊，现在的天气，乌梅冰糖水是很好的解暑饮料呢。知道它是怎么制作的吗？

小可爱：不就是乌梅和冰糖一起煮水吗？看名字就知道了！

颜帅：真聪明！拿乌梅 45~60g 和冰糖适量，煮出来当水饮用。

小可爱：这大夏天的，乌梅冰糖水真是人人可以饮用的防中暑和解暑的利器啊。

颜帅：乌梅冰糖水的确在对症退热、引火下行、消肿止痛及生津止渴等方面都发挥出了明确的出色疗效。除了针对咽喉痛、牙龈肿痛、口腔溃疡、低热等上火情况，我们在服用参桂理中丸、桂枝清感丸等温热类药物时也可以配合饮用，可有效防止上火。不过，中医思维还是引导大家要找平衡，根据个人体质来判断是否合用。对于脾胃虚寒，容易便溏、腹痛、腹泻的人，乌梅冰糖水还是要适量而止的。

小可爱：对哦，平衡、适合是原则。

颜帅：那我考你一下，糖尿病人能喝乌梅冰糖水吗？

小可爱：糖尿病人对糖有控制，估计冰糖是不能加的，如果只有乌梅，那么酸怎么办呢？

颜帅：暂时还没有找到既可以代替冰糖的甜度又可以代替其药效的食物哦。

小可爱：妈妈还让我问问您，女孩子例假期间喉咙痛的话，能不能喝呢？

颜帅：可以的。

小可爱：我妈妈最近好忙，估计没空帮我煮呢。

颜帅：那也没关系，颜帅来帮你！有困难找颜帅啊！

小可爱：啊？快说快说！

颜帅：为了更加方便大家的家庭运用，我们经过反复筛选和尝试，终于找到了市面上两种类似成品，一种叫“酸梅膏”，它是用乌梅为主，山楂、麦芽糖、白砂糖为辅制作而成的一种浓缩型膏状饮品；还有一种叫“乌梅汤”，成分类似，都可以在京东或淘宝店买到，它们都在一定程度上可以替代“乌梅冰糖水”降火退热、生津止渴、防暑消暑的功效，且酸酸甜甜，口感不错，你肯定喜欢的！其中“酸梅膏”平时饮用，按10：1比例直接冲兑，温凉均可。“朱家乌梅汤”则是粉剂，出差携带非常方便。关键是，它们都不伤脾胃，对于平日口干口苦、牙龈肿痛、口腔溃疡、失眠多梦、上火发热等均有一定效果，平时也可以作为饮料喝（冲淡一些），对今年的气候特点（火上加火）尤其适合。不过这种膏剂和粉剂口味稍偏甜，有些人不喜欢，自然糖尿病病人也是不适宜的。另外从疗效上来说，还是自己煲的乌梅冰糖水效果会更好一些。

小可爱：这太方便了！我这就让妈妈去备一些。（转身就跑）

颜帅：哎，这孩子！猴急猴急的！



颜帅贴心提示

● 极少部分脾胃功能很弱的人喝乌梅水，或含冰糖的乌梅水胃部会出现不适，这时候应该减少乌梅的用量或不放冰糖（那样会很酸哦），若还受不了，就应该去看医生，另想办法了。