

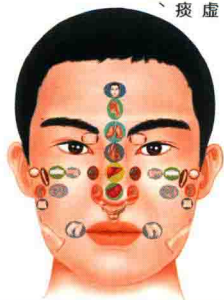
图解从头到脚谈养生

适合全家人的养生保健方法

体质养生

体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。

体质是先天的禀赋与后天养成的结晶，我们调理身体，要认清、摸透自己的体质，要顺势而为。



手部按摩



手掌上的反射区有很多，人体上重要的部位几乎都可以在这里找到相对应的区域。

手是一个全息元，刺激相应的穴位可调整相应组织器官的功能。

大自然的什么時候給，我們就什麼時候吃；平衡膳食，為健康加油；酸鹼食物巧搭配，身體不得病。

适宜的飲食可以調節人體臟腑功能、滋養氣血津液、強身健體、預防疾病。

合理膳食



五臟調養

五臟是人類生命的根基，保護五臟就是保護生命的根本，也是延長壽命的根本。

日常健脾要勞逸結合，疲勞時學會放鬆，養肝就要保持情緒的穩定，不要動怒。



足部保健

足部神經分布密集，又分別與身體各個部位有著密切的關係，是人體最大的藥田。

護好足，一生福。生活中經常對足部進行保健，可以起到防病治病的作用。



图解

从头到脚谈养生

张清 编著



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

图解从头到脚谈养生 / 张清编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5576-4843-5

I . ①图… II . ①张… III . ①养生 (中医) — 图解
IV . ① R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040061 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 540 000

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，所谓生，即生命、生存、生长之义；所谓养，即保养、调养、补养之义。养生就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而起到延年益寿的一种医事活动，其含义，一是延长生命的时限，二是提高生活的质量。注重养生，则颐养天年，无疾而终；不注重养生，则会半百而衰，疾病缠身。

人体是一个不可分割的整体，我们必须从头到脚全面养护身体，才能获得真正的健康。中医认为，人体的各个部位，如五官、皮肤、五脏六腑、四肢百骸，甚至是人的精神活动，都不是孤立存在的，而是内外相通、表里相应、彼此协调、相互作用的整体。例如，肝胆相表里，肝脏的火要借助胆经的通道才能往外发；内脏的病变会通过气色、头发等外在器官的异常表现出来，即“有诸内，必形诸于外”；情绪的好坏也可以影响人体健康等。人体各大系统共处于一个统一体中，在养护某个脏器的同时，与其相关的其他脏器也会受益；而一个部位出了问题，其他部位也无法正常运转，可以说是一荣俱荣，一损俱损。

中医养生的重要理念之一就是整体观，它所传授的是一种从头到脚的全方位保养方法，一种精、气、神、五脏的全面调养法，也是一套身心共治的养生祛病护身大法，其补养方式大致包括以下7个方面。

1. 神养，即精神养生。人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，七情波动过大，易伤身致病，正所谓“病由心生”。而调摄七情，保持良好的精神状态和舒畅的心情则能治病，使人体各个部位的病症不治而愈。“药补不如食补，食补不如神补”，中医历来就非常重视神养，并总结了很多神养的方法，如情志生克法、按摩、打坐等。

2. 行养，即生活养生。不但人体本身是一个整体，人体与外部环境也是一个整体，人与自然环境密切相关，季节、气候、地理、昼夜等对人体健康有着重大的影响，如夏季的炎热易耗伤心气等。因此人的衣食住行必须“顺四时而适寒暑”，合理调节饮食、睡眠等生活习惯，保持阴阳平衡，才能使身体各个部位不受疾病侵害。

3. 形养，即运动养生。太极拳、五禽戏、散步等是我国传统的运动方式，采用

这些运动可以将肢体运动与呼吸相结合，以此疏通经络、调节五脏六腑、改善呼吸方式、提升人体免疫力，长年坚持，会使我们获益无穷，从头到脚一身轻松，达到健康长寿的目的。

4. 气养，即补养元气。元气是人生存的根本，中医有“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”一说，元气是人之生命所系。补养元气可以促进全身气血流通，从而祛病强身、激发生命潜能，方法有导引、食补、经络按摩等。

5. 食养，即食疗养生。不同的食物有不同的功效，如白萝卜润肺，黑豆补肾，只有吃得科学，合理膳食，才能达到营养生命、保障健康的目的。而很多现代人长年不良的饮食习惯，垃圾食品、油炸食品、鸡鸭鱼肉不断，这些都会给人体组织器官带来健康隐患，引发肥胖、冠心病等现代文明病。

6. 药养，即草药养生。草药取自天然的植物精华，药性较为温和，副作用较低，制法多为粗加工调剂，因此，草药不仅可用于治病，亦可用来养生。将草药与食物、酒相搭配，还可制成所谓的“药膳”“药酒”，既有营养价值，又有强身健体、治病疗疾的作用。

7. 术养，即技术养生。中医传统的养生技术如按摩、拔罐、刮痧、推拿、针灸等，是基于经络疗法和反射区疗法。经络可以决生死、治百病，反射区则与人体各个器官有一一对应的关系，通过这两种疗法，可以起到网络周身气血、安抚五脏、激发人体抵抗力的作用。

《图解从头到脚谈养生》博采中医养生智慧，广纳历代名医所著医学典籍中的养生之道，总结儒、释、道、易及诸子百家各类文献中的养生精华，同时兼收并蓄，吸收现代社会出现的养生新方式，是一部详尽介绍中医养心、养身、养气、养神、养性智慧的大全集，旨在帮助读者掌握中医养生祛病的方法，力争从头到脚一身健康。

掌握了中医养生之道，并真正运用于生活，可促使人体各个部位和器官相护、相荣、相生，维持整个系统的平衡，实现从头到脚、由内而外的全面健康。



目录

第一章 | 养生智慧在自身 ——一次对生命的全新解读

第一节 养生智慧是我们长命百岁的“寿命锁”

养生之道是一种文化现象.....	2
要想长命，就要全面调动人体的自愈力.....	3
人究竟活多少岁才是享尽天年.....	4
长寿者 85% 靠后天保养.....	5
保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本.....	6
不健康的生活方式最易耗损你的生命.....	6
“法于阴阳，和于术数” 现代人养生秘籍.....	7
六法则，我们永远不会邂逅“亚健康”.....	8

第二节 系统探究人体自身的奥秘

人体是一个充满智慧的灵体.....	12
人的身体结构决定命运.....	13
人体的“警卫员”——免疫系统.....	14
突发事件的“灵敏器”——应激系统.....	15
人体内的“医生”——再生和愈合系统.....	16
顺应规律生活，你就可以不生病.....	17

第二章 | 从头到脚说健康 ——教你正确使用身体

第一节 头部、颈部

是什么决定了你头发的好与坏.....	20
辨清发质，是护理头发的第一步.....	21
从头发辨别疾病.....	21
保养头发七步走.....	22
脱发的原因.....	24
脑为髓之海——中医对脑的认识.....	25
警惕损伤大脑的“杀手”.....	26
健脑七法.....	27
拔罐是治疗头痛的良药.....	28
头痛了就刮刮痧.....	28
造成失眠的原因.....	29
拔罐疗法让你安然入梦.....	30
刮痧疗法，让失眠远离你.....	31
揭开颈部疼痛的秘密.....	31
为什么颈部容易长皱纹.....	32
颈椎很脆弱，要好好保护它.....	32
学会保持颈部光洁莹润.....	33
刮痧可以抹平颈部皱纹.....	34
拔罐治疗咽喉炎疗效显著.....	34

第二节 面部

“眉目传神”VS“人老珠黄”.....	35
眼睛常见的4个问题.....	36
保护眼睛的小窍门.....	37
七彩颜色是养护眼睛的好方法.....	37
常见的眼睛疾病及日常保健.....	38
如何保养鼻子.....	40
上诊于鼻——鼻子可报疾病.....	41

流鼻血和鼻炎是怎么回事.....	41
打喷嚏是人体的自我保护.....	42
鼻窦炎的刮痧疗法.....	43
鼻炎的拔罐疗法.....	43
看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯”.....	44
舌头是感知体温的天然“温度计”.....	45
舌头可以呈现脏腑的变化.....	46
口水太多，脾肾有话说.....	46
口中有异味大多是脏腑出了问题.....	47
口臭的中医拔罐疗法.....	48
口腔溃疡不容忽视.....	48
口吃的原因与矫正.....	49
牙痛的中医拔罐疗法.....	49
牙齿着色是病变.....	50
从耳朵上就能观察出心脏的状况.....	50
耳朵能够反映肾的盛衰.....	51
耳屎可不是垃圾.....	51
耳朵日常保健有妙招.....	52
如何防治耳鸣.....	53
应对耳聋，走出无声的世界.....	53
耳部的炎症及其治疗.....	54
眉毛与面貌、健康息息相关.....	54
美眉一定要把对眉毛的伤害降到最小.....	55
“寿眉”是祸还是福.....	55
察“颜”观色，看面色知病变.....	56
人中真的能预示寿命吗.....	56
搓脸——精神焕发的好方法.....	57
面部斑点，影响的不是美丽而是健康.....	57

第三节 五脏六腑

养生先养心，心好则命长.....	59
暴饮暴食易引发心脏病.....	60
舌头是观察心脏的“晴雨表”.....	60
肝为将军之官.....	61

如此疗养最养肝.....	62
要想肝好，千万别动怒.....	63
对付脂肪肝，三分治七分养.....	63
肝硬化患者要从细节之处照顾自己.....	64
脾为“后天之本”.....	65
夏季是养脾的好时节.....	65
思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病.....	66
糖尿病是威胁脾健康的元凶.....	67
肺是人体“大宰相”，脏腑情况它全知.....	67
好肺好健康，日常生活中的护肺良方.....	68
由幼儿哮喘想到的人体气血.....	70
肺可益气通便，用刮痧维护好人体的“换气扇”.....	71
藏精纳气都靠肾，给生命提供源源动力.....	72
五步辨别肾气的强弱.....	73
补肾不是男人的专利，女人同样需要.....	73
肾虚与性能力低下的差别.....	74
以食利尿消肿，肾炎患者的出路.....	75
肾病综合征，降“三高”升“一低”.....	76
胆，保护人体阳气生发的起点和动力.....	77
子时胆经当令，要入睡.....	78
小心坏习惯酿造胆病.....	78
胃为后天之本，为仓廪之官.....	79
胃好容颜就好.....	79
吃好早餐养护胃气.....	80
饭前先喝汤，养胃的良药方.....	81
胃溃疡患者的自我保健和治疗.....	82
胃炎的拔罐疗法.....	83
大肠为传导之官，小肠为受盛之官.....	83
大肠经当令要排便.....	83
小肠主管消化和吸收.....	84
不可不知的人体之气——屁.....	84
呵护膀胱，祛除体内毒素.....	85
从生活细节之处养护膀胱.....	85
摆脱尿多的困扰.....	86

尿频揭示了哪些疾病.....	86
----------------	----

第四节 腹部、腰部和背部

腹部是脏腑的“宫城”.....	88
透过腹部测健康.....	88
女人一定要保护好肚脐眼.....	89
按揉腹部可以延年益寿.....	90
腰为肾之府，力气的主要来源.....	90
腰部保健五部曲.....	91
不良习惯会导致腰部疾病.....	92
对症下药，5种类型腰痛的治疗方法.....	93

第五节 躯干和四肢

性感的锁骨.....	94
日常生活中要保护好我们的双肩.....	94
教你如何塑造肩部完美线条.....	95
养血通络，和肩周炎说“再见”.....	96
看手指知健康.....	97
小小指甲显大病.....	98
捏捏手指也可预防疾病.....	99
手的日常养护方法.....	100
日常生活中的美腿经.....	101
“春捂”的关键就是腿和脚.....	102
温暖腿部最好的运动.....	102
足疗的注意事项.....	103
足部疗法的要领和技巧.....	104
手心搓脚心及下肢操的养生智慧.....	105
日常生活中的护脚大法.....	105

第六节 皮肤、肌肉和骨骼

护肤第一步，辨清自己的皮肤类型.....	106
从皮肤的颜色来辨别疾病.....	108
“肌”和“肉”的含义.....	110
肌肉对于人体的重要作用.....	111
肌肉的日常保养方法.....	112

骨骼，人体血液的制造厂.....	113
骨骼、关节容易出现的问题.....	113
养护骨骼关节的“四大基石”.....	114
防止骨骼衰退.....	114

第七节 会阴和肛门

正确认识会阴和肛门.....	115
肛门就是魄门.....	116
会阴部的养护方法.....	117
提升阳气，治疗脱肛的好方法.....	118

第八节 女人的特殊部位及保养

如何让乳房发育得更完美.....	119
自我检测乳房的方法.....	120
日常生活中保护乳房的方法.....	121
子宫：生命的摇篮.....	122
阴道：关乎女人一生的幸福.....	123

第九节 男人的特殊部位及保养

男人，保护好你的“弹丸之地”.....	124
阴茎是男子最敏感的器官.....	125
阴囊常患的皮肤病.....	126
前列腺的日常养护.....	126

第三章 手到病自除 ——养生祛病不求人

第一节 经络是人体的活地图

认识你身上的经络地图.....	128
经络是合格的疾病报警器.....	129
经络就是用来“决生死，处百病”的.....	131
经络养生的常用办法.....	132
经穴疗法的注意事项.....	133

第二节 通经络——人生下来、活下去的根本保证

胆经，排解积虑的“先锋官”	135
肝经，护卫身体的“大将军”	136
肺经，人体内的“宰相”	136
大肠经，肺和大肠的“保护神”	137
胃经，多气多血的“勇士”	138
脾经，治疗慢性病的关键	139
心经，攸关生死的经络	139
小肠经，心脏健康的“晴雨表”	140
膀胱经，让身体固若金汤的根本	141
肾经，关乎你一生幸福的经络	142
心包经，为心脑血管“保驾护航”	143
三焦经，人体健康的“总指挥”	144

第三节 想要活得好，你就不可不知养生保命名穴

涌泉穴——人体长寿大穴	146
气海（下丹田）——人体“性命之祖”	147
神阙穴——最隐秘、最关键的要害穴位	148
命门——人体生命的根本	149
会阴穴——人体任脉上的要穴	149
百会穴——人体督脉上的要穴	150
太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴	150
阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴	151
鱼际、合谷等穴——秋季的护肺宝穴	151
阴陵泉、关元、肾俞——冬季的补肾精穴	152

第四节 方寸之间，必有福田——身体常见问题的经络疗养法

久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经	153
若时感胸闷，请敲消冻穴	154
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰	154
暴饮暴食不舒服，就找极泉来解决	155
按揉指尖可以赶走“瞌睡虫”	156
这样按摩可以缓解你的精神压力	156
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张	157

治牙痛，人体自身的穴位比消炎药更管用.....	158
三穴齐攻治疗胃下垂.....	159
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法.....	160
低血压——足底按摩将血压升高.....	161
高血压——太冲、曲池是最好的降压药.....	162
敲胃经和肾经能根治足癣.....	163
用推拿疗法治疗半身不遂效果最好.....	164
肾俞、肺俞、中极，治疗遗尿的关键穴位.....	165

第五节 增强孩子体质和智力的经络疗法

摩腹和捏脊可以改善孩子的体质.....	166
孩子得了夜啼症，推拿经络就会好.....	167
按揉穴位，是治愈小儿鹅口疮的好方法.....	168
孩子得了疳积，针挑四缝最管用.....	169
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症.....	170
小儿咳嗽可以试试推拿.....	171
推拿经络可以帮助孩子退热.....	172

第六节 老年人经络养生经

若要老人安，涌泉常温暖.....	173
助养天年的“三一二”经络保健锻炼法.....	174
按压内关穴就可以治疗冠心病.....	175
按摩心俞穴对心肌炎有很好的疗效.....	175
穴位按摩，糖尿病遇到了天敌.....	176
敲肾经+热水泡脚就能解决骨质增生.....	177

第七节 经络疗法让女人健康又美丽

按按列缺就可以让皮肤细腻光滑有弹性.....	178
双唇永葆红润光泽找神阙和关元.....	179
祛“黑头”——按揉阴陵泉与足三里.....	180
消除眼袋，睡前的按摩功课最重要.....	181
关元穴让月经风调雨顺.....	182
按揉穴位让痛经不再折磨你.....	182
按揉心俞和神门让你经期有个好情绪.....	183
太冲和膻中是乳腺疾病的克星.....	185

气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎.....	186
功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重.....	186
带下病用带脉治.....	188

第八节 男人读懂经络——阳气升腾，生龙活虎

按摩可以治愈慢性前列腺炎.....	189
指压肩外俞和手三里可以治愈精神性阳痿.....	190
穴位疗法从根本上治愈男性早泄.....	191
治疗遗精，可以试试这几招.....	192

第四章 | 手到病自除 ——利用全息反射区养生治病

第一节 人体每一处反射区都是修得健康的乐土

认识反射区，打开一扇新的健康之门.....	194
全息学说对反射区疗法的贡献.....	195
利用反射区治病，目的就是根治痼疾.....	196
全息反射区疗法的优点.....	197
激发反射区潜能的疗法.....	198

第二节 手部反射区健康疗法

手到病自除，了解手部反射区全息图.....	199
手疗可应用于各种疾病的治疗.....	201
常见病手部反射区自愈处方.....	202

第三节 足部反射区健康疗法

万事始于足下——足部反射区全知道.....	203
足部反射区的应用原则.....	205
常见病足部反射区自愈处方.....	206

第四节 耳部反射区健康疗法

耳部反射区全知道.....	208
耳部反射区疗法所用的器具.....	210

耳部疗法的注意事项.....	210
耳部疗法的反应.....	211
耳部反射区疗法的流程及要领.....	212
耳部反射区常用的刺激手法.....	213
耳部反射区疗法的分类.....	214
耳部反射区的提捏法.....	215
常见病耳部反射区自愈处方.....	216

第五节 面部反射区健康疗法

面部反射区全知道.....	218
面部反射区疗法的注意事项.....	219
面部反射区的作用.....	220
面部反射区疗法的宜忌.....	221
面部反射区疗法的常用手法.....	222
常见病面部反射区自愈处方.....	223

第五章 | 骨正筋柔而握固 ——养好筋骨寿命长

第一节 筋长一寸，寿延十年

“老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿.....	226
筋缩，让你不能弯腰下蹲的祸根.....	227
伤筋动骨，把筋养好才能活动自如.....	228
助你长寿的经典——生命十二式易筋经.....	230
拉筋治好了腰酸背痛腿抽筋.....	231

第二节 铮铮铁骨，疑难杂症的克星

骨气即正气，一身骨气健康天年.....	236
补好肾，拥有个硬朗“骨架子”.....	238
养骨最核心的方法就是按摩.....	240
养好骨质，轻轻松松治疗骨质疏松.....	241

第三节 养肾，就是养人的命根子

肾气控制着人的生长壮老.....	242
------------------	-----

植物的种子最能补肾壮阳.....	243
日常生活中的护肾小妙方.....	244
自我检测：人体肾气不足的8种表现.....	245

第六章 | 令身心之渠通畅无阻 ——只有先“通”，人体才能全面受补

第一节 净血通血，血液清洁万病不上身

血液清洁，就不会长雀斑、痤疮.....	248
气血瘀堵就形成了可怕的死亡症——癌.....	250
巧补气、行气，消除气虚、气郁.....	251
老年人血稠，需要注意4点.....	252
海狗油——净化血液、对付“三高”的“全能手”.....	253
红景天，养护脑血管的“本草上品”.....	254
蔬果净血方——排出体内废物及毒素的法宝.....	255

第二节 畅通肠道，不给疾病滋生的土壤

健康危机，从肠内毒素引发.....	257
启动体内排毒系统，为健康保驾护航.....	259
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”.....	260
常食蔬果谷物，不让毒素在我们体内作乱.....	261
科学断食，对肠道毒素进行“大清仓”.....	262
膳食、饮水、运动——清肠通便三重奏.....	264

第三节 正气存内，邪不可干——正气通畅万病灭

正气为本，外避邪气.....	265
正气一足，身无病痛.....	266
正气是否充足取决于脾胃的运转情况.....	267
保住体内津液，阻止外邪入侵.....	269
气少，不可盲目补气.....	270
不泻即补——储备能量，节能养气.....	271
练习气功可随时随地采集浩然元气.....	272

第七章 | 因人施养 ——体质不同，养生各异

第一节 调节阴阳巩固生命之基

阴阳失衡，健康就会“出轨”.....	274
调摄阴阳，要随四季流转变换.....	275
阴平阳秘，平衡的女人最美丽.....	277
阴不足，阳常有余——人体不健康的常态.....	278
养阴护阴的秘诀就是节约身体能量.....	279
清淡的饮食可滋阴.....	280

第二节 辨清体质，制订适合自己的养生计划

体质是先天禀赋与后天养成的结晶.....	281
阳虚体质养护阳气最重要.....	282
阳盛体质火力太壮，关键是滋阴降火.....	283
“脾气”微弱，气虚体质的要害.....	284
改善痰湿体质需要健脾去湿.....	285
湿热体质养生要遵循“肝胆相照”的原则.....	286
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症”.....	287

第三节 保持酸碱平衡，才能拥有健康体魄

体酸，酿造百病的源头.....	288
身体酸碱度的简易测试法.....	289
吃出来的“碱”性健康人.....	290
微碱食物，维持健康的美丽之源.....	291
常保微碱，就要将排毒进行到底.....	292

第四节 血型隐藏着养生的奥秘

身体的健康离不开血液.....	293
O型血的养生之道.....	294
A型血的养生之道.....	296
B型血的养生之道.....	298
AB型血的养生之道.....	300