

**【细节决定健康之】**

中医中药科学应用

**细节**

健康类畅销书  
《细节决定健康》作者  
**纪康宝** 主编



**中医中药养生细节全收录**

12个方面 500个应用中医中药的细节，让您轻松应用中医养生方法

**一本保障全家健康的中医中药养生宝典**

吉林科学技术出版社

\_\_\_\_\_:

生活是丰富多彩的，但要有健康的身体才能尽情享受！希望这本承载爱心和祝福的礼物，能够为您的家人、朋友带来更多的改变，让健康和幸福天天与您相伴！

\_\_\_\_\_敬赠



XIJIEJUEDINGJI



累计销售 600 000 册的超级健康畅销书!

继《细节决定健康》之后，再次为您提示

◆ 科学应用中医药的 500 个养生细节 ◆

中医中药养生细节全收录

12 个方面 500 个应用中医中药的细节，让您轻松应用中医养生方法

一本保障全家健康的中医中药养生宝典

细节

决定健康

◆ 中医中药科学应用细节 ◆

2006 年生活类畅销书《细节决定健康》作者

纪康宝 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医中药科学应用细节 / 纪康宝主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5384-3592-4

I. 中… II. 纪… III. ①养生(中医)-基本知识②补益药-基本知识 IV. R212 R286.79

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153570号

细节决定健康——

## 中医中药科学应用细节

◎主编 纪康宝

◎编委 宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华  
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊  
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张迪  
张俊 张莉 陈艳军 罗凌 李晓林 李国辉

◎选题策划 博克世纪 (booklogo@163.com)

◎责任编辑 李 梁 孙 默

◎封面设计 名晓设计

◎制版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

◎出版 吉林科学技术出版社

◎社址 长春市人民大街 4646 号

◎邮编 130021

◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎编辑部电话 0431-85610611

◎网址 www.jlstp.com

◎实名 吉林科学技术出版社

◎印刷 长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 20印张 350千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3592-4

定价 24.80元

前

言

## FOREWORD

“健康是金、长寿是福”。中医养生是中国传统文化的瑰宝，中医养生保健方法对于防病治病具有无可替代的作用。养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生之道。

古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

中医的养生观包括天人合一、阴阳平衡、身心合一三大法宝。

其一，天人合一的养生观。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

其二，阴阳平衡的健康观。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

其三，身心合一的整体观。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。

本书精选了500条最容易被忽视的健康细节，告诉人们应该如何科学地认识和应用中医中药健康常识，指出了种种人们习以为常的错误认识，用一个全新的视角引领读者正确认识中医中药保健中常见的误区，并在每个知识点的后面给大家一个细节提醒，希望能给您的康复与保健带来一些启发和帮助。本书的内容对每个期望健康的患者都极有用处，是居家必备、赠送亲友的健康礼物和受益终生的健康枕边书！

# 细节

## 决定健康

### 第一章

#### 中医药养生 医理细节常识

- 1 中医养生治未病 / 022
- 2 中医药养生重在补脾肾 / 022
- 3 中医药养生强调综合调养 / 023
- 4 养生之道在于不刻意养生 / 023
- 5 脏腑之间的“官官相护” / 024
- 6 病变定位重三本：肺脾肾 / 025
- 7 中医养生要讲究平衡 / 026
- 8 中医养生保健从何入手 / 026



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

# 目录

## CONTENTS

- 9 中医中药有效调节免疫力 / 027
- 10 身体虚弱当寻找原因 / 027
- 11 慢性疾病：带病延年重调养 / 028
- 12 如何把握疾病缓急及正确调治 / 029
- 13 正确选用药物进补的方法 / 029
- 14 中药四气五味平衡机体保健康 / 030
- 15 药物的升降浮沉 / 031
- 16 中药有双向调节作用 / 031
- 17 三分治疗七分调养 / 032
- 18 怎样理解中医的“火” / 032

### 第二章

#### 养生必先养心 情志养生细节

- 1 药补不如食补，食补不忘心补 / 035
- 2 “养神”是养生之本 / 035



- 3 “治未病”也是长寿之道 / 036
- 4 清静养神利长寿 / 036
- 5 善养生者首先必须养精、养气与养神 / 037
- 6 旅游对症亦养生 / 038
- 7 不“酸”不“静”好养生 / 038
- 8 老人“自作多情”益身心 / 039
- 9 上了年纪勿悲秋 / 040
- 10 “不服老”者不易老 / 040
- 11 养生首要养德 / 041
- 12 保持清心寡欲 / 041
- 13 中医自我修身养性的方法 / 042
- 14 节制七情 / 043
- 15 双休日，适度则益，过度则损 / 043
- 16 音乐颐养御病养性 / 044
- 17 老年人应该笑口常开 / 044



XIJIEJUEDINGJIAN KANG

细节决定健康

## 第三章

### 寓医于食 药膳养生细节

- 1 药膳并非可以随意进食 / 047
- 2 选择药膳应考虑年龄特点和需要 / 047
- 3 药膳有益不能无限制地吃 / 048
- 4 补益药膳的加工方法 / 048
- 5 如何掌握药膳的用法和用量 / 049
- 6 食养药方的选用 / 050
- 7 中医食疗可治带下病吗 / 050
- 8 四季喝汤保健康 / 051
- 9 中医食补之品切忌虚实不分 / 052
- 10 竹荪，极名贵的食药两用菌 / 052
- 11 鸡内金药用有奇效 / 053
- 12 中医养生讲究饮食定时定量 / 053
- 13 食用芦荟适可而止 / 054
- 14 孕妇应慎食桂圆和山楂 / 054
- 15 中药煲汤该注意些啥 / 055
- 16 五谷杂粮也有“药性” / 056

- 17 酸性食物过量是百病之源 / 056
- 18 五味饮食吃出健康 / 057
- 19 补充精力不能临时抱佛脚 / 057
- 20 中药和绿豆不一定是冤家 / 058
- 21 不同的鸡补养不同 / 059
- 22 盛夏时节多吃“苦” / 059
- 23 白果好吃须适量 / 060
- 24 鸡汤虽美因人而宜 / 060
- 25 健发养发的药膳疗法 / 061
- 26 以血补血真有功效 / 062
- 27 瓜果皮里被丢弃的良药 / 062
- 28 饮食要顺应自然的变化 / 063
- 29 早餐要吃热食护胃气 / 064
- 30 食物酸碱合理摄入 / 064
- 31 忌食发物利康复 / 065
- 32 对症吃水果 / 066
- 33 贫血常喝红豆汤 / 066
- 34 补肾生发数芝麻 / 067
- 35 蹲着吃饭不利健康 / 067

- 36 手脚冰凉多吃牛羊肉 / 068
- 37 虚什么补什么 / 069
- 38 多吃食用菌为健康加分 / 069
- 39 脾胃不好多吃点山药 / 070
- 40 生姜，厨房里的一味好药 / 070
- 41 地里长出来的抗菌素——大蒜 / 071
- 42 桂花飘香也治病 / 072
- 43 中药食疗不是药味越多越好 / 072
- 44 节饮食，慎辛辣 / 073

## 第四章

### 中药里喝出健康 药酒药茶调养中的健康细节

- 1 家庭自用药酒是新的好还是陈的好 / 075
- 2 药酒的辩证饮用 / 075
- 3 药酒的饮用禁忌 / 076
- 4 常用滋补养生延寿的酒、醴、醪 / 076
- 5 自制药酒应注意些什么 / 077
- 6 雄黄酒，可用不可饮 / 077
- 7 药酒并非人人都能喝 / 078
- 8 药酒的贮存和保管有讲究 / 078



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康



- 9 药酒外用须注意的几个问题 / 079
- 10 药饮、药茶能减肥 / 080
- 11 服用药茶注意事项 / 080
- 12 干花中草药并非都适宜泡茶喝 / 081
- 13 选择适合自己的花草茶 / 082
- 14 玫瑰花能除疾消忧 / 082
- 15 荷叶茶可减肥 / 083
- 16 不同季节宜饮不同的茶 / 084

## 第五章

### 四时养生细节 中药养生，四季平安

- 1 要注意五脏应五时 / 086
- 2 春夏调理脾胃御“湿阻” / 086
- 3 春季宜晚睡早起，春捂秋冻 / 087
- 4 春补：三管齐下 / 087
- 5 春季宜减酸增甘以养脾气 / 088
- 6 春天要注意防“风” / 089
- 7 三春养生有差异 / 089



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 8 夏季养生“清”为贵 / 090
- 9 夏季进补宜清淡芳香 / 091
- 10 夏季养生别“以冷抗热” / 091
- 11 炎炎夏季忌食生冷食物 / 092
- 12 恬淡虚无，有序度夏 / 092
- 13 冬病夏治 / 093
- 14 秋季中药调养去秋燥 / 093
- 15 秋季养生五要诀 / 094
- 16 虚邪贼风，避之有时 / 095
- 17 秋日去燥重温润 / 095
- 18 秋冻要适度 / 096
- 19 秋季房事四忌 / 097
- 20 冬季进补须对路 / 097
- 21 冬令重养精补肾 / 098
- 22 冬季怎样防治手足皲裂 / 099
- 23 暖冬后注意倒春寒 / 099
- 24 冬季，请保持室内一定的湿度 / 100
- 25 冬季重进补兼调理饮食 / 101
- 26 冬天里，别做这些糊涂事 / 101
- 27 换季前后注意养生防病 / 102

## 第六章

### 强身健体 中医运动养生细节

- 1 练气功者要讲究调身、调息和调心 / 104
- 2 健身六戒 / 104
- 3 延缓衰老应锻炼 / 105
- 4 练功先修德 / 105
- 5 练功前后的注意事项 / 106
- 6 练功中如何排除杂念 / 107
- 7 太极拳健身治病又养生 / 107
- 8 初学太极拳不能急于求成 / 108
- 9 锻炼时注意保护双脚 / 108
- 10 脑力运动和体力运动同等重要 / 109
- 11 运动损伤常用中药的选择 / 110
- 12 运动期间避免感染的措施 / 110
- 13 运动时应选择适宜气候 / 111
- 14 和喜爱运动的同龄人一起健身 / 112
- 15 运动前要做好准备活动 / 112
- 16 运动后要做好整理活动 / 113



XIJIEJUEDINGJIANKANG  
细节决定健康

## 第七章

### 调和阴阳 中医房事养生细节

- 1 阴阳和合，颐性养寿 / 118
- 2 延缓衰老要防色欲伤 / 118
- 3 性爱前后过分贪凉易招病 / 119
- 4 人到中年如何注意房室养生 / 119
- 5 性生活贵在“得节宣之和” / 120
- 6 房事养生四季有别 / 121
- 7 酒后禁欲 / 121
- 8 欲不可早，欲不可强 / 122
- 9 “欲有所忌”、“欲有所遵” / 122
- 10 欲不可绝 / 123
- 11 欲不可纵 / 123
- 12 看看古人的房事“时刻表” / 124
- 13 房室养生，“七损八益” / 125
- 14 性生活，选择最佳的时间 / 125



- ⑮ 辨证施用壮阳中药 / 126
- ⑯ 产妇满月便可开始性生活吗 / 127
- ⑰ 如何避免“房劳”发生 / 127

## 第八章

### 中药帮老年人益寿防衰 老年人中医药养生细节

- ① 生病起于“过用” / 130
- ② “五得”长寿秘诀 / 130
- ③ 春三月每朝梳头一百下防衰老保健康 / 131
- ④ 足浴养生，益寿延年 / 132
- ⑤ “寒头暖足”胜吃药 / 132
- ⑥ 按摩足三里可使胃部强健 / 133
- ⑦ 抗老防衰中药全播报 / 133
- ⑧ 抗衰老密码在足底 / 134
- ⑨ 多吃黑米让你容颜不老 / 134
- ⑩ 老年男性如何防止性衰老 / 135
- ⑪ 走出益寿防衰五大误区 / 136



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- ⑫ 养生保健，常吃珍珠粉 / 137
- ⑬ 久服芝麻能延年益寿 / 138
- ⑭ 老年人进补中药并非多多益善 / 138
- ⑮ 老年人不能迷信补药和抗衰老药 / 139
- ⑯ 花粉是年老体弱者的良药 / 140
- ⑰ 中医药怎样防治老年斑 / 140
- ⑱ “欲得长生，肠中常清” / 141

## 第九章

### 起居有常 适应生活节律养生细节

- ① 厕所内忙中偷闲不可取 / 143
- ② 不注意睡眠卫生易导致失眠 / 143
- ③ 主动养生要勤看“生物钟” / 144
- ④ “敬重”午睡 / 145
- ⑤ 选好坐卧具，当然不愁眠 / 145
- ⑥ 先睡心，后睡眼 / 146
- ⑦ 睡前洗脚，按摩涌泉 / 147
- ⑧ 起居莫欠床头债 / 148

- 9 起床有学问 / 148
- 10 老年睡姿应“卧如弓” / 149
- 11 睡懒觉是失眠的开始 / 149
- 12 治疗失眠莫忘食疗 / 150
- 13 起床后的养生好习惯 / 151
- 14 定时大便 / 151
- 15 学会培养“便意” / 152
- 16 踮起脚来小便可强身 / 153
- 17 十二时辰养生法 / 153
- 18 注意生活保健的最佳时间 / 154
- 19 夜里总是出汗怎么办? / 155
- 20 增减衣服应不失四时之节 / 156
- 21 中草药牙膏忌常用 / 156
- 22 端午时节烟熏消毒少疾病 / 157
- 23 室内焚香不宜过多 / 158
- 24 夏天乘凉不要选坐木凳椅 / 158
- 25 节制现代化的工作环境和生活方式 / 159



XIJIEJUEDINGJIANKANG  
细节决定健康

## 第十章

### 养颜驻颜

#### 女性中医养阴调摄细节

- 1 如何防止脱发 / 161
- 2 中成药可治脱发 / 161
- 3 美容护肤常服阿胶 / 162
- 4 节日里的美容与保养细节 / 162
- 5 中药美容，别小看“克”的分量 / 163
- 6 中医药美容四个细节提醒 / 164
- 7 “青春痘”不用愁，中医帮你治疗 / 164
- 8 中药类食物的美容保健效用 / 165
- 9 走出时尚花茶美容的误区 / 166
- 10 警惕，小小螨虫毁损你的娇颜 / 166
- 11 脸上伤疤勿过早揭 / 167
- 12 如何使用中药面膜 / 168
- 13 美容膳食应与季节变更相适应 / 168
- 14 美容膳食，分清体质再进食 / 169
- 15 不同皮肤特性，美容饮食有差异 / 170
- 16 面部按摩，请按程序来 / 170
- 17 中医减肥法 / 171
- 18 中医减肥方法要因人而异 / 172



- 19 肥胖者如何选择中药减肥 / 173
- 20 中药健身减肥应注意的几个细节 / 173
- 21 吃了减肥药就可不必控制饮食吗 / 174
- 22 女人不可百日无红糖 / 175
- 23 常吃猪皮能美容 / 175
- 24 生育贵在聚精养血 / 176
- 25 妊娠的中医药调理 / 176
- 26 怀孕期间感冒如何用中医药防治 / 177
- 27 中医常用的保胎方法 / 177
- 28 临产的中医调理 / 178
- 29 产后的中医调理 / 179
- 30 产后“三急症”的中医药调理 / 179
- 31 乳头溢液如何应用中医药治疗 / 180
- 32 产后缺乳的中药调理 / 181
- 33 产后为何三日闷 / 181
- 34 哺乳期不宜服用的中药 / 182
- 35 更年期，找一名好中医 / 183
- 36 女性也可服壮阳中药 / 183
- 37 怕冷也是病 / 184

- 38 更年期的中药调理 / 184
- 39 排毒不必非靠胶囊 / 185
- 40 女性养颜重在养血 / 186
- 41 白暂细嫩的皮肤，从药汤里喝出来 / 187
- 42 中药洗发要对症 / 187
- 43 秀发护理要适应四时 / 188

## 第十一章

### 快乐工作，健康生活 职场中医保健细节

- 1 孕熬夜加班者如何加强自我调养 / 190
- 2 不要轻信一些保健品的夸大宣传 / 190
- 3 适合上班族的简便易行的阿胶服用方法 / 191
- 4 工作太忙，把你的体育锻炼化整为零 / 192
- 5 疏理气机，扶正补虚为调治亚健康状态之本 / 192



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 6 亚健康状态不是病，就不宜服中药吗 / 193
- 7 久坐上班族，注意每两小时活动筋骨 / 193
- 8 左右摇动双腿可解腰酸背痛 / 194
- 9 每周娱乐半天 / 194
- 10 白领食疗调理三效方 / 195
- 11 电脑族该喝什么茶 / 196
- 12 空调病患者的养生保健细节 / 196
- 13 工作之余下下厨 / 197
- 14 如何从你的疲劳程度了解你的健康状况 / 197
- 15 绿茶和枸杞不能一同饮用 / 198
- 16 白领丽人也肾亏 / 199
- 17 亚健康调治应用药轻灵，勿由虚致实 / 199
- 18 亚健康调理忌以食代药 / 200
- 19 亚健康？试试推拿 / 200
- 20 调慢你的生活节律 / 201

- 21 茯苓——最适合白领女性的保健佳品 / 202
- 22 脑力劳动与体力劳动者的进补 / 202

## 第十二章

### 中医护理 传统中医疗法细节

- 1 刮痧治疗效果好 / 204
- 2 抚摩耳廓益健康 / 204
- 3 四季皆宜的搓脸保健法 / 205
- 4 按摩脚心防病健身 / 205
- 5 六法按摩“按走”失眠 / 206
- 6 扎针拔罐，病好一半 / 207
- 7 没事就多多按按头皮 / 207
- 8 颈椎有病切莫乱牵引 / 208
- 9 刺激“人中穴”有讲究 / 209
- 10 家庭推拿按摩时应注意的细节 / 209
- 11 按摩并非越痛越有效 / 210
- 12 三穴按揉，消除头昏头痛 / 210
- 13 按摩用药及涂抹药水的选择 / 211
- 14 药浴疗法防病治病 / 211





## 第十三章

### 滋补保健 中药材养生细节

- 1 补药不能以贵贱分高低 / 214
- 2 进补分清补、温补与峻补 / 214
- 3 进服补品、补药须遵循三大守则 / 215
- 4 药材好，药才好 / 216
- 5 使用补品要因人因地因时而宜 / 216
- 6 选择合适的进补方法 / 217
- 7 进补养生应由内养外 / 218
- 8 中药补剂：虚证进补，实证祛邪 / 218
- 9 加药食品戒随意食用 / 219
- 10 怎样正确服用蛇胆川贝液 / 219
- 11 灵芝能起死回生吗 / 220
- 12 名称上易混淆的中药材 / 220
- 13 有些中药要使用鲜品 / 221



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 14 “要想睡眠好，常服灵芝草” / 222
- 15 微贱药中的佳品——玉米须 / 223
- 16 冬虫夏草是老年人理想的保健药物 / 223
- 17 老年人干咳久咳请用百合 / 224
- 18 购买天麻须谨慎 / 225
- 19 三七药材假冒多 / 225
- 20 怎样识别真假燕窝及其制品 / 226
- 21 冬虫夏草的真伪鉴别 / 227
- 22 麝香的真伪鉴别 / 227
- 23 蜂蜜的药食搭配 / 228
- 24 食用补益药膳也要看体质 / 228
- 25 以“鞭”补“鞭”不科学 / 229
- 26 服冬虫夏草因病而异 / 230
- 27 阳痿早泄可选用海马进补 / 231
- 28 补品补药不该吃的别乱吃 / 231
- 29 离家千里，勿食枸杞 / 232
- 30 对照体质、病情选用人参 / 232

XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 31 服人参要因人而异 / 233
- 32 人参并非越大越好 / 234
- 33 大黄是“将军”，好用要慎用 / 234
- 34 切忌生吞蛇胆 / 235
- 35 仙人掌：药食俱佳之品 / 236
- 36 妙用黄芪桂枝五物汤 / 236
- 37 睡前不宜服人参蜂王浆 / 237
- 38 怎样选用中药补膏 / 238
- 39 中药补品怎样防霉防蛀 / 238
- 40 鳖甲与龟甲功效有差异 / 239
- 41 动物粪便也能入药 / 239
- 42 珍珠粉：内服不如外敷 / 240
- 43 虫蛀空的药材要舍得丢弃 / 241
- 44 不要食用养蜂人生产的粗胶 / 241
- 45 进补后吃不下饭怎么办 / 242
- 46 虚不受补的调理方法 / 242
- 47 进补五戒 / 243

- 48 蜜钱陈皮和药用陈皮功效相同吗 / 244
- 49 菊花与野菊花不能互相替代 / 245

## 第十四章

### 药罐飘香 中药辨证施治细节

- 1 出现痛经要及时治疗 / 247
- 2 月经期声音嘶哑要重视 / 247
- 3 经期感冒的中医药治疗 / 248
- 4 阴肿的中医药防治 / 248
- 5 中医中药治疗急性乳腺炎有什么优势 / 249
- 6 咳嗽分“干”和“湿”，治疗要清 / 250
- 7 贫血原因多，别先忙补铁 / 250
- 8 使用中药保护你的嗓子 / 251
- 9 口臭也是疾病的信号 / 252
- 10 肛门瘙痒，手抓烫洗不是办法 / 252
- 11 麝香壮骨膏使用有禁忌 / 253



XIJIJUEDINGJIANKANG  
细节决定健康