

居民 养生和谐保健指南

马其江 陈家骅 崔文成 主编



山东大学出版社

居民养生和谐保健指南

马其江 陈家骅 崔文成 主编

山东大学出版社

居民养生和谐保健指南/马其江,陈家骅,崔文成主编.
—济南:山东大学出版社,2007.10
ISBN 978-7-5607-3472-9

- I. 居...
- II. ①马...②陈...③崔...
- III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
- IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 160368 号

山东大学出版社出版发行
(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)
山东省新华书店经销
莱芜市圣龙印务有限公司印刷
720×1000 毫米 1/16 19.5 印张 358 千字
2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷
定价:36.00 元

版权所有,盗印必究
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

主审简介：

贾堂宏 济南市卫生局党委书记、局长
山东大学博士生导师、医学博士、主任医师
山东医学会副会长

主编简介：

马其江 济南市中医管理局局长
济南市中医医院党委书记、院长
山东中医药大学硕士生导师、工商管理学博士
山东中医药学会副会长

陈家骅 济南市中医药研究所副所长
济南市中医医院主任中药师
山东中医药大学硕士生导师、硕士

崔文成 济南市中医医院儿科主任、主任中医师
山东中医药大学硕士生导师、中医学硕士

《居民养生和谐保健指南》 编写委员会名单

主 审：贾堂宏
主 编：马其江 陈家骅 崔文成
副 主 编：姜振清 张佩渠 郭通道 孙玉莲 刘绍辉
 吕丽萍 袁成民 李 娜 陈媛媛 徐 鑫
编 委：马其江 陈家骅 崔文成 姜振清 张佩渠
 郭通道 孙玉莲 刘绍辉 吕丽萍 袁成民
 李 娜 陈媛媛 徐 鑫 李玉清 宿 艳
 陈丽丽 刘 倩 李 婕 吴谕诏 杨 铂
 姜志勇
编写顾问：王允升 乔鸿儒 任盛元 浦家祚 董秀芝
 辛凯旋 李延斌

济南市卫生局
济南市中医管理局
济南市中医药学会



序 言

中华民族是一个拥有五千年文明史的伟大民族。在人类历史发展演变的漫长岁月中,中国人民曾经以辛勤的劳动和卓越的智慧创造了举世无双的优秀文化,为人类奉献了光辉灿烂的文明瑰宝。作为中华民族优秀传统文化的重要组成部分的中国医药学,历经数千年的发展,逐步形成了完整的理论体系,丰富的临床经验,精湛的医疗技术,科学的医疗思想,奇特的医疗效果,为中华民族的繁衍生息和健康作出了不可磨灭的贡献,其辉煌成就,在世界医学有了飞跃发展的今天,依然熠熠生辉,璀璨夺目,保持着强大的生命力。中医药是我国医药卫生事业中不可分割的重要组成部分,是国粹,是特色和优势,与西医药共同承担着维护人民群众健康的重任,发挥着不可替代的作用,在源远流长、博大精深、浩如烟海的中医药典籍中,蕴藏着极具使用价值的养生和谐保健知识,这些知识,生动地体现出中华民族的崇高智慧和创造精神,它不仅造福于古人,在历史上为中华民族的繁衍昌盛作出重大贡献,而且惠及于今人,迄今还是我国人民防病治病、保护健康的重要力量。恰逢太平盛世,政通人和,国泰民安,构建社会主义和谐社会,人的健康为第一要务。济南市卫生局、济南市中医管理局组织中医药专家广收博采古今养生保健精辟论述,加以分析、对比、研究,条分缕析,汇编成册,名之曰《居民养生和谐保健指南》,使居民群众习之为之,则可强身健体,少生病、缓生病或不生病,更好地贯彻预防为主,未病先防,提高人民群众健康水平,善莫大于斯焉。该书的出版,以体现济南卫生人牢记党的全心全意为人民服务的根本宗旨,秉承中医药传统美德,发扬人道主义精神,以普济众生为怀,也表达我对弘扬中华民族优秀文化,繁荣中医药事业的倡导之意和关注之情。热切期盼中医界同仁坚定不移地保持中医药的特色,认认真真地传承和发扬中医药的优势,不断提高中医药的临床疗效和学术水平,使中医药在促进和谐社会的构建、保障人类健康诸方面做出新的更大的贡献。爰为之序。

贾堂宏

丁亥年仲秋于济南



前 言

“盛世修本草”，是中华民族的传统美德，体现了盛世对国民健康的关怀。

安和顺谐，天下大同，健康为本。今天的中国日益强大，龙的传人渐壮渐强，正以和谐繁荣、持续发展的态势步入“振兴中华”的快车道，对人类的和平与发展作出越来越多的贡献。中医药走向世界，造福人类，就是其中最辉煌的篇章。同时我们也面对着环境污染，气候变暖，资源短缺，人口老龄化，竞争激烈带来的压力和疾病谱系的变化，以及看病难，看病贵等问题。面对这一切我们必须有所作为，把“盛世修本草”的传统发扬光大，把以人为本，铸造全民族的健康作为头等大事来抓，抓紧抓实，抓出成效。

中医学是中华民族五千年文明与智慧的结晶，是中华民族强身健体，战胜疾病，赖以繁衍昌盛的瑰宝。人类要在 21 世纪生存下去，必须从中医学中寻找延缓衰老、战胜疾病的武器。要提高全民族的健康水平，彻底解决看病难、看病贵问题，必须普及中医药知识，进行全民健康教育。这项基础工程夯实了，就能造福当代，惠及子孙。

我们要把中医学“天人合一，道法自然”的养生思想，防重于治，健康取决于生活方式的理念；导引、推拿、食疗、验方等简便廉验、丰富多彩的防病治病方法，尽快尽早、明明白白地告诉群众。为此，经济南市卫生局党委研究，决定由济南市卫生局、济南市中医管理局、济南中医药学会联合组织编写《居民养生和谐保健指南》。

该书重点介绍中医药养生保健知识，体现预防为主的方针，力求未病者可以预防，以期少生病、缓生病或不生病，以绝疾病发生之源；体弱者选择运用，以强身健体；老年人选择运用，以却病益寿延年；已病者可以从中选择适宜的技术和方法，以期早日康复。使中医药更好地为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务，为促进我市经济社会又快又好地发展，构建社会主义和谐社会作出新贡献。

《居民养生和谐保健指南》编辑委员会由市卫生、中医行政管理部门领导和知名专家组成，负责编写工作的筹划、组织、协调、技术指导、稿件审定与辑印工



作。编委会下设编写组,承担具体编写任务。各有关单位对承担编写任务的人员给予工作时间等方面的支持,确保他们如期完成编写任务。

为了做些利国利民的事,编写组成员不辞辛苦,像采蜜的工蜂一样,广收博采。上从古典医籍,高僧大德的精辟论述,并采洪昭光、王陇德等当代著名专家学者的养生理论,旁及各家的养生经验,无不收取。然后梳理整合,增删改写,分出纲目,汇编成册。力求做到“通俗易懂,方便实用,确有实效,符合国情”。

只有百花盛开,蜜蜂才能酿出甜蜜的生活。为此,我们向所有栽花的前辈和专家、学者表示深深的敬意和感谢。向所有关心、支持、帮助本书编写工作的领导和同志们表示衷心的感谢。

由于时间紧迫,加之水平所限,难免有粗疏谬误之处,肯望大家指正,以臻完善,使之更合广众民意,更好地为人民群众的健康服务。

编者于 2007 年 6 月



目 录

一、起居养生

(一)起居养生	(1)
1. 起居养生古训集锦	(1)
2. 劳逸结合养生古训	(3)
3. 起居养生谚语选	(5)
4. 起居养生歌	(9)
5. 起居养生意义大	(9)
6. 起居养生二原则	(10)
7. 起居保养精气神	(10)
8. 起居有常度百岁	(11)
9. 起居顺时应自然	(11)
10. 顺时养生六原则	(12)
11. 安卧有方睡好觉	(13)
12. 常欲小劳勿过逸	(14)
13. 劳作有度防气耗	(15)
14. 节欲保精以延寿	(16)
15. 居处适宜其气寿	(17)
16. 环境良好益身心	(17)
17. 衣着调宜适冷暖	(18)
18. 美意延年享高寿	(18)
19. 起居调摄胜服药	(18)
20. 苏东坡的四句诗	(19)
21. 养生恪守“九不过”	(19)
22. 起居养生十六宜	(19)



(二)春季养生	(20)
1. 春季饮食养生	(20)
2. 春季养生要养肝	(24)
3. 老年人春季养生二法	(25)
4. 春天勤梳头可降血压、防头痛	(25)
5. 预防春季“感冒上火”	(25)
6. 春天须防病	(26)
(三)夏季养生	(26)
1. 夏季饮食养生	(26)
2. 自我调理度“苦夏”	(30)
3. 夏季午睡有技巧	(31)
4. 静心养生防情绪中暑	(32)
5. 老人不宜夏练三伏	(32)
6. 夏季养生防“内火”	(33)
7. 夏季养生须“三防”	(33)
8. 夏季养生话啤酒	(34)
(四)秋季养生	(35)
1. 秋季饮食养生	(35)
2. 老年人秋季养生四要素	(37)
3. 秋季养生重养肺	(38)
4. 秋季衣食住行的养生诀窍	(39)
5. 秋季防血栓,五早是关键	(40)
6. 冷水浴宜从秋季开始	(40)
(五)冬季养生	(41)
1. 冬季饮食养生	(41)
2. 冬季晨练必待日光	(43)
3. 护好前胸后背平安度过冬季	(44)
4. 冬季应该早睡晚起	(44)
5. 冬季每晚泡脚好处多	(45)
6. 冬季爱美谨防成病	(45)



二、饮食药膳

(一) 食养	(47)
1. 食养的基本知识	(47)
2. 食养的基本原则	(48)
3. 滋阴润肺的食养	(48)
4. 健脾养胃的食养	(49)
5. 养肝明目食养	(50)
6. 肾气不足的食养	(50)
7. 延年益寿的食养	(51)
8. 防癌抗癌的食养	(52)
9. 健脑食养	(52)
10. 安神助眠的食养	(53)
11. 健骨壮腰的食养	(54)
12. 固孕安胎的食养	(54)
13. 长期吸烟者的食养	(55)
14. 考生的食养	(55)
(二) 食疗	(55)
1. 食疗的基本知识	(55)
2. 食疗的基本原则	(56)
3. 感 冒	(57)
4. 高血压病	(57)
5. 高脂血症	(58)
6. 冠心病	(58)
7. 哮 喘	(59)
8. 慢性胃炎	(59)
9. 糖尿病	(60)
10. 甲状腺功能亢进	(61)
11. 失 眠	(61)
12. 便 秘	(62)
13. 前列腺增生症	(63)



14. 月经不调	(63)
15. 女性痛经饮食注意事项	(63)
16. 痛 经	(64)
17. 妇女带下病	(64)
18. 乳腺增生	(65)
19. 皮肤瘙痒症	(65)
20. 老年骨质疏松	(66)
21. 夜尿频	(67)
22. 小儿腹泻	(67)
23. 小儿厌食	(67)
24. 痈 疮	(68)
(三)药膳	(68)
1. 药膳的基本知识	(68)
2. 药膳的应用原则	(69)
3. 药膳的应用	(70)
4. 饮食养生基本常识	(72)
(四)茶的养生保健作用	(77)
1. 饮茶与现代生活	(77)
2. 茶的分类	(78)
3. 药茶与非“药茶”	(79)
4. 饮用方法	(79)
5. 饮茶与吃茶	(80)
6. 话说保健茶	(81)
7. 茶叶的八大保健作用	(82)
8. 女性与茶	(84)
9. 夏季中药凉茶养生	(85)
10. 茶疗防治高脂血症	(86)
11. 饮茶宜忌	(86)
(五)酒的养生保健作用	(88)
1. 药酒的适用范围	(89)
2. 药酒禁忌	(89)



3. 饮酒不当危害健康	(90)
4. 饮酒要适量	(90)
5. 饮酒的忌讳	(91)
6. 酒后的忌讳	(92)
7. 饮酒有度	(92)
8. 应酬常喝酒如何保养?	(93)

三、性保健养生

(一) 古籍中有关性保健的论述	(94)
(二) 预防儿童性早熟	(96)
(三) 青春期的性教育	(97)
1. 青春期如何自我保护	(97)
2. 男孩子遗精莫害怕	(97)
3. 女孩“怀春”应耐心疏导	(98)
(四) 中年性保健	(98)
1. 怀孕期间怎样过性生活	(98)
2. 好习惯保功能	(99)
3. 做个丰满的女士	(99)
4. 人到中年如何更加美满	(100)
5. 如何防止“性衰老”	(100)
6. 适度性生活可延缓绝经年龄	(101)
7. 中年妇女如何对待性欲低下	(102)
8. 再婚中老年人更需要“磨合”	(102)
9. 复婚夫妇要“从头再来”	(103)
(五) 更年期性保健	(104)
1. 女子回春按摩法克服更年期障碍	(104)
2. 更年期性生活正常可抑制综合征	(105)
3. 更年期夫妇贵在平和	(106)



4. 穴位按摩简单实用	(106)
5. 子宫“下岗”是否影响正常“工作”	(107)
(六)老年性保健	(107)
1. 延年益寿适度为宜	(107)
2. 老年性事注意点	(108)
3. 自我按摩壮阳法	(109)
4. 老人性生活需掌握的两个原则	(110)
5. 老年女性性生活的几个特点	(110)
(七)锻炼与性健康	(111)
1. 锻炼紧握感让丈夫有个好感觉	(111)
2. 持之以恒坚持抬脚运动可防止性衰	(111)
3. 男子越胖越不利	(111)
4. 体育锻炼驱逐阳痿	(112)
5. “夫妻生活”的六种健身效应	(112)
(八)心理健康与性保健	(113)
1. 性紧张可理智驾驭	(113)
2. 性功能障碍是一种心身疾患	(114)
3. 未老先衰其实是心理作梗	(114)
4. 男方性生活早泄需用点心理疗法	(115)
5. 夫妻间应有点心理距离	(116)
6. 夫妻生活的心理指导	(116)
(九)疾病与性生活	(117)
1. 心脏病患者悠着点	(117)
2. 高血压患者应谨慎行事	(118)

四、精神情志调养

(一)四季精神调养	(120)
1. 春季养生古训	(120)



2. 春季精神养生当“制怒”	(120)
3. 夏季养生古训	(121)
4. 夏日精神养生重在养心	(121)
5. 秋季养生古训	(122)
6. 秋季精神养生要使神志安宁	(122)
7. 冬季养生古训	(123)
8. 冬季精神养生要神藏于内	(124)
 (二)不同人群的精神调养	(125)
1. 儿童的心理保健	(125)
2. 青少年不健康心理	(126)
3. 青少年时期的心理保健	(127)
4. 月经期心理保健	(128)
5. 孕期心理保健	(128)
6. 更年期心理保健	(128)
7. 男性“更年期”的精神调养	(129)
8. 老年人心理保健	(130)
9. 坏情绪是癌魔的“向导”	(131)
 (三)常见病的心理治疗	(132)
1. 失眠的自我心理调适	(132)
2. 心理紧张的自我调节	(133)
3. 肝炎病人应怎样注意情志调养	(133)
4. 甲亢患者的心理调适	(134)
5. 癫痫患者的心理治疗	(134)
6. 如何缓解“亚健康”状态?	(134)
7. 青光眼与心理调节	(135)
8. 消化性溃疡的情志调养	(136)
9. 疼痛的自我心理止痛法	(136)
10. 别让网络“网”住孩子	(137)
11. 不可忽视的“心理感冒”——抑郁症	(137)



五、保健推拿

(一)推拿简介	(138)
1. 推拿的适应证	(138)
2. 推拿的禁忌证	(139)
(二)自我保健推拿	(139)
1. 自我保健推拿的特点	(139)
2. 自我保健推拿的注意事项	(140)
3. 自我保健推拿的操作准备	(141)
4. 自我保健推拿常规	(141)
5. 常用保健穴	(142)
6. 保健按摩二十九法	(144)
7. 腹部按揉能保健养生	(146)
8. 腿足保健按摩七法	(146)
9. 按摩祛除视疲劳	(147)
10. 按摩降血压	(147)
11. 按摩治疗女性常见疾病	(148)
(三)推拿练功	(148)
1. 八段锦	(149)
2. 五禽戏	(151)
3. 康复灵手功	(153)
4. 活节展臂功	(153)
5. 养生益脑功	(154)
6. 护眼明目功	(155)
7. 宣肺通鼻功	(155)
8. 健身聪耳功	(156)
9. 延寿口内功	(156)
10. 利咽松颈功	(157)
11. 宽胸疏胁功	(158)
12. 强腰益肾功	(158)



13. 健腿轻跏功	(159)
14. 温涌济阴功	(160)
15. 摩腹运丹功	(160)
16. 固元壮阳功	(161)
(四) 小儿推拿	(162)
1. 小儿推拿疗法的特点	(162)
2. 小儿推拿预防感冒法	(162)
3. 捏脊保健推拿法	(162)
4. 推拿按摩给小儿调脾胃	(163)

* * * * *

* 六、妇女保健 *

* * * * *

(一) 日常保健	(164)
1. 女人三十需要警惕哪些病	(164)
2. 30 岁的女性如何保健	(165)
3. 婚后女性警惕六大健康危险	(165)
4. 最好少用塑料梳子	(166)
5. 女性的鞋跟高度最好是多少	(166)
6. 女性特殊时期用药注意什么	(167)
7. 巧用仰卧起坐赶走妇科病	(167)
8. 裸睡有益于健康	(168)
9. 浴后一小时才能化妆	(168)
10. 女士洗头有讲究	(168)
11. 时尚女性和低腰裤拜拜吧	(169)
(二) 经期保健	(169)
1. 女人经期最好不要喝绿茶	(169)
2. 痛经的女性平时几点注意	(170)
3. 经期不宜的八件事情	(170)
4. 不宜用药物推迟经期	(172)
5. 月经的六种特例	(172)