

实用

中医养生

杜玉玲 蒋美琴 主编

要诀



中国中医

全国百佳图书出版单位



实用中医

养生

要

诀

杜玉玲

蒋美琴◎主编



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医养生要诀 / 杜玉玲, 蒋美琴主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.10

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3288 - 3

I . ①实… II . ①杜… ②蒋… III . ①养生 (中医) —基本知识
IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 084786 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市双峰印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 10.5 彩插 0.5 字数 142 千字

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3288 - 3

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《实用中医养生要诀》编委会

主 编 杜玉玲 蒋美琴

副主编 高鹏飞 余 蓝 陈 玲

编 委 （按姓氏笔画排序）

王 峰 任华萍 刘华江 杨奕平 肖 茜

张 宪 张 磊 陈兴华 孟信铎 徐 璇

徐月妹 高 琦 谢珉宁 覃光辉 潘丹青



杜玉玲主任走进电台直播间，为广大听友解答中医养生问题



杜玉玲主任给一位90周岁阿婆诊脉



杜玉玲主任走进社区为百姓大众上中医养生课



杜玉玲主任讲解中医膏方养生的知识

编写说明

随着时代的发展，社会的进步，以及我国经济的持续增长，人们的生活水平不断得到提高，“养生”的话题日益受到全社会的关注，尤其“中医养生”，更是倍受追捧。中医学——这个中华民族几千年来遗留下来的瑰宝，蕴含了无数宝贵的养生理念。纵观当今社会，看病难、看病贵已是不争的事实，国家提出了“要大力促进中医养生保健事业的发展”，以及“治未病，弘扬健康文化，倡导健康行为”等口号，这就更加凸显了中医养生的重要性。

多年来，我作为一名从事中医临床、教学及科研工作 30 余年的中医医师，无数次和同事们一起，担负起中医文化科普宣传的重任，从街头义诊、社区咨询、科普讲座，到老年大学授课及接受媒体采访等，并多次与健康财富周刊蒋美琴编辑倾力合作，撰写科普文章，深感中医文化科普宣传的重要性，同时也深切体会到了出版一本中医养生书籍的必要性。虽然现在市面上已有很多类似书籍，但本书侧重于知识性、趣味性和实用性，而且有别于其他同类科普书籍的是，本书从体质辨识方面入手，并结合自身多年的临床实践，深入浅出地详细介绍了有关中医养生保健的知识。我发自内心地愿将这些宝贵的经验奉献给大家，倘若能够给大众的健康养生事业带来些许益处，本人将感到由衷的欣慰！

在此，真诚地感谢所有为本书出版而付出辛勤努力的朋友们！

杜玉玲

2016 年 3 月于上海



第一章 中医与养生	1
一、何为中医	2
二、中医的特色是什么	2
三、养生的概念	2
四、中医与养生的必然联系	3
五、中医养生的概念	4
六、中医养生的特色	5
七、中医养生的原则	8
第二章 中医养生的主要内容	11
一、饮食养生	12
二、起居养生	13
三、情志养生	14
四、运动养生	15
五、四季养生	16
六、体质养生	17



第三章 饮食养生	19
一、饮食有节——定时定量、饮食规律	20
二、五味调和——合理搭配、营养均衡	23
三、时令果蔬——新鲜是食品安全的前提	25
四、辨证施“食”——食物也有寒热之分	27
五、关于饮食养生的是与非	30
第四章 起居养生	71
一、什么是健康的生活方式	72
二、怎样有个好睡眠	73
三、健康家居环境的几个要素	76
四、穿着也要讲究健康	79
第五章 情志养生	81
一、七情与疾病的关系	82
二、健康的心理是怎样炼成的	85
第六章 运动养生	89
一、缺乏运动导致多种现代病高发	90
二、怎样选择锻炼方式	92
三、怎样计算运动量	97
四、中医讲究静中有动	99
五、生命在于气血流通	100
六、健身锻炼中的误解与正解	101



第七章 四季养生	105
一、春季风多宜疏散	106
二、夏季炎热避暑邪	109
三、秋季忌燥喜凉润	114
四、冬季避寒多温阳	117
五、您知道四季养生的习俗吗	121
第八章 体质养生	129
一、中医的九种体质	130
二、体质的自我测试	132
三、体质养生分解	137



第一章

中医与养生





一、何为中医

中医，是研究人体生理、病理及疾病的诊断和防治等的一门学科。作为我国的传统医学，中医已经流传并发展了数千年，我们的医学先驱在不断的实践中，总结积淀出了一套独具特色的防病治病理论，至今仍然被广泛应用于临床及日常生活保健，指导着人们的健康事业，备受广大百姓喜爱。

二、中医的特色是什么

中医的特色有两大块，一是整体观念，二是辨证论治。所谓的整体观念就是把人体看成是一个不可分割的有机的统一整体，把人和自然界也看成是一个统一的整体，密不可分。辨证论治就是运用朴素的阴阳五行学说，以阴阳、表里、寒热、虚实、八纲辨证为主体，对病证进行分型论治。具体内容在后面的章节里会详细叙述。

三、养生的概念

养生，通俗地讲，就是颐养生命。对健康人来说，养生是为了保持身体健康，预防疾病发生。那么，对于现在越来越多的亚健康及慢性患者人群，养生就是为了防止疾病的发生，控制病情的进展，帮助疾病的



康复。

其实，我们当中有很多人是生病了之后，才想到身体健康的重要性。这个时候损害往往已经造成，我们能做的也只能是尽量弥补或者阻止疾病对身体的进一步损害。所以，养生就是未雨绸缪，是指在没有生病之前就要有预防意识，在一些危险征兆的提示下提前预防，而不是亡羊补牢。

还有少数人群，得了病以后也没有积极治疗的意识。比如，我们不少人在体检中发现有脂肪肝或者高脂血症，但是由于身体不痛不痒，没有感到不舒服，很多人就不当回事。这也是不对的，因为这些都是大病的危险因素，可能不知不觉间就转变为肝硬化了，也说不定哪天突然心肌梗死了，或者突然中风瘫痪了，到时候就后悔莫及了。所以，一旦发现身体健康出了问题，或者有了疾病的苗头，就应该重视起来，积极诊治，将潜在的危险因素扼杀在萌芽状态，这也是养生的概念。

四、中医与养生的必然联系

生活中我们提起养生，人们总是会自然而然地想起“中医”二字，因为在我们很多人的心目中，中医总是教会我们很多保养的知识，并且使人长寿，这与中医的养生观密不可分。中医把人看成是天地之间的一种高级动物，认为人是一个有机的统一整体，人与大自然息息相关。中医的理论更符合养生的理念。与其他的中国传统文化一样，中医学深入中国老百姓的骨髓，就像中国人习惯用筷子吃饭一样，很多中医防病治病的方式、方法深深地融入了中国老百姓的日常生活之中。比如，热水泡脚可以保健、助睡眠；感冒初起怕冷发热却出不了汗时，可以将生姜、大葱煮水后捂被发汗；淋雨、着凉后喝红糖姜汤，可以驱寒防感冒、腹泻；等等。这些行之有效的养生防病方法，已经成为老百姓的生活常识和共识，并且正在逐渐地被现代医学证实其科学性和有效性。



假使我们随便在马路上找一个人，问他“什么是中医养生？”回答可能是“冰糖炖雪梨”，可能是“打太极拳”，可能是“揉足三里”等，有些人可能还会如数家珍般地告诉你日常生活中各种各样的养生保健、防病治病的方法，这说明中医养生的理念已经融入了百姓的日常生活之中。

五、中医养生的概念

通俗地讲，中医养生就是在中医的理论指导下，根据中医的养生原则，采用中医的方法，使身体保持健康，增强体质，预防疾病，从而达到延年益寿的目的。从某种意义上来说，中医养生理论还包含着“治未病”的概念。

1. 治未病，健康养生

古人云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

又云：“良医者常治无病之病，故无病；圣人者常治无患之患，故无患。”

又曰：“上医医未病之病，中医医欲病治病，下医医已病之病。”

这些古文的意思是说，高明的医生都是治在未病之前，如果等病了再去治疗，就如同口渴了才去挖井，战斗开始了才去造武器，那不是已经晚了吗？

中医的这些思想言论都说明了“防重于治”，即养生防病比治病更重要。人一旦得病，身体或多或少都会受到损伤，而提前预防就可以将身体的损害降到最低，还能避免病痛的折磨。

现代社会中，我们经常抱怨看病难、看病贵，生病后医疗费用的支出是一笔可观的数目，有些重病、大病甚至可以压垮一个家庭，而如果注重提前预防，防患于未然，就可以减少医疗费用的支出，从而提高自



身的生活质量，减轻家庭和社会负担，这样就可以花小钱买健康，甚至不用花钱就可以得到健康，一举多得，何乐而不为呢？总之，我们要无病早防，有病早治，健康养生。

2. 防复发，促进健康

健康人群、亚健康人群要学会养生，预防疾病，而那些患病人群，就更加迫切地需要正确的养生方法，以调理疾病、促进康复、防止复发。我们都知道，胃病“三分治，七分养”，其他很多慢性疾病也是如此。

现代人心脑血管疾病高发，而高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症等慢性疾病都是生活方式病，也就是说与日常生活习惯、饮食习惯等密切相关。如果得了这些病，应该怎样养生？平时生活中需要注意些什么？饮食要怎么调理？诸如此类，这些答案就是疾病的养生方法。

事实上，中医养生包括了三层含义：一是没有生病之前要防止生病，二是生了病之后要防止病情加重，三是疾病康复后要防止病情复发。即未病先防，既病防变，瘥后防复。

六、中医养生的特色

中医治病是一门深奥的“功课”，涉及中医的理法方药，而中医的理法方药是几千年的理论和实践的积累沉淀，内容繁多而复杂，非专业人员很难系统地掌握中医这门学科。但是，掌握中医养生的方法却相对要简单一些，因为其贴近生活实际，所以更容易被大众接受。只要掌握了中医养生的原则，再根据自己的具体情况选择合适的方法，必要时还可以求助、咨询中医师的帮助，就能够制订出合理的、个性化的养生方案。

中医养生是从中医学中衍生出来的，因此，跟现代的预防医学、营养学等不同，而是具有中医学的特色，即整体观念和辨证论治的一门科普学问。



1. 整体观念

整体观念是中医的一种思想方法，也是中医的精髓之一。中医认为，人是一个不可分割的整体，与自然、社会都是息息相关的。

（1）人体是一个有机的整体

人的五脏六腑、眼耳口鼻、皮肤毛发、肌肉骨血等都是相互联系、相互影响、相互协调的。

比如最普通的感冒，可能会引起咳嗽、咳痰（如支气管炎），可能会引起耳痛（如中耳炎），可能会引起腹痛、腹泻（如胃肠型感冒），可能会引起胸痛（如肺炎），可能会引起胸闷、心慌（如心肌炎），可能会引起腰痛（如肾炎），可能会引起关节酸痛（如关节炎），可能会引起头痛（如脑膜炎），等等。所谓牵一发而动全身，这个道理是一样的。因此，无论是治病还是养生，都应该考虑到人体全身脏腑、组织、器官之间的联系和相互作用。

从中医五行对应五脏的理论来说，心、肝、脾、肺、肾五脏分属火、木、土、金、水五行，五行相生相克，五脏也是相生相克的。比如金生水，即肺生肾，肺为“母”，肾为“子”，母病可及子，子病同样可及母。

以前面的咳嗽为例，若为链球菌感染所致的支气管炎、肺炎出现的咳嗽，为中医所说的肺脏之病，如果没有及时治疗，链球菌感染可随血液循环进入肾脏，导致急性肾小球肾炎，可出现血尿、腰酸、腰痛等症状，这些就是中医所说的肾脏、膀胱之病。膀胱为六腑之一，与肾相表里，五行亦属水。

再比如，人生气时会吃不下饭，这就是肝气郁结，木克脾土，肝属木，脾胃属土，用点疏肝理气健脾的药，食欲就会随之好转。

（2）人与自然界息息相关

人生活在自然界中，大自然中春夏秋冬的变化、风寒暑湿燥火的影响，都会使人的身体机能发生改变。

比如大自然春生、夏长、秋收、冬藏的气候特点，都会相应地反应



在人体上。宝宝的生长发育规律显示，春夏季节比秋冬季节长得更快。很多人到了冬季胃口就明显比夏季好，夏季天热的时候，对油腻的食物没有食欲，而冬季就比较喜欢吃红烧肉、瓜子、花生等高脂肪、高热量的食物；到了秋季，有些人容易出现“悲秋”的情绪，心情变得忧郁、压抑，甚至头发严重脱落；等等。这就是人体生理机能随四季变化而发生的改变。

再比如气候变化对机体的影响。江南梅雨季节，很多骨关节炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎患者就会出现骨关节的酸痛。这是人体受潮湿环境影响而发病的典型例子，中医称之为湿邪侵犯机体而引发的风湿痹病，而气候干燥的地方这种病就会相对减少。

（3）人与社会关系密切

人是家庭的组成部分，家庭是社会的基本单位。我们生活在中，身处在家庭中，免不了要与家人、亲戚、同事、朋友等不同的人交流，并且要从事工作、学习、家务等各种社会活动，矛盾、困难处处存在。工作压力引起的紧张、焦虑，家庭矛盾导致的抑郁、烦躁等各种不良心理因素对生理机能也会产生一定的影响。

现代研究发现，很多生理疾病的发病都与心理因素有关，疾病已经不仅仅是一种生理上的病痛，而是身心的不健康。

中医早有情志致病的学说，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情所伤，都会导致疾病的发生。

无论是自然界的大环境还是人体内的小环境，都会对机体的生理功能产生影响。因此，中医养生讲究的是一个整体的观念，而不是头痛医头、脚痛医脚。在整体观念的指导下，中医养生要适应自然规律，保持“天人合一”的状态，使整个人体的生理机能都保持正常运作，才能达到身心健康。

2. 辨证论治

人是一个整体，那么是不是所有的人都可以遵循整体观念的指导，