



著名保健医

教你疗小疾养天年

刘晓鸿 编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

著名保健医

教你疗小疾养天年

刘晓鸿 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

著名保健医教你疗小疾养天年 / 刘晓鸿编著 . —北京: 中国中医药出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5132-2609-7

I . ①著… II . ①刘… III . ①保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 129844 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

廊坊晶艺印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 9 字数 100 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2609-7

*

定价 38.00 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/

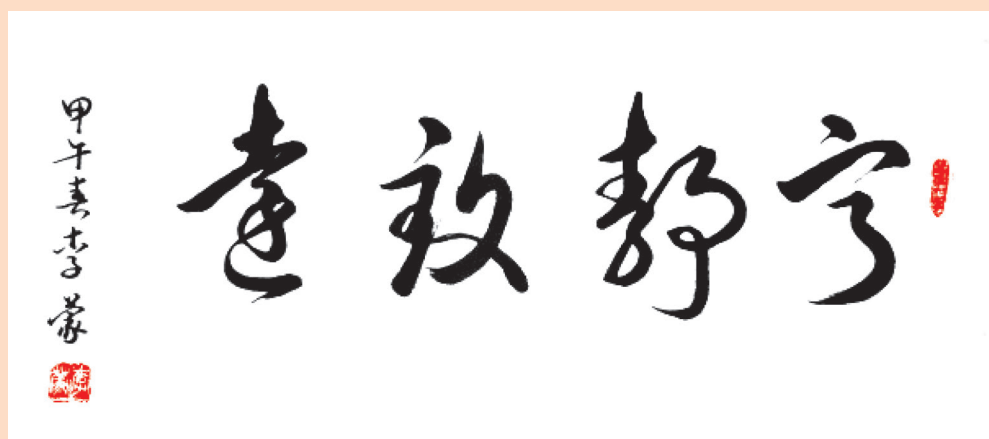
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

中醫藥學凝聚着深邃的哲學智慧和中華民族幾千年的健康養生理念及其實踐經驗是中國古代科學的瑰寶也是打開中華文明寶庫的鑰匙深入研究和科學總結中醫藥對豐富世界醫學事業推進生命科學研究具有積極意義

敬錄習近平講話要義





第十届全国政协副主席李蒙题词

贈劉曉鴻大夫

淡泊明志
寧靜致遠

馬萬祺



二〇二一年

二月一日

内容提要

青年中医保健专家刘晓鸿在本书中介绍的“常见小病的自我保健功法”及“无病到天年 30 妙招”，简单易学，通俗易会，且易于见效，它不需任何器械、药材、不讲究特定的时间、环境，不依赖他人，只要常年操练就能起到宣通气血，疏通经络，改善周身气血循环，提高自身免疫力的作用。同时也可以调整人体失调的机能，祛瘀化滞，减轻和消除因组织破损而带来的病痛，促进人体组织损伤的修复而达到祛病延年的功效。

作者简介

刘晓鸿，医学博士，1969 年出生。刘晓鸿自幼秉承家传，5 岁即随其父刘少雄先生（现任安徽省人民政府参事，当代中国著名中医养生专家）习武行功。在 20 年的临床实践和担任国家领导人保健工作中，形成了一套独特的“未病先防”“中医治未病”的理论体系和保健方法，在提高人体免疫力和抗衰老方面颇有造诣，得到了领导人及业界专家的肯定和赞誉。刘晓鸿先后主编



出版了《健身体操五禽戏》《中药入门歌诀》《临床常用中成药歌诀》《看病不难——常见病简易疗法》等书，并担任国际高等中医院校系列教材《中医养生学》及《推拿基础学》《推拿治疗学》中英文版的主编。

刘晓鸿除了担任领导人的保健医生外，还十分热衷于社会公益事业，现任国际亚健康协会专家、中国老年保健协会理事、中国侨联青年委员、安徽省政协委员、刘少雄博爱基金会执行会长等职。多年来，刘晓鸿扶贫助学、抗洪赈灾、建桥修路，先后引进和捐赠资金 1000 多

万元，共兴建了 20 多所希望学校，资助贫困学生 3000 多名，为社会公益事业做出了无私的奉献，并荣获“2010 中华儿女年度特别推荐人物”荣誉称号。

中国养生学的重要思想之一，就是坚持，但要坚持，必常操之，必操之法宜简便易行。晓鸿在本书中介绍的“常见小病的自我保健功法”及“无病到天年三十妙招”，通俗易懂，简单易学，且见效明显。它不需任何器械、药材辅助，不细究时间、环境因素，不需要他人协助，操作者只要能坚持常年操练就能达到宣通气血、疏通经络、改善周身气血循环、提高自身免疫力和未病先防的功效。同时也可以调整人体失调的机能，祛瘀化滞，减轻和消除因组织破损而带来的病痛，促进人体组织损伤的修复而达到祛病延年的功效。

晓鸿为人正直，一身正气，其自幼习武练功，可谓功力深厚，并在继承传统中医理论和坚持临床实践的基础上苦心钻研、大胆创新，不断地向多位知名老中医潜心求学，在二十多年的临床实践和担任国家领导人保健工作中，形成了一整套独特的“未病先防”“治未病”

的理论体系和保健方法。这套保健方法和治疗手法不仅能有效地缓解人们在日常生活中长期积累而致身心上的疲劳，而且还能提高人体免疫力，并且具备一定的抗衰老功能。对于慢性疲劳综合征、肿瘤、顽固性失眠、中风后遗症、胃肠疾病以及颈肩腰腿痛等慢性病、老年病，在其康复治疗方面，晓鸿常通过保健手法而取得独特的疗效。

愿晓鸿在此书中介绍的养生功法能在当今全民健身运动中起到抛砖引玉之效。

首届国医大师

張碧文
甲午經

汉代名医华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”这就是说身体要活动，但不宜过累，身体活动有利于人体新陈代谢，血液循环得以流通，所以不易生病。即“人欲劳其形，百病不能成”。中国养生学的重要思想之一，就是坚持自我锻炼、保持阴阳的平衡与经络气血的通畅。但要坚持锻炼，必操之法行之有效且简便易行。青年中医保健专家刘晓鸿一直从事保健功法的研究与实践。本书中介绍的“常见小病的自我保健功法”及“无病到天年三十妙招”，简单易学，通俗易懂，且易于见效，它不需任何器械、药材，不讲求特定的时间、环境，不依赖他人，每个人只要通过常年操练就能达到宣通气血、疏通经络、改善周身气血循环、提高自身免疫力和未病先防的功效。同时也可以调整人体失调的机能，祛瘀化滞，减轻和消除因组织破损

而带来的病痛，促进人体组织损伤的修复而达到祛病延年的功效。

晓鸿天性淳厚，有很好的品德与文化修养，受其家学的影响，自幼勤奋刻苦，习医同时，得高人指点，习武行功，功力深厚，并在继承传统中医理论和实践经验的基础上苦心钻研、大胆创新，不断地向众多名老中医潜心求学，在二十多年的临床实践和担任国家领导人保健工作中，不断总结完善，形成了一整套独特的“未病先防”“治未病”的理论体系和保健方法。这套保健方法和治疗手法能有效地缓解和恢复人们在日常生活中的积累下来的身体和心理上的疲劳，在提高人体免疫力和抗衰老方面颇有成就。临床上晓鸿对治疗慢性疲劳综合征、肿瘤、顽固性失眠、中风后遗症、胃肠疾病以及颈肩腰腿痛等慢性病、老年病的康复保健都有独特的疗效。

“人身流畅，皆一气之所周通，气流则形和，气塞则形病。”相信晓鸿介绍的这套养生功法一定会在当今全民健身运动中起到很好的指导和帮助作用。是为序。

安徽中医药大学校长

博士生导师



甲午年小雪时节于少默轩

数千年来，我们的祖先为了子孙后代的健康长寿，在同疾病斗争的实践活动（即防病和治病）中，不断地积累和总结，传承了一套适合于中国人养生保健的经验和防病治病的方法。从易学到禅道，从气功到武术，从饮食到医药，从体育到健身，从文学到艺术，处处都蕴涵着祖国传统养生文化的精髓，琴棋书画、吹拉弹唱、诗词歌赋、鸟兽鱼虫、花草树木、山水风光、衣食住行均可修养身心、保健养生。

自我保健是指通过自我锻炼、调养身心的方法来预防和治疗疾病、保养生命，从而达到祛病延年的功效。汉代名医华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”这就是说身体要活动，但不宜过累，身体活动有利于人体新陈代谢，血液循环得以流通，所以不易生病。即“人欲劳其形，百病不能成”。平日通过各种自

我保健的方法锻炼，慢慢达到人体内部的和谐统一，人与自然的和谐统一，人与社会的和谐统一。所以，养心、练形、调气，是一种有病治病、无病防病的自我保健之最佳方法。

当今世界，资源枯竭、生态失衡、气候恶劣、灾害频发，严重威胁着人类的生存。而药物滥用及化学药品的毒副作用，使药源性疾病在世界范围内迅猛激增，人们对身体的健康和疾病的治疗都渴望回归自然。此时，强调“天人合一”的中医学及其自我养生保健的理论和方法首当其选。中华文化复兴在望，祖国医学振兴在即！

自我保健，法于自然，顺应四时；动以养形，静以养神。所以选择保健功法应注意自然因素的不同和人体本身的禀赋、体质、性别、年龄、环境等差异，即因人、因时、因地三因制宜。既要区别病情轻重、年龄区别、性别差异、体质强弱，又要结合季节、气候、环境的不同，以选择适合自己身体状况锻炼的自我保健功法。

我五岁即习武行功，从小深受传统文化之熏陶。故在二十多年的临床实践中，我在运用传统中医方法治疗患者的同时，还给每一位患者传授一套因人而异的保健功法。让患者通过自我保健锻炼，提高

人体的免疫力，即充实人体的正气。这样，一方面正气能够与邪气抗争，防止病情的发展和恶化；另一方面在疾病后期的康复过程中，充沛的正气还能够提高人体对疾病的康复能力，解除或减轻疾病对人体所造成的损害，从而达到恢复健康的目的。

根据临床常见病的发病特点和治疗原则，结合自己的医疗实践和练功心得，我总结了一整套常见病的防治保健功法。在此书中，我将此保健功法以及平日自己常练习的自我保健功法介绍给人们，这套自我保健功法，简单实用，易学易会。愿人人展卷可得，家家获福无艾。

刘晓鸿

2015年4月18日

上 篇 常见小病的自我保健功法·····	1
一、感 冒·····	2
二、咳 嗽·····	4
三、哮 喘·····	6
四、心 悸·····	9
五、胸 痹·····	11
六、不 寐·····	13
七、眩 晕·····	16
八、中 风·····	19
九、痹 证·····	22
十、腰 痛·····	24
十一、胃 痛·····	27
十二、腹 痛·····	30
十三、胁 痛·····	33
十四、泄 泻·····	36
十五、便 秘·····	39
十六、郁 证·····	41
十七、水 肿·····	43
十八、消 渴·····	46