

趣味中医丛书

西游记

与中医

主编 胡献国 赵宇



长江出版传媒
湖北科学技术出版社



前言



吴承恩(1500—1582),汉族,字汝忠,号射阳山人,淮安府山阳县(今江苏省淮安市楚州区)人,明代小说家,代表作为《西游记》。《西游记》的出现,开辟了神魔长篇章回小说的新门类,是古代长篇小说浪漫主义的高峰,在世界文学史上,它也是浪漫主义的杰作。《美国大百科全书》认为它是“一部具有丰富内容和光辉思想的神话小说”,《法国大百科全书》言:“全书故事的描写充满幽默和风趣,给读者以浓厚的兴味。”从19世纪开始,它被翻译为日、英、法、德、俄等十来种文字流行于世界各地。

《西游记》在艺术上的成就是巨大的,引起了后来者的广泛兴趣。自《西游记》问世以来,西游研究长盛不衰,但笔者观察发现,研究《西游记》的作者、版本、源流、服饰、文化、心理、智谋、人物、诗词、政治、经济、山水等者众多,但研究《西游记》中的养生者少见。

《西游记》中有关中医养生的描述随处可见,如《西游记》第一回“灵根育孕源流出,心性修持大道生。”猴王闻之,满心欢喜道:“我明日就辞汝等下山,云游海角,远涉天涯,务必访此三者,学一个不老长生,常躲过阎君之难。”“朝餐夜宿,一心里访问佛仙神圣之道,觅个长生不老之方。”第二回“悟彻菩提真妙理,断魔归本合元神”中写道,菩提祖师教孙悟空学长生不老之术后,祖师叮嘱道:“都来总是精气神,谨固牢藏休漏泄。”这里的精、气、神可称得上是名副其实的人身三宝。第六十六回“诸神遭毒手,弥勒缚妖魔”中也载有:“那太子,你舍了国家,从那国师王菩萨,修的是什么长生不老之术?只好收捕淮河水怪。”

有感于此,笔者在研读《西游记》的基础上,遍览西游研究诸书,广搜博辑,斟酌筛选,编著了这本《西游记与中医》一书,奉献给广大读者,使广大读者在研读《西游记》的基础上,对中医养生有所了解。《西游记与中医》中的中医药资料来源有二,一是来源于原著回目,如第六十八回“朱紫国唐僧论前世,孙行者施为三折肱”中的“三折肱”即为常用医学成语。二是来源于原著正文,如《西游记》第二回“悟彻菩提真妙理,断魔归本合元神”中写道:菩提祖师教孙悟空学长生不老之术,祖师道:“教你‘动’字门中之道如何?”悟空道:“动门之道却又怎么?”祖师道:“此是有为有作,采阴补阳,攀弓踏弩,摩脐过气,用方炮制,烧茅打鼎,进红铅,炼秋



石,并服妇乳之类。”悟空道:“似这等也得长生么?”祖师道:“此欲长生,亦如水中捞月。”这里阴阳、炮制为常用中医术语;摩脐为中医常用养生方法;红铅、秋石、妇乳为常用中药。

在写作方式上,就题发挥,如第六十八回“朱紫国唐僧论前世,孙行者施为三折肱”中,以此引出“三折肱”的来源、医学知识等,使读者在研读原文时对中医药有大概的了解。具体撰写时则按《西游记》回目,分章书写。

本书适用于西游及中医养生爱好者使用,对中医、中西医结合的临床、教学工作等也有实用价值。

本书在编写过程中,得到众多学者、专家、教授的帮助,并对是书提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢意。此外,还参考引用了许多文献,限于篇幅,未能一一标明出处,在此一并致谢,盼请谅解。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。

编著者
2016年1月

目 录

第一章 基础养生	1
人身三宝精气神	1
整理阴阳与体质养生	2
安心定志有利养生	10
金木水火土与五行	11
似梦方觉与睡眠养生	19
哭哭啼啼助养生	22
针与灸	24
郎中的由来	25
燥与六淫	25
董奉杏林与中医雅称	28
七情与养生	30
三折肱为良医	33
悬丝诊脉与现代诊断技术	36
唐僧提到的中医经典著作	41
望闻问切与就诊须知	43
中医脉诊	46
祛病延年与祛病延年小窍门	49
拨云见日与金针拔障术	50
神思恍惚与养心调神	53
扶正祛邪与中医治疗原则	54
第二章 经络养生	56
泥丸宫与丹田宫	56
涌泉穴与涌泉养生法	58
囟门与囟门穴	60



丹田穴	62
摩脐助养生	64
眉花眼笑与眉的功能	66
手舞足蹈有益健康	67
脉气不正与脉	68
病入膏肓与捶背养生	70
舌不尝味与舌保健	72
第三章 药物养生	74
用方炮制与中药炮制	74
浊骨凡胎与胎盘	75
漫话膏药	77
人参与人参果	80
压雪求油与雪的药用	82
千辛万苦与中药四气五味	83
中药与中药剂型	85
茯苓膏	89
中药常用药引及其作用	91
无根水与煎药用水	93
怎样泡服药酒?	95
第四章 脏腑养生	99
大开方便之门	99
钳口不言与病从口入	100
鉴貌辨色与望面知病	103
聆音察理与听音知病	104
咬牙切齿与牙齿保健	105
耳红面赤勿大意	107
尿泡与膀胱	108
眼不视色与眼保健	109
耳不听声与耳保健	111
鼻不嗅香与鼻保健	113
意不存妄想与心理养生	116



脾与胃	117
头为六阳之首	119
脊背与脊柱	123
通腑助养生	126
神经衰弱的家庭调护	129
第五章 女性养生	136
益气养血说人乳	136
眼波缘何有魅力	137
胎前病与妊娠期疾病	138
从唐僧堕胎谈妊娠用药宜忌	142
产后之疾与产后养生	146
产后食粥助康复	155
红叶题诗与血型相合	157
第六章 男性养生	160
采阴补阳话养生	160
元精与男性养精	163
性爱有益健康	165
丧元阳与阳痿调护	167
走真精与遗精调护	174
走真精与早泄调护	176
第七章 老人养生	178
老年人养生	178
长生不老与养生长寿歌	182
返老还童与衰老	184
眼花缭乱与老花眼	187
千里姻缘一线牵	188
第八章 小儿养生	190
奶牙与乳牙	190
口角流涎与小儿滞颐	194
有眼无珠与白内障	195
哑聋与聋哑症	197



陶渊明醉酒儿女痴	198
父母养育与小儿养生	200
佩香袋,防病害	202
第九章 饮食养生	205
酩酊大醉与解酒醒酒便方	205
持斋把素有益健康	209
耳聋与饮食调理	210
细嚼慢咽好处多	213
醍醐灌顶与药用	215
端午莫饮雄黄酒	216
第十章 时令养生	218
中暑与避暑	218
春光明媚与春季养生	224
春归夏至与夏季养生	226
橘绿橙黄与秋季养生	228
秋收冬藏与冬季养生	230
第十一章 疾病调养	235
脓包与痈肿	235
癫痫与羊痫风	236
唐太宗汗流遍体	238
院主的骨质疏松	240
癆病与结核	243
高枕未必无忧	247
偏正头风与偏正头痛	248
迎风冷泪与沙眼	251
不服水土及其调治	252
面黄肌瘦与消瘦性疾病	254
唐僧的风热感冒	255
沙僧的漏肩风	260



第一章 基础养生

人身三宝精气神

❖ 原文赏析

《西游记》第二回“悟彻菩提真妙理，断魔归本合元神”中写道：菩提祖师教孙悟空学长生不老之术，祖师叮嘱道：“都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄”。这里的精、气、神可称得上是名副其实的人身三宝。

❖ 中医观点

精，是构成生命之体的始基，是生命活动的物质基础，《灵枢·经脉》有“人始生，先成精”之说，《素问·金匱真言论》也有“精者，身之本也”之说。从广义而讲，精、血、津液皆为之精，分布于人体各个部分，但狭义之精，则专指藏于肾中之精。精原于先天而充养于后天，先天之精又称“元精”，藏之于肾，后天之精则主要指由脾胃所化生之水谷之精，敷布贮藏于五脏六腑。

气，是不断运动着的充养人体的一种无形物质，是维持生命活动的动力和功能，故《难经·八难》有“气者，人之根本也”之说，《庄子·知北游》也有“人之生，气之聚也”之说。人的生命活动是由气的运动变化而产生的，气的升降出入就是生命运动的基本形式。气源于先天而养于后天。先天之气称为“元气”，存于丹田；后天之气则指呼吸之气与水谷之气，两者相传于胸中而称为“宗气”。元气启动了生命活动，为后天之气的摄入奠定了基础，而后天之气又不断培补先天元气，故两者相辅相成，密不可分。除元气、宗气外，根据气在人体内分布的部位、作用、性质不同，还有营气、卫气、脏腑之气、经络之气等名。

神，是生命活动现象的总括，《素问·移精变气论》言“得神者昌，失神者亡”。故神在体外则成为生命的象征，在体内则成为生命的主宰，所以《淮南子·原道训》说：“神者，生之制也”。人的生命活动是十分复杂的，其生理活动和心理活动



都是在神的主宰下进行的。而狭义之神又专指精神意识思维活动而言。神藏心中,故《灵枢·邪客》有“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”之说,后世又发展有“脑为元神之府”说。从气功学角度,神也有先天、后天之别,先天之神称为“元神”,与生俱来,为人之先天元神。后天之神则于出生后感受外界事物而逐渐发展形成,又称为识神。两者作用不同,元神不受精神意识支配而主宰人的生命活动,识神则主要主宰人的精神意识思维活动。两者对立统一、相互为用,共同维持人的正常生命活动。

❖ 养生提示

古人提出,精气神三者合和,百病就会不治而愈。精、气、神在传统养生理论中是作为人体生命活动的三个基本要素出现的。三者之间具有内在联系:精充气足则神全,神躁不安则伤精耗气;精气不足,神也易浮躁不宁;只有精、气、神充盈,机体的生命活动才可能在健康状态中运行。从养生保健的角度来看,正常的生命活动除了有赖于作为生命物质基础的精气充盈之外,同时还要力求精气处于有规则的流通状态之中。《吕氏春秋·达郁》篇指出:“血脉欲其通也……精气欲其行也。若此,则病无所居,而恶无由生矣。”传统的养生方法,如气功、太极拳、五禽戏、八段锦以及按摩针灸等等,其主要机理也都在于促进精气流通,以使病体康复。精气流通作为传统养生理论指导原则之一,其本质要义不外乎协调阴阳气血,使机体各种功能处在最佳状态,从而有益于养生长寿。

整理阴阳与体质养生



❖ 原文赏析

整理阴阳,出自《西游记》第三回“四海千山皆拱伏,九幽十类尽除名”:“伏乞调遣神兵,收降此妖,整理阴阳,永安地府”。整理阴阳,即调理阴阳,如汉·荀悦《汉纪·文帝纪一》载有:“宰相在上佐天子调理阴阳,下遂万物之宜,外镇抚四夷,内亲附百姓,使公卿大夫各得其职”。

❖ 中医观点

调理阴阳,是中医治疗原则之一,是针对机体阴阳偏盛偏衰的变化,采取损其



有余,补其不足的原则,使阴阳恢复于相对的平衡状态。从根本上讲,人体患病是阴阳间协调平衡遭到破坏,出现了偏盛偏衰的结果,故调整阴阳,以平为期,是中医治疗疾病的根本法则。其具体应用为:

1. 损其有余

损其有余,又称损其偏盛,是指阴或阳的一方偏盛有余的病症,应当用“实则泻之”的方法来治疗。

(1)抑其阳盛:“阳盛则热”所致的实热证,应用清泻阳热,“治热以寒”的法则治疗。

(2)损其阴盛:对“阴盛则寒”所致的实寒证,应当温散阴寒,“治寒以热”,用“寒者热之”的法则治疗。

由于阴阳是互根的,“阴盛则阳病”,“阳盛则阴病”。在阴阳偏盛的病变中,如其相对一方有偏衰时,则当兼顾其不足,配以扶阳或滋阴之法。

2. 补其不足

补其不足,是指对于阴阳偏衰的病症,采用“虚则补之”的方法予以治疗的原则。病有阴虚、阳虚、阴阳两虚之分,其治则有滋阴、补阳、阴阳双补之别。

(1)阳病治阴,阴病治阳:阳病治阴适于阴虚之证,阴病治阳适用于阳虚之候。“阴虚则热”所出现的虚热证,采用“阳病治阴”的原则,滋阴以制阳亢。“阳虚则寒”所出现的虚寒证,采用“阴病治阳”的原则,阴虚者补阴,阳虚者补阳,以平为期。

(2)阳中求阴,阴中求阳:根据阴阳互根的理论,临床上治疗阴虚证时,在滋阴剂中适当佐以补阳药,即所谓“阳中求阴”。治疗阳虚证时,在助阳剂中,适当佐以滋阴药,即谓“阴中求阳”。因阳得阴助而生化无穷,阴得阳升而泉源不竭。故临床上治疗血虚证时,在补血剂中常佐以补气药;治疗气虚证时,在补气剂中也常佐以补血药。

(3)阴阳双补:由于阴阳是互根的,所以阴虚可累及阳,阳虚可累及阴,从而出现阴阳两虚的病症,治疗时当阴阳双补。由于阴阳是辨证的总纲,疾病的各种病理变化都可用阴阳失调加以概括。因此从广义来讲,解表攻里、升清降浊、补虚泻实、调理气血等治疗方法,都属于调整阴阳的范围。

❖ 养生提示

根据阴阳偏盛的不同,可以选择不同的养生方法。

一、阴虚体质

阴虚体质的体质特点是形体消瘦、午后面色潮红,口咽少津,心中时烦,手足



心热,少眠,便干,尿黄,不耐春夏,多喜冷饮,脉细数,舌红少苔。根据阴虚体质的体质特点,其养生方法是:

精神调养:阴虚体质之人性情急躁、常常心烦易怒,火气冲天,这是阴虚火旺,火扰神明的表现。此时应遵循《内经》恬澹虚无、精神内守的养生大法,加强自我修养,自觉养成冷静、沉着的习惯。在日常生活和工作中,对非原则性问题,难得糊涂,少与人争,以减少激怒,要少参加争胜负的文娱活动。此外,节制性生活也很重要。

环境调摄:阴虚者,常觉手足心热,口咽干燥,常畏热喜凉,冬寒易过,夏热难受。因此,每逢炎热的夏季,应注意避暑,有条件的应到海边、高山之地旅游,并可对症饮用莲心茶、竹叶茶、绿茶等,以清心泻火。“秋冬养阴”对阴虚体质之人更为重要,特别是秋季气候干燥,更易伤阴。居室环境应安静,最好住坐北朝南的房子。

饮食调养:饮食调理的原则是保阴潜阳,宜用芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、鱼类等清淡食物,并可食用沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑葚粥、山药粥、洋参粥、玉竹粥等。条件许可者,可适当进食一些养阴润肺的食物如芡实、燕窝、荸荠、百合、银耳、海参、淡菜、龟肉、蟹肉、老雄鸭等。对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛辣燥烈之品则应少吃。

体育锻炼:不宜过激活动,着重调养肝肾功能,太极拳、八段锦、内养操等较为适合。气功宜固精功、保健功、长寿功等,着重咽津功法。

药物养生:可选用滋阴清热、滋养肝肾之品,如女贞子、山茱萸、五味子、旱莲草、麦门冬、天门冬、黄精、玉竹、玄参、枸杞子、桑葚、龟板等,可随证情选用。中成药可选用六味地黄丸、大补阴丸等。由于阴虚体质,又有肾阴虚、肝阴虚、肺阴虚、心阴虚等不同,应辨证选用。肺阴虚,宜服百合固金液、养阴清肺膏等。心阴虚,宜服天王补心丸、生脉饮等。脾阴虚,宜服西洋参片、参麦胶囊、石斛养胃丸等。肾阴虚,宜服六味地黄丸、大补阴丸等。肝阴虚,宜服一贯煎口服液、杞菊地黄丸等。著名老中医秦伯未主张长期服用首乌延寿丹,此方有不蛮补,不滋腻、不寒凉、不刺激四大优点,服后有食欲增进、睡眠酣适,精神轻松愉快的效果,值得一试。

二、阳虚体质

阳虚体质的体质特点是形体白胖,或面色淡白,平素怕寒喜暖,手足欠温,小便清长,大便时稀,唇淡口和,常自汗出,脉沉乏力,舌淡胖。根据阳虚体质的体质特点,其养生方法是:

精神调养:阳气不足的人常表现出情绪不佳,兴趣缺乏。如肝阳虚者善恐、心



阳虚者善悲。因此,要善于调节自己的感情,消除或减少不良情绪的影响。

环境调摄:阳虚体质的人适应寒暑变化之能力差,稍微转凉,即觉得冷不可耐。因此,在严寒的冬季,要“避寒就温”,在春夏之季,要注意培补阳气。研究表明,若能在夏季进行20~30次日光浴,每次15~20分钟,可以大大提高适应冬季严寒气候的能力。因为夏季人体阳气趋向体表,毛孔、腠理开疏。阳虚体质的人切不可在室外露宿,睡眠时不要让电扇直吹;有空调设备的房间,要注意室内外的温差不要过大,同时避免在树荫下、水亭中及过堂风很大的过道久停。如果不注意夏季防寒,只图一时之快,更易造成或手足麻木不遂或面瘫等中医所谓的“风痹”病的发生。

体育锻炼:因“动则生阳”,故阳虚体质的人,要加强体育锻炼,春夏秋冬,坚持不懈,每天进行1~2次。体育锻炼项目,可因体力强弱而定,如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦、内养操、工间操、球类活动和各种舞蹈活动等,亦可常作日光浴、空气浴等,以强壮肺阳,固表护卫。

饮食调养:饮食方面可多食有一些具有护肾壮阳作用的食物,如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等。根据“春夏养阳”的法则,夏日三伏,每伏可食附子粥、羊肉附子汤一次,配合天地阳旺之时,以壮人体之阳,最为有效。

药物养生:可选用补阳祛寒、温养肝肾之品,常用药物有鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、胡桃、杜仲、续断、菟丝子等,中成药可选用金匱肾气丸、右归丸、全鹿丸等。心阳虚者,可选用参鹿丸、参附口服液等。脾阳虚者,可选用理中丸、人参健脾丸等。脾肾两虚者可用济生肾气丸、附子理中丸等。

三、气虚体质

气虚体质的体质特点是形体消瘦或偏胖,面色恍白,语声低怯,常自汗出,动则尤甚,体倦健忘,舌淡苔白,脉虚弱等。根据气虚体质的体质特点,其养生方法是:

气功疗法:肾为元气之根,故气虚宜作养肾功,其功法如下:

(1)屈肘上举:端坐,两腿自然分开,双手屈肘时侧举,以两胁部感觉有所牵动为度,随即复原,可连做10次。

2)抛空:端坐,左臂自然屈肘,置于腿上,右臂屈肘,手掌向上,做抛物动作3~5次,然后,右臂放于腿上,左手做抛空动作,与右手动作相同,每日可做5遍。

(3)荡腿:端坐,两脚自然下垂,先慢慢左右转动身体3次,然后,两脚悬空,前后摆动十余次。本动作可以活动腰、膝,具有益肾强腰的功效。

(4)摩腰:端坐,宽衣,将腰带松开,双手相搓,以略觉发热为度;再将双手置于



腰间,上下搓摩腰部,直至腰部感觉发热为止。搓摩腰部,实际上是对命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩,而这些穴位大多与肾脏有关。待搓至发热之时,可起到疏通经络、行气活血,温肾壮腰之作用。

(5)“吹”字功:直立,双脚并拢,两手交叉上举过头,然后,弯腰,双手触地、继而下蹲,双手抱膝,心中默念“吹”字音,可连续做十余次,属于“六字诀”中的“吹”产功,常练可固肾气。

饮食调养:饮食方面可多食有一些具有健脾益气作用的食物,如粳米、糯米、小米、大麦、山药、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼等。也可制成食疗方,如人参莲肉汤、大枣粥、山药粥、八宝粥、茯苓膏、茯苓包子等。

药物养生:可选用健脾益气之品,常用药物有人参、党参、大枣、白术、茯苓、山药、黄芪、五味子等。中成药可选用金匮薯蓣丸、黄芪精口服液等。脾气虚者,可选用四君子丸、参苓白术散等。肺气虚,可选用补肺散、参芪五味子片等。肾气虚者,可选用肾气丸、补益地黄丸等。

四、血虚体质

血虚体质的体质特点是面色苍白无华或萎黄,唇色淡白,不耐劳作,易失眠,舌质淡,脉细无力。根据血虚体质的体质特点,其养生方法是:

消除诱因:根据血虚的发病原因,积极治疗引起血虚的原发病,如溃疡病、钩虫病、月经不调等,铁吸收不良者应注意补充铁剂。

调理饮食:应进食高蛋白、高维生素类食物,并提供含铁丰富的食物,如动物肝、肉类、动物血、豆类、海带、紫菜及木耳等食品,补充铁的同时,要注意补充富含维生素C丰富的新鲜蔬菜及水果,维生素C可使三价铁还原成二价铁,使铁易于吸收,也可口服维生素C制剂,维生素C的用量为每日0.3~0.6克。

注重食疗:日常生活中许多食物均含有丰富的铁剂,如大枣、桂圆、豆类、木耳、蛋类、肉类、动物肝、动物血等,在调理饮食的同时注意饮食的多样化,可促进铁的吸收。一些治疗贫血的食疗效方如黄芪炖鸡、当归蒸鸡、黄芪汽锅鸡、大枣猪肘、当归羊肉汤、参芪牛肉汤、阿胶蒸蛋、阿胶补血粥、参苓粥、桂圆粥等,均可选用。

慎饮茶奶:茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合而使铁吸收下降,因此,缺铁性贫血患者不宜饮茶。若有饮茶嗜好者,可在餐后2小时饮茶较适宜。对于含钙磷多的食物如牛奶等也不宜饮用,以保证口服铁剂的充分吸收。

药物养生:可选用健脾养血之品,常用药物有大枣、桂圆、阿胶、黄明胶、猪皮胶、鱼胶、当归、熟地、柏子仁、何首乌等。中成药可选用当归补血膏、归脾口服



液等。

精神调养:血虚的人,时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中,故应振奋精神。当烦闷不安,情绪不佳时,可以听一听音乐,欣赏一下戏剧,观赏一场幽默的相声或哑剧,能使精神振奋。

五、阳盛体质

阳盛体质的体质特点是形体壮实、面赤、声高气粗、喜凉怕热、喜冷饮、小便热赤、大便熏臭等。根据阳盛体质的体质特点,其养生方法是:

精神调养:阳盛之人易心情烦躁,发怒,故平日要加强道德修养和意志锻炼,培养良好的性格,有意识控制自己,遇到可怒之事,用理性克服情感上的冲动。

体育锻炼:积极参加各种体育活动,让多余阳气散发出来。游泳锻炼是首选项目。此外,跑步、武术、球类等,也可根据自己的爱好选择进行。

饮食调理:日常食物中应忌辛辣燥烈食物,如辣椒、姜、葱、蒜等。对于牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物也不宜多食。各种水果、蔬菜如香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕、香瓜、梨子等可常食。酒性辛热上行,应忌之。茶可清心除烦,利尿通淋,有饮茶习惯的人可常用,但失眠者不宜选用。

药物调养:可常用菊花、莲心、苦丁茶、竹叶等泡水饮服。心火亢盛者主要表现为小便热赤,带血鲜红,心烦口渴,面赤口疮,夜寐不安,舌尖红,脉数。当以清心泻火,凉血止血为治,可选用黄连胶囊、三金片、万氏牛黄清心丸、栀子金花丸口服。肝火上炎者多表现为小便短少,头目眩晕,胸胁胀满疼痛,失眠多梦,烦躁易怒,舌红苔薄黄,脉弦。当以清热泻肝为治,可选用丹栀逍遥丸、龙胆泻肝口服液、夏枯草膏口服。阴虚火旺者主要表现为心悸心烦,失眠健忘,耳鸣腰酸,头晕目眩,口干舌燥,舌红绛少津,苔薄白或无苔,脉细数。当以滋阴降火为治,可选用天王补心丹、知柏地黄丸口服。大便干燥者,用麻子仁丸,或润肠丸口服。

六、血淤体质

血淤体质的体质特点是面色晦滞,口唇色暗,眼眶暗黑,肌肤干燥,舌紫暗或有淤点,脉细涩。根据血淤体质的体质特点,其养生方法是:

体育锻炼:多做有益于心脏血脉的活动,如各种舞蹈、太极拳、八段锦、长寿功、内养操、保健按摩术等,可活动全身各部位,有助气血运行。

饮食调理:饮食方面可多食有一些具有活血化淤作用的食物,如桃类、油菜、慈菇、黑木耳、黑大豆、山楂、菠菜、韭菜等,酒有活血通络作用,可少量常饮。山楂粥、黑木耳粥、花生粥、芹菜炒木耳等也可根据病情选用。

多多饮水:血液的成分绝大部分是水,失水可导致血液浓缩,气血淤滞。因此,要养成饮水的习惯,即使是在体内不缺水的情况下,也要适当饮水,如果进行



了体育活动或患有腹泻等导致水分丢失,要及时补充水。有专家说夜间时间长,睡眠后不饮水而且还要排尿,这可能是早晨脑血管病多发的原因之一。因此,在睡眠之前最好饮一定量的水,半夜醒来时还要饮一些水,这样既可防止血黏度增高,又可防止心脑血管病发作。一般每次饮水以 200 毫升为宜,全天以 2 000 毫升以上最好。

药物养生:可选用活血化瘀之品,如地黄、丹参、川芎、当归、五加皮、地榆、续断、茺蔚子、红花等,泡茶饮服,或水煎服,或煮粥服食。痰瘀闭阻者主要表现为心悸怔忡,胸闷心痛,头晕气短,唇甲青紫,或半身不遂,苔白腻或有淤点,脉弦结。当以除痰化淤为治,可选用心脉通片、冠心苏合丸、活血通脉胶囊、心脑血管舒通胶囊口服。心血淤阻者主要表现为胸部刺痛,固定不移,入夜更甚,时或心悸不宁,或半身不遂,舌质紫暗,脉沉涩。当以活血化瘀,通络止痛为治,可选用灯盏花素片、血栓心脉宁胶囊、活血通脉胶囊、血府逐淤胶囊、脑血康滴丸口服。气虚血淤者主要表现为胸前区隐痛,心悸怔忡、气短乏力,活动后加剧,或半身不遂,舌苔薄白,舌质暗或紫暗,有淤点或淤斑,脉涩结代。当以养血通络,活血化瘀为治,可选用当归养血膏、玉楂冲剂、心可舒胶囊、舒心口服液口服。

精神调养:血淤体质在精神调养上,要注意培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利血淤体质的改善。反之,苦闷、忧郁则可加重血淤倾向。

七、痰湿体质

痰湿体质的体质特点是形体肥胖,肌肉松弛,嗜食肥甘,神倦身重,懒动,嗜睡,口中黏腻,或便溏,脉濡而滑,舌体胖,苔滑腻。根据痰湿体质的体质特点,其养生方法是:

环境调摄:不宜居住在潮湿的环境里;在阴雨季节,要注意湿邪的侵袭。居处应通风良好,温度、湿度适宜

饮食调理:少食肥甘厚味之品及酒类,过饱。一些具有健脾利湿,化痰祛湿作用的食物,如白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜等,可根据自己的饮食喜好选择。

控制饮食:痰湿体质的人多肥胖,应适当控制饮食,调整饮食结构,减少进食量,以不感饥饿为原则。严格限制脂肪,糖类食品的摄入,不喝含糖饮料,少食精米,富强粉、巧克力及油炸食物,多吃粗纤维食物,如胡萝卜、黄瓜、芹菜等。保证蛋白质的摄入,宜吃瘦肉、鸡、鱼及豆类食品。进食忌快,宜细嚼慢咽。宜低脂肪、低热量、高蛋白。

体育锻炼:痰湿体质多形体肥胖,身重易倦,故应坚持体育锻炼、散步、慢跑、球类、武术、八段锦、五禽戏,各种舞蹈等,这是消除痰湿体质比较好的办法。活动



量应逐渐增强,循序渐进。气功方面,以站桩功、保健功、长寿功为宜,加强运气功法。

药物养生:痰湿的生成与肺脾肾三脏关系最为密切,故重点在于调补肺脾肾三脏,茯苓、白术、扁豆、苍术、苡仁、猪苓、牵牛子、大腹皮等,可根据病情对症选用,或煮粥服食。若因肺失宣降,津失输布,液聚生痰者,当宣肺化痰,方选二陈丸。若因脾不健运,湿聚成痰者,当健脾化痰,方选六君子丸、香砂六君子丸等。若肾虚不能制水,水泛为痰者,当温阳化饮,方选金匱肾气丸等。痰热内扰者主要表现为失眠头重,痰多胸闷,恶食暖气,吞酸恶心,心烦口苦,目眩,苔腻而黄,脉滑数。当以化痰清热,和中安神为治,可选用鲜竹沥口服液、牛黄蛇胆川贝散、蛇胆陈皮胶囊口服。

八、气郁体质

气郁体质的体质特点是形体消瘦或偏胖,面色苍暗或萎黄,时或性情急躁易怒,易于激动,时或忧郁寡欢,胸闷不舒,时欲太息,舌淡红、苔白、脉弦。根据气郁体质的体质特点,其养生方法是:

精神调摄:气郁体质的人大多性格内向,神情常处于抑郁状态,根据《内经》“喜胜忧”的原则,应主动寻求快乐,多参加社会活动,集体文娱活动,常看喜剧、滑稽剧、听相声,以及富有鼓励、激励的电影、电视、勿看悲剧、苦剧。多听轻松、开朗、激动的音乐,以提高情志。多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍,以培养开朗、豁达的意识,在名利上不计较得失,知足常乐。

体育锻炼:多参加体育锻炼及旅游活动。体育和旅游活动均能运动身体,使气血流畅,又欣赏了自然美景,调剂了精神,呼吸了新鲜空气,沐浴了阳光,达到增强体质目的。气功方面,以强壮功、保健功、站桩功为主,着意锻炼呼吸吐纳功法,以开导淤滞。

饮食调养:日常膳食中可选食一些具有行气作用的食物,如佛手、橙子、柑子、柚子、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱、刀豆、香橼等。可少量饮酒,以活血散郁,提高情绪。

药物养生:气郁体质的人大多出现肝气郁结表现,可选用香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金、陈皮等疏肝理气解郁的药物,水煎服,或煮粥服食。肝气郁结主要表现为胁肋疼痛,胃脘胀满,攻撑作痛,暖气频繁,大便不畅,月经不调,舌苔薄白,脉弦。当以疏肝理气为治,可选用逍遥丸、木香顺气丸、枳术丸、木香槟榔丸、柴胡疏肝丸口服。肝郁化火者主要表现为失眠,烦躁易怒,不思饮食,口渴喜饮,目赤口苦,小便黄赤,大便秘结,舌质红,苔黄,脉弦而数。当以疏肝泻热为治,可选用龙胆泻肝口服液、当归芦荟丸口服。



安心定志 有利养生

❖ 原文赏析

安心定志，出自《西游记》第四回“官封弼马心何足，名注齐天意未宁”中：“又差五斗星君送悟空去到任，外赐御酒一瓶，金花十朵，着他安心定志，再勿胡为”。安心定志，指安下心来。若能安心定志，则神闲气定，有利养生。

❖ 中医观点

《饮膳正要·序》载：“心为身之主宰，万事之根本。”《灵枢·邪客》载：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”中医认为，心主神志。这里的神志，一是主思维、意识、精神。二是主宰生命活动，即整个人体的形象以及面色、眼神、言语、应答、肢体活动姿态等。因此，安心可以定志，使精神、行为如常。

❖ 养生提示

《增广贤文》说：“忍得一时之气，免得百日之忧。”气，是生命活动的根本动力，它贯穿全身。一位生理学家通过动物试验，把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠死了。这位生理学家由此分析认为：“人生气会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次3 000米的赛跑。生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪时都复杂，更具毒性，因此，动辄生气的人很难健康长寿，很多人其实是气死的。”

《三国演义》中诸葛亮三气周瑜，次数不多，就把一位年轻杰出的将领气死了。周瑜之死，死于狭小的气量。喜好书法的朋友，常常在不知不觉中平舒气韵，强身益寿，“作书能养气，亦能助气”。写字时，心平气和，毫无杂念，整体入静。每天练毛笔字，凝神聚气，对健康很有好处。知道生气的危害，就要加强涵养，肚量放大些，要“大肚能容，容天下难容之事”。遇上不顺心、惹人动气的事，要把清代光绪年间东阁大学士敬铭的《不气歌》，反复背诵并加以体会，扩展自己的心胸。那首