

防老抗衰有一套

这本书

帮你把中医请回家

这本书

就是你的健康锦囊

这本书

为你奉上科学实用的
健康方案

这本书

买给自己送给亲朋的
健康礼物

附赠

《食疗小验方》

《标准人体经络穴位图》

跟着中医来养生

主审◎宋爱芳

主编◎李群 闫珂

青岛出版社

防老抗衰有一套

· 跟着中医来养生 ·

主 审 宋爱莉
主 编 闫 珂 李 群
副主编 徐丽娟 康夫仁

图书在版编目(CIP)数据

防老抗衰有一套 / 宋爱莉, 闫珂, 李群编著. — 青岛: 青岛出版社, 2019.7
ISBN 978-7-5552-4970-2

I. ①防… II. ①宋… ②闫… ③李… III. ①抗衰老 - 基本知识
IV. ① R339.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 282774 号

书 名	防老抗衰有一套——跟着中医来养生
主 审	宋爱莉
主 编	闫 珂 李 群
副 主 编	徐丽娟 康夫仁
编 委	刘长森 苏延青 徐天佑 崔修英 米 超 刘安鲁 张庆伟 刘 彬 郑 磊 张新芳 安 宁 王 镇 林 孜 张 华 刘晓星 林 琳
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号(266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750
责任编辑	傅 刚
封面设计	光合时代
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	
出版日期	2019 年 7 月第 1 版 2019 年 7 月第 1 次印刷
开 本	16 开(710 mm × 1000 mm)
印 张	19.25
字 数	250 千
书 号	ISBN 978-7-5552-4970-2
定 价	45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-680686388

建议陈列类别: 大众健康

前 言

随着现代人的生活水平越来越高,人们在安居乐业,衣食无忧之时,对身体的健康越来越重视,健康已经成为人们日常生活中最为关注的话题,而健康养生之道也因各民族、环境、习俗等的不同而有所区别。

中医养生是千百年来一代代先人们通过丰富的实践经验积累下来的宝贵财富,它不仅是中国医药文化的精粹,更是我国优秀传统文化的瑰宝。中医是一门治病的科学,更是一门防病和养生的科学。从《黄帝内经》开始,中医学就把养生防病作为主导思想,提倡“不治已病治未病”。“上工治未病”。治病始于防病,防病有赖养生。“养生”二字,最早见于《庄子·内篇》中的《养生主》一文。庄子在文中提出,养生之道重在顺应自然,忘却情感。不为外物所滞。所谓“生”,即生命、生存、生长之意;所谓“养”,即保养、调养、补养之意。“养生”的内涵,一为延长生命的时限,二为提升生活的质量。

“天人合一”是中医养生的最高哲学。《黄帝内经》中说,人体是一个最无为、最自足的系统,如果偏离了自然规律,必然会生病。只有遵循天的顺序和人的本性生活,与自然共融共生,同时保持“身心合一”,使人体达到阴阳平衡的健康状态,才可拥有百病不侵之体魄。

中医运用古代哲学的智慧,探索自然、人生的规律,积极指引我们顺应自然规律生活,趋利避害。它是一种神奇的自然疗法,运用食物、通经络、调情志等安全、优效、无毒副作用的疗法开启人体大药,激活生命能量和防御体系,抵制疾病侵袭。它更是一种祛病强身的生活之道,深入我们的衣食住行、吃饭睡觉、气候冷暖,是让我们吃得下、排得出、睡得香的生活智慧。可见,博大精深的中医养生文化处处体现了和谐养生的大智慧。



生病是痛苦的,每个人都不愿意生病。但人食五谷杂粮,难免生老病死。我们能做的只能是尽量调理好身体,避免疾病的发生。而预防并避免疾病就需要未雨绸缪,未病先防。为使读者全面了解博大精深的中医养生文化,真正掌握不生病的智慧,从此远离疾病,我们精心编著了本书。

本书以“不治已病治未病”为指导思想,从疏通经络、自我诊断、健康饮食、起居调摄、美容养颜、减肥瘦身、防治小病、科学用药、生理保健、时令养生等方面系统地介绍了一些中医养生观念及方法,这些养生之道与我们的生活息息相关,只有将中医养生之道落实在一日三餐上,落实在我们的日常起居上,才能真正体会到中医“不治已病治未病”的精妙。在编写上,本书尽量将中医养生的理论生活化,并给出了很多易学易用,便捷有效的操作方法和技巧。只要您在平时遵循这些方法和技巧,就能远离疾病,健健康康地享受生活的每一天。

目 录

第一章 健康就在你手中：中医教你手穴保健

人的手上有很多重要穴位,如劳宫穴、鱼际穴、少府穴、合谷穴等等。不同穴位对应着身体的不同器官,常常按摩手指、手掌、手背等处的穴位,可以调节脏腑功能,起到保健作用。手穴按摩非常方便,自己平时可以随时随地做。

劳宫穴——静心安神降血压 / 1

外劳宫——五脏保健是内行 / 3

合谷穴——万能穴,不忽悠 / 6

少商穴——止咳平喘效果好 / 9

商阳穴——通便利咽治咳嗽 / 13

少冲穴——急救穴,要牢记 / 16

中冲穴——养生先养心 / 18

阳池穴——阳光撒满身 / 20

鱼际穴——天然的清咽润喉糖 / 23

少府穴——祝你天天好心情 / 25



第二章 察言观色识百病：中医教你自我诊断

当我们生病了去看医生的时候，一般医生都会对我们“察言观色”一番，这种看诊方法俗称中医学“望、闻、问、切”中的“望”。根据中医整体观念，人体外部和五脏六腑关系密切，如果脏腑功能活动发生变化或有异常，必然反映于人体外部的神、色、形、态等各个方面。因此，时常注意观察自己的体形、面色、舌苔等，可以有效地帮助我们判断自己的健康状况。

健康先看“面”色行事 / 28

解读眼睛的颜色 / 30

鼻子发红，问题不小 / 33

由“唇情”望诊健康 / 36

舌头，吐露你的健康密码 / 39

牙齿是健康的晴雨表 / 42

观耳形色，测其疾病 / 44

头发异常，脏腑出病 / 46

肤色变异常，身体在生病 / 48

健康掌握在你的“手”中 / 50

第三章 膳食合理疾病少：中医教你健康饮食

中医自古便有“药食同源”之说，认为食物本身就是药物，既能养身治病，亦会伤身致病。因此，必须做到科学合理地饮食。求医不如求己，药疗不如食补。《黄帝内经》中明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”通过合理而适度地补充营养，以及有针对性的饮食调配，可以补精益气，并纠正脏腑阴阳的偏颇，最终达到增进机体健康、抗衰延寿的目的。

“性”“味”助免疫,吃好不得病 / 53

食物无好坏,关键看搭配 / 55

新潮“四吃”益健康 / 56

饭前喝肉汤,胜过良药方 / 59

多食一点醋,不用上药铺 / 62

宁可食无肉,不可食无豆 / 64

常吃“黑五类”,肾旺人也旺 / 67

一天三枣,终不显老 / 69

若要身体壮,饭菜嚼成浆 / 73

食物“趁热吃”,损肠又伤胃 / 75

人老脾胃弱,会吃很重要 / 77

第四章 人生无处不养生：中医教你起居调摄

自古以来,我国劳动人民就非常重视起居养生。中医的经典医著《黄帝内经》就指出:“起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年。”反之“以酒为浆,以妄为常……逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”就是说,在我们的日常生活中,起居有常,生活规律,就能健康,颐养天年;如果起居无常,就会多病早衰,只能活到年寿的一半而早亡。这说明起居与养生是有着密切的关系,起居调摄是保证身体健康不可缺少的重要方面。

健康养生“五多五少” / 80

穿衣戴帽,健康为要 / 82

创造健康环境,远离不良影响 / 84

健康身体“洗”出来 / 87

梳头养生,妙不可言 / 89



做好睡前准备,方可安然入睡 / 92

饭后午睡,养神蓄锐 / 94

生命在于运动,静养也可延寿 / 95

老人养生忌“五久” / 97

晨起“十分钟”,精神一整天 / 99

第五章 让美丽容颜长驻: 中医教你美容养颜

爱美之心人皆有之。面色无华、肌肤粗糙、满脸痘痘、斑点多多……这些恼人的“面子”问题,往往是缘于“里子”的五脏功能失调。因此,想实现美容养颜、青春常驻的梦想,不能只做表面功夫,最根本的解决之道还是调理好身体的五脏六腑,调动各脏器的正常机能,以使身体阴阳平衡,重现美丽生机。

养血通便助养颜 / 101

美肤“药”素任你选 / 103

中医药浴,洗出你的美丽皮肤 / 105

养颜先排毒,中医也不俗 / 107

要想不衰老,黑果不可少 / 109

百合清毒嫩肤益颜色 / 111

要抗衰老“藕”当先 / 112

常饮蔬菜汁,养生又养颜 / 114

蔬果面膜DIY,美丽又省钱 / 115

女人美颜,按摩四大“穴位” / 118

皮肤粗糙、长痘不用愁 / 121

七步头皮按摩,让秀发重现光彩 / 124

第六章 健康与苗条同行：中医教你减肥瘦身

随着人们生活水平的提高,肥胖的人日益增多了。血脂高、胆固醇高、脂肪肝、肥胖型高血压、心血管病、脑血管病等为临床所常见,发病率有上升趋势。其中一些人吃减肥药减肥又大伤元气,使减肥瘦身成为一种痛苦而无效的过程。运用中医中药辨证施治,能获得良好的减肥瘦身效果。

中医减肥,享“瘦”健康 / 126

瘦身新时尚,中药来帮忙 / 128

西红柿瘦身效果好 / 130

小豆子,大减肥 / 132

由“喝”迈入瘦身生活 / 133

美容减肥,常吃“三瓜” / 137

第七章 求医不如求自己：中医教你防治小病

人生在世,每个人都会生病,还没有谁是从来不生病的。不过,一般来说,我们平常得的多是一些头疼脑热的小病,如感冒、咳嗽、失眠等。对于这些大病,有时候我们没有必要去看医生,自己调理完全可以治愈。比如采用民间的许多小偏方和食疗方法,往往对这些小病都有独特的疗效。但是,这并不意味着对小病可以掉以轻心,一定要懂得科学、正确的防治方法才能进行自我调理,不能胡来。

嘶哑久不愈,对症用偏方 / 139

生活小窍门,巧解便秘苦 / 141

睡眠不安,中药纠偏 / 143



- 梨子可润肺,医好百日咳 / 146
- 动口不动手,轻松“吃掉”糖尿病 / 148
- 日常多保健,血压不再“高” / 150
- 五个小动作,缓解颈椎痛 / 152
- 常见小疾病,自我经穴疗 / 155
- 妙用中草药,治疗焦虑症 / 159
- 中医治疗妙计,轻松告别痛经 / 161
- 轻松应对更年期综合征 / 165

第八章 自己开药不求人: 中医教你科学用药

中药养生自古传,枸杞补身还童身。五味提神又保肝,健脾益气用淮山。当归补血又通脉,人参扶元把气转。白术利湿脾胃健,人们长寿熟地填……这首《中药养生歌》生动地道出了中药不同寻常的养生功效。在人体明显出现气、血、阴、阳方面的不足,依靠食补已不能纠正其亏损时,可以选择适当的补益药物,补养气血阴阳,改善衰弱状态,治疗各种虚证,使人体重新回归健康平衡。

- 大补元气属人参 / 168
- 长吃灵芝助长寿 / 172
- 中药三七,止血化淤 / 174
- 枸杞益寿能治病 / 176
- 养心益智吃龙眼 / 179
- 养阴润肺数百合 / 181
- 补脾抗衰话茯苓 / 183
- 山药补身药用价值高 / 186
- 呵护女人一生的好中药 / 190

第九章 从头到脚都要养：中医教你生理保健

人体就像一部机器,只有各个部件正常运行,才能正常工作。如果部件出了问题,就可能影响到全身,甚至使机器停止运转。因此,要想健康长寿,就要保护好身体的每一个器官,从头到脚、从里到外都要悉心呵护。养是为了全面提高自身的抗病能力,增强免疫力。《黄帝内经》上说:“治未病,不治已病。”这就是说高明的医生注重的是疾病的预防。可见,中医最注重生理保健,自我调理。只有这样,才能让身体这部机器正常地运转下去。

科学养护脑,有助防衰老 / 192

呵护耳朵,享受健康听力 / 195

百物养生,莫先口齿 / 200

老年养生,重在补髓 / 202

健康从“心”开始 / 207

人到老年要“补肺” / 211

健康生活,拒绝“肝扰” / 216

不同情况,不同“保胃” / 220

欲得长生,肠中常清 / 227

调养肾脏,小便通畅 / 231

呵护乳房,做健康女人 / 238

第十章 自然道养自然身：中医教你时令养生

“以自然之道,养自然之身。”我们生活在一个不断变化的大自然环境中,生命运动与四时节气有着密切的联系。正如《黄帝内经》所说:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至,长生久视。”人类只有在衣、食、住、



行、动、静中,顺应周而复始的四季、昼夜变化规律,才能长养生息,多福多寿。
天人合一,顺时养生,是每个人都应该遵循的,科学、健康的养生方法。

“春捂”得法,有益健康 / 246

赶超“春困”,让你神清气爽 / 250

春食野菜 荠菜当先 / 254

夏季养生首养心 / 257

夏日炎炎,面面俱到 / 261

夏季除湿补脾正当时 / 264

热在三伏,解热防暑 / 268

秋季宜进补,如何“贴秋膘” / 273

多事之秋,别让疾病找上孩子 / 278

立冬养生,藏而不露 / 282

冬至大如年,迎福护萌阳 / 289

第一章

健康就在你手中：中医教你手穴保健

人的手上有很多重要穴位，如劳宫穴、鱼际穴、少府穴、合谷穴等等。不同穴位对应着身体的不同器官，常常按摩手指、手掌、手背等处的穴位，可以调节脏腑功能，起到保健作用。手穴按摩非常方便，自己平时可以随时随地做。

◎ 劳宫穴——静心安神降血压

精彩的球赛让人兴奋不已，不过，对于一些血压较高、心脏功能不是很好的朋友而言，看球的时候可不要兴奋过了头。如果太激动了，可能就会与观赏下一场球赛无缘了。

对于这些比较特殊的人群来讲，看球时也不要忘记对宝贝心脏多加呵护。护心的一个好办法就是按摩掌心的劳营穴。它是很好的护心穴位，能很快地平复难以平静的激动之情。

对于劳宫穴，可能很多人已经知道了它的一部分用途，比如牙痛的时候它可以帮你止痛，睡不着的时候它可以帮你安神。

但作为我们手上的要穴，劳宫穴的作用远远不止这些，而且，它对我们身体的保护有时候是让你不知不觉的。

比如，我们生活中有很多习惯性的动作，别小看这些动作，它可能已经在帮你调病了。当有外来刺激发生时，很多人会习惯地用手掌捂住肚子，护住丹田，其实这就是劳宫穴在帮着做心肾相交的工作。

很多时候，我们实际上已经用到了劳宫穴，却浑然不知！



劳宫穴

【穴位主打功效】泻心火，安神志。

【穴位适应症】冠心病、高血压、糖尿病、手心出汗、手掌燥热、失眠、精神烦躁、眼睛疲劳、口角溃烂、口臭。

【穴位位置】位于人体的手掌心，在第2、3掌骨之间偏于第3掌骨处。

【轻松找穴】劳宫穴就在我们的手掌心上。取穴时，掌心向上，手握成拳，中指指尖按住的地方就是劳宫穴。

★ 穴位使用方法

控制血压法

高血压患者在生气、暴怒或激动的时候，往往会导致血压急剧上升，易引发脑溢血。此时，可以按压劳宫穴，能有效控制血压并使血压逐渐恢复正常。左右拇指交替着按压对侧的劳宫穴，同时保持心平气和、呼吸均匀的状态。

糖尿病患者平时也应该经常做劳宫穴按摩。可以采用按压、揉擦等方法按摩，左右手交替进行，各操作10分钟左右，每天坚持2~3次。也可以借助小木棒、笔套等钝性的物体进行按摩。有空就可以操作，时间地点没有限制。

治疗手心出汗法

人在紧张焦虑的时候，手心会出汗，其实这是心神不安，心火妄动的表现。

当遇到这种情况时，刺激劳宫穴，能帮你安定心神。

按摩时，拇指按在劳宫穴上，其余四指贴在手背，然后拇指用力按压揉动，按摩 2 分钟左右即可。

治疗手掌燥热法

人体肾阴不足，有时候会导致阴虚内热，最常见的症状就是五心燥热：心烦不安，手心脚心发热，甚至有向外冒火的感觉。晚上睡觉的时候，即使天冷也喜欢把手脚放在被子外面。我们把两手心、两脚心和心脏称之为五心。缓解五心烦热，劳宫穴是必不可少的，应当时常按压，有助于减轻五心烦热的症状。

强健心脏法

经常按压劳宫穴，有强壮心脏的作用。

按摩时可以用两手拇指交替着按压对侧劳宫穴，也可以将两手心顶在桌角上按压劳宫穴，时间长短可以自由掌握。如果长期坚持按摩，可使心火下降，身强体健。

养眼法

用手心捂住眼睛，有明目润燥的功效。先将两只手心相对来回搓动，等到有温热感后就捂住眼睛 1~3 分钟，你会感觉眼睛湿润了不少，这是劳宫穴在起作用。

使用电脑或看书累了，用手心捂捂眼睛，双眼的疲劳很快会得到缓解。此外，晚上临睡前躺在床上用手心捂捂眼睛，也可以提高睡眠质量。

◎ 外劳宫——五脏保健是内行

我们前面刚刚谈到掌心的劳宫穴，而在我们掌背的中心，与劳宫穴相对，也有一个“劳宫”穴，叫“外劳宫”。

虽然称为“外劳宫”，可它一点儿也不外行。如果连着几天晚上老是睡不着，



或者好不容易睡着了,整个晚上却胡乱做梦,第二天醒来就像是刚刚下班回家一样疲劳,遇到这种情况,可以求助于外劳宫穴,它可以帮忙解决这些困扰。

如果女性朋友遇到闭经的情况,男性朋友出现遗精的症状,也可以求助于外劳宫穴。它还可以调节肝脏,保障肝脏功能正常运行,一些与肝脏有关的疾病,比如肝炎、肝硬化等自然会离我们远远的。

随着年龄的增长,很多中老年人不禁感叹,人老不中用了,牙齿松动、耳鸣、健忘、头发脱落等等都在时刻提醒着人们——你已经老了。对于中老年人,按摩外劳宫穴可谓是抗衰老的灵丹妙药。外劳宫穴就在手背,按摩起来非常方便。

外劳宫穴的益处多多,与我们的肝、脾、肺、肾都有密切的关系,也可以说,它对我们的五脏有很好的保护作用。保护周到了,无论什么病痛,都会化为乌有!

【穴位主打功效】补肾益气。

【穴位适应症】失眠、多梦、肝炎、耳鸣、健忘、手指麻木、落枕、颈椎综合征、小儿消化不良、腹泻、肠鸣、脱肛、遗尿。

【穴位位置】位于手背侧,当第2、3掌骨之间,掌指关节后约0.5寸处。

【轻松找穴】外劳宫在我们手背上,食指和中指的指骨之间。取穴时,可以从食指和中指中间朝手腕方向触摸,大约一指宽的距离处就是外劳宫穴。如果用力一压,有强烈压痛感。



外劳宫穴