

最轻松有效的
自然养生之法

一年四季、衣食
住行，帮您留意
日常的点滴，最
有效的养生之道
就在其中。从容
自在地享受生活，
健康其实就这么
简单！



最新彩色
完全升级版

Jiating Zhongyi
Yangsheng Baojian Shouce

家庭 中医



17
养生保健手册



超值特惠精选★品质生活
19.8元
最新彩色完全升级版



《日知生活》

《日知生活》编委会 编

上海科学普及出版社



家庭中医养生保健手册

中医保健 · 养生有道

责任编辑：李选玲

项目统筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：高霁月 陈晓艳

美术编辑：王道琴

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

文字撰稿：王志艳

药膳制作：北京御膳饭店

药膳拍摄：文 冰 王 旭

药膳内容：解桔萍 杨建华

图片提供：北京阳光图书工作室

北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意图像技术有限公司

美好景象图片有限公司

达志数码影像有限公司

最新彩色
完全升级版

Jiating Zhongyi Yangsheng Baojian Shouce

家庭中医养生保健手册



日知生活

17

《日知生活》编委会 编



上海科学普及出版社



家庭中医养生保健手册

中医保健 · 养生有道

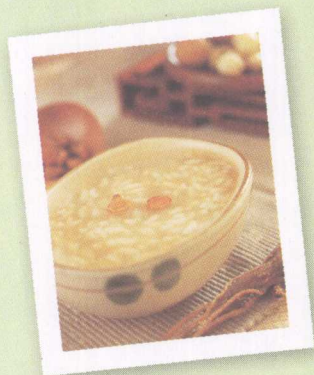
图书在版编目 (CIP) 数据

家庭中医养生保健手册 / 日知生活编委会编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5427-3973-5

I. 家… II. 日… III. 养生 (中医) — 手册 IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177356 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 348 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3973-5/R · 373
版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元



日常中医养生保健

中医非常注重养生保健，无数的医学家、养生家和道家、佛家的先哲们通过不懈地努力，总结出了一套可行的养生保健方法，它集精神调养、药膳食疗、养生功法等为一体，从而达到预防疾病、强身健体、防止衰老、延年益寿的目的。

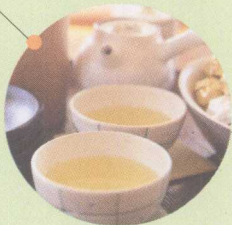
养生可以预防疾病

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病而治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井、斗而铸兵，不亦晚乎？”中医历来主张“上工治未病，中工治已病”，就是说，高明的医生都是很重视预防疾病的。春夏秋冬四季，应随着时令的转换，调整饮食、衣着和生活方式，日常生活中，衣食住行须符合养生之道。这样才能防止疾病的侵袭，保证全家人的健康。



养生可以平衡阴阳

阴，就是阴精、阴液，中医把对人体有滋养作用的物质称为阴，阳，就是阳气、元阳，中医认为阳气是支撑人体新陈代谢的主体部分。阴阳两个方面的相互作用，维持着人体正常的生命活动。阴虚和阳虚都是引起人体不适甚至疾病的原因，阴虚需要补阴，阳虚需要补阳，而正确的养生方式就是平衡阴阳，促进新陈代谢，使机体达到最理想的状态。



养生可以美容养颜

爱美是人的天性，中医养生的方式是一种既健康又见效的美容方法。我们为您提供了简单、全面、有效的多种方法，让您一看就懂，一学就会。我们介绍的头发护理、面膜制作以及养颜汤粥的煲法，可以让您轻轻松松拥有清水芙蓉般的娇颜。



掌握了行之有效的养生保健方法，您就可以从容地应对全家人的健康问题了。



目录

Contents

【家庭中医养生保健手册】



四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生



Part.01

【四季养生】

① 春季养生

——春气升发，防风养肝

春季气象对人体的影响	16
春天养生的原则和方法	16
春季如何养肝	17
春季练“养肝功”	17
春季应该遵循的食养原则	18
春韭的养生作用	18
多食野菜益处多	19
初春宜食葱	19
春食菠菜宜养肝	20
春季慎食海鲜	20
祛湿排毒好食材	21
蜂蜜的养生功效	21
春季温胃食疗	22
枸杞子的神奇功效	22

多饮花茶益健康	22
春季睡眠知多少	23
“春困”的奥秘	23
缓解“春困”有妙法	23
春季宜晚睡早起	24
春季锻炼宜适度	24
有益春季养阳的活动	24
春日散步的养生功效	25
多伸懒腰身体好	25
“春捂”有益养生	26
“春捂”捂哪里	26
“春捂”也要讲科学	26
春季护肤要诀	27
春季如何使用护肤品	27
初春留神慢性病	28
春季头痛多	28
春季食疗治咳嗽	28
春季防上火	29
春夏之交养生之道	29
春季气候对房事的影响	30
春季房事调摄	30
春季药粥养生	31
春季忌食原则	31

② 夏季养生

——热者凉之，燥者清之

夏季的养生之道	32
夏季保持好精神	32
夏季饮食原则	33
夏季如何食补	33
夏天也要有好胃口	34
夏天宜吃“苦”	34
多吃绿豆可解暑	35
清热祛暑的药粥	35
积极补水最关键	36
不可“抛弃”的牛奶	36

解暑药茶显功效	36
解除“苦夏”的困扰	37
“苦夏”食疗	37
夏日最佳作息时间	38
怎样午睡才养生	38
夏季的健康睡眠	39
预防“湿邪”	39
浇水降温不科学	39
凉水洗脚危害大	40
冷水澡的利与弊	40
老人不宜“练三伏”	40
夏季的最佳锻炼时间	41
预防脑血管硬化	41
“冬病夏治”疗痼疾	41
夏季“上火”食疗	42
预防中暑须注意	42
“病从口入”防腹泻	42
如何处理“热伤风”	43
消暑降温防头痛	43
夏季慎防食物中毒	43
夏季房事调摄	44
夏季的头发护理	44
夏季护肤的注意事项	45
夏季护肤食疗	45

3 秋季养生

——润肺防燥，养阴为上

秋季调好“生物钟”	46
秋季养阴是关键	46
缓解“情绪疲软”	47
秋季防“秋燥”	47
化解“悲秋”情绪	48
“少辛增酸”保健康	48
合理安排秋季饮食	49
羊肉狗肉须少食	49
秋季食粥益处多	50

秋季最适宜的粥品	50
秋季的健康蔬果	50
秋季饮汤养生	51
初秋莲藕保健康	52
秋季饮水健康	52
秋季忌吃“苦”	52
适当早起益健康	53
秋季锻炼宜轻松	53
秋季睡眠的最佳方位	54
“秋冻”要适度	54
秋季睡觉不宜贪凉	54
秋季适合的健身运动	55
秋季健身的注意事项	55
秋季护肤要点	56
秋季护肤饮食	56
谨防呼吸道疾病	57
秋季易发的疾病	57
秋季防“上火”	58
秋季房事调摄	59
秋季补肾要领	59

4 冬季养生

——冬气之应，养藏之道

冬季养生保健的基本要求	60
调解冬季抑郁	60



四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生





四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生



· 冬天取暖注意事项	61
· 衣服并非越厚越好	61
· 冬季养肾要诀	62
· “早喝盐水晚喝蜜”	62
· 冬季如何食补	63
· 冬季最佳粥品	63
· 冬季最适宜的食物	64
· 吃什么才能不怕冷	64
· 冬练“三九”好处多	64
· 冬天晨练不宜贪早	65
· 蒙头睡觉不利健康	65
· 冬季背宜常暖	66
· 冬季护肤注意事项	66
· 洗脸水不宜过热	66
· 抗寒防病小秘诀	67
· 谨防“寒从脚下起”	67
· 赶走“冬日瞌睡虫”	67
· 冻疮怎么处理	68
· 冬季房事调摄	68

Part.02

【饮食养生】

1 食物性味

—— 贵和不可偏

· 食物的“五味”	70
· 酸味食物的养生功效	70
· 苦味食物的养生功效	71
· 甜味食物的养生功效	71
· 咸味食物的养生功效	71
· 辣味食物的养生功效	71
· 食物的属性	72
· 温热食物的养生功效	72
· 平性食物的养生功效	73
· 寒凉食物的养生功效	73

2 食物进补

—— 药补不如食补

· “药补不如食补”	74
· 养生必补髓	74
· 补髓增强抵抗力	75
· 补虚食谱	75
· 补气食谱	76
· 滋阴补益食谱	77
· 吃什么最补血	78
· 调养脾胃的食疗方法	78

3 食物药用

—— 家常食材的好功效

· 黄瓜的药用功效	79
· 木耳的药用功效	79
· 西瓜的药用功效	80
· 鲤鱼的药用功效	80
· 红薯的药用功效	81
· 芝麻的药用功效	81
· 白萝卜的药用价值	82
· 山药的药用价值	82
· 猪血的药用价值	82
· 海带的药用价值	82
· 狗肉的药用价值	83

4 膳食均衡

—— 合理搭配, 无病到老

· 食物搭配的养生原则	84
· 酸碱平衡的重要性	84
· 主食宜多样化	85
· 荤素搭配的好处	85
· 服药期间的合理饮食搭配	85
· 多吃杂粮好处多	86
· 酒后不宜马上饮茶	86
· 猪肉的搭配禁忌	86

豆腐与葱不相宜	87
百合鸡蛋安心神	88
羊肉的营养搭配	88

5 饮食习惯

——良好习惯影响一生

保证新鲜才健康	89
良好情绪有助消化	89
饭前散步更健康	90
不吃早餐坏处多	90
晚饭不宜吃太饱	90
饭前喝汤益吸收	91
细嚼慢咽可延年	91
适当节食是合理的养生之道	91
冷食冷饮应适度	91

6 茶酒养生

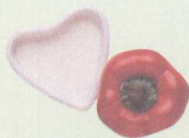
——适度即怡情

茶的主要成分	92
绿茶的保健功效	92

红茶的保健功效	93
乌龙茶的保健功效	93
感冒茶疗方	93
咳嗽茶疗方	94
支气管炎茶疗方	94
头痛茶疗方	94
胃痛茶疗方	94
痢疾茶疗方	95
中暑茶疗方	95
高血压茶疗方	95
泌尿系统感染茶疗方	95
药酒的养生功效	96
饮用药酒须慎重	96
气虚血虚酒疗方	96
心悸失眠酒疗方	96
咳嗽酒疗方	97
头晕酒疗方	97
关节疼痛酒疗方	97
腰腿酸软酒疗方	98
跌打损伤酒疗方	98
胃痛呃逆酒疗方	98
性功能衰退酒疗方	98



四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生





四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生



Part.03

【日常生活养生】

1 起居养生

—— 怡情调志

- 四时起居的原则 100
- 规律起居的好处 100
- 养阴不可忽视 101
- 适合养阴的场所 101
- 养阳抗衰老 101
- 如何养阳最科学 102
- 药枕养生好处多 102
- 选择适合你的床铺 102

2 运动养生

—— 动则生阳

- 缺乏运动有危害 103
- 运动养生的原则 103
- 选择适合你的运动项目 ... 104
- 传统运动养生的原则 104

3 环境养生

—— 和于阴阳，安于居住

- 居住环境与养生 105



- 选择最健康的居住环境 ... 105
- 最适宜养生的室内环境 ... 106
- “坐北朝南”的好处 106
- 气候变化与人体健康 106
- 低温养生延寿命 107
- 低温养生的科学方法 107
- 洞穴养生防疾病 107
- “人在花中走，能活九十九”
..... 108
- 居室健康花草 108
- 房间色彩也会影响健康 ... 108

4 衣饰宜忌

—— 食寝皆适，始尽养生之道

- 衣着与养生 109
- 服饰细节影响健康 109
- 夏天不宜赤膊 109
- 裤带不宜过紧 110
- 饭后不宜松裤带 110
- “汗多亡阳，衣多伤身” ... 110
- 佩玉防疾病 110

5 沐浴养生

—— 驱疲劳，通气血

- 健康沐浴的方式 111
- 沐浴需要注意的细节 111
- 水浴的养生作用 112
- 足浴是保健良方 112
- “血管体操”——冷水浴
..... 113
- 冷水浴预防疾病 113
- 科学安排冷水浴 113
- 热水浴的养生功效 114
- 热水浴疗疾好功效 114
- 热水浴注意事项 114



温泉浴的养生功效	115
芬芳养生——花瓣浴	115
冬泳必须持之以恒	116
日光浴的养生作用	116
日光浴的具体方法	117
科学进行日光浴	117
日光浴疗疾	117
日光浴的禁忌	117
海滩日光浴的注意事项 ...	118
给宝宝做个日光浴	118
宝宝日光浴的注意事项 ...	118
空气浴的养生作用	118
如何进行空气浴	119
空气浴的最佳时段	119
空气浴的最佳环境	119
空气浴要注意温度	119
冷空气浴的方式	120
冷空气浴注意事项	120
宝宝空气浴好处多	120
宝宝怎样空气浴	120
慢跑也是“空气浴”	121
强身健体的泥沙浴	121
泥沙浴的特殊疗效	121
泥沙浴的宜与忌	121
森林浴养生	122
森林浴的宜与忌	122
森林浴的防病功效	122

Part.04

【中医养颜】

1 美容按摩

—— 美肌肤，驻容颜

面部按摩的美容作用	124
面部的美容穴位	125
面部按摩的一般方法	126
面部按摩的注意事项	126
面部美容按摩的技巧	127
怎样保持皮肤的柔润	127
让你的太阳穴更丰满	127
美化唇部的按摩	127

2 面膜美容

—— 焕然一新肌肤

常用面膜的种类	128
常见的蔬果面膜	128
中药面膜的美容功效	129
常见的中药倒模面膜	129
石膏倒模面膜的使用	129
倒模面膜怎样发挥功效 ...	130
家庭食品面膜DIY	130
鸡蛋面膜DIY	131

3 护发有方

—— 打造健康秀发

肾气与头发健康	132
头发与机体营养	132
断发的形成原因	133
头发的正确保养	134
白发的形成原因	134
头屑过多是病吗	135
按摩护发见功效	135



四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生





四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生



经常梳发有益健康	135
茶水调理油性头发	135
啤酒的护发效果	136
芦荟的美发作用	137
常做焗油发质好	137
洗发不宜太勤	137

4 美容与食疗

——吃出的美丽

美白的饮食原则	138
不同年龄的美容饮食	138
有助于美容的豆类	139
排毒养颜的水果	139
美肤养颜果菜汁	140
醋的美容功效	140
芦荟的多种美容功效	141
盐水美肤	141
珍珠的美容作用	141
如何根据面色调整饮食 ...	142
物美价廉的美白护肤品 ...	142
花粉的美容功效	142
常吃猪蹄皮肤好	142

Part.05

【精神养生】

1 休憩养生

——不觅仙方觅睡方

“睡眠是天然的补药”	144
适宜睡眠光线	144
温度影响睡眠	145
讲究睡姿益健康	145
音乐改善睡眠	145
睡前饱食不合宜	145
“先睡心，后睡眼”	146



噩梦可能预示疾病	146
睡眠方位要选好	146
睡前洗脚的好处	147
夜练太极平衡阴阳	147
迎风而卧易致病	148
赖床可能引发疾病	148
安眠食物知多少	148
劳逸适度保健康	149
过度安逸不是保健之道 ...	149
久行易伤筋	149
久立易伤骨	150
久视易伤血	150
久卧易伤气	150
一日三餐是补脑关键	151
如何消除脑疲劳	151
怎样做到劳逸适度	151

2 情志养生

——喜怒有节，乐以忘忧

七情六欲对养生的影响 ...	152
“七情”与脏腑的联系	153
保持淡泊宁静的心态	153
一情可伤及多脏吗	154
环境与心理健康	154
“七情相克”可治病	155
过度悲伤影响免疫力	155
正确对待焦虑反应	156
生物反馈可应对精神紧张	156

嫉妒可以引起生理变化 ...	156
怎样克服嫉妒	157
适度紧张有益健康	157

3 神志养生

—— 静则神藏，躁则消亡

精、气、神的三位一体 ...	158
天人相合保精神	158
形神统一方能养生	158
阴阳平衡保健康	159
少思寡欲养身心	159
怎样做到少思寡欲	159
科学缓解精神疲劳	160
缓解精神疲劳怎样吃	160
良好性情可以提高抵抗力 ...	161
如何制怒最有效	161
生物反馈治疗顽症痼疾 ...	162
适度运动增强神经系统的稳定性	162
“有氧代谢”调节身心 ...	162
节欲以安神	163
音乐养生的功效	163
踏青旅游助雅兴	164
养心安神要净心	164

叩齿咽津与翕周的功效 ...	168
按摩涌泉可强肾	169
把握正确的生育时机	169
重视房事中的“七损八益” ...	170
双掌摩腰温肾摄精	170

2 房事禁忌

—— 损益贵节欲

房事不宜年龄过早	171
情绪不佳不宜行房	171
酒后不宜行房	172
完全禁欲不利健康	172
不可强力入房	172
女性行房禁忌	172
疲倦时不宜行房	173
不可凭借药力行房	173
气候影响房事养生	173
患病期间不宜行房	174
饮食不当影响性功能	174

3 滋补食疗

—— 强身健体调阴阳

增强性功能的饮食	175
----------------	-----



四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生

Part.06

【房事养生】

1 原则与功法

—— 一阴一阳之谓道

适度房事的好处	166
适度的房事次数	167
节欲要科学	167
房事过度有碍健康	168
房事卫生最重要	168





四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生



· 调补性冷淡的饮食	175
· 房事出血的饮食调理	176
· 阳气外泄食疗方	176
· 房事劳伤的进补方法	177
· 男人肾虚如何补	178
· 增加精子的食疗	178

Part.07

【中医药养生】

1 本草养生

—— 未病先防，既病防变



· 滋补圣品——人参	180
· 补气药——党参	181
· 黄芪补一身之气	181
· 冬虫夏草调阴阳	182
· 补血常用药——当归	182
· 补肾益肝的杜仲	182
· 何首乌治血虚	183
· 降血压的枸杞子	183
· 补血佳品——桑葚	184
· 灵芝养生功效多	184

2 药膳养生

—— 辨证施膳，益寿延年

· 养生药膳的种类	185
· 养生药膳的特点	186
· 药膳的养生功效	186
· 药膳配伍的禁忌	186

· 正确进补药膳	187
· 药物与食物的搭配要科学	187

补气药膳推荐

· 黄芪蒸乳鸽	188
· 烩双菇	188
· 莲子薏苡仁排骨	188
· 茯苓饼	188
· 补虚正气粥	189
· 虫草洋参乌鸡汤	189
· 人参粥	189
· 参枣米饭	189

养血药膳推荐

· 山药糯米粥	190
· 四仙羊肉汤	190
· 红枣花生粥	190
· 桂圆酸枣仁饮	190
· 归参山药猪腰	191
· 山药羊肉羹	191
· 地骨皮爆两样	191
· 牛骨髓膏	191

补肾益肝药膳推荐

· 玄参炖猪肝	192
· 天冬黑豆粥	192
· 枸杞猪肝	192
· 山药杞子甲鱼汤	192



补髓生精汤	193
银耳莲子蛋汤	193
芡实茯苓粥	193
茅根赤豆汤	193

补脾健胃药膳推荐 .. 194

莲子猪肚	194
姜汁炖鸡	194
法制猪肚	194
山药茯苓包子	195
砂仁肚条	195
莲肉糕	195

益智健脑药膳推荐 .. 196

猪脑黑木耳汤	196
益智鳝段	196
核桃仁粥	197
桂圆肉粥	197
补脑安神羹	197
黄精蒸鸡	197

抗癌药膳推荐 198 |

桂圆甲鱼	198
猪蹄甲鱼人参汤	198
桑寄生煲鸡蛋	198
木香黄连炖大肠	199
莲藕桃仁汤	199
参雪马蹄糕	199
黄芪瘦肉汤	199

美容药膳推荐 200 |

阿胶红枣露	200
红枣莲子汤	200
冬瓜薏苡仁瘦肉汤	200

减肥药膳推荐 201 |

赤豆炖鹌鹑	201
减肥轻身方	201



茯苓板栗鲤鱼	201
枸杞菠萝银耳汤	201
荷叶肉	202
薏仁粥	202
黄瓜拌蜇丝	202
三鲜冬瓜	202
山楂蜜汁黄瓜	203
轻身粥	203
茯苓赤豆粥	203
赤豆粥	203

抗衰老药膳推荐 204 |

山药杜仲腰片汤	204
仙人首乌粥	204
延龄不老酒	204
骨碎猪肾	204
鲫鱼奶白汤	205
香酥山药	205
期颐饼	205

滋阴壮阳药膳推荐 .. 206

生地百合粥	206
天麻鲤鱼	206
苦瓜芡实羹	206
羊肉鹌鹑汤	206

常见病药膳推荐 207 |

葱白煮鸡	207
老姜葱头汤	207



四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生





四季养生
饮食养生
日常生活养生
中医养颜
精神养生
房事养生
中医药养生



· 金银花冲鸡蛋	207
· 补肺阿胶粥	208
· 番薯粥	208
· 玉米粉粥	208
· 山药炖猪肚	208
· 鸡蛋鱼腥草	208
· 猪胰汤	209
· 黑木耳烧豆腐	209
· 五味鸽蛋	209
· 木香粥	209
· 川乌粥	209

3 方剂养生

——善用名方，即是名医

· 什么是方剂	210
· 方剂的组成	210
· 方剂与治法的关系	211
· 方剂的剂型	211
· 方剂的组方原则	211

方剂用法

· 煎药的注意事项	212
· 服用方剂的注意事项	213
· 方剂的使用禁忌	213
· 方剂的分类	214

治疗感冒方剂

· 荆防败毒散	216
· 银翘散	216
· 藿香正气散	216

治疗咳嗽方剂

· 三拗汤和止咳散	217
· 桑菊饮	217
· 桑杏汤	217

治疗便秘方剂

· 白虎承气汤	218
· 归芪润肠汤	218

治疗慢性胃炎方剂 ..

· 香砂六君子汤	219
· 理中汤	219

治疗高血压方剂

· 天麻钩藤饮	220
· 半夏白术天麻汤	220

治疗糖尿病方剂

· 玉女煎	221
· 增液承气汤	221

治疗颈椎病方剂

· 羌活胜湿汤	222
· 清心补血汤	222

治疗腰椎间盘突出方剂

·	223
· 宣痹汤	223
· 薏仁附子散	223

治疗痛经方剂

· 温经汤	224
· 少腹逐瘀汤	224

〔附录〕

附录一：传统运动养生 /225
附录二：中医特色养生疗法
/242





Part 01»»

四季养生



Siji

Yangsheng