



中国人自己的健康顾问

健康时报

干部健康顾问

家庭中医密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

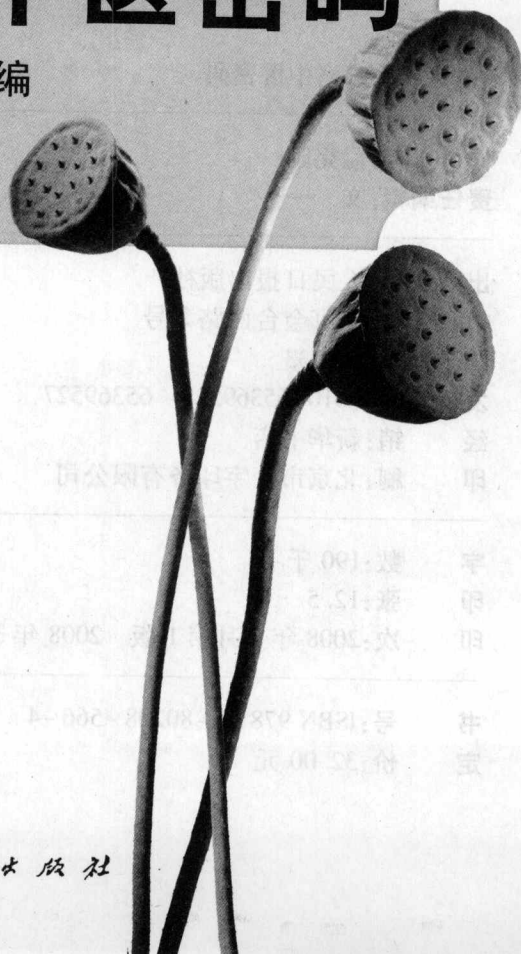


中国人自己的健康顾问

健康时报

干部健康顾问 家庭中医密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭中医密码/孟宪励主编. —北京:人民日报出版社,2007.9

ISBN 978-7-80208-566-4

I. 家…

II. 孟…

III. 保健-基础知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139820 号

书 名:家庭中医密码

作 者:孟宪励

责任编辑:文 一

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路2号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369529 65369527

经 销:新华书店

印 刷:北京市梦宇印务有限公司

字 数:190千字

印 张:12.5

印 次:2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-566-4

定 价:32.00元

前 言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了其他部分，从而形成了亚健康人群。有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广

东，亚健康人数占 73.77%；最好的是四川，但也占 61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占 15% 和 17%，医疗条件占 8%，而生活态度、生活方式占了 60%。人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退 20% 以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。”

“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等 8 个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编者

2008 年 3 月

目 录

第一篇 蔬果草本巧保健

第一章 家常菜式健康搭 3

醋能解毒又健胃 3

常吃醋能治妇科病 4

多闻蒜味能治病 5

大蒜巧治关节炎 7

多吃洋葱别怕呛 8

补肾生发多吃芝麻 9

白菜食疗作用大 10

油菜消肿又化淤 11

补气健脾吃香菇 12

菌中之冠称银耳 14

粥为天下之第一补物 15

药粥能疗咽喉炎 16

补阴退热吃鸭肉 17

初春养生有处方 19

春季养肝吃点粥 20

夏三月宜清补 22

天热做份药膳补营养 23

当归生姜羊肉汤	24
---------------	----

第二章 新鲜水果 DIY

百果之宗吃雪梨	26
生津降脂猕猴桃	27
清热利水吃黄瓜	28
滋阴健脾西红柿	29
核桃补脑又长寿	31
莲子清心又安神	32
莲藕凉血又止血	33
枸杞养肝补肾精	34
甜杏仁吃多了也会中毒	35
尿路有炎症者慎吃红枣	37

第三章 饮茶饮出健康来

壶中日月品清茶	39
菊花清肝又明目	41
散热可饮菊花茶	42
“玉米须茶”能治慢性病	42
喝苦丁茶并非人人皆宜	44
现炒茶“火气大”易醉人	45
西洋参含片别和茶搭伴	46

第二篇 做居家的医生

第一章 常见疾病我主治

防上火少吃甜食	51
根据四种情况来养胃	52
消化不良咋选中成药	54

食疗防贫血	55
肾虚了试试食疗	56
夏季要防的三种“小病”	58
橄榄萝卜汤巧治咽炎	59
放化疗厌食怎么办	60
肛门瘙痒:中药外治更好	61
调经药酒要趁热喝	63
防治冻疮用当归	64
五种方法活血化淤	66
车前草竹叶水治尿频	67
虚汗不止看看中医	68
治小儿腹泻的两款药膳	69
第二章 远离亚健康	71
药膳缓解慢性疲劳综合征	71
慢性疲劳者不妨试试针灸	72
按揉两穴清脑提神	73
治头疼中医办法多	74
夏季养生安“心”为上	75
中成药治失眠更安全	76
五款失眠食疗方	76
耳穴疗法治腰椎间盘突出	77
外用中药治腰椎间盘突出	78
足底按摩缓解腰椎间盘突出	79
自我按摩治疗“四十肘”	80
巧用中成药调理亚健康	84
第三章 按摩舒筋十八式	86
捶背也能捶走寒冷	86

按摩身体“五要塞”	87
三种按摩法有助入睡	89
九大按摩手法能健脑益智	90
防感冒常按风池穴	92
春季常摩面,提神又醒脑	93
春天里让我们抻抻筋	94
按摩手掌皮肤好	98
按摩穴位缓解手脚冰凉	98
保养腰椎,不妨做做腰肌操	100
在家推拿治疗颈椎病	104
按摩耳廓能缓解肠胃不适	105
脚趾动动能健胃	106
“十穴推拿法”治胃痛呕吐	107
常搓“腰眼穴”益肾壮腰	109
“火龙灸”做起来很简单	110
按摩胸部保护心脏	111
自我按摩防治高血压	112

第三篇 非常秘诀大公开

第一章 你所不知道的中医秘诀	121
看中医前不宜吃什么	121
药引送药事半功倍	122
喝汤药有“黄金时间”	123
中药还是在家煎好	124
煎药后的沉渣不能丢	125
头痛试试中药塞鼻	126
“上火”一共分四种	127
按照体质选食物	129

药膳调理咽喉疼痛	131
熏熏中药不怕冷	132
中药擦浴能急降发烧	133
特殊中药的煎煮方法	134
刮痧在家就能做	136
患了面瘫赶紧扎针灸	137
第二章 偏方有奇效	139
治偏头疼刮痧足疗一起来	139
“吃啥补啥”有道理	140
小窍门巧解便秘苦	142
嘶哑久不愈,对症用偏方	143
艾叶止血又镇痛	144
烤糊馒头片治胃溃疡	145
蜂蜜疗伤自古就有	146
蜂针:治疗风湿的“生物武器”	148
梅兰芳护嗓常饮石斛水	149
草木皆兵心胆寒	150
口干背后掩疾病	151
降压试试梅花针	153
痛经的简便自疗	154
止春咳要多养肺	156
治疗出血可用藕	158
中医四招能戒酒	159
第三章 神奇的传统中药	161
中医行医的招牌——葫芦	161
补肾养肝女贞子	162
枸杞益寿能治病	163

“十方九归”话当归	163
丁香:古代的口香糖	165
柴胡治寒热病的由来	165
三七:止血不留淤	166
何首乌的传说	167
知母的传说	168
白芷止痛又美容	169
熟地、当归是绝配	170
茵陈:黄疸的克星	171
鱼腥草的传说	172

第四章 走出常识的误区

可乐姜汤只对风寒感冒有效	173
“上火”不需服用板蓝根	174
润喉片不能总含着	175
中医治“虚汗”重在调理	177
在家拔火罐的三误区	178
补肾要分清“阴阳”	179
“慢咳”未必是肺的错	180
中医点评冬季保健误区	181
鹿茸泡酒治病有讲究	183
冬虫夏草,其实很普通	184
便秘慎服牛黄上清丸	186
珍珠粉内服不如外敷好	187

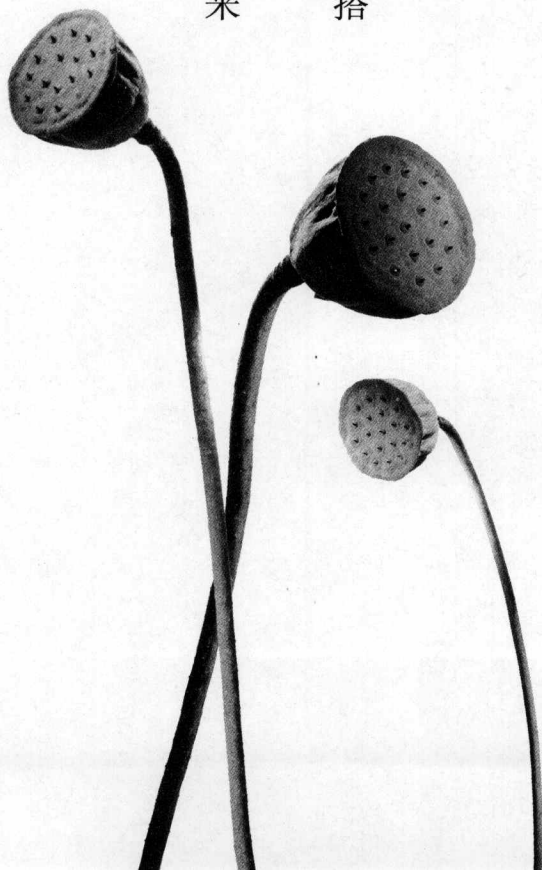
第一篇

蔬果草本巧保健

第一章 家常菜式健康搭

第二章 新鲜水果DIY

第三章 饮茶饮出健康来



第一章 家常菜式健康搭

醋能解毒又健胃

据现代医学研究，米醋含有醋酸、琥珀酸、B族维生素等多种对人体有益的成分。产地不同，其成分也有差异，山西老陈醋、绵竹双头醋、镇江香醋在全国很有名望。据传山西、陕西一带水质偏碱性，所以当地居民喜食醋，也善于酿造。

醋对医学的贡献很大，一些中药饮片加米醋拌炒的方法称醋炙法，增加了药性。一些通肝经的中药如柴胡、香附、玄胡等多用醋炙，相传战国时名医扁鹊已主张用醋来解诸药之毒，有些中药外敷剂型也用醋调。近年发现醋对降血脂、降血压有益，于是有人吃醋泡的鸡蛋、花生米用以保健，有人患顽固的指甲癣症也用老陈醋浸泡。也有人主张对慢性肝炎患者酌情用醋，有一定治疗作用，并且米醋酸涩入肝，起到“引经”作用。民间还用米醋解酒，酒为乙醇，与醋酸结合可形成酯类以降低酒性。

用醋构成的偏方用于日常食疗很常见。甲癣俗称灰指甲，可用

新鲜大蒜榨汁，米醋调和，外敷患处，每天数次。用醋加水慢煮猪皮，呈胶冻状后摊在布上外用，对皮肤湿疹有效。白醋与3倍的甘油混合外涂可解皮肤瘙痒。用醋泡花生米，或黄豆，或蚕豆，每天食用，对高血压、糖尿病有保健作用。有人用冰糖和老陈醋各半，煮开至冰糖溶化，每天早晚各服10毫升，对痰喘、咳嗽有效。因吃生猛海鲜皮肤过敏者，可用醋加生姜煮开，酌加冰糖温服，有止瘙痒、退皮疹的作用。

醋是酸性很强的食品，故服用氨茶碱、碳酸氢钠、磺胺等碱性药物时，食醋会减轻药的功能。对新鲜嫩绿蔬菜，醋会破坏其叶绿素和维生素C，并使其变黄。海参的黏蛋白遇醋会变味且影响口感，故烹制海参时慎用醋。炒胡萝卜加醋，香脆适口，但胡萝卜素多被醋破坏，影响维生素A的摄入，故炒胡萝卜时不应加醋。

炖牛肉时少滴点醋容易使肉炖烂，炖骨头汤时加醋，可使骨中的钙离子溶解入汤，但骨胶原蛋白等有机物质在酸性环境中不利吸收，钙及微量元素则不能以有机化合物的形式存在于汤中，也不容易吸收。

常吃醋能治妇科病

醋不仅能调和菜肴滋味，增加鲜香，还有诸多药用。早在汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》中，就有用醋来治疗疾病的记载，并称醋为“苦酒”。《本草纲目》里记载了醋的药用功效：“大抵醋治诸疮肿积块，心腹疼痛，痰水血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取酸收之意，而又有散淤解毒之功。”《本草备要》记述：“醋，可除湿散淤、解毒下气、消食开胃。”相传清代乾隆皇帝每晚临睡前也会饮一杯醋，作为长寿的“御方”之一，颇有疗效。

中医认为酸入肝，肝主血。许多妇科病由肝经不舒引起，醋味

酸，专入肝经，能增强药物疏肝止痛作用，并能活血化淤，疏肝解郁、散淤止痛。“醋制”是中药炮制中重要的炮制方法，中医临床常用醋与各种药物共制，常见的妇科用药如醋柴胡、醋当归、醋白芍等，能治疗月经不调、崩漏带下等妇科疾病。具体的验方，如将香附分成3份，分别用盐、醋、黄酒浸泡，制丸内服，可调经止痛。将地榆50克（烧炭），米醋50克，以水共煎服，适于血热月经过多、血热崩漏。又如《增订经验集》记载有治疗赤白带下的药方，“贯众一个全用，刮去皮毛……以米醋蘸湿，慢火炙热，为末，空腹米汤饮下，每服二钱”，治湿热引起的妇女赤白带下，诸药不能得效者，用此屡试有效。

◎链接

近年研究发现，食醋还具有美容驻颜的作用，经常饮用保健醋和醋制品能使皮肤光洁细腻，皱纹减少，容颜滋润健美。

1. 长期坚持用稀释的醋洗脸，还有利于面部的皮肤营养。
2. 将醋与甘油以5:1的比例混合涂抹皮肤，长期坚持能使粗糙的皮肤逐渐恢复细嫩。
3. 每晚就寝前用醋涂抹发根的皮肤，还能减少头皮屑的生成。
4. 每晚临睡觉前饮用少量醋，既有助于睡眠，又有利于皮肤的保养。

多闻蒜味能治病

徐先生曾经患有轻度的气管炎，久治不愈，经多方医治，但只能缓解当时的症状，未能根治。后来，偶然知道了一个治疗气管炎的简捷方法，还真管用。几个月后，他的气管炎症状竟逐渐消失了。现在即使受了风寒，鼻子流清涕，也没有再复发气管炎。为了

让更多和他一样的患者受益，他特地将这种方法介绍给大家：

取大蒜数瓣，捣烂或切片，放在小瓶内盖好。只要一有空就将瓶盖打开，用鼻子闻蒜味。这个小瓶子要随身携带，看电视时边看边闻，读书报时边读边闻，散步时也边走边闻。尤其是在冬季要多闻，因为冬季是气管炎的高发季节。如果蒜味淡了，就要及时换新蒜。开始的时候可能闻不惯蒜味儿，但时间长了就觉得不是那么难闻了，甚至还能觉出一股特殊的清香。



专家在线

杨国华 中国中医科学院望京医院主任医师

大蒜性味辛温，入脾胃肺经，能行气、温运脾胃、消除肿块，所以可以用来治疗咳嗽（尤其是百日咳）、饮食积滞、水肿、胃痛、腹痛、泄泻、痢疾、皮肤感染等。

根据现代药理学的研究，大蒜具有抗菌作用，它的挥发性物质、大蒜汁及蒜素对多种致病菌——如葡萄球菌、肺炎球菌、白喉、大肠杆菌、结核杆菌等，都有明显的抑制或杀菌作用，甚至对青霉素等耐药的细菌都有效。而这些细菌平时常存在于人的呼吸道。另外还有一些呼吸道长存的病毒等，大蒜有时也有一定的抑制作用。所以这应当是大蒜切片或捣烂闻味治疗和预防气管炎的第一个作用机理。

另外，从综合临床作用来看，大蒜气味能够促进呼吸道的血液循环，因而提高了呼吸道的抗病能力和修复能力，这是大蒜闻味治疗或预防气管炎的第二个作用机理。

但正是基于以上两个机理，所以只有经常性地频繁闻蒜味，而且还要保持比较强烈的大蒜味道，这样才能达到治病的目的。