



中医药文化科普丛书

实用家庭卫生保健

主 编·黄亚博

执行主编·李家宝 陈四清 罗兴洪 杨璞



Jiangsu Association of Chinese Medicine
江苏省中医药学会



Jiangsu Research Center of Chinese Medicine Development
江苏省中医药发展研究中心



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS





江苏省中医药发展研究中心
Jiangsu Research Center of Chinese Medicine Development



江苏省中医药学会
Jiangsu Association of Chinese Medicine



中医药文化科普丛书

实用家庭卫生保健

主 编 黄亚博

执行主编 李家宝 陈四清
罗兴洪 杨 璞



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭卫生保健/黄亚博主编. —南京:东南大学出版社,2018.8

ISBN 978-7-5641-7727-0

I. ①实… II. ①黄… III. ①卫生保健 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 087135 号

实用家庭卫生保健

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼2号(邮编:210096)
出 版 人	江建中
责任编辑	褚 蔚(Tel: 025-83790586)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	12.75
字 数	245千字
版 次	2018年8月第1版
印 次	2018年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-7727-0
定 价	45.00元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830

实用家庭卫生保健

指导委员会

陈亦江	刘沈林	黄亚博	方祝元	王佩娟
孙志广	曾庆琪	陈延年	葛惠男	张 琪
陆 曙	费忠东	冯广清	范从海	陆会均
李秀连	叶春晖	崔国静	沈雨春	史亚祥
王 华	王建彬			

主 编 黄亚博

执行主编 李家宝 陈四清 罗兴洪 杨 璞

副 主 编 (按姓氏笔画排序)

杨 波 辛 昂 陈 宁 金亚明

编 委 (按姓氏笔画排序)

万凌峰	王晓凤	许丽娜	许妍妍	孙伯青
吴 玲	沈 颖	赵智明	徐 雯	霍介格

引言

给我一百天，还你一百岁

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经·上古天真论》

相传在两千多年前，咱中华大地上有一位非常聪明、仁厚的“黄帝”，他向深谙养生、疗疾的天师“岐伯”请教了一个问题：“我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，而动作仍不显衰老；而现在的人，年龄刚至半百，动作就都衰惫无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不讲究养生所造成的呢？”

岐伯回答道：上古时代那些懂得养生之道的人，能够取法于天地阴阳自然变化之理，进行养生、保健。他们的饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又知节制房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到上天赋予的年龄，超过百岁才离开人世；但现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯。醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

岐伯接着说道：古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对各种外来病邪等致病因素应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的、聪明的、能力大的，还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性的方法，而身体不被内外邪气干扰危害所致。

黄帝和岐伯的这段对话，不但告诉我们疾病可以预防，而且也有延年益寿的有效措施，还指出养生保健、延年益寿的具体方法，即精神上的修养、饮食起居的调节、环境气候的适应、体格的锻炼等。这种“心身共调”的养生策略，西方医学直到 20 世纪才认识到其中的深刻道理。1948 年世界卫生组织(WHO)成立时，在它的宪章中也首次全面、准确地向民众表述了健康的概念：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”健康概念的提出，最终也促进了西医医学从“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”的转变。

黄帝和岐伯的这段对话，还有一句值得引起我们的思考，即人的天然寿命究竟是多少的问题，《黄帝内经》在这里告诉我们的是“百岁”。

荷兰解剖学家巴丰，采用生长期测算法：哺乳动物的寿命相当于生长期的 5~7 倍。人的生长期需要 15~20 年，由此测定人的自然寿命应为 100~175 岁之间。

哈尔列尔等科学家采用的性成熟期测算法：哺乳动物的寿命一般应为性成熟期的 8~10 倍。人的性成熟期为 13~15 岁，由此推算出人的自然寿命应为 100~150 岁。

美国赫尔弗利克采用细胞分裂次数与分裂周期的乘积算法：人体细胞分裂

次数为 50 次,分裂周期为三年,由此测定人的自然寿命应在 110~150 岁之间。

由此看来,上天赋予我们炎黄子孙的寿命确实应该在百岁以上,但即使到了今天,我们中国人的平均寿命仅为 76.1 岁,其中男性为 74.6 岁、女性为 77.6 岁,离百岁还有 20 多年的目标,我们的人生被打了四分之一左右的折扣。

那么,是什么扼杀了我们中国人的长寿梦想呢?主要是由于糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等慢性病所致,而“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节”各种不良生活方式正是导致慢性病的元凶,“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”等五千年的中医养生文化正可帮助我们实现长寿的梦想。

为积极发挥中医药养生保健的特色优势,响应政府的“三进工程”(进农村、进社区、进家庭),江苏省中医药学会从 2007 年开始组织省内科普养生专家,先后成功编写并出版了《新农村卫生保健》和《实用社区卫生保健》,配合“江苏中医行,健康你我他”大型中医药科普活动,这两本书深受各地群众的欢迎,其中《新农村卫生保健》荣获了中华中医药学会“新中国成立 60 周年中医药科普图书”一等奖,累计印刷近 10 万册。

家庭是社会的基本单位,家庭是养生和保健的重要场所,一个人在家中的时间远远大于学习、工作、应酬的时间,因此如果能利用好在这家的这段时间,多学习点养生保健知识,为自己为家人适当做些养生保健,对健康的裨益是不言而喻的。

党的十九大报告提出,“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”,没有全民健康就没有全面小康,保障人民群众身体健康是全面建成小康社会的重要内涵。

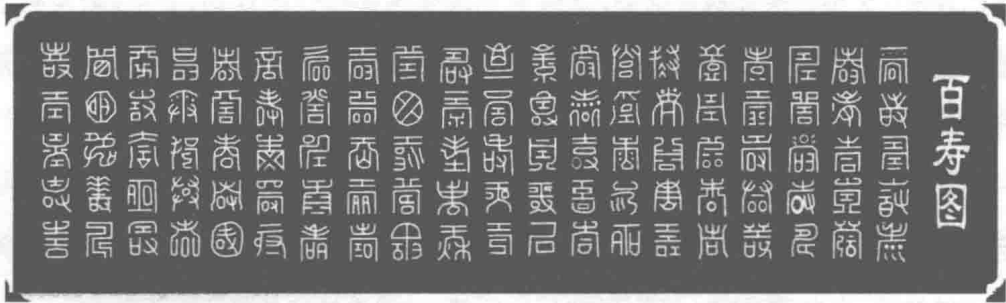
中医中药是中国人民献给世界人民的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙,中医中药目前已经迎来天时、地利、人和的最好发展时机,为了让更多的家庭享受到中医中药发展的优良成果,充分利用好中医药,江苏省中医药发展研究中心、江苏省中医药学会再次集结全省医学科普专家,历时两年,精心编撰了这本《实用家庭卫生保健》图书。

全书依据国医大师王琦教授的体质养生学说、社会主义核心价值观、中国营养学会发布的《中国居民营养膳食指南(2016)》、国家药品食品监督管理局公布的药食同源品种等权威资料,运用中医的理论和方法诠释了其所蕴含的养生保健道理,一共一百节,每一节独立成篇,以利阅读。

全书内容权威、通俗、丰富、实用,真正看得懂、学得会、用得上,适合中国家庭阅读、学习、使用。现在开始,请花出一个小时的时间,跟着我们每天学习、学会、学懂一小节。“给我一百天,还你一百岁”,实现我们的健康长寿梦想吧!

编者

2018年5月



第一章 体质养生..... 1

亿万苍生,九种体质,你是哪一种? / 2

平和质者的养生关键点 / 4

气虚质者的养生关键点 / 7

阳虚质者的养生关键点 / 9

阴虚质者的养生关键点 / 11

血瘀质者的养生关键点 / 13

痰湿质者的养生关键点 / 15

气郁质者的养生关键点 / 17

湿热质者的养生关键点 / 19

特禀质者的养生关键点 / 21

第二章 情志养生 23

七情六欲人之常,我的情绪我做主 / 24

家庭和睦人康寿 / 26

养神百法静为先 / 28

知足常乐悦心神 / 29

少私寡欲养形神 / 31

琴棋书画也养神 / 32

心地诚信心神安 / 34

邻里友善赛金宝 / 35

巧用色彩调心神 / 35

久病床上自解烦 / 36

第三章 饮食养生 38

食物多样,谷类为主 / 39

吃动平衡,健康体重 / 42

多吃蔬果、奶类、大豆 / 43

少盐少油,控糖限酒 / 46

多吃无益,兴新食尚 / 48

第四章 睡眠养生 51

- 中医为什么强调睡好子午觉 / 52
- 《陆地仙经》里的“三眠”养生术 / 53
- 《老老恒言》中的睡眠养生经 / 54
- 枕头里面放百草,对证选用身体好 / 55
- 四种情况莫同房,同床远离“五更色” / 57
- 陶弘景《养性延命录》中的睡眠忠告 / 59
- 卧室植物摆放要得当 / 62
- 卧室窗帘要选好,隔音用色都重要 / 63

第五章 居家简易养生 65

- 一把梳子健全身 / 66
- 厨房用好就是健身房 / 69
- 练习金鸡独立不但养生,还能预测中风危险 / 70
- 午间散步“采阳”养生 / 71
- 跟江苏三位国医大师学居家“养肝经” / 72
- 居家学学原外交部部长的鼓掌健身法 / 73
- 跟《易筋经》学简易居家拉筋养生 / 74
- 居家口腔健身法——赤龙搅海和叩天钟 / 75
- 助您耳聪目明的两种居家养生法 / 76
- 洗脸之后的两种中医养生保健法 / 77
- 饭后居家养生两法宝:揉腹、散步 / 78

第六章 四季养生 80

- 春季养生拍手歌 / 81
- 夏季养生拍手歌 / 86
- 秋季养生拍手歌 / 92
- 冬季养生拍手歌 / 96

第七章 阳台上的养生中药..... 100

- 神奇的护肝鲜草——垂盆草 / 101
- 平肝潜阳、降压明目的菊花 / 103
- 化结石奇药——金钱草 / 105
- 暖胃解鱼蟹毒的紫苏 / 107
- 清咽提神薄荷叶 / 108
- 清热解毒好看好长的金银花 / 110
- 黄梅天里的除湿佳品——藿香 / 112
- 肺病黄痰克星——鱼腥草 / 114

第八章 厨房里的助消化小偏方..... 116

- 胃寒胃痛呕吐克星——生姜 / 117
- 专治胃肠冷痛的调料——肉豆蔻 / 118
- 肠胃偏寒不妨吃盘茴香豆 / 120
- 消食开胃话麦芽 / 121
- 厨房里不可或缺的保胃调味品——砂仁 / 123
- 小儿厌食，鸡内金能帮大忙 / 125
- 鸡蛋壳打粉可除胃疾 / 126
- 健脾美食茯苓饼 / 127
- 急性腹泻的克星——大蒜头 / 129
- 专治肠炎的马齿苋 / 131
- 降脂减肥标兵——山楂 / 133
- 降脂助运良蔬——洋葱 / 135
- 妙用萝卜理气消胀 / 137
- 润肺通便食杏仁 / 139
- 降脂通便瘦身——决明子 / 141
- 醋的保健功效 / 143
- 润肠通便话麻油 / 144
- 通便润肤第一美食——蜂蜜 / 146

第九章 家庭优选养生保健药材..... 148

- 发散风寒的淡豆豉 / 149
- 慢性咽炎首选罗汉果 / 151
- 解毒利咽的小菜——桔梗 / 152
- 清肺利咽的藏药余甘子 / 154
- 百合安神能润肺 / 155
- 专治慢性咽炎的良药胖大海 / 157
- 颈僵颈痛多吃葛根 / 159
- 养血助眠佳品龙眼肉 / 161
- 千古安神第一药——酸枣仁 / 163
- 心脑血管病克星——白果 / 164
- 女人丰胸佳品——木瓜 / 166
- 益气养阴的廉价品——黄精 / 168
- 人间天堂里的养生美食——芡实 / 170
- 镇静安神壮阳找牡蛎 / 171
- 女人尿路感染的克星——荠菜 / 173
- 老人尿频尿失禁食物——益智仁 / 175
- 痔疮出血的良药——槐树花 / 176
- 生食南瓜子防治前列腺炎 / 178
- 上中下通补的山药 / 179
- 陈皮是个宝,越陈效越好 / 181
- 抗癌标兵——薏苡仁 / 182
- 便秘克星火麻仁 / 184
- 降糖防癌食品——牛蒡子 / 185
- 妇人养血自制阿胶膏 / 187
- 久食赤小豆可减肥利湿消肿 / 188
- 来自大海的瘦身佳品——昆布 / 190

第一章 体质养生





亿万苍生,九种体质,你是哪一种?

至2017年末,中国大陆总人口数已达139 008万,随着国家二孩政策的进一步落实,2018年中国大陆的人口仍然会上升到一个新的高度。但不管中国的人口增长到多少,在北京中医药大学王琦教授的眼里,中华民族只有“九种人”,分别是平和质人、气虚质人、阳虚质人、阴虚质人、血瘀质人、痰湿质人、气郁质人、湿热质人、特禀质人。

王琦教授所说的这“九种人”分类法,其实就是近年来非常风靡的“中医体质学说”。

体质是指在个体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质;是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

老百姓说:“一龙生九子,子子各不同”。世界上没有一片相同的叶子,没有一条相同的河流,也没有一个完全相同的人,其本质的区别就是我们自己的体质。

成书于两千多年前的《黄帝内经》的《灵枢·寿夭刚柔》篇中曰:“我之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳”,说的就是遗传因素对我们体质的影响。

寒冷的冬天,有的人穿着羽绒服仍然觉得寒冷刺骨,南京中医药大学校园里却有一位练气功的老人穿着汗衫、短裤在站桩、推掌……这就是体质的不同而导致的御寒能力的不同。

一个班的同学,30年后再聚会,当年性情急躁的体育委员得上了高血压,喜欢喝酒的老班长得上了脂肪肝,嗓音很好但喜欢吃糖的文娱委员患上了糖尿病,辣不怕不怕辣的“小辣椒”患了萎缩性胃炎……这也是因为体质不同而患上了不同的疾病。

同样是得了流感,甲像没事人似的,去澡堂泡了个桑拿就“百病消除”了;乙却发烧、咳嗽,请假休息了好几天;丙就更为不幸,去医院挂了好几天水才得以“死里逃生”;而丁竟得了重症肺炎,住进了ICU也没有能被抢救过来……这也





是因为体质不同，即使患了同样的病，预后也会可能不一样。

因此，体质对我们每一个人都十分重要。中医认为，体质是根本，体质不好，谈何健康？体质决定了我们的精气神！体质决定了对疾病的易感性！体质决定了患病后的预后和转归！

那么，你究竟是属于哪一种体质呢？请对照下面的识别表。

中国人九种体质简易识别表

体质类型	典型表现	心理特征
平和质	面色、肤色润泽，目光有神，嗅觉灵敏，精力充沛，睡眠良好，食欲香甜，二便通利	性格开朗，知足随和
气虚质	气短懒言，面色苍白，体倦乏力、自汗懒动，头昏头晕，口淡不渴，内脏下垂，心悸健忘	性格内向，不喜冒险
阳虚质	畏寒怕冷，手足清凉，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，大便稀溏，性欲低下	性格沉静，反应缓慢
阴虚质	手足心热，口燥咽干，口渴，多喜冷饮，大便干燥秘结，小便黄赤	性情急躁，外向好动，活泼
痰湿质	腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，咽喉多痰，神倦，懒动，嗜睡，胸脘痞闷，口中黏腻发甜，喜食肥甘甜黏	性格偏温和、稳重，多善于忍耐
湿热质	面垢油光，眼睛易充血红赤，面多痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄	急躁易怒
血瘀质	面色黯淡，容易出现色素沉着，或多瘀斑，眼圈发黑，肌肤甲错，唇色紫暗，舌有瘀点，舌下络脉紫暗增粗	易烦，健忘
气郁质	神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，胸闷不舒，时欲太息	忧郁脆弱，敏感多疑
特禀质	过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征	随禀质不同情况各异



平和质者的养生关键点

平和质是一种以体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能状态强健壮实为主要特征的体质状态。人群中 32.75% 的人为平和体质，男性多于女性。年龄越大，平和体质的人相对越少。

典型人物

孟河医派名家、江苏省中医院名医堂专家——张继泽名老中医是平和体质者的代表人物。

张继泽主任中医师，出生于 1926 年，至今已经 93 岁，是一个标准的“90 后”了。93 岁的张老仍然耳不聋、目不花，满面红光，精神矍铄，每周五个半天门诊，每次门诊接诊 30 位左右病人。令人惊奇的是，他都是自己亲手写病历，望闻问切，辨证论治，一气呵成，一次门诊下来，至少要写五六千字。



名老中医张继泽主任





自我诊断

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：身形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力强。

身心调养方法

在张继泽名老中医 90 岁生日庆典上，张老的弟子们纷纷讨教养生经验，张老用“简单”二字诠释了他的独特养生经验。

淡泊名利，知足常乐。张老认为人要健康长寿，最重要的是心胸开阔，知足常乐。人不可能一生都能一帆风顺，总会遇到困难、挫折，关键是如何面对，名利、地位、待遇都是身外之物，一定要学会泰然面对，淡泊明志，与世不争，知足才能常乐。

自然饮食，吃饱即可。张老一日三餐，定时定量，从不暴饮暴食，不饮酒、不吃辛辣煎炸食物，以清淡少盐少糖为主，多进新鲜蔬菜、水果，肉类坚持少吃“四条腿”（猪、牛、羊肉等），适当吃“两条腿”（鸡、鸭肉等），多吃“无腿”食物（鱼虾等）。

简单锻炼，适度运动。张老认为生命在于运动，但又反对过度运动、为了运动而运动。他锻炼的方式也很简单，除酷暑严寒外，早晚都坚持外出，下楼散步，每天不少于一万步。散步的同时顺带购置采购家庭所需日用品和新鲜荤素食品。此外，他仿古人导引术，自创徒手保健操，每日早晚揉眼圈、擦鼻翼、拉耳垂、摩颈项各 30 次。几十年来，张老一直坚持定时入睡，鸡鸣即起，不睡懒觉。

生命不息，工作不止。张老虽然已高龄九十多，但头脑清醒，腰腿硬朗，每周除门诊外，还有三个半天在办公室读书写作和诊治本院职工、亲属朋友介绍