

中医药与保健

楼一层 主编



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医药与保健/楼一层主编. —2 版(修订)

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5352-4457-4

I. ①中… II. ①楼… III. ①中医学—保健—基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012) 第 018428 号

责任编辑: 陈兰萍

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市珞珈山学苑印刷有限公司

邮编: 430072

880 × 1230 1/32

印张 7.625

190 千字

2012 年 3 月第 2 版

2012 年 3 月第 2 次印刷

定价: 24.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《中医药与保健》(修订版)

编委名单

主 编: 楼一层

副主编: 袁侣明 熊 雄 张珊爱 黄志军

编 委: 楼一层 袁侣明 熊 雄 张珊爱

黄志军 郭 岚 徐海星 肖若蕾

柯淑红 龚文婷 宋 青 陈 萍

颜香凤 杨 翰 赵 锋 程文红

刘 玲

目 录

第一章 中医药保健的意义	1
第一节 中医药保健的概念	2
一、什么是健康	2
二、健康标准	3
三、健康的判断	10
第二节 中医药的保健原理	11
一、中医养生基本法则	11
二、中医药抗衰老	13
三、中医药保健	15
第二章 中医药的基本理论	19
第一节 中医学的基本特点	19
一、整体观念	20
二、辨证论治	23
第二节 中医的基础理论	24
一、阴阳五行学说	25
二、藏象学说	41
三、气血津液	42
四、脏腑经络	48
五、病因与发病	53
六、四诊	59
七、八纲辨证	59
八、防治原则	63
第三节 中药的基础理论	64

一、中药及中药方	64
二、中药的性能	65
三、中药的用法	67
四、常用中药现代药理实例	71
第三章 中医养生	83
第一节 概述	83
第二节 中医养生之道	84
一、人与天地自然的平衡	84
二、饮食养生	87
三、心态平衡	90
四、环境与养生	90
五、保健灸法	91
六、药物养生	91
七、子午流注学说与养生	92
第三节 中医养生提示	94
一、手脚寒凉易得病	94
二、手脚心热——耗损内脏	94
三、恢复内脏吸收功能是补钙的根本	95
四、不良体质的养生	95
五、养生经验录	100
第四章 中药食疗（药膳）	105
第一节 概述	105
一、食疗（药膳）的概念	105
二、药膳的分类	106
三、药膳的特点	106
第二节 食疗的选择	107
一、针对不同的体质选用不同的食疗	107
二、根据不同的病情选用不同的食疗	108



三、围绕阴阳进行食疗	108
四、根据不同的脏腑选择食疗	108
五、因时因地选择食疗	109
六、根据食物的四气、五味选择食疗	109
第三节 常用食物的性味和功效	112
一、五谷为养	112
二、五果为助	114
三、五畜为益	116
四、五菜为充	118
五、乳蛋为辅	121
六、茶酒为配	122
第四节 四季食疗	122
一、春季食疗	123
二、夏季食疗	123
三、秋季食疗	124
四、冬季食疗	125
第五节 药膳的烹调方法	125
第六节 药膳的配伍禁忌	127
第七节 常见病的食疗药膳方	128
一、感冒方	128
二、咳嗽方	130
三、哮喘方	131
四、高血压方	131
五、低血压方	133
六、贫血方	133
七、脑血管疾病方	135
八、消化性溃疡方	136
九、慢性胆囊炎方	138

十、病毒性肝炎方	139
十一、胃痛方	141
十二、便秘方	142
十三、更年期方	143
十四、失眠方	143
十五、肾病方	145
十六、补虚方	146
第五章 中医茶疗	149
第一节 概述	149
一、茶叶的中医药保健	149
二、茶疗的注意事项	149
第二节 茶疗的种类	150
第三节 中药泡茶（代茶）饮用配方	151
第四节 饮茶与疾病	152
第五节 饮茶与保健	154
第六章 药酒养生	157
第一节 概述	157
一、药酒的概念	157
二、药酒的优点与注意事项	157
第二节 药酒的制作与贮存	161
一、药酒的制作	161
二、药酒的贮存	164
第三节 药酒的用法与禁忌	164
第四节 药酒实例	165
一、跌打损伤类药酒	165
二、腰腿酸软类药酒	166
三、气血双亏类药酒	168
四、咳嗽喘息类药酒	169

五、心悸失眠类药酒	170
六、脾胃疾患类药酒	171
第七章 中医美容	173
第一节 中医美容的内容与方法	173
一、中医美容的概念	173
二、中医美容的内容	173
三、中医美容的方法	175
第二节 中医美容实例	177
一、常用内服美容中药名方	177
二、有护肤美容作用的内服中药及食物	178
三、珍珠美容	180
四、芦荟美容	180
第三节 青春痘的预防与中医药治疗	182
一、青春痘的护理与防治	183
二、暗疮皮肤的护理	183
附录 常见病症的中医简方	185
后记	231
参考文献	232

第一章 中医药保健的意义

21 世纪，人类进入了“健康世纪”、“养生年代”，20 世纪末“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。

人生最大的幸福是什么？拥有健康！

健康是人类生存发展的要素，它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就是不健康”。随着社会的进步和经济的发展，人们对身体健康状况的关注程度越来越高，健康观念发生了翻天覆地的变化，现代健康观告诉人们，健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或虚弱，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。可以说，健康的含义是多元的、广泛的。

健康是人类永恒的追求。

人的寿命应该能达到 100 岁以上，大多数人为什么没有达到呢？最主要一个原因就是大多数人不重视保健，不懂得保健的知识。

人的健康与寿命，受多种因素影响，包括先天因素、社会因素和医疗条件等，但最重要的是取决于个人的生活方式和后天调养，也可以说健康与长寿的主动权就掌握在自己手里。

第一节 中医药保健的概念

中医药保健是指在中医药基本理论指导下,通过保健药品、保健食品以及运动养生等多种方法和手段,达到预防疾病、延缓衰老、驻颜美形的目的。在很长的一个历史时期内,医药主要被用来解决人们的躯体健康问题,在这种情况下,中医药的研究重点放在了对人民生命存在威胁的疾病的防治上。

近年来,随着经济的发展,生活水平的提高,人们开始追求高质量的健康生活,医学模式也由生物医学转向了生物、心理、社会、环境医学;另外,随着国际上对具有特殊功能的天然药物治疗疾病、保健强身的开发和研究,人们对中医药保健养生的兴趣也越来越浓厚。通过各种调摄保养,可以增强人的体质,提高机体对外界环境的适应能力、抗病能力;使机体的生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态,从而延缓人体衰老,减少疾病的发生的可能。因而,中医药保健对于预防疾病,提高人类健康水平和延年益寿具有重要的意义。

现代健康观已从过去的治已病发展到了现在的治未病(即防病、保健)。“治未病”也是中医的健康观,是古代医家几千年来在预防和治服瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想,是中医学奉献给人类的健康医学模式。

一、什么是健康

在世界卫生组织的宪章上有关于“健康”的阐述:健康不仅是不生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

根据《辞海》的解释,所谓健康指人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。健康水平通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来



测量。

什么是健康，这是一个标准问题，在人们的眼里，没有病就是健康。有这样一种人，总是觉得不舒服，总是去医院看病，各种检查都做了，结果都正常，医生告诉他没有病，他认为这个医生没本事，再找另外一位医生。所有的医生都告诉他没有病，他很苦恼，那么，他是不是健康的呢？这种情况按照传统的观点，医生是正确的，他确实没有躯体上的疾病，但也不是健康的，因为没有躯体上的疾病，不一定就没有心理上的疾病，更何况还有亚健康状态。现代健康观点认为，健康不仅仅是躯体上没有疾病，还应该包括心理上没有疾病，以及和环境的协调和谐。于是，我们可以为健康确定一个标准：首先是没有躯体上的疾病，其次是心理上没有疾病，没有恐惧，没有心情不舒畅；再就是能够和周围的人友好相处，宽容大度，与人为善，没有任何的抱怨，能够随遇而安。

二、健康标准

（一）身体健康标准

世界卫生组织认为，人的身体健康主要表现在以下方面。

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- （5）能抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- （8）头发有光泽，无头屑。
- （9）牙齿清洁，无龋洞，无痛感，无出血症状，牙龈颜色

正常。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性。

(二) 心理健康标准

1. 心理健康的表现

- (1) 对现实具有敏锐的知觉。
- (2) 热爱生活，热爱他人，热爱大自然。
- (3) 能与他人建立深厚的友谊，并有乐于助人的热心。
- (4) 具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感。
- (5) 在所处的环境中能保持独立和宁静。
- (6) 对于最平常的事物，都能经常保持兴趣。
- (7) 能承受欢乐与忧伤的考验。
- (8) 注意基本的哲学和道德的理论。

2. 心理健康的原则

(1) 心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。

(2) 心理与行为的统一性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。

(3) 人格的稳定性。人格（个性）是个人在长期的生活过程中形成的独特的心理特征。人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。

3. 心理健康的标志

(1) 对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情，不仅表现为积极工作，勤奋学习，还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰。

(2) 不管面对怎样的逆境，遭受怎样的打击都能保持愉快的心境、充沛的精力和奋发向上的朝气。



(3) 无论是生活在喧嚣的城市, 还是生活在边远山区; 无论是坐在办公室中处理公务, 还是在田间、工厂劳动, 都能迅速按环境的变化调整生活的节奏, 使身体迅速适应新的环境需要。

(三) 道德健康标准

道德健康: 最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要, 有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念, 能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为, 能为人类的幸福作贡献。

(四) 不同年龄者的健康标准

健康标准对不同年龄、不同性别的人有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是: 44 岁以前的人为青年人; 45 ~ 59 岁的人为中年人; 60 ~ 74 岁的人为较老年 (渐近老年) 人; 75 ~ 89 岁的人为老年人; 90 岁以上为长寿者。

1. 青年人健康要点

(1) 吃得正确: 在青春期保持饮食平衡和有规律, 有助于使你现在健美将来健康。

(2) 喝得正确: 干净的水和果汁是有益于健康的, 不要暴饮, 喝醉是不明智的。

(3) 不吸烟: 如果想健美有吸引力, 请别吸烟。

(4) 适当放松: 运动、音乐、艺术、阅读, 与其他人交谈, 可使人成为兴趣广泛的人。

(5) 积极自信: 要积极自信和富有创造性, 要珍惜青春。

(6) 知道节制: 遇事能三思而后行, 大多数的事故是可以避免的。

(7) 负责的性行为: 了解自己的性行为并对此负责。

(8) 运动有好处: 运动可以使你健美和感觉良好; 参加运动的每一个人都可赢得健康。

(9) 不吸毒: 吸毒是一条死胡同, 要坚决自信地说“不”。

2. 老年人健康要点

(1) 吃得合理: 少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

(2) 喝得适当: 多喝水, 少喝啤酒、果酒和白酒。

(3) 不吸烟: 戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会, 并缩短你的寿命。

(4) 常散步: 散步是保持机敏灵活和健康最好的办法。新鲜空气比补药更好。

(5) 多寻求乐趣: 与家庭、朋友、邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。

(6) 积极自信: 爽朗乐观使人容易接近你。

(7) 时时当心: 生命有赖于头脑清醒, 视力清晰。

(8) 适当的性生活: 性生活没有年龄限制。

(9) 运动的好处: 不很剧烈的运动对健康是有益的, 而且还可接触其他人, 游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

3. 男性健康要点

(1) 吃得正确: 知道吃什么和什么时候不吃。

(2) 喝得正确: 每天至少喝 2 升液体, 大部分为水。酒精和驾驶不能相容。

(3) 不吸烟: 吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。

(4) 常散步: 尽可能多散步, 经常散步。

(5) 找时间娱乐: 找时间享受家庭生活的乐趣, 培养兴趣, 学习新技能。

(6) 自信: 头脑开放和举止大方。微笑可以沟通感情。

(7) 事事小心: 无论是在开车、工作还是在家里, 都要做到安全第一, 避免疲劳和保持警觉。

(8) 性生活: 每个人只能有一个性伴侣。

(9) 运动: 运动对生理和心理健康都有好处。

(10) 药物: 不要非法使用或滥用药物, 这样做对青年人可能有榜样作用。

4. 女性健康要点

(1) 吃得正确: 怀孕和哺乳期间, 营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2) 喝得正确: 1 天至少喝 2 升液体, 主要是水。如果已怀孕, 不要喝酒, 酒对胎儿特别有害。

(3) 不吸烟: 为了自己、家庭和未出世的孩子的健康, 不要吸烟。

(4) 常散步: 要尽可能经常散步, 尤其在绝经期以后。

(5) 安排闲暇时间: 在每天的经常性活动以外, 培养多种兴趣。

(五) 联合国世界卫生组织制定的健康标准

1. 机体健康可用“五快”来衡量

(1) 食得快: 不是狼吞虎咽, 不辨滋味, 而是不挑食, 不偏食, 有食欲, 说明内脏功能正常。

(2) 便得快: 很快排泄大小便, 便后没有疲劳感, 说明胃肠肾功能良好。

(3) 睡得快: 晚间定时有睡意, 能很快入睡, 睡得深; 醒后头脑清醒, 精神饱满。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调, 且内脏无病理信息干扰。

(4) 说得快: 说话流利, 表达准确。表示头脑敏捷, 心肺功能正常。

(5) 走得快: 身体衰弱先从下肢开始。走得快说明精力充沛, 身体状况良好。

2. 精神健康可用“三好”来衡量

(1) 好的个性: 性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡。

(2) 好的处世能力: 能现实地看问题, 有自我控制能力, 在变化的事物面前能保持良好的情绪, 并能适应复杂的社会环境。

(3) 好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

(六) 中医的健康标准

从中医的角度看，人的健康可以从五个方面来说，即饮食、休息、大小便、体力、阳气。所谓饮食方面，就是指不偏食，嗅、味、食三种感觉正常，口不渴。所谓休息方面，就是指每天睡眠总计 8 小时左右，其中包括午睡 1 小时，睡眠深而少梦，醒后精力充沛。所谓大小便方面，就是每天早晨有 1 次大便，不干不稀，并且通畅，一次时间不超过 5 分钟；小便清且略黄，无泡沫、杂质，小便与饮水量成正比。所谓体力，就是能够胜任一般劳动，不感到疲劳，过重体力劳动 30 分钟左右能休息过来。所谓阳气，就是指身体温暖，手足温暖，头部无火，身不畏寒，有正常的性能力。达到这五条健康标准，则达到了常态健康的最高水平。

1. 中医健康标准的具体体现

(1) 眼睛有神：目光炯炯有神，无呆滞之感，说明精充、气足、神旺，脏腑功能良好。

(2) 声息调和：说话声音洪亮，呼吸从容不迫，反映出心肺脏功能及循环功能良好。

(3) 小便通畅：小便通畅，每天尿量 1000 ~ 1500 毫升，说明泌尿功能正常。

(4) 大便通畅：大便每日 1 次或 2 次，无腹痛、腹泻，提示消化功能正常。

(5) 体形适中：保持体形匀称，不胖不瘦。

(6) 牙齿坚固：保持口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

(7) 腰腿灵便：保持每周 3 次以上的运动，每次 30 分钟，使肌肉、骨骼和四肢灵活自如。



(8) 脉搏正常: 脉搏从容和缓、柔和有力、节律整齐、不浮不沉、不大不小, 说明心脏和循环功能良好。

(9) 饮食有节: 每日定时定量, 饮食均衡, 不挑食, 不偏食, 不暴饮暴食, 不酗酒, 不吸烟。

(10) 起居准时: 能按时起床和入睡, 睡眠质量好。

2. 健康老人应具备的生理特征

(1) 眼有神: 目光炯炯有神, 说明视觉器官与大脑皮质生理功能良好。祖国医学认为, 肾开窍于耳, 肝开窍于目; 而且为肝气所通, 肝肾充足, 则耳聪目明。眼睛是人体精气汇集之处, 目光有神是心、肝、肾功能良好的表现。

(2) 声息和: 说话声音洪亮, 呼吸从容不迫 (呼吸 16 ~ 20 次/分), 说明发音器官、语言中枢、呼吸以及循环系统的生理功能良好。祖国医学认为声息和是正气内存的表现, 正气充裕, 邪不可干, 就不容易得病。健康的老年人声音洪亮, 呼吸均匀通畅。

(3) 前门松: 指小便顺畅, 说明泌尿、生殖系统大体无恙。祖国医学认为若小便淋漓不畅, 可谓“膀胱气化失利”, 表明泌尿或生殖系统功能有损。健康的老年人尿量每天 1000 ~ 1500 毫升, 每天 5 ~ 6 次, 每次 200 ~ 250 毫升, 尿色清亮。

(4) 后门紧: 指肛门的约束力较强。祖国医学认为进入老年, 由于肾阳衰弱, 脾阳虚导致中气下陷, 脾脏和大肠传送运化失调, 容易发生大便失常。若多食少便或规律性的一两天大便 1 次, 则说明肾、脾和大肠功能并未衰减。健康的老年人一般每天 1 次或 2 次大便, 或隔日 1 次, 大便淡黄色。

(5) 形不丰: 千金难买老来瘦, 中老年人形体应偏瘦, 不应肥胖, 始终保持标准体形。

标准体重的简单计算公式为:

男子: 体重 (千克) = 身高 (厘米) - 105