

中医教你

怎么吃怎么做

中医养生精髓通典

王世杰◎编著 朝华出版社

北京中医肿瘤医院院长
北京亚健康健康中医保健中心主任
医学博士

王富天 郑重推荐



经典

流传百年的中医养生法，让你受用一生的健康秘诀。

实用

中国人的体质与西方人不同，所以一定要用中医的方法来养护。

简易

食物是最好的药，按摩是最佳的方，跟中医学养生，轻松健康长寿。

全面

从头到脚的健康养护，让身体的每一个器官都得到最好的保佑。



中医教你

怎么吃怎么做

饮食与健康
饮食与疾病
饮食与养生





中
医
养
生
精
髓
通
典

中医教你 怎么吃怎么做



王世杰◎编著

 朝 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医教你怎么吃怎么做/王世杰编著. —北京:
朝华出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5054-2317-6

I. ①中… II. ①王… III. ①食物疗法②食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 001450 号

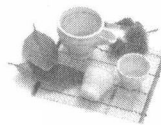
中医教你怎么吃怎么做

作 者 王世杰

选题策划 杨 彬
责任编辑 崔晶晶
责任印制 张文东
封面设计 创品牌

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j-yn@163.com
传 真 (010)88415258(发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 九洲财鑫印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2317-6
定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



FOREWORD

前言

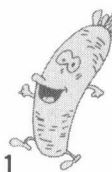
中医学是以中国古代“天人合一，天人同爻”的思想为核心，运用《周易》阴阳五行的相术理论，来研究人体运动及生命规律的一门学问，认为人法天地而生，是大自然所造就的。中医的整个理念要求一个人在他的生、长、壮、老、死的全过程中，健康愉快地活着。在这一理念中，天人是合一的，自然界的风、寒、暑、湿、燥、火和人体内的气血在正常情况下是一种自然的和谐。当人与自然不能和谐的时候，身体就要得病了。

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。出生、衰老与死亡是人所难免的，只有疾病是我们可以尽量控制并避免的。预防并避免疾病的产生就是要未雨绸缪，未病先防。

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法达到“治病十全”的“上工之术”。

治未病是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。治未病包含三种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变；三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。中医养生学是中医治未病思想的集中体现，是中华文化中的一颗璀璨的明珠。

中医认为，人和自然界是个统一的整体。养生要法自然，顺四时。古人认为精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。中医学把人身





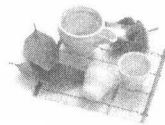
最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素，包含天人合一、阴阳平衡、身心合一三大法宝。

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓养，即保养、调养、补养之意。养生就是保养生命的意思。中医养生以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。精神养生是指通过怡养心神，调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

本书以“不治已病治未病”为指导思想，系统地介绍了一些中医养生观念及方法。在编写上，本书尽量将中医养生的理论生活化，并给出了很多便于实行的操作方法和滋补身体的技巧。在今天的条件下，只要注意科学养生，颐养天年是没有任何问题的。

当然，全书的系统性和完整性尚不尽如人意，加之编者水平和时间限制，疏漏与不当之处，敬请批评指正。





CONTENTS

目 录

第一章



中医教你练心法

中医养生，首当养心。心为人的精神、理智与一切行动之主宰，养心之道在平静，静可以养成，心静如水不忧，久而澄清，洞见其底，静可以固元气，元气固则万病不生，寿命长。一有妄念则神驰以外，良冲突则气散于内，血随气行，营节昏乱，于是百病相攻。屏息妄念，节制冲动，就没有这些毛病，所以说：“心静可以通神明。”

了解自己是健康的前提	2
平衡阴阳，调节七情	5
“撞丹田”——道家的养生妙方	8
要想身体好，养好心血脑	11
滋养五脏，善待六腑	14





第二章



中医教你察言观色

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。”中医认为，五官与身体的五脏健康息息相关，五官气色之好坏透露出人体健康的蛛丝马迹。因此，只要善于每天早晨在照镜子时好好观察脸上的一些变化，再综合自觉症状等，五脏六腑的健康状况就能大致掌握。

眼睛是疾病的窗户	18
脏腑有病，口臭凸显	21
易流口水，请查脾肾	24
脚臭定是脾在发火	27
鼻血别忙清火，身冷莫急补温	30
心脏问题，伸舌便知	34

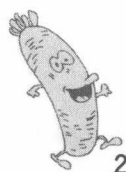
第三章



中医教你做美容

中医美容注重整体，将容颜与脏腑、经络、气血紧密连结，中药内服、外敷、针灸、推拿、气功及食疗等手段均体现出动中求美的观点，可使精气畅通，并且简便易行、安全可靠，作用广泛而持久。中医美容在保健美容和治疗损容性皮肤病方面独具特色，从而显示了它所蕴藏的特殊潜力。

红枣养颜效果好	38
芦荟轻松治晒伤	41
喝汤养生又养颜	44





红糖排毒可润肤	47
一点橄榄油，全身好皮肤	50
美容大法，中药沐浴	54
常吃猪皮能美容	57

第四章



中医教你食灵药

众所周知，中药主要是天然材料——植物及部分动物和矿物，一般作用缓和，安全简便。古人说：“用药如用兵，任医如任将。”用兵需要讲战略和战术，而用药也是如此，不但要熟知药性，更要切中病机，有的放矢，才能达到治病的目的。

“长生不老”之灵芝	62
乌鸡补血效果好	65
补脾益肺数党参	68
黄连清热解百毒	71
甘草性温，善调和	74
半夏止呕又化痰	77

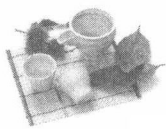
第五章



中医教你健康吃法

养生学讲究吃食，当你想预防或抵抗某些病痛时，并不一定要依靠服用药物或者保健品才能达到目的。其实，一些食物或饮食安排就可以帮助抵抗病痛。但是如果你不懂得食物，食物就可能伤害你。如果你不懂得怎么吃，吃就是一场灾难。求医不如求己，药疗不如食养。要想保持健康，就要在怎么吃上下功夫，从根本上改变对吃的态度，优化日常膳食，这样才能





更加健康。

早餐温热好护胃	80
多吃水果能保健	82
干果虽干，营养不干	85
荤素搭配，功效加倍	88
扔掉果皮等于扔掉营养	91
调味品不只能调味	94

第六章



中医教你治小病

很多小病，看似无伤大碍，但却会影响你身体和生活的舒适度，日积月累还会给你的身体造成伤害。所以，对于小病你也不可防，还是早日重视为好。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。

眼睛胀了，来杯菊花茶	100
头昏脑涨，找百会穴帮忙	103
梨片可熄喉火	106
巧梳头，治脱发	109
先冷后热，远离黑眼圈	112

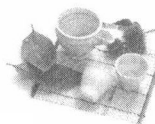
第七章



中医教你通经络

传统医学认为：“经脉者能决生死，处百病，调虚实，不可不通”，“通则不痛，痛则不通”，说明人体健康与经络有关。经络作为运行气血的通道，是以十二经脉为主，其“内属于腑藏，





外络于肢节”，将人体内外连贯起来，成为一个有机的整体。

经络是生命的交通线	118
经路一通，百病不侵	121
肺与大肠是一对，肾与膀胱相表里	124
胆经，帮你排忧解难	127
小肠经，身体的晴雨表	131

第八章



中医教你巧按摩

中式按摩着重走人体经络，经络是人体组织结构的重要组成部分，在人体内纵横交错，有运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯穿上下的作用。人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机整体，以进行正常的生命活动。而按摩疗法就是根据脏腑经络，依靠手法的力度和力的方向实施治疗。

脚底按摩，免疫力大增	136
常按足三里，可以抗衰老	139
搓擦大椎，给感冒打预防针	142
发冷了，刺激一下阳池穴	145
按摩，让你不再便秘	148
揉揉耳廓，轻松健康	152
久坐后，做做颈部操	155





第九章



中医教你调血压

本章较为系统地介绍了高、低血压病的基础知识、临床表现、分类分期、测量方法、中药治疗方法以及预防等知识。中医治疗方法主要介绍了中医药物疗法、中医物理疗法、足疗等方法，这些方法简单易行、操作方便、取材容易，使您在家就可轻松实施。

关注你的血压变化	160
治疗高血压，从克服恐惧开始	163
高血压患者，管好你的口	166
泡脚——低血压家庭疗法	169
挖掘梳头中的低血压治疗法	172
女性更要警惕血压波动	175

第十章

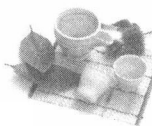


中医教你降血脂

近年来，随着生活水平的提高，生活节奏的加快和人们膳食结构的失衡，高脂血症的发病率逐年上升，并成为诱发心脑血管疾病的主要因素之一。本章从中医角度解析高脂血症的发病原因及治疗法则，向读者介绍了中医治疗高脂血症的药物和方法，并从中医养生角度来介绍如何防治高脂血症，所选取的中医防治方法简单实用，便于广大高脂血症患者自诊自疗。

血脂高低，可大可小	180
酒精，让你血脂浓度陡增	183
降脂，从灭掉烟头那一刻起	186





饮茶可防高血脂	189
运动，血脂也能燃烧	192
轻松泡脚，血脂不高	195

第十一章



中医教你按穴道

中国的医学，自古以来便以其独特的思维方式来解释穴道的效果。在《黄帝内经·素问》中就有记载“气血不顺百病生”的句子。所谓的气血，就是支配内脏的一种能量，而这种能量若流动混乱，就会引起各种疾病。穴位就位于能量流动的通路上，因此，通过刺激穴道，使能量的流动顺畅，从而达到治病的效果。

然谷是开胃的功臣	200
巧揉内关穴，远离心脏病	203
腰椎有病，就找后溪穴	205
顽固风湿，常按承山穴	208
风府穴卷走体内风	211
身体侵入寒，太溪能生暖	214

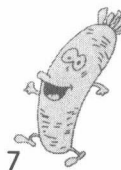
第十二章



中医教女人过经期

中医认为，经期不适主要是郁怒忧思、过食辛辣寒凉、经期受寒湿等致使体内脏腑功能失职，损伤了经脉中的“冲、任”二脉而成。经期不疗养，终生成隐患。中医看经期调理，重在调和气血，疏肝理气。中医认为，唯有肝舒肾强月经才准。

经期不疗养，终生成隐患	220
-------------------	-----





肝舒肾强月经才准	223
经期腹泻，脾俞祛虚	226
经期发热，太溪、照海来帮忙	229
经期头痛要用三穴补充气血	232
气血不虚，痛经绝迹	235

第十三章



中医教你季节养生

人类虽然有万物之灵之称，但人也时时刻刻都在受大自然的影响。宇宙万物阴阳运动，形成气候变化，从而影响万物，也影响着人。所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化，而四季养生就是顺时养生的精髓，这也是中医养生的关键所在。

四季变换，做法要换	240
一年养肝在于春	244
夏季严防暑与湿	247
秋季惯着肺，过滤呼吸道	250
冬季哮喘需温阳	253
春捂秋冻，不容小视	256
冬病可夏治	259

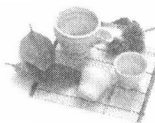
第十四章



中医教你时辰养生

中医医理讲“因天之序”，就是要因循身体这个“天”本身的运动顺序，违背了这个顺序，就要生病，顺应这个顺序，就健康长寿。掌握这个规律，养成良好的生活习惯，你就会得到健康的身体。





顺时调理，天人合一	264
卯时调大肠，未时养小肠	267
子丑时辰，肝胆相照	270
辰巳，优待你的胃脾	272
午寅时刻，忧心忧肺	275
申酉，新陈代谢的旺季	278
戌亥一到，心包、三焦来当道	281

第十五章



中医教你心神养生

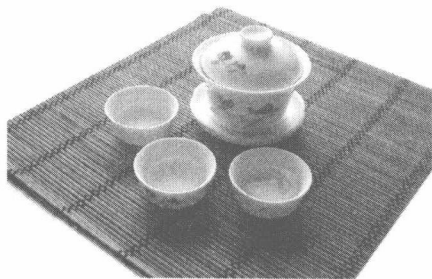
精神养生法，是通过净化人的精神世界，自动清除贪欲，改变自己的不良性格，纠正错误的认知过程，调节情绪，使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达，以达到健康长寿的目的。精神养生法相当于现代医学的心理卫生保健法。

自己是最好的医生	286
好心态能治百病	289
放下压力才能脱掉疾病	292
别把身体葬送在工作中	295
健康不能透支，寅吃卯粮苦果自尝	299
人生就像一场戏，请君牢记莫生气	302

第一章

中医教你练心法

中医养生，首当养心。心为人的精神、理智与一切行动之主宰，养心之道在平静，静可以养成，心静如水不忧，久而澄清，洞见其底，静可以固元气，元气固则万病不生，寿命长。一有妄念则神驰以外，良冲突则气散于内，血随气行，营节昏乱，于是百病相攻。屏息妄念，节制冲动，就没有这些毛病，所以说：“心静可以通神明。”





了解自己是健康的前提

了解自己是健康的前提。唯有了解自己，你才能大致掌握自身的身体状况，也才能因地制宜，制定出适合自己的健康方案。现代诊疗手段再发达，也不可能穷尽所有的疾病分析。当你的身体功能出现问题时，解剖学只能告诉你病原的位置；当你的健康状况出现滑坡时，病理学只能告诉你发病的大概。所以，如果当你想真正把握住自己的健康，你需要依靠的是平时对身体的观察和积累，是自己对自己健康的把握和关注。总而言之，了解自己的身体状况对于我们的健康尤为重要。

中医有言：药食同源。我国五千多年的历史中对吃文化深有研究，并研制出了许多有名的食疗良方。吃的好，身体就一定好吗？那倒未必。有一个人听别人讲冬天入九第一天吃人参炖母鸡汤能使人一冬不生病，于是她在入九前把人参母鸡都预备下。入九当天她炖了一大锅汤，让家中的女儿、儿子和丈夫每人都喝一碗，女儿和儿子认为油太多，没有喝，她认为好东西不能浪费，便一人喝下三碗汤，当晚便不能入眠，三天没有睡觉，且头晕恶心，血压一测高压 150mmHg，低压 120mmHg。从此后降压药不断，继而月经不调，加之小腹重坠隐痛等小病不断。

食物必须经过人体的消化系统消化后才能被吸收，成为自己身体的一部分，吃得太多利用不掉，只会衍生出其他的病症。

你了解你现在的身体状况吗？一般体检就能回答这个问题，体检的各方面数值的变化，能告诉你身体器官功能的正常与否。

然而，许多人都相当忽视体检，有些人甚至觉得常规体检不过是例行公事，查不出问题还浪费时间。事实上，近些年来，随着人民生活方

