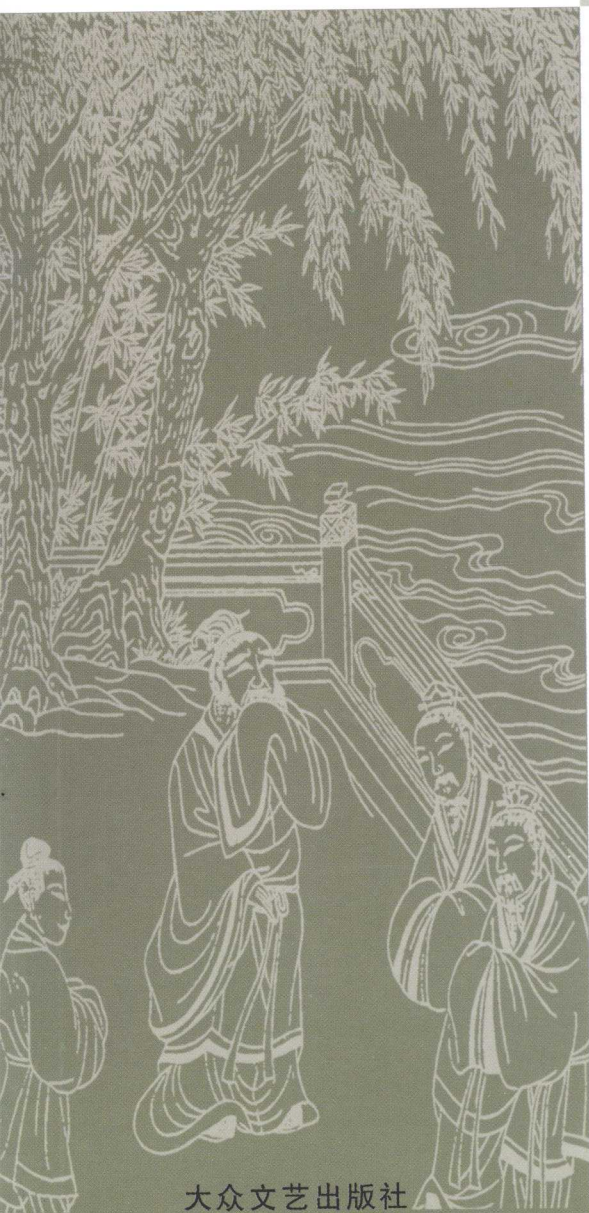


和谐我生活 健康中国人



中医话健康



大众文艺出版社

编写单位

北京市西城区卫生局

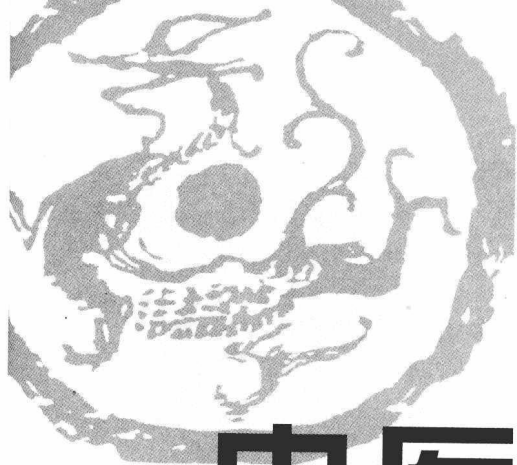
中国医药卫生事业发展基金会

北京市西城区科学技术协会

北京市西城区医学会

北京市西城区老医药卫生工作者协会

北京市中医药大学附属护国寺中医院



中医话健康

顾 问：王彦峰
主 编：陈 蓓 边宝生
编 著：鲁承业

编写单位：

北京市西城区卫生局
中国医药卫生事业发展基金会
北京市西城区科学技术协会
北京市西城区医学会
北京市西城区老医药卫生工作者协会
北京市中医药大学附属护国寺中医院

大众文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医话健康 / 陈蓓, 边宝生主编; 鲁承业编著. —北京: 大众文艺出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80240-232-4

I. 中… II. ①陈…②边… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129755 号

书 名 中医话健康

主 编 陈 蓓 边宝生

编 著 鲁承业

责任编辑 刘清海

装帧设计 张 骏

图文制作 北京三立堂文化传媒有限公司

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009

经 销 新华书店

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 7.5

字 数 100 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

随着人民生活水平日益提高，健康已成为人们的第一需要。党的十七大报告关于“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福”的论述，阐明了健康在社会发展、社会进步以及不断提升全民幸福中的重要意义。

祖国医学源远流长，博大精深，其中有关养生保健的理论，以及预防为主为指导思想，几千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不朽的贡献。我们编辑此书，意在普及中医养生知识，将中医养生知识送到社区，送给千家万户。让人们了解中医的养生原则和四季养生应注意的事项；学会中医有关饮食调摄的方法；在日常生活中运用中医的饮食和养生常识。使广大群众学会科学养生，依据中医药的理论去选择非处方中成药，以达到合理使用中成药，提高疗效，减少它的副作用，从而真正发挥中医药的独特优势，用中医理论知识指导我们健康生活，改变不良生活习惯，提高生活质量。



前言

中国医药卫生事业发展基金会理事长王彦峰题词

健康是生动力

王彦峰

二〇〇六年七月廿一日

北京市西城区区委书记林铎题词

让知识、素
养和科学的生活
方式成为每一个
公民内化的品质
和健康的能力。

林铎

2008年8月18日

上编 · 中医养生保健的基本常识



目 录

第一篇 中医养生基础

要学会养生	3
没病进行调治是养生的关键	4
中医学对人体的认识方法	4
阴和阳的运动和变化	5
什么是五行学说	6
什么是脏腑学说	8
什么是中医的气、血、津、液	10
什么是中医的经络	10
人为什么会生病	11
什么是疾病	13
为什么有人容易生病而有人却不容易生病	13
中医怎样认识疾病和防治疾病	13
怎样才算身体健康	14
生命贵在有神	15
为什么不要乱吃药	16
防治疾病为什么要中西医结合	17
要培补和固护人体的正气	17
起居要注意哪些问题	18
简单的自我疏经按摩	19
房事的几点禁忌	19
中医护齿要注意什么	20
沐浴有哪些禁忌	20
养护形体的主要方法	21
养护形体的避讳	22

第二篇 四季调摄养生

四季调摄养生	23
春季调摄养生法	24
夏季调摄养生法	26
秋季调摄养生法	27
冬季调摄养生法	29





目 录

第三篇 饮食调摄养生

食养的原则是什么	31
食养的意义是什么	32
食养的基本要求是什么	33
什么是“四气”、“五味”	33
饮食要“四气”适中和温度适中	34
饮食要多样, 搭配要合理, “五味”要适中	34
要定时定量, 细嚼慢咽, 不可暴饮暴食	35
用餐要美食美器, 心绪安和	36
饮食要与年龄相适应	36
饮食要与禀赋体质相适应	37
饮食要与职业相适应	38
饮食要与地域环境相适应	38
饮食要与季节、天气相适应	39
饮食要与疾病相适应	39
须慎用、禁忌的饮食有哪些	40
为什么要吃些野菜	41
常用食疗粥有哪些特点	42
常用的补养粥有哪些	42
老年人和体弱者适宜喝粥	45
茶的益处和禁忌	45
酒的利、害与功、过	46
食用谷类的宜与忌	46
食用畜类的宜与忌	48
食用禽类的宜与忌	49
食用蔬菜的宜与忌	51
食用鱼类的宜与忌	53
食用果品的宜与忌	54

下编 · 中药性能的基本常识

第四篇 中药的基本常识

中药的性能是什么	59
中药“四气”“五味”的作用	59
中药“升、降、浮、沉”的性能	60
中药是讲究“归经”的	61





目 录

为什么不能把中药当做西药使用	61
使用中药必须以中医理论为主导	63
什么是“饮片”	63
什么是汤剂（药）？它有什么特点	64
中医治病为什么常以汤药为主	64
什么是中成药？它有什么特点	65
中药的剂型与疗效有什么关系	65
“辨证论治”是使用中药的关键	66
怎样煎煮（熬）汤药	67
怎样服用中药	69
服中药的禁忌	70
什么是中医的“忌口”	72
中药是防治疾病的特殊角色	72

第五篇 怎样选择非处方 中成药及代茶饮片

选择非处方中成药必须注意的几个问题	74
中成药的使用方法有几种	75
怎样选择治疗外感性疾病的中成药	76
怎样选择去火的中成药	77
怎样选用祛暑的中成药	78
怎样选用治疗咳嗽的中成药	78
怎样选用理气的中成药	80
怎样选用治疗脾胃病的中成药	81
怎样选用补养类的中成药	82
走出使用补养药的误区	84
怎样选择儿童常见病的中成药	85
怎样选用治疗常见皮肤病的中成药	86
怎样选用调经的中成药	86
怎样选用治疗痛经的中成药	88
怎样选用常见眼部病症的中成药	89
家庭应必备什么烫伤药	90
什么是代茶饮片	90
要“辨证”使用代茶饮片	91
常用的代茶饮片	92
附·快乐名言	106

上编·中医养生保健的基本常识

第一篇

中医养生基础

人的生命最为尊贵，应当审慎对待，不可轻视“保健”。

中医学及养生保健的独特理论体系，蕴育着奇特的魅力，是滋养人类健康永远不可缺少的源泉。

它从宇宙与自然的运动规律中阐述人的生命现象，并根据自然万物与人体关系的规律进行保健、防病和治病。阴阳五行学说、脏腑学说和经络学说等，是中医重要的理论基础。它溶入了浓厚的中华民族的文化底蕴，涵概了天文、地理、人文、万物与人体的相互依赖与默契。

浩如烟海的中医药养生知识博大精深。此书仅是其中的点滴，送给大家济世养生，共修宏德，同登寿域。



要学会养生

养生、摄生、保生、保健基本都是一个意思，目的就是设法使人的一生能够健康地生活。在《黄帝内经》这本中医经典著作中指出，人要“尽终天年，度百岁乃去”，就是说一个人的自然寿命如果调养好了，应该活到120岁左右（古人说的百岁是指120岁）。但是，活到这个年龄确实也不容易。就好像一辆长途汽车，先是稳稳地启动，然后逐渐加速，途中要避过各种艰难险阻和重重障碍，最后平稳安全地到达终点。在这中间既要有高明修理工的维护保养，又要有高超的驾驶技术开好车。人的一生难道不是这样吗？人的一生的“养护”工作要比养护一辆汽车复杂得多，困难得多。

“养生”是人类一直在不断研究的课题和不断实践发展的一门科学。中医的养生学有着数千年的实践经验，有着特殊的理论作指导，是行之

有效的。应当进一步发掘和提高，更好地为人类的健康服务，实现人们健康长寿的理想。



没病进行调治是养生的关键

在没有发生疾病之前就进行调治，中医叫作“治未病”。若已形成了疾病再进行治疗，就如同临渴而掘井，就已经晚了。

凡是后天获得的疾病，都有一个潜在内伏而不易被发觉的微量病理信息隐匿的阶段。这时，我们可以通过食疗、气功、按摩、针灸、中药等手段对身体进行调治，从而起到防微杜渐，使疾病不能萌发。这就是中医的养生防病和保健长寿法。



中医学对人体的认识方法

“阴阳”是整个自然界运动变化的根本规律，是分析和归纳自然万物的纲领，是一切事物千变万化、深奥莫测的内在动力。我国古代的这一哲学理论，是古人对自然界一切事物发展变化规律的认识，是朴素的唯物辩证方法。把这一方法与医学实践相结合，便出现了“阴阳五行”学说。

祖国医学的“阴阳五行”学说是用来观察分析人与自然的关系，解释人体脏腑、气血、经络的生理、病理变化，指导养生、防病、诊病、治疗的一种理论方法。

只有了解和掌握了这一理论方法，才能懂得中医是怎样认识自然，怎样认识人体内部的脏腑、经络、气血、津液之间的相互关系及影响健康的道理。从调节阴阳平衡的原理出发，进行养生、防病和治病。

调节阴阳平衡，主要是指调节人体的阴阳与自然的阴阳平衡，人体脏腑、气血、经络之间的阴阳平衡。从而达到“天人合一”尽终天年，达到健康长寿的目的。



阴和阳的运动和变化

阴阳是互生互存的。如夜与昼、水与火、寒与热、女与男、脏与腑、内与外等。其中缺了哪一方面，相对应的另一方面就不存在了。这也叫“阴阳互根”。

人发育过程中，幼小的时候气血都不充实，也就是阴阳都不足，所以中医认为小儿为“稚阴、稚阳”。由于阳气的作用，不断促进阴血的生成，阴血反过来又滋养阳气，气血互生，逐渐充实，人体就成长壮实，中医叫作“阳生阴长”和“阴生阳长”。

例如：有人患“贫血”病，服补血药效果不满意。根据中医辨证属于“气虚”的，经用补气的人参、黄芪以后，贫血很快治愈。这就是血病（阴病）治气（治阳），“阳生阴长”的道理。对于热病，治疗用寒凉药，这就是阳病治阴。

阴阳二者有相互消退与增长的关系（又叫阴阳的相互转化）。阴阳如同一架天平，一头是阴，一头是阳。当阳少了，阴就增多了；阴少了，阳就增多了。这就是“阴阳消长”、阴阳相互转化的关系。比如：太阳刚出来，阳气由少渐渐增多，而阴气就会逐渐减少，到中午时阳气最旺盛，阴气变得最少。中午以后，阳气逐渐减少，阴气随之逐渐增长，直到日落，阳气衰少，阴气随之转盛。前半夜阳气减少到最低，阴气增加到最高；后半夜阳气微增，阴气稍退。这就是一天24小时阴阳相互消退和增长的情况。一年四季的阴阳消长也是这样的规律。春季逐渐变暖，就是阳气逐渐增长，阴气逐渐消退。也就是“阳长阴消”的过程。当夏季到来，天气热到一定程度的时候，也就是阳气到了最旺盛的时候；当秋季来临，阴气会逐渐增长，阳气逐渐消退，天气由热逐渐转凉。这就是古人常说的“物极必反”。热到极点，就会转寒，这就叫“阳消阴长”。

阴和阳当中各自还包含着阴阳。就一天来说白天为阳，夜间为阴；上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；前夜为阴中之阴，后夜为阴中之阳。

就人体来说，脏为阴，腑为阳。脏中又包含着阴阳。例如：肝可分

为肝阴、肝阳；心可分为心阴、心阳；肾可分为肾阴、肾阳；脾可分为脾阴、脾阳；肺也可分为肺阴、肺阳（习惯叫肺气）。

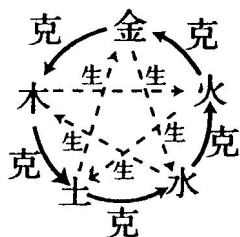
总的说，根据阴阳的道理进行养生、防病、诊病、治病已被数千年的中医医疗实践所验证。中医的阴阳学说是中医学的指导思想。



什么是五行学说

“五行”是我国古代的哲学理论，是阴阳学说的进一步衍化，是对物质的属性和物质之间相互关系的进一步认识。“五”是指自然界客观存在的五种物质，就是金、木、水、火、土。“行”是运动的意思。金、木、水、火、土这五种物质之间有着相互资生（就是相生）的关系，同时还有相互制约（相克）的关系。

相生就是：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。相克就是：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。这五类物质，相生和相克的关系中保持着正常的动态平衡。在特殊情况下，也会出现阴阳的异常运动。一种情况是超过限度的克制，也可称为“过克”，在五行学说中称为“相乘”，如金乘木等。另一种情况是本来被克制的一方，反过来去欺凌原来克它的一方，也可称为“反克”，在五行学说称为“相侮”。如：木侮金等。这就是“五行”的最基本的运动形式。五行生克关系见下图：



金、木、水、火、土五种物质有着自身的特性。火性灼热而向上燃烧；水能滋润而向下流；木能曲伸舒展变直；金有砍伐和变革的作用；土能种植和生产粮食。根据这五种物质的特性，引申、推理、归纳分类，分别代表了自然界的五类物质的属性。同时也说明这五类物质之间的运动关系。



（一）五行对事物的归属关系

自然万物与人体的关系，通过“五行”而实现了“天人合一”，把自然界的事物和变化与人体的生理、病理紧密结合在一起。比如，五行中的“木”，在自然界的四季中属于“春”，在气候变化中属“风”，在五色中属“青”，在五味中属“酸”，在事物的发展过程中属“生”，在人体五脏中属“肝”，六腑中属“胆”，在肢体中属“筋”，在五官中属“目”，在五志中属“怒”。余类推下表。

自然界						人身体				
发展过程	五味	五色	五气	时令	五行	脏	腑	肢体	五官	五志
生	酸	青	风	春	木	肝	胆	筋	目	怒
长	苦	赤	暑 (热)	夏	火	心	小肠	脉	舌	喜
化	甘	黄	湿	长夏	土	脾	胃	肌肉	口	思
收	辛	白	燥	秋	金	肺	大肠	皮毛	鼻	悲
藏	咸	黑	寒	冬	水	肾	膀胱	骨	耳	恐

（二）五行在防治疾病中的应用举例

在起居方面：木主生长发育，故春季应早起、散步，须避免风邪所伤，心情要保持舒畅，忌怒。这就是适应春季的养生方式。

在饮食方面：酸味食物入于肝脏，善走筋，多食则容易拘急，所以筋有病不易多食酸；甘味食物入脾，善走肌肉，多食甘则肌肉壅满（肥胖），所以肌肉病不宜多食甘；辛味食物入于肺，善走气分，性主发散，多食辛则能耗气，所以气病不宜多食辛。

在防病方面：肝属木，木旺容易乘土，土为脾。为防止肝病传脾，可以用充实脾土的办法。我们在治疗“肝气郁结”的两肋胀痛不思饮食时，常用健脾（实土）舒肝的办法，这就是五行中的“培土抑木”的方法。

在治病方面：患有肺气虚弱久咳不止的人，用补脾的办法治疗，往往会收到很好的效果。脾属“土”，肺属“金”，这就属于五行中的“培土生金”的方法。



什么是脏腑学说

（一）以五脏为核心的生理、病理体系

人体内有五脏、六腑，是人体的核心脏器，主宰着人体的生命活动。人有五官（耳、眼、鼻、舌、口），内通五脏，分别属于五脏的外窍：肾与耳相通，肝与目相通，肺与鼻相通，心与舌相通，脾与口相通。人的躯体有皮、肉、脉、筋、骨，也分属五脏所管：肺主管皮毛，脾主管肌肉，心主管脉，肝主管筋，肾主管骨。

五脏与六腑相配合，中医学称之为“相合”，又叫“互为表里”。脏为阴，属里；腑为阳，属表。脏与腑之间通过经络相互关联，相互影响，相互配合，保持脏腑阴阳气血的平衡。生病后也可通过这种关系调节脏腑阴阳的平衡。心与小肠相配合；肺与大肠相配合；肝与胆相配合；脾与胃相配合；肾与膀胱相配合。这样以五脏为核心，配合六腑，主管五体，开窍五官，相互联系，内外沟通，形成了人的生命整体现象。例如：当患眼病时，可以根据肝脏通于目的关系，在治疗上选用补肝脏的药物；当患鼻病时，可以根据肺脏通于鼻的关系，在治疗上可选用入肺经的药物。又如：肺主管皮毛，当皮肤有病时，可以从肺上治；肾主管骨，当骨有病时，可以从肾上治。

全身上下、左右、内外、脏腑、四肢、五官各器官之间的联系通路，主要是通过“经络”来实现的。大的纵向干路叫“经”，小的横向网状支路叫“络”。两者合在一起称为“经络”。人还有气血、津液，在五脏的主管下运行在经络之中，传递运输着各种生命信息和生命所需的物质，从而维持了一个健全的生命整体。