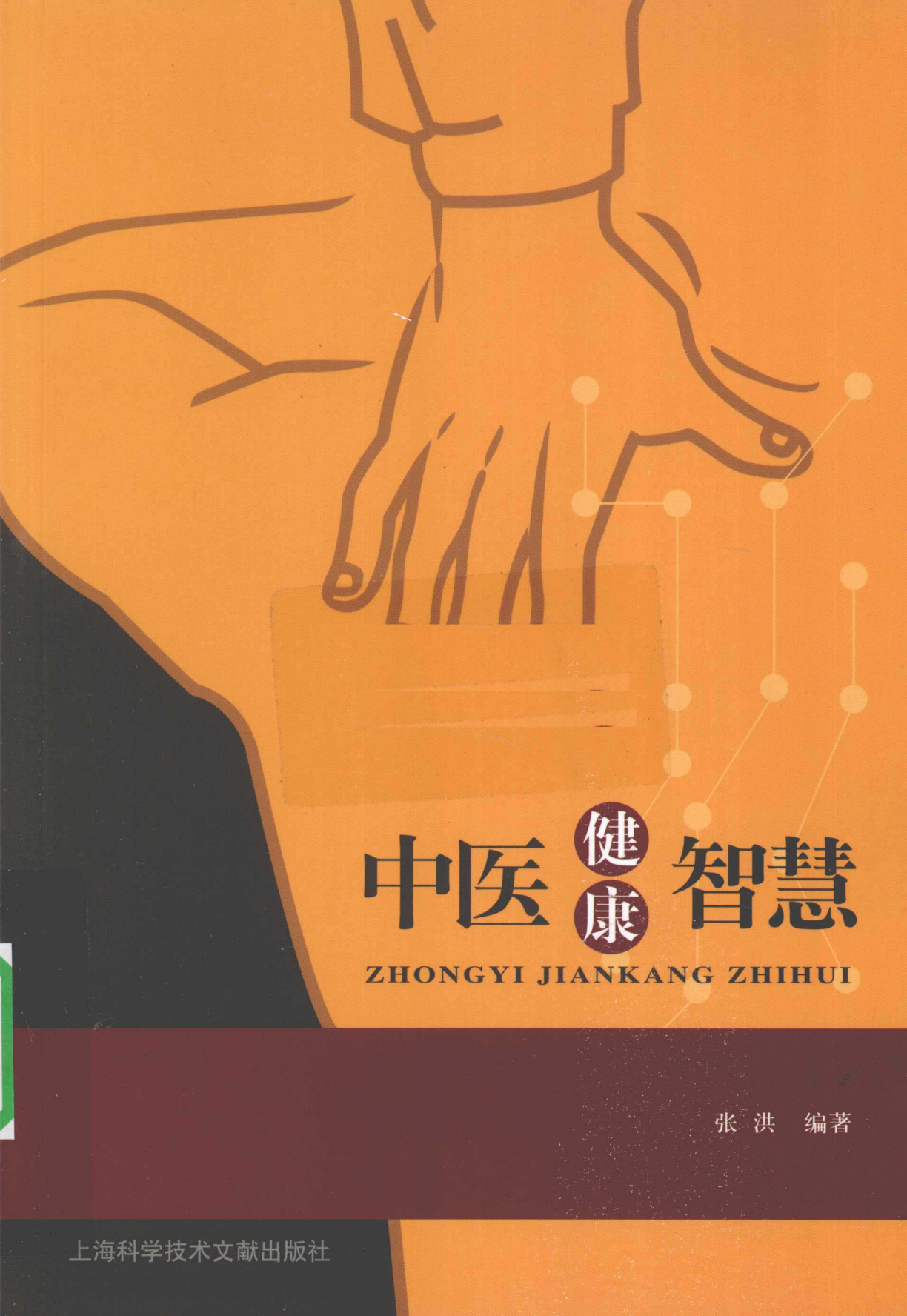


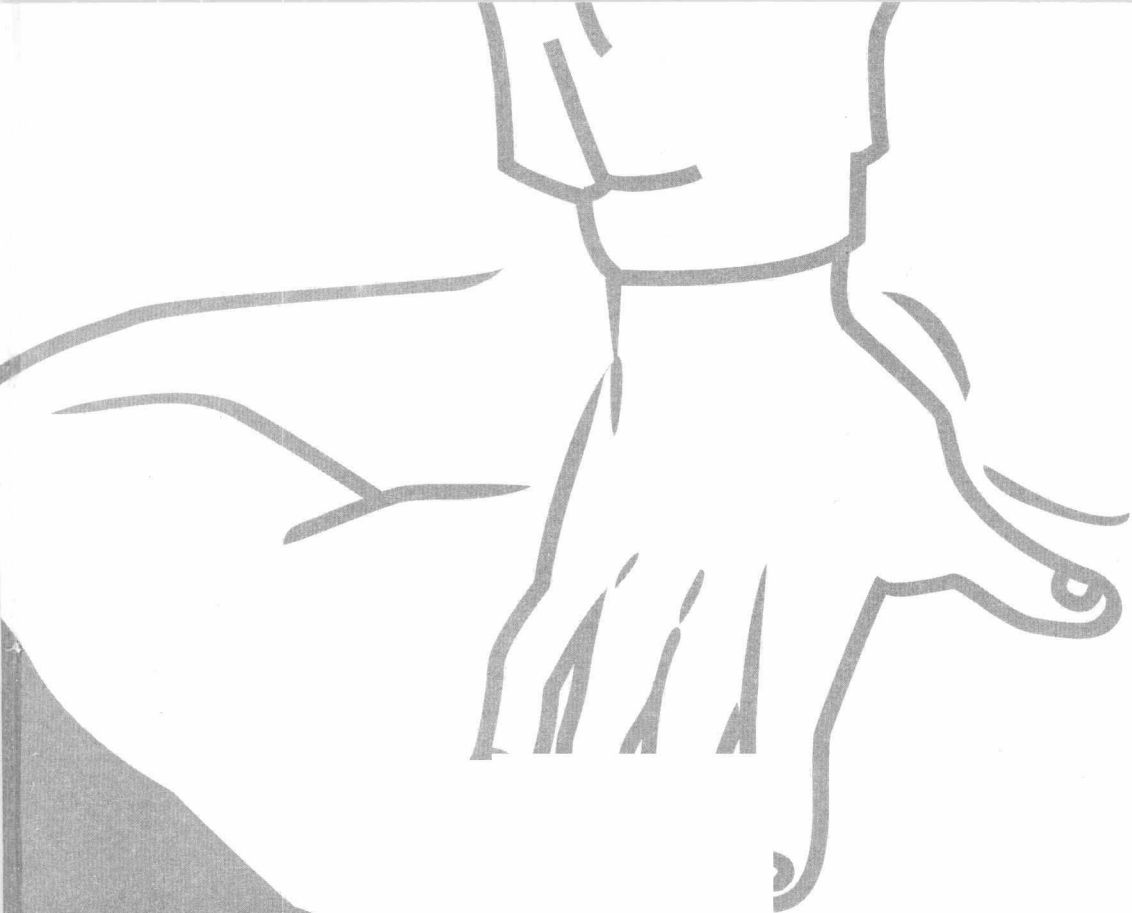


中医健康智慧

ZHONGYI JIANKANG ZHIHUI

张洪 编著

上海科学技术文献出版社



中医 **健康** 智慧

ZHONGYI JIANKANG ZHIHUI

张 洪 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医健康智慧 / 张洪编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2010.5

ISBN 978-7-5439-4259-2

I. ①中… II. ①张… 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(2010)第 044554 号

责任编辑:于学松
封面设计:通文广告

中医健康智慧

张洪编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 700×1020 1/16 印张 14.75 字数 233 000

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-5 000

ISBN 978-7-5439-4259-2

定价:25.00 元

<http://www.sstlp.com>

前 言



中医学是世界医学百花园中一朵瑰丽的奇葩，在几千年的历史长河中，为人们的健康事业作出了卓越的贡献。在滥用化学药品而导致医源性疾病日益增多的今天，中医学这门以生药为主的医学，对人们治病防病、养生保健具有更独特的作用。

中医是神奇的医学，全球超过50万人在从事这项工作，但未必人人可以说清楚它的科学原理。相当长一段时期以来，中医虽然受到了西医的挑战，却并没有因此而消失，反而在人们的生活中开始占据越来越重要的地位。

中医足浴、中医美容、中医减肥……走在城市的大街小巷，这样的招牌随处可见，而且客来客往，生意红火。古老的中医学和养生学正在被揭开神秘的面纱，走进人们的生活中。在繁华的都市里，中医美容院时常与外企的高级写字楼成为上下层“邻居”；热爱LV的白领同样热衷于在BBS上讨论针灸减肥；在连锁超市的货架上，“王老吉”和“可口可乐”也总是亲密相依。

中医讲究治“未病”，即强调预防，这就要求人们将中医的理念带入日常生活中去。本书通过识病有道、睡眠有道、减压有道、养气血有道、安心神有道、排毒有道、养颜有道、慢生活有道八个部分，详细讲述了生活中的中医保健智慧，以期给广大读者以科学、健康、实用的养生知识。

本书涉及面较广，参考资料较多，特向原作者表示衷心的感谢！由于时间仓促，水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者斧正。

编者

目录

第一章 识病有道——国医的辨病智慧

人的身体会说话，它的每一点细微的变化都可能是某种疾病的征兆。所谓辨病，就是认识和掌握疾病的现象、本质及其变化规律。而适当地了解辨病的知识，可以使我们掌握疾病的发生、发展规律，预先觉察这些疾病的症候，并在它发作之前采取适当的保健措施，或者及早治疗。本章通过对身体各部位症状的描述，以求给您一双识病的慧眼，以防患于未然，从而永葆健康。

○ 第一节 辨病有术，健康有保 3

上医治未病 /3

防病先辨病，中医有高招 /4

○ 第二节 从“头”开始识疾病 7

察言观色识疾病 /7

头发——疾病与健康的信号 /9

透过你的“窗户”看“世界” /11

观耳识病 /12

舌头——内脏的一面镜子 /14

观牙齿，辨疾病 /16

○ 第三节 从手识病的秘密 18

从手掌察知疾病 /18

指甲——透露身体健康情况的窗口 /21

○ 第四节 从“废物”看健康	22
别拿粪便不当回事 /22	
细观尿液巧辨病 /25	
○ 第五节 通过体温、脉搏、味觉和声音辨病	27
感觉一下你的体温 /27	
你的脉搏正常吗 /28	
味觉异常——提示疾病的一种信息 /30	
疾病的声音信号 /32	

第二章 睡眠有道——国医的睡眠智慧

人的一生有 1/3 左右的时间是在睡眠中度过的，睡眠是维护健康和体力的基础。所以，睡眠的质量好坏对人体健康的影响很大。但是在现代社会中，生活节奏越来越快，越来越多的人为睡眠质量不佳而烦恼，因此，提高睡眠质量已成当务之急。博大精深的传统医学和养生学中有许多关于促进睡眠的内容，而本章将在深刻挖掘传统医学和养生学睡眠智慧的基础上，为您讲述改善睡眠的养生高招。

○ 第一节 “每天睡得好，八十不见老”	37
药补不如食补，食补不如觉补 /37	
睡身是标，睡心是本 /38	
○ 第二节 改善睡眠细节，提高睡眠质量	41
顺应生物钟，遵循睡眠节奏 /41	
营造适宜睡眠的居室小气候 /43	
让床上用品为你的睡眠加分 /46	
科学的睡姿 /49	
选好睡衣睡好觉 /51	

○ 第三节 放松身心，安然入睡 54

“神安则寐” /54

静坐冥想易睡眠 /55

放松心情去睡眠 /57

“催眠音乐”可促眠 /59

洗洗泡泡觉更香 /61

○ 第四节 家常实用促眠之道 63

饮食左右你的睡眠质量 /63

药枕助您高枕无忧 /66

活筋动骨促睡眠 /68

传统穴位按摩改善睡眠 /70

第三章 减压有道——国医的减压智慧

在这个飞速发展的年代，由于各方面的原因，很多人都生活在巨大的压力之下。压力会使人变得烦躁不安，如果长期压力过大，就会损害健康，并导致各种疾病的发生。压力成了我们追求身心健康和快乐生活的“拦路虎”。无压一身轻！本章以传统医学和养生学中的基本理论为依托，为您介绍释放压力的方法，从而使您心境平和，身体健康，轻松快乐每一天！

○ 第一节 别让压力毁了你 75

我们正生活在压力下 /75

压力与疾病 /78

○ 第二节 放松身体，和压力说拜拜 80

动一动，带走压力和不快 /80

音乐疗法——耳朵告诉你怎么减压 /83

按摩——在享受中体验轻松 /85

中医针灸——疏通经络去压力	/87
拔罐——在“虐待”中减压	/89
○ 第三节 自我减压简便方法	92
喝茶可以降低压力激素	/92
呼吸减压，快乐就是这么简单	/95
沐浴——烦恼和压力统统洗掉	/97
快乐至上，笑掉压力	/99
膳食调护，让压力走开	/102

第四章 养气血有道——国医的补养智慧

中医学认为，气是宇宙的本原，是构成天地万物的最基本的元素，是构成人体的最基本物质，也是维持人体生命活动的最基本物质；血则是神经活动的物质基础，具有营养和滋润全身的作用。气与血各有其不同作用而又相互依存，共同维持着人体的生命活动。本章在传统医学和养生学的基础上，为您介绍通过刮痧、运动、按摩、饮食和调适五脏六腑等方法来养气血的内容，以使您达到有病治病、无病健身的目的。

○ 第一节 气血——人体之根本	107
气血不调百病生	/107
气血流动，青春才能永驻	/109
○ 第二节 简便养气血方法	110
动起来，让气血更畅通	/110
刮痧——行气活血的奇妙健康术	/112
按摩——疏通经络活气血	/113
会吃才能气血和	/115
中草药，养气血有一套	/116

○ 第三节 通过五脏六腑养气血 _____ 118

保护好造血的肝 /118

脾胃——气血生化之源 /119

贯心肺以行气血 /122

肾——气血的储藏室 /123

第五章 养心神有道——国医的安心神智慧

养心是养生的最高境界，正如古语说：“下士养身，中士养气，上士养心。”中医保健是从人体的整体环境出发的，讲究心神合一。因此，养心神就成了中医里分量很重的一部分内容。本章不仅讲述了佛家、道家 and 儒家养心神的精髓，还介绍了针灸、音乐、书画、欣赏花木、调节情绪等养心神的方法，以期让您走出浮躁、茫然、疲惫和焦虑，拥有一个气定神闲的生活状态。

○ 第一节 养生就是养心神 _____ 127

养生从养心开始 /127

养生的最高境界——形神合一 /129

○ 第二节 佛、道、儒养心神之道 _____ 132

禅——佛家的安心神之道 /132

道家养心安神——顺乎自然，天人合一 /134

德则润身——儒家的养心神精髓 /137

○ 第三节 高雅的养心神方法 _____ 139

静听音乐安心神 /139

书画——陶冶情操安心神 /141

花木——植物带给你宁静的心情 /143

○ 第四节 居家安心神有办法 146

针灸——选好穴位安心神 /146

药茶安神——不觅仙方觅茶方 /148

养心神的食疗处方 /151

合理情绪疗法，让你的思想更积极 /153

第六章 排毒有道——国医的排毒智慧

现代人生活在一个充满毒素的世界中，致使许多人的身体成了滋生病毒的温床。由于人们无法看到毒素，往往在不知不觉中就被毒素包围了。为了避免因为各种毒素而引发的疾病，人们要学会排除体内的毒素，增强自身免疫力……传统医学中有很多排毒的智慧，本章在传统医学的基础上，帮助您通过运动、水疗、热疗、饮水、呼吸、宣泄情绪等方法排除毒素，以期还给身体一个健康的内环境。

○ 第一节 排除毒素一身轻松 159

毒素的来源与累积 /159

排毒，让我们对身体有了更多的期待 /160

○ 第二节 轻轻松松来排毒 162

刮痧——排毒的好帮手 /162

水疗——让肠胃舒爽排毒 /163

热疗帮你排毒清身 /164

芳疗排毒，提高你感悟幸福的能力 /165

足疗排毒，带给你舒适与健康 /167

○ 第三节 快快乐乐来排毒 168

呼吸——自然排毒很轻松 /168

睡眠——排毒隐形高手 /170

宣泄情绪毒素，让心灵呼吸 /171

运动流汗，排毒养颜 /174

○ 第四节 吃吃喝喝去毒素 175

吃水果，排毒素 /175

蔬菜，轻松排毒良方 /177

喝茶排毒有讲究 /179

第七章 养颜有道——国医的美容智慧

很多人认为，要想拥有红润而光洁的容颜，一定要花钱买许多的保养品与化妆品。可是暂停了保养品或卸妆之后，你会发现，皮肤的底子越来越差，看上去很美丽的皮肤只是“面子”上的美丽。传统的医学和养生学里留给我们许多自然养颜的“绝招”，可让我们从内到外都美丽！本章吸收了中国传统医学和养生学的相关知识，古今结合，为您讲述按摩、推拿、气功、饮食、听音乐、养五脏六腑等自然养颜的方法，让您通过由内而外的调理达到健康与美丽！

○ 第一节 美丽属于懂得养颜的人 183

由内而外，修炼容颜 /183

好心情才有好容颜 /185

○ 第二节 民间养颜秘方 187

本草养颜，成就素颜美 /187

穴位按摩，葆春驻颜 /189

气功，神秘的美容法 /192

○ 第三节 安抚脏腑，让你的美丽脱颖而出 193

好“脾”气才美丽 /193

养肺就是养颜 /195

养颜离不开肝 /196

肾——美丽之源 /198

第八章 慢生活有道——国医的生活智慧

随着现代文明的发展，人们越来越注重自我价值的实现，随之而来的则是无休无止的快节奏生活。然而这种快节奏的生活方式给现代人带来丰厚物质回报的同时，也带来了心理的焦虑、精神的疲惫和健康的每况愈下。繁忙喧闹之后，往往会有更大的空虚感来袭，你会不会这样问自己：生活的意义是什么？而我真正想要的生活又是什么？你有没有想过寻找一种更为适合自己的健康的生活方式？这一部分，我们来看看祖国传统医学和养生学中所倡导的生活方式及其蕴含的生活智慧。

- 第一节 缓慢生活，健康真谛 205
 - 慢是一种生活的平衡 /205
 - 反思自己的生活 /206
 - 掌握平衡的艺术 /208
- 第二节 做“慢生活一族”，从日常生活做起 211
 - 慢工作是有计划的工作 /211
 - 舍弃“速食主义” /214
 - 运动，不只看速度 /216
- 第三节 慢慢享受，健康生活更有味 218
 - 真正的休闲，享受轻松好时光 /218
 - 快时代，阅读需要细细品 /220
 - 舒缓音乐——让心灵在舒缓中回归 /222

第一章

识病有道 国医的辨病智慧

人的身体会说话，它的每一点细微的变化都可能是某种疾病的征兆。所谓辨病，就是认识和掌握疾病的现象、本质及其变化规律。而适当地了解辨病的知识，可以使我们掌握疾病的发生、发展规律，预先觉察这些疾病的症候，并在它发作之前采取适当的保健措施，或者及早治疗。本章通过对身体各部位症状的描述，以求给您一双识病的慧眼，以防患于未然，从而永葆健康。

第一节 辨病有术，健康有保

上医治未病

上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也。

——《黄帝内经·灵枢经·逆顺》

传说古代名医扁鹊医术高明，是中医理论的奠基者。但是，当别人问他们兄弟三人谁的医术最高时，扁鹊回答说：大哥最好，能让人不生病，总是在别人将要生病的时候就治好了，是上医；二哥次之，在别人刚开始生病的时候就治好了，是中医；我最差，总是在别人病得快不行了通过放血、扎针、灌药等大手术才搞定，是下医。这则小故事形象地说明了中医追求的最高境界是“治未病”。

《黄帝内经》一书里则将能“治未病”的人称为“上工”，《灵枢经·逆顺》篇中说，“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也”。这里的“上工”就是指医术高明的上等医生，于是有“上医治未病”之说。正所谓“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”。

这里所说的“未病”，不仅是指机体处于尚未发生疾病时段的状态，而且包括疾病在动态变化中可能出现的趋向和未来时段可能表现出的状态，包括疾病微而未显（隐而未现）、显而未成（有轻微表现）、成而未发（有明显表现）、发而未传（有典型表现）、传而未变（有恶化表现）、变而未果（表现出愈或坏、生或死的紧急关头）的全过程，是一个复杂的系统工程。

“治未病”是中医学重要的防治思想，可以从三个方面去理解：一是未

病先防，就是未雨绸缪，着眼于平时的养护和调摄，积极采取措施，防止疾病发生；二是防微杜渐，在疾病还没有发生，但已经出现了某些征兆，或者是疾病还处于萌芽状态时，就采取有效措施，防止疾病的发生；三是既病防变，即在疾病发生的初期就及时采取措施，积极治疗，防止疾病的发展。所以，“治未病”要求人们不但要治病，而且要防病，防病的同时还要注意识别病变发生的趋势，并在病变发生之前想好救急的方法，掌握疾病的主动权，从而达到“上工之术”。

现在，人们逐渐认识到了“治未病”的重要性，更倾向于在身体没有发生疾病时采用各种保健措施，增进身体健康，以预防疾病的发生。即使有了疾病也更为及时地治疗，以防止疾病恶化。“治未病”是古代医家几千年来在预防和治疗疾病的过程中不断总结和完善的健康思想，是中医学奉献给人类的健康医学模式。

防病先辨病，中医有高招

欲知其内者，当以观乎外；诊于外者，所以知其内。盖有诸内者，必形诸外。

——《丹溪心法》

扁鹊是春秋战国时期著名的医学家，医术极为精湛，有“神医”之称。据传，有一天扁鹊发现蔡桓公说话时声调有些滞涩，脸色也不大好，于是，他对蔡桓公说：“您得病了，不过目前还很轻微，只在肌肤表面有些病邪，稍微热敷一下，就能治好。”但蔡桓公毫不在意，还说：“江湖医生大都徒有虚名，往往靠医治无病的人来炫耀自己的本领。”过了几天，扁鹊又见到蔡桓公，见他病情有恶化，说：“您的病已经发展到了肌肉里，若不及时治疗，恐怕要加重。”蔡桓公仍然没有把扁鹊的话放在心上。又过了几天，扁鹊要求朝见蔡桓公，一见面，他就焦急地对蔡桓公说：“如今您的病已侵入内脏，要是再不治疗，就有生命危险了。”蔡桓公一听，干脆下了逐客令。又过了几天，扁鹊又见到了蔡桓公，谁知这次一见蔡桓公，他就急忙转身离去，蔡桓公忙派人去问怎么回事。扁鹊摇头说：“病在体表，热敷就能解决问题，病入血脉，针灸能起作用。即使病入内脏，汤药也可医治。但是，如今蔡

候的病已深入骨髓，谁也无回天之力了。”果然，没过多久，蔡桓公就病死了。这个故事告诉我们，我们身体的每一点细微的变化都可能是某种疾病的征兆，如果我们能够及时察觉这些疾病的微小症候，然后采取相应的措施，就可以做到“未病先防，既病防变”了。

要做到“未病先防，既病防变”，首先要学会辨病。中医认为，人体是一个有机的整体，局部病变可以影响全身，全身的病变也可以反映在局部。正如《丹溪心法》所说：“欲知其内者，当以观乎外；诊于外者，所以知其内。盖有诸内者，必形诸外。”这就是说，从诊察疾病反映在各方面的客观症状、体征，可以帮助了解疾病的原因、性质、部位，为辨证论治提供依据。因此，在诊断疾病时，可以通过病人的自我感觉和医生观察到的病人的一些外在表现来推断病人内部的病理变化。根据这一理论，中医通常采用望、闻、问、切四种诊察疾病的方法来诊断疾病，也就是“四诊法”。



四 诊 法

望，即望诊，是根据脏腑经络等理论进行的诊法。人体外部和五脏六腑关系密切，如果人体五脏六腑功能活动有了变化，就会反映到人体外部而表现为神、色、形、态等各方面的变化。所以观察体表和五官形态功能的变化征象，可以推断内脏的变化。望诊的重点在望神、望面色和舌面的状态。

闻，即闻诊，是运用听觉和嗅觉，根据病人说话的声音和呼吸咳嗽散发出来的气味等，作为判断病证的参考的诊法。

问，即问诊，是医生通过病人或知情人，了解病人的主观症状、疾病发生及演变过程、治疗经历等情况，作为诊断依据的方法，在四诊中占有重要的位置。

切，即切诊，是医生用手对病人体表进行触摸、按压的诊法。切诊包括脉诊和按诊两部分。脉诊又称为切脉、诊脉，是通过对脉象变化的体察，了解体内病变的切诊方法。按诊，是用手触摸按压病人体表某些部位，以了解局部异常变化，从而推断病变部位性质和病情轻重等情况的切诊方法。

“四诊法”彼此之间不是孤立的，是相互联系的。中医历来强调“四诊合参”，这就是说，必须将四诊收集到的病情，通过归纳分析了解疾病的成因、