



ZHONGYI YANGSHENG YI DIAN TONG

中医养生讲究顺应自然规律、社会规律，天人一体，综合调养；
讲究通过激发、调动人体生命的潜能来保持身体的健康；
讲究未病先治；讲究已病防变



中医养生 一点通

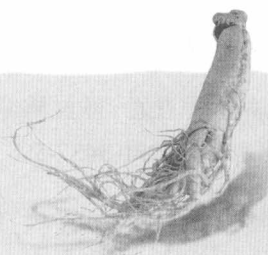
编著 欧红梅



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



ZHONGYI YANGSHENG
YI DIAN TONG



中医养生

一点通

编著 欧红梅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生一点通 / 欧红梅编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5091-3437-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005693 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 徐 冰 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11 字数: 264 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

随着社会的进步,生活水平的提高,人们对生活质量的要求也越来越高,并渴望获得有关养生方面的知识。本书介绍了中医养生,补气养血,经络养生,四季养生,起居、运动和精神养生,食补养生,如何提高自身免疫力,不同年龄、不同性别养生,远离疾病以及中药在养生中的妙用等九个方面,共 365 个养生细节,内容涉及生活中的方方面面,是一本汇集了古今中医养生精华的实用手册。本书内容通俗易懂,生活中易学易用,养生方法便捷有效,适合大众阅读参考。

前言

大多数人在年轻的时候不注意身体保健，到了晚年往往疾病缠身，只能靠吃药、打针、住院来延续生命。生活中也有许多人为自己制定了这样的人生规划，前半生挣钱，后半生享受生活。这在逻辑上似乎合情合理，可是，现实往往事与愿违。年轻的时候，为了追求金钱、物质以及人生的目标，拼命地透支健康，当他有了钱、有了时间想停下来享受生活的时候，却发现自己已经没有这个福气再去品味人生了，为什么？因为健康一去不复返。

现实的情况在向世人敲响警钟，我们需要健康、需要美好的生活，而这一切都要从生活的点滴做起，时时处处不忘养护我们的身体，让健康永远伴随左右，这才是人生幸福的根基和源泉。

孩子养生，能快乐健康地成长，幸福一生；年轻人养生，能延缓衰老，享受健康，还能工作和生活提供一个坚实的基础；老年人养生，能尽享天年，还能享受夕阳的美好。

养生好处如此之多，为什么依然有人不用它来“造福”自己呢？许多人可能会说养生是高深莫测的事情，离现实生活太远。事实上，现代人不懂得如何利用它，主要原因就在于以下两点：一是不懂得养生知识，二是知道养生知识却无暇去做。解决了这两个难题，养生就变得轻而易举了。

本书就是针对上述两个难题编写的，力求让读者以最轻松的方式掌握中医养生理论和方法，并真正运用到生活中，真正让自己受益。养生无捷径可走，其实质是按照正确的观念，从日常生活中的点滴做起。本书提到的养生方法简单、便捷而有效，共有 365 个养生细节，内容涉及生活中的方方面面，可谓“小事见养生”。

本书分九章。第 1 章对中医养生进行了总体介绍；第 2 章告诉人们如何补气养血；第 3 章介绍如何通过经络养生；第 4 章为四季养生，强调顺应时令；第 5 章分别讲解起居、运动和精神养生，从细微之处谈养生；第 6 章告诉读者如何用食物补养自己，即食补；第 7 章讲温度对人体的影响以及如何提高免疫力；第 8 章根据不同年龄、不同性别提供合适的养生方法；第 9 章讲如何远离疾病，以及中药在养生中的妙用。

作者编写本书，力求汇集古今中医养生精华，注重养生知识的实用性和可读性。

如果您很忙，那么我们建议您每天读一两个养生常识，只要您细心关注生活细节，健康、快乐就会伴您左右。相信这 365 个最有效、最简单、实用的养生细节将会给您的人生带来更多的幸福和精彩！

书中如有不足和疏漏，请广大读者不吝指教。祝您身体健康，万事如意！

欧红梅

2009 年 9 月

第1章 将中医养生进行到底 / 1

第一节 中医养生能让人尽享天年 / 1

- 1 中医是如何认识人的生老病死的 / 1
- 2 养生能有效让人远离疾病 / 1
- 3 人离不开空气，养生离不开中医 / 2
- 4 中医养生能根治某些疾病 / 2
- 5 挖掘人体内的金矿——自愈力 / 2

第二节 中医养生的要点指南 / 3

- 6 中医养生到底是怎么回事 / 3
- 7 从庖丁解牛的故事认识养生的生理基础 / 4
- 8 养生的关键就是养精、气、神 / 4
- 9 养生只有坚持不懈，才能真正益寿延年 / 5
- 10 现代人必须树立四大中医养生观 / 5
- 11 必须了解的七大中医养生术 / 6

第2章 养好“气血”这个生命之源 / 7

第一节 气血缘何是人的生命之源 / 7

- 12 认识你身体里的气和血 / 7
- 13 气血不足，五脏就闹饥荒 / 8

第二节 如何养好气血 / 8

- 14 认识五种气血水平和病谱 / 8
- 15 气血最需要温暖的呵护 / 10
- 16 把握自我气血走势是养好气血的前提 / 10
- 17 “过劳”人群的气血能量储存法 / 11
- 18 全民皆用的补气血套餐 / 11

第3章 用好人体内的命脉——经络 / 13

第一节 探秘经络和脏腑 / 13

- 19 经络是气血在体内运行的通道 / 13
- 20 中医说“命悬于天”不是迷信 / 13
- 21 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” / 14
- 22 从心脏病会引起腹痛说“心腹之患” / 14
- 23 肾与膀胱相表里 / 15
- 24 中医如何解释“肝胆相照” / 15
- 25 病入膏肓，神医也摇头 / 16
- 26 为什么任督二脉通则百脉皆通 / 16

第二节 因天之序——到什么时辰做什么事 / 16

- 27 胆经当令，安心睡眠养阳气 / 16
- 28 要想肝脏好，丑时睡个安稳觉 / 17
- 29 肺经值班，需要深度睡眠 / 17
- 30 大肠经值班，轻松排便 / 18
- 31 胃经当令，吃好早饭补营养 / 18
- 32 脾经当令，帮助消化 / 18
- 33 心经值班，午睡一刻值千金 / 19
- 34 善待小肠经，心脏没毛病 / 19
- 35 膀胱经当令，利用好你的学习时机 / 19
- 36 肾经当令，保住肾精至关重要 / 20
- 37 为什么说心包经是“救命的稻草” / 20
- 38 三焦经当令，性爱的黄金时刻 / 20

第三节	用好人体内地位显赫的穴位 / 21
39	要延年益寿，就要好好“伺候”足三里 / 21
40	经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰 / 21
41	大气所归的性命之祖——气海穴 / 21
42	治疗头面部疾病的首选要穴——合谷穴 / 22
43	经常按摩内关穴有利于心肺 / 22
44	生殖系统健康的主宰穴位——三阴交 / 22
45	固护元气，首选关元穴 / 22
46	名不虚传的“命蒂”——神阙穴 / 23
47	既防眼病又美容的四白穴 / 23
48	人体的“排忧解难”穴——太冲穴 / 23
49	如何寻找穴位的正确位置 / 24
50	如何给穴位做按摩 / 24

第4章 四季有更替，养生有时令 / 25

第一节 春天，与万物一同“生”起 / 25

51	春天吃韭菜能够增强人体免疫力 / 25
52	养生防病，“春捂”好处多 / 25
53	“春捂”要捂对时间 / 26
54	春天，像神仙一样喝菊花粥 / 26
55	春天吃白醋鸭梨能保肝明目 / 26
56	多吃水果可以让你远离春季病 / 27
57	通经络活气血，春季梳头最宜 / 27
58	春季养肝四法 / 28
59	化解春困的七种“解药” / 28
60	为什么人在二月容易“上火” / 29
61	春天清火有妙招，对症下药是法宝 / 29
62	八大春补“明星”让你的身体迎来春天 / 29
63	中老年人春季养生要遵循“四不”原则 / 30
64	冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱” / 30
65	春风来，小心别被它吹晕 / 31
66	春季应慎房事，否则会耗损精气 / 31
67	春天为什么容易旧病复发 / 32
68	春季养眼小秘方——赏鸟、远眺、视绿、放风筝 / 32
69	自己动手，让茶香弥漫整个春天 / 33

第二节 夏天，让生命之树枝繁叶茂 / 33

70	炎炎夏日如何养心 / 33
71	夏季常用凉水冲脚可能惹病上身 / 34
72	清淡是炎夏养生的第一法宝 / 34
73	防暑降温粥伴你清凉度夏 / 35
74	夏季吹空调，小心吹出眼斜嘴歪 / 35
75	夏日房事出汗易染病 / 36
76	夏天嘴里发苦应调节饮食 / 36
77	夏日养生，“内火”“外火”都要防 / 37
78	夏季多吃醋可有效预防肠道传染病 / 37
79	常喝绿豆汤，室内辐射不惊慌 / 37
80	以热防热，夏日养生不妨凑凑“热”闹 / 38
81	姜汤是对付空调病的有力武器 / 38
82	夏季不可贪吃冰西瓜，否则会损伤脾胃 / 39
83	夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利 / 39
84	夏日多吃四类菜可减少疾病侵害 / 40
85	端午节洗“草药浴”对疾病有预防作用 / 40

86	夏日养生的十个最佳小贴士 / 41
87	夏天酷热，要运动更要健康 / 41
88	调养身心，苦夏不苦 / 42
第三节 秋天，让生命之秋仓廩丰实 / 42	
89	秋季养生“肺”先行 / 42
90	“秋冻”要适当，千万不可冻坏身体 / 43
91	多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”不担忧 / 43
92	秋季干燥，要防止静电伤身 / 44
93	秋天吃枣，不宜与哪些食物同吃 / 44
94	秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 / 44
95	秋补四宝——百合、大枣、枸杞子、红薯 / 45
96	秋天吃藕好处多 / 45
97	天干物燥，秋季补水不可少 / 46
98	秋季用当归可把冻疮拒之门外 / 46
99	秋天，靠近茶就是靠近健康 / 47
100	秋季进补有讲究，盲目进补会伤身 / 47
101	白露不露身，寒露不露脚 / 48
102	“饥餐渴饮”不适合秋季养生 / 48
103	秋天，别让“五更泻”缠上你 / 48
104	男人秋季多养性，可减少“男人病”的发生 / 49
105	初秋时节应怎样防卒中 / 49
106	秋夜凉，不要光着胳膊进梦乡 / 50
107	常习“六字经”，预防感冒身体好 / 50
108	秋季洗手不宜过勤，水温不宜过热 / 50
109	秋天护足很重要 / 51
第四节 冬天，养精蓄锐待春发 / 51	
110	冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部 / 51
111	热水泡脚，不妨加点中药 / 51
112	向乾隆学习冬季进补 / 52
113	冬季寒冷，老年人应预防关节炎 / 52
114	注意孩子脚部保暖可防感冒 / 52
115	冬季在脚底放个热水袋，可暖脚暖身 / 53
116	怎样才能在“睡不醒”的冬三月里神采飞扬 / 53
117	冬季不可“闻鸡起舞” / 53
118	冬季洗澡从脚开始对健康最有益 / 54
119	常喝茶可摆脱冬季皮肤瘙痒的困扰 / 54
120	冬季补肾可改善手脚冰凉 / 55
121	冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门 / 55
122	在泡脚水中加入鹅卵石，可改善失眠 / 55
123	老年人，走出冬季洗澡的五大误区 / 56
124	冬季养生有诀窍，中医按摩真奇妙 / 56
125	冬泳误区多，别让错误的认识危害健康 / 57
126	不可或缺的冬季补虚佳品——芡实 / 57
127	用“不贵重”的药，达到贵重药的进补效果 / 57
128	秋冬调养“老肺病”的饮食要点 / 58
129	御寒有方——家庭火锅的做法 / 58
130	冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥 / 59
第五节 春夏如何养阳，秋冬如何养阴 / 59	
131	阴阳到底是什么 / 59
132	什么是春夏养阳，秋冬养阴 / 60
133	春天和夏天为什么要早起夜卧 / 61

- 134 早起和夜卧是什么意思 / 61
- 135 为什么秋天要早睡早起，冬天要早睡晚起 / 61
- 136 把春天“分段”养阳更有益健康 / 62
- 137 夏季养生，要常读养阳“三字经” / 62
- 138 秋季养阴，为什么要以“和”为贵 / 62
- 139 冬季养阴要进补，虚者各取所需 / 63
- 140 冬天生的病为什么要在夏天治 / 64

第5章 日常小事藏道理，养生需要重点滴 / 65

第一节 起居有节，健康不求自来 / 65

- 141 失眠时别再数绵羊，轻松入眠办法多 / 65
- 142 蒙头睡觉真的“暖和”吗 / 65
- 143 贪睡赖床有损身心健康 / 66
- 144 健康睡眠不应有下列习惯 / 66
- 145 人一天睡多久最合适 / 66
- 146 睡前做放松运动有助于健康 / 67
- 147 夏天，哪些药物应该去冰箱避暑 / 67
- 148 改掉饭后不良习惯，为健康加油 / 67
- 149 看电视时亮着一盏灯有利于保护眼睛 / 68
- 150 三种简单的强肾保健功，为肾脏保驾护航 / 69
- 151 家养菊花，可吸收有害气体 / 69
- 152 叩齿咽津可强健体魄 / 69
- 153 居室环境的好坏影响人的健康 / 70
- 154 睡觉前洗头容易感冒 / 70
- 155 大便讲究方法可防病 / 70
- 156 告别四个不良习惯，和健康握手 / 71
- 157 张嘴闭嘴可强身健脑 / 71
- 158 巧妙利用剩茶，美丽又健康 / 71
- 159 几个小动作，让你等车健身两不误 / 72
- 160 居家地板运动可增强体质 / 72
- 161 明矾水泡脚可除汗脚烦恼 / 72
- 162 日常六个不良的起居习惯有损健康 / 73
- 163 正确利用中医五行布置居室有益身心 / 73
- 164 起床前的八个小动作让你整天精力充沛 / 74

第二节 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 / 74

- 165 运动养生的意义 / 74
- 166 运动能保持骨骼年轻 / 75
- 167 慢跑可治疗多种心理疾病 / 75
- 168 老年人爬山要注意的七件事 / 76
- 169 懒人运动也能打造完美身材 / 76
- 170 打乒乓球可防近视眼 / 76
- 171 仰卧起坐怎样做减肥效果最好 / 77
- 172 坚持慢跑等有氧运动可延缓衰老 / 77
- 173 为什么有时跑步会肚子疼 / 77
- 174 产后保健操可使妇女体形健美 / 78
- 175 踢毽子可强身健骨 / 78
- 176 健身运动让你远离腰痛 / 78
- 177 步行上下班，经济又健身 / 79
- 178 练习六字诀可使人神清体健 / 79
- 179 旅行操可帮你消除旅行中的疲劳 / 79
- 180 哪些运动适合女孩子 / 80
- 181 雾天锻炼身体有损健康 / 80

182	运动后如何养护皮肤 / 80
183	剧烈运动时和运动后大量饮水损害心脏 / 81
第三节 养好精神寿延年，不羡神来不羡仙 / 81	
184	什么是精神养生 / 81
185	精神养生需要“静”界 / 82
186	身心健康才是真正的健康 / 82
187	现代人心理健康须“八戒” / 83
188	在工作中保持快乐心情的妙招 / 83
189	夫妻生闷气，不仅伤心还伤身 / 84
190	如何清除家庭中的情绪污染 / 84
191	中医认为抑郁症有四种致病因素 / 84
192	远离寂寞，拥有健康人生 / 85
193	五种让你健身又防老的方式 / 85
194	小贴士送你一天好心情 / 85
195	如何自我调节心理疲劳 / 86

第6章 做自己的食补保健医生 / 87

第一节 从“民以食为天”说饮食与养生的关系 / 87

196	饮食是人体摄取营养的主要来源 / 87
197	了解食物的属性是吃好的第一步 / 88
198	为什么说“药补不如食补” / 88
199	合理安排饮食可调节亚健康状态 / 88
200	只有坚持合理饮食，才能拥有健康 / 89
201	健康与吃饭时咀嚼多少次有关 / 89
202	合理饮食能让人更加年轻 / 90
203	健康与食物的颜色关系密切 / 90

第二节 做自己的食补保健医生 / 90

204	不吃早餐害处多，甚至导致疾病 / 90
205	花生可养胃，但不是人人皆宜 / 91
206	紫菜瘦肉汤可治疗脚气 / 91
207	动物哪些部位的肉不能吃 / 91
208	常吃猕猴桃可防疾病抗衰老 / 92
209	粗粮细粮巧搭配，吃出健康好身体 / 92
210	多吃藻类食物，远离疾病保健康 / 92
211	吃豆腐过量可加重肾脏负担 / 93
212	多吃洋葱有利于降脂 / 93
213	吃香油有利于软化血管 / 94
214	粥油补虚赛参汤 / 94
215	用不同的食物来呵护身体的不同部位 / 94
216	山药蛋黄粥可调节胃肠 / 95
217	适当吃辣也健康 / 95
218	五种食物千万别吃“新鲜货” / 96
219	罗汉果泡茶可清肺润肠 / 96
220	每天三片姜，不用医生开药方 / 97
221	菜中佳品顶“瓜瓜”，养生保健离不开它 / 97
222	多吃南瓜可补气止咳 / 97
223	身体虚弱者常吃鸡肉可增强免疫力 / 98
224	吃草莓既有营养又养生 / 98
225	酒后饮茶会损伤肾脏 / 98
226	鸡蛋是治疗百病的最佳补品 / 99
227	冬季羊肉美，怎样吃既营养又健康 / 99

228	补钙食物排行榜 / 100
229	吃胡萝卜可改善皮肤干燥 / 100

第7章 温度决定生老病死 / 101

第一节	失去温度，我们的身体会怎样 / 101
230	体温降低为什么会影响到下一代的生长发育 / 101
231	体温降低，人体免疫力将下降 5~6 倍 / 101
232	体温降低会造成动脉硬化，甚至癌症的高发 / 102
233	温度过低，体内寒湿重，人就会上火 / 102
234	体温降低容易诱发抑郁症 / 103
第二节	温暖自己，将疾病拒之体外 / 103
235	阻断寒气入侵的五条通路 / 103
236	让身体快速变暖的最佳饮料——姜糖水 / 104
237	防风驱寒，让身体远离疾病的养生要则 / 105
238	驱出体内寒气的有效方法——按摩 / 105
239	哪些家常食物能提高体温 / 106
240	让孩子坚持运动可提高孩子体温，远离疾病 / 106

第8章 不同人群有不同的养生方案 / 107

第一节	从娃娃抓起，建造生命的长城 / 107
241	正确调理孩子病后饮食可促进健康 / 107
242	泡脚虽好，但不一定适合你的孩子 / 107
243	养生要从胎教开始 / 108
244	孩子的零食，不同年龄段有不同吃法 / 108
245	不同阶段儿童刷牙方法也不同 / 108
246	电动牙刷可能损害孩子的牙齿 / 109
247	婴儿睡沙发易导致窒息 / 109
248	什么比含铅物对孩子危害更大 / 109
249	如何给宝宝备齐家庭小中药 / 110
250	妈妈补充维生素 E，可防宝宝哮喘 / 110
251	让孩子拥有一口健康的牙齿 / 111
252	怎样自行帮宝宝退热 / 111
253	如何让孩子安全度夏 / 112
254	中医让孩子的头脑更聪明 / 112
255	孩子怎样吃饭最健康 / 113
256	夏季孩子要预防腹泻和呼吸道感染 / 113
第二节	老年人尽享天年的养生智慧 / 114
257	老年人不要盲目补铁，小心中毒 / 114
258	老年人锻炼怎样做最好 / 114
259	60 岁以上老人压腿易造成损伤 / 115
260	老年人养生要学会忘记 / 115
261	老年人饮茶要浓淡适宜 / 116
262	老年人锻炼身体应该有度 / 116
263	老年人患病后要讲究饮水 / 116
264	老年人在小区健身需要注意哪些问题 / 117
265	老年人如何保持心理平衡 / 117
266	老年人养生如何从“头”做起 / 118
267	老年人不贪下列饮食宜长寿 / 118
268	老年人饭后听听音乐有益身心健康 / 118
269	老年人练气功可减少疾病的发生 / 119
270	安步当车是走向健康长寿的秘诀 / 119

271	老年人养肾补肝可治疗眼疾 / 120
272	挑选合适的老年人用品益于养生 / 120
273	按摩让老年人更加长寿 / 121
274	要活九十九，一日抖三抖 / 121
第三节 养生让女人红颜如花永年轻 / 121	
275	女性的理想保健品——墨鱼 / 121
276	玫瑰花让女人娇美如花 / 122
277	月季花是女人活血调经之宝 / 122
278	电脑族女性如何保护眼睛 / 122
279	如何保持年轻肌肤 / 122
280	好习惯让秀发如水如丝 / 123
281	熬夜女人如何内调外养 / 123
282	远离坏习惯，让身体美丽动人 / 124
283	微醉或戴饰物入睡影响女性健康 / 124
284	女性避开饮食禁忌为健康开绿灯 / 124
285	现代女性急需的八种营养 / 125
286	正确呵护经期可降低生殖系统疾病 / 125
287	女人要年轻，请从安排好自己的早餐做起 / 126
288	做做办公室的简易护肩操 / 126
289	绝经前多运动可减少焦虑 / 127
290	女性不宜久坐，否则会导致卵巢缺氧 / 127
291	正确选择内裤保护女性健康 / 127
292	女人怎样喝酸奶既丰胸又减肥 / 128
293	女人养生，要给乳房制定一生的呵护计划 / 128
294	冬季女人常涂润唇膏不如多吃水果 / 129
第四节 男人如何让衰老远离自己 / 129	
295	男人走猫步有利于肾脏健康 / 129
296	哪九种男人最容易肾虚 / 130
297	年龄不同，运动也不能千篇一律 / 130
298	常做健身操，让男人肾好身体好 / 130
299	男人冬季如何藏精御寒 / 131
300	上夜班的男人如何补养身体 / 131
301	牡蛎——男人的养生佳品 / 131
302	男人千万不要硬熬 / 132
303	是否人到中年就一定要补肾 / 132
304	吃猪肾真的可以补人肾吗 / 133
305	在冬季，男人应该如何养肝护脾 / 133
306	会吃零食的男人会补身 / 133
307	男人应该多吃哪些食物 / 133
308	为什么男人不可百日无姜 / 134
309	哪五种食物让男人望而生畏 / 134
310	是谁“伤”了男人们的心 / 135
311	男人如何让自己有颗“年轻”的心 / 135
312	男人解酒保肝的七个绝密法宝 / 136

第9章 如何让疾病对你“敬而远之” / 137

第一节 如何避开能让身体生病的因素 / 137	
313	人会生病的外因——染六邪 / 137
314	人会生病的内因——伤七情 / 138
315	人会生病还与饮食和疲劳有关 / 138
316	要避开疾病，就要小心痰饮和淤血 / 139
317	避免“五劳”可远离疾病 / 139

318	正确喝水，疾病不来侵 / 140
319	按摩耳朵，可以增强抵抗力 / 140
320	夏季，要当心“冰箱性”腹泻 / 140
321	药酒是药不是酒，千万别对它产生误会 / 141
322	白领人士易患的疾病及预防 / 141
323	经常住旅馆的人应怎样预防疾病 / 142
324	要预防癌症需牢记以下十条 / 142
325	巧用橘子皮可预防和治疗多种疾病 / 142
326	大枣有预防多种疾病的功效 / 143
第二节 看中医如何对付常见疾病 / 143	
327	让降血压像下楼一样轻松 / 143
328	“吃”掉神经衰弱的烦恼 / 144
329	益气活血汤治疗冠心病心绞痛 / 144
330	过一个远离感冒困扰的冬天 / 144
331	两汤一粥，轻松消灭胃病 / 145
332	正确按摩重要穴位可降血压 / 145
333	巧用三种粥，轻松除口臭 / 146
334	“富贵病”的克星——荞麦 / 146
335	“玉米须茶”可治疗慢性病 / 146
336	用不同中医方法治疗五类盆腔炎 / 147
337	巧用木香治痢疾 / 147
338	中医治疗腋臭的五种方法 / 147
339	中医处方帮女性摆脱痛经困扰 / 147
340	多种验方在手，不愁牙痛不走 / 148
341	湿热恶心，蒲公英来帮忙 / 148
342	“啤酒肚”的克星——爸爸汤 / 149
343	哪些中成药治疗跌打损伤效果好 / 149
344	如何远离冠心病 / 149
345	预防和治疗流行性感冒的有效措施 / 150
346	巧用中药方对付三种热伤风 / 150
347	对付口唇长期干燥起皮的小窍门 / 151
348	合理用药是治疗皮肤病的关键 / 151
第三节 用药如用兵，八仙过海各显神通 / 151	
349	盛夏解暑能手——单味中药 / 151
350	冬虫夏草不适合体质偏热的人 / 152
351	妇科第一补血药方——四物汤 / 152
352	补脾润肺的良药——甘草 / 153
353	柴胡可用于防治感冒 / 153
354	止咳平喘的良药——白果 / 154
355	车前草可利尿解毒 / 154
356	解酒还是中药好 / 154
357	山楂可治疗多种胃肠疾病 / 155
358	滋阴补肾之宝——枸杞子 / 155
359	巧用小茴香，止痛理气有妙方 / 156
360	中药滋阴上品——麦冬 / 157
361	收敛固涩生津止渴的乌梅 / 157
362	利水健脾薏苡仁，药食兼可用 / 158
363	哪些中药有安胎的作用 / 158
364	治疗头痛的妙药——天麻 / 159
365	如何服用汤药能减少苦味 / 159

第1章 将中医养生进行到底

第一节 中医养生能让人尽享天年

1 中医是如何认识人的生老病死的

中医养生学说博大精深，它是以中国古代哲学为指导，吸收继承了医学、各门养生学的精华，并对两者进行融合，从而形成的一种具有创新意义的学说。中医养生学是中华民族集体经验和智慧的结晶，被广泛运用于人们的日常生活，成为人们养生保健的良师益友。

那么，中医是如何认识人的生老病死的呢？

中医认为，生命是养生的基础，如果没有生命，生命的维持和延续也就无从谈起。要达到养生的目的，首先要充分认识生命，并把握生命的规律。

生命源于宇宙，是宇宙中的天地日月创造了生命，尤其是太阳和地球，对生命的形成发挥着关键性的作用。生命维持和延续的条件包括顺应环境，阴阳协调，气血旺盛，以及精、神等。生命是气运动的形式，是气不断聚集、分散、离合的过程。

任何生命都是有始有终的，人的生老病死是人生命的自然规律，到现在为止，还没有人能阻挡住衰老的步伐，更没有人能拒绝死亡的到来。但是，每个人的衰老都是不一样的，不同人的衰老时间、衰老时的状态也是不一样的，有些人是随着生理功能的自然退化而衰老，有的人则是未老先衰，这种衰老是由于各种因素的影响导致身体出现病态而引起的。衰老不可避免，但是如果注意养生，就可以让衰老来得迟一些。

中医认为生病的原因主要有以下几种，外染六邪，内伤七情，痰饮和瘀血，饮食、疲劳等。

正常情况下，人身体里的气血处于平衡运行状态，这是生命延续的条件。当人体气尽血竭时，人的生命就终结了。因此，平时要注意养生，多为自己储存一点气血，这样才能延年益寿。

2 养生能有效让人远离疾病

中医的精髓在于“不治已病治未病”，这是提醒人们在疾病还没有发生的时候就应该注意身体的保养。如果等疾病发生了再去治疗，就像战斗已经开始才去制造武器，为时晚矣。举个简单的例子，如果得了肝病，首先不是去治疗肝，而是弄清楚肝病产生的原因。中医认为水生木，水是肾，木是肝，肝病在很大程度上是由肾精不足造成的，所以我们要先把肾水固摄住，肾精充足，肝病自然消失。还有一点就是木克土，如果患有肝病，可能还会伤及脾脏，因为脾是土。

“治未病”往往会在疾病的潜伏期及时发现，并扼杀它的滋长，使人体恢复真正的健康。而如今的医疗现状，无论财力、物力都仅仅只够应付“已病”的人群，对疾病的治疗就像等洪水泛滥的时候再去堵窟窿一样，按下葫芦浮起瓢，根本没有更多的精力搞预防。很多人因此疾病缠身，

生活质量受到严重影响，人生毫无乐趣可言。因此，只有提早防微杜渐，防患于未然，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满自信与快乐。

“治未病”就像消防办公室，工作人员的工作就是四处检查，防患于未然；而“治已病”就像消防队员，哪里失火就哪里忙，最后依然损失惨重。所以，我们要提倡“治未病”而不是“治已病”。中医正是从预防的角度出发，力争达到使人们远离疾病的目的。

3 人离不开空气，养生离不开中医

中医药的运用是千百年来我国劳动人民在长期的医疗实践中总结出来的，其精微奥妙符合宇宙造化之理，因而具有极其强大的生命力。作为现代人，多学习些中医养生知识，不仅自身终生受益，而且对亲人和朋友也会有很大帮助。

中医学把天地人视为一体，善于从根源上去分析疾病，善于调动人体内的正气，扶正祛邪。那些体弱多病的人，只要调养得当，往往可以由弱变强。

现代人生活节奏加快、工作压力大，加之饮食不得法，运动又少，处于亚健康状态的人很多。许多人不懂医理，又受一些利欲熏心的商家的蛊惑，往往盲目进补，结果却适得其反。中医学具有悠久的历史，从春秋战国时的《黄帝内经》，到汉代时张仲景的《伤寒杂病论》、唐朝孙思邈的《千金要方》，再到明朝李时珍的《本草纲目》，不胜枚举。这些著作同古典文学、哲学、艺术等都是相通的，很多医家都是医文兼修、学识精湛、品德高尚之人，阅读其书，不仅能学到其中丰富的医学知识，更可以陶冶情操、修身养性，有利于提升当代人的思想境界。因此，养生还是中医好。

4 中医养生能根治某些疾病

与“头痛医头，脚痛医脚”的西医不同，中医强调从整体出发，认为人身体的各部分都是相互联系的，“牵一发而动全身”，身体的某处感染疾病，势必与其他部位有联系。所以，治疗疾病不仅要检查病痛处，还要从整体来观察。中医强调“内治”，认为想要彻底地治疗疾病，必须从身体的内部进行调节，一些疾病不过是内部失调的表现。

那么，为什么说中医养生能根治疾病呢？原因在于中医包罗万象、博大精深，具有非常高深的学问，从总体上看，中医诊法包括四诊、八纲辨证。

四诊为望诊、闻诊、问诊、切诊。八纲辨证就是把各种疾病分为八大类型，即阴、阳、表、里、寒、热、虚、实，是辨证论治的理论基础。

中医采用了与现代医学完全不同的治疗方法，除中药以外，还有针灸等多种治疗方法，因此中医所擅长的治疗领域一般是西医束手无策的病症。虽然不能说中医包治百病，但是许多疾病都能诊治，比如糖尿病、高血压病和过敏性疾病，以及肝炎、肾病和风湿等慢性疾病，中医的治疗效果还是非常显著的。

中医主张“治未病”，它能够有效改善诸如容易感冒、容易疲劳之类的人体状态，在体质方面出现衰弱的症状，但还没有达到疾病程度的，中医都有相应的对策，通过改善人体的体质来预防疾病的发生。而西医的治疗方式是疾病出现以后才去治疗，因此就有许多病症不能被西医纳入治疗范围，而利用中医却能得到改善。尤其是在预防和治疗困扰大多数现代人的生活习惯病方面，中医的疗效值得进一步研究。

5 挖掘人体内的金矿——自愈力

每个人身体里都蕴藏着一座巨大的金矿，它是维护人体健康的天然宝藏，不需要药物，就能对抗大多数疾病。这座金矿，就是人体的自愈力。

中医认为，治病是三分治、七分养，不要太依赖药物，而是要好好地去养自己的元气。药物不过是起到激发元气的作用，如果没有了元气，再好的药也没用。养元气就是唤起身体的自愈力。

是药三分毒，药对人体有副作用，而自愈力对人体是没有伤害的，所以要注意调动身体的自愈力，而不是稍有不适就吃药。

自愈力就是生物依靠自身内在的生命力，修复肢体缺损和摆脱疾病与亚健康状态的一种依靠遗传获得的维持生命健康的能力。比如皮肤刮了个小口出血，不需用药，过一会儿血就自然止住了。天冷时，血管会自然收缩，毛孔也会同时收缩，减少散热面积，以便阻止热量散失；天热时血管又会自动扩张，毛孔也会同时张开，汗腺会大量分泌，以加速散热，自动调节身体的温度。

如果我们误食腐败的食物，人体会自动开始呕吐、腹泻，加速排泄的自然功能。如果感染了细菌，白细胞就会进行吞噬或者借助发热完成杀菌的工作。身体原本具有解毒、排泄异物、免疫、组织再生等生理的自净功能，所以几乎所有疾病的症状，都是为了治疗身体的病症所产生的自疗能力。

现代医疗中，病人往往会配合医生将身体进行的这种最佳的疾病处理能力去除，阻止身体的呕吐、腹泻、发热、发炎等各种反应。为了消除这些反应所带来的暂时的不舒服，医院动用了各种昂贵的药物，而病人也盲目地要求医生这么做。实际上，这是对人體自愈力的瓦解，反而会延长疾病的治愈时间。

当然，自愈力是相对的。得了病光靠自愈力硬抗是不可取的，自愈力与免疫力有关，当免疫细胞抵挡不住病毒时，就需要借助药物。不过最好的药物依然是以食物为主，一般情况下，通过营养素的补充，就可以对抗大多数疾病。中医就是通过科学的养生方法来增强人体免疫力，从而有效地抵抗疾病的侵袭。即使已经染病，中医也不提倡使用药物，而是通过按摩经络、刺激穴位等自然方法调动身体的自愈力来对抗疾病。

第二节 中医养生的要点指南

6 中医养生到底是怎么回事

提到中医养生，许多人感到高深莫测，毫无规律可循，其实，中医养生并不是杂乱无章的，它是一门学问，而学习一门学问最重要的就是方法、观念和态度。在养生实践中，若想事半功倍，就需要注意以下几点：打好理论基础，对于养生的对象——人自身必须有一个透彻的认识；要知道养生归根到底养的就是精、气、神；要树立正确的养生观，这样才知道自己的哪些养生观念是正确的，哪些养生观念是错误的；还要端正自己的养生态度，坚持不懈。一个拥有正确的养生方法、观念和态度的人，无疑迈出了走向健康长寿的第一步。

当然，仅有热情是不可能达到增强体质、防止疾病、延年益寿的养生目的的。只有全面地了解养生，才能够用正确的观念指导实践。那么，养生到底是怎么回事呢？

中医养生主要涵盖以下几个方面的思想：天人合一，扶正固本，未病先治，已病防变。

第一，天人合一。中医认为：人存天地间，天有五行——木、火、土、金、水；五化——生、长、化、收、藏；五气——风、暑、湿、燥、寒；五季——春、夏、长夏、秋、冬；五方——东、南、中、西、北。人有五脏——心、肝、脾、肺、肾，与天之五行、五化、五气、五方相应。中医养生讲究使自己的五脏与自然相应，使自己与自然和谐相处。中医还认为，人在社会中，不能不受社会环境、社会发展和家庭以及七情的影响，所以中医讲究“天人合一”，顺应自然规律、社会规律，天地人一体，综合调养。

第二，扶正固本。中医认为，人类经过几亿年的进化过程，形成了我们现在这样的身体结构。为了适应自然和社会的发展，人如同其他动物一样拥有了很多的生命潜能。比如人体的自我修复、

自我改造、自我完善功能，也就是我们常说的“正气”。同样的环境下，之所以有的人发病而有的人不发病，其根本原因就是人体抵抗力的不同，即“正气”不同。因此，中医养生讲究“扶正固本”，讲究通过激发、调动人体生命的潜能来保持身体的健康。

第三，未病先治。中医虽然认为“正气存内，邪不可干”，但是，如果致病因素超过了我们人体的“正气”，人体就会患病。因此，中医养生不仅要扶正固本，还要在致病因素不够强大时，人体的正气还没有完全衰弱时，就开始行动。

第四，“已病防变”。《黄帝内经》云：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”说的就是要防治疾病的转变，要先安未受邪之脏，这样才能将致病因素的影响降到最低。

中医学的系统理论已经跨进现代科学的前沿领域，是现代科学的组成部分，将在未来的世界里担当重要角色。

7 从庖丁解牛的故事认识养生的生理基础

“庖丁解牛”的故事众所周知，它告诉我们这样一个道理：要想真正地把握事物，解决问题，就必须对事物有一个正确而全面的认识。养生也是如此。养生的对象是人体，只有对人体的解剖结构、生理功能有全面而深入的认识，才能根据人自身的生理特点制定出合适的养生方法，真正达到促进健康、延年益寿的目的。中医养生学认为养生的生理基础主要有以下两个方面。

(1) 脏腑：脏腑是人体生命延续必不可少的基础，认识脏腑及其之间的关系，对于养生具有积极的指导意义。五脏，即心、肝、脾、肺、肾，它们的主要功能是藏精气，可以化生精、气、血液、津液，并储藏精、神、气、血液、津液等物质；六腑，即胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦，它们的功能是传运水谷，即容纳食物，消化食物，输送营养，排泄糟粕。

脏腑之间是相互依赖又相互制约的。比如五脏根据五行相生相克的原理，可以相互推动、相互制约。在六腑中，只有首先经过胃对食物的腐熟，小肠才能对食物进行进一步的分化。五脏与六腑之间也是相互联系、相互影响的，如脾胃往往不分家，只有脾胃共同发挥作用，才能顺利实现对食物的消化和吸收。膀胱只有在肾的作用下，才能把身体内多余的水液转化为尿。由此可见，养生要注意对脏腑的调养，还要注意促进脏腑之间的协调，纠偏营和。

(2) 经络：经络是指经脉、络脉，是气血运行的通道，它的作用是运行气血、协调阴阳、抵御外邪、反映疾病、传导感应、调整虚实等。如果经络出现异常，气血运行就会受阻，阴阳失调，外邪也会入侵，这样人体就容易患病。所以，通常经络也是养生的一个重要方向，人们可以通过打通任脉、督脉，运行大小周天以及运动养生等方法使经络畅通。

8 养生的关键就是养精、气、神

养生养的到底是什么？这是一个非常重要的问题，如果养生者都不知道养的是什么，那又何谈养生呢？在中医学看来，养生的关键是养精、气、神，知道了这一点，就能避免盲目养生，对“胡子眉毛一把抓”的错误做法也能有所纠正。

(1) 养精：《类经》中说：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则少病，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”精包括先天之精和后天之精。先天之精受之于父母，是人体生命的本源，是生命存在与否的关键；后天之精为水谷所化，对于维持人体的生命活动发挥着积极的作用。如果精受到损害，则会导致身体疲惫、气血虚衰、外邪入侵，损害人体健康。因此，养生不能忽略养精。

五脏为藏精化气之处，因此，要养精，需要调养五脏，保证精旺盛。常见的养精方法有起居养生、调摄七情等；节欲也是一种重要的养精方式，房事虽然是人正常的生理需求，但过犹不及，纵欲过度也能伤精。