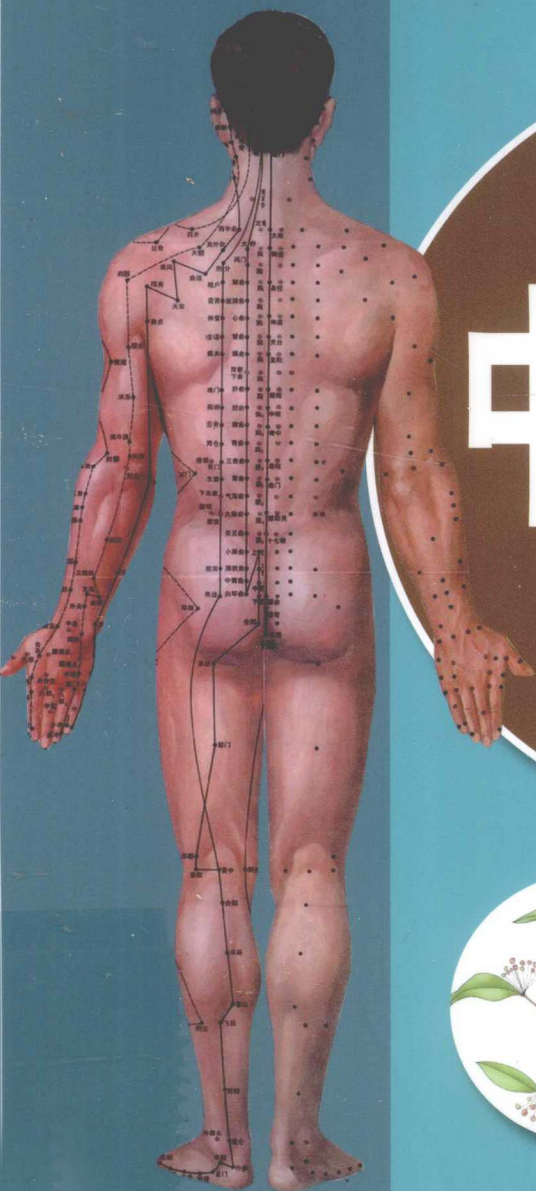


中医可以很深奥，也可以很“快餐”
最简单的，其实也是最实用的

庞士统◎著

中医四讲



全国百佳图书出版单位

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

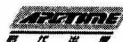


庞士统◎著

中医四讲



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司

黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医四讲 / 庞士统著.

—合肥: 黄山书社, 2010.10

ISBN 978-7-5461-1553-5

I. ①中… II. ①庞… 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202877号

中医四讲

庞士统著

出 版 人: 左克诚

选题策划: 贺鹏飞 沈 杰

责任编辑: 李玲玲 余 俊

特约编辑: 闫富斌

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮编: 230071)

经 销: 新华书店

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 14 字数: 195千

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5461-1553-5

定价: 26.80元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

目 录

第一章 中医养生生活化——生活中的中医养生知识 / 1

第一节 先天养生 / 3

一、择偶 / 3

二、育种 / 4

三、养胎 / 4

第二节 后天养生 / 6

一、愉悦自得法 / 6

二、自我修炼法 / 6

三、昼夜养生法 / 8

四、饮食养生法 / 9

五、四时养生法 / 12

第三节 心理因素治病法 / 19

一、劝慰开导法 / 19

二、以情胜情法 / 19

第二章 上工治未病——中医保健知识 ABC / 25

第一节 保持卫生的五种洗方 / 27

一、洗手 / 27

二、洗脸 / 28

三、洗头（发） / 30

四、洗脚 / 32

五、洗澡 / 34

六、冷水浴和冬泳 / 35

第二节 防病六法 / 37

一、简便捏痧、刮痧法 / 37

二、捏骨、揉筋法 / 38

三、拔罐、走罐法 / 38

四、沙袋保健法 / 40

五、灸穴保健法 / 40

六、引导之法 / 41

第三节 七窍保健法 / 43

一、眼的保健方法 / 43

二、耳的保健方法 / 44

三、鼻的保健方法 / 45

四、口舌的保健方法 / 45

五、前后阴的保健 / 47

第四节 身体部位反应的应用 / 49

一、耳反应区 / 49

二、虎边反应区 / 50

三、脚底反应区 / 52

第五节 治疗慢性病的运动方法 / 54

一、安步当车久，肥胖不能有 / 54

二、腰椎病不可怕，抬腿拔筋能治它 / 55

三、肩周炎痛难忍，只需以臂来代枕 / 56

四、心绞痛真要命，只需练好静坐功 / 57

五、颈强肩困背酸痛，仰卧起坐显效灵 / 58

- 六、弯腰驼背不可怕，坚持贴墙常挂画 / 59
- 七、脑中风最可怕，可用金鸡独立法 / 60
- 八、腰腿疼痛你若看，请先试试跪着走 / 62
- 九、三多一少糖尿病，请先练练叩首功 / 63
- 十、妇科杂症说不清，任督二脉要打通 / 65
- 十一、阳痿早泄君莫愁，摇手摆足有讲究 / 68
- 十二、老慢支、气管炎，坚持平地荡秋千 / 69
- 十三、精神抑郁使人愁，“怀中抱月”可解忧 / 71
- 十四、要想肠胃多轻松，爬地练习俯卧撑 / 73
- 十五、身患三高莫忧愁，十字步法常走走 / 74

第三章 满眼都是好药材——日常食物的中药功效 / 77

第一节 素食类 / 79

- 一、粮食类 / 79
- 二、调料类 / 85
- 三、蔬菜类 / 93
- 四、水果类 / 103
- 五、干果类 / 115
- 六、菌、藻类 / 119

第二节 肉食类 / 125

- 一、肉类 / 125
- 二、禽类 / 131
- 三、水产类 / 137

第三节 脂类 / 147

第四节 保健食品的配伍禁忌 / 151

- 一、食物与食物的配伍禁忌 / 151

- 二、药物与食物的配伍禁忌 / 152
- 三、服用药物应禁忌的食物 / 152
- 四、服用食物解除或降低食物毒性 / 153

第四章 你也能成老中医——成为一名“老中医”并不难 / 155

第一节 四 诊 / 157

- 一、望诊 / 157
- 二、闻诊 / 171
- 三、问诊 / 174
- 四、切诊 / 185

第二节 八 纲 / 199

- 一、阴阳 / 199
- 二、表里 / 202
- 三、寒热 / 207
- 四、虚实 / 212

第一章 中医养生生活化

——生活中的中医养生知识

中国的养生学说不囿于一隅，不迷于一式，而是讲究先后天并重，重优生以壮先天，贵调养以强后天；内外兼顾，外避暴力伤伐、邪气侵袭，内以饮食情志调养脏腑气血；形神共养，静以养神，动以养形，动静结合，形与神俱。在综合养生的基础上，祖国医学更强调养生生活化，提倡健康科学的生活方式，使养生成为经常坚持、终身自觉的行动。

养生分先天、后天，先天养生分择偶、育种、养胎三部分，后天养生由情志调养、自我修炼、昼夜养生、饮食养生、四时养生五个方面组成。

第一节 先天养生

祖国医学非常重视先天禀赋的高低，把人的先天比做基墙。所以要培养好下一代人，必须注意择偶、育种、养胎三方面。

一、择偶

以耕读为生的中国人民，在几千年的漫长岁月里，尤其重视家庭教育，因此在择偶方面讲究“门当户对”，因为不同的门户出身，会形成不同的生活习惯、思维方式以及对具体事情的看法和处理方法。所以不同门第出身的夫妻就很难有共同的语言，很难共同生活在一起。因此家庭矛盾不断，夫妻不和，心情郁闷，严重影响性生活，使所生孩子先天不足，后天失养。

虽然随着社会的发展，门第观念受到挑战，但来自不同层次、接受不同教育的人在一起生活，仍然需要长时间的磨合。磨合的过程中，双方都要付出很大代价。但是这种代价付出后，家庭是否能和谐，夫妻关系是否融洽，还要接受来自社会和日益繁杂的家庭负担等各个方面的挑战。这和有共同思想、共同语言的伴侣相比，其结果不言自明。所以结婚择偶是一个非常严肃的问题，需要男女双方互相了解、理解。当男女双方确认互相可以共同生活、贫富与共、福祸共享时，才可以组成家庭。这样生的孩子才健康，出生后孩子才能受到双亲的共同呵护和良好教育。

中国自古讲究女貌即才，也就是作为妻子的女性要身体好、五官端正、精力充沛、思维敏捷。具体健康标准是：五脏坚固，血脉和调，肌肉顺畅，皮肤致密，经脉活顺，呼吸均匀细长，面色滋润，双目有神，

骨高肉满，额、颧、颌三部匀称，鼻之明堂高大方正，这样的女性百岁乃得终，故为理想的配偶。

古人认为“亲为远好”，认为东西南北有异，高下气温有别，远亲可以互补偏差，而使下一代健康聪明，避免有血缘关系的人成亲，减少遗传疾病发生的可能。

根据《素问·上古天真论》，女子以14—28岁，男子以16—32岁为最佳婚育年龄，以后实践证明了这一点，但提倡在这个年龄段内偏后4—6年，这样男女的精力更加旺盛。但男女的年龄不可相差太远，以免造成阳盛阴衰或阴盛阳衰，给后代带来不健康的结果。

二、育种

育种讲究男欢女爱、雄秀相济、刚柔相兼。具体注意以下几点：

养精蓄锐 男女做爱不要在体力不济或精神劳顿之后立刻进行，应适当休息一段时间，在双方都感到精力充沛时再进行，这样不但受孕几率高，而且下一代也会身体健康。

情投意合 男女交合，要求双方心情舒畅，男欢女爱，不要一方强迫另一方，或一边做爱一边抱以幽怨情绪。这样勉强的性生活，结果不仅是受孕率低，而且生出的孩子心理也不健康。

讲究天时地利 自然条件是引起精神变化的主要因素，也是影响受孕结果的重要条件。如在月朗星稀的夜晚，风和日丽的时候，环境安静，男女神情愉悦地做爱，与在风雨交加、电闪雷鸣的险恶环境下性交，其结果可想而知是迥异的。在自然环境恶劣的情况下受孕，胎儿不但五脏不实、四肢不全、五官不端，而且精神意识多有障碍。因此要想生下的宝宝健康活泼，必须注意每一个环节。

三、养胎

已婚女子若无特殊原因而断经15天以上，并诊断为两寸脉浮滑、

圆润，即可认为是受孕（受孕试纸更准确）。养胎分保胎、养胎、胎教三个阶段，是培养好先天精气的重要环节。

保胎 不同的孕妇会产生不同程度的妊娠反应，如早起恶心、呕吐、择食、全身困倦、少气无力等。受孕以后三个月，是保胎的关键时期，因为这段时间最容易伤着胎气，引起流产，所以应尽量减少孕妇活动，想吃什么尽量满足，同时要吃一些保胎药。

养胎 受孕三个月后，胎儿逐渐着床，迅速发育，此后的时段是养胎的重要阶段，一定要让孕妇的饮食营养丰富，均衡搭配。还要定期做检查，保证胎儿健康成长。

胎教 孕妇怀孕五个月后，胎儿已分五指，五脏基本形成，此时正是保养胎儿的最关键时候。除养胎外，胎教也至关重要。胎教不是简单的说教，更重要的是环境影响，如轻柔的音乐、夫妻和谐礼让、妻子心情舒畅。要注意避免不良的社会环境影响，如尽量不到环境嘈杂的地方。可以逛公园，听舒缓的音乐，看看书画等。当胎儿七个月后，可适当和他（她）进行说话、唱歌等可使其心情愉悦的交流。

孕妇在怀孕期间，切勿别出心裁、异想天开地吃偏食、喝酒、吸烟、减肥、乱吃药，也不要因一些小事而生气吵架，这些都是伤害胎儿的主要原因。

若真能注意以上几点，那么生出一个先天发育良好、体魄健康、聪明活泼的婴儿是没有问题的。

第二节 后天养生

关于后天养生,《素问·上古天真论》中说:“虚邪贼风,避之有时。恬淡虚无,真气从之。精神内守,病安从来。”这就是说要适应环境,以避外邪,饮食有节、起居有常、精神愉悦等内以养正之法是养生的法则。

一、愉悦自得法

百病生于气,养生首先强调以恬愉为务,以自得为功。依靠喜乐的积极心态、情绪,使人的气血调和、畅达而强身健体,益寿延年。其法如下:

自寻其乐,自取其乐 遇事要从积极一面着想,知足常乐,主动发现和寻找生活的乐趣,自得其乐。

调和七情,化解郁怒 运用自己的意志,在恼怒之初,节制激情,转移情绪,以情胜情,自我调节,从而达到养心、调心的目的,使精神内守,百病不生。

二、自我修炼法

自我修炼是养生的主要内容,包括气功、导引、按摩和各种体育活动。自我修炼要根据自己的具体情况,如身体状况、文化水平、生活环境与经济条件等,切忌出偏。

气功 气功分调身、调息、调心。调身,即放松全身,调整体形,使身体自然放松。调息,即通过调节呼吸,增强呼吸功能和清浊之气

的交流,促进气血的运行,具体方法是先呼后吸,呼2停1吸3为1息,如此反复,以20息为宜,一日可重复数次。调心,即排除杂念而入静,使精神专一,即意守一个固定的身体部位,如丹田、涌泉、百会、劳宫其中一穴,而进入独立守神的意识境界。三者必须协调进行,每次做的时间不宜过长,不可有睡意,才能进入身心交融的状态,发挥综合的生理效应。若三者失和,则多致出偏,达不到理想的效果。

导引 导引即导而引之。病在上者涌而吐之,用于治疗食物中毒、痰涎涌盛所引起的病症,有催吐、取涕等法,方法为用手指或羽毛在咽喉探吐,用纸筒等来收集取样。病在下者利而泻之,用于治疗便秘、腹痛、水肿等,有通便、利尿等非药物手法,方法是用揉成条的肥皂或葱白沾蜜慢慢送入肛门内致泻,用田螺肉捣泥贴于肚脐(用于热闭),用大蒜捣泥贴于肚脐(用于寒闭)。若此手法用之得心应手,就能够有病早治,健康长寿。

按摩 自我按摩养生法要了解并掌握人体的养生穴位和经络循行路线。养生穴位一般一次按摩1—2个,如按摩涌泉可调补肾气,按摩劳宫可调补心血,按摩足三里可调补脾胃,按摩合谷可祛风火,按摩太冲可平肝泻胆等。其手法为顺时针为泻,逆时针为补,先重后轻为泻,先轻后重为补。手法的轻重以再轻也要有感觉,再重也要能承受为度。一般情况下,只要掌握了养生穴位和经络路线,每天自我按摩3—5分钟,并坚持不断,就能达到气血流畅、食欲旺盛、身轻体壮、益寿延年的效果。

体育活动 参加体育活动是增强体质、提高生命质量的重要方法。体育活动种类繁多,有自身运动如行走、打拳、体操、鹤翔庄、五禽戏等,有借助健身器材和体育设施进行锻炼的。不论何种活动,都要因人而异,量力而行,持之以恒,才能有益身体健康,切忌急功近利,心浮气躁,否则会有伤身体。不论何种体育活动都要努力做到身心合一,就是在做运动的同时,思想要集中,身心一致,不要一边做着运动,一边想着其他事情,这样最易出现偏差。

三、昼夜养生法

常言道“一夜不睡，十日不醒”，意思是一夜没有睡觉，十天也补不回来，总感到疲倦，提不起精神。可见昼夜休息规律的重要。中医认为白昼为阳，黑夜为阴，阴阳活动变化是自然规律，人要适应自然变化，就能健康长寿，若违反自然规律，就会罹患百病。

白昼养生法 从天亮至日出，是一天的开始，此时阳气始盛，人要适应其时，积极地整理自我卫生和室内外事物，准备好一天的工作；从太阳出山到中午，为一天中阳气最盛的时候，此时人的精力正盛，学习工作效率最高，要积极努力，争创成绩；从正午到日偏西，阳气始衰，阴气始生，人始觉疲劳，因此要适当进食（午餐），适当休息（午休），补充精力，以利继续工作和学习；日西到夜晚，阳气渐衰，阴气渐盛，此时劳作应当结束，并进食和适当进行轻松体育活动，使身体松弛，准备入睡。

夜晚养生法 祖国医学的时间观念（中医时间学）是以太阳的升降为依据，而不依钟表时间计算，所以不论冬（昼短夜长）、夏（昼长夜短），都以天黑至天明为夜间。入夜以后，阴气旺盛，人体要适应自然规律，按时入睡，养精蓄锐。从子夜至黎明，虽然阴气始衰，阳气始生，但阳气尚弱，阴气仍重，仍是睡眠的正当时间。若要早起，切记勿见雾露。所以“早起勿在鸡鸣前，晚起不在日出后”，这是前贤留给后世的起居时间表。因此，经常熬夜的人，身体疲倦衰弱，容易过早憔悴虚损；习惯特别早起的人因阳气虚弱，容易受雾露的邪气侵害，而多患中风（脑血管疾病）。若起居与昼夜的规律相符，则阴阳平衡，筋脉柔和，骨坚髓充，气血运行畅达，所以人体自内而外和谐，邪气不能侵害肌体，耳聪目明，健康长寿。

四、饮食养生法

饮食贵在有节，五味贵在平和。饮食是人类赖以生存的根本，但暴饮暴食、失去节制或五味有偏，则会罹患相应的疾病。所以虽然民以食为天，食不厌精，但饮食方法必须讲究。

1. 饮水养生法

正常成年人一天需饮水 1500 毫升左右。若在晨间和饭前一小时饮一杯，不但可洗涤肠胃，还可以帮助消化；工作、学习中饮一杯可以补充机体水分，提高学习、工作效率；睡前饮一杯，可帮助尽早入睡和提高睡眠质量。所以每天饮水以 8 次为宜，每次以 200 毫升为宜。若夜间醒来感到口渴，口舌干燥，也应当及时饮一杯，以补充水分，增强心脏功能，有利于继续入睡。喝水时，讲究少呷慢咽，不可暴饮。若平时不喝，渴了暴饮，容易引起支饮病（水饮之邪停聚于胸）和心律失调；若在感到精神疲劳时饮用咖啡、浓茶，则会导致身心憔悴，使人过早衰老。若饮足每天所需水分并注意饮水方法，则可精力充沛，容光焕发，身体健康。

2. 食物养生法

饮食规律、营养均衡是养生的主要方法，不按时进餐、过饥过饱、食物单一是导致营养不良和产生肠胃病的主要原因，所以应从以下方面注意：

按时进餐 食物在胃内停留的时间是 4—5 小时，感到饥饿时，胃中食物早已排空，胃黏膜会被胃液自我消化而引起胃炎或胃溃疡。所以，不按时进餐、感到饿了再吃饭的人，容易患胃病。

早餐 一日之计在于晨，早餐是一天当中最重要的一顿饭，搭配合理、营养丰富的早餐是一上午高效率工作和学习的重要保障。但早上若起床晚，早餐食欲就差，很多人不感到饥饿。再加上上午工作、

学习的时间紧张，很多人随便吃一点或不吃早餐就急急忙忙地去上班、上学。这样由于缺乏营养，整个上午思想不能集中，精力分散，甚至四肢无力，思维迟钝，并有脸色苍白、心慌、多汗等虚脱现象（低血糖）出现。有些年轻人由于体力强，以上不良感觉不明显，但这正是透支体力、有损健康的危险表现，所以早餐非常重要。早餐应当合理搭配，吃得多不如吃得精。营养学告诉我们，每顿饭的营养搭配为：蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例为 1 : 0.75 : 5。比较理想的早餐搭配为：牛奶 300 毫升，鸡蛋一个，肉类、面食适量和一定量的蔬果。所以只要早晨能坚持吃饱吃好，一上午都会觉得精力充沛，工作、学习的效率高，身体健康。

午餐 中午时分，阳气由盛渐衰，阴气始升，正所谓日中则昃，人体在这个时期由于一上午的劳累而感到疲倦、困顿、饥饿，需要按时补充营养和适当休息。而午餐是有讲究的，最好的搭配是肉食、淀粉类、蔬果类为 0.7 : 1 : 3.4，也就是要荤素搭配，稀稠搭配，主副食搭配。为了使下午能更有效地工作，应适当食用一些热量高一点的食物，如鱼类、蛋类，水果在饭后半小时以后再吃。吃过水果后闭目休息 15—30 分钟，再适当喝一些开水使体力恢复，再从事下午的日常工作。这里介绍几种常吃的鱼，以供午餐时选择：

草鱼：暖胃和中，平肝祛风，温中补虚。适于胃中虚寒之人食用。

墨鱼：滋肝肾，补气血，清胃热，养血明目。适于身体虚热的人食用。

黑鱼：补脾利水，祛瘀生新，清热除风，补肝肾。适于患有慢性病，上有虚热、下有内寒者食用。

青鱼：补气养血，化湿利水，祛风除烦。适于消化不良、食欲不振，下肢在午后至晚上酸困、脚部有胀感者食用。

鲢鱼：温中益气，暖胃，润肌肤，为温中补气养生食品。

鲤鱼：健脾开胃，利水消肿，止咳平喘。适于脾胃虚弱、气血不足、身乏无力者食用。

鲫鱼：益气健脾，利水消肿。适于工作劳累、茶饭不思者食用。鱼头配豆腐炖汤下饭，更能解除疲劳。