

中医 养生 有良方



主编 王 硕 邢远翔 ■ 执行主编 马 颖 王丹驰

—— 健 / 康 / 生 / 活 / 书 / 系 ——

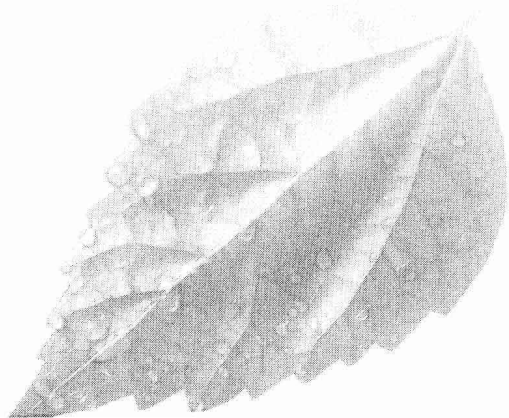
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康生活书系

中医养生有良方

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 马 颖 王丹驰



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生有良方 / 王硕, 邢远翔主编. —北京:
中国中医药出版社, 2011. 10
(健康生活书系)
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0565 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 175737 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 22.75 字数 346 千字
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0565 - 8

*

定价 39.80 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/



【健康生活书系】

中医养生有良方

编委会

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 马 颖 王丹驰

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 颖 王 硕 王丹驰 王薇薇

刘丽芳 刘希华 邢远翔 邢振湖

吕吉云 孙进军 严少卫 余露露

张昊华 李玉花 周 冰 赵书贵

赵紫京 黄泽民 蔡顺利

序 言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活方式。

2008 年第 4 次国家卫生服务调查结果显示，在过去的 10 年，平均每年新增慢性病例近 1000 万。其中，高血压和糖尿病的病例数增加了 2 倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近 1 倍。高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

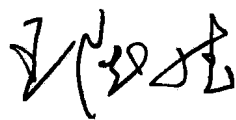
为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？原因之一一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素 A 等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到 $170 - \text{本人年龄}$ 。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。



2011年8月

编写说明

中医中药在我国有着数千年的历史，是我国人民长期同疾病作斗争的经验总结。早在西医进入中国之前，它就为护佑我们民族的健康繁衍，作出了巨大贡献。随着医学研究的深入，疗效确切、质优价廉、预防保健作用独特、治疗方式灵活的中医中药，日益受到医学专家和老百姓的青睐。借《健康文摘报》创刊 20 周年之际，我们将近年来刊发的优秀文章集结成册以飨读者。希望《健康生活书系》之《中医养生有良方》，能成为您保健养生的助手。

为了方便阅读和检索，本书分六部分介绍了大家平时生活中用得着、自己一看就能学得会的中医药知识。

中医最大的优势就是保健养生。本书第一部分对中医“治未病”的养生保健方法，从生活细节的角度作了翔实的介绍。中医另外一个优势，就是简便验廉。本书第二部分集纳了众多已被实践证实确有疗效的食疗方，读者可以轻易获得所需食材，并在自家厨房成功烹制。第三部分，从辨证用药、合理配伍等多个角度，详细介绍怎样安全使用中药达到治病保健的目的。第四部分，为头痛、腹泻、手脚发凉等常见病症提供了简便易行的验方。第五部分，介绍了针灸、气功、砭石等一些非药物疗法。第六部分，纠正了许多大家习以为常但实则错误的认识，告诉您如何避开养生误区。

“健康是 1，其他都是后面的 0。”希望这本书能够让您的“1”更加坚实，让后面的“0”有所增值。

执行主编



2011 年 9 月 3 日



于生命细节见养生智慧

中医校长的养生箴言 / 3

常发脾气会伤耳目 / 4

按摩前后一小时不宜洗澡 / 4

清肺火多吃“凉食” / 5

每天十分钟艾灸助长寿 / 6

腿脚不好应补肾 / 7

春困专盯两类人 / 8

春天，中医教你养肝 / 9

春养肝，药补选灵芝 / 10

气血足不足，自己看一看 / 11

出汗太多耗散心气 / 11

春天防燥常喝“三根汤” / 12

艾叶泡澡迎夏天 / 12

菊花茶，喝对了才养生 / 13

中医护眼有秘诀 / 14

弹后脑勺促进听力 / 15

中医解暑三妙招 / 15

盛夏清凉草药浴 / 16

夏吃生姜须辨证 / 17

办公族六大问题中医调 / 18

调节情绪喝杯对脾气的茶 / 19

夏季到来话补阳 / 20

秋后，先排毒再进补 / 21

秋补：多吃沙参少吃黄芪 / 23

中医秋燥分温凉 / 23

白露后泡脚养肾气助睡眠 / 24

太虚太冷时才需进补 / 25

温补：南方北方各不同 / 26

逼自己出点“养生汗” / 26

手上就有“健胃药” / 28

冬补，贵的并非是对的 / 29

早中晚，养生各不同 / 30

天冷，给命门添把火 / 31
眼干揉揉大脚趾 / 32
揉按太冲穴，消气又降压 / 33
饥梳头，饱洗澡 / 33
“虚不受补”怎样补 / 34
常搓脑门能健脑 / 35
冬季体虚孩子如何选补品 / 36
用好膏方有窍门 / 37
脚暖不易感冒咳嗽 / 38
用脑多者常揉揉后腰 / 38
点穴也能调理胃肠 / 39
要感冒时拍拍后背 / 40
饭后静卧养肝血 / 40
醒后口苦，理气疏肝 / 41
点开心穴缓解焦虑 / 42
早晨吃中药先喝点粥 / 42
舌下瘀点是疾病信号 / 43
肚脐旁有个“止泻穴” / 44
涌泉穴不敏感与疾病有关 / 44
失眠多梦，归因五脏 / 45
舌边有牙印是脾虚 / 46
三类人“中气”不足 / 47
看舌苔知脏腑寒热 / 48
黑眼圈可能暗藏妇科疾病 / 49
是否亚健康，做个中医体检 / 49
望“人中”也能辨健康 / 50

皮肤变差反映全身状况 / 51
调肝也可治哮喘 / 52
三类人宜健脾祛湿 / 52
阴暑阳暑不好分，一律先降温 / 53
夏季药浴正当时 / 54
风燥感冒，立秋第一病 / 55
用脑过度易致肾虚 / 56
老人流涎，注意补肾 / 56
更年期调理首选中医 / 57
中年女性肾虚六信号 / 58
瘦人增肥，滋阴降火补气 / 59
冷过敏大多是阳虚 / 59
四类儿童适合膏方进补 / 60
嘴唇干裂——脾虚惹的祸 / 61
喷嚏不止有可能是肾虚 / 61
防气管炎中医有办法 / 62
进补四法用哪种 / 63
肝火旺有哪些表现 / 64
三处痛提示肾虚 / 65
感冒看中医前做好四项功课 / 66
冬季唇干看中医 / 67
夜尿多宜温补 / 68
头痛可从脚底治 / 68
根据舌苔调饮食 / 69
伏天“灭火”药分三种 / 70

食物是最好的药

不要把食疗神化了 / 75

含中药零食，吃前要辨证 / 77

药膳减肥 / 78

当归枸杞粥益肝肾 / 79

舌苔厚喝点薏米粥 / 80

早春喝杯安心茶 / 80

荷叶煲汤解春困 / 81

爱生气喝杯中药茶 / 81

夏枯草煮水清肝火 / 82

压力大喝点薄荷粥 / 82

体弱上火用食疗 / 83

多汗可用药膳方 / 84

枸杞四季服用巧配伍 / 85

女性肾虚食疗补 / 85

补肾，太子参炖鸽蛋 / 86

调理阴虚备好四种食物 / 86

美容养颜食疗方 / 86

失眠喝碗“安眠水” / 87

百合粥缓解关节痛 / 88

生姜乌枣治疗慢性病 / 88

麦冬甘草蛋治小儿夏季热 / 89

桑葚也能辅助降糖 / 90

陈皮姜枣汤除腹胀 / 90

食疗巧治秋季四“干症” / 91

防冻疮喝当归生姜羊肉汤 / 92

老年疝气试试三款药粥 / 92

易过敏四款食疗供你选 / 93

腿抽筋喝木瓜茶 / 93

心气虚出汗可用食疗 / 94

姜皮茶缓解下肢水肿 / 94

冬季感冒喝杯紫苏茶 / 95

防脱发试试首乌炖肝 / 95

杏仁乌鸡改善老慢支 / 96

尿路感染喝杯鱼腥草水 / 96

解春困喝杯洋参茶 / 97

小儿脾疳食疗调 / 97

肾阳不足试试茶疗 / 98

益母草煮蛋缓解痛经 / 99

丁香粥可以防流感 / 99

更年期补肾用杜仲 / 100

初春防病喝姜枣糖茶 / 100

小便失禁食疗缓 / 101

口干喝杯旱莲草茶 / 102

鸡骨草保肝效果好 / 102

“面若桃花”中医调 / 103
秋季咽喉炎怎么吃 / 103
小儿流涎食疗方 / 104
预防流感食疗方 / 104
深秋暖胃食疗方 / 105
慢性咽炎食疗方 / 106
护肝常喝茵陈蛋汤 / 106
茯神煲猪心辅治多动症 / 107
秋季进补三部曲：平补，润补，
滋补 / 107
黄芪牛肉汤防感冒 / 108

金钱草煲腔骨清热排石 / 109
分娩前后进补方 / 109
食疗小方防眼花 / 111
五款消暑粥饮方 / 111
自制药酒治肠胃疾 / 112
五种咳嗽用食疗 / 112
橄榄利咽又生津 / 113
党参粥补虚防痴呆 / 114
山楂，心血管病人可常食 / 114
想吃酸说明肝气不足 / 114
扁豆陈皮除口中苦涩 / 115

用对中药百病消

怎样把中药不良反应降到最低 / 119
乌须黑发要用炮制过的首乌 / 120
山参的区别 / 121
羚翘解毒丸平和去“火” / 121
速效救心丸怎么用才有效 / 122
“小”中药不能随便吃 / 122
鹿茸进补并非人人皆宜 / 124
紫金锭治病用处多 / 124
十全大补丸新用 / 125
“四物汤”可改善脑供血不足 / 126
血府逐瘀胶囊新用 / 126

这些中药不能与助消化药同用 / 127
水牛角浓缩粉可代犀角 / 127
肌肉痉挛用白芍 / 128
云南白药气雾剂的用法 / 128
当归入药部位不同疗效有别 / 129
对症选用养胃中药 / 129
丹参可防老年痴呆 / 130
中药具有双向调节作用 / 130
白术健脾补后天，美白祛斑能
养颜 / 131
归脾丸能健脑 / 132

腹泻用药，因型而异 / 133
四神丸治疗脂肪泻 / 133
乌鸡白凤丸养肝又明目 / 134
有些中成药会“伤心” / 134
藿香正气水外用也疗疾 / 135
甘麦大枣汤缓解压力 / 136
夏季犯困用清暑益气丸 / 136
三黄片能杀灭幽门螺杆菌 / 137
中成药外治结肠炎 / 137
紫菀化痰又止咳 / 138
中成药可治睾丸炎 / 139
风油精新用途 / 139
元胡止痛片祛痛需辨证 / 140
腰痛如何选用中成药 / 141
“空调感冒”别用藿香正气水 / 141
少年白发辨证用药 / 142
中药与抗生素联用可增效 / 142
二仙汤治更年期关节炎 / 143
蓝芩口服液治疗手足口病 / 143
十滴水擦洗防痱子 / 144
解暑除湿试试六一散 / 144
三黄片外敷治粉刺 / 145
益母草剂型不同功效有别 / 145
吐酸水用左金丸 / 146
头痛如何选用中成药 / 146

咽炎试试几款便宜药 / 147
廉价补药也有效 / 147
犀黄丸可治肺脓肿 / 148
巧用速效救心丸缓解哮喘 / 149
附子理中丸治疗四种病 / 149
痰色不同，选药有异 / 150
痔疮出血试试槐角丸 / 150
千金片可治慢性妇科病 / 151
感冒咳嗽服通宣理肺丸 / 152
鸡内金可以化结石 / 152
橘红丸祛痰健脾 / 153
六味地黄丸并非人人皆宜 / 154
麻仁润肠丸应空腹吃 / 154
复方丹参片外用新功效 / 155
中成药外治慢性咽炎 / 155
云南白药能治褥疮 / 156
天冷尿频用点缩泉丸 / 156
加味保和丸助消化 / 157
“肝火旺”嚼点儿陈皮 / 157
清泻胃火选黄连 / 158
冰硼散外治妇科病 / 159
两种柴胡颗粒作用不同 / 159
番泻叶须用滚水泡 / 160
“参麦”“生脉”有区别 / 160
晕车，试试“救心丸” / 161

美发试试这几味中药 / 161
有黄痰选鲜竹沥 / 162
补中益气丸治胃下垂 / 163
中风后遗症咋选中成药 / 163
鹿角与鹿茸药效大不同 / 164
秋燥干咳服养阴清肺丸 / 164
五种“润肠药”治便秘 / 165
用银翘解毒丸需辨证 / 166
常服新方玉屏风散不感冒 / 166
丹参片辅治老慢支 / 167
防风通圣丸可祛斑 / 167
柴胡制剂配伍有禁忌 / 168
四种中成药能护肝 / 169
干燥伤肺，中药止咳 / 170
香砂养胃与香砂六君的异同 / 171
更年期用点大补阴丸 / 171
脏腑辨证治咳嗽 / 172
蛇胆川贝液治热咳 / 172
老忘事，吃点天王补心丸 / 173
祛火药怎么选 / 174
老人五种“护心药” / 175
食欲不振可吃归脾丸 / 175
国医大师巧用“四君子” / 176
桑麻丸明目养发 / 177
决明子炒后再泡 / 177

老人夜尿多用金匱肾气丸 / 178
桂附地黄丸，养阳不上火 / 178
春季良药板蓝根 / 179
参苓白术丸对“桃花癣”有效 / 180
伤湿止痛膏，巧治寻常病 / 180
男性也能用逍遥丸 / 181
生肌散外敷治褥疮 / 182
大山楂丸最刮油 / 182
胃痛如何选中成药 / 182
服中药忌口有讲究 / 183
双黄连口服液无黄连 / 185
双料喉风散可治多种病 / 186
复方丹参片和滴丸疗效不同 / 186
冰硼散新用途 / 187
四种中成药退虚火 / 187
瘙痒、咳嗽试试补心丹 / 188
怎样用中药“点舌”治急症 / 188
感冒药可以“干稀”搭配 / 189
连花清瘟胶囊性寒凉 / 190
中医“四胶”功不同 / 190
巧用中成药治牙痛 / 191
六神丸可除扁平疣 / 192
哪些危重病可用安宫牛黄丸 / 192
寻得蝉蜕抗惊厥 / 193
补肾养生覆盆子 / 194

罗汉果防血管硬化 / 194

丹栀逍遥丸解“悲秋” / 195

大黄也是“养生宝” / 195

服感冒冲剂加点葱 / 196

五味子提高抗癌药物敏感性 / 197

新癬片可外用 / 197

更年期用点金匱肾气丸 / 198

补中益气丸新功用 / 198

地黄分生熟使用当辨明 / 199

当归调经煎法不一样 / 199

冠心病病人巧用中药除“疰夏” / 200

别把藏青果当青果 / 201

食物中毒中药解 / 201

正品阿胶表面黑褐色 / 202

怎样识别掺假红花 / 202

小验方

泽泻牛膝汤治眩晕 / 207

中药小方帮你润肤保湿 / 207

苦冰酊可止皮肤瘙痒 / 208

厚朴水漱口除口臭 / 209

萝卜明矾水止脚汗 / 209

鼻嗅肉桂驱胃寒 / 210

酒后呕吐中药治 / 210

失眠喝茯苓大枣粥 / 211

中药熏鼻治鼻炎 / 211

中药单方除雀斑 / 212

蒲公英治寻常疣 / 212

鸦胆子外敷除脚垫 / 213

中药含漱疗口疾 / 213

中药四法帮你戒烟 / 214

大功效

桑葚药用验方 / 215

紫苏叶治阴囊湿疹 / 215

山楂、决明子降压 / 215

土三七治蚊虫叮咬 / 216

茯苓祛斑秃有良效 / 216

扶脾益胃止口干 / 217

桃叶汁治日光性皮炎 / 217

艾叶治病六方 / 218

中暑验方九则 / 218

中药熏洗治肛周脓肿 / 219

黄芪蛤蚧粉防哮喘 / 220

轮状病毒性腹泻试试中药 / 220

酒精泡桃仁外治荨麻疹 / 221

中药洗祛足跟痛 / 221

单味鲜竹叶疗口疮 / 222
踝关节扭伤敷桅花散 / 222
嚼嚼砂仁消除胀气 / 222
海鲜过敏喝苏叶茶 / 223
止疼试试枇杷叶 / 223
石榴皮煮水止腹泻 / 224
手脚发凉用肉桂 / 224
苦参藤黄酒治毛囊炎 / 224
地龙药用四验方 / 225
食欲不佳中药调 / 226
银屑病试试药浴 / 226
柿蒂煮水能止咳 / 227
验方五首止耳鸣 / 227
三白汤美白又祛斑 / 228
口腔溃疡试试丁香液 / 228
验方缓解关节痛 / 229
瘙痒难耐试试两方 / 229
三款验方消除脂肪肝 / 230
车前草竹叶煎水治尿频 / 230
蒲公英汁缓解湿疹 / 230
防治冻疮用桂枝 / 231
慢性肾炎用单味中药 / 232
清肝明目二决明 / 233
丁香喷雾防流感 / 233
膏方也能防流感 / 234
急性咽炎用苦丁蜂蜜茶含漱 / 235

中药染白发 / 235
内服外用治冻疮 / 236
皂荚治疗过敏性鼻炎 / 237
内服外敷治皲裂 / 237
中药防流感 / 238
内服外洗止冬痒 / 238
柏芷膏治乳头皲裂 / 239
单味虎杖除痹痛 / 239
验方治心绞痛 / 240
桔梗葱白汤治咽炎 / 240
薏苡仁验方六则 / 241
细辛外敷防感冒 / 241
增强记忆有远志 / 242
四类中药配方防甲流 / 242
茯神枣仁除失眠 / 243
芒硝坐浴消痔痛 / 244
睡前敷吴茱萸降血压 / 244
白倍散敷脐止便血 / 244
当归芍药散治疗低血压 / 245
三七花功效有很多 / 245
内服+含漱治口腔扁平苔藓 / 246
冰黄散祛耳部湿疹 / 246
苦参花椒茶除脚气 / 247
小儿口疮用细辛敷脐 / 247
药水外洗治手癣 / 248
四味汤外洗治皮炎 / 248

艾叶熏脚止寒咳 / 249

鱼腥草水去痱子 / 249

黄芪水可辅治慢性肾炎 / 249

水牛角粉可治高血脂 / 250

脾虚气弱易便秘 / 250

美容养颜用桑叶 / 251

老年嗜睡中药调治 / 251

小药丸调出好脸色 / 252

辨证治疗小儿厌食 / 252

中医有奇法

为您解病痛

灸法治疗术后腹胀 / 257

脚心敷药抗感冒 / 257

夜尿频试试艾灸 / 258

咽炎、鼻炎拔罐效果好 / 258

针灸疗法除眼袋 / 259

葱汁棉球塞鼻疗鼻炎 / 259

刮痧去除身体小毛病 / 260

温针可治突发性耳聋 / 261

穴位外敷治小儿哮喘 / 262

艾灸可治白带异常 / 262

拔罐为何会出现水泡 / 263

“不痛”的针灸能止痛 / 263

灸法治疗原发性低血压 / 264

三招治疗心绞痛 / 264

冬病夏治弄清六件事 / 265

雷火灸熏，排油减肥 / 266

中药灌肠疗菌痢 / 267

针刺三穴治呃逆 / 267

防治近视，中医有招儿 / 268

肚脐拔罐疗荨麻疹 / 269

穴位植入可治耳聋 / 269

抗过敏中医有招 / 270

中药包热敷除颈痛 / 271

点穴缓解“急症” / 271

产后缺乳试试针灸 / 272

后背疼痛拔罐 / 273

偏头痛不妨用针灸 / 273

简易三法赶走失眠 / 274

自我按摩治疗尿失禁 / 274

点揉膻中解抑郁 / 275

糖尿病足试试艾灸 / 276

“冬令灸”亦进补 / 276

拔罐去烟瘾 / 277

中药敷脐外治老年病 / 278

打嗝抽筋掐人中 / 278

刮痧不一定非出痧 / 279

“溃结”试试温针灸 / 279

冬病夏治不只是贴膏药 / 280

肚子着凉艾灸中脘 / 280

温和灸“熏”走膝关节炎 / 281

耳穴贴压治病多 / 281

指压天枢治腹泻 / 282

肺气肿试试指压法 / 283

压穴急救心绞痛 / 283

中医八法 / 284



名 医 支 招

帮 你 躲 开 养 生 误 区



莫把安宫牛黄丸当补品 / 289

户外运动记住三个急救穴 / 290

看中医有五忌 / 290

黄连不能与青霉素联用 / 291

损伤后别立即贴膏药 / 292

七类人不宜中药足浴 / 292

晚上不宜吃人参 / 293

煎药别用矿泉水 / 293

治心脏病药物与中草药同用须
谨慎 / 294

中药冷藏别超一周 / 294

端午节慎喝雄黄酒 / 295

过多服人参诱发房颤 / 296

药酒比药猛，服用应有度 / 296

冷藏的中药要热透 / 298

消食片是药不能当零食 / 299

服用天麻一次别超40克 / 299

男性喝凉茶慎用甘草 / 300

阴虚体质慎服金水宝 / 301

胃口不好少吃龟苓膏 / 301

结核病用中成药须谨慎 / 302

儿童不宜服人参 / 303

三类人别急着进补 / 303

三类女性莫吃阿胶 / 304

产后慎用五类中药 / 304

儿童服中草药慎用补剂 / 305

结核病勿用蛤蚧定喘丸 / 305

服中药“不必尽剂” / 306

妇科千金片不能长吃 / 306

附子慎与抗生素同服 / 307

五味子应用有禁忌 / 308

肝炎患者莫乱补 / 308

孕妇咳嗽慎用半夏 / 309

黄芪生虫别再用 / 309