



丛书首席专家顾问

李济仁，国医大师，首批全国300名老中医、国家名老中医学学术经验继承人指导老师
中国百年百名中医临床家，国家级非物质文化遗产「张一帖内科」代表性传承人

主编
吴中朝 王彤
中国中医科学院

中医养生

懂得中医养生之道，也就悟到了养生之法

那些事儿

中医画说



人民军医出版社

中医养生

懂得中医养生之道，也就悟到了养生之法

主编 中国中医科学院
吴中朝 王彤

那些事儿



人民军医出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生那些事儿 / 吴中朝, 王 彤主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5091-4884-6

I. ①中… II. ①吴… ②王… III. ①养生 (中医) — 普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第190807号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

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) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 231千字

版、印次: 2011年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 29.80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



那些事儿

编委会名单

主 编 中国中医科学院 吴中朝 王 彤

编 者 (排名不分先后)

陈仲杰 王丽娜 焦 玥 胡 静

周 宇 王 兵 周劲草 赵晓光

张彬彬

内 容 提 要

编者结合自身长期从事中医药理论研究和临证经验，用讲故事的方式，分三部分将名医逸事、传统中医养生、饮食与中药养生等知识娓娓道来。本书内容生动有趣，图文并茂，可令读者在读故事中轻松了解到更多的中医文化和养生知识。



那些事儿



身体没有大问题，前来门诊仅仅为了咨询中医养生的人越来越多；走在公园里，经常能看到几十个人一块拍巴掌，或者老者边走边拍巴掌，尽管手拍得通红，仍神定自若、神情专一的样子；去药店看看，总有些中老年人到中药柜台拿着养生书或养生电视节目上的抄来的药方抓药；医疗用品店的梅花针和药锅子也很快畅销了……

看来，现代人越来越看重中医养生了，这实在是一件非常好的事儿。一是中医养生文化是中国传统文化的一部分，几千年的历史了，有着广泛的群众基础，人们更加深刻地认识到了生命的可贵，对提高生活质量充满渴望；二是中医养生之法的确易懂易学而且是真见效，给人们带来了实实在在的切实感受；三是不用花钱或很少的费用，两三味药一个小方，按摩一下手脚或身上的一些点线，就能起到缓解不适的作用，这样的医术怎能不得到百姓们的欢迎呢？

中医是一门博大精深的科学，中医养生是一门直接为咱老百姓服务的有效技艺，如何让大家看得懂、用得着呢？下面我们将向大家讲述中医养生的那些事儿……翻开书吧，这里有一连串儿的中医故事将让你更多地了解广博、灿烂的中医养生知识和文化，它以独特的优势和手段为大家造福，让我们一起祝愿它不断地发扬光大。

中国中医科学院教授
中央保健会诊专家

吴中乾

庚寅年岁末

目 录

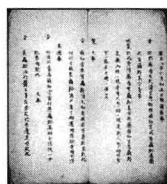
第一部 医事卷

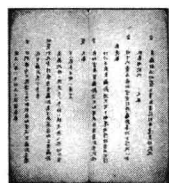
“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳……”

神奇的养生秘诀，源于独特的中医理论

懂得中医养生之道，也就悟到了养生之法——

人之三宝“精、气、神”	2	灼艾保命第一法	31
一言难尽说“上火”	4	移情妙治除烦渴	33
古法刺血治百病	5	中医食疗面面观	34
病扰心神出异梦	6	闻香祛病菊花枕	35
中医“肾虚”与健康	7	药枕外治方法多	36
异常口味与疾病	10	疗病健身巧饮茶	38
正邪交争疾病时	11	饮食有节话三餐	39
吐纳导引人之气	13	房室保健科学谈	41
瘦人多火胖人痰	14	安国寺中话养生	43
百病皆由痰作祟	15	喜补忧泻为医误	44
生死攸关危重时	16	杯弓蛇影论心病	45
调补阴阳治虚劳	18	笔头藏针巧为医	46
久病为何常入络	20	乐极生悲喜太过	47
切忌有病乱投医	22	察言观色诊术高	49
三分饥寒保儿安	23	未病疗治扁鹊先	50
因病势而巧利导	24	望闻问切论四诊	51
地域之别而制宜	25	丘处机妙释长生药	53
风病治血风自灭	26	情志相胜治癫狂	54
冬病夏治三伏贴	27	红眼摸脚移情志	55
百病适宜四总穴	29	情志相胜疗忧郁	56





安胎妙用“南瓜蒂”	58	韭菜温补胜人参	68
丸散膏丹趣味谈	59	程仲龄妙医心病	69
慈禧生发三秘方	61	祛病健身五禽戏	70
药食滋养益“性趣”	62	面无人色显疾病	71
薏苡混为明珠谈	63	《烈女传》中传胎教 ...	73
十全大补荣娇颜	64	消失的传奇——鼻烟 ...	74
寒热往来论柴胡	65	白居易的养老诗	75
徐大椿勇治老翁	66	不眠之夜诵名篇	76

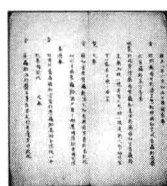
第二部 医药卷

草本皮根茎叶，气味相协，合而为药

习懂医理，可自成医；身边花草，茶汤饭食，皆可成药
谙知药性，明晓禁忌，巧用服食，乃养生之道——

中药忌口面面观	80	芳香化浊石菖蒲	94
法度严谨中药方	81	和事国佬是甘草	94
君臣佐使妙组方	82	化痰理气需橘皮	96
中药服法有讲究	83	九九重阳插茱萸	97
处方之秘在药量	84	生熟有别话地黄	98
处方中的先导兵	85	乌黑须发女贞子	99
以毒攻毒胆识高	86	胸有远志，何须当归	100
牛黄一克贵如金	87	药食两宜淮山药	101
奇香扑鼻话麝香	88	药中猛将是大黄	102
止咳润肺啖秋梨	89	遍地黄花是金针	103
补气极品是人参	90	冬虫夏草补虚损	104
补益滋养何首乌	91	丹参一味四物功	105
长生仙草话灵芝	92	血中气滞用川芎	106

口气欲芳含丁香	107	古代冷饮酸梅汤	121
白药盛誉满天下	107	西湖乡思寄莼鲈	122
小小六神何其神	108	五加皮酒致中和	123
急救三宝辨施巧	109	雍正昭制龟龄集	124
清宫药食八珍糕	110	以名测知道地药	125
四时皆宜神仙粥	111	中药三品上中下	126
降糖降脂黑木耳	112	白芷一味都梁丸	127
滋阴补养说有“鱼” ...	113	杜甫受益白头翁	129
冬食羊肉周身暖	114	利水通淋车前草	130
冬季滋补腊八粥	114	越王尝试鱼腥草	131
冬天萝卜赛人参	116	人面桃花相映红	132
一两红薯一两金	117	虫草全鸭滋武皇	134
解毒止痢用大蒜	118	世传良方枣远汤	136
补肾健脑吃核桃	119	紫苏善解鱼腥毒	138
延年益寿茯苓饼	120	滋补肝肾用枸杞	139

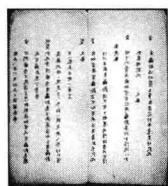


第三部 医家人物卷

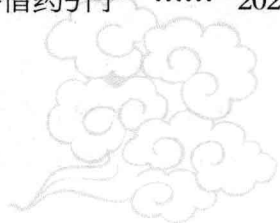
历代名医辈出，精湛医技流传，高尚医德厚广
治学风范嘉颂，是中医学承沿不息的精妙本源
学中医，学养生，更可学成事为人——

博大精深针灸传	142	诸花皆升，旋覆独降	149
张总管妙术解滞针 ...	143	御医传奇陈莲舫	151
靖公巧借斩蛇丹	144	催乳通经王不留行.....	152
张戴人妙治惊恐	145	产后宜服生化汤	154
吴环照金针拨内障 ...	147	叶天士遍访名师	155
花中娇姿赤白芍	148	扫叶楼与踏雪斋	156





朱丹溪拜师罗知悌 ...	157	扁鹊一针启死生	178
张子和古稀诚拜师 ...	158	病人膏肓三诊明	179
炼丹炉火映葛洪	159	讳疾忌医蔡桓侯	181
仲景立志救众生	160	龙蟠橘井情流长	183
喻嘉言医学三书	161	杏林春暖飘医香	184
孙思邈葱管巧导尿 ...	163	韩康卖药不二价	185
张景岳急救小儿	164	医方悬榜好通衢	187
钱乙黄土医太子	165	华佗智猜药谜诗	188
日光施灸千古奇	167	古代女医家四杰	190
编外宰相陶弘景	168	华佗医喉借鸩鸩	191
喻昌望棺救二命	169	吴塘佩挂妙用姜	193
滑寿智救难产妇	170	时珍智猜渔家谜	194
“二素”寒热传佳话 ...	171	名医气节传史话	195
有名士荐无名医	172	庞安时药联对文豪 ...	196
张子刚辨厥救人	173	药王拜师姐妹花	198
黄芩疗疾启时珍	175	文人情书隐药名	200
华佗三试知茵陈	176	楼英妙借药引子	202
中医临证出真功	177		



中醫養生

懂得中醫養生之道，也就悟到了養生之法

那些事儿



“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳……”

神奇的养生秘诀，源于独特的中医理论

懂得中医养生之道，也就悟到了养生之法——

第一部

医事卷



人之三宝“精、气、神”

假如一个人西装领带，皮鞋锃亮，走路昂首挺胸，你们说他有没有精气神呢？肯定有的，那是一种从内到外的气质。一个看上去神气十足的人，是个有精有神的人；一个看上去像是掉了阳气的人，是个缺精少神的人或没精打采的人。

哲学上，有“精、气、神”这个概念，指形成宇宙万物的原始物质，也是构成人体的基本物质单位。中医学上，“精、气、神”是人体生命活动的根本。保养精、气、神，可以健身、抗衰老。你们看那些长寿的老人，哪一个不是精神矍铄？那是因为他们懂得保养自己的精、气、神。

我们先来看什么是“精”？“精”是构成人体、维持人体生命活动的物质基础。就如同一台机器，必须有电流，才能保证它的基本运行，电力充足，它的运行才能正常。广义上的“精”，包括精、血、津液。我们常说的精，是指人体的真阴（又称元阴），不但具有生殖功能，促进人体的生长发育，而且能够抵抗外界各种不良因素影响而免于发生疾病。因此阴精充盛，不仅可以使生长发育正常，而且也能增强抗病能力。

这个精呢，它的来源也有先天、后天之分。先天的，也就是父母给的，娘胎里带来的，它在整个生命活动中起到“生命之根”的作用。那什么是后天的呢？那就是外界的营养补充。身体吸收食物和水，需要脾胃运化，因此脾胃功能的强健，是保养精气的关键。后天之精就是补充物质，从而保证人体“精”不亏。注意饮食全面，营养均衡，才是保证后天养先天的重要手段。

怎样才算“饮食有方”呢？归纳前人经验，不外乎定时、定量、不偏、不嗜而已。饮食要有规律，定时定量，不可偏食挑食。饮食得当了，然后才能考虑药物滋补的问题。滋补也不是随便补的，需要医生指导“辨证施补”。总之，合理的食补和药补对于身体的保养均很重要。

什么是“气”？“气”是生命活动的原动力。如果说精是电流，那么气就是机器的运行能力。一方面，气是运行于体内微小难见的物质，另一方面，又代表人体各脏腑器官的活动能力。也就是说，它既是物质的，又是功能的。比如人体的呼吸、消化、营养补充、血液运行、抵抗疾病等一切生命活动，都是依赖于气化功能来维持。

什么是“神”？“神”是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。常说的目光炯炯有神，就是神的具体体现。中医四诊望闻问切中的“望”其中

生命智慧

《寿亲养老新书》中归纳出古人养气的一些经验：“一者，少语言，养气血；二者，戒色欲，养精气；三者，薄滋味，养血气；四者，咽津液，养脏气；五者，莫嗔怒，养肝气；六者，美饮食，养胃气；七者，少思虑，养心气。”此七者强调了“慎养”。

之一就是望神。如何养神呢？“闭目养神”，并不是单指闭上眼睛，而是闭眼让大脑思维沉淀下来，处于心平气和的状态。清心寡欲以养神，人体就能保持健康，益寿延年。白居易诗云：“忧极心劳血气衰，未到三十生白发。”这是神耗而早衰的真实写照。经常保持精神愉快，心胸宽广，是养神的首务。



中医学认为，精、气、神三者是相互联系而不可分割的，然而又是有层次的区别的。他们之间的关系很密切，三者之间是相互滋生、相互助长的。虽然他们不是并列的，却是相互联系的、统一的整体。

从中医学讲，人的生命源于“精”，维持生命的原动力是“气”，而生命的外在表现则是“神”。所以说精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神就少。反过来说，神旺说明气足，气足说明精充。举个例子，“精气神”就是人的财富。生活中，人的财富主要有三个层面，即现金、储蓄（包括不动产）以及整体的生活水平或状态。现金就是人体的“气”，是生活中随时要用的；储蓄（包括不动产）就是“精”，现金有余就存入变成储蓄，现金不足就提出储蓄来用；而“神”呢，就是人整体的生活水平。

保养精气神就是长寿的秘诀。在生活中，要修身养性，清心寡欲，心不外驰，意不外想，神不妄游，情不妄动，气不外耗。年龄稍长的朋友们，可以利用空闲时间练气功。气功中的静养功法，就是通过自我调节，控制心身，是养足人体精气神的一种较好的手段。虽然不似仙风道骨的太上老君，或者鹤发童颜的

周伯通，至少对于老年人来说可以延年益寿，青年人可永葆青春，延缓衰老。



一言难尽说“上火”

辣椒是很多人的最爱，可是在人们享受这人间美味之后，身体问题就来了，嘴里长小泡、溃疡，牙齿疼痛、出血，咽喉干痛，身体感到燥热，大便干燥，即便不是医生大家也都知道是“上火”了。当然，这也并不仅仅是吃辣椒引起的，还有其他身体因素，比如吵架，夫妻之间拌嘴，拌着拌着就吵起来，谁也不让谁，结果双方阳气大伤。

不过这些症状并不是什么大病，日常生活中的那些小伤小病人们早已有他们自己所认为有效的药方，比如，喝凉茶，或者吃牛黄解毒片（丸）之类的清热解毒的中药来清热降火。但是中药可不能乱吃啊！那这些“火”该怎么办？到底吃什么中药才能奏效？



中医学认为，人体里本身是有火的，没有火人体会枯竭，毫不夸张地说，如果没有火那么生命也就停止了，因此这个火也可以称为生命之火。

孙子兵法上说：知己知彼，方能百战百胜。首先我们应该了解中医学上到底什么是“上火”？现代医学怎么看待“上火”？

从某种意义上说有火则生、无火则死。但是任何事物都有一个度，超过这个度它的本质就会变了。中医学认为，人体是必须有火的，不过这是在一定范围之内，超过正常范围就不正常了，就变成了邪火。不正常的火又分为虚火和实火。正常人体阴阳是平衡的，对于实火来说，阴是正常的，但是阳过亢，这样就表现为实火；另一种情况，阳是正常的，阴偏少，显得阳过亢，这样就表现为虚火。

很多朋友都蒸过馒头吧。面团发酵过分了，就有酸味，需要加碱来中和，达到酸碱平衡。按中医理论，五脏六腑皆有阴阳之气，人体阴阳一旦失衡，阳过亢、



那么人体的邪火到底是从哪里来的？中医学认为邪火大部分还是由内而生的，外界因素可以是一种诱因，但总的说来还是身体的阴阳失调引起的。

阴正常就是实火，阳过亢、阴偏少就是虚火。阴阳失衡的表现，根据个人体质情况有不同表现。

上火了，中药中还是有“灭火剂”的。常备一些大黄、黄连、黄柏等，用来清热泻火。连翘、金银花、大青叶等，可以解毒消肿，在一定程度上解决上火的症状。另外中医针灸、拔罐、推拿、按摩等对于治疗上火也有很好的辅助作用。

生活中，养成健康合理的饮食习惯，注意劳逸结合，预防上火。另外，生气也能引起上火，这就是说要有一个平和的心境，保持乐观积极的生活态度，这其实是人最好的灭火剂。



古法刺血治百病

放血能治病！不要惊讶，这里的放血是有一定科学依据的。大家都知道血是相当贵重的，却不知道血中也存害。刺血是特殊外治法，能祛除瘀血，泻热活血，排毒利湿，止痛消肿，急救开窍。中医学认为脏腑功能紊乱、经络气血运行失调，是疾病发生的根本原因。那么治疗疾病就是如何恢复脏腑正常功能，使得经络气血运行正常，从而恢复人体的正常生理功能。

怎么做放血治疗？在一定的部位，将浅部脉（静脉）切开或穿破，进行手术放血，借经引出病血，达到治疗和预防疾病的目的，这就是放血疗法。刺血疗法，“刺血”，又称“刺络放血疗法”。古法刺血，主要采用锋针、铍针、铤针治疗，与现代临床上主要采用的三棱针不同。

古代人是怎么想到用刺血来治疗疾病的呢？有这样一种观点，在新石器时代，某个头痛患者，一天在干农活时，被石头刺破了手，出了血，没想到后来

竟然头不痛了。也就是说人们在日常生活中因偶然创伤出血而导致原有症状减轻或者消失，长期实践这才积累了这样一种疗法。在新石器时代，人们使用的是砭石。最早的文字记载见于《黄帝内经》，里面对刺血疗法的机制、施术部位、操作手法、适应证及禁忌证都有精辟的论述，还提出刺络放血可以治疗如癫狂、头痛、腰痛、疟疾、热病、突然失音、热喘、流鼻血等 10 多种疾病。

刺络放血为什么能治疗这么多病呢？有什么道理在里面？



刺血疗法通过通经络、活气血，可以泻热、止痛、镇静、消肿、急救开窍、解毒、化瘀消肿。内经上说“气有余则泄其盛经，出其血”，在体内气机运行不畅，尤其是气滞或病邪较盛的情况下，应用刺络放血疗法以达到血行气通、气血调和的目的。

中医上说“久病入络”，意思是：病的时间比较久了，病邪就会由浅入深，从经脉影响到络脉。打个比方，经脉就好像是主干道，在人体里面的位置比较深，络脉好比是小街小巷，交联错杂，位置比较浅，有些血络在皮肤表面就可以看到。病情轻的，不会侵到络脉，但是如果有病不及时治疗，病邪气就会弥漫，周身气血不畅，络脉也会受牵连。这时候，如果用针刺的方法，可以驱散在经脉的病邪，病会得到缓解但不能轻易治愈。如果使用“以血行气”的刺络放血疗法，逼邪随血外出，以令血气经脉通行。如同喝水可以排毒一样，在这里，放出来的血就是病邪的载体。



病扰心神出异梦

小时候做梦梦到飞，父母欣喜地说是在长个子。这也并不是单纯的迷信，在很大程度上体现了人们一种美好的愿望。在民间，“周公解梦”流传非常广，虽然有些迷信色彩，但也在一定程度上体现了我国劳动人民智慧。我们从梦中醒来，往往为梦中奇异怪诞的梦境感到迷惑，它意味着什么？它在暗示些什么？或者仅仅是一种简单的生理现象？

有观点认为，梦与疾病有关，从一个人所做的梦可以反映出一个人的健

康状况。早在古代，中国人就有梦与疾病相关的说法。例如《列子》记载，梦到大水感到恐惧，是因为身体阴气壮；梦到大火，是因为阳气壮；如果梦到杀人，那就是阴阳两气都壮。《黄帝内经·素问》认为，肺气虚，就会梦见悲惨的事物，或梦见人被杀流血，当五行之一的金旺之时，会梦见战争。肾气虚，就会梦见舟船淹死人，当五行之一的水旺之时，会梦见大火燃烧。这些都是五脏气虚，阳气有余，阴气不足所致。



当代医学家也认为，梦有时确实能反映身体的健康与疾病状况，其中也包括了潜在的疾病，或可能使疾病恶化的状况；它也可能是心理冲突的征兆，或显现出会影响疾病发展的趋势。

我国古代对疾病致梦论述的最典型、最详细的要算隋代名医巢元方的《诸病源候论》。他说：“夫虚劳之人，血衰损，脏腑虚弱，易伤于邪。正邪从外集内，未有定舍，反淫于脏，不得定处，与荣卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧而不安，喜梦。”多梦的根本原因是由机体内在变化引起的。

总之，当我们熟睡的时候，大脑并没有休息，他就像一个忠实的哨兵，监视着我们体内的各种细微的变化，并把这些变化以一种奇特的方式投射到我们心里。因此病人就诊时应该把自己有关的梦境告诉大夫，以便根据不同梦境的分析，寻找身体内部潜在病变，发现早期疾病，及早治疗。

市面上、网络上，像周公解梦之类的，可以看，但最好不要全信。不要因为做的某个梦而疑神疑鬼，导致自己心神不宁，过度紧张，说不定还真的引起其他疾病了呢！



中医“肾虚”与健康

随着社会的发展，生活节奏的加快，很多人常常感觉身心疲惫，有疲劳、失眠、腰酸腿沉、头晕脑胀、力不从心等症。毕竟生活水平提高了，这时候很多人常觉得身体该进补了。可怎么补呢？养生离不开中药，而补药中最好的是

补肾药，因为肾是根本。于是就出现了这样一种现象：中青年人事业繁重、工作疲劳、身体虚弱而要求补肾；老年人肾气本虚，更要求补肾；就连上学的学生，在家长的带领下也来到亚健康门诊，述说自己的孩子气色不佳、身体虚弱、眼泡水肿、眼眶发黑，担心孩子肾虚，也请求大夫开具补药……

人们对身体的担忧是应该的，但如此忧虑担心肾虚，确实有点啼笑皆非了。中医讲究人体的阴阳平衡，去多余的，而补不足的。如果并不是肾虚，那干嘛要补肾呢？

下面，让我们先来看看到底怎样才是肾虚。

肾虚，顾名思义就是肾气虚弱的意思。中医认为，肾为先天之本，具藏精功能。肾精充盛时，人能正常地发育和生殖。如果肾精虚衰，就会产生诸如精神疲乏、头晕耳鸣、健忘脱发、腰脊酸痛、遗精阳痿、男子不育、女子不孕、更年期综合征等多种病症。



中医所讲的“肾”，不仅指解剖学上的肾脏，还是与人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢等都有直接或间接关系的重要脏器。

引起肾虚的原因不外乎先天与后天两大因素。

从先天因素来看：

首先，先天禀赋薄弱。父母体弱多病，母亲怀孕时精血亏虚，酒后怀孕的，