

集中医阴阳五行及自然疗法，融人与自然、身心为一体。

顺应自然规律，心身双修，药食并调，动静结合。

中国传统文化的瑰宝，体现中华民族悠久历史和灿烂文化的奇葩。

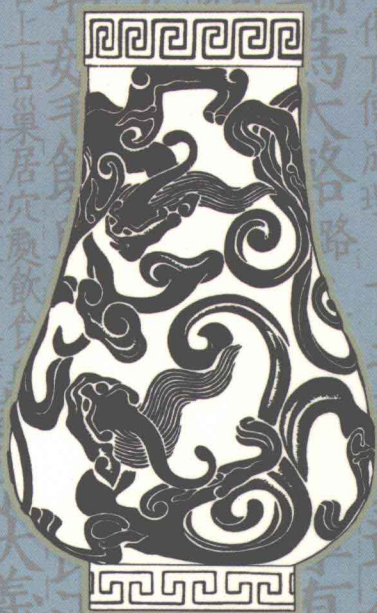
黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会 编著

# 中华养生全典

(上册)



集之也言上古巢居穴處飲食血  
 茹蘊藉毛羽時人質樸文章未作  
 肉蘊藉毛羽時人質樸文章未作  
 下也始畫八卦造書契以代結繩之政由是立  
 籍生焉濟曰太古結繩以理逮及也由從也及易曰觀乎  
 天文以察時變觀乎人文以化成天下翰曰天文  
 時變失常也人文禮樂典籍化成謂化下使成理文之時義遠矣翰曰美若夫  
 推直輪為大輅路籍化成謂化下使成理之始大輅推直輪為大輅路  
 式觀云  
 巢之時  
 冰為積  
 下也始畫八卦造書契以代結繩之政由是立  
 籍生焉濟曰太古結繩以理逮及也由從也及易曰觀乎  
 天文以察時變觀乎人文以化成天下翰曰天文  
 時變失常也人文禮樂典籍化成謂化下使成理文之時義遠矣翰曰美若夫  
 推直輪為大輅路籍化成謂化下使成理之始大輅推直輪為大輅路  
 式觀云  
 巢之時  
 冰為積



黑龙江科学技术出版社

# 中华养生全典

(上册)

黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会 编著



黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生全典 (上下册) / 黑龙江省康复医学会  
中医养生专业委员会编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学  
技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5388-6819-7

I. ①中… II. ①黑… 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210936号

## 中华养生全典

ZHONGHUA YANGSHENG QUANDIAN

---

**编 著** 黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会  
**责任编辑** 常虹 回博 王研  
**书装设计** 张立娟  
**出 版** 黑龙江科学技术出版社  
**地 址** 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
**电 话** 0451-53642106 传真: 0451-53642143 (发行部)  
**网 址** www.lkbs.cn www.lkpub.cn  
**发 行** 全国新华书店  
**印 刷** 哈尔滨市石桥印务有限公司  
**开 本** 787mm × 1092mm 1/16  
**字 数** 800千字  
**印 张** 52.5  
**版 次** 2012年1月第1版·2012年1月第1次印刷  
**书 号** ISBN 978-7-5388-6819-7 / R · 1940  
**定 价** 98.00元 (上、下册)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 《中华养生全典》编委会

(黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会)

**名誉顾问** 王恩海 谭新平 秦剑峰

**主 编** 陶 冶 张树信 张俊林

**副 主 编** 郭天龙 冯建斌 王智勇

**编 委 会** (以下按姓氏笔画顺序)

王 旭 付洪瑜 刘 洋 刘克刚

关婷婷 许乐乐 孙肇兴 毕誉元

李 妍 李 铁 李 雪 李美华

李湘洋 杨建卓 杨舒涵 吴文胜

宋 鹏 张 晶 张晓爽 范琳君

周 静 周宏明 赵忠辉 班珊珊

郭 莹 郭新年 董婷婷 路一鸣

**执行秘书** 周 静 刘 洋

# 前 言

月有阴晴圆缺，海有潮涨潮落，人体也是一样，会随着日月的盈亏，节气的变化而变化，与大自然相对应，起承转合、此消彼长。

传统中医养生特别强调“天人合一”，我们的先人认为，人活于天地之间，与自然是和谐统一的，当自然环境发生变化时，人体也会发生相应的改变。只有顺应自然，人体才能健康，如果违背了这一原则，就会疾病缠身。元代著名道教理论家俞琰说：“人受冲和之气，生于天地间，与天地初无二体，若能摄天地之妙，此心充虚堪寂，自然一气周流于上下……自可与天地同其长久。”可见，只有顺应天时以养生，达到天人合一的境界，才是长寿之道。《灵枢·顺气一日分为四时》中说过：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之，以一日分为四时，朝为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”所以，养生不仅要顺应一年四季的变化，也要符合一日四时的规律。

古人根据十二生肖中动物的出没时间将一日详细划分为十二个时辰，与之相对应，人体也有十二正经并隶属于十二脏腑，是气血运行的主要通道。按照中医理论，人体内经气如同潮水一样，随着时辰变化在各经脉间起伏流动，人体想要健康，就应顺应经络的循行规律，预防疾病、服药治疗疾病也应循此规律，以达到增强脏腑功能的效果，此为中医学的“时间医学”体系。《黄帝内经》及汉代张仲景的《伤寒杂病论》中提出的人体生理和病理的昼夜节律、七日节律、四季节律及年节律的论述，是“时间医学”最初的雏形。

据科学研究，人的寿命至少应为一百二十岁，但在科技高度发达的今天，我们却没有办法实现，而《黄帝内经》记载上古之人可以做到，这是因为他们更接近自然，顺应自然。如果我们也能顺应自然规律而生活，长寿就不会再是让人无法翻越的山巅。

本书是中医阴阳五行及自然疗法的汇集,将人与自然、人的身心视为一体,从饮食、方药、针灸、按摩、拔火罐、生活起居、四时、节气、情志、导引练功等方面对养生做了详细介绍,以方便读者针对个体需要查找相应的方法来调理、改善身体状况。

我们衷心希望广大热爱健康的读者,在紧张的学习、工作之余,通过阅读本书,能掌握有效的自我调理方法,并应用于日常生活之中,建立良好的预防模式,避免外邪入侵,把疾病隐患消灭在萌芽状态,从而达到强身健体、延年益寿的目的,使每个人都能拥有健康的身心和高质量的生活!

**编者**

**2010年12月于太阳岛五行养生堂**



# 目 录（上册）

<b>第一章 中医阴阳五行养生基础理论</b> .....	<b>001</b>
第一节 五行的归属 .....	002
第二节 五行与疾病 .....	004
<b>第二章 中草药养生疗法</b> .....	<b>011</b>
第一节 延年益寿类草药 .....	012
第二节 清热解毒类草药 .....	029
第三节 止咳化痰类草药 .....	034
第四节 消食导滞类草药 .....	035
第五节 理气理血类草药 .....	036
第六节 养心安神类草药 .....	039
<b>第三章 针刺养生疗法</b> .....	<b>043</b>
第一节 针刺的作用 .....	044
第二节 针刺的原则 .....	046
第三节 针刺的方法 .....	050
第四节 针刺的角度、方向、深度 .....	052
第五节 针刺的手法 .....	053
第六节 针刺的注意事项 .....	059

第七节 耳针疗法 .....	060
<b>第四章 艾灸养生疗法 .....</b>	<b>089</b>
第一节 灸法的作用 .....	090
第二节 艾灸的操作方法 .....	092
第三节 常用的保健腧穴 .....	096
第四节 常见病的预防及治疗 .....	098
第五节 艾灸的禁忌证 .....	105
第六节 艾灸的注意事项 .....	106
第七节 艾灸的护理 .....	107
<b>第五章 按摩养生疗法 .....</b>	<b>109</b>
第一节 按摩简介 .....	110
第二节 按摩的起源和发展 .....	110
第三节 按摩的作用及原理 .....	111
第四节 按摩养生的优势 .....	113
第五节 按摩养生的适应证及禁忌证 .....	113
第六节 按摩的基本手法及注意事项 .....	115
第七节 自我按摩养生的方法 .....	119
<b>第六章 火罐养生疗法 .....</b>	<b>135</b>
第一节 拔罐的机理 .....	136
第二节 拔罐的功效、种类及方法 .....	137
第三节 拔罐的体位及适用范围 .....	139
第四节 拔罐时间的指导原则 .....	140





第五节 拔罐的注意事项 .....	140
第六节 拔罐的反应处理 .....	141
第七节 拔罐的典型适应证 .....	142
<b>第七章 刮痧养生疗法 .....</b>	<b>145</b>
第一节 刮痧的发展历史 .....	146
第二节 刮痧的治病原理和治疗原则 .....	147
第三节 刮痧的疗效 .....	148
第四节 刮痧的适应证 .....	151
第五节 刮痧的工具 .....	153
第六节 刮痧的体位与手法 .....	153
第七节 刮痧的注意事项 .....	155
第八节 刮痧过程中可能出现的意外及处理 .....	156
第九节 刮痧的禁忌证 .....	157
第十节 刮痧的过程中和刮痧后应该注意事项 .....	157
第十一节 刮痧养生法 .....	157
<b>第八章 足底养生疗法 .....</b>	<b>163</b>
第一节 足底疗法的源流 .....	164
第二节 足底疗法作用原理 .....	166
第三节 足底按摩的操作方法 .....	171
第四节 足底反射区的位置与操作手法 .....	175
第五节 足底疗法的适应证 .....	224
第六节 足底按摩的注意事项及可能出现的情况 .....	224
第七节 足底按摩的禁忌证 .....	226

第八节 足底常见病按摩法 .....	227
<b>第九章 食疗药膳养生疗法 .....</b>	<b>233</b>
第一节 食疗药膳疗法 .....	234
第二节 食粥疗法 .....	255
第三节 煲汤疗法 .....	274
第四节 药酒疗法 .....	291
第五节 食醋疗法 .....	312
第六节 饮茶疗法 .....	323



## 第一章

# 中医阴阳五行养生基础理论

中医阴阳五行养生学说,是在中医阴阳五行理论的指导下,研究和探索传统医学,用于预防疾病、增强体质、延年益寿,并应用其指导人们健康生活的理论和方法。我们把这种养生的理论和方法称为“养生之道。”三千年前的《素问·上古天真论》中记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。古人把养生作为日常生活中一种强身健体、延年益寿的方法,并在衣食住行等方面广泛应用。本书中的养生方法各异,但万变不离阴阳五行之道,如中草药、食疗药膳、针灸、按摩、导引练功、情志、颜色、音乐、季节、时辰、休闲养生等。

中医阴阳五行是中国传统文化的重要组成部分,历史悠久、源远流长,在数千年的生活、医疗实践中,由历代中医学大家、养生学家们积累、总结了丰富的经验,形成了中华民族养生的精华。

## 第一节 五行的归属

### (一) 木

木属春天。春天和风煦日,万物复苏,正是草木生发的时节。日出东方,与木相似,古人称“木曰曲直”。“曲直”是指树木的生长形态,为枝干曲直,向上向外周舒展,因而引申为具有生长、升发、条达、舒畅等作用或性质的事物,均归属于木。属木的器官是肝、胆、眼睛;属木的情志是怒;属木的味道是酸味;属木的食物是青色食品。如果木系某个器官感觉异常,可以多吃一些属木的青色食物,它们对应人体的肝和胆,含有大量的叶绿素、维生素及纤维素,能协助器官加速排出体内的毒素。推荐食物有白菜、包心菜和菠菜等各式叶菜。

### (二) 火

火属夏天,代表气向上的运动方式。南方炎热,与火相似。古人称“火曰炎上”。“炎上”是指火具有温热、上升的特性。因而引申为具有温热、升腾作用的事物,均归属于火。属火的时令是夏季,万物茂盛,气候炎热。属火的器官是心、小肠、舌;属火的情志是喜;属火的味道是苦味;属火的食物是赤色食品。夏季是一



年中最热的季节，心属火，火性很热而且向上蔓延，所以夏季容易上火，心绪不宁，心跳加快，给心脏增加负担，因此夏季应着重养心。养心最好吃些赤色食物。通常这种颜色给人的感觉就是温、热，它们对应的是同为红色的血液及负责血液循环的心脏，气色不佳、四肢冰冷的虚寒体质者更可以多吃一些赤色食物。根据五行相克原理，肾水克制心火，因此冬季好好补养肾气是有远见的方法。

### （三）金

金属秋天，代表气向内收缩的运动方式。日落于西，与金相似。古人称“金曰从革”。“从革”是指“变革”的意思，引申为具有清洁、肃降、收敛等作用的事物，均归属于金。五行属金的时令是秋季，西风萧瑟，万物凋敝，符合金性。属金的器官是肺、大肠、鼻；属金的情志是悲；属金的味道是辛味；属金的食物是白色食品。秋天应着重保养肺脏，最容易出现的病痛是咳嗽，这是五行对情志的影响。秋天叶落西风，草木始枯，很容易让人感时伤月，心情抑郁。悲属金，与肺同源，过度悲伤就会造成肺脏损伤。金系食物对应的是肺脏，大多是白色食物，其性偏平、凉，能健肺爽声，还能促进肠胃蠕动，强化新陈代谢，使肌肤充满弹性与光泽。

### （四）水

水属冬天，代表气向下的运动方式。北方寒冷，与水相似。古人称“水曰润下”。水具有滋润和向下的特性，引申为具有寒凉、滋润等作用并向下运行的事物，其均归属于水。属水的时令是冬季。冬季万物蛰藏，寒气袭人，冰封大地，与水性相合。属水的器官是肾、膀胱、耳；属水的情志是恐；属水的味道是咸味；属水的食物是黑色食物。西餐过多会伤肾，大厨做饭共同的特点就是油大盐重，这样味道更香更下饭。但咸味属水入肾，适量是有益的，过度是有害的，如果同时伴有面色发黑，表明肾脏有问题。此时应多吃黑色食物促进新陈代谢，使多余水分不至于积存在体内造成水肿，并有强壮骨骼的作用，推荐食物有黑豆、黑芝麻、蓝莓、香菇、黑枣、桂圆、乌梅等。

### （五）土

土属长夏，代表气的平稳运动，因有四季而有四行，但夏天和秋天之间有过渡阶段，因此便有了土。中原肥沃，与土相似。古人称“土爰稼穡”，是指土有种植和收获农作物的作用，因而具有生化、承载、受纳作用的事物，均归属于土，故有“土载四行”和“土为万物之母”之说。属土的时令是长夏，是指在夏天干热过去，

开始下雨的一段时间,此时暑热多湿,正是草木蔬果生长的时期,与土性相应。属土的器官是脾、胃、口;属土的情志是思;属土的味道是甘味;属土的食物是黄色食品。长夏多雨,是一年中最湿的时期。湿气过多会伤脾胃,从而影响食欲,所以盛夏季节人们容易没有胃口。这时候在饮食上就要“多甘多苦”,多吃甜味的食物补充脾气。按五行来讲,属火的心滋养属土的脾,多吃苦味强心的食物也能健脾。土系器官出现问题,应多吃黄色食物。脾、胃在人体中扮演着养分供给者的角色,调理好了,气血才会旺盛,推荐食物有橙、南瓜、玉米、黄豆、甘薯等。

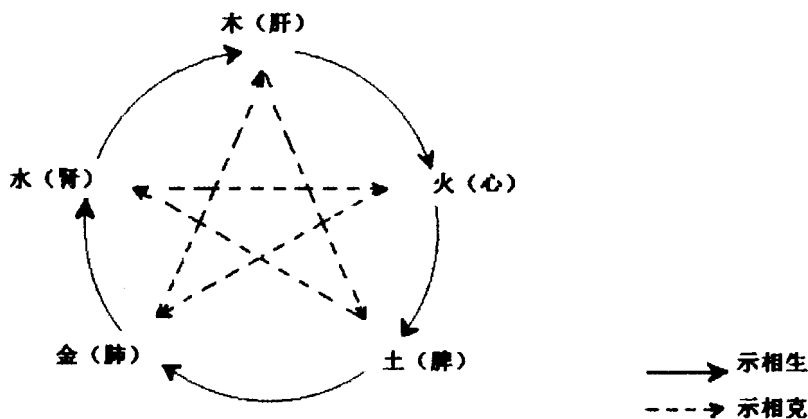


图 1-1-1 五行相生相克表

## 第二节 五行与疾病

### (一) 归属人体组织结构

中医学运用了五行类比联系的方法,根据脏腑组织的性能和特点,将人体的组织结构分属于五行系统,从而形成了以五脏(肝、心、脾、肺、肾)为中心,配合六腑(胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦),主持五体(筋、脉、肉、皮毛、骨),开窍于五官(目、舌、口、鼻、耳),外荣于体表(爪、面、唇、毛、发)等的脏腑组织结构系统,为脏象学说的系统化奠定了基础。



此外,中医学根据“天人相应”的观点,运用事物属性的五行归类方法,将自然界的有关事物或现象也进行了归属,并与人体脏腑组织结构的五行属性联系起来。如人体的五脏、六腑、五体、五官等与自然界的五方、五季、五味等相联系,这样就把人体与自然环境统一起来,反映了人体内外环境之间的相互通应的关系。例如春应于东方,风气主令,故气候温和,阳气生发,万物滋生,人体之肝气与之相应,故肝气旺于春。

## (二)说明五脏病理变化及相互影响

脏腑病变的相互影响和传递,谓之传变,即本脏之病可以传至他脏,他脏之病亦可以传于本脏。从五行规律来说,则病理上的传变主要体现于五行相生的母子关系及五行相克的乘侮关系。

### 1. 相生关系传变

母病及子,又称“母虚累子”,系病变从母脏传来,并依据相生方向传于属子的脏器。临床多先见母脏病候,继则又见子脏病候。如水不涵木证,即肾阴亏虚,不能滋养肝阴,阴不制阳,以致肝阳虚亢,临床可见腰膝酸软,耳鸣遗精、眩晕、健忘、失眠、急躁易怒、咽干口燥、五心烦热、颧红盗汗等症状。

子病犯母,又称“子盗母气”,系病变从子脏传来侵及属母的脏器,临床多见先有子脏病候,继则又见母脏病候。如心肝火旺证,即心火亢盛而致肝火上炎,可见心烦失眠,或狂躁谵语,口舌生疮,舌尖红赤疼痛,又兼见烦躁易怒、头痛眩晕、面红目赤等症状。

### 2. 相克关系传变

相乘传变,即相克太过而致疾病传变。如木亢乘土,即肝脾不和证或肝胃不和证,临床多见肝气横逆,侵及脾胃,导致消化吸收功能紊乱。多先见肝病症候,继则又见脾气虚弱或胃失和降症候。如肝气横逆,可见烦躁易怒、胸闷胁痛、眩晕头痛等症。横逆犯胃则继见恶心、嗝气、吞酸、呕吐等症。横逆犯脾则继见纳呆、厌食、脘腹胀满、大便溏泄或不调等脾虚失运病症。相侮传变,即反克为病。如木火刑金,即肝火犯肺之证,临床多见心肝火旺、肝火亢逆、上犯肺金、灼伤肺津或肺络,一般先见胸胁疼痛、口苦、烦躁易怒、脉弦数等肝火亢盛之症,继则又见咳嗽,甚则咳血,或痰中带血等肺失清肃之候。由于肝病在前,肺病在后,病变由被克脏传来,故属相侮规律传变。

应当指出，所谓五行母子或乘侮关系之传变，在临床上并不是必定要发生的。此种传变发生与否，还与脏气虚实、病邪性质，以及护理治疗等多方面因素有关。一般来讲，脏气虚则传变，脏气不虚则不传或难以传变，对此应灵活看待，不能机械理解。

### （三）说明脏腑生理功能及相互联系

中医学根据五行之特性，用以说明五脏的某些生理特性和功能作用。如木性曲直，条顺畅达，肝属木，故肝喜条达而恶抑郁，并有疏泄之功能；火性温热而炎上，心属火，故心阳有温煦之功能，心火易于上炎；土性敦厚，有生化万物之特性，脾属土，故脾有消化水谷，运输精微，营养四肢百骸的功能，又为气血生化之源；金性清肃收敛，肺属金，故肺具有清宣肃降之功能；水性润下，有下行、闭藏之性，肾属水，故肾主水液代谢之蒸化排泄，并有藏精功能。

中医学认为五脏的功能活动不是孤立的，而是相互联系的。五脏是人体生理活动的中心。五脏之间在生理上相互联系、相互协调，共同完成整体的生理活动。五脏配属五行，不仅阐明了五脏的某些功能特点，而且认为五脏之间存在着相互资生和相互制约的联系，并由此说明每一脏都与其他四脏发生着关系，从而概括出五脏的整体联系。现试从相克和相生两方面来进行叙述，具体如下：

脏腑之间的相互资生联系，如肾能藏精，肝能藏血，肾精可以化生肝血，此即肾水滋养肝木，即水生木；肝藏血，心主血脉，肝之贮藏血液和调节血量功能正常，则有助于心主血脉功能的正常发挥，此即肝木上济心火，即木生火；心主血脉，又主神志，脾主运化，为气血生化之源，又主统血，心之阳热可以温运脾阳，心主血脉功能正常，血能荣脾，脾才能发挥主运化、生血、统血之功能，此即心火温运脾土，即火生土；脾能运输精微，益气以充肺，从而维持肺主气之功能，并使之宣肃正常，此为脾气生养肺气，即土生金；肺主气，职司清肃，肾主藏精纳气，肺气肃降则有助于肾精之闭藏和气之摄纳，肺气肃降，水道通调，又能促进肾主水功能的发挥，此即肺金滋养肾水，即金生水。

可以看出，五脏之间相互资生的关系，即是运用五行相生的理论来阐明的。

脏腑之间的相互制约关系，如肺气肃降，气机调畅，可以抑制肝气之上逆和肝阳之上亢，此即金克木；肝气的条达，可以疏泄脾湿之壅滞，此即木克土；脾气运化，可以调节肾主水功能，以防止水湿之泛滥，此即土克水；肾水的滋润，上济于心，以制约心火上炎，此即水克火；心之阳热，可以制约肺气清肃太过，此即火





克金。亦可看出,五脏之间在生理功能上的相互制约,亦是运用五行相克理论来阐明的。

总之,五脏之间的生克关系,说明每一脏在功能上均有他脏资助,因而本脏不至于虚损;同时又受他脏制约,使不致过亢。若本脏之气过盛,则有他脏之气制约之;而本脏之气虚损,又有他脏之气滋养之。通过这种生克关系,即把脏腑紧密地联结成一个整体,从而维持了人体内环境的协调统一。

此外,关于人体与外界环境,如与四时、五气及饮食五味的关系,中医学亦用五行规律加以说明,在此不一一列举说明。

#### (四)用于疾病的诊断与治疗

人体本身是一个有机整体,内部脏腑有病可以反映于机体的体表,从色泽、声音、形态、口味、脉象、舌苔等多方面反映出来。由于对五脏、五色、五音、五味等都以五行进行分类归属,并作了一定的联系,形成了五脏系统的层次结构,为疾病的诊断奠定了理论基础。因此,在临床诊断上,我们可以综合四诊材料,根据五行所属及其生克乘侮规律来推断病情。如面见青色,喜食酸味,两胁胀痛,脉弦,即可诊为肝病;面见赤色,口味苦,舌尖红或糜烂,脉洪或数,则可诊为心火亢盛;而脾虚病人,面色见青,口泛酸水,则可诊为肝木乘土,即肝脾不和之证。

一般来说,中医诊病很重视色诊和脉诊的结合应用,且能在客观上大致反映出疾病的状况。但是,欲从色脉来判断病情的发展趋势,则主要是运用五行的生克关系。如《医宗金鉴·四诊心法》指出:“色脉相合,已见其色,不得其脉,得克则死,得生则生。”即色脉相符,为病情发展正常;脉克色为逆;脉生色为顺。如肝病,色青而见弦脉,为色脉相符;如不见弦脉而反见浮脉(肺脉),则属相克之脉,即脉克色(金克木)为逆;若得沉脉(肾脉),即脉生色(水生木),则为顺。此种判断预后的生克关系,在临床上虽然有一定的参考价值,但不能机械地套用。

五行学说在临床治疗方面的应用主要是:控制疾病传变和确定治则与治法两方面。

##### 1. 控制疾病传变

疾病的发生,主要在于机体脏腑阴阳气血功能的失调。而脏腑组织功能失调也必然反映内脏生克制化关系的失常。因此,疾病的传变,则常是一脏受病而波及他脏,或他脏受病而传及本脏。因此,在临床上除对所病本脏进行适当处理外,