

杨氏



YANGSHI ZHONGYI BAOJIAN SHOUCHE

中医保健手册

主 编 杨增良

—— 未病先防 · 既病防变



杨增良

教授 主任医师

名老中医谢海洲入室弟子

北京电视台生活频道特邀专家



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

杨氏



中医保健手册

（一）

——杨氏家传——



杨氏

杨氏

杨氏

杨氏



中国医药出版社

CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

杨氏中医保健手册

YANGSHI ZHONGYI BAOJIAN SHOUC

——未病先防·既病防变

主 编 杨增良



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

杨氏中医保健手册——未病先防·既病防变/杨增良主编.
—北京:人民军医出版社,2011.7
ISBN 978-7-5091-4818-1

I. ①杨… II. ①杨… III. ①中医学—保健—手册
IV. ①R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 133100 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:刘保顺 责任审读:杨磊石
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)51927292
网 址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:8·彩图 8 面 字数:201 千字
版、印次:2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—4500
定价:26.00 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

博采众家之长
独创综合疗法

崔月犁



一九九八年元月

珍惜韶华 抓住机遇 勤奋学业
早成夙愿 矢志不渝 努力奉献

为

杨增良贤弟 师生情谊深 继承发扬精而共勉

谢海州



癸未秋月

彩 图



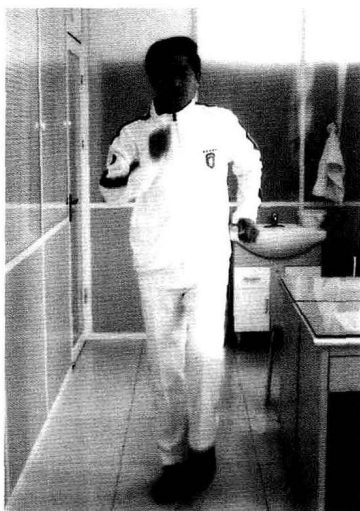
彩图 1 杨氏太极步 (1)



彩图 2 杨氏太极步 (2)



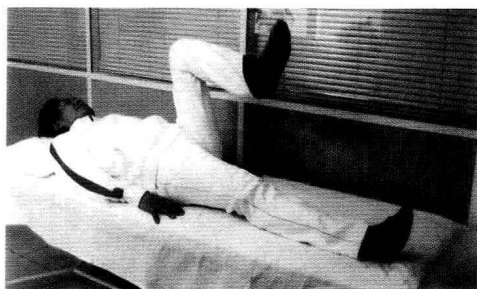
彩图 3 杨氏太极步 (3)



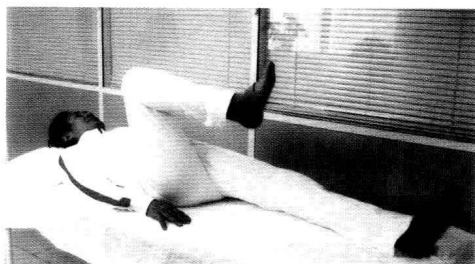
彩图 4 杨氏小步走



彩图 5 原地高抬腿（踏步式）



彩图 6 原地高抬腿（仰卧抬左腿）



彩图 7 原地高抬腿（仰卧抬右腿）



彩图 8 原地后蹬腿 (1)



彩图 9 原地后蹬腿 (2)



彩图 10 原地后蹬腿 (3)



彩图 11 拇指点穴法



彩图 12 肘尖点穴法



彩图 13 开气门手法



彩图 14 内科基础手法 (摩脊背)



彩图 15 内科基础手法 (啄脊背)



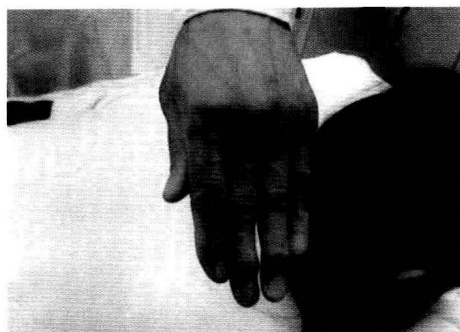
彩图 16 内科基础手法 (推夹脊)



彩图 17 内科基础手法 (拨侧线)



彩图 18 内科基础手法 (按督脉)



彩图 19 内科基础手法 (拍脊背)

编著者名单

主 编 杨增良
协 编 (以姓氏笔画为序)

王 然	王庆超	王珍云
王焕禄	车桂芳	方 玲
卢文博	刘笑天	孙 璿
杜 森	李大奇	李景霞
杨 洋	杨超男	张 凡
张 晨	张华东	张燕英
张藻南	陈 华	陈允斌
赵 冰	赵立庄	宫 政
耿 雪	高璐璐	郭丽娜
曹馨月		

图片制作 张燕英 朱 海

内 容 提 要

本书由国家名老中医谢海洲的入室弟子杨增良教授主编,详细介绍了杨氏中医保健的学术思想和方法技巧。全书分上下两篇,上篇为未病先防,包括四时保健、体质保健、运动保健、药食保健、房事保健、心脑血管保健、经络保健等良方妙法;下篇为既病防变,介绍 40 余种常见疾病、慢性病证的综合治疗与调理方法。全书以中医“治未病”为重点,以杨氏家传师授经验为依据,融汇了作者从医 40 余年的实践体会,条理清晰,特色鲜明,实用性强;适于基层医务人员、中老年群体和中医药爱好者阅读参考。

潜心医学，矢志不移^①（代序）

六十年，仅是历史长河里的一朵浪花，然而却是人生征途中的悠悠岁月。我今年已届八秩，进入老衰之境，但回首往昔，我感到有益于人类，无愧于社会。我之所以在中医药学上取得一些成就，与我热爱医学、努力读书、刻苦钻研、勤劳写作密切相关，但也应归功于首长的关怀，老师的教诲，同道的支持，学生的帮助。因为我们同处于一个改革开放蓬勃发展的新时代，“江山代有人才出，各领风骚数百年”。

此时此刻，我想简略地回顾一下过去。我出生于一个中医世家，祖父是个老学究，农村医生，平生以读书课徒、济世活人为乐。我自幼受其熏陶，既学文又学医，十五岁时，即能在长辈指导下从事诊疗及药物制备工作。后来到北平半工半读，由插班高中而大学，毕业后由周军声老师介绍给赵燏黄教授当助手15年，赵老为本草文献学家，知识渊博，对我影响较大。赵老逝世后，又拜江南名医徐衡之先生为师，因他与章次公先生为至友，故得以聆听章次公先生教导。之前还曾向当时北京名医仝即吾、金书田、瞿文楼、张文松诸先生请教问业。于1947年经南京考试院河北山东考选处录取为中医师，当时考官为肖龙友先生。1949年经张绍重先生介绍，拜会肖龙友先生于中央人民医院，因此才有1957年为北京政协文史委员会撰写“北京四大名医”之举，以及此后我写的师友

30位,说明我的从医之路是转益多师,博采众长,不断进取,自学成才的。

新中国成立后,我从事中医药教学、科研和医疗工作,指导了许多学生和研究生,积累了大量的临床资料,治愈了不少国内外患者。业务之余,笔耕不辍,共撰著文献总字数在千万言以上,5年前将手稿赠送北京中医药大学图书馆特藏室,这次会后还准备捐赠第二批手稿,以了却我的心愿,希望对后世有所裨益。

在即将进入新世纪的年代,虽然我取得的业绩比起前辈来微不足道,然而我已尽力,非常知足。我若是有一息尚存,决不休闲,潜心医学,矢志不移,继续努力,甘愿奉献。我期望在促进中医药现代化方面,同道们加以创新,学生们青出于蓝,勇攀医学科学高峰,将中医药学术传播至全世界。

谢海洲

2000年4月29日

①本书书稿完成,老师已离开我们十年余,为永远铭记老师的教诲,传承老师的学术思想,即选录谢师在“从医六十周年暨学术研讨会”上的讲话为序,作为对老师的纪念,并勉励我们更好地继承老师的业绩,将中医药事业发扬光大,以不辜负老师生前的期望。

编者谨识

2011年1月

前 言

人居天地之间，身处六合之内，涉于世俗之中，外有六淫之侵，内有七情之患，而欲健康长寿者，若不留神医道，精究养生，不亦难乎？中医学十分重视“治未病”，即预防为主的思想，强调防患于未然。预防，对于健康人来说，可增强体质，预防疾病的发生；对于患者而言，可防止疾病的发展与传变。譬犹森林防火，首先应防火于未燃之前；其次是防止火势蔓延；即使“明火”扑灭，亦应重视“暗火”死灰复燃。故《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”后世医家皆宗“治未病”为医家之法，如《丹溪心法·不治已病治未病》解释说：“与其救疗之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。”因此，“未病先防”是最理想的养生措施，作为“治未病”的最高原则。但是，如果疾病已经发生，应宗“防微杜渐”之则，早期诊断，早期治疗，采取控制疾病传变的方法，防止疾病的发展，以达到早日治愈之目的。所以，“既病防变”亦是“治未病”的重要原则。如《素问·阴阳应象