



【适用于任何群体】

儿童营养 学生健脑
经期孕期 瘦身护肤
男人护精 防治疲劳
老人养生 乐活老年

居家
必备
图文版

居家必备
图文版

「中医古法里的」 居家 养生经

流传千年最齐全、最安全、最有效的经典老偏方
告诉你常见病、慢性病怎么吃、怎么养



【防治多类疾患】

咽喉炎、胃病、痔疮、脚
气、失眠、慢性疲劳、腰
肌劳损、前列腺炎、月经
不调、糖尿病、高血压、
哮喘、冠心病、骨质疏松
.....

【纯食材配方】



常见食材的食补食疗方法及
其搭配宜忌，如：黄瓜、苦
瓜、萝卜、山药、红枣、黄
豆、花生、核桃、鸡蛋、洋
葱、大蒜、姜、芹菜、菠
菜，等等。

著名中医
张正斌

主
编

【近百位名中医
的养生智慧】

“神医”扁鹊、“医圣”张
仲景、“药王”孙思邈、
“茶圣”陆羽、“医仙”
傅青主、“世界针灸学之
祖”皇甫谧、李时珍
.....

华夏出版社



「中医古法里的」

居家 养生经

张正斌◎主编

古天真◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医古法里的居家养生经 / 张正斌主编. — 北京:

华夏出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5080-6591-5

I. ①中… II. ①张… 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190410号

出品策划:  华夏武轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

中医古法里的居家养生经

作 者: 张正斌

责任编辑: 陈素然

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

印 张: 18

字 数: 240千字

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6591-5

定 价: 35.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

还原最真实中医偏方 防治最常见大小疾患

最齐全 ● 最安全 ● 最有效

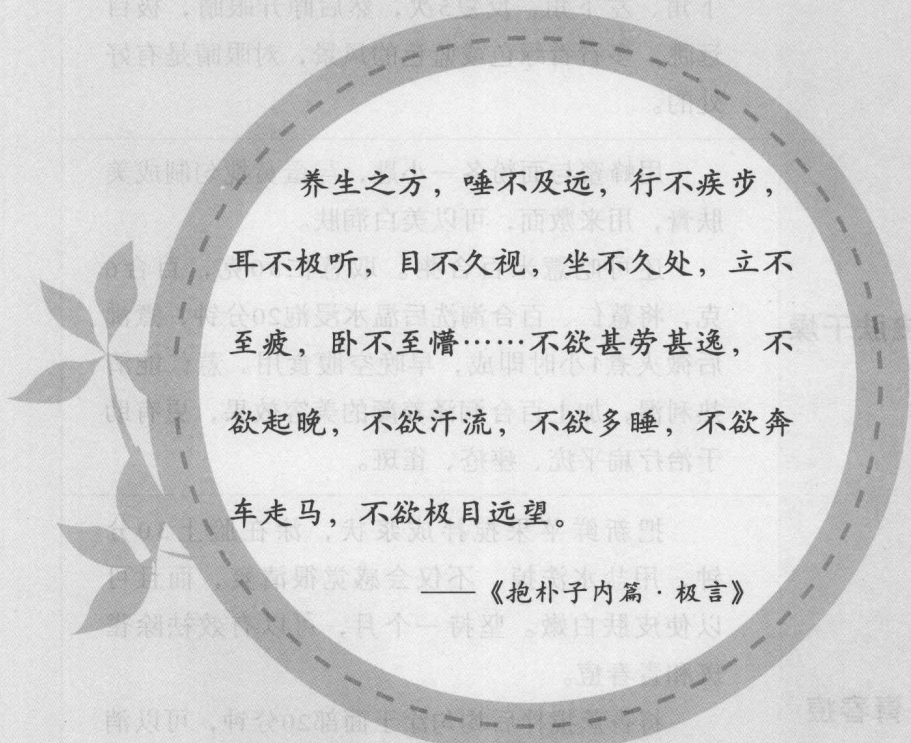
症 状	偏 方
咽喉炎	用冰糖煮梨当茶饮，有润肺清咽的功效。还可以放些紫苏叶、蝉蜕等开咽的药草在水里煮，并吸蒸气来清咽利喉。此外，萝卜、雪梨、藕、乌梅、罗汉果、菊花、橄榄等都可以用来泡茶喝。
胃 病	犯胃病的时候，除了吃药，还要注意养胃，这里特别推荐红枣、山药和栗子。红枣和山药有利于消化，但不可多吃。栗子也是很好的健胃益脾食品，《本草纲目》中记载：“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗，二三十颗顿愈。”
痢 疾	如果得了痢疾，可以吃点大蒜拌马齿苋。还有黄连素，效果也不错。若是夏季外感寒湿引起的急性胃肠炎，可吃藿香正气丸。
流 感	中医古方桑菊饮是最有名的治流感的方子。它的主要成分有：桑叶7.5克，菊花3克，杏仁6克，连翘5克，薄荷2.5克，桔梗6克，甘草2.5克，葛根6克。桑菊饮是一剂典型的预防良方，它主要是在流感刚刚爆发，身体还没有完全发烧、发热，咳嗽也不厉害的情况下饮用的。
过敏性 鼻 炎	可用药薰疗法。用脸盆装入热水并加食用醋或拍碎的大蒜，将脸靠近呼吸热气，并用毛巾盖住头与脸盆，避免热气散出，类似蒸脸的效果。若是家中有蒸脸的器具更好，唯一要注意的就是保持距离，多吸几口气，鼻塞就通了。

症 状	偏 方
牙 痛	牙痛的时候，可以用盐水漱漱口或将盐抹在牙齿上，或用香蕉皮蘸上少许盐，然后咀嚼，可以止痛。
哮 喘	将款冬花泡在蜂蜜里服用，可润肺止咳平喘。还可将款冬花与知母、贝母合用，治久咳不止。还要注意低盐饮食，可吃梨、大枣、萝卜、百合、枇杷、荸荠、木耳和蜂蜜等，合理搭配熬制成药粥，或制成膏滋，以便长久服用。
风湿病	南瓜藤老莖酒可治风湿，制法是：取上等纯米酒5000克，甘蔗红片糖1000克，秋后的南瓜藤老莖（方言，指植物的根和靠近根的茎）5~7棵；先将藤莖洗净，晾干，斩成段，然后与片糖一起浸在酒中，密封20天左右即可开封饮用。这对治疗坐骨神经痛、风湿及类风湿性关节炎和神经痛的效果很好。
痔 疮	痔疮刚发作时，可用黑木耳6克，柿饼50克，红糖50克，每天1剂煮汤服用，要连续服用5~6天。还可取银耳5克，糯米50克，大枣3~5枚，冰糖适量。先将银耳浸泡备用，糯米、大枣同煮，待煮沸后，加入银耳、冰糖同煮为粥，每日2次，连用6~7天，可治疗一般痔疮便血。
足 癣	风油精是治疗足癣最好的办法。每天睡前用温水洗脚后，再用棉签蘸适量风油精涂于患处，一般连续使用5天，就能基本达到止痛、止痒的作用。如果伴有水疱，应先用针将水疱挑破，再涂风油精。另外，用碘酒、中草药牙膏、制霉菌素片、土霉素片、头痛粉外涂患部，也有不错的效果。

症 状	偏 方
冠心病	常食马齿苋可降胆固醇，防治冠心病。可将马齿苋煮食，或凉拌，或晒干熟食，也可与炒米粉蒸食或做糕团内馅用。还可喝三七花参茶，用三七花、参三七各3克，沸水冲泡，温浸片刻即可。此茶能活血止痛，对冠心病患者能起到扩张冠状动脉、增加冠状动脉血流量、减少心肌耗氧量的作用。
糖尿病	可自制降糖茶。先将鲜桑叶撕碎，再把菊花、玉米须和女贞子一起放入炖锅内，中火烧沸，再用小火煮上25分钟，沥出汤汁，口感甘甜的玉贞降糖茶就做好了。
高血压	可用中药泡足，用吴茱萸、桃仁、夏枯草、川牛膝各15克，丹参30克，桑枝20克，水煎取汁1500毫升，倒入脚盆内，待药液稍温，先用消毒毛巾蘸药液擦洗双脚数分钟，温度适宜时再将双脚浸泡在药液中30分钟。每日1~2次，洗后卧床休息1~2小时，每剂可用2次。可以活血通络、降血压。
失 眠	可吃芸豆小米粥。将20克芸豆洗净，用清水浸泡1小时。芸豆连水倒进锅中，50克小米洗净放入，同煮成粥即可。可养心安神，增强小肠功能。小米应与豆类混合同煮成饭或粥，营养互补，有利于增强食欲。
肥 胖	有一种民间减肥秘方是用黑枣5颗，玫瑰花若干，山楂5颗，荷叶粉若干，决明子5克，加入适量冷水煮沸，然后在茶水内放入柠檬两三片，就可以饮用了。每天一两杯，减肥效果很好。喝完以后，要喝点酸奶才好，有平衡作用。

症 状	偏 方
胸部扁平	可吃木瓜、红枣和莲子。将红枣、莲子加适量冰糖，煮熟待用。再将木瓜剖开去籽，放入红枣、莲子、蜂蜜，上笼蒸透即可。还可吃核桃、松仁和玉米，可以将核桃仁、松仁油炸后食用，玉米煮成粥，每天早餐时食用。还可山药、青笋和鸡肝三个一起吃。不仅可丰胸，还可改善皮肤。
月经不调	可用中医脐疗，用当归30克，红花、月季花、川芎各15克，共研细末，用茶叶水调敷脐部，外用胶布固定，每天换药1次，连用5~7天，即可治月经不调。
中 暑	若中暑，可先用一杯温开水（或用糖开水，也可加点醋）给病人饮下，如果出汗过多，则应喝点清凉含盐饮料。如果昏迷不醒，应在额部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等。刮痧疗法也很有效，用光滑平整的汤匙蘸菜油或清水，刮背脊两侧，颈部，胸肋间隙，肩臂，胸窝等处，刮至皮肤出现紫红色为度。
脱 发	如果头发黄、斑秃，可将柚子壳用开水浸泡24小时后，每天涂抹2~3次，以加快毛发生长。或把生姜切成片，在斑秃的地方反复擦拭，每天坚持2~3次，可以生发。
烫 伤	可自制小白菜油膏。将小白菜去掉菜帮，用水洗净，在阳光下晒干。然后用擀面杖将其碾碎，越细越好。用香油将其调成糊状，稀稠程度以不流动为宜，装瓶待用。遇有水火烫伤时，用油膏均匀涂于伤处（不要用纱布敷盖）。每日换药一次，数日即可痊愈。

症 状	偏 方
用眼疲劳	建议看书或使用电脑2小时后，休息10~15分钟，此时可远眺窗外景观，或转动眼球、做眼保健操等。每天早晨起来后，要在新鲜空气中闭目养神，眼球从右到左，再从左到右，各转5次，然后依次注视左、右、右上角、左上角、右下角、左下角，反复5次，然后睁开眼睛，极目远眺。多看看绿色或蓝色的风景，对眼睛是有好处的。
皮肤干燥	用蜂蜜与面粉各一小匙，与蛋黄搅匀制成美肤膏，用来敷面，可以美白润肤。 还可吃薏米百合粥。取薏仁30克，百合6克，将薏仁、百合淘洗后温水浸泡20分钟，煮沸后微火煮1小时即成，早晚空腹食用。薏仁能清热利湿，加上百合润泽养颜的美容效果，更有助于治疗扁平疣、痤疮、雀斑。
青春痘	把新鲜苹果搅拌成浆状，涂在脸上30分钟，用盐水洗掉，不仅会感觉很清爽，而且可以使皮肤白嫩。坚持一个月，可以有效祛除雀斑和青春痘。 将香蕉搅拌后均匀涂于面部20分钟，可以消炎杀菌，尤其适合易生青春痘的人。 绿豆有清热解毒的功效，治疗青春痘效果显著。敷脸前先在脸上拍些化妆水，再将面巾纸铺在脸上，涂上绿豆粉，面膜干后一撕就下来了。
油性肌肤	将捣碎的梨配合酸奶做面膜，敷脸15分钟后洗净，对油性皮肤和长有暗疮、毛孔粗大的人有奇效，还可以收缩毛孔。



养生之方，唾不及远，行不疾步，
耳不极听，目不久视，坐不久处，立不
至疲，卧不至愒……不欲甚劳甚逸，不
欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔
车走马，不欲极目远望。

——《抱朴子内篇·极言》

序

众所周知，中华医学源远流长，博大精深。与西医较注重强调即时疗效不同，中医强调整体观念与辨证论治，因而中医治病最重要的特点就是从人的整体出发，重视调整脏腑器官的功能及其相互之间的平衡与协调，治疗目的也着重于增强人体本身的抗病能力与恢复能力。因此可以说，中医理论天然具有养生防病的理念。

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。精神养生是指通过怡养心神、调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应该顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》云“道法自然”，就是中医养生的根本要求。

应该说，近年来深入人心的食疗养生，是中医养生的精髓之一，但也绝非全部。除食疗外，中医养生还有药养、针灸、按摩、气功等多种养生技术。

中医学把人体最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，是维持人体整个生命活动的三大要素。养生之法莫如养性，养

性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神为人体养生之根本。早在两三千年前，《周易》《黄帝内经》《老子》里面已经有一套很完整的养生原理，就像一个永远也挖不完的宝库，值得我们再三探索。其中最主要的养生观可概括为天人合一、阴阳平衡、身心合一这三大法宝。

本书从浩瀚的古代中医典籍中摘取了一些适用于当代人群常见、多发病症的防治理论和验方，介绍了中医养生学的知识和方法，也引用了许多现代医学的资讯作为佐证，期望增进一些读者对这方面的认识，对防治疾病、增进健康起到有益作用。对本书介绍的饮食、按摩等养生技术，最好在医生的指导下进行。

本书的医学撰稿人为中医师张正斌先生。此外，成都中医学院孔祥序教授，中医何胜林医生，四川大学化学院程溥明副教授，道家玄真子也审阅了本书，并提出了一些修改意见。在此一并表示感谢。

唐人贺知章有诗云：“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”《中医古法里的居家养生经》便是这样的绿叶，借由古老而常新的中医之树，希望能为您生活带来一丝新的生机和活力。



第一章

中医古法老偏方，小病一扫光

- ①牙痛要从调养肾脏开始 2
- ②咽喉炎、扁桃体炎，清热解毒是关键 7
- ③胃病反复治，不如治反复 11
- ④饮食保健，防治痢疾 16
- ⑤对付流感，三分治七分养 20
- ⑥勿将过敏性鼻炎当感冒 24
- ⑦食疗+保健，扫除痔疮隐患 28
- ⑧脚气反复发作，快消灭感染源 33
- ⑨膏药+药酒，治疗风湿病 38



第二章

居家养生，要治疗更要会保养

- ⑩哮喘病的防治之法 44
- ⑪食疗保健，防治冠心病 48
- ⑫癌症要命，别慌心神 54
- ⑬高血压祸患多，肉食者要注意 61

目录

CONTENTS

- | | | |
|----|-----------------|----|
| 14 | 爱护好心脏，淡泊七情六欲 | 65 |
| 15 | 胆囊不利，忌肥甘厚味 | 71 |
| 16 | 骨质疏松勤补钙，低盐饮食是关键 | 75 |
| 17 | 前列腺病的防治之法 | 79 |
| 18 | 调理饮食习惯，防治慢性疲劳 | 81 |
| 19 | 睡硬板床，防治腰肌劳损 | 86 |
| 20 | 抑郁症、失眠的自然疗法 | 90 |



第三章

特殊人群，需要特别呵护

- | | | |
|----|---------------|-----|
| 21 | 运动 + 饮食，瘦身变轻松 | 100 |
| 22 | 中医疗法，治厌食症 | 105 |
| 23 | 美容老偏方，肌肤嫩如水 | 108 |
| 24 | 饮食 + 按摩，乳房变丰满 | 112 |
| 25 | 经期多调理，饮食 + 泡脚 | 118 |
| 26 | 孕期调养，科学胎教 | 124 |
| 27 | 母乳喂养，最优养育 | 130 |
| 28 | 儿童营养，粥汤最宜 | 136 |
| 29 | 饮食 + 静坐，补脑抗疲劳 | 142 |



第四章

食补与食疗，安全有效最重要

- ③① 食物还是毒物，看你怎么搭配 148
- ③② 饮食排毒，天然健康 153
- ③③ 药粥养生，滋补疗疾 158
- ③④ 茶饮瘦身，养生延年 163
- ③⑤ 妙用生姜，能除百疾 167
- ③⑥ 一日吃仁枣，贫血就能好 171
- ③⑦ 南瓜价值高，养生又疗疾 176
- ③⑧ 药酒保健，饮之有度 179
- ③⑨ 食疗养生，巧治糖尿病 183



第五章

疾病防治，日常养生

- ③⑩ 养生要从养肾开始 190
- ③⑪ 养肝护肝，春季最佳 194
- ③⑫ 夏日中暑，饮食调养 199
- ③⑬ 药浴保健，养性疗疾 203

目录

CONTENTS

43	冬季皮肤的自然保养之道	207
44	体味难闻, 疾病预兆	212
45	脱发不用愁, 民间有偏方	217
46	明目食物, 防治眼疲劳	221
47	痘痘不可怕, 远离糖油辣	224
48	治烫伤, 不留疤	227
49	中医小妙招, 防治传染病	232
50	练练太极拳, 能活到天年	234



第六章

中医常用养生招

51	针灸养生, 百般玄妙	240
52	膏药治病, 疗效显著	244
53	看气色, 辨病情	247
54	身体大问题, 切脉就能知	254
55	揉捏拍打, 按摩养生	258
56	耳穴有大用, 瘦身又疗疾	261
57	中医疗心, 注重德行	264
58	音乐疗法, 为心减压	269

第一章

中医古法老偏方 小病一扫光



日常病症如牙痛、咽喉炎、扁桃体炎、胃病、拉肚子、流感、过敏性鼻炎、痔疮、脚气、风湿病等，虽不是什么大病，但作为常见病、初发病，甚至常年不愈的慢性病，却在影响着我们的生活质量。其实，中医典籍中有一些实用的治疗方法，专门医治这些病症，不妨一试。

01 牙痛要从调养肾脏开始

牙齿不好，中医认为是肾出了问题，“肾主骨，生髓，齿乃骨之余”。所以，牙痛要从调养肾脏开始。



牙齿是脏腑健康的“晴雨表”

世界上最美丽的语言就是笑容了，但是如果你牙齿上长满牙垢，又黑又黄，齿端此起彼伏，那么你最好换成笑不漏齿的微笑。在一个注重外表的时代，牙齿的形象尤其重要，它会影响你的人际交流。

牙齿不好，中医认为是肾出了问题，“肾主骨，生髓，齿乃骨之余”。比如，一旦出现蛀牙，中医则会让你从调养肾脏开始。

根据中医“藏象学说”，中医的肾，包括肾脏及“肾经”的经络。这个经络又有它许多表现在外的物质器官，例如肾主耳、肾主骨骼。骨骼不强壮，就是肾不强壮、肾不好了，所以表现在外就是蛀牙了。

(1) 有的人经常刷牙可是他的牙齿还是被蛀蚀，那是牙骨质不好，同时也表明肾不太好。

(2) 如果一个成年人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题，这多为肾气亏乏所致。

(3) 如果出现单纯的牙龈红肿，多是胃火所致，也可能与胃炎有关。

(4) 如果红肿的同时，还伴有牙齿松动、强烈口臭等症状，多为牙周病，可能缺钙或经常不刷牙。

(5) 如牙缝变宽，并伴有牙龈出血，可能患有糖尿病、甲亢等疾病。

(6) 如果在生病过程中，出现牙齿变黑或有寒冷感、牙齿变长而易

