

黄梅芳 林松 编著

四时五脏

养生保健法

中药浸浴、经络保健、四季茶饮

健康养生堂

介绍全方位维护健康的三大法宝

融浸浴、按摩、刮痧、拔罐、茶饮于一体。

结合现代中药和西方精油疗法

有效提升生命三大元素——精、气、神。



深圳出版发行集团
海天出版社

黄梅芳 林松 编著

四时五脏

养生保健法

中药浸浴、经络保健、四季茶饮



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四时五脏养生保健法 —— 中药浸浴、经络保健、四季茶饮 / 黄梅芳, 林松编著. — 深圳: 海天出版社, 2010.9
(健康养生堂)

ISBN 978-7-80747-938-3

I. ①四… II. ①黄… ②林… III. ①养生 (中医)
— 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第142785号

著作权合同登记号: 图字19-2010-038号

四时五脏养生保健法 —— 中药浸浴、经络保健、四季茶饮

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 王 颖 (602wy@163.com)
责任技编 钟愉琼
装帧设计 斯迈德

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 0755-83460397 (邮购)
排版制作 深圳市斯迈德设计企划有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 9
字 数 13千字
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次
印 数 1-6000册
定 价 28.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言 | 中医药经典文化新演绎

20 年的医疗临床生涯中，遇见各种各样的患者，不禁惊讶：为何现代人患的病如此五花八门？面对因病痛饱受煎熬的人们，也不由自主地发出感慨：为何医疗科技发展一日千里，疾病却无法根除？更时常疑惑，身为医者，苦苦追求探索新知识新技术，是否走错方向，摸不着根源？

2000 年的某一天，忽然恍然大悟，现代人关注疾病，不关注健康！医者都是治已病，不治未病！然而，五千年前的《黄帝内经》说：“上工不治已病，治未病。”这道出高明的医生注重的应是疾病的预防，治疗是次要的，而预防的方法就是养生保健！

于是重新调整行医策略：养生胜于治病。从此夜夜重温中医药经典著作，取其养生保健的精髓；日日探研现代人的体质状态和健康问题，求出问题根源。经过多年不断应用和经验积累，一套源自博大精深的中医药文化，集中药浸浴、经络按摩、刮痧拔罐和凉茶汤水的经典，结合现代中药药理研究、西方精油芳疗，全方位维护身体三大元素（生命三宝——精、气、神）的保健方案终于诞生了。

那么，医者是否已成为真正的上工？非也。中国自古便崇尚“学会养生，百病不扰”的哲理，即是说重养生保健，可以最大限度地激发人们自身强大的自愈潜能和增强身体整体素质。依时下流行说法，此语呼唤人们要掌握自己的健康，维护身体，亦是说真正的上工应是患者自己！

所以我们再次精简方案，依人们的健康问题（因人）、四季气候（因时）、地理环境（因地）而制定，力求简易可行，有效安全。本套方案自推出以来，得到无数患者及其家人应用成效和赞赏的反馈。鉴于需求者越来越多，决定以图书方式面世，令更多都市人受惠。

黄梅芳，林松

序一

中国千百年的历史长河中留下了许许多多追求长生不老的美丽传说，在浩瀚的中医文化海洋中有关中医养生保健的记载可谓汗牛充栋。在科学技术快速发展的今天，人们的健康得到不断改善，人类的平均寿命不断刷新历史记录。然而，生活环境、工作压力、生存竞争、精神紧张等原因造成的身心疲惫，引发出一些都市病。香港平均寿命在世界名列前茅，另一方面又有许多处于亚健康状态的人群，严重影响了生活素质，因此古老的养生保健话题仍被人们津津乐道。

两位作者素来关注健康养生的课题，多年来孜孜不倦践行着理念，这就是通过中医药养生法促进人体健康从而达到长寿。多年的行医生涯中，积累了许多宝贵的中医养生保健经验，总结出“三宝四时五脏养生保健法”。作者融合中西医学的护理精华而创立的养生保健方案，具有明显的地方特色，突显了中医养生的特点，如天人相应、形神合一的整体观念，内外结合，重视养心养神，讲究体内气化升降，五脏六腑的平衡，调整精、气、神三元素；强调养生要贯穿一生、持之以恒的理念。其应用中药浸浴、经络保健、凉茶汤水等都是为维护体质而设，充分体现了中医因人、因时、因地制宜的辨证思维。而经络按摩法、经络刮痧法、穴位拔罐法等应用于养生保健也可谓匠心独运，别具一格。

本书具有较强的临床实用性，尤其是该书深入浅出、通俗易懂、趣味横生，这对非中医专业人士阅读也十分有利。相信本书的出版将对有志于中医养生保健者大有裨益，爰为之序。

中国广州中医药大学中医学博士
香港浸会大学中医药学院高级讲师

徐大基

序二

随着现代医药科学的迅速发展，人类与疾病斗争的方法和手段越来越先进，不少曾经严重威胁人类生命的烈性传染病得到有效的控制。然而，就在人类不断取得与致病性细菌斗争胜利的同时，由于生态环境的改变，以及生活、饮食的改变，酿生了不少新的疾病，或是使许多原来不甚多发的疾病迅速蔓延开来。因此时至今日，人类生命的主要威胁已从原来的各种急性传染病逐渐变成因人类不良生活习惯及生态环境破坏所导致的疾病，如肥胖病、心脑血管病、癌症、糖尿病、高血压等。世界卫生组织（WHO）针对以上情况提出合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康四大基石，对科学、文明、健康的生活方式进行了高度概括。

林松、黄梅芳两位医师都毕业于国内著名中医药高等学府，赴港十几年的科研、临床、教学实践，使他们体会到必须根据自身学到的中医药知识，结合自然地理、社会环境，提出一个切实可行的预防保健方法，提高人的生活素质，增强人的体质，延长人的寿命。

书中较详细地介绍了中医药浸浴、经络养生按摩、保健凉茶汤水等的方法，内容详细实用，有针对性，无论男女老少、健康人士或患者，都不妨试用，少有副作用。

书中反复提倡的中医养生学，其核心就是采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段所进行的保健活动，也就是人们常说的“养生之道”。只有学会、掌握、长年坚持养生之道，我们才能适应社会的发展，顺应自然的变化，身心愉快地生活、工作。

祝愿此书能给人们带来健康幸福！

北京中医药大学医学士
日本国立名古屋大学医学博士
香港中医学会秘书长

吴伟

序三

虽然认识黄医师的时间不算很长，她的医术和医德却给我留下了深刻的印象。

我和太太都是黄医师的病人，曾有一段时间可能因为工作压力，身体经常不适，经黄医师针灸治疗后，情况有明显改善。那段期间由于健康问题，心情有些烦躁，黄医师每次都会为我细心讲解病况，更因应我的体质为我调配药粉，那份细心和关怀，教我非常感动。

黄医师精湛的医学造诣，加上她经年的临床经验，对医疗保健有深入了解。曾多次鼓励她出书来回馈社会，静候多时，如今终于看到黄医师的新作面世，实在欣喜非常。对于工作和生活压力沉重的人而言，这也是一大喜讯。

南华早报港闻版总采访主任

陈旭权

目录

中医养生保健

都市人健康问题	2
健康问题的成因 / 3 解决方法 / 4	
中医养生之道	6
中医水疗保健 (家庭 Spa)	8
四时五脏养生保健法 / 8	
家居中医药养生链	10
现代 Spa 与传统中医药	12
Spa 的定义 / 12 Spa 的作用 / 13	
Spa 的疗程 / 13 其他 / 14	

中药浸浴

药浴概论	16
药浴的保健效果 / 17 常用的药浴方式 / 18	
药浴效用 / 19 药浴安全守则 / 20	
浸浴	21
春夏药浴养生法 / 21 秋冬药浴养生法 / 21	
春之补精药浴 · 春之调气药浴 · 春之养神药浴	22
夏之补精药浴 · 夏之调气药浴 · 夏之养神药浴	28
秋之补精药浴 · 秋之调气药浴 · 秋之养神药浴	34
冬之补精药浴 · 冬之调气药浴 · 冬之养神药浴	40
足浴	46
中药足浴妙用 / 46 足浴疗法效用 / 46	
足浴注意事项 / 48	
春天泡脚升阳固脱	49
夏天泡脚暑湿可祛	50
秋天泡脚润肠濡道	51
冬天泡脚丹田温灼	52

春夏防治足癣、足汗过多	53
秋冬防治下肢不温、冻疮	54
坐浴	55
养生美容 / 55 养护卵巢 / 55 防治妇科病 / 55	
卵巢养护坐浴	56
产后养护坐浴	57
防治女性阴痒或白带多	58
防治痛经及经前综合征	59
坐浴注意事项	60

经络保健

经络穴位和推拿按摩	62
常用保健经络 / 65 常用的保健穴位 / 69	
常用按摩手法 / 87	
经络刮痧法和穴位拔罐法	91
经络刮痧法 / 91 基本刮痧方法 / 92	
各部位的刮法与程序 / 93 穴位拔罐法 / 95	
保健按摩应用	98
功效 / 98 操作要点 / 99	
经络养生保健方案	100
春夏保健 / 100 秋冬养生 / 102	

四季茶饮

凉茶	106
汤水	107
春之补精配方·春之调气配方·春之养神配方	108
夏之补精配方·夏之调气配方·夏之养神配方	114
秋之补精配方·秋之调气配方·秋之养神配方	120
冬之补精配方·冬之调气配方·冬之养神配方	126
后语	132
附录	133
参考文献	135

中医养生保健



都市人健康问题

根据资料显示，人的平均寿命不断增长，人口老化情况愈来愈严重，约有九成人至少有一种“亚健康”征候，主要是失眠和腰酸背痛。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态，或称为第三状态，往往是许多疾病的先兆。

此外，慢性病是人们死亡的主因，主要有癌症、心脏病和肺炎，其他致命的主要疾病还有脑血管疾病、其他慢性下呼吸道疾病、肾病、糖尿病和肝病等。

压力

压力荷尔蒙后遗症影响深远，长期饱受压力引致许多健康问题，包括精神情绪问题、心血管疾病及糖尿病等。其他与压力荷尔蒙相关的健康问题，包括无特别原因下常感疲倦、烦躁或脾气暴躁、忧虑或情绪受到困扰、容易睡不好或失眠、难集中精神做事、易生小病、记忆力差。

空气污染

空气污染会对人类和环境造成直接及间接的影响，直接影响包括对人体及动植物构成的伤害，间接影响包括酸雨及全球变暖带来的环境问题。最新的研究发现，许多环境的污染源能够模仿人类的雌性素，会刺激人体某些器官，因而影响正常雌性素器官的调控，导致癌变的发生。



运动不足

有规律地运动是其中一个有助降低肥胖、冠心病、糖尿病、癌症、中风、高血压、骨质疏松症和精神忧伤等疾病风险的方法。根据研究报告资料显示，有约三分之一的成年人和两成的年青人过着久坐而少运动的生活，这种生活会增加他们患上各种慢性疾病，并因而死亡的风险。

健康问题的成因

营养失衡

现代都市人饮食方式不佳，包括膳食结构不合理，多肉类少蔬菜，多加工类食品等。这些不良现象正成为危害我们健康的隐形杀手。心血管、脑血管和恶性肿瘤是最易导致死亡的三种慢性疾病，而它们的发生均与膳食结构不合理及不良的生活方式，包括饮食不当，如高盐、高脂和缺乏维生素等有关。癌症与心脑血管病和糖尿病都属“生活方式疾病”。

解决方法

维护人身三宝

现代都市人最普遍见到的健康问题是：疲劳、郁闷(情绪焦虑或抑郁)、腰酸背痛或手足冰冷，以上问题的产生乃是因为人体生命三大元素“精、气、神”出现失调或病变。

“精”不足，即维持生命的能量不足够；“气”不畅，则出现气机活动塞滞不畅；“神”不安，可见思绪情感时躁时抑，未能有效主持人体生命的各项功能和活动。因此，针对这个问题，必须寻找维护精、气、神体质的解决方案。

古代医学家非常重视人体内的精、气、神，并将其与天上日、月、星和地上水、火、风相提并论，而称之为“人身三宝”。

“精”是构成身体最原始的物质，即先天之精，禀受于先天生殖之精，滋养于后天水谷精微，故又是维持人体生长发育和生命活动的物质的基础。

“气”是人体最基本的生命活动体现，包含五脏六腑之气，又包含元气，元气是生命活动的动力和源泉。

“神”是人体生命活动的外在表现，是生命活动的主宰，也指精神意识和思维活动等。神生于先天之精气，又得后天水谷精气的不断充养。因此中医养生保健很重视养护神，使机体处于最优化调神与养神状态，充分发挥人体各种潜能，直接激发和提高养生保健延年驻颜的身体效应。

总而言之，“精、气、神”是人体生命的组成元素，精属有形，气属无形，神由精和气所化生。





自我调养——气功修练

气功修练便是修练体内的“精、气、神”，主要通过调心练气使心存正念，意静则神不外耗，心肾相交，水火共济，则精气得养，精充气足则神更旺，如此生生不已，其目的便是“采身中之药也，身中之药者，神、气、精也”。通过修练强化人身三宝来养生祛病、延年益寿。因此气功可谓调整体质偏离和强化精气神的最佳手段，这是一种由内在环境去维护健康的方法。

次而取之，便为本书所倡导，利用外部方式——中药浴疗、经络按摩(刮痧拔罐)和凉茶汤水等来强化体内精气神，一年四季春夏秋冬，坚守补精(补益精素)、调气(调理气机)、养神(养护元神)三项原则，只要持之以恒，可达到全方位调整体质的目标。

中医养生之道

如何调治亚健康，预防慢性病的出现？全球的研究热点均放在中医养生学上。其历史悠久，早在《黄帝内经》已提出具体的养生方法。这是在中医理论指导下，探索和研究中国传统的养生保健、增强体质、防治疾病、延年益寿的方法，是一门非常实用的科学。中医养生的三大特点如下：

天人相应

以天人相应、形神合一的整体观念为出发点，去认识人体生命活动以及其与自然、社会的关系，强调人与自然环境和社会环境的协调，重视养心养神，讲究体内气化升降，五脏六腑的平衡。





和谐适度

重视整体和谐自我调养，寓养生于日常生活中，衣食住行都有所讲究，要求和谐适度，且所有的养生方法必须符合天然、顺应人类的生理特性。

综合应用

调摄综合性及针对性，强调养生要贯穿一生，非一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。而是要持之以恒，全面配合，综合应用。同时提出因人、因时、因地制宜，针对不同特点而采取不同调养方法。指出在未病之时、患病之际、病愈之后，都有养生的必要，而不同体质、不同性别、不同地区都有相应的养生方法。

现代医学模式为生物—心理—社会医学的模式，其主要任务是控制和降低慢性病的发病率，这与中医养生学的预防保健理论相吻合，为中医养生学发展提供了机遇。

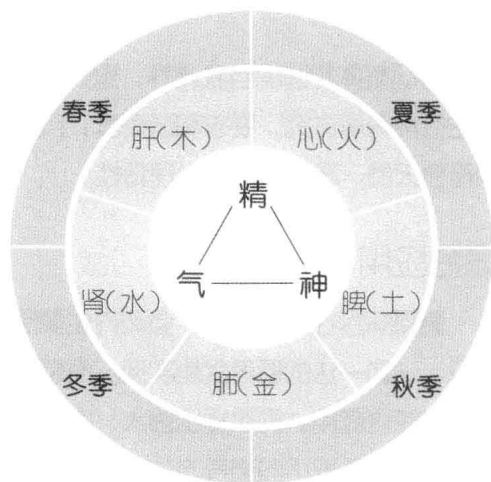
中医养生十大法

中医药养生保健文化博大精深，它是一种人与自然亲近，相依相存，返璞归真，朴素而博大的经验及智慧。中医养生十大法包括四时养生法、饮食养生法、情志养生法、起居养生法、运动养生法、环境养生法、性事养生法、气功养生法、针灸养生法及药物养生法。

中医水疗保健（家庭 Spa）

面对人们普遍出现的健康问题，本书提出根本的解决方法，即在南方四季气候地理环境下，采用内外配合的中药养生法、经络保健法，达到调整生命精气神三大元素，强化五脏六腑平衡，而且倡导中医养生链，大力推广养生贯穿一生、重在生活的文化。

所有的方法均围绕对人体产生补精、调气、养神三大作用，以求强化人身精气神三宝，达到养生保健、增强体质、防治疾病、延年益寿的目的。



四时五脏养生保健法

四时养生

（中国传统医学与养生之道，特别重视顺应自然的养生方法。强调人体必须顺应四时的自然变化，效法春温、夏热、秋凉、冬寒一年四季气候变化的自然规律，加强人体适应自然的能力，以达到防病强身、健康长寿的目的。）

如黄帝《素问·四时调神大论》指出：“故四时养生者，万物之终始也，生之本也，逆之则害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”就是提示我们，人与自然是统一的整体，顺应自然界四季气候的变

化规律以养生，就不会生病；如果违反自然规律，就会招致灾害。

现代科学研究也认为：春夏秋冬，四时交替，太阳升落……世界万物都在按照自然界的不断变化不停地运动着。各种生物和人体也随着季节、昼夜的循环交替节律不停地活动着。只有继承中国传统医学的精华，结合现代科学的技术，掌握顺应自然的养生方法，才能为自己带来健康和幸福。