



## 图书在版编目 (CIP) 数据

韩国世界文化遗产《东医宝鉴》. 中医养生 / (韩)  
申载镛著; 崔冬梅译. — 长沙: 湖南美术出版社,  
2010. 8

ISBN 978-7-5356-3853-3

I. ①韩… II. ①申… ②崔… III. ①养生(中医)  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第164761号

© 2007 by Shin, Jai-Yong

All rights reserved.

Original Korean edition published by HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese (Simplified) Translation rights arranged with HAKWON PUBLISHING  
CO., LTD

Chinese (Simplified) Translation Copyright © 2010 by Shenzhen Gold Version  
Culture Development Co., Ltd

Through M.J. Agency, in Taipei.

韩国世界文化遗产《东医宝鉴》

## 中医养生

著 者: 申载镛

译 者: 崔冬梅

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市佳信达印务有限公司

(深圳市宝安区观澜观光路128号库坑路口广澜工业园)

开 本: 711×1016 1/32

印 张: 12

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3853-3

定 价: 46.80元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: [szjinban@163.com](mailto:szjinban@163.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-81702556

韩国世界文化遗产《东医宝鉴》——

# 中医养生

[韩] 申载镛 著

崔冬梅 译



湖南美术出版社





# 序言

保持健康的身体不仅要养成良好的饮食习惯，而且要注意吸取大自然的精华，使路边的野草也能对我们的健康有益。这就是《东医宝鉴》的宗旨，也是民间医学苦苦追求的目标。我们在饭桌上吃的食物能成为良药，我们吃的药材的又能作为饮食的材料，这是多么可喜的事啊！《东医宝鉴》把人视为宇宙里的一个有机生命体，认为如果将精神和肉体相分离就治不了病。本书在解释一种疾病时，没有只观察一个症状，而是把身体的局部症状和整个身体都联系起来观察。除此之外，我们还很重视体质和生活习惯，认为气候、地域性特征、环境等因素，都会对疾病产生很大的影响。

在古时候，只有少数有经济实力的人才能服用中药。但是《东医宝鉴》却消除了这种壁垒，让大多数人在家就可以自制中药来治病，进而保持身体健康。希望通过这本书，能让读者朋友们感受《东医宝鉴》的智慧，并将书中的知识运用于生活中，使大家都能身体健康，开心快乐地生活。

申载镛

## 目录

12 健康检查的10种简单方法

Part 1

针对常见病及女人、  
小孩的中医养生法

## chapter 1

## 常见病的中医养生法

21 高血压

南瓜子、桑树、柿子汁、萝卜汁、绿茶酸乳酪、槐树、华钩藤

24 低血压

熟地黄、刺五加、人参苹果汁

26 心脏病

刺五加、当归、牛黄清心丸、香菇蜂蜜粉

28 动脉硬化

橘子、瓜子、天麻、松针饼、绿茶酸乳酪、洋葱

31 糖尿病

刺五加、南瓜、软枣奇异果、榆木、黄豆、枇杷茶、泥鳅豆腐汤

34 血液循环缓慢

当归茶、韭菜、红花、茯苓鸡蛋酒、原地踏步、热敷

36 中风

玉竹酒、牛黄清心丸、蔬菜汁、杜鹃花泡酒

38 消化不良

橘子皮茶、萝卜汁、栗子粥、山楂、枳术丸、苍术根

40 腹泻

韭菜粥、青梅糖稀、橡实凉粉、栗子粥、凉拌鲫鱼

44 便秘

黑芝麻糙米粥、苹果汁、三白草红酒、大葱汤、生土豆汁



- 46 胃溃疡和十二指肠溃疡  
薏苡茶、炸或炒藕片、金乌贼骨头粉、生土豆的淀粉、高丽菜汁
- 48 慢性胃炎  
野葛根、龙胆草、问荆
- 50 尿路结石  
西瓜、黄花鱼、虎耳草叶子
- 52 肠胃功能不好  
老鹤草汤、生姜糯米粥、柿子、橡实凉粉
- 54 痔疮  
核桃茶、牡丹花、芦荟汁、糙米米糠层
- 56 小便不顺畅  
小黄瓜、鳕鱼、生菜、车前草
- 58 肾脏病  
红豆、问荆、虎耳草叶子、玉米须、蜗牛汤、马齿苋汤、海带
- 61 肝功能不好  
桃子、动物肝脏、青蛤、韭菜、青梅糖稀、地黄茶
- 64 尿频  
银杏、海参、软枣奇异果、南瓜
- 66 精力减退  
鹿茸羹汤、杜仲茶、洋葱苹果糖稀、冬虫夏草蒸鸡肉、毓麟珠、覆盆子
- 69 哮喘  
蛇头草花茎、梨果浆藕汁、五果茶、大蒜水饴糖、桔梗茶、灵芝、木瓜
- 72 感冒  
人参五味子茶、紫苏叶茶、萝卜泡蜂蜜
- 74 肺功能不好  
麦冬、枇杷叶茶、甲鱼、鸭肉
- 76 喉咙多痰  
凉拌桔梗、杏仁油、橘子皮茶、蒸蜂蜜梨
- 78 醉酒  
柿子醋、干明太子汤、黄瓜汁、野葛茶
- 80 头痛  
龙芽楸木、天麻、白玉兰花茶、野菊花饼
- 82 失眠  
苹果核桃汁、洋葱、竹笋鸡粥
- 84 疲劳  
黄芪茶、熟黄豆、沙参根部
- 86 压力大  
芋头茎、百合、山白竹、醋
- 88 神经痛  
敷松针、青梅酒、楡木皮汤
- 90 风湿病、关节炎  
艾蒿洗浴、薏苡茶、大蒜鸡蛋
- 92 眼睛疼痛模糊  
菊花茶、枸杞子、花曲柳、决明子
- 94 前列腺异常  
地黄根部、黑豆醋、茄子茶、山药
- 96 胆结石  
青梅、藕汁、熟地瓜、蛤蚧浓汤
- 98 食欲不振  
糙米醋、苦味蔬菜、丁香泡酒、葡萄酒
- 100 口腔发炎  
花椒醋水、海带粉、茄子蒂或茄子粉、绿茶、盐水、细辛
- 102 脚气病  
鹿茸毛软膏、稀释醋水、三白草泡醋、青梅糖稀、芦荟
- 104 掉发  
辣椒酒、半夏根部、醋、生姜汁



## 106 记忆力减退

枸杞子茶、花生醋、绿茶、藕汁、芝麻牛奶、聪明汤



## chapter 2

### 有利于女性的中医养生法

#### 110 月经不规律

益母草、熟地黄茶、山药、松针汁

#### 112 痛经

艾蒿茶、益母草、漆树炖鸡

#### 114 贫血

牛肝丸子饭、牡蛎、鸭肉、蓝背海鲜、鲑鱼、菠菜、三白草、牛奶醋

#### 118 腰痛

清酒沐浴、韭菜泡酒、猪腰蒸杜仲

#### 120 肩膀疼痛

辣椒敷药、刺楸树皮茶、天南星软膏

#### 122 身体浮肿

鸭跖草花、乌鳢、马齿苋、红豆

#### 124 心跳加快又感到不安

苹果、百合、鳃鱼、红枣茶

#### 126 瘕病

紫苏叶、鳃鱼、莲子

#### 128 身体发胖

海带、松子、梨茶、薏苡茶

#### 130 子宫出血

松子粥、南瓜蒂、艾蒿茶

#### 132 皮肤粗糙

香菇粉、牛蒡薏苡粥、绿茶牛奶醋、玉竹、茯苓鸡蛋酒、青梅汁、连翘泡酒、干布按摩、三白草红酒

#### 136 头发粗糙、头皮屑多

何首乌、用红茶按摩、桃树叶水、粟房粉

#### 138 粉刺

生菜、四物汤、三白草、升麻黄连汤

#### 140 黑斑、雀斑

薏苡茶、三白草、黄瓜面膜、醋鸡蛋

#### 142 带下症

红花、蜂蜜泡大蒜、马齿苋、益母草泡酒

#### 144 膀胱炎

马齿苋、山药粥、藕汁、红豆大葱汁

#### 146 外阴部有炎症

蛇床子、土茯苓茶、香菇木耳茶、蒲公英茶、艾蒿汤

#### 148 严重害喜

竹笋茶、生姜茶、黑豆嫩芽茶、木瓜茶

#### 150 产后身体虚弱

乌鳢汤、山羊肉、山楂汤、干黄花鱼

#### 152 母乳不够

生菜子糯米粥、猪蹄、熏黑鹿茸毛

#### 154 骨质疏松

鳃鱼、葡萄、海带、菠菜、青梅糖稀、芝麻蜂蜜

## chapter 3

### 有利于孩子的中医保健法

#### 158 体质虚弱

小建中汤、河蚬、鲱鱼、固真饮子炸鸡腿、牡蛎



- 160 发烧  
豆腐敷药、野葛根部、竹叶、地骨皮
- 162 咳嗽  
蜂蜜蒸梨、白萝卜汁、姜饴糖水、蛇头草  
花茎、银杏、柿子叶茶、木瓜腌红糖
- 166 夜尿  
烤胡萝卜、银杏、柿子蒂
- 168 夜晚哭泣、发脾气  
扁豆、牡蛎壳汤、灯心草、豆浆
- 170 惊气  
水芹汁、钓钩藤、野葛根部
- 172 不吃饭哭闹  
紫苏叶、山楂、栀子、鸡内金
- 174 肿粒  
盐水、桦皮、三白草茶、枸橘汤
- 176 湿疹  
大蒜洗浴、芝麻、黄柏、黄瓜
- 178 扁桃腺炎  
炒虾酱粉、桔梗四物汤、大蒜青梅糖稀
- 180 鼻炎  
白玉兰、盐水、大蒜汁
- 182 热痱子  
牛蒡水、黄瓜汁、绿豆粉
- 184 让头脑更聪明  
芝麻饼、红花茶、当归茶

## Part 2

## 能预防疾病的养生食品

- 188 预防感冒  
大葱根、紫苏叶、橘子、菊花、柿子、藕
- 190 预防高血压  
黄豆、荠菜、芹菜、地瓜、洋葱、栗子、土豆
- 192 预防骨质疏松症  
香菇、柠檬汁、高丽菜、海带、白萝卜、芝麻
- 194 预防体寒和空调症候群  
水芹、洋葱、白萝卜叶、花生
- 196 预防老化  
苹果醋、韭菜、洋葱、豆类、海带
- 198 预防动脉硬化  
橘子皮、西瓜子、玉米、黄豆、番茄、柿子树叶、瓜子
- 200 预防浮肿  
南瓜、海带、西瓜藤、黄瓜
- 202 预防失眠症  
嫩南瓜、干菊花、核桃、大葱
- 204 预防贫血  
野菊花、人参、紫草、扁桃、龙须菜、李子
- 206 预防腹泻和便秘  
茼蒿、艾蒿叶、栗子、竹笋
- 208 预防癌症  
胡萝卜叶、山蒜、香菇、牛蒡、红薯、洋葱、花椰菜
- 210 预防胃炎与胃溃疡  
高丽菜、柚子、石榴子、藕
- 212 预防低血压  
大蒜、南瓜子、黑豆

## 216 促进肝功能的绿汁

番茄南瓜汁、绿叶蔬菜汁、鸡蛋香蕉汁

## 218 治疗感冒的绿汁

柿饼汁、野葛粉橘子汁、番石榴汁、白萝卜汁

## 220 预防更年期障碍的绿汁

菠菜李子汁、枇杷柳橙汁、胡萝卜大麦胚芽汁

## 222 治疗骨质疏松症的绿汁

牛奶木瓜汁、芝麻菠菜汁、葡萄奇异果酸乳酪

## 224 治疗体寒的绿汁

大蒜汁、综合蔬果汁、茼蒿葡萄柚汁、韭菜羽衣甘蓝汁

## 226 预防和治疗动脉硬化的绿汁

综合蔬果汁、豆浆苹果汁、豆粉牛奶、洋葱胡萝卜汁

## 228 消除喉咙疼痛的绿汁

水飴糖萝卜汁、水飴糖芦荟汁、苹果柠檬汁、无花果白萝卜汁

## 230 治疗便秘的绿汁

蔬果汁、海带汁、胡萝卜苹果汁、桃子苹果汁

## 232 治疗失眠的绿汁

生菜芹菜汁、洋葱汁、芹菜苹果汁

## 234 治疗贫血的绿汁

菠萝草莓酸乳酪、绿叶蔬菜水果汁、李子苹果汁、菠菜胡萝卜汁

## 236 治疗胃炎的绿汁

牛奶高丽菜汁、水果酸乳酪、柑橘汁、土豆胡萝卜汁

## 238 调节血压的绿汁

西瓜甜瓜汁、水芹羽衣甘蓝汁、茼蒿橘子汁、豆浆梨汁

## 240 解酒的绿汁

李子高丽菜汁、蜂蜜柠檬汁、番茄汁、柿子汁

## 242 防止衰老的绿汁

苹果醋、酪梨汁、杏仁粉水果汁、木瓜酸乳酪

## 244 减轻压力的绿汁

胡萝卜高丽菜青海苔汁、牛奶菠萝汁、番茄甜椒汁

## 246 增强食欲的绿汁

豆浆柳橙汁、苹果酸乳酪汁、奇异果汁、紫苏生姜汁

## 248 消除疲劳的绿汁

葱苡菠萝汁、葡萄柠檬汁、甜椒汁、番茄洋葱汁

## 250 减肥的绿汁

黄瓜苹果汁、蔬菜汁、豆浆草莓汁、土豆汁

## 252 让皮肤变细腻的绿汁

魔芋葡萄汁、高丽菜菠萝汁、高丽菜胡萝卜汁、可可葱苡汁、柠檬柳橙汁

## 254 让头发乌亮的绿汁

豆浆芝麻大麦胚芽汁、豆浆龙须菜汁、乳酪南瓜汁



## Part 4 饮食组合

### √ 一起食用有利于健康的食品

- 258 动物肝搭配牛奶
- 259 肉类搭配菠萝
- 260 鸡肉搭配人参
- 261 猪肉搭配香菇
- 262 牛肉搭配紫苏叶
- 263 血旺搭配白菜
- 264 贝类搭配茼蒿
- 265 河豚搭配水芹
- 266 牡蛎搭配柠檬
- 267 泥鳅搭配花椒
- 268 海带搭配豆腐
- 269 虾仁搭配香菇
- 270 青梅搭配紫苏
- 271 芋头搭配海带
- 272 冬菇搭配虾仁
- 273 竹笋搭配淘米水
- 274 土豆搭配乳酪
- 275 菠菜搭配芝麻
- 276 胡萝卜搭配食用油
- 277 豆类搭配醋
- 278 味噌搭配韭菜
- 279 玉米搭配牛奶
- 280 白米搭配艾草
- 281 糯米搭配红枣
- 282 红薯搭配辣白菜
- 283 海鲜搭配生姜

### × 一起食用不利于健康的食品

- 284 牛肉和奶油  
血旺和红茶  
肝和柿子  
黄瓜和白萝卜  
番茄和白糖
- 285 菠菜和牛皮菜  
胡萝卜和黄瓜  
野菜和胡椒粉  
青梅和蜂王浆
- 286 七鳃鳗和桃子  
螃蟹和柿子  
章鱼和蕨菜  
海带和大葱  
橡实和柿子
- 287 贝类和玉米  
红豆和小苏打  
牛奶、盐和白糖  
乳酪和豆类  
咖啡和奶油  
啤酒和花生



## Part 5 历史悠久的民间养生法

- 290 大蒜疗法**  
治疗胃炎和胃溃疡、预防癌症、增强肝的解毒作用、治疗粉刺和湿疹、缓解疲劳
- 294 青梅疗法**  
改善体质、更年期障碍时、中暑、没有食欲时
- 297 葡萄疗法**  
第一阶段禁食、第二阶段灌肠、第三阶段准备葡萄、第四阶段吃葡萄、第五阶段步食、第六阶段自然食
- 300 香菇疗法**  
高血压与动脉硬化、骨质疏松症、各种癌症
- 302 指压疗法**  
高血压、头痛、体寒、眼睛疲劳、感冒、痛经、便秘、失眠症、晕车、浮肿
- 306 手掌按摩法**  
高血压、头痛、体寒、感冒、便秘、腰痛
- 309 脚刺激法**  
大拇趾、食趾、中趾、无名趾、小趾
- 312 食醋疗法**  
醋的五种惊人力量、醋的六个best
- 314 清血疗法**  
清血食品、体内流淌的血液有多清澈

## Part 6 可以成为药的野菜

- 320 胃炎、胃溃疡**  
榆木、野梧桐
- 321 高血压**  
荞麦、日本打碗花、桑叶
- 324 感冒**  
艾蒿、虎耳草、紫萁
- 325 咳嗽、痰、哮喘**  
蒲公英、干车前草叶子、桔梗嫩叶
- 326 糖尿病**  
荠菜、麦冬、山白竹
- 327 浮肿**  
女娄菜、碎米荠
- 328 失眠症**  
三枝九叶草、董菜
- 329 腹泻**  
蕨菜、藜
- 330 肝炎**  
金灯藤、干紫草
- 331 防止老化**  
山蒜、山菜萁
- 332 增强食欲**  
水芹、獐牙菜
- 333 神经痛**  
晒干的苦参、木防己、木天蓼

334 肾病  
一枝黄花、木通、苍术根部

335 利尿  
牛蒡、桑树皮

336 低血压  
神仙草、大蒜、枸杞子

337 消除疲劳  
山药、藕、晒干羊乳



## Part 7

# 改善身体状况的饮食和生活习惯

- 340 恢复肝功能的饮食和生活习惯
- 344 改善高血压的饮食和生活习惯
- 348 改善胆结石症状的饮食和生活习惯
- 351 控制血糖值的饮食和生活习惯
- 354 降低尿酸值的饮食和生活习惯
- 358 改善胃功能的饮食和生活习惯
- 362 控制血清脂质的饮食和生活习惯

## Part 8

# 海鲜的营养成分和功效

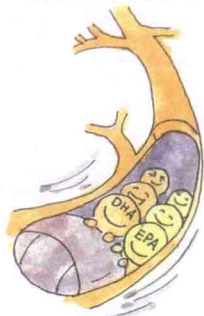
368 只有海鲜才含有的  
特殊成分  
DHA、EPA

372 这样的海鲜有助于  
这些症状  
背部呈蓝色的鱼类、白色肉鱼类、海藻类

376 出现这些症状时，应该吃这些海鲜  
高血压、体寒、精力衰退、动脉硬化、糖尿病、体力下降、浮肿、肝病、结石症、骨质疏松症、贫血、肥胖

379 附录

《东医宝鉴》经常使用的42种药材



BODY CHECK • BODY CHECK • BODY CHECK • BODY CHECK • BODY CHECK • BODY CHECK • BODY CHECK

健

康

检

查

# 健康检查 的 10种简单方法

只有了解自己的身体状况才能对症下药。用一些简单的方法就可以检查自己的体重、体型、脸色、瞳孔、指甲、嘴唇、舌头、皮肤、大小便情况、体力等，从而了解自己的身体状况，对症下药。不要把这些检查当成负担，要当作是生活的乐趣。也不要过于担心检查结果，只要你跟着《东医宝鉴》的方法做，就能拥有健康。保持自信，并用平和的心态去实践，就会有收获。

BODY CHECK

# 体重

肥胖是所有成人病的根源!

体重比标准体重轻或重, 人体都会出问题。要想拥有健康, 一定要先注意调节自己的体重, 因为肥胖是导致一切疾病的危险因素。

偏瘦  
20以下



正常  
20~24



24以上且不到  
26.4, 属于超重,  
大于26.4为肥胖

身体肥胖指数 (BMI) 的计算方法  
体重 (kg)  $\div$  [身高(m)]<sup>2</sup>

BODY CHECK

# 体形



苹果形

以上

腰围  $\div$  臀围 = 0.8

根据多余的脂肪堆积在身体的哪个部位, 将体形分为苹果形肥胖和梨形肥胖。腰围除以臀围后得到的值若大于0.8, 就是苹果形体形; 若不到0.8, 则是梨形体形。

未满



梨形

苹果形, 还是梨形  
如果能改善饮食并加强运动, 就可以摆脱成人病发病率较高的梨形体格。

根据皮下脂肪的厚度判断肥胖:  
上臂+肩胛骨=肥胖

将上臂后侧和肩胛骨下侧的皮下脂肪厚度相加, 如果男性超过35毫米, 女性超过45毫米, 即为肥胖。

## 嘴唇和舌头

### 口味变了

如果口味突然变化、没有食欲且不想吃任何东西时，请先回想一下过去的饮食习惯，并检查对甜、酸、咸、苦等味道的感觉。

### 口渴

如果没有特殊原因，却总是感觉口渴、小便量突然增多，就要检查是否患了糖尿病。

### 出现白色斑点

如果舌头周围出现白色斑点，却没有任何疼痛，有可能患了急性溃疡或胶原病。

### 口腔溃烂

可能是口腔炎。

### 口中有异味

可能是蛀牙，齿槽脓漏。

### 嘴唇颜色发青

可能是心脏病或肺部疾病。

### 嘴唇裂开

可能是维生素不足或肠胃疾病。

### 尝不出味道

可能是味觉障碍。



### 指甲纵向分裂或脱落

指甲分裂或脱落，可能是因为指甲油或洗涤剂的刺激，也有可能是因为缺钙。

### 指甲变厚或变脆弱

可能是得了真菌病。

### 指甲凹凸不平

可能是因为手指甲周围出现发炎症状。

### 指甲突起

如果手指甲突起或变大，就很有可能患了心脏病或慢性肺病。

## 指甲

身体有病，指甲也会出现征兆

如果指甲出现条纹或颜色变化，或趾甲钻进肉里，都是人体不健康的征兆。让我们先对指甲做个详细的检查，了解一下自身的健康状况吧！



# 脸色

看脸色就能立即知道健康状况

脸色是身体状况和心情好坏的一面镜子。如果脸色突然变黄，要检查是否患了黄疸病；脸上没有血色，要检查是否贫血；脸色变红，要检查血压是否偏高，是否患了心脏病。

## 脸上某处变红

脸上某处变红，可能是因为感染。如果从鼻子到双颊变红，有可能是一种系统性硬化症。

## 没有血色

脸色苍白可能是中度贫血。

## 脸色发黄

可能患了黄疸病。如果眼珠也变成黄色，那么患黄疸的可能性就更大。

## 嘴唇颜色发紫

如果患有心脏病或肺部疾病，血液中的氧气会减少，导致嘴唇发紫。如果是贫血，血液中的血红素会减少，这时嘴唇会变成青紫色。

## 整个脸部呈红色

如果是高血压或心脏异常，那么整个脸部会变成红色。



# 眼睛

健康的重要尺度

与脸色变化一样，瞳孔颜色的变化也与健康状况密切相关。如果瞳孔呈黄色，就要检查是否患有黄疸；呈白色，可能患有贫血；如果眼皮部分呈黄色，要检查胆固醇的含量是否过高；如果眼球充血，很可能患有结膜炎。

## 眼皮呈黄色

有些人眼皮呈黄色，可能血清胆固醇数值过高。

## 眼球发黄

如果眼球呈黄色，可能患有黄疸。

## 角膜白条纹

如果年龄不是很大，但角膜上却有白色条纹，有可能罹患动脉硬化。

## 结膜（睑缘结膜）

如果结膜呈白色，有可能患了贫血。

## 结膜出血

如果眼球充血或结膜发红，可能患了结膜炎。

