



轻松阅读

中医养生经典

QINGSONGYUEDU
ZHONGYIYANGSHENGJINGDIAN

徐月英 主编



中医养生经典



药方灵验实用



食养调补保健



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

金色乡村



本书用通俗的语言将中医经典《黄帝内经》、《本草纲目》、《千金方》进行了白话详解。内容包括三部分，第一部分为《黄帝内经》养生篇，介绍了脏腑养生、经络养生和四时养生等。第二部分为《本草纲目》养生篇，介绍了明代医药学家李时珍的养生方法，包括药物调补、食疗调补、养生调补以及常见疾病养生调补。第三部分为《千金方》养生篇，介绍了著名医药学家、养生长寿名人孙思邈的养生方法，包括药物调补、膏滋调补、果蔬调补、粥疗调补、药膳调补等。

轻松阅读

中医养生经典

QINGSONGYUEDU

ZHONGYIYANGSHENGJINGDIAN

责任编辑：寿亚荷 王 实
封面设计：翰鼎文化/达达

感谢您购买我社图书，您对我们出版的图书有哪些意见和建议，敬请来信或来电，我们将万分感激！如果您想出版医学方面的图书，也可与我们联系。题材可以为医学各科专业技术读物，也可以是大众健康读物。感谢您对我们工作的支持，愿我们能成为朋友！

地址：沈阳市和平区十一纬路29号
辽宁科学技术出版社医学图书中心

联系人：寿亚荷
电话：024-23284370 13904057705
邮编：110003
E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

更多精彩图书尽在辽宁科技网络书店，为您提供全新正版，低折优惠，方便快捷的服务。快来登录吧！

淘宝商城：<http://lkjcsb.tmall.com/>

淘宝店：<http://shop36528228.taobao.com/>

ISBN 978-7-5381-7665-0



9 787538 176650 >

定价：24.00元



轻松阅读中医养生经典

徐月英 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻松阅读中医养生经典 / 徐月英主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.10

(金色乡村)

ISBN 978-7-5381-7665-0

I. ①轻… II. ①徐… III. ①养生(中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第207984号

徐月英 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 12

字 数: 350千字

印 数: 1~10642

出版时间: 2012年10月第1版

印刷时间: 2012年10月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 王 实

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-7665-0

定 价: 24.00元

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

《轻松阅读中医养生经典》

编委会

主 编 徐月英

副 主 编 徐传贵 刘宇新

编 委 李艳春 刘斌江 刘宝林 徐 凡

王政皓 高凤芹 高红英 邓忠武

赵姗姗 胡献国 胡爱萍 刘立克

刘美思 林 玉 刘 实 韩 玉

王 虹

出版组

R 8 平 1102

前言

《经典中医养生》

中医经典传承了两千多年，是传统文化的精髓，对人们繁衍生息、养生保健、防病治病起了很大的作用。在浩如烟海的中医经典著作中，《黄帝内经》、《本草纲目》、《千金方》等可以说是具有代表性的经典。这些经典不仅论述了疾病防治，而且也介绍了养生方法，这些知识对现在人们养生防病仍有指导意义。但是，由于这些经典多属于文言文，不易读懂，使很多人望而却步。有鉴于此，我们策划了《轻松阅读中医养生经典》。

本书包括三部分内容，第一部分为《黄帝内经》养生篇，介绍了脏腑养生、经络养生和四时养生等，以图解的形式，对《黄帝内经》中的养生方法进行了介绍。第二部分为《本草纲目》养生篇，介绍了明代医药学家李时珍的养生方法，包括药物调补、食疗调补、养生调补疗法以及常见疾病食养药方调补，对50多种常见疾病的养生调补药方进行了详细的介绍。第三部分为《千金方》养生篇，介绍了著名医药学家、养生长寿名人孙思邈的养生方法，包括药物调补、膏滋调补、果蔬调补、粥疗调补、药膳调补等，还介绍了常见皮肤病食养药方调补。

本书用白话文介绍了中医养生经典内容，可使读者更好、更快地掌握中医养生方法，达到身心健康、养生保健的目的。本书适用于广大读者阅读。

编著者

2012年8月

目 录

第一部分 《黄帝内经》 养生篇	001
第一章 脏腑养生	004
一、脏腑总论	004
二、五脏养生	004
三、五行养生	029
四、阴阳养生	031
五、精神情志养生	033
六、饮食调节	040
七、运动养生	045
第二章 经络养生	047
一、经络总论	047
二、灸法养生	064
第三章 四时养生	069
一、四时总论	069
二、春季养生	070
三、夏季养生	072
四、秋季养生	075
五、冬季养生	078
第二部分 《本草纲目》 养生篇	081
第一章 《本草纲目》 概述	081
一、《本草纲目》 药物调补	082
二、《本草纲目》 食疗调补	091
三、不同体质的《本草纲目》 养生调补疗法	118



第二章 常见疾病食养药方调补125

一、感冒	125
二、咳嗽	128
三、喘证	131
四、胃痛	135
五、呃逆	137
六、消化不良	140
七、呕吐	142
八、泄泻	147
九、慢性结肠炎	152
十、便秘	153
十一、水肿	158
十二、积聚	165
十三、腰痛	167
十四、心悸	173
十五、失眠	174
十六、胸痹	176
十七、头痛	180
十八、中风	187
十九、痹证	191
二十、消渴	197
二十一、癭病	203
二十二、汗证	205
二十三、虚劳	208
二十四、癫痫	213
二十五、狂证	214
二十六、健忘症	216
二十七、酒精中毒	218
二十八、癌症	220

二十九、厥证	222
三十、食物中毒	222
三十一、小儿发热	224
三十二、小儿惊风	226
三十三、小儿佝偻病	229
三十四、小儿咳嗽	230
三十五、小儿腹痛	231
三十六、小儿呕吐	232
三十七、小儿腹泻	233
三十八、小儿口疮	234
三十九、小儿流涎	236
四十、小儿厌食	236
四十一、小儿便秘	238
四十二、小儿遗尿	239
四十三、小儿夜啼	241
四十四、阳痿	241
四十五、早泄	244
四十六、遗精	246
四十七、前列腺肥大	251
四十八、缩阳症	255
四十九、急性睾丸炎	256
五十、阴囊湿疹	259
第三部分 《千金方》养生篇	261
第一章 《千金方》概述	261
一、药王《养生铭》	262
二、人身三宝精、气、神	263
三、《千金方》养生观	264
四、药王养生妙法	266



第二章 《千金方》养生调补方法	275
一、中药调补	275
二、药方调补	279
三、中成药调补	280
四、膏滋调补	284
五、果蔬调补	286
六、粥疗调补	288
七、药酒调补	289
八、肉食调补	295
九、药膳调补	297
十、药浴调补	298
十一、贴敷调补	300
第三章 常见皮肤病食养药方调补	303
一、疔病	303
二、痈	305
三、冻疮	314
四、足癣	315
五、丹毒	328
六、乳痈	331
七、痔疮	334
八、直肠脱垂	338
九、疝气	339
十、肠疝	341
十一、跌打损伤	342
十二、淋巴结炎	348
十三、酒渣鼻	349
十四、虫咬皮炎	350
十五、疥疮	351
十六、粉刺	353

十七、腋臭	354
十八、老年性皮肤瘙痒症	356
十九、瘢痕疙瘩	357
二十、脂溢性皮炎	358
二十一、白癜风	361
二十二、荨麻疹	362
二十三、疣目	365
二十四、脱发与白发	367
二十五、斑症	369

第一部分 《黄帝内经》 养生篇

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是2000多年前的一部养生防病理论和方法的集大成之作。它荟萃了先秦诸子百家的养生之道、延年之术、长寿之诀。《内经》的养生观强调了人与自然的和谐、人与社会的和谐、人体自身的和谐，这些理论和方法，至今仍是医学、养生学的圭臬。从天地自然到饮食起居，从人文地理到社会心理，无所不包，无所不及。如：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”又如：“饮食有节，起居有常，不妄作劳；故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里既讲了防御病邪、心理健康、合理饮食、健康的生活方式、不可过度劳心劳力，更强调了保养正气的重要意义，同时还阐述了古代养生家采用不同的养生方法所达到的不同境界。指出：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理。适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将天上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。”这一段话告诉我们什么是中医养生的最高境界，什么是真正的中医养生家，其中“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”的养生境界是可以追求的，其所采用的养生方法是可以效仿的，其所达到的养生成就也并非那么遥不可及。

《内经》中养生思想、理论和方法丰富而深邃，对后世养生理念



有着深刻的影响。古代医学家根据当时自然科学和哲学认识，确立了人与自然界是一个整体的思想观念，认为人生活在自然界中，必然受自然界运动变化的影响。在许多篇章中提出：“人与天地相参也，与日月相应也”（《灵枢·岁露篇》），“人与天地相应者也”（《灵枢·邪客篇》）。明确地指出了人与自然是具有密切关系的。这种人与外在环境统一的整体观，在《内经》里非常突出，它在摄生防病方面，起着主导作用。《素问·生气通天论》提出：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。其气九州九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”表明了《内经》非常重视人与天地的密切关系。而这个密切关系就是维护人与大自然的阴阳平衡。自然界是生命之源，为所有生物提供生存的物质条件。《素问·宝命全形论》提出：“人能应四时者，天地为之父母。”强调天人合一，人的生命与天地自然相通，人是大自然的一部分。又说：“人以天地之气生，四时之法成。”主张人们合于阴阳，调于四时，法则天地以养生，从而达到祛病强身、延年益寿的目的。《素问·刺法论》说：“天地气逆，化成民病。”指出身体的某一部分发生病变与天地之气变化有关。《素问·四气调神大论》记载：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。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？”告诫人们，不要等发病再治疗，而是在发病之前先预防。若疾病已形成而后治疗，国家乱已形成而后治理，譬犹口渴时而打井，搏斗时而铸造武器，为时过晚，即明确提出了未病先防的预防思想。

人体是个有机的整体，脏腑、经络、气血、津液相互关联，五脏、六腑、五志、五体等均存在对应关系和必然联系，因此人体结构形成五个功能系统，分别是心系统、肺系统、脾系统、肝系统、肾系统。这就是中医以五脏为中心的整体观。同时，人体的生理过程与天地自然变化也有着相应的联系和共同规律，如《素问·六节藏象论》中记载：“天食人以五气，地食人以五味”，人依靠食用五谷精微，化生气血，营养身体。可见这五个身体系统与自然界的五行、五谷、五方、五时、五气、五化、五色、五味等息息相关。对人体的认识和疾

病的诊治，必须联系起自然和社会的诸多因素，如果人体不能适应自然界的變化，势必会导致阴阳失衡，且最终引发疾病。《灵枢·逆顺肥瘦》明确提出养生要“上合于天，下合于地，中合于人事。”

生老病死本是一切生命的自然规律，既然是自然规律就无人能幸免。但关于如何对待自身的生命，却有完全不同的方法，其方法不同，自然结果也各异。《素问·上古天真论》提出：“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，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

其实，在对待养生的问题上，说到底可以分为两种，即外求与内求。所谓外求就是求外在的自然因素，即自然环境。内求指依靠自己，通过调节自身因素，其中包括精神情志、饮食、起居等。要使生命健康，既要重视人与自然界的关系，又要重视人体的内部调节。外求是指人类应该遵循自然规律，人和自然综合成一个不可分割的整体，这表明人的生理病理变化与自然界紧密相连，根据自然界的變化规律来理解人体生理病理机制，是中医天人合一整体观的根本法则。人与自然界的关系中包括了人与社会的关系，即人与社会也是个不可分割的整体，人不能脱离社会活动，这就要求人要处理好各种社会关系，即中国古代提出的五伦，古人所谓君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友五种人伦关系，用忠、孝、悌、忍、善为“五伦”关系准则。孟子认为：君臣之间有礼义之道，故应忠；父子之间有尊卑之序，故应孝；兄弟手足之间乃骨肉至亲，故应悌；夫妻之间挚爱而又内外有别，故应忍；朋友之间有诚信之德，故应善。这是处理人与人之间伦理关系的道理和行为准则。这涉及个人的人生观、价值观、处世态度、思想道德等。处理好人与社会的关系，可提高人们生活的幸福度，生活轻松愉快、内心平和是长寿的必备条件。内求是内观、内视、内省、内修、内炼。就是往内观我们的五脏六腑，观看我们的气血运行；反省我们的精神情志，反省我们的饮食起居；修正我们错误



的人生观、价值观，修正我们错误的精神情志和行为；然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。所以养生为我们指出正确认识自然、认识社会、认识自我、认识生命的一种方法、一条道路。

第一章 脏腑养生

一、脏腑总论

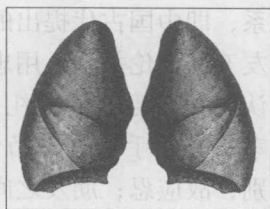
脏腑是人体内脏的总称，包括五脏六腑、奇恒之腑及其附属组织器官。五脏包括肝、心、脾、肺、肾；六腑包括胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱；奇恒之腑包括脑、脉、骨、髓、胆、女子胞。附属组织器官包括五官、五体。五官为眼、舌、口、鼻、耳；五体为筋、脉、肉、皮、骨，它们分别附属于人体的脏腑。

二、五脏养生

(一) 肺脏

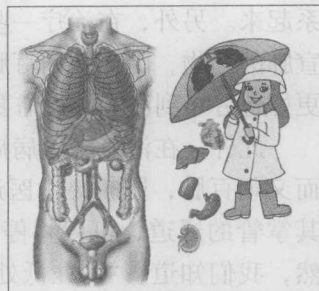
1. 肺的功能

肺主气，即人身之气为肺所主。《素问·五脏生成篇》说：“清气者，皆属于肺。”肺有主司呼吸运动的功能，是体内外气体交换的场所。肺又是人体气体代谢的重要场所，肺的呼吸运动在人的生命活动中有着非常重要的作用。除了气体交换，肺还影响人体之气的生成、气血的运行以及津液的输布代谢等。《素问·六节藏象论》说：“肺者，气之本。”肺是一身之气的重要部分，肺的功能正常，才会气道通畅，呼吸均匀；若人体肺气不足，呼吸功能就会减弱，就会引发咳喘无力、声音低怯、体倦乏力等气虚症状。



肺脏

(1) 肺主气，司呼吸：呼出和吸入空气是肺脏最基本的职责。中医学中还有一个概念叫“肺系”，这个概念的形成也很直观。从肺脏向上，有各类气管、喉管等，这些器官与肺连作一体，自成体系，所以叫“肺系”。再向上就是鼻，鼻也属于肺。古人注意到，同自然界空气浮于上的状态类似，人体体腔内的上部是充满空气的肺脏。肺脏在上，像伞一样盖在其他脏器上面，尤其是心脏上面，而心脏被称为脏腑体系中的“君主之官”，所以肺脏被看做是“君主”的“华盖”，同时它也卫护着其他脏腑。

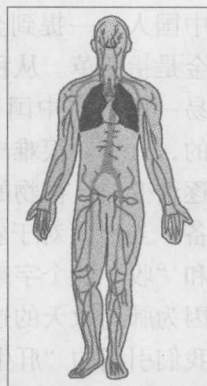


肺脏卫护其他脏腑

中医学还认为，肺与人的皮肤关系密切，通常这一观点被表达为“肺主皮毛”。与肺同五脏六腑的关系相似，皮肤保护着身体的其他部分。这可能是中医认为肺与皮肤相关的重要原因之一。

在出现现代医学所谓呼吸系统的一些症状时，中医学通常将其原因归于肺。如咳、喘、胸闷、气短、声低等。这正是肺司呼吸这一观念的实际应用。同样，因为肺主皮毛，所以当出现出汗减少或增多、容易感冒等现象时，中医常将之归因于肺气受到外邪的影响或肺气不足等原因。

(2) 肺朝百脉：肺朝百脉中的“朝”字，用得很有意味，不仅有一般意义上的面向的意思，也有聚焦或汇集的含义。从解剖学上看，作为器官，肺包围在心的周围，而心主血脉，所有的血脉都要经过肺的区域才能与心相连。在看到这样的情况后，产生肺朝百脉的想法就很自然了。顺便解释一下，这里的“百脉”，指全身所有的血脉。



肺气宣，浊气降

古人将某些人体虚弱的疾病与肺脏联系起来。如病人出现皮肤失去光泽、身体消瘦、呼吸短浅、语声低微等现象时，我们不难将之与肺脏的虚弱联