

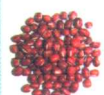


中医药养生

翟华强 程伟 闫永红◎主编

Chinese
Herbal and
Health

用对中药·科学养生



彩色
图谱

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

● 国医大师倾力推荐
● 中药学博士集体创作



中医药养生

中医药养

生

彩色
图谱



化学工业出版社

· 北京 ·

随着人们对养生保健的关注,具有保健作用的食物在消费者中逐渐受到欢迎。但需避免“以药为食”,中药养生必须根据中医辨证施治的原则,在把握患者个体差异的前提下,由专业医务人员指导选用。面对中医药科普工作的迫切需求和严峻的现状形势,中医药从业人员有责任也应该去正本清源。本书对中医药养生的概念、原则、内容、方法及因人因时等养生重要理论做了深入浅出的介绍,并以人民卫生出版社2002年出版的《中药学》教材为参照,以原国家卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》中记载的中药为纲,以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目编写,并编撰养生要诀,旨在抛砖引玉,以期引起同道的重视与指正。

本书适合广大中医保健爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中医药养生彩色图谱/翟华强,程伟,闫永红主编. —北京:
化学工业出版社,2014.8

ISBN 978-7-122-21016-6

I. ①中… II. ①翟…②程…③闫… III. ①中草药-养生
(中医)-图集 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第135647号

责任编辑:李娜 王丹娜
责任校对:程晓彤

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张23 1/2 字数609千字 2014年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:79.00元

版权所有 违者必究

中药博士沙龙系列丛书

总 编：董 玲

编委会：董 玲 石任兵 马长华 倪 健 艾 璐
马 群 王 耘 王学勇 刘永刚 杨瑶珺
刘 洋 魏胜利 折改梅 谭 鹏 翟华强

中医药养生彩色图谱

主 编：翟华强 程伟 闫永红

副主编：赵 婷 王 海 周宪甫 顾建钦
马保根 崔国静 丁荣成 郝 玮
刘 洋 徐瞰海 赵学敏 马玉飞

顾 问：颜正华 金世元

编 委：王 海 李景丁莎 王双艳 张硕峰 赵保胜
高明超 王德馨 李 霖 刘畅鑫 唐正海
张 越 郝鹏飞 李德平 刘 洋 王灵芝
徐瞰海 曾 青 刘迪谦 盛晓光 赵 婷
王凤秀 翟华强 闫永红 王英姿 黄江荣
胡慧华 白 晶 王 耘 王晓霞 王 威
魏胜利 王晶娟 高 琰 刘元艳 张园园
杨瑶珺 王金太 王学勇 谭 鹏 孙文燕
安 红 孙志蓉 詹雪艳 折改梅 王秀丽
刘永刚 邢 丹 李维峰 关 君 刘 芳
颜素蓉 姚 杰 陈瑞祥 张燕玲 张 媛
康 威 陈清梅 王建疆 钟 勤 王文宇
钟 金 张俊梅 庄鲁江 王建方 崔长征
马玉飞 丁荣成 赵学敏 周宪甫 郝 玮
张 田 顾建钦 马保根 崔国静

序



中医药是中华民族的宝库，要认真地挖掘。我们拥有宝贵的中医学遗产，对这份宝贵的遗产，要整理，要学习，要继承，要研究，要尊重和善待。中药学与中医学紧密结合。对中药之升降浮沉、四气五味、补泻归经等性质的认识，是中国医药学家在植物药、矿物药或动物药上的创造，是中国人的功绩。

中医药养生作为中华民族优秀文化的重要组成部分之一，历史悠久，源远流长。在漫长的历史过程中，在中医理论指导下，古人提出了一系列的养生原则和中草药养生方法。如饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁。“药食同源，药食同功”理论为我们提供了丰富的物质宝库和智慧源泉。

目前，中医药养生日渐受到社会关注与热爱，但鱼龙混杂，缺乏行业规范，专业人员参与太少。面对中医药科普工作的迫切需求和严峻的现状，中医药从业人员有责任也应该去正本清源。北京中医药大学作为唯一进入国家“211工程”建设的高等中医药院校，以继承和弘扬医学为己任。今有中药学院博士勤奋好学，志趣高远。他们在教学、科研和临床诊疗过程中，面对当前较为普遍存在的不遵循中医药理论、滥用“养生”的现象，深感继承古代医家用药经验的重要性，乃邀志同道合者，历时二载，编成本书。其图文并茂，普及中医药养生知识与保健理念，供中医药养生学习者和研究者置于案头几边，随时查阅。斯是好书，谨志数语，乐为之荐。

国医大师

北京中医药大学终身教授

顏正華

中醫藥養生
實人類瑰寶



路志正



辛卯
金秋

前言

中医药养生作为中华民族优秀传统文化的重要组成部分，历史悠久，源远流长。历代医家均强调以养生为要务，认为养生保健是实现“治未病”的根本手段，“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”。在漫长的历史过程中，在中医理论指导下，古人提出了一系列的养生原则和中医药养生方法。如饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁。“药食同源、药食同功”理论为我们提供了丰富的物质宝库和智慧源泉，原国家卫生部在2002年公布了87种既是食品又是药品的名单。

继承中医药养生文化，发展中医预防保健服务，要充分发挥中医“治未病”的优势，维护和促进人们的健康，最大程度实现人民的健康权益。随着人们对养生保健的关注，具有保健作用的中药在消费者中日渐受到欢迎，但需避免“以药为食”。中药养生必须根据中医辨证施治的原则，在把握患者个体差异的前提下，由专业医务人员指导选用。目前，中医药养生图书鱼龙混杂，尚缺乏行业规范，专业人员参与科普著作太少。面对中医药科普工作迫切市场需求和严峻的现状，中医药从业人员有责任也应该去正本清源。

本书是北京中医药大学中药学院青年教师学术沙龙的集体智慧结晶。全书对中医药养生的概念、原则、内容、方法及因人因时养生等重要理论做了深入浅出的介绍，并参照2010版《中华人民共和国药典》、全国高等中医药院校21世纪课程《中药学》教材，以原国家卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》《可用于保健食品的物品名单》中记载的109味中药为纲，以每味中药的来源、性味功效、养生保健、相关知识为目，编撰养生口诀与保健知识，旨在抛砖引玉，普及和传播中药养生的基本理论和基础知识，以期引起同道的重视与指正。

本书承蒙国医大师、我国中药学学科创始人之一颜正华教授主审定稿，国医大师、中国中医科学院资深研究员路志正题词推荐，得到北京中医药大学多位领导和老师的大力帮助，保健专家程伟博士、中国中医科学院王燕平老师积极参与，在此表示诚挚感谢。编写过程中，得到了教育部人文社会科学研究项目（No.11YJC880156）、北京市中医管理局“薪火传承3+3工程”项目——金世元名老中医工作室分站（北京中医药大学分站）的资助。

书中引用的常用方剂，由于古今文籍计量单位不一，读者使用时请参考本书附录的详细说明。由于编者水平有限，片面认识及错误之处恳请读者批评。古人云：“校书如扫落叶，旋扫旋生。”我们虽勉力而为，但乖漏难免，抛砖引玉、祈方家教正。

编 者

于北京中医药大学

2014年6月



上篇 总论

第一章 中医药养生的基本

概念 /002

第一节 中医药养生的定义 /002

第二节 中医药养生的特点 /002

第三节 中医药养生的任务 /003



第二章 中医药养生的基本

理论 /005

第一节 生命 /005

第二节 天年 /006

第三节 衰老 /008

第四节 天人相应 /010

第五节 形神合一 /012

第六节 动静互涵 /015

第七节 协调平衡 /017

第八节 正气为本 /018



第三章 中医药养生的基本

原则 /020

第一节 协调脏腑 /020

第二节 畅通经络 /020

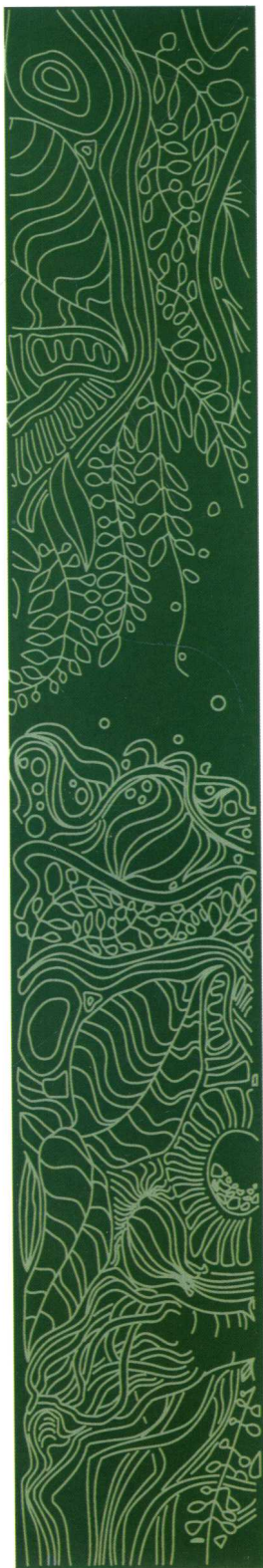
第三节 清静养神 /021

第四节 节欲保精 /021

第五节 调息养气 /022

第六节 综合调养 /022

第七节 持之以恒 /023





第四章 中医药养生的主要内容 /025

第一节 中药养生的机制 /025

第二节 中药养生的应用
原则 /026

第三节 中药养生方的组方
原则 /027



第五章 中医药“因时养生” 的方法 /029

第一节 因时养生 /029

第二节 春季养生 /030

第三节 夏季养生 /031

第四节 秋季养生 /033

第五节 冬季养生 /034



第六章 中医药“因人养生” 的方法 /036

第一节 体力劳动者常用养生
方法 /036

第二节 脑力劳动者常用养生
方法 /037

第三节 老人常用养生方法 /039

第四节 妇女常用养生方法 /041





下篇 分论

第七章 补益药 /046

第一节 补气药 /046

枣 /046

人参 /049

党参 /054

西洋参 /057

太子参 /060

山药 /063

白术 /067

黄芪 /070

蜂蜜 /073

甘草 /075

白扁豆 /078

第二节 补阳药 /080

鹿茸 /080

杜仲 /083

巴戟天 /087

狗脊 /089

骨碎补 /092

胡芦巴 /095

黄狗肾 /096

肉苁蓉 /098

仙茅 /101

沙苑子 /103

淫羊藿 /105

益智 /108

第三节 补阴药 /110

鳖甲 /111

龟甲 /114

黑芝麻 /116

黄精 /119

女贞子 /123

百合 /126

天冬 /129

麦冬 /132

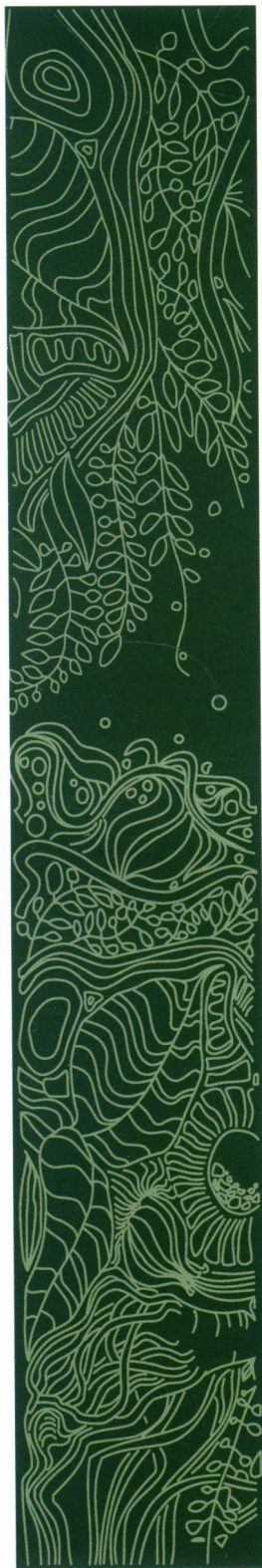
墨旱莲 /135

桑葚 /137

沙参 /139

石斛 /143

玉竹 /147





第四节 补血药 /150

- 白芍 /150
- 阿胶 /153
- 当归 /156
- 何首乌 /160
- 龙眼肉 /164
- 熟地黄 /167



第八章 解表药 /170

第一节 辛温解表药 /170

- 紫苏 /170
- 白芷 /173
- 生姜 /175
- 香薷 /178

第二节 辛凉解表药 /180

- 淡豆豉 /180
- 葛根 /183
- 菊花 /185
- 薄荷 /188



第九章 清热药 /191

- 鱼腥草 /191
- 金银花 /194
- 蒲公英 /198
- 鲜芦根 /201
- 马齿苋 /203
- 淡竹叶 /206
- 栀子 /209



第十章 泻下药 /211

- 郁李仁 /211
- 火麻仁 /213





第十一章 祛风湿药 /215

乌梢蛇 /215

木瓜 /217

第十二章 芳香化湿药 /221

藿香 /221

赤小豆 /223

砂仁 /227



第十五章 理气药 /251

刀豆 /251

佛手 /252

香橼 /254

薤白 /256

第十六章 消食药 /260

鸡内金 /260

莱菔子 /262

麦芽 /264

山楂 /267



第十三章 利水渗湿药 /230

茯苓 /230

薏苡仁 /233

第十四章 温里药 /237

高良姜 /237

黑胡椒 /239

花椒 /241

肉桂 /243

小茴香 /245

丁香 /247



第十七章 驱虫药 /271

榧子 /271

第十八章 止血药 /274

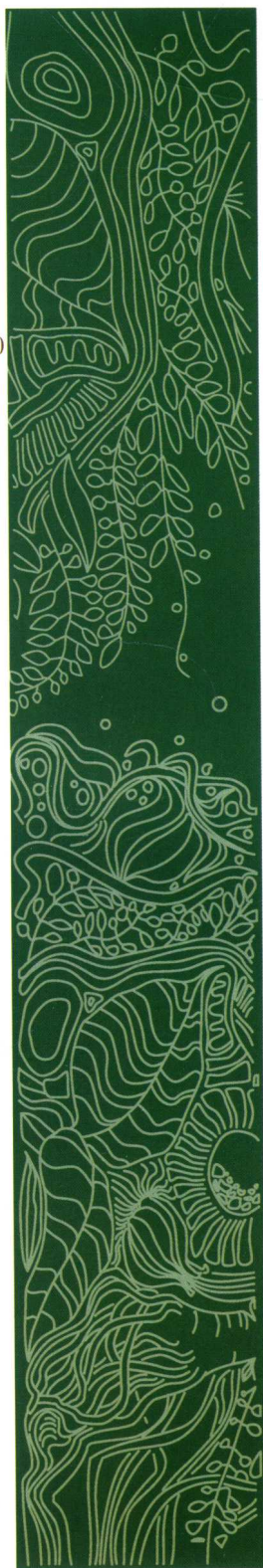
槐花 /274

小蓟 /276

白茅根 /279

第十九章 活血祛瘀药 /283

桃仁 /283





第二十章 化痰止咳平喘药 /286

紫苏子 /286

杏仁 /289

胖大海 /292

白果 /294

昆布 /297

桔梗 /299

芥子 /303



第二十一章 安神药 /306

酸枣仁 /306

第二十二章 平肝息风药 /309

牡蛎 /309

决明子 /312

第二十三章 收涩药 /315

荷叶 /315

覆盆子 /319

莲子 /322

芡实 /326

乌梅 /328

肉豆蔻 /332



第二十四章 其他 /336

代代花 /336

青果 /337

罗汉果 /339

菊苣 /343

蝮蛇 /344

枳椇子 /346

沙棘 /348



附录一 中药学基础知识 /351

附录二 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知 /358

附录三 笔画检索 /360

附录四 拼音检索 /362

参考文献 /364



中医药养生

彩色
图谱

上篇
总论

中医药养生的基本概念

中医药养生是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分，它历史悠久、源远流长。在漫长的历史过程中，历代医家和人民非常重视养生益寿，并在生活实践中积累了丰富的经验，创立了具有民族特色的中医药养生理论和方法，为祖国人民的保健事业和中华民族的繁荣昌盛做出了杰出贡献。

第一节 中医药养生的定义

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子·内篇》。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法来实现的，是一种综合性的强身益寿活动。中医药养生是在中医理论的指导下，探索和研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。例如《素问·上古天真论》中记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。”此处的“道”，就是养生之道。能否健康长寿，不仅在于是否懂得养生之道，还在于是否能把养生之道贯

彻应用到日常生活中去。历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。从学术流派来看，又有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分，他们都从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容。

在中医理论指导下，养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则，如形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。养生活中，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等；针灸、按摩、推拿、拔火罐等，亦都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受中国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业作出了应有的贡献。

第二节 中医药养生的特点

中医药养生是从实践经验中总结出来的科

学,是历代劳动人民智慧的结晶,它经历了五千年的实践,由实践上升为理论,归纳出方法,又回到实践中去验证,如此循环往复,不断丰富和发展,进而成为一门独立的科学。中医药养生以其博大精深的理论和丰富多彩的方法而闻名于世。它的形成和发展与数千年光辉灿烂的文化密切相关,具有独特的东方色彩和民族风格。自古以来,东方人、西方人对养生保健,都进行了长期的、大量的实践和探讨。但由于各自的文化背景不同,其养生的观点也有差异。中医药养生是以中华民族文化为主体背景发展起来的,故而有它自身的特点。

一、独特的理论体系

中医养生理论,都是以“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及其与自然、社会的关系;特别强调人与自然环境和社会环境的协调,讲究体内气化升降,以及心理与生理的协调一致,并用阴阳形气学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律;尤其把精、气、神作为人体之三宝和养生保健的核心,进而确定了指导养生实践的种种原则,提出养生之道必须“法于阴阳,和于术数”、“起居有常”,即顺应自然,遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏随着时间、空间的移易和四时气候的改变而进行调整。

二、和谐适度的宗旨

养生保健必须保持整体协调,寓养生于日常生活之中,贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间,事事处处都要讲究。中医药养生的一个突出特点,就是和谐适度。使体内阴阳平衡,守其中正,保其冲和,则可健康长寿。例如,情绪保健要求不卑不亢、“不偏不倚”、中和适度。又

如,节制饮食、节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦等,都体现了这种思想。晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”的观点,不伤的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律,使生命和谐适度。

三、综合、辩证的调摄

人类健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的,而是要针对人体的各个方面,采取多种调养方法,持之以恒地进行审因施养,才能达到目的。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜,全面配合。例如,因年龄而异,注意分阶段养生;顺乎自然变化,四时养生;重视环境与健康长寿的关系,注意环境养生等。又如传统健身术的运用原则,提倡根据各自的需要,可分别选用动功、静功或动静结合功,又可配合导引、按摩等方法。这样,不但可补偏除弊、导气归经,有益寿延年之效,又有开发潜能和智慧之功,从而收到最佳摄生保健效果。

四、广泛的适应范围

人自出生之始,直至耄耋之年,每个年龄阶段都应注重养生。人在未病之时、患病之际、病愈之后,都有养生的必要。不仅如此,对不同体质、不同性别、不同地区的人也都有相应的养生措施。因此,养生学的适应范围是非常广泛的。它应受到人们的高度重视,进行全面普及,提高养生保健的自觉性,把养生保健活动看作是人生活动的一个重要组成部分。

第三节 中医药养生的任务

中医药养生的基本思想是强身防病、强调正气作用、防微杜渐治未病;把握生命和健康的整



体观念及辨证思想；重视心理因素，贯穿始终；把人类、社会和环境联系起来，去理解和对待人体的健康和疾病。当代医学模式已由生物医学模式演变为“生物、心理、社会医学模式”，主要任务是控制和降低慢性病的发病率。其特征是从治疗扩大到预防，从生理扩大到心理，从个体扩大到群体，从医院扩大到社会。当前首先要处理好医疗和预防的关系，把整个卫生事业纳入预防的轨道，推行“三级预防”。在“三级预防”中，一级预防是最积极的预防，是社会预防的主干，是预防的前沿。中医药养生的思维方式与现代科

学发展的思维方法是一致的，中医药养生将在今后人类防病保健事业中占有重要地位。

中医药养生着重研究和指导人的保健问题，它的基本任务概括起来有三个方面：一是以科学的观点和方法全面系统地发掘、整理、研究、总结传统养生理论和方法；二是结合现代科学手段，对传统的行之有效的方法进行分析研究，探讨其实质；三是针对当前人们面临的新问题，结合现实情况，提出新理论，创立新方法，进行更大范围的推广，使之成为个体养生和群体保健的指导原则。