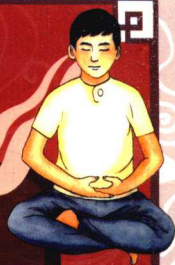


国医精粹 健康宝典 治病养生 古为今用

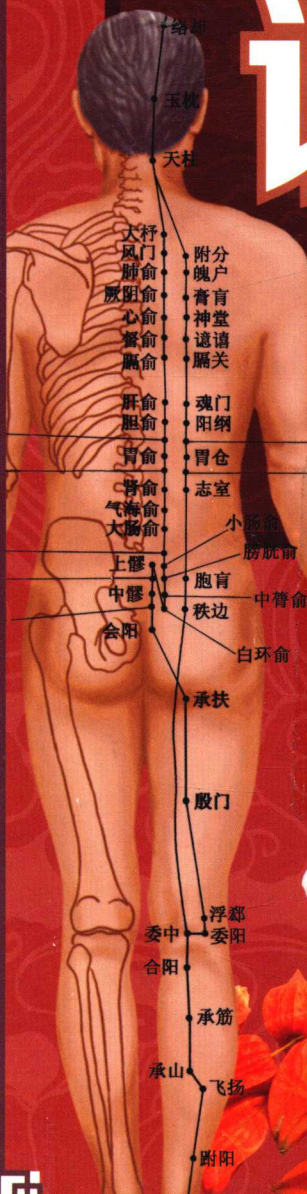


从头到脚 谈养生

小慈 编著

内容全面 ● 科学实用 ● 体例简明 ● 随查随用

贴近百姓，贴近生活，将国医养生观融入现代人的起居、精神、饮食、运动等日常生活，介绍人体各个部位的养护方法，分析易患的疾病和防治措施，并配有人体十二大经络图和相应的特效穴位图，为读者提供简单、实用、健康的养生指导。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

新华书店

· 国医精粹 健康宝典 ·

从头到脚 谈养生

小慈 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知藏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚谈养生 / 小慈编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3806-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242144 号

从头到脚谈养生

编 著: 小 慈

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 赵宏波

美术编辑: 李梦婷

北京联合出版公司 出版
知 识 出 版 社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3806-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



前言



“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，所谓生，即生命、生存、生长之义；所谓养，即保养、调养、补养之义。养生就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而延年益寿的一种医事活动，其含义，一是延长生命的时限，二是提高生活的质量。注重养生，则颐养天年，无疾而终；不注重养生，则会半百而衰，疾病缠身。

中医认为，人体的各个方面，如五官、皮肤、五脏六腑、四肢百骸，甚至是人的精神活动，都不是孤立存在的，而是内外相通、表里相应、彼此协调、相互作用的整体。例如，肝胆相表里，肝脏的火要借助胆经的通道才能往外发；内脏的病变会通过气色、头发等外在器官的异常表现出来，即“有诸内，必形诸于外”；情绪的好坏也可以影响人体健康等等。人体各大系统共处于一个统一体中，在养护某个脏器的同时，与其相关的其他脏器也会受益；而一个部位出了问题，其他部位也无法正常运转，可以说是一荣俱荣，一损俱损。

中医养生的重要理念之一就是整体观，它所传授的是一种从头到脚的全方位保养方法，一种精、气、神、五脏的全面调养法，也是一套身心共护的方法，其补养方式大致包括以下7个方面。

神养，即精神养生。人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，七情波动过大，易伤身致病，正所谓“病由心生”。而调摄七情，保持良好的精神状态和舒畅的心情则能助于治病。“药补不如食补，食补不如神补”，中医历来非常重视神养，并总结了很多神养的方法，如情志生克法、按摩、打坐等等。

行养，即生活养生。不但人体本身是一个整体，人体与外部环境也是一个整体。人与自然环境密切相关，季节、气候、地理、昼夜等对人体健康都有重大的影响，如夏季的炎热易耗伤心气等。因此人的衣食住行必须“顺四时而适寒暑”，合理调节饮食、睡眠等生活习惯，保持阴阳平衡，才能使身体各个部位不受疾病侵害。

形养，即运动养生。太极拳、五禽戏、散步等是我国传统的运动方式，采用这些运动可以将肢体运动与呼吸相结合，以此疏通经络、调节五脏六腑、改善呼吸方式、提升人体免疫力，长年坚持，会使我们获益无穷。

气养，即补养元气。元气是人生存的根本，中医有“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”一说，元气是人之生命所系。补养元气可以促进全身气血流通，从而祛病强身、激发生命潜能，方法有导引、食补、经络按摩等。

食养，即食疗养生。不同的食物有不同的功效，如白萝卜润肺、黑豆补肾，只有吃得科学，合理膳食，才能达到营养生命、保障健康的目的。而很多人长年坚持不良的饮食习惯，垃圾食品、油炸食品、鸡鸭鱼肉不断，这些都会给人体组织器官带来健康隐患，引发肥胖、冠心病等疾病。

药养，即草药养生。草药取自天然的植物，药性较为温和，副作用较小，制法多为粗加工调剂，因此，草药不但可用于治病，亦可用来养生。将草药与食物、酒相搭配，还可制成“药膳”、“药酒”，既有营养价值，又有强身健体、治病疗疾的作用。

术养，即技术养生。中医传统的养生技术如按摩、拔罐、刮痧、推拿、针灸等，是基于经络疗法和反射区疗法。经络可以决生死、治百病，反射区则与人体各个器官有一一对应的关系，通过这两种疗法，可以起到调养气血、安抚五脏、激发人体抵抗力的作用。

这7种补养通过五脏六腑和经络布达全身，力求获得人体的全面补养，实现培固正气、延年益寿、防衰抗病。

《从头到脚谈养生》博采中医养生智慧，广纳历代名医所著医学典籍中的养生之道，吸收现代社会出现的养生新方式，是一部详尽介绍中医养心、养身、养气、养神、养性智慧的书，旨在帮助读者掌握中医养生祛病的方法，确保从头到脚一身健康。

本书从中医的角度，探究人体的奥秘，介绍人体各个部位、各个器官的功能及养护方法，分析易患的疾病、病因和防治措施，具体包括头、面、五脏六腑、皮肤等人体各个组织系统及器官的保养，胃经、胆经等人体12大经络的养护，9种体质者不同的养生方法，4种血型者的养生奥秘，命门、神阙等18个养生特效穴的养护，生活细节中的健康智慧，情志调养的古今妙方，上百道养护全身各个部位的食疗方、药膳，中国特色的健身术——太极、八段锦、五禽戏、拉筋法等，现代社会流行的运动方式——瑜伽、游泳、健美操等。

掌握了中医养生之道，并真正运用于生活，可促使人体各个部位和器官相护、相荣、相生，维持整个系统的平衡，实现从头到脚、由内而外的全面健康。



目 录



第一篇

长寿智慧在自身——对生命的全新解读

第一章 养生智慧是长寿的“寿命锁”	2
要想命长，就要全面调动人体的自愈力	2
人究竟活多少岁才是享尽天年	3
长寿者 85% 靠后天保养	4
保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本	5
五脏风调雨顺才能收获长寿硕果	6
不健康的生活方式是最易耗损你的生命	7
“零存”健康，“整取”长寿，带病延年	8
“法于阴阳，和于术数”——现代人的养生秘籍	9
六法则，我们永远不会邂逅“亚健康”	11
第二章 系统探究人体自身的奥秘	14
人体是一个充满智慧的灵体	14
人的身体结构决定命运	15
人体的“警卫员”——免疫系统	15
突发事件的“灵敏器”——应激系统	16
人体内的“医生”——再生和愈合系统	17
顺应规律生活，你就可以不生病	18

第二篇

从头到脚说健康——教你正确使用身体

第一章 头部、颈部.....	20
柔柔发丝中的故事	20
是什么决定了你头发的好与坏	21
辨清发质，是护理头发的第一步	22
从头发辨别疾病	22
保养头发七步走	24
藏在生活中的护发方法	26
专科门诊：找出头发骤落的“元凶”	27
治疗早秃的独家秘方	28
生发乌发的刮痧调治法	28
脑为骨之海——中医对脑的认识	29
警惕损伤大脑的“杀手”	30
脑血管疾病并不可怕	31
健脑七法	33
头晕也是病	34
拔罐是治疗头痛的良药	34
头痛了就刮刮痧	35
人为什么要睡觉	36
造成失眠的原因	36
梦是身体有话要说	37
专科门诊：耳压疗法，将失眠抗击到底	38
拔罐疗法让你欣然如梦	39
刮痧疗法，让失眠远离你	41
揭开颈部疼痛的秘密	42
为什么颈部喜欢长皱纹	43
颈椎很脆弱，要好好保护它	43

“咽喉要道”的日常保健	44
学会保持颈部光洁莹润	44
刮痧可以抹平颈部皱纹	45
拔罐治疗咽喉炎疗效显著	46
第二章 面部	47
“眉目传神” VS “人老珠黄”	47
为什么一哭就会掉“金豆豆”	48
眼睛常见的 4 个问题	49
保护眼睛的小窍门	50
七彩颜色是养护眼睛的好方法	51
常见的眼睛疾病及日常保健	51
扫除夜盲，让眼睛在黑暗里找到光明	54
出现眵，谨防慢性结膜炎	55
拔罐治疗近视	55
人之初生谓之首——趣说“鼻”	56
如何保养鼻子	56
上诊于鼻——鼻子可报疾病	57
流鼻血和鼻炎是怎么回事	58
打喷嚏是人体的自我保护	59
攻克酒糟鼻，多注意细菌及毛囊虫感染	60
如何应对鼻出血	60
鼻窦炎的刮痧疗法	61
鼻炎的拔罐疗法	62
看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯”	63
舌头是感知体温的天然“温度计”	64
舌头可以呈现脏腑的变化	65
口水太多，脾肾有话说	65
睡觉的时候为什么会磨牙	66
口中有异味大多是脏腑出了问题	67
口吃的原因与矫正	68
口腔溃疡不容忽视	69

口臭的中医拔罐疗法	69
牙痛的中医拔罐疗法	70
牙齿着色是病变	71
从耳朵上就能观察出心脏的状况	71
耳朵能够反映肾的盛衰	72
耳屎可不是垃圾	73
耳朵日常保健有妙招	74
如何防治耳鸣	75
应对耳聋，走出无声的世界	76
如何根治中耳炎	76
眉毛与面貌、健康息息相关	77
美眉一定要把对眉毛的伤害降到最小	78
“寿眉”是祸还是福	79
察“颜”观色，看面色知病变	80
人中真的能预示寿命吗	80
搓脸——精神焕发的好方法	81
面部斑点，影响的不是美丽，是健康	81
脸部疼痛时三叉神经在找碴儿	82
第三章 五脏六腑	83
心为君主之官	83
养生先养心，心好则命长	83
暴饮暴食易引发心脏病	84
舌头是观察心脏的“晴雨表”	85
肝为将军之官	85
如此疗养最养肝	86
要想肝好，千万别动怒	87
对付脂肪肝，三分治，七分养	88
肝硬化患者要从细节之处照顾自己	89
脾为“后天之本”	90
夏季是养脾的好时节	90
思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病	91

糖尿病是威胁脾健康的元凶	92
肺是人体大宰相，脏腑情况它全知	93
好肺好健康，日常生活中的护肺良方	93
由幼儿哮喘想到的	95
肺可益气通便，用刮痧维护好人体的“换气扇”	95
克服忧悲情绪，减少对肺的伤害	96
藏精纳气都靠肾，给生命提供源源动力	97
五步辨别肾气的强弱	98
源自于生活中的补肾秘方	99
肾虚与性能力低下的差别	100
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	101
肾病综合征，降“三高”升“一低”	103
胆，保护人体阳气生发的起点和动力	104
小心坏习惯酿造肝病变	104
胆囊炎的拔罐疗法	105
胆绞痛，要人命——胆结石的食疗方法	106
胃为后天之本，为仓廪之官	107
胃好容颜就好	107
吃好早餐养护胃气	108
饭前先喝汤，养胃的良药方	109
胃口不佳就多吃点香菜	110
加强胃肠功能的小方法	111
日常生活中怎样养胃	111
胃溃疡患者的自我保健和治疗	112
胃炎的拔罐疗法	113
小肠为受盛之官，大肠为传道之官	113
大肠当令要排便	114
小肠主管消化和吸收	114
不可不知的人体之气——屁	115
如何祛除百病之源——便秘	115
利用小肠经治疗颈肩综合征	116
呵护膀胱，驱除体内毒素	116

从生活细节之处养护膀胱	117
摆脱尿多的困扰	117
尿频揭示了哪些疾病	118

第四章 腹部、腰部和背部..... 119

腹部是脏腑的宫城	119
透过腹部测健康	119
学学“龟”式呼吸养生法	120
神阙穴是身体的命蒂	121
女人一定要保护好肚脐眼	123
按揉腹部可以延年益寿	123
腰为肾之府，力气的主要来源	124
腰部保健五部曲	124
点穴健腰法	126
不良习惯会导致腰部疾病	127
对症下药，5种治疗腰痛的方法	128
腰椎间盘突出食疗方	130
背部酸痛的刮痧疗法	131

第五章 躯干和四肢..... 133

性感的锁骨	133
日常生活中要保护好我们的双肩	133
缓解肩部酸痛	134
教你如何塑造肩部完美线条	134
养血通络，和肩周炎说“Byebye！”	135
为什么一碰腋窝就会捧腹大笑	136
按捏腋窝延缓衰老	136
人为什么是“握拳而来，撒手而去”	137
看手指知健康	137
小小指甲显大病	139
捏捏手指也可预防疾病	139
双手合十也是养生的好方法	140
手的日常养护方法	141

古时的人盘腿坐是养生的好方法	141
简易小动作呵护腿部健康	142
日常生活中的美腿经	143
“春捂”的关键就是腿和脚	144
温暖腿部最好的运动	144
小腿抽筋应对策略	145
跷二郎腿小心会患疾病	145
足疗的注意事项	146
足部疗法的要领和技巧	147
手心搓脚心及下肢操的养生智慧	148
日常生活中的护脚大法	150
治好脚臭，不再做臭男人	151
每天按摩脚心祛除百病的好方法	152
第六章 皮肤、肌肉和骨骼	153
护肤第一步，辨清自己的皮肤类型	153
从皮肤的颜色来辨别疾病	154
护肤、焕肤真能改善皮肤吗	156
“肌”和“肉”的含义	157
肌肉对于人体的重要作用	158
肌肉的日常保养方法	159
骨骼，人体血液的制造厂	159
骨骼、关节容易出现的问题	160
养护骨骼关节的“四大基石”	161
防止骨骼衰退	161
第七章 会阴和肛门	163
正确认识会阴和肛门	163
肛门就是魄门	163
会阴部的养护方法	164
摆脱“十痔九不治”的痛苦	165
提升阳气，治疗脱肛的好方法	166

第八章 女人的特殊部位及保养	167
如何让乳房发育得更完美	167
自我检测乳房的方法	168
日常生活中保护乳房的方法	169
保养卵巢，让女人更年轻、更健康	169
子宫：女人生命的全部	170
阴道：关乎女人一生的幸福	172
第九章 男人的特殊部位及保养	173
男人，保护好你的“弹丸之地”	173
遗精，一个值得关注的问题	174
阴囊常患的皮肤病	175
阴茎是男子最敏感的器官	175
前列腺的日常养护	176

第三篇

天然大药库——用人体经络养生祛病

第一章 人体穴位经络，天然大药库	178
认识你身上的经络地图	178
经络是合格的疾病报警器	179
经络就是用来“决生死，处百病”的	180
经络养生的常用办法	182
经穴疗法的注意事项	182
第二章 养生从疏通经络开始	184
胆经，排解积虑的先锋官	184
肝经，护卫身体的大将军	185
肺经，人体内的宰相	185
大肠经，肺和大肠的保护神	186
胃经，多气多血的勇士	187

脾经，治疗慢性病的关键	188
心经，攸关生死的经络	189
小肠经，心脏健康的晴雨表	190
膀胱经，让身体固若金汤的根本	191
肾经，关乎你一生幸福的经络	192
心包经，为心脑血管保驾护航	193
三焦经，人体健康的总指挥	194
第三章 按穴位——养生祛病不求人	196
涌泉穴——人体长寿大穴	196
足三里——胃经的要穴	196
气海（下丹田）——人体性命之祖	197
神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位	198
命门——人体生命的根本	199
会阴穴——人体任脉上的要穴	200
百会穴——人体督脉上的要穴	200
太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴	201
阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴	201
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	202
阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴	203
第四章 身体常见问题的经络疗养法	205
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经	205
若时感胸闷，请敲消冻穴	206
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰	206
腹部按摩，帮你赶走亚健康	207
暴饮暴食不舒服，就找极泉来解决	208
眼部疲劳，按摩帮你忙	208
按揉指尖可以赶跑“瞌睡虫”	209
“鼠标手”的经络自我推拿法	210
这样按摩可以缓解你的精神压力	211
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒	212
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张	212

治牙痛，人体自身的穴位比消炎药更管用	213
三穴齐攻治疗胃下垂	214
如何用穴位疗法治疗脑溢血	215
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	215
低血压——足底按摩将血压升高	216
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药	217
敲胃经和肾经能根治足癣	218
用推拿疗法治疗半身不遂效果最好	219
肾腧、肺腧、中极，治疗遗尿的关键穴位	219
第五章 增强孩子体质和智力的经络疗法	221
摩腹和捏脊可以改善孩子的体质	221
孩子得了夜啼症，推拿经络就会好	222
按摩经络，保护好孩子的囟门	223
按揉穴位，是治愈小儿鹅口疮的好方法	224
孩子得了疳积，针挑四缝最管用	224
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症	225
小儿咳嗽可以试试推拿	226
经络疗法根治小儿流口水，留住“心之液”	227
推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻	228
推拿经络可以帮助孩子退烧	229
手穴疗法可治疗孩子的假性近视	230
第六章 老年人经络养生经	231
若要老人安，涌泉常温暖	231
助养天年的“三一二”经络保健锻炼法	232
金鸡独立健身法，对付老年人疾病立竿见影	233
补肾虚、“鸣天鼓”，治疗老年性耳鸣有奇效	233
按压内关穴就可以治疗冠心病	234
按摩心腧穴对心肌炎有很好的疗效	235
穴位按摩，糖尿病遇到了天敌	235
敲肾经 + 热水泡脚就能解决骨质增生	236
按揉外关、脾腧、阳陵泉穴，缓解痛风痛	237

灸法 + 功能锻炼, 就能治好老年人尿失禁	238
第七章 经络疗法让女人健康又美丽	240
按按列缺就可以让皮肤细腻光滑有弹性	240
双唇永葆红润光泽, 神阙和关元比任何唇膏都好	241
太冲、合谷和血海, 人体自生的祛斑法宝	241
祛“黑头”的必修课——按揉阴陵泉与足三里	242
跟“黑眼圈”说再见并没有想象中那么难	243
消除眼袋, 睡前的按摩功课最重要	244
太溪和涌泉最了解秀发乌黑柔顺的秘密	244
祛除鱼尾纹, 从按摩瞳子髁开始	245
关元穴让月经风调雨顺	246
按揉穴位让痛经不再折磨你	246
心膻和神门让你经期有个好情绪	247
闭经的治疗	248
内分泌失调, 从三焦经寻找出路	249
太冲和膻中是乳腺疾病的克星	250
足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂	251
气海、关元和血海, 治疗慢性盆腔炎最有效	252
功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重	253
外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽	254
带下病用带脉治	255
第八章 男人读懂经络——阳气升腾, 生龙活虎	257
按摩可以治愈慢性前列腺炎	257
治疗遗精, 可以试试这几招	257
指压肩外膈和手三里可以治愈精神性阳痿	258
穴位疗法从根本上治愈男性早泄	259
性欲减退不用愁, 仙骨穴让你情欲高涨	260

第四篇

骨正筋柔而握固——养好筋骨寿命长

第一章 筋长一寸，寿延十年.....	262
“老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿	262
筋缩，让你不能弯腰下蹲的祸根	262
伤筋动骨，把筋养好才能活动自如	263
卧位拉筋与立位拉筋——专家推荐的两种拉筋法	265
拉筋方法大荟萃，让寿命在简单中延长	266
助你长寿的经典——生命十二式易筋经	266
拉筋治好了腰酸背痛腿抽筋	267
肩周炎、腰椎间盘突出病根在筋上	269
第二章 铮铮铁骨，疑难杂症的克星.....	272
骨气即正气，一身骨气健康天年	272
补好肾，拥有个硬朗“骨架子”	273
与地心引力“作战”，防止骨骼失衡	275
氨糖、软骨素——增强骨质、保护关节的“哼哈二将”	276
人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩	277
养护颈椎是个社会问题	278
养好骨质，轻轻松松治疗骨质疏松	279
保护骨骼的日常养骨操	280
第三章 养肾，就是养人的命根子.....	283
肾气控制着人的生长壮老	283
从海狗的超强活力看抗衰老的“武器库”——肾	284
植物的种子最能补肾壮阳	284
日常生活中的护肾小妙方	285
自我检测：人体肾气不足的8种表现	286