

生动图解教你最深奥玄妙的中医理论，
家庭保健必不可少的中医养生工具书，
精准操作手法一看就懂、一学就会，即学即用，病痛不再来

中医养生 —全图解—

《健康大讲堂》编委会 主编

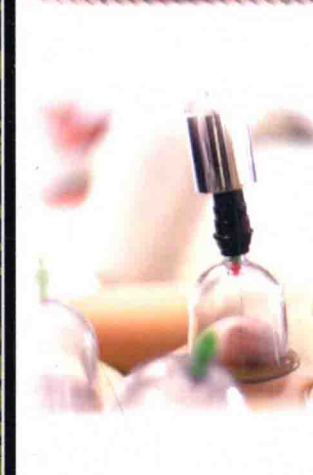
清晰图解

形式多样的配图及图解，
取穴、按摩一目了然

对症自疗

按摩+拔罐+刮痧+艾灸，
实用中医疗法一网打尽

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



《健康大讲堂》委员会 主编

中医养生 全图解



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生全图解/《健康大讲堂》编委会主编.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5388-8015-1

I. ①中… II. ①健… III. ①养生(中医) —
图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250540号

中医养生全图解

ZHONGYI YANGSHENG QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 18

字 数 200千字

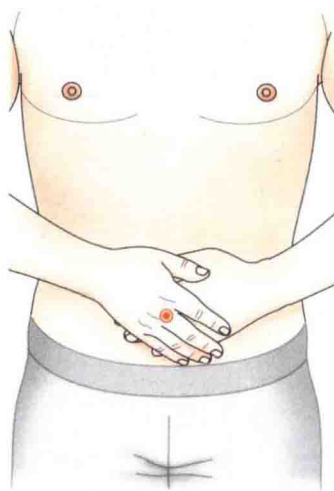
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8015-1/R·2386

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录



- 中医四季养生秘诀之春季养生 / 012
- 中医四季养生秘诀之夏季养生 / 014
- 中医四季养生秘诀之秋季养生 / 016
- 中医四季养生秘诀之冬季养生 / 018

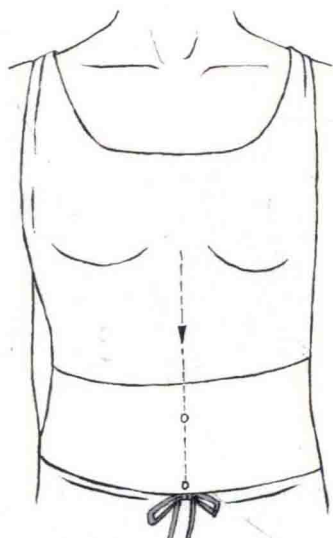
第一章 让我们走进中医世界

- 01 中医历史知多少? / 022
- 02 阴阳主宰生命 / 024
- 03 身体是内脏的镜子——中医藏象学说 / 026
- 04 气、血、津液组成人体 / 028
- 05 健康的身体由体质做主 / 030
- 06 什么是经脉? / 036
- 07 十四经脉全解析 / 038
- 08 穴位与取穴 / 042
- 09 我们为什么会得病? / 046
- 10 病是正气与邪气的斗争 / 048
- 11 不用仪器也能诊病——中医的望诊之术 / 050
- 12 坐、立、卧有分寸——中医治疗的常用体位 / 056
- 13 中医防病有窍门 / 058



第二章 中药常识知多少

- 01 从神农尝百草到《本草纲目》——中药的起源与发展 / 062
- 02 不同中药不同采收 / 064
- 03 炮制中药讲火候 / 066
- 04 中药的官职——君、臣、佐、使 / 068
- 05 酸甜苦辣咸中药有五味——中药的四气五味 / 070
- 06 是药三分毒——中药的毒性 / 072
- 07 学会辨真假——买药莫被骗 / 074
- 08 中药不可胡乱吃——中药的用药禁忌 / 076
- 09 中药煎服有讲究——中药的煎煮与服用 / 078
- 10 家中一定要准备的几种中药 / 080



第三章 妙手养生之按摩

- 01 简单的按摩手法，一学即会 / 086
- 02 按摩工具准备好 / 088
- 03 按摩的注意事项 / 092
- 04 保健养生必按 12 穴 / 094
- 05 五脏六腑舒缓按摩 / 100

强心安神按摩法 / 100

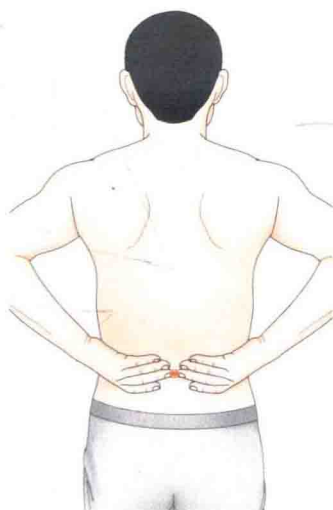
清肺宽胸按摩法 / 101

疏肝理气按摩法 / 102

清胃利脾按摩法 / 103

调补肾阳按摩法 / 104

推腹清脏按摩法 / 105



第四章 简单拔罐不求人

- 01 五花八门的罐子 / 108
- 02 一定要知道的常用拔罐方法 / 110
- 03 拔罐前要准备的材料 / 112
- 04 找准拔罐罐口部位 / 114
- 05 如何给罐具排气 / 118
- 06 拔罐是怎么将病治好的 / 122
- 07 穴位拔罐保健康 / 124

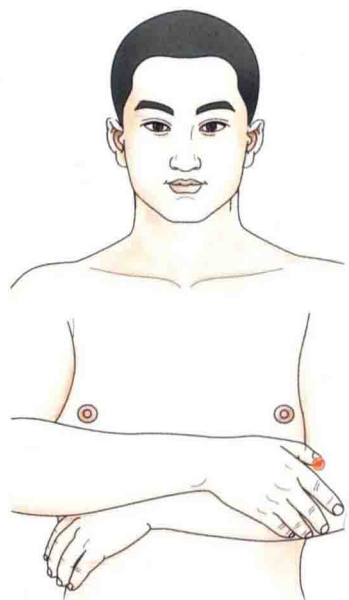
- 百会穴——升阳举陷，益气固脱 / 124
- 大椎穴——解表通阳，清脑宁神 / 125
- 内关穴——宁心安神，理气和胃 / 126
- 合谷穴——通经活络，清热解表 / 127
- 神阙穴——温阳固脱，健运脾胃 / 128
- 足三里穴——补气行气，调理脾胃 / 129
- 三阴交穴——通络止血，调经止痛 / 130
- 涌泉穴——滋阴降火，宁神苏厥 / 131

08 强身健体拔罐大法 / 132

- 增加活力拔罐法 / 132
- 祛除邪气拔罐法 / 133
- 疏通经络拔罐法 / 134
- 培补元气拔罐法 / 135
- 调补精血拔罐法 / 136
- 健脾开胃拔罐法 / 137
- 滋肝明目拔罐法 / 138
- 养心安神拔罐法 / 139
- 强筋壮骨拔罐法 / 140
- 润肤泽容拔罐法 / 141

09 拔罐防病有奇效 / 142

- 预防心血管疾病 / 142
- 预防呼吸系统疾病 / 143
- 预防颈椎病 / 144
- 预防腰背疼痛 / 145





第五章 轻松好学的家庭治病法——艾灸



- 01 艾灸原来是这样做成的 / 148
- 02 常用艾灸疗法一览 / 150
- 03 禁灸穴——这些穴位千万不能灸 / 154
- 04 丰富多样的艾灸器具 / 156
- 05 艾灸的用量有讲究 / 158
- 06 艾灸结束需调理 / 160
- 07 酸、麻、胀、痛是“灸感” / 162
- 08 十大艾灸保健穴 / 164

无敌长寿穴——足三里 / 164

益气补肾穴——神阙 / 165

培肾固本穴——关元 / 166

健胃奇穴——中脘 / 167

补肾壮阳穴——命门 / 168

强身健心穴——涌泉 / 169

清脑宁神穴——大椎 / 170

清热解毒穴——曲池 / 171

生发阳气穴——气海 / 172

妇科病杀手——三阴交 / 173

- 09 闲时艾灸保健康 / 174

调和脾胃灸法 / 174

预防感冒灸法 / 175

养心安神灸法 / 176

调畅情志灸法 / 177

健脑益智灸法 / 178

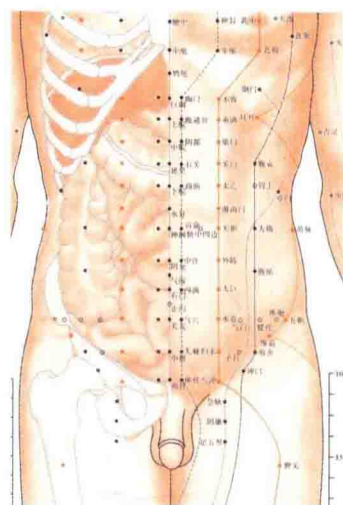
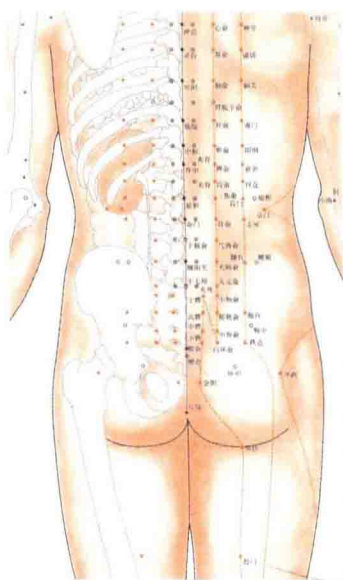
补肾强身灸法 / 179

眼睛保健灸法 / 180

小儿保健灸法 / 181

青壮年保健灸法 / 182

中老年保健灸法 / 183



第六章 传统养生秘诀——刮痧

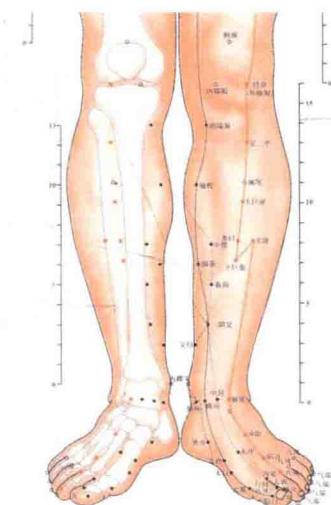
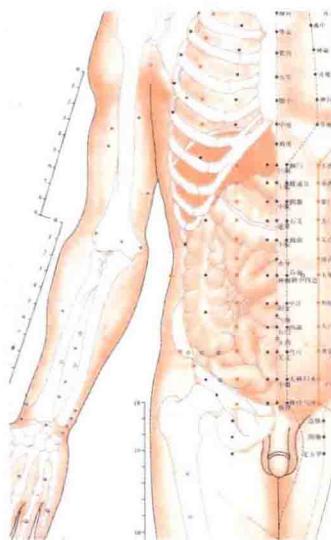
- 01 哪种刮痧板最好 / 186
- 02 刮痧的适用证与禁忌 / 187
- 03 一定要掌握的几种刮痧方法 / 188
- 04 刮痧需要润滑剂 / 190
- 05 刮痧后的反应 / 191
- 06 人体不同部位的不同刮痧方法 / 192
- 07 刮痧既可诊病又可治病 / 196
 - 面部刮痧测健康 / 196
 - 手掌刮痧测健康 / 198
 - 足部刮痧测健康 / 200
 - 背部刮痧测健康 / 202
- 08 根据自身体质来刮痧 / 204
 - 气虚体质刮痧法 / 204
 - 阳虚体质刮痧法 / 206
 - 阴虚体质刮痧法 / 208
 - 血虚体质刮痧法 / 210
 - 气郁体质刮痧法 / 212
 - 血瘀体质刮痧法 / 214
 - 痰湿体质刮痧法 / 216
- 09 保养五脏——刮痧帮你 / 218
 - 安心养神刮痧法 / 218
 - 益气养肺刮痧法 / 220
 - 调理脾胃刮痧法 / 222
 - 壮腰强肾刮痧法 / 224
 - 平肝理气刮痧法 / 226



- 10 四季刮痧——健康一年 / 228
- 春季刮痧——畅达气血，缓解春困 / 228
- 夏季刮痧——养心健脾，清凉一夏 / 230
- 秋季刮痧——养肺润燥，秋季无忧 / 232
- 冬季刮痧——强肾固本，抵御寒冬 / 234

第七章 头痛脑热不求医

- 01 感冒——外邪入侵导致 / 238
- 02 疲劳——正气不足造成 / 242
- 03 中暑——夏季气亏易中暑 / 246
- 04 肥胖——脾胃失运化 / 249
- 05 寒证——气虚血虚 / 252
- 06 水肿——水液积聚造成 / 256
- 07 失眠——心神不安造成 / 260
- 08 头痛——生活混乱造成 / 265
- 09 肩膀酸痛——气血瘀滞产生 / 270
- 10 目眩——头部循环不畅 / 275
- 11 腰痛——着凉、肾虚易腰痛 / 280
- 12 心悸——心功能不安引起 / 284



《健康大讲堂》委员会 主编

中医养生 全图解



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生全图解/《健康大讲堂》编委会主编.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5388-8015-1

I. ①中… II. ①健… III. ①养生(中医) —
图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250540号

中医养生全图解

ZHONGYI YANGSHENG QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 18

字 数 200千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8015-1/R·2386

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

中医学其实就这么简单

中医学是中华民族几千年来防病、治病经验的结晶，是具有中国特色的生命科学。它积淀丰厚，内涵深邃，具有系统的理论体系、丰富的实践经验及显著的临床疗效。随着人们生活水平的提高，中医养生再度掀起热潮。

中医讲究协调阴阳、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、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到“阴阳平衡”——内外平衡的时候，是最健康的。中医崇尚的是绿色自然疗法，除了在养生方面有独到的见解外，中医在治疗慢性病方面也有积极的作用。

本书采用图解形式全方位地分析中医理论，将中医阴阳五行、藏象学说、经络穴位以及中药学、方剂学的知识用通俗易懂、简洁直观的表格和有趣的图画展示出来。即使你从来没有接触过中医，翻一翻本书也能一次完全读懂。

本书第一章介绍了中医的基本理论，其中包括中医历史，阴阳五行学说，藏象学说，气、血、津液，体质，穴位经脉，中医望诊等中医基本理论。读过这些之后就可以轻松明白老中医口中玄妙的术语了。第二章主要介绍中药学和方剂学的知识。第三章到第六章分别介绍了按摩、拔罐、艾灸、刮痧的相关知识和基本方法，按照本书的方法可以在家中轻松享受SPA的乐趣。第七章针对日常头痛脑热的小病给出简单的治疗方式，免去了去医院排队的痛苦。

本书是介绍**中医基本理论和基本疗法的图解书**。为方便读者阅读，**提高**读者的阅读效率，我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的**功能、特点**等做一说明。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

导语

用简短的语言总述这一节讲了什么。

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂深奥的中医知识。

◎ 中医养生全图解

13 中医防病有窍门

中医历来重视预防。在没有生病时采取一定的养生方法提高机体免疫力，是中医的精髓。人体抗邪能力与正气的强弱密切相关，调养正气是提高抗邪能力的关键。增强体质要注意调摄精神、锻炼身体、饮食起居有常和谨避邪物预防等方面。

● 没有生病要注意预防

1. 调摄精神。突然强烈或反复、持续的精神刺激，可使人体气机逆乱，气血阴阳失调而发病。在疾病过程中，情绪波动又能使疾病恶化。而心情舒畅、精神愉快，则气机调畅，气血和平，有利于恢复健康。

2. 调养形体。要保持身体健康，益寿延年，就应顺应自然变化规律，对于饮食起居和劳逸进行适当的节制与安排，即生活规律要正常，饮食要有节制，劳而不妄，则可维持正气之充盛，从而减少疾病的发生。反之，若生活起居没有规律，饮食劳逸没有节制，就必然会影响身体健康，削弱机体的抗病能力，导致疾病的发生。生命在于运动，健康在

于锻炼。运动是健康之本，经常锻炼身体，是增强体质、减少或防止疾病发生的一项重要措施。

3. 药物预防。家中常备一些中药可以预防疾病。如用贯众、板蓝根或大青叶预防流感，用茵陈、槐子预防肝炎，用马齿叶预防痢疾等。

● 生病后要防止加重

疾病的发展和演变往往是由表及里，由浅入深，直至完全侵犯内脏，使病情越来越复杂、深重，治疗也就愈加困难。因此，在防治疾病的过程中，一定要做到早期诊断，有效地治疗，才能防止其发展。

不同的疾病有不同的发展规律和传变途径，在防治疾病过程中，如果掌握了这些规律及其传变途径，就可防止疾病的转变。

在4方法不同

三人
惟
可较长
体不食
境界的
说融切
健康。
朝代，
为三人。

四人
通
根据明
体，可
但如有
只要通
许多人
种境界。

图解

将左页文字用图的形式表现，可以看过文字后细细品味图中的解释。

古人的养生防病

人分为五类，即普通人、贤人、圣人、至人、真人。真人，差异。



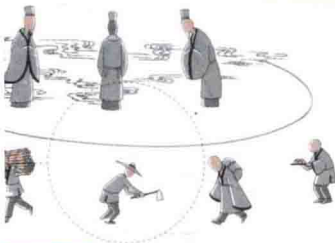
真人

掌握了养生之道，寿命同天地一样长久。只有极少数人能达到这种境界。



圣人

能够顺应自然，不为外界所劳累，没有过多的患虑，寿命可以达到一百多岁。只有少数人能真正遵循养生之道，所以达到这种境界的人也不多。



忙碌而不注重养生的人，他们的寿命一般都很短。

中医四季养生秘诀之春季养生



养生要点

注意 春季养生，应顺应春季阳气升发之特点，饮食宜清淡，忌食辛辣、油腻、生冷、寒凉之品，以免损伤脾胃，影响阳气升发。同时，应注意劳逸结合，适当运动，以助阳气升发。

注意 春季养生，应顺应春季阳气升发之特点，饮食宜清淡，忌食辛辣、油腻、生冷、寒凉之品，以免损伤脾胃，影响阳气升发。同时，应注意劳逸结合，适当运动，以助阳气升发。

注意 春季养生，应顺应春季阳气升发之特点，饮食宜清淡，忌食辛辣、油腻、生冷、寒凉之品，以免损伤脾胃，影响阳气升发。同时，应注意劳逸结合，适当运动，以助阳气升发。

09 闲时艾灸保健康

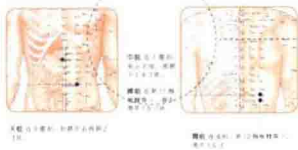
调和脾胃灸法

脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃虚弱，则气血不足，百病丛生。通过艾灸调和脾胃，可以促进气血生化，增强体质，达到养生的目的。

灸法治疗与法

灸法	灸穴	灸法时间/灸量	材料	疗程	主治
艾条灸	中脘、足三里、脾俞、胃俞、神阙、关元	10-20分钟，每日1次，连续灸10天	艾条1支	不隔	脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、腹胀泄泻
艾炷灸	中脘、足三里、脾俞、胃俞、神阙、关元	1-2粒，每日1次，连续灸10天	艾炷1粒	20-30天	脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、腹胀泄泻

经络图穴



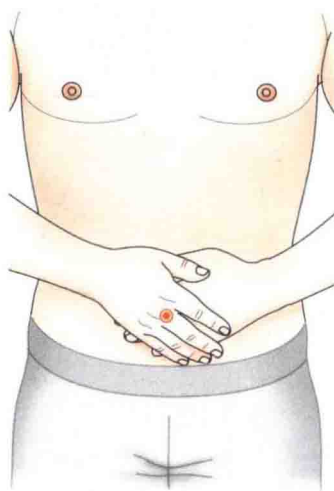
四季养生

从理论阐述四季气候变化对人体的影响。从形养、食养、药养三个方面提出养生防病的方法。只要持之以恒，便可以一年健康。

中医疗法

详细介绍了按摩、拔罐、艾灸、刮痧四种非常实用的家庭中医疗法。每个疗法推出几种保健养生方法，并配以穴位图，取穴技巧也一一图解。

Contents 目录



- 中医四季养生秘诀之春季养生 / 012
- 中医四季养生秘诀之夏季养生 / 014
- 中医四季养生秘诀之秋季养生 / 016
- 中医四季养生秘诀之冬季养生 / 018

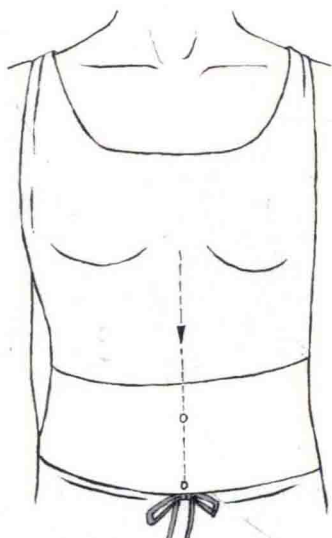
第一章 让我们走进中医世界

- 01 中医历史知多少？ / 022
- 02 阴阳主宰生命 / 024
- 03 身体是内脏的镜子——中医藏象学说 / 026
- 04 气、血、津液组成人体 / 028
- 05 健康的身体由体质做主 / 030
- 06 什么是经脉？ / 036
- 07 十四经脉全解析 / 038
- 08 穴位与取穴 / 042
- 09 我们为什么会得病？ / 046
- 10 病是正气与邪气的斗争 / 048
- 11 不用仪器也能诊病——中医的望诊之术 / 050
- 12 坐、立、卧有分寸——中医治疗的常用体位 / 056
- 13 中医防病有窍门 / 058



第二章 中药常识知多少

- 01 从神农尝百草到《本草纲目》——中药的起源与发展 / 062
- 02 不同中药不同采收 / 064
- 03 炮制中药讲火候 / 066
- 04 中药的官职——君、臣、佐、使 / 068
- 05 酸甜苦辣咸中药有五味——中药的四气五味 / 070
- 06 是药三分毒——中药的毒性 / 072
- 07 学会辨真假——买药莫被骗 / 074
- 08 中药不可胡乱吃——中药的用药禁忌 / 076
- 09 中药煎服有讲究——中药的煎煮与服用 / 078
- 10 家中一定要准备的几种中药 / 080



第三章 妙手养生之按摩

- 01 简单的按摩手法，一学即会 / 086
- 02 按摩工具准备好 / 088
- 03 按摩的注意事项 / 092
- 04 保健养生必按 12 穴 / 094
- 05 五脏六腑舒缓按摩 / 100

强心安神按摩法 / 100

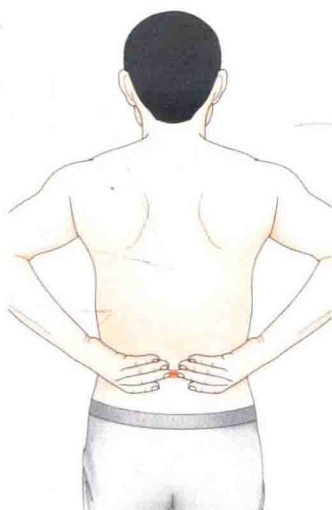
清肺宽胸按摩法 / 101

疏肝理气按摩法 / 102

清胃利脾按摩法 / 103

调补肾阳按摩法 / 104

推腹清脏按摩法 / 105



第四章 简单拔罐不求人

- 01 五花八门的罐子 / 108
- 02 一定要知道的常用拔罐方法 / 110
- 03 拔罐前要准备的材料 / 112
- 04 找准拔罐罐口部位 / 114
- 05 如何给罐具排气 / 118
- 06 拔罐是怎么将病治好的 / 122
- 07 穴位拔罐保健康 / 124

- 百会穴——升阳举陷，益气固脱 / 124
- 大椎穴——解表通阳，清脑宁神 / 125
- 内关穴——宁心安神，理气和胃 / 126
- 合谷穴——通经活络，清热解表 / 127
- 神阙穴——温阳固脱，健运脾胃 / 128
- 足三里穴——补气行气，调理脾胃 / 129
- 三阴交穴——通络止血，调经止痛 / 130
- 涌泉穴——滋阴降火，宁神苏厥 / 131

08 强身健体拔罐大法 / 132

- 增加活力拔罐法 / 132
- 祛除邪气拔罐法 / 133
- 疏通经络拔罐法 / 134
- 培补元气拔罐法 / 135
- 调补精血拔罐法 / 136
- 健脾开胃拔罐法 / 137
- 滋肝明目拔罐法 / 138
- 养心安神拔罐法 / 139
- 强筋壮骨拔罐法 / 140
- 润肤泽容拔罐法 / 141

09 拔罐防病有奇效 / 142

- 预防心血管疾病 / 142
- 预防呼吸系统疾病 / 143
- 预防颈椎病 / 144
- 预防腰背疼痛 / 145

