

家庭

北京市中医管理局◎主编

中医养生

图册

赠送

国家标准版
人体正、背面
穴位图

一人懂中医 全家都受益

北京科学技术出版社

家庭中医养生图册

编委会名单

主 编 赵 静 边宝生
副主编 赵建宏 许峻峰 王和天 王 欣
编 委 (以姓氏笔画为序)
丁晓燕 于千裕 王建辉 邓 娟
兰丽娜 朱桂荣 刘 刚 杨晓晖
李 军 张华兴 张向东 金 玫
祝 静 袁敬柏 黄 毅 常淑玲
魏军平

参编人员 (以姓氏笔画为序)

王 芳 王 森 王和天 王建辉
付小芳 吕丽丽 刘美颖 肖 怡
袁敬柏 黄 毅 常淑玲 燕 莉
魏军平

图书在版编目(CIP)数据

家庭中医养生图册/北京市中医管理局主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5304-7014-5

I. ①家… II. ①北… III. 中医学 - 保健 - 手册 IV. ①R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第321273号

家庭中医养生图册

主 编: 北京市中医管理局

策划编辑: 赵 晶 翟景慧

责任编辑: 翟景慧

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

插图绘制: 张 茜

封面设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 200千

印 张: 12.75

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7014-5/R·1723

定 价: 36.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

Foreword



健康是构建和谐社会的永恒主题。而对于我们每个人来说，健康是根本，是我们实现自我价值和社会价值的基石，拥有健康就拥有希望，就拥有未来，就拥有幸福，而失去健康就等于失去了一切。对于整个社会来说，社会的和谐有赖于人类的健康，人类健康是推动整个社会走向生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路的前提。因此，健康是人类的第一需求，也是社会进步的重要标志和潜在动力。

预防保健是维护人类健康的关键环节。尽管影响人类健康的因素很多，涉及许多方面，但是对于医学而言，维护人类健康无疑是其天职，是其永恒的追求。作为医学，维护人类健康的手段不外乎治疗疾病和预防疾病，而这两者中，无疑后者更为积极主动，能更好地降低社会成本。中医学有一个理念叫“上工治未病”，就是要重视预防和保健，做到防患于未然。

党的“十八大”提出，提高人民健康水平，健康是促进人的全面发展的必然要求。要坚持为人民健康服务的方向，坚持预防为主，中西医并重。

新中国成立后，“预防为主”成为我国卫生工作的方针。60多年来，在各级领导支持和广大人民群众参与配合

下，各级各类预防保健机构根据疾病发生和传播的规律，采取有力措施，大搞群众运动，有效地消灭和控制了严重危害人类健康的传染病和寄生虫病。同时通过健康宣传教育，培养健康生活方式，改善生活和劳动环境，我国人民的健康水平得到了显著提高，主要健康指标在发展中国家中处于领先地位。

随着社会经济发展，人民生活改善，我国疾病谱发生了明显变化，已由以传染性疾病为主向慢性非传染性疾病为主转化。如何有效预防慢性非传染性疾病的发生，是我们面临的一大挑战。与此同时，人民的健康意识进一步增强，对卫生服务的需求不断提高。因此，如何满足人们的卫生需求，不断提高国民的健康水平，是摆在我们面前的艰巨任务。21世纪的我国，卫生事业的关键在于预防保健，在于防患于未然。

“治未病”引领人类健康发展方向。“治未病”是中医保健的特色和优势，“治未病”的理念早在2000多年前的《黄帝内经》中就有记载：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。“治未病”理念几千年来一直是指导中医发展的强大思想武器。由此可见，中医学蕴藏着丰富的预防思想，总结了大量的养生保健和预防疾病的方法及手段，具有

鲜明的特色和显著的优势。

北京市委、市政府高度重视中医药工作，尤其是在医改中，坚持把中医药工作作为经济社会发展的重要领域和特色来抓，坚持把中医药工作融入到全市经济社会发展大局和卫生工作全局中统筹规划，坚持把为人民群众健康服务作为中医药工作的出发点和落脚点，制定并出台了《北京市人民政府关于促进首都中医药事业发展的意见》《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009~2018）的通知》等一系列扶持促进中医药发展的政策，采取了许多行之有效的措施和办法，有力地加快了中医药振兴发展的步伐，各项工作都取得了可喜的成绩。中医的保健手段以其安全可靠、简便易行、副作用少等优势，对疾病的防治，尤其是慢性病的防治有其独到之处，且有广大的群众基础。本书即以图文并茂的形式，从衣、食、住、用、行等多角度、全方位，对家庭自我保健所必须具备的中医保健知识点进行普及，使百姓自己掌握防治疾病的知识和技能，并自觉地承担起家庭、邻居及社会人群的健康教育、预防保健工作，如此以点带面地传播中医养生保健知识，将对人类健康的维护和保障起到巨大的作用。

我们的目的是“止谬论、正视听、护人民”，讲求内容

的科学性、知识性、趣味性，以期达到易懂、实用、有效。
为此我们组织北京地区中医医疗机构的知名专家编写了本书，希望能成为人们家庭中健康保健的案头书，对日常遇到
的小问题有一个基本的健康指引，提高全民健康水平。

编 者



上篇 生活中的养生保健方法

◎四季与养生/ 2

- 春季篇 · / 2
- 夏季篇 · / 10
- 秋季篇 · / 17
- 冬季篇 · / 23

◎体质与养生/ 32

- 平和质 · / 33
- 阳虚质 · / 34
- 阴虚质 · / 36
- 气虚质 · / 38
- 气郁质 · / 39
- 湿热质 · / 41
- 痰湿质 · / 43
- 血瘀质 · / 44
- 特禀质 · / 46

◎食物与养生/ 51

- 养生粥 · / 51
- 养生保健茶 · / 53
- 养生药酒 · / 56
- 水果养生 · / 57

◎运动与养生/ 61

- 养生十二宜 · / 61
- 散步健身法 · / 64
- 八段锦 · / 65
- 五禽戏 · / 71

◎音乐与养生/ 75



中篇 中医保健技能



◎穴位常用中医药适宜技术/ 80

- 揉法 · / 81
- 按法 · / 81
- 叩击法 · / 82
- 灸法 · / 82
- 刮痧法 · / 83
- 拔罐法 · / 84



◎常用保健穴位/ 85

- 百会穴 · / 85
- 水沟穴 · / 86
- 内关穴 · / 87
- 阴郄穴 · / 88
- 涌泉穴 · / 88
- 关元穴 · / 89
- 气海穴 · / 90
- 足三里穴 · / 90
- 三阴交穴 · / 91
- 命门穴 · / 92
- 肾俞穴 · / 93
- 膏肓穴 · / 94
- 太溪穴 · / 95
- 大椎穴 · / 95
- 风池穴 · / 96
- 肺俞穴 · / 97
- 太渊穴 · / 98
- 迎香穴 · / 98
- 合谷穴 · / 99
- 膻中穴 · / 100
- 期门穴 · / 101
- 太冲穴 · / 101
- 中脘穴 · / 102
- 血海穴 · / 102
- 阴陵泉穴 · / 103
- 阳陵泉穴 · / 104
- 委中穴 · / 104
- 丰隆穴 · / 105
- 犊鼻穴 · / 106
- 肩井穴 · / 106



◎家庭常用保健中药/ 108

- 补气类 · / 108
- 补血类 · / 115
- 补阴类 · / 118
- 补阳类 · / 123
- 清热解毒类 · / 125
- 温里散寒类 · / 130
- 芳香化湿类 · / 134
- 行气活血类 · / 138
- 常用名贵中药 · / 142
- 中药使用的误区 · / 147



下篇 常见慢性病的中医保健

◎高血压病的中医保健/ 154

- 高血压病的中医运动养生 · / 154
- 高血压病的中医精神调摄 · / 156
- 高血压病的四季养生调摄 · / 156
- 高血压病的中医起居调摄 · / 158
- 季节更替的高血压病养生调摄 · / 159
- 高血压病的中医辨证茶疗处方 · / 160
- 高血压病的中医辨证食疗药膳 · / 162
- 高血压病的中医穴位按摩 · / 164
- 高血压病的中医足浴疗法 · / 165

◎糖尿病的中医保健/ 167

- 糖尿病的辨证食疗 · / 167
- 糖尿病的按摩保健 · / 170
- 糖尿病的艾灸保健 · / 170
- 糖尿病的运动保健 · / 171
- 糖尿病的四季养生 · / 171
- 糖尿病患者的足部护理 · / 173

◎脑卒中恢复期、后遗症的中医保健/ 174

◎产褥期的中医保健/ 177

- 产褥期的中医保健要点 · / 177



· 产褥期相关疾病的中医适宜技术介绍 · / 179

· 产后食疗方简介 · / 181

· 产后健身操 · / 183

◎便秘的中医保健/ 184

附录/ 187

中国公民健康素养——基本知识与技能（试行） / 187

北京市民中医药健康素养——基本知识与技能（试行） / 192

上篇

生活中的养生保健方法



四季与养生



食物与养生



体质与养生



运动与养生



音乐与养生

四季与养生

· 春季篇 ·



春为四时之首，万象更新之始，在这个阴阳交替的季节里，养生尤为重要，顺应节气特点养生，可以为接下来的一整年都打下良好的基础。

一 春令主生

《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”春季的三个月，春回大地，万物复苏，柳丝吐绿，百花争艳，大自然一片欣欣向荣之象。此时自然界阳气开始升发，新陈代谢开始，人与天地相应，所以人体阳气也顺应自然，向上、向外疏发，发散冬季在体内郁积

之气。阳气是人之根本，我们应顺应升发的趋势，保护上升的阳气，要“生而勿杀”“予以勿夺”“赏而勿罚”。“动起来”是春季养生的关键。

1 早睡早起

春季晚上不要睡得太迟，早上要早起，养成早睡早起的习惯，以适应自然界的升发之气，这时千万不可贪睡懒觉，因为这不利于阳气升发。为了适应这种气候特点，起床后宜披散着头发，松开衣扣，舒展形体，在庭院中缓步慢行。

2 多伸懒腰

中医学认为，人卧则血归于肝，人动则血流于诸经。经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，气血周流缓慢，方醒之时，总觉懒散无力。若四肢舒展，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深吸、深呼，则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力、活关节，同时激发肝脏功能，符合春季养肝之道。所以提倡春季早起多伸伸懒腰，以解春困。与伸懒腰相同的是广播体操的扩胸运动和体转运动，或是八段锦中的“双手托天理三焦”，可以适当加做这几个动作。



3 踏青出游

寒冷冬季里，人体处于闭藏的状态，外出活动减少，脏腑功能闭而不展；而春天的郊野空气清新，花红叶绿，百鸟争鸣，此时出外踏青，有助于脏腑功能的升发，且置身于如此优美的大自然中，心情自然舒畅起来。自古以来，人们就有踏青春游的风俗，这不失为春季养生的好方法。

4 放风筝

放风筝是集休闲、娱乐和锻炼为一体的养生方式。一线在手，举首仰目看风筝乘风高升，随风翻飞，实在是一件快事。风筝放飞时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，以达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的。看风筝高飞，眼睛一直盯着风筝远眺，可以使眼肌

得到调节，疲劳得以消除。中医讲肝开窍于目，养护眼目则肝气亦可得以舒展和保养。



5 勤练八段锦

肝主疏泄、藏血、情志，开窍于目，在体合筋，其华在爪，在志为怒。八段锦中第一节“双手托天理三焦”、第二节“左右开弓似射雕”及第七节“攒拳怒目增气力”，这一系列伸展、旋转、出拳等动作可达到疏肝理气、升阳通脉、调畅情志的作用。

二 春季养护

1 养肝

在五行学说中，肝属木，肝主升发，与春相应。如果春季养生不当，易伤肝气。春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。为适应季节气候的变化，保持人体的健康，在日常生活中应当注意以养肝为先。

首先，情绪上要乐观、愉快，不宜抑郁或暴怒，保持心情豁达、开朗、淡定、坦然，肝气就能舒畅，气旺则血和，血和则健康。

其次，生活作息要规律，养成良好的养生习惯。介绍两种比较简便易行的养肝方法。①卧姿养肝法。即仰卧，头东足西，舌抵上腭，闭口闭目，鼓漱30次，使口中津液逐渐增多，待津液满口时，缓慢咽下。此法对于老年人春季津液不足之口干舌燥、皮肤干燥等均有作用。②“嘘”字练肝法。本法是我国古代静气功——六字诀之一。方法是：两目睁开，摒弃杂念，口吐鼻取，呼气时默念“嘘”字音，要求声音低沉有力。“嘘”字诀可以清肝明目、疏肝理气，有助于增强食欲，治疗两目干涩、头目眩晕等症。

2 养阳

阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。春季养生必须掌握春令之升发舒畅的特点，注意保护体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。所谓“春夏养阳”就是这个意思。故相应的养生原则就是养阳气，助阳升发。

春季气温多变，乍暖还寒，如果过早地骤减衣物，一旦寒气袭来，则容易造成机体功能失调，导致各种疾病。所以“春捂”习惯要保持，衣服宜渐减，穿衣宜“下厚上薄”，以适应春天生机勃勃的特点。体质虚弱的人要特别注意背部保暖。

春季在饮食方面，宜多吃些豆芽、香椿芽及可食用的鲜嫩野菜，因此类食物具有升发之气，有助于肝气及阳气的升发。此外，要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆等寒性食物，它们会阻碍体内阳气的升发。肾阳为人体阳气之根，且春季人体阳气充实于体表，而体内阳气则显得不足，因此应适当地吃些培补肾阳的温性食物，如大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等。

三 春季预防

春季的气温、气压、气流、湿度等气候要素的变化最让人捉摸不定，因而常出现许多疾病的复发或罹患新病的情况。同时，人体生理状态正处于调适过程中，尚处于滞后和低潮状态，忽冷忽热，易使人体的血管反复收缩、扩张，很不稳定，对高血压病、心脏病患者的危害极大，易诱发中风、心绞痛或心肌梗死等。花粉颗粒、杨柳絮、尘埃、尘螨、真菌等，最容易诱发过敏性体质者出现变态反应，产生各种过敏性疾病，特禀质之人尤当注意防范。另外，春季比冬季夜短，阳气向外，易出现“春困”。



1 感冒

春季风气当令，是多风的季节，风为百病之首，对于一些体质较为虚弱的患者来讲，风性清扬，风邪容易从口鼻或皮毛而入。《素问·太阴阳明论篇》说：“伤于风者上先受之”，肺脏如同人的帽子，其位置最高，开窍在鼻，主管呼吸之职，外主皮毛，因其性娇气，不耐邪侵，故外邪从口鼻、皮毛入侵，肺