

经典读本 理想藏书

张明◎编著

精编精释 全彩解读

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

图解自我养生全书

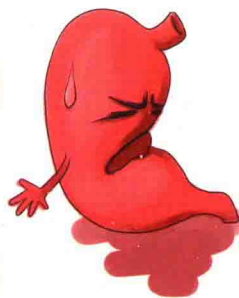
适合全家人的养生保健方法



适宜的饮食可以调节人体脏腑功能、滋养气血津液、强身健体、预防疾病。

大自然什么时候给，我们什么时候吃；平衡膳食，为健康加油；酸碱食物巧搭配，身体不得病。

合理膳食



养脾就要吃好、睡好，养肝就要保持情绪的安定，不要动怒。

五脏调养

五脏是人体生命的根基，保护五脏就是保护生命的根本，也是延长寿命的根本。

药物养生

药物养生法，就是指应用补益中药进行调养，来保生命的方法。

枸杞有精力，滋肝又补肾；当归，补活血的「有情之药」；钩藤，平肝息风降血压。



体质养生

体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。

体质受先天、后天因素共同制约，不同体质易患不同的疾病。



运动健身

生命在于运动，运动锻炼是保健防老、延年益寿的重要措施之一。

运动养生保健原则：协调统一、劳逸结合、量力而行、持之以恒。



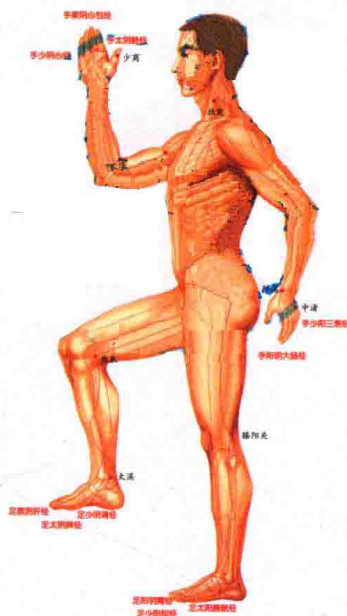
图
解

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图解
自我养生全书

张明 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解自我养生全书 / 张明编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5576-2528-3

I . ①图… II . ①张… III . ①养生 (中医) — 图解

IV . ① R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 056159 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 610 000

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言



养生一词最早出现在《庄子·内篇》中，所谓生，就是生命、生存、生长之意，所谓养，即保养、调养、补养之意。养生，就是保养生命的意思；养生，就是根据中医理论，运用调神、四时调摄、食养、药养等中国传统保健方法颐养生命、增强体质、预防疾病，对人体进行科学调养，保持生命健康活力，从而达到延年益寿的一种活动。真正的养生应该是自我养生，即从自身健康状况出发，选择适合自己的养生方式，才能收到理想的效果。同时也要多种养生方式综合运用，通过自己了解养生知识，日常健康饮食与运动并重，才能收到好的养生效果。

自我养生在我国有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。利用中医养生、食疗与药膳、中医药保健品等进行自我养生保健的方法已有千年历史。近年来，伴随国民经济水平的提高，人们对健康更加重视。人们在日常生活中会潜意识或有意识地学习自我养生保健的知识，同时他们会将这些养生知识运用到自己的日常生活中。但是人们对自我养生的知识缺乏足够系统而全面的了解，他们所了解的自我养生信息很多都是零星片段的，因此对于自我养生没有足够的信心。现代人在选择养生之道、保健之法时，总要面对纷繁复杂、浩如烟海的相关知识和方法，听这个有道理，看那个也不错，感到目不暇接、无所适从，往往投入了时间、精力、金钱，最终却收效甚微，甚至可能对身心造成伤害。

养生的主体在自身，要保持身体健康，就必须知道，如果没有科学的指导，进食保健品及药物也不一定能对身体起到养生保健作用。养生的主体在自身，真正的养生保健不但要懂得一些系统的自我养生保健知识，更需要有一个好的生活习惯，按时吃饭按时睡觉，每天坚持锻炼身体，不宜动大怒，保持平衡愉悦的心情，多吃些水果蔬菜，适量摄取蛋类肉类。掌握常见的自我养生知识，养成良好的生活习惯，增强自身抗病能力，人们才能预防和治疗很多常见疾病。

只有懂得自我养生理念，有效运用自我养生知识，才能更自信地管理好自身的健康，提升生活质量。人们可以通过自我养生来对疾病进行预防和调理，养成良好的生

活方式来预防疾病，通过经络穴位养生来调理身体，通过解读身体信号来了解自己的身体，通过平衡心态、合理膳食来养护自己。在疾病还未出现时先进行预防，在疾病严重的时候，能够正确地自我调理养护，这些都是非常重要的。

《图解自我养生全书》集众多养生智慧于一体，从养生智慧、经络养生、四季养生、十二时辰养生、体质养生、求医不如求己、读懂身体健康信号、平衡心态、合理膳食、药物养生十个方面详细梳理了自我养生的各种方法，全方位地介绍了和人们日常生活紧密相关的健康知识。从身体自身到居家环境，从夫妻生活到饮食保养，从少年儿童到耄耋老人，从喜好养颜的青春少女到想要提升精力的中年男士，都可以从中找到适合自己的养生方法。既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性，又力求深入浅出，通俗易懂，具有很强的操作性及实用性，非常适宜广大读者在工作闲暇或日常生活中进行自我养生。读者通过阅读本书，可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。做起来不过是给日常生活一点儿小改变，得到的却是健康生活的大改善。





第一章 | 养生智慧在自身

第一节 养生智慧是长寿的根源

养生之道是一种文化现象	2
要想命长，就要全面调动人体的自愈力	4
人究竟活多少岁才算是享尽天年	5
长寿者 85% 靠后天保养	5
保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本	6
五脏风调雨顺才能收获长寿硕果	7
不健康的生活方式最易耗损你的生命	8
“零存”健康，“整取”长寿，带病延年	9
“法于阴阳，和于术数”——现代人的养生秘籍	10
遵守六法则，我们永远不会邂逅“亚健康”	11

第二节 系统探究人体自身的奥秘

人体是一个充满智慧的灵体	14
人体的“警卫员”——免疫系统	15
突发事件的“灵敏器”——应激系统	15

第二章 | 经络养生

第一节 经络是养生治病的最佳捷径

经络医学——中国“第五大发明”	18
-----------------------	----

能够决生死、处百病的经络	19
生病是由于不注意保养经络	20
认识你身上的经络地图	20
经络是合格的疾病报警器	24
我们如何能感觉到经络	24
经络养生的常用方法	25
经穴疗法应用必知事项	26
手足温暖，经络才能畅通	27
步行，最简单的经络保养法	28

第二节 心经——护命摄神，百病祛根

正说心经大药	29
暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙	30
补心气、养气血，按摩神门最有效	31

第三节 小肠经——主治水液病，手到病除

正说小肠经大药	32
久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经	33

第四节 肾经——激活先天之本，何惧疾病衰老

正说肾经大药	34
敲肾经及热水泡脚，可以缓解骨质增生	35
养好肾经第一穴，生命活力如“涌泉”	36
足癣要除根，离不开肾经和胃经	37

第五节 膀胱经——让排毒通道畅通无阻

正说膀胱经大药	38
小腿抽筋，点压承山穴即可缓解	39
时常晕车，敲膈俞穴、吃核桃就能解决	39
得了心肌炎，按摩心俞穴有疗效	40
月经期间不适，用肾俞和京门来暖肾	40
脾气虚，刺激脾俞、足三里最好用	41
防止心阴虚，给心俞拔罐就可以了	42

第六节 肝经——保命的万灵丹

正说肝经大药	43
--------------	----

闷气最伤身，最好找太冲出出气	44
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	45
肝经和肺经——中医对抗癌细胞的两大法宝	45
太冲、行间和膻中——乳腺疾病的“三剑客”	46

第七节 胆经——消除疾病，立竿见影

正说胆经大药	48
右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道	49

第八节 胃经——培育我们的后天之本

正说胃经大药	50
敲胃经，除胃寒，治痘痘	51
治疗尿毒症，找胃经	51
按压四白穴——最简单的美白养颜法	52
常按足三里，让消化系统疾病无影无踪	52

第九节 脾经——化掉所有慢性病

正说脾经大药	53
治疗妇科病的首选大穴——三阴交	54
刺激血海，不吃药的补血良方	54
眼皮耷拉，从脾经上着手解决	55
运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁	55

第十节 肺经大药房——气顺病自消

正说肺经大药	56
列缺可以让皮肤细腻光滑有弹性	57
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	58

第十一节 大肠经——肺和皮肤的保护神

正说大肠经大药	59
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴	60
呼吸疾病，按一按迎香穴就管用	61

第十二节 心包经——救人性命

正说心包经大药	62
治冠心病并非只靠药，按压内关也有效	63

心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神	64
--------------------------	----

第十三节 三焦经——让内分泌协调

正说三焦经大药	65
内分泌失调，从三焦经寻找出路	66
经常感到胸闷，可敲一敲消渴穴	67

第十四节 任脉——万毒不侵

正说任脉大药	68
运用脐疗，发挥“命蒂”神阙穴的威力	69
中脘穴——治疗胃病的专家	70
促进体内气血循环的会阴穴	71
按摩任脉三穴，让女人每个月都风调雨顺	71

第十五节 督脉——人体太阳升起的地方

正说督脉大药	72
急救时为什么经常掐人中	74

第三章 四季养生的诀窍

第一节 养生要顺应四季

养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	76
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	77
养生之道在乎顺应四时	78
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	80
气候变化了，身体也会做出反应	81
天气变化也与我们的健康息息相关	83
让你终身受益的二十四节气养生要诀	84
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	88

第二节 春季养生

做好春季养生保健，为健康夯实根基	90
春天清火排毒，这些方法够用了	91

养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计	92
春天泡“森林浴”可祛病抗邪	94
“春捂”有讲究，千万不可盲目	94
春天让阳气生发	95
春季要养肝	96
春养肝，不要“以形补形”	97
春季补血看“红嘴绿鹦哥”	98
春季多用食补	99
春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘	100
香椿，让你的身心一起飞扬	102
春困解乏用本草	103

第三节 夏季养生

夏日需清补，诸病皆能除	105
健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅	106
夏季远离空调病有妙招	106
夏季灭“火”不可一概而论	107
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	109
夏季消暑佳蔬当属“君子菜”苦瓜	110
夏日吃西瓜，药物不用抓	111
夏吃茄子，清热解毒又防痱	112
正确用膳，预防三种“夏季病”	113
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	114
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	115

第四节 秋季养生

多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气	117
“秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体	118
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	119
秋天如何预防“五更泻”	120
防秋燥，应季水果要多吃	121
秋令时节，新采嫩藕胜太医	122
秋季常食百合，润肺、止咳又安神	123
枇杷，生津、润肺、止咳的良药	124
“多事之秋”应多喝蜂蜜少吃姜	125
秋季进补，养肺补肝六良方	126
远离燥邪，将滋阴贯穿到底	127

第五节 冬季养生

养肾防寒——冬季养生的重中之重.....	129
冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床.....	131
今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则.....	131
冬季寒冷，老年人应防关节炎.....	132
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”.....	132
冬食萝卜，温中健脾.....	133
寒冬至吃狗肉，养好身体第一位.....	134
大白菜让你健康快乐过寒冬.....	135
春节要健脾理气、消积化滞.....	136
热汤——冬天里的一盆火.....	137
冬日餐桌不可缺少腊八粥.....	138

第四章 十二时辰养生法

第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式

子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时.....	142
挠头其实是刺激胆经做决断.....	143
眼角“小突起”，从胆经上找原因.....	144

第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新

丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高.....	145
------------------------	-----

第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经

寅时肺经当令，分配全身气血.....	146
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血.....	147
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题.....	148

第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来

黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活.....	149
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死.....	150
清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病.....	151
清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼.....	152

第五节 辰时：赐一点儿食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”

胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻	153
早上起来没食欲，小方法就能搞定	154

第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物

脾经当令，消化食物的关键时刻	155
口水太多，可能是脾经出了问题	156
巳时不起床，会降低免疫力	157

第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽

午时吃好午餐，就能多活十年	159
---------------------	-----

第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能

未时不是“未事”，小肠不是小事	161
心脏健康的“晴雨表”——小肠经	162
善待小肠经，心脏没毛病	163

第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力

膀胱经——学习、工作，效率不高就找它	164
欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	164
申时是人体最适宜运动的黄金时间	165

第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华

肾经当令，保住肾精至关重要	166
利用好肾经，激发身体的无限潜能	167
肾阳虚者，可在下午五六点练点儿护肾功	168
酉时吃枸杞，男人最好的补养	168

第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身

戌时少看电视	170
戌时养生操，把卧室变成健身房	171
戌时打坐，以静制动的养生功	171

第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生

三焦经当令，人体渐入睡眠状态	173
----------------------	-----

三焦：人体健康的财务总监.....	173
睡前一杯水，预防脑血栓.....	174

第五章 体质养生

第一节 体质养生的智慧

《黄帝内经》最早涉及体质养生.....	176
一方水土养一方人，环境造成体质差异.....	178
体质影响疾病的产生与发展.....	179
不同体质易患不同的疾病.....	180
体质受先天、后天因素共同制约.....	181
判断体质，从辨别阴阳开始.....	182
体形普遍看好，体质明显下降.....	184
摩腹、捏脊，可以有效增强体质.....	184
体质养生必须注重生活调摄.....	185
看一看，自己属于哪种体质.....	187

第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道”

顺四时，调五味，平和体质这样养护.....	189
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质.....	190
平和体质来自平和的生活环境.....	191
平和体质的最佳运动方式——太极拳.....	192
平和体质宜食补，不宜药补.....	193
平和体质者也要防“未病”.....	194

第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪

硬熬伤正气，别因好强毁了健康.....	195
过度运动不是养生，而是在伤“气”.....	196
气虚体质养生重避风邪.....	197
补气血，千万别陷入误区.....	198
常念“六字诀”，可补脏腑之气.....	198
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好.....	200

第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热

湿热体质宜重“四养”	202
脚臭其实是脾湿造的“孽”	203
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治	203

第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖

阳虚体质与阳气不足的差别	205
大量出汗非健康，损津就是损阳气	206
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的	206

第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神

阴虚体质是妇科疾病发源地	209
阴虚了，身体会发出警告	210
女人滋阴从来月经那天开始	212
阴虚体质养生一定要睡好子午觉	212

第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血

腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志	213
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”	213
痰湿体质，最受糖尿病的青睐	214
有痰咳不出，就找瓜蒂散	215
用刮痧板刮掉你的痰湿体质	216

第八节 血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络

血瘀体质者的日常调理法则	217
青筋暴突正是气血瘀滞的结果	218
活血通脉，改变血瘀体质的全身按摩法	219
导引，让气血畅行无阻	221

第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆

气郁体质多吃行气解郁的食物	222
畅达情志为气郁体质者的养生准则	222
气郁与阳痿的恶性循环	224
顺利度过更年期气郁综合征	225

第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风

过敏体质，健康的危险信号.....	226
特禀体质者慎用寒性食物.....	228

第六章 求医不如求己

第一节 自己动手，赶走亚健康

亚健康来袭——没病不等于健康.....	230
中医眼中的“健康人”.....	231
随时都能心明眼亮——视疲劳的自我防治法.....	232
伏案工作引起背部酸痛，三招四式就搞定.....	232
酒后身体不适，1个小时内就能解除.....	234
手脚冰凉，就从肾上找原因.....	235
消除水肿，让你体会瘦身的健康.....	235

第二节 留住记忆力——开启现代人的健脑工程

别让你的大脑提前进了养老院.....	236
中医健脑，保卫我们的元神之府.....	237
大脑不喜欢的坏习惯.....	237
头部按摩健脑操——健脑必知小动作.....	238
核桃——不可或缺的天然脑黄金.....	239
张嘴闭嘴就可强身健脑.....	239
提高记忆力，7个小习惯要牢记.....	240
科学用脑，对自己的健康负责.....	241
民间常用的健脑益智方.....	241
多吃鱼头，健脑又增寿.....	242
测一测：你的大脑是否“营养不良”.....	243

第三节 别让电脑杀了你——电磁辐射中的健康法则

电磁辐射——人体免疫力的隐形“杀手”.....	245
电脑辐射的危害——你真的了解吗.....	246
科学摆放，把电脑的伤害降到最低.....	247
绿色抗辐射——让健康植物走入办公室.....	248

几种优质食物，帮你逃离辐射陷阱.....	249
电脑一族，每天应喝健康茶.....	250
计算机皮肤，这8招就能搞定.....	250
小心，你是否患上了“电脑躁狂症”.....	251
提防另一个辐射杀手——手机.....	252

第四节 想瘦哪儿就瘦哪儿——肥胖自救法

瘦腹——小肚腩，请你走开.....	253
瘦腿——造出一双美腿.....	254
瘦手臂——跟拜拜肉说“拜拜”.....	254
瘦脸——俊俏是可以修炼的.....	255
奶粉瘦身，最灵验的减肥方法.....	256
喝水瘦身，最便宜的减肥计划.....	257
咖啡瘦身，最时尚的减肥方案.....	257
肥胖症，可以“补”出健康身材.....	258

第五节 小动作，大功效——办公室轻松健身方案

办公室里，这些“小动作”要常做.....	259
简易瑜伽，电脑一族的健身功法.....	260
常伸懒腰，常打哈欠.....	260
长坐办公室，呼吸要正确.....	261
7个小动作，轻松告别“鼠标手”.....	262
把图书当器械来做保健操.....	263
按摩眼部，让你明眸善睐.....	263
长期伏案，让你的颈部也常做做操.....	264

第七章 读懂身体健康信号

第一节 头颈部的健康信号

柔柔发丝中的故事.....	266
辨清发质，是护理头发的第一步.....	267
是什么决定了你头发的好与坏.....	267
从头发辨别疾病.....	268
保养头发五步走.....	270

藏在生活中的护发方法	271
找出头发骤落的“元凶”	272
治疗早秃的独家秘方	272
生发乌发的刮痧调治法	273
揭开颈部疼痛的秘密	274
为什么颈部容易长皱纹	274
“咽喉要道”的日常保健	275
学会保持颈部光洁莹润	275
刮痧可以抹平颈部皱纹	276

第二节 面部的健康信号

眼睛常见的 4 个问题	278
常见的眼睛疾病及日常保健	279
拔罐治疗近视	281
了解夜盲症及其表现	282
出现眼眵，谨防慢性结膜炎	282
如何保养鼻子	283
上诊于鼻——鼻子可报疾病	284
打喷嚏是人的自我保护	284
攻克酒糟鼻，多注意细菌及毛囊虫感染	285
鼻炎的拔罐疗法	286
如何应对鼻出血	287
看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯”	287
从耳朵上就能观察出心脏的状况	288
耳朵能够反映肾的盛衰	289
耳屎可不是垃圾	290
耳朵日常保健有妙招	290
应对耳聋，走出无声的世界	291
如何防治耳鸣	292
“寿眉”是祸还是福	294
察“颜”观色，看面色知病变	294
搓脸——精神焕发的好方法	295
面部斑点，影响的不是美丽，是健康	296
脸部疼痛是三叉神经在找碴	296