



调理情致、按摩脏腑、内外俱养，以期助您提精神、
健筋骨、调脾胃、延衰老，让您从头到脚都健康！

中医养生 智慧

一部详尽介绍中医养心、养身、养气、养神、养性智慧的书
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

高玉芳◎编著



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

第2版 (910) E



中医养生 智慧

高玉芳◎编著



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生智慧/高玉芳编著. -- 乌鲁木齐:新疆人民
卫生出版社,2016.5

ISBN 978-7-5372-6534-8

I. ①中… II. ①高… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100261 号

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
责任编辑	胡赛音
版式设计	田 灿
封面设计	王 伟
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	三河市人民印务有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	154 毫米×214 毫米 16 开
印 张	15
字 数	220 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



前言 Preface

健康快乐既是人们生活的第一目标，也是全部生活的根本支点。正如著名健康专家洪昭光说的：“无论你生活的‘线’有多长，‘面’有多广，‘体’有多大，都要从健康快乐这个‘点’出发，离开了这个‘点’，其他一切均会失去光泽。”

随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断地提高，人们比以往任何时候都更加注重身体健康。然而，繁重的生活负担，日益倍增的工作压力以及环境污染，也在逐渐损害着人们的身心健康。因此，怎样做一个既能在生理和心理上顺应时代要求的现代人，同时又能掌握不生病的智慧，不单是身体有病的人所须知的，更是每一个健康人都要积极学习的。

每个人都有不生病的权利，而健康又是一种智慧。只有在健康的时候，通过健康、科学、智慧的办法，力求不得病，或把疾病消灭于萌芽状态，这才是上策。

健康的首要前提是无病。我们要的是健康，而不是疾病，《中医养生智慧》一书正是基于这一原因，为人们提供了身体各个部位发出的不健康信号以及预防、治疗、保健的方法。对于所有想知道如何才能不生病、更快乐、更健康的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

在健康书籍如此泛滥的今天，《中医养生智慧》以无微不至的特点脱颖而出，从头到脚详细地讲述了人体易出现的病



症、疾病的信号、保健方法等内容，只想给人们送去一层抵御疾病的防护衣！

不可否认地说，在书架上《中医养生智慧》绝对是最抢眼的。它特立独行，教会人们洞悉身体内在的奥秘，顺应身体真正的要求和呼唤，让身体自由地舒展。因为，健康就是一件很自然的事情。

人们总会有：“如果不生病该多好啊！”的愿望；而《中医养生智慧》唯愿世上人无恙！并发出宣言：想要不生病，其实并不难，只要掌握一些智慧就能实现。

你的父母需要你来尽孝；你的孩子需要你把他培养成才；你的生活更需要不生病的灿烂时光。《中医养生智慧》愿竭尽全力伸出援手，成就人们共同的愿望。我们期待此书能够深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家掌握不生病智慧的必备读物。

如何根据身体传达的信号发现自己的健康问题，以便及时预防，及早就医？除了每年应该定期进行健康查体，也不妨看看摆在你面前的这本书。它能帮你解读身体的求救信号，让你及时了解身体的兴衰病变；它还会告诉你一些保健知识，让疾病尽可能远离你的生活。

古语云：“上医治未病。”因此，最好的治疗是能治于未病之前。要做到这一点，请你静下心来，听听你身体的声音，让它告诉你，身体出现了哪些状况。这样，你就能及时采取措施及早进行防治，也就做到了早发现、早治疗，大病化小，小病化无。

身体告诉我们：健康其实真的很简单。



目录 Contents

第一章 关注你身体发出的健康信号

肌肉、筋骨、神经负责全身健康	1
反射区对应全身脏器	2
经络沟通内外表里	3
气血是人的生命之源	3
人体是一个充满智慧的灵体	4
人的身体结构决定命运	5
人体的“警卫员”——免疫系统	6
突发事件的“灵敏器”——应激系统	7
人体内的“医生”——再生和愈合系统	8
顺应规律生活,你就可以不生病	9

第二章 头部、颈部——保护好智慧的发源地

是什么决定了你头发的好与坏	12
辨清发质,是护理头发的第一步	13
从头发辨别疾病	14
保养头发六步走	16
藏在生活中的护发方法	18
找出头发骤落的“元凶”	20
治疗早秃的独家秘方	20
生发乌发的刮痧调治法	21
脑为髓之海——中医对脑的认识	21
警惕损伤大脑的“杀手”	22
脑血管疾病并不可怕	23
健脑七法	25

头晕也是病·····	26
拔罐是治疗头痛的良药·····	26
头痛了就刮刮痧·····	27
人为什么要睡觉·····	28
造成失眠的原因·····	28
梦是身体有话要说·····	29
耳压疗法,将失眠抗击到底·····	30
拔罐疗法让你欣然入梦·····	31
刮痧疗法,让失眠远离你·····	33
揭开颈部疼痛的秘密·····	34
为什么颈部喜欢长皱纹·····	34
颈椎很脆弱,要好好保护它·····	35
学会保持颈部光洁莹润·····	35
刮痧可以抹平颈部皱纹·····	36
“咽喉要道”的日常保健·····	36
拔罐治疗咽喉炎疗效显著·····	37

第三章 面部——人体健康的显示器

“眉目传神”VS“人老珠黄”·····	38
为什么一哭就会掉“金豆豆”·····	39
眼睛常见的4个问题·····	40
保护眼睛的小窍门·····	41
七彩颜色是养护眼睛的好方法·····	42
常见的眼部疾病及日常保健·····	43
扫除夜盲,让眼睛在黑暗里找到光明·····	46
出现眼眵,谨防慢性结膜炎·····	46
拔罐治疗近视·····	47
人之初生谓之首——趣说“鼻”·····	47
如何保养鼻子·····	48
上诊于鼻——鼻子可报疾病·····	49
流鼻血和鼻炎是怎么回事·····	50
打喷嚏是人的自我保护·····	50
攻克酒糟鼻,多注意细菌及毛囊虫感染·····	51
如何应对鼻出血·····	52

鼻窦炎的刮痧疗法·····	52
鼻炎的拔罐疗法·····	53
看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯”·····	53
舌头是感知体温的天然“温度计”·····	54
舌头可以呈现脏腑的变化·····	56
口水太多,脾肾有话说·····	57
睡觉的时候为什么会磨牙·····	58
口中有异味大多是脏腑出了问题·····	58
口吃的原因与矫正·····	60
口腔溃疡不容忽视·····	60
口臭的中医拔罐疗法·····	61
牙痛的中医拔罐疗法·····	61
牙齿着色是病变·····	62
从耳朵上就能观察出心脏的状况·····	63
耳朵能够反映肾的盛衰·····	63
耳屎可不是垃圾·····	64
耳朵日常保健有妙招·····	65
如何防治耳鸣·····	66
应对耳聋,走出无声的世界·····	66
如何根治中耳炎·····	67
眉毛与面貌、健康息息相关·····	68

第四章 五脏六腑——健康之根本

心为君主之官·····	69
养生先养心,心好则命长·····	69
暴饮暴食易引发心脏病·····	70
舌头是观察心脏的“晴雨表”·····	71
肝为将军之官·····	71
如此疗养最养肝·····	72
要想肝好,千万别动怒·····	73
对付脂肪肝,三分治七分养·····	74
肝硬化患者要从细节之处照顾自己·····	75
脾为“后天之本”·····	76
夏季是养脾的好时节·····	76



思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病·····	77
糖尿病是威胁脾健康的元凶·····	78
肺是人体大宰相,脏腑情况它全知·····	79
好肺好健康,日常生活中的护肺良方·····	79
由幼儿哮喘想到的寒气·····	81
肺可益气通便,用刮痧维护好人体的“换气扇”·····	82
克服忧悲情绪,减少对肺的伤害·····	83
藏精纳气都靠肾,给生命提供源源动力·····	83
五步辨别肾气的强弱·····	84
补肾不是男人的专利,女人同样需要·····	85
源自于生活中的补肾秘方·····	85
肾虚与性能力低下的差别·····	88
肾炎患者的出路·····	89
肾病综合征,降“三高”升“一低”·····	90
胆,保护人体阳气生发的起点和动力·····	91
子时胆经当令,要入睡·····	92
小心坏习惯酿造肝病变·····	93
胆囊炎的拔罐疗法·····	94
“胆绞痛,要人命”——胆结石的食疗方法·····	94
胃为后天之本,为仓廪之官·····	95
胃好容颜就好·····	96
吃好早餐养护胃气·····	96
饭前先喝汤,养胃的良药方·····	97
胃口不佳就多吃点香菜·····	99
加强胃肠功能的小方法·····	99
日常生活中怎样养胃·····	100
胃溃疡患者的自我保健和治疗·····	101
胃炎的拔罐疗法·····	101
大肠为传道之官,小肠为受盛之官·····	102
大肠当令要排便·····	102
小肠主管消化和吸收·····	103
不可不知的人体之气——屁·····	103
如何祛除百病之源——便秘·····	104
利用小肠经治疗颈肩综合征·····	104

呵护膀胱,驱除体内毒素	105
从生活细节之处养护膀胱	105
摆脱尿多的困扰	106
尿频揭示了哪些疾病	107

第五章 腹部、腰部和背部——秀出挺拔健美

腹部是脏腑的宫城	108
透过腹部测健康	108
学学“龟”式呼吸养生法	109
神阙穴是身体的命蒂	111
女人一定要保护好肚脐眼	112
按揉腹部可以延年益寿	113
腰为肾之府,力气的主要来源	114
腰部保健五部曲	114
点穴健腰法	115
不良习惯会导致腰部疾病	116
对症下药,5种治疗腰痛的方法	117
椎间盘突出的食疗方	118
背部酸痛的刮痧疗法	119

第六章 躯干和四肢——身体健康的支柱

性感的锁骨	120
日常生活中要保护好我们的双肩	120
缓解肩部酸痛	121
教你如何塑造肩部完美线条	121
养血通络,和肩周炎说“Byebye”	122
为什么一碰腋窝就会捧腹大笑	123
按捏腋窝延缓衰老	124
人为什么是“握拳而来,撒手而去”	124
看手指知健康	125
小小指甲显大病	126
捏捏手指也可预防疾病	127
双手合十也是养生的好方法	128
手的日常养护方法	129



古时的人盘腿坐是养生的好方法	129
简易小动作呵护腿部健康	130
日常生活中的美腿经	130
“春捂”的关键就是腿和脚	131
温暖腿部最好的运动	132
小腿抽筋应对策略	133
跷二郎腿小心会患疾病	133
足疗的注意事项	134
足部疗法的要领和技巧	135
手心搓脚心及下肢操的养生智慧	137
日常生活中的护脚大法	137
治好脚臭,不再做臭男人	138
每天按摩脚心,祛除百病的好方法	139

第七章 皮肤、肌肉和骨骼——判断健康的镜子

护肤第一步,辨清自己的皮肤类型	140
从皮肤的颜色来辨别疾病	141
护肤、焕肤真能改善皮肤吗	143
“肌”和“肉”的含义	144
肌肉对于人体的重要作用	145
肌肉的日常保养方法	146
骨骼,人体血液的制造厂	147
骨骼、关节容易出现的问题	148
养护骨骼关节的“四大基石”	148
防止骨骼衰退	149

第八章 会阴和肛门——不给健康留死角

正确认识会阴和肛门	150
肛门就是魄门	150
会阴部的养护方法	151
摆脱“十痔九不治”的痛苦	152
提升阳气,治疗脱肛的好方法	153
肛门瘙痒不可大意	154
便秘巧“自疗”	155

不要把便血当成痔疮治	157
难以启齿的痔疮	159
尽早发现结肠癌	161
肛门保健不能轻视	162

第九章 女人与男人的特殊部位及保养

如何让乳房发育得更完美	164
自我检测乳房的方法	165
日常生活中保护乳房的方法	166
保养卵巢,让女人更年轻、更健康	166
子宫,女人生命的全部	167
阴道,关乎女人一生的幸福	169
男人,保护好你的“弹丸之地”	170
遗精,一个值得关注的问题	170
阴囊常患的皮肤病	171
阴茎是男子最敏感的器官	172
前列腺的日常养护	173

第十章 四季养生与健康

做好春季养生保健,为健康夯实根基	174
春天要注意养肝滋阴	175
“春捂”要讲究方法	177
春季阳气萌,养肝要先行	178
夏季要注重养“长”	179
健脾益气,清凉一整夏	180
腹泻、中暑——夏季要谨防的高发病	181
酷夏不用空调也凉爽	182
夏日凉茶新喝法	183
夏日养生,养心先行	183
养肺调神克服“多事之秋”	184
“秋冻”也要适当,否则就会冻坏身体	186
秋季阳气“收敛”,滋阴润燥是关键	187
按摩防秋燥,养出舒畅好心情	187
秋天如何预防“五更泻”	188



冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床	189
冬季进补要遵守规则	190
冬季进补，向乾隆皇帝看齐	190
冬季补肾，告别手脚冰凉	191
“睡不醒”的冬三月亦可神采依旧	193
冬季寒冷，老年人应防关节炎	194

第十一章 十二时辰养生与健康

子时要入睡	195
丑时要睡熟	196
寅时深呼吸	196
卯时要大便	197
辰时吃早餐	198
巳时要放松	198
午时要小憩	199
未时吃午餐	200
申时多喝水	201
酉时吃晚餐	201
戌时要养性	202
亥时要开心	203

第十二章 二十四节气养生法则与调补

立 春	205
雨 水	206
惊 蛰	207
春 分	208
清 明	208
谷 雨	209
立 夏	210
小 满	212
芒 种	213
夏 至	213
小 暑	214
大 暑	215



立 秋	216
处 暑	217
白 露	218
秋 分	219
寒 露	220
霜 降	220
立 冬	221
小 雪	222
大 雪	222
冬 至	224
小 寒	225
大 寒	226



第一章

关注你身体发出的健康信号

传统中医学认为，人体是有机的整体，复杂的血管、淋巴、神经等系统将全身上下网络贯通，使每一个有独立功能的器官都含有人的整体信息和图像。当人体受到侵害时，身体内部的自然平衡被打破，体内的组织器官等就会发生病变，并通过人体的体表部位表现出来。此时身体具有独立功能的部位就成了人体的“信息收集站”。我们可以根据身体外在部位的不同反应，判断身体的异常，加强对自身健康状况的了解。



肌肉、筋骨、神经负责全身健康

人体的肌肉、筋骨、神经遍布全身，将身体有机地结合在一起，互相协调、合作完成人体的各种生理活动，担负着维持全身健康的重任。



1. 有肌肉、有动力

肌肉大部分附着在骨骼上，具有收缩、放松、延展的功能，是人体进行一切活动的原动力。肌肉在神经系统的支配下，能够牵动关节（骨关节、椎关节）产生运动，使身体各部分运动起来，完成各种动作。如果肌肉的生理功能失调，就会使人体产生运动障碍性疾病。另外，肌肉总量缺少也会导致一些慢性疾病，因此肌肉锻炼是人一生锻炼当中的重要环节。在《黄帝内经》中，曾有一节专门提到，肌肉作为生命的支撑点，需要始终保持一个较好的质量。可见其重要性非同一般。

此外，肌肉（确切地说是骨骼肌）还是人体主要的产热器官。骨骼肌在运动中能产生一定的热量，使肌肤中的血管扩张，当血管扩张时就会增加身体的血流供应，从而产生更多的热量，以满足身体消耗所需。



2. 骨骼系统支撑人体活动

骨骼系统对于人的身体就像一幢房子的梁柱，骨与骨之间用关



节和韧带连接起来，构成支撑人体的坚实骨架，以维持身体的姿势。它虽然埋藏在人体内，不容易被察觉，但能与骨骼肌、肌腱、韧带、关节一起产生并传递力量，使身体能够运动，支撑着人体的一切活动。同时，骨骼还能保护身体内部器官，如颅骨保护脑、肋骨保护胸腔。另外，长骨和海绵骨中的骨髓还具有极强的造血功能，其造血能力最高可达到正常情况下造血数量的9倍，所以骨骼得到锻炼，会使人体的生命力更强。

3. 神经调节功能

神经组织遍及人体各个部位，是肌体内的调节机构，它在控制和调节肌体活动方面发挥着极其重要的作用。大脑通过神经系统对体内各器官脏器的功能迅速做出调节，使肌体适应各种变化。如果神经系统出现异常，身体局部或是全部会处于瘫痪状态。



反射区对应全身脏器

反射是人体对外界刺激的一种反应。包含人体全部信息，且具有相应独立功能的器官的体表反应区域，可以称之为反射区。人体的每个脏腑器官均在反射区上有相应的反射或投影，内在脏腑器官的信息就可以通过这些反射区反映出来。因此，反射区又被称为人体的缩略图。

1. 反射区的反射原理

反射区与人体器官具有相对应特点，二者之间的生物特性十分相似。当人体组织器官出现异常现象时，血液、淋巴液等会集中流向发生病变的器官，并与其进行斗争。这个结果会导致身体相对应的反射区缺乏血液濡养，出现不同程度的变化。

2. 反射区的特点

(1) 舌、手、耳、足等反射区都在肢体的末端，且具有独立功能。它们具有毛细血管密集、神经末梢丰富、结构复杂、远离心脏、血液循环最弱等特点。

(2) 反射区的位置很有规律，如果人的整个身体平铺在反射区上，其排列与人体各器官的解剖位置基本一致。例如位于人体“外部”的器官在整个反射区的“外部”，位于人体“上部”的器官就在整个反射区的“上部”等。

(3) 反射区面积大而呈片状，不同于呈点状的穴位。



经络沟通内外表里

经络循行线是由人体各部位的穴点连接起来的，而人体内脏腑的活动和与体表的表里相合又是以经络为媒介联系起来的，由此可见人体的内外表里是由经络相沟通的。

1. 经脉与脏腑的关系

经脉穴位与脏腑之间是一种双向联系，当脏腑发生病变、功能失调时，能够反映到体表的相应经脉或穴位，并表现出特定的症状和体征。刺激与脏腑相对应的经脉或穴位，又可对异常的脏腑起到调节作用。

2. 脏腑疾病或生理改变在经脉穴位的反映

当脏腑出现异常时，其相应的经脉穴位的反映可表现为疼痛过敏、皮下组织有结节、肿块或呈现条索状阳性反应物，以及局部血管扩张、皮肤红肿化脓等。不同脏腑疾病通常在不同经脉穴位出现不同的反映，都有比较明显的部位特征。

3. 刺激经脉或穴位对脏腑功能的调整作用

脏腑病理性和生理性变化都可以通过经络反映到体表的相关部位。反之，刺激经脉或穴位，就会将营养物质、氧气、淋巴液等送入组织器官，并且回收各器官组织的代谢废物及毒素，具有全身性的调节作用，可改善并调整脏腑功能，从而达到以外养内、防病治病的目的。

气血是人的生命之源

中医认为，人体健康的标准就是气血充足。气与血是人体内两种不同的物质，二者相依相附，共同构成生命活动的物质基础，共同维持全身各组织器官的功能与肌体的生长。任何一方出现问题，或是二者同时功能失常，都会导致气血不足，影响身体健康。

1. 血

血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。它通过在血管中流动循行全身，内至五脏六腑，外达肢节皮肤，在为生命活动提供营养物质的同时，带走组织器官代谢的废弃物。可以说，血盛则形盛，血衰则形萎，血败则形坏。血液的盛衰决定了人的身体健康与否。