



孙 健◎编著

从生活学中医

CONG SHENG HUO XUE ZHONG YI

中医古籍出版社



孙健◎编著



从生活学中医

CONG SHENG HUO XUE ZHONG YI

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

从生活学中医/孙健编著. - 北京:中医古籍出版社,2015.6

ISBN 978-7-5152-0952-4

I. ①从… II. ①孙… III. ①中医学-基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 163683 号

从生活学中医

编 著 孙 健

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0952-4

定 价 78.00 元



前言

有病看医生总比自己乱吃药要好，现在很多医院都是以西医为主、中医为辅，引用西医的消炎镇痛等疗法，可能药到病除，但有的疾病并不是身体机能直接出问题而是调养不足，这时就需要看中医了。以调养身体、提高身体免疫力为主的中医不仅可以治病，还可以调养人的“元气”，增强免疫力。平时学点中医，不仅在生病的时候能用，还可以起到良好的保健作用，远离疾病的干扰。

随着“中医热”的不断升温，想要学中医来养生的人越来越多，可是中医博大精深，很多人一看到中医的一些专业术语，读到中医里面的一些理论，不免望而却步，觉得专业、枯燥、乏味，很难有信心也很少有人有恒心真正学下去。为了让更多的人能够认识中医、了解中医、学习中医，我们本着“深奥中医简单学，学过之后一定要有收获”的理念，将中医的一些基础知识融于日常生活中，力求将晦涩的中医理论用通俗易懂的语言呈现给大家，于是就有了这本《从生活学中医》。

很多人可能会有以下的一些疑问：

1. 真的能够从生活中学习中医吗？

中医理论都不是凭空产生的，是古人在长期与疾病做斗争的过程中，不断积累临床的医疗经验所总结出的医学理论，是祖国传承千年的瑰宝。中医原本就从生活中来，又为什么不能从生活中学中医呢？

2. 中医与生活到底有多亲密？

望闻问切、四性五味、阴阳五行等深奥的中医学道理已成为大众常识，点穴、按摩、针灸、食疗等简便易行却疗效灵验的保健方法屡见不鲜，美容、养生、益寿等更是中医领域永恒的话题，早就无法与日常饮食、起居作息、心情起伏等生活常态剥离开来。所以，中医是一门学问，是关于如何生活得更好的学问。

3. 我们从生活中去学习中医，应该学习哪些内容呢？

(1) 应该学习中医的一些基础理论，了解中医的核心思想，明白人体的阴阳平衡，知道人体的五脏六腑，学习一些人体经络的常识，从而认识到人体蕴含着什么样的巨大宝藏。

(2) 从生活实际出发,学习一些关于穴位的知识,了解这些穴位对于我们人体有些什么作用。我们日常生活中可以利用这些穴位防治哪些疾病。

(3) 应该学习一些简单实用的疾病自诊的方法。根据我们自身眼、耳、口、鼻、手、足等相关部位的颜色和条理的变化进行诊断,判断身体是否健康。力求做到未病先预防、有病早发现、大病早治疗。

(4) 活学活用人体特效经络穴位,认识中医治疗疾病的一些常用方法,运用特有的针灸推拿、刮痧拔罐、穴位按摩等方法,防范疾病于未然,让身体更加健康。

(5) 学习一些祖辈相传,从生活提炼而来的老偏方,了解为什么这些老偏方能够治病防病,从生活实际中学习中药的一些知识,并理解中医治病防病的一些理念。

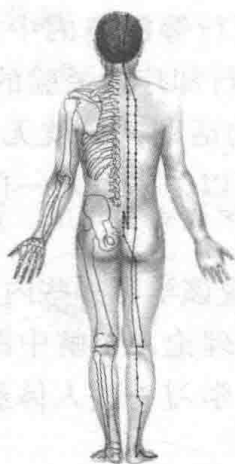
学习中医,只要抓住生活这个关键词,边学边用,就能逐渐掌握基础的中医知识,形成良好的生活习惯。

4. 普通人能学会中医?

中医没有学习的门槛,不论性别,不论年龄,只要您对中医感兴趣就可以加入学习队伍当中。将兴趣化为动力,让中医学习变得更加有趣。

想知道如何养生防病?想知道如何更健康、长寿?中医包罗万象,运用特有的按摩推拿、针灸、刮痧、拔罐以及中药食疗方法,防范疾病于未然,让身体更加健康。中医养生并不是虚无缥缈,只要您走进中医的世界,健康之门将为您打开。

从“学”转变到“医”是中医学习一个质变的过程,“医”需要“学”的知识积累,本书结合诊断和治疗两方面的知识,从日常生活入手,由浅及深,循序渐进,让大家能够一看就懂,一学就会,一用就灵,易于操作,便于实践,让大家轻轻松松就能掌握中医知识,将中医运用到生活当中,从而使学习中医保健不再是件难事。





第一篇 中医入门，一学就会

第一章 中医其实不难学·····	2
中医，传承千年的瑰宝·····	2
学中医首先要打好基础·····	5
第二章 阴阳平衡百病消·····	10
中医与阴阳的关系·····	10
阴阳平衡是五行和谐的基础·····	11
阴阳是中医八纲辨证中的总纲·····	12
中医不是治病而是调理阴阳·····	13
判断身体阴阳的简单方法·····	14
人增一分阳气，就多一分寿命·····	15
亚健康是轻度阴阳失衡·····	16
第三章 五脏六腑你知多少·····	17
藏象说来很简单·····	17
心为君主之官，君安人体才健康·····	19
肝为将军之官，藏血疏泄都靠它·····	20
脾为谏议之官，主管统血和肌肉·····	20
肺为相傅之官，脏腑情况它全知·····	21
肾为作强之官，藏精纳气要靠它·····	22
胃为仓廪之官，为人体提供能源·····	23
胆为中正之官，是阳气生发的原动力·····	24
小肠为受盛之官，担任吸收精微之职·····	25
大肠为传道之官，负责传化糟粕·····	25
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道·····	26
三焦为决渎之官，负责调动运化元气·····	27

第四章 了解经络，治病更容易	28
经络总系统：经脉和络脉	28
十二正经：流动在身体中的河流	29
奇经八脉：人体中的湖泊	30
十二经别：江河中别行的水道	32
十二皮部：抵御外邪的森林	34
十二经筋：被河流滋养的土地	35
十五络脉：流在山谷中的溪水	37
腧穴：运输气血的中转站	40
特定穴：特殊职能的气血运行枢纽	41
经络的标本、根结、气街、四海	45

第二篇 人体特效穴位养生

第一章 健康的头部最重要	50
百会穴：养胃降压找百会	50
攒竹穴：随身携带止囑穴	51
睛明穴：防治眼病第一穴	52
承泣穴：明眸亮眼揉承泣	52
四白穴：护眼美白好帮手	53
迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴	54
人中穴：醒神开窍急救穴	55
地仓穴：不让孩子流口水	56
颊车穴：上牙齿痛找颊车	57
瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功	58
听宫穴：耳朵聪灵听力佳	59
翳风穴：一切风疾通治穴	60
玉枕穴：生发固发有奇效	61
风池穴：感冒头痛缓解穴	62
第二章 胸腹疾病的黄金穴位	64
膻府穴：调动肾经通气血	64
中府穴：益气固金治哮喘	65
极泉穴：宽胸养胃理气穴	66
膻中穴：疏通气机抗衰老	67
乳根穴：产后缺乳随手治	68
日月穴：帮你缓解胆囊炎	69
期门穴：消除胀痛有特效	70



中脘穴：温中健胃助消化	71
章门穴：消除黄疸命定穴	72
神阙穴：腹部健康守护神	72
天枢穴：便秘腹泻都找它	73
气海穴：平衡阴阳养生穴	75
关元穴：性保健必知大穴	76

第三章 怎样稳固生命的支柱..... 77

肩井穴：舒肩养脾揉肩井	77
大椎穴：消炎退热是良方	78
大杼穴：关节疾病找骨会	79
肩髃穴：舒筋活络护肩周	80
风门穴：护好风门防哮喘	81
身柱穴：培护孩子身子骨	82
天宗穴：迅速缓解肩背痛	83
心膻穴：防治心病有绝招	84
脾膻穴：健脾益气治虚证	85
膏肓穴：运动膏肓除百疾	86
命门穴：滋肾壮阳保健穴	87

第四章 运动四肢，不可不调..... 89

尺泽穴：肺部健康守护神	89
少海穴：肘部损伤修复穴	90
阳溪穴：攻克手肩综合征	91
腕骨穴：治疗糖尿病要穴	92
手三里穴：消除疼痛首选穴	93
曲池穴：调节血压显神功	94
足三里穴：人体第一长寿穴	95
足临泣穴：亚健康最大克星	96
涌泉穴：益寿延年养肾穴	97

第五章 一学就会的经络养生操 99 |

捏脊：增强免疫力的经络保健法	99
甩手功：气血通畅，告别慢性病	100
揉腹：润肠通便，告别亚健康	101
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病	102
送髌：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络	103
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络	103
踮脚法：活动手脚，增强气血活动	103
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环	104
上下转动：通达气血，保健全身	105

掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛	106
梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效	107
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能	107
拉扯疗法：补肾强身，通经活血	108
拍打周身：疏通全身经脉	109

第三篇 相面查体知健康

第一章 有病足先知——足部健康自测法	114
足部望闻问切——健康自测	114
没病，走两步	117
老爱双脚侧立，性器官可能有问题	119
第二章 观测身体的气象站——藏在手里的秘密	121
学会手诊，让你轻松当医生	121
防病从看手、摸手开始	123
第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏	125
十指连心——透过手指看健康	127
指甲上的半月形——人体疾病的报警器	129
手掌是人体健康的晴雨表	131
手纹里的秘密地图	133
第三章 面诊——脸是人体健康状况的“晴雨表”	137
面容与人体脏腑的联系	137
面色与人体健康的关系	146
第四章 头诊——防病抗衰从“头”开始	154
头诊依据与方法	154
观头发也能知健康	161
第五章 眼诊——眼睛是人体健康状况的窗口	169
望眼诊病的依据和方法	169
眼部组织的病变与全身疾病	173
眼内分泌物的信息	196
不可忽视的睫毛与眉毛	199
第六章 耳诊——耳朵是人体的缩影	203
耳朵各部位与脏腑的关系	203



耳郭的病变与人体健康	212
耳聋耳鸣的问题	231
耳道分泌物的信息	234
第七章 鼻诊——鼻子是“面诊之王”	238
鼻子与身体疾病的关系	238
从呼吸看健康	244
嗅觉的秘密	246
鼻内分泌物的信息	248
第八章 望人中——人中是人体的“救命穴”	251
望人中的依据与方法	251
人中形态的望诊	252
人中色泽的望诊	257
第九章 望口唇——口唇是人体健康状况的“出纳官”	263
口唇与脏腑的关系	263
别让唇膏掩盖了唇色	266
口唇外表形态与所主疾病	268
口腔的各种病变	273
第十章 舌诊——舌是人体健康状况的一面镜子	277
舌诊的依据与方法	277
观舌苔的常识	280
舌质的疾病信号	285
不同舌象所主的疾病	289
第十一章 看牙齿——牙好身体才好	296
牙齿与脏腑疾病的关系	296
各种牙齿疾病	298
对牙齿的保护	307
各种牙龈问题	308

第四篇 妙用老偏方，小病一扫光

第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事	312
家中养芦荟，青春痘不露头	312
柠檬蜂蜜收缩毛孔、清除黑头	312
柠檬祛斑法，专为懒人设计的偏方	313

大蒜泥让你摆脱脱皮之苦	314
山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤	315
皮肤瘙痒，花椒水帮你忙	316
成片湿疹竟然被樟脑球除了根	317
西瓜皮治痱，止痒解暑二合一	318
第二章 五官科老偏方，让你笑面人生.....	319
莲心止牙痛，让心静下来	319
喝碗枣粥治牙周，健康吃出来	320
野山菊泡脚，牙周炎败退了	320
牙龈出血，多吃维生素 C 炒饭	321
口腔溃疡几时好，蜂蜜说了算	322
辣椒水治鼻炎，收获意外惊喜	323
得了鼻窦炎，冷水洗鼻好得快	324
一瓶冰可乐，迅速止鼻血	325
第三章 内科老偏方，小病一扫光.....	327
泡手五分钟，治头痛的简便方	327
治疗紧张性头痛的两个秘制方	328
口含生姜一小块，先止痒后止咳	328
常背热水袋也可治好气管炎哮喘	329
调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸	330
防治咽炎，小鹌鹑有大功效	331
闻一股指甲烟，呃逆无影踪	332
两个食疗方，让眩晕成为“过去时”	332
夏季心悸吃龙眼，安神又舒心	333
第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛.....	335
生土豆治疖子，土方也是妙方	335
治便秘吃麻子仁最管用	336
柿子做汤，轻松解决痔疮问题	336
乳香、没药膏，肛裂这就好	337
冰水加浓糖浆，治好小烫伤	338
土升麻，治毒伤的特效药	339
用铁角凤尾草应对虫蜇	339
萝卜皮外敷，治愈足跟痛	340
第五章 男科老偏方，还男人阳光.....	341
韭菜炒鲜虾，让男人更阳刚	341
车前子降血压，阳痿也没了	341



韭菜子，让你不再轻易缴“泄”投降	342
睡前泡泡脚，遗精快点好	343
小便赤涩，淡竹叶给你最大的安慰	344
尿不出来，葱白、豆豉有奇功	344
阴囊湿疹，黄花蒿是你的得力助手	345
阴茎上长了硬结，橘子来化解	346
酸枣仁治愈不射精症	347

第六章 妇科老偏方，让女人不烦忧.....348

益母草调经法，让你的月事规矩听话	348
治外阴瘙痒的民间小药方	349
水蒸白果，应对带下失常	350
牛奶蜂蜜，对抗痛经的强力军	350
红糖姜水，治愈痛经的经典偏方	351
鸡内金：治疗闭经有奇功	352
母鸡艾叶汤，让血量变正常	353
经血过多不用愁，小蓟头来帮忙	354
复方红藤煎，治愈盆腔炎	355
苦参贯众饮巧治阴道炎症	356
对付宫颈糜烂的妙招：冰片外敷	356
产后缺乳，吃点羊肉泡馍	357

第七章 儿科老偏方，让孩子健康成长.....359

妙用蒸醋治疗秋季感冒	359
茶叶姜汤泡澡，让宝宝退烧	359
灯心草治小儿夜啼有特效	360
小儿遗尿了，猪膀胱入药	361
有了椿根皮，拉肚子不用愁	362
旱莲草治痢疾，传统方剂效果好	363
马齿苋，让痢疾立停	364
泥鳅鱼做汤，治盗汗不慌	365
小儿夏季厌食症，几个偏方就搞定	366
来碗陈皮水，消食健脾胃	367

第八章 日常生活老偏方，处处帮你忙.....368

醉了别愁，豆腐、食醋能解酒	368
提防炎夏中暑，可常备山竹	369
豆芽去火是高手，千万别小看	370
食物中毒，快吃空心菜	371
吃烧烤易中毒，喝杯绿茶最舒服	371



山楂汁拌黄瓜，轻松减肥好方法	372
疲劳别叫苦，多吃馒头多吃醋	373
治抽筋，偏方里面有妙招	374
吃点萝卜泥，预防晕车没问题	375

第五篇 灸除百病，艾灸是最古老的中医疗法

第一章 古法今用，探秘绿色健康的艾灸疗法.....378

艾灸疗法——最古老的中医疗法	378
艾灸疗法祛病，既简单又有效	379
艾灸疗法是集治病、寻病、养生为一体的妙方	380
只需灸一处，多种疾病即可消	381

第二章 常用艾灸疗法介绍.....383

艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	383
艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	385
温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	387
天灸：灸除“内”毒，一身轻松	388
熨灸：活血化瘀，扶阳正气	390
非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	391

第三章 灸疗的细节和注意事项.....394

艾灸疗法的作用原理与功用	394
艾炷、艾条、药条的制作	395
灸法也有补泻之分	396
艾灸的取穴原则与配穴方法	398
禁灸穴——这些穴位千万不能灸	400
艾灸疗法的注意事项	400
影响艾灸疗效的六大因素	401
掌握施灸体位和顺序很重要	402
施灸的灸量与疗程因人而异，因病而异	404
灸疮的处理及灸后调养	405

第四章 轻松治疗儿童病.....407

灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心	407
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效	408
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒	410
止住小儿遗尿，艾灸疗法来帮忙	411



第五章 温经活血治妇科病	413
艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛	413
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经	414
艾灸疗法是产后调养的首选方法	415
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎	416
第六章 补虚养精治男性病	418
男人亚健康，及早治疗防阳痿	418
灸除早泄，让男人重拾尊严	419
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐	420
慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧	421
疏肝理气，延缓前列腺增生肥大	422
第七章 益气延寿治老年病	424
止咳定喘，治疗肺气肿	424
疏通经络，让脉管炎消失于无形	425
艾灸降血糖，糖尿病不用慌	425
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压	426
降火祛痰，自然疗法防中风	427
 第六篇 刮痧保健——排出血毒，让疾病远离	
 第一章 了解刮痧及其基本原理	430
底蕴深厚的刮痧疗法	430
刮痧疗法的历史与发展	431
刮痧疗法的现实意义和应用现状	434
刮痧疗法的作用机理	435
刮痧保健的五大特点	438
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	439
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	440
经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系	440
第二章 刮痧时必须做的准备	442
刮痧的器具	442
刮痧时患者的体位	444
刮痧疗法的种类	445
刮痧的疗程及实施步骤	447



刮痧保健运板方法	448
刮痧的补泻手法	450
刮痧刺激后的痧痕和痧象	451
刮拭要领与技巧	451
刮拭后的反应	452
刮痧操作步骤	452
刮痧板的清洗和保存	454
刮痧保健的方式	454
保健刮痧的应用范围	454
第三章 刮痧的注意事项	456
刮痧前的注意事项	456
刮痧时的注意事项	457
刮痧后的注意事项	460
第四章 常见疾病的刮痧疗法	463
内科疾病的刮痧疗法	463
外科疾病的刮痧疗法	479
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	490
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	494
皮肤疾病的刮痧疗法	497
五官科疾病的刮痧疗法	500
小儿疾病的刮痧疗法	504
美容保健的刮痧疗法	507
刮痧调理亚健康	518

第七篇 拉筋拍打，国人健康长寿的保健之法

第一章 拉筋拍打养生，源远流长	526
《黄帝内经》——拉筋拍打养生的起点	526
皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位	527
第二章 拉筋拍打益养生，现代医学有验证	528
经筋与肌学——中西医殊途同归	528
经筋与韧带学——束骨利关节	529
经筋与运动力线——牵一筋而动全身	529
第三章 小心筋缩伤人，它就潜伏你身边	532
深入了解经筋的系统	532



经筋养生基础：人体结构平衡	534
经筋养生重在未病先防	535
身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了	536
因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩	536
小心！爱运动的人也筋缩	538
筋缩可能带来的十五种症状	538
生活中的九种筋缩场景，你知道吗	539
第四章 拉筋，让筋肉的“哭脸”变“笑脸”	541
防治筋缩症的最好办法——拉筋	541
腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人	541
拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能	543
既是治疗也是诊断，一举两得的拉筋	543
有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病	544
拉筋的两大方法——卧位拉筋法和立位拉筋法	544
拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较	545
和其他中医外治法相比，拉筋有优势	546
绝不因小失大，拉筋常见问题全解析	546
第五章 拉筋拍打，激发孩子体内的天然大药	549
从孩子手指就可以看出五脏的健康状况	549
给孩子按摩经络前，父母要懂得“因时之序”	549
激发孩子体内的天然大药，用推、拿、揉、捏四手法	552
按摩拍打穴位，提高孩子的抗病能力	553
不同体质的孩子有不同的按摩方法	555
改善孩子体质可用摩腹和捏脊	556
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症	557
孩子假性近视不用愁，每天多揉三穴	558
孩子夜啼不用愁，揉揉按按解烦忧	558
推七节骨，让孩子不再夜里“画地图”	560
小儿流口水，拍打经穴来根治	560
治疗小儿咳嗽，多多拍揉这些穴位	561
治疗小儿秋季腹泻，捏捏他的脊部经络	562
孩子生了鹅口疮，试着揉揉这些经穴	563
小儿发热别着急，拍揉经络祛邪火	564
远离嗜食威胁，做孩子最好的急救师	565
第六章 天天用点拉筋拍打法，女人健康少烦恼	566
解决妇科问题，从拉筋开始	566
经期头痛按摩三穴补充气血	567

善用拍打法，女人闭经不再是难题	567
多多拍打带脉，不再烦恼带下病	568
治疗不孕症，按压穴位就能让你如愿以偿	569
更年期综合征，按压三阴交穴最可靠	570
外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽	570
按揉气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效	571
太冲和膻中穴是乳腺疾病的克星	571
内分泌失调，从三焦经寻找出路	572
失调性子宫出血，这些穴位是重中之重	573
轻拍轻揉三大穴，妊娠期的呕吐立刻停	575

第七章 男人补肾壮阳，用好拉筋拍打这个秘方.....576

拉筋拍打，让男人活得更健康	576
补肾补阳，男人就要多多拍打命门	577
丹田、关元和肾腧——冬季的补肾精穴	577
精神性阳痿找准肩外腧和手三里来拍打	578
性欲减退不用愁，只需拍揉仙骨穴	579
男性早泄，试着拍打气海、命门两穴	579
治疗遗精，多多按摩丹田和肾腧穴	580
治疗慢性前列腺炎，按压前列腺体就行	581
第八章 老人养生靠经络，善用拉筋拍打更长寿	582
最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法	582
甩手——简简单单的拉筋妙方	583
早晚散散步，也是老年人的一种松筋方	584
常打太极拳，松活筋骨又延年	585
老年人练气功可减少疾病的发生	586
小小一分钟，保健好轻松	586
若要老人安，涌泉常温暖	587
老年人保健要从“头”做起	587
骨质增生，拍打肾经加泡热水脚	588
痛风困扰，适当拍揉外关、脾腧、阳陵泉三穴	589
头面、五官、腧穴常拍打，预防老年痴呆不再难	590
老人得了心肌炎，按摩心腧穴疗效好	591
穴位按摩对治糖尿病	591