



每日5分钟，活络全身筋脉

# 一个中医院长的自我养生康复法

吴宏乾 著

一套被乾隆、慈禧太后等帝后名人奉行，  
流传了几百年的祛病延年养生法。

高雄医学大学校长

钟永祥 针灸师

台湾中医师公会联合会理事

阎云 台北医学大学校长

台湾中国医药大学教授

黄荣村 台湾中国医药大学校长

林昭庚 台湾中国医药大学教授

联名推荐 / 依姓氏笔画排列

# 一个中医院长的自我养生康复法

吴宏乾 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

一个中医院长的自我养生康复法 / 吴宏乾著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5341-7874-0

I. ①—… II. ①吴… III. ①养生(中医)—基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第214901号

著作权合同登记号 图字: 11-2016-317号

本著作由今周刊出版社股份有限公司授权出版中文简体字版本

书 名 一个中医院长的自我养生康复法  
著 者 吴宏乾

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

---

开 本 880×1230 1/32 印 张 10

字 数 250 000

版 次 2017年11月第1版 印 次 2017年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7874-0 定 价 48.00元

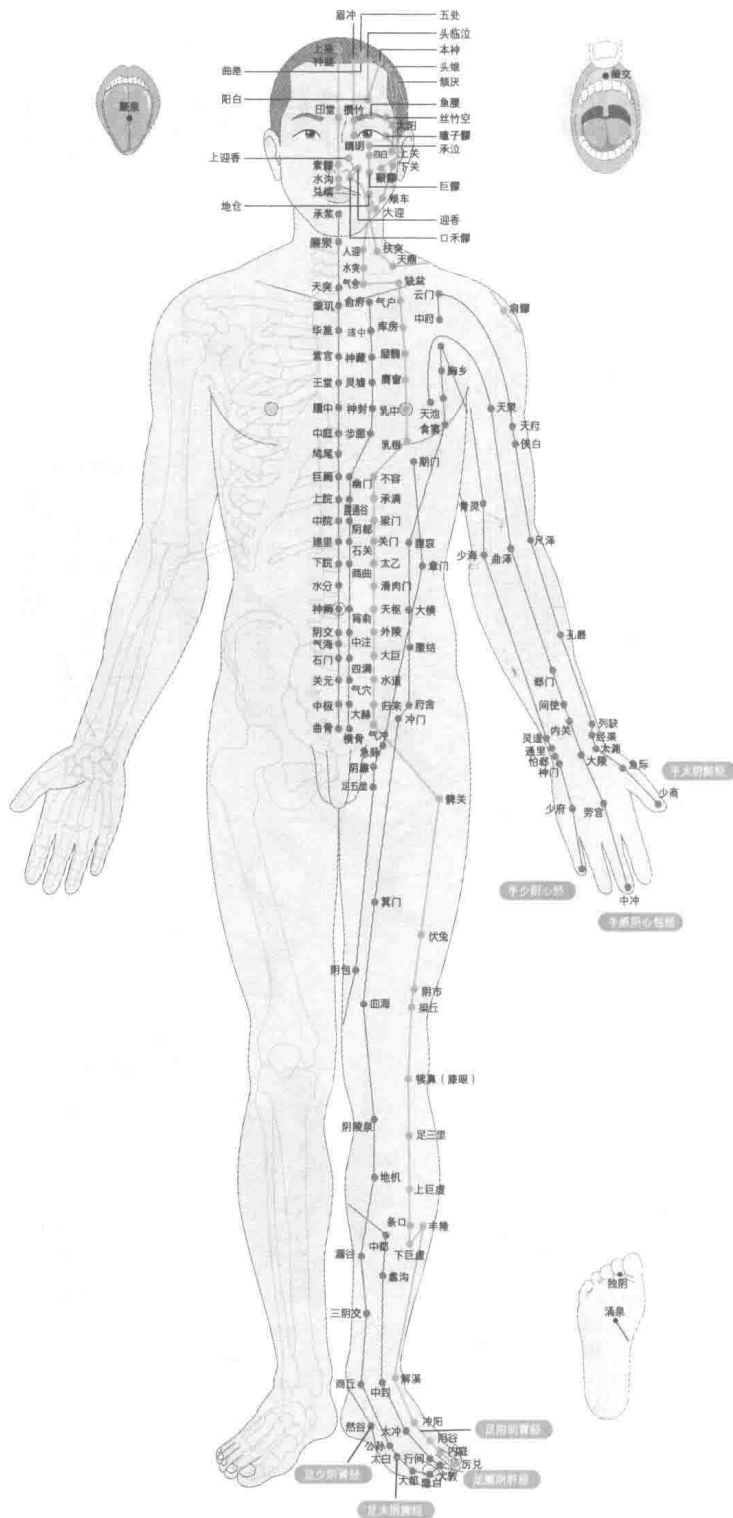
---

版权所有 翻印必究

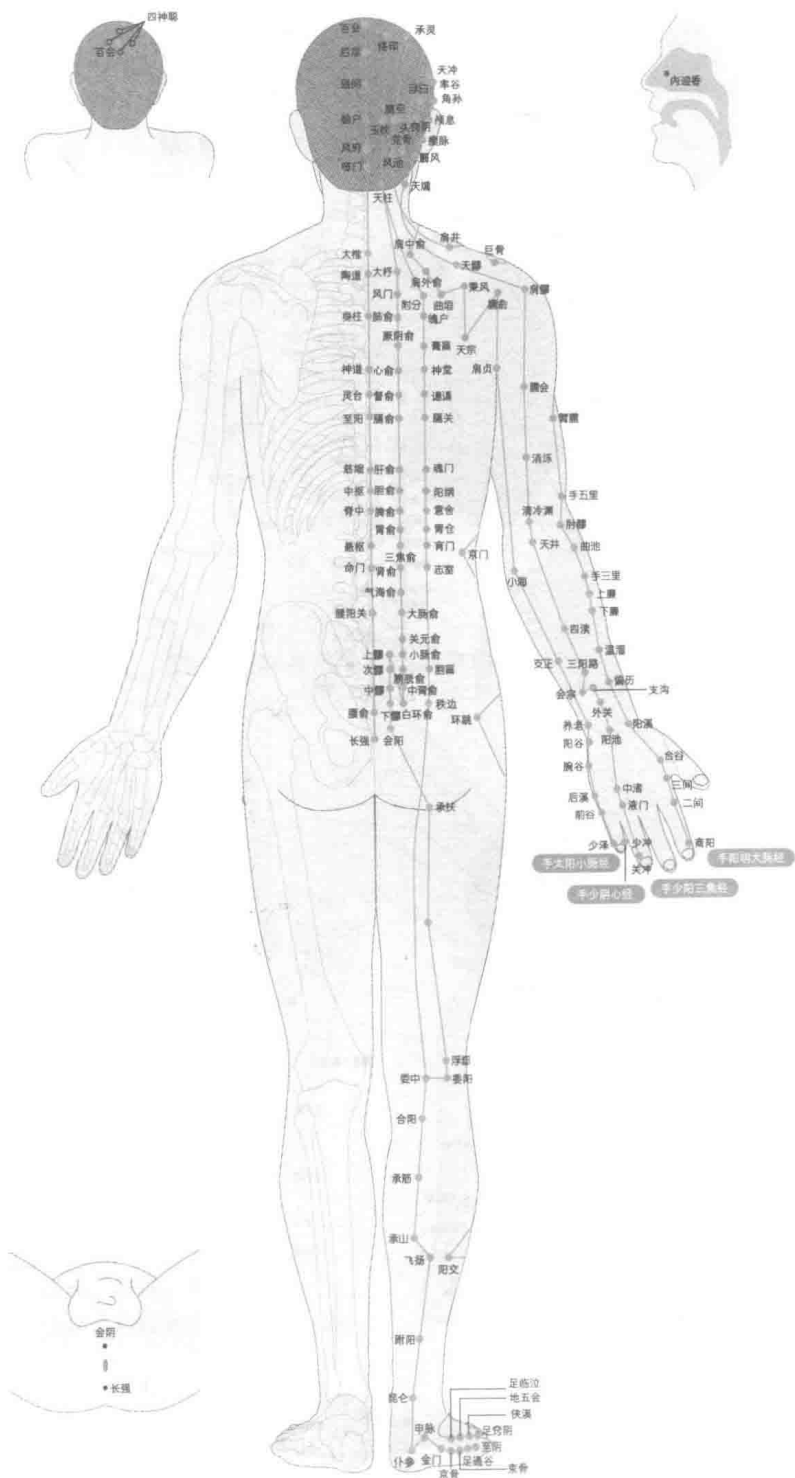
(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

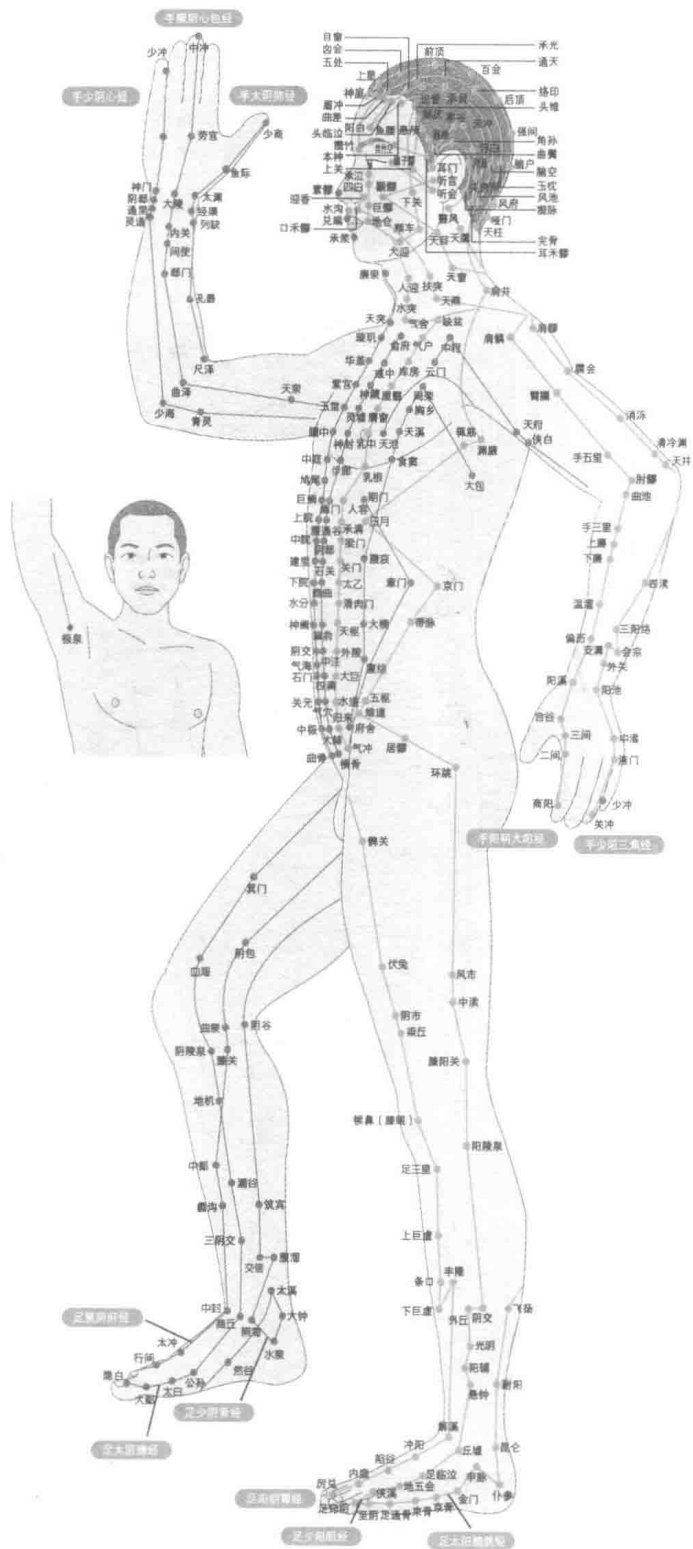
责任编辑 陈淑阳 仝 林 责任校对 马 融

责任美编 金 晖 责任印务 田 文



人体经络图





人体经络图



何首乌

性	温
味	甘
归经	归肝、肾经
功效	治肝肾阴亏，头发早白



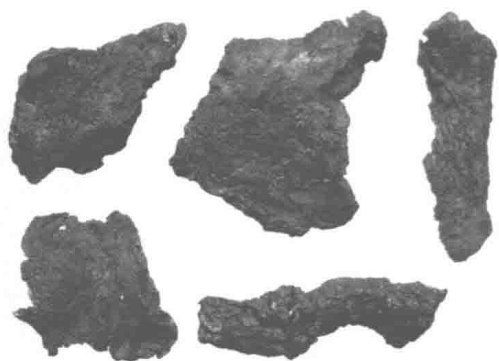
旱莲草

性	微寒
味	酸
归经	归肝、肾经
功效	补肝肾阴，凉血止血



熟地黄

性	微温
味	甘
归经	归肝、肾经
功效	补血滋阴，益精填髓



生地黄

性	寒
味	苦
归经	归心、肝、肾经
功效	清热凉血，养阴生津



人参

性	微温
味	微苦
归经	归心、肺、脾经
功效	大补元气，补脾益肺，生津，安神



桃仁

性	平
味	苦、甘
归经	归心、肝、大肠经
功效	活血祛瘀，润肠通便





枸杞子

性	平
味	甘
归经	归肝、肾经
功效	补肝肾，明目



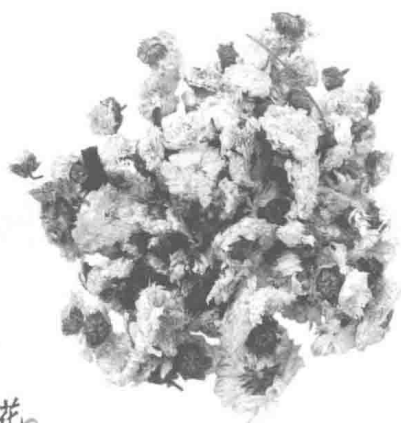
白芷

性	温
味	辛
归经	归肺、胃经
功效	解表散风，通窍，止痛， 燥湿止带，消肿排脓



黄芪

性	微温
味	甘
归经	归脾、肺经
功效	补气升阳，益卫固表， 利水消肿，托疮生肌



菊花

性	微寒
味	辛、甘、苦
归经	归肺、肝经
功效	疏散风热，平肝明目， 清热解毒



杜仲

性	温
味	甘
归经	归肝、肾经
功效	补肝肾，强筋骨，安胎



红枣

性	微温
味	甘
归经	归脾、胃经
功效	健脾益胃，补气养血



党参

性	平
味	甘
归经	归脾、肺经
功效	益气，生津，养血



莲子

性	平
味	甘、涩
归经	归脾、肾、心经
功效	益肾固精，补脾止泻， 止带，养心



沙参

性	微寒
味	甘、微苦
归经	归肺、胃经
功效	养阴清肺，益胃生津



麦冬

性	微寒
味	甘、微苦
归经	归心、肺、胃经
功效	养阴润肺，益胃生津， 清心除烦



山药

性	平
味	甘
归经	归脾、肺、肾经
功效	益气养阴，补脾肺肾， 固精止带



炮附片

性	热
味	辛、甘
归经	归心、肾、脾经
功效	回阳救逆，助阳补火， 散寒止痛



丹参

性	微寒
味	苦
归经	归心、肝经
功效	活血调经，凉血消痈， 安神



山楂

性	微温
味	酸，甘
归经	归脾、胃、肝经
功效	消食化积，行气散瘀



红花

性	温
味	辛
归经	归心、肝经
功效	活血通经，祛瘀止痛



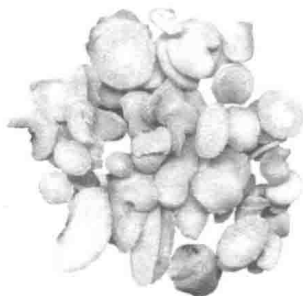
白术

性	温
味	苦、甘
归经	归脾、胃经
功效	补气健脾，燥湿利水， 止汗，安胎



陈皮

性	温
味	辛、苦
归经	归脾、肺经
功效	理气健脾，燥湿化痰



白芍

性	微寒
味	苦、酸、甘
归经	归肝、脾经
功效	养血调经，平肝止痛， 敛阴止汗



## 甘草

性	平
味	甘
归经	归心、肺、脾、胃经
功效	益气补中，清热解毒，祛痰止咳， 缓急止痛，调和药性



## 升麻

性	微寒
味	辛、甘
归经	归肺、脾、胃、大肠经
功效	发表透疹，清热解毒， 升举阳气



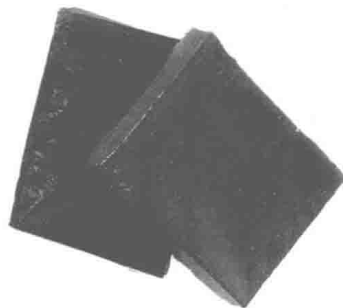
## 枳壳

性	微寒
味	苦、辛
归经	归脾、胃、大肠经
功效	破气除痞，化痰消积



### 当归

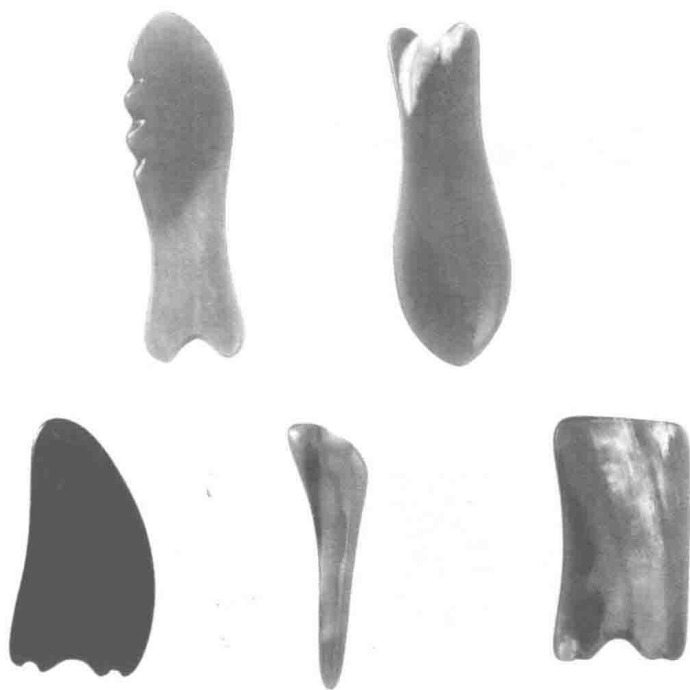
性	温
味	甘、辛
归经	归肝、心、脾经
功效	补血，活血，调经， 止痛，润肠



### 鹿角胶

性	温
味	甘、咸
归经	归肾、肝经
功效	壮肾阳，益精血，强筋骨， 调冲任，托疮毒





刮痧器具