

医学博士谈健康

汇聚中医中最有效最神奇的养生良方

中医

ZHONGYI QIMIAO YANGSHENG FANG DAQUAN

奇妙养生方

大 全

救命养生，抗衰防老，健体除病
能让我们健康快乐生活的，尽在中医奇妙养生方中

高玉琪 蔡学杰 主编



最全面地汇集了最经典的养生方

五千年的中国文化，古老文明养生智慧的精华

简单易行而切实有效的健康方法

中国人口出版社

医学博士谈健康

汇聚中医中最有效最神奇的养生良方

中医

ZHONGYI QIMIAO YANGSHENG FANG DAQUAN

奇妙养生方

大全

救命养生，抗衰防老，健体除病
能让我们健康快乐生活的，尽在中医奇妙养生方中

高玉琪 蔡学杰◎主编

最全面地汇集了最经典的养生方

五千年的中国文化，古老文明养生智慧的精华

简单易行而切实有效的健康方法。

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医奇妙养生方大全/高玉琪, 蔡学杰主编. —北京: 中国人口出版社, 2010. 6

(医学博士谈健康)

ISBN 978-7-5101-0465-7

I. ①中… II. ①高… ②蔡… III. ①养生(中医)
—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第104813号

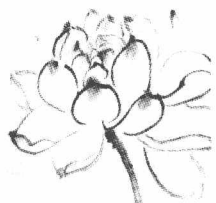
中医奇妙养生方大全

高玉琪 蔡学杰 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1000 1 / 16
印 张	26
字 数	400千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0465-7
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

时下，养生是一个极其热门的话题。生活方式的改变，生活节奏的加快，生活环境的恶化，生活理念的误导等等原因，都让人们的健康发展到了一个岌岌可危的地步。越来越多的人染上了“富贵病”，还有些稀奇古怪的疾病连医生们也束手无策，又有多少人因突发心脑血管疾病而猝然离世，而谁来挽救我们的健康？

社会压力我们难以控制，生活环境我们难以掌握，作为一个社会的个体，很多东西我们难以左右，但有一点掌握在自己的手里，那就是个人的养生理念和生活方式。这也正是前世界卫生组织总干事中岛宏博士说过的一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于不健康的生活方式和行为。”此话一语道破天机。

来举一个简单的例子：大家都知道，皇帝的生活穷奢极欲，并且宫



廷御医有妙手回春之术。然而，皇帝的平均寿命不长，不过三四十岁而已，比同时代人的平均寿命要低得多。这是为什么呢？答案很简单，他们有不健康的生活方式！皇帝的生活是没有节制的，山珍海味、锦衣玉食尽情享受，声色犬马荒淫无度，谁也不敢阻拦，他们忽略了“五谷为养、适可而止”的养生理念。皇帝们得的都是“富贵病”。

再来说说我们现代人。

孩子们正处于身体的发育期，而考学的压力与日俱增，他们幼稚的心灵被蒙上了压力的阴影，他们又有各种各样的零食（垃圾食品），一般孩子都会经不住诱惑，大吃海吃，该吃饭时不想吃，不该吃饭时乱吃，久而久之，身体就从健康转向了亚健康，继而就是疾病。

而不少的上班族每日的生活就是公司、家庭两点一线。他们承受着心理负担和身体损害的双重压力，来去匆匆，没有太多的时间和心情去健身、休息、养生，所以，颈椎病、肩周炎、鼠标手、体湿等病症统统随之而来。

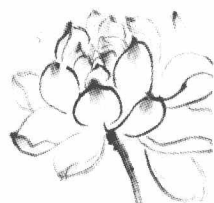
还有，现在社会存在着一大堆的“宅男宅女”，他们是典型的恋家族，每日足不出户，依靠网络了解天下事。这类人的生活极其无规律，几乎和正常人相反。他们没有足够的运动，经常靠喝可乐、咖啡来增加身体的精力。他们没有睡“子午觉”的观念，累了就睡；他们没有一日三餐的习惯，饿了就吃，大多是零食。如此能不生病吗？

还有，一些老年人因为不懂得养生，过食咸食、甜食或是缺少运动等等，可能会造成脑血栓、高血压之类的心脑血管疾病。

再者就是刚毕业或是刚工作的大学生、“三十没立”的剩男剩女，不惑之年的企业领导等等，他们都存在着不同程度上的亚健康。

很多人没病的时候不知道如何去预防疾病。常见小病或是有生病的征兆时不知道如何用饮食、运动来自我调理。即使生了大病也不知道怎么去更好的调养。去医院看病，不仅医疗费昂贵，而且程序冗杂等等。这些



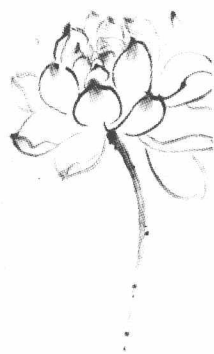


都是困扰现代人的心病。

而本书从人体的五脏六腑和筋骨毛发出发，借鉴“古为中用”的古代医学精华，结合现代医学的科研成果，归纳了生活中的常见疾病，总结出了数百个治疗方案和养生理念。书中给大家介绍了许多简单实用的传统理疗方法，如按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法等，另外还有一些如太极、静坐、吐字、推背、五禽戏等传统养生术。通过这些方法的施治和练习就能达到疏通经络、调节脏腑、行气活血、扶正祛邪的养生治病功效。

也许有些人并不相信所谓的传统疗法，举一个例子，大家都听说过中医里的“头痛医脚”，这让很多人不得其解。其实很简单，因为脚是人体中最大的全系反射区，被称为人体的“第二心脏”，上面布满了穴位和反射区，而其中就包括大脑的反射区。从现代医学来解释就是脚底有成千上万的末梢神经，与大脑和人体各个脏器密切相连。

最后，希望本书能给广大读者朋友带来健康和快乐。另外，由于作者能力有限，本书在写作过程中不免会出现一些纰漏，望各位专家和读者批评指正。



目 录

第一章

人体经络通百病，治病功效各不同

经络通畅，百病去无踪·····	2
十二经脉的最佳“值班表”·····	3
十二经脉和五脏六腑的关系·····	5
从疼痛处找病因·····	6
找准穴位就这样简单·····	7
一学就会的经络按摩法·····	8
每条经络的主治疾病·····	10
人体最活跃的经络——胆经·····	22

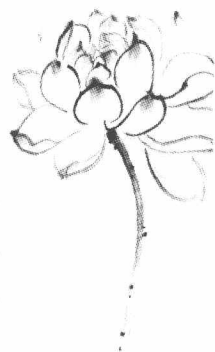


多敲三焦经，提升健康指数·····	23
心脏不太好，热水泡泡脚·····	24
中风偏瘫，常按胃经·····	25
潜伏在膀胱经上的疾病·····	26
巧用肾经，呵护你的健康·····	27
按摩心包经，预防心肌梗塞、脑中风·····	28
手少阴心经上“要穴”多·····	28
急性腰疼，按摩后溪穴·····	29
三阴交穴，妇科病的首选·····	30
按揉太冲穴，提高睡眠质量·····	31

第二章

穴位按摩，全家人的绿色养生术

穴位按摩，“神”在何处·····	33
井然有序，做好按摩前的准备工作·····	34
穴位按摩的“八大法”和“四要素”·····	34
不能做穴位按摩的患者·····	36
从头到脚说按摩——10个养生大穴·····	37
五种养生特效穴，让你四季健康·····	38
按摩美容美体，让你做美丽达人·····	39
每天按摩一点点，让男人更强壮·····	43
每天按摩一点点，让女人更美丽·····	45
每天按摩一点点，享受健康夕阳红·····	48
每天按摩一点点，做孩子的好医生·····	51



第三章

常按反射区，巧修健康伴长久

全息反射区——身体健康的慧根·····	55
耳朵上的反射区·····	55
面部的反射区·····	57
脊椎上的反射区·····	61
手脚上的反射区·····	62
刺激人体反射区，重在无病防病·····	63
调理反射区的几种方法·····	64
小脑脑干反射区——防治老年痴呆·····	65
从头按到脚，疾病全跑掉·····	66

第四章

人体的“第二心脏”——从脚看健康

保健养生，知“足”是关键·····	79
保健养生从足做起·····	80
人人都要知“足”常乐·····	82
足部保健的12“歪招”·····	91
足部按摩8大法·····	94
足部按摩的操作顺序·····	95
足部按摩的注意事项·····	98
足底按摩——治疗失眠·····	99
足底按摩——治疗低血压·····	100



足底按摩——治疗腰椎间盘突出·····	100
足底按摩——治疗颈椎病·····	101
转动脚腕通经络·····	102
搓擦脚心健脑益智·····	103
鞋小、高跟鞋——厌食症的祸首·····	104

第五章

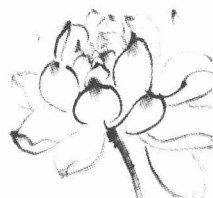
人体的“第三心脏”——从手看健康

从手形看体质·····	107
手诊，治病、防病的第一步·····	107
手指形态预示健康与否·····	108
青筋越少越健康·····	109
疾病来临的“报警器”——指甲·····	110
五种手形的健康问题·····	111
阳性体质的五种手形·····	117
阴性体质的五种手形·····	119
阴阳平衡才是养生的基本大法·····	120
掌纹线——不同疾病的信号·····	122

第六章

人体的第一道防线——皮肤

皮肤——人体的“第三脑”·····	132
-------------------	-----



皮肤对人体的5大作用·····	133
真菌对皮肤的伤害和预防·····	134
辨肤质，知健康·····	135
四种肤质的护理方案·····	137
皮肤病小麻烦大·····	139
皮肤上的白头和黑头·····	140
缓解皮肤衰老的秘诀——补水·····	142
变幻莫测的皮肤温度·····	143
皮肤上的“红脸”与“白脸”·····	144
其他肤色的疾病·····	147
如何让你的皮肤更有弹性·····	148
保养宝宝皮肤的秘诀·····	149

第七章

人体的支柱——骨骼

谁“偷走”了骨骼的健康·····	152
人体骨骼的脊梁——椎骨·····	153
脊椎的“保护伞”——椎间盘·····	154
倾听你的骨骼——预防骨骼疏松·····	156
“寂静之病”——骨质疏松·····	157
骨病的第二大杀手——骨质增生·····	159
危害关节的四大隐形杀手·····	161
骨骼健康的四大误区·····	163
让“荒芜”的骨骼“坚硬丰满”·····	165
35岁——骨骼健康的转折点·····	166

适当按摩，可以养骨·····	167
按摩胸骨，促进造血·····	168
按摩脊椎，百病不侵·····	169
肋骨有力，无气保肝·····	170
科学运动，促进骨骼健康·····	171

第八章

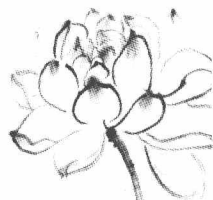
筋强，人才更长寿

伤筋动骨重在养筋·····	174
百天养筋的三大法则和三步走战略·····	175
寒邪——抽筋的真正元凶·····	176
伤筋的真实原因——骨骼错位·····	177
治疗抽筋的5种方法·····	178
筋——肩周炎、腰间盘突出病根·····	179
青筋暴突——身体废物过多·····	181
常用的两种拉筋健身法·····	182
筋缩，导致全身疼痛·····	184

第九章

气血——掌握你的生杀大权

养生先养心，养心先调气·····	187
血为气之母，气为血之帅·····	187



每个脏器靠气血来养·····	189
女性补气血重在：养血、保暖·····	190
男性补气血重在：生活要有规律·····	191
老人补气血重在：养脾胃·····	193
孩子补气血重在：锻炼与营养并重·····	194
打通手足气血，防治心血管疾病·····	196
健脾，让你气血十足·····	197
五味食物，让你的脾胃更健康·····	198
红烧鳊鱼——祛火补虚·····	200
黑米粥——健脾胃·····	201
红糖补血效果好·····	202
脚心敷大蒜——治流鼻血·····	203
女性心气郁结，首选甘麦大枣汤·····	204
酸味食物——防止心脏病发作·····	205
生姜——祛寒活血·····	206
人人可以做到的家庭补血方·····	208
气血要补更要运·····	209

第十章

消化系统——人体内外交流的战略通道

消化系统是保持人体畅通的通道·····	212
消化系统——提供人体均衡的营养·····	213
牙齿有问题，消化功能要遭殃·····	214
充分咀嚼，促进食物消化·····	215
晚上不可过食·····	216

高脂饮食，加快胆结石·····	217
大便——反映消化系统状况·····	218
暴食症，让体内激素失衡·····	219
N个方法，让你的消化系统保持青春·····	219



第十一章

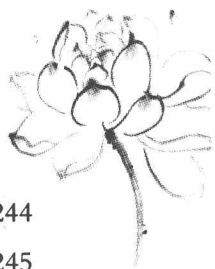
体温——决定生老病死的法官

现代人的体温普遍下降·····	224
体温偏低对身体的危害·····	226
测试一下，你的体温偏低吗·····	232
温暖身体小妙招·····	234
快走·····	236
等长运动·····	237
下蹲和踮脚·····	238
腹带、内衣、一次性暖袋·····	239
饮用胡萝卜汁·····	239
常饮姜红茶·····	240
早餐小型节食·····	240

第十二章

平衡饮食养五脏六腑

氧气——生命存在的第一要素·····	243
--------------------	-----



蛋白质——提高人体抵抗力·····	244
脂肪——营养物质进入体内的媒介·····	245
上班族补充碳水化合物，快速获取能量·····	246
保护胃脏的食疗方案·····	248
保护心脏的食疗方案·····	251
保护脾脏的食疗方案·····	254
保护肺脏的食疗方案·····	257
保护肾脏的食疗方案·····	260

第十三章

水，健康的灵丹妙药

健康，从中医的“津液”说起·····	264
百分之八十的疾病与水有关·····	265
脱水现象，不容忽视·····	266
脱水，引发脑梗塞·····	267
肾脏与泌尿系统疾病的饮水之道·····	268
痛风患者喝水，多多益善·····	269
清晨，让一杯水开始新的一天·····	270
喝水，可减少孕期不适·····	271
更年期妇女——更少不了水·····	271
衡量水质好坏的标准·····	273
用水养生的秘方·····	274



第十四章

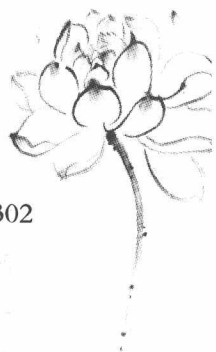
油盐酱醋茶，健康从厨房下手

食用油，警惕美味付出的代价·····	276
如何选择最健康的食用油·····	276
好食物？坏食物？油炸决定健康·····	279
谋害健康的白色杀手——盐·····	280
人体垃圾的清洁工——绿茶·····	282
男性身体保健，“蒜”说了算·····	285
什么糖份在侵蚀你的健康·····	287
轻松击溃随处可见的毒素·····	289
吃醋，让你的生活更健康·····	290
食品添加剂，真的如此可怕·····	291

第十五章

百病生于气——情志养生

养生也要养情志·····	295
情绪变化的镜子——皮肤病·····	295
不良情绪对血管的伤害·····	296
最易被情绪伤害的肌肉群——颈部·····	297
情绪的晴雨表——胃部肌肉·····	298
疑似“阑尾炎”的“肠痉挛”·····	299
心脏真的能到嗓子眼·····	300
情绪指引你的纤维肌·····	301



轻轻松松，让你远离慢性疲劳综合症·····	302
-----------------------	-----

第十六章

中医，让女性的容颜更美丽

气虚——失去美丽的罪魁祸首·····	305
补血——让肌肤如棉似锦·····	306
活血祛寒的美食·····	307
睡美人的入睡大法·····	308
保护好生命的主人——心·····	310
女子以肝为天·····	312
健脾——让你的双唇娇嫩欲滴·····	314
养好肺——肌肤不干燥，毛发柔又亮·····	316
肾是人体生命之源，先天之本·····	317
与鸡蛋有关的面膜去痘法·····	319
花生猪皮——滋阴美肤的黄金搭档·····	320
美容养颜穴位按摩法·····	321

第十七章

激活人体的修复因子——优质睡眠

睡眠好，精神就好，吃嘛嘛香·····	325
改善睡眠的捷径——按摩·····	326
“三合一”按摩法，治疗失眠有奇效·····	328