

国医教你



权威指导

孟羽贤

爱 尚 健 康 生 活

GUOYI JIAO NI RUHE YANGSHENG

如何养生

呈现最基本的国医养生知识

传承大道国医的深邃智慧

▲ 在生活中实现健康的愿景

老祖宗的智慧博大精深，需要我们这一代传承，只要深刻理解国医精髓，就能在日常生活中实现健康，远离疾病。

简介常见中草药的药用功效

提供因时而异的国医保健之道

用不同的食物达到不同的健康效果

日常生活中的养生事宜

◎ 主编 孟羽贤

华夏经典养颜秘方

中草药的养颜疗效

简易刮痧、拔罐、针灸知识

用国医知识完善夫妻生活

知书达礼
zhishudali 典藏

哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

国医教你如何养生 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.12

(爱尚健康生活)

ISBN 978-7-5484-0335-7

I. ①国… II. ①孟… 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 182351 号

书 名: 国医教你如何养生

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 丛海波 蔡薇薇

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0335-7

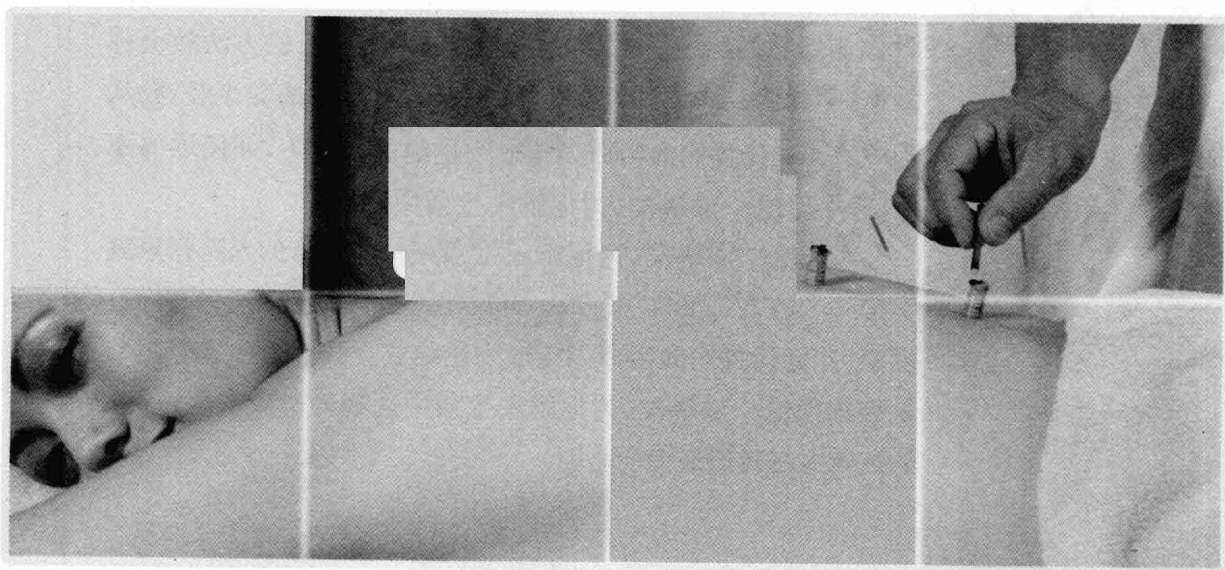
定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

国医 教你 如何养生

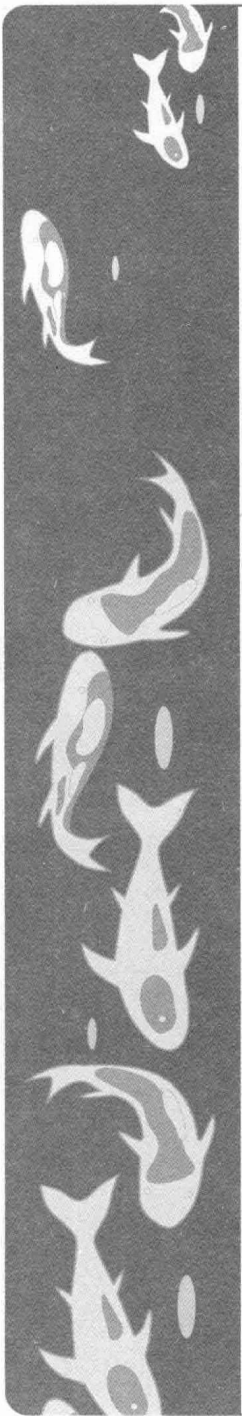
AISHANG JIANKANG SHENGHUO
爱尚健康生活



 哈尔滨出版社

前言

FOREWORD



快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体状况百出,上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症,都应该引起我们的高度重视。为此,我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书,希望可以为都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性,找出最适当的饮食调节方案,通过食物疗法达到养生的目的。《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性,并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法,让你轻松面对生活,合理掌控健康。《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍,并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛,让你从此有病不求人。中医养生近几年非常流行,《国医教你如何养生》就从中医角度出发,以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。《给大忙人看的养生经》则从细节入手,教会生活节奏快的上班族们如何养生,如何远离亚健康。

人生有很多种选择,有的人选择事业成功,有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种成果都离不开身体的健康。只有拥有健康,才能让我们的生命如花般绚烂绽放。我们希望这套图书是您选择的一位挚友,为你解决生活中遇到的健康问题,而您的健康也是我们最大的心愿。

第一章 国医之道

一、望闻问切

望	12
闻	14
问	15
切	17

二、中药本草

清热解毒	19
健胃润肠	21
止血化淤	22
补益安神	26
祛湿利尿	28

第二章 四季国医

一、春季保健

保健之道	32
保健原则	32
春季营养摄入	33
春季饮食原则	33
春季适宜的活动	34
春季睡眠原则	35
“春困”	35
缓解“春困”	36
保健茶酒	36
春季高发病预防	37

二、夏季保健

保健之道	38
保健原则	38

目录

CONTENTS

夏季营养摄入.....	39
夏季饮食原则.....	39
生活原则.....	42
夏季防中暑.....	43
夏季上火食疗.....	44
应对食物中毒.....	44
护理皮肤.....	45
保健茶酒.....	45
夏季高发病预防.....	46

三、秋季保健

保健之道.....	47
保健原则.....	47
秋季营养摄入.....	48
秋季饮食原则.....	48
秋季进补.....	49
秋季宜食佳品.....	50
生活原则.....	52
秋季锻炼“四防”.....	54
秋季适宜的运动.....	54
防秋胖.....	55
皮肤的护理.....	55
秋季心理保健.....	56
秋季高发病预防.....	57

四、冬季保健

保健之道.....	58
保健原则.....	58
冬季营养摄入.....	59
冬季饮食原则.....	59
冬季进补.....	60
冬季晨练不宜过早.....	62
生活原则.....	63
冬季护肤.....	65

第三章 饮食养生

一、饮食养生

营养与疾病	68
饮食习惯	70
膳食均衡	72
膳食的科学搭配	74
食物的五味与养生功效	77
食物的属性与养生功效	79

二、食物的药用功效

油菜	81
韭菜	81
菠菜	82
蒜薹	83
牛肉	84
羊肉	84
驴肉	85
鸽子肉	85
白糖	86
红糖	87
冰糖	88
柠檬汁	88

三、茶养生

主要成分	90
养生功能	90
咳嗽茶疗方剂	91
感冒茶疗方剂	91
支气管炎茶疗方剂	92
泌尿系统感染茶疗方剂	92
高血压茶疗方剂	92
胃痛茶疗方剂	93
头痛茶疗方剂	93
中暑茶疗方剂	93
痢疾茶疗方剂	94

四、酒养生

养生功效	95
------	----

目录 CONTENTS

饮食宜忌·····	95
咳嗽酒疗方剂·····	95
气血虚酒疗方剂·····	96
腰腿酸软酒疗方剂·····	96
失眠心悸酒疗方剂·····	96
关节疼痛酒疗方剂·····	97
跌打损伤酒疗方剂·····	97
头晕酒疗方剂·····	97
胃痛呃逆酒疗方剂·····	98
五、方剂养生	
什么是方剂·····	99
方剂的组成·····	99
煎药的注意事项·····	99
服用方剂的注意事项·····	101
方剂的使用禁忌·····	102
方剂的分类·····	102

第四章 日常养生

一、环境与养生

居住环境与养生·····	106
理想的居住环境·····	106
居室色彩与健康·····	108
负离子与健康·····	108

二、起居养生

起居宜规律·····	110
起居十宜·····	110
睡眠原则·····	111
睡眠养生·····	112
睡眠姿势·····	112
药枕养生·····	113
床铺养生·····	113
防治失眠·····	114

劳逸结合	115
三餐健康	115
消除疲劳的食物	116
特殊工种作业者的营养需求	116
假日养生	117
洗好一双脚	117
好习惯有益健康	117

三、运动养生

养生原则	119
步行养生	119
步行锻炼	120
爬楼梯健身法	121
运动强度	121
运动时间	121
传统运动养生的原则	122
运动后不宜饮水	123
运动后不宜吃糖	123
运动后不宜喝冷饮	123

四、衣饰养生

服饰与健康	124
不穿过瘦的衣服	124
不宜经常穿化纤织物	124
不宜贴身穿绒衣、绒裤	125
不宜穿羽绒服的人群	125
新衣最好洗后穿	126
不宜穿腈纶内衣	127
内衣内裤不宜翻晒	127
不宜久穿长筒丝袜	127
拖鞋不宜混穿	127

五、沐浴养生

养生沐浴法	128
药浴与养生	129
药浴方剂	130
足浴与养生	131
温泉浴与养生	131

六、神志养生

精气神养生法	132
--------	-----

目录

CONTENTS

缓解精神法	132
音乐养生	132
对弈养生	133
书画养生	134
垂钓养生	135
花木养生	136
集邮养生	137
旅游养生	138
七、情志养生	
养生原则	140
情绪与养生	140
调控情绪	144

第五章 国医驻颜

一、美容面膜

倒模面膜	148
倒模面膜的作用	148
制作倒模面膜	149
制作倒模面膜的注意事项	150
自然果蔬面膜	150
食物面膜	151
本草面膜	152

二、美容按摩

按摩的美容功效	154
美容穴位	154
淡化细纹	156
消除眼袋	158
消除脸部赘肉	159
消除双下巴	159

三、美容饮食

美容饮食原则	160
脸色与饮食	160
常见的美容食物	161

四、草本美颜

美颜中草药	162
美容药膳	170

第六章 国医精粹

一、刮痧

刮痧的功效	178
出痧的保健功效	178
退痧的保健功效	179
刮痧保健的特点	179
刮痧器具	180
刮痧方法	181
刮拭要略	182
刮痧步骤	183
痧象与健康	183
注意事项	184

二、日常刮痧保健

头部保健	185
面部美容	185
背部保健	186
手足保健	187
体质与刮痧	188

三、拔罐

拔罐历史	191
拔罐用具	191
拔罐体位	193
拔罐部位	194
拔罐方法	194
注意事项	196

目录 CONTENTS

拔罐养生常用穴位·····	196
常用养生方法·····	198
保健功效·····	199

四、针灸

针灸·····	201
针灸理论基础·····	202
火针的保健功效·····	203
刺血法和火针法注意事项·····	204
耳针、头针及眼针法注意事项·····	206
灸法分类·····	208
艾灸保健的常用穴位·····	211
灸法的注意事项·····	213

第七章 性生活养生

一、性生活原则

适度性生活·····	216
不宜性放纵·····	216
性生活禁忌·····	217

二、年龄与性生活

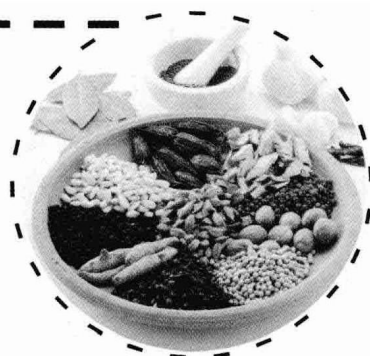
青年人的性生活·····	218
中年人的性生活·····	219
老年人的性生活·····	220

三、滋补药膳

滋补食物·····	222
滋养本草·····	225
壮阳药膳·····	230

第一章

国医之道



一

望闻问切.....12

二

中药本草.....19

国医教你如何养生

GUOYI JIAONI RUHE YANGSHENG



[望]

望就是医生通过观察患者的神、色、形、舌象、手相、脉络、皮肤、五官等情况对患者进行诊治。望诊主要分以下几个步骤：

❀ 望神色

通过观察患者的精神状态来了解五脏精气盛衰和病情轻重的情况为望神色，这是从整体角度来进行的望诊。患者的神志、语言表达能力、面色、表情、反应速度、体态、呼吸、肌肉等都是人神情的具体表现。如果患者表现出精神萎靡、言语不清、面色晦暗、表情呆滞、反应迟钝、呼吸气微或喘、肌肉萎缩等神色，则是病情进入晚期的表现。人们常说的“回光返照”就是通过望神色得出的结论。患重病的人会出现暂时好转的假象，比如已经神志不清的人，忽然精神转佳；病至语声微弱的人忽然声音变得洪亮；或原本面色晦暗，突然面色红润如化妆一般，这些都是通过望神色得出的结论。

❀ 望形态

望形态包括望形体和望姿态两部分。就是通过观望患者的高矮胖瘦、坐立行走等进行疾病的诊治。

❀ 望形体

望形体通过对人的高矮胖瘦进行观望，从而得出患者是否患病的判断。以中医角度来讲，形体消瘦的人“多火”，因为瘦人的形体经常表现出皮肤干燥无华，且经常伴有两颊发红、潮热盗汗、心烦易躁等症，这都是因为阴血不足、虚火过旺造成的。而胖人如果出现皮肤白但没有光华、气短乏力、精神不振的现象，则是阴虚水湿不化、聚湿生痰的表现，因此中医有“肥人多湿”的说法。中医通过望



形体的骨骼、胸廓、肌肤、肌肉等也可以判断出患者脏腑的精气强弱。如果精气不足则病症不容易治好,而虽然生病但精气依然充足的,治疗起来则相对容易些。

❀ 望姿态

人如果不生病,姿态将是舒适自然、行动自如、反应敏捷的。而人如果生病,阴阳气血将衰退,通过观察患者的姿态、异常动作及与疾病相关的体位变化就可以了解患者的疾病状况。



❀ 望面部

身体的异常变化通过检查面部即可得出结论,如通过对面部骨骼的形状、肌肉弹性、皱纹、缺陷、皮肤颜色、痛感等的观察,可以知道患者哪个脏器出现问题。一般通过下面的判断,可以得出患者的患病情况。

面部有小疙瘩、充血、肿胀等现象,是由于所在部位代表的脏器遭受病菌感染,血液入侵而造成的。

眼白部分发黄则表明肝脏有病。

如果面部出现皱纹、斑点或肤色改变,表明所在部位代表的相应脏器功能失调。

如果患者黑眼圈比较严重,这是肾脏、卵巢、膀胱等部位有疾病。

❀ 望手部

望手部分为望手气、望手形、望手色三部分,是通过观察患者手的纹路、形状、颜色等来判断人的身体健康状况的方法。

望手气是通过对一个人的手纹进行观察从而判断病情的方法。如果掌纹皮肤暗淡无华,则表明这个人的身体素质不太好。如果出现晦暗的颜色,则表示体内已有重病,要尽快进行治疗。如果掌纹的颜色红润有光泽,是健康的表现,即使生病也会较快康复。

手上有很多反射区,通过对这些反射区的形状进行判断可以望出患者所患的病症。如果反射区凸起处为带尖的淡黄色,中间颜色较重,周边呈不规则的咖啡色状,则提示相应部位所代表的脏腑器官有肿瘤或癌症。如果周边不规则的形状呈深褐色或枯叶色,则表示病变较严重。查看手部的气色斑点也是判断是否患病的方法之一。如果气色斑点量少、分布疏散,则表示病情较轻;如果气色斑点量多且分布密集,有连成片的趋势,则表示病情较重,或病情正在向重症方向发展。

通过观望手部的颜色也可以判断一个人的身体状况。如贫血或失血过多的人手部会呈白色。如果心脏传导系统出现问题,手掌则会发青,甚至出现无光泽的青紫色,这表明人体内代谢排出不畅,淤积在体内。还有很多颜色预示身体的疾病状况,如手色淡白且消瘦者多为血气亏虚;红白相间者多是身体炎症所致;手心处出现青紫色的血管则表示血脂异



常等。

✿ 望二便

人体的二便,即大便和小便,也能反映人体的健康状况。

正常的大便应为黄色的条状,干湿适中,便后不会出现不适。而如果大便色白,多属脾虚或黄疸;大便燥结属实热所致;而大便黑如柏油,则可能是胃肠出血造成的。

健康人的小便颜色淡黄,不混浊,尿后也不会出现不适的感觉。如果小便时困难且痛感明显,并伴有沙石,是结石的表现,多属寒证;小便量少,排尿时灼热疼痛,则属热证;尿液混浊如淘米水,而且形体日渐消瘦则多是脾肾虚损引起的;尿血者则是下焦热盛、伤及血脉造成的血淋;如小便浑如膏脂,并伴有肢体发冷症状,则属于膏淋。

[闻]

医生通过对患者发出的声音和体内排泄物的气味进行诊察,从而判断病情的方法称为闻诊。闻诊包括嗅气味和闻声音两部分。

✿ 嗅气味

嗅气味包括患者自身散发出来的气味,如口气、体味等,还包括患者长期居住的房间气味,以及患者排泄物的气味等。

正常人说话时不会散发臭气,口臭患者多是因为消化不良、口腔不洁、龋齿等病引起。而如果患者有酸臭气,则可能有溃疡疮烂等疾病。患者长期居住的房间散发出来的气味也是医生诊病的依据。如病室内有腐烂的恶臭味,则可能患有疮疡溃烂的疾患;如房内尿骚

味明显,房内一定有水腫进入晚期的患者;而瘟疫患者的居室内一定充满了腐烂的臭味;如室内血腥气味明显,则多为失血症。

✿ 闻声音

医生通过听患者言语气息的强弱、清浊、高低、缓急的变化以及咳嗽、呕吐、肠鸣等脏腑病变发出的异常声响,从而确定诊病方案的方法就是闻声音法。闻声音主要听患者的说话声、呼吸声、咳嗽声等。

听患者的说话声包括语音和语言表达两个方面。如果患者的语音低哑轻微且言语少,属寒证、虚证;如声音



高亢洪亮且话语多,则属实证、热证。从语言表达能力也可以看出一个人的身体状况。如中风后遗症的患者说话不流利、含糊不清、语速缓慢、词不达意。而说话语言颠倒、语序错乱,自知说错却不能自主的患者多是由于心气不足造成的。痰火扰心的人则会表现出声嘶力竭、声音高、语速快等症状。

通过对患者呼吸声进行判断,也可以对其进行诊治。比如呼吸无力、声音微弱的人属虚寒证,多由肺肾气虚造成的。而呼吸有力但声音粗浊的人属实热证,多由体内热邪过盛而造成的。而人们经常说的“哮喘”其实是两种呼吸的集合体,前者属于哮证,这种人的呼吸急促并伴有喘,喉中有痰鸣声,多是痰阻气道而造成的,而后者则属于喘证,这种病征分为虚实两种。实喘发作得比较急,呼气急促,多是肺内实邪过旺、气机不利所致。虚喘则发病较缓慢,声音低沉、气息微弱,呼气多,吸气少,多是肺肾虚损所造成的,这类患者一般形体比较虚弱。

医生通过患者的咳嗽声也可以判断病症。因为咳嗽是呼吸系统病症最常见的症状之一,是人体的一种保护性措施。当呼吸道黏膜被异物、分泌物、炎症或过敏性因素刺激时,就会引起咳嗽。偶尔的咳嗽可以消除呼吸道刺激因子,有助于排除外界侵入呼吸道的异物或分泌物。如果咳嗽的时间较长,就是生病的表现。咳声低微无力的多属虚证;咳声重浊有力的多属实证。咳嗽时痰声明显且痰稀易吐的,属湿痰蕴肺型;咳嗽干涩声短,痰少且干的为燥邪伤肺型。危急症候的咳嗽声音嘶哑,呼吸困难。二顿咳则是连声不断,而且停咳后会带吼声。

除了以上声音外,呕吐、呵欠、叹息等也是医生判断患者病情的声音。实热证的呕吐势猛、声高有力;虚寒证的呕吐则徐缓、声低无力。正常打呵欠是困倦造成的,不属于病态,但如果呵欠不止,则多为体虚阴盛阳衰所致。有的人叹气后会感到宽慰舒服,这种是因为肝气郁结所致,可以多吃一些如百合、萝卜、玫瑰等有疏肝柔肝功效的食物。

〔问〕

问就是指医生通过询问患者的病情对其进行诊治的方法。问诊可以更加直截了当地了解患者的病情,以及症状出现的时间、变化、发展情况,而且通过对患者既往病史的询问也

