

一家老小

保健全说

洪敦耕

编著

香港中医药管理委员会注册（全科）中医师
香港浸会大学中医药学院退休教授
新加坡中医中药联合会名誉学术顾问

【自然养生】

涵盖四时保健与常见病调理法则，细说衣食起居宜忌，实现对身体的全面管理

【权威可靠】

集四十余载行医临证心得，授药食疗养之锦囊妙招，倡健康自然之生活习惯

【居家常备】

囊括长者、妇女、幼儿等各种人群的中医保健常识，随时把脉全家健康



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

一家老小

保健全说

洪武年



洪敦耕 编著

一家老小保健全说



图书在版编目(CIP)数据

一家老小保健全说 / 洪敦耕编著. --广州: 南方日报出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5491-0105-4

I. ①—… II. ①洪… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214950号

Copyright © 2010 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片代理:  www.fotoc.com

一家老小保健全说

作 者 / 洪敦耕

责任编辑 / 阮清钰

特约编辑 / 区 蕾

装帧设计 / 林可秋

技术编辑 / 刘连英

出版发行 / 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 深圳市福威智印刷有限公司

规 格 / 760mm × 1020mm 1/16 11印张

版 次 / 2010年12月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5491-0105-4

定 价 / 25.00元

(咨询电话: 020-38865309)

序

健康是最大的财富，家庭是人生的摇篮，家人的健康是幸福的源泉。

健康之道，应由个人做起，然后惠及家人，推及社会。目前都市生活节奏紧张，就医不易，如果家庭成员具备医学知识，那么，小伤小病可自行调养。既可及时控制病情，甚至使之得到改善和痊愈，又可节省时间与金钱，何乐而不为呢？

本书所述均为日常的保健常识，如四时保健、饮食保健，以及群众的常见病，诸如：感冒、头痛、中暑、胃痛、脱发、冻疮、痔疮、鼻敏感、高血压、糖尿病；妇女闭经、痛经；幼童哮喘、遗尿；老人便秘、骨刺等。书中内容基本结合了现代医学保健知识与笔者多年行医的经验，部分章节还附有经验药方，药方具有简便、有效和安全的特点。读者依方施治保养，当会收到满意的效果，或作为常规医疗的辅助，也能促进患者早日康复、常人益加康寿。

世界卫生组织曾呼吁：“全球必须研究发展传统医学，以确保21世纪人人能够获得适当的健康照顾。”因此笔者希望本书能为此目标贡献一份绵薄之力。

洪敦耕序于香港遁斋医寓
2010年8月





目录

上篇

日常生活保健

四时保健

春季保养护肝先行·····	15	上班一族饮食贴士·····	36
春令困乏谨防感冒·····	16	癌症患者饮食宜忌·····	37
春夏两季湿邪为患·····	17	油盐糖美味三友说·····	38
端午养生防疫除虫·····	18	维生素类不可滥用·····	39
春夏之际易发风疹·····	20	养成正确饮水习惯·····	40
炎炎夏日慎防暑湿·····	21	酒止三分切莫过频·····	41
酷暑季节易患疖肿·····	22	适量品茶有益健康·····	42
传统刮痧治疗暑症·····	23	药膳应结合营养学·····	44
夏日中暑诊治常识·····	25	中医食疗有助肥健·····	46
夏秋常见肠胃疾患·····	26	当归补血男女通用·····	47
秋燥伤肺温凉分型·····	27	人参大补不可滥用·····	49
冬不藏精春必病温·····	28	大蒜能抗癌抗衰老·····	50
冬季严寒谨防冻伤·····	29	姜能治病居家必备·····	51
民俗讲究冬令进补·····	30	淮山功能补气滋阴·····	52
		萝卜消导老幼咸宜·····	53
		冬瓜利水轻身减肥·····	54
		绿豆清凉夏令最宜·····	56
		雪耳功能清燥润肺·····	57
		黑木耳能扶正抗癌·····	58
		玫瑰花能行气和血·····	59
		清水芙蓉浑身皆宝·····	60
		蜂蜜润燥轻身益寿·····	62

饮食保健

食量过大影响康寿·····	33
漫谈金字塔饮食表·····	33
择膳宜审不同体质·····	35



常见病调理

头痛的分类与自疗·····	65	尿路感染简易疗法·····	77
头发为什么会变白·····	66	痔疮简易自我疗法·····	78
漫谈脱发与“鬼剃头”·····	67	漫谈香港脚的防治·····	79
外感咳嗽寒热有别·····	68	糖尿病常伴皮肤病·····	80
咽部异物感的防治·····	69	皮肤病患防治调养·····	81
过敏性鼻炎的防治·····	70	高血压宜喝紫菜汤·····	82
声带发炎突然失音·····	71	骨折的锻炼与食疗·····	83
哮喘的冬病夏治法·····	72	痛风着重自我调理·····	84
温脾健胃治胃脘痛·····	73	熏洗疗法治关节痛·····	85
预防心脏缺血药茶·····	75	挫伤的简易诊治法·····	86
胆囊炎胆石症调理·····	75	毒蛇咬伤如何急救·····	88
		失眠伤身按摩调养·····	89
		神经衰弱自我调理·····	91

下篇

家庭成员保健

少儿保健

中医儿科三大学说·····	95	小儿哮喘家长担忧·····	101
育婴秘诀三分饥寒·····	96	幼儿食积如何调理·····	102
儿童保健四神良方·····	96	开奶茶治幼儿厌食·····	103
小儿七星茶八仙汤·····	98	小儿腹泻康复调理·····	104
莫忽视幼儿中耳炎·····	98	小儿多汗食疗有方·····	105
风毒湿热易生口疮·····	99	小儿水肿如何护理·····	106
百日咳症不容忽视·····	100	小儿水痘护理须知·····	107
		孩童遗尿该怎么办·····	107
		儿童糖尿病的预防·····	108

多动症的辨型施治·····	110
小儿夏季热的护理·····	111
孩儿夜啼困扰家长·····	112
注意卫生远离虫症·····	113

妇女保健

女性时尚减肥纤体·····	115
美容秘诀返璞归真·····	116
妇科保健妙品阿胶·····	117
痛经的简易自疗法·····	118
闭经的简易自疗法·····	119
月经期后宜补血汤·····	120
女子带下的自疗法·····	121
妇女阴痒的自疗法·····	121
妊娠高血压怎么办·····	122
妊娠呕吐的自疗法·····	123
妊娠期间禁忌药物·····	124
产后恶露宜生化汤·····	125
产后应该如何补养·····	125
产后缺乳的自疗法·····	127
哺乳期卫生与断乳·····	128
子宫脱垂宜补中气·····	128
中年女性慎防乳癌·····	129
更年期的自我调理·····	131

男性保健

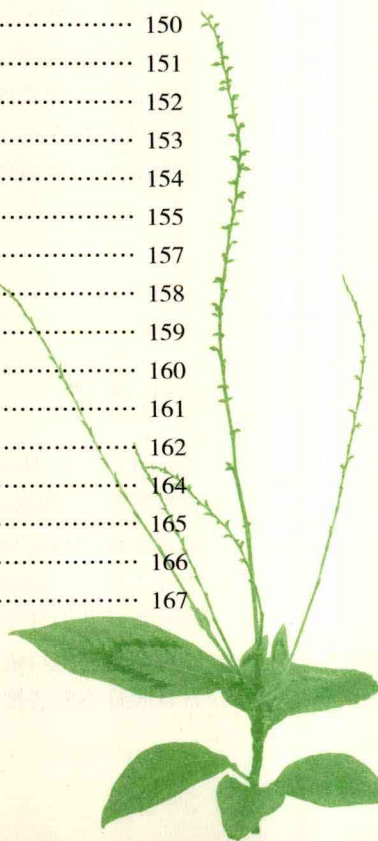
合理饮食达到健美·····	133
戒烟少酒保健良策·····	134
男士更应注意护脑·····	135

将军肚形成与防治·····	136
鼾声如雷不利健康·····	137
疲劳疾患偏爱男性·····	137
代谢综合征重预防·····	139
阳痿早泄补肾养元·····	140
呵护心肝重于补肾·····	141
前列腺带来的困扰·····	142
漫谈男性不育原因·····	144
梦遗滑精自我调理·····	145
男性也会有更年期·····	146

老年保健

老年饮食素食为主·····	149
老年人宜节制晚餐·····	150
长者切莫盲目进补·····	151
老年保健宜多吃鱼·····	152
老年性皮肤瘙痒症·····	153
如何防治“老慢支”·····	154
漫谈老年人糖尿病·····	155
老年人泌尿系结石·····	157
老人常见五更泄泻·····	158
如何防治老人便秘·····	159
老人腰痛严寒加剧·····	160
老人养生着重脾肾·····	161
预防老年骨质疏松·····	162
人老腿先老之浅说·····	164
老年人易患关节炎·····	165
老人脊柱压缩骨折·····	166
老人足跟痛自疗法·····	167

索引



引言

生、老、病、死被喻为“人生四苦”，从古至今，老、病、死为大多数人所惧怕，恐惧的根源在于何处？老与病，对人的身体造成折磨：形容渐衰、行动不便、病痛缠身扰神；而对于死亡，自古以来并无一人能够获知死后的境况，这就是来自对“未知”的恐惧了。于是很早之前人们就意识到养生保健的重要性，以期通过养生而使疾病远身，寿至天年。“养生”一词，最早见于《庄子·内篇》，意指养护身体，使生命力增强。

那么，如何才能达到养生的目的？在这过程中又需要注意些什么呢？

保持良好的心态 正视疾病与死亡

01



“病由心生”不是没有道理的，传统医学认为：怒伤肝、忧伤肺、恐伤肾。负面的情绪（恐惧、消极、悲伤、愤怒等）对身体带来的伤害，有时要远远大于疾病本身。正如上面所说到的，大多数人都惧怕衰老、患病和死亡，然而，无论再怎么恐惧，生老病死是任何人都无法回避的生命发展过程。以平常心视之，疾病反而不易找上门来；而凡见诸报道的高寿老人，无一不以愉悦和轻松心态面对世事甚至死亡，泰然处之，“视死如归”。这是“知病者健，知死者寿”的其中一个方面。“知病”的另一个层面，更趋向于实际，即对自己所罹患的疾病有所了解和认识，不讳疾忌医，相信通过积极治疗和调养能够使身体康复。

顺应自然

02



中医注重天人相应，大自然季节气候的交替变化会对人的身体健康状况产生莫大影响，休养生息必须依循自然规律，“四时阴阳”乃为“万物之根本”，不可违逆，因为“逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”本书上篇的四时保健，即讨论在各个季节应如何顺天时而养生，此处不作赘述。

除了四季更迭之外，昼夜交替则是影响人们每日的作息。“作”，包括脑力、体力劳动，锻炼身体的运动等。脑力劳动令脑细胞处于活跃状态，有利于延缓大脑乃至人体的衰老，预防老年痴呆症；适度的体力劳动和运动则直接作用于人的筋肌，并令气血得以运行，使躯体得到锻炼而更强健。需要注意的是，运动前后和运动时都务必注意饮食的合理安排。一般而言，

进食后不宜立即运动，运动后不宜立即进食，但也不宜空腹进行运动。正确的进食时间应在运动前的半小时和运动后的一个小时。运动前进食不宜过饱，且应以脂肪含量低的碳水化合物，如米饭、麦片、马铃薯等为主，既容易消化，也能为运动提供所需的能量；运动过程中由于人体内的蛋白质和脂肪等大量分解会引起肌肉酸痛和疲劳之感，运动后补充碱性食物，有利于缓解这些不适，大部分的新鲜蔬果、奶制品、豆类和海藻以及香菇等都是碱性食物。如果运动时间比较长，还应注意在运动过程中和运动后补充足够的水分。

“息”，包括睡眠、静坐等可令身体各部位和器官获得休息的行为。传统养生观念指出，子时（23:00~1:00）和午时（11点~13点）是入睡的最佳时机：子时被认为是阴气最盛的时辰，“阳气尽则卧”，此时进入睡眠，有助于肝脏和胆的排毒，最能养阴；午时则阳气至盛，宜小憩（一般以30~40分钟为宜，过久则扰乱生物钟），有助于体力、脑力的恢复。睡好“子午觉”，是人体“阴阳平衡”的保证，是保健养生之“要务”。

现代医学则认为：睡眠的本质是高级神经活动受抑制的过程，属保护性抑制。长期缺乏睡眠或睡眠质量欠佳，会使体内新陈代谢紊乱而产生各种疾病，最明显的莫过于见诸颜面的肤色暗沉、粗糙，眼睛浮肿，滋生粉刺、痤疮等。在质量较好的睡眠状态下，体内会出现一系列有利于身体健康和有助于疾病康复的变化，全身各部运作减缓，如肌肉松弛、心率减慢、呼吸均匀、血压降低。因机体代谢降低，细胞得到休养，有利于消除疲劳和恢复体力。

睡多久才合适？

民间普遍认为“多睡会增肥”，是有一定道理的；但“少睡会减肥”则未有科学依据，想减肥的人如采用“少睡”熬夜来减肥则不足取，反而会因干扰人体正常生理而导致疾病。美国芝加哥大学科研人员曾把30名健康的青年男女分成三组做实验：第一组人每晚睡眠不足4小时，作为睡眠不足组；第二组人睡8小时，作为睡眠正常组；第三组人睡12小时以上，作为过多睡眠组。观察结果是：第一组与第三组的人，都有不同程度的体重增加。分析指出：这是由于睡眠时间长短与胰岛素分泌有关，而胰岛素对糖的代谢有举足轻重的作用。

按生理学，不同年龄所需睡眠时间大致如下（以每日计）：1~2岁：13~14小时；7~15岁：10小时；15~18岁：9~10小时；成人：8小时；70~90岁：9小时；90岁以上：10~12小时（以上时数，男女并无区别）。



03

食养为主 用药为辅

人体所需的各种营养素和能量绝大部分来自日常的食物，饮食对于生命的重要性很早就被前人所关注，周代即有“食医”（类似现代的营养师），其地位要高于“疾医”（相当于内科医生）、“疡医”（相当于外科医生）

中医汤药的煎煮方法

中医传统治病的方法主要是用汤剂，即将中药材加水煎煮。药煎得好不好，直接影响到治疗的效果。现将煲药的常识，分述如下：

煎药用具：以市场上出售的中药煲或电子自动控制的中药煲为宜，也可用有盖的陶瓷砂锅，不适宜用铝锅或铁锅等器皿煎煮中药，因为煎药时高温会使金属等发生化学反应，极易产生副作用。

煎药用水：古人煎药的用水有多种，如东流水、甘澜水或井泉水等。现在煎药除处方有特殊指出外，城镇通常用自来水，乡村也可用井水或溪水，但必须保证水源洁净。

用水量要按处方中药物的数量、体积和重量，以及药物的吸水情况而定。一般用水量以能浸透药物、压平药物时水位高于药物3厘米左右为宜，如需第二煎时，用水量可酌减。

煎药火候：煎药火候有“武火”和“文火”之分。大火煎谓之“武火”；慢火煎谓之“文火”。介乎武火与文火之间的火候，可称为“中火”。古人谓“急煎取其生而疏荡，久煎取其熟而停留”，煎药时，一般先武后文，即开始用武火，煎沸后改用文火或中火，并需稍加搅拌，避免药物粘锅。

煎药时间：药物在煎煮前应先浸泡30分钟左右，这样能使药物的有效成分更易煎出来。煎药时间的长短，是根据药物的质地、气味和疾病的性质而定的。

一般而言，凡以解表及气味芳香等药物为主的处方，头煎沸腾后，改用中火煎15分钟左右；凡以滋补及质地坚实等药物为主的处方，头煎沸腾后，改用文火煎50分钟左右，二煎及其他类型处方的煎药时间可据此酌定。可以灵活掌握，不必拘泥。

特殊煎法：某些中药须用特殊方法煎煮，中医师在开处方时都会加以指出：如先煎、后下、包煎、另炖、溶化或冲服等。

和兽医，古人对饮食养生疗疾的重视由此可见一斑。强调“食为主”，主要因为食物的性质要比药物平和得多，而正常人每日从食物中摄取的营养物质是足够补充日常活动所消耗的能量和提供身体强健所需。正所谓“是药三分毒”，若非身体缺乏而盲目服用维生素、氨基酸、鱼油等保健品，往往导致体内某类营养素过量而令营养失衡；哪怕是融医于食的药膳，也不宜长期大量食用。所以，饮食也是一把“双刃剑”，能治病也能致病，合理地择膳是保证饮食有益于身体的大前提。我们可以从本书上篇饮食保健的各节内容中得到一些关于正确饮食的指引和启发。

一旦疾病生成，用药就难以避免，在治病施药的层面，中西医各有所长：中医以调养为主，以中草药结合针灸、按摩等自然疗法，以期达到标本兼治，

但见效较缓；西医以西药和手术治疗为特色，疗效显著而相对迅速，但是副作用较之中医药要大得多。

近些年来，人们因病求医通常博取众长，选择中西医结合治疗。但用药需注意以下几点：

①中药汤剂一般是一剂药煎两次，分两次于早晚服用。与服西药的时间间隔以两小时左右为宜。如间隔太长，对于一日服3~4次西药的患者，就不可能再服中药了。特殊情况不在此例，当遵医嘱。

②大部分中西口服药物，应在不饥不饱的状态下服用。如服药前感到胃内空虚，可先进食少量点心再服药，这样有利于药物吸收和避免因刺激肠胃而产生不良反应。

③口服中药汤剂一般应趁温慢饮，不要因怕苦而一口喝尽，这样容易引起胃肠不适，甚至导致呕吐或胃胀，影响药物的吸收。如药汤味道实在难闻，可于服用后用温水漱口，再吃少许山楂或陈皮梅之类（俗称“送口”），以防反胃。

④口服药粉（散）通常是把药粉先放入口中，再用开水送服；或用开水调和药粉成糊状再服用。如果药粉气味浓烈，可调入适量的蜂蜜再服用。

⑤西药的服法，自应遵照医嘱，按时按量服用，常规都会标明在药袋上，如饭后、空腹、临睡前或必要时。



04 辩证论治

辩证论治是中医药学的核心内容。“证”不仅仅指病症，还包括疾病所表现出来的征象，致病原因以及人的体质特征等等。这就是中医与西医最根本的不同之处：西医认为大多数疾病均由病菌引起，治疗从杀灭细菌、消除病毒入手；中医通过望闻问切等手段诊断疾病，并依据体质特征和致病原因的差异对同种疾病采取不同的治疗方法。例如常见的咳嗽，除了分外感和内伤咳嗽外，外感咳嗽还有外感风寒和外感风热之别，哪怕同为外感风寒，因其咳嗽的程度和个人体质的差异，用药也必然有或多或少的区别。

男性和女性在新生、幼儿、少年、成年、壮年、老年等不同的年龄阶段，生理、心理的表现以及身体免疫力的强弱均有很大的区别，用药的温和或峻猛，剂量之大小，都应谨慎斟酌。本书的下篇即是按照不同年龄和性别的人群为分类依据，阐述各个群体的养生保健、防病治病的基本知识。

而体质的差异通常源自天生，也更复杂于年龄和性别的区分。目前普遍认为人的体质主要分为以下几种，读者可参照简介判断自己的体质类型，从而改善自己的饮食和保养习惯：

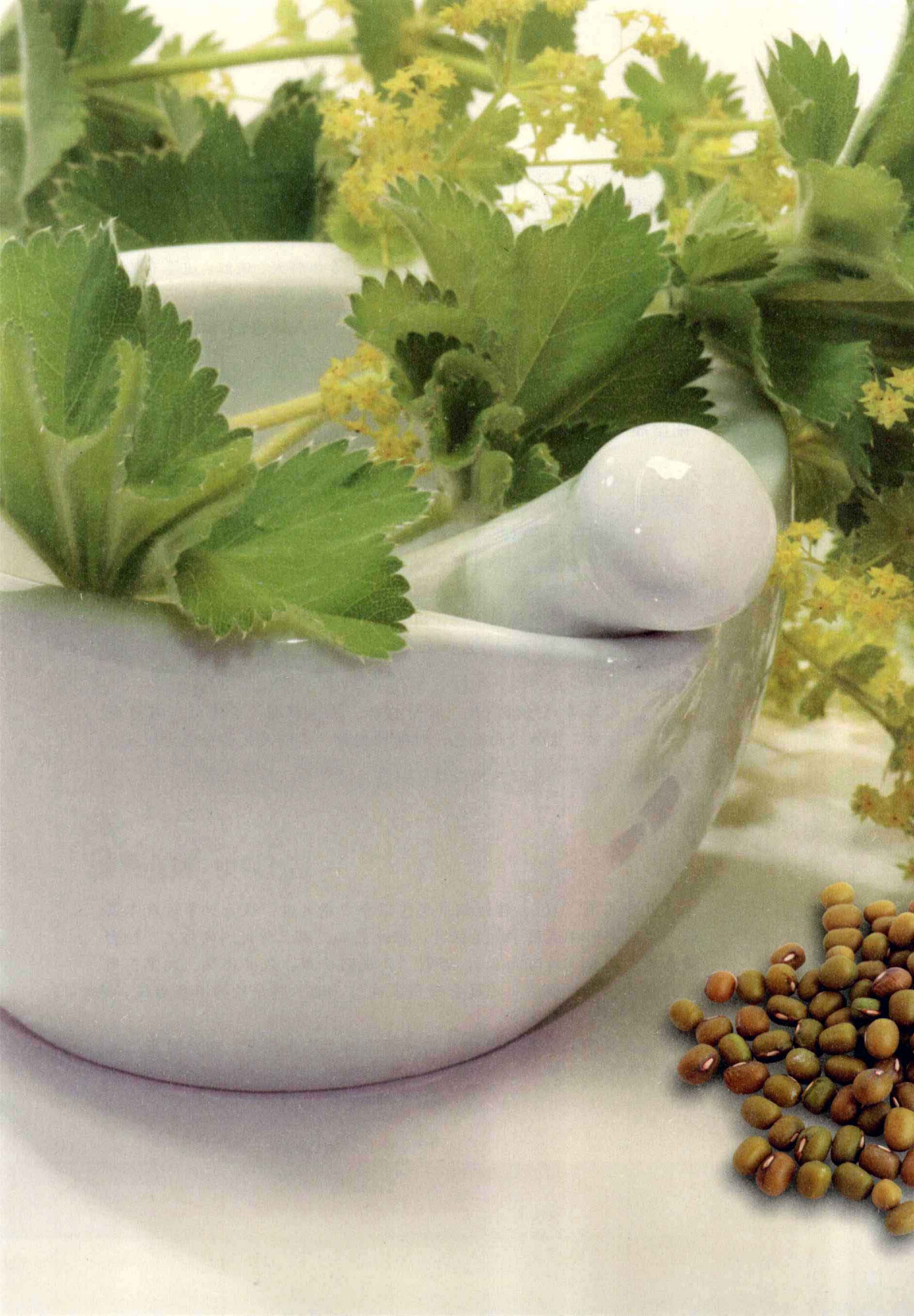
平和质	气血、阴阳调和，体形匀称，肌肤、唇部润泽，目光炯炯有神，睡眠质量佳，二便正常，舌淡红、苔薄白，脉和缓有力。性格乐观随和，精力充沛，适应环境的能力较强。
气虚质	元气不足，肌肉不壮实，易出汗，舌体胖大、淡红、边缘有齿痕，脉弱。生性内向，不耐受风、寒、暑、湿邪，患病后恢复缓慢。
阳虚质	缺乏阳气，肌肉不壮实，畏寒怕冷、手足冰凉，舌体胖嫩、色淡，脉沉迟。总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。性格沉静，易感风、寒、湿邪。
阴虚质	阴液亏少，体形偏瘦，容易口燥咽干、手足心热，大便干燥，舌色红、津液少，脉细数。生性活泼外向，不耐受暑、热、燥邪。
痰湿质	痰湿凝聚，体形肥胖（腹部尤其容易肥满），痰多、汗多，皮肤油脂分泌旺盛，喜甜食，舌苔腻，脉滑。性格沉稳，对梅雨季节及湿重环境适应能力差。
湿热质	湿热内蕴，形体中等或偏瘦。皮肤容易泛油光和长痤疮，易因倦，大便不畅，小便黄短，舌红、苔黄腻，脉滑数。性情急躁，对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。
血淤质	血行不畅，肤色、唇色晦黯，易有淤斑，舌黯淡，脉涩。易烦躁、易健忘，不耐受寒邪。
气郁质	气郁滞，形体消瘦，神情抑郁、忧虑脆弱，舌淡红、苔薄白，脉弦。生性内向敏感，对精神刺激、阴雨天气适应能力较差。
特禀质	先天带有生理缺陷或过敏特质，对外界适应能力较差。

适度原则 05



凡事需有“度”，传统儒家思想倡导中庸之道，认为世事过犹不及。这一原则也同样适用于养生保健。据此原则，以上所说的作息、饮食、用药等，均应“适可而止”，否则“久视则伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”，“过食则伤五脏”，“过”所导致的不良后果，恐怕要比“不及”大得多。

若在日常的保健保养中能切实按照以上几点施行，疾病自当远之，常保健康也非难事。





上篇

日常生活保健



四时保健

传统医学强调整气与身体调养和疾病的紧密联系，《黄帝内经》有云：人以天地之气生，四时之法成。它认为人的作息饮食只有顺应四时节气的变化做出相应调整，“天人相应”方能常保安康，反之，则容易遭受疾病侵袭。

春季保养护肝先行

春季属五行中的“木”，而五脏当中，属木者为肝脏，与春季之阳气生发相应，春气通肝，易旺肝气。若肝脏得不到相应的养护，致使肝气郁结、肝血不足，则容易诱发肝脏疾病或令旧有肝疾复发。

肝主藏血，适时充足的睡眠，对护肝养血大有裨益。《黄帝内经》曰：人卧则血归于肝。有研究表明，人在深度睡眠时，流经肝脏的血流量是平时的6~7倍，血流量的增加，能提高肝脏的排毒能力和促进营养物质的代谢，从而提高人体的免疫力。而强调睡眠应“适时”，则指人应顺应夜伏昼作的自然规律，晚上应在23时左右入眠，中午11时至13时之间也应有短暂的午休。晚上熬夜的人通常容易“虚火”，通常是肝火上扰、肝脏无法正常排毒所致，常令双目赤红、干涩、无神，皮肤暗沉、粗糙、易长粉刺与暗疮等。

传统医学认为肝脏主疏泄、喜条达、恶抑郁，生气、发怒的负面情绪都会对肝脏造成伤害，令肝气郁结而诱发疾病。万物复苏的春季，多到空气质量佳的公园、郊外散步、踏青，进行适当的运动，聆听柔和欢乐的音乐，都有助于保持愉快乐观的心情；平时遇到不愉快的事情也应以平常心待之，增强自己对情绪的驾驭能力。

从饮食保健上来说，春季阳气升发，食补应以“甘平”为主，比较适宜春季进补的食物有：花旗参、冬虫夏草、雪蛤膏、北芪、淮山、枸杞、燕窝和雪耳等。不宜进食生冷粘腻之物，以免阻碍阳气生发；也不宜进食温燥、壮阳之品，如辛辣煎炸之食物。特别是高血压或肝炎患者更加不宜。此外，患有哮喘、皮肤病、肝炎等慢性病的患者，春季切忌服食“发物”，如海鱼、虾、蟹、鹅、咸菜、竹笋和辛辣食物等，否则极易因过敏而导致旧病复发或病情加重。

海带银耳羹

保健
便方

海带50克，银耳20克，冰糖适量。海带洗净切碎，银耳用清水泡发，去蒂，剪成小朵，二者加清水适量熬成浓稠的汤羹，依个人口味溶入适量冰糖即可。此方可疏肝气，补脾肾，春令尤宜。

木瓜雪莲汤

木瓜1个，雪蛤膏5克（用清水浸泡一个晚上，去除杂质），莲子（去心）6颗，南北杏各5颗，红枣3颗。将木瓜去皮、切小块，留数块新鲜木瓜备用，其余则榨取木瓜汁；雪蛤膏、莲子、南北杏和红枣放入炖盅内，加入木瓜汁，以文火慢炖30分钟，加入新鲜木瓜块，即可食用。此汤滋阴润肺，兼有美容护肤功能。对于春季皮肤瘙痒者有防治之效。