

医道养生系列三

简单有效的中医养生·分年龄疗病智慧



一日养生法

(中国台湾) 赖清旭◎ 著

- 每天十分钟，平衡身体免疫力 · 中药转骨方，是孩子的长高秘籍
- 中药治疗过敏性鼻炎，老少有别 · 腰酸背痛是百病的先兆，中医改善有小贴士
- 不用药的保肝五秘诀，好好照顾你的肝
- 对抗放化疗副作用，中医帮你固元气
- 六十六种养生·疗病药材大公开
- 三种消脂茶配方大解密
- 六种美白、护肤、瘦身、解压、止痒、养生药浴大放送

■ 华文出版社

医道养生系列三



一日养生法

(中国台湾) 赖清旭◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

一日养生法 / 赖清旭著. - 北京: 华文出版社,
2009. 12
ISBN 978-7-5075-3020-9

I. ①—… II. ①赖… III. ①养生(中医)—基本知
识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226801 号
北京市著作权合同登记 图字:01-2009-7143

中文繁体字版© 2009 由 城邦原水文化 发行

本书经 城邦原水文化 授权, 同意由华文出版社出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

书 名: 一日养生法

标准书号: 978-7-5075-3020-9

作 者: (台湾)赖清旭

责任编辑: 姜艳艳

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 240 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换



推荐序一

轻松自在养生一辈子

如何活得长寿又健康,可说是现代人们最关心的一件大事。除了少数人于意外事故中丧失生命外,绝大多数的人都是因病魔缠身而迈向死亡。相对的,病患也迫切需要更好的医疗质量。虽说医学在现今科技尖端的时代里有日新月异的进展,但它关怀病人,帮助病人寻求最理想的健康照护宗旨应是永远不变的。令人遗憾的是,医疗科技及新药的研发虽可说一日千里,但终究不是万灵丹,对于许多慢性疾病一样束手无策,因此,求人不如求己,如何靠自己落实养生与保健就显得格外重要了。

中医药是中华民族的重要瑰宝,对民族繁衍的功劳,更是功不可没。其治病的疗效,更是令人啧啧称奇,尤其针灸疗效更是获得世界卫生组织的认同。而针灸所根据的经络穴位更是掀起了世界性的研究风潮。身体的任何疾病可依据中医的理论选择明确而有效的穴位来治疗,即能显现立竿见影的神奇效用。

在我行医将近三十年中,看遍各式各样的人与病,同时在医院临床教学中,有许许多多的医学生跟诊,有顺心,有无奈,也有难过,值得欣慰的



是,我遇上了一位一直以积极乐观的心态来面对疾病挑战的赖清旭医师,聪明绝顶,学贯中西,临床经验丰富,治病方式思维灵活,救人无数。

今天赖清旭医师以行医多年的感想,以读者、病患及其家属的立场创作《一日养生法》一书,既可使需要者有所遵循,也可达到保健养生的目的。清旭医师以“冲破藩篱以启山林”的人格特质来从事临床医疗工作,在医界甚为少见。由于他的坚持才有本书的出现,本书是由他累积多年的临床经验而生,内容十分实用,且浅显易懂,诚为自我养生保健的好书,除了可作为一般人自疗保健用书,亦为医界参考之用,故乐为之序。

中国台北市中医师公会名誉理事长



推荐序二

养生·预防医学的独特观念

养生是现代社会最热门的话题，如同免疫学是现代医学及生命科学中的显学一样，受到人们的关注与重视。养生的目的，是透过某些特定的行为或外力的辅助，来达到身体内在功能的提升，其中最重要的就是免疫系统的作用调整。

人体各系统器官和细胞的活动功能，不仅依靠神经内分泌系统的调节，并且有赖于免疫系统的参与。神经、免疫和内分泌三大系统构成“神经—免疫—内分泌网络”，在自身保持平衡协调的同时，完成对内环境稳定及循环、呼吸、消化、泌尿、造血、生殖等系统的调节整合。

“神经—免疫—内分泌网络”的研究，是这十几年来西医学研究的重要领域，这个网络和中医学对于人体调控机制的认识，有很多联系，并有相似之处，若能将这两者相互参透了解，对于中西医结合研究的发展，将会有相当大的帮助。

中医学有独特的理论体系和行之有年通过实践而验证有效的治疗方法，其中相当受人瞩目的，就是其对于“养生”这门预防医学的独特观念。



中医学家在古代农业社会中,观察得到的养生原理,经过千百年来验证与淬炼,在今日看来历久弥新,科学家在实验室中多方实验,也证实许多观念的确是符合免疫学及生理学理论,足见古老中医学的智慧有其不可磨灭的价值,遵循这些养生原理,人们可以在健康的维护及疾病的预防上得到预期的效果。

赖清旭医师是我在台大医学院研究所的学弟,我们师事同门,研究免疫学课题,之后在不同专科上从事临床工作,却在多年之后不约而同地投入中医药领域,期望从这一古老的瑰宝中,发现现代医学的突破点,对人类健康福祉有所贡献。赖清旭医师兼具中西医学的学养,并在中医临床中累积了丰富经验且有独到的见解,他综合多年来在中医养生理论中的体会及实践心得,写成这本《一日养生法》,书中揭示养生的原则:“简单易行、经济实惠、生活化而持之以恒”,确为现代人追寻长寿无病生活时可遵循的理念。

很高兴能见到这本书的出版,更希望民众健康能因为这本书而受惠。

中国台大免疫学博士 孙安迪



推荐序三

可以终身实践的养生好方法

赖清旭医师是我的博士研究生，他来到北京中医药大学学习时已从事临床工作多年，积累了极丰富的临床经验，在诊务繁忙之际，仍能锲而不舍，进入本校继续深造，对中医专业精益求精之精神，实属难能可贵。

清旭医师有两件事让我印象深刻。第一，他受过现代医学完整的教育，是台大医学院免疫学的硕士，曾得过免疫学的优良研究奖项，以此优异的医学背景复投入中医学的研究，多年之后，成为少数难得兼擅中西两门医学的医师；第二，他对中医方药的见解精辟独到，能在古方中窥见新意，因此在临床上面对各种疾病时用药灵活，常能出人意表，屡起沉疴；加上他积极认真，于学理上穷究不舍的求知态度，都令我感到欣慰。

健康是全人类一致努力追求的目标，各个民族也都有自己源远流长的传统医学在照顾人民的健康，此尤以四大文明古国的医学最令人瞩目。这些传统医学在经过历史洪流的洗礼之后，有的已经散逸流失，有的却历



久不衰,更显光芒,中医即属于后者。中医学在本世纪初虽然经过一度几近湮灭的危机,但是近几年来却有蓬勃发展之势。不论是医学或是科技发展,都有“从传统中找新意”的渴望,使得中医更受到特别的重视,包括西方发达国家在内的世界各国,都争相投入这块领域,希望从其中找到未来医药新的方向。

西方医学虽说是当今医疗的主流,但是每一门学理都有其极限,所以尽管医疗科技不断进步,仍有许多疾病难以根治或无法控制。我们在追根究底探讨这些疾病的病因时经常发现,引起疾病的因素往往不只是病毒或细菌,还有病患本身的生活饮食习性,如果能在平时就加以注意防范,就可以减少许多疾病的产生,而这些日常生活的预防工作,其实就是中医养生的主要内涵,也是中医的专长。

养生是中医“治未病”的观念延伸,是预防疾病、保养身体的手段。清旭医师以其丰富的学识背景,加上多年临床实验与切身实践的体会,写出了这本《一日养生法》,在书中,他对于传统中医养生的观念,做了甚为符合当今工商生活特性且极为贴切的批注,更重要的是他提出的养生方法对于一般大众而言,是可行且有实效的;太复杂深奥的功法,对于普通大众有如天上明月,只能远观却难以亲近,反之,简单浅显易懂的一招半式,却容易让人易学易会而持之以恒。养生重在绵延持续,而不是追求速效,我在书中看到了许多可以终生实践的养生好方法,是可以广惠大众的。

健康不可能唾手可得,世界上也没有长生不老的仙丹,但要拥有健康其实也不难,诚如清旭医师在书中所揭示的一般,简单的生活、正确的饮食方法、恰当的起居习惯、愉悦的心境与适当的锻炼,并将养生的观念与做法融入每天的生活,如此一来,健康也就不远了。喜见清旭医师这本书



能问世,相信对于广大民众的健康一定会有莫大的帮助。

特以为序。

北京中医药大学副校长



自序

简单有效的一日养生法

因为医学科技的进步，人类寿命越来越长，以前说“人生七十古来稀”，现在中国台湾地区的人均寿命却超过了过七十五岁，女性甚至接近八十岁，但是长寿并不保证同时拥有健康，我们在医院中看到有许多人的后半辈子都是在与疾病的抗争过程中度过的，这样的艰辛生活即便长寿，相信也不是大多数人希望的。

健康与否的关键在哪里？保持活力充沛的秘诀究竟是什么？

相信上述问题的答案应该是现代人最渴望知道的。

这些年来我发现，超过四十岁以上的绝大部分民众，只要经济条件尚可，他就会开始去关注一件事情，那就是如何养生、如何不生病。

然而，再完美的理论，都必须化成实践的准绳才能显出价值。“简单有效的一日养生法”——每晚睡前的静坐，使得我每天早上可以在清明愉悦的思绪中醒来，梳洗完毕后用木梳梳头一百下，这个动作十多年来未曾间断。白天我会尽量找机会多走路，在门诊的空当中自己按按经络穴道，刺激循环，保持气血活络。人参茶、桑葚汁，或是自己酿的柠檬醋，是我每天



饮用的养生茶饮；中午则静坐十分钟。夏天的晚上我习惯洗冷水澡，冬天则尽量找机会去泡温泉，或是在家洗药浴、泡热水。这些简单易行的生活习惯，其实是我多年来研究中医养生的心得体会，并且经过亲自实践后，始终不觉厌烦。而结果就是在诊间患者们始终猜不透我的年龄，并且惊讶赞叹我气色皮肤的明亮与红润。

所以谁说养生很困难、养生要花大钱呢？中医老祖宗的智慧早已经替你解决一切疑难了。

这本书的出版，感谢原水文化总编辑林小铃小姐的慧眼独具以及雅馨的创意编排。感谢在习医过程中的指导老师及学长为我来写序，感谢父母的信赖与鼓励，感谢内人玉晴在我行医路上的支持与一再的提醒：“作为一个医者，不仅要解除病患身体上的苦痛，更要以提升整体生命质量，让患者拥有身、心、灵的健康与幸福为最终目标。”

在这个理念的鼓舞之下我写成本书，尝试将传统医学的智慧与现代医学结合，让一般社会大众也能按书索骥，轻松规划适合自己的养生保健法。我衷心希望借由书中介绍的这些简单易行的方法，能让中医养生观念成为读者每天保持活力的帮手，并让中医药这个瑰宝，在国人健康的维护上发出璀璨光芒！

中国台湾前宏恩医院中医部主任，现任新生中医诊所所长 賴清旭



前言

中医养生疗病的智慧

养生,就是保养生命、养护身体;通过“养生之道”来让这个七尺之躯、皮囊能乖乖地正常运作,而不会发生毛病甚至罢工。

我们都知道机器与汽车要定时保养,人体经过三五十年不间断的操劳奔波,进入中老年后更是需要适当的休息与调养,才能继续“用”得更久,活得更好。因此,养生之道可真是重要的大学问啊!

于是坊间就兴起了许多养生学派,产生了许多养生大师,在大师的引领教导之下,徒子徒孙开始实践养生之道,期望能从此健康一辈子,永远超脱病痛的轮回。

其实只要有信念热忱坚定地去做,相信任何一种养生门派都是教人为善、教人健康的,只要是不走偏锋,不用一些奇奇怪怪、复杂昂贵的方法或工具,基本上我都不反对,并且给予真心的祝福。只是现代人真的很辛苦,为了求得基本身体的健康,却要付出很大的代价,这代价包括金钱以及精神的折腾,这种情况反而是不健康的。

在门诊中接触了许多病人,也治疗过肉体与精神的各种疾病,我逐渐



发现,有大部分的疾病其实是生活的方式与心态不对所引起的,因为长期错误的堆积,于是造成病变的体质,进而引起一连串的疼痛不适,甚至器官组织的变化,面对这种病态,只要能教导病人自己调整改变,如生活作息改变、饮食偏好习惯调整以及情绪的稳定与调适,疾病往往就能逐渐不药而愈。

但是重点就在于该如何调整与改变。

为了求得比较完整的解答,我除了在现代医学、免疫学中搜索,同时也回到古老的中医学里来探寻,这两门最新与最古的知识,刚好就是我的专业与专长。

向中医学习简朴与自然的规律生活,修复自愈力

“中医学”是现存的几个文明古国古老文化中最重要瑰宝之一,它有极为完整的理论架构与长期实践积累下来的丰富经验。因其言简意赅,所以显得深奥难懂;因其灵活多变,所以充满模糊与不确定性,但是如果因为这样就认为它不科学,那又将科学的定义褊狭化了。在中医的典籍中,我看到了一则又一则亘古不变的生命哲理,即使变换了时空,也不折损其光芒。当我将这门古老的健康知识应用在现代生活之中,其又显得无比的贴切与合拍,丝毫不会流于滞碍难行。于是我终于理解,人的肉体在经过长远历史的洗礼之后,改变的只是外在的规范与环境,生命的本质却仍是与当初混沌世界中的原始人没有两样,只要回归到简朴、简单与自然的规律,生命自然可以恢复其自我修复与痊愈的能力,而这个能力,正是现代人对抗当代多样化疾病时最欠缺的元素。



在原始的社会中,人们观察大自然,发现四季冷暖的变化有一定的规律,于是归纳出“节气”的概念,中国人依据节气更迭的秩序,来耕作、生活,甚至保养身体,因此发展出一套“顺应四时”的养生观念。你只要顺着大自然的节奏,天热避暑,天冷加衣,夏天早睡早起,冬天早睡晚起,饮食清淡,多摄取当季蔬果食材,勤于劳动,心情保持愉快轻松,这些简单的行为,就能够让身体保持健康而无病痛。

中医学里有两个很重要的养生概念与目标重点,那就是“治未病”的预防医学观念和“扶正祛邪,除病延年”的终极目标。

理论上,人的天命可以长达一百二十岁,但是在诸多俗务烦劳及各种毒素的侵蚀之下,人的寿命缩短,甚至早夭,而养生就是要让自己免除外界的毒害,进而使内在气血充盈,阴阳协调,达到“阴平阳秘,外邪不干”的境界,如此自然能够随天地气息而悠游俯仰,长命百岁。

对抗外来病菌,需要的免疫力是“平衡”而非“提升”

免疫系统是人体对抗外来病菌攻击时主要的防御体系,许多人认为免疫力的高低攸关抗病力的强弱,因此凡事务必以提升免疫力为宗旨。但是事实上,免疫系统最重要的事并不在免疫力的提升,而是在于机体整体的“平衡”。免疫力低固然容易感染疾病,但是免疫力过于高亢,却也造成现代医学中最头痛的过敏疾病与各种自体免疫疾病。唯有当免疫系统达到一个动态的平衡时,抗体与白血球之间才能够互相联系制衡,人体也就能维持在无病与健康的状态之中,而这就是养生要达到的理想目标。

中医要回归自然简朴,免疫学要追求稳定平衡,两者之间不但没有冲



突,而且可以相辅相成,在实践养生与治病的道路上,我一次又一次看到了这两者因相互融合而激发出灿烂的火花,对于追求健康的我辈,这实在是莫大的鼓舞与安慰。

賴清旭

目 录

- 推荐序一 轻松自在养生一辈子 / 001
- 推荐序二 养生·预防医学的独特观念 / 003
- 推荐序三 可以终身实践的养生好方法 / 005
- 自 序 简单有效的一日养生法 / 008
- 前 言 中医养生疗病的智慧 / 001

彩色篇 药材、疗法大汇总 有图一查便知

- 【药材篇】六十六种养生、疗病常见药材介绍与应用索引 / 003
- 【泡澡篇】六种解压、护肤、美白、瘦身、养生、止痒药浴 / 027
- 【外用篇】两种泡脚、异位性皮肤炎外用洗方 / 030
- 【消脂茶篇】三种消脂茶 / 031
- 本书特色暨使用说明 / 033

养生篇 老祖宗留传的一日养生法

第一章 每天花一点时间养生就够了

养生四心法 / 039

◆养生不要盲从、不要一时冲动 / 040