



平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

你应该知道的 你 国医智慧



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

• 传承传统中医理念

• 运用现代养生手段

• 通过简捷易行的方法

• 创建健康和谐的生活



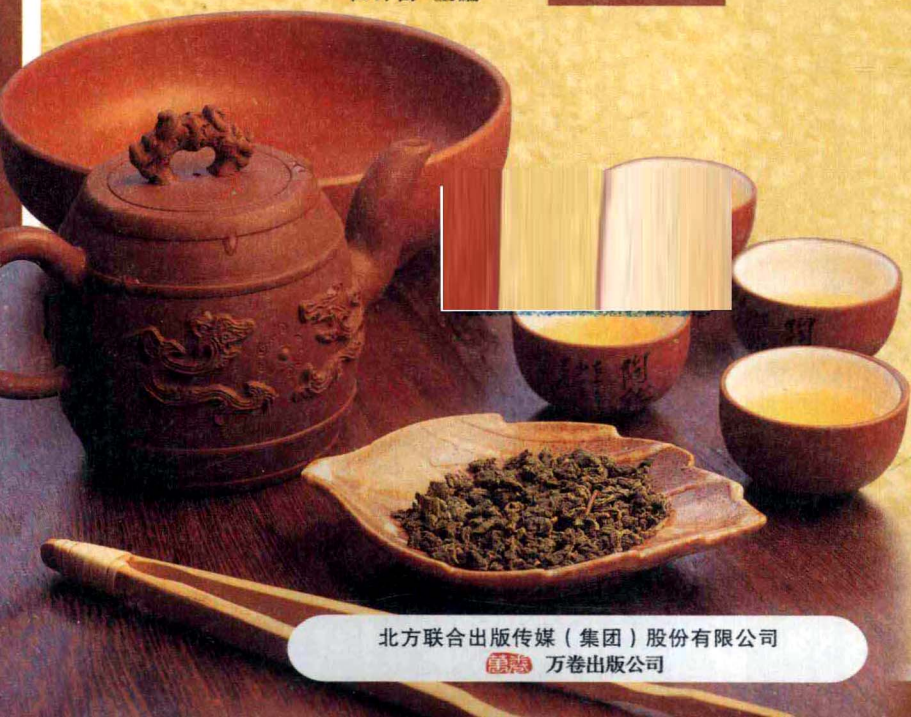
知书达礼
zhishudali 典藏



国医智慧

应该知道的

崔钟雷 主编



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据



你应该知道的国医智慧 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0475-3

I. 你… II. 崔… III. 中国医药学 - 基本知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211627 号



出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经 销 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字 数: 120 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡 利

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0475-3

定 价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



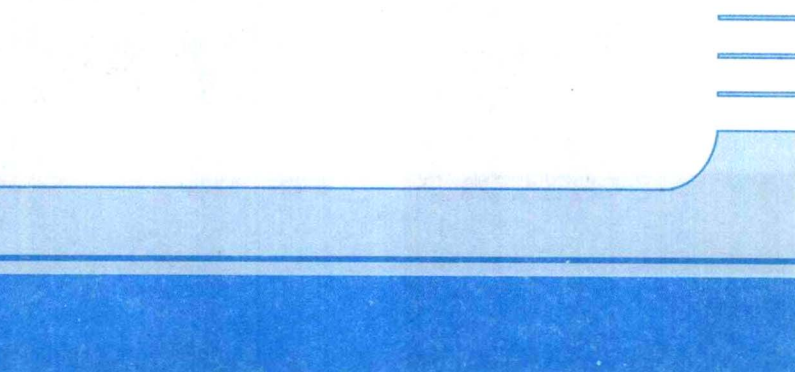


前言

健康是生命之本,是活力之源,是事业之基,是一个人获得成功最基本的先决条件。试想一下,没有健康的体魄,如何应对繁重的课业、工作,如何在商海中搏击遨游,如何从容面对生活的压力?所以,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己生活得快乐、健康,是每个人送给自己和家人最好的礼物。作为中国传统文化瑰宝的中医强调人与自然的关系,认为人应顺应自然环境、四时气候的变化,主动调整自我,保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。这与当下人们追求的健康理念不谋而合,因而受到人们的欢迎,显现出它的恒久魅力。

为了让广大读者了解中医,关爱生命,远离疾病,我们特地编写了《你应该知道的国医智慧》这本书。本书对一些常见的中医术语进行了介绍,并从中医的角度对某些常见疾病与日常饮食进行了分析与比较,为您一年四季的养生进行了指导。书中详细的介绍可以帮助您清醒地认识饮食中的误区,养生和保健应该注意的各种问题,从而拥有更强健的体魄,可以更好地享受生活。

我们衷心希望广大读者在紧张的生活和工作之余,通过自我调治,把疾病隐患消灭在萌芽状态,同时达到长寿保健的目的,使每个人都能成为自己的医生。



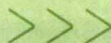
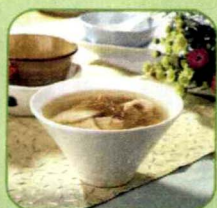
目录

第一章	国医饮食养生智慧.....9
第二章	国医四季养生智慧.....49
第三章	国医生活养生智慧.....109

第一章 国医饮食养生智慧

一、食物养生 / 10

1. 营养与疾病	/ 10
2. 饮食习惯	/ 13
3. 膳食均衡	/ 16
4. 食物性味	/ 24
5. 食物药用	/ 28



二、茶酒养生 / 38

1. 茶的主要成分 / 38
2. 红茶的养生功效 / 39
3. 绿茶的养生功效 / 39
4. 乌龙茶的养生功效 / 39
5. 咳嗽茶疗方剂 / 40
6. 感冒茶疗方剂 / 40
7. 支气管炎茶疗方剂 / 40
8. 泌尿感染茶疗方剂 / 41
9. 高血压茶疗方剂 / 41
10. 胃痛茶疗方剂 / 41
11. 头痛茶疗方剂 / 42
12. 中暑茶疗方剂 / 42
13. 痢疾茶疗方剂 / 43
14. 药酒的养生功效 / 43
15. 药酒饮用与禁忌 / 43
16. 咳嗽酒疗方剂 / 44
17. 气血虚酒疗方剂 / 44
18. 腰腿酸软酒疗方剂 / 44
19. 失眠心悸酒疗方剂 / 45
20. 关节疼痛酒疗方剂 / 45
21. 跌打损伤酒疗方剂 / 46
22. 性功能衰退酒疗方剂 / 46
23. 头晕酒疗方剂 / 46
24. 胃痛呃逆酒疗方剂 / 47

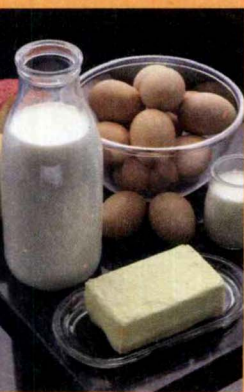
第二章 国医四季养生智慧

一、春季升发养生 / 50

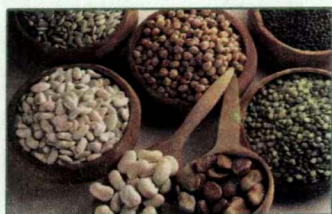
1. 春季养生之道 / 50
2. 春季养生的方法及原则 / 50
3. 多食甘少食酸 / 50
4. 重在锻炼 / 51
5. 春季“养肝功” / 52
6. 春季的营养摄入原则 / 52
7. 春季饮食与健康 / 54
8. 春季养生茶酒方剂 / 55
9. “春困”与生理 / 55
10. 妙法克制“春困” / 56
11. 春季睡眠原则 / 57
12. 春季适宜的活动 / 57
13. 春夏之交的养生之道 / 58
14. 春季忌食原则 / 59
15. 春季养生药粥 / 60
16. 春季养生食谱 / 62

二、夏季清凉养生 / 63

1. 夏季养生之道 / 63
2. 夏季宜养神 / 63
3. 夏季的“居养” / 64
4. 夏季宜养津 / 64



目录



5.夏季的营养摄入原则	/ 65
6.夏季的饮食原则	/ 66
7.夏季饮食与健康	/ 69
8.夏季养生茶酒方剂	/ 69
9.夏季适宜多补水分	/ 70
10.消除“苦夏”的困扰	/ 70
11.夏季的最佳锻炼时间	/ 71
12.夏季最佳的作息时间	/ 72
13.夏季须防中暑	/ 72
14.夏季预防“上火”	/ 73
15.夏季食物中毒的应对	/ 73
16.夏季的皮肤护理	/ 74
17.夏季养生药粥	/ 75
18.夏季养生食谱	/ 76



三、秋季润燥养生 / 77

1.秋季养生之道	/ 77
2.秋季宜养阴	/ 78
3.秋季的营养摄入原则	/ 78
4.秋季的饮食原则	/ 79
5.秋季饮食宜忌	/ 79
6.消除“秋燥”的困扰	/ 80
7.消除“悲秋”感	/ 80
8.消除“情绪疲软”	/ 81
9.秋季进补	/ 81
10.秋季宜食佳品	/ 82
11.秋季健康与饮食	/ 85
12.秋季养生茶酒方剂	/ 85
13.秋季早起益处多	/ 86
14.秋季宜多喝水	/ 86
15.秋季不宜吃“苦”	/ 87
16.秋季锻炼“四防”	/ 87
17.秋季易发胖	/ 89

18. “秋冻”要适度	89	6. 冬季晨练不宜过早	100
19. 秋季适合的运动	90	7. 冻疮的处理措施	101
20. 秋季皮肤的护理	90	8. 冬季洗脸水温不宜过高	102
21. 秋季养生药粥	91	9. 冬季养生茶酒方剂	102
22. 秋季养生食谱	92	10. 精力充沛的冬季	103
四、冬季养藏养生 / 94		11. 冬季皮肤护理	103
1. 冬季养生之道	94	12. 冬季背部保暖益处多	104
2. 冬季宜养肾	95	13. 冬季穿衣有法	104
3. 冬季的营养摄入原则	95	14. 冬季不宜舔唇	105
4. 冬季的饮食原则	96	15. 冬季穿鞋有法	105
5. 冬季进补	97	16. 冬季养生药粥	105
		17. 冬季养生食谱	107

第三章 国医生活养生智慧

一、环境养生 / 110

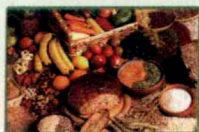
1. 居住环境与养生	110
2. 理想的居住环境	110
3. 居室色彩与健康	112
4. 负离子与健康	112
5. 植物与健康	113

二、起居养生 / 114

1. 起居宜规律	114
2. 起居十宜	114
3. 睡眠原则	116
4. 睡眠养生	117

5. 睡眠姿势	117
6. 药枕养生	118
7. 床铺养生	118
8. 音乐可以改善睡眠	118
9. 劳逸结合保证健康	119
10. 怎样才能劳逸适度	119
11. 注意三餐健康	119
12. 消除疲劳的食物	120
13. 特殊作业者的营养	120
14. 假日养生	121
15. 防治失眠的方法	121
16. 洗好一双脚	122
17. 好习惯有益健康	123





三、运动养生 / 124

1. 运动养生的原则 / 124
2. 步行养生 / 124
3. 爬楼梯健身法 / 126
4. 掌握好运动强度 / 127
5. 运动的最佳时间 / 127
6. 传统运动养生的原则 / 127
7. 运动后不宜大量饮水 / 128
8. 运动后不宜多吃糖 / 128
9. 剧烈运动后不宜喝冷饮 / 129

四、神志养生 / 129

1. 精、气、神养生 / 129
2. 缓解精神妙法 / 130
3. 音乐养生 / 130
4. 下棋养生 / 131
5. 书画养生 / 132
6. 旅游养生 / 133
7. 垂钓养生 / 135
8. 养花养生 / 136
9. 集邮养生 / 137

五、衣饰养生 / 139

1. 服饰影响健康 / 139
2. 不宜穿过瘦的衣服 / 139
3. 不宜常穿化纤织物 / 140
4. 不宜贴身穿绒衣裤 / 140
5. 哪些人不宜穿羽绒服 / 140
6. 新衣不宜刚买就穿 / 141

7. 不宜贴身穿腈纶内衣 / 142
8. 内衣内裤不宜翻晒 / 142
9. 不宜久穿长筒丝袜 / 142
10. 拖鞋不宜混穿 / 143

六、情志养生 / 143

1. 情志养生原则 / 143
2. 情绪与养生 / 144
3. 如何调控情绪 / 148
4. “七情相克”可治病 / 151

七、沐浴养生 / 152

1. 养生沐浴法 / 152
2. 药浴与养生 / 153
3. 足浴与养生 / 155
4. 温泉浴与养生 / 155
5. 沐浴细节 / 155



第一章 >>>

国医饮食养生 智慧





[一、食物养生]

1. 营养与疾病



饮食同健康有着必然而直接的关系，如夜盲症、坏血病、水肿、甲状腺肿大、贫血等都是解放前以及解放初期在我国广大地区常见的营养缺乏类疾病。如今生活质量提高了，上述疾病少见了，但营养过剩而导致的一些慢性疾病却日渐多了起来，如高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病、骨质疏松及癌症等，已经成为了目前影响人体健康的主要问题，甚至直接导致了人体丧失劳动能力，成为严重威胁人类生命的病魔。

◆ 高血压

高血压患者多数属于原发性高血压症状，病因主要在于遗传、体重超标以及低钙、低钾、高钠的饮食。其中遗传的因素中最本质的原因在于不健康的饮食。人体增加蛋白质的摄入能够引发肾小球硬化，进而导致高血压；糖果及蔗糖摄入量过多可能导致高血压；动物性脂肪有升血压的作用；肥胖症也可能导致高血压等诸多不良病症。

◆ 高脂血症

高脂血症是一种血液中脂类含量超过正常值的疾病，又称为高脂蛋白血症，造成血脂升高的主要因素是运动减少、能量消耗少及营养过剩，此外也和遗传或精神紧张等因素有关。

血脂的主要成分是三酰甘油、胆固醇、磷脂、游离脂肪酸等。高脂血症常见于中老年人及身体肥胖者，本病的发展能够导致动脉粥样硬化，进而引发心脑血管疾病，并与脂肪肝、糖尿病、肾病等有着密切的关系。常见症状是体形肥胖、超重，眼睑、皮肤、肌腱等部位出现扁平或者节状黄色瘤和黄色斑块。



自我调理的方法是减少饮食量,少食胆固醇含量高和油腻的食物,适宜多食新鲜蔬菜和水果。养成喝茶的习惯,加强身体锻炼,选择一项适合自己的体育活动,如打网球、游泳、散步、打太极拳、爬山等。

◆ 糖尿病

引发糖尿病或提高糖尿病危险性的主要因素是遗传和肥胖。膳食纤维摄入量少的地区的居民患糖尿病的几率较高。食用脂肪、胆固醇含量低,淀粉含量高的食物,即可有效降低患病几率。

对于患非胰岛素依赖型糖尿病病人而言,仅用饮食控制和加强运动的方法即可使血糖维持在正常范围。



膳食治疗糖尿病最明显的进展是从限制糖类的摄入到适当增加糖类而限制脂肪的摄入。每天摄入 25~40 克膳食纤维,每千克体重摄入 0.8 克蛋白质较为适宜。

糖尿病病人应尽可能控制热量的摄入,使体重保持稳定,这样有助于病情的稳定,并可降低某些并发症,如动脉硬化、冠心病、高脂血症、白内障、肾病、眼底视网膜病变等。

◆ 冠心病

食用饱和脂肪酸含量高的动物脂肪,会造成血清胆固醇浓度升高,加大发生动脉硬化和冠心病的几率。所以,冠心病患者要限制高胆固醇和



高脂肪酸食物的摄入量,胆固醇摄入量须控制在每天 300 微克以下,食盐摄入量不得超过 10 克,此外还要加强身体锻炼,防止肥胖,禁止吸烟及过度饮酒。

◆ 肥胖症

肥胖症就是由于饮食过量、暴饮暴食、经常食用甜食、零食、油腻食品、油炸食品及高热量食品和经常喝啤酒等,导致人体营养过剩,食物转化成脂肪储存在体内,使体重异常增加,而大大超出正常体重范围的病症。

肥胖可引起多种疾病,如高血压、冠心病、高脂血症、脂肪肝、糖尿病、肾病、水肿、头晕乏力、便秘、性功能失调、癌症等。在正常情况下,若人



所消耗的能量基本保持平衡,就不会导致肥胖症的发生。

肥胖症的治疗最重要的措施就是节制饮食和加强体育锻炼。首先应适当减少糖类和脂肪的摄入量;其次,三餐应有规律,少吃零食和高糖、高脂肪类的食物;第三,多食水果、蔬菜,限制食盐和酒类的摄入量;第四,每天早晨测量体重,以利于控制体重平稳下降。

◆ 骨质疏松症

骨质疏松症已经成为了成年、老年人和绝经后女性的常见病症。其病因至今仍然尚

未明确,有可能与年龄、遗传、性激素有关。维生素 D、钙、氟对此病具有一定的治疗作用。



患者饮食之中应适当增加含钙高的食物,如蛋黄、牛奶、虾皮、鱼、芝麻酱及豆制品;必要时可以适当地补充一定量的钙制剂和强化钙食品,成年人每天需补充 800 毫克,孕妇、哺乳期女性每天需补充 1 000~1 500 毫克,老

年人每天需要补充 1 000 毫克。

◆ 缺铁性贫血

缺铁性贫血以儿童、孕妇和大龄女性多见,发病原因主要是铁摄入量不足,或某些慢性疾病造成的铁的吸收障碍和铁流失量过多,最终导致人体铁的缺乏。

缺铁性贫血采用食物疗法非常有效,含铁丰富、人体吸收率高的食物,如猪肝、鸭肝、黑木耳、黑竹笋、菠菜、藕粉、海带、紫菜、黑鱼等。

◆ 癌症

癌症的发生与高蛋白、高脂肪膳食以及摄入热量过多等因素有关;高蛋白质膳食与乳腺癌、前列腺癌、子宫癌、结肠癌等有关;烟酒会增加消化道与呼吸道癌症的发病率。

预防癌症的方法是避免食用真细菌污染的食物,少吃腌渍、烟熏和油煎食物;膳食力求粗细搭配,要符合营养平衡的要求;节制饮酒,防止肥胖;多吃具有防癌作用的营养素,如维生素 A、维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素、硒、膳食纤维、钙



和维生素 D 等。

总之,人体营养缺乏、营养过剩都可能导致某些疾病,要想身体健康,必须使每天从食物中摄取的热能满足日常劳动、工作消耗的需要,使体重保持在正常水平。

2. 饮食习惯

◆ 进食必须有规律

进食有规律,就是指要按时进餐。按时进餐的人,每到吃饭时间,消化器官就会分泌出一定量的消化液。胃会在不同时间呈现出不同的收缩规律,使食欲能够有涨有落。食欲又会影响消化、吸收功能,一个人若可以保持稳定的进食规律,到吃饭的时候食欲便会自然地产生。人们常有这样的体会,进餐时间不吃饭,饥饿感便会自然消失,即所谓“饿过了头”。违反胃肠的活动规律就不能产生正常的食欲。

◆ 情绪与饮食

进餐时如果没有一个良好的用餐情绪,胃口就差,这样不利于消化液的分泌,同时也会对消化吸收产生影响。有的人喜欢在吃饭时训斥自己的孩子,往往弄得大人小孩的心情都不愉快,从而降低了食欲,使消化液的分泌量受到影响。人若在忧郁、焦虑时,血液就会向脑部集中,导致胃



肠蠕动形成的机械刺激和消化液的分泌量减少。因此,要努力控制自己的情绪,特别是接近吃饭时间时一定要保持愉快的情绪。

人在紧张时往往会增大交感神经的信号脉冲,使支配胃肠活动的副交感神经受到抑制,导致食欲大减。植物神经功能失调,精神紧张,还会导致腹泻、结肠过敏等病症。患者有时常把腹泻归咎于吃了某些食物,这种偏见常常会使人对进食某些食物的兴趣受到不良影响。反之,精神愉悦、轻松高兴就特别容易使人胃口大增。

◆ 吃饭专心有助于消化

人体可看成是一个统一的整体,人从事的各种活动都是在大脑统一的指挥下完成的,吃饭也是如此。如果边吃饭、边思考、边做事,就会使精力分散,使大脑负担加重。这样原本分配给消化器官的大量血液不得不抽回一部分输送给大脑,从而致使消

化液分泌量减少,这不仅对食物消化有影响,同时也会影响到胃肠功能的正常运转。

过饱会给胃肠造成额外的负担,而且会使营养过剩,还可能引发一些慢性疾病和急性炎症。

◆ 饮食宜少,不宜过饱

过饱会给胃肠造成额外的负担,而且会使营养过剩,还可能引发一些慢性疾病和急性炎症。

◆ 不要勉强进食

如果没有食欲,不要强迫自己进



食,以免进食后造成胃肠不适,引起消化不良。应该查明食欲不振的原因,最好服用一些帮助消化的药物或食品,并营造一个轻松愉快的进餐氛围,选择可口的菜肴,或者是色、香、味、形俱佳的饭菜。

◆ 最好不要偏食

只有进食多样化的食物才能使人体对营养素的要求得到满足,而偏食正是导致某些营养素缺乏的根本

原因,长时间偏食会使人体受到伤害。如果偏爱肉食,很少吃蔬菜,会造成维生素、膳食纤维缺乏,以及会伤害到肝肾或患肠道疾病;过多食用生冷食物也会使脾胃受到损伤。

不偏食包括不贪食过分油腻、过甜的食物,不嗜细喜精、讨厌粗粮。

◆ 饮食定时定量

饮食定时定量,既能保持热能平衡,又能使胃肠乃至整个肌体代谢活动劳逸结合,促进食物的消化吸收利用,使食物的效能充分发挥。否则会扰乱人体的生理活动规律,不是导致营养缺乏,就是导致营养过剩,从而损害到身体健康。

◆ 食物温度与健康

温度要适中,过热会伤脾胃,过冷会导致人体腹泻或腹痛,从而损伤消化道黏膜,甚至使人患上癌症。

◆ 不可不吃早餐

早餐是身体能量的主要来源,如果不吃早餐,身体就无法得到足够的血糖能量以供给身体正常的消耗,于是身体就会动用原本储存于体内的

储备能源。长期消耗的结果,会导致身体储存的能量愈变愈少,从而出现易疲劳、倦怠、反应迟钝、精神不振等症状。而且经常不吃早餐,身体为了取得动力,便会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体等腺体去燃烧组织。这样的结果除了导致腺体亢进外,糖尿病、高血压等慢性疾病也会慢慢找上门。

因此,作为一日三餐中非常重要的一餐,早餐绝对不能忽略。

◆ 晚饭要适量,不宜过饱

晚饭吃得过饱,会使胃被撑满,消化功能便相对受到抑制,从而延长整个消化过程,使肠胃负担增加。而且,吃得过饱,上床睡觉时胃中还有一部分食物有待消化,由于消化需要,血液循环系统和神经中枢忙于支配和管理,进而便会影响到睡眠。睡眠时胃肠也应该休息,如果胃中消化工作还没完成,便会影响到肌体的正常休息。久而久之,胃肠就会因过劳而造成消化功能减弱。

除此之外,如果睡眠时胃里还是满满的,俯卧时会导致胃部往上顶,以致横膈向上,会使呼吸和心跳的负担加重,甚至会做噩梦。中医所说“胃不和则睡不安”就是这个道理。

◆ 不饮用度数高的白酒

饮用少量的低度白酒,对健康是





有益的，不仅能增加消化液的分泌，刺激食欲，而且能通经活血，加快血液循环。

老年人最好每天饮少量红葡萄酒，红葡萄酒能抗衰老，经常饮用适量红葡萄酒可以预防心脏病，还可以防止心脏突然停跳。

◆ 喝茶可延年

茶含有丰富的营养，并含有多种



药用成分，具有利尿、兴奋神经、松弛平滑肌、强心解痉、增强毛细血管弹性、帮助消化、抑制动脉硬化、清热消暑、降低冠心病的发病率和降低血压、抗辐射损伤、抗菌杀菌、抗衰老和益寿延年、抑制癌细胞繁殖的作用。

3. 膳食均衡



◆ 膳食养生均衡的重要性

平衡的膳食不仅能满足人体对各种营养元素的需求，而且还能保持营养素平衡、热能平衡、酸碱平衡、氮平衡等，是一种最科学、最理想的膳食结构。膳食均衡要求：

- ① 食物中要含有足够的热能，用以维持人体正常的生理活动和工作劳动所需的热能平衡。
- ② 食物中要含有适量的蛋白质，以供生长发育、肌体组织修复更新，维持正常生理功能的需要。
- ③ 食物中要含有足够的矿物质，用以参与构成肌体组织和调节生理功能。
- ④ 食物中要含有多种维生素，用以保证肌体正常、健康的生长及发育，同时还可以增强人体的肌体免疫力。
- ⑤ 要进食适量的膳食纤维，用以促进正常的排泄功能，以提高预防某些肠道疾病的能力。