

国学养生精品书系

做自己的 保健医



与其救疗于有
养于无疾之先。
以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病。

王珏 尹琳/编著

生活是我们此生的主旋律，如何有一个健康和快乐的人生可能是大多数人的一个愿望。从关注生活本身开始，在每天平凡的生活中倾听身体的声音。

养生并不神秘，她的内容正是您这一日三餐，晨起夜寝，从未远离过您的生活，只是偶尔被忽略而已。当您意识到她的这一刻，也就是与其结缘之时，放下心里的包袱，轻松地，由我来带领您进入这个平凡的领地。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

国学养生精品书系

做自己的 保健医



与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。
以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病。

王珏 尹琳/编著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的保健医/王珏, 尹琳编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-5132-0341-8

I. ①做… II. ①王… ②尹… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 019843 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 12.5 字数 184 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0341-8

*

定价: 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

亲爱的读者：

您好！我是王珏，这本书的作者之一。熟悉我的朋友也会叫我“王大步”，因为“大步”是我的号。当您翻开这本书，可能会在心里提出这样的问题：“是什么原因促使你动笔写下这些文章的？而里面的内容对我真的实用吗？”

我猜对了否？

早在2008年，我就参与撰写了《老子养生智慧》这本书。时隔3年，我又整理并出版了本书——《做自己的保健医》。与前一本书有所不同，在这本书里，我尽量避免谈论很多理论和哲学问题，而是打算写一本照做就能收获效果的实用手册。

我写该书的目的很简单，但秉着“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”的宗旨，将看似高深莫测的养生知识，送入平常百姓家。

生活是我们此生的主旋律，如何有一个健康和快乐的人生可能是大多数人的一个愿望。那么，从关注生活本身开始，在每天平凡的生活中倾听身体的声音，在问题之初就迅速捕捉到它的蛛丝马迹，通过简单的生活起居调理，将它消灭在萌芽阶段，以免酿成日后的大疾。

这本书里的内容有限，并不能为您解决所有生活中遇到的健康问题，有些问题可能类似于书中所提到的一些疾病，但即便照着书中所写一一做来，也不一定就能获得明显的效果。此刻请您千万不要灰心，更不要向问题妥协，您可以和我联系，我们可以一起共同来探寻解决这些问题的可行性方法。此书仅为抛砖引玉之用，如果该书能够激发您自己对于健康的兴趣，加入到保护健康，关爱生命的团体里来，那么我写此书的最大目的也就达到了。

养生其实并不神秘，她的内容正是您这一日三餐，晨起夜寝，从未远离过您的生活。她只是偶尔被您忽略了而已。当您意识到她的这一刻，也就是与其结缘之时，放下心里的包袱，轻松地，由我来带领您进入这个平凡的领地。

那么，就让我们一同翻开书，开始我们养生探索的愉快之旅吧。

预祝各位早日收获自己健康的果实，并将自己的所感所悟告诉更多的人，使我们的“健康天使团”越来越大，使她能够帮助到更多的需要健康的人们。

最后还要感谢此书的另一位作者，尹琳女士。正是在她的帮助下，我才得以顺利地许多过于专业的术语转化成各位所见的通俗易懂的文字。在健康普及的道路上，需要各类人才的鼎力协作，才能让我们大家在这条路上走得更深更远，才能真正做到将所学所感回归大众。我由衷地感谢对此书提供过各类帮助的朋友们，也很感谢大家来与我一同分享我探索发现的成果。鉴于本人才疏学浅，书中多有不足之处，还望各位读者海涵。若能不吝指正，在下不胜感激。

王珏

2011年3月5日写于北京

科普是医生共同的责任

侄女尹琳送来本书样稿，我认真地研读了一番，认为是一本不错的科普图书，值得一读。

自我父亲在成都开办医院以来，我们家每一代均有多位从医者，其中既有西医，也有中医。我作为家中现在最年长的从医者，目睹晚辈将工作成果变成铅字馈赠社会，觉得很欣慰；作为从事了一辈子预防医学研究的科研人员，看到两位年轻的同行致力于健康传播，我更是深受鼓舞。我举贤不避亲，是为序。

自新中国成立以来，党和政府十分重视预防保健工作。在2007年全国中医药工作会议上，吴仪总理提出了开展中医“治未病”工作和完善中医保健服务体系的要求。我虽是学西医出身的，但在几十年工作实践中，切身感到中医在养生知识与预防保健传播方面更加贴近老百姓的生活，更容易受到广泛亲睐和传播，值得学西医的人借鉴和学习。

在我眼里，王珏是一位会治病的医生。他毕业于北京中医药大学，师从多位著名的养生康复专

家，勤奋好学，肯下功夫钻研，善于将中医药经典理论运用于临床实践中。他视野开阔，中西并重，善于采纳预防医学和西医学的长处，在很多疾病的预防和治疗方面形成了个人独到的见解和思考。工作之余，他把临床治疗和预防心得写成科普文章，已经在《健康报》、《健康时报》、《中国中医药报》、《中国老年报》、《食品与生活》等多家专业、科普报刊上发表文章上百篇。2008年，他在雅虎网开办了自己的健康科普主页，很快吸引了一大批网民读者；随后，又做客雅虎网的健康访谈节目，并应北京社科联邀请为市民举办了多场健康大课堂公益讲座，主要涉及季节食疗、运动养生、慢性病诊疗及保健等，通过生动的示范，教会忙碌的亚健康人群日常生活中保健养生的小窍门，帮助他们解决身体疾患。2008年5月，他与人合著《老子养生智慧》一书，该书被评为“2008中国十大健康图书”。这些都证明了他的临床水平和影响力，是全面发展的后起之秀。和我谈起自己为什么热心于健康科普事业，王珏很谦虚，说他自己只是“抛砖引玉”、“希望把真正有才能的好医生、埋在民间的华佗引出来”，让养生的真功夫取之于百姓，用之于百姓。

我做了将近50年慢性病防治研究工作，在到基层普及讲解如何预防糖尿病、高血压等慢性病方面，深深体会到医学专业人士与群众在理论基础知识和对话方式上的差异。医生会看病是能力大小，医生会做科普则是最起码的素质。尹琳从小在我身边长大，她天资敏悟，学习成绩名列前茅，大学毕业以后到卫生部中日友好医院工作，致力于健康科普传播实践与研究。为了提高自己的科普能力，她先后在北京大学和中国人民大学专门研读了新闻传播学，擅长理论联系实际，把医学知识

转化成老百姓听得懂、喜欢听的语言。在这方面，她一直很努力，并经常与我探讨。

我认为，这本书反映了王珏和尹琳学医、从医以来的心路历程和临床体悟。我相信这两位有理想、有热情的年轻人在未来会始终不懈地努力，在未来能够成为更加有作为、影响更大的临床专家和预防医学人才。同时，我真心希望越来越多的年轻医学专家走上科普宣传这条路。这个社会，每增加一位投身于健康事业的年轻人，就是为广大患者多添一份生命健康的福音——这是我们做医生的共同责任。

四川大学华西临床医学院教授 尹厚源

2011年2月



做自己的保健医

人之所以有痛苦，是因为欲望无法满足。

对大多数身有疾患的朋友来说，痛苦之处常常是觉得生活抛弃了自己，以为自己不被理解、信任、宽恕，尤其是以为被亲人抛弃，或者对生活中的美好还有眷恋。

有的病可以被治愈，但有的可能就很难。人难免一死，但是心中存有爱，即使到了终了，也能让人平静。这就需要在平时就养成一颗“关爱之心”。我不喜欢大道理，这颗“关爱之心”只要能够包含自己和亲人就足矣。至于陌生人，关爱他们不是人人都能做到的，因此我也不强求大家。

世上没有绝望的处境，只有绝望的人。而绝望的人之所以绝望，是因为他看不到希望，其实他们不知道希望就在自己手里。

当代人常说缺房缺车缺钱，甚至缺氧，但最不可缺少的是爱。相反的是，我们常常抛弃了爱。

一些年轻人屡屡轻生，是他们抛弃了父母之爱，让双亲痛苦万分；一些明星吸毒，是他们放弃了观众之爱，让粉丝们惋惜连连。

佛家凡事讲缘。百年修得同船渡——友爱百年难遇；千年修得共枕眠——情爱千载难逢。前世五百次回眸才能换来今生的擦肩而过，此缘难求。因此，请善待有缘者，珍惜眼前人，关爱自己 and 他人。

挚爱无言，因此常常被我们忽略。其实，她一直默默地关注着我们，时刻祝福着我们，宽恕着我们。

正如佛说：爱，从不抛弃众生。

即使你身患“绝症”，身处无边无际的黑暗中，爱也会给你一束光，让你理解生活，理解亲人和朋友。平静地走，有时比纠结地生活，更接近养生之“道”。

王珏 尹琳

2011年2月



| | |
|----------------------------------|----|
| 第一章 《黄帝内经》中的养生秘法 | 1 |
| 1. 《黄帝内经》的养生智慧 | 1 |
| 2. 《黄帝内经》四时养生之春“生”——肝 | 3 |
| 3. 《黄帝内经》四时养生之夏“长”——心 | 9 |
| 4. 《黄帝内经》四时养生之秋“收”——肺 | 12 |
| 5. 《黄帝内经》四时养生之冬“藏”——肾 | 15 |
| 6. 《黄帝内经》四时养生之长夏“化”——脾 | 18 |
| 7. 健脾兼燥湿，平安度长夏 | 21 |
| 8. 处暑之后秋意浓，滋阴静养拓心胸 | 23 |
| 9. 传统习俗利身心——浅析清明习俗中的春季养生之道 | 25 |
| 10. 端午茶和端午盐 | 28 |
| 第二章 保护我们的先天之本 | 30 |
| 1. 太溪穴——主管我们一生的性福 | 30 |
| 2. 手足穴位亦助性 | 32 |
| 3. 食补为先，药补为后 | 36 |
| 4. 猪肾——肾虚者的知音 | 38 |
| 5. 元代太医忽思慧的“温阳助性粥”——羊肾韭菜粥 | 40 |
| 6. 盐敷可治疗频繁遗精 | 42 |
| 7. 吃鞭，真的能壮阳补肾吗 | 43 |

第三章 献给父母家人的“福音书” 46

1. 老人家的骨本保养 46
2. 站如松，坐如钟，行如风，卧如弓 48
3. 身有亚健康，神阙来帮忙 49
4. 老年斑，怎么办？紫茄子，是验方 51
5. 慢性前列腺炎，对症下药必有效 53
6. “瞎琢磨”导致寝食难安，适当发火有益老人健康 54
7. 老人心烦难入睡，点穴安眠显奇效 56
8. 春来锻炼不宜早，“广步”、“缓形”心情宽 59
9. 老人胃下垂可练“卧功” 60

第四章 送给女性朋友的“闺房圣经” 63

1. 护肤的根本是养血、通便 63
2. 大多数妇科病，都可以用这个万灵丹 65
3. 一周变靓，从丑小鸭到白天鹅 67
4. 三十岁后，还可以如此粉嫩 69
5. 养颜轻体赞桃花 70
6. 卵巢保养，呵护每个女人的生命家园 72
7. 千万别因为祛痘而伤了胃气 74
8. 豆浆是女性的保养液 76
9. 做个幸福“奶妈” 78
10. 女性缘何多怕冷——为冬季不同“冷美人”支招 80
11. 房中术养颜 82

第五章 保佑孩子的“护身符” 85

1. 小儿尿床不再来 85
2. 宝宝感冒，忌乱吃药，葱姜显身手 86

- | | |
|------------------------------|-----|
| 3. 宝宝厌食你着急，食疗捏脊就可以 | 88 |
| 4. 宝宝湿疹莫着急，白菜萝卜来帮你 | 90 |
| 5. 儿拉肚娘心焦，只要家里有调料 | 92 |
| 6. 宝宝肺炎咳喘易反复，治肺之余脾肾须养护 | 93 |
| 7. 脐贴推拿，解决宝宝尿床尴尬 | 95 |
| 8. 小儿盗汗须谨慎，查明病因单方陈 | 97 |
| 9. 宝宝是个“夜哭郎”，验方补钙晒太阳 | 98 |
| 10. 宝宝脱肛先还纳，治宜补虚升提法 | 101 |

第六章 中国人代代相传的祛病方法..... 103

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. 脱“贫”致“富”——贫血这样治 | 103 |
| 2. 口臭从此去，人缘天天增 | 104 |
| 3. 感冒“三汤”可驱除 | 106 |
| 4. 冻疮——今年过个好冬 | 108 |
| 5. 肝功不好，可以从吃上下点功夫 | 109 |
| 6. 慢性咽炎这样治 | 113 |
| 7. “老胃病”不妨饮用点黄酒 | 115 |
| 8. 高血压，定时吃药后，还可以辅以小办法 | 116 |
| 9. 秋季进补解“消渴”——糖尿病患者秋季进补的小建议 | 117 |
| 10. “忌口”有讲究，得法促伤愈 | 120 |

第七章 《本草纲目》告诉你一生要常吃的 10 种食物... 123

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 1. 生姜：男子不可百日无姜 | 123 |
| 2. 柑橘——浑身是宝的秋季养生“黄金果” | 125 |
| 3. 银耳润燥止便血 | 129 |
| 4. “吃醋”多多也健康 | 130 |
| 5. 春在溪头荠菜花 | 133 |
| 6. 糙米养出好颜色 | 135 |

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 7. 晨斋枸杞一杯羹 | 137 |
| 8. 黑芝麻中蕴藏的“不老神话” | 139 |
| 9. 板栗：熟食补中利脾胃，生食强肾健腰腿 | 141 |
| 10. 冬令强身佳品——羊肉 | 143 |

第八章 倾听身体的语言

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 问贵在额，问病在鼻 | 145 |
| 2. 身体健康，汗液知道 | 148 |
| 3. 闻气味，识病人 | 151 |
| 4. 观大便，知健康 | 151 |
| 5. 五官，男性健康的预警器 | 155 |

第九章 生活中的保健养生小功法

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. 熬夜后，一定要赶紧揉这两个穴位补救 | 163 |
| 2. 神门穴——治疗失眠健忘的好帮手 | 165 |
| 3. 温暖之行，始于涌泉——让手脚“回春”的速效方法 | 167 |
| 4. 阳池与劳宫，让你不再做可怜的“寒号鸟” | 169 |
| 5. 劝君常把耳来“揪”，“耳提面命”也健肾 | 172 |
| 6. 夏季导引养心法 | 175 |
| 7. “叩首法”防治颈椎病——传统礼仪中的养生秘密 | 177 |
| 8. 苏东坡缘何搓足心——涌泉穴防病又强身 | 180 |
| 9. “皮肤按摩”缓解五种常见不适 | 181 |
| 10. 交叉手指按摩能健脑 | 184 |

结语：是做健康的“乞丐”，还是做疾病缠身的“国王”... 186

第一章 《黄帝内经》中的养生秘法

1. 《黄帝内经》的养生智慧

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也；生死之本也；逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。

道者，圣人之行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

——《素问·四气调神大论》

《黄帝内经》是中医学四大经典著作之一，分为《素问》和《灵枢》两部分。

《黄帝内经》这本书是很好的，对于我们普通人有用的莫过于其中大量的养生知识，但是它是古文的，涉及的内容很多，很庞杂，普通人学习运用很有难度。我们在这里就是要把它关于养生的道理和方法提炼出来告诉大家，希望对大家的日常生活有所帮助。

《黄帝内经》养生智慧的本质是“道”。要说“道”，我们先看《黄帝内经》第一篇《上古天真论》中的一段：

“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？将人失之耶？”

“岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

翻译成现代白话就是：

有一天，黄帝问岐伯说：“上古时候的人，一般都能活百十来岁，而且行动和干活都没有衰退的迹象；现在的人五十多岁就行动迟缓，很早衰退，难道是时代不一样了，人也失去年寿了么？”

岐伯回答说：“上古时候的人，知道‘道’，按照天地阴阳，河图洛书术数的原理来养生，饮食有规律，起居也有常度，不过度房事，所以形骸和神灵俱在，最后过完老天的百岁寿元而去。现在的人可不是这样，喝酒像喝水，把错误的当常理，醉酒行房，耗散精元真气，不守神明，逆于生乐之道，起居也没有规律，所以年过半百就衰老而去了。”

这段原文之中有一句经典的论述，就是“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常”。这里的“阴阳”就是指天地之道，简单地说，就是按照自然界的规律而生活，比如春天里该穿多少衣服，该吃些什么，秋天又该吃些什么，怎么穿衣服，四季不同的作息规律又该是什么样的等等，这些就是我们在以后几节里要告诉大家的。

所以，在《四气调神大论》中有这样的论述：“春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。”

“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”

“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此

秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

“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。”

这也是我们四时养生的基础理论所在。关于这段文字的意思，我们这里不做深究，在后面的篇幅中，我们会详尽的解释它。

这是四季节律，那《黄帝内经》中还有年节律，也就是中医著名的“五运六气”学说，还有《顺气一日分四时》中的日节律等等，我们这本书里主要是从“四季”节律的角度来谈养生。

2.《黄帝内经》四时养生之春“生”——肝

二十四节气之春三月时令，自上年“立春”后起，“立夏”止。

春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。

——《素问·四气调神大论》

春天养生的关键——“养生”

这个“养生”不是普通养生之道养护生命的意思，而是“培养生长之气”的意思。春天万物经历了冬天的蛰伏和酝酿，开始生长和发陈，小草长出了嫩芽，树木长出绿叶，所以这个时候呢，人体也顺应天地之气，自身之阴阳气血生发。但是，这个时候正气像小草的嫩芽和刚孵出来的小鸡崽那样，虽然开始长，但是尚未茁壮，所以这个时候我们要小

心翼翼地把他捧在手心里呵护，不能太寒不能太热，过大过强的刺激，他像初生的小儿那样难以承受。

这就是“养生”。人们常说“春捂秋冻”，为什么呢？就是要“捂”着点，穿衣服多穿点，出去春游，让阳气生长。这是春天养生的指导思想，那下面我们就要从不同的方面告诉大家该怎么做。

春天养生重点脏器为肝

中医理论中，春天对应的脏器是“肝”，主气是“厥阴风木”，大家可以看春天的风不同于秋天的风一派凋零肃杀之象，而春天的风泛泛乎万物将生之象。但是“风”为百病之长，所以我们春天也要防风。这也是“肝”的形象，为“木”相，中医讲“木曰曲直”，肝是“将军之官，谋略出焉”，它的作用就是“调达”和“疏泄”全身气机和气血津液，像将军一样统领全军。但是它也有“太过”和“不及”两个方面。

“疏泄”太过就是我们平时讲的“肝火旺”（实性的）或者“肝阳上亢”（虚性的）；“疏泄”不及就是我们平时讲的“肝气”郁结。可能有人在春天“发怒”了，或者由于某事“心情不好”了，所以，这个时候我们一定要注意情绪的排遣，有“怒气”或者“怨气”一定要找个地方发泄出去，不能憋在心里。

上面说的是“情志”的问题，下面我们来谈谈“饮食”的问题。

春天养生之饮食

上文说了春天要“养生”，要“疏泄”，要防止“肝火旺”和“肝气郁结”，所以这个时候，我们吃东西主要要少吃“酸”味的东西，多“辛甘”味，食物当以“性”平之物为主。为什么呢？因为“酸”味的东西具有“收敛”的作用，它会收敛肝气；而“辛”味的东西具有“散”的作用，“甘”的东西具有补益的作用，他们相合可以奉养和疏泄肝气。所以，中医最有名的疏肝药就是辛散之“柴胡”；最有名的酸收之药就是“白芍”。

上面我们讲的是“平人”的饮食，就是说是身体基本正常，没有什么大病的人应该遵循的饮食规律。那些平时就“肝火旺”的人，就不能继