

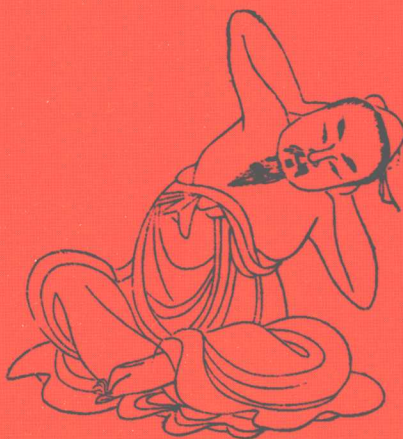
最实用的中医生活运用方法
中国式养生实用智慧大全

- 本书挖掘了扁鹊、华佗、孙思邈、张仲景等诸多中医名家的养生精髓；
- 收录了道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生思想；总结了《黄帝内经》《易经》《红楼梦》等经典专著的养生智慧；
- 归纳了名人志士、凡人百姓、民间谚语、中国汉字里的养生之道……
- 不仅有源远流长的文化积淀、养生理论，更有裨益百代的保健方法、珍奇方案。



巧用中医不生病

跟九大中医名家学养生



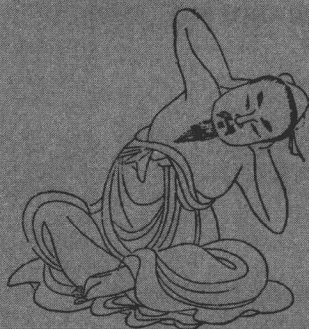
最实用的中医生活运用方法
中国式养生实用智慧大全



巧用中医不生病

跟九大中医名家学养生

王耀堂◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

巧用中医不生病/王耀堂编译. —北京: 新世界出版社,
2009.9

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0413 - 9

I. 巧 ... II. 王 ... III. 养生 (中医) - 通俗读物
IV. R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104759 号

巧用中医不生病

作 者: 王耀堂
责任编辑: 林 欢
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www.newworld - press.com](http://www.newworld - press.com)
版权部: + 8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 787 × 1092 1/16
字数: 288 千字 印张: 20
版次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0413 - 9
定价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

QIAN YAN



中国文化博大精深，养生之道神奇独特。所以，中医传统养生法越来越受青睐。

何谓养生？什么又是中国式中医养生？

所谓养生，古称“摄生”、“道生”、“保生”，即调摄保养自身生命的意思。其意义在于通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使身心处于一个最佳状态，从而延缓衰老的过程。

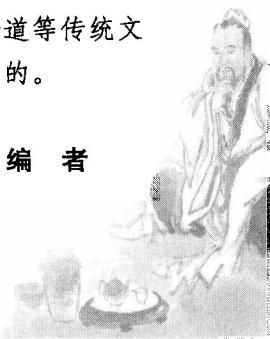
中国式养生就是有中国特色的保养方式。以运动为例，西方的健身注重形体，练的是肌肉；中国则更注重精神，讲究形神结合、动静结合。动是形体运动，但不能光靠动，还要静，保持心灵的静，做到外动内静。中国人打太极拳就是外动内静，西方人做运动可以随便说话聊天，可打太极拳的时候，你就不能一面打，一面与人说话，这是动与静的结合，形与神的结合，是身心合一，反映了中国式的养生特点。

对于健康我们要“治未病”，“治未病”的核心就是养生，是一种防御的思想。这就是说中国式养生不是教你得了病怎么去治，更重要的是教你怎么不得病，如何预防疾病。

在中国数千年的历史长河中，我们的祖先积累了许多强身防病的方法和经验，在其后的岁月中，历代名医与广大百姓在吸收祖先思想精华的同时，不断充实、完善着养生的理论与实践，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。本书即将古人先贤、名医志士、凡人百姓积累的这些养生经验遴选出来，与所有热爱生命、注重健康的人共享。

就请您跟随八大中医名家、四大古典名著、中国汉字以及儒释道等传统文化的精髓，学会巧用中医的办法，来达到养生健康、防病治病的目的。

编者



目 录

MU LU



第一篇 字里藏医——巧用中国汉字里的养生智慧



第一章 汉字里隐藏的身体保健之道 / 3

- 鼻子：“面王”一定要保护好 / 3
- 咽喉：阻挡疾病上行的屏障 / 4
- 脂肪：多了是病，少了也是病 / 5
- 脸颊：蝴蝶斑、粗脖子有治了 / 6
- 腰：力气的来源 / 6
- 脾：位置低作用大 / 7
- 肌肉：一张一弛最健康 / 8
- 膏肓：最后一道防线要守好 / 8
- 腠理：外邪侵入人体的门户 / 9



第二章 汉字里隐藏的精神调养之道 / 11

- 精神：积精才能全神 / 11
- 和气：生财保健康 / 12
- 忧愁：内忧外忧都要除 / 13
- 愧疚：“治病要从根” / 13
- 嫉妒：莫让它腐蚀了心灵与健康 / 15
- 烦恼：头部疾病要从这里治 / 16





宁静：护藏心神，万事可归宁 / 17

焦虑：摧毁身体的刽子手 / 17

郁闷：破坏性极强的毒素 / 18

安静：要想身体健，坐姿很关键 / 19

烦躁：没事抖腿也是病 / 19



第三章 汉字里隐藏的疾病施治之道 / 21

疾病：未病先防，谨防疾转病 / 21

消化：有消有化才是和谐之道 / 22

饥饿：吃什么重要，怎么吃更重要 / 23

哮喘：防治外邪是关键 / 23

肥胖：解决它要用“补” / 24

飧泄：三个原因要考虑 / 25

眩晕：事出有因，解决方式也各有不同 / 25

症、证：养生也要“辨证施治” / 26

第二篇 巧用经典专著中的养生智慧



第四章 医易同源——《易经》里的养生智慧 / 31

阴阳是一切事物的根本法则，养生当从阴阳始 / 31

“五卦”养生——不同卦象体质，不同的养生方案 / 32

十二时辰养生法 / 35

藏风聚气利健康——《易经》中的“风水养生” / 39

“一叶知秋”——《易经》与疾病的预测 / 43

《易经》里的饮食养生 / 48





第五章 《黄帝内经》里的养生智慧 / 50

- 《黄帝内经》的三大智慧 / 50
- 那些被我们“日用而不知”的养生文化 / 52
- 四季养生：要顺应，不要对抗 / 57
- 经络养生：敲打经络也要顺着时间走 / 59
- 民以食为天——《黄帝内经》里的饮食养生之道 / 67
- 生命周期不同，男女养生也要各有侧重 / 69
- 过犹不及，《黄帝内经》谈中庸养生 / 71
- “色字头上一把刀”——《黄帝内经》与房事养生 / 73
- 心病要用心医——《黄帝内经》里的情绪养生法 / 74
- 现代人为什么爱生病——《黄帝内经》如是说 / 75



第六章 《本草纲目》里的养生智慧 / 78

- 药补不如食补——《本草纲目》里的两个饮食方案 / 78
- 水乃百药之王——《本草纲目》里的水补方案 / 79
- 润泽身体——《本草纲目》里的身体保养方 / 82
- 食色生香——《本草纲目》中的抗衰美容养颜妙方 / 83
- 《本草纲目》里的 30 种食物你不可不知 / 86
- 气血盈亏与否的判断 / 90



第七章 《红楼梦》中的 7 大经典养生智慧 / 93

- 红楼养生智慧之一：酒养 / 93
- 红楼养生智慧之二：茶养 / 95
- 红楼养生智慧之三：食养 / 97
- 红楼养生智慧之四：节食、定时斋戒 / 100
- 红楼养生智慧之五：多动、防风寒 / 102





红楼养生智慧之六：“药”养 / 104

红楼养生智慧之七：心态养生 / 108

第三篇 巧用医家养生智慧



第八章 扁鹊随俗为变的养生智慧 / 115

由“讳疾忌医”说养神 / 115

扁鹊的“四诊”与养生 / 117

邯郸重妇人——“带下医”的养生之道 / 119

洛阳重老人——“耳目痹医”的养生之道 / 121

秦国重儿童——“小儿医”的养生之道 / 122



第九章 神医华佗的养生修身之道 / 125

淡泊名利，一心向医 / 125

健体修身的“五禽戏” / 126

运动要取平缓之法 / 128

从长寿龟看华佗的“节能养生” / 130

体质有阴阳，养生有不同 / 131



第十章 “药王”孙思邈的养生心法 / 134

令孙思邈年逾百岁的养生十三法 / 134

孙思邈的“床上气功” / 137

“十二少”的养生真谛与“十二多”的丧生之本 / 138

睡眠养生的要点 / 139





第十一章 “医圣”张仲景的保健秘术 / 142

医院、饺子、六味地黄丸与养生 / 142

内养正气，外御病邪 / 144

“辨证施治”与养生 / 146

饮食有禁忌，五味调和最重要 / 149

张仲景的四季饮食养生法 / 150



第十二章 “针灸学之祖”皇甫谧的经络养生法 / 152

经络的神奇作用 / 152

人体四个大穴一定要掌握 / 153

经穴疗法注意事项 / 157

清洁胃肠，让经络畅通无阻 / 159



第十三章 金元四大名医养生心法 / 160

“寒凉派”刘完素的养生心法 / 160

“攻下派”张从正的养生心法 / 162

“补土派”李东垣的养生心法 / 163

“滋阴派”朱丹溪的养生心法 / 165

第四篇 巧用儒释道养生智慧



第十四章 道家养生智慧 / 169

养生要养“精、气、神” / 169

道家“六字气法”的养生真谛 / 170





- 道教的调心养脑法 / 173
- 以素养寿的饮食养生习俗 / 174
- 道家开创的内丹功——小周天的修炼 / 176



第十五章 佛家养生智慧 / 178

- 佛家弟子多长寿的四个关键 / 178
- 静坐——佛家最基本的修身养性法 / 179
- 拜佛——提升人格、修身健体的好方法 / 182
- 调息——强体质，祛疾病 / 183
- 调心——不能改变环境，那就改变心念 / 185



第十六章 藏传佛教的养生智慧 / 187

- 世界之巅的神秘医学 / 187
- 合理的育儿方法是健康生命的开端 / 188
- 藏族人多强壮的关键——饮食 / 189
- 动静结合，缺氧环境下的生存上策 / 191
- 按照季节变化调节日常起居 / 191
- 藏茶，雪域高原人们健康的守护神 / 193
- 藏医学中水、酒养生之道 / 193
- 养生先养德——藏医里的正法行为 / 194



第十七章 儒家养生智慧 / 196

- “三纲八条”与养生 / 196
- 保养好身体——修养心性的前提 / 197
- “君子三戒”与养生之道 / 198
- 儒家鼻祖——孔子的饮食养生观 / 199
- 守静、坐忘之儒家功 / 201



第五篇 巧用散落在中国民间的养生智慧



第十八章 民间谚语中的养生智慧 / 207

- 鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安 / 207
- 晨起一杯水，到老不后悔 / 208
- 冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康 / 209
- 天天吃大枣，青春永不老 / 210
- 若要身体壮，饭菜嚼成浆 / 212
- 多食一点醋，不用到药铺 / 212
- 笑一笑，十年少，愁一愁，白了头 / 214
- 春要暖，秋要冻，一年四季不害病 / 216
- 要得腿不废，走路往后退 / 217
- 若要小儿安，常带三分饥和寒 / 218
- 饱不剃头，饿不洗澡 / 219
- 寒从脚下起，火自头上升 / 220



第十九章 古老而神奇的民间自然疗法 / 223

- 放血：民间最常见的保健治病疗法 / 223
- 拔罐：要想身体安，火罐经常沾 / 225
- 刮痧：曾被外国法庭拒绝的神奇疗法 / 227
- 针灸疗法：红遍西方的疗疾法 / 229
- 艾灸疗法：孔子的日常保健养生法 / 231
- 穴道按摩：不同手法治不同的病 / 232
- 气功疗法：神秘的自我身心疗法 / 235
- 耳疗：小动作大健康 / 237





鼻疗法：名医扁鹊也用它 / 239

贴敷疗法：“狗皮膏药”的神奇魔力 / 241

拍打疗法：强身健体勤动手就可以 / 242



第二十章 “天人合一”的二十四节气养生智慧 / 245

春季之——立春、雨水与惊蛰 / 245

春季之——春分、清明与谷雨 / 247

夏季之——立夏、小满与芒种 / 249

夏季之——夏至、小暑与大暑 / 251

秋季之——立秋、处暑与白露 / 253

秋季之——秋分、寒露、霜降 / 255

冬季之——立冬、小雪与大雪 / 257

冬季之——冬至、小寒与大寒 / 260



第二十一章 民间治愈疾病的神奇土方 / 264

治便秘的民间偏方 / 264

治痔疮的民间偏方 / 266

治感冒的民间偏方 / 267

治头痛的民间偏方 / 267

口腔溃疡与口臭的治疗偏方 / 269

治疗咳嗽的民间偏方 / 270

治疗牙痛的民间偏方 / 271

颈椎痛的民间治疗偏方 / 272

女性特有问题的治疗偏方 / 273

男性特有疾病的治疗偏方 / 275

常见皮肤疾病的治疗偏方 / 277

小儿厌食的应对办法 / 279



小儿遗尿的解决之策	/ 280
小儿流口水的治疗偏方	/ 281
小儿盗汗的应对之策	/ 282

第六篇 巧用长寿达人养生智慧



第二十二章 皇宫贵族养生智慧 / 285

梁武帝萧衍——以“哭”养生	/ 285
武则天——漂亮女皇长寿的4个关键	/ 286
苏东坡——坦荡达观的长寿法	/ 287
朱元璋与贾铭——长寿皆有术	/ 288
乾隆——活动筋骨，适时进补	/ 289



第二十三章 名人志士养生智慧 / 291

邓小平——长寿伟人的四个养生关键	/ 291
张学良——静心钓鱼，安享“森林浴”	/ 292
冰心——心胸豁达，淡泊名利	/ 294
郭沫若——“静坐”健身法	/ 295
季羨林——“三不主义”妙养生	/ 296
齐白石——“七戒”养生	/ 297
金庸——“金大侠”的绿茶防病，围棋养生	/ 297





第二十四章 凡人百姓养生智慧 / 299

成唐氏——起居饮食要“讲究” / 299

黄惠卿——坚持喝水与搓身 / 300

方惠莲——手拿佛珠，静心养性 / 300

尚志均——做到“三通”就成寿星 / 301

汪贻玠——生活规律益健康 / 302

王为兰——坚持“十不过” / 303

冉大姑——多动可长寿 / 303



第一篇

字里藏医——巧用中
国汉字里的养生智慧



第一章

汉字里隐藏的身体保健之道

鼻子：“面王”一定要保护好

不知你有没有注意过这样一个现象：当别人提到自己的时候，我们总习惯用手指指自己，手指指的方向正好对着鼻子。所以古人在造字的时候，最初是把“鼻”字写作“自”的，后来慢慢演化成了现在的“鼻”字。东汉许慎在《说文》中说：“自，鼻也，象鼻形。”也就是说，“自”是一个象形字，其本义就是指鼻子。

我们在讥笑别人，或对一些事情不以为然、不屑一顾的时候，往往会用到一个词——“嗤之以鼻”。为什么要用鼻子来吭气呢？鼻子是五官中最先生成的，《灵枢·脉度》中说“肺气通于鼻”，鼻为气道，为肺之门户。当我们对某人、某事情有意见的时候，心情肯定是不爽的，会憋着一口闷气，这气就是肺中之气，因此有“气炸肺”一说。但是闷气不能老憋在心里，需要排泄出来，而鼻子就成了排泄管道。

面相学中说大鼻子的人有福气、财运好，很多人觉得这是迷信，但在中医看来这是有一定道理的。中医认为鼻子的外形由胃经所主，鼻孔为肺经所主，“肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志”，一个人的鼻子大，肺气就足，就会非常有魄力，同时胃口好，吃得也多。在相书里，鼻子被称为粮库。一个人要是魄力，得到的俸禄自然不会少，而古代的俸禄就是粮食，吃得多了自然对天下的粮草占据面积也就大，所以会有发财之相。

在中医里，鼻子被认为是“面王”，是观察疾病的重要窗口之一，所以我