

家庭中医养生系列一



真身堂  
ZHEN SHEN TANG  
100000

国家中医药管理局主管  
中国中医科学院中药研究所主办

# 家庭中医药

养生精华录①

# 健康靠自己



《家庭中医药》杂志编辑部◎编著



《家庭中医药》杂志创刊15周年，汇集中国百万家庭养生实用心得  
最适合老百姓日常养生，你**不可不知的妙招验方**全记录

中国 友谊出版公司



滋身堂  
BE NOURISHING  
the special education  
for you

# 家庭中医药

## 养生精华录①

# 健康靠自己

图书在版编目(CIP)数据

健康靠自己 / 《家庭中医药》杂志编辑部编. - 北京:

中国友谊出版公司, 2008. 12

(家庭中医药养生精华录; 1)

ISBN 978-7-5057-2509-6

I. 健… II. 家… III. 养生(中医) - 基本知识 IV.  
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188218 号

书名 健康靠自己  
编者 《家庭中医药》杂志编辑部  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 新华书店  
印刷 三河市汇鑫印务有限公司  
规格 710 × 1000 毫米 16 开本  
19.75 印张 380000 字  
版次 2009 年 1 月第 1 版  
印次 2009 年 1 月北京第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-2509-6  
定价 29.80 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼  
邮编 100028 电话 (010) 64668676

# 目 录

## 前 言 1

### 第一章 有求才有健康:每个人都是自己最好的医生

1. 只有和谐的身体才能让我们活到 120 岁… 3
2. 保养人体的“十全大补药”就长在耳朵上… 8
3. 要相信食物有不可思议的治病功效… 15
4. 补足气血,手足比我们的爱人还要贴心… 19
5. 若要身体安,大穴常不干:神奇的养生灸… 28
6. 轻抚肚脐,涵养丹田的三分“中”气… 35

### 第二章 养生重在天人相应:让我们的身心四季长春

1. 春养生:春来暖洋洋,保肝保安康… 42
2. 夏养长:护佑我们心中升腾的暖阳… 57

- 3.秋养收:让肺更顺畅自然地呼吸… 71
- 4.冬养藏:将所有的肾精都藏到心底… 83

### 第三章 人生无处不养生:在生活中养生,在养生中生活

- 1.人以谷为天:粗细相搭配,营养才合理… 99
- 2.五脏“和谐”从五彩蔬果开始… 105
- 3.要想身体棒,多吃肉还不如多吃豆… 111
- 4.水是我们身体的百药之王… 118
- 5.吃就吃最补的——让你年轻 20 岁的不老秘诀… 120
- 6.每天“深睡眠”比喝鸡汤还补… 124
- 7.以茶养生——与古人一起研习长生之道… 129
- 8.别让内衣损害颈椎——简介“胸罩综合征”… 134
- 9.如果身体老生病,一定要把居室的风水调整好… 136
- 10.天天活在春日里——献给父母最好的“庭院”养生方… 142

### 第四章 小病可以自己治:亲手抱住健康是自己的最大欢喜

- 1.把“寒气”出透——感冒的自然疗法… 145
- 2.妙用“功夫”踢走“咳”——咳嗽、哮喘的自然疗法… 149
- 3.对症用药才是平息腹中不安的无价之宝——腹泻的自然疗法  
… 154
- 4.让每一天的例事轻松流畅——便秘的自然疗法… 157

5. 此愁“眠眠”有绝期——失眠的自然疗法… 160
6. 把“歪脖子”变成好心情——颈椎病的自然疗法… 168
7. 冷风中护好您的肩周——肩周炎的自然疗法… 175
8. 永远赶走清晨的“无名痛”——落枕的自然疗法… 179
9. 让有“痔”之士也无后“股”之忧——痔疮的自然疗法… 181

## 第五章 三分治病七分养:谁都可以不出门就祛除慢性病

1. 胃的不安脾来解决——慢性胃病的保养方法… 187
2. 到大自然中洗涤肺气吧——肺炎的保养方法… 197
3. 绝不让贼风乘“虚”而入——中风的保养方法… 202
4. 何须再用“忍”字诀——关节痛的保养方法… 210
5. 把所有的浊气往下引——痛风的保养方法… 216
6. 坚持就是最大的胜利——高血压的保养方法… 220
7. 全面疏通血液的排毒管道——高血脂的保养方法… 232
8. 不必再为“吃啥”愁——糖尿病的保养方法… 238
9. 保肝大药永远与您不离不弃——肝炎的保养方法… 249
10. 自己就是最好的医生——癌症的保养方法… 265

## 第六章 药补不如神补:内心焕发的良善才是健康长寿的正途

1. 养神为先必获大寿… 277
2. 病由心生,只有心药才是心病痊愈的良方… 279

- 3.豁达幽默本是一味不花钱的养生灵丹… 281
- 4.没事找事也是一种长生之“乐”… 284
- 5.要把养生落到实处上——中年人的保养之道… 287
- 6.从贾母、刘姥姥长寿看如何高效生活… 295
- 7.“理直”不如“气和”，让我们天天活在幸福的糊涂里… 299
- 8.做一个世间俗人——像任继愈先生一样养神增寿、生生不息… 301

附录 1 十大中医饮食长寿真诀… 304

附录 2 最适合中国人的强骨健骨方… 307

# 前 言

## 第一章

主题的我最与自县带人个身：康特育本米育

现代医学传入中国以后，中国的传统医学改名为“国医”“中医”。随着中医的科学化、现代化，中医不断与现代医学接轨，试图以全世界都能接受的语言与外界沟通。医学的科普几乎都是现代医学的普及，到了今天，中国人反而对中医越来越陌生。

我们所追求的养生，何谓“生”？如果把“生”字底下的这一横去掉的话，就是一个老黄牛的“牛”字。下面是大地，保养生命要踏踏实实，要像老黄牛一样任劳任怨，埋头苦干，这样才能实现自己的长生愿望。因为人要顶天立地，想要生存，就必须要求您脚踏实地，这也是一种阴阳高低的完美组合。何为养生呢？就是既要有高尚的思想，又要有脚踏实地的干和实干精神，只有这样我们每个人才能实现自己的人生愿望和目标。

本书从中医养生的角度，深入浅出地为广大百姓提供最简单、最轻松的治病心法，让类似头疼脑热、天热心烦、食欲不振等小问题都能通过生活中的养生之道来调理。书中提供的治疗各种常见病、慢性病方法均由百万读者亲身验证，科学易行。没有任何中医基础的您，也可立即上手，足不出户地为自己和亲人进行保养和治疗，让生命绵绵延长直到不老！

让我们带着修炼的虔诚，一同走进养生的智慧殿堂吧！



# 前言

## 第一章

### 有求才有健康：每个人都是自己最好的医生

健康是每个人梦寐以求的，也是每个人最关心的。但是，健康并不是一个抽象的概念，而是一个具体的、可感知的状态。它体现在一个人的身体、心理、社会适应和道德修养等方面。只有当一个人在这四个方面都达到一定的水平时，才能称得上是健康的。因此，追求健康是一个全方位的过程，需要我们从多个角度入手。

首先，我们要认识到，每个人都是自己最好的医生。我们的身体是一个精密的仪器，它有着强大的自我修复能力。只要我们给予它足够的关爱和呵护，它就能正常运转。相反，如果我们忽视身体的信号，盲目追求所谓的“高科技”医疗手段，反而可能会对身体造成伤害。因此，学会倾听身体的声音，及时调整生活方式，才是维护健康的根本之道。

其次，心理健康同样重要。现代生活节奏快，压力大，容易导致焦虑、抑郁等心理问题。这些问题如果不及时解决，也会影响身体健康。因此，我们要学会调节情绪，保持积极乐观的心态。可以通过运动、阅读、旅行等方式来放松心情，也可以通过与家人、朋友交流来寻求支持。只有当心理处于平衡状态时，身体才能发挥出最佳状态。

再次，良好的社会适应能力也是健康的重要组成部分。人是社会性动物，离不开与他人建立联系。一个善于与人交往、乐于助人的人，往往能获得更多的支持和帮助，从而增强生活的幸福感和安全感。相反，一个孤僻、冷漠的人，容易感到孤独和压抑，这对身心健康都是不利的。因此，我们要学会与人相处，建立和谐的人际关系。

最后，道德修养是健康的基石。一个品德高尚的人，往往能拥有内心的平静和力量。相反，一个品行不端的人，容易陷入内心的挣扎和痛苦。因此，我们要注重自身的品德修养，遵守社会公德，做一个有责任感、有担当的人。只有当我们的内心充满正能量时，才能抵御外界的诱惑和打击，保持长久的健康。

综上所述，健康是一个综合性的概念，需要我们从身体、心理、社会适应和道德修养等多个方面入手。每个人都是自己最好的医生，只要我们学会关爱自己，调整生活方式，就能拥有健康、幸福的生活。



## 1. 只有和谐的身体才能让我们活到 120 岁

人们在养生中,要合于自然界的法度规则,在一年四季、一天四时里的阴阳变化中,控制饮食,生活有规律,劳逸要适度,按社会和自然规律注意养生保健,达到神经、循环、消化等八大系统功能平衡,以享尽天年。

### 罗结的“顺其自然”养生法

山东·杜昌宏

中国在南北朝时,北魏有位大将军名叫罗结,他享年 120 岁。据史载,他是中国军事史上罕见的长寿将军。长寿的“秘诀”何在?一个非常重要的因素是得益于“顺其自然”养生法。

罗结出生于晋及十六国的代国(今山西省北部)。107 岁那年,太武帝命他为三十六曹兵马大元帅。此时,罗结尽管已过“期颐”之年龄,但仍然身强力壮、耳聪目明、思路敏捷、精爽不衰。太武帝见罗结身体如此之好,颇为惊奇,很想知道其中的奥妙。有一天,太武帝早朝结束后,特地请罗结留下,两人对酌畅谈。太武帝问:“大将军年岁几何?”罗结回答:“末将今年 107 岁。”“安都镇大将罗斤是卿何人?”答曰:“乃末将长子,刚过 80 岁生日。”“安东将军罗伊利,是大将军第几个儿子?”答曰:“罗伊利是末将的孙子,已到‘花甲之年’了。”太武帝听后,大为惊讶,感慨道:“大将军之家,乃是将门之家,又是高寿之家。可庆可贺。朕想知道,大将军的长寿秘诀。”罗结笑笑说:“末将从来不讲究长寿之道,不过有意栽花花不发,无意插柳柳成阴罢了。”太武帝欣喜地说:“大将军所言极是,世上许多美事,人们顺其

自然，即不欲而得；相反，如果人们过分地追求它，反而得不到手。”罗结拍手叫好道：“陛下英明！您用‘顺其自然’四个字，概括了一个大道理。末将多年来，饮食有节，起居有常，作息有时，清心寡欲，少说多做，无忧无虑……这大概就是陛下说的‘顺其自然’之意吧？”

接着，罗结又讲述了他如何“顺其自然”的若干事例。在讲到饮食时，罗结说：“末将饮食从不挑剔，五谷杂粮、瓜果梨桃、粗茶淡饭，无所不吃，更喜猎物、野菜和野果。末将还常常以醋代酒。当然，爱吃的食物，从不多吃，更不曾过量。”说起起居，罗结说：“末将起居，总是未雨绸缪，先寒而衣，先热而解，也从不睡懒觉。”又说：“末将从少年起就喜锻炼体魄，百年来总是持之以恒，操练不辍。”说到这里，罗结微微一笑：“还有一件，难于启齿。”太武帝爽快地说：“大将军有话尽讲，朕定会替卿保密。”罗结说：“末将从来不曾迷恋女色，许多好心朋友，给我介绍美女小妾，都被末将一一拒绝。我与夫人亲密无间，但房事从不放纵。”太武帝哈哈大笑：“朕不如卿，朕不如卿也。”

罗结 110 岁时辞官归乡，住在朝廷为其修建的罗侯城中。其间，朝中臣吏登门请教“长寿经”者不断，直到罗结 120 岁无病而终。

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

（编辑 舒晓奋）

相应也。”进入现代社会后，中医的这种与西方完全不同的哲学理念被称为“整体观念”。

所谓“人与天地相参”强调的正是人与自然界是统一的整体。这种统一关系体现在传统养生文化中：

第一，人与自然万物有着共同的构成物质。《内经》所说的“人以天地之气生，四时之法成”——人“以天地之气生”，是说人体要靠天地之气提供的物质条件而获得生存；“四时之法成”，是说人们还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。《内经》还说：“生之本，本于阴阳。”人体与自然界是息息相通的，生命的本源，就是天地阴阳的变化。无论是自然界，还是人，都以阴阳为根本。天地自然孕育了生命，并提供生命存活生长的物质基础。

第二，人体的生理过程与自然界的运动变化存在同步关系。《内经》提出：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”并且，《内经》对一年四季的起居规律有着详细的论述：“春三月……夜卧早起。夏三月……夜卧早起。秋三月……早卧早起。冬三月……早卧晚起，必待阳光。”意思是说在春季的三个月和夏季的三个月中，要睡得晚，起得早；秋季的三个月就要睡得早，起得早；而在冬季的三个月中就应该睡得早，起得晚，一定要等到太阳升起来以后再起床。人体的五脏生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。不单是一年就是一天当中也有阴阳消长的变化，与人体的生理也有着密切的关联，了解这一点就会收到良好的养生效果。

第三，人体与自然万物同受阴阳法则的制约。人体的生命活动，要顺应自然界的阴阳消长，还要保持体内的阴阳平衡。如《内经》中所说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”考察中国养生文化史可以发现，“天人相应”的观念几乎渗透到了其中的每一个角落。人体内的阴阳像天地间的日月水火一样，天地不可没有白昼和黑夜，自然不可没有水火，但二者都是平衡的，不能一方偏盛，必须维持相对平衡状态，才能生机勃勃，否则就会发生疾病。

《内经》说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。”这就是说，人们在养生中，要合于自然界的法度规则，在一年四季、一天四时里的阴阳变化中，控制饮食，生活有规律，劳逸要适度，按社会和自然规律注意养生保健，达到神经、循环、消化等八大系统功能平衡，以享尽天年。

中医学不仅把“人与天地相参”运用于养生之中，还运用到治疗的理法方药各个阶段。如感冒这样一个简单的疾病，中医在各个季节开的处方是不相同的。对于来自东南西北不同地域的病人，中医的处方也会不同。

（编辑 李国坤）

“看天吃饭”有益健康

重庆·树海

一年四季，天气、气候不同，饮食也须有所差异。《饮膳正要》曰：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气爽，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”

具体来说，如何做到“看天吃饭”呢？这里不妨根据气象要素的具体指标，将天气、气候分为几个类型，再列出对应的较佳饮食及其搭配。

#### ●湿润偏热天气（空气湿度高于60%，气温在20℃~30℃）

我国许多地方的春季具有这种天气特征。在这种天气下，人体的新陈代谢较为活跃，适宜食用葱、麦、枣、花生等食物。同时还要适当补充维生素B族，多吃一些新鲜蔬菜，如笋、菠菜、芹菜、荠菜等。古人认为“春发散，宜食酸以收敛”，所以春季要注意用酸调味。特别值得一提的是，春天里的

韭菜以它独有的清香鲜美,成为千家万户的佐餐佳品,而韭菜的营养则可以与一些肉食相媲美。

●湿润高温天气(空气湿度高于60%,气温高于30℃)

这其实就是我国夏季的天气特征。此时,人居于天地气交之中,湿热交蒸,食欲普遍下降,消化能力减弱。故夏季饮食应侧重健脾、消暑、化湿,菜肴要做得清淡爽口、色泽鲜艳,可适当选择具有鲜味和辛香的食物,但不可太过。由于气温高,故不可过多食冷饮,以免伤胃、耗损脾阳;要注意饮食卫生,变质腐败的食物不可进食,避免引发胃肠疾病。

●干燥偏寒天气(空气湿度低于40%,气温在5℃~20℃之间)

依据我国季风气候的规律,我国北方的秋季和南方的冬季,大都具有这样的天气特征。在干燥偏寒天气下,易犯肺伤津,引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等燥症。宜少食辣椒、大葱、酒等燥热食物,而应多吃一些湿润并具有温热性质的食物,如芝麻、糯米、萝卜、番茄、豆腐、菱角、银耳、鸭肉、梨、柿、青果等。多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、菜汤、豆浆以及多吃水果等,以润肺生津,养阴清燥。

●干燥寒冷天气(空气湿度低于40%,气温低于5℃)

这种天气在北方持续的时间较长,宜多吃一些热量较高的食物。我国冬天的饮食习惯是以多食蛋禽类、肉类等热量多的食物为主,而烹调多半采用烧、焖、炖等方法,其中以“冬令火锅”最受青睐,经久不衰。然而,在干燥寒冷天气下,也必须注意饮食平衡,尤其要注意多食蔬菜,同时还要适当吃一些“热性水果”,如橘、柑、荔枝、山楂等。

●其他适宜天气(空气湿度50%左右,气温20℃左右)。

此时,可供选择和搭配的食品较多,应以中性的食品为主,兼顾个人的饮食爱好。

(编辑 舒晓奋)

## 2. 保养人体的“十全大补药”就长在耳朵上

人的耳朵是整个身体的缩影，其形状颇像一个倒悬于母腹中的胎儿，代表着人体的各个部位。人若生了病，就会在耳朵的相应部位出现反应点，称为耳穴。根据目前的资料表明，耳廓正面有穴位 300 个左右，背面有穴位 50 个左右。它像一面镜子，反映着人体的健康状况。

（图 5-20-1）耳朵：缩小的人体“投影”

耳穴疗法就是通过刺激耳部穴位以防治疾病的诊疗方法。耳穴是指分布于耳廓上能反映机体生理功能和病理变化的特定点。耳廓就像是一倒置的胎儿：头朝下，臀部和下肢朝上，胸部和躯干位于中间，耳穴则是耳廓皮肤表面和人体脏腑、经络等相沟通的部位。

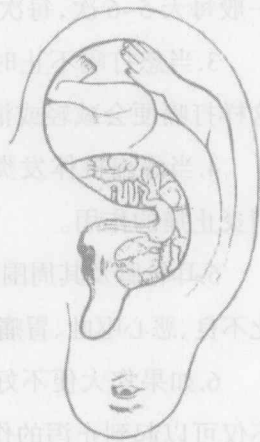
耳穴治病的理论基础在中医经典著作中有详细记载。《灵枢·口问》曰：“耳者，宗脉之所聚也。”《灵枢·脉度》载：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”《难经·四十难》记有“肺主声，令耳闻声。”《证治准绳》也有“肾为耳窍之主，心为耳窍之客”的记载。《厘正按摩要述》则将耳廓与五脏联系起来：“耳珠属肾，耳轮属脾，耳上轮属心，耳皮肉属肺，耳背玉楼属肝。”

### ● 如何使用我们的耳穴

当人体五脏六腑、四肢百骸出现病变时，会在特定耳穴上反映出来，表现为疼痛、变色、变形、脱屑、丘疹等。如慢性胃炎、胃溃疡患者可见耳廓胃穴变白；失眠患者可在神门穴出现疼痛；过敏性鼻炎、过敏性紫癜可见风溪穴的划痕样改变。

- 1.按相应部位取穴。如胃溃疡取胃穴,头晕取晕区。
- 2.按脏腑经络辨证取穴。如粉刺,辨证为肺经风热型的,可取肺穴;辨证为肠胃湿热型,可取胃穴。齿痛,可取大肠穴。
- 3.按穴位功能取穴。如神门为止痛要穴,对于疼痛性疾患均可取。交感、内分泌穴有调节内分泌作用,凡内分泌失调性疾患,如月经不调、痤疮等均可取。
- 4.按西医学理论取穴。如西医学认为消化道溃疡的发生与精神紧张、忧虑有关,所以临床对消化道溃疡患者可加取交感、皮质下两穴。
- 5.按临床经验取穴。如取穴外生殖器,可治疗腰腿痛。

耳穴疗法注意事项:外耳有溃疡、湿疹或冻疮破溃时,禁用。孕妇及妇女月经期慎用。严重器质性病变患者禁耳针,可用压豆法。



(编辑 李国坤)

一捏耳上穴,百病离心中

山东·闻石

根据刺激耳廓相关部位可以治病的原理,可进行耳廓按摩。这种方法不但简便易行,而且还能增强抵抗疾病的能力,对治疗疾病起到积极的作用。这种方法对老弱病人尤为适用。



●主要方法介绍如下：

1.每天在早晚洗脸时,用毛巾上下左右揉搓耳廓,并用毛巾裹着手指在耳甲腔、耳甲艇、三角窝及耳孔中擦揉,发热即可。

2.全耳廓比较硬的人(胆固醇偏高,可能发展为冠心病者),可对全耳廓捏揉。开始可以捏揉得轻些、次数少些,以后逐渐增加捏揉次数和强度。一般每天5~6次,每次捏揉到耳廓发热即可。

3.当您打嗝不止时,可用手指同时按压双耳的膈穴(在耳轮脚中部),这样打嗝便会减轻或消失。

4.当您扁桃体发炎、嗓子疼、牙疼时,捏揉耳轮和耳垂边缘,可以起到消炎止痛的作用。

5.耳轮脚及其周围部分相当于人的消化道,经常按压它,对食欲不振、消化不良、恶心呕吐、胃痛的患者有效,对不爱吃东西、挑食的儿童,效果亦好。

6.如果您大便不好,可按压耳轮脚,相当于人的大肠、直肠部分,这样不仅可以起到止泻的作用,还能缓解便秘。

7.老年人精神不振,睁不开眼睛,可捏压耳垂上眼穴及周围区域,眼即可睁开。开始按摩时,不要用力过大、过猛,以免搓伤皮肤。按摩还要循序

