

健康一身轻
HEALTH BODY LIGHT

国民健康系列读本



中国·辽宁电视台
LIAONING TV CHINA



轻松活过 99 · 中医专家谈养生

QINGSONGHUOGUO99

专家 权威 实用 健康

王国玮 张国玺 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

春风文艺出版社

轻松活过99

中医专家谈养生

王国玮 张国玺 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

春风文艺出版社



© 王国玮 张国玺 2009

图书在版编目 (C I P) 数据

轻松活过99·中医专家谈养生 / 王国玮, 张国玺著.

沈阳: 春风文艺出版社, 2009. 9

(健康一身轻)

ISBN 978-7-5313-3583-2

I. 轻… II. ①王…②张… III. 养生 (中医) — 基本知

识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第151529号

轻松活过99·中医专家谈养生

责任编辑 寿天舒

责任校对 潘晓春

封面设计 孟耕聿

版式设计 萍 萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 200千字

印 张 13.25

插 页 2

版 次 2009年9月第1版

印 次 2009年9月第1次

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路25号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 辽宁奥美雅印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3583-2

定 价: 29.50元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

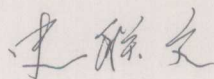
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。 联系电话: 024-83812199

序

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目，深受观众的喜爱，原因是这档栏目贴近百姓生活，通过国内权威的健康专家的讲解，能为大家解决一些实际生活中的健康问题，所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优秀栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目，秉承辽宁电视台一贯求真务实的服务理念，着力于节目的品质、权威性和影响力，进而赢得了观众的认可和赞誉；但是辽宁电视台不能满足于此，因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾，我们选择积极面对，所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书，来满足观众们的要求，作为电视产品的外延，我们也是有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作，因为我们是节目的执行者，我们能够把握整个内容的脉络，所以，我认为我们这套丛书能够给读者带来和节目相同的高品质，满足大家对健康信息的需求，服务于大家的生活。

我推荐这套丛书——《健康一身轻》系列健康图书。

辽宁电视台 台长 



目 录

序.....	001
--------	-----



简单有效的中医养生法

揉揉搓搓健康长寿.....	002
---------------	-----

最温暖的膀胱经.....	002
--------------	-----

为什么拍后背好.....	002
--------------	-----

拍后背具体的方法和好处.....	005
------------------	-----

改善小孩子食欲不振的捏脊疗法.....	006
---------------------	-----

按揉肚子的具体方法和好处.....	008
-------------------	-----

缓解胃部不适的按揉方法.....	009
------------------	-----

缓解肠道不适的按揉方法.....	010
------------------	-----

缓解便秘的按揉方法.....	011
----------------	-----

你被痒击中了吗.....	013
--------------	-----

致皮肤痒的原因.....	013
--------------	-----

止痒小妙招.....	014
------------	-----

老年人皮肤瘙痒的止痒绝招.....	014
-------------------	-----

孕妇的瘙痒注意了.....	015
---------------	-----

糖尿病病人皮肤瘙痒的特殊性.....	015
--------------------	-----

祝您好梦.....	017
-----------	-----

正常的睡眠：深睡眠与浅睡眠.....	017
--------------------	-----

保证睡眠质量必须要做的事.....	018
-------------------	-----

失眠的类型.....	018
------------	-----

怎样调剂各种类型的失眠..... 019

上火怎么办..... 022

五脏上火的表现..... 022

什么是盗汗和自汗..... 023

降肺火的食疗..... 023

清肝火的食疗..... 024

降胃火的食疗..... 024

肾火多为虚火，应以补为主..... 025

喝去火药的讲究..... 025



现代文明病的中医疗法

爱“心”，从现在开始..... 028

爱“心”，从现在开始..... 028

心脏保健..... 029

护肝有道..... 031

中医讲肝脏有哪些作用..... 031

如何爱护和保护我们的肝脏呢..... 032

保护肝脏的保健操..... 032

肝脏的饮食保健..... 034

体贴脾胃..... 037

中医的脾胃..... 037

脾脏的中医作用..... 038

中医胃的作用..... 038

从饮食上关爱我们的脾胃..... 039

在运动方面调理脾胃..... 040

用按摩的方法来调理脾胃..... 040



恼人小病痛中医疗法

一口好牙伴终生..... 044

牙齿跟身体健康的关系..... 044

中医护齿的方法..... 045

牙周病的治疗方法..... 046

不起眼的唾液抗衰老..... 047

耳、鼻、眼的养生之道..... 049

五官和五脏六腑的关系..... 049

按摩小妙招治疗眼耳鼻的小毛病..... 050

眼睛、耳朵和鼻子的食品保健..... 055

口腔溃疡..... 057

不要轻视口腔溃疡..... 057

口腔溃疡的原因..... 058

心火上延，如何灭火..... 059

针对反反复复的口腔溃疡锦囊妙计..... 059



温柔呵护——女性魅力靠养生

爱护神奇的皮肤..... 062

为什么我们不都是白皙的皮肤..... 062

黄褐斑是怎么来的..... 064

几种中药做成面膜应对黄褐斑..... 064

吃出好皮肤..... 066

女人健康养生秘籍..... 068

肾阴虚如何调理·····	068
治女性肾虚的一道药膳·····	070
要想女性面容好就要补气血·····	070

埋头苦干当心颈椎早衰····· 072

不合理的生活方式导致颈椎病·····	072
颈椎病会引发很多相关的疾病·····	073
预防颈椎病从日常保养上下工夫·····	075
预防颈椎病的几个方法·····	075
从饮食上预防和治疗颈椎病·····	076
老年人预防颈椎病的方法·····	077



人生各阶段的中医改善法

里应外合围剿痘痘····· 080

青春痘的种类·····	080
青春期痤疮患者的饮食禁忌·····	081
中年人再现青春痘的原因·····	081
预防和治疗痤疮必吃的三个菜·····	082
各种面膜大PK·····	083

亚健康····· 086

亚健康最主要最常见的三个系统的症状·····	086
耳鸣是亚健康一个常见的症状·····	087
头痛也是亚健康的一个常见的症状·····	088
治疗亚健康头痛小偏方·····	089
比头疼更痛苦的亚健康症状——失眠·····	089
亚健康的乏力不是一时性的·····	090
轻轻松松改善亚健康·····	090

聪明防绝顶·····	094
------------	-----

脱发的种类·····	094
------------	-----

头发和脏腑的关系·····	095
---------------	-----

大部分掉发还是正常的·····	095
-----------------	-----

最简单有效地防止脱发的方法·····	096
--------------------	-----

梳子的选择·····	097
------------	-----

梳头的方法·····	097
------------	-----

止脱发的食疗·····	097
-------------	-----

养生益寿锦囊(重阳节)·····	100
------------------	-----

养生益寿锦囊之心态好·····	100
-----------------	-----

养生益寿锦囊之嘴好·····	101
----------------	-----

不可乱补·····	102
-----------	-----

老年人补的禁忌·····	103
--------------	-----

养生益寿的第三个锦囊之其他·····	103
--------------------	-----



最美不过夕阳红——银发族疾病防治

保养腿脚 八十不老·····	106
----------------	-----

得了关节病怎么办·····	106
---------------	-----

关节炎的自我治疗·····	107
---------------	-----

为什么运动后腿会酸? 怎么解决·····	109
----------------------	-----

人体的第二心脏——脚·····	109
-----------------	-----

中药泡脚·····	111
-----------	-----

骨质疏松·····	113
-----------	-----

骨质疏松最常见的几种症状·····	113
-------------------	-----

什么样的人容易和骨质疏松亲密接触·····	114
-----------------------	-----

晒太阳可预防骨质疏松·····	114
-----------------	-----

运动是预防和治疗骨质疏松最好的方法..... 115

预防骨质疏松必吃的食物..... 115

红色通缉令：高血脂症..... 118

高血脂症的危害不容忽视..... 118

高血脂症的几个小信号..... 119

高血脂症是怎样得的..... 120

高血脂症吃上有讲究..... 120

保护心血管的吉祥三宝..... 121

秋冬季切忌中风..... 124

中风的原因是什么..... 125

中风前有先兆吗？有何表现..... 125

自我确定中风方法..... 126

中风后在康复期的运动..... 126

家人如何帮助中风后遗症患者..... 128



饮食与中药养生法

巧妙搭配胃肠舒畅..... 134

胃病最常见的三种类型..... 134

产气食物宜慎食..... 138

顺气食物吃掉“火气”..... 138

适合上火的人吃的小秘方..... 139

如何控制打嗝..... 139

食物寒性热性的区别..... 140

补益中药我怎么吃..... 142

是药三分毒..... 142

儿童千万不要用补药·····	143
合理吃补药·····	144
实证虚证如何补·····	144
糖尿病、高血压属于虚证吗·····	145
气虚的症状·····	145
补气效果最好的两味药·····	145
血虚的症状及补益方法·····	146
阳虚和阴虚·····	146

餐桌上的“绝配”与“对头”····· 150

食物搭配后产生的结果·····	150
食物搭配举例·····	151



四季养生法

春季“灭火”当先····· 156

春季养生重在养肝·····	156
养肝护肝要从行为上进行调养·····	157
养肝护肝的饮食调理·····	158
春季养生佳品：韭菜、菠菜、春笋·····	158
多吃果蔬防“春困”·····	160
喝水很重要·····	161

自我调理摆脱苦夏····· 163

为什么会造成苦夏·····	163
多吃西瓜的坏处·····	164
夏天不提倡吃火锅、吃辣的、喝凉啤酒·····	164
绿豆汤——对付苦夏的好东西·····	165
夏天好食品·····	165

喝酒吃肉要注意·····	167
夏天嘴苦和困怎么办·····	168
秋季养生(上)·····	170
解决干燥最好的办法·····	170
我们每天的喝水量·····	172
为什么秋天人的心情不好·····	173
秋季养生(下)·····	177
肺脏的保养·····	177
饮食该怎么去调节·····	178
适合秋天吃的其他食物·····	179
冬天请养生·····	182
冬季养生的食谱·····	183
按摩养生法·····	184
运动养生法·····	186
起居养生法·····	186
精神养生法·····	187
冬天谈养生·····	189
食物的属性·····	189
怎么搭配食物的属性·····	190
两款冬季养生粥谱·····	191
冬季进补的其他食疗方法·····	192
后记·····	195



简单有效的中医养生法

门外，中脉近前海穴且面：面黄肌瘦世贵以平定式四管浮斜放腹，得能助
器能助育利流脾胃，也要凸育开一过午用以再

快言也，然心竹表

从抽条到胖健前，台指如腰要那个一而别不似有个整息到条游时健前



揉揉搓搓健康长寿

中医有一个理论，就是腹为阴，背为阳，人体背部是阳中之阳。人体脊柱正中有一条线，中医叫督脉，它统领着人体的所有的阳气，在督脉的两边，有好多穴位，实际上这些穴位走的是足太阳膀胱经。足太阳膀胱经这个“太阳”肯定是强的，那么我们会看到在脊椎的旁边，连着脊椎有好多穴位。



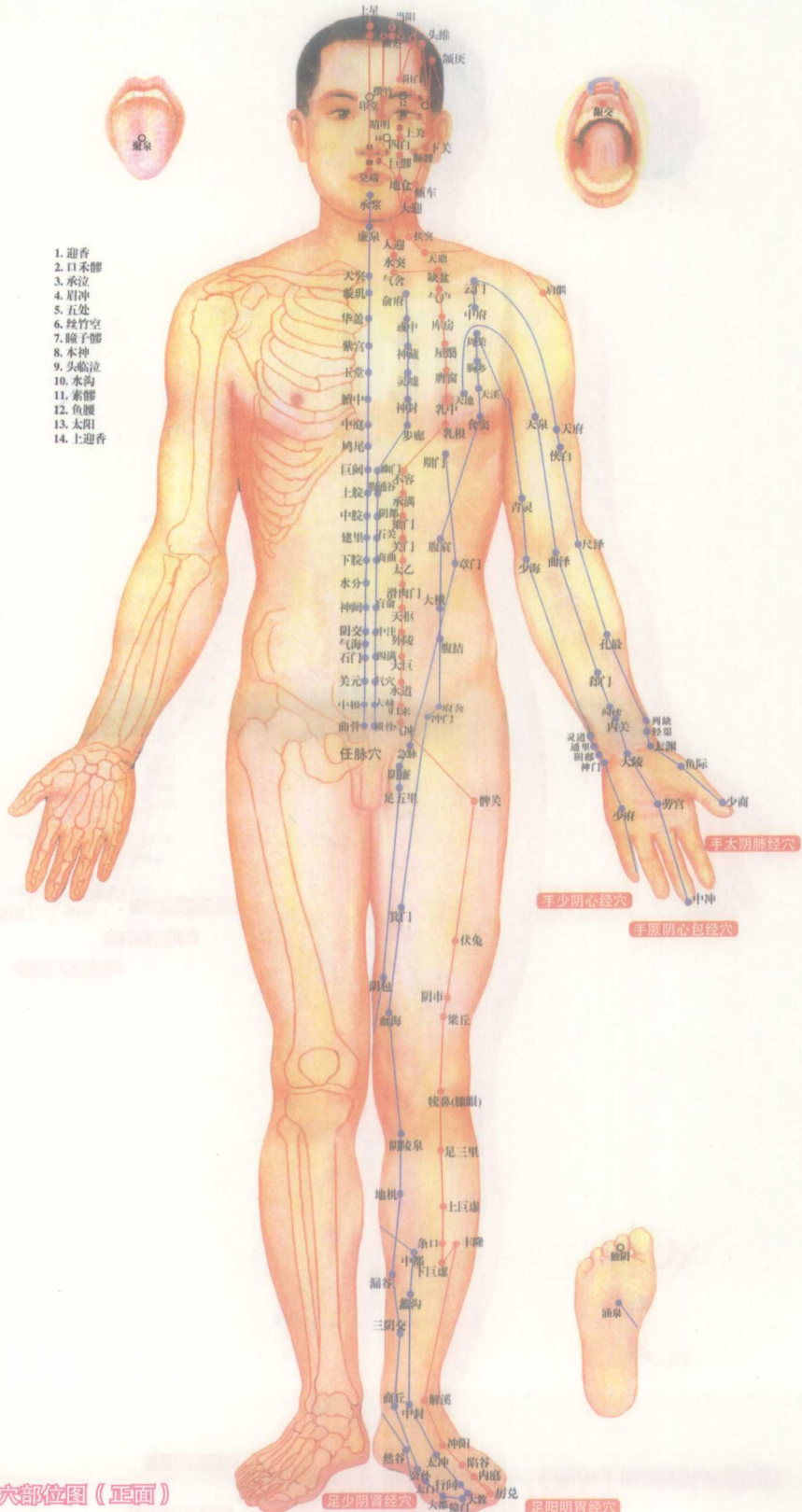
最温暖的膀胱经

足太阳膀胱经上所有的脏器都有相应的俞穴（“俞”这个字不念yú，这个字在针灸学上念shù）：心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、肾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、关元俞。五脏六腑都在这上边，就是说所有的脏器，通过捶后背的方法可以促进血液循环，而且在捶的过程中，我们可以用手按一按脊凸旁边，能刺激所有的脏器。



为什么拍后背好

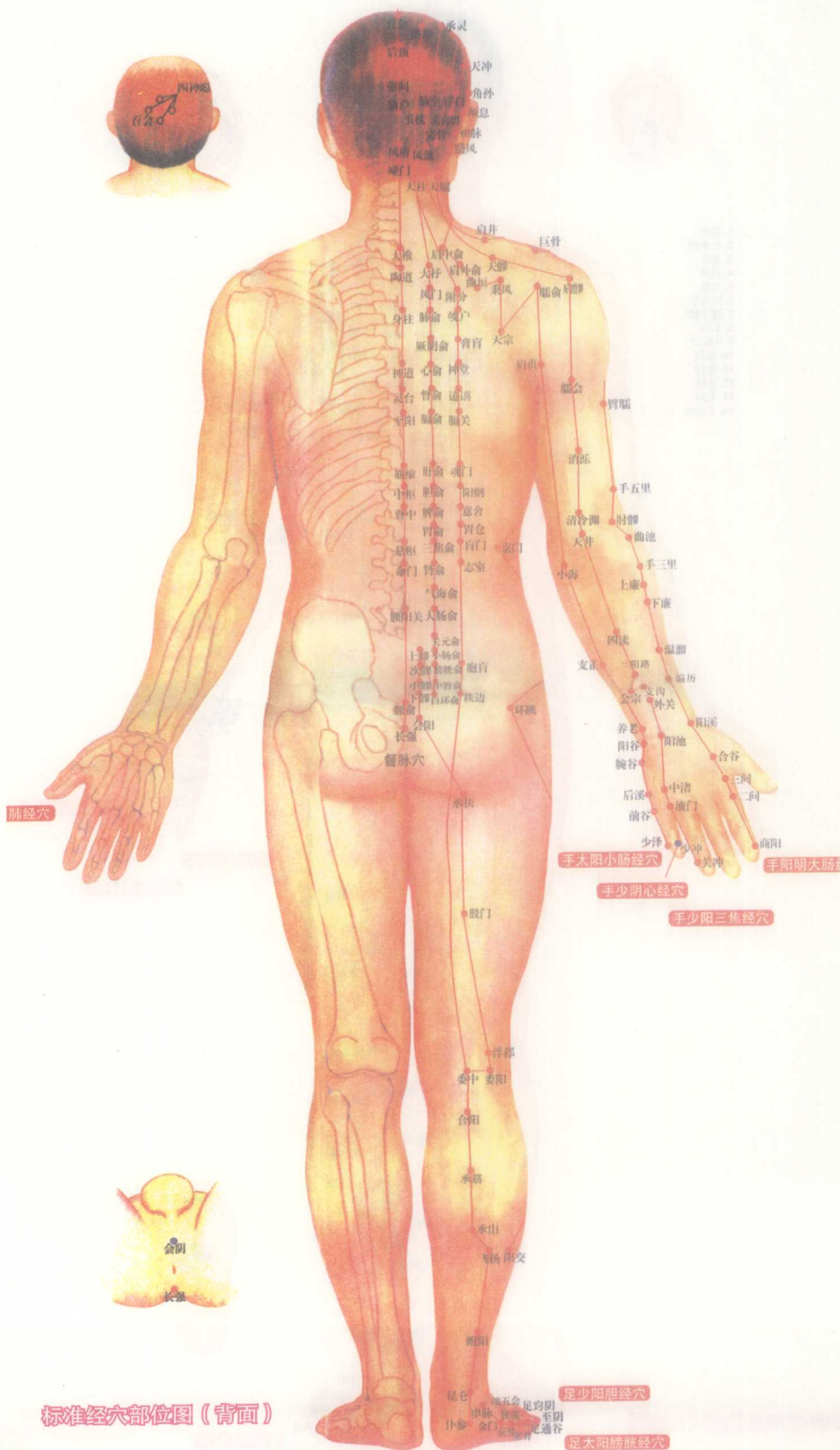
植物神经系统是整个神经系统的一个重要组成部分。植物神经系统从



1. 迎香
2. 口禾髎
3. 承泣
4. 肩冲
5. 五处
6. 丝竹空
7. 睛子髎
8. 头临泣
9. 水沟
10. 素髎
11. 鱼腰
12. 太阳
13. 上迎香

标准经穴部位图（正面）

足少阴肾经穴 足太阳脾经穴 足厥阴肝经穴 足阳明胃经穴



标准经穴部位图（背面）