

生活中医化 中医生活化

鼎力
推荐

管理出健康

生活中的中医

低成本健康策略

◎ 编著 孟景春

健康管理，健康中医

中医管理，一生健康

上海科学技术出版社

中国中医药出版社 中国医药出版社



生活中的中医

低成本健康策略

张其成 王洪臣

中国中医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社 中国中医药出版社

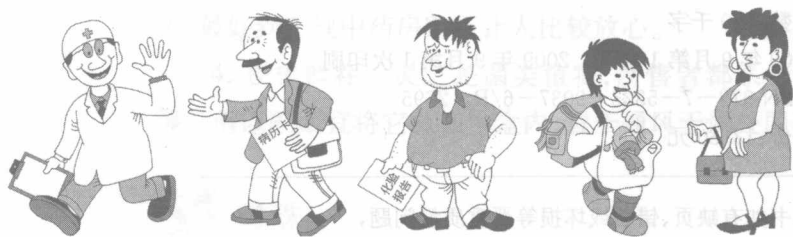
生活中的 中医

低成本健康策略

编著 孟景春

协编 陈晓钰 季佳文 丁媛媛

孙 龙 郭立珍



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的中医:低成本健康策略/孟景春编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5323-9937-6

I. 生... II. 孟... III. 中医学 IV. R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119837 号

湖策東對本知册

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 5.5

字数:120 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5323-9937-6/R • 2695

定价:13.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换





中医保健防病,简便廉验。本书先是重点介绍春夏秋冬四季健康养生策略,并针对日常生活起居中的吃喝拉撒睡进行中医指导,随后提供8种“杀手病”的中医防治策略,推荐9类日常服药注意事项、7种名贵中药的科学服用和贮存方法,并配以插图,实为一本有防有治的中医健康管理读本。

本书作者为年已八旬的名老中医,著作等身,精神矍铄,临床经验丰富,对中医药健康策略熟谙于心。作者在书中娓娓道来,如同在听健康讲座。可供广大养生保健爱好者、健康管理行业人员阅读参考。



什么是健康？很多人认为没有病就是健康。其实这种认识只说对了一半，或者说认识不够全面。真正健康的概念是：世界卫生组织（WHO）提出的：“健康不仅是没有伤病，而是躯体上、精神上的健康和良好的社会适应能力。”后来又将道德修养纳入健康的范畴。概括地讲就是身体和心理两者都要健康。那么，怎样才能得到健康呢？

从健康经济学的角度出发，寻求低成本的健康投入来获得高质量的身心健康，成为时下各领域都在研究的时髦话题。实践证明，中医药以其“简、便、廉、验”的特点在防治疾病、促进健康方面有着无与伦比的优势，理应在国家的医疗卫生保障制度中占有重要的地位。让人欣喜的是，国内从事健康管理行业的人员已经开始重视中医药，并就中医药“治未病”的特点，展开了相关尝试，取得一些让人瞩目的成果。

近两三年来，一些中医药养生保健科普图书的旺销，一方面固然是当前还在面临的金融和经济危机使然，人们更加关注自己的健康，尽量少生病、不生病；另一方面也说明低成本投入而高收益

产出的中医药养生保健观念的深入人心。

一个人生活在社会里,总离不开一日三餐,吃喝拉撒睡,以及生活起居的习惯,中医药养生保健的观念也事无巨细体现在生活中的这些方方面面。另外,中医药讲究天人相应,因人、因时、因地制宜,有着一整套完整的养生保健理论和措施。这些理论和措施因较为系统,普及起来有一定的难度。

因此,本书干脆绕开这些繁复的理论,以“中医生活化,生活中医化”为指导,以点代面,分8部分,从大家比较关注的四季养生、日常生活中的衣食住行、常见疾病的中医药防治、科学服用药物等方面,只讲一条条的、具体的中医药养生保健策略,相信定会受到各方面读者的欢迎。说实话,这些策略,都与身体的健康与否,存在着密切的关系。

“关乎细节,拥有健康”,是永恒的主题。一个人若是把健康寄托于医生是被动的,只有自己时时关注日常生活中方方面面与健康有关的细节,积极主动的注意,那就可以使健康永远伴随你,使你有高质量生活,永远幸福快乐。

最后,衷心祝愿大家在中医药的庇护下,人人拥有健康的身心,长命百岁不是梦!

编者

2009年3月



春日气候孩儿脸/ 1

春季要捂,穿戴要暖/ 1

饮食宜省酸增甘/ 2

广步于庭,被发缓形/ 5

调摄情志,养肝制怒/ 7

踏青休闲好时节/ 9

炎夏防暑湿/ 11

穿衣戴帽要防晒/ 12

清暑解热话饮食/ 13

夏季运动妙法/ 19

清心宁神度炎夏/ 20

夏季生活起居有讲究/ 22

夏季常备小药箱/ 26

冬病夏治真奇妙/ 27

秋风送爽防秋燥/ 29

秋季宜冻/ 30

甘润饮食防秋燥/ 30

补肺益气多运动/ 38

乐以忘忧/ 40

夜卧早起,与鸡俱兴/ 42

冬季防寒,合理进补/ 44

入冬穿衣戴帽有讲究/ 44

药食进补,来春打虎/ 47

严冬避寒巧锻炼/ 69

放松心情,多晒日光/ 71

早卧晚起,必待日光/ 73

吃喝拉撒睡中的中医/ 75

讲究吃不是罪/ 75

喝的科学/ 87

从“拉撒”中知健康/ 100

赶走失眠,睡出健康/ 102

清洁厨卫保健康/ 108

科学使用家用电器/ 115

中医防治“杀手病”/ 122

远离高血压(脑卒中)/ 122

防治冠心病/ 126

做一个快乐“糖人”/ 127

降血脂,防治高脂血症/ 133

阻击老年痴呆病/ 135

癌症只是慢性病,可防也可治/ 138

日常服药有讲究/ 144

中药服用法和禁忌/ 144

西药剂型和服用法/ 148

不能同吃的药物与食物/ 150

12 类不能合用的中西药/ 151

孕妇不宜用的西药/ 152

八类药女性经期不宜服用/ 153

会杀死精子的中草药/ 154

“伟哥”的 8 种副作用/ 155

酒后忌服的药物/ 156

科学服用 7 种名中药/ 158

人参/ 158

西洋参/ 160

蛤蚧/ 161

鹿茸/ 163

冬虫夏草/ 165

灵芝/ 166

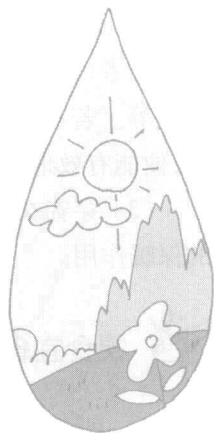
珍珠/ 167

春日气候孩儿脸

天地(自然界)是个大宇宙,人体是个小宇宙,人生活在自然界中,各种活动无不与之息息相关,所以中医学里有“人与天地相应”的整体观说法。我们讲究养生保健,同样也要以“天地相应”的观点为指导,尤其是四季的养生保健。在此首先讲有关春季保养的事宜。

春季气候的特点:总的趋势是由寒转温,但在这总的趋势中,还有乍寒、乍暖的变化,故有“春日气候孩儿脸,一日变三变”的说法。

春季气候有所变化,也影响到人体生理上的变化。其变化是气温影响人的皮肤汗孔,由致密而渐转疏松,体表血脉亦由冬季紧缩而渐趋舒张。此外,春季气候对内脏也有其特有亲和力,即主要影响肝,故《黄帝内经》说“春气通于肝”。由于“春气通肝”的原因,同时也影响到精神方面。由于春季中人体环境的这些变化。故而要注意春季健康细节管理,如衣帽的穿戴、饮食卫生、运动锻炼、情志的调摄以及生活起居等都要以春季的气候和人体变化为依据,然后作出有针对性的选择。



1

春日气候孩儿脸



春季要捂,穿戴要暖

穿衣戴帽,几乎是一年四季都离不开,但其重点和要求却不完全相同。春季的重点在头和脚,要求是一个字“捂”。

孙思邈在《千金要方》中主张春时衣着宜“下厚上薄”,当然这上薄是相对而言的。穿衣戴帽为什么“捂”?其目的是适度保暖,

避免春寒的侵袭。“捂”的要求是“五暖”：“室暖”、“身暖(指天晴时在户外晒太阳)”、“脚暖”、“头暖”和“背暖”。具体健康细节以下详细介绍。

(1) 服色细节:春季在中医学和古代哲学“五行”相配中属木,其色青。因此,春季的服色以青绿色为最适宜,如衣服颜色可选深绿色和浅蓝色为最佳(当然帽子除外),这样会有利于养肝明目。

(2) 穿衣戴帽要随时增减:因春季天气多变,寒暖交替,故必须做到感暖时即减少衣服,至少要宽衣解带;觉寒时立即增加。千万不能觉热时捂一下,觉冷时挺一下。若年轻体壮者尚无大碍,年老体弱者(包括婴幼儿),稍不注意,便会诱发伤风感冒、咽喉炎、气管炎等。若有冠心病者,亦能以此而诱发。若能做到随时增减衣服,便能有效地防止这些病变的发生。

(3) 穿着衣料:以棉絮或羽绒为衣较佳,因为既轻又具有良好的保暖作用。



饮食宜省酸增甘

饮,指饮料,食指主食和菜肴。总的原则是:其一,要遵照孙思邈所提出的“春季宜省酸增甘,以养脾气”。意思是说在春季里控制酸味食物,适当多吃味甜的食物。其根据是“春季通肝”,酸味多作用于肝,使肝气旺盛,而肝又能制约脾(指消化功能),影响脾的运化食物的功能;甘味是作用于脾的,故多食甘味能增强脾的水谷运化功能。其二是要选择味甘性平、微辛,具有疏肝明目功用的食物,其目的能调和肝气,使易旺的肝气(过旺的肝气,俗称肝火)趋于平和。

一、饮料的选择

饮料品种很多,而适宜于春季服用的,有以下两种。

(1) 菊花茶:取甘菊花(中药店有售)10克,若平素嗜茶者,可

适当加茶叶2~3克。用开水泡15分钟即可。上为一日量,亦可为半日量。功能清肝火,明目。

(2) 菊花杞子茶:甘菊花10克,上好的枸杞子10~12克,用保温杯泡20~30分钟饮用。上为一日量。能养肝血、清肝火,适用于两目干涩、二目视糊者,常饮有较好的效果。

二、主食与菜肴的选择

1. 主食 除粳米外,可适当加食面类食品,此外还可加食大麦片、荞麦、燕麦类。在麦类中特别提出是“麦蚕”:它是麦穗青而未黄时,采摘麦穗去皮和芒刺,放在铁锅炒去部分水分,至八成熟时,再放入石磨中磨,磨出时一条条酷似小蚕,故名“麦蚕”。它含有淀粉酶、卵磷脂、糊精、麦芽糖,尤其是带青时,维生素含量较多,有清肝、健肝的作用。可直接食用,或捏成粢饭团食用。

2. 菜肴 不外荤素(菜)两大类。

(1) 荤菜类:鹌鹑和鹌鹑蛋、鸽肉、河蚌肉、螺蛳肉、青鱼、甲鱼、猪肝、鸭肉等。其烹饪方法和搭配,一般均可从个人习用烹饪法。但河蚌和螺蛳肉的烹饪,要注意必须加辛温的调料,如老姜、大葱、胡椒粉等。煮炒连壳的螺蛳,还可加花椒和八角茴香等。这是因河蚌和螺蛳都性寒,一般寒性都有伤胃的副作用,所以必须加入姜、葱等辛温之品,才能中和它的寒凉之性。还需加酒,不仅是去寒还能去腥。此外,还有必须注意的是,过清明节后最好不要吃它,一到清明节,都怀有很多小螺蛳,其肉质瘦了;再则清明节后有很多寄生虫在内。再有猪肝虽为常吃的,但现有人认为猪肝为解毒的脏器,因此肝内必有残留毒素,故食猪肝前必须先于淡盐水或米泔水内浸泡以清除其毒素。

(2) 蔬菜类:人们常吃的蔬菜品种甚多,而这里所介绍的,是属于春季应时蔬菜。所谓应时者,即过了春季就没有了。这些应时蔬菜是:荠菜、菊花脑、马兰头、枸杞头、春笋等。其中菊花脑、马兰头、枸杞头等,过去人们都称之为野菜,是贫苦人的家常菜,而现



在营养学家认为这些所谓野菜，营养成分十分丰富，而且还有防病治病的功效，故而在富丽堂皇的大酒店中也上了宴会席。

以上这些应时蔬菜，吃的方法多种，可以凉拌，可以和其他食物如鸡蛋、香干、肉丝等拌炒，也可腌制，或剁细做馅，包馄饨、汤团等。

以上所介绍春季饮食保健中的饮料和主食、菜肴中的物品，之所以强调在春季食用最为适宜者，其理有：一是针对春季气候的转温；二是针对春气通肝，肝气易旺，肝火易于上升；在众多的食物中，在性味上来说，一定要属于性平或微寒的，味属甘平的。其中除河蚌和螺蛳外，基本都符合这一要求。从其功能来说，都要具有一定的滋补作用，且重在养肝或疏肝；另外对春季易发的常见病和易于诱发的慢性病具有一定的防治功效。

如应时蔬菜中荠菜，有降压和止鼻出血作用，春季易见鼻出血，故《内经》中有“春善病鼽衄”，鼻鼽就是指鼻塞流涕，衄指鼻出血。

再有马兰头，亦有治鼻出血的功效，另外还有防止肝炎、咽喉炎、急性结膜炎的发生。

菊花脑，功能清肝明目、降血压，治急性结膜炎。

枸杞头，能降压、降脂，对脂肪肝有抑制作用。

再有春笋对三高病（高血压、高血脂、高血糖）、肥胖病等，均有抑制和调节功能。

再说主食中燕麦，常食能有效地降脂减肥，降胆固醇、三酰甘油。

荤菜中所选的禽鱼类，大多属于性平味甘的，属于低脂肪、高

蛋白,都具有补养肝肾的功能。

因此,以上介绍的主食和菜肴,若能再加适当的调配,对春季的保健养生,能起到良好的效果。

三、饮食和水果的宜忌

关于饮食之宜,以上已作全面介绍。在此讲禁忌,重在忌辛辣肥腻。

所谓辛辣就是带有麻辣气味的食物,举例辛辣的食物,一般讲有五种,即葱、薤、韭、蒜、芫荽,称为“五辛”,常言道“五辛害目,以蒜为最”,意思是这五种辛辣的食物,都是对眼睛不利的,尤其是大蒜最明显。前面已讲过春气通肝,春旺于肝,故春天肝气易旺,吃了这些辛辣的食物,对于肝气易旺者,无异于火上浇油。除五辛外,辣椒亦在禁忌之列。

熏烤肥腻食物,亦应尽量少吃,因熏烤食物容易“上火”,肥腻食物易影响胃肠的消化,且肥腻过食,也是易患脂肪肝的重要原因。

至于水果,应时的有樱桃、杨梅、荸荠、草莓、桑葚子等,都属于甘而微酸的,具有补肝养肝的功用,尤其是桑葚子有较好的滋养肝血、明目的功效。不过桑葚子最好是自己到桑园中采摘,择红紫者。在《本草新编》中明确提出:“桑葚采摘紫者为第一,红者次之,青者不可用。”而现中药店所售大多为青色。保存的方法是“桑葚不蒸熟,断不肯干”,故一定要放锅上蒸熟,方能晒干久存。



广步于庭,被发缓形

常言道“生命在于运动”,它指出了运动对生命活动的重要作用,但在具体运用中,还要知道运动有“因时制宜”和“因人制宜”的道理。所说的因时制宜,是说运动锻炼在不同的季节要选择适合某一季节的运动项目;因人制宜,是要根据年龄的大小,身体的强弱以及身体肥瘦选择合适的运动项目。在此谈春季的运动,是属于“因时制

宜”的范畴。下面就谈谈关于春季运动锻炼的三个问题。

一、运动项目的选择

运动的项目从总体来说不下数十种。但适宜于春季锻炼的，以柔和动作缓慢者最为适宜，如太极拳、太极剑、健身球、散步等，切勿作剧烈运动。



之所以如此要求，是由春季中人身体的阳气和气血活动决定。春季是一岁之首，是由严寒冬季过度而来的。《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”意思是春季3个月，是万物复苏的季节，天地间生气萌动，万物都有生机勃勃、欣欣向荣的趋势；《黄帝内经》对运动也提出“广步于庭，被发缓形”的要求。不过这两句话，重

在理解其涵义，所谓广步于庭，是指在庭院的空旷处散步；被发缓形，被（同“披”）发是指虽起床后头发仍未很好的梳理，因古代男子也是留长发的，缓形是起身后衣服穿上但未束服，这是古代服装的特点，我们现代所穿的当然与古代不同，所以说对这句话应该理解它的含义。因运动锻炼若将衣带紧束是不利周身血脉的流通。其所说广步，即漫步之意。

从这个要求来说，故建议运动锻炼项目以太极拳、剑及散步为宜。因这些运动都是柔和缓慢，有利于疏通血脉，活动筋骨，且是老少皆宜，即使体弱或有慢性疾病者，经常锻炼可使身体转弱为强，并有利于疾病的康复。

二、何时进行运动锻炼

关于运动锻炼时间，《黄帝内经》也提出“早起”。但这里的早起，并不是越早越好。现在有不少晨练者，时间很早，往往在凌晨4~5时就出门了，以为起得早，空气清新。其实这是一个误区。这

是因为空气真正清新应该在日出之后,因树木的绿叶要经过阳光的照射经光合作用后才能吐出氧气;再有春天的早晨,还有寒气,凡有气管炎或冠心病,更宜避开春寒的侵袭,若有雾和大风,即使已至日出后,仍不宜外出,可在室内锻炼。

再有若外出锻炼,不宜空腹,必须吃点东西,喝杯热的牛奶或豆浆。这主要是怕空腹锻炼易引起低血糖,发生头晕眼花的现象。

三、锻炼时间的长短

运动锻炼时间的长短,有人以里程计,如走路或跑步,有人提出每次5千米为准;也有人提出每次应1小时或2小时为准;还有人以心率搏动为准,如每分钟106~150次。提出这样要求,提出者当然也有他们根据。但是笔者认为,以这种标准计算其运动锻炼的量是否到位,未免有些机械。

正确的方法应该是:因人而异,适度为准。

春季锻炼项目固然要选择,但锻炼的时间不能以同一标准来衡量,应根据锻炼后自身的反应来判断是否适度。什么是适度呢?即每人在锻炼时感到全身热乎乎,微微汗出,全身轻松,头目清爽为恰到好处,反之则不是太多即是不及,都不能达到健康保养的目的。因此,华佗就说过:“人体欲得劳动,但不当使极耳!”唐代孙思邈也说:“养生之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。”

华佗提出的“不当使极耳”的“极”字,便是超过限度;孙思邈所说的“常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”中的“小劳”,便是适度,大疲及强所不能,便是超越限度。这是非常可贵的“中庸”之道在运动锻炼中的理念。更可推而广之,这一理念可以说在保健养生的方方面面都是适用的。



调摄情志,养肝制怒

调摄情志,也就是通常所说的要保持良好的情绪。世界卫生

组织提出过健康的四大基石,其中之一就是“心态平衡”。由此可见,保持良好心态在养生保健中占有重要位置,而且是恒久性的,但是它在春季中对保持良好的心志,也就是说在调摄情志上有一定侧重点。

一、调摄情志



重在养肝制怒。其原因是在于“春气通肝”,易使肝气旺盛。肝旺者易生怒,《黄帝内经》说:“肝,在志为怒。”怒伤肝,故人当发怒时,常会表现为面红目赤(目为肝窍),这就是人在发怒时,肝火引起肝血上升的结果。严重还会引起出血。因此,春季调摄情志应以养肝制怒为重点。

二、养肝制怒的方法

正因春旺于肝,所以常易发怒,故而每当发怒之际,便要有意识地想办法调节,使怒火平息。有效的方法可采取以下几种。

1. 理智制怒法 所谓理智,即自己开导自己。最典型的例子,如清代道光年间,大力禁止鸦片的名人林则徐,他为官清正廉明,为人刚正不阿,但他在遇到不顺心的事,很容易发怒冲动,常常摔东西,或见人就骂,所以他妻子或好友常常规劝他。他也懂得经常发怒是无济于事的,于是自己想了一个办法,在宣纸上写了“制怒”两个大字,把它装裱好,放在镜框中,高高地悬挂在书房内,每进书房抬头就看到“制怒”二字。天长地久,将易怒的习性便制住了。同时更要理智地、冷静想,不管什么烦心事,你发怒能解决吗?相反地可能增加麻烦,伤别人感情,一点作用都没有。

2. 转移情志法 每当情绪不快欲发怒火时,立即脱离眼前环境,外出至附近公园散步,公园内花红柳绿,赏心悦目,顿时觉得心