

家庭生活实用医疗丛书

百姓健康课堂

中医养生

保健秘笈

中药养生,今古同脉,一部百姓实用的养生百科



掌握真正的中医养生方法,坚持健康的生活方式,拥有幸福快乐的人生。传统中医学的思想,通俗易懂的语言,简单而有效的养生法,教您如何从衣食住行进行养生,您会发现健康长寿原来很简单!



王军 主编

家用健康说明书
易学易懂,易做易行
方法科学、简便

一线专家健康大讲堂

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问,一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭,重点在于实用。是家庭必备的生活用书,遵循方便实用、浅显的原则,使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识,以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中医养生

保健绝笈

中医养生·今世网脉——最新最实用的养生百科全书



本书汇集了古今中外各种养生方法，包括饮食、运动、起居、情志、药物等方面，是广大读者了解中医养生、掌握保健绝笈的必备参考书。



中国医药出版社



中国医药出版社

本书汇集了古今中外各种养生方法，包括饮食、运动、起居、情志、药物等方面，是广大读者了解中医养生、掌握保健绝笈的必备参考书。

中国医药出版社

中国医药出版社

家庭生活实用医疗丛书

百姓健康课堂

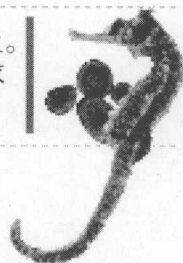
中医养生

保健秘笈

中药养生,今古同脉,一部百姓实用的养生百科

医实
疗用
从书

掌握真正的中医养生方法,坚持健康的生活方式,拥有幸福快乐的人生。
传统中医学的思想,通俗易懂的语言,简单而有效的养生法,教您如何从衣食住行进行养生,您会发现健康长寿原来很简单!



医实
疗用
从书

家用健康说明书
易学易懂,易做易行
方法科学、简便



王军 主编

一线专家健康大讲堂

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问,一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭,重点在于实用。是家庭必备的生活用书,遵循方便实用、浅显的原则,使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识,以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

责任编辑:张光朝

责任校对:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

中医养生保健秘笈/王军 主编. —延吉:延边人民出版社,
2009.8

(家庭生活实用医疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

I. 中… II. 王… 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 154170 号

家庭生活实用医疗丛书

王军 主编

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbbs.com>)

印刷:北京凯通印刷有限责任公司

发行:延边人民出版社

开本:710 × 1000 1/16 印张:180 字数:3000 千字

书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

版次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:5000 册 定价:290.00 元(全 10 册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编委会

吉林省肿瘤医院：
中西医结合科：张 越 景年财 杨 焱 吴 荻
卢 义 肖宏宇 周亚男 王 军
李明晶 程 林 贾艳华 杨吉利
孙守坤 唐海波 李 众 程 祺

主 编：王 军
副 主 编：杨 焱

前 言

随着社会的发展,各种压力一天比一天大,久而久之侵害了人们的健康。养生健身、抗病防衰、延年益寿等日益成为人们关注的热门话题。

“养生”是“养其生命”的意思。人体正气,来源于五脏,五脏坚强,血气充实,卫外固密,外邪无从侵入,疾病则不发生,健康则有保证。春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气。我国中医学就十分重视这些方面的预防保健,主要通过精神调养、食疗药膳、养生功法等整体综合措施,达到体质增强、防治疾病、防止衰老,延长生命的目的。

为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健,力登寿域,我们精心编纂了这部《中医养生保健秘笈》,希望读者在该书的帮助下,在没有疾病时可以保持不得病,在出现不适的症状时,可及时化解疾病,防止疾病形成,对已经患有的疾病可以有效控制,防止过快发展或突然发作,让从生长到衰老的整个生命过程,都处于良性循环状态。

身体好,心情也会好,就会有无穷的力量去创造一个又一个的辉煌,让人生因健康而美丽。

目 录

中医养生保健秘笈

第一章 中医养生常识	1
第一节 人体经络概况	2
第二节 中医理论基础	6
第三节 中药基础知识	30
第四节 中医疗法简介	34
第二章 精神养生保健	37
第一节 情志养生	38
第二节 德行养生	41
第三节 调气养生	42
第四节 静心养生	44
第五节 安神养生	46
第三章 快乐养生	49
第一节 培养多种兴趣	50
第二节 美容养生	56
第三节 四季穿着养生	60
第四节 沐浴养生	63
第五节 旅游养生	66

第四章 起居养生	71
第一节 睡眠养生	72
第二节 性与养生	74
第五章 运动养生	77
第一节 散步	78
第二节 跑步	85
第三节 健身操	93
第四节 游泳	95
第五节 登山	100
第六节 太极拳	103
第六章 心理养生	107
第一节 成长烦恼	108
第二节 恋爱心理	110
第三节 离婚心理	112
第四节 人际心理	116
第七章 气候养生	121
第一节 大寒	122
第二节 大雪	124
第三节 霜降	125
第四节 寒露	127
第五节 秋分	128
第六节 大暑	130
第七节 小暑	132
第八节 夏至	134
第九节 惊蛰	135
第十节 雨水	137

第八章 食疗养生	139
第一节 饮食常识	140
第二节 五谷养生	151
第三节 蔬菜养生	159
第四节 菌类养生	198
第五节 瓜果养生	232
第七节 茶酒养生	255
第九章 养生禁忌	257
第一节 饮食之忌	258
第二节 运动之忌	272
第三节 修身之忌	275

第一章



中医养生常识



要想将一件事情做好就必须先了解其本质,对症下药,方可药到病除。养生也是同样的道理。如果连养生的基本常识都不懂,又怎么能实现养生的目的呢?

第一节 人体经络概况

一、曲垣穴

曲,隐秘也,垣,矮墙也。曲垣名意指小肠经气中的脾土尘埃在此沉降。本穴物质为乘风穴传来的风气,风气在运行至本穴的过程中是吸湿下行,至本穴后天气态物中的脾土尘埃沉降地部,脾土物质堆积如丘,如矮墙之状,故名曲垣。

该穴位于人体的背部左右肩胛骨内上侧。其主治肩胛疼痛。指压此穴,就可以使身体感到轻松,情绪稳静;对于使水蛇腰变直也很有效。

中医养生中,一般直刺或斜刺0.5~1寸处。治疗时寒则针灸补之,热则泻之或水针。

二、肩井穴

肩井,井为地部孔隙。肩井名意指胆经的地部水液由此流入地之地部。本穴物质为胆经上部经脉下行而至的地部经水,至本穴后,经水由本穴的地部孔隙流入地之地部,故名肩井。

该穴位于人体的肩上,前直乳中,当大椎与肩峰端连线的中点,即乳头正上方与肩线交接处。取穴时一般采用正坐、俯伏或者俯卧的姿势。解剖时有斜方肌,深层为肩胛提肌与冈上肌;有颈横动、静脉分支;布有腋神经分支,深层上方为桡神经。

此穴主治肩背痹痛、肩酸痛、头酸痛、头重脚轻、颈项强痛、眼睛疲劳、耳鸣、手臂不举、高血压、乳痈、落枕、中风、瘰癧、难产等疾病。如果配足三里穴、阳陵

泉穴可以治疗脚气酸痛、乳腺炎特效穴。

中医养生中,一般直刺0.5~0.8寸,深部正当肺尖,慎不可深刺;可灸。

三、大巨穴

大巨,穴内气血物质所占据的区域为大为巨。本穴物质为外陵穴传来的地部水液,其下传之水为脾土中的外渗之水,来源及流经区域巨大,如同巨大的浅溪,故名大巨,别名腋门穴。

腋门、液门穴。腋,通液。液,地部水液也。门,出入的门户也。腋门、液门穴名意皆指本穴为胃经水出入的门户,理同大巨名解。

该穴位于人体的下腹部,从肚脐到耻骨上方画一线,将此线四等分,从肚脐往下四分之三点的左右三指宽处,即为此穴。取穴时,可采用仰卧的姿势。解剖时当腹直肌及其鞘处有第十一肋间动、静脉分支,外侧为腹壁下动、静脉;布有第十一肋间神经。

此穴位为人体足少阴肾经上的主要穴道之一,主要治疗小腹胀满、小便不利、腹泻、早泄、便秘、增进食欲、疝气、腰疼、遗精、月经痛、胸部健美等疾病。配中极穴、次髎穴也可以治疗小便不利。

大巨穴气血特征为气血物质为地部经水。运行规律为循胃经下传水道穴,可以传输胃经水液。

中医养生中,一般直刺1~1.5寸。寒则点刺出血或补而灸之,热则泻针出气。

四、中极穴

中极,中,与外相对,指穴内,极,屋之顶部横梁也。该穴名意指任脉气血在此达到了天部中的最高点。本穴物质为曲骨穴传来的阴湿水气,上升至中极时已达到其所能上升的最高点,故名。别名为气原穴,玉泉穴,膀胱募穴,气鱼穴。

气原,气,气态物也。原,源也。气原名意指本穴的水湿之气为任脉气血的生发之源。本穴物质为天部的水湿之气,水湿浓度大,吸热后可胀散为强劲的天部阳气,本穴如同人体之气的生发之源,故名气原。玉泉名与气原同,玉指金性之气,泉指气血输出为源源不断。

该穴位于人体下腹部,前正中线上。将耻骨和肚脐连线五等分,由下向上1/5处可以找到该穴。取穴时可采用仰卧的姿势。

此穴位为人体任脉上的主要穴道之一,主要治疗生殖器疾病、阳痿、小便不利、泌尿疾病、膀胱炎、尿频、尿急、精力不济、早泄、月经不调、阴痛、阴痒、产后恶露不止、圆形脱发症等疾病。配大赫穴、肾俞穴、阴交穴、三阴交穴、次髎穴也可以治疗月经不调、产后恶露不止、阳痿、早泄、遗精、白浊、痛经崩漏、胞衣不下等症状;配中极透曲骨穴、三阴交穴、地机穴可以治疗产后、术后尿潴留;配阴谷穴、气海穴、肾俞穴可以治疗遗溺不止;配大敦穴、关元穴、三阴交穴可以治疗疝气偏坠;配中极透曲骨、配气海穴、膻中穴、足三里穴可以治疗尿潴留症;配水分穴、三焦俞穴、三阴交穴、气海穴、委阳穴可以治疗水肿。

解剖时在腹白线上,深部为乙状结肠;有腹壁浅动、静脉分支,腹壁下动、静脉分支;布有髂腹下神经的前皮支。

中医养生中一般直刺0.5~1寸;可灸。

五、气海穴

气海,气,气态物也,海,大也。气海名意指任脉水气在此吸热后气化胀散。本穴物质为石门穴传来的弱小水气,至本穴后,水气吸热胀散而化为充盛的天部之气,本穴如同气之海洋,故名气海,别名腓腧穴,丹田穴,下育穴,下言穴,气泽穴,季腧穴。

腓腧,腓,脖子也,腧,中央也。腓腧名意指任脉气血在此循腹正中line而行。

丹田,此为道家术语,道家视脐下腹部为丹田,故名。

下育,下,下部也,育,心下育膜也,此指穴内物质为脂类物质。下育名意指任脉气血中的膏脂之物在此随水气的胀散而输向人体各部。

气泽名意与气海同,泽指穴内的天部之气为混浊之状。

该穴位于人体的下腹部,直线连结肚脐与耻骨上方,将其分为十等分,从肚脐3/10的位置,即为此穴。取穴时,可采用仰卧的姿势。

此穴位为人体任脉上的主要穴道之一,主要治疗妇科病、形体羸瘦、四肢乏力、大便不通、泄痢不禁、遗尿、遗精、阳痿、怯寒症、腰痛、精力减退、食欲不振、夜尿症、儿童发育不良等疾病。配足三里穴、脾俞穴、胃俞穴、天枢穴、上巨虚穴可以治疗胃腹胀痛、呃逆、呕吐、水谷不化、大便不通、泄痢不止(脾气虚弱);配

足三里穴、合谷穴、百会穴可以治疗胃下垂、子宫下垂、脱肛；配关元穴、命门穴（重灸）、神阙穴（隔盐灸）可以急救中风脱证；配三阴交穴可以治疗白浊、遗精；配关元穴可以治疗产后恶露不止；配灸关元穴、膏肓穴、足三里穴可以治疗喘息短气（元气虚惫）。

解剖时在腹白线上，深部为小肠；有腹壁浅动脉、静脉分支，腹壁下动、静脉分支；布有第十一肋间神经前皮支的内侧支。

中医养生中一般直刺0.5~1寸；可灸。孕妇慎用。

六、耳门穴

耳，穴内气血作用的部位为耳也，门，出入的门户也。耳门名意指三焦经气中的滞重水湿在此冷降后由耳孔流入体内。本穴物质为角孙穴传来的水湿之气，至本穴后，水湿之气化雨冷降为地部经水并循耳孔流入体内，本穴如同三焦经气血出入耳的门户，故名耳门。

该穴位于人体的头部侧面耳前部，耳珠上方稍前缺口陷中，微张口时取穴。在听宫穴的稍上方。取穴时可以让患者采用正坐或仰卧、仰靠姿势，以便实施者能够准确的找寻穴道和顺利的实施相应的按摩手法。

此穴是治疗多种耳疾重要的首选穴位之一。主治治疗颈颌痛、唇吻强、耳鸣、聋哑、聾耳、颞浅动、静脉耳前支、布有耳颞神经、面神经分支牙痛以及其他常见的耳部等疾病。配丝竹空穴治牙痛；配兑端穴治上齿齬。

耳门穴的气血特征为气血物质为天部的凉湿水气和冷降的地部经水。运行规律为大部分水气冷降为地部经水，小部分水气吸热后循三焦经上行禾髻穴，经水则下行并循耳孔流入体内。

中医养生中一般直刺0.5~1寸；可灸。寒则先泻后补或补之灸之，热则泻针出气。

第二节 中医理论基础

一、中医学的基本特点

(一) 人体是一个有机的整体

整体就是统一性和完整性。中医学非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系,认为人体是一个有机的整体,构成人体的各个组成部分之间在结构上不可分割,在功能上相互协调、互为补充,在病理上则相互影响。而且人体与自然界也是密不可分的,自然界的变化随时影响着人体,人类在能动地适应自然和改造自然的过程中维持着正常的生命活动。这种机体自身整体性和内环境统一性的思想即整体观念。整体观念是中国古代唯物论和辩证思想在中医学中的体现;它贯串于中医学的生理、病理、诊法、辨证和治疗等各个方面。

我们人体的每个脏腑、组织或器官各有其独特的生理功能,而这些不同的功能又都是人体整体活动的一个组成部分,这就决定了人体内部的统一性。也就是说,人体各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在生理上是相互联系、相互支持而又相互制约的,在病理上也是相互影响的。人体的这种统一性,是以五脏为中心,配以六腑,通过经络系统“内属于腑脏,外络于肢节”的作用而实现的。五脏是代表着整个人体的五个系统,人体所有器官都可以包括在这个系统之中。人体以五脏为中心,通过经络系统,把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体,并通过精、气、血、津液的作用,完成机体统一的机能活动。

中医学在整体观念指导下,认为人体正常的生理活动一方面依靠各脏腑组织发挥自己的功能作用,另一方面则又要靠脏腑组织之间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用,才能维持其生理上的平衡。每个脏腑都有其各自不同的功能,但又是在整体活动下的分工合作、有机配合,这就是人体局部与整体的统一。

在认识和分析疾病的病理状况时,中医学也是首先从整体出发,将重点放在局部病变引起的整体病理变化上,并把局部病理变化与整体病理反应统一起来。一般来说,人体某一局部的病理变化,往往与全身的脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。由于脏腑、组织和器官在生理、病理上的相互联系和相互影响,因而就决定了在诊治疾病时,可以通过面色、形体、舌象、脉象等外在的变化,来了解和判断其内在的病变,以作出正确的诊断,从而进行适当的治疗。

(二) 人与自然界具有统一性

人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,而机体则相应地产生反应,属于生理范围内的,即是生理的适应性;超越了这个范围,即是病理性反应。

季节气候以人体的影响:春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒表示一年中气候变化的一般规律。生物在这种气候变化的影响下,就会有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的适应性变化。人体也与之相适应,人体的脉象也有春弦、夏洪、秋浮、冬沉的不同。许多疾病的发生、发展和变化也与季节变化密切相关,如春季常见温病,夏季多发中暑,秋季常见燥症,冬季多有伤寒。

在昼夜晨昏的变化过程中,人体也必须与之相适应。白昼为阳,夜晚为阴,人体也是早晨阳气初生,中午阳气隆盛,到了夜晚则阳气内敛,便于人体休息,恢复精力。许多疾病的发病时间及引起死亡的时间也是有一定规律的。如研究表明,五脏衰竭所致死亡的高峰时间在下半夜至黎明前,春夏季时期急性心肌梗塞多发生在子时至巳时,而秋冬季,该病的发作多在午时至亥时。

由于人体本身的统一性及人与自然界之间存在着既对立又统一的关系,所以对待疾病因时、因地、因人制宜,就成为中医治疗学上的重要原则。因此在对病人作诊断和决定治疗方案时,必须注意分析和考虑外在环境与人体情况的有机联系以及人体局部病变与全身情况的有机联系,这就是中医学的重要特点——整体观念。

(三) 辨证论治

证,是机体在疾病发展过程中的某一阶段的病理概括。由于它包括了病变的部位、原因、性质,以及邪正关系,反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质,因而它比症状更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质。

中医认为,同一疾病在不同的发展阶段,可以出现不同的证型;而不同的疾病在其发展过程中又可能出现同样的证型。因此在治疗疾病时就可以分别采

取“同病异治”或“异病同治”的原则。“同病异治”即对同一疾病不同阶段出现的不同证型,采用不同的治法。例如,麻疹初期,疹未出透时,应当用透疹的治疗方法;麻疹中期通常肺热明显,治疗则须清解肺热;而至麻疹后期,多有余热未尽,伤及肺阴胃阴,此时治疗则应以养阴清热为主。“异病同治”是指不同的疾病在发展过程中出现性质相同的证型,因而可以采用同样的治疗方法。比如,心律失常与闭经是两种完全不同的疾病,但均可出现血瘀的证型,治疗都可用血府逐瘀汤进行活血化瘀。这种针对疾病发展过程中不同质的矛盾用不同的方法去解决的原则,正是辨证论治实质的体现。

辨证就是把望、闻、问、诊四诊所收集的资料、症状和体征,通过分析、综合,辨清疾病的病因、性质、部位,以及邪正之间的关系,概括、判断为某种性质的证。论治,又称为“施治”,即根据辨证的结果,确定相应的治疗方法。辨证是决定治疗的前提和依据,论治是治疗疾病的手段和方法。通过辨证论治的效果可以检验辨证论治的正确与否。辨证论治的过程,就是认识疾病和解决疾病的过程。

辨证和论治,是诊治疾病过程中相互联系不可分割的两个方面,是理论和实践相结合的体现,是理法方药在临床上的具体运用,是指导中医临床的基本原则。中医临床认识和治疗疾病,既辨病又辨证,但主要不是着眼于“病”的异同,而是将重点放在“证”的区别上,通过辨证而进一步认识疾病。

二、病因与发病

中医学认为,人体各脏腑组织之间,以及人体与外界环境之间,相互作用,维持着相对的动态平衡,从而保持着人体正常的生理活动。当这种动态平衡因某种原因而遭到破坏,又不能立即自行调节得以恢复时,人体就会发生疾病。

病因,就是破坏人体相对平衡状态而引起疾病的原因。古代中医病因学将致病因素分为三种:即外因(如风、寒、暑、湿、燥、火等),内因(如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等)和不内外因(包括饮食所伤、劳倦过度、外伤、虫兽所伤、以及溺水等)。人体受某种致病因素作用后在疾病过程中形成的病理产物,又能直接或间接作用于人体某一脏腑组织,发生多种病证,故又属致病因素。其实,中医的所谓“不内外因”,有的即是外因,如外伤等;有的则是内因为主,但常结合外因而致病的,如饮食不节、劳逸损伤等皆属此类。没有一种致病因素既不属于内