

家庭中医养生系列二



滋身堂
ZHI SHEN TANG
For Health & Well-being
02-002

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②

小方治大病



《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
Zi Shen Tang
The Nourishing
Herbal Medicines
for you

家庭**中医药**

养生精华录②

小方治大病

图书在版编目(CIP)数据

小方治大病 / 《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; 2)
ISBN 978-7-5057-2510-2
I.小… 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 188216 号

书名 小方治大病
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
18.5 印张 350000 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 978-7-5057-2510-2
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. 顺应时间的养生最高效…3
2. 您的养生方式由您的体质决定…9
3. 为什么现代人大多体内有“痰”…16
4. 因人而异,找准自己的养生方…20
5. 一“补”到位:胖人和瘦人都要补到实处上…22
6. 别让体内的“火毒”偷走您的健康…24
7. 家中有“三法”,治病不求人…32

第二章 养生重在天人相应:让我们的身体四季如春

1. 春养肝:春来暖洋洋,保肝保安康…41

- 2.夏养心:护佑我们心中升腾的暖阳…52
- 3.秋养肺:让肺更顺畅自然地呼吸…64
- 4.冬养肾:将所有的肾精都藏起来…78

第三章 人生无处不养生:在生活中养生,在养生中生活

- 1.萝卜和姜都是从泥土里长出的板蓝根…95
- 2.早餐吃温热的食物才能护好“胃气”…100
- 3.服对水果保健药,“果”然最养人…103
- 4.鱼鳞、西瓜皮是我们餐桌上的滋阴圣品…113
- 5.零食也能吃出健康来…117
- 6.老年人如何才能“食之有味”…119
- 7.何以祛病,唯有杜康——酒的妙用法…122
- 8.药从“色”中来:什么样的颜色能治什么样的病…128
- 9.养花养草都养心…132

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.谁不想有一扇明亮的窗——常见眼病的自然疗法…139
- 2.头痛眩晕“百会”好——头晕的自然疗法…147
- 3.将肌肤从危“癣”中拯救出来——皮肤病的自然疗法…149
- 4.轻松熄灭喉咙里的“火”——口干舌燥的自然疗法…162

5.“发”随手动——脱发的自然疗法…164

6.熬夜应该这样去“补”——黑眼圈、眼袋的自然疗法…169

第五章 三分治病七分养:谁都可以不出门就祛除慢性病

1.还喉咙一片清凉——慢性咽炎的保养方法…173

2.让过敏离得远远的——慢性鼻炎的保养方法…180

3.“铮铮铁骨”有真诀——骨质疏松的保养方法…186

4.一定要激发肾的先天潜能——肾脏疾病的保养方法…190

5.逐个攻克舌头上的“火山”——口腔溃疡的保养方法…197

6.疏通气血的排泄管道——心血管疾病的保养方法…199

7.“好吃好喝”就能让气息畅通无阻——慢性支气管炎的保养方法

…213

8.把更多的气血贡献给自己——贫血的保养方法…215

9.点“石”成水——胆结石的保养方法…220

10.轻松应对“百病之源”——糖尿病的保养方法…226

11.您也可以带病延年长生——癌症的保养方法…239

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.健康还是靠自己…249

2.观念对了,长命百岁也就来了…251

- 3.知足常乐,和心念一起休养生息…256
- 4.做“乐活”老人:像阳光一样生活…262
- 5.越是“难人”越要学会倾诉痛苦——给男人的健康忠告…268
- 6.有一种药叫“诗药”…270
- 7.还有什么比看破一切更逍遥呢…273
- 8.献给每一位读者的“快乐”健心操…279

附录 1 家庭服用中药小常识…285

附录 2 简易抗衰老体操——给中老年朋友的保养方…287

前 言

第一章

很多朋友患有慢性病,病情虽然不是很危重,但总是久治不愈,时好时坏,再加上症状很多,感觉从头到脚就没有舒服的地方,经常烦恼不堪。其实,当你遭遇身体不舒服的情况,我们需要的不是急于吃药,而是要找对适合自己的养生方法。

中医同西医很不相同,中医的辨证诊断有很强的“个性化”,往往在西医诊断为相同疾病的病人,在中医那里却辨证为完全不同的“证型”,因此处方和药物也不大相同。所以说,中医的辨证诊断不完全是看病人患了什么病,还要了解病人是什么人,也就是中医“因人而异”的养生观念。

本书既是一本简单易懂的家庭医学读物,又是一本送给自己的养生速成宝典。书中全面述说了中医因时制宜、因人制宜、因地制宜的养生之道,并详细介绍一些日常生活中的保健细节,让您的养生方式变得更高效。

同时,本书还针对 30 多种常见病的特点,提出科学的中医保养方案,使读者可以更方便地对号入座,了解自己需要什么样的小处方来医治身体大病,使您在轻松阅读中把握健康与养生之道。

子曰:“工欲善其事,必先利其器。”适合的就是最好的,每个人都有自己的倚天剑和屠龙刀。祝愿每一位读者都能从本书中找到适合自己的养生方法,庇佑、养护好自己身心的元气,让我们少生病,甚至不生病,这才是养生治病的大智慧。

前言

第一章

有求才有健康：每个人都是自己最好的医生



1. 顺应时间的养生最高效

中国传统医学一直认为：即便是同一个人，当他身处在不同的时间段时，其生理机能、健康状况也常常是各不相同的。更为令人惊奇的是，药物的使用效果、疾病的好转与加重、生命的衰竭与死亡，都与这种时辰的变化密切相关。

中医治疗讲究选择时间

北京·萧 笛

中医治疗疾病，讲究选择恰当的时间。中医经典《灵枢·岁露》中有“人与天地相参也，与日月相应也”的名言，强调治病用药“必知天地阴阳，四时经纪”，“合人形以四时五行而治”。

美国人 A.皮尔兹与 R.范贝弗合写的《生物钟》里援引了一次有趣的实验：一些男女志愿者被请进山洞里，在切断任何时间线索的几个月后，虽然志愿者们的吃饭和睡眠有些飘忽不定，但实验记录表明，他们在完全丧失对白天和黑夜的判断情况下，体内的各种物理、化学变化却仍在有规律地升高和降低，表现出明显的 24 小时昼夜节律。研究人员把这种节律称之为“生物钟”。

这本小书在中国翻译出版时曾在中医界引起轩然大波，原因是它与已有几千年历史的中医“天人相应”学说不谋而合。曾几何时，中医学的“天人相应”学说还被当成是封建糟粕扫进历史垃圾堆中。这个时候人们又开始意识到这是一笔宝贵的财富，于是查找资料，翻阅文献，希望能够把它找回来，应用到我们的临床实践中。

当然中医学的“天人相应”范围比起“生物钟”要广阔得多,它不仅说明一天当中的变化,也在说一年当中的变化,而且也不仅仅是说时间的概念,还包括了地域空间的概念等等。人类生活在地球上,地球的自然环境无时无刻不在影响着人类的生存。每当自然界发生哪怕是一点轻微的变化,人类的身体也会相应地产生反应,如果正常情况下产生生理的适应性超越了机体承受范围,即是病理性反应,也就是生病。比如每当初冬寒流一到,人们就会感觉寒冷,因此也需要相应地换上冬装。如果硬扛着,也许就会患上感冒。所以中医学认为:“人与天地相应也。”(《灵枢·邪客》)这种人与自然相统一的特点被中国古代学者称为“天人相应”。

中医学认为,在一天当中,有昼夜晨昏的变化,人的身体也与之相适应。白昼为阳,夜晚为阴,人的身体也是清晨起来阳气初生,正午时分阳气隆盛,入夜则阳气内敛,便于人的身体休息,恢复精力。这是因为人体内的气血也具有一定的流动性,中医认为气血是通过经络流动到肌体各个部位,营养内脏和全身。这种气血的流行也是按照时间节律的,这种节律就是十二时辰的节律。许多疾病的发病时间及引起死亡的时间也与这一节律有关。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,春夏季急性心肌梗死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。此外据观察,人的脉搏、体温、耗氧量、二氧化碳的释放量、激素的分泌等,都具有24小时的节律变化。

中医学还认为,季节气候对人的身体也有相应的影响。春天温暖、夏季炎热、秋天干燥、冬天寒冷,一年中气候变化具有恒常的规律。在这种气候变化的影响下,各种生物就会有春天萌生、夏季生长、秋季成熟、冬天贮藏等适应性变化。人的身体也和自然界相适应,因此也要按照不同方式养生保健。《素问·四气调神大论》里有较详细的阐述,简要意思是说,春天因为阳多而阴少,应该晚睡早起,在庭院中散步,使意志充满生发之气,以适应

天地间的生发之气。夏天应该晚些入睡,以顺应自然界阴气的不足,早些起床,以顺应阳气的充盛,不要因白天过长而使阳气怠惰,要调养自己的意志像夏天的植物一样繁茂,使神气充实。秋天要早卧早起,早卧是避秋夜露寒,以适应阴长,早起也是顺应阴长之意,使精神内守,不要让自己的意志外驰,以顺秋收之意。冬天要早卧晚起,使自己的生机潜藏,以适应自然界之闭藏,神气内藏,不要搞得浑身出汗,使阳气外泄。这就是中医学“春夏养阳,秋冬养阴”的养生思想。

中医学有关时间的“天人相应”理论不仅适合于养生,还运用于治疗之中,中医常说的“因时制宜”就是这个意思。选择时间服药,正是顺应了人的身体所特有的生理和病理的节律性变化,即按照脏腑、气血、阴阳、经络在一天当中盛衰的节律性变化规律以及病情在体内的变化规律,有针对性地进行用药,具有更佳的效果。

(编辑 李国坤)

时辰养生与人体保健

●清晨卯时需静养

许多临床医生都会有这样一种感觉,一天之内人最危险的时刻大多在黎明。因为此时人的血压、体温比较低,血液浓稠,流动速度缓慢,非常容易发生缺血性脑卒中。有调查报告显示,凌晨的死亡人数大约要占到全天死亡人数的60%。

而在中国传统文化中,5~7时正好为卯时,它正处在阴阳交替的过渡

之际。卯又属木，与肝相配，故此时津血潜藏于内，机体阴盛阳弱，人体非常需要安静修养，方能度过这由阴转阳的转折关头。所以从养生保健的角度出发，尤其是年老体弱及危重病人，此时绝不可轻举妄动，免得扰乱了体内生物钟的正常运转。有许多中老年人，常常喜欢清晨起来锻炼身体，其实这种做法既不科学又不安全，非常不利于身体的健康。

●辰时、午时宜进餐

按照中医养生理论，人们早晨起床、进食早餐的最佳时间，应该是在7~9时的辰时，因为辰时属阳、属土。此刻太阳升起，阳光的刺激使得体内褪黑激素水平下降，机体苏醒，开始进入工作状态，身体的各个部件（包括胃肠的消化吸收功能）趋于活跃与兴奋，非常适合人们起床运动、进食早餐。而9~11时的巳时，则是一天中脑力活动的高峰期，因为巳时属火、属心，而心主血脉和神明，所以这时候体内气血旺盛，循环顺畅，思维敏捷。据研究，绝大多数人一般都是在早上醒来后1~2小时内，达到头脑最为灵敏的阶段。

而11~13时的午时，虽也属火，但因与其相配的是小肠，而小肠又是人体吸收营养物质最重要的器官，所以午时是补充各种营养素的最佳时期。由于午餐前后人大多处于紧张的工作之中，机体的新陈代谢十分旺盛，营养素的消耗量也比较大，所以午餐的摄入量，不仅应该占到全天总摄入热量的45%~50%，而且对食品的质量要求也相当高。此外，午时因环境温度较高，使得体表血管扩张，血液被迫向外分流，所以午餐后应注意适当休息，以保证消化器官的血液供应和营养物质的吸收。

●未、申、酉、亥养五脏

13~15时为未时，未属脾，主运化、四肢和肌肉，在这一时段，人体的气血精华上可升至大脑，外能发散于四肢，所以，未时既适合人的脑力运作，又利于人的体力运动，是人在一天中的高质量工作区段。

15~17 时为申时,申时与大肠相合,主沉降,此时不仅是排泄体内各种代谢产物的最佳时机,还是一天中采用泻下法治疗胃以下(中下焦)脏器疾病最为有利的时段。按照人体阳气昼夜盛衰的节律变化,从申时起,阳气沉降,脏腑传导功能加强,故此时用泻下药可明显提高疗效。

17~19 时为酉时,酉时属肺,为金,是肺气较旺的时段。由于肺主皮毛,所以酉时体表皮肤、呼吸道等对外界的刺激非常敏感,再加上酉时是从阳转阴的阶段,金性又变化多端,稍不注意即可出现外感病邪、机体过敏、情绪反常等病症,临床上各类患者体温出现异常波动,大多也见于此一时段。

19~21 时为戌时,属胃为土,故它相对而言以宁静沉稳之气为主,这时候人们最应该做的养生之事,就是在进食晚餐之后,休息片刻以呵护胃气。

21~23 时为亥时,属肾为水,而中医之肾内藏生殖、泌尿、内分泌等各大系统,因而亥时人体内性激素水平比较高,是一天中性欲最为旺盛的时候。此时拥有一段健康、和谐、高质量的性生活,不仅可以帮助人们减轻压力、缓解疼痛、促进睡眠,还能增强机体的免疫和内分泌功能,美容皮肤,延缓衰老。若能在这时适当进食一些牛奶、豆浆等,特别是富含色氨酸的食品,可以促进体内褪黑激素的合成与分泌,从而起到提高睡眠质量的作用。

●子、丑、寅、卯宜入眠

23~1 时为子时,1~3 时为丑时,3~5 时为寅时,以及本文开始所讲的 5~7 时的卯时,均是入眠的最佳时间。因为子时是一天时辰中的阴中之阴,此时体内以副交感神经兴奋为主,体温下降,呼吸、心率、脉搏减慢,肾上腺素水平降低,外周血管扩张,内脏各器官功能下降,而大脑松果体分泌的褪黑激素含量却开始增高,从而诱导人体进入睡眠放松状态。此时段不宜进食、看书、运动,以免引起机体兴奋,影响正常的睡眠节律。卧室内的光线宜黑不宜亮,因为光照越是强烈,松果体分泌的褪黑激素越少,越不利于入眠。

医学研究发现,睡眠障碍是危害人体健康最直接的无形杀手之一。从子时到卯时的四个时辰、八个小时,人体虽说处于睡眠放松状态,其实这也正是人体的自我修复时段,因此对养生保健来说有着非常重要的积极意义,切不可掉以轻心。

（编辑 李国坤）

● 子、正、午

子时（23-1时）：此时阳气初生，万物开始萌动。此时应静卧，不可妄动，以养阳气。正午（11-13时）：此时阳气最盛，万物生长旺盛。此时应适当活动，以助阳气。午时（11-13时）：此时阳气开始收敛，万物开始成熟。此时应适当休息，以养阴气。

2. 您的养生方式由您的体质决定

因人制宜是指在治疗中,根据病人年龄、性别、体质、工作条件等不同特点,来考虑治疗用药的原则,其中最主要的一点是观察病人的“体质”。

看中医时要“看人下菜碟”

北京·萧笛

常常有人来信、来电话,现在甚至是发电子邮件向老中医求助,希望“妙手回春”的老中医能够提供一个秘方治愈他们的顽症。在过去,老中医肯定会说这是“隔山看病”,而断然谢绝的。现在为了帮助患者,有好多中医大夫也勉为其难地开出处方,请病人“试试看”。为什么这样呢?

因为中医同西医很不相同,中医的辨证诊断有很强的“个性化”,往往在西医诊断为相同疾病的病人,在中医那里却辨证为完全不同的“证型”,因此处方和药物也不大相同。可是病人或家属提供的信息很难完全符合中医辨证的需要,仅凭于此则很难作出准确的辨证。这就有些像一句俗语说的“看人下菜碟”,中医的辨证诊断不完全是看病人患了什么病,还要了解病人是什么人,也就是中医的“因人制宜”。

因人制宜是指在治疗中,根据病人年龄、性别、体质、工作条件等不同特点,来考虑治疗用药的原则,其中最主要的一点是观察病人的“体质”。中医临床治病,是以人为对象,不是孤立地看病。在西医诊断为同样的疾病,中医则往往还要进一步了解,如病人的体质强弱、胖瘦的差异,男女性

别的不同,年龄老少的不同等等诸多因素。因男女各有其生理特点,特别是妇女经期、带下、怀孕、产后等情况,治疗用药都需要加以考虑。年龄不同,生理机能及病变特点也各异,老年人气血衰减,生机减退,病多虚证或正虚邪实;小儿生机旺盛,但气血未充,脏腑娇嫩,且生活不能自理,多病饮食无常,饥饱不匀,寒温失调。用药剂量必须根据年龄酌情加减。在体质方面,由于每个人的先天禀赋和后天调养不同,因而个体素质不但有强弱之分,而且还有偏寒偏热或素有某种慢性病存在等不同的情况,所以虽患同样的疾病,治疗用药应有所区别。如阳盛之体慎用温热,阴寒之躯慎用寒凉等。

《后汉书》中记载,东汉时有名医郭玉,从小学医,精通脉学,擅长针灸,汉和帝时任太医丞。人们发现他诊治来自农村的贫民穷汉,往往应手而愈。但给达官贵人治病,效果却不怎么好,于是一些富贵之人找他看病时往往都换上破旧的衣服。汉和帝知道后问郭玉:“为什么你给贫贱之人治疗效果好,富贵之人效果差?”郭玉答道:“诊病是件非常细致微妙的事,要求医生全神贯注,心领神悟,不能有一丝一毫之差,否则就会影响诊治效果。那些达官贵人盛气凌人,使我之心惶惶不安,给他们治病有四个难处,第一,那些人自以为是,自作主张,而不听从我的治疗医嘱。第二,他们骄奢淫逸,起居饮食不能节制。第三,他们的体质外强中干,使医生不好下药。第四,他们好逸恶劳,不能坚持锻炼。”皇帝听了,也觉得他的回答很有道理。

以往的中医给病人治病,往往从诊脉时已经开始了。所以《素问·汤液醪醴论》说:“病为本,工为标,标本不得,邪气不服。”这里说的“病”,指病邪、病势及病人的精神作用;“工”,指医生及治法。意思是说,病人和医生之间,好比“内因”和“外因”的关系一样,要想治好疾病还需取决于内因,但医生应发挥好外因的作用,只有这样,病邪才能平服。可见,治疗疾病,