

悟道中医

280 多位中医专家全力推荐

主编 何 革

副主编 傅志泉 虞玉凤 李珍

生活中的中医药

看似简易，字字真经的 **中医启蒙书**

懂点中医 让全家人受益！

养生心为先，健康贵在“和”

莫忘【鱼腥草】

养血第一方【四物汤】

【捏脊】手到病除



014031241

R2
20

生活中的中医药

SHENGHUOZHONG-DE
ZHONGYIYAO



主 编：何 革

副 主 编：傅志泉 虞玉凤 李 珍

编 者：(按姓氏笔画排序)

丁 璞 王 峻 方新华 李 珍

李自明 何 革 何富乐 陈尹剑子

张永华 周春华 汪芳俊 胡 军

洪鸣鸣 洪彩娟 章祖林 黄劲松

黄荣富 黄健戈 傅华洲 傅志泉

虞玉凤 戴常梅

配 图：李 珍 洪彩娟

插 图：李 宏



北航

C1719160

浙江科学技术出版社

132180410

图书在版编目(CIP)数据

生活中的中医药 / 何革主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5341-5885-8

I. ①生… II. ①何… III. ①中国医药学—基本知识
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299941 号

书 名 生活中的中医药
主 编 何 革

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
联系电话:0571-85058048
集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富阳正大彩印有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000 1/16	印 张	23.5
字 数	310 000		
版 次	2014 年 1 月第 1 版	2014 年 1 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5885-8	定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东
责任校对 王巧玲

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷

杭州兴邦电子印务有限公司

在浩瀚的历史长河中，中医犹如一颗璀璨明珠，历经数千年的沧桑而魅力四射，并以其浓郁的中国传统文化特色而成为中华民族优秀的文化瑰宝。

中医学是世界医学宝库中的一笔瑰丽的财富，即便在现代医学发达的今天，依然有愈来愈多的国人信赖中医、看重中医，把中医药作为防病治病的第一选择，以至于中医药也随着现代科技的高速发展而历久弥新。

本书围绕普及中医药知识的主题，开篇突出中医“治未病”的预防保健理念，弘扬中医药文化，传播中医药知识。通过生活中点点滴滴的中医药趣事，并运用小贴士、延伸阅读等方式来彰显中医药流传千古的防病治病、养生保健之精髓。同时，采用通俗易懂的中医术语，运用现代文学的写作手法，来诠释艰深难懂的传统中医药，把中医药的知识性与文学作品的可读性充分地融合在一起，除了让读者了解中医药的内涵之外，还将传统医学与现代医学作比较，以增进读者的理解。此书以漫谈的形式，由浅入深地介绍了中医药的保健知识，使中医药科普的科学性、知识性与趣味性达到高度统一，让读者在轻松、愉快的阅读中，走进中医药这一神奇的殿堂。

此书图文并茂，以普及中医药预防保健与养生知识为理念，供读者置于案头枕边随时翻阅。斯是好书，以飨读者。

浙江省卫生厅副厅长

張平

序二

XUER

中医中药是中华民族灿烂文化的重要组成部分，它以其特有的疗效与作用，为人类的健康与发展作出了积极的贡献，在防病治病、康复保健方面都显示出独特的优势和魅力。随着社会的发展，人们对预防、医疗、康复、保健、养生等服务的需求不断增长，中医药的应用也受到了前所未有的关注，尤其在一些疑难病症的诊治中，中医药以其整体调整和多靶点作用的特点，显示出独特的优势和巨大的潜力。

中医将人体视为一个小宇宙，将自然界视为大宇宙，并将人体内脏和体表各部组织、器官视为一个不能分割的有机体，同时也注意到四时气候、周围自然环境对人体生理、病理都有不同程度的影响。智者之养生，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，所以说，中医不仅强调人体内部的统一性，而且也重视人与自然界的协调性。换言之，人与大自然结合的思想，随时随地存在于我们日常生活的各个层面之中，这也就是中医所谓的“天人合一”思想。

今天，中国传统中医药学不仅受到世界卫生组织（WHO）的肯定与重视，更因其养生与保健理念深深地融入人们的日常生活之中，所以越来越受到西方人士的青睐。

本书以图文并茂的形式解读中医中药的知识内涵、传播中医中药的科学思想、弘扬中医中药的科学精神，从中医药的预防保健（治未病）开始，由浅入深地漫谈中医药，让读者了解中医药的基本思想及理论精髓，并能运用其指导我们的日常生活保健，增进对日常疾病的了解，进而将中医养生与保健方法运用于日常生活之中，达到益寿延年的目的。

中医药作为中华民族具有 5000 年历史的传统医药卫生与养生保健文化，人们用它以摄生、保健、抗衰老。正因为中医药与我们的健康密切相关，所以我们不仅要利用它来提高身体素质，而且要把它继续发扬光大，造福万代！

杭州市卫生局局长

陈建伟

中华民族在几千年漫漫的历史进程中，不仅创造出了辉煌的人类文明，而且总结出了一系列中医养生原则和中医药养生方法，成为中华民族优秀文化的一朵绚丽之花。中医药养生的历史源远流长，从古代的经、史、子、集到历代的诗词歌赋，乃至《红楼梦》等文学巨著，无不充溢着中医药文化。

中医药养生保健作为纯天然疗法，一直受到历代各界人士的青睐。中医养生倡导治“未病”，主张“天人相应”；中医治病强调“辨证论治”，追求“理、法、方、药”；中医食疗提出“药食同源，药食同功”等理论，都为人类的健康提供了丰富的物质宝库和智慧源泉。面对中医药这份宝贵的遗产，我们要整理，要学习，要继承，更要普及。

随着人们生活水平的提高，医疗条件的改善，平均寿命的延长，人们对益寿延年、养生保健的健康期望也日益高涨。面对当前人们对中医药科普的迫切需求，一些中医药临床一线工作者勤奋好学，志趣高远，他们在科学研究、临床诊疗的过程中深切体会到中医药的诸多优势，也常常面临着一些中医药养生保健的误区，深感普及中医药知识的重要性，乃邀志同道合者，历时二载，编撰此书，用通俗易懂的语言及生动的故事讲述中医药养生知识与保健理念，使读者既能从中了解中医药知识，感悟中医药的历史文化，又能在轻松的阅读中感受到无穷乐趣。

本书的内容对弘扬中医药文化、普及中医药知识、让中医药养生保健真正走入百姓生活，将发挥积极的作用。

杭州市红十字会医院院长
杭州市中西医结合学会理事长

何革

目录 MULU

生活中的中医药

SHENGHUOZHONG DE
ZHONGYIYAO

1 养生道 YANGSHENGDAO

养生,是指不同人群在春、夏、秋、冬四季不同的寒、热、温、凉变化中,和天时、气候同步行养生之道。善养生者,当顺时摄养,饮食有节,起居有常,不妄作劳,做到静养藏神,动以炼形,使形与神俱,凭借诸多中医保健养生之法,以臻机体防病保健强身之功。



1. 上古之人,养生度百岁 2
2. 上医治未病,防患于未然 5
3. 顺应自然,生活才健康 8
4. 日出而作,日落而息 11
5. 天人和,人际和,自我和 15
6. 春夏养阳,秋冬养阴 17
7. 冬令煎服膏滋药 20
8. 养生当以养心为先 23
9. 冬病夏治,不妨试试 26
10. 梳头养生的奥秘 28
11. 秋季养好肺,冬季少生病 31
12. 放飞风筝,乐趣多多 33
13. 常在花间走,活到九十九 36
14. 电脑一族的中医养生 39
15. 养生长寿三部曲——搓手、晒背、泡脚 42
16. 强身健体足三里 45
17. 书法和太极,养性又练体 47
18. 常按涌泉穴,养生又抗衰 49
19. 常拔火罐,身体康健 52
20. 轻松捏脊,手到病除 55
21. 揉腹按摩治胃疾 58
22. 神奇的太阳穴 60
23. 电影《刮痧》的启迪 63

2 中药效 ZHONGYAOXIAO

病有虚实、寒热，药有四气、五味。中药以其寒、热、温、凉之四气，酸、咸、甘、苦、辛之五味，演绎着其治病养生的功效，用之得当，效如桴鼓。



1. 神奇的冬虫夏草 68
2. 冬令进补话阿胶 71
3. 灵芝，神话中的仙草 73
4. 长白山归来话人参 76
5. 百草园中的何首乌 79
6. 消食导滞莱菔子 82
7. 止血疗伤有三七 85
8. 爱撒娇的龙芽草 88
9. 妇科要药属当归 90
10. 将军之药——大黄 93
11. 有情之树——合欢 95
12. 钻地神龙穿山甲 98
13. 中药里的和事佬——甘草 100
14. 百结之花——丁香 103
15. 妇科良药益母草 106
16. 重阳节与吴茱萸 109
17. 端午艾叶又飘香 111
18. 远志与小草 114
19. 健脾消食焦三仙 116
20. 南方人参绞股蓝 119
21. 幸福的蒲公英 121
22. 药中黄金——铁皮石斛 124
23. 陈年往事话陈皮 128
24. 清雅高洁的荷花 130
25. 明目佳品决明子 133
26. 祛风良药话防风 135
27. 定风神药数天麻 137
28. 泄漏天机之龟甲 140
29. 药中白虎——石膏 142
30. 百尺竿头，更进一步(部)——百部 145
31. 桑树一身皆是宝 147
32. 杉树皮的自述 151

3 疾病疗 JIBINGLIAO

中医治病强调辨证论治，追求理、法、方、药，丝丝入扣，以致诸多被后世尊为“经方”的中医方剂，以其卓著的临床疗效久传不衰，千古流芳。



1. 治病必求其本 156
2. 治心脏“偷停”的良方——炙甘草汤 159
3. 女性养血第一方——四物汤 161
4. 脾胃功能差，四君子汤来帮忙 164
5. 补气又补血，中医八珍汤 166
6. 女科圣药逍遥丸 167
7. 古方今用生脉饮 170
8. 夏日第一宝——藿香正气丸 172
9. 扶正固表的玉屏风 174
10. 凡人仙药六一散 176
11. 消食和胃的保和丸 178
12. 醒神开窍的安宫牛黄丸 180
13. 治痞良方——半夏泻心汤 183
14. 祛瘀生新的生化汤 185
15. 和剂之祖——小柴胡汤 188
16. 解痉止痛第一方——芍药甘草汤 190
17. 养心又除烦，甘麦大枣汤 192
18. 天王补心丹的由来 194
19. 治痰通用二陈汤 196
20. 奉养双亲之良方——三子养亲汤 199
21. 治瘫妙方——补阳还五汤 201
22. 手指揉揉，破涕为笑 203
23. 奇妙的针灸治疗 205
24. 神奇的小儿推拿 208

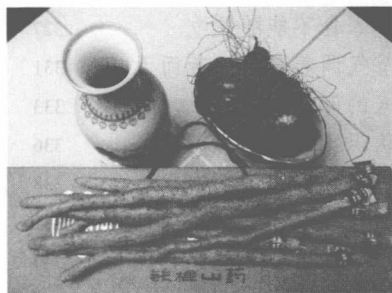
4 情志调 QINGZHIDIAO

中医养生，首重养神，养神之道贵在静。心安志闲，调神摄生，方能达到身心的健康；淡泊宁静，知足常乐，才有利于防病祛疾，抗衰防老，益寿延年。

1. 仁者寿，乐者寿	212
2. 远离失眠，预防为先	215
3. 从诸葛亮之死谈适劳逸，和情志	219
4. 淡泊的心态是幸福的源泉	221
5. 调畅情志，远离围绝经期困扰	224
6. 肝病患者的情志养生	227
7. 忧伤的五月	229
8. 别让七情影响你的健康	232
9. 运动要有好心态	235
10. 学会舍得	236

5 食疗补 SHILIAOBU

食物不仅能提供人体生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病、调理身体、强壮体魄，于是，中医食疗便成了国人的一种长远的养生行为与传统的保健习惯。



1. 冬尝腊八粥	242
2. 冬吃萝卜夏吃姜	245
3. 山药养生好处多	248
4. 清凉消暑的荷叶粥	251
5. 养生保健的菊花茶	253
6. 望梅止渴话乌梅	255
7. 止咳莫忘鱼腥草	257
8. 美容保健的薏苡仁	260
9. 要想眼睛亮，常喝枸杞汤	262
10. 日食三颗枣，长寿又不老	265
11. 老少咸宜的健脾粥	268
12. 四时神药话茯苓	271
13. 抗衰延寿数银杏	274
14. 盛夏佳品金银花	277
15. 长寿食品说山楂	280
16. 似梨非梨、似瓜非瓜的木瓜	282
17. 药食兼优的百合	284
18. 美容专家玫瑰花	287
19. 蚁食，健康长寿的饮食方法	290

20. 白领一族的养生饮品—— 决明降脂明目饮	293
21. 春季养生宜平补	295
22. 夏季养生当清补	297
23. 秋季养肺正当时	300
24. 冬季进补好时节	302
25. 科学喝汤，有益健康	305
26. 风湿痹痛话药酒	307
27. 说茶养生	310

6 误区绕 WUQURAO

在人们的健康意识日益增强的今天，生活中的很多误区也在危害着我们的健康，人云亦云者有之，随意盲从者有之。中医养生只有走出误区和盲从，方能获得自然健康。



1. 用药如用兵，感冒慎用止咳药	316
2. 并非人人皆宜的六味地黄丸	319
3. 便秘有虚实，泻药当慎用	322
4. 都是啤酒和海鲜惹的祸	325
5. 中药类零食不能随便吃	327
6. 不按节气调养身体，劳而无功	331
7. 补出来的麻烦	333
8. 正确认识三伏贴	336
9. 煎服中药有讲究	338
10. 人到中年，须小心谨“肾”	341
11. 老年人如何防秋燥	344
12. 四季均须防风	347
13. 远离冻疮有良方	349
14. 气血双养，手脚不凉	351
15. 产前宜凉，产后宜温	355
16. 学学青蛙游泳，告别产后腰痛	357
17. 小儿须防牵拉肘	359
18. 小心得上垂腕症	362



1

养生道^{中医}

YANGSHENGDAO



中华医药史话

养生之道，自古有之。《黄帝内经》云：“上古之人，其于道也，从轩、岐、黄、帝，法天、象、地，负阴、抱阳，冲气、于、和，呼吸、精气，独立、不惧，恬淡、虚无，真气、从之，精神、内守，病安、从来。”此即养生之道之始也。后世医家，如张仲景、华佗、李时珍等，皆对养生之道有深入之研究。张仲景之《伤寒杂病论》，华佗之《五藏论》，李时珍之《本草纲目》，皆为养生之道之重要著作。养生之道，不仅关乎个人之健康，亦关乎国家之兴衰。故养生之道，实为中华医药之核心也。

自古以来，中医倡导治未病，主张未病先防，既病防变，防患于未然，救弊于萌芽。早在《黄帝内经·素问》中就谓：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”指的是，高明的医师能抓住防治疾病的时机，通过养生保健，使机体保持健康，免受各种致病因素的侵袭，以达到“正气存内，邪不可干”的最佳养生效果。

中医之养生，以其传统中医理论为指导，遵循阴阳五行、生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力，通过怡养心神、调摄情志、节制饮食、起居有常等养生之道，以臻保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的养生境界。

在中医养生中，精神心理的调摄、起居饮食的调养、运动健身的锻炼、扶正补益的方药、针灸推拿的保养，都能避邪防病，保健防衰，诚如《素问·上古天真论》所说：“上古之人，其知道者，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。”当你主动地用好中医诸多的保健养生措施，方能增强正气、调节功能、纠正病理，最终达到防治疾病与保健强身的目的。

① 上古之人，养生度百岁

英国著名生物学家巴封发现，哺乳动物的寿命一般为生长期的5~7倍。人类的生长期约为20~25年，那么人类的自然寿命应为100~175岁，也就是说，人类的正常寿命不应该少于100岁，但现实生活中却鲜有人活到这个岁数。

有关统计发现，中国人的平均寿命为72岁，就算是世界上人口平均寿

命最高的国家——冰岛和日本，其国民的平均寿命也只有 77 岁。尽管科学家预言，在本世纪末或下世纪初将攻破癌症难关，那时候，人类的人口平均寿命将会得到提升，世界人口平均寿命将超过 80 岁。那为什么人类目前的平均寿命依然不足自然寿命的一半，甚至远不及其他哺乳动物相对长寿呢？

其实，早在《黄帝内经》中就已告诉我们这个答案了。《黄帝内经》开篇《上古天真论》的第一个问题就是有关人类功能衰退和寿命的话题：“余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？”说明善于养生的人们懂得如何避免身心受到伤害，知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害，从而获得健康，也会比一般人的生命更长久。

上古之人懂得养生之道者能够做到：法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。

今时之人，违背养生之道：以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故年半百而动作皆衰。

因此，遵从养生之道，就可以在一定程度上延长人类的寿命，提高生活质量。

人们常说：“天有三宝——日、月、星，地有三宝——水、火、风，人有三宝——精、气、神。”中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。精充、气足、神全是人体健康的标志，精亏、气虚、神怯是疾病与衰老的先兆。古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本，具体表现在对身心两方面的调养。

身体方面的调养除了要“食饮有节”、“起居有常”、“虚邪贼风避之有时”外，还要注意对有形身体的锻炼保养，具体可以通过进行呼吸吐纳锻炼、气功导引、按摩等来增强体质。同时，更要注意心灵的修炼调养，因为身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面。

从中医养生来看，延长生命、预防衰老和拥有健康，缺一不可。2000多年前的医书《黄帝内经》之《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”又曰：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”明确提出养生应注重养身和养心两方面的保养。陶弘景在《养生延寿录》中亦提出：“养性之道，莫大忧愁大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。”

而中医身心合一整体观主要体现在“独立守神、积精全神、精神不散”的饱满精神状态，“动作不衰、形体不敝、形劳而不倦”的良好躯体运动能力以及“能形与神俱”和谐的心身运动——心身健康的最高境界。

(李自明)



延伸阅读

人体三宝——精、气、神

1. 精 泛指人体的一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。精主要由肾来管理，常常有“肾精”之称。“人始生，先成精”，精不仅是构成人体的基本要素，而且主宰人体的整个生长、发育、生殖、衰老的过程。

2. 气 是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织功能活动的动力，它既是物质的代称，也是功能的表现。气在人体有推陈出新、温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、



转化营养等重要职能，故“人之有生，全赖此气”。气能川流不息，如环无端，人体则健康无病。

3. 神 是指人体的一系列精神意识、思维活动，为心所主。心为人体的最高司令官，神则居其首要地位，心健则神气充足，神气充足则身强，神气涣散则身弱。故《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心伤则神去，神去则死矣。”

2 上医治未病，防患于未然

相传，春秋战国时期，名医扁鹊经常出入宫廷为君王治病。有一天，他见到齐桓公后对他说：“我发现君王您皮肤有病，您要及时治疗，防止病情加重。”扁鹊走了以后，桓公非常不高兴：“医师总爱在没病的人身上显能，以便把别人的健康身体说成是医治好的，我不相信这一套。”过了10天，扁鹊第二次见到桓公后说：“您的病已到肌肉，如不治疗，还会加重。”桓公还是不信。又过了10天，扁鹊第三次见到桓公后说：“您的病已到肠胃，不赶紧治疗将会恶化。”桓公更加反感。再隔10天，扁鹊一见到桓公扭头就走，桓公赶紧派人去问扁鹊，扁鹊说：“一开始桓公病在皮毛，用汤药清理、火热灸敷容易治疗；稍后他的病到肌肉里，用针刺可以攻克；再后来病到肠胃，服草药汤剂还有疗效。可是目前他的病已入膏肓，我已无能为力。”5天后桓公全身疼痛难忍，赶紧找扁鹊治病，此时扁鹊已逃往秦国。桓公后悔莫及，在痛苦中死去。

这个故事告诫我们，健康重在防患于未然，病在浅处易治，病入膏肓难疗。

同样是名医扁鹊的故事。魏文王曾问扁鹊：“你们家兄弟三人都精于医术，哪一个医术最好呢？”扁鹊回答说：“长兄最好，仲兄次之，我最差。”文

王感到很吃惊：“你的名气最大，为何反而是长兄的医术最高呢？”扁鹊惭愧地说：“我扁鹊治病，是在病情严重时治疗，一般人都看到我在经脉上放血或在皮肤上敷药等大手术，故认为我的医术高明，并闻名全国；我仲兄治病，是治病于病情初起之时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只在乡里；而我长兄治病，是治病于病情发作之前，由于一般人不知道他能事先看出病因，所以觉得他水平一般，但实际上他的水平最高。”

“上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。”这则历史故事里，名医扁鹊的精辟见解值得我们世代深思。

“未病”一词首见于中医最早的经典医著《黄帝内经》。“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这段话从正反两个方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭，也是中医治病的最高境界。中医以预防为主、防重于治的治未病思想，要求人们不但要治病，而且要防病；不但要防病，而且要注意病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌握治病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

中医治未病这一别具特色的预防医学理论强调的是摄生养性，防患于未然，即所谓“正气内存，邪不可干”。要求人们调摄精神意志，避免过度的情志变动；讲究四时阴阳，保养人体阳气；保持合理的膳食结构，生活起居规律。对疾病早发现、早诊断及早期治疗是关键，如老年人出现肢体麻木、沉滞者为脉络阻滞，予活血通络之丹参、红花、川芎、赤芍、鸡血藤；若见眩晕，则予平肝息风之钩藤、天麻、石决明、菊花等，从而预防中风的发生。

一旦疾病发生后，要争取治疗的主动权，防止其传变。所谓“先安未受邪之地”，“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，指的就是这个意思。如糖尿病患者血糖控制不良，久之则引起心、脑、肾、眼等脏器的损伤和病变。故对糖尿病患者，在重视早期血糖控制达标和胰岛功能修复的同时，选用中药重点养阴，活血通络。而对于有明显季节性的疾病，常可先时而治，预防为主，往往能事半功倍。如哮喘往往在秋冬常发，若在夏季进行冬病夏治，积