

中医养生 一本通

主编 贾文魁

衣食住行小事中，中医养生可建功

★ 饮食 睡眠 情志 衣着 锻炼 休息 ★

★ 季节 环境 婚育 用药 食疗 营养 ★

★ 药膳 理疗 读书 工作 娱乐 ……



人民卫生出版社

中医养生 一本通

主 编 贾文魁

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生一本通 / 贾文魁主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2013.7

ISBN 978-7-117-17438-1

I. ①中… II. ①贾… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 126391 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

中医养生一本通

主 编: 贾文魁

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 20 插页: 4

字 数: 538 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17438-1/R · 17439

定 价: 49.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中医养生一本通》编委会

名誉主编	赵建平	贺 李	樊东升	姜登科	
主 编	贾文魁				
副 主 编	赵 杰	崔国强	蔺 涛	曹学东	张泽锋
	赵国良	王毅东	李二梅		
常务编委	赵 文	荣爱国	薛志国	王振业	赵文兵
	陈 勇	李英侠	乔占瑞	闫建玲	王美玲
	陈小冰	董慧洁	赵桂英	胡 珊	闫 荔
	彭 涛	王丑叶	洪珍兰	刘 云	汪 勇
编 委	(按姓氏笔画排序)				
	刁慧芳	弓 克	王日权	王风兰	王丑叶
	王钊钊	王贵澍	王美玲	王洪艳	王振业
	王淑兰	王毅东	邓 昉	田剑锋	冯 立
	冯建军	乔占瑞	刘 云	闫 荔	闫建玲
	李 宏	李 林	李二梅	李巧圣	李永浩
	李永霞	李英侠	杨 剑	杨 静	杨可心
	宋秀林	宋晓玲	汪 勇	张 娟	张泽锋
	陈 勇	陈小冰	周 瑞	赵 文	赵 杰
	赵文兵	赵国良	赵建平	赵桂英	荣爱国
	荣晶晶	胡 珊	胡明丽	段红英	段春鹏
	姜登科	洪珍兰	祝 贺	贺 李	耿艳军
	贾文魁	高美琳	郭 辉	郭元兵	郭志芹
	曹学东	崔国强	梁晶晶	彭 涛	董慧洁
	温 琦	蔺 涛	蔺寿民	樊东升	薛志国
主编助理	田剑锋	段春鹏	郭志芹	祝 贺	王洪艳
	胡明丽	王日权	梁晶晶		

贾文魁简介



贾文魁,男,主任中医师,硕士研究生导师,现任山西省中西医结合医院副院长,兼任中华中医药学会民间传统诊疗技术与验方整理研究专业委员会常务委员,山西省中医药学会理事、肿瘤专业委员会副主任委员、内科专业委员会常务委员,山西省中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员、老年医学专业委员会常务委员、灾害医学专业委员会常务委员,山西省康复管理专业委员会副主任委员等,曾获“山西省卫生系统先进个人”等荣誉称号。

从事中医临床诊疗工作近 30 年,临证力倡“生命在于健康,健康在于平衡”的观点,重视燮理阴阳、调和

气血、扶正祛邪、补偏救弊等平衡疗法的应用,通过调整脏腑功能及调整阴阳气血,治疗恶性肿瘤、心脑血管病及糖尿病、颈椎病等,效果显著。特别是在肿瘤诊治方面,熔中医辨证与西医辨病于一炉,提出“一扶三保(扶正气贯彻始终,保胃气以资化源,保睡眠以养精神,保愉悦以畅情志),五脏同治,本标兼顾,综合治疗”的中晚期肿瘤的治疗原则,重点致力“异病同治”在肿瘤晚期治疗中的应用研究。先后主持和参与多项科研项目,发表专业论文及科普文章 60 余篇,著有《中医防治中风 300 方》及《古今医家诊治中风经验及发挥》,主编《古今名家中风验方赏析》和《中西医结合防治肿瘤 900 问》等。临证之余,致力于健康宣教工作,主编《健康快乐枕边书》、《各科常见病检查套餐》,参编《社区康复》、《灾害医学救治技术》等书籍。

前 言

养生者，“生生之道”也。《素问·上古天真论》中说“上古真人”“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”而“寿敝天地，无有终时”。可见健康长寿自古以来就是人们梦寐以求的目标。虽然现在不可能人人都“年皆度百岁而动作不衰”，但大量无可辩驳的事实证明，通过养生保健而使人生活的更好一些、质量更高一些、更健康一些，且在此基础上更长寿一些，却是完全可以做到的。

历代有关养生保健的书籍、论述和佳话、典故很多。汉末张仲景在《伤寒杂病论》序中劝“当今居世之士”，“留神医药，精究方术”，“保身长全，以养其生”；华佗根据“户枢不朽”的道理告诉人们运动可以健身，并模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物之动作姿态创“五禽戏”。隋代太医令巢元方编纂的《诸病源候论》列养生方、导引法 213 种；宋代官方修订的《太平圣惠方》中专设“食治门”，记载药膳方剂 160 首。汉代魏伯阳之《周易参同契》、梁代陶弘景之《养性延命录》、唐代孙思邈之《孙真人养生铭》、宋代陈直之《养老奉亲书》、元代李鹏飞之《三元延寿参赞书》、明代高濂之《遵生八笺》、明代胡文焕之《寿养丛书》、清代曹庭栋之《老老恒言》等，论述养生之大旨及理论甚详；唐代孟诜之《食疗本草》、元代忽思慧之《饮膳正要》、元代贾铭之《饮食须知》、明代朱橚之《救荒本草》、明代徐春甫之《古今医统》、明代卢和之《食物本草》、清代柴裔之《食鉴本草》、清代王孟英之《随息居饮食谱》、清代黄云鹄之《粥谱》、清代简缘老人之《节饮集说》等，对于食疗及养生学的发展有着很大帮助。华佗弟子吴普学习“五禽戏”并坚持锻炼，寿享九十余岁；《饮食须知》之作者贾铭寿命很长，历经南宋、元代至明初三朝。代有记述，不一而足。

我们在学习、总结、参考前贤今人养生经验的基础上,从与人们密切相关的衣食住行等“小事”说起,全方位、多角度阐述了有关人体养生保健康复方面的知识,内容包括饮食、睡眠、二便、情志、衣着、体位、锻炼、休息、季节、环境、卫生、婚育、性生活、检查、用药、安全、食疗、营养、药膳、理疗、读书、工作、旅游、娱乐等 20 余项,从方方面面、点点滴滴、时时处处去关心、爱护、照顾、帮助需要获得健康的人们,以期使其焕发生命的活力,更好地投入正常的生活、学习及工作。

由于编者学识水平有限,加之时间仓促,书中难免纰漏、欠缺,甚至挂一漏万,还望读者批评指正;在本书编写过程中,多处参考、引用了同道资料,条件所限未能一一列出,在此深表歉意并敬致谢忱!

贾文魁

2012 年 12 月 12 日



目 录



第1章 绪论	1
第2章 饮食	5
第1节 饮食的分类	7
第2节 饮食的性味与归经	16
第3节 饮食的原则	20
第4节 饮食与体质的关系	26
第5节 饮食环境与安全	27
第6节 饮食与治病的关系	29
第7节 疾病与饮食的选择	29
第8节 饮食禁忌	31
第9节 饮食养生	34
附:牙齿保健知识	49
第3章 睡眠	55
第1节 睡眠疾病	56
第2节 影响睡眠的因素	59
第3节 处理对策	60
附:失眠的中医治疗	74
第4章 二便	77
第1节 大便	78
第2节 小便	82
附1:便秘的治疗	85
附2:腹泻的治疗	88
附3:尿失禁的治疗	91
附4:尿潴留的治疗	93



第5章 情志	95
第1节 情志的意义.....	97
第2节 情志致病的规律.....	98
第3节 情志养生.....	99
第4节 心理治疗.....	101
附1:心身医学	109
附2:话疗	111
附3:抑郁症的治疗	118
附4:地震创伤后应激反应辨治体会	122
附5:肿瘤病人常见精神症状的中医药调治	125
第6章 衣着	131
第1节 衣着合体.....	132
第2节 衣着舒适.....	134
第3节 衣料质地.....	136
第4节 抗静电能力.....	137
第5节 耐磨耐用.....	138
第6节 防霉防菌防蛀.....	138
第7节 顺应四时.....	139
第8节 保护功能.....	141
第9节 颜色搭配.....	142
第10节 衣着与文化	143
第11节 衣着与年龄	144
第12节 衣着与美	146
第13节 衣着与疾病	146
第14节 避免穿衣误区	148
附:衣着养生经典选录	149
第7章 休息	151
第1节 正确对待工作与休息.....	153
第2节 正确对待疾病与休息.....	154

第3节 不同疾病的休息方法·····	154
第4节 不同人群的休息方法·····	155
附:生命在于健康 健康在于平衡 ·····	159
第8章 体位 ·····	160
第1节 卧位·····	161
第2节 体态·····	166
第3节 步态·····	167
第4节 舒适·····	167
附:中风患者的康复体位 ·····	170
第9章 安全 ·····	173
第1节 安全分类·····	174
第2节 医院安全·····	174
第3节 患者安全·····	178
第4节 食品安全·····	204
第10章 营养 ·····	209
第1节 人体日常所需营养·····	212
第2节 住院病人的营养与膳食·····	226
第3节 各类人群膳食指南·····	228
附:垃圾食品 ·····	231
第11章 卫生 ·····	237
第1节 头发清洁·····	239
第2节 口腔清洁·····	242
第3节 皮肤清洁·····	245
第4节 会阴部清洁·····	251
第5节 足部清洁·····	253
附1:望诊指要 ·····	255
附2:手卫生 ·····	260
第12章 季节 ·····	264
第1节 春夏养阳·····	265

第2节 秋冬养阴·····	268
第13章 环境 ·····	271
第1节 环境的分类·····	272
第2节 自然环境对心身疾病的影响·····	274
第3节 社会环境对心身疾病的影响·····	277
第4节 医院环境对身心疾病的影响·····	279
第14章 锻炼 ·····	286
第1节 锻炼养生·····	290
第2节 锻炼方式及作用·····	292
第3节 常见病患者的锻炼·····	297
第4节 锻炼注意事项·····	305
附1:《黄帝内经》中提到的锻炼方法 ·····	309
附2:运动损伤 ·····	310
附3:常见健身器材的功能及适宜人群 ·····	339
第15章 工作 ·····	351
第1节 工作性质与疾病·····	352
第2节 常见职业与疾病·····	354
第3节 工作压力与疾病·····	361
第4节 工作人文环境与疾病·····	364
第5节 常见疾病患者的工作与生活·····	367
第16章 读书 ·····	372
第1节 读书与健康·····	373
第2节 不良读书习惯与疾病·····	375
第3节 阅读疗法·····	378
第4节 读书的选择·····	381
第17章 婚育 ·····	383
第1节 结婚准备·····	384
第2节 婚前检查·····	387
第3节 患病者结婚指导·····	388

第4节 高龄孕妇围生期指导	398
附:避孕方法介绍	399
第18章 性生活	404
第1节 性生活的益处	406
第2节 美好性生活对女性健康的效果	407
第3节 女性疾病与性生活的关系	408
第4节 疾病与性生活的选择	419
附1:性传播疾病的防治	421
附2:男性性功能障碍	431
第19章 娱乐	436
第1节 音乐	439
第2节 绘画	444
第3节 书法	446
第4节 棋牌	448
第5节 气功	450
第6节 瑜伽	451
第20章 旅游	453
第1节 旅游前准备	455
第2节 旅游与疾病	459
第3节 常见旅游种类与疾病	464
第4节 禁忌旅游的疾病	466
第21章 检查	467
第1节 体格检查	468
第2节 实验室检查	472
第3节 辅助检查	475
附1:常见临床血液及生化检查的正常参考值和临床意义	476
附2:高血压防治知识	501
附3:冠心病防治知识	507
附4:高脂血症防治知识	513

附 5:糖尿病防治知识	515
附 6:脂肪肝防治知识	523
第 22 章 用药	532
第 1 节 如何遵医嘱服药	533
第 2 节 特殊剂型药物的使用方法和注意事项	535
第 3 节 特殊病人用药	538
第 4 节 正确阅读药品说明书	540
第 5 节 药品保存方法	541
第 6 节 合理用中药	541
附 1:用药如用兵论	544
附 2:执方治病论	545
附 3:汤药不足尽病论	546
附 4:药性变迁论	546
附 5:药性专长论	547
附 6:怎样熬制膏滋药	547
第 23 章 食疗	549
第 1 节 食疗的基本原则	552
第 2 节 食疗的个体化原则	554
附 1:古人食疗养生故事	565
附 2:食物的性味归经与食疗	568
附 3:常用食材的食疗功效	572
第 24 章 药膳	581
第 1 节 补益五脏药膳	583
第 2 节 延年益寿药膳	593
第 3 节 常见病佐治药膳	596
第 25 章 理疗	602
第 1 节 电疗法	603
第 2 节 光疗法	606
第 3 节 超声波疗法	608



第4节 磁疗法·····	609
第5节 传导热疗法·····	610
第6节 水疗法·····	610
第7节 运动疗法·····	612
第26章 结束语 ·····	620
附:历代名人养生经验节选 ·····	624

第1章

绪论

与其救疗于有疾之后，
不若摄养于无疾之先。

——朱震亨



健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。健康是人人所期盼的。世界卫生组织对健康的定义是：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。1978年世界卫生组织提出的健康的十条标准是：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当，身材均匀。站立时，头后、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉、皮肤有弹性。其中前四条为心理健康的内容，后六条为生物学方面的内容。

养生的目的是为了健康地生活，因而养生是亚健康时代最吸引眼球的话题。如今，繁忙的都市生活中的人们，背负着来自各方面的压力，失眠、焦虑、紧张……亚健康已经成为威胁人类健康的主要杀手之一，这种状况已经严重困扰着大多数人群。那么什么是亚健康呢？世界卫生组织说，亚健康是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫“慢性疲劳综合征”或“第三状态”。世界卫生组织还制定了一个有30个项目的指标，认为只要有人符合其中6项以上，就可以初步认定为处于亚健康状态。这30个项目是：①精神紧张，焦虑不安；②孤独自卑，忧郁苦闷；③心悸心慌，心律不整；④耳鸣耳背，易晕车船；⑤记忆减退，熟人忘名；⑥兴趣变淡，欲望骤减；⑦懒于交往，情绪低落；⑧易感乏力，眼易疲倦；⑨精力下降，动作迟缓；⑩头昏脑涨，不易复原；⑪体重减轻，体虚力弱；⑫不易入眠，多梦易醒；⑬晨不愿起，昼常打盹；⑭局部麻木，手脚易冷；⑮掌腋多汗，舌燥口干；⑯自感低热，夜有盗汗；⑰腰酸背痛，此起彼伏；⑱舌生白苔，口臭自生；⑲口舌溃疡，反复发生；⑳味觉不灵，