

发掘中医传统自然疗法 给你全方位的健康指导

ShiYong ZhongYi
YangSheng BaoJian ZhiShi

实用中医养生 保健知识

吕美珍 苏培庆 高华伟 / 编著

饮食

运动

艾灸

推拿



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

发掘中医传统自然疗法 给你全方位的健康指导

ShiYong ZhongYi
YangSheng BaoJian ZhiShi

实用中医养生 保健知识

吕美珍 苏培庆 高华伟 / 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

实用中医养生保健知识 / 吕美珍 苏培庆 高华伟 编著. —青岛 : 青岛出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5436 - 9531 - 3

I. ①实… II. ①吕… ②苏… ③高… 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 153013 号

书 名 实用中医养生保健知识

编 著 吕美珍 苏培庆 高华伟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532 - 85814750(传真) 0532 - 68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 李 琨

装帧设计 宋修仪 张青芳

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开(787mm × 1092mm)

印 张 18

字 数 220 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 9531 - 3

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532 - 68068670

青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532 - 68068629

随着物质生活水平的提高,人们生活、工作节奏加快,对“健康、愉快、长寿”的欲望越来越强,对高品质生活的追求越来越高,养生保健开始成为一种时尚。

健康长寿是古今中外人类的共同愿望,既是经济发展、社会进步的重要标志,更是人类永恒的追求。目前,我国健康产业正处于一个转型的关键时期,为了提高国民健康素养和健康水平,以健康长寿、养生保健为核心目标,我们根据山东省中医药管理局的统一安排,组织专家编写了本套读物,旨在推广推拿、拔火罐、刮痧等中医传统治疗技术,为人民群众的健康服务。

本书的编写以通俗、实用为原则,力求文字简练、图文并茂、直观易学,以通俗的语言,通过大量直观图片,围绕大众感兴趣的养生保健问题,介绍在养生保健中常用的疗效独特、操作简便的特色疗法,包括推拿、足疗、刮痧、拔罐、艾灸、耳穴疗法、针刺、食疗、各种运动疗法等,注重实用性和可操作性,力争达到“简便易学”的目标,便于基层群众熟练掌握,并能够在实际生活中灵活应用,使传统的中医特色疗法在养生保健中发挥特长,更好地为中医药事业发展和人民群众的养生保健事业服务。

本书编写是在教学和临床工作之余完成的,历时一年有余。其间,得到许多专家及热心读者的支持和帮助,谨此一并表示感谢。由于时间仓促,编写水平有限,书稿虽经多次整理审修,仍不免有错误与不妥之处,恳切希望各位同道与广大读者提出宝贵意见。

吕美珍

2013年5月于山东烟台

目 录

上篇 中医养生保健总论

第一部分 中医养生的理论基础 / 002

一、中医学的元气理论 / 002

二、中医学的阴阳理论 / 003

三、中医学的五行理论 / 008

四、中医学的思维方法 / 017

第二部分 中医专业知识的基本内容 / 021

一、脏腑学说 / 021

二、经络学说 / 023

三、气、血、精、津液学说 / 024

四、体质学说 / 025

五、病因病机理论 / 030

六、诊法与辨证理论 / 032

七、治则治法理论 / 032

八、预防和“治未病”理论 / 034

第三部分 中医对人体生命的认识 / 036

一、生命的起源和存在形式 / 036



二、人的机体功能特征和寿命理论 / 037

三、生命的维持和衰老 / 038

第四部分 中医养生的基本原则 / 042

一、生命最贵,积极养生 / 042

二、天人合一,整体施养 / 043

三、辨证施养,三因制宜 / 046

四、自然和谐,以平为期 / 047

五、动静互涵,合理适度 / 048

六、正气为本,未病先防 / 050

中篇 实用中医养生保健方法

第一部分 推拿保健养生 / 052

一、推拿保健常识 / 053

二、全身推拿保健 / 055

三、自我推拿保健 / 061

四、常见不适症状推拿保健 / 066

第二部分 足疗保健养生 / 080

一、按摩前准备 / 080

二、足部反射区保健按摩的程序 / 081

三、足部反射区按摩的基本手法 / 082

四、足部反射区按摩注意事项 / 083

五、足部反射区的位置、按摩手法与适应症 / 083

第三部分 刮痧保健养生 / 103

一、刮痧的概念 / 103



二、刮痧疗法的操作方法 /	103
三、刮痧疗法的应用 /	104
四、刮痧的注意事项 /	107
第四部分 拔罐保健养生 /	109
一、拔罐概述 /	109
二、操作方法 /	110
三、拔罐法的作用和适应症 /	116
四、拔罐法注意事项 /	116
第五部分 艾灸保健养生 /	118
一、艾灸概述 /	118
二、操作方法 /	119
三、灸法的临床应用 /	124
四、灸法注意事项 /	125
第六部分 耳穴保健养生 /	126
一、耳廓表面解剖 /	126
二、耳穴的分布规律 /	128
三、耳穴的定位和主治 /	129
四、耳穴的临床应用 /	137
五、耳穴疗法注意事项 /	139
第七部分 针刺保健养生 /	140
一、基本操作 /	140
二、注意事项 /	146
第八部分 食疗保健养生 /	147
一、“立春”养生 /	148
二、“雨水”养生 /	149



三、“惊蛰”养生	/ 150
四、“春分”养生	/ 152
五、“清明”养生	/ 153
六、“谷雨”养生	/ 155
七、“立夏”养生	/ 157
八、“小满”养生	/ 159
九、“芒种”养生	/ 160
十、“夏至”养生	/ 162
十一、“小暑”养生	/ 164
十二、“大暑”养生	/ 166
十三、“立秋”养生	/ 167
十四、“处暑”养生	/ 169
十五、“白露”养生	/ 170
十六、“秋分”养生	/ 172
十七、“寒露”养生	/ 174
十八、“霜降”养生	/ 175
十九、“立冬”养生	/ 177
二十、“小雪”养生	/ 179
二十一、“大雪”养生	/ 180
二十二、“冬至”养生	/ 182
二十三、“小寒”养生	/ 183
二十四、“大寒”养生	/ 185
第九部分 传统运动疗法保健养生	/ 187
一、放松功	/ 187
二、内养功	/ 189
三、太极拳	/ 191
四、易筋经	/ 198
五、五禽戏	/ 202
六、六字诀	/ 206



下篇 养生保健常用穴位

第一部分 经络总论 / 210

- 一、经络的概念 / 210
- 二、经络系统的组成 / 210

第二部分 腧穴总论 / 215

- 一、腧穴的概念 / 215
- 二、腧穴的作用 / 215
- 三、腧穴的分类 / 216
- 四、腧穴的主治规律 / 216
- 五、腧穴的定位方法 / 217
- 六、特定穴的分类和特点 / 220

第三部分 十四经脉及常用腧穴 / 223

- 一、手太阴肺经 / 223
- 二、手阳明大肠经 / 226
- 三、足阳明胃经 / 229
- 四、足太阴脾经 / 234
- 五、手少阴心经 / 236
- 六、手太阳小肠经 / 238
- 七、足太阳膀胱经 / 242
- 八、足少阴肾经 / 249
- 九、手厥阴心包经 / 251
- 十、手少阳三焦经 / 253
- 十一、足少阳胆经 / 256



十二、足厥阴肝经 / 262

十三、任脉 / 264

十四、督脉 / 267

十五、常用经外奇穴 / 271



上 篇 中医养生保健总论

养生,又称摄生,最早见于《庄子·内篇》。是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。生,即生命、生存、生长之意;养,即保养、调养、补养之意。养生就是保养生命,即以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行、生化收藏的变化规律,对人体进行科学调养,保持生命健康活力。

我国的传统养生学有着悠久的历史,早在春秋战国时期的中医学经典巨著《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验,明确地指出“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……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!”的养生观点,为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。数千年来,历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验,并著有大量的养生学专著,促进了我国传统养生学的发展。



第一部分 中医养生的理论基础

中医养生实践主要以中国传统哲学和中医学基本理论为基础。



一、中医学的元气理论

元气是中医养生的重要概念。元气在中医理论中的定义为：元气，又名原气、真气，是人体最基本、最重要的气，是维持生命活动的基本物质和原动力。元气其禀受于先天，由先天之精所化生，藏之于肾和命门，又依赖后天之精气的不断滋养。元气经命门、三焦和十二经脉到达人体五脏六腑、四肢百骸，发挥促进人体生长、发育和生殖，推动脏腑气化的作用，其功能活力随生命的生、长、壮、老、已的进程而逐渐减弱。

元气的盛衰决定着疾病的发生和发展，机体的元气充沛，则各脏腑、经络等组织器官的活力就旺盛，机体的素质就强健而少病。若因先天禀赋不足，或因后天失调，或因久病损耗，以致元气的生成不足或耗损太过时，就会导致元气虚衰而产生病变。

培养元气对养生保健至关重要。“人之所赖者，唯有此气耳，气聚则生，气散则死”（《类经·论活类》），人体生化不息，全靠元气之充盈。徐大椿在《医学源流论》中指出，“若元气不伤，虽前几天甚不死，元气或伤，虽病轻亦死……有先伤元气而病者，此不可活者也”。培补元气的具体方法有：调补脏腑阴阳气血，以培补元气；调情志之气，以培补元气；调节饮食，以赞化育，培补元气；调卫生之气，如春夏养阳，秋冬养阴，避风寒，“起居有常”“和于术数”“不妄作劳”等，以培补元气；还可调经络之气，如按摩、导引、针灸等，以培补元气。



二、中医学的阴阳理论

阴阳是中国古代哲学的一对重要范畴,是认识世界和解释世界的方法论。阴阳五行是中医学的方法论纲要,也是中医养生学的方法论纲要。

阴阳最初的含义是很朴素的,仅指日光的向背而言,向日为阳,背日为阴。后来随着观察面的扩展和人们思维的深化,阴阳的含义逐渐被引申扩大,如向日光处温暖、明亮,背日光处寒冷、晦暗,于是古人就把光明与黑暗、温暖与寒冷分属阴阳,通过不断的引申,把自然界能感知到的所有事物或现象,如天地、上下、日月、昼夜、水火、升降、动静、内外、雌雄等都划分为阴与阳两个方面,这时的阴阳不再特指日光的向背,而变为一个概括世界上具有相对属性的事物或现象的抽象概念了。

阴阳是宇宙中相互关联的事物或现象对立双方属性的概括,含有对立统一的意思。它既可代表两个相互对立的事物或现象,如水与火,日和月等,又可代表同一事物或现象内部对立着的两个方面,如人体中的气和血、脏和腑等。阴阳学说认为,世界上的万事万物都可以分为阴和阳两大类,阴和阳是相反的,又是互根的,还可以相互转化。

《黄帝内经》将阴阳学说与医学结合起来,用阴阳学说阐释医学中人体自身以及人体与外界的关系,创立了中医学的阴阳理论。从某种意义上讲,《易经》是关于宇宙阴阳的哲学,《黄帝内经》是关于人体阴阳的哲学。

阴阳学说贯穿于中医理论体系的各个方面,用来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化,并指导临床诊断和治疗。

(一)说明人体的组织结构

阴阳学说在阐释人体的组织结构时,认为人体是一个有机整体,是一个极为复杂的阴阳对立统一体,人体内部充满着阴阳对立统一现象。人的一切组织结构,既是有机联系的,又可以划分为相互对立的阴阳两部分。所以说:“人生有形,不离阴阳。”(《素问·宝命全形论》)阴阳学说对人体的部位、脏腑、经络、形气等的阴阳属性,都作了具体划分。如:就人体部位来说,人体的上半身为阳,下半身属阴;体表属阳,体内属阴;体表的背部属阳,腹部属阴;四肢外侧为阳,内侧为阴。

按脏腑功能特点分,心、肺、脾、肝、肾五脏为阴,胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑



为阳。五脏之中,心肺为阳,肝脾肾为阴;心肺之中,心为阳,肺为阴;肝脾肾之间,肝为阳,脾肾为阴。而且每一脏之中又有阴阳之分,如心有心阴、心阳,肾有肾阴、肾阳,胃有胃阴、胃阳等。

经络也分阴阳。经属阴,络属阳,而经之中有阴经与阳经,络之中又有阴络与阳络。就十二经脉而言,就有手三阳经与手三阴经之分、足三阳经与足三阴经之别。在血与气之间,血为阴,气为阳。在气之中,营气在内为阴,卫气在外为阳等。

(二)说明人体的生理功能

中医学应用阴阳学说分析人体健康和疾病的矛盾,提出了维持人体阴阳平衡的理论。阴阳匀平谓之平人。机体阴阳平衡标志着健康。健康包括机体内部以及机体与环境之间的阴阳平衡。人体的正常生命活动,是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系,使阴阳处于动态平衡状态的结果。

1. 说明物质与功能之间的关系

人体生理活动的基本规律可概括为阴精(物质)与阳气(功能)的矛盾运动。属阴的物质与属阳的功能之间的关系,就是这种对立统一关系的体现。营养物质(阴)是产生功能活动(阳)的物质基础,而功能活动又是营养物质所产生的机能表现。人体的生理活动(阳)是以物质(阴)为基础的,没有阴精就无以化生阳气,而生理活动的结果,又不断地化生阴精。没有物质(阴)不能产生功能(阳),没有功能也不能化生物质。这样,物质与功能,阴与阳共处于相互对立、依存、消长和转化的统一体中,维持着物质与功能、阴与阳的相对动态平衡,保证了生命活动的正常进行。

2. 说明生命活动的基本形式

气化活动是生命运动的内在形式,是生命存在的基本特征。升降出入是气化活动的基本形式。阳主升,阴主降。阴阳之中复有阴阳,所以阳虽主升,但阳中之阴则降;阴虽主降,但阴中之阳又上升。阳升阴降是阴阳固有的性质,阳降阴升则是阴阳交合运动的变化。人体阴精与阳气的矛盾运动过程,就是气化活动的过程,也是阴阳的升降出入过程:死生之机,升降而已。气化正常,则升降出入正常,体现为正常的生命活动。否则,气化失常,则升降出入失常,体现为生命活动的异常。由于阴阳双方是对立统一的,所以两者之间的升与降、出与入也是相反相成的。这是从阴阳运动形式的角度,以阴阳升降出入的理论来说明人体的生理功能。



(三)说明人体的病理变化

人体与外界环境的统一和机体内在环境的平衡协调,是人体赖以生存的基础。机体阴阳平衡是健康的标志,平衡的破坏意味着生病。疾病的发生,就是这种平衡协调遭到破坏的结果。阴阳的平衡协调关系一旦受到破坏而失去平衡,便会产生疾病。因此,阴阳失调是疾病发生的基础。

1. 分析邪气和正气的阴阳属性

疾病的发生发展取决于两方面的因素:一是邪气。所谓邪气,就是各种致病因素的总称。二是正气。正气泛指人体的机能活动,常与邪气对称。邪气有阴邪(如寒邪、湿邪)和阳邪(如六淫中的风邪、火邪)之分。正气又有阴精和阳气之别。

2. 分析病理变化的基本规律

疾病的发生发展过程就是邪正斗争的过程。邪正斗争导致阴阳失调,而出现各种各样的病理变化。无论外感病或内伤病,其病理变化的基本规律不外乎阴阳的偏盛或偏衰。

(1)阴阳偏盛:即阴盛、阳盛,是属于阴阳任何一方高于正常水平的病变。

阳盛则热:阳盛是病理变化中阳邪亢盛而表现出来的热的病变。阳邪致病,如暑热之邪侵入人体可造成人体阳气偏盛,出现高热、汗出、口渴、面赤、脉数等表现,其性质属热,所以说“阳盛则热”。因为阳盛往往可导致阴液的损伤,如在高热、汗出、面赤、脉数的同时,必然出现阴液耗伤而口渴的现象,故曰“阳盛则阴病”。“阳盛则热”是指因阳邪所致的疾病的性质;“阳盛则阴病”是指阳盛必然损伤人体的正气(阴液)。

阴盛则寒:阴盛是病理变化中阴邪亢盛而表现出来的寒的病变。阴邪致病,如纳凉饮冷,可以造成机体阴气偏盛,出现腹痛、泄泻、形寒肢冷、舌淡苔白、脉沉等表现,其性质属寒,所以说“阴盛则寒”。阴盛往往可以导致阳气的损伤,如在腹痛、泄泻、舌淡苔白、脉沉的同时,必然出现阳气耗伤而形寒肢冷的现象,故曰“阴盛则阳病”。“阴盛则寒”是指因阴邪所致疾病的性质;“阴盛则阳病”是指阴盛必然损伤人体的正气(阳气)。

用阴阳消长的理论来分析,“阳盛则热”属于阳长阴消,“阴盛则寒”属于阴长阳消。其中,以“长”为主,“消”居其次。

(2)阴阳偏衰:阴阳偏衰即阴虚、阳虚,是属于阴阳任何一方低于正常水平的病变。



阳虚则寒:阳虚是人体阳气虚损,根据阴阳动态平衡的原理,阴或阳任何一方的不足,必然导致另一方相对的偏盛。阳虚不能制约阴,则阴相对偏盛而出现寒象:如机体阳气虚弱,可出现面色苍白、畏寒肢冷、神疲蜷卧、自汗、脉微等表现。其性质亦属寒,所以称“阳虚则寒”。

阴虚则热:阴虚是人体的阴液不足。阴虚不能制约阳,则阳相对偏亢而出现热象。如久病耗阴或素体阴液亏损,可出现潮热、盗汗、五心烦热、口舌干燥、脉细数等表现,其性质亦属热,所以称“阴虚则热”。用阴阳消长理论来分析,“阳虚则寒”属于阳消而阴相对长,阴虚则热属于阴消而阳相对长。其中,以消为主,因消而长,长居其次。

(3) **阴阳互损:**根据阴阳互根的原理,机体的阴阳任何一方虚损到一定程度,必然导致另一方的不足。阳损及阴,阴损及阳:阳虚至一定程度时,因阳虚不能化生阴液,而同时出现阴虚的现象,称“阳损及阴”。同样,阴虚至一定程度时,因阴虚不能化生阳气,而同时出现阳虚的现象,称“阴损及阳”。“阳损及阴”或“阴损及阳”最终导致“阴阳两虚”:阴阳两虚是阴阳的对立处在低于正常水平的平衡状态,是病理状态而不是生理状态。

(4) **阴阳转化:**在疾病的发展过程中,阴阳偏盛偏衰的病理变化可以在一定的条件下各自向相反的方向转化。即阳证可以转化为阴证,阴证可以转化为阳证。阳损及阴和阴损及阳也是阴阳转化的体现。

(四) 用于指导疾病的诊断

中医诊断疾病的过程,包括诊察疾病和辨别证候两个方面。“察色按脉,先别阴阳”(《素问·阴阳应象大论》)。阴阳学说用于诊断学中,旨在分析通过四诊而收集来的临床资料和辨别证候。

1. 阴阳是分析四诊资料之目:如色泽鲜明者属阳,晦暗者属阴;语声高亢洪亮者属阳,低微无力者属阴;呼吸有力、声高气粗者属阳,呼吸微弱、声低气怯者属阴;口渴喜冷者属阳,口渴喜热者属阴;脉之浮、数、洪、滑等属阳,沉、迟、细、涩等属阴。

2. 阴阳是辨别证候的总纲:如八纲辨证中,表证、热证、实证属阳;里证、寒证、虚证属阴。在临床辨证中,只有分清阴阳,才能抓住疾病的本质,做到执简驭繁。所以辨别阴证、阳证是诊断的基本原则,在临床上具有重要的意义。在脏腑辨证中,脏腑气血阴阳失调可表现出许多复杂的症候,但不外阴阳两大类,如在虚证分类中,心有气虚、阳



虚和血虚、阴虚之分,前者属阳虚范畴,后者属阴虚范畴。

(五)用于指导疾病的防治

1. 指导养生防病

中医学十分重视对疾病的预防,不仅用阴阳学说来阐发摄生学说的理论,而且摄生的具体方法也是以阴阳学说为依据的。阴阳学说认为:人体的阴阳变化与自然界四时阴阳变化协调一致,就可以延年益寿。因而主张顺应自然,春夏养阳,秋冬养阴,精神内守,饮食有节,起居有常,做到“法于阴阳,和于术数”(《素问·上古天真论》)。借以保持机体内部以及机体内外界环境之间的阴阳平衡,达到增进健康、预防疾病的目的。

2. 用于疾病的治疗

由于疾病发生发展的根本原因是阴阳失调,因此,调整阴阳,补偏救弊,促使阴阳秘,恢复阴阳相对平衡,是治疗疾病的基本原则。阴阳学说用以指导疾病的治疗,一是确定治疗原则,二是归纳药物的性能。

(1) 确定治疗原则

阴阳偏盛的治疗原则:损其有余,实者泻之。阴阳偏盛,即阴或阳的过盛有余,为有余之证。由于阳盛则阴病,阳盛则热,阳热盛易于损伤阴液,阴盛则阳病,阴盛则寒,阴寒盛易于损伤阳气,故在调整阴阳的偏盛时,应注意有无相应的阴或阳偏衰的情况存在。若阴或阳偏盛而其相对的一方并没有构成虚损时,即可采用“损其有余”的原则。若其相对一方有偏衰时,则当兼顾其不足,配合以扶阳或益阴之法。阳盛则热属实热证,宜用寒凉药以制其阳,治热以寒,即“热者寒之”。阴盛则寒属寒实证,宜用温热药以制其阴,治寒以热,即“寒者热之”。因二者均为实证,所以称这种治疗原则为“损其有余”,即“实者泻之”。

阴阳偏衰的治疗原则:补其不足,虚者补之。阴阳偏衰,即阴或阳的虚损不足,或为阴虚,或为阳虚。阴虚不能制阳而致阳亢者,属虚热证,治当滋阴以抑阳。一般不能用寒凉药直折其热,须用“壮水之主,以制阳光”(《素问·至真要大论》)的方法,补阴即所以制阳。“壮水之主,以制阳光”又称壮水制火或滋阴制火,滋阴抑火,是治求其属的治法,即用滋阴降火之法,以抑制阳亢火盛。如肾阴不足,则虚火上炎,此非火之有余,乃水之不足,故当滋养肾水。《黄帝内经》称这种治疗原则为“阳病治阴”(《素问·阴阳应象大论》)。若阳虚不能制阴而造成阴盛者,属虚寒证,治当扶阳制