

国内第一本配饰养生书

戴

出健康

重庆卫视《爱尚健康》、广东卫视《健康来了》、
 新浪中医、凤凰中医、搜狐健康联袂推荐
 中华中医药学会《中华养生保健》倾力连载

BTV 北京卫视
养生堂
 《把健康随身携带》

北京卫视《养生堂》主讲嘉宾
 著名中医内科专家

王凤岐
 著



化学工业出版社

戴

出
健康

北京卫视《养生堂》主讲嘉宾
著名中医内科专家

王凤岐
著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是介绍配饰养生保健的科普读物。深入浅出地阐述了项链、手镯、耳环、腰带、鼻烟壶、香囊、梳子以及各种材质饰物的防病、健体、美容及疗疾的功效。本书内容实用，文句生动活泼，对科学选用饰品具有一定的指导意义，适用于广大群众尤其是爱美女士阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

“戴”出健康 / 王凤岐著. — 北京: 化学工业出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-122-16352-3

I. ①“戴”… II. ①王… III. ①养生(中医)-普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013453 号

责任编辑: 刘志强 胡 敏 贾维娜 肖志明
责任校对: 宋 夏

装帧设计: IS 溢思视觉设计工作室
正文设计: 大医堂

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码: 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 13 彩插 8 字数 145 千字 2013 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 33.00 元

版权所有 违者必究

前言

走进珠宝店内，金光灿灿的黄金饰品、如血似炭的琥珀佩物、晶莹剔透的玉器饰品，无不令人眼花缭乱。但大多数人欣赏的只是它们的装饰作用，殊不知在药用方面，首饰也都有它们的特殊作用呢。拿最常见的金银首饰来说，中医说它是重镇的，重镇的金属有安神的作用。再看玉石类，它的主要功效是滋阴，具有养阴滋补的作用；另外一种常见的首饰，如檀香、木香等，则具有开窍的功效，甚至可用在急救上。所以无论是手上、脖子上、耳朵上戴的饰品，如果能够根据自己的年龄、体质以及四季变化来选择合适的，首饰也能戴出健康来。

现在人们生活条件好了，讲求时尚，其实不同的时代有着不同的时尚。就佩戴饰物而言，现在很时尚，戴个饰物很漂亮、高雅，也显得很精神；但是在中国古代，佩戴饰物除了这些装饰效果之外，还象征着地位及品级。

目前，养生保健也是一种时尚，前些日子，我在电视台养生栏目里讲了几期佩戴饰物与健康的知识，引起了许多观众的极大兴趣，在他们的激发下，我写了这本《“戴”出健康》的图书，本书分为上下两篇。上篇主要从首饰种类（手链、戒指、耳环、项链等）来谈饰物的保健性能，下篇主要从首饰材质（黄金、白银、玉石、水晶等）上来谈饰品的保健作用。

应该说明的是，本书介绍的饰物佩戴保健法，主要用于预防和健身保健，同时对某些疾病有辅助治疗作用，如患急重病症，应及时就医，以免延误诊治！内服金、银、铜等重金属，须由医师执行。

我希望，佩戴饰物要戴出愉悦和美丽，戴出中华的千古文明，更要戴出身体的健康。

2013年夏



目录

上篇 种类篇

项链

活络经络调阴阳，修饰美颈添光彩

/2



珍珠项链去烦忧，祛除烦躁定心神

/4

保健项链宜长戴，养护颈椎安睡眠

/5

玉石温润如君子，滋润皮肤体安然

/6

白银杀菌效果强，佩戴美观保安全

/8

手镯

素腕纤纤扣手镯，安神止痛能益神

/10



夜漫漫无心睡眠，戴手镯渐入梦乡

/12

臂戴手镯添俊美，减出窈窕淑女来

/13

通经止痛利关节，镯子一来建奇功

/14

晕车晕船晕飞机，小小手镯来帮你

/15

戒指

素手纤指佩戒指，护佑红颜得健康

/17



鼻血横流不要愁，戒指帮你解烦忧

/19

戒指功法宜常做，月经不调远离我

/20

胃痛难受莫蹙眉，戴上戒指舒愁颜

/21

阳痿本是切身痛，戴戒指重振雄风

/22

耳坠

穿耳贯珠盖古尚，疏通经络保健康

/25



耳环可净肤，颜色添三分

/28

耳环护视力，戴戴更健康

/29

耳环解酒毒，胜过解酒汤 /31

耳环益肾经，进而防牙痛 /32

耳钉按诸穴，缓解失眠苦 /33

腰带

银装素裹最妖娆，气血经脉巧疏通 /34

治疗冠心病，腰带是个宝 /36

要想脊背好，腰带要束牢 /37

腹泻好得快，腰带有妙招 /39

缓解产后痛，腰带建奇功 /40

腰带用得好，魔鬼三围不是梦 /41

想做伟男人，腰带要用好 /43



鼻烟壶

哪壶不开提哪壶，百闻得健鼻烟壶 /45

防治感冒用鼻烟，檀香祛寒荷散热 /48

沉香气下可入肾，腰膝酸软不担心 /51

丁香鼻烟温脾胃，腹胀腹痛最相宜 /52

麝香鼻烟最开窍，赶走头昏解疲劳 /54

常闻玫瑰能通气，更能防治女痛经 /56



香囊

香囊常挂任氤氲，老少佩戴皆相宜 /59

小儿佩戴药香囊，感冒厌食一扫光 /60

年老体弱佩香囊，可防腰痛心脏病 /63

年轻人佩戴香囊，驱邪强体保平安 /66



梳子

小小梳子调气血，保护健康它先行 /70

轻敲百会常梳头，夜里难眠不用愁 /72

神经性头痛莫慌，梳子梳头来帮忙 /73

人人担忧血压高，梳理头发效果好 /74

梳子梳手保康健，平安康泰至天年 /75

梳子呵护女性美，丰胸护乳它最行 /75

梳子梳身祛百病，防止寒邪来侵身 /76



扳指

把玩收藏随身带，滋阴润肺功效佳

扳指刺激手关节，真能缓解眼疲劳

治疗咳嗽，扳指与少商穴的不解之缘

扳指按压合谷穴，牙痛头痛自能除

/78



/79

/81

/82

下篇 材质篇

黄金饰品

满城尽戴金饰品，镇定安神用黄金

黄金首饰常佩戴，镇定安神治失眠

金子虽好宜佩戴，食金养生要斟酌

“金针渡劫”治头痛，黄金也能美姿容

治类风湿关节炎，黄金首饰效果好

/84



/85

/87

/89

/92

玉石饰品

葡萄美酒夜光杯，滋阴驻颜选美玉

美玉滋阴安五脏，女性佩戴体安康

玉性温润养心肺，清热止烦润声喉

安得美女颜如玉？内服外用效非凡

/93



/95

/97

/98

沉香饰品

何处药香不医人，一味沉香养“虚”身

沉香首饰驱邪气，体虚佩戴更相宜

燃沉香兮消酷暑，辟邪养生心自怡

修身养性品沉香，补气益血更养心

/102



/104

/106

/108

檀香饰品

行气止痛话檀香，护心养胃美名扬

芳香走窜可活血，食之能防心脏病

/110



/111

行气温中祛胃痛，馥子浴面美姿容 /113

焚香静坐气氤氲，宁心安神得长生 /115

水晶饰品

水晶晶莹性寒凉，既祛邪火又美容 /118

佩戴水晶祛肝火，明目防治红眼病 /119

水晶性寒心神安，怡悦颜色又延年 /121



核桃饰品

把玩核桃也养生，舒筋健骨抗衰老 /124

把玩核桃舒筋骨，预防腕管综合征 /125

老来闲暇玩核桃，更能预防脑萎缩 /128



琥珀饰品

万年琥珀是良药，活血安神又利尿 /130

佩戴琥珀保健康，活血散瘀防痔疮 /131

镇心安神用琥珀，预防小儿急惊风 /133

利尿通淋有奇效，预防小便不通利 /135



白银饰品

白银性寒通心脾，祛热解毒之佳品 /137

银锁压阵祛“惊骇”，小儿夜来不再啼 /138

银能迅速定惊风，救急之时显神通 /140

银能验毒解毒，古代贵族居家旅行的必备佳品 /141

银消炎效果好，祛热止痛出奇招 /142

生银能滋阴补气，帮助调养身心 /143



黄铜饰品

铜为至坚之物，行血化瘀有一手 /144

铜钱驱邪点承浆，面部浮肿自消除 /146

甲状腺肿大，铜盘露水疗效佳 /147

筋伤骨折，自然铜为座上客 /148



烫伤烧伤，铜能轻度缓解	/149
身体“缺铜”危害大，内脏坚果可补铜	/149
眼睛红痛难熬，铜绿泄热明目	/150

翡翠饰品

温润灵动话翡翠

/152

白天不懂夜的黑，失眠就用翡翠解	/153
翡翠挂件保平安，急性心痛显身手	/155
脸上凹凸不平，翡翠玉轮去瘢痕	/156



珊瑚饰品

深海寒药做饰品，安神镇静祛烦乱

/158

珊瑚补钙效果佳，缺钙骨折就靠它	/159
目生翳障用珊瑚，扫除翳障去腐肉	/161
心神烦乱不怕，珊瑚入药效佳	/162
珊瑚活血止血，调养身心效果好	/162



丝质饰品

蚕丝温润养肌肤，美容养颜是能手

/164

丝绸面纱常戴，水嫩皮肤常在	/165
蚕丝做被透气佳，气机顺畅美梦相随	/167



附录一

首饰药用附方★

/169

黄金药用	/169
珍珠药用	/170
白银药用	/171
玉石药用	/171
铜药用	/172
沉香药用	/172
檀香药用	/173
琥珀药用	/173

珊瑚药用 /174

附录二

常见首饰保健功效一览★ /175

项链 /175

手镯、手链 /176

戒指 /177

耳环 /178

腰带 /179

鼻烟壶 /181

香囊 /183

梳子 /184

扳指 /186

附录三

首饰常用材质功效一览★ /188

黄金饰品 /188

玉石饰品 /189

沉香饰品 /189

檀香饰品 /190

水晶饰品 /191

核桃饰品 /191

琥珀饰品 /192

白银饰品 /193

黄铜饰品 /194

翡翠饰品 /194

珊瑚饰品 /195

丝质饰品 /196



上 篇

种类篇





项链：活络经络调阴阳，修饰美颈 添光彩

用项链来保健，古来有之。从经典名著《红楼梦》中可见一斑：贾宝玉戴着通灵宝玉，薛宝钗戴着璎珞，史湘云戴着金麒麟。虽然材质不同，但都属于项链的大本营。项链的重要性，从脖颈的位置便能看出，如现代医学将后颈、脖子、双肩至前胸定为人体的“V”区，这与传统中医对脖颈的认识不谋而合。而佩戴项链呢，通过项链不停的摆动，对脖颈处的各大经脉起到刺激作用。所以，坚持长期佩戴项链，可以达到舒缓一些病痛的效果。

爱看以清代为背景的古装剧的朋友会发现，不管是文武百官还是皇帝后妃，在身着正装的时候，均要佩戴朝珠。原来清朝皇帝笃信佛教，朝珠便是从佛珠演化而来的。我们看古装剧，朝珠可不是每个人都有资格佩戴的，只有达到一定品级的人才

能佩戴朝珠，以显示自己的身份和地位。同朝珠有几分亲戚关系的项链，在古代，也是身份和地位的象征。不过今天，它已经变成人们美丽的点缀。浅色鲜亮、晶莹闪光的珍珠、钻石、象牙、玉器等项链，让整个人都生动鲜明；金色、蓝宝石等多彩项链，让人清新文静。不只女子，就连男子也对项链情有独钟。项链，不仅为美丽锦上添花，还为健康加油助威，在为你送来美丽的同时，还送来了健康。

用项链来保健，古来有之。从经典名著《红楼梦》中可见一斑：贾宝玉戴着通灵宝玉，薛宝钗戴着璎珞，史湘云戴着金麒麟。虽然材质不同，但都属于项链的大本营。项链为什么有这么多的功效？这需从项链名称说起，项链，要佩戴在脖颈之上。脖子前面是咽喉，后面是颈椎，都是非常重要的结构。

先说咽喉，我们经常用“咽喉要道”来形容一个地方的重要性，咽喉在我们的身体内同样重要，它距离人体最重要的器官——脑实在是太近了。经过咽喉的经脉，有八条之多。所有上脑的经脉，几乎都要经过咽喉。颈椎同样重要，经过颈椎的经脉一共有六条，分别是：主一身之阳的督脉，主一身之藩篱的膀胱经，人体气血运行要道三焦经，生发真阳的胆经，以及容纳变化的小肠经和渗透分类的大肠经。

从脖颈的位置便能看出它的重要，现代医学将后颈、脖子、双肩至前胸定为人体的“V”区，这与传统中医对脖颈的认识不谋而合。而佩戴项链呢，通过项链不停的摆动，能够对脖颈处的各大经脉起到刺激作用。因此，坚持长期佩戴项链，可以舒缓一些病痛。不过，项链的家族过于庞大，不同材质的项链可以舒缓不同的病痛。



珍珠项链去烦忧，祛除烦躁定心神

珍珠材质的项链，凭借其瑰丽的色彩以及高雅的气质，当仁不让地成为项链家族的佼佼者。墨子云：楚之明月，生于蚌唇。用明月来形容珍珠，可见其美丽。也正因为如此，早在我国古代，珍珠便成为名贵的饰品，为历代统治者所钟情。

唐玄宗时，因专宠杨贵妃，而冷落梅妃，歉疚的唐玄宗曾经命人给梅妃送去一斗珍珠，却被梅妃拒绝，并有“长门尽日无梳洗，何必珍珠慰寂寥”的诗句流传。到了慈禧时期，对珍珠的垂青更是变本加厉。慈禧渴盼长寿，便命人制作“寿”字旗袍百件，每一件旗袍上都要绣上80余个“寿”字，同时要缀80多颗硕大的珍珠。甚至慈禧死后，入殓中的珍珠多达23540颗。

之所以封建统治者对珍珠情有独钟，除了珍珠可以彰显皇家气派外，珍珠本身的养生功效也是原因。

珍珠出自水中，自然有“水气”，根据五行相生相克，水能熄灭火，珍珠就能降火。另外，《本草纲目》中言明，珍珠入足厥阴肝经，因为肝藏魂，所以珍珠还有定魂安神的功效。中国古代的胎养书中便推崇“珍珠玉石类安胎养儿法”，就是让孕妇在怀孕三个月情绪不太稳定的时候，佩戴珍珠项链，让孕妇安神定惊。还能让日后生产的孩子相貌端正，肌肤细嫩，就是取其“外相而内感也”之理。

用珍珠缀成的项链，不仅能按摩我们脖颈处的经络，而且长期摩擦，珍珠中所富含的天然物质如铁、锌、角质蛋白等可以被人体所吸收，能去烦止燥，安神定惊，效果卓然。更为妙



绝的是，方法极为简单：取珍珠项链一串，以海水珍珠为佳，长期佩戴，或者闲暇时摩挲把玩，即能起到这样的功效。如果用珍珠项链早晚按摩面部皮肤，还能有美容、护肤、除斑的功效。对于爱美的女性而言，实为装饰、美容、保健的最佳选择。

对于女人而言，最容易成为珠宝的奴隶。珍珠美丽的外表，眩惑着女子，容易出现“鱼目混珠”的情况，那么怎样的珍珠项链，才是首选呢？牢记选购要诀：光、滑、大、色四字。光泽比较深、比较透，十分光滑，越大越好，珍珠与珍珠之间相互调和，光泽均匀。这样的珍珠项链保健效果最佳。



保健项链宜长戴，养护颈椎安睡眠

有位女性朋友因为工作压力过大，患上了神经衰弱症。每天晚上都要辗转反侧，苦于无法入眠。晚上睡眠不足，自然白天精神萎靡。过了一段时间再见她，却神采奕奕，光彩照人。她的“秘方”，竟然就是脖子上那条闪闪发光的金项链。

原来此“金项链”非彼金项链，确切点说是镀金项链，而内里是7~9个小磁柱同银质链条组成，只在项链的表面上镀上一层黄金。不仅色泽鲜亮，光彩夺目，还有一定的保健作用。因为缀成的项链珠子，与脖颈上的穴位十分接近，包括大椎穴、定喘穴、风池穴、风府穴、肩井穴、天突穴等。当人佩戴项链时，身体和项链的摩擦，等同对这些穴位进行了按摩，自然有益于健康。在项链刺激的诸多穴位中，我们择其重要的穴位，简单介绍一二。

如大椎穴，又名百劳穴。百，数量词，形容多。劳，便是劳作，简单理解一下，人体的各条阳经上的气血就像是不知疲倦的小蜜蜂般纷至沓来。按摩这个穴位，能让周行身体的气血运行更为顺畅，阴阳得以调和，神经衰弱的症状自然能得到缓解。

大椎穴侧重于“安内”，而风池穴和风府穴更侧重于“攘外”。看过古装剧的朋友肯定知道，打仗的时候，要想进城，先过护城河。而风池穴，就是我们人体的护城河，保护人的身体不受诸如风邪等外邪侵袭。风府穴呢，风，就是中医所说的风邪，府可以理解为府衙。风府穴就是统领风穴的衙门，最容易受到冲击。将这两个穴位保护好了，就可以有效避免因为风邪入侵所导致的慢性颈椎病。

保健项链可以长时间佩戴，最好每个月都佩戴20~25天，中间间歇5~10天后再戴，如此反复可以较长时期地使用，对于人体没有危害。即便是保健项链，在洗澡、午休、睡觉的时候最好还是取下来，以免加重颈部的负担。同时，要经常用干净软布擦拭项链，不仅保养项链，还能避免我们的颈部被项链上附着的病菌所污染。

玉石温润如君子，滋润皮肤体安然

在人们佩戴的项链中，玉石项链的“出场率”也居高不下。古人对玉石分外垂青，有宋徽宗嗜玉成癖、杨贵妃含玉避暑的典故流传。玉石受到追捧，一是因为佩戴玉石可烘托气质，让人温润如玉。同时，与玉本身的养生功效也有关系。玉石的养



生功效如何？从古人夸张的言语中便能看出——玉亦仙药，但难得耳。《本草纲目》中说，玉石有“除胃中热，解烦闷，润心肺”等效果。在日常生活中，佩戴玉石项链可以实实在在地呵护我们的健康。

如果注意观察就会发现，玉石项链不同于别的项链，它的两个与众不同之处，让它的保健效果更上一层楼。

第一个不同之处在于，玉石项链比较重坠，随着我们身体的动作，玉石项链就会移动，在移动的过程中便按摩了我们脖颈部位的穴位和经络、达到活通经络、调和阴阳的目的。长期佩戴便能收到强身健体的效果。

第二个不同之处在于，玉石本身有冷却作用。如果你注意观察就会发现，当玉石项链和我们的身体接触的时候，感觉冰凉，尤其是水晶等材质，这种感觉尤甚。玉石项链佩戴部位距离我们的头部很近，中医理论认为，头部属阳，常有“火”象，故宜冷不宜热。如果头部的“火”过盛，玉石项链便可以降火，使头脑清醒。

用玉石项链进行保健的方法更为简单，取玉石项链一串，长期佩戴即可。挑选玉石项链时，注意珠子的质量，以均匀一致为佳。如果裂纹和瑕疵较多，这样的玉石项链便不能选用。

另外，佩戴玉石项链对修身养性也有好处。中国古代有“见物而化”的说法，说得玄一点，就是人和物之间有“感应”。如果你总是看“美玉”，久而久之便有君子之德。

