



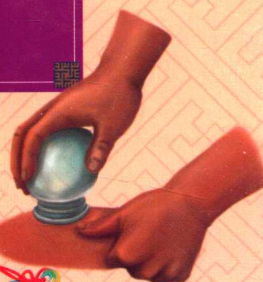
家庭生活必备工具书

家庭 中医养生 一本通

1

内容全面 方法实用 随查随用

孙健◎编著



方法简单
一学就会
一用就灵

江西科学技术出版社

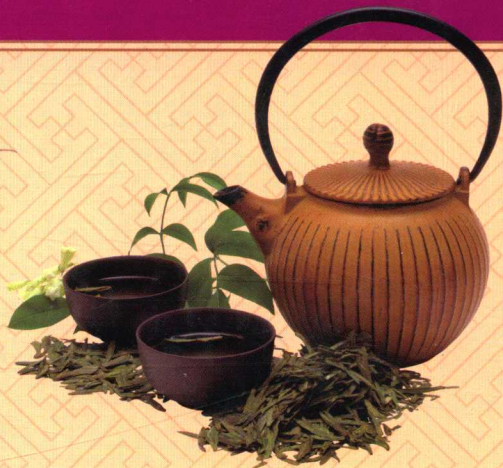
中国家庭必备养生保健工具书

方法简单 一学就会 一用就灵

中医养生，又被称之为养性、保生、寿世等。所谓“生”，乃生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。身体健康时，应该保养；处于亚健康时，需要调养；生病虚弱时，必须补养。总之，养生就是保养生命的意思。中医养生文化，源远流长。早在春秋战国时期，中医宝典《黄帝内经》业已行世，其中有言：“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？”这一理论为中医养生学的发展奠定了基础。

从古代起，人们就懂得利用药膳来调养病体，运用各种中医保健手段如刮痧、拔罐、针灸、经络穴位按摩等方法来防病祛病、保健养生。近年来，随着国民经济的提高，人们对健康更加重视，养生保健也日益成为人们关注的重点。很多日常注重健康的好习惯，都与中医养生密不可分。如顺应季节时辰来进食，在春天的时候吃韭菜助长阳气，在秋天的时候吃梨子来润肺干燥；早睡早起，补养精神气血；颈肩肌肉酸疼的时候，用刮痧来缓解病痛；肌肉紧张不放松的时候，使用拉筋拍打等方法来缓解。这些都是属于中医养生的范畴，中医养生方法具有简单易行、疗效显著、安全温和、无副作用等特点，十分适合人们日常家庭生活中进行。

在日常家庭生活中，学习一些中医养生知识，了解一些传统保健知识，对人们的生活有很大帮助。让人们可以在疾病还未出现时先进行预防，在疾病严重时，懂得运用正确的调养方法来养护病体。



ISBN 978-7-5390-5341-7



9 787539 053417 >

定价:598.00元(全四卷)

责任编辑：范春龙

封面设计：妍子

家庭中医养生

一本通

JIATING ZHONGYI YANGSHENG
YIBENTONG

孙 健 编著

壹



江西科学技术

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭中医养生一本通 / 孙健编著. — 南昌: 江西科学技术出版社,
2015.7

ISBN 978-7-5390-5341-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167470 号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjchbs.com>

选题序号: ZK2015102

图书代码: D15040-101

家庭中医养生一本通

孙 健 编著

出版

发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京海德伟业印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 787mm × 1092mm 1/16

字数 600 千字

印张 72

版次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5341-7

定价 598.00 元

赣版权登字 -03-2015-108

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



PREFACE

前言

中医学是我国一门独特的医学体系，是几千年来人们预防、治疗疾病、保健、康复的重要方法，也是中国传统文化的重要组成部分，是人们治病与强身的首选之一。点穴、按摩、针灸、食疗等简便易行且疗效灵验的保健方法屡见不鲜，美容、养生、益寿等更是中医永恒的话题，早就无法与日常饮食、起居作息、心情起伏等生活常态分离开来。所以，中医不仅是一门关于治病疗病的学问，更是关于养生保健的学问。

中医养生，又被称之为养性、保生、寿世等。所谓“生”，乃生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。身体健康时，应该保养；亚健康时，需要调养；生病虚弱时，必须补养。总之，养生就是保养生命的意思。中医养生文化，源远流长。早在春秋战国时期，中医宝典《黄帝内经》业已行世，其中有言：“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？”这一理论为中医养生学的发展奠定了基础。



从古代起，人们就懂得利用药膳来调养病体，运用各种中医保健手段如刮痧、拔罐、针灸、经络穴位按摩等方法来防病祛病、保健养生。近年来，随着国民经济的提高，人们对健康更加重视，养生保健也日益成为人们关注的重点。人们日常的很多注重健康的好习惯，都与中医养生密不可分，如顺应季节和时辰来进食，在春天的时候吃韭菜助长阳气，在秋天的时候吃梨子补肺润燥；早睡早起，补养精神气血；颈肩肌肉酸疼的时候，用刮痧来缓解肌肉的紧张和病痛；肌肉紧张不放松的时候，使用拉筋拍打等方法来缓解，这些都属于中医养生的范畴。

在此，我们精心选择了全面科学而实用的家庭中医养生保健知识，提供简单、方便、安全、有效、省钱的方法，来指导读者在日常生活中进行养生保健，让你一步步学会正确的养生法。本书内容包括日常的食物养生、常用本草中药养生、刮痧、拔罐、针灸、拍打、经络养生法等和人们日常生活紧密相关的中医养生保健知识，指导人们认识和熟悉常见食材、药材、中医养生的相关知识和保健功效，从而对传统中医养生有全面系统的认识，并学会利用各种中医手段来预防和治疗各种常见疾病。

本书既包含了传统经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，具有很强的操作性及实用性，非常适宜广大读者

在工作闲暇或日常生活中进行家庭养生，家庭中的各个成员都可以从中找到适合自己的养生方法。读者朋友通过阅读本书，可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

如果我们在日常家庭生活中能够学习一些中医养生知识，了解一些传统保健知识，对我们的生活将有很大的帮助，让我们可以在疾病还未出现时先进行预防，在疾病严重时，懂得运用正确的调养方法来养护病体。

contents 目 录

第一章

认识中医养生



第一节 中医保健重在养生···2	保持体内阴阳平衡才是健康长
不治已病治未病——中医养生	寿的根本····· 22
的精髓····· 2	五脏风调雨顺才能收获长寿
求医问药之前先求自己——中	硕果····· 23
医的自愈理念····· 4	不健康的生活方式最易耗损你
人体内部的“中庸之道”——	的生命····· 27
中医的平衡观····· 7	遵守六法则，我们永远不会邂
正气存内，邪不可干····· 9	逅“亚健康”····· 29
法于阴阳，和于术数——健康	第三节 养生要顺应四季·· 34
长寿的根本····· 13	养生顺应自然变化，才可达到
不拘一格，因人施养——《黄	天人和谐统一····· 34
帝内经》养生原则····· 16	做健康人，要懂得和大自然同
第二节 养生智慧是长寿	呼吸共命运····· 38
根源····· 20	养生之道在乎顺应四时···· 40
养生之道是一种文化现象·· 20	气候变化了，身体也会做出



反应·····	44	顺四时以适寒暑，避六淫各有
天气变化也与我们的健康息息		主时·····
相关·····	47	50

第二章

食物养生有讲究



第一节 中医药食同源·····	54	韭菜·····	101
养生顺应自然变化，食物为什么能成为医药·····	54	油菜·····	105
食疗的五大医学意义·····	61	丝瓜·····	108
食疗的三大禁忌·····	64	香椿·····	112
第二节 食补胜于药补·····	69	茼蒿·····	116
茄子·····	69	苦瓜·····	119
西红柿·····	73	蕨菜·····	123
芦笋·····	77	莲藕·····	127
大白菜·····	80	白萝卜·····	131
菠菜·····	84	黑芝麻·····	134
生菜·····	88	黑米·····	138
小白菜·····	91	黑麦·····	142
黄瓜·····	95	红小豆·····	146
芹菜·····	98	绿豆·····	150
		黄豆·····	153

玉 米	157	香 蕉	219
花 生	161	柠 檬	222
燕 麦	165	菠 萝	225
葡 萄	169	芒 果	228
乌 梅	173	柚 子	231
櫻 桃	177	哈密瓜	234
草 莓	181	乌骨鸡	237
红 枣	184	鸡 蛋	240
西 瓜	188	牛 肉	243
山 楂	192	羊 肉	246
杨 梅	196	猪 肉	249
李 子	200	猪 肝	252
石 榴	204	猪 血	255
猕猴桃	208	甲 鱼	258
木 瓜	212	海 参	261
橙 子	216	泥 鳅	264

第三章

一味中药补养全家



第一节 “四气五味”中的	中药的合理利用	277
智慧	中药的禁忌	283
中药的性能		268



第二节 常见中药	286	百合	356
人 参	286	黄 精	359
黄 芪	291	天 冬	362
党 参	295	玉 竹	366
灵 芝	299	防 风	369
甘 草	302	白 芷	372
白 术	305	苍耳子	376
当 归	308	细 辛	378
何首乌	312	麻 黄	380
阿 胶	315	桂 枝	383
熟 地	318	紫 苏	386
鹿 茸	321	柴 胡	389
巴戟天	325	薄 荷	392
冬虫夏草	328	牛蒡子	395
杜 仲	331	蝉 蜕	397
菟丝子	334	葛 根	399
补骨脂	338	桑 叶	402
肉苁蓉	342	升 麻	405
枸杞子	345	决明子	407
北沙参	349	石 膏	410
麦 冬	352	玄 参	413
		黄 连	417

龙胆	420	半夏	482
牛黄	423	朱砂	486
金银花	426	天麻	487
连翘	429	川芎	490
附子	431	延胡索	494
肉桂	434	丹参	496
花椒	436	红花	499
枳实	439	牛膝	503
陈皮	441	益母草	507
神曲	444	大蓟	510
山楂	446	地榆	513
鸡内金	449	三七	516
莲子	452	蒲黄	521
芡实	455	白及	523
五加皮	458	仙鹤草	526
桑寄生	461	艾叶	529
厚朴	464	大黄	531
藿香	467	芦荟	535
苍术	470	芒硝	539
茯苓	474	火麻仁	541
薏苡仁	477	郁李仁	544
茵陈	480	巴豆	548



牵牛子·····	549	使君子·····	551
甘遂·····	550		

第四章

刮痧治百病



第一节 了解刮痧及其基本

原理·····	554
底蕴深厚的刮痧疗法·····	554
刮痧疗法的历史与发展·····	556
刮痧疗法的现实意义和应用	
现状·····	563
刮痧疗法的作用机理·····	565
刮痧保健的五大特点·····	572
刮痧是适合现代人体质特点	
的养生绝技·····	574
刮痧是自我诊断治疗和自我	
美容的妙法·····	576
第二节 刮痧时必须要做的	
准备·····	578
刮痧的器具·····	578

刮痧时患者的体位·····	583
刮痧疗法的种类·····	586
刮痧的疗程及实施步骤·····	589
刮痧保健运板方法·····	592
刮痧的补泻手法·····	595
刮痧刺激后的痧痕和痧象···	597
刮拭要领与技巧·····	598
刮拭后的反应·····	600
刮痧操作步骤·····	601
刮痧板的清洗和保存·····	603
刮痧保健的方式·····	604
保健刮痧的应用范围·····	605
第三节 刮痧的注意事项···	607
刮痧前的注意事项·····	607
刮痧时的注意事项·····	610
刮痧后的注意事项·····	617

第四节 经络系统及全息刮痧	经络全息刮痧疗法的临床
疗法..... 622	应用.....637
全息穴区和不同器官之间的	刮痧选区的经络腧穴基础...640
联系.....622	掌握了经络, 养生便可不费
经络全息刮痧法治病保健的	吹灰之力.....655
机理.....627	打通经络就打开了血液流畅的
经络全息刮痧法的临床	通道.....657
作用.....632	

第五章

拔罐治百病



第一节 了解拔罐的概念和	拔罐的几大辅助工具.....674
原理..... 660	拔罐的方法与过程.....675
拔罐的作用和机理.....660	掌握拔罐的适当时间.....677
拔罐疗法的治病机理.....663	拔罐的注意事项.....680
拔罐疗法的妙用.....664	罐斑暗示着什么.....681
拔罐养生常用方法.....668	拔罐的适用人群.....682
第二节 拔罐前必须了解这	拔罐中遇到异常反应
些事..... 673	怎么办.....683
选择拔罐器具的原则.....673	



第三节 拔罐的取穴原则和操

作方法····· 685

拔罐常用穴及其位置·····685

拔罐的取穴原则·····699

拔罐疏通经络之原理·····701

拔罐疗法必选腧穴·····702

经络学说的应用·····704

常用的取穴方法·····707

特定穴·····710

第四节 拔罐的速成操作

方法····· 713

拔罐疗法的分类·····713

常用的拔罐方法·····716

起罐时的注意事项·····728

拔罐后皮肤变化的临床

意义·····729

拔罐过程中的常见误区·····729

四季拔罐有学问·····731

在家拔罐有讲究·····732

夏季拔罐的好处·····734

第五节 拔罐的保健

作用····· 736

拔罐的保健作用概述·····736

拔罐保健的要穴·····738

防晕车晕船·····742

戒烟·····743

补肾壮阳·····744

健脾和胃·····744

益智健脑·····745

腰腿疼痛·····745

儿童保健拔罐·····748

青壮年保健拔罐·····749



第一节 了解针灸的概念和

原理..... 752

什么是针灸.....752

了解针灸的保健功效.....754

针灸是如何治病的.....757

第二节 掌握针刺疗法... 760

针刺的施治器具.....760

选择体位.....763

针刺的金针法.....764

针刺的过程.....774

针刺的方向、角度和深度...781

第三节 针法的基本操作

方法..... 789

行针与得气.....789

得气及其表现.....794

行针的基本手法.....795

行针的辅助手法.....796

常用针刺的补泻手法.....797

影响针灸治疗效果的因素...800

留针与出针.....801

留针法.....802

出针法.....804

晕 针806

滞 针807

弯 针808

断 针809

血 肿810

第四节 了解灸法的原理与

方法..... 812

什么是灸法.....812

灸法的作用.....813

施灸的操作要求.....818

施灸的补泻手法.....822

施灸的注意事项与禁忌.....832



第一节 拍打经络保

健操…………… 840

经络保健操，集多种手法于

一身…………… 840

堵堵开开：常做耳部保健，

改善体内脏腑状况…………… 842

叩齿吞咽：时时可做的护齿

健脾胃妙法…………… 843

转遍上下：让气血贯穿上下，

通达全身…………… 844

掐掐揉揉：疏通头部经络，

防治头晕头痛…………… 847

梳梳刮刮：简单的梳理头发动

作，蕴藏多种保健功效… 848

推推搓搓：揉通前部经络，

养益五官、强健各系统… 848

拉拉扯扯：补肾、护颈肩的

三大方法…………… 850

弯弯压压：有效拉伸腰背、

下肢经筋，使身形健美… 851

放放收收：增加胸腹腔压力，

改善脏腑气血运行…………… 852

蹲起推墙：增强下肢的力量，

有利气血的畅通…………… 853

拍打周身：上下左右前后都

拍打，疏通全身经脉…………… 854

第二节 拍打养生，练练八式

穴位拍打养生功…………… 859

舒经活络，不妨练习八式穴

位拍打功…………… 859

八式穴位拍打养生功

预备式…………… 860

一拍天枢脐边找，健脾养胃

功效奇…………… 861

二拍气海脐下寻，益肾延年