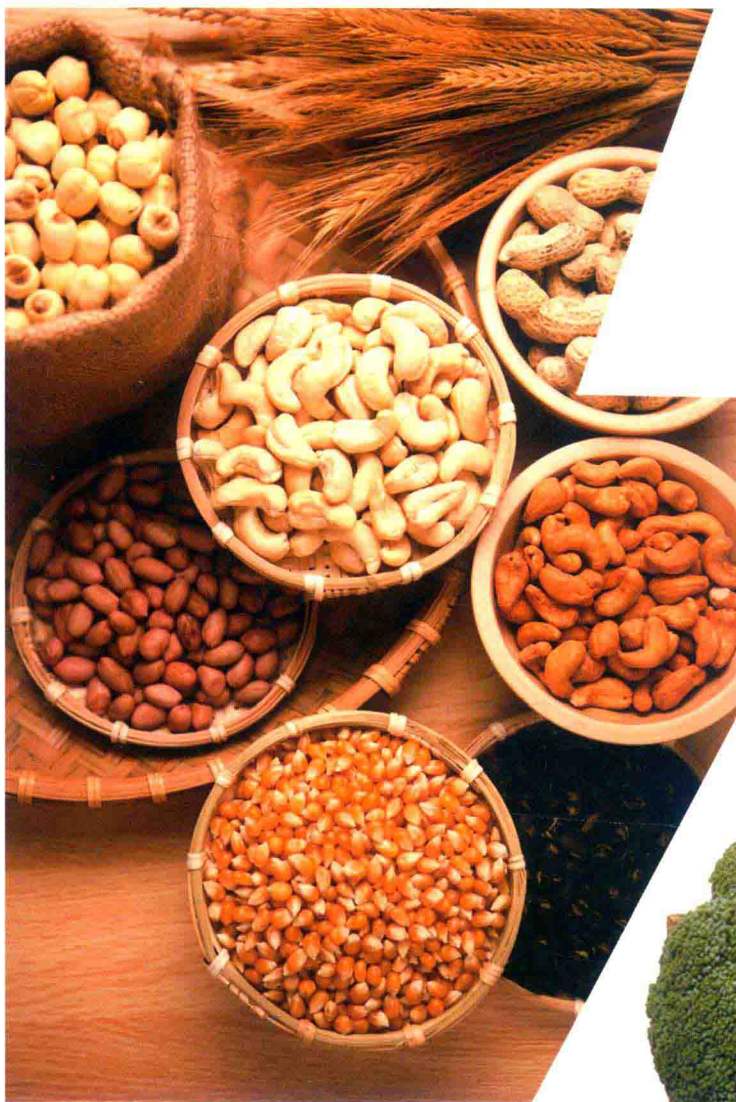


# 在生活中养生

《中国公民中医养生保健素养》解读



主编 吕沛宛 侯江红



中原出版传媒集团  
中原传媒股份公司

 中原农民出版社

# 在生活中养生

——《中国公民中医养生保健素养》解读

主 编 吕沛宛 侯江红

中原农民出版社

· 郑州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在生活中养生: 《中国公民中医养生保健素养》解读 / 吕沛宛, 侯江红主编. — 郑州: 中原农民出版社, 2019. 6 (2020. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 2069 - 6

I . 在… II . ①吕… ②侯… 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 (2019) 第 086542 号

## 在生活中养生

ZAI SHENGHUO ZHONG YANGSHENG

---

出版社: 中原农民出版社

地址: 河南省郑州市郑东新区祥盛街 27 号 7 层 邮编: 450016

网址: <http://www.zynm.com>

电话: 0371-65751257

发行: 全国新华书店

承印: 新乡市豫北印务有限公司

投稿邮箱: [zynmpress@sina.com](mailto:zynmpress@sina.com)

策划编辑电话: 0371-65788677

邮购热线: 0371-65713859

开本: 710mm×1010mm

1/16

印张: 9

字数: 121 千字

插页: 4

版次: 2019 年 7 月第 1 版

印次: 2020 年 1 月第 2 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 5542 - 2069 - 6

定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



手太阴肺经



手阳明大肠经



足阳明胃经



足太阴脾经



手少阴心经



手太阳小肠经



足太阳膀胱经



足少阴肾经



手厥阴心包经



手少阳三焦经



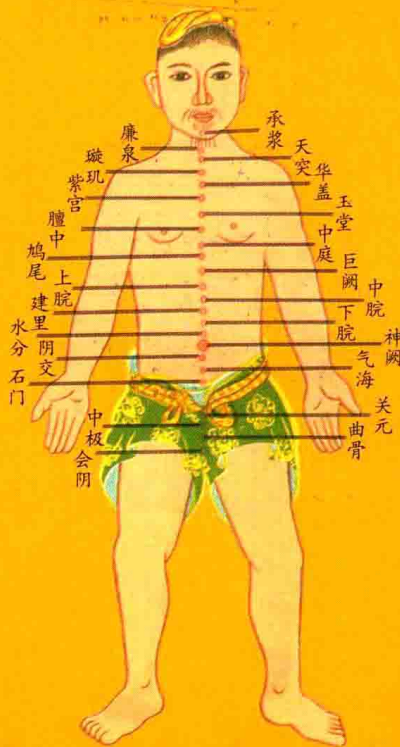
足少阳胆经



足厥阴肝经



督脉



任脉

## 编委会

主 编 吕沛宛 侯江红

副主编 许 瑾 李 欢

李海红 柏 贞

编 委 王龙飞 王丽娜

王红娟 刘坤鹏

任晓飞 陈 蕾

陈珊珊 李亚芳

张文放 苏国磊

孟慧慧 赵广森

梅永震 潘维汉

## 前言

每天坐诊，常遇到一脸憔悴、满身疲倦的患者，拿着体检报告，焦虑地问我：“大夫，您看我应该去哪个科看病？”看看体检报告，上面写着如下提示：①脑供血不足，颈动脉斑块；②甲状腺囊实性结节，建议动态观察；③二尖瓣、三尖瓣瓣膜轻度关闭不全；④乳腺小叶囊性增生；⑤胆囊息肉，肝囊肿；⑥子宫肌瘤，卵巢囊肿；⑦高脂血症。

以上种种身体不良情况不仅对患者造成困扰，也不断促使我思考：随着经济的发展，社会的进步，我们老百姓的健康是怎么了？作为医生，怎样才能最有效地减轻患者所受的痛苦呢？

如果我们不能有良好的睡眠、可口的饮食、适当的运动、美好的心情，我们的身体会好吗？许多时候，局部器官的疾病，局部因素占15%，全身因素占85%。当我们有病的时候，不要怪罪爸爸妈妈，因为遗传因素只占15%；更不要抱怨环境，虽然环境对健康有一定的影响，但是只占8%。生病的时候，医生是万能的吗？不，他们更多的是给予帮助和安慰。要想战胜疾病，最好的医生是自己，因为，健康风险因素中，60%与不健康的生活方式有着直接的关系。

为了提高我国公民中医养生保健素养，普及中医养生保健基本理念、知识和技能，提升公民健康水平，2014年5月16日国家中医药管理局和国家卫生计生委组织专家制定了《中国公民中医养生保健素养》，告诉大家如何不得病、少得病、晚得病、不复发，这是国家治未病工程具体落地指导方案和方法。

---

同时，《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》明确提出：“推动中医药进校园、进社区、进乡村、进家庭，将中医药基础知识纳入中小学传统文化、生理卫生课程。”

但是，《中国公民中医养生保健素养》发布至今，有调查显示：仅8.5%中国公民具备中医养生保健基本素养，这距国家要求“十三五”达到12%的目标有不小差距，还需要更加努力。

河南省中医院自然堂（国医健康管理中心）是国家中医药管理局“十二五”“预防保健重点专科”“中医养生学重点学科”，同时也是河南省中医药学会养生保健分会主委单位，因此，受河南省中医管理局支持和委托，一直担任河南省中医药科学普及和解读《中国公民中医养生保健素养》进校园、进社区、进乡村、进家庭和进机关的任务，所到之处、所讲之言得到了群众的普遍认可和欢迎，但毕竟人力有限，普及不广，今天，河南省中医院自然堂部分成员将平日讲给百姓的自己对《中国公民中医养生保健素养》42条的理解结集成册，以望更多人受益，实现不得病、少得病、晚得病、不复发、活得长、活得好！

在本书编写过程中，编者得到了河南省中医管理局、河南中医药大学、河南省中医院的各位领导、老师的帮助和支持，在此表示最诚挚的感谢。本书参考了若干相关资料，引用原文的以“上标”注明序号，标到书后参考文献中；



参考医学书籍医理的直接标注到参考文献中。中医博大精深，虽反复校稿审稿，但认知局限难免，错谬之处请良师诤友斧正。

编者

# 目录

## 一、基本理念和知识

(一) 中医养生保健,是指在中医理论指导下,通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动 / 001

(二) 中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异 / 003

(三) 情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石 / 004

(四) 中医养生保健强调全面保养、调理,从青少年做起,持之以恒 / 007

(五) 中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程,主要包括三个阶段:一是“未病先防”,预防疾病的发生;二是“既病防变”,防止疾病的发展;三是“瘥后防复”,防止疾病的复发 / 007

(六) 中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异 / 009

(七) 药食同源。常用药食两用的中药有:蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等 / 013

(八) 中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元 / 019

(九) 自我穴位按压的基本方法有:点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打 / 021

(十) 刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪 / 024

(十一)拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热 / 025

(十二)艾灸可以行气活血、温通经络 / 028

(十三)煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器 / 031

## 二、健康生活方式与行为

(十四)保持心态平和,适应社会状态,积极乐观地生活与工作 / 037

(十五)起居有常,顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒 / 038

(十六)四季起居要点:春季、夏季宜晚睡早起,秋季宜早睡早起,冬季宜早睡晚起 / 040

(十七)饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养要素的均衡搭配,不要偏食偏嗜 / 041

(十八)饮食宜细嚼慢咽,勿暴饮暴食,用餐时应专心,并保持心情愉快  
/ 042

(十九)早餐要好,午餐要饱,晚餐要少 / 044

(二十)饭前洗手,饭后漱口 / 044

(二十一)妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期,养生保健各有特点 / 046

- 
- (二十二) 不抽烟，慎饮酒，可减少相关疾病的发生 / 053
- (二十三) 人老脚先老，足浴有较好的养生保健功效 / 056
- (二十四) 节制房事，欲不可禁，亦不可纵 / 058
- (二十五) 体质虚弱者可在冬季适当进补 / 059
- (二十六) 小儿喂养不要过饱 / 061

### 三、常用养生保健内容

(二十七) 情志养生：通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法 / 064

(二十八) 饮食养生：根据个人体质类型，通过改变饮食方式，选择合适的食物，从而获得健康的养生方法 / 068

(二十九) 运动养生：通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法，常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等 / 070

(三十) 时令养生：按照春夏秋冬四时节令的变化，采用相应的养生方法 / 087

---

(三十一)经穴养生:根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式,达到疏通经络、调和阴阳的养生方法 / 093

(三十二)体质养生:根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法,常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种 / 111

#### 四、常用养生保健简易方法

(三十三)叩齿法:每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩白齿 30 次,再叩前齿 30 次。有助于牙齿坚固 / 123

(三十四)闭口调息法:经常闭口调整呼吸,保持呼吸的均匀、和缓 / 123

(三十五)咽津法:每日清晨,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下。有助于消化 / 124

(三十六)搓面法:每天清晨,搓热双手,以中指沿鼻部两侧自下而上,到额部两手向两侧分开,经颊而下,可反复 10 余次,至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽,消除疲劳 / 124

(三十七)梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按搓头部,每次梳头 50 ~ 100 次。有助于疏通气血,清醒头脑 / 124



(三十八)运目法：将眼球自左至右转动 10 余次，再自右至左转动 10 余次，然后闭目休息片刻，每日可做 4 ~ 5 次。可以清肝明目 / 125

(三十九)凝耳法：两手掩耳，低头、仰头 5 ~ 7 次。可使头脑清净，驱除杂念 / 125

(四十)提气法：在吸气时，稍用力提肛门连同会阴上升，稍后，在缓缓呼气放下，每日可做 5 ~ 7 次。有利于气的运行 / 126

(四十一)摩腹法：每次饭后，用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩 30 次左右。可帮助消化，消除腹胀 / 126

(四十二)足心按摩法：每日临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩 100 次。有强腰固肾的作用 / 127

## 一、基本理念和知识

---

(一) 中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动

养，即调养、保养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。现代意义的“养生”指的是根据人的生命过程规律主动进行物质与精神的身心养护活动。

保健是指为保持和增进人们的身心健康而采取的有效措施，包括预防各种因素引起的精神疾病或躯体疾病的发生。

中医学理论体系的主要特点是整体观念、辨证论治，主要体现在人与自然、人与社会、人体自身的整体性。人类生活在自然界中，自然界存在着人类赖以生存、繁衍的环境和必要条件，大自然的阳光、空气、水、温度、磁场、引力、生物圈等，构成了人类赖以生存的环境，同时自然环境的变化又可以直接或间接地影响人体的生命活动。

智慧的人懂得顺应自然春生、夏长、秋收、冬藏的阴阳变化节律而养生。例如春夏要晚睡早起，秋天要早睡早起，冬天要早睡晚起，就是顺应自然昼夜变化的规律。

调和阴阳。脏腑阴阳内在调和，人体气机的出入升降、表里、寒热、虚实各种状态就会和谐，达到经络肢节柔顺、关节通利、筋骨强劲，正如流水不腐，户枢不蠹，生命长久，形与神俱这才是我们养生的最终目标。很多的疾病都和人体免疫力有关，当身体的免疫系统产生了对抗身体健康细胞的抗体，就会出现许多疑难杂症，本质是身体阴阳不和的表现。

中医养生学倡导人们养生着眼于日常生活中的每个细节，从小处着手：