《黄帝内经》秘方全书

典藏精品版

方立生◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



主编简介

方立生

方立生，主治中医师，毕业于河南开封中医学院，2002年于河南省信阳县中医院退休。

方立生从事中医药学辨证治疗及养生文化研究40多年，在中医内科、妇科、儿科的诊治及治疗方面有丰富的经验，尤其擅长对心血管方面疾病的诊断治疗和利用经络针灸治疗。作为一名中医工作者，方立生对以《黄帝内经》为代表的中医文化充满了浓厚的兴趣和研究热情，并且致力于将中草药应用于养生保健与治病救人的实践中。

序 言

《黄帝内经》以生命（人）为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。它荟萃了先秦诸子百家的养生之道、医疗之术、长寿之诀，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。它从我们日常的起居饮食出发，点点滴滴地向人们传授养生的奥妙、生命的智慧。可以说，研读它，就是开启一次生命与养生的钻石之旅。

《黄帝内经》虽然只有数千字，但其中蕴含的养生道理却取之不尽、用之不竭。《黄帝内经》一书认为，人的起居饮食中，处处蕴含着长寿的真理、健康的智慧。它像一位宅心仁厚的导师，谆谆地教导人们，日常生活中如何改掉导致身体疾病的坏习惯，如何建立起良好的、符合生命本性的生活习性，并引导人们顺应自然的力量。《黄帝内经》认为，人如果“法于阴阳，和于术数、顺应四时、谨和五味”，做到天人合一，就能尽享天年，长命百岁。但是，现代人非但不能尽享天年，反而很多人患上了各种各样的文明病，这其中，除了环境的恶化之外，很大程度上，取决于人们并不健康的生活方式。纵观现代人的生活，出门打的、坐公交、开私家车，肢体得不到应有的锻炼；暴饮暴食、吃快餐，根本不知道食物五味如何，身体也得不到应有的营养补给；熬夜、冬天在暖气房里吃冷饮、夏天在空调房里冻得手脚冰凉，四季的变化对肌体根本没多大影响，这些都是与《黄帝内经》倡导的养生方式背道而驰的。

为了引导读者建立一套健康有序的生活方式，在起居中获得健康长寿之道。本书深入挖掘《黄帝内经》中的养生精髓，并结合现代人的生活特点，用问题的形式阐述一个个养生道理和养生方式，配以一张张生动而形象的图片加以解释，图文并茂、浅显易懂！

可以说，本书几乎囊括《黄帝内经》中所提到的所有养生原理：饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等，能从生活的方方面面给读者做全方位的养生指导。读者也可以从中悟出养生之道不是一种偶尔的行为，它应当成为人们的生活方式，不是说周末外出爬爬山、去健身房做下锻炼就是养生了，事实上，养生之道存在于每个人平时起居饮食的每个角落、每个环节。

《黄帝内经》是老祖宗留给我们的养生瑰宝，我们研读它，并且按照它指示的去做，就能获得健康长寿的法宝。那么，就让我们一起走进《黄帝内经》的奇妙世界，共同感悟不生病的智慧吧！

目 录

第一章 《黄帝内经》，国人必习的经典

第一节 叩问千年经典

1.我们为什么要读《黄帝内经》？ ……026
2.黄帝是什么样的人？ ……027
3.《黄帝内经》是黄帝所作吗？ ……028
4.黄帝的一生是如何对应人生的各个阶段的？ ……029
5.为什么《黄帝内经》也称作“岐黄之书”？ ……030
6.为什么以“经”命名？ ……030
7.岐伯是一个什么样的人？ ……030
8.为什么叫“内经”，而不叫“外经”？ 031
9.是否有《黄帝外经》？ ……031
10.《黄帝内经》成书于何时？ ……032
11.《黄帝内经》有哪些基本内容？ ….033

第二节 《黄帝内经》的基本思想

1.什么是阴阳？ ……034
2.阴与阳之间存在哪些关系？ ……034
3.《黄帝内经》中的阴阳学说有哪些超越？ ……036
4.五行概念是如何产生的？ ……036
5.五行有哪些基本内容？ ……037
6.如何用五行来说明五脏功能？ ……039
7.如何用五行来说明五脏的相生相克关系？ ……040
8.如何用五行来解释疾病？ ……041
9.如何用五行来说明五脏的传变？ ……042
10.如何用五行来指导治疗？ ……043
11.如何用五行指导治疗情志病？ ……043

第三节 《黄帝内经》影响下的中医

1.《黄帝内经》是怎样强调以人为本的？ 044
2.中医在治疗疑难杂症上有何优势？ …045
3.《黄帝内经》的养生之道是什么？ …047
4.为何中医在调整现代人亚健康方面独具魅力？ ……047
5.为什么说中医是健康生态智慧学？ …049
6.为何说中医能解决百姓“看病难、药费贵”的困扰？ ……049
7.中医的整体观念是什么？ ……050
8.何谓“辨证论治”？ ……051
9.中医是如何强调人的自我修复能力的？ 052
10.中医的“扶正祛邪”指的是什么？ ….053
11.中医的“治未病”包括哪些内容？ ….054
12.什么是中医所说的“标本缓急”？ ….055
13.什么是中医所说的“对症下药”？ ….056

第四节 《黄帝内经》与生活常识

1.中国人为什么说“左右”，不说“右左”？ ……057
2.为什么说“买东西”而非“买南北”？ 057
3.为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银

收兵”？ 058
4.为何要“秋后问斩”？ 058
5.“男左女右”是怎么回事？ 058
6.女人为什么比男人衰老得快？ 059
7.为什么女人比男人长寿？ 060
8.为什么“男人为阳，女人为阴”？ ... 061
9.人的生育能力由年龄决定的吗？ 061
10.人为何是“攥着手”出生，“撒开手”去世？ 062
11.女人为什么要长乳房？ 062
12.为什么女人的乳房有大有小？ 063
13.为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”？ 063
14.为什么大蒜、辣椒不入药？ 064
15.哭泣时为什么会眼泪、鼻涕一起流？ 064

第二章 经络养生

第一节 经络基础：四通八达的经络构成人体的活地图

1.经络是什么？ 066
2.为什么说经络是养生第一要义？ 066
3.为什么说《黄帝内经》是经络学的基础？ 067
4.为什么说中医与天人合一学说是经络养生的基础？ 067
5.元气在经络养生中有什么作用？ 068
6.经络养生是否也要遵循阴阳？ 069
7.经络系统由哪些部分构成？ 069
8.各条经络的养生在时间上有何不同？ 070

第二节 细说十二正经

1.手太阴肺经循行哪些部位？ 071
2.手太阴肺经上有哪些穴位？ 071
3.手太阴肺经的保健穴有哪些？ 072
4.发生在手太阴肺经上的病候有哪些？如何对治？ 072
5.如何利用手太阴肺经养生？ 073
6.手少阴心经循行哪些部位？ 073
7.手少阴心经上有哪些穴位？ 074
8.手少阴心经的保健穴有哪些？ 074
9.发生在手少阴心经上的病候有哪些？如何对治？ 075
10.如何利用手少阴心经养生？ 075
11.手厥阴心包经循行哪些部位？ 076
12.手厥阴心包经上的穴位有哪些？ 076
13.手厥阴心包经的保健穴有哪些？ 077
14.发生在手厥阴心包经上的病候有哪些？如何对治？ 077
15.如何利用手厥阴心包经养生？ 077
16.手太阳小肠经循行哪些部位？ 078
17.手太阳小肠经上的穴位有哪些？ 078
18.手太阳小肠经的保健穴有哪些？ 079
19.发生在手太阳小肠经上的病候有哪些？如何对治？ 080
20.如何利用手太阳小肠经养生？ 080
21.手阳明大肠经循行哪些部位？ 081
22.手阳明大肠经上的穴位有哪些？ 081
23.手阳明大肠经的保健穴有哪些？ 082

24.发生在手阳明大肠经上的病候有哪些？如何对治？ 082
25.如何利用手阳明大肠经养生？ 083
26.手少阳三焦经循行哪些部位？ 083
27.手少阳三焦经上的穴位有哪些？ 084
28.手少阳三焦经的保健穴有哪些？ 084
29.发生在手少阳三焦经上的病候有哪些？如何对治？ 085
30.如何利用手少阳三焦经养生？ 085
31.足太阴脾经循行哪些部位？ 085
32.足太阴脾经上的穴位有哪些？ 086
33.足太阴脾经的保健穴有哪些？ 087
34.发生在足太阴脾经上的病候有哪些？如何对治？ 087
35.如何利用足太阴脾经养生？ 087
36.足少阴肾经循行哪些部位？ 088
37.足少阴肾经上的穴位有哪些？ 089
38.足少阴肾经的保健穴有哪些？ 090
39.发生在足少阴肾经上的病候有哪些？如何对治？ 090
40.如何利用足少阴肾经养生？ 091
41.足厥阴肝经循行哪些部位？ 091
42.足厥阴肝经上的穴位有哪些？ 092
43.足厥阴肝经的保健穴有哪些？ 092
44.发生在足厥阴肝经上的病候有哪些？如何对治？ 093
45.如何利用足厥阴肝经养生？ 093
46.足太阳膀胱经循行哪些部位？ 094
47.足太阳膀胱经上的穴位有哪些？ 095
48.足太阳膀胱经的保健穴有哪些？ 095
49.发生在足太阳膀胱经上的病候有哪些？如何对治？ 096
50.如何利用足太阳膀胱经养生？ 097
51.足阳明胃经循行哪些部位？ 097
52.足阳明胃经上的穴位有哪些？ 098
53.足阳明胃经的保健穴有哪些？ 099
54.发生在足阳明胃经上的病候有哪些？如何对治？ 100
55.如何利用足阳明胃经养生？ 100
56.足少阳胆经循行哪些部位？ 101
57.足少阳胆经上的穴位有哪些？ 101
58.足少阳胆经的保健穴有哪些？ 102
59.发生在足少阳胆经上的病候有哪些？如何对治？ 103
60.如何利用足少阳胆经养生？ 104

第三节 细说奇经八脉

1.任脉循行哪些部位？ 105
2.任脉有什么生理功能？ 105
3.任脉主治哪些疾病？ 105
4.任脉经穴有哪些？ 106
5.任脉有哪些保健穴？ 107
6.督脉循行哪些部位？ 107
7.督脉有哪些生理功能？ 107
8.督脉主治哪些疾病？ 108
9.督脉经穴有哪些？ 108
10.督脉的保健穴有哪些？ 109
11.冲脉为什么又叫“十二经脉之海”或“血海”？ 109
12.带脉有什么生理功能？ 110
13.阴跷脉有什么生理功能？ 110
14.阳跷脉有什么生理功能？ 111
15.阴维脉有什么生理功能？ 112
16.阳维脉有什么生理功能？ 112

第四节 特效穴位：身体大药田，指压保健康

1.得了慢性胃炎应按摩哪些穴位？ 113

2.胃溃疡应按摩哪些穴位? 113
3.便秘了应按摩哪些穴位? 113
4.治疗痔疮应按摩哪些穴位? 114
5.缓解气喘应按摩哪些穴位? 115
6.抵抗流行性感冒应按摩哪些穴位? ... 115
7.患上高血压应按摩哪些穴位? 116
8.处理心肌梗死应按摩哪些穴位? 116
9.糖尿病患者应按摩哪些穴位? 117
10.痛风患者养生应按摩哪些穴位? 117
11.缓解痛经应按摩哪些穴位? 118
12.减轻孕妇呕吐应按摩哪些穴位? 118
13.缓解牙痛应按摩哪些穴位? 118
14.为何按摩风池穴可清热醒脑还治感冒? 119
15.治疗口腔溃疡应按摩哪些穴位? 120
16.为何按摩合谷穴让牙疼是病也不怕? 120
17.为什么说关元穴是男子藏精女子蓄血之处? 121
18.为什么说百会穴是摆脱忧郁烦躁失眠的良穴? 122
19.为什么说内关穴抚胃、贴心? 123
20.足三里穴为何能让胃病远离? 124
21.攒竹穴为何能消除疲劳宜眼明? 125
22.天宗穴为何能美体健胸? 126



23.为何说三阴交穴是妇科疾病的克星? 127
24.为何中渚穴能治疗更年期女性的疾病? 128
25.长强穴为何能通大便、疗便秘、止腹泻? 129
26.委中穴为何能治疗腰痛背痛有奇效? 130
27.迎香穴为何能让你抛掉闭眼鼻塞的烦恼? 130
28.内庭穴为何能让你不再手脚冰冷? 131

第五节 利用经络养生治病的常用手法

1.拔罐疗法是什么? 133
2.为什么拔罐可以治病? 有什么中医原理? 133
3.拔罐所使用的杯罐有哪几种? 134
4.火罐法应如何操作? 134
5.药罐法应如何操作? 135
6.拔罐还有哪些方法? 分别如何操作? 135
7.走罐法应如何操作? 136
8.留罐时间应为多少? 如何起罐? 136
9.拔火罐留下的罐斑及颜色代表什么意义? 137
10.拔罐疗法有哪些适应证? 137
11.拔罐疗法有哪些注意事项? 138
12.各季节拔火罐要注意什么? 138
13.按摩疗法是什么? 139
14.按摩能防治疾病的原理是什么? 139
15.按摩有哪些作用? 139
16.按摩的适应证有哪些? 140
17.按摩的禁忌证有哪些? 140
18.按摩时有哪些注意事项? 140
19.按摩时出现不良反应应怎么处理? 141
20.按摩介质有哪些? 141
21.根据不同的作用功效，按摩可以分为哪几类手法? 142
22.根据操作方法不同，按摩可以分为哪

几类手法? 142
23.推法按摩如何操作? 143
24.拿法按摩如何操作? 144
25.按法按摩如何操作? 有哪些应用治疗效果? 144
26.摩法按摩如何操作? 145
27.捏法按摩如何操作? 有哪些应用治疗效果? 145
28.揉法按摩如何操作? 146
29.搓法按摩如何操作? 有哪些应用治疗效果? 146

第三章 脏腑养生

第一节 心脏养生：心力足，身体旺

1.为何心为“君主之官”? 148
2.《黄帝内经》认为心有哪些生理功能? 148
3.心与体表哪些部位有关系? 149
4.古人根据《黄帝内经》制定了哪些对于心脏的保健方法? 150
5.养心功法怎么做? 150
6.如何让心脏发育得更好? 151
7.暴饮暴食对心脏有什么危害? 152
8.哪些药物会损害心脏? 152
9.餐桌上，怎样的饮食适合养心? 152
10.透明的食物对心脏好吗? 153
11.荷叶有怎样的养心功效? 153
12.养心多喝绿茶好吗? 154
13.怎样用芳香疗法疏解心脏压力? 154
14.生活环境对心脏有怎样的影响? 154
15.怎样消除压力给心脏带来的危害? 155
16.如何祛心火? 155
17.怎样治疗心绞痛? 156

第二节 肝胆养生：肝胆相照，身体无毒一身轻

1.中医如何解释“肝胆相照”? 157
2.《黄帝内经》中对肝脏有怎样的认识? 157
3.《黄帝内经》中有怎样的“胆识论”? 158
4.肝脏与人体的哪些疾病有关? 158
5.中医认为肝有哪些生理功能? 159
6.为什么把肝脏比作“化工厂”? 160
7.肝脏与血液有什么关系? 160
8.中医养肝最重要的方法是什么? 160
9.养肝最忌什么? 161
10.养肝食品有哪些? 162
11.怎样避免过度疲劳给肝脏带来的损伤? 162
12.最适合肝病患者的运动是什么? 163
13.不同的肝病患者有怎样的散步方法? 163
14.气功对肝病患者有什么好处? 164
15.怎样防治脂肪肝? 165
16.肝硬化患者怎样调理身体? 165
17.胆有哪些生理功能? 166
18.胆病大多是由什么原因引起的? 166
19.养护胆的具体方法有哪些? 167

20.如何防治胆结石？ 167

第三节 脾胃养生：胃口好，身体才好

1.《黄帝内经》认为脾胃有怎样的重要性？ 168
2.《黄帝内经》认为脾有哪些生理功能？ 168
3.《黄帝内经》认为胃有哪些生理功能？ 169
4.如何养护脾胃？ 170
5.为什么说胃是人体的第二张脸？ 170
6.做哪些摇摆运动可加强胃肠功能？ ... 171
7.益气补脾为何要多吃山药？ 171
8.为什么说最养胃的是小米？ 172
9.怎样通过补气养护脾胃？ 172
10.怎样从心理上养胃？ 173
11.年老脾胃虚弱如何养生？ 173
12.哪些小动作可以帮助改善老年人脾胃虚弱？ 174
13.如何自测胃肠疾病？ 175
14.如何防治胃炎？ 175
15.可预防与治疗胃病的穴位有哪些？ 176
16.什么穴位治疗因胃下垂而引起的食欲不振？ 176
17.可治疗腹泻的穴位有哪些？ 177
18.什么穴位治疗胃痉挛？ 177
19.胃痛的运动疗法有哪些？ 178

第四节 肺脏养生：让身体气机畅通无阻

1.《黄帝内经》认为肺有怎样的重要性？ 179
2.肺与大肠是怎样的关系？ 179
3.肺有哪些功能？ 180
4.如何理解“肺主一身之气”？ 180
5.“宣发”与“肃降”怎么理解？ 181
6.如何养护我们的肺？ 181
7.怎样的呼吸方法可以养肺？ 182
8.养肺功怎么做？ 182
9.肺水肿患者如何自我保健？ 183
10.为什么肺水肿偏爱登山者？ 184
11.肺结核患者为何不宜吃菠菜？ 184

第五节 肾脏养生：让机体生命活力的源泉更加旺盛

1.《黄帝内经》中关于肾的重要性有怎样的记载？ 185
2.肾有哪些生理功能？ 185
3.如何解释肾与膀胱相表里？ 186
4.肾与发、耳、齿各有什么关系？ 186
5.肾有哪六怕？ 187
6.养肾的方法有哪些？ 188
7.“养肾功”的具体功法是怎样的？ ... 188
8.为什么说肾的保养不能忽视丹田？ ... 189
9.按摩脚心对肾脏健康有帮助吗？ 190
10.如何快速判别肾阳虚？ 190
11.怎样判别肾阴虚？ 191
12.六味地黄丸真的能补肾虚吗？ 191
13.肾衰有哪些表现？ 191
14.怎样自我检测肾是否健康？ 192
15.养肾的食物有哪些？ 192
16.肾虚只是男人的事吗？ 193
17.女性如何摆脱肾虚？ 193
18.怎样防治肾炎？ 194



第四章 饮食养生

第一节 《黄帝内经》食养的基本原则

1.饮食养生有何重要作用? 196
2.食物有哪“四性”? 197
3.食物有哪“五味”? 198
4.五味与五脏有什么关系? 199
5.五味失和会有哪些危害? 200
6.什么是食物的偏性? 201
7.如何理解食物的“归经”? 202
8.不同食物偏好说明什么? 205
9.《黄帝内经》是如何讲述要平衡膳食的? 205
10.现代科学是如何建议平衡膳食的? . 206
11.正确的用餐顺序是怎样的? 207
12.一日三餐应该怎么吃? 207
13.吃饭时为什么要细嚼慢咽? 208
14.为什么吃半饱最健康? 209
15.蔬菜为什么不能代替水果? 209
16.晚餐吃得太饱有什么危害? 210
17.食物如何分阴阳? 211
18.如何根据体质选择阴阳食物? 211
19.为什么热食和凉食都不可取? 212
20.饮食的温度怎样最适宜? 212
21.膳食为什么不能吃得太精细? 213
22.方便食品对健康有什么不利? 213
23.油炸食品为什么要少吃? 214
24.不吃米饭有什么坏处? 215
25.服药期间有哪些饮食禁忌? 215
26.乘坐飞机前的饮食有哪些讲究? 215
27.怎样合理节食? 216
28.为什么陆游“只将食粥致神仙”? 216
29.食盐过多会造成哪些危害? 217
30.有哪些方法可以避免高钠盐的摄取? 217
31.每天喝多少水合适? 218
32.为什么说温开水是最好的饮料? 218
33.什么时候喝水好? 219
34.怎样科学饮酒? 219

第二节 揭秘常见食物：健康吃出来

1.猪肉怎么吃才健康? 220
2.羊肉怎么吃才健康? 220
3.为什么说“牛肉补气，功同黄芪”? 221
4.我们对鸡肉有哪些错误认识? 221
5.鸭有怎样的营养功效? 222
6.为什么称鱼为“智慧食物”? 222
7.为什么说“吃肉不吃蒜，营养减一半”? 223
8.哪些人不能喝牛奶? 223
9.哪些喝豆浆的方法不对? 224
10.苹果为什么被称为“记忆之果”? 225
11.怎样用苹果调理肠胃? 225
12.梨对老年人皮肤瘙痒有什么好处? 225
13.为什么说“桃养人”? 226
14.为什么香蕉被称为“快乐食品”? 226
15.香蕉可以减肥吗? 226
16.猕猴桃为什么被称为“水果之王”? .. 227
17.为什么说芒果更适合电脑工作者? 227
18.为什么说吃葡萄不吐葡萄皮? 228
19.为什么说红枣是女人的养生佳品? 228

20.杏仁为什么可以抗癌? 229
21.板栗为什么被称为“肾之果”? 230
22.花生为什么被称为“长寿果”? 230
23.木瓜为什么可以丰胸? 231
24.为什么说“男不离韭”? 231
25.为什么说“女不离藕”? 232
26.为什么西方人把洋葱用做性激素? 232
27.番茄是生吃还是熟吃好? 232
28.怎样吃苦瓜更健康? 233

第三节 药食同源治百病

1.为什么说“药补不如食补”? 234
2.抗癌适宜吃哪些食物? 235
3.性冷淡有哪些食疗偏方? 235
4.怎样的饮食可以帮助驱走感冒? 236
5.便秘患者应遵循怎样的饮食原则? ... 237
6.吸烟者应该多吃哪些食物? 237
7.咳嗽在饮食上要注意什么? 238
8.高血压患者怎样饮食有利于降压? ... 238
9.糖尿病患者应进行怎样的饮食调养? 239
10.冠心病患者应遵循哪些饮食原则? . 240
11.痛风患者有哪些饮食宜忌? 240
12.痛经患者可以进行怎样的饮食调养? 241
13.闭经患者可以进行怎样的饮食调养? 242
14.更年期综合征患者应遵循怎样的饮食原则? 242

第五章 房事养生

第一节 房事养生：有节有度有健康

1.房事养生有什么重要性? 244
2.房事养生的准则是什么? 244
3.房事养生应该注意哪些问题? 245
4.房事养生饮食要注意哪些方面? 245
5.行房事要具备怎样的环境? 246
6.房事前要做哪些准备? 246
7.适宜房事的时间是什么时候? 246
8.房事的频率是怎样的? 247
9.健康的房事有哪些好处? 247
10.房事不和谐对健康有哪些影响? 247
11.房事养生为何主张节欲? 248
12.怎样判断房事有没有过度? 248
13.古人说的房事“七损八益”是指什么? 248
14.古代房事养生为何提倡动而少泄? 249
15.春季如何进行房事养生? 250
16.夏季如何进行房事养生? 250
17.秋季如何进行房事养生? 251
18.冬季如何进行房事养生? 251



第二节 房事养生方法：滋阴补阳享健康

1.为什么说“男人健康，要保养睾丸”？ 252
2.男性应如何保养睾丸？ 252
3.为什么说“男人养生，重在固精气”？ 253
4.男人应该如何养肾？ 253
5.女性该怎样保养卵巢？ 254
6.哪些食物能改善男性的性功能？ 254
7.如何通过穴位按摩治疗早泄？ 254
8.如何通过按摩打造男人阳刚之美？ ... 255
9.如何通过穴位按摩防治肾阳虚？ 256
10.如何通过穴位按摩解救肾阴虚？ 257
11.如何通过经络疗法治疗遗精？ 258

第六章 情志养生

第一节 情志养生：长寿之人必有健康的心态

1.情志是指什么？ 260
2.七情有什么致病特点？ 261
3.情志与人体的“气机”有什么关系？ 261
4.情志与人体五脏六腑有什么直接关系？ 264
5.七情与气血有什么关系？ 265
6.养心调神在情志养生中有什么重要作用？ 266
7.情志养生中为什么要注重道德修养？ 266
8.为什么“养生必先养德，大德必得其寿”？ 267
9.为什么道德高尚的人容易长寿？ 268
10.为什么说“心病还须心药医”？ 269
11.压力大会对脏腑产生哪些负面影响？ 270
12.为什么压力过大会引起抑郁症？ 271
13.为什么压力过大会引起神经衰弱？ 271

第二节 情志养生方法：心病还需心药医

1.如何用《黄帝内经》的五行相克法治疗情志病？ 272
2.如何因时而异调养情志？ 273
3.如何疏泄情志？ 274
4.如何用移精转换法治疗情志病？ 275
5.如何消解压力治疗失眠？ 276
6.如何调适神经衰弱？ 277
7.如何发泄自己的不良情绪？ 278
8.如何远离抑郁？ 279
9.如何驱逐焦虑？ 280
10.如何用按摩法减压？ 281
11.如何疏导内心的压抑？ 282
12.如何让恐惧症患者心安气顺？ 283



第七章 四季养生

第一节 春季养“生”

1.《黄帝内经》对春季养生有怎样的描述? 286
2.春季的气候特点怎样影响人体的生理变化? 286
3.春天里如何生发阳气? 287
4.春季要重点养护哪个脏器? 288
5.春季如何健身养肝? 289
6.如何消除春困? 289
7.如何远离春季病症? 290
8.春天里哪些病容易旧病复发? 292
9.什么是结石病? 如何预防? 293

第二节 夏季养“长”

1.《黄帝内经》对夏季养生有怎样的描述? 294
2.夏季里如何养阳气? 294
3.夏季里应该重点养护哪个脏器? 295
4.夏季如何利用经络来护心? 295
5.夏天喝绿豆汤有什么保健效果? 296
6.长夏易犯湿邪，什么是湿邪? 296
7.如何预防湿病? 297
8.夏季睡眠，越凉快越好吗? 297
9.哪些休闲活动适合在夏季进行? 298
10.夏天运动要注意哪些问题? 299
11.炎夏是否应该少晒太阳? 300
12.吹空调对健康有什么影响? 301
13.中暑是怎么发生的? 301
14.中暑后如何做紧急处理? 302
15.怎样预防中暑? 302

第三节 秋季养“收”

1.《黄帝内经》对秋季养生有怎样的描述? 304
2.秋季的气候对人体有怎样的影响? 304
3.秋季里应该重点养护哪个脏器? 306
4.秋季如何利用经络养肺? 306
5.怎样“秋冻”才合适? 307
6.秋季饮食要遵循哪些原则? 308
7.秋季进补，怎样做效果最佳? 308
8.秋季适宜吃哪些食物来滋阴润燥? 309
9.怎样协调秋季向冬季过渡? 310
10.初秋时节，老人应怎样防中风? 311
11.为什么人们容易生发悲秋情结? 312
12.如何化解悲秋情结? 312
13.秋季里如何应对口唇干裂? 313

第四节 冬季养“藏”

1.《黄帝内经》对冬季养生有着怎样的描述? 315
2.冬季里应该重点养护哪个脏器? 315
3.冬季如何利用经络补肾? 316
4.冬季喝哪些保健粥可预防疾病? 316
5.冬季适宜什么时间起床? 317
6.冬季里适宜老人做的活动有哪些? 317
7.冬季进补要注意哪些事项? 318
8.冬季怎样洗澡最益健康? 319
9.冬季如何预防冻疮? 320

第八章 十二时辰养生

第一节 子时：胆经当令

1.为什么说晚上11点前要睡觉？ 322
2.为什么老年人容易失眠？ 322
3.经常吃夜宵对健康有影响吗？ 323
4.胆经气血不足会导致“少年白”吗？ 323
5.为什么很多人想问题的时候会挠头？ 324
6.怎样应对面部皮肤问题？ 324
7.怎样通过调节胆经来缓解坐骨神经痛？ 325
8.每天什么时候调理胆经最好？ 326
9.拍胆经有什么保健效果？ 326
10.日常生活中如何养护胆经？ 327

第二节 丑时：肝经当令

1.丑时深睡有什么重要意义？ 328
2.怎样通过疏通肝经来缓解和消除失眠？ 328
3.长时间看电视会对健康有影响吗？ ... 329
4.男人有气就该发泄出来吗？ 330
5.乳腺增生与生闷气之间有什么关系？ 331
6.生气后食欲下降怎么办？ 331

第三节 寅时：肺经当令

1.寅时人体内部有着怎样的生理活动？ 332
2.寅时醒来睡不着怎么办？ 332
3.寅时猛然惊醒代表什么？ 334
4.老年人可以寅时起床吗？ 334
5.按摩肺经对改善失眠有效吗？ 334
6.什么时候按摩肺经最好？ 335
7.夜里空调长开对健康有什么危害？ ... 335
8.“窝囊废”与肺有关系吗？ 336
9.如何改善“窝囊废”的问题？ 336

第四节 卯时：大肠经当令

1.大肠经是“人体血液的清道夫”，怎样利用它？ 337
2.按摩大肠经的合谷穴对健康有什么样的作用？ 338
3.清晨起床，老年人“先醒心后醒眼”有什么意义？ 338
4.怎样自行缓解便秘症状？ 339
5.醒来后立刻排便对健康有益吗？ 339
6.怎样缓解腹泻症状？ 340
7.黎明同房对健康有影响吗？ 340
8.清晨开窗对健康有益吗？ 341

第五节 辰时：胃经当令

1.不吃早饭有助于减肥吗？ 342
2.早饭适合吃什么？ 342
3.热天吃冷饮伤胃吗？ 343
4.痤疮跟胃经有什么关系？ 343

第六节 巳时：脾经当令

1.脾经在巳时很活跃吗？ 344
2.为什么说脾经是“身体健康的保护神”？ 344
3.怎样通过刺激脾经来养生保健？ 344
4.为什么说“口唇是脾经的一面镜子”？ 345
5.流口水表明脾虚吗？ 345
6.为什么说“思伤脾”？ 346
7.坐班族怎样利用上班时间做好自我保健？ 347
8.刺激脾经里的太白穴可以缓解肌肉酸痛吗？ 347

第七节 午时：心经当令

1.怎样养护心经? 348
2.为什么说“心腹之患”不容忽视? ... 349
3.心气虚的患者要怎样补虚? 349
4.吃好午餐对健康有着怎样的重要意义? 349
5.午饭前先喝汤有必要吗? 350
6.午饭前喝什么汤好? 350
7.心经的哪些穴位可以用来做自我保健? 350
8.为什么说午睡很重要? 351
9.怎样午睡才合理? 351

第八节 未时：小肠经当令

1.为什么说小肠经是心脏健康的“晴雨表”? 353
2.怎样呵护小肠经? 353
3.腹泻后怎样做好自我调养? 354
4.“热心肠”与小肠有关系吗? 355
5.每天未时摆臂有利于顺畅小肠经的气血吗? 355
6.用手做切菜动作可以缓解工作带来的疲劳吗? 356

第九节 申时：膀胱经当令

1.膀胱经对人体健康的重要作用体现在哪里? 357
2.怎样让膀胱经保持最佳的排毒状态? 358
3.如何预防尿结石? 358
4.申时适合做运动吗? 359
5.遗尿和小便不通能说明膀胱有问题吗? 360
6.多喝水有利排毒的原理是什么? 360
7.运动和学习的最佳时间段是什么? ... 361
8.拍打背部的膀胱经有什么样的保健效果? 361
9.掌心灸天柱穴能给电脑一族明目解乏吗? 362

第十节 酉时：肾经当令

1.为什么要保养肾经? 363
2.酉时如何保养肾经? 363
3.为什么现代人多肾虚? 364
4.怎样刺激肾经来增强肾功能? 365
5.下班前喝一杯水对健康有什么意义? 365
6.老年痴呆患者吞口水有保健作用吗? 365
7.如何自我判断肾气是否充足? 366
8.吃晚餐有哪些禁忌? 366

第十一节 戌时：心包经当令

1.保持心包经的通畅有什么重要意义? 368
2.戌时读书、看报、看电视对健康有什么影响? 368
3.晚饭后休息半小时再做活动更有益健康吗? 369
4.双手与心脏之间有着怎样密切的联系? 370
5.鼓掌对健康有什么意义? 370
6.上班族戌时打坐有养生效果吗? 371
7.打坐养生要注意哪些事项? 372

第十二节 亥时：三焦经当令

1.亥时哪条经络当令? 373
2.三焦对人体健康的重要性体现在哪里? 373
3.亥时适合从事性爱活动吗? 374
4.睡前热水泡脚有养生功效吗? 374
5.“睡前一杯水”有助于预防脑血栓吗? 375
6.人在亥时应该处于一种什么样的状态? 375
7.冥想有什么重要作用? 376
8.怎样冥想有助于入睡? 376

第九章 阶段养生

第一节 认识阶段养生

1.如何认识阶段养生? 378
2.《黄帝内经》对变化周期有什么看法? 378
3.什么是天癸? 379
4.为什么有的人生命周期与《黄帝内经》讲的不一样? 379

第二节 女性阶段养生

1.女性各生理周期有何变化特点? 380
2.在中医概念中七岁是多大? 381
3.女性在一七阶段时有什么特征? 381
4.一七发育不佳时该注意什么? 381
5.二七阶段的女性有什么特征? 382
6.任脉通常对女性来说有什么作用? ... 382
7.为什么现在女孩大多“早熟”? 383
8.从养生方面看，早熟有哪些坏处? 383
9.女性为什么要学会经期保健? 383
10.“三七”女性有哪些特征? 384
11.太冲脉“通”过头对女性有什么影响? 384
12.光污染如何危害青少年养生? 385
13.如何做到健康丰胸? 385
14.乳房保健要注意哪些地方? 385
15.为什么说21～28岁是女性适婚年龄? 385
16.“三七”阶段女性应该注意什么? 386
17.“四七”女性有哪些特征? 386
18.为什么都建议女性28岁之前生子? 387
19.为何女性要保护好卵巢? 387
20.处于“五七”阶段的女性养生要注意什么? 387
21.“五七”女性为什么容易脱发? 388
22.如何根治便秘? 388
23.处于“六七”阶段的女性要注意什么? 389
24.处于“七七”阶段的女性有哪些变化? 389
25.更年期为什么对女性来说很重要? 390
26.如何安稳度过更年期? 390

第三节 男性阶段养生

1.男性各生理周期有何变化? 391
2.男性在八岁时有哪些特征? 392
3.男性“一八”时期开始补肾会太早了吗? 392
4.“二八”时男性有什么特征? 392
5.“二八”时期的男性为什么会“精气溢泻”? 393
6.男性最佳生育年龄是什么时候? 393
7.“三八”时期的男性有什么特征? ... 394
8.“四八”时期的男性为什么最吸引人? 394
9.“五八”时期的男性有什么特征? ... 395
10.为什么男性到“六八”阶段面相才开始衰老? 395
11.阳气弱和“面始焦”有什么关联? 395
12.处于“七八”阶段的男性要注意什么? 395
13.为什么建议“七八”阶段的男性多吃蹄筋? 396
14.为什么老年人容易骨折? 396
15.处于“八八”阶段的男性有哪些特征? 396
16.为什么说“八八”之后的男性不宜多喝水? 397
17.如何补肾精? 397

第四节 长寿养生知识

1.人类衰老大致遵循什么规律? 398
2.黄帝内经中的真人是什么样的? 399
3.黄帝内经中的至人是什么样的? 399
4.黄帝内经中的圣人是什么样的? 399
5.黄帝内经中的贤人是什么样的? 400
6.有什么办法预测人的寿命吗? 400
7.如何从面部骨骼看人是否长寿? 400
8.老年养生有哪些要点? 401

第十章 体质养生

第一节 《黄帝内经》对体质养生的论述

1.《黄帝内经》中有哪些关于体质养生的论述? 404
2.什么是《黄帝内经》中所说的木形体质人? 404
3.木形体质人在饮食方面应注意什么? 405
4.什么是《黄帝内经》中所说的火形体质人? 405
5.火形体质人在饮食方面应注意什么? 406
6.什么是《黄帝内经》中所说的土形体质人? 407
7.土形体质人在饮食方面应注意什么? 407
8.什么是《黄帝内经》中所说的金形体质人? 408
9.金形体质人在饮食方面应注意什么? 408
10.什么是《黄帝内经》中所说的水形体质人? 408
11.水形体质人在饮食方面应注意什么? 409

第二节 现代中医对体质的论述

1.什么是体质? 410
2.体质与健康有什么关系? 410
3.不同体质易患哪些不同的疾病? 411
4.先天禀赋对体质有何影响? 411
5.后天因素对体质有何影响? 412
6.体质会随年龄的变化而变化吗? 413
7.男性体质常有哪几种? 413
8.为什么现代人体质明显下降? 414
9.体质养生注重哪几个方面? 415
10.如何有效增强体质? 416

第三节 平和体质：身心健，要维护

1.什么是平和体质? 417
2.平和体质为何宜顺四时、调五味? ... 417
3.平和体质人为何也应戒烟少酒? 418
4.先天禀赋如何造就平和体质? 418
5.什么样的家居环境可以形成平和体质? 419
6.平和体质如何养心? 420
7.平和体质的最佳运动方式是什么? ... 420
8.练习太极拳时应注意什么? 421
9.什么是适合平和体质人的保健操? ... 421
10.平和体质者如何防“未病”? 422
11.平和体质者食补应注意什么? 423

第四节 气虚体质：正气虚，要固本

1.什么是气虚体质? 424
2.气虚体质是如何形成的? 424
3.气虚体质者应避免哪些伤气行为? ... 425
4.气虚体质者为何脾肺功能偏弱? 425
5.气虚体质者如何利用食物益气健脾? 426
6.为什么气虚体质者宜食用细碎的食物? 427
7.为何说人参是气虚体质者的补气良药? 427
8.为什么说睡眠是最理想的补气方式? 428
9.气虚体质者起居养生要注意什么? ... 428
10.气虚体质者在日常生活中如何防风邪? 429
11.气虚体质者如何进行药物调养? 429

第五节 阳虚体质：热量低，要温阳

1.什么是阳虚体质? 430
2.阳虚体质主要表现是什么? 430
3.阳虚体质是如何形成的? 430
4.阳虚体质者日常如何保健? 431
5.阳虚体质者也上火吗? 431
6.“虚胖”者如何补虚减肥? 432
7.阳虚体质者为何要少吃冷冻食物? ... 432
8.什么是适合阳虚体质者的升阳食物? 433
9.阳虚体质者饮食应遵循什么原则? ... 433
10.阳虚体质者如何进行精神养生? 434

第六节 阴虚体质：津液亏，要养阴

1.什么是阴虚体质? 435
2.阴虚体质者为何又“干”又“燥”? 435
3.哪些症状是阴虚的表现? 436
4.阴虚体质是如何形成的? 436
5.阴虚体质者为何易患结核病? 437
6.为什么女性更需要滋阴? 437
7.阴虚体质者在饮食方面应注意什么? 438
8.阴虚体质者起居养生需要注意什么? 439
9.为什么说“秋要养肺”? 439

第七节 湿热体质：内热重，要清利

1.什么是湿热体质? 440
2.湿热体质是如何形成的? 440
3.湿热体质应当从哪四个方面进行调养? 440
4.为什么湿热体质者容易脚臭? 441
5.湿热体质者如何养脾? 442
6.为什么说红豆是湿热体质者的绝好保健品? 442
7.湿热体质者为何不适宜用冬虫夏草进补? 443

第八节 痰湿体质：多肥胖，要运化

1.什么是痰湿体质? 444
2.痰湿体质者在日常生活中应注意什么? 444
3.情志不畅为何会加重体内痰湿? 444
4.痰湿体质者为何饮食宜多食粗少食细? 445
5.痰湿体质者为何宜“夏多食姜，冬少进补”? 446
6.痰湿体质者是否适合刮痧? 446
7.糖尿病患者如何祛湿降糖? 447
8.痰湿体质的人养生应遵循什么原则? 447
9.痰湿体质者起居上有什么要注意的? 448
10.痰湿体质者如何利用药物调治? 448

第九节 血淤体质：有淤滞，要疏通

1.什么是血淤体质? 449
2.血淤体质者易患哪些疾病? 449
3.血淤体质者适宜吃什么? 450
4.血淤体质者在生活中应如何进行调养? 451
5.按摩可以使血淤体质者活血通脉吗? 451
6.血淤体质者长斑怎么办? 452
7.导引术是否适合血淤体质者的养生? 452
8.血淤体质者如何进行药物调养? 453
9.血淤体质者如何进行经络调养? 454
10.血淤体质者如何进行精神养生? 454

第十节 气郁体质：情志结，防抑郁

1.什么是气郁体质? 455
2.气郁体质是如何形成的? 455
3.气郁体质者易患哪些疾病? 456
4.气郁体质者宜食哪些行气解郁的食物? 456
5.气郁体质者如何有效远离抑郁? 457
6.气郁体质女性如何顺利度过更年期? 457
7.气郁体质者患阳痿后应如何保健? ... 458

第十一节 特禀体质：常过敏，要调护

1.什么是特禀体质? 459
2.过敏体质常患何种疾病? 459
3.什么是过敏体质者的致敏源? 460
4.过敏体质者如何预防花粉过敏? 460
5.如何让过敏性鼻炎远离“过敏”? ... 461
6.特禀体质者如何防治哮喘? 461
7.特禀体质者养生应注意什么? 462
8.特禀体质者要慎服维生素吗? 462
9.吃哪些食物可以有效改善过敏? 463
10.燕麦可助人抵御过敏吗? 463
11.哪些药膳可以改善过敏体质? 464

第十一章 美容养生

第一节 体质美容，养颜因人而异

1.美容养生还分体质吗? 466
2.气虚体质女性美容养生需要注意什么? 467
3.为什么气虚体质的女性要重修身养性? 467
4.食用蜂蜜对气虚质女性有何好处? ... 467
5.有哪些锻炼方法适合气虚质女性养生美容? 467
6.为什么睡懒觉不利于气虚质女性美容养生? 468
7.阳虚体质女性在美容养生时该注意什么? 468
8.阳虚体质的女性外表有什么特征? ... 469
9.适宜阳虚质女性食用的食物有哪些? 469
10.阴虚质女性该注意什么? 469
11.阴虚质女性适合食用哪些食物来美容养生? 470
12.湿热质女性外在有什么特征? 470
13.湿热质女性适合吃什么东西养颜? 470
14.湿热质女性在生活上该注意什么? 470

15.血淤质女性的外在有什么特征? 471
16.血淤质女性适合吃什么东西养颜? . 471
17.痰湿体质的女性外在有哪些特征? . 471
18.痰湿质女性该怎样美容养生? 471
19.气郁质女性美容养生的重点是什么? 472
20.气郁质女性适合喝玫瑰花茶吗? 472
21.特禀体质的女性有什么特征? 472
22.食用灵芝可改善过敏现象吗? 472

第二节 经络美容，养颜妙不可言

1.善用经络能美容养生吗? 473
2.点穴按摩如何应用到美容保健? 473
3.面部按摩有哪些美容效果? 474
4.面部按摩有哪些注意事项? 474
5.女子面部美容常用手法有哪些? 474
6.女子头面部美容健身常用穴位有哪些? 475
7.如何利用经络腧穴按摩提眉? 476
8.如何利用面部按摩法增强面部血液运行? 477
9.如何利用面部按摩美唇、乌发? 477
10.搓耳也有助于美容养生吗? 478
11.颜面部除皱纹常采用哪些手法? 478
12.为何说内关穴是女人的养颜穴? 478
13.颜面部除斑常采用哪些手法? 479
14.如何利用内关穴养颜美容? 479
15.为什么说想美白就找四白穴? 480
16.如何梳头能防止脱发? 480
17.按摩哪些穴位能秀发、生发? 481
18.如何使用口腔保健法来洁牙固齿? 481
19.如何利用经络按摩去双下颏? 482
20.如何利用经络按摩消除肿眼泡? 482
21.如何利用经络按摩改善胖脸? 483
22.如何利用经络按摩快速缓解鱼尾纹? 483
23.如何利用经络按摩消除鼻唇沟纹? 483
24.如何利用经络按摩美鼻? 484
25.如何利用经络按摩祛黑眼圈? 484
26.如何利用经络按摩祛眼袋? 484
27.如何利用经络按摩祛额头纹? 485
28.如何利用经络按摩祛除雀斑? 485
29.如何利用经络按摩消除面部皮肤晦暗? 485
30.如何利用经络按摩缓解面部皮肤粗糙? 486
31.如何利用经络按摩美肩? 486
32.如何利用经络按摩美颈? 487
33.如何利用经络按摩祛上肢赘肉? 487
34.如何利用经络按摩美胸? 488
35.如何利用经络按摩丰乳? 488
36.如何利用经络按摩祛腹部赘肉? 489
37.如何利用经络按摩提臀? 489
38.如何利用经络按摩瘦大腿? 489
39.如何利用经络按摩缩腰? 490
40.如何利用经络按摩美手? 490
41.如何利用经络按摩瘦小腿? 491
42.如何利用经络按摩美足? 491
43.如何利用胸腹部经络按摩减肥? 492
44.如何利用腰背经络按摩减肥? 492
45.如何利用四肢经络按摩减肥? 492
46.如何利用经络按摩缓解痤疮? 493
47.如何利用经络按摩祛除黄褐斑? 493
48.如何利用经络按摩改善酒糟鼻? 494

第三节 气血美容，“美”出好气色

1.血在美容养生中有着什么样的作用? 495
2.女性为什么更偏重补血? 495
3.养血要注意哪些方面? 496
4.为什么说“电脑族”美女更要补血? 496
5.女人在月经期后该如何养血? 497
6.常见的补养气血的药与食物有哪些? 497

7.为何女人要注重保暖? 497
8.如何做个暖女人? 498
9.气在美容养生中有何作用? 499
10.气的种类有哪些? 499
11.补气要注意什么? 499
12.补气食物有哪些? 500
13.想要乌黑的头发就要补气血吗? 500
14.让气血流动才是气色好的关键? 500
15.常见的美发乌发中药有哪些? 501
16.常见的美发乌发食物有哪些? 501

第四节 脏腑美容，美丽由内而外

1.脏腑和美容养颜有什么关系? 502
2.津液和美容养颜有什么关系? 502
3.女性为什么要善待腹部? 503
4.心和美容养颜有什么关系? 503
5.肝和美容养颜有什么关系? 504
6.脾和美容养颜有什么关系? 504
7.肺和美容养颜有什么关系? 504
8.肾和美容养颜有什么关系? 505
9.如何从脏腑入手使自己美目盼兮? ... 505
10.经常眼花该如何治疗? 505
11.有哪些方法利于眼部保养? 506
12.眉毛和脏腑有何关联? 506
13.鼻子美容和脏腑养生有什么关系? 506
14.肤色和五脏六腑有什么表里关系? 507
15.能利用脏腑养生使肤色白皙吗? 508
16.美白肌肤最应该注意保养哪些器官? 508
17.食用哪些食物能使肤色白皙? 509
18.女人为什么易长斑? 509
19.如何使肌肤水润? 510
20.排毒对美容养生很重要吗? 510
21.常见的排毒养颜食物有哪些? 510

第五节 四季美容，美丽无时不在

1.为什么说春季是保养容颜最好的季节? 512
2.春季皮肤保养注重什么? 512
3.春季养颜要吃什么? 512
4.夏季皮肤护理要注意什么? 512
5.为什么夏季总待在空调房内不利养生美容? 513
6.夏季养颜要吃什么? 513
7.为什么要在秋季排毒? 513
8.秋季的气候对皮肤有哪些影响? 514
9.秋季养颜该吃什么? 514
10.冬季养颜要保暖吗? 514
11.冬季气候对皮肤有什么影响? 514
12.冬季养颜吃什么? 514
13.什么是护肤的黄金时间段? 515
14.例假来时该如何美容保养? 515
15.例假过后的第一周该如何美容保养? 515
16.例假过后的第二周该如何美容保养? 516
17.例假过后的第三周该如何美容保养? 516
18.早晨补水最有效吗? 516
19.什么时候睡觉最利于美容? 516



第十二章 运动及功法养生

第一节 传统运动及功法养生

1.中国气功有哪些特色? 518
2.操练气功有哪些好处? 519
3.如何操练空松功? 520
4.如何操练内养功? 522
5.如何操练松静功? 523
6.为何练气功有时会出现偏差? 524
7.练气功要注意哪些事项? 524
8.什么是五禽戏? 525
9.五禽戏有什么养生意义? 525
10.五禽戏的基本技法如何? 525
11.什么是八段锦? 527
12.八段锦有何养生意义? 527
13.站式八段锦口诀是什么? 527
14.站式八段锦如何操练? 528
15.坐式八段锦口诀是什么? 如何操练? 530
16.什么是易筋经? 531
17.练习易筋经有哪些养生意义? 531
18.如何操练易筋经内功? 532
19.如何操练易筋经外功? 535
20.操练易筋经外功要注意哪些事项? 536
21.什么是太极拳? 536
22.太极拳有哪些养生意义? 537
23.太极拳有哪些套路? 537

第二节 现代运动养生

1.散步有哪些保健意义? 538
2.散步的基本方法有哪些? 538
3.散步需要注意些什么? 539
4.慢跑有哪些保健作用? 539
5.慢跑有哪些注意事项? 540
6.如何慢跑比较养生? 540
7.骑自行车有哪些健身作用? 541
8.正确骑自行车要掌握哪些要领? 541
9.跳绳有哪些好处? 542
10.跳绳养生有哪些步骤? 542
11.跳绳要注意哪些事项? 543
12.跳健身舞有哪些养生作用? 543
13.如何操练健身舞? 544
14.操练健身舞有哪些注意事项? 545

第三节 常见疾病的运动调养

1.中风如何运动调养? 546
2.糖尿病如何运动调养? 547
3.类风湿性关节炎如何运动调养? 548
4.原发性高血压如何运动调养? 549
5.胃溃疡如何运动调养? 550
6.甲状腺机能亢进如何运动调养? 551
7.支气管哮喘如何运动调养? 552
8.肿瘤如何运动调养? 553
9.抑郁症如何运动调养? 553
10.神经衰弱症如何运动调养? 554



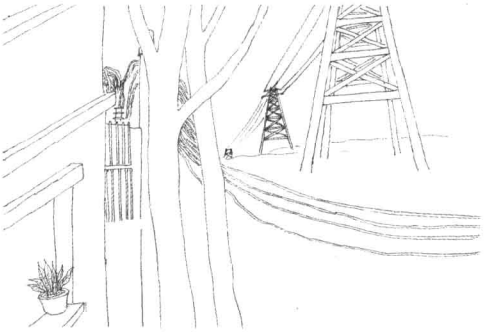
第十三章 环境养生

第一节 自然环境与养生：天人合一保健康

1.高山地区如何养生? 556
2.平原地区如何养生? 557
3.海滨地区如何养生? 558
4.地理环境与人体健康有怎样的关系? 559
5.影响身体健康的住宅外部环境有哪些? 560

第二节 室内环境养生：好风好水好养人

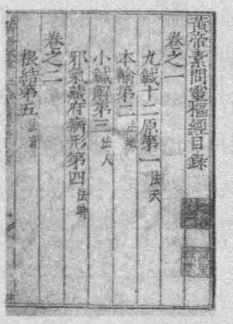
1.什么样的室温对人体有益? 562
2.你家的空气健康吗? 563
3.如何检测室内空气是否安全和健康? 564
4.室内空气卫生有何要求? 564
5.谋杀空气质量的杀手有哪些? 565
6.让房子自由呼吸的方案..... 567
7.清新卧室空气的方法有哪些? 569
8.你家的水质够干净吗? 570
9.躲在饮用水中的可怕杀手有哪些? ... 570
10.让水质长清的对策有哪些? 572
11.你家的磁场好吗? 572
12.危害人体健康的负面能量有哪些? 572
13.提升正面能量的方式有哪些? 574



第一章

《黄帝内经》，国人必习的经典

第一节　叩问千年经典
第二节　《黄帝内经》的基本思想
第三节　《黄帝内经》影响下的中医
第四节　《黄帝内经》与生活常识



第一节 叩问千年经典

Kouwen Qiannian Jingdian

作为中国第一养生经典，很多人穷其一生来研究它。它的字里行间，都隐藏着养生的瑰宝。就让我们来揭开笼罩在它身上的迷蒙，先对它做一番大致的了解吧。

1 我们为什么要读《黄帝内经》？

《黄帝内经》是一本值得每个中国人细细研读的书籍。为什么呢？

第一，《黄帝内经》是第一部中医理论经典。人类出现以后，就有疾病，有了疾病必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成的确远远早于《黄帝内经》。但中医学作为一个学术体系的形成，却是从《黄帝内经》开始的，所以《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。中医学形成以后，就庇佑着我们中华民族，使我们中华民族生生不息，使我们中华儿女能够战胜疾患、灾难，绵延至今。没有中医，没有《黄帝内经》的中华民族，是难以想象的。

第二，《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康，能够长寿。

《黄帝内经》非常重要的思想——“治未病”。

《黄帝内经》中说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

“不治已病治未病”的意思是说，不要等得了病之后才去治疗，而是在未得病之前就要预防，这才是养生之道。

第三，《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。中国古代有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。现在，这三部奇书不仅引起中华儿女，炎黄子孙的关注，而且引起世界各国人民的极大关注，因为它的价值在当今社会已经越来越凸显出来。

2 黄帝是什么样的人？

司马迁在《史记·五帝本纪》中记录的第一个帝王就是黄帝。《史记·五帝本纪》说黄帝“姓公孙，名曰轩辕”，其国号为“有熊”。可以说，黄帝是中国古史传说时期最早的宗祖神，华夏族形成后被公认为全族的始祖。上古时期约在姬水一带形成的较为先进的黄帝族，即因这位杰出的始祖而得名。黄帝族和住在姜水（在今陕西岐山、武功附近注入渭水）一带的姜姓炎帝族世代互通婚姻。后来，在黄帝族后裔中的一支进入今山西南部，创造了夏文化，遂称夏族。于是，黄帝也就成了华夏民族的始祖。

在《五帝本纪》中，对黄帝是这样描述的：“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”意思是说，黄帝一生下来就跟一般人不一样，很神灵很神奇。在他刚生下来的时候就能够说话，在他幼小的时候做事情就非常迅速、果断；长大成人了，二十几岁，非常厚道而且绝对地聪明；等到他活到100岁，“成而登天”，变成神仙骑上一条龙就飞上天了。当



文字

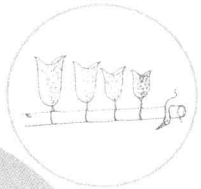
他命仓颉创造了象形文字。

车船

他制造了车船，予人以舟楫交通之便。



60岁



音乐

他命伶伦用竹子做成三寸九分长的十二音阶，配成乐曲。



历数

他推算天文，制定了中国最早的历法。

30岁



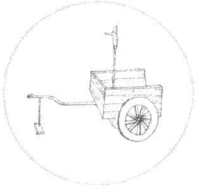
90岁



衣裳

他命人制造了冕衣裳。

120岁



指南车

他发明了世界上第一套指示方向的机械装置——指南车。



宫室

他领导人们修造房屋，驯养家畜，种植五谷，摆脱了穴居的原始蒙昧生活。

然，有人对这句还有另外一番解释，认为是将黄帝的一生分成了五个阶段，分别对应人生的各个阶段。但无论如何，让我们对这位远古的祖先有了一个笼统的认识，尽管这种认识可能带有夸张的成分。

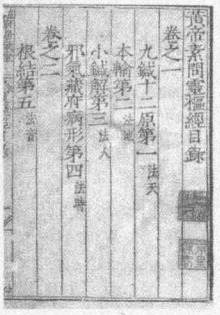
事实上，黄帝不只是中国人的祖先，也是东方黄色民族的共同祖先。中国一切的文化，科学的，宗教的，哲学的，都是从这里开始。《易·系辞》、《世本·作篇》等各种文献都盛称黄帝时期有许多发明创造。属于生产技术方面的，有穿井、作杵臼、作弓矢、服牛乘马、作驾、作舟等；属于物质生活方面的，有制衣裳、旃冕等；精神文化方面的，则有作甲子、占日月、算数、造律吕、笙竽、医药、文字等。当然，其中有不少是黄帝以后的发明创造，但也反映了黄帝族获得的辉煌成就。可能也正是由于这个原因，后人才把《黄帝内经》冠以黄帝之名。

3 《黄帝内经》是黄帝所作吗？

《黄帝内经》真是黄帝撰写的吗？古代医学家大多坚信不疑，而我们的回答是否定的。

中国的历史分为神话传说和有文字记载两个阶段。黄帝生活在约公元前26世纪，距今4800年左右，是神话传说的阶段。那时既无文字，又无文字载体，黄帝如何著书？有关黄帝的记载和他垂供而治、使中国社会进入文明社会，以及他对医学、气功、养生、房中、针灸方面的成就，都是后人根据口口相传，甚至推测而成文字的，这只是间接的资料。

许多学者不断探索研究，基本上取得共识，认为《黄帝内经》不是成书于一个时代、出于一人之手，它起著于战国后期，经历秦汉，大约一两个世纪的时间，溶注了几代优秀医学家的成果。该书的定名一方面受汉代“托古之风”的影响，一方面也包含了对这位人文始祖的赞颂，从而冠名“黄帝”。在书中，不少篇章是黄帝与岐伯、雷公、伯高、俞跗、少师、鬼臾区、少俞的问答之语，说明《黄帝内经》的真正作者们，收集了大量上古医学家的事迹。他们煞费苦心，将这些上古名医请入书中，一方面借他们之口，来阐述作者们的医学理论和观点；另一方面也在一定程度上把传说和神话中有价值的内容汇集起来，向后人展示黄帝拥有一支精通医学的上古名医阵容。他们各具特长，与



《黄帝内经》书影

明刊本，《灵枢》与《素问》合称《黄帝内经》。《灵枢》与《素问 》相似，但其内容偏于针灸论述。

黄帝一起，形成了众医参与医药研究的历史局面，从而奠定了黄帝成为祖国医学理论的创始者和中医药文化奠基人的地位，使一支靠传说并在文字上空缺了两千多年的医药学历史，落到了实处，有了归宿，实现了它的连贯性。所以，《黄帝内经》不仅是医学经典，也是医药史书，是医药文化的宝藏。

至于《黄帝内经》的真正作者们，为了祖国医学的发展与流传，他们毅然隐去自己的名姓，而托圣人之名以传播医药理论和文化，使之流传百世，造福华夏。他们的胸襟何其宽广，品格何其伟大。

4 黄帝的一生是如何对应人生的各个阶段的？

养生大家张其成教授认为，将黄帝的一生分成五个阶段，分别对应人生的各个阶段。

第一个阶段“生而神灵”。刚出生的小孩握拳有个特点，是把拇指扣在里面，然后握着拳。拇指扣着的地方刚好是心经的少府穴，心是藏神的，心主神明，说明婴儿是内含神灵的，神气不外泄的。也就是说，小孩子刚生下来的时候，就是最有灵气的时候。老子就发现了这个秘密，老子说婴儿“骨弱筋柔而握固”，虽然筋骨柔弱，但握拳却很坚固。

第二阶段“弱而能言”。这并不是说每个人都是一生下来都能说话，而是指一生下来就能说人话。小孩刚开始有一点懂事、会说话的时候，总是问一些诸如“我们是从哪来的？”“人死了会去什么地方”之类的问题。这些问题在大人看起来很幼稚，但却是对生命本质的发问。长大之后，我们却问一些诸如“吃饭了没？”“你一年能赚多少钱?”“你住了多大的房子?”之类的问题，这些问题，太现实，太世俗。这实际上已经失去了我们幼小的时候的童心和超脱，不再对生命本质进行发问了。

第三阶段“幼而徇齐”。幼小的时候，做事情总是非常快，想要做什么事情就会立即去做什么事情。不会瞻前顾后，犹豫不决，每一个人都是这样。小时候要做什么事情都是很专注的，而且一想去做马上就会去做。可是长大以后，由于社会的竞争这么激烈，选择又这么多，于是有了困惑，选择的时候犹豫不决、左右摇摆。

第四阶段“长而敦敏”。这是人生不同的关键。长大了之后，人就有区别了。关键就在于是不是“敦敏”。“敦”就是敦厚，就是继续保持小时候的纯朴的心。如还能保持住那一份纯朴的心，还能保持住刚生下来那时的神灵，并且做事敏捷，果断，那么就能进入下一个阶段、下一个境界。

第五阶段“成而登天”。对黄帝来说就是登上天子之位。对众人来说不是人人都去做天子，而是达到一个最高的境界，登上人生的最美境界。所以黄帝的一生实际上是我们每一个人的理想人生过程，美丽的人生过程。只要我们把握“敦敏”，保持童心，人人都可以走过美丽的一生。

5 为什么《黄帝内经》也称作“岐黄之书”？

《黄帝内经》基本上就是采用对话的形式，记录黄帝与岐伯、伯高、雷公等大臣的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采取黄帝问、岐伯答的形式。黄帝给我们留下了这样一本对话体的经典。人们后来就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。因为它是中医的开创性著作，所以又把中医称为“岐黄之术”，把我们的医道称为“岐黄之道”，把中医事业称为“岐黄之业”。可见岐伯和黄帝这两个人是我们中医药学的开创者和奠基者。

很有意思的是，人类历史上那些最伟大的原创著作，很多都是采用对话体的。比如说古希腊苏格拉底与柏拉图对话集，还有中国孔夫子和弟子们的对话集——《论语》。《黄帝内经》也是黄帝和他的大臣的对话集。通过对话来了解我们生命的秘密，了解生命健康活到一百岁的秘密。



《黄帝内经》通篇都是黄帝和岐伯的对话，人们后来就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》。

6 为什么以“经”命名？

在中华文化里，很多经典之作都是以“经”命名的，比如《道德经》、《易经》、《神农本草经》等，还有《黄帝内经》。怎么理解呢？“经”在古代是指丝线，丝线的原始意象是脐带。我们知道脐带是连接先天和后天的根本，所以它也是人之根本。看过织布，或者是见过地球仪的人，都会知道南北为经的概念。织布时先拉过来的那条线叫经，经线有个特性，就是只要一旦被拉过来，就不许再动，所以，经书都有亘古不变的特性。这也说明《黄帝内经》一书的地位之重要。

7 岐伯是一个什么样的人？

黄帝不是向天神发问，而是向他的大臣们发问。他有六个掌管医学的大臣，其中第一位叫岐伯。

岐伯，从这个名字上看，他是诞生于陕西岐山，可是后来很多考古文献证明，他是生于甘肃的庆阳。据说岐伯小

的时候就十分关注天文地理，考察山川水土，遍尝百草。岐伯尝百草是为了体会它有什么功效，能治什么病。黄帝在统一了天下之后，就“问道于岐伯”。他把岐伯称为天师。黄帝是何等人物，是古代的帝王，但是他仍然很谦虚地询问比他地位低的人，还尊其为天师。这不仅说明黄帝胸怀博大，更说明生命问题的重要。为了搞清楚生命的秘密，黄帝甘愿屈尊，不耻下问。



岐伯图

岐伯，黄帝时期的神医，开创中国养生术之先河。相传，岐伯曾经与黄帝讨论有关养生的问题。岐伯认为，人要懂得避让四时不正之气，思想闲静而没有杂念，调和自身的正气，这样才能养生。

8 为什么叫“内经”，而不叫“外经”？

内经，不少人认为是讲人体内在规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往内求，所以叫“内经”。也就是说有了病怎么治病，不一定非要去吃什么药。

实际上《黄帝内经》整本书里面只有13个药方，药方很少。它关键是要往里求、往内求，首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。所以内求实际上是为我们指出了正确认识生命的一种方法、一种道路。这种方法跟现代医学的方法是不同的，现代医学是靠仪器、靠化验、靠解剖来内求。中医则是靠内观、靠体悟、靠直觉来内求。

9 是否有《黄帝外经》？

既然有《黄帝内经》，那么有没有《黄帝外经》呢？中国现存的第一部目录学著作——班固写的《汉书·艺文志》中记载，古代医经有七部，除《黄帝内经》外，还有《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》和《旁篇》。

十八卷的《黄帝内经》，从远古时代一直到今，而三十七卷的《黄帝外经》，则可能永远失传了。但是，关于它的民间传说，却是十分有趣。

相传黄帝时期出现了三位名医，除了雷公和岐伯两人外，名气最大的是俞跗（fù）。他的医道非常高明。特别是在外科手术方面很有经验。据说，他治病一般不用汤药、石针和按摩。而是诊断清楚病因后，除非要做手术时就用刀子划开皮肤，解剖肌肉，结扎。传说有一次，俞跗在过河时，发现一个掉河里淹死了的女人被几个人打捞出来准备埋葬，俞跗挡住他

们询问死者掉进水里多长时间。抬尸体的人说，刚掉进水里，捞上来就断气了。俞跗让他们把尸体放在地上，先是摸了摸死者的脉搏，又看了看死者的眼睛，然后又让人找来一条草绳，把死者双脚捆绑好，倒吊在树上。开始大家都不理解俞跗为什么要这样做。死者刚一吊起，就大口大口地往外吐水，直到不吐时，俞跗才叫人慢慢将死者解下来，仰面朝天放在地上，双手在死者的胸脯上一压一放。最后他拔掉自己的几根头发，放在死者鼻孔上观察了一阵，发现发丝缓缓地动了动，才放心地对死者家里人说："她活过来了，抬回家好好调养吧！"

在俞跗晚年的时候，黄帝派仓颉、雷公、岐伯三人，用了很长时间，把俞跗的医术整理出来，纂成卷目，然而，还没有来得及公布于众，仓颉就去世了。后来，俞跗的儿子俞执，把这本书带回来交给父亲修订。不幸全家遭到了大火，房屋、医书和俞跗、俞执全家人，一起化为灰烬。这也许是《黄帝外经》失传，至今没有找到的原因吧！

10 《黄帝内经》成书于何时？

作为中国古代成书最早、影响最远的一部中医宝典，它总结了古代中国人对于人体科学的认识，也奠定了中医学的理论体系，两千多年来，医家学者无不从中受益。因此，这部书被后人称作"经"。然而令人遗憾的是，时至今日，这部书的成书年代依然未能确定。

关于《黄帝内经》的成书年代，众说纷纭，归纳起来有以下几种：

（1）成书于黄帝时期

因为《黄帝内经》是以设问形式写成的，主要是黄帝问臣下答，也有一些是臣下问黄帝答，所以有人直观地认为，《黄帝内经》就是黄帝写成的，因此其成书年代也与黄帝同期。如此推论，成书当在公元前3000年左右，但此观点现在很少有人坚持。

（2）成书于战国时代

到了宋代，一批学者认为应该成书于战国时，始创此观点的是邵雍，此人乃是研究《易经》的宗师，相传曾创"梅花易数"之法，他曾经说："《素问》、《阴府》，七国之书也。"大哲学家程颢也持此观点，他说："《素问》书，出战国末，气象可见。若是三皇五帝典坟，文章自别，其气运处，绝浅近。"

（3）成书于秦汉之际

持此观点的学者众多，窦苹《酒谱》曰："《黄帝内经》十八卷，言天地生育，人之寿夭系焉，信三坟之书。然考其文章，知卒成是书者，六朝秦汉之际也。"《四库全书简明目录》曰："《黄帝素问》，原本残阙，王冰采《阴阳大论》以补之。其书云出于上古，固未必然、然亦必周秦间人，传达旧闻，著之竹书，故贯通三才，包括万变。"

（4）成书于汉代

从元朝开始，有人就怀疑此书成于汉代，吕复曾说："《黄帝内经》，世称黄帝岐伯问答之书，乃观其旨意，

殆非一时之言。其所撰述，亦非一人之手。刘向指为韩诸公子所著，程子谓出战国之末。而其大略，正如《礼记》之萃于汉儒，而与孔子、子思之言并传也。”此后，历朝各代均有人坚持汉代成书说，现代持此说者也不在少数。

综合这些观点，大约有两点是相同的：一是《黄帝内经》的成书时间与中医理论的形成时间是两回事；二是《黄帝内经》是一部集纳本而绝非原著，是战国到汉代期间许多人整理上古医书的结果。在整理的过程中，有些医学家将自己对古医书的理解加入进去，形成目前《黄帝内经》文风不统一的事实。

11 《黄帝内经》有哪些基本内容?

《黄帝内经》简称《内经》，原书18卷。其中9卷名《素问》，另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》，非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。每部分各为81篇，共162篇。《素问》主要论述了自然界变化的规律，人与自然的关系等；《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。

《素问》在汉魏、六朝、隋唐各代皆有不同传本。为张仲景、王叔和、孙思邈、王焘等在其著作中所引用。主要有：（1）齐梁间（公元6世纪）全元起注本，是最早的注本，但当时其中的第六卷已亡佚，实际只有八卷。这个传本先后被唐王冰、宋林亿等所引用，至南宋以后失传。（2）唐王冰注本，唐宝应元年（762年），王冰以全元起注本为底本注《素问》，将已亡佚的第七卷，以自称得自其师秘藏的七篇“大论”补入，到北宋嘉佑、治平（公元1057～1067）年间，设校正医书局，林亿等人在王冰注本的基础上进行校勘，定名为《重广补注黄帝内经素问》，雕版刊行，而定型。

《灵枢》，亦称《九卷》、《针经》、《九灵》、《九墟》等。汉魏以后，由于长期抄传出现多种不同名称的传本。唐·王冰所引用古本《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明为一共同的祖本。但与南宋史崧发现的《灵枢》传本（即现存《灵枢》传本）则不尽相同。史载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，今无书可证。至南宋初期，《灵枢》和《针经》各种传本均失传。

第二节 《黄帝内经》的基本思想

Huangdineijing De Jiben Sixiang

阴阳之说、五行之术、脏腑之象是《黄帝内经》的三大基本思想，这三大基本思想在这部医学及养生经典的字里行间可以体味到。

1 什么是阴阳？

阴阳学说是中国人认识宇宙事物的思维方法。古人对各种自然现象，经过长期的观察，认识到宇宙间一切事物，都存在着对立统一的两个方面，于是便用“阴阳”这两个字来概括它们。早在殷商时期的甲骨文中，就有“晦月”、“阳日”等具有阴阳涵义的字词，这是古人对自然现象观察的真实记录。日和月是古人最常见到的天体，不论人们看到或看不到日月，日月都在不停地运行。通常太阳白天普照，夜间则无，但随之月亮却又会升上天际，这样人们便产生了日与月的相对概念。阴与阳也是相对而言的，这时古人把白天普照的太阳定为了“阳”，那么“阴”自然就是与太阳相对的月亮了。这便是古人最初的“阴阳观”。当时“阴阳”的概念是非常朴素的，仅指日光的向背，并不具备哲学上的意义。但是随着以后古人观察面的拓宽，观察深度的增加，阴阳的原始而朴素的概念逐渐得到引申，即出现了以日光的向背为基础，通过类比思维而引申出若干相对的概念。如：天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；昼为阳，夜为阴；火为阳，水为阴；男为阳，女为阴。凡是活动的、无形的、向外的、向上的、温热的、明亮的、亢进的都属于阳；凡是沉静的、有形的、向内的、向下的、寒冷的、晦暗的、衰退的都属于阴。这样古人便将自然界和人体内的各种事物和现象分归于阴阳的属性，同时也创造了以阴阳相对的概念为基础的基本思维体系。

2 阴与阳之间存在哪些关系？

《黄帝内经》认为，阴阳存在着相互制约、相互依赖的关系，并在相互消长和相互转化的运动之中，保持人体阴阳平衡协调，才能维持人体的生理状态。天人合一是阴阳平衡的至高境界。《黄帝内经》中“形与神俱”、“形神合一”、“提挈

天地，把握阴阳”，都是“天人合一”思想的延伸和具体应用。达到这一境界的人，不但能活过天年以上，而且过了天年“神气”亦不散。阴阳平分天下主要包括以下相互间密切联系的四个方面：

（1）阴阳对立

阴阳对立，是说自然界相互关系的一切事物和现象都存在着相互对立的阴阳两个方面，如上与下，天与地，动与静，升与降，昼与夜，水与火，寒与热等。阴阳之间具有相互斗争、相互抑制与相互排斥的关系，但阴阳之间还有相互统一、相反相成的另一方面。如人体组织结构上的上下、内外、表里、前后各部分之间，以及内脏、经络之间，无不包含着阴阳的对立统一。

（2）阴阳互根

阴阳互根，是指相互对立的阴阳双方相互依存、互为促进、相互贯通的关系。如人体的物质和功能，物质是功能的基础，功能是物质的表现，功能要依赖物质产生，而物质必须由功能生成，此即所谓“阳根于阴、阴根于阳”。

（3）阴阳消长

阴阳消长，是指事物或现象对立着的阴阳两个方面，并不是静止不变的状态，而始终处于此消彼长或此长彼消的不断变化之中，即“阴消阳长，阳消阴长”。一年四季及一天的昼夜都在消长变化，同样道理，人体的气与血都在不断地消长变化，只有消长变化，才能达到动态的相对平衡。

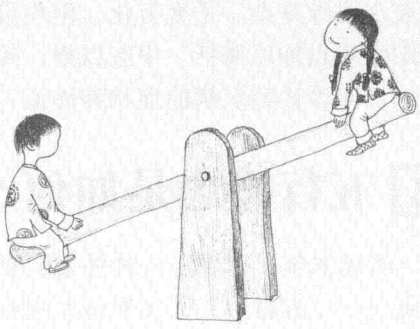
（4）阴阳转化

阴阳转化，是指对立着的阴阳两个方面在一定的条件下可以向其对立面转化，即阴可以转化为阳，阳可以转化为阴，所谓“寒极生热、热极生寒”。中医学认为，疾病可以由寒转热，由热转寒，由表入里，由里出表，由实转虚，由虚至实，都是阴阳转化。

总之，中医阴阳学说，具有唯物主义的哲学思想。在中医理论中，用以解释人体的生理变化及病理现象，用于中医的诊断和治疗。



古代医学把人体看成一个以脏腑为核心，以经络为互相联系的整体。把人与自然界一切事物都看成是阴阳对立统一运动的主体。因此天人相应、形神合一、阴阳相合就形成了中医养生观。



在一定条件下，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。

3 《黄帝内经》中的阴阳学说有哪些超越？

原本的阴阳学，是一种世界观和宇宙观，可是阴阳学与中医学融合后，便成为一种方法论。阴阳学与中医学的融合最早的经典理论，自然非《黄帝内经》莫属了。《黄帝内经》理论认为，阴阳是对立统一的存在，是一切事物的根本法则，事物的变化是由事物本身阴阳两个方面不断运动和相互作用形成的。一切事物都不能违背这个法则而存在，这就是自然界中一切奥妙的所在。以《黄帝内经》的观点，要想治好病，就必须从这个根本问题——阴阳上求得解决。人体疾病的发生发展，也超越不出阴阳这个道理。如果我们想要掌握疾病的发展过程，探求疾病的本质，就必须探求人体的阴阳变化的情况。即用阴阳的对立、制约、互根、互藏、交感、消长、转化、自和、平衡等运动变化规律和形式来指导疾病的诊察、辨识、预防和治疗。

若某种原因破坏了人体的阴阳平衡协调，就会产生病理变化。人体患病后，就会出现各种病理现象，尽管疾病的表现错综复杂、千变万化，但均可用阴阳的观点加以概括。中医以望、闻、问、切四诊诊察疾病的症状和体征，以中医的理论，概括为阴阳、表里、寒热、虚实等八纲，而阴阳又是八纲的总纲，即表、实、热属阳，里、虚、寒属阴。辩证明确就能加以论治，这样才能取得较为满意的疗效。即使是一个普通的感冒病人，以阴阳的观点来辨别表里、寒热，才能按病情进行治疗，这就是中医诊治的基本特点。

在中医看来，人体的气血津液等的和谐，其实就是阴阳和谐的原因。如果气血津液的运行失常，失去了原本的和谐状态，那么各种不适的症状就会产生。在中医的眼中，阴阳失去和谐则预示着人体的某个部分出现了问题，也就是说，人体的某个器官无法进行正常的运行和活动，需要调理，才能够继续维持身体的正常活动。

先秦时的阴阳，只是以内外论阴阳。同一物的两种形态，则被冠以雌雄、刚柔等等。而《黄帝内经》中的阴阳，同样也继承了上述说法，但不同的是，它是以阴阳统世界，把宇宙的一切都分成了阴阳。所以后世的阴阳又都脱离不了《黄帝内经》的阴阳。可以这么说，《黄帝内经》阴阳是集大成的阴阳。

4 五行概念是如何产生的？

西周末年，出现了一种朴素的哲学观点——“五材说”。《左传》中有记载：“天生五材，民并用之，废一不可”。这里虽然没有用上“五行”两字，但显然是指木、火、土、金、水五种材料而言，并且说明它们都是生活中不可缺少的基本物质，非常朴素，一点也没有神秘的色彩。到了战国晚期，人们便开始把五行属性抽象出来，推演到其他事物，形成一个固定的组合形式。

这就构成了“五行学”的最基本理论基础，同时还进一步说明了大自然中的一切都由五种要素所构成，即金、木、水、火、土，随着这五个要素的盛衰，而使得大自然产生变化，不但影响到人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。随后又产生了五行相胜(克)相生的理论，并把胜(克)、生的次序固定下来，形成了事物之间相互关联的模式。就在这个时期，“五行学”成为了中国古代最早的原始物质观和哲学观。

5 五行有哪些基本内容?

五行学说认为，宇宙万物都由木、火、土、金、水五种基本物质的运行和变化所构成。它强调整体概念，描绘了事物的结构关系和运动形式。在它渗透到医学领域以后，首先是用来和人体的五脏相配合，如肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五脏中的一脏和其他四脏的关系，比拟五行中的一行对其他四行的关系，如肝和心、脾、肺、肾之间的关系，是以木和火、土、金、水之间的关系来比拟的。五行之间有生、克、乘、侮、胜复等关系。

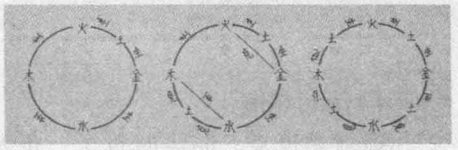
（1）五行相生

所谓的相生就是互相滋生、互相促进，其规律是：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。五行相生乃是取象比类，泛指事物间的相互关系。

五行相生关系中，生的一方称为“父母”，而被生的一方称为“子”，如金生水，金为父母，水为子代。中医里常用此原理，比如“虚则补其母，实则泻其子”，滋水含木法——以肾阴养肝阴；益火补土法——以心阳助脾阳；培土生金法——以脾气益肺气……

（2）五行相克

所谓的相克就是相互制约、相互克制，也有人将相克称为“相胜”，意即互相竞胜，其顺序是：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。为什么五行可以相克呢?《素问·宝命全形论》中有一段生动的描述：“木得金而伐，火得水而灭，土得木而达，金得火而缺，水得土而绝。万物尽然，不可胜竭。”其实相克是指事物普遍的一种矛盾现象。



五行生克图

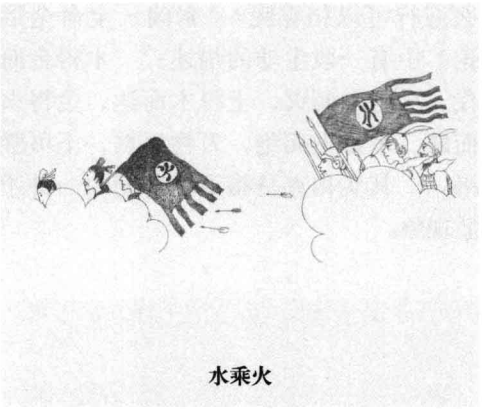
五行生克说明宇宙间万事万物既对立又统一，又相生相克，人体脏腑的机理病变也遵循五行生克这个规律。

（3）五行相乘

“乘”有以强凌弱、乘虚而入的意思，简单地理解就是克过了头。阴阳五行讲平衡，相克本来是很自然的：但如果一方太强，对另一方克制过了头，就

有些以大欺小，以强凌弱的意思了。同时，如果被克的一方比正常状态虚弱，那么克制的一方即使是正常克制也会造成“相乘”。例如，火能克金，在正常的情况下火能熔金，但如果火太大温度太高，那么金就被气化了，此时的金就脱离了五行范围了。所以这里主要讲“度”的问题，超过了正常的“度”，事物就发生了本质变化。

五行相乘的顺序是：金乘木，木乘土，土乘水，水乘火，火乘金。



水乘火

（4）五行相侮

相侮就是反克。防洪时筑了一条大堤，使用的就是土克水之理，但有两种情况土无法克水：一是土本身有问题，如大堤本身质量不高，到处都是隐患，这种堤怎能防住水?二是水过大，本来筑一条大堤准备挡住10米高的水，可水势太大，水头超过了15米，此时的大堤肯定不行，这就是反克。五行相侮的顺序是：金侮火，火侮水，水侮土，土侮木，木侮金。



水太大，大堤就挡不住水，这时水反克土，即水侮土。

（5）五行胜复

这是指五行在异常情况下相胜相制、克制复救、先胜后复的关系。怎么理解呢？一支部队坚守据点，遭到强大敌人的进攻，眼看就要顶不住了，突然援兵从天而降，打退了敌人的进攻，守住了据点。前一个阶段称为“胜”，后一个阶段却为“复”。大家应该明白，五行关系之所以存在，是因为它们之间的平衡；五行中如果一方太弱或太强，那么平衡就有可能被打破，另外一方就会出来克制它或补救它，使其重新达到平衡状态。例如，水气太过，水对火就



水太过，火就有被扑灭的可能，这时火之子土气就会来制止水气。这是五行胜复。

会过分克制，火气必然受损，甚至有熄灭的可能；此时火之子土气就会出来制止水气，使水气恢复正常。

所谓中医五行学，就是用五行来解释脏象五脏的相互关系，形象描述五脏的特征，并借以说明生理及病理特性，指导对疾病的诊断，进而指导对疾病的治疗。但大家必须明白，五行所描述的是脏象生命体五脏的关系，而不是解剖生理系统五脏之间的关系。

6 如何用五行来说明五脏功能？

中医在使用五行来说明脏象五脏功能时用的比喻方法。因为脏象系统是无形的，我们不能像描述一件器物一样向大家讲述它的形状、特点、功能。那怎么办呢?聪明的祖先想到了比喻的方法，取大家熟悉的五种事物为比喻对象，借此向大家说明被比喻对象的形状、功能、特点。于是古人找到了金木水火土，借以比喻脏象五脏：肝为木、火为心、脾为土、肺为金、肾为水。



肝属木

一棵大树枝叶繁茂，树干枝枝权权，有的笔直，有的弯曲，有的向上生长，有的向外生长。脏象五脏中的肝，禀性喜条达疏通，不喜欢被抑制，表现出疏通开泄的功能特点，故肝为木。



心为火

一堆篝火很温暖，火焰永远是向上升腾，上面烧壶水，水汽蒸腾四溢，篝火的周围有某种热烈的气氛。脏象五脏中，心为阳，阳为热，温暖着全身各部位，它推行血液循行全身，故心为火。



脾为土

一方黄土禀性敦厚、朴实无华，它默默承载着万物，生化出各种食物供养着包括人在内的一切生物，可以说天下万物依土以存、赖土以活。脏象五脏中脾的作用是运化水谷并提取营养物质，供养全身，它是气、血生化之源，故脾为土。



肺属金

一块金属禀性庄重，外表冰冷，有肃降的特性。金属坚硬沉重，说明它分子结构很紧密，所以有收敛的特性。脏象五脏中的肺有清肃之性，以降为顺，故肺属金。



肾属水

一条溪流顺势而下，滋养着周围土地上的万

物。水性冰冷，故水为寒。投一块石子没入水中，再也看不见了。脏象五脏中的肾脏，就如同长江上的三峡水利工程枢纽，藏精、主水。肾精对机体有着滋养、濡润的作用，故肾属水。

五行与人体器官关系表

五行属性	脏	腑	特性
木	肝	胆	肝的特性是怕郁结，要像树木般得到舒展。
火	心	小肠	心推动气血，温暖整个人。
土	脾	胃	脾主消化吸收，滋润身体，如大地孕育万物。
金	肺	大肠	肺主声，肺气宜清，如金属般铿锵有声。
水	肾	膀胱	生命的本源来自水，而肾属先天的本源。

7 如何用五行来说明五脏的相生相克关系？

中医五行配五脏的学说，将看似毫不相干的五脏统一在一个体系中，并从生克制化关系中体现相互之间的联系。如肝的健康，不但与心有关(肝生心，心反过来也可以影响肝)，而且与脾肺都有关系。同时，五脏再配以五方、五色、五气，又将脏象五脏与外在自然联系到一起，体现人与自然的相互关系。



五行相得而各有合图

阴阳五行中的金、木、水、火、土与人体的五脏心、肝、脾、肺、肾相应，机体的五脏与五行相调和，是养生的一大要点。

（1）用五行相生理论说明五脏的相互滋生关系：

木生火，即肝脏血以济心。

火生土，即心主阳可以温脾。

土生金，即脾运化水可以益肺。

金生水，即肺气清肃则津气资肾。

水生木，即肾脏精以养肝的阴血等。

（2）用五行相克理论说明五脏的相互制约关系：

木克土，即肝木的条达，可以疏泄脾气的壅滞。

土克木，即脾的运化，可以防止肾水的泛滥。

水克火，即肾阴的上济，可以制约心阳亢烈。

火克金，即心火的阳热，可以制约肺金的清肃太过。

金克木，即肺金的清肃下降，可抑制肝阳的上亢等。

8 如何用五行来解释疾病？

人体是一个有机的整体，内脏的病变可以反映体表，故通过诊察体表的异常变化。可以了解内脏器官的病理变化，古人通过长期临床经验的积累，用五行学说的理论加以概括总结，将五脏六腑与五体、五官、五色、五味、五气等的联系，加以五行归类，使五行学说能在临床中协助诊断。如脾虚病人面色应该现出黄色，一旦显现出青色或者脉象兼洪，提示此病可能转向肝，木来乘土；心脏病人面色应该呈现赤色，一旦面色偏黑，那就可能病已经转到了肾上，此为水来乘火之象。

因此，中医的治疗并非机械地头痛医头，而是考虑到整个五脏的变化。肝病患者要考虑到心脾肺，而不是一味地治肝。这种方法还可以防止疾病的传变，故《难经·七十七难》曰："见肝之病，则知肝当传之与脾，故先实其脾气。"

五行归类表

五行	木	火	土	金	水
五色	青	红	黄	白	黑
五方	东	南	中	西	北
五季	春	夏	季夏	秋	冬
五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五液	泣	汗	涎	涕	唾
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五情	喜	乐	欲	怒	哀
五畜	犬	羊	牛	鸡	猪
五味运行的所在	筋	骨	肉	气	血
五谷	麻	麦	稻	黍	豆
五感	目	耳	鼻	口	皮肤
五觉	色（视觉）	声（听觉）	香（嗅觉）	味（味觉）	触（触觉）
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五恶	风	热	湿	寒	燥

9 如何用五行来说明五脏的传变？

根据五行学，脏象五脏在生理上的相互联系决定了它们在病理上也存在相互影响的关系。一脏的病变可以传至其他脏，其他脏的病变也可以传到此脏，中医将此称为“传变”，其依据就是五行的生、克、乘、侮关系。

（1）相生关系的传变

五脏相生的次序为：肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝。

“母病及子”是指疾病顺着相生次序传变，即母脏先病，然后按母子相生关系传到子脏。例如，肾属水、肝属木，水能生木，所以肾为母脏、肝为子脏。当肾脏病后，它可以传给肝脏，这就是母及子。按照五行的相生关系，肝病传心，心病传脾，脾病传肺，肺病传肾。临床上常见的“水不涵木”病症就是由于肾阴不足，不能滋养肝阴，引起肝肾阴虚，阴虚则不能制阳，导致肝阳上亢。

“子病及母”是指疾病逆着相生次序的传变，即子脏先病，然后按母子相生关系反过来传给母脏。例如，肝属木，心属火，木能生火，故肝为母、心为子。逆相生的传变有两类：一类“子病犯母”，即子实引起的母实病症；一类是“子盗母气”，即子虚引起的母虚病症。

（2）相克关系的传变

五脏相克的次序为：肝克脾，脾克肾，肾克心，心克肺，肺克肝。在五行中，相克有两种情况，一是“相乘”，二是“相侮”。五脏疾病按相克来推算的话，也有这两种情况，即顺着或逆着相克关系在传变。

相乘就是相克太过引起的疾病，它顺着相克次序传变。以肝和脾的关系为例，肝属木，脾属土，木能克土。有两种情况可以导致肝脾相乘，一是肝气太旺，比正常的脾气高出许多，于是就出现了相克“太过”现象；一是肝气并不旺(与正常相比)，但由于脾太虚，肝气乘机大损脾脏。

相侮就是所谓的反克，指疾病逆着相克次序传变。以肺和肝为例，肺属金，肝属木，金克木。但如果肝气太过，或者肺气太虚，都会引起反克，即肝克肺，临床上称为“木侮金”或“木火刑金”。

相乘或相侮都是相克的异常表现。《素问·六节藏象论》曰：“……太过，则薄所不胜，而乘所胜也……不及，则所胜妄行，而所生受病，所不胜薄之也。”这段文字介绍了相乘、相侮形成的原因。但五脏相生相克仅仅是大原则，不能死搬硬套，中医在这个大原则下更讲究辩证治疗。

10 如何用五行来指导治疗？

中医里有许多治疗方法都是从阴阳五行中演化出来的。

“虚则补其母，实则泻其子”，中医在治疗虚症时常用补其母的方法。例如。肺气如果虚弱到一定程度就不能直接治疗肺，而应该先补脾，因为脾为肺之母，脾土可生肺金。在治疗实症的时候，又常常使用泻其子的方法。例如，在治疗肝火旺盛时常常清泄心火，因为心为肝之子，子病犯母，导致肝火过旺。

滋水涵木法：是滋肾阴以养肝阴、以制约肝阳上亢的一种方法，适用于肾阴不足、水不生木，以致肝阴不足阴不制阳，引起肝阳上亢的症候。

益火补土法：按五行相生理论，用温心阳以助脾阳或者温肾阳以助脾阳。

培土生金法：补脾气以助肺气，适用于脾气虚弱不能资助肺脏、导致肺气虚弱或者因肺气虚而引起的肺脾两虚症。

金水相生法：又称滋养肺肾法，适用于肺虚不能输补津液以滋肾，或者肾阴不足，不能上滋肺而导致的肺肾阴虚症。

抑木扶土法：即疏肝、平肝，佐以健脾治疗肝旺脾虚，适用于木旺乘土的病症。

培土制水法：是用温运脾阳来治疗水湿停聚的一种方法，适用于脾虚不运、水湿泛滥而致的水肿胀满之症。此处的水不指肾，而指水湿邪气。

佐金平木法：是以清肃肺气以抑制肝木的一种治疗方法，有时又指通过抑制肝木以助肺气的清肃，适用于肝火犯肺症。

泻南补北法：南为火，北为水。实际上指泻心火补肾水，适用于肾阴不足、心火偏亢、水火不济，心肾不交之症。

11 如何用五行指导治疗情志病？

中医认为，人类的情志生于五脏，五脏间有生克传变的关系，五情志间也有生克传变的关系。所以古代人在治疗精神情志疾病时，常常借用情志间的相互制约关系来达到治疗的目的——

悲为肺志，属金；怒为肝志，属木。悲能胜怒，犹金能克木也。

恐为肾志，属水；喜为心志，属火。恐能胜喜，犹水能克火也。

怒为肝志，属木；思为脾志，属土。怒能胜思，犹木能克土也。

喜为心志，属火；忧为肺志，属金。喜能胜忧，犹火能克金也。

思为脾志，属土；恐为肾志，属水。思能胜恐，犹土能克水也。

中医学认为：五行组成万物，同样组成人类。由于五行多少有偏颇，遂有各种类型之人，主要有五大类：木形、火形、土形，金形、水形之人。每种类型都有其心理、行为及生理、病理众多方面的特点。例如，木形之人的特点是：有才智，好用心思，多忧劳，体力不强，不耐秋冬。

第三节 《黄帝内经》影响下的中医

Huangdineijing Yingxiang Xia De Zhongyi

《黄帝内经》确立了中医学的理论体系，是公认的中医学的奠基之作，为中国数千年来的医学发展奠定了坚实的基础，因此被后世尊为「医家之宗」。

1 《黄帝内经》是怎样强调以人为本的？

《黄帝内经》是经典之作，是祖国医学的理论渊源。它以人为本，尊重生命，从不草率“行事”。在《黄帝内经》看来，身体就是天下，就是国家，是从事一切生命活动的根本。中国人一直讲“修身、齐家、治国、平天下”，这恰恰在说明修身乃一切之本。《黄帝内经》认为生命是自自然然的一种存在，是自足的，人体本身就是一个和谐机制，它不需要人为的强制和主观意愿。也就是说，人体比头脑更聪明，头脑是有为，人体是无为。身体不适时，《黄帝内经》所主张的不是求医问药，而是固本强身，先把脏腑调理好，把气血养足，让经络畅通起来……它给予人体的是尊重。

《黄帝内经》认为，人体本身便是最完美、最和谐、最无为的，同时也具有最好的功能，套用一句佛家的话语：“这个创造所赋予的本贵肉身，原本就是万法俱是。”人体原本就配备着最精密的功能，例如自我治疗甚至组织再生的功能。就像现代个人计算机即插即用的简单特性一样，如果按照使用手册使用计算机，计算机就不太容易出现故障。同样的，人体具备了许多功能，如果能依照人体所设定配备的条件来使用人体，让人体原先具备的各种能力都能发挥，就能确保人体随时都拥有足够的能量，许多疾病就都不会发生。就算生病了，人体的自我修复功能，也会像计算机的磁盘驱动器自我修复程序一样，有能力自行修复大多数的损伤。

但是，现代人都不好好使用身体，经常熬夜、经常烦躁、经常过食等，使



《黄帝内经》认为，人体本身便是最完美、最和谐、最无为的，同时也具有最好的功能。

得自己的身体不能正常运转，于是故障——疾病经常登门造访。这都是不尊重自己的表现。你不尊重身体，又怎么能让身体健健康康的呢？《黄帝内经》其中一个宗旨是：健康长寿需要自制，不靠人不靠药，完全靠自己。其实，我们的身体是最无为的，只要我们好好地、正确地使用它，就可以达到百病不侵的良好状态。

世界上最高的学问是研究人的学问，最聪明、最智慧的举动是对人的尊重，因为“身体才是革命的本钱”，是假借修真的载体，是我们要蓄之、养之的精品。事实上，《黄帝内经》正是这样一本书，学习它，我们就可以完善人生，开始新的航程。

2 中医在治疗疑难杂症上有何优势？

《黄帝内经》的养生特色在于以人为本，中医就是以人为本的医学。

随着社会的进步和医学发展，以细菌感染为代表的一元性疾病已经逐步得到控制，而与环境和生活习惯相关的疾病如高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病和癌症等逐渐成为威胁民众健康的主要病种。以日本为例，每年用于糖尿病、高血压、心脑血管、癌症的直接医疗费用占日本全年医疗费用的1/5，已经成为威胁民众健康、影响医疗财政和制约经济发展的主要因素。

当一个人初次被医生诊断为得了痛风，相信一定会非常绝望。因为这种病西医认为没医可治，虽然这病要不了命，但痛起来要人命。最糟糕的是想到这个病将和自己共度余生，痛苦可想而知。为什么痛风无药可治？因为西医认为导致痛风的直接原因是血液中的尿酸过多。但对于尿酸的成因却没有再深究了。再来看看治疗痛风的药物，几乎全是化学药剂，这些药物对人体各器官的副作用也是白纸黑字的标明了的。最令人难以接受的是，医生最终会明确告知大众，所有关于痛风的治疗和预防措施可能都会无效。

这就是现代医学面对各种慢性病的典型做法，充分显示出面对疾病时的无能和无奈。好像病人得了病不是什么大不了的事，没有人需要负责治愈，但药还是要卖，钱还是要赚的，而且所开的药都是得每天吃的，必须吃到离开世界为止。这样的逻辑最符合药厂的利益。

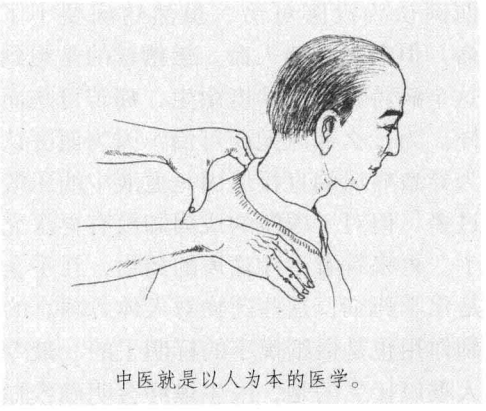
中国老百姓有句话叫“西医救命、中医治本”，一点也不错。中医看什么病最有优势？当然首先就是各种慢性病。比如上面说的痛风，用中医的观点来看，根本就没有那么悲观。痛风的人多半有两个共同的症状，即是身体经常处于心包积液过多和肝热的状态。痛风的患者多数有肠胃的问题，肠胃的问题会导致心包积液过多，使心脏泵血的能力低落，血液无法送到处于微血管末梢的关节，造成关节部位垃圾的堆积，这垃圾主要是尿酸晶。而尿酸晶的形成则与肝热有密切关系，肝热的人小便特别黄而味重，小便中尿酸的比例特别高，它们堆积在关节中会造成痛风，堆在肾脏中则成肾结石。明白了痛风的原

因，治起来就不难了。

那么，为什么西医在慢性病和不少疑难杂症前显得无能为力呢？以心脑血管疾病为例，此类病多是血管和微血管的多环节、多靶点病变，如血管内皮损伤、白细胞或血小板与血管内皮黏附、过氧化物产生等。西医用单一化合物在防治细菌感染这样的单一因素疾病方面取得了成功，使得人们习惯了单一化合物作用于一个靶点的治疗模式。单一化合物为基础的药物仅仅可作用于血管障碍的某一个环节，如扩张血管或抑制血栓形成等，而单纯扩张血管对于损伤的血管内皮、黏附在血管壁上的白细胞或血小板、硬化了的血管再软化等环节没有作用。此外，癌症、类风湿、多发性硬化症、溃疡性结肠炎等疑难病多与微循环障碍和免疫异常有关，也是多因素、多环节病变的疾病。西医缺少调整多环节和多因素疾病的有效方法，所以防治这些疑难病有难度。从2004年4月1日起，日本文部省规定在大学医学部的药理学中增设《和汉药概论》，要求医学学生学习中医药。也就是说，由于仅凭单一成份的药物不足以防治心脑血管病等疑难病，也不足以防治现代环境生活习惯疾病，日本政府正在寻找用中医药等方法防治这些疾病的路子。

有许多疑难杂症西医看不好只好看中医，最后还是中医解决问题。美国人33年时间里花费了2000亿美元研究肿瘤，共发表了156万篇学术论文。可到现在美国人5年的肿瘤存活率只有62%。而我们知道的一名山西农村的中医师已治疗了5万名肿瘤患者，患者5年存活的10年存活的20年存活的大有人在。他的疗效高于美国医院。

中医在宏观战略上，重视人的特殊性，强调人的整体性，主张标本兼治，关注人体同心理、社会、环境之间的统一和谐，在防治时详细分析环境和生活习惯，根据个体差异、病变环节，用天然的、多成份配合的复方进行调整。比如有人呼吸系统患病，西医久治不愈，中医却能从“润下通便”法着手用药，奏效很快。这是因为中医认为肺与大肠相表里。中医用药因人因时因地而异，强调配伍，综合取得效果。如果把中药材作为单因子分析，的确会发现具有毒副作用，但经配伍后，毒副作用就被平衡减缓。中医采用以毒攻毒的方法，也能治好病人。这样的治疗思想和方法首先在理论上满足了心脑血管病等疑难病的多环节、多靶点调整的需要。并且，中医药有数千年的临床史，每一种治疗方法或方药都经历了数千年的不可计数的临床验证和调整。所以，对一些慢性病、功能失调性疾病、老年病与疑难症，中医的效果更为明显。



中医就是以人为本的医学。

3 《黄帝内经》的养生之道是什么？

古代具有高度智慧的人，对于疾病，不着重于治疗，而是着重于预防。正和治理国家一样，不是国家出了乱子才去整治，而是在平时便加以防范。假如等发生了疾病再去治疗，国家出了乱子才去整顿，这样做就像口渴了才去挖井、打仗了才去铸造武器一样，为时已太晚了。《黄帝内经》恰恰正是提倡这种思想，《素问·四气调神大论》认为："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？"

因此，《黄帝内经》整本书很少涉及什么病怎么治，而是在讲一个"道"，就是养生之道，如何让自己的身体更好地适应大自然，达到身体内部的和谐和身体与自然的和谐。只要领悟了《黄帝内经》的内涵，并且真正运用到生活中去，就能达到天人合一，长命百岁。

《黄帝内经·素问·上古天真论》将养生调摄方法归纳为"法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常"，也就是说养生应做到：适应周围环境，避免外邪侵袭；锻炼身体，强壮体魄；节制饮食，注意起居；保养精神，保持精气充足等等。

4 为何中医在调整现代人亚健康方面独具魅力？

自感身体不如以前，精力不再充沛，身体开始吃不消，失眠、乏力、没食欲、疲劳、心悸、爱生气……随着气温一天天升高，现代人的健康状态却没有随着天气"转暖放晴"。中医专家介绍，如果这种状况持续一段时间，你可能不知不觉地已经成为都市"亚健康"一族的成员了。

我国的亚健康人群在30～45岁这一年龄段里非常普遍，在城市人口中大约占到70%，而且近些年来一些青少年由于课业负担重，也有加入的趋势。从有症状的人群来看，女性多于男性，职业特征以从事办公室工作的"白领"为主。

所谓"亚健康"，是指人体介于健康和非健康之间的"第三种状态"。按照亚健康概念的构成要素分类：①身心上有不适感觉，但又难以确诊的"不定陈述综合征"；②某些疾病的临床前期表现（疾病前状态）；③一时难以明确其病理意义的"不明原因综合征"，如更年期综合征、神经衰弱综合征、疲劳综合征等；④某些病原携带状态：如乙肝病原携带者、结核菌携带者、某些病毒携带者等；⑤某些临床检查的高、低限值状态，如血脂、血压、心率等偏高状态和血钙、血钾、铁等偏低状态等；⑥高致病危险因子状态，如超重、吸烟、过度紧张、血脂异常、血糖、血压偏高等。

面对这些异常的状况，一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主，像合理膳食、均衡营养，达到缓解症状

目的，但是需要的时间比较长，而且依赖个人的自律。中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测，只根据症状来治疗。它的理念是“整体观念，辨症施治”，随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同，治疗的方法也各不相同。更强调把人当作一个整体，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现，所以中医治疗有独到之处。

中医对亚健康是如何认识呢？“天人相应”和人体“整体观”是中医最根本的特点。意思是说，世界上任何生物都与四季的阴阳变化分不开。大自然需要平衡，人作为一个有机的整体，也需要平衡，不平衡就会出现病理状态。由于亚健康表现的主要症状正是人体阴阳、气血、脏腑等失于平衡而出现的，所以中医认为亚健康是一种病态，只是程度的轻重而已。

调理阴阳是治疗亚健康的主要方法之一。就人体而言，气为阳，血为阴；体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，五脏属阴，六腑属阳。但每一个脏又有阴阳之分。这些阴阳出现偏差都会出现不适。中医就是通过药物的阴阳（寒热温凉）属性去调整人体阴阳的偏差，比如心阳虚和心阴虚均会出现心慌。不过心阳虚还会出现畏寒肢冷，倦怠乏力等；而心阴虚则伴有手足心热，心烦意乱等症状。治疗上有所不同，前者用温阳的参附汤，后者用滋阴的天王补心丹。

在人的整个生命过程中，五脏之间就是相互滋生、相互制约共同维持人体内环境的平衡状态。如果因为某种原因，譬如外邪的入侵、情志的损害、起居的无常、饭食的无度等，使平衡被打破，就会出现亚健康状态和病理状态。中医采取调理脏腑的方法，用中药的归经学说，该补的补，该泻的泻，扶弱抑强，使脏腑恢复平衡状态，达到正常的生理功能。比如心神不安，失眠多梦，中医可滋肾水而泻心火，使心肾交泰，水火相济，症状自然会消失。

治理亚健康，许多传统中医技术都可以利用，如针灸、按摩、足疗、拔罐、刮痧等。中医药个性化治疗与辨证用药模式，是中药与西药的比较优势。中药是实验科学的产物，其应用实践证明，中药具有多样性并适应多样性的特点，可将人们的“亚健康”状态调节到正常。



亚健康表现的主要症状是由人体阴阳、气血、脏腑等失于平衡而出现的。

5 为什么说中医是健康生态智慧学?

《黄帝内经》云："上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病"，中医学的"生生之道"强调"上工治未病"，并不把自己局限和降格为疾病医学。高明的医生能治疗你没病时的不良状态，而中医的最大优势就在于：以养生预防为主。中医在治疗上讲究整体平和调节、个体化治疗。药物取自天然，在安全性上有优势。同时讲究"药食同源"，可从日常的膳食中进行人体的调理。

经千年的实践，中医总结出一整套养生方法。看病时稍稍留意一下，你就会发现从事中医行业的人寿命都比较长。中医大夫一个个红光满面，鹤发童颜。中医养生保健理论可以说每个人都知道一点，如"冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方"，这就是一种养生方法。长辈们常说："要想小孩安，三分饥和寒"，要求小孩不要过饱和过暖，甚至要求成人吃饭也不要过饱，这也是中医的养生方法。早晨起来打打太极拳，同样是中医养生的方法。

医学应发挥其建设性和进取性的功能，以帮助和保证人的自我痊愈能力和健康能力充分地发挥和实现。不应该像过去那样，疾病医学把疾病完全看作是"恶"的体现，努力去发展能与之直接对抗和补充的替代性物质手段，以期达到征服疾病和消灭疾病的医学目的。这样一来，医学反而成为限制人的自我痊愈能力和自我健康能力充分发展的桎梏，疾病医学的局限性就在这里。

医学的目的和本质功能要从专注于发现和确诊疾病到征服和消灭疾病的疾病医学，上升为以发现和发展人的自我痊愈能力和自我健康能力为主旨的，为人类生命活动的生存健康发展服务的健康医学。而中医恰恰就是这样一门以预防疾病为主的健康生态智慧学。

6 为何说中医能解决百姓"看病难、药费贵"的困扰?

现在，百姓"看病难，药费贵"成为了一个很普遍的问题。一来现在医疗广告、医托太多，一不小心就中招，花了大钱不说，还延误了病情。二来基层医疗机构不健全，给普通百姓看病带来诸多不便。在这种情况下，不少地方中医发挥了重要的作用，他们悬壶济世，通过"望、闻、问、切"，当即就能告知病人病情并做出相应的诊断。更重要的是，中医只需要丰富的医学知识和临床经验，所用药材也是天然的中药，成本较低。看一次中医少则几元，至多也不会上万，百姓生病看病，也不会因此而让家庭财政陷入困境。因此，不少政府有识之士和医学专家纷纷呼吁：要充分发挥中医的优势，解决百姓"看病难、药费贵"的问题。

美国总统的医疗顾问方励培先生曾在访问我国科技部时说："下一届美国总统竞选时谁能提出解决美国的医疗保健财政

问题的方案谁就可以任总统。”现在美国医疗保健费用直线上升，可能很快会使美国财政陷入尴尬境地。美国当前每年的卫生事业费达三万亿美元——我国的国内生产总值是3.5万亿美元——美国几乎把我国一年的生产总值全用在医疗保健上，而美国人口也就3亿多。所以美国如果坚持原来的医疗保健体系，国家财政很快就会出现难以应付的局面。方励培先生说，在美国应用中医的情况表明，中医介入以后，住院时间缩短一半，医疗费用也缩减一半。这是美国人自己讲的。

所以说，中医确实简便廉验。而且如果人人都掌握了中医养生保健的方法，非药物疗法，可以说相当多人的疾病是不需要进医院治疗的。



中医操作简便，成本低。

7 中医的整体观念是什么？

中国人有一句俗语“头痛医头，脚痛医脚”，这是用来形容医术非常差的医生。当患者出现疾病的症状时，医术高明的中医会仔细观察病人，利用医术和长期累积的经验，找出疾病的真正根源。例如，当我们喝温度很低的冰水时，如果喝得太急，常常会造成脸部侧面的一条直到额头太阳穴的线状部位疼痛。从中医的观点，那条疼痛的线是胃的经络，因此，这种疼痛代表喝冰水太急时，会伤到胃。也就是这种额头上的疼痛实际上却是胃的疾病。胃的经络分布的位置是从头部到脚部左右对称很长的两条线，如果未来在这条经络的头部出现疾病的疼痛时，中医会认定是胃的疾病，但是却可能在胃经脚部的穴位进行针灸。

中医理论认为人体是一个完整的系统，人体的器官不是独立存在着。每一个器官都是一个系统，包含了器官本体，以及和每一个器官相对应的经络和穴位。所以，中医不单就症状治病，而要讲究整体观念，必须追根究底地推论疾病真正的原因。

中医治疗疾病的整体观念，具体应用时主要体现在诊断、药方和剂量三个方面：

诊断上的整体观念。中医认为人体是一个完整的、相互联系的整体。身体的某处发生病痛，不能简单地就事论事，只检查疼痛的部位。对身体的其他部位也要做详细的检查，此处的病痛可能是别的部位的病变所致。比如各种体表的组织器官的病变可能是体内脏腑发生病变导致的。另外，也不能只对全身进行检查，而单单不检查发生病变的部位，这样做也是十分不

科学的。总之，中医对疾病的诊断既关注整体也兼顾局部。

药方上的整体观念。中医的整体观念对开出的药方特别重视主药和辅药的组合。中医在开药方时，既对主要病症开出药方，还兼顾到了次要疾病，并针对它开出药方。另外，还注意到每种药物的毒性和副作用，一般采用相制性配伍方法。

剂量上的整体观念。中医在药物的用量方面也坚持整体观念，不是片面强调疾病的需要，还注意到对整个身体的虚实所产生的影响。比如一些慢性疾病，只能用小剂量的药来慢慢治疗，不能过分求快而增加药物的用量。这样可能会适得其反，不仅不能更快地治愈疾病，可能还会加重患者的病情，更有甚者，可能还会引起身体别处的不适。

8 何谓“辨证论治”？

中医的整体思维观念，运用到实际当中其实就是“辨证施治”的理念。“辨证论治”是中医断病的一个基本理念，医生依据病人的症状以及自己对医学的理解和经验，用推理的方法寻求疾病的根本原因，再就病因拟定治疗的方法。在《黄帝内经》中，治病其实治的不是病，治的是证。

通常疾病的原因有好几层。以坐骨神经痛为例，患者经常是一条腿麻或抽痛，从中医的观点，首先必须了解病人疼痛部位和经络的关系，通常这种疼痛的部位多半位于胆经，因此可以判断是胆经痛，也就是说这种不适是由胆经引起的。但这并不是最根本的原因，通常胆经的疼痛是源自于肺经，是肺热引起的，也就是胆经的问题是第一层原因，肺热则是第二层原因。而肺热的形成则由于身体原本不存在着寒气，当身体的能量足以排除寒气时，会使身体呈现肺热的状态。因此，寒气才是更里层的原因。这个例子中，腿麻或抽痛是“症”，肺里的寒气才是“病”。疾病的诊断必须经过这样一层一层的推理和分析，才能找出治疗的方法，这就是所谓的“辩证论治”。

所以，根据“辩证论治”的理念，当疾病的表现（“症”）与本质（“病”）一致的时候，就采用正治；反之，则采用反治。

（1）正治

这种治疗原则用于疾病的临床表现与本质一致的情况，多采用的是一些传统的治疗方法，同时，这些治疗方法也是比较容易理解的。比如“热者寒之”、“寒者热之”、“实者泻之”、“虚者补之”等。

（2）反治

反治原则主要用于疾病的临床表现（“症”）和本质（“病”）不一致的情况，这时候，会采取一些在人们看来是反其道而行之的措施。

热则热用：这种原则是针对表面看起来是热病的患者使用的，这种面红、发热的症状其实是因为内寒太甚而格阳于外，这仍旧是一种寒证。

塞因塞用：对闭塞不通使用的方法是补，而不是泻，就是因为临床表现“塞”和其本质并不相同。比如，中医运用补中益气的方法来治疗脾虚引起的腹胀，用补养气血来治疗气虚血枯引起的闭经。

寒因寒用：这种“寒”其实是由于体内热盛、热极而产生出寒症的表象，其实还是需要用寒药来治疗的。

通因通用：有时食物积聚在体内也会引起腹泻，需要用泻下法治疗，所以通利的药物同样可以治疗某些腹泻的病症。

9 中医是如何强调人的自我修复能力的？

修复，是一切生物的本能，四脚蛇掉了尾巴，可以复生，蛛蟏也可以长出新腿，作为万物之灵的人的修复能力更是与生俱来。人体在不同组织中都存在着具有修复能力的干细胞。早期的西方医学认定身体有非常强大的修复能力，这种观念和当时的中医是非常接近的，甚至有许多方面和中医具有互补的功能。但目前并没有找到此方面的证据，不能为新的医学界所接受，所以这种器官自我修复的理论也就日渐式微。

根据中医的理论，当我们平时劳累，身体没有能力排泄垃圾时，这些空间闲置着。但是当血气能量上升，人体有能力排泄垃圾时，不但要排泄当天的垃圾，还要排泄前些时候搁置的多余垃圾，同时为了这些额外的工作，人体也必须输送更多的能量物资才能完成任务，这时候排泄垃圾所需经过部位的各种物资的流量可能是平时的好几倍，有时候甚至需要开辟平常不使用的紧急通道。这些超量的负荷以及平常不使用的功能，自然使身体感觉不舒服，也就成了大家认定的生病症状了。许多人都有“越休息越生病”的体验，就是这个道理。

因此，当人体出现不适的时候，医疗的最大作用就是想尽办法激发人的这种自愈能力，让疾病彻底被人体战胜，而不是为了消灭这种不适而不惜扼杀人的自愈能力，让人体在疾病面前显得无能为力。

一些长期搁置了很多问题的人，这种修复工作，开始时每一个脏腑都需要数天至一星期甚至十天的修复，然后才会转换到下一个脏腑。然后下一轮时间就会缩短一点，随着大问题一个一个被解决以及身体的能力愈来愈好，这种周期会愈来愈短，最后到一两天转一个脏腑，甚至一天转好几个脏腑。

脏腑修复的先后次序和修复的程度，身体会衡量问题的严重性和自身能量的状况进行最佳的调配。每一个经历过这种过程的人都会非常惊讶于人体的无所不能，更仔细地观察还会发现身体的系统是以极高的智能系统化进行着每一项看似平凡的工作。

而现代医学，则恰恰忽视身体自己对疾病具有抵抗能力，认为人体没有外力帮助就会坐以待毙，因此多采用对抗的治疗原则，而不是帮患者找到激发打通自愈的通道。这些理论认为只有人为地干涉消除身体不舒服的症状，才能帮

助患者恢复健康，把身体所有变化（包括好转的变化）多当做敌意，于是发现病变就切除、手术、放疗、化疗，搞得本来就因为体内毒素过多而陷入混乱的身体再雪上加霜。当现代医学将身体的自愈能力连同病毒一起统统杀光时，病毒就可以长驱直入，患者甚至要付出生命的惨重代价。

许多人在退休后一段时间，开始出现各种疾病的症状。很可能这些症状都是由于退休后的大量休息，使身体的血气能量迅速回升，启动了身体修复五脏六腑的能力和机制，是血气上升的正常现象。但是到了医院，都被当成身体发生了故障，不断地接受各种具有伤害性的检查和治疗手段，久而久之就算本来是健康的身体，也被整出病来了。如果这些人能够理解身体的能力和行为模式，正确地面对和处理每一个症状，很可能会有一个完全不同的生命结局。

因此，中医认为人体的自愈能力是非常强大的，医疗是为了激发或者增强这种自愈的能力。所以，任何养生之道，都得先学会倾听身体的声音，它有自己的一套自愈方式。尽管有时候，这个过程会出现看似不良的现象，但都是为了身体好。所以，人们要做的是学会观察身体发出的信号，帮助它尽快完成自愈的任务，而不是不分青红皂白地治疗，那反而会在身体自愈过程中制造障碍。



中医认为人体的自我修复能力是非常强大的。

10 中医的“扶正祛邪”指的是什么？

正气是指人体的机能及其抗病、康复能力。人体的机能活动是以气血以及精和津液等基本物质为基础，精、气、血、津液旺盛则脏腑、经络功能正常，人体就有抗病、康复能力。邪气是泛指各种致病因素，包括外感六淫、疠气、内伤七情、饮食失宜、劳逸过度、各种外伤及继发病因在内。

人体在整个生命活动中，必然会遭受邪气的侵袭，正气必然与之抗争。疾病的发生，虽然错综复杂，但总不外正气虚弱和邪气侵犯这两个方面的因素。疾病的发生与否，以及病后的转归结局，实际上是由正气和邪气相争的胜负决定的。疾病的发生，一方面由于人体本身的正气虚弱，容易遭受邪气的侵袭；另一方面，由于邪气的侵犯，破坏了机体的相对平衡状态，从而导致人体发病。被邪气侵犯的人，也不是都会发病的。因为邪气侵犯人体后，正气即奋

起抵抗。正气与邪气斗争的胜负，决定着发病与不发病。简而言之：正能胜邪则不发病，邪胜正负就发病。

中医认为，在一般情况下，人体正气旺盛，足以抗御邪气的侵袭，即使受到邪气的侵犯，也能及时消除不利影响，因此不会发病。所以，中医认为治疗疾病就是要扶正祛邪，帮助改变体内正邪的势力对比，帮助正气增加，祛除邪气使其减少或消失。

具体来说，扶正祛邪也包括三个方面：

（1）祛邪以扶正

这个主张主要是用于体内邪气旺盛的病症，是邪气和正气的较量中占上风的情况，所以要祛除邪气，邪除就是扶正。对于这种情况，中医一般运用消解、发表、泻下等治疗方法来祛邪，这种方法主要用于治疗一些急性病。

（2）扶正以驱邪

这个主张主要适用于体内正气虚或者单纯的正气不足而并无邪气，比如一些体虚昏迷、腹泻等症状。针对这些病症，中医一般采用滋阴、养血、助阳、补虚等措施。

（3）扶正与祛邪并用

这个主张适用于正邪势力相当的情况，邪气不如急性病那样旺盛，正气也呈现出虚弱的态势。扶正与祛邪并用，既可以补正气之虚，也可以攻邪之盛，这样采取两方面共同治疗可以大大提高治疗疾病的效率。比如治疗肝硬化腹水，我们既可以祛邪即活血化瘀，也可以扶正即用些补益药。

总之，无论用什么方式来祛邪扶正，要特别注意调动病人自己治疗疾病的积极性，以使其增加战胜疾病的信心，这样才能更快地康复。

11 中医的“治未病”包括哪些内容？

中医学所谓“不治已病，治未病”，实际上就是防止疾病的发生和发展，强调“防患于未然”，这种“防”重于“治”的思想，非常具有现实意义。预防为主，防治结合，就成了中医学治病的一个方针。

“治未病”包括未病先防和已病防变两个方面。

（1）未病先防。

就是疾病未发生之前，做好预防工作，以防止疾病的发生，从而维护机体健康。疾病的发生，关系到正邪两个方面。正气不足是疾病发生的内在根据，邪气是发病的重要条件，所以，未病先防应做到两个方面：

①培养正气，增强体质，提高抗病能力：正气的强弱，由体质决定，体质的强弱与先天及后天的因素密切相关，所以，首先要注意健全先天，优生优育，避免近亲结婚，注意妊娠期的养胎、胎教等。同时要重视后天的全面调理，增强体质，更是提高机体抗邪能力的关键。该如何全面调理呢？一要调摄精神，避免七情过激；二要调理饮食，

固护脾胃；三要锻炼身体，增强体质；四要起居有常，劳逸适度；五可进行药物和预防接种。

②防止邪气的侵袭：在提高正气抗邪能力的同时，还要防止邪气的侵害，应做到以下几个方面：一要讲究卫生，注意防止环境和饮食、水源被污染，预防呼吸道和消化道等疾病十分重要。二可用药物防止病邪侵入（杀灭病原体），运用中草药预防疾病也收到良好效果，如用贯众、板蓝根或大青叶预防流感和腮腺炎，用茵陈、栀子等预防肝炎，用马齿苋等预防菌痢等。三要注意隔离传染病患者，避免与之接触，也是预防病邪传染的重要措施之一。四要防止不利于健康的因素产生，如七情、饮食过饥过饱和偏嗜，劳逸不当等。五要防范各种外伤，如金刃伤、跌打损伤、持重努伤、虫兽咬伤等，在日常生活和劳动中，必须经常留心防范，杜绝事故，防止外伤性疾病的发生。

（2）既病防变。

如果疾病已经发生，则应争取早期诊治或采取“先安未受邪之地”的方法，以防止疾病的发展传变。

① 早期诊治：一般疾病在早期，多轻浅而易治，对正气的损害也不甚，故易于恢复健康。如急性肝炎、肾炎，早期治疗，效果较好；早期发现癌症，也有一定效果，并非绝症。

② 防止传变：防止疾病的发展传变，清代名医叶天士提出的“务在先安未受邪之地”即是此义。所以，在临床上必须掌握疾病传变规律。如外感病之六经传变、卫气营血传变、三焦传变等，及时采取适当的防治措施，可以制止疾病的发展或恶化。内伤病中，如治疗肝病，常配合健脾助运的方法，可以防止肝病传脾（木乘土），这就是既病防变的具体运用。

12 什么是中医所说的“标本缓急”？

标本缓急是对于疾病各种不同的病症来讲的，中医经常用标和本来说明病症的各种矛盾，它讲求的是在治疗的过程中要抓住和解决主要矛盾。

本就是指主要矛盾和病症的主要方面，标则是指次要矛盾和病症的次要方面。比如内脏为本，体表为标；正气为本，邪气为标；病因为本，症状为标。但是在疾病的发展过程中，标和本是随时可能变化的，以前的标可能会转化为现在的本，现在的本可能会转化成以后的标。所以中医在治疗疾病过程中对于标和本的治疗，要求区别主次和缓急，根据不同的情况采取不同的措施，一般有以下三种情况：

（1）标本兼治

如果病症的标和本，也就是病症的主要方面和次要方面同样严重的情况下，可以采取这种治疗方式。标本兼治的具体方法有很多种，比如表里双解、攻补兼施等，这也是一种比较全面的治疗方式，不会因为治标而忽略治本，也不会因为治本而忽略治标。

（2）先治本后治标

这是在标症不急的情况下，治疗缓病所使用的治疗方法。中医主张此时采用治本的方法，先治疗病症的主要原因和主要方面，把病症的根本解除，标症就会自然得到治愈。

（3）先治标后治本

中医在治疗疾病时，不主张一味地追求标本兼治或者先治本后治标，在一些紧急情况下，如果需要，可以采取先治标的方法。一些标症特别紧急的情况，比如大出血、剧痛和高热等，则需要先治标，如果不当机立断可能会威胁患者生命，等到这些标症得到治疗之后，再治本也不迟。

13 什么是中医所说的“对症下药”？

中医的一大优势是配合体质与症状进行因人而异的治疗方法。其中的针灸疗法和中药疗法能突出中医的特点。

人体中气血的通道名为经络。健康的身体中，气血会不停地运行，当身体发生异状的时候，气血的流通会产生混乱。此时，用针灸疗法可以在气血的反应点穴道进行刺激，以调整气的流通。针灸治疗的一大特点，便是可以引导气顺畅和流通，从而排除造成疾病原因的病邪。

中药疗法，是将数种甚至数十种的中药药材一起进行煎服而引导出数倍药效的方法。采用中药疗法的时候，即使病人的症状和病名相同，也不一定会采取相同的中药药物处方，因为人的体质的异同而决定了处方的差异。中医师往往先仔细分析病人的体质之后，结合病人的病症，再选出适合病人治疗的方法和中药处方进行治疗。对同一个病人来说，药材处方也会随着病人的病症变化而进行调整和改变，以选最合适的药材进行调理治疗。

针灸治疗产生疗效的速度要比单纯用中药的速度快，因为中药的疗效需要等药物吸收以后才产生效果，而针灸疗法则对身体直接进行治疗。

除了针灸和中药之外，中医还有气功按摩等治疗方法。当然还有日常的食疗法，根据个人体质的不同，选择进行调理和治疗，对一个人的健康将有不错的疗养效果。

第四节 《黄帝内经》与生活常识

Huangdineijing Yu Shenghuo Changshi

《黄帝内经》一开篇即讲东南西北、春夏秋冬……这都是老百姓耳熟能详的事物。与其说《黄帝内经》是部医书，倒不如说是一本生活之书。

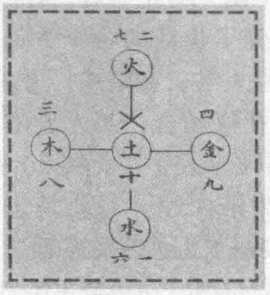
1 中国人为什么说“左右”，不说“右左”？

从中医上来说，左边是生发，生发了才能收。左右还有一点不同，左边为肝，主血；右边是肺，肺主气。气比血走得快，所以先动左边，这样才能左右平衡。同理，在中国养生动功中，一般第一个动作通常是“两脚分开，与肩同宽”，这个动作也是一定要先伸左脚，先开血脉。因为血的运行比气的运行要慢，如果要先开右脚，右边主气，气运行得比血快，那么血就很难跟上。

2 为什么说“买东西”而非“买南北”？

中国骂人也是很讲究的，两个人在吵架骂人时，我们常常可以听到“你这个人真不是东西”。不过，大家是否想过，为什么说“这个人不是东西”，怎么不说“这个人真不是南北”呢？我们来看一下《黄帝内经》中的东西南北方位图就明白了。南归属于火，北归属于水，骂人的时候，说你不是东西，那既然不是东西就只能是南北了，南为火，北为水，水火是无情的，说你不是东西，其实就是说你这个人无情无义。

再比如购物，我们不说“购物去”，而常常说“买东西去”，为何是“买东西”而不是“买南北”？在《黄帝内经》的方位图里，我们可以看出东归属于木，西归属于金。从某种意义上说，木和金都是可以用手拿得到的，而南为火，北为水，而火和水是用手拿不走的，所以中国人说“买东西”而不说是“买南北”。



南为火，北为水，水火是无情的，说你不是东西，其实就是说你这个人无情无义。

3 为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵”？

看古书或者看古装电视剧，我们常常会看到或者听到这样一个成语——“鸣金收兵”。但是，大家想过没有，为什么是“鸣金收兵”，而不是“鸣银收兵”、“鸣铜收兵”呢？实际上，这里面还暗含着一些中医理论呢。

从《黄帝内经》中的东南西北方位图可以看出，金、西方代表收敛，而火、南方代表输布，水、北方代表收藏，“鸣金收兵”的本意为停止进攻，结束战斗，现多比喻完成任务，结束工作，也就是说，完成任务该回来了，其实这就是“收敛”的过程。

所以，如果你要创业，最好成立一个朝阳企业，因为它有生机勃勃、潜力无限的性质，也就是东方的生发性质，要么就是做能赚大钱的生意，比如说能源类产业等。

4 为何要“秋后问斩”？

早在汉代便有“秋冬行刑”的规定，除谋反、谋大逆等罪犯即时处死外，其他的死囚均待秋季霜降后至冬至前进行。

为什么古人对犯人执行死刑要选择秋冬季节，而不选择春夏季节呢？古人认为，春夏两季万木葱茏，正是植物和动物生长的季节，是一切生发的季节，这个时候是不能起杀心的。而秋冬季节一片萧瑟的景象，为了顺应这个肃杀之气，古人就选择这个时候对犯人执行死刑。这个问题可以从《黄帝内经》中的东南西北方位图看出，春天是生发的，而秋天却是收敛的，春天不能有杀机，而秋天就可以有杀机。

5 “男左女右”是怎么回事？

在中国，男左女右，好像约定俗成地渗透到了生活的各个方面：公共厕所，男左女右；戴婚戒，男左女右；出席某些礼仪场合，男左女右；中医诊脉，男取脉于左手，女取脉于右手……

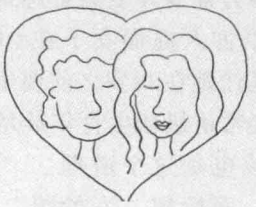
《黄帝内经》对此是怎么解释的呢？让我们回过头来再看看《黄帝内经》的方位图，左边是主生发的，右边是主收敛的。男人要积极向上，努力在外赚钱养家糊口，女人要懂得持家，男人赚了钱交到你手中，你就要攒起来，不能随便乱花，从这个意义上说，男左女右看起来就很有道理了。

“男左女右”的习俗和古代人的哲学观关系非常紧密。我国古代哲学家认为，宇宙中通贯事物和人的两个对立面就是阴阳。自然界的事物有大小、长短、上下、左右，等等。古人将其归类分为大、长、上、左为阳，小、短、下、右为阴。阳者刚强，阴者柔弱。人

的性格，男子性暴刚强属于阳于左，女子性温柔和属于阴于右。

在我国封建社会中，许多事物都有尊卑高低之分，古代把南视为至尊，而北象征失败、臣服。宫殿和庙宇都面朝正南，帝王的座位都是坐北朝南，当上皇帝称“南面称尊”；打了败仗、臣服他人称“败北”、“北面称臣”。正因为正南这个方向如此尊荣，所以过去老百姓盖房子，谁也不敢取子午线的正南方向，都是偏东或偏西一些，以免犯忌讳而获罪。除了南尊北卑之外，在东、西方向上，古人还以东为首，以西为次。皇后和妃子们的住处分为东宫、西宫，而以东宫为大为正，西宫为次为从；供奉祖宗牌位的太庙，要建在皇宫的东侧。现代汉语中的“东家”、“房东”等也由此而来。

中国文化是博大精深的，既然“男左女右”是老祖宗留下来的，是约定俗成的习俗，那么它自然就有存在的道理，我们要尊重它，不要轻易打破。



男子性暴刚强属于阳于左，女子性温柔和属于阴于右。

6 女人为什么比男人衰老得快？

现实生活中，我们会常发现，女人会比男人衰老得快一些。而相关调查也证明了这一点。对此，《黄帝内经》是怎么解释的呢？

《黄帝内经》中指出：女子代表阴，女子的生命节律以七为一个阶段；男子代表阳，其生命节律以八为一个阶段。《黄帝内经》原文是：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，旨气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。

“女子七岁，肾气盛，齿更发长”。“齿”，牙齿骨之余，是北方肾的表现，代表收藏。“发”是头发，是肝气的表现，代表生发之机。所以头发的长短和生机是有关的。“二七而天癸

至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”。二七就是女子十四岁的时候，开始有月经，太冲脉盛，乳房开始发育，这个时候就有了怀孕生子的能力。到三七二十一岁的时候，女子的肾气已经长足了，生发之机也到了顶点，应该嫁人了。到四七二十八岁的时候，女子的各方面身体要素都达到了一个顶点，所以古人提倡女子在20岁左右结婚，就是让她在28岁之前要生一胎，我们现在经常讲最佳生育年龄是在23～28岁，应该也是这个道理。“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”，就是从35岁开始，女人就开始长皱纹了。到六七四十二的时候，就开始有白头发了。七七四十九就闭经了，生育功能也丧失了。从这段论述我们可以看出，女人从35岁就开始衰老了。

而男人呢，他的生命规律以八岁为一个周期，从八岁才开始发育，到十六岁的时候青春期才开始，“能有子”。到三八二十四岁的时候，是男子弱冠的年龄，就是刚成年，这个时候身体还比较弱，不适合结婚行房。男子最适合结婚的年纪是在四八三十二岁的时候，这时他的身体达到一个顶点，才真正成熟，所以古人提倡男人三十而娶。五八四十岁时，男人的身体才开始走下坡路，到六八四十八岁时才开始真正衰老，到八八六十四岁的时候才真正进入老年。

通过这样的对比我们可以明显看出，男人的身体开始走下坡路比女人晚了5年，到正式进入老年时，男人和女人之间已经有了15年的差距，所以女人比男人老得快。

7 为什么女人比男人长寿?

为什么很多数据都显示女人反倒比男人长寿呢？这里有个很重要的原因，女人每个月都会来月经，可以排毒。而男人损耗的是精，女人损耗的是血，精是可以变现成很多东西的，损耗掉了很难补养。

《黄帝内经》一直强调，养生要身心兼顾。但是男人的社会角色决定了他要承担更多的责任，不能像女人那样柔弱。其实，难过的时候想哭就哭了，这是一种很好的宣泄。而所谓的“男儿有泪不轻弹”，导致男人的情绪有时候得不到很好的宣泄，就会在体内累积成为毒素。从心理方面来说，女人更善于进行情感上的沟通，在男人看来，女人很爱唠叨，其实这也是一种宣泄方式，通过对人倾诉或者唠叨，她的心理毒素就排除了，而男人很少像女人一样与别人谈论自己的生活，这也是男人不如女人长寿的一个原因。

所以，从生理特点、社会角色和心理等各方面来说，女人虽然比男人更容易显老，但女人比男人更长寿。

8 为什么“男人为阳，女人为阴”？

中国传统文化认为，男人为阳，女人为阴。阴阳是事物的两个方面，《黄帝内经》里指出阳就是外面的、向上的、运动的、刚强的……而阴则是指里面的、向下的、静止的、阴柔的……而这恰恰说出了男人和女人的不同之处。

一般情况下，男人更会更专注于事业和赚钱，喜欢畅想未来；而女人则更喜欢家长里短，比较专注于当下。

在中医看来，男人和女人的这种区别是由肝肾功能决定的，人想事情想得是否深入，是否理性都跟肝的功能有关；而人想事情想得是不是长远也与肾有关。男人的肝肾功能一般都比较强，眼光也会比较长远，常会谋划怎样让自己的事业发展得更好，怎样挣大钱，等等。但是女人就不一样了，她们觉得家庭和睦、孩子聪明是最重要的事，其他的都不太在乎。

另外，从男女生殖角度讲，男子产生精子，数量极多，但只有一个精子能够有机会与卵子结合，所以一定要勇往直前，冲在最前面；从性情上来讲，男子性情比较宽泛，容易用情不专。而女子一个月才排卵一次，一生也产生不了多少个卵子，而且女人还要经受长达十个月的怀孕期，这都是需要时间去孕育去积蓄的，这就决定了女子主静的一面，必须很踏实，很敦厚。不过，等男女都到了更年期以后，女子不再排卵，男子的精子也少了很多，性别特征就开始淡化了。

总之，男女就是阴阳，古人讲“一阴一阳谓之道”，阴阳都应该恪守其道，是阳就要生发，是阴就该收敛，各司其职，这样身体才会健康，生活才会和谐。

9 人的生育能力由年龄决定的吗？

在《黄帝内经》中，黄帝问了岐伯这样一个问题：“人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？”他的意思是人老了就没有生殖能力了，是人的精力不够，还是自然规律的限制呢？一般情况下，女子从14岁月经来潮就具备生育能力了，而到了49岁时，任脉空虚，太冲脉气血衰少，月经停止就丧失生殖能力了；男子16岁时，肾气旺盛，精气充满，开始具备生育能力，56岁时，肝脏精气衰退，精气衰减，肾脏衰退，形体疲惫，开始丧失生育能力。

人体中的肾主管全身的精气，它接受五脏的精气而贮藏起来，只有在五脏精气旺盛时，肾脏才有多余的精气外泄。如果五脏的精气衰败，筋骨得不到濡养而松弛，天癸也尽竭了，所以鬓发变白，身体感觉沉重，步态不稳，于是就丧失了生育能力。

但是，生活中也有这样的人，虽然年纪已经很老了，但仍然有生育的能力，这又是怎么回事呢？难道人的生育

能力与年龄无关吗？其实男子超过64岁，女子超过49岁，先天、后天之精不会完全衰竭，只要遵循养生之道，就能使人的天真主气旺盛，气血畅通，肾脏精气有余，就仍然有生育能力。

所以，我们得知，人到了一定年龄并不一定就完全丧失了生育能力，只要我们懂得养生之道，懂得养护我们的身体，就能延缓衰老，并能生育下一代，可见养生多么重要。

10 人为何是“攥着手”出生，“撒开手”去世？

前面讲黄帝的一生中第一个阶段就是“生而神灵”，如果大家关注过新出生的婴儿就会发现，孩子是哭着，紧攥着双手出生的。人老了死去的时候，是撒手走的，我们也有个讲去世的词是“撒手而去”。那么《黄帝内经》对此又是怎样理解的呢？

孩子紧攥着手出生是气足的表现。小孩攥拳都是大拇指的指甲掐在无名指的根部这样攥的。《老子》里面称作握固法。握着拳头来“固”什么呢？固的是一个人的意志力。那么为什么要这样握拳呢？其实这就是夜里11点到凌晨1点阳气生发的那个点，这个地方又叫做肝的神窍，肝的神就是我们中国人经常说的灵魂的“魂”。小孩子一个很常见的问题就是因为受到惊吓或者身体比较弱，“魂”掉了，这时候小孩子就会发高烧，沉睡不醒，一定要把“魂”收回来才会好。所以小孩子一出生就握拳而来就是握住了肝的神窍，握住了“魂”，握力大就是肝气足的表现。还有我们紧张或者恐惧的时候都会不自觉地攥紧拳头，这其实是一种养生方法。

死的时候，气不是都散开了，所有的皱纹也会展开，有人研究过，人去世的时候，最后死去的一条经脉就是肝经，肝经的力量全部表现在手的握力上，如果肝经的气彻底散掉了，手的握力就自然消失，人就去世了。所以，握力足不足其实就表现了肝气足不足。我们在紧张或者惊恐的时候握拳其实就是聚敛肝气，将“魂”定住，这都是本能。

11 女人为什么要长乳房？

一般人都会觉得，女人长乳房是天经地义的事，因此很少有人去关注女人为什么要长乳房这个问题。事实上，在《黄帝内经》看来，任何天经地义的事都是有原因的，它认为：冲脉起于会阴，然后分出一个叉沿着中线的任脉顺着两边往上走，女人由于气不足、血足，所以冲脉散于胸中，于是长乳房。所以可以这么说，女人的乳房其实就是血的储备仓库。

中医认为，气为血主帅，是气带着血往上走。从经脉上讲，任脉主血，任脉通了，冲脉再一冲，就能够使人的气血充足。在女子的青春发育期，如果血

气充足乳房就会开始发育，并有月经来潮。只要女人的气血充足，乳房就能发育正常，所以青春期的女孩一定要注意自己的气血保养，切不可任意耗损自己的气血。因为女人的乳房不仅是美的象征，更要承担养儿育女的责任，所以女人一定要呵护自己，呵护乳房。

12 为什么女人的乳房有大有小？

《黄帝内经》里面说，女子进入青春期后，由于肾气逐渐充盛，从而“天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下”。“肾气”在这里主要是指人体的生长发育和主生殖的生理功能；“天癸”是一种类似西医所说的性激素的物质；任脉和冲脉，则是两条下与内生殖器官相接，上与乳房相连的经脉。同时冲脉还有存贮血液的作用，因而称之为“血海”。当血海满溢的时候则上可化为乳汁，下可形成月经，并按时来潮。

因此，乳房的发育，是与肾气和血是否充足密切相关的。如果肾气不充沛，天癸不足，则任脉不得通，冲脉不能盛，最终导致血不足，乳房便不能充分发育。

13 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”？

民间有句谚语“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，有很多人可能不理解，冬天很冷为什么还要吃凉的萝卜，夏天很热为什么还要吃很热的姜呢？其实，《黄帝内经》中所说的“春夏养阳，秋冬养阴”，恰恰解释了这个问题。

《黄帝内经》强调四季养生。天人合一。冬季，天寒地冻，人体皮肤腠理处于收缩状态，以保证身体的血液供应。而这个阶段，人的户外活动减少，室内活动增加，而且大多进食很多热性食物，比如羊肉等。这样，容易让人产生内热，从而引起消化不良。而这个时候，如果我们吃一些萝卜，可以帮助消化，因为萝卜“其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满。”

而夏季的情况刚好相反，室外，骄阳似火，人体为了排除体内的热量，皮肤腠理处于开放的状态，热量容易散失，再加上我们过食冷饮，体内就相对处于寒凉的状态了。而这个时候，吃一些姜有助于暖胃，以达到身体阴阳平衡的目的。

特别需要指出的是，“冬吃萝卜夏吃姜”这句流传下来的古话，到了现代社会，已经越来越不起作用了。为什么呢?就是因为空调和冰箱的使用，完全打乱了我们人体与四季正常的关系，很难让我们做到天人合一了。

14 为什么大蒜、辣椒不入药？

在我们日常生活中，大蒜和辣椒的气味最厚，可它们是从来不入药的，这是为什么呢？

大蒜属于气的层面，入气分。凡是入气分的药都走清窍，我们人体的小便、眼睛都是清窍。所以，大蒜吃多了容易眼睛花，看不清楚东西。而且大蒜的味走前阴，走小便，吃多了小便也会浑浊。中药虽然是取事物的偏性，但也不能用大蒜这种特别的东西。

辣椒是走味道的，凡是入味的都入血分。血属于阴，味道也属于阴。入血分的药，走人的浊窍比如嘴巴、肛门等。如果辣椒吃得多了，人的嘴唇里边就会生疮，也有可能会造成便血或肛门疼痛。

所以，大蒜和辣椒这两种东西都过于厚重，人们一般只把它们当做食物，并根据自己的日常生活习惯食用。

但是味道过厚好不好吃呢？现在社会上越来越多的“吃辣一族”没有辣椒就吃不下饭。这在中医上怎么解释呢？一般有两个原因：一是人的脾胃功能越来越弱了，对味道的感觉也越来越弱，所以要用浓的东西来调自己的肾精出来，用味道厚重的东西帮助自己调元气上来，来帮助运化。另外一个原因就是现在人压力大，心情太郁闷了，因为味厚的东西通窜力，而吃辣椒和大蒜能让人心胸里的淤滞散开一些。

总而言之，我们只爱吃味道浓的东西，就表示身体虚了。

15 哭泣时为什么会眼泪、鼻涕一起流？

很多人都会有这样的体验，当你流泪时，鼻涕也不由自主地出来了。这种在生活中司空见惯的现象，《黄帝内经》是如何解释的呢？

眼泪和鼻涕虽说一个出于肝，一个出于肺，但他们都是心之液，都能为心所动。《黄帝内经》里说：心是君主，是五脏六腑之主，眼睛是宗脉聚集的地方，是上液的流通渠道，嘴和鼻子是气息的门户，所以人一动感情，五脏六腑就会受到震动，宗脉也感受到了震动，泪道就会打开，眼泪鼻涕就一齐出来了。

《黄帝内经》里说，汗、涕、泪、涎、唾五液部属于人体的元精，耗损过多，身体就会出现问题，所以一个人要是经常流眼泪就会“夺精”，久了会把眼睛哭瞎。

中医认为这是肺气不足、肝的收敛功能不足所致。肝主水道，而肺为水之源，肺气的宣发和肃降对体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。当肝肺之气不足时，水气就会总在上面壅着，或者水道老收敛不住，就会眼泪汪汪的。

另外，还有一些人迎风就流眼泪，在中医看来这是肝肾阴虚的征兆，因为只有当肝肾阴虚，肾气不纳津，受到冷风的直接刺激后才会流眼泪。

第二章

经络养生

第一节　经络基础：四通八达的经络构成人体的活地图
第二节　细说十二正经
第三节　细说奇经八脉
第四节　特效穴位：身体大药田，指压保健康
第五节　利用经络养生治病的常用手法



第一节 经络基础：四通八达的经络构成人体的活地图

Jingluo Jichu Sitongbada De Jingluo Goucheng Renti De Huo Ditu

经络是《黄帝内经》的重要组成部分，也是流传千年的养生手法。本节从人们对经络的各种疑问谈起，向您展示这个奇妙的经络世界。

1 经络是什么？

经络是运行人体全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。针灸、按摩等各种大量临床实践已经证明：沿经络及各穴位施加物理刺激（砭石、推拿、针灸、刮痧，电脉冲、微波等），能对脏腑及全身的疾病有效地发挥治疗作用。在现代人身上针刺能出现沿经感传，当达到患病部位时，往往症状立即消失或减弱。

经络包括经脉和络脉。经脉是经络系统的主干，多循行于人体的深部，有固定的循行部位。络脉是经脉的小分支，循行于浅表，纵横交叉，网络遍布全身，把人体所有的脏腑，器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。

2 为什么说经络是养生第一要义？

《黄帝内经》中写道：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这句话可以说明经络为什么对我们的身体十分重要。

经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。使每一条通路通畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

经络对人体起到一个屏障的作用。外部疾病侵犯人体往往是从表面开始，再慢慢向里发展，也就是先从皮肤开始。经络向外与皮肤相连，可以运行气血到表面的皮肤，好像砖瓦一样垒成坚固的城墙，每当外敌入侵时，经络首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络可以反映内在。疾病也有从内生的，内生病首先表现为内脏的气血不正常，再通过经络反映在相应的穴位上。所以经络穴位还可以反映人内在的毛病，即中医所说的“以表知里”。

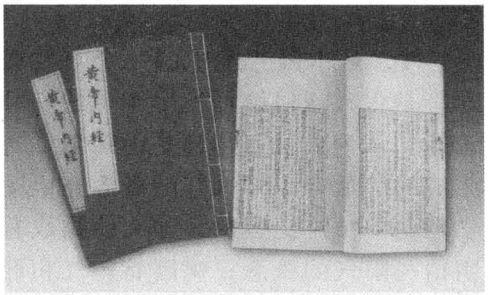
气血通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外的同时，经络也有调气

血的作用。如果人体内脏出现问题，首先要做的是激发、调动身体的潜能。按照中医理论，内脏跟经络的气血是相通的，内脏出现问题，可以通过刺激经络和体表的穴位调整气血虚实。这也是针灸、按摩、气功等方法可以治疗内科疾病的原因。经络可以运行气血，行使上面说的那些功能，但是人体一旦有病了，它也是疾病从外向里“走”的路。但只要知道了它们的循行规律，就可以利用这一点来预防疾病的发展。因此说经络是养生的第一要义。

3 为什么说《黄帝内经》是经络学的基础？

《黄帝内经》成书标志着经络学理论体系基本形成。该书总结了在此之前的医学理论和治疗经验，为经络学乃至整个中医理论体系奠定了基础。

《黄帝内经》包括《素问》、《灵枢》两部，共162篇。其中许多篇章对经络有详细记载：阐述了十二正经的循行路线及其脏腑属络关系；阐述了经脉脏腑的联系及其病证，指出各经脉主要经穴的主治作用；论述了经别、别络、经筋、皮部的分布状况和作用；分散记述了奇经八脉中六脉的分布和功能；阐述了标本、根结、根、溜、注、入、本输、气街、四海、关合枢、营气流注等古典经络理论，提出了使道的概念；提出全身腧穴总数365个，实际记载160个，如《灵枢·本输》记载十一经脉五输穴共55个，全部向心排列。并定出人体骨骼部位的骨度分寸；阐述了经气各种成分的概念、运行情况及其作用；记载了基本针具及其使用方法、注意事项。



《黄帝内经》

《黄帝内经》中专门论述了经络原理以及如何通过经络进行针刺来治疗病症。

4 为什么说中医与天人合一学说是经络养生的基础？

天人合一是中医学整体观念的重要组成部分，“天”指的是宇宙天地，是大自然，而人是宇宙间的万物之一，与自然界息息相通，休戚相关。自然界的各种运动变化，如季节的更替，地域的差异等，都会直接或间接地影响到人体，而人体受到这些影响，也必然相应地发生各种不同的生理活动或病理变化，这就叫天人合一。举例说：夏暑季节，天气炎热，自然界的阳气发泄，人体的气血也向外流注，趋向于体表，表现为皮肤松弛，疏泄多汗；冬季天气寒冷，自然界的阳气收藏，人体的气血回流，趋向于体内，表现为皮肤致密，血

管收缩，所以汗少而尿液多。

天地人本源于一气，天人合一最重要的体现也是合于“气”，人气从之则生长壮老已，万物从之则生长化收藏，人与天地万物是相同、相通的。就一年四时而言，《灵枢》中说道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之”。不仅四季如此，就是一日之中昼夜晨昏的变化，对人体的生理活动也有不同影响，人体也要与之相适应。例如早晨阳气初生，人之气也趋向体表，到红日西斜，人体的阳气也开始潜入内里，这种变化反映了人体随着昼夜阴阳二气的变化而出现的适应性调节。天人相通的总原则就是：同气相求，同类相应，顺则为利，逆则为害。这种“天人合一”的思想构成了中医理论体系的整体观，它是中医学的最基本的指导思想，研究中医的人必须“上知天文，下知地理，中知人事”，中医无论是在观察人体，诊断疾病，还是在用药治疗，辅助调理等诸方面，始终呈现出“天人合一”的思维方式和综合协调的整体观念。因此，了解中医和天人合一学说的理论，对养生和用药有很大益处，是经络养生基础。

5 元气在经络养生中有什么作用？

气，是中国哲学中的一个重要概念，是古人用以解释世界本源的一种论述。认为人与万物都是由阴阳二气生成的。后来，“气”的概念在中医学理论中被广泛运用，如人体构成有阴精与阳气的概念；病因有正气和邪气的概念；对于中药的解释有寒热温凉之气的概念。

中医里所说的元气，指的是肾脏所藏的真元之气，是人体最重要、最基本的物质，是人体生命活动的原动力。元气秉受于先天，由先天之精气所化生。“精气”指人生之初，在胎中孕育之基础，来自于父母，藏于肾中。元气包括“元阳”、“元阴”之气。元阴即肾阴，与元阳相对而言，是指肾脏的阴液，是肾阳功能活动的基础，是生命的本元，故称元阴。元阳即肾阳，又称真阳，命门之火，是肾生理功能的动力，也是人体生命活动的泉源。肾所藏之精，有赖于命门之火的温养，才能发挥其滋养体内各部分器官和繁殖后代的作用，比如脾胃，如果命门之火不温煦，那么就完不成正常的腐熟水谷和运化精微的任务，故需固本培元，固的“本”培的“元”，就是指元气。元气分阴阳，《素问》中说：“人生有形，不离阴阳。”阴气主物质，阳气主功能，阴阳二气相互对立、相互作用而又相互转化。

元气是生命之本，元气充沛，脏腑功能就强盛，身体健康就少得病。若因先天禀赋不足，或久病损伤元气，就会导致脏腑气衰，人体免疫力下降，抗邪无力，体弱多病，出现了这种情况，应以滋补养气为主，使人体内元气流注规律平衡，阴阳协调。

6 经络养生是否也要遵循阴阳？

一生二，二生三，三生万物。这句话中的“二”指的就是阴阳二气。阴阳，是中国古代哲学的范畴。阴阳的最初涵义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。中国古代的哲学家们用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，进而认为阴阳的对立和消长是世界万物的基本规律。凡剧烈运动的，外向的，上升的，温热的，明亮的，均属阳；相对静止的，内守的，下降的，寒冷的，晦暗的，均属阴。对人体来说，凡对人体有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能，属于阳；凡对人体有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能，属于阴。

经络也讲究阴阳，那些跟脏直接相连、与脏有很密切关系的经称为阴经，跟腑直接相连，有密切关系的经称为阳经。如同阳气所代表的一样，阳经在人体中也代表着那些积极的、向上的因素，阳经主要分布在人体的外侧，起着护卫人体的作用。阴经则分布在四肢的内侧，代表着较阴暗的层面。但是只有阴阳二气相互作用才会有万物的生成。无论是阴气还是阳气，任何一种失衡都会引起人体的不适，因此经络养生要保持人体阴阳二气的平衡。

7 经络系统由哪些部分构成？

经络系统由经脉、络脉、连属组织等结构共同构成。

经脉是经络系统的主干，分为正经、奇经、经别3种结构。正经是经络系统的主体和代表，有十二对，左右对称，合称十二经脉。奇经是不同于正经的经脉主干，有三条五队，合称奇经八脉。经别是别行的正经。从正经分出，深入形体体腔深部，加强表里两经在深部的联系。十二正经和督脉、任脉两条奇经合称十四经脉。

络脉是经络系统的分支，主要有别络、浮络、孙络3种结构。别络是经脉的较大分支，有15别络和16别络之称，有比较固定的循行部位，可以加强表里两经在体表的联系。浮络是浮显于人体浅表部位的脉络，可以看到。孙络是经络系统中最为细小的分支，又称孙脉。孙络数目众多，难以计量。

经络在内属于脏腑，正经、奇经、别经、络脉全部与腑脏有一定的属络关系，尤其是正经起着主要的联络作用。经络在外联络官窍肢节，经筋是正经经气“结、聚、散、络”于筋肉关节的体系，称为十二经筋。皮部是正经经气散布在皮肤的十二个区域，称为十二皮部。

经络系统构成示意表

经络系统	经脉	正经	经络系统主体，分手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经四组
		奇经	不同于正经的经脉，可以调节正经经气
		经别	别行的正经，加强正经之间在深部的联系
	络脉	别络	最大的分支，加强正经之间在浅部的联系
		浮络	最浅表分支，可以在体表看到
		孙络	最细小分支，数目众多
	连属	经筋	正经所属的筋肉系统，连缀四肢百骸，主司关节运动
		皮部	正经所属的皮肤区域
		脏腑	正经属络六腑六脏

8 各条经络的养生在时间上有何不同?

中医学将人体气血循环比做水流，用以阐明十二经脉气血的流注过程。流注，从字面上看是流动转注，比喻自然界江河湖海水流的汇合和往返不息。

流注于经脉的气血有盛有衰，把每天分为十二时辰，一个时辰分配一经，除了在对应的时辰敲对应的经络，晚上的时辰换在白天的对应时辰来敲，还要注意做以下的事情来保养经络。如三焦经旺于21：00～23：00，这时候须保持心境平静，才能有利于三焦经的气血流注。按照下面的时间表保养经络，事半功倍。

时间	对应经络
21：00～23：00	三焦经。保持心境平静。
23：00～1：00	胆经。这时要上床睡觉，利于骨髓造血。
1：00～3：00	肝经。此时是肝脏修复的最佳时段。
3：00～5：00	肺经。呼吸运作最佳的时候，而4时脉搏最弱。
5：00～7：00	大肠经。这时起床要喝水，大肠蠕动旺盛，适合吃早餐。
7：00～9：00	胃经。胃最活跃，此时一定要吃早餐，每天这时敲胃经最好，启动人体的发电系统。
9：00～11：00	脾经。这个时辰要喝至少6杯水，慢慢饮，让脾脏处于最活跃的程度。
11：00～13：00	心经。此时保持心情舒畅，适当休息或午睡。
13：00～15：00	小肠经。小肠最活跃的时候，故午餐应在下午1时前吃。
15：00～17：00	膀胱经。膀胱最活跃的时候，适合多喝水。
17：00～19：00	肾经。适合休息。
19：00～21：00	心包经。适宜散步，心脏不好的人最好在这时候敲心包经，效果最好。

第二节

细说十二正经

Xishuo Shi'er Zhengjing

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），也称为『正经』。

1 手太阴肺经循行哪些部位？

手太阴肺经体表部分主要循行于上肢内侧前缘，体内部分属肺、络大肠。

手太阴肺经，起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，向上通过横膈，归属于肺脏，从“肺系”（指气管，喉咙部）横行于侧胸上部浅出体表（中府），向下沿上臂内侧，行于手少阴心经及手厥阴心包经之桡侧，向下直达肘窝中，沿着前臂内侧，到腕后桡骨茎突的内侧缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指内侧端的少商穴。

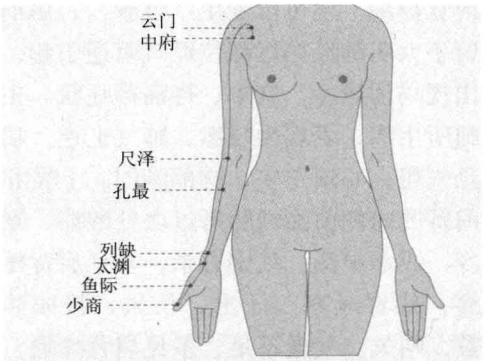
其支脉，从腕后桡骨茎突的上方列缺穴分出，一直沿着食指内侧前行出其尖端（商阳穴），与手阳明大肠经相连接。



古代手太阴肺经循行部位示意图

2 手太阴肺经上有哪些穴位？

手太阴肺经穴起于中府终于少商，分布于前胸的外上方，上肢掌面桡侧，计11穴，左右共22穴。包括中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。其中，中府是手、足太阴经交会穴，肺的募穴。侠白是手太阴的别络。尺泽是本经合穴，



现代手太阴肺经腧穴图

此外，还是临床常用穴位。列缺是本经络穴，也是八脉交经穴之一，通任脉。太渊是临床常用穴，还是本经输穴，肺之原穴，八会穴中的脉会穴。鱼际是本经荥穴。少商是本经井穴。

3 手太阴肺经的保健穴有哪些？

手太阴肺经保健穴表

穴名	部位	主治
中府	胸前臂外上方，前正中线旁开6寸，平第一肋间隙处	本穴功能能宣肺理气，平喘止咳，对增强肺功能有一定的保健作用
列缺	桡骨茎突上方，腕横纹上1寸半	可防治咽喉肿痛，口眼歪斜，半身不遂，牙痛，咳嗽气喘等
太渊	掌后腕横纹桡侧端，桡动脉的桡侧凹陷中	本穴能清肺利咽，通畅经络，可防治肺部，咽喉疾病
鱼际	第一掌骨中点之桡侧，赤白肉际处	可防治咳嗽，咯血，咽喉肿痛，失声，发热
少商	拇指桡侧指甲角旁约0.1寸	本穴能清热、利咽、开窍，是急救穴之一，对发热、昏迷、休克、咽喉肿痛、癫狂、鼻衄有较好的防治作用

4 发生在手太阴肺经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起肺部胀满，膨膨气满，气喘，咳嗽，锁骨上窝内（包括喉咙）疼痛，严重者交双手，心胸烦乱，视觉模糊。还可以发生“臂厥”，由前臂手太阴肺经循行部位经气阻逆引起，出现局部厥冷、麻木、疼痛等症状。主肺所生病，表现为咳嗽，肺气上逆，喘息气粗，心烦不安，胸部满闷。上臂和前臂的内侧前缘经脉所过之处酸痛、厥冷，或掌中热。气盛有余，多见肩背疼痛，感冒风寒，汗出，伤风，排尿频数，呵欠。气虚不足，多见肩背疼痛，寒凉怕冷，少气短气，呼吸急促，尿液颜色改变。经气厥逆，肺气上逆，咳嗽，气喘，呼吸有音，胸中虚满，善呕沫。经气终绝，致皮肤焦枯，毫毛干枯折断，关节损伤。

在治疗时，如果属于经气过于旺盛的病症，如肩背疼痛、感冒风寒、汗出、伤风、小便频数、呵欠，应使用泻法，将多余的经气排出体外；如果属于经气不足的病症，气虚不足，应使用补法，补足不够的经气。如果经脉很虚并发生了下陷的症状，要使用灸法。对于那些只是经气失调的病变，应当从本经调理。

5 如何利用手太阴肺经养生？

手太阴肺经寅时（3～5点）旺。寅时睡得熟，色红精气足；“肺朝百脉”，凌晨3~5时，气血流注于肺经，人体进入阴潜阳升的关键时期。当肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以，人在清晨面色红润，精力充沛。寅时，有肺病者反映最为强烈，如剧咳或哮喘而醒。此刻人体需要大量呼吸氧气，进行深呼吸，所以要求较深的睡眠。在这个时候，如果您咳醒的话，最好是喝杯温开水，能够缓解一下，还可以去肺燥。建议饮食多选择：白菜、梨子、豆腐、豆浆、牛奶。

立春后人体的毛孔逐渐打开，风邪夹寒最容易乘虚而入导致感冒、伤风，经常锻炼肺经可以提升皮肤抵御风寒的能力。取肺经上下两端的穴位来按摩就会有很好的效果：一个是在肩窝位置的中府穴，每天早晨起床用手半握拳各按揉一百遍；另一个是大拇指的少商穴（大拇指末节桡侧，距趾甲角0.1寸），用一手拇指与食指捏住另一手的拇指两侧进行揉捏。

6 手少阴心经循行哪些部位？

手少阴心经，体表部分主要循行于上肢内侧后缘，体内部分属心、络小肠。与手太阳小肠经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与手太阳小肠经的联系。

手少阴心经，起始于心脏，出属于“心系”，向下通过横隔，联络小肠。

其支脉，从心系分出，夹食管上行，连于目系。

其直行的脉，从心系上行于肺部，再向下出于腋窝部之极泉穴，沿上臂内侧后缘，行于手太阴肺经和手厥阴心包经的后面，到达肘窝，沿前臂内侧后缘，至掌后豌豆骨部，进入掌内，沿着小指的桡侧，至末端之少冲穴，与手太阳小肠经相连接。



古代手少阴心经循行部位示意图

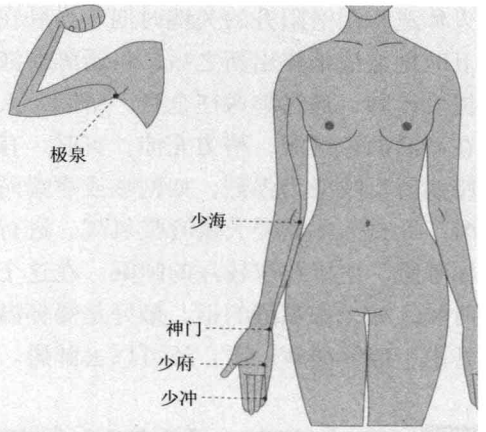
7 手少阴心经上有哪些穴位？

手少阴心经经穴起于极泉终于少冲，计9穴，左右共18穴。包括极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

少海穴是临床常用穴位，本经合穴。灵道穴是临床常用穴，本经经穴。通里穴是临床常用穴，本经络穴。阴郄穴是本经郄穴。神门穴是临床常用穴，还是本经输穴、原穴。少府穴是本经荥穴。少冲穴是本经井穴。

手少阴心经识记歌

多气少血属心经，起于心中止少冲。
神志血病痛痒疮，烦热悸汗皆可用。
极泉腋窝动脉牵，少海肘内内髁间。
通里腕上一寸觅，距腕五分是阴郄。
神门腕纹尺侧端，肌腱桡侧凹陷处。
少府四五掌骨间，少冲小指桡侧边。



现代手少阴心经腧穴图

8 手少阴心经的保健穴有哪些？

手少阴心经的保健穴表

穴名	部位	主治
极泉	在腋窝顶点，腋动脉搏动处	心痛，悲愁不乐，咽干烦渴，胁肋疼痛，肩臂疼痛
通里	在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸	心痛，心悸怔忡，咽喉肿痛，舌强不语，失眠，腕臂痛
神门	腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中	心痛，心烦，健忘，失眠，惊悸怔忡，癫狂
少府	在手掌面，第四、五掌骨之间，握拳时，当小指尖处	心悸，胸痛，排尿不利，遗尿，阴痒痛，小指挛痛

9 发生在手少阴心经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起咽喉干燥，心痛，渴而欲饮；还可发生臂厥，即经脉经过部位经气阻逆，出现局部厥冷、麻木、酸痛等症状。主心所生病，表现为目黄，胁痛，上臂前臂内侧后缘疼痛，厥冷，掌中热。经气厥逆引起心痛，牵引咽喉，身热，口干，溺赤，腹满。经气终绝面色黧黑无光泽，如漆柴，髦色不泽，血脉不通。

手少阴心经主治心痛，心悸，口渴，咽干，胸胁痛，盗汗，失眠，目黄，手心热，厥冷，上肢内侧后缘疼痛等病症。

少阴寒化证为寒邪伤阳、心肾阳虚所表现的症候。应温肾逐寒，扶脉回阳。主方为四逆汤。针灸：太溪、复溜、肾俞、命门、气海、关元、三阴交等，针灸并用，重灸，补法。

少阴热化证为热邪伤阴、心肾阴虚所表现的症候。主证表现为心烦不眠、口干舌燥、咽喉疼痛、小便发黄、舌红少苔、脉象细数。应壮水制火，滋阴清热。主方为黄连阿胶汤。针灸：太溪、涌泉、然谷、照海、复溜、列缺、神门、内关、三阴交等，只针不灸，平补平泻。

10 如何利用手少阴心经养生？

手少阴心经午时（11～13点）旺。午时一小憩，安神养精气；“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心气推动血液运行，养神、养气、养筋。人在午时能睡片段，对于养心大有好处，可使下午至晚上精力充沛。此时是心经开穴运行的时间，气血流注心经，心经旺，气血充盈。此时宜静不宜动，应该调养休息，使心火下降，反之则造成胸闷、心悸、烦躁等心火旺征候。在饮食上也可以选择对心脏有益的食物，如饭前吃个西红柿，水果可选苹果，茶水可选绿茶、花茶，其他还有红豆、鸡肉等。

到了夏季，心脏不好的老人常感到心慌、气短、胸闷，这是因为暑热之邪耗心气、伤心阴所致，坚持按摩腋窝可治疗和改善此症。

中医认为，腋窝顶点脉动处的极泉穴，是手少阴心经经穴的起点，按摩此穴有宽胸宁神养心的功效，可治疗冠心病、中风后遗症等。将左右臂交叉于胸前，左手按右腋窝，右手按左腋窝，运用腕力带动手指，有节律地捏拿腋下肌肉15次；再反复揉压15次，直至出现酸、麻、热的感觉。早晚各1次，每次3~5分钟。手法要轻柔，切忌用力过猛。

11 手厥阴心包经循行哪些部位？

手厥阴心包经，体表部分主要循行于上肢内侧中间，体内部分属心包络、络三焦。

手厥阴心包经，起始于胸中，出来归属于心包络，向下通过横膈，由胸至腹依次联络上、中、下三焦。其支脉从胸中分出，经胸部，出于胁，下行至腋下三寸处，上行抵腋窝，沿上臂内侧，行于手太阴经和手少阴经之间，进入肘窝中，向下沿前臂掌侧的掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，进入手掌中，循中指到指端之中冲穴。

又一支脉，从掌中劳宫穴分出，沿无名指尺侧而到达指端关冲穴，与手少阳三焦经相连接。



古代手厥阴心包经循行部位示意图

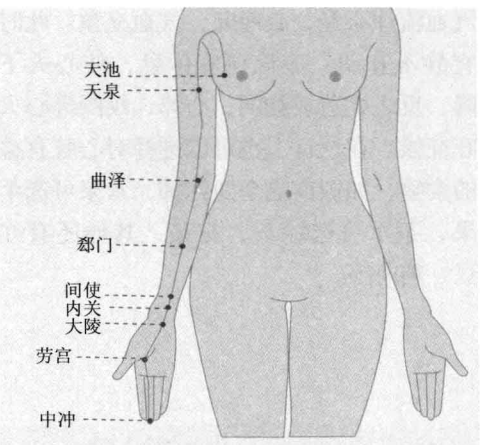
12 手厥阴心包经上的穴位有哪些？

手厥阴心包经的腧穴起于天池终于中冲，计9穴，左右共18穴。包括天池穴、天泉穴、曲泽穴、郄门穴、间使穴、内关穴、大陵穴、劳宫穴、中冲穴。

简单介绍部分穴位：天池穴是手厥阴心包经与足少阳胆经的会穴；曲泽穴是临床常用穴，而且是本经合穴。郄门穴是临床常用穴，而且是本经郄穴；间使穴是临床常用穴，而且是本经经穴。内关穴是临床常用穴，本经络穴，八脉交会穴之一，通阴维脉。大陵穴是临床常用穴，是本经输穴、原穴。劳宫穴是临床常用穴，本经荥穴。中冲穴是临床常用穴，是本经井穴。

手厥阴心包经识记歌

多血少气心包经，起于胸中中冲尽。



现代手厥阴心包经循行部位示意图

心胸肺胃效皆好，诸痛痒疮亦可寻。
天池乳外旁一寸，曲泽腱内肘纹中。
郄门腕纹上五寸，纹上三寸间使居。
二寸内关中央陵，二三掌骨找劳宫。
还有一穴名中冲，中指尖端把它觅。

13 手厥阴心包经的保健穴有哪些？

手厥阴心包经保健穴表

穴名	部位	主治
内关	腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	胸闷，胁痛，心痛，心悸，癫痫，失眠，产后血晕，胃脘痛，呕吐，呃逆，郁症，眩晕，偏头痛，脑卒中，偏瘫，上肢痹痛，咳嗽，哮喘，心烦，疟疾
劳宫	第二、三掌骨之间，当屈指握掌时，中指指尖所点处	心痛，呕吐，癫狂，中风昏迷，中暑，小儿惊厥，口臭，口疮，鹅掌风，黄疸，手掌多汗症，手指麻木，鼻衄
中冲	中指尖端的中央	心痛，昏迷，舌强肿痛，热病，中暑，昏厥

14 发生在手厥阴心包经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起手心中热，前臂和肘部痉挛拘急，腋窝肿胀，甚至胸胁支撑满闷。心悸，怔忡，面赤，目黄，喜笑不休。主脉所生病，表现为掌中热，心痛，心胸烦闷。经气厥逆引起心痛引喉，身热，死不可治。经气终绝致中热，嗌干，喜溺，心烦，甚则舌卷卵上缩而终矣。

治疗手厥阴心包经的病变，先要确定病症是何种。属于热症的，要用针急速刺进拔出的针刺法。如果属于经气过于旺盛的病症，应使用泻法，将多余的经气排出体外；如果属于经气不足的病症，应使用补法，补足不够的经气。如果经脉很虚并发生了下陷的症状，要使用灸法。对于那些只是经气失调的病变，应当从本经调理本经引起的各种症状。如果寸口脉比人迎脉小，则说明本经的经气虚陷。

15 如何利用手厥阴心包经养生？

手厥阴心包经戌时（19～21点）旺。戌时护心脏，减压心舒畅；“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时最兴旺，可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。此时应该创造安然入眠的好条件。不要剧烈运动，否则容易

失眠。如果要做运动的话，最好是散步。此时一定要保持心情舒畅。看书听音乐、做SPA、跳舞、打太极……放松心情，释放压力。心包经的虚症大多表现为心跳异常、气喘、失眠多梦、心悸亢奋、语言障碍、手掌发热等。在此时不宜食用过于刺激食物，如咖啡、酒、浓茶、油炸食物、燥热性食物。建议的饮食：西红柿、莲子、金针、红枣、苹果、葡萄、红茶、绿茶、花茶、番薯、土豆、鸡肉等。

按摩心包经的内关、劳宫两穴，稍微用力，压至感觉痛感明显，每天按摩3~5分钟，除了心包经外，配合按摩任脉的膻中穴，可以排出心包积液。按摩心包经可以消除心脏外部的心包积液，减少胸闷、心悸、呼吸不畅、手脚无力、心律不齐等症状。

16 手太阳小肠经循行哪些部位？

手太阳小肠经，体表部分主要循行于上肢外侧后缘，体内部分属小肠、络心。与手少阴心经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与手少阴心经的联系。

手太阳小肠经，起始于手小指尺侧端的少泽穴，沿手掌尺侧缘至腕部，出于尺骨茎突，直上沿前臂后缘，到肘部尺骨鹰嘴和肱骨内上髁之间，沿上臂外侧后缘，出行于肩关节，绕行肩胛部，交会于第七颈椎棘突下之大椎穴，再向前进入锁骨上窝，深入体腔，联络心脏，沿着食管，通过横膈，到达胃部，归属于小肠。

其上行的支脉，从锁骨上窝出来，沿着颈部，向上到达面颊部，至目外眦，转入耳中。

另一条支脉，从面颊部分出，上行经过于目眶下缘之颧髎穴，抵于鼻旁，至目内眦睛明穴，与足太阳膀胱经相连接。



古代手太阳小肠经循行部位示意图

17 手太阳小肠经上的穴位有哪些？

手太阳小肠经的腧穴起于少泽，止于听宫。分布于指掌尺侧，上肢背侧面的尺侧缘、肩胛、侧颈部及颊部。左右各19穴。手太阳小肠经的腧穴包括少泽穴、前谷穴、后溪穴、腕骨穴、阳谷穴、养老穴、支正穴，小海穴、肩

贞穴、臑俞穴、天宗穴、秉风穴、曲垣穴、肩外俞穴、肩中俞穴、天窗穴、天容穴、颧髎穴、听宫穴。其中，后溪穴是本经输穴，八脉交会穴，通督脉。腕骨穴是临床常用穴，还是本经原穴。阳谷穴是本经经穴。养老穴是本经郄穴。支正穴是本经络穴。小海穴是本经合穴。肩贞穴是临床常用穴；臑俞穴是手太阳小肠经、阳维脉与阳跷脉的会穴。天宗穴是临床常用穴。秉风穴是手阳明大肠经、手太阳小肠经、足少阳胆经与手少阳三焦经的会穴。肩外俞穴是临床常用穴。听宫穴是手少阳三焦经、足少阳胆经与手太阳小肠经的会穴。

手太阳小肠经识记歌

多血少气小肠经，少泽听宫起止详。

头项耳目热神志，痒疮痈肿液病良。

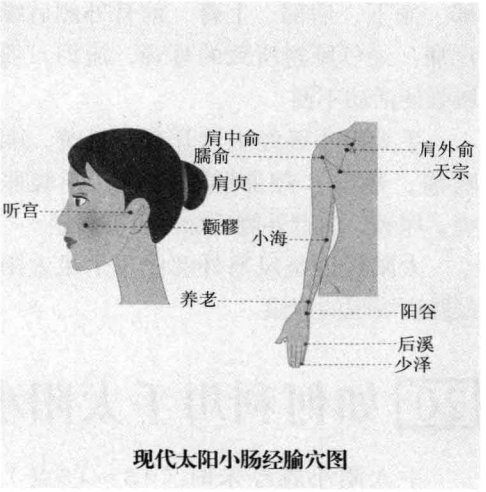
少泽小指尺甲角，后溪握拳节后取。

腕骨腕前骨陷当，养老尺突骨缝藏。

支正腕背上五寸，肩贞腋纹上一寸。

天宗冈下窝中取，颧髎颧骨下缘居。

听宫之穴归何处，耳前髁后张口陷。



现代太阳小肠经腧穴图

18 手太阳小肠经的保健穴有哪些？

手太阳小肠经保健穴表

穴名	部位	主治
少泽	小指尺侧指甲角旁约0.1寸	头痛，目翳，咽喉肿痛，乳痈，乳汁少，昏迷，热病
后溪	在手掌尺侧，微握拳，当小指本节（第五掌指关节）后的远侧掌横纹头赤白肉际	头项强痛，目赤，耳聋，咽喉肿痛，腰背痛，癫狂痫，疟疾，手指及肘臂挛痛
阳谷	在手腕尺侧，当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处	头痛，目眩，耳鸣，耳聋，热病，癫痫，腕痛
天容	在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中	耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项肿痛
听宫	在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处	耳鸣，耳聋，聍耳，齿痛，癫痫

19 发生在手太阳小肠经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起咽喉痛，颏下、结喉上两侧软肉处肿，不能转颈回顾，肩部疼痛似牵引，上臂疼痛似折断。主脉所生病，表现为耳聋，目黄，面颊肿，颈部、颔下、肩部、上臂、前臂外侧后缘疼痛。经气厥逆所致的耳聋，流泪，项腰强硬活动不便。

手太阳小肠经主治耳聋，目黄，咽喉痛，颔部、颊部肿胀疼痛，小腹胀痛，尿频，肩臂外侧后缘疼痛等病症。

太阳经证是风寒外邪侵犯手足太阳经脉所表现的症候。

太阳中风为风邪袭表，营卫不和，营阴不能内守，卫阳不能外固所表现的表疏症候。应疏风解肌，调和营卫。主方为桂枝汤。针灸并用，平补平泻。选用风门、大杼、肺俞、风府、风池、大椎、列缺、合谷等穴。

太阳伤寒为寒邪袭表，卫阳被束，营阴郁滞所表现的表闭症候。宜解表散寒，宣肺平喘。主方为麻黄汤。穴取大杼、肺俞、太渊、列缺、合谷、偏历、大椎、后溪等，针灸并用，泻法。

20 如何利用手太阳小肠经养生？

手太阳小肠经未时（13～15点）旺。未时分清浊，饮水能降火；中午13～15时，气血流注小肠经，小肠经旺，小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟糠送入大肠，精华上输至脾，小肠经在此时对人的营养进行调整。小肠与胃均具有受盛和消化功能，所以助胃消化的食物大部分也可以补小肠。小肠经接膀胱经，利小便的食物有协助小肠代谢水分的作用。如小肠有热，人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排毒降火。小肠经在运行的时间段，如果有亚健康状况多表现为：腹泻、吸收功能下降、易颈部疼痛、头部头痛、耳鸣、风湿等。如出现下腹部胀气或疼痛、易出汗和便秘、严重风湿病等现象那就要注意自己的身体。在饮食上可以多选择红豆、西瓜、南瓜、冬瓜、鸡肉等。

长期坐办公室的人，常常被肩背酸痛困扰，甚至还出现手麻。发作时，首先是肩膀酸痛，而后是背痛，接着出现颈部的不适及手发麻。这不单是颈、肩、背局部气血不畅的问题。通常酸痛部位对应着小肠经的走行时，是因为心脏供血不足，小肠经的气血虚弱容易引起以上病症。所以久坐办公室的人可以经常按摩小肠经的支正、小海、天宗等穴位，以此来增强心脏功能。

21 手阳明大肠经循行哪些部位？

手阳明大肠经，体表部分主要循行于上肢外侧前缘，体内部分属大肠、络肺。与手太阴肺经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与手太阳肺经的联系。

手阳明大肠经，起始于食指桡侧末端的商阳穴，沿着食指的桡侧缘，向上经过第一、二掌骨之间，进入伸拇长肌腱和伸拇短肌腱之间的凹陷处，沿前臂外侧前缘，至肘部外侧的曲池穴，再沿上臂外侧前缘，至肩部的肩髃穴，沿肩峰前沿，向后到第七颈椎棘突下的大椎穴，复折行向前下方进入锁骨上窝，联络肺脏，向下通过横膈，归属于大肠。

其支脉，由锁骨上窝上行颈部，贯穿面颊，进入下齿中，回绕至上唇，交又于人中，左脉向右，右脉向左，上行至鼻翼两旁之迎香穴，与足阳明胃经相连接。

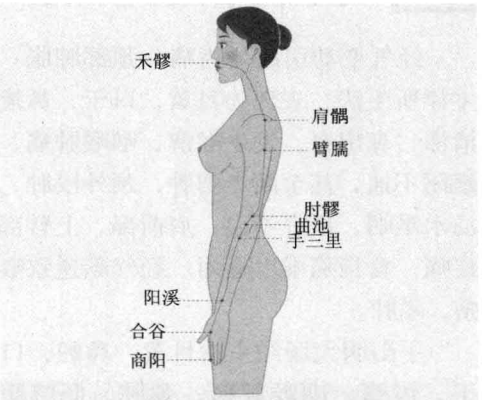


古代手阳明大肠经循行部位示意图

22 手阳明大肠经上的穴位有哪些？

阳明大肠经的腧穴起于商阳终于迎香，计20穴，左右共40穴。分布于食指的桡侧，上肢背面的桡侧及颈部、面部，左右共20穴。主要包括商阳、二间，三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。

简单介绍部分穴位：商阳穴是本经井穴。二间既是临床常用穴，又是本经荥穴。合谷是本经原穴；偏历是临床常用穴，本经络穴。温溜是临床常用穴，本经郄穴。臂臑是临床常用穴，手足太阳、阳维之会穴。肩髃是临床常用穴，手阳明大肠经与阳跷脉的会穴。巨骨是手阳明经大肠经与阳跷脉的会穴。迎香



现代手阳明大肠经循行部位示意图

是临床常用穴，手阳明大肠经与足阳明胃经的会穴。

手阳明大肠经识记歌

手大肠多气多血，起于商阳止迎香。
头面耳鼻口齿喉，皮肤神热与胃肠。
商阳食指外侧取，合谷一二掌骨间
阳溪腕上两筋陷，偏历腕上三寸寻。
三里肘下二寸处，曲池肘髎线中央。
臂臑池上数七寸，肩髃三角上中部。
扶突喉结旁三寸，鼻旁唇沟取迎香。

23 手阳明大肠经的保健穴有哪些？

手阳明大肠经保健穴表

穴名	部位	主治
合谷	手背，第一、二掌骨之间，约当第二掌骨中点处。简便取穴：以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴	本穴是重要的保健穴之一，时常按摩或针刺，可长寿。可防治头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼歪斜，耳聋，疟腮，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭
手三里	在前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，曲池穴下2寸处	齿颊肿痛，上肢不遂，腹痛腹泻
曲池	在肘横纹外侧端，屈肘，成直角，当肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点	本穴能清热利湿，对上肢不遂、高血压、咽喉肿痛有较好疗效。实验表明，此穴具有调整血压、固齿，防止老人视力衰退的功效
迎香	鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间	本穴能清热散风、通鼻窍

24 发生在手阳明大肠经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起牙齿痛，颈部肿胀。主津所生病，表现为目黄，口干，鼻流清涕，鼻出血，发生喉痹，咽喉肿痛，壅闭不通，甚至面赤腮肿，颈外浸肿，汤水难咽，语言不出，肩前部、上臂部疼痛，食指痛难以运用。经气厥逆致喉痹，嗌肿。

手阳明大肠经主治目黄，鼻衄，口干，齿痛，咽喉肿痛，颈肿，肠鸣腹痛，泄泻，下利赤白，颈、肩部及上肢伸侧前缘疼痛等。

手阳明大肠经发生了病变，要先确定是何种病症。如果经脉很虚并发生了下陷的症状，要使用灸法。如果属于经气过于旺盛的病症，应使用泻法，将多余的经气排出体外；如果属于经气不足的病症，应使用补法，补足不够的经气。病症如果是属于热症的，要用针急速刺进拔出的针刺法。如果是阴寒的症状，则要使用留针法。对于那些只是经

气失调的病变，应当从本经调理。本经引起的各种症状，如果是气虚引起的，则寸口脉比人迎脉大很多，如果是气盛引起的，寸口脉就要比人迎脉小。

25 如何利用手阳明大肠经养生？

手阳明大肠经卯时（5～7点）旺。卯时大肠蠕，排毒渣滓出；“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养，排出渣滓。清晨起床后最好排大便。早上5～7时气血流注于大肠，大肠经旺，此时有利于清热滑肠，有便秘的人可以在此时多吃些高纤维的蔬菜及水果。建议饮食多选择：茄子、菠菜、香蕉、蘑菇、木耳、玉米、扁豆等。

按摩大肠经：全身放松，深呼吸，感受吸气中带来清新的空气，聚积在手掌中，右手掌心从左手背食指的商阳穴，向上沿大肠经走向按摩，最后向下沿胸骨至腹部脐下丹田处；然后换左手在右手上，循经依上述方法做一次，左右交替反复练习6～9次。此功可预防治疗臂肩酸痛、鼻炎，并促进大肠排泄。

拍掌功：双手前伸，手肘微屈，掌心向下，大拇指内缩，平行互相打击侧面36次。拍掌功击打的主要经络是大肠经，主要穴位是合谷穴。可预防及治疗颜面部位的疾病，如视力模糊、鼻炎、口齿疼痛、头痛。

26 手少阳三焦经循行哪些部位？

手少阳三焦经，体表部分主要循行于上肢内外侧中间，体内部分属三焦、络心包络。

手少阳三焦经，起始于无名指尺侧端之关冲穴，向上出于第四、五掌骨间，沿手背到腕部，上行尺骨和桡骨之间，通过肘尖，沿着上臂外侧，向上到达肩部，交出足少阳经的后面，向前进入锁骨上窝，分布于胸中，联络心包，向下通过横膈，依次归属于上、中、下三焦。

其支脉，从胸中膻中部向上，浅出于锁骨上窝，上行到项部，沿耳后直上，出于耳上角，然后屈曲向下到达面颊部，直至目眶下。

另一条支脉，由耳后之翳风穴进入耳中，复出走向耳前，与前脉相交叉于面颊部，至目外眦之丝竹空穴，与足少阳胆经相连接。



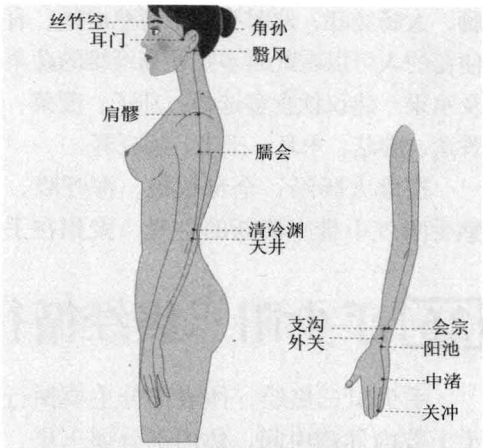
古代手少阳三焦经循行部位示意图

27 手少阳三焦经上的穴位有哪些？

起于关冲终于丝竹空，计23穴，左右共46穴。手少阳三焦经的腧穴分别包括关冲穴、液门穴、中渚穴、阳池穴、外关穴、支沟穴，会宗穴、三阳络穴、四渎穴、天井穴、清冷渊穴、消泺穴、臑会穴、肩髎穴、天髎穴、天牖穴、翳风穴，瘈脉穴，颅息穴、角孙穴、耳门穴、耳和髎穴、丝竹空穴。其中，关冲穴是临床常用穴，本经井穴。液门穴是临床常用穴、本经荥穴。中渚穴是临床常用穴，是本经输穴。阳池穴是临床常用穴、本经原穴。外关穴、是本经络穴、八脉交会穴之一，通阳维脉。支沟穴是临床常用穴，是本经经穴。会宗穴是本经郄穴。天井穴是本经合穴。翳风穴是手少阳三焦经与足少阳胆经的会穴。角孙穴是足少阳胆经与手少阳三焦经的会穴。耳和髎穴是手太阳小肠经、足少阳胆经与手少阳三焦经的会穴。

手少阳三焦经识记歌

多气少血三焦经，起关冲止丝竹空。
头侧耳目热神志，腹胀水肿遗尿癃。
关冲无名指甲旁，中渚手背四五间。
阳池腕背横纹中，其上二寸找外关。
再上一寸见支沟，肩髎肩峰后下陷。
乳突颌角取翳风，角孙入发平耳尖。
耳门屏上切迹前，丝竹空在眉梢陷。



现代少阳三焦经腧穴图

28 手少阳三焦经的保健穴有哪些？

手少阳三焦经保健穴表

穴名	部位	主治
阳池	在腕背横纹处，当指伸肌腱之尺侧缘凹陷处	咽喉肿痛，目红肿，耳聋，疟疾，消渴口干，肩臂痛，腕痛无力
支沟	阳池穴上三寸，当尺桡骨之间	心痛，耳聋，耳鸣，咽肿，吐泻，便秘，暴瘖，胸胁胀痛，经闭，肩臂酸痛，上肢不遂
丝竹空	眉毛外端凹陷处	头痛，眩晕，目赤肿痛，迎风流泪，近视，口眼歪斜，癫痫，眼睑润动

29 发生在手少阳三焦经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起耳聋，耳鸣，咽喉肿，喉咙肿痛。主气所生病，表现为汗出，目外眦痛，面颊肿，耳后、肩、上臂、肘、前臂外侧皆痛，无名指不能运用。

手少阳三焦经主治耳聋，咽喉肿痛，目外眦痛，颊肿，耳后、肩、臂、肘外侧痛，无名指不能运用，汗出，遗尿，水肿等。

治疗时，如果是属于经气过于旺盛的病症，应使用泻法，将多余的经气排出体外，如果是属于经气不足的病症，应使用补法，补足不够的经气。如果是属于热症的，要用针急速刺进拔出的针刺法，如果是阴寒的症状，则要使用留针法。如果经脉很虚并发生了下陷的症状，要使用灸法。对于那些只是经气失调的病变，应当从本经调理。本经引起的各种症状，如果人迎脉比寸口脉小很多，那就说明本经经气过虚，如果寸口脉就要比人迎脉小，则说明本经的经气过盛。

30 如何利用手少阳三焦经养生？

手少阳三焦经亥时（21～23点）旺。亥时百脉通，养身养娇容。三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气，疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益。最好不要超过亥时睡觉，此刻要保持心境平静。不生气，不狂喜，不大悲。如果此时生气很严重，第二天一定精神萎靡不振。此时适宜做三焦经气疏通活动，如补充水液、调呼吸、排除肠胃。

按摩阳池穴：调节内脏功能。以此穴为中心，互相搓揉手背，在手背摩擦生热的同时，阳池穴就会得到充分的刺激，从而达到温暖全身的效果，每次摩擦5分钟，早晚各一次。

按摩支沟穴：用手指揉按，酸麻疼痛感可向上扩散到肘部，有时有麻电感向指端放散，每次5分钟，早晚各一次。可预防偏头痛、耳鸣等。

31 足太阴脾经循行哪些部位？

足太阴脾经，体表部分主要循行于下肢内侧后缘，体内部分属脾、络胃。与足阳明胃经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与足阳明胃经的联系。

足太阴脾经，起于足大趾内侧端的隐白穴，沿大趾内侧赤白肉际，上行至



古代足太阴脾经循行部位示意图

内踝前面，再上小腿内侧，沿胫骨内缘，交出足厥阴经之前，上行经膝、股部内侧前缘，进入腹部，归属于脾脏，联络胃，向上通过横膈，沿着食道的旁边，连系舌根，散布于舌。

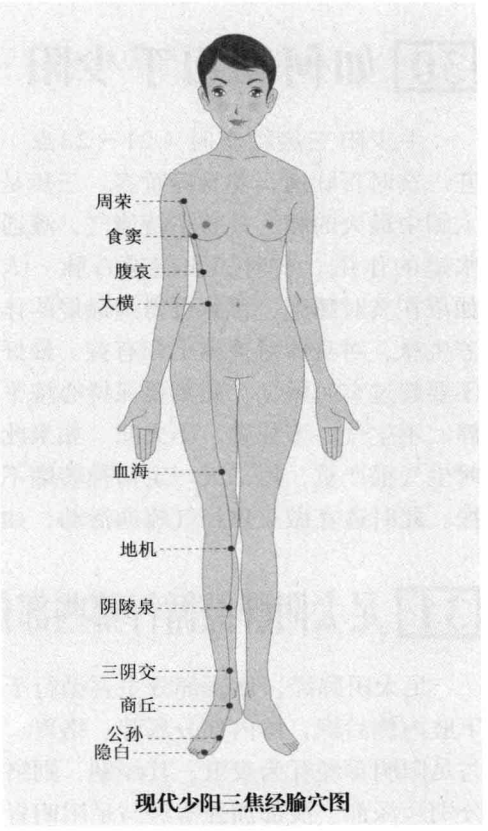
其支脉，再由胃分出，向上通过横膈，流注于心中，与手少阴心经相连接。

32 足太阴脾经上的穴位有哪些？

足太阴脾经起于隐白、至于大包。分布于大趾、内踝、小腿、大腿内侧、胸腹部第3侧线。左右各21穴。足太阴脾经的腧穴包括隐白穴、大都穴、太白穴、公孙穴、商丘穴、三阴交穴、漏谷穴、地机穴、阴陵泉穴、血海穴、箕门穴、冲门穴、府舍穴、腹结穴、大横穴、腹哀穴、食窦穴、天溪穴、胸乡穴、周荣穴、大包穴。其中，隐白穴是常用穴，又是本经井穴。大都是本经荥穴。太白是临床常用穴，还是本经腧穴、原穴。公孙是本经络穴，八脉交会穴之一，通冲脉。商丘是本经经穴。三阴交是临床常用穴；足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三经会穴；地机不仅是临床常用穴，还是本经郄穴；阴陵泉穴是本经合穴。冲门是足太阴脾经、足厥阴肝经与阴维之会穴。府舍是足太阴脾经、足厥阴肝经与阴维脉的会穴。大横是足太阴脾经与阴维脉的会穴。腹哀穴是足太阴脾经与阴维脉的会穴。大包是脾之大络。

足太阴脾经识记歌。

少血多气有脾经，起于隐白大包终。
脾胃肠腹泌尿好，五脏生殖血舌病。
隐白大趾内甲角，太白跖后白肉际。
基底前下是公孙，踝上三寸三阴交。
泉下三寸地机朝，胫内髁下阴陵泉。
血海髌内上二寸，脐旁四寸大横穴。
大包侧胸腋中线，相平第六肋间隙。



现代少阳三焦经腧穴图

33 足太阴脾经的保健穴有哪些？

足太阴脾经保健穴位表

穴名	部位	主治
公孙	在足内侧缘，当第一跖骨基底部的前下方	急性胃脘痛，胃脘堵闷，不思饮食，泄泻，便血，心痛，胸闷，胁胀，月经不调
三阴交	在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方	肠鸣腹胀，泄泻，月经不调，带下，不孕，滞产，遗精，阳痿，遗尿，疝气，失眠，脚气
阴陵泉	在小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷中	腹胀，泄泻，水肿，黄疸，小便不利或失禁，膝痛
血海	髌骨内上缘上2寸	调和气血，祛风胜湿，可防治月经不调，崩漏，经闭，湿疹，膝关节痛
大包	在侧胸部腋中线上，第六肋间隙中	气喘，胸胁痛，全身疼痛，四肢无力

34 发生在足太阴脾经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起舌根部强硬，饮食后呕吐，胃脘疼痛，腹胀，经常嗳气，大便或矢气后感到轻松，平时身体沉重。主脾所生病，表现为舌根部痛，身体不能动摇，食不下，心下急痛，便溏，气滞瘕聚，泄利，黄疸，不能安睡，勉强站立，大腿、小腿、膝盖内侧肿胀厥冷，足大趾不能运动。经气厥逆致腹部胀满，大便不利，食欲下降，食则呕，不得卧，小腿挛急。经气终绝所致的面赤，舌痿，唇反，人中满，肌肉软而不滑泽，腹部胀满，不能呼吸，呃逆呕吐，闭而上下不通，面黑皮毛焦而死。

足太阴脾经主治嗳气，胃脘痛，腹胀，食不下，呕吐，便溏，水肿，痞块，黄疸，心烦痛，舌根强痛，股及膝内侧肿胀，厥冷，足大趾运动障碍等。

太阴病为脾病，属于《伤寒论》足病手不病文法，为脾阳虚弱，寒湿内阻所表现的症候：腹满而吐，食不下，自利益甚，时腹自痛，舌淡苔白，脉迟缓而弱。应温中散寒，健运脾阳。主方为理中汤。取穴太白、血海、三阴交、脾俞、中脘、足三里、丰隆等，针灸并用，补法。

35 如何利用足太阴脾经养生？

足太阴脾经已时（9～11点）旺。已时脾经旺，造血身体壮；“脾主运化，脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。“脾开窍于口，其华在唇。”脾的功能好，消化吸收好，血液质量好，所以嘴唇是

红润的。唇白标志血气不足，唇暗、唇紫标志寒入脾经。脾胃不和、消化吸收不好、脾虚会导致记忆力下降。这段时间是脾经开穴运行的时间，也是护脾最好的时间段。此时不宜食用燥热及辛辣刺激的食物，以免伤胃败脾，即使是脾虚者进行补养，也要非常小心。建议多吃黄色食物，黄色食物属“土”，皆入足太阴脾经、足阳明胃经，所以黄色食物可以护脾健胃，黄色食物多为五谷根茎淀粉类，如地瓜、南瓜等，可滋养脾、胃。多选择牛肉、羊肉、猪肉、扁豆、番薯、马铃薯、豆腐、芹菜、玉米、大米等。水果可以选择苹果、橘子、柠檬、柳橙等。茶水可以选择绿茶、花茶、蜂蜜水等。

运动脚趾健脾养胃：脾经起于足大拇指，胃经经过第二、三趾间，所以脾胃虚弱的人，经常活动脚指头，可达到健脾的作用。

脚趾抓地：采取坐式或立式，将双脚放平，紧贴地面，与肩同宽，凝神屏息，连续以脚趾抓，重复此动作60~90次。可赤脚或穿柔软的平底鞋，每日可重复多次。

脚趾取物：每天温水泡脚时，可在脚盆放些椭圆形、大小适中的鹅卵石或类似物体，在泡脚的同时练习用一、二、三脚趾反复抓取鹅卵石。温水泡脚有利于疏通经络，脚趾抓取鹅卵石可刺激局部脾经、胃经的穴位，持续练习可缓解胃部症状。

按摩脚趾：在休息时采取坐式，将脚趾往上折或往下扳，同时配合按摩一、二、三脚趾头及趾缝间。有消化不良、口臭、便秘的症状，顺着脚趾向趾端方向按摩，可以泻胃火；有脾胃虚弱、腹泻、受凉的症状，可逆着脚趾向脚心的方向按摩。

36 足少阴肾经循行哪些部位？

足少阴肾经，体表部分主要循行于下肢内侧后缘，体内部分属肾、络膀胱。与足太阳膀胱经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与足太阳膀胱经的联系。

足少阴肾经，起始于足小趾下端，斜行走向足心部之涌泉穴，出于舟骨粗隆下，沿着内踝的后边，进入足跟中，再向上行于小腿内侧，至腘窝之内侧，上股内侧后缘，通向脊柱里面，归属于肾脏，联络膀胱。



古代足少阴肾经循行示意图

其直行的脉，从肾脏上行，通过肝脏和横膈，进入肺部，沿着喉咙，夹于舌根部。

其支脉，由肺部出来，联络心脏，注于胸中，与手厥阴心包经相连接。

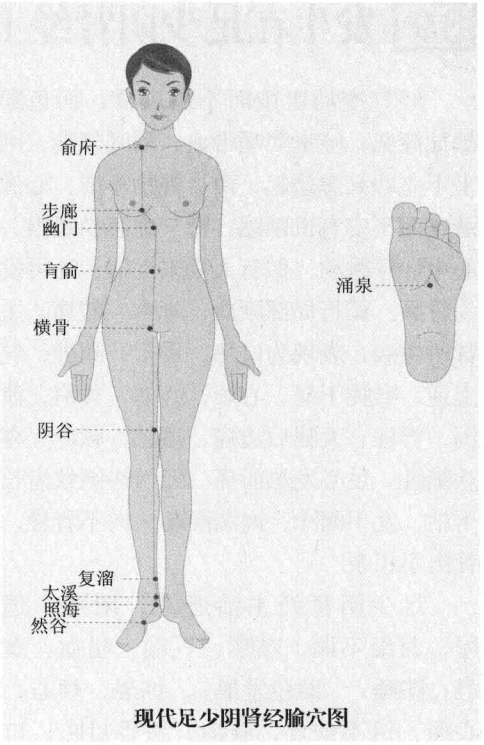
37 足少阴肾经上的穴位有哪些？

足少阴肾经的腧穴起于涌泉终于俞府，计27穴，左右共54穴。足少阴肾经的腧穴分别包括涌泉穴、然谷穴、太溪穴、大钟穴、水泉穴、照海穴、复溜穴、交信穴、筑宾穴、阴谷穴、横骨穴、大赫穴、气穴穴、四满穴、中注穴、肓俞穴、商曲穴、石关穴、阴都穴、腹通谷穴、幽门穴、步廊穴、神封穴、灵墟穴、神藏穴、彧中穴、俞府穴。

简单介绍部分穴位：涌泉穴是临床常用穴，本经井穴。然谷穴是本经荥穴。太溪穴是本经输穴、肾之原穴。大钟穴是本经络穴。水泉穴是本经郄穴。照海穴是八脉交会之一，通阴跷脉。复溜穴是本经经穴。交信穴是阴跷脉的郄穴。筑宾穴是阴维脉的郄穴。阴谷穴是本经合穴。横骨穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。大赫穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。气穴穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。四满穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。中注穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。肓俞穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。商曲穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。石关穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。阴都穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。腹通谷穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。幽门穴是冲脉与足少阴肾经的会穴。

足少阴肾经识记歌

多气少血足肾经，起于小趾俞府止。
肝心脾肺膀胱肾，肠腹泌尿生殖喉。
足底凹陷是涌泉，舟骨之下取然谷。
太溪内踝跟腱间，溪下五分找大钟。
阴谷窝内两腱间，肓俞脐旁五分藏。



现代足少阴肾经腧穴图

38 足少阴肾经的保健穴有哪些？

足少阴肾经保健穴表

穴名	部位	主治
涌泉	在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1／3与后2／3交点上	头痛，头昏，失眠，目眩，咽喉肿痛，失声，便秘，小便不利，小儿惊风，癫狂，昏厥
太溪	内踝高点与跟腱之间凹陷中	腰痛、月经不调、阳痿、遗精、失眠，小便频数
神封	在胸部，当第四肋间隙，前正中线旁开2寸	咳嗽，气喘，腹胁胀满，呕吐，乳痈
俞府	在胸部，当锁骨下缘，前正中线旁开2寸	咳嗽，气喘，胸痛，呕吐

39 发生在足少阴肾经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动饥饿而不想进食，面色黯黑如漆柴，咳嗽痰唾带血，喝喝气喘，刚坐下立即又想站起，两目视物不清，心像悬空而不安有饥饿感，肾气虚容易恐惧，心中怦怦跳动，似有人要来捉捕；还可发为骨厥：循行局部厥冷、麻木、酸痛。主肾所生病，表现为口热，舌干，咽肿，气上逆，喉咙干痛，心烦，心痛，黄疸，泄泻，脊柱、大腿后边痛，痿软，厥冷，喜欢躺卧，足心发热而痛。经气终绝致齿长干枯，发不润泽，肉濡而却，肉不着骨，骨肉不相亲。

足少阴肾经主治遗精，阳痿，遗尿，月经不调，咳嗽，气喘，咯血，黄疸，嗜睡， 面色发黑， 惊恐，烦心，心痛，饥不欲食，腹泻，头昏目眩，口舌干燥，咽喉肿痛，水肿，足心发热，腰脊酸痛，下肢无力，厥冷等。

少阴病为心肾之病，属于《伤寒论》手足同病文法。或寒邪伤阳，心肾阳虚；或热邪伤阴，心肾阴虚。少阴寒化证为寒邪伤阳，心肾阳虚所表现的证候。主证四肢厥冷，恶寒，神疲欲寐，蜷卧，下利清谷，小便清长，舌淡苔白，脉微细欲绝。应温肾逐寒，扶脉回阳。主方四逆汤。针灸太溪、复溜、肾俞、命门、气海、关元、三阴交等，针灸并用，重灸，补法。

少阴热化证为热邪伤阴、心肾阴虚所表现的症候。主证气所生病表现为心烦不眠，口干舌燥，咽喉疼痛，小便发黄，舌红少苔，脉象细数。应壮水制火，滋阴清热。主方黄连阿胶汤。取穴太溪、涌泉、然谷、照海、复溜、列缺、神门、内关、三阴交等，只针不灸，平补平泻。

40 如何利用足少阴肾经养生？

足少阴肾经酉时（17～19点）旺。酉时肾藏精，纳华元气清；“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”人体经过申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的阶段。此时不适宜太强的运动量，也不适宜大量喝水。对于肾功能有问题的人而言，在这个时候按摩肾经的穴位，效果最为明显。在饮食上建议选择芝麻、香蕉、花生、海带、金针、韭菜、黄豆、木耳、乌贼、牛肉、羊肉、鸭肉、鸡肉、羊乳、番薯等。

按摩腰部：双手摩擦发热后，放至腰部，手掌向着皮肤，上下按摩腰部约200次，至有热感为止，早、中、晚各一遍，此运动可以补肾纳气。

按摩脚心：每日临睡前用温水泡脚，双手互相搓热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次200以上，以搓热双脚为宜。中医认为，脚心的涌泉穴直通肾经，经常按摩涌泉穴，可固精补肾，防止早衰，并能舒肝明目、促进睡眠，对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、头痛等有一定的疗效。

41 足厥阴肝经循行哪些部位？

足厥阴肝经，体表部分主要循行于下肢内侧中间，体内部分属肝、络胆。与足少阳胆经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与足少阳胆经的联系。

足厥阴肝经，起始于足大趾爪甲后丛毛边际之大敦穴，沿足跗部向上，经过内踝前一寸之中封穴，向上沿胫骨内缘，至内踝上八寸处交出于足太阴脾经之后，上行过膝内侧，沿股内侧中线，进入阴毛中，绕过阴部，到达小腹部，夹胃两旁，归属于肝脏，联络胆，向上通过横膈，分布于胁肋部，沿着喉咙的后边，向上进入鼻咽部，连接于“目系”，再向上经过额部，与督脉交会于头顶部。

其支脉，从目系分出下行颊里，环绕口唇里面。

另一条支脉，再从肝脏分出，通过横膈，向上输注于肺脏，再与手太阴肺经相连接。



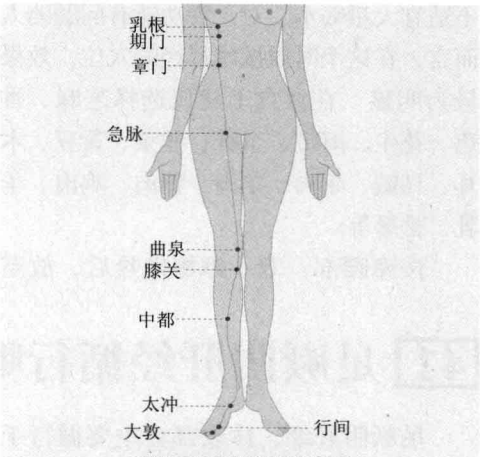
古代足厥阴肝经循行部位示意图

42 足厥阴肝经上的穴位有哪些？

足厥阴肝经的腧穴起于大敦终于期门，计14穴，左右共28穴。包括大敦穴、行间穴、太冲穴、中封穴、蠡沟穴、中都穴、膝关穴、曲泉穴、阴包穴、足五里穴、阴廉穴、急脉穴、章门穴、期门穴。其中，大敦穴是本经井穴。行间穴是本经荥穴。太冲穴是本经的输穴、原穴。中封穴是本经经穴。蠡沟穴是本经络穴，别走少阳。中部穴是本经郄穴。曲泉穴是本经合穴。章门穴是脾之募穴、八会穴中的脏会穴、足厥阴肝经和足少阳胆经的会穴。期门穴是肝之募穴、足太阴脾经和足厥阴肝经与阴维脉的会穴。

足厥阴肝经识记歌

多血少气足肝经，起于大敦期门终。
肠腹诸疾前阴病，五脏可治胆亦灵。
大敦大趾外甲角，行间一二趾间纹。
太冲一二跖骨前，踝上五寸蠡沟穴。
曲泉屈膝横纹上，季肋下缘寻章门。
期门中线旁四寸，乳头直下第六肋。



现代足厥阴肝经腧穴图

43 足厥阴肝经的保健穴有哪些？

足厥阴肝经保健穴表

穴名	部位	主治
大敦	足大趾末节外侧，趾甲角旁一分许	疝气，阴挺，月经不调，崩漏，遗尿，血尿，五淋，茎中断，阴缩，尸厥，癫痫，腹脐痛，嗜睡
太冲	行间穴后约一寸五分，当足第一、二跖骨结合部之前凹陷中	头痛，目眩，耳鸣，失眠，目赤痛，咽喉肿痛，口眼歪斜，中风，小儿惊风，癫痫，胸胁胀满，乳痈，月经不调，带下，崩漏，阴肿，疝气，遗尿，癃闭，足趾挛痛
章门	在侧腹部，当第十一浮肋游离端前下缘	胸胁痛，胃脘痛，腹胀，泄泻，呕吐，完谷不化，肠鸣，黄疸，水肿，肝脾肿大，呃逆，二便不利
期门	在乳中线上，当第六肋间隙，乳头下两肋	胸胁疼痛，胃痛，腹胀，呕吐，食不下，呃逆，咳逆，泻利，黄疸，肝脾肿大，乳痈，乳少，妇女热入血室，疟疾，肝炎

44 发生在足厥阴肝经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起腰痛不得俯仰，男人颓疝，女人小腹肿胀，严重者咽喉干，面疵像有灰尘，血色脱失。主肝所生病，表现为胸满，呕逆，殆泄（大便稀薄、完谷不化），狐疝，遗尿，小便不利或尿闭。经气终绝致筋挛缩急，舌卷，阴囊睾丸缩入腹内。

足厥阴肝经主治腰痛，疝气，胸满，腹泻，呕逆，胁胀痛，尿闭，遗尿，面色灰暗，咽干，妇女小腹痛，遗精等。

厥阴病为肝病，不包括心包络病，属于《伤寒论》足病手不病文法。有肝病胃热肠寒，肝胃气逆阳郁，肝血虚寒凝，以及肝湿热盛，肝寒犯胃五证。蛔厥为肝病胃热肠寒，蛔虫逆乱所表现的症候。主证为消渴，气上撞心，心中疼热，饥不欲食，食则吐蛔，下之利不止，舌黄而干，脉弦或沉伏。应清上温下，安蛔降逆。主方为乌梅丸。针灸章门、期门、太冲、阳陵泉、中脘、巨阙、内关、足三里等，针灸并用，平补平泻。

气厥为肝胃气滞，阳郁不能外达四肢所表现的症候。主症表现为四肢微厥，腹痛泄利下重，舌暗，脉弦。应疏肝和胃，透达郁阳。主方为四逆散。针太冲、行间、期门、内关、足三里等，只针不灸，泻法。

血厥为肝血不足，寒邪凝滞所表现的症候。主症表现为手足寒厥，脉微细欲绝，伴四肢关节疼痛，或月经愆期，痛经，量少，色暗。治则养血散寒，温经通脉。主方为当归四逆汤。针灸血海、肝俞、膈俞、太冲、行间、大敦、急脉、曲泉、关元、三阴交、足三里、阳陵泉等穴，针灸并用，平补平泻。

厥阴下利症为肝湿热盛，蕴阻大肠所表现的症候。主表现为腹痛下利，里急后重，大便脓血，渴欲饮水，发热，舌红苔黄，脉滑数。应清热燥湿，凉肝解毒。主方为白头翁汤。针合谷、天枢、大巨、上巨虚、足三里、三阴交，只针不灸，泻法。

厥阴呕哕证为肝寒犯胃，胃气上逆所表现的证候。主症表现为干呕，吐涎沫，食谷欲呕，甚至手足逆冷，烦躁欲死，舌淡苔白滑，脉沉弦。应温降肝胃，泄浊通阳。主方为吴茱萸汤。针灸太冲、行间、急脉、大敦、曲泉、关元、足三里、三阴交等穴，针灸并用，针泻为主。

45 如何利用足厥阴肝经养生？

足厥阴肝经丑时（1～3点）旺。丑时不睡晚，脸上不长斑；中医理论认为："肝藏血"。"人卧则血归于肝。"如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。此时必须进入熟睡状

态，让肝脏得到最充足能量。虚火旺盛的人，在这个时候睡着，还能够降虚火。饮食宜选择：花生、芝麻、核桃仁、山楂、葡萄、香蕉、李子、西红柿、莲藕、韭菜、木耳、牛肉、鸡肉、海带等。

按胸：端坐放松，搓热两手后，右手掌心按摩左胸肋部，左右反复按摩10~15次，换左手按摩右胸肋部按摩，早晚各一次。

摩足：端坐放松，左脚放在右膝上，右手食指抵住涌泉穴（肾经起点），拇指按揉太冲穴，手指力度以有酸麻为度，按揉5分钟后，换左手按揉右脚，早晚各一次。

按摩阳池穴：调节内脏功能。以此为穴位中心，互相搓揉手背，在手背摩擦生热的同时，阳池穴就会得到充分的刺激，从而达到温暖全身的效果，每次摩擦5分钟，早晚各一次。

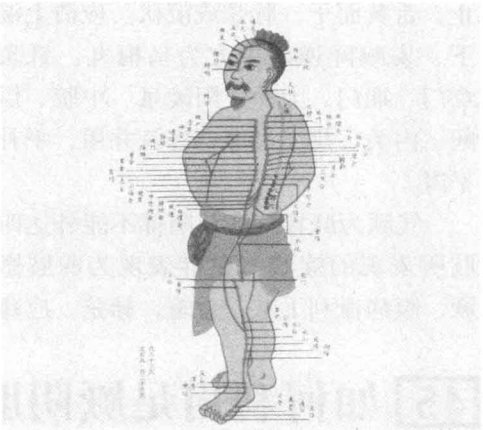
按摩支沟穴：用手指按，酸麻疼痛感可向上扩散到肘部，向下向指端放散，每次5分钟，早晚各一次。可预防偏头痛、耳鸣等。

46 足太阳膀胱经循行哪些部位？

足太阳膀胱经，体表部分主要循行于下肢外侧后边，体内部分属膀胱、络肾。与足少阴肾经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与足少阴肾经的联系。

足太阳膀胱经，起始于目内眦的睛明穴，上额，交会于头顶部之百会穴。其支脉，从头顶横行至耳上角。其直行的脉，从头顶入里联络于脑，再出来左右分开下行项后，沿着肩胛部内侧，脊柱两旁，到达腰部，从脊旁肌肉深入体腔，联络肾脏，归属于膀胱。

另一支脉，从腰分出，夹脊下行，通过臀部，进入腘窝中。又一支脉，自项向下，从肩膊内左右分别下行，穿过肩胛内缘，沿脊侧下行至秩边穴，通过股骨大转子部，沿着大腿外侧的后面，与腰部下来的支脉在腘窝中相会合。然后下行穿过腓肠肌，出于外踝的后面，沿着足跖外侧缘，至足小趾外侧端之至阴穴，与足少阴肾经相连接。



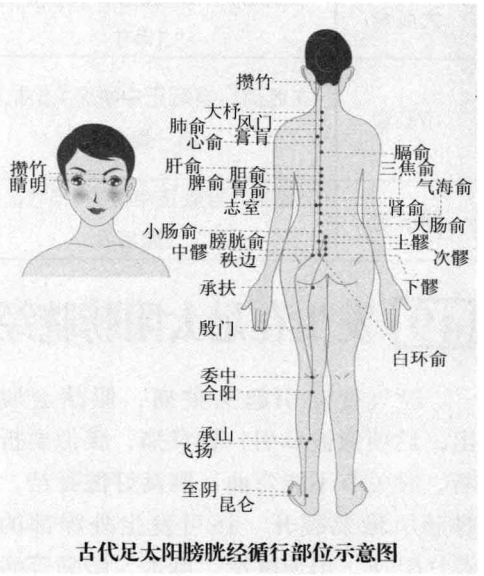
古代足太阳膀胱经循行部位示意图

47 足太阳膀胱经上的穴位有哪些？

足太阳膀胱经的腧穴起于睛明终于至阴，计67穴，左右共134穴。分布于眶周、前头、头顶、颈部、背腰部的脊椎两侧。下肢后外侧及小趾末端。足太阳膀胱经的腧穴分别包括睛明穴、攒竹穴、眉冲穴、曲差穴、五处穴，承光穴、通天穴、络却穴、玉枕穴、天柱穴、大杼穴、风门穴、肺俞穴、厥阴俞穴、心俞穴、督俞穴、膈俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴、三焦俞穴、肾俞穴、气海俞穴、大肠俞穴、关元俞穴、小肠俞穴，膀胱俞穴、中膂俞穴、白环俞穴、上髎穴、次髎穴、中髎穴、下髎穴、会阳穴、附分穴。魄户穴、膏肓穴、神堂穴、谚语穴、膈关穴、魂门穴、阳纲穴、意舍穴、胃仓穴、肓门穴、志室穴、胞肓穴、秩边穴、承扶穴、殷门穴、浮郄穴、委阳穴、委中穴、合阳穴、承筋穴、承山穴、飞扬穴、跗阳穴、昆仑穴、仆参穴、申脉穴、金门穴、京骨穴、束骨穴、足通谷穴、至阴穴。

足太阳膀胱经识记歌

多血少气膀胱经，起于睛明至阴终。
头面项背腰下肢，热病神志小便难。
内眦上方是睛明，眉头陷中攒竹取。
天柱正中上五分，随后旁开一寸三。
胸一大杼二风门，三是肺俞五心俞。
七膈九肝十胆俞，十一脾俞十二胃。
三焦腰一肾腰二，腰四大肠骶一小。
膀胱骶二次髎孔，承扶臀下横纹中。
委阳腘窝外筋旁，委中腘窝纹中央。
膏肓胸四开三寸，志室腰二旁三寸。
秩边平第四骶孔，正中嵴旁开三寸。
承山腓肠肌腹间，昆上七寸是飞扬。
昆仑外踝跟腱间，申脉外踝下凹陷。
五跖头后取束骨，至阴小趾外甲角。



古代足太阳膀胱经循行部位示意图

48 足太阳膀胱经的保健穴有哪些？

足太阳膀胱经保健穴表

穴名	部位	主治
肺俞	在背部，第三胸椎棘突下，旁开1.5寸	咳嗽，气喘，吐血，骨蒸，潮热，盗汗，鼻塞

心俞	在背部，当第五胸椎棘突下，旁开1.5寸	心痛，心烦，惊悸，健忘，胸闷，梦遗，盗汗，癫狂
肝俞	在背部，第九胸椎棘突下，旁开1.5寸	胁痛，黄疸，眼病，癫狂，脊背痛
胆俞	在背部，第十胸椎棘突下，旁开1.5寸	黄疸，口苦，肋痛，肺结核，潮热
脾俞	在背部，第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸	腹胀，黄疸，呕吐，泄泻，痢疾，便血，水肿
胃俞	在背部，第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸	胸胁痛，胃脘痛，呕吐，腹胀，肠鸣
肾俞	在背部，第二腰椎棘突下，旁开1.5寸	阳痿，遗精，月经不调，耳鸣，耳聋，水肿，腰痛
气海俞	在背部，第三腰椎棘突下，旁开1.5寸	肠鸣腹胀，痔漏，痛经，腰痛
大肠俞	在背部，第四腰椎棘突下，旁开1.5寸	腹胀，泄泻，便秘，腰痛
小肠俞	在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第一骶后孔	腹痛，泄泻，痢疾，遗尿，尿血，痔疾，遗精，白带，腰痛
膀胱俞	在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第二骶后孔	小便不利，遗尿，泄泻，便秘，腰脊强痛

49 发生在足太阳膀胱经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起头重痛，眼睛会脱出，后项像被牵引，脊背痛，腰似要折断，股关节不能弯曲，腘窝好像凝结，腓肠肌像要裂开。还可发生外踝部的经气阻逆，出现厥冷、麻木、酸痛等病证。主筋所生病，表现为疟疾，躁狂，癫痫，头囟后项痛，眼睛昏黄，流泪，鼻塞多涕，鼻出血，后项、背腰部、骶尾部、膝弯、腓肠肌、脚发生病痛，足小趾不能运动。经气厥逆致肿首、头重，呕血，善衄，足不能行，发为眴仆、僵仆。经气终绝致太阳之终，戴眼反折，瘛疭，其色白，绝汗乃出，出则死矣。

足太阳膀胱经主治小便不利，遗尿，尿浊，尿血，头痛，目痛，迎风流泪，鼻塞流涕，鼻衄，目黄，疟痔疾，癫狂，胎位不正，项，背，腰，骶，臀部及下肢后侧疼痛，足小趾不能运用等。

太阳伤寒是寒邪袭表，卫阳被束，营阴郁滞所表现的症候。主症表现为恶寒，无汗，头痛，身痛，骨节疼痛，咳喘，舌苔薄白，脉浮紧。主方麻黄汤，解表散寒，宣肺平喘。穴取大杼、肺

俞、太渊、列缺、合谷、偏历、大椎、后溪等，针灸并用，用泻法。

太阳腑证是太阳经证不解，随经入腑，风寒化热入里所表现的症候。有太阳蓄水证和太阳蓄血证两种，太阳蓄水证是膀胱水热互结所表现的症候。主证表现为烦渴引饮，水入即吐，小便不利，小腹张满。应化气行水，兼解表邪。主方为五苓散。选取肺俞、肾俞、膀胱俞、委中、中极、合谷、内关、三阴交等穴，针灸并用，平补平泻。

50 如何利用足太阳膀胱经养生？

足太阳膀胱经申时（15～17点）旺。申时津液足，养阴身体舒；膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人最为突出。此时适当活动有助于体内津液循环，喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。膀胱最活跃的时候，适合多喝水。要想尿尿，这个时候一定不要总是憋着，否则久了，就会有“尿潴留”等情况发生。即膀胱括约肌出现没有弹性的状况。足太阳膀胱经在古代医家的眼中，是一条能“强壮身体”的经脉，在人体后背、腰部，膀胱经有许多重要的穴位，经常按摩膀胱经可以增强五脏六腑功能，平衡自律神经，提升免疫功能，同时刺激肾俞穴，可以排除各器官的毒素。饮食建议：木耳、黑豆、羊肉、鸡肉、牛肉。

按摩整个膀胱经背部内侧线，沿左右肩胛内侧，脊柱两旁（1.5寸），直达腰部。自我按摩时可用拳背沿着经络从上而下揉、按，共做5～10分钟。其主要作用是调节内脏功能。在按摩完膀胱经整个背部内侧线之后，可以开始按揉膀胱经背部内侧线上的肺俞、心俞、胃俞、脾俞、肾俞等穴位。每个穴位按揉1分钟。揉法的要领是：手按一点，保持足够压力，然后旋转360度，揉的是皮下深层组织，而不是皮肤本身。循膀胱经背部内侧线上所有穴位进行推按，每个穴位推按一遍（从肺俞到肾俞），从上往下3遍。推按的要领是：按住一点，往前脚侧方向推，推的程度至皮肤拉长的极限。注意按摩时无论是按揉或推按，力道以酸胀得气、舒适为主。

51 足阳明胃经循行哪些部位？

足阳明胃经，体表部分主要循行于下肢内侧前面，体内部分属胃、络脾。与足太阴脾经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与足太阴脾经的联系。

足阳明胃经，起于鼻翼旁之迎香穴，夹鼻上行到鼻根部，入目内眦，与足太阳经脉交会于睛明穴，向下沿着鼻柱的外侧，进入上齿中，回出环绕口唇，向下交会于颏唇沟任脉经的承浆

穴，再向后沿着口腮后下方，出于下颌大迎处，沿着颌角颊车穴，上行到耳前，经过足少阳经的上关穴，沿着鬓发边际，而至前额上部。

其支脉，从大迎前向下经过人迎穴；沿喉咙，进入锁骨上窝的缺盆穴，向下通过横膈，归属于胃，联络脾脏。

其直行的脉，由缺盆穴向下，经过乳头，夹脐旁，进入腹股沟中央的气街处。

其腹内又一支脉，起于胃的下口幽门部位，向下沿腹腔内，到腹股沟中央的气街处．与主干相会合，再由此下行至髀关穴，直抵伏兔部，通过膝部的犊鼻穴，沿胫骨外侧前缘，下经足跗，到达足第二趾外侧端的厉兑穴。

另有一条支脉，从膝下三寸处之足三里穴分出，下行至足中趾外侧。

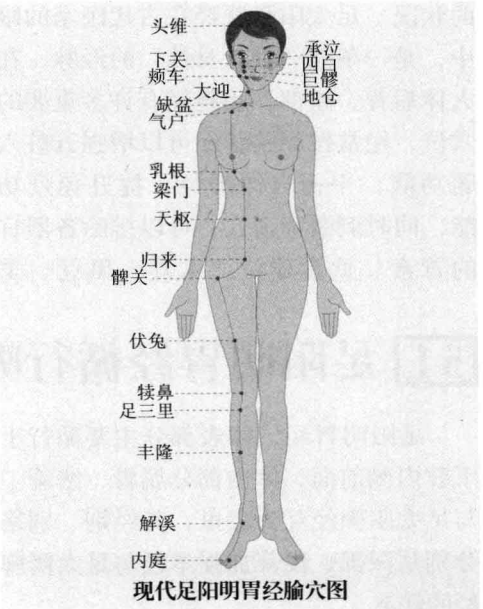
其又一条支脉，从足跗上冲阳穴分出，进入足大趾内侧端的隐白穴，与足太阴脾经相连接。



古代足阳明胃经循行部位示意图

52 足阳明胃经上的穴位有哪些？

足明阳胃经的腧穴起于承泣，止于厉兑，分布于头面、颈、胸腹、下肢的前外侧面，左右各45穴。足明阳胃经的腧穴包括承泣穴、四白穴、巨髎穴、地仓穴、大迎穴、颊车穴、下关穴、头维穴、人迎穴、水突穴、气舍穴、缺盆穴、气户穴、库房穴、屋翳穴、膺窗穴、乳中穴，乳根穴、不容穴、承满穴、梁门穴、关门穴、太乙穴、滑肉门穴、天枢穴、外陵穴、大巨穴、水道穴、归来穴、气冲穴、髀关穴、伏兔穴、阴市穴、梁丘穴、犊鼻穴、足三里穴、上巨虚穴、条口穴、下巨虚穴、丰隆穴、解溪穴、冲阳穴、陷谷穴、内庭穴、厉兑穴。



现代足阳明胃经腧穴图

下面简单介绍部分腧穴。承泣穴是临床常用穴，阳跷脉、任脉与足阳明胃经的会穴。巨髎穴是阳跷脉与足阳明胃经的会穴。地仓是临床常用穴，并且是阳跷脉、手阳明大肠经与足阳明胃经的会穴。下关穴是临床常用穴，且是足少阳胆经与足阳明胃经的会穴。头维穴是临床常用穴，同样是足少阳胆经与足阳明胃经的会穴。缺盆穴是临床常用穴。梁门穴是临床常用穴。天枢穴是临床常用穴，且是大肠之募穴。水道穴是奇穴，左称胞门，右称子户。气冲穴是冲脉与足阳明胃经的会穴。梁丘穴是本经郄穴。足三里穴是本经合穴。上巨虚穴是大肠之下合穴。下巨虚穴是小肠之下合穴。丰隆穴是临床常用穴，本经络穴。解溪穴是临床常用穴，本经经穴。冲阳穴是本经原穴。内庭穴是本经荥穴。厉兑穴是本经井穴。

足阳明胃经识记歌

多气多血是胃经，起于鼻旁历兑停。
胃肠血病与神志，头面热病皮肤病。
承泣下眶边缘上，四白穴在眶下孔。
地仓口角四分寻，颊车咬肌高处迎。
下关张口骨支起，头维四五傍神庭。
人迎喉结旁动脉，梁门下四是天枢。
天枢脐旁二寸平，枢下三寸为水道。
归来水道差一寸，伏兔膝上六寸中。
梁丘膝上二寸呈，膝下三寸三里迎。
三里下三上巨虚，巨虚下二条口行。
在下一寸下巨虚，条外一寸是丰隆。
解溪足背踝关节，横纹中央凹陷处。
二三趾缝寻内庭，厉兑二趾外甲旁。

53 足阳明胃经的保健穴有哪些？

足阳明胃经的保健穴位表

穴名	部位	主治
承泣	在面部、瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间	目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑颤动，口眼歪斜
四白	在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处	目赤痛痒，目翳，口眼歪斜，头痛眩晕
颊车	在面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处	口歪，齿痛，颊肿，张口困难
缺盆	锁骨上窝中央，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，缺盆中痛，瘰疬
乳根	在胸部，乳头直下，乳房根部，第五肋间隙，距前正中线4寸	咳嗽，气喘，呃逆，胸痛，乳汁少
天枢	在腹中部，平脐中，距脐中旁2寸	腹胀肠鸣，便秘，泄运，痢疾，月经不调
气冲	在腹股沟稍上方，脐中下5寸，距前正中线2寸	肠鸣腹痛，疝气，月经不调，不孕，阳痿
足三里	在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）	胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，水肿，癫狂，脚气，虚劳羸瘦

54 发生在足阳明胃经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起发冷恶寒，喜欢伸腰，颜面黯黑，病发时厌恶别人和火光，听到木器声音就惕惕惊慌，心要跳动，闭门塞窗独自居处，严重者登高而歌、弃衣而走，胸膈、胃肠作响，腹胀；发为骭厥：气血逆阻，厥冷、麻木、酸痛。主血所生病，表现为躁狂，疟疾，温热病，汗出，鼻塞流涕或出血，口喎，口唇疮疹，颈肿，喉咙肿痛，大腹水肿，膝关节肿痛，沿着胸前、乳部、气街、腹股沟部、大腿前、小腿外侧、足背疼痛，足中趾不能运用。经气厥逆致癫疾欲走呼，腹满不得卧，面赤而热，妄见而妄言，喘咳身热，善惊衄呕血。经气终绝可致口目动作，善惊妄言，色黄，其上下经盛，不仁。

足阳明胃经主治脘腹胀满，胃痛，呕吐，肠鸣，水肿，口眼歪斜，唇疹，咽喉肿痛，颈肿，鼻出血，惊惕，发狂，热病，胸部及膝膑等经脉循行部位疼痛等。

阳明经证为胃热弥漫周身肌肉所表现的症候。主证表现为身大热，汗大出，口大渴，面红赤，心烦，舌红，苔黄干燥，脉洪大滑数。宜清泄热邪，养阴生津。主方白虎汤。选取合谷、曲池、颊车、内庭、足三里、大椎、阴郄、后溪、廉泉、金津、玉液等穴，只针不灸，泻法。

55 如何利用足阳明胃经养生？

足阳明胃经辰时（7～9点）旺。人在此时段吃早餐最容易消化，吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品，如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病，饿久了，就会有胃溃疡、胃炎、十二指肠炎、胆囊炎等危险。饭后一小时后按揉胃经可调节胃肠功能。胃腑主食物消化，负责一天能量供给，在胃气最盛时补充食物，易于消化，所以早餐食物可以丰富一些。早餐于7时，午餐于12时，晚餐于6时，是三餐进食的最佳时间，有助于胃经养生。

足阳明胃经循行路径经过鼻、眼下、上牙龈、口唇、下颌、耳前、上额头，所以按摩脸部穴道可以促进气血循环，另外按摩时产生的热量能够促进血液循环，排除滞留于微血管的废物，促进脸部肌肤的新陈代谢。

在胃经的穴位中，足三里最为重要。足三里位于小腿前外侧，膝下3寸，距胫骨前缘一横指处。胃属土，胃经上的足三里是土经中的土穴，具有健脾和胃的功效。对于患有胃痛或肠炎腹部绞痛时，用拇指按揉足三里，双侧交替进行，由轻到重，每侧3~5分钟，缓解疼痛的效果非常显著。常按足三里不仅有防病治病功效，平时坚持按摩还有通脏腑、补中气之力。每日用中指用力叩打足三里穴60次，长期坚持具有延年益寿的功效。

56 足少阳胆经循行哪些部位？

足少阳胆经，体表部分主要循行于下肢外侧中间，体内部分属胆、络肝。与足厥阴肝经互为表里，其经别、别络分别从深部、浅部加强本经与足厥阴肝经的联系。

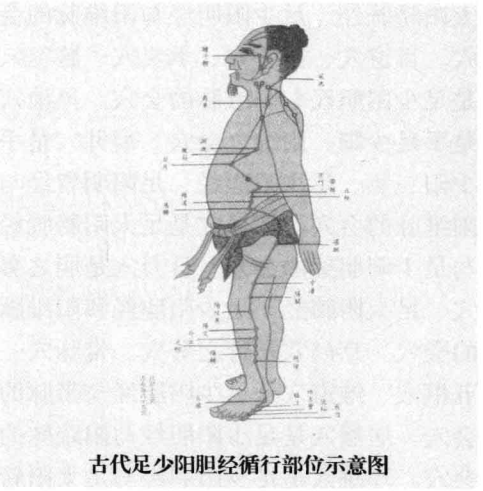
足少阳胆经，起始于目外眦瞳子髎穴，向上到达额角部之颔厌穴，下行至耳后风池穴，沿着头颈，行走于手少阳经之前面，到肩上在第七颈椎棘突下（大椎）左右相交，退回来，向前进入锁骨上窝。

其支脉，从耳后进入耳中，出来走在耳前，至目外眦之后方。

其另一条支脉，从目外眦分出，下行到大迎穴，折行与手少阳经会合，一起到达目眶下部，下行经颔角部之颊车穴，至颈部与前入锁骨上窝之脉相会合，复下进入胸中，通过横膈，联络肝脏，归属于胆，沿着胁肋的里边，出于腹股沟中央的气街部，绕过外阴部毛际，横入股骨大转子部。

其直行的脉，从锁骨上窝部，向下行于腋窝下，沿着侧胸部，经过季胁，与前进入股骨大转子部的脉相会合，再下行于股外侧，出于膝部外侧之阳关穴，下行经腓骨的前面，直下到达腓骨下端，浅出外踝前下方，沿足跗部，进入足第四趾外侧端之窍阴穴。

其又一条支脉，由足跗部之足临泣穴分出，沿第一、二跖骨之间，出足拇趾外侧端，回过来贯穿趾甲部分的丛毛，与足厥阴肝经相连接。



古代足少阳胆经循行部位示意图

57 足少阳胆经上的穴位有哪些？

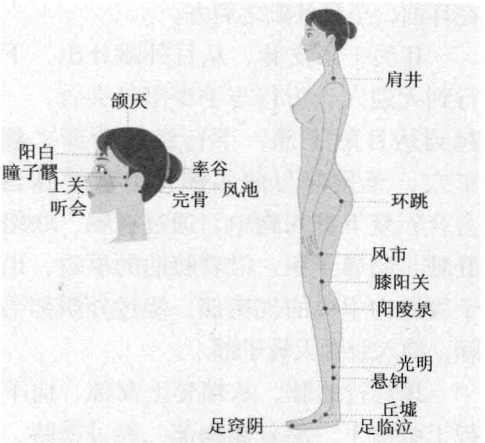
起于瞳子髎终于窍阴，计44穴，左右共88穴。足少阳胆经的腧穴包括瞳子髎穴、听会穴、上关穴、颔厌穴、悬颅穴、悬厘穴、曲鬓穴、率谷穴、天冲穴、浮白穴、头窍阴穴、完骨穴、本神穴、阳白穴、头临泣穴、目窗穴、正营穴、承灵穴、脑空穴、风池穴、肩井穴、渊腋穴、辄筋穴、日月穴、京门穴、带脉穴、五枢穴、维道穴、居髎穴、环跳穴、风市穴、中渎穴、膝阳关穴、阳陵泉穴、阳交穴、外丘穴、光明穴、阳辅穴、悬钟穴、丘墟穴、足临泣穴、地五会穴、侠溪穴、足窍阴穴。

其中，瞳子髎穴是手太阳小肠经、

手少阳三焦经与足少阳胆经的会穴。上关穴是手少阳三焦经、足少阳胆经与足阳明胃经的会穴。颔厌穴是手少阳三焦经、足少阳胆经与足阳明胃经的会穴。悬颅穴是手少阳三焦经、足少阳胆经与手阳明大肠经的会穴。悬厘穴是手少阳三焦经、足少阳胆经与足阳明胃经的会穴。曲鬓穴、率谷穴、天冲穴、浮白穴、头窍阴穴、完骨穴是足太阳膀胱经与足少阳胆经的会穴。本神穴是足少阳胆经与阳维脉的会穴。阳白穴是手足少阳、阳明、阳维之会穴。头临泣穴是足太阳膀胱经、足少阳胆经与阳维脉的会穴。目窗穴、正营穴、承灵穴、脑空穴是足少阳胆经与阳维脉的会穴。风池穴是手足少阳、阳维之会穴。肩井穴是手少阳三焦、足少阳胆经、足阳明胃经与阳维脉的会穴。辄筋穴是足太阳膀胱经与足少阳胆经的会穴。日月穴是胆之募穴、足太阴脾经与足少阳胆经和阳维脉的会穴。京门穴是肾之募穴。带脉穴、五枢穴、维道穴是足少阳胆经与带脉的会穴。居髎穴是足少阳胆经与阳跷脉的会穴。环跳穴是足少阳胆经与足太阳膀胱经的会穴。阳陵泉穴是本经合穴、八会穴中的筋会穴。

足少阳胆经识记歌

多气少血为胆经，起瞳子髎止窍阴。
头侧耳目鼻喉恙，身侧神志热妇良。
外眦五分瞳子髎，听会屏间切迹前。
完骨乳突后下方，阳白眉上一寸藏。
入发五分头临泣，风池耳后发际陷。
肩井大椎肩峰间，日月乳下平七肋。
带脉侧腹十一肋，游离端下平脐处。
环跳髀枢陷中间，风市腘纹上七寸。
直立垂手中指尽，腓骨前下阳陵泉。
光明外踝上五寸，悬钟三寸骨前缘。
外踝前下寻丘墟，临泣四趾后方藏。
侠溪四五趾间觅，四趾外端足窍阴。



现代足少阳胆经腧穴图

58 足少阳胆经的保健穴有哪些？

足少阳胆经保健穴表

穴名	部位	主治
风池	枕骨粗隆直下，当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处	头痛，头晕，目疾，颈项强痛，热病，感冒，疟疾，气瘿，癫痫，失眠，耳鸣，耳聋，中风不语，半身不遂等

肩井	大椎穴与肩峰连线之中点	眩晕，头项强，中风不语，落枕，瘰疬，乳痛，难产，中风偏瘫，肩背痛，手臂不举
环跳	侧卧屈股取穴，当股骨大转子最高点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交界处	腰胯痛，下肢痿痹，下肢不遂，癃疹
风市	大腿外侧中线上，当腘横纹上七寸处	腰胯痛，下肢痿痹，下肢不遂，脚气，癃诊，浑身瘙痒
中渎	风市穴直下二寸	下肢痿痹，下肢不遂，脚气
阳关（膝）	阳陵泉穴上三寸，当膝外侧，筋骨之间取之	下肢不遂，膝肿痛，腘筋挛急，屈伸不利，脚气
阳陵泉	腓骨小头前下方凹陷处	胸胁胀满，口苦，呕吐，黄疸，遗尿，便秘，脚气，胆道蛔虫症，胆囊炎，高血压，下肢痿痹，麻木，不遂，膝肿痛，咳嗽，虚劳，肩痛不举
窍阴（足）	第四趾外侧端，趾甲角后一分许	偏头痛，眩晕，目痛，咽喉肿痛，耳聋，胸胁痛，咳逆，心烦，热病，手足烦热，舌强，多梦，月经不调，足跗肿痛

59 发生在足少阳胆经上的病候有哪些？如何对治？

经气变动引起口苦，喜好叹气，胸胁疼痛，不能转侧，甚则颜面像有微薄灰尘，身体没有脂润光泽，足外侧热。可发为足少阳经循行部位经气阻逆，出现厥冷、麻木、酸痛等症状，称为阳厥。主骨所生病，表现为头痛，颞痛，目外眦痛，锁骨上窝肿痛，腋下肿，如马刀挟瘿等，自汗出，战栗发冷，疟疾；胸部、胁肋、大腿及膝部外侧以至小腿腓骨下段、外踝前面，乃至全身各骨节都酸痛，小趾侧的次趾运动不灵活。经气厥逆引起暴聋颊肿而热，胁痛。经气终绝致耳聋，百节皆纵，目晨系绝，面色先青白，乃死。

足少阳胆经主治口苦，往来寒热，善太息，胁痛，偏头痛，锁骨上窝肿痛，腋下痛，瘰疬，目外眦痛，颔肿，目眩，面色灰暗，下肢外侧酸痛，足第四趾不能运用.

少阳病为胆经胆腑的病症，属于《伤寒论》足病手不病文法。少阳病为寒热交争于胆经胆腑，胆胃郁热所表现的症候。主证表现为口苦，咽干，目眩，默默心烦，恶心呕吐，不欲饮食，寒热往来，胸胁胀满疼痛，舌苔黄，脉弦。主方小柴胡汤解表清里，和解少阳。针灸选取阳池、外关、支沟、内关、期门、太冲、丘墟、阳陵泉等穴，只针不灸，泻法。

60 如何利用足少阳胆经养生？

午夜11时至凌晨1时（子时），气血流注胆经，胆经旺。人在子时之前进入熟睡状态，胆经才可代谢排毒。“胆有多清，脑就有多清”，如果睡得好，清晨后头部清晰，气色红润，如果睡不好，气色青白，特别容易患肝部结石。利胆饮食：花生、芝麻、核桃仁、葡萄、香蕉、西红柿、莲藕、韭菜、木耳、鸡肉、牛肉、海带等。

敲胆经：每天在大腿、小腿外侧（环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉，不必务求精准），敲打4下算一次，每天敲左右大腿各50次，也就是左右各200下，由于大腿肌肉和脂肪都很厚，因此必须用点力，才能有效刺激穴位。敲胆经主要是刺激胆经，促进胆汁分泌，提高人体的吸收能力。

手捻足窍阴穴：足窍阴穴附近有趾背侧动、静脉。用拇指和食指捏住第四脚趾按揉，以有酸痛感为度，左右脚趾各30次，每日早晚各一次，可平肝熄风、聪耳明，适合头痛、偏头痛、目眩、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、多梦、胸胁疼痛者。

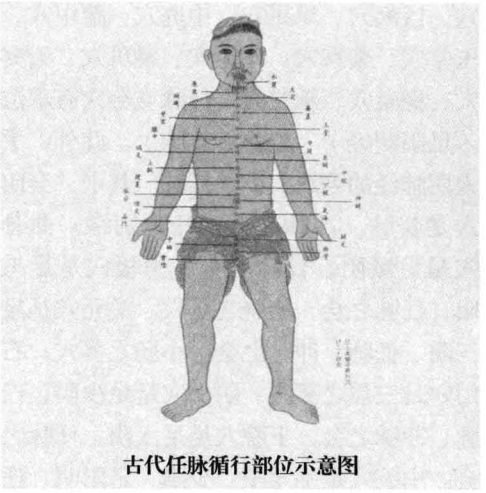
第三节 细说奇经八脉

Xishuo Qijing Bamai

任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉穿插交会于十二正经之间，起到总督、担任、约束、推络正经，以及储蓄、调节正经经气的作用。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，『别道奇行』，故称『奇经』。

1 任脉循行哪些部位？

任脉，起始于小腹内，向下出于会阴部，再上至阴毛部，而入腹内，沿腹部正中线，直达咽喉部，再经下唇内，环绕口唇，通过面部，而进入目下。



古代任脉循行部位示意图

2 任脉有什么生理功能？

任，为担任、妊养之义。

①总任诸阴经，调节阴经经气。任脉行于身前正中线，与足三阴经交会于中极、关元，与足厥阴经交会于曲骨，与足太阴经交会于下脘，与手太阴经交会于中脘，与阴维脉交会于廉泉、天突等，可以总任诸阴经，故被称为“阴脉之海”，对全身阴经经气有调节作用。

②任主胞胎，为生养之本。任脉起于胞中，与女子月经来潮及妊养、生殖功能有关。任脉通畅、血液充足，则月经来潮，经期正常，可以孕育养胎，故《素问·上古天真论》说：“女子二七，任脉通，太冲脉盛，月事以时下。”《太平圣惠方》说：“夫任者妊也，此是人生生养之本。”

3 任脉主治哪些疾病？

任脉主治腹、胸、颈、头面的局部病症及相应的内脏器官疾病，少数腧穴有强壮作用或可治疗神志病。如疝气，月经不调，带下，流产，不孕症，小腹

肿块，遗尿，小便不利，遗精，阴中痒痛等证。

任脉主病歌

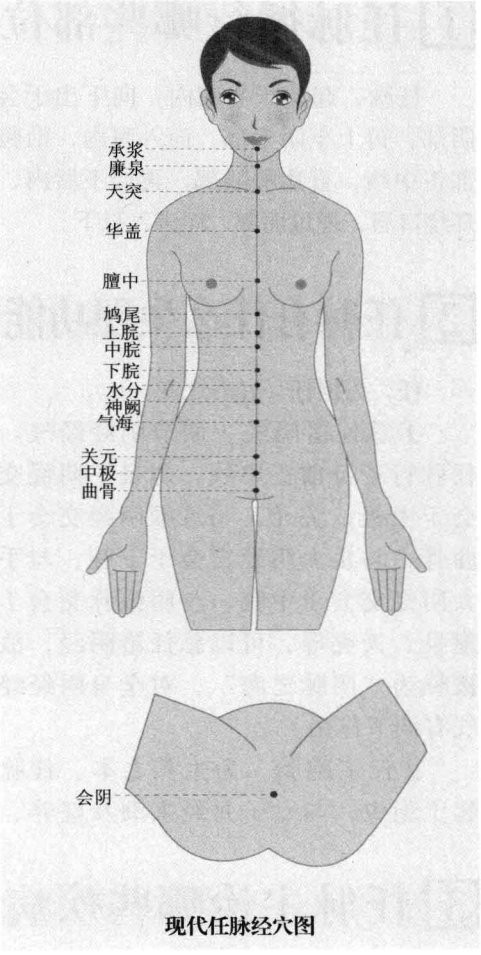
任脉男子结七疝，女子带下瘕聚见，
脉别实则腹皮痛，虚则痒搔尾翳缘。

4 任脉经穴有哪些？

任脉起于会阴终于承浆，计24穴。主要穴位有会阴穴、曲骨穴、中极穴、关元穴、石门穴、气海穴、阴交穴、神阙穴、水分穴、下脘穴、建里穴、中脘穴、上脘穴、巨阙穴、鸠尾穴、中庭穴、膻中穴、玉堂穴、紫宫穴、华盖穴、璇玑穴、天突穴、廉泉穴、承浆穴。任脉交会穴有承泣（足阳明经）、龈交（督脉）。此外，手太阴肺经的列缺穴通于任脉。其中，会阴穴是督脉、冲脉之会，任脉别络。曲骨穴是足厥阴、任脉之会。中极穴是足三阴、任脉之会，膀胱之募穴。关元穴是足三阴、任脉、冲脉之会，小肠之募穴。石门穴是三焦之募穴。阴交穴是足少阴、任脉、冲脉之会。下脘穴是足太阴、任脉之会。中脘穴是手太阳、少阳、足阳明、任脉是会，胃之募穴，腑会中脘。上脘穴是手太阳、足阳明、任脉之会。巨阙是穴心之募穴。鸠尾穴是任脉之别络。膻中穴是足太阴、少阴、手太阳、少阳，任脉之会，气会膻中，心包募穴。天突穴、廉泉穴是阴维脉、任脉之会。承浆穴是任脉、督脉、手足阳明之会。

任脉经穴识记歌

阴脉之海为任脉，起于小腹承浆停
头面项胸及脘腹，泌尿生殖作用宏
中极脐下四寸处，向上一寸是关元
气海脐下一寸半，神阙就在脐中央
脐上二寸是下脘，三寸建里四中脘
上脘就在五寸上，膻中藏在两乳间
胸骨上窝天突占，廉泉颌下喉结上
舌骨体上凹陷处，承浆颏唇沟中陷



现代任脉经穴图

5 任脉有哪些保健穴?

任脉保健穴表

穴名	部位	主治
会阴	在会阴部，男性在阴囊根部与肛门的中间，女性在大阴唇后联合与肛门的连线中点	小便不利、痔疮、脱肛、遗精、阳痿、月经不调
曲骨	在下腹部，当前正中线上，耻骨联合上缘中点处	小便不利、遗尿、尿道炎、膀胱炎、遗精、阳痿、带下、月经不调、痛经、小腹胀痛
关元	在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸	遗尿、尿频、月经不调、带下、痛经、不孕症、产后出血、泄泻、遗精、阳痿、脱肛、盆腔炎
气海	在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸	腹痛，泄泻，便秘，遗尿，疝气，遗精，月经不调，经闭，虚脱
阴交	在下腹部，前正中线上，当脐中下1寸	腹痛，水肿，疝气，月经不调，带下
下脘	在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸	腹痛，泄泻，便秘，遗尿，疝气，遗精，月经不调，经闭，虚脱
中脘	在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸	胃痛，呕吐，吞酸，腹胀，泄泻
上脘	在上腹部，前正中线上，当脐中上5寸	胃痛，呕吐，腹胀，癫痫

6 督脉循行哪些部位?

督脉，起始于小腹内，向下出会阴部，向后沿着脊柱里面上行，直达项后风府穴而进入脑内，并由项沿头部正中线，上达头顶，经过前额下行至鼻柱下方。



古代督脉循行部位示意图

7 督脉有哪些生理功能?

督是总督、督管、统率之义。

①总督诸阳经，调节阳经经气。督脉行于背部正中线，与手足阳经交会于大椎，与足太阳经交会于百会、脑户，与阳维脉交会于风府、哑门。因此，与各阳经均有联系，可以总督诸阳经，被称为“阳脉之海”，对全身阳经经气起调节作用。

②反映脑髓和肾的功能。督脉行脊里、入络于脑，与脑髓关系密切，有病可见脊强和厥。督脉又络肾，肾为先天之本，主生殖，所以精冷不孕等生殖系统疾病，常从督脉论治。

8 督脉主治哪些疾病？

督脉主治神志病，热病，腰骶、背、头项局部病症及相应的内脏疾病。如角弓反张，脊柱强痛，头重，眩晕，冲心痛，不孕，尿闭，遗尿，痔疾，小儿惊厥，嗌干等证。

督脉主病歌

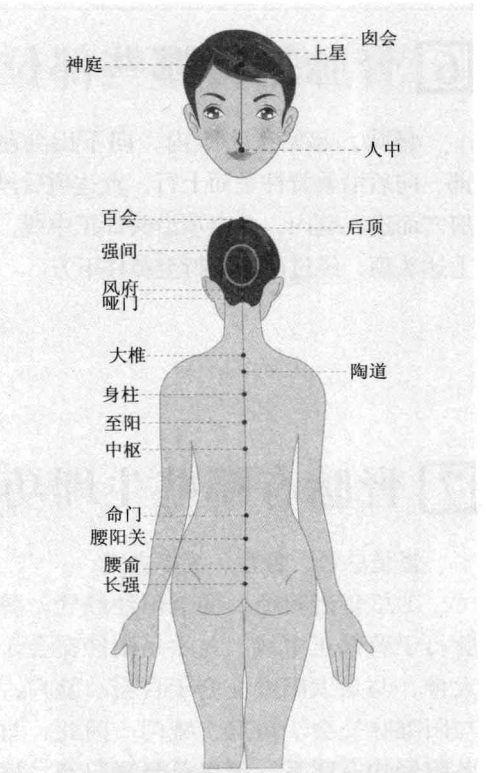
督脉少腹冲心痛，不得前后为冲疝，
实别脊强而反折，虚则头重高摇巅，
女子不孕患癥痔，下为遗溺上嗌干。

9 督脉经穴有哪些？

督脉起于长强终于龈交，计28穴。穴位有长强穴、腰俞穴、腰阳关穴、命门穴，悬枢穴、脊中穴、中枢穴、筋缩穴、至阳穴、灵台穴、神道穴、身柱穴、陶道穴、大椎穴、哑门穴、风府穴、脑户穴、强间穴、后顶穴、百会穴、前顶穴、囟会穴、上星穴、神庭穴、素髎穴、人中穴、兑端穴、龈交穴。督脉交会穴有会阴（任脉）、风门（足太阳经）。此外，手太阳小肠经的后溪穴通于督脉。其中，长强是督脉、足少阴、少阳之会，督脉之络穴，别走任脉。陶道穴是足太阳、督脉之会。大椎是手足三阳、督脉之会。哑门穴是督脉、阳维之会。风府穴是足太阳、阳维、督脉之会。脑户穴是足太阳、督脉之会。百会穴是手足三阳、足厥阴、督脉之会。神庭穴是足太阳、阳明、督脉之会。人中穴是手足阳明、督脉之会。龈交穴是足阳明、任脉、督脉之会。

督脉经穴识记歌

督脉阳脉之总督，起于胞中止龈交。
神志热病及肛肠，头项腰骶背亦可。
长强尾尖肛门间，腰四阳关平髂嵴。
命门腰二棘突下，胸七至阳三身柱。
大椎就在颈七处，颈一棘下是哑门。
风府百会后发际，直上一寸为风府。
直上七寸是百会，上星前发上一寸。
素髎鼻尖正中夹，鼻唇沟上取水沟。



现代督脉腧穴图

10 督脉的保健穴有哪些？

督脉保健穴表

穴名	部位	主治
长强	在尾骨端下，约尾骨尖端与肛门连线的中点处	泄泻、便血、脱肛、便秘、惊风、癫狂
腰俞	在骶部，当后正中线上，骶管裂孔处	遗精、月经不调、痔疮、泄泻、痢疾、脱肛、遗尿、腰脊强痛、下肢痿痹、癫痫
命门	在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中，与肚脐相对应	前列腺炎、肾功能低下、腰痛、阳痿、遗精、早泄、月经不调、带下、泻泄、小便失禁、小儿遗尿、神经衰弱、下肢酸麻疼痛
陶道	在背部，后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷中	头痛、痢疾、热病、脊背强直、癫痫、神经病
大椎	在后正中线上，第7颈椎棘突下，可将头向前倾，在颈部与背部交界处有一凸出点，穴即位于这点的下方凹陷处中	热病、头痛、项强、咳嗽、气喘、感冒、呕吐、疟疾、盗汗、癫痫、神经衰弱、颈椎病、落枕、湿疹、风疹、荨麻疹、小儿麻痹后遗症
风府	在项部，枕骨与第1颈椎之间，后发际正中直上1寸处	头痛、项强、眩晕、咽喉肿痛、中风不语、半身不遂、癫狂、失眠、健忘、高血压
神庭	在头部，当前发际正中直上0.5寸处	头痛、眩晕、泪囊炎、结膜炎、鼻炎、鼻渊、记忆力减退、失眠、惊悸、癫痫、精神分裂症

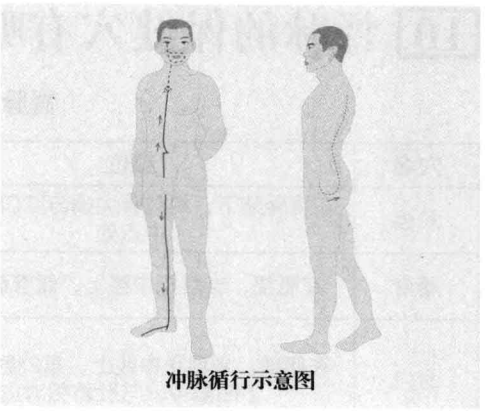
11 冲脉为什么又叫“十二经脉之海”或“血海”？

出自《素问·骨空论》等篇。冲脉能调节十二经气血，故称为十二经脉之海。《素问·上古天真论》中说：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故能有子。”“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”冲脉与生殖机能关系密切。女子月经来潮和孕育功能都以血为物质基础，冲、任脉盛，月经才能正常排泄，故冲脉又称血海。

冲脉，起始于小腹内，向下出于会阴部，沿脊柱上行，经气冲部与足少阴肾经交会，从横骨穴沿腹部两侧夹脐上行，上达咽喉，环绕口唇。冲脉分布广泛，上至头，下至足，前至胸，后至背，可谓贯穿全身，又并任脉，通督脉，通行十二经。能渗诸阳、灌诸阴，容纳、调节、“通受十二经之气血。”故《素问·上古天真论》称之为“太冲脉”，《灵枢·动输》称之为“十二经脉之海”，《灵枢·逆顺肥瘦》称之为“五脏六腑之海”。

《灵枢·海论》中说，冲脉为“血海”，女子月经来潮及孕育功能以血为

物质基础，故均与冲脉盛衰密切相关。任脉通畅，冲脉血盛，则月事以时下，并能孕育胎儿；若任脉不通，冲脉不盛，则经病或不孕。故《医宗金鉴·妇科心法要诀》说：“女子不孕之故，由伤其冲任之脉，则月经不调、赤白带下、经漏、经崩等病生焉。”因此临床治疗妇科疾病，多以调理冲任为要。



冲脉循行示意图

12 带脉有什么生理功能？

带脉，起始于季胁部的下面，斜向下行至带脉穴，通过五枢穴与维道穴，横行绕身一周。

带，有束带而前垂之义。

约束纵行诸脉。十二正经以及奇经中其他七经均为上下纵行，唯有带脉环腰一周，有总束纵行诸脉的作用，《太平圣惠方·辨奇缪乙脉法》称：“夫带者，言束也，言总束诸经，使得调柔也。”

主司妇女带下。带固腰膂，而约束诸经。若带脉亏虚，不能约束经脉，多见带下量多，腰酸无力等症状。故《傅青主女科》说：“夫带下俱是湿证，而以带名者，因带脉不能约束而有此病。”



带脉循行示意图

13 阴跷脉有什么生理功能？

阴跷脉，起始于内踝下之照海穴，沿内踝后，直上经大腿内侧后缘，进入前阴部，再上沿腹胸的里面，到达锁骨上窝，上行出结喉旁，经鼻旁，至目内眦睛明穴，与阳跷脉，手足太阳相会合。

阴跷脉无本经经穴，只有交会穴，交会穴起于照海终于晴明，计3穴，左右共6穴。包括照海（肾6）、交信（肾8）、晴明（膀胱1）

跷，有轻捷跷健之义。

阴跷脉主司下肢运动。《太平圣惠方·辨奇经八脉法》中说道：“夫跷脉

者，捷疾也，言此脉是人行走之机要，励作之所由也。故曰跷脉也。”阴跷脉起于足踝下，从下肢内侧上行头面，具有交通一身阴气和调节肢体筋肉运动的机能。可使下肢运动矫健捷疾。特别是女子多静，以阴跷脉为主。

阴跷脉主司眼睑开合。阴阳跷脉交会于目内眦，阴跷脉主一身左右之阴。《灵枢·寒热病》中说：“阴跷、阳跷，左右相交……交于目锐眦。阳气盛则嗔目，阴气盛则瞑目。”说明跷脉有润泽眼目、司眼睑开合的功能。卫气主要通过跷脉而散布周身，卫气行于阴则阴跷盛而目闭欲睡。



阴跷脉循行示意图

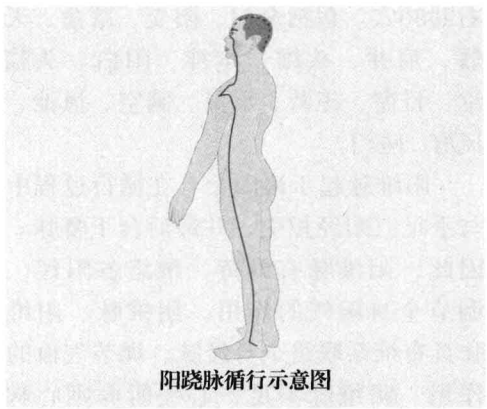
14 阳跷脉有什么生理功能？

阳跷脉，起始于足跟外侧之申脉穴，沿外踝后上行，经过腓骨后缘，大腿外侧，胁肋部，从腋缝后上肩胛外侧，到颈部上过口旁，进入目内眦睛明穴，与阴跷脉，手足太阳会合，再沿足太阳膀胱经上额，向下到达耳后，与足少阳胆经会于项后风池部。阳跷脉无本经经穴，只有交会穴，交会穴起于申脉终于风池，计12穴，左右共24穴。包括申脉、仆参，跗阳，居髎、臑俞、肩髃，巨骨、地仓、巨髎，承泣，睛明，风池。

跷，有矫健捷疾之义。

一可主司下肢运动。阳跷脉起于足踝下，从下肢外侧上行头面，具有交通一身阳气和调节肢体筋肉运动的作用，可使下肢运动灵活。特别是男子多动，以阳跷脉为主。阳跷脉失调，可能出现肢体外侧拘急而内侧弛缓。

二可主司眼睑开合。阴阳跷脉交会于目内眦，阳跷脉主一身左右之阳。跷脉有润泽眼目、司眼睑开合的作用。卫气运行主要通过跷脉而散布周身，卫气行于阳则阳跷脉盛而目张不欲睡。



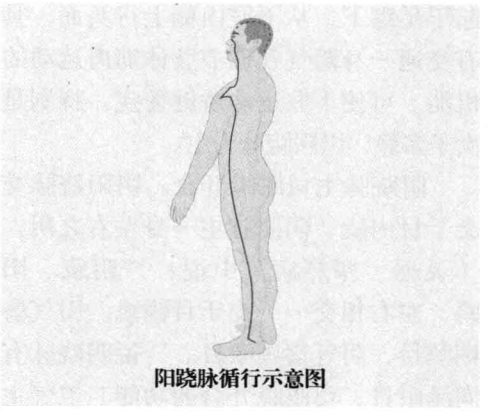
阳跷脉循行示意图

15 阴维脉有什么生理功能？

阴维脉，起始于小腿内侧足少阴经之筑宾穴，沿下肢内侧上行到小腹部，与足太阴脾经相会合，通过胸胁部，到达咽喉至舌根，与任脉会合。阴维脉无本经经穴，只有交会穴，交会穴起于筑宾终于廉泉，计8穴，左右共14穴。包括筑宾、冲门、府舍、大横、腹哀、期门、天突、廉泉。

维有维系、维络之义。

阴维脉起于诸阴交，在循行过程中与足三阴经交会，并最后会合于任脉。因此，有维系和联络全身阴经的作用。

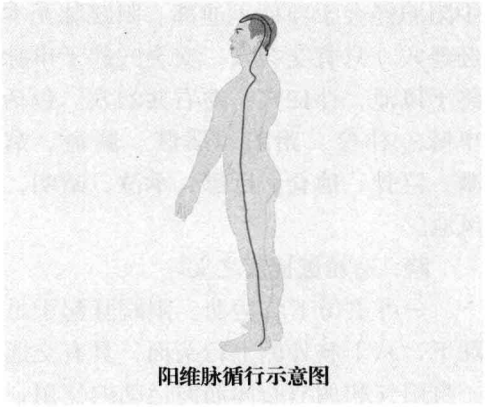


阳跷脉循行示意图

16 阳维脉有什么生理功能？

阳维脉，起始于足跟外侧之金门穴，向上出于外踝，经足少阳胆经之阳交穴，沿下肢外侧至髋部，循胁肋后侧，从腋后上肩，过颈部，面颊部到达前额，再经头顶折向项后，与督脉相会合。阳维脉无本经经穴，只有交会穴，交会穴起于金门终于哑门，计16穴，左右共30穴。包括金门、阳交、臑俞、天髎、肩井、头维、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、风府、哑门。

阳维脉起于诸阳会，在循行过程中与手足三阳经相交，并最后合于督脉。因此，阳维脉有维持、维络各阳经，调节全身阳气的作用。阴维脉、阳维脉具有维系联络全身经脉，调节气血的作用。阴维脉不足，心失所养则心胸隐痛，心神不宁；阳维脉不足，阳经失养，则发热不退，热型不规则；阴维脉、阳维脉均不足、失养，则情志抑郁，精神疲乏，胁痛，腰痛，肢体软弱无力。



阳维脉循行示意图

第四节 特效穴位：身体大药田，指压保健康

Texiao Xuewei Shenti Da Yaotian Zhiya Bao Jiankang

经络上的穴位有沟通表里的作用，内在脏腑气血的病理变化可以反应于体表。所以，我们可以利用穴位的这些病理反应帮助诊断和治疗疾病。

1 得了慢性胃炎应按摩哪些穴位？

慢性胃炎的主要症状：轻微呕心感、食欲不振，胃部有持续性或阵发性的疼痛。饭后上腹部有微痛感或呕吐症状。

最有疗效的穴位：合谷和中脘。

注意事项：孕妇最好改用足三里穴，不用合谷穴，合谷穴容易引发流产。

合谷取穴时，应在拇指和食指合拢时，肌肉隆起的最高处。

中脘取穴应在脐上4寸或胸骨剑突与脐的中间点。

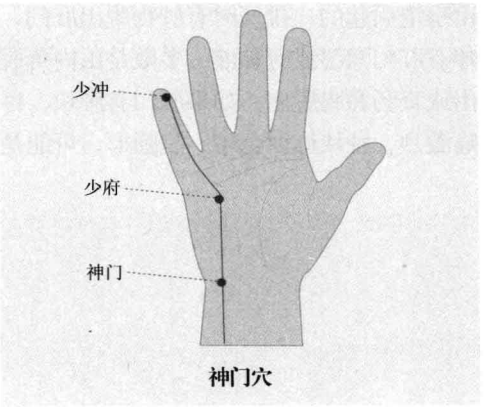
2 胃溃疡应按摩哪些穴位？

胃溃疡的主要症状：脸色苍白、唇浅黄，疲倦虚弱。伴有胃胀气、呕逆、嗳气或吐酸水。严重时会出现胃出血、吐血、胃穿孔和突发性昏迷。

最有疗效的穴位：神门和足三里。

注意事项：神门穴不可用力过猛，要轻压快揉，否则会伤及手腕骨膜，造成骨膜炎。

神门穴取穴时应在腕骨与尺骨相交接处，左右两手，各有一穴。



神门穴

3 便秘了应按摩哪些穴位？

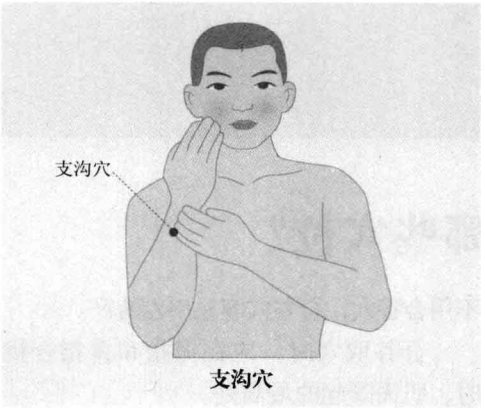
便秘的主要症状：一周的排便次数少于三次，大便坚硬，不易排出，或粪便量少，排出困难，有时没有便意，或是解不干净。

最有疗效的穴位：支沟和天枢。

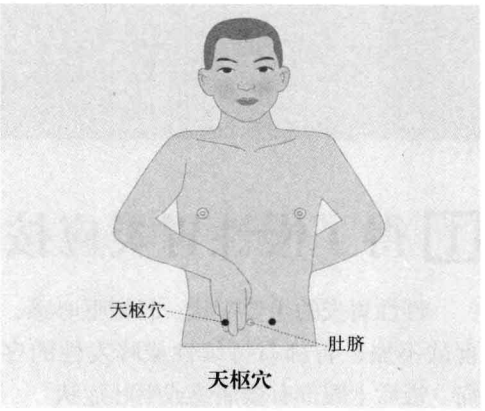
注意事项：支沟穴在手臂背部，指力中度即可，治疗儿童和患者应注意力度。

支沟穴取穴时应在手背腕横纹的中点为阳池穴，阳池穴上3寸为支沟穴。

天枢穴取穴时应在肚脐旁开2寸，左右各一穴。



支沟穴



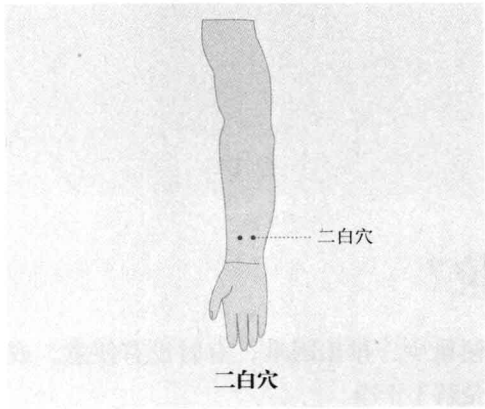
天枢穴

4 治疗痔疮应按摩哪些穴位？

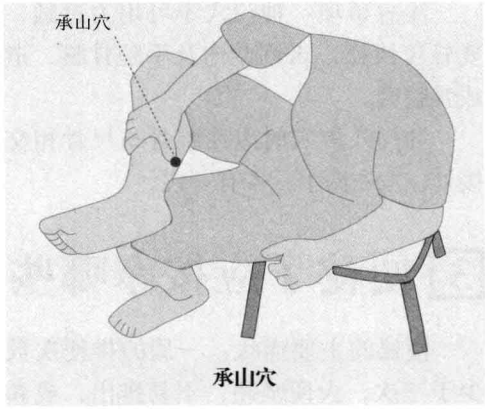
痔疮的主要症状：大便时看到流血、滴血或者粪便中带有血液或脓血，多数是由痔疮引起的：排便时有肿物脱出肛门，伴有肛门潮湿或有黏液，多数是由内痔脱出或直肠黏膜脱出；如果肛门有肿块，疼痛激烈，肿块标面色暗，呈圆形，可能是患了血栓性外痔；肛门肿块伴局部发热疼痛，是肛周脓肿的症状。

最有疗效的穴位：二白和承山。

注意事项：二白穴为经外奇穴，两手共四穴，用指压棒较方便。承山穴指压时会有强烈酸、麻、痛、胀感，可用



二白穴



承山穴

较强刺激。

二白穴取穴时应掌后横纹中点为大陵穴，大陵穴直上4寸处，一穴在两筋间，一穴在大筋外，左右两手共计四穴。

承山穴取穴时应小腿腹肌中点，“人”形凹陷处，左右脚各一穴。

5 缓解气喘应按摩哪些穴位？

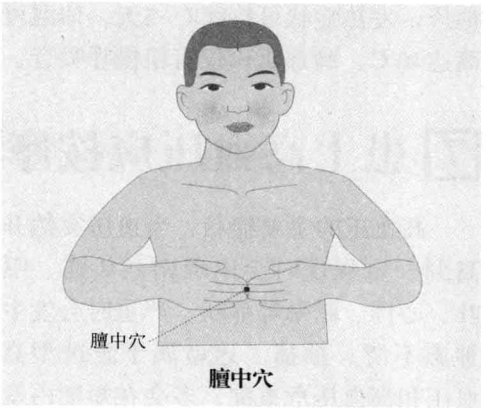
气喘的主要症状：发作时，呼吸急促，心跳加快，血压上升，咳嗽冒汗。静态时，胸部有紧迫感，呼吸困难，出现喘鸣声。秋冬季节温差大容易发作。

最有疗效的穴位：膻中和天突。

注意事项：膻中穴位于胸骨上，穴位深度浅，指尖用力即可达到。天突穴不宜用力过猛，恐引起剧烈咳嗽，或突发性呕吐。

膻中穴取穴时应两乳头连成一线，取中间点即是。

天突穴取穴时应在左右锁骨与胸骨交接点的凹陷处即是。



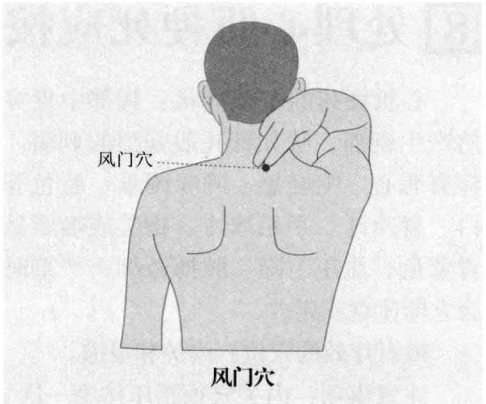
膻中穴

6 抵抗流行性感冒应按摩哪些穴位？

流行性感冒的主要症状：流行性感冒起病急骤，轻重不一。可有急起高热，全身症状较重而呼吸道症状并不严重，表现为畏寒、发热、头痛、乏力、



大椎穴



风门穴

全身酸痛等。

上呼吸道症状可有鼻塞、流涕、干咳、咽痛等。尚可见到恶心、呕吐、腹泻为主（胃肠型）的流感患者。体检病人呈急病容，面颊潮红，眼结膜轻度充血和眼球压痛，咽充血，口腔黏膜可有疱疹，发热症状可持续3～5天，体温可高达40℃，肺部听诊仅有粗糙呼吸音，偶闻胸膜摩擦音。

最有疗效的穴位：大椎和风门。

注意事项：大椎穴指压力道不可过猛，并应注意患者是否有长骨刺，或患有骨质疏松症。

大椎穴取穴时应头微向前低，后颈部凸出高点微。风门穴取穴时应在大椎穴下，第二胸椎棘突点。

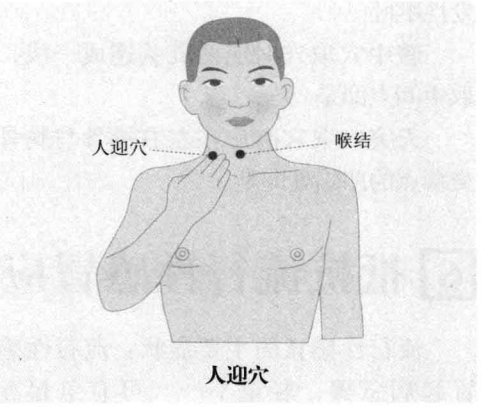
7 患上高血压应按摩哪些穴位？

高血压的主要症状：当血压突然升高到一定程度时会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会发生神志不清、抽搐。这就属于急进型高血压和高血压危重症，多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变，如中风、心梗、肾衰等。

最有疗效的穴位：涌泉和人迎。

注意事项：人迎穴在颈动脉附近，宜仰头伸颈，用中指食指压穴往轻推，要轻柔，切记过猛。

涌泉穴取穴时应弯曲脚趾，脚底三分之一位置，有凹陷处的中间点即是，左右脚各有一穴。人迎穴取穴时应在喉结外侧1.5寸处，左右各一穴。



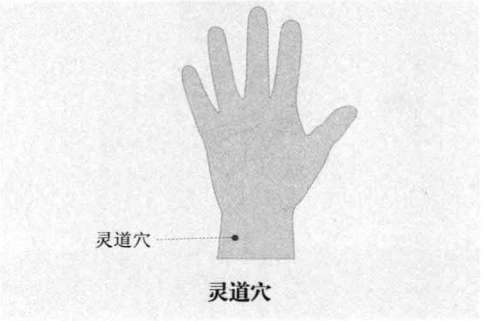
人迎穴

8 处理心肌梗死应按摩哪些穴位？

心肌梗死的主要症状：胸部中央突然产生剧痛，犹如针扎般强烈的刺痛。伴有恶心、呕吐感、呼吸困难、脸色苍白、冒冷汗、手足冰冷、指尖或嘴唇呈青紫色、血压下降、脉搏微细，严重时会立即休克或死亡。

最有疗效的穴位：内关和灵道。

注意事项：内关穴须指压按摩一次5



灵道穴

分钟，直到有酸、麻、胀的感觉。

内关穴取穴时应手腕横纹的中心点，往手臂上2寸的位置，其穴在两筋中间，左右两手各有一穴。

灵道穴取穴时应在神门穴往上1.5寸的位置，左右两手各有一穴。

9 糖尿病患者应按摩哪些穴位？

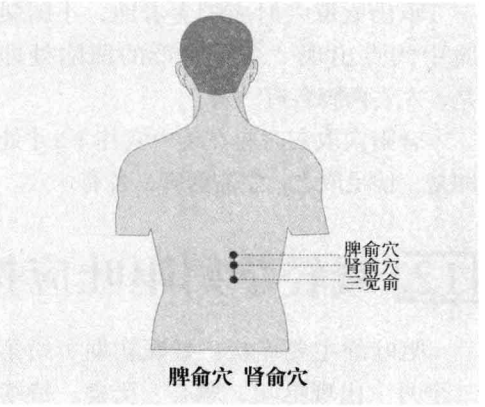
糖尿病的主要症状：初期没有明显症状。中期先出现口渴，然后容易疲劳，开始消瘦，接着出现多吃、多喝、多尿。晚期出现视网膜病变及周边神经症状如手脚麻木、肌肉萎缩或性功能退化，严重者出现尿毒症、急性心肌梗塞及脑中风。

最有疗效的穴位：脾俞和足三里。

注意事项：脾俞位于脊椎中心线旁，不宜过重，应注意患者是否患有骨质疏松症或脊椎病变。

脾俞穴取穴时应肚脐正后面为命门穴，此穴往上3寸为脊中穴，脊中穴左右旁开1.5寸处即是。

足三里穴取穴时应在膝眼下3寸，胫骨前外侧凹陷处即是，左右脚各有一穴。



脾俞穴 肾俞穴

10 痛风患者养生应按摩哪些穴位？

痛风的主要症状：关节及周围软组织出现红肿疼痛，痛时如刀割般或撕裂啃咬般剧痛。因其发病快速如风，常见午夜足痛惊醒，故称痛风。

最有疗效的穴位：肾俞和阿是穴。

注意事项：肾俞穴在背部命门穴旁，指压力道中度即可，以酸麻感为度。

阿是穴即压痛点穴，取发病部位之上下两个阿是穴，重力指压，使其酸麻感传至病位。

肾俞穴取穴时应脊椎中心线与肚脐环平衡线交汇点即是命门穴，在伞门穴左右旁开1.5寸即是，共有两穴。

阿是穴取穴时应压痛点即是穴，俗称“天应穴”。

11 缓解痛经应按摩哪些穴位？

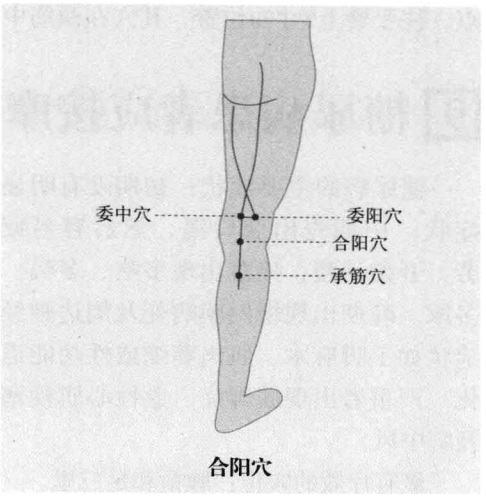
痛经的主要症状：月经前中后期，小腹、腰、外阴肛门疼痛。常伴有面色苍白、手足冰冷、头面部冷汗淋漓、恶心呕吐，严重者出现昏厥。

最有疗效的穴位：承山和合阳。

注意事项：合阳穴在小腿肌肉厚重处，指压力道宜重方能见效。

承山穴取穴时应脚尖着地，小腿腿腹中间点出现“人”字形的凹陷处即是，左右两脚各有一穴。

合阳穴取穴时应在委中穴往下2寸处即是，伸足取之，左右两脚，各有一穴。



合阳穴

12 减轻孕妇呕吐应按摩哪些穴位？

呕吐的主要症状：妊娠初期（约第二个月）出现呕吐、恶心、厌食，持续数周，至第三四个月会自然消失，是妊娠的正常生理反应。

最有疗效的穴位：中脘和公孙。

注意事项：中脘穴深部为胃，宜空腹时指压，若饱食须防食物逆流食道。

中脘穴取穴时应取胸骨剑突与脐的中间点即是。

公孙穴取穴时应正坐合足，两足弓相距最远处即是，左右两脚各有一穴。

13 缓解牙痛应按摩哪些穴位？

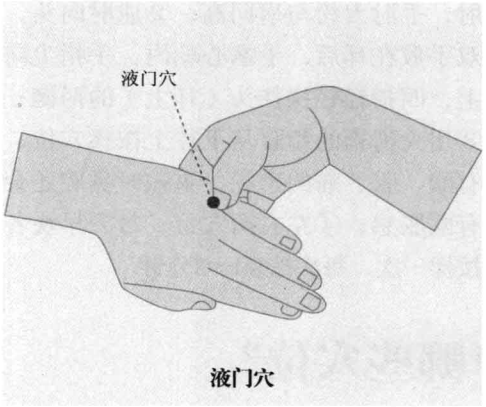
牙痛的主要症状：牙龈红肿、疼痛、有灼热感、口臭、口渴、喜冷饮，常伴有便秘、暴躁易怒、头痛、眩晕、疲倦，后期出现持续性牙疼。

最有疗效的穴位：液门和下关。

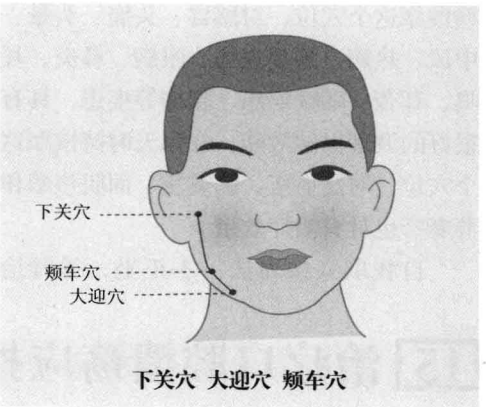
注意事项：液门穴对疼痛感极为敏感，指压力道适中即可，尤其对妇女、儿童。

液门穴取穴时应在小指和无名指之间的交接处即是，左右两手各有一穴。

下关穴取穴时应在颧骨弓下线凹陷处。张口有什隆起，闭口凹陷丈出，即足本穴，左右两侧各有一穴。



液门穴



下关穴 大迎穴 颊车穴

14 为何按摩风池穴可清热醒脑还治感冒？

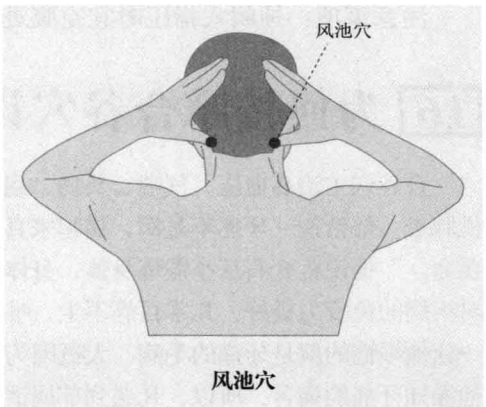
风池穴主治感冒、头痛、头晕、中风。此穴位最早见于《灵枢·热病》篇，云："风为阳邪，其性轻扬，头顶之上，惟风可到，风池穴在颞颥后发际陷者中，手少阳、阳维之会，主中风偏枯，少阳头痛，乃风邪蓄积之所，故名风池。"《针灸甲乙经》中说它"在颞颥（脑空）后发际陷者中"；《素问·气府论》王冰注："在耳后陷者中，按之引于耳中。"《医学入门》中云："耳后一寸半，横侠风府。"

据古代医典记述，这个穴位能够治疗头痛、眩晕、热病汗不出、疟、中风不语、瘿气、颈项强痛、目不明、目泣出、目赤痛、眼目生花、耳病、鼻鼽衄、痉挛不收等疾病。

命名：风，指穴内物质为天部的风气；池，囤聚水液之器，这里指穴内物质富含水湿。"风池"的意思是指有经气血在此穴位化为阳热风气。本穴物质为脑空穴传来的水湿之气，至本穴后，受外部之热，水湿之气胀散并化为阳热风气，然后输散于头颈各部，所以名"风池"，也称"热府穴"。"热府"的意思是指本穴气血的变化为受热膨胀。因为本穴吸热胀散的阳热风气不仅传输胆经，也输向阳维脉所在的天部层次，所以是足少阳阳维之交会处。

部位：属足胆经经脉的穴道，位于人体的后颈部，后头骨上，两条大筋外缘陷窝中，大概与耳垂齐平。

主治：①按摩这个穴位，具有醒脑明目、快速止痛、保健调理的功效；②长



风池穴

期按摩这个穴位，对感冒、头痛、头晕、中风、热病、颈项强痛、眼病、鼻炎、耳鸣、耳聋、咽喉疾患、腰痛等疾患，具有很好的调理保健效能；③每天时持按摩这个穴位，对高血压、脑震荡、面肌痉挛和荨麻疹也具有治疗效果。

自我取穴按摩法：①正坐，举臂抬肘，手肘大约与肩同高；②屈肘向头，双手放在耳后，手掌心朝内，手指尖向上，四指轻轻扶住头（耳上）的两侧；③用大拇指的指腹从下往上按揉穴位，有酸、胀、痛的感觉，重按时鼻腔还会有酸胀感；④左右两穴位，每天早晚各按揉一次，每次按揉1～3分钟。

15 治疗口腔溃疡应按摩哪些穴位？

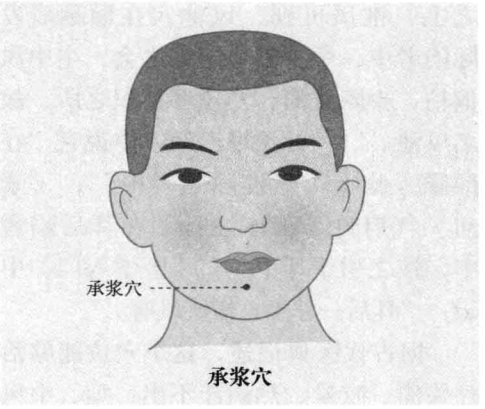
口腔溃疡的主要症状：唇内侧，舌头，舌腹，颊黏膜，前庭沟，软腭等部位，初发病时是一个或数个可以看得见的小红点，略有灼痛感，经过反复发作后转变成大小深浅不同的溃疡面，由病灶纤维蛋白和淋巴细胞渗出所形成的假膜覆盖着，疼痛明显，特别是吃饭或接触到刺激性食物时，疼痛会更加剧烈，灼痛难忍，重的口疮可扩展到整个口腔，表现为复发性口疮的疾病还有白塞氏病、口腔黏膜损伤性溃疡、疱疹性口炎、多形性红斑、结核性溃疡、接触性口炎、坏死性龈口炎和恶性溃疡等，其中恶性溃疡最为危险。

最有疗效的穴位：神阙和承浆。

注意事项：神阙穴指压时宜空腹进行，孕妇不适宜此穴。承浆穴对痛反应极为敏感，指压要轻柔。

神阙穴取穴时应肚脐眼即是。

承浆穴取穴时应在下唇中中线与唇沟交叉点，有明显凹陷处即是。



承浆穴

16 为何按摩合谷穴让牙疼是病也不怕？

合谷穴主治高血压、气喘、头痛、扁桃腺炎。俗话说“牙疼不是病，痛起来真要命。”据说蒋介石从小锻炼身体，身体对疾病的免疫力极好，几乎百病不生，唯一让他烦恼的就是牙痛的毛病。大概因为他深知牙痛的痛苦，所以，凡遇到部属请假，只要在请假单上的请假缘由一栏里填上“牙疼”，他立刻批准。这个笑话说明牙痛有多厉害。不过不要紧，有个小窍门可以让你摆脱这种困扰。万一你被牙痛折磨得苦不堪言时，只要按压合谷穴，就会立即止痛。有关这个穴位，《铜人》云：

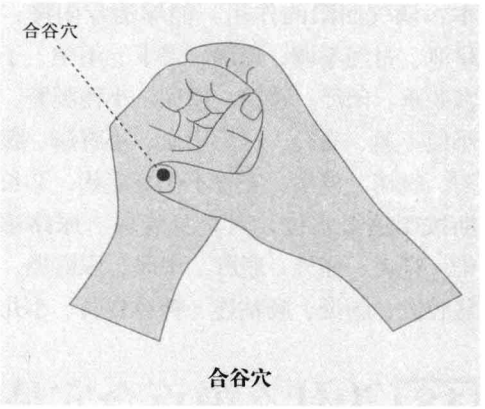
“妇人妊娠不可刺之，损胎气。”《资生经》云：“风疹，合谷、曲池。”《大成》云：“疔疮生面上与口角，灸合谷；小儿疳眼，灸合谷（二穴），各一壮。”

命名：这个穴位名出自《灵枢·本输》，也称虎口，属于手阳明大肠经，原穴。它是古代全身遍诊法三部九候部位之一即中地部，以候胸中之气。因为它位于大拇指与食指之间的陷凹处，犹如两山之间的低下部分。拇指与食指的指尖相合时，在两指骨间有一处低陷如山谷的部位，所以称“合谷”。虎口是指手张开之后它的形状就像大的虎口一样。

部位：属于手大肠经脉上的穴道，当拇指和食指伸张时，在第一、二掌骨的中点，稍微偏向食指处。

主治：①合谷穴为全身反应的最大刺激点，可以降低血压、镇静神经、调整机能、开关节而利痹疏风，行气血而通经清瘀；②能治头面的各种症状，不但对牙齿、眼、喉都有良好的功效，还能止喘、疗疮等；③长期按压此穴，对反射性头痛、耳鸣、耳聋，鼻炎，蓄脓症、扁桃腺炎、视力模糊、呼吸困难、肩胛神经痛、痰阻塞、窒息，虚脱、失眠、神经衰弱等症都有很好的调理保健效能；④能治疗一些妇科系统的疾病，如痛经、闭经、催产等。

自我取穴按摩法：①一只手轻握空拳，拇指和食指弯曲，两指的指尖轻触、立拳；②另一只手掌轻轻握在拳头外，用大拇指的指腹垂直按压穴位，有酸痛胀感；③分别按压左右两手，每次各按1～3分钟。



合谷穴

17 为什么说关元穴是男子藏精女子蓄血之处？

关元穴主治阳痿、早泄、月经不调、崩漏。关元穴又称丹田，据《针灸甲乙经》记载，它为“足三阴、任脉之会”；《圣惠方》云：“引岐伯云，但凡积冷虚乏病，皆宜灸之。”《图翼》云：“此穴当人身上下四旁之中，故丈名大中极，乃男子藏精，女子蓄血之处。”《扁鹊心书》曰：“每夏秋之交，即灼关元千壮，久久不畏寒暑。人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十，可二年一灸脐下三百壮；六十，可一年一灸脐下三百壮，令人长生不老。”由此可见，这个穴位人体具有重要意义。经常按摩这个穴位，能够治疗男性性功能障碍，如阳痿、早泄、遗精、气虚、体弱等，对女性月经不调、痛经、带下等症状，也有很好的调理与保健作用。

命名：关，关卡的意思；元，元首的意思；“关元”指的是任脉气血中的滞重水湿在此处不得上行。因为本穴物质为中极穴吸热上行的天部水湿之气，到达本穴后，大部分水湿被冷降于地，只有小部分水湿之气吸热上行，此穴位就如同天部水湿的关卡一样，所以名“关元”。

部位：属任脉的穴道，在人体的下腹部，前正中线上，当脐中下三寸，就是这个穴位。

主治：①按摩这个穴位，有培肾固本、调气回阳的作用，能够治疗阳痿、早泄、月经不调、崩漏、带下、不孕、子宫脱垂、闭经、遗精、遗尿、小便频繁、小便不通、痛经、产后出血、小腹痛、腹泻、腹痛、痢疾、完谷不化等症状；②长期按摩这个穴位，对全身衰弱、尿路感染、肾炎、疝气、脱肛、中风、尿道炎、盆腔炎、肠炎、肠粘连、神经衰弱、小儿消化不良等疾患，都有很好的疗效，而且有调理、改善的功能。

自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，双手放在小腹上，手掌心朝下，用左手中指的指腹按压穴位，右手中指的指腹按压左手中指的指甲上；②用两手中指同时用力揉按穴位，有酸胀的感觉；③每天早晚左右手轮流按揉穴位，先左后右，每次按揉1～3分钟。



关元穴

18 为什么说百会穴是摆脱忧郁烦躁失眠的良穴？

百会穴主治高血压、中风失语、脑贫血、鼻孔闭塞。如果你长期感到忧郁不安、情绪不佳，还时常头昏、脑胀、胸闷、失眠的话，只要按压这个穴位，就有很好的调理和保健作用。此穴位名首次出现于《针灸甲乙经》，属督脉，别名“三阳五会”。《采艾编》云：“三阳五会，五之为言百也。”意思就是说人体百脉于此处交会。由于是百脉之会的地方，自然也是百病所主的地方，所以，这个穴位可以治疗很多的病症，是中医临床中常用的穴位之一。《圣济》云：“凡灸头顶，不得过七壮，缘头顶皮薄，灸不宜多。”《普济》云：“北人始生子：则灸此穴，盖防他日惊风也。”《图翼》云：“若灸至百壮，停三五日后绕四畔，用三棱针出血，以井花水淋之，令气宣通，否则恐火气上壅，令人目暗。”这些描述都指明了这个穴位的性质，也说明了它的特殊性。

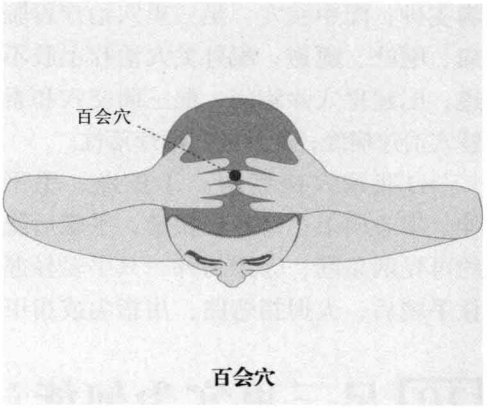
命名：百，数量词，多的意思；会，交会。“百会”指手足三阳经及督脉的阳气在此交会。本穴在人的头顶，

在人的最高处，因此人体各经上传阳气都交会于此，所以名“百会”。也称“顶中央穴”、“三阳五会穴”、“天满穴”、“天蒲穴”、“三阳穴”、“五会穴”、“巅上穴”。

部位：属督脉的穴道，位于人体头部，在头顶正中线与两耳尖端连线的交点处。

主治：①按摩这个穴位，具有开窍宁神的作用，能治疗失眠、神经衰弱；②长期按压这个穴位，有平肝息风的作用，能治疗头痛、眩晕、休克、高血压，中风失语、脑贫血、鼻孔闭塞等疾患；③长期按压这个穴位，还有升阳固脱的作用，能治疗脱肛、子宫脱垂等疾患。

自我取穴按摩法：①正坐，举起双手，张开虎口，大拇指的指尖碰触耳尖，手掌心向头，四指朝上；②双手的中指在头顶正中相碰触；③先将左手的中指按压在穴位上，再将右手的中指按在左手中指的指甲上；④双手的中指交叠，同时向下用力揉按穴位，有酸胀、刺痛的感觉；⑤每次揉按1～3分钟。



百会穴

19 为什么说内关穴抚胃、贴心？

内关穴主治心脏衰弱、胃痛、膈肌痉挛。《针灸、甲乙经》中说：“心鞕鞕而善惊恐，心悲，内关主之……实则心暴痛，虚则心烦，心惕惕不能动，失智，内关主之；”《针灸欠成》中也记载：“主手中风热，矢志，心痛，目赤，支满肘挛。实则心暴痛泻之，虚则头强补子。”内关穴也是心包经上的重要穴位之一。这个穴位，对由于饮食不洁、饮酒过度、呕吐不止或者想吐又吐不出来等各种原因导致的身体不适，具有良好的疗效。所以，在中医古籍中，还有“吐，可不吐；不吐，可吐”的记载。经常按摩内关穴，还可以治疗心脑血管和消化系统方面的疾病。

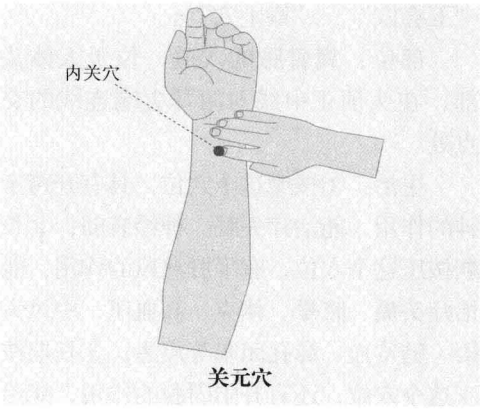
命名：内，内部；关，关卡；“内关”是指心包经的体表经水由此穴位注入体内。本穴物质是间使穴传来的地部经水，流至本穴后，由本穴的地部孔隙从地之表部注入心包经的体内经脉，心包经体内经脉经水的气化之气无法从本穴的地部孔隙外出体表，如同被关卡阻挡住了一样，所以名“内关”，也称阴维穴。

部位：属手心包经经脉的穴道，在人体的前臂掌侧，从近手腕的横皱纹的中央，往上大约三指宽的中央部位。

主治：①这个穴位对于因怀孕呕吐、晕车、手臂疼痛、头痛、眼睛充血、恶心想吐、胸肋痛、上腹痛、腹

泻、痛经等症状具有明显的缓解作用；②长期按压这个穴位，对心绞痛、精神异常、风湿疼痛、胃痛、中风、哮喘、偏瘫、偏头痛、产后血晕、忧郁症，具有明显的改善和调理作用；③长期按压这个穴位，还能够治疗失眠、心悸等；④配公孙穴治疗肚痛；配隔俞穴治疗胸满支肿；配中脘穴、足三里穴治疗胃脘痛、呕吐、呃逆；配外关穴治疗上肢不遂；配建里穴除胸闷；配三阴交穴和素髎穴治疗痛经；配外关穴治疗落枕。

自我取穴按摩法：①正坐、手平伸、掌心向上；②轻轻握拳，手腕后隐约可见两条筋；③用另外一只手轻轻握住手腕后，大拇指弯曲，用指尖或指甲尖垂直掐按穴位，有酸、胀和微痛感；④先左后右，每天早晚两则穴位各掐按1~3分钟。



关元穴

20 足三里穴为何能让胃病远离？

足三里穴主治急慢性胃炎、胃溃疡、神经痛、胸中淤血。

你有没有遇到过这种情况，早晨正准备出门，却突然感到胃部抽搐，或者遇到胃腹闷胀、吐酸、呕吐、腹泻、便秘等症状。对于这些症状，只要经常按摩足三里穴，就能够达到治疗保健的效果。《灵枢》云："邪在脾胃，则病肌肉痛，阳气有余，阴气不足，则热中善饥；阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣腹痛；阴阳俱有余，若俱不足，则有寒有热。皆调于足三里。"

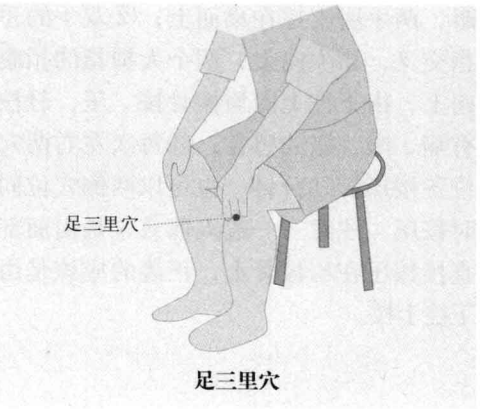
命名：足三里是胃经的合穴，也就是胃脏精气功能的聚集点，主治腹部上、中、下三部之症，因此名为"三里"。此穴位于人体下肢，为了和手三里相区别，所以称为"足三里"。

部位：属足阳明胃经经脉的穴道，位于小腿前外侧，当犊鼻穴下三寸，距胫骨前嵴一横指（中指）处。

主治：①此穴有养生保健的功能，能够增强体力、消除疲劳、强壮神经、预防衰老，对结核病、伤风感冒、高血压、低血压、动脉硬化、冠心病、心绞痛、风心病、肺心病、脑溢血后遗症具有预防治疗的作用，经常按摩能够祛病延年，所以也称长寿穴；②经常按摩能够理脾胃、调气血、补虚弱，防治肠胃疾病，对胃肠虚弱、胃肠功能低下、食欲不振、羸瘦、腹膜炎、肠雷鸣、腹泻、便秘、消化吸收不良、肝脏疾患、胃痉挛、急慢性胃炎、口腔及消化道溃疡、急慢性肠炎、胰腺炎、腹水膨胀、肠梗阻、痢疾、胃下垂等，都具有很好的疗效；③长期按摩此穴对于胸

中瘀血、乳瘫、心腹胀满、脚气、眼疾等病症，也具有很好的调理保健功能；④按摩此穴还能增强下肢体力，防治四肢肿满、倦怠、股膝酸痛、软弱无力等症，对胫腓骨神经痛、坐骨神经痛、小儿麻痹、风湿痹痛、末稍神经炎等都有疗效。

自我取穴按摩法：①正坐，屈膝90°；②除大拇指外，其余四指并拢，放在外膝眼直下四横指处；③用中指的指腹垂直用力按压，有酸痛、胀、麻的感觉，并因人的不同感觉向上或向下扩散；④每天早晚各揉按一次，每次1～3分钟。



足三里穴

21 攒竹穴为何能消除疲劳宜眼明？

攒竹穴主治急慢性结膜炎、泪液过多、眼睑震颤。《针灸心悟》中云：攒竹穴可以治疗急性腰扭伤。其实，攒竹穴不仅对急性腰扭伤具有良好的治疗效果。还能够改善头痛、昏晕等多种症状。尤其是在现代社会中，大多数人的工作都很紧张繁忙、疲惫不堪，尤其是整天都在办公室里面工作，眼睛长时间地盯着电脑屏幕的白领们，或者是那些经常通宵达旦地熬夜加班、经常喜欢整夜看DVD的年轻人，非常容易遇到眼睛胀痛、眉棱骨痛的情况。对这些人士来说，只要能够经常正确按压攒竹穴，就可以达到改善的效果。

命名：攒，聚集的意思；竹，指山林之竹。“攒竹”的意思是指膀胱经湿冷水气由此吸热上升。因为此处穴位的物质是睛明穴上传而来的水湿之气，因其性寒吸热上行，与睛明穴内提供的水湿之气相比，由本穴上行的水湿之气量小，如同捆扎聚集的竹竿小头一样，所以名“攒竹”。攒竹穴有很多别名，如眉本、眉头、员在、始光、夜光、明光、光明穴、员柱、矢光、眉柱、始元、小竹、眉中。“眉本”的意思是指此处穴位气血的强弱关系到眉发的荣枯。“始光”的意思是说膀胱经气血在此处由寒湿之状变为阳热之状。

部位：属足膀胱经经脉的穴道，在眉毛内侧端，眼眶骨上凹陷处。

主治：①此穴对急慢性结膜炎、泪液过多、眼睑震颤、眼睛疼痛等症状都有明显的疗效；②按摩此穴，能够缓解视力不清、眼睛红肿等症状；③长期按摩此处穴位，对风热，痰湿引起的脑昏头痛、眉棱骨痛等具有明显的调理和改善作用。

自我取穴按摩法：①正坐，轻闭双

眼，两手肘支撑在桌面上；②双手的手指交叉，指尖向上，两个大拇指的指腹向上，由下往上向眉棱骨按。压，轻按有痛、酸、胀的感觉；③每次左右两穴位各按揉1～3分钟，也可以两侧穴位同时按压。注意：一般人取穴，是由面部直接按压在眉棱骨上，正确的应该是由下往上按。



攒竹穴

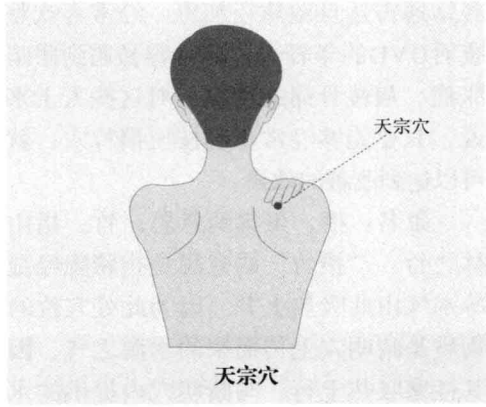
22 天宗穴为何能美体健胸？

天宗穴主治乳房痛、乳汁分泌不足、胸痛、肩膀酸痛。此穴位名出自《甲乙经》：“在秉风后大骨下陷者中”，“肩重、肿臂痛不可举，天宗主之”。《铜人》中说：“肩胛痛，臂肘外后廉痛，颊颌肿”。《循经》中说：“当是肩板骨下陷中”。清代高士宗在《黄帝素问直解》中说：“肩解下三寸，两天宗穴，相去秉风三寸。”从上述可以看出，中国古人在医典中，已经对天宗穴有了非常详细的记述。据古人的记述，凡遇到肩重肘臂重不可举、胸肋支满、颊颌肿、肩胛痛、背痛时，按压此处穴位，就可以使病情得到缓解。在近现代医学中，医家还利用这一穴位，治疗女性的乳腺炎、乳腺增生、产后乳少，以及肩关节周围炎、落枕、慢性支气管炎等疾病。

命名：天，指穴内气血运行的部位为天部；宗，祖庙；宗仰、朝见的意思；“天宗”的意思是说小肠经气血由此气化上行于天。本穴物质为膈俞穴传来的冷隆地部经水，到达本穴后，经水复气化上行天部，犹如向天部朝见一样，所以名“天宗穴”。

部位：属于手小肠经经脉之穴道，在肩胛骨冈下窝的中央，或者肩胛冈中点下缘，下一寸处。

主治：①按压此处穴位，具有疏通肩部经络、活血理气的作用；②此处穴位，是治疗女性急性乳腺炎、乳腺增生的特效穴位。按摩此穴位，对于乳房疼痛、乳汁分泌不足、胸痛也有明显的疗



天宗穴

效；③按压此穴位，能够治疗肩胛疼痛、肩背部损伤、上肢不能举等局部疾病；④长期揉按此处穴位，还对气喘、颊颌肿等病症具有改善作用；⑤配秉风穴治疗肩胛疼痛；配膻中穴、足三里穴，治疗乳痈；⑥现代中医临床利用此处穴位治疗肩胛疼痛、肩关节周围炎、慢性支气管炎等。

自我取穴按摩法：①用对侧手，由颈下过肩，以中指的指腹按揉穴位；②如果可以正坐或者俯卧，可以请他人用双手大拇指的指腹垂直按揉，至穴位处有胀、酸，痛感为止；③先左后右，每次各按揉穴位1～3分钟，也可以双侧穴位同时按揉。

23 为何说三阴交穴是妇科疾病的克星？

三阴交穴主治难产、不安、腹泻、月经不调、痛经。“三阴交”这个穴位的名称最早出现于《黄帝明堂经》。从唐代开始，“三阴”被理解为太阴、少阴、厥阴，并被视为三阴经交会穴，沿袭至今。它是肝、脾、肾三条阴经的交会穴，肝藏血、脾统血、肾藏精。肾为先天之本，脾为后天之本，先天依赖于后天的滋养，后天来自先天的促动，所以，经常按揉三阴交穴，可以调补肝、脾、肾三经的气血，达到健康长寿的目的。

命名：三阴，即足三阴经；交，交会的意思。“三阴交”的意思就是指足部的三条阴经中气血物质在此穴交会。此穴物质有脾经提供的湿热之气，肝经提供的水湿风气，肾经提供的寒冷之气。三条阴经气血交会于此，故名“三阴交”。三阴交穴也称承命穴、太阴穴、下三里穴。“太阴”的意思是指本穴物质为足三阴经气血交会而成，位于足部，表现出较强的阴寒特性；“下三里”是指穴内气血场的范围，即本穴内气血场范围较大，犹如三里之广。

部位：属足脾经经脉的穴道，在人体小腿内侧，足内踝上上缘三指宽，踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。

主治：①此穴是妇科主穴，对妇科疾病很有疗效；如子宫功能性出血、月经不调、经痛、带下、不孕、崩漏、闭经、子宫脱垂、难产、产后血晕、恶露不行等；②按压此穴位还能治疗男女生殖器官的疾病，如遗精、遗尿、阳痿等；③按压此穴能够使腹胀、消化不良、食欲不振、肠绞痛、腹泻、失眠、神经衰弱、全身无力、下肢麻痹、神经痛、脚气病、更年期综合症等得到缓解；④三阴交穴能排除瘀血，产生新



三阴交穴

血，经常按摩此穴能有效去除头皮屑。

自我取穴按摩法：①正坐，抬起一只脚，放置在另一条腿上；②一只手的大拇指除外，其余四指轻轻握住内踝尖；③大拇指弯曲，用指尖垂直按压胫骨后缘，会有强烈的酸痛感；④每天早晚各按一次，每次揉按1～3分钟。注意：孕妇禁按此穴位。

24 为何中渚穴能治疗更年期女性的疾病？

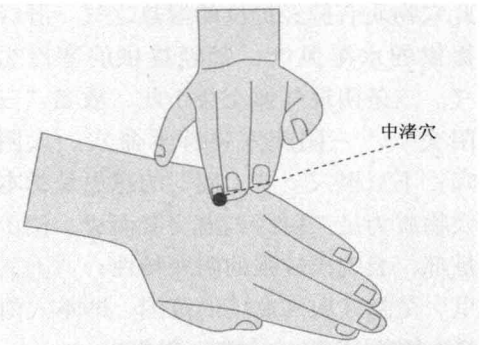
中渚穴主治耳鸣、耳聋、头痛、头痛、咽喉痛。此穴位名出自《灵枢·本输》，别名下都，是手少阳三焦经的经穴。《医宗金鉴》中说：“关冲穴，在手四指外侧端，去爪甲角如韭叶许，是其穴也。从关冲上行手小指次指岐骨间陷中，握拳取之，液门穴也。从液门上行一寸陷中，中渚穴也。”这段描述，形象指明了中渚穴的位置。每位中年女性都会面临更年期，并多多少少会具有一些更年期综合征状，像头晕、目眩、焦虑、耳鸣、失眠，等等。按压中渚穴，能够对更年期综合征进行有效调理，保证中年女性朋友们的身心健康，提高生活质量。

命名：中，与外相对，指本穴内部；渚，水中小块陆地或水边。“中渚”的意思是指随三焦经气血扬散的脾土尘埃在此穴中囤积。本穴物质为液门穴传来的水湿之气，到达本穴后，随水湿风气扬散的脾土尘埃在此冷降归地，并形成了经脉水道穴旁边的小块陆地，因此名“中渚”。因为三焦经气血温度不高，所行之地无外界提供的充足热能使其水液气化上升，气血物质在此穴位的变化主要是散热冷降，只有少部分水气吸热上行才保证了三焦经经脉的气血畅通，此穴位也就如三焦经经脉气血的输出之地，所以是三焦经俞穴，在五行中属木。

部位：属手三焦经经脉的穴道，在人体手背部位，小指与无名指的指棍间下2厘米的手背凹陷处，用力按压，会有力量脱落之感。

主治：①此穴位对耳聋、耳鸣、头痛、头晕、咽喉痛、失眠等具有疗效；②此外位还能治疗前额疼痛，有止痛的效果；③长期按压这个穴位，对落枕、肩背疼痛、肋间神经痛、手指不能屈伸等症状，都具有很好的调理和保健作用。

自我取穴按摩法：①正坐，手平伸，内屈，肘向自己胸前，掌心向内，手背向外；②轻轻握拳，把另一只手的大拇指放在手掌心，其余四指放在手掌背部，食指弯曲，用指头旁侧边缘垂直揉穴位，有酸胀和痛感；③先左后右，每天早晚各揉按一次，每次揉按1～3分钟。



中渚穴

25 长强穴为何能通大便、疗便秘、止腹泻？

长强穴主治腹泻、痔疮、便血。

很多人都受过便秘的困扰，尤其是长时间久坐办公室、缺乏运动的人。便秘时，老觉得有大便阻塞在直肠和肛门，可是费尽力气也排泄不出来，怎么办呢？只要每天坚持按摩长强穴，就可以解决这个问题：长强穴能够促进直肠的收缩，使大便通畅，还能有效治疗便秘，对人体内部肠胃排毒具有很好的调理作用。关于此穴，《聚英》中云："足少阴、少阳结会，督脉别走任脉。"《铜人》中说："针入三分，抽针以太痛为度……灸然不及针。"《图翼》中说："呷经验治少年注夏赢瘦，灸此最效。"由此可见，

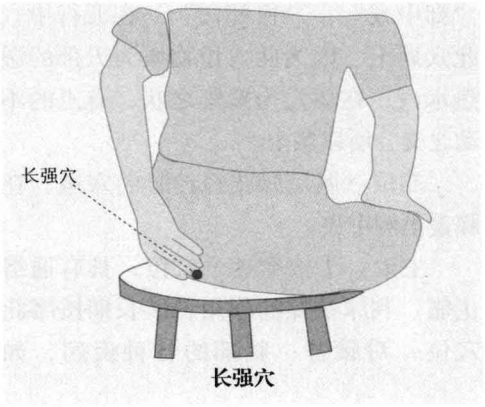
古代医师早已发现了长强穴在人体治疗疾患中的重要作用。

命名：长，长久的意思；强，强盛的意思；"长强"是指胞宫中的高温高压水湿之气由此穴位外输体表。本穴为督脉之穴，其气血物质来自胞宫，温压较高，向外输出时既强劲又饱满，并且源源不断'，所以名"长强"。

部位：属督脉的第一穴道，在人体的尾骨端下，当尾骨端与肛门连线的中点处。

主治：①按摩这个穴位，能够促进直肠的收缩，使大便畅通，还能治疗便秘，并且能迅速止腹泻；②长期坚持按压这个穴位，具有通任督、调肠腑的作用，对肠炎、腹泻，痔疮、便血、脱肛等疾患，都具有良好的治疗效果；③长期按压这个穴位，还对阴囊湿疹、引产、阳痿、精神分裂，癫痫、腰神经痛等病症，具有很好的调理和改善功能；④配承山穴，有清热通便、活血化瘀的作用，能够治疗痔疾、便秘；配小肠俞穴，有行气通腑、分清泌浊的作用，能够治疗大小便困难、淋症；配身柱穴，有行气通督的作用，能治疗脊背疼痛；配百会穴，有通调督脉、益气升阳的作用，能治脱肛、头昏。

自我取穴按摩法：①正坐，上身前俯，左手伸到臀后；②用中指用力揉按穴位，便秘、腹泻或者有痔疮的人，会感到酸胀的，同时会感觉酸胀感向体内和四周扩散；③每天分别用左右两手各揉按1～3分钟，先左后右。



长强穴

26 委中穴为何能治疗腰痛背痛有奇效?

委中穴主治腰腿无力、腰痛、背痛、四肢发热。

腰腿无力，腰酸背痛，几乎成了每一个现代文明人的通病，此时，用要按摩委中穴，就有强化腰腿力量、祛除腰酸、背痛的效果：委中穴是中医针灸经络中的四大总穴之一，因此，在古代的经诀歌中就有“腰背委中求”之类的句子，《灵枢》云：“膀胱病者，小腹偏肿而痛，以手按之，即欲小便而不得，肩上热，若脉陷，及足小趾外廉及胫踝后皆热，取委中央。”

命名：委，堆积的意思；中，穴内气血所在为天、人、地三部的中部。“委中”的意思是指膀胱经的湿热水汽在这里聚集。此穴物质是膀胱经膝下部各穴上行的水湿之气，吸热后的一亡行之气，在穴中呈聚集之状，因此称“委中”。“委中穴”也叫“腘中穴”，“郄中穴”，“血郄穴”。在五行中，此穴属土。因为此穴位物质为天部的湿热水汽，在本穴为聚集之状，有土的不动之义，所以属土。

部位：属足膀胱经经脉的穴道，在膝盖里侧中央。

主治：①按摩这个穴位，具有通络止痛、利尿祛燥的作用；②长期按摩此穴位，对腰背、腿部的各种疾病，如腰腿无力、腰痛、腰连背痛、腰痛不能转侧等，都有良好的疗效；③长期按摩这个穴位，能够有效治疗四肢发热、热病汗不出、小便难，以及中暑，急性胃肠炎、坐骨神经痛、小腿疲劳、颈部疼痛、下肢瘫痪，臀部疼痛、膝关节疼痛、腓肠肌痉挛等病症；④配大肠俞穴，治疗腰痛；⑤配长强、次髎、上巨虚、承山，治疗便血。

自我取穴按摩法：①端坐垂足、双手轻握大腿两侧、大拇指在上，其余四肢在下；②食指放在膝盖里侧，就是腿弯的中央部位，用食指按压所在之处，有酸痛感；③用食指的指腹，向内用力按揉，每次左右两侧穴位各按揉1～3分钟，也可以双侧同时按揉。



委中穴

27 迎香穴为何能让你抛掉闭眼鼻塞的烦恼?

迎香穴主治鼻塞、鼻出血、颜面神经麻痹、颜面氧肿。《甲乙经》云：“鼻鼽不利，窒洞气塞，响僻多涕，鼽衄有痈，迎香主之。”《圣惠方》

曰：“鼻息不闻香臭，偏风面痒及面浮肿。”这说的是迎香穴的作用。鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，鼻头红肿得如同小丑一般，这都令人感到懊恼。我们现在身处一个污染严重的工商业环境，鼻窦炎在人群中早已司空见惯。要解决鼻病的烦恼，并不是一朝一夕就能够立竿见影的：如果我们经常按摩迎香穴的话，就能使鼻子保持舒畅。北方入秋后，天气越来越干，尤其是冬季房里的暖气，更让人感觉干燥。人体内的燥热之气也逐渐旺盛。在燥气“入侵”之下，人体肺部很容易受伤，不少人也会出现咳嗽、喉咙干痛等情况，原本就有呼吸系统慢性病的人更容易旧病复发。此时，如果能够多按摩鼻翼两侧的迎香穴，就能提升肺卫之气，起到预防肺病的作用。

命名：迎，迎受的意思；香，脾胃五谷之气的意思。此处穴位接受来自胃经的气血，大肠经和胃经都属于阳明经，其气血物质所处的天部层次都相近，迎香与胃经相邻，所以又为低位，于是，胃经的浊气就会下传到此处穴位，所以称为迎香穴，它还有一个别名是“冲阳穴”。

部位：属手大肠经脉的穴道，在鼻翼外缘中点旁、当鼻唇沟中间。

主治：①经按压迎香穴，能够治疗各种鼻症，如鼻腔闭塞、嗅觉减退、鼻疮、鼻内有息肉、鼻炎、鼻塞、鼻出血等；②按压迎香穴，对口歪、面痒、胆道蛔虫等也有一定疗效；③在中医临床中，还利用此穴位治疗面部神经麻痹或痉挛、面部痒肿、面部组织炎、喘息、唇肿痛等；④配印堂穴、合谷穴，主治急慢性鼻炎；配四白穴、地仓穴治疗面部神经麻痹、面肌痉挛；配阳陵泉治胆道蛔虫病。

自我取穴按摩法：①正坐或仰卧，双手轻握拳，食指伸直；②用食指的指腹垂直按压穴位，有酸麻感；③也可单手拇指与食指弯曲，直接垂直按压穴位；④每天早晚各按一次，每次按压1～3分钟。



迎香穴

28 内庭穴为何能让你不再手脚冰冷？

内庭穴主治四肢冰冷、流鼻血、口歪、咽喉肿痛、胃痛吐酸。

你是否经常感到自己双手双脚都是冰凉的？你是否觉得自己浑身气血不畅？你是否喜欢闭门在家中独自静坐？你是否厌恶嘈杂的人声以及嘈杂的环境？你是否经常心烦意乱？如果这样的话，那就赶快按摩你的内庭穴吧，一

定会收到立竿见影的作用。“内庭次趾外，本属足阳明，能治四肢厥，喜静恶闻声，癔疹咽喉疼，疟疾不能食，针着便惺惺。”这首歌谣，说的就是内庭穴的作用。

命名：内，指深处；庭，指居处；因为此处穴位对喜静卧、恶闻声等病症具有疗效，患了这样的病症之后，就好似要深居在内室之中，闭门独处，不闻人声，所以名叫内庭。其次，因为这个穴位治疗的病症，几乎不在穴位近处，而是多在头、脑、腹、心这样的部位，它的主要作用与人体内部组织有关，门内称庭，此穴之下为厉兑穴，兑在《易经》中指的是口，口为门，此处穴位在门之内，所以名为内庭穴。

部位：属足胃经经脉的穴道，在足的次趾与中趾之间，脚叉缝尽处的陷凹中。

主治：①如果时常四肢冰冷，喜欢独处静卧，不喜欢听闻人声，那么按摩此穴位具有一定疗效；②对牙齿痛、风疹块、急性肠胃炎以及各种急慢性胃炎，具有特殊的疗效；③长期按压此穴位，对流鼻血、口歪、咽喉肿痛、胃痛吐酸、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、足背肿痛、跖趾关节痛等病症，具有很好的保健调理功能；④在现代中医临床中，常利用此穴位治疗急慢性胃炎、急慢性肠炎、齿龈炎、扁桃体炎、跖趾关节痛等；⑤配合谷穴，治疗牙龈肿痛；配太冲、曲池、大椎，治疗各种热病。

自我取穴按摩法：①正坐屈膝，把脚抬起，放在另一条腿上；②把对侧手的四指放在脚掌底部，托着脚，手的大拇指放在脚背；③弯曲大拇指，用指尖下压揉按内庭穴，有胀痛的感觉；④早晚各揉按一次，先左后右，每次揉按1～3分钟。



内庭穴

第五节 利用经络养生治病的常用手法

Liyong Jingluo Yangsheng Zhibing De Changyong Shoufa

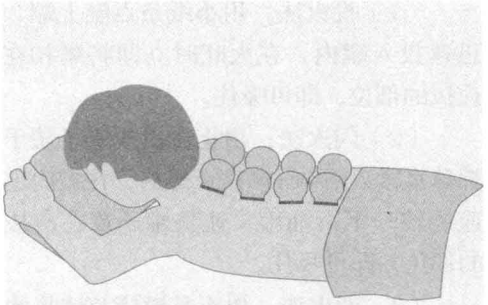
拔罐是我国民间流传很久的一种独特的治病方法，俗称“拔罐子”、“吸筒”。按摩是用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。

1 拔罐疗法是什么？

拔罐疗法又名吸筒疗法，俗名拔罐子，古称角法，是以某种杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，吸附于身体一定部位，使之产生淤血现象，而达到治疗疾病目的的一种方法。古代医家在治疗疮疡脓肿时用它来吸血排脓，后来又扩大应用于肺痨、风湿等内科疾病。

2 为什么拔罐可以治病？有什么中医原理？

中医认为拔罐可以开泄腠理、扶正祛邪。疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛偏衰，人体气机升降失常，脏腑气血功能紊乱所致。当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后，即可导致脏腑功能失调，产生病理产物，如淤血、气郁、痰涎、宿食、水浊、邪火等，这些病理产物又是致病因子，通过经络和腧穴走窜机体，逆乱气机，滞留脏腑；淤阻经脉，最终导致种种病症。拔罐产生的真空负压有一种较强的吸拔之力，其吸拔力作用在经络穴位上，可将毛孔吸开并使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤毛孔中吸出体外，从而使经络气血得以疏通，使脏腑功能得以调整，达到防治疾病的目的。中医认为拔罐可以疏通经络，调整气血。经络有“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能，如经络不通则经气不畅，经血滞行，可出现皮、肉、筋、脉及关节失养而萎缩、



拔罐图

不利，或血脉不荣、六腑不运等。通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气始行输布，鼓动经脉气血，儒养脏腑组织器官，温煦皮毛，同时使虚衰的脏腑机能得以振奋，畅通经络，调整机体的阴阳平衡，使气血得以调整，从而达到健身祛病疗疾的目的。

3 拔罐所使用的杯罐有哪几种?

杯罐分竹罐、陶罐、玻璃罐、真空拔罐器、铁罐和铜罐等。其中以陶罐、玻璃罐及竹罐最为常用。使用时要选用罐口光滑的杯罐。

（1）陶罐：由陶土烧制而成。罐的两端较小，中间略向外展，体积较大，形如本钵或瓷鼓。这种罐子价格便宜，吸力最强，但落地易碎。

（2）玻璃罐：系由玻璃制成，分1、2、3、4四种型号。玻璃罐质地透明，易观察罐内皮肤的淤血程度，罐口厚度适宜，且光滑，适合闪罐，走罐和针罐操作。但导热太快，易于破碎。

（3）竹罐：用坚固的细毛竹制成。将老竹子截成大小不等的竹管，一端留节为底，一端去节做口，削去青皮及内膜，做成中段略粗，两端略细，形如腰鼓的圆柱型管筒。管壁用砂纸磨光，口圈必须平正光滑，管壁的厚度6~10毫米。竹罐轻巧、价廉，不易跌碎，但易燥裂漏气，适用于水罐的操作。

（4）真空拔罐器：真实拔罐器由塑料制成的罐体、抽气枪及附件等组成。

4 火罐法应如何操作?

火罐法利用燃烧时火焰的热力，排出空气，形成负压，将罐吸拔在皮肤上。常用的有下列几种操作方法，

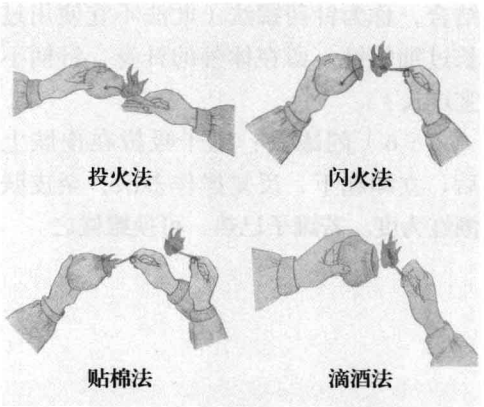
（1）投火法：用小纸条点燃上端，迅速投入罐内，在火旺时立即将罐扣在应拔的部位，即可吸住。

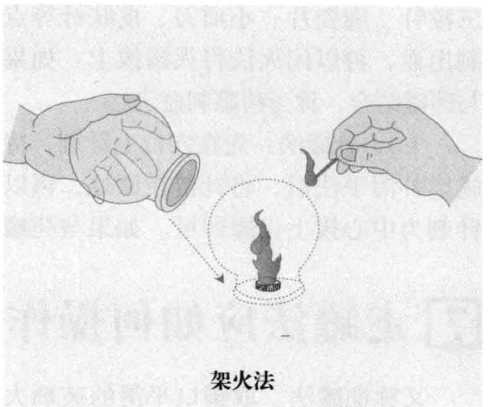
（2）闪火法：用止血钳或镊子挟干棉球裹紧，沾95%酒精点燃后，在罐内迅速绕转一下再抽出，速将罐子罩在应拔的部位，即可吸住。

（3）架火法：用不易燃烧及传热的块状物，直径约2厘米，放在患处，上置小酒精棉球，点燃后罐子罩上，即可吸住。

（4）贴棉法：将1厘米见方的脱脂棉一块，略浸酒精后贴于罐内壁上中段，点燃后速将罐子扣在选定的部位，即可吸住。

（5）滴酒法：在罐子内壁上中段滴1~2滴酒精，再将罐子横侧翻滚一下，使酒精均匀附于罐壁上（不可接近罐口），点燃酒精后，速将罐扣在选定的部位，即可吸住。





5 药罐法应如何操作？

常用的有煮药罐、贮药罐两种：

煮药罐：把配制成的药物装入袋内，放入水中煮至适当浓度，再将竹罐投入药汁内煮10~16分钟。使用时按蒸气罐法吸拔于患处。

药物处方：（1）麻黄，蕲艾，羌活，独活，防风，秦艽，木瓜，川椒，生乌头，曼陀罗花、刘寄奴，乳香，没药各6克。

（2）川椒，桂枝，防风，当归，杜仲，牛膝，麻黄，桑寄生，川乌、红花各30克。

（3）羌活，独活，紫苏，蕲艾，石菖蒲，香白芷，防风，当归，甘草各10克，莲须，大葱各60克。

贮药罐的操作方法有两种，一是在抽气罐内事先盛贮一定量的药液（约为罐子的二分之一），快速紧扣于被拔部位，然后按抽气罐法，抽出罐内空气，即可吸拔于皮肤上。另一种是在玻璃火罐内盛贮一定的药液（约为罐子的二分之一），然后按火罐法快速吸拔在皮肤上。常用的药液有辣椒水、两面针酊，生姜汁，风湿酒等。

6 拔罐还有哪些方法？分别如何操作？

（1）蒸汽罐法：用竹罐侧置水内煮沸，使用时用镊子将罐子挟出，甩去水液，迅速按拔在皮肤上，即可吸住。

（2）抽气罐法：用青、链霉素空瓶1个（瓶口加盖橡皮塞，将瓶底切去，边缘磨平），紧贴皮肤扣于被拔部位，然后将10～20毫升注射器针头从橡皮塞刺入瓶内，把瓶内空气抽出，使产生负压，即可将瓶吸住。

（3）水气罐法：按抽气罐法操作将瓶吸拔于皮肤上后，注入3毫升左右生理盐水或蒸馏水，以保持瓶内皮肤湿润，以防因负压过高而造成皮肤渗血。

（4）刺血拔罐法：先在一定部位用

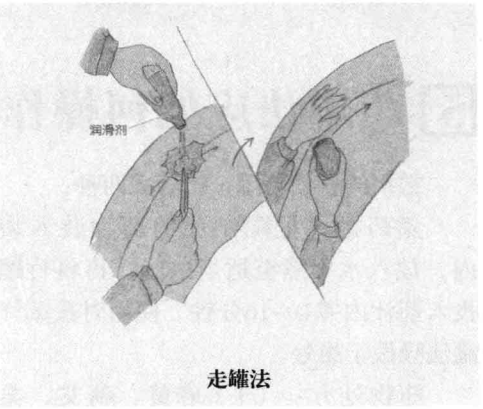
三棱针、陶瓷片、小眉刀、皮肤针等点刺出血，再以闪火法将火罐拔上。如果与药罐结合，称为药罐刺血法。

（5）针罐法：先在穴位上针刺，待施毕补泻手法后，将针留在原处，再以针刺为中心拔上火罐即可。如果与药罐结合，称为针药罐法（此法不宜使用过长过细的针，留在体外的针身，针柄不宜过长）。

（6）闪罐法：罐子吸拔在皮肤上后，立即起下，反复操作多次，至皮肤潮红为度。若罐子已热，可换罐拔之。

7 走罐法应如何操作？

又称推罐法。取罐口平滑的玻璃火罐1个，先在罐口涂一些润滑油脂，用闪火法将罐子吸拔在患处，并在患处周围亦涂一点润滑油脂（夏季也可用清水或酒精），医者双手将罐由上而下或左右推移滑动，至皮肤潮红为度。本法应在火罐吸附后，立即进行缓慢推移，若吸附时间较长，皮肤隆起明显，则不易推移，强行推移则易撕破皮肤。过度肥胖、皮肤松驰者，应在火罐的上方压紧皮肤后推移。

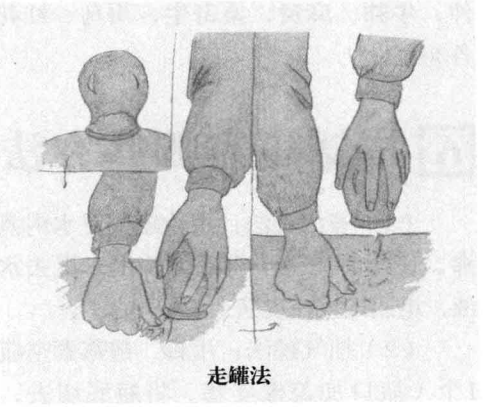


走罐法

8 留罐时间应为多少？如何起罐？

拔罐各种方法的留罐时间应视患者的体质、软组织的厚薄及季节不同而灵活掌握，一般可留罐5~10分钟，仔细观察，以不起水泡为度。夏季留罐时间可缩短，冬季留罐时间可适当延长。

起罐时以左手拿住罐子向一侧稍微倾斜，右手食指或拇指抵住罐边肌肉向下轻轻按压，使空气进入罐内，罐子即可起下。操作时手法要轻缓，切不可强力硬拔或旋动。


走罐法

9 拔火罐留下的罐斑及颜色代表什么意义?

（1）罐印紫黑而黯：一般表示体有血淤，如行经不畅、痛经或心脏供血不足等，当然，如患处受寒较重，也会出现紫黑而黯的印迹。如印迹数日不退，则常表示病程已久，需要多治疗一段时间。如走罐出现大面积黑紫印迹时，则提示风寒所犯面积甚大，应对症处理以驱寒除邪。

（2）罐印发紫伴有斑块，一般可表示有寒凝血淤之症。

（3）罐印呈散紫点，深浅不一，一般提示为气滞血淤之证。

（4）淡紫发青伴有斑块，一般以虚症为主，兼有血淤，如在肾俞穴处呈现，则提示肾虚，如在脾俞部位则系气虚血淤。此点常伴有压痛。

（5）罐印鲜红而艳，一般提示气阴两虚。阴虚火旺也可出现此印迹。

（6）罐印呈鲜红散点，通常在大面积走罐后出现，并不高出皮肤。如在某穴及其附近集中，则预示该穴所在脏腑存在病邪（临床中有以走罐寻找此类红点，用针刺以治疗疾患）。

（7）吸拔后没有罐迹或虽有但启罐后立即消失，恢复常色者，则多提示病邪尚轻。当然，如取穴不准时也会拔无罐迹。也不能以一次为准，应该多拔几次确认是否有病症。

（8）罐印灰白，触之不温，多为虚寒和湿邪。

（9）罐印表面有纹络且微痒，表示风邪和湿症。

（10）罐体内有水气，表示该部位有湿气。

（11）罐印出现水泡，说明体内湿气重，如果水泡内有血水，是热湿毒的反映。

（12）拔罐区出现水泡，水肿水气过多者，揭示患气证。

（13）出现深红、紫黑或丹痧，或触之微痛兼见身体发热者，提示患热毒证;身体不发热者，提示患淤证。

（14）皮色不变，触之不温者，提示患虚证。

10 拔罐疗法有哪些适应证?

拔罐疗法一般适用于风湿痛、肌肉劳损，腹痛，胃痛，头痛、消化不良、感冒、咳嗽、喘息、月经痛、目赤肿痛、四肢麻木、面瘫、跌扑淤血，毒蛇咬伤及疮疡初起未溃诸症。

对于高热、抽搐、痉挛及皮肤过敏、溃疡、外伤骨折等不宜使用。孕妇腰骶部位及腹部慎用。

11 拔罐疗法有哪些注意事项？

（1）选择肌肉丰满，毛发少的部位拔罐。肌肉瘦削、骨骼凹突不平及毛发多的部位不能应用。

（2）根据病情和不同部位，采用不同的拔罐方法及选用大小合适口径的罐（或瓶）。并且患者体位要舒适。

（3）操作时仅防烫伤皮肤。在点火过程中如发现罐口发烫时，应当换罐，应用投火法时，火焰须旺，动作要快；避免火源掉下烫伤皮肤，应用闪火法和滴酒法时，蘸酒精不要太多，以免滴下，并防止酒精沾着罐口，应用贴棉法时，防止燃着的棉花掉下，应用架火法时，不要将点燃的火架撞翻，应用蒸气罐和煮药罐时，应甩去罐中的热水和药液，以防引起烫伤。

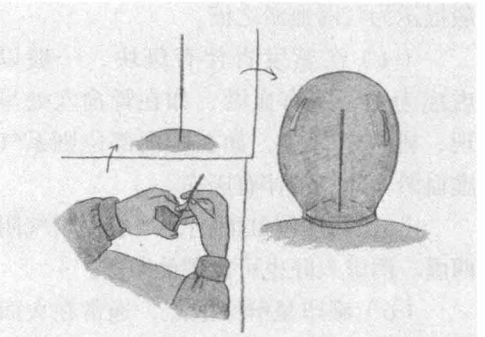
（4）在应用针罐时，避免将针撞压入深处并防止弯针和折针。

（5）在应用刺血拔罐时，刺血工具要严密消毒，出血量要适当。眼区及面颊部不宜采用。体质虚弱，贫血，肿瘤患者，出血性疾患，孕妇及月经期不宜采用此法治疗。

（6）在应用走罐时，罐口要光滑，不宜吸拔过紧，不能在骨突出处推拉，以免损伤皮肤。

（7）留罐时间不宜太久，以免皮肤起泡，引起烫伤。如烫伤时，可涂龙胆紫或烫伤膏即可，并防止感染。

（8）拔罐后如局部淤血严重或者疼痛时，可轻轻按摩被拔部位，即可缓解。



针罐法

12 各季节拔火罐要注意什么？

春天天气转暖，气温开始回升。但北方突然来袭的春寒，还是会让猝不及防的人患上感冒等呼吸道疾病。由风寒引起的感冒，用火罐将寒气拔出可有效缓解症状。治疗时要注意罐口的润滑。北方天气干燥，尤其是春天，又冷又干。这种环境下人的皮肤缺少水分，拔火罐时容易造成皮肤破裂。

夏天气温较高，加上雨水多，人很容易有皮肤病如痱子。这时拔火罐主要为了去湿气。由于夏天出汗较多，拔罐前最好洗个澡，把身体擦干，别让汗液影响火罐的吸附。拔完不要洗澡，即使身上出汗很多也不要洗，以免感染。

秋天和冬天 这两个季节气温低、干燥，拔罐要选择温暖的房间，注意保温。对需要进行背、腹等部位拔罐的患者，可以适当减少拔罐时间，不

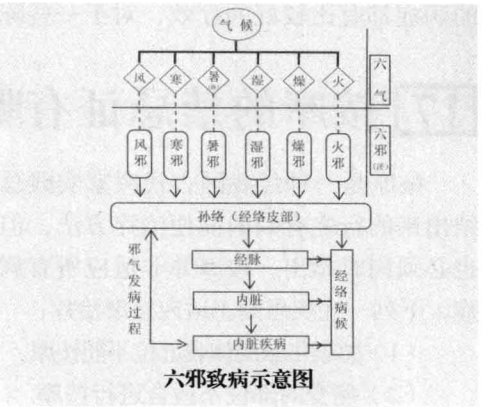
要让身体暴露太久。拔完及时穿衣，可以适当喝点热水，暖暖身体。秋冬两季皮肤干燥，拔罐要润滑罐口，保护皮肤不受伤。

13 按摩疗法是什么？

按摩，又称推拿，古称按跷、案杌等，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐总结认识和发展起来的。在原始社会，原始人在生产劳动或与野兽搏斗中，常常会有一些外伤发生，出现疼痛，他们自然地用手去抚摸，按揉，逐步收到伤愈效果。人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摸、按揉手法，经过时间的延续，这些手法得到发展和积累。约在几千年前，我国祖先就为按摩奠定了基础，并逐步形成我国的按摩学科。

14 按摩能防治疾病的原理是什么？

按摩产生的“热气”类物质是防治疾病的重要因素。按摩法是用手或肢体其他部分，按各种特定的技巧，作用于人体的“穴位”、“经络”，使之产生“热气”类物质，这些“热气”类物质通过经络系统，有规律地向内脏造成有效的刺激，并转变成防病治病的因素，从而达到平衡阴阳、调和气血、祛风除湿、温经散寒、活血化淤、消肿止痛的目的。



六邪致病示意图

15 按摩有哪些作用？

经络在人体内有运行气血、沟通内外、联络脏腑、贯穿上下的作用，人体通过经络系统把各个组织器官连成一个有机的整体，以进行正常的生命活动。按摩治病就是根据脏腑经络、营卫气血学说，并根据疾病发病的原因和症状，运用不同的补泻手法，按穴位、走经络，疏经通络，调节营卫气血，并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而扶正祛邪，达到治病的目的。

按摩操作方法简单，能直接接触病体，使痛点、病源产生异常变化，从而使身体恢复正常。经常接受推拿按摩治疗或自我按摩，能调节神经功能，改善大脑皮质兴奋或抑制活动，解除大脑的紧张和疲劳；能改善血液循环，加速代

谢废物的排泻，促进消化吸收和营养代谢；能缓解肌肉痉挛，肌肉疲劳，提高肌肉工作能力，从而使人体增强抗病能力，促使亚健康状态向健康状态转变。大量的临床实践和观察证明，推拿按摩对以疲劳为主的亚健康状态有比较理想的疗效。

16 按摩的适应证有哪些？

按摩广泛运用于临床各科的治疗中，对于脏腑功能性疾病，慢性炎症，骨伤科疾患，以及小儿科疾病都有很好的疗效。同时按摩易于被普通老百姓所掌握，所以在各种慢性病症、脏腑机能衰退、亢进症中得到广泛应用，对内科、妇科、儿科、伤科、外科、五官科的病症都有比较好的疗效，对于一些陈旧性和顽固性的疾患，比如颈椎骨质增生、腰椎间盘突出等进行按摩可以使患者免受手术的痛苦。对于头痛感冒等常见病进行按摩则可以迅速地解除症状，免受吃药打针之苦以及药物引起的副作用。由于按摩的作用是活血化淤，疏通经络，所以更适合一些调整脏腑功能，使之恢复正常状态的疾病治疗。

17 按摩的禁忌证有哪些？

按摩是一种经我国古代医家实践总结出来的行之有效的简便治疗方法，但也必须同时指出，按摩并非适应所有病症，下列一些疾患则不适应按摩治疗：

（1）感染化脓的体表部位不能按摩。

（2）癌变的部位不适合进行按摩。

（3）皮肤烫伤和皮肤划开出血处不适合按摩。

（4）传染病急性传染期不适合按摩，如肝炎、皮肤病、霍乱等。

（5）怀孕的女性、月经期的女性腹部不宜用重手法按摩。

（6）在饥饿和大运动量运动后不宜按摩，以防止发生晕厥。

（7）高血压以及严重的心脏病的老年患者宜用轻手法按摩。

（8）急性感染及发热性急病不适合按摩。

（9）神经病应慎用按摩手法。

（10）肾炎患者不宜用重手法按摩腰部脊椎两侧肾区。

18 按摩时有哪些注意事项？

（1）手法操作要熟练，用力要适中，先轻后重，由浅入深，严禁暴力或蛮劲损伤皮肤筋骨；手法应协调柔和，切忌生硬粗暴，应在练习手法有一定的基础上为他人进行按摩。自我按摩也应掌握一定的手法。

（2）在按摩前要明确诊断，家庭按摩一定要在明确诊断的基础上进行，禁止不明病情、不分穴位、不通手法即进行按摩。

（3）患者和按摩者都应选择舒适体位，无论是卧位、座位、俯位，都应感觉舒适，按摩者应发力自如，患者应肢体肌肉放松，以利安全、有效治疗。

（4）按摩者可在患者皮肤上涂擦润滑剂，以保护皮肤，防止擦伤，即所谓按摩介质，

19 按摩时出现不良反应应怎么处理？

在按摩治疗中，有时会出现不良反应，如晕厥、疼痛加重等，当出现这些症状后应采取相应的措施。

（1）晕厥：若患者患病日久，体质过于虚弱，对痛感特别敏感，或者过于饥饱，按摩时精神过度紧张，加之在按摩时手法过重，患者可能会出现一时性的昏迷。在治疗过程中，若出现头晕、眼花、心慌气短的感觉时，应立即停止按摩，让患者卧床休息，并用大拇指轻按内关穴。对于饥饿所至者，应给予甜食；对于已昏迷的患者，应采取急救措施，用手指捏掐人中、中冲；病在胸部用则用手掌轻柔，以利血液的循环。为防止昏厥的发生，对体质虚弱的患者、神经衰弱的患者，治疗时手法宜轻柔，精神紧张的患者应消除其思想顾虑，饥饿的患者应先进食或喝些糖水。

（2）疼痛加重：对腰痛、腿痛、背痛等症状，如果按摩手法过重，或第一次按摩，有可能疼痛反而加重，一般情况下，痛感会在一两天后消失，原来的病症也有可能一起消失。当然，手法应轻柔和缓，以患者感觉不是非常痛苦为宜，特别是腰的肾脏解剖部位，切忌用蛮力按摩。

（3）岔气与肌肉损伤：病人的体位不舒适，按摩用力过猛，患者的肌肉紧张也可能造成肌肉损伤或岔气。当出现岔气时，要配合病人呼吸做牵拉上肢，推压后背的运动以减轻痛感。对于肌肉皮肤损伤，可用红花油轻涂血淤处一两次即可。

20 按摩介质有哪些？

按摩介质是按摩时为防止擦伤皮肤而使用的润滑剂。主要有植物油、滑石粉、止痛药水、活血酒、药酒等。介质选用的药物要因病而异，病属表症，则用解表药；病属血淤，则用活血药；病属寒症，则用温热药；病属发热症，则用寒凉药物。

（1）冬青膏。以水杨酸甲酯与凡士林按1∶5混合调匀而成。有消肿止痛，祛风散寒的功效。适宜跌打损伤引起的肿胀、疼痛，陈旧损伤及寒性疼痛的病症使用。

（2）葱姜汁。取葱白、鲜生姜等量切碎，捣碎，按1：3比例浸入95%酒精中，停放3~5日后，取汁液应用。有通阳解表，温中行气的功效。适宜风寒引起的感冒、头痛等证，以及寒凝气滞而致的脘腹疼痛等病症的使用。

（3）鸡蛋清。将生鸡蛋一端磕一小孔后，悬置于容器上，取渗出蛋清应用。有除烦去热，消导积滞的功效。适宜热病久病后期、手足心热、烦躁失眠等病症使用。

（4）滑石粉。有干燥除湿，润滑皮肤的功效。适宜婴幼儿及皮肤娇嫩者，以及夏季手法操作应用。

21 根据不同的作用功效，按摩可以分为哪几类手法？

按摩手法是指医者进行操作的动作，可以用手指、手掌、手腕、肘部以及身体的其他部位，如脚踩等作用于患者的体表，通过施以一定的力度，对患者疾病进行治疗的手段。

手法要求持久、有力、均匀、柔和，以达到渗透的目的，只有熟练掌握各种手法，自如运用才能获得最佳的治疗效果。手法生硬会直接影响治疗效果，甚至会产生其他的副作用。不同的病症需用不同的手法，不同的手法有不同的生理功能。根据手法在临床治疗中的作用和功效，可分为解痉类手法、开窍类手法、行气类手法、发散类手法和整复类手法等五种。

（1）解痉类手法具有解除痉挛、舒筋、活血、通络、止痛的功效，主要用于放松肌肉、解除肌肉的紧张状态、消除痛感、促进局部的血液循环。手法有一指禅推法、揉法、滚法。

（2）开窍类手法具有醒神开窍、回阳转逆、兴奋神经的作用，主要用于急救、解除疲劳、恢复精神、提神醒脑。手法主要包括击法、弹法、掐法、拍法等。

（3）行气类手法具有疏通经络、行气、活血、止痛、促进气血运行的功效。主要用于各种急、慢性病症的临床治疗。手法主要包括按法、摩法、擦法、推法、搓法、捏法、振法、抖法等。

（4）发散类手法具有舒风散寒、解表清热、泄实去火的功效，主要用于外感风寒、解除表症、清心去火、振奋精神、疏通经络。手法主要包括点法、压法、拿法等。

（5）整复类手法具有理筋整复、止痛、消淤、促进局部血液循环的功效，主要用于关节损伤、脱臼、肌腱错位、关节间隙软组织嵌顿的治疗。手法主要包括扳法、摇法、拔伸法等。

22 根据操作方法不同，按摩可以分为哪几类手法？

（1）点穴类手法，指通过刺激穴位而发生治疗作用的各种手法。它的治疗效果是通过手法和穴位相结合而产生的。它具有解痉镇静，消肿止痛，清醒

大脑，疏通经络，调和气血，改善血液循环等医疗作用。

（2）放松类手法，指能促使皮肤肌肉、筋膜、肌腱等软组织放松的手法。它具有温润皮肤，放松肌肉，舒筋活络，缓解肌肉痉挛的作用。还能调和气血，养荣生津，改善血液循环；清头目，醒五官，调节神经兴奋抑制过程；同时放松类手法的按摩还可以润肌肤，和脏腑，益寿延年。

（3）拍打类手法，指用手指、手掌或握拳，在患部进行有节奏的捶击、敲打、弹叩、拍打等。它具有刺激神经末梢和毛细血管，促使毛细血管扩张，而使局部充血，改善体表血液循环的作用。

（4）活动关节类手法，指用于活动患者肢体关节，令其在正常关节活动范围内，进行被动活动的手法。它具有促进关节活动，改善关节间隙，恢复肌肉韧带拉力，促进关节润滑液的代谢，解除关节强直僵硬及活动受限，恢复关节正常结构和正常活动范围及其功能作用。

（5）正骨手法，指用于治疗骨折移位和关节脱位的手法。这类手法大部分包括在活动关节类手法中。如牵引法、屈折法、拨伸法、旋摇法等。因中医整复骨折要筋骨并治，所以先用一些放松肌肉类的手法，再就是专门用于整复骨折移位脱臼的某些特定手法。如整复骨折重叠移位的折顶复位法；整复肩关节脱位的蹬腋牵腕法等。

（6）特定手法，指采用某些特定姿势或手法，作用于某些特定部位和穴位上，具有某种特殊疗效，或特为治疗某种病伤，而制定的特定手法。如捏脊法、捏积法、拧挤法、擎拿法、二龙戏珠法、三阳开泰法等。此外，还有特殊方法，是指常用手法之外的特殊治疗方法。如刮痧疗法、干火疗法、膏摩法、踩跷法等，以及其他配合药物和器械的治疗方法。

23 推法按摩如何操作？

用手或掌等部分着力于被按摩的部位，以腕部活动带动操作部位，屈伸往返来回不断、地有节奏地直线推动的手法为推法。轻推法具有镇静止痛，缓和不适感等作用，用于按摩的开始和结束时，以及插用其他手法之间。重推法具有疏通经络，理筋整复，活血散淤，缓解痉挛，加速静脉血和淋巴液回流等作用，可用于按摩的不同阶段。常用于胸部、臀部、腿部。

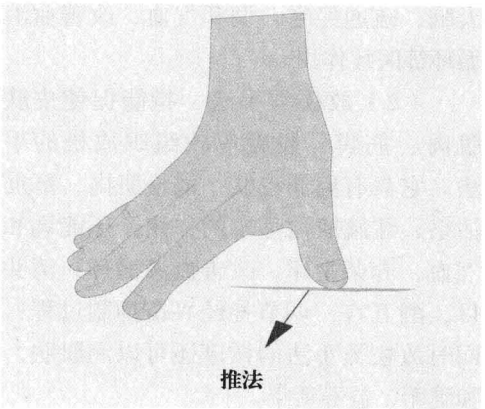
具体动作方法有：

（1）拇指平推法。以大拇指罗纹面着力，在经穴或部位上进行循经络走向或沿肌纤维平行方向推进，要求肩部不要用力，上肢自然放松，沉肩、垂肘、悬腕、手握空拳，压力均匀柔和地集中在大拇指端，缓慢地向前推动。

（2）四指平推法。以大拇指、中指、食指、无名指四指指腹用力于一定部位和经络穴位上，四指协同做往返方向的推动，注意四指不可离开肌肤，应连贯用力，往复推动。

（3）掌推法。五指并拢，手掌用力紧贴在治疗部位上，做向前的直线推动。需增大压力时，用另外一只手平放在其上，使双手重叠。

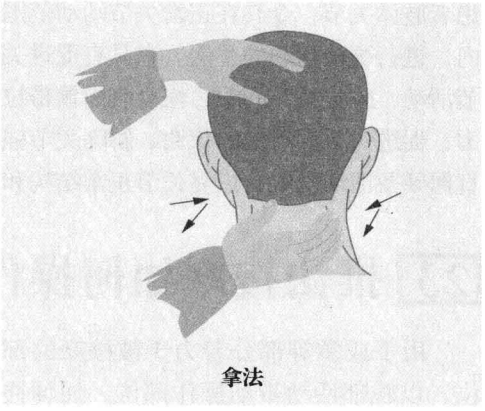
（4）掌根推法。用掌根部的大小鱼际着力于治疗部位上，并向前做有力的推动，同时大小鱼际的肌纤维用力夹紧，做单方向的推动。


推法

24 拿法按摩如何操作？

拿法按摩是指用大拇指和其余四指对称用力，或大拇指和食、中两指对应形成钳形，捏住治疗部位的皮肤、肌肉、筋膜一起上提，稍停片刻，再让肌肤逐渐从手指尖滑出，进行一松一紧，一提一放的操作方法。

具体动作方法是用大拇指和其余手指对捏住治疗部位的肌肉或筋脉，将其向上提起。稍停再放开，力度可根据病情来掌握，速度也不宜太快，一拿一放要连贯柔和，以提拿时有酸胀微痛、放松后有舒适感觉为度。注意指端用力不可内叩，不可忽然用力或过于用力夹持肌筋造成损伤，可以在拿捏后进行适度的轻柔。


拿法

25 按法按摩如何操作？有哪些应用治疗效果？

按法按摩是指用手指、手掌、肘部按压的同时，逐渐用力，做深压捻动。要求紧贴体表，逐渐用力深压，并保持用力数秒钟。根据按压时采用的是手指还是手掌，分为指按法和掌按法。

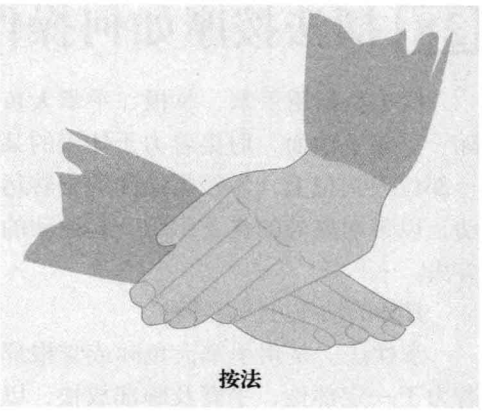
在具体的动作方法方面，指按法是用大拇指、中指或食指的罗纹面着力，逐渐用力下压，并持续数秒，力度宜病人产生酸、麻、沉、胀为度。

掌按法则用掌根、鱼际、全掌、单掌或双掌交互重叠按压在所取的部位或穴位上，着力按压并持续数秒，然后逐

渐减轻力度，再重复按压。

按法属于中等力度刺激手法，在实际应用中常和揉法结合运用。掌按法适用于全身各部，指按法适用于穴位和痛点，肘按法用于青壮年的腰背部、臀部的肌肉丰厚处。

按法按摩具有疏通经络、活血止痛、温中散寒、行气止痛的功效，属于行气类手法。



按法

26 摩法按摩如何操作？

摩法按摩是指用手掌部或食指、中指、无名指指端罗纹面着力于体表治疗部位，同时手臂做主动摆动，带动手腕、手指在体表治疗部位做环转摩擦运动的手法。

具体的动作方法方面，摩法指食指、中指、无名指并拢，罗纹面着力于治疗部位，指面在体表做顺时针或逆时针的旋转摩动，操作时应轻快，回转频率在每分钟120次左右，用力先轻后重，平稳均匀，不可用力过大。

掌摩法是手掌伸直，腕关节微上翘，整个手掌平放在肌体的治疗部位上，着力于掌面，上臂做回旋运动，带动手掌做顺时针或逆时针方向的按摩方法。掌摩法用力应稍重，回转频率在每分钟100次左右。

27 捏法按摩如何操作？有哪些应用治疗效果？

捏法是指用大拇指和食指、中指，或拇指与另四指形成合力，捏拿皮肉肌筋。被着力的局部在手指的不断对合转动下捏起，再以手的自然转动，使皮肉肌筋自指腹间滑落的按摩方法。具体操作时，应用大拇指前端顶住皮肤，用食指或其余四指搓起皮肤并捏住提起，然后放下，这样一松一紧向前挤压推进，动作要轻快柔和，有连贯性，不要在一处滞留，移动方向顺着肌肉纤维方向或经络循行方向。可以用单手捏，也可用双手捏。

根据力度的大小，也可分为轻捏和重捏。捏法适合于全身各部位的浅表皮肤，轻捏常用头面、胸腹、重捏常用于四肢关节。捏法特别适用在小儿脊柱两旁进行，常同其他手法混合使用，可治疗小儿消化系统疾病，常用于保健。捏法常用于治疗头痛、头晕、伤风感冒、恶心呕吐、伤筋错节等症。

捏法具有疏风解表、泻火清热、散寒止痛、行气活血的功效。捏法刺激较重，属于行气类手法。

28 揉法按摩如何操作？

揉法是指用手掌、掌根、手掌大鱼际、手指罗纹面、肘尖着力于体表的某一部位或穴位上，做轻柔缓和的旋转运动，以带动该处的皮下组织一起运动的方法。

具体的动作方法有多种。

掌揉法。是用手掌大鱼际或掌根部着力于一定部位，手臂及腕部放松，以肘关节为支点，带动前臂和手蹦做回旋运动，腕及手掌带动下面的皮下组织一起摆动的一种按摩方法。运动时手掌吸定皮肤一起运动，手掌与皮肤不能发生摩擦运动，用力宜轻柔，频率每分钟在120～160次。

大鱼际揉法。是用手掌大鱼际吸定于治疗部位上，少用力下压，带动鱼际下面的皮下组织一起做轻柔的回转运动，揉动频率每分钟在200次左右。

指揉法。是用拇指、中指、食指、无名指的罗纹面或其中的两指、三指合用的指腹罗纹面轻按在治疗部位或穴位上，带动皮下组织一起做轻柔的小幅度的环绕运动，揉动频率每分钟在100～120次。

前臂揉法。是前臂回屈，用靠近肘尖部的前臂紧贴于治疗部位上，带动其下的皮下组织一起做小幅度的回旋运动，频率每分钟在80～100次。

29 搓法按摩如何操作？有哪些应用治疗效果？

搓法，是指用双手的掌面或掌指夹持住肌体一定的部位，相对用力做快速搓揉、转动，同时做上下往返移动的方法。

具体操作时，用双手掌面夹持住治疗部位，腕关节放松，肘关节微微内屈，肩和上臂部放松，双掌协调用力，做快速均匀的搓转运动，并顺一定的方向缓慢地移动，注意动作均匀连续、移动缓慢、施力深沉，不可夹持过紧，不宜中途中断或涩滞不前。

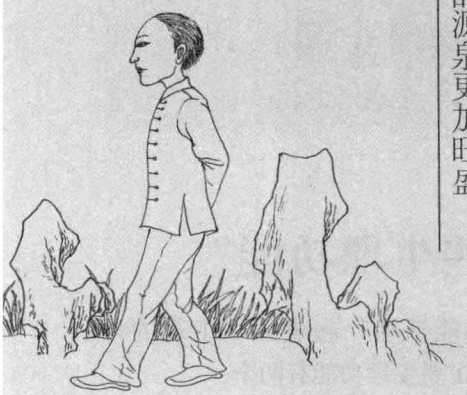
搓法常用于四肢、两肋、肩背部。用于四肢则进行搓转运动；用于两肋则进行搓摩运动；用于肩背部则进行搓揉运动。搓法以上肢部最常用，常与抖法配合使用，作为按摩治疗的结束手法，以缓解其他治疗手法对肌体的刺激。运动前，若采用压力大、频率快而持续时间短的搓动，能提高肌肉的工作能力；运动后，若采用压力小、频率缓慢而持续时间较长的搓动，能加速消除肌肉的疲劳。

搓法具有行气活血、疏通经络、放松肌肉的功效，属于行气类手法。

第三章

脏腑养生

第一节　心脏养生：心力足，身体旺
第二节　肝胆养生：肝胆相照，身体无毒一身轻
第三节　脾胃养生：胃口好，身体才好
第四节　肺脏养生：让身体气机畅通无阻
第五节　肾脏养生：让机体生命活力的源泉更加旺盛



第一节 心脏养生：心力足，身体旺

Xinzang Yangsheng Xinli Zu Shenti Wang

古人云：『心者，君主之官也，神明出焉。』是把心看作人体的精神、意识、思维活动，乃至生命的主宰。由此可见心在五脏六腑中的主导地位何等重要。心力的强弱，对健康起着决定的作用。

1 为何心为“君主之官”？

《黄帝内经》把人体的五脏六腑命名为十二官，其中，心为君主之官。文中有这样的描述：“心者，君主之官。神明出焉。故主明则下安，主不明，则一十二官危。”

君主，是古代国家元首的称谓，是一个国家的最高统治者。把心称为君主，就是肯定了心在五脏六腑中的重要性，心是脏腑中最重要的器官。

“神明”指精神、思维、意识活动及这些活动所反映的聪明智慧，它们都是由心所主持的。心主神明的功能正常，则精神健旺，神志清楚；反之，则神志异常，出现惊悸、健忘、失眠、癫狂等症候，而且可引起其他脏腑的功能紊乱。另外，心主神明还说明，心是人的生命活动的主宰，统帅各个脏器，使之相互协调，共同完成各种复杂的生理活动，以维持人的生命活动，如果心发生病变，则其他脏腑的生理活动也会出现紊乱而产生各种疾病。因此，以君主之官比喻心的重要作用与地位并不为过。



心为君主之官。

2 《黄帝内经》认为心有哪些生理功能？

在中医理论中，心为神之居、血之主、脉之宗，在五行属火，配合其他所有脏腑功能活动，起着主宰生命的作用。心的主要生理功能有两个：

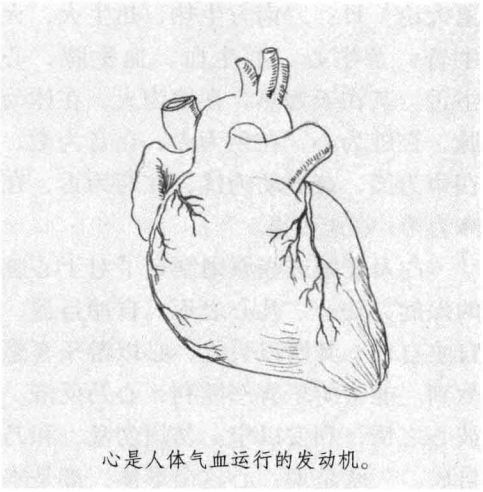
（1）心主血脉

心主血脉包括主血和主脉两个方面：全身的血，都在脉中运行，依赖于心脏的推动作用而输送到全身。脉，即血脉，是气血流行的通道，又称为“血之府”。心脏是血液循环的动力器官，它推动血液在脉管内按一定方向流动，从而运行周身，维持各脏腑组织器官的正常生理活动。中医学把心脏的正常搏动、推动血液循环的这一动力和物质，称之为心气。另外，心与血脉相连，心脏所主之血，称之为心血，心血除参与血液循环、营养各脏腑组织器官之外，又为神志活动提供物质能量，同时贯注到心脏本身的脉管，维持心脏的功能活动。因此，心气旺盛、心血充盈、脉道通利，心主血脉的功能才能正常，血液才能在脉管内正常运行。

（2）心主神志

心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位；九窍各有不同的功能，正如百官各有自己的职责一样。如果心能保持正常，九窍等各器官也就能有条不紊地发挥其作用；如果心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。所以说心要是违背了清静寡欲的基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用。

另外，在生活中，人们常用“心腹之患”形容问题的严重性，却不明白为什么古人要将心与腹部联系起来。所谓“心”，即指心脏，对应手少阴心经，属里；“腹”就是指小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。“心腹之患”就是说，互为表里的小肠经与心经，它们都是一个整体，谁出现了问题都是很严重的。



心是人体气血运行的发动机。

3 心与体表哪些部位有关系？

（1）心在窍为舌。

舌为心的外候，又称舌为“心之苗”。舌的功能是主司味和表达语言，能否正常则有赖于心主神志的生理功能。由于舌面无表皮覆盖，血管又极丰富，所以从舌质的色泽，可以直接察知气血的运行和判断心主血脉的生理功能。心的功能正常，则舌体红润，柔软灵活，味觉灵敏。舌头是暗紫色，主要是由于心阳虚损，或寒滞血脉，血淤于心流通不畅所致；如果出现舌头变红发肿的症状，或者是心烦失眠等，可能是小肠淤积了过多的热而影响到心的缘故；心火上炎则舌红，甚至生疮；心主神明的功能异常，则舌卷、舌强

或失语等。

（2）心在体合脉，其华在面。

脉指心脉，心合脉，即是指全身的血脉都属于心。心的生理功能是否正常，可显露在面部的色泽变化中。如心气心血不足，会造成面色苍白无华。

（3）在液为汗。

汗液，是津液通过阳气的蒸腾气化后，从汗孔排出的液体。由于汗为津液所化，血和津液又同出一源，所以有“汗血同源”之说。而血又为心之主，所以又说“汗为心之液”。

4 古人根据《黄帝内经》制定了哪些对于心脏的保健方法?

《黄帝内经素问·六节藏象论》曰：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”《黄帝内经素问·阴阳应象大论》曰：“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。”

古人根据这些原则制定了对于心脏的保健方法：“凡心之形，自冲自盈，自生自成，其所以失之，必以游乐喜怒欲利。能去游乐喜怒欲利，心乃反济。彼心之情，利安以宁。勿烦勿乱，和乃自成。”就是说：心这个形体，都是本身自然充实，自然满足，自然生长，自然充全的，它所以有时会不完美，不充全，一定是由于忧愁、快乐、喜悦、恼怒、嗜欲和贪利的缘故。其实心的本性，最需要的是安定和宁静。不烦躁，不忙乱，心就自然达到了和谐。古人还有一首《养心歌》：自身有病自心知，身病还将心自医。心境静时身自静，心生还是病生时。



养心需要安定和宁静。

5 养心功法怎么做?

我国古代养生大家历来注重心的保健，总结出一些行之有效的心脏保健方法。下面介绍一种对治疗心神不宁、失眠多梦颇有疗效的养心功法。

具体功法如下：

（1）双手攥拳

身体端坐，两臂自然放于两股之间，调匀呼吸。然后两手握拳，用力紧

握。吸气时放松，呼气时紧握，可连续做6次。这种方法具有调节气血的作用，随呼吸而用力，对于调气息及血液循环有好处。用力握拳时可以起到按摩掌心劳宫穴的作用，具有养心的功效。

（2）上举托物

端坐如前，以左手按于右腕上，两手同时举过头顶，调匀呼吸。呼气时，双手用力上举，如托重物，吸气时放松，如此做10～15次。左右手交换，以右手按于左腕，再做一遍，动作如前。这节动作能疏通经络，行气活血，活动上肢肌肉关节。

（3）手足争力

端坐如前，双手十指交叉相握，右腿屈膝，踏于两手掌中，手脚稍稍用力相争，然后放松，换左腿，交替做6次。可宽胸理气，活血祛邪。

（4）闭目吞津

端坐，两臂自然下垂，置于股上，双目微闭，调匀呼吸，口微闭，如此静坐片刻，待口中津液较多时，将其吞咽，连吞3次，再叩齿10～15次。闭目吞津能养心安神，健脾固齿。

（5）练“呵字功”

这种方法自成体系，可与前面所说的方法一起练习，也可以单独练习。

预备功：头顶如悬，双目凝神，舌舐上腭，沉肩垂肘，含胸拔背，松腰坐胯，双膝微屈，双脚分开，周身放松，大脑入静。顺其自然，千万注意不要太用力。

念“呵”字治心病：念“呵”字时，两臂随吸气抬起，呼气时两臂由胸前向下按，随手势之导引直入心经，沿心经运行，使中指与小指间都有热胀之感。念“呵”字之口型为口半张，腮用力，舌抵下腭，舌边顶齿。连作六次。本功法对心神不宁，心悸怔忡，失眠多梦等症，有一定疗效。

6 如何让心脏发育得更好？

如果你将要做爸爸或者妈妈，那么，你的宝宝的心脏将来生长的怎么样？就在怀孕的第21天到第49天决定了。处于这段时间的准妈妈，一定要避免服用影响胎儿心脏发育的药物，同时要多吃帮助心脏发育的食物，首先是补充蛋白质高的食物，如：各种肉类煲的汤和维生素高的果蔬类，各种新鲜水果。因为中医说：心在五行为“火”，在五色为“赤”。在五声为“笑”，在五时为“午”。在六腑为“小肠”，所以这时的准妈妈，要保暖，别着凉，宁愿上火，不要寒凉。要多吃红色的食物，如樱桃、红苹果、红豆……，要笑口常开，中午一定要睡午觉。这个时期睡午觉，可以清心宁神，可以利用午睡的时候给胎儿供应足够的血液，以利于发育胎儿的心脏。当然我们提倡整个孕期都应该睡午觉。同时特别注意要保持大、小便的通畅，因为心对应的六腑是小肠，而中医认为，小肠的功能是通利小便，怀孕早期，由于子宫刚好压迫到膀胱，导致怀孕早期的尿频、尿急。所以避免尿道感染也是非常重要的。

7 暴饮暴食对心脏有什么危害?

节日庆祝，或与家人朋友聚会时，大量的美食放在面前，我们往往会经不住诱惑，心想这么吃一顿应该不会给身体带来什么不好的影响吧，于是，就开始大吃大喝了。如果大喜加上暴饮暴食，就要注意了，因为心脏可能会受不了你的这种行为，从而提出“抗议”。

太高兴会让人心气涣散，又吃了这么多东西就会出现中医里“子盗母气”的状况了。所谓的“子盗母气”，是用五行相生的母子关系来说明五脏之间的病理关系。在这里是指脾胃，母指心，就是说脾胃气不足而借调心之气来消化食物。

如果一个人本来就有心脏病，太高兴心气已经涣散了，然后这个时候又暴饮暴食，脾胃的负担超负荷了，只好“借用”心气来消化这些食物，心气必然亏虚，因此心脏病患者（特别是老年人）在这个时候往往会突然发生心脏病，这就是乐极生悲了。

所以，不管是在平时，还是在节庆假日里，都要在饮食上有所节制，要管好自己的嘴，千万不要让美食成为生命的威胁。

8 哪些药物会损害心脏?

许多药物及化学品可损害心肌，甚至有些治疗心脏病的药物在发挥治疗作用的同时，也诱发或加重了心脏病。最常用的青霉素会使某些过敏性体质发生过敏性休克。

如治疗血吸虫病的锑剂，治疗阿米巴痢疾的依米丁，治疗疟疾的奎宁等，对心肌有直接损害。

治疗砷、金中毒的二硫基丙醇，治疗有机磷中毒的阿托品类药物，抗心绞痛药硝酸甘油等可引起窦性心动过速，治疗心绞痛与心动过速的受体阻滞剂如心得安氨酰心安等，抗心律失常有异搏停、心律平等，可引起心动过缓。

治疗支气管哮喘的氨茶碱等也会导致心律失常。所以在使用药物的时候一定要按照医嘱服用。

9 餐桌上，怎样的饮食适合养心?

日常在餐桌上，适合养心的饮食在于“两多、三少”：

①多吃杂粮、粗粮。杂粮、粗粮营养齐全，而且B族维生素丰富，其中的纤维素比精米精面含量多，纤维素有益于心脏，所以这类食物应多吃。

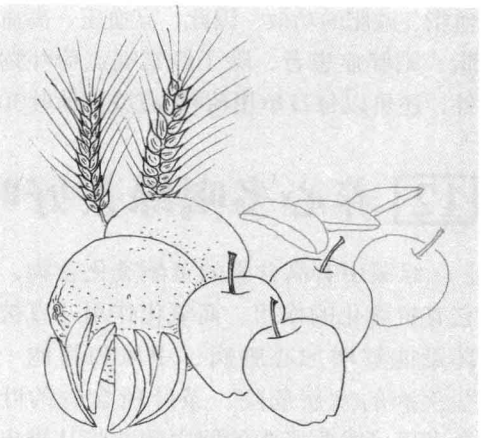
②多吃新鲜蔬菜、大豆制品。由于维生素C、纤维素、优质蛋白、维生素E等对心血管均有很好的保护作用，所以每顿吃新鲜蔬菜，每天不离豆制品应成

为习惯。

③少吃高脂肪、高胆固醇食品。脂肪和胆固醇摄入过多，可引起高血脂和动脉硬化，应少吃，尤其是肥胖者、高血压者、血脂偏高者、糖尿病患者以及老年人，更应少吃。

④少喝酒。少量饮酒特别是少量饮些果酒，有益于心脏。但大量饮酒会伤害心脏，尤其是烈性酒，最好不要喝。

⑤少吃盐。盐摄入量多可引起血压增高和加重心脏负担，应少吃，把菜做得淡一些是少吃盐的好办法。



养心食物图

10 透明的食物对心脏好吗？

看起来透明的食物，相对而言是补养心脏的佳品。透明的食物比较常见，比如夏天吃的凉粉，小吃摊上一般都有，现吃现拌，味道不错。凉粉的品种很多，有绿豆凉粉、蚕豆凉粉、地瓜凉粉等，既可凉拌，又可清炒，是夏日养心不可缺少的美味佳肴。

藕粉和何首乌粉也是不错的补心食物，可取适量的藕粉放在碗里，加少许水调和，然后用开水冲开即可。藕粉可以作为日常的调养制品，既便宜又方便，特别是家有老人、孩子、或者病人的情况下，藕粉更应常备常食。另外，还可以用藕粉做成各种食物，比如甜点，也算得上餐桌上的一道风景。

透明的食品还有西米，可经常煮食，常见的消暑美食就有椰汁西米。

11 荷叶有怎样的养心功效？

中医认为，荷叶味苦，性平，归肝、脾、胃经，有清热解暑、生发清阳、凉血止血的功用，鲜品、干品均可入药，常用于治疗暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻以及血热引起的各种出血症。而荷叶的祛火功能更让它成为当之无愧的养心佳品。

荷叶可制作出时令佳肴，如取鲜嫩碧绿的荷叶，用开水略烫后，用来包鸡、包肉，蒸后食用，清香可口可增食欲。荷叶常用来制作夏季解暑饮料，比如荷叶粥，取新鲜荷叶一张，洗净煎汤，再用荷叶汤与大米或绿豆共同煮成稀粥，可加少许冰糖，碧绿馨香、清爽可口、解暑生津。荷叶粥对治疗暑热，头昏脑涨、胸闷烦渴、小便短赤等症有效。荷叶具有降血压、降

血脂、减肥的功效，因此，高血压、高血脂、肥胖症患者，除了经常喝点荷叶粥外，还可以每日单用荷叶9克或鲜荷叶30克左右，煎汤代茶饮，如果再放点山楂、决明子同饮，则有更好的减肥、降脂、降压之效。

12 养心多喝绿茶好吗？

绿茶中有高含量的黄酮类化合物，它有抗氧化的作用，而氧化作用一直被怀疑能够增加心脏病、中风和其他一些疾病的发病危险。茶叶所含有的叶绿素更可吸收肠内的胆固醇并将其排出体外。在维生素方面，茶叶含有维生素A、维生素B_1、维生素B_2、烟碱酸、维生素C、维生素P等多量维生素。我们知道，维生素C可降低血液中的胆固醇值。而维生素P有强化微血管的作用，若是和维生素C一起混合，其功能就更强了，可以预防动脉硬化及心绞痛。所以多喝绿茶有利于养心。

13 怎样用芳香疗法疏解心脏压力？

紧张工作了一天，如何能使我们的“心”彻底放松一下呢？你不妨试一试用柏树精油和杜松精油，这种芳香疗法可以给心脏一个舒展轻松的空间。柏树精油和杜松精油有两种使用方法：

（1）足浴

足浴是消除脚部肿胀，疏解足部和心脏压力最好的方法。自古就有“人老先老脚，树老先老根”，“足为人体第二心脏”之说。所以浴足是非常重要的。足浴时，在温水盆里滴入五六滴纯精油，放松心情将双脚完全浸入水中，盆内水的高度要盖过足踝。每日一次，每次浸泡的时间至少15分钟。

（2）泡浴

泡浴是最放松的芳香疗法了。泡浴借由蒸汽的挥发和水温的媒介，可同时达到生理与心理两方面的促进功能。泡浴最好选用温水浴，水温在32～40℃，滴八九滴纯精油。心情会非常舒缓、愉悦。

14 生活环境对心脏有怎样的影响？

生活环境会影响心脏的健康，我们要重视生活环境。

如果长期居住在阴暗潮湿的环境，或居住拥挤，起居无节，或在冬春季节气候无常时，常发生细菌性或病毒性感染，如溶血性链球菌感染造成咽炎、扁桃体炎等。

在气候寒冷多变时，常加重或诱发一些周围血管病，如雷诺氏症、血栓闭塞性脉管炎、手足发绀症等。

长期在高温下工作，机体新陈代谢增加，心脏负担加重，容易患心脏病。

长期在高原居住，血氧饱和度降低，组织供氧不足，红细胞增高，缺氧引起肺血管痉挛，肺动脉高压，右心扩大、衰竭或心律失常，导致慢性肺心病。

15 怎样消除压力给心脏带来的危害？

现代社会，涌现了一大批“工作狂”。这群人加班至深夜也无所谓，回到家中脑袋里想的还是工作，一头睡下，想起工作又马上醒来。这样身体不断地接受压力、累积压力，而毫无消除的机会。殊不知，压力是心脏的大敌，它是导致动脉硬化、心绞痛及心肌梗塞的原因。另外，对有心脏病的人而言，这是发病的导火线。

不论再怎么忙的人，一天之中都需要有喘息、休息的时间。不管是5分钟也好，10分钟也好，都是十分需要的。利用如此短暂的时间所做的运动可以促进血液循环、消除疲劳，给身体带来新鲜的空气；同时也会因身体再度补充活力，放松原本紧绷的神经。所以变换气氛、喘一口气都可以发挥相当大的效果。除了前述的简易运动，如搬动书籍、在椅背上伸伸懒腰、打打哈欠、在室内来回散步等都可以帮助减轻压力，减少疾病的发生几率。



“工作狂”们压力非常大，对心脏的健康不利。

16 如何祛心火？

心为君主之官，所以心火也叫君火，“火有君、相之分。”心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位，心火也是如此，统领着其他各脏器的“火”。如果心火保持在正常的范围内，那么脏腑就会顺安，人体阴阳平衡，身体健康。而如果心火过旺，那么相火也就不再听从指挥，便会妄动，导致人的精气易耗易损，疾病也就接踵而至。所以我们首先要祛心火。

名医朱丹溪说：“盖相火藏于肝肾阴分，君火不妄动，相火惟禀命守位而已，焉有燔灼之虐焰，飞走之狂势也哉！”要防止相火妄动就要“正心、收心、养心”，保持精神安静内守。

心在五味属苦，苦瓜是祛心火的一味良药。苦瓜营养丰富，具有除邪热，解劳乏，清心明目的功效，经常食用可

以祛心火，增强人体免疫力。苦瓜可烹调成多种风味菜肴，可以切丝，切片，切块，作佐料或单独入肴，一经炒、炖、蒸、煮，就成了风味各异的佳肴。我国各地的苦瓜名菜不少，如青椒炒苦瓜、酱烧苦瓜、干煸苦瓜、苦瓜烧肉、泡酸苦瓜、苦瓜炖牛肉、苦瓜炖黄鱼等，都色美味鲜，有生津醒脑、祛除心火的作用。

17 怎样治疗心绞痛？

心绞痛是心肌一时性缺血所引起的症状。临床特点是胸骨后有压缩感的，令人忧虑不安的发作性疼痛，可由体力活动而诱发，停止活动或服用硝酸甘油后即可停止发作。心绞痛一般是老年人才发生的疾病，现在年轻人也时有发生。

心绞痛的起病方式可以是突然的，也可以是缓慢的。大约半数病人起病比较突然，常常是在一次劳累之后（如上楼，快步行走，拿重物等）立即发生，以后则不断复发。另外半数病人起病缓慢，常在劳动后感到胸骨后轻微疼痛，以后逐渐加重，成为比较典型的发作。不论起病方式如何，心绞痛一旦发生，它的特点是突发性的、短暂疼痛。

疼痛的部位常常是在胸骨中段及其附近，有时可高达胸骨柄，低可达剑突下部。疼痛的放射区则相当广泛，最典型的是向左肩并沿左臂及左前臂内侧一直放射到第四、五手指，疼痛较重时可向两肩及两上肢放射。

治疗心绞痛常用的食疗方法是：

①乌梅1个、枣2个、杏仁7个，一起捣，男酒女醋送下，不害心疼直到老。此法对心绞痛治疗有特别的效果。

②绿豆胡椒散：绿豆21粒，胡椒14粒。绿豆、胡椒共同研碎为末，用汤调和服下。

③木耳散：木耳30克，白酒适量。将木耳洗净焙干，研为细末，用白酒调匀服下。分3次用完。

第二节 肝胆养生：肝胆相照，身体无毒一身轻

Gandan Yangsheng Gandanxiangzhao Shenti Wudu Yishen Qing

肝是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、有损肝脏的药物等必须依靠肝脏解毒。

1 中医如何解释“肝胆相照”？

“肝胆相照”这一成语，比喻以真心相见。其实这在中医里也是很有讲究的，《黄帝内经》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”足厥阴肝经在里，负责谋虑；足少阳胆经在表，负责决断。只有肝经和胆经相表里，肝胆相照，一个人的健康才有保证。打个比方，一个民族要想兴旺发达，也需要“肝”（谋略之才）和“胆”（决断之才）相表里，肝胆相照。历史上“房谋杜断”的故事就证明了这一点，房玄龄好比是唐朝的肝，他善谋略，精于管理日常政务；杜如晦好比是大唐的胆，他临危有方，善于决断。正是房、杜二人的肝胆相照，才成就了“贞观之治”。

虽然负责谋略和决断的是心，但心是“君主之官”，负责全局，具体的工作则交给肝和胆。肝和胆的谋虑和决断又不同于心。中医说的心包括心和脑，心和脑的谋虑和决断主要在思维和意识之中，它是理性的；而肝与胆的谋虑和决断主要在潜意识中，它是感性的，是本能的。一个人胆小就会胆量小，你很难让他通过理性思考变得胆大起来。但如果你让他的肝和胆发生一点变化，他的胆子就会本能地大起来。常言道“酒壮人胆”，酒精进入人体之后，首先影响的是肝，肝与胆相表里，肝又影响到胆，肝与胆发生了变化，人的谋虑和决断自然会发生变化。改变肝胆会影响人的谋虑和决断；反之，人的谋虑和决断也会对肝和胆造成影响。一个人长期谋虑不决，就会使肝胆受损，这也成为某些疾病的诱因。

2 《黄帝内经》中对肝脏有怎样的认识？

《黄帝内经·素问》曰：“肝者，将军之官，谋虑出焉，肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，肝藏血，血舍魂，随神往来谓之魂，

肝气悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄，其精不守，令人阴缩而痉挛，两胁肋骨不举。肝主筋，久行伤筋，酸走筋，筋病勿食酸。怒气逆则伤肝。肝恶风，风伤肝。东方青色，入通于肝，开窍于目，目者，肝之官，左目甲，右目乙，肝和则能辨五色也，肝病者目眦青，在气为语，在液为泪，肝气虚则恐，实则怒。”古人很早就观察到了肝脏虽然在内，看不到，但是可以通过很多外在的行为和体表的脏器来判断肝脏的健康，如上所述，肝脏就像一个将军，是管理人的思维判断能力的，人是否能够有持久运动的能力，也要根据肝脏的强壮来决定，还可以通过对于指甲和筋的观察，判断肝脏的强弱。一个人如果过于悲哀，就会伤肝，因为肝管魂。魂不守了，就会发狂，我们常见悲哀深重之后发狂的现象，中医认为就是肝不藏魂引起的。过于悲哀伤肝还可以出现阳痿、手足抽筋、肋下胀满。走路太长久，也会伤筋导致伤肝，还有生气会伤肝，受风会伤肝。肝强壮的人，眼睛视物清楚，肝病的人，眼角出现青色。肝气盛的人爱说话，肝气虚的人爱流泪。肝气盛的人易暴怒，肝气虚的人易恐惧……这些都是古人对于肝脏外在表现的观察，非常具有临床意义。

3 《黄帝内经》中有怎样的“胆识论”？

胆居六腑之首，又属于奇恒之腑。胆与肝有经脉相互络属，而为表里。胆在人体中极为重要，其消毒功能类似电脑的杀毒系统，但实际的功能、起的作用比想象的还要多。在《黄帝内经》中有这样一句话：“胆者，中正之官，决断出焉。几十一藏，取决于胆也。”意思是说胆是主决断的，好比一个国家的司法部门，司法部门是决断各种纠纷的部门，这种决断力是需要胆识的，所以一个人的胆识大不大直接受制于胆的功能。

4 肝脏与人体的哪些疾病有关？

肝脏在人体的作用非常重要，因此肝脏一旦出现问题，便严重影响人体其他器官的健康。人体的许多常见疾病都与肝脏的功能失常有关：

① “肝开窍于目”。肝的精气充足，眼睛明亮，黑白清晰，炯炯有神，七、八十岁目不眩花。如果肝火上延，可见双目肿赤；肝虚，则双目干涩、视物不清，重则患青光眼、白内障、视网膜脱落等症。

② “肝主筋，其华在爪”。肝的精气充足，方能养筋，筋壮，肢体灵活自如，指甲丰满、光洁、透明，呈粉色；肝虚，筋气不舒，活动迟钝，指甲脆弱、凹陷、不透明，缺少血色。

③“肝气条达，心平气和”。肝气条达顺畅，人的精力旺盛，心平气和，与人交往亲和友善。如果肝淤气滞，则

会易生怒火，目光凶灼，脸呈绛色，体内臭气鼓胀，不愿听人讲话。

④ “肝阴足，血气旺”。肝阴，包括血液和全身筋与肌肉运动时所需要的润滑液。肝阴足，身体轻松，内心自信，不温不火；肝阴虚，则会头晕眼花，迎风流泪，腰膝酸软，筋张弛不利，失眠多梦，惊恐不安，烦躁、委屈爱哭，在女性则会表现为过早闭经或经血不止。

5 中医认为肝有哪些生理功能？

清代医学家周学海在《读医随笔》中说：医者善于调肝，乃善治百病。由此，我们可以看出肝对人体健康具有总领全局的重要意义。肝脏的生理功能主要有以下三方面：

（1）肝主疏泄

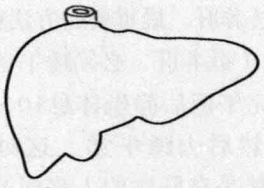
疏泄，即传输、疏通、发泄。肝脏属木，主生发。它把人体内部的气机生发、疏泄出来，使气息畅通无阻。气机如果得不到疏泄，就是“气闭”，气闭就会引起很多的病理变化，譬如出现水肿、淤血、女子闭经等。肝就是起到疏泄气机的功能。如果肝气郁结，就要疏肝理气。此外，肝还有疏泄情志的功能。人都有七情六欲、七情五志，也就是喜、怒、哀、乐这些情绪。这些情志的抒发也靠肝脏。肝还疏泄“水谷精微”，是指人们吃进去的食物变成营养物质，肝把它们传输到全身。

（2）肝主藏血

肝有贮藏血液和调节血量的功能。当人体在休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液贮藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝就排出其所储藏的血液，以供应机体活动的需要。如肝藏血的功能异常，则会引起血虚或出血的病变。若肝血不足，不能濡养于目，则两目干涩昏花，或为夜盲；若失于对筋脉的濡养，则筋脉拘急，肢体麻木，屈伸不利等。

（3）肝主筋

筋的活动有赖于肝血的滋养。肝血不足，筋失濡养可导致一系列症状，如前所述。若热邪炽盛，灼伤肝的阴血，可出现四肢抽搐、牙关紧闭、角弓反张等，中医称之为“肝风内动”。



肝为将军之官。

6 为什么把肝脏比作“化工厂”？

人们通常把肝脏比作一个“巨大”的化工厂。一方面：它是人体中所占比重最大的内脏（成年人的肝脏长径：25cm,上下径：15cm，前后径：16cm，体积：1400～1700ml。成年男性肝重1342克，女性重1234克）。更重要的是因为肝脏中所进行的一系列十分复杂的化学变化，要比一个现代的化工厂生产过程中的化学变化复杂得多。人体胃肠道吸收的各种营养物质，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素等，或有害的物质如毒物、毒素，都要经过肝脏来处理。因此把它比作是“巨大”化工厂一点也不夸张。如果没有了这个“化工厂”，我们人是无法存活一分钟的。

7 肝脏与血液有什么关系？

传统医学中，非常重视肝脏和血液的关系，称：“肝藏血……卧则血入于肝”。所以中药中的很多养血的药物都入肝，如：芍药、当归、熟地、鸡血藤等。这是因为，古人发现各种生命体中的肝脏都是充满血液的。中医就是根据肝和血的关系，发展出了“养血、活血、凉血、理血”的治疗肝脏疾病的用药原则。现代医学同样重视对于肝脏血液运行的研究，现代解剖学发现：肝脏由门静脉和肝动脉输送血液，并能对这些血液中所含的成分进行代谢、排泄和解毒，因此维持人的生命和健康。经肝脏处理的血液，由肝静脉流经下腔静脉输送到心脏，并由心脏供给全身。

8 中医养肝最重要的方法是什么？

中医养肝，最重要的方法就是睡觉。

（1）欲养肝，必须睡午觉。

吃完午饭后静坐休息10～30分钟的时间，然后去睡午觉，这对肝脏的保养，尤其是有肝病的人来说是非常必要的。肝脏是人体造血和用血的重要器官，身体内的营养成分也是要借助血液经由肠道经过静脉运送到肝脏的。但是，当人们在吃完饭后，尤其是午饭，因为午饭吃得一般都比较多，身体内的血液都集中到消化道内参与食物消化的活动，而且，有数据说明，当身体由躺下到站立，流入肝脏的血流量就要减少30%，如果再行走、运动，血液就又会有一部分流向手足，此时，流入肝脏的血流量就要减少到50%以上。如果肝脏处在供血量不足的情况之中，它正常的新陈代谢活动就会受到影响，从而导致对肝脏的不同程度的损害。特别是对于患有肝病的人，他们的肝脏本身的运转能力、抵抗损伤的能力都较平常人要弱一些，所以更要在吃饱饭后闭目养神

10～30分钟，通过午睡，使血液多流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分。

（2）欲养肝，必须科学地睡觉。

为了体力与劳力的恢复以及促进儿童身心的生长发育，我们必须保证睡眠时间。每天究竟需要多少小时的睡眠时间？正常人的睡眠时间应随年龄需要加以区别，新生儿至少一天要睡20小时，婴儿需要14～15小时，学前儿童需要12小时，小学生10小时，中学生9小时，大学生与成人一样需要8小时，老年人因新陈代谢减慢，睡眠需要6～7小时。睡眠时间过长或过短都不利于健康。

另外，在睡眠中，零晨2：00时是一个重要的时间，因为在这时，除了肝脏外，体内的大部分器官工作节律极慢。而肝脏正是利用这段较为安静的时间加紧把代谢后的有毒、有害物质排出体外，这仿佛清洁工正在进行全面地清洁、大扫除一样。所以不论几点钟失眠，都请不要在半夜两点钟失眠。我们需要按时休息提供给肝脏平静修整的时间。



养肝最重要的方法就是睡觉。

9 养肝最忌什么？

养肝最忌发怒，因此要保持情绪稳定。快乐可以增加肝血流量，活化肝细胞。而怒气不仅伤肝，也是古代养生家最忌讳的一种情绪：“怒气一发，则气逆而不顺。”肝为“将军之官”，而将军动怒肯定不是什么好事，因此，在平时应尽量保持稳定的情绪。

动不动就想发脾气的人，在中医里被归类为“肝火上炎”，意指肝管辖范围的自律神经出了问题。在治疗上，一般会用龙胆泻肝汤来平肝熄火。透过发泄和转移，也可使怒气消除，保持精神愉快。另外，经常想一些好玩的、有趣的事，也会增加脑内分泌更多使身心愉



怒伤肝

悦的化学物质。

如果一个人经常发怒，肯定会影响到肝。如果肝气过旺的话，容易诱发高血压病。所以，高血压病患者一定要注意保养肝气，保持情绪稳定，保持一种平和的心态。心脑血管疾病患者，平时应注重保养肝气，如果好激动，爱发火，就很容易诱发脑卒中、脑梗死。如果情绪不稳定又有肝气虚的情况，就会引起虚脱。因此，保持情绪的稳定是养肝的重中之重。

10 养肝食品有哪些？

养肝就多吃些护肝食品，下列食物有养肝的功效。

（1）强肝健胰的荔枝

据《本草纲目》记载，荔枝有强肝健胰的功效，对增强精力、促进血液循环有很好的效果。不过要注意的是，荔枝很容易上火，吃得太多会流鼻血或引起牙痛，因此要注意适量。

（2）解毒的猪血汤

肝脏是人体的消毒器，因此，多吃一些解毒的食物有利于减轻肝脏的负担。据《本草纲目》记载，猪血有解毒的作用，可用于中风、头眩、中满腹胀、毒疮等，有利于促进肝脏的功能。

（3）护肝、防醉酒的乌梅

喝醉酒对肝的伤害是非常大的。人如果喝酒喝多了，肝脏一时无法处理、分解酒精，醉酒就发生了，所以，为防醉酒，应首先护肝、保肝，加强肝脏的解毒作用，为了养肝，平日里最好少喝或者不喝酒。另外，可以喝些乌梅汤，常喝乌梅汤不但健脾养胃，而且有护肝、防醉酒的作用。

（4）西瓜是食疗“良药”

现代研究证明，西瓜汁及皮中所含的无机盐类有利尿作用，所含的配糖体具有降压作用，所含的蛋白酶，可把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，因此对肝炎病人非常适宜，是治肝炎的食疗“良药”。

11 怎样避免过度疲劳给肝脏带来的损伤？

你是否在平时经常熬夜加班，过度娱乐，然后再利用周末进行补觉，却感觉自己怎么都睡不够，如果你的回答是肯定的，那么你就要小心了，因为这很可能是肝脏在向你发出“过劳”的抗议信号。

疲劳其实是我们身体发出的正常警讯，适度的疲劳是在提醒你晚上应该舒舒服服地躺到床上，好好睡一觉以储备明天的能量。至于较长期的疲劳感，甚至睡很久还是觉得全身乏力，就有可能是肝脏受到了损伤。肝脏的损伤会致人体的免疫力下降，而且一些人原来已经受损的肝细胞也会难于修复并加剧恶

化，威胁我们的生命。所以，肝脏的保养刻不容缓，这就要求我们从日常作息以及生活态度着手，避免因过度疲劳而带来伤害。

①睡眠一定要充足，每天至少保证8小时的睡眠。

②调整工作心态，不要过度追求完美，量力而行地制订工作计划。

③积极进行体育锻炼，学会释放压力，培养多种兴趣爱好。

④保持良好的人际关系，多与朋友、家人交流、沟通。

⑤适时补充一些益于肝脏健康的食物。

12 最适合肝病患者的运动是什么？

1992年世界卫生组织提出，最好的运动是步行。对于心、肝、肾等脏器有问题的人，跑步会加重血氧供应不足，而散步每跨一步，脚底所受的冲击大约是体重的1～2倍，仅为跑步的1/3，最宜于肝病患者的保健和康复。

肝脏与人的情绪有很大的关联，出去散步，不但有利于增强肝脏的机能，加快病脏的恢复速度，更重要的是，它能让郁结的心情在散步的过程中，一起“散”走。

通过闲散和缓的散步，四肢自然而协调的动作，可使全身关节、筋骨得到适度的运动，再加上轻松畅快的情绪，能使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏，持之以恒则能身体强健、延年益寿。



肝病患者可通过散步来养生。

13 不同的肝病患者有怎样的散步方法？

一般而言，散步的原则是走多走少，因人而异，步调快慢，辨病制宜。具体的方法有如下几点：

（1）凡需要卧床休息的肝病患者，每天有大部分时间在输液，虽自觉周身无力、懒于起床，但即使在房间内或走廊里走一走，哪怕几分钟也是很有益的。

（2）病情反复，适时散步。凡病情时轻时重的患者，在病情稍有好转、医生允许活动时，应抓紧时间散步，并随时根据病情自己调整散步的时间和速度。

（3）阴虚内热，赤脚散步。不少慢性肝病患者有口干舌燥、心烦易怒、手脚心发热不舒服等症状，这是久病耗

伤，阴虚内热所致，应采用赤脚散步的方法辅助治疗，在铺有卵石的路面上赤脚散步效果更好，因为通过脚底按摩，可以起到保肝益阴、舒筋活血的作用。

（4）腰膝酸软，倒行散步。倒行，即反其道而行之，一般散步是前进，而倒行散步则是一步步往后退。据观察，倒行的优点是较好地让腰椎骨骼、腓肠肌、背阔肌等得到必要的锻炼，能有效地缓解因慢性肝病引起的腰膝酸软等症。

（5）失眠多梦，睡前散步。肝病不论在早期还是在晚期，都会产生睡眠障碍，尤其是在早期阶段，因苦恼、焦虑、恐惧等最容易引起失眠、多梦等症，又因为大多数安眠药都要经过肝脏解毒，所以想用安眠药又不敢用。躺在床上睡不着，越害怕越紧张，就越无法放松，这往往导致失眠更严重。因为放松是睡眠的重要前提，而让肝病患者的精神、心理和身体放松最好的方法莫过于散步，尤其是睡前在绿树丛中散步，能让您轻松安然入睡。

14 气功对肝病患者有什么好处？

气功对人的养生有着莫大的作用，它可以提高人体的免疫力，增强体质，使机体内部调节功能加强，用自身的力量杀灭病毒，对机体、对肝脏起保护作用。同时，气功可以增强机体各个系统的功能，对消除肝炎患者的临床症状有积极的意义。

许多气功功法都有搅舌吞津的程序，实验证明，搅舌吞津对消化系统和全身免疫功能都有一定的促进作用。另外，气功要求腹式呼吸，这可以使膈肌的运动幅度加大，不仅可以减少心脏负荷，促进血液循环，也可对腹部脏器起到一定的按摩作用，促进肠蠕动，从而改善肝病病人的消化道症状。

此外，研究证明，进行气功锻炼后，肝细胞的分泌作用增强。所以，肝病病人练气功是非常有益的，它不仅可以改善病人的临床症状，而且随着机体免疫力的增强，对肝细胞的修复再生以及杀灭肝炎病毒都有积极的意义。肝炎病人，尤其是慢性肝炎病人可以根据自己的实际情况，选择合适的气功功法防病祛病。



气功对肝病患者很有好处。

15 怎样防治脂肪肝？

正常人在摄入结构合理的膳食时，肝脏的脂肪含量约占肝脏重量的3%～5%，但在某些异常情况下，肝脏的脂肪量则明显增加。当肝脏的脂肪含量超过肝脏重量10%时，就称脂肪肝。肥胖是造成脂肪肝的重要原因，营养素摄入不足、酗酒、糖尿病、肝炎病人吃糖过多也会引起脂肪肝。脂肪肝前期症状隐蔽，往往在体检时因无触痛性肝大而被发现，但也可因右上腹痛、触痛及黄疸而被发现。常有肝区疼痛或不适，食欲减退，皖腹痞胀，便溏，少数可有轻度黄疸。

脂肪肝多与进食不当有关，如摄取过多脂肪、胆固醇或甜食以及长期饮酒等。防治脂肪肝就要注意饮食：

①控制热量会使体重逐渐下降，有利于肝功能恢复。忌食用高热量的食物。

②高蛋白可保护肝组织并促进已损害肝细胞的再生，防止脂肪浸润。控制碳水化合物摄入比减少脂肪更有利于减轻体重和治疗脂肪肝。特别要控制进食蔗糖、果糖、葡萄糖和含糖多的糕点等。可以多食用牛奶、燕麦、玉米、鱼类。

③饮食不宜过分精细，主食应粗细粮搭配，多吃蔬菜、水果及菌藻类，以保证摄入足够数量的食物纤维。这样既可增加维生素、矿物质供给，又有利于代谢废物的排出，对调节血脂、稳定血糖水平都有良好作用。

16 肝硬化患者怎样调理身体？

肝硬化由一种或几种病因长期或反复作用引起，是一种常见的慢性、进行性、弥漫性的肝病。20～50岁男性为肝硬化的高发人群，发病多与病毒性肝炎、嗜酒、某些寄生虫感染有关。传染性肝炎是形成肝硬化的重要原因。肝硬化患者常有肝区不适、疼痛、全身虚弱、倦怠和体重减轻，也可以多年无症状显示。还会引起黄疸、厌食等并发症状。

肝硬化患者应在生活中调理好自己的身体，那么该如何调理呢？对于肝硬化患者，静养，情绪，禁酒是必备的三要素。

静养：祖国医学认为肝为阴脏，主动喜静。因肝藏血却又赖以养，动则血行，静则血止，古人有“人卧血归于肝”之说。当机体剧烈活动或情绪激动时，肝脏把其所贮存的血向机体外围输布，以供机体需要;当机体休息时，全身活动时少，机体外围血液需求量相对减少，部分血液归藏于肝，以达到养肝和恢复肝功能的目的。因此，肝硬化患者需要静养来养肝和恢复肝功能。

情绪：怒伤肝，此为第一大忌。肝硬化患者易烦躁激怒，暴怒的情绪变化会刺激机体发生应激反应，使人体内分泌系统发生改变。激怒时引起分泌肾上腺素，刺激肝细胞使肝细胞内的GPT分泌到血清中，使肝细胞愈加受损。因此，肝硬化患者一定要保护心情的通

达，配合医生治疗。

禁酒：肝硬化患者必须禁酒。因肝脏几乎是酒精代谢、分解的唯一场所。大量研究表明，酒精对肝脏有直接的损伤作用，患者切不可掉以轻心。有人认为少量饮酒或偶尔饮酒并无大碍，其实不然。任何含有酒精的溶液，即使含量再小，进入机体后都需要肝脏的分解在肝细胞严重受损、肝脏本身也已出现纤维硬化时，再饮酒加重肝脏负担，岂不是对肝脏落井下石。总之，肝硬化患者饮酒，百弊而无一利，须禁止饮用。

17 胆有哪些生理功能？

胆的生理功能主要是贮藏排泄胆汁和主决断。

（1）贮藏和排泄胆汁

胆汁来源于肝，由肝精肝血化生，或由肝之余气凝聚而成。胆汁生成后，进入胆腑，由胆腑浓缩并贮藏。贮藏于胆腑的胆汁，在肝气的疏泄作用下排泄而注入肠中，以促进饮食水谷的消化和吸收。若肝胆的功能失常，胆汁的分泌排泄受阻，就会影响脾胃的受纳腐熟和运化功能，而出现厌食、腹胀、腹泻等症状。若湿热蕴结肝胆，以致肝失疏泄，胆汁外溢，浸渍肌肤，则发为黄疸，出现目黄、身黄、小便黄等症状。

相对于肝气升发，胆气以下降为顺，若胆气不利，气机上逆，则可出现口苦、呕吐黄绿苦水等症状。

（2）参与精神情志活动

胆主决断，是指胆在精神情志意识思维活动中，具有判断事物、作出决定的作用。人对事物的决定和判断能力与胆的功能有关。胆气豪壮之人，剧烈的精神刺激对其所造成的影响较小，遇事判断准确，临危不惧，勇敢果断；胆气虚怯之人，在受到不良精神刺激的影响时，则易于形成疾病，出现胆怯易惊、善恐、失眠、多梦等精神情志异常的病变。

18 胆病大多是由什么原因引起的？

胆病主要是指胆囊炎和胆结石，致病的原因大多是不良的生活习惯。经常不吃早餐，会使胆汁中胆酸含量减少，胆汁浓缩，胆囊中形成结石。另外，晚饭后常躺着看电视、报刊，饭后立即睡觉，晚餐摄入高脂肪等，也会使胃内食物消化和排空缓慢，食物的不断刺激又引起胆汁大量分泌，这时由于体位处于仰卧或半仰卧，便会发生胆汁引流不畅，在胆管内淤积，导致形成结石。如果经常吃甜食，过量的糖分会刺激胰岛素的分泌，使糖原和脂肪合成增加，同时胆固醇合成与积累也增加，造成胆汁内胆固醇增加，易导致胆结石。

19 养护胆的具体方法有哪些？

胆通过贮存和排泄胆汁来帮助肠胃消化、吸收营养，所以养好胆非常重要，养护胆的具体方法有：

①保持心情舒畅，有利于舒肝利胆。

②可食用一些舒肝胆的食物，如萝卜、青菜、水果等，少吃油腻食物，中药中的加味逍遥丸也有很好的舒肝胆作用。

③可做一些肝胆拍打动作，肝胆均位于右肋下，早晚用手掌同时拍打两肋下30次有养肝胆的作用。

20 如何防治胆结石？

预防胆结石应注意饮食调节，膳食要多样；饮食以温热为宜，以利胆管平滑肌松弛，胆汁排泄；少量多次喝水可加快血液循环，促进胆汁排出，预防胆汁淤滞，利于消炎排石。此外，富含维生素A和维生素C的蔬菜和水果、鱼类及海产类食物则有助于清胆利湿、溶解结石，应该多吃。每晚喝一杯牛奶或早餐进食一个煎鸡蛋，可以使胆囊定时收缩，排空，减少胆汁在胆囊中的停留时间，有效预防胆结石。坚果类食物也是预防胆结石的绝佳选择。

绝对不吃内脏、蛋黄等富含胆固醇的食物；禁食如马铃薯、地瓜、豆类、洋葱等容易产生气体的食物。脂肪含量多的高汤也在禁忌之列；少吃生冷、油腻、高蛋白、刺激性食物及烈酒等易助湿生热，使胆汁淤积；加工食品和高糖分的食物也要避免进食。

另外，要注意运动，起居要有常，睡眠要充足。

第三节 脾胃养生：胃口好，身体才好

Piwei Yangsheng Weikou Hao Shenti Cai Hao

胃与脾相表里。脾主运化，胃主受纳；脾气主升，胃气主降调理脾胃，滋养后天，是身体健康的根本。

1 《黄帝内经》认为脾胃有怎样的重要性？

脾胃在人体中的地位非常重要，《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中里面讲到："脾胃者，仓廪之官，五味出焉。"将脾胃的受纳运化功能比做仓廪，也就是人体内的"粮食局长"，身体所需的一切物质都归其调拨，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。如果脾胃气机受阻，脾胃运化失常，那么五脏六腑无以充养，精气神就会日渐衰弱。

有人说脾胃是人体的能量之源头，和家里没电什么都干不了是一样的道理。此话不假，脾胃管着能量的吸收和分配，脾胃不好，人体电能就乏，电压低，很多费电的器官都要省电，导致代谢减慢，工作效率降低或干脆临时停工。五脏六腑都不能好好工作，短期还可以用蓄电池的能源，透支肝火，长期下去就不够用了，疾病就来了。由此看来，养好后天的脾胃"发电厂"有多么重要。



脾胃为气血生化之源。

2 《黄帝内经》认为脾有哪些生理功能？

脾位于中焦，腹腔上部，在膈之下。脾的主要生理功能包括：

（1）脾主运化

一是运化水谷的精微。饮食入胃，经过胃的腐熟后，由脾来消化吸收，将其精微部分，通过经络，上输于肺，再由心肺输送到全身，以供各个组织器官的需要。二是运化水液。水液入胃，也

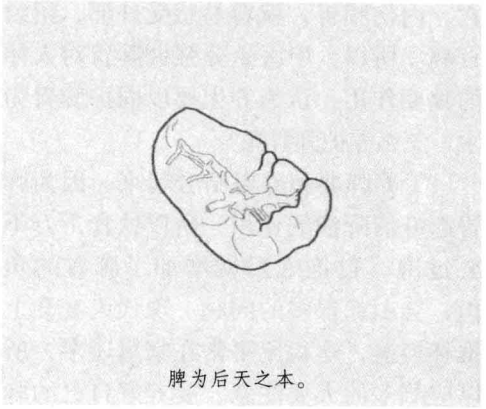
是通过脾的运化功能而输布全身的。若脾运化水谷精微的功能失常，则气血的化源不足，易出现肌肉消瘦、四肢倦怠、腹胀便溏，甚至引起气血衰弱等症。若脾运化水液的功能失常，可导致水液潴留，聚湿成饮，湿聚生痰或水肿等症。

（2）脾主升清

脾主升清是指脾主运化，将水谷精微向上输送至心肺、头目，营养机体上部组织器官，并通过心肺的作用化生气血，以营养全身。

（3）脾主统血

所谓脾主统血，是指脾有统摄（或控制）血液在脉中运行而不致溢出脉外的功能。其实质是渊源于脾的运化功能，机制在于脾主运化、脾为气血生化之源，脾气健运，则机体气血充足，气对血液的固摄作用也正常。



脾为后天之本。

3 《黄帝内经》认为胃有哪些生理功能？

“胃者，水谷之海，六腑之源也”，这是我们祖先对胃的生理理功能的总结。现代医学研究发现，胃具有接收、贮存、分泌、消化、运送等多种功能。

（1）接受功能

食物经口腔、食道而进入胃内。如果胃的贲门部功能障碍，食物可能难以顺利进人胃。

（2）贮存功能

胃的最大容积可达3000毫升。当我们进食的食物进入胃内，胃壁随之扩展，以适应容纳食物的需要，这种功能就是胃的贮存功能。而且胃壁还具有顺应性，使胃内的压力与腹腔内的压力相等，当胃内容量增加到1500毫升以上时，胃腔内的压力和胃壁的张力才有轻度增高。此时，人就会感觉到已基本“吃饱”了。

（3）初步消化功能

胃壁能分泌胃酸和胃蛋白酶，在二者的共同作用下能使食物中的蛋白质初步分解消化，而且还能杀灭食物中的细菌等微生物。

（4）运送及排空功能

食物一旦进入胃内可刺激胃蠕动，起始于胃体以上，逐渐向幽门方向蠕动。一般进食后早期蠕动较弱，1小时之后按每分钟3次的频率蠕动。蠕动能使食物与胃液充分混合，使食物形成半液状的食糜。食糜进人胃窦时，胃窦起排空作用，将食糜排入十二指肠；由此完成胃的最后一项工作。胃窦部之所以能将食物排入十二指肠是因为窦部肌肉比较厚，收缩力强和蠕动速度快，所形成的压力比十二指肠球部为高。

4 如何养护脾胃？

中医认为：“脾胃内伤，百病由生”。脾胃为后天之本，气血生化之源，关系到人体的健康，以及生命的存亡。内伤脾胃，就容易感受外邪，招致百病。所以，中医十分强调脾胃对人体的重要作用，认为养生要以固护脾胃为主。怎么养护脾胃呢？

①养脾要和养胃结合起来。因为脾胃起升清降浊的作用，所以饮食千万不要过饱，过饱之后就增加了脾胃的负担，会引起很多的问题。现代人宴会上推杯换盏，吃得比平常在家里还多，所以应酬多的人要注意，要养好自己的脾胃，吃得七八分饱，就不能再吃了，这一点是非常重要的。

②做一些运动、按摩。适当运动可以帮助“脾气”活动，增强其运化功能。青年人可用仰卧起坐功，在每天起床和睡前做20～40次；老年人则宜用摩腹功，即仰卧于床，以脐为中心，顺时针用手掌旋转按摩。因为脾胃是在中焦的位置，如果直接按摩脾胃会不舒服，所以可以拍打、按摩位于上面的中丹田（膻中穴）和按摩下面的下丹田。膻中穴和下丹田之间就是脾胃，所以在膻中穴和下丹田两个位置要多做一些按摩，这有助于脾胃的调养。

③要注意饮食。可以多吃利脾胃、助消化的食物，而不要吃那些不利于消化的东西。夏天尤其要注意养脾，因为脾位于人体中部，按中医学所划分的季节，有“脾主长夏”之说。长夏还有一种说法就是农历的六月。这个时候天气炎热，湿热蒸炎，四肢困倦，精神疲惫，身热气高，人体消耗较大，需要加强脾的护养。人们往往喜欢多食冷饮，生冷食品容易伤脾，造成脾失健运，造成很多人不思饮食、乏力等。通过养脾可开胃增食，振作精神。另外，夏天过后是秋冬季，脾胃功能不好，则易在秋冬季生病。

5 为什么说胃是人体的第二张脸？

我们都知道胃是人体的加油站，人体需要的能量都来源于胃的摄取，但很少有人清楚胃的另一个重要功能——胃是人体的第二张脸。

虽然你看不见你的胃，但它每时每刻都反映着你的情绪变化。当你处于兴奋、愉悦、高兴的情绪状态时，胃的各种功能发挥正常甚至超常，消化液分泌增加、胃肠运动加强、食欲大增。如果你处于生气、忧伤、精神压力很大的消极情绪状态，就会使胃液酸度和胃蛋白酶含量增高，胃黏膜充血、糜烂并形成溃疡。在你悲伤或恐惧的时刻，胃的情形更糟——胃黏膜会变白、胃液分泌量减少、胃液酸度和胃蛋白酶含量下降，导致消化不良。

6 做哪些摇摆运动可加强胃肠功能？

胃是一个特殊的器官，酸甜苦辣、荤素五谷都要在胃里消化，而胃又是一个颇为娇嫩的器官，不注意保养便可能出现问题。做一些摇摆运动可通过脊柱的轻度活动减轻局部疼痛、肌肉麻痹，还可以带动胃肠的活动，从而加强胃肠功能，对防治便秘、肠粘连、腹胀、腹痛等有良好效果。

①仰卧式：去掉枕头，平躺在硬床上，身体伸成一条直线；脚尖并拢，尽力向膝盖方向钩起；双手十指交叉，掌心向上，放于颈后；两肘部支撑床面。身体模仿金鱼游泳的动作，快速地向左右两侧做水平扭摆。如果身体难以协调，可以用双肘与足跟支撑，帮助用力。练习协调之后，可以逐渐加快速度。每次练3～5分钟，每天练习2次。

②俯卧式：身体俯卧，伸成直线。两手十指交叉，掌心向上，垫于前额下。以双肘尖支撑，做迅速而协调的左右水平摆动。

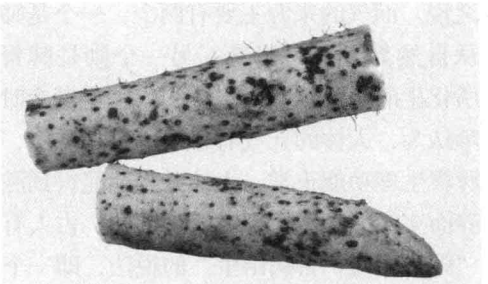
③屈膝式：仰卧，双手十指交叉，垫在颈后，掌心向上。两腿并拢屈膝，脚跟靠近臀部。摆动时以双膝的左右摇动来带动身体的活动，向左右两侧交替扭转。开始时幅度可小，熟练后可加大幅度，加快频率。

7 益气补脾为何要多吃山药？

生活中的你如果经常流口水、眼皮耷拉，说明你的脾就不好，这个时候就需要补脾。而补脾山药是最好的选择。

山药又称薯蓣、薯药、长薯，为薯蓣科多年生缠绕草本植物。山药中以淮（怀）山药为最，是一种具有高营养价值的健康食品，外国人称其为“中国人参”。山药口味甘甜，性质滋润平和，归脾、肺、肾经。中医认为它能补益脾胃、生津益肺、补肾固精。对于平素脾胃虚弱、肺脾不足或脾肾两虚的体质虚弱，以及病后脾虚泄泻、虚劳咳嗽、遗精、带下、小便频数等非常适宜。

《本草纲目》对山药的记载是：“益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。”因为山药的作用温和，不寒不热，所以对于补养脾胃非常有好处，适合胃功能不强，脾虚食少、消化不良、腹泻的人食用。患有糖尿病、高血脂的老年人也可以适当多吃山药。用山药50克、茯苓50克、炒焦粳米250克煮食是一道很好的补脾药膳。



山药对补养脾胃非常有好处。

8 为什么说最养胃的是小米？

小米是最养胃的食物，小米又称粱米、粟米、粟谷。其富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B2、烟酸和钙、磷、铁等营养成分。由于小米非常易被人体消化吸收，故被营养专家称为“保健米”。

中医认为小米有和胃温中的作用，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，内热者及脾胃虚弱者更适合食用它。有的人胃口不好，吃了小米后能开胃又能养胃，具有健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。

小米适合做成小米粥食用，它可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养粥。对脾胃虚弱，或者在夏季经常腹泻的人来说，小米有很好的补益作用。与山药熬粥，可强健脾胃；加莲子同熬，可温中止泻；食欲不振的，可将小米加糯米与猪肚同煮而食，方法是将小米和糯米浸泡半小时后，装到猪肚内，炖熟后吃肉喝汤，内装的小米和糯米取出晾干，分次食用。小米磨成粉，可制糕点，美味可口。



小米粥最养胃。

9 怎样通过补气养护脾胃？

中医认为，气是维持人体生命活动的基本物质。古时判断一个人的生死，常常摸一摸其嘴里还有没有气，有气则生，无气则死，所以有“人活着就是一口气”之说。而气的来源主要有两个，一个是肺从自然界吸入的清气，另一个则是脾胃所化生的水谷精微之气。明代医学家李时珍认为，人体的元气有赖于脾胃之滋生，脾胃生理功能正常，人体元气就能得到滋养而充实，身体才会健康。因此，古人有“脾胃内伤，百病由生”的说法，即一个人如果脾胃不好，阳气就会不足，各种疾病也就随之而来。

宋金时期著名医学家李东垣是“补土派”（五行中“胃”对应“土”）的代表人物，他以“人以脾胃中元气为本”的原则，结合当时人们由于饮食不节、起居不时、寒温失所调导致的胃气亏乏的现状，创制了调理脾胃的代表方剂——补中益气汤。方药组成如下：

组成：黄芪1.5克（病甚劳役，热甚者3克），甘草1.5克（炙），人参0.9克（去芦），当归身0.3克（酒焙干或晒干），橘皮0.6～0.9克，升麻0.6～0.9克（不去白），柴胡0.6～0.9克，白术0.9克。

用法：上药切碎，用水300毫升，煎

至150毫升，去滓，空腹时稍热服。

功用：补中益气，升阳举陷。

主治：脾胃气虚，少气懒言，四肢无力，困倦少食，饮食乏味，不耐劳累，动则气短；或气虚发热，气高而喘，身热而烦，渴喜热饮，其脉洪大，按之无力，皮肤不任风寒，而生寒热头痛；或气虚下陷，久泻脱肛。

10 怎样从心理上养胃？

在心理上，养胃最重要的是要学会舒压。

（1）通过各种方法舒缓压力

保持健康的心态，尽量避免情绪持续波动。如果出现了心理问题，不要孤立自己，其实有很多可以求助的对象，比如向好友倾诉，即便他（她）不能帮你解决问题，倾诉的本身也会舒缓您的异常情绪；去专业的心理咨询机构咨询，从业人员具备专业的心理知识，能有针对性地选择不同的心理治疗方法，帮助您摆脱困扰；上互联网，通过网络可以表达、宣泄自己的情感，而且还能很好地保护自己的隐私。

（2）学会自我开导

首先要客观认识现代社会，压力大、工作强度高是普遍现象，当您处于不利环境时，要善于排遣不良情绪，可通过听音乐、读书、进行体育锻炼等调整心态，必要时可暂停工作或调换一个相对轻松的工作，以便修养身心。此外，要正确评估自己的能力，过高地估计自己可能造成不必要的挫败感。

（3）及时就诊

心理因素会导致或加重胃肠道疾病的发生和发展，反过来，胃肠道疾病同样也会影响患者的心理状态。因此，当患者出现消化道症状时应及时就诊，尽快明确病因，进行有效的治疗，以免疾病进一步恶化。

11 年老脾胃虚弱如何养生？

人到老年，消化液减少、机械性消化功能减弱，很容易造成消化不良、脾胃虚弱。因此，老年人在养生方面，一定要注意日常饮食。

（1）节制饮食，不偏食

老年人由于脾胃虚弱故食物消化较为困难，吃完饭后常有饱胀的感觉。因此，老年人每餐应以七八分饱为宜，尤其是晚餐更要少吃。另外，为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要吃一点，如有可能，每天的主副食品应保持10种左右。

（2）饮食宜清淡、宜慢

朱丹溪在《茹淡论》中说："胃为水谷之海，清和则能受；脾为消化之器，清和则能运。"又说，五味之过，损伤阴气，饕餮厚味，化火生痰，是"致疾伐命之毒"。所以，老年人的饮

食应该以清淡为主，要细嚼慢咽，这是老年人养阴摄生的措施之一。有些老年人口味重，殊不知，盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压增高。为了健康，老年人一般每天吃盐应以6～8克为宜。另外，进食过快也对健康不利。细嚼慢咽可以减轻胃肠负担促进消化，而且吃得慢些也容易产生饱腹感，防止进食过多，影响身体健康。

（3）饭菜要烂、要热

老年人的生理特点是脏器功能衰退，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。故补益不宜太多，多则影响消化、吸收的功能。另外，老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，因此，要特别注意照顾脾胃，饭菜要做得软一些，烂一些。老年人对寒冷的抵抗力差，如吃冷食可引起胃壁血管收缩，供血减少，并反射性引起其他内脏血循环量减少，不利健康。因此，老年人的饮食应稍热一些，以适口进食为宜。

（4）多吃蔬菜、水果

新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管和防癌防便秘有重要作用，每天的蔬菜摄入量应不少于250克。另外，各种水果含有丰富的水溶性维生素和金属微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。为保持健康，老年人在每餐饭后应吃些水果。

12 哪些小动作可以帮助改善老年人脾胃虚弱？

“口漱”和“叩齿”等几个鼓腮动作，就能够帮助老年人改善脾胃虚弱、消化不良。

“口漱”，即空口反复鼓动两边腮部；“叩齿”，即上下齿轻轻相叩。除此之外，老年人还可以用舌尖轻舔上颚、用舌头摩擦口腔内侧的牙龈、舌头在舌根的带动下在口腔内前后蠕动。只需少许时间，你的口腔内就会分泌出大量的唾液。咀嚼口香糖也可以刺激唾液的分泌。咀嚼的好处是会令人频繁吞咽口水，令重碳酸盐的水平增加，有助于降低酸性，缓解消化不良造成的不适。

另外唾液还含有大量的淀粉酶以及来自于颌下腺的表皮生长因子等。淀粉酶专门用于消化淀粉，将其转化为更小分子的单糖（如葡萄糖）和寡糖（如蔗糖）。因而，增加唾液就等于增强了消化能力。我们常常看到，自然界中的动物受伤后，往往会用舌头舔自己的伤口，让唾液遍及创口，一为杀菌，二为加速创口愈合。这是因为唾液中的表皮生长因子是一种能刺激加速表皮细胞生长的蛋白质，还对创口起到修复的作用。同样，老年人的食管和胃黏膜都不同程度上存在一定的破损，“口漱”与“叩齿”所产生的大量唾液，有助于食管上皮及胃黏膜的修复。

13 如何自测胃肠疾病？

胃肠病历来被医家视为疑难之证，一旦得病，应及时治疗、长期服药，才能控制或治愈。

而种类繁多的胃肠疾病常常又没有典型的症状，故而常常被人忽视。胃肠疾病多凸显于饭后，人们应仔细注意饭后有无明显症状出现，注意体会、自检，尽早发现胃肠疾病，以得到及时地治疗。

①如果出现时有胸骨后受阻、停顿、疼痛感，且时轻时重的情况，这就有可能处于罹患食道炎、食道憩室或食道癌早期的边缘阶段。

②如果饭后饱胀或终日饱胀，嗳气但不反酸，胃口不好，体重逐渐减轻，面色轻度苍白或发灰，则可能是慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。

③如若经常在饭后2小时左右出现胃痛，甚至半夜疼醒，吃点东西可以缓解，常有反酸现象，秋冬季节容易发作，疼痛在上腹偏右，有节律，这就是十二指肠溃疡或十二指肠炎症的典型症状。

④饭后腹部胀痛，常有恶心、呕吐，偶可呕血，过去有胃病史近来加重，或过去无胃病近期才出现，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，在脐上或心口处摸到硬块。这种情况应高度警惕，因为有可能是胃癌。

⑤如果饭后上中腹痛，或有恶心、呕吐、积食感，病的时间可能已经很长；疼痛有规律，如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作，可能是患了胃溃疡。

⑥过敏性肠炎的症状主要表现为：饭后立即腹泻，吃一顿泻一次，稍有受凉或饮食不当就发作。也有可能时而腹泻时而便秘，腹泻时为水样，便秘时黏液较多，有时腹胀有便意而上厕所又无大便，数年不见消瘦。

⑦急性胃肠炎、急性痢疾病因主要是饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻，可伴有呕吐、畏寒发热。

14 如何防治胃炎？

胃炎与饮食习惯有密切的关系，摄入过咸、过酸、过粗的食物，反复刺激胃黏膜，还有不合理的饮食习惯，饮食不规律，暴饮暴食等都可导致胃炎。

预防急性胃炎应戒烟限酒，尽量避免阿司匹林类药物的损害，生活应有规律，避免进食刺激性、粗糙、过冷、过热食物和暴饮暴食，注意饮食卫生，不吃腐烂、变质、污染食物。饮食中可多吃卷心菜，其中的维生素U具有健脾功效，起到预防胃炎的作用；山药能促进消化，增强胃动力；玫瑰花茶可以缓解胃部不适，避免胃炎滋生。

胃炎患者要多吃高蛋白食物及高维生素食物，可防止贫血和营养不良，如瘦肉，鸡，鱼，肝肾等内脏以及绿叶蔬菜，西红柿，茄子，红枣等。要注意食物酸碱平衡，当胃酸分泌过多时，可喝

牛奶、豆浆，吃馒头或面包以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化。急性胃炎患者宜吃有清胃热作用的清淡食品，如菊花糖、马齿苋等。慢性胃炎患者宜喝牛奶、豆浆等。胃酸少者可多吃肉汤、山楂、水果等，少吃花生米。要避免食用引起腹胀气和含纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。

15 可预防与治疗胃病的穴位有哪些？

中医将与消化器官有关的疾病总称为脾胃病，并以食物由胃进行消化，脾脏帮助吸收，血液将营养分布到全身的原理来解释。因此，能有效治疗肠胃疾病的穴位即是能有效治疗脾脏疾病的穴位。脾俞与胃俞分别位于脊椎左右1.5厘米、第12胸椎凸起处的下方。

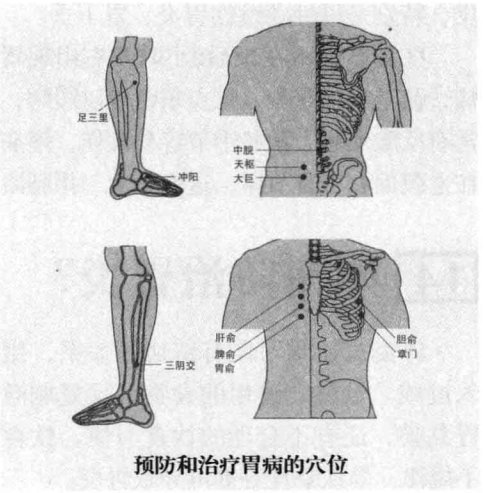
当肠胃状况不佳时，脊椎会产生僵硬现象，只要利用针灸、电器疗法治疗腹部的章门，背中央的肝俞、胆俞、脾俞等胃的六个灸点，即可获得疗效。

如果腹部发生胀气、打嗝、恶心、消化不良等情况，可以针灸或按摩心窝到肚脐正中央的中脘穴，即可达到治疗效果。

中医认为，胃的穴位是中脘，也就是西医所说的，能调节胃、肝脏、胆囊、胰脏、肠等机能的自律神经系统，它位于腹腔中。如果自律神经系统机能升高，就会导致肝脏、胃、肠等机能迟钝，因此可以采用适度刺激中脘穴的方法来达到控制自律神经机能的目的。

除此穴位外，还有可延年益寿的足三里穴、位于内踝骨上方3厘米处的三阴交穴，均具有强化肝肾及脾脏机能的功能，并可预防胰脏炎与胰脏癌。

总而言之，肠胃功能薄弱或调节能力不佳的人，只需以指压刺激位于背部的肝俞、脾俞、胃俞，腹部的中脘和章门，及足三里、三阴交等穴位，就可以预防和治疗胃病。



预防和治疗胃病的穴位

16 什么穴位治疗因胃下垂而引起的食欲不振？

正常人的胃十分端正地横亘于心窝中，而患有胃下垂的人的胃则呈细长下垂的状态。患有胃下垂的人，吃饭时就食欲不振，饭后又有腹胀感、心窝郁

闷、容易疲劳等现象。压揉手掌的穴位可以提高胃的消化、吸收功能。以指压法按压拇指根的拇指丘和小指根的小指丘可以改善食物消化与吸收的状况。

有胃下垂的人因胃消化食物的力量减弱，在按压拇指丘和小指丘时，必定会出现压痛感或有硬块，这种现象大都是两者出现其一，不可能有右手拇指丘和左手小指丘同时出现的状况。如果发现有硬块或压痛的话，就应该充分搓揉整个手掌，并轻松地摆动手掌，尽快使刺激达到反射地点，且正确地反应给胃。

穴位按摩每日至少压疗1～2次，用食指和中指同时按揉出现硬块的拇指丘或小指丘，大约5分钟就可感到舒畅感，约30分钟即可消除疼痛。按摩时务必放松心情，以免造成胃部紧张而无法传达刺激。不妨在看电视的轻松气氛下进行指压，直到发白的拇指丘和小指丘恢复粉红状，即表示已恢复正常状态。经常按压此二穴，可以提升胃机能、促进食欲、增加体重。要避免在饭前或饭后进行穴位按摩。

17 可治疗腹泻的穴位有哪些？

因食物中毒或压力过大而得过敏性大肠症候群并发生腹泻状况时，只需刺激位于腰部的大肠俞、小肠俞和腹部的几个穴位，即可达到治疗效果。

手三里、三阴交也具有预防因腹寒引起腹泻的功效。

足三里除能调整肠胃机能外，也是能够有效地治疗腹泻、便秘的穴位。

合谷是大肠系脉络上的穴位，指压此穴位可治疗腹泻、便秘。

二间是位于食指根（靠近中指处）的穴位，对于治疗腹泻、便秘具有特别好的效果。

慢性腹泻并不属于疾病，而是一种症状，代表体内某处可能隐藏有疾病。但是，当自觉有腹痛、排便次数增加、大便状态有异状，而且还有体重减轻、贫血等情形时，很可能是恶性肿瘤（癌），应及时就医。

18 什么穴位治疗胃痉挛？

治疗胃痉挛要穴——劳宫。劳宫穴在掌心横纹中，第三掌骨的桡侧，曲指握拳时，中指指尖所点处即是。胃痉挛指多因暴饮暴食或贪食生冷硬物而引起的胃部阵发性、痉挛性疼痛，有时伴有呕吐，属中医中的胃脘痛范畴。劳宫穴有调理三焦之气，治疗胃部疾患的作用。针刺劳宫穴可激发经络之气，使气血运行通畅，气调血顺，通则不痛，故能使痉挛缓解，疼痛消失。临床观察，针刺劳宫穴时，患者可感到一股热流到达胃部，疼痛立止。

梁丘穴的刺激疗法。梁丘穴在膝盖骨附近，脚用力伸直，膝盖骨的外侧

会出现细长肌肉的凹陷，手朝大腿方向，用力按压这个凹陷的上方，应会有震动感，这就是梁丘穴。微弱的刺激无法止住突然发生的胃痉挛，可用大拇指用力地按压，每次按压20秒，休息5秒再继续，如此重复几次，疼痛便会渐渐消退。刺激梁丘穴仅是一种紧急救护，如果出现剧痛不止，应到医院查明真正病因。

19 胃痛的运动疗法有哪些?

对有胃下垂、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病患者，为了自身的健康，不妨试着进行下列这些简单的健身体操法。

（1）3分钟体操：仰卧躺好，腰下垫个枕头，膝部弯曲，用双手抱住双腿触及腹部。每天早晚各做2～3分钟即可。如果能持续做此体操，不但可强化腹肌，还能辅助治疗胃下垂。

（2）饭后10分钟侧卧操：这是很适合胃弱者的体操。方法是身体侧横卧，右臂为枕，背肌稍稍弯曲，左脚稍微向前与右脚错开。由于胃的出口位于右侧，晚餐后如果能以这个姿势静卧10分钟，将有助于食物顺畅地流向肠。



健身体操有利于肠胃病治疗、康复。

第四节 肺脏养生：让身体气机畅通无阻

Feizang Yangsheng Rang Shenti Qiji Changtongwuzu

肺与心同居膈上，上连气管，通窍于鼻，与自然界之大气直接相通。肺主气，司呼吸；主宣发、肃降。肺主呼吸能使自然界的清气，通过肺进入体内，而体内的浊气通过肺呼于体外，让身体的气机畅通无阻。

1 《黄帝内经》认为肺有怎样的重要性？

《黄帝内经》中说肺是“相傅之官”，也就是说，肺相当于一个王朝的宰相，它必须了解五脏六腑的情况，这也是为什么中医一号脉就能知道五脏六腑的情况的原因。医生要知道人身体的情况，首先就要问一问肺经，问一问“寸口”。因为全身各部的血脉都直接或间接地汇聚于肺，然后散布全身。所以，各脏腑的盛衰情况，必然在肺经上有所反映，而寸口就是最好的一个观察点，通过这个点可以了解全身的状况。

肺为华盖，其位置在五脏六腑的最高处，负责气的宣发肃降。中医有“肺为水之上源”之说。一旦肺热或肺寒，宣发肃降功能失调，人的气机运行就会受阻，人就会生病，最典型的症状就是咳嗽。

2 肺与大肠是怎样的关系？

生命离不开两样东西，一是空气，一是食物。人体内负责运化空气的是肺，负责传导食物的是大肠。所以，肺经与大肠经相表里。

在五行里，肺与大肠同属金，肺属阴在内，大肠为阳在外。肺为“相傅之官”，主气；大肠为“传导之官”，变化水谷，传导糟粕。正因肺与大肠相表里，所以，大肠的邪气容易进入肺，肺的邪气也可以表现在大肠上。

一旦外邪进入了大肠，就会出现感冒发烧和“上火”等症状，有的人会喉咙、牙齿疼痛，有的人会出现痤疮、雀斑、酒糟鼻，有的人会腹胀、腹泻、便秘、上肢不遂。如果这时候不采取措施阻止外邪的进攻，外邪就会长驱直入，进入人体的内部，表现为较严重的肺部疾病。因此平时感冒发烧，如果不及时治疗，就容易转化成肺炎。

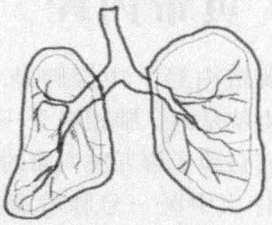
3 肺有哪些功能？

肺为“相傅之官”，是因为肺有以下三大功能，即肺主气，主肃降，主皮毛。

肺的第一大功能是主气，主全身之气。肺不仅是呼吸器官，还可以把呼吸之气转化为全身的一种正气、清气而输布到全身。《黄帝内经》提到“肺朝百脉，主治节”。百脉都朝向于肺，因为肺是一人之下，万人之上，它是通过气来调节治理全身的。

肺的第二大功能是主肃降。肺居在西边，就像秋天。秋风扫落叶，落叶簌簌而下。因此肺在人身当中，起到肃降的作用，即可以肃降人的气机。肺是肺循环的重要场所，它可以把人的气机肃降到全身，也可以把人体内的体液肃降和宣发到全身各处，肺气的肃降是跟它的宣发功能结合在一起的，所以它又能通调水道，起到肺循环的作用。

肺的第三大功能是主皮毛。人全身表皮都有毛孔，毛孔又叫气门，是气出入的地方，都由肺直接来主管。呼吸主要是通过鼻子，所以肺又开窍于鼻。



肺有两叶下垂，蔽心之前，故肺为相傅之官。

4 如何理解“肺主一身之气”？

肺主一身之气，是由于肺主呼吸作用而决定的。

肺主呼吸能使自然界的清气，通过肺进入体内，而体内的浊气通过肺呼于体外，肺吸进的清气与水谷之气结合形成宗气，所以说“肺为宗气之化源”。故《灵枢·邪客篇》说：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉”。《动输篇》又说：“其清气上注于肺，肺气从太阴而行之。其行也，以息往来，故人一呼，脉再动，一吸，脉亦再动，呼吸不已，故动而不止……”。可以看出，宗气贯注心脉，又通过心主血脉而布散周身，从而维持各脏腑组织器官的功能活动。而宗气的形成与肺有关，所以说“肺主一身之气”，或“诸气者，皆属于肺。”

肺主气，除上述“司呼吸”与“形成宗气”外，从《素问·经脉别论》说：“食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉……”的记载分析，古人似乎亦粗浅地认识到在体循环中的气体交换—体呼吸。经肺吸入的氧气“归心”，由“心主血脉”到全身各部组织，“脉气流经”与各部组织进行气体交换，变动脉

血为静脉血，然后再回“归于肺”，便是“肺朝百脉”，也可以说是“肺循环”。这是从现代医学观点分析“肺主一身之气”的另一个方面。

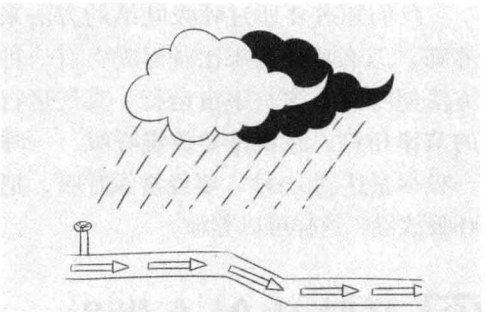
5 “宣发”与“肃降”怎么理解？

宣发与肃降，是对“肺司呼吸”、“肺主皮毛”、“通调水道”等生理活动的概括。

宣发，是指肺的宣散与输布功能，以及这种功能所体现的肺与皮毛的关系。主要表现在两个方面，一是通过肺“一呼一吸，宣降自然”进行气体交换，将体内浊气宣散至体外，二是肺气将卫气和津液等布散于周身以温润肌腠和皮毛，即《灵枢·决气篇》所说“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉”。“上焦开发”就是指肺气的宣发作用。

肃降，从字意来讲是清肃下降之意，是肺的又一生理特性，肺居胸中，为五脏六腑之华盖，其气以清肃下降为顺。肺的形态“虚如蜂窠，质地轻清松软，虚静而有弹性，为之橐籥，不容异物奎滞”，故称为“肃”，即清肃、清净之意。又肺居胸中，如“华盖”以覆诸脏，所以不论吸入之清气，还是“脾气散精，上归于肺”的水谷精微之气，均以下降为顺，若“雾露之溉气方能布散全身。所以“降”是概括气与水液等物质在肺气主司下的趋向，与“肃”二者是互为因果的。正因为肺气保证津气不断下降，才能维持肺内清肃的环境，正因有清肃的环境，肺气才能下降，津气才能得以下行，“通调水道”以使水津“下注膀胱”。起到促进和维护水液代谢的作用。所以古人称“肺为水之上源”。

宣发与肃降，是肺生理功能相辅相成的两个方面，二者生理上是相互协调的，病理上也是相互影响的。宣降正常，则肺气出入通畅，水道通调，呼吸调匀，水津下达。如果这种功能失去协调，就会发生“肺气不宣”或“肺失肃降”的病变，出现咳嗽、喘息，胸闷涨满，痰湿阻肺或水肿等症。



肺主通调水道，肺的宣发和肃降对人体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。

6 如何养护我们的肺？

中医提出“笑能清肺”，笑能使胸廓扩张，肺活量增大，胸肌伸展，能宣发肺气、调节人体气机的升降、消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力，

使肺气下降、与肾气相通，并增加食欲。清晨锻炼，若能开怀大笑，可使肺吸入足量的大自然中的“清气”，呼出废气，加快血液循环，从而达到心肺气血调和，保持人的情绪稳定。

饮食方面，可以多吃蒜。中医认为大蒜味辛、性温，可健胃、杀菌、散寒，适合于肺病患者食用。饮食养肺还应多吃玉米、黄豆、黑豆、冬瓜、番茄、藕、甘薯、猪皮、贝、梨等，但要按照个人体质、肠胃功能酌量选用。

呼吸方面，应注意保持周围空气的清新，因为肺的主要生理功能是进行体内外气体交换，吸清呼浊，即吸入氧气，呼出二氧化碳，保证机体对氧的需求，所以日常生活中养护肺最重要的是周围空气的清新。不管是家里还是单位，多开窗通风，保持干净，不要让垃圾长时间在屋里滞留。

此外，养肺要少抽烟，注意作息等。每天坚持跑步、散步、打太极拳、做健身操等运动，以增强体质，提高肺脏的抗病能力。



笑有益清肺。

7 怎样的呼吸方法可以养肺？

我们知道要通过呼吸吐纳的方法来养肺，怎么呼吸效果比较好呢？有一种方法使呼吸节律与宇宙运行、真气运行的节律相符，也就是要放慢呼吸，一呼一吸尽量达到6.5秒。要经常深呼吸，把呼吸放慢，这样可以养肺。

《黄帝内经》还介绍了一种闭气的呼吸方法，就是闭住呼吸，叫“闭气不息七遍”。这种闭气的方法有助于增强肺功能。具体方法是先闭气，闭住之后停止，尽量坚持到你不能忍受的时候再呼出来，如此反复七遍。

8 养肺功怎么做？

勤练养肺功有利于肺脏的健康，尤其是秋季。养肺功的具体方法如下：

①摩鼻、浴鼻

在夏秋交季之时，经常按摩鼻部很有好处。将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用双手拇指外侧滑鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴15～20次（迎香穴位于鼻唇沟与鼻翼交界处）。每天摩鼻1～2遍，可增强鼻的耐寒能力，亦可治伤风、鼻塞不通。如果每日清晨或傍晚，用冷水浴鼻则效果更好。方法是将鼻浸

在冷水中，闭气不息，少顷，抬头换气后，再浸入水中。如此反复3～5遍。亦可用毛巾浸冷水后敷于鼻上。

②摩喉

上身端直，坐立均可，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按搓，直至胸部。双手交替按搓20次为1遍，可连续做2～3遍。注意：按搓时，拇指与其他四指张开，虎口对准咽喉部，自颏下向下按搓，可适当用力。这种方法可以利咽喉，具有止咳化痰的功效。

③躬身撑体

端坐，全身放松，调匀呼吸，然后，两腿自然交叉，躬身弯腰，两手用力支撑，使身体上抬3～5次为1组。可根据个人体力，反复做3～5组。注意：两臂支撑要用力，用力时，宜闭息、不呼吸。身体上抬时，要尽量躬身；双腿自然交叉，是为了避免借下肢的力量支撑身体。所以，要用臂力，腿不要用力。这种方法可以通达肺气，疏通肺的经脉，具有调养肺气的作用，对风邪伤肺及肺气虚损均有调养的功效。

④捶背

端坐，腰背自然直立，双目微闭，放松，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3～5遍。捶背时，要闭气不息。同时，叩齿5～10次，并缓缓吞咽津液数次。注意：捶背时，要从下向上，再从上到下，沿背捶打，如此算1遍，先捶脊背中央，再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气，通脊背经脉，预防感冒着凉，同时具有健胃养肺的功效。

⑤冷水浴

冷水浴对提高身体耐寒能力，促进周身血液循环是十分有益的，它可以预防感冒、支气管炎，也可以改善心血管及神经系统的功能。进行这种锻炼可在夏末开始，先用温水，逐渐改用冷水，同时用毛巾擦身。长期进行这种锻炼，精神清爽，皮肤润泽，不易感冒。

9 肺水肿患者如何自我保健？

肺水肿是肺脏内血管与组织之间液体交换功能紊乱所致的肺含水量增加。本病可严重影响呼吸功能，是临床上较常见的急性呼吸衰竭的病因。肺水肿患者在积极治疗的同时要学会一些自我保健。

①根据病人体力，可积极参加一些适当的体育活动。如慢跑是一种最完整的全身性协调运动，能增加肺活量和耐力，慢跑时维持呼吸均匀，可使足够的氧气进入体内。太极拳、柔软操、步行等能增进身体健康，凡多年坚持锻炼的患者，比多休息少动者更能保持健康。

②注意营养，提高机体抵抗力。适当选用蛋白质含量较高又有丰富维生素的食品，如奶制品，蛋类，肉汁。平素饮食宜清淡，不宜过咸，并要定时定量。多吃蔬菜水果，少食海鲜之类，如海虾，黄鱼，带鱼等。还要戒酒戒烟。

③肺气肿病人冬季最怕冷，也很易患感冒，每次呼吸道感染后症状加重，肺功能也受影响，进行耐寒锻炼可以提高患者抵抗力。春季开始，先用两手摩

擦头面部及上下肢暴露部分，每日数次，每次数分钟，至皮肤微红为好，夏天在室内用毛巾浸于冷水中拧干后作全身摩擦，每日1～2次。秋后改用冷水擦脸。这样经耐寒锻炼后，可减少罹患感冒、呼吸道感染等疾病。

④肺气肿病人在肺部感染时，一定要卧床休息，遵照医嘱积极抗炎，解痉平喘，按时服药。进补不可操之过急，原则上以祛邪为主。感染控制后可逐步调补，若平时体倦乏力，易患感冒，属肺气虚者，可选用黄芪，人参，防风，白术等以补益肺气。

10 为什么肺水肿偏爱登山者？

如果登山队带着一副听诊器，或许会听到肺部在呼吸的时候会有清脆的发泡声音。这个清脆的声响是由于肺部增加了液体的缘故。经过研究证明，肺水肿更加偏爱登山者，四分之三的登山者可能患有一种少见的威胁生命的肺病（可在那些攀登到高海拔处的人身上发生），但很轻微。研究者说：因为他们肺内积聚的液体相对较少，所以基本上没有明显症状。这种疾病即为高山肺水肿症（HAPE），由于在低氧条件下肺压力增加，使得肺内液体增多，引起该病。

高山肺水肿症的症状包括呼吸急促、咳嗽和心率增快。研究者称，如果登山者的肺比常人大，可能会对肺提供一些保护作用。另外，逐渐增加海拔高度，并限制运动的强度，也可以预防HAPE。

11 肺结核患者为何不宜吃菠菜？

菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，并可清理人体肠胃的热毒。虽然菠菜是一种营养丰富的蔬菜，是人体健康的益友，但肺结核病人却不宜多吃菠菜。原因是菠菜富含草酸。据测定，每100克菠菜中含360毫克的草酸。而草酸进入人体后，极易与钙结合生成不溶性草酸钙，不能被吸收，造成人体缺钙，从而延缓病体痊愈。

因此，肺结核病人应少吃或不吃菠菜。若非吃不可的话，可先将菠菜在热水里焯一下，使部分草酸溶于水里，然后再捞出食用，这样人体就可减少一些草酸的摄入。



结核病人应少吃或不吃菠菜。

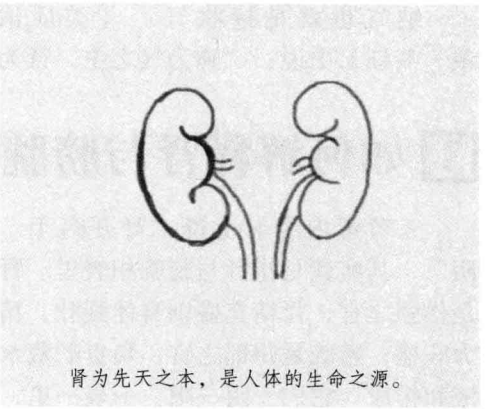
第五节 肾脏养生：让机体生命活力的源泉更加旺盛

Shenzang Yangsheng Rang Jiti Shengming Huoli De Yuanquan Gengjia Wangsheng

肾位于腹腔腰部，左右各一，与六腑中的膀胱相表里。肾主藏精，肾的精气盛衰，关系到生殖和生长发育的能力，肾是人体生命活动的原动力，故有『肾为先天之本』之说。

1 《黄帝内经》中关于肾的重要性有怎样的记载？

肾，俗称“腰子”，作为人体一个重要的器官，是人体赖以调节有关神经、内分泌免疫等系统的物质基础。肾是人体调节中心，人体的生命之源，主管着生长发育，衰老死亡的全过程。《黄帝内经》说：“肾者，作强之官，技巧出焉。”这就是在肯定肾的创造力。“作强之官”，“强”，从弓，就是弓箭，要拉弓箭首先要有力气。“强”就是特别有力，也就是肾气足的表现，其实我们的力量都是从肾来，肾气足是人体力量的来源。“技巧出焉”作何解释呢？技巧，就是父精母血运化胎儿，这个技巧是你无法想象的，是由父精母血来决定的，是天地造化而来的。



肾为先天之本，是人体的生命之源。

2 肾有哪些生理功能？

肾的功能主要有三个方面：主藏精，主水液代谢，主纳气。

（1）肾藏精

肾的第一大功能是藏精。精分为先天之精和后天之精。肾主要是藏先天的精气。肾还主管一个人的生殖之精，是主生殖能力和生育能力的，肾气的强盛可以决定生殖能力的强弱。

《内经·上古天真论》云：“女子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；……五八，肾气衰，发堕齿槁；……而天地之精气皆竭矣。”在整个生命过程中的生、

长、壮、老的各个阶段，其生理状态的不同，决定于肾中精气的盛衰。故《素问》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”平素应注意维护肾中精气的充盛，维护机体的健康状态。

（2）肾主管水液代谢

《素问·逆调论》：“肾者水脏，主津液。”这里的津液主要指水液。《医宗必读·水肿胀满论》说：“肾水主五液，凡五气所化之液，悉属于肾。”中医学认为人体水液代谢主要与肺、脾、肾有关，其中肾为最关键。一旦肾虚，气化作用就会失常，可发生遗尿、小便失禁、夜尿增多、尿少、水肿等。

（3）肾主纳气

纳气也就是接收气。《类证治裁·喘证》中说：“肺为气之主，肾为气之根。肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。若出纳升降失常，斯喘作矣。”气是从口鼻吸入到肺，所以肺主气。肺主的是呼气，肾主的是纳气，肺所接收的气最后都要下达到肾。



肾主水液。

3 如何解释肾与膀胱相表里？

《黄帝内经》上说“肾开窍于二阴”，其实就是指肾与膀胱相表里。肾是作强之官，肾精充盛则身体强壮，精力旺盛；膀胱是州都之官，负责贮藏水液和排尿。它们一阴一阳，一表一里，相互影响。《黄帝内经》里说“恐伤肾”，就是说巨大的恐惧对内会伤害肾脏，肾脏受到了伤害就会通过膀胱经表现出来，生活中常见有人受到惊吓就会尿裤子，就是这个原因。

肾与膀胱相表里，又与膀胱相通，膀胱的气化有赖于肾气的蒸腾。所以，肾的病变常常会导致膀胱的气化失司，引起尿量、排尿次数及排尿时间的改变。膀胱的病变有实有虚，虚症常常是由肾虚引起的。同样，膀胱经的病变也常常会转入肾经。膀胱经的热邪影响到肾经，肾经的气机逆而上冲便形成了风厥。

4 肾与发、耳、齿各有什么关系？

肾开窍于耳及二阴，其华在发，在志为恐。一个人肾气开始衰弱了，最先表现在头发。一般人过四十头发开始发白，这说明肾气开始衰弱了，是一种正常的现象。如果少年白头，则说明先天不足，因此应从“后天之本”的脾胃上

补偿一些。肾的精气充足则耳聪，听觉灵敏；如果精气不足，则会耳鸣。

肾主骨，齿为骨之余，所以，牙齿也有赖于肾精的充养，肾亏牙齿就会松动，甚至脱落。中医认为牙龈萎缩是虚症。人体的气血不足时，气血不能到达牙龈，这才是牙龈萎缩的原因。调理脾胃、补充肾阴，则可以让气血充足，气血充足则可以到达牙龈，滋养牙龈，这样一来，牙就坚固了。

5 肾有哪六怕？

肾脏主要有六怕，肾脏所害怕的事情，都有害健康，应当尽量避免。

（1）害怕恐怖

《黄帝内经·素问》中提出："恐伤肾"。这是因为人在惊恐时气往下沉，可干扰神经系统，出现耳鸣、耳聋、头晕、阳痿等症，严重时能置人于死地。民间常说的"吓死人"，就是这个道理。另外，过喜、过怒、过悲、过忧、过思、过虑等情志活动，必过耗肾精，不仅导致肾病，而且还伤害其他脏腑。

（2）害怕久立

《黄帝内经·素问》中提出："久立伤骨"。人若久立不动，其下肢静脉血液回流不畅，会引起腰痛、腿软、足麻等症。如果长久站立，很容易发生下肢静脉曲张或导致某些骨骼关节发育畸形。特别是老年人，气血运行本来已经减弱，若再久立不动，更容易伤肾损骨。

（3）害怕酗酒

过量饮酒既伤害脾胃，又损害肝肾，还损伤气血，更重要的是酒精的分解物要靠肾代谢，肾脏当然害怕。

（4）害怕暴饮暴食

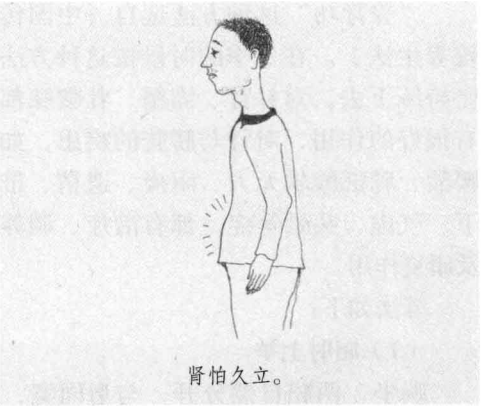
暴饮暴食者超过了体内正常的需要，出现营养过剩，体内脂肪堆积，久之则气衰，痰湿内生，阻滞气血，遏伤阳气，导致肾阳虚；另一方面，还可以损伤脾胃，造成肾中积热，消谷耗液，致使五脏之阴液失其滋养，出现肾阴虚诸症。

（5）害怕用药不当

药物虽能治疗某种疾病，倘若使用不当或者过量使用，既伤脾胃，又伤肝肾。

（6）害怕劳累过度

包括色欲过度和运动过度两种。人的一切运动皆以元气为动力，而元气由肾精所化生，如果体力过度，必耗精伤气，损及肾脏；而房事过度，不但耗精，而且伤神。



肾怕久立。

6 养肾的方法有哪些?

《黄帝内经》里说“男子四十而阴气自半”。中年人是肾气逐渐衰退的关键时期，因此，中年养肾尤为重要。

（1）保养肾气的吞津功

古人有很多养生方法，其中，最简便最有用的当属吞津功。中医认为，唾液乃肺之外液，静坐吞津可补肺生津。而肺为水之上源，五行之中为金，金生水，肾为水脏，故补肺即为补肾。有肾病或者肾亏的人，就可以静心呼吸，然后用舌头搅拌舌下的唾液，满口后，分3次徐徐咽下，以意念送到丹田。如此数次，能使气血流畅，百脉调和，有益寿之功。

（2）鸣天鼓耳

以两手掌紧贴两耳，然后以中指和食指交替弹击后脑，耳中听见如打鼓之声，故名。每日两次，每次30次以上。中医认为，肾开窍于耳，故久行此法能健肾益耳，有利于中年肾气上输至脑及双耳，能健脑聪耳，防治耳聋耳鸣。

（3）按摩涌泉

足心涌泉穴直通肾经。临睡前选用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次100次以上，以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功，对中老年人常见的虚热症效果甚佳。

（4）按摩腰眼

腰为肾之府，常做腰眼按摩，可防治中老年人因肾亏所致的腰肌劳损、腰酸背痛等症。腰部按摩操有两种做法：一是两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向内，上下按摩腰部，至有热感为止。可早、晚各1次，每次约200下。此运动可补肾纳气。 二是两手握拳，双手放于腰间，用两手拇指的掌关节突出部位，自然按摩腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，以至感酸胀为好，持续按摩10分钟左右，早、中、晚各1次。

7 “养肾功”的具体功法是怎样的?

“养肾功”这种方法选自《中国传统养生法》。在冬季的时候按这种方法坚持练下去，对补肾、固精、壮腰膝都有很好的作用，对肾与膀胱的疾患，如腰酸、膝部酸软无力、阳痿、遗精、带下、气虚、头晕等症，都有治疗、调养及康复作用。

练法如下：

（1）屈肘上举

端坐，两腿自然分开，与肩同宽，双手屈肘侧举，手指伸直向上，与两耳平。然后，双手上举，以两肋部感觉有所牵动为度，随即复原。这一动作，连续做3～5次为一遍，每日做3～5遍。本功对老年气短、吸气困难者，有缓解的作用，对增强肾气很有帮助。

（2）抛空

端坐，左臂自然屈肘，手掌朝下放于左腿上；右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3～5次。然后，右臂放于右腿

上。左手做抛物动作，与右手动作相同。如此做一遍，每日可做3～5遍。这种方法有助于增强肾气。在做抛物动作时，要注意与呼吸配合：手上抛时吸气，复原时呼气。

（3）荡腿

端坐，两脚自然下垂，先缓缓左右转动身体3～5次。然后，两脚悬空，前后摆动10余次，可根据个人体力情况，酌情增减次数。这种方法可以活动腰、膝，具有益肾强腰的功效。中医认为，“腰为肾之府”，“肾主腰膝”，经常锻炼这种动作可使膝、腰部增强活力。练习时，全身要放松，动作要自然、和缓。

（4）摩腰

端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度。然后，将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直至腰部感觉发热为止。这节动作，实际上是对命门穴、肾腧、气海腧、大肠腧等穴的一种自我按摩，这些穴位大多与肾脏有关，待搓至发热的时候，就可以疏通经络，行气活血，具有温肾壮腰，调理气血的作用。

（5）“吹”字功

直立，双脚并拢，两手交叉上举过头。然后，弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，心中默念“吹”字音，不发出声音，只闻有气吹出之声即可。这一动作要连续做十次。冬季常练这种功法，可以固肾气。

8 为什么说肾的保养不能忽视丹田？

丹田在人体内有三处，两眉之间的印堂穴称为“上丹田”，这是炼神之所；在两乳之间的膻中穴称为“中丹田”，这是炼气之所；在脐下三寸的关元穴称为“下丹田”，这是炼精之所。历代中医都认为下丹田和人体生命活动的关系最为密切。它位于人体中心，是任脉、督脉、冲脉这三脉经气运行的起点，十二经脉也都是直接或间接通过丹田而输入本经，再转入本脏。下丹田是真气升降、开合的基地，也是男子藏精，女子养胎的地方。因此，可以说，下丹田是“性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡。”

人的元气发源于肾，藏于丹田，借三焦之道，周流全身，以推动五脏六腑的功能活动。人体的强弱，生死存亡，全赖丹田元气之盛衰。所以养生家都非常重视保养丹田元气。丹田元气充实旺盛，就可以调动人体潜力，使真气能在全身循环运行。意守丹田，就可以调节阴阳，沟通心肾，使真气充实畅通八脉，恢复先天之生理功能，促进身体的健康长寿。

另外，经常按摩丹田穴还可以增强人体的免疫功能，提高人体的抵抗力，从而达到强肾固本的目的。具体方法是把两手搓热，然后在腹部下丹田处按摩30～50次即可。

9 按摩脚心对肾脏健康有帮助吗？

古代养生家提倡要经常摩搓脚心，认为搓脚心能使肾气坚固。双脚的皮肤下有许多神经末梢与所有器官和腺体相连，所以用手压的方法刺激脚掌的穴位，就能使各个器官功能正常化。

日本医家根据中医经络学说研究认为，人体的五脏六腑在脚掌上都有相应的投影。经常搓脚心，能防治局部及全身的许多疾病。脚底心是肾经涌泉穴的位置，能治体虚肾亏。小趾属膀胱经，能治疗小儿遗尿症、矫正妇女子宫体位。老年人搓脚心还能防治腿脚麻木、行动不便、脚心冰凉等症。

搓脚心方法是：每天早晨锻炼以后或晚上睡觉以前，先用热水洗脚，然后脚心向内，用手左右来回搓动，再前后搓，最后转圈搓，直至局部发热，感觉舒适为度。若能持之以恒，可以增强人体的抗病机能，延缓衰老。

10 如何快速判别肾阳虚？

肾虚分为肾阳虚、肾阴虚和阴阳两虚。肾阳虚的人，最明显的表现就是全身怕冷或手足冰凉，同时伴有腰膝酸疼、尿频、精神委靡、畏寒怕风、腹泻、身体双下肢水肿等不适症状。此外，肾阳虚还会容易导致男女的不育不孕和性冷淡。我们可以通过几个特征来判别此人是否具有肾阳虚。

①全身怕冷，尤其是双脚冰凉，即便是用热水泡脚或者睡一夜觉也不见得能暖得过来。尤其是小腹怕冷，并伴有慢性腹泻，大便不成形，溏稀。

②有尿频症状。有的人喝上一杯水，几分钟就要上卫生间，或是晚上常起夜。在临床上常见一些产后尿失禁的患者，走路多了都能尿裤子，或是一蹦一跳或大笑、咳嗽都会引起尿失禁，非常痛苦。

③摸一摸小腿肚子肌肉的发达情况。经常运动的人，不管是打球或者是跑步，小腿肌肉都比较发达，这种人的肾气相对较强。相反，如果摸小腿肚子，感觉皮肤很松驰，没有弹性了，基本上就能断定是肾阳虚了。

④看腰部的感受，因为腰为肾之府。躺下来睡一宿觉，早晨起来感觉一下腰部是否酸困或是发僵发软无力，或者是以一个固定的姿势站着时，腰慢慢的感觉酸痛，休息会儿或换一个姿势就不疼了，这些都是肾阳虚的表现。



肾阳虚患者常常全身怕冷，尤其是双脚冰凉。

11 怎样判别肾阴虚？

肾阴除了指肾脏本身以外，还指肾本脏所管辖的阴液，包含了人体内的一切体液。这种阴液对五脏六腑都起着濡润滋养的作用，古人又称它为元阴或真阴。其实肾阴和肾阳在体内是相互依存的，古人认为“一阴一阳之谓道”，不能只有阴没有阳，或只有阳没有阴。肾的阴阳是肾功能的一体两用。离开阳叫孤阴不生，离开阴叫独阳不长，阴阳是相互依赖的。

肾阴虚的识别要点是：潮热盗汗，牙齿松动，手心发热、腰酸腿软、口渴多饮，饮不解渴、眩晕耳鸣、腰脊酸软、遗精阳痿、毛发干枯脱落等，具备以上三种以上的，一般都属肾阴虚。肾精亏损会容易导致阴液衰少，即体内的汗、唾液、精液减少。像女性经血的丢失，男子房事过度，外伤出血、大量出汗等都会造成阴虚。

12 六味地黄丸真的能补肾虚吗？

有时候一打开电视，各种补肾、治疗肾虚的广告，铺天盖地映入眼帘。时下，很多人时髦地推荐吃六味地黄丸来补肾，实际上这是补肾的一大误区。我们不妨来分析一下，六味地黄丸到底有什么效用？六味地黄丸是宋代一个叫钱仲阳的儿科医生创造的。他写了一本著作叫《小儿药证直诀》，在书中，他把汉代医学家张仲景的肾气丸作了修改，肾气丸原方一共有八味药，他去掉了方中具有温阳效果的附子、肉桂，使这个方变成了六味药，专门用来治疗小孩发育不良。过去有很多小孩出生后先天不足，该长个儿的时候不长个儿，该发育的时候不发育，于是钱仲阳用这个六味地黄来治小儿的这些病。小孩先天阳气是很充裕的，他不长个儿、不发育，不是他的阳气出了问题，而是阴津出了问题，所以钱仲阳把附子、肉桂这两味先天补阳的药去掉了，从而达到纯滋补肾阴的效果。

可是六味地黄丸对于成人，就不像广告中宣传得那么有效了。成年人的肾虚是要分肾阳虚和肾阴虚的，需要辨症才能施治，所以说六味地黄丸不一定能补肾虚。

13 肾衰有哪些表现？

“肾气”，是指肾精所化之气，它反映了肾的功能活动，对人体的生命活动尤为重要。若肾气不足，不仅早衰损寿，而且还会发生各种病症，对健康极为不利。主要表现为以下五个方面：

①封藏失职。肾气不足，精关不固，男性易发生遗精、早泄、滑精；老年女性则会出现带下清稀而多、清冷。

肾气不足，膀胱失控，会表现为小便频数而清长，严重时还会出现小便余沥不尽或失禁。

②主水失职。肾气有调节人体水液代谢的作用。老年人肾气不足，水液代谢紊乱，就会造成水失所主，导致水肿发生。还会引起尿频、尿失禁或者尿少、尿闭。

③肾不纳气。肾主气，肾气不足，气失所主，气逆于上，会表现为喘息气短，气不接续，呼多吸少，唯以呼气为快，动则喘甚，四肢发冷，甚而危及生命。

④耳鸣失聪。肾气不足，不能充养于耳，就会造成肾虚耳鸣，听力减退，甚至耳聋。

⑤衰老提前。肾气在推动人体生、长、壮、老、死中起着重要作用。肾气不足，五脏六腑功能减退，则会出现诸如性功能减退、精神疲惫、腰膝酸痛、须发早白等衰老的现象。

14 怎样自我检测肾是否健康？

肾脏本身有强大的代偿功能，在肾脏病变早期的时候，患者大都没什么感觉，即使部分患者有腰酸、浮肿、食欲差等情况出现，大都只会认为是自己最近过于劳累或者是亚健康，很少会想到可能是肾脏出了问题。那么怎样辨别自己的肾脏是否健康呢？下面我们为大家列出一些自我检测的小方法。

①正常饮水情况下，排尿量多于2500毫升或少于400毫升；

②洗头时，头发会大量脱落；

③在不提重物的情况下，走到三楼就会感到两腿无力；

④排尿无力且淋漓不尽；

⑤早晨起床，眼睛浮肿；

⑥总想闭目养神，注意力不集中；

⑦坐着看电视，两小时就会感到腰酸；

⑧总感到有困意，却睡不着；好不容易睡着，又容易醒。

如果出现这些情况较多，就要开始关注自己肾脏的健康。

15 养肾的食物有哪些？

根据中医里“五色归五脏”的说法，黑色食物或药物对肾脏具有滋补作用，我们日常生活中所说的“五黑”食物就是其中的典型代表，“五黑”食物包括黑豆、黑米、黑芝麻、黑枣和黑荞麦。

（1）黑豆

黑豆被古人誉为“肾之谷”，黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者。

（2）黑米

黑米也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效，其维生素B1和铁的含量是普通大米的7倍。

（3）黑芝麻

黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。它富含对人体有益的不饱和脂肪酸，其维生素E含量为植物食品之冠，可清除体内自由基，抗氧化效果显著，对延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

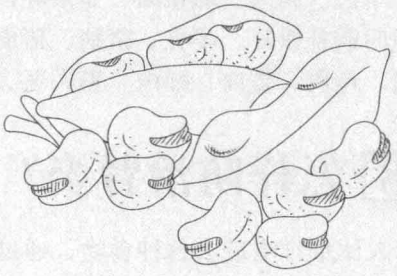
（4）黑枣

有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能。

（5）黑荞麦

可药用，具有消食、化积滞、止汗之功效。除富含油酸、亚油酸外，还含叶绿素、卢丁以及烟酸，有降低体内胆固醇、降血脂和血压、保护血管功能的作用。它在人体内形成血糖的峰值比较延后，适宜糖尿病人、代谢综合征病人食用。

“黑五类”个个都是养肾的“好手”，这五种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。此外，李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等，都是可以补肾的食物。



黑豆被古人誉为“肾之谷”。

16 肾虚只是男人的事吗？

每当人们说到肾虚，都会想到这是男人的专利，其实女性也容易出现肾虚。“男怕伤肝，女怕伤肾”，女性一旦肾虚，很快就会出现精神疲惫、记忆力下降、月经紊乱、反应迟钝、腰酸腿软、皮肤干燥、面容枯槁、骨骼脆弱等症状。

肾虚一般出现于更年期女性，表现为失眠多梦、烦躁易怒、脱发、口干咽燥、黑眼圈与黄褐斑等“肾阴虚”的症状。目前，有不少年轻女性也患上了肾虚，她们多属于“肾阳虚”，因脾阳虚所引起，表现为畏寒怕冷、食欲不振、消化不良、精神萎靡等，这是因为女性跟男性比较，阳气较弱，如果工作与家庭的压力过大、饮食不注意预防寒凉，或是长期处在冷气设备的工作环境中，更容易患肾虚，致使过早衰老。

17 女性如何摆脱肾虚？

肾虚让女人不再健康美丽，要摆脱肾虚，需要做好三方面的工作。

①辨肾虚之阴阳。中医治疗，讲究对症寻因。而临床上，肾虚又可以分为

多种，以肾阳虚、肾阴虚、肾气虚和肾精虚比较多见。虽然同为虚症，可它们的症状表现却是各有不同。所以，必须先弄清楚各种肾虚之间的区别，选择合适的护肾方法。

②对症进补。药补不如食补的道理人人都知道，可是面对各种各样的肾虚，又是各有各的补法，所以我们要对症进补。例如，肾阳虚时需补虾、虫草、羊肉、狗肉、麻雀肉、韭菜等；肾阴虚时需补银耳、羊乳、猪脑、猪皮、鸽肉、龟肉、鳖肉、蚌肉、黑大豆、黑芝麻、樱桃、桑葚、山药、枸杞子等。

③运用多种方法。从日常生活开始，除了做到劳逸结合，均衡饮食，平时多参与休闲活动，减轻精神压力，释放不良情绪外，应当多做一些简单的按摩和体操，也能达到护肾健肾的功效。例如经常活动腰部，可使腰部气血循环畅通，使肾气得到不断充养；自我按摩脚心，脚心的涌泉穴是浊气下降的地方，经常按摩涌泉穴，可益精补肾、强身健体、防止早衰。

18 怎样防治肾炎？

人体每日吃进去各种食物，通过体内消化系统的分解吸收、肝脏的合成代谢、人体内其他各大脏器组织的共同参与，食物将会转化为有用的东西和无用的东西，进入人体最后都要经过肾脏进行过滤，而一旦肾脏出现了问题整个循环消化系统也都会出现问题。肾炎是肾脏的常见病和多发病，严重威胁到患者的生命健康和安全。防治肾炎要从日常生活中做起。

①要注意自我保护，预防感染。任何感染都会加重肾炎病情。肾炎患者机体抵抗力低，很容易感染，故应认真预防。在感冒流行季节不去公共场所，如有感染前驱症状发生，就应立即就医，及时治疗。

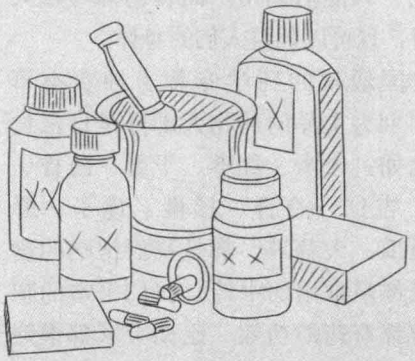
②饮食调养。防治肾炎，平时的饮食要多样化，吸收全面的营养，适当补充含优质蛋白的鸡蛋、瘦肉、鱼类等，脂肪类以植物油为佳。多吃芝麻、木耳等黑色食物滋养肾脏，注意每天进食适量的蔬菜水果。

③劳逸结合。不少肾炎患者都有这样经验，当体力活动过多时，尿蛋白和（或）血尿即增重，而休息后，尤其卧床休息后即好转。避免过劳过累，在病情稳定时，也不可忘乎所以，切忌长途旅游和过度沉于工作，肾炎患者要摸索出一套适合于自己的生活制度，每日均有适度活动而又不致劳累，劳逸结合，以增进体质，有利肾病康复。

④积极的生活态度。肾炎病人患病时间长，病情常反复，如果治疗又缺乏有效方法，患者容易烦躁不安、悲观失望、甚至产生自暴自弃情绪，直接损害患者身心健康。保持乐观情绪极为重要，患者要不断自我调节，使精神神经始终处于稳定状态，将有利于身体的康复。

第四章

饮食养生



第一节　《黄帝内经》食养的基本原则

第二节　揭秘常见食物：健康吃出来

第三节　药食同源治百病

第一节 《黄帝内经》食养的基本原则

Huangdineijing Shiyang De JIben Yuanze

膳食可以养生，但也要讲究原则。《黄帝内经》中有大量饮食养生的原理和方法，已经形成了较为系统的饮食养生理论体系。

1 饮食养生有何重要作用?

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的。人体从饮食物中吸收各种营养物质，化生为气、血、津液，以维持人体正常的生命活动。因此，《灵枢·五味》说："谷不入，半日则气衰，一日则气少也。"

（1）民以食为天

"民以食为天"，"饮食，活人之本也"。一语道出"食"的重要性。明代养生学家高濂说：饮食，是维持人体生命活动的根本条件。人的身体之中，阴阳得以运用，五行得以相生，各个系统、器官得以发挥正常的功能，无不由于摄入饮食而获得动力。所以饮食进入体内就会生气充盈，生气充盈就会血气旺盛，血气旺盛就会筋骨坚强。脾胃是五脏的根本，其他肝、心、肺、肾四脏之气都需要凭借胃气才能生发，春、夏、秋、冬四时之气才能起到补益肝、心、肺、肾四脏的作用。由摄入饮食而滋养真气，气盛则精充，精充又反过来补益真气，气足则神旺，神旺就能保全身体，提高防病抗病的能力。因而这些都是相互为用的。

（2）药食同源

食物是指各种可以供人们食用的物品。食物中不仅含有维持人体生命活动、增强人体抗病能力的各种营养物质，同时还含有许多具有治疗作用的化学成分，正如俗语说："药补不如食补。"药和食物到底有什么区别呢?食物跟药相比，我们用的是它的平和之气，而对于药人们用的是它的偏性。中药的偏性就是它独特的气、味、归经。药是用来做什么用的呢?药是用来赈灾的，当人生病了，可以用药临时地帮助你，解决阴阳偏盛或偏虚的问题。但是药不能天天吃，只能治病用。而食物却可以天天食用，且可以补益人们的身体。

我国最早的药学专著《神农本草经》中列为上品的药物大部分是日常食物，比如：大米、红枣、干姜、茴香、黄花、杏仁、百合、核桃、莲子、蜂蜜、西瓜、大蒜等，都是我们常吃的食品，又都是常用的中药。我们平常的膳食多数都有药的功效。比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒，治风寒感

冒初起；薏米粥可以清热健脾，祛除面部黄褐斑；西瓜可以解暑消渴，被称为天然白虎汤；木耳可以解毒清热，清洗体内粉尘垃圾；还有茴香可以温胃散寒；百合可以宣肺止咳，等等。

《黄帝内经》上说，“五谷为养，五果为助。”实际上，我们生活中常见的疾病和病态体质，都可以通过食物有效改善。比如一位食欲不振、倦怠乏力的气虚体质者，如果情况不是很严重，只要适量食用羊肉、牛肉、蛋类、花生、核桃之类具补气效果的食物就能有效改善体质。如果不辨轻重就盲目服用人参、冬虫夏草等助热生火的大补药物，反而会引发体内其他功能失调，造成血热妄行、心神不宁、头晕目痛等症状。

《黄帝内经》讲得最多的是人为什么得病，而并没有过多地讲药物，并且告诉大家，得病的根本原因是没有“法于阴阳，和于术数”。在这本书中，只有13个药方，而且都是很简单的方子。它真正的意图，是让我们更多地关注身心的修养，而不要太过分地依赖药物。健康是一个积累精气的过程，要一点点攒起足够的精和气，才可以供养一生的补给。

2 食物有哪“四性”？

食物的性是指“四性”，即寒、热、温、凉四种食性。凉性和寒性，温性和热性，在作用上有一定同性，只是在作用大小方面稍有差别。此外，有些食物其食性平和，称为平性。能减轻或消除热证的食物，属寒凉性；能减轻和消除寒证的食物属温热性。食物四性的特点具体参见下表：

四性	特征
温热	◎多具有温补散寒、壮阳暖胃的作用。 ◎适宜寒证或阳证不足之人服食。 ◎常见的温热食物有：生姜、葱白、大蒜、姜、韭菜、南瓜、羊肉、狗肉、荔枝、龙眼、栗子、大枣、核桃仁、鳝鱼、鲢鱼、虾、海参等。
寒凉	◎具有清热泻火、滋阴生津的功效。 ◎适宜热证或阳气旺盛者食用。 ◎常见的寒凉食物有：西瓜、木瓜、梨、甘蔗、荸荠、菱角、绿豆、莲藕、芹菜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、白萝卜、海带、鸭肉等。
平性	◎大多具有营养保健作用。 ◎适宜日常营养保健或者大病初愈后的营养补充。 ◎常见的平性食物有：大米、玉米、红薯、芝麻、莲子、花生、黄豆、扁豆、猪肉、鸡蛋、牛奶、胡萝卜、白菜等

3 食物有哪“五味”？

五味的本义是指药物和食物的真实滋味。辛、甘、酸、苦、咸是五种最基本的滋味。此外，还有淡味、涩味。由于长期以来将涩附于酸，淡附于甘，以合五行配属关系，故习称“五味”。

在春秋战国时代就有饮食调养的理论出现了，其中就提到了“五味”，如四时五味的宜忌，过食五味所产生的不良后果等。五味作为药性理论最早出现于《黄帝内经》中。

五味与四气一样，也具有阴阳五行的属性。《黄帝内经》中说：“辛甘淡属阳，酸苦咸属阴。”《素问·藏气法时论》指出：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。”这是对五味作用的最早概括。中药学重要著作《本草备要》说：“凡酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能横行，咸者能下能软坚。”食物的五味也和药物一样，分别有收、降、补、散、软的药理效用。

辛：能散、能行，即具有发散，行气、活血的作用。多用来治疗表证及气血阻滞之证。《黄帝内经》中说：“辛以润之。”意思是说，辛味药还有润养的作用。

甘：能补、能缓、能和，即具有补益、和中、缓急止痛、调和药性的作用。多用来治疗虚证，身体诸痛调和药性和中毒解救。

五味	特征
酸	◎酸味食物有收敛、固涩的作用，可用于治疗虚汗、泄泻、小便频多、滑精、咳嗽经久不止及各种出血病。 ◎但酸味容易敛邪，如感冒出汗、咳嗽初起、急性肠火泄泻，均当慎食。 ◎常见的酸性食物有醋、番茄、橄榄、山楂等。
苦	◎苦味食物有清热、泻火、燥湿、解毒的作用，可用于治疗热证、湿证。 ◎但过量食用易引起腹泻，所以脾胃虚弱者宜审慎食用。 ◎常见的苦味食物有苦瓜、茶叶、百合、白果、猪肝等。
辛	◎辛即辣味，辛味食物有发散、行气、活血等作用，可用于治疗感冒表证及寒凝疼痛病症。 ◎但过多食用易辣的食物伤津液，积热上火。 ◎常用的辛味食物有姜、葱、辣椒、芹菜、豆豉、韭菜、酒等。
甘	◎甘即甜，甘味食物有补益、和中、缓和拘急的作用，可用作治疗虚证。 ◎但过量食用会导致气滞、血压升高。 ◎这类食物甚多，常见的有红糖、白糖、胡萝卜、玉米、牛奶、猪肉、牛肉、苹果、燕窝等。
咸	◎咸味食物有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用，可用于治疗瘰瘤、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚等病症。 ◎但过量食用会导致血行不畅。 ◎盐、猪心、猪腰、紫菜、海带等都属于咸性食物。

酸：能收、能涩，即具有收敛、固涩的作用。多用于治疗虚汗、泄泻，肺虚久咳、遗精滑精、遗尿尿频、崩漏带下等证。

苦：能泄、能燥、能坚。“能泄”的含义有三：一指苦能通泄；二指苦能降泄；三指苦能清泄。“能燥”指苦燥。“能坚”的含义有二：一指苦能坚阴，即泻火存阴，二指坚厚肠胃。有泻火解毒和化湿的作用，多用治热证、火证、喘咳、呕恶、便秘、湿证、阴虚火旺等证。

咸：能软、能下，即具有软坚散结、泻下通便的作用。多用来治疗大便秘结、瘰疬痰核、瘿瘤、瘕瘕痞块等证。

《黄帝内经》就已明确指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。大家在日常饮食中都离不开五味——酸、甜、苦、辣、咸。

4 五味与五脏有什么关系？

《黄帝内经》认为：五脏各有所喜。比如：肝宜甘，因为甘味可以缓释肝气的劲急；心宜酸，因为酸味可以收敛心火；肺宜苦，因为苦味可以助肺气肃降；脾宜咸，因为咸味可以使脾不会运化过度；肾宜辛，因为辛味可以宣散和提升肾水之阳气。

酸味入肝。适当吃酸食可促进食欲，有健脾开胃的功效，并可增强肝脏功能，提高钙、磷元素的吸收。此外，酸味食品可促进血液循环，调节新陈代谢，防止动脉硬化、高血压病的发生，还能治疗食积、消化不良、腹泻等疾患。酸味在烹调中能提味增鲜，并有爽口、解腻、去腥、助消化及消毒的作用。

甘入脾。中医认为，甜味入脾，有补养气血、健脾、补虚扶正的作用。在饮食中，甜味可以起到去苦、去腥、矫味的作用。

苦入心经。苦味食品可燥湿、清热解毒、泻火通便、利尿。苦味食品还有很强的抗癌作用。营养学家认为，苦味食品含有的某种氨基酸，可促进胃酸分泌，增加食欲。此外，苦味食品中含有的茶碱和咖啡因，食用后能醒脑，消除大脑疲劳，恢复精力。苦味食品中的生物碱还有消炎退热、促进血液循环等药理作用。

辛入肺，可发散、行气、活血，能刺激胃肠蠕动、增加消化液的分泌。辛味食品中的辣椒素能刺激体内生热系统，加快新陈代谢，具有减肥作用。辣味食品能促进血液循环，增加血管弹性，减低血管硬化的概率，有助于预防心血管疾患。

咸味入肾，能软坚润下，有调节人体细胞和血液渗透压平衡的作用，在呕吐、腹泻及大汗后，补充适量淡盐水，可防止体内电解质的失衡。由氯化钠等成分组成的食盐、酱油是常用的咸味剂。盐能杀菌、防腐，能维持人体的新陈代谢。

中医认为，五味均衡是指饮食安排合理，酸、苦、汁、辛、咸均无偏嗜，又无不及。各脏腑气血都能得到调养，阴阳五行之气调和，故而疾病不生。因而，合理安排的饮食可保证机体的营养，使脏腑功能旺盛，气血充实，增强体质。正如《黄帝内经》指出的："正气存内，邪不可干。"除了从整体出发全面调理饮食外，某些食物还有预防疾病的作用。

例如：葱白、豆豉、生姜、芫荽等可预防感冒；玉米粥，经常食用，有预防心血管病的作用；食用海带，既可补充碘及维生素，又可预防甲状腺肿；食用荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭等。

五脏受物表

五味	五谷	五果	五畜	五菜	五走	五色	五宜	五禁
酸	麻	李	犬	韭	酸先走肝	青色肝病	心病宜食酸	脾病禁酸
苦	麦	杏	羊	薤	苦先走心	赤色心病	肺病宜食苦	肺病禁苦
辛	粳米	枣	牛	葵	甘先走脾	黄色脾病	肝病宜食甘	肾病禁甘
甘	黍	桃	鸡	葱	辛先走肺	白色肺病	肾病宜食辛	肝病禁辛
咸	大豆	栗	猪	藿	咸先走肾	黑色肾病	脾病宜食咸	心病禁咸

5 五味失和会有哪些危害？

《黄帝内经》认为，咸味的东西吃多了，会使流行在血脉中的血淤滞，甚至改变颜色；苦味的东西吃多了，可使皮肤枯槁、毛发脱落；辣味的食品吃多了，会引起筋脉拘挛、爪甲干枯不荣；酸的东西吃多，会使肌肉失去光泽、变粗变硬，甚至口唇翻起；多吃甜味食品，能使骨骼疼痛、头发脱落。以上都是因五味失和而影响机体健康的情况，从反面强调了五味调和的重要性。因此，在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，会引起疾病的发生。

"多食咸，则脉凝泣而变色"，所谓脉，就是指血。这句话的意思是：如果吃太多咸味的东西，就会抑制血的生发。如果抑制血的生发，就会使血脉逐渐凝聚，那么脸就会变黑。

"多食苦，则皮槁而毛拔"，多吃苦的东西，我们的皮肤就会枯槁，毛发就会脱落。因为肺主皮毛，苦主降。如果多吃苦味的东西，肺气就不容易宣发。肺气调不上来，就滋润不到我们的皮毛。所以，我们的皮毛就出现干枯萎缩的现象。

"多食辛，则筋急而爪枯"，多吃辛辣的东西，就会燥干筋的弹性，手爪会干枯。《黄帝内经》里说得很清楚，肝在变动为握。意思是说肝病是否严重，就看身体的弹性如何。如果经脉没

有弹性的话，那就说明肝有了严重的问题，所以要少吃辛类的东西。

“多食酸，则肉胝皱而唇揭”，酸主收敛，大量食用酸味的东西，会使肝气生发太过而抑制脾土，使肌肉角质变厚而嘴唇外翻。

“多食甘，则骨痛而发落”，甘为中土之味，土克水。由于甘类的东西是涣散的，所以多吃甘食会影响肾的收敛功能。头发是否滋润、乌黑和浓密，这些都和肾的收敛气机有关。因此，多吃甘食也会造成头发脱落，因为它的收敛气机减弱了。

以上情况都属于五味过度对人体的伤害。

6 什么是食物的偏性？

五脏各有所喜，而食物也是有偏性的。那么食物的偏性讲的是什么呢？

“酸走筋”，酸类的东西是走筋的，走肝的。如果你病在筋或得了肝病以后，则“无食酸”。因为酸是主收敛的，太收敛则肝气不能生发，所以，得了肝病以后就要少吃一些酸类的东西。

“辛走气”，辛类的东西是走气的。肺主气，我们一吃辣的东西，就会打喷嚏，流鼻涕，流眼泪，如果病在气，就“无食辛”，意思是说如果你肺得病了，就不要太吃辛辣的东西，以防过度耗散。

“苦走骨”，苦入胃后，五谷之气味都不能胜过苦味，苦味进入下脘，三焦的气机阻闭不通，胃气上逆而变为呕吐。牙齿是骨之所终，苦味入味后，走骨亦走齿。因此说，“苦走骨”。

“咸走血”，《黄帝内经》认为，咸味善走血分，如果食用过多就会令人口渴。这是因为，咸味入胃后，它的气味上行于中焦，注于脉，与血气相合则血凝，血凝需要胃中的津液不断地注入以调制之，如果胃中的津液竭尽，就会导致咽部和舌根部变得干燥，故出现口渴。血脉是输送中焦精微于周身的道路，血也是出于中焦，咸味上行于中焦，所以说，“咸走血”。

“甘走肉”，甜味的东西走肉，走脾胃。像小孩子爱吃糖，就是因为他脾虚。“病在脾，无食肉”，如果病在脾胃，就不要吃很多甘类的东西，不要吃滋腻的东西，因为滋腻的东西会让脾增加代谢负担，使脾更加疲劳。

五味之所走、所病表

五味名称	所走	所病
酸	走筋	多食于小便不利
咸	走血	多食口渴
辛	走气	多食心中虚
苦	走骨	多食发呕吐
甘	走肉	多食心中烦

7 如何理解食物的“归经”？

所谓食物的归经，是指不同的食物分别对五脏六腑产生不同的滋养和治疗作用。如养生学认为，小麦、绿豆、赤豆、西瓜、莲子、龙眼等归于心经，有养心安神的功效；小米、大米、黄豆、薏米、山楂、苹果、大枣等归脾经，有健脾益胃的功效；西红柿、樱桃、油菜、香椿等归肝经，有疏肝理气的功效；白萝卜、胡萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归肺经，有益肺解表的功效；禽蛋、肉类、桑葚、黑芝麻、枸杞子等归肾经，有补肾益精的功效。对于我们来说，五脏六腑哪里有问题就应该多吃一些相应的食物，以起到补养作用。

常见食物性味、归经列表

食物属性	食物名称	味道	归经	主要功效
性热	狗肉	味咸甘酸	归胃、肾二经	安五脏，补绝气，壮元气，轻身益气，补胃肾，暖腰膝，补五劳七伤，御寒冷，补血脉。
	肉桂	味辛甘	入肾、脾、膀胱经	补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉。
	胡椒	味辛	入胃、大肠经	温中下气，消痰解毒。
性温	鸡肉	味甘	入胃、脾、胃经	补血，养五脏，强筋骨，润肌肤，填精髓。
	羊肉	味甘	入脾、肾经	益气补虚，温中暖下。
	葱	味辛	入肺、胃经	发汗解表，通阳，利尿。
	茴香	味辛	入肾、肝、胃经	温肾散寒，和胃理气。
	生姜	味辛	入脾、胃、肺经	生姜：解表散寒，止呕化痰。干姜：温中逐寒，回阳通脉。
	桃子	味甘酸	入肝、大肠经	生津，润肠，活血，消积。
	橘子	味甘酸	入肺、胃经	开胃理气，止渴润肺，止咳化痰
	橙子	味辛微苦	入肺、脾、胃、肝经	开胃消食，生津止渴，理气化痰，解毒醒酒。
	荔枝	味甘酸	入脾、胃、肝经	补脾益肝，生津止渴，益心养血，理气止痛，降逆止呃。
	鳝鱼	味甘	入肝、脾、肾经	补虚损，除风湿，强筋骨。
	木瓜	味酸	入肝、脾经	消食、驱虫、清热、祛风。
	南瓜	味甘	入肝、肺、脾、胃经	补中益气，消炎止痛，解毒杀虫。
	金橘	味辛甘酸	入肝、肺、脾、胃经	理气，解郁，化痰，醒酒。
	樱桃	味甘微酸	入脾、肝经	补中益气，祛风胜湿
	石榴	味甘酸涩	入肺、肾、大肠经	生津止渴，收敛固涩，止泻止血。
	韭菜	味甘辛咸	根入肝经。叶入肝胃，肾经。种子入肝，肾经	根温中行气，散瘀。叶温中行气，散瘀解毒。种子补肝肾，暖腰，壮阳固精。

	洋葱	味甘辛	入肝、肺经	平肝、润肠脏。
	海参	味咸	入心、肾经	补肾益精，养血润燥。
性平	蚕豆	味甘	入脾、胃经	蚕豆健脾利湿，和胃止泻。茎止血，止泻。叶收敛止血。花凉血，止血。种子皮利尿渗湿。荚壳收收敛止血。
	大白菜	味甘	入肠、胃经	清热除烦，通利肠胃，消食养胃。
	木耳	味甘	入胃、大肠经	益气补血，收敛止血，止痛。
	甲鱼	味甘	入肝经	滋阴凉血，补虚疗损。
	黄豆	味甘	入脾、大肠经	健脾宽中，润燥消水。
	猪肉	味甘、咸	入脾、肾经	补益气血，养阴润燥。
	大枣	味甘	入脾、胃、心经	补脾和胃，益气生津，养血安神，调营养，解药毒。
	胡萝卜	味甘	入肺、脾经	健脾，化滞。
	桂圆	味甘	入心、肝、脾、肾经	益心脾，补气血，安神志。
	山楂	味甘酸	入脾、胃、肝经	消食健胃，活血化淤 。
	李子	味甘酸	入肝、肾经	清热生津，泻肝利水。
	梅子	味甘酸	入肝、脾、肺、大肠经	敛肺涩肠，除烦，生津止渴，杀虫安蛔，止血。
	蜂蜜	味甘	入肺、脾、大肠经	补中润燥，缓急解毒。
	鲫鱼	味甘	入脾、胃大肠经	健脾利湿。
	鲤鱼	味甘	入脾、肾经	利水，消肿，下气，通乳。
	莲子	味甘涩	入心、脾、肾、大肠经	养心安神，益肾固涩，健脾止泻。
	葡萄	味甘酸	入肺、脾、肾经	补气益血，滋阴生津，强筋健骨，通利小便。
	苹果	味甘酸	入脾、肺经	生津止渴，补脾止泻，补脑润肺，解暑除烦，醒酒。
	山药	味甘	入肺、脾、肾经	补脾胃，益肺肾。
	花生	味甘	入脾、肺经	润肺，和胃，止血。
	马铃薯	味甘	入脾、胃经	健脾，补气，解毒。
	豆角	味甘涩	种子和脾、胃经	种子健脾补肾。叶清热利尿。根健脾消积。
	黑豆	味甘涩	豆入肝、肾经、种皮入肝经	黑豆滋阴补血，安神，明目，益肝肾之阴。种皮养血疏风。

性凉	芒果	味甘酸	入肺、脾、胃经	益胃止呕，解渴利尿。
	菠菜	味甘酸	入大肠、胃经	养血，止血，敛阴，润燥。
	丝瓜	味甘	入肝、胃经	清热化痰，凉血，解毒。
	冬瓜	味甘淡	入肺、大肠、小肠、膀胱经	利水，消痰，清热，解毒。
	绿豆	味甘	入心、胃经	清热解毒，消暑除烦。
	萝卜	味辛甘	入肺、胃经	消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。
	草莓	味甘酸	入脾、胃、肺经	润肺生津，健脾和胃，补气益血，凉血解毒。
	田鸡	味甘	入膀胱、肠、胃经	清热解毒，补虚，利水消肿。
	豆腐	味甘	入脾、胃、大肠经	益气和中，生津润燥，清热解毒。
	梨	味甘微酸	入肺、胃经	生食清热止渴，熟食滋阴润燥。
	葫芦	味甘淡	入肺、脾、肾经	清热，利水，通淋。
	茭白	味甘	入肝、脾经	清热除烦，止渴，通乳，利大，小便。
	苋菜	味甘	入肺、大肠经	清热，凉血，利湿。
	生菜	味甘苦	入胃、膀胱经	利五脏，通经脉，清胃热。
	薤菜	味淡	入胃、大肠经	清热，解毒，利湿，止血。
	豆腐	味甘淡	入脾、胃、大肠经	益气和中，润燥生津，清热解毒。
	茄子	味甘	入脾、胃、大肠经	清热，活血，止痛，消肿。
	芹菜	味甘苦	入胃、肝经	平肝清热，祛风利湿。
	黄豆芽	味甘	入脾、膀胱经	滋润清热，利水解毒。
	黄瓜	味甘	入脾、胃、大肠经	瓜清热利尿。瓜藤清热，利湿，祛痰，镇痉。
	苦瓜	味苦	入心、肝、肺经	清热解暑，明目，解毒。
性寒	榨菜	味甘苦	花入肺、大肠经、根入脾、肺经	花利湿热，宽胸膈。
	莲藕	味甘	入心、脾、胃经	生者能清热，凉血，散瘀；熟者能健脾，开胃，益血，生肌，止泻。
	笋	味甘	入大肠、肺、胃经	清热化痰，和中润肠。
	柿子	味甘	入心、肺、大肠经	润肺生津，清热止血，涩肠健脾，解酒降压。
	螃蟹	味咸	入肝、胃经	清热，散血，接骨续损。
	香蕉	味甘	入脾、胃、大肠	生津止渴，润肺滑肠。
	猕猴桃	味甘酸	入脾、肾、膀胱经	清热生津，止渴消烦，利水通淋。
	紫菜	味甘咸	入肺、脾、膀胱经	化痰软坚，利咽，止咳，养心除烦，利水消肿。
	西瓜	味甘	入心、胃、膀胱经	清热止渴，消暑利尿。

8 不同食物偏好说明什么?

不同饮食偏好是身体发出的信号。

爱吃酸味。首先联想到的就是怀孕，这是由于体内荷尔蒙变化而改变口味。胆道功能和肝功能不佳，也会偏爱酸味。

爱吃甜味。甜味与脾脏关系密切。甜食是脾脏的需要，突然爱上甜食，可能是脾脏机能退化的征兆。当你脾虚的情况改善了，你就不会那么爱吃甜食了。

爱吃苦味。苦味入心脏，当心脏机能衰退的时候，会突然变得“能吃苦”或“爱吃苦”。

爱吃辣味。阴阳五行说中有辣入肺的说法，即如果想吃辣的食物，则表示肺脏的气过虚。科学资料显示，口腔癌癌前病变的前兆——口腔白斑，正是因为人群喜吃烫、辣食物而致。

爱吃咸味。口味重，爱吃咸味的人，可能是体内缺碘。口味过咸会有损肾脏，造成高血压。

爱吃香蕉。香蕉中钾质含量丰富。当你特别想吃香蕉时，说明你的身体缺钾。当感到压力紧张时，人的新陈代谢就会加快，因而使钾的水平下降。钾含量高的香蕉，正好作补充。

爱吃冰淇淋。冰淇淋是乳制品，含有钙质，砂糖含量很高，低血糖患者和嗜吃甜食的人，很难抵挡它的诱惑。

爱吃泡菜。泡菜又酸又咸，胆、肝和肾脏功能不佳的人，可能对泡菜特别喜欢。

总之，如果你的口味突然发生了变化，这是身体内部的反应，这也是身体的智慧，可能医生都不知道你体内缺什么，但身体已经用口味偏好的方式告诉你了。而你所要做的，除了想吃什么就吃什么之外，更要注意自己的健康状况，一旦有什么不适，应及时就医。

9 《黄帝内经》是如何讲述要平衡膳食的?

《黄帝内经》强调食五谷以养人，认为精是人体各种活动的基础。而人禀受的精气，就来自于五谷。五谷可以起到益五脏、厚肠胃、实肌体、强力气的作用。根据食物的种类，《黄帝内经》将饮食概括为：五谷为养、五果为助、五菜为充、五畜为益。虽然和现代人的分法略微不同，但也说明了人体需要多方面的营养，只有做到食品的多样化与合理全面的调配，才能保持营养的平衡。

《素问·藏气法时论》记载说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”认为粮谷、果品、蔬菜、肉类等是饮食的主要组成部分。

“五谷为养”，是指以粳米、小豆、麦、大豆、黄黍等谷物作为养育人体的主食，成为维持生命机体的基本食物或基本营养。“五谷”现在泛指各种主食食粮，一般统称为粮食作物，或者称为“五谷杂粮”，包括谷类(如水稻、

小麦、玉米等），豆类(如大豆、蚕豆、豌豆、红豆等），薯类(如红薯、土豆)以及其他杂粮。“五谷”含的营养成分主要是糖类，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。古人把豆类作为五谷是符合现代营养学观点的，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，谷类、豆类一起食用，能起到蛋白质相互补益的作用。

“五果为助”，是指以桃、李、杏、栗、枣等多种鲜果、干果和硬果为生命机体营养的补助。在这里泛指水果和瓜果食品，它们是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。水果含有丰富的维生素、微量元素和食物纤维，还有一部分植物蛋白质。“五果”尽量生吃，才能保证养分中的维生素不受烹调的破坏。鲜果加工成干果，便于运输和储存，虽然水溶性维生素有损失，但蛋白质与糖类反而因脱水而增多。硬果类如花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子，所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。

“五菜为充”，是指以葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜为生命机体营养的补充。这里泛指植物蔬菜类，蔬菜类食物富含多种微量元素、维生素、纤维素等，也是一种不可缺少的辅助食品。具有增强食欲、帮助消化和补充营养的作用，又有防便秘、降血脂、降血糖和防肠癌的作用。

“五畜为益”，是指牛、羊、豕、犬、鸡之类的动物性食物为生命机体营养的补益，在这里泛指肉食类及海产品。这些“三高”(高蛋白、高脂肪、高能量)食品是人体生长、修复组织及增强抗病能力的重要营养物质。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。

10 现代科学是如何建议平衡膳食的?

所谓“黄金分割”最初是古希腊人毕达哥斯拉的重大发现，又称黄金比，是一种数学上的比例关系。黄金分割具有严格的比例性、艺术性、和谐性，蕴藏着丰富的美学价值。如今，黄金分割法被应用到了很多领域，如摄影、股票，还应用到了人们的膳食养生之中。

平衡膳食建议用0.618的黄金分割比例，也就是主食6，副食4；粗粮6，细粮4；植物性食物6，动物性食物4。

（1）主食6，副食4

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，而碳水化合物是我们身体所需的主要“基础原料”。在合理的饮食中，人一天所需要的总热能的50%～60%来自于碳水化合物。如果我们每顿都少吃饭，多吃菜，那么就不能摄取足够的碳水化合物来满足人体的需求，长期下去，人就会营养不良，疾病也会不请自来。所以平时膳食中主食要多于副食。

（2）粗粮6，细粮4

我们平时习惯把大米、白面称为“细粮”，玉米面、小米、高粱米等称为“杂粮”或“粗粮”。近年来，吃粗粮成了一种时尚。很多人喜欢吃粗粮，认为它营养高、口感好，而且对牙齿、

面部肌肉等都比较有益。可是，粗粮虽好，也不宜多吃。因为其中含有过多的食物纤维，会阻碍人体对其他营养物质的吸收。目前，联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲，给出了健康人常规饮食中应该每日含有30～50克纤维的建议标准。研究发现，日常饮食以6分粗粮、4分细粮最为适宜。

（3）植物性食物6，动物性食物4

植物性食物主要是指包括水果、蔬菜、粮食、豆类为主的食物，动物性食物是指主要包括鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶为主的食物。以植物性食物为主的膳食最有利健康，也最能有效预防和控制慢性疾病。但是，如果长期单纯吃植物性食物，会使人体内掌管食物消化的酶系统功能逐渐遭到破坏，且人体所需脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等无法全面供给。所以，只有植物性食物和动物性食物合理搭配，才能全面满足人体对各种营养物质的需要。

11 正确的用餐顺序是怎样的？

吃饭也要讲究先来后到的顺序，主食、蔬菜、水果、汤等，只有吃对顺序才能吃出健康。

各类食物中，水果的主要成分是果糖，无需通过胃来消化，而是直接进入小肠就被吸收。米饭、面食、肉食等淀粉及含蛋白质成分的食物，则需要在胃里停留一两个小时，甚至更长的时间。

如果进餐时先吃饭菜、再吃水果，消化慢的淀粉蛋白质会阻塞着消化快的水果；所有的食物一起搅和在胃里，水果在体内摄氏三十六七度高温下，容易腐烂产生毒素，这就是身体病痛的原因之一。

至于饭后马上吃甜点或水果，最大害处是会中断、阻碍体内的消化过程，胃内食物容易腐烂，被细菌分解成酒精及醋一类的东西，产生胃气，形成肠胃疾病。

饭后喝汤的最大问题在于冲淡食物消化所需要的胃酸。所以，吃饭时最忌一边吃饭、一边喝汤，或是以汤泡饭或是吃过饭后，再来一大碗汤。这都容易阻碍正常消化。

正确的进餐顺序应为：汤、青菜、饭、肉，半小时后再吃水果。

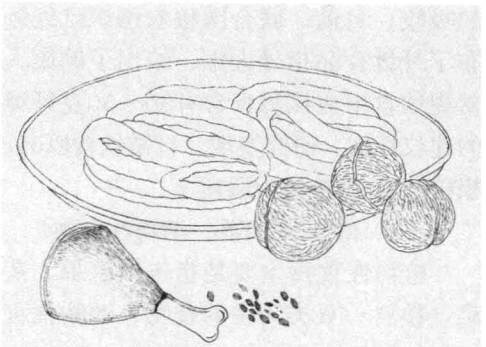
12 一日三餐应该怎么吃？

早餐：早餐要摄入至少500毫升水份，既可以帮助消化，又可以为身体补充水分，排除废物，降低血液粘稠度。食物应当容易消化，营养丰富又不过于油腻。特别要注意食物不宜太凉，因为凉食物会降低肠胃的消化能力。另外，早餐与中餐以间隔4～5小时左右为好。

午餐：午餐是人一天最主要的一顿，占热量摄入的40%以上，所以老人常说午餐要吃饱。宜吃蛋白质和胆碱含量

高的肉类，鱼类，禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物中的油脂高蛋白可使血液中珞氨酸增加，使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用。

晚餐：晚餐要少吃，晚餐如果吃得太饱，可引起血胆固醇增加，会刺激制造低密度和极低密度脂蛋白，成为诱发动脉硬化和冠心病的一大原因。晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。晚餐时应有两种以上的蔬菜，适当吃些粗粮。可以少量吃一些鱼类。晚餐的时间最好安排在晚上18点左右，尽量不要超过晚上八点。八点之后最好不要再吃任何东西，饮水除外。并且，晚餐后四个小时内不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。



早餐应该营养丰富。

13 吃饭时为什么要细嚼慢咽?

中医自古提倡吃饭时要细嚼慢咽，如《千金要方》：“食当熟嚼。”《养生庸言》：“不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。”《千金翼方》主张“食无大言”。细嚼慢咽除可以促进对食物的消化和吸收外，另外还有不少好处。

（1）保护肠胃

细嚼慢咽可以使唾液分泌量增加，唾液里的蛋白质进到胃里以后，可以在胃里反应，生成一种蛋白膜，对胃起到保护作用。所以，吃饭时细嚼慢咽的人，一般不易得消化道溃疡病。

（2）防治牙病

细嚼慢咽能充分调节口腔的生理机能。细嚼可以促使牙龈表面角质变化，加速血液循环，提高牙龈的抗病能力。由于食物在口腔中反复咀嚼，牙齿表面便受到唾液的反复冲洗，增强了牙面的自洁作用，有助于防治牙病。

（3）美容减肥

细嚼促进了面部的肌肉活动，改善了局部的血液循环，提高了肌肤代谢活动，从而使面部皱纹减少，面色红润。细嚼慢咽还可以避免进食过多的食物，有利于节食减肥。

（4）防癌助寿

人体的唾液腺在分泌唾液的同时，还分泌一种腮腺激素，这种腮腺激素可被机体重新吸收进入血液，它具有抵抗机体组织老化的作用。而细嚼慢咽可以刺激唾液的分泌，在唾液分泌量增加的同时，腮腺激素的分泌与吸收也增加，从而起到延缓身体衰老的作用。另外，唾液中的氧化酶和过氧化物酶能消除某些致癌物质的毒性，起到防癌作用。

14 为什么吃半饱最健康?

虽然过饥过饱都可以导致疾病的发生，但《黄帝内经》更侧重于饮食过饱对人体健康的影响。

因为摄入食物过多，胃肠道消化食物就会耗费大量的气血，人体其他组织反而会营养不良，很多人都有餐后容易困倦的体验，这是大脑血液供应不足的表现。

《黄帝内经》说 “饮食自倍，肠胃乃伤”，就是饮食超过了自己适合的需要量伤害了肠胃。在临床上由于暴饮暴食而引起的胃病并不少见，如胃脘胀满、疼痛、消化不良、腹泻等，日久则会导致胃炎、肠炎以及慢性肠道病变。

饮食中营养过剩，导致体内蛋白质、脂肪摄入过多，是一种变相的多食。人体不能充分代谢与利用这些营养物质，就会变为痰、湿等病邪损伤脏腑，从而引起疾病。《黄帝内经》说：“膏粱之变，足生大疔，受如持虚。”膏是指油腻的食物，粱是指精美的食物，二者相合表示过食肥美油腻的食物，不仅可以使人变生疔疮类疾病，而且这种体质容易招致任何疾病，罹患疾病就像拿着空罐子装东西一样容易。过多肥甘食物，容易引起的另外一种损伤是产生大量代谢产物及粪便，这些废物产生的浊气、毒素，会损害人体脏腑、经络、气血，加速人体脏器的衰老、面容的损伤。

其实，古人早就发现，适度的减少食量，对身体的健康、长寿都是有益的。谚语说得好：“吃饭省一口，活到九十九。”

15 蔬菜为什么不能代替水果?

有些人喜欢吃水果，为了减肥，不吃主食，甚至不吃蔬菜，认为水果可以代替蔬菜，这种认识是错误的。水果和蔬菜是两类不同的食物，营养价值和功效各有特点，绝不能相互代替。

首先，从总体上讲，蔬菜中的维生素、矿物质、膳食纤维的含量高于水果。如蔬菜特别是绿叶菜，维生素C、胡萝卜素、膳食纤维以及铁、钙等矿物质的含量丰富，而水果中除鲜枣、山楂、柑橘、猕猴桃含较多维生素C外，像苹果、梨、桃、香蕉、菠萝等一般水果的维生素C含量都很低。

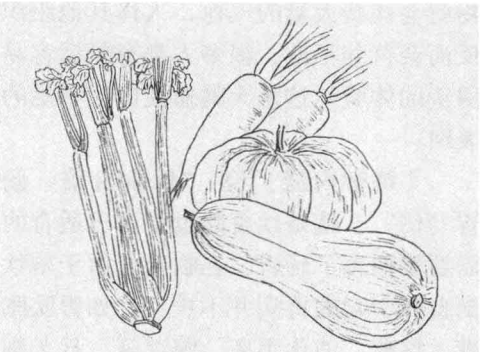
其次，水果中所含的膳食纤维主要是可溶性的——果胶，它不易被人体吸收，会减慢胃肠排空速度。而蔬菜中的膳食纤维是不可溶性纤维，能促进肠道蠕动、清除肠道内积蓄的有毒物质，可防治便秘、痔疮、大肠癌等，这是水果难以达到的。

第三，大多数蔬菜所含的糖类是淀粉类多糖，需经人体消化道各种酶水解成单糖才能被慢慢吸收，因此不会引起血糖大幅波动。而水果中所含的糖类主要是单糖（果糖、葡萄糖）和双糖（蔗糖），它们进入人体后只需稍加消化，

即可溶入血液，会使血糖很快升高。这些单糖、双糖的过多摄入，还容易转变成脂肪，使人发胖。因此，糖尿病人和肥胖病人应严格控制水果的摄入量，而对蔬菜无需严格控制。

第四，水果也有其自身优点。如除味道香甜、不用烹调营养流失少、不增加盐和油脂的摄入外，多数水果还含有蔬菜几乎没有的具有生物活性的植物化学物质，如各种有机酸（柠檬酸、苹果酸、酒石酸等）、酚酸类物质、芳香类物质等。这些物质可刺激消化液分泌，开胃消食，并促进多种矿物质的吸收，具有抗菌消炎、清除自由基、抑制血小板凝集等作用。

可见，蔬菜和水果不能互相替代。中医经典著作《黄帝内经·素问》中早就提出“五菜为充，五果为助”，即应将蔬菜作为人体获取维生素、矿物质、膳食纤维的主要来源，可较多食用；而水果作为一种重要的营养补充，也必不可少，要适量摄取。



蔬菜是人们日常不可缺少的食物。

16 晚餐吃得太饱有什么危害？

对于许多人来说，因忙于上班，经常是早餐匆忙，午餐马虎，晚餐丰盛。可晚餐上的肆意饕餮之后，因过饱、吃得过晚、饮酒过量或饭后的疏懒，会给身体埋下一系列的疾病隐患。

①肥胖：晚餐吃得过饱，血糖和血中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高，从而促使胰岛素的分泌，而人们晚上一般活动又少，热能消耗低，多余的能量大量合成脂肪，逐渐使人发胖。

②高血压：晚餐过多进食肉类，不但会增加胃肠负担，而且还会使血压猛升，加之人在睡觉时血流速度减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉粥样硬化，使人得高血压和冠心病。

③糖尿病：一个人长期晚餐过饱，会反复刺激胰岛素大量分泌，往往会发生糖尿病。

④神经衰弱：晚餐过饱会使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫。胃、肠、肝、胆、胰等会产生信息传给大脑，使大脑的细胞活跃起来，一旦兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质的其它部位，就会诱发各种各样的恶梦，使人感到疲劳，久之，会引起神经衰弱等。

⑤猝死：晚餐吃得过好过饱，加之饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克，就是身强力壮的人也会因抢救不及时而造成死亡。

17 食物如何分阴阳?

在中国古代医学家的观念中：自然界的任何事物都是分阴阳的，食物当然也是如此。食物的阴阳属性可以从以下几点来判断。

（1）辨味道

具有苦、辛味的生姜、紫苏、韭菜、大蒜、葱类、猪肝等属阳，咸味的鱼类、蛤类、海藻类则偏属阴性。

（2）看形状

根和茎叶相比属阳，茎叶属阴。因此，牛蒡、红薯、土豆等根菜属阳。在根菜当中，牛蒡的阴性较强，藕和芋类的阴性也比较强。另外，萝卜虽是根菜，但由于含水分较多，其性属阴。白菜、菠菜等叶菜和含水分较多的黄瓜、茄子、西红柿等果菜与根菜相比，皆属阴。不过，卷心菜由于靠近根部，水分较少，在叶菜当中，却偏于阳性。

（3）看生长环境

生产于温暖的地区、及塑料大棚中的食物属阴，这些场所以外的地方生产的食物属阳。因此，像土豆、大豆等生长在寒冷地方的食物属于阳性，而香蕉、西瓜、甘蔗等生长在温暖地方的食物属于阴性。海洋中的海产品属于阳性，而陆地上产的肉类食品及普通的植物食品，属于阴性。

（4）看季节

食物的盛产期在冬季还是在夏季决定了其阴阳属性。比如盛产于夏季的西瓜、西红柿、茄子等食物与盛产于冬季的胡萝卜和藕相比较，当然应属阴性。

18 如何根据体质选择阴阳食物?

人的体质也是分阴阳的，我们摄取的食物应该与体质相契合，达到阴阳调和的目的，这样才能在获得食物中充足阴阳的同时，保持平和，改善体质，获得健康。

看体质挑选食物也要遵循几个原则：

（1）阴阳互补原则

一般来说，体质属于阳性的人，应该多吃阴性食物；而体质为阴性的人，则必须多摄取阳性食物，这样才能使身体达到阴阳和谐的状态。

（2）变化原则

饮食应该随着季节、性别、年龄、工作特性、机体的个别差异而不断变化。比如，如果你居住在热带气候区，那么在炎热的夏季，要尽可能进食阴性食物；而与此相反，北方居民则需要多摄入一些阳性食物。随着年龄的增长，当在机体内冷的能量开始积聚的时候，就应该转向多摄入阳性饮食。

（3）当地原则

尽量选择你所处的气候带生长的食品，因为在不同地带生活的人所适合的消化酶是不一样的。一般来说，人体内的消化酶，比较适合消化生长于当地气候和土壤的食物。而其他的一些酶可能没有或者其数量比较少，这就是为什么很多人到了别的地方会水土不服的原因。

19 为什么热食和凉食都不可取?

中国人一向讲究“趁热吃”，这是怕吃了寒凉的东西会生病，但是热食也要有限度，不能一味的贪热，更不能贪凉，要把握“热无灼灼，寒无沧沧”的原则。

（1）热食的危害

从冒着热气的面条，到热乎乎的粥，以及滚烫的火锅，中国人的饮食一直离不开“热”这个字。这是因为亚洲人的体质相对较弱，吃热食可以为身体提供更多的能量，帮助人们御寒保持体温。相比之下，欧美等地的人体格更壮，平时吃的食物本身热量更高，因此对食物温度没有特别的要求，所以他们的饮食结构中冷食较多。

但是，现在却有越来越多的研究显示，饮食过热与食道癌等多种消化道疾病息息相关。这是因为人的食道壁是由黏膜组成的，非常娇嫩，只能耐受50～60℃的食物，超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。过烫的食物温度在70～80℃，像刚沏好的茶水，温度可达80～90℃，很容易烫伤食道壁。如果经常吃烫的食物，黏膜损伤尚未修复又受到烫伤，可形成浅表溃疡。反复地烫伤、修复，就会引起黏膜质的变化，进一步发展变成肿瘤。

（2）凉食的危害

在炎热的夏天，人们往往会通过吃冷饮的方式来为身体降温，缓解燥热。其实吃冷饮会伤害“胃气”，降低身体的抵抗力。中医所说的胃气并不单纯指“胃”这个器官，而是包含脾胃的消化、吸收能力、后天的免疫力和机体的功能等。



食物过热对健康不利。

20 饮食的温度怎样最适宜?

古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”所以，膳食应当注意冷热平衡。

最健康最合适的食物温度是“不凉也不热”。许多家长在给小宝宝喂饭时，都会吹至微温后再喂，其实，这个温度对成人来说是最合适的。用嘴唇感觉有一点点温，也不烫口，就是最适宜的。

同样，人们在饮水时也应该讲究温度。日常最好饮用温水，水温在

18～45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿的珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。即使在冬天，喝的水也不宜超过50℃。如果实在怕冷，可以多吃些姜、胡椒、肉桂、辣椒等有“产热”作用的食物，既不会损伤食道，还有额外的保健功效。

21 膳食为什么不能吃得太精细?

生活水平的提高，首先体现在吃的方面，以前的人们多半吃的是粗粮，红薯、高粱、玉米，并没有经过什么精细的加工。而现在我们吃的食物多半是经过深加工的精致食品，细米白面、鸡鸭鱼肉、松软的糕点……这些食物吃起来当然要比粗粮可口，但这也正是导致很多现代人虚胖无力、体质下降的重要因素。

在人体的生命活动过程中，需要的营养成分是多种多样的，其中许多营养成分就存在于没有经过精细加工的粗粮当中，如B族维生素、维生素C和各种微量元素等。而经过精细加工的食物，却在无形中破坏了这些营养成分，导致人们失去了饮食中的营养平衡。而重要营养成分的长期缺失，便会引发各种疾病。

饮食精细会减少人体对纤维素的摄取，而人体内纤维素缺乏就易引起便秘，进而导致痔疮和肠憩室，甚至增加患胃癌、直肠癌和其他消化道肿瘤的机会。

过分精致的饮食还会使人肥胖，患高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病的几率增加，对于老年人还容易引起中风；过分精致的饮食，还使人们失去了许多咀嚼的机会，牙齿和面部肌肉得不到锻炼，就会萎缩老化，对美容与健康都没有好处。

所以说，要想健康就不能吃得太“好”，饮食不挑不偏，不要过于精细，注意粗细搭配；谷类、肉类、果品、蔬菜，都适当进食，这样才能保持营养均衡，很多“富贵病”就在这样简单的吃吃喝喝中避免了。

22 方便食品对健康有什么不利?

随着生活节奏的加快，人们为了节省用餐的时间，总是青睐于快餐、方便食品。殊不知，这些方便食品帮你节省了用餐时间，可同时也毁了你的健康。由于缺乏营养，机体的免疫能力下降就诱发了各种疾病。

（1）方便面

方便面中的面大多经过油炸，而蔬菜包里面包的是脱水蔬菜，而且方便面中还有一些添加剂，对人体有害无益。

许多人因为方便面很方便就以它为主食，尤其是中小学生、住校学生、出差人员以及熬夜者。方便面属于典型的“高盐、高脂、低维生素、低矿物质”食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，使血压升高；另一方面，方

便面含有一定量的人造脂肪（反式脂肪酸），对心血管有相当大的负面影响；加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等都有潜在的不利影响。

（2）洋快餐

由于节省时间、追求时尚等原因让很多人爱上了洋快餐，其实洋快餐对我们的健康也非常不利。2002年4月24日瑞典国家安全管理局公布了最新的研究结果，发现炸薯条、汉堡包、薄脆饼、烤猪肉等含有大量的丙烯酰胺，由于丙烯酰胺损害中枢神经系统，可以诱发良性或恶性肿瘤，所以有学者认为这是西方国家肿瘤高发的原因。美国药品与食品管理局2004年3月24日公布了对750种食品的检查结果，再度证实了炸薯条、炸薯片、爆米花、炸鸡这类食物致癌物质含量最高。



快餐营养结构单一，不能提供身体所需要的养分。

23 油炸食品为什么要少吃？

油炸食物的种类很多，荤食、素食、甜食、咸食都有。它们都是油性大的食物，即含脂肪量高的食物。如果是动物油炸的食品更不宜常食、多食。常吃高脂食物不但可使血脂升高促使动脉硬化，而且易使人发胖。

油炸食物的营养价值低。油脂和被炸食物经过高温后，油和食物中的维生素A、胡萝卜素、维生素E等遭到破坏，损失达50%左右。在高温中油脂被氧化，所含必需脂肪酸也受到破坏。经过高温的油脂，其产生的能量也明显减低，而且还可降低人体的吸收率。

街头所设的油炸锅，每天早上供应的油条、油饼、糖糕、菜角、麻花、猫耳朵等，大多使用反复煎熬的油，或每天在老油中加一点新油，以补充油量的不足。油脂经过反复高温，会发生许多变化，其中脂肪酸的聚合，可产生二聚体、三聚体等十多种有害物质；有机物的不完全燃烧，还可产生强致癌物。常吃反复煎熬油炸的食物，有可能使人肝脾肿大、消化道发炎、腹泻，甚至导致癌变。

24 不吃米饭有什么坏处?

一些女性为了保持身材，只吃菜，不吃饭。如果这样整天不吃或少吃米饭，体内长期缺乏碳水化合物，糖尿病有可能“找上门”。

长期不吃或少吃米饭，身体的热量不够，就要多吃高脂肪、高蛋白的食品。脂肪积累多导致的肥胖，血脂升高，是糖尿病等“代谢综合征”的启动因素，同时加重了胰岛的负担，给糖尿病的发作提供了可乘之机。特别是对于肥胖、有糖尿病家族史的人来说，更是不能麻痹大意。

还有一些人不吃米饭改吃点心也不妥，因为很多印度抛饼、萝卜糕等油炸点心是高脂肪类食物，能引起体内含糖量的迅速升高。

因此，每天要进食米饭等谷类，食物中含的碳水化合物要占总热量的50%～60%，如果怕胖，吃完饭半个小时后抓紧运动，把多余的糖分消耗掉，不失为一个“急救方案”。

25 服药期间有哪些饮食禁忌?

一般来说，在服药期间，对于生冷、黏腻、辛辣、不易消化及有特殊刺激性的食物，都应根据病情的需要和处方中药物的性味，予以避免或节制。如寒性病症不宜食生冷瓜果、油腻食物；热性病症不宜食辛辣、温燥食物；有咳嗽症状的病人，饮食不能过甜、过咸、过于油腻，也不要吃辣椒，尽可能避免烟、酒。患有疮痈肿毒、皮肤瘙痒的人不宜食鱼、蛤、牛、羊等腥膻食物；风寒郁表，恶寒高热而厌油者，应忌油腻、酸涩之食品；肾病水肿者饮食宜清淡，肝病者忌酒，肺病者忌烟等。此外，在古代文献上有：常山忌葱，地黄、何首乌忌葱、蒜、萝卜，薄荷忌鳖肉，茯苓忌醋，鳖甲忌苋菜，土茯苓、使君子忌茶，蜂蜜反生葱等，这些均应该在日常饮食中引起注意。

26 乘坐飞机前的饮食有哪些讲究?

有些人在乘坐飞机时，往往会出现头晕、胸闷、恶心、胃肠胀气，甚至呕吐等症状，这与机前饮食有很大关系。为此，乘机前要做到饮食几个注意：

①忌大荤及高蛋白食物，因为高脂肪、高蛋白食物在胃里停留时间长，难以消化，一般需要4～5个小时才能从胃中排空，加之人在空中消化液分泌量减少，胃肠消化功能减弱，更容易出现胃肠膨胀、腹部难受、胀气、打嗝等消化不良反应，因此，上飞机前应以吃清淡的食物为宜。

②忌进食大量产生胀气的食物，一个人在正常情况下，胃肠道内含有1000

毫升气体，其中由口吞入的约占80%，消化食物时所产生的气约占20%。随着飞行高度的上升，气压越来越低，胃肠道内的气体就会发生膨胀。若飞行到5000米高度时，胃肠道中的气体要比地面上的增加2～4倍，临行前如果吃了一些容易产气的食物如汽水、啤酒、萝卜等，在飞机上就容易产生不适。

③忌进食过饱或空腹上机。如果上机前进食过饱，因胃内空气增多而加重心脏的负担。相反，乘飞机前也不宜空腹，否则，由于血糖消耗量增加而产生低血糖反应，会出现头晕、恶心、呕吐等症状，或使原有的“晕机”症状加重。

27 怎样合理节食？

现在很多人采取节食减肥的方法，只要保证身体每日正常所需的营养，合理地节食也是可取的。为了保证营养我们要做到：

主食以谷类为主。每天食盐摄入量不宜超过6克，食用油以植物油为主，每天20～30克为宜。新鲜蔬菜和水果的摄入量每天应在400克以上。每天禽类、鱼和肉有100克即可，少吃或不吃动物内脏。每天都不要吃得过饱，以八成饱为宜。

28 为什么陆游“只将食粥致神仙”？

早在五千年前，“黄帝蒸谷为饭，烹谷为粥”。可见，饭和粥是一对由稻谷而生的孪生兄弟，相伴相随，形影不离。粥在我国可谓源远流长，是我国饮食文化的一绝。陆游《食粥》诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我是宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

粥含有多种营养物质，被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”，所以粥最宜养生祛病。张耒《粥记》对粥能养生说得非常明白：“每晨起食粥一碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”粥的主要原料为粮食，还可以添加具有营养价值或对疾病有疗效的配料，一起煮熬。如莲子、扁豆、红枣、薏仁、百合、茯苓、胡桃等，或辅以火腿、羊肉、牛肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋等，熬制后不仅营养丰富，味道鲜美，而且又具滋补养身之功。



老年人食补，粥类是上品。

29 食盐过多会造成哪些危害?

我们知道盐是人体不可缺少的一部分，我们的生活中不能缺盐。但是，食盐过多，对人体也是有害的。

（1）摄盐过多是导致高血压的重要原因。

当吃得太咸时，由于体内摄入大量的盐分，盐分透过肠黏膜首先进入血循环之中，血液中的盐分高了，必须要吸收水分来稀释它，所以人便会觉得口干，于是便大量地喝水，这些水分进入血液中，便使得血液的量扩张了起来，于是血压便会升高。并不是说患高血压的人不能喝水，而是因为如果血液中没有过量的盐，水分便不能在其中保留，很快便经肾脏作为尿被排泄出去了，而血中盐分过高时的情况则不同了，盐会把水分保留在血液中，也就增高了血压。

（2）摄盐过多容易引发呼吸道疾病。

首先，高盐饮食使口腔中唾液的分泌量减少，有利于各种细菌和病毒在咽喉部位孳生。其次，由于高盐可杀死上呼吸道的正常寄生菌群，造成菌群失调，导致发病。最后，高盐饮食可抑制黏膜上皮细胞的繁殖，使其丧失抗病能力。这些因素都会使上呼吸道黏膜抵抗疾病侵袭的能力降低，各种细菌、病毒便容易乘虚而入。

（3）摄盐过多易引起钙质流失.

盐中的主要成分——钠，含量约为40%，可以说是导致人体骨质流失的直接杀手。一般而言，人体的肾每天会将使用过的钠随着尿液排到体外，可是每排泄1 000毫克的钠，大约也会同时耗损26毫克钙。饮食中钠盐过多，在肾小管重新吸收时，可使过多的钠离子与钙离子相竞争，钙的排泄增加，刺激甲状旁腺分泌较多的甲状旁腺素，因此激活“破骨细胞”膜上的腺苷酸环化酶，促使骨中钙质溶解，破坏了骨钙代谢的动态平衡，因而易引起钙流失，导致人体缺钙，发生骨质疏松症及骨折。

30 有哪些方法可以避免高钠盐的摄取?

为了避免摄取高钠盐，可以采取以下一些方法：

①每人每餐吃盐不超过3克，全天总量不超过6克。

②采用易保持食物原味的烹调方法，如煎、烤、蒸、炖等，吃出食物的真味。

③利用蔬菜本身的风味来调味，例如将青椒、番茄、洋葱或香菇和味道清淡的食物一起烹煮，像番茄炒鸡蛋，可起到相互协调的功效。

④利用葱、姜、蒜等经油爆香后所产生的油香味，来增加食物的可口性，比如葱油鸡等。

⑤在烹调时，利用白醋、柠檬、苹果、菠萝、柳丁汁等各种酸味调味汁，来增添食物的味道，如煎烤食物上挤点柠檬汁。另外，醋有减低对盐需求的作

用，因此，吃水饺时，酱油碟里只加白醋，同样美味。

⑥烹调时使用糖、醋调味，可增添食物甜酸的风味，相对减少对咸味的需求。

⑦不吃过多高盐食物，如酱油、榨菜、咸菜、黄酱等。

⑧采用高钾低钠盐代替普通食盐。



烹调时要控制盐的摄入量。

31 每天喝多少水合适？

人的体液占体重的55%～60%，即人体重的一半以上是水分。血液的80%、器官的70%～80%是水分，就连坚硬的骨头也含有10%～40%的水分。如果不适当地补充水分，体内水分就会因排尿和出汗而迅速减少，进而引发脱水症状。一个人每天排尿要排掉1000～1500毫升水分，排便要排掉100～200毫升水分，出汗要排掉600～700毫升水分，肺呼吸要排掉300毫升水分，就是说一个人至少要排掉2000毫升水分。因此，一个人一天至少要补充2000毫升水分。

在日常生活中，一个人通常一天喝水可摄取900～1400毫升水分，在食物中摄取600～700毫升水分，加上体内新陈代谢产生200～300毫升水分，一共摄取了1700～2400毫升水分。然而，现代人水分较多的蔬菜摄取量不够，又偏爱喝饮料，因此体内大多缺乏水分。缺乏水分是造成血液黏稠的原因之一，进而导致心脏等内脏器官不能正常工作。如上所述，一个人一天的水分摄取量是2000毫升。补充水分的最佳方法不是喝饮料，而是喝真正的水。

32 为什么说温开水是最好的饮料？

当口渴时，什么饮料最有利于人体健康呢？答案是：温开水。

温开水是新鲜开水凉至20～25℃的“白开水”，它具有某些特异生理活性，是许多高级饮料无法比拟的。温开水比较容易透过细胞膜，促进细胞新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，因而有利于改善人的免疫功能，增强免疫力。另外，温开水不含卡路里和各种添加剂，不用消化就能为人体直接吸收利用，不会过于刺激胃肠道的蠕动，不易造成血管收缩。

需要注意的是，五种开水不宜饮用：在炉灶上沸腾了很长时间的水，这种水已经是温吞水；装在热水瓶里已好几天、不新鲜的温开水；经过多次反复煮沸的残留开水；开水锅炉中隔夜重煮和未重煮的开水；蒸饭、蒸肉后的“下脚水”。

33 什么时候喝水好？

喝水是每天都要的，尤其是在以下这些时候喝点水更有利于健康。

①睡前喝水，可预防心梗和中风。人体缺水时，血液会变黏稠，发生心梗的风险增加。可在睡前1～2小时喝水1杯，可有效降低风险。

②起床喝水，能防便秘。早上喝水，能促进肠胃蠕动。睡前可在床头放杯水，起床后立刻喝下，有预防便秘的效果。

③运动前喝水不易疲劳。当血液中水分充足，可供给肌肉和细胞更多的氧气和养分，不易疲劳。

④饮酒时要多喝水。酒精有利尿的成分，使血管扩张，体温上升，易造成身体缺水。因此，饮酒时多喝水，可减少酒后口渴等不适。

⑤焦躁疲惫时，喝水能醒脑。突然感到疲惫、焦虑、暴躁或大脑注意力不集中，可能是身体缺水的表现，此时喝杯水或许能让你焕发活力。

34 怎样科学饮酒？

从中医的观点来看，酒为水谷之悍气，味辛甘、性热，入心肝，具有畅通血脉、祛风散寒、消冷积、促消化、舒筋脉、消淤肿等功能。适量饮用对人体有保健作用。

酒有白酒、啤酒、果酒之分，从健康角度看，当以果酒之一的红葡萄酒为优。法国人少患心脏病就是得益于经常饮用葡萄酒。据研究人员介绍，红葡萄酒中有一种被称为槲皮酮的植物色素成分，是其奥秘所在。此种物质以抗氧化剂与血小板抑制剂的双重“身份”保护血管弹性与畅通。

饮酒要适时。下午两点以后饮酒较安全。因为上午几个小时，胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，饮用等量的酒，较下午更易吸收，使血液中的酒精浓度升高，对肝、脑等器官造成较大伤害。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒，尤其是白酒，以免心血管受害。

饮酒要有节制有规律。人体肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重1克。一个60千克体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。低于60千克体重者应相应减少，最好掌握在45克左右。换算成各种成品酒应为：60° 白酒50克、啤酒1千克、威士忌4杯（250毫升）。红葡萄酒虽有益健康，但也不可饮用过量，以每天2至3小杯为佳。饮酒时最好小酌慢斟，恰到好处。

第二节 揭秘常见食物：健康吃出来

Jiemi Changjian Shiwu Jiankang Chi Chulai

饭桌上的常见食物你了解多少？怎么吃这些常见食物更健康，营养丰富的食物适合每一个人吃吗？常见食物都有些什么功效？它们为什么对人体有益？本节就来为你揭开这些常见食物的秘密。

1 猪肉怎么吃才健康？

中医认为，猪肉性平味甘，有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效。猪肉的吃法繁多，烹制方法更是令人眼花缭乱。从营养保健角度说，以炖、煮、蒸为好，炸和烤最差。因为在炸、烤的高温下，肉的蛋白质会变性生成苯并芘等有致癌作用的化学物，故应尽量避免。

猪肉烹调前不要用热水清洗，因猪肉中含有一种叫肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳；猪肉应煮熟，因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或调理不完全时，可能会在肝脏或脑部寄生有钩绦虫。

猪肉属酸性食物，为保持膳食平衡，烹调时宜适量搭配些豆类和蔬菜等碱性食物，如土豆、萝卜、海带、大白菜、芋头、藕、木耳、豆腐等。

食用猪肉后不宜大量饮茶，因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢、延长粪便在肠道中滞留的时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。



猪肉有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效。

2 羊肉怎么吃才健康？

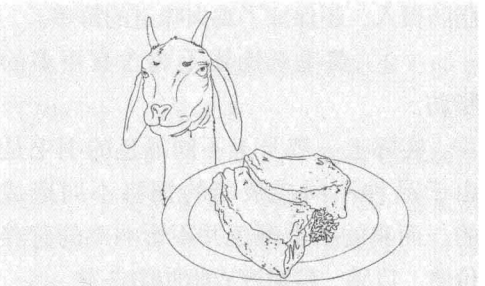
羊肉性甘温而不燥，温中暖下，补肺肾气，较适合冬令进补。人们对羊肉的常用做法，不外乎爆、烤、涮、炖几种。每种做法都各有其特点，蕴含的营养成分也不尽相同。

这些做法中，炖羊肉是最营养的吃

法。炖羊肉最大的优点是既能吃肉又能喝汤。煮过肉的汤，营养价值非常高，是滋补身体的佳品。而且，羊肉经过炖制以后，更加熟烂、鲜嫩，易于消化。如果在炖的时候再加上合适的中药或营养上能起到互补作用的食品，滋补作用会更大。如当归羊肉汤、枸杞羊肉汤、黄芪羊肉汤、羊肉萝卜汤、羊肉豆腐汤、猪蹄羊肉汤都属于此类。

常吃羊肉容易上火，所以吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、去火的作用。凉性蔬菜一般有冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、茭白、笋等。

很多人不喜欢闻羊肉中的膻气。要想掩盖这种膻味，不妨放点孜然。孜然的气味芳香而浓烈，适宜羊肉烹制，能起到理气、开胃、祛风的作用。



羊肉性甘温而不燥，是滋补身体的佳品。

3 为什么说“牛肉补气，功同黄芪”？

俗语说“牛肉补气，功同黄芪”。多吃牛肉可以补气，但这是指黄牛的肉，一般来说，不同种类的牛，因为生长区域和环境大不相同，肉质的品性也有很大差别。比如，水牛肉性稍凉，可以降糖；黄牛肉性温，可以补气。黄牛肉的性质，就如同黄牛的性情一样，厚而顺，食用后，可以润枯泽槁、平衡身体。在人们日常食用的禽畜当中，黄牛是体形最大、力气最大的，而黄牛肉也是最能补益气力的。在补气这一点上，黄牛肉的功效堪比黄芪。这在不少中医经典书籍中都曾提及。

《医林篡要》认为：“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”脾胃是人的后天之本，只要脾胃的气血旺盛，全身的气血也就都得到了补益，进而全身的器官也都得到了滋养。因此，可以说，补了脾胃就是补了全身，补了脾胃之气就是补了全身之气。

牛肉能够补益脾胃，扶持中气，对于气血两亏、久病体虚的人有很好的调养作用。牛肉首先能够补益脾胃之气，继而使全身的经络系统和脏腑都得到了调养。

4 我们对鸡肉有哪些错误认识？

鸡肉是很多人最喜爱的肉类之一，大家很难抵挡白斩鸡、三黄鸡、香辣炸鸡等鸡肉食物的诱惑，但在日常生活中，以下对于鸡肉的一些错误认识和说法亟须更正：

（1）为了减少脂肪和卡路里的摄

入，在烹饪鸡肉前要去皮。

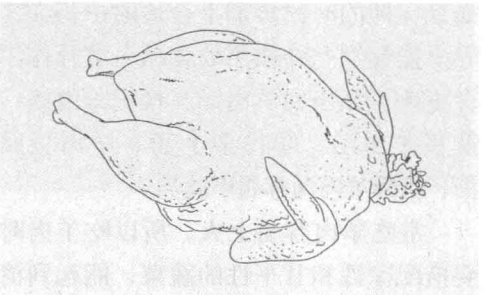
其实，在鸡皮和鸡肉之间有一层薄膜，它在保持肉质水分的同时也防止了脂肪的外溢。因此，如有必要，应该在烹饪后才将鸡肉去皮，这样不仅可减少脂肪摄入，还保证了鸡肉味道的鲜美。

（2）黄毛鸡比浅毛鸡含有更多的脂肪。

实际上，鸡身上不同颜色的羽毛是由于品种不同或喂养的饲料不同造成的。而鸡的羽毛颜色并不影响鸡的营养价值、口感、鲜嫩度或脂肪的含量。

（3）鸡骨周围发黑说明熟鸡肉已经变质。

烹饪鸡肉时，黑色的营养色素会从鸡骨头中渗出，这是因为其中含铁，可以安全食用。



为了减少脂肪和热量的摄入，在烹饪鸡肉前要去皮。

5 鸭有怎样的营养功效？

鸭肉是一种美味佳肴，适用于滋补，是各种健康饮食、美味名菜的主要原料。鸭的营养价值在于鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化；含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用；所含B族维生素和维生素E较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎等多种炎症，还能抗衰老。

用老而肥大之鸭同海参炖食，具有很大的滋补功效，炖出的鸭汁，善补五脏之阴和虚痨之热；鸭肉与海带共炖食，可软化血管，降低血压，对老年性动脉硬化和高血压、心脏病有较好的疗效；鸭肉与竹笋共炖食，可治疗老年人痔疮下血。因此，民间认为鸭是“补虚劳的圣药”。

6 为什么称鱼为“智慧食物”？

鱼肉味道鲜美，是人们十分爱吃的食物之一。英国人很早就说“鱼是智慧的食物”，我国也有“吃鱼可使头脑聪明”的说法。吃鱼为什么能够健脑益智呢？现代科学研究发现，这是因为鱼体内含有一种神奇的营养物质——DHA。

DHA是英文Docose Hexaenoic Acid的简称，化学名字叫二十六碳六稀酸，是鱼类特有的一种高度不饱和脂肪酸。人脑有65%是由脂肪类组成的，而DHA是脑脂肪的重要组成物质，占人脑脂肪含量的10%左右。DHA对人类大脑细胞，

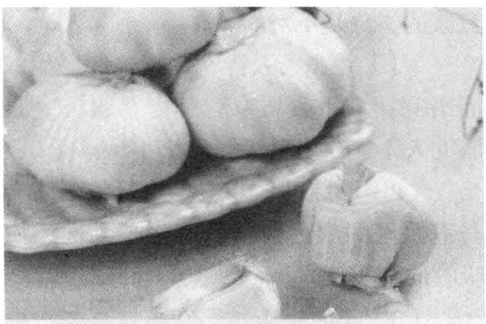
尤其是脑神经传导和突触的生长、发育作用重大，具有改善大脑机能，防止大脑老化，提高记忆力、判断力和决策力等功能。

实际上，从母亲受孕那天起，DHA就开始对胎儿施加影响。胎儿通过胎盘从母体中获得DHA，促使胎儿脑细胞分裂、增殖和发育。胎儿获得DHA量与母体摄入DHA量一般成正比例关系，如果DHA在母体内含量不足，胎儿获得DHA量就相应减小，从而造成胎儿脑神经细胞膜的磷脂质不足，妨碍胎儿大脑及体质发育，严重者可引起流产、早产、死亡和胎儿发育迟缓，甚至会产下先天性弱智儿。为此科学家提出：孕妇每周至少要吃3～5次鱼，每次不少于250克，这样才能充足供给胎儿的DHA量。对于哺乳期的婴儿来说，可通过母乳获得DHA，因此哺乳期间的妇女同样应经常吃鱼。处于中小学阶段的青少年，大脑神经处于生长、发育的关健时期，也应经常吃鱼。

7 为什么说“吃肉不吃蒜，营养减一半”？

俗话说“吃肉不吃蒜，营养减一半”，这是有一定科学道理的。用家畜肉烹制出的各种菜肴味道鲜美，营养丰富。尤其是酱牛肉、红烧肉等，更是风味独特。如果您在吃这些美味佳肴的同时，再吃瓣大蒜，就会胃口大开。从科学道理上讲，肉和蒜确实应该相位而食。

医学专家在新近的研究中也发现，吃肉的同时吃点蒜，有利营养的吸收。在肉制品中，尤其是瘦肉中含有维生素B_1。一般说，维生素B_1在体内停留的时间很短，会随小便大量排出。如果肉中的维生素B_1能和大蒜中的蒜素结合，就会产生协同作用，不仅可使维生素B_1的含量提高数倍，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂性质，从而延长维生素B_1在人体内的停留时间。这样对促进血液循环，提高维生素B_1在胃肠道的吸收率并增强在体内的利用率，以及尽快消除身体疲劳，增强体质等都有重要的营养意义。正因为这一原因，所以在吃肉的时候，千万别忘了吃几瓣大蒜。



大蒜自古就被当作天然杀菌剂。

8 哪些人不能喝牛奶？

牛奶营养丰富，我们提倡喝牛奶，但是牛奶并不是每个人都能喝的，有些人喝了牛奶后不但不能保健康，而且还会给自己的带来麻烦。那么哪些人不能

喝牛奶呢？

牛奶过敏者：有人喝牛奶后会出现腹痛、腹泻等症状，个别严重过敏的人，甚至会出现鼻炎、哮喘或荨麻疹等。

（1）经常接触铅的人：牛奶中的乳糖可促使铅在人体内吸收积蓄，容易引起铅中毒。可以改饮酸牛奶，因为酸牛奶中乳糖极少，多已变成了乳酸。

（2）乳糖不耐者：有些人的体内严重缺乏乳糖酶，因而使摄入人体内的牛奶中的乳糖无法转化为半乳糖和葡萄糖供小肠吸收利用，而是直接进入大肠，使肠腔渗透压升高、大肠黏膜吸入大量水分。此外，乳糖在肠内经细菌发酵可产生乳酸，使肠道PH值下降到6以下，从而刺激大肠，造成腹胀、腹痛、排气和腹泻等症状。

（3）反流性食管炎者：牛奶有降低下食管括约肌压力的作用，从而增加胃液或肠液的反流，加重食管炎。

（4）腹腔和胃切除手术后的患者：病人体内的乳酸酶会受到影响而减少，饮奶后，乳糖不能分解就会在体内发酵，产生水、乳酸及大量二氧化碳，使病人腹胀。

（5）胆囊炎和胰腺炎患者：消化牛奶中的脂肪，必须供给胆汁和胰腺酶，牛奶加重了胆囊与胰腺的负担，结果使症状加剧。

（6）平时有腹胀、多屁、腹痛和腹泻等症状者：这些症状虽不是牛奶引起的，但饮用牛奶后会使这些症状加剧。

9 哪些喝豆浆的方法不对？

豆浆是一种很好的营养品，是一种传统食品，为很多人喜爱。但有一些喝豆浆的方法是不对的。

（1）并非人人皆宜。豆浆性平偏寒而滑利，故平素胃寒、脾虚易腹泻、腹胀的人不宜饮用豆浆。

（2）不能冲入鸡蛋。鸡蛋中蛋清会与豆浆里的胰蛋白结合产生不易被人体吸收的物质。

（3）不要空腹饮。空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。

（4）饮未煮熟的豆浆会中毒。生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用，会引起中毒。

（5）不要用豆浆代替牛奶喂婴儿。豆浆与牛奶蛋白质质量相等，铁质是牛奶的5倍，而脂肪不及牛奶的30%，钙质只有牛奶的20%，磷质约为牛奶的25%。所以不宜用它直接代替牛奶喂养婴儿。

（6）忌加入红糖。红糖里有机酸较多，能与豆浆里的蛋白质和钙质结合产生变性物及醋酸钙、乳酸钙块状物。

（7）忌用保温瓶储存豆浆。把豆浆装在保温瓶内，会使瓶里的细菌在温度适宜的条件下，将豆浆作为养料而大量繁殖，这样豆浆会酸败变质。

（8）不能与药物同饮。有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如红霉素等抗生素药物。

（9）忌过量饮豆浆。一次不宜饮过多，否则极易引起食性蛋白质消化不良症。

10 苹果为什么被称为“记忆之果”？

苹果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B_1、维生素B_2、胡萝卜素以及钙、磷、铁、酸、林檬酸、酒石酸、鞣酸等有机酸以及果酸胶、纤维素等。苹果被称为“记忆之果”。儿童经常吃些苹果，可以促进大脑发育，增强记忆力。这是由于苹果不仅富有大脑所需的营养成分，而且含有益于儿童生长发育的纤维素和能增强儿童记忆力的锌。

11 怎样用苹果调理肠胃？

苹果具有很好的调理肠胃的作用，适合便秘和腹泻患者食用。因为苹果中含有鞣酸、果胶、膳食纤维等特殊物质。未经加热的生果胶可软化大便，与膳食纤维共同起到通便作用。而煮过的果胶则摇身一变，不仅具有吸收细菌和毒素的作用，而且还有收敛、止泻的功效。

便秘患者可多吃一些新鲜的苹果（每日早晚可空腹吃苹果1～2个），而腹泻的患者不妨把苹果煮熟了来吃。鞣酸在果皮中含量更丰富，而果肉内，特别是近果皮处，果胶含量相对丰富。因此，成人在吃熟的苹果时，最好连皮一起吃，这样止泻的效果会好些。

小儿腹泻时，家长可先将苹果用开水洗净，放入沸水中煮5～8分钟，去皮，用勺刮成泥，每日4次，每次50克；一岁以下婴儿每次30克，日服3～4次。也可取鲜苹果一个，洗净，加水3碗，煎煮成2碗，以汁浓为佳，每天一剂，代替果汁饮用。

12 梨对老年人皮肤瘙痒有什么好处？

很多中老年人在春夏季节都有皮肤瘙痒的症状，这是因为年龄大了，皮脂腺分泌出的油脂减少，皮肤就会很干燥。小孩或者是年轻人的皮肤都是嫩嫩的，晶莹剔透，而老年人就会脱皮。所以，补充水分是最重要的，而梨最适合不过。

梨因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”。具有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效，还可帮助消化、促进食欲，并有良好的解热利尿作用。

皮肤痒了，可以每天吃两个梨，不需要太多讲究，生吃即可，对于胃不好的人，可以蒸熟了吃。最好放在两餐之间，也就是距离正餐一到两个小时，这样就不会影响到正餐的营养吸收。吃过几天，皮肤瘙痒的症状就会有所改善。如果痒得厉害，可以把梨削一下，用梨皮的内侧擦擦皮肤，过几分钟，瘙痒的感觉也会有好转。

此外，便秘的人因为不能及时排

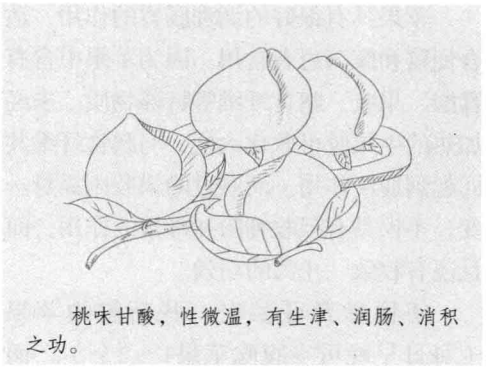
毒，皮肤瘙痒的症状会加重，而梨对通便也有好处。一个很好的做法是“梨膏”。就是将一个梨切成小块，倒一点水，加入两勺蜂蜜，然后慢慢熬，熬成糊状，吃下去，通便的效果是不错的。对于既便秘，皮肤又瘙痒的人来说是个良方。

13 为什么说“桃养人”？

桃味甘酸，性微温，有生津、润肠、活血、消积之功，以补心气、养肝气、活血脉、通月经、消烦渴、利大肠。尤其适合老年体虚、肠燥便秘、身体瘦弱、阳虚肾亏者食用。所以传统上说“桃养人”。

每百克桃含蛋白质0.8克、脂肪0.1克、糖类7克、粗纤维4.1克、灰分0.5克、钙8毫克、磷20毫克、铁1.0毫克、胡萝卜素0.01毫克、硫胺素0.01毫克、维生素$B_1$0.02毫克、尼克酸0.7毫克、维生素C 6毫克，尚有多种挥发油和有机酸。

常言的“桃养人”是指食桃适度恰到好处，多食有损无益。



桃味甘酸，性微温，有生津、润肠、消积之功。

14 为什么香蕉被称为“快乐食品”？

香蕉的营养非常丰富，每百克果肉中含蛋白质1.2克，脂肪0.5克，碳水化合物19.5克，粗纤维0.9克，钙9毫克，磷31毫克，铁0.6毫克，还含有胡萝卜素、硫胺素、烟酸、维生素C、维生素E及丰富的微量元素钾等。

香蕉还含有一种物质，能帮助人脑产生5-羟色胺，使人心情变得愉快舒畅。忧郁症患者，平时多吃些香蕉，可使大脑5-羟色胺的浓度增加，从而减少引起情绪低落的激素，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消失。故有“快乐食品”之称。

15 香蕉可以减肥吗？

香蕉对减肥相当有效，是因为它卡路里低，且食物纤维含量丰富。香蕉非常甜，因此会被人们认为，卡路里一定很高，其实不然，一根香蕉（净重约100克左右）的卡路里，只有87卡而已，与一餐的白饭量（150克220卡）比起来，

大约只有一半以下的低卡路里。另外，香蕉中淀粉含量很高，所以很容易饱腹，加上淀粉在体内要转变成糖类需要一些时间，因此不会产生过多的能量堆积。从这个角度来讲，香蕉也是可以作为减肥首选的优良食品。

16 猕猴桃为什么被称为“水果之王”？

猕猴桃果实细嫩多汁，清香鲜美，酸甜宜人，营养极为丰富。它的维生素C含量高达100～420mg/100g，比柑橘、苹果等水果高几倍甚至几十倍，同时还含大量的糖、蛋白质、氨基酸等多种有机物和人体必需的多种矿物质。猕猴桃是各种水果中营养成分最丰富、最全面的水果。

猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用，可以有效地预防和治疗便秘和痔疮；猕猴桃含有抗突变成分谷胱甘肽，有利于抑制诱发癌症基因的突变，对肝癌、肺癌、皮肤癌、前列腺癌等多种癌细胞病变有一定的抑制作用；猕猴桃富含精氨酸，能有效地改善血液流动，阻止血栓的形成，对降低冠心病、高血压、心肌梗死、动脉硬化等心血管疾病的发病率和治疗阳萎有特别功效；猕猴桃含有大量的天然糖醇类物质肌醇，能有效地调节糖代谢，调节细胞内的激素和神经的传导效应，对防止糖尿病和抑郁症有独特功效；猕猴桃含有维生素C、维生素E、维生素K等多种维生素，属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品，对减肥健美、美容有独特的功效；猕猴桃含有抗氧化物质，能够增强人体的自我免疫功能。猕猴桃如此多的功效不是一般水果所能比拟的。

正因为猕猴桃有如此多的营养价值与功效，因此被称为“水果之王”。



猕猴桃营养丰富，被称为“水果之王”。

17 为什么说芒果更适合电脑工作者？

如今，天天面对电脑工作的人很多，电脑辐射严重危害人的健康。对于生活紧张而忙碌的人群来说，抵抗电脑辐射和调节身体功能，显得尤为重要和迫切。面部的衰老最明显的地方就是眼睛，所以说对眼睛的呵护尤为重要。

由于电脑族近距离盯视屏幕，会大量消耗维生素A，所以充足摄取维生素A是十分必要的。维生素A素有“护眼之必需”之称，是预防眼干、视力衰退、夜

盲症的良方。芒果所含有的维生素A成分特别高，是所有水果中少见的，它可以促进视网膜视紫红质的再生。另外芒果有滋润的功效，除了可以改善黑眼圈、眼袋的问题外，同时也能改善皱纹、细纹、润泽皮肤。

18 为什么说吃葡萄不吐葡萄皮？

人们吃葡萄时，往往除了无核白葡萄是连皮吃掉，在吃其他葡萄时，都要把皮吐掉，因为葡萄皮有涩味。但从营养学的角度讲，吃葡萄不要吐皮。

葡萄皮中富含一种多羟基酚类化合物——白藜芦醇，具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化、增强免疫能力等作用。

葡萄皮中的另一种重要物质——单宁，具有抗过敏、延缓衰老、增强免疫和预防心脑血管疾病的功效。

葡萄皮中还含有花青素，它具有强抗氧化、抗突变、减轻肝机能障碍、保护心血管等功能。

另外，葡萄皮还具有抗癌作用，葡萄皮中含有的高效抗癌物质在花生米、葡萄等70多种植物中都多少不等地存在着，而尤以葡萄皮和红葡萄酒中最多。

由于当前市面上的葡萄，大部分存在农药残留问题，所以在葡萄连皮吃之前一定要清洗干净。最好先用水冲洗，配以能有效清除农药成分的洗洁用品，清洗两分钟以上。但不宜用清水、盐水浸泡，因为水的浸泡容易促进葡萄表面的残留农药渗透进入果肉。



葡萄果色艳丽、汁多味美、营养丰富。

19 为什么说红枣是女人的养生佳品？

红枣是养生保健佳果，尤其是对于女人。

（1）养血、安神

晚饭后用红枣加水煎汁服用即可；或者与百合煮粥：临睡前喝汤吃枣，都能加快入睡。用鲜红枣1000克，洗净去核取肉捣烂，加适量水用文火煎，过滤取汁，混入500克蜂蜜，于火上调匀取成枣膏，装瓶备用。每次服15毫升，每日2次，连续服完，可防治失眠。

（2）调经、去便秘

当归15克、红枣50克、白糖20克、粳米50克。先将当归用温水浸泡片刻，加水200克，先煎浓汁100克，去渣取

汁，与粳米、红枣和白糖一同加水适量，煮至粥成。每日早晚温热服用，10日为1个疗程。此粥具有补血调经，活血止痛，润肠通便的功能，适用于气血不足、月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕及便秘等症。

（3）解郁、除皱

生姜500克、红枣250克、盐100克、甘草150克、丁香25克、沉香25克。共捣成粗末和匀备用。每次15～25克，清晨煎服或泡水代茶饮，每日数次。此茶具有补脾、养血、健胃、安神、解郁之功效，久服令人容颜白嫩、皮肤细滑、皱纹减少。

（4）清肝明目

红枣50克、粳米100克、菊花15克，一同放入锅内加清水适量，煮至浓稠时，放入适量红糖调味食用。此方具有健脾补血、清肝明目之功效；长期食用可使面部肤色红润，起到保健防病的作用。

（5）润肺健脾、使面色红润

红枣50克、水发黑木耳100克、白糖适量。将水发木耳去杂质洗净，切成小块。红枣去核，一同放入锅中加清水适量煮至红枣、木耳烂熟，放入白糖调味即可食用。据本草记载，红枣具有润肺健脾、止咳、补五脏、疗虚损的作用，配以滋补强身的黑木耳，其补益、滋养、活血、养容的作用增强。常食能使面色红润、青春焕发。



红枣是女人养生的佳品。

20 杏仁为什么可以抗癌？

对各种癌症，在采取其他抗癌疗法的同时，适当地吃一些杏仁，既可补充营养，又能发挥抗癌作用，确是一种良好的选择。

杏仁之所以能防癌抗癌，是因为杏仁中的苦杏仁甙能增强白细胞的吞噬功能，并杀伤癌细胞；同时，它含的氢氰酸、苯甲酸也有一定的抗癌作用。进一步的研究表明，肿瘤细胞内硫氰化酶较正常细胞少，对氢氰酸的解毒能力弱，故十分害怕杏仁中的氢氰酸，于是癌细胞很快死亡。实验研究又指出，杏仁干燥粉末的主要成分苯甲醛，能够抑制黄曲霉菌和杂色曲霉菌的生长，进而影响其毒素的产生。众所周知，黄曲霉毒素是已知的强致癌物质之一。这就从另一角度解释了它的抗癌作用。

21 板栗为什么被称为“肾之果”？

板栗又称毛栗、栗子、瑰栗、风栗，为壳头科木本植物栗子的种仁。它是我国的特产，素有“干果之王”的美誉；在国外，它还被称为“人参果”。它对人体有着很强的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美，故又被称之为“肾之果”。

板栗甘温，有健脾养胃、补肾强筋的作用，适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻，肾虚所致的腰膝酸软、腰肢不遂、小便频数以及金疮等症。唐代孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”《本草纲目》中指出：“治肾虚、腰脚无力，以袋盛生栗悬干。每日吃十余颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。”因而，肾虚者不妨多吃板栗。

下面是一款板栗煲鸡汤，有益气补血、补肝益精的功效。

材料：鸡肉100克、生姜5克、枸杞10克、板栗15～20粒、精盐和鸡精少许。

做法：先将整鸡拆散，把鸡剁成寸块，选有骨肉100克，把鸡肉在开水中焯一下，然后放入汤锅内。把枸杞、板栗、生姜依次放入锅中，倒入高汤适量，大火将锅烧开后，文火再将汤煲一个小时。出锅时，把精盐、鸡精调入汤中。



板栗被称之为“肾之果”，肾虚者可以多吃。

22 花生为什么被称为“长寿果”？

花生具有滋身益寿之功用，被称为“长寿果”。《本草纲目拾遗》中就记载：花生有悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止疟等功效。适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症状。我国民间谚语中，也流传着“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”，足见其营养价值之高。据中外相关的现代医学研究表明，花生本身是一种高能、高蛋白和高脂类的植物性食物，不含胆固醇和反式脂肪酸。同时花生中富含微量营养素，包括13种维生素和26种矿物质元素，特别是维生素E、烟酸、维生素B_1、镁、钙、铜、钾等含量丰富。花



常吃花生能养生。

生的另一个显著特点就是富含植物活性化合物，如皂角甙、白藜芦醇、抗氧化剂等，其中白藜芦醇含量是葡萄糖的908倍，而这种物质是肿瘤类疾病的化学预防剂，也是降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂。

23 木瓜为什么可以丰胸？

木瓜自古以来就是一种丰胸佳果，是千百年来人们吃过用过后总结出来的宝贵经验。药学名著《现代使用中药》认为："未熟果液，治胃消化不良，并为营养品，又为发奶剂。"

乳房要发育要丰满坚挺离不开营养的供应，木瓜中含有丰富的木瓜蛋白酶，可以把食物中的蛋白质、脂肪、淀粉分解成人体最容易吸收的氨基酸、脂肪酸和糖类，为人体提供更多的营养物质，为乳房的有脂肪可供积累提供坚实的基础。

木瓜中所含的丰富的木瓜酶，对乳腺发育很有助益，而木瓜中的木瓜酵素和维生素A等养分，能刺激女性荷尔蒙分泌，并能刺激卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，达到丰胸的目的。

丰胸木瓜最好选择皱皮木瓜，外表面紫红或红棕色，有不规则的深皱纹，剖面边缘向内卷曲，果肉红棕色，中心部分凹陷，棕黄色，种子扁长三角形，多脱落。

24 为什么说"男不离韭"？

韭菜是我国特有的蔬菜。中医认为，韭菜味辛咸，性温，有温中行气，补虚益阳，散瘀解毒之功效。韭菜剪而复生，久而不乏，长生不衰，故有"长生草"之称，因能振奋阳性，更宜男性进食，故又称"起阳草"、"壮阳草"。韭菜味甘、辛，性温，无毒；韭菜含有挥发油及硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、维生素C等，具有健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。更宜男性进食，故有"男不离韭"之说。

韭菜的根、叶捣汁有消炎止血、止痛之功。适用于肝肾阴虚盗汗、遗尿、尿频、阳痿、阳强（男子阴茎异常勃起不倒数小时）、遗精，梦遗、噎隔、反胃，下痢、腹痛，妇女月经病、痛经、经漏、带下以及跌打损伤、吐血、鼻衄等症，医药经常用于补阴虚，精关不固等，是男子房事后常见病的最常用的食疗菜。

25 为什么说“女不离藕”？

藕，又称莲藕，属睡莲科植物，莲的根茎。肥大，有节，中间有一些管状小孔，折断后有丝相连。藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根根叶叶，花须果实，无不为宝，都可滋补入药。用藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血，是妇孺童妪、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍，在清咸丰年间，就被钦定为御膳贡品了。中医认为，藕具有除烦解渴、止血（鼻血、尿血、便血、子宫出血）等功效。多食莲藕对女性尤其有好处。

需要注意的是藕性偏凉，脾胃消化功能低下、大便溏泻者不宜生吃。此外，产妇一般产后一到二周后再吃为宜。藕煮熟后，性由凉变温，失去了消瘀清热的性能，而有养胃滋阴、益血、止泻的功效，适合任何人群食用。

26 为什么西方人把洋葱用做性激素？

西方人把洋葱称为性爱的兴奋剂，将它用做“性激素”。近代医学也发现，洋葱具有消炎抑菌、利尿止泻、降血糖、降血脂、降胆固醇、降血压等多重作用，更是目前所知道的唯一含前列腺素的植物，能保护前列腺。它不但享有“菜中皇后”的美称，也是壮阳佳品。

洋葱的吃法有很多，若想充分发挥其“男人菜”的功效，不妨做成洋葱炒蛋或洋葱炒牛肉，味道鲜美，营养价值丰富，对男性的好处也尽显无疑。

27 番茄是生吃还是熟吃好？

番茄除含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素等营养成分以外，还含有番茄红素，番茄红素是一种很强的抗氧化剂，有防癌、抗癌的功效。

番茄可以生吃，也可以做熟了吃。这两种吃法对身体都有好处，可以根据自己的喜好选择。专家介绍，番茄中的番茄红素溶于油脂，所以炒番茄或者做汤等都很好，生吃对番茄红素的吸收率较低些。如果摄取维生素C，则生熟均可，因为番茄酸度大，有利于维生素C的稳定，烹调之后损失比较小。如果为获得钾和膳食纤维，也是生熟均可。

西红柿性偏寒凉，有清热凉血、生津止渴的作用。要是渴了，吃一个西红柿，非常舒服。但对于怕凉的人来说，做熟了吃是最好的选择，生吃容易出现不耐受的情况，导致腹泻。

28 怎样吃苦瓜更健康？

苦瓜是一种营养价值很高的食品，喝苦瓜茶和苦瓜汁是最有利于身体健康的吃法。

（1）营养更全面的苦瓜汁

苦瓜中的维生素C能预防皮肤老化及降低血液中胆固醇。但维生素C不耐热，加热后苦瓜的其他营养价值虽然不受破坏，但想通过食用苦瓜达到预防皮肤老化和降低胆固醇的人，加热后食用就达不到效果了。所以，将苦瓜榨成汁是最好的选择，可以每天喝半杯到1杯。

苦瓜汁的制作方法：

①用擦丝器将苦瓜擦碎，用滤茶网或纱布在杯中挤出苦瓜汁。

②加入半杯水，水量可以自由调节。

③如果怕太苦，可以加入柠檬汁或苹果泥，调节口味。

（2）易被人体吸收的苦瓜茶

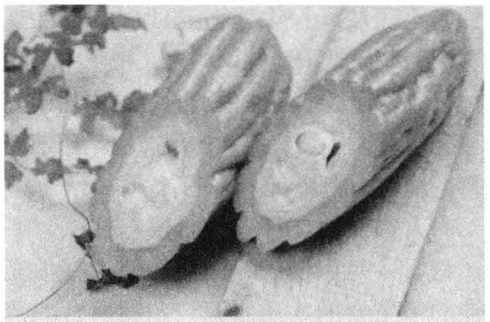
苦瓜有预防中暑和解暑的作用，还是很好的降血糖食物。苦瓜的果肉和种子的成分可以促进糖分解，抑制糖分的吸收。喝苦瓜茶是现代医学研究证实的最有益于身体吸收的食用方式，可让苦瓜80%的营养成分发挥出来，且营养成分最易被人体吸收。

苦瓜茶的制作方法

①将苦瓜切成1～2毫米的薄片，用平底锅干炒，把水分炒干。

②苦瓜炒干后变成褐色。放凉后装入密封罐，在冰箱冷藏室保存，可保存2个月。

③加热水浸泡后饮用。每天喝3～4杯即可。



苦瓜虽苦用处多。

第三节 药食同源治百病

Yaoshitongyuan Zhi Baibing

中医认为，人体脏腑功能的正常运化是以饮食所化生的水谷精微为基础的。饮食与疾病有莫大的关系，饮食不当会致病，而合理饮食能帮助调理身体，防病治病，中医自古讲究『药食同源』、『药补不如食补』，也是这个道理。

1 为什么说“药补不如食补”？

俗语说：“人吃五谷杂粮，哪能不生病。”在生活中，人们养成了一个习惯，不管大病小病，首先想到的是吃药，甚至一些缺乏中药知识的人，把吃中药当成了家常便饭。虽然中药的补益作用十分显著，对人体具有保健作用，但是药三分毒，绝对不能长期“药补”。

人们在用药补养的时候，往往忽略了饮食才是保证人体健康、使人精力充沛的最主要的物质来源。药物所含的营养是片面的，只有食物才能给人体每日所需提供全面的营养。

事实上，生活中常见的疾病和病态体质，都可以通过食物有效改善。比如一个人食欲不振、倦怠乏力、气短懒言，这是气虚的症状，可以食用羊肉、牛肉、蛋类、奶制品、花生、核桃、松子等具有补气效果的食物来“补气”。只要不是非常严重或者长期存在的气虚证，都可以通过食补很快得到缓解。此时如果盲目服用药物，则很可能产生副作用。尤其是年老体弱者，如果不适当地进补药物，很可能因为“虚不受补”而产生不良反应。

综上所述，食补能更加安全有效地对人体进行补益，而且更方便实惠。在选择食补或药补进行调理的时候，应该掌握正确辨证的方法。如果食补无效，再进行药补。对于不同的病症要遵循辨证施治的原则，以药、食相结合，对症施用，才更安全、有效。



是药三分毒

2 抗癌适宜吃哪些食物？

为了防止癌症的发生，在饮食上应该平衡饮食，不使五味偏颇，并注意忌食、少食容易引发癌症的食物，适量选择抗肿瘤食品。

（1）新鲜蔬果

新鲜的蔬菜、水果因富含维生素A、维生素C、维生素E等抗氧化剂，有清除氧自由基的作用，可以提高人体免疫力，从而预防癌症的发生。

（2）大豆类食品

大豆类异黄酮是一种与雌激素相似的物质，它有性激素的调节作用，亦有防癌作用，尤其对乳腺癌、前列腺癌、结肠癌有预防作用。

（3）含硒高的食物

灵芝的抗癌作用广为人知，其实灵芝能够抗癌的重要原因在于其含有丰富的硒，硒能清除氧自由基，加强机体的免疫能力。除了灵芝，和灵芝类似的菌类食物如蘑菇、香菇、猴头菌、木耳、银耳等，也有一定抗癌作用。就动物性食物而言，其含硒量的顺序大致为：鱼类多于肉类，肉类多于禽蛋类。植物中含硒较多的有海带、苜蓿、大蒜、芦笋、洋葱、番茄、豌豆、莴笋、南瓜、大豆、绿茶等。

3 性冷淡有哪些食疗偏方？

性冷淡学名阴冷，系指缺乏性欲、对性生活没兴趣，甚至漠然、厌恶的一种症状。治疗以补肾壮阳为主，除可请有经验的医生进行心理治疗和性生活指导外，还可以选用以下食疗方：

（1）附片炖猪腰。取制附片6克、猪腰2个，洗净切开去掉白膜，切碎共炖，食盐调味，饮汤食腰。每天1次，连用10天。

（2）苁蓉胡桃猪腰。取肉苁蓉15克(洗净切片)、胡桃仁15克、猪腰2个，刮猪腰，去掉白色肾盂，洗净装药，扎紧，煮熟食用。每日1次，连服半月。

（3）米酒蒸子鸡。取未啼公鸡1只，糯米酒500克，将鸡去毛及内脏，洗净切成核桃大的块、加葱2段、生姜2片、花椒5粒及糯米酒，蒸熟食用。

（4）黑豆炖狗肉。取黑豆50克、狗肉300克，将黑豆与狗肉洗净后同放锅内，加清水、葱、姜、蒜、胡椒各适量，烧开后改为文火煮烂，加盐少许，即可食用。

（5）油炸麻雀。取麻雀2～3只，去毛及内脏，下油锅炸熟，蘸炒盐粉(生盐炒香研粉)，空腹食用，每日2次。

（6）韭菜拌虾肉。取生大虾肉250克，先将虾肉用油炸熟，再炒韭菜250克，加盐适量，同虾肉拌吃。

（7）枸杞炖仔鸡。取枸杞30克、500克重以下公鸡1只，去毛及内脏洗净，50° 以上白酒50～150克，加盐同炖，食肉饮汤。

（8）苁蓉羊肉粥。取肉苁蓉20克，洗净切薄片，精羊肉150～250克，大米

100克，共煮粥食用。

（9）三子酒。取菟丝子、覆盆子、韭菜子各100克，炒熟、研细、混匀，用3000克黄酒浸泡20天后饮用，每次50克，一日2次。

（10）苁蓉海狗肾酒。取肉苁蓉50克，人参15克、海狗肾1具，海狗肾酒浸后切片，用1000克米酒或白酒浸泡一个月后饮用，每晚睡前饮一小杯。

（11）虫草炖仔鸡。取冬虫夏草6～7根、未啼公鸡1只，鸡去毛及内脏，洗净切块，加生姜、胡椒、冬虫夏草和盐适量同炖，食肉饮汤。

（12）狗肉菟丝附片汤。取狗肉250克、生姜20克、菟丝子15克、附片12克，植物油、食盐、味精、葱花适量，先将狗肉洗净切细，生姜洗净切片，共置热油锅中翻炒3分钟，加冷水浸没，再入菟丝子(布包)、附片(布包)、食盐，旺火烧沸后撇去浮沫，改文火炖2小时，至肉烂调入葱花、味精、食盐，煮开即成。去药，吃肉喝汤。每日一剂，3～5剂为一疗程。



性冷淡食补应以狗肉等补肾壮阳为主。

4 怎样的饮食可以帮助驱走感冒？

感冒是由于人体自身免疫力弱，病毒入侵体内所致。只要注意建立科学合理的饮食结构，养成良好的饮食习惯，就能筑起坚固的人体免疫系统“长城”，御感冒于体外。

感冒了一定要补充充足的水分，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等，以促进胃液分泌，增进食欲。

饮食宜清淡、稀软少油腻，如白米粥、牛奶、玉米面粥、米汤、软面、蛋汤、杏仁粉糊等。高热、食欲不好者，适宜流食、半流食，如米汤、蛋花汤、豆浆等。流感高热、口渴咽干者，可进食清凉多汁食物，如莲藕、荸荠等。

多食蔬菜、水果等富含维生素的食物。这样可补充由于发热造成的营养素损失，增强抗病能力。蔬菜、水果能促进食欲，帮助消化，同时可补充大量人体需要的维生素和各种微量元素，补充因感冒食欲不振所致的能量供给不足。风寒感冒，可多食生姜、葱白、冬瓜、丝瓜、黄瓜等；邪热稍平时，则宜多食西红柿、藕、柑橘、苹果、鸡蛋等。

风寒感冒忌食生冷瓜果及冷饮；风热感冒发热期，应忌用油腻荤腥及甘甜食品；风热感冒恢复期，也不宜食辣椒、狗肉、羊肉等辛辣的食物；暑湿感冒，除忌肥腻外，还忌过咸食物如咸菜、咸带鱼等。

5 便秘患者应遵循怎样的饮食原则？

凡是粪便干燥坚硬、排便不畅，或数日才排便一次，严重丧失正常频率者，称为便秘。

食物在胃肠道经消化吸收后，其残渣形成粪便，规则地定期由结肠顺利排出，是机体的基本生理过程，如果粪便在体内潴留过久，就会产生各种中毒症状，严重者可导致电解质和酸碱平衡紊乱，引起各种疾病。

一般临床上多见的是习惯性便秘，多因饮食、排便习惯不良、肠道蠕动减退、应激性减退而逐渐形成的。因此，便秘患者在日常生活中应注意遵循以下饮食原则：

（1）平时应多喝开水，有助于大便的软化。

（2）宜多吃含纤维素丰富的食品，如各种新鲜蔬菜、水果、笋类等，以增加食物残渣。

（3）适当吃一些有润肠通便作用的食物，如蜂蜜、芝麻、核桃、牛奶、奶油等。

（4）适当进食一些含B族维生素的食物，如豆类、甘薯、马铃薯等，以促进肠道的蠕动。

（5）在烹调菜肴时可适当多放一些食油，如豆油、菜油、麻油、花生油等。

（6）忌食烈酒、浓茶、咖啡、韭菜、蒜、辣椒等刺激性食物，少吃荤腥厚味的食物。

6 吸烟者应该多吃哪些食物？

人人都知道吸烟有害健康，可还是有不少人在吸烟。吸烟者在饮食上注意以下这些，可以适当减少危害。

多吃含硒的食物。经常吸烟易导致人体血液中的硒元素含量偏低，而硒又是防癌抗癌所不可缺少的一种微量元素。因此，吸烟者应经常多吃一些含硒丰富的食物，如动物肝脏、海藻及虾类等。

补充维生素。烟气中的某些化合物可以使维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E等的活性大为降低，并使体内的这些维生素得到大量的消耗。因此，吸烟者宜经常多吃一些富含这些维生素的食物，如牛奶、胡萝卜、花生、玉米面、豆芽、白菜、植物油等，这样既可补充由于吸烟所引起的维生素缺乏，又可增强人体的自身免疫功能。

经常喝茶。因为烟气中含有的一些化合物可以导致动脉内膜增厚，胃酸分泌量显著减少及血糖增高等症，而茶叶中所特有的儿茶素等则可有效地防止胆固醇在血管壁上沉积，增加胃肠蠕动及降低血糖、尿糖等。故此，吸烟者宜多喝茶，以降低吸烟所带来的这些病症的发作，同时茶能利尿、解毒，还可使烟中的一些有毒物随尿液排出，减少其在体内的停留时间。

多吃降胆固醇食物。因为吸烟可使血管中的胆固醇及脂肪沉积量加大，大

脑供血量减少，易致脑萎缩，加速大脑老化等。故而，吸烟者在饮食上宜少吃含饱和脂肪酸的肥肉等，而应增加一些能够降低或抑制胆固醇合成的食物，如牛奶、鱼类、豆制品及一些高纤维性食物，如肉桂及水果、蔬菜等。

7 咳嗽在饮食上要注意什么？

感染和过敏是诱发咳嗽的重要原因。有过敏体质者咳嗽期间，应尽量减少或忌食海鱼及虾蟹等容易助湿、生痰、上火的海腥食物。

咳嗽时间较长者，机体内蛋白质消耗很大，饮食中要安排一些富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶及豆制品等，以增强机体免疫功能。维生素C能提高人体对外界有害因素的抵抗力。咳嗽患者应多吃富含维生素C的食物，如新鲜柑橘、菠菜、大白菜等。维生素A能维持上皮组织的健康，保护呼吸道黏膜。富含维生素A的食物有胡萝卜、动物肝脏、蛋黄等。

梨有润肺、止咳、祛痰、降火的作用，用冰糖炖梨吃对肺热久咳者最为相宜。

橘子、枇杷、百合、大枣、山药、蜂蜜、核桃和银耳等具有健脾补肺、理气止咳、益肝补肾的作用，适当食之有利于咳嗽的缓解和痊愈。

咳嗽时，应忌食肥甘、厚味、油腻食物，因这些食物会内伤脾胃，产生内热而加重病情。

辣椒、芥末、胡椒及烈性酒等辛辣之物均可直接刺激呼吸道黏膜，导致支气管平滑肌充血、水肿甚至痉挛，使咳嗽、气喘加重，咳嗽期间也应禁食。

8 高血压患者怎样饮食有利于降压？

饮食不当是引起高血压的重要因素，因此，合理地饮食有利于高血压患者降压。

（1）饮食有节：做到定时定量、不可过饥过饱，暴饮暴食。各种食物搭配合理，不可偏食。

（2）低盐饮食：每日进盐控制在2～5克以内。因为食盐能使小动脉痉挛，血压升高，并促使肾小动脉硬化过程加快。食盐过多，还容易使水钠在体内潴留而引起水肿。

（3）多食新鲜蔬菜和瓜果等富含B族维生素、维生素的C的食物，如豆芽、瓜果、海带、紫菜、木耳等。

（4）多食具有降压作用的食品，如大蒜、芹菜、荠菜、绿豆、玉米、胡萝卜、菊花、葫芦、西瓜、海带、海参、海蜇等。

（5）少食动物脂肪、不食动物内脏等。少吃甜食，吃低热量、低脂肪、低胆固醇食物。

（6）少吃动物性蛋白、多吃植物性蛋白，如豆类及豆制品。动物蛋白应多吃海鲜、鱼类。如海参、海蜇及某些鱼

类，不仅能提供人体所需的蛋白质，而且还具有一定的降压的作用。

（7）少量喝茶和适量饮酒。茶叶中含有少量茶碱、黄嘌呤，其利尿作用对治疗高血压病有利。茶叶中的维生素等能防止动脉硬化。但饮茶过多又会引起兴奋不安、失眠，故不可多饮。少量饮用低度酒如啤酒、葡萄酒等，可扩张血管，活血通络。但忌饮烈性酒，更不能酗酒。

（8）忌烟，香烟中的尼古丁，能刺激心脏和血管，使血压升高，加速动脉粥样硬化的形成。

9 糖尿病患者应进行怎样的饮食调养？

糖尿病饮食治疗被公认为是治疗糖尿病的一项基础治疗，无论糖尿病属于何种类型，病情轻重缓急如何，有无糖尿病并发症，是否用胰岛素或口服降糖药物治疗，都必须严格执行和长期坚持饮食调养。

（1）合理控制总热量

肥胖患者应先减轻体重，减少热能的摄入。消瘦患者应提高热能的摄入，增加体重，使之接近标准体重。孕妇、儿童要增加热能的摄入，维持其特殊的生理需要和正常的生长发育。

（2）蛋白质的供应要充足

糖尿病患者饮食中的蛋白质供应要充足，摄入量要与正常人相当或稍高。有合并症时，应按医生的指导决定蛋白质的摄入量。

（3）适当补充维生素、矿物质和微量元素

患者在感染、并发其他疾病或控制不良的情况下，更要多补充些。特别是要注意维生素B_1的供应。一般谷类食品中含维生素B_1较高，由于糖尿病饮食限制主食的摄入量，往往造成维生素B_1来源的不足，容易出现因缺乏维生素B_1而引起的神经系统疾患。维生素B_{12}可以改变缓解神经系统症状，维生素C可以预防微血管病变，这些维生素都应当适当补充。

（4）碳水化合物不宜控制过严

原则上应根据病人的具体情况限制碳水化合物的摄入量，但不能过低。饮食中碳水化合物太少，不易被病人耐受，同时，机体因缺少糖而利用脂肪代谢供给热能，更容易发生酮症酸中毒。

（5）减少脂肪摄入

脂肪的摄入应根据病人的具体情况而定。高脂肪饮食可妨碍糖的利用，其代谢本身会产生酮体，容易诱发和加重酸中毒。肥胖病人应严格限制脂肪的摄入，每日不宜超过40克。消瘦病人由于碳水化合物限量，热能来源不足，可相应提高脂肪摄入量。

10 冠心病患者应遵循哪些饮食原则？

冠心病患者在饮食上遵循以下原则进行调养，有利于病情的缓解。

（1）饮食有节，合理营养

膳食中热量和各种营养素须能满足人体生理和劳动的需要，即膳食中须含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及微量元素、水和膳食纤维等人体必须的营养素，且保持各营养之间的数量平衡，避免有的缺乏，有的过剩，因此食物应多样化，因为任何一种天然食物都不能提供人体所需的一切营养素，所以多样食物是保证膳食平衡的必要条件。且有病的人膳食宜嫩、软、易消化，才能使合理营养发挥作用。

（2）每天膳食注意清淡

每天食盐的消耗量应限制在5g以内。盐腌、盐渍加工的食物及酱油中均含有大量的食盐，应敬而远之。味精虽无咸味，但其钠的含量是食盐的80%左右，冠心病患者应尽量避免食用。动物性脂肪主要为饱和脂肪酸且含有一定量的胆固醇，可使病人血脂增高。故通常情况下冠心病病人烹调应选择植物油，且用量应控制在每天25g以内。

（3）选择有利于冠心病患者的蔬菜

每天膳食应选择有利于冠心病患者的蔬菜，选择能降脂的蔬菜。如芹菜、白萝卜、西红柿、黄瓜、苦瓜、花生米、大蒜、香菇、海带等。

（4）不利饮食应严格控制

香烟的尼古丁对心血管有直接的损伤作用，可使血压升高、心跳加快并引起心律失常甚至绞痛；酒精有扩张血管作用，饮用少量低度酒并不禁忌，但大量饮用烈酒是绝对禁止的。适量饮茶是允许的，但饮浓茶及咖啡可导致病人心律失常、心肌耗氧增多，对病人不利。高糖、高脂、高胆固醇及具有强烈刺激性的食物，均为冠心病患者所禁忌。

11 痛风患者有哪些饮食宜忌？

痛风是一种嘌呤代谢紊乱性疾病，在嘌呤的合成与分解过程中，需要有多种酶的参与，由于酶的缺失或先天性代谢异常，而导致了痛风的发生。痛风在我国已成为仅次于糖尿病的代谢性疾病，严重威胁着人们的健康。而饮食控制在防治痛风上起着重要作用。

（1）痛风饮食防治之“宜”

①多吃新鲜蔬菜和水果。多食用素食为主的碱性蔬菜、水果，可让尿液pH值保持在6.6左右。青菜、红萝卜、黄瓜、番茄、白菜等嘌呤含量较少，属于碱性食物，有利于尿酸的排泄。夏季可多吃西瓜、冬瓜等，既消热解暑，又有利尿作用，对痛风有效。

②多喝水，多食用含水分多的水果和食品，液体量维持在2000毫升/天以上，最好能达到3000毫升，以保证尿量，促进尿酸的排出；肾功能不全时水分宜适量。

③适量供给蛋白质和脂肪。患者若为标准体重时蛋白质可按0.8～1.0克供给，全天在40～65克，供给应以植物蛋白为主。因牛奶、鸡蛋无细胞结构，不含核蛋白，所以动物蛋白可选用牛奶、鸡蛋；供给尽量少用肉类、禽类、鱼类等。

（2）痛风饮食防治之“忌”

①限制嘌呤。痛风患者应长期控制嘌呤摄入，禁用含嘌呤高食物，如动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鲭鱼、小虾、扁豆、黄豆、浓肉汤及菌藻类等。

②限制热能。痛风病与肥胖、糖尿病、高血压及高脂血症等关系密切。患者应降低体重、限制热能，体重最好能低于理想体重的10%～15%；热能根据病情而定，一般为1500～1800千卡。切忌减重过快，减重过快会促进脂肪分解，反而易诱发痛风病急性发作。痛风病人易患高血压和高脂血症等，应限制盐的摄入。

③禁用刺激性食品。禁用具有强烈刺激性的香料及调味品。

④忌饮酒。饮酒是痛风发作的最重要的诱因之一。防治痛风发作最好戒酒，一时戒不掉也要注意避免大量饮酒，更忌酗酒。

12 痛经患者可以进行怎样的饮食调养？

妇女在行经前后或经期，出现下腹及腰骶部疼痛，严重者腹痛剧烈，面色苍白，手足冰冷，甚至昏厥，称为“痛经”，亦称“行经腹痛”。是妇女常见病之一。中医认为痛经多因气血运行不畅或气血亏虚所致。饮食疗法能起到较好的防治作用。

痛经患者在月经来潮前3～5天内饮食宜以清淡易消化为主，不宜吃得过饱，尤其应避免进食生冷食品，因生冷食品能刺激子宫、输卵管收缩，从而诱发或加重痛经。月经已来潮，则更应避免一切生冷及不易消化和刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等。此期间病人可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，酸味食品有缓解疼痛的作用。此外，痛经者无论在经前或经后，都应保持大便通畅。尽可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等。因便秘可诱发痛经和增加疼痛感。

痛经患者平时饮食应多样化，不可偏食，应经常食用些具有理气活血作用的蔬菜水果，如荠菜、洋兰根、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。身体虚弱、气血不足者，宜常吃补气、补血、补肝肾的食物，如鸡、鸭、鱼、鸡蛋、牛奶、动物肝肾、鱼类、豆类等。

另外，痛经病人适量饮点酒能通经活络，扩张血管，使平滑肌松弛，对痛经的预防和治疗有作用。

13 闭经患者可以进行怎样的饮食调养?

引起闭经的原因很多，除查明原因，给予对症治疗外，也需要在饮食上进行调养。

体质虚弱者应多食用些具有营养滋补和补血活血通络作用的食物，如鸡蛋、牛奶、大枣、桂圆、核桃、羊肉等；对气滞血瘀引起的闭经，可多食些具有行血化瘀之品，如生姜、大枣、红糖等。可将红糖煎水代茶饮，或口服红花酒等；对于极度消瘦引起的闭经者，应特别重视改变饮食习惯，消除拒食心理，加强营养的全面供给，改善身体的营养状况，使身体恢复到正常状况。

总之，全面合理的营养能对促进青春期女性的身体、生理发育、体质增强，同时对防治闭经也会起到积极的作用。

14 更年期综合征患者应遵循怎样的饮食原则?

更年期是45～55岁的妇女停经前后的一段生理过程。但有的妇女会出现一些症状，如月经紊乱、头晕、乏力、浮肿、心慌、失眠、肥胖等，也称更年期综合征。因此，更年期的饮食应根据个人的具体情况加以调整。

（1）补充蛋白质。最好采用生理价值高的动物性蛋白质，如牛奶、鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉等，因为这些食物不仅含有人体所必需的氨基酸，还含有维生素A、B_1、B_2等。特别是猪肝，含有丰富的铁及维生素A、B_{12}、叶酸等，是治疗贫血的重要食物。木耳加红糖炖服可治疗妇女月经过多。

（2）多吃新鲜水果和绿叶菜。如苹果、梨、香蕉、橘子、山楂、鲜枣以及菠菜、油菜、甘兰、太古菜、西红柿、胡萝卜等。这些食物不仅含有丰富的铁和铜，还含有叶酸、抗坏血酸和胡萝卜素，对防治贫血有较好的作用，维生素C还能促进铁的吸收利用。

（3）忌食肥肉和各种动物油，不宜进食坚硬、油炸食物。不宜同食过甜、过咸、高纤维、不易消化的食物。忌吃辣椒、花椒、丁香、茴香、胡椒、芥末、榨菜、葱、蒜等刺激性食品。可可、咖啡、浓茶、白酒等兴奋性饮料也应尽量不喝。

第五章

房事养生

第一节　房事养生：有节有度有健康
第二节　房事养生方法：滋阴补阳享健康



第一节 房事养生：有节有度有健康

Fangshi Yangsheng Youjie Youdu You Jiankang

房事养生，又可称为性保健，是我国传统文化的组成部分。古人说：『房中之事，能杀人，能生人。』可见房事养生的重要。

1 房事养生有什么重要性？

我国古代养生家历来十分重视房事养生问题，在《黄帝内经》中有许多关于房事养生的论述，如“若入房过度则伤肾”，若性欲不加节制，则会伤精折寿。《素问·上古天真论》也指出：“以欲节其精，以耗散其真……故半百而衰也。”并形成了一套以节欲保精为主要内容的房事养生理论和养生方法。当然，节欲保精并不是要求禁欲，而是指不恣意行房而耗损肾精。

房事，又称性生活，它是人类的本能。房事养生，就是根据人体生理特点和生命规律，采取健康的性行为促进身体健康，增强体质，防病保健，提高生活质量，从而达到延年益寿的目的。

男女从青春发育期开始就自然地产生性行为的欲望，这是肾中精气充盈的表现。如果成年之后，没有适当的性生活，不但生理上得不到满足，日久易酿成疾病；而且在心理上由于所欲不遂，隐曲难伸，容易形成气机郁滞之证。但由于性生活要消耗肾精，因此必须节制。肾中精气是人生命活动的原动力，全身阴阳之根本，过于消耗，必致亏虚，往往导致性功能减退，全身虚弱，甚至早衰，故肾精不可不惜。

2 房事养生的准则是什么？

古人说：“房中之事，能杀人，能生人。”就像水能载舟，水也能覆舟一样。从而说明男女交合之道，顺之者益寿延年，逆者早衰早夭。可见男女交合时一定要遵守原则。

元代医学家李鹏飞说：“欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，欲不可强。”可以作为房事养生的准则。欲不可绝说明了房事的必要性；欲不可早论述了早婚的弊端；欲不可纵指在反对放纵情欲；欲不可强专指不可强力入房，以防耗精伤肾。这个准则至今仍有实用价值。

3 房事养生应该注意哪些问题？

房事养生是我国古代性医学的重要内容，虽然在其发展过程中出现过一些偏颇的认识和行为，但房事必须注意养生。房事可以养生的思想，至今仍有许多参考价值。那么，房事养生要注重哪些环节呢？

（1）行房有度

《素女经》认为：“人二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十一日一泄，六十者，即当闭精勿复更泄也。”虽不必拘泥于此，但也要根据年龄、体质和其他境遇，注意节制房事。

（2）注意行房卫生

性交前，男女双方应注意性器官的清洁。男性应清洗阴茎、阴囊，清除皮肤皱褶里的污垢。女性外阴部也要彻底清洗。另外，性交前要养成洗手的习惯，以免因房事中的爱抚引起女性尿路感染。在房事后女性应立即排尿，清洗外阴。

（3）经常进行自我按摩

在房事养生中，经常进行自我按摩是一种非常有效的方法。通过自我按摩，可以疏通经络，甚至达到治疗阳痿的目的。其方法简单易学，患者或其配偶均可去做。取仰卧位，两手从膝盖上拉到髓关节，经前胶窝线上行至头上，两手十字交叉，手心向上，两腿蹬直，两手从上直线下落，手向前伸，上身前弯，两手搬足心涌泉穴处，腿用力蹬直，手与腿用力相反，松手使肌体恢复仰卧状。如此反复10次，或根据能力而决定次数。这种按摩方法具有强壮腰膝，补肾固精之效，对于房事养生极有帮助。

4 房事养生饮食要注意哪些方面？

中医养生学认为，饮食的当与不当对人体的性功能有重要影响。所以，为了保护性功能的正常，一定要注意饮食的禁忌。

一是忌肥甘厚味。因为，肥腻之物，易伤脾胃；而脾胃运化失常，可导致精气不足，精亏血少，体虚气弱，可致性欲减退。此外，过食油腻，脾胃运化艰难，酿生湿热，能流注下焦，扰动精室；可引起遗精、早泄；若流注宗筋则生阳痿。

二是忌食太咸。因为咸味先入肾，适度的咸味养肾，但食咸太多则伤肾，不利助阳，因此饮食上宜清淡。

三是忌食寒凉。因为寒凉食品，令肾阳不足，肾阳虚衰，命门火衰，可致精少阴冷，性功能衰退。祖国医学认为：“性凉，多食损元阳、损房事。”现在已发现，菱角、茭白、兔肉、猫肉、猪脑、羊脑、水獭肉、粗棉籽油等，对性功能不利，常吃能出现性功能减退或精子减少、阳痿等。

四是忌偏食。因为偏食可导致某些营养物质的缺乏，使肾精不足，男子精

子缺乏而导致不育。现代研究发现，精子的含锌量高，若平时不喜欢吃含锌丰富的食物，机体含锌量不足，可导致性功能下降，甚至不育。

5 行房事要具备怎样的环境？

房事，虽是已婚夫妇的自然的生理需要，并有一个合法的、不受阻挠的性生活场所，能无拘无束的享受性生活，但古人却是非常讲究天人合一的。作为自然现象的房事，古人自然认为在进行房事时，要讲究天时、地利、人和。古人云："当避大寒大热，大风大雨，此天忌也；醉饱，喜怒，忧愁，恐惧，此人忌也；山川，神祇，社稷，井灶之处，此地忌也。房事当避此三忌，做到天时地利人和而行之。"《妇人规》说："寝室交合之所，亦最当知宜忌。"指出卧室要安静，睡床要舒适，被褥床单枕巾要整洁，室内空气要流通新鲜，是房事的必备条件。

6 房事前要做哪些准备？

《素女经》说："欲合之道，在于定气、安心、和志，三气皆致至，神明统归。"所谓定气、安心，即在房事前宁心安神，泰然稳持，避免烦躁慌张，忧愤嫉妒，愤怒郁闷等情绪。所谓和志，即男女感召，配合默契，性感集中，情意合同，互相激发。《玉房指要》说："凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏使神和意感，良久乃可交接。"这即是现代性医学所谓的"性准备"、"性爱抚"阶段，我们今人也应当遵循这样的原则。准备不充分时不宜过性生活，有些人不懂得女子性生理特点，不做好准备工作就急于性交，或因时间仓促，匆匆而就，草率收兵。这些做法均不能使女方达到性高潮，不但不会使其对性生活产生兴趣，反而会带来痛苦，是女子产生性冷淡的主要原因。

7 适宜房事的时间是什么时候？

一般来讲，性生活应在晚间12点以前进行。这样，性生活后既可宁静入睡休息又符合人体的生物节律，对身体有益而无害。清晨不宜过性生活，因为一日之计在于晨，清晨是人们一天学习、工作的开端，是一日中的黄金时间，如果此时进行性生活，人会因得不到适当的休息而使体力得不到恢复，那这一天就会感到头晕脑涨，四肢无力，提不起精神。这就是古代养生家们提出的"晨酒、晚茶、黎明色"的戒律依据。

8 房事的频率是怎样的？

《医心方》说："年二十，常三日一施；三十，三日一施；四十，四日一施；五十，五日一施；所过六十以去，勿复施泻。"《千金方》说："人年二十者，四日一泄；年三十者，八日一泄；年四十者，十六日一泄；年五十者，二十日一泄；年六十者，即毕闭精，勿复再施也。若体力犹壮者，一月一泄。"一般规律是这样的：新婚燕尔房事较频；婚后数月一般每周2~3次；随着年龄增长会逐步减少到1~2周1次；身体较弱者次数更少；夫妻久别重逢房事频率增加乃人之常情，但应适当节制。实际上房事频率不应有统一标准，因人而异各不相同。总之应以不感到疲劳为度。

9 健康的房事有哪些好处？

健康的房事生活有以下一些好处：

（1）性爱可摧毁压力，舒缓紧张。在进行性爱的过程之中，人体激素的释放使我们无法感到压力。这个反应甚至可以维持数小时之久，直至荷尔蒙的水平回复整个身体系统的正常水平之中。

（2）性爱可以帮助你入睡。性爱时身体上的努力和情绪上的高涨会是完美的引擎，肌肉在兴奋时紧张，并在事后回复松弛，这个过程很明显地有助于休息和睡眠。

（3）性爱能美容。性爱时的刺激和运动会导致肾上腺素产生。这些荷尔蒙能够提高皮肤的透明度，使它看起来明亮透彻一些，人也漂亮一些。

（4）性爱燃烧卡路里，有助保持苗条。据调查显示，一个热烈的接吻燃烧十二卡路里，而十分钟的爱抚也可燃烧五十卡路里。既使最迟缓的做爱，也可每小时燃烧二百卡路里，相应，假如在这过程中非常之热烈和兴奋的话，燃烧五六百卡路里是可想而知的。

（5）和谐的性生活能减少女性患乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的几率。健康而有规律的性生活能使男子前列腺保持良好的状态。

10 房事不和谐对健康有哪些影响？

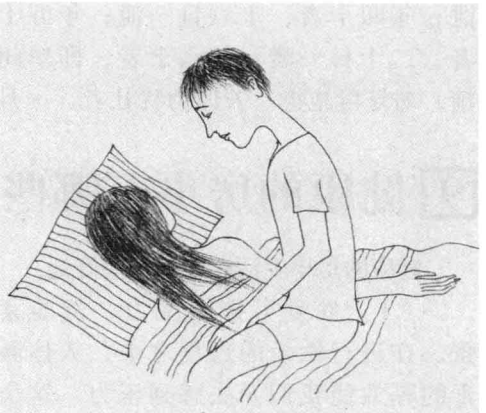
房事生活除了能极大地舒缓人们在生活中积聚的生活、精神压力外，更能良好地调节人的神经、内分泌、免疫系统的平衡。而且，性激素平衡与否及体内性激素水平对人的心理、生理的影响也是性医学研究急需解决的问题。初步研究认为，人在日常生活中的行为心理是受性激素左右的。

人们的性格一定意义上受体内的性激素水平决定。而体内性激素的平衡也

和健康息息相关。在性不和谐的家庭，夫妻不和，经常反目，吵闹不休，互不谦让，造成家庭心理气氛紧张，必将使人忧愁烦恼，焦躁沮丧，食不甘味，睡不安寝，疲劳有增无减，降低免疫功能。诱发各种疾病。常常因此而引起胃及十二指肠溃疡，高血压，冠心病，甚至是促发癌症的原因之一。

11 房事养生为何主张节欲？

中医房事养生主张节欲保精，既不是禁欲也不是纵欲，而是要求不恣意行房耗损肾精。节制房事一是指不恣情纵欲，二是指注意房事健康，谨慎讲究宜忌。现代医学研究证明：精液中含有大量的前列腺素、蛋白质、锌等微量元素，失精过多不仅造成这些物质丢失，而且会促使身体多种器官系统发生病理变化而加速衰老。精子和性激素是睾丸产生的，失精过多可使脑垂体前叶功能降低，加重睾丸负担，甚至抑制脑垂体前叶的分泌，导致睾丸萎缩，加速衰老。



房事应当有所节制。

12 怎样判断房事有没有过度？

判断房事生活有没有过度，主要有两条：

①性欲是自然而然激起的，而且强烈到渴望性交的程度，勉强的性交属于过度。

②以性生活第二天不感到疲劳为标准。如果双方不觉疲劳，而感到精神饱满，不影响睡眠，精神充沛，就属于正常。如果感到精神不振、倦怠乏力，就应该适当延长房事的间隔时间，以防房事过勤而影响身体和工作。

13 古人说的房事“七损八益”是指什么？

古代房中术认为，宜采用“七损八益”法。如《黄帝内经》里说：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”说明导致人体衰老的重要原因是不懂得运用“七损八益”。

什么是“七损八益”呢？

所谓“七损”，是指七种性生活中有损人体健康长寿之事，具体来说就是：

“一曰闭”，即行房时产生性器官疼痛；

“二曰泄”，即行房时大汗淋漓不止；

“三曰竭”，即恣情纵欲，行房无度，耗绝精气；

“四曰勿”，即欲行房时，因阳痿而不能进行；

“五曰烦”，即行房时心慌意乱，呼吸喘促；

“六曰绝”，即女方没有性欲，男方强行，汗泄气少，心热目冥，如陷绝境；

“七曰费”，即行房过于急速，既不愉悦情志，于身体又无补益，耗费精力。

简单地说，就是当你劳累、生病、体虚的时候，或者是心脏、心血管负荷过大的时候，如果行房，对身体的危害是很大的。

所谓“八益”，是指有益于人体身心康寿的八种做法，具体来说就是：

“一曰治气”，即行房之前应该先练气功导引，使周身气血流畅；

“二曰治沫”，即舌下多含津液，不时吞服，可滋补身体；

“三曰知时”，即是说要善于掌握交合的时机；

“四曰蓄气”，即蓄养精气，做到强忍精液不泻；

“五曰和沫”，即上吞唾液，下含阳液，双方在交合中非常协调；

“六曰积气”，即交合适可而止，不可精疲力竭，以便积蓄精气；

“七曰持盈”，即交合之时要保持精气充盈、做到不伤元气；

“八曰定顷”，即是说交合时，男方不要恋欢不止，防止阳痿。

简单地说，就是平时一定要注意房中气功的操练，以蓄养精气，在行房前应充分嬉戏，使双方都产生强烈的性欲，同房要适可而止，不要恣情纵欲。如果能很好运用这八种做法，就可以避免七种损害的现象，达到性生活的和谐。

七损八益的理论对日常房事养生都很有指导意义，尤其对于中老年人来说，更应参照古人的“七损八益’’的论述去做，才可以收到固护精液、体质神气协调、经脉通畅、肌力强健、骨骼充实、关节灵活等保健效果。并能治疗漏血、阴冷、闭经、月经不调和阴道炎等妇女病症。亦能防治遗精、早泄、气血衰损、体力耗伤等男子病症。

14 古代房事养生为何提倡动而少泄？

古代房事养生的诀窍就在于动而少泄。为了在房事生活中保护阴精，古人进行了不少的研究与探索。竹简《十问》有相关描述，大意就是说，长生的诀窍在于寻求巩固精关的方法，精关经常地固护，就能聚藏阴精，使人生机旺盛而精神蓄积，其作用就会明显表现出来，精关闭约，阴精深藏，必使精液不会随意泄泻，也不会遇到各种疾病，所以能够长生。

大家可能会质疑：男女交合以能泄精为达到性高潮而享受美乐的标志，如今提出交合时要动而不泄或少泄精，这又如何能尽情享受性欲的愉快呢？古人

认为，泄精后则身体常感倦怠乏力，眼苦于睑垂欲睡，全身骨节倦怠乏力，虽泄精时暂有快感，但终因精力耗损而感不畅。若交合时摇动而适时控制泄精，则气力经常充沛，身体方便灵活，耳目显得聪明。

15 春季如何进行房事养生？

俗话说，“一年之计在于春。”就是说春天是万物生长的最好时光，切不可虚度。专家介绍，其实，春季也是夫妻性生活乃至孕育新生命的大好时机。

中医学理论中，“天人相应”贯穿于整个体系，房事也不例外。《黄帝内经》记载，四季之主气为：“春生、夏长、秋收、冬藏”，万事万物如粮食生长一样，在春天生发，夏天成熟，秋天收获，冬天贮藏。房事也应按着这样的规律进行。虽然古代医家一致主张，房事要有节制，不可频繁放纵，但是在春季，房事则可“随意”一些。按照经络理论，人体的生殖器被肝经环绕着，春季是肝经主气，肝气性喜达舒，最怕受抑郁和压制，所以春季保持适当频度的性爱，对改善心绪也是非常有益的。

现代医学也认为，春季是优生优育的季节。男子的精子质量以冬、春季为佳，女性在春季里受孕率最高。

16 夏季如何进行房事养生？

夏天更容易让人欲望高涨，如果这时不注意节制，就会让本已新陈代谢加快的身体雪上加霜，体能透支，影响到古人所说的身体基础——元气，甚至可能引发疾病。夏季在房事中应该注意以下几点：

（1）出汗太多要当心

夏天出汗太多时过夫妻生活，容易引起中老年人以及身体虚弱者的虚脱。此类人群应等到汗完全干了、心跳平稳以后，再行房事。对于情绪紧张或身体虚弱者来说，性生活后排汗量增多的现象也应警惕，因为这可能是一种疾病的信号。最好稍事休息，待体内血液循环恢复正常后再从事其他活动。

（2）“苦夏”者别勉强行房

每到夏天，总有些女性诉说自己周身乏力、困倦，身体日渐消瘦，但到了秋天，这些毛病往往不治而愈，这就是人们常说的“苦夏”。虽然“苦夏”一般不会影响健康，但如果症状较重，则应避免过性生活。男方在有性冲动时要善于观察妻子的情绪和心态，并设法激起她的性欲，以达到和谐一致，获得满足。

（3）警惕性爱前后过分贪凉

性生活时如果使用空调，应让室内外温度相差5℃左右，室温最低不超过27℃。性爱之后如果感到口渴、浑身黏腻，不要急匆匆地去冲冷水澡，这样虽一时使自己感到舒畅，却为致病菌入侵创造了有利条件，非常容易受凉感冒。

17 秋季如何进行房事养生？

秋天是泌尿系统疾病高发季节，而前列腺炎是其中最为常见的疾病。因此，秋季行房事也要特别注意。

秋天宜收不宜散，房事也应有所减少。一般来说，人们阳气不足，可借助春天生发之性、夏天阳热之气以温养生发阳气，而阴精不足，则可借助秋冬收藏之性以涵养阴精。

秋季对女性来说，会出现性欲减退，常常表现在夫妻生活出现干涩现象，这是秋季燥气当令所致。燥气干涩易于伤津，秋令之际，干涩不仅影响行房的情绪和欢悦，还可带来疼痛和损伤。性心理专家指出，为预防干涩造成夫妻生活中的不愉快，秋季行房前可适当延长性前嬉戏的时间，以充分调动激发女性性欲。这时女子不可因此而情欲消沉，否则会更进一步抑制阴部分泌腺的分泌，使房事不欢而散。

18 冬季如何进行房事养生？

冬天天气寒冷容易使手脚感到冷，但是这种情况如果一到冬天就出现，而且不容易暖过来，很可能是肾阳虚，这就是中医所说的“畏寒”。

中医认为，肾为“作强之官，伎巧出焉”，是指肾所主管的阴阳相对平衡，功能较强，才能进行正常的性生活这种“技巧”。如果肾阳气不足，男性会出现阳痿、早泄，女性也会出现性冷淡等性功能障碍，夫妻双方就不能正常进行性生活。专家建议，在寒冷的季节，夫妻之间可以相互温暖身体，用真情和温情激发对方的“性”趣，让身体暖了再开始过性生活，就可得到应有的“性福”。

另外有一些调整肾阳虚的方法，简单易行。可以坚持每晚用热水泡脚，加入有疗效的中药会更好，如红花等；还可以开些补肾壮阳的中药，按医嘱服用；睡前适量地运动，到身体变暖和为止；用艾灸灸涌泉穴，夫妻互相灸肾俞。这些方法不仅可以达到保健的效果，对性和谐也大有帮助。

第二节 房事养生方法：滋阴补阳享健康

Fangshi Yangsheng Fangfa Ziyinbuyang Xiang Jiankang

性是生物界的普遍现象，是一切生物繁衍的基础。有了性，自然界才有了朝气勃勃的生机，《孟子·告子上》说：『食、色，性也』，性是人的自然本能，如同饮食一样，性欲是人的生理需要。

1 为什么说“男人健康，要保养睾丸”？

在《黄帝内经》中，男性健康问题一直被放在突出的位置，且不论述男子的各种养生方法，仅书中记载的男性病症就有20多种。从古至今，睾丸疾病都是男性健康的重大威胁，因此，保养睾丸是男性养生不可忽视的问题。

睾丸是男人最重要的性器官，它制造精子，分泌雄激素，是男人之所以为男人的根本。男子一旦进入青春发育期后，睾丸内的间质细胞能生产大量的睾丸酮。睾丸酮是雄性激素的主要成分，在人体内的生物效应极为重要。目前认为，睾丸酮水平随年龄增长而逐渐下降的原因，可能与人体的日常损耗和生活压力过大等相关。当雄性激素下降到一定程度时，便会出现暴躁、抑郁、易疲倦、性欲减退等症状，这也意味着进入了男性更年期。因此，男人要注意保养自己的睾丸。

2 男性应如何保养睾丸？

睾丸是男性身体中产生精子以及储存精子的场所，也是产生雄性激素的场所。睾丸的健康对男性来讲十分重要。那么，在生活中男性应注意如何保养睾丸呢？

（1）避免碰撞

睾丸对外界压力十分敏感，即使是用很小的力捏一下，也会疼痛得难以忍受。阴茎和阴囊对机械刺激都很敏感，应注意避免碰撞，摆弄捏玩。

（2）勿久坐沙发

长时间坐在柔软舒适的沙发上也会对睾丸的功能带来损害。人类本来的坐姿，是以坐骨的两个结节作为支撑点，这时阴囊轻松地悬挂于两大腿之间。然而坐在沙发上时，原来的支点下沉，整个臀部陷入沙发中，阴囊就会受到压迫，睾丸附近的血管就会受阻，瘀血严重时可导致精索静脉曲张，患者会出现睾丸下坠沉重，下腹部钝痛感等症状。

所以，过于柔软的沙发最好铺一层坚硬的坐垫，且勿久坐。

（3）按摩保健

按摩睾丸是健肾醒脑、壮阳益寿的强身秘诀，尤适于中老年男子。按摩睾丸宜在床上做，如睡前和晨起前于床上和被窝里，两腿自然伸直。稍分开，搓热双手，一手按于小腹（丹田穴）处，另一手拇、食指将阴茎托握于虎口，两指并拢，固定阴茎，另三指轻轻揉捏睾丸，默数81次，然后左右换手，同样默数81次。手法需轻、柔、缓、匀，要有舒适感。切忌倚轻倚重。按摩时思想专一，神不外驰。若阴茎举，务求克制。收功时，一手兜在肾阴囊，一手沿肚脐搓圈，顺逆各81次。

3 为什么说“男人养生，重在固精气”？

中医认为，肾为先天之本，是人体生殖发育的根源，脏腑机能活动的原动力，在正常情况下，人的生、长、壮、老、死，是肾中精气逐步充盛再由盛至衰的过程。《素问·上古天真论》指出：“肾气盛则寿长，肾气虚则早衰。”可见，人体衰老过程的快慢与肾的精气盛衰有着密切的关系，尤其是对于男性来说更为密切。

《黄帝内经》上说肾为“生殖之源”、“先天之本”、“生命之根”，肾脏精气有滋养五脏的作用。肾脏精气亏损，不仅出现肾脏的病症，其他的五脏六腑都会受到连累。中年男性常见的骨质疏松、腰膝酸软、四肢乏力、畏寒肢冷、夜尿频多、发落齿摇、失眠健忘、神疲气乏以及耳鸣耳聋等症，均可归结为肾气虚亏。肾阳虚损还直接导致了男性性功能的衰退，严重打击了男性的自尊心。因此，男人养生要以养肾脏，固精气为第一养生原则。

4 男人应该如何养肾？

一个男人的身体是否健壮，与肾的强弱密切相关。男性要想保持男性的阳刚之美，在日常生活中就要注意养肾、护肾、强肾。那么，具体有哪些方面呢？

（1）养精保肾，节制房事。

精气是构成人体的基本物质，精的充坚与否，亦是决定人们延年益寿的关键。精气流失过多，会有碍“天命”。故男人要以养精气为先，对性生活需有所节制。

（2）补益食品，常食有益。

肾中精气有赖于水谷精微的供养，才能不断充盈和成熟。补肾的食品有多种，如芝麻、粟米、豇豆、牛骨髓、狗肉、羊骨、淡菜、核桃、山药、栗子等。常食这类食品，对于养肾脏、固精气十分有效。

5 女性该怎样保养卵巢？

大家都知道，卵巢是用来产生和排出卵细胞的，没有卵细胞，谈何生育。那么女性该怎样更好地保养卵巢、延缓衰老呢？

在生活方式上，应注意缓解压力、劳逸结合、修身养性、保证睡眠、适度锻炼等。在饮食上，要多吃卷心菜、菜花、葵花子油、芝麻油等富含维生素E的食品和富含维生素B_2的动物内脏、蛋类、奶类及豆制品，以及富含维生素B_6的谷类、豆类、瘦肉等。

此外，还可以进行卵巢保养按摩。按摩膝关节上的血海，踝关节上的三阴交，踝关节旁边的复溜、照海，足底的涌泉，下腹部的关元、气海、神阙等穴位都有利于卵巢的保养，自己用食指在这些穴位上点按，每天2～3次，每次20分钟，可促进女性内分泌和生殖系统功能的改善，有益于卵巢的保养。

6 哪些食物能改善男性的性功能？

锌是人体不可缺少的微量元素，它对于男性生殖系统正常结构和功能的维护有着重要作用。缺锌会使精子数量减少，并影响性欲，使性功能减退。缺锌与中医所说的“肾阳虚”有关。含锌的食物有花生、面筋、口蘑、牛肉、干贝等。

精氨酸是精子形成的必要成分，常吃富含精氨酸的食物有助于补肾益精，如冻豆腐、紫菜、豌豆等。

一般新鲜蔬菜中都含有维生素A、维生素C和维生素E，有助于延缓衰老和避免性功能衰退，因此男性应该多吃蔬菜。

7 如何通过穴位按摩治疗早泄？

早泄是射精过快或叫早发性射精，一般指男子在阴茎勃起之后，未进入阴道之前，或正当纳入、刚刚进入而尚未抽动时便已射精，阴茎也自然随之疲软并进入不应期的现象。对于男人来说，早泄是非常可怕的，不仅让自己无法享受“性”福，更重要的是还会在女性面前丢失尊严。

中医学认为，早泄的原因虽然很多，不过最根本的原因还是虚损（肾、心、脾虚）和肝胆湿热。当然，如果是心理性早泄，则不在这个范围之内，因此中医提倡的穴位疗法其实也是针对早泄的根本原因入手的。

（1）针刺穴位疗法

①针刺足少阴肾经的穴位和督任二脉的穴位，比如涌泉、肾腧、气海、关元、三阴交、命门。由于针刺有比较明显的痛感，因此每日即可，也可以隔日1次，每次留针30分钟。以上穴位可轮流应用，10～14次为1疗程。

②耳针疗法。耳针可取肾腧、神门、精宫、内分泌等穴，每次选用2～3穴，用皮内针埋藏，3～5天更换1次。耳针早泄疗法不如第一种有效，不过也推荐早泄患者尝试。

（2）家庭穴位按摩法

①自我保健疗法：点按两侧三阴交，轮流进行，点按时做收腹提肛动作。每日1～2次，每次30～40分钟。

①坐式疗法：患者取坐式，闭目放松，取上星、百会、通天、肩井、中府、神门、劳宫等，手法采用点、按、揉、拿、震颤等手法，每次30～40分钟。

③俯卧式疗法：患者取俯卧式，腰带松开，闭目，全身放松。取穴为心腧、肝腧、肾腧、命门、阳关、环跳、昆仑、委中。手法应用点、按、揉搓、拍打、震颤等手法。每日治疗30～40分钟，每周5次，坚持治疗1个月。

④仰卧式疗法：患者取仰卧式，闭目，全身放松。取穴为中脘、气海、关元、中极、天枢、是三里、三阴交、涌泉。采取点按、点揉、搓拿、点切等手法。每次30～40分钟，每周5次，1个月为1疗程。

早泄，无论是功能性的还是器质性的，治疗都重在预防。夫妻双方要加强性知识的教育，了解女性性高潮较男性出现较晚的生理性差异。偶然发生早泄，不要埋怨男方，夫妻之间要互相体谅，积极治疗。

另外，在日常生活中要积极参加体育锻炼，以提高身心素质；调整情绪，消除各种不良心理，性生活时要做到放松；切忌纵欲，勿疲劳后行房，勿勉强交媾；多食一些具有补肾固精作用的食物，如牡蛎、胡桃肉、芡实、栗子、甲鱼、文蛤、鸽蛋、猪腰等。但阴虚火亢型早泄患者，不宜食用过于辛热的食品，如羊肉、狗肉、麻雀、牛羊鞭等，以免加重病情。

8 如何通过按摩打造男人阳刚之美？

简单的按摩疗法能有助于打造男人的阳刚之美：

（1）阴茎淋浴按摩法

入浴时，最好利用淋浴进行阴茎按摩。所谓“淋浴按摩”是指用莲蓬头将温水淋至阴茎根部周围，这对于恢复睾丸“能量”效果极佳。勃起如同肩膀酸痛一样，使支持阴茎的韧带和神经都相当疲劳。且勃起时间愈长疲劳愈重。当然，亦如同肩膀疼需要按摩一样，性生活之后，对阴茎根部的韧带、神经、腹股沟管按摩刺激会改善血行，能使睾丸和阴茎尽快恢复。

不仅是腹股沟部，而且下腹部、脐周围及腹股沟下部均有很多重要穴位。如果对这些部位用淋浴充分加热则更具成效。

（2）阴囊按摩法

时常按摩，睾丸便会改善循环。由于可经常不断地供给睾丸以新鲜血液，当然会增强睾丸功能，提高男性精力。按摩可一日一次，每次2～3分钟即可。

用手指从阴囊上部轻轻揉搓睾丸。如果时间过长，刺激过强，反而会使睾丸功能低下。

（3）刺激腹股沟管部法

腹股沟是向睾丸输送血液和连接神经的通路。如果腹股沟管机能低下，必然会引起睾丸功能低下。因此，重要的是使腹股沟管中的血液循环良好。按摩腹股沟管的方法是分别用两个手指按压阴茎根部两侧，从上向下抚摩，刺激血液流向睾丸的通路。每日按摩一次，可在每晚入睡前自己在床上按摩。

另外，在洗澡时可利用淋浴的莲蓬头用温水刺激该部，也能改善血液循环，强化睾丸功能。

（4）阴茎指压法

指压法操作很简单，即反复用手指抓捏阴茎。由此可增强阴茎神经和血管等的活性化。这就如同人在寒冷时反复搓手或握拳可改善手指的血液循环，使手指发红变暖一样。反复用手抓捏阴茎会引起阴茎勃起。阴茎勃起时不必介意可继续进行按摩。

9 如何通过穴位按摩防治肾阳虚？

感冒不断，畏寒怕冷，爱喝水，四肢不温，又口干舌燥，口腔常溃疡；夜尿多；腰痛、关节等骨头经常痛；怕热，腰酸，口舌生疮，小便黄热，烦躁且疲劳，坐立不安。这些都是肾阳虚引起的症状。

中医认为，肾为先天之本，肾阳能推动人体各个脏腑的生理活动，是一身阳气的根本，也称“元阳”。肾阳不足就会影响各个脏腑的生理活动而发生病变。所以要通过后天的精心调养来呵护肾脏。所谓的肾阳虚就是人体的卫气卫阳虚弱了，保卫身体的功能也降低了，也就是西医所说的免疫力降低了，从而出现各种不适症状。

肾阳虚是每个年龄段的人都容易出现的情况，虽然不是什么大病，但如果不加注意，很容易导致胃、肺和肾脏上的重大疾病，如肾炎、肾下垂、膀胱炎、糖尿病、阳痿等。所以我们千万不能掉以轻心，一旦出现上述症状，要及时治疗，这时，合谷、鱼际和足三里就可以帮你的忙了。

合谷穴是人体保健的要穴，每天早饭前和晚饭前按揉两侧穴位各3分钟，就可以很好地提高卫阳的功能。冬天和深秋以及夏秋之交的时候适宜艾灸合谷，春季和夏季的时候适合按揉。按揉时应该朝着小指方向按，有酸胀的感觉为度，艾灸时应该拿着艾条在距离穴位约两指的地方进行灸。

足三里是胃经上的要穴，也是人体的长寿穴，主治肚腹上的疾病，每天按揉或艾灸两侧足三里各3分钟，可养胃、补肾、补肺，要配合合谷使用。

鱼际是手太阳肺经的穴位，每天坚持掐揉或艾灸双手鱼际各3分钟，可保肺的平安无恙。一定要配合合谷、足三里使用。

除穴位疗法外，还可服用一些中成

药来增强卫气的护卫防御功能，如玉屏风散、防风通圣散等都是不错的选择。

在饮食上，要多吃黑色的食物，如黑豆，黑芝麻等，少吃甜食，忌油炸食品；适当吃一些辛辣的食物，也可以加强卫气的防御作用。

10 如何通过穴位按摩解救肾阴虚？

中医认为，肾阴是肾精作用的体现，全身各个脏腑都要依靠肾阴的滋养，是人体阴液的根本，所以又称“元阴”。人体各个脏腑失去肾阴的滋养就会发生病变，如肝失滋养则肝阴虚、肝阳亢，甚至出现肝风；心失滋养则心阴虚、心火旺、心烦失眠、心神不安；脑失滋养则眩晕耳鸣。反过来，各个脏腑的阴液严重不足时，也会导致肾阴不足，如热邪侵犯灼伤胃导致胃阴不足，进一步就会损伤肾阴，称为“肾阴涸”。由于“阴虚则阳亢”、“阴虚生内热”，肾阴虚往往会出现潮热、升火颧红、舌红、口干咽燥、脉数无力等热象，但也有虚而无热，则称为肾精亏损。

所以，在平时我们就要注重肾脏的保养，一旦出现肾阴虚，就要及时补阴，以制约偏亢的阳气，来维护身体的健康。在人体的经穴中，涌泉、太溪和关元是补阴的常用穴位。涌泉穴的重要性我们在前面已经讲过了，它是肾经的首穴，是补肾、滋阴降火的要穴。

太溪穴位于内踝尖和足跟上大筋的中点。所谓太就是大的意思，也就是说它是肾经上最大的溪流。它是足少阴肾经的输穴和原穴，输穴就是本经经气汇聚之地，原穴是本经经气较大的“中转站”，太溪穴合二为一，所以太溪穴处肾经的经气最旺。常按揉此穴，就会起到很好的滋阴作用。

关元穴是任脉上的穴位，是三阴经和任脉的交汇处，还是小肠经的募穴，它的主要作用就是壮阳，用在这里，是为了稍稍激发一下阳气，借一点阳气的力量来帮助阴气恢复，是取“阴阳相生”之意。所以就不需要采用艾灸等刺激程度深的方法，只要用手掌轻轻地摩擦就行了。

具体操作方法：每天晚上泡脚的时候，分别按揉两脚的涌泉穴、太溪穴各5分钟。按揉左脚时手指逆时针转圈，按揉右脚时顺时针转圈。然后躺在床上用掌心逆时针方向摩擦关元穴，速度不宜太快，感觉皮肤微微发热就行。第二天早上，再按揉两侧涌泉、太溪一次。

只要坚持按照这个穴位疗法按摩，肾阴虚很快就会治愈。在治疗期间，一定要忌食辛辣、热的食物，如羊肉、狗肉等；可以多吃点酸味或稍甜的东西，对滋阴有很好的辅助作用。

11 如何通过经络疗法治疗遗精？

遗精是指男子不因性交而精液自行泄出的症状，有梦遗与滑精之分。梦遗是指睡眠过程中有梦，醒后发现有遗精的症状。滑精又称“滑泄”，指夜间无梦而遗，甚至清醒时精液自动滑出的病症。成年未婚男子或婚后夫妻分居者，每月遗精1～2次属正常生理现象。但是，若未婚青年频繁遗精，或婚后在有性生活的前提下仍经常遗精，或中老年男子白日滑精，那就是病态了。频繁遗精会使人精神委靡不振，头昏乏力，腰膝酸软，面色发黄，影响身心健康。

经络疗法对增强体质、调整神经功能、治疗遗精有独特的功效。下面介绍几种简便易行的经络疗法。

（1）按摩丹田和肾腧穴

用双手手指分别依顺时针与逆时针方向反复轻轻按摩丹田穴和肾腧穴，通过按摩这两个穴位，可以帮助调整和改善性功能。

（2）常做提肛运动

每天晚上临睡前，不妨做做收缩肛门的动作，酷似强忍大便的样子，每次做48～64次。收缩时吸气，放松时呼气，动作宜柔和，缓慢而富有节奏，用力均匀。持之以恒，长期坚持下去必有效果。

（3）练练站桩的功夫

众所周知，站桩是练习武术的基本功，可以锻炼腿部力量，但是站桩能治病恐怕有些人就不知道了。下面就教给大家具体的练习方法：挺胸直腰，屈膝做1/4蹲(大腿与小腿之间的弯曲度为120°～140°)，头颈挺直，眼视前方，双臂向前平举，两膝在保持姿势不变的情况下，尽力向内侧夹，使腿部、下腹部、臀部保持高度紧张，持续半分钟后走动几步，让肌肉放松后再做。如此反复进行6次。每天早晚各做一回。随着腿力的增强，持续时间可逐渐延长，重复次数亦可逐渐增加。

这里必须指出，此疗法治疗遗精不是几次就能奏效的，只有树立恒心，坚持不懈，才能收到良好的效果。同时，还要注意培养广泛的兴趣爱好，多参加集体活动，制定合理的生活制度，养成良好的生活习惯，如戒除手淫、早睡早起、用热水洗脚、内裤要宽松、不要憋小便等等。

第六章 志生 情养

第一节 情志养生：长寿之人必有健康的心态
第二节 情志养生方法：心病还需心药医



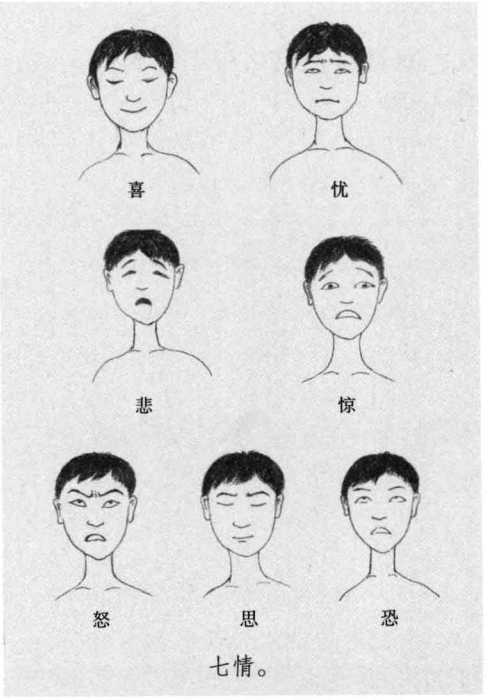
第一节 情志养生：长寿之人必有健康的心态

Qingzhi Yangsheng Changshou Zhi Ren Biyou Jiankang De Xintai

多数疾病患者都不同程度地存在精神、思维、情志等方面的心理障碍和情志活动的异常，单纯用药物治疗，疗效往往不理想，而采取形神合一、身心同治的情志养生法，能收到事半功倍的效果。

1 情志是指什么？

人非草木，孰能无情？人在认识周围事物或与他人接触的过程中，对任何人、事、物，都不是无动于衷、冷酷无情的，而总是表现出某种相应的情感，如高兴或悲伤、喜爱或厌恶、愉快或忧愁、振奋或恐惧等。七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常生理现象，是人对外界刺激和体内刺激的保护性反应。而情志就是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情感，也称之为“七情”。不同的刺激，可产生不同的情志活动；同一刺激，在不同的人，也能产生不同的情志活动。因此，七情是一种正常的生理表现，一般不会使人致病。正如《读医随笔》所说：“喜怒思忧恐，本于天命，人而无此，谓之大痴，其性死矣。”只有在突然的、强烈的或持久的精神刺激下，引起情志急剧波动，如暴怒、狂喜、大惊、卒恐、悲哭、过思、忧郁等，超过了人体的生理范围，加之人们对待外来刺激，不能自我调节适应，使人体气机紊乱，脏腑气血阴阳失调，导致疾病发生时，七情才成为致病因素。七情异常直接影响内脏的生理功能。可见，情志刺激是发病的条件。



七情。

2 七情有什么致病特点？

七情致病有很多种方式，第一种是直接影响相应的内脏，使脏腑气机逆乱，气血失调，从而导致各种病症的发生。其中主要有：怒则气上、喜则气缓、悲则气消、思则气结、恐则气下、惊则气乱。

第二种是直接伤及内脏。七情过激可直接影响内脏生理功能，而产生各种病理变化，不同的情志刺激可伤及不同的脏腑，产生不同病理变化。如日常生活中不乏“气昏过去”的例子，临床上高血压或心脏病人常因情绪过激而致中风或心脏病发作。

第三种是精神状态波动会导致病情改变，精神状态活动异常。七情既然能直接伤及内脏，影响脏腑气机，导致疾病的发生，那么，对已患的疾病就必然有所影响，或使病情加重，加速恶化，甚至导致死亡。

3 情志与人体的“气机”有什么关系？

很多人都知道，情志对五脏有着直接的影响，如大怒伤肝，大悲伤肺，大喜伤心，大恐伤肾、大思伤脾等。其实，这都是由气机失调引起的。《黄帝内经》认为，许多疾病都是由气机失调引起的，比如发怒就会使气机上逆，欢喜就会使气机舒缓，悲哀就会使气机消沉，恐惧就会使气机下降，遇寒就会使气机收敛，受热就会使气机外泄，受惊就会使气机紊乱，过劳就会使气机耗散，思虑就会使气机郁结……

（1）怒则气上

怒则气上，意思是说，一发怒，气就会往上走。生活中常会有这样的现象，当人发怒时，会觉得脸红脖子粗，觉得好像有一股热血直冲脑门。所以，有脑血栓、脑梗塞等病症的病人，一定要学会保持心境的平和，切忌发怒。如果勃然大怒的话，怒气就会往上冲，脑血管就会破裂。因此，在平时，要多按摩脑部穴位，舒缓脑部神经，就可以减轻头部的压力。另外，人们形容自己很生气的时候，会说“气得吐血”。气得吐血不是夸张，生活中确实会出现这样的情况。由于气往上走而胃气不降，这个时候人就会出现呕血的现象。在《三国演义》中，诸葛亮就是利用激怒法，



怒则气上。

而骂死王朗的，可见，大怒对身体的伤害之大。

古人就曾有这样一首《不气歌》

他人气我我不气，我本无心他来气；
倘若生病中他计，气下病来无人替；
请来医生把病治，反说气病治非易；
气之为害大可惧，诚恐因病将命弃；
我今尝过气中味，不气不气真不气。

（2）喜则气缓

大喜之后这个气就缓，缓意思是涣，表示气一下子涣散开来。太高兴、太兴奋了，往往气就散掉了，而产生喜笑不休、心悸、失眠等症，严重的甚至发疯。《儒林外史》里面有一个故事《范进中举》。范进考举人老考不取，到五十多岁还考不取，屡考屡败。最后一次在他自己都不抱任何希望的时候，却突然接到通知考中举人了，这时候他是大喜过望，结果没想到，大喜之后就疯了。为什么疯了呢？就是伤心了。因为心藏神，心主神明，心是管思维意识、神志活动的。正常的喜乐，使精神愉快，心气舒畅。可是狂喜极乐，会使心气弛缓，精神涣散，所以人也就迷失了，丧失神志，所以人千万不要大喜过望。

（3）悲则气消

悲是由于精神拂逆、烦恼、伤感而产生的。悲恸过度，能损害内脏。悲主要可伤心、伤肺，这是由于肺“主气”、“心藏神”之故。但也有内脏先有了病，而后容易发生悲哀证状，如心气不足，意志薄弱的人，常易产生悲观情绪。过度悲忧可使肺气抑郁、意志消沉、肺气耗伤。同时，忧愁过度的人，往往因消化不良而伤脾。如果用五行理论来解释，脾为肺之母，子母通气，所以相互影响。《素问·举痛论》说：“悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣。”《红楼梦》里的林妹妹就是这样，因为过着寄人篱下的生活，终日郁郁寡欢，待到宝哥哥大婚，终于悲伤到了极点，肺气消耗殆尽，最后咳血而亡。



喜则气缓。



悲则气消。

（4）恐则气下

恐是一种精神上极度紧张所引起的胆怯表现。这一现象，大都是由于肾气虚亏，或血虚心力不足的关系而产生的。另一方面，也有因恐怖过度而伤及肾气的，这是因为肾为藏气之脏，“恐则气下”，恐惧过度，可使气趋于下，血亦随之下趋，出现面色苍白，头昏欲倒，甚则气陷于下，肾气不固，出现大小便失禁等症。



恐则气下。

（5）寒则气收

寒则气收，是指寒性收缩，使阳气不得宣泄的病机。寒在皮毛腠理，则毛窍收缩，卫阳闭束，出现四肢冰冷、恶寒、无汗等病。

（6）炅则气泄

“炅”是热的意思。炅则气泄，是说热邪侵袭人体，就会使腠理开放，荣卫畅通，汗水大量排泄，使得气也随着排汗而外泄。所以我们说，适量排汗，有利于机体荣卫畅通，但是排汗过多就会对身体产生伤害，出现虚脱、中暑等症状。



炅则气泄。

（7）惊则气乱

惊则气乱，是指大惊则气机紊乱，气血失其调和，出现心神不安，甚则精神错乱等症状。

（8）劳则气耗

劳则气耗，古代提到的“劳”，不仅仅是劳动，也指房事、房劳。所以房劳在古人看来是耗气最厉害的。房劳会喘息出汗，实际上是动了五脏六腑。所以，房劳对人的损伤很大。古代帝王为什么大都短命，原因就在于三宫六院，三千佳丽，让这些帝王房劳太过，以至年纪轻轻就将体内的气机消耗殆尽，断送了性命。

（9）思则气结

思则气结，意思是如果过思的话，人的气就会凝聚而不通畅。气凝聚在那里，就会影响消化，久而久之，脾胃都会出现问题。

4 情志与人体五脏六腑有什么直接关系？

在正常范围内，七情的变化对健康影响不大，也不会引起什么病变。但是，一旦因内外刺激而引起七情太过，则能导致人得多种疾病。

（1）怒伤肝

中医认为，怒伤肝，怒气直接影响着肝。这是因为发怒的时候，气是往上冲的。大家可能都有这样的感觉，如果遇到一些非常愤怒的事情，就会觉得血往上涌。因此有心脑血管方面疾病的人就一定要注意，千万不要发怒。因为怒的时候，一下子气血往上冲，那就会导致一些不良的后果。《黄帝内经》上讲，肝脏是藏血的，发怒的时候直接影响到肝脏，肝血、气血往上冲往上涌，这时人非常危险，有的人甚至会脑出血。



怒伤肝。

（2）喜伤心

按理说七种情绪里面喜是一种好的情绪，怎么会伤心呢？这里所说的喜其实是大喜，是指过分的高兴、兴奋，因此喜欢过分就会损伤心气。因为“喜则气缓”，大喜之后这个气就缓，就是涣散开来的意思。太高兴、太兴奋，气往往就会散掉，而产生喜笑不休、心悸、失眠等症，严重的甚至会发疯。



喜伤心。

（3）思伤脾

《黄帝内经》说：“思则伤脾。”是指思虑过度会影响到脾脏。如果一个人多愁善感，老是在考虑问题，考虑得太多往往不思饮食，或者饮食不和，则会影响到脾胃。《黄帝内经》还说“思则气结”，思虑过度，气就淤积在那里，脾胃不能把它运化走，所以就容易得病。

（4）忧伤肺

传统中医认为，情志的异常变化对肺脏的功能会产生很大的影响，特别是人们在忧伤的时候，很容易损害肺脏。

另外，肺主皮毛，所以忧愁在伤害肺脏时，还可以把疾病表现在皮肤上，例如经常忧伤的人，比较容易患荨麻疹、斑秃、牛皮癣等皮肤疾病。



忧伤肺。

（5）恐伤肾

中医认为，肾脏是人们表达惊恐之志的主要脏器。惊恐是人对外界突发刺激的应激反应。人在受到剧烈惊恐之时，会出现大小便失禁，这与肾主前后二阴，肾主两便的功能相符。人受到惊吓后，会突然昏厥，不省人事，这与肾藏精、生髓充脑有关系。惊恐在正常情况下对机体是有一定益处的，可以引起警觉，避免机体遭到危害，但惊恐过度会耗伤肾气，使得肾气下陷，二便失禁，遗精滑泄，严重的惊恐，还会导致人的死亡。因此，情志和身体是直接相关的。当身体出现问题时情志会出现相应变化，而情志所致的疾病也用调养身体的办法来治疗。如果一个人每天都把情志调到最佳状态，那么疾病自然也就不敢“进犯”了。



恐伤肾。

5 七情与气血有什么关系？

脏腑的生理活动必须以气血作为物质基础，而精神的情志活动是脏腑生理功能的反映，故人的情志活动与气血的关系非常密切。在生理上，情志活动需要气的振奋，血的濡养。如果脏腑气血失调，则会影响情志正常活动，而出现异常的情感变化。反之，情志异常亦可影响气血的正常运行。总之，情志活动与内脏、气血密切相关。

情绪与健康的关系表

情绪类别	症状
怒	气逆，甚则呕血及飧泄。
喜	气和志达，荣卫通利。
悲	心系急，肺叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中。
恐	精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀。
惊	心无所倚，神无所归，虑无所定。
劳	喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。
思	心有所存，神有所归，正气留而不行。

6 养心调神在情志养生中有什么重要作用？

真正的长寿之道是《黄帝内经》中谈到的："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"就是说要学会掌控自己的身体和欲望。所谓欲望无止境，如果不懂得节制，迟早会被埋葬在欲望之火中。所以，掌控自己的身体和欲望才是长寿的不二法门。在生活中，我们很难看见哪个斤斤计较、心事重重、杂念丛生、心胸狭窄的人是能够长寿的。

在中医的养生之道中讲究"养心调神"，这与《黄帝内经》中的论述是一致的。扁鹊也是养心调神养生论的支持者，他非常提倡淡泊名利，不求闻达，追求心灵的内在平衡与和谐。但是要做到"养心调神"却是非常不容易，首先要保持良好的情绪。人的情感活动和心理健康与身体的健康有着十分密切的关系。从某种意义上说，心理精神因素对身体健康的影响更大，甚至超过了生理因素。医生在就诊的病人中发现，一些机能性疾病是由精神心理因素造成的，如神经官能症、偏头痛、消化不良等，可以称之为心因性疾病。某些器质性疾病，如溃疡病、高血压、冠心病的产生和加重，也与心理因素有密切的关系，有时甚至造成危及生命的严重后果。

7 情志养生中为什么要注重道德修养？

如何养性，是古代养生家非常重视的一个问题。养性，又称养德，系专指道德修养的意思。

孔子强调："修身以道，修道以仁"、"大德必得其寿"，说明只有具备高尚道德修养的人，才能获得长寿。孟子发展了孔子的学说，对修身养生的具体内容做了补充和发挥。他提倡"不动心"，"寡欲"，"收心"，以达到养"浩然之气"的目的。

孙思邈在《千金要方·养性序》中指出："养性者，所以习以成性，性自

为善……性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。”他认为，如果不能活到百岁的人，主要是不注重道德修养，“所习不纯正”所致。

美国哈佛大学曾做过有趣的实验：让学生们看一部反映妇女帮助病人、穷人的影片，看后立即收集学生的唾液进行分析，发现A种免疫球蛋白有所增加，抗呼吸道感染的免疫力提高。现代生理学研究证实，当人在充满信心和乐观时，大脑产生的大量内啡呔，使人轻松愉快，且促进血液循环，增进食欲，降低疲劳；内分泌系统活跃，分泌有益健康的酶、激素和神经递质等，使人达到最佳状态，促进健康。

同时，心理学家研究表明，道德品质低劣的人名利熏心，遇事斤斤计较，总想算计别人，又怕别人报复，终日不得安宁，处在一种紧张、愤怒和沮丧的情绪之中。这种不良情绪，使机体内各系统功能失调，免疫力下降，容易患各种疾病。例如，嫉妒心理易导致神经、消化、内分泌系统紊乱和失调，产生失眠、心悸、心痛、头晕、食欲减退、疲乏无力等症状；自私、暴怒会使内分泌物中氧基皮质酮上升，导致高血压、心脏病；长期心理矛盾、焦虑不安，易患肿瘤和癌症等。那么，注重养性，为什么会使人健康长寿呢？《黄帝内经》中解释说：一个人不谋私利，不患得患失，始终保持乐观的态度，机体内的生理活动就能始终按规律进行。如此则形体健壮，精神饱满，形与神俱，便能尽终其天年。养性，养德能养神，从而维护元气，使人长寿。因而，孔子的“仁者寿”是有很深医理在内的。

至于如何养性，概括起来有这样八个字：即性善，仁礼，知足，忍让。《养老奉亲书》中说：“百战百胜不如一忍，万言万当不如一默。”也有养生家说道：神强者长生，气强者易灭。谦和辞让，敬人持己，免除忧患，不使形神受伤，可以延年。

8 为什么“养生必先养德，大德必得其寿”？

《黄帝内经》中写道：“以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”意思是有高尚道德修养的人，得享高寿，否则，被嗜欲、淫邪等牵累，思不合于德，行不合于道，就会受到灾难的侵害。

有人或许认为道德修养与养生长寿之间的关系有点远，但是想一下，如果一个道德品行败坏的人，他终日心里想的是怎样对付别人、怎样诋毁别人，或者是他做了什么见不得人的勾当，每天提心吊胆，唯恐被别人发现，精神极度紧张和惊恐，这样的人又怎么能够长寿？现代医学研究就认为：和谐的人际关系、与人为善的心态，能使体内分泌出有益的激素，将血液中的各种成分调节到最适当的水平；同时大脑会分泌出一种天然镇静剂，使人获得安宁与愉悦。

自古以来，我国的历代医学家、养

生学家都把道德修养作为养生的重要内容。唐代药王孙思邈指出："古养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。会百行周备，虽绝药饵，不祈善而有福，不求寿而自延。"这是说：没有好的德行，无论服什么灵丹妙药，还是怎样去祈求，都不会延年益寿。宋代养生家邵雍在《言行吟》中也指出："始知行义修仁者，便是延年益寿人。"

清代著名养生家石天基则说："善养生者，当以德性为主，而以调养为佐。二者并行，不悖，体自健而寿命可延长。"明养生家王文禄在《医先》中提到："养德，养生无二术。"这些都明确指出了养生与道德修养的密切关系。

但凡道德品行高尚之人，都会具备两个方面的基本素质：一方面他们能够正确地认识自己，知道自己想要的生活、想追求的东西，不苛求自己或者他人，懂得知足常乐；另一方面，他们在为人处世时不自私，能够顾全大局，为别人着想，能做到与人为善乐于奉献。总之，道德品行高尚的人多心胸宽广、平和淡泊，健康的心理状态会为他们带来健康的体魄，长寿也是自然而然的事了。

9 为什么道德高尚的人容易长寿?

汉语里有个词叫"德高寿长"，意思是道德高尚的人寿命一般都比较长。为什么道德修养良好的人比道德修养欠缺的人更长寿呢?

中医讲究"形神合一"，从这个角度来说，缺乏道德修养的人，容易给自己套上名利的枷锁，他们斤斤计较，时刻都在忙于算计别人和防备别人，因此他们整天处于紧张的心理状态之中。而且他们心胸狭隘，常常因为一点小事就和别人发生冲突，人际关系十分紧张，从而陷入整天担忧的困境中。可想而知，一个人长期处于这种不良的情绪下，身体内部功能很容易紊乱，造成免疫力下降，疾病也就乘虚而入。而那些道德高尚、品行良好的人，往往什么事都能看得开，豁达乐观、宽厚仁爱，这样的心境不仅可以驱逐烦恼，还能建立良好的人际关系，这样其免疫力自然会增强，不容易生病，自然就更容易长寿了。

生活中，我们常说"心身疲惫"、"心身憔悴"、"神形俱疲"，这不仅是习以为常的百姓语言，还包含着深刻的中医"形神"学问。

如果从现代医学角度去看，中医学关于人的形体与精神的概念与关系，就是人的生理与心理的互依，说白了就是一个人的肉体与灵魂或灵与肉的不可分。中医学中，所谓的形就是人的形体，所谓的神就是人的精神，形神就是人的形体与精神的简称。

中医学对于人的形与神的关系认为："形恃神以立，神须形以存。"这就是说人的精神与形体是不可分离的，这种不可分离的关系，就形成人体"形

神相亲，表里俱济”的合二为一，两者相互为用、相亲相济、互为依存，共同维系着人生命体的正常心身机能与健康，形成形与神的存则俱存、伤则俱伤、损则俱损的同一关系。中医学将这二者合而为一的形神关系概括为“形神合一”或“形神一体”。认识人的“形神合一”，对于人的健康与疾病来说，具有十分重要的指导意义。

人的健康不仅是指身体各个器官无病，还指精神情绪与心理素质也正常无问题，即所谓的“心身健康”。否则，就是不健康或亚健康。

当人体不适或者有病时，这种不良感受就会影响人的精神和情绪，不良的精神和情绪又会加重躯体的症状，如此就形成了恶性循环。如果这种恶性循环过久，人体就会由一两种症状变为众多的症状，由某个系统器官的功能失调产生多个系统器官的功能失调，甚至产生病变，陷入“四面楚歌”的痛苦境地。

中医谨守“形神合一”的互亲、互济、互依、互存，形成形与神、身与心的良性互动，对于健康的人来说，它是一种未病先防的修身养性；对于已病的人来说，防止与阻断精神症状与形体症状的恶性循环，保持良好的心态与生活习惯，并进行合理治疗，将有利于身体的康复。

中医认为“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，强调人体要劳逸结合，过度劳累与过度安逸，久而久之都会给人体带来伤害；中医还强调“五劳所伤”或七情所致的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志变化对身体的影响，认为那些“喜怒悖其正气，思虑销其精神，哀乐殃其平粹”的反应过急、过久的不良情绪，它对人的伤害既是立竿见影的，也是慢性持久的，所以要尽快从这些不良情绪中“移情”出来。中医提出了“修性以保神，安心以全身”的养生方法，性格认真，不甚灵活的好强者来说，改变一下自己的性格，不但能改变自己的命运，也能改善自己身体的健康状况。

因此，养生只有达到了“形神合一”的境界，效果才会最好，否则缺少其中任何一个，都是蹩脚的养生。

10 为什么说“心病还须心药医”？

健康包括身体健康和心理健康，只有身心都健康的人才称得上是真正健康的。在生活中，经常发现有的人只重视身体健康，却忽视心理健康。

俗话说：“健身首先要健心。”因此，从某种意义上来说，心理健康比身体健康更重要。我国古代医学文献中就有了“神形相即”、“因郁而致病”、“因病而致郁”等朴素唯物论和朴素辩证法思想。

“杯弓蛇影”讲的就是这个道理。说晋朝有个人叫乐广。有一天，一个好朋友去看望乐广，乐广拿出酒来招待他，两人边喝边谈。可客人好像有什么心事，喝得很少，话也谈得不多，一会儿便起身告辞了。这个朋

友回到家里便生起病来，请医服药也不见效。乐广得知这个消息，立刻去他家探视，询问病因。病人吞吞吐吐地说："那天到你家喝酒的时候，我仿佛看见酒杯里有条小蛇在游动，心里很不自在。喝了那酒，回来就病倒了。"乐广想了想，便热情地邀朋友再去他家饮几杯，并保证能治好朋友的病。此次，两人仍坐原位，酒杯也放在原处。主人给客人斟上酒，笑问道："今天杯里有无小蛇？"客人看着酒杯，叫道："有！好像还有。"乐广转身取下挂在墙上的一张弓，再问道："现在，蛇影还有吗？"原来酒杯里并没有什么小蛇，而是弓影！病人恍然大悟，疑惧尽消，病也就全好了。

心情舒畅的人，极少得慢性病。而精神压力大的人，竟有1/3因重病而去世。很多疾病，如高血压、心脏病、胃溃疡、肺结核、哮喘等发病确与情绪有关。由此可见，人的心理健康与身体健康是相互联系、相互制约、相辅相成的。

对于已经生病的人来说，心理因素起着十分重要的作用。这就是我们常说"心病还须心药医"的道理。患者自身有良好的心理状态，与医生密切配合，可使重病减轻，使绝症得到缓解。因此，在日常生活中，我们一定要积极主动地调节自身的心理活动，更好地适应不断变化的客观形势，只有长期保持较好精神状态，才能健康快乐地生活。

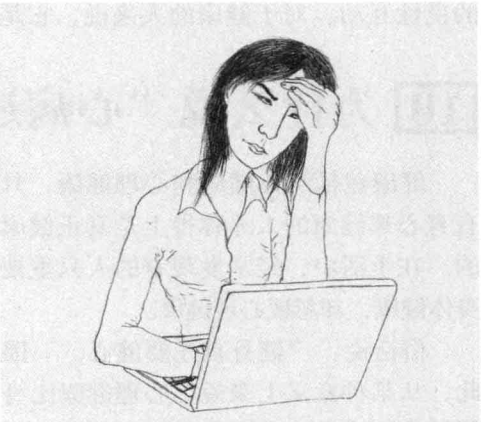
11 压力大会对脏腑产生哪些负面影响？

外界压力作用于人体可能产生的疾病模式：压力持续→肾上腺分泌肾上腺素→预警人体处于压力状态→人体各个器官作出相应反应。

胃：胃肠加快食物材料的消化吸收，以保证养分来源充足。压力持续不停，胃细胞过度消耗，生成溃疡；胃酸分泌减少，导致消化不良、胀气等。压力持续不断，肠道细胞过度消耗，产生溃疡、炎症等疾病。

肝脏：肝脏持续工作，加快原材料的加工合成应对压力所需要的养分，压力持续不停，肝脏过度工作，产生的过多毒素无法及时排泄，肝脏功能受损，产生肝脏方面的疾病。

心脏：心脏加速搏动，加快血液养分供应，以保证有足够的能量应对压



压力过大常使现代人产生疾病。

力。如果压力持续下去，心脏过度工作将引发心脏细胞消耗，产生心脏方面的疾病。

肌肉：肌肉方面，肌肉弹性增加，收缩能力增强，压力持续不断，肌肉过度绷紧，产生肌肉弹性酸痛等症状。

肾上腺：压力假如持续不断下去，肾上腺过度工作，导致肾上腺功能衰竭，引发新一轮疾病的产生。

通过上面的分析，我们可以很清晰地知道，其实，每一种疾病只是身体在不同时期的表现。在面对压力时，人体不可能只有一处器官出现问题，人体的各个器官相互联系在一起，必然会受到牵连，至于在某个时期主要表现一种疾病，那只是突出的主要矛盾而已，并不代表其他地方就没有问题。

12 为什么压力过大会引起抑郁症？

某些重大的压力事件，如失恋、失业、经济拮据、人际关系紧张等会引起抑郁。这些压力事件对一些人的精神打击较大，有些人可以通过各种途径缓解，有些人则无法缓解，当压力超出这部分人的承受范围时，便表现为一种持久的心境低落，伴有焦虑、认知障碍、躯体不适和睡眠障碍。抑郁发作以心境低落为主，与其处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。特别严重者可以出现幻觉、妄想等精神病症状。

13 为什么压力过大会引起神经衰弱？

人们工作、生活的节奏明显加快。竞争更为激烈，为了生存人们普遍感到精神压力加重。在当今的中上层白领阶层中，尤其是脑力劳动者，流行着一种时髦病，表现为精神容易兴奋和脑力容易疲乏，情绪烦躁，入睡困难。有的病人还表现为头痛、头晕、眼花、耳鸣、心悸、气短、阳痿、早泄或月经紊乱。而精神因素是诱发神经衰弱的重要原因，如工作繁忙、事业失败、人际关系紧张、生活规律颠倒及长期心理矛盾得不到解决时，均可能诱发本病。

第二节 情志养生方法：心病还需心药医

Qingzhi Yangsheng Fangfa Xinbing Haixu Xinyao Yi

情志失调会对身体造成很大的伤害，所以在日常生活中一定要控制自己的情绪，不能让其任意泛滥。对不良情志要及时疏泄，要合理发泄情绪，疏导内心。

1 如何用《黄帝内经》的五行相克法治疗情志病？

我们现代人可以用情志生克法来治愈情志病，情志生克原理实际上还是五行相克，这也是《黄帝内经》中特别提到的方法。

（1）喜胜悲

高兴就能够战胜悲伤。喜是火，悲是金。用五行的说法就是火克金，火是可以把金属熔化开的。火又是散，悲又是气结、凝聚，因此悲要用散法。《医苑典故趣谈》载，清朝一位巡抚抑郁寡欢，家人请来名医为其治病，名医沉思良久，诊断的结果说巡抚患了“月经不调”。巡抚认为这个诊断荒唐可笑，一想起名医的诊断就大笑不止，于是心情逐渐好转。



喜胜悲。

（2）悲胜怒

悲胜怒就是用悲伤来战胜大怒，就是金克木。怒对应的是肝，肝属木，而金克木，肺金克肝木，大悲克大怒。因此用肺金收敛的方法来降肝火。《景岳全书》载，两个女人发生口角后，燕姬“叫跳撒赖”，大怒装死。张景岳对装死的燕姬说，要对她进行令人痛苦且有损美容的火灸。燕姬感到悲伤，便结束了“气厥若死”的装病行为。

（3）恐胜喜

恐胜喜的意思是，恐惧可以战胜过喜过散的心。大家都知道范进中举的故事，范进考了那么多年的学没有考上，有一天一下子他听说自己中举了，高兴得心神“哗”地一下散掉了。他像疯了似地满大街跑，他的老岳父过来一个大嘴巴就给他扇清醒了。这就叫做“恐胜

喜”。一定要找到一个病人平常见到觉得很恐惧的人，才可以做到这一步。



恐胜喜。

（4）怒胜思

怒胜思意思是说，如果一个人思虑太过，激怒他就可以了，这是一个很好的办法。《儒门事亲》说，一个富家妇女，因为常思虑过度，导致两年来睡不着觉，张子和问诊后，收取了病人大量的礼金，每日在病人家饮酒作乐，但是却并不给病人开处方，病人大怒，出了很多汗，结果，病人在当晚就能安然入睡。

（5）思胜恐

“思胜恐”，思虑是可以战胜恐惧的。在五行中，土克水。因为恐属水，土是脾，而脾主思。古代张子和就曾经治过一个病人。有家人半夜突然出现了一伙强盗抢东西，从此以后，这家女主人夜里一听到一点轻微的响声都非常害怕，整夜整夜睡不着。张子和怎么给她治这病呢？就是她在屋子里的时候，张子和就用木棍敲她家的窗户。第一次她害怕，然后再反复地敲，十几次之后她慢慢地习惯了，就不再恐惧了，觉也睡得安稳了。因为她那个警惕的心放下了。

2 如何因时而异调养情志？

中医认为“人以天地之气生，四时之法成”，故而养生也必须顺应自然，不能违逆。因四季变化不同，天下万物形成了生、长、化、收、藏的自然规律。人在宇宙当中，只有适应四时气候变化，才能保持清静的状态，正如《黄帝内经》所言：“精神内守，病安从来”。

春生、夏长、秋收、冬藏和春温、夏热、秋凉、冬寒，同是四季气候变化的自然现象，既是人类赖以生存的外界条件，又是引起疾病的重要原因，所以《素问·四气调神大论》指出，调摄精神活动，应顺应自然界四时气候的变化，以适合自然界生、长、化、收、藏的规律，从而达到养生防病的目的。

古人的养生理论是：应符合天意，顺应四时。根据季节变化的不同规律，我们的情志也要顺应其变化才能达到养生保健的目的。

（1）春季要心情舒畅

春天是一个生发的季节，人的情志也应该是积极生发的。中医说五脏里面，肝在季为春。“肝喜调达，而恶抑

郁。”所以春季调神，应适应春生之气，使体内的阳气得以抒发，保持与外界环境的协调与和谐，避免恼怒或生闷气，使肝气保持正常生长。

（2）夏季要淡泊宁静

夏季的三个月，是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。此时，人们的精神容易疲倦，但夏主长气，人气不宜惰，应保持情志愉快不怒，以使体内阳气宣泄，向外升发，这样才能使情志与“夏长”之气相适应。

（3）秋季要神志安宁

立秋后阴气始盛，阳气始衰，气候由热转凉，出现天气清凉劲急、万物肃杀之气，容易使人情绪悲愁伤感，而悲忧最易伤肺。因此，《素问·四气调神大论》指出：“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”说明秋季养生首先要培养乐观情绪，保持神志安宁，以避肃杀之气；收敛神气，以适应秋天容平之气。

（4）冬季要安静自如

中医认为，肾主水，藏情，在志为惊与恐，与冬令之气相应。《素问·六节脏象论》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”心主火，藏神，只有水火相应，心肾相交，方可神清心宁。因此，在冬月闭藏之时，应调养心肾，以保精养神。

3 如何疏泄情志？

情志活动是人体的正常生理现象，如果是短暂的不良情绪，机体很快就可以恢复正常，但如果不良情绪过分强烈或持久，就可能造成脏腑功能失调而引起疾病，正如《黄帝内经》所说的“百病皆生于气”。因此，有了不良情绪时，我们要采用正确的方法进行疏泄，以使人从苦恼、抑郁的消极心理中解脱出来，恢复心理平衡，维护身体健康。

疏泄法，又称宣泄法，是常用的心理调节方法之一。主要是使心态失衡者把心中的苦闷或思想矛盾以科学的方法倾诉出来，以减轻或消除个体的心理压力，避免引起精神崩溃，使之更好地适应社会环境。这种方法不但对神经症、心因性精神障碍、情绪反应性精神疾病有较好的疗效，就是对心身疾病的治疗亦有好处。

《黄帝内经》提倡“不治已病治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。在情志养生方面，运用疏泄法进行心理调节，主要就是为了“防患于未然”。那么，当不良情绪产生时，正确合理的疏泄方式主要有哪些呢？

（1）写作疏泄法

写作疏泄法即是运用写信、留条倾诉、记日记等方法疏泄心中的不快。

（2）哭泣疏泄法

哭泣可以改善呼吸和循环，伴随全身肌肉的颤抖，大哭之后，机体可获得一种快感，特别是心胸憋闷、不适等症状会随着哭的宣泄而缓解。因此，哭泣

不仅是个体内心痛苦的流露，也是一种精神发泄。

（3）言谈疏泄法

其是指通过谈话聊天的方式进行宣泄。当遇到不顺心和烦恼的事后，不可把痛苦埋藏在心底，而是将这些烦恼倾诉给自己所信赖的人。

（4）自言自语疏泄

自我交谈可以发泄心中的不满、郁闷、愤怒、悲伤等不良情绪，它有助于消除紧张，恢复心理平衡。生活中，面对各种不良心境的困扰，而又没有合适的倾诉对象时，可以选择此法，也不无裨益。

（5）行为疏泄法

行为疏泄法是指通过机体的外显活动宣泄心理紧张、心中愤怒的一种方法，如运动、舞蹈、摔打等，可以起到缓解愤怒、宣泄不满的效果。但打人、毁物等不明智的行为不应提倡。

4 如何用移精转换法治疗情志病？

移精转换法，是指运用一定的方法或措施改变人的情志重心或改变其周围的环境，以使其与不良精神因素相脱离，或转移到其他事物中，从而从不良的情志纠葛中解脱出来。《黄帝内经》中的《素问·移精变气论》中说："古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。"古时候的祝由疗法，即是现在所说的心理疗法。这句话是说：古时治病，只要通过意念法移易病人的精神，改变脏气的运行状态，身心疾病就可以痊愈了。移精转换法的本质，就是转移病人的精神，以使其气机调畅、神气内守，从而实现身心的双重健康。具体说来，移精转换可采取以下三种方法：

（1）从不良情绪中升华、超然出来

对于不良情绪和生活中不幸事件的干扰，需要我们用顽强的意志和理智去战胜。将这种意志和理智转化到行动上，专心致志地投身于事业。事业上的成就往往能够冲淡人们感情上的痛苦，并且能够寄托自己的情感。这种将不良情绪升华到投身事业的方法，是解除不良情绪、保持良好心理素质的有效保健方法。另外，对于不幸的事件应首先从思想上将其看得淡一些，行动上则应该主动脱离导致不良情绪的环境。在情绪低落的时候，到环境优美、视野开阔的公园或郊区散散心，能够有效驱散烦恼情绪，并能产生豁然开朗的感觉。



去郊外散心有利消除不良情绪。

（2）陶冶性情

移精的另一重要方法，就是通过生活兴趣的培养，以转移不良情绪，提升自身心理素质，从而达到淡然的心理境界。早在古时候，人们就已经认识了培养兴趣、爱好对人们情感转移的有效作用。正如《千金要方》中所说："弹琴瑟，调心神，和性情，节嗜欲。"《北史·崔光传》中曾说："取乐琴书，颐养神性。"《理瀹骈文》中也说道："七情之病者，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣。"实践证明，当我们被不良情绪所左右的时候，听一段美妙的音乐，专心于绘画，阅读幽默或立意高雅的书籍等方式，都是改善精神状态的有效方法。

（3）以运动转移不良情绪

运动不仅是增强身体素质、防治疾病的有效方法，更能够帮助人们脱离不良情绪，并获得愉快的心情。从生理学角度讲，运动能够发散人体内的不良情绪，调整机体的平衡状态。在挥汗如雨的运动过程中，人体的各项生理机能均非常活跃，从而使人精神饱满而心情愉快。从情绪状态来讲，在被不良情绪左右的时候，到户外进行体育锻炼，如爬山、游泳、打球、散步等，也是用来转移思想重心的有效方法。另外，一些动中有静、静中有动、动静结合的传统运动项目，如太极拳、太极剑、导引保健功等，对于不良情绪的转移亦有非常理想的效果，在锻炼之后能够使人心神舒畅，从而有助人体阴阳的协调和平衡。



培养兴趣陶冶性情。



运动可舒缓情绪。

5 如何消解压力治疗失眠？

失眠一般不会致命。但长期失眠会使人脾气暴躁，攻击性强，记忆力减退，注意力不集中，精神疲劳。失眠对人精神上的影响是容易导致器质性的疾

病，还会使人免疫力下降，使人身体消耗较大。心理治疗在失眠治疗中起着重要作用。甚至有的睡眠障碍专家认为，对于心因性失眠来说，药物只是一种辅助治疗，只有心理治疗才能解决根本问题。对失眠的恐惧心理会使失眠的治疗更加困难。保持平和的精神状态很重要，不要把失眠看得太重。

工作上的不顺心、学习上的压力、家庭关系的紧张、经济上的重负、爱情受挫、人际矛盾、退休后生活单调、精神空虚等因素是大多数失眠者失眠的原因。因此，药物及其他疗法只是一种症状治疗，一种辅助措施，唯有心理治疗才能更好地解决问题。长期失眠的人，不妨试试以下方法：

①保持乐观、知足常乐的良好心态，避免因挫折而致心理失衡。

②有规律地生活，保持人正常睡与醒的节律。

③创造有利于入睡的条件反射机制，如睡前半小时洗热水澡、泡脚、喝杯牛奶等。

④白天进行适度的体育锻炼，有助于晚上的入睡。

⑤养成良好的睡眠卫生习惯，如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等，避免睡觉前喝茶、饮酒。

⑥限制白天睡眠时间，除老年人白天可适当午睡或打盹外，其他人应避免午睡或打盹，否则会减少晚上的睡意及睡眠时间。

此外，喝牛奶也有较好的催眠作用，不妨在睡前喝一杯热牛奶。

6 如何调适神经衰弱？

神经衰弱的人一般表现为容易疲劳，烦恼，容易发脾气，很敏感，对光和声音有不适感，经常向别人倾诉，感受到自己摆脱不了，出现睡眠障碍，头部有不适感，肠胃不舒服等。

神经衰弱患者，一般易于兴奋也易于疲劳，碰到一点点小事，就容易激动，容易兴奋，但兴奋不久就很快疲劳。

神经衰弱的人经常表现出焦虑不安、恐惧和烦恼等多种情绪障碍，而且因为久治难愈，所以整天忧虑重重，闷闷不乐，时时考虑自己的病，对自己的病情过分注意，常把自己的病情变化做好记录交给医生看，担心自己得了大病。因而常询问医生自己得的是什么病，能不能治好。

神经衰弱的人在工作中也常常感到苦恼，看着别人工作起来那么有活力，自己却心有余而力不足，更为焦急、恐惧和苦恼。倘若听说自己的同学或同事不幸患病停学或去世的消息，就会马上联想到自己，唯恐自己也会有同样的结局，惶惶不可终日。

要治疗神经衰弱，中医常用拉耳垂的方法：先将双手掌相互摩擦发热，再用两手掌同时轻轻揉搓对侧耳郭2～3分钟，然后用两手的拇指和食指屈曲分别揉压对侧耳垂2～3分钟，最后开始向下有节奏地反复牵拉耳垂30～50次，直至

耳廓有热胀感为止，这时全身也产生一种轻松、舒适、惬意的感觉。照此法每天锻炼3～5次。

用拉耳垂的方法治疗神经衰弱，常常可以收到意想不到的效果，但预防还是十分重要的，注意保持良好情绪，才是防治神经衰弱的根本之法。

7 如何发泄自己的不良情绪?

不良情绪是破坏心理健康的常见原因，是健康的大敌。保持心理健康的一个重要手段就是及时排解不良情绪，把心中的不平、不满、不快、烦恼和愤恨统统及时倾泻出去。请记住，哪怕是一点小小的烦恼也不要放在心里。如果不把它发泄出来，它就会越积越多，乃至引起最后的总爆发，导致一些疾病的产生。

良好的情绪可以成为事业和生活的动力，而恶劣的情绪危机对身心健康产生极大的破坏作用。据医学界研究，对健康损害最大的情绪依次是抑郁、焦虑、急躁、孤立、压力等。长期持有这些消极情绪，很容易引起各种疾病，或使病情加重。

过平静、舒适的生活是人们的愿望，人人都希望生活中充满欢笑。然而事实上，人世间事物不可能尽善尽美，皆遂人愿，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，失败、挫折、矛盾、不幸，从不放过任何人，并对人们的精神状态产生各种影响。古人云：“忍泣者易衰，忍忧者易伤。”如果你在日常生活中遇到令人烦恼、怨恨、悲伤或愤怒的事情，而又强行将它压抑在自己的心里，就会影响你的身心健康。因为人的声调、表情、动作的变化、泪液的分泌等，可以被意志所控制，而心脏活动和血管、汗腺的变化，肠、胃、平滑肌的收缩等随着情绪而变化，不受人的主观意志控制。

因此，当人们遭遇负面生活事件并引起不良情绪时，千万不要强硬压制自己的感情，应当学会自我解除精神压抑。怎样才能最有效地解除精神上的压抑呢？手段之一是发泄，即在不危害社会和他人，不影响家庭的情况下，发泄一下自己的情绪。可采用以下方法：

（1）一分为二法

在人生的历程中不可避免会有挫折和失败，在遭遇挫折和打击时，要有坚强的意志和承受能力，要让自己的心理处于乐观、理智、积极的状态中，这样才能迅速走出情绪的“低谷”，以保持身体的健康。

困境和挫折，绝非人们所希望的，因为它们会给人带来心理上的压抑和焦虑。善于心理自救者，能把这种情绪升华为一种力量，引至对己、对人、对社会都有利的方向，在获得成功的满足时，清除心理压抑和焦虑，达到积极的心理。古之文王、仲尼、屈原、左丘、孙子、吕不韦、韩非、司马迁等，之所以为后世传颂，是因为他们在灾难性的心理困境中以升华拯救了自己，塑造了

强者的形象。

（2）补偿法

人无完人，一个人在生活或心理上难免有某些缺陷，因而影响某一目标的实现。人会采取种种方法弥补这一不足，以减轻、消除心理上的困扰。这在心理学上称为补偿作用。一种补偿是以另一个目标来代替原来尝试失败的目标。如日本著名指挥家小泽征尔，原是专攻钢琴的。他手指摔伤后十指的灵敏度受到影响，曾一度十分苦恼。后来他毫不犹豫改学指挥而一举成名，从而摆脱心理困扰。另一种补偿是凭借新的努力，转弱为强，达到原来的目标。希腊政治家狄塞西尼斯因发音微弱和轻度口吃，使他不能演讲，他下决心练习口才，把小卵石放在嘴里练习讲话，并面对着大海高声呼喊。最终，他成为世界闻名的大演说家。

（3）不满发泄法

当不良情绪来临时要疏导、分解，而不能抑制、阻塞。释放可以是发泄，可以是倾诉，可以是表达。发泄可以是身体运动式的发泄，也可以是言语上的发泄，但要通过适当的途径来排解和宣泄，不能伤到他人，无论是从语言上还是行为上。

据说，美国某任总统的办公室内设一满装细沙的沙箱，用在必要时宣泄心中的怒气。这实在是明智之举，是智者和强者所为，因为这是陷入极度心理困境的即时性的最佳自救策略。

（4）回避法

当人们陷入心理困境时，最先也是最容易采取的便是回避法，躲开、不接触导致心理困扰的外部刺激。在心理困境中，人大脑里往往形成一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋中心让位给其他刺激以引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

（5）语言调节法

语言对情绪有重要的影响，当你悲伤、愤怒、焦虑不安时，可以朗读幽默的诗句，或颇有哲理性的话，如“留得青山在，不怕没柴烧”、“比上不足，比下有余”、“难得糊涂”，或用“制怒”、“忍”、“冷静”等字句来自我提醒、自我安慰、自我解脱，以调节自己的情绪。环境对情绪有重要的制约和调节作用。当情绪压抑的时候，到外面走一走，去逛逛公园，到野外散步、爬山、旅游，或到娱乐场所做做游戏，看看电影、戏曲、电视剧；如果口袋里没有足够的钱或者不想过度花钱，那么就穿上运动服跑上3000米吧！

8 如何远离抑郁？

抑郁是一种由情绪低落、冷漠、悲观、失望等构成的一种复合性的负面情绪。心理学家安尔格德曾对抑郁作了如下描述：

（1）抑郁为正常心境向较平时低的方面波动，即每天情绪恶劣的一面。

（2）抑郁表现为不愉快、悲伤或痛苦，是对一些不良情景或事件的一种反应。

（3）抑郁作为一种情绪特征，是指个体的特点表现为持久的、相对稳定的快感缺乏。

（4）抑郁作为一种症状，是指心境处于病理性的低下或恶劣及抑郁心境。可见，抑郁可以是许多心理疾病的症状之一，也可以是一种相对轻微的心境状态。

如果人长期处于抑郁状态，就会导致其许多身心疾病的发生，因此当发现自己出现抑郁情绪时，必须尽快想办法化解。那么，面对抑郁情绪究竟应该如何做呢？

美国学者卡托尔认为，不同的人会进入不同的抑郁状态，但是只要人们能够遵照以下14条规则生活，抑郁的症状便会很快消失。这14项规则包括：

（1）遵守生活秩序。与人约会要准时到达，饮食休闲要按部就班，从稳定、规律的生活中领会自身的情趣。

（2）留意自己的外观。自己身体要保持清洁卫生，不穿邋遢的衣服，房间院落也要打扫干净。

（3）即使在抑郁状态下，也绝不放弃自己的学习和工作。

（4）不得强压怒气，对人、对事要宽宏大度。

（5）主动吸收新知识，“活到老学到老”。

（6）建立挑战意识，学会主动接受矛盾，并相信自己一定能够成功。

（7）即使是小事，也要采取合乎情理的行动；即使你心情烦闷，也要特别注意自己的言行，让自己的行动合乎生活情理。

（8）对待他人的态度要因人而异。具有抑郁心情的人，对外界每个人的反应、态度几乎相同。这是不对的，如果你也有这种倾向，应尽快纠正。

（9）拓宽自己的情趣范围。

（10）不要将自己的生活与他人的生活比较。如果你时常把自己的生活与他人作比较，表示你已经有了潜在的抑郁，应尽快克服。

（11）将日常生活中美好的事记录下来。

（12）不要掩饰自己的失败。

（13）尝试以前没有做过的事，要积极地开辟新的生活园地，使生活更充实。

（14）与精力旺盛并乐观向上的人交往。

9 如何驱逐焦虑？

在心理学中，情绪指身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。其中，怒、忧、思、悲、恐、惊都会产生焦虑。

焦虑是一种没有明确原因的、令人不愉快的紧张状态。适度的焦虑可以提高人的警觉度，充分调动身心潜能。但如果焦虑过火，则会妨碍你去应付、处理面前的危机，甚至妨碍日常生活。

有位心理学家曾说过，“我们生活中80%以上的情绪问题都是由自己造成的”。自然，焦虑的产生也不例外。俗话说：“解铃还须系铃人”，既然焦虑

大都是由我们自己造成的，那么我们也可以通过一些方法掌控自己的情绪，把焦虑驱赶出去。

有效控制自己的焦虑情绪，你可以通过以下四步：

第一步：评估。

我焦虑什么？

我为什么会焦虑？

要对这些问题，做直截了当的探索，越具体越好，最好拿出纸笔来，清楚地写下来，问题才会明朗，仅用头脑想是不够的。

第二步：理解。

纵然我所焦虑的事情真的发生了，或是最坏的结果发生了，是否真的是那么可怕？

他人是不是也有过类似的遭遇？他们是不是就完蛋了？

如果真的发生了，我就无法再活下去了吗？

评估及理解是很重要的消除焦虑的两大步骤，因为只有面对可能发生的最坏后果，我们才能从容地面对现在。有句话说："人死不过如此，就算砍头也不过碗大的疤，20年后又是一条好汉。"连死都不怕了，还焦虑什么呢？人需要看破看透，才能放得下，只有放下人的欲念，才有自信。

第三步：再次评估现在的情况。

现在的真正问题是什么？问题的起因是什么？解决的办法有哪些？什么时候开始？

第四步：方法的有效度评估。

目的是了解此方法有没有帮助，若没有，立刻改变。

10 如何用按摩法减压？

简单介绍10种按摩减压的方法：

（1）搓劳宫与大鱼际二穴

即先将右手放在左手心上，拇食二指在左手拇指外边，其他三指按在劳宫穴上。稍加力度搓摩至手发热为度，然后以同法用左手搓右手。

（2）干洗脸

双手放在脸上，二中指按在穴位上（即鼻翼两侧凹陷处），从下向上搓至前额发际36次。以上两项可增强抗病能力和提高免疫力，并有调节血压（血压高能降压，血压低可增压）的功能，预防感冒效果最佳。

（3）抹前额

双手掌放在前额上，先左手在下，从左太阳穴抹至右太阳穴25次，然后再换右手在下，从右向左抹25次，可促使大脑血液循环加快，既有降压作用，又可防治大脑动脉硬化。

（4）搓耳根部

用双手食、中二指同时夹住两耳根部，从下向上稍用力搓摩36次，可防治高血压及耳动脉和脑动脉硬化、耳鸣。

（5）揉太阳穴

用两手食、中二指按住两侧太阳穴，先顺时针按揉24次，再逆时针按揉24次。疏通经络，清脑明目，防治头痛、神经性头痛，并能预防中风发生。

（6）搓降压沟（双耳后上方的斜沟）

用两手拇指的侧面，同时沿着降压沟向上斜搓40次，可促使血压下降。

（7）按摩风池穴

用两手食、中和无名三指按在颈椎两侧凹陷处，从下向上搓摩81次，有防治失眠、颈椎痛、高血压、感冒、落枕之功效，并能预防中风。

（8）挠头皮

两手五指分开抓挠头皮，先前后，再左右，左后旋转抓挠，直至头皮发热为度。也可用木质梳子梳头200~300次，从而刺激头部末梢神经，使毛细血管扩张，促进大脑血液循环加快，既能降血压又能防治脑动脉硬化。

（9）旋转脚踝

两手掐住左脚脖抬起，顺时针旋转24次，逆时针旋转24次，然后换右脚，顺、逆方向各24次，降血压效力高。

（10）搓涌泉穴

两手交替搓双脚涌泉穴各200次。最好每天晚睡前用40℃左右的热水泡脚15～20分钟，中间适量再加一次开水，搓涌泉穴和全脚掌。可促使气血畅通，养肝明目，温补肾经，滋润肾水，并且有防治失眠、高血压的效果。

11 如何疏导内心的压抑？

压抑心理是一种较为普遍的病态社会心理现象。它存在于社会各年龄阶段的人群中，它与个体的挫折、失意有关，继而产生自卑、沮丧、自我封闭、孤僻等病态心理行为。挫折与压抑感之间互为因果，形成一个恶性循环。

疏导压抑情感宜结合心理疗法，自己努力或寻求他人的帮助。具体方法如下：

（1）运动法

压抑情绪能量的发泄的确是来势汹汹，好像不可阻挡。实际上，在一定控制范围内的适当宣泄，可以改善自己的情绪健康状态。比如，当你感到压抑时，不妨赶快跑到其他地方宣泄一下，干脆出去跑一圈，或做一些能消耗体力又能转移自己思想的体育运动，踢足球或打篮球都是不错的选择。特别是在活动中与人的合作和接触，又让我们有了新的交流。当你累得满头大汗气喘吁吁时，你会感到精疲力竭，相信这时你的压抑情绪已经基本被抚平了。



运动能抚平内心压抑。

（2）眼泪法

对于压抑情绪的能量发泄，还有一种方法，就是在感到十分压抑时不妨大哭一场。哭，也是释放积聚能量、调整机体平衡的一种方式。许多人在痛哭一场之后，觉得畅快淋漓，压抑的心情也会随着泪水的流落而减少许多。为什么会这样呢？研究发现，其中的奥秘在于眼泪。美国生物学家曾挑选了一批志愿者，组织他们观看一些令人悲痛欲绝的电影或戏剧，并要求他们在痛哭时把事先发放的试管放在眼睛下面，将眼泪收集起来。他们发现，一个正常的人在哭泣的时候，流出的眼泪有100～200微升，即使一场号啕大哭，眼泪也只有1～2毫升。在哭泣以后，心动过速、血压偏高者均有不同程度的减轻。经过化学分析得知，原来在这些流出的眼泪中，含有一些生物化学物质，正是这些生化物质能引起血压升高、消化不良或心率加剧。把这些物质排出体外，对身体当然是有利的。

（3）倾诉法

倾诉，是缓解压抑情绪的重要手段。当一个人被心理负担压得透不过气来的时候，如果有人真诚而耐心地来听他的倾诉，他就会有一种如释重负的感觉。所谓“一吐为快”正是这个道理。对此，现代心理学中有“心理呕吐”的说法。美国心理学家罗杰斯认为，倾听不仅能使听者真正理解一个人，对于倾诉者来说，也有奇特的效果，心理上会出现一系列的变化。他会感觉到他终于被人理解了，内心有一种欣慰之感进而使压抑感得到缓解，心理上似乎感到一种解脱，还会产生某种感激之情，愿意谈出更多心里话，这便是转变的开始。一个人如能从混乱的思绪中走出来，换一个角度去思考问题，重新审视自己的内心世界，那些原来以为无法解决的问题，就会迎刃而解。

（4）宣泄法

如果以上三种方法均没有产生效果，那么就必须寻求心理医生的帮助了。心理医生会引导人们把自己心中的积郁倾吐出来，这称为宣泄疗法。宣泄疗法在现实表现中有一定的功效。当人们把自己的压抑情绪体验宣泄出来时，不仅能减轻宣泄者心理上的压力，也能减轻或消除他们的紧张情绪，容易使发泄者恢复到平静的心情。在生活中，经常可以看到有些心胸开阔、性情爽朗的人，他们心直口快把自己的压抑情绪诉说出来，便不再愁眉苦脸了。所以，这种人的心理矛盾往往能获得及时解决。可是也常看到一些心胸狭窄的人，爱生气，心中总是闷闷不乐，由于心理压抑长期得不到解决而容易发生心理疾病。

12 如何让恐惧症患者心安气顺？

恐惧心理是日常生活中人们的一种常见心理，一般来说无需治疗，但如果时常产生恐惧，或者在一般人眼里没有什么可恐惧的情况下产生恐惧，这时候就应该引起注意了，因为可能已经患上了恐惧症。那么，应该怎样

处理呢？方法有很多，应根据具体情况和个人特点而定。以下的方法简单易行，适合每个人采用。

（1）注意力集中法

不必过多在意自己留给别人的印象。安慰自己，就像自己不会去过分关注别人一样，别人也不会过分关注自己，把注意力放在你现在应该做的事情上。

（2）设想最坏的结果

当自己心里过分恐惧时，不妨问一问自己，再坏能坏到哪里去呢？最糟糕的结果会怎样呢？

（3）良性暗示

在心中鼓励自己“我能行”、“我真棒”，经常这样做，这样的暗示语就会进入人的潜意识，弥补我们从小因为受否定而形成的心灵黑洞。

（4）钟摆法

为了克服恐惧，我们心里不妨这样想：钟摆摆向一边，必须先要往另一边使劲。“我心跳有什么了不起，我还想跳得比摇滚乐鼓点还快呢！”结果你会发现，实际情况远远没有你想象的那么严重，于是注意力就被转移到正题上去了。

（5）系统脱敏法

比如，你恐惧当众讲话，可以通过循序渐进的方法克服自己的恐惧。最开始时，你可以先在人少的地方讲，也可以先在自己熟悉的人面前讲，然后，逐渐地向人稍微多一点的地方过渡，直到最后敢于在很多人面前讲话。

（6）自我欣赏法

努力发现自己的特长和优点，并加以开发，使自己有超出他人的地方，从而获得自信。这样不知不觉间，恐惧就会为你让路，直到最后消失了。

第七章

四季养生

第一节 春季养『生』
第二节 夏季养『长』
第三节 秋季养『收』
第四节 冬季养『藏』



第一节 春季养"生"

Chunji Yangsheng

春天三月是指立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春天是阳气开始发动的时候。到了春天，万物复苏，百花齐放，这就是『发陈』。『天地俱生』，天地之气都一起发生了，因此春天最大一个特征就是『生』。

1 《黄帝内经》对春季养生有怎样的描述？

《素问·四气调神大论篇》里有这样一段内容：

春三月，此谓发际，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，子而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

大意为：春季的三个月，谓之发陈，是推陈出新，生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。这个时候，人们应该入夜就睡，早些起床，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在院子中漫步，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，少惩罚，这就是适应春季的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到了夏季就会发生寒性病变。

2 春季的气候特点怎样影响人体的生理变化？

春季阴消阳长，人体阳气与自然界相应，向上向外流发，各种生理功能逐渐活跃，新陈代谢日趋旺盛。在春天温暖的气候里，人的活动量日渐增加，血液循环因而相应增强，人体的皮肤腠理由致密开始变得疏松，体内的阳气开始向外宣发，气血渐渐趋向于体表，脉象也由冬天的沉脉渐渐变成浮或弦，就像大自然的冰冻融化，河道通畅，树木新生、抽枝发芽一样。但是春季气候多变，气温时高时低，暖和时，人体气血趋于体表，而当天气寒冷的时候，又流回内脏，春季气血运行的波动较大，机体要适应由寒转暖的变化，频繁地调节，所以，阴阳也就处于不稳定的状态，如果调适不当，是很容易生病的。

另外春季也是一个多风的季节，风对人体所起的作用就是促进散热，而且风速越大，散热的作用也就越大，这样一来人体就会觉得寒冷。这个季节人最

容易得病。《黄帝内经》曾明确指出：“虚邪贼风，避之有时”，意思是，对于能使人致病的风邪要能够及时地躲避它，这一点在春季尤其重要。原因是，春天是风气主令，虽然风邪一年四季皆有，但主要以春季为主。地球的表面凹凸不平，冷热不均，于是便形成了来去匆匆的风，风既是绿色的信使，也是落叶的祸首，历来它就以温顺和蔼、狂暴凶残两张脸谱对人类施以福祸。

风邪既可单独作为致病因子，也常与其他邪气兼夹为病。因此，风病的病种较多，而且病变复杂，说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。医疗气象学告诉我们，在大风呼啸时，空气的冲撞摩擦噪音使人心里感到烦躁不适，特别是有时大风音频过低，甚至达到“次声波”的标准。科学家们已经发现次声波是杀人的声波，它能直接影响人体的神经中枢系统，使人头痛、恶心、烦躁，甚至致人于死地。此外，猛烈的大风常使空气中的“维生素”——负氧离子严重减少，导致那些对天气变化敏感的人体内化学过程发生变化，在血液中开始分泌大量的血清素，让人感到神经紧张，压抑和疲劳，并会引起一些人的甲状腺负担过重。

还有，大风使地表蒸发强烈，驱走大量的水汽，空气湿度极大地减少，这会使人口干唇裂、鼻腔黏膜变得干燥、弹性减少，容易出现微小的裂口、防病功能随之降低，使许多病菌乘虚而入，导致呼吸道疾病的发生，如支气管炎、流感、肺结核等许多疾病流行。这也往往是“风助病威”的结果。故《黄帝内经》里说：“风者，百病之始也”，意思是，许多疾病的发生，常常与风邪相关连。



春季多风，风者，百病之始。

3 春天里如何生发阳气？

从立春开始，就进入了春季。春季是阳气的升发时节，因此，春季养生要重视养护阳气。怎样才能保护阳气呢？那要从生活的方方面面出发，对身体进行调养了。

（1）起居调养

立春时节，顺应阳气生发的特点，在起居方面也要相应改变。做到适当的早睡早起，早晨起床后做一些轻柔舒缓的运动项目。

立春是春天的开始，此时虽然天气开始暖和，但春天是以“风”为主气，气候特点是变化较大，忽冷忽热，乍暖还寒，尤其是适逢春雨连绵的时候，更

是冷风阵阵，寒气袭人。俗语有云："春捂秋冻"，"春季不可薄衣"，此时做好"春捂"是顺应春天阳气升发的养生需要，也是一种预防疾病的自我保健良法。由于冬天怕冷，穿戴衣帽较多，人们对外界天气变化的适应能力下降，尤其是老人、婴幼儿及体弱多病者更难以适应，因此在早春时节要保暖，衣服不可顿减，注意防风御寒，养阳敛阴，老人、婴幼儿及体弱多病者尤其应注意脚部、背部保暖。

（2）饮食调养

春季正是肝气升发的时候，此时的饮食宜减咸酸，增辛辣味，助肾补肺，安养胃气，顺养肝气。食品可选择芹菜、豆豉、葱、香菜、花生、鸡、猪肉、鱼、牛肉等灵活地进行配方选膳。

另外，还可选择一些药膳以进行食补，其原则是助肾补肺，安养胃气，同时顺应肝气的升发。

（3）运动调养

在运动调养方面，春天也是要顺应"升发"的特点，多做伸展运动。宜在柔和的晨光下，在庭院、公园、林荫道等地方进行体育锻炼，可选择散步、慢跑、快步走等，也可多做一些如广播体操等的伸展运动或练习八段锦、太极拳等，既可舒缓形体，又可调理气血。同时，在优美的环境中锻炼还可达到心胸开阔、心情愉快的效果。



春天多练习太极拳等，既可舒展形体，又可调理气血。

（4）精神调养

立春时节，大地回春，万物更新，人们的精神调摄也要顺应春季自然界蓬勃向上的生机，做到心胸开阔，情绪乐观，热爱生活，关心他人，广施博爱，善济仁慈，戒怒戒躁，保持精神愉悦，顺应春季肝气升发的特性，使气血和畅。

4 春季要重点养护哪个脏器？

春属木，其气温，通于肝，风邪当令，为四季之首。春天万物复苏、万象更新，人体生理功能新陈代谢也是最活跃的时期。这个时期由于风邪当令，人体易为风邪所伤，人体的抗病能力比较低，如果维生素、膳食纤维等摄入不足，不少人还会出现口舌生疮、牙龈肿痛、大便秘结等内热上火症状。

根据春温阳气生发、肠胃积滞较重、肝阳易亢以及春季瘟疫易于流行的特点，应逐步调整食物结构，减少高脂肪膳食，增加植物性食物，注意摄入水

果和蔬菜。饮食应以辛温、甘甜、清淡为主，可使人体抗拒风寒、风湿之邪的侵袭，健脾益气，减少患病。

春季养生，尤其要注重肝脏的保养。我们只要知道春季是肝炎的高发季节，就可以明白春季养肝的重要了。因此，春季不要吃温热类食物及辛辣类调味品，以免助热动火，触发肝阳上亢。

5 春季如何健身养肝?

①平卧床上，两足自然分开，与肩同宽，全身放松，自然呼吸，呼气时，两手捂口（不能紧捂），取呼出之水津气，轻摩面部。摩面时宜闭气，待闭至欲吸气时，暂停摩面，徐徐吸气，如此反复，摩3～5遍。

②平身正坐，两脚前伸，自然呼吸，吸气后闭气，两手慢慢上提，在胸前十指交叉，互相紧夹，两手向两边用力，反复3～5次后，十指交叉不松动，两手一并上提，上头，过头顶，下项，按压项后，头部用力往后仰，使头项与两手间形成一股抗衡的力。吸气，十指松开，两手慢慢下移，轻按两膝上，重复3～5遍。

③吸气后闭气，两手相叠，按压左侧大腿上，上身向右侧倾，到达极点，然后向左倾，到想要呼气时，恢复令胸正坐姿势，反复做3～5遍。

6 如何消除春困?

古语说“春眠不觉晓”，每到初春时分，想必有不少人变得特别好睡，而且睡醒后精神不佳，即所谓“春困”。睡意绵绵的状态影响了正常的工作和生活，采取何种相应措施，才能解春困之烦恼呢？以下几种“解药”可消春困之烦恼：

①早睡早起。春季有了良好的休息睡眠，人体才能得到调整和补充，进一步促使机能承受紧张度能力的增加，减少白天的困倦。睡懒觉不能增加大脑的血液供应，反而会引起人的惰性，越睡越困，越睡越懒。还有一点值得注意的是，春日里尽量不要熬夜，以免诱发和加重春困。

②做头皮操。春季坚持做头皮操，能消除大脑困倦。其方法是：先用双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕两侧，对整个发际较有力地划摩10次;再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍;再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍，每个搔抓区抓5下;最后用十指依前顺序轻缓按摩5遍。每天早起、晚睡前各做1次，可使精力旺盛、思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

③视觉刺激。春季走出户外，举目远眺，让美丽的大自然景色尽收眼底，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除春困。

④ 科学用脑。科学用脑，就是让左脑半球得到适当的休息。大脑有功能不同的左右两个半球。在春季日常工作中，左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，脑力劳动者的右脑半球较少应用，相对轻松一些。因此，当头脑不清醒和胀痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到活动和使用，左脑半球适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样有利于去劳解困。

⑤ 勤刷牙洗脸。刷牙洗脸是一种消除春困的较为简便有效的方法。当困倦之意袭来时，可采用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口，用冷水洗脸，这样可以提神醒脑。

⑥饮食调摄。科学的饮食对解决春困也有积极的效果。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，青菜、胡罗卜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。尽可能少吃油腻的肉类食品，以便于肠道的消化吸收;适量多吃一些葱、姜、蒜等辛味食物，它们具有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。同时，还可用生薏米30克、扁豆20克、淮山药10克煮粥吃，或用木棉花20克、赤小豆15克煎茶喝。采取上述方法，对消除春困能起到较好的效果。

春天是美好的季节，也是人们最爱犯困的季节，只要人们正确认识，采取积极有效的措施，就会克服春困带来的烦恼，轻松愉快地度过春困季节。



春季宜食芹菜等清淡、新鲜、易消化的食物。

7 如何远离春季病症?

春季是冬季与夏季的过渡季节，冷暖空气势力相当，而且都很活跃。王安石曾经用这样一首诗描述对春天气候的矛盾心情：“春日春风有时好，春日春风有时恶，不得春风花不开，花开又被风吹落。”这正说明春天天气变化多端。

由于春天天气多变，春季成了疾病易发和传染的季节。各大医院的门诊部内往往人满为患，皮炎、流感、哮喘、麻疹、精神疾病……一时之间众症齐发，有人因此把春季戏称为“多病之春”。春季是冷暖空气频繁交汇的时期，天气多变忽冷忽热，若不注意健康保养，很容易患上流行疾病。人们在忙碌的工作之余，也要抓紧关心一下自己的身体，注意一些春季常见疾病的预防。

（1）流感

春天的冷暖骤然变化，使人免疫与

防御功能下降。北风呼啸产生的噪音不但对人中枢神经造成极不利的影响，而且大风导致气候干燥，使人口唇干裂、鼻咽黏膜干燥、呼吸道抵抗力下降，这时“冬眠”后开始滋生繁殖的细菌、病毒等致病微生物便会乘机肆虐，所以春天最易导致流感、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎以及猩红热、水痘、风疹等病的发生与流行。

防病要领：要注意室内空气流通，保持周围环境的清洁，定期对室内空气进行消毒。生活要有规律，不要过于劳累，应保证睡眠每天在10小时左右。饮食应该多样化，注意保证摄入的营养均衡，不要偏食，多食新鲜蔬菜水果以及足量蛋白质食物，多饮白开水，促进体内毒素的排出。适当加强体育锻炼，多做户外活动，多晒太阳，提高机体对气候变化的适应性。

（2）春季皮炎

随着气温升高，各种春季皮炎的发病率呈上升趋势。据专家介绍，春季皮炎是一种光感性皮肤病，主要致病原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。

防病要领：适当外涂防晒剂，以保护皮肤免受各种波段的紫外线和可见光的损伤；不要用含光感物质较多的化妆品；多吃含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果，油菜、菠菜、莴苣、无花果等尽量少吃或不吃；洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾。

（3）上火

春天虽然气候适宜，但风多雨少，人体内的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失。加上天气变化反复无常，不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定，导致生理机能失调，出现咽喉干燥疼痛、嘴唇干裂、大便干燥等“上火”症状。

防病要领：要防“上火”，首先要生活有规律，注意劳逸结合，适当休息；多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物；多饮水，促进体内“致热物质”从尿、汗中排出；必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、三黄片、青果丸等清火药物。

（4）哮喘

春暖花开，繁花似锦的多风天气，空气中飘浮着各种花粉颗粒、杨柳絮、尘埃、尘螨、真菌等，因此对过敏性体质之人最容易诱发变态反应，引起过敏性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘，以及荨麻疹等。过敏性体质，尤其有上述病史者，要时刻注意远离过敏源。

防病要领：一些生活细节必须注意，比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝，因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏；注意哮喘发作是否与食物有关，如虾、牛奶、桃子等，应当引起注意；慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物，如阿司匹林、消炎痛等；减少吸入花粉，日间或午后少外出；不用地毯，每周将被套、床单、枕巾、衣服等用热水（50℃以上）洗1次；室内湿度保持在50%以下。

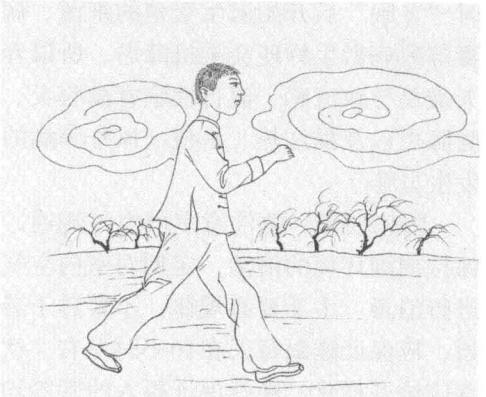
（5）抑郁、失眠

春天气温气压温度多变的特点，使人的情绪活跃并随之变化。易出现沮丧、抑郁及不知所措的精神状态。特别是有精神分裂症等精神病史的人，对这种天气最为敏感，容易复发。据统计，每年3～5月份是精神病

复发率最高的时期，故民间有“春天到，痴子闹”之说。

防病要领：对正常人来说，出现情绪波动是正常的，但要懂得调节。当发现自己情绪低落时，应注意转移不良情绪，郁闷时不妨听听音乐或参加体育活动。同时，可在风和日丽的天气里多去郊外走走，呼吸新鲜空气。如果这样都排解不了不良情绪，可以找专业心理咨询师，帮助心理疏导。

总之，春天气候多变，对人生理过程和心理过程影响较大，因此春季应特别重视顺应自然适应气候的变化。要随时注意增减衣服，年老体弱多病之人不宜过早脱去冬衣，以免受寒；饮食宜清淡富营养而易消化，少吃油腻煎炸及辛辣刺激的食品；还应多参加室外活动，早睡早起，以适应春天生机勃发的特点，维护身心健康。



郊外游玩有助于缓解春天易致的抑郁、失眠状况。

8 春天里哪些病容易旧病复发？

随着气温的逐渐回升，人们纷纷走出户外活动筋骨，呼吸新鲜空气。对此，医生提醒人们，春暖花开的季节并非人人皆宜，有五类病史的人们在这个季节要防止旧病复发。

①冠心病。二至四月份是心肌梗死病发病高峰期。由于冠心病患者的心血管承受力较弱，一旦忽视了天气冷热变化情况，就会导致病情加重，甚至恶化引发心肌梗塞。

②风湿性心脏病。有风湿性心脏病史的人稍微受一点寒冷就会引发上呼吸道感染，活动过度也可使病情复发或加重，因此在忽冷忽热的季节容易发病。

③关节炎。关节炎患者在冬天一般能及时添加衣物，但对春季的温差变化常常没能引起足够重视，这往往会使关节疼痛症状明显加重。

④肾炎。春季是感冒的高发季节。感冒不仅引起了发热、流涕等上呼吸道炎症，同时导致人的免疫力下降。对于有肾炎病史的患者来说，感冒极易导致肾炎复发。

⑤花粉症。春天是万物吐芳的时节，过敏体质的人接触某种花粉后会引起过敏反应，又称“花粉症”。

9 什么是结石病？如何预防？

俗话说：“一年之计在于春。”春天，万物复苏，草木萌生。随着人们活动的增多，隐藏在胆道和尿路的结石也容易发作。那么什么是结石呢？

要了解什么是结石病，应首先讲一讲什么是矿化。所谓矿化，是人体一种正常的生理过程，如骨骼的发育、牙齿的生长等，异常矿化就是在内、外界各种因素的干扰下，导致人体的正常矿化过程失衡，在人体内发生一些异常的矿化过程。这样，就产生了免疫、代谢等多方面的机体异常矿化的现象，如因免疫方面引起的痛风（骨骼的异常矿化），代谢方面引起的钙盐沉积（如肾盂结石、胆石、牙石、涎石等），以及各种因素（感染、异物沉积）引起的各类结石如眼泪囊结石、鼻腔结石、胃结石，以及其中临床意义比较大的肝胆系结石和泌尿系结石。所以，结石病就是人体异常矿化所致的一种以钙盐或脂类积聚成形而引起的一种疾病。

中医认为结石是由于“外感六淫、内伤七情、饮食不节”及虫积等，导致肝、胆、肾气郁结，气滞血瘀和胆腑不通，从而影响了胆汁输送和肾脏排泄功能以及内分泌功能，破坏了机体的正常运动，导致肝、胆、肾郁气滞留，聚成结石。因此，以中医“脏腑学说”为基础理论，在治疗的原则上以“理气活血、清热燥热、通里攻下”为根本。在应用时根据病情的变化，辨证治疗。首先调理脏腑功能使体内结石自然溶解，使结石变小、变细，再次刺激胆汁分泌，使其增强胆囊的收缩和胆管下端“括约肌”的舒张。通过中药的药理作用，实施利尿、消炎，增强输尿管蠕动，降低输尿管“平滑肌”的张力（解痉），最后调整机体的新陈代谢功能，使胆汁中的成分保持一定比例，以及调整肝肾分泌功能的正常活动，使之排出结石。

从结石的预防上来讲，凡是以往有排尿石史，但是目前还没有发作的，现在要多喝水，多活动，防止结石的再次形成。已经确定有结石的，如果结石在1厘米以下，可以大量喝水并增加运动，特别是跳跃性的活动促进结石的排出，也可以用排石的中药。疼痛发作的时候可以用止痛药。虽然尿路结石会让人疼痛难忍，但一般情况下不会有生命危险。



适当多喝水可预防结石病复发。

第二节 夏季养"长"

Xiaji Yangzhang

夏天三个月为『蕃秀』。『蕃秀』就是指万物繁荣秀丽，也就是说阳气更加旺盛了。天地之气开始上下交合，树木万物开花结果。夏天是炎热的，这个季节里人容易浮躁，容易发生肠胃疾病，需要做好防治工作。

1 《黄帝内经》对夏季养生有怎样的描述？

《素问·四气调神大论篇》里有这样一段话：

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟。奉收者，冬至重病。

大意为：夏季的三个月，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时候，这个时候，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结果，长势旺盛，人们应该在夜晚睡眠，早早起床，不要厌恶白天日长，心情应保持愉快，不要发怒，要使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界的事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气，就会损伤心脏，提供给秋收之气的条件就会不足，秋天便容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。



夏季里万物繁荣秀丽。

2 夏季里如何养阳气？

夏季气温逐渐升高，并且达到一年中的最高峰，而且夏季雨量丰沛，大多数植物都在此季"疯狂生长"，人体的阳气在这个时候也较为旺盛，因此夏季养生要注意顺应阳气的生长。

因天气炎热，人往往比较烦躁，要

避免天气给自己带来的负面影响，就要把酷暑高温拒之门外。

在夏天，人容易心火过旺，因此饮食应清淡，尽量少吃油腻食物；在流汗后，不仅要补充水分，还应补充盐分；夏季易中毒，所以要注意饮食卫生，并且不要食用变质食物。

夏季天气炎热，要注意劳逸结合，应尽量避免在烈日或持续高温下工作，注意午休，晚睡早起。睡觉时不要贪凉，最好不开电扇，不露天睡眠。

中暑是夏季的常见病，人们可以用多吃防暑食物、保证睡眠等方法来避暑。另外，还要注意预防支气管哮喘、腹泻、肺气肿、慢性支气管炎等疾病。

运动要避过高温时间，清晨和黄昏是最好的锻炼时间。运动时间不宜过长，强度不宜过大，散步、太极拳是夏季的理想运动。在运动后，不要饮用大量的凉开水，也不要用冷水冲澡。

此外，在夏季要抓住治冬病的好时机。许多冬季常发生的疾病或因体质阳虚而发生的病症，可通过在夏天增强人体抵抗力，减少发病概率。冬病夏治是抓住了夏季阳气最盛、冬季阴盛阳衰的特点。久咳、哮喘、痹症、泄泻等疾病用冬病夏治的方法治疗效果较好，常用的方法有针灸和进补。

3 夏季里应该重点养护哪个脏器？

夏属火，其气热，通于心，暑邪当令。这一时期，天气炎热，耗气伤津，体弱者易为暑邪所伤而致中暑；人体脾胃功能此时也趋于减弱，食欲普遍降低，若饮食不节，贪凉饮冷，易致脾阳损伤，会出现腹痛、腹泻、食物中毒等脾胃及肠道疾病；又夏季湿邪当令，最易侵犯脾胃，令人患暑湿病症；夏季人体代谢旺盛，营养消耗过多，随汗还会丢失大量的水分、无机盐、水溶性维生素等。

夏季养生宜选清暑利湿，益气生津，清淡平和的食物；避免难以消化的食物，勿过饱过饥；不宜过多食用生冷及冰镇的饮料及食物，以免损伤脾阳；不宜热性食物，以免助热生火；同时更应注意饮食卫生。

古人认为心在五季中和夏季的关系最为密切。夏季三月（阴历四、五、六月，阳历五、六、七月），是万物繁荣秀丽的季节，天气下降，地气上腾，天地之气上下交合，植物开花结果，人们要晚睡早起，多去户外活动，使体内阳气能够向外宣通开发，这就是适应夏季保护长养之气的道理，反之就会损伤心气，到了秋天，就要得疟疾，这是因为夏季提供给秋季收敛的物质基础不足。

4 夏季如何利用经络来护心？

可使用屈指通心络的方法。具体方法：采取自然站立或坐姿，身体放松。一手握拳，小指伸直，其余四指握拢，然后小指用力向掌心屈伸80次，两手交

替。在经络学中，小指乃手少阴心经循行之末端，心经与心、大脑的神经活动有密切关系，运动小指时，可刺激神经系统，强心健脑，防止视神经萎缩，故经常屈伸小指有循经强心之效。

5 夏天喝绿豆汤有什么保健效果?

绿豆性味甘寒，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿之功效。所以是夏季补心安神、清热解毒的佳品。用绿豆熬汤来喝，是盛夏消暑的良品。这里列举四种熬制绿豆的方法，简单轻松就能熬出美味又解暑的绿豆汤。

方法一：将绿豆洗净，控干水分倒入锅中，加入开水，开水的用量以没过绿豆2厘米为好，煮开后改用中火。当水分要煮干时（注意防止粘锅），加入大量的开水，盖上锅盖，继续煮20分钟，绿豆已酥烂，汤色碧绿。

方法二：将绿豆洗净，用沸水浸泡20分钟，捞出后放到锅里，再加入足量的凉水，旺火煮40分钟。

方法三：将绿豆洗净，放入保温瓶中，倒入开水盖好。等绿豆粒已胀大变软，再下锅煮，就很容易在较短的时间内将绿豆煮烂。

方法四：将挑好的绿豆洗净晾干，在铁锅中干炒10分钟左右，然后再煮，绿豆很快就可煮烂。

6 长夏易犯湿邪，什么是湿邪?

进入暑天，有时空气闷热潮湿，洗的衣服不容易晾干，阴暗潮湿的墙壁、地面会长出很多绿色的苔藓;居住或工作的环境阴暗湿冷，日久易患关节痛。对日常生活中的“湿”人们并不陌生。但有些患者因皮肤起丘疹、瘙痒流水，或足趾间瘙痒，破溃、流水等来医院就诊，医生告诉他是“湿证”时，患者常常不解地问“湿证”是什么病。

中医学中的“湿”有多种含义。自然界之湿，是指自然界的一种气候特征。在夏秋之交，天气炎热同时雨水较多，气候闷热潮湿，是一年中湿气最盛的季节，中医称这一时期为长夏，“湿”就是这一时期的气候特征，是一年中正常的气候变化。其次，它是一种致病因素。当人体抵抗力下降或湿气过盛时，可以使人体发生疾病。这时，“湿”作为病因侵袭人体并导致机体发生疾病，中医称之为“湿邪”。

“湿邪”有内湿、外湿之分，由于受到自然界的湿气侵袭而发生疾病的称外湿证;若饮食不节，过食甘甜油腻厚味之物，使脾运化水湿的功能减退，从而湿从内生，发生的疾病，称内湿证，或称脾湿证。湿邪致病，无处不到，上下内外皆可侵犯，患病后的临床表现也多种多样，中医统称为“湿证”，是一组证候的总称。

中医讲阴阳五行，湿的性质重浊

与水相似，所以湿属阴。属阴的湿邪侵犯人体，容易损伤人体的阳气，使人体的阳气在体内运行障碍，可以表现出胸闷、胃部满闷不舒，大小便不通畅等症状。

7 如何预防湿病？

长夏防湿，主要应做到以下几点：

①居住环境，避免潮湿。《黄帝内经》提出：“伤于湿者，下先受之。”意思是湿邪伤人，最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关，故其伤人也多从下部开始，如常见的下肢溃疡，湿性脚气、妇女带下、下肢关节疼痛等，往往都与湿邪有关。因此，在长夏季节，居室一定要避免潮湿，尽可能做到空气流通，清爽、干燥。

②饮食清淡，易于消化。湿证的产生与体质，生活的环境、饮食习惯密切相关。中医认为，“胖人多痰湿”意即肥胖的人多属痰湿体质，易患湿证：环境阴暗潮湿、多雨季节或喜吃甜食、生冷，饮酒，肥甘厚腻食物等都易产生湿证。此外，由于消化功能减弱，一定要把好“病从口入”这一关，不吃腐烂变质食物，不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净，应多食清热利湿的食物，使体内湿热之邪从小便排出。常用清热利湿食物以绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥最为理想。

③避免外感湿邪。由于长夏阴雨连绵，人们极易感受外来湿邪的侵袭，出现倦怠、身重、嗜睡等症，严重者还能伤及脾阳，造成呕吐腹泻、脘腹冷痛、大便稀薄。因此，长夏一定要避免湿邪侵袭，做到外出带伞、及时避雨。若涉水淋雨，回家后要立即服用姜糖水。有头重、身热不扬等症状者，可服藿香正气水等。此外，由于天气闷热，阴雨连绵，空气潮湿，衣物极易发霉，人也会感到不适。穿着发霉的衣物，容易感冒或诱发关节疼痛，因此，衣服要经常晒一晒。

总之，根据祖国医学“春夏养阳”的原则，长夏防湿的关键在于要保养人体阳气。只有阳气充足，湿邪才不易侵犯。

8 夏季睡眠，越凉快越好吗？

夏季的炎热让有些人想出了一些睡眠措施，比如在室外露宿、吹穿堂风等，事实上，这些都非常不利于身体健康，因此，在夏天，不能盲目追求凉快。

夏天睡觉不要袒胸裸腹。尽管夏日天气炎热，在晚上睡觉时仍应穿着背心或薄衬衫，腹部、胸口盖条被单，以避免受寒、着凉而引起腹痛、腹泻。老年人、小孩更应盖好被子。

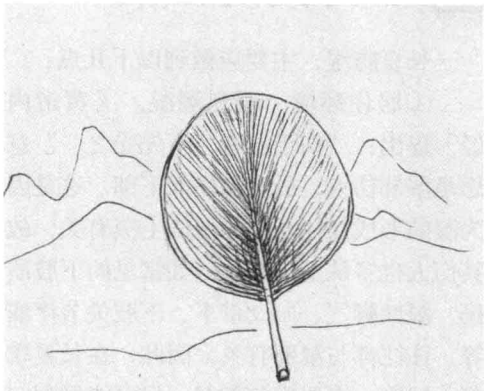
不宜在室外露宿。即使在夏季气温很高的夜晚，也不能因贪图凉快，在廊檐、室外露宿，以防蚊叮虫咬或因露水

沾身而发生皮肤感染或头昏脑涨、四肢乏力。

不要睡地板。有些人只因图一时凉爽，在水泥地或潮湿的地面上铺席而卧。这样很容易因湿气、邪寒袭身，而导致风湿性关节炎、腰酸腿痛或眼睑水肿等病症。

千万别吹穿堂风。夏季，通道口、廊前虽然风凉，但是“坐卧当风”。在这样的地方睡觉虽然凉爽，却很容易受凉、腹痛、感冒。

要远离塑料凉席。夏季的夜晚，有的人图凉快，睡在塑料凉席上。这是很不科学的。由于塑料制品的透气性差，不能吸汗，水分滞留，不易蒸发。不但影响睡眠，而且危害健康。午觉不可“偷工减料”。夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感觉疲劳。而夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的措施之一。



夏季炎热，追求凉快亦要讲究方式。

9 哪些休闲活动适合在夏季进行?

夏天由于气温高、湿度大，给体育健身增加了困难，因此，如何健身，是一个不太好解决的难题。究竟有哪些运动适合于夏季养生呢?

（1）旅游

夏日旅游的主要目的是消夏避暑，根据此原则，夏季旅游的目的地应是海滨和山区。原因有二：

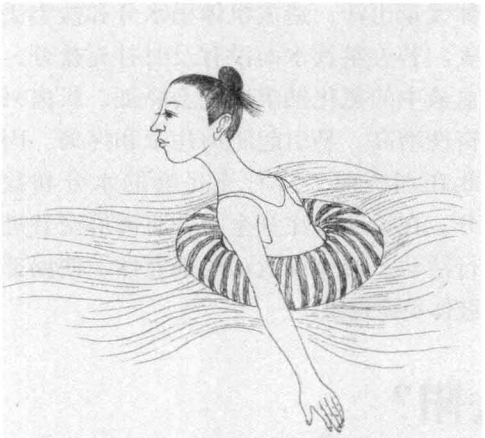
首先是二者的气温相对较低；海滨气候又称海洋气候，夏日里内陆已是烈日炎炎，但海滨却凉风习习。山地气候的特点是气温较低，昼夜温差大。一般地说，气温的高低与海拔高度成反比。海拔高度每上升1000米，气温约下降5℃～6℃。其次是海滨与山区的环境宜人，生活在海边的人会感到风向在一昼夜里会呈现有规律的变化。

尤其炎夏暑日，清凉的海风拂面而来，使人顿觉爽快，倦意全消。还有，宽广松软的沙滩，为人们进行日光浴和海水浴提供了天然场所。海滨气候所具备的特有的综合作用，可协调机体各组织器官的功能，对许多慢性疾患都有一定防治作用。因此，夏季旅游最好去海滨休息10天左右，这样非常有益于身心健康。

（2）游泳

夏季参加体育锻炼，最好的项目莫过于游泳了。骄阳似火，热风扑面，还是游泳最舒服，既锻炼了身体，又可祛暑消夏。游泳对人们的好处很多。

首先，游泳能提高人的呼吸系统的功能。经过游泳锻炼后，能够充分吸入氧气，呼出二氧化碳，使体内组织细胞新陈代谢旺盛，对防治慢性气管炎，改善肺气肿有良效。其次，游泳能提高心血管系统功能。游泳能大大增强心脏的功能，减少代谢废物在血管壁上的沉着。



游泳既能增强心脏功能，又能消除暑热。

还有，游泳能使大脑皮质的兴奋性增高，工作后若到水中游泳片刻，不管是谁，皆会感到精神振奋，疲劳消失，周身轻快。尤其对中老年人来说，常参加游泳，可使脂肪类物质较好地代谢，避免脂肪在大网膜和皮下堆积形成肥胖病。

（3）玩健身球

健身球，又叫保定铁球。此运动能调和气血、舒筋健骨、强壮内脏、健脑益智，且运动量小，不受场地、气候的限制，故适宜夏天练习。若能经常坚持练习健身球，对偏瘫后遗症、颈椎病、肩周炎、冠心病、手指功能障碍等疾病均有较好疗效。此外，由于铁球与手掌皮肤的频繁摩擦，也会因静电及热效应的产生，起到增进血液循环，治疗周身各部位疾病的作用。

（4）钓鱼

钓鱼不仅在于获鱼，更在于怡养性情，增益身心，过去许多文人名士把“烟波垂钓”视为文雅活动。相传，辅佐周文王打天下的姜子牙，曾垂钓于渭水之滨。

夏天，每当你来到水库、池塘边，在繁茂的树荫下，清风吹拂，可阅繁茂生长万物之气态，闻斜阳中蝉鸣，视绿波中“白浮”跳跃……寻得这舒悦和宁静，自然得心地清凉，驱烦抑躁之情志，这是多么惬意啊！而经常体验这种怡乐之情，自然有利于健康，益寿延年。

钓鱼之所以养心养性，是由于垂钓是用脑、手、眼配合，静、意、动相助而成的。垂钓之际，眼、脑、神专注于浮标的动静，不声不响，意在丹田，形静实动，它对提高人的视觉和头脑灵敏的反应能力，都起到了积极作用。

10 夏天运动要注意哪些问题？

酷热的夏日，人们在运动之后为了“舒服”各有高招，但有些做法却是过激的，会对身体造成损害。因此，只有合理运动，才能保证健康。

①运动时皮肤不宜过露。赤膊或露背只能在皮肤温度高于环境温度

时，才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑之日，最高气温一般都接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而夏季赤膊或露背会感觉更热。而且，在太阳下露背进行活动，强烈的紫外线直接照射在皮肤上，还会引起皮肤疾病。

②运动后不宜过快降温。运动后大汗淋漓，急忙到风扇前揭开衣服猛吹，或在过冷的空调下直吹，以及拧开水龙头，让冷水直冲身体，这种快速降温的方法常常会让人快活一时，然后难受几天。因为运动后毛孔处于扩大状态，经过突然的冷刺激，毛孔迅速缩小，这对身体极其不利，容易受寒邪的侵扰，甚至引起各种疾病。

③运动中喝水不宜过猛。如果喝水过猛，会引起胃部肌肉痉挛、腹痛等症状，应该在剧烈运动后间隔几分钟再适当补充水分。

④运动后不宜补充纯水。因为纯水中几乎不含人体出汗排出的盐分及矿物质等。人在高温下进行剧烈运动时，身体大量出汗，造成机体里水分和盐类丢失。若大量饮水而没有及时补充盐分，血液中的氯化钠浓度就会降低，肌肉兴奋性增高，易引起肌肉痉挛和疼痛。因此在训练前，应补充足够的水分和盐分；在运动时注意全身各肌肉群交替进行活动，避免仅运动局部肢体，使局部肢体负荷过重。

11 炎夏是否应该少晒太阳?

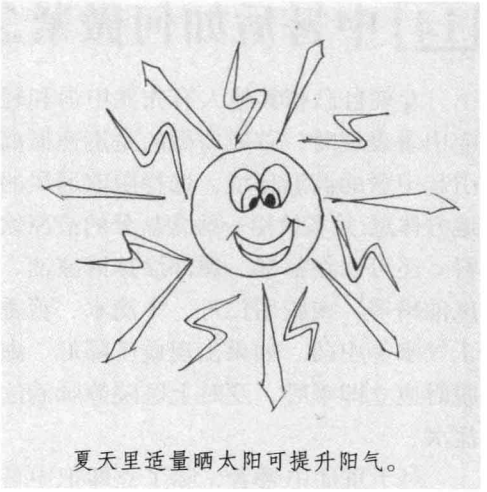
《黄帝内经》讲的夏天的长养的一个原则——无厌于日，就是不要过分讨厌太阳。冬天的时候，大家都是喜欢冬日暖阳，喜欢晒晒太阳，不喜欢阴寒、晦暗的天气。可是，到了夏天，太阳就不那么招人喜欢了，人们都喜欢躲在屋子里吹空调。即便出门，也打个伞，爱美的女士还要涂上防晒霜，骑自行车的女性还戴一个长袖来保护自己的皮肤，防止被晒黑。就像我们不建议冬天去冬泳一样，夏天我们也反对暴晒。暴晒一个是容易灼伤皮肤，造成脱皮，过分地晒太阳也是皮肤癌的诱因。这些都可以理解，但是凡事有度，不要太过。如果夏天不热，还叫夏天吗?

夏天的这种热其实是有利于动植物的生长和发育的。春天是开花的季节，夏天就是孕育果实的季节。人怀孕叫“孕”，植物结出果实，叫做“秀”。如果夏天不热，这种孕育果实的过程就很难完成，就会出现到了秋天没有收获，就叫华而不实、秀而不穗。所以，农民最怕的就是夏天出现这种连阴天，阳光照射不够。

人也是一样，人体的阳气，也就是所谓的活动力，都来源于太阳。所以，夏天呢，我们还是建议大家，选择适当的时机，选择适当的时间，去接受阳光的普照和恩赐。

做艾灸也好，服用一些壮阳的药物也好，其实都不如晒晒太阳这样来得自然，来得方便。

至于晒太阳的方法，我们建议大家把头遮住，晒晒后背，这样可以鼓舞和振奋人体内的阳气，把自己体内阴寒的邪气驱除出去。所以，很多人晒太阳以后会打喷嚏，流出清水一样的鼻涕，有人还会流眼泪，其实这都是在排出阴寒凝滞的东西。还有人晒太阳会觉得腹内发热，肚子里咕咕响，这都是推动人体气血运行的结果。现代医学研究表明，晒太阳可以促进人体对维生素D的吸收、对脂肪的代谢，这都说明晒太阳是有益的。



夏天里适量晒太阳可提升阳气。

12 吹空调对健康有什么影响？

夏天本来应该是热烈、奔放，使皮肤开泄、出汗的季节，但是，为了避暑，很多人（地方）把屋子里的空调开得很大，温度降得很低。在一些城市，很多人为了保持正装工作的形象，都把办公室的温度弄到很低，这其实就是人为造成的一种不自然的状态。本来夏天应该要阳气外散、外越的这种状态被冰镇了。所以，很多人在夏天毛汗孔开放的时候，被冰冷的空调一吹，就造成了所谓的空调病。我们知道，冬天人的毛汗孔、腠理是闭藏的，所以即便受点凉，也不会太深入，而夏天这么一弄，就容易邪气深入。还有人晚上睡不着，喜欢开着风扇或者空调睡，这也是非常不健康、不自然的。中医讲的“虚邪贼风”，这时候就会乘虚而入，所以有些人会出现落枕、面瘫，甚至一些老年人会出现中风，都是在夏天皮肤开泄的情况下，受寒、受风、受湿引起的。

13 中暑是怎么发生的？

在高温（一般指室温超过35℃）环境中或炎夏烈日曝晒下从事一定时间的劳动，且无足够的防暑降温的措施，常易发生中暑。有时气温虽未达到高温，但由于湿度较高和通风不良，亦可发生中暑。老年、体弱、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水、失盐、穿着紧身、不透风的衣裤以及发热、甲状腺机能亢进、糖尿病、心血管病、广泛皮肤损害、先天性汗腺缺乏症和应用阿托品或其他抗胆碱能神经药物而影响汗腺分泌等常为中暑的发病因素。

14 中暑后如何做紧急处理?

发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息;并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。

对于重症中暑者，除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，还应该迅速将其送至医院，同时采取综合措施进行救治。若远离医院，应将病人脱离高温环境，用湿床单或湿衣服包裹病人并给强力风扇，以增加蒸发散热。若病人出现发抖，应减缓冷却过程，因为发抖可增加核心体温。注意，应每10分钟测1次体温，不允许体温降至38.3℃，以免继续降温而导致低体温。

15 怎样预防中暑?

炎夏时节，预防中暑需要注意以下几个方面：

（1）出行防晒要记牢

夏天出门记得要备好防晒用具，最好不要在上午10点至下午4点时在烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂抹防晒霜；带上充足的水。此外，在炎热的夏季，防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精、藿香正气水等一定要备在身边，以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，少穿化纤类的衣服，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

（2）体弱者要少外出

老年人体质虚弱，体内各系统的功能开始衰退，是中暑的高发人群。因此老人应减少室外活动，更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走。.感觉到热时一定要借助自然风和地上洒水或电风扇、空调来降温；以清淡质软、易于消化的饮食为主，多吃新鲜水果蔬菜；午睡时间不宜过长。

盛夏时节孕产妇应尽量减少外出活动，散步或上街购物时要避开高温时段，不能乘坐拥挤的公共汽车；短时间的外出也一定要戴上帽子和太阳伞；临睡前淋浴一次，或用温水擦身；室内空气干燥时，应该往家里放置一盆清水。

（3）耐热锻炼不可少

在办公室工作的坐班族可以长期享受到空调带来的凉爽，但这一人群存在着很大的中暑隐患，一旦出现停电或者在室外呆的时间过长，就会出现中暑。那么这时就应进行耐热锻炼，每天抽出一定时间到室外活动，主动适应自然气温；在办公室里要多喝水，补充水分；避免空调或风扇的风对着自己直接吹。

（4）别等口渴才喝水

不要等口渴了才喝水，因为口渴表

示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低，每天喝1.5～2.0升水。出汗较多时可适当饮用一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。另外，夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。


喝水要及时。

夏天的时令蔬菜、新鲜水果，如生菜、黄瓜、西红柿、桃子、杏、西瓜、甜瓜等，都可以用来补充水分。另外，乳制品既能补水，又能满足身体的营养需要。

（5）充足睡眠很重要

夏天昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，更容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各部分都得到充分的休息，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。但睡眠时应注意不要躺在空调的出风口或电风扇下。

第三节 秋季养“收”

Qiuji Yangshou

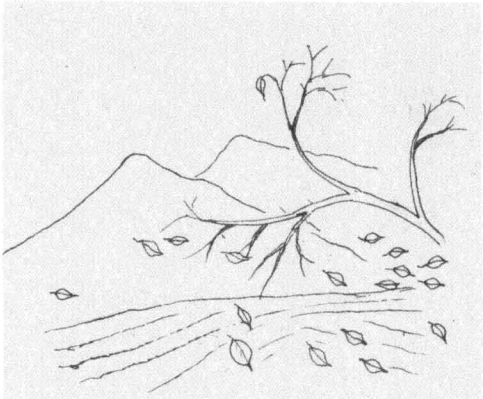
秋季是由热转寒，即『阳消阴长』的过渡阶段。人体的生理活动，随『夏长』到『秋收』，而相应改变。因此，秋季养生不能离开『收养』这一原则，也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

1 《黄帝内经》对秋季养生有怎样的描述？

《素问·四气调神大论篇》里有这样一段话：

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

大意为：秋季的三个月，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛。这个时候，天高风急，地气清肃，人应该早睡早起，和鸡的活动时间相仿。保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不要使神志外驰，以保持肺气的清肃功能，这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。如果违逆了秋收之气，就会伤及肺脏，使提供给冬藏之气的条件不足，冬天就要发生飧泄病。



秋季地气清肃。

2 秋季的气候对人体有怎样的影响？

秋季，指我国农历七、八、九3个月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季的气候特点主要是干燥，人们常以“秋高气爽”、“风高物燥”来形容它。秋季是一个金风送爽、气候宜人的季节，这是因为人们刚刚度过了炎热的盛夏，每当凉风吹来的时候，不觉为之头脑清醒，精神振

奋，行动潇洒。但由于其天气不断收敛，空气中缺乏水分的濡润而成为萧杀的气候，这时候人们常常会觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥，甚至大便干结等。所以人们常把初秋的燥气比喻为“秋老虎”，其意思是指燥气易伤人。中医学认为，从性质来分，燥气可有温燥与凉燥之别。初秋之气，由于禀受了夏季炎热气候的余气，刚烈肃杀，形如老虎咬人之凶猛，故称之为温燥；深秋之气，由于接近寒冷的冬季，寒意加深，则称为凉燥。至于进行高温作业的人们，由于出汗太多，引致体内津液严重损耗，则不分季节均可出现，属于中医“内燥”之列。



秋季主气为“燥”，内燥属燥邪之病。

前已述及，秋季的主气是“燥”，在人体内，肺属燥金，其气应秋。秋高气爽，空气清新，有利于肺主气、司呼吸之功能；但到秋分以后燥气过盛，与风相合形成风燥之邪，必首先侵袭肺所主的皮毛和鼻窍，若肺的宣发正常，就能很快做出应答，将卫气宣发输布至皮肤、鼻窍，使皮肤、毛发滋润，腠理致密，鼻窍通利，则无论何种燥邪均不能进入体内，使人们可以顺利地度过秋季。假如秋燥之气太盛，超过了人体的防御能力，或虽燥邪不盛，而肺本身的主气、宣发功能薄弱，无力适应秋季的气候变化，无力抵御外邪，则肺所主的皮毛、鼻窍和肺自身就首当其冲，会受到燥邪的危害而产生一系列的病变。

燥邪为病，有外燥、内燥之分：外燥是自然界燥邪从鼻窍、皮毛而入，常从肺卫开始，但有温燥、凉燥之别；内燥多由汗下太过，或精血内夺，或年老液亏，以致机体阴津枯涸所致。燥邪为病的主要病理特点是：一是燥易伤肺，因肺喜清肃濡润，主呼吸而与大气相通，外合毛皮，故外界燥邪极易伤肺和肺所主之地。二是燥胜则干，在自然界可出现田地龟裂，禾苗枯槁，树叶焦黄；在人体，燥邪耗伤津液，也会出现一派干涸之象，如鼻干、喉干、咽干、口干、舌干、皮肤干燥皱裂，大便干燥、艰涩等等。故无论外燥、内燥，一旦发病，均可出现上述津枯液干之象。当然，内燥不限于肺，其他脏器的阴亏液竭，亦可形成内燥之证。

在初秋七月，暑气余威尚盛，又兼雨水甚多，所以中医学将农历七月称为长夏。长夏主湿，脾主长夏，故早秋七月以脾胃病居多。脾喜燥恶湿，湿邪留滞，最易困脾。湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，致脾阳不振，运化无权，水湿停聚，发为水肿或腹泻；何况长夏七月，天气尚热，人们喜食生冷瓜

果、冰冻饮料，更助湿邪，损伤脾阳，所以秋七月易见腹满、腹泻之症。脾阳不振，不能运化水湿，水湿停聚而生痰。早秋脾伤于湿，可为冬天的慢性支气管炎等疾病的复发种下病根，所以《素问·阴阳应象大论》说："秋伤于湿，冬生咳嗽"。湿性重着，外湿之邪，侵犯经络筋骨，使经筋阻痹，可出现"湿痹"、"着痹"。

从上述可见，由于秋季气候变化复杂，不但多见其主气"燥"所引起的各种病症，还可见长夏湿邪为患所致的多种疾病，并为冬季常见的慢性病种下了病根，所以秋季饮食养生须针对天地变化特征、人体生理病理特点而选择相应的饮食。

3 秋季里应该重点养护哪个脏器？

秋属金，其气燥，通于肺，燥邪当令。秋高气爽，气候干燥，人体最易为燥邪所伤而致津伤肺燥。因此，秋季人们大多会觉得口鼻干燥，渴饮不止，皮肤干燥，甚至大便干燥。

秋季饮食养生一般以润燥平补为中心，以健脾、补肝、清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为要。秋季各种水果及蔬菜大量上市，应注意不要过量食用，否则会损伤脾胃的阳气。同时，秋季气候凉爽，五脏归肺，适宜平补，宜津润燥，滋阴润肺。不宜过量食用炸、熏、烤、煎等食物。

4 秋季如何利用经络养肺？

秋季可以练习拍肺功保养肺脏，方法是：每晚临睡前，坐在椅子上，身体直立，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田，吸气于胸中，同时抬手用掌从两侧胸部由上至下轻拍，呼气时从下向上轻拍，持续约10分钟，最后用手背随呼吸轻叩背部肺腧穴数10下。

日常生活中，也可以随时进行经络锻炼，比如鼻部按摩。中医认为，肺开窍于鼻，鼻部按摩有利于提高鼻黏膜的耐寒力。按摩方法是将两手拇指外侧相互搓热，沿鼻两侧按摩30次左右，再按摩迎香穴20次左右。除了鼻部按摩，最好秋季少用热水洗脸，冷水洗脸同样有助于提高鼻黏膜抗寒能力。



秋季用冷水洗脸有助于提高鼻黏膜抗寒能力。

还可多做仰卧起坐，不一定要求动作做得多标准，关键是俯仰的姿势可以疏通颈部及胸背部的经脉，促进血液循环，增进肺的生理机能。另外多运动可以祛除关节间风湿寒邪，增强肺脏功能。方法是：站立，把两手相叉在头上，腿不动，运动上半身，左转、右转数次。

5 怎样“秋冻”才合适?

老百姓常说“春捂秋冻”，意思是说春天棉衣要晚脱一段时间，以免受凉生病；秋天则相反，厚衣服要晚些穿，多经受寒冷的刺激，从而增强机体对寒冷的适应能力。不过，不同的人群、人体的不同部位，都应区别对待，一味地秋冻就会把身体冻坏。

（1）初秋是“秋冻”的最佳时机

俗话说：“冻九捂四”指的是在乍暖还寒的4月不要急于减少衣服，不妨捂一捂；相反到了9月不必急于增加衣服，不妨冻一冻。

“秋冻”可以保证机体从夏热顺利地过渡到秋凉，提高人体对气候变化的适应性和抗寒能力，这样的防寒锻炼能提高人体的抗御机能，从而激发机体逐渐适应寒冷的环境，对疾病尤其是呼吸道疾病的发生起到积极的预防作用。

初秋，虽然气温开始下降，却并不寒冷，这时是开始“秋冻”的最佳时期，最适合耐寒锻炼，增强机体适应寒冷气候的能力。只有在夏末秋初开始“秋冻”，才能自然过渡到对秋凉和冬寒的机体调节，增强人体的抗病能力，减少疾病的发生。在日夜温差变化不是很大的初秋，无须急忙加衣，适当“冻一冻”无妨，并可适当延长“秋冻”的时间，但在夜间睡觉时要适当盖些被子，以免受凉。

（2）晚秋温差大，“秋冻”需慎行

在日夜温差变化较大的晚秋，切勿盲目“秋冻”，由于此时，强冷空气不断入侵，气温聚降，气温变化幅度大，不能一味强求“秋冻”，否则不但对健康无益反而会引发呼吸道疾病和心血管疾病等，此时要适当增减衣服，以防感冒。

（3）“秋冻”因人而异

“秋冻”并非人人适宜，青壮年包括体质较好的老年人和小孩最好不要早添厚衣，这样有利于人体对气候变化的适应。抵抗能力较弱的老年人和孩子自身调节能力差，遇冷抵抗能力下降、御寒能力减弱、身体很快会发生不良反应，诱发急性支气管炎、肺炎等疾病，



初秋适合“秋冻”。

应注意气温变化而适当增加衣服。有慢性疾病的病人不宜进行“秋冻”，尤其是患有慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、高血压者，寒冷刺激会使支气管和血管痉挛收缩，导致旧病复发，出现哮喘、心绞痛、心肌梗死和中风等。健康人群也一定要注意“冻”得适度。

（4）要进行广义的“秋冻”

“秋冻”不仅是停留在穿衣上，适当的活动锻炼对增强体质、提高人体的免疫力和抵抗力极有好处。不同年龄可选择不同的锻炼项目，不论何种活动，都要注意一个“冻”字，切勿搞得大汗淋漓，让寒气通过排汗而扩张的毛孔入侵到人体，当周身微热，出汗即可停止。如果要进行冷水浴锻炼，建议整个秋季都要进行，不要间断。

6 秋季饮食要遵循哪些原则？

渴了饮水，饿了吃饭，似乎天经地义。但是不能用它来指导秋季养生，这是因为秋燥，即使不渴也要喝水。因为秋季的主气为燥，它又可分为温燥和凉燥。深秋季节凉燥尤重，此时天气已转凉，近于冬寒之凉气。燥的结果是耗伤阴津，导致皮肤干燥和体液丢失。

正常人体除三餐外，每天需要另外补充1500毫升的水。天热出汗多时，饮水还要增加。“不渴也喝水”对中老年人来说尤为重要。如果中老年人能坚持每天主动喝进适量的水，对改善血液循环、防治心血管疾病都有利。

秋凉不能不吃早餐。有些人贪图清晨的凉爽，早上起床晚，又要赶着上班，早餐不是不吃就是吃不好。长时间不吃早餐，除了会引起胃肠不适外，还会导致肥胖、胆石症、甲状腺机能障碍，甚至还会影响到一天的心绪。

养生要防“伤春悲秋”。深秋天气渐凉，人们的胃口普遍变好，但也会有一部分人由于季节性情感障碍的缘故，变得“悲秋”，而后者又与饮食互为因果，即营养不良或饮食不当可以诱发季节性情感障碍。季节性情感障碍又会影响到人的脾胃功能，产生厌食或食欲亢进。从养生的角度上讲，入秋后应当抓住秋凉的好时机，科学地摄食，不能由着自己的胃口，饥一餐饱一顿。三餐更要定时、定量，营养搭配得当。

总之，秋季养生要有积极的心态，科学地调配自己的饮食，这样才能增强体质，预防各种疾病。

7 秋季进补，怎样做效果最佳？

秋季“进补”并不等于“滥补”，对于如何进补，该补些什么，要根据自身健康水平进行“进补”，要因人而异，切忌盲从。

①进补前先调理脾胃。进补前可食用具有补脾益气、醒脾开胃消食的食

品，如粳米、籼米、薏米、熟藕、栗子、山药、扁豆、牛肉、鸡肉、兔肉、牛肚、猪肚、葡萄、红枣、胡萝卜、马铃薯、香菇等。与之相配的中药有银耳、春砂、陈皮、胡椒、土茯苓、扁豆、山药、莲子、薏米仁等。多吃粗粮和多纤维的食物也有利于健胃。

②滋阴润燥食品进补要适当。对于平时体质瘦弱、虚火重、容易情绪激动、长期吸烟的人，推荐进补这类食品，如银耳、燕窝、芝麻、鳖肉、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、蜂蜜、龟肉等。

③避免补药服用过量。任何补药服用过量都有害。例如，过量服用参茸类补品，可引起腹胀，不思饮食；过量服用维生素C，可致恶心、呕吐和腹泻；过多的脂类、糖类等物质，容易诱发心脑血管疾病、癌症等。

④不宜以药代食。中医认为“药食同源”，药补不如食补，五谷杂粮都是佳品。例如多吃荠菜可治疗高血压；多吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，化痰止咳；多吃山药能补脾胃。日常食用的核桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。



秋季应进补扁豆等调理脾胃食物。

8 秋季适宜吃哪些食物来滋阴润燥？

秋季在饮食调养方面，首先要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的食物，以防秋燥伤阴。

多食用些新鲜的水果蔬菜滋阴养肺、润燥生津，以达到秋季养生保健的目的。秋季大量上市的新鲜水果和蔬菜，富含人体所需的多种营养物质，不仅具有滋阴养肺、润燥生津之功效，而且能治疗与肺有关的疾病，是秋季养生保健的最佳食品。以下介绍几种常见润燥果蔬：

梨：性寒、味甘，有润肺、消痰、止咳、降火、清心等功用，适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘，以及内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等。梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒，润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

葡萄：葡萄营养丰富，酸甜可口，具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦，捣汁加热蜜浓煎成膏，开水冲服，治疗烦热口渴尤

佳。经常使用，对神经衰弱和过度疲劳均有补益。葡萄制干后，铁和糖的含量相对增加，是儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品。

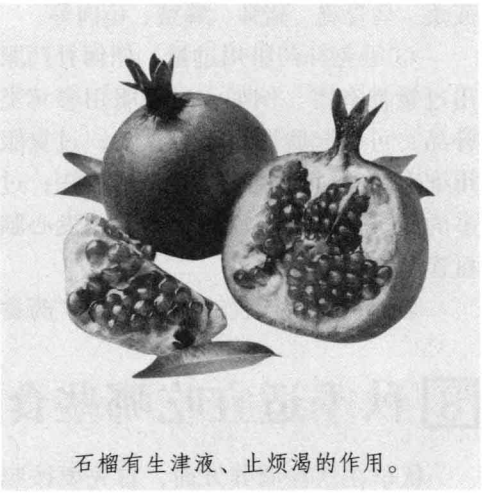
大枣：大枣能养胃和脾、益气生津，有润心肺、调营卫、滋脾土、补五脏、疗肠癖、治虚损等功效。中医常用其治疗小儿秋痢、妇女脏燥、肺虚咳嗽、烦闷不眠等症，是一味用途广泛的滋补良药。

石榴：石榴性温味甘酸，有生津液、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干、烦渴不休者，可作食疗佳品。石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢，可治疗小儿疳积、久泻久痢等。

柑橘：柑橘性凉味甘酸，有生津止咳、润肺化痰、醒酒利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症。榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。

甘蔗：蔗汁性平味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕，有“天生复脉汤”之美称。中医常把其作清凉生津剂，用于治疗口干舌燥、津液不足、大便燥结、高烧烦渴等症。

柿子：柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食，对肺痨咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿，可治疗热病烦渴，口干唇烂、心中烦热、热痢等症。



石榴有生津液、止烦渴的作用。

9 怎样协调秋季向冬季过渡？

秋季是从夏季向冬季的过渡季节，气温凉热交替，气温逐渐下降，不要经常赤膊露身，以防凉气侵入体内。“白露身不露，寒露脚不露”，这是一条很好的养身之道。要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣不能太多太快。

俗话说“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷，有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力，对安度冬季有益。秋天的早晚凉意甚浓，要多穿些衣服。秋季是腹泻多发季节，应特别注意腹部保暖。秋季神经兴奋，食欲骤增，要防止过食，要少吃辣味和生冷食物，多吃酸性和热软食物，以利于消化。不吃霉变和不洁食物，避免感染肠道传染病。中秋之后天气干燥，易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等“秋燥病”，应多吃水果，常喝开水、绿豆汤、豆浆、牛奶等，以满

足肌体的需要，提高抗燥病能力。

深秋体内精气开始封藏，年老体弱之人可对症选择补品。

在秋季宜早睡早起，保证睡眠充足，注意劳逸结合，防止房劳伤肾。初秋白天气温高，电扇不宜久吹；深秋寒气袭人，既要防止受寒感冒，又要经常打开门窗，保持室内空气新鲜。在条件许可情况下，居室及其周围可种植一些绿叶花卉，让环境充满生机，又可净化空气，促进身体健康。

秋天虽没有春天那样春光明媚、生机勃勃，但是秋高气爽、遍地金黄，另有一番动人景象。到公园、湖滨、郊野进行适当的体育锻炼可增强体质。秋游也是一种很好的活动形式，既可调节精神，又可强身健体。

10 初秋时节，老人应怎样防中风？

秋冬季节是脑血管病的高发季节，特别是已经患有高血压、糖尿病、动脉硬化等病的人更增加了突发脑血管病的危险性。据统计，50%以上的中风发生在秋冬季节。为什么秋冬季节脑血管病多发呢？一是秋冬时节气温气流等气象要素变化剧烈，气温偏低，人体受到寒冷刺激后，会导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，使心、脑负荷加重引起血压升高，脑部缺血缺氧加速了血栓的形成。二是秋冬时节气候干燥，人体消耗水分多，容易造成体内缺水。缺水后，血液粘稠，血流减慢，还会因血容量不足造成缺血性脑中风。三是老年人对外界环境变化适应性差，也很容易成为脑中风的诱发因素。因此，老年人在气候多变的秋冬季节一定要提高警惕。

预防脑血管病，应做到以下四点：

第一，对于高血压病、心脏病、糖尿病、短暂性脑缺血发作、动脉硬化等病的老年患者应该在医生指导下进行正规科学的治疗。

第二，科学安排生活，注意劳逸结合，避免情绪波动，如生气、激动、焦虑、悲伤、恐惧、惊吓等。



劳逸结合对老人预防中风很重要。

第三，改变不良生活方式，增加户外活动和体育锻炼，如爬楼梯、散步等。调整饮食结构，做到不吸烟，不饮酒，不吃脂肪含量高的动物食品，饮食应做到清、淡、熟、软。

第四，一旦发生言语不清，一侧肢体麻木、无力、突然发生视力下降、失明、剧烈头痛、眩晕等症状，要及时到医院检查、诊断、治疗。

11 为什么人们容易生发悲秋情结？

宋代大养生家陈直说：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思。”所谓凄风惨雨，是形容在秋风扫落叶之后，当人们身临草枯叶落、花木凋零的深夜之时，此时霜降已至，自然界的秋风、秋雨常常会让人伤感。尤其是对于老年人来说，常易在他们心中引起萧条、凄凉、垂暮的感觉，勾起忧郁的心绪。

为什么秋季里有些人容易伤感呢？现代医学研究证明，在人体大脑底部，有一种叫“松果体”的腺体，它能够分泌“褪黑素”。这种激素能促进睡眠，但分泌过盛也容易使人抑郁，气温的变化对其分泌会产生间接影响，尤其是在冷热交替的换季时节。

祖国医学认为，人体的五脏六腑、七情六欲与五行学说和四季变化存在着相应的联系。以五行学说中金、木、水、火、土的“金”为例：五脏中的“肺”属金，七情中的“悲”属金，四季中的“秋”也属金。因此在秋天，尤其是秋雨连绵的日子里，人们除了容易“秋燥”，有时也容易产生伤感的情绪。

此外，“一场秋雨一场寒”，气温的骤然下降，会使人体新陈代谢和生理机能均受到抑制，导致内分泌功能紊乱，进而使情绪低落，注意力难以集中，甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状，即人们通常所说的“低温抑郁症”。

12 如何化解悲秋情结？

要使人快乐起来，最简单、直接的方法就是与季节反其道而行之，尽可能多地感受光照。人在光线充足的环境中，很自然就会调动情绪，增强兴奋感，从而消除抑郁情绪。

（1）吃出好心情

食物是影响情绪的一大因素，选对食物，不仅能获得营养美味，也能起到提振情绪、缓解忧郁的作用。

“快乐水果”首选是香蕉，香蕉中所含的血清素、正肾上腺素、多巴胺都是脑中的神经传导物质，可以抗忧郁，振奋精神，提高信心；钾离子能稳定血压、情绪；色氨酸和维生素B_6可帮助大脑制造血清素。此外，柑橘、葡萄柚、奇异果中含有丰富的维生素C，能消除紧张、安神宁心。维生素C还是制造多巴胺、肾上腺素的重要成分之一。而樱桃被西方医生称为“天然的阿司匹林”，它含有一种叫做花青素的物质，能够制造快乐。

除水果外，粗粮蔬菜，都是改善抑郁的良药。糙米、全麦面包等谷类含有丰富的碳水化合物，可以帮助血清素增加，因此被视为没有副作用的抗抑郁药。菠菜等深绿蔬菜中含有丰富的B族维生素，具有预防疲劳、缓解抑郁的作用。B族维生素还能帮助色胺酸

转换为烟碱酸，以利神经传导减轻情绪波动。

瓜子、核桃等坚果含有丰富的镁，镁具有放松神经等作用，有助于改善情绪，也适应于女性经前期的紧张、抑郁等情绪变化。此外，牛奶和酸奶富含钙和色氨酸，有助于抗忧郁。

（2）穿出轻松感

心理学家认为，选择恰当的服装有助于改善情绪，因为称心合体的衣着可以起到松弛神经的作用。

过紧的衣服会使人呼吸受阻，血液循环不畅，从而加重情绪上的压抑感。因此在情绪低落时最好选择质地柔软、宽松的衣服，让自己的身体感到轻松，心情才会更好。

颜色灰暗、图案杂乱的衣服会使人的心情低落或烦躁。深秋季节可以选择明亮一点的颜色，如红色、橙色、黄色、粉色等，让自己的心情变得活跃起来。另外简单、干净的颜色也可以帮助内心得到平和的感觉。

（3）闻香易开怀

人体对气味的反应是很敏感的。迷迭香、洋甘菊、麝香、丝柏等精油有增加活力、降低疲劳的作用。在泡澡时加入，能驱走抑郁、使人快乐。古人在秋季佩戴香囊，不仅防病，也有醒脑的作用。将玫瑰花、艾叶、吴茱萸、肉桂、砂仁、白芷各3克药末混合，制成香囊，佩戴在胸前、腰际、脐中等处，可以令人神清气爽。此外，在家中或办公室内养上应季的品香植物如百里香、茉莉等，也有助于调整情绪。

（4）登高心舒畅

不健康的生活方式也会恶化心理问题。如果条件允许，不妨在情绪低落时暂时放下手头的事务，外出锻炼一下身体，以转换心情，排解抑郁情绪。古人有秋季登高的习俗，在爬山的过程中，人体会产生内啡肽，这是一种能使人心情愉快的物质，另外，长跑也可以起到同样的作用，长期坚持的话，还能起到锻炼身体的效果。

13 秋季里如何应对口唇干裂？

口唇干裂多发生在秋冬季节，一般是口腔有不良卫生习惯者发病率很高，在儿童和青少年中也很常见。

嘴唇的外部是皮肤，内部是粘膜，两者之间有口轮肌，由于口唇是皮肤和粘膜移行部位，其角化上皮细胞中富含角母蛋白，透明度大，并含有大量毛细血管的固有层结缔组织，形成密而高的乳头，突入上皮，接近表面时因血色显露而形成红色的唇。因此，这一部位又叫做唇红部。这个部位没有腺体。如果病人过度曝晒于日光下或处于风沙中，下唇就会生屑和鳞片，颜色也会改变，严重者还可皲裂至深部结缔组织，形成唇裂伤，极易出血。

有些儿童和部分青少年有不良的口腔卫生习惯，经常用舌舔下唇，觉得这样可以湿润下层，缓解口唇干燥。但事实却并非如此。在秋冬季节，尤其是对野外作业者来说，外界风沙较大，气候

干燥，舔湿的嘴唇很快又干燥，并引起深部结缔组织收缩，口唇紧张度增加，唇黏膜发皱，口唇的干燥感会更加严重，于是，又以舌舔的方式来处理。这样舔来舔去，形成恶性循环。结果却是口唇干燥越来越严重，然后接着出现口唇干裂、出血，甚至有些人可十余年不愈，以致口唇结缔组织增生、增厚，到处求医而不能痊愈，十分苦恼。

相反，一个有良好口腔卫生习惯的人，一年四季很少发病，即使在气候干燥的秋季也不易发病。这说明个人的口腔卫生习惯非常重要，起决定性作用。季节只是一个促发因素。总之，除了注意口唇的季节性保护外，还必须首先克服不良的口腔卫生习惯。据口腔科门诊观察，如果改掉舌舔口唇的坏毛病，一般很少发病，即使发病，也是偶然的，经过医生诊治，能很快恢复。

此外，有些原因也可引起口唇干裂。例如习惯用口呼吸的病人，有吸吮或牙咬口唇习惯的儿童或成人，以及部分有咬指、咬铅笔习惯的人，这些都会引起口唇皲裂。

还有一部分人出现口唇皲裂，是由口唇或全身的功能发生质性病变引起的。如接触性唇炎、感染性唇炎。下层粘液囊肿、全身高烧、药物过敏、糖尿病等疾患，虽然也可导致口唇皲裂，但均无明显季节性。

由此可见，秋、冬两季和不良的口腔卫生习惯，是引起季节性口唇皲裂的主要因素。因此，养成良好的口腔卫生习惯十分重要。否则，即使用再好的药物也无济于事。

在风沙多、气候干燥的秋冬季节，应当注意保护口唇。每天可用湿水洗嘴唇2～3次，然后涂上一点稀甘油或凡士林软膏。晚上睡前洗脸后可用少许麻油涂在口唇上，也可以用维生素E胶丸中的油脂涂抹口唇。此外，适当服用维生素A、维生素B，对有口腔不良卫生习惯的人，更应如此。为预防口唇皲裂，平时应多喝水，多吃新鲜的蔬菜、水果，少吃辛辣刺激性的食物。另外吃一些防秋燥的食物也有一定的效果。

第四节 冬季养“藏”

Dongji Yangcang

冬天生机潜伏、万物蛰藏。这段时间，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气。要守避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失。

1 《黄帝内经》对冬季养生有着怎样的描述？

《素问·四气调神大论篇》里有这样一段话：

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰平阳。早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

大意为：冬天的三个月，谓之闭藏，是生机潜伏，万物蛰藏的时候，这时候，水寒成冰，大地龟裂，人们应该早睡晚起，待日光照耀的时候起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，就好像有个人的隐秘，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤干泄而令阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。违逆了冬天的闭藏之气，就要损伤肾脏，提供给春生之气的条件就会不足，春天就会发生痿厥的疾病。



冬季万物蛰藏。

2 冬季里应该重点养护哪个脏器？

冬属水，其气寒，通于肾，寒邪当令，易伤阳气。冬季气温寒冷，人体血管收缩，血液循环变慢，免疫能力下降，易诱发或加重许多慢性病。这一时期，人体阳气偏虚，阴寒偏盛，阴精内藏，脾胃功能较为强健，故冬季饮食养

生宜温补助阳，补肾益精。同时冬季人体阳气收敛潜藏，容易吸收营养成分，是一年中最有利于进补和治愈虚劳、慢性衰弱病症的季节。

这个时候，人体的生理功能趋于潜藏沉静之态，饮食养生应突出两个方面，一是注意通过膳食摄入高热能食物，提高耐寒能力；二是预防维生素缺乏症，因冬季新鲜水果、蔬菜较少，更应注意适量进补。总之体现四高：即高蛋白、高脂肪、高热能、高维生素。膳食多用热性的食物，有助于保护人体的阳气。

3 冬季如何利用经络补肾？

①可以练习搓肾提水功，方法是：双腿并拢站立，双臂自然垂下，两掌心贴近股骨外侧，中指指尖紧贴风市穴。拔顶，舌抵上颚，去除心中杂念。两手掌相搓64次。手热后两手绕胯贴于后背，两手内劳宫穴对肾俞穴，两手同时上下摩擦64次（一上一下为一次）。然后身体往前俯，两臂伸直向下，两手状若在井台往上提水，左手上提时，腰和胯随着上提，右手上提时，右腰右胯也随着上提。左右手各上提64次，每天早晚各做一遍。该运动方法对肾虚肾寒的病症有一定的改善效果。

②可以练习补肾固虚功，方法是：自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上颚，提肛，净除心中杂念。全身自然放松，两手心向下侧平至肩平，掌心转向前，两手由侧平向前合至身前向下45°，两掌相合摩擦36次。然后两手转向背后，两内劳宫穴贴肾俞穴上，两手同时上下摩擦36次（一上一下为一次）。掌心翻转向外，半握拳，指尖下接触掌心，外劳宫贴肾俞穴，站20分钟。长期坚持，该功可以强肾，补虚。

4 冬季喝哪些保健粥可预防疾病？

冬令时节，要想增强体质，养生保健，不妨煲一些营养保健粥，既可以解馋，又能滋补身体，又有一定的防病治病功效。

①牛乳粥：先将粳米100克煮粥，待粥将熟时，加入新鲜牛奶半磅再煮片刻，早餐食用。这种粥有补虚损、润五脏之功效。

②鸡汁粥：取1.5～2千克母鸡一只，洗净后，除去鸡油浓煎鸡汁，以原汁鸡汤分次同粳米100克煮粥。先用旺火煮沸，再用微火煮到粥稠。该粥有滋养五脏、补益气血之功效，适用于年老体弱、气血亏损引起的衰弱病症。

③鲫鱼粥：将鲫鱼1～2尾装入纱布袋先熬汤，再和糯米100～150克同煮成粥。该粥有通阳利水、和胃理肠之功效，尤其适宜病后体弱、食欲不佳

者食用。

④甜浆粥：取新鲜豆浆适量同粳米100～150克煮粥，粥熟后加冰糖少许，再煮沸即可。早晚温热服食。这种粥有健脾养胃、润肺补虚之功效，适用于体虚消瘦、血管硬化、久咳、便燥等症。

⑤板栗粥：取板栗15个，去壳与糯米煮粥而食。栗子性甘微温，具有补肾健脾、强身壮骨、养胃平肝、活血化瘀之功效。

⑥桂圆粥：取桂圆肉30克，粳米100克，同煮成粥。该粥具有大补气血、安神养心的作用，且补而不腻，易于消化吸收，实为冬令滋补佳品。

⑦莲子粥：取莲子15克，红糖10克，糯米50克，将莲子粉、红糖与糯米一同入锅，加水500克，先用旺火烧开，再转用文火熬煮至黏稠。每日早晚空腹温服，具有补脾止泻、益肾固精、养心安神的功效，适用于冠心病、高血压病、脾虚泄泻、肾虚不固、心悸、虚烦、失眠等症。

5 冬季适宜什么时间起床？

传统养生学强调，人体要“顺应自然”，即人生于天地之间，其生命活动要与大自然的变化相一致，并根据四季气候变化改变日常的生活规律。

《黄帝内经》中说：“冬三月，此谓闭藏”，“早卧晚起，必待日光”。也就是说，从自然界万物生长规律来看，冬季是一年中的闭藏的季节，人体新陈代谢相对缓慢，阴精阳气均处于藏伏之中，机体表现为“内动外静”的状态，此时应注意保存阳气，养精蓄锐。尤其是老年人一般气血虚衰，冬季更应早睡晚起，避寒就暖，绝不提倡“闻鸡起舞”，而应该和太阳一起起床。



在冬季应该和太阳一起起床。

6 冬季里适宜老人做的活动有哪些？

在冬季，老年人可根据自己的体质、爱好，安排一些安静闲逸的活动，如养鸟、养鱼、养花，或练习书法、绘画、棋艺等。如果进行室外锻炼，运动量应由小到大，逐渐增加，以感到身体热量外泄微汗为宜。恰当的运动会让人感到全身轻松舒畅，精力旺盛，体力和脑力功能增强，食欲、睡眠良好。

7 冬季进补要注意哪些事项？

按照祖国传统医学的理论，冬季是匿藏精气的时节。由于气候寒冷，人体对能量与营养的要求较高，而且消化吸收功能相对较强，为了适应机体的需要，必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。适当进补不但能提高机体的抗病能力，还可把滋补品中的有效成分储存在体内，为明年开春乃至全年的健康打下基础。中医认为，冬令进补以立冬至立春前这段时间最为适宜。俗语有话“冬令进补，开春打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”，立冬以后直至立春以前开始“进补”，是中医提倡的养生之道。但是冬季进补是有讲究的，不是人人都需要进补，也不是单纯吃补品、服补药就可以达到健身壮体的目的。

进补不当会适得其反。在冬季滋补中，最易走入误区的，一是补得太多。“不该补的人乱补“是冬令进补中一个最大的误区。对体质比较好、能正常进食的年轻人来说，不提倡进补；建议年老体弱者以及亚健康人群可以适当进补。中医将人体分为9种不同的体质，不少人在进补前，还搞不清自己是什么体质，就乱吃一气。还有，一提到进补，就是羊肉、狗肉，或者只补大枣、核桃，或是只吃一种膏方，这样很容易造成体内营养失衡。

儿童不能盲目进补。某些虚弱的小儿服用滋补药的确能起到增强体质、提高抗病能力的作用，但滋补药的对象应该是有虚症的儿童。进补不一定要吃昂贵的药材或保健品，对孩子来说，一日三餐的科学合理搭配更重要。对容易感冒、咳嗽的儿童，可用黄芪、百合、核桃仁和甜杏仁熬粥，有补气益肺的作用。对于厌食的儿童，可用山药、粳米等熬粥，有健脾开胃的作用；食用鸽子粥、虾米有强身健肾的作用。儿童在冬季应适量吃些硬壳类食品，如核桃、松子等，有益智健脑的作用。

许多父母认为，冬天只有让孩子多吃些高蛋白、高脂肪食物，才能抵御寒冷的天气。然而，现代科学研究证实：在寒冷气候下，机体的内分泌系统也被调动起来，使人体的产热能力增加。因此，冬季我们所需的能量与其他季节差距并不大。无需再额外地给孩子增加进食量来获取更多能量。专家建议，冬季多让孩子摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕及青菜、大白菜等。这些蔬菜的根茎中所含无机盐较多。

对老年人而言，冬季进补应体现于日常饮食之中。专家建议，可以把牛奶和豆浆当作首选佳品。每天清晨能喝上一杯牛奶对老年人过冬是十分有益的。另外，用面粉、植物油、芝麻、花生仁、核桃仁制作成油茶也是一种产热量高的食品，早晚各喝上一碗同样可起到保健效果。入冬后，由于阳光照射减少，老年人容易缺钙，引起骨质疏松。因此老年人应该常吃些富含钙的食物，如豆制品、虾皮、海米、海带、芝麻酱以及核桃等，以补充钙的摄入。维生素C

在冬季更为重要，能增强身体抵抗力，对防治感冒、高血压、动脉粥样硬化及心、脑血管疾病具有辅助作用，老年人尤其不可缺少。因此，冬季里老年人应尽量多食用一些含维生素C丰富的绿叶蔬菜与水果，如白菜、油菜、菠菜、柑橘、猕猴桃等。

8 冬季怎样洗澡最益健康？

寒冷的冬天里，洗个热水澡可以洗去一身的疲劳，是一件很惬意的事，同时还有一定的养生作用。但如果不掌握要领，则有可能适得其反，惹来一身的不自在。

①洗澡由脚开始温热。夏天洗澡，水一开花洒当头淋，十分简单舒服，但入冬后你千万不能再这样。因为皮肤温度往往比洗澡水低，冬天用的水温又往往比夏天高，突然而来的热水会令心脏负荷不了。所以最好先湿湿脚，让脚部先适应水温，再慢慢往身体上泼水，才开始洗澡。

②冬天适当水温为37～42℃。许多人冬天怕冷会将水温加热，无可否认洗的时候很舒服，但太热的水会令皮肤水分流失，令皮肤变得干燥及引起微血管爆烈，所以洗澡水温比人体体温略高一点就够了。

③洗澡别超过10分钟。不论是淋浴还是浸浴，冬天洗澡应该以“时间短”为先决考虑，以10分钟为限，一来避免着凉，二来减少皮肤暴露于湿度低的空气下的时间，减低皱皮机会。

④蒸桑拿加婴儿油。冬天洗澡后蒸桑拿可以促进血液循环，增加皮肤温度以保暖。不过，记得在蒸前涂婴儿油，否则会越蒸越干，得不偿失。

⑤洗澡后赶紧喝水。洗澡本身会令皮肤及身体内的水分流失，温度低的冬天情况更严重。所以最好洗澡过后慢慢喝1～2杯温水，补充水分。

⑥洗完后一定要涂润肤乳。冬天洗澡后在皮肤水分还未挥发之前，立即涂上润肤乳，让皮肤表层多一层保护膜。好多人以为涂润肤乳是增加皮肤油脂，其实作用是锁住皮肤水分，这样一来你的皮肤就不会感觉干燥紧绷了。



冬季洗澡时间不宜超过10分钟。

9 冬季如何预防冻疮?

冬天随着气温骤降，手脚、耳廓等人体血液循环的末梢部分因静脉回流不畅，容易引发冻疮。这让很多人非常头疼，虽然算不上什么病，但当手脚痒得难受时，连觉都睡不好。

要减少冻疮的发生或不长冻疮，唯有做好预防，否则冻疮可能会在一夜之间说长就长。特别是天气突然变冷的时候，最易发生冻伤，因此要注意保暖，尤其是往年发生过冻疮的部位。

在冬季，可以尝试冷热水交替洗手、脸、脚的方法，这样可以锻炼血管的收缩和扩张功能，改善血液循环，增加耐寒能力，对防止冻疮有很大作用。另外，我们还可以坚持用冷水洗手、洗脸，这样可促进该部位的血液循环，提高抗寒能力。但是一定要记得从天气比较暖和的时候开始，在寒冷的季节贸然用冷水洗脸洗手等，是容易着凉的。

平时可以多做些局部按摩，主要是易发部位手部、脚、腿和耳朵。同时，利用每天洗手、脸、脚的间隙，轻轻揉擦皮肤，至微热为止，以促进血液循环。

建议外出戴手套，天气特别冷的时候及时添加围巾、口罩、耳罩等。一定要保证脚暖和，穿上厚袜子以及保暖的鞋子，但不宜过紧过小。另外，为自己准备一副宽大舒适、渗汗能力较强的鞋垫以保持足底的干燥，避免局部受压。对于爱穿长筒靴的女性来说，由于长筒靴包裹腿部过紧，引起下肢静脉血管血流不畅，很容易长冻疮。因此建议女性冬季尽量减少穿着长筒靴的时间，靴子不要包裹过紧，可以适当放大些码数。

坚持体育锻炼，可改善周身血液循环，提高抗寒能力及机体的抵抗力，是预防冻疮的最好方法，例如跳舞、跳绳、踢毽子等都是不错的选择。同时加强营养，在冬季体质虚寒的人可以适当喝羊肉汤御寒。

如在寒冷的环境中时间过久，如骑车外出，回家后马上要用温水浸泡受冻较重及局部受压的部位，或用揉擦按摩的方法加强局部的摩擦及运动，以迅速改善局部的血液循环。



坚持体育锻炼是预防冻疮的最好方法。

第八章

十二辰生时养

第一节　子时：胆经当令

第二节　丑时：肝经当令

第三节　寅时：肺经当令

第四节　卯时：大肠经当令

第五节　辰时：胃经当令

第六节　巳时：脾经当令

第七节　午时：心经当令

第八节　未时：小肠经当令

第九节　申时：膀胱经当令

第十节　酉时：肾经当令

第十一节　戌时：心包经当令

第十二节　亥时：三焦经当令



第一节 子时：胆经当令

Zishi Danjing Dangling

《黄帝内经》认为，『夜半为阴陇，夜半后而为阴衰』。这里的『夜半』即指子时，也就是指晚上的23点到凌晨1点。意思是说子时为阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长。阴主静，阳主动，与之相适应，人体此刻最需安静，我们此时最宜安然入睡，第二天醒来后头脑会变得更加清醒，气色也显红润。

1 为什么说晚上11点前要睡觉？

子时是胆经当令的时候，胆经的循行是从人的外眼角开始，一直沿着人的头的两侧，然后顺着人体的侧面下来，一直走到脚的小趾。《黄帝内经》上说“凡十一藏取决于胆”。意思是说，人的十一个脏器都取决于胆，取决于胆气的生发，如果胆气能生发起来，各个脏器能正常地运转，人体就会很健康。胆气的生发情况与胆经的养护有密切的关系。子时是阴极而阳生的时候，此时阳气初生，这种初生的阳气是维持整个人体生命活动不断进行并欣欣向荣不可缺少的力量。保护这个阳气最好的方法就是睡觉，子时有足够优质的睡眠就可以保持胆经获得充足的能量。



子时睡觉可以让胆经获得充足的能量。

2 为什么老年人容易失眠？

老人晚上之所以爱失眠，是因为气血不足。而人体精血津液的生成皆有赖于阳气的滋养，所以补足体内阳气，才是解决失眠困扰的治本之策。

很多人可能觉得，人老了，睡不好觉很正常。可事实呢？《灵枢·营卫生会》中有这样一段话：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”意思是说老年人气血衰弱，肌肉得不到足够的滋养而枯槁，气道滞涩，五脏之气耗损，对内供养不足，对外抵抗力下降，故白天精神不振，晚上难以入眠。所以，对老年人来

说，要想睡得安稳，就要补充气血，而精血津液的生成皆赖于阳气的滋养，因此归根结底，补充足够的阳气才是治疗失眠最好的方法。

3 经常吃夜宵对健康有影响吗？

很多熬夜的人可能都有过这样的体会：一到夜里11点就会觉得特别饿，因此非要吃点什么不可。其实，这是因为体内的阳气升起来了，如果还没有睡觉，身体就会变得活跃起来，就要消耗能量，因此就会感到饥饿。

经常吃夜宵，对身体的害处多过好处，其中有两大害处对健康影响甚大：

①胆固醇明显增多。经常喜欢吃夜宵，如果进食的是高脂肪、高蛋白的食物，很容易使人体内血脂突然升高。人体的血液在夜间经常保持高脂肪含量，夜间进食太多，或频繁、屡次进食，会导致肝脏合成的血胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白。运载过多的胆固醇到动脉壁堆积起来（包括阴茎动脉），也成为动脉粥样硬化和冠心病、阳痿的诱因之一。同时，因为长期夜宵过饱，会反复刺激胰岛，使胰岛素分泌增加，久而久之，便造成分泌胰岛素的β细胞功能减退，甚至提前衰退，发生糖尿病。这些病症均能影响性功能，导致性衰退。

②诱发失眠。夜宵过饱可使胃鼓胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层等其他部位。

因此，想拥有健康最好的方法是不吃夜宵或少吃夜宵。如果晚上确实需要补充营养，最佳选择是碳水化合物，即淀粉和糖类，如一片面包、一杯牛奶或清淡的稀粥。因为这类食品会间接地改善脑的化学反应，令身体分泌胰岛素，从而发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。



吃夜宵容易诱发失眠。

4 胆经气血不足会导致“少年白”吗？

为什么两鬓会出现白发呢？我们知道，头发在中医中还有一个别称——“血余”。按照中医的理论，头发的两大能源物质为精和血。头发健康，则

说明你的精血充足；而“精血津液之生成，皆由阳气为之化”，当阳气衰弱后，气血也会不足，“能源危机”就迫在眉睫了，头发得不到足够的养料，就会干枯变白。两鬓白，说明是少阳脉胆经出了问题。因为胆经是从人的外眼角开始，沿着人的头部两侧，顺着人体的侧面走下来的。

这个地方淤堵，气血过不来，白发自然就生出来了。而少年两鬓斑白也和胆经有关系，所以想治疗少白头，就得从根源入手，调理胆经的气血，气血足了，头发就会健康。举个简单的例子来讲，生活中我们发现有些人两鬓的胡须长的特别多，这样的人一般都不会出现少白头，就是因为这种人的胆经气血特别充足，毛发得到的“营养”多，所以才会又长又密，不易花白。因此，防止两鬓出现白发的最好办法就是疏通胆经。

5 为什么很多人想问题的时候会挠头？

一般来说，人们对事物的判断和对行动的决心，都是从胆发出来的。俗话说“胆有多清，脑有多醒”。如果胆不清了，头脑自然一片混乱，头脑不清醒自然无法决断；胆清了，头脑也清醒，决断也容易做了。

当我们难做决定时，会有反复挠头的动作，其实是胆经在帮助我们做决定。为什么这样说呢？这是因为，挠头的地方就是胆经经过的地方，而挠头可以刺激胆经活络，帮助我们决断。很多年轻人在两耳上部出现白发，发为血之余，那是因为胆经气血不足所致，子时熬夜未及时休息是很重要的原因。

在日常生活中形容一个人有勇气，对事物不畏惧，称为“有胆量”、“胆大”，从中可以看出，胆与人的决断能力有着密切的关系。

很多因素使我们变得越来越胆小、多疑，做事没了主张。为此，我们有必要改善胆的功能，如何来改善呢？暂时把事情放下，子时安睡！“宁舍一顿饭，不舍子时眠。”

6 怎样应对面部皮肤问题？

爱美的女生可能会有这样的体会，有时候眼眶周围会长一些小疙瘩，在眼角部位特别密集。每次“大姨妈”来之前，下巴、嘴巴两边还要长痘痘，过后退是退下去了，可是退不干净，还有小黑印。这是怎么回事？有办法解决吗？

其实，眼角是胆经经过的地方，眼睛周围出现“小突起”，可能是胆经排毒排到这里了。这时候，也可采用前面的方法拍一拍胆经。

经常食用大白菜可以起到很好的美容功效。另外，用大白菜做面膜，还可以祛痘。制作方法如下：

取下新鲜大白菜整片菜叶洗净。甩

干水后放在菜板上摊平，用酒瓶轻轻碾压10分钟左右，直到叶片呈网糊状。将网糊状的菜叶贴在脸上，每10分钟更换1张叶片，连换3张。每天做一次。



大白菜有很好的美容功效。

另外，长痘的地方不一样，引起原因也不同，修护方法也就有所区别。

①额头长痘。可能是压力大，脾气差，造成心火和血液循环有问题。应早睡早起，多喝水。另外，额头长痘也可能是肝脏里积累了过多的毒素所致，必须减少食用含糖分过高的食物。

②鼻头长痘。可能是胃火过盛，消化系统异常。应少吃冰冷食物。

③右边脸颊长痘。可能是肺功能失常。注意保养呼吸道，尽量不要吃芒果、芋头、海鲜等易导致过敏的食物。

④左边脸颊长痘。可能是肝功能不顺畅，有热毒。注意作息正常，保持心情愉快，该吹冷空气就吹，不要让身体处在闷热的环境中。

⑤唇周边长痘。便秘导致体内毒素累积，或是使用含氟过量的牙膏。应多吃高纤维的蔬菜水果，调整饮食习惯。

⑥太阳穴长痘。太阳穴附近出现小粉刺，显示你的饮食中有过多的加工食品，造成胆囊阻塞，需要赶紧进行体内大扫除。

⑦鼻子两侧长痘。鼻子两侧出现黑头、粉刺、轻微干燥脱皮现象，表示血液循环不良，可以适度进行按摩，加强这部分皮肤的血液循环。至于痘痘留下的小黑印，用珍珠、鸡蛋、苹果都可以将它祛除，大家不妨一试。

7 怎样通过调节胆经来缓解坐骨神经痛？

坐骨神经痛是常见病。坐骨神经痛患者往往表现在右腿疼痛，从大腿外侧到脚部，疼得厉害的时候一秒钟都坐不下去。

坐骨神经痛是由经络不通造成的。大腿外侧只有胆经一条经络，所以说，胆经络不通是造成坐骨神经痛的原因。

那么，坐骨神经痛患者该如何缓解和调养呢？

当胆经发生疼痛时，按摩肺经的尺泽穴会感觉非常痛，找准穴位后，停留在穴位一分钟可以立即止住疼痛。为减少发病的概率，平时可以经常按摩尺泽穴。每日睡前用热毛巾或布包的热盐热敷腰部或臀部，温度不可太高，以舒适为宜。

坐骨神经痛是身体排除寒气时的症状之一。当肺排除寒气时，会使胆的功能受阻，当胆经受阻的情形严重时，就造成了胆经疼痛，也就是坐骨神经痛。

由于疼痛是由肺热引起的，因此，按摩肺经可以疏解肺热，肺热消除了，胆经立即就不痛了。

如果疼痛发生于季节变化时，由于春季肝的生发或夏季心火的旺盛，都会因为脏腑平衡的原因，造成肺热的症状，因此，保健时春天需先祛除肝热，夏天则先祛除心火，再祛除肝热，如果还不能祛除疼痛时，再按摩肺经卸除肺热。秋天时则直接按摩肺经，多数都能缓解疼痛。冬天肝气会由于肾气下降而相对上升，因此，必须先按摩肾经，再按摩肝经和肺经。由于肺和胆的问题通常都不是短时间形成的，当发生胆经疼痛症状时，问题必定已经相当严重了。因此，不可能在短期内完全祛除疾病，必须先培养血气，血气能力达到相当充足的水平，人体才有能力逐渐祛除肺中的寒气。寒气祛除了，胆功能才能逐渐恢复。

此外，还要注意以下事项：工作时坐硬板凳，休息时睡硬板床。要劳逸结合，生活有规律，适当参加各种体育活动。

运动后要注意保护腰部和右腿，内衣湿后要及时换洗，防止潮湿的衣服在身上被焐干。出汗后也不宜立即洗澡，待落汗后再洗，以防受凉、受风。

8 每天什么时候调理胆经最好?

理论上说，在胆经最旺的子时效果最好。据说过去民间练武的，为了练胆量半夜到坟地去练功，但同时我们还强调子时前一定要睡觉。 因此，可以退而求其次，在三焦经经气旺的亥时（21点至23点）采用理三焦的方法。三焦经与胆经同属少阳经，有一个很有名的调理三焦的方法，那就是《八段锦》里的第一句口诀“两手托天理三焦”，关键在于“托天”二字。有点儿像伸懒腰的样子，但一定要有“托天”的意念，不论你是站着、坐着还是仰卧躺着，只要有意“托天”，则手少阳三焦经就可得到有效锻炼，手腕部的阳池穴会得到有效挤压、按摩。手指容易冰凉的人，如果做这个动作一会儿指尖就会变暖，周身发热。托天理三焦的同时，如果是坐位姿势，还可以同时练习两脚外摆勾脚尖的动作，刺激胆经的阳陵泉穴。如果到了子时还未睡眠，宜采用很安静的意念梳理法。

9 拍胆经有什么保健效果?

有些人经常会感到口苦、偏头痛、坐骨神经痛等，其实你只要仔细观察一下，就会发现出现症状的地方都是胆经经过的地方。

胆经是人体循行线路最长的一条经脉，它从人的外眼角开始，沿着头部两侧，顺着人体的侧面向下，到达脚的第五趾和第四趾，几乎贯穿全身。

《黄帝内经》有“几十一藏取决于胆”之说，“藏”同“脏”，也就是说人体的五脏六腑十一个脏器都取决于胆气的生发，胆气生发起来，人体状态才会很好。所以要想更好地让它发挥作用，就要利用好胆经。胆经顺畅了，人体才能吸收更多更好的营养。

让胆气生发起来的方法就是拍胆经。胆经的当令时间在子时，也就是夜里的11点到凌晨1点这段时间。所以，在这个时候刺激胆经是最佳时间，当然早睡的人可以提前一些。胆经在人体的侧面，拍的时候从臀部开始一直往下就可以了，每天拍够三百下。有些人拍完胆经后会失眠，这又是为什么呢？胆经和三焦经都是少阳经，其实是同一条经，在手臂上是三焦经，在腿上就是胆经，拍完胆经头痛失眠的人，通常是邪气被赶到三焦经了，若再拍拍三焦经，问题也就解决了。

拍胆经不仅有助于减肥，对身体也特别好。在拍的过程当中要注意一个问题，如果你的胆经不通，外侧会出现淤青，但只要接着拍，淤青就会消失。

另外，胆经上有很多特效穴位：阳陵泉治两肋疼痛，光明穴可治老花眼，悬钟治落枕，风市可治各种皮肤痒疹，胆经上的穴位都气感明显而强烈，如能善加利用，会有极好的效果。

10 日常生活中如何养护胆经？

要有利于胆，应该首先明确胆的生理，胆有储存和排泄胆汁的功能。胆附于肝，互为络属，构成表里关系。胆汁源于肝之余气，胆汁的正常排泄和发挥作用依靠肝的疏泄功能。常言道“肝胆相照”，所以利胆重要的就是舒肝养肝，避免那些伤肝的事情就可以利胆。早晨要吃早餐。可以做柔和的伸展运动。自我按摩穴位很多，胆属于腑，“合主内腑”，所以首选胆之合穴阳陵泉。据报道，在X射线观察下，用胆囊造影剂研究针刺对胆囊动力的影响，发现针刺无胆囊疾患的健康成年人的阳陵泉，可使大部分（75.7%）人的胆囊影像明显缩小，表明针刺能增加胆囊的运动和排空能力，此种作用在有针感时即开始，而在起针后10分钟更加明显。步行是一项很好的养胆运动，有人和家人吵架后，就会外出溜达一圈，回来气也就消了。此外，还有一个特殊的方法，即柏树之气息调胆病。可每天面对柏树站桩，或面对着柏树冥想即可，时间为15～45分钟，有益胆、养胆的作用。

传统武术中的形意五行拳有很好的调理脏腑功能。五行拳中的崩拳是形意拳中最简单的拳法，也是最实用的拳法，就是左右崩拳连环打出，其发劲直如贯矢，其形似箭，其性属木，在人身内通肝脏。崩拳回身动作起势为狸猫倒上树，落势为狸猫扑鼠，起势是截腿之劲，落势是踩踏之劲。经常锻炼崩拳能够舒肝利胆，并具有明目之功效。

第二节 丑时：肝经当令

Choushi Ganjing Dangling

丑时（凌晨1～3点）气血流注肝经，这时轮到肝经“值班”了。肝主藏血，中医认为“卧则血归于肝”，人体在此刻应进入深度睡眠当中，以利于肝血的代谢。如果此刻没有好好休息的话，肝血不能及时回流，就会导致代谢失常。肝血不能“推陈出新”，肝的功能就会受到影响，从而引发肝病。

1 丑时深睡有什么重要意义？

《素问·五脏生成论》：“故人卧血归于肝。目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”意思是说，人躺下休息时血归于肝脏，眼睛得到血的滋养就能看到东西，脚得到血的滋养就能行走，手掌得到血的滋养就能把握，手指得到血的滋养就能抓取。

当人休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液储藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝排出其储藏的血液，供应机体活动需要。“人动血运于诸经，人静血归于肝”，说的就是这个道理。

如果我们在半夜1～3点的丑时还不休息，血液就要继续不停地“运于诸经”，无法归于肝并进而养肝，这就好像银行的存款，如果你一直不存，天天支出去花费，早晚有一天会变成空头。我们的肝脏就是人体的血液银行，需要随时存入，如果天天透支，还要接受一大堆的垃圾，因为所有的污染到了人体内，第一个要应付它的就是肝脏。那么我们的肝脏在超负荷下运转难免会有闪失。

所以这里强调，丑时一定要睡眠，而且必须要“在这段时间内睡着”。你一定要想办法尽量在子时前就寝，此时肝胆都需要养护。退而求其次，如果你在前一天晚上睡眠不好，就一定要在第二天找时间适当休息一会儿，这样才有助于强化肝脏。

2 怎样通过疏通肝经来缓解和消除失眠？

肝经出现问题，人体表现出来的症状通常是：腹泻、呕吐、咽干、面色晦暗等。《黄帝内经》认为肝是将军之官，是主谋略的。一个人的聪明才智能否充分发挥，全看肝气足不足。而让肝气充足畅通，就要配合肝经的工作。

有些人经常会失眠，这可能就是肝经出问题了。中医里讲心主神、肝主

魂，到晚上这个“神”和“魂”都该回去的，但是神回去了魂没有回去，这就叫“魂不守神”，解决办法就是按摩肝经，让魂回去。

肝经起于大脚趾内侧的指甲缘，向上到脚踝，然后沿着腿的内侧向上，在肾经和脾经中间，绕过生殖器，最后到达肋骨边缘止。顺着肝经按摩，就能起到养肝气，解决失眠问题。

也许你会说，大半夜按摩，岂不是更睡不着了，怎么办呢？如果你经常有失眠的情况，那么建议你在19～21点的时候按摩心包经，因为心包经和肝经属于同一条经，所以在19～21点时按摩心包经也能起到刺激肝经的作用。

另外，在肝经上有个很重要的穴位——太冲穴，是治疗各种肝病的特效穴位，能够降血压、平肝清热、清利头目，和中药菊花的功效很像，而且对女性的月经不调也很有效，它的位置在脚背上大脚趾和第二趾结合的地方向后，足背最高点前的凹陷处。那些平时容易发火着急，脾气比较暴躁的人要重视这个穴位，每天坚持用手指按摩太冲穴2分钟，要产生那种明显的酸胀感，用不了一个月就能感觉到体质有明显改善。

失眠的人，除了可以按摩心包经外，还可以在每晚临睡前刺激这个太冲穴，只需几分钟，人就会感到心平气和了，自然也就能安然入睡了。

3 长时间看电视会对健康有影响吗？

在《黄帝内经》中有“五劳”：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。其中，“久视伤血”是指“肝开窍于目”而“肝受血而能视”。在日常生活中，电视作为一种大众化的传播媒体，已深入千家万户，适量掌握信息可以使人开阔眼界、增长知识，但过于沉湎电视会给你的健康带来麻烦。很多人由于白天工作，便有晚上看电视的习惯，甚至到了夜里一两点都不睡觉，事实上，这是非常伤肝血的。



长时间看电视会伤肝。

人体的肝脏是维生素A、D、E、K等贮存的场所。当肝有病时，贮存的维生素A的含量明显减少，同时病态的肝脏，胆汁分泌减少，又会导致包括维生素A在内的脂溶性维生素D、E、K等发生吸收障碍。

人的视觉是要靠眼内视网膜中两种感觉细胞产生，其中杆状细胞里有一种感弱光的物质，叫做视紫红质，它是由蛋白质和维生素A结合而成的，如维生素

A供给不足，就会妨碍视紫红质的合成，从而影响人的视力。因此，肝病患者常看电视会感到视网模糊，视力减退，久而久之就会导致干眼病和夜盲症，所以肝病的患者要尽量缩短看电视的时间。

许多人喜欢躺着看电视，这也是非常不可取的。因为躺着看电视，需要长时间的歪着脖子斜着眼睛，容易引起眼球外的肌肉和眼球内的睫状肌收缩，造成眼眶、眼球胀痛，甚至导致视力模糊和下降。

除了以上几种疾病外，长时间看电视还容易导致电视腿、尾骨病、颈椎病、糖尿病等。为什么会有这样的结果呢？这正是我们前面所说的“久视伤血”所造成的。事实上，不仅是看电视，看书、看报纸也一样，如果人们习惯于长时间地全神贯注看书读报，又不配合适当的休息与身体活动，或没有得到睡眠等因素的调节，久而久之就可导致血虚证。

精、气、神全力贯注的“视”，本身也是一种艰苦的劳动。在日常学习、工作和生活中，由于久视而缺乏活动常会出现面白无华或萎黄或自觉头晕眼花等血虚证，实是“久视伤血”之理也。

4 男人有气就该发泄出来吗？

肝主怒，一般男性容易把肝火发出来，表现为肝阳上亢。那些有火暴脾气的人，经常处于发怒状态，容易秃顶。

与女性相比，男性更爱把脾气发出来，这不仅是因为他们肝气旺，更主要的是他们感觉心里有气不发出来会很憋闷。在大多数人看来，发脾气是有伤大雅的事情。事实上，有了气发出来要比闷在心里好得多。

由于生气会给身体造成诸多问题，因此平时养生的第一件事就是要做到“不生气”。所谓的不生气，并不是把气闷住，而是修养身心，开阔心胸，通过其他途径把“气”发出来，比如，可以多听一些悠扬和节奏舒缓的音乐，让优美的乐曲化解精神的焦躁，放松情绪；运动也是发泄的有效途径，只是别过度就行了。虽说生闷气比发脾气更伤肝，但是能够做到凡事不生气最好，气大总会伤身嘛。

形意五行拳崩拳属木应肝，是形意拳中最简单的拳法，也是最实用的拳法，就是左右崩拳连环打出。生气郁闷不舒时，试试打几趟崩拳。经常锻炼崩拳能够起到舒肝利胆的作用。



听舒缓的音乐能放松情绪。

5 乳腺增生与生闷气之间有什么关系？

爱生闷气的人多为女性，主要表现为肝郁气滞。妇女乳腺增生很多是生闷气的结果。

为什么会这样呢？对于女性来说，肝的经脉分布于两肋，乳房是肝脉必经之路。肝主疏泄，如果肝失疏泄，气机不畅，肝气郁结，就会出现胸闷乳胀、乳房疼痛。肝主气机的升降出入，脾升胃降也依赖于肝的疏泄。肝的疏泄功能失常，则脾的运化升清和胃的受纳降浊功能受阻，形成肝脾不和或肝胃不和，影响津液的输布与血的运行，导致水液停滞，血行不畅产生痰淤等病理产物，形成肿块。

6 生气后食欲下降怎么办？

人生气时还会出现胃脘胀闷、吞酸等消化不良症状，这主要是因为，生气或发怒是肝木过度旺盛的表现，肝木过旺则对脾土克制过度，导致脾的运化饮食功能下降，从而出现饮食不振的状况。

如何解决这一问题呢？可以取太冲、足三里针灸。不会针灸可以用按揉的方法，让上升的肝气往下疏泄。按揉太冲穴时会很痛，此时要反复按摩，直到这个穴位不再疼痛为止。平时按揉太冲穴不方便，有一个简便的方法，如果在办公桌下面能脱鞋，就用一只脚的脚跟踩按另一只脚的太冲至行间一线，也可以踩按大脚趾，这里有肝经的大敦穴和脾经的隐白穴，可以起到调和肝脾的作用。在家伏案学习工作时最好能够光脚，边活动大脚趾边踩压脚背太冲穴，这是一个提供给没有时间专门锻炼者的小秘密。

第三节 寅时：肺经当令

Yinshi Feijing Dangling

寅时也就是凌晨的3点至5点，此时肺经当令。肺为「相傅之官」，能朝百脉。寅时全身气血都流注肺经，我们身体的这位「相傅」此刻就担负起「均衡天下」的责任，对全身的气血重新进行分配，此刻肺是最忌打扰的。为了能使肺正常工作，寅时各器官都应当进入「休眠」状态。

1 寅时人体内部有着怎样的生理活动？

凌晨3～5点，也就是我们所说的寅时，这时候肝经已经“下班”了，轮到肺经当令了。在中医当中，肺经是非常重要的，人体各脏腑的盛衰情况，必然在肺经上有所反映。另外，我们身体的经脉是从肺经开始的，正月也是从寅时开始的，这就告诉我们一年真正的开始是寅时。我们知道，人体的气机都是顺应自然的，所以寅时也正是阳气的开端，是人从静变为动的一个转化的过程，此时需要深度的睡眠。

《黄帝内经》中说：“肺者，相傅之官，治节出焉。”也就是说，肺相当于一个王朝的宰相，一人之下，万人之上。宰相的职责是什么？负责了解百官、协调百官，事无巨细都要管。肺是人体内的宰相，它必须了解五脏六腑的情况，所以《黄帝内经》中有“肺朝百脉”，就是说全身各部的血脉都直接或间接地汇聚于肺，然后敷布全身。那么，肺在什么时候开始对全身进行气血分配的呢？当然就是在肺经当令的寅时。这个时候，如没有一个深度的睡眠，就会干扰肺对身体气血的输布。

我们知道，人在深度睡眠的时候，身体的各个器官是比较平衡的，这样一来，气血就会比较均衡地分布全身，维持人体这一天正常的气血运营。而如果在这个时候，人体的某个器官异常活跃，比如大脑比较活跃，那么肺就只好多分配一些气血给大脑，那么第二天人就会感到四肢乏力，非常疲惫，这就是由于气血虚弱造成的。长此以往，就有可能酿成重大疾患。

总之，凌晨3点到5点，应该是人睡得最沉的时候，即使迫不得已要熬夜，也不要超过这个时间。

2 寅时醒来睡不着怎么办？

前面说过，寅时一定要睡熟，因为肺经宣发，肃降的功能通过深度的睡眠能更好地完成。肺主一身之气，寅时肺经当令，对全身的气血重新进行

分配，其特点是“多气少血”，所以人在此时一般会睡得很“死”。如果你在此刻总会醒来，那就是身体在向你发出预警信号了。

因为肺的工作是不能受到任何打扰的，否则就会出现偏差。人体处于睡眠状态时，所有的器官都处于一个相对平静的状态，肺的功能才能正常发挥。如果此时醒来，多是肺气不足的表现。“气为血之帅”，气行血亦行，气虚血亦虚，气滞血亦滞。肺气不足，血也就失去了前进的动力，难以到达周身各处。气血养神，欠缺气血滋养，心神准安，就会造成失眠或过早醒来。还有一种情况，就是本身气和血都比较虚，比如老人、体质虚弱的人，在进行气血分配时，就有些力不从心，也就是气血不够用了。心神得不到滋养，也会出现失眠。

有些人晚上一睡不着就着急，可越急越睡不着。如果此时睡不着，不妨练练气。“天开于子，地辟于丑，人生于寅”。寅时肺经当令，而“肺朝百脉”，所以此时练气效果是最好的了。

这个方法有一个很好听的名字——赤龙绞海。在人的舌下有一条纵行的白色薄膜，由一束纤维组织组成，前面与牙龈相连，后面与舌腹相连，我们称之为舌系带。舌系带的两边有“金津”、“玉液”两大穴位，从名字上就知道这两个穴位有分泌唾液的功效。当这两个穴位受到刺激后，口中便会分泌出大量的唾液。当津液满口时，再分数次吞咽而下。依法吞咽七次。

练习时，可披衣面南盘腿而坐，然后双手握拳置于弯曲的膝盖上，双目微闭。用舌头在口腔中上下搅动并舔揉牙齿牙床内外，以刺激唾液的产生。

唾液为什么会有这样神奇的功效呢？在中医中，唾液又称为“津”。中医有“津血同源”的说法，因为津液和血都是饮食的精气所化，彼此可以相互滋生、相互影响。气血亏，津液就会不足。同样，津液损耗过多，气血也会出现亏损。我们这里就是用“赤龙绞海”法来刺激唾液的分泌，从而达到化生气血的功效，气血足了，阴阳平衡，不仅睡眠好，疾病也会无影无踪了。对于气血虚弱的老年人来讲，经常按此方法进行练习会收到很好的养生效果。



练习“赤龙绞海”可以改善睡眠

3 寅时猛然惊醒代表什么？

在前面提到，有些人在早晨3点到5点这段时间会莫名其妙地醒来，但还有一些人，他们醒来不是莫名其妙的，而是被惊醒的。而且，醒来之后还会发现自己已经汗流浃背了，这时候可能就是肺部出问题了。我们知道，如果晚上燥热出汗，白天畏寒怕冷，根源就是肺气不足，无力助心火以驱散风寒，寅时肺气盛才能发汗解表，所以，这段时间除了惊醒，还会流汗。

4 老年人可以寅时起床吗？

老年人不宜在寅时以前起床，否则对健康不利。

“早睡早起身体好”早已是尽人皆知的养生之道了，可这里为什么行不通了呢？正所谓“过犹不及”，早睡早起只是相对而言，如果你四五点钟就起来了，就会影响到肺脏功能的正常发挥，于身体反而无益了。肺经有一个功效，就是“肃降”，此时气血津液是要下行的。我们这时只有熟睡，才能使肺的肃降功能正常，而有些老年人早上5点钟就醒了，就是因为他体内的气血太虚弱了，以致无法安心养神。如果你此刻再起床进行运动，气血本来就不足，还要硬生生地调上一些来供养各个器官，会使心脏的负担大大加重。心脏不好的老人很可能会因此而导致猝死。

而且，寅时温度很低，寒气袭人，而人体内刚刚生发起来的阳气会因寒气袭击而受到消耗。同时，太阳还没有升起来，瘴气、浊气往上疟，人在锻炼时若是呼进了这些空气，对身体同样也是不利的。

那么老年人应该什么时候起床为好呢？一般认为7点后起床比较合适。但老年人大多醒得比较早，这时可以闭着眼睛躺在床上。清晨正好是阳气生发的时候，静静地休息可以使人的神志安定，人体潜伏的阳气也不易受到干扰：阳气是生命之本，可以推动五脏六腑的动作，阳气足，人体就可以免受疾病的侵袭。所以，哪怕每天醒得很早，也最好不要起床，静卧以养阳。如果实在闲得无聊的话，也可以在床上做些小运动，其健身功效绝不次于户外运动。

5 按摩肺经对改善失眠有效吗？

补肺气最好的方法莫过于按摩肺经。肺经是人体非常重要的一条经脉，它起始于胃部，向下络于大肠，然后沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。再从肺系横出腋下，沿着上臂内侧下行，走在手少阴、手厥阴经之前，下向肘中，沿前臂内侧桡骨边缘进入寸口，上向大鱼际部，沿边际，出大指末端。

肺经上分布着三个很重要的穴位，分别是尺泽穴、孔最穴和太渊穴。

尺泽穴位于肘横纹上肱二头肌肌腱桡侧的凹陷处，是最好的补肾穴。通过降肺气而补肾，最适合上实下虚的人，高血压患者多是这种体质，另外按压尺泽穴对于肺经引起的咳嗽、气喘、咯血、潮热、胸部胀满等很有效。

孔最穴在前臂掌面桡侧（大拇指方向），在尺泽穴与太渊穴（腕部动脉搏动处）连线上，腕横纹上七寸（手腕至肘共十二寸，按比例取穴）。孔最穴对风寒感冒引起的咳嗽和扁桃体炎效果不错，还能治疗痔疮。

有人总觉得气不够用，有吸不上气的感觉，这个时候就可以点揉太渊穴（仰掌、腕横纹之桡侧凹陷处）。此穴为肺经原穴，补气效果尤佳。

肺经在寅时当令，这个时候是按摩肺经的最佳时间。但这个时候应该是人睡得最沉的时候，怎么办呢？在同名经上找，也就是足太阴脾经（上午9～11点当令）。也就是说在上午9～11点脾经旺时进行按摩，也能取得同样的效果。

6 什么时候按摩肺经最好？

肺经最旺之时是按摩最好的时光，但此时是早上3～5点的睡眠时间。因此，我们还可以从同名经上另找其他穴位，如在上午9～11点足太阴脾经当令的时段进行按摩，“五脏有疾，当取之原”，选取肺经的原穴（也是腧穴，穴性属土，土为金母，肺属金，虚则补其母，故取其母穴）太渊，再加上脾经原穴太白，则有培土生金、健脾益肺之意，有点像参苓白术丸的意味。

7 夜里空调长开对健康有什么危害？

在夏天，因为天气炎热，许多人都喜欢将空调或电扇开到最大、光着膀子、什么也不盖就睡觉。虽然一时凉快了，但人的身体却因此而受损。第二天一醒来，总是感觉浑身乏力，骨节酸痛。这是什么原因呢？其实就是肺受了寒。

我们知道，肺是人体最娇贵的脏器，因此又被称为“娇脏”。而在凌晨3点多的时候，肺经开始值班，输布身体的气血，而此时已经到了后半夜，寒邪下注，室内暑湿上蒸，二者相交在一起，这时寒气就很容易从呼吸系统进入肺部，进而侵入人体，导致人体经脉阻滞、气血不通，出现腹部疼痛、呕吐、不思饮食、腹泻等症状。

另外，在人的鼻腔、口腔黏膜周围，存在着各种各样的细菌，它们之所以不能危害我们的身体，是因为身体具有一定的抵抗力，而当我们的肺部受凉的时候，就会耗费气血来抵抗，从而导致身体的整体抵抗力下降，这时，这些

病菌就会长驱直入，危害身体，引发感冒、发热甚至更严重的疾病。

因此，如果用空调或电扇，一定调好时间，确定它在凌晨3点之前关掉。

8 “窝囊废”与肺有关系吗？

《素问·宣明五气篇》中指出：“五脏所藏……肺藏魄。”“魄”是什么？就是人的魄力、气魄、体魄。人的“魄”属于精神活动的一部分，代表一种势不可挡的力量。《类经·脏象论》指出：“魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。”说明人体一些知觉和动作是“魄”作用的结果。

在生活中，常骂一个不成事的人为“窝囊废”，是个废物、不中用的家伙。中医里将窝囊废也称为“窝囊肺”，那为什么不叫窝囊心、窝囊肝、窝囊脾呢？说一个人是窝囊肺，其实也就是说他的肺窝囊。肺有问题、肺气不足也常表现为缺乏“魄”力，就会变得很窝囊。人的肺气足，就会有“魄”力，常能做成大事；而肺气不足的人，连说话声音都很小，表现为缺乏魄力，自然就成了成事不足的“窝囊肺”了。

据说国外还有这样一句谚语：“大人物必有一个大鼻子。”中国在相面时也很讲究：女看眉毛，男看鼻。如果一个男人的鼻子位居中央，周正、挺拔、个大，就能成大事，这也是魄力十足的表现。

9 如何改善“窝囊废”的问题？

魄力足，可不是脑子一热的蛮干，要有理智。凡事都是有利有弊，五行要平衡，弱的要补，太旺盛的要疏导，要把其多余能量往下传，不能让多余的能量克制其他脏器，所以遏制并不是最好的办法，就像治理洪水一样，要多疏导，多分流，实在不听话的再进行克制。

肺气虚常见少气乏力，动则气喘，体虚易感等。临床根据“虚则补其母”的原则，常采用“培土生金”的方法，即健脾益肺法。补肺气的穴位有：肺的“原、输”穴即太渊，或肺的母经脾经的原穴即太白。

五行拳的横拳属土应脾，劈拳属金应肺，可以经常练习以宣降肺之气机。如果练习劈拳的同时练习横拳，根据五行理论则属培土生金法。

第四节

卯时：大肠经当令

Maoshi Dachangjing Dangling

卯时（5:00～7:00）轮到大肠经『上岗』了。《素问·灵兰秘典》认为，『大肠者，传导之官，变化出焉』。为了配合大肠经的工作，此时我们该『方便』了。每天起床后喝杯温开水，有冲洗肠胃、清理体内毒素、促进排便的效果。

1 大肠经是“人体血液的清道夫”，怎样利用它？

大肠经起于食指末端的商阳穴，沿食指桡侧，通过合谷、曲池等穴，向上会于督脉的大椎穴，然后进入缺盆，联络肺脏，通过横膈，入属于大肠。

大肠经为多气多血之经，阳气最盛，用刮痧和刺络的方法，最能驱除体内热毒，如果平时进行敲打，可以清洁血液通道，预防青春痘。还能对荨麻疹、神经性皮炎、日光性皮炎、牛皮癣、丹毒等有缓解作用。

在五行里，肺与大肠同属于金，肺属阴在内，大肠为阳在外，二者是表里关系，我们知道肺是负责运化空气的，大肠负责传导糟粕，因此，大肠经的邪气容易进入肺经，当然肺经的邪气也可以表现在大肠经上。

大肠经出现问题，有的人会出现雀斑、酒糟鼻，有的人会腹泻、腹胀、便秘。如果这时候没有采取措施阻止外邪的进攻，外邪就会长驱直入进入人体的内部。

肺经，这时就会出现较为严重的肺病。所以我们出现雀斑、酒糟鼻等问题时，要知道按摩大肠经以“治未病”，及时击退疾病的入侵。

那么什么时候按摩大肠经最好呢？大肠经当令的时间是5～7点，这时候按摩最好。大肠经很好找，只要把左手自然下垂，用右手敲左臂，一敲就是大肠经。敲时有酸胀的感觉。大肠经上最主要的穴位是手三里穴和曲池穴。

手三里穴对缓解上肢疲劳、酸痛特别有效。手三里在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸处。

按摩曲池穴通治各种皮肤病，还能降血压，泻热，如果你心情烦躁，感觉心里憋着火时就可以把大拇指按在曲池穴，作前后拨动，这时会感觉酸胀或者有点疼，不一会，心绪就会安宁，火气也能降下来。曲池穴在屈肘关节时，肘横纹外侧端。

2 按摩大肠经的合谷穴对健康有什么样的作用？

合谷穴位于手背上第一、第二掌骨间，第二掌骨桡侧中点处。下面是一个简单的取穴方法：用一只手的拇指第一个关节横纹正对另一只手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。

只要按摩合谷穴，就可以使合谷穴所属的大肠经经脉循行之处的组织和器官疾病减轻或消除。合谷穴的功效数不胜数。

（1）缓解痔疮

痔疮发作、便血时，可以按摩或搓揉合谷穴，用指尖、笔芯按摩或搓揉都可以，只要有酸胀感就表示得气了。肺经的孔最穴也很有效。需要注意的是，指压时应朝小指方向用力，而并非垂直手背按压，这样才能更好地发挥此穴的疗效。

（2）缓解下齿痛

手阳明大肠经经过下牙龈，下牙疼时可以按合谷穴5分钟，疼痛会减轻。如果患牙龈炎，并且持续时间较长，反复发作，经常按压合谷穴也能收到意想不到的效果。上齿痛需要取胃经的内庭穴。

（3）救治晕厥

合谷穴还是一个急救穴。如果因中暑、中风、虚脱等导致晕厥时，可用拇指掐捏患者的合谷穴，持续二三分钟，晕厥一般可缓解。如果同时用指尖掐按人中穴，醒脑回苏的效果更好。

此外，平常鼻子过敏者，也可以常常按压合谷，以缓解症状。

尽管按压合谷穴的好处很多，但是在实际操作时需要注意，孕妇不宜按摩合谷穴，更不要针灸，文献记载针刺合谷穴有可能会导致流产。



按摩合谷穴缓解痔疮、下齿痛以及救治晕厥。

3 清晨起床，老年人“先醒心后醒眼”有什么意义？

老年人易得脑出血、心脏病，往往发病在早上，仔细调查发现，清晨醒来起得过猛，是最重要的诱因。如何避免呢？

先醒心后醒眼。即早上醒来的时候不要急着睁眼起床，先闭目躺上一两分钟，待心完全“醒”来后再起床。为什么呢？因为早上人是醒来了，其实心还处于混沌状态，并没有完全清醒过来，这时你猛然间起床就会诱发脑出血、心

脏病。

明朝养生学家冷谦在《修龄要旨》中说：“平明睡觉，先醒心，后醒眼，两手搓热，熨眼数遍，以睛左旋、右转各九遍，闭住少顷，忽大睁开，却除风火。”早上醒来的时候，不要急着睁开眼睛，先养养神醒醒心，把双手对搓搓热后用手心捂住眼睛，如此多做几遍，然后转眼，左右各九遍，这时候再把眼睛突然睁开。

4 怎样自行缓解便秘症状？

按摩穴位，可以选择中脘、天枢、下巨虚、支沟等。这些穴位都是临床针刺治疗便秘的有效穴位。

卯时及时起床，饮热水一杯，采取站桩姿势站立片刻，同时按摩脐两侧的天枢穴，以有温热感为宜，稍后如果感到肠蠕动明显，即可开始“方便”。

也可饮水后用拇指轻捏食指，两足开立与肩同宽，腿微屈溜臀，用髋部缓慢地画平圆，用转带脉的方法调理纵行诸经，使肠腑得到柔和的“按摩”，旋转过程中有时会出现非常轻微的腹痛，不一会儿就会有便意。

或者饮水后面向西自然站立，两手交替做捻掌动作，意念关注拇指、食指，也很有效。其动作取自五行掌中的捻掌，捻掌在五行属金应肺，肺经脉起中焦、下络大肠。原练法的步法站立如形意拳的三体式步法，有些人不习惯如此站守，可采用普通的两足开立。

5 醒来后立刻排便对健康有益吗？

大肠经值班是在卯时，也就是早晨5点到7点之间。为什么这个时候正是排便的时间呢？因为一般5～7点，天就亮了，也就是天门开了，与天门相对应的是地门，即人的肛门也要开，所以就需要排便。另一方面，这个时候，人体的气血走向这时也到达大肠，身体经过一夜的代谢，也已将废物输送到大肠，这时如果不把废物排出体外，又会重新代谢吸收，所以，可以说此时排便就是一种很好的排毒方式，在这个时候起床排便是最好的。已经养成习惯的人自然不成问题，没有养成习惯的人也可以在这段时间到厕所蹲一会儿，促进便意，长期坚持，肯定会对身体有好处。



起床后排宿便是一种很好的排毒方式。

6 怎样缓解腹泻症状？

一想到腹泻，脑海里都会浮现出一天冲进厕所好几次的情景。实际上，腹泻几乎与排便的次数无关。即使一天只排便一次，如果大便呈泥状或水状，就是腹泻；一天上五六次厕所，但如果是有形状的大便，就不能称为腹泻。

中医论腹泻，是要辨证论治的。例如，因吃坏肚子而致的急性腹痛、腹泻，乃主张“通因通用”，也就是通过吃泻药来排除体内毒素以止泻。有人在卯时天亮即习惯性肚脐痛，继而拉肚子，此称“鸡鸣泄”，也称“五更泄”，这是命门火衰造成大肠经不能提升而致的腹泻，需要补脾肾以止泻。针刺穴位时，常取大肠的下合穴上巨虚并配合中脘、关元、天枢以治疗腹泻。水样泻，取小肠的下合穴下巨虚。腹泻不很严重时，可以参考上述穴位按揉，有可能因为取穴不准或按揉不得法而无效，故应及时求医以免延误病情。慢性腹泻的原因非常复杂，不一定由肠道炎症引起。其他一些疾病的早期表现不典型，有时可只表现为慢性腹泻，如糖尿病、甲亢、肝癌、大肠癌、溃疡性结肠炎等。

需要说明的是，如果大便次数、质地、形状改变（如变细）等，可到医院检查以确定是否为肠道恶性病变。



腹泻让人烦恼。

7 黎明同房对健康有影响吗？

古人认为，性爱不仅要追求愉悦，快感，还要注重养生之道，《御女损益篇》曾提出“凡养生，要在于爱情”，并认为“若孤独而思交接者，损人寿，生百病”：从这里可以看出，正常的男欢女爱是有益身心健康的，但关键在于什么时候。夜深人静之时，适逢阴阳交汇，此时你当然可以尽享鱼水之乐，如果是在清晨，你还是远离性爱为好。

我国民谚中有“男人头上三把刀，早酒晚茶黎明色”之说。“黎明色”就是指清晨性爱。为什么这么说呢？因为卯时天大亮了，这在天地之象代表天门开，此时人体阴阳应该是平衡的。但若选择此时进行房事，就会破坏人体阴阳的平衡，从而使双方心力交瘁。因为男女交欢时要消耗大量肾精，中医认为肾为“作强之官，伎巧出焉”。关于“伎巧出焉”，唐朝医家王冰将其解释为“造化形容”，也就是父精母血运化胎

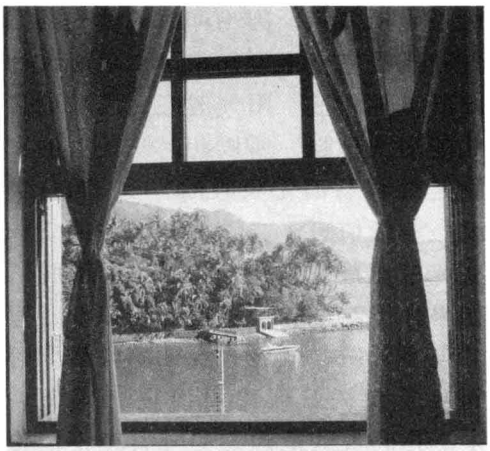
儿，意思是说肾主管的阴阳平衡，人体才能过正常的性生活。若清晨行房事，身体耗费大量的肾精就会导致阴阳失衡、疲惫不堪。肾精亏虚，还会导致卫表不固，这样外邪就很容易乘虚而入。所以，房事过后应该需要一个息和调整的过程，以使身体得到恢复。如果男女交合之后匆匆爬起来赶去上班，不仅会因精力不济而很难进入工作状态，若再加上外感风邪，还很容易引起其他疾病。正如俗话所言："黎明同房，瘫倒一床。"所以，哪怕黎时前会出现性欲高潮，也一定要节制，不可行房事。

8 清晨开窗对健康有益吗？

很多人习惯于早晚开窗通风，其实，在这种时间开窗会适得其反。

专家说，清晨不宜开窗的原因是，天没亮之前，空气中的氧气并不多，因为晚上树木产生的二氧化碳排放到空气中，只有经太阳的光合作用后才能变成氧气。其次，清晨是空气污染的高峰期，此时空气中的有害气体聚集在离地面较近的大气层，当太阳升起、温度升高后，有害气体才会慢慢散去。

天黑前后，随着气温的降低，灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积，也不适宜开窗换气。开窗换气的最佳时间是上午9~10点钟和下午3~4点钟，因为这两段时间内气温升高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体已散去。



上午9～10点钟和下午3～4点钟适合开窗换气。

第五节

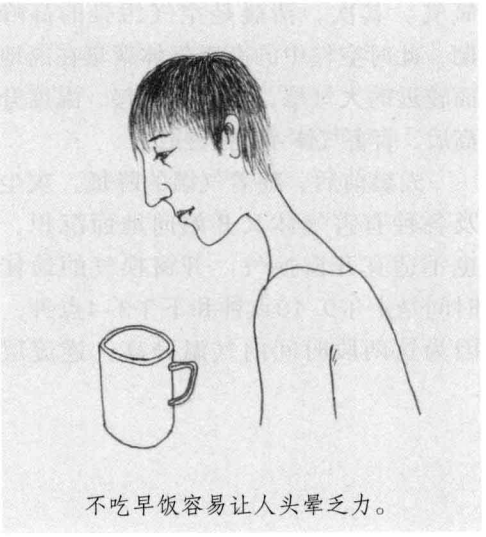
辰时：胃经当令

Chenshi Weijing Dangling

辰时也就是早上7~9点，这个时候是胃经在值班。经过一夜的消耗，胃早就饿坏了，这个时候我们就该及时给它补充营养。卯时人体内一片阳的气象，此时人体就需要补充一些阴，以调节阴阳平衡。而食物就是属阴的，此时吃早餐，就像春雨滋润万物一样。

1 不吃早饭有助于减肥吗？

那种认为吃早饭会使身体发胖的顾虑纯属多余。因为卯时人体内的阳气就已经完全生发起来了，辰时人体阳气更加旺盛。阳气健旺，脾胃的运化能力就越强，所以此时吃下去的食物是最容易消化吸收的。到了9点钟就是脾经值班了，它会把吸收的食物变成精血输送到全身，以供养脏腑。如果你不吃早餐，不给胃填东西，胃“无事可做，就会一直分泌胃酸，时间久了我们就有患胃溃疡、胃炎、十二指肠炎的危险。另外胃经不消化还容易导致胃经气血不足。到了9点钟，由于胃里没有食物传来，脾没有东西运化，人就会感到头晕乏力。脾胃为气血生化之源，脾胃功能不正常，人体的气血就会不足，各脏腑也会因缺少气血的供养而使你百病缠身。可见，不吃早餐的“牺牲”可是很大的。



不吃早饭容易让人头晕乏力。

2 早饭适合吃什么？

专家认为，早餐应该吃“热食”。一些人贪图凉爽，尤其是夏天，早餐喝蔬果汁代替热乎乎的豆浆、稀粥，这样的做法短时间内也许不觉得对身体有什么影响，但长此以往会伤害胃气。从中医角度看，吃早餐时是不宜先喝蔬果

汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶的。早餐应该吃“热食”，才能保护胃气。因为早晨身体的各个系统器官还未走出睡眠状态，这时候吃喝冰冷的食物，会使体内各个系统出现挛缩、血流不畅的现象。也许刚开始吃喝冰冷食物的时候，不会觉得胃肠有什么不舒服，但日子一久或年龄渐长，你会发现皮肤越来越差，喉咙老是隐隐有痰、不清爽，或是时常感冒，小毛病不断。这就是因为早餐长期吃冷食伤了胃气，降低了身体的抵抗力。

因此，早饭应该是享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等，然后再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。牛奶容易生痰，导致过敏，不适合气管、肠胃、皮肤差的人及潮湿气候地区的人饮用。

3 热天吃冷饮伤胃吗？

中医认为“寒则凝”，虽然在大热天喝冰水很痛快，但这样的做法是不对的。天气热时气血运行快，有利于新陈代谢，如果我们此时喝冰水就会造成气血凝聚，影响体内气血循行。

生活中一些女性有痛经的困扰，如果在行经前吃太多冰的东西，就有可能会使痛经反复发作。痛经即是气血凝滞导致。寒气造成气血凝聚，凝聚后气血不通，不通就会痛。因此有痛经的女性，在月经前应忌食冰凉的食物和饮料。

也许有人认为，天气热喝冰冷的东西才会解渴。其实，身体觉得热，是因为体内储存了较多的热，无法散发出来，才使人感觉热、口渴，此时如果喝下温热的水，则有助于排汗、散热，这才是有效的散热解渴方法。

4 痤疮跟胃经有什么关系？

年轻人通常会在额头、脸颊上长痤疮，这是胃经的病。痤疮大多是由胃寒造成的，往往长痤疮的人特别喜欢喝冷饮以及精神郁闷，而这两者都造成胃寒。

人体内部是一个恒温机制，如果喝下大量冷饮，慢慢地就形成了胃寒，而人体是有自保功能的，它自身会攻出热来驱散胃里的寒气。它攻出来的热是燥火，这时你就会感觉更渴。有些人不懂这个道理，非常渴就再喝冷饮，这样人体就会散发出更多的热来攻胃寒。如此反复，慢慢的，燥火就会表现在脸上，形成痤疮。

因此，痤疮是燥火的表现，治疗痤疮从胃经上治就可以了。通过拍打、敲打、捶打或者循按足阳明胃经，重点是天枢、梁丘、足三里等穴位，可以有效治疗痤疮。

第六节

巳时：脾经当令

Sishi Pijing Dangling

巳时，也就是上午9点到11点钟，这时轮到脾经值班了。我们说过辰时应该吃早饭，而食物在经过胃的消化之后，还要运输到全身各处，以供养身体，这时脾就担负起『运输大队长』的工作了。

1 脾经在巳时很活跃吗？

上午9～11点，这个时候是脾经当令。脾主运化，指早上吃的饭在这个时候开始运化。如果把胃比做一口锅，吃了饭要消化，那就靠火，把脾胃里的东西一点点消化掉。那么脾是什么呢？脾的右边是一个“卑”，就像古代的一个烧火的丫头，在旁边加点柴，扇点风，食物就会补充到人的身体里。

2 为什么说脾经是“身体健康的保护神”？

脾经的循行路线是从大脚趾末端开始，沿大脚趾内侧脚背与脚掌的分界线，向上沿内踝前边，上至小腿内侧，然后沿小腿内侧的骨头，与肝经相交，在肝经之前循行，上股内侧前边，进入腹部，再通过腹部与胸部的间隔，夹食管旁，连舌根，散布舌下。

脾经不通时，人体会表现为下列症状：身体的大脚趾内侧、脚内缘、小腿、膝盖或者大腿内侧、腹股沟等经络线路会出现冷、酸、胀、麻、疼痛等不适感；或者全身乏力，疼痛、胃痛、腹胀、大便稀、心胸烦闷、心窝下急痛等。

3 怎样通过刺激脾经来养生保健？

上一个问题里提到的症状都可以从脾经去治，最好在脾经当令的时候按摩脾经上的几个重点穴位：太白、三阴交、阴陵泉、血海等，上午9点到11点正处于人体阳气的上升期，这时疏通脾经可以很好地平衡阴阳。

在日常饮食上也要注意多吃清淡的食物，不暴饮暴食，以减轻脾经的负担。

此外，思伤脾。所谓“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，思虑过度就会扰乱脾的正常工作，使其方寸大乱，反应到身体上就是食欲不振、无精打

采、胸闷气短。所以，一定要做到思虑有节，这样脾的功能才会正常。

太白穴是脾经的原穴，按揉或者艾灸此穴，对脾虚症状如全身乏力、食欲不佳、腹胀、大便稀等脏腑病有很好的作用，也可以补后天之本，增强体质。太白穴在脚的内侧面，大脚趾骨节后下方凹陷处，脚背脚底交界的地方。

三阴交，又名女三里，只要是妇科病，如痛经、月经不调、更年期综合征、脚底肿胀、手脚冰冷等，刺激这个穴位都能有效，所以有人称它为妇科病的万灵丹。月经开始前5～6天，每天花一分钟刺激本穴，远比生理痛再刺激有效。三阴交在脚内踝尖上三寸，就是从内踝向上量四指，胫骨（小腿内侧骨）后缘凹陷处，用手按时比其他部位敏感，有点胀疼的感觉。

4 为什么说“口唇是脾经的一面镜子”？

《灵枢·五阅五使》说：“口唇者，脾之官也。”《素问·金匮真言论》指出：“中央黄色，入通于脾，开窍于口。”从中我们得知，脾开窍于口，故脾经有问题就会表现在口唇上。

“脾开窍于口”即饮食口味及食欲的正常与否与脾的运化功能有密切关系。一个人的脾经通畅，则可饮食有味、感觉香甜，这样则营养充足，小孩长得健壮，大人则气血充足，肌肉健美；反之，如果一个人脾失健运，则可出现食欲减退或口味异常，如口淡无味、口甜、口腻等。

《素问·五脏生成篇》记载：“脾之合，肉也；其荣，唇也。”这是说，口唇的色泽与全身气血是否充盈有关，而脾胃为气血生化之源，所以口唇的色泽是否红润，实际是脾运化功能状态的外在体现。

5 流口水表明脾虚吗？

小儿流口水是正常现象，特别是1～2岁的婴儿，此时由于唾液腺还没有发育完全，吞咽能力又弱，再加上口腔较浅，遇到唾液过多的情况，经常会不由自主地流出。如果成年人也流口水，这就很令人烦恼了。有些人在第二天醒来后经常发现枕头上被口水弄湿了一大片，还有一些体弱的老年人，睡醒后或是说话时也经常会有口水流出，这很可能是脾在发出“求救信号”了。

人为什么会流口水呢？想要弄清楚这个问题，我们先来了解一下什么是“口水”。科学地讲，唾液包括两种物质，一种是唾，一种是液。唾就是我们平常所说的“唾沫”，有个词叫做“唾弃”，就是往地上吐唾沫以示不满。可见，唾是人为吐出来的。液又叫做涎，也就是我们平常所说的“哈喇子”。与唾沫不同，它是身体自主地分泌出来的，这才是我们平常所说的“口水”。

按照中医“五脏化液”的理论，“心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾”。唾和液是两种不同的液体，分别出自肾和脾。我们前面所说的“吞津法”指的是唾。如果一个人经常流口水，你不能说他老是“吐唾沫”，因为它的病根不在肾，而在脾，脾之液为涎，这才是口水。正常情况下，涎液是上行于口中的，但又不溢出于口外，因为口唇这扇“大门”把它挡住了。脾主肌肉，开窍于口，如果脾经出了毛病，最先会表现在口唇上。脾气若虚弱，肌肉就会失去弹性、易松弛，睡着后就会不自觉地张口，这时口水自然就会外流了。所以如果你总爱流口水的话，那就先检查一下自己的脾脏是否正常。脾脏不正常不仅反映在爱流口水上，还会反映在嘴唇上。《素问·五脏生成篇》认为，“脾之合，肉也；其荣，唇也”。唇为脾之华，是脾胃健康的晴雨表。如果一个人的唇红润有光泽，则说明脾胃健壮。如果嘴唇经常干燥脱皮且没有光泽，口中常有异味，则表明脾脏有问题了。



成人流口水往往是脾虚的反映。

6 为什么说“思伤脾”？

《黄帝内经》说：“思则伤脾。”思为脾志，思虑过度会影响到脾脏，会影响脾胃，一个人多愁善感，老是在考虑问题，考虑得太多往往不思饮食，或者饮食不和，这就影响到脾胃。脾是主运化的，饮食水谷精微到了脾胃的时候，就要靠脾胃的运化。运化就是运输、运送和消化、变化的意思。脾胃把吃进去的水谷消化成有营养作用的精微物质和无用的糟粕，并把其中的精微物质运送到全身。脾的运化功能，除了运化水谷之外，还能运化水液。脾伤则气血生化乏源，可出现心神失养等诸多疾病，如失眠、神经衰弱等。在脾经当令的巳时更要注意不要过思。



思虑过度会伤脾。

7 坐班族怎样利用上班时间做好自我保健？

《黄帝内经》有言“久坐伤肉”。脾主肌肉，长时间久坐不动，周身气血运行缓慢， 四肢肌肉运动时对静脉的轻柔挤压有助于血液的回流，足部的按压或脚趾抓地动作可以运动小腿肌肉，促进下肢静脉血回流。良好的气血循行可以使人精神百倍，也可踩按其他穴位，如太冲、行间、陷谷、内庭、侠溪等穴。踩按大脚趾，可以有效刺激肝脾井穴，调和肝脾。

但电脑一族切不可以为此法是什么无上妙法，而放任自己久坐桌前。这仅是一种万不得已的方法。再者，座椅也宜以硬木为好，坐时宜“正襟危坐”，坐在座椅前三分之一处，如果椅子较高或坐满椅子时，注意不要让大腿下面的肌肉被压在椅子边缘上。偏瘦者可加薄棉垫或薄海绵垫。这样是为了减少因坐姿不正而导致的对血管的压迫。这种坐法虽然没有松软的座椅舒服，但几年后就会体会到二者的区别，也会明白为什么老一辈人常教训年轻人行走坐卧站都要有规矩了。

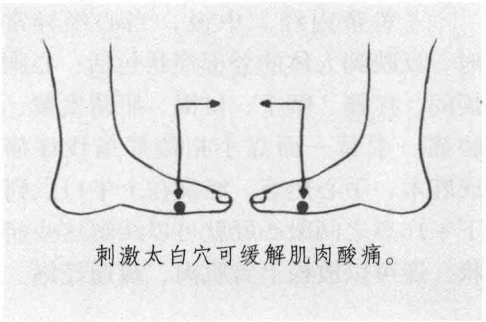
8 刺激脾经里的太白穴可以缓解肌肉酸痛吗？

生活中大家可能都有这样的经历，当锻炼强度过大或是提拎重物时，经常会导致肌肉酸疼，虽然休息上两三天也会缓解，便毕竟会给生活带来不便。这里就教你一个快速消除肌肉酸疼的办法，即按摩太白穴。

我们知道脾主肌肉，当人体做大量运动时，很容易致脾气亏损，肌肉失养就会导致酸疼。太白穴为脾经的原穴，脾经气血就是从这里源源不断输往全身各处的，因此刺激此穴的补脾效果是其他穴位都无法比拟的。

找太白穴时要先将鞋袜脱去，在足部内侧边缘，足大趾后面有一个凹陷，太白穴就躲在此处。这个穴位不太好按摩，所以最好用艾灸。将艾条点燃后，置于离皮肤3厘米高的地方，灸大约15分钟，直至皮肤微红发热为止，每天一次。

对于一般人群来说，此穴可作为保健要穴使用，因为它补脾的效果是最好的。“太白”又为古代星宿名，据说此星可平定战乱、利国安邦，而此穴名便取此意。对于脾虚引起的任何不适，如夜里睡觉流口水、舌边有齿痕，腹胀及消化不良等，刺激此穴都有效果。所以空闲时多揉揉太白穴，补脾的效果是很好的。



刺激太白穴可缓解肌肉酸痛。

第七节 午时：心经当令

Wushi Xinjing Dangling

午时可以说是一天当中最重要的一个时辰，因为这一时段我们要进行两项最重要的生命活动，那就是吃午饭和睡午觉。饮食以养形（形体），睡眠以养神（心神），形神皆安，则体康身健，百病不侵。

1 怎样养护心经？

心经起始于心中，出属于心脏周围血管等组织（心系），向下通过横膈，与小肠相联络。它的一条分支从心系分出，上行于食管旁边，连系于眼球的周围组织（目系）；另一条支脉，从心系直上肺脏，然后向下斜出于腋窝下面，沿上臂内侧后边，行于手太阴肺经和手厥阴心包经的后面，下行于肘的内后方，沿前臂内侧后边，到达腕关节尺侧豌豆骨突起处，入手掌靠近小指的一侧，沿小指的内侧到指甲内侧末端。明清年间名医陈士铎认为心经有热则咽干，心经有邪则肋痛、手臂痛、掌中热痛，心脉痹阻则心痛，心经与心紧密相连，养护心经是生死攸关的大事。

《黄帝内经》中说，当心经异常时，反映到人体的外部症状包括：心胸烦闷、疼痛、咽干、口渴、眼睛发黄、胁痛、手臂一面靠小指侧那条线疼痛或麻木、手心热等。经常在上午11点到下午13点之间敲心经就可以缓解这些症状，还可以放松上臂肌肉，疏通经络。

另外，点揉和弹拨心经上的重点穴位，还可以改善颈椎病压迫神经导致的上肢麻木等，还有治疗失眠的功效。

神门穴是心经上的重要穴位之一，是心经之气出入的门户，可以补充心脏的原动力，因此它就成为保养心脏系统的重要穴位。经常刺激这个穴位，可以防治胸痛、便秘、焦躁、心悸、失眠、食欲不振等多种疾病。

神门穴的位置在手腕的横线上，弯曲小拇指，牵动手腕上的肌腱，肌腱靠里就是神门穴的位置。因为这个穴位用手指刺激不明显，所以在按摩时应用指关节按揉或按压，早晚各一次，每次按摩2～3分钟，长期坚持下去就可以补心气、养心血，气血足了，神志自然就清醒了。

另外，早晚按揉两侧神门穴2～3分钟，然后再按揉两侧心腧穴2～3分钟，只要长期坚持下去，就能让女性朋友在经期有个好情绪，轻松愉快地度过经期。

2 为什么说“心腹之患”不容忽视？

“心腹”为什么重要呢？心是心脏，对应手少阴心经，属里；腹内有小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。二者通过经脉的络属构成表里关系。心脉属心，下络小肠，小肠之脉属小肠，上络于心，心属里，小肠属表。二者经脉相连，故气血相通。生理情况下两者相互协调，心之气通于小肠，小肠之气也通于心。

“心腹之患”是说互为表里的小肠经与心经是一个整体，谁出了问题都不可等闲视之。所以，“心腹之患”说的就是心与小肠相表里。

心经的问题常常会在小肠经上反映出来，比如，心脏病发作时往往会表现为背痛、上肢痛，有的人甚至还会牙痛，而这些疼痛部位大多是小肠经的循经线路。

如果一个人的心火过旺，除了会出现口烂、舌疮外，还会有小便短赤、灼热疼痛等小肠热证征候，这叫做“心移热于小肠”。如果小肠实热，也会顺经上于心，出现心烦、舌尖溃疡等症状。因此，同时出现这些情况时，在治疗上既要清泻心火，又要清利小肠之热，相互兼顾，才能有成效。

为什么说“心腹之患”才是大患，原因就在于此。

3 心气虚的患者要怎样补虚？

心气虚由发汗、泻下太过，或劳心过度、心气耗损，或年老脏气日衰、病后体虚所致。这种症状就是心气虚的症状。心气虚进一步发展，出现畏寒、肢冷时，则属于心阳虚。一般来说，有心气虚或心阳虚症状的人，平时应避免大量出汗，因其可导致“气随液脱”，并进一步加重气虚症状。如因汗多，出现心慌、气短症状时，可用西洋参3～5克泡水饮用。

在配合医生治疗的同时，要积极配合心理调摄，所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

4 吃好午餐对健康有着怎样的重要意义？

午时，到了吃午餐的时间了，吃什么好呢？困惑之中，我们通常都是随便解决，其实午餐是很重要的，有着“承上启下”的作用，既要补偿早餐后至午餐前约4～5个小时的能量消耗，又要为下午3～4个小时的工作和学习做好必要的营养储备。如果午餐不吃饱吃好，人往往在下午3～5点钟的时候出现明显的低血糖反应，表现为头晕、嗜睡，甚至心慌、出虚汗等，严重的还会导致昏迷。所以，对于我们来说，午餐绝对是养生的关键点，午餐的选择也大有学问。

5 午饭前先喝汤有必要吗?

人们常说“饭前先喝汤，胜过良药方”，这话是有道理的。因为，从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路。尤其是午饭，作为一天当中最重要的一餐，吃饭前先喝几口汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

若饭前不喝汤，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴感，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的消化和吸收。

6 午饭前喝什么汤好?

午饭前适合喝什么汤？中医强调，要喝肉汤。这里的肉汤可以是鸡汤、牛筋汤、猪蹄汤、鱼汤、肉皮汤、羊蹄汤、牛肉汤、排骨汤等。不同的汤可以起到不同的抗病防疾效果。

鸡汤抗感冒：鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤时，可以放一些海带、香菇等。

排骨汤抗衰老：排骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环。50～59岁是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘：鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。

所以，饭前喝汤是日常养生的一个重要细节。但这并不是说喝得越多就越好，要因人而异，一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因经过一夜睡眠后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤。总之，进汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮”。



喝排骨汤可延缓骨骼老化。

7 心经的哪些穴位可以用来做自我保健?

极泉在腋窝的顶点，腋动脉搏动处。左手抓住右手胳膊上端—大拇指伸向腋窝，其它四指扣住胳膊，然后大拇指尖用力按揉穴位（注意事先要将指甲

剪平，包括其它所有用手指点按穴位的方法都应注意这一点）3分钟，然后换手，用右手大拇指按揉左侧穴位。平时多揉揉它，可以缓解情绪紧张、嘴巴发干、心烦口渴等心火过旺之症。此外，当发生胃病、干呕、胳膊疼痛不能伸举，尤其是得上脑血栓后遗症，胳膊活动不自如的时候，这个穴位就更显灵了。

接下来是肘关节的少海穴。胳膊弯曲，少海穴在肘横纹内侧一头，肘尖里面一点，你一按感觉很特别的地方就是，此穴用大拇指尖按效果最好，左手大拇指按右胳膊上的穴位，右手大拇指按左胳膊上的穴位，每侧按3分钟即可。心经属火，而此穴是合穴，属水，所以此穴的最大功用就是水火相济，促心肾相交，心痛，健忘、失眠、狂躁、过分爱笑、手发颤、胳膊挛痛、牙龈肿痛（与大肠经的合谷穴同用），刺激此穴都能有效缓解，如果再配上三焦经的天井穴，则效果会更妙！

8 为什么说午睡很重要？

11点到13点，这个时候是心经值班。一上午的运化全是阳气，午时则开始阴生。因此，午时是天地气机的转换点，人体也要注重这种天地之气的转换点。对于普通人来说，睡午觉非常重要，因为天地之气在这个时间段转换，我们不应干扰天地之气，而应好好休息，以不变应万变。

明朝太医刘纯说：“饭后小憩，以养精神”。午睡对消除疲劳、增进健康非常有益，是一项自我保健措施。尤其在夏天，日长夜短，晚上往往又很闷热，使人难以入睡，以致睡眠时间不足，白天工作常常会感到头昏脑涨精神不振，容易疲劳，午睡能起到调节作用。

9 怎样午睡才合理？

首先，也是最重要的问题，即午睡的时间问题。这里的时间有两层意思，一是午觉该什么时候睡；二是睡多长时间合适。什么时间睡的问题很简单，当然得在午时睡，也就是中午的11～13点之间，但最好是睡完午觉后再吃饭，这个问题我们下一节里再细说。

至于睡多长时间，这得根据个人的实际情况和自身的感觉体会来定，一般在15分钟到1小时之间为好。如果是退休在家的老年人，那就可以多睡会儿，睡个1小时左右，但也睡的时间不要过长，以免颠倒了阴阳。如果是工作时间比较紧张的朋友，则小睡上15分钟到半小时也很管用，哪怕好好“眯瞪”10分钟也比不睡好得多。在时间允许的情况下，睡长睡短就要看个人的实际体会，如果你感觉稍微多睡一会儿下午状态会更好，那就稍微多睡一会儿。但有的人正好相反，睡的时间一长反倒把自己搞得迷迷

糊糊的不清醒了，好半天缓不过来，那睡之前就把闹钟调好，过扰不及，防止睡过头了，搞乱了生物钟。

在不同的季节，午睡也有不同的讲究，尤其是在时间长短上应该有所不同。中医养生讲究“顺四时”，其实睡午觉也应该“顺四时”。俗话说“春困秋乏夏打盹”，春天有“春困”，夏天要养心，秋初有“秋乏”，而且这个时期内天气比较热，白天时间长，晚上相对睡得会少一些，所以白天应该好好睡午觉，尤其是夏天，睡的时间可以稍微长一点。而深秋和冬季白天比较短，夜晚睡眠的时间相对要长一些，午觉就可以少睡点，或是好好地“闭目养神”一会儿就可以。

其次，对于午觉如何睡才能休息得更好的问题，这也得根据个人的实际情况而定。如果在家里，或是有条件，当然是躺在床上或沙发上睡最好，尤其是老年人，最好是躺着睡。但冬天的时候就不一定了，冬天夜晚时间长，晚上可以早点睡，早上适当起得晚一些，中午就不用上床睡午觉了，靠在椅子或沙发上眯瞪一会儿，养养心神就可以了，要不然脱衣穿衣麻烦不说，还容易着凉。

而对于很多在外面工作的人来说，中午绝大部分都只能在办公室里对付着睡会儿，要么是趴在桌子上，要么是靠在沙发上、椅子上。建议最好是靠着睡，有沙发的就靠在沙发上，没沙发的就靠在椅子上，身体尽量摆直，头部靠稳，最好把外套脱下来盖在自己身上，防止着凉。尤其是夏天，在办公室里一定不要对着空调的风口睡午觉，还要把空调的温度调高一点儿，或是干脆关掉它。



上班族可以在沙发、椅子上午睡。

第八节 未时：小肠经当令

Weishi Xiaochangjing Dangling

虽然我们午饭在午时就吃了，但消化吸收却是在未时进行的，这餐饭吃得好不好会对我们的身体健康产生非常深远的影响。因为只有我们的小肠得到充足的营养补充，小肠经的气血才会充足，才有能力加强全身的气血供应，强化与心经的沟通联系，促进新陈代谢和身心健康。

1 为什么说小肠经是心脏健康的“晴雨表”？

小肠经就好比一面反映心脏能力的镜子，通过了解心脏和小肠经的表里关系，我们不但能预测心脏的功能状况，还能够用调节小肠经的方法来治疗心脏方面的疾患。

有的人总是爱胸闷、胃堵，还有些人脾气很急，老是心烦气躁，动辄要与人嚷嚷。这时就一定要按摩三焦经和小肠经。

天天守在电脑旁的朋友们通常都会肩膀酸痛，有的人站起身活动一下，很快就恢复如常;而另一些人则会日渐加重，先后背痛，然后脖子也不能转侧，手还发麻。医院通常诊为颈椎病。其实多数是心脏供血不足，造成小肠经气血也虚弱了。观察一下小肠经的走向就会发现，从脖子到肩膀，再从胳膊到小手指，一路下来，正是你平常出现症状的部位。

有的人不从事案头的工作，肢体也总是在运动之中，那么他们心脏供血不足的情况又怎么考察呢？有一个很简单的方法，我们知道在胳膊肘的略下方有一根“麻筋”，小的时候打闹玩耍经常会碰到它，总会过电般一麻到手。这条“麻筋”就是小肠经的线路。你现在用拳头打一下这“麻筋”，看看能不能麻到小手指去。如果一麻到底，证明你的心脏供血能力还是不错的;如果只痛不麻，那你的心脏已经存在供血不足的情况了。另外还有一个更简单的测试法，只要行个军礼，看看上臂靠近腋下的肌肉会不会很松弛，松弛就是此处气血供应不足了。这里正是小肠经，而小肠经是靠心经供应气血的。

2 怎样呵护小肠经？

在中医里，心脏为君主之官，是没有什么过错的，于是总有人要代君受过。如果你是一个臣子，你就要明白，有事的时候就要担当，要代君受过。一

到下午两点多就脸红、心跳的人应该去看一下心脏，因为这时出现脸红心跳的问题，实际上是心脏在示警了，是一个心火外散的现象。

刚刚出生的婴儿，皮肤基本上是黄里偏红的那种，因为小孩的光是被细毛含在里面的，所以小孩不会出现红光满面。老人是因为脸上那一层细毛退掉了，没有东西含着它，所以才出现了光。所以，千万别以为红光满面是什么好事。尤其是出现了红色桃花状，就好像化妆了一样，这是很危险的。特别是在眉毛的正中间，如出现红如灯花状的相是非常不好的。因此13～15点的时候，若出现了这些症状，要先往心脏那里找问题。

未时对应的生肖是羊。“羊”字下面加“大”字就是“美”，在中国传统文化里，美的概念首先是要满足口腹之欲，因此未时是主滋味的，这个时间有助于吸收和消化。

从养生角度，此时最好能午睡一觉，为食物在身体里的吸收和消化提供良好的环境保证。当然，如果实在睡不着或没有条件，也可以选择练气功、邀友弈棋、看看报纸，或者做点家务。

3 腹泻后怎样做好自我调养？

生活中，由于多种原因，可引起小肠消化功能与吸收功能分别或同时减损，以致肠腔内一种或多种营养物质不能顺利透过肠黏膜转运进入组织而从粪便中过量排泄，引起营养缺乏的一系列症状群，被称为小肠吸收不良。它分原发性和继发性两类，临床表现以慢性腹泻、消瘦、乏力、腹胀、胃炎、贫血为特征。粪质稀薄油腻多脂者，称为脂肪泻。

在重度腹泻时，应卧床休息，勿食生冷、硬滑、油腻食物。寒证腹泻不忌姜、椒、蒜等辛辣之品，但也不宜多食，热证脂泻则不宜食这类食品。饮食宜少渣，易消化，高热量高蛋白低脂肪。

对于营养不良、失水等引起精气亏虚的症状相对比较突出者，要合理地安排工作和学习，作息有时。劳逸结合，注意防寒保暖。防止中暑受热；适当进行体育锻炼、气功、太极拳；根据胃肠消化吸收功能的病种性质，增加饮食营养，改善全身情况。食物以松软可口、易消化为宜，瘦肉、鲜鱼、猪肝、豆制品及炖至极烂的猪肚、蒸蛋花，均可食用。



练太极拳可以改善腹泻症状。

4 “热心肠”与小肠有关系吗？

生活中经常看到一些热心肠的人，他们在助人为乐时会胃口大开，久则心宽体胖。为什么将爱帮助别人的人称为“热心肠”呢？小肠经属于太阳经脉，道家讲，善能生阳，这一阳的生起，就会带动体内的阳气，就会热了人的心肠。

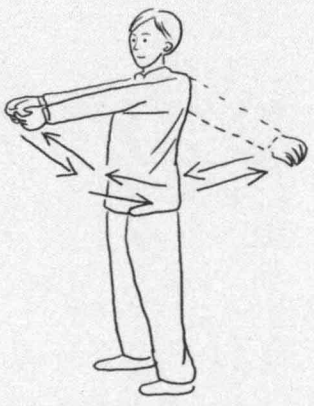
如果我们在别人需要帮助的时候，伸出手来拉别人一把，这一帮，小指一动，也提升了小肠的能量，让小肠的运化能力提高，比平时吃药、吃补品要快多了，所以吃饭香甜，营养吸收好。吃得好，心情就好，这是一种良性循环。

心藏神，一个人有了精神、心情好，心脏功能自然就会好。可以说，小肠经就像一面反映心脏能力的镜子，通过了解心脏和小肠的表里关系，还可以预测心脏功能。

5 每天未时摆臂有利于顺畅小肠经的气血吗？

小肠经是手太阳经，行走在我们两手略膊的外侧，往上直到肩关节的后面。对于小肠经的锻炼，有一个非常简单的办法，就是“纵横摆臂法”。或是在家，或是在公园里，选择一个比较清静的地方，身体站立，全身放松，两脚与肩同宽，两眼平视前方，然后两臂同时前后摆动，速度不必太快，以5秒钟一个“回合”为宜，但幅度要稍大一点，让整个手臂、肩关节这条小肠经的循行线都得到充分的活动，真正打通经络，促进整个手臂的气血循流。其实，这个方法锻炼的不仅仅是小肠经，而是所有行走在手臂上的经络，它的作用自然也会更为丰富强大！

此法每天1次，每次以手臂前后摆动100下为量，熟练者可以适当增加次数，但以自己感到舒适为准，最好是在小肠经气血最旺的未时（下午的1~3点）进行锻炼，这样效果最佳。小肠经畅通了，你的消化吸收功能就会更强，气血的生化就会更足，得肠胃疾病、便秘腹泻的概率就会大大降低。同时，小肠经与心经相表里，小肠经外面的问题解决好了，气血旺盛了，里面的心经——心脏的防线就会更为坚固。



做摆臂动作可以帮助生化气血。

6 用手做切菜动作可以缓解工作带来的疲劳吗?

上班族经常有这样的感受，吃过午饭以后，精神状态就开始走下坡路，特别是下午的两三点钟，即便是中午睡了午觉，整个精力状况也不及早上，并且常常会感到工作很累，全身困乏。尤其对长期使用电脑或是长时间伏案工作的朋友来说，这时候最爱出现脖子、肩膀酸痛，胳膊沉重没劲儿的状况。颈肩和胳膊在这时候会这么敏感，感觉这么强烈，原因与小肠经有密切的关系。

因为按照中医的经络气血循行理论，下午的1～3点是小肠经当班主时，在这段时间里小肠经的气血最为充足。而小肠经的行走路线刚好是沿着手臂经过肩膀，交会于督脉的大椎穴，主线继续往下走，而支脉则沿着脖颈，往上到达面部。在下午1～3点的时候，强大的气血流就开始冲撞小肠经这条线，“痛则不通”，长时间伏案工作、使用电脑的人，难免略膊、颈肩这些部位会有气血淤阻的观象，这样，当强大的气血流冲撞到有淤阻的地方时，就会出现酸痛的感觉。

此时要缓解疲劳，可以坐在办公桌前的椅子上不动，只需伸出两手就行，可以两只手交换着来，也可以两手同时进行。伸开手掌，可以看见我们通常所说的三条线，生命线、智慧线和感情线，后溪穴就在感情线的末端。将感情线对准桌子沿，然后手掌立起，以手为刀，做切菜状，此时手与桌沿接触的地方就是后溪穴，你可以沿着桌沿左右滑动手掌或上下做切菜的动作来刺激它，每只手做50下，如果有酸痛感则效果会更好。

第九节

申时：膀胱经当令

Shenshi Pangguangjing Dangling

一个是朝阳初升之时，一个是夕阳西下之际，这两段时间人的精力最为旺盛，思维敏捷，四肢灵活，可以说，一个人的身体好不好，精气神足不足，主要就看这两个时间的表现。尤其是由猴子所代表的从15点到17点的申时，如果这段时间你「人困马乏」，筋疲力尽，那就赶快出去活动活动，振奋精神，提升阳气。

1 膀胱经对人体健康的重要作用体现在哪里？

在中医里，膀胱经号称太阳，是很重要的经脉，它从足后跟沿着后小腿、后脊柱正中间的两旁，一直上到脑部，是一条大的经脉。

申时（下午3～5点）为膀胱经当令的时段。因为膀胱经经过脑部，而此时膀胱经又很活跃，这使得气血很容易上输到脑部，所以这个时候不论是学习还是工作，效率都是很高的。古语就说“朝而授业，夕而习复”，就是说在这个时候温习早晨学过的功课，效果会很好。如果这个时候出现记忆力减退、后脑疼等现象，就是膀胱经出了问题，因为下面的阳气上不来，上面的气血又不够用，脑力自然达不到。也有人会在这个时候小腿疼、犯困，这也是膀胱经的毛病，是阳虚的象，很严重。

《黄帝内经》中说，膀胱经有问题人会发热，即使穿着厚衣服也会觉得冷，流鼻涕、头痛、项背坚硬疼痛，腰好像要折断一样疼痛，膝盖不能弯曲，小腿肚疼，股关节不灵活，癫痫、痔疮都会发作，膀胱经经过的部位都会疼痛，足小趾也不能随意运动。缓解这些症状就要经常在申时刺激膀胱经，但是膀胱经大部分在背部，所以自己刺激时，应找一个类似擀面杖的东西放在背部，然后上下滚动，这样可以有效刺激相关穴位，还能放松整个背部肌肉。也可以在脊柱两旁进行走罐，对感冒、失眠、背部酸痛的疗效很好。在头部，循着膀胱经的循行路线用手模仿梳头动作进行刺激，能够很好地缓解头昏脑涨。

另外，膀胱经是人体最大的排毒通道，无时不在传输邪毒，而其他诸如：大肠排便、毛孔发汗、脚气排湿毒，气管排痰浊，以及涕泪、痘疹、呕秽等虽也是排毒的途径，但都是局部分段而行最后也要并归膀胱经。所以，要想驱除体内之毒，膀胱经必须畅通无阻。

膀胱经上有几个穴位很好用，例如睛明穴能治打嗝，打嗝时可以用双手拇指加大力气点按穴位，使其有强烈的酸胀感，能起到很好的抑制作用。睛明穴位于内眼角稍靠上的凹陷处。

还有承山穴主要用来治疗痔疮和缓

解肌肉疲劳以及腰痛等，对便秘也有一定的效果，尤其对治疗登山或长时间运动之后引起的小腿酸困、抽筋效果很好。这个穴位位于小腿的后方正中线上，当提脚尖时就能看到或摸到小腿后方肌肉的交角凹陷处。

2 怎样让膀胱经保持最佳的排毒状态？

在臀下殷门穴至委中穴这段膀胱经至关重要。因为此处是查看体内淤积毒素程度的重要途径，有两条膀胱经通路在此经过，此处聚毒最多。若聚毒难散，体内必生淤积肿物；若此处常通，则癌症不生，恶疾难成。所以此处实安身立命之所，不可不知。而委中穴是膀胱经上的要穴，此穴可泄而不可补，可针而不可灸，为什么呢？因为这个穴位是泄毒的出口，所以它通常成为刺血的首选。

有什么简单易行的方法可以帮助打通这段经络呢？

我们可以采用从上到下的按摩法来疏通这段经络。按摩时穴位有痛感效果好，通常是越接近足部时痛感越小，所以要反复按摩这条经络。当用指甲轻掐小脚趾外侧的至阴穴痛如针刺时，膀胱经就算是打通了。然后经常按摩，让这条经常保持通畅。

刺激膀胱经的最佳时间应该是申时，即下午3～5点，这时是膀胱经当令，膀胱经的气血最旺的时候，这时如果能按摩一下，把气血疏通了，对人体是很有保健作用的。尤其膀胱经还是一条可以走到脑部的经脉，所以气血很容易上输到脑部，因而这个时候不论是学习还是工作，效率都是很高的。

3 如何预防尿结石？

尿石是尿路结石的简称，是泌尿外科的常见病，指的是泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱、尿道等部位结石的总称。部分患者可以不出现任何临床症状；多数患者疼痛不严重，可以是腰部酸胀或轻微疼痛；有些却疼痛得十分剧烈，患者难以忍受，严重时伴有恶心呕吐、出冷汗、休克等症状。下尿路结石指的是膀胱及尿道结石。膀胱结石的典型表现为：排尿突然中断，并感疼痛，而且疼痛可放射至阴部，并伴有排尿困难和尿频、尿急、尿痛等症状。尿道结石的典型症状为急性尿潴留，并伴有会阴部剧痛，也可表现为排尿困难、点滴状排尿及尿痛。

预防尿结石要做到尽量多饮水。饮水量每天在2000毫升以上，饮水可补充人体需要的水分，从而降低结石成分的尿液中的浓度，防止结石促进物的聚合。

饮水还要注意时间。餐后1～3小时，是人体处在吸收的高峰期，大量的代谢物被肾滤过，此时大量饮水，有助于排出代谢产物，起到防治结石的作用。建议睡前饮水500毫升，可起到较好

的防治效果，一般认为夜间尿结石最容易形成，因此主张维持夜间的尿量，来防结石。运动后也应及时饮水，以防止尿中溶质浓度增高。

另外，饮用怎样的水也很重要。日常饮水，应选择普通白开水，不能以各种果汁、牛奶、汤、甚至啤酒来代替日常饮水。

4 申时适合做运动吗？

我们知道运动有利于增强有机体的适应能力，调节人体紧张情绪，陶冶情操，保持健康的心态。所以我们要运动，那么该怎么运动呢？

散步、游泳、太极、武术……都是很好的运动项目，但什么是最好的运动时间呢？

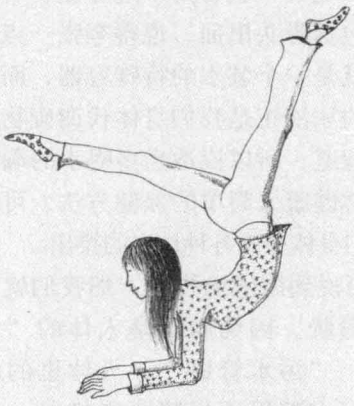
明朝太医刘纯说："申时，动而汗出，喊叫为乐。"每天下午大约4点的时候，是人体新陈代谢率最高的时候，此时锻炼身体不容易受伤，所以申时很适合运动锻炼。

现代科学家也发现，下午3～6点是人体生理周期最适宜运动的黄金时间，因为受脑部生理周期节律的指挥，此时的人体体温处于最高点，肌肉最暖和且最有弹性，人的反应快，力气大，不易受伤，而脉搏跳动与血压则最低。一般人下午2～4点体温最高，之后就开始下降，反之，体温在早晨起床前3小时之内是最低的。如果运动，达不到最好效果。

不过健康专家们认为，用不着斤斤计较体温的差别，更重要的是抓紧自己能调配的时间去运动。

晨练族如果喜欢早上运动，最好继续坚持下去，而不是改成下班后。你需要注意，运动前应做足伸展与暖身运动，因为早上体温还在低点，易受伤且不利心脏血管；下午锻炼族从生理科学角度而言，无疑时机最佳，身体反应最好，肌肉最柔软；放松族如果运动是为了舒缓压力，那么任何时间做舒缓运动都适宜；夜猫族尽量在睡前3小时之前运动。太靠近睡觉时间运动，可能对心脏不利，也可能因兴奋反而不易入睡。

现在有人愿意练气功、练武术、练健美都很好。但不管你采取什么方式锻炼身体，必须全身出汗，必须大声喊叫，只有这样才能让清气上升，浊气下降，才能强身健体。



健美操是适合申时进行的运动之一。

5 遗尿和小便不通能说明膀胱有问题吗？

膀胱的功能是储藏和排泄尿液。如果膀胱发生病变，就会出现尿频、尿急、遗尿、尿失禁等。《素问·脉要精微论》："水泉不止者，是膀胱不藏也。"也就是说，小便失禁是膀胱不能储藏津液的表现。如果膀胱排尿功能失调，就会出现小便不利、淋沥不尽，甚至小便癃闭不通等问题。

由上得知，膀胱病两大信号就是遗尿和小便不通。膀胱不能储藏尿液就会漏，不能排尿就会不通，严重者会发生癃闭。

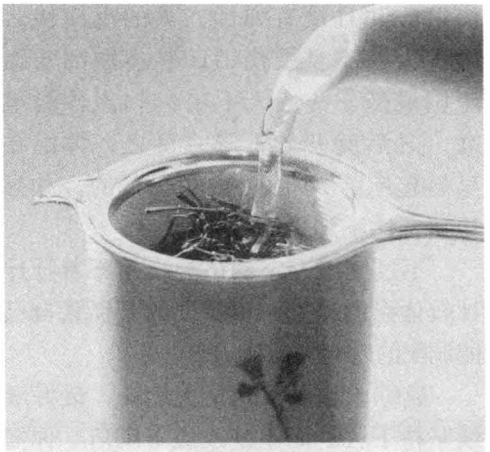
6 多喝水有利排毒的原理是什么？

多喝水，这是现在非常流行的一个保健方法，可谓是"妇孺皆知"，因为各种媒体和讲座上经常会有养生专家们提出这样的建议：我们每个人一天至少要喝多少杯或多少毫升的水。为什么要多喝水呢？用现在比较时髦的话说就是可以稀释血液，有利于排毒。

我们知道，在地球上，70％是海洋，30％是陆地。天人相应，在人体中，水也约占每个人体重的70%以上。在人身上，除了头发和指甲的水分含量非常少之外，没有哪个地方是不含水分的，包括骨头里面，说得夸张一点，整个人就是一个装水的特殊容器，而以水为主的尿液正是我们身体代谢废物的最主要通道，所以说适当多喝水的确是一种非常健康又简单的保健方法，可以促进我们身体里面各种垃圾的排出。

而说到尿液的排泄，那我们就不得不说膀胱，因为膀胱是人体的"污水池"，"污水管道"，人体里的绝大部分污水都得通过膀胱来排泄。《素问·灵兰秘典论》中说："膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。"这里的"津液"其实就是尿液，尿液储存在膀胱里，然后在肾和膀胱的气化作用下被排出体外。

流水不腐，产枢不蠹。你喝的水多了，在满足身体的需求之后，多余的水就能载着身体里的垃圾更快地下输到膀胱，然后被排出去。这样，身体的整个代谢过程就会进行得更快一些，就能避免身体里面废物大量堆积，造成很多的后患。这就好比是一条河，如果河道里的水流量很大，一



多喝水有助于身体排毒。

有废物就会立即被冲走，它就不可能发腐变臭，特别是夏天的时候，下场大雨河里涨次水，河道里的垃圾污垢就被清理得干干净净了。

人体也是一样的道理，我们除了平时应该适当多喝水，时刻保持膀胱这个污水管道的畅通，促进体垃圾的及时排泄之外，还应该注意每天进行一次管道清理，防止废水中的污垢停积在管道壁上“生锈”。可身体不像夏天的天气一样，会自动下雨涨水，那我们该怎样才能给身体“下雨”呢？就得多喝水，多喝水就等于是在给身体下雨，那这个雨什么时候下最好呢？时机的选择非常重要；膀胱的问题当然得在膀胱经当班坐镇的时候来解决，下午的15点到17点是申时，正值膀胱经“当班”主时，所以这个时候适当多喝水，就相当于给身体下雨。身体下雨了，膀胱里面就会“涨水”，排尿量增加，这样大水一冲，身体里面的污泥垃圾就被清理干净了。

7 运动和学习的最佳时间段是什么？

下午4点属于申时，申时的属相是猴子。猴子的天性是爱动，它整天都会上蹦下跳的，同样，人在这个时刻也应当是十分活跃的，因而下午4点适合运动和学习。

每天下午4点的时候，是人体新陈代谢率最高的时候，肺部呼吸运动最活跃，人体运动能力也达到最高峰，此时锻炼身体不易受伤，而且此时阳光充足、温度适宜、风力较小，可谓是锻炼的最佳时间段。细心的人会发现，很多运动员破纪录的时间多在下午这段时间，道理不言而喻。

要想取得好的锻炼效果，这时一定要多运动，而且还要有成效。必须全身出汗，才能达到锻炼的终极目的，所谓“动汗为贵”说的正是这个道理。

运动必须出汗，这样不仅可以疏通全身经络，也可改善人的心情。如果今天你情绪低落，可以用出汗解脱烦恼。通过运动出汗，还可以使皮肤更健康、睡眠更深，还可缓解疼痛、放松肌肉、治疗关节炎。

下午也是工作最出成效的时间段。膀胱经是一条最长的经脉，其一端至脑部。申时气血流注脑部时，此时无论是工作还是学习，效率都最高。古人说“朝而授业，夕而习复”，就是强调早晨学完后，一定要到下午申时好好复习，以强化记忆。

8 拍打背部的膀胱经有什么样的保健效果？

膀胱经在十二正经中是阳气最足的两条经，也是人们身体健康的两道最重要防线。膀胱经的保养，最重要的就是背部的一段（左右各一）以及腿上的委中穴。背部的膀胱经最好的锻炼方法就是拍，去买一个专用的保健拍（要结

实一点的），每天下午的3～5点（申时），用它来拍打自己的背部，以脊柱为中线，从上往下，重点拍打其左右两侧，每次10分钟，可以左右手换着操作。拍打的时候要稍微用力一点，要让背部感受到充分的拍击力量，这样效果才会更好。

拍打背部的膀胱经，可以说把我们的五脏六腑都保养了，因为背部的膀胱经上分布着与五脏六腑对应的背俞穴，这些背俞穴是脏腑在背部的一个窗户，刺激它可以直接对脏腑起作用，所以说拍打背部的膀胱经是一个调养五脏六腑的最简要最有效的之法。

9 掌心灸天柱穴能给电脑一族明目解乏吗？

膀胱经是人身上行程最长的一条经，也是穴位最多的一条经，可以说从头到脚，随手抓一个都是“宝”。不管是五脏六腑的毛病，还是五官九窍的问题，抑或肢体神志方面的障碍，都可以从这两条“道”上找到调治的捷径。

经常可以看到许多朋友由于中午没睡好午觉，或是第一天晚上没休息好，抑或是本身体质比较弱，气血不足，一到下午的时候，就会觉得人困马乏，呵欠连天，提不起精神，严重影响工作效率。有的人没办法，只好用咖啡或浓茶来提神，喝茶还好一点，当然也不应泡得太浓，但长期大量喝咖啡就很危险了，这东西就像吸烟一样，很容易上瘾，上瘾之后你有事没事就想喝，这样就会伤害你的身体。

要是你的办公室所在的楼层非常高，又很封闭，或是单位有一些规定，到外面去活动透气很不方便，那怎么办呢？在此讲一个更简单的提神解乏的小妙招，坐在椅子上就能做。什么好办法呢？就是用自己两手的劳宫穴去“灸”膀胱经上的天柱穴。

天柱穴就在我们的后颈部，后发际正中线上半寸处，往两旁各1.3寸（同身寸，中指第二节为卫寸）各有1穴。当你感到疲乏困倦的时候，你就靠在椅子上，先把两手掌互相搓两三分钟，搓热之后，两手五指在脑后交叉，用两掌心分别去捂后颈部的左右两个天柱穴。每次捂两三分钟，重复三次以上就能见效。

用力不如用意，在捂天柱穴的过程中，身心要放松，暂时忘记其他所有的事情，眼睛闭上，心里只想着自己两侧的天柱穴。这样捂两次以后你会感觉到有一股暖流从掌心涌出，缓缓流向自己的大脑深处，这样状态会随之大大好转，就像美美地睡了一觉一样。

第十节

酉时：肾经当令

Youshi Shenjing Dangling

太阳落山鸡回笼，预示着开始进入一天中的『秋冬季节』，秋冬季节就是收获贮藏的季节。这里的贮藏是指把粮食装进仓库。那人体的『粮食就是精气血，仓库就是肾脏。而傍晚的酉时（17:00～19:00）又是气血流注肾经的时段，所以此时是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时机。

1 为什么要保养肾经？

“酉”在月份对应八月。如果说卯时代表一天或一年的开门，那么酉时则代表一天或一年的关门。酉时即下午5～7点这个时段。

人体同自然天地一样，从这一时刻起开始进入秋冬的收敛收藏时机，此时身体所表现出来的病变则是肾的收藏功能出现了问题，而酉时发低热则是肾气大伤，尤其是青春期或新婚后的男子要注意这一点。

酉时是肾经当令。肾主藏精，因此中国人对肾最为关注。那什么是精呢？打个比方，精就像“钱”，什么都可以买，什么都可以变现。人体细胞组织哪里出现问题，精就会变成它或帮助它。精是人体中最具有创造力的一股原始力量，它是支持人体生命活动一种最基本的物质。从另外一个角度讲，元气藏于肾。元气是我们天生带来的，也就是所谓“人活一口气”。

所以大家到一定年龄阶段都讲究补肾，而身体自有一套系统，经脉要是不通畅的话，吃多少补品都没用，不是想补就能补进去的，一定要看自己的消化吸收能力。

肾精的一个表现就是志向。比如，老人精不足志向就不高远，小孩子精足志向就高远。所以人要做大事，首先就是要保住自己的肾。

2 酉时如何保养肾经？

酉时适宜吃晚餐，晚餐宜少，可饮一小杯酒，但不可醉。用热水洗脚，可以降火、活血、除湿。晚餐后漱口，涤去饮食之毒气残物，对牙齿有好处。

吃过了饭最好在适当的时候活动一下，而不是立即睡觉或者一动不动地看电视。俗话说“饭后百步走，能活九十九”，但这个“走”是有讲究的，否则起不到养生的作用。

饭后的胃正处于充盈状态，需要足

够的血液才能保证消化，如果饭后立即活动，血液就会分散一部分，用于满足其他部位的需要，胃肠得到的血液就会减少，不利于消化。因此，饭后最好休息半小时再走动。

特别要注意的是，冬季室内外温差较大，在外进餐后不宜立即出去，否则容易引起风寒头痛，还会增加心脏的供血负担。因此，饭后应坐下来休息一下，20～30分钟以后再开始活动。

除此之外，饭后不要立即饮水。许多人在喝酒之后会马上喝几杯水或茶，以为可以稀释酒精的浓度，其实这对身体危害更大。因此，最好饭后半小时再饮水。

3 为什么现代人多肾虚？

现代人动不动就说自己肾虚了，不管是调侃，还是真有问题，肾虚无疑已经成为现代人常说的流行语了。当您拿起报纸、打开电视，看到的或听到的最多的医学词汇之一就是“肾虚”。你肾虚了吗？男人需要补肾！女人也需要补肾！给人们的感觉是现代人都“肾虚”。

到底什么是肾虚呢？从中医角度来看，只要是肾的精、气、阴、阳虚衰不足，就可称为肾虚。肾虚可分为四种：肾气虚、肾阳虚、肾阴虚和肾精不足。

气虚多表现在功能上，肾气不足可细分为肾气不固和肾不纳气。

腰为肾之府，如果腰膝酸软，要定位在肾，若还有其他症状，如听力减弱、小便颜色清澈但频数余沥不尽，或遗尿失禁，或滑精早泄，女性胎动易滑，等等，这些属于肾气不固。如果腰膝酸软，症见咳喘呼多吸少，气不得续，动则喘息益甚，自汗神疲，声音低怯，舌淡苔白，脉沉弱，则为肾不纳气。

如果肾气虚较甚，全身机能低下且伴有寒象，则属于肾阳虚。比如，腰膝酸软疼痛，畏寒肢冷且下肢为甚，头目眩晕，精神疲惫，面色咣白或黧黑（形容颜色黑中带黄），舌淡伴苔白，脉沉弱。或见男子阳痿，女子宫寒不孕；或大便久泄不止，完谷不化，五更泄泻；或浮肿，腰以下较甚，按之凹陷不起，甚则腹部胀满，全身肿胀，心悸咳喘等。

肾藏精，肾精不足者常见小儿发育迟缓，身材矮小，智力、动作迟钝，囟门迟闭，骨骼痿软。成人则见男子精少不育，女子闭经不孕，性机能减退，早衰，发脱齿摇，耳鸣耳聋，健忘恍惚，动作迟缓，足痿无力等。

肾病主要症状和阴虚内热症状共见，则属于肾阴虚。比如，腰膝酸软，眩晕耳鸣，男子遗精，妇女经少经闭，或见崩漏，形体消瘦（瘦人多阴虚、胖人多阳虚），潮热盗汗，五心烦热，咽干颧红，溲黄便干，舌红少津脉细数。

人们随着年龄的增长会出现肾虚。可为什么现在很多年轻人也经常喊着肾

虚呢？不良的生活方式是主因。不论你是高级白领还是普通打工仔，你所承受的身心压力，已经让你身心俱疲，精力衰退了。再加上饮食不节、起居无常及现代污染的日益严重等，都成了现代人肾虚的罪魁祸首。

4 怎样刺激肾经来增强肾功能？

刺激肾经中的太溪穴可以增强肾功能。太溪穴是足少阴肾经的输穴，也是原穴，古人又称其为“回阳九穴之一”（注：“回阳九穴”是治疗阳气固脱的九个穴位。指哑门、劳宫、三阴交、涌泉、太溪、中脘、环跳、足三里、合谷）。《会元针灸学》云：“太溪者，山之谷通于溪，溪通于川。肾藏志而喜静，出太深之溪，以养其大志，故名太溪。”经常按摩此穴，具有养大志、提高肾功能的作用。太溪穴还可治牙痛、喉咙肿痛、气喘、支气管炎、手足冰凉、女性月经不调、关节炎、精力不济、手脚无力、风湿痛等症。

自己按摩取穴时，可采用正坐位，将一条腿的小腿放在另一条腿的大腿上，即“4”字腿状，太溪穴则位于足内踝与跟腱之间的凹陷处。按摩时，用对侧手的拇指按揉，也可以使用拳头突起的关节按摩，注意力量要柔和，以感觉酸胀为宜。

5 下班前喝一杯水对健康有什么意义？

我们说过，由膀胱经“当班”的申时是身体排泄的高峰时段，应该增加饮水量，加快尿液的生成，以促进体内废物的排泄。到酉时，虽然排泄高峰已过，但整个排泄周期并没有完全结束，仍处于收尾阶段。俗话说“行百里者半九十”，收尾阶段其实是“攻坚阶段”，收尾做不好，就会前功尽弃，所以，我们要想真正保持肾脏和膀胱的清洁，彻底清除积存在其中的废物，在酉时的时候补充一杯水非常必要。尤其是对肾脏来说，更是一种非常好的帮助和保护。

我们在酉时再补充一杯水，就可以在身体的排泄高峰之后，再对肾脏和膀胱进行一次清理，将残余的垃圾废物全部清除干净，这样就能大大降低残留的毒素废物对肾脏、膀胱的危害，维护肾和膀胱的健康。

6 老年痴呆患者吞口水有保健作用吗？

老年痴呆病人流的“口水”多为唾液。肾在液为唾，《素问·宣明五气篇》：“五脏化液……肾为唾。”也就是说，水液经过肾加工后变成“唾”。

“唾”由肾精化生，经肾气的推动作用，沿足少阴肾经，从肾向上经过肝、膈、肺、气管，直达舌下之金津、玉液二穴，分泌而出。一般来说，“唾”比较黏稠，可帮助食物消化。古代养生家很注重以“吞唾”来养肾精，把舌下分泌的唾液称为“金津玉液”，吞咽并以意送入小腹，称为“玉液还丹”。老年人平时多吞唾也有助于预防老年痴呆。每天早上起床后就要吞唾，即用舌轻抵上腭10分钟后将口中唾液吞入咽下。注意，不可先刷牙、吃饭，等吞唾后再做别的事。

7 如何自我判断肾气是否充足？

可以用以下的方法自我判断肾气是否充足。

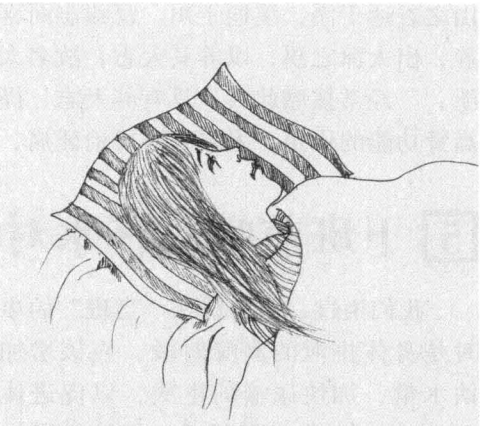
①如果平时出现口干舌燥，失眠盗汗，甚至尿频，腰膝酸软等问题，则可能是肾阴不足，虚火上亢所致。

②如果感觉性机能不足，力不从心，则可能是肾阳亏所致。

③如果经常觉得手足心热，口干舌燥，腰膝酸软，但又畏寒，喜欢热饮，此多为肾阴阳两虚。有时还伴有耳鸣或眩晕，尿频，尿不尽，性机能失调，或女性白带多、不孕等症。

④如果一动气就喘，一咳嗽就漏尿，则可能是肾虚所致的肾不纳气。

⑤经常失眠多梦，夜间频尿、盗汗、健忘、心悸怔忡，则可能是心肾不足。



心肾不足会引起失眠多梦。

8 吃晚餐有哪些禁忌？

民间有句俗语说：“早饭吃饱，午饭吃好，晚饭吃少。”这是很有道理的，对身体也是很有好处的。不过，因为工作和生活节奏的原因，现在很多人却倒了过来，变成“早饭吃得少，午饭吃不好，晚饭酒菜饱”，其实这对人的健康是很不利的。所以我们说“要吃穷人一样的晚餐”，就是吃得简单一点，不要大鱼大肉的，熬点粥，做点清淡的蔬菜，吃到七八分饱就可以了，这样不仅身体舒服，也不容易发胖。

健康晚餐的几条禁忌：

（1）吃太晚

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的

保健良策。有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

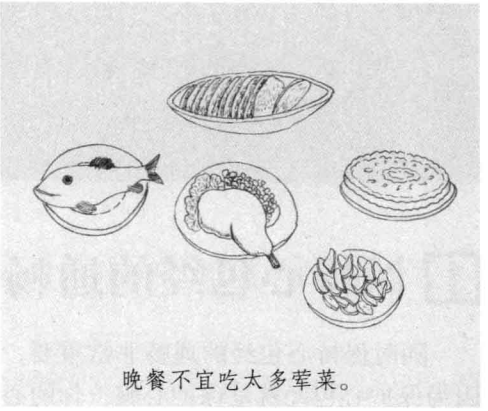
人的排钙高峰期常在进餐后4～5小时，若晚餐过晚，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便潴留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大形成结石。所以，傍晚6点左右进晚餐较合适。

（2）吃太荤

晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

但在现实生活中，大多数家庭晚餐准备时间充裕，吃得丰富，其实这样对健康不利。据科学研究报告，晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症；另一方面尿中钙浓度高，罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。另外，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、硫化氢等毒质，刺激肠壁诱发癌症。

若脂肪吃得太多，可使血脂升高。研究资料表明，晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高2～3倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素，发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。



晚餐不宜吃太多荤菜。

（3）吃太多

与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃。

如果晚餐吃得过晚且过多，可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化；长期晚餐过饱，反覆刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素β细胞提前衰竭，从而埋下糖尿病的祸根。

此外，晚餐过饱可使胃鼓胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

第十一节 戌时：心包经当令

Xushi Xinbaojing Dangling

戌时属狗，心包经当令。狗是人类最亲密的朋友，也是最忠诚的动物，帮助人们看家护院，守卫安全。古人真的聪明至极，以狗来暗喻心包对自己的主人——心脏的忠诚。所以，要保养心脏，得先与心包搞好关系，而与心包「拉关系」的捷径便是心包经。

1 保持心包经的通畅有什么重要意义？

随时保持心包经的通畅非常重要，因为保护心包经就是保护心脏，你的心脏健不健康，功能怎么样，全看你把心包经照顾得好不好。我们知道，心主要有两大功能，即中医讲的主血脉和主神志。简单理解，主血脉就是负责血液及其运行的管道，如血液不干净，血管通不通畅，血液能不能在全身正常地运行，这都是它要管的事。现在得心脏病、心脑血管病的人非常多，什么“三高症”（高血脂、高血压、高血糖）、动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、脑血栓，这些病的病根都在心脏上，都是因为心主血脉的功能发生异常，不能正常地净化和推动血液，导致血液不干净了，血管堵上了，所以就会出现这些病。得上这些病的人，一定是没有把自己的心包经照顾好，心包经出了问题。这时候怎么办呢？你要想病情有改善，首要的任务还是疏通心包经，坚持每天按摩它。

2 戌时读书、看报、看电视对健康有什么影响？

晚上7～9点是心包经当令。什么是心包呢？心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作。中医认为在戌时人体的阴气正盛，阳气将尽，而心包经上的膻中穴又主喜乐，通常人们会在这时进行晚间的娱乐活动。

从养生角度，这个时候正是睡前准备阶段，我们可以做一些轻微的活动，然后安眠。至于那些令人兴奋的狂欢活动或应酬活动，以及让人兴奋不已的电视节目，都应尽量避免。

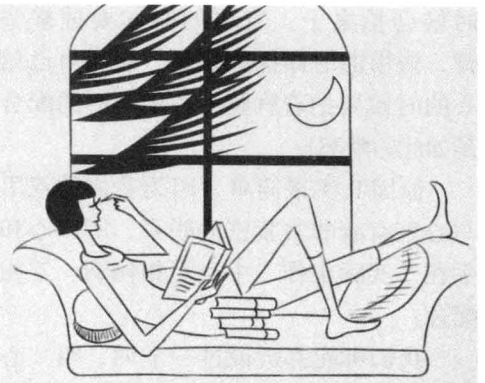
另外，吃完晚饭之后，有的人喜欢舒舒服服地躺在床上看看书、读读报，虽然在这个时候静养是正确的，但躺着看书读报却不利于健康。

经常躺在床上看书阅报的人，容易造成近视眼和不同程度的神经衰弱。躺在床上看书阅报的人，一般是侧卧。这

样，两只眼睛都是斜视，而两只眼睛和书本的距离又不一样，容易感到疲劳。躺着看书阅报，书报距离眼睛较近，长期这样看书报，容易形成近视，而且两只眼睛近视的度数也不同。人躺在床上看书阅报结束后入睡，会使神经活动发生紊乱，久而久之，就会引起失眠、睡不熟等一系列神经衰弱的症状。

当然，躺着看电视也会影响健康。人躺着的时候，大脑的血液供应远不如坐着或站着的时候充足。人躺着时，眼睛无论仰视或侧视，都与电视机屏幕的角度有所偏斜，使眼睛的晶体调节过度，容易导致近视，并容易导致思维和记忆力减退，引起失眠、神经衰弱和腰酸背痛等不良后果。

总之，戌时是人们工作一天之后放松的时间，必须选择正确的娱乐方式与方法，才能够真正起到健康的养生效果。



躺着看书容易诱发眼疾，还会降低睡眠质量。

3 晚饭后休息半小时再做活动更有益健康吗？

有句谚语说“饭后百步走，活到九十九”，其实这并不是说吃完饭就立即出去活动，正确的理解应该是先休息上半小时左右，然后再出去散散步，活动活动，只有这样才能达到健身的目的，才可能“活到九十九”。下面说说原因。

首先，为了预防食物在快速的下落过程中行进不顺畅，发生堆积，堵上了，形成梗阻。这就像我们的道路交通一样，本来一条路的承载能力还不错，平时来往都很顺畅，但在上下班高峰时段或是因为旁边的道路交通管制，于是大量的车辆涌过来，结果整条路的通行能力就大大下降，甚至发生拥堵。

当然这还只是表层的原因，更重要的是，刚吃完饭的时候我们身体的气血会将关注的焦点转移到脾胃上，以增强脾胃的消化能力。如果刚吃完饭后立即就出去活动，气血分散很大一部分能量到腿脚四肢上，这样到达脾胃的气血就会不足，它们的功能必然会受到影响。偶尔一次没什么关系，但若长此以往的话，人的消化吸收能力就会下降，甚至引起消化系统的疾病。所以你看现在很多老年人，虽然天天都在锻炼，但食欲并不好，脸上的气色很差，整个人的身体状态也不好。这不难理解，老年人的脾胃功能因为自然衰老的原因，本来就已经不太好了，每天再这么折腾一两次，它能受得了吗？

4 双手与心脏之间有着怎样密切的联系？

在生活中，人在表达情绪的时候总喜欢做出某种手势或动作，我们还经常可以看到这样的情况：一个人在愤怒的时候会拍桌子，宣誓的时候要握拳举臂，懊悔的时候捶胸顿足，表明自己信心的时候要拍着胸脯……手与心的配合是如此的默契！

原因其实很简单，因为我们的双手与心脏有着非常紧密的联系，所以心和手在“实际工作”中会互相协调、互相配合。

我们可能都听说过一个词，叫“心手相连”，它大多数时候是用来形容人与人之间团结互助的友好关系的。其实，这个词仅从字面上来理解，就跟“十指连心”一样，本身也有它的意义，有中医的道理在里面。因为我们的手上有六条经络与内脏相连，而其中的两条经络——心包经和心经就是直接与心脏相连的，还有一条小肠经与心经相表里，也与心脏有非常密切的关系。也就是说，在贯通我们两手的六条经络中，有三条都与心脏有直接的联系。

我们知道，心脏的主要职责之一是藏神，主神志，也就是说人有关思维、情绪的一切活动都是在心的主导之下来完成的。而愤怒、兴奋、宣誓、懊悔、信心等，这些情绪、语言的表达不都是源自心理活动吗？

而我们的心与手是密切相连的。既然心手相连，心有想法要表达，手必然会在动作上给予配合。换句话说，我们手上的动作是在表达内心的意见，因为心是内脏，在身体的内部，它有什么主意的时候不能直接让别人知道，必须借助语言和身体的动作来表现，而手上有心经、心包经，所以为心作“动作代言人”自然非手莫属了。

5 鼓掌对健康有什么意义？

按照中医的全息理论，我们的两手掌就是整个身体的一个缩影，全身内外上下的器官组织在此都有投射点。同时，手还是一个经络的聚会之地，在我们全身的12条主经当中，有6条到达两手掌，所以两手还可以通过这6条主经与内脏“相互往来”，刺激手掌，就相当于同时刺激很多内脏。

而我们在鼓掌的时候，能够激活手部的所有经络，有效刺激手掌上的穴位，特别是作为各条经络气血源头的并穴，从而起到非常好的疏经活络，调理气血的作用。同时，经络也会将这些信息及时传递到内脏，对内脏的气血分配和功能状况起到非常好的调理作用。那为什么鼓掌能起到防治科学家们所说的那些疾病的效果呢？道理很简单，这些病真正的病根儿都在脏腑上，而经常鼓掌，刺激了经络，改善了脏腑的功能，消除了脏腑上的病理性反应，疾病自然会不治自愈了。

到达我们双手上的6条经络分别是手掌上的肺经、心经和心包经，手背上

的大肠经、小肠经和三焦经。报纸上所说的鼓掌能健脑益智、增强记忆力、提高思维能力，预防老年痴呆症、防治失眠，这其实是因为鼓掌时通过疏通，激活了心经和心包经，改善了心的功能。因为在中医里，心藏神，主神志思维活动，上面所说的记忆力、思维能力、防治失眠等都是心脏的职责所在。鼓掌对手部麻木痉挛症、末梢神经炎，上肢关节炎、高血压、冻疮有效，这一方面还是因为增强了心脏的功能，另一方面则是因为经常的鼓掌活动，疏通了经络气血。至于说鼓掌能治疗更年期综合征、便秘等，这是与鼓掌刺激了心经、三焦经、大小肠经，改善了这些脏腑的功能有关，更年期综合征这是身心共患病，与心脏和二焦密切相关，而便秘则直接与大小肠的功能失常相关。



鼓掌能刺激穴位，疏经活络，调理气血。

6 上班族戌时打坐有养生效果吗？

大道至简，《黄帝内经》里一个简简单单的养生方式就是打坐，也可以称为静坐。《黄帝内经》中讲“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。如何“真气从之”，就能够“病安从来”？静坐！

打坐和瑜伽都强调静，以静制动。《黄帝内经》中说：“呼吸精气，独立守神。”这里的神气内收，即是静功的结果。打坐可以安定思虑，保持健康，是修养身心的一种重要方法。很多佛家高僧都把打坐当成每日的必修课，并在打坐中领悟佛法，修养身心。现代科学研究已证实，打坐可以增强肺功能，提高心肌功能，调整神经系统功能，协调整体机能，并对多种疾病均有良好的防治作用，比如神经官能症、头痛、失眠、高血压和冠心病等。此外，静坐能有效地排除心理障碍，治疗现代极易多发的心身性疾病。静坐尤其适合脑力劳动者，能够缓解他们因用脑过度而造成的神经衰弱、心悸、健忘、少寐、头昏、乏力等症状。

对于现代人来说，沉重的生活压力，激烈的职场竞争，让现代社会的人们都像一个个上紧了发条的钟，每天从早到晚不停地运转，一直处于紧张状态，如果长期如此，必然会损伤机体，对身心健康非常不利。因此，我们在一天中要安排一定时间松弛一下，因为有张有弛才是真正的生活之道，更是养生之道。而打坐就是松弛身体、调整五脏六腑机能的有效办法。通过打坐，能够使人体阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅，从而达到益寿延年之目的。

7 打坐养生要注意哪些事项？

打坐养生的最佳时间是在睡前，时间以半小时为宜。不过工作繁重的上班族可以不拘泥于此，上班间隙，感到身心疲惫，可以默坐养神。此外，还要注意以下几点：

①端正坐姿。端坐于椅子上、床上或沙发上，面朝前、眼微闭、唇略合、牙不咬、舌抵上腭；前胸不张，后背微圆，两肩下垂，两手放于下腹部，两拇指按于肚脐上，手掌交叠捂于脐下；上腹内凹，臀部后凸；两膝不并（相距10厘米），脚位分离，全身放松，去掉杂念（初学盘坐的人往往心静不下来，慢慢就会习惯的），似守非守下丹田（肚脐眼下方），慢慢进入忘我、无为状态，步入空虚境界。这时候你会感觉没有压力，没有烦恼，全身非常轻松舒适。

②择清幽的环境。选择无噪声干扰，无秽浊杂物，而且空气清新流通的清静场所。在打坐期间也要少人打扰。

③坐后调试。打坐结束后，打坐者可将两手搓热，按摩面颊、双眼以活动气血。此时会顿感神清气爽，身体轻盈。

第十二节 亥时：三焦经当令

Haishi Sanjiaojing Dangling

亥时是一天中最美丽的时候，天地归于安静，人可以酣畅地释放激情，然后进入甜美的梦乡；亥时也是一天中承前启后的关键时刻，阴气极旺将衰，阳气已尽将生，而此时也是人结束一天的生活，开始孕育新的生命周期的时刻。

1 亥时哪条经络当令？

晚上21～23点（亥时），这段时间是三焦经在我们体内当令。什么是“三焦”呢？

“焦”字的意思是用小火烤小鸟，因此，三焦无论是指人体上中下，还是里中外，都是指生命处于一团温暖的气息中，中国人形容它为氤氲。中医把这氤氲交融的状态归属于少阳，故而“亥”这个字在古字体里的写法就像一男子搂抱一怀孕女子。《说文解字》的第一个字是“一”，最后一个字就是“亥”，如果说“一”在古代文化中代表先天的混沌，那么“亥”字则表示又回到初始的混沌状态，生命的轮回重又开始。人类的生命与生活，也会沿着其本来的秩序运动和发展，结束的时刻也是重新开始的时刻。这个时刻人们应该安眠，让身体得到休息和休整，并从这种彻底的休整中孕育新的生机。也就是说，三焦通百脉，人进入睡眠状态，百脉休养生息。

2 三焦对人体健康的重要性体现在哪里？

华佗说“三焦者，总领五脏、六腑、荣卫、经络、内外左右上下之气也，三焦通，则内外左右上下皆通也，其于周身灌体，和内调外、荣左养右、导上宣下，莫大于此者……三焦之气和则内外和，逆则内外逆”，虽然文字古奥，但对三焦的这段阐述倒是通俗易懂。

三焦就是装载全部脏腑的大容器，也就是整个人的体腔。古人将三焦分为三部分：上焦、中焦、下焦。上焦是指横膈以上的部位，包括胸、头部、上肢和心肺两脏，是以心肺之气的“开发”和“宣化”，将气、血、津液和水谷精微等“若雾露之溉”布散于全身为其主要生理特点，故称“上焦如雾”。中焦是指横膈以下，脐以上的上腹部，是以脾胃的运化水谷，化生精微，“泌糟

粕，蒸津液”为其主要生理特点，故称“中焦如沤”。下焦是脐以下的部位和有关脏器，如小肠、大肠、肾和膀胱等，其主要生理特点是转化糟粕和尿液，故称“下焦如渎”。

三焦就像是一场婚礼的司仪，一台晚会的导演，一个协会的秘书长，一个工程的总指挥。它使得各个脏腑间能够相互合作，步调一致，同心同德为身体服务。对于它的具体形状，现代有的医家把它等同于淋巴系统、内分泌系统，以及组织间隙、微循环等，但都不能涵盖三焦实际的功用。按中医经典《黄帝内经》的解释，三焦是调动运化人体元气的器官。这时它更像是一个财务总管，负责合理分配使用全身的气血和能量。简而言之，三焦有两大主要功用——通调水道和运化水谷。

3 亥时适合从事性爱活动吗？

“亥”字上面的一点一横代表阴与阳，下面是两个人，在前面的是女人，在后面的是男人；女人挺着肚子，意思是怀孕了。这个亥字的意思就是，此时男女交合就可达到阴阳平衡，就可以怀孕。亥字也传达了这样一个意思：如果您想让生命有一个起点，就要从亥时开始。

现代人大多数也赞成亥时性爱。因为性活动需要付出较大的体力，亥时行房事后可以立即入睡，使双方得到充分的休息，第二天可以保持充沛的精力。

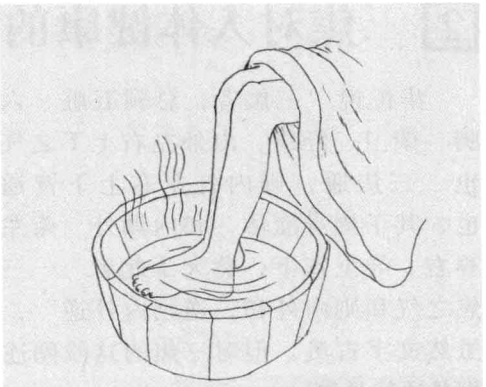
4 睡前热水泡脚有养生功效吗？

民间有种说法：“身凉脚下起””、“头寒脚热利于眼”。在寒冷的冬天泡泡脚，更有利于睡眠。由于足底上有无数的神经末梢与大脑相连，因此脚被称为人的“第2大脑”。

睡前泡脚可以使足部血管扩张，减少供给头部的血液。热水还可刺激足底神经，促进全身血液循环，从而促使大脑兴奋性降低，对大脑皮质产生抑制作用，利于全身放松，解除下肢酸痛、困乏，使身体轻松舒适，加深睡眠程度，提高睡眠质量。

那么，应该怎样泡脚才能更有利于睡眠呢？

①水温以40～50℃为宜，水量最好能没过踝关节。



睡前用热水泡脚可提高睡眠质量。

②浸泡时间在10～20分钟之间为宜，在泡脚过程中，要经常加热水，以保持水的温度恒定。

③泡脚时要用双手搓揉双脚，特别是足趾、足心处，使之发热，这样能温通经脉，调和气血阴阳，使气机通畅。

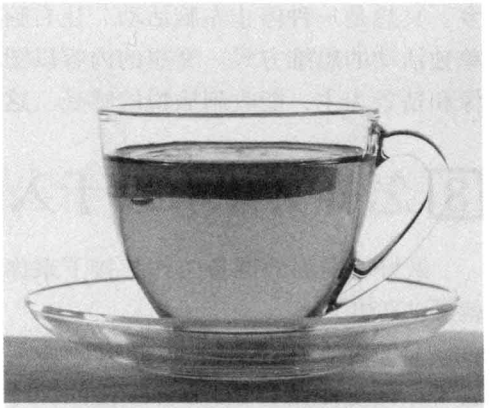
④洗后用毛巾将脚擦干，保暖。但是还有一点我们应该注意的是：尽管热水泡脚有很多好处，但并不是所有人都适合用热水泡脚。糖尿病患者、心脑血管病患者和脚冻伤者都不宜用过热的水烫脚。

5 “睡前一杯水”有助于预防脑血栓吗？

脑血栓是老年人的一种常见疾病，它的发生同高血压、动脉硬化以及老年人的血液黏度增高密切相关。睡前喝杯水可在一定程度上防止脑血栓。

脑血栓的发病时间多在清晨至上午，而人的血液黏度在早晨4～8点达到最高，以后逐渐降低，这说明血黏度增高同脑血栓的发生有一定关系。

所以，人们在深夜入睡前，特别是老年人，喝下约200毫升水，这样第二天早晨人体的血黏度不仅不上升，反而会有所下降。医学专家也普遍认为，晚上饮水的确可以降低血黏度，维持血流通畅，防止血栓形成，当然，脑血栓发生的原因是多方面的，血黏度增高只是众多因素之一，但至少可以肯定，养成睡前饮水的习惯对预防脑血栓的发生会起到一定的作用。



“睡前一杯水”有助于预防脑血栓。

6 人在亥时应该处于一种什么样的状态？

保持平静、淡定的心态：从亥时之初（21点）开始到寅时之初（3点），是人体细胞休养生息、推陈出新的时间。此时人随着地球旋转到背向太阳的一面，进入一天之中的“冬季”。冬季是万物闭藏之时，人到此时也要闭藏，其目的就是为了第二天的生长。那么，此时此刻我们该怎么做呢？要收藏兴奋，保持心境平静。睡前要做到不生气、不狂喜、不大悲。

睡前不宜多喝水：亥时气血流至三焦经，而三焦经掌管人体诸气，是人体血气运行的主要通道，上肢及排水的肾脏均属三焦经掌管范畴。此时阴气极盛，要保持五脏安静，以利于睡眠，睡前要少喝水，容易水肿的人尤

不宜多喝水。

要及时入睡：亥时三焦可通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉就会得到休养生息，对身体十分有益。最好在22：30左右入睡。在生活中，很多百岁老人都有一个共同的特点，就是在亥时睡觉。

7 冥想有什么重要作用？

冥想已经被使用数千年了，尤其在精神发展方面。如果运用得当，冥想是我们抵抗压力、忧郁、烦恼以及否定心理和情感状态的最有帮助的心理学技能之一。在睡觉之前进行冥想，不仅可以缓解压力，与此同时也是一个促进睡眠的好方法，我们可以在冥想中进入梦乡。冥想是一种停止左脑活动、让右脑单独活动的思维方式。冥想的内容以图像和情景为主，能收到愉悦的感受。这是释放压力最好的方法。

冥想可以控制血压，疏通血液循环，减轻病痛，缓解肌肉的紧张，减少激素的分泌。所以，只要运用了基本的冥想技巧，身体定会比以前更健康。

冥想除了具有心理、生物学意义外，还具有启迪人心、探寻自我的重要意义，达到了佛教所追求的“存而不有”境界。

8 怎样冥想有助于入睡？

做好了前面的准备工作，接下来你就可以冥想了。

①仰卧在床上，手脚舒适地伸展放平，闭上眼睛，做1分钟缓慢的深呼吸，幻想自己身处一个远离世俗的世外桃源。

②幻想前面是绿色的山头与辽阔的草原，清风徐徐吹来，令人有说不出来的舒畅感觉。进而放慢呼吸节奏，会感到像飘浮于半空之中，身轻如燕。

③幻想仰卧在一个水清沙白的海滩上，沙细而柔软，浑身暖洋洋的，耳边响起一阵阵美妙的涛声，烦恼全然忘记，只让蓝天碧海洗涤身心，闭上眼睛安然躺在大自然的怀抱中。

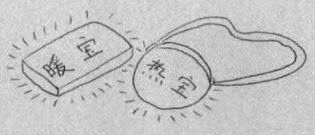
④如果觉得有一股怨气积聚在胸中，就从心里幻想那正是一切烦恼储存的仓库。然后深深地吸一口气，再长长地呼出，紧接着是几次呼气。不断重复这个动作，使假设的愁闷也随着呼出的空气而消散殆尽。

⑤幻想眼前正是日落西山的景象，在心中响起一阵悦耳的笛子吹奏声，心思被带至遥远的地方，呼吸变得又长又慢，好像慢慢地往谷底下沉，从而进入梦乡。

第九章

阶段养生

第一节 认识阶段养生
第二节 女性阶段养生
第三节 男性阶段养生
第四节 长寿养生知识



第一节 认识阶段养生

Renshi Jieduan Yangsheng

《黄帝内经·素问·上古天真论》中借由黄帝和岐伯的一段关于人类年老不能生育的原因，提出了男女的生长发育情况。阶段养生就是建立在此基础上，根据每个阶段的生长特性，提出相应的养生建议。

1 如何认识阶段养生？

养生除了要遵循自然规律和生活规律之外，人体的生理变化规律也不容忽视。以人体生理变化规律为理论基础，根据人在每个周期内的变化而进行相应的养生行为，叫阶段养生。

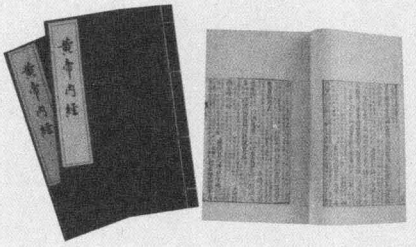
在了解阶段养生前，对人体生理变化规律要有一个系统的学习。有研究表明，生物体内存在着生物钟，它自动地调节和控制着人的行为和活动。人从诞生之日起，直至生命终结，他自身的体力、情绪和智力都存在着由强至弱、由弱至强的周期性起伏变化。我们只有掌握了每个周期内的变化情况，才能更好地调养身体。

2 《黄帝内经》对变化周期有什么看法？

关于生理变化周期，《黄帝内经》中有两种观点，一种是以“十岁”为周期，一种是以“七岁”（女）和“八岁”（男）为周期。这两种周期表面上看好像不统一，有矛盾，实际上是从不同角度区分人生的阶段。

十岁，是从五脏六腑气血的盛衰观察出来的人的生理周期。七八岁，是从肾气和天癸的盛衰观察出来的人的生理变化周期。

在本章节中，我们主要是依据《素问·上古天真论》中的分法，将男女变化周期区分开，进而分别讨论阶段养生。



《黄帝内经》古本

3 什么是天癸?

岐伯在《素问·上古天真论》中提出的生理变化周期把男人和女人区分开来讲，这种周期区分的依据就是“肾气”和“天癸”。“肾气”是先天之本，是生命的原动力。那“天癸”是什么呢？“天癸”是《黄帝内经》提出的一个重要概念，在人生理变化周期中占据很重要的位置。

天癸，可以说是一种非常有意思的东西。从字面上解释，“天癸”的“天”意思是先天的，天然的，是第一位的。“癸”字，在甲骨文当中写作“0C”，像四面八方的水聚集在中央的形状。“癸”在天干当中是最后一个，和第九的“壬”都是属水的，意思是呈现水的形状。中国古代先圣认为，水是第一位，是生命之源。古希腊认为“水为万物之本”。可见“天癸”有“第一”“万物之本”的含义。

《黄帝内经》中认为人体五脏中肾为水，肾为先天之本，是生命的基础。“天癸”就是先天肾精当中产生的，是肾气充足到一定程度的产物，是具有生殖能力的一种物质。这种物质像水一样，像四面八方的水聚集在中央，表示水的充盈，精气的旺盛。有了“天癸”这种物质就可以使人生孩子。所以“天癸”是主导人生殖的一种物质，没有天癸，人就不能生孩子。

4 为什么有的人生命周期与《黄帝内经》讲的不一样?

以“七岁”“八岁”为一周期，是肾气的盛衰、天癸来决定的。可能有的人会说，这可能不对吧？我怎么不是14岁来月经的？我怎么不是16岁开始遗精的？的确，在现今社会，女性来月经的时间不完全都是14岁，男性开始遗精的时间也不一定都是16岁，这和我们生活的环境变化、饮食结构变化有一定关联。有的人从小吃油炸食物，鸡鸭鱼肉补得多，容易早熟。此外，生理变化周期还和宇宙自然大规律有关系。

第二节 女性阶段养生

Nüxing Jieduan Yangsheng

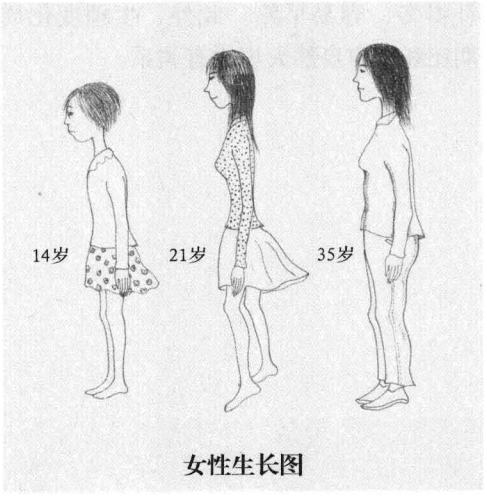
在《素问·上古天真论》中，岐伯回答黄帝，女子的生长周期是每七年为一阶段，这样，就可以解释为什么女性比男性发育早，也更容易衰老。而根据女性生长周期制定养生计划也更有针对性。

1 女性各生理周期有何变化特点？

女子是以“七岁”为一周期的。

“一七”，7岁时，肾气就开始旺盛，牙齿开始换了，头发开始生长。

“二七”，14岁时，因为有了“天癸”，所以这个时候能生孩子。天癸一般是在14岁的时候出现。此时，大多女性也正好来月经，所以好多人就想到是不是月经就是天癸？当然不是。月经只是“天癸至”的一种表现形式，它本身不是天癸。“二七”这个阶段对女性来说很重要。



女性生长图

“三七”，21岁时，肾气就开始平衡了，平稳了。因此“真牙生而长极”，这个“真牙”就是俗称的智齿，智齿就会生出来，表明已长到了极点，也就是到21岁的时候，女子快要长到头了。

“四七”，28岁时候，女子的筋骨坚强了。《黄帝内经》说，肝主筋，肾主骨，意思是肝气和肾气达到强盛。还表现为头发长到极点，身体也达到最强壮。

“五七”，35岁时，“阳明脉衰”，足阳明是胃经，手阳明是大肠经，这两条经脉循行于手和脚的外侧，汇聚于头面部，这里是指胃和大肠的精气开始衰竭了。女性在此时的面容开始憔悴，头发也开始掉落了。

“六七”，42岁时，终于头部的三阳脉（包括手三阳和足三阳）都开始衰落，面色枯槁，头发白了。

“七七”，49岁时，任脉开始虚弱了，太冲脉也衰微了。这个时候“天癸”没有了，也就不能怀孕，不能生孩子了。所以，49岁在女子来说就是绝经期、更年期，真正开始衰老了。

2 在中医概念中七岁是多大？

在认识女性变化周期之前，要问一个问题就是七岁是多大？

比如说，一个女孩儿从出生的日期开始来算，那么她长了几年算是七岁？这里可能就有人会笑，还用算什么，长到第七年，不就七岁了！其实，这个从中医方面来看，是错的。

在这里要请大家记住，我们中国人讲的几岁，都是指活人的虚岁。所以，按这个说法，等到你实岁六岁的时候，其实你已经是虚岁七岁了。因为在中医理念中，判断死活的标准不是以心跳、呼吸为标准的，而是以元神在不在为标准。当一个人成为人的那一瞬间我们叫做“两精相搏谓之神”，也就是说父亲的精和母亲的精血结合的那一瞬间，这个人的元神就诞生了。我们说怀胎十月，算起来差不多是36周，到出生那会就将近一岁了。所以，我们说的七岁是指虚岁。

3 女性在一七阶段时有什么特征？

我们按照前面的实岁和虚岁的换算，女子到实岁六岁的时候，其实就是虚岁七岁了。而《黄帝内经》中是这样讲女性第一个生理变化周期的：“女子七岁，肾气盛，齿更发长”。

在一七阶段，女性会出现一个生理变化就是她的肾精变成了肾气，并开始推动她的生长发育。表现出来就是“齿更发长”。小孩子刚出生以后，会长乳牙，也就是奶牙，到了六岁，奶牙就开始掉了，然后换上了恒牙，这就所谓的“齿更”。

所谓“发长”，不是说她以前是个秃头，而是黄毛丫头变成了“黑毛丫头”，一头乌发开始长出来了。

那为什么以前她是黄毛丫头呢？这个跟肾精密切相关。中医认为“肾其华在发”，肾精没有推动她生长发育时，她就是一个黄毛丫头。但是，肾精一旦开始“活动”，她的头发就变成乌黑的了。

从这一方面来看，我们可以了解到保护肾精对滋养头发的作用。如果你总是熬夜，或是淫乱过度的话，就会脱头发、白头发，严重的还会一头鹤发。鹤发就是白发，这就是阴血不足，特别是肾精不足的表现。

4 一七发育不佳时该注意什么？

一七发育不良主要表现在：孩子出生以后乳牙长得慢，说话慢，走路也慢，脖子还发软等。中医把这种先天发育不良叫“五迟五软”。身体的表现是骨头比较软、脑袋显得大，直不起来、整天耷拉着脖子，这就是现代

医学中称呼的弱智，就是生理和心理都发育不良。

这种孩子从养生角度来说，就是肾气不盛。他不是没有肾精，而是肾精转化不成肾气。肾精是人的精髓，包括人的脑髓、脊髓、骨髓。所以，在此阶段，通常可以去看中医，然后用一些温补肾阳的药物或者方法来帮助他肾气变盛。



一七发育不佳容易弱智。

5 二七阶段的女性有什么特征？

《黄帝内经》中讲到“二七而天癸至”。“二七”就是14岁的意思。“天癸”在前面提及，是女性体内一种重要的物质，“天癸”来了，女性才具备怀孕生子的能力。

女子到14岁的时候，“天癸”开始在体内生发、运行，接着就有一些生理功能开始具备。比如任脉开始通畅，太冲脉也逐渐壮大，这时候，在这些力量的共同作用下，女孩子开始来例假了。这就叫“任脉通，太冲脉盛，月事以时下”。女性来例假的标准周期是28天，而不是我们通常认为的一个月。所以例假提前两天很正常。

所以，有时候看一个女人是否健康，可以看她的例假多长时间来一次。如果例假周期紊乱，那么这个女人身体肯定多少有毛病，需要好好调养了。

6 任脉通常对女性来说有什么作用？

肾精在丹田里面化升，然后走到人体的体表，这就是奇经八脉。这八条经脉中最重要的两条就是任脉和督脉。

对女人来讲，任脉很重要。在这里，这个“任”字通“妊娠”的“妊”字，从字面意义上来看，对女性的意义不言而喻。任脉从会阴上来，经过阴道，沿着腹部正中线，经过肚脐，然后一直往上走，它的正面止于口唇的下方承浆处。

任脉对女性的孕育功能有很大作用，任脉气血足，女性身体就好，孕育功能健全。而且因为任脉最后环绕口唇，所以任脉气血足的女性的嘴唇很丰满，娇艳欲滴，很性感。

7 为什么现在女孩大多“早熟”？

我们有时候会发现，身边的小女孩，虚岁也才十一二岁，但是行为举止已经相当成熟，月经也过早到来，这是为什么？

在过去营养不良的那个年代，女孩的例假是晚来，有的人到18岁甚至到将近20岁才来例假。但是，现今社会则存在着营养过剩，乱吃药物，乱加激素等问题，生活在这样一个环境中，小姑娘们都是过于早熟，早早的开始来例假了。来例假以后，第二性征就开始发育了。

除了给孩子吃的东西太营养之外，爱情电影、电视，也过早的激发了人的情欲。原本还处于懵懂时期的女孩子，看了这些东西，内心的欲望就被加速催化了。

8 从养生方面看，早熟有哪些坏处？

早熟会直接影响到智和慧的发育。因为肾精就那么一点，如果生育功能提前发育了，智力发育就会稍微弱一些。这对孩子的将来会有影响。

在这个追求效率和利益的社会，我们接触到的东西都不自然。吃的东西大多含有激素，喝的东西能使你骨质疏松，即便睡着了，那些乱七八糟的光波、电磁波还在无形中影响着你，这些都催得人早早把肾精给透支了。若小时都不注意，大了就更是后患无穷，很多病都是小时候落下的病根。

9 女性为什么要学会经期保健？

女性的月经周期是有规律的，每月来潮一次是正常的生理现象，它依赖于丘脑下部—脑垂体—卵巢轴的调节，这其中任何一个环节出错，就会引起月经紊乱等问题，不利于女性健康。所以女子从二七阶段月经来时，就要注重经期的保健。

女性在经期内要注意以下几点：

（1）保持心情愉悦，防止情绪波动，遇事不要激动。

（2）多食用一些鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果等。不宜食用



经期内不要饮酒。

生、冷、辛辣等食物。也不宜饮用浓茶，不宜抽烟、喝酒。

（3）注意合理安排作息时间，避免剧烈的运动和体力劳动，做到劳逸结合。

（4）注意防寒保暖，避免着凉。不要洗冷水澡，不要频繁沾碰冷水，肚子那块要特别注意保暖。

10 “三七”女性有哪些特征？

《黄帝内经》中讲“三七肾气平均，故真牙生而长极”。到21岁的时候，肾气开始推动人的生殖功能的发育。当人自己发育成熟了以后，下一个任务就是繁衍后代，这是大自然的规律。

当肾气盛了以后，女性的生育功能就开始发育了。当生育功能发展到一定程度以后，还有余出的肾气就会匀给身体的其他肢体、器官去促进它们生长、发育，这叫“平均”。平均的一个表现是“真牙生”，“真牙”就是指智齿。女性到了21岁，就开始长智齿了。这个时候，女孩子就长到头了，个子也不长了，体型各方面也基本定型了。

此阶段还有几个该注意的表现，比如，现在乳房有多大，将来就是多大了。所以，女孩子想要丰胸，那就在21岁之前学学养生，学学怎么去通任脉，怎样促进太冲脉壮大，这样，我们自己就能促进自己的乳房发育。因为太冲脉是肾精所化，从会阴出来，沿着任脉两侧往上走，走到胸口，散布于胸中，这个和女人的乳腺第二性征发育有直接的关系。如果过了21岁，靠自然发育来丰胸就太不可能了。

11 太冲脉“通”过头对女性有什么影响？

如果女性太冲脉“通”过头，外在形体就会和一般女性存在差异。首先表现是“长极”，就是自然的身高比较高挑，其次就是第二性征的发育。女性第二性征发育的一个表现是乳房发育，再一个表现就是骨盆变宽。太冲脉“通”过头的女性，一般都是丰乳肥臀，形体比较圆润，盆骨比较宽。所以在看重继承香火的中国古代，古人挑媳妇，首先要考虑这个女人好不好生养，他们很乐意找这些太冲脉“通”过头的女性。



太冲脉“通”过头的女性多丰乳肥臀。

12 光污染如何危害青少年养生?

一般来说，青少年时期是长身体的时候，小孩白天欢蹦乱跳、不知疲倦，但是一到晚上八九点，体内的生物钟就发挥作用，就开始想睡了，这是小孩子正常的生理周期变化。而这时也正是身体各项机能休息调理的最佳时间。但是，现在很多家庭夜晚都开着灯看电视，小孩子看着闪亮和艳丽的画面，就不想睡了。这样对小孩子身体会有很坏的影响。小孩子整天睡得晚，有时还会熬夜，就会给身体一种错误的信号，使得肾精提前启动，提前消耗。

13 如何做到健康丰胸?

在了解了女性乳房发育的原理之后，也就懂得了如何将乳房发育得更好。要想胸部长得丰满，首先要把肾养好。肾为先天之本，养好肾，气血才充足。之后就是要注重补血。血对乳房发育很重要，而其又依赖于脾胃。脾胃为人后天之本，人体的可持续发展是由脾胃决定的。如果脾胃的消化吸收能力强，食物进入人体之后，生出的营养物质就多，血就充实。最后要休息充足。良好的生活习惯是人体发育的保障，只有休息好，气血才充实，元气才充实，乳房才能发育完全。

14 乳房保健要注意哪些地方?

（1）处于青春期的少女最好不要穿紧身内衣，束胸对少女乳房的发展和健康害处很大，会影响呼吸功能，使血液循环不畅，引起乳房不适，甚至会产生乳头内陷、乳房发育不良等后果。

（2）乳晕附近有许多腺体，会分泌油脂样物质，它可以保护皮肤，但是也会沾染污垢，因而要经常清洗，保持乳房清洁。

（3）适当增强动物蛋白质和动物脂肪的摄入量。如果只吃素食，或者挑食、偏食，对乳房发育极为不利。

（4）如果在乳房发育过程中发现乳房两边大小不一，发育不均，或者出现乳房畸形等现象，不要惊慌，也不要着急。这种情况可以用健美运动来促使胸肌发育，使乳房饱满，也可以在医生的指导下进行适当的调整。只要是在身体发育定型之前，乳房都可以通过努力变得更加丰满秀挺。

15 为什么说21～28岁是女性适婚年龄?

一般女孩14岁来例假，也就是说有排卵了，理论上她可以怀孕了。所以在农村很多地方，女孩子出嫁比较早。但是从养生的观点来讲，这个时候，她应

该把自己的肾精“平均”到自己的身体里面，然后让自己的身体发育得非常好，而不是去繁衍后代。等女人到了21岁，生理发育才算到了极致，这时是女人最美丽、最性感的时候，也是最适合结婚的时候。

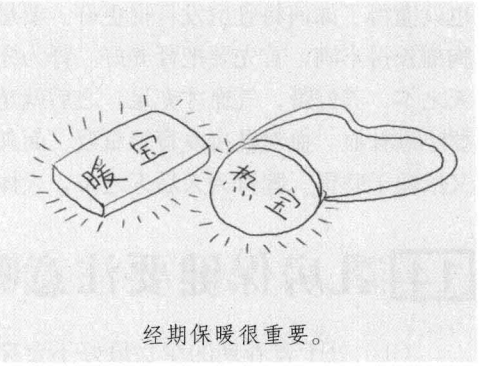
但可惜的是，现在很多21岁到28岁的女性还在为了理想拼搏，想当女强人，这从个人发展来看固然很好，但是从阶段养生来看，不太妥。

16 “三七”阶段女性应该注意什么？

如果女性到了21岁还不长智齿、乳腺发育不好，例假不规律，那么就补肾气吧。

这里需要注意的影响女性发育的因素有以下几点：第一，天癸要至。第二，任脉要通。第三，太冲脉要盛。

现在很多女性对身体保护不周，例假来的前后时间，生冷不忌，天一热，洗凉水澡也没关系。但是寒气进入你的身体，把卵巢和子宫冻住，结果，例假推迟了，也容易痛经，更有甚者，例假居然提早“绝”了，闭经了。这就是人为的把生理周期给破坏掉了，人为的制造了疾病。所以，从养生方面来看，这种疾病只能采取去寒气、化淤血的办法。



经期保暖很重要。

17 “四七”女性有哪些特征？

《黄帝内经》中讲“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮”。到了21岁，女性就会停止长个了，但是，她的肾精和肾气仍然在往高处走。这些能量不是去增加她的高度，而是在不断地充实她的内脏组织和器官，外在的表现就是筋骨壮。

筋就是连接肌肉和骨头的物质。壮是指女性身体外在表现出来有力量、有弹性的状态。如果一个人一扭脖子就“嘎吱嘎吱”地响，身体舒展不开，那就是筋骨僵化了，身体逐渐老化，呈现病态。

古代人信奉“身体发肤，受之父母”，不可轻易的舍弃，头发长了，就束发。女性的头发留到28岁了，就十分长。那是判断女性在此阶段发育好坏，就是要看头发是否浓密，色泽是否光亮。不过现在很多女性都喜欢烫发、染发，头发再有光泽，也被折腾的不成样子了。

“发为血之余”，血是由精化生而

成的，所以我们称之为“精血”。只有当一个人精血足的时候，这个人的头发才长得特别浓密，特别长。如果精血不足，这个人的头发长着长着就开始分叉、枯黄，然后脱落，变白了。

18 为什么都建议女性28岁之前生子？

女性到四七阶段的时候，她的身体就到了一种盛状，到了一个极点，这是最好的状况。这时，体内肾精是积累大于消耗，过了28岁，就是消耗大于积累。所以，28岁是女人的生理高峰期。过了28岁，女性的身体就开始走下坡路了。所以，建议女性最好在21～28岁之间生孩子，这时候生育对孩子好，对母亲也好。因为这个时候，女性精力还很充足，带孩子不会很劳累。一旦过了这个年龄段，带孩子就会觉得特别累。一晚上休息不好，第二天也无精打采的。

19 为何女性要保护好卵巢？

女人从25岁之后就要预防衰老，导致女人衰老的因素是体内雌激素量的减少。雌激素的唯一来源是女人的卵巢，因此卵巢功能衰退是导致女人衰老的主要原因。同时，女性生殖器官、第二性征的发育和保持，卵巢同样功不可没。

现在的女性卵巢容易早衰，发育的早，月经来的早的女性，卵巢也会比一般女性衰老的早。卵巢和生育年龄有一定关系，第一次怀孕年龄越大，女人绝经就越早，很多女性为了工作，一再推迟生育年龄，与阶段养生的要求相悖，也导致卵巢早衰。

所以四七阶段之后的女性，在保护卵巢方面要特别注意。

20 处于“五七”阶段的女性养生要注意什么？

从28岁开始，女性的身体就开始走下坡路了。到35岁的时候，女性的外在表现最明显的是“面始焦”。“焦”不仅说出了皮肤的颜色，它还把皮肤的质地也说出来了。具体说来就是脸上开始长皱纹，颜色变得焦黑，这就是我们通常说的“黄脸婆”。那么在这时该注重哪方面保养，来缓解此种状况呢？

《黄帝内经》中说“面始焦”之前，提及“阳明脉衰”。阳明脉并不属于奇经八脉，而是十二正经中的一支，属于腑。六腑属阳，五脏属阴。所以，这个“阳明”是单指人的六腑的。六腑就是指胃、小肠、大肠、三焦、胆、膀胱。阳明是指两个腑，一个是胃，叫足阳明；还有一个是大肠，叫手阳明。如

果这两个腑的功能衰弱了，在外面就表现为“面始焦”，就是说脸色变得灰暗，不滋润，也没有弹性了。

由此我们可以得知，胃功能衰弱以后，表现出来就是脸色变差。那么反过来看，如果人过了35岁，但是她把胃和大肠的功能调得非常好，那她就不会出现衰老。所谓“有诸内必形诸于外”，女人做保养，关键还是要去调内在。而五七阶段的女性只要胃肠功能调理得好，人的脸色就好看，就不怕变成黄脸婆。

21 “五七”女性为什么容易脱发？

女性28岁的时候，精血足，头发又黑又长，还不分叉、不焦枯、不脱落。但是到了35岁就会突然发现，早上一起来，枕头上全是头发；洗头的时候，头发更是一把一把地掉。很多女性面对这种情况都很害怕，因为她知道这是因为自己的身体出现了问题。

从中医养生来看，脱发的原因就在于精血不足。精血充足，才会长头发；精血不足的时候，为了保证内脏的健康，它就只能“舍车保帅”，舍弃这些末梢。

还有，脱发的人心火都比较旺，当女性到35岁美人迟暮时，脸色也不好看了，自信也逐渐不足，担心的事，发愁的事也多了，就容易掉头发。这种心理状态又会影响到她的生理功能，当她的生理功能遭到了破坏以后，又反过来加重她的心理负担，这就形成了一种恶性循环。

所以处于五七阶段的女性，重在养精补血，保持心情舒畅，消除压力，头发才不会脱落的厉害。

22 如何根治便秘？

在五七这个阶段，“阳明脉衰”就是手阳明大肠也开始衰弱了，表现在很多女性身上就是到这个年龄开始出现便秘。

便秘其实就是大肠不蠕动了，气不足了。要治疗这种便秘，我们还要从身、心两方面去调整。人在没有安全感的情况下，心情容易焦虑、紧张，即使有便意，也拉不出来。同样的，当你处于一种极度焦虑或忧愁的状态时，也是不会大便的。有的人出差时不会大便，一回到家马上想蹲厕所了，就是这个道理。这也是因为出差的时候，人的内心会感觉不安全，连大便也不通畅了。

所以，要根治便秘，除了要促使大肠蠕动，刺激大肠经外，也要重视内心的问题，不要总处于焦虑、忧愁、紧张不安的情况之中。

23 处于“六七”阶段的女性要注意什么？

《黄帝内经》中讲：“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”。

当“阳明脉衰于上”的时候，人的胃和大肠就开始衰弱了。到了六七四十二岁的时候，女人所有六腑的功能都开始衰退，手太阳小肠经、足太阳膀胱经、少阳经（包括胆和三焦）这三阳脉也都有衰退迹象了，此时女性表现出来就是脸发黑、发黄，还有头发干枯，出现了白头发。到这个年龄段，女性就一定要照顾好自己的消化和吸收功能，也就是六腑的功能。让胃热乎点，让小肠热乎点。

我们经常说“消化”，其实“消”和“化”两者是完全不一样的。比如说水加热变成了汽，虽然形状变了，但它也是水。这个是“消”，是一种物理变化。再比如说吃蔬菜，蔬菜吃到嘴里，在口腔内嚼碎，然后经过胃把它磨成乳糜状，但它还是蔬菜，这也叫“消”。而只有蔬菜的乳糜状物体进入小肠，经过小肠内的消化酶的“加工”，才能有质的飞跃，补充了人体所需要的营养，成为人体内的一部分。这一点在《黄帝内经》中也有讲到：“小肠者，受盛之官，化物出焉”。

消化酶是由胆和三焦来分泌的。它对温度特别敏感，温度一低，酶就不工作了。所以，当一个人的小肠温度低的时候，吃很多东西就不“化”，或者是对食物过敏。女性胃肠的温度太低了，就会出现“面皆焦”的现象，脸上长黑斑，加上女性本身属“阴”，所以就更应该照顾好六腑，让胃热乎点，让小肠热乎点。

24 处于“七七”阶段的女性有哪些变化？

到了七七四十九岁，女性就开始闭经，或者叫绝经，也就是说月经不再来了。这样，她就没有了怀孕和生育的能力。这就应了黄帝的那句话，“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？”

活到49岁，女性会不能生育，一个是因为任脉虚。任脉虚的原因是肾精不足，化升不了“元气”。“元气”进入大脑后能推动人体产生“天癸”，所以，任脉一虚，“元气”化升不了，“天癸”就枯竭了；第二个原因是太冲脉也开始衰弱了。女性来“例假”就像是波浪、潮汐一样，有固定的周期。太冲脉衰弱以后，例假本该定时来的，结果开始出现紊乱，有的一两个月不来，三四个月不来，或者日子也不准了，到最后干脆就没了，这是正常的自然生理现象。

25 更年期为什么对女性来说很重要？

女人到了更年期以后容易出现几种状况：一是更年期出现抑郁，觉得活着没劲，有想自杀的欲望，这是更年期的人最容易犯的毛病；另外就是狂躁、易怒。有的人更年期还表现为睡不着觉，喜欢折腾。

更年期是女性身体显著变化的一个阶段，如果能够很健康、很平稳地度过，女人就等于活出来了。她摆脱了怀孕、生子、抚养、哺乳的沉重负担，开始为自己活了。而且女性只要安全度过了更年期，寿命比一般的男性要长。



更年期女性容易焦躁。

26 如何安稳度过更年期？

中医认为，之所以会出现红热、盗汗、易怒，还有一些疼痛、抑郁的症状，主要是因为人体内含有淤血，没有排干净的缘故。对于这样的状况，中医一般用一些中药，比如藏红花，先去邪气，然后再用活血化淤的药，让病人把恶血、淤血排出来。但是，如果出现手心发热，或者盗汗、红热这些偏虚热的症状，就应该用一些良性的活血药，比如赤烧、单参，或者也可以用鳖甲来调理。这样就能让女人平稳顺利地度过更年期。

第三节 男性阶段养生

Nanxing Jieduan Yangsheng

男性和女性相比，发育的晚，生长周期略长，等到女性过了28岁，身体开始走下坡路的时候，男性还身强力壮，精力充实。在阶段养生建议中，更是提出男性从小就要补肾，可见男性阶段养生与女性相差很大，不宜混淆在一起。

1 男性各生理周期有何变化？

“一八”，男子到8岁的时候，肾气开始充实。“发长齿更”，头发茂盛，牙齿更换。这里要说到男子第一生命周期时，提到“发长齿更”，按照字面顺序，就是说头发先开始长，牙齿才开始换。头发是主生发的，牙齿是主收敛的，所以男子是先生发，后收敛。而女子与男子相反。

“二八”，16岁时，男子的“天癸”——也就是主宰男子生殖能力的这个基本物质开始出现了，阴阳是能调和，男女和合，就能生孩子了。

“三八”，24岁时，男子肾气平和、均衡，具体表现是智齿开始长出来了，身高也达到极限。

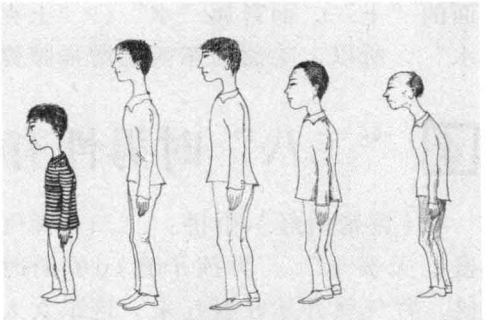
“四八”，32岁时，筋骨强盛，也就是肝肾功能强盛。同时，肌肉也健壮了。也就是生命力达到极点，所以接下来就要衰落了。

“五八”，40岁时，肾气开始衰落了，具体的表现就是头发脱落。

“六八”，48岁时，头面部的三阳经气衰微，脸色枯焦，头发变得花白。有一句老话：“花不花，四十八。”意思就是人到48岁的时候眼睛变成“老花眼”，如果这时候还没有“老花眼”，那么以后一般也就不会再有了。

“七八”，56岁时，肝气衰微，筋脉迟缓，行动不便，天癸开始衰竭。主管生殖的精气不充足，肾脏功能减退，形体各部分都出现衰竭迹象。对于男子来说56岁是一个坎，因为这个时候主宰人的生殖的天癸开始枯竭了。

“八八”，64岁时，牙齿、头发都脱落了。天癸就彻底尽了，也就没有了生殖能力。



男子生长图

2 男性在八岁时有哪些特征？

《黄帝内经》中提及："丈夫八岁，肾气实，发长齿更。"男孩子的生理发育要比女孩子晚。一般女孩子从上初中来例假开始，就懂得很多事情了，而男孩子在这个时候还是懵懵懂懂的。男孩子到虚岁八岁的时候才开始换牙，比女孩子要晚一年。

男性长到八岁，肾气逐渐充实。男人精血充足的一个表现就是头发根根直立，特别粗壮。八岁以后，男孩子的头发生长速度特别快，其实是精血充盈的表现。而男人谢顶、脱发、发鬓颁白，其实都是精血弱的一个表现。到八岁以后，男孩子的乳牙开始脱落，换成新牙。这时有些孩子肾气比较弱，乳牙有时候就换不全，有些该掉的牙没掉。还有一些小男孩喜欢尿床，这也是肾气虚的表现。这时候，家长对那些换牙晚或者是有些牙不掉、牙缝特别宽的，喜欢尿床的男孩子，就应该有意识地用一些食疗或者中药药补的方法，帮助他把肾气充实了。

3 男性"一八"时期开始补肾会太早了吗？

有人就会觉得，八岁就开始补肾是不是有点为时过早。从养生学的角度来说一点都不早，这样反而有利于帮助孩子打下一个比较好的基础，否则，等他长大了，肾气开始漏的时候，补就来不及了。

甜的东西对肾气的伤害是最大的。甜的东西补脾，对脾胃有好处。在五行学说里面，脾胃属于五行里面的"土"，而肾属"水"，"土克水"，所以，吃甜的东西能增强脾胃的功能。但与此同时，这也肯定会降低肾的功能。所以，建议肾功能不太好的孩子少吃糖，或者干脆不吃糖。"苦健肾"，大家可以炒一些焦黄的硬果、坚果类的东西吃，这些食物无论是对小孩子，还是对老年人，都是有好处的。用盐水煮点核桃，或者把核桃烤熟，然后剥去外面那层小薄皮吃，对肾气不足、不实的人来说，滋补效果特别好。

4 "二八"时男性有什么特征？

《黄帝内经》中讲："二八肾气盛，天癸至"。男孩子到16岁的时候，肾气就开始旺盛起来。这跟女人是不一样的。女子在第一个七年的时候，就已经"肾气盛"了，而男子到十六岁的时候，肾气才盛。这就是男女之间的差别。

男子从8岁到16岁这个过程，肾气就开始由"实"变得特别的盛大充盈，第二性征开始发育。男人的冲脉分布在

口唇周围。男人不流血，加上这时男性的肾气非常旺盛，于是，这时候男人就开始长胡须。所以说一旦男人的冲脉虚了，那他的胡子就一定会很少。

男人肾气盛主要表现在长喉结、变声、长胡须，然后他的骨骼会变得非常粗壮，开始长个子，发育也趋于成熟。这些都是男性在16岁开始出现的体征变化。



男性16岁开始长胡子。

5 “二八”时期的男性为什么会“精气溢泻”？

从中医养生来看，“精气溢泻”其实是男人健康和成熟的表现。“肾气盛”之后，男人除了会出现第二性征的变化外，最主要的变化是出现失精、遗精现象。“精”是指看得见的物质，这里单指男性的精液，里面包含有精子。“气”是指元气，也就是由肾精化升的能量。如果把“精”比喻为子弹，那么“气”就是使子弹射出去的能力。

精气是有物质基础的。如果精气很足会造成什么结果呢？一个是溢，一个是泻。溢和泻不一样。水开了，锅里面的水溢出来，它是从上面溢出来的。如果是开闸放水，那水就是从下面泻出来的。人为地释放精气，比如说有了性行为，或者是进行“手淫”，也是“泻”的一种表现。

男性到了16岁时，体内的精气或者精液，或者是力量积攒到一定程度，就会溢泻出来。即使不给它加任何的外来的力量或刺激，它自己就会排出来。所以有的男孩子到16岁以后出现梦遗现象。这是健康的表现，也是生理成熟的表现。

6 男性最佳生育年龄是什么时候？

女孩子在14岁的时候身体成熟了，男孩子则是在16岁的时候成熟。理论上讲，这时候人可以生孩子了。但女性完全发育到成熟应该是在21岁，男孩子则是24岁。也就是说，16岁的男孩子在理论上可以有孩子，但是，《黄帝内经》中建议你不要这样去做，因为如果此时你能把这些“精”和“气”省下来供自己生长发育，身体会发育得更好，长得更壮。而且，包括“智力”和“慧力”都会得到很大的发展。

人最佳的性爱或者是结婚、生育年龄，女孩子应该在21岁以后，因为那时候她的身体发展到了极限，而男人到24岁才“长极”。

7 “三八”时期的男性有什么特征？

《黄帝内经》提及：“三八肾气平均，筋骨劲，故真牙生而长极。”

从16～24岁，男人的肾气除了支撑他的生育功能外，剩余的就分布到全身的各个部位。这时候，人长得很快，饭量也变大。

“筋”对应的是“劲”，男性在此阶段非常有劲，皮肤、筋和肌腱都很有弹性。这时的男性也会长智齿，就是“真牙生”。长智齿是肾气比较足的表现。有些人觉得智齿没什么用，就给拔了，这对人体是没什么影响的。如果智齿开始疼痛，就切开一点牙槽，让它长出来。有些人不长智齿，这就说明他的身体肾气不太足。

“故真牙生而长极”，所谓长极就是说男人到了24岁，就别指望再长高了。男孩子上中学的时候，身高可能不起眼，但是到大学的时候，有的男性还能再长一长，等到大学毕业的时候，就变得很高了。所以，矮个子的男孩子在24岁之前，可以使用一些中医调养的方法使肾气能够“平均”，能够“实”“盛”，身高就有可能长上去。



男子到24岁身体才发育到极致。

8 “四八”时期的男性为什么最吸引人？

男子到了四八阶段的时候，他的身体特征就是《黄帝内经》中讲的“筋骨隆盛，肌肉满壮”。我们该怎么理解这句话呢？当我们发力把筋绷起来的时候，鼓起来的那个状态叫隆。而盛的意思是骨髓要充盈，这个骨髓指的就是我们的精髓，是人的生命之本，是精气神的“精”。

肌和肉是两个完全不一样的概念。当肉处于放松的状态时，我们管它叫肉。可当它发力绷起来的时候，我们就叫做肌。“肌肉满壮”就是指这个阶段的男性身体越发厚实，不再单薄。

男性到32岁，虽然不长个了，但是剩下的那些精气会充实到身体的各个部位。所以在这个阶段，男性身体会变宽、变厚，体重也会有所增加，使生理发育达到另外一个高峰。这时的男性在女性眼中，就会变得很有安全感，很吸引人。

9 “五八”时期的男性有什么特征?

32岁是男人生理发育的一个分水岭。过了32岁，男人的生理机能就开始走下坡路了。到五八四十岁的时候，男人一般就会开始掉头发，咬不了多少硬东西了。用《黄帝内经》里的话来说就是“肾气衰，发堕齿槁”。

此阶段中，很多男人开始出现脱发、谢顶。有的人甚至牙齿就开始松动、脱落了。这无一不体现出男性身体开始衰老。

但是懂得养生，平时注意照顾自己的男性，他到了40岁是不会出现这样的情况的。所以养生保健，除了增强抵抗力，还能使自己比同龄人看起来更加年轻，不易衰老。

10 为什么男性到“六八”阶段面相才开始衰老?

男人等到六八四十八岁的时候，就会出现《黄帝内经》中讲的“阳气衰竭于上”。

男人和女人是有区别的。男人属阳，女人属阴。女人到了37岁，阳气不足，就会出现“面始焦，发始堕”的现象。而男人的发育相对于女人来说要晚一点，又属阳，所以要到48岁的时候，阳气才到了脸上，这时候男性的脸才会变得焦黑、长皱纹。这也是为什么男性会比女性老得慢的原因。

11 阳气弱和“面始焦”有什么关联?

人的脸上有六条经脉，走的都是阳气。额头和眉毛中间对应的是膀胱经，眼角对应的是胆经和三焦经，鼻子两边对应的是大肠经，而颧骨对应小肠经，另外，还有足阳明胃经覆盖了整张脸，六条经脉基本上就这么分布。所以，人的整个脸是被六条阳经覆盖的。

当人消化功能好，阳气足的时候，总是满面红光、鹤发童颜。可是，当人消化功能差的时候，首先表现出来的就是脸色焦黑、灰暗。如果通过中医治疗来慢慢恢复六腑的消化功能，使人体内的阳气充足，那么他的脸上的气色就会慢慢变好，变得有光泽。

12 处于“七八”阶段的男性要注意什么?

《黄帝内经》说，到了七八这个阶段，男性就会出现“肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”等症状。

处于此阶段的男性最主要的特征是“肝气衰”。肝负责疏导和开泄，它跟男女的性功能有着密切的关系。比如女性来例假，都是肝血藏到一定

程度以后，忽然开闸一泄，血就出来了。对于男人来说，它负责男人的阴茎，也就是性器官。从中医角度来看，这个器官“能屈能伸”，需要用它的时候，它很坚挺很硬实；不需要它的时候，它又很放松很绵软。这是正常的肝的功能。

到了这个年龄段的男性，一般肾功能就不行了，在房事上就力不从心，容易出现阳痿现象。也就是“肾衰竭”。阳痿更多时候是因为精漏得太多了，这也是源于肝的疏漏功能太差。所以此阶段的男性要注意养肝。

13 为什么建议“七八”阶段的男性多吃蹄筋？

处于七八阶段的男性多“筋不能动”，意思就是说连接骨骼和肌肉的肌腱失去了弹性。有的人伸展一下腰腿，就能听到骨头“咯吱咯吱”响，呈现一副很脆弱、很生硬的状态。这就说明此人筋的弹性不是很好了。还有人会出现骨关节病，一爬楼梯，膝盖就疼得不行，这也是因为连接骨骼的那个肌腱出了问题。

如果出现这种问题，建议大家多吃蹄筋，最好是鹿蹄筋。你看鹿那么轻盈，跑起来那么快，轻轻一跃就蹦得那么高，就是筋在起作用。

14 为什么老年人容易骨折？

人到七八五十六岁这个年龄阶段，身体发育到了极致，身体各项功能开始衰退，筋骨没有弹性，骨质也没了韧性。《黄帝内经》中讲“筋不能动”也是老年人容易骨折的原因之一。筋在人体中有一个作用是固定骨骼的位置，一旦筋不能动，骨头就没了保护，很容易受伤。

这里还需要注意一个问题，现在很多人觉得人老了，容易骨质疏松了，就乱吃补药。大家最好不要乱用补药。而应该通过选择适合自己的食物来调养，这才是最好的养生保健方式。

15 处于“八八”阶段的男性有哪些特征？

人在七八五十六岁的时候，他还只是肝功能衰竭，筋不能动，不能“行人道”，出现阳痿的现象。但是到了八八六十四岁就过了“一寿”了，他的精子的数目、成活率以及活动度基本就非常低了，从此他也就没什么生育能力了。到了这会儿他人生的任务也就告一段落了。

另外，这个阶段还会出现掉头发、牙齿枯槁的问题。很多老年人到了这个年龄，一张嘴全是假牙。头发也很稀疏，基本上掉光了。即便没掉，剩下的也全白了。

16 为什么说“八八”之后的男性不宜多喝水？

“肾主水”，人体的生长发育全靠先天的那点“精”，这个“精”就是“先天之水”。它绝对不是我们后天喝的水，而是由“精”化生出来的体液。很多人都说要多喝水来补充体液，如果不经过消化、转化，你喝进去的水跟肾精就没法结合，它也就变不成体液。很多人喝一肚子水没消化，喝完了就尿，这是很伤肾的。

17 如何补肾精？

关于补充肾精的方法：一是不要让它“漏”；另外一个就是要从饮食方面尽可能高效率把吃的东西转化成“精”，去填充人的脑髓和骨髓。

食物排在第一位的是“五谷之精”。可是现在的人要减肥，不吃主食，整天就吃黄瓜、茄子、西红柿，肉也不吃。减来减去，先是“伤精”，再者“伤神”，到最后不是厌食就是患了抑郁症。

“五果为助”，其实水果吃多了一点也不健康。不论植物还是动物，它们都是把最精华的东西放在种子里面。所以，胎儿如果缺钙，母亲就可以掉牙、脱钙去给孩子补充钙质，这是一种天赋的、伟大的牺牲精神。

植物也是这样，水果最精华的部分就是它的种子，绝对不是外面的皮和肉。真正懂得吃果的人，他们吃的都是硬果、坚果之类的东西。

第四节 长寿养生知识 Changshou Yangsheng Zhishi

从古自今，上至君王，下至民众，人们都想着要长命百岁，可是真的能活过百岁的长寿老人又有几位呢？《黄帝内经》中讲到人类衰老的过程，以及探讨了真人、至人、圣人、贤人四种长寿之人，我们也从中了解到，只要遵循大自然的规律，养生保健，就能长寿。

1 人类衰老大致遵循什么规律？

《灵枢·天年》中，以10岁为一周期将人的一生划分为十个阶段，这相对于女七男八的生理周期规律来讲，更像人类成长、发育、然后逐渐衰老的过程。

10岁时，五脏（心肝脾胃肾）之气已经稳定了。血气、血脉都畅通了，气血也流动了，这流动之气主要活动在人体的下部，所以10岁小孩子的特征是喜欢“走”。这个“走”不是现代汉语当中的走，而是小跑的意思。这也说明了小孩子喜欢小跑的原因。

20岁时，是人生第二个阶段，血气开始强盛，肌肉开始长得结实了，这个阶段的人“好趋”。“趋”是快步走的意思，比小跑要慢一些。从10～20岁的动作由小跑到快步走的转变过程，可以看出生理的变化，精气神的变化。

30岁时，“五脏大定”，五脏之气更加稳定，肌肉也更坚固了，血脉也盛满了，所以就“好步”。这个“步”就是行走，喜欢行走了，这又比“好趋”更慢了一些。

40岁时，五脏六腑十二经脉都已经更加强盛了。到了极点了，所以就开始衰落了。这时皮肤开始疏松，脸面的光泽开始减退，头发也开始斑白。虽然这个阶段走路的时候还比较平稳，还没到摇晃的地步，但已经是“好坐”了，不喜欢走动了。这表示人体开始衰老。

从小跑到快步走，然后到普通的行走，直至喜欢坐，这整个过程是一个慢慢衰老的过程。

人生到40岁的时候，开始有了衰老的迹象，还是外在的衰老。而从50岁开始，人真正地衰老了，从五脏开始衰老了。50岁时，五脏就开始衰落了，先是肝气开始衰落，肝液开始薄了。所谓“肝胆相照”，接着胆汁的分泌物也就慢慢地减少。并且，眼睛跟肝脏是有关系的，肝开窍于目，因而，眼睛开始看不清楚。

60岁时，心开始衰落，心气不足了，心里开始经常担忧、悲伤，血气也开始松懈、外散，所以人就“好卧”了，因为血气不足所以就喜欢躺着。

70岁时，脾气开始虚弱，皮肤开始

枯萎。

80岁时，肺气开始衰落，魄开始离散。因为肺是藏魄的，所以80岁的人就会经常说错话。

90岁时，肾气就衰竭了，四脏的经脉都空虚了。到100岁时，心肝脾肺肾五脏气血全都虚弱了，这个时候看上去形体还在，但实际上神气已经离去。

2 黄帝内经中的真人是什么样的？

出现在上古时代的“真人”能驾驭天地，掌握阴阳，呼吸精气，保养元神，不受环境的干扰和支配，做到精神和肉体完全和谐一致，所以寿命能和天地一样长久，永无穷尽。黄帝所听说的这种“真人”，我们现在只能在宗教的著作中寻找踪迹了，因为这种能力不是单靠学习和锻炼所能得到的，而是由大道生成的。

3 黄帝内经中的至人是什么样的？

“至人”出现在中古时代，这种人具有淳厚的道德修养，完全懂得天人之理，保持着与阴阳的和谐，顺应着四时的变化，摆脱了世俗的纷扰，积精全神，自由自在地遨游于天地之间，视听于八荒之外。写到于此，我也叹然：我们皆非至人也！

4 黄帝内经中的圣人是什么样的？

黄帝说：称为“圣人”的，善于生活在天地之间的和气之中，顺逆着八面来风的规律，这种人生活在世间，满足着各种生活欲望。没有烦恼的愤恨之情，既不想脱离现时的生活，也不愿与世俗同流，外不让身躯为世事所伤，内不使思想受俗情之累。把恬淡愉快作为修养的内容，把自在自得视为造就的终极，保持着肉体不衰，精神不耗，也可以活到百岁以上。看来，想活百岁以上成为圣人，是可以追求的目标，但是，在这样一个竞争、奋斗的时代，这样一个污染严重的地球上，能做到肉体不衰，精神不耗，成“圣人”的人，还是少之又少的。



圣人孔子

5 黄帝内经中的贤人是什么样的?

黄帝说：能称为“贤人”的人，他能取法天地、日月、星辰、阴阳、四时的自然变化规律，来指导自己的养生，时时处处，行住坐卧，都使自己合于大道，这样也能延年益寿而活到很高的年纪。黄帝说贤人的寿命：“亦可使益寿，而有极时。”就是说，遵照贤人的生活方式，可以有利于延年益寿，甚至可以活得很久。

6 有什么办法预测人的寿命吗?

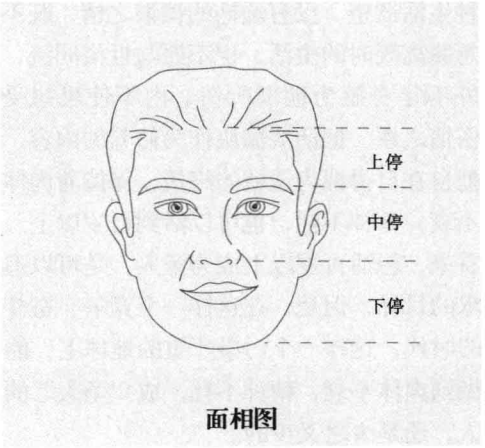
在了解了人的生命周期的划分之后，我们再来讨论一个问题，怎么能预测、判断一个人的寿命。

《黄帝内经》告诉我们一种预测、判断寿命的方法：先观“使道”是不是深长。“使道”就是人中穴。人长不长寿，首先要看人中穴。如果人中穴比较深、比较长，那么这个人就会长寿。

为什么从人中穴位置能看出寿命？因为这里是人体两条重要经脉——任脉和督脉的交汇点，反映出的是人体气血流动的盛衰状况，它的深浅和长短，直接体现出人的健康状况，当然也就可以据此判断人的长寿与否。深长反映出的就是气血的强盛，人就能长寿。这个穴位不但可以判断人的寿命，而且还是一个急救穴，就是因为它是人体两条重要经脉阴阳之气的交汇点。

7 如何从面部骨骼看人是否长寿?

面部骨骼高厚而方正（面部不能皮包骨，这决非寿者像，现在有些女孩追求“瘦脸”为美，实在难以苟同），营卫的循行通畅无阻（中医认为，血液能循环，靠的是营气的推动，骨骼肌肉能运作，靠的是卫气的牵引。如果营卫之气运行障碍，那么人的生命活动就会出现阻碍了）。面部的上、中、下三停耸起而不平陷，面有三停，上自发际至眉为上停，自眉至准头（鼻头最高处叫准头）为中停，自准头至地阁为下停（地阁就是下巴的边缘）。面部的这三个部位要高起，而不能扁平，更不能塌陷。骨骼高突，肌肉丰满（身体上的主要大关节要高而突起，并包裹在丰满的肌肉里），这种健壮体貌的人，可以活到百岁才死。



面相图

8 老年养生有哪些要点？

老年时期。机体各部分的功能都普遍衰退，性功能不断衰退直到完全消失，此时即进入了老年期。这时会产生一系列生理变化，如：头发花白，出现老年斑，皮肤皱纹多，骨质疏松，出现“骨刺”，冠状动脉硬化，前列腺增生肥大。老年养生要注意四个方面。

第一，在精神、心理上要知足常乐，怡情悦志，豁达宽宏，谦让平和，善解人意，做到人老心不老，保持自信，勤于用脑，进取不止。不是“夕阳无限好，只是近黄昏”，而是“夕阳无限好，晚霞别样红”。要热爱生活，经常读书看报，学习各种专业知识和技能。根据自己的身体健康状况，多做好事，充分发挥余热，为社会做出新的贡献。从容冷静地处理各种矛盾，保持家庭和睦、社会关系的协调。根据自己的性格和爱好，澄心静坐、益友清谈、临池观鱼、披林听鸟等，使生活自得其乐，有利康寿。对老年人来说，家庭生活和谐是养生的重要因素。家庭中和谐气氛需要老人和全家一起努力创造，要多一些宽容、豁达的气度。

第二，在饮食上要坚持杂、淡、少、慢、温五大原则。营养上坚持“三多三少”，就是多蛋白质、多维生素、多纤维素，少糖、少盐、少脂肪。

“杂”，是食物要多样。《黄帝内经》早就说过要五谷、五果、五畜、五菜搭配，做到营养丰富全面，以补益精气，延缓衰老。不要偏食，不要过分限制食用某些食品，要适当补充一些机体缺乏的营养物质，例如，适当多补充钙质，乳类及乳制品、大豆及豆制品是理想的食物钙来源，芹菜、山楂、香菜等含钙量也较高。针对老年人体弱多病的特点，可经常食用莲子、山药、藕粉、菱角、核桃、黑豆等补脾肾益康寿之食品，或辅食长寿药膳进行食疗。

“淡”，是饮食要清淡。老年人脾胃虚衰，消化力不强，不宜吃肥腻、过咸的食品。要多吃鱼、瘦肉、豆类食品和新鲜蔬菜水果，少吃动物油，多吃植物油，如香油、玉米油。食醋可增加食欲，还可软化血管，降低高血压，降低胆固醇。

“少”，是吃得少，要“食饮有节”，不宜过饱。少量多餐，既保证营养供足，又不伤肠胃。

“慢”，是进食不要过急过快，要细嚼慢咽。这不仅有助于饮食的消化吸收，还可避免“吞、呛、喧、咳”的发生。

“温”，是吃温热熟软的食物。不要吃生冷食品，不要吃黏硬不易消化之品，以免损伤脾胃，损伤牙齿。多食粥，有好处，不仅容易消化，而且益胃生津，有益于脏腑。

第三，在生活起居上要注意调养。老年人的生活，既不要安排得十分紧张，又不要无所事事，更不能毫无规律，要科学合理，符合老年人的生理特点。居住环境尽量安静清洁，空气流通，阳光充足，湿度适宜，生活方便。既要保证良好的睡眠，也不能嗜卧，嗜

卧则损神气，也影响人体气血营卫的运行。宜早卧早起。注意避风防冻，注意保暖。老年人的肾气逐渐衰退，房事应随年龄的增加而递减。注意劳逸适度。要尽可能做些力所能及的体力劳动或脑力劳动，但切勿过度疲倦，“形要小劳，勿至大疲”。老年人应保持良好的卫生习惯。面宜常洗，发宜常梳，常用热水泡足。保持大小便通畅。

第四，要注意防病治病，适量参加运动锻炼。老年人往往体弱多病，会有各种各样的慢性疾病。应树立乐观主义精神和战胜疾病的信心，带病也可延年，生活自得其乐。以开朗的心情、乐观的态度，坦然面对疾病。积极配合治疗，扶正祛邪，正气充足；定期进行健康检查，及时进行预防。多参加一些有意义的活动，分散自己的注意力。要进行适当的运动锻炼。一般来讲，运动量宜小不宜大，动作宜缓慢而有节律。适合老年人的运动项目有太极拳、五禽戏、气功、八段锦、慢跑、散步、游泳、乒乓球、羽毛球、老年体操等。要量力而行，力戒争胜好强，避免情绪过于紧张或激动。

第十章 体质养生

第一节 《黄帝内经》对体质养生的论述
第二节 现代中医对体质的论述
第三节 平和体质：身心健，要维护
第四节 气虚体质：正气虚，要固本
第五节 阳虚体质：热量低，要温阳
第六节 阴虚体质：津液亏，要养阴
第七节 湿热体质：内热重，要清利
第八节 痰湿体质：多肥胖，要运化
第九节 血淤体质：有淤滞，要疏通
第十节 气郁体质：情志结，防抑郁
第十一节 特禀体质：常过敏，要调护



第一节 《黄帝内经》对体质养生的论述

Huangdineijing Dui Tizhi Yangsheng De Lunshu

在中医理论指导下，根据不同的体质，采用相应的养生方法和措施，纠正其体质上之偏，达到延年的目的，这就叫体质养生法。

1 《黄帝内经》中有哪些关于体质养生的论述？

在《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》中根据人的形体、肤色、认识能力、情感反映、意志强弱、性格静躁以及对季节气候的适应能力等方面的差异，将人的体质分为了木、火、土、金、水五大类型，可以说，这是传统医学对人体体质的最早分类。

在《灵枢·阴阳二十五人》一篇中，依照人类体型的特征，对应阴阳五行各别的属性，将其归类为五大类型，即：木、火、上、金、水五种。每一类型又可依其肤色、体形、禀性、态度以及对自然界的适应能力等细分为五类。这二十五种不同特质的型态，因为分别受五行偏盛的影响，所以产生特有的体质，同时也会有某一方面较弱而容易致病的现象。这也说明了每一个人，均有其先天特有的体质，及禀赋的差异性，治病用药也因此必须要因人制宜；同一种病，发生在不同体质的人身上，就有可能会有不同的病情转变，其结果也往往相差甚远。

然而，人类体质的差异性本来就极大，种族间的遗传基因所导致的差别更是复杂，仅以五行分类，绝难概括全部，临床上也难有完全符合形态特质的人，这是必然可知的。所以，唯有通过归纳整理，在异中求同，掌握具体意涵，而非逐字对应、画地自限，才是学习的正确态度。

2 什么是《黄帝内经》中所说的木形体质人？

《黄帝内经》中把这类人同五音中的上角相比类，与天上的东方苍帝相似。他们一般皮肤的气色呈现较为苍白，头形较小，脸形较长，肩膀宽阔广大，背部挺直，身材小，手足四肢较为灵活，有才干；心智能力强，体力却较不足，属于脑力工作者居多，喜欢思考，比较容易忧虑伤神，勤于

公事。

对于季节的适应性而言，比较安适于春、夏的季节，而比较无法安适于秋、冬两季，甚至如果感受到秋、冬寒凉的气候，就比较容易生病。这一类型的人，属于足厥阴肝经，他们的体态是优美的。另外，木形体质的人还可以分为“太角”、“左角”、“钦角”、“判角”四种类型，各自有各自的特点。



林黛玉是典型的木形人体质。

3 木形体质人在饮食方面应注意什么？

木形人需要助阳，因此，辛甘之品也需要常吃，像姜、葱、韭菜宜适度进食。春季气候冷暖不一，需要保养阳气。韭菜性温，最宜人体阳气。而且春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。因此，象韭菜炒鸡蛋、韭菜炒鲜虾等菜肴要常吃。

黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、甜椒等都宜常食，至于寒凉、油腻、黏滞的食物，则应尽量少吃。有条件的话，木形人要常食梅花粥、菊花粥、陈皮粥等菜粥。

木形人饮酒要少，但象当归酒等滋补类药酒可常用，因为这些酒会起到舒通血脉的作用。

一般说来，木形人的身体内多阴少阳，肝气偏旺，耐春夏不耐秋冬，易于气滞，常会感到精神抑郁，养生贵在理阴助阳，调理好心肝二脏，好运气自然会来。因此，要多进食舒肝活血的食物，如西瓜、绿豆、竹笋、赤小豆等。

活血化瘀的食物，如山楂、藕节、红糖、黄酒、猪蹄等也要多吃。

木形人还要多吃苦味。蔬菜中的苦瓜，果品中的杏仁和柑桔，还有粮食中的荞麦等。这些苦味食品营养丰富，且含有多种能防病治病的活性成分，经常食用不仅能提高人体免疫力，而且能使人强身健体，延年益寿，因而是不可多得的珍品。

4 什么是《黄帝内经》中所说的火形体质人？

《黄帝内经》把这类人同五音中的上徵相比类，与天上的南方赤帝相似。他们一般皮肤的气色呈现较为红赤，头形较小，脸形较瘦，肩膀及背脊的肌肉，比较丰隆而且宽广，肩背髀腹等各个部位都很匀称，手足四肢相对地比较小。走路时，脚步给人的感觉很安稳，并且似乎没有什么声音；肩膀在行进的时候，会有摆动的感觉；性情比较急，行事作为很有魄力；注重外表，喜欢追

求美丽的东西，对钱财较注重，容易对事情不放心因而产生疑虑。因为性情过于急躁，所以一般都不会有很高的岁寿，并且比较容易感受暴病而死。

对于季节的适应性而言，无法安适于秋、冬两季，如果感受到秋、冬寒凉的气候，就比较容易生病。这一类型的人，属于手少阴心经，其情态为诚实可信的样子。

另外，火形体质的人还可以分成“质燉”、“少燉”、“右燉”、“判燉”四种类型，各自有各自的特点。



小说里的孙悟空是典型的火形体质人。

5 火形体质人在饮食方面应注意什么？

火形人，一般都是在夏天出生的，身体内阳气比较旺盛，一生健康、发达的关键在于滋阴抑阳，调养心肾，以水济火。所以，火形人首先要宁心安神，加强自身涵养，养成遇事冷静、沉着、心平气和的习惯。少与人争，平日没事时宜闭目养神，多思已过。衣着和室内环境装饰，常使用蓝、绿、黑等冷色。多种花养鸟以悦心，钓鱼作画以静神。

火形人一般火气较大。必须以水来调剂，因此，火形人的饮食以水性食物为主，以清淡阴柔之品为宜。

除了要吃大量的鱼类外，火形人的特异之处在于，水果也是他们必吃的。像苹果、鸭梨、桃、香蕉、芒果、龙眼、西瓜、山竹、水蜜桃、哈密瓜、葡萄等等，一定要多吃。但有一点需要火形人注意的是，依照中医的看法，水果也分热、寒等性质，一不留神，错吃了水果也会让人不舒服。

此外，火形人在饮食颜色的选择上，应该以黑色食物为主。“黑色食品”主要是指含有黑色素和带有黑色字眼的粮、油、果、蔬、菌类食品。常用的黑色食品有：黑米、黑麦、紫米、黑乔麦、黑豆、黑豆豉、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、发菜、海带、黑桑椹、黑枣、栗子、龙眼肉、黑葡萄、黑松子、乌骨鸡、黑海参、黑蚂蚁菜等等。食品专家认为，黑色食品不仅给人们质朴、味浓、壮实的食欲感，而且经临床实践证明：经常食用这些食物，可调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有促胃肠消化与增强造血功能，提高血红蛋白含量，并有滋肤美容、乌发作用，对延缓衰老也有一定功效。因此，火形人要多亲近黑色食物。

6 什么是《黄帝内经》中所说的土形体质人？

《黄帝内经》把土形体质的人同五音中的上宫相比类，与天上中央一方的黄帝相似，他们一般皮肤的气色呈现较为黄，头形较大，脸面呈圆形，肩膀及背部很健壮，腹部大，下肢由大腿到足踵，肌肉都十分结实，手足较为粗短而厚实，身体的上下部比例颇为均等，走路的时候，脚离开地面不高，步伐稳重而轻快，时常能够保持心情安定的状态，喜欢帮助别人，并且善于与人结交，或做有利于他人的事情，而不喜欢权势。

对于季节的适应性而言，比较安适于秋、冬的季节，而比较无法安适于春、夏两季，如果感受到春、夏温热的气候，就比较容易生病。这一类的人，属于足太阴脾经，其表现是诚实厚道。

另外，土形体质的人还可以分为“太宫”、“加宫”、“少宫”、“左宫”四种类型，各自有各自的特点。



鲁智深是典型的土形人。

7 土形体质人在饮食方面应注意什么？

土性人更象个机会主义者，四季适合吃什么，他就吃什么。

在春天，阳气生发，土形人食物就要以辛甘之品为主，姜、葱、韭菜要适度进食，黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、甜椒等都宜常食，至于寒凉、油腻、黏滞之品易伤脾胃阳气，则应尽量少食。在夏天，饮食应该清淡。炎夏暑热，少食高脂厚味、辛辣上火之物，饮食清淡可起到清热、祛暑、敛汗、补液等作用，还有助于增进食欲。新鲜蔬菜瓜果，如西红柿、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜之类清淡宜人；菊花清茶、酸梅汤和绿豆汁、莲子粥、荷叶粥、皮蛋粥等亦可。

秋天，土形人要少吃辣，火锅之类的食物要远离。要多吃酸的食物。

在冬天，适当增加温肾壮阳、滋补肾阴的食物是土形人走运的重要措施。



土形体质人宜常食小白菜等黄绿色蔬菜。

8 什么是《黄帝内经》中所说的金形体质人？

《黄帝内经》把金形体质的人同五音中的上商相比类，与天上的西方白帝相似。他们一般皮肤的气色呈现较为白，头形较小，脸面呈方形，肩膀、背部及腹部都比较小，手足四肢也都较小，足根的部分却非常坚韧厚实，像是另外有骨骼生长在跟骨外部一样，整个人的骨架很坚固，行动也很轻快，全身时常都透发着一种清白廉洁的感觉，性情较为急躁，却也能沉着坚毅，擅长于应付必须果决处断的公务。

对于季节的适应性而言，与土形人相似，比较安适于秋、冬的季节，而比较无法安适于春、夏两季，如果感受到春、夏温热的气候，就容易生病。

另外，金形体质的人还可以分为“右商”、“钦商”、“左商”、“少商”四种类型，各自有不同的特点。



董存瑞是典型的金形人。

9 金形体质人在饮食方面应注意什么？

金形人，由于是在秋天出生，身体内阳气都多而阴气少，一生健康的好坏全在于调理肺肾。金形人的饮食调理以阴柔淡养之品为主。金形人饮食中要多补植物食品。此外，还要增加一点火性食物。宜食乳类、蔬菜田果等。绿色的蔬菜对金形人大有好处。而且，越是年轻越是青色的植物，越好。一切菌类，象人参、灵芝，都是金形人最好的补品。

大家都知道秋季气候干燥，空气中缺乏水分的滋润，因而秋天出生的金形人大都皮肤干燥、大便干结，容易出现肺燥咳嗽。因此金形人应多吃具有润肺止咳、宁心安神功效的食物，如百合等。

10 什么是《黄帝内经》中所说的水形体质人？

《黄帝内经》把水形体质的人同五音中的上羽相比类，与天上的北方黑帝相似。他们一般皮肤的气色呈现较为黑，头形较大，后腮部位呈现方棱形，面部有凹陷，脸部的肌肉不平满，肩膀较为窄小、腹部比较大，手足四肢喜欢动，走路时会摆动身体，全身比例自腰以下到尻显得较长，背部看起来也较一

般人长。个性比较叛逆，不相信权威，也不遵行礼教，遇事较不惧怕，并且惯长于欺瞒他人。也因为如此，常会发生意外。

对于季节的适应性而言，与土形人及金形人相似，比较安适于秋、冬的季节，而比较无法安适于春、夏两季，如果感受到春、夏温热的气候，就容易生病。

另外，水形体质的人还可以分为“大羽”、“少羽”、“桎羽”、“众羽”四种类型，各自有各自的特点。



袁世凯就是典型的水形人。

11 水形体质人在饮食方面应注意什么？

生命的真谛在于阴阳的相对平衡，“阴平阳秘，精神乃绝”。 水形人，由于是冬天出生的，身体内阴气盛而阳气少，也就是缺火性。因此，水形人养生的关键在于温阳益气，多补火性。猪、牛、羊肉都是火性食物，要多吃。此外，水形人要多吃动物的心脏。

饮食的颜色也要以红色为主，凡是红颜色的食物可以放心吃。红色食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。

水形人每天晚上最好喝一点葡萄酒。 水形人要多吃姜。可以说，姜是上天赐给水形人最好的食物。“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茄香一处捣。煎也好，煮也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一世容颜长不老。”这是古医书《奇效良方》中“容颜不老方”的歌诀。该方以生姜为主药，每次三五钱，清晨煎服或沸水汤服，有防衰老、葆青春的奇特功效。爱美丽的年轻女子，可照方子试一试。

第二节 现代中医对体质的论述

Xiandai Zhongyi Dui Tizhi De Lunshu

世界上没有两片相同的树叶，也没有完全相同的两个人。每个人的生命都是存在并活动于父母、环境、自我耕耘所形成的土壤或温床——体质上。多样化的土壤生长出异彩纷呈的树木花草，不同的温床养育着强弱不同的幼苗，不同的体质带给我们不同的生命体验。

1 什么是体质？

所谓体质，是指在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。主要是说明生命活动的差异性或者特殊性。

体质由四个方面组成：形态结构、生理功能、物质代谢、性格心理。这四个方面可以高度概括为：形和神。

形主要是形态结构，比如肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等，也就是人体看得见、摸得着的有形态结构的物质部分。

神包括功能活动、物质代谢过程、性格心理精神，比如心跳、呼吸、吸收、消化、排泄、水谷营养在体内被吸收利用转化排泄、性格特点、精神活动、情绪反应、睡眠等。

形神结合就是生命，形神和谐就是健康，形神不和就是疾病，形神相离就是死亡。因此凡是说到体质，一定是包含形神两个方面，试想只有形，没有神，那是一具尸体；只有神，没有形，拿我们现有的常识和认知来看，是不可能存在的。

从生命体验和体质组成比重看，神是最重要的。我们的常识多是从形态方面感知生存、疾病、死亡，但是对于生命体验、疾病原因、治疗效果来说，很多情况下神才是看不见摸不着的操纵者、控制者。

2 体质与健康有什么关系？

体质的变化决定健康的变化。每个人的体质都具有相对的稳定性，但是也具有一定范围内的动态可变性、可调性。正因为体质的相对可变、可调性，才使体质养生具有很好的实用价值，通过调养，使体质向好的方面转化。

体质养生就是顺应体质的稳定性，优化体质的特点，改善体质不好的变化

和明显的偏颇。体质决定了我们的健康，决定了我们对于某些疾病的易感性，也决定了得病之后的反应形式以及治疗效果和预后转归，所以体质对我们每个人来说都非常重要。

3 不同体质易患哪些不同的疾病？

养生保健，要视人体质之阴阳强弱，分别采用不同的方法，才能有所收益。人之体质阴阳强弱与患病情况有很大关系。“人之形有厚薄，气有盛衰，脏有寒热，所受之邪，每从其人之脏气而化，故生病各异也。是以或从虚化，或从实化，或从寒化，或从热化……物盛从化，理固然也。”这段话是说人的形体有胖瘦、体质有强弱、脏腑有偏寒偏热的不同。所受的病邪，也都根据每人的体质、脏腑之寒热而各不相同。或成为虚证，或成为实证，或成为寒证，或成为热证。就好比水与火，水多了火就会灭，火盛了则水就会干涸，事物总是根据充盛一方的转化而变化。也就是说，不同的体质偏爱不同的疾病。

阳虚体质：阳气不足容易使人精神不振、消沉，容易筋骨关节疼痛。

气虚体质：主要表现为不够气，不够力，肌肉松弛，慵懒疲劳，容易出现低血压、低血糖、内脏下垂、慢性炎症、贫血等。

痰湿体质：特别容易出现肥胖，尤其是中心性肥胖，或者容易出现高脂血症、高血压、脂肪肝等代谢性疾病。

湿热体质：肝胆、脾胃功能相对不畅通，表现为口臭、汗臭、皮肤油腻、烦躁易怒等。

阴虚体质：阴虚体质常见不润燥症、内热上火，易感受热邪，常见咽喉疼痛、失眠、烦躁、泛酸、尿少尿黄、大便干结等。

血淤体质：淤血的人容易罹患肿瘤、心脑血管疾病、各种痛证等。

气郁体质：气郁结在体内，常见委婉、胸腹、胁肋、乳房等部位胀满疼痛。

因此养生要因人而异，有的放矢，体现个体差异，绝不能所有的人都按照相同的方法养生保健。

4 先天禀赋对体质有何影响？

体质受先天、后天因素共同制约。

在体质形成过程中，先天因素起着决定性的作用。先天因素，又称禀赋，是指小儿出生以前在母体内所禀受的一切特征。中医学所说的先天因素，既包括父母双方所赋予的遗传性，又包括子代在母体内发育过程中的营养状态，以及母体在此期间所给予的种种影响。同时，父方的元气盛衰、营养状况、生活方式、精神因素等都直接影响着“父

精”的质量，从而也会影响到子代禀赋的强弱。

在生活中，糖尿病、高血压、肥胖症等疾病常常有明显的家族性，家族体质对这些疾病有高度的易感性，所以有上述疾病家族的人会比他人更容易得这些病。

因此，优生优育很重要。年轻的夫妻在准备要小孩之前，一定要调养好自己的身体，或者要把握好生育的最佳年龄，不要为了工作或者个人的得失，而影响孩子的先天体质。

5 后天因素对体质有何影响？

体质还受到后天因素的影响。人的体质在一生中并非是一成不变的，而是在后天各种因素的影响下变化着的。良好的生活环境，合理的饮食、起居，稳定的心理情绪，可以增强体质，促进身心健康。反之则会使体质衰弱，甚至导致疾病。随着人类物质生活及文化生活的不断改善，人们对于健康与长寿的要求变得日益迫切。因此，如何增强体质越来越成为人们关心的课题。改善后天体质形成的条件，可以弥补先天禀赋之不足，从而达到以后天养先天，使弱者变强而强者更强的目的。

后天营养因素包括以下几个方面：

饮食营养：饮食营养是决定体质强弱的重要因素。由于人的体质不同，其对营养物质的新陈代谢功能也不一样。长期营养不良或低下，或营养不当，以及偏食、偏嗜等都会使体内某些成分发生变化，从而影响体质，乃至于引起疾病。《黄帝内经》中曾多次谈到饮食偏嗜对机体的危害。诸如“肥者令人内热，甘者令人中满”、“膏粱之变，足生大丁”，以及五味偏嗜会引起人体脏气偏盛偏衰而产生病变等。

劳动和运动：在现代社会，随着科学技术的高度发展，体力劳动和脑力劳动的关系也越来越密不可分。劳逸适度，劳而不倦，可增强体质。一般来说，适当的体力劳动对体质的增强有积极的作用。但是，过于繁重的体力劳动，在严重污染环境下的体力劳动，精神情绪经常处于紧张状态下的劳动，操作分工过细，促使身体局部片面发展的劳动，等等，对人的体质都将产生不利影响。反之，过度安逸又可使机体气血运行迟缓，气机阻滞，脏腑功能减弱，正气不足，而致体质虚弱多病。故当有劳有逸，劳逸适度。

年龄：人体的结构、机能与代谢随着年龄的增长而发生规律性的变化。青春期是人体内机能、代谢与结构急剧变化的时期，是人生中第一个转折时期，体内各种生理活动进行着整体性的调整。更年期则是从成年期转入老年期时，全身各系统的功能与结构渐进性衰退的过渡阶段，是一生中第二个转折时期。若能处理好这两个时期，则可达到强身健体，延缓衰老的目的。

起居：起居和心理情绪对人的体质也有很深的影响。比如思虑过多，常被抑郁情绪困扰的人，易形成气郁体质或

虚证。需要在起居的改善和心理的疏导上予以调试才能逐渐恢复不偏不倚的健康体质。

除此之外，影响人们体质的还有地理环境和心理等因素。

6 体质会随年龄的变化而变化吗？

体质得养于后天，“后天”包括年龄、生活方式、生存环境、精神活动、疾病、药物等。年龄不可避免地会增长，随着年龄的增长，体质会发生变化。

比如，小孩子是稚阴稚阳，“脏气轻灵，随拨随应”，生机盎然，却又稚嫩脆弱，多呈现出相对性的“心肝有余，肺脾不足”的体质共性。“心肝有余”就容易兴奋、发热、惊厥、抽搐；“肺脾不足”则容易感冒、患呼吸道感染，容易消化不良、食积。小孩子相对大人经不起折腾颠簸，很容易生病，但是得病之后，只要治疗及时得当，很快就好，好了又活蹦乱跳的了。

青壮年是壮阴壮阳，纵观生长壮老死整个生命历程，这个时期人相对精力充沛、身体强壮，要成家立业、养育后代、赡养父母，所以不论功能活动，还是形态结构都达到一生中的高峰，就像拉满的弓弦、明亮的满月，因此多呈现出阳气偏盛、容易内热的体质共性。但是青壮年情志精神的困扰是一生中最多的时候，这又足以使得体质呈现出多样性和复杂性。青壮年不像小儿天真烂漫、无忧无虑，也不似老年尘埃落定、看淡尘世风云，家里家外不知道有多少烦心事。此阶段心智的发育常常落后于身体，只要养育身体总会长大，心智发育成熟则要复杂得多。这大概就是青壮年为什么身体鼎盛，而遇到烦恼困扰又不会自我解脱的原因之一。困惑多了会波及消化、睡眠、月经等，时间久了肯定会影响体质。

老年人是衰阴衰阳。人在青少年的时候，气血是逐渐旺盛的，到了青壮年，是血气方刚的，到了老年，气血既少又壅滞不通。这都是随着年龄不可避免的必然变化。

7 男性体质常有哪几种？

女人是水做的，相对娇弱，男性则骨铮铮，一身正气，似乎上帝造人时就多了一份别有用心，让男人们个个都很阳刚。其实，男人也很脆弱，他们的体质并不像你想象的那样完好。

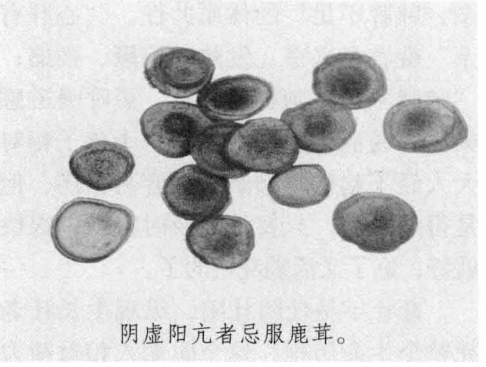
祖国传统医学将男性的体质分为寒性体质、热性体质和抑郁体质三种类型。一般来说，男性疾病都会与各自的体质相关。

寒性体质：寒性体质包括阳虚性体质和痰湿性体质。属于寒性体质者，多形体肥胖，形盛气衰，容易疲劳，精神

不振，多汗，多痰，小便清长，大便多溏，畏寒怕冷，肢冷体凉，喜食热物等。寒性体质的男性易于发生性欲淡漠、性欲低下等男科疾病。在调摄上当避免感寒受湿，宜顾护阳气，可服用性温平和之药食如鹿茸、人参、枸杞等。

热性体质：热性体质包括阴虚性体质和湿热性体质。属于热性体质者，多形体消瘦，精神易于激动，小便短少或黄，大便干燥或秘结，畏热喜凉，喜食冷物或冷饮。属于热性体质的男性性欲要求较强，易患过敏性疾病和生殖系结核等男科疾病。热性体质的男性平时饮食应清淡，忌食煎炒炙爆及辛辣之物；忌用鹿茸、鞭类等辛温燥热之品。可服用性平缓和之滋补药物和食物如沙参、麦冬、百合、冬虫夏草等。应注意节制性欲。

抑郁性体质：抑郁性体质是指有性格内向、多思易郁的性格倾向。这类体质的男性多具有一定文化素养，性格不稳定，情志变幻无常，遇事疑虑重重。凡遇到婚姻、家庭、事业诸事不顺或社会压力时，难以承受，抑郁不乐，且非常敏感，易受自我暗示或他人暗示的影响。属于抑郁性体质者，平素善叹息，胸闷不舒，情绪易波动，烦躁易怒，多愁善悲，失眠多梦等。易发生阳痿、遗精、早泄、不射精等性功能障碍以及男性更年期综合征、输精管结扎术后并发症等男科疾病。具有抑郁性体质者，应移情易性，开朗豁达，适当参加文娱活动和体育运动，多学习一些性生理、性心理等性知识，以利于养生保健。治疗上以舒肝解郁、畅达气机为主，慎用补益，忌用辛燥壮阳之品，同时辅以精神心理调护。



阴虚阳亢者忌服鹿茸。

8 为什么现代人体质明显下降？

为什么现代文明发展如此迅猛，但是人们的体质却反而不如前人呢？主要原因如下：

一是用进废退。在动物界，狼是一种非常聪明的动物，如果让单只狗与单只狼搏斗，败北的肯定是狗。虽然狗与狼是近亲，它们的体型也难分伯仲，但为什么败北的总是狗呢？有人曾就这问题仔细地进行了研究，狗的脑容量大大小于狼，而生长在野外的狼，为了生存，它们的大脑被很好地开发，不但非常有创造性，而且有着异乎寻常的生存智慧。

说这个故事是为了再次重复法国博物学家拉马克的“用进废退”。可是日子好了，生活水平提高了，我们不知不觉中放任了肢体的懒惰，宁愿做一只“狗”，体格自然下降了。

二是环境污染。现代人差不多要丧失自然属性了，活在人工环境、污染环境中，吃着反季节或者经过精细加工、带着众多不明添加剂的食品。自然环境的污染恶化，必然带来社会环境的恶化，患抑郁症的人多，精神病患者多。空气、水源、土壤都是养育生命的根本，但是都污染了，人体应之而气、津、血积滞，内环境不足。

三是精致生活。精致生活、品位享受，是乞丐都梦想的事情。可是慢慢地我们发现，生活的精品程度和体格的健康程度越来越成反比，那些金领新贵们和白领小资们包揽了失眠、忧郁、疲劳等亚健康症状的“十项全能”，他们睡得不如农民稳，吃得不如农民香，心情不如个体户明朗。这是怎么回事呢？精致生活使然，吃美食、住豪宅、开洋车或许提升了你的品位，却坏掉了你的体质这个“本”。

9 体质养生注重哪几个方面？

一是要注意“治未病”。《黄帝内经》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。大病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是说，聪明的人不会生病了才想着去治疗，而是未雨绸缪，预防在先，防病于未然。“治未病”是体质养生的理论精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测到疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，提高人体的自愈能力，以杜绝或减少疾病的发生。比如春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食，以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，中暑发生的可能性相对大，中医就强调“饮食清淡”、“夜卧早起，无厌于日”的养生方案。秋季气候干燥，咳嗽一类疾病的发病率相对较高，所以，中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生降到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。

二是要顺应自身体质合理生活。由于每个人的先天身体条件、生活环境、饮食习惯、作息规律等因素各不相同，所以每个人的体质都不相同，在防病治病的过程就要采取不同的措施。因此，每一个人都要知道自己的体质，然后进行相应的生活调适。比如，阳虚的人，就要在日常生活中补一补阳，而不要等到生病之后再去吃大量的药物，这对身体的损害是很大的。

三要注重“心神合一”，以神养身。《黄帝内经》指出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”虽然说，人之初，性本善，但是人在成长过程中必然会出现贪婪和欲望，所谓欲望无止境，如果不懂得节制，迟早会被埋葬在欲望之火中。所以，掌控自己的身体和欲望才是长寿的不二法门。在生活中，我们很难看见哪个斤斤计较、心

事重重、杂念丛生、心胸狭窄的人是能够健康长寿的。因此，在日常生活中，我们一定要注意调“神”，比如养花、旅游等良好的业余爱好，这样一来，神情得到调节，对于体质很有帮助。

除此之外，体质养生还要在日常生活中注意各种调摄，如环境卫生、合理运动等。

10 如何有效增强体质？

一个人爱不爱生病、身体状况如何，是由体质决定的。体质分先天和后天，先天的体质是父母赋予我们的，我们无法改变，但后天体质却是由我们自己掌握的。

《黄帝内经》里说，脾胃是后天之本。补益脾胃是改善体质的关键和前提，除了饮食外，摩腹和捏脊也可以增强脾胃功能。

唐代著名医学家孙思邈，在其巨著《千金要方》中说：“摩腹数百遍，可以无百病。”摩腹，实际上就是对肚脐的一种按摩。肚脐附近的“丹田”，是人体的发动机，是一身元气之本。经常按摩肚脐，能刺激肝肾之经气，达到祛病的目的。具体方法如下：每次进食以后30分钟开始摩腹，顺时针进行，注意力量一定要轻柔，稍微带动皮肤就可以了，速度不要太快，每分钟30圈就可以。如果腹泻，那么就要改变摩腹的方向，要做逆时针方向的按摩。

《黄帝内经》里说，督脉是诸阳之会，人体阳气借此宣发，是元气的通道。我们常说“挺直你的脊梁”，就是因为那里最展现人的精气神，所以，打通督脉，可以增强体质，祛除许多疾病。怎么打通呢？捏脊就是其中的方法之一。捏脊能很好地调节脏腑的生理功能，特别是对胃肠功能有很好的调节作用，可提高身体的抵抗力。但需要得到家庭其他成员的帮助。具体操作方法如下：取俯卧位，然后让家庭成员用双手的拇指、中指和食指指腹，捏起你脊柱上面的皮肤，然后轻轻提起，从龟尾穴开始，边捻动边向上走，至大椎穴止。从下向上做，单方向进行，一般捏3～5遍，以皮肤微微发红为度。

在给家庭成员捏脊时，一定要注意以下几点：

①应沿直线捏，不要歪斜。

②捏拿肌肤松紧要适宜。

③应避免肌肤从手指间滑脱。

打通督脉还有一个方法就是暖脊功，这其实是瑜伽的功法，这里借用一下。很简单，就是抱成团，在地上打滚。不是真的滚，而是脊椎受力，以头臀为两头，像小船似的两边摇，很有效的，大家可以试试。这种方法在地板上做效果才好，在床上，特别是床垫上则没什么效果。

第三节 平和体质：身心健，要维护

Pinghe Tizhi Shenxin Jian Yao Weihu

平和体质的人，精力总是很充沛，身体健康没有疾病，精神状态也很完满，体质不偏不倚，总是处于一种和谐的平衡状态。这种体质的人，养生要采取「中庸之道」。

1 什么是平和体质？

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

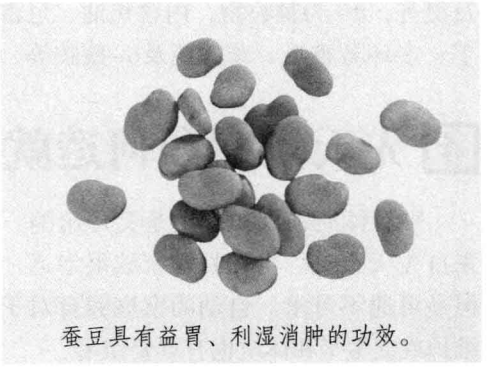
发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

2 平和体质为何宜顺四时、调五味？

对于平和体质的人，养生保健宜饮食调理而不宜药补，因为平和之人阴阳平和，不需要药物纠正阴阳之偏正盛衰，如果用药物补益反而容易破坏阴阳平衡。对于饮食调理，首先，“谨和五味”。饮食应清淡，不宜有偏嗜。因五味偏嗜，会破坏身体的平衡状态。如过酸伤脾，过咸伤心，过甜伤肾，过辛伤肝，过苦伤肺。其次，在维持自身阴阳平衡的同时，平和体质的人还应该注意自然界的四时阴阳变化，顺应此变化，可保持自身与自然界的整体阴阳平衡。再则，平和体质的人可酌量选食具有缓补阴阳作用的食物，以增强体质。

平和体质的人春季阳气初生，宜食辛甘之品以发散，而不宜食酸收之味。



蚕豆具有益胃、利湿消肿的功效。

宜食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉等。夏季心火当令，宜多食辛味助肺以制心，且饮食宜清淡而不宜食肥甘厚味。宜食菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等；秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，而不宜食辛散之品。宜食银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等；冬季阳气衰微，故宜食温补之品以保护阳气，而不宜寒凉之品。宜食大白菜、板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等。

另外，南瓜蒸百合是平和体质者的佳品。准备南瓜250克，百合100克，罐装红樱桃1粒，白糖、盐、蜂蜜各适量。将南瓜切成菱形块，百合洗净；南瓜、百合装盘，撒上调料，装饰红樱桃，上笼蒸熟即可。

3 平和体质人为何也应戒烟少酒？

平和体质是世界上最好的体质，也是健康长寿的根基。然而，拥有了平和体质还要尽心维护，否则就有可能把自己的好体质毁掉。比如吸烟、酗酒，就是伤害体质最大的两种恶习。在生活中，这样的情形是很常见的：有的人小时候身体很好，其家人也都长寿，但是由于染上了吸烟、酗酒的恶习，结果把自己的身体给毁了。

据世界卫生组织估计，全世界有500万人死于吸烟导致的肺癌，其中有100万人发生在中国。烟草已经成为我国人民健康的主要杀手。烟草燃烧后产生的烟气中92%为气体，如一氧化碳、氢氰酸及氨等，8%为颗粒物，内含焦油、尼古丁、多环芳香羟、苯并芘及6-萘胺等，已被证实的致癌物质约40余种，其中最危险的是焦油、尼古丁和一氧化碳。吸烟对人体的危害是一个缓慢的过程，需经较长时间才能显示出来，尼古丁又有成瘾作用，使吸烟者难以戒除。吸烟可诱发多种癌症、心脑血管疾病、呼吸道和消化道疾病等，是造成早亡、病残的最大病因之一。

另外，大量事实证明，少量饮酒可活血通脉、助药力、增进食欲、消除疲劳、使人轻快，有助于吸收和利用营养，但长期过量饮酒则会引起慢性酒精中毒，对身体有很多危害。损害肝脏，损害消化系统，导致高血压、高脂血症和冠状动脉硬化，导致贫血，降低人体免疫力等。

4 先天禀赋如何造就平和体质？

平和体质很大程度上是父母给的，来自先天禀赋。生在长寿家族很幸运，但是可遇不可求。自幼的家庭养育对于维护或促生平和体质也有重要作用。

父母如果不是平和体质，除了自己要善于养生，还要特别注意教养孩子，比如训练孩子吃有吃相，坐有坐相，玩完东西一定要放回原处等，这实际上就

是教导孩子干什么事都要适可而止，不能过分，锻炼孩子的自我约束能力。孩子长大以后，自然而然，从骨子里就会记得，吃东西不能过分，对东西不能贪婪，不要熬夜，不可以恣情纵欲。只要有了好习惯，不论什么体质的养生都不难做到了。

要注意孩子“心神”的养育，使孩子有个性但是不偏激，心态平和。“神”在很大程度上是秉性问题，“江山易改，秉性难移”，小时候养成了躁动的习惯，到老年时再去养神、静神，就很难做到。如果从小家长就很注意培养孩子良好的生活习惯和性格心态，比如做事有头有尾，有较好的自我约束力，为人平和善良……这些是秉性，是养生基础，要从小培养引导才行，哪怕是有一点这些意思，也是养生的可塑之才。形成秉性，养成习惯，熟就能生巧，习惯就成自然。

5 什么样的家居环境可以形成平和体质？

虽然人的体质受先天因素影响很大，但也并不意味着它是不可改变的。其中，家居环境就是影响体质重要的后天因素之一。好的体质，在恶劣的环境下生存，也可能变成差的；差的体质，经过适宜环境的调理，也会变成平和体质。那么，什么样的家居环境才能造就平和体质呢？很多人都提出了这样的疑问。其实答案很简单，清新舒适、健康宜人的环境当然是最好的了。那么，怎样才能达到这样的环境要求呢？包括以下三点。

一是室温要适中。人体对生活环境的温度是有一定要求的，不能太高，也不能太低。一般情况下，人体最舒适的环境温度，夏季为25～27℃，冬季则为18～20℃。如果室内温度过高，就会影响人的体温调节功能，由于散热不良而引起体温升高、血管舒张、脉搏加快、心率加速；反之，如果温度过低的话，则会使人体代谢功能下降，脉搏、呼吸减慢，皮下血管收缩，皮肤过度紧张，呼吸道黏膜的抵抗力减弱，容易诱发呼吸道疾病。

二是空气湿度要适中。在生活中，大多数人都是关心室内的温度够不够，而很少有人关注室内空气的湿度。其实，空气湿度与人体健康的关系也是非常密切的。一般情况下，最利于生活的相对湿度应该是在45%～65%。因为夏天湿度过大，人会感到闷热、烦躁，冬人则会觉得阴冷、抑郁。湿度太小，空气过于干燥，则会使人体的水分流失，导致皮肤粗糙、皲裂，还会降低人体的抵抗力，容易感染疾病。所以说，不干不湿的空气湿度才是最利于日常养生的。

三是室内植物摆放有讲究。很多人喜欢在家里摆放一些花或者绿色植物，不仅可以美化居室环境，还可以增加活力、清洁空气，但是植物花草是不能胡乱摆放的，比如，针叶植物属“阳”，可放置在朝南的房间内；低垂圆叶植物

属阴，可放置在朝北的房间；多刺的植物要放在人不易碰到的位置。在高血压患者的卧室里放一些艾叶和银花，有降血压的功效；失眠的人则可以在床头放一些薰衣草，可以加速睡眠，等等。

6 平和体质如何养心？

对于平和体质的人来说，要想保持优异的体质，在日常生活中就要做到心平气和。

心气平和就是健康的最佳状态。试想，一个人每日处在浮躁、烦躁甚至暴躁之中，久而久之必导致情绪失调、脏腑失和。生活中的喜怒哀乐往往无法避免，但用心平气和来达到处事平和，则必须要心胸开阔，宽善待人，遇愁不愁，逢怨不怨，以理智驾驭感情，以平和调节心态。这样不仅可以避免因忧郁而破坏了自身的免疫功能，更会使血流贯通，真气舒达，一和百和，身泰寿延。

心气平和，就是保持体内平衡，心顺气畅。这样，紧张、恐惧、焦虑的情结就没有“市场”，就不致过喜伤心，过怒伤肝，过哀伤肺，过乐伤肾。人体的免疫力就能增加，疾病就难上身，自然利于身体健康。

要做到“心气平和”还要戒浮躁之心，遇事要善于克制，自我排遣，淡化小恩小怨，处理好人际关系。

心气平和，一切要从每一细微处做起，毋以善小而不为，毋以恶小而为之。为人处世，心中常存正大光明的意念。浩然正气常存我心，自然“正气存内，邪不可干”，元气充沛，脏腑功能就好。

7 平和体质的最佳运动方式是什么？

平和体质者养生宜采取中庸之道，在运动方面也要尽量选择平和一些的方式，不能过激，其中在传统的运动方式中，太极拳可以说最适合于平和体质者。

太极拳是我国的国粹，经常练习太极拳，对于身心健康有意想不到的收获，集练气、蓄劲、健身、养生、防身、修身于一体，是一种适合经常锻炼的养生功法。

太极拳对人体健康的促进作用是综



太极拳是平和体质的最佳运动方式。

合而全面的，长期坚持练习太极拳，对于防病抗衰、益寿延年有着不可估量的作用。练太极拳，不是一般的学习拳式，必须懂得很多基本功，做到“放松”、“气道通畅”。肺主一身之气，肺气调则周身气行，故练功必须令肺气顺，不可使气道结滞，所以说练拳不可闭气、使力，要以放松、沉气为主，并配合呼吸、配合开合等。这些要求使得练太极拳的人们在练拳过程中注意放松并调整呼吸，每次练拳下来心情舒畅、精神饱满，而且身体微微出汗，促进体内新陈代谢，起到祛病强身的功效。

目前流行的各式太极拳都有几十个动作，对一般人来说，练习有一定难度，而十二式方位太极拳和二十四式简化太极拳适合于普通人练习。

8 练习太极拳时应注意什么？

习拳时宜静：练太极拳“静”字最要紧，思想上一定要静下来，一心一意地练拳。

习拳时宜轻：轻字是要把太极拳的劲练出来，练时不用拙力蛮力，要用巧力，像是无力却有力，要柔中裹刚、棉里藏针。

习拳时宜慢：不是一慢到底，而是以慢为主、快慢相间，无急躁心理，慢里包括圆润、自然、连贯，快要急风暴雨，讲究一举一动要轻灵又须贯穿。

习拳时宜切：所谓切就是要求练拳时要认真，切切实实，刻刻留意，要把每天的练功当做一项任务来完成，不可马虎，姿势要准确，这样才会有进展。

习拳时宜恒：是指恒心，练功不能缺少恒心，只有坚持不懈才能取得良好的效果。

9 什么是适合平和体质人的保健操？

平和体质的人清晨起来也可以做一组保健操，这对健身也非常有帮助。

深呼吸：直立，挺胸收腹，做深呼吸3次。

摆臂：双臂用力后摆，同时顺势弯腰，使面部尽可能靠近膝部，随即直身，双臂前摆并举过头顶，然后再次弯腰并向后摆臂，快速做4～8次。

踢手：分腿直立，两臂向前平伸，先踢右腿，用脚踢左手，还原后换左腿踢右手。注意双腿不要弯曲且身体保持直立。左右各做8次。

下蹲：两腿并拢站好，挺胸，收腹，紧腰，随即吸气，两臂向前平伸，身体下蹲，臀部紧靠脚跟上。重复练习8～16次。

前倾：立正站好，向前迈出一条腿，略为弯曲。双手十指交叉，两臂向上伸直，然后上身前倾，另一条腿绷直，向上伸拉脊柱。完成1次后换腿再做。重复练习8～16次。

起跑姿势：做起跑姿势，两腿一前

一后绷直，双臂前伸手指着地，身子尽可能向前弯至膝部，呼气，然后慢慢抬起身子。两腿交替重复练习8～16次。

抬腿：立正站好，双手叉腰，收腹，紧腰，挺胸，同时一腿向后抬，稍停。然后将后抬的腿放下还原。两腿交替重复练习8～16次。

摸脚摸背：蹲下，左手向后摸自己的右脚，右手从上面向后摸自己的背部。换另一只手再做，重复练习8～16次。

抬头：站好，两腿稍分开，左臂向上伸直，左膝弯曲，同时抬头看举在上方的手。两腿交替各做8～16次。

转体：两脚开立，与肩同宽，上体前屈与下肢呈90°，两手交叉放在头后，然后上体向右侧转，再慢慢侧转回来。重复练习8～16次。

触踝：立姿，两腿稍分开，身体前倾，右手掌触摸左脚踝，同时高举左手，换另一侧练习。重复8～16次。

弯腰：两脚开立，大于肩宽，向前弯腰，两臂在身前交叉，然后再分开。自然呼吸，让身体在这一姿势中放松，然后慢慢起身，结束动作。

10 平和体质者如何防“未病”？

人生病主要有两个原因，一个是内邪，一个是外邪。对于平和体质的人来说，一般自身不容易生病，但如果不注意生活习惯，感受了外邪，虽然可能比一般人的抗病能力更强，但还是会生病。一般来说，保养方式欠佳是诱发平和体质者患病和缩短寿命的根本原因，人们欲延年益寿，首先应在疾病预防上下工夫。平和体质的人也要加强“未病先防”的思想。在日常生活中，除了我们前面提到的，还要注意以下六点：

一是要劳逸结合。劳动和休息是调节人体各器官生理功能的必要条件，过劳则伤气损血，过逸则滞气涩血。因此，平素要注意劳逸结合，保证气血充沛、运行无阻，才能体健身强。

二是要勤动脑。多思考才能让思维更活跃。

三是要保养眼部。利用春秋之季，每日早晚到室外望远、看近，并在休息时闭目使眼球上下左右转动，大约10分钟即可。这有利于气血通畅而使眼不花，已花者亦可减轻症状。

四是调整呼吸。每天早晨起床后到室外，深深吸入外界的清气，缓缓呼出体内的浊气，约10分钟为宜。这对增强肺的功能活动，防止气管炎和肺气肿的发生都是简单有效的方法。

五是要注意气候变化。冷热是调节人体各器官阴阳平衡的重要因素之一，如寒热失调、阴阳不和，则产生偏寒或偏热之病，因此要时刻注意寒暑之变，以防外邪侵袭。

六是要适当运动。工作之余适当进行肢体活动，有利于气血运行，使关节滑利而动作不衰。

总之，长寿是通过养生来实现的，养生的目的就是调养生命机能，有效地预防疾病的发生，从而保持身体机能旺盛不衰，这是延年益寿行之有效的措

施。即使是平和体质的人，也必须外避寒暑、内扬正气、饮食有节、起居有常、勿妄劳作，才能有效地预防疾病。反之，若违背养生之道，则易使百病加身。延年益寿需要理论和实践相结合，切忌空谈理性的认识，而不去施行。

11 平和体质者食补应注意什么？

“养生之道，莫先于食。”饮食养生首先指的是应用食物的营养来防治疾病，促进健康长寿。古人云：“是药三分毒”，我们平时之所以用药，就是要借助药性，对“病”进行矫正，使身体达到平和，而对于平和体质来说，不必再用“补药”对身体进行补益，因为这样不仅达不到强壮体质的效果，甚至还会造成意想不到的危害。

平和体质的人进行食补，应注意以下四个原则：

一是饮食有节。这一点对于中老年人尤为重要，因为随着年龄的增长，生理功能逐渐减退，机体的新陈代谢水平逐渐减弱，加之活动量减少，体内所需热能物质也逐渐减少。因此，每日三餐所摄入的热能食物也应减少，这样才能更好地维持体内能量的代谢平衡。

二是三餐有别。在食物选择方面，早餐应选择体积小而富有热量的食物，午餐应选择富含优质蛋白质的食物，晚餐则应吃低热量、易消化的食物。在摄入量上，应做到“早饭吃好，中饭吃饱，晚饭吃少”。

三是合理搭配。饮食合理搭配就是要做到粗细粮混食，粗粮细做，干稀搭配；副食最好荤素搭配，忌偏食或饮食单调。

四是饮食清淡。正常人一般每天摄入盐要控制在10克以下。如患有高血压、冠心病或动脉硬化者，必须控制在5克以下。不过饮食清淡也不应该绝对化，比如盛夏季节，人体因大量出汗，会令体内盐分丢失过多，这时就应注意及时补充盐分。



日常饮食应控制盐的摄入。

另外，养成良好的饮食习惯也是饮食养生的一个重要方面。比如吃饭时细嚼慢咽，不可狼吞虎咽，以利于消化吸收；吃饭时要专心，不要一边吃饭，一边想其他的事情，或看书、看电视，因为这样既影响食欲，也影响消化液的分泌，久之可引起胃病；吃饭时要有愉快的情绪，才能促进胃液分泌，有助于食物的消化。如果在兴奋、愤怒等情绪之下勉强进食，会引起胃部的胀满甚至疼痛；还应注意，饭后不要立刻躺卧和剧烈运动。

第四节 气虚体质：正气虚，要固本

Qixu Tizhi Zheng Qixu Yao Guben

气虚体质是由于一身之气不足，以气虚体弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。气虚体质者养生重在益气健脾，慎避风邪。

1 什么是气虚体质？

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病，病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

2 气虚体质是如何形成的？

体质是先天禀赋，父母给的，是后天生存环境塑造的，也是个人衣食住行言谈举止修来的，三者合一形成各种体质。气虚体质也不例外。母亲怀孕时营养不足，妊娠反应强烈持久不能进食，父母有一方是气虚体质等会造成气虚体质。

大病、久病之后，元气大伤，体质就此进入到气虚状态。

长期过度用脑，劳伤心脾也会形成气虚体质。

重体力劳动者或者是职业运动员，时间长了会伤气。他们的体型看着很健壮，但是到了中老年以后，这种外形就是假象，气虚体质会较为常见。

长期的形过劳或神过劳都会耗气，会促生或加重气虚体质。

长期节食会造成人体摄入营养不足，形成气虚，常见于女性。

经常服用清热解毒败火的中药或西药抗生素、消炎镇痛药、激素，也会促生或加重气虚体质。

长期七情不畅、肝气郁结很容易促生气虚体质，因为但凡肝气不舒畅，脾脏就在劫难逃，肝木克脾土，引起“生气之源”脾虚。

3 气虚体质者应避免哪些伤气行为？

气虚体质的人，经常会感到周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等症状。疲劳本身是身体需要恢复体力和精力的正常反应，也是人们所具有的一种自动控制信号和警告，如果不按警告立即采取措施，那么就容易损害人体正气，最终积劳成疾，百病缠身。气虚体质的人如果不注意休息，“硬熬”下去，可能就离“过劳死”不远了。这绝对不是危言耸听。一般来说，在日常生活中，气虚体质的人应该注意以下几个方面：

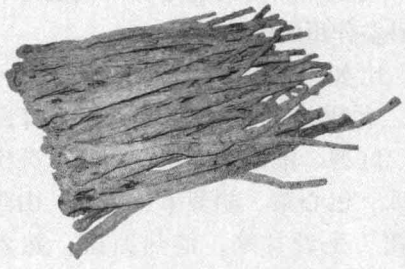
身体患病时不可硬熬。事实上，气虚体质者的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能已经在不知不觉中衰退了，细胞的免疫力、再生能力和机体的内分泌功能也在下降。如果再对头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状不重视，听之任之，强忍下去，终将拖延耽误，酿成重症。

如厕时不可硬熬。对于气虚体质的人来说，大小便硬熬也是致命的。大便硬憋，可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛，除此之外还可诱发直肠结肠癌。憋尿引起下腹胀痛难忍，甚至引起尿路感染和肾炎的发生，对健康均十分有害。因此，要养成定期大便和有了尿意就应立即小便的良好习惯。

起居上不可硬熬。气虚体质的人，一般到了晚上就会感到头昏思睡，这时千万不要硬撑，不可强用浓咖啡、浓茶去刺激神经，以免发生神经衰弱、高血压、冠心病等。

肚子饿时不可硬熬。对于气虚体质者来说，也不要随便推迟进食时间，否则可能引起胃肠性收缩，出现腹痛、严重低血糖、手脚酸软发抖、头昏眼花，甚至昏迷、休克。经常饥饿不进食，易引起溃疡病、胃炎、消化不良等症。

口渴时不可硬熬。水是人体最需要的物质，气虚体质者必须养成定时饮水的习惯，每天饮水6～8杯为宜。渴是人体缺水的信号，表示体内细胞处于脱水状态，如果置之不理，硬熬下去则会影响健康。



人参、党参、黄芪等中药都具有补气的功效。

4 气虚体质者为何脾肺功能偏弱？

气虚体质和阳虚体质比较相近，但是又各有特点。阳虚体质以阳气虚、热量不够、缺乏温煦、畏寒怕冷为主；而气虚体质虽然有阳虚倾向，但是最主要

的是反映在脏腑功能低下，尤其是肺脏和脾脏功能相对要弱一点。

“人活一口气”，这口气源自于肾中元气，又靠脾化生的水谷精微、肺吸进来的氧气不断补充，一刻也不能停。“脾是生气之源”、“肺是主气之枢”，脾肺相对不足就会气虚。

气虚的人说话语声低怯，呼吸气息轻浅。肺主皮毛，如果肺气虚，人对环境的适应能力差，遇到气候变化、季节转换很容易感冒。冬天怕冷，容易受寒；夏天怕热，容易中暑、伤暑等。

脾气虚主要表现为胃口不是很好，饭量小；经常腹胀；大便困难，每次一点点。也有的人胃强脾弱：食欲很好，食速很快，这是胃强能吃；同时又每于饭后腹胀明显，容易疲乏无力，这是脾虚难化。

脾虚常见面色萎黄，口唇色淡，因为脾虚气血化源不足，面色就会发黄、缺乏血色。

脾主肌肉和四肢。脾气虚，四肢肌肉就松软无力。气虚无力升提，因此形体比较松弛、无力、不挺拔，臀部下垂，乳房下垂。一旦发胖，腹部特别松，尤其是气虚体质的女性，怀孕生孩子以后，肚皮非常松，就像一包水一样，一点儿弹力都没有。还可见到经常头晕，血压偏低。因为气虚不提劲儿，所以经常会疲倦、怠惰、无力，整个人比较慵懒，“提起来一条儿，放下来一堆儿”。能躺就不坐，能坐就不站，能坐车就不走路，能走路绝不跑。痰湿体质、气虚体质、阳虚体质的人最容易这样。

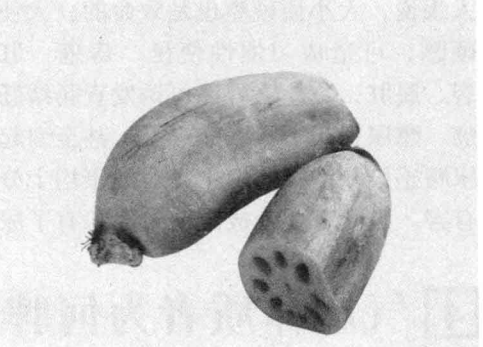
5 气虚体质者如何利用食物益气健脾？

气虚体质的人宜吃性平偏温的、具有补益作用的食品。

比如果品类有大枣、葡萄干、苹果、龙眼肉、橙子等。蔬菜类有白扁豆、红薯、淮山、莲子、白果、芡实、南瓜、包心菜、胡萝卜、土豆、山药、莲藕（生者甘寒，清热凉血；熟者甘温，健脾益气）、香菇等。肉食类有鸡肉、猪肚、牛肉、羊肉、鹌鹑、鹌鹑蛋等。水产类有淡水鱼、泥鳅、黄鳝等。调味类有麦芽糖、蜂蜜等。谷物类有糯米、小米、黄豆制品等。

至于怎么加工怎么吃，可以随自己的习惯，但是最好还是用焖、蒸、炖、煮、熬、煲等方法。

气虚体质的补益要缓缓而补，不能



莲藕适宜气虚体质者食用。

峻补、蛮补、呆补。峻补是指用大剂量的、药效较猛的补益方药救治气血将脱的危重疾病，比如参附汤、独参汤等。蛮补就是不问寒热虚实乱补，只要是保健品、补品买来就吃。呆补就是补益还算对路，但是完全不考虑脾胃是否受得了，一味进补，其结果往往是补得脾胃呆滞，补益作用还没表现出来，脾胃就先给积滞住了，肚子开始胀，连食欲也补没了。

气虚的人最好不要吃山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、茎蓝、萝卜缨、香菜、大头菜、胡椒、荜拨、紫苏叶、薄荷、荷叶；不吃或少吃荞麦、柚子、柑、金橘、金橘饼、橙子、荸荠、生萝卜、芥菜、砂仁、菊花。

6 为什么气虚体质者宜食用细碎的食物？

食物的消化和吸收是通过消化系统各个器官的协调合作完成的。日常所吃的食物中，除了维生素、矿物质和水可直接吸收外，蛋白质、脂肪和糖类都是复杂的大分子有机物，都必须先在消化道内经过，被分解成结构简单的小分子物质后，才能通过消化道内的黏膜进入血液，送到身体各处供组织细胞利用，使各个脏器发挥正常的功能，保证身体的生长。食物在消化道内的这种分解过程称为“消化”。消化道对食物的消化是将食物磨碎，分解成小分子物质，顺利通过消化道的黏膜进入血液，而大分子的物质只能通过粪便排出。现代营养学里有一种叫“要素饮食”的方法，将各种营养食物打成粉状，进入消化道后，即使是在人体没有消化液的情况下，也能直接吸收，这种方法在给不能吃饭的重症病人配备饲营养液时常用到。消化、吸收的关键与食物的形态有很大关系，液体的、糊状的食物因分子结构小可以直接通过消化道的黏膜上皮细胞进入血液循环来滋养人体。

所以说，只有胃、肠功能正常，吃进去的食物才能转变成血液，源源不断地供给全身的每一个器官，而当胃、肠的功能开始减弱，我们就应该往胃、肠输送液体或糊状的营养物资，这样才能很快地消化、吸收，使这些营养物质直接生成血，反过来又滋养胃肠。

所以，在喂养气虚体质的人，如婴儿或者大病初愈、久病体弱的成年人或老年人需要补养肠胃时，都应该多吃细碎的食物，这样才能加快气血的生成以及身体的康复。

7 为何说人参是气虚体质者的补气良药？

人参是举世闻名的珍贵药材，中医认为它是能长精力、大补元气的要药，更认为多年生的野山参药用价值最高。对于气虚体质的人来说，人参可以说是保命强身的良药。

据《本草纲目》记载，人参性平，

味甘，微苦；归脾、肺、心经。其功重在大补正元之气，以壮生命之本，进而固脱、益损、止渴、安神。故男女一切虚证，阴阳气血诸不足均可应用，为虚劳内伤第一要药。既能单用，又常与其他药物配伍。

一味人参，煎成汤剂，就是“独参汤”。不过，这种独参汤只用在危急情况，一般情况下切勿使用。常常需要与其他药物配伍使用。如：提气需加柴胡、升麻；健脾应加茯苓、白术；止咳要加薄荷、苏叶；防痰则要加半夏、白芥子；降胃火应加石膏、知母，等等。

气虚体质的人可以用人参煮粥。用人参3克，切成片后加水炖开，再将大米适量放入，煮成稀粥，熟后调入适量蜂蜜或白糖服食，可益气养血，健脾开胃，适用于消化功能较差的慢性胃肠病患者和年老体虚者。

8 为什么说睡眠是最理想的补气方式？

对于气虚体质的人来说，在所有的补气方式中，睡眠是最理想的一种。在日常生活中，人们常有这样的体会，当睡眠不足时，第二天就显得疲惫不堪，无精打采，工作效率低；若经过一次良好的睡眠，这些情况就会随之消失。这正是元气得到了补充。

科学研究证明，良好的睡眠能消除身体疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到修整，促使身体完成自我修补，提高对疾病的抵抗力，所以说“一觉闲眠百病消”。

睡眠还是人体恢复元气、体力的主要方式。人体进入睡眠状态，就是与外界联系为主的系统暂时停止，（吸氧除外）以内部调理为主的系统开始启动。这一系统运行的功能包含解除疲劳、祛除病气、修复损坏的肌体、分泌人体所需的腺体激素等。

睡眠可以祛除病气。感冒病人大汗淋漓的排毒现象往往出现在病人熟睡时段。重症病人出现昏睡进而从昏睡中醒来，也是睡眠能够祛病的证明，前者是人体自身的复原功能提出睡眠祛病的需求，后者是祛病功能发挥作用的效果显现。

9 气虚体质者起居养生要注意什么？

气虚体质者在起居中要注意谨避风寒，不要过劳。

气虚体质是比较娇嫩的体质，不能形体过劳，不耐思虑过度，容易水土不服，常遭六淫侵袭。气虚体质容易疲劳，喊苦、喊累，经受不起沉重的生活负担、生存压力。

气虚者首先要遵循适合各种体质的基础养生原则：不熬夜、三餐规律、大便定时、坚持适合自己的运动。

气虚体质要避免过度运动、劳作。有些人一旦生病知道健康重要了，就拼

命地运动；一旦得不到运动带来的好处，很快就冷却下来，恢复从前的生活方式，使气虚更加明显。运动锻炼应该成为我们生活中的一部分，就像呼吸吃饭一样。选择适合自己的运动，坚持下来，天长日久，自然就会健康。气虚体质的女性比较适合慢跑、散步、优雅舒展的民族健身舞蹈、瑜伽、登山。

10 气虚体质者在日常生活中如何防风邪？

对于气虚体质的人来说，在日常生活中尤其要注重避风邪。由于气虚的人免疫力低下，体内已经没有或者很少有能力来抵御风邪，一遇到大风，或者人体出汗后受风，就会使风邪在人体内长驱直入，造成疾病。

日常生活中防风邪的办法简单易行。比如春夏风邪最盛的时候，不在阳台、树下、露天或有穿堂风的厅堂、凉滑的水泥地上睡觉；而无肩、无领、露背的衣服也会给风邪以可乘之机；紧身衣和透气性差的衣服因为不能散汗，所以汗出当风可能引发肌肉关节酸痛或四肢僵硬而致病。如果不慎感受风寒，引发感冒等症，在症状初期可以采取这种祛风方案：侧卧在床上，左侧或右侧均可，全身放松，手握拳，屈膝。用鼻吸气，直到不能再吸时闭气。坚持片刻直到忍耐不住时，缓缓吐气。然后调匀呼吸，重复前面的动作。如此反复呼吸，至出汗时翻身，姿势同前，重复前面的动作，到身出大汗时停止。

这种呼吸方法可以祛除体内风寒之气，不过在运作中，要保持室内温暖，不可受凉。

11 气虚体质者如何进行药物调养？

气虚体质者进行药物调治时应遵循的原则是：四君益气，屏风固表。

大枣、人参、党参、淮山药、黄芪、紫河车、茯苓、白术、薏苡仁、白果等都可以用来补气，平时可以煲汤用。

比较安全的方剂有四君子汤，由人参、白术、茯苓、甘草四味药组成。可以把甘草去掉，用其他三味煲瘦猪肉汤来补气。

如果总是面色白、血压低，还经常头晕，蹲下后一站起来两眼发黑就要晕倒，这种情况特别严重的话，可以吃一些补中益气丸。

气虚主要表现在气候和温度一变化，就打喷嚏、感冒或者皮肤过敏，可以吃玉屏风散颗粒或者薯蓣丸。

如果吃东西很少，稍微吃点东西肚子就开始胀或者经常拉肚子、大便不成形者，可以吃香砂养胃丸。

如果一动脑子就失眠，睡不好、吃不好，长时间紧张后脸蜡黄，心慌，工作起来注意力也涣散了，记不住东西了，工作效率明显下降，可以吃归脾丸。

第五节 阳虚体质：热量低，要温阳

Yangxu Tizhi Reliang Di Yao Wenyang

在生活中我们不难发现这样的人：炎炎夏日，别人穿着短衣短裙，吹空调喝冷饮，而他们却浑身发冷，一吹空调就拉肚子、感冒。这种阳虚体质的人，调养重在扶阳固本，防寒保暖。

1 什么是阳虚体质？

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

2 阳虚体质主要表现是什么？

阳虚体质的人怕冷，尤其是背部和腹部特别怕冷，一到冬天就手冷过肘，足冷过膝。很多年轻女性也常见手脚发凉，不过如果仅仅是手指、脚趾发凉或发凉不超过腕踝关节以上，不一定就是阳虚，与血虚、气虚、气郁、肌肉松弛无力有关。

阳虚体质的人，要特别注意保护后背和前腹部。就算不阳虚，也要注意。我经常提醒女孩子，穿衣服一定要注意，尤其是小腹部肚脐丹田处和腰骶部一定不能暴露在外而迎风见雨受湿。它是元阳所在部位，又位于盆腔，月经期盆腔充血蓄势待发，准备来月经了，结果冷风一吹，盆腔内血液循环肯定受影响，就会引发痛经或导致月经减少、月经延迟。如果总是这样，就会经血淤滞，该出不能出，月经、生育、更年期都会受影响。现在女性月经病这么多，就是不良生活习惯点滴积累而来的。

3 阳虚体质是如何形成的？

《素问·生气通天论》中说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当与日光明”。所谓阳气不足，是一种现象，它本身是由于短期内

阳气过度的损耗所造成的，如果运用科学的方法进行调养，很快就可以调整过来。而阳虚体质就不同了，它已经让这种现象形成了身体内部的一种常态，一旦遇到情志失调或外邪入侵，很容易产生疾病。而且，一旦形成了阳虚体质，短时间内是很难调整过来的。

从中医角度来说，阳虚体质的典型症状就是怕冷，且常尿频、腹泻，严重者吃进去的食物不经消化就拉出来，有的还伴有头发稀疏、黑眼圈、口唇发暗、性欲减退、白带偏多等症状。这类人，有的是先天禀赋；有的是长期熬夜，慢慢消耗阳气所致；有的是长期用抗生素、激素类药物、清热解毒中药所致；有的是喝凉茶所致；有的是性生活过度或经常在冷气下性交所致。所以，阳虚体质的形成与后天的生活饮食习惯密不可分，应善加注意，改善不良的起居生活方式。

4 阳虚体质者日常如何保健？

在日常起居方面，阳虚体质的人要注意关节、腰腹、颈背部、脚部保暖。燥热的夏季也要少用空调；不要做夜猫子，保证睡眠充足，通常晚上不要超过12点睡觉，冬天应该不超过晚上11点钟。

同时，这种体质的人平时可选择些安全的中药来保健，如鹿茸、益智仁、桑寄生、杜仲、肉桂、人参等。如果是阳虚腰痛和夜尿多，可以用桑寄生、杜仲加瘦猪肉和核桃煮汤吃。

此外，任脉肚脐以下的神阙、气海、关元、中极这四个穴位有很好的温阳作用，可以在三伏天或三九天，就是最热和最冷的时候，选择一两个穴位艾灸，每次可灸到皮肤发红热烫，但又能忍受为度。



神阙炼脐法

神阙炼脐法可用于身体虚弱者，并可强健脾胃功能，预防疾病。

5 阳虚体质者也上火吗？

有一种特殊而常见的阳虚体质表现形式是：上热下寒。这是由于下焦阳气明显虚弱，根基不牢，虚阳上浮，漂到头面五官了，形成肚脐以下阳虚阴盛，如尿多、夜尿、便烂、腰腿冷痛、白带清稀；头面五官则常见牙痛、口臭、面红油腻、痤疮、烦躁、失眠等热象。应该说下寒是真，上热是假。所以，有热上火，不一定要吃清热解毒败火的药物。

气血津液在阳气激发鼓舞下，上升至头面五官，这叫“清阳上升”。头面五官得到营养，显得容光焕发，神采奕奕。如果阳虚而清阳不能上升，就可能出现低血压、耳鸣、色斑。

其实，阳气虚的人，很容易形成下寒上热的现象，如果总是清热，总是抗菌消炎，会加重阳虚体质。上面的热没有去，下边的寒却越来越重，病会越来越复杂难治。

6 “虚胖”者如何补虚减肥？

肥胖症患者大多数都是阳虚体质。虚胖不是健康的状态，这个虚只能用补来解决。

有句话叫“血虚怕冷，气虚怕饿”。血少的人容易发冷，而气虚的人容易饿，总想着吃。针对这种食欲旺盛的情况，最好的方法就是补阳。晚饭量要少，可常用十几片黄芪和10颗桂圆，10枚红枣泡水喝。红枣和桂圆补气血，又饱腹。另外，平时多吃海虾也是补气、补肾最好的方法。当把气补足后，就能发现饭量能很好地控制了，不会老是觉得饿。

对于那些吃得少，也不容易饿的胖人来说，发胖是因为血虚，平时要多吃鳝鱼、黑米糊糊、海虾，同时再多吃牛肉，自然就会有劲。气血补足了，肥胖的赘肉自然就消失了。

或者用按摩的方法也可以减肥，每天早上醒来后将手臂内侧的肺经来回慢慢搓100下，再搓大腿上的胃经和脾经各50下，能有效地促进胃肠道的消化、吸收功能，并能促进排便，及时排出身体内的毒素与废物。中午的时候搓手臂内侧的心经，慢慢来回上下地搓100次，然后再在腰部肾腧穴搓100下，因为中午是阳气最旺盛的时候，这时是补肾、强肾的最好时机。晚上临睡前在手臂外侧中间的三焦经上来回搓100下，能有效地缓解全身各个脏器的疲劳，使睡眠质量提高，好的睡眠也是人体补血的关键。

所以，虚胖的人不妨试试用补的方法来减肥，在控制食量的基础上，吃那些最对症的食物，平时再辅之以按摩和运动，坚持下去就能既减轻体重，又保持健康。

7 阳虚体质者为何要少吃冷冻食物？

除了部分人属于先天阳气不足，大部分的阳虚体质都是后天造成的。冰冻食物更是随着冰箱普及变成了日常生活中的常用食物，是形成现代人阳虚体质的一大原因。

在夏天吃西瓜前，很多人喜欢把它放在冰箱里，等冻得凉凉的时候，再拿出来食用。这样虽然嘴上舒服了，却会对脾胃和咽喉造成很大的伤害。西瓜本来就是生冷性寒的食物，一次吃得过多容易伤脾胃，如果贪凉吃冷藏时间过长的冰西瓜，对脾胃的伤害就更大。此

外，西瓜中有大量水分，可冲淡胃液，引起消化不良，使胃肠道抗病能力下降，容易导致腹胀、腹泻。特别是在劳动、剧烈运动之后，如果大量吃冰西瓜，会引发胃痛或加重胃病。胃肠虚弱的婴幼儿和平时就有脾胃虚寒、消化不良等肠胃道疾病的人，最好少吃。

而且，冰箱内的冷冻温度使微生物的繁殖机会大大减弱，但是冷冻不同于杀菌消毒，如果食品放置不当或时间过久，仍可出现发霉、干枯、变色等腐败变质现象。即使已冷却或冷冻的食品，仍会有少数低温微生物在活动，有可能影响到身体的健康。因此，在日常生活中，要尽量避免使用冰箱，即使食用冰箱里的食物，最好也要加热后再食用。

8 什么是适合阳虚体质者的升阳食物？

阳虚体质的人，可能经常会感到畏寒怕冷，尤其是到了冬天，动不动就会手脚冰凉。那么，想要快速让身体变暖，可以饮用姜糖水，迅速升阳。

民间有“冬天一碗姜糖汤，祛风祛寒赛仙方”、“冬有生姜，不怕风霜”的说法。生姜性温，其所含的姜辣素，能刺激胃肠黏膜，使胃肠道充血，消化能力增强，能有效治疗因吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。

在五味中，生姜味辛，辛主散，故能发汗、祛风散寒。一般人吃过生姜后，会有发热的感觉，这是因为生姜能使血管扩张、血液流动加速，促使身上的毛孔张开，从毛孔渗出的汗液不但能把多余的热带走，同时还把病菌放出的毒素、人体内的寒气一同排出体外，所以身体受了寒凉，吃些生姜就能及时散寒。

同时，生姜有辛辣之味，一般人不爱吃，而红糖性温味甘，有暖胃、祛寒的作用，且红糖中含有大量的矿物质，能加快新陈代谢、促进血液循环，所以与生姜一起熬成红糖水，不仅好喝，还能祛寒防病，一举两得。

9 阳虚体质者饮食应遵循什么原则？

阳虚体质者应记住：忌食生冷，多吃温热。

第一，少吃或不吃生冷、冰冻之品。

寒性明显的食品对阳虚体质的影响较大。饮品方面有冰镇饮料、冰镇果汁和新鲜椰子汁；新鲜水果和蔬菜方面有柑橘、柚子、香蕉、西瓜、甜瓜、火龙果、马蹄、梨子、柿子、枇杷、甘蔗、苦瓜、黄瓜、丝瓜、芹菜、竹笋；其他还有绿豆、绿茶、海带、紫菜、田螺、螃蟹等。

如果嘴馋很想吃上述食物，一要量少；二是可以配温热食物；三是蔬菜尽量不要凉拌生吃，最好在开水中淖一淖或者炖、蒸、煮。

第二，减少食盐的摄入。阳虚体质

多盐饮食很容易引起肥胖、肿胀、小便不利、高血压。

第三，阳虚体质的人可多食温热之性的食物。

果品类有荔枝、榴莲、樱桃以及龙眼肉、板栗、大枣、核桃、腰果、松子等。干果中最典型的就是核桃，可以温肾阳，最适合腰膝酸软、夜尿多的人。

蔬菜类包含生姜、韭菜、辣椒、南瓜、胡萝卜、山药、黄豆芽等，山药以河南出的铁棍山药最好。阳虚、气虚体质者秋冬季经常喝些山药、板栗、红枣、糯米粥，不仅暖身暖胃，还能补阳气。

肉食类有羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等。羊肉性温顺、柔和、补阳、补气又补血。在煲羊肉汤的时候，里边可以放一些当归、白芍，吃起来又补阳气又补血。一到冬天就手脚冷麻的人，可以喝当归生姜羊肉汤。狗肉性烈、刚燥，阳虚的人，不宜多吃。

水产类有虾、黄鳝、海参、鲍鱼、淡菜等。有两道很好吃的菜——韭菜炒虾仁和韭菜炒核桃，可以改善阳虚体质，尤其适合男性。

调料类有麦芽糖、红茶、花椒、姜、茴香、桂皮等。冬季用花椒、生姜、茴香、桂皮等炖肉食较好。

第四，可以适当调整烹调方式。

在体质出现较为明显的寒热虚实偏颇时，最好选择焖、蒸、炖、煮的烹调方法。这些方法能够保证食物的天然冲和之味，也就是鲜味，还能够平抑食物的寒热之性。

10 阳虚体质者如何进行精神养生？

阳虚体质者养生应记住：保持安静，避免消沉。

阳虚体质者以安静、沉静、内敛较为常见。精神养生应因势利导、顺势而为，不可强行令其兴奋、亢奋、张扬，选择适合安静、沉静、内敛性格的工作会比较好。

但是，如果过度安静、内敛就很容易陷入抑郁、忧愁中难以自拔。阳虚体质者在遇到情感困扰、环境变化、阴霾天气、秋冬寒冷时很容易抑郁、忧愁、悲伤，严重影响生命感受、生存质量。如何避免呢？一是增加户外运动，当心神遇到困扰时，宜用形体的活动缓解，运动能令人单纯、向上而忘掉一切不快；二是多见阳光，适当增加室内的光照，让周围环境明亮起来；三是听轻快、活泼、兴奋的音乐。

阳虚体质的人容易受惊吓，睡眠轻，敏感，容易兴奋但会很快消沉，心神不稳定等。这是因为元阳不固，虚阳上扰，致使心神根基不牢。对此，一宜锻炼腹式呼吸，使气沉丹田，令阳气下潜，气息深沉缓慢很利于稳定心神；二宜多做一些静神而动形的太极拳、五禽戏、气功等；三宜学些修身养性的传统文化，去除不必要的情绪敏感波动，增加保护心灵的钝感。

第六节 阴虚体质：津液亏，要养阴

Yinxu Tizhi Jinye Kui Yao Yangyin

阴虚体质者表现出干燥失润，甚至阴虚火旺，表明阴虚体质的人，体内缺水，阴虚生内热，症状皆为虚火内扰，常常手足心热。阴虚体质的人养生重在滋阴降火，镇静安神。

1 什么是阴虚体质？

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

2 阴虚体质者为何又“干”又“燥”？

阴虚体质，通俗地说，就是体内少水，阴分不足。水火相矛盾，少水会带来两个主要的后果：一是缺乏滋润，容易干涩干枯；二是火会偏盛。所以体内少水的人特别容易内热上火。中医里经常把阴虚和内热结合起来说。

阴虚内热反映在中焦就表现为胃火旺，“消谷善饥”，吃嘛嘛香。能吃能喝，比较有口福，却怎么吃都不胖。虽然看起来瘦瘦的，但是形体往往紧凑精悍，肌肉不松弛。

阴虚的人还会“五心烦热”：手心、脚心、胸中发热，但是体温正常。为什么叫烦热？因为热得心烦不安，甚至影响到工作、思考、学习、睡眠。因为内热，所以这种人有时显得很活跃，精力旺盛，但是活跃过分就成了躁动不安了。

而且阴虚之人常见眼睛、关节、皮肤干燥涩滞，口唇又红又干。口唇红，像涂了口红一样，舌头伸出来也是红红的，舌苔比较少，脉象又细又快。

这种体质的人情绪波动大，容易心烦，或压抑而又敏感，睡眠时间短，眼睛比较有神。

3 哪些症状是阴虚的表现？

当出现阴虚的症状时，身体就会有许多反常表现。

①年纪轻轻头发就白了好多。中医认为，发为肾之华。华，头发的根在肾，如果头发花白了，就说明肾精不足，肾虚的时候需要补肾气。

②老年人小便时头部打激灵。老人是肾气不足，气血虚，所以下边一使劲上边也就空了。所以，小便时咬住后槽牙，可以收敛住自己的肾气，不让它外泄。

③下午17～19点发低烧。发高烧是气血充足的表现。人到成年之后发高烧的可能性不大，发低烧实际上是气血水平很低，特别在下午17～19点的时候发低烧，这实际上是肾气大伤了。

④成年人了还总流口水。中医认为，涎从脾来，脾液为“涎”，也就是口水。脾属于后天，小孩脾胃发育尚弱，因此爱流口水。但是如果成年人还总是流口水，那就是脾虚的象，需要对身体进行调养了。

⑤迎风眼睛总是流眼泪。在中医里，肝对应泪，如果总是迎风流泪的话，那就说明肝有问题。肝在中医里属厥阴，迎风流泪就说明厥阴不收敛，长时间下去，就会造成肝阴虚，所以遇到这种情况，要及时调理。

⑥睡觉时总出汗。睡觉爱出汗在医学上称为“盗汗”。中医认为，汗为心液，盗汗多由于气阴两虚，不能收敛固摄汗液而引起，若盗汗日久不愈，则更加耗伤气阴而危害身体健康。尤其是中青年人群，面临工作、家庭压力较大，体力、精力透支明显，极有可能导致人体植物神经紊乱，若在日常生活中不注意补“阴”，则必然受到盗汗症的“垂青”。

⑦春天了手脚还是冰凉的。春季是万物生发的季节，人的身体也处于生发的阶段，但是人体肾经循行的路线是很长的，人的手脚又处于身体的末端，如果冬天肾精藏得不够的话，那么供给身体生发的力量就少了，精气到不了四肢，所以也就出现四肢冰冷的症状了。

⑧大便像羊粪一样，一颗一颗很硬。小便量少又黄，即使经常喝水，但也不见小便变清一些或者变多一些。

⑨女性月经提前，月经周期短，可能是二十五天一次，两个月可以来三次。如果阴虚到一定程度，甚至会闭经，叫“血枯经闭”。

以上所说的这些现象，都是阴不足的表现，都是在警告我们要对身体状态做出改变了，否则情况就会进一步恶化，疾病也就会乘“虚”而入了。

4 阴虚体质是如何形成的？

阴虚体质除了先天禀赋，还有后天的养生所导致。

一是情绪长期压抑不舒展，不能正常发泄会郁结而化火，化火就会向身体

内部燃烧消耗，使阴精暗耗。《红楼梦》里林黛玉寄人篱下，性情敏感又郁结，很容易化火，消灼阴津，形成阴虚体质。人越来越瘦，皮肤白而口唇色红，脖子细长，肩膀小窄，身形瘦长，豆芽一样，被称之为“结核体型”，很容易得结核病。林黛玉就是最后肺痨吐血而死，从文学人物的性格特征上也可以分析出体质养成的精神因素。

长期心脏功能不好，或者高血压的病人吃利尿药太多，最终也会促生或加重阴虚体质。

再次，长期食用辛辣燥热的食品，也会加重和促生阴虚体质。阴虚体质在女性中比较常见，这和女性的特殊生理功能有关。女性一生中要经过经、带、胎、产、乳几个生理阶段，而经、带、胎、产、乳这些生理过程，要消耗的物质以血为主，血属于阴，女性一生中要消耗阴血，比较容易形成阴虚体质。

5 阴虚体质者为何易患结核病？

阴虚体质的人易感肺结核、肠结核、骨结核、淋巴结核等结核病。容易受气候、情绪、饮食影响而失眠。

如果阴虚体质的人长期情绪压抑间夹淤血倾向，易患肿瘤，因此，对于身体的不明包块、硬结或不明原因的发热、便血、尿血、消瘦、疼痛等要高度注意，及时检查，明确诊断。

有的阴虚内热体质，虽然形体很瘦，但也患高血脂、高血压、糖尿病等。因为阴虚到一定程度，血液黏稠，血脂照样高。糖尿病又叫消渴病，人总是口渴，但又“饮不解渴”。糖尿病初期，一般都是以阴虚为主，表现为口干，喝多少水都不行，口唇干燥好像起白霜一样。

6 为什么女性更需要滋阴？

“妇人以血为本，血属阴，易于亏欠，非善调摄者不能保全也。”女性从来月经那天开始，就面临着血液亏损、阴精耗减的问题。在生育时更是如此，孩子在母亲的腹中是完全依靠母亲的营养喂养大的，整个孕期就是一个耗血失阴的过程。

中医把血液视为生命之“海”，《黄帝内经》里说：肝得到血液营养，眼睛才能看到东西（肝开窍于目）；足得到血液营养，才能正常行走；手掌得到血液营养，才能握物；手指得到血液营养，才能抓物……人体从脏腑到肢体各个层次的组织都离不开血液的营养，血液是维持人体生命活动的基本物质。

人的生命随着人体血液的消耗，生命也会枯萎。血液对人体正常的生命活动至关重要，是人生下来活下去的保证。所以，女性朋友平时要加强营养，多吃高质量的补血食物，才能达到滋阴补血，美容抗衰的效果。

7 阴虚体质者在饮食方面应注意什么？

温燥的、辛辣的、香浓的食物都伤阴。比如花椒、茴香、桂皮、五香粉、味精、辣椒、葱、姜、蒜、韭菜、虾仁、荔枝、桂圆、核桃、樱桃、杏、羊肉、狗肉等。这些食物并非绝对不能食，但是要尽量少吃。在炎热、干燥容易上火的天气最好就不吃。工作紧张、睡眠不好、尿黄便秘时也不要吃；如果经不起诱惑多吃了，就多喝汤水、多吃点凉性水果以制衡。



一个荔枝三把火，阴虚体质者注意不要过多食用。

不过，阴虚体质的内热毕竟是虚热，所以不可以无节制地吃很寒凉的食品，伤及脾胃更麻烦。烟酒则应忌讳。

形体消瘦的人喜欢进补，其中荔枝干、龙眼肉（干）很常用。适合阴虚体质的食物有很多。酸甘可化阴，甘寒可清热，用于阴虚体质比较对路。比如石榴、葡萄、枸杞子、柠檬、苹果、梨子、柑橘、香蕉、枇杷、杨桃、桑葚、罗汉果、西瓜、马蹄、甘蔗、冬瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜、菠菜、生莲藕、银耳、百合、燕窝、黑芝麻等多数水果都适合阴虚体质。另外，新鲜莲藕也非常适合阴虚内热的人，可以在夏天的时候榨汁喝；如果藕稍微老一点，质地粉，补脾胃效果则更好。

阴虚体质宜吃肉质精细的动物优质蛋白，如很新鲜的猪肉、兔肉、鸭肉、乌鱼、龟肉、鳖肉、蚌肉、牡蛎、海参、小银鱼、鲍鱼、淡菜等。肉类可以红烧、焖、蒸、炖、煮、煲，尽量少放调料，保持原汁原味。食物如经过煎炸、烧烤或放花椒、八角、桂皮等一起食用，敏感的人一吃就上火。

焖、蒸、炖、煮，原汁原味、少放调料的食物，相对清润、补益、温和，吃起来不容易上火；就算食物不是热性，经过油炸、煎、炒、烧烤以后，也会变得上火伤阴。尤其是南方阴虚内热的女性，对食物的加工方式特别敏感。还有经常吃大火猛火爆炒的菜肴、火锅、麻辣烫等，也会使阴虚体质者的症状加重。

8 阴虚体质者起居养生需要注意什么？

阴虚体质的人很容易失眠，对他们来说，把子午觉睡好是非常重要的养生原则。子午觉是在每天的子时、午时按时入睡，并且要“子时大睡，午时小憩”。

中医认为，子时是晚11时至凌晨1时，是阴气最盛，阳气衰弱之时。这个时刻休息睡眠效果最好，睡眠质量也最高，可以起到事半功倍的效果。

午时是中午11时到下午1时，此时阳气最盛，阴气衰弱，所以午时也应睡觉。不过，阳气盛时通常工作效率最高，所以午休以“小憩”为主，只要半个小时即可。因为午睡时间太长，会扰乱人体生物钟，影响晚上睡眠。

子午觉虽好，但应注意以下几个问题：

①不要在有穿堂风的地方休息。

②天气再热也要在肚子上盖一点东西。

③睡前最好不要吃太油腻的东西，因为这样会增加血液的黏稠度，加重心血管病变。

④不要坐着或趴在桌子上睡，这会影响头部血液供应，醒后会头昏、眼花、乏力。应该舒服地躺下，平卧或侧卧，最好是头高脚低、向右侧卧。

9 为什么说“秋要养肺”？

秋季是阴虚体质保养的重点。肺是水之上源，肾是水之下源，水源不足则阴虚，所以阴虚体质者这两个脏器相对薄弱。秋季万物收敛，肺主肃降与之相应，因此秋天要保证肺的肃降。肃降会把心火、肝火压下去，情绪就会平稳；肃降会使肾水得到充分的补充，不让阴虚体质发生明显的偏颇。

要想让肺肃降，要记住：第一，肺喜欢清爽，所以秋天应郊游，登高望远，多到空气清新清凉的地方。第二，肺喜欢滋润，所以吃一些清凉滋润的沙参、麦冬、玉竹、百合、雪梨、柿子等。只要肺清润，肺气自然就会肃降，这是天性，是生命之道。第三，多练习深呼吸，可以排毒清润，使气息绵长深沉。

五脏中只有肺直接和自然环境发生密切联系，因为肺主呼吸。肺不耐寒、不耐热，尤其不耐燥，所以秋天如果肺不滋润，肺气没有清润下降，鼻子就干燥，人的情绪烦躁，睡不好觉，大便干燥、出血，肛裂，早上起来咳嗽，甚至痰里会有血丝。所以秋季阴虚体质养生的关键是保护肺。

第七节 湿热体质：内热重，要清利

Shire Tizhi Neire Zhong Yao Qingli

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态。这种体质的人饮食忌辛温滋腻，起居避暑湿，运动宜增强。养生重在疏肝利胆，祛湿清热。

1 什么是湿热体质？

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

2 湿热体质是如何形成的？

形成湿热体质一方面是先天因素，一方面是后天因素。

如果一个人抽烟、喝酒、熬夜三者兼备，那注定会形成湿热体质；滋补不当也会促生湿热体质；肝炎也容易导致湿热体质；长期的情绪压抑也会形成湿热体质，尤其情绪压抑后借酒浇愁者。湿热体质者易感染皮肤、泌尿生殖、肝胆系统疾病。

湿热体质可以从后天的生活、饮食、精神等各个方面进行调养。

3 湿热体质应当从哪四个方面进行调养？

（1）饮食调养

少吃甜食，口味清淡。湿热体质者要少吃甜食、辛辣刺激的食物，少喝酒。比较适合湿热体质的食物，如绿豆、苦瓜、丝瓜、菜瓜、芹菜、荠菜、芥蓝、竹笋、紫菜、海带、四季豆、赤

小豆、薏仁、西瓜、兔肉、鸭肉、田螺等；不宜食用麦冬、燕窝、银耳、阿胶、蜂蜜、麦芽糖等滋补食物。

（2）精神养生

保证睡眠，静养心神。不熬夜、保证睡眠时间和质量对于减轻和改善湿热体质非常重要。经常熬夜则舌苔黄厚，乃湿热之象；睡个好觉则厚苔退去，为湿热已祛，这说明良好的睡眠有祛湿清热的作用。睡好觉神清气爽，皮肤光洁。

湿热体质常见性情急躁易怒、紧张焦虑压抑，因此应该注意静养心神，因为静能生水清热，静有助于肝胆舒畅。静养心神一是经常练习深呼吸，将气息深吸至小腹部；二是多听流畅悠扬舒缓有镇静作用的音乐；三是练习瑜伽、气功、太极拳、舒展优雅的舞蹈。

（3）家居环境

避免湿热环境。尽量避免在炎热潮湿的环境中长期工作和居住。湿热体质的人皮肤特别容易感染，最好穿天然纤维、棉麻、丝绸等质地的衣物，尤其是内衣，不要穿紧身的。

（4）药物调养

适当喝凉茶。祛湿热的可以喝凉茶，但也不能喝得过多。也可以吃些车前草、淡竹叶、溪黄草、木棉花等，但这些药一般来说不是很平和，不能久吃。

（5）经络调养

肝腧、胃腧、三阴交。湿热明显时首选背部膀胱经的刮痧、拔罐、走罐，可以改善尿黄、烦躁、失眠、颈肩背疲劳酸痛。上述穴位不要用艾条灸，可以指压或者毫针刺，但要针灸医生才能做。



湿热体质的人皮肤特别容易感染，最好穿天然纤维、棉麻、丝绸等质地的衣物，尤其是内衣，不宜紧身。

4 为什么湿热体质者容易脚臭？

人们在运动的时候，阳气蒸腾阴液，就形成了汗，跟烧水时产生的蒸汽是一个道理。中医认为，阳加于阴谓之汗，适度出汗是正常现象，对人体有好处。但“汗为心之液”，如果出汗过多就容易损伤心阳，成为许多疾病的征兆。如果偶尔手心脚掌出汗，尤其是在公共场合，这多半是精神紧张造成的，调整一下心态就可以了；如果手脚常年多汗，说明脾胃功能有些失调；如果脚汗特别臭，就说明体内湿气很重。

中医上讲“诸湿肿满，皆属于脾”，汗脚就属于“湿”的范畴，脚特别臭的人是因为脾大，而脾大则是由于

脾脏积湿，脾湿热的时候，脚就会出又黄又臭的汗，就形成了“汗臭脚”。想告别汗臭脚就应该吃一些清热祛湿的药，然后每晚都用热水或者明矾水泡脚，明矾具有收敛作用，可以燥湿止痒。还可以适当多吃些健脾祛湿的扁豆。另外，民间有一些土方子治疗脚臭的效果也不错，比如，把土霉素药片压碎成末，抹在脚趾缝里，就能在一定程度上防止出汗和脚臭，因为土霉素有收敛、祛湿的作用。

5 湿热体质者如何养脾？

中医学认为，人体五脏之气的衰旺与四时变换相关，长夏时期（阴历六月、阳历七八月）应脾，就是说，此时与人体脾的关系最大。长夏正是“桑拿天”最集中的时节，气候偏湿，“湿”与人体的脾关系最大，所谓“湿气通于脾”，所以，脾应于长夏。因而，要想轻松度过长夏，养脾是非常关键的。

在夏季，我国大部分地区均见持续炎热，雨水偏多，暑湿偏盛，故极易造成脾胃功能下降而厌食困倦。中医认为，夏天人体消耗较大，需要加强脾的“工作”，才能不断地从食物中吸收营养。同时，夏天人们大量食冷饮和瓜果，易损伤脾胃，有很多人容易“苦夏”，表现为不思饮食、乏力。而通过健脾益气则往往能达到开胃增食、振作精神的效果。因此，在酷暑的夏季调理好脾胃功能，对养生防病都很有必要。

针对长夏气候的特点，饮食宜清淡，少油腻，以温食为主，可适当食用辣椒，缓解燥湿，增加食欲，也帮助人体排汗；同时，要注意空腹少食生冷，切忌冰箱内食物直接食用；另外，在闷热的环境里增添凉爽舒适感，对于脾保健也有很大好处，但是切忌长时间待在密不透风的空调房里，这样反而有害健康。

6 为什么说红豆是湿热体质者的绝好保健品？

对于湿热体质的人来说，红豆可以说是一种难得的保健品。

《本草纲目》称红豆为赤小豆，说它具有“利小便、消胀、除肿、止吐”的功效。因为它富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”，是人们生活中不可缺少的高营养杂粮。李时珍称红豆为“心之谷”，可见其食疗功效。

现代医学证明，红豆富含维生素B_1、维生素B_2、蛋白质及多种矿物质，多吃可预防及治疗脚肿，有减肥的功效。红豆所含的石碱成分可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，消除心脏或者肾病所引起的浮肿。

但红豆含有较多的淀粉，吃得过多会导致腹胀，肠胃不适。所以，一次50克左右为宜。另外，《本草纲目》中说“赤小豆，其性下行，久服则降令太

过，津液渗泄，所以令肌瘦身重也。”所以，尿多的人忌食。

古籍中记载，用红豆与鲤鱼煮烂食用，对于改善孕妇怀孕后期产生的水肿，有很大的帮助。但是鲤鱼与红豆两者均能利水消肿，正是因为利水功能太强，普通人应避免同时食用二者。

7 湿热体质者为何不适宜用冬虫夏草进补？

冬虫夏草适用于肺肾两虚、精气不足、咳嗽气短、自汗盗汗、腰膝酸软、阳痿遗精、劳咳痰血等病症。由于其药性温和，与其他滋补品相比，具有更广泛的药用和食用性，是年老体弱、病后体衰、产后体虚者的调补药食佳品。比如肾衰、接受放化疗的肿瘤患者，或刚做完手术的患者可以每天吃一两颗冬虫夏草。建议用冬虫夏草泡茶，每天喝上几杯，等泡软以后，再嚼了咽下去。

然而，冬虫夏草毕竟是补药，不适合所有人群，体质偏湿热的人最好别吃。现代人饮食多油腻，常常大鱼大肉，不少人体内湿热，积蓄的新陈代谢产物排不出去。再加上工作压力大、感觉疲劳，一旦这样，就会有人想起吃点冬虫夏草进补。其实疲劳未必是体虚的表现。除病后、产后等原因明确的体虚者，其他人要吃冬虫夏草，最好先到医院咨询医生。如果盲目进补，可能上火，并且过量服用还会导致心慌气短、烦躁、面部红斑及四肢水肿等病症。



体质偏热的人不适宜用冬虫夏草进补。

第八节 痰湿体质：多肥胖，要运化

Tanshi Tizhi Duo Feipang Yao Yunhua

痰湿体质的人症状表现是肥胖，形成这种体格的原因是脾胃的功能出现了问题。痰湿体质的人，养生重在祛除湿痰，畅达气血。

1 什么是痰湿体质？

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

2 痰湿体质者在日常生活中应注意什么？

痰湿体质的人应当注意环境调摄，不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。饮食调理方面少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饱。多吃些蔬菜、水果，《本草纲目》上记载了一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如荸荠、紫菜、海蜇、枇杷、白果、大枣、扁豆、红小豆、蚕豆等。

痰湿体质的人宜食味淡、性温平之食物，如薏苡仁、茼蒿、洋葱、白萝卜、薤白、香菜、生姜等，不要吃豌豆、南瓜等食物。

3 情志不畅为何会加重体内痰湿？

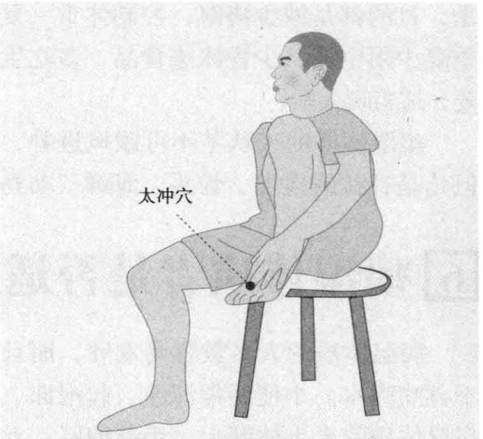
《黄帝内经》中有云：“夫百病之所始生者，必起干燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食起居。”人在生气、动怒时，呼吸加快，肺泡扩张，耗氧量加大，肝糖原大量损失，血流加快，血压升高，心跳加速，周身都会处于正常生

理机能的失控状态，这对身体的影响非常之大，如果本身是痰湿体质的，还会加重体内的痰，尤其是生闷气，更容易造成体内痰湿淤积。

另外，还有一种情形是有气无处发的窝囊气，这种人外表看起来很有修养，好像从来不发脾气，其实心理经常处于生气或着急的状态，这种人很容易形成“横逆”的气滞，造成十二指肠溃疡或胃溃疡，严重的会造成胃出血。

事实上，做到不生气需要日常保养，需要修养身心，开阔心胸。当面对人生不如意时，能有更宽广的心胸包容他人的过错，把生气的念头消灭掉。

不过，这种修炼需要日积月累，还有一个应急的措施就是按摩太冲穴。当你生气后，立刻按摩脚背上的太冲穴，可以让上升的肝气往下疏泄。这时这个穴位会很痛，必须反复按摩，直到这个穴位按起来不再痛为止。或者吃一些可以疏泄肺气的食物，如陈皮、山药等，也很有帮助，最简单的消气办法则是用热水泡脚，水温控制在40～42℃，泡的时间则因人而异，最好泡到肩、背出汗，有的人需要半小时，血气低的人有时需要泡两个小时。



按摩太冲穴可以让上升的肝气往下疏泄。

4 痰湿体质者为何饮食宜多食粗少食细？

多食粗粮，是预防疾病的有效手段。尤其是对于痰湿体质的人来说，正是太多的细粮造成了体内的痰湿，要想改变体质，必须要逆向而行。

玉米、小米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等都属于粗粮。除了这些谷物，还有很多豆类，比如黄豆、绿豆、红豆、黑豆、芸豆、蚕豆等；另外，像红薯、土豆、山药，也属于粗粮。有些蔬菜比如芹菜、韭菜，也都富含丰富的膳食纤维。

“粗粮”吃起来粗，可营养上一点


长期食用燕麦片，有利于糖尿病和肥胖病的控制。

都不比细粮差。比如，荞麦含有的赖氨酸是小麦的3倍。最可贵的是荞麦粉还含有丰富的B族维生素。无论热量还是营养丰富程度，荞麦都高于小麦。再比如，小米中的胡萝卜素、B族维生素含量非常高；红薯里有大量的铁和钙；豌豆、绿豆、红小豆里则有大量的氨基酸以及磷等元素。

5 痰湿体质者为何宜“夏多食姜，冬少进补”？

痰湿体质的养生重点是夏季和冬季，目的都是减少痰湿，控制体重。夏季要少用空调，少食冰冻食品，多吃生姜，适当晒太阳。

痰湿体质的人秋冬不可跟风进补，但凡是补益的肉类、骨头、海鲜、动物内脏、人参、鹿茸、阿胶、大枣、醪糟、熟地、秋梨膏、老火靓汤、核桃、芝麻等几乎都不适合痰湿体质，除非间夹有明显的气虚、阳虚。山药、芡实、薏苡仁、莲藕、党参、扁豆对于痰湿体质者是不错的食材。

6 痰湿体质者是否适合刮痧？

痰湿体质的人多数容易发胖，而且不喜欢喝水。小便经常浑浊、起泡沫。痰湿体质的人舌体胖大，舌苔偏厚；女性常见经迟、经少、闭经；痰湿体质的人形体动作、情绪反应、说话速度显得缓慢迟钝。经常胸闷、头昏脑涨、头重、嗜睡，身体沉重，惰性较大。进入中年，如果经常饭后胸闷、头昏脑涨，是脾胃功能下降，是向痰湿体质转化的兆头。痰湿体质的女性容易出现各种各样的美容困扰，比如容易发胖、皮肤经常油腻粗糙、易生痤疮等。

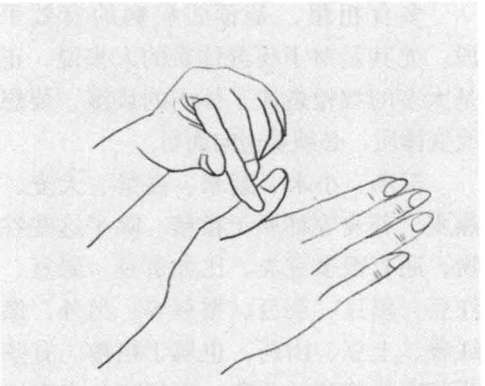
对于痰湿体质，如果采用刮痧疗法进行调治，可以采用以下方式：

①用平刮法沿肋骨走形从正中向左刮拭胁肋部脾脏体表投影区。用面刮法从上向下刮拭中府穴，上脘穴至下脘穴，石门穴至关元穴，章门穴。

②用面刮法刮拭下肢胃经足三里穴、丰隆穴至脾经阴陵泉穴、三阴穴、公孙穴。

③用面刮法刮拭肺腧穴、脾腧穴、三焦穴、肾腧穴、膀胱腧穴。

一般来说，刮痧对痰湿体质具有以下两点保健作用：



刮痧对痰湿体质者有很好的保健作用。

①可以振奋阳气，健脾益气，促进代谢，利湿化痰。改善痰湿体质因水湿内停积聚而引起的水湿内盛的症状。

②经常刮痧，健脾强壮阳气，预防痰湿体质好发疾病，促进痰湿体质的改善。

要注意的是，痰湿体质不易出痧，只要局部毛孔微张或局部有热感即可停止刮拭。

7 糖尿病患者如何祛湿降糖？

糖尿病患者有很大部分是痰湿体质。因此，在糖尿病治疗方面，还得从体质上来着手，而不是一味的服用降糖药物。使用非药物疗法可以通过自我按摩达到调整阴阳，调和气血，疏通经络，益肾补虚，清泄三焦燥热，滋阴健脾等功效。具体手法如下：

（1）抱腹颤动法

双手抱成球状，两个小拇指向下，两个大拇指向上，两掌根向里放在大横穴上（位于肚脐两侧一横掌处）；小拇指放在关元穴上（位于肚脐下4个手指宽处）；大拇指放在中脘穴上（位于肚脐上方一横掌处）。手掌微微往下压，然后上下快速地颤动，每分钟至少做150次。此手法应在饭后30分钟，或者睡前30分钟做，一般做3～5分钟。

（2）叩击左侧肋部法

轻轻地叩击肋骨和上腹部左侧这一部位，约2分钟，右侧不做。

（3）按摩三阴交法

三阴交穴位于脚腕内踝上3寸处，用拇指按揉，左右侧分别做2～3分钟。

泡脚和泡腿配合按摩效果会更好，可以增强按摩的作用，每天做1～2次。只要长期坚持就能有效防治糖尿病。

另外，糖尿病患者平时要注意控制饮食，忌暴饮暴食，忌高糖、油腻、辛辣之品，适当减少碳水化合物的进食量，增加蛋白质进食量。另外还要保持良好的情绪，切忌情绪波动，反复无常。

8 痰湿体质的人养生应遵循什么原则？

脾是生痰之源，痰湿体质的人养生最主要是保护脾、不伤脾。饮食应注意口味清淡，适当吃姜。

第一，饭吃七八成饱，不挑食。吃饭速度不要太快。

第二，不要吃夜宵，一定要吃早餐。越不吃早餐湿气越重，吃早餐是改善痰湿体质、减肥的第一步。

第三，吃一些偏温燥的食物。

第四，可以吃健脾祛湿的食物，有淮山、薏米、白扁豆、赤小豆、鲫鱼和生姜等。生姜的散湿作用特别好，还能够暖脾胃、促进发汗。但痰湿体质吃生姜还是很有讲究的，不能乱用，要挑时间吃。比如说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“上床萝卜下床姜，夜

晚生姜赛砒霜”。

第五，痰湿体质的人应该少吃酸性的、寒凉的、腻滞的和生涩的东西。否则容易生痰湿。

痰湿体质是从比较恣情纵欲的生活方式里产生的，要想改善它，就必须从这种方式里退出来，使饮食回归清淡，生活回归简单。农村人里，很少有痰湿体质，而气虚体质则比较多。

9 痰湿体质者起居上有什么要注意的？

痰湿体质的人在日常生活中应衣服宽松，少用空调。

痰湿体质的人要多晒太阳，阳光能够散湿气，振奋阳气。湿气重的人，可以经常洗一洗热水澡，最好是泡浴，泡得全身发红、毛孔开张最好，利于痰湿的消散。

痰湿重的人，当运动出汗特别多的时候，不要马上吹空调、吹风扇，也不要马上去冲凉。因为这样做最容易使外湿内湿相合，伤身体。运动以后，一定要等汗落了再去洗澡。

痰湿体质者夏天尽量少用空调，以提高自己耐热的能力。空调的过度使用，会降低人的耐热力、抑制汗出，而汗出是夏季最天然、健康的散热散湿途径，汗出是夏季必须的能量消耗。

痰湿体质的人同湿热体质的人一样，穿衣服尽量应宽松一些，这也利于湿气的散发。穿塑形衣服，非常妨碍湿气的散发；而宽松的棉麻、丝绸、天然纤维利于湿气的散发。痰湿体质和湿热体质的人都适合穿天然纤维。

痰湿体质如果不爱出汗，一定要想办法促进发汗，否则体质很难改善。坚持运动，每次至少达到全身微汗、面部发红，慢慢出汗的功能就改善了。如果运动也很少汗出，可以先洗个热水澡或蒸会儿桑拿，接着运动；或者运动前喝些热水、热粥、热姜汤，运动后再喝一些，这样坚持一段时间基本上就会正常汗出了。汗出一旦正常，则不需要这些发汗促汗的方法，正常运动就可以了。

10 痰湿体质者如何利用药物调治？

党参、扁豆、砂仁、陈皮、淮山、薏仁、茯苓、赤小豆、冬瓜皮、白芥子，都有一定的祛痰湿作用，但是祛痰湿的部位不同。比如白芥子、陈皮，主要是祛肺部、上焦的痰湿；陈皮如果和党参、白扁豆合起来，是治中焦的痰湿；赤小豆主要是让湿气从小便而走。

常用的中成药用于改善痰湿体质的，有二陈汤、参苓白术散、绞股蓝总甙片、陈夏六君丸、排毒养颜胶囊等。痰湿体质出现明显偏颇，如大便特别黏滞、不畅通，腹胀，痤疮发作加重，吃一点儿排毒养颜胶囊可以缓解，但是要记得“中病即止”，不可长期服用。

第九节 血淤体质：有淤滞，要疏通

Xueyu Tizhi You Yuzhi Yao Shutong

血淤体质后续带来的疾病不容忽视，脑梗塞、心肌梗死这些危及生命的疾病，背后很大一部分都是血淤体质的人。这种体质的人养生重在活血散淤，疏经通络。

1 什么是血淤体质？

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血淤表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现淤斑，口唇黯淡，舌暗或有淤点，舌下络脉紫暗或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

2 血淤体质者易患哪些疾病？

第一，肥胖并发症。如果肥胖，尤其中度以上的肥胖夹杂有淤血，肥胖的并发症会出现得较早，比如高血压、中风、冠心病、痛风、糖尿病等。

第二，消瘦。在日常生活中，有些人非常瘦，体重达不到标准，但是又查不出什么病。体质性的消瘦通常由以下几个原因造成：是阴虚内热，消耗大；气血化源不足，吃得少排得多，所以消瘦；淤血不去、新血不生，营养在最细的脉络处被堵塞，不能被吸收，所以吃不胖。

第三，痤疮。血淤体质的痤疮皮损以黯紫丘疹或结节为主，由于难以透脓，可以在面部停留很长时间。也很容易遗留暗疮印色素沉着，很难消散。

第四，黄褐斑。血淤体质的女性易患痛经、乳腺增生、子宫肌瘤等。如果年轻时痛经，又有乳腺增生或者子宫肌瘤，那么脸上通常都会有斑。

第五，肿瘤。当血淤体质与阴虚体质相互间夹时较易有肿瘤，尤其女性。

第六，月经不调、经前期紧张综合征。血淤体质引发的月经不调，以血块多、色暗、月经量少为主。经前期紧张综合征就是每于月经前浑身不舒服，烦躁易怒、郁闷、乳房胀痛、失眠或嗜睡、食欲亢进或食欲不振、腹泻或便秘、口腔溃疡、感冒发烧等，有的甚至影响正常的生活工作。

第七，抑郁症。气虚、阳虚、淤血的人容易得抑郁症，痰湿体质的人有时也有这一症状。

第八，偏头痛、胁肋间神经痛。常于月经前、气温下降、七情不和时发作或加重。在临床上，失眠、偏头痛、慢性胃病、月经不调会同时出现在一个女性身上，这种女性一般都有或轻或重的黄褐斑，多是淤血、气郁间夹体质。如果疼痛是刺痛，是淤血为主；是胀痛，则是气郁为主。

3 血淤体质者适宜吃什么？

果品类有山楂。山楂可以用于血淤体质、肥胖间夹淤血、慢性心脑血管疾病的调养。金橘无活血作用，但疏肝理气好。

蔬菜类性温活血的有韭菜、洋葱、大蒜、桂皮、生姜等，适合血淤体质冬季或阳虚间夹血淤体质吃。但是如果吃后出现眼屎增多、眼睛模糊，就说明吃得太多，或不合时宜（晚上或者春夏多吃了）。性凉活血的有生藕、黑木耳、竹笋、紫皮茄子、芸薹菜、魔芋等，适合血淤体质夏天或淤血间夹湿热、阴虚内热体质的人吃。但是，由于血脉毕竟有喜温恶寒的特点，因此，不宜大量吃，或者需要配温性食物一起吃。

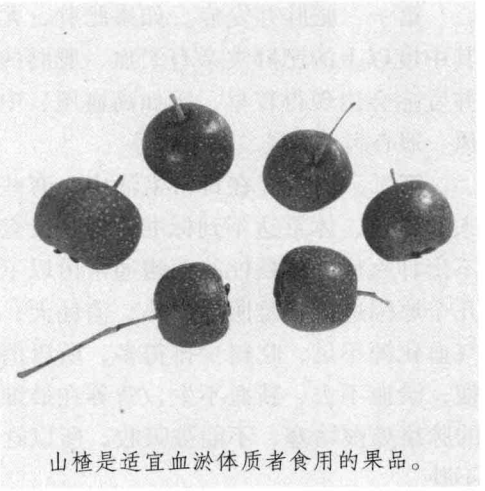
菇类养肝护肝，还能防癌抗癌，因此也很适合血淤体质。

水产类有螃蟹、海参。螃蟹主要用于消散外伤后遗留淤血。海参对于血淤体质形体干枯、皮肤干燥者效果不错。

红糖、糯米甜酒、红葡萄酒最适合女性血淤体质的调养，尤其是产后（葡萄酒除外）、痛经、经血暗黑、月经血块多、月经延迟等情况下服用最好。醋主要用于保护软化血管，因此中老年人血淤体质有心脑血管疾病倾向者很适合。菜子油也有活血之功，但是有小毒。

此外，玫瑰花、茉莉花泡茶喝，有疏肝理气、活血化淤之功。加些蜂蜜会很好喝。

血淤体质的人不宜吃收涩、寒凉、冰冻的东西。



山楂是适宜血淤体质者食用的果品。

4 血淤体质者在生活中应如何进行调养？

血淤体质的人，要多运动，少用电脑。工作期间要每隔1小时左右走动走动。适量的运动能唤起心肺功能，有助于消散淤血。

血淤体质的调养，很适合针灸推拿。常用的穴位有神阙、肝腧、太冲、曲池。它们的作用有点类似当归、益母草、田七、山楂等。

如果妇科月经问题，常用的穴位有太冲、维道、血海、三阴交等。

如果有心胸肝胆慢性病，用膈腧、肝腧、内关、日月、曲泉等穴位。

5 按摩可以使血淤体质者活血通脉吗？

按摩可以使血液流通顺畅。在《黄帝内经》三十六卷一百六十二篇中，《素问》有九篇、《灵枢》有五篇论及按摩。按摩对老年人养生有着十分好的效果。下面介绍一套全身按摩法：

搓手：两手掌用力相对搓动，由慢而快，到搓热手心。此法能调和手上血液，使经络畅通，十指灵敏。

梳头：十指微屈，以指尖接触头皮，从额前到枕后，从颞颥到头顶进行“梳头”20次左右。

揉按太阳穴：用两手食指指端分别压在双侧太阳穴上旋转运动，按时针方向顺、逆各10次左右。

揉胸脯：用两手掌按在两乳上方，旋转揉动，顺逆时针方向各10次左右。

抓肩肌：用手掌与手指配合抓、捏、提左右肩肌，边抓边扭肩，各进行10次左右。

豁胸廓：两手微张五指，分别置于胸壁上，手指端沿肋间隙从内向外滑动，各重复10次左右。

揉腹：以一手五指张开指端向下，从胃脘部起经脐右揉到下腹部，然后向右、向上、向左、向下，沿大肠走向擦揉。可以牵拉腹内脏器，使肠胃蠕动加大，促进胃液、胆汁、胰腺和小肠液的分泌，增加消化吸收作用。

搓腰：用手按紧腰部，用力向下搓到尾间部，左右手一上一下，两侧同时搓20次左右。

擦大腿：两手抱紧一大腿部，用力下擦到膝盖，然后擦回大腿根，往来20次左右。

揉小腿：以两手掌挟紧一侧小腿腿肚，旋转揉动，左右各20次左右。腿是担负人上体重负的骨干，是足三阳经和足三阴经的必经要路，揉腿可使膝关节灵活，腿肌增强，防止肌肉萎缩，有助于减少各种腿疾。

旋揉两膝：两手掌心各紧按两膝，先一起向左旋揉10次，再同时向右旋揉10次。膝关节处多横纹肌和软性韧带组织，恶温怕冷，经常揉膝，可促进皮肤血液循环，增高膝部温度，驱逐风寒，从而增加膝部功能，有助防止膝关节炎等难治之症。

按摩脚心：两手摩热搓涌泉穴，快

速用手搓至脚心发热，先左后右分别进行。

依上各法进行全身按摩可祛风邪，活血通脉，解除腰背病。如果能够长期坚持，就可达到强身健体的功效。

6 血淤体质者长斑怎么办？

血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。它是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”，认为“血能载气”。

如果血亏损或者运行失常，就会导致各种不适，比如失眠、健忘、烦躁、惊悸、面色无华、月经紊乱等，长此以往必将导致更严重的疾病。

从这个角度来说，斑的产生就是气血津液不流通，未能畅行全身而郁积在上半身所致，发于脸面为色斑，发于体内则形成囊肿、炎症。

根据这一原理，关于老年斑的防治，我们可以用蜂蜜生姜水进行调理。生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效，其辛温发散的作用可促进气血的运行；蜂蜜具有补中润燥、缓急解毒的作用，通过其补益作用可促进人体气血的化生，维持气血的正常运行，二者“互补互利”。

因此，中老年人可长期服用此水。具体做法是：取新鲜生姜片10～15克，用200～300毫升开水浸泡5～10分钟，待水温冷却至60℃以下时，加入10～15克蜂蜜搅匀饮用。需要注意的是，加入蜂蜜时，水温不可过高；有牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘等上火症状的朋友，不宜过多饮用。

对于有黄褐斑的朋友，可常进行脸部推拿。将双手搓热后擦面，从脸部正中–下颌–唇–鼻子–额头，然后双手分开各自摩挲左右脸颊，直到脸部发红微热。这种推拿能够疏通气血，可以在一天中的任何时候做，不过清晨做效果最佳。另外，平时用红枣、薏米、山药煮成粥，早、晚餐食用，对补充体内气血、调理经络大有好处。

7 导引术是否适合血淤体质者的养生？

导引是一种肢体、筋骨、关节的活动，能够引导体内气机趋向平和，活动肢体使其柔软，最终使人“骨正筋柔，气血以流”。尤其是对于血淤体质的人，具有很好的保健效果。

“导引”源于上古的舞蹈动作。春秋战国时期，出现了“熊经”、“鸟伸”等术势。它是为“闲心”、“劳形”而设，都是通过缓慢平静的动作，使身体各部分的肌肉、关节得到充分锻炼。

人们在日常生活中，常因各自的生

活习惯，或外力的因素而产生一些特殊动作。久而久之，人体骨骼就会出现歪斜而导致某些疾病的发生，导引则是最好的矫正骨骼的运动方法。导引的正骨作用，是通过自我舒缓的动作实现的，不需要强大外力的参与。许多民间喜闻乐见的体育活动，如八段锦、易筋经等，都属于导引的范畴。

这些锻炼方法的共同特点是动作和缓自如，可以最大限度地活动筋骨、肌肉、关节，而不易造成损伤；可以促使血液循环平稳和缓（而非处于兴奋状态）、组织器官大量吸收氧气，却不会使心脏跳动剧烈，血压突然升高，新陈代谢突然加快。因此，导引是老幼皆宜的运动良方，只要按一定的方法和缓地运动肢体关节，使全身气血流畅，就能够达到导引的效果。



导引图

导引术由意念引导动作，配合呼吸，由上而下或由下而上地运气，通过各种结合呼吸的导引形式，有效的按摩人体经络，使其保持畅通无阻，达到益寿延年的效果。相当于现在的气功和体育疗法。

8 血淤体质者如何进行药物调养？

把肝脏梳理好的同时，当体质发生明显偏颇的时候，可以稍微用一点儿活血化淤、理气的药物。但是不能久用，相对于其他药物，它们对人体的影响不利的方面大一些。

女性特别容易在血方面发生问题，不是血淤就是血虚，血淤体质里女性居多。女性情感体验比较细腻，容易不开心伤肝，如果不开心、郁闷、叹气、不想吃东西，可以服用逍遥丸、柴胡疏肝散等。

简易的方药有桃仁、红花、当归、田七、川芎和益母草等。在活血的同时，还可以适当补一些血。当归是补血佳品，既补血又活血，血虚可以补血，血淤可以活血。清代名医王清任创制了活血化淤系列方剂：血府逐淤汤、身痛逐淤汤、小腹逐淤汤、膈下逐淤汤、通窍活血汤等，直到现在还是中医治疗各种淤血病症或血淤体质酿生的各种疾病的主要方子。但是，要在医生指导下用，千万不可自己乱服，因为这些是药不是保健品，更不是食品。还有桃红四物汤、生化汤也很常用。

淤血的人可以适当地排血养阴，因为血淤滞到一定程度会形成干血，就好像没有水，船会搁浅一样。可以吃少量阿胶、熟地、白芍、麦冬等以养阴滋润。用田七、红枣煲瘦猪肉或鸡肉，可以补血，做法是取一只鸡大腿，放在炖盅里，放三粒红枣，再放一点田七，一起炖，一星期吃上一次，有非常好的活血作用。当淤血严重，形体消瘦、皮肤干燥、闭经、脱发时，可以用大黄䗪虫丸，但是一定在医生指导下使用。

9 血淤体质者如何进行经络调养？

血淤体质的调养，很适合针灸推拿。

主要经络和穴位有任脉的神阙，背部膀胱经的膈俞、肝俞、委中，肝经的太冲、曲泉、期门，胆经的日月、五枢、维道，脾经的血海、三阴交，心包经的内关，大肠经的合谷、曲池。

方法有穴位点按、温灸、刮痧、放血、敷贴、照射、推拿等。

如果是改善血淤体质，常用的穴位有神阙、膈俞、肝俞、太冲、三阴交、委中、曲池。它们的作用有点类似于当归、益母草、田七、山楂等。除了刮痧、放血，其他方法均可考虑。刮痧、放血则应该由针灸医生决定实施与否。

如果妇科方面经常有问题，常用的穴位有太冲、五枢、维道、血海、三阴交、合谷。

如果有心胸肝胆慢性病，用膈俞、肝俞、内关、期门、日月、曲泉等穴位。

10 血淤体质者如何进行精神养生？

首先，父母是第一责任人。家庭是人学习的第一个社会场所，七情适度协调与否，主要是由个人性格、心态、思维方式所决定，而一个人的个性养成，受到家庭的很大影响。开朗、乐观、平和（与人相处，不爱憎、亲疏分明；想事做事不过分、不偏激）、“钝感”（对于人际关系、利益得失不敏感）、“健忘”（不快、不幸过去就忘）的人少见血淤体质。而这些性格的形成与家庭父母关系最为密切，孩子在性格发育过程中基本上是有样学样。

其次，要注意培养兴趣爱好。如果兴趣、爱好比较广泛的话，气就不容易郁结，就不会钻牛角尖。在生活中不妨思维活跃一些，兴趣多一些。集邮、摄影、绘画、种花、钓鱼、遛鸟、抚琴、吹箫、阅读都行。人凡是沉浸在自己爱好、感兴趣的事情中，都会聚精会神、平心静气，这实际上是在静养心神。日常生活中我们可以观察到，凡是有业余爱好兴趣的人，少见气郁、血淤体质。但是，上述静养心神诸法多静而少动，因此最好再配合舒展肝气、促进循环的形体运动，比如唱歌、跳舞、瑜伽、散步、慢跑、爬山等。中老年淤血明显者不宜参加剧烈的、爆发的、竞技的、无氧的运动。

再次，要交性格开朗的朋友。“近朱者赤，近墨者黑”，和开朗的人在一起，心情自然就开朗；和压抑的人在一起，心情自然就郁闷，情绪是会互相感染的。与一群开朗、幽默、乐观的朋友在一起说说笑笑、唱唱跳跳，胜过吃逍遥丸、血府逐淤汤。

第十节 气郁体质：情志结，防抑郁

Qiyu Tizhi Qingzhi Jie Fang Yiyu

抑郁的精神状态不仅对健康有害，还会促使某些疾病较早发生，衰老提前到来。气郁体质者养生重在行气解郁，疏肝利胆。

1 什么是气郁体质？

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

2 气郁体质是如何形成的？

气郁体质者会经常莫名其妙地叹气，较容易失眠，气郁者大多大便干燥。气郁者性格内向，一般分为两种：一种是内向的同时，情绪平稳，话不多，所谓的“钝感力”，让人感觉比较温和迟钝；一种是内向话少，但是心里什么都清楚，而且非常敏感，斤斤计较。

气郁体质和其他体质一样，首先，是先天禀赋打基础。其次，就是脏腑在功能行使过程中，总是卡壳，不畅快顺利。气郁体质的人经常出现在工作压力比较大的白领阶层、行政工作人员、管理人员中。尤其是想法创意多、权利范围小、个性强、有想法，但是上司更强势的女性最常见。

再次，气郁体质还和幼年曾经历过比较大的不良生活事件打击有关系，比如说父母离异，父亲或母亲早亡，寄人篱下，或者在上小学和中学的时候没有得到足够的关注，自信心备受打击等。在人心理发育还不是很成熟的时候，受到一些生活打击，是很难调整的，调整不好人就容易气郁。

3 气郁体质者易患哪些疾病？

生命在于运动，机体气、水、血一刻不停地运行，只要运行不畅通，就会出现各种疾病。往往是气病在先，进而痰湿、淤血。这是因为气为帅，气行则水动血通。因此《素问·举痛论》说："余知百病生于气也。"

气郁体质的人，常患有以下疾病：

①抑郁症，脏躁病，癔症。表现为受了精神打击以后，哭笑无常；突然晕倒，查血压、心率、脉搏，所有的生命体征都非常正常，但就是不省人事；有患者一下子不会走了，整个人瘫了，但是各项功能检查都表明这个人是正常的。

②失眠。吃镇静安神的药效果不佳，治疗应从情志调试方面改善。

③有偏头痛、胸痛和肋间神经痛，主要是以胀痛为主。女性患者还常见经前期紧张综合征和乳腺增生。乳腺增生者如果是气郁体质为主，表现为胀痛；如果是血淤体质为主，则表现为固定的刺痛，像针扎一样刺痛。血淤体质引起的偏头痛是刺痛多一些，气郁体质引起的偏头痛是胀痛。

④有月经不调现象，主要表现为月经周期混乱、痛经。一般来说，月经量从初潮就少，一直不好，多数和肾有关系；月经量多、颜色又淡，和脾有关系；周期乱，多数和肝有关系。血淤体质的痛经和气郁体质的痛经有一个共同特点，就是月经多的那一天，症状开始缓解，就不怎么痛了，月经的第一天，经血要出没出的时候，特别痛。

⑤慢性咽喉炎。咽喉经常有异物感，中医叫作梅核气，即咽喉部好像总是有个东西卡在那儿一样，越是紧张、焦虑的时候，越是要清嗓子、吐唾沫。

⑥气郁体质的人还容易得颈项部的甲亢、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性胆囊炎、肝炎等。

4 气郁体质者宜食哪些行气解郁的食物？

气郁的人应多吃一些行气解郁的食物，如佛手、橙子、柑皮、香橼、荞麦、韭菜、大蒜、高粱、豌豆等，以及一些活气的食物，如桃仁、油菜、黑大豆等，醋也可多吃一些，山楂粥、花生粥也颇为相宜。忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品，少食肥甘厚味的食物。

另外，气郁体质的人比较适合橘子、柚子、陈皮、洋葱、丝瓜、包心菜、香菜、萝卜、槟榔、玫瑰花、茉莉花等食物，而龙眼、红枣、葡萄干、蛋黄等可以补肝血。

气郁的人也会上火，在清热的时候一定要小心，不能太凉，尤其是女性。气郁体质的人也可以少量饮酒，但是不能过度。

5 气郁体质者如何有效远离抑郁？

清初医家陈士铎重视七情致病，他认为郁生诸疾，这里的“郁”指抑郁。一般来说，气郁体质很容易产生抑郁情绪，而反过来心情抑郁对身体也是有很大的影响的。心情不好，就是“气滞”，则会引起气行不畅，气不行则血不行，气血不行，则会出现“气滞血淤”、“气血亏虚”等症状，这些症状出现后就会引起身体各脏器功能紊乱，身体的各种疾病也就产生了。抑郁对身心健康不利，要长寿就要远离抑郁，学会快乐。

气郁体质者可以试试以下的方法：

①听一些欢快的、振奋的音乐，使自己身心舒展。

②多去旅游，徜徉于自然山水之间，人就不会钻牛角尖，就不会郁闷，气机自然就舒展。要多交一些性格开朗的朋友，开朗的人一般气机都舒畅，经常和这样的人在一起，自己的情绪也会平稳。

③读书找乐。古人说：“至乐莫如读书。”通过读书来获得快乐，这是古今中外很有效的好方法。读书是一种特殊的心灵交流，是在跟圣人交谈。只要能够细心品尝，就一定能回味无穷。

④助人为乐。只要真诚付出，也会快乐绵绵。

6 气郁体质女性如何顺利度过更年期？

女性性腺卵巢，大约35岁即开始生理性退化，使雌激素的分泌逐渐减少。随后，女性开始进入更年期，并出现更年期综合征，主要表现是妇女因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群，例如易激动、易流泪、焦虑、消沉、抑郁、多疑、失眠、记忆力减退、注意力不集中等，而这些正是气滞、气郁的结果。

更年期到来时，要注意乐观开朗、情绪疏导、动静结合。同时，对更年期的生理与心理异常反应，要及时就医，求得答案，在医生指导下进行调整。否则，郁郁寡欢，疑心重重，可能会削弱机体的抵抗力，影响身心健康。对于处于更年期的人，家人的关怀和理解非常重要。做儿女的，不妨用自己的青春气息感染父母的情绪，帮助缓解其心中的抑郁情绪。

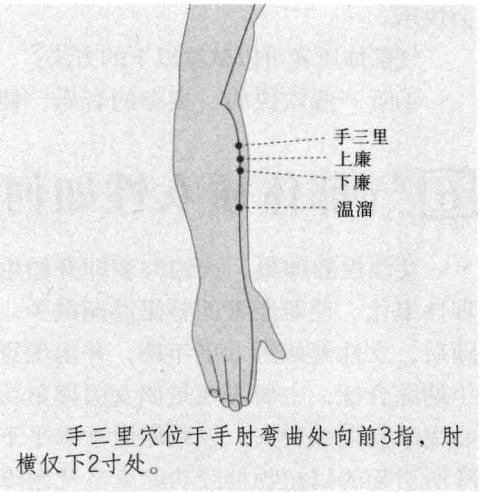
另外，值得注意的是，更年期综合征并不是所有更年期人们所共有的，而仅是在一部分人身上出现。更年期的某些情志、生理与心理的失调是暂时性的、功能性的，因此不要惊恐不安。精神乐观、情绪稳定是顺利度过更年期最重要的心理条件。

7 气郁体质者患阳痿后应如何保健？

生活在现代社会中的人们，每天要面对各种压力。在不安、焦虑中生活，是现代人的特征，而神经衰弱可说是现代病的一种。精神性阳痿就是典型性例子。

精神性阳痿有以下一些特点：夫妇感情冷淡、焦虑、恐惧、紧张，对性生活信心不足，精神委靡、性交干扰及过度疲劳等。患精神性阳痿者，城市人数远比农村中要多，三四十岁的人更易患此病，现在连二十几岁的青年人也有很多患精神性阳痿的。这是因为，在生活中的各种压力之下，造成人们气郁、气滞，于是在进行性生活过程中，血液便无法聚集起来，从而造成阳痿。与此同时，男人在阳痿之后，更易产生失败感，反过来更抑郁，久而久之便形成气郁体质。先是因郁致痿，然后又因痿致郁，对于男人来说，这的确是一个恶性循环。

要除去焦躁，使身体气血畅通无阻，使身体和精神都舒畅。一般来说，指压肩外腧和手三里就可奏效。肩外腧位于背部第一胸椎和第二胸椎突起中间向左右各4指处。指压此处对促进体内血液流畅，缓解肩膀僵硬、耳鸣非常有效。指压要领是保持深吸气状态，用手刀劈。在劈的同时，由口、鼻吐气，如此重复20次。手三里位于手肘弯曲处向前3指。指压此处除对精神镇定有效之外，对消除齿痛、喉肿也很有效。要领同前，重复10次。指压上述两穴时，将手搓热，保健效果更佳。



手三里穴位于手肘弯曲处向前3指，肘横仅下2寸处。

第十一节 特禀体质：常过敏，要调护

Tebing Tizhi Chang Guomin Yao Tiaohu

特禀体质也就是过敏体质，属于一种偏颇的体质类型，过敏后会给病人带来各种不适。这种体质的人养生重在益气固表，养血消风。

1 什么是特禀体质？

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

2 过敏体质常患何种疾病？

现代中医体质学把过敏作为一种独立的体质，也就是特禀体质，足见其对人类健康的影响有多么严重。那么，过敏能让人体有什么样的症状呢？根据每个人不同的调节状况，过敏原内源性和外源性的不同，过敏能够导致不同的病症。

①过敏性鼻炎常年或者季节性发作，一连几十个喷嚏，鼻黏膜分泌物不断、鼻塞，不仅严重影响工作、学习、休息，还有可能发生癌变。

②过敏性哮喘。

③荨麻疹和湿疹，让人无法正常地工作、休息。

④食物性过敏原能让人的肠道长期受过敏原刺激，改变肠道黏膜组织结构，使人体处于长期的免疫负担下，极易导致人体各种慢性疾病的发生。

⑤过敏性紫癜，多见于儿童、妇女。

⑥牛皮癣也是和变态反应关联十分

紧密的疾病。

除此之外，小儿多动症、部分癫痫病人、长期偏头痛、各种慢性肠道疾病、各种慢性口腔疾病都和过敏有着直接的关系！对内源性过敏原，常能够导致人体的自身免疫性疾病，也就是风湿病，包括系统性红斑狼疮、皮肌炎、多发性肌炎、强直性脊椎炎、干燥综合征等疾病。现在常见的变态反应疾病有50多种。

3 什么是过敏体质者的致敏源？

在医学上来讲，可以引起过敏反应的物质就叫致敏源。常见的致敏源主要有食物、化学物质或是环境中的某些成分。

食物：任何食物都可能是诱因，但最常见的是：牛奶、鱼、虾、肉、蛋、豆子和干果，因为这类食物中含有丰富的蛋白质。此外，由于食品加工业的发展，大量食品中含有添加剂、保鲜剂、食物色素、抗氧化剂，这些也是不容忽视的致敏源。

药物：服用了青霉素、阿司匹林、巴比妥、抗抑郁药、疫苗等药物，或食用了被药物污染的肉类，可引起过敏症状。

环境成分：空气中的花粉、柳絮、尘螨或农田中的农药挥发物可被吸入鼻腔，引起强烈的刺激、流涕、咳喘等症状。

皮肤接触物：某些内衣纤维材料、有刺激性的化妆品、各种射线，包括过强的阳光中的紫外线照射。

另外，身体自身组织抗原，比如精神紧张、工作压力、受微生物感染、电离辐射、烧伤等生物、理化因素影响而构成的自身组织抗原，以及由于外伤或感染而释放的自身隐蔽抗原，也可能成为致敏原。

4 过敏体质者如何预防花粉过敏？

每到春暖花开郊外踏青时，有一些人会出现一些不适，如打喷嚏、头痛、流眼泪、胸闷、哮喘等，这是一种过敏体质常见的症状—花粉症，也叫花粉过敏。

如果出现没有原因的干咳、胸闷，继而出现典型的喘鸣，持续时间数分钟到数小时，随后可咳出少许痰液，哮喘迅速缓解，和正常人一样，就很可能是患了花粉性哮喘。花粉性哮喘与吸入外界的某些过敏原（包括各种风媒花粉、尘埃、螨类）有关，特点是发病有明显的季节性，尤以春季多见。如果不加以正确有效地避免和预防，轻者可导致哮喘病的复发，重者可危及生命。对于花粉性哮喘，要引起足够的重视，去医院接受正规治疗。

过敏体质者一定要注意皮肤保护，以减少过敏性皮炎的产生，应尽量减少外出，更不要到树木花草多的公园或野

外；遇干热或大风天气，可关闭门窗，必须开窗时应换纱窗，以阻挡或减少花粉进入；外出要尽量避免风吹日晒，防止紫外线的过度照射，以防破坏皮肤的脂质保护层。产生过敏现象后，千万不要依赖激素类药物治疗，以免形成激素依赖性皮炎，造成更大的痛苦。

春季产生的过敏症状特别严重者应该在医生指导下进行药物治疗，也可自配一些简单易行的抗过敏敷剂，如将剥了皮的香蕉与息斯敏捣烂后混合搅匀，在面部做半小时的面膜，就可达到抗过敏的效果。

5 如何让过敏性鼻炎远离“过敏”？

冬季，当寒气入侵人体时，只要这个人的血气能量足够，他就有力量排除寒气，于是会出现打喷嚏、鼻塞等症状，但这时我们却通常采用药物治疗来将身体这种排寒气的能力压制下去，虽然症状没有了，但是那些寒气还是存在身体里，身体只有等待血气能量更高时，再发起新一波的排除攻势，但是，多数时候患者又用药将之压了下去，就这么周而复始地进行着，很可能反反复复多次所对付的都是同一个寒气。如果这种反复的频率很高，间隔的时间也很短，就成了过敏性鼻炎。

所以，在治疗过敏性鼻炎时，首先要使血气能量快速提升。在血气能量提升至足够驱除寒气的水平时，人体自然会开始进行这项工作。这时候最重要的是不应该再用抗过敏的药或感冒药，单纯地将症状消除，将寒气仍留在身体里，而应该让人体集中能量将寒气排出体外。对于病发时打喷嚏、流鼻涕等不舒服的症状，只有耐心地忍受，让寒气顺利地排出体外，过敏性鼻炎才会得到治愈。

当症状主要发生在户外时，应尽可能限制户外活动，尤其是接触花草或者腐烂的树叶，以及柳絮和法桐上的果毛，外出时可以戴口罩，或者可以居住在过敏源较少的海滨。

6 特禀体质者如何防治哮喘？

一般来说，对于哮喘的防治，要注意以下三点：

一要避免接触过敏源，并要严禁吃刺激性强和过冷过热的食物，如烟、酒、茶、葱、蒜、辣椒以及过甜或过咸的食物。

二是防寒保暖。冬季天气多变、温差大，最容易引起感冒、上呼吸道感染而诱发哮喘。美国科学家不久前进行的一项试验表明，人体在寒冷中自身调节体温的能力有赖于每日从饮食中所摄取的铁的多少。因此，要加强人体抗寒能力，可多吃一些含铁丰富的食物和蔬菜，如瘦肉、鱼、家禽、

豆类、叶类蔬菜。吃肉时最好同时饮用橘汁，以增强人体对铁的吸收。此外，还要注意锻炼，要用冷水洗脸或擦身以增强抗寒力。

三是在哮喘症缓解期，用扶正固本法治疗，有防止复发的作用，一般以补肾纳气、健脾化痰为主，如服用蛤蚧定喘丸等药物。

7 特禀体质者养生应注意什么？

总的来说，特禀体质的人食宜益气固表，起居避免过敏源，加强体育锻炼。

特禀体质会在形体方面表现为畸形，机体不健全，出现残疾。畸形和残疾都会带来严重的心理问题，都会出现个体的性格、甚至是人格发生一些改变。同时我们知道特禀体质的人经常出现过敏，过敏症可以说是一种慢性的、迁延性的疾病，所以反反复复地发生，而在这个过程中，自我的心态会发生很大的变化，如果调整不好，同样会出现一些情绪或者是性格上的改变。

所以特禀体质的人，在精神方面的养生同样显得尤为重要。由于身体出现了缺陷、有畸形或残疾，就很容易出现悲观、消极、孤僻、胆怯的性格，不愿与人交往，甚至有的人从此意志消沉，丧失生活信心，在生活上不能自理，在人格上不能独立，成为一个家庭或者说一个社会的累赘。

在情志调摄上，同样应该培养乐观情绪，做到精神愉悦，努力培养一种坚强的意志，使自己能够独立自主，自力更生。调整好自己的情绪和心态对于有缺陷的人来说是很重要的。要把注意力从消极的方面转到积极有意义的方面来，不要总是对自己说“我真倒霉”、“我总是运气不好”等，而是要常常告诫自己生活中仍有很多美好，学会欣赏事物，与人为善。

关注那些具有积极意义的事物，就可以逐步排遣自怨自艾或怨天尤人的情绪；大凡乐观的人往往是“憨厚”的人，而愁容满面的人，又总是那些不够宽容的人。他们看不惯社会上的一切，希望人世间的一切都能符合自己的模式，这才感到顺心。

如在生活中遭受了打击，面临着痛苦、浮躁、悲观也是无济于事的，不如冷静地承认发生的一切，不被生活中的负担所束缚，放弃不切实际的幻想，并重新设计新的生活，要做到能屈能伸，只要不是原则问题，不必过分固执。

8 特禀体质者要慎服维生素吗？

B族维生素、维生素C和维生素E易成为引发维生素过敏的罪魁祸首。

B族维生素是中国居民普遍缺乏的维生素之一，大概有30%的人都不同程度地缺乏B族维生素。但一些人在补充B族维生素时会出现过敏反应，尤其是那些有过

药物性过敏经历的人，在服用B族维生素2～3天后，面部及全身皮肤出现弥漫性红色斑样丘疹，局部皮肤可出现瘙痒、发红、轻度肿胀，口唇肿胀、灼热，口腔周围出现红斑等情况，就是B族维生素导致过敏的表现。所以，服用B族维生素时，千万不要自己盲目购买和服用复合B族维生素，应要征求医生的意见。

维生素E可以内服，还可以外用，比如，许多女孩子就把它直接涂抹在脸部，或者加入面膜中，对皮肤大有好处。但不是所有人都能“享受”维生素E的美容待遇，而是以皮肤红肿、出现白色的小粉粒等“丑容”行为来回报维生素E。如果你要用维生素E美容，最好先把其涂抹在胳膊上，试一试自己是否有过敏反应，然后再使用到脸上。

维生素C导致过敏。在维生素家族中，维生素C是抗过敏效果最好的。但是有人会出现维生素C过敏的症状，比如皮疹、扰乱正常呼吸等。在使用维生素之前，许多人都不知道自己是过敏体质。当过敏产生之后，立即停用维生素是最好的摆脱过敏的办法。为了避免维生素过敏反应，还是尽量采取从食物中摄取维生素的方式。在服用维生素之前，最好去医院检查一下自己是否属于过敏体质。

9 吃哪些食物可以有效改善过敏？

特禀体质者是一类体质特殊的人群。过敏体质的人，有的即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。有的皮肤容易起荨麻疹，皮肤常因过敏出现紫红色淤点、淤斑，皮肤常一抓就红，并出现抓痕。所以，在饮食方面就应该清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配置合理，多吃一些益气固表的食物。益气固表的药中最好的是人参。还有防风、黄芪。山药、太子参也有益气的作用。

在食物方面可以适当地多吃一些糯米、羊肚、燕麦、红枣、燕窝、还有被称为“水中人参”的泥鳅。少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、白扁豆、牛肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品，及腥膻发物和含致敏物质的食物。

10 燕麦可助人抵御过敏吗？

燕麦也是过敏体质的人，特别适宜的一种食物。据中国医学科学院卫生研究所综合分析，我国裸燕麦含粗蛋白质达15.6%，脂肪8.5%，还有淀粉释放热量以及磷、铁、钙等元素，与其他8种粮食相比，均名列前茅。燕麦中水溶性膳食纤维分别是小麦和玉米的4.7倍和7.7倍。燕麦中的B族维生素、尼克酸、叶酸、泛酸都比较丰富，特别是维生素E，每100克燕麦粉中高达15毫克。此外，

燕麦粉中还含有谷类粮食中均缺少的皂甙。蛋白质的氨基酸组成比较全面，人体必需的8种氨基酸的含量均居首位，尤其是含赖氨酸高达0.68克。

经常食用燕麦可以提高机体的免疫力，这对于防止过敏发生有至关重要的作用。最简单的方法是将燕麦做成燕麦粥，晨起食用。

11 哪些药膳可以改善过敏体质？

特禀体质的人，特别是过敏体质的，最好的药膳莫过于固表粥。用乌梅15克、黄芪20克、当归12克，然后放入砂锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米100克成粥，加冰糖趁热食用，可养血消风，扶正固表。

另外葱白红枣鸡肉粥这个药膳对于过敏体质，有过敏性鼻炎的人特别适用。用粳米100克、红枣10枚（去核）、连骨鸡肉100克分别洗净；姜切片；香菜、葱切末。锅内加水适量，放入鸡肉、姜片大火煮开。然后放入粳米、红枣熬45分钟左右。最后加入葱白、香菜，调味服用。

或者还可以用黄芪灵芝炖瘦肉，用自制的治疗方来改善过敏体质。需要准备的原料有：黄芪60克，灵芝30克，猪瘦肉100克，姜1块。原料准备好了，首先把黄芪和灵芝放在清水里浸泡半个小时，这时把瘦肉洗干净切成小方块，接下来把泡好的黄芪和灵芝放进砂锅，再陆续放入猪瘦肉、整块的生姜，加适量盐，倒入适量的清水，盖上盖，等到水开之后，上火隔水蒸，用大火蒸3个小时。黄芪灵芝炖瘦肉补气固表的作用比较好。黄芪具有补气固表、升阳的作用，再加上灵芝，灵芝这味药性味甘平，具有补气血，安心神，健脾胃的作用，再加上瘦肉，肉本身就有筋有血，可以调养身体，黄芪灵芝瘦肉和在一块，起到一个补益气血调养身体的作用。

小麦山药汤也很适合过敏体质的人。小麦山药汤有补气敛汗的作用，可以改善过敏的症状。用浮小麦30克，山药30克，同煎取汁，加糖调味。

对于过敏性哮喘的人，可以用芦荟油煎鸭蛋。将香油50克烧热，放入切成细片的芦荟30克，炒至微黑色，加入1枚鸭蛋，炒熟后食用，每天1次，服用后偶有轻度腹泻，是正常表现。

对于特禀体质，特别是过敏体质的人来说，上面的这几道药膳都比较适合，属于过敏体质的朋友，可以根据自己的情况选择服用。

第十一章 美容养生

第一节 体质美容，养颜因人而异
第二节 经络美容，养颜妙不可言
第三节 气血美容，『美』出好气色
第四节 脏腑美容，美丽由内而外
第五节 四季美容，美丽无时不在



第一节 体质美容，养颜因人而异

Tizhi Meirong Yangyan Yinren'eryi

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》中有记载表明人一出生，体质就各不相同。就因为这种先天体质条件的不同，人们的外表的区别更加明显，有的人天生瘦弱，有的人肤色暗沉，血气不足……本节从体质分类入手，讲解各种体质女性该注意的美容养颜问题。

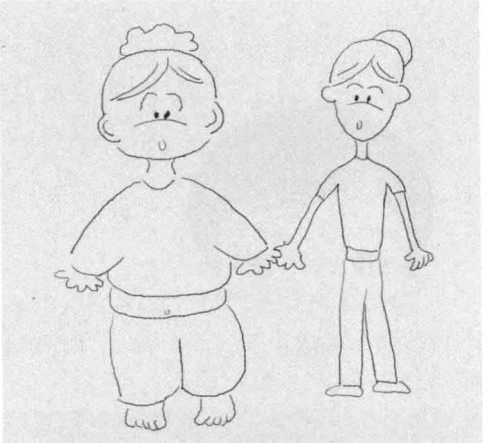
1 美容养生还分体质吗？

现在的女性都很注重外在的保养，但是很多人都有这样的困惑，为什么同样的方法，用在不同人的身上效果就不同呢？有些人吃再多的食物，也不会长胖；有的人嗜辣，却不会长痘……每每遇到这种情况，那些容易发胖、长痘、气色不佳的女性就大叹上天的不公。其实，很多时候，是你没选对适合自己体质的养生美容方法。

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》中说：人之生也，有刚有柔，有强有弱，有短有长，有阴有阳。意思是人的身体有强弱之异，性格有刚柔之别，年龄有长幼之殊，性别有男女之分。这意味着一个人刚一出生，就自然拥有了与众不同的体质。而在《黄帝内经·灵枢·通天篇》又提及：凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。意思是说，不同的人在体型、肤色、性格、饮食偏好等方面都会有所差异。其实，人与人不仅仅外部有差异，内部气血的多少，阴阳的盛衰也是有差异的。

中医学将这种个体的特殊性通称为体质。并依据这种特殊性的外在显现，将体质分为九种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。每个人的体质不一样，美容养生的法子也就大不相同。

不过在根据自己体质美容养生之前，一些大原则一定要遵循：注意养阴补血，重视内外环境的健康洁静，始终保持良好的情绪，善待自己的肝脏，遵循科学饮食。



自出生以来，各人的体质就存在差异。

2 气虚体质女性美容养生需要注意什么？

《黄帝内经·素问·五常政大论》认为气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也，就是说气在生命的过程中有很重要的作用。人气一旦虚，就会出现形神皆疲的状况，自然不想做事，事事偷懒了。

气虚质女性要想变得精神奕奕，那就得补气养气。脾、肺、肾掌管人身上的气，首先，从它们着手为自己食疗补气；其次，是管理好自己的情绪，不能乱发脾气；另外还要经常做一些舒缓的运动，来加强体质。

3 为什么气虚体质的女性要重修身养性？

从中医养生角度来看，气虚质最忌情绪过激。它会打乱体内气的协调运行，造成“九气之乱”，损伤人体的真元，加重气的耗损。因此，气虚质的懒美人要修身养性，调摄七情，做到宠辱不惊，保持体内气的升降有序。气运行正常了，再加上食疗等方法的补益，气虚的问题就解决了。气虚问题解决了，外表才看起来精神，有活力。顾盼神辉可不会在懒洋洋的女性身上出现哦。

气虚质女性应做到：遇事冷静，面对复杂情况要镇定，切忌心急发火。心胸宽广，积极乐观，坦然面对生活中的悲喜。培养一个兴趣爱好，让自己的精神有所寄托。试着按上面的方法去做，就能将自己的情绪管理得很好，从而保证脏腑的安泰，身体的健康。

4 食用蜂蜜对气虚质女性有何好处？

蜂蜜具有补脾气、肺气的作用，还能润肺止咳、解毒通便，适合脾气虚、肺气虚，常常干咳以及便秘的女性。现在的蜂蜜种类五花八门，槐花蜜、枣花蜜、药花蜜数不胜数，气虚的女性可以根据自己的具体情况选择。脾胃不太好的女性可以选择枣花蜜一类具有补气健脾作用的蜂蜜。

5 有哪些锻炼方法适合气虚质女性养生美容？

①腹式呼吸法：呼气时小腹内收，同时收提肛门，即提肛缩肾。吸气时将嘴唇轻轻合拢，将舌头抵在上腭，同时放松会阴部，使腹部自然隆起，纳入外界清新的气。呼吸频率和深度要求：要做到深、细、匀、长。

这种锻炼方式简便易行，随时都可以练习。懒美人们敲键盘时，等红灯时，喝下午茶时，只要你有空静一会儿，都可以练几招。

②吹字法：双脚并拢，身体站直，将双手交叉上举过头，然后弯腰，尽量用双手去触碰地面，继而下蹲，双手环抱住膝盖，心中默念“吹”字。刚开始的时候，可以小声地念出来，熟练之后只需注意吐气的口型就可以了。一般连续做十来次就行了。经常练习吹字功，可以起到固肾气的作用。呼吸频率和深度要求：尽量深、细、匀、长。学会了吐纳的方法，还要找对吐纳的时间和地点，方能取得事半功倍的好效果。练习吐纳的环境很重要。环境安静清洁、空气清新，吐纳效果是最理想的。因此空气清新的公园、树林，是练习吐纳的理想之地。练习吐纳的时间要适宜。早上人少的时候去公园或树林最好。

6 为什么睡懒觉不利于气虚质女性美容养生？

气虚质的女性整体懒洋洋的，总觉得睡不够，动力不足，就老喜欢赖在床上，即使不睡也喜欢躺着，结果呢，是越躺越懒，浑身懒洋洋，更不想动了。产生这样恶性循环的原因在于气虚质女性不会“睡”，不仅没有增加体内的“气”，反而耗损了体内的“气”。中医有“适卧养气，久卧伤气”的说法，学会睡觉，睡个“好”觉，才能帮助体内的气增加。

控制睡眠时间很关键，睡足一定的时间就要强制自己起床，不要老在床上躺着。长时间躺着不动会影响腑之气的通畅，压迫排便中枢，致使肠蠕动减弱，出现排便不规律，甚至导致便秘的发生。长时间卧床还对肺部呼吸不利。吸入的新鲜“气”少了，加重了肺部的负担，也没法养出“气”来。



适卧养气，久卧伤气。

7 阳虚体质女性在美容养生时该注意什么？

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴平阳秘，精神乃治。”这是说只有阴阳平和，身体才会健康，任何的偏颇都会使身体出现不佳的表现。阴气主寒，阳气主热，阳气虚弱，阴气自然变得相对较强，所以阳虚体质的人经常会感到寒冷。

阳虚质最重要的就是温阳散寒。首先，应该根据不同的季节来摄取自然界中的阳气；其次，多吃一些性质温热的食物，少吃寒凉的食物；当然还是要注意保暖，以防阳气散失，同时注意要坚持以运动来带动阳气的生发。

8 阳虚体质的女性外表有什么特征？

这类人看上去白胖胖的，但是白得没有光泽神采，嘴唇颜色也偏淡。有些人眼睛周围还会有黑眼圈。因为眼圈和口唇是反映脾脏情况的区域，黑眼圈和口唇颜色暗淡的人，通常都有一定程度的肾阳虚或者脾阳虚或者二者兼有。因为脾阳虚很容易影响到肾，从而导致肾阳虚的发生。

9 适宜阳虚质女性食用的食物有哪些？

鸡肉的肉质细嫩，味淡，适合制作很多简单而美味的料理，热炒、凉拌、煲汤均可。且鸡肉的蛋白质含量很高，脂肪含量却很低，又容易吸收，是相当理想的美容食材。将鸡煲成汤是最好的，营养丰富，味道鲜美，而且易于吸收消化，很适合消化功能不好的人服用。

韭菜有壮阳草、赶阳草、长生草、起阳草的别名，其补阳的作用由此可见一斑。辛香的韭菜除了温肾补阳外还有疏肝健脾、行气理血、增进食欲、增强消化功能的功效。另外，由于韭菜含有丰富的纤维，有增加胃肠蠕动的作用，所以能改善便秘，预防肠癌。

核桃与扁桃、榛子、腰果并称为“世界四大干果”。它温肾补肺，能兼顾肺、肾两个脏腑，对阳虚有咳嗽症状的人很适合。其油脂还有润肠通便的作用，也适合阳虚兼有便秘的人。

荔枝因为杨贵妃的嫣然一笑，成了很有名气的一种温补果品。事实上，吃荔枝真的能让你像杨贵妃那样肤若凝脂。其丰富的维生素能使皮肤的血液微循环得到改善，防止色素的沉着，营养皮肤，使皮肤细腻光滑。荔枝的糖分很高，糖尿病人要谨慎食用。荔枝性温，一次不可多吃。若要日啖三百颗，就得做好上火流鼻血的准备。荔枝尤其适合阳虚又兼气血不足的人食用。

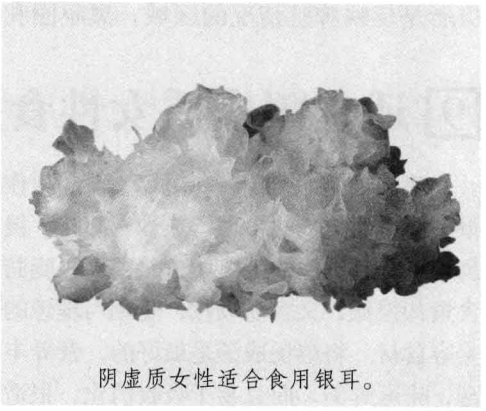
10 阴虚质女性该注意什么？

阴虚质人外表很瘦，可以放开肚子吃却没有长胖的顾虑，但这从养生方面来看不是好事儿。阴虚质人吃不胖是身体中虚火旺盛在大量消耗身体的热能造成的。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也”，这是说具有滋润人体的阴气深藏在人体的内部，对阳气具有镇守的作用。一旦阴气虚弱，阳气失去牵制就会肆意耗损热能，使身体得不到正常的能量供给。这类人要想得到健美的身材，不再心浮气躁，那就得滋阴清热。肝肾是藏精血的地方，对它们的保养自然能起到很好的滋养效果；多喝水，远离燥热的食物，是养阴的生活重点；当然别忘了改改坏脾气，给自己的心情降个温。

11 阴虚质女性适合食用哪些食物来美容养生?

①银耳。银耳的功效很多：强精、补肾、补气血、润肠、和胃、强心、生津、补脑……不过最主要的功效是滋阴润肺、养胃生津，所以银耳尤其适宜肺阴虚和胃阴虚的女性食用。银耳富含粗纤维，还是一种理想的减肥食品，和丰胸的木瓜搭配炖食，可谓“美体黄金搭配”。

②百合。百合具有养阴润肺、清心安神、养阴清胃的作用，尤其适合胃阴虚、新阴虚、肺阴虚的女性。新鲜百合的黏液对皮肤细胞的新陈代谢很有益处，常食百合，有驻颜养颜的作用。油性皮肤的女性尤其适合食用百合。但是虚寒体质的女性少食。



阴虚质女性适合食用银耳。

12 湿热质女性外在有什么特征?

湿热质女性通常给人不清洁的感觉。面色发黄、发暗、油腻。牙齿比较黄，牙龈比较红，口唇也比较红。皮肤容易生以脓包为主的痤疮，红肿疼痛较为明显。经常口干、口苦、口臭，汗味大、体味大。

13 湿热质女性适合吃什么东西养颜?

以下食物较为适宜湿热体质：绿豆、苦瓜、冬瓜、丝瓜、菜瓜、芹菜、荠菜、芥蓝、竹笋、紫菜、海带、四季豆、赤小豆、薏仁、西瓜、梨子、马蹄、绿茶、花茶、兔肉、鸭肉、田螺等。不宜食用麦冬、熟地、银耳、燕窝、雪蛤、阿胶、蜂蜜、麦芽搪等滋补药食。

14 湿热质女性在生活上该注意什么?

不熬夜、保证睡眠时间和质量，对于减轻和改善湿热体质非常重要。经常熬夜则舌苔黄厚，乃湿热之象;睡个好觉则厚苔退去，为湿热已祛，这说明良好的睡眠有祛湿清热的作用。睡好觉神清气爽，皮肤光洁，所以说“女人的美丽是睡出来的”。湿热体质常见性情急躁易怒、紧张焦虑压抑，因此应该注意静

养心神，因为静能生水清热，静有助于肝胆舒畅。如何静养心神？一是经常练习深呼吸，将气息深吸至小腹部；二是多听流畅悠扬舒缓有镇静作用的音乐；三是练习瑜伽、气功、太极拳、舒展优雅的舞蹈。

15 血淤质女性的外在有什么特征？

皮肤干燥。血瘀不畅，瘀塞发暗发青、疼痛、干燥、瘙痒、出现肿物包块。易生斑、面色晦暗。口唇发暗，眼睛有红血丝。易脱发。常见难以透脓的暗紫小丘疹或结节为主的痤疮，暗疮印（色素沉着）很难消散。舌头上有长期不消的瘀点。严重的人舌根部小静脉怒张。表情抑郁、呆板。

16 血淤质女性适合吃什么东西养颜？

此类人可以吃一些活血养阴、理气解郁的食物，如黑豆、黄豆、山楂、香菇等；若处于天气寒冷的时期或地区，还可吃些温性或热性食物，如羊肉、鸡肉，荔枝肉（干）、黑芝麻、腰果、韭菜、洋葱等。其中当归鸡汤是血瘀质的进补佳品，做法也很简单，煮鸡汤时放点当归（15克），益气养血，温中补脾、补肾益精。另外，适当增加些苦味食物，如芹菜、桔梗、枸杞、杏仁等,以养心助肺。

在冬季不明显的地区内，一定要多煲汤喝，以维持体内阴阳气血的平衡。可用牛肉、鸡肉、豆类、青菜、莲藕、红枣（去核）、山药、百合等平补。

17 痰湿体质的女性外在有哪些特征？

痰湿体质的女性油脂分泌旺盛，一张脸像油田，总是油光满面；容易出汗，让人觉得黏腻；体型肥胖，喜好食用甜食和油炸食品；总觉得浑身困重，像在身上裹了厚衣服一样难以行动，这也是为什么她们不愿意走动的原因。

18 痰湿质女性该怎样美容养生？

从中医角度来看，痰饮属于阳虚阴盛，其本质是虚，导致邪气有机可乘。“医圣”张仲景说过“病痰饮者，当以温药和之”，意思是痰饮滞留体内的病人，应该服用温补的药来与之对抗。温药助阳，阳气足了，自然能赶跑痰湿邪气，那么身体就可逐渐恢复健康，身形也会苗条起来。

19 气郁质女性美容养生的重点是什么?

气郁质的女性大多形体消瘦，弱不禁风，很不健康；脸色灰暗或萎黄，看起来很糟糕，很憔悴；易怒或郁郁寡欢的性格让周围的人不敢轻易接近；大多具有月经不调、痛经的毛病。

气郁质女性外在给人一种阴暗低沉的感觉，没有生气，脸色蜡黄更是女性美容养颜的大忌。所以气郁质女性要使体内的气运行通畅，重点要养肝。肝的疏泄是保证体内气机升降出入的一个重要因素，将肝补好了，气通顺了，血液也就运行正常，脸色就会好很多。

20 气郁质女性适合喝玫瑰花茶吗?

玫瑰花具有利气、行血的作用，玫瑰花及全株玫瑰都有收敛性，可用于月经过多等。玫瑰花还具有理气解郁、活血散淤的作用。《食物本草》中说它“主利肺脾、益肝胆，食之芳香甘美、令人神爽”。长期饮用玫瑰花茶，还可以起到消除色素沉着的作用，美容效果非常好。所以对气郁质女性来说，玫瑰花茶是十分理想的饮品。

玫瑰花茶在饭后饮用效果最好。长期便秘者不宜过多饮用。

21 特禀体质的女性有什么特征?

特禀质女性一般是先天禀赋异常者，对外界环境适应能力差，大多属于过敏体质者，在过敏季节内的适应性尤其差，还容易引发痼疾。

此种体质在美容保养方面最不利的就是皮肤十分脆弱，难以维持在一个健康的范围内。稍不注意，身上就会出现风疹、湿疹、红斑等现象，有时轻轻一抓，皮肤表面就出现了非常明显的痕迹，很影响美观。有时外界温度变化突然加大，或是心情紧张，身体上也会出现红斑，令人头痛。

22 食用灵芝可改善过敏现象吗?

在中医中，灵芝一直是滋补身体、固本扶正的珍贵中草药。在抗过敏方面，灵芝能抑制免疫水平，保持机体自身的稳定，抑制人体因抗原侵袭导致的免疫功能亢进。

当产生过敏反应时，食用灵芝可以阻断过敏反应介质的释放，防止过敏反应的发生。

第二节 经络美容，养颜妙不可言

Jingluo Meirong Yangyan Miaobukeyan

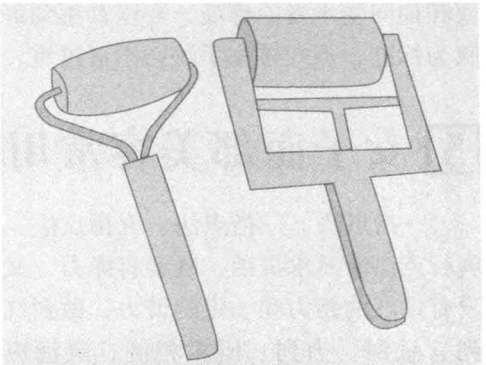
经络是我国古代中医中最神奇的发明，它无时无刻不影响着人体的健康。经络美容是通过人体阴经中的肾经、肝经，阳经中的胃经、大肠经、小肠经、膀胱经等静脉的刺激，来达到美容的目的。

1 善用经络能美容养生吗？

经络美容是近几年来新兴的一种美容方式，它是以中医经络理论为依据，通过针灸、按摩等手段，达到美容目的的方法。由于它不用吃药打针，没有副作用，简单有效，因此没多久就得到了快速的发展。经络美容，一般都是通过刺激穴位，达到治疗作用的。那么经络为什么能美容或者说治疗一些疾病呢？简单来说，经络就像水管一样，要维持正常的功能必须具备两个条件，第一是经络要顺畅，第二就是经络里面的气血要充足。只要保持以上两个条件才能让人身体舒服。针灸，点穴，刮痧、按摩、拔罐等治疗方法其实都是一样的原理，都是疏通经络，保持经络顺畅，同时补养气血，达到防病治病的目的。只是手段不同，侧重点不同而已。现代人由于紧张、压力、心情抑郁而暗耗心阴，而经络养生的内在本质就是调养身心以达到心理健康。

2 点穴按摩如何应用到美容保健？

点穴按摩自我保健与美容的历史悠久。远在4600多年前，黄帝时代的俞跗在总结先贤经验的基础上，汇总成“古代按摩八法”（贯通性、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩击法）。“古代按摩八法”，有一定的保健美容作用。我国古代经典医学著作《黄帝内经》就对保健美容的理论核心——精、气、神作了精辟的阐述，为自我保健、按摩美容技术的应用



古代按摩推拿工具

奠定了理论基础。我国隋代著名医学家巢元方在其公元七世纪初编著的《诸病源候论》中即有面部按摩美容的记载。“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时光，寒热头痛，百病皆愈。”直至今日，这种健身方法，还为人们所采用，并收到了良好的美容效果。尤其是隋唐时代上至王室，下至庶民，崇尚按摩保健，官方首次开设了按摩科，并进行按摩教学活动。到了明清时期，推拿按摩日益兴盛，如《慈婴神述按摩》等皆载有按摩保健的内容。保健与美容虽经过漫长曲折的发展之路，仍蕴含着巨大的生命力，并从东方华夏走向世界。

3 面部按摩有哪些美容效果？

面部按摩是用手指和手掌刺激面部穴位，通过经络的作用，以达到疏通经络、调和阴阳、益气养血、活血化淤、温经散寒的作用。从现代医学的理论来讲，面部按摩可以改善和加强面部的血液循环，促进新陈代谢，改善面部皮肤的营养，从而延缓皮肤衰老，防止皱纹产生，使苍白、松弛、干燥的皮肤变得红润、细腻而有光泽，又富有弹性。不管使用多么昂贵的美容化妆品，或者多么高超的美容技巧，也只能创造出一种不真实的外在美。而面部按摩是通过自身保健按摩美容技术的旺盛气血、发达肌肉、泽润皮肤、减少皱纹等“质”的变化，使面部神采焕发、光彩照人，让人看到有一种由内而外的健康美。

4 面部按摩有哪些注意事项？

因为面部皮肤较细嫩，操作时应施以轻柔手法，以防造成损伤。同时施术者注意力要集中，轻重适度，并及时观察和询问受术者的感受，要以其感到舒服为标准，点穴按摩手法切不可过重，以免损伤皮肤。同时应注意询问受术者有无病史，如血小板减少、血友病人等均不宜点穴和按摩。面部局部有感染，尤其是迎香穴处于危险三角区有感染者，禁止进行点穴按摩等手法。

5 女子面部美容常用手法有哪些？

一指点法、三指点法、五指点法。施行点法时要求灵活，既要有弹力，又要有足够的指力和一定的臂力，做到气到、意到、力到、刚柔相济，灵活应用。就其力度而言，点法可分为轻点、中点、重点三种。

①轻点：以腕关节为活动中心，用腕部的力量，肘、肩关节配合，协调一致。力轻而富有弹性，是一种用力柔和而弱的微刺激方法。此法以补为主，宜

于小儿、妇女、老年体虚之人。

②中点：以肘关节为活动中心，主要用前臂的力量，腕关节固定或半固定，肩关节予以协调配合，其力介于轻、重之间，是一种中等力量刺激手法。乃补泻两种之法。

③重点：以肩关节为活动中心，主要用上臂的力量，腕关节固定，肘关节予以协调配合，是一种强刺激手法。主要用于青壮年、体格强壮的软组织丰厚部位。实乃泻法，宜于邪实之人。

以上点穴力度对于全身点穴位来讲均是适宜的，但女子面部皮肤娇嫩，用其美容，只能采用轻点，慎用重点之法。

就手指不同而言，点法可分为单指点法、中指点法、剑指点法、拳立点法、梅花指点法。

点法施术要点：施术要领为指端与受术者肌肤夹角应大于60°。点击速度一般每秒2~3次或4~6次，并可分为一虚二实、二虚二实、三虚三实或五虚二实的不同节律加以运用。所谓“虚”，就是指用力要轻，速度要慢；所谓“实”，即用力重，速度快。施术应快、慢有节奏，轻、重要合度，刚柔相济。同时要注意：意、力、气三者相随，手法灵活而流畅。

6 女子头面部美容健身常用穴位有哪些？

①百会：位于头正中线与两耳尖连线的交点处宜用于月经前后诸证、更年期综合征、崩漏、子宫脱垂等。

②上星：前发际正中直上1寸。宜用于更年期综合征，月经前后诸证。

③神庭：位于发际正中直上半寸。宜用于更年期综合征。

④头维：位于额角发际之上1.5寸。宜用于更年期综合征诸证。

⑤颊车：位于下颌角前上方1寸凹陷中，当咬紧牙关时咬肌凸起处。宜用于面部美容。

⑥地仓：位于口角旁开0.4寸。宜用于面部美容。

⑦承泣：位于眼正视，瞳孔直下，眶下缘与眼球之间。常用于面部美容。

⑧睛明：位于目内眦旁0.1寸。常用于面部美容。

⑨攒竹：位于眉于凹陷中。常用于面部美容。

⑩丝竹空：位于眉梢处凹陷中。宜用于面部美容。

⑪瞳子髎：位于目外眦旁0.5寸。主要用于面部美容。

⑫承浆：位于下颏唇沟的中点。宜用于唇面部的美容。

⑬廉泉：位于前正中线颏颈交界处正当舌骨体上缘的中点。主要用于颈部减肥。

⑭听宫：位于耳屏前，张口凹陷处。用于面部美容、聪耳治聋。

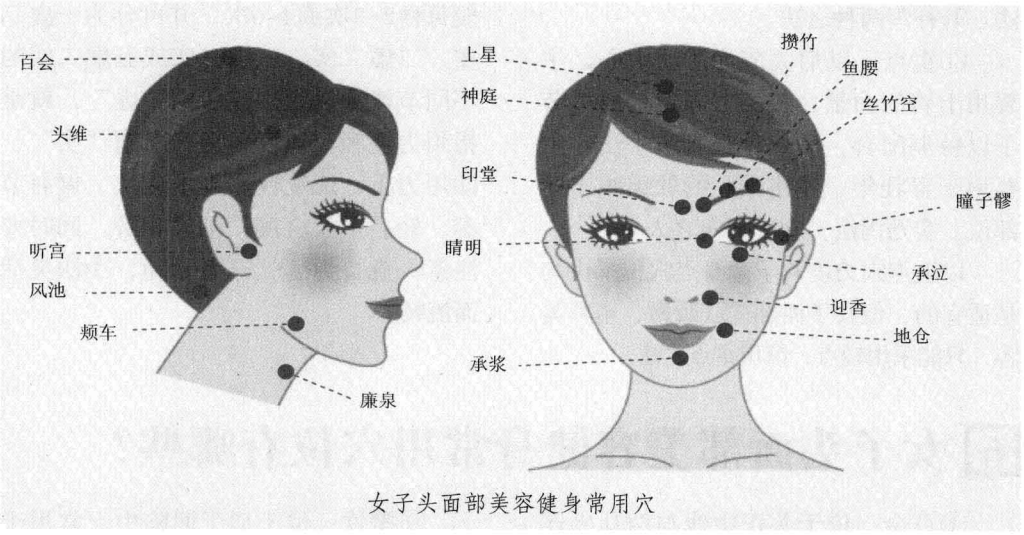
⑮印堂：位于两眉正中点。宜用于月经前后诸证、更年期综合征等。

⑯太阳：位于眉梢与眼外角连线中点向后约1寸的凹陷处，也就是俗称“太阳穴”处。主治更年期综合征、月经前

后诸证等。

⑰风池：位于头项部，枕骨下方，胸锁乳突肌（即头扭向侧面时，在对侧颈部可以触及的肌肉）外侧的凹陷中。宜用于更年期综合征、月经前后诸证等。

⑱迎香：位于鼻翼旁开0.5寸，鼻唇沟中。主要用于面部美容。



女子头面部美容健身常用穴

7 如何利用经络腧穴按摩提眉？

①按太阳穴：以双手拇指或食指指端罗纹面分别置于双侧太阳穴处，按下时吸气，呼气时还原。重复操作10~15次。

用中指指端罗纹面轻摩双侧太阳穴，顺、逆时针方向各摩10~15次。以局部有微热感为度。

用双手中指指端轻松有节奏地叩击太阳穴，重复操作20~25次。

以双手拇指指腹紧贴太阳穴，分沿头两侧推抹至脑后发际，重复操作20次。

②按瞳子髎穴以双手食指指端罗纹面分别置于双侧瞳子髎穴，按下时吸气，呼气时还原。重复操作10~15次。

按瞳子髎穴：以①中摩双侧太阳穴的方法和顺序操作。

叩击瞳子髎穴：以①中叩击太阳穴的方法操作。

以双手拇指指腹紧贴瞳子髎穴，由轻渐重，由重转轻有节奏地分向外侧推至发际。重复操作20~25次。

③按承泣穴：以①中按瞳子髎穴的方法和顺序操作。

以双手中指指端罗纹面分别置于承泣穴处，以顺、逆时针方向同时向内按摩，各10~15次。按时要感应深透，摩时宜轻软柔和，且用力协调均匀。

叩击承泣穴：以①中叩击太阳穴的方法操作。

8 如何利用面部按摩法增强面部血液运行？

①按下关穴：以双手食指指端罗纹面分别置于下关穴处，按下时吸气，呼气时还原。重复操作10~15次。

以双手食指指端罗纹面轻摩双侧下关穴，顺、逆时针方向各摩10~15次。

以双手中指指端轻松有节奏地同时叩击下关穴，重复操作20~25次。

②推擦面颊：两手四指并拢，然后两手掌互擦至热，随之把两手掌放于面颊部，反复向上下推擦。整个面颊从鼻旁到耳前都应推擦到，务使面部发热、舒适。重复操作20~25次。

分推面颊：两手四指并拢（除拇指外），两手掌互擦互热，随即把两手掌放于面颊部，分向两侧推抹至耳前。重复操作20~25次。以面颊部发热舒适为度。

推抹前额：两手四指并拢平行放于前额部，分向两侧推抹至耳前发际。重复操作20次。然后两手掌两中指端相对放于前额部，同时分沿头两侧推抹至脑后发际。重复操作20次。

经常操作以上步骤还能使面部滋润、丰满，能延缓面部皮肤衰老，防止皱纹产生。



利用面部按摩法增强面部血液运行。

9 如何利用面部按摩美唇、乌发？

①按人中穴：以一手食指指端罗纹面置于人中穴处，按下时吸气，呼气时还原。重复操作20次。

以食指或中指指端罗纹面轻摩人中穴，顺、逆时针方向各摩10~15次。

以食指或指指端有节奏地叩击人中穴，重复操作20~25次。

以一手食指的桡侧面平行紧贴人中穴，作直线往返擦动。重复操作30次。

②按承浆穴：以①中按人中穴的方法操作。

以食指指端罗纹面轻摩承浆穴，做顺时和逆时针环形有节律的摩动。重复操作各10~15次。

以中指指端有节奏地叩击承浆穴，重复操作各20~25次。

以右手食指的桡侧面平行紧贴承浆穴，作直线往返擦动。重复操作30次。

以两手中指指腹紧贴颏唇沟两旁（即承浆穴两旁），同时分别向两口角推至地仓穴。重复操作20次。

③按地仓穴：以①中按人中穴的方法操作。

叩击地仓：按①中叩击人中穴的方

法操作。

以双手食指指腹紧贴地仓穴，由轻渐重，由重转轻有节奏地分向两侧推抹至颊车穴（在下颌角前上方，用力咬牙时，咬肌隆起处）。重复操作20~25次。

以两食指桡侧面紧贴地仓穴，作平行竖擦，往返重复操作20~25次。

10 搓耳也有助于美容养生吗？

《黄帝内经》中说，“肾开窍于耳。”很多养生学家也认为“五脏六腑，十二经脉有络于耳”。所以，平时坚持搓耳、捏耳，就可强健身体。

搓耳：双手掌轻握双耳郭，先从前向后搓49次，再从后向前搓49次，使耳郭皮肤略有潮红，局部稍有烘热感为度，每日早、晚各1次。搓耳后顿有神志清爽、容光焕发的效果。若患某些慢性疾病，在搓耳之后，还应搓相应区域，如高血压患者，用拇指搓耳轮后沟，向下搓用力稍重，向上搓用力要轻；低血压者，用力的程度恰好相反而搓之。

捏耳：人之双耳在外的形貌，颇似倒卧在母体腹中的胎儿。因而，恰当地握动双耳垂，则能收到抗衰美容的效果，其重点是运用拇指、食指轻巧而有节奏地捏压耳垂的正中区域，每日2～3次，每次1分钟。持之以恒地做下去，既美容，又能增添双目的神采。

11 颜面部除皱纹常采用哪些手法？

①食指点按神庭、印堂、头维、百会各半分钟，每秒钟垂直加压一次。

②双手中间三指并拢，两手相并，平置于前额，用一手轻压固定皮肤，另一手由内向外做三指推1分钟，之后换手再如此做1分钟。

③双手中指与无名指并拢，两手相并置于前额正中印堂处，两手同时沿眉弓向外推抹至太阳穴，再把手指放回原来的位置，沿下眼眶向外推抹至太阳穴，又回原始位置重新开始，做2分钟左右。

④以一手四指（拇指除外）并拢，手指微曲使指尖平齐，置于一侧眉弓，稍微加压以固定皮肤，另一手中三指并拢，置于同侧前额眉弓上缘，从下往上做三指推1分钟。然后换手置于另一侧眉弓，同样按摩1分钟。

12 为何说内关穴是女人的养颜穴？

女人最怕的就是衰老，不管怎样的花容月貌，一旦到了美人迟暮总是有那么几分苍凉与悲切。

一般情况下，女人到了40岁，衰老就开始降临了，经常会出现心慌、气短、出虚汗等症状，现代医学统称为

“更年期症状”，目前并没有什么特效药或者很好的治疗方法。按照《黄帝内经》中的说法：“女子五七阳明脉衰，面始焦黄，发枯委，六七三阳脉衰干上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，形坏而无子耳。”女人的衰老在五七三十五岁就开始了，首先是阳明脉衰，然后慢慢导致三条阳经气血逐渐衰退。头为诸阳之会，气血不能上达于面部，皱纹和斑点就产生了。所以，从养生和美容的角度讲，人的美实际上与气血息息相关。心主神，其华在面。心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上。所以，女人养颜首先要养心。

内关穴最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，是心包经上的穴位，它通于任脉，会于阴维，是八脉交会穴之一。内关穴的真正妙用，在于能打开人体内在机关，有补益气血、安神养颜之功。所以内关穴对女性养生养颜的作用不言而喻。

13 颜面部除斑常采用哪些手法？

①以中指点按地仓、迎香、承泣、睛明、攒竹、丝竹空、太阳、听宫各半分钟，每秒钟加压一次。

②双手的中指与无名指相并，置于眼内侧，从内向外沿上眼睑轻推至太阳穴，再从眼内侧向外沿下眼睑轻推至太阳穴。复从眼内侧开始反复15次。

③双手中间三指相并，置于鼻梁、鼻翼两侧自内向外推至两侧耳前，又从鼻冀两侧开始反复15次。

④双手中间三指略分开，先以右手食指置于承浆穴，其余二指弧形托住下颏，向外侧沿下颏轻推至耳下，左手同法进行。双手交替反复15次。

⑤双手中指与无名指并拢，相并置于下颏处，自下而上依次沿两侧口角、鼻翼两侧、眼部向上、向外转圈按揉至前额，再向两侧经口角、面颊推揉至太阳穴，由耳前下滑回至下颏，如此反复15次。



颜面部除斑手法图

14 如何利用内关穴养颜美容？

内关穴的位置在手臂内侧，腕横纹上两寸，取穴时手握虚拳向上平放，另一手食指、中指、无名指三指以腕横纹为准并齐，食指点按的地方就是内

关穴。点揉这个穴位随时随地都可以进行，以略感酸胀为宜。

点揉内关穴的功效主要在于疏通心结。我们都知道，越是心情郁闷、烦躁，总是发脾气的人衰老的迹象越严重，特别是女性到了更年期的时候，情绪比较激烈。而我们也不可能随时可以控制自己的情绪，一旦觉得心情不好就应该想办法缓解。内关穴就是宣泄情绪的关口，调心养心、气血充盈就是养颜之大道，任何名贵的化妆品都比不上。

内关穴自古是中医用来治疗心脏疾病的必用穴。按压内关穴的方法是，以一手拇指指腹紧按另一前臂内侧的内关穴位，先向下按，再做按揉，两手交替进行。对心动过速者，手法由轻渐重，同时可配合震颤及轻揉；对心动过缓者，用强刺激手法。平时可按住穴位，左右旋转各10次，然后紧压1分钟。按压内关穴对减轻胸闷、心前区不适和调整心律有帮助，抹胸和拍心对于消除胸闷、胸痛也有一定效果。

15 为什么说想美白就找四白穴？

四白穴位于眼球正中央下2厘米处。当你向前平视的时候，沿着瞳孔所在直线向下找，在眼眶下缘稍下方能感觉到一个凹陷，这就是四白穴。

四白穴有“美白穴”、“养颜穴”之称，很多人不太相信，养颜美白靠这么一个小小的穴位就能实现吗？你不妨每天坚持用手指按压它，然后轻轻揉3分钟左右，一段时间以后，观察一下睑上的皮肤是不是变得细腻，而且比以前白了？四白穴也可用来治疗色斑，如果再加上指压“人迎”(人迎位于前喉外侧3厘米处，在这里能摸到动脉的搏动)，一面吐气一面指压6秒钟，重复30次。天天如此，经过一段时间后，脸部的小皱纹就会消失，皮肤变得更有光泽。这就是经络通畅的神力。

另外，因为四白穴在眼的周围，坚持每天点揉能很好地预防眼花、眼睛发酸发胀、青光眼、近视等眼病，还可以驱除眼部的皱纹。

按摩四白穴时，为增强效果，首先要将双手搓热，然后一边吐气一边用搓热的手掌在眼皮上轻抚，上下左右各6次，再将眼球向左右各转6次。此外，还可以通过全睑按摩驱除眼角皱纹。四白穴和睛明、丝竹空、鱼腰这些穴一起用效果会更好。

16 如何梳头能防止脱发？

头发枯燥无华、少年白发或脱发，都是让人烦恼的问题。祖国医学认为发为肾所司，“其华在发”。“发为血之余。”头发出现不正常的变化与肾精、肝血的盈亏有关。现代医学则多认为与营养、遗传、心理状态及脏腑功能（内分泌）等因素有关。

头刷梳发法：选用上等钢齿头刷，

每天早晨、中午和晚上各梳发15~20遍。其操作顺序为：先从前发际沿头部正中线梳至后发际；再从前发际沿头两侧梳至后发际。操作时要轻重得宜，以发根部及头皮感温热舒适为度。

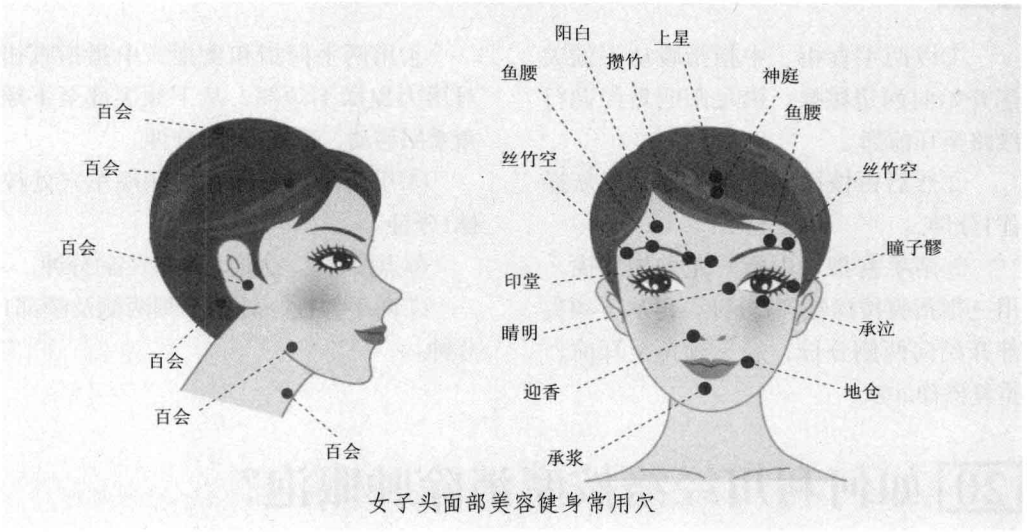
17 按摩哪些穴位能秀发、生发？

首先以一手食指或中指指端罗纹面依照顺序按压神庭、百会、脑户15下，按下时吸气，呼气时还原；再以顺、逆时针方向各轻摩上穴15次。

以双手食指或中指指端罗纹面按上法依次按压轻摩头维、玉枕、角孙、翳风穴。

以两手十指指甲尖端从前发际正中开始，分沿两侧抓搔至后发际，重复操作15~20遍。以发根部感到温热舒适为宜。

以上三法依顺序每日早、晚各做一遍，有强健头皮、止脱生发的作用。



女子头面部美容健身常用穴

18 如何使用口腔保健法来洁牙固齿？

①齿按摩法：用一手张开的虎口按压在上唇上，做上下移动10次，然后移至下唇，如法操作10次。再用大拇指与食指的指面，贴附在牙齿上，作前后方向的横向摩动按揉，再作竖向摩动。本法通过局部按摩刺激，能促进牙齿周围组织的血液循环，增加牙齿的营养供给，保持其正常的功能活动，而防松动、脱落。并且，牙面按摩，尚有祛污除垢，洁白牙齿的作用。

②叩玉关：闭口，上、下牙齿有节律的叩击，先叩击臼齿36下，次叩击门

齿36下，再磨动牙齿叩全齿36下。机理：中医认为，齿为骨之余，肾主骨，叩齿可激发肾气，壮骨固齿，孙思邈言："叩齿百遍，口齿即牢密。"叩齿可兴奋牙神经和牙髓细胞，有坚固牙根和牙周组织的作用。

③搅海法：先将舌尖抵于上唇内、门齿外，舌头顺着牙床向左搅转7～10圈；再向右搅转7~10圈。然后吸腮10～20次，促进唾液分泌，再将唾液于口中漱十余次后，分次咽下。

④鼓漱法：又称漱津。闭口咬牙，口中如含物，用两腮及舌做漱口动作，漱30多次。漱口时，口中多生津液。等唾液满口时，再分3次慢慢咽下。机理：搅海法与漱津均为古代保健养身良法。两法有促进血液循环，旺盛牙周代谢，清扫软性污物的作用。所生之唾液，对口腔有自洁、抗菌、解毒作用，能够杀灭或减少口腔细菌，解除口臭，预防龋齿（虫牙）。

19 如何利用经络按摩去双下颏？

①以两手食指、中指指腹从下颏尖部开始向两边按揉，沿足阳明胃经循行线路至耳前部。

②然后再按揉回下颏尖部，反复操作1分钟。

③两手食指、中指、无名指并拢，用三指指腹按揉颏部1分钟，再从下颏尖部开始向两侧分抹，经下颏角至耳前，重复操作20次。

④用两手拇指和食指、中指指腹相对用力捏揉下颏部，从下颏尖部至下颏角来回移动，反复操作1分钟。

⑤用两手大鱼际在两侧颊车穴处按揉1分钟。

⑥点按廉泉、大迎、颊车穴各1分钟。

⑦两手并拢，轻拍下颏两侧及颏部1分钟。

20 如何利用经络按摩消除肿眼泡？

①双手中指指腹贴附在目内眦处，向目外眦分抹上眼睑，再用双手拇指指腹由内向外分推上眼眶，反复操作2分钟。

②用双手拇指、食指指腹捏住眉头，边捏边沿眉棱骨向眉梢移动，再用拇指指腹由眉头向眉尾分推眉毛，各反复操作1分钟。

③用双手中指指尖按在睛明穴上，向鼻根方向挤压半分钟，再用双手中指指腹按揉攒竹、鱼腰、阳白、丝竹空、四白穴各半分钟。

④用双手拇指指腹按揉双侧太阳穴1分钟。

⑤两手掌心置于两侧耳后，用双手中指指腹按揉风池穴1分钟。

21 如何利用经络按摩改善胖脸？

①两手掌分别贴于两侧面部，上下轻擦面部，反复操作20次，以面部有热感为宜。

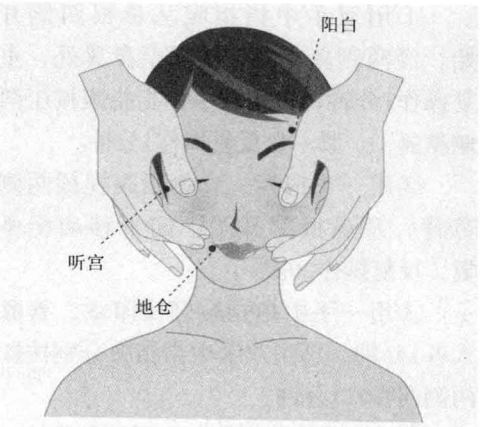
②双手食指、中指和无名指并拢，用三指指面在两侧颧部做环形推摩1分钟。

③双手中指指腹从两侧地仓穴分抹至颊车穴，反复操作1分钟。

④双手并拢（大拇指除外），用双手四指指面在面颊部拍打1分钟。

⑤双手中指指腹按揉阳白、听宫、颧髎、地仓、太阳穴各半分钟。

⑥双手食指、中指、无名指及小指并拢，用四指掌面轻轻拍打前额、颧部、面颊及下颏1分钟。



改善胖脸穴位图

22 如何利用经络按摩快速缓解鱼尾纹？

①两手掌放在面部两侧，上下轻擦面部，反复操作1分钟，以面部有热感为宜。

②用双手拇指指腹由两眼目外眦处经瞳子髎穴分推至耳郭根前的耳和髎穴，反复操作1分钟。

③用双手拇指指腹按揉瞳子髎、丝竹空、角孙、太阳穴各1分钟。

④以双手中指指腹在面部两侧的阿是穴（鱼尾纹处）按揉1分钟。

⑤双手五指并拢，用四指掌面轻轻拍打颧部、面颊、额头和颞部1分钟。

23 如何利用经络按摩消除鼻唇沟纹？

①先用一手拇、食指指腹捏揉两侧鼻背，从鼻根部开始，向下移动至鼻翼，反复操作1分钟。再用双手拇指指腹经两侧鼻背向下推抹至鼻翼，反复操作1分钟。

②用双手拇指指腹自鼻根向下经鼻唇沟向两侧面颊推抹，反复操作20次。

③用双手拇指指腹从人中穴向两边推抹至嘴角处，再用双手中指指腹从两侧地仓穴分抹至颊车穴20次。

④轻揉素髎、迎香、颧髎、地仓穴各1分钟。

⑤双手五指并拢，用掌面轻轻拍打颧部、面颊部1分钟。

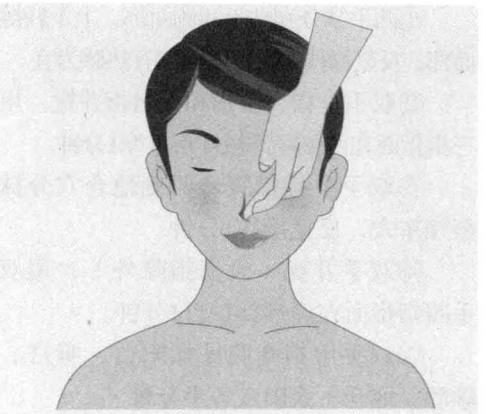
24 如何利用经络按摩美鼻？

①用双手中指指腹从鼻根两侧开始，经两侧鼻背向下按揉至鼻翼处，重复操作1分钟，再用双手中指指腹按压两侧鼻翼，一紧一松反复操作1分钟。

②用一手拇指、食指指腹捏揉两侧鼻背，从鼻根部开始，向下移动至鼻翼，反复操作20次。

③用一手中指指腹轻揉印堂、素髎穴各1分钟，再用双手中指指腹分别按揉两侧迎香穴1分钟。

④用双手拇指指腹置于两侧鼻背处，上下移动摩擦两侧鼻背和鼻翼1分钟。



适当按摩可美鼻。

25 如何利用经络按摩祛黑眼圈？

①术者两手掌相互搓擦至发热后，令受术者闭眼，将手掌轻放在其双眼上待手掌冷却，然后再搓擦再熨，反复操作2分钟。

②受术者微闭双眼，术者用双手中指指腹贴附在目内眦处，向目外眦分抹上、下眼睑，反复操作1分钟。

③用双手拇指、食指指腹捏住眉头，边捏边沿眉棱骨向眉梢移动，反复操作1分钟。

④用双手拇指指腹由内向外分推上、下眼眶，反复操作1分钟。再从眉头向眉梢分推眉毛，反复操作1分钟。

⑤用双手中指指尖按在睛明穴上，两指尖向鼻根方向节律性挤压1分钟。

⑥用双手中指指腹按揉攒竹、鱼腰、阳白、瞳子髎、承泣穴各1分钟。

26 如何利用经络按摩祛眼袋？

①受术者微闭双眼，术者用双手中指指腹贴附在目内眦处，向目外眦分抹上、下眼睑，重点分抹下眼睑。反复操作2分钟。

②用双手拇指指腹由内向外分推上、下眶，重点分推下眼眶，反复操作2分钟。

③用双手中指指尖按在睛明穴上，两指尖向鼻根方向节律性地挤压1分钟。

④用双手中指指腹按揉承泣、颧髎、瞳子髎、四白穴各1分钟。

⑤用双手拇指指腹按揉双侧太阳穴1分钟。

⑥两手掌心置于两侧耳后，用双手中指指腹按揉风池穴1分钟。

27 如何利用经络按摩祛额头纹？

①受术者微闭双眼，术者用双手手掌先在其面部轻轻抚按，边抚按边移动至整个面部，然后双手五指略并拢并稍屈曲，以指面与掌心着力于前额左右，自上而下，推运抚摩，形似洗脸，反复操作2分钟。

②先用双手中指指腹从攒竹穴向上推抹至前发际5次，然后用双手拇指指腹由前额正中向两边分推，从眉毛上方推至太阳穴5次，反复操作2分钟。

③点按印堂、太阳、阳白穴各1分钟。

④双手五指并拢，用掌面轻轻拍打前额部1分钟。

⑤受术者微闭双眼，术者用双手大鱼际从前额向两侧分抹至太阳穴，然后向内下抚摩至颧部，经两侧面颊到下颏部，重复操作1分钟。



经络按摩可去额头纹。

28 如何利用经络按摩祛除雀斑？

①以双手大鱼际在双侧颧髎部由内向外做环形按揉1分钟。

②以双手拇指指腹由前额正中向两边分推，从眉毛上方推至太阳穴，反复操作1分钟。然后用双手中指指腹由睛明穴开始沿两侧鼻背向下推抹至迎香穴，反复操作1分钟。

③双手手掌置于两颊外侧，以食、中、无名、小指指腹贴于两侧面颊部，手指按次序地由下向上运动，做扫的动作，反复操作1分钟。

④用拇指指腹按揉印堂穴1分钟。再用双手中指指腹分别按揉两侧四白、迎香、颧髎穴各1分钟。

⑤受术者微闭双眼，术者用双手大鱼际从前额向两侧分抹至太阳穴，然后向内下抚摩至颧部，经两侧面颊到下颏部，反复操作1分钟。

29 如何利用经络按摩消除面部皮肤晦暗？

①两手掌分别贴于受术者两侧面部，上下轻擦面部，反复操作2分钟，以面部有热感为宜。

②双手食指、中指、无名指、小指并拢，用双手四指指面交替在一侧面颊部进行轮回滚动式的拍打1分钟，然后拍

打另一侧。

③双手食指、中指和无名指并拢，用三指指面在两侧颧部做环形推摩1分钟。

④用双手中指指腹按揉头维、阳白、四白、颧髎、地仓、颊车穴各1分钟。

⑤用拇指指腹沿足厥阴肝经循行路线从大敦穴至中封穴往返推擦20遍。用手掌沿足少阴肾经循行部位从然谷穴至复溜穴往返推擦20遍。用拇指指腹揉按太冲、三阴交、足三里、血海穴各1分钟。

⑥用一手掌根沿足太阳膀胱经第一侧线从肺俞穴按揉至大肠俞穴，两侧线交替进行按揉反复操作2分钟。然后用双手拇指指腹揉按心俞、肝俞、脾俞、肾俞穴各1分钟。

30 如何利用经络按摩缓解面部皮肤粗糙？

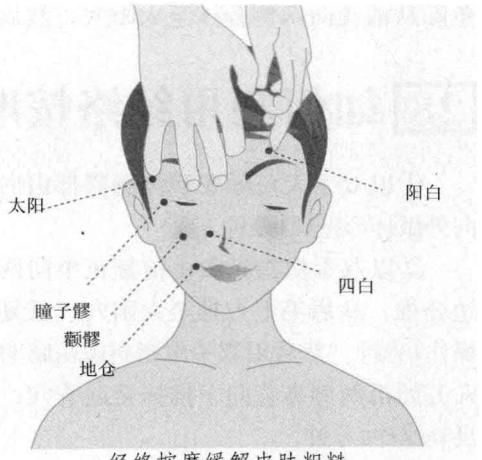
①受术者微闭双眼，术者用双手手掌先在其面部轻轻抚按，边按边移动至整个面部，然后双手五指略并拢并稍屈曲，以指面与掌心着力于前额左右，自上而上，推运抚摩，形似洗脸，反复操作2分钟。

②用双手大鱼际从前额向两侧分抹至太阳穴，然后向内下抚摩至颧部，经两侧面颊，到下颏部，反复操作2分钟。再用双手拇指从眉毛上方推至太阳穴5次。

③用双手中指指腹按揉阳白、瞳子髎、太阳、四白、颧髎、地仓穴各1分钟。再用拇指指端点按印堂穴1分钟。

④双手食指、中指、无名指及小指并拢，用四指掌面轻轻拍打前额、颧部、面颊及下颏部1分钟。

⑤用掌根自大椎穴推擦至命门穴止，再用双手掌根从大杼穴开始，沿足太阳膀胱经第一侧线向下推擦至白环俞穴止，反复操作2分钟。然后用双手拇指指腹揉按风门、肺俞、肝俞、胃俞、肾俞、命门穴各1分钟。



经络按摩缓解皮肤粗糙。

31 如何利用经络按摩美肩？

①以一手掌根由一侧的颈根部开始，经肩胛部按揉至肩峰处，然后按揉整个肩胛部，反复操作2分钟。

②以双手拇指指腹置于两侧肩后部，其余四指放在肩前，双手拿捏两侧肩部，从颈肩交接处至肩峰往返移动，反复操作1分钟，然后提拿肩井穴5次。

③以两手掌面自颈肩交接处向两肩

峰分推，反复操作1分钟。

④用双手拇指指腹按揉肩外俞、天宗穴各1分钟。

⑤一手握实拳，以拳面四指的第一节指背着力缓慢揉动大椎穴1分钟。

⑥双手十指相对靠拢，指间分开，手腕放松，用小指侧节律性地叩击肩部，由上而下，由内而外叩击整个肩背部2分钟。

32 如何利用经络按摩美颈？

①双手在颈部前外侧下端锁骨处向上按揉，经下颏至耳后，左右手交替或双手同时按揉1分钟。

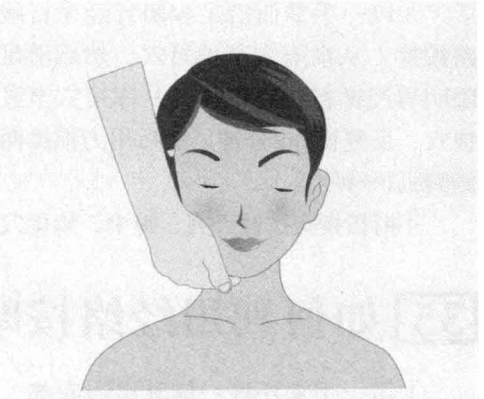
②受术者右侧肩部稍向上抬起，头偏向左侧，施术者右手并拢，按揉右侧颈背部，从右侧肩胛部至后发际按揉1分钟。左侧同上操作。

③用双手大鱼际在颈前两旁从上向下反复推抹1分钟，再从颈两侧下颌角下方向两肩部反复推抹1分钟。

④受术者头偏向一侧，术者用一手拇指和食指指腹从上至下捏拿颈部一侧胸锁乳突肌半分钟。再用同法操作另一侧。

⑤将双手掌心分置于两侧耳后，用双手中指指腹按揉风池穴1分钟，然后双手拇指和其余四指相对捏揉两侧肩井穴1分钟。

⑥一手托住受术者后枕部，一手扶住下颏部，双手缓缓用力拔伸颈项部5次，然后双手带动头部缓缓向左右侧方向各转动3次。然后双手并拢，用指面轻轻拍打下颏部及颈部皮肤1分钟。



经络按摩可美颈。

33 如何利用经络按摩祛上肢赘肉？

①以一手握住受术者的腕部，另一手掌分别从肩部向下沿手臂外侧、内侧摩擦至腕部，各反复操作1分钟。

②以一手扶住受术者的腕部，另一手拇指指腹和其余四指指腹从肩部沿手三阳经、手三阴经循行线路依次捏拿至腕部各2分钟。

③将拇指和食指指端分置于外关穴和内关穴上，相对用力捏按1分钟。再用拇指指腹揉按曲池穴1分钟。

④以双手掌面夹住受术者上臂，做相反方向的快速搓动，从腋下至手腕部往返移动，反复操作1分钟。

⑤双手握住受术者的手腕部，慢慢

向外牵拉，使受术者上肢外展，然后连续用力小幅度抖动，持续操作1分钟。

⑥以一手掌握住受术者的腕部，另一手握空拳，用小指侧连续不断地叩打上臂、肘部、前臂的内外侧，反复操作1分钟。

34 如何利用经络按摩美胸?

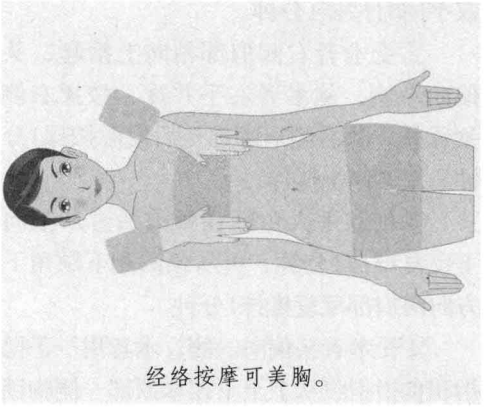
①双手从胸骨柄开始沿肋骨走行向两侧推抹至腋中线，自上而下移动至剑突处结束。然后拇指沿肋间隙向外分推至腋中线，自上而下分推至第五肋间止。反复操作5次。女性应避开双乳。

②以一手的小鱼际从上至下，沿任脉经走向从天突穴至膻中穴反复推擦1分钟。

③以一手掌面沿足少阴肾经循行线路按揉。从俞府穴至神封穴，然后沿足阳明胃经循行线路按揉，从库房穴至乳根穴，反复操作2分钟，然后用力捏揉两侧胸肌1分钟。

④拇指指腹按揉天突、膻中，鸠尾穴各1分钟。按揉双侧中府、乳根各1分钟。

⑤以一手五指并拢，掌心空虚，轻拍整个胸部1分钟。



经络按摩可美胸。

35 如何利用经络按摩丰乳?

①用一手掌托扶一侧乳房的底部，另一手放在乳房的上部，两手相对向乳头推摩，重复操作1分钟。

②两手掌面分别置于一侧乳房的内外侧，两手掌面相对用力朝乳头方向合推乳房，重复操作1分钟。

③手掌面置于锁骨下，向下均匀柔和地推摩至乳根穴处，再向上沿原路线推回，反复操作20次。

④手掌面置于乳根穴处，轻柔缓和地向上方推摩乳房20次。

⑤一手掌面置于胸正中，横向推按对侧乳房至腋下，返回时五指面连同乳房组织回带，反复推摩20次。

⑥用一手的大鱼际在乳房的内上、外上、外下、内下四个象限区各按揉1分钟。

⑦用双手拇指指腹按揉两侧中府、乳根穴1分钟。

⑧用一手拇指、食指和中指指尖，轻轻捏住一侧乳头向上提拉10次。

36 如何利用经络按摩祛腹部赘肉？

①双手叠加，用掌面按摩整个腹部。上至剑突下，下至耻骨联合，两边到腋中线，按顺时针、逆时针方向各按摩1分钟。

②用双手掌从腹中线向两边分推至腋中线再用一手的小鱼际从鸠尾穴开始，沿腹正中线任脉经循行路线推擦至中极穴止，反复操作1分钟。

③用双手小鱼际从腹通谷穴开始，沿足少阴肾经循行路线推擦至大赫穴止；再从不容穴始，沿足阳明胃经循行路线推擦至归来穴止，均反复操作1分钟。

④按揉上脘、中脘、下脘、气海、关元穴各半分钟；按揉双侧天枢、大横穴各半分钟。

⑤双掌叠加，掌心轻压在腹部正中神阙穴上，双前臂和手部静止性用力，持续振动1分钟。

37 如何利用经络按摩提臀？

①双掌叠加按揉一侧臀部，反复操作2分钟。同法操作对侧臀部。

②双手捏住臀部肌肉，反复用力捏揉臀部2分钟。同法操作对侧臀部。

③单掌或双手掌叠加，将掌根置于一侧臀部上方关元俞穴处，向外下方推，经胞肓穴至环跳穴止，反复推按1分钟。

④以一手掌根部置于大腿后侧臀下方的承扶穴处，反复按揉1分钟。

⑤以一肘尖置于一侧环跳穴处，屈肘塌腰，将身体上半部的重量集中于肘尖部，由轻而重地持续按压1分钟。

⑥双手十指相对靠拢，指间分开，手腕放松，双前臂做主动的旋转运动，用小指侧节律性地叩击臀部，反复操作1分钟。

38 如何利用经络按摩瘦大腿？

①用双手掌面分置于一侧大腿根的内外侧，向下摩擦到膝关节上，再返回摩擦到大腿根，反复操作1分钟。

②以一手掌面或双掌叠加置于一侧大腿前髀关穴处，自上而下经伏兔、梁丘穴沿足阳明胃经循行线路按揉至膝关节上，反复操作1分钟。

③用双手拇指指腹和其余四指指腹相对用力，从一侧大腿根部开始捏揉至膝关节，反复操作1分钟。

④一手掌根置于一侧大腿外侧髋关节处，从上至下推擦至膝关节外侧，反复操作1分钟。

⑤双手十指相对靠拢，指间分开，手腕放松，双前臂做主动的旋转运动，用小指侧节律性地叩击大腿前部，反复操作1分钟。

⑥以一手掌或双掌叠加按揉一侧大腿后部，反复操作2分钟。

⑦以一手掌根部置于大腿后侧臀下

方的承扶穴处，从上向下经殷门穴沿足太阳膀胱经循行线路推擦委中穴，反复操作1分钟。

⑧以双手拇指指腹和其余四指指腹分置于大腿内外侧，相对用力上下捏揉大腿后部2分钟。

⑨双手十指相对靠拢，指间分开，手腕放松，双前臂做主动的旋转运动，用小指侧节律性地叩击大腿后部，反复操作1分钟。

39 如何利用经络按摩缩腰？

①以一手或双手叠加，用掌面在两侧腰部、尾骶部和臀部上下来回按揉2分钟，然后双手掌根对置于腰部脊柱两侧，余四指附于腰际，掌根向外分推至腋中线，反复操作2分钟。

②以一手的小鱼际推擦足太阳膀胱经第一侧线，从白环俞穴开始，至三焦俞穴止，重复操作2分钟。然后再推擦膀胱经第二侧线从秩边穴至肓门穴，反复操作1分钟。

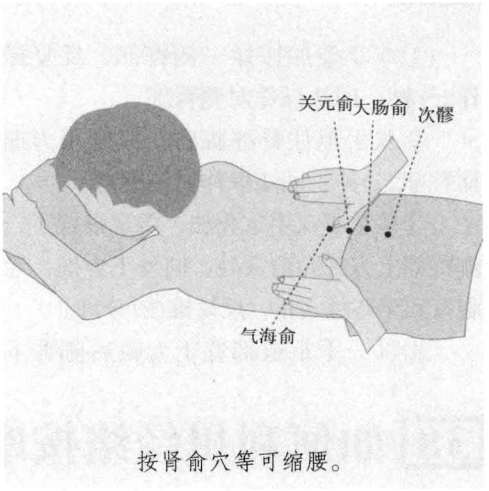
③双手掌叠加，有节律性地用掌根按压命门、腰阳关穴各半分钟。

④双手拇指端分置于腰部脊柱两侧的肾俞穴，向内上方倾斜用力，持续点按1分钟。

⑤以一肘尖着力于一侧腰部的腰眼处，由轻而重地持续压腰眼半分钟，然后压对侧腰眼。

⑥用双手拇指指腹按揉气海俞、大肠俞、关元俞和次髎穴各半分钟。

⑦五指并拢，掌心空虚，以单掌或双掌拍打腰部和尾骶部1分钟。



按肾俞穴等可缩腰。

40 如何利用经络按摩美手？

①以一手握住受术者的手指端，另一手在其手背上做环形按揉1分钟。

②以两手拇指指端对置于受术者腕背横纹中央处，其余四指夹住其手侧，用两手拇指桡骨和小鱼际向两侧分推手背，反复操作1分钟。然后将手翻转过来再向两侧分推手掌的大、小鱼际，反复操作1分钟。

③以一手握住受术者的手指端，另一手的手掌反复推擦受术者的手背部1分钟。

④以一手握住受术者的手指，另一手拇指和食指捏住手指背侧，从指根到指尖搓揉捻动半分钟，再搓揉手指的左

右侧。按拇指、食指、中指、无名指和小指的顺序操作。

⑤以一手握住受术者的手腕部，另一手用食指、中指夹住受术者的手指末端，迅速向外拔伸2次，顺序由拇指至小指依次操作。

⑥用拇指指端点按合谷、劳宫穴各1分钟。

⑦以一手握住受术者的手指端，另一手手指并拢，在其手背轻拍1分钟。

41 如何利用经络按摩瘦小腿？

①术者两手拇指指腹并置于受术者一侧委中穴上，两手掌握住小腿内外侧向下摩擦至足跟，然后再返回摩擦到膝关节，反复操作1分钟。

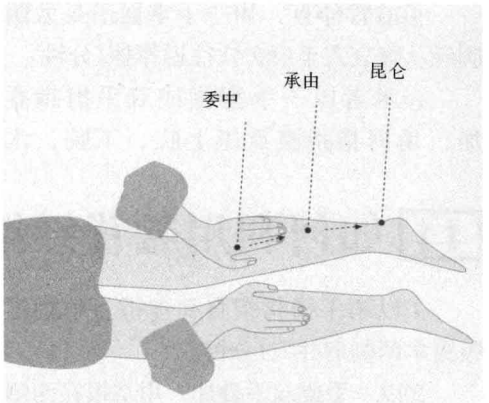
②一手掌根置于一侧小腿内侧阴陵泉处，沿足太阴脾经循行线路推至三阴交穴，反复操作1分钟。

③用拇指指腹揉按三阴交、足三里、丰隆、委中、承山穴各半分钟。

④一手拇指指腹和其余四指指腹分置于小腿内外侧，相对用力上下捏揉小腿后部肌肉2分钟。

⑤以一手掌根部置于膝关节后侧的委中穴处，从上向下经承山穴沿足太阳膀胱经循行线路推至昆仑穴，反复操作1分钟。

⑥双手十指相对靠拢，指间分开，手腕放松，双前臂做主动的旋转运动，用小指侧节律性地叩击小腿后部，反复操作1分钟。



按摩昆仑等可瘦小腿。

42 如何利用经络按摩美足？

①双手并拢，并置于受术者的足背上，上下往返推擦足背1分钟。

②用双手手掌夹住受术者的足内、外侧，上下移动摩擦1分钟。

③双手五指并拢，不断交替在一侧足背上进行轮回滚动式地拍打1分钟。

④用拇指和食指指腹按捏足趾，先按捏腹背侧，再按捏左右两侧，从拇趾到小趾依次按捏2～3分钟。

⑤一手握住受术者的足部，另一手拇指和食指指腹捏住足趾末节，向下扳压足趾3次，再向上拔伸足趾3次，从拇趾至小趾依次操作。

⑥以一手拇指指腹按揉太冲、涌泉穴（足心上1／3处）约1分钟，相对用力捏拿足内、外踝后的昆仑、太溪穴半分钟。

43 如何利用胸腹部经络按摩减肥？

①以一手或双手相叠，先在脐部轻摩半分钟，然后以脐为中心，围绕脐以顺时针方向做环形摩动，范围逐渐扩大，直至摩遍全腹，再做逆时针方向摩动，持续操作2分钟。

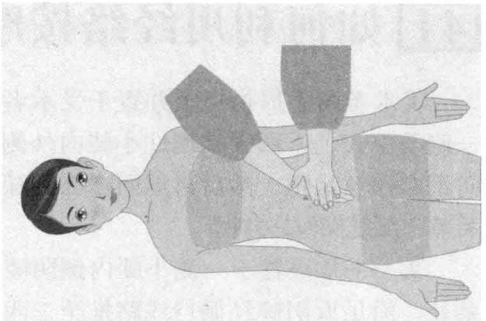
②前臂伸直，用一手小鱼际沿足少阴肾经从腹通谷穴至大赫穴往返推擦1分钟。

③前臂伸直，用一手掌根沿足阳明胃经从梁门穴至气冲穴往返推擦1分钟。

④前臂伸直，用一手掌面沿足太阴脾经从腹哀穴至府舍穴往返摩擦1分钟。

⑤术者以一手拇指或双手拇指叠加，用拇指指腹点压上脘、下脘，水分、气海、关元、曲骨穴各半分钟。

⑥用一手掌根按揉中脘、膻中穴各1分钟。拇指指腹点按天枢、大横穴各1分钟。



利用胸腹部经络减肥。

44 如何利用腰背经络按摩减肥？

①以两手拇指指腹和食指、中指指腹提拿两侧肩井穴1分钟。

②以一手或双手叠加，用掌根在两侧肩背部上下来回按揉1分钟，然后依次在腰部、尾骶部和两侧臀部各按揉1分钟。

③用一手的小鱼际推擦脊柱两旁的足太阳膀胱经，从大杼穴至白环俞穴推擦膀胱经第一侧线，从附分穴至秩边穴推擦膀胱经第二侧线，反复操作2分钟。

④用一手小鱼际在腰骶部做横向和斜向的推擦，反复操作2分钟。

⑤用双手拇指指腹按揉双侧心俞、肝俞、脾俞、肾俞穴各1分钟。

45 如何利用四肢经络按摩减肥？

①以一手掌握住受术者的腕部，另一手用力从肩部抚摩至腕部，反复操作1分钟。再捏揉肩部、上臂、前臂至腕部，反复操作2分钟。

②用拇指指腹揉按合谷、内关穴各1分钟：

③以一手掌握住受术者的腕部，另一手握空拳，用小指侧有节奏连续不断地叩打上臂、肘部和前臂的内外侧，反复操作1分钟。

④以一手握住受术者的手指端，另一手的手掌反复推擦受术者的手背部1分钟。

⑤用双手抱住一侧大腿根，向下摩擦到膝关节，再摩擦到大腿根，反复操作1分钟。

⑥用双手抱住一侧小腿上端，向下摩擦到踝关节，再摩擦到小腿上端，反复操作1分钟。

⑦以双手拇指和其余四指指腹相对用力从一侧大腿根开始捏揉至膝关节，反复操作2分钟。

⑧用一手拇指指腹揉按太冲、三阴交、足三里、丰隆穴各1分钟。

46 如何利用经络按摩缓解痤疮？

①按揉印堂，两侧四白、太阳、率谷穴各1分钟。

②如粉刺初起或未愈，应避免在粉刺上直接按摩，以防破溃或炎症扩散，可选择附近的穴位1~2个点按揉半分钟；如粉刺已愈合并形成疤痕组织，可在疤痕组织上按摩半分钟，使疤痕组织软化。

③分别沿手太阴肺经（少商穴至尺泽穴）、手阳明大肠经（商阳穴至曲池穴）、足阳明胃经（内庭穴至足三里穴）、足少阳胆经（侠溪穴至外丘穴）、足少阴肾经（然谷穴至复溜穴）各往返推擦20遍，再点按合谷、太渊、曲池、三阴交、太冲、内庭穴各半分钟。

④用双手小鱼际沿足太阳膀胱经第一侧线从肺俞穴向下推擦至大肠俞穴，反复操作1分钟。然后用双手拇指指腹揉按肺俞、脾俞、肾俞、大肠俞穴各半分钟，用一手拇指指端点按大椎穴1分钟。

47 如何利用经络按摩祛除黄褐斑？

①双手掌分别贴于面部两侧，上下轻擦20次，以面部有热感为宜。然后双手拇指指腹由前额正中向两边分推，从眉毛上方推至太阳穴，重复20次。

②按揉太阳、四白、迎香、颧髎、下关穴各半分钟。

③用双手拇指指腹自鼻根向下经鼻唇沟向两侧面颊推抹，反复操作20次。

④双手在两侧颧部做环形摩动1分钟，再用掌面轻轻拍打前额、颧部及面颊部1分钟。

⑤分别沿足厥阴肝经（大敦穴至中封穴）、足少阴肾经（然谷穴至复溜穴）、足太阴脾经（商丘穴至阴陵泉穴）各往返推擦20遍。

⑥用拇指指腹揉按太冲、束骨、三阴交、血海穴各1分钟。

⑦用掌根沿足太阳膀胱经第一侧线从肺俞穴按揉至大肠俞穴，反复操作1分钟。然后用双手拇指指腹揉按心俞、肝俞、脾俞、三焦俞、肾俞穴各1分钟。

48 如何利用经络按摩改善酒糟鼻?

①以双手中指指腹从鼻根部开始，沿鼻背两侧经鼻翼推抹至迎香穴，重复操作20次。

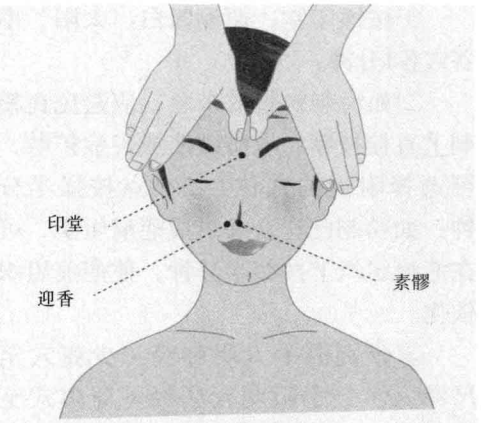
②先用双手拇指指腹从攒竹穴向上推抹至前发际5次，然后用双手拇指指腹由前额正中向两边分推，反复操作1分钟。轻揉印堂、素髎和两侧迎香穴各1分钟。

③用大鱼际沿手太阴肺经（少商穴至尺泽穴）、手阳明大肠经（商阳穴至曲池穴）；各往返推擦20遍。揉按合谷、太渊、曲池穴各半分钟。

④用小鱼际沿足阳明胃经（内庭穴至足三里穴）、足少阳胆经（侠溪穴至外丘穴）、足太阴脾经（商丘穴至阴陵泉穴）各往返推擦20遍。

⑤用拇指指腹沿足厥阴肝经循行路线从大敦穴至中封穴往返推擦20遍。揉按内庭、太冲、三阴交、丰隆穴各1分钟。

⑥用一手掌根从大椎穴向下沿督脉循行线路按揉至腰俞穴，反复操作1分钟，然后用双手拇指指腹揉按肺俞、肝俞、胃俞、肾俞、大肠俞穴各1分钟，用一手拇指指端点按大椎穴1分钟。



按摩迎香穴等可改善酒糟鼻。

第三节 气血美容，“美”出好气色

Qixue Meirong Mei Chu Hao Qise

女性美容，要对症下药。很多人脸上虽然没有斑点，没有痘痘，但是肤色蜡黄，眼袋水肿，有很严重的黑眼圈，影响美观。这些肌肤问题多半是和女人体内的气血是否充盛、运行是否顺畅有关，所以一定要注意气血保养。

1 血在美容养生中有着什么样的作用？

血是营养人体的宝贵物质，正如医学经典著作《黄帝内经》里所说“以奉生身，莫贵此。”意思是说，对人体来说，没有比血对人体营养作用更大的了。若血虚不够用，则可产生头晕、心悸、健忘、失眠、目视不明、面色无华、舌淡、脉虚等症。

血液内养脏腑，外表皮毛筋骨，对于维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动具有重要意义。若不善于养血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、头晕眼花、乏力气急等血虚症。严重贫血者还容易过早发生皱纹、白发、脱牙、步履蹒跚等早衰症状。血足皮肤才能红润，面色才有光泽，所以养血是美容养生中很关键的一点。

2 女性为什么更偏重补血？

《黄帝内经·灵枢·五音五味》中说：“妇人之生，有余于气，不足于血。”意思是，女性生来气有余而血不足。相对于男性，女性气更盛，但血就虚了。这也就是女性比男性更爱发脾气的原因，不发发气，旺盛的气就没处宣泄。正是由于男女在身体上的这种天然差异，决定了他们补益方向的不同。

男性养生重在补气，女性则应偏于养血。为什么呢？因为阴是女人的先天之本，要养阴，那就得补血。偏偏女人的生理构造特殊，经常都会失血：来月经、生小孩等。频繁的失血让女人一生都处于血气不足的状态。如果平时不注重补血，那么女性的脸色就不会红润，看起来苍白，没有生气。

其实补血最好的办法就是在平时吃东西时注意多进食富含造血功能的食物，如红枣、莲子、红糖、赤豆、核桃、黑芝麻、胡桃、龙眼、乌骨鸡、鸡肉、鸡蛋、猪血、猪肝、黄鳝、海参、菠菜、胡萝卜等。另外，再结合一些有氧运动，保持身心舒畅，就能使体内气血充足，运行顺畅。

3 养血要注意哪些方面？

①神养。心情愉快，保持乐观的情绪，不仅可以增进肌体的免疫力，而且有利于身心健康，同时还能促进骨髓造血功能旺盛起来，使皮肤红润，面有光泽。

②睡养。充足睡眠能使你有充沛的精力和体力，养成健康的生活方式，不熬夜，不偏食，戒烟限酒，不在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。

③动养。经常参加体育锻炼，特别是生育过的女性，更要经常参加一些体育锻炼和户外活动，每天至少半小时。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，可增强体力和造血功能。

④食养。女性日常应适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素(铁、铜等)、叶酸和维生素B_{12}等营养食物，如动物肝脏、肾脏、血、鱼虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、花生以及新鲜的蔬果等。

4 为什么说“电脑族”美女更要补血？

很多女性是从事办公室工作的，每天都要看着电脑，经常会觉得眼睛发干。其实，眼睛干涩只是视疲劳的一种。《黄帝内经》的“五劳所伤”中有一伤：“久视伤血”。这里的“血”，指的就是肝血，你如果用眼过度，就会损耗肝血。因为，“肝藏血”，“开窍于目”，即肝脏具有储藏血液和调节血量的功能，双眼受到血的给养才能视物。而过度用眼，会使肝血亏虚，使双目得不到营养的供给，从而出现眼干涩、看东西模糊、夜盲等。所以，“电脑族”女性如果想拥有一双如水明眸，更要注意补血。

补养肝血可以考虑食疗和药疗相结合的方法。日常饮食中，建议适当吃些猪肝、鸡肝等动物肝脏，同时补充牛肉、鲫鱼、菠菜、荠菜等富含维生素的食物。在中药里，当归、白芍等可以补血，菊花、枸杞子则有明目之功效，经常用眼的人可以将其泡水代茶饮。



经常使用电脑的人更要注重补血。

5 女人在月经期后该如何养血？

女人在月经期间，因失血，尤其是失血过多时会使血液的主要成分血浆蛋白、钾、铁、钙、镁等流失。因此，在月经结束后1~5日内，应补充蛋白质、矿物质及补血的食品，如牛奶、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、菠菜、樱桃、桂圆肉、荔枝肉、胡萝卜等，既有美容的作用，又有补血、活血的作用。此外，还应补充一些有利于“经水之行”的温补食品，如鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、红糖等。

6 常见的补养气血的药与食物有哪些？

人参：能大补元气，补肺益脾，生津安神，是最好的补气之品。

黄芪：能补气固表止汗，气虚汗多者最为适用。

山药：能补肺脾肾三脏之气阴。既是中药，又是美食。

大枣：补气健脾，养血安神。是生活中最常见的补养气血之品。

当归：补血，活血，调经。是补血要药。

西洋参：补肺降火，养胃生津，宁心安神。是阴血不足、虚烦失眠者的良药。

枸杞子：能滋肝补肾，益精明目，润肺补虚。对调节肝肾阴血虚弱都很好。

阿胶：补血滋阴，自古以来就是补血要品。

何首乌：补血益精。又能乌发生发。

7 为何女人要注重保暖？

没有哪个女人不爱美，纵使没有那“一顾倾人城，再顾倾人国”的美貌，也总是希望有“最是那回眸一笑，万般风情绕眉梢”的容颜。美丽是女人穷尽一生所追求的，不仅要拥有好身材和好皮肤，还要内外兼修。

冷是对女人健康和美丽的最大摧残。女人如果受冷，手脚冰凉，血行则不畅，体内的能量不能润泽皮肤，皮肤就没有生气，面部也会长斑，所以很多女人皮肤像细瓷一样完美，却缺乏生机和活力，总是给人不够青春的感觉。更可怕的是，女性的生殖系统是最怕冷的，一旦体质过冷，它就会选择长更多的脂肪来保温，女人的肚脐下就会长肥肉。而一旦女人的体内暖和起来，这些肥肉没有存在的必要，就会自动跑光。

8 如何做个暖女人?

要做暖女人其实很简单，从日常生活中入手就可以。

（1）多吃“暖性”食物

狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，能产生较多的热量，有益肾壮阳、温中暖下、补气生血的功能，能够祛除体内的寒气，效果很好。补充富含钙和铁的食物可以提高机体防寒能力。

适当吃些辛辣的食物可以帮助人们防寒。辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱，冬天适当吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高御寒能力。

（2）泡澡暖全身

即使再冷的天，只要泡个热水澡，整个身体都会暖起来. 这是因为泡澡可以促进人体全身的血液循环，自然也就驱走了寒意。如果想增强泡澡的功效，还可以将生姜洗净拍碎后，用纱布包好放进浴缸(也可以煎成姜汁)，或者加进甘菊、肉桂、迷迭香等精油，这些都可以促进血液循环，让身体温暖。

（3）按压阳池穴

阳池穴在手背部的腕关节上，位置正好在手背间骨的集合部位。寻找的方法很简单，先将手背往上翘，在手腕上会出现几道皱褶，在靠近手背那一侧的皱褶上按压，在中心处会找到一个痛点，这个点就是阳池穴了。阳池穴是支配全身血液循环及激素分泌的重要穴位，只要按压这个穴位，促使血液循环畅通，身体就会暖和起来了。

按压阳池穴的动作要慢，时间要长，力度要缓。按摩时，先以一只手的食指按压另一手，要做到“养心调神”是非常不容易的。或者用手去搓脚心即可。手上有个穴位叫劳宫穴，这是心包经通过的地方：在人体的脚心有一个穴位叫涌泉穴(位于足掌下端凹陷处，约对准第2、3趾缝间)，而肾经是斜走于足心的，如果想让心肾相交，就让两个穴对搓。总之，精神内守就是当你的精和神都特别足的情况下，你才可以淡定，达到恬淡虚无的境界。

此外，女人们在早晨醒来后，不要急着起床，不妨赖床一会儿，做些养神的小动作：仰卧、伸展身体，然后四肢平伸，拱拱背，让脊柱也有“苏醒”的时间。这样做可以避免腰疼，保持良好的姿态，在愉快的心情中开始新的一天。



按压太阳穴能使血液流畅，身体暖和。

9 气在美容养生中有何作用？

《内经·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”中医理论中，人体就是由气、血、津液等物质构成的，所以气是人体的物质基础，气化运动就是人体的生命活动，气也是生命活动的基本物质。生命活动就是气的运动，气血充足、气机通畅，人体才能保持正常的生命活动。肺气充足，人才能正常地呼吸。脾胃之气充足，才会有食欲吃吃喝喝；心气充足，才能使血液运行到全身各处以及面部，才能容颜如玉；肝气充足，才能有良好的情绪，开朗的心情；肾气充足，人体才能够有健旺的精力。可见气在人的生命里有多重要。气对女性美容而言，就更为重要了。

10 气的种类有哪些？

（1）元气

元气是人体生命活动的原动力。元气来源于肾中的先天之精，并受后天水谷精气不断补充和培养。元气的功能是推动和促进人体的生长发育，温煦和激发各组织器官的生理活动。元气是维持人体生命活动的最基本的物质。

（2）宗气

宗气由肺吸入的清气和脾胃运化的水谷精气相结合而生成。宗气的功能之一，是上走息道以行呼吸；功能之二，是贯注心脉以行气血。肺的呼吸功能和心脏运动血液的功能与宗气关系密切。

（3）营气

营气是在血脉中能营养全身的气，由脾胃中运化的后天水谷精气所化生。营气的功能为营养全身和化生血液。

（4）卫气

卫气即具有保卫作用的气。卫气的功能包括护卫肌表，防御外邪入侵；调节控制汗孔的开合和汗液的排泄，维持体温的恒定。

11 补气要注意什么？

（1）补气食品的应用要从小量开始，慢慢加量，也不能连续过久使用。平时最好用几种同类的食品相配合，象人参、黄芪、灵芝等补气作用较强之品更要慢慢来。补气食品中的主食糯米、小麦等作用温和，可以常用。

（2）补气过度产生"热象"，可用菊花、竹叶代茶饮，或多吃苦瓜、黄瓜等清热解毒之品。

12 补气食物有哪些?

山药：养阴补肺，益气健脾，补肾固精。用于脾气虚弱，食欲差，慢性腹泻。

栗子：补脾养胃，强肾补筋，活血止血。用于脾气虚，饮食减少，反胃，慢性腹泻。

大枣：补脾健胃，养血宁心安神。用于脾胃虚弱，饮食减少，大便稀溏，疲乏无力。

鸡肉：补脾益气，补精填髓。用于脾胃虚弱，全身疲乏，吃饭不香，慢性泄泻。

鳜鱼：补脾健胃，补益气血。用于脾胃虚弱，食欲不振。

粳米：补中益气，健脾养胃。用于脾气不足，饮食减少，大便稀溏，呕吐，腹泻。

糯米：补中益气，补肺收汗。现代常用于慢性胃炎、消化性溃疡的治疗。

扁豆：健脾化湿，清暑和中。用于脾虚湿重，饮食减少，大便稀溏，夏季暑湿，呕吐，腹泻。

豇豆：健脾胃，补肾。用于脾胃虚弱，腹泻，呕吐。

蜂蜜：润肺止咳，补脾缓急，润肠通便。用于脾胃虚弱，慢性胃痛，津亏大便秘结，现代常用于消化性溃疡的治疗。



山药是比较常见的补气食物，营养又美味。

13 想要乌黑的头发就要补气血吗?

《黄帝内经·素问·五脏生成篇》曰："多食咸，则脉凝而色变；多食苦，则皮槁而发拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉只而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。"

"发为血之余"，中医认为，头发就是血之余气产生的，血充盈了，头发才会好。"气为血之帅"，血的运行必须在气的推动下，上注于肺，运行于血脉之中，才能分布于全身。气血和毛发的关系非常密切，人体血气旺盛，毛发也就旺盛，血气一旦虚亏，毛发就会出现枯萎、稀少或脱落等现象。气血发生病变时，也会出现脱发、白发等疾病。想要乌黑光泽的头发，补养气血是关键。

14 让气血流动才是气色好的关键?

女孩子在十七八岁的时候，皮肤嫩嫩的，脸庞红红的，好象红苹果一样。每个人看到，都会说"气色多好哦！"这时的女孩子会让人感受到青春活力无穷。所以，皮肤

的色泽娇嫩鲜艳可以说是青春的标志。

为什么气色会那么好呢？用中医美容的话说，就是“气血充盈”四个字，指气血不但要充足，还要能流动起来，流动的气血便能产生活力和美。

中医认为：“所以得全性命者，气与血也。血气者，乃人身之根本乎！”就是说，气血是人的根本。又有“气为血之帅，血为气之母”之说。“气为血之帅”是指气能生血、气能行血和气能摄血。气旺则血充，气虚则血少；气行则血行，气滞则血瘀。仅有血而无气的推动，则血凝不行，而成瘀血。仅有气而无血的运载，气就无所依靠，就会涣散不收。所以，气血既要充盈，更要流动起来。

15 常见的美发乌发中药有哪些？

①何首乌：有补肝益气、养血祛风、健美延年的功效。何首乌入药、做粥、常吃有使人面色红润、头发乌黑的作用。何首乌中含有丰富的卵磷脂，是构成神经组织、细胞膜的主要成分，能促进毛发生长，因而有乌发美髯、延年益寿的功效。

②黄芪：含有多种氨基酸、叶酸以及人体必需的各种微量元素，具有改善皮肤的营养、防止黄发和白发的作用。

③当归：可以行血、补血、润肤。有抗维生素E缺乏的作用，还能扩张头皮的毛细血管、促进血液循环。当归制成的中成药能滋润皮肤毛发，防止脱发，可使头发乌黑发亮，还能防止黄发和白发。

④枸杞：含有各种微量元素钙、磷、铁等，还有美容必需的维生素A、维生素B_2、维生素C，特别是维生素A和维生素C含量很高，用枸杞子的提取物进行养发，就能使头发乌黑发亮，防止脱发，对人体因维生素及微量元素缺乏而引起的白发、面色苍白、皮肤干燥等都有显著疗效。此外，枸杞对斑秃也有很好的疗效。

16 常见的美发乌发食物有哪些？

①大麦：富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、纤维素等。营养丰富，易于消化，有清热消渴、益气宽中、壮血脉、养颜乌发等健美作用。

②黑大豆：富含优质植物蛋白，脂肪酸、糖类、胡萝卜素、B族维生素、叶酸、黄酮类等物质，具有补肾益精、活血泽肤、美发护发的功效。其中含有的黄酮类物质是乌发美发的好东西，经常食用可使头发富有光泽和弹性。

③核桃仁：富含蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、维生素C、维生素E、锌、铁、钙、镁等。锌的含量很高。有补气益血，滋肾固精，养颜乌发等功效。

④芡实：富含维生素C、B族维生素、铁、钙、蛋白质、淀粉、脂肪等，可益肾固精、健脾理胃、美颜美发。

⑤海藻：自古以来，海藻类就是保养头发的佳品，从营养学的观点来看，海藻类食物含有丰富的碘，而碘又是毛发不可缺少的营养成分。

第四节 脏腑美容，美丽由内而外

Zangfu Meirong Meili Younei'erwai

在中医理论中可以得知，颜面的每一次变化都是随着身体以及脏腑变化而发生的。如果身体和脏腑出了问题，必然会影响到外在的容颜。所以女性护肤美容，要内外兼治，注重脏腑养生。

1 脏腑和美容养颜有什么关系？

关于人体的五脏六腑，《黄帝内经》中有个著名的理论就是“藏象学说”。藏指藏于体内的内脏；象指表现于外的生理、病理现象。藏象包括各个内脏实体及其生理活动和病理变化表现于外的各种征象。

藏象学说以脏腑为基础。人体内脏按照生理功能特点，分为五脏和六腑。五脏是指心、肝、脾、肺、肾，其共同特点是能贮藏人体生命活动所必需的各种精微物质，如精、气、血、津液等。六腑是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦，其共同生理特点是主管食物的受纳、传导、变化和排泄糟粕。

五脏六腑之间，一脏配一腑，一阴一阳互为表里，由经络相互络属，共同构成了功能完整的和谐人体。

人体是一个有机的整体，脏与脏，脏与腑，腑与腑之间密切联系，它们不仅在生理功能上相互制约，相互依存，相互为用，而且以经络为联系通道，相互传递各种信息，在气血津液环周于全身的情况下，形成一个非常协调、统一的整体。而且，脏腑的运行状况还会表现在人体的外部，若一个人气色不佳，那么她的内在一定有问题。

中医讲究“有诸内必形诸外”，女人外表的靓丽一定要有健康的内部环境做支撑。也就是说，只要五脏六腑健康了，女人自然就是美的。所以，要养颜，一定要从了解五脏六腑入手。

2 津液和美容养颜有什么关系？

《黄帝内经·灵枢·决气篇》指出：“腠理发泄，汗出溱溱，是谓津谷人气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泌泽补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。”《灵枢·经脉篇》又说：“气不荣则皮毛焦，皮毛焦则津液去皮节；津液去皮节，则爪枯毛折。”所谓津液，就是人体内一切正常水液的总称，大抵就是西

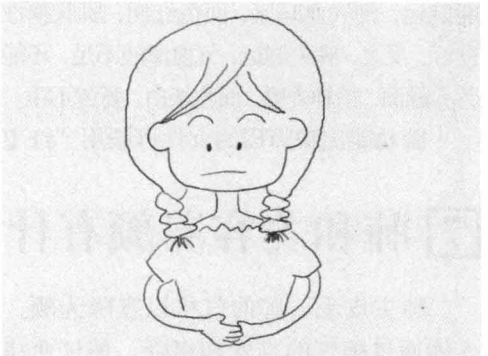
医所说的体液。其中分布在皮肤、肌肉和孔窍等处，起滋润作用的被称为津，它们清稀且流动性大；灌注于骨节、脏腑、脑髓等处，起濡养作用的称为液，它们较为稠厚，流动性也较小。这些津液润泽、滋养皮肤，一旦津液稀少，皮肤就会干燥失去光泽。

3 女性为什么要善待腹部？

很多年轻女性喜欢穿低腰裤，再搭上一件紧身的短上衣，露出自己的小蛮腰，回头率就会直线攀升。但是到了每个月的经期，往往会被痛经折磨得花容失色，还有那不打招呼就到来的斑点和可怕的皱纹，以及走形的身材……噩梦一个跟着一个，却很少有人想到这是经常穿低腰裤，没有保护好腹部带来的“副作用”。

穿低腰裤时，腹部暴露在外，非常容易受凉，而寒凉进入体内会引发各种疾病，对于女性朋友来说，还会导致衰老迹象提前出现。《黄帝内经》说：“背有阳，腹有阴。”腹为五脏六腑所居之处，又是阳中之阴，有脾、胃、肝、胆、肾、膀胱、大肠、小肠等分布，又有足太阴、厥阴、少阴、任脉等经脉循行。中医学将腹部喻为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。所以，一定要养好腹部，保证腹部的温暖，尽量不要穿低腰裤。即使在炎热的夏天，也要注意别让腹部着凉。晚上开着空调或者风扇睡觉时，要盖上薄被，以免风邪侵入体内。

养好了腹部，就是给五脏六腑做好了一道坚固的屏障，我们就可以安然自在地享受健康生活。



腹部对女性来说很重要，要做好保暖护理。

4 心和美容养颜有什么关系？

《黄帝内经》中明确指出：“心主血脉，其华在面。”即心气能推动血液的运行，从而将营养物质输送全身。而面部又是血脉最为丰富的部位，心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。若心气不足，心血少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，脸色就会苍白晦滞或萎黄无华。

心气虚、心血亏少的女性可以将桂圆肉、莲子肉各30克，糯米100克，加水烧沸后改为小火慢慢煮至米粒烂透即可。常服此粥可养心补血，润肤红颜。

5 肝和美容养颜有什么关系？

《黄帝内经》中讲："肝藏血，为罢极之本……充筋华爪，开窍于目。"意思是肝脏内蓄积的血液，是皮肤的养分之源，既可充盈人体的指甲发肤，也能开六窍明双目。肝藏血，主疏泄，意味着肝能调节血流量和调畅全身气机，使气血平和，面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。若肝之疏泄失职，气机不调，血行不畅，血液淤滞于面部则面色青，或出现黄褐斑。肝血不足，面部皮肤缺少血液滋养，则面色无华，暗淡无光，两目干涩，视物不清。所以女性想要健康娇美的容颜，血的滋养不可或缺，就必须得善待肝，保证肝的疏泄功能正常和肝血充足，身体才能获得源源不断的养分。

对肝脏失调者，中医提倡食用"银杞菊花粥"。其做法为：银耳、菊花各10克，糯米60克，同放锅内，加水适量煮粥，粥熟后调入适量蜂蜜服食。常服此粥有养肝、补血、明目、润肤、祛斑、增白之功效。

6 脾和美容养颜有什么关系？

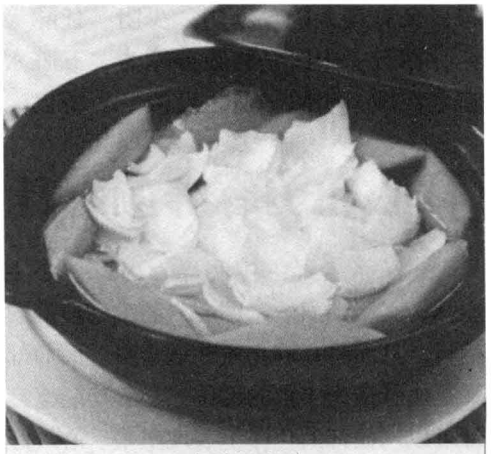
脾为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，则气血旺盛，面色红润，肌肤弹性良好；反之，脾失健运，气血津液不足，不能营养颜面，精神委靡，面色淡白，萎黄不泽。

脾功能出现障碍的女性可服用"红枣茯苓粥"。其做法为：大红枣20枚，茯苓30克，粳米100克，将红枣洗净剖开去核，茯苓捣碎，与粳米共煮成粥，代早餐食。可滋润皮肤，增加皮肤弹性和光泽，起到养颜美容作用。

7 肺和美容养颜有什么关系？

肺主皮毛。肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血津液得以布散全身。若肺功能失常日久，则肌肤干燥，面容憔悴而苍白。

肺功能失常者需要补肺气、养肺阴，可食用"百合粥"。其做法为：百合40克，粳米100克，冰糖适量。将百合、粳米加水适量煮粥，粥将成时加入冰糖，稍煮片刻即可，代早餐食。对于各种发热症治愈后遗留的面容憔悴，长期神经衰弱，失眠多梦，更年期妇女的面色无华，有较好的恢复容颜色泽的作用。



百合滋阴润肺。

8 肾和美容养颜有什么关系？

肾主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏功能也将正常运行，气血旺盛，容貌不衰。当肾气虚衰时，人的容颜黑暗，鬓发斑白，齿摇发落，未老先衰。

肾功能失调引起的容颜受损可服用“芝麻核桃粥”。其做法为：芝麻30克，核桃仁30克，糯米100克，同放锅内，加水适量煮粥。代早餐食。能帮助毛发生长发育，使皮肤变得洁白、丰润。

9 如何从脏腑入手使自己美目盼兮？

很多女性都有眼袋困扰，中医认为，这是由脏腑的原因造成的。下眼皮正是小肠经的循行路线，它跟三焦、小肠、肾都有关。这里出了问题多是阳气不足，化不开水，水液代谢不掉，这属于寒邪造成的疾病。

眼睛是脏腑的一扇小窗户，许多脏腑情况都可以反映在眼睛上。例如，有的人不哀伤也总是眼泪汪汪，虽然“水汪汪”的眼睛看起来挺漂亮，但可能是不健康的表现。中医认为，这是肺气不足、肝的收敛功能不足所致。肝主水道，而肺为水上之源，肺气的宣发和肃降对体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。当肝肺之气不足时，水气就会总在上面壅着，或者水道总收敛不住，就会出现眼泪汪汪的现象。还有一些人迎风流泪，在中医看来这是肝肾阴虚的征兆。因为只有当肝肾阴虚，肾气不纳津，受到冷风的直接刺激后才会流眼泪。

10 经常眼花该如何治疗？

我们有的时候蹲后起立，会觉得眼前一片乌黑，或黑花黑点闪烁，或如飞蝇散乱，俗称“眼花”，这就是目眩。《黄帝内经》认为，心主神明，神散了看东西就会老花。一般来说，如果偶尔在站起来时有昏眩感，则问题不大，只需多按按中渚穴便能见效。中渚穴在手背的第四掌骨上方，离小拇指和无名指指根约2厘米处。用另一只手的大拇指和食指分别上下用力揉按此穴，先吸一口气，然后慢慢呼出，按压5～7秒。做完之后，再换另一只手，按同样程序做一遍。每只手做5次。



经常眼花，可经常按摩中渚穴。

11 有哪些方法利于眼部保养？

平时注意饮食和营养的平衡是对眼睛有好处的，多吃些粗粮、杂粮、红绿蔬菜、薯类、豆类、水果等含有维生素、蛋白质和纤维素的食物。此外，木瓜味甘性温，将木瓜加薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后经常涂敷在眼下皮肤上，不仅可缓解眼睛疲劳，还有减轻眼袋的作用。另外，还可以用无花果和黄瓜来消除眼袋，睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片，15～20分钟揭掉。

12 眉毛和脏腑有何关联？

爱美的女人们从不修眉的恐怕很少吧。不同的眉形对人的外貌和气质影响很大，合适的眉形能让自己的面部轮廓看起来更完美。但是，你知道吗？从眉毛上还能看出五脏六腑的盛衰。

《黄帝内经》中有这样的记载："美眉者，足太阳之脉，气血多；恶眉者，血气少，其肥而泽者，血气有余；肥而不泽者，气有余，血不足；瘦而无泽者，气血俱不足。"这就是说，眉毛属于足太阳膀胱经，其盛衰依靠足太阳经的血气。眉毛长粗、浓密、润泽，反映了足太阳经血气旺盛；眉毛稀短、细淡、脱落，则是足太阳经血气不足的象征。眉又与肾对应，为"肾之外候"，眉毛浓密，则说明肾气充沛，身强力壮；眉毛稀淡恶少，则说明肾气虚亏，体弱多病。

如果你的眉毛非常稀疏甚至几乎没有，这就是严重的气血不足、肾气虚弱的表现，身体需要及时的补养。如果眉毛过早地脱落，就说明气血早衰，是很多病症的反应，其中最为严重的要算麻风病了。瘤型麻风病的先兆就是眉毛脱落，开始是双眉呈对称型稀疏，最后全部脱落。

另外，两眉之间的部位叫印堂，又称"阙中"。《黄帝内经·灵枢·五色篇》中说："阙上者，咽喉也，阙中者，肺也。"可见，印堂可以反映肺部和咽喉疾病。肺气不足的病人，印堂部位呈现白色；而气血郁滞的人，则会变为青紫色。

所以，女人不要只注意自己眉毛的形状，也要关注眉毛上显示出的一些信号，及时发现潜藏在五脏六腑中的问题，从根本上养护自己的容颜。

13 鼻子美容和脏腑养生有什么关系？

对于鼻子，女人关注更多的应该是鼻梁挺不挺、鼻头上有没有黑头，而关注鼻子颜色的人很少。其实，在中医面诊中有"上诊于鼻，下验于腹"的说法，鼻子具有很大的价值，有"面王"之称。鼻子位于面部正中，根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。《黄帝内经》记载："五气入鼻，藏于心

肺。”所以，鼻子及四周的皮肤色泽最能反映五脏六腑的疾病。

反之，若是脏腑内有问题，鼻子也会相应的出现警示。比如说，鼻子在预报脾胃疾病方面尤其准确，病人出现恶心、呕吐或腹泻之前，鼻子上会冒汗或鼻尖颜色有所改变。一些容易晕车的人感觉会比较明显；如果鼻梁高处外侧长有痣或痦子，说明胆先天不足，这是因为鼻梁是胆的发射区。鼻子上若有异状，及时进行相应的养生补救，这样才能拥有一个美丽挺秀的鼻子。

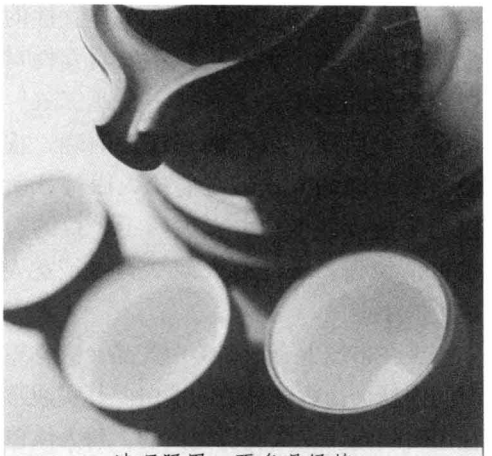
14 肤色和五脏六腑有什么表里关系？

肌肤也有“颜色”，肌肤的不同颜色，会提示你身体的健康状况。健康的肌肤首先要有光泽，同时还要细腻、色泽红润，柔软而富有弹性。肌肤的颜色和光泽不仅能反映肌肤的营养状况，更是内在五脏六腑的一张晴雨表。一般来说，肤色不好主要有两种，一种是呈现暗黄色，另一种就是灰黑色。

肌肤出现暗黄、发灰，是对你近段时间繁重压力及体内毒素淤积的直接反映。如果经常承受很大的工作及生活压力，特别是情绪多变、爱发脾气，再加上城市里的生活污染、每天的上妆卸妆，肌肤就很容易变得污浊，毛孔内堆积各种毒素。

从中医角度来说，肌肤出现暗黄、发灰的颜色，也反映了体内脾胃不合。现代人忙于工作，饮食就没有规律的时间和合理的营养，很容易造成脾胃不合、贫血等问题。尤其是在消化不良、血虚的情况下，最基本的日常供给达不到，肌肤就不能得到充足的营养。如果再多愁善感、忧虑，则“思虑伤脾”，从而使肌肤逐渐变得暗淡、发黄。

如果肌肤的暗黄色已经持续一段时间了，那么就需要你先从内部下手，从调理脾胃开始。



清理肠胃，要多喝绿茶。

每天要尽可能地多喝水，清洁肠胃，在饮食上即便很难做到按时吃饭，但至少要保证饮食的质量。一定要减少吃油腻和甜食的次数和量，否则很容易伤及脾。可以适当地吃一些瘦肉、坚果和豆类食品。另外，煲汤也是个不错的方法，可以把当归、大枣放在汤里，调节脾胃的效果不错。

肌肤的颜色越暗越深，反映的问题也就越严重。如果说，肌肤出现暗黄色只是中级警报，那么倘若你仔细照镜子，发现最近的肤色很不干净，灰突突

的甚至发黑，脸上还总有深深浅浅的斑点，这时你的肌肤问题已相当严峻。中医认为，肌肤发灰黑色是肾虚的反映。

对于现代人来说，无论心情多糟、压力多大、熬到多晚，香烟和咖啡也是绝不可取的，因为它们对肌肤的伤害是潜移默化的。不妨养成喝绿茶的习惯，舒心提神，还能清肠排毒。另外，不妨犒劳自己煲一锅活血补肾汤，放入地黄、当归、枸杞、黑芝麻、桑葚等，一周喝3～4次，肌肤颜色会有很明显的改善。

15 能利用脏腑养生使肤色白皙吗？

因为地理区域的原因，东方女性的皮肤有一些黄，但是这并不妨碍女性对白皙皮肤的追求，更有“一白遮三丑”甚至“一白遮九丑”的说法。的确，皮肤白皙娇嫩的女人就是能抢人眼球，所以为了使皮肤变白，女人对于美白的追求可谓疯狂，难怪有人说“美白是女人毕生的事业”。

现在市场上有很多美白产品，宣称短时间内就会让皮肤显著的增白。其实通常在短时间内让皮肤变得越白的，对人体造成的伤害也就越大。从中医角度来看，拥有美丽白皙的肌肤，并不能单靠外在的保养维护，内在的调理更加重要。

《黄帝内经》中的“脏象学说”认为要“养于内、美于外”，即肤色是否能够白净、均匀，都要靠体内脏腑的精气来美化与维持。当脏腑的精气充足时，体内气血通畅、精力充沛、阴阳协调，肤色自然丰润美白，斑疣癣疥不会乱长，头发也光亮照人，眼睛有神采，充满魅力，反之，气血淤滞、精力不足，阴阳失调的人，当然肤色枯槁或面黄如蜡，或肌肤浮肿松弛，脸上皱折多纹，目光迟滞，就算化妆技术再巧妙高明，也难以掩饰。

16 美白肌肤最应该注意保养哪些器官？

中医认为，最容易影响肤色的，当属肝、脾、肾三脏。肝主疏通及宣泄，功能是疏泻全身气、血及津液，若人经常处于忙碌、压力大、紧张及情绪差、易怒的状态下，就会呈现肝气郁结，肝气郁结会产生气血逆乱及瘀滞，肤色便会蜡黄而暗沉，这就是所谓的“肝郁气滞”。

脾脏影响肤色的原因，在于中医认为脾为气血生化之源，中医所谓的脾脏不是西医的脾脏，而是讲整个消化系统，所以说“脾主中州”，意即脾在五脏中主要是吸收营养再滋养其他的脏腑，所以中医的脾主统血，也主肌肉、主四肢，所以说是气血的生化之源，如果饮食失调及心神不宁影响消化功能，就会产生脾虚湿蕴的现象。

至于肾，中医则认为是肾主水，也就是主掌人体全身津液平衡，倘若操劳过度则会使水亏火旺，虚火上升而郁结不散，使皮肤粗糙缺少光泽。

另外中医认为“肺主皮毛”，由于“肺为气之主，肾为气之根”，肾虚或肾水不足则会影响肺脏功能，肤色也会变差不亮白。

17 食用哪些食物能使肤色白皙？

要想肤色白皙气色好，平常要多吃红枣、枸杞子、黄芪等。

红枣是性温味甘的药材，归脾胃经，能补中益气，对于容易血虚的女性还能养血安神，同时红枣富含维生素A、维生素C，也符合西医营养学的美白效用。

枸杞子归肝、肾经，能滋肾、润肺、补肝及明日，也能促进血液循环，而且枸杞子性平味甘而适合各种体质的人食用。

黄芪则性温味甘，归脾、肺经，食用可益气升阳、养血补虚，大补脾肺，用西医的说法，就是可以强化新陈代谢，有助于黑色素代谢，也有助体内废气及老废代谢物质的代谢，很适合运动量不足的女性食用。

有助美白的还包括玉竹、白术、白芷及白芨等中药材。玉竹性平味甘能滋阴生津、润肺养胃，帮助女性的肠胃能能吸收养分，脸上的肌肤能很快变粉嫩。白术性温味甘、苦，主要作用是补肺益气，并能燥湿利水、健胃镇静，有助于消除脾虚水肿，让皮肤更光亮。白芷和白芨现在常被用在中药美白面膜中，用来做药膳也有很好的美白效果。白芷入肺、脾、胃经，为祛风汤化导药，可缓解皮肤湿气，有助排脓、解毒；而白芨能补肺，主要作用能逐瘀及生新，有助皮肤修复及清除黑色素，不止适合外用敷脸，内服也能美白。

我们常见的调味品——醋也是肌肤嫩白的好朋友。不管哪种原因导致的皮肤变黑，都可以用醋疗来美白。除了饮食之外，在化妆台上放一瓶醋，每次在洗手之后先敷一层，保留20分钟后再洗掉，可以使手部的皮肤柔白细嫩。此外，还可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋，也能起到美白养颜的作用。

18 女人为什么易长斑？

很多女人过了三十，就发现两颊渐渐飞上了“蝴蝶”，黑色或者褐色的斑点密布脸颊看起来就像蝴蝶的翅膀，这就是我们所说的黄褐斑，也称为蝴蝶斑。只可惜这只“蝴蝶”带来的却不是美丽，而是让人焦灼烦闷。很多人还发现，这些斑点随着年纪的增大越发多，颜色也越发深，美丽就快被这些斑点给淹没了。要拯救你的美丽，就要驱除这些美丽的祸患，做个下“斑”以后的漂亮女人。

关于斑的成因，《黄帝内经》认为是“气血运行不畅，皮肤失养”导致的。皮肤色素沉积主要是“代谢”的不

平衡、降解速度低于合成速度，长期沉积所造成的。因此，消斑的根本还在于解决代谢问题，而人体的代谢是需要时间的。所以去斑需要循序渐进的过程。经常进行面部按摩，这些讨厌的斑点就会慢慢变淡甚至消失。

19 如何使肌肤水润?

美女一定要是水水嫩嫩的，皮肤干燥缺水不仅让美丽大打折扣，还会过早的长出皱纹，绝对是美容养颜的大敌，就让我们在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘密吧。

《黄帝内经》云："肺外合皮毛"。也就是说皮肤的润泽、水感、晶莹都必须以润肺为本，涂抹保湿补水护肤品为标，内外结合才能达到润泽晶莹、从里到外都水嫩的效果。

外在我们可以经常做一些补水面膜，内在保养就需要多食用润肺水果。例如：多吃雪梨可以润肺，给肌肤补充水分，增白皮肤，去皱纹，抗衰老，令肌肤白嫩润泽，状如婴儿。常食用百合能够补充肌肤必要的水分，使肌肤莹润光泽。含胶质，能使肌肤充满弹性。能增白肌肤，使肌肤水嫩、润白、弹性紧实；还能清心热安心神，帮助治疗失眠，有睡眠困扰的朋友可以多吃经常吃百合莲子山药粥。油性皮肤的人多吃百合能控制痘痘的滋生……拥有水嫩肌肤不是一蹴而就的，贵在平日的坚持，养成好的养生美容习惯。

20 排毒对美容养生很重要吗?

人在健康、正常的生理状态时，气血津液的充盈与脏腑功能协调正常，容颜光明润泽，皮肤细腻红润。人体内毒素蓄积、气血不畅、气血津液不能滋养皮肤，就会产生诸如座疮、色斑、皮肤干燥、失去弹性等多种皮肤疾病。

此外，皮肤的健康与否，反映着机体的健康，全身健康情况不好，皮肤当然也不会好，精神委靡不振的人，大都形容枯槁，面目晦暗。

所以只有做到调整全身的气血，排除毒素，恢复机体的阴阳平衡才能达到养颜美容的目的。

21 常见的排毒养颜食物有哪些?

①黄瓜。黄瓜中富含蛋白质、糖类、多种维生素和微量元素，同时还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是难得的排毒养颜食品。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢。黄瓜有清热解毒、生津止渴的功效。黄瓜中的维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，防止黑色素

的形成。

②珍珠粉：内服珍珠粉可有效补钙和补充微量元素，清热解毒，镇惊安神，以内养外。珍珠粉能排毒养颜，是非常好的美容品。

③蜂蜜。蜂蜜有润肺止咳、润肠通便、排毒养颜等显著功效。近代医学研究证明，常吃蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果。

④茶叶。茶叶有清热除烦、消食化积、清利减肥、通利小便的作用。古书记载："神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。"现代医学研究表明，茶叶中富含茶多酚。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除氧自由基，能够保健强身和延缓衰老。这说明茶叶有很好的解毒作用。



食用黄瓜，可排毒养颜。

第五节 四季美容，美丽无时不在

Siji Meirong Meili Wushibuzai

一年四季，自然万物都随着季节的变化而变更，人的皮肤同样随着季节的更换发生着微妙的变化。并且每个月中，女性肌肤的状态也有从好变差再变好的一个过程。因此，养颜和养生一样，都要法时。

1 为什么说春季是保养容颜最好的季节？

俗话说：“一年之计在于春”，对女性来说，春季可是保养美容的黄金时期，千万不可错过。春天万物生发，人体内的阳气也处于上升的趋势，各种生理功能逐渐活跃，最有利于生气精血、化精气、充实人们的五脏六腑等器官。也正因为如此，才有了“人面桃花相映红”的美丽诗句。

2 春季皮肤保养注重什么？

春天，一些女性总会感到皮肤干燥没有弹性，皱纹也增多了，而皮肤的新陈代谢却十分活跃。由于出门在外，皮肤常会碰到空气中的浮沉、花粉等，极容易引起过敏性皮炎和斑疹，所以此时，女性主要是加强皮肤的保护，防止皮肤过敏。

3 春季养颜要吃什么？

①葱、姜、蒜。这三者不光是调味品，还具有重要的药用价值。它们能使人气血通畅，从而起到养颜的功效。

②菠菜。菠菜以春天的最好，对解毒、防春燥大有好处。中医认为菠菜能止血、养血、润燥、敛阴。据说多食春天的菠菜能使皮肤变得更加光滑细腻。

4 夏季皮肤护理要注意什么？

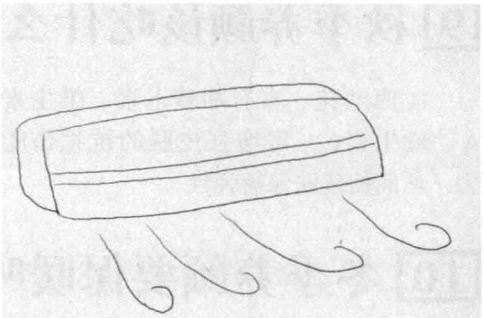
夏季持续高温，天气闷热，人体的汗液增多，如果不能及时排出，汗液中的化学成分就会刺激皮肤，使皮肤产生化学性炎症的反应，导致皮肤毛细血管扩张以及炎症细胞集聚，致使皮肤发红，产生红色疹子。因此，夏季不要穿

过于贴身、不透气的衣物，要多喝水，补充水分，少喝含糖饮料。夏季也是紫外线最强烈的季节，对裸露在外的皮肤一定要做好防晒工作。

5 为什么夏季总待在空调房内不利养生美容？

很多女性夏天怕热，总是待在空调房内不出门，认为这样就不会因为流汗而使肌肤缺水，却不知道整天待在空调房内也会使肌肤干燥。空调在制冷之余有一定的除湿功能，经常吹空调，肌肤里的水分也会被带走，这时要多喝水，晚上也敷补水面膜补救。还要注意，不能用频繁洗脸的方式为肌肤补水，这样会使脸部深层的水分随着脸部表面的水珠一起被蒸发掉。

其实《黄帝内经》中提及夏季要“无厌于日”，就是要无惧夏日骄阳，在做好肌肤防护的条件下，多和大自然接触，该出汗的时候就要出汗，这样才有助于体内毒素的排除。



夏季一直吹空调，皮肤容易缺水。

6 夏季养颜要吃什么？

①西瓜。西瓜味甜，水分多，偏凉性，能清热解暑，是夏天消暑的佳品。不过体寒的女性不宜多食。

②绿豆。绿豆性味甘凉，有清热解毒之功。夏天在高温环境工作的人出汗多，水液损失很大，体内的电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法，能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，对维持水液电解质平衡有着重要作用。

7 为什么要在秋季排毒？

气候由夏季转入秋季，人体肌肤的新陈代谢也开始转慢，盛夏的骄阳和潮湿让一些肌肤问题隐藏起来，慢慢堆积在肌肤表面，排不出去或排出去的速度比较缓慢。在进入秋冬季节时，这些问题就显现出来，我们就会突然发现自己的肤色暗沉、干燥缺水，甚至出现色斑。用手轻抚脸颊，会发现没有之前那么光滑有弹性，这个就表示你的肌肤需要排毒了。只有清除了体内大部分的毒素之后，才能安心进补保养。这样也为肌肤安然过冬打下基础。

8 秋季的气候对皮肤有哪些影响？

秋季风大，浮尘多，空气十分干燥。此时，女性暴露在外的皮肤总会有一种紧绷绷的感觉。这是由于皮肤角质层水分缺少导致的。若皮肤缺水较多，就会干裂，有碍美容。

秋季天气干燥，皮肤分泌量也相对减少。此时的温度变化无常，增加了皮肤的负担，进而新陈代谢功能衰退，皮肤开始干燥、黯淡、松弛，脸上也容易出现皱纹。

9 秋季养颜该吃什么？

①西兰花。富有胡萝卜素、维生素A、维生素C，可增强皮肤的抗损伤能力，从而使皮肤保持弹性。

②胡萝卜。富含大量胡萝卜素，它能使皮肤保持光滑细腻，减少皱纹。

10 冬季养颜要保暖吗？

《黄帝内经》中说：“冬三月……去寒就温，无泄皮肤。”这就是说冬季一定要注意身体保暖，特别对女性美容保养来说，冷是一切麻烦的根源、身体血行不畅，面部就会长斑，体内能量就不能滋润皮肤，皮肤也就没有了生气。

所以女性在冬季一定要保暖，天冷时最好在热水中泡半个小时，加上按摩，身体就会很暖和。如果条件不够，睡觉之前用热水泡脚也可以，或者怀抱一个热水袋。

11 冬季气候对皮肤有什么影响？

到了冬季，由于气候干燥，每个人的肌肤都可能有干燥的状况，一般肌肤细胞的含水量，基底层为70%，最外层的角质层为15%，所以补水很关键。特别是有些女性一到冬天，脸上的皮肤就会出现紧绷、发痒的感觉，会脱皮，甚至产生皱纹。如果出现这样的状况，就说明此时的皮肤已经严重缺水了，要及时补水。

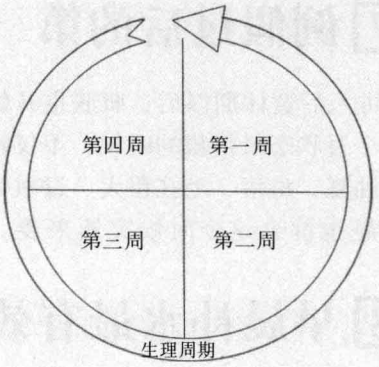
12 冬季养颜吃什么？

①猕猴桃。猕猴桃富含维生素E，有助于消除皮肤上的雀斑，保持皮肤白皙。冬季吃猕猴桃可是美白养颜的最佳选择。

②西红柿。西红柿含有大量的番茄红素，有助消除皱纹，使皮肤细嫩光滑。

13 什么是护肤的黄金时间段？

皮肤新陈代谢的周期是28天，在这28天当中，有一个被称为“肌肤护理黄金时段”时期，那就是生理期过后的约1周内。医学认为，女性在这个时段处于身心平衡、安定的状态当中，护理的效果也就更为明显了。从生理角度来看，肌肤护理黄金时段正好处于女性生理期当中的卵泡期，也就是月经周期的第5～14天，这个阶段一些原始卵泡开始生长发育，会维持7～10天。在这段时间当中，由于卵泡的生长，血液中的雌激素水平随之逐渐升高，是体内雌性激素分泌最旺盛的时期，也是肌肤新陈代谢最快速、吸收营养最好的时候，不妨抓紧这段时间，给皮肤更加细致的呵护和更深层的滋润，以帮助恢复肌肤自然的活力与光彩。尤其是对年纪稍大的女性来说，成熟性肤质的皮肤细胞再生能力已经开始减弱，此时就更需要抓紧这个护肤的黄金阶段，使用刺激弹力纤维生成的特殊保养品来进行保养。为了起到更好的保养效果，建议在这个阶段可以加强皮肤的保湿、增



皮肤新陈代谢的一个周期内分四个护肤阶段。

14 例假来时该如何美容保养？

例假刚来的那几天不但全身乏力，就连平常引以为傲的美丽肌肤也变得暗淡无光，气色看起来非常差。在这个阶段，除了平常都会进行的早晚基础保养之外，可以着重使用角质调理美容液让皮肤的角质代谢恢复正常代谢。只有调理好角质层，才能让肌肤恢复到透亮光采的本来面目，同时加强肌肤对保养品的吸收。

15 例假过后的第一周该如何美容保养？

例假刚刚走，肌肤状况大致已经恢复正常，肌肤变得更光泽、细腻。千万不要沉溺在兴奋之中就得意忘形，要抓住这个保养的最佳时机。加强对肌肤的护养和按摩是这一阶段的重点，可以三天为肌肤按摩一次，用按摩霜或按摩油轻按脸部肌肤1分钟，并停留3分钟让肌肤吸收养分，最后再以清水进行面部清洁，可以起到提升肌肤的功效。与此同时，肌肤在这个阶段的吸收功能也处于最佳状态，抓紧机会使用面膜滋养，可以让肌肤储存足够的养分以对抗下一次生理期的到来。

16 例假过后的第二周该如何美容保养？

这一阶段处于黄体期，体温升高，容易因紫外线产生黑斑，肌肤也更容易出油。所以，这一阶段的护肤重点是加强美白、注意防晒。为了起到更好的护肤效果，白天千万不能忘记擦防晒霜，晚上也要记得涂上清爽的美白品，这样才能很好地阻止黑斑的产生。

17 例假过后的第三周该如何美容保养？

进入后黄体期以后，肌肤也开始进入每个月状态最糟糕的时候，不仅容易变得油腻，痘痘、毛孔粗大、过敏等肌肤问题也都会这个时候突然来袭。因此，要想获得完美动人的肌肤，就要重视这一阶段的脸部清洁工作，采取一些以控制油脂分泌的措施，并且注意让肌肤得到充分的休息。

18 早晨补水最有效吗？

给肌肤补充水分最好的时机是早晨，身体经过一整夜的代谢，且有七八个小时已经滴水未进，血管内的血液正渴望着补充新鲜水分，所以清晨一醒来，首先要喝一大杯水，补充水分。

早晨这杯水对健康、美容是非常有益的。人体经过一夜的休息，因呼吸、皮肤水分蒸发等问题，导致水分消耗过多，血液黏稠度高，血液流动速度减慢，新陈代谢产生的废物、毒素排不出去，在这样的情况下活动，对人体健康十分不利。若清晨补充一杯水，加速血液流动，体内的废物、毒素能够及时排出，那么一整天就会神清气爽，气色也会很好。

19 什么时候睡觉最利于美容？

《黄帝内经》说“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，睡觉要与自然界的昼夜变化相呼应。每天晚上11点到第二天凌晨1点，是古代计时中的子时，也是人体和自然界阴气最盛、阳气最弱的时候，如果这个时候能进入深睡眠，就能起到养神防病的作用。如果这个时候还在加班熬夜、兴奋忙碌，就会引起肝胆火盛，从而使得皮肤粗糙，皮肤暗淡发黄，甚至出现黄褐斑等疾病。

优质的睡眠有时间段，不是随便哪个时间睡饱8小时就可以的，白天补觉补不回夜晚的损失。放假时整日里蒙头大睡，也不能把平时欠下的睡眠补回来。所以懒觉不可取，对养生美容百害而无一利。

第十二章

运动及功法养生

第一节　传统运动及功法养生
第二节　现代运动养生
第三节　常见疾病的运动调养



第一节 传统运动及功法养生

Chuantong Yundong Ji Gongfa Yangsheng

传统运动及功法，大部分与以《黄帝内经》为首的传统中医有着千丝万缕的联系，如气功、易筋经等，都讲究内外兼顾、形神统一，都有打通或舒活全身经脉的功效。

1 中国气功有哪些特色？

①中国气功的理论基础是经络、穴位、气血学说。经络、穴位、气血是非常复杂的人体现象，可以简单而形象地解释为：经络是气血运行的通道，穴位是气血运行的出入口。而气功健身祛病的道理就在于使穴位受到良性刺激，气血在经络中运行通畅。

②中国气功体现了天人合一，人和自然和谐统一、形神合一的整体观。中国气功强调天人合一，人和自然界有着不可分割的联系，人的机体受到气候、环境等因素的影响。中国气功认为社会环境与人的健康和疾病有着密切关系，气功修炼强调人要适应社会。中国气功还强调形神统一，是一种中国特色的自我心身锻炼方法。它既可以提高人体的生理功能，又能提高人体的心理功能，二者是同时进行的，相互联系、相互制约。

③中国气功受道家、儒家、佛家和医家的影响。中国气功在其形成和发展的过程中，吸取了道家、佛家、儒家和医家的一些理论及健身祛病的技术，逐步形成博大精深的理论体系和丰富多彩的养生技术。

④中国气功功法丰富多彩。中国气功功法种类繁多，功法众多，以中国气功流派划分，可分为道家功、儒家功、佛家功、医家功和武术五大派别。以练功的动静划分，可分为静、动功，一般认为太极拳就是一种动功。以练功的姿势分，有卧功、坐功、站功与活步功。以练功的手段分，包括：侧重意念锻炼的意守功，侧重呼吸锻炼的呼吸功，侧重姿势锻炼的调身功。

⑤中国气功具有防治一体的特点。修炼中国气功有病祛病，无病健身。祛病与健身是统一的，二者不可分离。

⑥中国气功能够调整人体内在的生理与心理功能。中国气功能够调整人体的生理功能与心理功能；能够充分调动人体生理的积极性与心理的能动性；能够充分发挥人的生理潜力与人的心理潜力。

⑦中国气功对人体身心具有整体性和双向性的调节特点。中国气功，不仅对人体生理功能具有多层次的调整作用，而且对人的心理功能也有多层次的

调节作用。它既可对人体的神经系统进行调节，也可对人体的呼吸系统、消化系统进行调节；它既可调节人的情绪，又可调节人的情操；既可将高血压调整到正常水平，又可使低血压恢复正常水平；既能调整便秘，又可调整腹泻；既可把抑郁情绪调整到正常，也可把烦躁情绪调整到正常。

⑧中国气功包含着丰富的心理学思想。中国气功蕴藏着丰富的心理学思想，特别是健康心理学和医学心理学思想，这是建立与发展具有中国特色的健康心理学和医学心理学思想的来源之一。

⑨心理因素是气功机制的重要组成部分。气功的机制由心理因素、生理因素、生化因素所组成，而心理因素是影响气功效应的主导因素。情绪稳定、心平气和、充满信心，坚持不懈，对气功效应有很大作用。



气功是具有中国特色的养生方式。

2 操练气功有哪些好处？

①练气功能提高人的免疫能力。气功练到一定程度，口中津液增加，唾液中含多种免疫细胞，能增强人的免疫力。经过科研检测发现，练气功的人与不练气功的人相比，血液中各种免疫细胞增加，人体免疫能力增强。科学实验证明，人通过练气功能减少感冒、感染和老年疾病发生的概率。

②练气功能延缓人体脏器的衰老。人到中年脏器开始衰老，人到老年脏器老化或发生病变，其中一个主要原因是血液循环受阻。例如胆固醇高、血脂高、血液黏稠度高、血管粥样硬化等均可造成动脉硬化、血循环不畅等，这些都属于祖国医学中气滞血淤的范围。练气功可以降低人的血液黏稠度、降低胆固醇、血脂；可以增强人体内脏的功能，延缓人体脏器的衰老。

③练气功能通经络排病气。不少练气功者都有过气冲病灶的反应，例如有头痛的患者，练功中气通经络时会感到病处有胀、跳等感觉，经络通时有人会明显感到一股暖流沿经络走向通过，从此头痛症消失了。长期练功的没有疾病的人在用仪器（经络探测仪）测试时比不练气功者或有病的人经络要畅通得多，这说明练功可以使经络更畅通。有病的人经络不畅通的部分多，通过练功可以逐步使经络一部分一部分地畅通，这样人就会痊愈。

④练气功能活血化淤，改善人体血液循环。经过科学实验观察练气功者的

微循环有所改善。人的血液循环的改善可以预防很多疾病，例如冠心病、脑血栓、脑供血不足等。同时练气功也能改善已经形成淤血的脏器的生理状态，例如心肌硬死、脑血栓形成、早期肝硬变等等。

3 如何操练空松功？

空松功是以脑子放空(无思无念)、机体放松(身如垂柳)、由静到定(一心静定)为特点的练功方法。本功法综合了儒、释、道、医各类气功的原理，可以无病强身，有病治病。其要领如下：

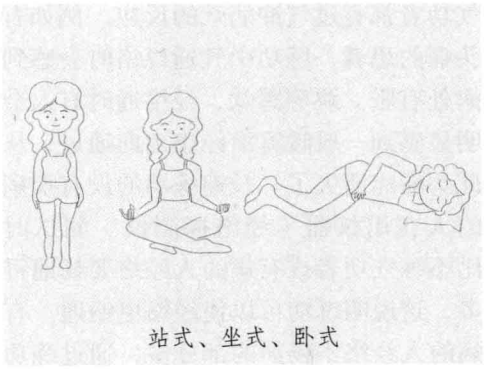
（1）身法。

即身手姿式、摆法，分为站式、坐式、卧式、手式。要求全身放松。

站式：身体平正自然，两手自然下垂，两脚分开与肩同宽，双膝微曲，双足尖与足跟力量平衡。

坐式：分开坐、自然盘坐、单盘坐、双盘坐四种。

卧式：分直腿、自由盘腿仰卧、侧卧曲一腿、曲双腿和直腿五种。



站式、坐式、卧式

以上各式均应做到头颈平正自然，两眼轻闭，口含微笑，舌干放，舌尖轻抵上腭。

手式：分前拱式、垂直式、抱丹式、抱球式四种，站坐均适用。

①前扒式：两手虎口交叉于陶前，右手在上(左手在上也可)，手心向下，抬平，摆在胸口前，两臂成弧形，成一椭圆形。

②垂直式：两手自然下垂，双时和掌指微曲，中指在大腿两侧靠拢裤缝(只适用于站式)。

③抱丹式：按前拱式双手虎口交叉，顺其自然地放下，松松的环抱下丹田，手心向里(注意手腕关节不宜太弯曲)，两臂成弧形，成站立抱丹式或平坐抱丹式，平坐时交叉的双手搁于大腿上。

④抱球式：两手在腹前作抱球状，拇指相对，手心向里，两手心距离及与腹部距离为20~25厘米。

身手姿式摆定后，意行“十松一上”，即从头顶百会穴起意想头顶松、印堂松、人中松、喉头松、两肩松、胸部松、腹部松、臀部和大腿松、双膝和小腿松、脚掌涌泉穴松、嘴角向上，露出微笑。同时对颈椎、脊柱、四肢等全身骨节肌肉都要想一想，使整体有一种轻松舒适，愉快的感觉。十松练熟后可从简，只注意印堂、人中、两肩三松即可。

（2）心法。

空松功的核心是“空、松、静、定”四个字，关键在心法，特点有三：其一，不讲周天火候，一切顺其自然。其二，不讲“意守”讲“意照”。守是守住不放，照是适当照顾一下。其三，本功法有一套心法口诀和要诀。口诀即“一片混沌”“一心笃定”“一觉就止”，必须默念。练功时首先要松下一切权、名、利和公私事务，然后默念一句，照做一遍：身如垂柳(从百会松到涌泉，逐一做好“十松”，后默想枝叶万千向下松垂的垂柳)，心似寒冰(全身放松后把思想意识冻结到无思无念的境地)，万念皆空，不知有身(进入到无人无我的境界)，空之又空，一片混沌(达到一片混沌的更高境界。念2～3次能达此境界，就可不念)。

以上念一句，呼吸一次。练十松寸，念到一个松字自然呼气，意想气从松的部位呼出，自然帮助入静。如尚不能入，可改用下述四种意照功法：意照虚空(意想宇宙空间)、意照整体(不是哪一个部位)、意照下丹田(脐下一寸三分再入内一寸三分处)、意照患部(为了治病，还要默想“我要驱除这个病患”)。

(3)息法。

本功法以鼻吸鼻呼自然呼吸为主，息以深、长、匀、细为原则，要顺其自然，不能强求。如念“一片混沌”第一口诀，未能达到空静境界时，也可辅用“随息”“听息”等息法。并默念第二口诀，方法同前。

身如垂柳，逐步放松(按前述“十松一上”方法做)，心息相依，绵绵若存(随息、数息、听息都是心去依息，心跟息走，绵绵不断，若存若忘，似有似无之意)。气归气海，意照窍中(气海即整个下丹周围小腹一大块：窍中即心法中四个意照之外，择其所需任照一处)，一心笃定，永葆青春(笃定是意念纯笃，不思别的什么，无病者念“永葆青春”，保持青春长驻，防老长寿；有病者应该念“驱除病患，治好病症”，并意照患病部位)。

若杂念未除，可念“空心止念”口诀三句；不怕念起(人的思想如波浪，一波未平一波又起，不足畏)，只怕不觉(只怕不觉得，在求静之中，常有此病)，一觉就止(一觉到了，马上就要止住，不继续想。所谓“念起是病，不续是药”)。

另外还有功法要诀，必须把握。身法要诀：平正自然；心法要诀：修心好似冬仙树，身心寂然不动，放松要如秋天垂柳，枝枝向下松垂；息法要诀：深长匀细，顺其自然。

(4)收功。

主要是四摩擦。

①擦手：两手掌心相对摩擦36次，

②摩面：用擦热的双手摩画，以中指沿着鼻梁两侧从嘴角向上摩擦面部到两眉、印堂，再向两边回下到嘴边、上下来回摩擦36次，向上稍重，向下稍轻；

③擦耳：大拇指和食指夹住耳轮，拇指贴在耳后乳突骨，上下摩擦36次。

④擦腰：用双手掌和手指上下摩擦腰椎两侧36次。

4 如何操练内养功？

内养功是传统气功中静功基本功种之一，有广义和狭义之分。广义内养功指传统气功中以锻炼自身精气神为主，具有静心宁神，调理内脏，培补元气作用的功法而言。狭义内养功指的是刘贵珍倡导的“气功疗法”的一种，该功法是刘贵珍得刘渡舟先生的亲授，并在自己练功与多年临床实践的基础上整理而成的。其具体操练方法如下。

（1）姿势。

一般先由卧式开始。卧式的侧左、侧右及仰卧的选择，应根据病情和个人习惯而定。在胃紧张力低下，蠕动波较弱及排空迟缓者，则宜选用右侧卧位，尤其饭后更为重要。但对胃黏膜脱垂症患者，则不宜选用右侧卧位，因该式常因胃黏膜本身重力的趋向性而不利于脱垂黏膜的恢复。仰卧式与侧卧式可互相配合，也可单独应用。卧式练习10天左右，体力已有恢复，即可增添坐式(端坐式)，

（2）呼吸法。

第一种呼吸法：轻抬其口，以鼻呼吸，先行吸气，同时用意领气下达小腹，吸气后，不行呼气，而行呼吸停顿(即不吸也不呼)，停顿片刻后，再把气徐徐呼出，此法的基本呼吸运动为吸、停、呼。默念字句的配合，一般光由三个字开始，以后可逐渐增多字数，但最多以不超过9个字为宜。在词句方面，一定要选择具有“静”、“松”、“美好”、“健康”内容的词句。常用的词句有“自己静”、“通身全静”、“自己静坐好”、“内脏功”，“大脑静”、“坚持练功能健康”等等，默念要和呼吸、舌动密切结合起来。以默念“自己静”三个字为例。吸气时默念“自”字，停顿时默念“己”字，呼气时默念“静”字，其余类推。舌动是指舌之起落而言，舌动的配合，吸气时舌抬起抵于上腭，停顿时舌不动，呼气时舌随之落下。临床观察，此种呼吸法不适于中老年人。

第二种呼吸法：以鼻呼吸或口鼻兼用，先行吸气，不停顿随之徐徐呼气，呼半再行停顿，此法的基本呼吸运动形式是吸、呼、停。默念字句的内容同第一种呼吸法。其配合为吸气时，默念第一个字，呼气时默念第二个字，停顿时默念剩余的字。舌动的配合，为吸气寸抬舌抵于上腭，呼气时舌落下，停顿时舌不动，如此周而复始。此种呼吸适于中、老年人和某些体弱的年轻人选用。关于舌动问题，经观察，不理会舌动，放任自然，对精神紧张型的患者更适合。默念字句，具有收敛情绪，排除杂念的作用，通过词的暗示、诱导，可以导致与词相应的生理效应。选用字句时，要因病而异。精神紧张者，宜选用“我松静”等字句。脾运失健者，宜选用“内脏动，大脑静”等字句，气血两亏者，宜选用“恬淡虚无，真气从之”等字句。气滞胸胁者，宜选用“气沉丹田，真气内生”等字句，这样有助于开胸下气，默念字句开始要少。待呼吸调柔至细之后，则可增加字数。

（3）意守法。

进行意守时，要因人制宜地选择意守内容。

意守丹田法：内养功之丹田位于脐下一寸五分处，恰为气海穴之所在。古人认为气海穴是“生气之源，聚气之所”。用意守之，则元气益壮、百病消除。丹田虽为穷穴，但守寸不可精求一点或拘泥分寸，可想象一个球形体积设在小腹内。

意守膻中法：即意念默默回忆两乳之间，以膻中穴(位于两乳联线的中点处)为中心的一个圆形面积或意守剑突下之心窝区域。

意守脚趾法：两眼轻闭，微露一线之光，意识随视线，注意脚的拇趾。也可闭目，默默回忆脚趾的形象。

5 如何操练松静功？

松静功，即要求身体放松和大脑入静，是强调“松”、“静”的静气功，是气功入门功法，又可作为练其他气功的一种入静手段。《老子》中有“至虚极，守静笃”的记载；《庄子》中的“心斋法”和“坐忘法”与现在的松静功相似。其具体操练方法如下。

（1）姿势。

松静功姿势可采用坐式、站式和卧式。以坐式较易放松，站式和卧式次之。卧式主要是久病体弱的练功者用。站式和坐式练功时，两眼可半闭或微睁，如觉得站坐不稳时，眼睛即可睁开。口，呼吸一般从自然呼吸开始，逐步过渡到腹式深呼吸，以自己的意念体会放松，随后意守中丹田(腹部，下同)，也可意守外景或“放眼远眺”。

（2）放松.

摆好姿势后，微闭两目或留一线之缝，守神调息，随即放松入静。放松的方法是，配合呼气从头部缓缓地放松到丹田，也可沿脊柱放松到腰部的“命门穴”，同时，两上肢肩胛放松到肘部。自然地吸气之后，再配合呼气，从中丹田(或腰部的“命门穴”)放松到骶髂部，再放松到两脚心处。随着放松和导气下行，就好象“牛毛细雨”缓缓下落(低血压者不用此法)；也可意想淋浴时温水从头部缓缓下淋全身那样轻松舒适：亦可随着身体的放松，在呼气时配合默念“松”字，诱导形体和精神的放松。边放松、边入静，两者相辅而行，以达到松静的目的。

当放松到两脚心之后，注意力就不再移动，一直注意两只脚的脚心处，意想两脚稳如老树生根。这种方法叫“意守涌泉法”。也可根据身体情况意守中丹田或命门穴。

（3）呼吸。

练意守涌泉穴有些基础后，也可随呼吸进行气息升降的锻炼。方法是，随呼气将“气息”自中丹田降至涌泉穴，稍停片刻后，再随吸气将“气息”自涌泉穴经两腿、尾骶，命门引至中丹田。如此，一呼一吸，气息一降一升，缓缓地反复练习。此法也叫“中丹田—涌泉气息升降法”。在按此法练功过程中，也可与意守中丹田或自然呼吸等交替进行：

（4）收功。

准备收功时，不论意守何处，都要把意念活动逐步地转移到中丹田处，意想从身体各部把气息缓缓地向中丹田集聚，这就是练功家所说的“气息归元”。初学者在收功时，可将一只手的掌心(左右手均可)按在肚脐部(可以隔在衣服外面)，另一只手的掌心贴在这只手的手背上，两手同时自肚脐中心向左(顺时针方向)，由内向外、由小圈到大圈缓缓地推转20~30圈，停稳于心窝部，最大一圈上不过心窝，下不过耻骨；稍作停顿后，再向相反的方向做同样的推转，停稳在肚脐处。随后，轻搓两手、睁开眼睛，接着活动活动身体，收功不能草率，不能流于形式，必须把气息收缩。

6 为何练气功有时会出现偏差？

练气功有时会出现偏差，导致精神异常、走火入魔，甚至歇斯底里，失去自我控制，这多与个人性格、神经类型、遗传以及体内生化因素、练功不得法等有关。更主要的原因是练功中入静达到一定深度后，平时活动兴奋的大脑细胞得到相对的抑制，而平时处于抑制状态的大脑细胞则会相对兴奋，大脑中的主要致幻部位的中脑、海马和边缘系统其他结构以及下丘脑兴奋性增高。其次，选择的功法不合适，缺乏科学指导，强制入静，急于求成，拔苗助长，意念过重和意念运用不合理，不能正确认识和对待练功中出现的一些现象，盲目刻意追求，执著幻想，不遵守练功注意事项，不良的心理状态，行为失常等都会引起偏差。

7 练气功要注意哪些事项？

正因为存在出现偏差的严重后果，所以在练习气功时，应采取积极措施，预防出偏。

①学功要讲科学，不能盲目练功。

②不能将气功神秘化。自古以来，无论是儒家、道家还是佛家，无论是哪个门派，修炼气功的方法最终都是万法归一，目的都是为了调动人体潜能，开智增慧，延长人的自然生理寿命。

③不能追求幻觉，出现幻觉后要意识到那不是真的，而是幻觉。

④练功的人要心胸开阔，行善积德，德高功高。

⑤避免六淫侵身，七情过度。

⑥有人格障碍、精神病史和癔病史者最好不要练气功，可以用其他方法锻炼。

⑦练功不能有过分的追求或欲望，如刻意追求大小周天通、特异功能等，就失去了练功的真正含义。

⑧练功时意念不能过重，呼吸不能过重，更不能强制入静，要在有意无意、似有非有的状态下练功。

⑨要精通功理功法，要懂得人体结构和功能，以科学的功理来指导练功，无论练什么功都要知理晓法，没有功理的功法不叫气功。

8 什么是五禽戏?

华佗五禽戏是以模仿动物动作和神态为主要内容的组合气功。“五”是一个约数，并非限于五种功式；“禽”指禽兽，古代泛指动物；“戏”在古代是指歌舞杂技之类的活动，在此指特殊的运动方式。本法之起源可上溯至先秦，如《庄子》中有“熊经鸟伸，为寿而已矣”等载述，可见当时已有多种模仿动物形神的导引图文，更属“五禽戏”原始功法之类。具体将“五禽戏”整理总结并作为一套功法推广者，是汉末三国时期的著名医家华佗，只是有关“华佗五禽戏”的原始文字早已佚失，唯存一些零星的史籍记载。目前所能见到的较早载录“五禽戏”具体练法的文献，是南北朝时陶弘景所编撰的《养性延命录》。后世医家、养生家因师传之变异，或根据“五禽戏”基本原理不断发展变化，创编了数以百计的“五禽戏”套路。虽然各法功作互异锻练重点有所不同，但其基本精神则大同小异。

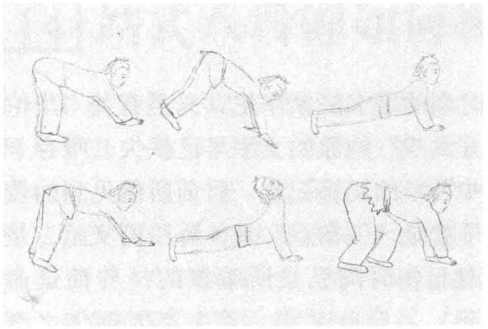
9 五禽戏有什么养生意义?

华佗认为：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”意思是说，人们需要经常参加各种活动，但应避免过于劳累。经常活动就能加快食物的消化，使血液畅通无阻，从而不生病，就好像门的枢轴，经常使其转动，就不会僵涩失灵。他还认为，一动则一身强，运动以畅其积郁，舒其筋骨，活其血脉，化其乖暴，缓其急躁。他受熊经、鸟伸、凫浴、虫跃、鸱视、虎顾等锻炼动作的启发，结合自己实践，创造出“五禽戏”。有医学专家认为，猿功能使头脑灵活，强化记忆；鹿功能舒展身体，增加关节的灵活性；虎功，能强筋壮骨，精力旺盛；熊功舒郁用气，促进消化，有利睡眠；鹤功调和呼吸，疏通经络，增强心脑及全身功能。所以有不少坚持练功的慢性病患者，如高血压、冠心病、肺气肿、哮喘症等，都有不同程度的好转。

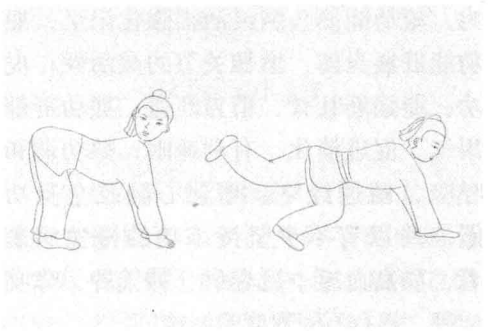
10 五禽戏的基本技法如何?

《养性延命录》所载“五禽戏”的具体练法为：

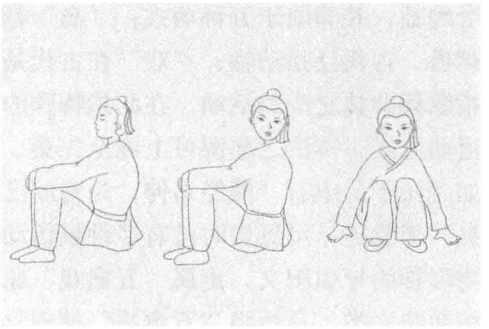
虎戏：自然站式，俯身，两手按地，用力使身躯前耸并配合吸气，当前耸至极后稍停；然后，身躯后缩并呼气；如此3次。继而两手先左后右向前挪移，同时两脚向后退移，以极力拉伸腰身；接着抬头面朝天，再低头向前平视；最后，如虎行走般以四肢前爬7步，后退7步。



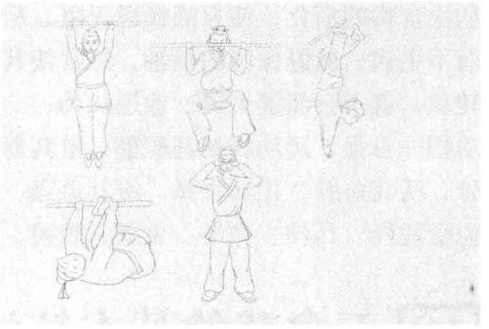
鹿戏：按上四肢着地势。吸气，头颈向左转，双目向左侧后视，当左转至极后稍停；呼气，头颈回转，当转至面朝地时再吸气，并继续向右转，一如前法。如此左转3次，右转2次，最后回复如起势。然后，抬左腿向后挺伸，稍停后放下左腿，抬右腿如法挺伸。如此左腿后伸3次，右腿2次。



熊戏：仰卧式，两腿屈膝拱起，两脚离床席，两手抱膝下，头颈用力向上，使肩背离开床席；略停，先以左肩侧滚落床面，当左肩一触及床席立即复头颈用力向上，肩离床席；略停后再以右肩侧滚落，复起。如此左右交替各7次，然后起身，两脚着床度成蹲式，两手分按同侧脚旁；接着如熊行走般，抬左脚和右手掌离床席；当左脚、右手掌回落后即抬起右脚和左手掌。如此左右交替，身躯亦随之左右摆动，片刻而止。



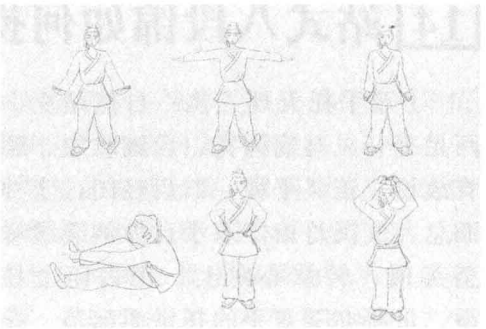
猿戏：择一牢固横竿(如单杠、门框、树枝等)，略高于自身，站立手指可触及高度，如猿攀物般以双手抓握横竿，使两肢悬空，作引体向上7次。接着先以左脚背勾住横竿，放下两手，头身随之向下倒悬；略停后换右脚如法勾竿倒悬。如此左右交替各7次。



鸟戏：自然站式。吸气时跷起左腿，两臂侧平举，扬起眉毛，鼓足气力，如鸟展翅欲飞状；呼气时，左腿回落地面，两臂回落腿侧。接着，跷右腿如法操作。如此左右交替各7次，然后

坐下。屈右腿，两手抱膝下，拉腿膝近胸；稍停后两手换抱左膝下如法操作。如此左右交替亦7次，最后，两臂如鸟理翅般伸缩各7次。

本法按原要求操练时宜尽力而为，以出汗为度。



11 什么是八段锦？

八段锦据传起源于北宋，至今已有800多年的历史。古人把这套动作，比喻为“锦”，意为五颜六色，美而华贵。其动作舒展优美，祛病健身，效果极好。八段锦分为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。练习时无需器械，不苛求场地，简单易学，节省时间，健身效果显著，适合各种人群。

12 八段锦有何养生意义？

“八段锦”属于导引养生功，其动作具有柔和缓慢、圆活连贯、松紧结合、动静相兼、神形相合、气寓其中的特点。长期习练可以平衡阴阳、疏通经络、分解黏滞、滑利关节、活血化淤、强筋壮骨、增强体质。也可以排除郁闷烦燥、情绪低落、精神状态压抑等心理障碍，从而使精神振奋。

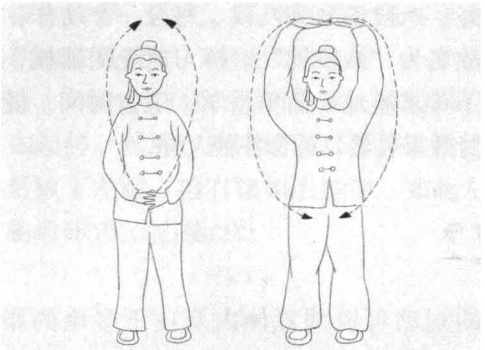
从现代医学来看，“八段锦”运动强度适中，是典型的不等强度的有氧运动，虽然其运动强度不高，但其长时间的运动可以消耗体内及皮下多余的脂肪。其次习练“八段锦”可以增加肌肉力量。此外，“八段锦”练习要求“神形相合，气寓其中”，即整套动作要达到意动形随、神形兼备。这可以使锻炼者的注意力明显提高，并有效建立神经系统与肢体动作的和谐一致，从而使锻炼者对信号的反应能力以及动手操作能力得到协同发展，有利于人们保持良好的精神状态和高雅气质。

13 站式八段锦口诀是什么？

双手托天理三焦，
左右开弓似射雕。
调理脾胃须单举，
五劳七伤向后瞧。
摇头摆尾祛心火，
两手攀足固肾腰。
攒拳怒目增力气，
背后七颠百病消。

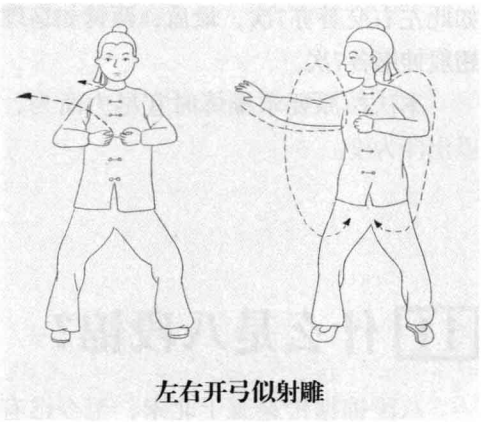
14 站式八段锦如何操练?

①双手托天理三焦：自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭，宁神调息，气沉丹田。双手自体侧缓缓举至头顶，转掌心向上，用力向上托举，足跟亦随双手的托举而起落。托举六次后，双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，还原。



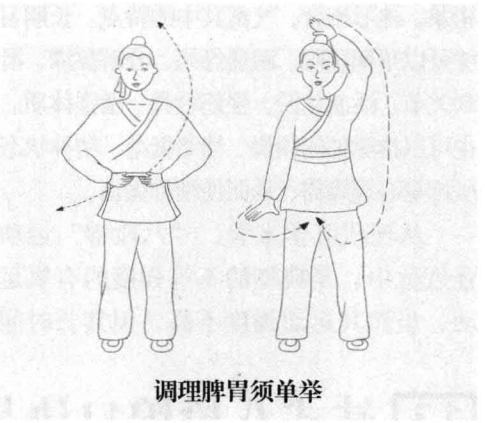
双手托天理三焦

②左右开弓似射雕：自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲成骑马步，双手虚握于两髋之外侧，随后自胸前向上划弧提于与乳平高处。右手向右拉至与右乳平高，与乳距约两拳许，意如拉紧弓弦，开弓如满月；左手捏剑诀，向左侧伸出，顺热转头向左，视线通过左手食指凝视远方，意如弓剑在手，等机而射。稍作停顿后，随即将身体上起，顺势将两手向下划弧收回胸前，并同时收回左腿，还原成自然站立。此为左式，右式反之。左右调换练习六次。



左右开弓似射雕

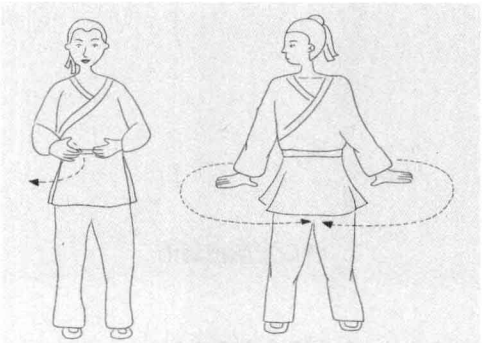
③调理脾胃须单举：自然站立，左手缓缓自体侧上举至头，翻转掌心向上，并向左外方用力举托，同时右手下按附应。举按数次后，左手沿体前缓缓下落，还原至体侧。右手举按动作同左手，惟方向相反。



调理脾胃须单举

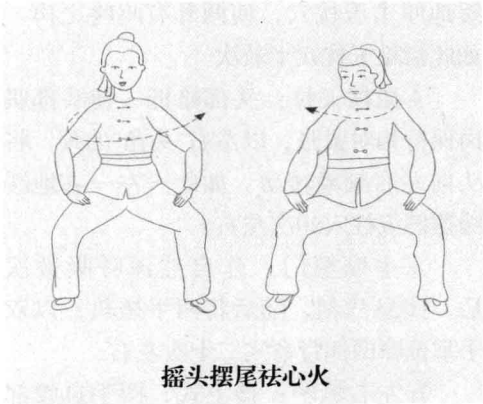
④五劳七伤往后瞧：自然站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，宁神调息，气沉丹田。头部微微向左转动，两眼目视左后方，稍停顿后，缓缓转正，

再缓缓转向右侧，目视右后方稍停顿，转正。如此六次。



五劳七伤往后瞧

⑤摇头摆尾祛心火：两足横开，双膝下蹲，成"骑马步"。上体正下，稍向前探，两目平视，双手反按在膝盖上，双肘外撑。以腰为轴，头脊要正，将躯干划弧摇转至左前方，左臂弯曲，右臂绷直，肘臂外撑，头与左膝呈一垂线，臀部向右下方撑劲，目视右足尖；稍停顿后，随即向相反方向，划弧摇至右前方。反复六次。



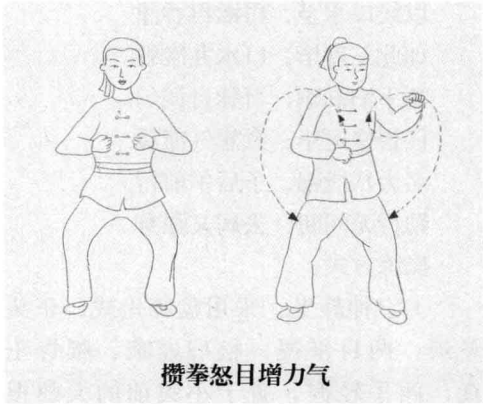
摇头摆尾祛心火

⑥两手攀足固肾腰：松静站立，两足平开，与肩同宽。两臂平举自体侧缓缓抬起至头顶上方转掌心朝上，向上作托举劲。稍停顿，两腿绷直，以腰为轴，身体前俯，双手顺势攀足，稍作停顿，将身体缓缓直起，双手右势起于头顶之上，两臂伸直，掌心向前，再自身体两侧缓缓下落于体侧。



两手攀足固肾腰

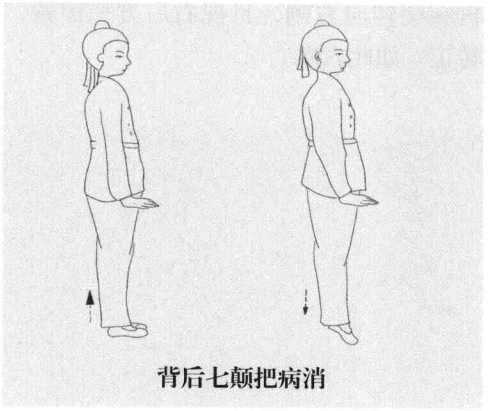
⑦攒拳怒目增力气：两足横开，两膝下蹲，呈"骑马步"。双手握拳，拳眼向下。左拳向前方击出，顺势头稍向左



攒拳怒目增力气

转，两眼通过左拳凝视远方，右拳同时后拉。与左拳出击形成一种"争力"。随后，收回左拳，击出右拳，要领同前。反复六次。

⑧背后七颠把病消：两足并拢，两腿直立、身体放松，两手臂自然下垂，手指并拢，掌指向前。随后双手平掌下按，顺势将两脚跟向上提起，稍作停顿，将两脚跟下落着地。反复练习六次。



背后七颠把病消

15 坐式八段锦口诀是什么？如何操练？

口决：

闭目冥心坐，握固静思神。
叩齿三十六，两手抱昆仑。
左右敲玉枕，二十四度闻。
微摆撼天柱，动舌搅水津。
鼓漱三十六，津液满口生。
一口分三咽，以意送脐轮。
闭气搓手热，背后摩精门。
尽此一口气，意想体氤氲。
左右辘轳转，两脚放舒伸。
翻掌向上托，弯腰攀足频。
以候口水至，再漱再吞津。
如此三度毕，口水九次吞。
咽下汩汩响，百脉自调匀。
任督慢运毕，意想气氤氲。
名为八段锦，子后午前行。
勤行无间断，去病又强身。

操练方式：

①宁神静坐：采用盘膝坐式，正头竖颈，两目平视，松肩虚腋，腰脊正直，两手轻握，置于小腹前的大腿根部。要求静坐3～5分钟。

②手抱昆仑：牙齿轻叩二三十下，口水增多时即咽下，谓之"吞津"。随后将两手交叉，自身体前方缓缓上起，经头顶上方将两手掌心紧贴在枕骨处，手抱枕骨向前用力，同时枕骨后用力，使后头部肌肉产生一张一弛的运动。如此行十数次呼吸。

③指敲玉枕：接上式，以两手掩位双耳，两手的食指相对，贴于两侧的玉枕穴上，随即将食指搭于中指的指背上，然后将食指滑下，以食指的弹力缓缓地叩击玉枕穴，使两耳有咚咚之声。如此指敲玉枕穴十数次。

④微摆天柱：头部略低，使头部肌肉保持相对紧张，以左右"头角"的颈，将头向左右频频转动。如此一左一右地缓缓摆撼天柱穴20次左右。

⑤手摩精门：作自然深呼吸数次后，闭息片刻，随后将两手搓热，以双手掌推摩两侧肾俞穴二十次左右。

⑥左右辘轳：接上式，两手自腰部顺势移向前方，两脚平伸，手指分开，

稍作屈曲，双手自胁部向上划弧如车轮形，象摇辘轳那样自后向前做数次运动，随后再按相反的方向前向后作数次环形运动。

⑦托按攀足：接上式，双手十指交叉，掌心向上，双手作上托劲；稍停片刻，翻转掌心朝前，双手作向前按推劲。稍作停顿，即松开交叉的双手，顺热作弯腰攀足的动作，用双手攀两足的涌泉穴，两膝关节不要弯曲。如此锻炼数次。

⑧任督运转：正身端坐，鼓漱吞津，意守丹田，以意引导内气自中丹田沿任脉下行至会阴穴接督脉沿脊柱上行，至督脉终结处再循任脉下行。

16 什么是易筋经？

易筋经的功法名称最初见于明朝天启年间的同名书《易筋经》，后世又称为《内功图说》。

易筋经之“易”是取义于我国传统文化中《易经》之“易”，有“变易”、“变化”、“变换”之义。“筋”，泛指人身的经络、筋经等系统。“经”是指经典，即古来载一事一艺之专书。所以“易筋经”主要是指通过用一些特定的方法来锻炼身体，促进人体气血运行，并增强肢体的力量和改善人体各种组织器官的生理功能。

关于易筋经的起源有多种说法，归纳起来，大致有两种。第一种认为，由南北朝时期印度高僧菩提达摩所创。达摩于南北朝梁武帝时来到中国，后驻河南嵩山，有九年面壁的传说，并开创了中国佛教的最大流派——禅宗。据称达摩见佛寺中僧侣们终日打坐，导致气血枯萎，身体羸弱，故而传授他们“易筋经”以及拳法，目的是使僧侣们能强身健体，以便更好地参研佛法。少林寺僧侣习武练功蔚然成风由是肇始，后世有些练功门派就宗此说。如民国初有《达摩易筋经》，或动作名称用“韦驮献杵”等佛教名称，均持此说。第二种观点，认为达摩东来，开禅宗一派，对佛教思想的传播起过一定的作用，相传只有《楞伽经》四卷传世，并无其他著作流传，所以易筋经的出现与达摩无关。其依据是从达摩东来，到明代易筋经的出现，千余年间未见有关易筋经的记载。这一说法，现已较普遍被接受。

国家体育总局《易筋经》健身气功课题组认为，《易筋经》应该产生于秦汉时期术士的导引之术，于唐宋年间传入少林，成为僧人们打坐参禅之余，活血化淤的健身功法。及至明清间“少林版”《易筋经》开始流传于民间。

17 练习易筋经有哪些养生意义？

易筋经作为古代传统养生功法之一，养生价值是毋庸置疑的，无论导引还是练气，都至简至易，完全立足于人体的生理功能和祖国中医理论的基础，遵循古人与

自然和谐统一的朴素的世界观，是人类的智慧结晶，在探索生命奥秘的领域里蕴藏着巨大的潜力。通过易筋经的锻炼确实能变易筋骨、强壮内腑，促进人体气血运行，并增强肢体的力量和改善人体各种组织器官的生理功能，使弱者变强、怯者变勇、力小者变壮，而且对于多种慢性病均有一定的治疗效果。

18 如何操练易筋经内功？

（1）并步，头端平，预备姿势目向前平视，下颏微向里收；含胸，直腰拔背，蓄腹收臀；松肩，两臂自然下垂于身体两侧，五指并拢微屈，中指贴近裤缝；两腿伸直，两脚相靠，足尖并拢；口微并，舌抵上腭，定心息气，神情安详。

（2）韦驮献杵势(第1势到第3势)。

①第1势“定心息气，身体立定，两手如拱，心存静极”。

“立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。”左足向左平跨一步，两足之距约当肩宽，足掌踏实，两膝微松。双手向前徐徐上提，在胸前成抱球势，松肩，略垂肘，两掌心内凹，五指向内微屈，指端相对，距4～5寸。或取合掌势：松肩，平肘，掌心相合，两手环拱，手指对胸，中指平喉结，要求肩、肘、腕在同一水平面上。

②第2势“足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆”。

两足分开，其距约当肩宽，足掌踏实，两膝微松；直腰收臀，含胸蓄腹；上肢一字平开，掌心向地；头如顶物，两目前视。

③第3势“掌托天门目上观，足尖着地立身端，力周胁浑腿如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。”

两足分开，其距约当肩宽，足尖着地，足跟提起；腿直，蓄腹收臀；两掌上举高过头顶，掌心朝天，四指并拢伸直，拇指与其余四指分开约成直角，两中指之距约为1寸；沉肩，肘微曲；仰头，目观掌背，舌抵上腭，鼻息调匀。收势时，两掌变拳，旋动前臂，使拳背向前，然后上肢用劲，缓缓将两拳自上往下收至腰部，拳心向上；在收拳同时，足跟随势缓缓下落，两拳至腰时，两足跟恰落至地。

（3）摘星换斗势

“单手高举，掌须下复，目注两掌，吸气不呼；鼻息调匀，用力收回，左右同之”；“只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸；鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。”

①右足稍向右前方移步，与左足成斜八字形(右足跟与左足弓相对，相距约一拳)，随势身向左微侧。

②屈膝，提右足跟，身向下沉成右虚步；两上肢同时动作，左手握空拳置于腰后，右手指掌握如钩状下垂于裆前。

③右钩手上提，使肘略高于肩，前臂与上臂近乎直角，钩手置于头之右前方。

④松肩，屈腕，肘向胸，钩尖向右；头微偏，目注右掌心，舌抵上腭；含胸拔背，直腰收臀，少腹含蓄，紧吸慢呼，使气下沉；两腿前虚后实，前腿

虚中带实，后腿实中求虚。左右两侧交替锻炼，姿势及要求相同。

（4）倒拽九牛尾势

“小腹运气空松，前跪后腿伸直，二目观拳，两膀用力。”“两后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。”

①左腿向左平跨一步(其距较两肩为宽)，两足尖内扣，屈膝下蹲成马裆势；两手握拳由身后划弧线形向裆前，拳背相对，拳面近地；随势上身略前俯，松肩，直肘；昂头，目前视。

②两拳上提至胸前，由拳化掌，成抱球势，随势直腰；肩松肘曲，肘略低于肩；头端平，目前视。

③旋动两前臂，使掌心各向左右(四指并拢朝天，拇指外分，成八字掌，掌应挺紧)，随势运劲徐徐向左右平(分)推至肘直；松肩，直肘，腕背屈，腕、肘、肩相平。

④身体向右转侧，成右弓左箭势(面向左方)。两上肢同时动作，右上肢外旋，屈肘约成半圆状，拳心对面，双目观拳，拳高约与肩平，肘不过膝，膝不过足尖；左上肢内旋向后伸，拳背离臀，肩松，肘微屈，两上肢一前(外旋)一后(内旋)作螺旋劲，上身正直，塌腰收臀，鼻息调匀。左右两侧交替锻炼，姿势相同。

（5）出爪亮翅势

“掌向上分，足趾拄地，两胁用力，并腿立直；鼻息调匀，目观天门，牙咬；舌抵上腭，十指用力，腿直；两拳收回，如挟物然。”“挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全。”

①两手仰掌沿胸前徐徐上提过顶，旋腕翻掌，掌心朝天，十指用力分开，虎口相对，中、食指(左与右)相接；仰头，目观中指、食指交接之处，随势足跟提起，离地3～4寸，以两足尖支持体重。肘微曲，腰直，膝不得屈。

②两掌缓缓分开向左右而下，上肢成一字并举(掌心向下)，随势足跟落地；翻掌，使掌心朝天，十指仍用力分开，目向前平视，肩、肘、腕相平，直腰，膝勿屈。

（6）九鬼拔马刀势

“单膀用力，夹抱颈项，自头收回，鼻息调均，两膝立直，左右同之。”“侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。”

①足尖相衔，足跟分离成八字形，腰实腿坚，膝直足霸。同时两臂向前成叉掌立于胸前。

②运动两臂，左臂经上往后，成钩手置于身后(松肩，直肘，钩尖向上)；右臂向上经右往胸前(松肩，肘略屈，掌心向左，微向内凹，虎口朝上)，掌根着实，蓄劲于指。

③右臂上举过头，由头之右侧屈肘俯掌下覆，使手抱于颈项。左手钩手化掌，使左掌心贴于背，并在许可范围内尽可能上移。

④头用力上抬，使头后仰；上肢着力，掌用劲下按，使头前俯，手、项争力。挺胸直腰，腿坚脚实，使劲由上贯下至踵。鼻息均匀，目微左视。

⑤运动两臂，左掌由后经下往前，右上肢向前回环，左右两掌相叉立于胸前。左右交换，要领相同。

（7）三盘落地势

“目注牙呲，舌抵上腭，睛瞪口裂，两腿分跪；两手用力抓地，反掌托起，如托千金，两腿收直。”

“上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拿，两掌翻齐起，瞪睛兼闭口，起立足无斜。”

①左腿向左平跨一步，两足之距较肩为宽，足尖内扣，屈膝下蹲成马裆势，两手叉腰，腰直胸挺，后背如弓，头端平，目前视。

②两手由后向前抄抱，十指相互交叉而握，掌背向前，虎口朝上，肘微屈曲，肩松；两上肢似一圆盘处于上胸。

③由上势，旋腕转掌，两掌心朝前。运动上肢，使两掌向左右(划弧线)而下，由下成仰掌沿腹胸之前徐徐运劲上托，高不过眉，掌距不大于两肩之距。

④旋腕翻掌，掌心朝地，两掌(虎口朝内)运劲下按(沿胸腹之前)成虚掌置于膝盖上部。两肩松开，肘微屈曲，两臂略向内旋；前胸微挺，后背如弓，头如顶物，双目前视。

（8）青龙探爪势

“肩背用力，平掌探出，至地围收，两目注平。”“青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实；力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。”

①左腿向左平跨一步，两足之距约当肩宽，两手成仰拳护腰势。身立正直，头端平，目前视。

②左上肢仰掌向右前上方伸探，掌高过顶，随势身略向右转侧，面向右前方，目视手掌，松肩直肘，腕勿屈曲。右掌仍作仰拳护腰势。两足踏实勿移。

③由上势，左手大拇指向掌心屈曲，双目视大拇指。

④左臂内旋，掌心向下，俯身探腰，随势推掌至地。膝直，足跟不离地，昂首，目前视。

⑤左掌离地，围左膝上收至腰，成两仰掌护腰势，如本势①。左右手交替前探，要领相同。

（9）卧虎扑食势

“膀背十指用力，两足蹲开，前跪后直，十指拄地，腰平头昂，胸向前探，鼻息调匀，左右同之。”

“两足分蹲身似倾，屈伸左腿相更；昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平；鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑；降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。”

①右腿向右跨出一大步，屈右膝下蹲，成左仆腿势(左腿伸直，足底不离地，足尖内扣)。两掌相叠，扶于右膝上。直腰挺胸，两目微向左视。

②身体向左转侧，右腿挺直，屈左膝，成左弓右箭势，扶于膝上之两掌分向身体两侧，屈肘上举于耳后之两旁，然后运劲使两掌徐徐前推，至肘直。松肩，腕背屈，目注前方。

③由上势，俯腰，两掌下按，掌或指着地，按于左足前方之两侧(指端向前，两掌之距约当肩宽)，掌实，肘直，两足底勿离地，昂首，目前视。

④右足跟提起，足尖着地，同时在前之左腿离地后伸，使左足背放于右足跟上，以两掌及右足尖支撑身体。再屈膝(膝不可接触地面)，身体缓缓向后收，重心后移，蓄劲待发。足尖发劲，屈曲之膝缓缓伸直。两掌使劲，使身体徐徐向前，身应尽量前探，重心前移；最后直肘，昂起头胸，两掌撑实。如此三者连贯进行，后收前探，波浪形地往返进行，犹如卧虎扑食。左右交换，要领同左侧。

（10）打躬势

“两肘用力夹抱后脑，头前用力探出；牙咬舌抵上腭，躬身低头至腿；两耳掩紧，鼻息调匀。”“两手齐持脑，垂腰至膝间；头惟探胯下，口更齿牙关；掩耳聪教塞，调元气自闲；舌尖还抵腭，力在肘双弯。”

①左腿向左平跨一步，两足之距比肩宽，足尖内扣。两手仰掌徐徐向左右而上，成左右平举势。头如顶物，目向前视，松肩直肘，腕勿屈曲，立身正直，腕、肘、肩相平。

②由上势屈肘，十指交叉相握，以掌心抱持后脑。勿挺胸凸臀。

③由上势，屈膝下蹲成马裆势。

④直膝弯腰前俯，两手用力使头尽向胯下，两膝不得屈曲，足跟勿离地。

（11）工尾势(掉尾势)

“膝直膀伸躬鞠，两手交推至地，头昂目注，鼻息调匀。“膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神壹志。起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志。”

①两手仰掌由胸前徐徐上举过顶，双目视掌，随掌上举而渐移；身立正直，勿挺胸凸腹。

②由上势，十指交叉而握，旋腕反掌上托，掌心朝天，两肘欲直，目向前平视。

③由上势，仰身，腰向后弯，上肢随之而往，目上视。

④由上势俯身向前，推掌至地。昂首瞪目，膝直，足跟不离地。

19 如何操练易筋经外功？

练功时，早晨面向东立，消除杂念，聚精会神，通身不必用力，使“气”贯于两手。边作边默念数字。练熟一式后再做下一式，熟练后连贯练习。各式锻炼方法如下。

①第1式：两脚分开，距离同肩宽；两眼向前看，两肘稍曲，掌心向下；每默数一字，手指向上一翘，手掌向下一按；一翘一按为1次，共默数49次。

②第2式：两手放在大腿前面，握拳，拇指伸直，两拇指端相对；每默数一字，拇指向上一翘，四指一紧，一翘一紧，共默数49次。

③第3式：两手拇指先屈于掌内，然后四指握拳；两臂垂于体侧，拳孔向前；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松为1次，默数49次。

④第4式：两臂从下向前缓缓举起，高与肩平，两肘稍曲，拳心向 对(1尺左右)；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松，默数49次。

⑤第5式：两臂缓缓向上举，拳心推对，两臂稍屈；两臂不可紧靠头部，上举时两脚跟提起；每默数一字，将拳一紧，两脚跟一起一落，默数49次。

⑥第6式：两臂左右平举，屈肘，两拳对两耳(距离1寸)，虎口对两肩；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松为1次，默数49次。

⑦第7式：两臂左右侧平举，高与肩平，虎口向上，两肩略向后仰，胸部略向前，两臂上举同时脚趾离地，脚掌着地；每默数一字，将拳一紧，紧后即

松，一紧一松为1次，默数49次。

⑧第8式：两臂向前平举，高与肩平，两肘不屈，两拳距离5～6寸，虎口向上；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松为1次，默数49次。

⑨第9式：两臂左右分开，屈肘至胸部，然后翻两拳向外至鼻前，两拳距离约2寸，拳心向外；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松为1次，默数49次。

⑩第10式：两上臂左右平举，两前臂向上直竖，虎口对两耳；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松为1次，默数49次。

⑪第11式：两臂落下，两掌翻转至胁下两旁，两拇指离胁1～2分；每默数一字，将拳一紧，紧后即松，一紧一松为1次，默数49次。

⑫第12式：两手松开，两臂下垂，然后两臂前平举，手心向上，脚跟同时提起，脚跟落下时，两手还原，重复3次。

20 操练易筋经外功要注意哪些事项？

体质虚弱者慎用内功练法，特别是其中的“卧虎扑食势”，运动量及难度都较大，心脏病及哮喘发作期忌用。上述患者采用外功练法时，亦宜减少每式操作次数，量力而行，循序渐进。

本法注重动静结合，一方面在练功方式上强调动功与静功的密切结合。另一方面是指在练功时要“动中静”，即保持精神宁静的状态，全神贯注，呼吸自然；练静功时要“静中动”，即在形体外表安静的姿势状态下，保持气息运动的和谐。只有动静结合，意、气、体三者互相配合，才能炼精化气气生神，内养脏腑气血，外壮筋骨皮肉。易筋经外功采用默念法可促使机体宁静和机能的调整。

易筋经内功是近人据易筋经十二势而改编的，因其有显著的强身壮力之效，故现代普遍采用作为推拿医生的基本功训练方法之一。

21 什么是太极拳？

太极拳，早期曾称为“长拳”、“棉圈”，“十三势”、“软手”。清朝乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，确定了太极拳的名称。“太极”一词源出《周易·系词》，“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、唯一之意。关于太极拳的起源与创始人，众说纷纭，大致有唐朝许宣平、宋朝张三峰、明朝张三丰、清朝陈王廷和王宗岳等几种不同的说法。总的来说，太极拳的来源是综合吸收了明代名家拳法，并结合了古代导引、吐纳气功之术和中医经络学说以及古代朴素辩证唯物主义的阴阳五行学说，以道教太极八卦等理沦为哲学基础，蕴含了丰富的中国传统文化和传统哲学思想。据不完全统计，目前太极拳已经传播到全世界150多个国家与地区，太极拳爱好者也已经达到1亿多人。

22 太极拳有哪些养生意义?

太极拳注重对形体的锻炼，不仅能增强体质，而且对人的心理健康有着积极的影响。

太极拳对神经系统的作用在于调节全身各器官功能活动、保持人体内部的完整统一，以适应外部环境变化的需要。练习太极拳强调松、静、自然、“意守丹田”。这可以增加自我意念的控制能力，产生阻止病灶反馈信号机制的传递的能力，从而纠正修复病灶反馈的恶习性循环，抑制病情发展，促进大脑皮质及中枢处于有益的兴奋与抑制相协调的状态，提高健康水平。

太极拳练习能提高人体免疫功能(细胞免疫和体液免疫)。体液免疫机能的相对稳定，是人体抵御致病微生物的重要方面。细胞免疫机能的相对稳定，是人体抵御致病微生物，清除体内劣变细胞的重要途径。而常年太极拳的练习，可使免疫杀伤细胞的数量和活性都有不同程度上升。长期进行太极拳练习，还可以对人体淋巴细胞的染色体产生有益的影响。

太极拳是一种有序的随意运动，运动量的大小可因人而异自由控制，并且练习时心要静、气要顺、排除杂念，集中思想到动作技术和方法上。这对缓解心理压力、放松紧张情绪都有调节作用。

23 太极拳有哪些套路?

太极拳以“掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等为基本方法。动作徐缓舒畅，要求练拳时正腰、收颚、直背、垂肩，有飘然腾云之意境。清代拳师称“拳势如大海，滔滔而不绝”。太极拳很重视练气，就是修炼人体自身的精神力，这是太极拳作为内家功夫的特点之一。

八种劲法中，掤劲是八劲之本，练太极拳不能须臾离开此劲。它是弹簧力，又如水托舟，如戥称量；是知觉力，一切外来之力皆藉其辨别方向、大小。其他七劲不过是方位和作法不同另有所称。例如，掌心由内向外缠丝称为掤劲，若掌心由外向内缠丝则称为捋劲，若双手同时将掤劲交叉向外掤出，则称为挤劲。掤劲是向上向外之力，使对方之力达不到胸部，是保护自己的防御手法；捋劲是向旁的横力，三分向下，七分向后，用时要含胸、转腰、坐胯三者一致，防止对方肩击胯打；挤劲是向前推掷之力，挤在手背，另手辅之，要点在于双手用力一致，两脚抓地前弓；按劲是向前推击或上掀之力，用时须顶头悬、含胸、拔背、用腰力发出；采劲是以手抓住对方手腕和肘部向下向后下沉之力，用时要含胸缩胯，一般是先采后挒；挒劲是以手向左右上下挡开之力，用时要身躯配合以腰带动；肘劲是以肘击人，在近身时使用，有“远拳近肘贴身靠”之说。

太极拳十三式打手歌：

掤捋挤按须认真，
上下相随人难近，
任他巨力来打我，
牵动四两拨千斤，
引进落空合即出，
跟随沾粘不丢顶。

第二节 现代运动养生

Xiandai Yundong Yangsheng

在《黄帝内经》的理论中，养生不是某一种特意的行为，不是说你哪天有空了，去健身房做下锻炼就是养生了。它倡导养生应是一种生活方式、生活态度，走路可以养生，散步可以养生，慢跑也可以养生，甚至睡觉、吃饭，进行得正确，都是一种养生行为。

1 散步有哪些保健意义？

人常说“饭后百步走，能活九十九”，“百练不如一走”，足以说明散步在保健中的地位。正确的散步可使全身肌肉、关节、筋骨都得到适度的运动，增强腿力，预防骨质疏松症；促进全身血液循环，预防老年痴呆；促进心脏冠状动脉血流畅通，减少心脏病及中风发生；责编规划血液中高密度脂蛋白胆固醇的含量；改善大脑与植物神经功能，提高智力水平。

2 散步的基本方法有哪些？

正确的健身步行应当是挺胸抬头，身体立直，手臂自然置于两侧，保持收腹，眼睛目视前方五六米处双肩放松，走动时双肘呈90度弯曲，双手不要用力而要轻握成杯状，身体微向前倾，臂腿交错摆动，重心自然轮流落于足跟。最常见的错误为双臂不是前后摆动而是左右晃动。另外行走时手臂僵直也是一大恶习，只要正确摆动手臂，不管走快走慢都会行走自如。迈大步，每分钟大致走60~80米。上肢应随步子的节奏摆动，走的线要直，不要左弯右拐。每天步行半小寸至1小时，强度以体质而异，一般以微微出汗为宜；只要坚持3周就可见到显效。具体的，散步健身有很多锻炼方法，可以参考选择以下几种：

①普通散步法：用慢速和中速行走，每次锻炼30~60分钟，每日2~3次，适宜在风景秀丽的休闲场所进行。

②快速散步法：每小时步行5~7千米，每次锻炼30~60分钟。

③定量散步法：包括在平地和坡地上步行。如先在坡度小的斜坡上步行5分钟，渐渐在坡度稍大的斜坡上步行5分钟，再在平地上步行5分钟。

④摆臂散步法：散步时两臂有节奏地前后摆动，可增进肩带胸廓的活动，适用于有呼吸系统疾病的人。

⑤摩腹散步法：一边散步、一边按摩腹部，这对消化不良和胃肠疾病的人很有益处。

3 散步需要注意些什么？

①选择合适的道路：可以在较软的场地上散步，如泥地、沙地，草地，或走上山路等。与走在人行道上相比，行走在较软场地上对足部的压迫更小，迫使腿部肌肉更加用力，推动身体向上向前。在鹅卵石或其他不平路面上行走则可降低血压，因为不平的路面会更刺激脚底的敏感穴位，从而有效地调节血管压力，达到降低血压的目的。

②选择适合散步的鞋子：散步时最好别再穿以前的跑步鞋，因为跑步鞋通常都设计得后帮较高以保护脚踝，这种鞋会增加皮肤和肌肉负担，造成疼痛和肿胀。散步时可以穿散步专用鞋或脚前部比跑步鞋更柔软的轻便鞋，而步行靴或凉鞋因为鞋底较硬也不在可选之列。最好是鞋底能使足跟和脚掌分开受力，随着行走时脚底的自然弯曲前倾，散步会消耗更多的热量。

③选择适当的速度：散步的速度也要注意，缓步是步频缓慢，步幅不大的步行，行走稳健，每分钟60~70步，适合于老年体弱者。快步是步频稍快，步幅也不太大的步行，每分钟约120步，这种散步比较轻快，可振奋精神，兴奋大脑，能使腿肌增加力量。还有一种比较自由的逍遥步，时快时慢，且走且停，行走一段路程后可以休息，继而再走。

4 慢跑有哪些保健作用？

研究表明，进行轻松的慢跑运动，能增强呼吸功能，可使肺活量增加，提高人体通气和换气能力，慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8～12倍。氧气对维持人体生命活动是必不可少的，吸氧的能力大小又直接影响到心肺功能。一般情况下，老年人吸氧能力较低，而锻炼能提高吸氧能力。练慢跑的老年人，最大吸氧量不仅显著高于不锻炼的同龄老人，而且还高于参加一般性锻炼的老年人。慢跑运动可使心肌增强、增厚，具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁的年轻人的心脏无异，这是因为长期坚持锻炼，改善了心肌营养，使得心肌发达，功能提高。

慢跑可使血流增快、血管弹性增强，具有活血祛瘀、改善血液循环的作用。慢跑时冠状动脉血流量较安静时可增加10倍，即每分钟血流量可达1200～1400毫升。坚持长期慢跑的人，平时心跳频率可下降到每分钟50～60次，这可使心肌得到较长时间的休整。慢跑能促进全身新陈代谢，能改善脂类代谢，可防治血液中脂质过高。冠心病、高血压、动脉硬化等老年性疾病大多与体内脂质代谢有关，慢跑能改善体内脂类物质的正常代谢，降低胆固醇和甘油三脂的含量，可预防和减少胆固醇等脂质在血管壁上的沉积，从而起到防治冠心病、高血压等老年性疾病的作用。慢跑可控制体重，预防动脉硬化，调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，消除大脑疲

劳。慢跑运动还可使人体产生一种低频振动，可使血管平滑肌得到锻炼，从而增加血管的张力，能通过振动将血管壁上的沉积物排除，同时又能防止血脂在血管壁上的堆积，这在防治动脉硬化和心脑血管疾病上有重要的意义。

5 慢跑有哪些注意事项？

①心态不好不要跑步：忌争强好胜、心情烦躁，在和同伴或家人一起练跑步时，不要有比高低、争强好胜心理，应该心平气和、量力而行。如果跑时烦躁不安、难受苦恼，应停止跑步。

②体形过胖的朋友要注意保护膝关节：因为过重的身体会加重膝盖的负担，造成膝盖损伤。跑的方法不得当，也可能导致膝关节损伤。预防的办法是一方面不要跑得过量，另一方面注意跑的动作要正确，步子小些，着地时尽量有弹性；冬天注意膝关节保暖。

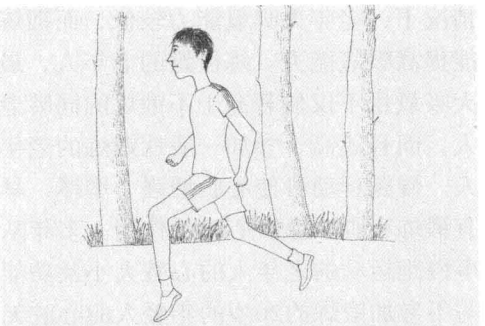
③患有隐匿性疾病的人不宜跑步：因为跑步有可能触发潜在的疾病，例如有的人患有胆结石病，从未发过病，但慢跑后有可能使位于胆囊底的结石，震落到胆囊颈部引起绞痛。

④忌雨天、雨后、雪后、雾中跑：有些人进行跑步锻炼，习惯风雨无阻，这样做是错误的。身体暴露部位受到冷雨刺激后易诱发多种疾病。若在雾天跑步，由于雾滴含污染物，易吸人大量被污染过的空气，可引起呼吸道疾病和各种过敏反应。另外要忌迎风跑。一般来说可迎风时走，侧风和背风时再跑。

⑤跑后休息时注意室内空气不能闭塞：不少人跑步锻炼完进入室内后，原有的呼吸顺畅，肺部舒适的感觉很快就消失了，并随之产生气促、胸闷、头昏乏力等不适，很可能是因为室内外气温相差太大，室内空气不流通的缘故。因此，居室应注意清洁干燥，空气流通。

6 如何慢跑比较养生？

《黄帝内经》中记载：“夜卧早起，广步于庭。”早晨跑步有助于身体健康。其速度应依体力而定，宜慢不宜快，以自然的步伐轻松地向前行进，以循序渐进、持之以恒为原则。跑步要从短程开始，逐步增大跑程。运动量的掌握以慢跑后自觉有轻松舒适感，没有呼吸急促、腰腿疼痛、特别疲乏等不良反应发生。在慢跑过程中，心率以每分钟不超过180减去自己的年龄数为适宜。



《黄帝内经》中记载：“夜卧早起，广步于庭。”早晨跑步有助于身体健康。

慢跑时，全身肌肉要放松，呼吸要深长，缓缓而有节奏，可两步一呼、两步一吸，亦可三步一呼、三步一吸，宜用腹部深呼吸，吸气时鼓腹，呼气时收腹。慢跑时步伐要轻快，双臂自然摆动。慢跑的运动量以每天跑20～30分钟为宜，但必须长期坚持方能奏效。慢跑运动可分为原地跑、自由跑和定量跑等。原地跑即原地不动地进行慢跑，开始每次可跑50～100步，循序渐进，逐渐增多，持续4～6个月之后，每次可增加至500～800步。高抬腿跑可加大运动强度。自由跑是根据自己的情况随时改变跑的速度，不限距离和时间。定量跑有时间和距离限制，即在一定时间内跑完一定的距离，从少到多，逐步增加。

7 骑自行车有哪些健身作用？

①能预防大脑老化，提高神经系统的敏捷性。现代运动医学研究结果表明，骑自行车是异侧支配运动，两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发，防止其早衰及偏废。

②能提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力。骑自行车运动对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步相同。此项运动不仅使下肢髋、膝、踝3对关节和26对肌肉受益，而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节、韧带也得到相应的锻炼。

③能减肥。骑自行车时，由于周期性的有氧运动，使锻炼者消耗较多的热量，可收到显著的减肥效果。

④可改善性功能。每日骑自行车4~5千米，可刺激人体雌激素或雄激素的分泌，使性能力增强，有助于夫妻间性生活的和谐。

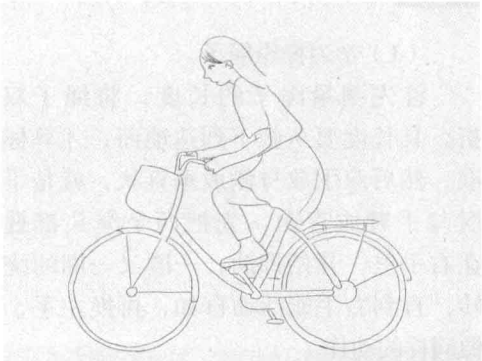
⑤能益寿延年。根据国际有关委员会的调查统计，在世界上各种不同职业人员中，以邮递员的寿命最长，原因之一就是他们在传递信件时常骑自行车的缘故。

8 正确骑自行车要掌握哪些要领？

进行骑自行车锻炼时，要注意正确的骑车姿势。

首先要调整好自行车鞍座的高度和把手等。调整鞍座的高度可以避免大腿根部内侧及会阴部的擦伤或皮下组织瘤样增生。调整把手可以有助于找到避免疼痛的良好姿势。

踩踏脚板时，脚的位置一定要恰当，用力要均匀，如果脚的位置不当，力量分布不均匀，就会使踝关节和膝关



进行骑自行车锻炼时，要注意正确的骑车姿势。

节发生疼痛、

应经常更换手握把手的位置，注意一定的节奏，可快骑与慢骑交替进行。

爬坡时以缓和平顺的动作，慢慢的将臀部挪离车座，不要突然站立。在直线路段加速，在过弯前先刹车，缓慢通过弯道后先将车身摆正再加速，当车身过于倾斜有滑倒危险时，得一次将前刹握死。

运动量要适中。每次骑车至少30分钟，但不要超过60分钟。骑车时上身要放松，以避免引起肩膀和脖子酸痛；骑车时不要把身体压得过低，否则会限制呼吸。

9 跳绳有哪些好处？

国外一些健身运动专家近年来格外推崇跳绳运动。因为它具备众多优点：

①简单易行。跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动，而且对女性尤为适宜。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

②锻炼多种脏器。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。研究证实，跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种病症。对哺乳期和绝经期妇女来说，跳绳还兼有放松情绪的积极作用，因而也有利于女性的心理健康。

鉴于跳绳对女性的独特保健作用，法国健身专家莫克专门为女性健身者设计了一种“跳绳渐进计划”。初学时，仅在原地跳1分钟，3天后即可连续跳3分钟，3个月后可连续跳上10分钟，半年后每天可实行“系列跳”。如每次连跳3分钟，共5次，直到一次连续跳上半小时。一次跳半小时，就相当于慢跑90分钟的运动量，已是标准的有氧健身运动。

10 跳绳养生有哪些步骤？

（1）学习操纵绳子。

首先测量绳子的长度，将绳子双折，具长度要从腋下到达地面，才算标准，然后双手放身侧成垂直状，就是手肘与手臂成直角。先把两个绳头都握在右手里，开始挥动，一圈又一圈的绕转，直到右手能活动自如，再换左手，做同样的动作。

（2）跳动要跟得上绳子的节拍。

再一次地如第一阶段的动作转绳子，但是要听清楚绳子碰到地面的声音，把每一次声音连接起来，就变成节拍了。现在不但一面使绳子转，并且双脚也一起跳动，一直练习到双脚的跳动能跟上绳子的转动，使手脚能同速进行。这个运动是促进眼、手、腿三部分肌肉的协调，如果你开始的动作都正确了，那么你以后跳绳的姿势就会合乎标准。

（3）将前两阶段的动作纯熟配合。

双脚齐跳，有弹回动作：大部分的跳绳者都采取这种方法。首先，不用绳子，只是双脚在地上跳，跳起的高度要使绳子能从脚底通过，弹回的动作就不必太费力。也就是一重一轻。用力跳的时候，绳子就从脚下通过，轻跳的时候，绳子正好在头顶上。

双脚齐跳，没有弹回作用：这是一种连续的跳法，每跳起一次，绳子就从脚下穿过一次，速度慢可增加腿部韧力，速度快可增加耐力并消耗脂肪。

11 跳绳要注意哪些事项？

虽然跳绳是个不错的健身方法，但不小心却很容易受伤，所以要注意以下事项：

①跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝受伤。

②绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。

③选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。

④跳绳时需放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需用力协调，防止扭伤。

⑤胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以免关节因过于负重而受伤。

12 跳健身舞有哪些养生作用？

健身舞蹈在音乐的伴奏之下，以节奏为中心进行适当的身体活动，动作的快慢和力度的强弱，以及肌肉的紧张与放松的合理支配，均能锻炼人体的协调性、柔韧性和灵敏度，可以提高心脏每博输出量和肺通气量，能使人的心肺功能和心血管系统得到锻炼。

健身舞蹈与其他体育活动相比，对练习者的身体基本姿态要求严格，特别是体育舞蹈，要求眼平视．直颈、展肩、收腹，松膝、收臀等，经过长期练习身体姿态发生变化，使人体趋于挺拔、端正的健美体态，从而矫正不良的姿式。健美操可以针对人体的各个部分进行有序的锻炼，进而消除多余的身体脂肪，培养运动的协调性，增加肌肉弹性，使人体自然美得到改善，从而塑造出匀称端庄和健美的形体。

健身舞蹈的运动特点在于准确、干净、敏捷、连贯、舒展而富有节奏，身体活动从开始到结束需要动作的变化来完成，健身舞蹈的每一个动作都以美为标准，以自然正确的姿态为准则，反复体验能使人体会到动作美、行动美和形式美，从而使人对美的感受能力、鉴赏能力和表现能力得到提高，对于陶冶人的性情，提高审美能力有着积极的意义。

健身舞蹈同其他舞蹈一样，也是在优美的音乐伴奏下，在轻松活泼的环境中进行的练习，从心理角度上讲，它不仅可以满足人们的抒情与表演愿望，还

能满足人们的创造欲望和人际交往的需求。经常参加健身舞蹈的锻炼，不仅有利于健身的思想交流，而且还可以使人不断地保持良好的精神状态。

13 如何操练健身舞？

（1）第一部分，局部运动。

第一节：头部运动：前点后仰(1拍1次共8拍)，左点右点(1拍1次共8拍)。以上头部运动反复4遍(共64拍)。

第二节：肩部运动：身体直立，两脚同肩宽。①耸肩上下4次(2拍1次)。②双臂平展(2次，4拍1次)。③双肩前，④双肩后。⑤单肩前。⑥单肩后，以上动作反复4遍(320拍)。

第三节：胯部运动：身体直立，两脚同宽，双手由前屈肘抬起，左、右摇晃。(1拍1次)16遍(共32拍)。

第四节：腰部运动：双手左伸右曲，两腿叉开，脚向前，腿直立，左伸，右伸(4拍1次做2遍，2拍1次做4遍)。

以上动作依次反复4遍，共64拍。

第五节：腰部运动：拧腰，双手由下至上握拳拧身双举，向后下叉开手。双膝向前半蹲(4拍1次)右方向同左。左右各做1次(一个八拍，2拍1次)，左右各做2次，以十动作依次反复4遍(共64拍)、

第六节：脚部运动：①左右点步2拍1次，反复16遍(四个八拍)。②调整两脚同肩宽，原地不动，双手下垂，左右摇摆，调整呼吸，1拍1次，16遍(32拍)。

（2）第二部分，热身运动。

第一节：①左错步，双手胸前右绕1圈。右手直上叉，左手平展4拍，右腿弓步压腿根(1拍1次)做4次，右腿后蹬直，右方向同左，8拍1次，左右各1次。②同①(4拍1次)左右各1次。③2拍1次，左右各1次。

以上动作依次反复4遍，共112拍。

第二节：①左脚向左横开一步双手打开，右脚横跟一步并拢，双手下垂(2拍)。②右方向同左(2拍)，左方向同①(2拍)。半脚尖抬起，屈肘向上至胸前(2拍)(共8拍)：①左脚开始前走4步（1拍1步），左腿前弓步，右腿后蹬直，右手前平举，手心向上，左手左侧平举、压右后脚跟4次，身体急转，向后压左后脚跟4次，左脚开始后走4步，再跳2步(2拍1次)，拍手2次。同时跺左脚2次(2拍)。以上动作反复4遍(共16个八拍)；④点步。调整同第一部分的“脚部运动”。

（3）第三部分，花样运动。

第一节：①身休半蹲，右脚原地，左脚向前1步。同时抬右脚(2拍)，退左脚抬右脚(2拍)，以上动作(4拍)反复4遍。左横一步，身体向左，抬左手至头前(4拍)。以上动作反复4遍，左脚原地踏3次。踢左脚(4拍)。以上动作反复4遍(84拍)。②反面动作同上。①和②动作依次反复1遍。

第二节：左脚开始前走4步(1拍1次，右脚前后各点一步(2拍)，前踢右脚(2拍)，以上动作依次反复4遍(8个8拍)，

第三节：①摇滚十字步：左脚开始一步，右脚左上一步，左脚左后撤一步，右脚退回(1拍1步)，反复4遍，右转1圈(4拍)。②反面动作同①，以上动作反复2遍(共80拍)。

第四节：①慢十字步，左脚原地踏2步。右脚左上点2步，左脚后撤点2步，右脚撤回点2步(32拍)，然后右转1圈(4拍)。②反面同①。以上动作反复两遍(144拍)

第五节：点步、调整同第一部分的“脚部运动”。

（4）第四部分，趣味运动。

第一节：①左脚开始前走步，左颤右颤各2拍，以上动作共8拍。②左脚开始后退步，左右颤2步，右后颤跳(2拍)，以上动作8拍。①②动作反复4遍(八个八拍)。

第二节：划船步：①右脚开始左横上一步，右脚横撤一步，左脚后撤一步(共7步)(1拍1步)，第八步拍子踢左脚，向右方向。②反面动作同上。以上动作反复4遍(八个八拍)。

第三节：①左脚前走一步(4拍)，左错步(4拍)，左错步，右错步(各2拍)，右抬腿，2次(各2拍)，左抬腿2次(各2拍)。以上动作共两个八拍；②后退动作同上边“划船步”的①(两个八拍)。以上动作反复4遍，共十六个八拍。

第四节：点步，调整同第一部分的“脚部运动”。

（5）第五部分，下肢运动。

第一节：①前踢腿。身体直立，右脚不动，踢左腿(90°)，右手前平展，手心向上，左手侧平展，手心向上(4拍1次)，踢右腿同左腿一样：②左侧平举1次(2拍)，右侧平举1次(2拍)。以上动作反复2遍(一个八拍)，反复①②动作5遍(80拍)。

第二节：左旁踢腿(90°)，右手举头上，手心向下，左手侧平举，手心向前(4拍)，右腿同左(4拍)。左滑步，右滑步，各2拍，反复2遍(8拍)。以上动作反复5遍(80拍)

第三节：后踢腿，双手甩至头顶，同时踢左腿(45°)(4拍)，右腿同左(4拍)；左颤步，右颤步(各2拍)，反复2遍。以上动作反复5遍(80拍)。

第四节：点步、调整同第一部分的“脚步运动”。

整套动作结束。

14 操练健身舞有哪些注意事项？

不宜到人多拥挤的地方跳，应该选择空气流通、人员较少的舞场。

老年人不宜跳过于剧烈的舞，老年人心血管弹性较差，狂舞使交感神经过度兴奋，导致呼吸加剧、心率加快、血压骤升，可诱发或加剧心血管疾病。

不要穿硬底鞋，舞场地面平滑，穿硬底鞋跳舞容易滑倒，要当心扭伤或发生骨折。硬底鞋弹性差，地面反作用力也大，有损于小腿肌腱和关节组织。

不要饱腹起舞，饱腹跳舞会影响消化功能，导致胃肠道疾病的发生。

切忌酒后起舞，酒能刺激大恼，使心跳加速、血管扩张，还会诱发心绞痛及脑血管意外。

病情不稳切勿跳舞。心血管疾病患者在病情未得到控制时，跳舞易导致血压升高，发生心肌梗塞、猝死等意外；疝气，胃下垂、脱肛者可能因跳舞加剧症状；患有耳源性眩晕、颈椎综合征等头晕的老人，常易摔倒，严重者可发生骨折。

第三节 常见疾病的运动调养

Changjian Jibing De Yundong Tiaoyang

现代人已经很少有机会运动了，全身血液和经络循环都很难畅通。一些诸如糖尿病、高血压之类的现代文明病，都与现代人缺少运动的生活方式有着千丝万缕的联系。因此，一些疾病，除了医药、饮食调养外，适当的运动调养也是必不可少的。

1 中风如何运动调养？

中风病人度过危险期后，就进入了康复锻炼阶段。这时，病人主要是通过一定方式的运动锻炼，促进瘫痪肢体的功能恢复，防止瘫痪肢体的挛缩，增进身体健康，预防并发症的发生，并以积极的态度对待疾病，改善精神状态。

（1）运动调养原则。

运动调养应根据病人的实际情况循序渐进，不可操之过急。除树立信心外，还要有耐心和恒心，切不可操之过急或厌烦灰心，半途而废。只要坚持锻炼，大多数是能收到理想效果的。对病人运动功能的微小进步，都应给予肯定和鼓励，以进一步调动病人参加锻炼的积极性。中风病人只要持之以恒地进行合理的康复运动训练，可明显提高生活自理能力，改善生活质量，降低致残率。

（2）运动方式。

主要采用的方式有两种：由别人帮助的被动运动和病人自己参与的主动运动。

①由别人帮助的被动运动：对早期卧床不起的病人，由家人对其瘫痪肢体进行按摩，预防肌肉萎缩，对大小关节作屈伸膝、屈伸肘，弯伸手指等被动运动，避免关节僵硬。

摩法：用手的掌部或指腹在患部顺着淋巴回流方向，由末梢向心(也即由远端向近端)轻轻抚摩，可以帮助静脉、淋巴回流。

探擦法：用手掌、大小鱼际、掌根或指腹在皮肤上摩擦，用力较大而均匀，动作连贯，使局部皮肤有灼热感，使皮肤与皮下组织血运丰富、营养改善。

揉捏法：用手指或手掌相对的不断的用力旋转，使肌肉韧带营养得到改善。

②病人自己参与的主动运动：稍能活动的病人可在他人搀扶下坐在凳椅上做提腿、伸膝和扶物站立等活动，以防止心血管机能减退。

在稳定后可常做些扶物站立，身体向左右两侧活动或者下蹲等；还可在原地踏步，轮流抬两腿，扶住桌沿、床沿等向左右侧方移动步行，一手扶人一手持拐杖向前步行。锻炼时，应有意使患肢负重，但要注意活动量应逐渐增加，掌握时间，不宜过分疲劳。可做患侧上

肢平举、抬高、上举等运动，以改善血循环，消除浮肿。平时卧床可主动屈伸手臂，伸屈手腕并拢，撑开手指，手抓乒乓球、小铁球等。

在自己能行走后，走路时将腿抬高，做跨步态，并逐渐进行跨门槛，在斜坡上行走，上下楼梯等运动，逐渐加长距离；下肢恢复较好的病人，还可进行小距离跑步等。对上肢的锻炼，主要是训练两手的灵活性和协调性，如自己梳头、穿衣、解纽扣、打算盘，写字.洗脸等，以及参加打乒乓球、拍皮球等活动，逐渐达到日常生活能够自理。

可对肢体的运动用手法施加阻力，以加强肌肉的收缩力，被动牵伸肌肉，以使随后的主动收缩较为有力。如将偏瘫上肢被动上举过头，以利伸肌运动；被动屈曲足趾，以利于下肢屈曲运动；做头颈旋向一侧，前屈和后仰的运动，以利上、下肢运动；经常触摸、刷擦肌肉或对肌肉表面皮肤进行冷刺激，或听口令运动，以增强肌肉的运动冲动。在进行功能性锻炼的同时可配合针灸、推拿及药物治疗。

2 糖尿病如何运动调养？

运动疗法作为糖尿病治疗的一项基本原则和重要的辅助措施，早已被承认和推广。糖尿病患者进行体育锻炼，有利于控制血糖，改善脂质代谢，调整体重，防治并发症，增强体质和提高生活质量。

（1）运动原则。

糖尿病患者运动有三个原则：第一个叫有恒。有恒是经常的、规律的；第二个叫有序。有序是指使循环、消化、内分泌等系统都得到充分锻炼，使神经系统反应提高，肌肉，骨骼系统强健有力，运动能使各种功能得到充分发挥，提高机体的免疫，减少糖尿病并发症。但应避免在餐前1个半小时内运动；第三个叫有制。有制是药物治疗和血糖监测。轻症糖尿病患者的治疗，可以从饮食控制和适当运动做起，如果经过严格的饮食控制和适当运动，血糖控制仍不理想就需加用药物治疗。

（2）运动方法的选择。

理想的运动方式是一个人能够单独进行且运动强度容易自行调节的全身性有氧运动。具体的运动方式应根据患者的个人爱好、生活情况、糖尿病控制情况及是否有慢性并发症来决定。步行、慢跑是广泛适应的运动方式，但是患者若有糖尿病足的危险因素存在，足的保护就显得尤为重要。

①室内运动：蹲下起立，开始每次做15~20次，以后可增加至100次。仰卧起坐，开始每次做5次，以后逐渐增加至20～50次。

②床上运动：分别运动上、下肢，做抬起放下、左右分开等动作，适合体质较弱的患者。身体条件好的患者，可以慢跑、跳绳、上楼梯、爬山、骑自行车、游泳、跳韵律操等。但如有心、脑血管疾患或严重微血管病变者，亦应按具体情况作其他个体化的安排，如散

步、做体操、打太极拳等活动。

③快慢步行：步行速度可采取快慢结合的方式，先快步行走5分钟，然后慢速行走(相当于散步)5分钟，然后再快行，这样轮换进行。步行速度亦可因人而异，身体状况较好的轻度肥胖患者，可快速步行，每分钟120~150步；不太肥胖者可中速步行，每分钟110~115步；老年体弱者可慢速步行，每分钟90~100步。开始每天半小时即可，以后逐渐加大到每天1小时，可分早晚两次进行。

（3）注意事项。

虽然运动对糖尿病患者有很大益处，但若只简单告诉患者“多运动”，不但不能达到预期的效果，有时还会造成不良后果。

①运动前评估：在患者开始运动之前，应了解患者的日常生活情况，包括症状，运动习惯等，同时也要对患者的体格情况做认真评估，从而指导患者进行何种运动、运动强度、运动时间和运动频率。

②自我监控：在实施运动治疗过程中，要做好自我监测血糖、尿糖、尿酮体，并做记录以便及时调整饮食及药物剂量，使运动疗法和饮食疗法及药物治疗有机结合起来。非肥胖的1型糖尿病患者在运动过程中适当增加饮食量，增加的饮食应以碳水化合物为主，以补充消耗，避免体重下降。

③饮水和防止低血糖：糖尿病患者不论血糖高低，在运动前都要适当饮水，尤其是在夏季或出汗较多时，以防止发生脱水。尽量避免恶劣天气，不要在酷暑炎热的阳光下或严冬凛冽的寒风中运动，以免中暑、感冒或体温骤降。运动时应配备少量糖果或饼干，以便发生低血糖反应时作应急食品。青少年及高龄糖尿病患者参加运动时，最好有家人陪伴进行。

④运动强度：运动强度用最大耗氧量的百分率表示。临床上一般以最大心率与安静时心率的差的百分数，即负荷强度来表示，负荷强度在80％以上称为强度，40％~60％称中度，20％以下称轻度。运动开始应从轻度到中度逐渐增加。当患者已有明显神经病变时，心率反应会减弱，因此不能以此作为运动强度的指标。1型糖尿病患者，运动开始时血糖要在5.6~13.8mmol／L，若血糖值小于5.6mmol／L，则应先进食，血糖值大于13.8mmol／L，应先注射胰岛素，并检查尿酮体，若酮体阴性才能开始运动。1型糖尿病患者一般可在餐后1~2小时开始运动，持续时间1小时左右，具体时间也要根据运动强度而定，每周至少参加运动3~5天。饮食控制和运动治疗控制良好的2型糖尿病患者，随时都可以参加运动，不会引起高血糖和低血糖的发生，若用口服降糖药或注射胰岛素治疗，也应在餐后1~2小时开始运动，每周至少参加运动3~5天。

3 类风湿性关节炎如何运动调养？

急性活动性类风湿性关节炎患者，应该卧床休息，一般在3周左右，通过治疗，急性炎症消失后，可进行适应身体情况的运动锻炼，如果长期休息，过

度限制活动，关节，肌肉废用的结果将造成关节僵硬、肌肉萎缩，反而于健康不利。在慢性缓解期，要加强关节功能锻炼，以保持和增进病变关节的活动功能，防止畸形和强直。

（1）运动方式：

①医疗体操：根据需要选择动作、作用部位和运动量，具有针对性强、适应面广的优点，是类风湿性关节炎运动治疗的主要方面。

②日常生活活动训练：疾病严重时，病人的日常生活，如衣、食、住、行、个人卫生等都有困难。为了保存和重新获得这些基本动作和技巧，就需要进行日常生活活动训练。

③太极拳、八段锦：是传统的运动疗法，具有“调身”、“调息”、“调心”相结合的特点，使身体运动、呼吸运动和集中思维的锻炼有机地结合，起到调整和增强身体功能的作用，适宜于慢性疾病患者长期锻炼。

④气功治疗：类风湿性关节炎是由于素体脾肾不足，复感风、寒．湿之邪，闭阻经络，气血不通而致。气功可以通经活络，收清排浊，固肾强脊，健脾祛湿，能有效地预防和治疗类风湿病。在具体方法上要以静功为主，辅以动功。

⑤耐力运动：指步行、慢跑、爬坡、骑自行车、游泳，跳绳等，以锻炼病人耐力的运动。

（2）运动量。

可以按照活动后的反应来进行调整。如在活动后关节疼痛加重，说明活动已过度，应作适当调整。活动量应由小到大，活动时间由短到长、活动次数由少到多。通过活动达到增强体质、振奋精神．维持关节活动、改善关节功能以及避免出现关节挛缩、强直和肌肉萎缩的目的。要注意劳逸结合，有充分的休息和睡眠时间。

4 原发性高血压如何运动调养？

高血压可分为原发性及继发性两大类。在绝大多数患者中，高血压的病因不明，称之为原发性高血压，占总高血压患者的95%以上；在不足5%患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，本身有明确而独立的病因，称为继发性高血压。原发性高血压，又称高血压病，患者除了可引起高血压本身有关的症状以外，长期高血压还可成为多种心脑血管疾病的重要危险因素，并影响重要脏器如心、脑、肾的功能，最终可导致这些器官的功能衰竭。

（1）运动方式。

①有氧训练：根据目前的研究，对高血压患者建议进行有氧训练，即等长运动(肌肉收缩时肌纤维缩短，即肌肉长度改变因而肢体活动)，如步行、慢跑、踏车、游泳、跳舞、太极拳、降压体操、武术等。患者可以选择自己感兴趣的运动项目按照运动处方进行训练。但是力量训练和等长运动(肌肉收缩而肌纤维不缩短，即可增加肌肉的张力而不

改变肌肉的长度），由于在运动过程中存有屏气动作，加重了心血管系统的负荷，所以是否适合高血压患者，目前仍有争议。但近年来研究表明，在一定范围内，中、小强度的抗阻运动可产生良好的降压作用，而并不引起血压过分升高。另有研究发现，对于左心功能良好的患者，力量训练和等长收缩运动是一种低危性的运动方式，但对于左心功能明显下降的患者，仍应避免此类力量性的运动，以免左心功能的进一步下降，使病情恶化。

②放松训练：放松训练也是常用的一种训练方式，患者可以选练易于放松、入静和引气血下行的功法，如松静功、放松功、站桩功等进行练习，练习时要注意调身、调息、调心三者的有机结合。

③运动锻炼时间：研究结果提示：下午16~17时最佳，其次为晚间(饭后2~3小时)。上班族建议在晚间9~10时左右进行锻炼。

④运动强度：确定运动强度的最简单的方法是用靶心率(THR)表示：靶心率(次／分钟)=170(或180)—年龄(岁)，170适用于年龄偏大或有明确心脏病史，体质弱且过去无任何规律运动习惯者，反之则用180。也可以首先确定最高心率，即：220–年龄，而后计算有氧运动最佳心率范围，即有氧心率：最高心率x(60—80)%。

⑤运动持续时间：一般要求每次运动持续45~60分钟，其中包括10~15分钟热身活动(如伸展运动、关节活动等)和5~10分钟整理活动，然后逐渐回到日常平静状态。真正的锻练时间为20~30分钟，至少20分钟，但也应灵活掌握。

⑥运动频率：一次运动治疗后的效应持续时间为2~3天，所以运动频率应该每周至少3次，经常运动者可以坚持每周锻炼5~6次，运动效应的产生至少需要1周的时间，达到较显著的降压效应则需4~6周。

（2）注意事项。

运动训练不要做过分低头弯腰的动作，不要做大幅度的快速动作，对于有并发症、失代偿等情况，最好不要作耗氧量大的运动，只适合做一些运动量小、安全性大、特异性强的运动。运动后不宜有疲劳感，否则就表示运动强度过大。在运动中若出现任何不适，均应终止运动，以免发生或加重不良反应，每次运动中要避免做“全力以赴”的运动；不要轻易撤除药物治疗，在很多情况下，运动治疗是原发性高血压治疗的辅助方法；冬季锻炼应注意御寒保暖，增加室内预备活动时间。

5 胃溃疡如何运动调养？

溃疡病属于祖国医学的“胃脘痛”、“肝胃气痛”、“心痛”、“吞酸”等范畴。民间多称为“心口痛”、“胃气痛”、“胃痛”、“饥饱痨”等。溃疡病以反复发作的节律性上腹痛为临床特点，常伴有嗳气、返酸、灼热、嘈杂等感觉，甚至还有恶心、呕吐、呕血、便血。在胃肠局部有圆形、

椭圆形慢性溃疡。

（1）运动方法。

适当的运动如散步、慢跑、打太极拳等，能使胃肠蠕动加快，促进食物的消化和营养成分的吸收，并能改善胃肠道的血液循环，促进新陈代谢，推迟消化系统的老化。具体的运动调养方法如下。

①散步：采用速度缓慢、全身放松的步行，时间每次20~30分钟，运动量宜小，特别适宜在风景优美的环境里步行2公里左右。可以调节中枢神经系统，改善全身及胃肠功能，对消除腹胀、嗳气等症状，促进溃疡愈合有一定作用。

②慢跑：慢跑是一种全身放松的慢速度跑步，适于有一定锻炼基础的消化性溃疡患者。跑步时要求全身放松，足跟先着地，而后全脚掌着地。慢跑时间可从5分钟开始，逐渐延长到15分钟，甚至30分钟。从医疗步行向慢跑的过渡可采用走跑交替的方式，例如走30秒或1分钟、然后慢跑30秒或1分钟。这样，可逐步适应慢跑锻炼。

③骑自行车：一般可选择来往车辆较少、环境优美、空气新鲜的公路或体育操场进行骑自行车锻炼，可每次骑车锻炼30分钟，每天1~2次。骑自行车锻炼时的车速以每小时10千米左右为宜。如有条件采用室内功率自行车锻炼，速度可采用每分钟50~60转，并通过调整阻力来掌握适当运动量。

④气功治疗：气功对于消化性溃疡的治疗和康复具有积极作用。溃疡病患者可根据自己的病情和体质情况选择功法。初期可学松静功，病重体弱者可取卧式或坐式，待体质与病情有所恢复后，可增加站式静功和动功，以加强对体力的锻炼。患者在练功时要尽量保持“松静”状态，心平气和，消除紧张焦虑的情绪，并争取把这种松静的心态带进生活中。同时，练功人通过放松入静，保持良好的心理状态，调动人体的生理潜力，使机体的功能得到良好的调整，促进形态实质发生改变，恢复正常。气功还具有双向调节作用，可使胃运动过快或过慢者都调整到正常水平。有的病人年龄大、病程长、病情重或有合并症，可能收效较慢，但如能坚持认真练功，也会收到良好的效果。

⑤腹部和足三里按摩：可以在睡觉之前，躺在床上用两手按摩上下腹部，来回往复40~80次，可以帮助消化，促进胃肠蠕动，增加血液供应，具有良好的保健作用。还可以按足三里，中医讲“肚腹三里求”，足三里穴是调整消化功能的一个重要穴位，坚持每天按摩足三里10分钟，改善肠胃功能。

（2）注意事项。

要避免过度急剧地运动，否则血液优先供应肌肉等运动器官，胃肠道血液供应减少，不利于消化吸收。

6 甲状腺机能亢进如何运动调养？

甲亢确诊后，治疗的初期应限制运动，适当卧床休息，这样可以使过快的心率降下来。当病情得到了完全控制后，可以从事一般的体育锻炼，并且还应适当的

多运动，这样就可以提高自己的身体素质，有效的预防感染，降低甲亢危象的几率。当然，活动量以自己的承受度为限，当感到心慌明显时，就应马上停止活动，适当休息，千万别逞强。

①运动形式选择：一般来说，病情轻者不宜经常熬夜、饮食无度和进行长跑、游泳，爬山等剧烈活动；重病者，则宜静养，甚至卧床休息。此外，由于甲亢病人常伴有突眼，使眼外肌麻痹，容易眼球膨胀，眼睛疲劳。一些病人在看书、报，尤其是看电视时，就感觉眼球胀痛，所以，本病患者要少看书报，免看电视，减少对眼的刺激。病情明显好转，并在身体状况许可的情况下，也可以适当进行骑车、跑步、游泳、爬山等运动。

②气功治疗：对于甲亢病，按照中医的辨证分析，可通过用气之吹、呼、嘻、呵、嘘，长息吐浊纳新之运气，复按阴阳五行生克制化之道，施以调理阴阳，补虚泻实，清热解毒等法，兼以调身，调息、调心之基本功，借点、按、抓、揉、导、推之不同手法，多可取得较好的疗效。

7 支气管哮喘如何运动调养？

支气管哮喘是一种过敏性疾病，多数在年幼或青年时发病，并在春秋季或遇寒时发作。哮喘发作时来去较快,且以呼气性困难为特点；哮喘停止后如同正常人一样。但如反复发作，不能缓解，可发展为肺气肿、肺心病。

①运动形式：为了增进心肺功能，增强体质，宜在发作缓解期进行适当的耐力性运动练习，以改善有氧代谢能力。耐力运动的原则是做适当强度的运动，并持续一定的时间，具体方法视体力情况而定。在常见的体育运动项目中适合哮喘患者参加的依次是游泳、划船、太极拳、体操、羽毛球、散步、骑自行车、慢跑。所以，哮喘患者可以参加一些轻松、娱乐性强的运动和比赛，在轻松愉快的心境中达到锻炼身体的目的。体力较差时作散步、太极拳等低强度的运动练习；体力较好时练习较快的步行，慢跑、缓慢的登楼、游泳等。

②运动强度：运动强度应控制在运动时的最高心率170减年龄数字的水平。主观感觉以稍有气急、尚能言谈为宜。有条件时作分级负荷运动试验测定最高心率，以最高心率的70％为运动心率，以后逐步提高到85％~90％。运动有时会诱发哮喘发作，引起“运动性的气喘”，因此应控制运动的强度以不引起哮喘发作为度，同时做充分的准备运动，先步行或做体操至全身热起来或微微出汗，然后进行慢跑、登楼，游泳等练习，结束时应作放松运动，使心率逐步恢复。

③运动时间：每次锻炼持续30~45分钟，体弱者可自15分钟开始，逐渐延长。运动强度开始时宜较低，以后酌情提高。可进行间歇性运动，例如跑10秒钟休息30秒钟，或跑20秒钟休息60秒

钟，这样可以完成较大强度的运动而不易诱发支气管痉挛。运动时吸入冷而干燥的空气可加重支气管痉挛，吸入温暖潮湿的空气可减轻支气管痉挛。因此，游泳特别是温水游泳对哮喘患者特别适宜。系统的耐力运动可逐步提高机体对运动的耐受度，提高机体活动能力，对哮喘的治疗有很大意义。

8 肿瘤如何运动调养？

①运动调养原则。

一是要根据患者的年龄、病情和体质，选择适宜的运动项目、运动强度和运动时间；二是在拟定运动疗法计划时，要特别注意对于患有不同肿瘤的病人，应充分考虑到疾病与治疗所造成的后果，而区别对待。

②运动调养的分期。

第一阶段：长期卧床或手术后卧床的肿瘤患者，可以做些不费太多力气的简单动作或卧位气功锻炼，各种形式有节律的重复动作都可以提高肌肉的力量。

第二阶段：当肿瘤病人可以起床活动寸，可以适当地进行散步，站位气功等运动锻炼，增加运动强度，提高体力储备，为恢复正常活动创造条件。

第三阶段：当肿瘤病人可以整日离床时，可以增加运动量，逐渐延长散步距离和时间，进行太极拳、气功等运动方式锻炼，以便加强体力，促进恢复健康。

③运动调养方法的选择。

一方面，要注意全身运动与局部运动相结合，这样才能发挥其康复医疗的最大作用。一般可以全身运动为主，对局部截肢或伴有脑血管病的患者，还应配合相应的局部运动和功能锻炼。另一方面应循序渐进，逐渐加大运动量。在运动锻炼开始时，运动量要小，随着病人机体功能的改善，运动量可逐渐加大。达到应有的强度后，即维持在此水平上坚持锻炼。应防止突然加大和无限加大运动量，以免发生副作用。特别是肿瘤病人长期卧床者，要想恢复原来的体力活动，一般需要经过相当一段时间。要持之以恒，长期坚持。运动疗法对肿瘤的康复具有一定效果，但并非一日之功，只有长期坚持才能收到预期的效果。尤其进行气功、太极拳等运动锻炼时，坚持不懈方能取得疗效。

9 抑郁症如何运动调养？

①跑步：跑步时大脑分泌的内啡肽是一种类似于吗啡功能的生化物质，是天然的止痛剂。并能给人以快感，对减轻心理压力具有独特作用。跑步时间宜在傍晚，速度120步／分钟，每周至少3次，每次持续15~20分钟。

②跳绳：跳绳能增加身体的协调性，跳绳过程中头部的位置在上下快速移动，能有效加强前庭功能，产生良好的心理感受，提高自信心。速度为30~60次／分

钟，隔天1次，每次持续10分钟。

③健身舞：在动感的音乐声中，使躯体得到尽情的舒展，注意力得到加强。每周3次，每次持续20分钟。

④集体运动：如传球活动、排球运动等。该运动对改善人际关系具有特别意义；另外，体育游戏带有一定的竞争性、趣味性，能提高游戏者的情绪，培养其活泼愉快、开朗合群的个性和团结互助、勇敢顽强的心理品质。建议每周至少参加一次集体运动，每次持续时间30分钟。

10 神经衰弱症如何运动调养？

运动可增加大脑的供血，调节紧张的神经，解除烦恼，保持乐观情绪，增强体质对外适应能力。运动调养对神经衰弱的康复具有重要意义。

（1）简易保健操。

早晨醒来时，不妨在床上做一些简单的健身运动，舒展筋骨，放松肌肉。其要领是一边缓慢地呼吸，一边逐渐地伸展肌肉，每个动作应持续20秒钟左右，随后恢复到原状。动作步骤如下：

①仰面躺着，轻松地伸展手臂和腿脚，再慢慢地伸腰。

②轻轻地弯曲膝盖，两手按在床上，形成趴下姿势。一边伸展弯曲的膝盖，一边缓慢地抬起臀部。

③盘腿坐下，手放在后面，慢慢地挺胸。

④盘腿坐下，把身体往前倾倒，随后把臂肘靠在床上，缓慢地把身子蜷起来。

⑤从盘脚坐着的姿势开始，让一只脚向前伸展，把毛巾套在这只脚上，用手拉着。再使另一侧手臂向后上方舒展，随后恢复到原状。接着用相反侧的手脚，以同样的方法进行。

（2）气功治疗。

气功有助于精神放松、安定，使注意力集中，增强人的自我控制能力，改善大脑功能。因而可做为体育锻炼的一种方法。练功首先要辩证选功，主要功法如下：

①强壮功：采用坐式或站式，静呼吸或深呼吸，意守丹田。

②放松功：采用仰卧式或坐式，自然呼吸，随意念进行三级或整体放松。

③真气运行法：采用坐式，自然呼吸，行真气运行任、督二脉。

④太极内功：采用站式或坐式，沉气呼吸，意守神门。

⑤配合功法：八段锦、太极拳。

⑥注意事项：静功每日2~4次，每次30~60分钟。动功每日1~2次，每次20~30分钟。

（3）其他项目。

其他运动，如各种球类活动、跑步，游泳、健美操等，可以根据个人的爱好习惯，年龄、体力情况及客观环境选择1~2项，长期坚持下去必有好处。

第十三章 环境养生

第一节 自然环境与养生：天人合一保健康
第二节 室内环境养生：好风好水好养人



第一节 自然环境与养生：天人合一保健康

Ziran HuanjingYu Yangsheng
Tianrenheyi Bao Jiankang

《黄帝内经》提倡天人合一，只有自然环境与人体内环境和谐统一了，才能达到真正的健康长寿。大自然告诉我们，阴阳不协调就不会有生命。我们生活在一个阴阳协调的环境，怎样利用环境养生非常重要。

1 高山地区如何养生？

如果你生活在山林边，那么我们就可以利用山林养生。爬山可以锻炼身体，山上空气清新，有利于人的大脑、心肺健康。山里面的野生植物，如灵芝、野果、松子仁等都是可以使人长寿的。事实证明，住在山林边特别是高山中的人，往往比较长寿。



住在山林边特别是高山中的人，往往比较长寿。

早在2500年以前，中国西北的青藏高原和新疆地区就被发现是一个长寿区。青藏高原是全球平均海拔最高的地区，亚洲的许多大江大河都发源于这里。由于地势极高，远古时代的人们把它视为地球擎住天空的一根大柱子和地球通往天宇的唯一道路，还说那里有“神物之所生，圣人之所聚”的醴泉瑶池，有“饮之不死”的丹水，有“登之而不死”的凉风山。附近的龙伯国人“生万八千岁而死”，鹄国人“岁寿三百”，轩辕国人“不寿者八百岁”，渠搜国和祈沦国“人寿三百岁”等。虽然这些记述较为夸张，但却透露了青藏高原为长寿区的这样一个重要的信息。

据记载，青藏高原东缘四川的大雪山和邛崃山地区，在东汉时是夷人聚居的地方，这里“土气多寒，虽在盛夏，冰犹未释”，居民依山而居，垒石为室，多获长寿，被人称为“仙人山图所居之地”。青海河曲地区7世纪前是游牧民族“党项羌”生活的地方，这里“土无五谷，气候多风寒”，居民“处山谷间”，“多寿年，至百五六十岁”。显然，寒冷的气候是青藏高原成为长寿区的决定性因子，从而印证了古人“寒气

多寿”的著名论断。

中国的高原山区，气候寒凉干燥，人们多食乳肉杂粮，体质较壮，腠理致密，若外感风寒，可用麻黄、桂枝等辛温解表重剂。

高山地区空气清新，气候寒冷，因此对健康极为有利，长期居住此地可以延年益寿，防止早衰。高山上的气温低、气压低；多露、多风；冬季降霜雪，夏季多雷雨；降雨之际多冰雹。最重要的一点是，这里空气清新、湿润，利于人类的生存和居住。

2 平原地区如何养生？

陆地上海拔高度相对低的地区称为平原。它的主要特点是地势低平，起伏和缓，相对高度一般不超过50米，坡度在5度以下，海拔一般在200米以下。平原地貌宽广平坦，起伏很小，它以较低的高度区别于高原，以较小的起伏区别于丘陵。世界平原总面积约占全球陆地总面积的1／4，平原不但广大，而且土地肥沃，水网密布，交通发达，是经济文化发展较早、较快的地方。另外，一些重要矿产资源，如煤、石油等也富集在平原地带。

如果生活在平原，那么我们也可以利用原野养生。广阔无际的大平原，它有充足的空气，阳光明媚，可以跑步、骑车、种庄稼，还可以在原野上种一些果林，闲时去采摘，这些都对健康有好处。

事实上，平原地区虽高山流水，但这些地区也富含让人长寿的自然因素。研究发现，江苏如皋是唯一的平原长寿之乡。科学检测发现，这里的老人“发硒”含量明显高于普通人，是他们的3倍以上。原来，这里之所以寿星众多，与当地土壤的微量元素含量息息相关。

经统计发现，如皋现有人口约145万，其中百岁以上的老人235人，90岁以上的4000多人，80岁以上的超过4万；全市人口平均寿命75.59岁，分别高于全国、世界平均寿命4.59岁、9.59岁。

同时，目前世界上其他长寿地区均位于高寒地带和偏僻山区，如皋是唯一处于平原的“长寿之乡”。如皋长寿人群大多为固定在原居住地生活，这不能不使人联想到长寿与环境的某种联系，而由于土壤是环境最基本的单元，影响着其他单元，尤其是水、作物的物质组成，进而影响人体健康。

从如皋的情况看，百岁老人的比率总体上自东向西、自北向南逐渐递减，东北部较集中，中部、西部较少；90岁以上人口分布也如此。这一特征，与土壤类型的分布极其相似。

这表明，长寿现象与土壤环境有一定相关性。

专家在如皋选择了1000多个土壤采集点，将其中微量元素分3类作进一步研究：第一类是有效态硒、锌、硼、镍等，其在如皋的分布特征为北一东一东南部较高，中西部较低，与长寿人口比例的空间分布极为相似；第二类是有效态锰和钴，分布自西向东、自南向北递减，与长寿人口比例分布完全相反；

第三类是有效态铜和铁，分布特征与长寿人口比例分布基本无相似之处。据了解，硒有抗衰老、防癌变的作用；锌能维持细胞膜稳定性，并参与酶的代谢，提高免疫功能。土壤中微量元素的含量及其组合正好适合人体，通过食物链，长寿区的人们长期从环境中获取这些微量元素。



生活在平原上的人，跑步、采摘果子等都对健康有好处。

3 海滨地区如何养生？

在海滨生活的人，可以尝试海滨养生。可以在海滨晒晒太阳、在水里游泳，锻炼身体，这些都是有益于人们养生和长寿的。这就是冲绳有那么多的百岁老人和超百岁老人的原因。

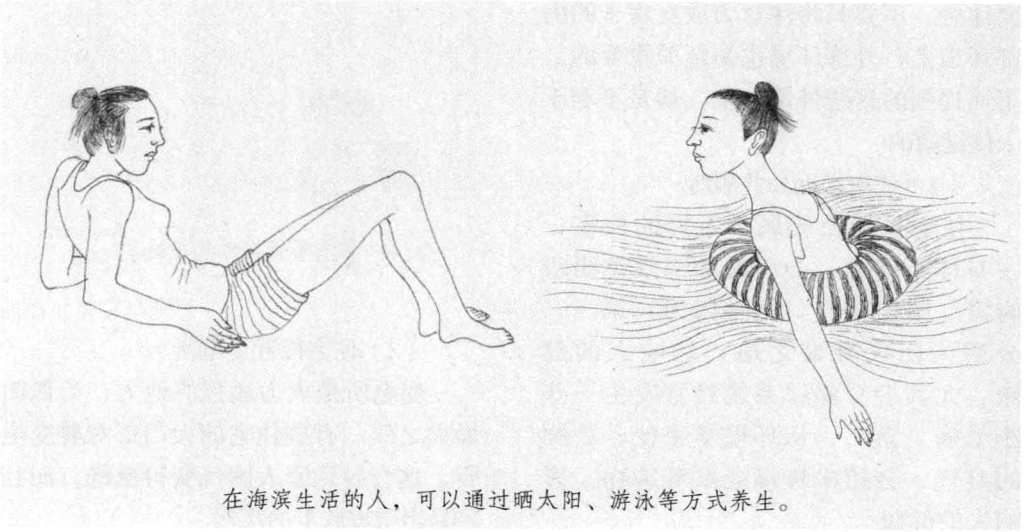
冲绳群岛，是位于中国东海上的161个珊瑚岛屿，在这个翠绿、富饶的“东方加拉帕戈斯群岛”上，过了中年的人们，依然拥有美丽的皮肤、光泽的黑发、苗条的身材和敏捷的身手。自杀几乎没有听说过，而“退休”在当地方言中根本不存在。

海滨位于陆地与大海之间的前沿线，它更正式的说法是潮汐中间的地带。水的运动形成了海滨的界线，海浪打击的最高点是海滨的上界，它的下界是由低潮的最底线形成的。

海滨城市在夏天的时候，由于水的比热容大于沙石的比热容，因而水在同等情况下吸热多，海面温度小于沙滩上的温度，沙滩上的热空气上升，海面上的冷空气来填补这个空缺，此时就是冷空气吹向大陆，昼夜温差比较小，原因还是海水的比热容大，冷天放出热量，热天吸收热量，起到冬暖夏凉的效果。另外，海滨有海洋生物放出的氧气比较多，空气比较清新。

《黄帝内经》：“东方之域，天

地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸。皆安其处，美其食。”海滨城市风光旖旎，气候宜人，冬无严寒，夏无酷暑，正是《黄帝内经》所说的“东方之域”。由于有如此优越的自然环境，使得这一地区也成为长寿区。



在海滨生活的人，可以通过晒太阳、游泳等方式养生。

4 地理环境与人体健康有怎样的关系？

地理环境与人体健康有密切的关系。地理环境的不同和地区气候的差异，在一定程度上，也直接影响着人体的生理活动。

例如，南方多湿热，人体腠理多疏松；北方多燥寒，人体腠理多致密。若一旦易地而居，需要一个适应过程。《素问·异法方宜论》曰：“东方之域……其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡，其治宜砭石……西方者……其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药……北方者……其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸炳……南方者……其民嗜酸而食附，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针……中央者……其民食杂而不劳，其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”这些论述的基本精神是，由于地域环境的不同，人们的体质和疾病情况也不一样。因此，要根据具体情况，做出不同的处理。

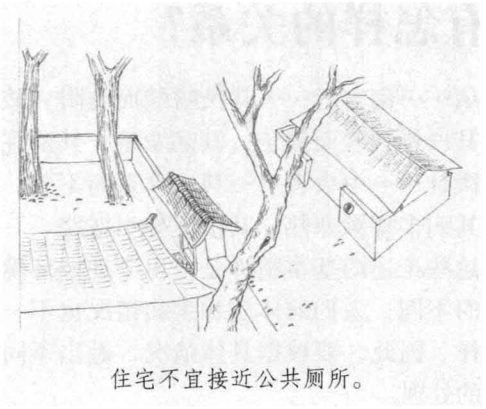
一方水土养育一方人，在任何一个地方，大自然都会以它独特的方式给我们创造好的生活条件，无论你生活在什么样的地域里，你都能跟随大自然找到适合自己的养生方法。

5 影响身体健康的住宅外部环境有哪些？

住宅是人类繁衍生息的地方，是人们养精蓄锐的场所，对人们起着特殊的作用。因此，当我们挑选住房时，一定要注意，不要只将注意力放在房子的内部环境上，外部环境也是至关重要的。下面提到的这些外部环境，都是不利于人体健康的。

（1）住宅接近公共厕所

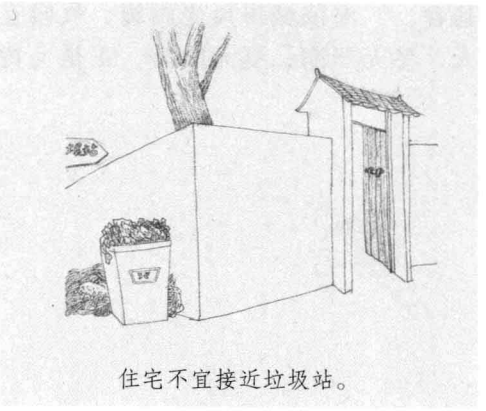
住宅接近公厕属于不好的住宅，主身体不健康，会引起面部气色阴暗晦滞、暗疾缠身。这是因为：第一，公厕为阴气凝聚之地，影响人的健康，尤其会令泌尿系统经常发生一些小毛病。第二，从环境学来论，公厕的臭气，会招来蟑螂老鼠等害物，影响人的健康。



住宅不宜接近公共厕所。

（2）住宅接近垃圾站

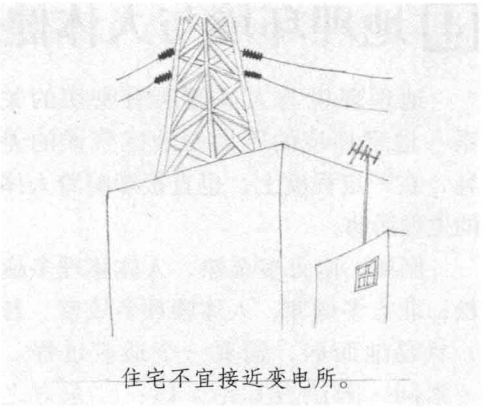
垃圾站为藏污聚垢的场所，所以阴气特别重，容易招惹鼠蚁等聚居，且发出的臭味给居家生活带来大量有害健康的细菌。



住宅不宜接近垃圾站。

（3）住宅接近变电所

变电所是火力最强的地方，为孤阳燥火之气。有些住宅的大门正对着变电所，这会导致家人脾气变得暴躁，而且容易出现皮肤上的疾病。

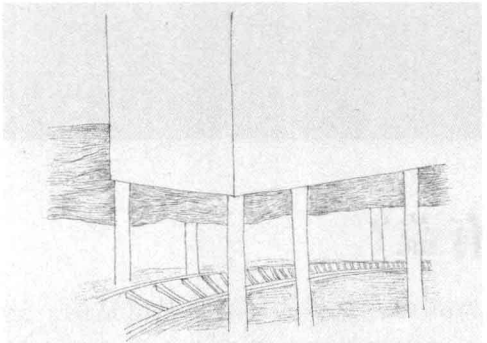


住宅不宜接近变电所。

（4）住宅接近地铁

随着地铁的发展，地铁站上修建的建筑物越来越多，因为交通方便，所以房价一般比较高。从有关风水方面来说，房屋接近地铁站本来是没有什么问题的，但有

些问题要注意：如果地铁的路轨从楼下面穿过，这栋大楼的风水便较差，这是“地底穿心煞”，尤其对居住底层者影响更大，主身体不健康，运气反复。



住宅不宜接近地铁。

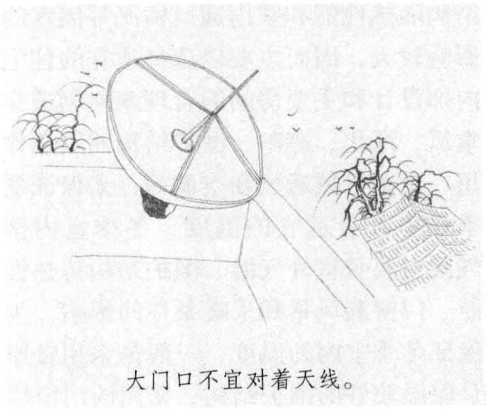
（5）大门口对着天线

如果一栋大楼的天台上安装了卫星天线，卫星天线会增强大楼的磁场，意味着大楼可以吸纳更强的电波。如果卫星天线朝向你的住宅，在天线所放射的磁场干扰下，则会产生不平衡的电波在你的家中游走，并因此而引发疾病甚至绝症。

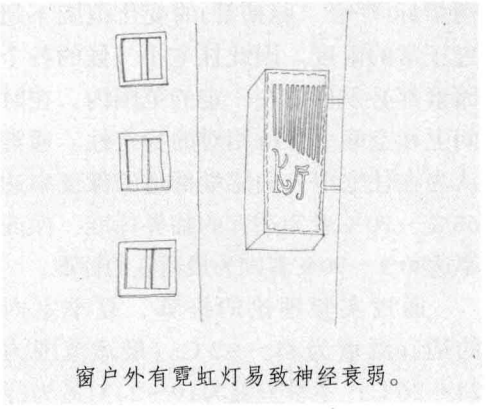
一般来说，天线最影响的是人的大脑系统。特别是住在顶楼或者天台的人，所受的影响更大。因为大楼的卫星天线都是设置在天台上。天线放在哪个位置，便影响那个方位所代表之家庭成员。

（6）窗户外有霓虹灯

为了吸引顾客，很多城市的建筑物外墙加装了大量灯饰，但对于居住在附近的居民来说，这种不断闪烁的五彩缤纷的灯光也是一种煞。如果命卦缺火，而所见到的灯光又没有直接射进屋内，只产生观赏性的视觉效果，可作吉论。但假如命卦忌火，窗外不断闪动甚至照射进屋内的灯光便是凶煞。这种光线使人的情绪经常处于躁动和不稳定的状态中，长期受这种光线侵扰，易患神经衰弱。



大门口不宜对着天线。



窗户外有霓虹灯易致神经衰弱。

第二节 室内环境养生：好风好水好养人

Shinei Huanjing Yangsheng Haofeng Haoshui Hao Yangren

相对于自然环境，室内环境对人体的影响更大。因为很多时候，我们没办法选择自然环境，我们出生或者工作的地方，决定了我们是住在高山还是平原地区。但是，室内环境，却是我们能自己改造的。室内的温度、空气、水质甚至居家摆设，都与人体健康息息相关。

1 什么样的室温对人体有益？

住宅的小气候要能保证居住者肌体温热的大致平衡，不使体温调节机能长期处于紧张状态，要让居者有良好的温热感觉、正常的工作效率和休息睡眠，保持温热平衡或体温调节机能的正常状态。也就是说，在住宅内，人们正常衣着，在安静或中度劳动的情况下，机体的产热量、体温、皮肤温度、皮肤发汗量、散热量、温热感觉以及其他有关生理指标(呼吸、脉搏等)的变化范围不超过正常的限度。因此住宅小气候的各个因素都必须保持在一定的范围内，在时间上和空间上保持相对的稳定性。通常认为在住宅中人们感觉舒适的保证率达65%～70%者为适宜的临界标准，保证率达80%～90%者则为最适宜的标准。

通过实验理论的推算，夏季室内的适宜温度为21～32℃，最适范围为24～26℃；冬季室温为19～24℃最为舒适。室内温度房间要注意通风，保持空气新鲜。室内温度、湿度要适宜，温度以11～22℃为宜，湿度保持在50%～70%为宜，温度18～20℃，湿度为60%，这样的环境也是舒适的。这个温度相当于冬季妇女在室内换衣服时，不至于感到冷的界限。目前，全球气候都在变暖，人们的住宅温度感也随之增高。如：在起居室和卧室要求22～23℃，餐厅要求20～22℃；厨房因有热源和要活动，则希望温度保持在20℃左右等等。

夏季室内微气候受太阳辐射、围护结构隔热性能和室内通风情况等因素的影响较大，因而主要以选择适宜的住宅内部设计和主要房间的合理朝向创造穿堂风、绿化、遮阳、围护结构的隔热作用、设置机械通风和空调等，来保证夏季居室具有适宜的温度。冬季室内微气候主要受室外气温、围护结构传热性能、门窗漏风量和采暖条件的影响，为保证冬季室内的温度，一般是采用较厚且保温较好的围护结构、密闭的门窗以及采暖设备和空调等。

除了室温以外，人体对建筑材料的触感温度也是不容忽视的。从实验结果和日常生活经验得知，当地面为木地

板，表面具有17~18℃的温度时，才能使人感到舒适。换句话说，脚掌的瞬时下降温度如能在1℃以内，对人才是适宜的。因此，在住宅中人的皮肤经常触及的地方，应选择那些体感好的材料。也正因如此，在种种建筑材料充斥市场的现代，人们仍喜欢用木材来做家具、地板、墙裙、楼梯、门窗等。

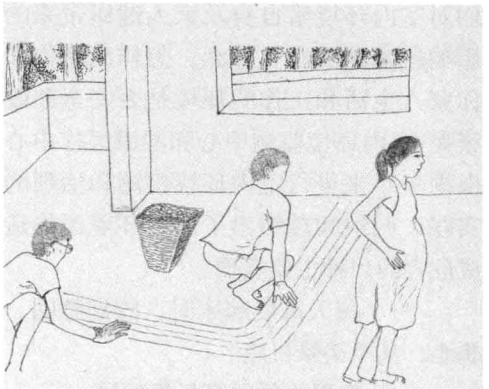
2 你家的空气健康吗？

很多人都认为，外面的空气比室内空气脏。事实上，室内室外各有对人体不好的物质存在。室外主要是二氧化氮（NO_2）及柴油车所排放的悬浮微粒为主，室内则是以二氧化碳、挥发性有机化合物，如甲苯、甲醛、二甲苯等，这些气体的浓度比室外明显高出好几倍。

事实上，除了家居和建材外，我们常用的一些居家用品，往往也含有甲醛等有害物质，只不过未引起注意罢了。

住过新房的人都知道，刚搬进新房时，房子里会弥漫着很大的一股味道。很多人都会说，没关系，这是难免的，只要过一阵子就没有味道了。所以认为刚装潢好的房子只要开放通风一阵子就没事了，但其实不然。国外的研究已经证实挥发性有机化合物需要3～12年才能使挥发量降到安全的范围，试问你可以等上好几年才搬进去住吗？

为什么挥发性有机化合物如此可怕呢？其实，那是因为甲醛、甲苯等都是会造成癌症的杀手，然而现代不论是台板的桌子、椅子、窗帘、地毯里，都含有高浓度的挥发性有机化合物，所以如果不慎选，这些可怕的气体随时会侵入身体，造成视听觉不适、神经系统受损、神经质、忧郁症、记忆混淆、迷乱、握力变弱、肺中毒、肝肾功能受损等，严重的话还会导致癌症病变。



孕妇、儿童、工作压力大的白领、老人、患有呼吸系统或心脏毛病的人，较易受到室内不良空气的影响。

还有一类是微生物污染物，如细菌、病毒、花粉和尘螨等。室内潮湿的地方，容易滋生真菌，造成微生物污染室内空气。真菌在大量繁殖的过程中，还会散发出令人讨厌的特殊臭气。这些生物污染可以引起房屋使用者的过敏性疾病及呼吸道疾病等健康损害。因此，可以说“家庭环保”的重点就是要消灭这些污染来源，这样不仅对家庭成员的健康提供了保证，同时也会减少对外部环境的污染。

良好的室内空气质量是保障身体健康最重要的因素，不合格的室内空气可导致身体不适，健康欠佳，例如头痛、

眼睛痒、呼吸困难、皮肤过敏、疲劳或呕吐等，而在工作中，更会引致高缺勤率及低生产效率。孕妇、儿童、工作压力大的白领、老人、患有呼吸系统或心脏毛病的人，会较易受到不良室内空气质量的影响。

3 如何检测室内空气是否安全和健康?

随着人们室内环境意识的提高，人们对室内环境给自身及家人健康带来的影响越来越关心。那么，怎样判断你和你家人生活和工作的环境是否安全和健康呢?室内环境监测中心和健康医疗中心根据多年来进行室内环境检测和治理的实践，归纳和总结出了室内环境污染造成危害的12种主要表现。

（1）每天清晨起床时，感到憋闷、恶心，甚至头晕目眩。

（2）家里人经常容易患感冒。

（3）虽然不吸烟，也很少接触吸烟环境，但是经常感到嗓子不舒服，有异物感，呼吸不畅。

（4）家里小孩常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降，新装修的房子孩子不愿意回家。

（5）家人常有皮肤过敏等毛病，而且是群发性的。

（6）家人共有一种疾病，而且离开这个环境后，症状就有明显变化和好转。

（7）新婚夫妇长时间不怀孕，查不出原因。

（8）孕妇在正常怀孕情况下发现胎儿畸形。

（9）新搬家或者新装修后，室内植物不易成活，叶子容易发黄、枯萎，特别是一些生命力最强的植物也难以正常生长。

（10）新搬家后，家养的宠物猫、狗甚至热带鱼莫名其妙地死掉，而且邻居家也是这样。

（11）一上班就感觉喉疼，呼吸道发干，时间长了头晕，容易疲劳，下班以后就没有问题了。而且同楼其他工作人员也有这种感觉。

（12）新装修的家庭和写字楼的房间或者新买的家具有刺眼、刺鼻等刺激性异味，而且超过一年仍然气味不散。

以上这些现象都是由于室内空气质量不合格造成的。人的一生80%以上的时间是在室内度过的，室内空气质量的好坏与我们的健康是密切相关的，所以为了自己的健康千万要注意。

如果你和你的家人有这些症状，请尽快采取措施，联系专业人员进行室内环境检测和治理，尽快消除埋藏在身边的“定时炸弹”。

4 室内空气卫生有何要求?

室内空气污染对人体健康的不良影响较室外空气污染更严重，那么国家对室内空气卫生有何要求呢?

关于室内空气质量国家是有规定标准的，任何一项卫生指标都与百姓身体健康息息相关，记不住指标数一定要记

住几个原则。

作为普通百姓要明确指标的概念，当住进新房察觉到空气有污染，一定要请环保部门检测；若是老房旧室，人多时要开窗换气，不要因有害气体过浓而损害身体，如居室中的二氧化碳过浓会使人晕厥、中毒、致死。

①室内空气应无毒、无害、无臭味。各种污染物浓度不应超过室内空气标准所规定的限值。

②室内建筑和装修材料、燃料和燃具，以及室内用品不应对人体健康造成危害，也不应释放影响室内空气质量的污染物。

③室内空气中二氧化碳的含量是用做评价空气清洁度的一个重要指标，也是作为居室容积是否符合卫生要求的重要指标之一。居室中二氧化碳浓度的卫生学要求不应超过0.07%，即不应超过0.7升／立方米，超过指标就有可能出现慢性中毒，过浓则易发生急性中毒。

5 谋杀空气质量的杀手有哪些？

（1）挥发性有机化合物

挥发性有机化合物有很多种，像常听到的甲醛、甲苯等，想前面提到过的“新房子的味道”，正是挥发性有机化合物逸散所造成的。挥发性有机化合物对人体伤害很大，浓度越高伤害性越大。我们的家具、建材设置常用的一些居家用品都含有甲醛等有害物质，只不过我们通常不注意罢了。然而你可知道，世界卫生组织（WHO）已经将甲醛列入致癌物质，长期接触甲醛容易引起慢性呼吸道疾病、不孕症、畸形儿、女性月经紊乱、妊娠综合征，以及导致鼻腔、口腔、咽喉、皮肤和白血病等各器官罹患癌症的几率增大。

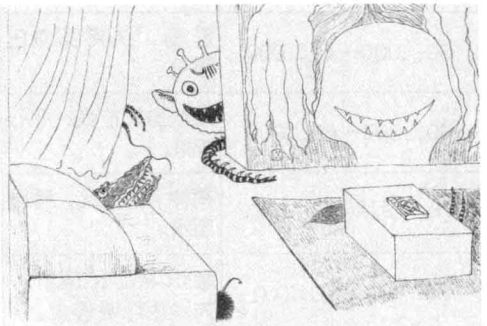
（2）石棉

一般居家或办公室会出现石棉，主要是矽酸钙板或是石棉瓦。矽酸钙板是用来做办公室天花板或者隔间用的，有些店面装潢也会经常使用到。

由于石棉相当细小，很容易透过呼吸进入我们人体，甚至跑到血管里头。一旦石棉跑到微细管中，就会刺激淋巴结反应，然而石棉不是细菌，不会被身体吃掉，无法靠身体的方位系统来排除，持久刺激的结果就容易造成细胞病变，引起肋膜癌、肺癌等。石棉的伤害还有一个特点就是发病很慢。研究发现，暴露在石棉之中要15年后才会产生肺癌等疾病。

（3）氡气

氡气主要来于装潢的大理石、花岗石，甚至房子所处地基的岩盘。人们很



空气里隐藏着挥发性有机化合物、氡气等看不见的杀手。

喜欢使用石材来装潢，却忽略了这个具有伤害性的有毒气体。长期吸入氡气，对人体最大的伤害就是引起癌症了。在英国，每年约有上千名的肺癌患者的发病与氡气有关。

（4）二氧化碳

现代人常常冬天怕冷、夏天怕热，喜欢门窗紧闭，用空调来调整室内空气，因此新鲜空气明显不足。以致在屋内待久了，就会感到头昏脑胀、精神不济。这就是吸入过多二氧化碳所致。

二氧化碳对人体的影响，通常浓度在600ppm以下对人体不会产生什么不良影响，但超过600ppm则开始会产生影响。见下表。

二氧化碳浓度（ppm）	症状
600	无
600～1，000	偶尔会有头痛、昏睡、闷热的感觉。
1000～10，000	呼吸、循环器官及大脑机能受影响。
10，000～30，000	呼吸增大、脸上有温热感。
30，000～40，000	耳鸣、头疼及血压增高。
40，000～60，000	皮肤血管扩张、恶心呕吐。
70，000～80，000	精神活动混乱、呼吸困难。
80，000～100，000	意识混乱及痉挛，并发生呼吸停止。
100，000～200，000	发生中枢神经障碍，造成生命危险。

（5）微菌孢子

微菌实在是令人伤透脑筋，因为它们通常在湿度50度，温度11度以上，就可以快速地繁殖生长。微菌孢子可怕的地方就在于它的大量快速发展与繁殖，而它繁殖时所喷发的大量孢子一旦吸入人体，就会对呼吸道产生影响，最大的危害就是引发气喘，以及引起病症候群、慢性疲劳、关节疼痛等症状。

（6）一氧化碳

一氧化碳无色无味，主要是由热水器或瓦斯不完全燃烧而产生，初开始吸入一氧化碳时，常没感觉。等到浓度渐增后，会产生恶心、呕吐，严重时可能会造成抽筋、昏迷，甚至死亡。见下表

空气中一氧化碳的浓度	吸入时间和出现的症状
100ppm（0.01%）	暴露时间在6～8小时内，会产生头痛、昏沉、恶心、肌肉无力、判断力丧失等症状。
200ppm（0.02%）	约2～3小时后，产生轻微头痛。
400ppm（0.04%）	约2.5～3.5小时后，头痛加剧。
800ppm（0.08%）	约45分钟后会头昏、作呕和痉挛。
1，600ppm（0.16%）	约20分钟后会头痛、晕眩，2小时候会死亡。
3，200ppm（0.32%）	5～10分钟会头痛、晕眩，10～15分钟内会死亡。
6，400ppm（0.64%）	1～2分钟内会头痛、晕眩、呕吐，10～15分钟内会死亡。
12，800ppm（1.28%）	1～3分钟内会死亡。

6 让房子自由呼吸的方案

透过室内设计的“健诊”调整空间可以掌握几个方式，包括开窗、开门考虑“热空气上升冷空气下降”的原理，“双层墙”让户外的冷与热减低室内影响，原生种植物自然调节室内外温度。主要方案如下：

方案一：选用绿建材标章材料及产品

想要避免家中有过多的挥发性有机化合物，最好的原则当然是“预防胜于治疗”，最好在装潢及选购家具前，就要求装潢业者或是家具制造者使用不含挥发性有机化合物的材料。

很多人在装潢房子的时候，总喜欢就价格和业者讨价还价，想着怎样才能比较省钱，却没想过业者为了赚钱，会不会提供符合健康安全的材料呢？健康是无价的财富，因此在杀价之余，装潢前一定要指定使用符合国家绿建材标章的材料，因为一旦不向室内设计师或装潢业者要求，那么，大部分所采用的材料，大都会含超过建议上限值的挥发性有机化合物。

装潢材料的品质可以视使用地点的不同，而略有宽严不一的标准，像是孩子的房间、卧房等建议采取比较严格的标准，至于客厅由于使用的时间有限，因此可以略微降低标准，但原则上最低的标准不应低于绿建材的健康标准。

方案二：提高室内通风效率

当家中的挥发性有机化合物浓度过高时，最好的方法就是增加通风。我们每个人每分钟就需要10公升的新鲜空气，然而由于长年使用冷气(现在流行的分离式冷气绝大部分没有办法交换新鲜空气)，常常达不到这个标准。日本的房子在设计的时候，一定会要求装上通风设备，然而我们却没有这样的作法，全靠屋主的想法而定。

建筑座落东西向的房子，可以遮阳板与水平百叶窗遮蔽过多的光线与热气，同时还能让空气进入室内；而南北向的房子，可使用垂直百叶窗让更多阳光进入室内，也能让空气进入室内。南北向房子可开大窗；东西向房子窗户可做上推式，避免东北季风下雨泼进室内。

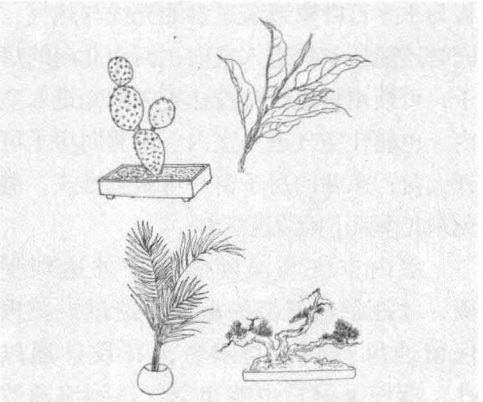
室内空气与温度能与户外达到平衡，才能创造气流的流通。透过天花板保留通风空间，与阳台天花设计通风孔，即使关窗户也能让空气达到流通效果，这就是房子的自然呼吸系统。气流的流通还能自然降低室内温度，减少能源浪费。

方案三：种植净化空气的植物

许多人很喜欢在住宅中摆设绿色植物，绿色植物不仅美化了住宅，给房间带来生机勃勃的活力，还能有效地吸收住宅空气中的有害气体、净化空气，使房间环境舒适宜人。除了打开门窗通风外，除去室内化学物质污染的有效而简便的方法就是栽种绿色植物。相关的科学研究和实验证明：一盆吊兰在24小时内，能将炉灶、电器、塑料制品等物品散发的一氧化碳、过氧化氮全部吸收掉，还能同时吸收掉86%的甲醛。在24小时有照明的条件下，芦荟能吸收1立方米空气中所含的90%的醛；而常春藤能吸收

90%的苯。植物不仅能吸收空气中的有害气体，还能起到吸收空气中的粉尘、减弱噪音、调节室内温度的作用。

家庭养花好处多，但这些植物并不是没有缺点的，并且这些缺点决定了它们不适合摆放在卧室中，请您一定要注意，最好在卧室中不要摆放过多的植物。



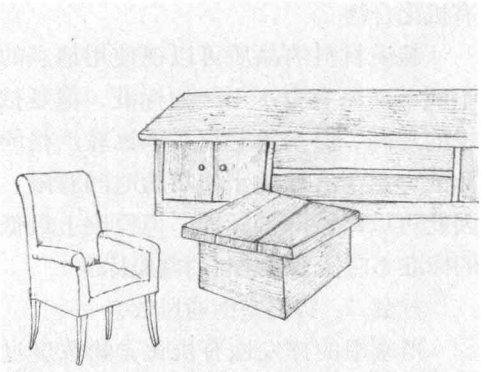
家里可以种植一些能净化空气的植物。

白天，花卉进行光合作用，会释放氧气和吸收二氧化碳；夜间，花卉进行呼吸作用，吐出二氧化碳，吸收氧气，这时，如果在卧室摆花，就会不利呼吸。因此，白天则可将花草放入室内以净化、调节空气，晚上则应搬出卧室。有些花卉虽然能使空气清新，但也会对人产生些负面影响，例如：月季花虽能吸收大量的有害气体，但其所散发的浓郁香味，轻者会使人产生郁闷不适、憋气，重者会使人呼吸困难；杜鹃花、郁金香、百合花和猩猩木等，虽也可吸收挥发性的化学物质，但杜鹃的花朵含有一种毒素，误食者轻者中毒，重者则会休克；郁金香花朵含有一种毒碱，接触太多会加快毛发脱落，百合花的香味，久闻则会使人的中枢过度兴奋而引起失眠；茉莉花、风信子或夜来香等能散发香甜气味的植物，可令人在自然的芬芳气息中酣然入睡；而摆放君子兰、黄金葛、文竹等植物，则能松弛神经。卧室植物的培养基可用水苔取代土壤，以保持室内清洁。

还有一些花卉如紫荆花的花粉，接触过久会诱发哮喘症或使咳嗽加重；含羞草体内的含羞草碱是一种毒性很强的有机物，过多接触会引起毛发脱落；夜来香夜间散发的刺激嗅觉的微粒，会使高血压和心脏病患者感到头晕、郁闷，使病情加重，但夜来香是一种可供观赏的花，它浓烈的香气可以驱蚊，一般用于庭院和阳台。

方案四：丢掉有害家具

如果发现房子的挥发性有机化合物主要是来自家具，如桌子等，那么建议最好的方式就是重新换过，如果考量成本过



一些有害的家具要及时丢掉。

高，也可以考虑采买符合绿建材标章的合板家具。但若真的舍不得把家具扔掉，也不想再有太大花费，那么也可以使用在建材行买得到的含铝胶带，将家具密密的贴起来，因为含铝的金属胶带不会透气，可以将有害气体的逸散量降至10：6以下。然后再重新漆上低甲醛、低挥发性有机化合物等的涂料，当然，这样的作法比较难完全兼顾到美观。

也有些人会问，如果不丢掉家具，也懒得自行加工贴胶带，可不可能用通风的方式来去除毒气呢?事实上，如果是甲醛的话，可能要12年才能挥发完成：若是其他气体至少要3年，怪味才会比较少且降低一些危害，但是把家具摆个3年，反而比较不切实际。如果想要安心点，建议再添点预算，请空气触媒，光触媒或去甲醛等业者施工处理这些家具，是比较可以兼顾美观和安全的方法。

7 清新卧室空气的方法有哪些?

卧室里不宜摆放过多植物。绿色植物能够净化空气，增加含氧量，而且能舒缓紧张情绪，于是许多人把它们搬进了卧室。然而，当夜晚光照不足时，绿色植物便吸入氧气、放出二氧化碳。卧室里绿色植物越多，呼出的二氧化碳就越多，加上睡觉时关闭门窗，室内空气不流通，就会使人长时间处于缺氧的环境，造成持续性疲劳，难以进入深度睡眠，长此以往会降低工作效率。

卧室内慎用化学清洁剂，尤其是晚上不要使用。家具和地板的清洁剂、空气清新剂和杀虫剂等化学产品所含的刺激性物质会留在空气里，影响睡眠质量，而且，人在睡眠时更容易受到污染物质的侵害。

此外还应注意的是：使用吸尘器要注意检查集尘袋有无破损，防止将尘土吸入后再吹出；负离子发生器、紫外线消毒仪等的空气消毒效果并没有可靠的科学证据，应该慎用；一些家用的空气过滤装置对于去除大颗粒的污染物有一定的效果，但换气效率不高，应慎用。

现在，在一些城市里住楼房的居民，很时兴封阳台。有的人认为封阳台能扩大使用面积，挡住风沙尘土，还能起到保温作用。这些优点是存在的。但如果封阳台的方法不当，则是弊大于利。

封阳台首先影响空气流通。封阳台，会使室内通风不畅，易使室内空气浊度增加，有害气体浓度升高。人如果长时间居住在这样的环境里，就会使人体免疫力下降，不利于健康。

阳台被完全封上，还会影响人与大自然的接触。楼房设计阳台的目的是让人有一个室外活动的方便空间，以增加人与大自然接触的机会。如站在阳台上可以眺望远处的花草、树木、山水，呼吸室外空气，对人的健康有利。如果把阳台封起来，就等于把人与大自然彻底隔开。这对人的活动不利，尤其对很少下楼的老年人更为不利。

阳台被封后，会影响阳光的直射。室内长期紫外线照射不足，对室内空间杀灭

细菌不利，室内空气中细菌含量增加，人易发生流行性感冒和肺炎等疾病；同时，对人的皮肤内合成维生素D不利，老年人易发生骨质疏松，婴幼儿骨骼的生长发育受阻，易患佝偻病和软骨病。

因此，为了居室有个健康的环境，阳台最好不要封闭。

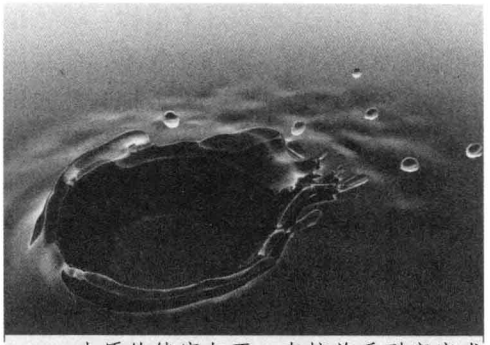
8 你家的水质够干净吗？

我们天天在喝水，但是，你有没有想过，自己饮用的水是否健康呢？

我们看着貌似洁净的水，就意味这是对人体健康的水。但是，美国纽约市曾经调查过，纽约市的水里面有火箭燃料、杀虫剂、除草剂、三卤甲烷，甚至还有女性激素等。我们的生活用水，大部分都是自来水。但自来水在输送过程中，有可能会因为水管破裂，导致许多细菌、微生物入侵。另外，家中的进水池、水塔也是一个很大的污染源。

除自来水外，很多人相当喜爱饮用山泉水或者井水，认为这些水质天然，对人体较好。这在还没工业化之前或许还可以，然而，现在工业污染严重，很多土壤和水源已经被工厂废水所污染了，饮用了对人体其实是有害的。

水占了人体的70%，每天除了要饮用2千克的水外，还有洗澡、洗菜、洗衣、拖地板等都需要用到水，水质的好坏直接或间接都将会影响身体健康。



水质的健康与否，直接关系到家庭成员的健康。

9 躲在饮用水中的可怕杀手有哪些？

（1）重金属

水中重金属的来源相当复杂，其中最严重的当然是工业污染了。其次还有家庭废水、养殖废水等。含有重金属的水，会导致儿童智力下降、人的精神状况异常、暴力倾向、脑病变、肾功能障碍、荷尔蒙浓度降低、贫血，甚至引发癌症。含有重金属的水除了在饮用或使用时对人体造成伤害，同时它还会破坏土壤，让农作物也受污染，如镉米、砷番薯等。

（2）三卤甲烷

大家对水中那令人讨厌的“药味”并不陌生，那就是氯。氯是自来水厂用来消毒杀菌的，喝多了自然不好。除此之外，游泳池也普遍用氯来消毒。游泳池中的氯会与人体分泌的汗水、尿液或口水发生反应，成为无机的氯胺化

合物。这些化学物质会刺激鼻粘膜、眼睛，也会伤害肺部，导致更容易过敏或气喘等。除此之外，当氯遇到有机物，如水中的枯叶或是腐植土等，就会形成三卤甲烷，而三卤甲烷中最可怕、最容易导致的就是三氯甲烷，也就是氯仿（$GHCL_3$）。事实上，三卤甲烷吃进去对人体的伤害并不大，因为肠胃吸收力不强，但是肺部对此吸收却非常好，因此，吸入三卤甲烷的危险性比喝进去要高许多，这也是为什么洗澡太久，甚至会增加致癌风险的原因。



水中也隐藏有不少危害健康的元素。

水中重金属的伤害力

重金属元素	来源	对身体的影响
铅	家庭用水、玩具、装潢材料	脑病变、智能障碍、神经行为异常、孩童发育及智商受限、甲状腺荷尔蒙浓度降低、慢性肾衰竭、降低精子活动力及数目、致癌等
锌	家庭用水、玩具、装潢材料	贫血、白血球稀少、免疫力受损、体重减轻等
铬	家庭用水、装潢材料	贫血、白血球稀少、免疫力受损、体重减等
汞	家庭用水、装潢材料	中枢神经异常、视力受损、感觉及运动障碍、肌肉萎缩及智能受损、巴金森氏症、肾衰竭等
砷	家庭用水、装潢材料	湿疹、皮肤癌、中枢及周边神经病变、贫血、白血病、周边血管病变、四肢坏死、肝功能异常、肝癌、肺癌等
镍	家庭用水、装潢材料	恶心、呕吐、头痛、心悸、虚弱、腹泻等
铜	家庭用水、装潢材料	脑部病变、肝硬化等
镉	家庭用水、装潢材料	肾病变、高血压、心脏血管疾病、致癌等
锰	家庭用水、装潢材料	神经及精神异常等

10 让水质长清的对策有哪些？

对策一：

想要杜绝饮水中的重金属，最好的方法是使用家中净水器，彻底过滤可能残留在水中的有毒物质，确保饮水、用水的安全无毒。

对策二：

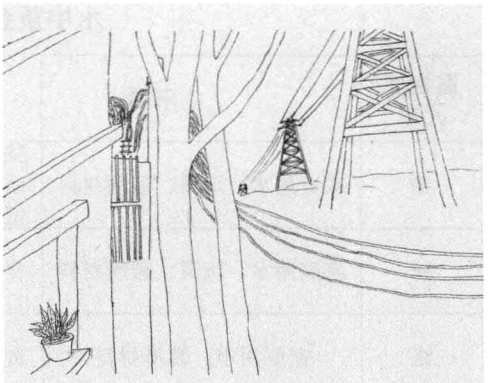
为了避免吸入三卤甲烷，如果没有装设过滤器的话，最好的方式就是保持浴室通风。除了洗澡会吸入氯气外，一些加装氯键的热水瓶，也会形成氯气，因为当你按下氯键之后，氯气会变成蒸汽在家中飘散，如果家里通风不良那就麻烦大了。

对策三：

加装滤水器是比较安全的去除三卤甲烷的方式。

11 你家的磁场好吗？

在居家生活中，常常会有一些负面的能量，影响居住者的健康，但不痛不痒，只不过偶尔令人心烦气躁，像噪音让你几乎感觉不到它的存在，但却暗地里每天啃噬你的健康本钱；又如户外的高压电缆、变电所或是家中的电器设备等，都会发出影响身心健康的电磁波。这些看不到的杀手到底有多可怕呢？它会导致儿童罹患血癌的几率增加！对于大环境，我们或许无能为力，但至少在居家环境方面，我们可以做到彻底隔绝负面能量的入侵，这样，才能住得健康又开心。



户外的高压电缆、变电所或是家中的电器设备等，都会发出影响身心健康的电磁波。

12 危害人体健康的负面能量有哪些？

（1）游离辐射（含微粒和电磁波）

游离辐射指的是一种高能量的辐射，我们所熟知道的α、β射线，都属于游离辐射。游离辐射依形态分为微粒和电磁波两种。微粒型游离辐射包含α粒子、β粒子、中子、质子等，可能有带电荷，也可能没有。电磁波型的游离辐射则没有电荷也没有质量，就像光一样传送，但是波长更短，能量更高，包含r射线和X射线。

游离射线对身体的伤害是累进的，目前已知，若在不知情的情况住进辐射屋，那相当于每天被拍上好几十张X光照。如此一来，致癌、免疫力低下、流

产、早产等的风险也就相对地提高。因此，不妨请人用专业仪器（盖格计数器）进行房屋健康检查，看看屋内是否有辐射线。

（2）低频辐射

低频辐射，指的是射出低于300赫兹（Hz）频率的家电设备及配电系统（如墙壁内的配电线等），而户外来源则为住家附近的电力设施，如变电所、高压输电线、配电线等。前文说过，住宅接近变电所为八大不利健康的外部住宅环境之一。为什么呢？从健康的角度看，医学界早就证实了低频辐射和儿童癌症的关系，世界卫生组织更将它列为B级致癌物。所以当你在购买房子时，最好可以先勘查一下附近的环境，不要让住家靠近变电所、高压电塔太近，以免受到伤害。

不过，低频辐射除了来自户外，也有可能是自家的配电设计出了问题，以及家中许多可能产生低频电磁辐射的电气用品，如电脑、冰箱等。

另外，发生在床位附近的低频辐射，对人体的伤害最大，因为我们躺在床上睡觉的时间最长，受低频辐射干扰的时间当然也就越久，长期下来，就等于让自己暴露在致癌的风险里。有许多研究都指出，暴露在居家或职场里的低频辐射，有可能会得到白血病、脑瘤或乳癌等，而部分研究则发现低频辐射会导致生殖器异常或神经行为改变，包括睡眠障碍、沮丧、自杀、神经退化性疾病等。

（3）噪音(含低频噪音)

噪音在风水上被称为“声煞”。一般人买房子时，很容易忽略了“噪音”这个问题，例如住家附近是否有大型工厂、是否有庙宇、是否临近大马路，交通流量大的时候会不会产生太多噪音等。

千万别以为噪音只是让耳朵感到不舒服而已，事实上，噪音对人体的伤害相当直接。

噪音对人体产生的影响

声音种类	分贝	生理上影响
喷射引擎	140	鼓膜会破
喷射机起飞	130	耳朵会痛
修马路	120	心电图变化
警笛	110	同上
地下铁路、公车内	90	内分泌及心电图变化
道路交通	80	血管收缩、血流量减少、注意力减少等
电视、收音机	70	同上
普通回话	60	计算能力降低
郊外晚上	30	
微风、耳语	20	

如果长期处在噪音的环境下，就会出现身心方面的问题。尤其有糖尿病、心血管疾病的患者，对噪音的耐受度较差，在物理性的刺激下，也较可能诱发神经性的伤害，使病情恶化。另外，躁郁、妄想、精神分裂等患者，对噪音相当敏感，小至电脑键盘声或手机铃声，

都可能使他们的病情加剧。

噪音除了会对生病的人产生影响，同时也会影响睡眠品质，容易造成失眠、注意力不集中、烦躁不安、心律不齐等情形。毕竟噪音对人体的伤害，是广泛系统性的整体伤害，并不是单单只有影响到听力而已，已知噪音会降低记忆力、阅读能力及学习动机等。

（4）光害

过亮的光线或是闪烁的光线会影响视觉，在睡觉时更会影响睡眠品质。根据多处医学研究指出，视觉环境中的光害大致可分为三种：一是室外视环境污染，如大都市的灯光、广告霓虹灯、建筑物的高反射玻璃外墙等；二是室内视环境污染，如室内装修、室内不良的光色环境等；三是局部视环境污染，如书本纸张、某些工业产品等。

在此，我以室内装潢的粉刷墙面、镜子等的反射系数来做进一步解说。常见的白色粉刷墙面为69％～80％、镜面玻璃为82％～88％，至于特别光滑的粉墙和洁白的书本纸张的光反射系数高达90％，比起大自然中的草地，森林等还要高出10倍，这些数值大大超过了人体所能承受的生理适应范围，因此室内装修时所选用的涂料颜色、墙面材质、灯具，以及引入室内的自然光线等，都会影响居家的照明品质。

光害是导致近视的一大原因。近视的原因除了和照明是否足够、阅读书报的距离及姿势等有关之外，开灯睡觉也是造成近视的原因之一。1999年美国宾川大学医学院儿童医院研究人员针对79名的幼童、青少年进行研究，当他们睡在大灯房间，近视比例高达55％；若睡在小夜灯房间，近视比例还有34％；尤其2岁前若在黑暗房间睡觉，日后近视比例只有10％。

13 提升正面能量的方式有哪些?

对策一：内部防御和外部防御结合，有效抵抗辐射危害

人们怎样才能有效抵御看不见、模不着的辐射污染。怎样把它的危害降到最低呢?在目前已有的防护方法中，主要有两种：内部防御和外部防御。

◎内部防御

通过口服某些营养保健品提高自身免疫功能，主动地、由内而外地抵御辐射，是第一种抗辐射方法。食用具有抗辐射、保护视力、抗疲劳、具有补充脑力营养素的食品。

计算机对视力危害很大，经常操作计算机的人应多吃些明目食品，如枸杞、菊花、决明子。常喝菊花茶也能收到清心明目的效果，枸杞清肝明目，对保护视力也有很大好处。饮茶能防止视力衰退和恢复视力。国际上普遍认为饮茶有抗辐射的作用，能减少计算机荧光屏X射线的辐射危害。茶中富含的茶多酚（50％）和脂多糖等成分可以吸附和捕捉放射性物质并与其结合后排除体外。

研究表明，必需脂肪酸、维生素

A、维生素K、维生素E及B族维生素的缺乏均可降低机体对辐射的耐受性，注意在膳食中适当供给。如牛奶、蛋、肝、花菜、卷心菜、茄子、扁豆、胡萝卜、黄瓜、番茄、香蕉、苹果等。我国科学家发现：青菜萝卜可以抗辐射。油菜、青菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜，不仅是人们餐桌上常见的可口菜肴，而且还具有防辐射损伤的功能。但是内部防御需要长期养成良好的饮食习惯，并且针对长期受辐射的人员，仅有内部防御是不够的，必须采用如下的第二种防御。

◎外部防御

穿防电磁被服饰、挡电磁辐射防护屏以及戴对付手机辐射的防磁贴等，采用的都是体外防护。

对策二：改善窗户隔音效果

声煞是一种不易化解的煞，若是在坤方(西南)出现，凶性尤强。可以在坤方安放铜葫芦或两串麒麟风铃，以吸收凶气及镇煞，但亦不能消除其煞之声音全部，最后再加上尽量关闭窗户，或选用较厚及隔声效能较佳的玻璃。情况严重时，可用双层玻璃。

为了避免受到噪音的干扰，在买房子前，除了考量地理位置，最好也要请专家代为检测房子四周的声音量，然后再看看哪个方向的噪音量最大（虽然钢筋混凝土的建物，本身就有一定的隔音效果，但窗户却成了屋内的重要漏音来源）。

窗户的设计是一大学问，一般而言，左右推拉的传统窗户，其隔音效果有限，前后推拉的推拉窗隔音效果比较好，另外双层气密窗也会比单层气密窗有用多了。最后要提醒家长特别注意，千万不要把孩子的房间设在高噪音来源处，否则会严重干扰孩子的学习效果。

失眠的人，最好也可以避开噪音来源的那一方，对睡眠品质会比较有帮助。

对策三：装置理想的居家照明

在居家照明方面，必须让眼睛觉得舒服，所谓的舒服且适度的照明，便是光线要均匀柔和，眼睛不会因为光差过大而让瞳孔收缩、放大太频繁。因此许多人在客厅、卧室等只装一盏大灯，没有针对需要看书报处附近添加灯具或台灯，或是以间接照明的方式改善室内光线不均匀的问题。在此，建议可以依照居家空间的不同，来选择配置光源，兼顾照明及人体舒适度。不过在装潢或买灯具的时候，还要特别考虑室内要避免大面积的白墙，以及降低台灯的散射等。以下提供居家空间的灯光营造要诀：

◎客厅或起居间：

这两处是光源需求最复杂，约需5～10盏的光源。最容易被忽略的是，电视后面的光源。因为如果没有设置照亮墙面光源的话，电视与周遭光线强烈对比，将对视力造成伤害。另外，如果常看报章杂志，建议也可以在附近增设可调式阅读灯，要注意的是，光线要尽量柔和，不要和周围光源差距太大。室内有栽种植物，可考虑采用日光灯，以便植物进行光合作用，既经济又耐用。

◎餐厅

餐桌上可以考虑设置能调整高低的

吊灯，灯罩底部距桌面最好有55～60厘米，才能避免灯光过于刺眼。

◎厨房

很多家庭往往只在厨房装一盏大灯。事实上，流理台及橱柜上若能再增加光源，在切菜及找东西时就会更方便，也降低刀伤、水烫伤等风险。

◎书房或工作室：

电脑旁最好设可调式夹灯，并且使用荧光灯管，让灯具可依需要调整角度及亮度，以保护视力。要注意，最亮不见得是最好的，要避免炫光和反射光产生。另外，若要预防眼睛疲劳，除上述提到的集中性光源外，可同时搭配调和性光源或一般性普照式的灯，以这三种层次的光来降低对比，不过别忽略了桌灯的摆设位置，若是惯用右手的话，桌灯就应该放在左边喔！

◎主卧室

建议可运用多种灯光，一般性的普照式光源(像是吸顶灯)是必要的，因为可以满足整理床铺和打扫的需求。如果你喜欢躺在床上看书，建议增加可调整角度的集中性光源阅读灯，以保护视力，也方便变换姿势。若想要营造温馨浪漫的气氛，则可适时运用调和性的光源。

◎孩童房

为了保护孩子还在发展中的视力，建议书桌上可用集中性光源，再加设调和性光源来降低对比。另外，请选择防漏电、触电的灯具，以确保孩子的使用安全。

有研究发现，60岁左右的人比10岁上下的儿童，需要多7倍光才能看清楚想要看的东西，建议选用可调式的灯具，避免炫光及明暗过度对比过大。

[General Information]
书名=《黄帝内经》秘方全书 典藏精品版2012.方立生主编
作者=方立生主编
页数=576
SS号=13058222
DX号=
出版日期=2012.08
出版社=黑龙江科学技术出版社