

防老抗衰有一套

· 跟着中医来养生 ·

主 审 宋爱莉
主 编 闫 珂 李 群
副主编 徐丽娟 康夫仁

目 录

第一章 健康就在你手中：中医教你手穴保健

人的手上有很多重要穴位,如劳宫穴、鱼际穴、少府穴、合谷穴等等。不同穴位对应着身体的不同器官,常常按摩手指、手掌、手背等处的穴位,可以调节脏腑功能,起到保健作用。手穴按摩非常方便,自己平时可以随时随地做。

劳宫穴——静心安神降血压 / 1

外劳宫——五脏保健是内行 / 3

合谷穴——万能穴,不忽悠 / 6

少商穴——止咳平喘效果好 / 9

商阳穴——通便利咽治咳嗽 / 13

少冲穴——急救穴,要牢记 / 16

中冲穴——养生先养心 / 18

阳池穴——阳光撒满身 / 20

鱼际穴——天然的清咽润喉糖 / 23

少府穴——祝你天天好心情 / 25



第二章 察言观色识百病：中医教你自我诊断

当我们生病了去看医生的时候，一般医生都会对我们“察言观色”一番，这种看诊方法俗称中医学“望、闻、问、切”中的“望”。根据中医整体观念，人体外部和五脏六腑关系密切，如果脏腑功能活动发生变化或有异常，必然反映于人体外部的神、色、形、态等各个方面。因此，时常注意观察自己的体形、面色、舌苔等，可以有效地帮助我们判断自己的健康状况。

健康先看“面”色行事 / 28

解读眼睛的颜色 / 30

鼻子发红，问题不小 / 33

由“唇情”望诊健康 / 36

舌头，吐露你的健康密码 / 39

牙齿是健康的晴雨表 / 42

观耳形色，测其疾病 / 44

头发异常，脏腑出病 / 46

肤色变异常，身体在生病 / 48

健康掌握在你的“手”中 / 50

第三章 膳食合理疾病少：中医教你健康饮食

中医自古便有“药食同源”之说，认为食物本身就是药物，既能养身治病，亦会伤身致病。因此，必须做到科学合理地饮食。求医不如求己，药疗不如食补。《黄帝内经》中明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”通过合理而适度地补充营养，以及有针对性的饮食调配，可以补精益气，并纠正脏腑阴阳的偏颇，最终达到增进机体健康、抗衰延寿的目的。

“性”“味”助免疫,吃好不得病 / 53

食物无好坏,关键看搭配 / 55

新潮“四吃”益健康 / 56

饭前喝肉汤,胜过良药方 / 59

多食一点醋,不用上药铺 / 62

宁可食无肉,不可食无豆 / 64

常吃“黑五类”,肾旺人也旺 / 67

一天三枣,终不显老 / 69

若要身体壮,饭菜嚼成浆 / 73

食物“趁热吃”,损肠又伤胃 / 75

人老脾胃弱,会吃很重要 / 77

第四章 人生无处不养生: 中医教你起居调摄

自古以来,我国劳动人民就非常重视起居养生。中医的经典医著《黄帝内经》就指出:“起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年。”反之“以酒为浆,以妄为常……逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”就是说,在我们的日常生活中,起居有常,生活规律,就能健康,颐养天年;如果起居无常,就会多病早衰,只能活到年寿的一半而早亡。这说明起居与养生是有着密切的关系,起居调摄是保证身体健康不可缺少的重要方面。

健康养生“五多五少” / 80

穿衣戴帽,健康为要 / 82

创造健康环境,远离不良影响 / 84

健康身体“洗”出来 / 87

梳头养生,妙不可言 / 89



做好睡前准备,方可安然入睡 / 92

饭后午睡,养神蓄锐 / 94

生命在于运动,静养也可延寿 / 95

老人养生忌“五久” / 97

晨起“十分钟”,精神一整天 / 99

第五章 让美丽容颜长驻: 中医教你美容养颜

爱美之心人皆有之。面色无华、肌肤粗糙、满脸痘痘、斑点多多……这些恼人的“面子”问题,往往是缘于“里子”的五脏功能失调。因此,想实现美容养颜、青春常驻的梦想,不能只做表面功夫,最根本的解决之道还是调理好身体的五脏六腑,调动各脏器的正常机能,以使身体阴阳平衡,重现美丽生机。

养血通便助养颜 / 101

美肤“药”素任你选 / 103

中医药浴,洗出你的美丽皮肤 / 105

养颜先排毒,中医也不俗 / 107

要想不衰老,黑果不可少 / 109

百合清毒嫩肤益颜色 / 111

要抗衰老“藕”当先 / 112

常饮蔬菜汁,养生又养颜 / 114

蔬果面膜DIY,美丽又省钱 / 115

女人美颜,按摩四大“穴位” / 118

皮肤粗糙、长痘不用愁 / 121

七步头皮按摩,让秀发重现光彩 / 124

第六章 健康与苗条同行：中医教你减肥瘦身

随着人们生活水平的提高,肥胖的人日益增多了。血脂高、胆固醇高、脂肪肝、肥胖型高血压、心血管病、脑血管病等为临床所常见,发病率有上升趋势。其中一些人吃减肥药减肥又大伤元气,使减肥瘦身成为一种痛苦而无效的过程。运用中医中药辨证施治,能获得良好的减肥瘦身效果。

中医减肥,享“瘦”健康 / 126

瘦身新时尚,中药来帮忙 / 128

西红柿瘦身效果好 / 130

小豆子,大减肥 / 132

由“喝”迈入瘦身生活 / 133

美容减肥,常吃“三瓜” / 137

第七章 求医不如求自己：中医教你防治小病

人生在世,每个人都会生病,还没有谁是从来不生病的。不过,一般来说,我们平常得的多是一些头疼脑热的小病,如感冒、咳嗽、失眠等。对于这些小病,有时候我们没有必要去看医生,自己调理完全可以治愈。比如采用民间的许多小偏方和食疗方法,往往对这些小病都有独特的疗效。但是,这并不意味着对小病可以掉以轻心,一定要懂得科学、正确的防治方法才能进行自我调理,不能胡来。

嘶哑久不愈,对症用偏方 / 139

生活小窍门,巧解便秘苦 / 141

睡眠不安,中药纠偏 / 143



- 梨子可润肺,医好百日咳 / 146
- 动口不动手,轻松“吃掉”糖尿病 / 148
- 日常多保健,血压不再“高” / 150
- 五个小动作,缓解颈椎痛 / 152
- 常见小疾病,自我经穴疗 / 155
- 妙用中草药,治疗焦虑症 / 159
- 中医治疗妙计,轻松告别痛经 / 161
- 轻松应对更年期综合征 / 165

第八章 自己开药不求人：中医教你科学用药

中药养生自古传,枸杞补身还童身。五味提神又保肝,健脾益气用淮山。当归补血又通脉,人参扶元把气转。白术利湿脾胃健,人们长寿熟地填……这首《中药养生歌》生动地道出了中药不同寻常的养生功效。在人体明显出现气、血、阴、阳方面的不足,依靠食补已不能纠正其亏损时,可以选择适当的补益药物,补养气血阴阳,改善衰弱状态,治疗各种虚证,使人体重新回归健康平衡。

- 大补元气属人参 / 168
- 长吃灵芝助长寿 / 172
- 中药三七,止血化淤 / 174
- 枸杞益寿能治病 / 176
- 养心益智吃龙眼 / 179
- 养阴润肺数百合 / 181
- 补脾抗衰话茯苓 / 183
- 山药补身药用价值高 / 186
- 呵护女人一生的好中药 / 190

第九章 从头到脚都要养：中医教你生理保健

人体就像一部机器,只有各个部件正常运行,才能正常工作。如果部件出了问题,就可能影响到全身,甚至使机器停止运转。因此,要想健康长寿,就要保护好身体的每一个器官,从头到脚、从里到外都要悉心呵护。养是为了全面提高自身的抗病能力,增强免疫力。《黄帝内经》上说:“治未病,不治已病。”这就是说高明的医生注重的是疾病的预防。可见,中医最注重生理保健,自我调理。只有这样,才能让身体这部机器正常地运转下去。

科学养护脑,有助防衰老 / 192

呵护耳朵,享受健康听力 / 195

百物养生,莫先口齿 / 200

老年养生,重在补髓 / 202

健康从“心”开始 / 207

人到老年要“补肺” / 211

健康生活,拒绝“肝扰” / 216

不同情况,不同“保胃” / 220

欲得长生,肠中常清 / 227

调养肾脏,小便通畅 / 231

呵护乳房,做健康女人 / 238

第十章 自然道养自然身：中医教你时令养生

“以自然之道,养自然之身。”我们生活在一个不断变化的大自然环境中,生命运动与四时节气有着密切的联系。正如《黄帝内经》所说:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至,长生久视。”人类只有在衣、食、住、



行、动、静中，顺应周而复始的四季、昼夜变化规律，才能长养生息，多福多寿。
天人合一，顺时养生，是每个人都应该遵循的，科学、健康的养生方法。

“春捂”得法，有益健康 / 246

赶跑“春困”，让你神清气爽 / 250

春食野菜 荠菜当先 / 254

夏季养生首养心 / 257

夏日炎炎，面面俱到 / 261

夏季除湿补脾正当时 / 264

热在三伏，解热防暑 / 268

秋季宜进补，如何“贴秋膘” / 273

多事之秋，别让疾病找上孩子 / 278

立冬养生，藏而不露 / 282

冬至大如年，迎福护萌阳 / 289