

<<中医中药科学应用细节>>

图书基本信息

书名：<<中医中药科学应用细节>>

13位ISBN编号：9787538435924

10位ISBN编号：7538435921

出版时间：2008-1

出版时间：第1版(2008年1月1日)

作者：纪康宝主编

页数：319

字数：350000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中医中药科学应用细节>>

内容概要

本书汇集了生活中养生的12个方面及中医药应用的500个细节，全面讲述了家庭用药与中医养生不可忽视的细节。

告诉你最简单实用的中医中药知识，爱护自己的身体，正确调养自己的身体，做到小病在家治，告别昂贵的医药费。

学习自我健康管理，对自己的健康负责。

<<中医中药科学应用细节>>

作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健康枕边书》等。其中《细节决定健康》自2005年出版以来，荣登各类图书排行榜，成为倍受瞩目的大众健康类畅销书！纪康宝先生的作品因独特的养生视角和新颖的健康理念广受好评，成为大众健康类图书一道独特的风景线，其本人被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十大健康图书策划人”。

书籍目录

第一章 中医养生 医理细节常识 1 中医养生治未病 2 中医药养生重在补脾肾 3 中医药养生强调综合调养 4 养生之道在于不刻意养生 5 脏腑之间的“官官相护” 6 病变定位重三本：肺脾肾 7 中医养生要讲究平衡 8 中医养生保健从何入手 9 中医中药有效调节免疫力 10 身体虚弱当寻找原因 11 慢性疾病：带病延年重调养 12 如何把握疾病缓急及正确调治 13 正确选用药物进补的方法 14 中药四气五味平衡机体保健康 15 药物的升降浮沉 16 中药有双向调节作用 17 三分治疗七分调养 18 怎样理解中医的“火”

第二章 养生必先养心 情志养生细节 1 药补不如食补，食补不忘心补 2 “养神”是养生之本 3 “治未病”也是长寿之道 4 清静养神利长寿 5 善养生者首先必须养精、养气与养神 6 旅游对症亦养生 7 不“酸”不“静”好养生 8 老人“自作多情”益身心 9 上了岫勿悲秋 10 “不服老”老不易老 11 养生首要养德 12 保持清心寡欲 13 中医自我修身养性的方法 14 节制七情 15 双休日，适度则益，过度则损 16 音乐颐养御病养性 17 老年人应该笑口常开

第三章 寓医于食，药膳养生细节 1 药膳并非可以随意进食 2 选择药膳应考虑年龄特点和需要 3 药膳有益不能无限制地吃 4 补益药膳的加工方法 5 如何掌握药膳的用法和用量 6 食养药方的选用 7 中医食疗可治带下病吗 8 四季喝汤保健康 9 中医食补之品切忌虚实不分 10 竹荪，极名贵的食药两用菌 11 鸡内金药用有奇效 12 中医养生讲究饮食定时定量 13 食用芦荟适可而止 14 孕妇应慎食桂圆和山楂 15 中药煲汤该注意些啥 16 五谷杂粮也有“药性” 17 酸性食物过量是百病之源 18 五味饮食吃出健康 19 补充精力不能临时抱佛脚 20 中药和绿豆不一定是冤家 21 不同的鸡补养不同 22 盛夏时节多吃“苦” 23 白果好吃须适量 24 鸡汤虽美因人而宜 25 健发养发的药膳疗法 26 以血补血真有效 27 瓜果皮里被丢弃的良药 28 饮食要顺应自然的变化 29 早餐要吃热食护胃气 30 食物酸碱合理摄入 31 忌食发物利康复 32 对症吃水果 33 贫血常喝红豆汤 34 补肾生发数芝麻 35 蹲着吃饭不利健康 36 手脚冰凉多吃牛羊肉 37 虚什么补什么 38 多吃食用菌为健康加分 39 脾胃不好多吃点山药 40 生姜，厨房里的一味好药 41 地里长出来的抗菌素——大蒜 42 桂花飘香也治病 43 中药食疗不是药味越多越好 44 节饮食，慎辛辣

第四章 中药里喝出健康 药酒药茶调养中的健康细节 1 家庭自用酒酒是新的好还是陈的好 2 药酒的辨证饮用 3 药酒的饮用禁忌 4 常用滋补养生延寿的酒、醴、醪 5 自制药酒应注意些什么 6 雄黄酒，可用不可饮 7 药酒并非人人都能喝 8 药酒的贮存和保管有讲究 9 药酒外用须注意的几个问题 10 药饮、药茶能减肥 11 服用药茶注意事项 12 干花中草药并非都适宜泡茶喝 13 选择适合自己的花草茶 14 玫瑰花能除疾消忧 15 荷叶茶可减肥 16 不同季节宜饮不同的茶

第五章 四时养生细节 中药养生，四季平安 1 要注意五脏应五时 2 春夏调理脾胃御“湿阻” 3 春季宜晚睡早起，春捂秋冻 4 春补：三管齐下 5 春季宜减酸增甘以养脾气 6 春天要注意防“风” 7 三春养生有差异 8 夏季养生“清”为贵 9 夏季进补宜清淡芳香 10 夏季养生别“以冷抗热” 11 炎炎夏季忌食生冷食物 12 恬淡虚无，有序度夏 13 冬病夏治 14 秋季中药调养去秋燥 15 秋季养生五要诀 16 虚邪贼风，避之有时 17 秋日去燥重温润 18 秋冻要适度 19 秋季房事四忌 20 冬季进补须对路 21 冬令重养精补肾 22 冬季怎样防治手足皲裂 23 暖冬后注意倒春寒 24 冬季，请保持室内一定的湿度 25 冬季重进补兼调理饮食 26 冬天里，别做这些糊涂事 27 换季前后注意养生防病

第六章 强身健体 中医运动养生细节 1 练气功者要讲究调身、调息和调心 2 健身六戒 3 延缓衰老应锻炼 4 练功先修德 5 练功前后的注意事项 6 练功中如何排除杂念 7 太极拳健身治病又养生 8 初学太极拳不能急于求成 9 锻炼时注意保护双脚 10 脑力运动和体力运动同等重要 11 运动损伤常用中药的选择 12 运动期间避免感染的措施 13 运动时应选择适宜气候 14 和喜爱运动的同龄人一起健身 15 运动前要做好准备活动 16 运动后要做好整理活动 17 不要空腹晨练 18 晨练有音乐伴奏效果更佳 19 老年人参加体育锻炼要量力而行 20 健身运动的错误观念 21 反常态健身疗法健身好

第七章 调和阴阳 中医房事养生细节 1 阴阳和合，颐性养寿 2 延缓衰老要防色欲伤 3 性爱前后过分贪凉易招病 4 人到中年如何注意房室养生 5 性生活贵在“得节宜之和” 6 房事养生四季有别 7 酒后禁欲 8 欲不可早，欲不可强 9 “欲有所忌”、“欲有所避” 10 欲不可绝 11 欲不可纵 12 看看古人的房事“时刻表” 13 房室养生，“七损八益” 14 性生活，选择最佳的时间 15 辨证施用壮阳中药 16 产妇满月便可开始性生活吗 17 如何避免“房劳”发生

第八章 中药帮老年人益寿防衰 老年人中医药养生细节 1 生病起于“过用” 2 “五得”长寿秘诀 3 春三月每朝梳头一百下防衰老保健康 4 足浴养生，益寿延年 5 “寒头暖足”胜吃药 6 按摩足三里可使胃部强健 7 抗老防衰中药全播报 8 抗衰老密码在足底 9 多吃黑米让你容颜不老 10 老年男性如何防止性衰老 11 走出益寿防衰五大误区

<<中医中药科学应用细节>>

12 养生保健，常吃珍珠粉 13 久服芝麻能延年益寿 14 老年人进补中药并非多多益善 15 老年人不能迷信补药和抗衰老药 16 花粉是年老体弱者的良药 17 中医药怎样防治老年斑 18 “欲得长生，肠中常清” 第九章 起居有常 适应生活节律养生细节 1 厕所内忙中偷闲不可取 2 不注意睡眠卫生易导致失眠 3 主动养生要勤看“生物钟” 4 “敬重”午睡 5 选好坐卧具，当然不愁眠 6 先睡心，后睡眼 7 睡前洗脚，按摩涌泉 8 起居莫欠床头债 9 起床有学问 10 老年睡姿应“卧如弓” 11 睡懒觉是失眠的开始 12 治疗失眠莫忘食疗 13 起床后的养生好习惯 14 定时大便 15 学会培养“便意” 16 踮起脚来小便可强身 17 十二时辰养生法 18 注意生活保健的最佳时间 19 夜里总是出汗怎么办？

20 增减衣服应不失四时之节 21 中草药牙膏忌常用 22 端午时节烟熏消毒少疾病 23 室内焚香不宜过多 24 夏天乘凉不要选坐木凳椅 25 节制现代化的工作环境和生活方式第十章 养容驻颜 1 如何防止脱发 2 中成药可治脱发 3 美容护肤常服阿胶 4 节日里的美容与保养细节 5 中药美容，别小看“克”的分量 6 中医药美容四个细节提醒 7 “青春痘”不用愁，中医帮你治疗 8 中药类食物的美容保健效用 9 走出时尚花茶美容的误区 10 警惕，小小螨虫毁损你的娇颜 11 脸上伤疤勿过早揭 12 如何使用中药面膜 13 美容膳食应与季节变更相适应 14 美容膳食，分清体质再进食 15 不同皮肤特性，美容饮食有差异 16 面部按摩，请按程序来 17 中医减肥法 18 中医减肥方法要因人而异 19 肥胖者如何选择中药减肥 20 中药健身减肥应注意的几个细节 21 吃了减肥药就可不必控制饮食吗 22 女人不可百日无红糖 23 常吃猪皮能美容 24 生育贵在聚精养血 25 妊娠的中医药调理 26 怀孕期间感冒如何用中医药防治 27 中医常用的保胎方法 28 临产的中医调理 29 产后的中医调理 30 产后“三急症”的中医药调理 31 乳头溢液如何应用中医药治疗 32 产后缺乳的中药调理 33 产后为何三日闷 34 哺乳期不宜服用的中药 35 更年期，找一名好中医 36 女性也可服壮阳中药 37 怕冷也是病 38 更年期的中药调理 39 排毒不必非靠胶囊 40 女性养颜重在养血 41 白皙细嫩的皮肤，从药汤里喝出来 42 中药洗发要对症 43 秀发护理要适应四时第十一章 快乐工作，健康生活 职场中医保健细节 1 孕熬夜加班者如何加强自我调养 2 不要轻信一些保健品的夸大宣传 3 适合上班族的简便易行的阿胶服用方法 4 工作太忙，把你的体育锻炼化整为零 5 梳理气机，扶正补虚为调治亚健康状态之本 6 亚健康状态不是病，就不宜服中药吗 7 久坐上班族，注意每两小时活动筋骨 8 左右摇动双腿可解腰酸背痛 9 每周娱乐半天 10 白领食疗调理三效方 11 电脑族该喝什么茶 12 空调病患者的养生保健细节 13 工作之余下下厨 14 如何从你的疲劳程度了解你的健康状况 15 绿茶和枸杞不能一同饮用 16 白领丽人也肾亏 17 亚健康调治应用药轻灵，勿由虚致实 18 亚健康调治忌以食代药 19 亚健康？

试试推拿 20 调慢你的生活节律 21 茯苓——最适合白领女性的保健佳品 22 脑力劳动与体力劳动者的进补第十二章 中医护理 传统中医疗法细节 1 刮痧治疗效果好 2 抚摩耳廓益健康 3 四季皆宜的搓脸保健法 4 按摩脚心防病健身 5 六法按摩“按走”失眠 6 扎针拔罐，病好一半 7 没事就多按按头皮 8 颈椎有病切莫乱牵引 9 刺激“人中穴”有讲究 10 家庭推拿按摩时应注意的细节 11 按摩并非越痛越有效 12 三穴按揉，消除头昏头痛 13 按摩用药及涂抹药水的选择 14 药浴疗法防病治病第十三章 滋补保健 中药材养生细节 1 补药不能以贱分高低 2 进补分清补、温补与峻补 3 进服补品、补药须遵循三大守则 4 药材好，药才好 5 使用补品要因人因地因时而宜 6 选择合理的进补方法 7 进补养生应由内养外 8 中药补剂：虚证进补，实证祛邪 9 加药食品戒随意食用 10 怎样正确服用蛇胆川贝液 11 灵芝能起死回生吗 12 名称上易混淆的中药材 13 有些中药要使用鲜品 14 “要想睡眠好，常服灵芝草” 15 微贱药中的佳品——玉米须 16 冬虫夏草是老年人理想的保健药物 17 老年人干咳久咳请用百合 18 购买天麻须谨慎 19 三七药材假冒多 20 怎样识别真假燕窝及其制品 21 冬虫夏草的真伪鉴别 22 麝香的真伪鉴别 23 蜂蜜的药食搭配 24 食用补益药膳也要看体质 25 以“鞭”补“鞭”不科学 26 服冬虫夏草因病而异 / 2： 27 阳痿早泄可选用海马进补 28 补品补药不该吃的别乱吃 29 离家千里，勿食枸杞 30 对照体质、病情选用人参 31 服人参要因人而异 32 人参并非越大越好 33 大黄是“将军”，好用要慎用 34 切忌生吞蛇胆 35 仙人掌：药食俱佳之品 36 妙用黄芪桂枝五物汤 37 睡前不宜服人参蜂王浆 38 怎样选用中药补膏 39 中药补品怎样防霉防蛀 40 鳖甲与龟甲功效有差异 41 动物粪便也能入药 42 珍珠粉：内服不如外敷 43 虫蛀空的药材要舍得丢弃 44 不要食用养蜂人生产的粗胶 45 进补后吃不下饭怎么办 46 虚不受补的调理方法 47 进补五戒 48 蜜饯陈皮和药用陈皮功效相同吗 49 菊花与野菊花不能互相替代第十四章 药罐飘香 中药辨证施治细节 1 出现痛经要及时治疗 2 月经期声音嘶哑要重视 3 经期感冒的中医药治疗 4 阴肿的中医药防治 5 中医中药治疗急性乳腺炎有什么优势 6 咳嗽分“干”和“湿”，治疗要清 7

<<中医中药科学应用细节>>

贫血原因多，别先忙补铁 8 使用中药保护你的嗓子 9 口臭也是疾病的信号 10 肛门瘙痒，手抓烫洗不是办法 11 麝香壮骨膏使用有禁忌 12 牛黄解毒片也有毒 13 月经紊乱的中成药治疗 14 别把天麻当成了消除眩晕头痛的“万能灵丹” 15 老年人应慎用清热类中药 16 新生儿不宜用草药去胎毒 17 健康保健，无病防病，你也试试醋蛋疗法 18 正确使用六神丸 19 咳嗽时不可乱服川贝糖浆 20 贴膏药前应先注意些什么？

21 贴膏药后出现瘙痒应及时揭掉 22 怎样运用中药外洗患部 23 汁类中药知多少 24 中药滋补膏和膏方的合理选用 25 偏方、秘方要慎用
 第十五章 煎服中药有禁忌 煎服中药，不要那么自信 1 根据病情选择中药剂型 2 汤药缺味不能随意替代 3 药物煎煮并非时间越长浓度越高 4 煎煮中药饮片先浸泡 5 中药煎煮要因药而洗 6 煎服中药不要忽视“脚注” 7 煎煮中药一定要用冷水 8 煎药选瓦罐砂锅最好 9 中药并非煎得越浓越好 10 煎药锅用前一定要清洗干净 11 感冒药也要复煎 12 药汤并非喝得越多越好 13 汤药一般要煎两次 14 煎药时加盖好还是不加盖好 15 煎药的火候有讲究 16 煎药时要做到“煎透”“榨干” 17 滌中药的学问 18 头煎与二煎的药液要混合后服用 19 汤药最好不要喝凉的 20 喝中药怎样才能不苦 21 汤药服用的一般方法 22 服用中成药要不要“药引” 23 汤药里忌滥加糖 24 如何防止服汤药呕吐 25 滋补中药不宜与牛奶同服 26 怎样服用中成药 27 什么时间服中药最好 28 吃中药时远离这些食物与调味品 29 配好的冲药饮片长期放置后不宜继续服用 30 中药汤液不宜过夜服用 31 这些中草药孕妇不宜服用 32 这些中成药孕妇不宜服用 33 煎中药后饮食有讲究 34 煎中药忌不按目的煎熬 35 煎服中药四禁忌 36 不要直接用药瓶喝药 37 汤剂用量以“服”计 38 他人赠送、转送的药不可乱用 39 服呀经期间要忌口 40 戒除服药时的求速效心理 41 大夫开方并非越多越好
 第十六章 名贵中药适当补 名贵中药治疗的注意细节 1 出服用人参不当会中毒 2 要慎重对待单方 3 购买名贵中药请留发票 4 服用名贵中药不见效原因到底出在哪 5 灵芝及灵芝制品该如何选择 6 减缓压力数虫草 7 盲目服用鹿茸会伤身 8 男性也可服阿胶 9 哪些人宜用阿胶进补 10 并非“凡是女性都可吃阿胶” 11 服用中药要中病即止 12 不是所有的老年人都可服用胶类中药 13 蜂胶不宜常年服用
 第十七章 是药三分毒 中医药养生中的细节禁忌 1 中药是天然药，但也有毒副作用 2 中药处方就是民间的验方偏方吗 3 含朱砂的中成药不能久服 4 使用偏方进补时应注意的细节 5 中成药也能引起过敏 6 服用中药期间应忌吃油荤食物 7 注意细节避免养生中药的副作用 8 服药期间不宜喝浓茶 9 中西药复方成药应慎用 10 乌鸡白凤丸不要随便吃 11 孕妇应忌服哪些中成药 12 服用补药，切忌过量 13 云南白药忌服用过量 14 用板蓝根预防感冒不可取 15 什么样的中成药不能再服用 16 中药用量有十别
 第十八章 望闻问切 配合中医门诊有技巧 1 哪些病症最适合看中医？

2 看中医时应注意的细节 3 病人如何克服对中医治病的不正确看法 4 中医就诊前须晓五忌 5 看中医前的七个不宜忽视的细节 6 看中医前别上妆 7 上医院看病要说真话 8 向中医大夫叙述病情其实有顺序 9 配合中医“望闻问切”有技巧 10 进行心、肺部位听诊时，请松开胸罩 11 在中医院、中医科与中西医结合病院中求治中医有何不同 12 到医院看病，不一定非专家、教授不可 13 病人怎样与中医大夫建立良好的关系？

14 去中医院探望病人应注意的细节

章节摘录

1 中医养生治未病 要长寿必研究养生。

高明的医学家不在于治“已病”，而在于治“未病”。

这种治“未病”之法，就是各种促进健康、预防疾病的养生保健之道。

所谓治“未病”，含义有下面三个方面：一是强调预防为主，即防病为先，治病为后。

《素问·四气调神大论》最早提出了这样的观点：高明的医生不治已病，而治未病。

文中说的“不治已病”，意即不要等到疾病找上门才治疗，这个思想是很积极的。

二是强调有病早治。

祖国医学除了强调无病早防外，也很重视有病早治。

一般说来，疾病的发展往往由表及里，由轻变重，由单纯到复杂。

病刚开始，邪尚在人的体表，气血管脏腑没有伤，自然容易治疗。

等到病邪转里，与正气相混或伤及正气，治疗就困难了。

三是强调把握疾病发展规律，采取有效治疗，以阻断或避免其转变。

外邪侵入人体以后，若不及时诊治，病邪就有可能由表及里、逐渐深入，导致病情加重、难以治愈。

因此，在疾病的初始阶段，就须积极治疗，将疾病消除在萌芽之中。

细节提醒：治未病要从生活上积极预防疾病，做到：调摄精神，以充实抵御外邪的能力；增强体魄，从而达到祛病延年的目的。

真正做到“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”，才能实现治未病。

2 中医药养生重在补脾肾 中医学认为，所谓养生，就是保养正气。

保养正气，就是保养精、气、神，而保养精、气、神的根本在于补益脾肾。

肾为先天之本，脾胃为后天之本。

要想维护人体生理功能的协调统一，保养脾肾至关重要。

肾的精气主宰人体生命活动的全部过程，“人之有肾，如树木有根”，那明确指出肾精对健康长寿的重要性，历代养生家都把保精护肾作为抗衰老的基本措施。

现代医学也认为肾与性腺、肾上腺、垂体、免疫系统都有密切关系，肾虚可以导致这些方面的功能紊乱。

另一方面，肾精消耗过度，会引起体虚早衰。

以上均说明重视肾的护养对于防病、延寿是有积极意义的。

脾和胃为人体气血生化之源。

人体功能活动的物质基础，如气血、津液、精髓等，都是由脾胃所化生。

脾胃健旺、化源充足，脏腑功能强盛。

脾胃功能协调，可调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。

现代医学也认为，调理脾胃，能有效提高机体免疫功能，防衰抗老。

由此可知，脾胃为健康之本，重视脾胃的护养对养生防衰有着重要作用。

细节提醒：脾胃是人体纳运食物及化生气血最重要的脏腑，对脾胃病患者来说，食疗亦不可缺少，但必须根据病人平素的体质和病情不同来选择饮食，即所谓“辨证施食”。

3 中医药养生强调综合 中医学认为，人体是一个统一的机体，无论哪一个环节发生了障碍，都会影响整个生命活动的正常进行。

所以，养生必须注意到生命活动的各个环节，全面考虑，综合调养。

综合调养的内容大致包括：顺四时、慎起居、调饮食、戒色欲、调情志、劳形体，以及针灸、推拿按摩、药物养生等方面。

从这些方面对机体进行全面调理保养，使机体内外协调，适应自然变化，增强抗病能力，达到人与自然的统一，使体内脏腑气血阴阳达到平衡。

综合调养要注意适度的原则，就是养不可太过，也不可不及。

过分注意保养，则会瞻前顾后，不知所措；稍劳则怕耗气伤神，稍有寒邪之变，便闭门不出。

以为食养可以延寿，便恣食肥腻；恐惧肥甘厚腻，便少长节食。

<<中医中药科学应用细节>>

如此等等，不仅对健康无益，反而有害。

而且，综合调养要因人、因时、因地的不同，分别调养，不能采取同一种调养方法。

细节提醒： 中医药调养的治疗手段多样，包括采用中药内服外治、饮食调养、针灸、推拿及气功、太极拳等综合疗法，这种调养重视身心共调、遵循“天人相应”法则，崇尚治“未病”思想，注重个体差异，顺应自然变化，能有效调节机体免疫力和内分泌功能，可长期运用，祛病延年。

4 养生之道在于不刻意养生 看了这个标题，你也许会觉得这是在向健康长寿法则进行挑战，其实它的内涵是顺其自然，适者生存，是对自己生存力的高度信任。

刻意养生的，总处在一种对自己的健康不安全感的怀疑中。

不刻意养生，则是对自己身体健康的高度信任。

看起来是和养生保健唱反调，仔细去琢磨，就会发现其中蕴含着深刻的养生哲理。

在现实生活中，有些人一生随其自然，并不刻意养生，结果却活出了高寿。

据秦时月先生的《寿星奥秘》介绍，91岁高龄去世的著名红学家俞平伯，生前喜欢吸烟，喜欢吃肉，不喜蔬菜、水果，很少运动，无论冬夏都喝生水。

他把自己的长寿之道称为“大水养鱼法”，即无拘无束，顺其自然。

把一生心血献给敦煌艺术事业的常书鸿，80岁以后，顺其自然。

他没有太多的禁忌，他说：“我没有刻意去追求长寿，只是顺其自然而已。”

读了上述老人的饮食习惯，你也许觉得这是向健康长寿法则进行挑战。

其实他们崇尚饮食随意，不依赖什么补药和营养品，一切顺其自然，正是真正的养生之道。

细节提醒： 他人的养生经验并非人人都可效仿。

这里告诉你一个养生的真谛，那就是：自然生存胜于雕琢生存。

因为顺其自然，适者生存，是对自然生命力的高度信任，是面对人生的大彻大悟。

5 脏腑之间的“官官相护” 人体脏腑由各个组织器官所构成，它们虽然具有各自不同的生理功能，但在功能活动上都有一定的联系，其联系是“官官相护”的。

心与肺：心肺相互配合，保证气血的正常运行。

血的运行依靠气的推动、温煦，而气也需要血液的运载才能输布全身。

心与脾：脾气足则血有生化之源，心血自然充盈。

血也必须靠脾气的统摄，以维持其正常的运行。

心与肝：血脉充盈，则心有所生，肝有所藏，以维持它们的正常生理功能。

心与肝都与精神情志活动有关。

心与肾：在正常的生理状态中，心火下降，肾水上升，彼此交通，相互协调。

肺与肝：肺与肝协调，则人体气机才能正常的升降运行。

肺与肾：肺肾协调，才能维持人体正常的水液输布代谢。

肺气的呼吸功能需要肾气的纳气功能来协助。

肝与脾：肝能分泌胆汁，有助于脾的运化水谷功能。

脾气健旺，才能肝血充盈，利于肝的疏泄。

脾与肾：脾阳要依靠‘肾阳的温煦才能发挥其运化功能，肾的精气也赖于脾阳化生水谷之精的充养。

肝与肾：

肾精充足，肝血可得到滋养；肝血充盈，肾精才能充满，精和血相互滋生，称为“精血同源”。

细节提醒： 其实，疼痛也会“声东击西”，除了病变部位引起的疼痛外，还有可能不是病变部位引致其他部位的疼痛，而且会表现得非常明显，以至于将病变部位的症状掩盖了。

如果你身体的某个部位发生了疼痛，一定要认真分析，早些治疗。

6 病变定位重三本：肺脾肾 明代汪绮石《理虚元鉴·治虚有三本》提出：“治虚有三本，肺脾肾是也。”

虚，指正气不足，是以正气虚损为矛盾主要方面的一种病理反映，精气夺则虚。

肺主气司呼吸，吸入清气与水谷之气并而为宗气，布散全身，故肺为气之本。

脾主运化水谷精气，为后天之本，气血生化之源。

<<中医中药科学应用细节>>

肾藏精，为先天之本，三脏功能减退，则气血阴阳虚亏，故治虚必以肺脾肾三脏为本。

从古到今，疾病的诊断标准都应当说是相对的，即使在今天，许多亚健康状态（未病）都是疾病的早期潜伏状态，现实生活中在这一阶段往往难以获取显性疾病的客观证据，而这种状态的致病过程是需要时间、条件和阈值的。

在同样的外因条件下，能否致病、致病的快慢和轻重则取决于个人所受于父母的遗传因素和后天发育的体质，即中医所说的脏腑气血之强弱、元气之充否等。

而为人体先后天之本的脾-肾的强健与否便尤为关键，如《理虚元鉴·治虚有三本》所言：“故有生来而或肾、或肝心、或脾肺，其根蒂处先有亏……易成劳怯。”

细节提醒：“脾为百骸之母，肾为性命之根”，强调如果脾肾等脏腑强健，加之适时调摄或用药，则易抵邪于外或转复其健康状态，同时也注意要肺肝的作用。

7 中医养生要讲究平衡 关于生命现象，历来说法各异，各有其理，也有偏颇。

“生命在于运动”，从文字上讲，宇宙万物都在运动之中，人的生命亦然。

“生命在于静止”，也有其理。

这里说说“生命在于平衡”。

环境平衡 一切健康长寿的生命体，必须与环境保持平衡。

要保持适宜人类生活的大环境，也要创造适宜人们生活的小环境。

人与环境失衡，便会生病，甚至不能生存。

营养平衡 要调和五味，不偏食。

营养平衡，才能使人均衡发育生长。

阴阳平衡 万物皆有阴阳属性，一旦阴阳失调，人就生病。

《黄帝内经》说：阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒；阴虚则阳亢，阳虚则阴盛。

动静平衡 《内经》上说“久卧伤气”，“久坐伤肉”……要保持健康，必须做到有张有弛，劳逸结合，动静平衡。

心理平衡 情绪是生命的指挥棒，精神崩溃会导致身体崩溃。

生气和忧郁可以使人人生病。

可以说：“生命在于平衡”，失衡就会生病，以至丧生。

细节提醒 现代人不仅要追求更长的寿命，更要追求健康的人生。

“只有身心都健康，才是真正的健康生活。”

8 中医养生保健从何入手 中医不仅重视疾病的治疗，也重视养生保健。

兹将中医养生保健之主要方法略述如下： 顺时养生： 顺乎自然以养生防病，对四季气候变化“逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。

所以，我们应根据气候变化防寒避暑，顺从四季调节起居、增减衣物、调摄饮食，以适应其变化。

修身养性 在日常生活中，须注意调节精神情志，才能实现身心健康。

也就是说不仅要锻炼形体，调节内脏功能，更需要重视精神生活。

而在疾病状态下，精神情志活动的调节，更是疾病康复的重要条件和保证。

节制房事 中医认为性生活不节、房事过度可损耗肾精。

而肾精是人体生命活动之本，过多地耗损，肾精，伤人真元之气，只能招致疾患，导致折寿。

所以，应注意节制房事而保养。

肾精，以达到养生保健之目的。

合理饮食 合理的饮食为人体健康所必需。

一般来说，饮食要有规律，应定时定量，不能过饥过饱，也不能偏食。

摄食不足，营养缺乏，久之可致体虚；饮食不当，如暴饮暴食，或过食肥甘，或饮食不洁之物，则可损伤身体，不利健康。

因此，应注意合理的饮食，以保证必要的营养，确保身体健康。

经常运动 通过运动能改善人体的新陈代谢，防止器官功能下降，保持气血运行畅通、强身健体、提高免疫力，从而少生病或不生病，达到健康长寿的目的。

细节提醒： 即使房子住得再宽敞、上学全部免了费、家里的积蓄再多，如果病病殃殃的，那

<<中医中药科学应用细节>>

么无论如何也幸福不起来！

有了健康的体魄，不懂的知识可以学，没有的东西可以创造，不愁其他需要的东西得不到。

现代科学研究证明，很多中药及其成分具有增强免疫功能的作用。

现列举部分如下：云芝多糖K (PS—K)：该药是由云芝CM—101菌株培养的菌丝体中提取的多糖，其有提高人体细胞免疫的功能，其中蛋白质含量占25%。

银耳多糖：由银耳经深层培养制得的多糖，具有调节机体免疫功能、提升白细胞的作用。

猪苓多糖：由中药猪苓中提取而得，能提高机体细胞免疫功能。

用药后淋巴细胞转化率显著提高，巨噬细胞的吞噬活力提高。

其他经实验或临床研究证实具有免疫调节功能的中药有：增强巨噬细胞功能的中药：白花蛇舌草、女贞子、金银花、鸡血藤、山豆根等。

增强B细胞功能、提高免疫球蛋白的中药：菟丝子、黄精、锁阳、仙茅等。

增强T细胞功能的中药：黄芪、人参、党参、白术、灵芝、桑寄生等。

清除免疫复合物的中药：生地黄、大黄、桃仁、红花、益母草、丹参、赤芍等。

活血化瘀、增强免疫的中药：丹参、鸡血藤、桃仁、红花、郁金、葛根等。

细节提醒：当你工作经常感到疲劳、感冒不断、感觉肠胃越来越娇气、易感染传染性疾病、伤口易感染时，说明你的免疫力正在下降，该是用中药调理一下的时候了。

哪些因素会造成体质虚弱？究其原因主要有以下几点：1. 先天禀赋不足 由于胎儿期发育不良，导致出生后体质虚弱，即先天不足；或者胎儿离开母体以后，因为脾胃亏虚或饮食不当，或饮食不当造成营养不足，使人体失养而体虚，多见于青少年。

2. 生活无律无度 如过度劳心损伤心脾，导致气血生化不足，以至亏虚；养尊处优，无所事事，过于安逸，久坐伤肉、久卧伤气或房事太过，耗伤肝肾，致使阴阳俱虚。

<<中医中药科学应用细节>>

编辑推荐

中医中药养生细节全收录，12个方面500个应用中医中药的细节，让您轻松应用中医养生方法。一本保障全家健康的中医中药养生宝典。

<<中医中药科学应用细节>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>