

<<老中医细说365个养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<老中医细说365个养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538168952

10位ISBN编号：7538168958

出版时间：2011-5

出版时间：辽宁科技

作者：傅德元

页数：255

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>

前言

自然界的一切生命都遵循着“春生，夏长，秋收，冬藏”的准则，巧妙地迎合着季节、环境等各个因素的变化，有规律地生存和繁衍着，装点着自然界的每一个角落，使得“江山如此多娇”；这些顺应天时的生命无疑都充满着大智慧。

谈到养生，自然就少不了养生的智慧，从古人提出“天人合一”的养生观念开始，历经数千年，如今已形成了一股“养生热”，随处可听见五花八门的“养生经”，煞是热闹。

我们都知道东北有三宝：人参、貂皮、鹿茸，既然称为宝，那肯定是非常贵重的东西了。其实，养生也有三宝：饮食、运动、养心，养生的智慧全浓缩在这三宝中，这本养生保健书正是以“饮食、运动、养心”为核心，分别从“医、食、住、行、心”五个方面具体阐述养生智慧，内容浅显易懂，便于读者活学活用，是居家必备的保健书。

医的智慧 生活中小病小痛自然难免，感冒、发烧、咳嗽、贫血、牙痛、抽筋……身体一有风吹草动便上医院打针吃药，钱花了不算，还把人折腾得晕晕乎乎，况且“是药三分毒”，养生追求以自然之道养自然之身，所以尽量远离化学药物。

翻开“医的智慧”，让您感受不吃药也能治愈疾病的神奇！

食的智慧 饮食与养生有着密不可分的关系，食物有寒性热性之分，人的体质也有多种，饮食养生要求不同体质的人吃不同性味的食物，同时要根据四季的气候变化选择食物。因人择食、因时择食、饮食有节，方为养生之道。

住的智慧 每个人都有自己的生活习惯，这些生活习惯不仅影响着我们的生活质量，还牵制着我们的身体状况。

日常起居如果违反了自然规律，势必会损伤身体，成为疾病的“导火线”。不良的生活习惯就像是人体内的一颗不定时炸弹，我们不知道它会在什么时刻爆炸，唯一的预防措施便是让我们的日常起居顺应天时，随着自然界的而变化而制定相应的养生策略，彻底消灭身体里的“隐患”，这便是“住的智慧”！

行的智慧 运动养生是从不会落伍的一个话题，运动不仅能够缓解工作和生活中的压力，还能促进饮食，确保身心健康，可谓是养生学中的重中之重。

“行的智慧”这一章，由头到脚说运动，即使躺着、坐着、站着、走着，也可以通过各种各样的方法去运动我们的身体，全方位体验“生命在于运动”这一真知灼见。身体强健了，疾病自然就远离我们了。

心的智慧 养生之精髓在于“养心”，心情舒畅、乐观豁达、与人为善、甘于平淡，每天以微笑待人，在琴棋书画、垂钓博弈中陶冶性情，为人处世“不以物喜，不以己悲”，这就是长寿的秘诀！

“心的智慧”教您如何修身养性，培养情操，从“心”开始构筑坚固的健康之门。每天翻一翻这本书，在生活中留心运用“医、食、住、行、心”这些养生智慧，您会发现：养生其实很简单！

<<老中医细说365个养生智慧>>

内容概要

中医养生追求以自然之道养自然之身，若非万不得已还是远离药物为好。

“医的智慧”，囊括民间常用、易用的偏方、验方及经络疗法，让您全新感受少吃药、不吃药也能治愈疾病的神奇！

饮食与养生有着密不可分的关系，“食的智慧”教您因人择食、因时择食、饮食有节，此为养生之道。

日常起居顺应天时，随着自然界的而变化而制定相应的养生策略，彻底消灭身体里的疾病“隐患”，这就是“住的智慧”！

从头到脚说运动，无论躺着、坐着、站着还是走着，都可以全方位体验“生命在于运动”的真谛。

“行的智慧”给您强健的体魄，疾病自然远离你。

养生之精髓在于“养心”，心情舒畅、乐观豁达、与人为善，喜在琴棋书画、垂钓博弈中陶冶性情... “心的智慧”教您如何修身养性，培养情操，从“心”开始构筑坚固的养生之门。

一年365天，每天翻一翻这本《老中医细说365个养生智慧》，在生活中留心运用中医“医、食、住、行、心”这些养生智慧，您会发现：养生其实很简单！

《老中医细说365个养生智慧》是居家必备的保健书。
本书由傅德元编著。

<<老中医细说365个养生智慧>>

作者简介

傅德元，男，中国民主同盟会盟员，主任中医师，重庆市名中医，中医药专家学术经验继承工作指导老师，重庆市中医药学会糖尿病专委会副主任委员，中华中医药学会糖尿病分会委员，中国医师协会“治未病”讲师团讲师，经常应深圳电视台《第一养生》之邀录制影视节目。

毕业于成都中医药大学，行医四十余年，诊治患者50余万人次，获得中医药科技成果奖六项，发表中医药论文和译文70余篇，多次受邀到泰国、菲律宾、台湾、香港出访和诊病，被《中国当代医药名人》等6部典籍收载，系《糖尿病中西医防治的关键问题和临床对策》等8部巨著编委、《“治未病”健康指导手册》副总编。

现供职于深圳市和顺堂医药有限公司。

<<老中医细说365个养生智慧>>

书籍目录

医的智慧——小方疗疾有诀窍
 水火烫伤：捣汁涂抹选生姜
 感冒风热：银花山楂煎加蜜
 感冒风寒：生姜煎汁加红糖
 止咳化痰：橘皮粳米煮粥尝
 哮喘气紧：猪心猪肺炖柚皮
 清暑解热：菊花荷花与茉莉
 长期便秘：金银花水调蜂蜜
 滋补养颜：黑芝麻粥调蜂蜜
 便血俱下：红糖水送豆腐渣
 痢下脓血：马齿苋粥去毒热
 目黄身黄：栀子仁粥火热荡
 治糖尿病：红枣绿豆煮葛根
 减肥降脂：山楂蜂蜜煎水吃
 治疗贫血：山药红枣紫荆皮
 腰胀腰痛：淡菜青菜酒姜葱
 儿童疟疾：半边莲同蛋煮吃
 目眩头晕：天麻猪脑清水炖
 头痛脑热：蔓荆子酒正服得
 失眠梦多：粟米大枣茯神粥
 防治痔疮：柿饼木耳炖白糖
 龋齿牙痛：清胃蜂房加海桐
 神经衰弱：煎水首先选百合
 头发早白：饮食疗法用黑豆
 抑制溃疡：蒲公英末代茶饮
 小腿抽筋：中药木瓜可解痉
 戒掉烟瘾：煎汁使用南瓜藤
 胆囊结石：虎耳草煎米酒吃
 治疗湿疹：诃子米醋外用灵
 手癣脚癣：大黄米醋效果好
 斑秃脱发：冬虫夏草泡酒佳
 手脚脱皮：夏枯草水浸泡宜
 风疹团块：艾叶酒煎即温散
 瘦身减肥：泽泻芦荟决明子
 祛斑除皱：当归丹参调分泌
 防晒美白：丝瓜茎水泡硼酸
 美白润肤：党参人参健脾肺
 健脑益智：灵芝莲子补心肾
 养心安神：百合麦冬酸枣仁
 清肺润喉：元参桔梗胖大海
 润肠通便：杏仁桃仁火麻仁
 腰胀腰痛：芋头捣醋敷局部
 尿病尿急：车前草水立即止
 足癣脚气：枳实醋煎可痊愈
 嗜睡多寐：甘蓝籽末益脑肾

<<老中医细说365个养生智慧>>

鼻孔出血：桑白皮汤泻肺热
 呃逆频频：胡椒细粉闻一闻
 枸杞泡酒：能治老年白内障
 中风晕厥：皂角细粉吹取嚏
 月经先期：生地黄粥虚热宜
 月经后期：白芍药粥疗血虚
 寒性痛经：山楂桂枝红糖温
 妊娠水肿：归苓术芍鲤鱼等
 食物中毒：胡萝卜汁加蜜服
 酒精中毒：樟脑为末水冲服
 煤气中毒：白菜捣汁急灌服
 铅气中毒：蒜头捣水利妇孺
 蛇虫咬伤：马齿苋捣敷与尝
 蚊虫叮咬：野菊花汤洗敷好
 小儿便秘：中药内服或贴脐
 小孩口疮：细辛麦糊敷脐上
 小儿夜啼：灯芯草灰供吮吸
 小儿盗汗：五倍子糊肚脐间
 小儿泄泻：煎水洗脚银杏叶
 小儿发烧：山柘酒糊贴泉关
 小儿腹胀：吴茱萸酒滴脐上
 小儿厌食：猪瘦肉蒸徐长卿
 小儿黄疸：黄柏煎水浸浴消
 小儿呕吐：地龙糖糊涌泉敷
 小儿疳积：铁苋菜蒸猪肝吃
 小儿遗尿：蒸鸡蛋用白胡椒
 防治痲子：新鲜艾草煎水洗
 睡眠磨牙：清热除烦芦根茶
 小儿蛔虫：紫苏子粉宜服用
 尿布皮炎：纱布浸敷蛋黄油
 咳喘咽病：敲打肺经即可通
 美容通便：手阳明经疏通先
 人体强健：敲打胃经保能源
 痛经血崩：敲打脾经归一统
 肩背腕肘：手太阳经急按揉
 项背屏障：足太阳经宜常敲
 心神胸膈：敲打心经护健康
 欲肾不虚：健体强身敲肾经
 防治三高：敲打经脉属心包
 肺咽胸心：防治敲打三焦经
 保肝护胃：敲击足少阳胆经
 敲击肝经：稳定情绪保脾胃
 哮喘气急：按压拇指鱼际穴
 保心护脾：点按内关最适宜
 长命百岁：经常按压足三里
 醒脑明日：强压大敦除忧郁
 宣泄浊气：指压云门助排气

<<老中医细说365个养生智慧>>

喘咳瘦瘤：按摩气户去痰郁
肩痛失眠：揉搓肩髃或拔罐
腹痛腹泻：点揉轻推天枢穴
疼痛急救：用力点揉双梁丘
减肥除痰：按压丰隆不复返
清新口气：搓揉内庭去胃火
胸腹诸痛：点揉公孙显奇功
吐泻黄疸：除湿按摩阴陵泉
腹泻便秘：按摩大横去油脂
老年病症：按摩养老有奇效
虚劳之症：按摩祛病选膏肓
乳腺增生：轻轻揉按天池穴
按压翳风：消除呃逆与头痛
丝竹空穴：推揉可除黑眼圈
指压下关：治疗牙痛还瘦脸
点按神庭：安神醒脑不眩晕
失眠胸闷：平衡情绪按神门
小腿抽筋：点按承山除酸疼
畏寒肢冷：按压阳池生温暖
腰骶头痛：按揉昆仑必轻松
咽喉干痛：点揉照海降虚火
瘀血肿胀：点揉复溜水淤荡
腰背麻痛：按压胭窝揉委中
昏迷休克：临危人中强刺激
鼻塞咽痛：指压少商鼻咽通
情绪抑郁：揉按太冲可平抑
保肝护肝：期门按揉或拔罐
上半身痛：揉按肩井经络通
发烧外感：强身健体找曲池
五官诸疾：按压合谷美容颜
益寿延年：按摩涌泉最简单
耳鸣眼涩：肺肾两虚揉列缺
眼睛疲劳：睛明就在眼旁找
妇科诸疾：三阴交是首选穴
感冒防治：常按风府和风池
鼻炎鼻塞：经常揉按迎香穴
四肢冰凉：按揉艾灸太溪穴
壮阳补肾：揉按关元更藏精
食滞腹胀：揉摩中脘通胃肠
温阳益气：按摩气海最相宜
头痛胃病：指压合谷能舒缓
食的智慧——家常食物促健康
天人合一调饮食
土豆去皮不中毒
以蜜代糖老人康
南瓜补气又降压
韭菜炒蛋春相宜

<<老中医细说365个养生智慧>>

香蕉冰糖润肺肠
黑白木耳降血压
绿豆煮汁降血脂
狗肉麦仁消浮肿
小米粥滋阴养胃
金针菇益智抗癌
皮肤美白选红糖
秋季饮食要增酸
黄花菜忘忧安眠
越吃牛肉越易瘦
凉拌绿豆芽醒酒
助消化找甜菜根
紫椰菜治胃溃疡
肾之果补肾健胃
补肾养阴防老花
少女远离寒与凉
白果豆浆助健康
气虚体质在保养
血虚体质补脾康
阴虚体质补肝肾
阳虚体质重补阳
痰湿体质宜温化
湿热体质泄湿热
气郁体质需解郁
特禀体质重在防
平和体质和顺康
科学饮食抗流感
果皮蔬皮有营养
春季炒菜多花椒
滋阴润燥最合肺
脾胃不衰少百病
肾精强壮增斗志
滋补养肝需戒怒
养心宜清淡饮食
山楂生姜助食欲
春季补脾养肝气
夏季需戒热戒躁
秋季温补脾与胃
冬季养肾多进补
白色食物营养肺
红色食物养心血
绿色食物利于肝
蓝色食物可镇静
黑色食物健骨骼
紫色食物缓硬化
黄色食物养脾胃
晨吃生姜胜参汤

<<老中医细说365个养生智慧>>

三白汤美白肌肤
秀发飘逸在补铁
消除疲劳贵在碱
吃带鱼降胆固醇
养心益肾食莲子
纤体滋阴食山药
补血养颜四物汤
早成晚甜助安眠
葱姜蒜椒司其职
电脑族多吃樱桃
苹果养生零缺点
女人大补食猪蹄
红枣天然维生素
清除垃圾找竹笋
粗茶淡饭最养生
睡前饮食有讲究
体寒进补宜温阳
体热进补宜滋养
体胖进补纤维素
体瘦进补宜甘润
孕妇饮食宜清淡
食菱角抗癌健体
泥鳅味美功效多
猪腰可强腰健肾
豆豉益肠促健康
豇豆善防糖尿病
香椿助孕抗衰老
常饮啤酒健骨骼
榴莲善补虚寒体
抗菌消炎选荞麦
雪蛤滋阴美容颜
柠檬强化记忆力
罗汉果茶利咽喉
住的智慧——起居有常少生病
晨起一杯水，无毒一身轻
早餐吃得好，工作效率高
早餐常冰凉，肠胃定遭殃
吃饭漫咀嚼，可防脑痴呆
进餐心情好，脾胃更健康
饭后当漱口，健牙助消化
暴饮与暴食，肠胃病多至
治疗厌食症，不强迫进食
巳时脾当令，辛辣最忌讳
午间常小憩，养颜强精神
未时分清浊，饮水能降火
申时津液足，养阴身体舒
酉时肾藏精，纳华元气清

<<老中医细说365个养生智慧>>

戌时护心脏，减压心舒畅
亥时百脉通，养身养娇容
子时睡得足，黑眼圈不露
丑时不睡晚，脸上不长斑
寅时睡得熟，色红精气足
茶不能解酒，相反更伤肾
脸上长痘痘，慎对找原因
面部常刮痧，排毒又养颜
舌胖有齿痕，脾虚湿气盛
中医重整体，更利亚健康
咀嚼花生米，悦脾口气清
常用盐刷牙，美白又健齿
常泡热水脚，胜似吃补药
中药水泡脚，强身又健体
中药足浴好，七类人不宜
艾叶水泡脚，利弊因人而异
温泉浴养生，还治皮肤病
静享日光浴，健康晒出来
长时间闷睡，并不利身体
睡眠顺四季，年轻又健康
睡眠顺方位，入睡更酣然
开着灯睡觉，易心神不安
睡觉不盖脚，难免疾病多
生理期失眠，女性应重视
右卧助睡眠，宽心健肠胃
充足的睡眠，养肝的前提
甜蜜相拥眠，并非好睡姿
房事顺四时，宜养生育儿
夏秋交替时，节制劳与欲
夫妻性和谐，健康春常在
禁欲不健康，节欲是良方
纵欲催人老，节欲助长寿
静坐以养心，动静交替行
欲优生优育，需择时行房
高处也胜寒，顺应亦长寿
老人冬保暖，尤重头腹脚
倡夏季静养，防情绪中暑
顺四季养生，达天人合一
一天如四季，养生顺天时
秋季虽干燥，也需防湿邪
春光明媚时，注意防春困
金秋防抑郁，心情最关键
春捂秋冻观，也要因人而异
冬季围围巾，能防颈椎病
内裤太紧绷，不育之元凶
毛巾常擦背，防癌好处多
眼睛常保养，人老珠不黄

<<老中医细说365个养生智慧>>

久卧伤阳气，久坐损机体
捏脊激督脉，健脾又强身
热水常擦颈，预防脑血栓
沐浴也养生，花洒是关键
饮茶重十忌，防病又保健
选茶顺四季，更能适身体
行的智慧——生命在于常运动

家里就是健身房

突击锻炼不可取

开车不累有诀窍

十指叩头脑轻松

干梳头醒脑提神

鸣天鼓聪耳强肾

悬发刺骨保青丝

推按头部防脱发

按揉前额大脑活

搓脸明目抗衰老

捏耳朵养护全身

转眼球治疗近视

熨目养睛除皱纹

摩擦鼻子畅呼吸

音波功强壮脏腑

缩唇呼吸强肺功

唾液就是养生药

叩齿益牙延衰老

搓颈驱寒免伤风

防治颈病伸脖子

捏拿防治鼠标手

甩走疾病减压力

叩指端增智强身

十指交叉强记忆

搓手益智防感冒

拉拔手指益五脏

击掌延年畅气血

第二掌骨惠全身

揉搓甲根降血压

两招打发瞌睡虫

刺激手指壮肾阳

常擦胸部防百病

推腹化解慢性病

摩腹肚臍变蛮腰

提收腹部健脾胃

弯腰抬头可增高

敲带脉治妇科病

常转腰膝固脾肾

伸懒腰神清气爽

抱膝滚腰防劳损

<<老中医细说365个养生智慧>>

背部撞墙疗百病
敲臀提神消赘肉
缩肛防痔利性事
提捏小腿驱胃病
边扭边走促消化
倒走防治腰腿痛
踮脚运动利肾心
脚跟走路可补肾
揉捏脚底通气血
飞燕点水强腰背
活动脚趾利肠胃
金鱼游泳身轻松
散步健身乐逍遥
心的智慧——长寿缘自平常心
情志守静，身心安乐
清静处世，无忧无虑
情志疏泄，百病难容
情志转移，疾病远离
情志制约，养生益寿
戒怒制怒，第一要务
乐极生悲，过之则反
思虑太多，病症就多
不忧不愁，百病不留
恐怖惊险，难免失眠
悲不能忍，亦不可纵
从容镇定，处变不惊
悲哀有度，人心始安
乐观开朗，容颜不老
心无嫉妒，病不伤己
少私寡欲，宁神顺心
意志坚强，长寿不难
养生养德，密不可分
啼哭有度，有利排毒
音乐调志，养心怡神
博弈高雅，身心舒畅
书画怡情，妙趣横生
垂钓旅游，采以忘忧
静心豁达，稳度更年
离休退休，无欲无求
多愁善感，肾脏难安
怡情养性，远离抑郁
产后抑郁，七情早疏
凝神静思，烦恼全消

<<老中医细说365个养生智慧>>

章节摘录

生活放大镜 “我最近好像胖了一圈啊。”
田樱用手量了量自己的大腿，回头对紫嫣说。
“有么？”
“没觉得。”

“我的腿都粗了一圈！”
紫嫣走过来看了看田樱的腿，然后再周身打量了她一番。
“你这是水肿。”

天天坐办公室，不水肿才怪。
看来我得帮你找点消肿的方法了。”

寻根究底 狗肉小麦仁粥对治疗浮肿有良好的效果，中医认为，狗肉味成，性温，具有补中益气、温肾助阳之功效，主治脾肾气虚、胸腹胀满、浮肿等症；小麦仁味甘、性微寒，具有养心脾、和五脏、调经络、利小便等功效。

水肿是体内水液潴留，泛滥肌肤，引起眼睑、头面、四肢、腹部甚至全身浮肿的一种病症，中医称之为“水气”，主要是由于感受外邪，饮食不节及劳伤体虚，使水液代谢失调，水湿泛滥肌肤所致。

专家箴言 取狗肉500克，小麦仁100克，将狗肉切成小块放进锅内与小麦仁同煮粥，空腹适量食用。

此方具有补虚消肿的功效，能够治疗水肿，尤其适用于营养不良所致的体虚浮肿。

知识扩展 运动是预防水肿最好的良药，经常坐在办公室的上班族大多缺乏运动，为防止脂肪堆积或水肿，平时上下班应提早2个站下车，再步行至目的地，制造尽可能多的运动机会。

另外，少吃或不吃油炸食品。

小米粥滋阴养胃 生活放大镜 自从姥爷从老家过来后，家里就顿顿小米饭，瑶瑶很不喜欢小米粗糙的口感，终于在一次饭桌上以绝食抗议，一向好脾气的妈妈竟然扬手给了她一个耳光。

瑶瑶委屈，爸爸后来的话却又让她泪流满面：瑶瑶出生时姥爷没能赶到，这袋小米是他事隔15年后对女儿的补偿。

寻根究底 小米味甘、咸，性凉，入肾、脾、胃经，具有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

《本草纲目》说小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”，因此对于体弱多病、脾胃虚弱、气血不足的老人来说，是最理想的滋补品。

小米粥营养全面丰富，具有养胃的功效，当你没胃口、食欲差的时候，小米粥就是一味开胃饭，所以又被称为是“养胃极品”。

专家箴言 小米粥能够养胃，可单独熬煮，也可以添加大枣、红豆、红薯、百合、莲子等，做成形式多样的营养粥。

由于粥类食品吸收快，血糖也容易升高，所以糖尿病患者喝小米粥时要谨慎一点。

知识扩展 我国北方有这样一种传统，妇女在生育后会用小米加红糖来调养身体，皆因小米粥营养丰富，含铁量比同等重量的大米要高一倍，对于产后滋阴养血有益，能够让产妇虚寒的体质得到调养，故又有“代参汤”之美称。

金针菇益智抗癌 生活放大镜 “最后来两份金针菇。”

说完石蕊满足地合上菜单。

对面的青青翻了翻白眼，“至于吗？”

“每次都要点两份金针菇。”

“你上辈子是菌类植物啊？”

“对它情有独钟。”

石蕊不置可否地撇撇嘴，“没有它，我可得少活好几年了……”
寻根究底 中医认为，金针菇味咸，性寒，入大肠、胃经，具有利肝脏、益肠胃、健脑益智及抗癌的功

<<老中医细说365个养生智慧>>

效。

金针菇里的蛋白质含量很高，富含人体必需的氨基酸，其中以赖氨酸和精氨酸含量最为丰富，而这两种氨基酸恰恰对促进记忆力、开发智力具有特殊的作用，所以金针菇又被称为“增智菇”。

经常食用金针菇，不仅有利于健脑增智，还能够降低胆固醇、预防肝脏疾病和胃肠道溃疡、促进胃肠蠕动、有效增强机体的生物活性、促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用。

专家箴言 由于金针菇具有诸多功效，营养价值高，非常适合气血不足、营养不良及癌症患者、肝病患者、胃肠溃疡和心脑血管疾病患者食用。

金针菇宜熟食，不宜生吃，脾胃虚寒者也不宜吃得太多，食用时应避免过度烹煮，凉拌、涮火锅皆可。

知识扩展 有研究人员发现，金针菇含有一种蛋白，可以预防老年人哮喘、鼻炎、湿疹等，还可以提高老年人的免疫力。

……

<<老中医细说365个养生智慧>>

编辑推荐

谈到养生，自然就少不了养生的智慧，从古人提出“天人合一”的养生观念开始，历经数千年，如今已形成了一股“养生热”，随处可听见五花八门的“养生经”，煞是热闹。

我们都知道东北有三宝：人参、貂皮、鹿茸，既然称为宝，那肯定是非常贵重的东西了。

其实，养生也有三宝：饮食、运动、养心，养生的智慧全浓缩在这三宝中，《老中医细说365个养生智慧》这本养生保健书正是以“饮食、运动、养心”为核心，分别从“医、食、住、行、心”五个方面具体阐述养生智慧，内容浅显易懂，便于读者活学活用，是居家必备的保健书。

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>