

<<中医养生有良方>>

图书基本信息

书名：<<中医养生有良方>>

13位ISBN编号：9787513205658

10位ISBN编号：7513205655

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：王硕，邢远翔 主编

页数：344

字数：346000

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>

## <<中医养生有良方>>

### 前言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。

可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活质量。

2008年第4次全国卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。

其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。

高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？

原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。

而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。

近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。

还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。

为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。

记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。

一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。

二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。

美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。

要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。

耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。

锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170-本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。

邢远翔 2011年8月

## <<中医养生有良方>>

### 内容概要

《健康生活书系》之本书，能成为您保健养生的助手。

为了方便阅读和检索，王硕、邢远翔主编的本书分六部分介绍了大家平时生活中用得着、自己一看就能学得会的中医药知识。

中医最大的优势就是保健养生。

本书第一部分对中医“治未病”的养生保健方法，从生活细节的角度作了翔实的介绍。

中医另外一个优势，就是简便验廉。

本书第二部分集纳了众多已被实践证明确有疗效的食疗方，读者可以轻易获得所需食材，并在自家厨房成功烹制。

第三部分，从辨证用药、合理配伍等多个角度，详细介绍怎样安全使用中药达到治病保健的目的。

第四部分，为头痛、腹泻、手脚发凉等常见病症提供了简便易行的验方。

第五部分，介绍了针灸、气功、砭石等一些非药物疗法。

第六部分，纠正了许多大家习以为常但实则错误的认识，告诉您如何避开养生误区。

## <<中医养生有良方>>

### 书籍目录

于生命细节见养生智慧  
中医校长的养生箴言  
常发脾气会伤耳目  
按摩前后一小时不宜洗澡  
清肺火多吃“凉食”  
每天十分钟艾灸助长寿  
腿脚不好应补肾  
春困专盯两类人  
春天，中医教你养肝  
春养肝，药补选灵芝  
气血足不足，自己看一看  
出汗太多耗散心气  
春天防燥常喝“三根汤”  
艾叶泡澡迎夏天  
菊花茶，喝对了才养生  
中医护眼有秘诀  
弹后脑勺促进听力  
中医解暑三妙招  
盛夏清凉草药浴  
夏吃生姜须辨证  
办公族六大问题中医调  
调节情绪喝杯对脾气的茶  
夏季到来话补阳  
秋后，先排毒再进补  
秋补：多吃沙参少吃黄芪  
中医秋燥分温凉  
白露后泡脚养肾气助睡眠  
太虚太冷时才需进补  
温补：南方北方各不同  
逼自己出点“养生汗”  
手上就有“健胃药”  
冬补，贵的并非是对的  
早中晚，养生各不同  
天冷，给命门添把火  
眼干揉揉大脚趾  
揉按太冲穴，消气又降压  
饥梳头，饱洗澡  
“虚不受补”怎样补  
常搓脑门能健脑  
冬季体虚孩子如何选补品  
用好膏方有窍门  
脚暖不易感冒咳嗽  
用脑多者常揉揉后腰  
点穴也能调理胃肠  
要感冒时拍拍后背

<<中医养生有良方>>

饭后静卧养肝血  
醒后口苦，理气疏肝  
点开心穴缓解焦虑  
早晨吃中药先喝点粥  
舌下瘀点是疾病信号  
肚脐旁有个“止泻穴”  
涌泉穴不敏感与疾病有关  
失眠多梦，归因五脏  
舌边有牙印是脾虚  
三类人“中气”不足  
看舌苔知脏腑寒热  
黑眼圈可能暗藏妇科疾病  
是否亚健康，做个中医体检  
望“人中”也能辨健康  
皮肤变差反映全身状况  
调肝也可治哮喘  
三类人宜健脾祛湿  
阴暑阳暑不好分，一律先降温  
夏季药浴正当时  
风燥感冒，立秋第一病  
用脑过度易致肾虚  
老人流涎，注意补肾  
更年期调理首选中医  
中年女性肾虚六信号  
瘦人增肥，滋阴降火补气  
冷过敏大多是阳虚  
四类儿童适合膏方进补  
嘴唇干裂——脾虚惹的祸  
喷嚏不止有可能是肾虚  
防气管炎中医有办法  
进补四法用哪种  
肝火旺有哪些表现  
三处痛提示肾虚  
感冒看中医前做好四项功课  
冬季唇干看中医  
夜尿多宜温补  
头痛可从脚底治  
根据舌苔调饮食  
伏天“灭火”药分三种  
食物是最好的药  
不要把食疗神化了  
含中药零食，吃前要辨证  
药膳减肥  
当归枸杞粥益肝肾  
舌苔厚喝点薏米粥  
早春喝杯安心茶  
荷叶煲汤解春困

<<中医养生有良方>>

爱生气喝杯中中药茶  
夏枯草煮水清肝火  
压力大喝点薄荷粥  
体弱上火用食疗  
多汗可用药膳方  
枸杞四季服用巧配伍  
女性肾虚食疗补  
补肾，太子参炖鸽蛋  
优质珍珠粉入水即沉  
人参“年头长”不一定好  
中医治疗莫过度  
哪些人不宜蜂疗  
中药，你煎得对吗？

健康是一种人生自觉  
调理阴虚备好四种食物  
美容养颜食疗方  
失眠喝碗“安眠水”  
百合粥缓解关节痛  
生姜乌枣治疗慢性病  
麦冬甘草蛋治小儿夏季热  
桑葚也能辅助降糖  
陈皮姜枣汤除腹胀  
食疗巧治秋季四“干症”  
防冻疮喝当归生姜羊肉汤  
老年疝气试试三款药粥  
易过敏四款食疗供你选  
腿抽筋喝木瓜茶  
心气虚出汗可用食疗  
姜皮茶缓解下肢水肿  
冬季感冒喝杯紫苏茶  
防脱发试试首乌炖肝  
杏仁乌鸡改善老慢支  
尿路感染喝杯鱼腥草水  
解春困喝杯洋参茶  
小儿脾疳食疗调  
肾阳不足试试茶疗  
益母草煮蛋缓解痛经  
丁香粥可以防流感  
更年期补肾用杜仲  
初春防病喝姜枣糖茶  
小便失禁食疗缓  
口干喝杯旱莲草茶  
鸡骨草保肝效果好  
“面若桃花”中医调  
秋季咽喉炎怎么吃  
小儿流涎食疗方

<<中医养生有良方>>

预防流感食疗方  
深秋暖胃食疗方  
慢性咽炎食疗方  
护肝常喝茵陈蛋汤  
茯神煲猪心辅治多动症  
秋季进补三部曲：平补，润补，滋补  
黄芪牛肉汤防感冒  
金钱草煲腔骨清热排石  
分娩前后进补方  
食疗小方防眼花  
五款消暑粥饮方  
自制药酒治肠胃疾  
五种咳嗽用食疗  
橄榄利咽又生津  
党参粥补虚防痴呆  
山楂，心血管病人可常食  
想吃酸说明肝气不足  
扁豆陈皮除口中苦涩  
用对中药百病消  
怎样把中药不良反应降到最低  
乌须黑发要用炮制过的首乌  
山参的区别  
羚翘解毒丸平和去“火”  
速效救心丸怎么用才有效  
“小”中药不能随便吃  
鹿茸进补并非人人皆宜  
紫金锭治病用处多  
十全大补丸新用  
“四物汤”可改善脑供血不足  
血府逐瘀胶囊新用  
这些中药不能与助消化药同用  
水牛角浓缩粉可代犀角  
肌肉痉挛用白芍  
云南白药气雾剂的用法  
当归入药部位不同疗效有别  
对症选用养胃中药  
丹参可防老年痴呆  
中药具有双向调节作用  
白术健脾补后天，美白祛斑能养颜  
归脾丸能健脑  
腹泻用药，因型而异  
四神丸治疗脂肪泻  
乌鸡白凤丸养肝又明目  
有些中成药会“伤心”  
藿香正气水外用也疗疾  
甘麦大枣汤缓解压力  
夏季犯困用清暑益气丸

<<中医养生有良方>>

三黄片能杀灭幽门螺杆菌  
中成药外治结肠炎  
紫菀化痰又止咳  
中成药可治睾丸炎  
风油精新用途  
元胡止痛片祛痛需辨证  
腰痛如何选用中成药  
“空调感冒”别用藿香正气水  
少年白发辨证用药  
中药与抗生素联用可增效  
二仙汤治更年期关节炎  
蓝苓口服液治疗手足口病  
十滴水擦洗防痱子  
解暑除湿试试六一散  
三黄片外敷治粉刺  
益母草剂型不同功效有别  
吐酸水用左金丸  
头痛如何选用中成药  
咽炎试试几款便宜药  
廉价补药也有效  
犀黄丸可治肺脓肿  
巧用速效救心丸缓解哮喘  
附子理中丸治疗四种病  
痰色不同，选药有异  
痔疮出血试试槐角丸  
千金片可治慢性妇科病15  
感冒咳嗽服通宣理肺丸  
鸡内金可以化结石  
橘红丸祛痰健脾  
六味地黄丸并非人人皆宜  
麻仁润肠丸应空腹吃  
复方丹参片外用新功效  
中成药外治慢性咽炎  
云南白药能治褥疮  
天冷尿频用点缩泉丸  
加味保和丸助消化  
“肝火旺”嚼点儿陈皮  
清泻胃火选黄连  
冰硼散外治妇科病  
两种柴胡颗粒作用不同  
番泻叶须用滚水泡  
“参麦”“生脉”有区别  
晕车，试试“救心丸”  
美发试试这几味中药  
有黄痰选鲜竹沥  
补中益气丸治胃下垂  
中风后遗症咋选中成药



<<中医养生有良方>>

鹿角与鹿茸药效大不同  
 秋燥干咳服养阴清肺丸  
 五种“润肠药”治便秘  
 用银翘解毒丸需辨证  
 常服新方玉屏风散不感冒  
 丹参片辅治老慢支  
 防风通圣丸可祛斑  
 柴胡制剂配伍有禁忌  
 四种中成药能护肝  
 干燥伤肺，中药止咳  
 香砂养胃与香砂六君的异同  
 更年期用点大补阴丸  
 脏腑辨证治咳嗽  
 蛇胆川贝液治热咳  
 老忘事，吃点天王补心丸  
 祛火药怎么选  
 老人五种“护心药”  
 食欲不振可吃归脾丸  
 国医大师巧用“四君子”  
 桑麻丸明目养发  
 决明子炒后再泡  
 老人夜尿多用金匱肾气丸  
 桂附地黄丸，养阳不上火  
 春季良药板蓝根  
 参苓白术丸对“桃花癣”有效  
 伤湿止痛膏，巧治寻常病  
 男性也能用逍遥丸  
 生肌散外敷治褥疮  
 大山楂丸最刮油  
 胃痛如何选中成药  
 服中药忌口有讲究  
 双黄连口服液无黄连  
 双料喉风散可治多种病  
 复方丹参片和滴丸疗效不同  
 冰硼散新用途  
 四种中成药退虚火  
 瘙痒、咳嗽试试补心丹  
 怎样用中药“点舌”治急症  
 感冒药可以“干稀”搭配  
 连花清瘟胶囊性寒凉  
 中医“四胶”功不同  
 巧用中成药治牙痛  
 六神丸可除扁平疣  
 哪些危重病可用安宫牛黄丸  
 寻得蝉蜕抗惊厥  
 补肾养生覆盆子  
 罗汉果防血管硬化

<<中医养生有良方>>

丹栀逍遥丸解“悲秋”  
 大黄也是“养生宝”  
 服感冒冲剂加点葱  
 五味子提高抗癌药物敏感性  
 新癬片可外用  
 更年期用点金匱肾气丸  
 补中益气丸新功用  
 地黄分生熟使用当辨明  
 当归调经煎法不一样  
 冠心病病人巧用中药除“疝夏”  
 别把藏青果当青果  
 食物中毒中药解  
 正品阿胶表面黑褐色  
 怎样识别掺假红花  
 小验方 大功效  
 泽泻牛膝汤治眩晕  
 中药小方帮你润肤保湿  
 苦冰酊可止皮肤瘙痒  
 厚朴水漱口除口臭  
 萝卜明矾水止脚汗  
 鼻嗅肉桂驱胃寒  
 酒后呕吐中药治  
 失眠喝茯苓大枣粥  
 中药熏鼻治鼻炎  
 中药单方除雀斑  
 蒲公英治寻常疣  
 鸦胆子外敷除脚垫  
 中药含漱疗口疾  
 中药四法帮你戒烟  
 桑葚药用验方  
 紫苏叶治阴囊湿疹  
 山楂、决明子降压  
 土三七治蚊虫叮咬  
 茯苓祛斑秃有良效  
 扶脾益胃止口干  
 桃叶汁治日光性皮炎  
 艾叶治病六方  
 中暑验方九则  
 中药熏洗治肛周脓肿  
 黄芪蛤蚧粉防哮喘  
 轮状病毒性腹泻试试中药  
 酒精泡桃仁外治荨麻疹22  
 中药洗祛足跟痛  
 单味鲜竹叶疗口疮  
 踝关节扭伤敷栀花散  
 嚼嚼砂仁消除胀气  
 海鲜过敏喝苏叶茶

<<中医养生有良方>>

止痒试试枇杷叶  
 石榴皮煮水止腹泻  
 手脚发凉用肉桂  
 苦参藤黄酒治毛囊炎  
 地龙药用四验方  
 食欲不佳中药调  
 银屑病试试药浴  
 柿蒂煮水能止咳  
 验方五首止耳鸣  
 三白汤美白又祛斑  
 口腔溃疡试试丁香液  
 验方缓解关节痛  
 瘙痒难耐试试两方  
 三款验方消除脂肪肝  
 车前草竹叶煎水治尿频  
 蒲公英汁缓解湿疹  
 防治冻疮用桂枝  
 慢性肾炎用单味中药  
 清肝明目二决明  
 丁香喷雾防流感  
 膏方也能防流感  
 急性咽炎用苦丁蜂蜜茶含漱<sup>23</sup>  
 中药染白发  
 内服外用治冻疮  
 皂荚治疗过敏性鼻炎  
 内服外敷治皲裂  
 中药防流感  
 内服外洗止冬痒  
 柏芷膏治乳头皲裂  
 单味虎杖除痹痛  
 验方治心绞痛  
 桔梗葱白汤治咽炎  
 薏苡仁验方六则  
 细辛外敷防感冒  
 增强记忆有远志  
 四类中药配方防甲流  
 茯神枣仁除失眠  
 芒硝坐浴消痔痛  
 睡前敷吴茱萸降血压  
 白倍散敷脐止便血  
 当归芍药散治疗低血压  
 三七花功效有很多  
 内服+含漱治口腔扁平苔藓  
 冰黄散祛耳部湿疹  
 苦参花椒茶除脚气  
 小儿口疮用细辛敷脐  
 药水外洗治手癣

<<中医养生有良方>>

四味汤外洗治皮炎  
 艾叶熏脚止寒咳  
 鱼腥草水去痱子  
 黄芪水可辅治慢性肾炎  
 水牛角粉可治高血脂  
 脾虚气弱易便秘  
 美容养颜用桑叶  
 老年嗜睡中药调治  
 小药丸调出好脸色  
 辨证治疗小儿厌食  
 中医有奇法 为您解病痛  
 灸法治疗术后腹胀  
 脚心敷药抗感冒  
 夜尿频试试艾灸  
 咽炎、鼻炎拔罐效果好  
 针灸疗法除眼袋  
 葱汁棉球塞鼻疗鼻炎  
 刮痧去除身体小毛病  
 温针可治突发性耳聋  
 穴位外敷治小儿哮喘  
 艾灸可治白带异常  
 拔罐为何会出现水泡  
 “不痛”的针灸能止痛  
 灸法治疗原发性低血压  
 三招治疗心绞痛  
 冬病夏治弄清六件事  
 雷火灸熏，排油减肥  
 中药灌肠疗菌痢  
 针刺三穴治呃逆  
 防治近视，中医有招儿  
 肚脐拔罐疗荨麻疹  
 穴位植入可治耳聋  
 抗过敏中医有招  
 中药包热敷除颈痛  
 点穴缓解“急症”  
 产后缺乳试试针灸  
 后背疼痛拔拔罐  
 偏头痛不妨用针灸  
 简易三法赶走失眠  
 自我按摩治疗尿失禁  
 点揉膻中解抑郁  
 糖尿病足试试艾灸  
 “冬令灸”亦进补  
 拔罐去烟瘾  
 中药敷脐外治老年病  
 打嗝抽筋掐人中  
 刮痧不一定非出痧

<<中医养生有良方>>

“溃结”试试温针灸  
 冬病夏治不只是贴膏药  
 肚子着凉艾灸中脘  
 温和灸“熏”走膝关节炎  
 耳穴贴压治病多  
 指压天枢治腹泻  
 肺气肿试试指压法  
 压穴急救心绞痛  
 中医八法  
 名医支招 帮你躲开养生误区  
 莫把安宫牛黄丸当补品  
 户外运动记住三个急救穴  
 看中医有五忌  
 黄连不能与青霉素联用29  
 损伤后别立即贴膏药  
 七类人不宜中药足浴  
 晚上不宜吃人参  
 煎药别用矿泉水  
 治心脏病药物与中草药同用须谨慎  
 中药冷藏别超一周  
 端午节慎喝雄黄酒  
 过多服人参诱发房颤  
 药酒比药猛，服用应有度  
 冷藏的中药要热透  
 消食片是药不能当零食  
 服用天麻一次别超40克  
 男性喝凉茶慎用甘草  
 阴虚体质慎服金水宝301  
 胃口不好少吃龟苓膏  
 结核病用中成药须谨慎  
 儿童不宜服人参  
 三类人别急着进补  
 三类女性莫吃阿胶  
 产后慎用五类中药  
 儿童服中草药慎用补剂  
 结核病勿用蛤蚧定喘丸  
 服中药“不必尽剂”  
 妇科千金片不能长吃  
 附子慎与抗生素同服  
 五味子应用有禁忌  
 肝炎患者莫乱补  
 孕妇咳嗽慎用半夏  
 黄芪生虫别再用  
 莫把商陆当人参  
 服用珍珠粉有禁忌  
 中药冷喝热喝有讲究  
 气血不足别刮痧拔罐

<<中医养生有良方>>

煎药并非越浓越好  
中药也有保质期  
发黑的枸杞不能吃  
三类人慎服川贝枇杷膏  
牛黄解毒片和氟哌酸不能同服  
盗汗不可乱进补  
女陛不宜频繁补雪蛤  
寒咳不能用川贝  
家中陈年补药常清理  
解表剂煎服有讲究  
掐人中穴别不松手  
中药没吃对也过敏  
糖尿病患者少喝胖大海  
中药减肥因人而异  
有些中药会伤肝  
四类中药泡酒易中毒  
服丹参片不宜同时喝牛奶  
低血压慎用速效救心丸  
舌苔厚不一定需败火  
九类人不宜服人参  
荷叶茶喝多了也便秘  
冠心苏合丸不能长期用  
红枣阿胶莫在经期吃  
用六神丸延迟射精不可取  
新生儿害怕风油精  
滥用三种中药损健康  
吃解暑药时擦擦身  
汤药饭后服少伤胃  
嘴唇红艳并非健康  
哪些病适合找中医  
血虚不一定贫血  
哪些人不宜喝药酒  
中药不一定自己煎  
好中医不打神秘招牌  
双腿异常别盲目用药  
如何鉴别硫黄熏蒸的中药  
哪类糖尿病患者适合看中医  
老人上火慎用清热药  
砭石治病误区多

## &lt;&lt;中医养生有良方&gt;&gt;

## 章节摘录

中医校长的养生箴言 中医养生屡屡升温，但是养生乱象也层出不穷。

南京中医药大学副校长、江苏省保健养生协会常务副会长陈涤平送给中医养生爱好者们三句箴言，大家不妨当作中医养生的“指南针”。

乱养生不如不养生 在养生信息满天飞的时代，拿来就用的养生方法，也许并不适合你，甚至可能与养生目的背道而驰。

比如说，本来你是阴虚的人，容易口唇干裂，但是听说人参能大补，天天给自己炖人参，结果干燥症状更严重了。

这种盲目的养生，还不如不养生，每天吃些普通五谷杂粮，至少不会坏事。

养生先要“拜师” 这里的“拜师”，并不是要求每个老百姓都变成中医大夫，而是说在进行中医养生之前，一定要找到专业的中医，咨询了解身体的大致情况，如自身的基本体质，是气虚还是阳虚？

还是二者兼有？

有“师傅”帮你把握，你再根据这个大原则，学习和采用相应的养生方法，往往事半功倍。

中药不是保健品 很多中药都是“药食同源”的，所以不少老百姓误以为中药可以像保健品那样随便吃。

对此，陈涤平的看法是：中药，无论是中成药还是饮片，都有药物的偏性，如果长期吃，一定要先向中医大夫咨询。

毕竟，中药还是药，不是保健品。

(陈梅滢) 常发脾气会伤耳目 中医多将发脾气归为“肝火”，经常发脾气则是肝火太旺或肝阳上亢。“肝火”容易让人动怒，而发怒对身体的危害非常严重。

脾气不好、容易生气发怒的人，往往有肝功能失调乃至器质性病变的可能。

《黄帝内经》记载，肝火过旺可使人“目盲不可以视，耳闭不可以听”，尤其对中老年人而言，经常发脾气可对他们的视力和听力造成严重的损害。

经常发脾气可使血压升高，造成眼底出血，严重时可引发“原发性闭角型青光眼”，甚至造成脑出血，危及生命。

临床发现，脾气暴躁的女性往往更容易患青光眼。

此外，有些老年人在劳累过度或情绪过于激动后还可能患上突发性耳聋。

这是由于血管痉挛、血液瘀滞、微血栓引起局部血管阻塞造成的。

因此，步入老年应适当控制情绪，学会平和、宽容处事，以免刺激机体引发各类病症。

(赵卿) 按摩前后一小时不宜洗澡 时下，不少人已经将保健按摩当作一种解压又时尚的生活方式。它既能够消除疲劳，缓解紧张，又舒筋活络，爽身提神。

可许多常按摩的朋友都忽视了一个问题，就是究竟该按摩前洗澡，还是按摩结束后洗澡呢？

喜欢按摩前洗澡的人认为，按摩结束后可以马上休息，方便省事；按摩结束后立即冲澡的人认为，这样更安全卫生。

其实这两种做法都不可取，因为无论您做的是精油按摩还是香薰SPA，按摩师采用的是补法或泻法，按摩前后一小时，都不能洗澡。

人在洗澡时，热水冲淋肌肤会加速人体体表血液循环，导致体表充血。

按摩是作用于人体体表外的一种“做功”运动，也会导致人体肌肤充血，加快血液循环，因此一旦在洗澡之后立即进行按摩，由于洗澡和按摩的双重作用，人体胃部和大脑就会相对缺氧，很容易出现虚脱或晕厥的现象。

同样，人在按摩时，气血短时间内充于体表，也会使全身各脏器相对缺血、缺氧，产生头晕、恶心等不适。

另外，冬季天气寒冷，人在按摩时气血汇聚体表，毛孔打开，立即脱衣洗澡极易受凉，罹患伤风感冒。

## <<中医养生有良方>>

因此，按摩后应该在温暖、舒适的环境中稍作休息(1~2小时)，让机体恢复正常状态，再进行其他活动。

需要提醒的是，年老体虚的人在按摩前后更应谨慎小心，以防心脑血管疾病的发作。

除按摩外，拔罐后也不能立即洗澡，否则易伤害皮肤，甚至还会导致二次受凉。

拔罐后，皮肤正处于一种被伤害状态，比较敏感脆弱，此时去洗澡非常容易导致皮肤破损、发炎等。若此时洗澡水温度过低，就会让毛孔正张开的皮肤受凉，所以拔罐后一定不能马上洗澡，以免惹病上身。

(曾玉霞) 清肺火多吃“凉食” 寒冷的冬季，人们衣服穿得较多，室内又多开有暖气或空调，活动量也普遍较少，饮食所含热量多偏高，这样体内容易积热，故冬季很多人会时有肺火显盛的现象。

肺火盛有哪些表现呢？

干咳无痰、咽喉疼痛干燥、音哑、面红潮热、盗汗、手足心发热等，都是肺火过盛的表现。

中医认为肺主皮毛，出现以上这些症状，可以适当吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合，同时少吃火锅、烧烤等辛辣燥热的食物。

有了肺火，还要注意多喝水，尽量定时饮水，保证口舌、咽喉不干燥。

去肺火，有个非常好的方子就是冰糖梨水。

用梨切块，和冰糖一起放锅里煮10分钟，有清肺火的功能，特别是孩子因为肺热大便不通时，此方还有很好的通便作用。

P3-5



## <<中医养生有良方>>

### 后记

健康是一种人生自觉 9月，雨后秋初，阳光从玻璃窗泻进来，铺在桌面上，安静而清亮。

在这个收获的季节，《健康文摘报》迎来了20岁的生日。

20岁意味着青春与蓬勃，更意味着将走向成熟和深厚。

作为卫生部主管、《健康报》主办的这份报纸，《健康文摘报》是在广大读者的热忱陪伴和坚守中成长的，其间进行了多次的改扩版和内容的创新，荣获了“全国百家优秀报刊”、“文摘十佳”、“中国邮政发行畅销报纸”和“农家书屋政府采购指定报纸”等多项殊荣。

为回馈读者们多年的厚爱，为帮助读者梳理提炼健康知识，《健康文摘报》在5年前15岁生日时出版了《做自己的医生》、《与健康零距离》之后，如今又精选集纳了近3年来科学实用、通俗易懂、好学易记的优秀科普文章，出版了这套《健康生活书系》，其中包括《运动健身一点通》、《心灵驿站解烦忧》、《中医养生有良方》、《合理用药小窍门》、《防病治病路线图》、《衣食住行皆学问》、《性福生活悄悄话》等七本系列书籍，从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

为此，《健康生活书系》七本书的封面，特别采用赤橙黄绿青蓝紫为底色，希望您及家人在收获的季节，收获健康，收获幸福，收获人生缤纷的彩虹。

再次感谢多年来爱护并陪伴《健康文摘报》的读者朋友们，感谢解放军第302医院对此书的大力支持。

《健康生活书系》执行主编 马颖 2011年9月3日

## <<中医养生有良方>>

### 编辑推荐

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

王硕、邢远翔主编的《健康生活书系》从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

《健康生活书系》之《性福生活悄悄话》一书，是医生、专家、学者临床实践经验的总结和科研成果的结晶。

王硕、邢远翔主编的《中医养生有良方》分六部分介绍了大家平时生活中用得着、自己一看就能学得会的中医药知识。

<<中医养生有良方>>

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>