



# 中医健康养生知识宣教

# 简介

- ❖ 广大农村中医药资源丰富，田间地头，路边宅旁，大自然为我们提供了众多可供入药的资源，每日不离口五谷杂粮，水果蔬菜，为我们提供了营养丰富的养生食物，厨房里常用的调料诸如葱、姜、蒜、花椒、大料、豆鼓、白酒、香醋等等都有调治常见病的功能，就是花草树木也是我们治病的药材宝库，如桑叶、桑枝、桑椹、槐花、槐米、槐角、荷叶、莲子、蜂房、玫瑰、百合、牵牛、生地、公英、地丁、车前草等皆随手可得，农民间行之有效的草药更是说也说不完。



# 健康维护篇

## 人为什么会生病？

中医认为，人体发生疾病主要有正邪两个方面。“正”是指人体的正气，也就是抗病能力，“邪”是指一切致病的因素。发病的过程就是正气与邪气斗争的过程。

本为实证



致虚因素



转为虚证



# 脾胃伤则百病生

- ❖ 总得来说，只要正气旺盛，致病因素就不能危害人体，人也就不会发生疾病。所以中医非常重视保护人体的正气，在没有发病得情况下，就采取防护，也称为“治未病”。
- ❖ 如何保护人体的正气？
- ❖ 人体的正气首先取决于先天秉赋（即从受孕到出生时先天身体状况）的强弱，同时也有赖于后天的保护。对于后天的培补和固护，主要是通过养护脾胃，提高脾胃的运输消化吸收营养物质的能力，从而达到强壮五脏六腑的功能。

❖ 此外，平时还应注意减少房事，爱惜精气。同时要注意适当补充益髓添精的食物，饮食要有节制和规律，要顺应四季养生的要求。不要过度疲劳，既不可过于劳心，也不可过于劳力。这样气血才能旺盛，精气充足，阴阳和平而不病。





面色淡白



身疲乏力



脉虚沉迟



小便失禁



虚证



五心烦热



盗汗潮热



舌红少苔



口咽干燥

发热，烦躁



呼吸气粗，  
痰涎壅盛。



腹胀痛拒按，  
大便秘结。



实证



下利，里急后重，  
小便不利，  
淋漓涩痛。



舌苔厚腻



脉实有力

# 起居养生篇

- ❖ 为什么人体要顺应四季的变化？春生、夏长、秋收、冬藏，是大自然一年中运动变化的规律。中医认为“天人相应”，人体必须顺应自然四季变化的规律，保持机体与自然的平衡，才能顺利安康的渡过一年四季。

人体随着四季变，生长收藏有特点；夏吃萝卜冬吃姜，顺应天地与自然。





# 人体各器官修补时间

- ❖ 1、晚上21-23点为免疫系统（淋巴）排毒时间，此时段应安静或听音乐。
- ❖ 2、晚间23-凌晨1点，肝排毒，需在熟睡中进行。
- ❖ 3、凌晨1-3点，胆排毒，需在熟睡中进行。
- ❖ 4、凌晨3-5点，肺排毒。
- ❖ 5、凌晨5-7点，大肠排毒，应上厕所排便。
- ❖ 6、凌晨7-9点，小肠大量吸收营养，应吃早餐。疗病者在6点半前，养生者在7点半前。
- ❖ 7、半夜至凌晨4点为脊椎造血时段，必须熟睡，不宜熬夜。
- ❖ 8、皮肤排毒：晚上22点至凌晨2点。

# 四季养生

- ❖ 春养肝
- ❖ 夏养心
- ❖ 秋养肺
- ❖ 冬养肾
- ❖ 四季养脾胃

# 春养肝

中医认为，春天对应人体的肝。肝脏与草木比较相似，草木在春季萌发生长，肝脏也喜欢生发，在春季功能比较活跃。很多慢性肝病患者在此季节都有反映，春天肝功能容易波动、升高，人的情绪易激动，而且症状也比较明显。

# 一、肝的主要功能

肝主疏泄——调节精神情志、脾胃的升降和胆汁的分泌、气机的调畅。

肝主藏血——贮藏血液和调节血量。

肝气失调  
主要表现

◆肝阳上亢

◆肝郁气滞

◆乏力、头痛、眼病。

## 二、怎样养肝

- ❖ 控制情绪调整心情
- ❖ 生活规律不要熬夜保证睡眠
- ❖ 适当多吃温补阳气的食物(葱、蒜、韭菜、菠菜、芹菜、油菜、荠菜、菠菜、莴笋)

# 三、春季养生食谱

## 1、以脏补脏，鸡为先。

鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝之佳品，较其它动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。具体用法是：取新鲜鸡肝3只，大米100克，同煮为粥服食。可治中老年人肝血不足，饮食不佳，眼睛干涩或流泪。此外，老年人肢体麻木者，也可用鸡肝5只，天麻20克，两味同蒸服，每日一次，服用半月，便可见效。

## 2、以味补肝，首选食醋。

醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒抑菌等作用。肝阳偏亢的高血压老年患者，每日可食醋**40**毫升，加温水冲淡后饮服；也可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆，食蛋或豆，疗效颇佳。平素因气闷而肝痛者，可用食醋**40**毫升，柴胡粉**10**克冲服，能迅速止痛。

### 3、补肝血、食鸭血。

鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，以血补血是中医常用的治疗方法。取鸭血100克，鲫鱼100克，白米100克同煮粥服食，可养肝血，辅治贫血，同时这也是肝癌患者的保肝佳肴之一。



## 4、舒肝养血，佳蔬菠菜。

菠菜为春天的应时蔬菜，具有滋阴滋燥，舒肝养血等作用，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。



## 5、首乌肝片—春令最佳药膳

将首乌30克煮浓药液，取20毫升备用。鲜猪肝250克切片。

姜、葱、蒜各15克，葱切成丝、蒜切成片、姜切成米粒。将猪肝片加入首乌汁和食盐少许，用约10克湿淀粉将其搅拌均匀。

另外，把首乌汁、酱油各25克，白酒10克，食盐4克，醋5克，湿淀粉5克和汤兑成滋汁。再将炒锅置武火上烧热放入油，烧至七八成热，放入拌好的肝片滑透，用漏勺沥去余油，锅内剩油约50克，下入蒜片、姜片略煸后下入肝片。同时将青菜下入锅翻炒几下，倒入滋汁炒匀，淋入明油少许，下入葱丝，起锅即成。

首乌补血乌发，是古代著名的抗老益寿药。

## 6、春季常用食谱

- ★补肝防寒菜：茄汁青鱼片。
- ★养肝抗寒汤：韭菜猪肝汤。
- ★益肝祛寒粥：黑米粥、红枣粥。
- ★护肝驱寒茶：

**蜜糖红茶：**红茶叶5克，放保温杯内，以沸水冲泡，加盖焖片刻；调适量蜂蜜、红糖。每日饭前各饮1次，能温中养胃。此茶适用于春天肝气偏旺，脾胃功能不佳。

**葱白生姜茶：**大葱1根，砸扁切碎放锅内，加开水1碗，取旺火烧沸，加红茶叶1大撮，调入生姜汁1匙，冲浓茶趁热饮。随即盖被就寝，可增热御寒，防治早春风寒感冒。



## 四、春季的注意事项

★**衣着宜捂**：春季衣着宜暖不宜寒，俗称“春捂”。

★**无须进补**：春季是万物生发之季，一般无须进补。

但对体虚乏力、动则汗出者，可用党参、黄芪各20克，鸡肉250克，红枣5枚，生姜3片，炖服。

★**适量运动**：宜简单易行而富有兴趣的活动，如散步、慢跑、春游、乃至放风筝、荡秋千等以动后精力充沛、身体轻松、舒适为宜。不宜剧烈运动，以免大汗淋漓而损伤阳气，

# 夏养心

- ❖ 夏季，在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。人体的新陈代谢是最活跃的时候，活动量也相对增大，天气炎热，睡眠时间也较其他季节少一些。

# 一、心的功能

- ❖ 心主血脉
- ❖ 心主神志
- ❖ 心火
- ❖ 其华在面 开窍于舌

## 二、怎样养心

- ❖ 保证睡眠
- ❖ 保证营养
- ❖ 及时补水
- ❖ 不可因暑贪凉
- ❖ 切忌暴吃冷饮

### 三、夏季养心食谱

- ❖ 夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/527026124015006145>