



34位名医教你怎么吃、怎么动、怎么补

内 外 兼 修 ， 动 静 相 宜 ， 养 出 好 体 质

一日三餐吃对了，你也可以“逆生长”

流水不腐，动而不衰，性命双修，让肿瘤君“滚蛋”



谈



养生

YANGSHENG

《养生大咖》编委会 / 编著

养生大咖

浙江科学技术出版社

养生大咖

YANGSHENG



养生

《养生大咖》编委会 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

养生大咖谈养生 / 《养生大咖》编委会编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5341-7002-7

I. ①养… II. ①养… III. ①养生(中医)-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 308622 号

书 名 养生大咖谈养生
编 著 《养生大咖》编委会

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	150 000		
版 次	2016年1月第1版	印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7002-7	定 价	32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 梁 峥
责任印务 徐忠雷

责任校对 刘 丹
特约编辑 张 鸣

序言

常听人们提起养生这一概念。那什么是养生呢？养生就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

“今天不养生，明天养医生。”养生越来越受到人们的重视，但很多人仍然认为，养生是老年人的“主修课程”。其实不然，养生是人人都应该学会的生存技能。

现代社会，都市白领久坐办公室，缺乏锻炼，亚健康问题越来越突出；“低头族”横行，颈椎、腰椎问题一抓一大把；熬夜、暴饮暴食、不注重生活质量，疾病越来越多……据统计，目前我国死亡率居前十位的疾病中，有44%以上的患病人群存在不良的生活方式和行为方式。

“救治于后，不若摄养于先。”养生虽然主要在于自身的坚持，但也需权威人士的指导和引领。从2015年1月起，《杭州日报》联合浙江省医学学术交流管理中心和浙江省医学会推出了“养生大咖”栏目。作为品牌科普项目“相约健康”的延伸产品，“养生大咖”栏目利用大咖们在某些领域的专长，以及大咖们在自身生活中积累的养生经验，来讲述养生之道。栏目推出近一年来，深受读者的欢迎和好评。

“养生大咖”栏目推出迄今已近50期，访谈对象主要为国家级、省级、市级名中医。“送子观音何嘉琳”、“针灸大师方剑乔”、“肿瘤克星林胜友”，以及连建伟、陈意、宋康、范炳华等一大批杭城市民耳熟能详的名医，通过记者面对面的访谈，将他们独家的养生经验奉献给读者。

“养生大咖”栏目还通过微信公众号“杭州日报养生道”同步推送，栏



目影响力也进一步扩大，每期的点击率都居高不下，成了“杭州日报养生道”微信公众平台的王牌栏目，许多粉丝也成了该栏目的铁粉。

为了让大咖们的养生经验为更多的老百姓所掌握，栏目编委会特别精选“养生大咖”栏目中的精华内容整理汇编成册，并出版发行。此事也得到了胡庆余堂国药号、胡庆余堂名医馆的大力支持。我们希望通过此书的出版发行，能为大众提供知识全面、携带方便的健康养生好手册，帮助大众树立科学养生观，为科学养生提供教育和帮助，以此提高大众的健康素养，共同推进健康浙江、健康中国建设。

目录

第一章 一日三餐吃对了，你也可以“逆生长”

常用生姜做菜泡脚，常做手指保健操

名中医丁彩飞有一套更年期保健法 010

早餐一碗粥，坚持几十年；站着看电视，边看边做操

师从国医大师朱良春、国家级名中医陆拯，李亚平的养生之道 015

女人到了更年期，要给自己加点油，减缓各种“宝贝”流失的速度

国家级名中医何嘉琳：养生不能等到老了再养 019

咽爽汤利咽，山药大米粥养肺

名中医郑小伟有两大夏季养生绝招 024

天有四时，体有寒热，食物也有“四气五味”

名中医施仁潮教你吃出健康 028

每天两斤牛奶，一喝就是24年

浙江省中医院有位皮肤超好的“牛奶达人”夏永良 032

肿瘤患者能吃人参、虫草等滋补品吗？能吃虾、鸡等“发物”吗？

浙江省立同德医院院长柴可群谈肿瘤患者如何养生 036

一年两根野山参，空了还绣十字绣

国家级名中医徐志瑛的养生经你一定得看 041

知道自己是哪种体质才能更好地养生

国家级名中医盛增秀的体质养生经 045

餐餐限食，血管如年轻人，羊绒护膝从冬天戴到夏天

国家级名中医鲁贤昌有一套家传的保养经 049

标配四台榨汁机，每天两杯鲜榨果蔬汁	
国家级名中医楼丽华有段20多年的“鲜榨”生活	053
将中药材放入家常菜，吃出舌尖上的体质	
市级名中医詹强10多年做出200多道养生药膳	058

第二章 流水不腐，户枢不蠹，动而不衰

银针刺穴缓解颈椎病，改良月子餐美容养颜	
针灸科专家包烨华有个内外兼修的好方法	064
一站通经穴，一抱健康来	
“江南佛手”吕立江教授教您保养腰颈椎	068
练八段锦几十年如一日，不吃人参膏方只吃素	
国家级名中医连建伟的养生经是保持一颗平和心	072
20年来天天走路，10年来每天吃只西红柿	
65岁国家级名中医宋康这样养生	077
习武数十年，现在每天早起打太极拳	
陈建国的养生经是：以武养德，以德养生，上善若水，医道融通	081
摆好电脑，选对枕头，练练“三三操”	
国家级名中医范炳华三招教你远离颈椎病	085
从小体弱多病，靠游泳练成“衣架子”	
“游泳达人”金涛的养生经	089
游泳只选蛙泳和自由泳，走路必戴护膝	
骨科“超人”周辉从来不补钙	094
全家走路健身，冬至吃支别直参	
国家级名中医周郁鸿的养生经	098
坚持游泳13年，走到哪都带着泳裤和泳帽	
省级名中医施维群有个外号叫“风火哥”	102

切了胆囊后，酸奶、牛奶交替喝，60出头考出自动挡驾照

70岁省级名中医潘子毅有副硬骨头 107

第三章 养生就是性命双修，让肿瘤君“滚蛋”

林黛玉为什么红颜薄命？

针灸大师方剑乔：生气时就要宣泄 112

从六公园到一公园，7年坚持来回跑

何富乐：养生从30岁开始 116

30岁前打篮球，30岁后读书唱歌打羽毛球

国家级名中医宋欣伟：养生就是性命双修 120

饭后百步走，不如抖一抖

国家级名中医陈意：生命在于平衡 125

中午休息，饭后散步，饮食温软，常怀“六心”

省级名中医陈永灿：养生就是养成好的生活习惯 129

不吃小龙虾和反季节蔬菜，闲时发呆5分钟

“肿瘤克星”林胜友：绝不当生活中的“留级生” 133

每天走路或站桩，平时仅吃一荤一素

从小跟着爷爷抄方子的名中医庞德湘的养生经 137

红烧鱼要少吃，一周不超过两次

带过113位博士和60位硕士，来看郑树教授的养生经 141

做音乐发烧友，喝美式咖啡

想让肿瘤君“滚蛋”，听听省级名中医郭勇怎么说 145

桑叶桑枝泡茶喝，每周爬一次城隍山

国家级名中医裘昌林有几张养生秘方 150

冷水洗脸，温水刷牙，热水泡脚

浙江省新华医院院长蔡宛如教你远离呼吸系统疾病 155

（注：以上各章中的大咖以姓氏笔画排序）

养生大咖

YANGSHENG



养生

《养生大咖》编委会 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

养生大咖谈养生 / 《养生大咖》编委会编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5341-7002-7

I. ①养… II. ①养… III. ①养生(中医)-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第308622号

书 名 养生大咖谈养生
编 著 《养生大咖》编委会

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	150 000		
版 次	2016年1月第1版	印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7002-7	定 价	32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 梁 峥
责任印务 徐忠雷

责任校对 刘 丹
特约编辑 张 鸣

《养生大咖》编委会

主 编 万光政 骆华伟 吴文平

副主编 王 莉 莫士安

编 委 陈良江 邵珍珍 柴悦颖 余 敏

摄 影 李 忠 郑承锋 张之冰

序言

常听人们提起养生这一概念。那什么是养生呢？养生就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

“今天不养生，明天养医生。”养生越来越受到人们的重视，但很多人仍然认为，养生是老年人的“主修课程”。其实不然，养生是人人都应该学会的生存技能。

现代社会，都市白领久坐办公室，缺乏锻炼，亚健康问题越来越突出；“低头族”横行，颈椎、腰椎问题一抓一大把；熬夜、暴饮暴食、不注重生活质量，疾病越来越多……据统计，目前我国死亡率居前十位的疾病中，有44%以上的患病人群存在不良的生活方式和行为方式。

“救治于后，不若摄养于先。”养生虽然主要在于自身的坚持，但也需权威人士的指导和引领。从2015年1月起，《杭州日报》联合浙江省医学学术交流管理中心和浙江省医学会推出了“养生大咖”栏目。作为品牌科普项目“相约健康”的延伸产品，“养生大咖”栏目利用大咖们在某些领域的专长，以及大咖们在自身生活中积累的养生经验，来讲述养生之道。栏目推出近一年来，深受读者的欢迎和好评。

“养生大咖”栏目推出迄今已近50期，访谈对象主要为国家级、省级、市级名中医。“送子观音何嘉琳”、“针灸大师方剑乔”、“肿瘤克星林胜友”，以及连建伟、陈意、宋康、范炳华等一大批杭城市民耳熟能详的名医，通过记者面对面的访谈，将他们独家的养生经验奉献给读者。

“养生大咖”栏目还通过微信公众号“杭州日报养生道”同步推送，栏



目影响力也进一步扩大，每期的点击率都居高不下，成了“杭州日报养生道”微信公众平台的王牌栏目，许多粉丝也成了该栏目的铁粉。

为了让大咖们的养生经验为更多的老百姓所掌握，栏目编委会特别精选“养生大咖”栏目中的精华内容整理汇编成册，并出版发行。此事也得到了胡庆余堂国药号、胡庆余堂名医馆的大力支持。我们希望通过此书的出版发行，能为大众提供知识全面、携带方便的健康养生好手册，帮助大众树立科学养生观，为科学养生提供教育和帮助，以此提高大众的健康素养，共同推进健康浙江、健康中国建设。

目录

第一章 一日三餐吃对了，你也可以“逆生长”

常用生姜做菜泡脚，常做手指保健操

名中医丁彩飞有一套更年期保健法 010

早餐一碗粥，坚持几十年；站着看电视，边看边做操

师从国医大师朱良春、国家级名中医陆拯，李亚平的养生之道 015

女人到了更年期，要给自己加点油，减缓各种“宝贝”流失的速度

国家级名中医何嘉琳：养生不能等到老了再养 019

咽爽汤利咽，山药大米粥养肺

名中医郑小伟有两大夏季养生绝招 024

天有四时，体有寒热，食物也有“四气五味”

名中医施仁潮教你吃出健康 028

每天两斤牛奶，一喝就是24年

浙江省中医院有位皮肤超好的“牛奶达人”夏永良 032

肿瘤患者能吃人参、虫草等滋补品吗？能吃虾、鸡等“发物”吗？

浙江省立同德医院院长柴可群谈肿瘤患者如何养生 036

一年两根野山参，空了还绣十字绣

国家级名中医徐志瑛的养生经你一定得看 041

知道自己是哪种体质才能更好地养生

国家级名中医盛增秀的体质养生经 045

餐餐限食，血管如年轻人，羊绒护膝从冬天戴到夏天

国家级名中医鲁贤昌有一套家传的保养经 049

标配四台榨汁机，每天两杯鲜榨果蔬汁	
国家级名中医楼丽华有段20多年的“鲜榨”生活	053
将中药材放入家常菜，吃出舌尖上的体质	
市级名中医詹强10多年做出200多道养生药膳	058

第二章 流水不腐，户枢不蠹，动而不衰

银针刺穴缓解颈椎病，改良月子餐美容养颜	
针灸科专家包烨华有个内外兼修的好方法	064
一站通经穴，一抱健康来	
“江南佛手”吕立江教授教您保养腰颈椎	068
练八段锦几十年如一日，不吃人参膏方只吃素	
国家级名中医连建伟的养生经是保持一颗平和心	072
20年来天天走路，10年来每天吃只西红柿	
65岁国家级名中医宋康这样养生	077
习武数十年，现在每天早起打太极拳	
陈建国的养生经是：以武养德，以德养生，上善若水，医道融通	081
摆好电脑，选对枕头，练练“三三操”	
国家级名中医范炳华三招教你远离颈椎病	085
从小体弱多病，靠游泳练成“衣架子”	
“游泳达人”金涛的养生经	089
游泳只选蛙泳和自由泳，走路必戴护膝	
骨科“超人”周辉从来不补钙	094
全家走路健身，冬至吃支别直参	
国家级名中医周郁鸿的养生经	098
坚持游泳13年，走到哪都带着泳裤和泳帽	
省级名中医施维群有个外号叫“风火哥”	102

切了胆囊后，酸奶、牛奶交替喝，60出头考出手动挡驾照

70岁省级名中医潘子毅有副硬骨头 107

第三章 养生就是性命双修，让肿瘤君“滚蛋”

林黛玉为什么红颜薄命？

针灸大师方剑乔：生气时就要宣泄 112

从六公园到一公园，7年坚持来回跑

何富乐：养生从30岁开始 116

30岁前打篮球，30岁后读书唱歌打羽毛球

国家级名中医宋欣伟：养生就是性命双修 120

饭后百步走，不如抖一抖

国家级名中医陈意：生命在于平衡 125

中午休息，饭后散步，饮食温软，常怀“六心”

省级名中医陈永灿：养生就是养成好的生活习惯 129

不吃小龙虾和反季节蔬菜，闲时发呆5分钟

“肿瘤克星”林胜友：绝不当生活中的“留级生” 133

每天走路或站桩，平时仅吃一荤一素

从小跟着爷爷抄方子的名中医庞德湘的养生经 137

红烧鱼要少吃，一周不超过两次

带过113位博士和60位硕士，来看郑树教授的养生经 141

做音乐发烧友，喝美式咖啡

想让肿瘤君“滚蛋”，听听省级名中医郭勇怎么说 145

桑叶桑枝泡茶喝，每周爬一次城隍山

国家级名中医裘昌林有几张养生秘方 150

冷水洗脸，温水刷牙，热水泡脚

浙江省新华医院院长蔡宛如教你远离呼吸系统疾病 155

（注：以上各章中的大咖以姓氏笔画排序）

第一章

YANGSHENG

一日三餐吃对了，你也可以『逆生长』

