



人活百岁不是梦

健康长寿的五大支柱

何建新 ◎ 著

走出健康的误区

- 1 营养保健的误区
- 2 补钙的误区
- 3 “饮茶保健益寿”的误区
- 4 运动健身的误区
- 5 减肥的误区
- 6 美容的误区
- 7 “喝水”要因人而异
- 8 “冬季大补”的误区
- 9 “享受与幸福”的误区

该书在养生上具有开拓性，它不仅提供了新内容和新思想，也为广大读者的养生保健提供了一个新的、最佳的途径。



吉林科学技术出版社



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

人活百岁不是梦

——健康长寿的五大支柱

何建新 著

(R471)

吉林科学技术出版社
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

人活百岁不是梦：健康长寿的五大支柱 / 何建新著. —长春：吉林科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5384-9315-3

I. ①人… II. ①何… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124964号

著 者：何建新

出 版 人：李 梁

责任编辑：韩 捷 李永百

封面设计：尚世视觉

制 版：吉林文史出版社图文制作中心

开 本：720mm × 1000mm 1/16

印 张：18

印 数：1-5 000册

字 数：225千字

版 次：2015年11月第1版

印 次：2015年11月第1次印刷

出 版：吉林科学技术出版社 吉林文史出版社

发 行：吉林文史出版社 (www.jlws.com.cn)

社 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

发行部电话 / 传真：0431-86037501 86037503 86037586 (传真)
85651628 85635176

编辑部电话：0431-86037516 13578885062

储运部电话：010-52117008

何建新大夫电话：0431-89115558 17008539773 微信：13571657753

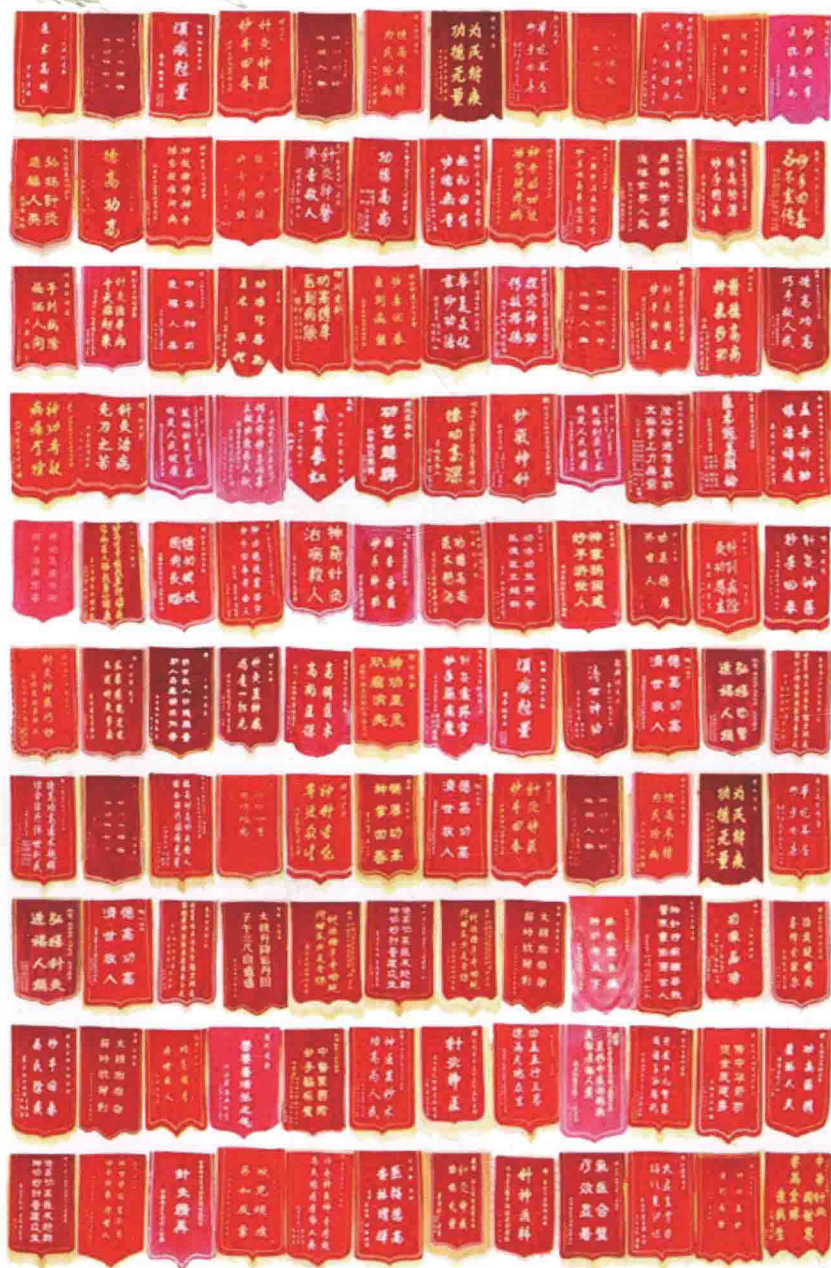
实 名：吉林科学技术出版社

印 刷：三河市佳星印装有限公司

书 号：ISBN 978-7-5384-9315-3

定 价：33.00元

版权所有 翻版必究



何建新大夫从医 30 多年来，治愈了许多患者的疾病，这是他和陕西汉中人体生命科学研究院获赠于患者与各界人士六千多面锦旗的一部分。



1995年，何建新、周爱华随中国武术代表团公派访问以色列，载誉归国后，受到原国家体委主任伍绍祖的亲切接见。



何建新大夫获得“中华魂”荣誉称号。



1990年，为给第11届亚运会做医疗服务，国家体委成立中国体育服务队。何建新大夫作为服务队成员，在服务队成立大会上接受领导颁发的证书。



国内外电影制片厂、电视台为何建新大夫拍摄的部分影视片、专题纪录片。



何建新大夫和陕西汉中人体生命科学研究院、汉中中医康复门诊部荣获的部分奖杯和奖牌。



国内外 200 多家报刊为何建新大夫做过的报道。

李先生患了多发性骨髓瘤、冷球蛋白血症及冷凝激素综合征，天气越冷越出汗，气温低于 22°C 时血液便凝固，进而发生休克，眼、鼻、胃多处出血，面部和手脚发紫，出现耳聋、左眼失明症状。病人已卧床七八年，几年中已换血 27 次来维持生命。此病例极其复杂而罕见，经何建新大夫治疗 3 次后，即使气温降至 8°C 到 13°C 时，病人的身体也不再出大汗，面部和手脚由青紫变为红润，精神状态好转，左眼复明，能看清电子表。半个月后，病人已能下床步行。此病例已被选入中央新闻纪录电影制片厂为何建新大夫摄制的新闻纪录片《练就高功济世人》中。下图由汉中中医康复门诊部拍摄。



李先生被抬进门诊部。



何建新大夫为李先生治疗。



1992年，庄先生患脑胶质瘤，经何建新大夫治疗两个月后痊愈（至今未复发），赠旗表示感谢。



樊女士患结肠癌（晚期），治疗前体重八十斤，面色苍白（左图）。2014年秋季，经何建新大夫连续治疗半年后基本痊愈，体重增加了二十多斤，面色红润（右图）。

患者自述：2014年6月，我的身体出现了严重问题，找到何老师为我治病，开始了我的保命、康复行动。何老师的信心、周老师的信心、我的信心（包括我的老师及家人们的信心），何老师的养命术，托起了我的生命之舟。经过何老师、周老师、我的老师以及自己的共同努力，实现了我的重生——我恢复了生机与活力。在这里我深深地感谢何老师、周老师、我的老师以及帮助我的亲人们和朋友们，谢谢你们，是爱让我获得了重生！



这位老人的孙子患股骨头坏死症，多处求医无疗效，经何建新大夫治疗三个月后痊愈。老人赠旗表示感谢。



温先生治疗前（左图）身患 10 多种慢性病，头顶无发，经何建新大夫治疗六个月后身体康复，满头黑发（右图）。



1994 年，何建新大夫第四次公派访问日本，在岛根医科大学讲学并接受校长赠送的礼品和证书。



1997 年，何建新大夫受日本国家科学技术厅放射性医学综合研究所之邀，第六次公派访日做人体科学实验，图为何建新大夫正在做人体科学实验。

编 委 会

何建新	张彦军	刘生学	葛群生	周爱华	潘爱华	王建光
王小虎	李文安	曾 荣	张 睿	张淑燕	王 和	戴宏伟
闻长霞	姜凤书	林会全	谢 维	唐元福		

序 言

近日，何建新大夫将所著《人活百岁不是梦》书稿交我，希望能为此书写几句话。接过书稿，觉得沉甸甸的，也觉得有许多话要说。我与何建新大夫相识于1992年，当时恰逢他来长春行医，我先惊诧于他的医术高明，后觉得其为人宽厚，因此逐渐有了联系，并发展成为挚友。2013年，何大夫又来长春行医，考虑到改革开放以来，随着经济、科技的发展，社会文明的进步，国民生活的富足，健康已成为国民关注的热点话题，我建议他写一部有特色的关于养生保健的图书，以为国民提供健康生活的指导。何大夫欣然同意。这部书稿就是他两年来的呕心沥血之作，得来绝非寻常。

何建新大夫出身于中医世家，15岁从医，博览了许多中医古籍，还曾先后拜7名著名中医为师。在他从事临床治疗的30多年中，他用针刺、艾灸、中药、火针、梅花针等方法为人祛病解患，受到患者的喜爱，而推之为名医。而养生学亦为其所擅长，该书结合其行医经验，是对医学保健的探索之作，读来文字浅淡，然知识丰富，内容非一般养生书籍可比。

该书分上、下两篇。作者在书中以中医学理论为纲，以古代医家、养生学家关于人体养生保健的理论，阐述了“人命至重，有贵于金”的生命哲学观、“天人和谐、形神一体”的整体观、“动静相兼”的动静观、“防病重于治疗、未老养生”的治未病思想、调整阴阳的平衡观，讲述了人们应树立正确的健康观念以及健康长寿之道。

作者在30多年临床治疗中认识到：人们在生活中由于不了解养生知识或受



误导而存在一些健康的误区，它的存在对人体健康会产生不利的影响。比如：脾肾虚寒的人长期饮茶，肥胖者缩食减肥，都不利于身体的健康。因此，作者在上篇讲述了“饮茶保健益寿”的误区、“喝水”要因人而异、减肥的误区、美容的误区、营养保健的误区等养生知识，对于人们走出健康的误区以及健康、长寿有重要的教育作用。

作者在下篇提出了人体健康长寿的五大支柱——情绪稳定、饮食有节、起居有常、劳逸适度、房事有度。作者根据其多年临床治疗的经验，建议人们在生活中应遵照大自然的规律，阴阳和谐，注意调节心理，饮食有节，养成良好的生活习惯，这是健康、长寿的根本。

作为名医，何建新大夫从医 30 多年来，曾治愈了许多疑难杂症。最为人所知的是他用综合疗法治好患了结肠癌（晚期）的女患者；让一千多名聋哑人能听到声音，或会说话；使数千名因患脑病而致偏瘫的人恢复自由行走。他的医术高明当然不用我置喙，因为中央新闻纪录电影制片厂以及贵州电视台曾为何大夫拍摄的《练就高功济世人》和《药石之外的功夫》专题纪录片，已说明了问题。

何建新大夫生活俭朴，做事认真，甘于吃苦，性喜钻研。在为患者治疗时常与患者“约法三章”：注意调节心理、修身养性、饮食有节、劳逸适度、房事有度，以提高病人的自身抗病能力。

他常说，中国是世界四大文明古国之一，中国古代传统医学以及养生思想在世界医学发展的历史上独树一帜。两千多年前，《黄帝内经》就提出了“治未病”的思想，这一思想成为中国医学对世界的独特贡献，也是今天中医为人治病、教人养生的法宝。2003 年，当“非典”肆虐时，一些患者鉴于西药无力治疗此病，便改服中草药，进而获得了新生。有两个医护人员因工作感染病毒而患病，其中一人因接受中医治疗而存活，另一人则因未服中药而离世。这个惨痛的事例足可使人扼腕。

他还说，尽管中医有如此“神奇”的治疗效果，但它在世界的影响还很有限，未能发挥出应有的作用。可在最近几年，随着中医药的广泛流行，科学家收集的证据也表明：中医治病毒的药草和药材的化学成分是有效的。“2015 年 2 月，一

项研究发现，中药汉防己中的汉防己碱有助于抑制埃博拉病毒”。为此，世界卫生组织驻中国代表说：“世界卫生组织承认传统医药的价值及其在国家卫生系统中发挥的作用，尤其是在基本保健方面。”世界卫生组织对中医药的肯定，标志着在世界医学舞台上，中医学正在找回它应有的地位。

何建新大夫正是基于对祖国中医学的喜好，以及他对中医养生学的理解和钻研写作了这部书。该书在养生上具有开拓性，它不仅提供了新内容和新思想，也为广大读者的养生保健提供了一个新的、最佳的途径。

固然仁者见仁，书非读不能知其妍丑；即便是美玉，不识者以为石。祝愿何建新大夫的这部新著出版后旗开得胜，为更多读者送去健康！

文 伦

2015年5月



目 录

上篇 走出健康的误区

第一章 什么是健康	3
一、中国传统医学对健康的认识	4
二、现代医学对健康的认识	5
三、世界卫生组织规定的健康十项标准	6
第二章 健康的误区	8
一、营养保健的误区	9
(一) 过量食用肉、蛋、奶、鱼易造成酸性体质	10
(二) 过量食用肉、蛋、奶等营养食物易导致人体钾和钠比例失衡	11
(三) 食入肉、蛋、鱼类营养物质过多易导致人体加速衰老	12
二、补钙的误区	16
三、“倒步行”健身的误区	19
四、“饮茶保健益寿”的误区	21
(一) 《本草纲目》关于饮茶的记载	22
(二) 饮茶对健康的不良影响	26
(三) 茶叶的品种和属性	27
(四) 茶叶对不同体质人的辨证禁忌	28
(五) 多种疾病对饮茶的禁忌与适宜	29
(六) 保健长寿饮料——红茶菌	35
1. 红茶菌的起源和流行	35



2. 红茶菌的保健和医疗作用	37
3. 红茶菌的成分分析（医学化验结果）	39
4. 红茶菌的各种物质成分及其作用	40
5. 红茶菌的培养方法和饮用方法	42
五、运动健身的误区	49
六、减肥的误区	57
七、美容的误区	61
八、“喝水”要因人而异	65
（一）人类生存中可饮用的水	68
（二）人类最适宜饮用的水	68
（三）对人体有害的水	70
（四）怎样喝水最健康	70
九、“冬季大补”的误区	75
十、“享受与幸福”的误区	84

下篇 健康长寿的五大支柱

第三章 疾病是健康的杀手	91
一、疾病将和人类共存，并永世斗争	91
二、现代医学治病的特点	94
三、中国传统医学治病的特点	98
四、中医治病的最大优势是多种疗法的综合运用（疑难病案）	100
五、人类保证健康的最佳方法和出路是养生	118
第四章 健康长寿的第一大支柱——情绪稳定（心理平衡）	125
一、中医学论述精神情绪对人体生理的影响	126
（一）怒则气上——怒伤肝	128
（二）喜则气缓——喜伤心	128
（三）思则气结——思伤脾	129