

海派名老中医

养生之道

HAIPAIMINGLAOZHONGYI
YANGSHENGZHIDAO

海派高寿名中医，以几十年风雨人生品味养生之真谛，融医理、哲理、事理、做人之理于养生，何其珍贵！读之，鉴之，何其幸哉！

上海市中医文献馆/编写



东方出版中心

R212
347

海派

名老中医

养生之道

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

海派名老中医养生之道 / 上海市中医文献馆编写. — 上海: 东方出版中心, 2007. 7

ISBN 978-7-80186-628-8

I. 海… II. 上… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107216 号

海派名老中医养生之道

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海长阳印刷厂

开 本: 710×960 毫米 1/16

字 数: 279 千

印 张: 18

版 次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-80186-628-8

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究。



主 编 方松春

副主编 陈沛沛 王春艳 楼绍来

编 委 周 晴 杨枝青 郑宜南

毕丽娟 王 顺 邵明坤

王海丽 徐燎宇 杨杏林

招萼华 滕娟娟

主 审 马 强 季伟苹

序一



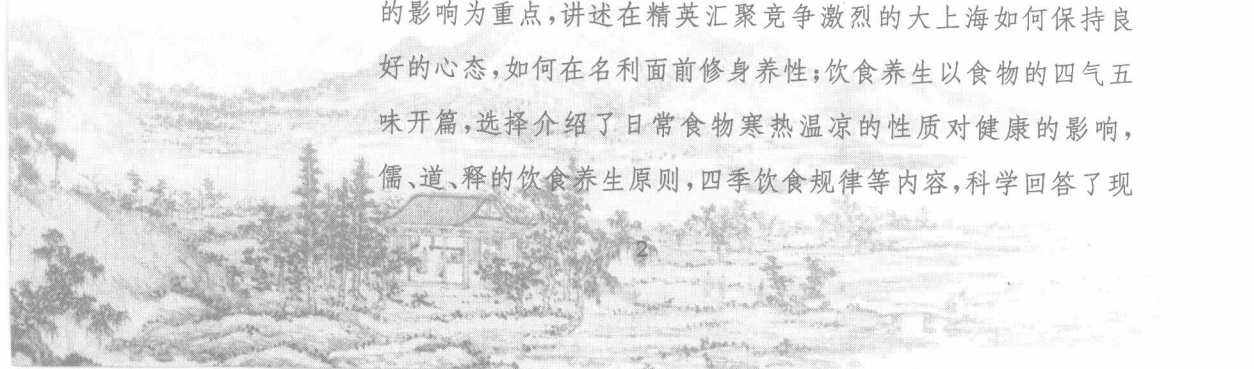
吴仪副总理提出：“把‘治未病’作为一个课题来研究。”实施“治未病”的前移战略，这是治本之策。“治未病”是祖国医学理论的瑰宝，中医经典著作《黄帝内经》中提出“上工治未病”的理论，体现了“未病先防”的预防学思想。中医“治未病”理论是中医养生学形成的基础。中医养生讲求人与自然、环境、社会的和谐统一，注重情志等因素对人体健康的影响，并通过“形神统一”、“动静结合”等具体养生的理论与实践，防微杜渐、未雨绸缪，达到健康长寿的目的。

《海派名老中医养生之道》一书，汇集了当代 20 位上海名医养生的精华，以每位高寿名医的亲身体验为线索，结合精神养生、饮食养生、起居环境养生、药物养生等四大养生的常用知识，以科普的形式，详实地介绍了百姓日常生活中所需要的健康保健知识，充分体现了中医“治未病”的优势和特色。

全书共分上下两编，上编是沪上 20 位 80 岁以上高寿名医的养生经验撷粹，有张镜人、裘沛然、颜德馨、凌耀星、孟仲法、钱伯文、朱南孙、蔡小荪、沈仲理、朱汝功、林学俭、秦亮甫、顾丕荣、

唐溶、江克明、陈之才、王翘楚、方宝华、席德治、奚九一，均为上海市的今世良医。他们学验俱丰、德艺双馨，虽然均已登耄耋，有的已年近期颐，却个个身体健康。名医寿星们或鹤发童颜、耳聪目明，或思维敏捷、谈笑风生，至今仍活跃在学术界及临床一线。书中展现了他们的生活起居、饮食习惯、为人处世、药物调摄、兴趣爱好等各个方面。名医寿星们的养生经验各有特色，有擅长书画诗词的张镜人，心如明镜尘不染的鸿儒大医裘沛然，以祛瘀为养生要旨的颜德馨，还有兴趣广博在饮食上提倡分餐制的蔡小荪，气守丹田重视动以养生的唐溶等等，“各持己见”，互有侧重，精彩不同。但是我们从中悟出了具有共性的规律：事业执着、淡泊名利、谦逊豁达、处事中庸、起居规律、饮食清淡、热爱生活等。阅读名医寿星们的养生体验，钦佩之余，深受启迪。

下编重点介绍了精神养生、饮食养生、起居环境养生、药物养生四大养生方法。每个方面选择 20 个最贴近现实生活的实用专题，以科普的形式进行讲述。精神养生以情志思维对健康的影响为重点，讲述在精英汇聚竞争激烈的大上海如何保持良好的心态，如何在名利面前修身养性；饮食养生以食物的四气五味开篇，选择介绍了日常食物寒热温凉的性质对健康的影响，儒、道、释的饮食养生原则，四季饮食规律等内容，科学回答了现



代人们普遍关注的一些问题,如食用油的选择、上海人的早餐对健康的影响、小资文化和分餐制与饮食养生的关系等,内容丰富实用有趣;起居环境养生提醒人们重视平时容易忽略的生活细节问题,如被子的选择、睡眠的姿势、居室的绿化甚则梳头、洗脚、通便等日常行为;最后药物养生解答了人们在选择保健中药方面的困惑。有如何选择 OTC 中成药调养体质,如何使用药茶、药浴、香囊、蜡疗、灸法等多种方式进行养生保健等内容,知识具体实用,易于操作并能排忧解难。全书以传播中医“治未病”思想为宗旨,以提高当今人们的生活质量、满足百姓的健康需求为目的,以讲述沪上高寿名医的经验为重点,精选素材合理编撰。该书所述知识具体实用,语言亲切娓娓道来,期望能得到广大读者的喜爱。

本书参编人员为上海市中医文献馆的专家学者,他们具有深厚的中医基础理论功底和丰富的临床实践经验,对弘扬祖国医学的优势精粹具有高度的责任感,长期以来热心于对中医“治未病”思想和中医养生知识的继承和传播,此次编撰本书,他们不仅将名医名师的养生心得进行归纳整理,并且将多年来跟随名老中医侍诊时的所见所得和自己的感悟融入其中,突出特色以飨读者。由于时间较紧,缺憾之处在所难免,敬候识者明政。

本书的出版得到了上海市卫生局副局长马强、中医药管理处处长季伟莘等领导的大力支持,并为本书审稿;得到了张镜人、裘沛然、颜德馨、凌耀星、孟仲法、钱伯文、朱南孙、蔡小荪、沈仲理、朱汝功、林学俭、秦亮甫、顾丕荣、唐溶、江克明、陈之才、王翹楚、方宝华、席德治、奚九一等 20 位上海市名老中医及贵州信邦制药股份有限公司的帮助和援助。在此,一并致谢!

方松春

二〇〇七年四月一日



序二



欣闻上海市中医文献馆的专家学者们，在繁忙的工作之余，收集了沪上 20 位年逾八旬中医名家的养生经验，并融入精神养生、饮食养生、起居环境养生、药物养生四大养生知识，编撰成《海派名老中医养生之道》一书。这是功在中医、利在百姓的大好事，值得庆贺！《海派名老中医养生之道》一书，总结提炼了沪上高寿名老中医的养生秘诀，他们方法各异，或动、或静、或食素、或服保健品、或恬淡虚无、或起居有常，特色鲜明、精彩纷呈。全书内容实用、语言亲切，是百姓科学调理日常饮食起居、愉悦身心、提高生活质量，追求健康长寿的好老师、好参谋。为此，我们愿为该书的出版发行尽添本公司的一份心力。

贵州信邦制药股份有限公司是一家集种植、科研、生产、营销为一体的高科技专业制药企业，自 1995 年成立以来，以中医药的继承和创新为企业的主旋律，大力开展技术创新，潜心致力于疾病治疗与预防中药的研发与生产。公司研制有“益心舒胶囊”、“贞芪扶正胶囊”、“六味安消胶囊”等一批中成药，为百姓防治疾病造福。此次协助《海派名老中医养生之道》一书的出版，

是我公司致力于将中医药养生知识普及群众的一项尝试。一砖一瓦，物微情深，我们祝愿该书的出版，能增进中医药养生知识在普通百姓中的传播和普及，充分展现传统中医药在养生保健方面的优势，使中医药养生理念深入人心，百姓的生活既寿且康，这也是医药学术界与医药生产企业的共同追求。

最后，祝愿每位读者均能养生有道，颐年有方，调养得当，“百年而不殆”。

张观祚

贵州信邦制药股份有限公司

二〇〇七年四月二日



目 录

上编 海派名老中医养生经

- 温文尔雅静养心,书画诗词调性情——文采厚蕴**张镜人** /3
- 心如明镜尘不染,形似梅花神采奕——鸿儒大医**裘沛然** /9
- 长寿秘诀是祛瘀,健康贵在气血行——妙手仁术**颜德馨** /15
- 健脑养生有研究,勤思勤用多长寿——敏捷睿智**凌耀星** /22
- 虽历风雨仍达观,精于食疗爱吃鱼——淡定自若**孟仲法** /29
- 追求中庸不偏颇,膳食起居七个少——平衡养生**钱伯文** /37
- 豁达乐观好心态,万事有度不强求——随遇而安**朱南孙** /42
- 细品陆游长寿经,兴致广博时尚行——情趣高雅**蔡小荪** /47
- 舒卷徐捷练书法,动静结合凝神气——宁静致远**沈仲理** /54
- 仁者大德筑高龄,环境艰苦处泰然——行善为乐**朱汝功** /58
- 六十八岁始养生,科学选择保健品——头足养生**林学俭** /63
- 老有所乐笑口开,老有所学通法语——童心未泯**秦亮甫** /70
- 常食枸杞二十年,择服中药助养生——期颐名医**顾丕荣** /77
- 运动养生守丹田,寿星多从笔端起——刚柔相济**唐 溶** /84

- 寡欲素食五乐法,养生喜用子类药——素养补肾**江克明** /89
- 人淡如菊解养身,心清如水述养心——谦虚宽容**陈之才** /96
- 遵循自然守规律,禀赋不同体质异——动态养生**王翘楚** /100
- 运动有常爱爬山,老有所为趣盎然——从容晚秋**方宝华** /104
- 广交四海性豁达,四季进补有妙法——性情中人**席德治** /109
- 形动意随创功法,辟谷服气益寿年——中西结合**奚九一** /114

下 编 传统中医养生

精神养生



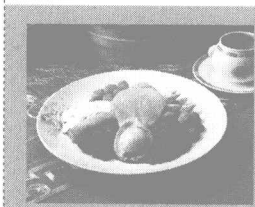
- 养生的最高境界——形神统一 / 122
- 四时养神 各有不同 / 124
- 养神真谛 以德为先 / 125
- 节制七情 调养五脏 / 127
- 动静结合 养生功法 / 129
- 缓解紧张情绪的十大妙招 / 130
- 心绪不宁 我有办法 / 132
- 白领丽人 别让自己身心俱疲 / 134
- 更年期的精神养生更重要 / 137
- 休闲养生——老年生活的主旋律 / 138
- 笑口常开 养生法宝 / 141
- 男儿有泪也应弹 / 142
- 调摄心神——中医与瑜伽 / 143

日常养生 书不离手 / 145
聆听音乐 让心灵舞蹈 / 146
盛世兴收藏 养生寿绵长 / 148
静思冥想 养生新法 / 149

饮食养生



食物的性味 / 151
食物的食性与发性 / 153
儒家、释家、道家饮食养生原则 / 156
“以脏补脏”和“循经”选食利养生 / 157
辟谷食饵——中国古代特有的饮食养生方法 / 159
春发散，祛阴寒以助阳 / 160
夏阳张，重祛暑以醒脾 / 162
秋收敛，宜养阴多食酸 / 164
冬闭藏，多滋补固元阳 / 166
黑色食品的养生之道 / 167
呷醋健身又防病 / 171
喝什么水才好 / 172
食用油的选择 / 174
“液体黄金”的美誉 / 178
上海人的传统早餐——四大金刚 / 181
晚餐不当易引发的健康问题 / 183
不能同时吃的食物 / 184
烹饪时避免营养的丢失 / 187



- “小资”情调有助消化 / 189
- 分餐制 / 191
- 因人制宜的饮食养生原则 / 192

起居环境养生



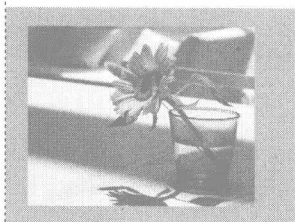
- 四季睡眠养生的特点 / 196
- 午睡可以养阳,子睡可以养阴 / 198
- 睡眠养生姿势 / 199
- 睡眠朝向 / 201
- 枕头与养生 / 203
- 被子的选择 / 204
- 失眠症的防治 / 206
- 睡前洗脚,胜吃补药 / 208
- 勤梳头百病除 / 210
- 大便通畅的保健法 / 211
- 小便清利的保健法 / 213
- 日光浴受益多 / 214
- 起居有常有利健康 / 215
- 劳逸结合乃长寿之道 / 217
- 居住环境要巧选择 / 219
- 居室布置宜整洁美观 / 220
- 居室绿化好处多 / 222
- 穿出健康与美丽 / 224
- 养成良好的卫生习惯 / 225



药物养生



- 春季药养 / 228
- 夏季药养 / 231
- 秋季药养 / 233
- 冬季药养 / 235
- 体质药养 / 237
- 中年药养防早衰 / 238
- 更年期的药物养生 / 240
- 老年药养延年益寿 / 241
- 冬令进补与膏方 / 243
- 药物养生的注意事项 / 245
- 中药助你摆脱“三十而亚” / 246
- OTC 中成药调养 / 249
- 中成药剂型的选择 / 253
- 中药补充矿物质 / 254
- 补肾与六味地黄丸的误区 / 257
- 良工以食平疴 / 259
- 药茶、药酒的养生妙用 / 261
- 灸法脐疗保健 / 263
- 药浴可养生 / 265
- 药枕、香囊 / 267
- 中药蜡疗 / 269



上 编

海派名老中医养生经



