

深圳市第二届哲学社会科学优秀成果奖

为改革开放三十周年献礼

让你
你不
生病

健康·养生·治未病

世界卫生组织提出：医学的目的不仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病

黄帝内经：圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也

本书倡导：治未病是理念，养生是方法，健康是目标，不生病是目的

主编 廖利平



深圳出版发行集团
海天出版社

让你
不生
病

健康·养生·治病



主 编 ◎ 廖利平

副主编 ◎ 李顺民 曾庆明 王成友 马 光 林晓生 黄明臣 夏俊杰

广东省政协副主席
广东省卫生厅厅长

姚志彬 题写书名



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

让你不生病：健康·养生·治未病/廖利平主编. —深圳：海天出版社，2008.11

ISBN 978-7-80747-423-4

I.让… II.廖… III.中医学：预防医学 IV.R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174997号

让你不生病——健康·养生·治未病

RANGNI BUSHENGBING JIANKANG · YANGSHENG · ZHIWEIBING

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 何志红
封面题词 姚志彬
责任校对 陈琳
责任技编 钟愉琼
封面设计 李红兵

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 29
字 数 480千
版 次 2008年11月第1版
印 次 2008年11月第1次
印 数 1-6000册
定 价 48.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

讓你
不生病

健康 · 養生 · 治未病

戊子年印順題



广东省政协委员
深圳市政协常委
深圳市佛教协会副会长、秘书长
深圳弘法寺方丈

印顺法师

《让你不生病——健康·养生·治未病》

编辑委员会

主任委员：江捍平

副主任委员：张丹 彭汉共 许四虎 罗乐宣 陈育民 谢若斯

学术顾问：吴岱云 杨卓欣 刘安国 孟庆春 肖劲夫 黄海龙 陈福如 夏洪生

主 编：廖利平

副主编：李顺民 曾庆明 王成友 马光 林晓生 黄明臣 夏俊杰

编委（以姓氏笔划为序）：

丁波 刁利红 万力生 万于军 于海波 马光 马如彪 王雄 王天星
王成友 王建新 王俊玲 王祚邦 王曙辉 王霞灵 王耀邦 邓旭光 丛辛
付明举 冯军 卢延年 史临平 皮敏 龙新生 刘小立 刘立昌 刘映红
孙德芝 师法宣 成洪波 曲敬来 朱炎 朱其广 朱裕华 朱锦善 许国敏
阳建明 何绪屏 余蓉 余楚国 吴正治 吴京铎 宋杰 宋爱群 张军
张焯 张亚飞 张仲海 张志玲 张炜宁 张英姬 张剑勇 张培钦 张惠坚
张慧敏 李浩 李月霞 李佑生 李志铭 李顺民 李惠林 杜少辉 杨大国
杨泽晋 杨曙东 杨赶梅 汪栋材 肖河 邱松葵 邱静宇 邵沛 邱振福
陈潮 陈小砖 陈志宏 陈汴生 陈晓峰 陈德宁 卓丽 单志群 周洁
周晓 周大桥 周建忠 易铁钢 林汉城 林晓生 林锦春 林德南 武肇玲
罗陆一 罗雅平 苗强 范红霞 郑伟琴 郑建宏 金庆文 金丽华 柯新桥
段海涛 胡世平 胡亦龙 骆仲达 夏俊杰 秦少福 聂广 袁斌华 高雪
常巨平 曹田梅 黄彬 黄月梅 黄伟明 黄丽娜 黄应照 黄国洪 黄明臣
黄明河 黄剑虹 黄胜光 喻峰 彭力平 彭石潜 彭立生 彭尧书 曾平
曾永光 曾庆明 曾纪斌 曾建平 蒋红玉 谢天成 谢峥伟 廖欣 廖庆伟
廖利平 熊国良 熊国强 谭毅 魏周科 鞠琰莉 魏志军

编写人员（以姓氏笔划为序）：

万力生 万于军 于海波 戈娜 王东东 王俊玲 邓世芳 任志宏 刘安国
刘芳 何纲 宋晓容 张大创 张仲海 张剑勇 张思为 李佑生 李志铭
李顺民 李根 李浩 李惠林 杨泽晋 陈潮 周大桥 周洁 林夕
欧莉君 罗陆一 范红霞 郑伟琴 柯学 柯新桥 殷建明 曾庆明 蒋红玉
廖利平 熊益群 谭宁 魏周科

秘 书：万力生 宋晓容 范小洪

内容提要

《让你不生病——健康·养生·治未病》是2007年深圳市社会科学院重大立项课题延伸成果。编著本书的初衷是为了普及推广中医“治未病”的核心理念和中医养生知识，让人们在现实生活中分享中医简、便、验、廉防治方法的独特魅力，引领人们掌握中医“治未病”预防保健医学的新方向。该书将中医健康、养生、治未病思想理念和方法贯穿于编写的全过程，分为理念篇、方法篇、实践篇、关爱篇等四篇。理念篇，主要阐明健康、亚健康、中医“治未病”基本概念、核心理念和价值取向，让人们树立正确的中医“治未病”的思想；方法篇，主要分述中医四时养生、心态调摄养生、饮食养生、中药养生、劳逸养生、运动养生、针灸养生、体质养生等十三种养生方法，是对历代诸多养生经验进行文献研究总结，让人们掌握预防保健和科学的养生方法；实践篇，以临床上的多发病、常见病，诸如：体虚感冒、鼻渊、咳嗽、哮喘，以及冠心病、高血压等慢性非传染性疾病，从“未病先防、既病防变、瘥后防复”三个层面进行分述，让人们健康进行自我管理，从中赢取健康；关爱篇，主要针对妇女、儿童、高龄人群所关注的健康养生保健问题，包括妇女健康养生和中医药抗衰老、养颜美容等。本书适用于老百姓、机关干部、工矿企业职工养生保健，也适用医疗卫生单位、科研院校医务工作者，更是老百姓健康养生的良师益友。

在这里，我特别提请大家思考和研究一个问题。中医学中有一个理念：“上工治未病”。我理解就是重视预防和保健，也就是防患于未然。如果预防工作做得好，身体强壮，抵抗力增强了，不生病或少生病不是更好吗？我以为，随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向做出调整，“治未病”的重要性将会进一步凸显出来。我们要加强这方面的研究。

本文是吴仪同志2007年1月11日在全国中医药工作会议上的讲话摘要（据2007年第11期《求是》杂志）。

让你不病

健康·养生·治病

姚志彬

广东省政协副主席、广东省卫生厅厅长姚志彬为本书题写书名

为《让你不生病——
健康·养生·治未病》出版题词

传承中医国粹
共享健康和谐

吴刚
2008年10月

国家中医药管理局副局长吴刚为本书题词祝贺

普及中医知识
共享健康和谐

祝贺《让你不生病——
健康·养生·治未病》出版

邱玫
二〇〇八·十·十五

深圳市人大副主任邱玫为本书题词祝贺

贺《让你不生病——健康·养生·治未病》出版

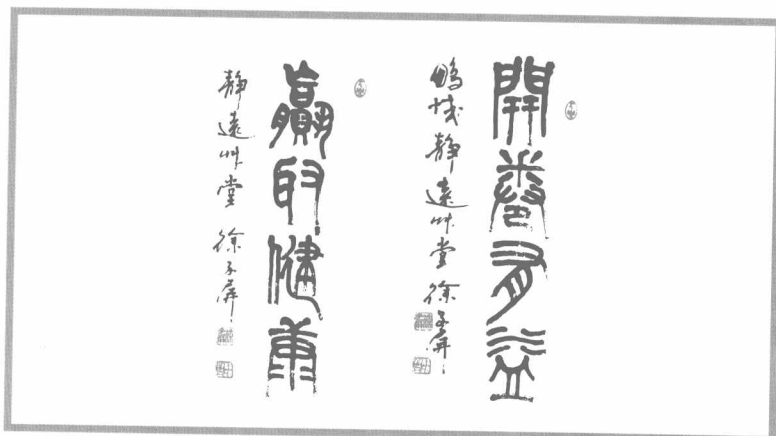
传播中医养生治未病
引领人类健康新方向

张孝娟

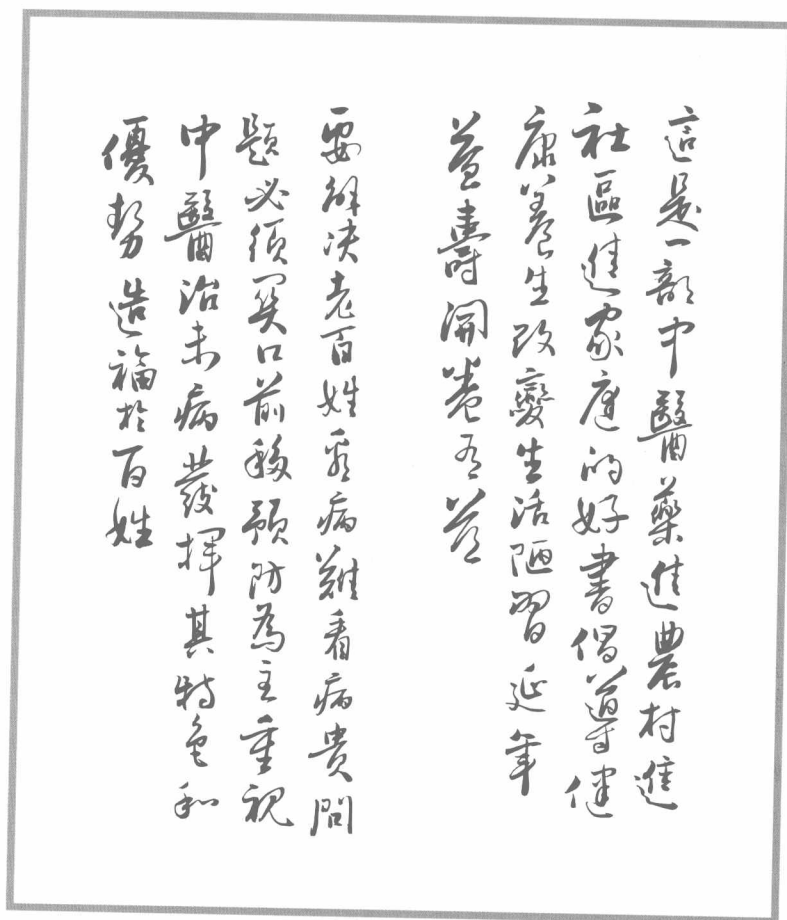


二〇〇八年九月十三日

广东省中医药学会会长张孝娟为本书题词祝贺



徐子屏先生为本书题词祝贺



张霞玲女士为本书题词祝贺

序

中医药是我国重要的卫生资源、优秀的文化资源、有潜力的经济资源和具有原创优势的科技资源，在维护人民健康、促进经济社会发展中发挥着不可替代的作用。


党和国家高度重视中医药事业发展。党的十七大明确提出了坚持中西医并重、扶持中医药和民族医药事业发展的方针和要求。今年的政府工作报告明确指出要制定和实施扶持中医药和民族医药事业发展的措施。在国务院中医药工作部际协调机制下，各有关部门采取了一系列政策措施发展中医药。中医药事业正面临前所未有的发展机遇，站在了一个新的历史起点上。

大力发展中医药事业，必须高度重视并认真实践中医“治未病”理念。《黄帝内经》提出的“上工治未病”，历经长期的实践，逐步构成了“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系，并形成了独具特色的丰富多样的技术方法，体现了中医学先进和超前的医学思想。当前，随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向作出调整，“治未病”的重要性进一步凸显。必须充分发挥中医“治未病”的特色和优势，深入实施“治未

病”健康工程，积极开展中医预防保健服务，探索构建中医特色明显、技术适宜、形式多样、服务规范的保健服务体系，为提高人民健康水平服务。

深圳市作为经济特区，认真贯彻落实国家和广东省关于大力发展中医药事业的决策和部署，发扬敢为人先的精神，积极推进中医“治未病”健康工程。作为其中的一项重要内容，廖利平同志主编了《让你不生病——健康·养生·治未病》一书，旨在宣传推广中医“治未病”的理念和中医养生保健知识，让人们更好地领略中医药简、便、验、廉的特色和优势。衷心希望该书能够为人们增强健康意识，提高自我保健能力发挥应有的作用！衷心祝愿深圳市卫生和中医药事业蓬勃发展！

中华人民共和国卫生部副部长
国家中医药管理局局长



二〇〇八年十月八日

丨 姚 序

中医“治未病”的思想源于《黄帝内经》。这一思想的伟大意义在于倡导珍惜生命，重养生，防患于未然，是医学的最高境界。它强调“上医医未病，中医医欲起之病，下医医已病之病”。即：“上医”，为维护健康的养生医学，防患于未然；“中医”，为早期干预的预防医学；“下医”，为针对疾病的治疗医学。“欲求最上之道，莫妙于治其未病”，那就是世上最了不起的好医生！

当前，我国启动了中医“治未病”工程，试点工作正在有条不紊地推进，深圳市宝安区被列为广东省的试点区域，深圳市中医院、宝安区中医院的中医“治未病”工程在我省起到了引领作用。为了进一步落实、积极推进中医“治未病”健康工程，普及中医“治未病”的科普知识，在深圳市卫生局的重视和支持下，廖利平组织一批知名中医专家、学者，编写了这本《让你不生病——健康·养生·治未病》。本书的编写立足于中医“治未病”的思想理念和方法，引领人们掌握中医“治未病”预防保健体系新方向。该书分为理念篇、方法篇、实践篇、关爱篇。旨在老百姓当中传播和树立中医“治未病”的科学理念，宣传、推广中医“治未病”的优势、特点和方法，在现实生活中让人们去体验它，践行它，掌握中医“治未病”的方法，改变生活陋习，有利于增强人的身体素质，全面提升人们的健康水平和

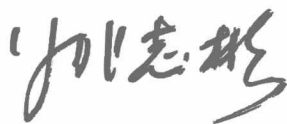
“平均期望寿命值”。

中医“治未病”是富国强民的一项大工程，它既能引领健康发展方向，又能缓解“看病难、看病贵”问题。中医“治未病”的普及，不仅可以改善医患关系，崇尚科学养生，倡导健康和谐的氛围，而且可以减少国家、社会、家庭的医疗经费支出，从而提升全民身体素质，促进生产力和生产关系的发展，为构建健康和谐社会作出新贡献。

廖利平同志领衔的深圳中医药精英团队，勤于学，思于行，精于业，创于新，著成了《让你不生病——健康·养生·治未病》。该书出版的目的是为了普及推广中医“治未病”的核心理念和中医养生知识，让人们在现实生活中分享中医“治未病”的独特魅力，引领人类掌握中医“治未病”预防保健医学的新方向。

是欣然为序。

广东省政协副主席
广东省卫生厅厅长



二〇〇八年十月十八日

I 邓 序

二千多年以前，《素问·四气调神大论》就明确提出了“不治已病治未病”的预防医学思想。长期以来，中华民族在同疾病作斗争中积累了丰富的预防学知识，经过历代医家的不断实践、充实与提高，形成了独具特色的“治未病”学理论体系和方法，对人类的健康事业作出了积极的贡献，在当今社会越来越显示出强大的生命力。

国务院吴仪副总理在2007年全国中医药工作会议上，站在历史和时代发展的战略高度，开创性地提出了开展中医“治未病”工作和完善中医保健服务体系的要求，全国中医专家、学者、精英们齐聚北京，举办了规模宏大的“治未病”高峰论坛暨“治未病”健康工程启动仪式，自此，作为“治未病”引领人类健康发展方向的这一伟大工程，全国各地如雨后春笋般地展开，中医“治未病”进入一个前所未有的高潮，中医药迎来了发展的春天。

中医“治未病”强调，无病者可防患于未然；已病者可防微杜渐；康复者可采取有效措施预防复发。“治未病”的方法既可作为强身健体之桥梁，亦可为祛病延年之锦囊。廖利平诸君响应国家中医药管理局“治未病”之号召，潜心钻研“治未病”。该书运用“治未病”与健康养生之理论与方法，用“治未病”的思想与方法指导人们

保健养生与强身健体。正如《素问》有云：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”健康宣传与指导，帮助人们建立健康的生活方式是中医“治未病”思想的核心内容和有效途径。

该书集预防、养生、保健、康复于一体，分类合理，内容翔实，夙根深厚，独帜岐黄，一书在手，开卷有益。

故吾乐为之序。

中国著名中医药学家
广州中医药大学终身教授



二〇〇八年九月十八日



柯钟辉先生为本书题词作画祝贺