

· 国粹健康养生系列(一) ·

这不是一本治病的书, 而是教你如何不生病!

中央电视台《健康之路》主讲、著名中医樊正伦谈中医与养生

养生的智慧

· 樊正伦◎著

中医是我们每个中国人的健康守护神

人不应该只相信医生, 首先要相信自己的感觉。当身体指标没有完全改变的时候, 西医就告诉你没病, 等真正把疾病的“帽子”给你戴上, 想要摘下去就难了。所以, 随时注意自己身体的变化, 并适时适当地加以调整, 这就是中医上讲的“上工治未病”。

上工治未病

调情志

节饮食

顺四时

慎医药



中国城市出版社

· 国粹健康养生系列(一) ·



养生的智慧

樊正伦◎著

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

养生的智慧/樊正伦著. —北京: 中国城市出版社,
2008.6 (2008.9重印)

ISBN 978-7-5074-1998-6

I. 养… II. 樊… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第085588号

策	划	王 立
责 任 编 辑		王月芳 唐 浒 杨文辉 郑良苹
封 面 设 计		柏拉图工作室
版 式 设 计		李 宁
责任技术编辑		张建军 阮中强 杨冬梅
出 版 发 行		中国城市出版社
地 址		北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
电 话		(010) 63275378 (营销策划中心)
传 真		(010) 63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱		citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱		world66@263.net (营销策划中心)
经 销		新华书店
印 刷		北京谊兴印刷有限公司
字 数		120千字 印张13.75
开 本		787×1092 (毫米) 1/16
版 次		2008年9月第1版
印 次		2008年9月第2次印刷
定 价		29.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

序

樊正伦教授讲中医文化与养生，已经讲了七八年了。大课堂讲，小聚会讲，在北京讲，到外地讲，已不下数十次。他一直不愿声张。这次是为了迎接北京奥运，要为绿色奥运添上一笔中国传统文化的亮色，才应媒体的多次要求，讲了两次。

其实中医历来主张“上工治未病”。古来人们把医生分为上、中、下三等，“上工”就是高明的医生；“未病”是指尚未形成或刚刚萌发的疾病。“治未病”实际上是中国古来一直坚持的预防为主的养生原则。传说我国古代名医扁鹊有两位兄长，大哥医术最高，善治未病；二哥医术次之，善治小病；惟扁鹊医术较差，只能诊治重病，故扁鹊享有起死回生的声誉，成了名医。可见中医养生不是什么标新立异的新说，而实实在在是我们老祖宗的家传。

樊教授之所以注重反复讲解中医养生，概因当今社会上，保健养生的误区太多。在许多人的观念中，总以为西方的东西科学性强，可以把诸多概念剖析得甚为详尽。但却不大了解我们的老祖宗把人放在大自然中，放在人类社会，放在整体、运动、变化和相互关联中，

去观察总结人的生命过程。

所以这个讲座，不是在炫耀医术，也不是寻医问药指南，而是讲养生之理，讲养生之道。能从根本道理上明白中医是怎么养生、怎么治病，就一定会对自身如何保健、如何求医有一个彻悟。让更多的人明白这个道理，就会让更多的人走上健康长寿之路。

樊教授出生于书香世家，成长于红旗之下，曾经是学校里名列前茅的优秀学生，也曾经在广阔天地受到艰苦磨练。他以深厚的中国传统文化功底、孜孜不倦的刻苦精神和长期反复探索的临床实践，走上了治病救人的大医之路。

能把深奥艰涩的中医之理，讲得如此明晰透彻，又如此生动通俗是很不容易的。这源于樊教授的厚积薄发，更源于他不计个人名利，只为造福社会的精诚医德。他能不顾自身伤痛，坚持出诊；他能倾心带徒，毫无保留；当他面对疑难顽症，一时拿不准时，他不会顾及脸面，敷衍塞责，而是坦诚相告，再行探索；他郑重叮嘱平心堂中医门诊部的工作人员：“治好了的可以不告诉我，但没治好的一定要告诉我。”正因为他坦坦荡荡做人，潇潇洒洒做事，正因为他把诚字贯通始终，他的讲座才令人信服，才有了强烈的感染力。

中国城市出版社的同志用很短的时间就将樊教授的讲座整理出来

了，体现了他们的工作效率，也看出了他们的诚信和传播真理的急迫心情。这比在封面赫然印着“樊正伦主讲”，里面却没有一句是樊教授所讲的伪书，不知要好多少倍了。正因为如此，我愿为之写序，也愿为之证明，这部书中没有一句不是樊教授所讲。读者大可放心购阅。

是为序。

北京崔月犁传统医学研究中心

张晓彤

2008年8月1日

目录

序

第一章 同大自然和谐共存才是养生之道

当“SARS”来到的时候，很多中医，让病人把那些草根儿树皮一类的中草药煮完了，喝下去，就成功地治疗了“SARS”。很多西方人说这个不科学，为什么呢？因为连SARS是什么都没研究明白，怎么能说你吃中药就能把它杀死呢？我告诉他们，这就是中医的神奇之处，两千年的中药到现在仍然有效。

了解中医，我们就可以避免很多疾病.....	2
中药不杀病菌为什么还能治病	7
人是天地的产物，养生首先要遵从天地自然的法则.....	15

第二章 人的养生要符合时空运转的规律——顺四时

我们现在的的生活状态是：夏天惟恐空调开得不大，冬天惟恐暖气烧得不热。这些都违背了自然养生的规律，“冬天不冷，夏天不热，迟早要坐病”，人不是天上掉下来的，也不是上帝捏出来的，而是天地的产物，所以，人的生命就不能违背天地四时运行的基本规律。

冬天不冷，夏天不热，迟早要坐病.....	22
人如落叶树，遵从春夏秋冬四季的变化规律.....	28
春夏养阳，秋冬养阴.....	32

起居生活和情志调节要随四季变化而变.....	38
夏至和冬至是最值得注意的节气.....	43
“老理儿”是最有益处的理.....	46
一天也是一个小四季	50

第三章 水谷精气是后天生存之本——节饮食

年轻时，你身体里的血液就像清水一样，能够把营养带到全身每一个角落。随着年龄的增大，如果在饮食结构上不加注意，每天膏粱厚味，暴饮暴食，血液就逐渐变成像黄河水那样浑浊，各种病症也就会找上门来了。

后天的水谷精气是人的生存之本	58
筷子和刀叉的区别反映了中西饮食习惯的不同.....	60
膏粱厚味会导致糖尿病等富贵病.....	63
最适合中国人体质的饮食结构.....	65
五谷的生命力是我们生命力量的来源.....	67
五谷对身体也有很好的调节作用.....	71
口味反映了我们身体的需要	74
要慎重食用反季节蔬菜	76
一方水土产一方物，一方水土养一方人	78
要想小儿安，常带三分饥和寒	81
男八女七，了解生命周期，适当调节饮食.....	83
老年人最好吃两顿饭.....	86
别让饮食侵蚀了你的健康.....	89

第四章 勤动脑体不动心——调情志

一位90多岁的老中医告诉我一个养生秘诀，就是“勤动脑体不动心”。人在社会中生活和工作，做事情就要动脑子和四肢，脑子是首领，四肢是工具，天天用，脑子就好使，身体就强健。而如果一件事老放在心上，吃饭想、睡觉还想，就要影响你的身体了。中医讲：“一动心，五内俱焚”。

七情和五脏之间联系紧密.....	96
糖尿病和癌症的发生也和情志有关.....	102
心主神明，思维是心脑结合的产物.....	105
调情志养生要诀——勤动脑体不动心.....	107
春天不要老想着收成，秋天赶紧收获.....	112
青春期和更年期更要注意情志调养.....	115
35到42岁的女性尤其要注意情志问题.....	119

第五章 是药三分毒——慎医药

是药三分毒！中药是用来纠正人体不平衡状态的，但如果吃了药反而让你的身体不平衡了，就是“毒”了。人参好，但看用在什么人身上，内里虚弱的人吃了有很强的补气作用，但火力旺盛的年轻人吃了，那肯定会流鼻血。因此，用药不可不慎，不能滥吃。

养生不是滥吃药.....	126
“医”“药”背后的千年哑谜.....	128
中药用在不需要的人的身上就是毒.....	131

西医在治病，中医在治人.....	133
20岁以下、50岁以上，用药需特别当心.....	141
更年期在调不在治	145
你的胃不是塞保健品的锅炉.....	147
关小元气的阀门，善待身体	149

第六章 常见疾病的中医调理法则

很多常见病都能通过中医日常的调理进行预防和治疗，中医通过对人体内在的调节来治愈疾病，这点是西医的单纯对症治疗所不能达到的，因此，无论是中老年人的“三高”还是小儿发烧，都能调理治愈而不对身体造成不必要的伤害。

找对根源，高血压治疗更有效	156
老年人就该养肾精，活血通络，预防骨骼退化.....	160
中医调节肺、脾、肾来治疗糖尿病.....	164
保证孩子健康，父母的两件必做之事.....	167
三七是预防和治疗“三高”的妙药	170
后 记 妙手仁心，杏林春暖	179
附 录 在中国文化的大背景下来理解中医	188

.....

同大自然和谐共存才是养生之道

当“SARS”来到的时候，很多中医，让病人把那些草根儿树皮一类的中草药煮完了，喝下去，就成功地治疗了“SARS”。很多西方人说这个不科学，为什么呢？因为连SARS是什么都没研究明白，怎么能说你吃中药就能把它杀死呢？我告诉他们，这就是中医的神奇之处，两千年的中药到现在仍然有效。

.....

了解中医，我们就可以避免很多疾病

人体好比社会，好人和坏人是相对存在的。社会秩序正常的时候，有几个毛贼也没有关系，整体的秩序能压制住他，但当社会秩序大乱，警察也变成小偷的时候，那这个社会可能就要垮了。

养生这个课题，说大也大，说小也小。

比如今天你生气了，生气后头昏、脑胀、不想吃东西。到医院去检查，医生却告诉你什么毛病都没有，但是你确实很不舒服。这时候你去找一个老中医，告诉他自己现在头也疼、嘴也苦、怒气满胸，能不能给我看看病。老中医给你号完脉以后，他肯定要告诉你，你肝气瘀滞，应该吃点舒肝解郁的药。如果你听了他的话吃了药，这种不舒服的感觉，可能很快就会消失了。

中医研究的是人的生命规律

怎么看待这个问题呢？我认为，西医在检查身体的时候，是检查你的客观指标，当你有了器质性改变的时候，他就说你有病了。殊不知，在器质性改变之前，有一个漫长的从量变到质变的过程。

不要只相信医生，应该首先相信自己的感觉，觉得自己身体不适的时候，就应该及时地找中医来调理。

在量变积累过程中，当指标没有改变，或者是没有完全改变的时候，西医就告诉你没病。等真正把“帽子”给你戴上了，你要再想去掉这个“帽子”可就不容易了。所以我建议读者，定期体检只是注意健康的一个方面，自己随时注意身体感觉的变化，也是非常重要的一个方面。不要只相信医生，首先应该相信自己的感觉。当自己觉得有点不舒服的时候，就应该及时地请有经验的中医来调整。

很多人说，现代医学已经发展得很先进了，而中医一讲就是很抽象的阴阳五行，很不科学，其实这是一个误区。我们今天要想弄清中医学的养生到底是怎么回事，首先应该了解中医到底是一门什么样的学问，它是在怎样治病等这些问题。

西医学所看到的病，是用什么来做参照系数呢？是检查指标。不管是感冒还是其他疾病，西医都要通过检查，来确认你到底发生了什么样的病理改变。那么中医看病拿什么来做参照系呢？是天、地、人，因为中医研究的不是病，而是人的生命规律。

生病的根本原因是身体内的环境变化了

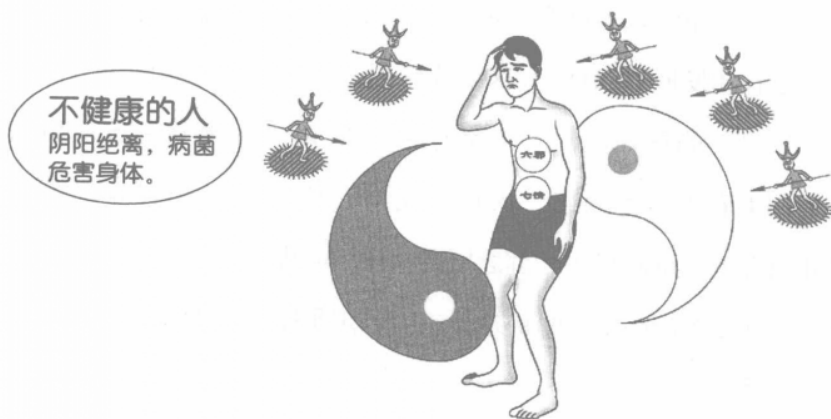
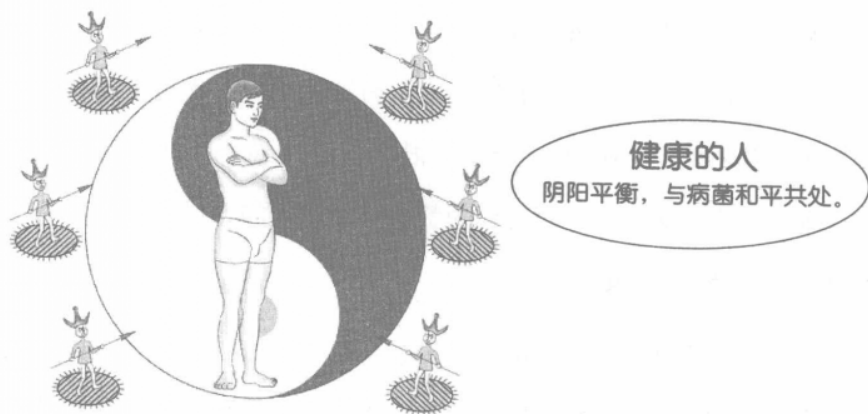
我们每天上班坐公共汽车也好，坐地铁也好，在我们呼吸道里，

恐怕什么细菌病毒都有。为什么？因为人生活在自然环境里，吃的是自然的饭，呼吸的是自然的空气，喝的是自然的水。大自然给我们生存的权力，也给细菌、病毒同样生命的权力。存在就是合理的。

大家都度过了2003年谈“SARS”色变的时候，不管是过去的“SARS”，还是现在闹得沸沸扬扬的禽流感，它们都不是外星人向地球发起的细菌战。这种致病因子和人类不知道共存了多少年，在中华民族五千年文明史的发展过程里，它们和我们同步发展，甚至比我们还早。但是在平常的时候，我们为什么不得病？我认为不是它不存在，而是从人类开始认识到病毒和细菌，到2003年以前的这一历史阶段里面，它没有明显地表现出来，没有发展起来。为什么没有发展起来？是因为大自然没有给它发展的条件。我认为这是一个非常重要的理念。

在一般情况下，我们每个人和致病因子可以处于一种和平共处相安无事的状态。在这种状态下，你活你的，它活它的，各自相安无事。但是，如果你外受风、寒、暑、湿、燥、火，内受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的影响，即中医上讲的“六邪”和“七情”，外部环境和内

部环境的异常变化，使得你身体内部的条件改变了，给了这个致病因子以发展的条件，那它就从 10 个向 100 个、1000 个发展下去了……这



“正气存内，邪不可干”，如果我们把身体维持在一个阴阳平衡的状态下，致病因子就无法使你生病。

时，你就进入了疾病的状态，因为它已经开始危害你的健康了。

知道这个原理，我们人类就可以避免很多疾病，比如癌症。说起癌细胞对于我们人体的影响，举个例子来说，就像我们的社会环境，好人和坏人是相对存在的，“水至清则无鱼”，水过于清澈的时候连鱼都养不活，那么当社会秩序很正常的时候，有几个毛贼没关系，他们不会兴风作浪，因为你的整体状态是好的，足以控制这几个毛贼，不让他们发展起来。

反之，整个社会秩序都乱了，警察全变成小偷了，那坏人就会发展起来，当他发展到一定程度，社会就大乱了，我们说的癌症也就表现出来了。

因此，中医认为很重要的一个病因是你自身的状态是不是给致病因子生存和发展的条件。这个致病因子在你这是致病因子，但是在整个大自然的环境里，它一定有它的作用。如果它一点作用都没有，用不着人类消灭它，大自然就把它消灭了。所以说，中医讲“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，就是如果我们把身体维持在一个阴阳平衡的状态下，即“阴平阳秘”的状态，致病因子就无法使你的身体生病。

中药不杀病菌为什么还能治病

2000年,包括我女儿在内的400多名小学生集体食物中毒,学校附近的医院都被住院的学生挤满了,我没有让我女儿去医院打点滴,只是给她煮了一锅绿豆汤,结果她第二天就全好了,绿豆肯定杀不死细菌病毒,但可以打掉体内的湿热,湿热没有了,病菌自然就消退了。

西方人对生命规律的认识离东方人的认识还差得很远,这也体现在对疾病的治疗上面。

你到医院去治病或检查身体,就会发现,现代医学的一切检查,都紧紧地围绕着要找到这个致病因子是什么。用我们现在最时髦的例子讲,就是要消灭世界的恐怖袭击事件,就得找到“萨达姆”在哪儿,“希特勒”在哪儿。找到它,然后再看看我们武器库里面,有没有能够杀死它的。如果有,医生就不害怕了,因为把这个武器拿出来肯定能把它杀死。西医认为把这个东西杀死了,你的疾病就好了,这是我们现代医学的一个理念。

那么当“SARS”来到的时候,为什么大家那么害怕呢? 第一,它是谁我们都没搞明白,到底是“希特勒”还是“萨达姆”不清楚;