

慢生活健康系列之 四

杨 力 谈

慢养生

中国首席养生专家
中国中医科学院教授
央视百家讲坛主讲嘉宾

杨 力 著

《黄帝内经》有云：“恬淡虚无，真气从之”，心态平和，则正气存内。

行医40余载，承担中国中医科学院研究生教学逾27年，杨教授总结长期的行医和教学经验，为国人献上“慢养生”功。

吉林科学技术出版社

杨力谈
慢养生

杨 力◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力谈慢养生 / 杨力著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-3949-6

I. 杨… II. 杨… III. 养生(中医) - 普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第132884号

杨力谈 慢养生

著: 杨 力

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李红梅

封面设计: 张 虎

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85610611

储运部电话: 0431-84612872

团购优惠热线: 0431-85610611

网 址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

规 格: 720mm × 990mm

开 本: 16

印 张: 18.25

字 数: 234 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3949-6

定 价: 29.90 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

.....



.....

序

慢养生是健康长寿的法宝

要想长寿就得慢，因为慢可以使你的呼吸心跳缓下来，代谢降下来，这样你耗能少，精气神得到保护，当然有利于长寿。所以，慢可以使生命节能，可以长寿。尤其，慢可以使心脏喘口气，从而得到呵护。当代中年人常感心累、心气虚，甚至心脏猝死，就是因为高节奏、快速度使心脏太累的缘故。请大家注意我提出慢养生就是为了应对这个高速时代的。那么，怎样才能做到快节奏、慢养生呢？对此，我提出了慢养生的三大法宝：慢养生、静养生、低温养生，秘诀在于要善于快中求慢，动中求静，及热中求凉，就是说上班8小时，我们要快节奏，但下班8小时一定要切换为慢生活，千万不要上班紧张张、忙忙碌碌，下班还风风火火，急急躁躁。所以慢养生就是指下班后8小时一定要学会缓弛和放松。

那么，怎样才能慢下来，慢生活对我们的心脏，对我们的寿命有何决定性意义，就请我们翻开这本《杨力谈慢养生》，本书将从生命的各个方面为我们慢养生指点迷津，让我们大家都能在慢养生中尽享天年。

杨力

2010.10.5北京



内 容 提 要

能让国人多活10年，宁愿自己少活10年

这是一本告诉我们该如何享受“慢生活”的书，在这个崇尚速度、以快为上的时代里，有多少东西因为匆匆，而与我们擦肩而过，又有多少东西我们会在浮光掠影中真正领会？

本书作者杨力教授是中国首席中医养生专家、著名中医学家、著名易学家、作家、学者。杨教授行医40余载，承担中国中医科学院研究生教学已逾28年，在长期的行医和教学过程中，杨教授积累了丰富的临床及教学经验。她在关注病人的同时也关注着普通大众的身体健康，近几年来，她举办了近千场公益讲座，深受广大普通老百姓的欢迎，她的口号是“只要能让中国人多活10年，宁愿自己少活10年”。

杨力教授在2003年就在其著《杨力养生23讲》中首先提出慢养生、静养生、低温养生三大节能法宝。她通过自己的研究摸索，力求为中国人找到一套适合不同年龄段的“慢养生”保健之法，让人人都能享受“慢养生”带来的好处，逐步消除病痛带给人们的种种不适，消弭疾病带来的恐惧，真正让普通百姓也能体会到“慢养生”带来的乐趣和益处。

这是一本让我们身体和心灵双重受益的书，翻开本书的任何一页，你都会有意想不到的收获。



· 目 录 ·

序 慢养生是健康长寿的法宝… 3

内容提要 能让国人多活10年，宁愿自己少活10年… 4

第一章 国人养生解决方案：慢养功

1. “慢养生”是养生的一大法宝… 9
2. 西方的不谋而合：“慢”是国学养生的绝活… 13
3. “琼浆玉液”的慢养功… 18
4. 一缕茶香，一份健康… 22
5. 酸酸甜甜的养生之法… 26
6. 一杯豆浆 一缕温情… 30
7. 不吐葡萄皮的健康之路… 34
8. 慢慢滋润出来的健康… 38
9. 妙手回春的“自然神医”… 42
10. “孙思邈”的“三少”法宝… 46

第二章 国医养生绝学：“静”是生命之根本

1. 静坐：让奔腾的心放慢下来… 50
2. “八风吹不动”的金庸… 54
3. 静心为身体“充电”… 58

4. 睡好才能充电好… 63
5. 治疗失眠的良药——小米粥… 67
6. 腹式呼吸：一呼一吸的养生“妙招”… 71
7. “拯救”我们的腿脚——人老腿先老… 75
8. 每天泡足10分钟——长寿的绝招… 79
9. 细嚼慢咽出健康——吞津长寿的奥秘… 83
10. 冥想健康之秘… 87
11. 长寿从笔端来… 91
12. 一根钓鱼杆，“钓”出健康和长寿… 95
13. 清静无为庄子养生之秘… 99

第三章 活到天年的唯一秘诀：动出人体的潜能

1. 拍打出身体的潜能… 103
2. 捶背，让家庭更和谐… 108
3. 瑜伽——瘦美的绝招… 112
4. 太极——逍遥自在的养生功… 116
5. 张大千的“画中太极拳”… 120
6. 敲敲打打治痛经… 124
7. 闻出来的健康… 128
8. 重拾夏日的激情… 132
9. 车轮上的健身妙法… 136
10. 张三丰的养生绝招——以慢制快，以柔克刚… 140

第四章 调好脏腑，老的愈慢愈好

1. 保养我们的生命之柱… 143
2. 心脏——慢养生的重中之重… 148
3. 打好我们的保“胃”战… 152
4. 拯救我们失去的“性”趣… 156
5. 拿什么拯救你，我的乳房… 160
6. 春来了——养肝护肝好时节… 164
7. “三千烦恼丝”的健康日记… 168
8. 让粉刺远离我们… 172
9. 让鼻子一通百通… 176
10. 你会摆脱办公室疲劳吗… 180

第五章 慢病要慢治，度百岁乃去

1. 慢而治之… 184
2. 细治慢养调肾病——抗衰老的根本… 188
3. 降下高高在上的血压… 192
4. 让“魔鬼”不再嚣张… 196
5. 秋天：娇养我们的肺… 200
6. 冬天：和老天捉迷藏… 204

- 7. 清除体内的不良分子… 208
- 8. 轻轻松松让便通… 212
- 9. 老人远离中风之秘… 216
- 10. 清洁体内的污水——人更要通下水道… 220
- 11. 脱掉皮肤的“盔甲” … 224
- 12. 让“老虎”不再猖狂… 228
- 13. “别惹我，烦着呢” … 232
- 14. 远离焦虑症——心理养生绝招… 236
- 15. 肿瘤，我敢与你共存… 240

第六章 健康其实就在你的“心”中

- 1. 书中自有救命药：聚神会神乃养生大法… 243
- 2. 健康从微笑开始… 247
- 3. 女皇帝的养生秘诀… 251
- 4. 悠哉慢哉——陶渊明的“慢哲学” … 255
- 5. 光影中的慢享受… 259
- 6. 心平气和的苏东坡… 263
- 7. 杨振宁：慢慢来，不要急… 267
- 8. 人啊请远离抑郁… 271
- 9. 林清玄真清闲——她的慢妙招… 275
- 10. 棋边切莫笑衰翁… 278
- 11. 让悠扬音符抚慢焦躁的心… 282
- 12. 与心灵一起悠飞… 286

第一章

国人养生解决方案：慢养功



“慢养生”是养生的一大法宝

“《内经》有这样一句话叫‘恬淡虚无，真气从之’。也就是说心态平和，则正气存内，那么你抵御外邪的能力就越强，保持健康的机会就越大。”不管是健康的人还是身体患有疾病的人，心态的重要性都是第一位的，一份愉快的心情胜过十剂良药。

曾经有个武士问他师父：“我要多少年才能把武功学好？”师父答：“大约要5年。”武士问：“那我努力练习，把所有时间拿来练功呢？”师父就答：“那估计要10年。”武士接着问：“那我不睡觉，日夜都练习呢？”师父说：“那你一辈子都不能成功。”

简单的故事折射出人生的修养境界：慢下来，并不等于落后，也不等于错失机会，而是一种把握生命节奏的方式。我们常闻“欲速则不达”的道理，只有你掌握生活的节奏，你才能游刃有余，如果你跟



着社会的节奏震动，你将处处受阻，时时被动。

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，绵亘数千年。养生一词，原出《管子》，乃保养生命以达长寿之意。在漫长的人类发展历史中，健康与长寿一直是人们向往和追求的目标，从皇家招募异士炼丹到民间总结强身健体的经验，养生文化不断丰富和发展。尤其是伴随着中医学的进步，养生文化以此为肥沃的土壤，逐渐生根开花并发扬光大。

以有确切的史料记载为准，我国医学对养生保健的研究历史，可以追溯到两千多年前的《黄帝内经》。历代有众多的医家、佛家、道家对养生之道作过详细而深刻的发掘和论述，逐步形成了一套系统的中医养生理论。相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称集中国古代生活艺术之大成，两千年来勃勃生机而充满浓厚的东方神秘色彩。

作为华夏古典养生文化的正宗继承者，我们如何解读它？如何在日常生活中实践它？拂去养生文化神秘的面纱，我们可以从生活中、从具体行为的角度去理解和感悟。因为文化是从实践中来，从现实生活中来，而且最终也要到生活中去，才能发挥其作用。

著名中医孔令诩教授认为，养生第一要务应该是养心。他说：“《内经》有这样一句话叫‘恬淡虚无，真气从之’。也就是说心态平和，则正气存内，那么你抵御外邪的能力就越强，保持健康的机会就越大。”不管是健康的人还是身体患有疾病的人，心态的重要性都是第一位的，一份愉快的心情胜过十剂良药。专家研究发现，那些肿

瘤患者，凡是比较乐观、放得开的人，活的时间就长，而越是害怕、紧张的人，越不利于他的病情好转，也更容易出问题。从长寿人群看，尽管居住的环境、个人的饮食习惯各式各样，千差万别，但他们都是心胸豁达、恬淡的人。从对长寿老人的报道看，百岁老人很少有脾气急躁，一点就着的人。为多大的事生气胸怀就有多大，心中有什么就看见什么！心态决定一个人的健康状况。大家都应用心做事，保持一颗平和的心。

具体到现实生活中，养心的重点在淡泊。淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说：“无求便是安心法”，当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明，淡泊是一种崇高的境界和心态，是对人生追求在深层次上的定位。有了淡泊的心态，就不会在世俗中随波逐流，追逐名利；就不会对身外之物得而大喜，失而大悲；就不会对世事他人牢骚满腹，攀比嫉妒。淡泊的心态使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，一切有损身心健康的因素，都将拒之门外。

养心和淡泊，都属于心态养生学的范畴。心态养生是我们每个人应该做的，因为它可以保持我们的身心健康，使我们能在生活中具有良好的心态和精神，这样我们将拥有更多财富去贡献社会。如何进行心态养生呢？心态养生的关键在“心慢”，要让忙碌烦躁的你慢下来。俗话说得好，“心静自然凉”，只要你的心慢下来，静下来了，那么生命的节奏也就自然慢下来，静下来了。生命的节奏慢下来，静下来，你才能过得悠闲自然，幸福快乐，这就是所谓的慢养生。

怎样做到慢养生呢？可以通过静坐、午休、散步、下棋、绘画、听音乐等活动进行调整。因为，呼吸节奏的减慢意味着血流速度的减



慢、心脏负荷的减轻，以及身体耗氧的减少，从而使寿命延长。慢养生具体到生活中，就是慢用脑、慢动作、慢吃、慢睡、慢说话、慢做家务、慢散步。总之，一切都应放慢节奏。然后达到慢心跳、慢呼吸、慢消耗，进入慢节奏的生命状态，最终达到慢衰老。

后工业化社会让我们进入快节奏的生命状态。不快，就要在竞争的时代中被淘汰，这是必然的。但是，下班回家后，紧绷着的生命之弦就应该放松。这样，白天紧、晚上松，生命之弦才能保持弹性而不致被折断。不上班的人在一天之中、一月之内、一年之中，也应安排好快慢节奏，有张有弛，才能让生命之弦有弹性。现在呆在家中的中老年人很多，有年纪大的，有离退休的，有下岗的，有无业的，有生病的。他们“慢养生”和“静养生”的条件都很好，但很多人并没有充分利用这一优势，而是成天忙忙碌碌。问他们忙什么呢？他们自己也说不清楚。所以，如果不注意放慢节奏而是成天瞎忙，白天忙家务、忙看孩子、忙采购，晚上忙打牌，那是达不到养生效果的。人们应当确立一个新的生活原则，就是：有快有慢，有紧有松，有忙有闲。

慢养生的关键在“心慢”。要节奏慢得下来，首先要心先慢，也就是要神先慢，只有心先慢下来，生命的节奏才可能慢得下来。试想，一个成天心急火燎的人，一个急性子的人，他的心慢不下来，呼吸能慢得下来吗？心跳能慢得下来吗？所以，心该慢的时候一定要放慢，心急时，心跳、呼吸都会加速。有些时候，就是要放心，只有放心，才可能安心、养心。



东西方的不谋而合：“慢”是国学养生的绝活

忙碌的工作总也做不完，何不将生活节奏放慢。以健康自然为准则，将复杂之事简单化，享受悠闲假日，让疲惫的身心得到放松，才是一种更快乐、更积极的生活方式。就是因为现在的节奏太快，我们都感觉累了，所以才要学着放慢脚步，让自己不至于太辛苦。这样才能在工作和生活中找到平衡的支点。

火车提速，机场扩建，新线地铁开通……这些我们身边随处可见的例子，无不向我们证明整个世界在加快运转，生活像被卷入了机器一样，高速运转不得停息……

可是，你愿意被这种节奏左右吗？你愿意接受这日复一日的疲惫和无奈吗？

一天，我在公园里遇到一群老人，他们悠闲地聊天散步，随意地打太极拳，心无旁骛地唱京戏。天安门前车马喧喧人潮如流，而他们却在这个嘈杂的巨大城市中固执地保持了一块净土，静下心来，享受生活的原汁原味。看到他们的那一刻，我顿时领悟了生活的内涵，把节奏慢下来，修身养性，享受生活的乐趣，才是我们应该做的。那个时刻，我突然想让一切都慢下来……

“慢养生”就是一种告诉你如何达到这种境界的学问，这门学问从中国古代的春秋战国时期就已出现，后经几千年的继承和发展，尤其是经过中医理论的吸纳融合，渐趋完备。有趣的是近年来在工业革命的发源地——英美诸国，也对“慢生活”产生了浓厚兴趣，倡导“慢餐”“慢社交”“慢情爱”。



东西方文化不同源流对“慢生活”不约而同的推崇，绝不是文化发展中偶然性的碰撞巧合，而是源于现代生活给人们带来的沉重压力。二者之间的殊途同归，恰恰是针对现代社会不断异化的生活模式对症下药的结果。

人们对现代生活带来的巨大压力的逆反心理不是群体心理的一时牢骚，而是深刻社会问题的必然反应，是人们的普遍心态对社会发展变异的理性反馈。物极必反，社会发展的过于迅速，必然会导致社会群体让生活“慢下来”的需求和呼吁。

最有标志性意义的反对快节奏生活的运动事件，最早始于1986年的罗马，是为了抗议在著名的西班牙广场纪念碑的台阶旁建立快餐店而引发的。相对于“快餐”，反对者们以“慢餐”命名自己的组织，提倡以慢脚步享受生活，慢慢品味食物的美味。此次运动不仅保护了广场纪念碑，而且自身也成为慢生活运动的里程碑事件，后来被称为“慢食运动”（Slow Food Movement），现今已逐渐流行为21世纪全世界关注的话题之一。在此次运动浪潮中，产生了一个全新的概念——“慢城市”，人口只有1.5万的意大利小城布拉成为这一运动的倡导先锋，在那里有更多的绿地供人们休闲娱乐，人们仅以每小时20千米的速度驾驶汽车。从那之后，受到布拉城的影响，不断有更多的城市积极加入这一运动，到目前为止，意大利有32座以上的小城市，成功地推行了这一模式。甚至为了推广这一运动，还设立了专门的慢食运动官方网站。

尔后，经过20多年的发展，“慢”的理念已经渗入到欧美社会的各个群体角落。出现了时间研究员、时间经理、抗紧张培训班等闻所未闻的职业名词。在美国，甚至出现了一个“放慢时间协会”，还在

全球得到七百多个“盟友”的支持和呼应。他们的一项重要工作就是手拿秒表、观察路人，如果发现有人不到半分钟就走了50米以上，他们就会上前给予“劝导”。现在，这个协会已经在世界上42个国家拥有7.5万名会员。

如今，“慢生活”的理念已经渗入到欧美社会的各个角落。哲学家和心脏病学家是倡导这一理念的最主要人群，时间研究员、时间经理、抗紧张培训班等也不断涌现，著名的安永管理咨询公司建议职员不要在周末上网查邮件，日本丰田公司不允许员工把年假推迟到来年等。从中我们可以看出，放慢你的生活节奏，才是解决生活压力的最好方法。不同人群的倡导，甚至公司的制度都对此表示了认可。这一切让我们不得不相信，慢生活是追求生活幸福的重要途径。

一沙一世界，一花一天堂，一树一菩提，一叶一如来。

这句流传千年的偈语，以一种智慧的方式，传达给我们丰富的人生寓意。不仅社会、自然，即使是人的身体，都包含着复杂的内在系统，需要达到平衡和协调，才能健康发展。对于我们每个生命个体而言，通过养生达到心态和身体和谐，才能活得健康，活得愉快，活得有意义。

物质越来越丰富，医疗条件越来越好，人们反而不能长寿，因为人们已经失去了平和的心态。人们不再像以前那样追求精神的满足，而是追求物质的享受。这样的结果是，第一，劳累；第二，精神压力大。对人情世事的计较，生活没有条理，凡此等等，导致了一大批人承受不了压力，而造成严重的后果。

有一位部属企业的高层主管，不久前走进心理门诊，对医生说：“我这么年轻就有这番成就，而且还拥有美满的家庭，朋友们都认为我过的生活像童话一般，但我却一直有一份局促不安的情绪，无法终



止的苦恼。”这位高管的“快乐缺失”，和他平时不允许工作上有一点点缺陷有关。这样，一波波的压力袭来，超出了他的“情绪管理机制”的应付能力，“管理机制”即变得乱无章序，因此他的情绪会局促不安。

另外，神经系统功能失调还会影响机体内在功能，这就会出现医学心理学上称之为“心身疾病”的症状，如高血压病、冠心病、消化性溃疡、肿瘤等。

养生的宗旨最重要的就是维护生命的阴阳平衡，阴阳平衡是生命的根本，阴阳要是平衡，那么我们人体就能够健康，如果阴阳失衡，那么就会患病，就会早衰，甚至于死亡。我们知道人的生命储备是有限的，任何一个产物，包括生命，包括一个人，能量的储备都是有限的。那么我们要合理地安排，我们的生命好比是燃烧着的一根蜡烛，燃烧得越旺，熄灭得越早。所以，我们生命养生，维护生命阴阳平衡要注意节能养生这个问题。

对于生活而言，养生就是要平衡好自身条件和价值追求的关系。最近，“平衡”成了时尚人士关注的焦点。是不是事业成功就可以掩盖掉你付出的所有代价？究竟是一边倒的打拼生活还是平稳上升的美满生活更值得羡慕？答案不一。但毋庸置疑的是，越来越多的人选择后者，在努力寻找工作和生活的平衡、事业和家庭的平衡、外界和自我的平衡。在成功几乎成为衡量人的价值的今天，失衡的生活就像漂亮的塑料盆景，外表的风景再美，也掩盖不了内在的粗糙，而平衡的生活才是健康的生活方式。

一位老教授跟我聊天时说，他国庆黄金周期间去旅游，上车下车，一天赶了好几个有历史价值的文化景点，累得回来生了病。而这