

王哲彬◎编著

平衡

养生之路

PINGHENG YANGSHENG ZHILU



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

平衡养生之路/王哲彬编著. —南昌:江西科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5390-3838-4

I. ①平… II. ①王… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第121591号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2010160

图书代码:B10013-101

平衡养生之路

王哲彬 编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	江西千叶彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	140mm×203mm 1/32
字数	180千字
印张	6.5
版次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3838-4
定价	20.00元

赣版权登字-03-2010-147

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

养生以不伤为本

录葛洪《抱朴子》句

治身养性务谨其细
不可以小益为不平
而不修不可以小损
为无伤而不防

录葛洪《抱朴子》句

抑过补不足
相辅适其平
千岁汝自有
不必师广成

录陆游《养生》诗

**夫安乐之道在于保养
保养之道莫若守中
守中则无过与不及之病**

录忽思慧《饮膳正要》句

**暂时的平衡状态的
可能性是物质分化
的根本条件因而也
是生命的根本条件**

录恩格斯《自然辩证法》句

序 言

王哲彬同志在年过古稀以后,于1994年开始从事长寿理论研究,经过十年的努力,至2003年,终于完成了《平衡养生之路》一书的编著任务,以此向江西省老年体协成立二十周年献礼,其精神甚为可嘉!

王哲彬同志通晓医学、哲学、史学、文学等多方面的知识,他通过长期的艰苦学习、认真思考、反复实践,融聚以上四门学科知识于一体,从理论和实践两个方面提出了平衡养生的要点,为广大老年人抗衰老延寿,指出了一条学习、实践的路子。这既是王哲彬同志的重要研究成果,也是王哲彬同志为广大老年人送上的一份厚礼。

平衡养生理论提出:平衡是生命存在与发展的根本条件;是我国传统养生理论的根本与精髓;是人类抗衰老延寿的根本与法宝。没有动态的平衡,就没有生命的存在与发展。所以,只要遵循平衡养生,就能够使人体各种生理机能在动态平衡中正常运行,使人们健康生活一辈子。

“平衡养生之路”一书,不仅简要综述了我国历代养生、医药学家追求长寿的基本情况和研究实践如何长寿提出的9种养生观;而且还简要综述了近代各国科学家研究抗衰老延寿提出的10种抗衰老理论。在此基础上,从理论和实践的两方面,提出和论述了平衡养生的理论、特点和办法,并以大量篇幅重点具体地阐述了平衡养生的6个方面,以及如何做好平衡养生的5个要点。这些论述,既有独到的见解,又切合实际;既有继承,又有创新;观点明确、新颖,论据清晰有力,资料丰富详实;集古今中外养生长寿经验于一体,揽近代名家抗衰老延寿理论精华于一炉;经过认真总结提炼,抓住了养生的根本,并在平衡养生理论的基础上,提出了平衡养生的具体措施,对广大老年

人争取抗衰延寿具有现实的指导意义。

“平衡养生之路”一书,在2003年11月,经萍乡市老年体协、老年体育科学学会推荐,萍乡市出版分局批准,同意内部出版,并作为向省老年体协成立20周年的献礼作品,受到全省各级老年体协中老年读者的一致好评;同时,也被省市图书馆收藏。根据省内各地市老年体协反馈的意见,这次再版又增加了《实用养生法简介》,这就使这本书的视野更加宽广,实用性、操作性也更强了。

要向广大读者说明的是,王哲彬同志是一名非医务工作者,书中如有不当之处,欢迎广大读者、特别是医务工作者指正。

江西省老年人体育协会
江西省老年体育科学学会
2009年7月8日

自序

企盼长寿是人类千百年来不懈的追求。历史已经证明:长生不老、寿无止境是不可能的。但是,历史也证明:只要注意养生,抗衰延寿是完全可以做到的。

“养生以不伤为本”。人从呱呱坠地至白发苍苍,生长壮老已要经过几十年的风雨雷电,喜怒哀乐以及“五劳”、“六气”、“七情”等的伤害[详见第二章前言中第二个题目中的第(三)小点中]。而这些伤害的形成,主要在于“过用”。结果造成人体生理机能提前早衰,有的甚至一蹶不振,英年早逝。最好的解决办法就是“抑过补不足,相辅其适平。”全在于平衡,全在于人体内外环境诸因素的平衡。

养生方法百十种,唯有平衡贯其中。不论是什么养生方法,平衡都贯穿其中。运动养生有平衡问题,静养养生有平衡问题,气功和保肾固精养生也有平衡问题,心理和食疗养生就更不应说了。人体生命体本身就是一个大平衡体,现代医学已经证明:生命体内的各种生理机能和病理机能都具有动态平衡性。因此,可以说,养生方法都是为使生命体达到动态平衡的正常运行的一种手段,就是说,其目的都是为了使生命体达到平衡。所以,抓住了平衡养生,就抓住了养生的总纲。抓住了平衡养生的方法,就抓住了所有养生法的精髓。一句话,抓住了平衡养生,就抓住了养生的根本。

平衡养生的关键在于平时的摄养,而平时摄养的关键在于点滴入手,持之以恒。绝对“不可以小益为不平而不修,不可以小损为无伤而不防”,做到“爱之于微,成之于著”。只有从点滴入手,不怕麻烦,形成习惯,天长日久,聚沙成塔,才能取得平衡养生的巨大成功。

平衡是生命存在与发展的根本条件,是我国传统养生理论的根本与精髓,是人类抗衰延寿的根本与法宝。没有动态的平衡,就没有

生命的存在与发展。所以,平衡养生就是保证人体各种生理机能动态平衡中正常运行,使人们健康地走向人生的终点的法宝。历史已经证明过去的养生离不开平衡,现代科学技术也已经证明就是在科学技术发达的今天,现代养生也离不开平衡,可以断言,今后的基因纳米时代,养生仍然离不开平衡。所以,我们一定要认真地去抓住它,为开创我国抗衰延寿新的辉煌而努力。

近200年来,生物、生命科学,医药卫生技术飞速发展,人类基因图谱制成,克隆技术诞生,航天技术日新月异,纳米技术正在研究发展等,这些将给人类增寿带来更加光辉灿烂的前景。但是,科学技术的发展,对人类带来的新的伤害因素也在增加,如放射、裂变、化学、生物物质被广泛开采利用并用于战争,生态环境破坏严重,土地沙漠化发展,臭氧空洞扩大,物种灭绝严重,水资源匮乏以及艾滋病等新的病毒滋生等。养生防伤的任务也在加重。

宇宙在变,地球在变,人类在变,社会在变,人类对人体内外环境诸因素平衡性的认识也在变。平衡永远不会停留在一点上,平衡的运动是绝对的,永无止境的。对动态平衡因素的认识,有的过去已经认识并加以利用,有的现在正在认识,有的还要等待未来去认识。旧的平衡被打破,新的平衡又在建立。因此,人们对动态平衡因素的认识也是永无止境的,是不能一劳永逸的。所以,平衡养生的任务也是永无止境的。

养生重在平衡。

养生重在人体内外环境诸因素的平衡。

本书的出版,江西省老年体协、江西老年体育科学学会暨张逢雨、肖元安同志,萍乡市老年体协、萍乡市老年体育科学学会暨简木根、黄建忠、林光明、段世越同志及钟家林、彭如先生给予大力支持和帮助,在此一并致谢。因本人水平有限,不当之处,在所难免,恳请广大读者和同仁海涵指正。

王哲彬

2002年6月18日

笑迎百春诗影配

(一)

1949 年是翻天覆地的一年,8 月入伍后随师正战湖广,解放华中南。50 年调军政治部保训班学习,后一直在部队保卫部门卫作。这是在贵县学习时留影。

二八投笔地正红,随师南征扫残云。
莫道贵县时间短,漫漫人生路已明。



(二)

1951年广西剿匪胜利结束,移师广东顺德。部队开始正规化训练,成绩突出,不仅战士演出队进了中南海给中央首长演出,还获得了卫生模范师光荣称号。这是1952年在顺德县留影。

移师粤海匪患清,奋步正规鼓声隆。

战士演戏中南海,卫生模范誉华中。



(三)

1950年6月25日美国侵略朝鲜,10月中国人民志愿军入朝作战,很快把美军赶回了三八线以南。美国欲胜不能,欲退无脸,中美从51年以来一直在华沙谈判,谈谈打打。1953年7月我军组织金城反击战占领嵕岩山,把战线向南推进40多公里,逼得美国在板门店停战协定上签字。这是1953年7月27日停战后,同年11月在三八线北侧留影。

机轰炮鸣抡鸭江,纸虎现形欲逞强。

嵕岩山上杀声起,板门纸上签字忙。

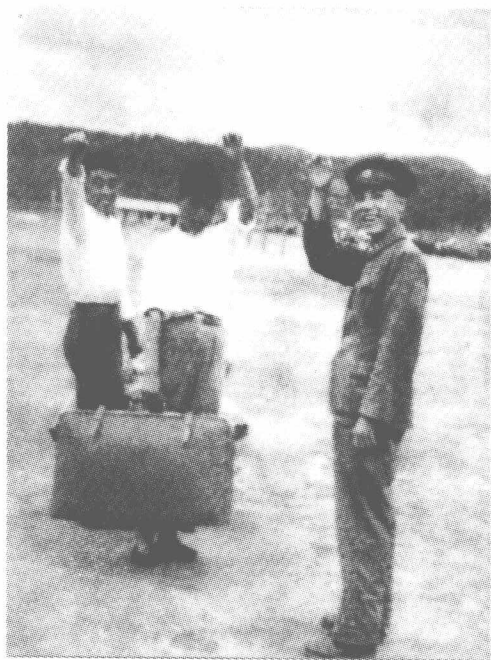


(四)

1953年3月奉命入朝至1958年8月周总理宣布志愿军全部撤回祖国,在朝5年多,与朝鲜人民结下了深厚友谊。这是1958年7月我奉命先遣回国,离开部队时留影。

血火相融五冬春,情深谊长难舍分。

祖国号令震天响,健儿挥手凯旋东。



(五)

1958年8月从朝鲜回驻重庆,1959年达赖集团在西藏叛乱,我随部队进藏平叛。1960年光荣返渝。这是回渝后与爱人陈志云合影。

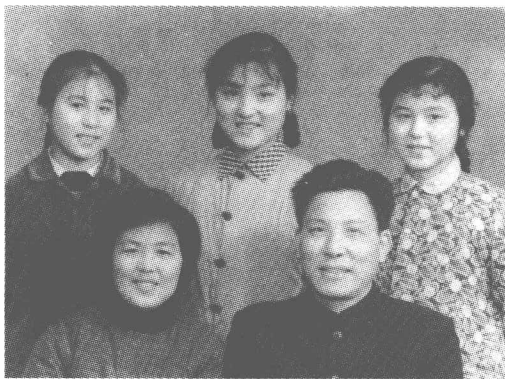
杨威异乡鞋未干,又闻达赖闹西疆。
喘驰夜袭藏土血,百万农奴享安康。



(六)

1974年10月离开部队回到萍乡。这是1979年8月在我参加革命工作30周年时全家留影。

闭月羞花三千金,遨游西南与华中。
无限情丝掌上珠,幸福安康度光阴。



(七)

2006年6月16日是我们结婚50周年纪念日。正逢国庆佳节，有幸参加了市妇联组织召开的全市50对金婚佳侣表彰会，这是当时的留影。

56 牵手到如今，走遍东西南北中。
甜酸苦辣都尝尽，儿孙绕膝霜染鬓。
磕磕碰碰藏着爱，体体贴贴总关情。
坚信平衡养生术，相依相伴度百春。

