

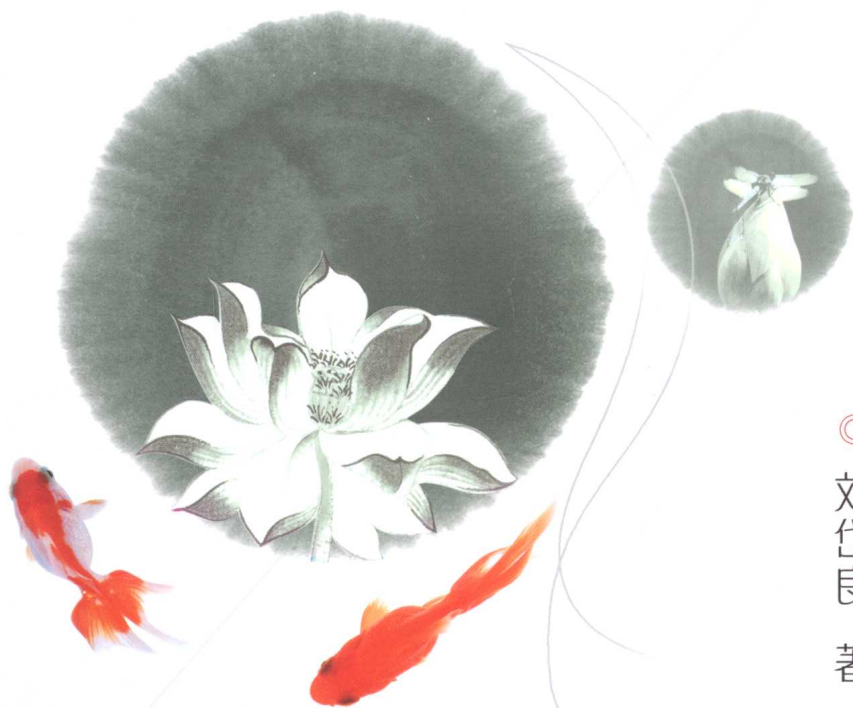
TIANFU

XIULIAN YIGE JIANKANG QINGCHUN
DE ZIJI

添福

修炼一个健康青春
的自己

◎ 刘岱良 著



江西科学技术出版社

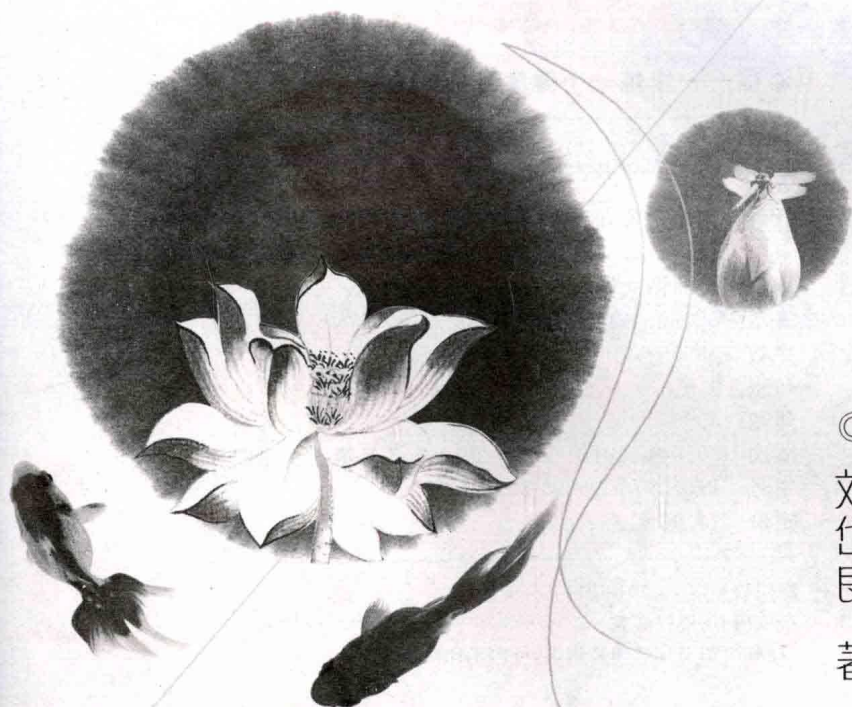
TIANFU

XIULIAN YIGE JIANKANG QINGCHUN
DE ZIJI

添福

修炼一个健康青春
的自己

◎ 刘岱良 著



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

添福: 修炼一个健康青春的自己 / 刘岱良著. —南昌:
江西科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5390-3938-1

I. ①添… II. ①刘… 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 136341 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010338

图书代码: B10020-101

添福——修炼一个健康青春的自己 刘岱良 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	杭州浙大同济教育彩印有限公司
开本	880mm×1230mm 1/32
字数	83 千字
印张	4.5
印数	6000
版次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3938-1
定价	21.00 元

赣版权登字-03-2010-217

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)

前 言

我是一个平凡的医生，多年行医生涯的结果，发现自己越来越不会看病了。我不是什么研究型人才，但随着对人体以及生命现象理解的深入，一个几近无知的自己赤裸裸地显露出来。结识新朋友时，甚至不敢承认自己是个医生，我学的是西医，家传和爱好是中医，两种体系都有涉猎，不过，对于两种医学的现状，我都深为担忧（不妨参读附录一——《闲话中西医》）。

曾一度想退出这个行业，不过，我的生命中一直有几位偶像，他们璀璨的人文思想，他们拒绝随波逐流的治学精神，他们贯通古今的学术造诣，无时不在影响和鞭策着我，让我有勇气坚持思考青春和健康的深层答案。

他们都是当世的饱学之士：李零教授、刘力红教授、倪海厦医生。三位都是我非常尊敬的人，借此推荐给有缘的读者共勉。

一次偶然的机会，在某财经人士的博客里，看到一位自称爱国者的隐士的心迹：

“……我也有一个梦想：我希望我们中国的每个孩子都能坐在明亮、安全的教室里，接受良好的教育。我希望我们中国的每个家庭的每个人有病后，都能及时地接受治疗。我希望每个所谓的穷人都能受到应有的尊重，并

能受到很多人的帮助。我希望我们中国人都能在心灵上回归，回归到我们应该回归的文化里……有人说我的梦想不会实现，我说我不去想那么多，关键是我有梦，更关键的是我已经在做，并且未来可能还会做得有声有色。尽管我可能在有生之年看不到这令人无比欣喜的一幕，尽管我可能会倒在实现理想的路上，但我无怨无悔。毕竟，对于一个战士来说，死在沙场是一件多么荣耀的事情。但是，如果将来做出点成绩来了，那也没有什么，我也只不过做了一个中国人应该做的事而已。如果问我死后想得到什么评价，我的墓志铭是：躺在这里的人，是一个真正的中国人……”

彼心照吾心！

誓以传教士般的苦口婆心唤醒国人正确的养生意识！

目 录

前 言

引论 中华民族应有自己的健康理念和方法·····	1
一、东西方人体质原本不同·····	1
二、“洋”不必崇,“外”无须媚·····	6
三、饮食男女 人生大欲——中国人的 养生根本·····	7
四、何为人生之大“欲”·····	15
上篇 饮 食·····	23
一、保持正常食欲的重要性·····	23
二、现代人缺乏正确的营养观·····	27
三、闲聊运动·····	43
下篇 男 女·····	46
一、释“性”·····	46
二、人类的“性”不限于繁衍·····	48
三、“性”对于男人的意义·····	53
四、“性”对于女人的意义·····	56
五、性的生物属性与社会属性·····	60

六、“性福”、“幸福”、“青春”一体三面·····	62
七、医者看人生·····	68
八、“性荒芜”时代·····	74
九、为生命添福增寿·····	85
十、漫谈回“春”·····	87
 止笔感言 ·····	 90
 附录一 闲话中西医 ·····	 92
附录二 细胞有自己的思想个性·····	120
附录三 适合中国人体质的养生运动·····	136
附录四 小贴士·····	138

引 论：中华民族应有自己的健康理念和方法

一、东西方人体质原本不同

我曾是一名骨科医生，在大量的临床实践中，我发现这样一个事实：中国人的骨折愈合时间，一般要比教科书上的“标准愈合时间”明显延长。开始我不大在意，以为病人不配合或营养未能实时跟上；后来治疗的骨折病人多了，这个现象逐渐成了困扰我的一个谜。为此，我特意请教了两位骨科的学长，一位有德国进修经历，另一位则有美国进修经历，他们居然和我有相同的感觉，即中国人的骨折愈合时间的确比欧美人的要长一些。看来，人种差异确有如此迥异的结果。而我们的西医临床教科书偏偏是这些洋人写的，咱们中国人眼里的所谓现代医学，是西方人的诊治标准用在中国人身上，其结果固然有时不尽如人意，自然也会经常出现“水土不服”的现象。

中国的医生，不管学历有多高、临床经验有多丰富，到了欧美一概不可以行医的。为什么？外国人认为中国医生水平差呗。可是我们当中有人就困惑了：中国医生的现代医学知识都是拜他们所赐啊，读的书也是从他们那儿翻译过来的啊，他们也大都知道中国人脑子挺聪明的啊，怎么做了多年的医生，换个地方就不能看病了呢？

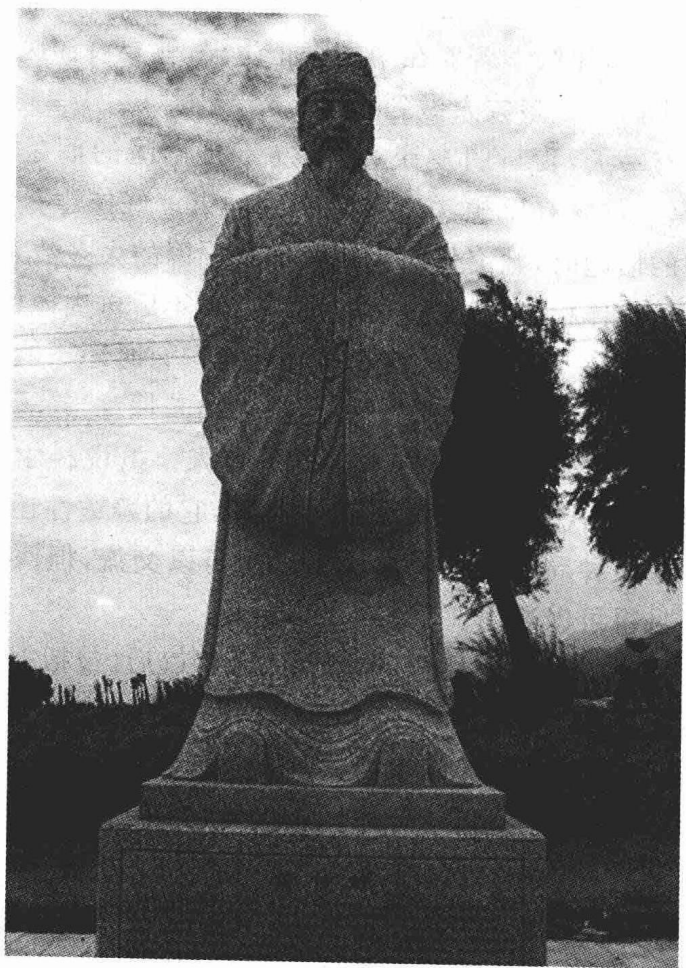
其实,若是要我解释,什么“洋大夫的训练途径、培养方式和我们不同”,那都是借口、扯淡,关键是中国医生的经验来自中国人,中国人的经验用在洋人身上也有可能“水土不服”。东西方人种的体质有显著差异,这一点洋人早就心知肚明,只不过利益所在,三缄其口罢了。善良的中国人,请三思。

又如中国医药界的顽症,如抗生素滥用问题、激素滥用问题等等,往大里说那简直就是草菅人命,但屡整不绝,甚至愈演愈烈。这固然有中国医生的主观问题,如“急功近利”的浮躁心态,“不求有功、但求无过”的民族的中庸性格等等;除此之外,洋人的执行标准用在中国人身上,常常不能达到中国人的预期效果,也是个很现实的因素。一个人认定的适应他自己的好东西,换一个人体验,未见得同样适应。同理,西医也是如此。

我们用佛教融入中国举例。

自西汉董仲舒“罢黜百家,独尊儒术”以后,儒家的“仁者爱人”的核心思想在中国得以确立,并持续两千多年。佛教约于魏晋南北朝时,逐渐传入东土。佛教刚传来中国时,并未产生广泛的社会影响力,只是在少部分人中悄悄流传。但却在董仲舒促成汉武帝确立“儒术”的统治地位后,因大乘佛教“普度众生”的理想标准与儒家“仁者爱人”的口号不谋而合;儒家的“爱人”是有条件的,儒家把人分成三六九等,明确指出,只要不是君子贵族,就是难养的“贱民”。而佛家的“众生平等”正好把这些占人

口大多数的“贱民”给“团结”过去了，佛教才有在中国的今天。所以，在中国信众最多的是更切合中国思想土壤



董仲舒像

的大乘佛教，而不是遵循释迦牟尼原始教法的小乘佛教。（当然，这个比喻未见得恰当，因为小乘者从不承认自己是小乘，而自诩大乘者本身就是“慢、疑”之心的凸显。）

所以，洋医学若要在我国真正生根，就要看洋医学能够为我国的大多数人做到些什么。

有一天，我与朋友谈心，朋友不是学医的而是修佛的，是一位既有思想深度又颇率性的人。好像也是探讨类似的话题时，她突然对我说：“如果我国的大多数人，总是停留在体检指标正常就是“没事”，半年后再次体检，指标异常往往又“没治”。这个医学在我国暂时还不能称为医‘生’，而该称为医‘死’。”我愕然无语羞愧难当。

是啊！俗话讲，一方水土养一方人。虽说科学没有国界，但现代医学毕竟不是终极真理，它的普适性还是有地域和人种局限的。就像医学思想可以交流，但医学标准不见得可以通用。

再说说女人坐月子，我国女人分娩以后（包括剖腹产和月份较大的堕胎），一定要休养一个月甚至两个月（民间谓之双满月）。其间必须严格注意饮食起居、行住坐卧，忌风邪、戒生冷、禁劳累。中国人的理由是：“从中医角度看，因为经过分娩时的创伤与出血、（产后）孕妇与产妇的体质转换，气血耗损较大，处于气血两虚，大约需1个月～2个月的时间才能恢复到怀孕前的生理状态。”反观人家西方女人，全无坐月子概念，妈妈在月子里大吃冰激凌喝凉水，更没有不沾冷水不受风这一说，无人伺候



月子,孩子也是自己带。不光不坐月子,很多人产后一星期就上班。

有人就纳闷了,都是两个肩膀扛个脑袋,怎么中国人就这么娇气,怕这怕那的,这是为何?正如上述骨折愈合时间差异是同样道理,东西方人体质不同!

事实上,确实有很多没有坐好月子的中国妇女深受其害。现代人总认为坐月子是老观念,太过时了,可是一旦自己经历了就深有体会,可那时已经悔之晚矣。相信这样的人,在我的读者里面就有。其中,我堂姐的表述十分生动:“我生儿子的时候非常顺利,两三天就觉得身体恢复正常了,轻松得很,亲朋好友来看我时,我高兴地坐在外面沙发上迎客,七姑八姨和姐妹们都感到非常吃惊,认为我不应该坐在外面,应该回里屋躺下避风休息。可是我没有理会,没想到惩罚马上就来,第二天就感觉到头痛腰痛,吓得我再也不敢不信了,老老实实在地躺到了床上。还有一次窗户开大了,风吹到了我的头,头当时就痛了起来,从此不敢再吹风。”

劝世人不要厚今薄古,不要动不动就举起反传统的大旗,怀疑老祖宗传下来的东西。静心想想,没有道理的东西为什么可以传承几千年?!

但是,一切以洋现代为准绳的精英女性是不屑坐月子的,还有不少进步中国男人也是不屑他们的太太坐月子的。作为中国医生,我为她(他)们担心。

传统和现代本来是一以贯之的,偏偏有人把两者对

立起来，非要一见高低，甚至弄得水火不容。站在更高的角度看，东西方文化可以平等交流，相得益彰。可问题出在“平等”的基础太薄弱了，由于近代历史和当下经济实力的因素，中国文化在西方文化面前，一直低眉顺眼曲意迎合，整个儿一副小脚妇人的窝囊样。就凭这世风，中国女人没有集体嫁给洋老外，没让咱民族断子绝孙，已经够厚道了！还能要求她们不崇洋？反过来想想，也真难为了伟大的中华女性，就连坐了几千年的月子，如今也闹出这么多意见，让人无所适从。

中国人的体质和与西方人相比，并不是比他们差，而是存在着显著的不同。我觉得，中国人应该有更适合自己的健康理念和方法，而不是一味地崇洋媚外。

二、“洋”不必崇，“外”无须媚

中国社会科学院研究员、社会心理学研究室主任、中国社会心理学会副秘书长杨宜音博士曾经有过一段精辟的分析：崇洋媚外心理确实涉及一个民族的自信心问题，即一国是否具有文化、国家实力、社会价值观等方面的自信。崇洋媚外是一种行为和价值取向，是在中外比较的基础上形成的价值偏好。从中国长期的“中央帝国”心态和近代 100 多年来积贫积弱、备遭外敌欺侮形成的自卑心态来看，所谓崇洋媚外，是国人一种爱恨交加的自我评价。崇洋媚外包含了两种情况，一是认为外国的东西就是比中国的好，因为好而去追求；二是认为外国东西不一定好，但因为有了外国东西都好的刻板印象，不加分析



地心向往之,在情感和行为上排斥中国的一切。很多国人对“洋”和“外”存在刻板印象,“洋”和“外”代表着“先进”、“科学”、“好”、“高贵”、“现代”等。其实,文化不应该分高低贵贱,都是平等的。中文中有“自负”和“自卑”两个相对应的概念,反映了过度自信和过度不自信的状态。中国文化崇尚恰当、适度、留有余地、福祸相依等辩证和中庸的思维方式,如果做到这一点,对保持良好的自信心是非常有帮助的。

笔者也从不认为“洋”和“外”有什么不好,也不用狭隘的“民族气节”去全盘否定。一如咖啡有咖啡的浓郁,茶叶有茶叶的清香,各自在不同的体系里,自有其品味的极致。这本来无可厚非,只是我们不同的文化和喜好,赋予了人们“对”或“不对”的概念。但若发展到“洋”要崇、“外”要媚,显然就不够理性了。或许,这也是我能够和读者一起心平气和地探讨本书内容的契机。(读者不妨参读附录一——《闲话中西医》)

三、饮食男女 人生大欲——中国人的养生根本 食色,性也。

生命有两个最基本的特征:生存和繁衍。

人作为自然界的高等生命,不离两桩行为:饮食、男女。孔子在《礼记》里讲“饮食男女,人之大欲存焉。”饮食关乎生存、男女关乎“性”。在现代,所谓饮食,属于民生问题;而男女,则属于康乐问题。人的一生从来离不开这两件事。古今有影响的著作、人物,对此都广有探讨且认

识深刻。

中华民族文化的源头之一——《道德经》，重天道，贵养生，却常用房中术语比类说理。书中甚至以男女交合来喻示大国和小国的关系，如“天下之交也，牝恒以静胜牡，为其静也，故宜为下”。北大教授李零有这样的观点：女人弱，男人强，柔弱往往胜刚强。传统女人在床上，多含蓄地采取女下位，但她以下取上，以静制动，再厉害的男人也要俯首称臣^①。又如书中把道比作“万物之母”（第1章）、“天地母”（第25章）、“天下之母”（第52章）、“既得其母，以知其子”（第52章）。道是天地万物的妈妈，天地万物是她的孩子。道母有个黑咕隆咚、深不见底的生殖器，《道德经》里叫“玄牝之门”^②。“玄牝”是宇宙生殖器，“玄牝之门”是它的阴道口。这类词，翻译成白话，知识分子难为情，张不开嘴，说不出口，尽在那儿拐弯抹角兜圈子，现代白话译本，包括西文译本，都是把它翻译成“雌性”或“女性”（female）。孩子从哪儿生出来，老百姓都懂。雌性和女性有什么门？总不是房门或窗户吧？

看看，《道德经》就是这么朴素诚实。

① 古人认为“溪谷为牝为阴，丘陵为牡为阳”。牝的本意是雌性动物的生殖器，也叫产门，这是生物学和医学的概念，毫无色情意味，很健康。

② 牝在上文有解释，玄的意思是黑色，因为黑所具有的功能，既包罗万象，又妙用无穷；既是言语道断，妙不可言，也是深不可测，浑厚无极，故玄又引申为幽远微妙的意思。

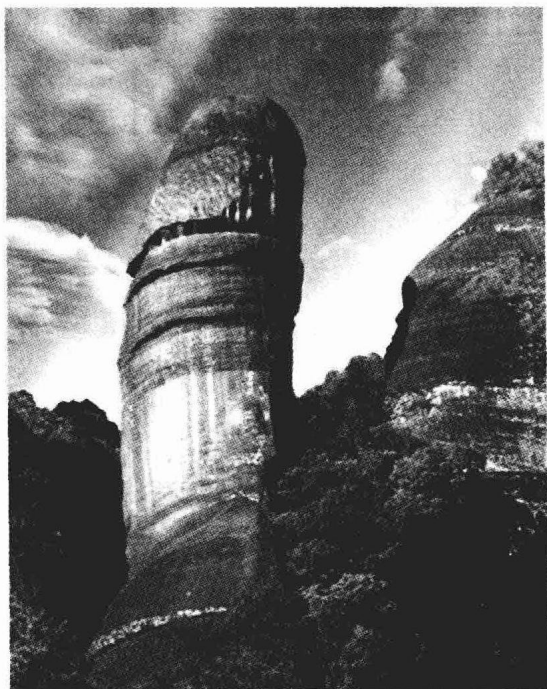


让我们留意一下,为什么老子持这样的思想,用这样的比类喻示,《道德经》在当时却为百家诸子所共仰,到后世更被誉为万经之王的神奇宝典,对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等,产生了深刻的影响。它无论是对中华民族的性格的铸成,还是对政治的统一与稳定,都起着不可估量的作用。它的世界意义也日渐显著,越来越多的西方学者不遗余力地探求其中的科学奥秘,寻求人类文明的源头,深究古代智慧的底蕴。我想,是因为它距生命本源很近吧?要不,怎会产生如此深刻广大的人类共鸣呢?



天下第一牝

我举这样的例子别无他意,只是想告诉亲爱的读者们,我们今天探讨的话题,是贴近人性贴近生活的朴素



丹阳石

话题。

老子说：“道法自然”。有幸看过仁化县丹霞山的男根——丹阳之石和邢台县天河山的女户——母阴之穴的读者，无不叹服自然造化，鬼斧神工。如果再循中国传统文化阴阳五行解读，则更为神妙，南方属火为阳，代表阳刚男性，而北方属水为阴，代表阴柔之母性。观此二物，丹阳之石，坐南朝北，高 28 米，母阴之穴，坐北向南，高 30 米，恰好南北遥相呼应、匹对成双。不知该叹其偶然，