

知



自然

健康

郭廷杰 王建伟 编著



上海科技教育出版社



自然
健康

郭廷杰 王建伟
编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

知“道”自然健康/郭廷杰,王建伟编著. —上海:
上海科技教育出版社,2010.5

ISBN 978-7-5428-4992-2

I. ①知… II. ①郭…②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 065056 号

知“道”自然健康

编 著: 郭廷杰 王建伟

责任编辑: 方 颖

封面设计: 杨 静

出版发行: 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.ewen.cc

www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟华顺印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 310 000

印 张: 15

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5428-4992-2/R·391

定 价: 28.00 元

序



老友海波给我打来电话，托我为他的两位作者朋友著的一部新书写篇序言。为别人的书作序，这我干过，不过作者都为熟人，比较好介绍。而这本书却特别，作者郭廷杰、王建伟与我皆素昧平生，将从何说起呢？

书稿送来后，映入眼帘并唤起我极大兴趣的就是《知“道”自然健康》这一书名，道可道，非常道。道，岂可轻言哉？受书名的诱惑，我一口气读完了全稿。说实话，近年出版的养生书太多，据有关统计，已逾一万种。我曾粗略地作了浏览，恕我直言，养生书虽多，能养生者实在太少。问题之大者，其一就是大肆鼓吹、张扬错误观念，有意无意地去误导、坑害大众。如近年有些发行量特别大的一类书就存在这些问题，这类书除了要噱头、摆名头外，就是鼓吹求医不如求己、大饮特饮牛奶、生命在于（体育）运动等不正确观点，以致误导忽悠了大众。对此，《健康报》、《文汇报》、上海电视台等有关媒体已作了相关披露和报道。其二，这类养生书中的另一大问题就是妄引相术、巫术、“仙”术等邪说，不着边际地夸夸其谈，把养生学说搞得虚玄神秘，吹得天花乱坠，让人堕入迷途。这类书的再一个问题就是书写的虽是养生内容，但大多相互转抄，很少新意，且大多侧重于言“术”忘“道”，张三这么说，李四那么说，王五又另有一说，让人们无所适从。

《知“道”自然健康》一书在众说纷纭中立足于养生，从“道”谈起，这本身就符合中国人认识事物的思维模式。书中通过对中华传统养生文化的回顾、梳理与总结，提出了走进自然、解读健康，规划生命、实践养生的观点，继之介绍了中医的养生知识和观念，最后结合现代环境与生活状况提出健康管理和疾病防范，以及自然医学引领健康等观念。尽管书中有些总结和提法还值得商榷，但作者的写法大多是从养生规律及“道”上去思考问题，内容的安排也的确是在实实在在讲养生，所讲内容



是切合实用的。读者如能照着去做,则对养生肯定有益。

养生,考其来由,当属中国人的“专利”。外国人似乎只谈健身,不谈养生,而中国文化却很特别,大谈特谈养生。中华传统文化虽分为儒、道、释三块,但从广义来讲,总其要,不外“养生”二字。本书谈健康养生,侧重于中华养生文化的发掘,的确是抓住了重点,找到了大本营。

养生是一件关乎民众切身利益和关乎社会和谐的大事业。大事业需要众人参与,齐心协力,才能干成。我十分赞赏本书作者关注大众健康、关注社会和谐的奉献精神。我相信,如果社会上有更多这样的人去努力为全民健康奉献心力,则我们的社会必将变成祥和而又美好的人间,故乐为之序。

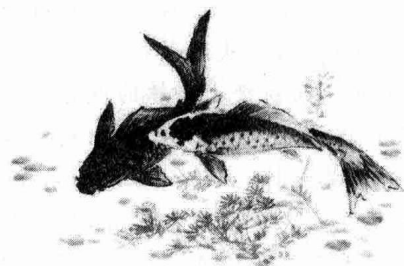
潘朝曦

上海中医药大学教授

上海中医药大学研究生院导师

上海中医药大学中医文化研究室主任

2010.5.16 于上海中医药大学



前

言



人与自然万物同为一体，或谓天、地、人“三才”合一。苍茫天地造化了人，人又岂能脱离自然之道，独立“寒秋”，顾影自怜！何为自然之道？乃天地四时之递转，日月昼夜之交替，风雨阴晴之变化，山水花草之怡情，鸟兽鱼虫之欢乐，以及五谷瓜果之果腹等。人类就是这样与自然万物互存互惠，相亲相爱，共同沿着宇宙运行的轨迹，从远古走到今天。

而今天，科技进步了，物质丰富了，人类似乎已经很完善、很自得、很快乐。但随之而来的是自然生态的改变（人类曾经试图主宰、改变自然），出现了反常而恶劣的气候变化，以及令人担忧的人造自然替代品（包括食品和用品）。人类将如何应对自己一手造成的这一改变了的生存环境？其实，何必多问呢，举目环视身边的人，衣食住行如此这般：“躲进小楼成一统，管它春夏与秋冬”，没有寒暑，不分昼夜，只有灯光和暖气，感受冷饮与凉风；无须步行，何必劳作；佳肴美酒，犬马声色；火锅翻浪，鱼肉杂呈……一切都是这样的现成，一切都是这样的无约束，一切都是这样的随心所欲，一切的一切……唉！不知人们是有意还是无奈，是不自觉还是不自拔，亦步亦趋，偏离自然之道已经越来越远了。

就在这样舒适、优裕、时尚的享受中，人的身体素质日渐降低，免疫力、抗病力、修复力每况愈下，现代“文明病”——诸多退行性和代谢性疾病如肥胖症、糖尿病、心血管病、骨质退化、提前衰老等，接踵而至。人们惊觉，环境堪忧，饮食堪忧，习惯堪忧，疾病堪忧……先知先觉者开始为自己、为子孙后代忧心忡忡，大声疾呼：人类需要回归自然！

写这本书的目的是想告诉大家：

一、人类生活的家园是地球，是大自然。从某个角度说，人类是自然的主宰，

但更确切地说,世间万物都是自然的衍生物,都是自然的儿女。人不能没有父母,作为儿女应该对父母感恩、孝顺、爱护乃至敬畏。只有父母的怀抱才是儿女最温暖、最安全的依归。

二、人的衣食住行必须与天地同步,与四时相符,顺应自然。人不应该也不可能脱离自然,任何强制性行为都与自然大“道”相违背,都将给人类带来伤害。

三、“民以食为天”,但饮食不当,则百病滋生。从某种意义上说,饮食给人体造成的伤害比声、色还要普遍和严重,因为人可以节制声、色,但不可一日无食,也就“祸害”难禁了。唯有合理饮食,才能常享安康。

四、科学合理的运动锻炼和适度的静养,亦即劳逸结合,是每个生命体不可偏废的两个方面。“阴阳之道,一动一静。动以养形,静以养神”,生命在运动中壮大,生命在静养中安康。

五、重视养心,心是欲望的源头,过高的欲望和过高的追求难遂心愿,易致情志伤害,罹患疾病。“百病起于心”,心康与体健休戚相关,唯有保持无欲之心才有无病之体。“水流心不竞,云在意俱迟”(杜甫《江亭》)是人的最佳心境。

“闲来无事不从容,睡觉东窗日已红。万物生机随意在,四时景致与人同。心离名利追求外,身处自然变化中。知‘道’铺就康健路,南山顶上立青松。”做一个无欲无求、能吃能睡、乐山乐水、纯情纯意的“村夫野老”,则百岁可期。



第一章 穿越千年的养生文化

第一节 养生首先要知“道”	3
第二节 养生发展:从远古洪荒到文化盛世	5
养生文化萌芽阶段	5
养生思想百家争鸣阶段	7
养生文化形成阶段	13
养生学发展完善阶段	15
养生文化弘扬推广阶段	17
养生文化辉煌发展阶段	18
第三节 养生实践:从“仙界”到“人间”	19

第二章 走进自然 解读健康

第一节 回望母亲 回归自然	25
第二节 21 世纪健康新概念	26
第三节 未来谁更健康	29
第四节 唱响健康“三步曲”	30
第五节 人有“三宝”精、气、神	33
第六节 “王国臣民”	36
第七节 自然生活 多彩人生	38
养生宝鉴:亚健康状态和自我评定	40

第三章 规划生命 实践养生

第一节 生命中的动养之“道”	45
流水不腐,户枢不蠹	45
通气血,除病疴	46
“熊经鸟伸”之动以养形	49
各类常见病患者适宜的运动项目	57
运动中的“天时、地利、人和”	58
养生宝鉴:“文明其精神,野蛮其体魄”	59
第二节 生命需要“守静”	61
阴阳之道,一动一静	61

目

录



动静互用,静以养神	62
人体是棵树,生长化收藏	65
睡眠——生命的修复	67
“禅定”误区——久坐的危害	72
养生宝鉴:庄子心斋法	74
第三节 境由心生 境有新生	75
烦不胜“凡”为哪般	75
百病生于“气”	76
世间两个人:“名”和“利”	78
心态平和值千金,知止知足能守常	79
调七情,养五脏	81
修身养性,情趣人生	88
养生宝鉴:给自己的心理健康评分	99
第四节 食之有“道”	100
膳食中的中庸之道	100
“三因制宜”和四季饮食	109
节制饮食,长寿秘诀	123
上“膳”若水	125
自古论酒有“罪”“功”	129
形神兼养:调其内,美其颜	134
养生宝鉴:“蜂缘”——健康之缘	138
刺五加调补脾肾虚	141
第五节 从“原始荒野”到“现代都市”	142
古老风水理论与养生	142
世界五大长寿区揭秘	143
顺应自然环境	146
选择生活环境	147
美化居住环境	148
居养之“道”	150
人体生物钟	151
养生宝鉴:十二时辰养生	155
生物钟养生	156



第四章 中医养生知识概要

第一节 天人合一整体观	161
第二节 正气为主预防观	161
未病先防	162
已病防变	163
治病求本	164
谨防药过病所,伤及无辜	165
第三节 因天之序 顺时养生	165
春阳融融说养“生”	167
夏日炎炎话养“长”	169
秋风瑟瑟重养“收”	170
冬寒凛凛慎养“藏”	171
养生宝鉴:气入丹田,益寿延年	173

第五章 健康管理——疾病风险防范模型

第一节 走向 21 世纪的健康管理	177
第二节 九大健康风险因素	179
空气污染	180
水体污染	181
食品污染	183
化学污染	185
垃圾污染	185
电磁辐射污染	186
噪声污染	187
光电污染	187
其他污染	188
第三节 时间把生命带向衰老	188
体貌变化	189
“一高二低”	191
器官衰老	191
第四节 莫让“现代文明病”走近你	192
肥胖症	192

目

录



糖尿病	194
高血压	196
动脉粥样硬化	199
冠心病	200
骨质疏松	203
癌症	206
口腔溃疡	207
便秘	207
养生宝鉴:你的骨质疏松了吗	208

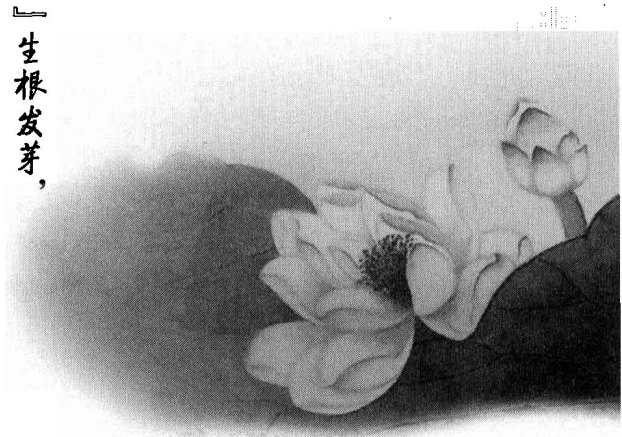
第六章 现代自然医学引领健康新概念

第一节 自然医学崇尚原生态	211
第二节 现代自然医学病因探讨	214
细胞缺氧	214
细胞缺水	215
营养失衡	215
毒素累积,环境恶化	216
气血瘀滞,生态失衡	216
情绪应激,代谢紊乱	216
第三节 自然医学倡导自然疗法	217
自然疗法简介	219
自然疗法两大特点	219
天然生物资源在养生保健中的应用	221
养生宝鉴:养生“一、二、三、四、五、六、七”	229
结束语	232

● 第一章 穿越千年的养生文化

自盘古开天地，华夏民族便在『中心之国』生根发芽，绵延数千年的华夏文化倾注了我们这个伟大民族对生命的关爱。优秀的传统中华文化就是一部认识生命和自然，对生命的本质、意义和目的进行思考和探索的智慧结晶！

『道可道，非恒道；名可名，非恒名。』养生文化犹如一条不可『名』、『道』不尽，悠久深邃、源远流长的历史长河；它是华夏文明的精髓，是中华文化宝藏中的一颗璀璨明珠，光芒万丈，普惠众生！





第一节 养生首先要知“道”

人法地，地法天，天法道，道法自然。

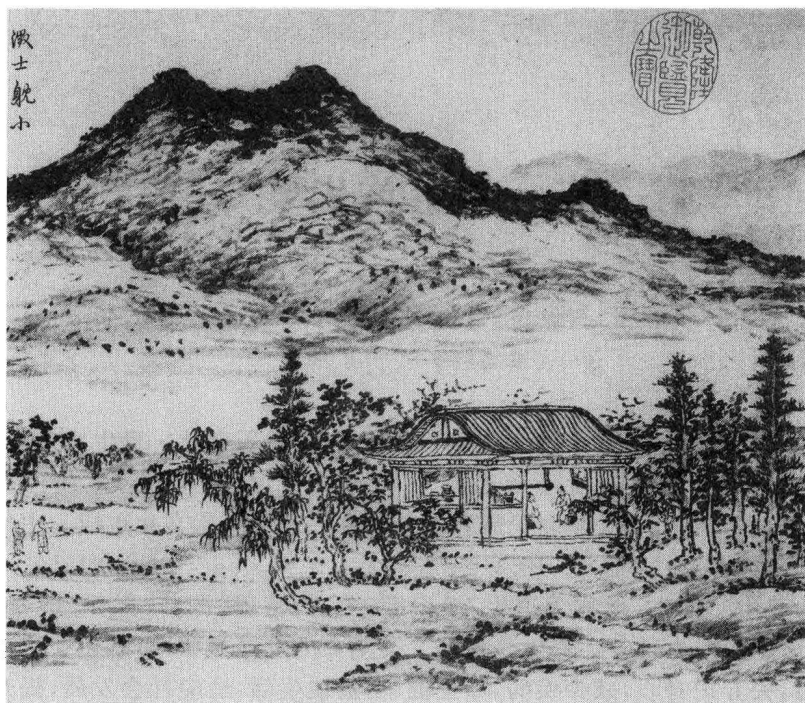
——《道德经》

中华民族是一个非常关注生命科学的民族。《吕氏春秋·贵生》有言：“圣人深虑天下，莫贵于生。”可见，上至帝王圣人，下至庶民百姓，无不对生命科学倾心思虑，以至于厥功甚伟、服务华夏民族数千年生存发展的养生文化也成为中华传统文化的核心和灵魂。

何为养生？养生，也称为道生、摄生等；养，是营养、调养、保养、护养的意思；生，即生命、生存、生长等。养生是根据人类生命的发展规律，有意识地通过各种方法和手段，去养护身心，减少疾病，增进健康，愉悦生活，适应社会发展，提升生命质量和境界的一种主客观行为，是对生命发展规律的深刻认识和实践。

养生一词最早出现于《庄子·养生主》一篇。文曰：“庖丁为文惠君解牛，……文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。’”成书于两千多年前的《黄帝内经》中已经建立了相当完备的养生科学体系，并将这些理论和实践统称为“养生之道”。《黄帝内经》是中华文化的高度缩影，以假托华夏的始祖黄帝与其医臣岐伯对话的笔法，来纵论人类对其自身和大自然的认知和实践，浓缩了医学、养生学、哲学、天文、地理、政治、经济等多种科学，被现代人视为一本奇书。《黄帝内经·素问》载曰：黄帝问于天师，“余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见，能否健康长寿，关键在于是否懂得养生之道，病痛源于无知，知“道”自然健康！在中华养生发展史上，历代养生名家鉴于自身的生活实践和体会，总结出了不同的养生理论，在动养、静养、调气、固精、食养、药饵调治等方面多有论述，并形成了道家养生、医家养生、儒家养生、释家养生和武术家养生等流派。

总体而言，中华传统养生文化讲究整体的、动态的、辩证的、和谐的、综合的保养，其养生的最高宗旨是整体提升人类生命的境界和质量，实现“健康、快乐、智慧”的目标。其养生的原则包含顺应自然、平衡阴阳、动静结合、形神兼养、审因施养、和谐适度、全面持续等，比如，饮食养生应遵循食养、食节、食忌、食禁等原则。其精髓可以简单概括为“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形神兼养”。中华传统的养生思想是在长期的生活实践中总结出来的一整套促进生命延续的科学理论和方法，



对人类的生命观、寿夭观和健康观等都有深刻认识,包含了人类对精、气、神等生命运动的物质基础及运动变化规律的认知,从体质、命门元气等先天禀赋到地理环境、社会环境、生活方式、疾病损伤等后天因素的角度,认识人类的“天年”,并从生理、心理等角度探讨和建立了对健康的认知思维模式和观念,提出了诸多养生观念和方法,如天人相应的整体观、形神合一的生命观、动静互涵的运动观、和谐平衡的达生观、正气为本的预防观,以及因人、因地、因时等审因施养和持之以恒的全面调理等,是几千年来中华民族的智慧结晶。其内容涉及到医学、天文学、地理学、社会学等诸多学科,是中华优秀传统文化的高度总结和在人体上的应用。

鉴于中西方各自文化背景的差异,双方看待生命的观念和养生保健的理念也存在巨大不同,但作为一门实践性极强的学科,其应用的效果更加重要。古人认为,“上工治未病”是最好的养生理念,而西方医学的鼻祖希波克拉底也认为,在没有生病的时候进行干预,从而预防疾病的发生是最重要的。在这一点上,可以说,中西方的养生保健理念又具有根源上的相似性。源于华夏传统文化的中华养生是以“天人相应”和“形神合一”为整体框架构建起来的,并以“法于阴阳,和于术数”为养生原则,在理论和方法上强调和谐适度,不偏不倚,对于各类群体,因人、因时、因地,于日常生活的衣、食、住、行、坐、卧之间,运用中医学、社会学、天文学等知识和理论去指导人类提高生命品质、追求健康长寿的目标,是对人与人、人与社会和人与自然之间的关系及内在规律的高度概括和总结,是关乎生命的“大道”。

随着科学技术的发展和生活水平的提高,现代人的生活方式发生了巨大的变



化,相应的医学模式也在不断变化以适应生活方式的变化,人类已经从防治传染病的历史转向了防治人文、社会及心理疾病的历史,已经由单纯的“生物医学”模式转向了“生物、心理、社会医学”模式,这就给当代人探讨养生保健提供了更大的空间和机遇。我们已经逐步意识到,将大量的治疗费用用于治疗前的养生保健,不但可以节约支出,节省时间,同时还具有更好的治疗效果,这其实也就是“治未病”预防养生的思想。

第二节 养生发展:从远古洪荒到文化盛世

物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。

——《大学》

中华养生文化历史悠久,在智慧的华夏民族同大自然不断抗争的发展实践中,不断领悟,不断总结,并形成理论,进而又指导实践,循环往复,逐渐形成了各种有关养生的理论和学科。关于中华养生的理论和实践发展的过程,可以简单划分为几个发展阶段,分别是养生文化萌芽阶段、养生思想百家争鸣阶段、养生文化形成阶段、养生学发展完善阶段、养生文化弘扬推广阶段和养生文化辉煌发展阶段。

养生文化萌芽阶段

中华养生文化的萌芽阶段始于上古时期。

在原始社会,生产力极其低下,先民们过着茹毛饮血、风餐露宿的生活,为了生存,就必须去探求防病益寿的方法。这个时期的养生发展是由无意识的生产、生活锻炼上升到有意识、有目的的健身活动的过程,养生文化处于萌芽状态,没有形成完整的理论体系,只是人类为了生存,在和大自然的抗争中不断发现、总结和运用一些早期的养生方法。

这个时期,具有代表性的人物当属彭祖。彭祖是传说中的养生家,据古代典籍记载,彭祖是颛顼的玄孙。相传他精于养生之道,历经唐尧、虞舜及夏商等代,活了八百多岁(备注:实为彭祖氏族或彭国存在了八百多年)。彭祖姓钱,名铿,因善于“雉羹之道”“进雉羹于尧,封于彭城”,因其“雉羹之道”可祖,被尊称为彭祖。当属中国厨师行业的祖师爷,其所谓“雉羹”也被誉为“天下第一羹”。他很注重养生,其总结的烹饪术、导引术和房中术等,为后世道家 and 医家所记载。现在有学者甚至认

为养生之道源于彭祖。

在养生文化萌芽阶段,膳食养生、环境养生、针灸按摩和导引吐纳等也逐渐发展起来。

在上古时期,先民们在食用某些动植物的过程中偶然发现其中一部分具有增强体质、减轻疾病的功效,另外还有一部分具有使人不适甚至中毒的现象,这可以说就是饮食养生的起源。到了旧石器时代,由于发明并应用了火,从而彻底改变了食物的性质,熟食缩短了人类对食物的消化过程,防治了一些消化道疾病的发生,对人类的生存和发展具有重大的意义。伴随着人类的食物由植物和生食为主转向以动物和熟食为主,先民们有意识地开始总结食物对人体的作用,从而更好地发挥其功效。所以说,火的发明和应用是食养和食治的开始。

在大禹时代,出现了药酒,并与养生紧密结合起来。这大概是因为先祖们无意中食用了发酵的瓜果汁液,发现了它们可以治疗一些虚寒腹痛之类的疾病,从而让酒与原始养生活活动结下了缘分。直到今天,以酒为溶剂来炮制各种养生保健的药酒还很流行。

膳食养生历经千年,到今天已经成为人生的基础课程,根据食物的不同,饮食养生又分成各类具体食养方法。“民以食为天”“仓廩实而知礼节”,食物不仅是填饱肚子赖以生存的基础,同时也是人际交往的工具。膳食不仅从营养补充的角度对人类有保健作用,从社会交往的角度同样具有良好的保健价值!

在上古时期,原始人由于生产力低下,为了生存必须顺应环境,选择一些水源食源丰富、土壤肥沃的平原和河谷区域群居。同时,先民们为了躲避经常遭受飞禽猛兽侵袭的危险而在树上筑巢而居。到了寒冷季节,为了对抗严寒,只能在地面禽兽威胁减少时选择洞穴居住。这就是顺应环境养生的最早起源。随着生产力的不断发展,人类改造自然的能力得到加强,尤其是火的发明和应用,使得人们主动改造环境以养生的方法开始出现,如在地面修筑房屋以定居。

在旧石器时代,古人发现火不仅能驱除寒冷和烹饪食物,而且还能治疗身体部位的诸多不适,进而不断总结发明了灸、热熨之术。到了新石器时代,先民通过磨制石器和骨器,而有砭针、石针的应用。

同时,古人发现在劳累之后,伸展活动肢体,按摩揉搓身体一些部位,就能缓解疲劳酸痛,恢复体力,不断总结而逐步发展成为按摩之术。另外,在原始社会早期,先民们为了表达对所崇拜的图腾的尊敬而模仿禽兽起舞;到了原始社会中后期,先民们发明了鸡笛、鹿哨,同时形神合一地模仿动物跳舞,以宣导肢体关节的阴湿邪气,祛病健身。如《路史》记载:“阴康氏时,水洩不疏,江不行其原,阴凝而易闷。人既郁于内,腠理滞着而多重,得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利道之,是谓大舞。”这就说明早在三皇五帝之前的旧石器时代,我国传说中的“阴康氏”部落先民就采用了这种“摔筋骨,动支节”的养生方法来缓解“关节不利”的毛病。这也可以说是导引吐纳养生的起源。据《史记》记载,黄帝时的大将兼名医俞跗就十分擅长以按摩、导引和气功为内容的动态养生法。