

马有度 丁燕萍 著

中医首席健康科普

专家
养生
专谈

名老中医 马有度

趣味
养生
保健



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医首席健康科普

专家
养生

起 谈 军 生 保

名老中医马有度

马有度 丁燕萍 著

18



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

名老中医马有度趣谈养生保健 / 马有度, 丁燕萍著. —北京: 人民军医出版社, 2013.1

(中医首席健康科普专家谈养生丛书)

ISBN 978-7-5091-6318-4

I. ①名… II. ①马…②丁… III. ①养生(中医)—基本知识②中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 283700 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 20.25 彩页12面 字数: 302千字

版、印次: 2013年1月第1版第2次印刷

印数: 5001—10000

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



目 录



第一部分 养生保健有诀窍

生存智慧 健康第一	002
权势名利 蠢若游魂	008
未病先防 康乐寿长	013
中华保健 四大基石	020
心胸有量 心情舒畅	024
调和七情防百病	024
笑口常开春常在	030
防衰抗老性格好	034
排忧解难诀窍多	039
不气歌与和气汤	044
做情绪的主人	047
做快乐的普通人	051
心地善良胸宽广	056
琴棋书画享欢乐	059

赏花养花好快乐	064
四季旅游休闲乐	068
山水之间钓鱼乐	073
漫游书海品尝乐	077
品茶谈天交友乐	080
快乐麻将大家乐	083
动静有度 劳逸结合	089
运动养生 健康投资	089
逍遥散步	093
养生快走	096
保健慢跑	099
太极拳	102
坝坝舞 拍手操	105
气功养生	108
睡眠安神	111
饮食有节 合理营养	116
节食寿长 过食命短	116
谷肉果菜金字塔	120
天下第一补人之物	123
鸡鸭鱼肉有讲究	128
吃蛋喝奶有学问	132

五果为助增营养	135
五菜为充好处多	139
饮水饮料讲究多	142
滋补美容说大枣	146
酸甜味美话山楂	150
清凉生津乌梅汤	153
清暑解毒绿豆好	156
为啥甘愿买苦吃	159
红嘴绿鹦哥——菠菜	162
狐狸的果实——番茄	166
“心里美” “赛过梨”	169
豆腐、豆浆、豆芽	172
滋补药膳汤	175
起居有常 身心健康	179
起居有常适劳逸	179
孕妇起居慎保养	183
一年四季要七防	188
戒烟限酒保健康	192

第二部分 中药奇妙用处多

中药名称趣味多	198
---------------	-----

补药之王是人参	201
益气生津西洋参	208
抗衰明目吃枸杞	213
补血调经用当归	215
山中珍品说山药	219
补养佳品话蜂蜜	222
清热解毒金银花	227
黄菊白菊野菊花	231
鼻炎妙药辛夷花	235
清热利尿车前草	238
国老良药是甘草	241
降脂通便决明子	245
煎煮中药有讲究	247
选用成药窍门多	251
切记中药也有毒	254

第三部分 常见病症防与治

伤风感冒知多少	262
声声咳嗽何时休	267
大便困难怎么办	272
胃病防治重养生	277
切莫谈癌色就变	281

癌症康复谈饮食	286
顺利度过更年期	291
月经不调防与治	293
脸面痘痘怎么办	296

附录 中医科普惠万家

认识到位	感情充沛	300
传承发扬	提炼精华	302
重在实用	传授方法	305
深入浅出	通俗易懂	306
讲究文采	启发兴趣	308
图文并茂	形象生动	310
典型展示	真人真事	311
区别对象	形式多样	312
衷中参西	西为中用	313
短小精悍	修改完善	315



名老
中医

马有度 趣谈 养生保健

第一部分 养生保健有诀窍



名老中医马有度趣谈养生保健



生存智慧 健康第一

——从“健康四决定”谈起



第一部分 养生保健有诀窍

名老中医

马有度

趣谈养生保健

人宝贵,命宝贵,人的智慧最宝贵。要想生存质量高,
要想生活更美好,养生智慧最重要。

小米丁 朋友们,大家好!“小马哥”趣谈养生保健访谈从今天开场了!访谈的嘉宾是谁呢?就是我们《健康第一》电视节目的老搭档马有度教授。马教授,有个问题我很纳闷,虽然不太礼貌,还是想冒昧问您一句,您今年75岁高龄了,可是看到您的博客却叫“小马哥老中医趣谈养生保健”,您为什么给自己取个“小马哥”这么年轻的名字呢?

小马哥 说到“小马哥”这个名字,要从7年前我的一位同事给我编的打油诗开始:

马老谣

马老今年六十八,像个儿童乐哈哈;
爱吃包谷米面粑,喜欢散步与喝茶;
数字编歌老唱它,爱小家也爱大家。

年轻时,朋友们叫我“小马”,中年以后,又叫我“老马”,60岁以后,尊称我“马老”。我觉得“马老马老,死得更早”,还是叫我“小马”好,现在年轻人之间、在网络上都有称“犀利哥”“某某哥”的,

那我也时尚一点，再加一个“哥”字，就叫我“小马哥”最好！

小米丁 读者朋友们，看来我们马教授虽然 75 岁高龄，心态却是非常年轻，而且紧跟时尚。中医药的主流媒体也都曾以“铁杆中医‘小马哥’”“认识中医‘小马哥’”为题，专访过马教授。

小马哥 是的，所以我的博客就特别取名“老中医小马哥趣谈养生保健”，开通仅几个月，已有访客 9865 人。

小米丁 小马哥，您一直倡导“生存智慧，健康第一”，为什么呢？

小马哥 这是因为健康决定幸福，健康决定成功，理念决定健康，细节决定健康。

健康是人类永恒的主题，无论古今中外都是这样。咱们五千年的中华养生文化，目的就是珍惜生命，维护健康。

拥有健康，才能创造幸福；拥有健康，才能享受幸福。印度《五卷书》说得好：“在地球上没有什么收获比得上健康。”阿拉伯谚语说得妙：“有健康的人，便有希望，有希望的人，便有一切。”

健康的理念和生活的细节决定我们的幸福和成功。幸福和成功是人生的目标，健康的理念和细节是实现目标的手段。而健康的理念和细节又是智慧的体现，我们要怎么聪明地去养生保健呢？

在我们中国现存最早的一部医学著作《黄帝内经》中就强调过这样一个概念，叫做“智者养生”。“智”，这个字很有意思，你看它分开来就是“知”和“日”两个字，什么意思呢？就是聪明的人，有智慧的人，每天都需要获得知识。需要获得哪些方面的知识呢？其中一个很重要的方面就是养生保健知识。关注自己的健康，对自己的健康做一个管理，这是一个很有必要的事情，这也是一个现代健康理念的问题。如果自己都不重视、不关心自己的身体，又怎么能获得健康呢？

小米丁 要想获得健康，首先就是要把自己维护健康的意识提高。

但是，现代社会生活节奏越来越快，竞争压力越来越大，哪里还顾得上养生保健呢？我们的几个年轻同事，就这么想：“40岁以前，先拼命挣钱，40岁以后，再考虑养生保健。”

小马哥 陷入这种理念的误区，生活不讲节奏，工作不分昼夜，身心过度劳累，精神长期紧张，这样一来，亚健康就找上门来，过劳死的危险也就随之而来，有的人还没有活到40岁，就已经没法去挣钱了。有一位白领男士，表面看来，身体健壮，为了多多挣钱，几处兼职，不分昼夜，拼命工作。有一天，刚刚谈好一笔大生意，就在激动地握住对方手的时候，心脏病突然发作，抢救无效，与世长辞，年仅36岁。

小米丁 太可惜了。身体是“革命”的本钱嘛，我也见到不少拼命三郎，并非为了赚钱，而是为了大展宏图，为自己的理想而奋斗，遗憾的是，壮志未酬，夭折先亡。

小马哥 这些社会精英，英年早逝，尤其令人惋惜。海南某报社一位优秀记者，没日没夜地忙于采访报道，从来没有在晚上9点以前吃上晚餐，终因长期过于劳累，在采访途中猝然死亡，年仅39岁。他的爱妻哭诉道：“搞不完的采访，写不完的文章，终于淹没在文字的海洋。”北京某医院有位医学博士，十分敬业，特别勤奋，诊治病人忙，科学研究忙，长期过着天天都在加班的日子。去世的前一天人就不舒服，还是勉强坚持上班，晚上8点才回家，匆匆晚餐又坐在电脑前赶写稿件。妻子催他赶快休息，但岳母凌晨3点发现他仍在电脑前写个不停。中午12点终于完稿发出去，晚上更觉不舒服，但第二天起床又赶写新的稿子，就连午餐也是在电脑桌上吃的。到了下午，他感到极度疲乏，心慌难受，在送往医院的急救车上就永远地走了：心源性猝死。他妻子回忆自己从美国归来时，在回家的路上丈夫对她说的

第一句话就是：“放心吧，我终于熬出来了。”可惜，他最终并没有熬出来，而是正当英年的40岁就永远离开了年轻的妻子和3岁的女儿！

小米丁 我们身边这样的人和事太多了，太遗憾了！

小马哥 有理想有抱负，是非常好的一件事情。但是就算有再大的理想、再大的抱负，如果没有一个健康的身体作支撑，就像折了翅膀的鸟儿，飞不高也飞不远。咱们再打个比方，如果把人的一生比作银行存款，健康就是1，其他一切都是1后面的0，这个1没有了，后面的0再多也是0，你看这健康是多么重要。

世界卫生组织原总干事马勒博士说得好：“健康不是一切，但失去健康，便失去一切。”古希腊哲学家赫拉克列说得最为深刻：“如果没有健康，智慧不能发挥，文化无法施展，知识无法利用，就没有力量去战斗和创造财富。”我想特别强调一下：人生一世，当然应该建功立业，创造财富；人生一世，当然应该努力拼搏，成名成家，为社会多做贡献。但是，为了一生的幸福，为了长久的成功，为了给人民大众做出更多更大的贡献，我们决不能以牺牲健康为代价。

我时常在回味《黄帝内经》中所说的“智者养生”，就是“智者”是一个非常聪明的人，是一个懂得养生的



人。

小米丁 我可不可以这样理解，“一个懂得养生的人，才是真正的智者”。而不懂得养生，“拿生命换前程、拿健康换年薪”的做法是非常不明智的。那么，“智者养生”到底应该怎么去做呢？

小马哥 《黄帝内经》原话是这样说的：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”这几句养生智慧的精髓，就是讲细节决定健康，说白了也就是我们在日常生活中要养成良好的健康习惯。

第一句话“必顺四时而适寒暑”的意思是说：要适应春夏秋冬四季气候的变化而产生的冷暖交替。《理虚元鉴》说得最全面：“一年之内，春防风，夏防暑，又防因暑取凉而致感寒，长夏防湿，秋防燥，冬防寒，又防非节之暖而致冬温。”古往今来的大量事实表明，养成顺应四季气候变化的习惯，对于维护健康、预防疾病是十分重要的。

小米丁 第二句话“和喜怒而安居处”，又是什么意思呢？

小马哥 这是从情志上来解释的，人的心理活动，人的情绪变化，中医统称为情志。情志正常，情绪欢畅，喜怒有节，七情有度，有利于健康。关键就在“和喜怒”这个“和”字上。人与人之间相处贵在和睦，不仅家庭成员之间相处要和睦，与单位的同事，与住家的邻居相处，都要和睦。清代的俞扶九老先生就是榜样。俞扶九进京做官之后，把安徽的老家搬到正阳关南大街定居。有一年，他们家与对街周铁匠家都要盖房子，如果两家按照原定计划施工，那条街巷就会显得太窄，但是两家人都不想吃亏而出让地皮。俞扶九的家人觉得自家有人在京城当官，于是派人进京求见俞扶九，企图借助京官的权势压制一下周家。俞扶九问清楚事情的原委之后，马上写了一封信，嘱咐自己家里的人一定要和邻居和睦相处。信中还附诗一首：“千里捎书为堵墙，让

他三尺有何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇！”俞扶九老先生身居京官不仅不为自家抢地而打压别人，反而把地皮让给邻居，大家和睦相处，心情舒畅，有益健康。

小米丁 这样看来，这和为贵也是健康的智慧。不知道大家是否还记得北京奥运会的开幕式上，组委会用广场艺术向我们反复展示一个汉字的演变：“和”，大篆小篆和宋体，三个不同时代的“和”字，表现了中国汉字的演化过程，也表达了孔子的人文理念：“和为贵”。

小马哥 把这“和为贵”用到养生保健上，就是中医养生要三和：人天要和谐，人际要和谐，身心要和谐。

小米丁 小马哥，那最后一句“节阴阳而调刚柔”又该怎样理解呢？

小马哥 通俗地讲，“节阴阳”是说要使体内的阴阳不要失衡，“调刚柔”是说身体内部要刚柔相济，达到一种平衡和谐的状态，这样人就不容易生病了。

小米丁 原来是这么回事，中医养生智慧果然博大精深。树立“健康第一”的理念，又从身边的细节做起，只要持之以恒，我们就离健康越来越近了。

小马哥 我们今天聊了四句话：健康决定幸福，健康决定成功，理念决定健康，细节决定健康。我还要奉送大家四句话：增强自我保健意识，学习自我保健知识，坚持自我保健措施，健康快乐一百年！



权势名利 蠢若游魂

——感悟医圣“警世名言”



第一部分 养生保健有诀窍

名老中医

马有度

趣谈养生保健

身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

权势名利，蠢若游魂。

小米丁 在上次的访谈中，我们反反复复都在强调一个理念，就是“智者养生”。生存智慧，健康第一。

小马哥 没错。我们说一个有智慧的人，既是一个智者，更是一个有慧根的人。小米丁，你再仔细观察这个“慧”字，也很有讲究，彗星的彗下面加一个“心”。彗在古代是扫帚的意思，加上这个“心”，就是用扫帚扫去心灵上的尘埃。生存智慧，健康第一，它包含的深刻含义，不仅是我们身体要健康，我们的心理也要健康。有首诗写得好：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”意思是说，不要让权势名利这些尘埃蒙蔽了自己明镜般的心灵。

小米丁 古人造字真是博大精深。但是偏偏有许多人，在他们生存的世界里，摆在第一位的不是健康，而是金钱、权力、名誉这些永无止境的欲望。

小马哥 这种本末倒置的做法，用四个字来形容就是：生存愚蠢。早在1800多年前，我国医圣张仲景就有一段精辟的名言。张仲景看到人们不注重养生，不珍爱生命，反而醉心于追权、追名、追利。

“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务”，他就强调指出，这是“崇饰其末，忽弃其本”的极大误区：你失去了健康，丢掉了生命，那表面的荣华富贵又有什么用呢？他大声疾呼：“痛乎，举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？！”为了警醒世人，仲景进而分析，这种“驰竞浮华，不固根本”的处世态度，绝对不是生存智慧，而是最大的生存愚蠢：“蒙蒙昧昧，蠢若游魂！”这八个字的评语把那些狂热追逐名利蒙昧昏迷之人刻画得入木三分。

小米丁 仲景这些警世名言，今天读来，其圣者的智慧之光，穿越千年时空，直指物欲横流的现实，特别是对当今那些迷恋权势、迷恋名利而早衰、早病、早亡的人，仍然有很强的针对性。医圣的这些警言，确实值得静下心来，仔细品味，赶快醒悟。

小马哥 人生一世，说到底，钱财毕竟是身外之物，权力名位终究是过眼烟云，只有活得健康，活得长寿，特别是在高雅的精神境界中活得快乐，才是人生最大的幸福。如果忽视这个根本，却拼命去崇拜身外之物，去追求过眼烟云，那就本末倒置到极点了。《简明医彙》也有一段警世名言：“贪不久之名利，而不贪长久之福寿，捡易得之钱财，而不捡难得之精神，颠倒极矣！”

小米丁 小马哥说得精彩，真是一针见血，点中了人生误区的要害，点明了人生幸福的根本。小马哥，我还有一个问题，在人们疯狂争权追名逐利的背后，是不是也折射出我们道德上的缺失呢？

小马哥 是的，我们在讨论生存的智慧、注重养身养心的同时，还要特别强调养德。道德养生在我国传统养生文化中早有深厚的渊源。晋代养生家嵇康就特别提出养生有“五难”：“名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”