

别把养生变

『养病』

郭志红◎著



序 言

“人以天地之气生，四时之法成”“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”。《黄帝内经》的话深刻揭示了人与大自然不可分割的密切关系。

《黄帝内经》还说：“人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时。”这段话提醒我们：人是依靠天地之大气和水谷之精气生存的，并随着四时生长收藏的规律而生活着。人能适应四时变迁，则自然界的一切，都成为他生命的源泉。知道万物生长收藏变化规律的人，就能承受和运用万物。所以天有阴阳消长变化，人有十二经脉与之相应；天有气候寒暑的变化，人有虚实盛衰与之相应；顺应天地阴阳变化，不违背四时规律，是人生命中的首要。

人与大自然是一个统一的整体，也就是我们常说的“天人合一”。现代社会生活条件无比优越，医疗技术越来越完善，可是疾病却并没有减少，反而更加复杂，尤其心脑血管病、癌症等疾病的患病率不断增长。

近日有朋友问我：你的患者是不是以老年人居多？我回答说：要是在十几年前，你说对了；现在却完全不一样，就诊者以中年

人最多，其次是青年人，老人和小儿相对较少。这也让我深感遗憾，青年人的就诊率近年明显增长，其中的原因一方面是现在青年人的健康意识比过去的青年人有所增强，另一方面也是他们的身体确实问题很多，以往的各种“老年病”的发病正在年轻化也是不容置疑的。常常大病突然之间就降临，丝毫容不得你做好思想准备，这样的情况常在门诊见到。大家不禁要问：为什么会这样？在吸收了那么多健康知识后却还是做错了？看来，还是不够明理，不明几千年的养生之理！现今流行的养生知识夹杂着太多的误区，让我们再来好好地审视一下所存在的问题吧！

或许有人会说，现代社会科学技术如此发达，而古代早已成为历史，难道古人会比今人更高明吗？恰恰如此，在养生方面，我们与古人实在无法比拟。远在三国时期，养生家嵇康所著《养生论》中说：“且豆令人重，榆令人瞑，合欢蠲忿，萱草忘忧，愚智所共知也。薰辛害目，豚鱼不养，常世所识也。虱处头而黑，麝食柏而香……推此而言，凡所食之气，蒸性染身，莫不相应。”这段话的意思是：过食豆类会让人身体沉重，过食榆皮榆子榆叶会让人困眠，合欢能让人消除忿怒，萱草能让人忘却忧愁，这是愚笨人和聪明人都知道的常识；大蒜等辛味会伤害眼睛，河豚有毒不能食用，这也是一般人都懂得的道理；身上虱子寄生到了头上就逐渐变黑，雄麝吃了柏叶就可生成麝香……从这些情况推论，凡吃的东西，依其特性，无不熏陶性情、影响身体，而产生相应的作用。因而，平日饮食不加注意，也会导致多种疾病，还会“积微成损，积损成衰”。可见在古时候，无论学问有无，人们均对所食所用物品的性质及作用有所了解，也就是都具备一定的养生知识。而今天的人们，对这些古人早已熟悉的东西却闻所未闻，一无所知，也就难怪会盲目地跟风，随随便便就犯下很多不该犯

的错误，以致给自己的健康埋下了祸根。

身为一名中医，我从医40载，在医疗和生活实践中，深受《黄帝内经》等传统理论的启发和指导，并越来越感到古人的智慧对我们今天依然是那么可贵！在这里，让我们一起再看看先人们的养生智慧可以为我们当下的生活提供怎样的指导和帮助。

古人云：“为人父母者，不知医为不慈；为人子女者，不知医为不孝。”古人将中医融合在生活中，中医养生知识更为大众所熟悉。为人父母都懂得一些中医常识，照顾并关注孩子身心的健康成长，是为合格的父母；为人子女同样懂得一些医学常识，关心父母身体，对父母身体状况及有无病痛能有所了解，并可以帮助他们减少病痛，营造安乐生活，这才是最好的行孝之道。养生是中医的强项，传统文化当中蕴涵着丰富的养生道理，我们每个人都需要多了解一些相应的知识，了解我们中华民族博大精深的养生知识宝藏，这个宝藏是取之不竭，用之不尽的，是炎黄子孙所拥有的最宝贵的财富。

没有人会排斥健康，尤其身患顽疾的朋友对健康更加珍视！为了健康，人们到处寻找昂贵的药物和仪器，我有时也会碰到患者看到开的药这么少，这么便宜，而不以为然。在物欲横流的社会里，人们常被打上金钱的深深烙印，总是把价格作为衡量一切的标准。其实在追寻健康的过程中，我们往往忽略了那些看似简捷、方便、廉价的方法，殊不知这些方法其实才是最有效的。有些疾病是可以早期预防的，甚至是可以不药而愈的！

健康本是自己的事，本该自己做主！但是现代许多人却把健康交给医生和医院。身体一旦出现不适，立马就想到要去医院找大夫，似乎自己的健康完全是医生的事，这是人们所犯的最大的错误！人活一世，最要紧的就是健康，最宝贵的生命应当掌握在

自己手中。一定要把握住健康的钥匙，懂得真正的健康之道。永远远离癌症，远离各种慢性病，远离各种现代文明病！这，并不复杂，记住这句话——大道至简！

目 录 CONTENTS

上篇 养生误区——养生还是“养病”

第一章 饮食误区

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 早晨要吃“皇帝餐”？ | 4 |
| 2. 少食多餐合理吗？ | 15 |
| 3. 五谷吃得越多越健康？ | 23 |
| 4. 多吃水果能养生？ | 31 |
| 5. 多吃蔬菜真的好吗？ | 47 |
| 6. 香菇木耳治百病？ | 54 |
| 7. 没有腿的食物最健康？食肉应有选择 | 58 |
| 8. 肉蛋奶（动物蛋白）不可少？ | 67 |
| 9. 你能分清饿和馋吗？ | 70 |
| 10. 百病因于脾胃 | 76 |
| 11. 阳气为何不生发？ | 85 |

第二章 饮水误区

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 晨起需要一杯水？ | 93 |
| 2. 每天必饮七杯水？ | 100 |
| 3. 大口喝水能解渴？ | 103 |
| 4. 喝凉水可降火气？ | 108 |
| 5. 茶适合所有人？ | 111 |

第三章 运动误区

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 夜练要比晨练好? | 115 |
| 2. 游泳是最好的运动? | 117 |
| 3. 健身房能带来健康? | 118 |
| 4. 运动可以随性所为? | 121 |

第四章 营养品误区

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 营养品和保健品有什么用? | 126 |
| 2. 保健品补身体? | 131 |
| 3. 长寿者一定营养均衡? | 135 |
| 4. 为什么越补越气滞血瘀? | 137 |

中篇 天人合一——遵循天道，和谐统一

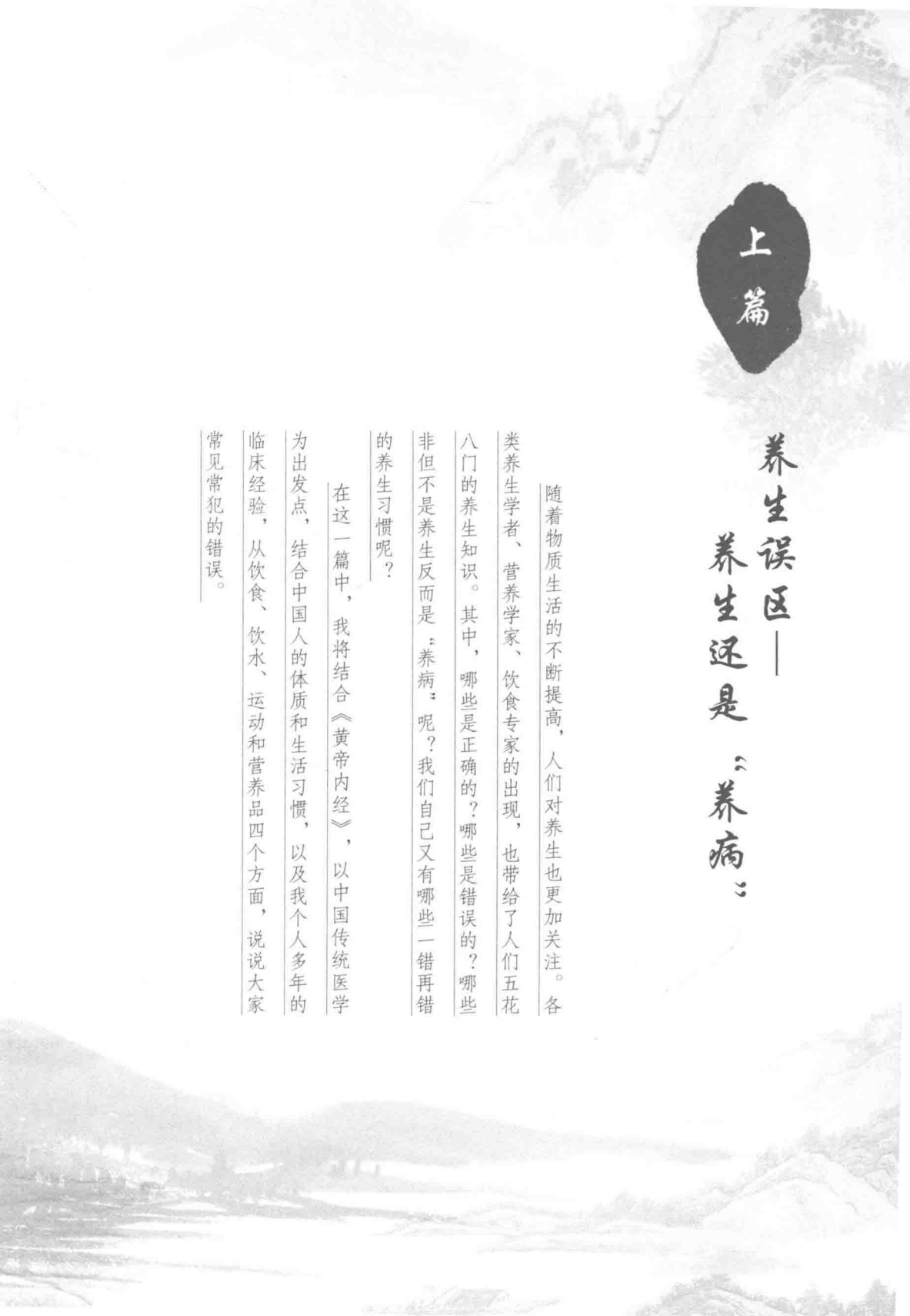
第一章 养生男女有别

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 女七男八 | 143 |
| 2. 女子养生首养月经 | 145 |
| 3. 男人也有生理期 | 148 |
| 4. 女子养血，男子养精 | 150 |
| 5. 胎前产后需养生养心 | 152 |
| 6. 男人 40 综合征 | 156 |
| 7. 女人七七更年期 | 158 |
| 8. 男人八八更年期 | 159 |

第二章 养生老少不同

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 要想小儿安，三分饥和寒 | 161 |
| 2. 青少年要“减法养生” | 168 |
| 3. 中年人切勿强支撑 | 170 |
| 4. 老年人学会七招，可享尽天年 | 172 |

第三章	养生因天之序	
	1. 平旦人气生	178
	2. 日中而阳气隆	179
	3. 日西而阳气已虚	180
	4. 养生跟着太阳走	182
	5. 养生应从点滴做起	182
第四章	养生因时之序	
	1. 生发之春	185
	2. 长养之夏	187
	3. 收敛之秋	189
	4. 闭藏之冬	190
第五章	养生 12 字精华	
	1. 饮食有节	193
	2. 起居有常	194
	3. 不妄作劳	195
下篇	上医治国，中医治人，下医治病	
	1. 上医是方向	199
	2. 认识中医有内涵	200
	3. 患者是医生的动力	203
	4. 中医是艺术	205
	5. 中医人，任重道远	207
后 记		210



上篇

养生误区—— 养生还是“养病”

随着物质生活的不断提高，人们对养生也更加关注。各类养生学者、营养学家、饮食专家的出现，也带给了人们五花八门的养生知识。其中，哪些是正确的？哪些是错误的？哪些非但不是养生反而是“养病”呢？我们自己又有哪些一错再错的养生习惯呢？

在这一篇中，我将结合《黄帝内经》，以中国传统医学为出发点，结合中国人的体质和生活习惯，以及我个人多年的临床经验，从饮食、饮水、运动和营养品四个方面，说说大家常见常犯的错误。



第一章 饮食误区

何谓“大营养”

现代人重视营养，有人认为肉、蛋、奶很有营养，有人认为蔬菜水果很有营养，还有人天天吃野菜补充营养，其实都走进了一个很大的误区——营养只是物质。其实，这些物质能否为我们所吸收利用才是最关键的。再多的营养堆在那里，如果不能被我们很好地吸收利用，而是以毒素或垃圾的形式占据我们的身体，那么，我们宁可不要！

真正的大营养是什么呢？其实它就来自我们生活中最常见的食物。

从中医的观点来看，“性”“味”平和的食物就是大营养；好消化、好吸收的食物就是大营养；遵循四季规律成长的食物就是大营养；因地制宜的食物就是大营养。

我们要取得大营养，其实非常简单。

1. 早晨要吃“皇帝餐”？

“皇帝的早餐，大臣的午餐，乞丐的晚餐”，很多人都有这样一个根深蒂固的观念。一次我受邀担任某电视节目的嘉宾，主持人也提倡早晨要吃“皇帝餐”，我当时就予以纠正：“这种说法就是个误区。”

面对主持人的不解，我举了一个病例。一位病人和我说他头晕，早饭后容易困倦，上午的工作时间干不成事儿，感觉脑子不好使。我在诊疗时问及患者的饮食习惯，发现他的早餐非常丰富，就是这顿“皇帝餐”引发了他以上的种种不适。

“皇帝餐”隐患重重

人经过一夜安静的睡眠，阳气入于阴，到了早晨起床，我们身体里的阳气才慢慢升起来，人处于半苏醒状态。这时候的阳气就像刚从地平线上升起的太阳，它还不够强大，人体内只有一点点能量，人是不能用这点儿阳气去做大运动的，特别是中老年人。

在新闻中我们有时会看到，有的老人早晨出门扫雪心肌梗死急性发作导致猝死。原因就是早晨在气血还未运行起来的情况下去做运动，刚刚苏醒的身体里阳气也刚刚开始运转，还不足以护卫自身，推动气血的运行，再加上突然来到寒冷的环境中，身体

毫无招架之力，在这种内因外因的共同作用下就有可能发生猝死。

《黄帝内经》云：“因天之序，盛衰之时也。”也可理解为，根据天“气”的变化时序，可对应人“气”的盛衰变化。所以，在阳气还未完全上升的早晨，气血还没有完全运转起来，这时来一顿丰盛的“皇帝餐”，不但要消耗大量的气血，同时会妨碍气血运转，自然是隐患重重。

刚刚苏醒的人，身体里的气血运行相对缓慢，五脏六腑的功能也处在逐渐苏醒、激活的过程中。这时，一顿丰盛的“皇帝餐”，对我们心脑血管的压力，对全身脏器的负担，对胃肠系统的冲击实在太大了。这么多的食物，需要把全身的气血调动过来消化吸收，这样一来，人的大脑能不缺血吗？人的心脏能不缺血吗？人身体该苏醒的地方，该工作的脏器哪里还有足够的气血用啊？气血去哪儿了？它们都去消化“皇帝餐”了。

早晨本就不足的气血忙着在消化“皇帝餐”，五花八门的食物吃进了肚子，胃对食物进行加工腐熟消磨，但因为气血不足，胃的消化吸收能力也不足，又不能很好地代谢，那么吃下去的食物无疑变成了一堆堆存下的垃圾。人们一早便用掉了刚刚生发起来的气血，又不能很好地消化食物，留下的非但不是营养，反而全是垃圾和毒素，那必然会在早饭后感到头晕胸闷、困倦无力。

古人在这方面有很多告诫，孔子在《论语》中说“君子食无求饱”“不多食”。《黄帝内经》说：“食饮有节。”

太多的疾病都和饮食有关。我诊治过很多糖尿病、心脑血管病患者，在用药的同时指导患者管理饮食，收到了很好的效果。很多人吃完“皇帝餐”后一天都打不起精神，高血压患者血压升高，心绞痛患者胸闷、胸痛，肺脏病患者会出现憋气、咳喘等，其他慢性病患者慢性病也发作起来，这些都与“皇帝餐”有关。

气血不足的身体无法对大量食物进行深加工，因此产生了毒素。这些毒素堆积在身体里，慢慢变成了不良物质，最后导致了种种疾病，就像堆积的树叶沤久了会发酵，会变臭发霉一个道理。身体各种机能全都被毒素堵住了，日复一日，年复一年，我们的身体开始衰老、患病，各种机能逐渐下滑。现在很多二十多岁的年轻人患有“老年病”、慢性病，而且这样的年轻人群日益增多，也都和“皇帝餐”不无关系。

我们常说，一日之计在于晨。晨起饮食的正确与否常常会决定我们一天的身体状态、精神状态、工作生活状态和效率等。一顿“皇帝餐”破坏了这么一个重要美好的时间，还让我们一天剩下的时间无法正常进行工作，身体也不能好地进行新陈代谢。所以，这顿“皇帝餐”我们还是应该谨慎对待的。

吃得越多越难受

脾胃病患者在当今社会日益增多，他们要么腹胀、腹痛，要么反酸、打嗝，要么口苦、口臭，要么腹泻、便秘，更严重的甚至出现息肉、结石、肿瘤……

我曾看过一个患者，他的口臭很严重，甚至全身都是臭味，他妻子直言不讳地说他身上比茅厕还臭，家人都不能近他的身。这几乎成为家人的一块心病。像这位患者的体味臭到这种程度，毫无疑问是饮食不当导致的。一问得知，这位患者不光吃得好，还顿顿都不少吃。我让他在服用中药调理的同时调整饮食，结果这位患者很快就恢复了正常。想想看，患者口臭到这样严重的地步，身体里得有多少毒素啊！这些毒素都是没有消化的饮食沤在身体

中形成的。

早餐吃太多后，很多人一天中脑袋昏昏沉沉，记忆力不好，肚子也发胀。这一切的不适，都是因为阳气被堵住了。中医理论认为，人体的阳气是和自然界的日出日落一致的，早晨太阳从东方升起，人体的阳气也一点点升起；到了日上中天，人的阳气也最旺盛；傍晚太阳落下，人的阳气也随之慢慢减少。一顿太多、太好的早餐，会让人的气血受阻，使身体的阳气无法升起来，更无法和大自然的日出日落一同运行。

从生理学上讲，吃得过饱会使腹压升高，而使体内气机运行受到限制，加上吃进过多难以消化的食物，以致胸腹压力迟迟得不到放松，如果是冠心病病人，其血液循环会进一步受限。中医认为：气行则血行，气滞则血瘀；反过来，血瘀的人气机也不畅，形成恶性循环。冠心病人气血机能本来就差，机体的阳气都是处在一个堵塞状态，势必会让冠心病发作。很多心脏病患者虽然在治疗，但病情还是加重，有的人会在早饭后发生心肌梗死、脑梗死症状，问起他们的饮食情况，其中不少人都是由于吃得过多、过好，使心血管系统负担过重导致。

《黄帝内经》说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”意思是五谷、肉类、果类、蔬菜，这些食物可以调养身体，但不可过用，否则会损伤正气。

现代营养学权威——美国的坎贝尔教授在《中国健康调查报告》中也反对吃高营养食物，他认为高营养的食物是所有癌症、心脑血管病、糖尿病等疾病的致病元凶。过多的高营养食物吃下去，不光得不到多少营养，还给身体埋下种种隐患。

很多学生家长向我咨询，说孩子要考试了，是不是要给他在考前加强营养。我的回答是：恰恰相反，让孩子少吃肉，少吃蛋白质，

这样孩子的脑子才是最清爽的，才能有最佳的发挥，考出最好的成绩。

人们吃了过多高营养高蛋白的食品后，消化障碍、精神不振、身体困倦，甚至情绪也会变得抑郁、沉闷。中医管这种状态叫“湿性重浊”“湿性黏腻”。这些高营养食物消化不了，容易产生痰浊、湿浊，令身体感到很沉重。很多人觉得四肢无力、手脚发胀，打不起精神，这些多半都是过食高营养的早餐造成的，他们的阳气全用来消化早餐去了，怎么还会有其他的力气？因此一天的精神状态极差、工作效率极低。

有的人没有饥饿的感觉，但到了用餐时间还是坚持吃饭，这种做法很不可取。本来吃饭的目的是为了补充能量，饥饿是我们身体需要补充能量时产生的提示，在没有饥饿感的情况下吃饭，势必会给我们的身体、脾胃造成负担。

唐代大医学家、养生学家孙思邈说：“先饥而食。”这对养生非常重要。因此每顿饭都不要吃得太饱，下顿饭前自然就有饿的感觉了，这时吃起饭来又香，又能得到健康。

水果可以不上早餐桌

在很多家庭、单位食堂以及宾馆饭店，各式各样的水果也出现在早餐桌上，早晨吃一些水果也成了很多人的习惯。就像我们前面所说的，早晨我们的阳气刚刚开始生发，应该推动、协助阳气的生发，而不能妨碍阳气生发。

我曾遇到容易晕车的患者，与早晨吃水果有明显关系；还有部分容易腹泻的患者，也是早晨吃水果所导致。早晨吃了凉性的

水果，阻碍了阳气的生发，自然容易头晕；脾胃弱的人还会出现腹泻。

由此可见，我们之所以说早晨最好不要吃水果，其原因有二：

其一，很多水果偏凉性。凉性的东西吃下肚子后，我们的胃要将它加工成热的，这样的做法不但损害了我们的“中气”，同时妨碍了阳气的生发。

其二，水果富含大量纤维素，纤维素的主要生理作用是吸附大量水分，增加粪便量，促进肠蠕动，加快粪便的排泄，它并不能为我们的身体提供能量。然而我们吃早餐的目的是为我们一天的工作学习提供能量。我们胃的装载能力是有限的，如果在早餐食用了水果，会占据原本属于粮食的位置，客观上使我们减少了粮食的摄入。这样的一顿早餐吃下来，我们不但不能摄取足够的能量，还摄入了大量帮助排泄的纤维素，我们的身体怎么受得了？

人体不是机器，我们的身体是由复杂的系统构成，我们的身体有负责保卫的免疫系统，有负责运输能量的血液系统，有维持基本生命的呼吸系統等等。古人认为人是万物之灵，千百年来，我们对人体的了解只是冰山一角，它有很多尚且未知的神奇功能。因此，身体并不需要那些所谓的“饮食条款”，很多问题身体会自行解决，并不是完全依赖于外部调整的。

早餐吃肉因人而异

网上有一个观点，认为早上很适合吃肉包子，因为它包含肉和碳水化合物，人体先消化碳水化合物再消化肉，肉包子全部被消化后刚好到了午餐时间，这样可以有效地抗饿。很多人觉得上