

王志远 著

给爸妈最贴心^的 养生书

现代养生文化专家、高级功法导师 70 年养生开悟记录
14 种疾病潜伏信号 ⊕ 36 个身心放松窍门 ⊕ 16 套养生功法
善待父母 滋养福根 积善之家 必有余庆

一部让天下父母不折腾、不迷信、不烦忧的健康养生读本

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给爸妈最贴心的养生书 / 王志远著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5390-4527-6

I. ①给… 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(2012)第055019号

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

选题序号: KX2012035 图书代码: D12003-101

书 名 给爸妈最贴心的养生书
著 者 王志远
责任编辑 孙开颜 徐丽丽
特约编辑 王朝选
文字校对 陈晓丹
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: 0791-86623491
传真: 0791-86639342
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂
经 销 各地新华书店
开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 15
字 数 166千字
版 次 2012年4月第1版 2012年6月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4527-6
定 价 32.00元

赣版权登字-03-2012-11 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)

目录

给爸妈最贴心的养生书



第一章

001 不养生，会“养病”

生命是用来享受的，不是用来念经的 ... 002

养生不是玄学，只为身心舒适 ... 006

传统养生文化的真面目 ... 010

练的是“炁功”，不是“气功” ... 014

简单易行的传统养生功法 ... 017

第二章

045 吃喝玩乐性：健康来自平凡的生活

吃对才是正确的养生之道 ... 046

我把水当成健康处方 ... 052

酒逢知己千杯少：从“圣药”到“断魂汤” ... 056

很多人的健康都是玩出来的 ... 059

娛心自乐，保身养气 ... 065

性不是奢侈品：欲不可绝，欲不可纵 ... 071

第三章

075 坐卧立行：健康来自最简单的“运动”

- 办公室一族的“久坐锻炼法” ... 076
- 合理的睡眠是维持健康的必修课 ... 079
- 站立是最简单的肌肉群和脏腑养护 ... 082
- 多样的行走，是全身心的健身活动 ... 085

第四章

087 健康信号，身体告诉我们的秘密

- 注意身体打出的各种“信号弹” ... 088
- 脏腑有自己的智慧 ... 093
- 顺势而行地利用人体“免疫系统” ... 096
- 身体告诉我的秘密：避风喜水 ... 099

第五章

103 疾患是人体的一种自我保护

- 不要怕生病，这是身体在对抗危害 ... 104
- 生病是身体负荷压力的一种积累 ... 107
- 亚健康是常态，关键养在“未病时” ... 110
- 我是怎么消灭胃炎和十二指肠溃疡的 ... 114

第六章

119 辨清体质，养生因人而异因时而异

- 不一样的体质，不一样的养生 ... 120
- 惹不起的湿邪，你有没有 ... 126
- 用六音引发振动波，调理五脏 ... 129
- 空气是最好的养生妙药，调养生息 ... 134

第七章

137 抓住身体中的健康长命锁，从壮年开始

老年人身体机能为何下降 ... 138

衰老不是必然，注意腿脚的不衰老密码 ... 141

天然、新鲜的食物和营养均衡是长寿法宝 ... 144

选择适合自己年龄阶段的运动 ... 146

养生不仅在于老年，更在于青壮年 ... 149

第八章

151 男女有别，做健康美丽苗条的女人

每一个年龄阶段的女人都需要调理 ... 152

传统养生功法，女人补身养颜 ... 155

简易运动减肥法，给你窈窕好身姿 ... 162

减肥不是绝对禁食，而是懂得如何进食 ... 168

第九章

175 心灵是本源，养生要从“心”开始

冥想有益于精神和身体的健康 ... 176

冥想不是乱想，有章可循 ... 181

以禅修性，以禅养心 ... 185

禅道养生，性命双修 ... 189

意念力对于人体和健康的影响 ... 194

超自然力不是故弄玄虚 ... 199

人人都有第六感，感知身体征兆 ... 204

208 附录 1：养生文化中的术语

223 附录 2：日本养生法



第一章

不养生，会“养病”

给 爸 妈 最 贴 心 的 养 生 书

生命是用来享受的，不是用来念经的

养生不是玄学，只为身心舒适

传统养生文化的真面目

练的是“炁功”，不是“气功”

简单易行的传统养生功法



生命是用来享受的，不是用来念经的

养生不是修苦行，不应戒除名利、声色、滋味、喜怒、神虑等——那样还有什么必要养生？养生不仅仅是为了活着，是为了有滋有味地活着。

竹林七贤之一嵇康写过一篇《养生论》，提出养生有“五难”，即名利不灭，喜怒不除，声色不去，滋味不绝，神虑转发。在嵇康看来，养生的关键在于“破五难”，人一旦破了“五难”，就能达到老子所说的“四无”，即无为、无欲、无私、无名。

嵇康在竹林深处酣畅放达地生活，除了内心深处的一种文化情怀外，多少也是在以行动尝试“破五难”的养生理想，洗濯万丈红尘留在身心上的污垢。但令人不可思议的是，惬意的竹林生活并没有改变嵇康的性格，他最后被司马氏所杀，也证明了“破五难”在

他身上的失败。

“破五难”对每个人来说都不是一件容易的事，对现代人来说太难了。看看我们的现实生存环境和众生之生存心态：大家一生都在为娶媳妇、养孩子、供房子拼命，却偏偏忽略了自己的健康；工作时间长压力大，生活需求太多，总是满足不了；人与人之间互相设防，缺乏信任感；上学难，求职难，对未来对子女充满忧虑……

在这种情况下，谁能破“五难”？谁能达“四无”？所以，在我看来，名利、声色、滋味、喜怒、神虑，一个都不用去破。不破怎么办？就是顺其自然享受它，用智慧去平衡它，修好了这一切，这样反倒可以达到无为、无欲、无私、无名的境界，那才真是破了“五难”。一群处于生活链低端的人，肉体和精神都不够强大，要刻意去做一件办不到的事，反而会憋出毛病来。

很多人叽叽歪歪着要修炼出世，其实，你压根儿也出不了世，不管你愿意不愿意，你降生了就入世了，死了才能出世。沸腾喧嚣的红尘，你既没能力真正看破，也没能力彻底摆脱，别说我们就一俗人，那些和尚老道又如何？还不是摩肩接踵地往尘世的钱眼儿里奔！

不在五行中，跳出三界外，死人才做得到。活人都有欲望，是欲望驱使我们向前，奔跑或者奔波，跌倒或者飞跃，有的人能够出人头地而有的人却穷困潦倒，然而，欲望不灭。宗教的养生观念总是让人们舍弃世俗的欲望，在我看来是不合时宜的。

我活到70岁是活在现代，与古代70岁的人相比，欲望的本质并无变化，而生活方式却截然不同了。这欲望本质从普通平凡的标准来说，不过就是吃喝玩乐，还有必不可少的性，而这吃喝玩乐与性乃是人



生之必需。

在一次演讲时，我曾向听众提出一个问题：“如果让你活到 200 岁，但是长寿的条件是长居于深山老林的一座古庙里，敲木鱼念经，青灯贝叶，吃斋茹素，无烟无酒无女人，无电视电话电脑甚至无电灯，你愿意吗？”

台下的人异口同声地喊：“不愿意！”呵呵，人之本性也。

所以说，很多人愿意到地处郊野的休闲度假山庄小住几日，几日的修身养性可以，但如果让他永居于此必是不愿意；很多人愿意拜古寺访高僧，与老和尚品茗悟禅，几日的禅修可以，但把他永留在庙里，他也肯定不愿意。因为人在红尘之中，俗事忒多了，家庭、工作、前途、事业、生活享受甚至至于困苦，皆难以割舍，这是现实，除非真的看破红尘，那可以出家，否则也不必。

因此，现代养生观念的“吃喝玩乐与性”，并不是常常用作贬义词的“吃喝玩乐与性”，养生不应排除正常的吃喝玩乐与性，人皆如是，不论圣贤愚痴。

我就是在吃喝玩乐与性中活到 70 岁的，至今健康，快活率性。我只是一个追求心态愉悦、尽量享受生命的凡人，我不是和尚老道苦行僧。

但是，我有一个准则：有度与无妄，万事于我皆以此衡量！

我的生命是用来追求的，用来享受的，用来拼搏的，不是用来念经的，没有欲望的生命还叫生命吗？毫无精彩的人生还是人生吗？当然，一边杀猪一边念佛的假道学不是没有，当鄙视之。

我一生追求事业、金钱、情感和所有正常的欲望，70 岁了，但我依然健康，因为，我养生！

健康就像一家银行，你依规律行事，它就会保障你的本金，还会支付给你利润。但是，如果你透支了健康，亏欠了本金，就需要用你的身体作抵押，长此以往恐怕连生命都要赔进去。只有健康的身心才能保证你攀登欲望的巅峰，所以，要养生！



养生不是玄学，只为身心舒适

所有的养生方法，没有一个是跟人过不去的，都应该是越养越舒服。如果感到别扭、不适，那就是方法不对，应立即停止。

有些种养生常识非常坑爹，比如健康指南、健康须知、健康小贴士、健康饮食、健康常识或养生知识等。举个例子，人在睡觉时应该东西躺还是南北躺才有利于健康？会有两大派四种说法：一派头东脚西或头西脚东；另一派头南脚北或头北脚南，都会以地球磁场说事儿，都说得振振有词，并互相指责对方错误，你说信哪个？买张旋转床，都照顾得到，嘿嘿，早晨醒来准晕菜，你会连房门在哪儿都找不着啦！

还有一个坑爹的，有益排毒养颜的食物若干种、有益壮阳食物若干种、有益抗衰老食物若干种、有益防治高血压的食物若干种……

你把所有这些都放在面前仔细端详，会发现一个矛盾：同一种食物在这个栏目里有益，在那个栏目里却有害！再一个，你根本不可能照着单子进食，因为它们把你给搞乱了，看得你脑子乱七八糟，而且你也没那么好的脑子把这么多食物对比排查个清楚。所以，坑爹，外带整个一没用！

坑爹的养生远不止这些。中医食疗虽好，如果没有中医师给你望闻问切并提出建议，乱吃药膳对你也没有益处，反而可能有害；同理，如果没有经过西医营养师面对面的询问和指导，你就擅自乱补营养品，那也很可能有害无益。我告诉你，在中医师或西医营养师的指导下，开出的食物单子是可信的，其他从网上从报纸杂志上或者从广告上找到的，那叫道听途说，你就别盲从了。我说这话，不管你信不信，反正我是信了，嘿嘿，要不然我不会告诉你。

这些还基本是食疗药补，就算做得对，也只是中医保健养生的事。但是，中华传统养生文化可不只是中医保健养生，它的宗旨是“不药而医未病”，还包含有很多东西，比如道家养生。

中医养生和道家养生同源而异流。道家养生通过“关窍”，中医通过“穴位”，都是由十二经脉十五络脉和奇经八脉通达全身，这个算是同源。中医养生以胃为宝，说人不吃东西是不行的，要纳谷，脾胃安则脏腑安；道家养生以肾为宝，心肾交泰则脏腑安，讲“水虎火龙，坎离交媾”，说“炼精成气，炼气成神，炼神还虚”，这个又算是分流。

大众需要更新自己的认识，最高境界最高层次的养生，应该称作长寿学，这是中华传统养生文化的真髓！所以说，养生是文化，是理念，是知识，不是保健操活动活动胳膊腿儿，不是吃块羊肉补中益气，



喝碗绿豆汤清热解毒那么简单。养生是从心理认知到精神修炼、从大脑意识到经络通畅的全方位行为，是讲求培元固阳的导引术，是体健长寿增强免疫力的专门学问，是“不医不药，防未病于先，治已病于后”的自疗体系。

那么，对于传统的养生文化是否应该无保留地继承呢？不是！要去粗取精、去伪存真，批判地学习研究，要与时俱进地与西方医学和生命科学相互印证，这才是古为今用、洋为中用、中西结合的求真态度。

同时，要了解养生的误区，具备分辨“伪养生”的能力。下面举两个例子。

在呼吸吐纳中，有人提倡于山野林间竭力呼吸，吸到顶，呼到尽，动辄半小时到一小时。其实，这种呼吸法是错误的，是对人体有害的。西医验证，一个人在正常呼吸时，会吸入 300 ~ 350 毫升的空气，其中只有 200 毫升随血液进入身体，另 100 毫升残留在肺泡里，会随着二氧化碳一起排出。而当一个人竭力吸气时，就算是老年人也会达到 800 ~ 1000 毫升的吸入量，呼吸 20 ~ 30 次，你即会感到不适，因为过量的氧进入大脑，会产生氧中毒现象，表现为：舒畅亢奋—头晕目眩—顿感疲劳。所以，我认为不刻意扩张的舒缓均匀自然的腹式呼吸法才是正确的呼吸法。

还有，呼气不能呼尽，你连续 20 ~ 30 次深呼吸，每次都吸到顶呼到尽，很快就会出现酸中毒的症状。我们每次正常呼吸都不会呼尽，总是会有些二氧化碳（包括氮气）等留在肺里，这对人体维持酸碱平衡是有帮助的。

所以说，对于古老的东西，有些必须用现代的知识予以修正，才

能客观正确。这些，都是我亲身经历了，吃过亏，长了经验的体会。

另一个例子是有氧运动。有氧运动能起到扩大肺活量，充分燃烧体内脂肪，不断输送氧及养分到身体各部位的作用，但是同样的道理，有氧运动虽好，也不能过度，一旦气喘吁吁，应该立刻休息，放松后可以再做。

慢跑属于有氧运动，是中老年人喜欢的健身运动，但是进行 20 分钟就可以了，快步走也就是 30 分钟，而喜爱游泳的中老年人，自由式游 10 分钟或蛙式游 20 分钟就应该休息，时间不宜过长。就是强壮的运动员，训练时也不是将 50 公斤重的杠铃一次性举 100 次，而是 10 次一组，然后放松，再练，练 10 组而已，而且这样分组的 100 次远比一次性的 100 次效果更佳。所以说，“有度”与“无妄”放诸四海而皆准。

所有的养生方法，没有一个是跟人过不去的，都应该是越练越舒服，如果感到别扭、不适，那就是方法不对，应立即停止。



传统养生文化的真面目

传统养生功法不是保健操，不是武术，不是舞蹈，它是什么？基础是意念的引导，更重要的是身体与大脑的对话。

作为中国的神秘文化，中华传统养生学经过了几千年的传承，自有其独到之处。中华传统养生功法是以腹式呼吸为方法，以吐纳补泻为导引，以“炼精化气，炼气成神，炼神还虚”为目的，使人延缓衰老增强体质健康长寿。

必须说明的是，现今的养生市场鱼龙混杂，良莠不齐，而大众的相关知识或常识的素养也偏低，铺天盖地的“伪养生”、鱼目混珠的江湖术士给中华传统养生学造成莫大的误解和混淆。因此，有必要澄清一下传统养生与其他保健方法的区别，使得大众走出养生误区，真正认识到与众不同的传统养生之真谛。

1. 传统养生功法不是瑜伽，不是保健操，不是武术，不是舞蹈，甚至不是太极拳。传统养生功法分为坐着和站桩两类，静功、动功两种，即使动功其动作招式也极简，到高级境界甚至没有招式。

2. 一套由很多姿势组成的动作，柔软的叫舞蹈，刚猛的叫武术，舞动肢体的叫保健操，这些方法确实都有好处，练起来对人都有益，但与养生功法是大相径庭的，效果绝不相同。

3. 传统养生功法的要点是意念，基础是冥想，也就是在冥想中用意念引导呼吸，使炁带着信息先至大脑，在松果体建立“信息总站”，然后以经络为“信息线路”，以穴位为“信息导流点”传送给身体各个部位。

4. 在传统养生功法中，最重要的是大脑与身体的对话，也可以说是你与自己的身体进行交流对话，指导它进行修正。西方科学通过仪器实验已经证明通过意念的激发，大脑里会产生“信息素”，通过经络这个信息传递管道，传达到穴位这个信息接收点，产生化学物理变异，调整全身以及指定器官脏腑的非正常状态，使其恢复健康正常。

总而言之，养生家传授养生文化与养生功法于大众，应以德为本，治不了人的病也别害了人的命，否则就是缺德，会遭天谴的。

而老祖宗留下来的东西，几千年了，既不能全盘否定也不能全盘继承，确实有很多地方必须修正。古人有几个毛病，一个是爱矫情，本来很简单的事理，他非要从点到线、从线到面，再从面到立体，仿佛是鞭辟入里，其实是把一个简单问题搞成一个多棱镜，看着都晕，大无必要。

再一个是人为的复杂化。本是可以直白的话即可说明白的事理，



非要引经据典、征东征西、批来注去，反而把本来挺简单的一件事给搞得云里雾里，逼得你看这一书非要再翻阅N本书才能明白或者更不明白。

第三个是神秘化，为了证实权威性，强拉硬扯黄帝升天、八仙过海、鸡犬升天、千岁彭祖等神话，再加上密持、手印、步法和天罡地煞，林林总总，一件真实的事情偏被他说得成了迷信。

所以，我看老祖宗、少祖宗的书，只看原本，不看批注不看后人的衍生解著，看不懂慢慢去悟，再不懂就扔一边不看了。比如早年读《易》，到紫微斗数我就扔了，几年前也把《天仙金丹心法》扔了。五柳先生读书不求甚解，并非说糊里糊涂看不甚明白就把书扔了，而是说我领悟了这本书的精神就行了，无须字句推敲、查证经典，沦为书虫。

传统养生功法亦如是，一是人为复杂化，什么手指要掐子午，脚步要踏七罡，八仙过海各种姿势的重要性云云；二是神秘化，披上宗教外衣，扯上五行三界，上达天庭下入冥府，玄而又玄。这些都是没必要的，没必要即为废话，废话即应删除。

还有一个是必须纠正的，就是违背人体生理、悖离自然规律的内容，比如在《女丹功》里属北七真的孙不二道姑对女性提出的修炼要求：“缩乳返婴斩断赤龙。”其中“缩乳返婴”是说要把女性的乳房练到小孩子那样，练没了，练成中性人了；而“斩断赤龙”是说要把女性正常的月经练没了，提前绝经了。嘿嘿，这年头都去隆胸丰乳，多大都不嫌大，你让女人把乳房练小喽？再说了，月经是女人正常生理现象，你把这个练没了，练停了，违背自然本性呀！你让三十多岁的女人就绝经了，这个伤不起呀！我当然把这些都删除了，叫做“去伪存真，剔除糟粕”，