前言

纵观古代医学，古人健康养生重在“养神”。神只可得，不可失，只宜安，不宜乱。古人云：“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。”现代医学也证实，人类疾病有50%－80%是由于精神过度紧张引起的，如高血压、心跳过速、神经衰弱等。

故尔，祖国的中医养生，着重精神调摄。神的充耗安乱，关系到人的健康长寿，所以养生应当养神。人们若能遵循古训，修德养性，培养情操，健脑安神，方能享人生“天年”之寿。这是古医健康养生的法宝秘诀。

古代医学，一直以来备受中外人士的青睐。中医，依然成为当今时尚人群最崇尚的字眼，它是中华民族传统文化的瑰宝，这一点是不可否认的。

中医，世界传统医学重要的组成部分，是中华民族五千年优秀文化历史沉淀的结晶。历朝历代的不断实践和发展，现今已成为世界上保留下来的最完整的传统医学系统之一。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中医，作为祖国传统文化灿烂宝库中的重要组成部分，其食养、把脉、针灸、按摩、接骨等治疗方法至今仍在广大人们群众生活中被使用。它源远流长，博大精深，是中华民族先辈们在长期与病魔做斗争的过程中，不断实践总结出来的智力成果。

守保身秘方，学养生之道

中医言：药补不如食补。饮食，作为健康之本，是中医保健方法中的基础。其实，在人们的生活中，处处皆学问。早在两千多年前，智慧的中国古人就已经明白了这一道理。中医关于生活作息、运动、养神、房事、四季养生等，这些生活中处处可见的健康问题，本书将为你娓娓道来。

读医学经典，得健康之道

中医之妙，只有在看了它的经典之作后，方知它的经典之处。其最具有代表性的《内经》，是中医学的奠基之作，从古至今，这一学科领域的学者都把它视为第一本必读的书。自这部书问世，它就成为医道之渊薮、医家之圭臬，千百年来指导着中医的学术发展与临床实践。

仿医学名人，循长寿之道

回首中华五千年的历史，有多少名医、养生学家留在历史的史册上，谱写着中华民族古医的健康智慧之曲。谁不想寿比南山不老松？谁不想在世上多奔波几年？可是，健康在我们的生活中，总是在不经意间悄悄地离去。在此，看看名医的养生之法，学学名医的长寿之道，让自己成为一个不生病的健康智慧之人。

《不生病的健康智慧之古代中医健康智慧》一书，
当代的健康宝典，
生活中的悬壶济世良医，
与大家一起享受不生病的自在。

本书编写人员还有：刘艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福 王利霞 徐文娟 王动阳 吴振飞 卫珊 徐娟 刘盼盼 高明明 刘春丽 郭远远 马蒙蒙等人，谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！

前序

中医“治未病”现代人的健康保姆

翻开史书看看，为求长生不老药，秦始皇泰山求仙、晋人炼丹制药等终成历史千古笑柄。随着社会文明的发展，人们在明白了不可违背自然规律之后，寻求长寿之道已成为永恒的追求。

中医，中华民族传统文化的瑰宝，向来以培养生机，预防疾病、争取健康长寿为目的。在中医养生学上，有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生术，这些养生技术都享誉中外。

现在，随着人们生活节奏的加快、生活水平的提高，人们的生活都处于紧绷的状态之中，这是种可怕的现象。如何应对这种状态，使自己不生病或少生病，古代中医早就给出了答案。古人言：养生必先养神，养生莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。中医学认为，精、气、神是生命之根本，是维持人体生命活动的三大要素。

杰出的中医养生瑰宝，无论是过去、现在或是将来，都会给中国人的健康保健带来益处。曾有人这样夸言：只要这个世界上还有一个中国人，中医养生就会永远发展下去。正是如此，中医学术博大精深，“治未病”可以堪称现代人的“健康保姆”。

古代经典健康养生长寿法宝，作为现代人的你，照样实用。

睡眠法：南宋大诗人陆游认为，睡眠是消除疲劳的最好方法。若是晚间工作，一般以二更鼓尽（相当于晚间10点）为限度。经常熬夜的人，必然会头昏脑胀，记忆力下降。

散步法：南宋医学家陶弘景说："饱食，不用坐与卧，欲得行步务作以散之"。因此，古人强调每次进餐后不能马上坐下工作或上床就寝，应该徐步缓行。

旅游法：苏武说过："江山风月，本无常主，闲者便是主人"。利用节假日外出游览，投身自然，探奇揽胜，能令人心旷神怡，将疲惫、郁闷置于身外。

静坐法：北宋文学家苏轼题曰："无事此静坐，一日是两日，若活七十年，便是百四十"。静坐法则要求坐姿端正，两眼微闭，全身放松，自然呼吸，宁神静态，意守丹田。每一次静坐的时间可控制在15～30分钟之内。此法是大脑最好的一种休息方式之一。

沐浴法：宋代文人沈括中说过："衣服勤洗浣，以香沾之，身数沐浴……则神安道胜也。"故尔，定期沐浴更衣不仅是良好的卫生习惯，同时也是使人保持身心舒畅、头脑清醒的良好方法之一。

闲赏法：栽花种草，饲鸟养鱼，环境清雅，能调节生活节奏，陶冶情操。

……

《不生病的健康智慧之古代中医健康智慧》，
是发扬中医经典之法的另一佳作。
《不生病的健康智慧之古代中医健康智慧》
是当代人的养生健康宝典，
生活中的悬壶济世良医。
《不生病的健康智慧之古代中医健康智慧》，
用中医开道，让经络护身，
享自然祝福，得健康之道。

目录

上卷　守保身秘方，学养生之道

第一章 食养之道，养生之妙

饮食，健身之本。小聚“食养坊”，
中医养生保健之佼佼者！

俗话说：“民以食为天”，神农氏尝百草的滋味、水果的甘苦，翻开了我国远古人找寻和认识药物与食物长期实践历程的光辉的一页。“药王”孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以存生也”。“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”

1. 合理调配，平衡膳食……3
2. 食饮有节，谨和五味……6
3. 食勿大言，进食宜忌多……8
4. 食物进补，胜过药补……11
5. 家常食材，食物药用……14

第二章 起居有常，健康相伴

中医观点：作息颠倒老得快！《内经》有言：
食饮有节，起居有常，不妄作劳，
故能形与神俱，而尽终其天年。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

历代以来，中医就十分重视生活作息，中医学认为，保持健康长寿，就应懂得顺应自然规律，适应四时气候，否则会影响人体的生理功能，导致气机逆乱或真精耗竭而疾病由生。唐代医家孙思邈在《千金方》中指出："卧起四时之早晚，兴居有主和之常例。"

1. 起居有常，怡情调志……20
2. 劳逸适度，有益健康……22
3. 睡眠有道，人生最乐……25
4. 衣着得体，养生之法……28

第三章 运动健身，养生有术

让生命在运动中得到锻炼，经受考验。
运动，创造健康奇迹！

俗话说："生命在于运动"。人体通过运动，可使气机调畅，气血流通，关节疏利，增强体质。运动还可改善病人的内脏器官功能，增强免疫功能，提高机体的抗病能力，有效地抑制或减缓疾病的进展，甚至治愈疾病。

1. 气功养生，吐纳调息……32
2. 太极拳，中医健身之宝……34
3. 易筋经，强筋健骨为最……37
4. 五禽戏，养生健体的秘功……40
5. 六字诀，中医养生之术……43
6. 八段锦，中医之健身术……45
7. 散步，有氧训练健身功……48



第四章 形神合一，形健神旺

形神合养，形健神旺。正所谓：恬淡虚无，
真气从之，精神内守，病安从来。

养生之法虽多，不离精、气、神三条。精乃健康之基，气乃健康之本，神乃健康之魂，精充、气盛、神安，是为生命之要。中医养生学注重天人合一，形神一体，阴阳调和，气血通畅。归纳起来，不外乎“养神”与“养形”，无论是“全神”还是“全形”，都是通过形神合养，使神旺形安，然后达到尽终天年的目标。



1. 养生必先养神 …… 53
2. 静养也可延寿 …… 55
3. 养生要保养“元气” …… 59
4. 养心乃养生之道 …… 61
5. “放”字养生法 …… 64



第五章 房事养生，自然之道

性生活应本于自然之道，避免损伤，需得其术，也是养生延寿必不可少的内容。

房事养生，是我国古代养生学的一大特色。中医认为，“房中之事，能生人，能杀人，譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸之矣。”适度而愉快的性活动对人的精神与身体健康有益无弊。但是，人类的性行为除机体本身以外，还受社会环境、心理、遗传、疾病等因素的影响。因此，正确地认识和过好性生活，会有益于身心健康。

1. 房事生活，要因人制宜 …… 67
2. 房事生活，要因时制宜 …… 69
3. 房事生活须知的禁忌 …… 71
4. 性功能与饮食调养 …… 73

第六章 四季养生，健康人生

夫四时阴阳者，万物之根本也。春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

春夏秋冬，四时交替，暑去朝来，花开花谢，世界万物都在按自身的规律不停地运动着。人与自然界是统一的整体，一年四季的变化随时影响着人体，人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动与季节变化密切相关，按一年四季气候变化的规律来调节人体，可以达到防病健身，延生保健的目的。

1. 春季养生——春气升发，防风养肝……77
2. 夏季养生——热者凉之，燥者清之……79
3. 秋季养生——补肺润燥，养阴为上……82
4. 冬季养生——冬气之应，养藏之道……86

下卷 读医学经典，得健康之道

第一章《黄帝内经》——最早的养生宝典

《黄帝内经》是我国第一部光辉的养生学巨著，是学习养生学、康复学的必读之书。

《黄帝内经》的精髓思想是“治未病”，书中讲到了怎样治病，更重要的是告诉人们怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下能够健康、能够长寿、能够活到一百岁。“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”就是说上等的医生不是去治疗已经得了病的人，而要在人没有得病之前，就让其不得病。在当今社会，这种思想对人们的生活有着非常重要的意义。

1. 养生康复学的原则及方法……93
2. 养生之道与健康长寿……96
3. 长寿的途径……99
4. 顺应自然的养生之道……103
5. 调养精神的具体方法……105
6. 饮食在康复中的作用……107
7. 起居与健康……109

第二章 《易经》——博大精深的养生之道

号称《五经》之一的《易经》中蕴含着丰富的养生理论与经验，包含着养生学中最根源的理论体系。

“万物一体的整体观”、“动静互涵的运动观”、“阴阳和调的平衡观”、“柔静顺缓的静养观”是现代养生学的主题思想之一。《易经》用“乾卦”，阐释了“养”的原则。也就是说，养育自己应靠自身，不可依赖，不可懒惰，应当运用智慧。这对现代人养生来说有着重要的启迪意义。



1. 最好的医生是自己 …… 115
2. 易经养生的根本——顺应自然 …… 117
3. 如何安排作息时间才能有益健康 …… 120
4. 豆浆补肾，润物无声 …… 121
5. 悉心呵护我们的胃 …… 124
6. 不治已病治未病 …… 126
7. 争“蜂”吃“醋”益健康 …… 129
8. 女人养生先养血 …… 133

第三章 《千金方》——养生延老医学瑰宝

《千金方》——人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。

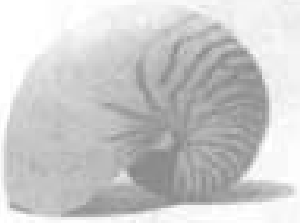
“怒甚偏伤气，思虑太伤神，神疲心易役，气弱病来侵。勿使悲欢极，当令饮食均，再三防夜醉，第一戒房嗔。炙寝鸣天鼓，频兴漱玉津，妖邪难侵犯，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛，安神宜悦乐，惜气保和存，寿夭休论命，修行在本人，倘能遵此理，平地可朝真。”

1. 全体按摩，健体益寿 …… 136
2. 多思多念，伤“神”耗“气” …… 140
3. 过度劳碌伤身体 …… 142
4. 多笑开怀应有度 …… 144
5. 过度悲忧易患病 …… 146

第四章《寿世保元》——疾病防治养生大作

《寿世保元》——积善有功，常存阴德，可以延年。

人之一身，有元神，有元气，神宫于内，气充乎体，稍有不得，百病就会产生。夫所谓保元者，正是想保其元神，使其常为一身之主，保其元气，使其常为一身之辅，而后神固气全，百邪无能奸，百病无由发作。



1. 固肾气，保根本……151
2. 调脾胃，养后天……154
3. 养生贵在饮食……156
4. 气血贵在流通……159

第五章《吕氏春秋》——养生思想，采众家之长

《吕氏春秋》——精气血脉以通利流畅为贵，若抑郁不畅达，则百病由之而生。

“圣人于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道。”自古富贵之人都想长寿，但寻求长生不老的仙丹妙药，只能是水中捞月，只有在日常生活中够节止欲，方得身心之康泰。

1. 利性取之，害性舍之……163
2. 流水不腐，户枢不蠹……165
3. 无饥无饱，清洁水源……167
4. 命不由天，防重于治……169

第六章《通玄真经》——道家的养生真经

《通玄真经》——养生应以天地之道为本，坚持虚静无为，顺应自然，调情适性，守虚返真。

“夫形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也，一失其位即三者伤矣。故以神为主者形从而利，以形为主者神从而害。故心者形之主也，神者心之宝也，形劳而不休则弊，精用而不已则竭，是以圣人遵之不敢越也。”

1. 虚静，道之根本特性……172
2. 调畅情志，以使之和……175
3. 摆脱失眠的梦魇……179
4. 拒绝烟酒，健康一生……183
5. 以茶养生，优哉游哉……186
6. 无病不等于健康……190

附卷 仿医学名人，循长寿之道

健康养生，名医实践

1. 养生家彭祖的长寿秘诀……194
2. 张仲景的四季食补观……196
3. 张景岳的养生之道……198
4. 李时珍的食疗观……200
5. 袁黄的摄生三要……202
6. 长春子四季养生五论……205
7. 曹慈山的养生哲学……207

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Bushengbing
Jiankang De
Zhihui

上卷

守保身秘方，学养生之道



Bushengbing Jiankang De Zhihui

第一章 食养之道，养生之妙

饮食，健身之本。小聚“食养坊”，中医养生保健之饮饮者！

俗话说，“民以食为天”，神农氏尝百草的滋味、水果的甘苦，翻开了我国远古人民寻求和认识药物与食物长期实践历程的光辉的一页，“药王”孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以养生也”，“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”。

1 合理调配，平衡膳食

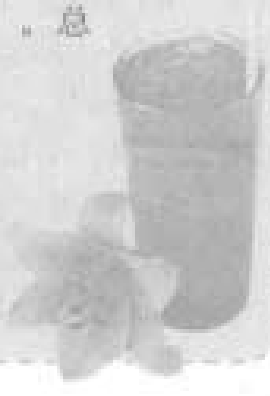
为了维持人体的健康，就必须把不同的食物合理地搭配起来食用。关于这一点，《黄帝内经素问》中早就指出："五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充"。这充分说明饮食具有养五脏、助营养、益身体、充脏气的功能。所以只有合理调配饮食，才能保证人体摄入所需的一切营养物质，以维持机体平衡运行。

◇ 平衡膳食，健康保证

所谓平衡饮食，是指在食物品种和数量上搭配合理、没有偏颇，符合保健要求。其次是饮食摄入能够满足人体的各种需求。中医学称："五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充"，说的是多种饮食彼此配合、互相补充的饮食平衡观念。这一观念符合中国人养生健身的要求，也符合现代营养学的理论，即任何单一的食物都不能长久维持人体的健康。这一食物结构不仅使中华民族得以生存和发展，而且还避免了许多"文明病"的发生，为中外营养学家所称道。

五谷为养

"五谷为养"之"五谷"，泛指所有的粮食。"五谷为养"说明粮食是养育人体的主要食物，即中国人常说的"主食"。这些主食的营养成分主要是碳水化合物、植物蛋白质及B族维生素，其脂肪含量极少。按照中医理论，五谷能养五脏之真气，故称为"养"。总体来说"五谷为养"抓住了摄取营养素的主体和根本。



五果为助

"五果为助"之"五果"，泛指李、杏、枣、桃、栗等水果、坚果，它们含有丰富的维生素、微量元素、膳食纤维和有机酸。食用"五果"不仅能促进人体

的消化吸收，还能调节体内酸碱平衡。有些水果若饭后食用，还有助于消化，是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。



五畜为益

“五畜为益”之“五畜”，泛指猪、牛、羊、鸡、鱼等禽畜肉食，对人体有补益作用，能补充五谷、五果等天然食品的营养不足，是平衡膳食的主要辅食。食用动物性食物，可以促进人体生长发育，修补机体组织，弥补植物蛋白在质量上的不足。“益”是增进的意思，这表明它在“为养”的主食中，可发挥增进的作用，而不是替代作用。

五菜为充

“五菜为充”之“五菜”，泛指叶菜类、根茎类、茄果类、菌类等多种多样的蔬菜。它们含有大量的维生素C、胡萝卜素、B族维生素、钙、钾、镁、铁等营养素。合理的食物结构需要有蔬菜辅佐、补充，才能使机体所必需的各种营养素得以充实、完善。“为充”的“五菜”是人体延缓衰老、健康长寿的保障。

◇ 合理调配，食入“健康”

我国中药学理论针对饮食中的食物搭配和营养调配，提出了两方面观点，即将食物的配伍分为“协同”与“颉颃”两方面，也就是我们日常生活中所说的“相宜”与“相忌”。协同又分为相须和相使，颉颃则分为相反、相杀、相恶、相畏四种。对它们的解释分别为：

1．相须，是指性能功效类似的食物相互配伍使用，可以增强其原有功效。如百合炖秋梨，共奏清肺热、养肺阴之功效；菠菜与皮蛋共奏补肝肾、清虚热之功劳。

2．相使，是指以一类食物为主，另一类食物为辅，使主要食物功效得以加强。如姜糖饮，温中和胃的红糖，增强了温中散寒生姜的功效。

3．相反，是指两种食物合用，可能产生不良作用。如柚子忌茶，白薯忌鸡蛋、牛肉忌红糖，芹菜忌兔肉。

4．相杀，是说一种食物能减轻另一种食物的不良作用。实际上相畏和相杀是同一配伍关系从不同角度的两种说法。

5．相恶，是指一种食物能减弱另一种食物的功效。如萝卜能减弱补

气类食物（如山药，山鸡等）的功效。

6．相畏，是指一种食物的不良作用能被另一种食物减轻，如扁豆的不良作用（可引起腹泻、皮疹等）能被生姜减轻。

食物与食物之间如果协同相宜，则会相须、相使，对人体产生良性作用，有益身心健康；如果属于颉颃相忌，那么也就是说这几种食物搭配会相反、相杀、相畏和相恶，即使是营养充足的个体遇到相忌的食物后，也会变成毒物，伤害身体健康。因此，欲达到养生保健的目的，就要先学会合理地搭配食物与调配营养。

下面介绍几种有益于身体健康的养生食物搭配：

豆腐配萝卜：豆类食品皆是营养素含量较高的食物。如豆腐中含有丰富的植物蛋白，但多食会引起消化不良，萝卜有消食化积的功能，将适量的豆腐与萝卜搭配烹制成菜肴，更有助于胃肠道的消化吸收。需要提醒的是，萝卜的选用最好是白萝卜。

糙米配咖啡：咖啡有提神的作用，糙米含天然营养素，把糙米蒸熟碾成粉末，加上牛奶、砂糖就可饮用，糙米营养丰富，对医治痔疮、便秘、高血压等有较好的疗效。如果能够再加上一杯美味的咖啡，就更别有一番风味。

芝麻配海带：芝麻是男女滋补身体的最佳食品，它不仅能改善血液循环，还能促进新陈代谢，其中的亚油酸有调节胆固醇的功能，维生素E又能防衰老。海带中含有丰富的钙和碘，能对血液起到净化作用，可以促进甲状腺素的合成。若将这两者合一食用，效果倍增。两者同煮，还能起到美容、抗衰老的作用。

栗子配鸡肉：栗子有健脾之功用，鸡肉补脾造血，脾健则有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也随之增加。所以，两者同食可谓事半功倍，效果更佳。如果用老母鸡煨栗子效果则会更好。

鲤鱼配米醋：鲤鱼本身有涤水之功，人体水肿除肾炎外大都是湿肿，米醋有利湿的功能，如果在食用鲤鱼时配以米醋，则利湿的功能倍增。

甲鱼配蜜糖：在烹制甲鱼时巧妙地加入蜜糖，不仅口味独特，甜味上口，鲜美宜人，还含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素，并含有本多酸、硅酸等，实为不可多得的强身剂，对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效，还能促进生长，预防衰老，是男女防病养身抗衰老的大补之佳品。



羊肉配生姜：在冬季，羊肉是人们的最爱，因为

羊肉性暖，可以达到补阳生暖的作用。生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治寒腹痛。其实，一年四季都可以适当地补食羊肉，对身体也十分有益。

瘦猪肉配大蒜：据研究，瘦猪肉中含有维生素B，而维生素B在人体内停留的时间很短。若吃肉时再吃点大蒜，不仅可使维生素B的析出量提高数倍，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素B在人体内的停留时间。所以说，这两者的结合不仅可以促进血液循环，还可以尽快消除身体疲劳，并且可以有效地增强体质。因此，吃肉的时候，不妨配上大蒜。

猪肝配蔬菜：猪肝、菠菜都具有补血的功能，两者搭配同食，一荤一素，相辅相成，对治疗贫血有奇效。所以，患贫血者不妨经常食用。

2 食饮有节，谨和五味

“食饮有节，谨和五味”说的是，在日常饮食中，除了定时定量、有所节制以外，还应注意食物味道的合理搭配。人们平时食用的300多种食物，如果适当加以调配，可以保证饮食的口感和营养。

◇ 食饮有节，养生之道

“食饮有节”：节，一指节制，不饥便食，未饱便止，即“饱中饥，饥中饱”，尤其重视节制饮食，不可过饱，忌暴饮暴食。二指节律，饮食要定时，以适应机体消化食物的生理节律，同时还要将进食时间与食物的质量结合起来。

饮食节制延寿命

圣人孔子的话发人深思，其中有关饮食保健方面，他说道：“君子食无求饱。”唐代著名医药家孙思邈在《千金要方》中说：“饮食过多则结积聚，渴饮过多则成痰癖”。苏东坡的饮食养生经验中有“已饥方食，未饱先止”的记述，这些都在提醒人们应节制饮食。

饮食无节制，不利于人体健康。饮食过量

需要全本请访问 www.ertongbook.com