

有养方生



谷晓红
著

北京中医药大学教授私家养生智慧
献给广大民众的身心调理处方全解
徐安龙、孔光一、敬天林、洪涛 联袂推荐

有养方生

谷晓红



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生有方/谷晓红著. —北京: 华夏出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5080-7926-4

I. ①养… II. ①谷… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000107号

养生有方

作 者 谷晓红

责任编辑 张 瑾

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京汇林印务有限公司

装 订 北京汇林印务有限公司

版 次 2014年4月北京第1版 2014年4月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 12

字 数 100千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)



现在，健康与养生越来越成为人们生活中离不开的话题。老朋友相见，最关注的就是对对方的健康，逢年过节一家子相聚，如何养生也会成为一家人的共同话题。而我作为一名医学教育工作者和一位临床医生，就要和各位朋友在这里聊聊健康与养生。

当你打开这本书，会发现这与你以往读的书不同，与学业、事业、职业都没有直接关系，但又与它们紧密相连，因为这与你的“本钱”有关，离开身体这个“本钱”，一切都无从谈起。

健康不仅需要科学的方法，更需要适合你的方法。这本书向你介绍的方法是我个人的养生研究所得，也是行之有效的经验之谈。这本书从构思到成书，用了整整六年。现在，我还能清清楚楚记得六年前，我参加了第二十九届奥运会志愿者服务的组织管理工作，北京中医药大学有2000名学生参与奥运志愿服务工作。2008年5月4日在团市委举办的首都五四青年节和奥运志愿者动员会上，时任北京市委书记刘淇眼看着站了半小时就晕倒了的学生，眼里充满了关切和忧虑，他担忧的是这些80后学生们的身体状



态，能否承担起三个月后的奥运志愿任务。时任团市委书记的刘剑同志，没过几天就来到北京中医药大学说起此事。我建议他，为了让百万志愿者在酷暑季节完成繁重的服务工作，首先要对他们进行保健知识和防病方法的培训，以保证志愿者的身心健康。就这样，我有幸成为志愿者暑期保健培训精品课的培训专家，于是在赶制教材、教学光盘之后，我培训了志愿者骨干上万人，还带领团队创造了中华传统健身操。在科技奥运、文化奥运活动中彰显了中国中医药养生文化的风采，获得了海内外朋友的称赞。在这个基础上，我就开始举办了一些养生保健的讲座，从面对校内学生的讲座到参与北京市留学生的中国文化之旅；从干部培训到社区健康大讲堂；从开设健康养生的微博到中央人民广播电台《中国之声》中的播讲；从国内一直讲到国外，每次都会得到听众的热烈欢迎，我找到了作为医学教育工作者的另一方面的价值。

在讲座后，有很多人会问我有没有一本书作为参考，因为听众们觉得我讲授的很多内容很实用，但是没有来得及记下来。问的次数多了，也就促使我开始整理讲稿，并逐步完善内容，于是就有了这本书。

书中分为两大部分，一部分是结合实例谈健康的理念，这个部分会使大家对生命的理解更加全面，并提高了大家对健康的重视。另一部分是具体的养生方法，是具有科学性、实用性、文化性的。

让我们设想一下，在这样一个情景中打开这本书，有几位老朋友相聚，远离尘嚣和喧闹，伴随平静和安宁，在平和心境下，湖上一壶陈年老茶，谈天论道，聚焦一个永恒的话题，那就是健康和养生。朋友们，我们的话题就从这里开始吧。

谷晓红

于翠湖 2013年12月9日

目录



自序 / 1

第一部分 健商与健康规划 / 1

智商、情商、逆商，你知道健商吗？ / 3

健商是指人本身的遗传体质状态、对生命与健康的认知，以及身心健康的自我规划与管理的素质、能力的水平。

你离健康有多远？什么是健康？ / 5

体检中已经诊断出疾病了，那就是离健康远了。如果体检结果是亚健康，那离健康还不远。体壮曰健，心怡曰康。健康就是没有疾病且不虚弱，躯体、精神和社会适应能力良好的状态。

可以随时了解我的身体现状吗？ / 9

健康人应具有14项生理特征，我来帮你做个测试。我们不仅要知道是否有病，还要了解有无亚健康，我们可以在医生指导下管理健康。

人体生病的主要原因 / 27

吃得不当，粮食营养下降，情绪不好、睡眠不足、过度劳累、缺乏运动都会导致疾病，而健康观念比这些原因更重要的。现在，就来一次健康观念大审查吧。

养生之“养”的含义？ / 41

养生需要整体观念，综合保养、调养、补养、护养需要保持“童心”、“蚁食”、“龟欲”、“猴行”，保持一颗快乐而单纯的心态是健康的原动力。

第二部分 养生十一处方

一、情神养生处方 / 49

问：如果一个人总是抑郁的，该如何排解？

答：人靠的是精气神，在提升精气神的过程中养神最重要。养神重在养德，“德润身”，“仁者寿”，大德必得其寿。

二、四时养生处方 / 63

问：自然界有春夏秋冬，人怎样适应四时，保证健康？

答：春季顺时养生；夏季顺时养生；秋季顺时养生；冬天顺时养生。

三、环境养生处方 / 71

问：在日益恶化的生活环境中，人们应该怎样保护身体，尽量避免环境的伤害？

答：关注环境，注重护养，关注生活的细节。

四、起居养生处方 / 77

问：怎样的起居才能健康？

答：每天追逐太阳的人才能变得健康。

五、睡眠养生处方 / 85

问：怎样的睡眠才是健康的呢？

答：临床大量实例告诉我们，不睡子午觉，对健康有害。

六、饮食养生处方 / 89

问：民以食为天，有朋友说大多数疾病都是吃出来的？真的是这样吗？

答：是的，全球早逝群体中有47%的人是由于饮食失衡。

七、运动养生处方 / 125

问：长寿老人有百岁还在田间劳动和做家务的，但也有百岁老人从不运动，到底该怎样？

答：第一，运动要贵在适度与守度，循序渐进。第二，动静结合以调形养神。第三，以“衡法”来调和气血。第四，视年龄选择运动项目。

八、房事养生处方 / 139

问：历史上的皇帝虽然有许多养生方法，但由于有三宫六院七十二妃，还是让他们短命。那现代社会，还用房事养生吗？

答：房事不可无，成年人没有房事不利于养生；房事不可多，多了也不利于健康。

九、娱乐养生处方 / 143

问：琴棋书画是如何修身养性的？

答：琴（乐）棋书画，畅情抒志；旅游漫步，开阔胸怀；读书看报，消遣娱乐；花木鸟鱼，怡养性情；种兰布施，怡情宜性。

十、针灸、按摩养生处方 / 153

问：我认识的一位朋友其实没有病，可是最近他定时到医院的针灸推拿科找大夫保健，这是什么道理？

答：让我来教给你一些保健的穴位和疏通经络的简单方法。

十一、方药养生处方 / 167

问：我认识的一位老中医九十岁了，还在给病人看病，他哪里来的精力，老先生说，我四五十岁时就吃中药来保健了。不是说“是药三分毒”？怎么没病的人还要吃药保健呢？家里有一些补药礼品，不知怎么用？

答：中药只有小部分有毒的，一般是在中医师开的处方里，针对病人，起到“以毒攻毒”的作用。大部分中药既可以治病，又可以养生保健。口味好的中药在厨房，口味不好的在药房。在医生指导下利用好中药可以养生防病。

“六多六少” 养生箴言 / 180

“十不” 养生歌 / 181

后记 / 182

健商与健康规划

智商、情商、逆商，你知道健商吗？

你离健康有多远？什么是健康？

可以随时了解我的身体现状吗？

人体生病的主要原因

养生之「养」的含义？



朋友，也许您是一个有着丰富阅历的人，是一位成功人士，在商界、政界，或在学术界，您的成功证明了您有很高的情商、智商，但是您知道健商吗？许多平凡的人健商很高，您的健商是高还是低呢？您离健康有多远？您有人生的规划、职业的规划，但您做过健康规划吗？

智商、情商、逆商，你知道健商吗？

健商是指人本身的遗传体质状态、对生命与健康的认知，以及身心健康的自我规划与管理的素质、能力和水平。

健商与先天的体质基础、后天的学习以及自身的修养密切相关，更与情商、智商有关。健商比情商、智商更重要。情商、智商是健商的基础。健商的发展为情商、智商提供了保障。

健商的高低影响健康水平，也影响着人们的生活和事业。高健商是一个人成功有力且可持续的保障。健商所包括的基本内容诠释如下：

1. 人的遗传体质状态

父母遗传基因好，子女的遗传体质状态



才好。遗传基因虽然不是健康的决定性影响因素，但的确起着必不可少的作用。

2. 对生命与健康的认知

包括对生命的态度、健康的意识与理念、健康的知识和方法；对影响健康的自然环境、社会环境等相关因素的认识。

3. 对生理、心理状态的感觉与判断

在日常生活中细心体察身心感觉，判断自我的健康状态。

4. 自我健康规划与管理

其中包括健康的规划、目标；自我评判健康的能力；储蓄健康的能力；把控、调整身心状态的能力；预防疾病、选择疾病治疗方法的能力等。



你离健康有多远？什么是健康？

老友好久没见了，相见时最常见的问候语就是身体怎么样？逢年过节，在家庭的聚会中，大家的共同话题或核心话题更离不开健康。你知道什么是健康吗？一般人认为，平常我们做体检的时候，你的指标都是正常的，这就是健康。实际上，这种认识是不全面的，在汉语中“健”与“康”包括两方面的含义：体壮曰健，心怡曰康。就是说不仅吃饭香、睡觉实，大小便通畅，或者各项检查的化验指标也是正常的。这都只是健康的一个方面。另一方面，健康的康字的意思，即心怡才叫做康。也就是你的心情每天都很爽，能很开心地去工作和生活，所以体壮、心怡才构成了健康的生理和心理这两方面的含义。世界卫生组织（WHO）在1948年也对健康做了一个比较明确的定义，健康就是没有疾病或者不虚弱，而且只有躯体、精神和社会适应能力完整且良好的状态才构成健康的全面定义。没有疾病，大家好理解，因为刚才我说到，比如体检时，你的血象、血糖、血脂等指标没有向上的箭头，也没有向



下的箭头或者没有呈阳性的指标。在拍胸片、心电图，还有彩超、CT、核磁等时，也没有发现异常。但是据我们了解，虽然有些人并没有显现指标异常，可是他实际上还会有一些其他的身体不适。比如，我经常在临床上见到一些这样的患者，他们的指标都是正常的，但总是感觉浑身有一种说不清道不明的不舒服，工作的时候总是觉得精力和体力不支，或者睡眠总是不好，会有气短、心慌、出虚汗的症状。甚至有一些女性患者月经量变少及周期不规律，有时提前，有时拖后等，那么这种情况可能就属于虚弱了。还有一些非健康人群的社会适应能力不好。举个例子，有个病人在一个单位里，他的工作能力不错，还担任主管的职务，在生理上，有很好的体力，但他在人际交往当中总会出现一些问题，他常心烦心急甚至很焦虑，有时为了一个文稿的错别字就把部下骂得狗血淋头，同事们都希望他出差，因为只要他在，就会把一些矛盾搞得非常激化。其实，他表现出来的人际关系紧张，是一种疾病的体现，是他不健康了，需要调理一下，吃吃中药就会好。也有些女性患者在家庭当中总是表现得比较急躁，多疑多虑，情绪像小孩的脸、六月的天，说变就变，唠唠叨叨，搞得家里人都不舒心，自己还觉得很委屈。实际上，这些人就是没有适应环境的一种状态，也是属于非健康人群。那么，医学上一般讲，健康包括多项判断标准。它包括一个人的精力、一个人的态度，还有睡眠。睡眠是健康的一个非常重要的标志。另外，还有应变能力以及抵抗力。比如，有的人在今年的冬天，就已经感冒了几次，那么他的抵抗力肯定是下降的，即便他们在一些指标当中也不一定有阳性的表现。所以，抵抗力也构成了衡量身体健康与否的一个非常重要的标准。还有，大家应该比较重视的，就是

体重。体重过重或过轻都是疾病发生的基础。

另外，视力和牙齿的变化，以及头发和肌肉的变化也都是疾病的象征。临床上，我见到很多病人的疾病是可以被

确诊的，但大多数人都没有明确的疾病，这些人通常被叫做亚健康人群。



◎ 我自己怎样知道我的状态是健康还是不健康？因为我不可能一个月做一次体检？而且我周围有人体检没大问题，但已无法正常工作了，这样的人是否该去看医生呢？

下面，我会结合临床的一些实际情况，介绍健康人应具有的十四项生理特征。大家根据这些特征就可以做一个健康的自我评判，可以经常自测。在这十四项指标中，看看您在什么状态？差在哪里？

健康状态表明精充、气足、神爽。精血是充盛的，正气是充足的，才能达到神情的爽朗，所以“精气神”和谐的共同发展才能维持健康的生理状态。

