

养生， 从养心开始

国医大师周仲瑛的养生之道

大字版

周仲瑛口述 · 周仲瑛传承工作室整理

年过八旬 精神矍铄
养生秘诀 首度公开

【周仲瑛养生八法】

静心 寡欲 少怒 淡泊
积善 敬业 乐观 豁达



养生， 从养心开始

国医大师周仲瑛的养生之道

大字版

周仲瑛口述 · 周仲瑛传承工作室整理

编委会名单

金妙文 王志英 郭立中

赵智强 叶放 陈四清

李国春 朱垚 金路

李柳

年过八旬 精神矍铄
养生秘诀 首度公开

图书在版编目 (C I P) 数据

养生, 从养心开始 国医大师周仲瑛的养生之道 大字版 / 周仲瑛口述, 周仲瑛传承工作室整理. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5357-8166-6

I. ①养… II. ①周… ③周… 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 100281 号

养生, 从养心开始 国医大师周仲英的养生之道大字版

口 述: 周仲瑛

整 理: 周仲瑛传承工作室

责任编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.25

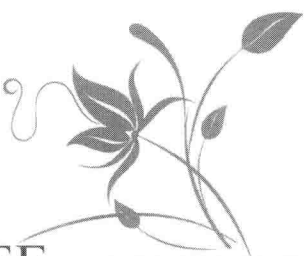
插 页: 2

字 数: 153000

书 号: ISBN 978-7-5357-8166-6

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



PREFACE

前言



001

余本无意于养生，对身体也无刻意的讲究，更没有什么特意的运动可言。虽年颐八旬，仍能坚持在中医第一线工作，首先得益于心静，一切顺其自然。“上工守神，下工守形”，这可能也正是《黄帝内经》的教诲所在。在随缘度日之中，虽对名誉、金钱、地位等，一切淡然处之，然对中医事业的热爱却是无限的，对中医事业的追求是始终不渝的，对中医事业的发展是不遗余力的。中医就是我的生命，我的生命就是中医，献身中医，弘扬中医，振兴中医，一切为了中医，可能我得以身强体健、延年益寿的主要原因。书中“专业追求”篇中提出的忙有忙的好处、认真看诊能养生、治好病中有真乐、执著追求能延年等正是这一部分内容的集中体现。

至于动静结合、饮食有节、生活规律，这也是我平时生活的真实写照，也是目前中医养生强调较多的地方。值得一提的是中医历来重视个体、地域、时间的差异，强调因人、因地、因时制宜。中医养生的方法也不例外，也不能千篇一律，机械照搬。内养五脏法的提出也

是同样基于这样一种思想，体有所偏，养有所异，僵化教条不是中医。这是顺便需要说明的问题。

中医养生有数千年的传承，历史悠久，内容丰富多彩，博大精深。历来仁者见仁，智者见智，理应兼收并蓄。书后所附民间养生谚语述评，仅是个人一己一时之见，仅供参考。

余本无养生经验可谈。湖南科学技术出版社黄一九社长、王跃军编辑等对余厚爱有加，盛情难却，多次垂询并屈驾来宁，这是本书的缘起所在。传承工作室郭立中教授及诸同仁不负重望，在繁忙的工作之余，举行专题研讨。以本人口述为主，众弟子分工整理，终得成册。然时间仓促，内容又出自不同人之手笔，体例不一，参差难免。不妥之处，尚希鉴谅！

周仲瑛

辛卯年七月于金陵琢璞斋



CONTENTS

目录



001

开 篇 养生，从养心开始

一、什么是养心·····	003
二、为什么要养心·····	005
三、如何养心·····	007
1. 静则神藏，静心养心 ·····	007
2. 奢侈出于心，寡欲养心 ·····	010
3. 怒则气上，少怒养心 ·····	012
4. 知足者常乐，找乐养心 ·····	013
5. 积善成福，仁者长寿，积善养心 ·····	014
6. 宁静致远，潜心阅读养心 ·····	015
7. 随缘度生，淡泊养心 ·····	017
8. 寄寓书法，练字养心 ·····	018

第一章 四时与养生——起居规律，顺法自然

一、生活起居有规律·····	023
二、四时调养·····	025

目录

1. 春季养生	025
2. 夏季养生	029
3. 秋季养生	032
4. 冬季养生	036

第二章 工作与养生——专业追求能延年

周仲瑛教授的一天	043
一、认真看诊能养生	047
二、德能润身强体	050
三、治好病中有真乐	053
四、诵读经典能添寿	056
五、执著追求能延年	059
六、开拓创新能防老	062

第三章 饮食与养生——物以喜为补

一、物以喜为补	069
1. 什么是“补”	069
2. 什么是“喜”	070
3. 饮食喜好是如何形成的	070
4. 我在餐桌上如何做到以喜为补的	071
二、合理饮食	072
1. 饮食要有规律	074
2. 进食不要过量	076
3. 我是如何做到“七分饱”的	077
三、五谷为养	079
1. 少食膏粱厚味	079
2. 多食五谷杂粮	080

3. 五谷杂粮“药性”小知识	082
四、黄酒小酌能保健	086
1. 黄酒的来源	086
2. 黄酒的药用	087
3. 黄酒的饮用方法	089
五、喝茶益处多	090
1. 喝茶有益健康	090
2. 夏季常喝藿香茶	091
第四章 运动保健与养生——动静结合，以静为主	
一、心要静	095
二、身要动	098
三、动中有静，静中有动，以静制动	100
四、适度用脑	103
五、睡前热水浴足	105
六、中午小睡片刻	106
第五章 五脏与养生——心肝脾肺肾，一个都不能少	
一、养心之道	110
1. 如何养“心主血脉”功能	110
2. 如何养“心藏神”功能	112
3. 养心可以红面色	115
4. 舌保健功能益心	116
二、养肝之道	117
1. 如何养“肝主疏泄”功能	117
2. 如何养“肝主藏血”功能	121
三、养脾之道	124



1. 如何养脾的“运化”功能	124
2. 如何养脾的“统血”功能	126
3. 脾虚九窍皆不利	127
4. 脾开窍于口，其华在唇	128
四、养肺之道	129
1. 居住环境要好	130
2. 要进行耐寒锻炼	130
3. 多食养肺食物	130
4. 多食辛凉食品预防秋燥	131
5. 养好肺对于防治感冒意义大	132
五、养肾之道	134
1. 肾精的盛衰决定人体的健康	134
2. 养好肾精气化水	137
3. 养好肾气不气喘	138
4. 养好肾精不耳鸣	139
5. 养好肾阳不尿频	140
6. 养好肾精发白黑	141
7. 养好肾精牙齿固	142

尾 声 养生因人而异

一、体质不同养有不同	147
1. 体质的相对稳定性	147
2. 体质的可变性	148
3. 体质分型及养生原则	148
二、性别不同养有所异	152
1. 男子养生	152

2. 女子养生	156
三、年龄不同养有所异	159
1. 保幼重在调饮食、适寒温	159
2. 老年重在养心	161

附 篇 周仲瑛教授中医养生民谚述评

1. 饥不暴食，渴不狂饮	167
2. 戒满意之食，省爽口之味	167
3. 吃得快，咽得慌，既伤胃口又伤肠	167
4. 饮食有时，进食专心，择食勿偏	167
5. 吃饭不要闹，饭后不要跳	168
6. 吃饭不嚼碎，怎知其中味	168
7. 吃饭不宜过饱，喝茶不宜过浓	168
8. 把住病从口入关，身体健康把寿添	169
9. 暴食暴饮易生病，定时定量保安宁	169
10. 不饥饱食则脾劳，不渴强饮则胃胀	169
11. 不饮酃茶，不食肥甘，不补参杞，清淡为宜	169
12. 欲求长寿保脾胃，全面摄食有节制	170
13. 药不能治假病，酒不能解真愁	170
14. 忧多损身，食多伤胃	171
15. 一到九月九，药王插了手；家家吃萝卜，病害何处有	171
16. 盐多摧人寿，心肾最不利	171
17. 老人饮食七宜七忌：宜少忌多，宜广忌偏，宜热忌冷， 宜软忌硬，宜鲜忌陈，宜素忌荤，宜茶忌烟	171
18. 食物清淡好，每餐八成饱；食物不偏嗜，健康长寿老	



- 172
19. 惜气存精更养神，少怨寡欲勿劳心。食唯半饱无偏味，
酒止三分莫过频。每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。
炎凉变诈都休问，任我逍遥过百春 172
20. 天地万事万物，唯善可以养性，唯善可以延命 173
21. 心胸坦荡，体健寿长 173
22. 人到七十古来稀，剩有僧人历更稀。若问延年何法术，
一生淡泊养心机 173
23. 多言即少味，无欲斯有为 173
24. 寡欲精神爽，思多血气伤 174
25. 一剂药，三分毒 174
26. 有病早医，无病早防 174
27. 进补如用兵，乱补会损身 174
28. 无事勤扫屋，强如上药铺 175
29. 饭后百步走，活到九十九 175
30. 静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛 176
31. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 176
32. 药补不如食补 177
33. 寒从脚起，病从口入 177
34. 人怕不动，脑怕不用 178
35. 朝食三片姜，犹如人参汤 178
36. 若要小儿安，常带三分饥与寒 179
37. 遇怒不要恼，遇难莫急躁 179
38. 常乐常笑，益寿之道 179
39. 知足者常乐，善笑者长寿 180

40. 治病必先治神，药疗必先心疗 180
41. 养生必先养德，大德必得其寿 180
42. 遇事不恼，长生不老 181
43. 春捂秋冻，不生杂病 181
44. 晚上少吃一口，肚里舒服一宿 181
45. 早吃好，午吃饱，晚吃少，人不老 181
46. 好菜不过食，好酒不过量 182
47. 基本吃素，坚持走路，遇事不怒，劳逸适度 182
48. 饮酒有五忌，空肚饮酒忌，借酒来浇愁，愁来愁更愁，
忌用酒御寒，烟酒肺胃忧，酒后莫服药，服药损药效
..... 183
49. 饮茶提神又解乏，时常饮茶不烂牙；空腹饮茶人心慌，
饭后饮茶消食强；隔夜茶水损脾胃，酒后进茶醉解光；
苦茶清心兼明目，香茶开窍悦脾强；晚茶可致夜难眠，
午茶能使精神爽；浓茶过量人消瘦，淡茶温饮养人壮；
烫茶伤人应少用，凉茶降暑保健康；姜茶御寒又治痢，
糖茶和胃甜又香 183
50. 最后关于这些养生民谚，想请周老师再谈谈您个人看法
..... 184





篇

开

养生，从养心开始

YANGSHENG,
CONG YANGXIN KAISHI

周仲瑛教授（以下简称“周老”）虽已年逾八旬，但仍然坚持在医疗工作的第一线，每周5次的门诊工作量，这让很多年轻医生都望尘莫及。求诊的患者络绎不绝，大多是疑难杂症。诊治每一位患者时，周老都高度集中思想，完全沉醉在思考中，外界不管多嘈杂吵闹，都罔若未闻。周老每天的工作都很繁忙，常常上午的门诊要到下午一两点才能结束。中午来不及休息，下午还要接着处理一些接待事务，身边的同事都佩服他的过人精力。

年过耄耋，工作繁重，但精神矍铄，思维敏捷。患者常常一见到周老，就忍不住赞叹：“周老，您红光满面，皮肤比我们年轻人都好，都能去做美容广告了！”他总是乐呵呵地回答：“哪里哪里，已是老朽一名！”总有一些患者不甘心地追问：“周老，您肯定有什么养生秘方吧！快教教我们！”“我这个人啊，懒散得很，哪有什么秘方！”有时患者问急了，周老就和颜悦色地教导他们：“要说有啊，就是我这人心态好！不以得喜，不以失悲。我们中医也常说大喜伤心、大怒伤肝，所以要想保持年轻，最重要的就是保持一个良好的心态。所谓养生先养心啊！”

一、什么是养心

心藏神，养心实指养神，就是要调整心态，保持良好的心理精神状态。古人所说的神明为心，是指心的思维或者人脑的思维功能，管子早已论述了这一观点，他说：“心以藏心，心之中又有心。”孟子也说：“心之官则思”，明朝《遵生八笺》把心脏和人的智慧分为上中下联系起来，当代有的医学研究者已发现心脏的思维功能。中医学认为：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”要养心神，首先要重视七情的调节。七情太过可使脏气失调，必须及时调整心态，稳定情绪。狂喜之时，要凝神静气，精神集中；暴怒之时，要抑制肝火，心平气和；忧悲之时，要舒散胸中之郁，精神愉悦；过思之时，要转移情绪，抒发情感；惊恐之时，要神志安稳，宁神定志。保持心理愉快是人的最佳状态，心神不被外界事物所干扰，使人体内阴阳平衡，保证内环境的稳定状态，通过养神能练意，有效减少或避免心理对生理的干扰，达到形神共养，心身统一。“心者，君主之官”，古人把心脏比喻为人体的君主，“心为五脏六腑之大主”，全身的各个组织器官都在心的率领下承担各自的职责，有序完成各项生理功能。中医认为心有神明之心和血脉之心，神明之心不仅是生命的主宰，还掌管人的精神意识和思维活动，人有“神、魂、意、魄、志”等5种情志的变化，分属于肝、心、脾、肺、肾等五脏，心神为五脏神的统帅。“心



主血脉”，心脑血管之间通过血液循环而发生密切的联系，大脑有赖于心脏的正常供血，才能顺利地各项生理功能，如心脑血管的供血发生障碍，大脑随之受到严重影响，危及生命。

二、为什么要养心

中医学认为心的功能主要有两方面：一是主持全身血脉的运行，二是主持整个人的精神思维活动。因为心有主持整个人的精神思维活动，故有“心为十二官之主”的说法。表明养生首先必须养心的重要性。

心是人体活动的中心，五脏以心为主宰。心脏一旦发生病变常常累及其他脏器，其他脏器病变也常常影响到心，心脏上通于肺，肺能辅心治理调节血液的运行，心阳根于命门真火，如心阳气虚，宗气不足，肺不能主司呼吸，肾虚不能纳气，则气逆而为喘，或先由肺肾两虚逐步发展到心阳气虚而作喘。若心病及脾，心脾两虚，心阳不振，而致脾失转输，肾失蒸化，气不化水，水液内停而为饮，或泛滥于肢体形成水肿等。《素问·灵兰秘典论》云：“心者，君主之官也，神明出焉。”意思是说心脏好像地位最高的“君主”，它具有主导和统帅全身各个脏腑功能活动，并使各脏腑相互协调，人们的聪明智慧都是从心脏产生出来的，并指出心主宰人的精神意识和思维活动，故古人所说的心，是指心脏和心的思维或者人脑的思维功能。在正常情况下，心的气血旺盛，心主神明的功能正常，则精力充沛，神志清晰，思维敏捷，对外界信息的反应灵敏；若心有病变，则可导致精神神志的异常，出现失眠、多梦、健忘、反应迟钝、精神萎靡等临床表现。孟子早就论述了这一观点，他说：“心之官则思”，意思就是说心的功能就是思维。《列子·汤

