

养生三记

杨新民 著

黑龙江科学技术出版社



养生三记

杨新民 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

养生三记 / 杨新民著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5388-7817-2

I. ①养… II. ①杨… 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 018955 号

养生三记

YANG SHENG SAN JI

作 者 杨新民

责任编辑 李欣育 沈福威

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 哈尔滨报达人印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 22

字 数 280 千字

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7817-2/R·2284

定 价 35.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】

序

养生之举,应该是最容易做的事,不外乎多吃一口、少吃一口,举举手,弯弯腰……在吃喝拉撒睡之时留点心而已;而养生之道,又确是世间最难做的学问,多吃一口,少吃一口,如何举手,如何投足,却大有讲究,非一般人所能做得好的。有人整天钻研养生保健,报刊书本上怎么说,便照葫芦画水瓢,执著坚忍,常年不怠,可是依然难入其门,难成其果。

中国传统文化熏陶出来的思维方式,非常强调一个“悟”字。这个字,据我理解,它极其深刻地体现了辩证法的精髓。现代科学研究已经细化到了基因水平,基因研究的成果,将会是个性化治疗大行其道的物质基础。在养生领域,“悟”的结果往往是自己认识自己的结果,也是最高水平的成就:因为人要想认清自己是非常困难的。认识了自己,就能把握自己,包括把握自己的健康,调节自己的生命,而把握自己,正是养生领域最需要的个性化特质。

我做过长寿人群的调查,调查的结果很让人吃惊,很多长寿老人的生活方式并不是像我们想象的有特定规律,甚至很多地方超出了理论所限定的内容。例如,大家都认为长寿老人都是少吃荤,多吃素,可我们发现很多老人离开肥肉就不想吃饭;理论告诉我们,戒烟限酒是健康基石,但有些长寿者终生吸烟,终生饮酒;中医告诫人们“服药千裹,莫如独卧”,可很多长寿老人的性能力都很旺盛……如果真的要讲长寿的规律,唯有心态好这一点可以算是共同之处。他们每人都有自己不同的生活特点,没有一个雷同。

告诉大家这些,并不是要大家都去嗜食肥肉,抽烟酗酒,纵欲无度,我只是想说明一个道理,适合自己的养生方式,才是最好的。

杨新民先生撰写的《养生三记》是一本很好的养生参考读物。我觉得大家读这本书的时候,一定要把它当作“启示录”来读。你不一定要邯郸学步般地照着做,但你一定要学会杨新民先生思索问题的方法,让自己给自己当医生。我想,杨先生写这本书的本意或许也在于此。

全国政协委员
南京中医药大学教授、博导
享受国务院政府特殊津贴专家
中国养生保健学会常务理事

王旭东
2006 年春

代序

人生在世,谁不希望健康长寿?但对于许多人来说,日常的欢乐似乎比养生保健更重要,健康如同阳光、空气和水一样,我们享用着它,却对它视而不见,很少想到养护和珍惜它,即使意识到这一点,去锻炼或进补,也往往不能持久。

我和杨新民先生相识于十余年前,由于接触不多,仅知道他爱好医疗保健,个人保养得不错。看了《养生三记》一书,才知道,从少年时代到六十多岁的漫长岁月里,不管生活经历多么曲折,多么艰辛,他都对养生之道孜孜以求,从不放弃,从不言悔。他的执着和认真,让我为之折服。

我认为,《养生三记》的价值,在于它完全来自生活。这样一本书,没有半个多世纪的人生颐养经历,没有仔细的观察和积累,没有旷日持久的思索,是无法写出来的。

杨新民先生的另一段经历,对于他写成此书也十分重要:1991年,他在哈尔滨市区开了一个小店:彭祖补品屋,专门搜集各种养生保健品。和许多一心求财的人不同,他开这个店,实际是延续他的梦想:求索健康之谜。从那时开始,他从个人养生转向大众养生保健事业,视野的开阔,使得他接触到许许多多新奇的养生保健品,如入宝山。而他,则充分利用了这十几年的光阴,没有入宝山而空返。他的许多努力和钻研,都反映在《养生三记》一书中。

在阿拉伯医学全盛时期,有一位波斯学者雷泽斯(Rhazes),讲过一句著名的话:“写在书上的一切,其价值远不如一位肯于思考与推理的医生的经验”。我们在《养生三记》这本书里,处处可以看到作者独特的思考痕迹,而作者的一些发现,一些病例,如:蚂蚁对冠心病、灰指甲

的作用,绞股蓝对中耳炎、激素后遗症的作用等,也无疑具有重要的养生学和医药学研究价值。

日本最大的健康食品产业,糙米酵素株式会社社长岩崎辉明,曾评价杨新民先生说:“人实在,店可靠”,我对此有同感。书如其人,他的人品也反映在《养生三记》一书里,此书行文朴实,写得真诚,真实,十分可信。这恐怕也是其力量之所在。

去年十月,亚太亚健康学术会议在东京召开,我担任轮值主席,在天然药物学组讨论时,我特别提到彭祖补品屋及其蚂蚁、溪黄草等天然药物,提到杨先生的新书《养生三记》和他的人生追求,引起与会学者极大的兴趣。

我的几部书稿,曾在日本池田书店株式会社出版。在该社社长、著名出版家池田丰访华期间,我向他推荐了《养生三记》。为此,他在哈尔滨会见了杨新民先生,并索要了几本书回去研究。

在杨先生大作《养生三记》再版之际,作为一个临床医生、亚健康和神经失调症之研究者,我也愿意向广大读者推荐这本好书。

国际亚健康研究会副会长

日本免疫食品研究会学术委员

天津中医药研究院主任医师

日本国立浜松医科大学客座教授

天津中医药大学教授

郝凤卿

2006年2月18日于天津

自序

半个多世纪的人生岁月转瞬即逝，猛然发现自己已经七十了。

七十岁是什么概念？

去年夏天在成都开会，去了杜甫草堂。公元 761 年，诗人旅居成都，在这里搭建草堂。《茅屋为秋风所破歌》写的就是这个时期的情景：“南村群童欺我老无力，忍能对面为盗贼。公然抱茅入竹去，唇焦口燥呼不得，归来倚杖自叹息。”那一年，杜甫只有 49 岁，已经如此老态龙钟。九年之后，诗人逝世，只活了 58 岁。可以想见，如果杜甫活到七十岁，身体会是怎样一种情形。

民间谚语说：“七十不留宿，八十不留饭。”人到古稀，何等艰难。而我，在此等年纪，却依然在忙碌，在奔波，丝毫没有时间想到退养之类。这并不是说我身体怎么棒，恰恰相反，我本是多病之身。多年以来，头脑中一个很深的印象是 48 岁那年，暗自庆幸活到了父亲的年岁：父亲一向身体不好，只活了 48 岁。我之庆幸，是因为从小体弱，恐怕活不长久。正因为体弱，从少年时代开始，就注意身体的变化。那时候，父亲身体多病，为此结识了几位医生。临终前，我一直在病榻照顾。听到他昏迷中的谵语，情景似在炕头的小酒桌上，求一位医生朋友为他解除喉间的痰阻。父亲的无助和他的死，刺激我寻求自我养生之路，当别人进入沉沉梦乡之际，我却在被窝里虔诚地练习调息。多年来对养生之道孜孜以求的结果，一是很少进医院之门，二是活到七十而无大病，三是写了这本《养生三记》。

《养生三记》记录了我自己的养生故事和多年来的思考，因为年代久远，写得异常辛苦，从 2002 年到 2005 年，整整写了三年。2005 年出

版发行以后,根据读者意见,陆续增补了一些内容,于2007年出了第二版,其间先后进行了四次印刷,并由哈尔滨经济广播电台连播,《哈尔滨广播电视周报》连载,引起众多关注,并在书店进入畅销书行列。对于书中有待改进之处,读者反馈也很多,譬如“调息健身记”一章,很多读者建议增补若干内容。为此,我费了很多时间寻找当年有关资料,终于在此次第三版里增补了许映高的“医疗预防性深呼吸疗法”一文。本书中一些内容,如“血的奇迹”、“吃土奇闻录”、“人类之梦——长生不老”等,也进行了较大的修改,增添了不少新的资料和数据。此外,一些重要文章,如“睡方在哪里”、“人能吃草吗”、“生食疗法古今谈”等,都是本次新增补的内容。

从2002年开始写作到如今,写作和完善这本书,费时十年,可谓“十年磨一书”。但细一想,岂止十年,本书的时间跨度有半个多世纪,可说是用一生来写这一本书。

经常有读者来电话问:新版《养生三记》出了没有?什么时候出?现在,第三版《养生三记》终于完成,让我大大地松了口气。

如今,科学的进步,时代的发展,使得现代人寿命在延长。但由于生活节奏的加快,生活方式的改变,健康问题也日益突出,出现了所谓现代病。在上世纪五六十年代,肺结核等虚损性疾病受到关注。而今,和运动不足、营养过剩有关的糖尿病、心脏病、高血压、高血脂等,则备受关注。我亲身经历和感受了这种时代的变化。变化还体现在人们医疗和寿养观念的悄然转变:从单纯注重医疗,到更多地关注养生,出现了全社会的养生热。

希望这本书,对于今天的养生者,也能有一点帮助。

本书的写作和出版,曾得到许多前辈和老师的帮助,原《老年报》主编王福林先生为第一版绘制了精美的插图,哈尔滨出版社颜楠主编、市社科院王惠民老师、《自助养生》杂志乐兵主编、《科学养生》杂志张如梅总编、《哈尔滨广播电视周报》原社长刘贵明、哈尔滨经济广播电台王贺主任、北京《中外健康文摘》杂志王玉玲主任等,都为本书的写作和出版给予了极大的帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

尤其要感谢南京中医药大学王旭东先生、国际亚健康研究会郅凤卿先生,他们在百忙中为本书惠赐序言,给予我最大的激励。

杨新民于2012年9月

JUANSHOUYU 卷首语



记得小时候,偶尔听到父亲说,肚脐眼儿是个关键部位,一定不能受风。如今,父亲已过世多年,往事如风,许多事情都不记得了,唯独这句话我牢记在心,每逢裸露肚皮,都不忘记护住肚脐眼儿。人们的养生经验,就这样世代传承,延续下去。

摆在读者面前的这本书,是作者多半生健康追求的回顾和思索。在浩如烟海的养生保健典籍和文献中,它显得很渺小,如果人们看后能记住一二,像我记着护住肚脐眼儿,吾愿足矣。

新民于哈尔滨

2005年初春

目 录

序	1
代序	3
自序	5
卷首语	

第一卷 浮生颐养记

引言	2
钓鱼疗疾记	4
调息健身记	7
附 1:医疗预防性“深呼吸疗法”	12
附 2:有关医疗预防性深呼吸疗法的问题解答	
.....	23
泡澡人生	28
哈尔滨最老的泡澡池	32
我与跑步	35
血府逐瘀丸	38
吃鱼油记	41
经历红茶菌	44
关于肺结核的记忆	47
我与酒	51
M 之死的反思	58
早夭的郑军	62

母亲的冠心病	64
人生与疾病	67
和谐生存	71
养生三要	75

第二卷 下海求索记

引言	82
夜半心语	84
忆昔绞股蓝	87
蚂蚁情缘	91
广西老冯	95
人参茎叶总皂甙	99
秋梨膏与熊胆酒汁	102
补氧胶丸	105
我与蜂产品	109
阿城蜂场纪行	113
2010 中国蜂业博览会的思索	117
奇特的产品——“泰一”液	121
鳄鱼精始末	125
我与灵芝	130

第三卷 夜读随笔记

引言	136
解析陶伟之死	138
话说大骨棒	141
换个角度看补钙	142
血的奇迹	144

怕痒的奥秘	149
肥肉可不可以吃	150
儿童近视与饮食结构	153
睡方在哪里	154
善给人以健康	169
压力与健康	171
核桃与痰咳病	172
节食益寿探秘	174
养生与“麦卡效应”	179
中年人,不要忽视健康	181
王小波之死令人痛惜	183
生命的悲壮	185
疲倦之谜	186
肠胃中的秘密	190
饮鹿血说	192
吃土奇闻录	194
闲话药枕	198
治疗脱发拾趣	199
吃糠也养生	201
趣话民间神医	204
祛病强身喝马奶	208
漫话宠物疗法	210
留邪养正	213
清理猫毛健身操	215
降脂良药话山楂	217
生食疗法古今谈	218
地瓜的保健作用	228
吃点儿山药	229
玉米如金	230

你的心脏就是你的健康	231
冬吃萝卜	233
苦瓜让人苦尽甘来	234
话说替代疗法	235
午睡好不好	237
食鸡蛋有益无害	241
适口者珍	243
慎防老人摔跤	245
大脑与健康	247
人体内的细菌世界	250
徐迟为何自杀	252
留住光阴	253
阑尾是否多余	255
角色变换利养生	257
食醋保健谈	258
美国富人新食尚	260
重提麦饭石	261
精神维生素	262
食蜜与健康	264
蜂蜜新知:消炎抑菌	266
蜂产品与风湿病	267
吃花粉用不用破壁	268
蜂蜇与健康	269
震惊日本的预言	272
狼油治病的思索	273
猪血是宝	274
卡西塔斯效应	275
老人与音乐	277
自行车与健康	279

大米走红西方	281
水之谜	283
美容嫩肤食肉皮	286
打嗝奇闻	287
回归步行	288
从路遥之死想到的	293
勤于用脑可延年益寿	294
人能吃草吗	295
佳节豪饮应有度	299
高级美容术:内美容	300
反思杨迈之死	304
话说吃奶片治失眠	305
用大豆治病健身	306
寻觅蜂蜜酒	307
健身疗疾森林浴	308
人类之梦——长生不老	310
后记	324
《养生三记》再版感言	326
祝贺《养生三记》第二版发行	328
跋语	333

第一卷

FUSHENG YIYANGJI
DIYIJUAN

浮生颐养记



我并非是什么颐养专家，而只是茫茫人海中一个极普通的养生爱好者，我力求真实地讲出自己追求健康的经历，如此而已。任何一种养生之道，前提都是要适合自己身体的实际。例如跑步是一项很好的运动，但它不适合我，我就不应盲从别人，非要去跑步。因此，希望读者对于我的养生之道也要具体分析。只有读懂你自己的身体，找出最适合自己实际的健身方法，才是正确的养生之道。

引言

“所遇无故物，焉得不速老”，这是千古的感叹，也是我的感叹。

我出生于1943年，半个多世纪光阴倏忽而过，昔日那个无知少年哪里去了？昔日寂静的哈尔滨哪里去了？如今，我年届60，哈尔滨也变成了新人熙攘的现代大都市，真是沧海桑田！

人到60，经常能听到亲友和熟人的死讯，每当听到同龄或比我年少者的死讯，震惊之余，都深切体会到，健康之要在于自我保健。平时注意颐养与否，在步入中老年时便可见高低。一样的人，有的老态龙钟，有的精力十足；有的活得疾病缠绵，有的活得快乐安详。而许多先我而去者，大都是平时不太注意身体保健的人。

永德，是50年代我的少年宫学友。他纯朴、善良，也有才华。我们有三十多年失去联系，人各东西。几年前再次聚首，他纯朴，善良依旧，但已饱经忧患。尤其令我惊异的，是他那如乱麻般的灰白头发。他自感身体大不如以前，却不注重保养。有两点令我替他担忧：一是喝酒没有节制，有一晚在我家喝酒，他喝白酒如同饮水，一杯一杯下去，根本不用劝酒，也许是朋友在一起高兴的缘故，但50多岁的人如此饮酒，实在是伤害身体。二是透支身体：为了他的小印刷厂，没白没夜地干，还要应付本职工作。我几次劝他注意休息，保养一下身体，他都不太在意。后来由于脖子后面一个肿物疼痛，去医院检查，被告之肺癌骨转移，已属晚期。此时他如梦方醒，扔掉一切，住进医大高干病房，使用了许多贵重药物，最终无力回天，以一肚子抱负，一肚子遗憾，悄然离去。

永德的死令我无比震动，记得听到永德噩耗的那个夜晚，面对繁星密布的苍穹，在无边的惆怅和悲伤中，我倍感生命的脆弱和呵护健康之重要。但令我深思的是，我所知道的许多亲友、熟人依然故我，依然不注重平时爱护身体，或者有人想要颐养，却接受了错误的指导，譬