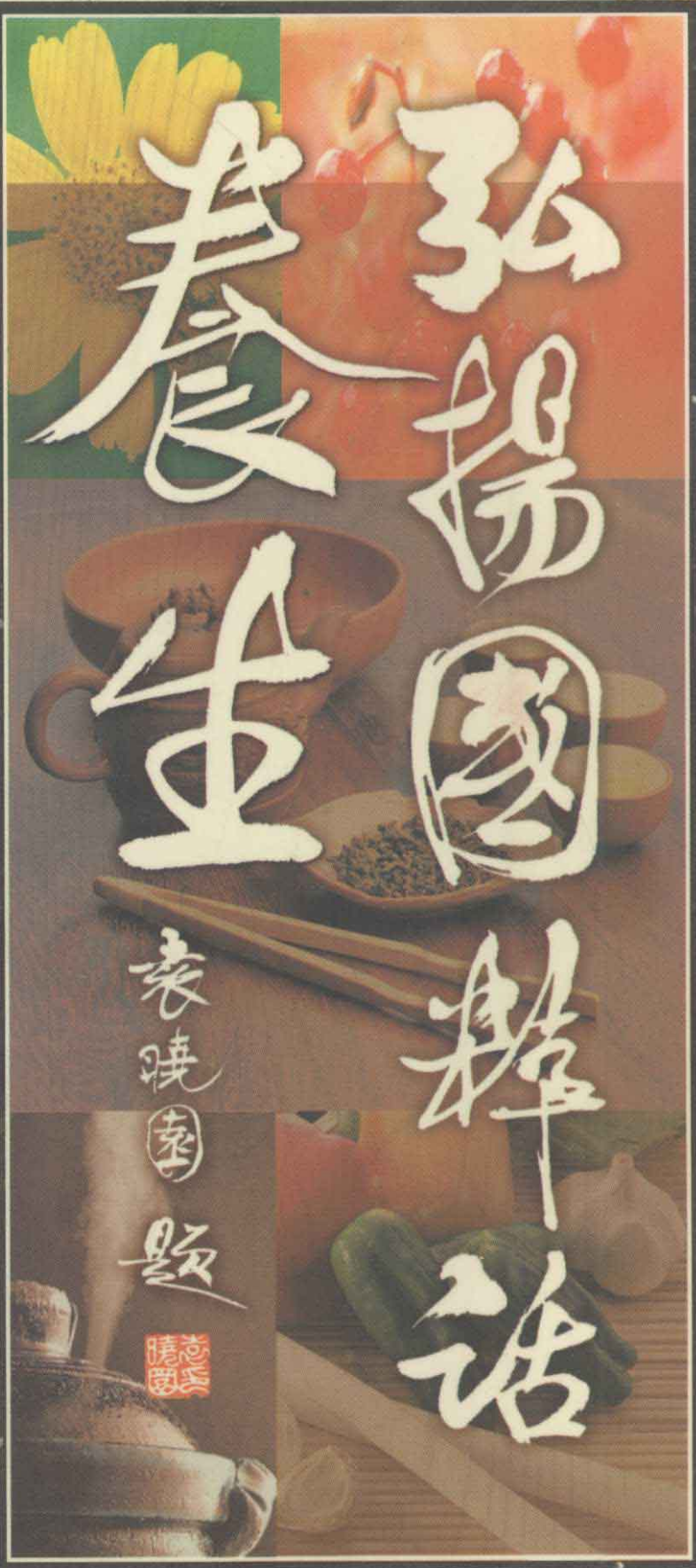


主编 项平

养生文化 • 养生之道 • 理论探讨 • 特色疗法 • 临证分析 • 方药研究



江苏古籍出版社

主编 项平

弘揚國粹
養生

袁曉園題



江苏古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

弘扬国粹话养生/项平主编. —南京:江苏古籍出版社, 2001.9

ISBN 7-80643-585-9

I. 弘... II. 项... III. 养生(中医) - 文集
IV. R212-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077734 号

弘扬国粹话养生

主 编 项 平

责任编辑 高思源

特邀编辑 茆晓明

出版发行 江苏古籍出版社

发行部电话 025—3223462

社 址 南京市中央路 165 号 邮编:210009

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京理工排版校对公司

印 刷 者 南京大众新科技印刷厂

开 本 大 32

印 张 9.75

字 数 244 千字

版 次 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80643-585-9/Z·56

定 价 20 元

(江苏古籍版图书凡印装错误可向承印厂调换)



2000 年 11 月 1 日，中医药国际学术论坛·海峡两岸新世纪养生文化学术研讨会在南京召开



著名老中医甘祖望在海峡两岸新世纪养生文化学术研讨会上接受金陵之声广播电台记者的采访



百春制药董事长、总经理程文显在海峡两岸新世纪养生文化学术研讨会上



上市公司新力药业的
骨干企业——安徽省
百春制药有限公司

金陵之声广
播电台记者采访
百春制药董事
长、总经理程文
显



海峡两岸新
世纪养生文化学
术研讨会上的
“百春”产品展台

名誉顾问：袁晓园

编委会主任：项 平

编委会副主任：姚晓东 李化育 程文显

徐镜人 程肖鹏

主 编：项 平

副 主 编：杜汝森 谷立兆

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 虹 王旭东 龙白云

卢国兴 杜汝森 李化育

李绪元 吴小夫 谷立兆

汪亚非 张锦云 陈兴淋

茆晓明 周永耀 项 平

柏国友 姚晓东 夏登杰

徐镜人 黄旭曦 程文显

程文魁 程肖鹏

编辑小组：茆晓明 刘 佳 柳 笛

王海荣

学术顾问：吴云波 王旭东

前 言

修身养性,健身养生,古今中外,众所关注。

中国的养生文化源远流长。我国人民自古就把养生作为防病健身、延年益寿的有效手段,自《黄帝内经》以下,历代养生学著作,层出不穷。几千年来,养生学不仅是中医学,而且成为中华文化的重要组成部分。到了20世纪,尤其是近几十年来,随着现代科学的飞速发展,中国传统养生文化得到极大的丰富和发展。与此同时,随着社会经济水平的不断提高,人类更加追求身心的健康和高质量的生活。我们看到,在今天这股“回归自然”的世界潮流中,传统养生文化再次焕发出强大的生命力,并展示出广阔的发展前景。

作为中华优秀传统文化和世界传统医学的瑰宝,养生文化不仅为海峡两岸同胞和全人类所共同关注,同时健康养生也成为海内外专家学者潜心探索的重要课题。为了

弘扬国粹，造福人类，在即将跨进新世纪的时候，南京中医药大学、江苏省抗衰老学会、金陵之声广播电台、中国经贸画报社、安徽百春制药有限公司和江苏扬子江药业集团公司联合举办海峡两岸新世纪养生文化学术研讨会。来自祖国大陆各省市和台湾地区，香港、澳门特别行政区的 120 多名中医药养生保健专家、学者和研究所、中医药创新基地的代表共襄盛会。会议期间，丰富多彩的专题演讲，富有情趣的音乐疗法，各具特色的生物频谱健身仪、五妙水仙膏美容、针灸技艺、火罐疗法等现场演示，令与会者大开眼界。与会者提交有关养生学术论文近百篇，题材新颖，内容广泛，汇集了近些年来海内外养生名家的最新研究成果，极大地丰富了中国传统的养生学、健身术、长寿法等。为使这次养生文化学术研讨会的成果得以巩固、弘扬，造福海内外民众，研讨会主办者特将学术论文精编成册，由江苏古籍出版社出版发行。

新的世纪，呼唤人类有崭新的精神风貌和强健的体魄。愿《弘扬国粹话养生》一书伴随您的人生，永远成为您健身的良师益友。

目 录

养 生 文 化

- 3 中医养生文化概述 项 平
- 11 先秦诸子学术思想对中国养生学派形成的
影响 周文泉
- 17 道 陈绌艺 洪博铭(台湾)
- 19 中医养生理论之源及历史名人养生之道
..... 陈月明
- 23 中华养生文化的历史源流及发展前景展望
..... 刘春杰(澳大利亚)
- 26 传统道德修养促进健康长寿的原理探讨
..... 褚宇帆 唐 静
- 32 略论“以动养生”与“运动养生”的联系和区别
——兼析中华养生的传统性与时代性的统一
..... 姚品荣
- 36 从《易》、《道》看《四气调神大论》之“天人合一”

养 生 之 道

41	老年养生延年谭	吴云波
46	养生与长寿	周玉篇
50	浅谈老年保健养生	周士英
52	中医延缓衰老常用方法概述	孙和清
58	绿色长寿——长寿时代的长寿之道	宋为民 宋在兴
62	科学美容与养生文化	程朝晖
65	心灵商——21 世纪心理养生的坐标	宋为民 宋在兴
69	欲延缓衰老 须养脑健脑	赵振爱 李明忠
73	中医房事养生要旨七则	徐福松
77	慢性支气管炎患者怎样才能长寿	曹世宏 史锁芳
83	孔子的养生之道	汪亚非
88	百岁老人袁晓园的养生之道	严敬 茆晓明
93	八旬老人话养生	潘峰
98	华裔农夫许忠政开创许氏花旗参	艾煊

理 论 探 讨

- 105 中医发展的方向——自我保健医学 邹伟俊
- 109 生命在于和谐——论保健思维方法 牛 飏
- 114 自然医学与健康——自然医学饮食方式
与健康 马永华
- 121 医学必须重视食疗方能治本 欧阳琼(台湾)
- 124 自然疗法是亚健康人群的最佳选择 王 玲
- 131 民族植物学和本草学 陈重明
- 137 “天人合一”的生理观 金储之
- 143 浅论抗衰老延年益寿的原动力
..... 潘万刚 刘轶霞
- 148 祝由术的原理和养生康复 吴少豪(新加坡)
- 155 汉字与益智 陈建生(新加坡)
- 160 展望中医美容健康与发展 李向前 吴 迪
- 163 中医药走向世界的战略思考 童家乐 吴 敏
- 165 检测氧自由基轨迹(ROTS 斑块)在养生保健中
的提示作用 黄 毅

临 证 分 析

- 173 更年期综合症的中医治疗 陈日升(香港)

177	论老年痴呆前期病理机制	程永德
183	针灸治疗原发性骨质疏松症的临床研究	王玲玲
189	中医药防治脑动脉粥样硬化症的临床与实 验研究	吴 敏 周仲瑛 陈文恺 卞慧敏 顾锡珍 司晓晨
193	浅谈男性更年期在临床的表征	林志商 王尊彦 杨顺聪(台湾) 横山博美(日本)
198	采用“自然疗法”治疗慢性前列腺炎的疗 效初探.....	李遇霞
204	中风病的辨证治疗	叶浓华(香港)
208	中医美容	冯宝瑶(香港)
211	中医治疗痛经简介	胥受天
215	亦药亦食胃复春——论慢性胃炎的治疗	程永德

特色疗法

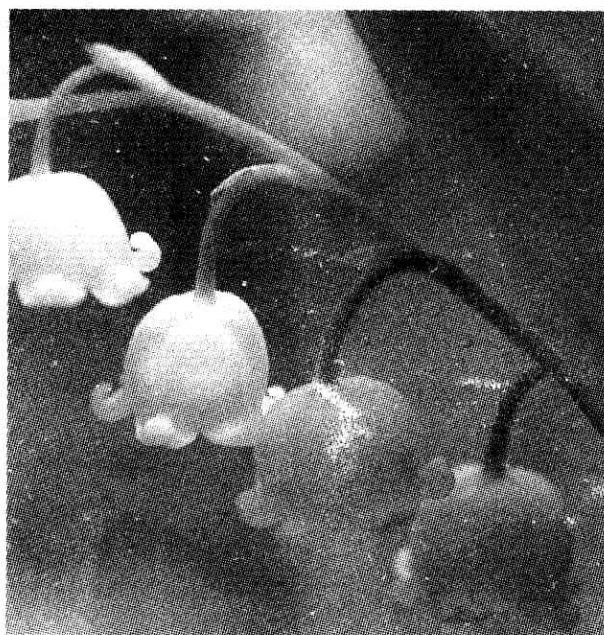
221	蜂产品的保健作用	卢国兴(马来西亚)
228	蜂产品对癌症病人的康复作用	沈建平
230	蜂毒穴位注射治疗慢性肝炎临床观察	陶明忠
236	微量元素矿物泉水在防病治病上的临	

	床应用	刘光隆(台湾)
239	药膳疗法七则	胡朋
242	传统养生文化与疏导心理疗法	鲁龙光 陈建国
248	简述“钱氏竖横针刺法”	钱士金
256	“钱氏竖横针刺法”治疗老年性足跟痛 500 例临床观察	李逢春(台湾)
261	中平穴的临床应用	林乃平 赵新霞
264	中医睡眠疗法治疗神经性皮炎的临床研究	王文
266	脱发症的中医五种综合疗法	曾让言
270	传统民间保健疗法	王雅靖(台湾)

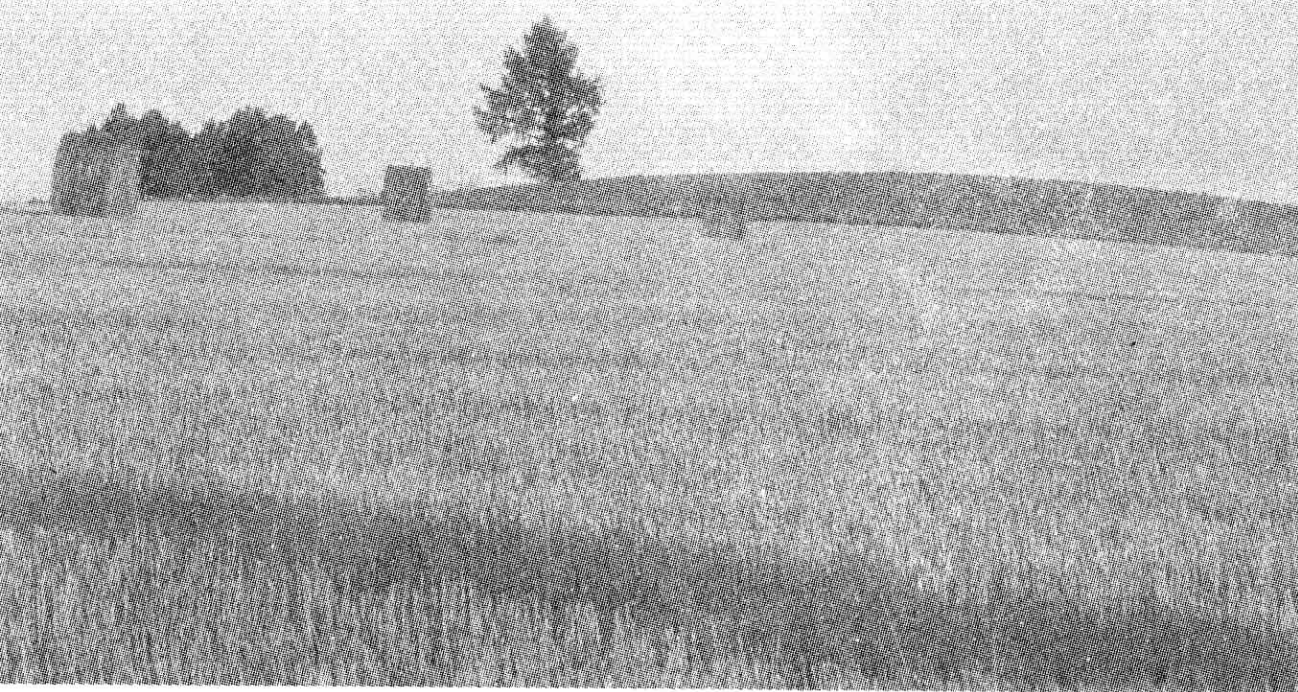
方药研究

277	活血通脉汤治疗脑动脉硬化性眩晕 32 例	柴晓杭
280	神妙龙虎散在肛痿治疗中的应用	邱文卿
282	五妙水仙膏治疗各种血管瘤的经验	周达春
286	恒顺醋胶囊的研制	周永治
292	中药益智剂之研究	谢明村(台湾)
295	探讨厚朴及泽泻抗动脉粥样硬化的	

	分子机理	吴介信(台湾)
297	芦荟的奥妙	廖长宽(台湾)
299	厚朴、泽泻及葛根对于抗氧化降血脂 机理的研究	张文正(台湾)
301	芍药对于脑神经细胞保护作用的研究	陈玉芳(台湾)



养生文化



中医养生文化概述

南京中医药大学 项 平

中医养生文化的内容,是通过“养生”和“康复”两方面的理论、方法来体现的。所谓“养生”,是指通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种保健方法,达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。简而言之,所有促进健康、延长寿命的活动都是养生文化的表现。而所谓“康复”,则是采用精神调节、合理饮食、体育锻炼、针灸推拿、服用药物以及沐浴、娱乐等各种措施,对先天或后天各种因素造成的机体功能衰退或障碍进行医疗,达到提高或改善生命质量的目的。因此是养生文化的延伸。

一、以健康长寿为目的的中医养生理论

中医养生学是从几千年实践经验中总结出来的科学,是包括预防医学、心理医学、行为科学、地理医学、社会医学、医学保健、天文气象学等多学科知识,以健康长寿为目的的综合学术体系。它奠基于中国五千年文明史之上,具有独特的东方色彩和民族风格。

(一) 生命与自然融为一体

中医认为,人生活在宇宙之间,生命活动必然会受到自然界物质运动规律的影响,因此,人体必然要与自然形成一致,才能健康地生活下去。这就是“天人相应”、“形神合一”的思想。人体生命