



“恬淡虚无，真气从之”，按照事情的规律去做事，这样就能够保持非常平静的心态。健康的源泉，其实就在于我们的内心。

一本书说透 中医养生

| 樊正伦 著 |



中华书局

军事医学科学出版社

一本书说透 中医养生

樊正伦 著

中华书局 军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书说透中医养生 / 樊正伦著. —北京: 中华书局,
军事医学科学出版社, 2011.6

ISBN 978 - 7 - 80245 - 719 - 5

I. 一… II. 樊… III. 中医学 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039914 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 一本书说透中医养生 |
| 著 者 | 樊正伦 |
| 责任编辑 | 马 燕 刘树林 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
军事医学科学出版社
(北京市海淀区太平路 27 号 100850)
http://www.mmsp.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2011 年 6 月北京第 1 版
2011 年 6 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本 700×1000 毫米 1/16
印张 9¼ 插页 2 字数 80 千字 |
| 印 数 | 1-30000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 80245 - 719 - 5 |
| 定 价 | 20.00 元 |
-

《中华文明大讲堂》系列丛书编委会

出品人：王晓东

总监制：赵多佳 朱 江

监制：杜 研 陈大立 杨 东 张 宾

顾问：史柳森 陈 晔 高 謫

策划：左世和 冷金花 董振华

主编：于 瀛 史爱东

编委：许世忠 周 波 王丹英 马晓冬 张富容 鲁 盾
赵亚波 李天莉 张 静 龚 宁 罗丽红 丁 军

韩娟娟 马英男 韩 烜 张 硕

编辑：商 鹏 韩 靖 钱 嵩 孙喜斌 韩 飞 侯 蕾
王 寅 王 晓 李 雷 刘 岩 韩 梅 刘 棣

自序

2010年5月，我应北京电视台《中华文明大讲堂》栏目组的邀请，以“中华文化与中医养生”为主题，做了共计十次的讲座。讲座播出后，中华书局的编辑同志与我联系，建议将讲座内容整理成文，出版发行，于是便有了这本书的问世。

作为一名从医四十余年的中医大夫，我深知疾病带给人的痛苦。在临床实践的过程中，我常看到许多本可防患于未然的疾病，却因病家不予留心，养痍遗患，终致重疾，而这种情况尤以近十几年来为甚。痛心之余，我不禁思考：在生活水平显著提高的今天，为何病痛无减，恶疾丛生？答案大约有二：第一，今人凭借发达的科技、丰富的物质，已经可以做到许多古人无法想象的事情。然而，当人们沉湎于现代生活的种种好处中时，已经不自觉地违背了自然的规律。这种逆自然而行的做法，最终导致了疾病的发生。第二，今日社会节奏之快、竞争之激烈，是几十年前无法想象的，人们处在一个高度紧张的环境中，起居无节，喜怒无常，终日忙于经营，无暇顾及身心健康，日积月累，最终导致

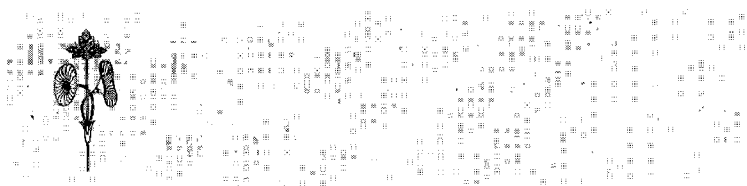
“千里之堤，溃于蚁穴”，病已造成，再想恢复健康状态则慢如抽丝。因此，如何在身体健康时防微杜渐，未雨绸缪，就成为摆在现代人面前的重大课题。这个问题绝非一人一时可以解决，然路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。基于这些认识与想法，我总结了中医经典《黄帝内经》中的养生论述，结合自身的临床经验，试对中医养生之道进行阐发，以期于固陋之辞中，或有一二句益于世人，则我心已慰。这就是我出版此书的首要目的。

在学习、领悟、运用中医学的过程中，我逐渐认识到中医是一门“执形而上之道，用形而下之术”的学问。中医学的理、法、方、药背后，是积数千年之工的中华文化。透过中医，我们看到的是古代先哲们认识世界、认识自身的方式，是前人穷毕生之精力、言造化之神奇的智慧结晶。祖先为我们留下了这样一笔极宝贵的精神财富，只待有心人发掘传承，以荫后世。我力虽不逮，也必尽心探求，以求不负前人苦心，抛砖引玉，为中医文化的传承尽一己绵薄之力。这是我出版此书的另一目的。

本书经《中华文明大讲堂》栏目组同志整理校对，又承中华书局、军事医学科学出版社的同志负责出版发行事宜，在此一并致谢。另需说明的是，这本书的出版，主要面向大众，并非学术类书籍，但求言简意赅、明白晓畅，故书中不免有零散无序、管窥蠡测之弊。留待广大读者批评指正，我在此致以衷心的感谢。

樊正伦

2011年3月于北京



自序

第一讲 中医的根

说说《黄帝内经》这本书	3
元气就像煤气罐中的煤气，不要过度消耗	4
了解人的生命规律	5
中医是怎么看病的？	8
病从哪里来？人为什么会得病？	9
中医的哲学基础	11
还原现场	14

第二讲 什么是养生？

什么是养生？怎么养生？	21
药食同源的智慧	23
想吃就吃，浅尝辄止	23
养生的误区	25
还原现场	31

第三讲 细说疾病

疾病的分类	37
生病的原因	38
细说“望闻问切”	39
号脉的三个问题	41
还原现场	43

第四讲 情志养生

心和脑，到底谁是主宰？	51
五志和五脏的密切关系	52
性格是天生的吗？	54
养心的诀窍	55
还原现场	57

第五讲 四季养生

四季养生其实就是遵守阴阳的规律	63
春季养生	66
夏季养生	67
秋季养生	69
冬季养生	70
还原现场	71

第六讲 常见病及其防治

养生要因人因时因地制宜	79
春天常见病	81
夏天常见病	83
秋天常见病	84
冬天常见病	85
还原现场	85

第七讲 儿童期养生

孕期注意事项	91
初生儿护理	93
婴儿护理	94
幼儿护理	96
还原现场	100

第八讲 青春期养生

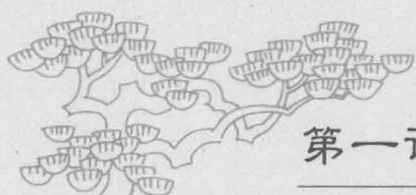
补养脾胃是关键	105
养成习惯最重要	106
关注青春期的生理变化	107
心理变化更不能忽视	109
青春痘	111
肥胖症	111
还原现场	112

第九讲 更年期养生

女性更年期症状	119
更年期“重在调不在治”	120
调养的方法	121
女性更年期情志养生	123
男性更年期症状	126
男性更年期养生注意事项	127
还原现场	128

第十讲 老年期养生

首先要调整心理状态	135
饮食、起居、运动的注意事项	136
注意保暖很重要	139
注意保护肝气和肾气	139
老年人常见病的预防	142
还原现场	144



第一讲

中医的根

养生是什么？养生就是要利用好元气这个“煤气罐”，“煤气罐”有个阀门，把握好这个阀门的开关就是我们可以自己掌握的养生方法和手段。如果爸爸妈妈给我们半罐，我们总是很节省地用着，寿命就长。如果爸爸妈妈给我们的元气很足，我们二十四小时火门开着，寿命也不会长。我讲这个道理就是要告诉大家，生命掌握在自己的手里。

说说《黄帝内经》这本书

中医古籍里面，我最喜欢的是《黄帝内经》。因为它不仅仅是医生的必读书，也是一个热爱中国传统文化的人的必读书。

《黄帝内经》的历史非常悠久，它成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。中国的三皇——伏羲、神农、黄帝，不仅仅是中华民族的祖先，还是中华民族政治、经济、文化的组织者、倡导者。同时，他们又是高明的医生。早在五千年前，伏羲就用石针（古代针灸用具）给人治病了，那会儿还没有铜针和铁针。我们今天用的汤药是怎么来的？传说是我们的祖先神农尝百草，一味一味地尝过去，一日遇七十毒，从而研发出来的。我们的祖先在与疾病做斗争的过程中付出了巨大的牺牲，世界上没有一个民族像这样。古罗马、古埃及、古印度都曾经有过灿烂的古代文化，但是，五千年来唯一没有断层的就是中华文化。我们的历史从上古时代到中古时代，一直延续到现在。中华民族如此繁盛和我们的祖先是密不可分的。

我们的祖先积累了很多养生治病的经验，他们把这些经验总结成一部书，就是《黄帝内经》。《黄帝内经》不只告诉我们医生应该怎样看病，应该怎样养生，还告诉我们，作为一个中国人，应该具有什么样的世界观，什么样的方法论，它回答了“人从哪里来，要往哪里走”这样一个根本的问题。

因为大家的文化水平不太一样，我建议如果觉得读古文比较困难，可以读一些图文并茂的或者是别人翻译的本子，但是这只能作为入门。古文精妙的含义经过后人解释后，已经不能完全反映古人的本意了。有机会的时候，大家最好还是认认真真地去阅读原文。书读百遍，其意自见。多读一点《黄帝内经》是有好处的，比您听谁的讲座都有益。

《黄帝内经》的很多篇章是专门谈养生的，比如像《四气调神大论》，讲的就是人四季应该怎么养生。从形到神，都做了非常明确的描述。

中国人不讲万寿无疆，讲颐养天年。爸爸妈妈给了我们生命，在正常的生、长、壮、老过程里，怎么愉快、健康地走完我们的人生，这是《黄帝内经》告诉大家的知识。

元气就像煤气罐中的煤气，不要过度消耗

我们的生命是爸爸妈妈给的，这个生命，中医叫做元气。元气就像我们从煤气公司取来的煤气罐中的煤气，有的煤气罐装得很满，有的可能只有半罐。

中医说，“真气者，所受于天，与谷气并而充身者”，维持人的生命就是靠元气。当爸爸妈妈给了您元气以后，如果您没有呼吸之气，那半个小时之后元气耗尽就死了。如果您不吃饭，七天也死了。如果您通过呼吸之气和水谷之气减少了元气的消耗，促进了生命的发展，那么元气就会持久，可以维持生长壮老的全过程。

而在这个过程中，外受风寒暑湿燥火，内受喜怒忧思悲恐惊。内外

环境的影响使元气的消耗越来越多，元气耗尽的时候就是一个人离开世界的时候。有很多人说，这个药可以大补元气，那个药可以大补元气，我告诉大家，元气是不能补的，元气是爸爸妈妈给的。这个生命之气是一个定数，您要好好珍惜。如果元气可补的话，秦始皇、汉武帝甬走了，那些高僧也都甬走了。当元气耗尽的时候，即便医生拿人参养着，这个人也活不了。所以元气和生命之间就是这么一个关系。

养生是什么？养生就是要利用好元气这个“煤气罐”，“煤气罐”有个阀门，把握好这个阀门的开关就是我们可以自己掌握的养生方法和手段。如果爸爸妈妈给我们半罐，我们总是很节省地用着，寿命就长。如果爸爸妈妈给我们的元气很足，我们二十四小时火门开着，寿命也不会长。我讲这个道理就是要告诉大家，生命掌握在自己的手里。

一定要注意自己的饮食起居，就是让自己的元气不要过度地消耗。中医有一句话叫“治病救不了命”，意思是当一个人元气完全耗尽的时候，医生也没有办法让他起死回生。但是在消耗元气的过程里，医生的责任就是用各种手段把元气的消耗限制在最小的程度。如果大家明白了这个道理，就不要到处去找养生方法了。从我们祖先那些著作中，那些养生的经验中，从我们的日常生活中就可以找到保护自己、延长生命的办法。

了解人的生命规律

中医不仅仅研究治病，还研究人的生命运动规律。生命运动规律怎么体现呢？

您注意观察会发现一种现象，公园里跳舞的、小区里站岗的，全是

老太太。《黄帝内经》第一章就介绍了人的生命发展规律，说女性是以阴为主，她跟着月亮走，所以女性的月经与月亮有关。月中的时候月亮是圆的，月初月底的时候月亮是缺的。月亮的圆缺在女性那里就表现为，当她要来月经和月经中的时候，她的血往下走了，气就浮起来了，这时候就相当于月缺的时候，所以世界特别黑暗，见谁跟谁生气。在两次月经中间的时候，她的血非常充盈，就感觉世界非常美好。女性的生命跟月亮有一种相关性。而男性的生命跟着太阳走，他的一生基本上是以阳为主，以气为主，所以说男性不能伤气，女性不能耗血，就是这个道理。

女性属阴，她的生命过程每七年有一次变化，她的数是七。什么叫“数”？就是7岁、14岁、21岁、28岁、35岁、42岁、49岁、56岁，每七年有一次生命的变化。女性是属阴的，但数的变化是个阳数，七是奇数。男性以阳气为主，但他的数是偶数（阴数），8岁、16岁、24岁、32岁、40岁、48岁、56岁。到五六十岁男女就碰头了，一个是七八五十六，一个八七五十六。

在这个生命过程里，他（她）有什么变化呢？

7岁的小女孩齿更发长，就是开始换牙了，头发长长了。一年级的時候，小女孩都特聪明，班长、大队长大部分是小女孩，小男孩全在后头屁颠屁颠地跟着。因为小男孩8岁脑袋才开窍，小女孩7岁就开窍了，所以就显得很聪明、活泼，老师都喜欢。到14岁，女孩子“天癸至”，月经来了，21岁智齿生，28岁身体长极，女孩子前面的四个七，就是从7岁、14岁、21岁到28岁，她的生命一直在迅速向上长，28岁是女孩子的顶峰了。过了28岁，就开始慢慢向下走了。28岁到35岁

又七年，35岁阳明脉衰，就是脾胃运化的能力减弱了。我们知道，气血要上冲于面，当脾胃的运化能力弱了以后，脸上的皱纹就出来了。到了42岁又一个七年，42岁的三阳脉，即少阳经、太阳经、阳明经都衰落了，这时候鬓角的白发就出来了。49岁“天癸竭”，月经要出现变化了，就是更年期到了。

男性是以阳气为主，但是他的数是偶数八，所以他是8岁、16岁、24岁、32岁、40岁、48岁、56岁有变化。很多人说男同志耐老。为什么？因为他八年转一圈。小时候7岁和8岁只差一岁，到女孩14岁男孩16岁就差两岁了。女性的21岁跟男性的24岁一样，女性的28岁跟男性的32岁一样。男性的顶峰年龄是32岁，过了32岁就走下坡路了。男性40岁阳明脉衰，48岁三阳脉衰于上，56岁鬓角白发全出来了。

很多女人说我们特倒霉，转得快，说着说着就老了。其实老天爷是非常公平的。小时候，小男孩都特活跃，小女孩都特文静。当然现在小女孩有点男孩化了，也不那么文静了。但是总体上小男孩比小女孩要活泼。女性经历了从少女、中女、长女这么一个过程，到56岁以后，越来越活跃。穿着大花衣服满世界去旅游的全是女性，男性都回家了。为什么呢？因为女性的生命过程是从阴到阳的，阳气越来越旺盛；男性的生命过程是从阳到阴，他的阳气越来越少。所以56岁以后，老太太全上街来了，老头全回家了。别看女性转得快，但她的总体寿命比男性长。

孔子讲男子三十而婚，女子二十而嫁，这不是什么男尊女卑，因为女同志的21岁到28岁，是向上走的过程。如果她在这个过程中完成了生育以后，迅速就能回到原来的状态。如果再生几个小孩，体形也不会