

寿益一生

中医博士告诉你的 养生箴言

一本中医博士用良心书写的
祛病健身长寿书
一本看得懂用得上的
中医养生必备指南

中西医结合医学博士
黄汉超 编著



用《黄帝内经》智慧活到天天

中国中西医结合学会副会长 吴伟康

国家级名中医 陈镜合

诚意推荐

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

寿益一生

中医博士告诉你的养生箴言

黄汉超 编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

寿益一生：中医博士告诉你的养生箴言 / 黄汉超编
著. —广州：广东科技出版社，2015. 4
ISBN 978—7—5359—6055—9

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第044926号

寿益一生

Shouyi Yisheng

责任编辑：曾永琳

封面设计：林少娟

责任校对：黄慧怡

责任印制：任建强

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

http: // www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn（营销中心）

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn（总编办）

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

（佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225）

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张9.25 字数200千

版 次：2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

定 价：29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

贈姜以超博士

精氣神

廣州中醫藥大學首席
教授陳曉宏書
二〇一四年八月九日



壽益一生

鄧國成 題



序言

中华医药，源远流长，博大精深，先秦医学巨著《黄帝内经》是中华医药永不枯竭的理论源泉，其天人合一的养生理论闪烁着古代先贤们睿智的哲学思辨的光芒，对于现代养生有着不可替代的指导意义，历久弥新，熠熠生辉。

黄汉超博士热爱中医，中西医理论扎实，临证经验丰富，做事认真严谨，对中西医结合很有自己的学术见解。他主编的这本《寿益一生》是对《黄帝内经》养生理论精髓的领悟，并在此基础上结合自己的临证经验，对其精华进行了深入浅出的科学阐发。该书立意清新、内容丰富、图文并茂、通俗易懂，有强烈的时代感。书中所提出的五角星养生法以阴阳为纲，系统阐释了思、睡、动、吃、便之间的关系，颇有新意。各章节罗列了若干养生误区，黄博士本于经典，也结合西医及现代科学研究加以说明，以指点迷津，使此书既有与时俱进的特点，又有很强的实用性和指导性，实为近年来优秀的中医养生类著作之一，故乐之为序。

中国中西医结合学会 副会长

广东省中西医结合学会 会长

中山大学中西医结合研究所 所长

教授 博士生导师



2014年3月5日于羊城

前言



我举办过多场健康讲座，感觉时下老百姓对保健养生都非常重视，每次讲座都座无虚席。讲座中，许多人都会乐此不疲地做笔记；讲座结束后，许多人还会主动讨问药方。其中问得最多的就是“煲什么汤好？吃什么好？”即使再三解释表明食疗保健的局限性，许多人到了最后还是希望能讨到一个药方，似乎觉得问到了某个药方就是得了“秘方”，自己的目的也达到了。有感于此，我很希望能出版一本有关中医养生保健的普及读本，深入浅出而又系统地讲述一下中医养生保健的观点。

《黄帝内经》对养生有许多精妙的论述，例如“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”等等。笔者不才，今试将《黄帝内经》的保健观点梳理，分为情志养生篇、运动养生篇、睡眠养生篇、饮食养生篇、排便养生篇、治未病篇六大板块进行论述，以“辨证”为核心指导思想，并结合现代医学的研究理论加以阐述，突出科学性、实用性、指导性，使中医养生与时俱进，不断完善。希冀为百姓养生献微薄之力，起到抛砖引玉之效。

黄启超

目录

CONTENTS

第一章 五角星养生篇

第一节 五角星养生法的基础 / 2

- 一、外五角星的最上层：思 / 3
- 二、外五角星的第二层：睡与动 / 7
- 三、外五角星的第三层：吃与便 / 8

第二节 五角星养生法的核心：预防保健 / 11

- 一、内五角星的第一层：体检自查 / 13
- 二、内五角星的第二层：清洁卫生与预防接种 / 13
- 三、内五角星的第三层：食疗保健与穴位保健 / 14

第三节 正确理解五角星养生法 / 15

第二章 情志养生篇

第一节 率性自然，其心常乐 / 24

- 一、从吾所好，自得其乐 / 25
- 二、执着专注，一鼓作气 / 29

三、实事求是，言行统一 / 30

四、自信满心，洒脱畅怀 / 32

五、不卑不亢，过犹不及 / 34

第二节 顺天而行，知足常乐 / 38

一、对公 / 40

二、对人 / 42

三、对事 / 45

四、对己 / 46

第三节 知心伴侣，风雨同行 / 51

第三章 运动养生篇

第一节 有氧运动，健身首选 / 56

一、拥有一颗平和而积极向上的心 / 57

二、最适心率 / 57

三、记住3个“3” / 58

四、四季运动要点 / 58

五、注意5个细节让有氧运动更加健康 / 60

六、运动的6个切忌 / 69

七、推荐7项有利于养生的有氧运动 / 71

八、特殊人群的运动须知 / 90

第二节 鱼水之欢，能贼能养 / 94

一、开合有度 / 95

二、阴阳相合 / 96

三、保健细节 / 99



第四章 睡眠养生篇

- 一、根据自身情况，制定固定作息时间表 / 107
- 二、放松心情，享受睡眠，“先睡心，后睡眼” / 108
- 三、配合运动 / 109
- 四、注意睡姿及保暖问题 / 109
- 五、创造舒适宁静的入睡条件 / 110
- 六、枕头选择的学问 / 111
- 七、有助入睡的小按摩 / 112
- 八、有助于改善睡眠质量的一些药食材 / 114

第五章 饮食养生篇

第一节 饮食伤脾，百病丛生 / 120

- 一、吃不过量，八分为度 / 120
- 二、吃不偏嗜，清淡为本 / 125
- 三、吃有定时，四餐为宜 / 134
- 四、热无灼灼，寒无沧沧 / 135
- 五、一种有益于脾胃健康的饮水方法 / 137

第二节 新鲜食物，活力之源 / 138

- 一、日常尽量食用新鲜食品 / 138
- 二、不吃变质及变味的食品 / 148
- 三、尽量喝新鲜水，少喝支装水、罐装饮料 / 149
- 四、少依赖冰箱 / 151
- 五、茶叶不宜久泡，更不宜喝隔夜茶 / 152

第三节 辨证食疗，延年益寿 / 152

- 一、辨证食疗 / 152

二、常见疾病的食疗保健方 / 172

三、关于忌口 / 180

第六章 排便养生篇

一、排便与长寿的关系 / 184

二、正常大便的特点 / 185

三、排便养生的学问 / 186

第七章 治未病篇

第一节 讲究卫生，健康常驻 / 194

一、形体卫生 / 194

二、居所卫生 / 207

三、汽车卫生 / 212

四、远离生活中的有害毒物 / 212

第二节 体检自查，识病端倪 / 219

一、症状信号 / 222

二、体征信号 / 242

第三节 接种疫苗，未病先防 / 250

一、接种疫苗 / 250

二、未病先防 / 255

第四节 按摩通络，天灸强身 / 266

一、保健按摩法 / 267

二、天灸疗法 / 278

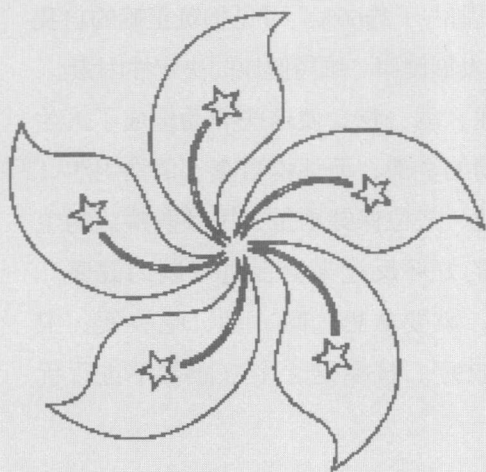
参考文献 / 281

后记 / 283

系

第一章

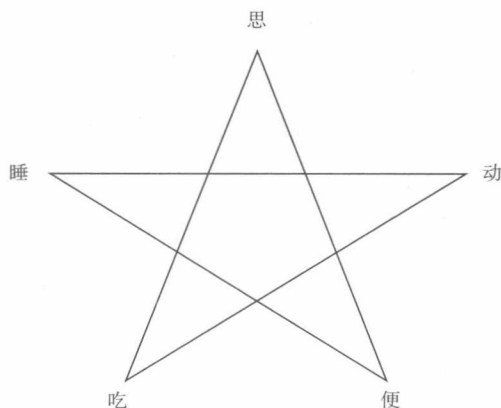
五角星养生篇



第一节 五角星养生法的基础

1948年，世界卫生组织（WHO）指出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是躯体上、心理上和社会适应上的完好状态。”踏入21世纪，世界卫生组织再次更新了健康概念，提出了“道德健康”这么一个观点。新的健康概念认为，道德健康是指不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，强调只有道德、心理、生理均健康才算真正健康。可见，心理、道德修养在健康之中的地位已被逐步重视，但到底怎样做才能做到真正拥有健康？世界卫生组织的一项数据表明，影响人体健康的因素之中，医疗条件、遗传、社会、气候4项因素占40%左右的比重，而自我保健一项则占了约60%。可见构筑正确的自我保健观念与方法才是发展健康、维持健康的决定性因素。

笔者认为思、睡、动、吃、便这些活动构成了人生理、心理、社会活动的全部，而体检自查、清洁卫生、预防接种、食疗保健、穴位保健则是人民预防疾病的主要手段，这些活动的好坏反过来会促进或制约健康。因此要想长寿健康，就要从思、睡、动、吃、便、卫生、预防、体检、食疗、按摩这十个方面入手进行优化调整。



外五角星

一、外五角星的最上层：思

思即人的心理、思维活动。历代中医养生家均认为，养神是养生的最终目的。《黄帝内经》有云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”清代大医学家程钟龄在《医学心悟》中指出：“人之有生，唯精与神。精神不蔽，四体长春。”又有“药补不如食补，食补不如神补”之说。美国一位养生专家也曾说过：

“任何人之所以染上疾病，主要的原因在于心态的失衡。”可见养神对于长寿的重要性。古今中外无数的临床个案及长寿例子都表明：人的心理活动对于健康乃至养生保健至关重要，可以说起着决定性的作用。尽管长寿老人的养生方法不尽相同，身体状况并非都良好，但有一点基本一致，就是有平和的心态。虽然人的心理活动很复杂，有许多方面尚未摸索清楚，但正确的自我调



节可以让一个人拥有健康的心态。一旦心理状态调整好了，人就容易找到自身的生存价值、社会定位，而这两者，恰恰又是人前进的最大动力，也是人幸福、宁静感的根本来源。当一个人倍感愉悦并有所期盼，有所追求而又无心理负担的时候，焉能不长寿？

心理暗示是决定健康的一个非常重要的因素。许多例子表明，心理暗示对诸如恶性肿瘤疾病、自身免疫性疾病、病毒感染性疾病等有着良性促进作用，其效果甚至比药物更优。冥想就是暗示的一个类型，美国艾奥瓦州的研究人员发现沉思冥想可使心血管患者的不良事件发病率减少一半以上，其原因可能与冥想带来的精神放松有关。国外曾报道有一位开推土机的工人不幸患上了结肠癌，术后大约2年肿瘤便复发了。在进行化疗的同时，他接受了心理专家的冥想疗法建议：把癌细胞想象成一幢幢高楼大厦，而体内的白细胞就如推土机一般，自己正驾驭着推土机一下一下地把这些高楼逐一推平。在这冥想的过程中，工人联想起往昔的推土乐趣，尤其是攻克一座看似牢不可破的大厦时的快感，每次冥想结束，他都能感受到无比的愉悦和满足。结果化疗结束后3个月复查，他体内的癌细胞几乎消失。所以人活着一定要有一种乐观进取而又从容泰然的心态。许多人总是为可能发生的疾病而担心、焦虑，唯恐自己某天也会像某人一样病发，笔者曾接触过一些高血压病、冠状动脉粥样硬化性心脏病患者，其身体其实没什么不适，但只要血压有一点点波动，便马上跑去医院打针、吃药，担心



自己某天会出现脑出血、急性心肌梗死等危候，这其实是焦虑症的表现。须知高血压只是心脑血管急症的危险因素之一，具体是否会发病，还与生活习惯、心情、环境等因素密切相关。过分注重血压数值，其实其影响已超过高血压本身带来的影响。又如一些肿瘤患者在得知自己病情后，表面上显得很镇定，但实际上产生了许多担忧与顾虑：这个不能吃、那个不敢吃，总想找点对肿瘤有点疗效或能够提高免疫力的食材、秘方，这实际上也是给自己一个不良的暗示。调查过一些存活时间不同的同类肿瘤患者，发现最主要的差别是在心态上。存活时间长的同类肿瘤患者不一定不复发、不转移，但每次都能够配合医生进行治疗，心态比较平和、乐观，能顺应变化又不至于畏惧、焦虑，不把困难看作是关卡或鸿沟，很少有“我身边许多朋友也是死于此病”等之类的想法。正因为他们有平和的心态，体内的免疫及内分泌系统处于良性的运作状态，故病情终能得到控制。又如乙型肝炎是我国肝硬化、原发性肝癌发生的主要危险因素，许多人常把乙型肝炎—肝硬化—肝癌称为乙型肝炎三部曲，但国内兰州第二人民医院曾对66例没有进行药物干预的乙型肝炎病毒携带者进行了长达28年的跟踪随访，发现只要保持乐观心态，同时不熬夜、不嗜烟酒、饮食清淡、适当运动，这66人无一例出现肝硬化、肝癌等情况。可见有了疾病并不可怕，只要心态平和，并懂得用正确的疾病观、养生观面对之，许多疾病都是可防、可控的。

相反，若心态不健康、心理负担过重，疾病将会往不良的方向迅速发展，甚至健康人也可被吓出疾病。某体检中心在一次体检中因人为失误错发了体检报告，3个月月后，当该体检中心发现失误后在联系体检人员的过程中，惊奇地发现被错发“怀疑鼻咽癌”报告的健康人已经去世，去世的原因居然正是“鼻咽癌”，而那个真正体检有问题的人却还好好地活着，足见心理活动对于健康的影响是超乎想象的。

笔者亦曾接触过一些人，他们生活很规律，很注意保健，但还是患上了恶性肿瘤。这些人一旦知道自己患上了肿瘤，其心态便发生了180°的转变，变得多疑、多虑、暴躁易怒，不断否定自己以前的一些做法，结果病情便急剧恶化。其实恶性肿瘤的发病机制还未完全清楚，关注自我保健并不一定就代表不患病，而患了恶性肿瘤等重病也不一定就意味着死亡，只有平和健康的心境才能让人正确地面对问题，释放各种不良的情绪，真正找到解决方法。

传统中医、佛学以及古代哲学对人如何进行心理调节、修炼健康心态有许多精彩论述，但归结起来就是4个字“阴平阳秘”，笔者再把这4个字展开为几句话：率性做事而又心存敬畏，自信满心而又虚怀若谷，执着专注而又不以物喜，敢说敢做而又不卑不亢，若有知心老伴更懂随遇而安，人生百岁自可期。