

30位国医大师独门养生技法



85岁泰斗教授逐一细解

最宜国人体质的长寿无病养生规划

连汝安◎主编

中华人民共和国医师资格证书编号：199994151281208001560

国医大师 亲身养生秘诀



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社



国医大师 亲养身生秘诀

连汝安◎主编

中华人民共和国医师资格证书编号：199994151281208001560



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

国医大师亲身养生秘诀 / 连汝安主编. — 福州 :
福建科学技术出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5335-3988-7

I. ①国… II. ①连… III. ①养生(中医)-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 262006 号

书 名 国医大师亲身养生秘诀
主 编 连汝安
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 690 毫米 × 980 毫米 1/16
印 张 21.75
字 数 300 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3988-7
定 价 32.00 元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 电话: 010-63782836)

首届国医大师名单

(按姓氏笔画排序)

王玉川 男，汉族，1923 年 9 月出生，北京中医药大学主任医师、教授，1943 年 3 月起从事中医临床工作，为首都国医名师。

王绵之 男，汉族，1923 年 10 月出生，北京中医药大学主任医师、教授，1942 年 1 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

方和谦 男，汉族，1923 年 12 月出生，首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师、教授，1948 年 8 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师。

邓铁涛 男，汉族，1916 年 11 月出生，广州中医药大学主任医师、教授，1938 年 9 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、广东省名老中医、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

朱良春 男，汉族，1917 年 8 月出生，南通市中医院主任医师、教授，1939 年 1 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、江苏省名老中医。

任继学 男，汉族，1926 年 1 月出生，长春中医药大学附属医院主任医师，1945 年 4 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承

工作指导老师、吉林省名老中医。

苏荣扎布 男，蒙古族，1929年12月出生，内蒙古医学院主任医师、教授，1949年5月起从事蒙医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、内蒙古自治区名蒙医。

李玉奇 男，汉族，1917年8月出生，辽宁中医药大学附属医院主任医师，1939年3月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

李济仁 男，汉族，1931年1月出生，皖南医学院附属弋矶山医院主任医师、教授，1948年11月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、安徽省名老中医。

李振华 男，汉族，1924年11月出生，河南中医学院主任医师、教授，1943年3月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

李辅仁 男，汉族，1919年6月出生，卫生部北京医院主任医师，1941年起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师。

吴咸中 男，满族，1925年8月出生，中国工程院院士，天津医科大学、天津市南开医院主任医师、教授，1951年起即用中医药治疗常见病症，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

何任 男，汉族，1921年1月出生，浙江中医药大学主任医师、教授，1941年1月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作

指导老师、浙江省名老中医。

张琪 男，汉族，1922 年 12 月出生，黑龙江省中医研究院主任医师，1942 年 1 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、黑龙江省名老中医。

张灿理 男，汉族，1928 年 7 月出生，山东中医药大学主任医师、教授，1949 年 1 月起从事中医临床工作，为山东省名中医药专家。

张学文 男，汉族，1935 年 10 月出生，陕西中医学院主任医师、教授，1953 年 5 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

张镜人 男，汉族，1923 年 6 月出生，上海市第一人民医院主任医师、教授，1942 年 6 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、上海市名老中医。

陆广莘 男，汉族，1927 年 1 月出生，中国中医科学院主任医师，1948 年 10 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

周仲瑛 男，汉族，1928 年 6 月出生，南京中医药大学主任医师、教授，1948 年 1 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、江苏省名老中医、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

贺普仁 男，汉族，1926 年 5 月出生，首都医科大学附属北京中医医院主任医师、教授，1948 年起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术

经验继承工作指导老师、首都国医名师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

班秀文 男，壮族，1920年1月出生，广西中医学院主任医师、教授，1940年9月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

徐景藩 男，汉族，1928年1月出生，江苏省中医院主任医师、教授，1946年6月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、江苏省名老中医。

郭子光 男，汉族，1932年12月出生，成都中医药大学主任医师、教授，1951年4月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

唐由之 男，汉族，1926年7月出生，中国中医科学院主任医师、研究员，1946年起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师。

程莘农 男，汉族，1921年8月出生，中国工程院院士，中国中医科学院主任医师、教授，1939年2月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师。

强巴赤列 男，藏族，1929年12月出生，西藏自治区藏医院主任医师，1947年起从事藏医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、西藏自治区名藏医。

裘沛然 男，汉族，1913 年 1 月出生，上海中医药大学主任医师、教授，1934 年 9 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、上海市名老中医。

.....

路志正 男，汉族，1920 年 12 月出生，中国中医科学院主任医师，1939 年 2 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

.....

颜正华 男，汉族，1920 年 2 月，北京中医药大学主任医师、教授，1940 年 7 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、首都国医名师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

.....

颜德馨 男，汉族，1920 年 11 月出生，同济大学附属第十人民医院主任医师，1939 年 8 月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、上海市名老中医、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

前 言 PREFACE



2009年6月19日，由国家人力资源和社会保障部、卫生部、国家中医药管理局联合，在全国范围内评选出了30位“国医大师”，并对他们进行了表彰。这是中医界的一件大事。新中国成立以来，由政府在全国范围内评选国家级中医大师，这还是第一次。

这30位国医大师，大都做过中央保健委员会的会诊专家，其中，7人是“国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人”，28人是“全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师”。他们个个身怀绝技，依靠古老传统的“师带徒”模式，继承了中医精华，他们或创新医术，或研制药剂，代表着当代中医的最高水平。不仅如此，他们还都是老寿星。记得在评选当年，媒体对国医大师们的年龄有一番描述：他们平均年龄85岁，最长者裘沛然，生于1913年1月，96岁高龄；年龄最小的张学文，生于1935年10月，也已年逾古稀。

自古名医多高寿，此话在国医大师们身上得到了充分的验证。高寿还不算，还要健康、有质量。据分析，古代名医之所以高寿，原因主要有三：一是饮食起居大多能严格遵循医道；二是古时行医，多自己采药制药，常劳顿于山林湖泽之中，即不乏运动，又能得养性怡神的好处；三是有一套

独特的养生益寿之法。如今，国医大师们虽然都已无需自行采药制药，但外出行医、饮食起居、养寿之法与古人无二。

时下，人们关注中医，关注养生，这的确是一件让人感到欣慰的事，但过犹不及，以至于泛滥成灾，各种相互矛盾的养生观点蜂拥而至，导致普通群众根本不知道哪些才是真正的、科学的养生。须知，养生如同服药，用对了才是治病良方，用错了便成杀人毒剂，所以错误的养生实际上是在伤生。为了正本清源，向广大读者传播最正宗的养生之道，笔者花了两年时间，将国医大师们的养生诀窍进行了系统梳理，编写了这本《国医大师亲身养生秘诀》。

30位国医大师，虽然养生之道各不相同，长寿之旅却殊途同归。本书是国医大师养生秘诀的一次集中展现，其中既有国医大师们根据切身经验提炼的保健秘诀，如朱良春教授的“延寿食养方”，王绵之教授的“打坐养生功”等；也有他们归纳升华前人的养生法，如王玉川教授归纳的“五禽戏”，邓铁涛教授整理的“八段锦”等。这些方法普遍适用于寻常人家、凡俗生活，可供普通大众效仿。同时，为了便于读者学习使用，在整理过程中，还剔除了一些难懂的医学专业用语，以最简洁、直白的方式展示出来，让大家读起来就如同聆听30位国医大师娓娓道来，与己共话养生之道，探寻长寿秘方。

本书凝聚了30位国医大师的毕生心血，同时也得到了大师们的弟子及家人的积极帮助，在此一并表示感谢。另外，由于时间仓促，书中难免有些不足之处，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时加以修正。

最后，祝愿大家在国医大师们的帮助下，在本书的指导下，能够走上健康之路，拥有幸福人生。

目 录

CONTENTS



前言

第一章



中医养生有妙法，益寿延年体康健

——国医大师借古论今说健康

上工治未病，邓铁涛论“养生胜于治病” / 002

存正气，御邪气，班秀文讲述“不生病的智慧” / 006

养生不拘法，尽在生活中——王玉川中医养生七论 / 010

辨体质，对症养，王玉川细说体质养生窍门 / 014

第二章



气血正平，长有天命——国医大师气血养生法

经络阻塞，气血不通——王玉川揭秘现代人患病根源 / 022

气通血活，何患不除——颜德馨的理气调血养生法 / 025

路氏站桩导气血，益精补元体康健 / 029

食疗、穴位、中药，李辅仁教授给你补血良方 / 032

修复气虚体质，李辅仁教授有四大益气妙法 / 036



第三章

保护好人体的“指挥官”——国医大师健脑抗衰妙招

王玉川推荐给脑力劳动者的养脑三法 / 042

多动脑，不易老——张学文送给老年人的健脑策略 / 045

提高记忆力，裘沛然的 12 个小建议 / 048

李玉奇提醒你需规避的伤脑坏习惯 / 052

贺普仁等国医大师积极倡导的七项健脑运动 / 056



第四章

脏腑安和，颐养天年之大道——国医大师五脏调养绝活

五脏保健操，李济仁老人的脏腑养生密码 / 062

张灿理破解五脏六腑健康密码——常练“六字诀” / 066

肾气足，身心健——王玉川强肾保健功法 / 073

心为“君主”，君安体健——任继学教授的六个养心建议 / 076

养肝护胆，国医大师方和谦自有妙招 / 080

张镜人这样保养我们的脾胃 / 084

李振华等国医大师的清肺八招 / 088



第五章

经络通畅，百病自消——国医大师艾灸、推拿保健真法

经络通，病不生——裘沛然详解神奇的经络保健 / 094

荧荧艾火起膏肓——裘沛然细说艾灸治病基本法 / 098

针灸泰斗程莘农为你详解推拿疗法（一） / 103

针灸泰斗程莘农为你详解推拿疗法（二） / 107

按摩 + 艾灸，贺普仁推荐的冬补法 / 112

国医大师贺普仁最常用的养命保健穴 / 115



第六章

要“活”就要动，动可延年——国医大师六套修身养生功

王玉川教授为你细说七大古代养生功 / 122

运动筋骨、调理脏腑，就练邓氏八段锦 / 127

经络导引养生功，贺普仁自创延年保健功法 / 136

张镜人自创养生操，驱走病魔保健康 / 140

心无杂念，脑清体健——跟王绵之学打坐养生 / 143

唐由之郑重推荐的养眼功法：眼保健操 / 146



第七章

安神定志，乐享心灵大世界——国医大师四大养心安神术

简单生活，乐得其所——方和谦推崇的《论语》养生智慧 / 152

养生先养心，心养体自安——裘沛然教授的养心智慧 / 155

精神不垮，绝症不绝——王绵之“心药”抗癌纪实 / 159

小欲伤身，大欲养生——邓铁涛的欲望养生论 / 162



第八章

食而有道，用美味缔造健康人生

——国医大师八大膳食养生法

朱良春自制长寿粥，最家常的滋补方 / 166

颜正华教授推荐的补肾良方——韭菜子 / 169

以食代药，何任教授推荐的中医食疗秘方 / 172

饮食合理有道，便可远离医药——强巴赤列揭秘藏医食疗诀窍 / 177

张学文教授关于健康饮食的四点建议 / 181

饮食七律，程莘农教授的 21 字食养健康经 / 184

遵饮食十宜，享幸福晚年——李辅仁给老年人的饮食建议 / 189

食疗与忌口，班秀文给患者的饮食指导 / 193



第九章

药可益寿，适当进补——国医大师独创的调养补益方

颜德馨教授自制的延寿方：抗老防衰膏 / 198

我有药茶气血和——李济仁教授调和气血秘方 / 201

延年益寿，扶正除邪，就用李辅仁秘制药酒 / 203

滋养胃阴，用周仲瑛独家秘方滋胃饮 / 207

和肝汤、滋补汤——方和谦教授独创补脾养肝方 / 210



第十章

应时而行，供养身体的先天真元——国医大师十二时辰养生法

每天坚持“子午觉”，身心轻松不疲劳——朱良春教授的作息观 / 214

寅时肺经当令，王绵之教授给出三点养生建议 / 217

吴咸中老中医健康提醒——卯时当开大肠经，排便通肠一身轻 / 220

午间散步，享受灿烂阳光——邓铁涛的午间散步采阳养生法 / 223

晚饭少一点，护肾多一点——裘沛然教授酉时养生经 / 226



第十一章

天人相应，顺乎自然——国医大师四季养生法

春夏养阳，秋冬养阴——路志正解密《内经》四季养生法则 / 230

一年之计在于春——国医大师苏荣扎布谈春季养生 / 233

李辅仁六大防暑降温粥，伴你清凉度过炎炎夏日 / 236

以热对热，李辅仁建议老年人用热法度夏 / 239

贺普仁秋季按摩法，让你的肺享受完美金秋 / 241

任继学教授给冬季健身者的几点建议 / 244



第十二章

注重细节，健康不是一日之功——国医大师日常保健小秘诀

动静结合，身心一体——颜正华养生七则 / 248

王绵之教授践行的养生小妙招 / 251

动可延年，乐则长寿——朱良春养生智慧 / 253

多次少饮，科学补水——李辅仁给老年人的饮水建议 / 256

“无养生”，又“随处养生”——张灿理践行生活养生六法 / 258



第十三章

身健不只养，有病还需治——国医大师常见病诊治秘囊

跟邓铁涛学三步按摩法，小小落枕自己“搞定” / 262

颜正华教授教老年人解决便秘难题 / 265

颜德馨生发良方，给脱发患者送去福音 / 267

贺普仁穴位疗法，让牙痛不再“要人命” / 270

郭子光教授给更年期女性的保健处方 / 273

肾结石，试试张琪教授的消坚排石汤 / 276



第十四章

久病不愈，唯有仙方奇药可解——国医大师慢性病诊治秘囊

降血压，三位国师大师的奇招妙方 / 280

裘沛然治慢性肾炎的独家秘方：补泄理肾汤 / 283

颜德馨精心配制犀泽汤，治疗慢性乙肝没商量 / 286

温化滋胰汤、益气滋阴饮——医师大师治糖尿病的独家秘方 / 289

国师大师给前列腺增生患者的五大食疗方与八大建议 / 292

寒、热、虚、痰四类哮喘，周仲瑛教授教你个个击破 / 296

古方今用，裘沛然教授解决慢性支气管炎难题 / 301

病人为本，医工为标——陆广莘给血管性痴呆患者的自疗方案 / 303
萎缩性胃炎，试一试李玉奇的独门秘方胃醒饮 / 306



第十五章

莫名病变，老中医为你排忧解难——国医大师疑难杂症诊治秘囊

徐景藩“糊剂卧位服药法”，开创食管炎治疗新时代 / 310
让蝴蝶斑“飞”走吧——颜正华教授黄褐斑治验 / 312
古方今用，陆广莘教授帮你化解肾病综合征的困扰 / 316
白癜风太缠人，邓铁涛教你内服外搽除病根 / 320
颜德馨三仙方，给癫痫画上休止符 / 323
周仲瑛献给地震灾区人民的独家防疫秘方 / 327



第一章



中医养生有妙法，益寿延年体康健

——国医大师借古论今说健康

