

健康长寿密码锁

《黄帝内经》蕴含的养生智慧

邹运国 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

【内容提要】

养生是一门古老而又新兴的学问，也是人们一直追求的生活方式。当失去健康的时候，我们常常会对过去的某些伤害自己身体的做法感到后悔不已。因此，养生和防病对于人类的健康，具有极高的战略意义。那么，拿什么来养生，朋友，请阅读本书，这里有养德、养心、养性、养身等系统的养生知识。本书为生活给力、为健康加油，是一本充满智慧与感动的养生书，适合大众阅读参考！



珍爱他人，善待自己

没有深爱过，就不知道爱与被爱的感觉；没有失去过，就不知道拥有的珍贵；没有病痛过，就不知道拥有健康是多么幸福。可以这么说，养生与防病是人类永恒不变的追求，因为没有哪个人不想拥有健康的身体和幸福快乐的生活！

菡萏花开，莲花朵朵，给人一种十分惬意的感觉，曾在未名湖、圆明园、莲花池看荷花的时候，仿佛又看到了当年作别大学校园时的依依惜别之情，当年的花影虽在，却无法排遣“长亭外、古道边”“我送你离开、千里之外、你无声黑白”“酒入愁肠、化作相思泪”如此种种的感伤。反复思索，恍然明白，生命中没有什么比“珍爱他人、善待自己”更值得眷念的了。我们要用珍爱爱人之心想珍爱他人，要用善待子女之心善待自己，用宽恕自己的心态去宽恕别人，用要求别人的准则来要求自己。给别人多一点阳光，给自己多一滴露珠。这样，便会自然而然地养成一种习惯，这是一种智慧的习惯，是一种健康的习惯，是一种养生的习惯！

养生不仅要调养身心、改变不良习惯，还要强化道德观念，增强防范意识等。当我们把养生变成习惯后，身体

自然就会健康起来！

古老的养生术渊薮于气压乾坤、量含宇宙的医学巨著——《黄帝内经》，而本书沿袭了《黄帝内经》所蕴藏的养生智慧来进行通俗演义，以求给广大读者献上行之有效的养生真谛。本书所陈列的养生知识虽不敢妄言放之四海而皆准，但毕竟还能窥一斑而见全豹，因此可以说具有普遍性和代表性，无论青壮年还是中老年，无论男性还是女性，不管官员还是百姓、是富豪还是贫民，都有借鉴、参考的价值。

养生要接着讲，不能照着讲，所以本书内容力求凸显知识的科学性，编排的合理性，文字的可读性，用质朴而又生动、感人而又真诚的笔调，用现代人的思维方式来展现中医优秀文化，来理解古代圣贤的智慧，传播科学知识，传递健康福音，迁客骚人观之则是阳春白雪，平民百姓听之则是下里巴人，真正意义上做到雅俗共赏。

本书并无浮糜华丽的辞藻，也无剪红刻翠的行文，更多的是不施粉黛、素面朝天的质朴。笔者坚持：用文化神雅典娜的思维与智慧传播知识；用爱情神维纳斯的圣洁与感动美化生活；用太阳神阿波罗的明亮与光芒照亮人间！愿本书能给您的健康带来福祉，也愿本书为您的生活增添色彩。

邹运国

2011年七夕佳节于北京

第1章 宝命全形，尽度天年

一、长寿的秘诀，就这几招..... 2

长寿的基本要素就是顺其自然、自然而然，与自然界、生活圈维持着动态平衡，把健康的理念贯穿于衣食住行这些细节中。

二、“永不生病”的秘密..... 4

永不生病是我们人类共同的夙愿，也是医学界追求的最高境界。对于大众来说，永不生病是需要掌握一些养生防病及医学的基本知识和技能的，与此同时还要拥有一颗恬淡、博爱、感恩、融入的心，如此，便能与长寿白头偕老了。

三、长寿不衰的游戏规则..... 7

衰老是自然规律，但是可以让衰老的速度不那么快。如果我们树立一种未雨绸缪、居安思危、防微杜渐的思想，遵纪守法；懂得并掌握养生防病的基本要领，正确运用避免外来因素伤害自己的方式方法，如此，便能延缓衰老、颐养天年。

四、成为蟠桃寿星的不传之秘..... 9

并非只有王母娘娘才可以用蟠桃会来宴请群臣的，我们人类也可以用蟠桃盛会来宴请我们体内的各个组织器官，内强则外不侵。

**五、早衰是个什么玩意儿····· 11**

早衰不要紧，只要懂养生；留出青春路，功惠千万人。

六、长命百岁的养生攻略····· 14

长命百岁是怎样炼成的？跟着圣贤学养生吧，朋友！

七、圣人治未乱，上工治未病····· 17

人们对亡羊补牢式的生活方式已经习惯了，抑或是麻木了，才导致点滴之病演变成膏肓之疾，这又怎么能不感到惋惜呢？我们的生活只要添加一点未雨绸缪、居安思危，自然就会平安快乐！

八、良好习惯是健康长寿的开端····· 20

良好的习惯是人们事业成功的开端。其实不仅如此，好习惯不仅会使一个人增加魅力、获得成功，还能得到健康和幸福呢！

九、做人与做事，健康的航标灯····· 23

职业生涯中，最能体现做人与做事的精妙程度，有道是：做事要高调，做人要低调。在我看来，无论是做人还是做事，都要树立一种博爱的心态、坚强的意志、不卑不亢的态度及不屈不挠的精神。

第2章 恬淡虚无，独立守神**一、谁娶走了“健康”····· 28**

健康很美丽，却不喜欢追逐名利，能让她心动的唯有平安、快乐和幸福。

二、生命本脆弱，愿君多珍重····· 30

生命是宝贵的，但同时也是脆弱的。生命在坚强的人手里，就变得无坚不摧；若在颓废的人手里，就是苟延残喘；倘若在脆弱的人

手里，就显得更加苍白。

三、别动我的情绪，我的情绪我做主..... 32

这个世界上，成功人士都是情商高的人，所以把自己的情绪关，不仅可以提高情商，还可以帮助我们获得健康、幸福和成功。

四、天真，原生态的养生心法..... 35

真正的养生就要向“纯天然、无公害、原生态”靠齐。

五、活着就是爱，活着就是福..... 37

活着就是幸福的，不用抱怨，不用气馁，感谢苍天，感谢大地，感谢所有人，拥有海纳百川般的胸怀、壁立千仞般的毅力，生命就会出现奇迹！

六、务必要牢记的人生忠告..... 39

永远不要走捷径，陌生而又简短的路，很有可能会误入歧途，甚至断送前程；对有可能是坏的事情，永远不要好奇，否则，可能会引火烧身、丢掉性命；不要在愤怒和冲动时作决定，否则会铸成大错、遗憾终生。

七、养生，其实是个不错的“老伴儿”..... 42

当“人性”嫁给了“美”，“文明”也就诞生了！养生其实就是月老，只要天下有情人终成眷属，只要能够促成佳缘，孕育文明，也就心满意足了！

八、忙和累，生活的滋味..... 46

生活中，我们总是忙碌而又疲惫。身体也不是铜墙铁壁，定期保养以及终身维修是必须的。我们应该高瞻远瞩地看到：养生是大势所趋。



九、理性的呼唤——我要健康 48

人的生命最宝贵，健康最珍贵。我们呼唤，我们寻找，那属于我们的健康在何方？就在我们蓦然回首的那一刹那，赫然发现，健康就在那灯火阑珊处。

第3章 谨和五味，食饮有节

一、百姓生活的膳食宝塔 52

对于膳食，还是《黄帝内经》有高屋建瓴的独到见解，其所提出的“五谷为养”“五果为助”“五畜为益”“五菜为充”“谨和五味”“食饮有节”六大养生策略是德泽后昆、功惠万人的。

二、食药同源，恰到好处最相宜 54

药食本来同源，都有各自的使用规范，使用恰当，自然左右逢源，倘若不当，就会弄巧成拙。

三、氨基酸与蛋白质，生命的本源 58

“身体”问：“拿什么来为我给力？”“健康”说：“当然是我啦！”“生命”问：“用什么来给我加油？”“营养”答：“给你点氨基酸，你就更灿烂；不给你蛋白质，你就变白痴……”

四、维生素，生命的基本保障 61

生活中，适当多一点维生素，就会多一份精彩，多一份活力！

五、糖与脂肪，人体的后勤部 67

糖与脂肪是给我们提供能量的源泉，是我们维持健康的仓库，我们每个人的嘴就是这个仓库的保管员，如果“保管员”“贪污”或者“偷吃”，那么，我们的健康保障就会大打折扣！

六、矿物质与纤维素，黄金组合..... 70

矿物质与纤维素在人体内的含量微乎其微，但起到的作用却又是那么重要。在补充矿物质和纤维素的时候，一定要记住“贪多嚼不烂、欲速则不达”这个道理，凡事适中就好，不可太过！

七、水和氧气，人类的命脉..... 76

水和氧气对于人类来说，弥足珍贵，但是如果我们不将环保进行到底，我们的水资源和氧资源都会变得遍体鳞伤，这样会给我们的健康带来危害！

八、要美容，饮食也来凑热闹..... 79

真正的美，并不需要装饰，而是从心底发出的馥郁馨香，沁人心脾，令人不饮自醉。美丽而又有魅力的女性，身上自然会散发出淡雅秀丽、媚俗不染的气息，有竹一般的清骨、梅一般的高洁，如荷塘莲花，任脚下污泥无数，任耳边流言无尽，却纯洁依然，又如空谷兰草，绕开世俗馥郁的纷扰，隔绝花丛艳丽的侵袭，以坦然的姿态悄然绽放在阳光下，向世间献出美妙神奇的幽香。

九、古老的养生秘方，太给力了..... 82

几株本草就有起死回生之功，这大概就是大自然的奥妙吧！人类活在天地之间，就应该找到天地之间的规律，与天地之间维持一种和谐的状态，这样才能达到“天人合一”的境界，这才是最好的养生！

第4章 虚邪贼风，避之有时

一、灾难和疾病，有多远就滚多远..... 88

灾难和疾病是危害人体健康与生命的两大杀手，我们人类一直都在与之搏斗，吃一堑，长一智，掌握了预防疾病和灾难的方法，也



就事半功倍了！

二、防传染，从洗手开始..... 90

传染就像瘟疫一般，往往以迅雷不及掩耳之势就在人的身体上“攻城拔寨”，通常都会让人们难以招架，那么我们为什么不从预防开始呢？

三、对抗外来伤害来临的救命稻草..... 93

养兵千日，用兵一时，学会一些对抗外来伤害的抢救原则，往往能够起到救死扶伤的作用，在抢救中，一定要记住“先抢后救、先重后轻、先急后缓、先近后远、连续监护、救治同步、分秒必争”的原则。

四、遇到自然灾害，该怎么办..... 95

身处困境时，不要气馁，要回想自己的梦想，有梦想的人是无所畏惧的；深处绝境时，不要害怕，要重温过去的甜蜜时光，有甜蜜时光的人生是没有缺憾的！

五、如何避免事故灾难的降临..... 99

“天干物燥，小心火烛”并不是电视剧中更夫的吆喝，我们在生活中，应该从这些小事上加以谨慎，居安也要思危，防微才能杜渐，因为任何大的事故，往往都起源于一个微不足道的环节。

六、意外伤害时的求生本领..... 102

“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，然而，我们能够掌握这些急救技术，并懂得常备一些预防药品，往往能于遗憾中找回自信。

七、拯救生命的救命技术..... 104

能够拯救自己的往往是我们自己，在危险中保持清醒、镇定，有一种淡定、智慧的眼光，有一门娴熟、规范的技巧，往往能于腐朽中化出神奇！

八、深陷困境时的心灵自救····· 108

自助者天助，自救者天救。在深陷困境的时候，不要放弃生命。成功者永不放弃，轻易放弃者永不成功。

第5章 法于阴阳，和于术数

一、生物钟，十二时辰养生法····· 114

生物钟的规律在于宗法自然，顺其自然，试图改变自然的做法并不适合养生，养生就要自然而然！

二、生命钟，睡眠养生法····· 116

运动是一种养生方法，而睡眠也是一种养生方法，这就要该动的时候就动，该睡的时候就睡，一切顺其自然。

三、推拿揉掐，常见的按摩手法····· 120

《幼科铁镜》告诫我们：“推拿揉掐，性与药同，不明何可乱推？”正因为如此，掌握基本的推拿按摩手法是必需的！

四、导引吐纳，八段锦养生术数····· 126

八段锦是一套操作方便、效果良好、易于学习的导引养生术，经常练习，自然会大有成效！

五、吐纳导引，六字诀养生术数····· 129

六字诀是八段锦的延续，也是吐纳养生术的典型代表，只要勤加修炼，定会不同凡响！

六、仿生比类，宗法自然的长寿术····· 133

向大自然学习是我们一直提倡的养生秘笈，而早在几千年以前，神医华佗就以五禽戏这样的仿生养生术数传于后人，真正起到了



益寿延年的作用，我们现代人又为什么不去效仿呢？

七、出门观天色，气象养生法..... 138

天气的阴晴我们左右不了，但是我们心里的阴晴自己可以改变，晴天也好，雨天也罢，心中永保晴朗、阳光，所有的不顺心都将烟消云散！

八、问人间冷暖，四季养生法..... 143

做人啊，就要像春天一样给予和奉献，像夏天一样博爱和宽容，像秋天一样安宁和淡泊，像冬天一样含蓄和稳重！

九、“七损八益”的双重秘密..... 147

平衡、和谐才是王道！凡事追求不偏不倚、调和折中，既不要见风使舵，也不要凡事太过。有道是：凡事不可太尽，如若不然，缘分势必早尽！

第6章 入家问讳，上堂问礼

一、温馨家庭，养生的最佳基地..... 152

家庭是温馨的港湾。在家庭里，首先要做好三件事，一是不要让婚姻下油锅，二是不要让子女走邪路，三是不要让父母无依靠！

二、相亲相爱，自古家和万事兴..... 156

家庭中也有些难以处理的关系，其实只要明白“以和为贵”“以平为期”的道理，就不难相处了！老百姓啊，就认这个理儿——家和万事兴，国安享太平！

三、家有儿女，修身齐家有秘诀..... 159

在治家的时候，要以经济建设为中心，以亲情和外交为基本点，内强素质和实力，外树品牌和形象！

四、玫瑰百合，围城婚姻保卫战…………… 162

选择了百合，那么玫瑰就是胸前的朱砂痣；选择了玫瑰，那么百合就是床前的明月光。在婚姻以外的招蜂引蝶、拈花惹草，都有可能这个家庭不幸的开始。

五、上善若水，将爱情进行到底…………… 165

几千年来，美好的爱情故事都起源于一条迷人的河边，涉江而过，芙蓉千朵；诗也单纯，心也单纯。那一瞬间，令人心动的爱情、醉人心扉的缘分不就是于千万人之中遇见你所遇见的人，于千万年之中，穿越时间的无限和空间的无极，没有早一步，也没有晚一步，刚好赶上了？

六、练达人情，让世事滴水不漏…………… 168

我们都是吃的五谷杂粮、见的人情世故，而唯有做人处事是一门深不可测的学问，于众人间游刃有余、左右逢源，那就达到了“世事洞明皆学问、人情练达即文章”的境界了！

七、健康气质——女人的闺房圣宝…………… 170

美丽而又令人心动的女人除了身体健康和五官端正之外，更重要的是懂得淡淡地溢出，轻轻地释放，绵绵地漾起情感和尊严，柔柔地刺痛无聊与粗俗，淡淡地若即若离，让人回味和向往。

八、晚霞满天，老年养生有妙招…………… 176

借花献佛，佛说：放下！人生难得的就是能够拿得起，放得下。换个角度想一想，这个世界就是一花一世界，一叶一菩提！物美了，世界也就美了；心宽了，世界也就宽了；人对了，世界也就对了！

九、孝敬爸妈，从涌泉相报开始…………… 180

“刷刷筷子洗洗碗、捶捶后背揉揉肩”看起来微不足道，但却是一个成功者从不忽略的细节。成功者可以不拘小节，但从来都不会



忽视细节，一切成功之举都是由细节串联起来的！无论是谁，“百善孝为先”是一定要进行到底的！

参考文献	185
健康养生，学问很深（代后记）	187

第1章

宝命全形，尽度天年

人从生命孕育的那一刻起，就注定了其宝贵的身价。生命对于每一个人都是公平的，都只有一次。然而我们每一个人的生命质量却不太一样，甚至是千差万别。为什么会这样呢？因为我们都在为衣食住行奔波劳碌。但是无论如何，生命是最珍贵的，早在《黄帝内经》中就提出了“宝命全形”的科学论断，也就是说维持生命的完整性和连续性是全人类共同的目的和愿望！

《素问·宝命全形论篇》中明确指出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”人从生下来之后，要活下去，要长期的、坚定不移地活着，无论是病邪也好、灾难也好、事故也好，任凭风吹浪打，我自岿然不动，这样的生活才堪称上乘。生命是世界上最宝贵的，生存、生命的质量高才能衬托生命的宝贵。





点睛妙笔

长寿的基本要素就是顺其自然、自然而然，与自然界、生活圈维持着动态平衡，把健康的理念贯穿于衣食住行这些细节中。

一、长寿的秘诀，就这几招

我想，每一个人都想健康长寿、快乐平安地活着，这大抵就是长寿的秘诀吧！其实，在几千年以前，我们智慧的祖先就已经揭示了健康长寿的谜题。

在《素问·上古天真论篇》中有这么一句话：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”短小精悍的句子却点醒了人们心中的巨人，原来，长寿就这几招？

1. 法于阴阳 与自然界保持高度的同步，效法宇宙的自然规律，效法人体的生命周期，效法天人合一的三才思想。日出而作，日落而息。子时一阳生，阴阳交替，应该入眠；午时一阴生，阴阳换班，应该午休。天寒地冻，君子居室，加衣取暖。天炎地酷，荫地之凉，取之有道。《黄帝内经》中所说的“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，以及“提掣天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神”等都是“法于阴阳”的著名论断。“法于阴阳”就是要与自然界保持高度的和谐，效法自然，向自然界学习，而忤逆自然、逆天而行则不是养生长寿的做法。

2. 和于术数 可以运用导引、吐纳、按跷、祝由、房中、武术、心法、意守等养生术数。在我国古代，术数尤多，但有些术数却或多或少地掺杂了唯心主义的成分。我们不能将古代的方术都一票否决。只要是有益于人类繁衍和健康成长的方术都应该发