

国家中医药管理局中医药文化建设与
科学普及专家委员会办公室

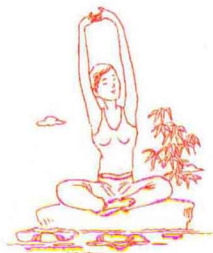
推荐读物

健康是一种理念，而不是一种模式，
更不是一种具体的方法
中医养生的最高境界就是“道法自然”

自然 会健康

“中医健康理念”讲稿

李灿东 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

自然 会健康

“中医健康理念”讲稿

 李灿东 编著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

自然会健康：“中医健康理念”讲稿 / 李灿东编著. —北京：中国中医药出版社，2012.10
ISBN 978-7-5132-1128-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 202627 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京启恒印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 889×1194 1/24 印张 7.5 字数 162 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1128-4

*

定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

写在前面的话

我不是一名专职从事健康教育的科普工作者，但是由于自己所学专业的缘故，经常应邀在各种场合或电视台做一些中医健康理念的讲座，网上也挂出我的一些讲座视频，虽然偶尔有一些批评，但更多的还是肯定。批评的声音主要是“说来说去不就是‘顺其自然’”？肯定的声音主要是“说得很实在，其实健康就是这么回事”！仔细揣摩了两种声音才发现，听众听进去的就是我想说的！于是有许多朋友对我说，希望我能把这些体会写出来。2012年5月，我主讲的《中医健康理念》入选教育部首批“精品视频公开课”，这进一步坚定了我完成此书的信心。

世界卫生组织宪章规定：“享受最高标准的健康是每个人的基本权利之一。”随着经济社会的发展，人们在追求健康的同时，我们不无遗憾地看到一方面人口猛增、环境污染、卫生资源不足，求供之间矛盾越来越突出；另一方面在健康教育和健康促进中依然存在着一些误区，如：认为健康是一种模式，或是一种固定的方法；或把人看成是单纯的生物体，把实验室的数据当作健康的“教条”等；而浮躁和趋利更是造就了中医健康科普的乱象……我们不妨环顾四周，长寿的人都是富人吗？骨科住院的骨折患者都是老年人吗？事实上，健康是一种理念，没有一个人的健康经验是可以被完全复制的，也没有一张“食谱”可以给所有人带来健康。我有时候在想，为什么我们一讲到健康都只关注到“吃”呢？一讲到运动就只想到健身房、游泳池和太极拳呢？

我试图从另一个角度引导大家回归中医健康智慧的本源。内容包括：传统中医如何看待健康与疾病？如何看待人与自然的关系？如何能动地适应和遵循自然规律？中医健康理念的核心是什么？如何在整体观念指导下识别和调整自身的健康状态？当然，本书不想成为新的“教条”，也不想让人感觉中医健康理念很随意，只想与大家分享自己学习的心得，如果有什么不妥，恳请大家批评指正！

本书是在我几次讲座录音的基础上整理而成的，特别感谢我家人和我学生们的帮助！特别感谢中国中医药出版社马勤同志进行了精心设计，特别感谢李春明同志为本书绘制了系列漫画！谢谢！

李灿东

2012年7月16于福州

第一部分

世说健康

1

健康——永恒的话题 · 2

什么是健康 · 9

中医看健康 · 18

健康科普不一定“健康” · 23

走出健康科普的误区 · 26



阴阳自和



形与神俱



天人合一



第二部分

健康理念

2

自然 · 38

静心 · 62

杂食 · 72

适劳 · 81

慎医 · 86

第三部分

了解健康

3

健康的自我评价 · 96

健康状态如何辨别 · 107





健康是个大学问！但健康普及说的往往是小细节！



也许在大多数人眼里，健康只是医学的一个分支，但实际上健康的范围很广，尤其是进入21世纪以来，随着医学模式从“疾病医学”向“健康医学”转变，医学的目标也开始从传统意义上的“治疗疾病”向“维护健康”转变。在“维护健康”这个方面，中医学有着不可比拟的独特优势，因为中医学本身就是一门健康医学，两千多年前提出“上工治未病”的理念，把维护健康、防止疾病发生作为医学的最高境界，留下了许多宝贵的精神财富和实践经验。纵观历代名医，他们不仅是健康文化的传播者、引导者，同时也是健康

的践行者。所以，在人们的印象中，许多“老中医”都是长寿者，大家都知道的像彭祖、孙思邈等，据说他们都活了130岁以上。此外，像《黄帝内经太素》的作者杨上善和注释《内经》的王冰都活了96岁，《针灸大成》的作者杨济时活了99岁，《万病回春》的作者龚延贤活了98岁，《瘟疫论》的作者吴有性活了101岁，《温热条辨》的作者薛雪活了90岁，等等。现在的“国医大师”们也大多是长寿者。



从上可知，真正的医家多半都是养生家，其养生效果是使自己得以健康长寿，即使在平均寿命较低的年代，一般大众与他们相比也是有明显差距的。



怎样才能健康呢？大家如果稍加注意就会发现，我们的祖先把维护和促进健康称为“养生”，所谓生，就是生命、生存、生长之意，可见它关注的是“生”而不是“病”和“死”，只要能“养”得了“生”，就不容易得病，就能够健康、长寿。



第一部分
世说健康

1

- 健康——永恒的话题 · 2
- 什么是健康 · 9
- 中医看健康 · 18
- 健康科普不一定“健康” · 23
- 走出健康科普的误区 · 26



阴阳自和



形与神俱



天人合一



第二部分
健康理念

2

- 自然 · 38
- 静心 · 62
- 杂食 · 72
- 适劳 · 81
- 慎医 · 86

第三部分
了解健康

3

- 健康的自我评价 · 96
- 健康状态如何辨别 · 107



目录

CONTENTS

第四部分

回归健康

4

调整阴阳 · 130

虚证调补 · 134

“坐月子”的学问 · 144

中医治未病 · 149



第五部分

健康秘诀

健康六要素 · 154

健康三不主义 · 163



5



part 1

也说健康

当温饱不再成为困扰现代都市人的问题后，人们更加注重生活质量的提高，都希望能活得长、活得好！开始寻找如何才能健康、才能长寿的途径！



1

健康——永恒的话题

想健康不一定会健康



为什么现在越来越多的媒体都在关注“健康”，越来越多的专家都在谈论“健康”呢？因为当温饱不再成为困扰现代都市人的问题后，人们更加注重生活质量的提高，都希望能活得长、活得好！他们开始寻找如何才能健康、才能长寿的途径，理所当然的，一系列新名词如健身、美容、推油、瑜伽等逐渐流行于我们的生活中。与此同时，养生类书籍及讲座也应运而生，而且日益火爆。

其实，并不只现代人才如此关注健康，古代的帝王在政局稳定之后，达官显贵们在



取得一定权势之后，也选择将精力投注在追求益寿延年上，比如秦始皇为求长生不老，曾命徐福带领三千童男童女，渡过渤海到传说中的三座仙山去求长生不老药。汉武帝在平天下、灭匈奴之后，亦在其晚年投入了大量的财力追求长生不老之术。而今，当健康已普遍成为普通老百姓想要关心，并且能够关心的话题之时，我们应当欢欣鼓舞，因为这代表着社会的进步，人民生活水平的提高。换句话说，现在人们越来越注重生活质量和养生之道，这是绝对的好事！然而，由于大多数人不具备基本的医学专业知识，不能很好地去伪存真，于是，当迫切关注健康的我们在面对五花八门的保健知识、形形色色的保健养生类图书及讲座时，难免目不暇接，眼花缭乱，甚至有些盲人摸象的味道了。有些时候，我们背道而驰，以近乎不健康的方法追求着所谓的“健康”！

在我看来，当前健康养生类的图书和讲座中不乏精品，但同时也存在一些问题，这些问题主要可以归纳为两大类：

一类主要为专业知识性太强，不够“科普”

这类书籍及讲座并不是因为他们写得不对或说得不对，往往因为写得或说得太深、太专业了，不仅是语言不够通俗，而且书中内容也涉及太多的原理和机制。有些作者因担心同行笑话其水平不够，往往引经据典，使用最规范的专业术语，谈及正反各种观点，听起来像学术报告或上医学专业课，老百姓听不懂或不感兴趣。因此这类书籍或讲座影响并不大，在日常生活中的实效性也微乎其微。其实，在了解健康科普知识时，公众并不需要知道太多的内在机制、基本原理或是争鸣意见，他们最想了解的是：自己目前是什么状态？可能得什么病或有什么风险？怎么治疗或者怎么预防？

相反，另一类主要是专业知识性不强，不够专业

一是缺乏一定的科学依据。这类健康科普的特点是语言通俗易懂而且有煽动性和感染力，在宣传某种方法有疗效时，常常举出若干貌似可信的病例，书中的内容时常成为人们对照自己的模板，似乎自己就身临其境，感同身受。又或者推广者在经济利益驱动下，为了推销某种药物或保健品，就把它吹得神乎其神，例如：为了卖补铁剂，书中便列出种种“证据”说明：咱们中国人，由于饮食结构、生活习惯等不合理导致大多数人都缺铁；为了卖补锌剂，就说不管男女老少都缺锌；还有，就是某“秘方”、“神药”包治百病……这类宣传数不胜数，而这些推广者缺乏作为一个专家或媒体人应有的社会责任感。

二是缺乏统一性。由于缺乏基本的科学素养，不同作者针对同一个问题，观点时常相互矛盾，甚至针锋相对，这让本就一头雾水的人们更加无所适从。如针对

中医养生

本产品绝对健康、
绝对安全。



“早餐该不该吃”的问题，这本书上说可以不吃早餐，而在另外一本书中却认为必须吃早餐；还有中国人适不适合喝牛奶等问题也众说纷纭，甚至同一作者针对同一个问题竟也前后矛盾。

三是缺乏真实性。随着养生健康热的升温，加上经济利益的推波助澜，有些人披着“中医养生专家”的外衣越来越吃香，似乎只要是“中医的”、“天然的”就是安全的、可靠的，任谁都可以用、可以吃，放心用、放心吃。而追求“健康”的老百姓直到引来了健康问题才发现上当受骗，暗自后悔。这也往往让我们的“中医养生”无端地蒙受不白之冤。因此，如果这类现象不加以纠正，则经济利益高于公众利益，可能使健康科普的误导大于指导。

☉ 从中医的角度看，健康是一种理念，而不是一种模式，更不是一种具体的方法



天人合一

讲到健康就必然联系到一个词——保健，接下来还会联想到另一个词——长寿。由于健康是一个实践性很强的学问，严格地说我是没有资格来谈论这个话题的。因为你谈健康，自己必须是很健康的！事实上，绝对健康的人是不存在的，即便是医生也会生病，如近视、肥胖，甚至高血压等，如果所有的病都能轻易治好，早就先给自己治了，何必让自己受这个罪呢？但问题是，即便如此并不妨碍他去传播先进的健康理念。再者，你谈长寿，自己应当是个长者。1997年，我两次拜会过国民党元老陈立夫先生，当年陈先生98岁，他亲笔写了“道不远人”四个字送我。他说他想写一本书关于“我是如何活到一百岁的”。我对他说：“那您赶快写呀！大家都很想期待。”老人家说：“我现在还不能写，因为我现在还不到100岁，我怎么能写呢？”陈先生在103岁去世了，他的书是在他101岁的时候出版的。当然，这本书可能只是陈先生个人的养生



体会，和我们通常说的健康科普不完全一样。从目前情况看，能活到100岁的医生并不多，但是并不妨碍他们传播健康的知识，特别是健康的理念，引导人们获得健康长寿。这就好比世界冠军的教练不一定是世界冠军，当然，世界冠军也未必能当个好教练。

为什么我要讲中医的健康理念呢？因为在许多人看来，中医在养生保健方面有优势，因此现在各种各样的中医健康书籍、讲座很是时髦，很多书店、商场、候机楼等地方都有关于中医健康的书刊，许多报纸都开设有中医健康

的栏目，许多电视台都有中医健康的讲座。一句话，中医健康养生在近年来以惊人的速度占领人们的视野。但是，目前中医健康的书籍、报纸、讲座的主要弊端并不是因为使用中医专业术语，让普通人听不懂、看不懂，而恰恰是利用大部分读者、听众中医知识的贫乏，把个人的想法都往中医身上靠，断章取义。往往一个专家支持一种观点，另外一个专家却提出与此截然相反的观点，让普通百姓不知道要相信谁，这样一来，给大家的感觉就是中医很随意，没有“标准”，没有确定性。更麻烦的是有些听众或读者过于刻板地依从某些健康讲座或者健康书籍里面的观点，认为健康就是盲目地效法书本上、电视上宣扬的健康饮食、健康方法，而不是结合个人情况来实行，获得的效果就可能适得其反。所以，我写这本书的目的就是想告诉大家，一旦把健康刻板地看作是一种固定的方法，把它变成一种固定的模式，比如一天吃多少东西，吃什么东西，走多少路，做什么



事情，那么这已经就背离了中医的健康观了，因为从中医的角度看，健康是一种理念，而不是一种模式，更不是一种具体的方法。只要我们遵循健康的理念，任何使健康的人可以保持健康，状态不好的人得到改善，生病的人能够趋于康复或减少疾病恶化的方式，都是我们的健康之道。那就是法无定法！