

二〇一二年榮獲深圳市第五屆哲學社會科學優秀科普著作成果一等獎



健康·養生·治未病

(第3版)

世界衛生組織提出：醫學的目的不僅是治療疾病，更重要的是讓你

●黃●帝●內●經●：聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也

本書倡導：治未病是理念，養生是方法，健康是目標，不生病是目的

主編
廖利平



海天出版集團
深圳出版發行集團
海天出版社

让

你

不

生

病

健康·养生·治未病

（第3版）

主 编 ◎ 廖利平

副主编 ◎ 李顺民 曾庆明 林晓生 张天奉 胡世平 翟明玉 夏俊杰 廖素华 万力生

广东省卫生厅副厅长 姚志彬 题写书名

姚志彬 题写书名



海天出版社
深圳出版发行集团

图书在版编目(CIP)数据

让你不生病：健康·养生·治未病 / 廖利平主编. — 3版.
— 深圳：海天出版社，2013.3 (2013.5重印)
ISBN 978-7-5507-0620-0

I. ①让… II. ①廖… III. ①中医学—预防医学
IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第297647号

让你不生病——健康·养生·治未病

RANGNI BUSHENGBING JIANKANG · YANGSHENG · ZHIWEIBING

出品人 尹昌龙
出版策划 毛世屏
责任编辑 何志红
封面题词 姚志彬
责任校对 万妮霞
孙海燕
责任技编 梁立新
封面设计 李红兵
字画插图 张玲霞

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市龙瀚文化传播有限公司 Tel: 0755-33133493
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 37.5
字 数 720千
版 次 2008年11月第1版，2010年1月第2版，2013年3月第3版
印 次 2013年5月第15次
印 数 64001-67000册
定 价 89.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

讓你 不生病

健康·養生·治未病

戊子年印順題



广东省政协委员
深圳市政协常委
深圳市佛教协会副会长、秘书长
深圳弘法寺方丈

印顺法师

编辑委员会

主任委员：刘 恩 蔡 立

副主任委员：蓝镇强 罗乐宣 彭汉共 廖澍华 刘 萍 张 丹 许四虎
孙美华 曾忠铭 郑国彪 陈育民 谢若斯

学术顾问：吴岱云 杨卓欣 刘安国 孟庆春 肖劲夫 黄海龙 陈福如 夏洪生

主 编：廖利平

副主编：李顺民 曾庆明 林晓生 张天奉 胡世平 翟明玉 夏俊杰 廖素华
万力生

编委（以姓氏笔划为序）：

万力生	万于军	于海波	王 健	王 雄	王三杰	王成友	王天星	王建新
王祚邦	王俊玲	王曙辉	王霞灵	区显维	方小立	尹建平	邓旭光	田 黎
丘敏梅	白 凌	丛 辛	付松山	付明举	冯 军	卢延年	史临平	皮 敏
龙新生	刘元献	刘小立	刘立昌	刘红瑛	师法宣	成洪波	曲敬来	朱其广
朱 炎	朱裕华	全晓明	许国敏	阳建明	巫云辉	何绪屏	余 蓉	余楚国
吴正治	吴培凯	张 军	张 烨	张天奉	张亚飞	张志玲	张炜宁	张尚斌
张英姬	张秋芳	张剑勇	张培钦	张惠坚	张慧敏	李 健	李卫青	李 浩
李红联	李良平	李佑生	李顺民	李跃龙	李惠林	杜少辉	杨万章	杨大国
杨泽晋	杨曙东	杨赶梅	汪栋材	沈华亮	邱书奇	邱松葵	邱泽文	邱静宇
邱振福	陈可佳	陈 潮	陈小砖	陈汴生	陈荣钟	陈胜生	陈德宁	陈晓峰
卓 丽	单志群	周 晓	周大桥	周建忠	易铁钢	林汉城	林志文	林晓生
林锦春	林德南	武肇玲	罗陆一	罗雅平	罗光亮	郑伟琴	郑建宏	金庆文
金红妹	金远林	赵 洋	赵永林	赵恒侠	柯新桥	柯 玮	段海涛	胡世平
胡亦龙	骆仲达	骆秋雄	夏俊杰	原文鹏	秦少福	聂 广	袁劲松	袁斌华
高 雪	唐铭坚	谈宜福	常巨平	徐继辉	黄 彬	黄 新	黄英照	黄伟明
黄明臣	黄明河	黄胜光	黄剑虹	黄炳华	曹田梅	曹亚飞	梁 奇	黑向书
温伟平	温天燕	喻 峰	傅文洋	傅诗书	童光东	彭力平	彭东红	彭立生
彭石潜	彭尧书	曾永光	曾庆明	曾纪斌	蒋红玉	蒋顺琬	谢天成	谢峥伟
赖 真	赖洪华	蔡小华	廖 欣	廖文卫	廖庆伟	廖利平	廖素华	熊国强
熊国良	翟明玉	甄周科	谭 毅	谭茂卿	魏志军	魏林华	欧阳郴生	

编写人员（以姓氏笔划为序）：

万力生	于海波	王东东	王俊玲	戈 娜	邓世芳	皮 敏	刘 芳	李 浩
李 根	李佑生	李惠林	李顺民	吴培凯	陈 潮	林 夕	任志宏	何 纲
杨泽晋	宋晓容	周大桥	罗陆一	欧莉君	曾庆明	张大创	张思为	张剑勇
郑伟琴	范红霞	谭 宁	殷建明	黄海龙	曾纪斌	曹田梅	廖利平	蒋红玉

秘 书：吴培凯 李佳曦 宋晓容 徐美渠 范小洪

内容提要

《让你不生病——健康·养生·治未病》分别是2007、2009年广东省中医药局和深圳市社会科学院重大立项课题延伸成果。编著本书的初衷是为了普及推广中医“治未病”的核心理念和中医养生知识，让人们在现实生活中分享中医简、便、验、廉防治方法的独特魅力，引领人们掌握中医“治未病”预防保健医学的新方向。该书将中医健康、养生、治未病思想理念和方法贯穿于编写的全过程，分为理念篇、方法篇、实践篇、关爱篇等四篇。

理念篇，主要阐明健康、亚健康、中医“治未病”基本概念、核心理念和价值取向，让人们树立正确的中医“治未病”的思想。

方法篇，主要分述中医四时养生、心态调摄养生、饮食养生、中医养生、劳逸养生、运动养生、针灸养生、体质养生等十三种养生方法，是对历代诸多养生经验进行文献研究总结，让人们掌握预防保健和科学的养生方法。

实践篇，以临床上的多发病、常见病，诸如：体虚感冒、鼻渊、咳嗽、哮喘，以及冠心病、高血压等慢性非传染性疾病，从“未病先防，既病防变，瘥后防复”三个层面进行分述，让人们健康进行自我管理，从中赢取健康。

关爱篇，主要针对妇女、儿童、高龄人群所关注的健康养生保健问题，包括妇女健康养生和中医药抗衰老、养颜美容等。本书适用于老百姓、机关干部、工矿企业职工养生保健，也适用医疗卫生单位、科研院校医务工作者，更是老百姓健康养生的良师益友。

第3版编写说明

《让你不生病——健康·养生·治未病》第1版于2008年11月由海天出版社出版；2010年1月第2版，迄今共印刷13次，发行6万多册。2011年11月9日，笔者接受《晶报》“幸福深圳——首届科学养生文化节”栏目的专访，成为“崇尚科学养生，享受健康生活”的特约撰稿人。随后，深圳报业集团晶报社于2011年12月21日至2013年1月9日在《晶报》对本书进行连载，引起了社会的强烈反响和市民的追捧：

“华夏中医论坛”网友菟丝子评价：“阅读这本中医科普读物，让我们看到了中医文化的活力与魅力，也从中得到养生防病、健体强身的宝贵教益。”

当当网友评价：“妈妈从别人那借了一本《让你不生病——健康·养生·治未病》，看过之后就让我买的，很好！”

当当网友评价：“这是一本很好很实用的科普书。此书对基层开展‘治未病’工作很有帮助，很好！我们想多买一点为什么没有那么多库存啊，能上点架吗，急购！”

当当网友评价：“本书本人看后受益不浅。”

当当网友评价：“好人出好书，大爱无疆！”

医者有爱心，竭力宣传健康、养生知识，可贵！

干部无贪念，尽心提携后生、传授经验，可敬！

希望这么有爱心的人越多越好、这么好的干部越来越多！国家必然更加强盛，社会必然更加和谐，人民必然更加幸福！这几年在当当买了那么多书，还是第一次写评论，实在是因为感动！”

……

为满足广大读者对中医科普养生知识的渴求，经与海天出版社协调，决定将本书再版。笔者与主要编委研究，再版的内容要与《晶报》连载的内容相吻合，体现科学性、系统性、可读性和趣味性；注重实用、贴近生活；注重质量、贴近市民，打造精品。

本书第3版，从原来的56万字增加到72万字。从结构上，保留了“理念篇”、“方法篇”、“实践篇”、“关爱篇”，把中医“治未病”的理念和方法贯穿于本书编写的全过程。在内容以及编辑排版上做了适当的调整和充实，如

“理念篇”增加了“辨识体质”一节，与“方法篇”的“体质养生”相衔接。在“方法篇”，“四时养生”和“时辰养生”增加了一些常见病、多发病的预防和治疗方法，其中，“时辰养生”增加了“十二时辰”经络与气血的运行规律的插图，诠释了中医理论观点和方法，让读者更容易掌握中医养生基本理论、基本知识、基本技能，便于读者操作。同时，本书注重吸收中医药标准化的最新成果，如在“中药养生”这一章，我们吸取了2012年6月由中国中医药出版社出版的《深圳经济特区中医药系列标准与规范》的研究成果，在“中药养生”增加了“中药煎煮和服用方法”、“常用药酒、外用洗剂，家备良药”等内容。在“实践篇”，增加了“手足口病”和“人禽流感”的预防和处理方法。

我们针对全书文字、词句和内容也进行了相应的调整和校对，使本书结构更合理、内容更充实，既有科普著作通俗易懂，条理性、可读性、趣味性，便于操作等特点，又有中医药专业著作的标准化、规范化的特质，表述更科学、更系统、更全面、更实用，从而使本书的质量得到了全面的升华，将会更好地服务大众健康，增强民众身心素质，提升读者生活品质，让你不生病、不生大病，健康生活、延年益寿。

本书中医“治未病”的基本概念、核心理念、内涵与优势、常见病的预防措施和方法等章节、内容，首次以专列篇章形式编入全国高等学校医药学成人学历教育（本科）统编教材《全科医学概论》（第3版）（王家骥教授主编，人民卫生出版社出版）。

深圳市人大常委会副主任刘恩同志，深圳市委卫生工委书记、市卫人委党组书记、主任蔡立同志高度重视，支持和关心中医药事业的发展，亲自担任本书编委主任委员，使中医“治未病”的理念、立场、观点和方法得到广泛传播，深入人心，成为市民防治疾病、关心健康的有力武器，为全面建成小康社会做出应有的贡献！

人心齐，事业兴。《让你不生病——健康·养生·治未病》第3版的出版发行，得益于《晶报》一年多时间的连载传播；繁体中文版将由香港成报出版社出版发行，并在《成报》连载，这是广大卫生、计生和中医药工作者默默耕耘、辛勤劳动的成果，是集体智慧的结晶。在此，表示衷心的感谢！

随书附上笔者于2011年在深圳市电视台《深圳市民文化大讲堂》第21场（总第531场）的健康养生讲学DVD盘，提高本书的可读性和趣味性。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author or a related official.

2013年5月16日

为《让你不生病——
健康·养生·治未病》出版题词

传承中医国粹
共享健康和谐

吴刚
2008年10月

国家中医药管理局副局长吴刚为本书题词祝贺

正气存内
邪不可干

让你不生病健康养生治未病
出版致贺

余靖



戊子年秋日

世界中医药学会联合会主席余靖题词祝贺

普及中医知识
共享健康和谐

祝贺《让你不生病——
健康·养生·治未病》出版

邱玫
二〇〇八·十·十五

深圳市人大副主任邱玫为本书题词祝贺

開卷有益
鵬城靜遠軒堂 徐子屏

羸弱隨康
靜遠軒堂 徐子屏

徐子屏先生为本书题词祝贺

這是一部中醫藥進農村進
社區進家庭的好書倡導健康
康養生改變生活陋習延年
益壽同卷有為

要解決老百姓看病難看病貴問
題必須從口前預防為主重視
中醫治未病發揮其特色和
優勢造福於百姓

张玲霞女士为本书题词祝贺

I 序

中医药是我国重要的卫生资源、优秀的文化资源、有潜力的经济资源和具有原创优势的科技资源，在维护人民健康、促进经济社会发展中发挥着不可替代的作用。

党和国家高度重视中医药事业发展。党的十七大明确提出了坚持中西医并重、扶持中医药和民族医药事业发展的方针和要求。今年的政府工作报告明确指出要制定和实施扶持中医药和民族医药事业发展的措施。在国务院中医药工作部际协调机制下，各有关部门采取了一系列政策措施发展中医药。中医药事业正面临前所未有的发展机遇，站在了一个新的历史起点上。

大力发展中医药事业，必须高度重视并认真实践中医“治未病”理念。《黄帝内经》提出的“上工治未病”，历经长期的实践，逐步构成了“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系，并形成了独具特色的丰富多样的技术方法，体现了中医学先进和超前的医学思想。当前，随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向作出调整，“治未病”的重要性进一步凸显。必须充分发挥中医“治未病”的特色和优势，深入实施“治未

病”健康工程，积极开展中医预防保健服务，探索构建中医特色明显、技术适宜、形式多样、服务规范的保健服务体系，为提高人民健康水平服务。

深圳市作为经济特区，认真贯彻落实国家和广东省关于大力发展中医药事业的决策和部署，发扬敢为人先的精神，积极推进中医“治未病”健康工程。作为其中的一项重要内容，廖利平同志主编了《让你不生病——健康·养生·治未病》一书，旨在宣传推广中医“治未病”的理念和中医养生保健知识，让人们更好地领略中医药简、便、验、廉的特色和优势。衷心希望该书能够为人们增强健康意识，提高自我保健能力发挥应有的作用！衷心祝愿深圳市卫生和中医药事业蓬勃发展！

中华人民共和国卫生部副部长
国家中医药管理局局长

王明纯

二〇〇八年十月八日

■ 姚 序

中医“治未病”的思想源于《黄帝内经》。这一思想的伟大意义在于倡导珍惜生命，重养生，防患于未然，是医学的最高境界。它强调“上医医未病，中医医欲起之病，下医医已病之病”。即：“上医”，为维护健康的养生医学，防患于未然；“中医”，为早期干预的预防医学；“下医”，为针对疾病的治疗医学。“欲求最上之道，莫妙于治其未病”，那就是世上最了不起的好医生！

当前，我国启动了中医“治未病”工程，试点工作正在有条不紊地推进，深圳市宝安区被列为广东省的试点区域，深圳市中医院、宝安区中医院的中医“治未病”工程在我省起到了引领作用。为了进一步落实、积极推进中医“治未病”健康工程，普及中医“治未病”的科普知识，在深圳市卫生局的重视和支持下，廖利平组织一批知名中医专家、学者，编写了这本《让你不生病——健康·养生·治未病》。本书的编写立足于中医“治未病”的思想理念和方法，引领人们掌握中医“治未病”预防保健体系新方向。该书分为理念篇、方法篇、实践篇、关爱篇。旨在老百姓当中传播和树立中医“治未病”的科学理念，宣传、推广中医“治未病”的优势、特点和方法，在现实生活中让人们去体验它，践行它，掌握中医“治未病”的方法，改变生活陋习，有利于增强人的身体素质，全面提升人们的健康水平和

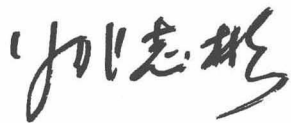
“平均期望寿命值”。

中医“治未病”是富国强民的一项大工程，它既能引领健康发展方向，又能缓解“看病难、看病贵”问题。中医“治未病”的普及，不仅可以改善医患关系，崇尚科学养生，倡导健康和谐的氛围，而且可以减少国家、社会、家庭的医疗经费支出，从而提升全民身体素质，促进生产力和生产关系的发展，为构建健康和谐社会作出新贡献。

廖利平同志领衔的深圳中医药精英团队，勤于学，思于行，精于业，创于新，著成了《让你不生病——健康·养生·治未病》。该书出版的目的是为了普及推广中医“治未病”的核心理念和中医养生知识，让人们在现实生活中分享中医“治未病”的独特魅力，引领人类掌握中医“治未病”预防保健医学的新方向。

是欣然为序。

广东省政协副主席
广东省卫生厅厅长



二〇〇八年十月十八日

■ 邓 序

二千多年以前，《素问·四气调神大论》就明确提出了“不治已病治未病”的预防医学思想。长期以来，中华民族在同疾病作斗争中积累了丰富的预防学知识，经过历代医家的不断实践、充实与提高，形成了独具特色的“治未病”学理论体系和方法，对人类的健康事业作出了积极的贡献，在当今社会越来越显示出强大的生命力。

国务院吴仪副总理在2007年全国中医药工作会议上，站在历史和时代发展的战略高度，开创性地提出了开展中医“治未病”工作和完善中医保健服务体系的要求，全国中医专家、学者、精英们齐聚北京，举办了规模宏大的“治未病”高峰论坛暨“治未病”健康工程启动仪式，自此，作为“治未病”引领人类健康发展方向的这一伟大工程，全国各地如雨后春笋般地展开，中医“治未病”进入一个前所未有的高潮，中医药迎来了发展的春天。

中医“治未病”强调，无病者可防患于未然；已病者可防微杜渐；康复者可采取有效措施预防复发。“治未病”的方法既可作为强身健体之桥梁，亦可为祛病延年之锦囊。廖利平诸君响应国家中医药管理局“治未病”之号召，潜心钻研“治未病”。该书运用“治未病”与健康养生之理论与方法，用“治未病”的思想与方法指导人们

保健养生与强身健体。正如《素问》有云：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”健康宣传与指导，帮助人们建立健康的生活方式是中医“治未病”思想的核心内容和有效途径。

该书集预防、养生、保健、康复于一体，分类合理，内容翔实，夙根深厚，独帜岐黄，一书在手，开卷有益。

故吾乐为之序。

国 医 大 师
中国著名中医药学家
广州中医药大学终身教授



二〇〇八年九月十八日



前言

世界卫生组织提出：“医学的目的不仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病。”这是健康医学新概念。健康不仅仅是金子，健康还是节约、是和谐、是责任。人类健康是经济和社会全面、协调、可持续发展的重要保证，是拥有未来的基石。

长期以来，由于生态环境的污染、饮食结构的改变，学习、工作、生活的压力增大，人口的剧增，疾病谱随之改变等因素的影响，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向做出了调整。中医学有一个理念：“上工治未病、中工治欲病、下工治已病”，就是重视预防和保健，也就是防患于未然。如果预防工作做好了，身体强壮，抵抗力增强了，不生病或少生病不是更好吗？所以，中医“治未病”以及构建中医“治未病”的预防保健体系的重要性越来越凸显出来。中医“治未病”注重预防和治本的特点，愈加符合现代医学发展趋势，显示出强大的生命力，越来越为人们所关心、社会所关注、政府所重视。

当前，我们正在深入学习、实践科学发展观，如何结合中医药行业特点，坚定信心，体现“以人为本”的科学发展观，解决老百姓看病难、看病贵的问题；如何培育市场，挖掘和发挥中医“治未病”的特点和优势，以预防为主，关口前移，节约卫生资源，为政府排忧，为百姓造福；如何以中医疗效激发人民群众对中医的信任和支持，促成健康自我管理，提高人们的健康素养，让老百姓了解中医药，认知中医药，感受中医药，发挥中医药“简、便、验、廉”的独特魅力；如何拓展中医药服务领域，提升社区、农村中医药服务功能与水平，让中医药进农村、进社区、进家庭，更加贴近老百姓，服务老百姓，让老百姓享受到中医药发展的成果，达到人人享有健