



著名跨界学者 中国管理科学研究院国学管理研究所所长 于江山 教授力作

国学养生智慧

[大道养生] 于江山◎著

耕书经世 厚积薄发 给读者贡献一个崭新的国学世界

Wisdom of Health
in Sinology

忽然发现越来越不会养生了，因为专家和大师太多，把水搅得太浑，不知道听谁的好《国学养生智慧》不仅给健康养生指出了道路，而且树立了“个性化、生活化、艺术化”的原则。



中国出版集团公司 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

013055328

R212
59

国学养生智慧

「大道养生」 于江山◎著



著名跨界学者 中国管理科学研究院国学管理研究所
所长于江山教授力作



R212

59



北航

C1663459

图书在版编目 (CIP) 数据

国学养生智慧：大道养生 / 于江山主编. ——北京：
中国民主法制出版社，2013. 3
（国学的大地）
ISBN 978-7-5162-0298-2

I. ①国… II. ①于… III. ①养生(中医)—文化—
中国 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034364号

图书出品人：肖启明
全案统筹：刘海涛 严 锴
责任编辑：胡玉莹 辛德晶

书 名/国学养生智慧：大道养生
GUOXUEYANGSHENGZHIHUI: DADAUYANGSHENG
作 者/于江山 主编

出版·发行/中国民主法制出版社
地 址：北京市丰台区玉林里7号（100069）
电 话/63055259（总编室） 63057714（发行部）
传 真/63055259

http: //www. npcpub. com

E-mail: mzfz@npcpub. com

经 销/新华书店

开 本/16开 710毫米×1000毫米

印 张/14.75 字数/190千字

版 本/2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

印 刷/北京睿特印刷厂大兴一分厂

书 号/ISBN 978-7-5162-0298-2

定 价/28.00元

出版声明/版权所有，侵权必究。

（如有缺页倒装，本社负责退换）

总序



跋涉在国学的大地上

(一)

进入国学的天地，是偶然也是必然。但不管是命运的偶然还是人格履历的必然，似乎都是一种文化的命定。

20世纪60年代末叶，我从山东的一家中等师范学校毕业，被分配到故乡的农村教学。先是小学，继之初中，最后是高中。总之是把那时的基础教育经历了一遍。

正是后青春的年龄，虽然处在形势大好而万马齐喑的年代，思想上还是洋溢着一种献身世界革命的豪情。当时农村学校的教与学是附属于政治活动和劳动的，所以有大量的时间可以挥霍。干什么呢？读书。毛选四卷已读得滚瓜烂熟了，许多篇章都能背下来。《鲁迅全集》也啃了好几遍。1973年以前，《红楼梦》等古典名著还是禁书，也就是说除了当时的教材，再也没有什么中国的书可读了。幸好1970年以后传达毛主席的指示：认真看书学习，弄通马克思主义。之后才有机会接触到马恩列斯的许多大部头著作。有一天公社革命委员会的通讯员骑自行车来学校下通知，让我们去公社领书。到傍晚，校长就

和另外两位老师各骑一辆自行车，驮回来三纸箱的书。打开纸箱一看，全是马恩列斯的著作，有全集选集精装书，也有筒装的单行本，白皮红字，鲜艳夺目。

这些书都放在我的宿舍里，因为学校穷，老师们两人公用一张办公桌，时常被学生的作业本占得满满的。而我是体育教师，住在器材室，里面有废弃的水泥乒乓球台，正好可以放下这一批革命导师的著作。从此以后，一直到1977年恢复高考，我进入了一个为期三四年的读书季。

算起来我30岁以前的读书生涯经历了几个阶段。第一阶段是从4岁开始一直到初中毕业，上小学以前被伯父逼着背书，从“三百千千”开始直到后来的《十三经》。上学后，特别是学会汉语拼音以后，就开始读“小人书”，60本的《三国演义》是十几个同学靠挖狼毒、刨小草根、捉山蝎、掇蝉蜕等中药材攒钱买齐的。二年级后就开始读大部头的《林海雪原》、《铁道游击队》等。记得还受到语文老师的表扬，但从此养成的嗜读习惯却在中学和中师阶段屡受科任老师的斥责。在家里，“手不释卷”也常常引起母亲的唠叨。因为迷恋阅读，耽误了不少打柴、割草、剜野菜工夫，而这三项又是我们那时候所有孩子不能不做的“功课”。在农村，男孩子从来就是当牲口养的，因为将来要顶家过日子，所以念不念书不要紧，能不能干农活才是最要紧的。5岁剜野菜、捡干柴，8岁割草，10岁锄地，12岁挑水，16岁推独轮车，等等。这好多程序都是约定俗成的。假如有谁家的男孩到了一定年龄还不会干什么活儿，那一定会受到乡亲们的笑话，小伙伴当然对你瞧不起，大人们也透露着鄙视，婶婶大娘们则开始发愁一个不会干农活的男孩子怎么能找上媳妇？我们家乡时兴娃娃亲，大约在剜野菜和割草的年龄就大部分被拴上了定亲的红绳子。

我就有些不合时宜了。虽然身体发育很好，但由于活儿干得少，所以多少有些技术含量的农活、家务活都会让我有些力不从心，推车



(掌握平衡)、刨地(左右换架)都成了弱项。娘很着急,生怕我将来没出息,所以初中毕业时坚决不让我继续上学了。正好伯父去世,再也无人督促我背经典。眼看我的读书生涯就面临夭折。后经过我不断抗争,又及时搬来了舅舅劝说,娘终于松了口,通过爹告诉我:只能报考不拿学费、管饭吃的学校。

这真是别无选择,我终于走进了师范学校的大门,准备将来做一名小学教师。

师范毕业时,毛主席又有新指示:小学附设初中班,中学附设高中班,这样解决农民子女就近入学的问题。好在那时候学生以学为主,兼学别样,即不但要学工学农,也要学军,知识课倒不是最重要的。我们这批师范生就水涨船高地从小学教到高中。

在高中时我教体育和英语两门课,那时已经隐隐觉得英语是另一个世界,引得我无限向往。通过一台三用机,我每天晚上偷偷听美国之音的“英语九百句”,后来辗转托人买来了《灵格风》3本教材和密纹唱片。等我把900句和灵格风都背诵如流的时候,突然觉得20世纪70年代初中国学校的英语教材好可怜,那些自造的“红卫兵”“革委会”“三结合”“贫下中农”等专有名词实际上无用,除了国人以外的英语世界根本弄不懂“批林批孔”是什么运动,而我们还在乐此不疲。

从那时,我就升腾起一股走出国门的冲动。

所以到后来,我怀着一腔激动踏进欧美大陆,一待就将近10年。

在国外,我曾经如入宝山,满目惊奇。巨大的文化差异冲击震撼着我。我不遗余力地急于想与国人分享我的感悟。较早在国内开讲MBA和EMBA,觉得一旦这些西方的管理工具被掌控在我们手中,中国就会发展,特别是各级各类管理都将旧貌换新颜。我自己也有一段时间特别自信,自觉得学贯中西,会通古今,好像真是个人物似的。

自信被撞得粉碎时,是我走上企业高管的岗位以后,那是一家近

万名职工，几十亿元资产，股东结构多元的上市公司。人心浮动，官司缠身，内债外债，貌合神离，谣言经常淹没真相，决议往往被传闻证实。这时候我从西方管理理论中学到并得意扬扬的诸如战略规划、决策流程、实施监督、资源整合、资金分配，等等等等。高头讲章和冠冕堂皇通通在一夜之间无效了。有一段时间整得我疲于应付，狼狈不堪。晚上静下来，涌上心头的却是一个令人触目惊心的词组：浴血奋战。这哪里是在当老总啊，简直是遭洋罪——因崇拜洋管理而受的中国罪。

好在我像传说中的猫一样有九条命，总不会死的。我明白，这是我在农村被当作牲口一样养活积淀下来的生存基因。这段管理战场上的水深火热让我惊悚，让我深省，让我从混战中抬起头来，开始抖落某些洋面包的碎屑，开始明白许多人类的文化品种移植到中土来会“水土不服”，需要有一个“中国化”的过程，脱胎换骨，凤凰涅槃。

思路一变，局面也随之明朗，本来准备花一年时间把治理结构理顺，结果我用了40天便大功告成，走上正轨。局内人、局外人大部分都傻了眼，不知道我得了什么神助，给当初拿着铁锤、榔头往工厂外赶我的职工灌了迷魂汤，让他们反过来成了我的拥戴者。之后的老长时间，我一直顺利地扮演着胜利者，直到企业换了东家。

这一段经历在我的生涯中关系重大，因为碰壁后我开始理性地进入关于中西文化或曰文明的思考。诸多原来清晰的分野开始融合，重迭，渗透，变成一片温润的混沌，混沌内不停地翻滚，奔涌，聚散。我知道这是一场不无痛苦的交媾，双方或者多方都在频频变换着自己的操守和诉求。后来的事实证明，正是这一场不无痛苦的交媾，才催生出“中国化、现代化、大众化”的潮流，为一个东方古老文化的复兴和西方复合文化的东渐拓出了一条新径。

正是在这条新径上，我开始了风雨兼程地跋涉。

在国学的大地上。



(二)

21世纪在中华大地上不断升温的国学热，最直观地反映了民族复兴的文化诉求。虽然理性的氛围十分稀薄，但民心折射出方向。处在转型期的巨大震荡中，中华民族几乎是本能地抓住了国学——这一旨在自我救赎的精神缆绳。

国学就这样被使命——被赋予为民族复兴提供支撑和提领的文化使命。

说实话，这就是国学的宿命，与生俱来的宿命。

回望一下人猿相揖而别的历史，我们就会发现，中华文明已经成为人类文明的孤儿。而一直以来为这位孤儿提供生存发展条件的，正是国学。

是的，国学原本是很强大、宽泛、无孔不入的，只是到后来，才被人为地规范所狭隘、单薄，甚至被固化为竹帛上的文字或纸面上的经典。

现在，让我们重光国学的本来面目吧！

国学是中华文明的源流之学与源流之用。

源流之学的最小外延也应包括三大潮流，一是浩如烟海的国学经典；二是融化进民众心理深处已化作集体无意识的价值观念；三是以风俗为主要载体的、在民族生存发展中无处不在的信仰。

除三大潮流之外，还有随着疆域不断扩展，异胞异文化不断交往而被同化和反同化的物质与精神文明也在不断充实着国学的内容，拓展着国学的领域。例如，麦、薯、棉、玉米、辣椒等作物的输入，胡琴、唢呐、琵琶、壁画等艺术的东传不胜枚举，早已经化成了国学的部分。胡琴中的二胡还作为非物质文化遗产而进入了世界文化遗产名录，岂不知二胡的祖先在西域，但是在今天，全世界都知道二胡文化在中国，也只在中国。

总之，上述三大潮流皆为中华文明的源流之学，但这只是国学的一翼。而国学的践履性所决定的中华民族生存和发展的伟大实践，则是比源流之学更为直接具体，更为直接影响社会发展和文明进程的另一翼。源流之学和源流之用的互相渗透和生克组成了国学的主体。

我们崇拜中华文明的源流之学，我们更看重与我们生存发展息息相关的源流之用。中华民族实质上是一个实用理性的民族。

在国学热从隐到显的历程中，质疑和反对之声始终不绝于耳，某些“有关部门”也囿于各种原因而不作为。但这些没有阻挡住国学的升温，不仅燎原了中国，而且把孔子学院等弘扬国学的机构开到了全世界，大有国学之光普照全球的态势。

大凡世间之事皆有表面繁华而内景窘迫的状况，特别是当这件事还在发轫之初的时候。情绪上的胜券在握和理智上的实力较量是两回事，所以对于国学的振兴，也不可轻言胜利。

因为国学大军从一开始就表现出素质、社会地位、主张诉求、路线方向以至目标宗旨的不同。这一切都决定了他们在国学热中大相径庭的表现。

如果要粗略归纳一下的话，目前驰骋在国学天地中的主要是学院派与江湖派。

如果要细致条分一下的话，则派中有派，各具千秋，姚黄魏紫，美不胜收。

这些年国学界你方唱罢我登场，城头变幻大王旗，很是热闹。并且还将继续热闹下去。但形势大于内容，符号淹没实体的现象也普遍存在。或许是国学灵魂面临的诱惑太多的缘故，不少“国学大师”及其课程开始大幅地膨胀，君临天下目空一切，普天之下非我莫属，渐渐地与市场 and 利益卿卿我我起来，于是国学也渐渐地成为奢侈消费。另一支“大师”队伍则把国学中的玄奥发挥到裂变聚变，奇门八卦堪舆先知等都各显奇能，仿佛要主宰世界。一般的人做不成大师，但可



以埋头苦干一些自以为是弘扬国学的善事，各地的书院、学堂甚至私塾家塾此伏彼起，都在国学招牌下勤勉地耕耘，在他们眼里，国学是人类文明宝库中最珍贵的财富，只要把社会拉近国学，那就不愁小康能变成大同。

诸如此类还有很多很多。本书对多年来国学天地中的翱翔者、开辟者、耕耘者、摇旗呐喊者通通致以崇高的敬意。感谢他们合力合力，共同开辟了一个让国家扬眉吐气的时代。

除此之外，《国学的大地》书系还有自己特殊的使命。

之所以将本套书系以《国学的大地》命名，包含着对当前国学热的一个基本估价：那就是，国学大军的将士们过多地装点了国学的天空，而在很大程度上忽略了国学的大地。

一个民族当然需要仰望星空的高士，但同时也亟待耕耘大地的农夫。

今天的中国才真正走进了五千年未有的大变局，社会转型已渐入深水，由经济崛起到文化再造，已成为刻不容缓的任务。道德沦落和灵魂扭曲，这些“软武器”已经在民族躯体上造成了硬伤，拖拽着我们的理想航船沉重地沦落下去。

中华民族真正到了“最危险的时候”，我们绝不能唱着高调沉落，而应该脚踏实地来一次沉重的崛起。

任何学术都应该以“资政利民”为最高宗旨，因此，我们选择了《国学的大地》。我们宁愿在大地上跋涉，因为只有在大地上，才能书写中华民族的大历史。

(三)

因为我主张把国学定义为“中华文明的源流之学和源流之用”，所以我的人生践履主要在学和用上张罗，在由“内明”到“外用”的历练中沉淀了许多如鱼饮水的冷暖，帮助我管窥了社会、时代的烛光



斧影，也让我隐隐约约感知到了我们的民族人格。不知鲁迅大师笔下的“民族性”是否指此，但肯定与我的“民族人格”有许多重迭或共指。算起来鲁迅大师西逝已经近八十年了，他的许多话语还在今天回响，我有时感到一种冷冷的悲。但随即又想到人类的基因改变大约需要一万年为周期，也就不那么焦灼了。让人类慢慢地进化吧，我们只需好好地利用我们的有生之年。

接下来又有了一个新的疑惑：以有限的生命投入无限的国学天地，到底能有多大的作为，虎口再大也吞不了天吧？何况我也没有膨胀到自诩为龙虎。人定胜天的口号是喊了不少，到头来谁见把天挨过！看来还是本分一些好。

我认为关于“源流之学”不用我操心，因为这个领域高手如林，许多位都是我心悦诚服的大家巨擘。国家拿了那么多钱，耗散了那么多人力物力，主要就是打造这个“源流之学”。至于“源流之用”情况就有些闪烁，因为一提到“用”，就会与市场产生一些暧昧，所以不少能量就在“用”字上做足做大了文章，也算是天罡地煞群雄毕至吧，当然也有些鱼龙共舞。比起“学”来，大概“用”的天地里环境保护的空间可能更大一些。按说我本来会本能地逃离，但人一旦年龄大了反而生出一种不知基于什么的执拗，或许这就叫自信，总而言之，我自愿走进这“源流之用”的江湖，一混就是数年。数年间，只经营着一方小小的地盘，但我还是称之为国学的大地。

我知道学和用是不可分割的，但我以为“学”不能拘泥，“用”一定要通达。对于国学来讲，不管是学和用，“回到古代”都不是我们的目的。在学通了的基础上，把国学“现代化、大众化”才是今天的当务之急。

在《国学的大地》里，我秉承着“资政利民”这一宗旨，对于资政，我仅有理论上的权利，但缺少体制上的资格。但权利既有，那就不妨小试。虽然“位卑”，仍不忘“忧国”啊，这种又臭又贱的传统



我身上还有不少。那就再贱一次吧，因为我明白我所有的“忧国”皆是以民为本。

于是选定了《国学的大地》第一批书目。

《国学的大地》十二本，大体是循着这样的思路来铺排：

除《国学的大地》是阐述我对国学的一揽子观点以外，其余十来本可粗分为五种内容。

第一，管理类著作，即《中国化管理》书系。这是我专门写给官员们的一套书，因为在我眼里，支撑着共和国这个巍然体制的，不是别人，正是从上到下的官员。党务官、政务官、事务官和各类企事业单位的管理者组成了一张政治与管理的恢恢大网，这是让共和国不断前行的保障。因此，提高他们的素质，扩大他们的视野，帮助他们提升领导力是资政利民的重要内容。所以我精心打造了这门课程，并认真编写了《总论卷》《内明卷》《外用卷》《修身卷》和《致心和卷》。这次出版的是《总论卷》和《内明卷》。

《中国化管理》之所以选择管理哲学为建构领域，其一是为了对应和接济铺天盖地而来的西方管理科学；其二是因为中国化管理的文化特质就是超工具化。应该说，管理哲学和管理科学在管理实践中都不可或缺，所以作为一名官员必须要有两把刷子。其实在当今的中国有两把刷子也不一定够用，因为还有若干的诗外功夫需要修为。另外，中国的老百姓两眼都盯着官员的行状，为此我大声喊出了“官清天下和”！

第二，养生类著作，我认为这是最实际的民生。养生大潮的水有点浑浊，我力图做一点儿文化上的澄清，同时在我有限的能力范围内提供一些实操性的内容。这类著作除《大道养生》是概论之外，《黄种人喝黄酒》是我较偏爱的一书，对于帮助国民建立健康的主流生活方式会有一定裨益。《观天籁》《读玉》则是艺术养生的具体化，而我把“个性化、生活化、艺术化”看成是养生的三项根本原则。

第三，修身类著作。《孝行天下》是“以孝启德，以德树人，以人兴国”的起点，也是已经化入民族性格的中华民族的文化基因。孝文化的稀薄和异化是当今社会最大的尴尬，孝文化的复兴则是重建民族道德大厦的奠基，孝文化在个体成长中无疑是道德大门的锁钥。所以我选择了以孝为题，我愿意在这场文化的博弈中用孝做领军的旗帜。《女人的功课》是《母亲教育》和《精彩女人》两书内容的重新整合。当初，出版这两本书是基于对一些普遍的社会现象的焦虑。当“女人”这个世间最美好的本源被形形色色的理论所绑架之后，就会只剩下对女性天地的功能性解读。以至于众多的姐妹被歌颂、被吹捧、被呵护着做了甜蜜的殉道。现在这两本书整合以后以《女人的功课》崭新问世，提出女性一生“四个角色”（女儿、妻子、母亲、公民）和三大工程（美丽工程、智慧工程、幸福工程），相信会引起姐妹们的重视和社会的刮目相看。

第四，应用类著作，即国学在国民精神生活领域的应用范本举隅。《失去锁链之后》是对文学艺术和学术领域中人、书、文、事的评论。这批文章大多数已在报刊上发表，力图以中国人的语言和中国式知人、论世、论书、论文的路径来展示一种理论的审视。由于平时痛感于评论界的西化、专门化和歌颂模式充斥着视野，与理论的使命“支撑和引领”相去太远，所以我努力想写出一番新气象。至于《江山韵语》是我多年来支离的创作实践和搜罗辑梳的联语、文牍的合辑，大概能达到趣味性和实用性的璧合，一书在手随时可查可用。

第五，以“三农”为题材的《村官通鉴》。这也是我多年来最沉重最致力的著述。有说不尽的中国就有说不尽的“三农”。中国的“三农”放到人类文明的大谱中，也是沉甸甸的一章。我选择村官入题是找到了接近“三农”的桥路，让我永远能保持着一份距离和理性。否则，假如我一头扎进“三农”，我会长歌，长哭，长久地沉湎，我怕我没有那么粗砺的内心以应对那些无情的现状。改革开放



三十多年来，“三农”已经有了很大地改善，但“三农”还要过大大关，这是不争的事实。从某种意义上说，“三农”的底色就是中国的国情，我不希望读者把这本《村官通鉴》看成是一部普通的报告或者文学。如果说《国学的大地》中许多著述都披沥着笔者的心血，那么《村官通鉴》的书里书外，则饱含着许多人的泪水与心声，不仅是我。正因为我对中国“三农”的未来持有乐观的期望，所以我不惮笔墨来状写它今日的拮据。

《国学的大地》是一个开放型的书系，首批这12册小书只是搭起了一个稚嫩的框架，更多支撑和完善有待以后不断地拓展和积累。我内心的愿望是：以我和同事们的努力，在国学的大地上耕耘出一片片令人喜悦的丰收，并让这丰收嵌进像轮作一样良性的轮回。为了这个心中的愿景，我们辛劳在这方古老的大地上，一度忽视了此前那漫长艰难而又愉快的跋涉。

自序



大道有道

动物学界有一种认识：动物的寿命大于其成熟期的6至7倍。这个结论是很令动物们兴奋的，它们不但可以获得较长的生命长度，而且动物一旦成熟了，它的生存能力就达到顶点，除了天灾——也就是自然灾害和生物链以外，一般不会有另类的灭顶之灾。这样就可以判定，所谓动物们的生涯，在发育成熟以后，面临的主要是防御天敌、免得无辜丧命。如果排除了天敌的侵害，大部分动物皆能寿终正寝。

人的情况和动物有同有异，首先，人也是动物，也存在寿命与成熟期的时间长度之比；其次，人所面临的生存环境和动物不一样，除了天灾以外，还有人祸。由于科学技术的发达，天灾对人的威胁已经降到了很小的概率，按说人的寿命应该相对的延长。但实际情况却不是这样，人的寿命一般小于其成熟期的6至7倍。

生存条件优裕的人类不能做到比生存条件恶劣的动物更长寿（相对时间），这里面到底有什么奥秘呢？

我们可以通过分析影响人类寿命的因素来寻求最终的答案。

在影响人类寿命的诸多因素中，天灾是最显性的，人类几千年的文明史就是在不断地和大自然作斗争。可以说，迄今为止人类所有



的技术手段和产品都是用来对付大自然的。科学技术在和大自然的斗争中取得了堪称辉煌的胜利，使人类不再遭受饥馑寒暑、风霜雨雪之苦，从这方面看，天灾对人类寿命的影响似乎不大，起码人类面临的环境比动物们好一些。

其次，影响人类寿命的因素就是人祸。人祸分两种，一是别人或外力强加于你的；二是由于内心挣扎而给自己带来的身心伤害。前者如战争、人际间的尔虞我诈和倾轧，这一种人祸能极大地戕害人类，造成生生死死的悲剧或浩劫。后者则完全是自己的原因，是人格的撕裂，是灵魂的挣扎，是精气神的耗散。人如果陷进了心的抑郁，便处处和自己过不去。当郁闷、气愤、灰暗整日笼罩着一个人的内心世界时，怎能不影响寿命呢？对许多人来讲，是自己把自己逼向绝路的。跳楼投海者的处境不一定是最糟的，肯定还有人比他们更走投无路，但对生命归宿的选择，却没有采取极端的手段。从这种意义上说，人类寿命的克星有时是自己。这一点人不如动物，动物似乎没有人类那么多的烦恼，人们也看不出动物的非健康心态。

再次，如果还有因素影响了人类寿命的话，那就是：偏见和无知。曾见到过一位从华东某市来京治病的大学校长，这位年届花甲的教授校长因运动之后下海游泳而激起了发烧，经十几天的西医治疗不退烧，病情危急后转来北京，北京的大夫也是沿用抗生素退烧，谁知病人似乎对任何抗生素都有抗药功能，所以在北京又治了十几天仍不见好。他在北京的做中医的几个学生商量之后决定给他服中药，但这位校长是中医的激烈反对者，坚决不喝“泥汤”，他把中药汤剂叫做泥汤。直到后来病情已发展到半昏迷状态，家属在征得院方同意下才转由中医治疗，四服药以后即退烧，并且神志清醒。正在家属和学生们准备继续中医治疗时，这位校长却说，他的退烧还是西医疗效的积累所致，因此，坚决中断了中医的跟进，并不顾众人的意见执意出院回家。他的学生们非常无奈，怎么也不明白这个倔强的老头为什么对

中医怀有那么大的偏见，以至于头碰南墙还不回头。病情本来不复杂，因海水激冷而发烧，服几服中药解表，最多发一场大汗也就好了。结果用不断升级的抗生素，上名院看名医，规格上去了疗效却没有，花了钱受了罪，何苦来哉。

偏见和无知每时每刻都困扰着我们。

国际社会提倡保健，中国历来注重养生，只要认真学习并掌握一些基本的常识，就不会犯幼稚的错误。因幼稚错误而失去健康是可悲的，遗憾的是，大部分国民尚处在幼稚的边缘。

解决这个问题的可靠途径便是教育。目前，我国的养生教育普及还远远不够。例如，我国的人口平均寿命虽然有了很大提高，但比较日本还有较大差距。在日本，养生保健课堂是开进社区的，每月有一次课，缺课者必须补上，这事决无通融的可能。正是几十年一贯的教育，传播了健康的主流生活方式，普及了防病治病的常识，日本国民才告别了幼稚的错误，成为长寿之国。

教育的缺失会带来无知，而无知和偏见一样是养生的大敌。

例如，现在颇流行的一些理念是：养生要吃得好、养生要花钱健身、养生是富裕以后的事、一生没有坎坷才能长寿。其实并不然，据不完全统计，世界上大部分长寿地区都是不富裕的地方，例如阿塞拜疆，例如巴基斯坦的埃尔汗，例如厄瓜多尔的卡拉汗等，包括中国的广西壮族自治区西北部的一些县市，都是欠发达的地方，当地人的生活水平一般都不高，起码不会天天泡在宴会上。但他们普遍长寿，这说明养生并非与穷富有关，在目前的社会发展阶段，相信大部分国民都有条件养生。

养生专家齐国力教授在美国期间曾拜谒一百多岁的张学良和同样超过100岁的宋美龄。我们对两位长寿老人都不陌生，但仔细想一想他们的一生，确实没有几步平坦的路。可见人生在世不一定一帆风顺，只要有一个健康的心态，即便历经坎坷，也无损于人类的寿命。