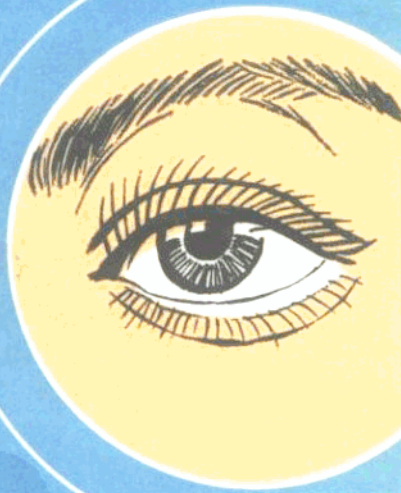


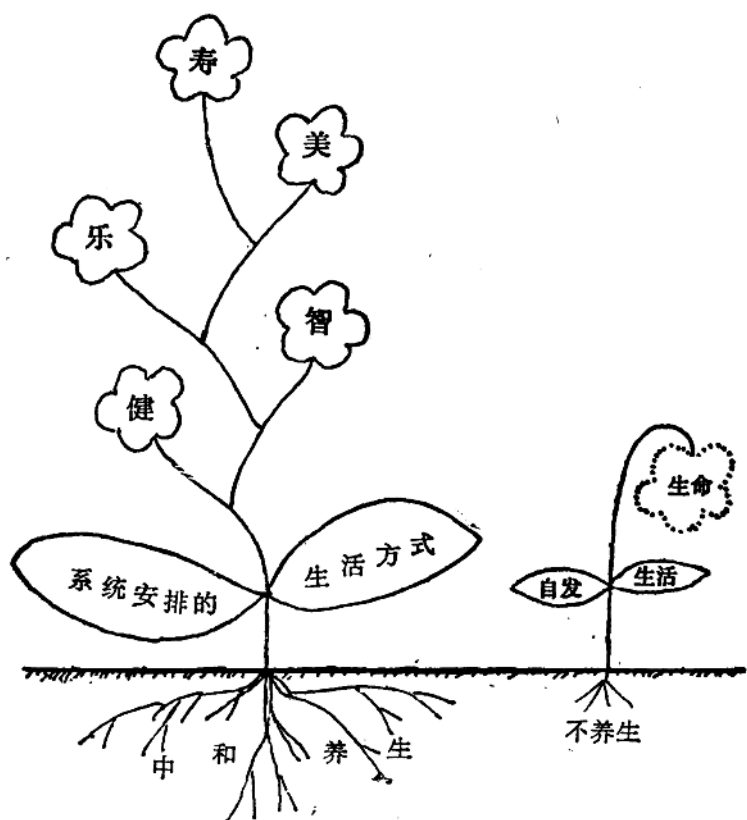
养生解惑

宋为民 编著

当代养生争论热点剖析



中国中医药出版社



序

时值九十年代的今天，随着社会经济的发展，人民生活水平的不断提高，广大群众不仅要求生活好，而且更希望活得健康长寿。所以目前全国各地的“养生热”也应运而生，且有如火如荼，方兴未艾之势。研究者、学习者纷纷在报刊、杂志发表文章。这对爱好养生者来说应是件好事。但在众多的有关养生的文章中，亦出现了不少分歧的观点。以最普通的饭后散步来说，有的说：“饭后百步走，活到九十九”；而有人却提出：“饭后不要走，活到九十九”。又如人们常说的“生命在于运动”，而又有提出了“生命在于静止”。致养生爱好者无所适从，故有的读者发出了“究竟听谁的好”的疑问。

余近几年来，由于醉心于养生之道，因此对报章、杂志有关养生的文章颇多关注。对这些分歧的观点，常思执笔发其真谛，以正视听。不意宋为民教授已先我着鞭，奋笔疾书，洋洋数十万言，对目前养生方法中有争议的论点，综合为：动、静之争；…荤、素之争，……盐、糖之争，房事养生之争等十九个专题，参考有关古今文献，旁征博引，结合个人的实践体会，逐个剖析，作了中肯的说明。这对广大养生爱好者，正如迷津的慈航，及时的甘霖，嘉惠无穷。

本文的体例颇具文学风味，问答之间，不落陈套；文字通俗，语言生动，引人入胜，熔科学性、趣味性于一炉。雅俗共赏中，使养生法中分歧的观点得到了统一，以此解决了广大的读者，尤其是养生爱好者的无所适从的困惑。确是一

部值得推广的优秀读物。

孟景春

一九九三年元月十五日

于南京中医学院

前 言

富而思寿，富而思健，富而思智，富而思乐，富而思美。生活水平的提高，必然带来养生热潮。养生需求层次也逐渐提高，由单纯追求长寿，到追求健康的长寿，到健、寿、智、乐、美全方位的需求。但在当前养生热中却出现了许多争论问题，致使广大养生者无所适从，莫衷一是，不知到底听谁家之言为好。对目前这些群众最关心的养生争论热点问题应该有个明确回答。在这一要求下，本书——《养生解惑》便应运而生了。本书收集了19个当前养生有争议的问题：它们是动静、荤素、节食、生熟、餐数、人寿、计龄、心身、忍道、脑体、胆固醇、食糖、咸淡、饮酒、饮水、胖瘦、睡眠、性养和时值之争。这些问题，有的也许正是你目前所关心的；有的也许你还未来得及思考，但这些都是养生中的重要问题。

本书采取讨论的形式，将19个问题逐一铺开，对立面短兵相接，互相“揭短”。每个争论问题都至少有两派，你也许只同意其中的一派，也许哪一派也不同意，而有自己独立的见解，但你要仔细品味你所同意的一派的意见，更要仔细琢磨你不同意的一派的意见。本书在充分陈述各派论点论据之后，每个问题都由钟教授作正面总结，这总结代表着目前对这一问题的正确认识，力求跳出两派的争论而说“公道”话，尽力起到“解惑”的作用。值得注意的是你不能在对立的两派中，简单地选择一派而完全赞成，对另一派则完全否定。要知道，他们都是言之成理的，都有自己的事实根据和代表人

群，所以你不要认为你不赞成的那一派完全是胡说八道，他们的论点论据对你也有参考价值，因此你也需要正视一下，“兼听则明”嘛，起码也可引起你的深入思考，进而校正你的养生实践，因为养生毕竟要靠自己啊！

养生是一门大学问，关系到千家万户和每个人，本书虽然竭力收采最新资料，密切结合当前养生实践，但错漏之处在所难免，渴望得到指正。

当代养生专家，著名老中医孟景春教授热心指导，并为本书作序，仅致谢忱。

编 者
1993. 9

目 录

○序幕——居民点里的养生热潮·····	1
○养生之惑·····	6
○教授家中·····	11
○会标·····	15
○钟教授的开幕词·····	19
○会后·····	28
○动、静之争(一)·····	29
○动、静之争(二)·····	39
○动、静之争(三)·····	57
○余兴·····	67
○荤素之争(一)·····	72
○荤素之争(二)·····	84
○会下交谈·····	102
○节食之争·····	116
○生熟之争·····	126
○吃饭的学问·····	137
○餐数之争·····	150
○人寿几何·····	162
○计龄之争·····	176
○心身之争·····	188
○忍渲之争·····	208
○脑体之争·····	227
○胖瘦之争·····	245

○胆固醇之争·····	279
○食糖之争·····	290
○咸淡之争·····	305
○饮酒之争·····	314
○饮水之争·····	331
○睡眠之争·····	348
○性养之争·····	375
○时值之争·····	389
○钟教授语结会标——养生木桶论和养生太极论··	405

○ 序幕——居民点里的养生热潮

搬迁的那阵子，真是车水马龙，载运家具的汽车已不是一辆接着一辆，而是数辆并进。鞭炮不断，笑意挂在人们的脸上，到处洋溢着喜庆气氛。到了晚上，本来一片漆黑的空楼被各家的灯火照耀得如水晶宫。可是那阵子热闹过后又出现了“高楼综合征”，各住各的，真是“机”（电视机、收音机）“拳”之声相闻，“老死不相往来”，一道门把人们分成一家一家的，彼此言语全无了。

这个大的居民住宅新区是市政府三年前所做的“十五件大事”之一。三年来，这个居民点形成了一些可喜的特点，早晨不论男女老少都爱到绿化小区锻炼锻炼身体，这样无形中每个家的门又打开了，人们交流锻炼的心得体会，无形中也就成了“养生之友”了，养生的热潮也就渐渐成为这个居民区的一大热点。

首先，这个居民区里锻炼的人多，虽说居民中职业、文化水平参差不一，有在工厂工作的，有在科研单位和机关里工作的，犹如一个社会的缩影。走到一起以后，彼此才发现，这里的离、退休老人大多注重锻炼身体。起先是不约而同地在早晨、傍晚、或上午及下午各练各的。练的内容也是多种多样，有拳类、剑类、气功、跑步、散步……也有什么都不炼只是出来“呼吸呼吸新鲜空气”、出来“转转”看别人锻炼的。好像有“生物钟”在支配他们的行动，他们出来锻炼的时间都相当一致，这大概是由于各家的生活节奏大体相同的缘故吧。一是在早晨，多数人起床后洗漱完毕就出来赶个早，

“早晨空气新鲜，晨练对身体有好处”是他们的信条。另一个时间是傍晚，劳累了一天，趁着傍晚再度出来松松筋骨，他们好像听人说过，“傍晚锻炼比早晨还要好”的“理论”。也有的练上了瘾，早、晚还嫌不够，就在上午9~10点时，早饭收拾了，中午的菜也买好洗好了，下锅还嫌早，出来练练，回家再烧菜也不误中午吃。还有在下午3~4点“加一场”的，午饭后，睡个“神仙觉”（一般午睡时间都不长），再下楼活动活动，他们确信“生命在于运动”，对此说法坚信不移，所以在行动上，锻炼多多益善。就这样在这个居民住宅区，锻炼健身不知不觉中便已形成一种固定的习惯，一天四次，集体的、单独的都是互不干扰。

另一个特点是，各个“摊点”都有一个无形的、不经选举而自然形成的“领袖”，这种领袖人物大多有以下的特点：每次来得早些，而且准来，“风雨无阻”；有的还携带录音机和磁带，因为人们已不甘于“干练”，而希望有富有节奏感的音乐伴奏，这种免费提供的方便者，无形中便成了众人的“领袖”，音乐竟有这意想不到的凝聚力。久而久之，人们一听到音乐就知道某一摊子又在锻炼了，而且地点也相对地固定下来了。所以锻炼也是“各取所需”，只要往这里一站，就算是成员了，用不着“申请”、“批准”的麻烦。练几次发现不对自己的胃口，便可自由地另择高技，到别的摊位里去，无须“声明”或“办脱离手续”。“自发领袖”还有一个特点，就是他的练身功夫较好，是这个锻炼项目的行家（说专家、教授都可以），反正这个头衔是不领工资的，但是倒可叫出“友谊”、叫出几分“尊敬”来。无形中这个自然领袖便成了健身养生的“主心骨”。他也意识到了他有义务带好这一批人马——究竟有多少人他也不知道。真有点“张宗昌的兵，数不清”的味道。为了充实和

提高自己，他到处借书，借不到就去买。有时他还请教别人，请教同行，或专家、教授什么的。人们不禁要问：这位领袖要是病了或有事了，偶而一两天不来怎么办？据知内情的人士说，“领袖”有时被不在居民点居住的子女接去住，但他们必然当晚就回来，免得误了第二天的“领导工作”。有小病也坚持练，这比在职的领导还认真呢。

这个居民点的第三个特点是多数家庭的人际关系好，成员之间关系融洽，老夫老妻之中，只要有一位对健身锻炼有兴趣，他的配偶便会陪同，从而形成了夫妻同锻炼的局面，夫妻彼此促进，使家庭的生活安排服从于锻炼。有时亲戚朋友来作客，也要受到他们的宣传而染上“养生”嗜好。因此，往往一人锻炼带动一串人来参加，士气的高涨使锻炼的热度不断上升。因为锻炼，各户“老死不相往来”的局面也打破了，往往爱好相同的邻居，便相互邀约，一同前往。

谁知这一情况导致了争论，本来是一对“养生友”，但一个要跑步，一个要练气功，在锻炼时间上虽然可相同，但锻炼内容便各有所好，各有所信。跑步者对练气功者说：“还是跑步好，要想长寿，就那么捋捋气，不吃点苦就行了吗？生命在于运动嘛，还是让我们一起跑步吧”。练气功者却反唇相讥说“生命在于运动是什么意思？难道睡眠也是运动？但睡眠却不可少。还是‘生命在于静止’有道理，气功就是最好的静止锻炼法。”彼此说服不了对方，便想找支持者。练前的三言两语未解决问题，便在练后继续“辩论”，而且都在竭力寻找赞成者，以证明自己的正确。但各人的“理论水平”又都很有限，往往“辩论”到该回家的时候便自动散去，明天再接着“辩论”。这样过了一段时间，辩论归辩论，各人还是按原来的项目锻炼，不把自己脑子里原来的认识更

换掉，是不会改变他锻炼项目的，即使对他目前正在从事的锻炼项目也不甚了解，为什么这样练就健康长寿，他们说不清。有的人只知道“练总比不练好”，当初向他传授的人对此也未讲清楚，现在的认识仍旧停留在开始的水平上。练功者现在除锻炼的实际行动外，还迫切要求在“理论上”的提高，以求得不但知道怎么练，还需知道为什么这样练，这样练是否真的能达到健康长寿的目的？别人不这样练而那样练是否也有效？究竟该怎样练最好？既然花了时间和精力，总要想个“最佳养生方法”。因此对练前、练后的讨论，有时甚至是争论，练功者都很有兴趣，加上许多人在外面经过向别人请教，又“搬来”了许多新理论，使得本来只是单纯的“练”，发展到练和讨论并举。“练后讨论”也像锻炼一样，形成了定例。这个“讨论”阵容比各个“锻炼摊点”要大得多，因它没有“专业化”的特点，不论练什么项目都可参加讨论。当然，其中有的人侃侃而谈，既带耳朵又带嘴；而有的人却只听不说，但他（她）心中有问题。因为在讨论面前人人平等，发言可脱口而出，非常自由、随便。渐渐地，原来只带耳朵的人，也把嘴巴带来和用上了，碰到热烈处也会讲上几句。别看是自发的锻炼集合体，“学术空气”还挺浓呢。这种联系锻炼实际的讨论比单纯的空谈更能引起人们的兴趣。以致，人们对漏掉一次锻炼很遗憾，对漏掉一次讨论也同样感到很遗憾。形成了各符其实的养生热潮了。

这个住宅小区还有一个最重要的特点，就是附近有一所养生研究所，他们专门研究养生，以寻找“最佳养生法”。所里的钟和教授尤其具有名望，他还兼××大学的养生学教授。他立志研究养生这一关系全人类的问题，以造福人类。加上他为人忠厚，态度和蔼，又没有教授的架子，所以居民

点的群众关系也非常融洽。正是由于此人，才引出了这本小书，这本小书就是记录这群养生友的讨论，以及他们和钟和教授的对话。它涉及到当今的所有养生问题、养生热点以及如何对待这些争论，因而它可以指导人们的养生实践。

“一叶落而知天下秋”，这个居民点的问题，别的养生友也都会有，因此，他们的讨论、钟和教授的讲话不但对这个居民点有用，对当今广大养生群众也有用，它具有普遍性。正因为这样，这本书才有出版价值，才值得所有对养生持有这样或那样困惑的人读一读，希望他们阅读这本书以后从中有所获。谁不愿健康长寿？谁不愿生活愉快？但当今各种杂志、刊物，往往对同一种事物有截然不同的两种观点，使广大养生者感到“无所适从”。现实生活中的“养生之惑”俯首皆是，向我们提出了究竟该怎么办的问题。你一定也想了解为什么在养生上会有这么多的说法，你也一定想知道，自己应该作何选择，就请大家仔细地读一读这本小册子吧。

是的，世界上有 400 多种养生长寿防衰理论，再没有第二个学科有这么多的“学派”和“学说”，真是到了“有一个研究者，就有一个理论”的地步。当你只了解一种理论时，你照着做了，便心安理得，但你又了解了第二、第三种理论时你就茫然不知所措了。原来以为“真理只此一家”的，却原来这只是一家之说。于是对他目前进行的锻炼方法产生了怀疑。看来，行动受理论的指导，只有弄清为什么，才能坚持锻炼。特别是当今社会，环境污染、生活节奏快、人际关系复杂，使致病因素增加了。在这些新的情况下究竟如何养生呢？由于时代不同了，人们对养生的要求也不同了，过去的养生主要在于长寿上，后来发展到健康长寿，而现在养生却要讲究五个字了，即健、寿、智（益智）、乐（欢愉）、美（增美）上。新时代新

要求决定了与之相适的养生新理论和新方法。本书将通过钟和教授之口，把近年来国内外兴起的养生新理论和新方法介绍给大家。这里讲的是养生新理论和新方法，要事先说一下，本书是科普读物，尽量通俗易懂，生动有趣，知识性强，可读性大，但许多新学科中的新名词也要介绍，对此我们会特别留意，尽量深入浅出，但为了保持科学性，希望读者也动动脑子，对新名词、新概念多留心琢磨，因为这些名词概念与养生密切相关，你也一定会感兴趣。同时接受新事物也是防衰防老的有效方法，这样看来，阅读这本书，则可一箭双雕了。下面就是这些养生友、钟和教授的养生言谈。

○ 养 生 之 惑

老张是“气功组”的自然领袖，他在未搬来之前，就已炼就了一身好功法，到了这里可说是如鱼得水，这里的环境幽雅，有参天的水杉树，有清清的小河流过绿化区，颇适于练他这一套静态功，他携了录音机。磁带里的音乐是专配这套气功的。此时，他正准备去练功，跟着他音乐同步练功的，已有一批人。

他刚出门就碰上他的邻居“跑步组”的“头”老王，老王跑步也有多年，每次跑步都累得气喘吁吁地，但他坚信“不吃苦便无收获”的道理，宁愿吃苦受累，也要换来健康长寿。他已摸索出了一条跑步的“最佳路线”。从楼前出发，经过百货商店，转向小河边，沿河边小路一直跑到菜市场，再折回来。边跑边呼吸清晨的新鲜空气和领略大自然的晨景，跑一次正好40分钟。人多“士气”高，谁累了，他就鼓励他坚持下去，千万别掉队拉下，累些怕什么？关键在于坚持，要坚持下去！

他就是这样鼓舞自己的“属下”的。

老王见到老张照例先打招呼，他们一同下楼。

老王：老张呀，你还是不听我劝，你练气功，就站在那里，手脚划来划去，能管个啥用？还没等出汗又收场了，气也不大喘一下，能够健康长寿吗？“生命在于运动”这口号多响呀，好多人都动起来了，你还是老样子。

老张：我总觉得“生命在于运动”不好理解，人总不能一直在运动，总还有静的时候，我最近看了一本书，书名就叫“生命在于静止”，静止也不是一点不动，但静是主要的……

他们俩说着就下了楼，又碰上几个“养生友”赶来锻炼，他们也加入了这场讨论。

众甲：老张老王你们又在争论动、静问题了，我看你们谁也没有说服谁，反倒把我也搞糊涂了。

众乙：其实养生也不光是个动、静问题，在吃的问题上还有个荤、素问题，我就经常碰到这个问题，吃荤时觉得不该吃这么荤，要发胖的，要血管硬化的，要高血压的……吃素时又想到不吃荤不行呀，营养不够呀，哎：真难死人了，这不，我这个“炊事员”每天不知该买什么菜好。

到了绿化区，晨炼的人更多了，见到他们几个在争论，便都围过来了。

众丙：还有到底胖些好，瘦些好呢？如今胖子想瘦，瘦子又想胖，未胖的人也在防胖，一旦瘦下来了又担心是不是有病了？做人真难呀！就象“围城”——在外面的人想进去，进去了又想出来。

众丁：是呀，生活就象个钟摆……

众戊：你们谈的真新鲜，什么叫生活象钟摆？

众丁：生活的本质，即欲望，欲望得不到满足便产生痛苦，而欲望满足了又产生厌倦。故“人生者，如钟表之摆，交于苦痛与厌倦之间者也”。

众戊：哟：你倒怪“哲学”的。

众丁：这不是我的话，是我背《红楼梦》评论的话。胖者的欲望是想瘦，一旦瘦下来又担心会生病，产生痛苦；若真瘦不下来又会厌倦。生活困难那阵子，吃不到肉是痛苦；现在吃肉不成问题，又产生了厌倦。得到的不值钱，未得到的才值钱。要有个科学定论才好，尤其是养生，事关生命大事，马虎不得的。

老张看看表，到锻炼的时间了：我建议现在大家去锻炼，愿意讨论的，锻炼后6点钟到这里来。

锻炼后接着前面养生问题继续各抒己见。

众甲：前些时听一段牛群和冯巩说的相声，一家杂志第一期说“生命在于运动”，我就拼命地运动，可下一期又说“生命在于静止”，我又躺着不动，真是“莫衷一是、无所适从”呀。

众乙：我刚才说过，还有荤素问题，我不懂营养学，也不可能每样菜肴都去化验了才吃，在荤素问题上，报刊杂志的介绍也是不一致，不知相信谁家之言为好。

众丙：还有胖瘦问题，从“有钱难买老来瘦”这一已被许多人认可的谚语来看，似乎瘦些好，但又有不少报刊说瘦了不好，抗病能力差、容易生病，瘦的本身也可能就是生病的表现。

众丁：胖了不是也容易生病么？真是不知“胖乎？瘦乎？”好了。

老张：胖瘦问题你锻炼前也说过了，让我把这些问题记

下来(他掏出每天必带的“养生册”写起来)

众甲：还记什么，都在脑子里呢，脑子里的问题还多呢，一时理不清。

老张：我记自有用处，你不是一时理不清吗？一条一条地记下来就理清了。你们说我来作记录。

众甲：还有“养心”重要？还是“养身”重要？中医里的“脾”“肾”之争大约也与此有关。

众乙：还有一天究竟吃几顿饭好？我看了一篇关于“餐数与寿命”的文章，想不到一天吃几顿饭这样的小事也与“长命百岁”的人生大事挂上了钩。

众丙：要说“吃”，问题还多着呢，例如生吃好？还是熟吃好？有人还提出应该“回归大自然”，说吃生食可以长寿，而熟食则是短寿的原因，那样以后我们可节约能源了，天天不用炉子了行不行？

老张：关于“吃”的问题，就已有“荤素”；“生熟”两个问题了。

众丁：还有个“节食”问题，就是“饿肚子”减肥，这样做好不好？

众戊：节食问题不光是“饿肚子减肥”，它主要是说节食才可长寿，真未想到吃饱了就活不长，要活长就得饿肚子。

众：哈哈！

老王：你们不说我倒想不起来，这么一说我也想起平时养生书上的疑问了。例如“岁数”的计算方法也有好几种呢。一位七十多岁的老人，看上去好像五十岁左右，他自己也说我的“生理年龄”小，虽然七十岁了，但实际上却是五十岁！而像我，有点未老先衰，实际年龄才五十五岁，看上去倒像六十多岁的人了。难道我的“生理年龄”比实际年龄大了？