

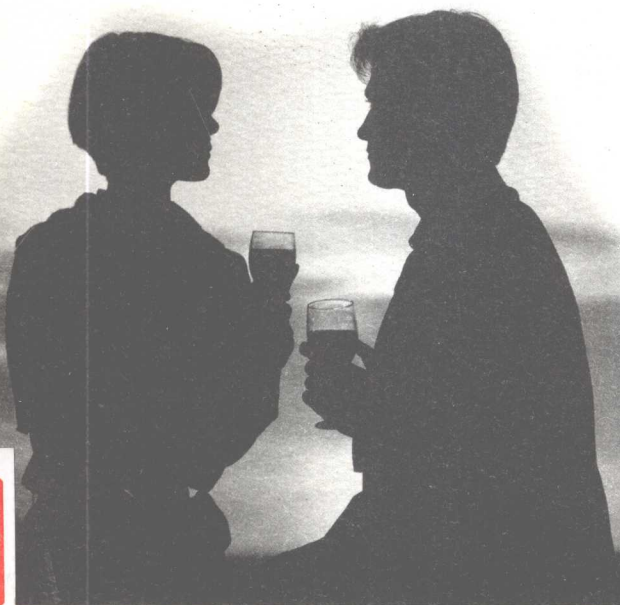
自养自疗自救自助保健丛书

张冰隅 著



养生夜谈

YANG SHENG YE TAN



上海教育出版社

自养自疗自救自助保健丛书

养生夜谈

YANG SHENG YE TAN

张冰隅 著



上海教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生夜谈/张冰隅著. —上海: 上海教育出版社,
2002. 7

(自养·自疗·自救·自助保健丛书)

ISBN 7-5320-7908-2

I. 养... II. 张... III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046990 号

自养自疗自救自助保健丛书

养 生 夜 谈

张冰隅 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 江苏启东印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 6.75 插页 4 字数 116,000

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5,100 本

ISBN 7-5320-7908-2/R·2 定价: (软精) 16.00 元

养生文化派

沈善增

我与张冰隅先生交往多年,知道他在高校任教之余一直对养生之道有浓厚的研究兴趣。近20年来,他不仅创立了一套现代人养生的理论与方法,而且身体力行,在实践中显示了良好的业绩。

现在经常在报刊杂志上写养生文章的大致上有医疗派、运动派、文化派之分。张冰隅先生正是“文化派”的典型代表。他是个学者,好钻研,凡事不仅知其然,还要知其所以然。他把养生作为一门学问来用功,分门别类,旁征博引,循时顺变,融会贯通,这是他谈养生的知识本钱。更有他的人文情怀,“每谈‘养生’,并非限于‘防病治病’,也非止于健体强身,而伴以丰富的文化内涵,从‘养身’到‘养生’,拾级而上,以延年益寿并提高生命的质量为最终目的。”这一点,使他的文章,在开创现代“养生之道文化派”方面,一马当先,引人瞩目。

养生之道是中华民族文化的一个极其重要的组成部分,源远流长,博大精深;既兼容并蓄而成完整体系,又百花齐放,流派纷呈而争奇斗妍。且早已深入我们的民族

骨髓之中,直接影响到民族性格、民族心理的形成。中华民族以天人为同福,以和为贵,以抱一守中为本,都与之有密切的关系。中华文化是以生命意识为主流意识的文化,是从生命本位出发的文化,是将提高生命质量、实现终极关怀为指归的文化,因此,养生之道,是道、儒、释各家都予以充分关注、充分研究的第一现实课题。由此产生的许多理论、观点、方法,不啻是一份宝贵的历史遗产,而且有很强的现实意义。从中华文化角度看来,养生问题,不仅是一个知识、技能问题,也不仅在于某种新药、新技术的发现,更是一个观念问题,一种生活方式问题,一种精神状态问题,也就是一个文化问题。观念转变了,在现有物质条件下,也能在养生方面取得一大飞跃;观念不改变,沉湎于世情物欲,物质条件再优越,人再养尊处优,在养生方面还是每况愈下。养生固然需要一定的物质供应保证,但生命的质量与物质条件在一定范围内没有必然的比例关系。一般来说,人在任何时间任何条件下,都能改善自己的生命质量,也能对自身造成戕害。养生还是耗生、顺生还是逆生,全在你自己的选择。别人不能替你选择,你也不能要求别人代你选择。所以,你对自己的选择无可推诿,也无从推诿。放弃选择也是一种选择,你选择了逃避责任,但结果终究要你承担全部的责任。文化派的养生之道,就是要点明每个人在这人生最重要方面的必然责任与自由意志,客观规律性与主观能动性,使大家认识到养生之道对人生的重要意义。

所以,这是弘扬中华民族文化的重头文章,而张先生以他的学识、修养、才情,写来举重若轻,平易近人。深入浅出、言简意赅,乃作文之高手。而今又能荟萃成集,使人一睹园景全貌,可喜可贺。此乃茶余饭后随手翻翻的休闲读物,此又何止是茶余饭后随手翻翻的休闲读物也者。

目 录

养生新潮中的三大流派	1
养生从“龙文化”说起	4
“健康老人标准”谈	8
“应天顺时”话养生	10
养生应以“和”为贵	13
养生一字诀：“中”	16
“神秘兮兮”的生命学	19
既谈“生”，也谈“死”	22
“听其自然”应到位	25
闲话东南西北风	28
乾隆皇帝的“四勿”	31
不与“神仙”、“皇帝”攀比	34
人生犹如走钢丝	37
“上山容易下山难”	40
养生健体怎可“一窝蜂”	42
养生须“因人制宜”	45
“养身以却病为急”	48
年老多病是因为年轻时	50
没完没了的伤风感冒	53



养生关键在养精	56
找到自身的“能源宝库”	59
由“名人精子库”想到的	62
人闲莫闲了大脑	65
精神障碍 沉重的负担	68
拎得起 放得下 想得开	71
夸夸上海人的好心态	74
“怒气冲冲”害处多	77
“七情内伤”与“幽默”	80
治病不妨用“心”配合	82
“用药”与“用意”	85
青少年与“黄金分割”	88
中老年与“黄金分割”	91
“九五老人”的“三快”	94
晨起锻炼慢慢来	97
时近黄昏不读书	99
“脚心脚底脚脚脚”	101
莫闲了这双手	103
推拿按摩不可乱来	105
撸直你的手指	108
略谈“感觉保健”	110
“交”而“忘年” 妙不可言	113
观察头发之变	115
注意额上信息	118
“眼如日月要分明”	121
“适身体,和肌肤”	123



科学养生食为先	126
“抗癌蔬菜排行榜”解读	128
“色香味”中的“阿诈里”	131
减肥“良方”何处有	134
吃饭定“规矩”长大好体形	137
洗“桑拿”浴易伤津脱液	140
漫谈保健品	143
和股民们侃保健品	146
烟瘾来了,喝碗盐汤	149
卜居优选好环境	151
“乔迁”之时暂莫“扔旧”	154
但求“鸟雀绕舍鸣”	157
“寐”者,睡与眠也	160
酣眠不足,小睡益乎	163
闲话“做梦”与健康	166
房事“三忌”	169
春游胜于春眠	172
护肝重在春,尤宜少饮酒	175
伏天养生术:“防守反击”	178
“白露身不露”	180
秋冬番薯萝卜,帮你“一通百通”	182
“冬至一阳生”	185
腊月粥,增寿福	187
闲话“冬藏”	190
“两春夹一冬,无被暖烘烘”	193
恭贺新禧,过个好年	195

养生观五十年之变 198

跋 201



养生新潮中的三大流派

诚如鲁迅先生所说,人生在世,“一要生存,二要温饱,三要发展”。我生于抗战时期,体会过“生存”的艰难;解放后过日子,常常涉及粮票、油票、糖票、肉票、布票、棉花券……为求温饱也着实奋斗了一番;现今一不缺衣,二不少食,“小康生活”的理想即将实现,是不是意味着“三要发展”的时代快要来临了呢?

俗话说:“乱离人不及太平犬。”天下一太平,大家奔“小康”,生活得有滋有味时,“养生之道”就自然而然不胫而走,成了热门话题。

“养生之道”古已有之,而时下谈论“养生之道”似乎形成一股新潮,大致有三大流派:

一为以医生为主的“医疗派”。“名医坐堂”,咨询者络绎不绝。医家开口,大都谈“防病治病”。你有什么病?不妨吃点什么药。如不行请即住院开刀!开刀后还得注意事项一二三四五……医疗养生其优点在于贴近病家即时所需,其缺点是常见病、多发病使人“久病自成良医”,除非是疑难杂症才要倾听专家指点。

二为以体育家为主的“运动派”。“生命在于运动”,

锻炼身体有多种项目,有“青春健力操”,有“老年保健操”,五花八门。运动养生优点是老少咸宜,随时随地,可使人强身健体;其缺点是学的人多,而能坚持下去的人不多,并且是青少年与老年人两头热,中年人则大多无暇顾及。



当前的养生新潮大致可分为三大流派:即医疗养生、运动养生、文化养生,三者相辅相成,都是为了一个目的——努力提高人的生命质量,为延年益寿而建立的学说。

三为以文化人为主的“文化派”。既非职业医生,又

非职业运动家,但因其有一定阅历,能博采众长,钻研古今中外“养生之道”而有所“得”;又能凭借文化人的优势,将其所“得”表述得深入浅出,每谈“养生”并非限于“防病治病”,也非止于健体强身,而伴以丰富的文化内涵,从“养身”到“养生”,拾级而上,以延年益寿并提高生命的质量为最终目的。所写文章可归于“休闲文化”。当然,“文化派”也有其天生的缺陷。如有读者要顶真地追问各种科学测试的数据时,会使他们一时语塞,然后拱手说:“另请高明”!

以愚之见,万法归宗,以能抓老鼠的猫为“好猫”,三大流派的“养生之道”可以相辅相成,条条道路都应指示方向:延年益寿,努力提高生命的质量!

养生从“龙文化”说起

“养生”与“养身”虽一字之差,而涵义大不相同。人们往往从健康长寿的需要出发而关注传统的“养生之道”,无可非议。这也说明“养生之道”至今仍有很大的实用价值。然而从道理上讲,“养生”应归属于“文化”。传统的“养生之道”是中华五千年文化历史中重要的组成部分。而我们的五千年民族文化是颇有特色的“龙文化”,这就是我们今天谈“养生”时也不得不从“龙文化”说起的缘由。

有史可查的中华民族第一名养生大家是“黄帝”,假托“黄帝”之名而传世的中医经典是《黄帝内经》。“黄帝”是健康长寿的带头人,按《史记》记载:黄帝在位 100 年,可见寿在百岁之上,而相传所谓“黄帝崩”并非人间常说的“死”,而是他老人家自认为到了“上天”的时候了,所以选了个好日子“乘龙而去”……这也说明中国人谈养生还真的要从“龙”说起。

龙,首先给人一种民族意识中的神秘感。养生当然并非本民族的专利,但中国人养生如果没有“民族文化意识”是不行的。



首先,世世代代在这块土地上生活,无论从种族、环境多角度考虑,中国人的“基因”应该有中国人的独特结构方式。即使你走遍全世界,身揣 18 种外国“绿卡”,归根结蒂,还是“炎黄子孙”。在异国他乡讲究“养生之道”,第一道难关就是“水土不服”。连日常生活环境都难以适应又怎么谈“健康长寿”?而要很快适应新的环境必须“知己知彼”找差距。所谓“知己”也即要对本民族养生文化知根知底,这一课没学好,得很快补才好。

再说长期在国内生活的人,也并非要盲目崇拜传统文化而采取排外的非理智举动。然而当你每次从报端看到大肆宣扬某种外国保健药品的广告时,至少在脑子里要多一个问号:即使在国外如何流行,是否就一定适合中国人呢?

当然,任何事情都要一分为二。南方人吃北方的药常常有奇效,中国人生病吃惯中药不见效,也许吃点外国人新发明的西药马上见效。同样许多外国人生病吃西药有抗药性,到中国吃点中草药,或者针灸治疗反而有特效!所以,我虽然在骨子里是个信仰民族文化的坚定分子,但改革开放的意识还是有的。我想,五千年的“龙文化”应该和欧美文化互相取长补短,才能使世界更加美好!

从中医到国画、书法、京剧、武术以及各种民族建筑、民族音乐……“龙文化”的神秘性都在于衡量好坏的标准尺度与外国人大不同。外国人听中国人唱京剧很难听

出这是“梅派”还是“程派”，只能摇摇头说：“不可思议！”而中国听众中却有不少“内行”正在摇头晃脑地品味。外国人看中国人“刮痧”、针灸、吃草药，都搞不懂有什么“科学依据”。但明显的医疗效果又使他们不得不叹为观止！于是不远万里来华学点“中国医药”、“中国功夫”的人渐渐多起来了。



大多百岁寿星都有某种长期的成功摸索经历。“外行人看热闹，内行人看门道”，这“门道”就是“龙文化”的精髓——养生之道。

让中国人传统的“养生文化”走向国际，同时吸收些



洋人的健身理论,中西合璧、阴阳协调也符合“龙”的人文精神。

龙腾虎跃,在新千年,世界各国的生活节奏都在越来越快。与其慢吞吞地看人下围棋,不如热热烈烈地看一场足球大赛——好多人这样想。但真要谈“养生”还要克服浮躁心理。肥胖过头要慢慢地减,大病初愈要慢慢地补,住院开刀要“既来之,则安之”……许多人称羡“百岁寿星”的长寿相,殊不知大多“百岁寿星”都有某种长期的成功摸索经历,所以,“外行人看热闹,内行人看门道!”这“门道”就是“龙文化”的精粹——养生之道。