



中医养生是最适合中国人的养生方法

# 中医养生

## 的智慧

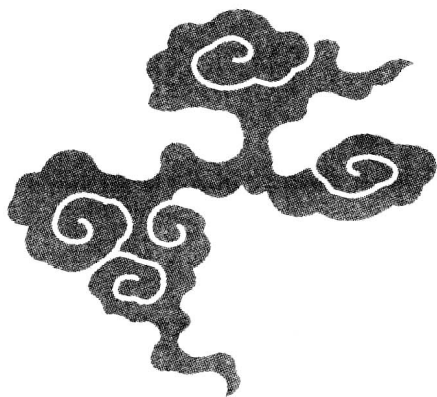
这本书，不仅是在教你怎样养生，  
也是在教你怎样面对生命。

一部可操作性极强、效果极明显的中医养生宝典

了解中医知识，掌握养生智慧  
一书在手，养生不愁

著名中医专家  
王坤山 著

中国三峡出版社



# 中医养生 的智慧

著名中医专家  
王坤山著

中国中医药出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中医养生的智慧/王坤山 编著. —北京:中国三峡出版社,  
2009.3

ISBN 978-7-80223-370-6

I.中… II.王… III.养生(中医)—基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014683 号

**中国三峡出版社出版发行**

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66116828

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:13

字数:150 千字

ISBN 978-7-80223-370-6 定价:26.00 元

## 前言

在漫长的历史发展过程中,健康和长寿一直是人们美好的向往和追求。远古时代的先人在长期的生产生活和医疗实践中,就已逐渐有意识地尝试各种养生保健方式,已经有了养生行为。随着社会的进步和文明程度的提高,养生逐渐成为自觉和有意识的行为,中医养生也成了世界健康学中的一枝奇葩。

中医经典《黄帝内经》中讲到了怎样治病,但更重要的是讲怎样不得病,怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁,这才是养生的根本。

扁鹊是春秋战国时期一位有名的医生,但是大家都不知道他其实还有两个哥哥也是医生。有一天,魏文王问扁鹊:“你们家兄弟三人,到底谁的医术最好呢?”扁鹊回答说:“大哥最好,二哥次之,我最差。”文王以为他是谦虚,就问道:“那么为什么你最出名呢?”扁鹊答说:“我大哥治病,是治病于病情发作之前,因为大家并不知道他事先就消除了疾病隐患,所以他就没有名气;我二哥治病,是治病于病情初起之时,因为大家都以为是治一些轻微的小病,所以只有乡里知道他会治病;我治病呢,是在病情危重之时,一般人都看到我拯危救焚,因而我的名气就最大,传播最广。”

故事说明了中医的一个治疗思想——不治已病治未病。“治未病”实际是中国历来一直坚持的预防为主的养生原则。古代医学的最高境界不是能够治愈已发生的疾病,而是能够预防疾病的发生。否则,当疾病已形成再去治疗,那就好比是口渴了才想起来挖井、临战前才开始打造武器,这岂不是

太晚了吗？

那么人为什么会生病？

中医认为很重要的一个病因是你自身的状态是不是给致病因子生存和发展的条件。这个致病因子在你这里是致病因子，但是在整个大自然的环境里，它一定有它的作用。如果它一点作用都没有，用不着人类消灭它，大自然就把它消灭了。所以说，中医讲“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，就是说如果我们把身体维持在一个阴阳平衡的状态下，即“阴平阳秘”的状态，致病因子就无法使你的身体生病。

俗话说得好：“有什么都别有病，没什么都别没健康。”健康的身体应该是不生病的身体。那么，什么是健康？很多中医学者是这样定义的：健康就是人体的一种生存良好的状态。在这种状态下，人体查不出任何疾病，其多种生物参数都稳定地处在正常范围以内，对外部环境的变化有良好的适应能力。

中医养生的内容很丰富也很神奇，本书以《黄帝内经》的养生内容为核心，以其养生的基本原则为指导，力求简洁明了，通俗易懂，简便易行，从精神养生、起居养生、饮食养生、睡眠养生、四季养生、运动养生、经络养生、医药养生等八个方面详细讲解了保养生命的具体措施，是奉献给那些渴望寻求科学养生保健方法的读者的一本规范养生读本。

人类进入了新世纪，社会的进步，经济的腾飞，真是前所未有的。在这种情况下，人人都需要辛勤的劳动和工作，需要健康的身体去应对日新月异的形势。越来越多的人认识到：有了健康就有了一切，失去健康就丧失一切。我们把这本书献给所有渴望科学养生健身的人们！

## 第一章 《黄帝内经》告诉了我们什么

|                      |    |
|----------------------|----|
| “天人合一”是中医养生的精髓 ..... | 3  |
| 顺应自然的养生之道 .....      | 4  |
| 尽终其天年,度百岁乃去 .....    | 5  |
| “生病起于过用”的动态疾病观 ..... | 8  |
| 形神合一的生命观念 .....      | 9  |
| 体质不重要,阴阳平衡才健康 .....  | 10 |
| 阴平阳秘,不治已病治未病 .....   | 12 |

## 第二章 精神养生——情志不调百病生

|                      |    |
|----------------------|----|
| 生命存亡的关键——精气神 .....   | 17 |
| 肾精直接影响着人的健康和生命 ..... | 18 |
| 宁神益智 .....           | 21 |
| 养生要义:七情必节制 .....     | 22 |
| 以情胜情的一种心理疗法 .....    | 25 |
| 心动则五内俱焚 .....        | 27 |
| 精神太好可能是躁狂症 .....     | 30 |
| 情绪影响人的免疫力 .....      | 32 |
| 调情志,重养德 .....        | 35 |

### 第三章 起居养生——起居无节,半百而衰

|                        |    |
|------------------------|----|
| 善服药不如慎起居 .....         | 39 |
| 日出而作,日落而息 .....        | 42 |
| 劳逸适度要防劳作伤 .....        | 44 |
| 劳逸适度要惜精节欲 .....        | 46 |
| 性生活还应该视季节而有所节制调整 ..... | 48 |
| 四季穿衣遵循“天人合一” .....     | 49 |
| 法时养生的精髓是四季养生 .....     | 51 |
| 天人相应解春困 .....          | 52 |
| 泡脚泡出你的精气神 .....        | 53 |
| 饭后 6 件事有损健康 .....      | 55 |
| 家庭居室常绿化 .....          | 57 |
| 绿色可以稳定情绪 .....         | 58 |
| 居室讲究朝阳背阴 .....         | 59 |

### 第四章 饮食养生——饮食是用来养命的

|                      |    |
|----------------------|----|
| 人类的疾病,80%是吃出来的 ..... | 65 |
| 别人的美食可能是你的毒药 .....   | 66 |
| 让饮食成为你的首选医疗方式 .....  | 68 |
| 多吃那些纯天然的完整食物 .....   | 73 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 亦食亦药的“单腿”食物 .....     | 76 |
| 生病时最好别吃的水果 .....      | 78 |
| 吃时令蔬菜最重要 .....        | 80 |
| 适合你的体质和病情就是好的膳食 ..... | 82 |
| 中国人的肠胃该多吃点素 .....     | 84 |
| 有些食物让你越吃越老 .....      | 86 |
| 偏食是健康的最大敌人 .....      | 88 |
| 饭吃八分饱,饭菜嚼成浆 .....     | 90 |
| 吃得好不等于营养好 .....       | 92 |
| 吃得不对,心理会生病 .....      | 94 |
| 胃肠道是有感情的器官 .....      | 96 |
| 斋戒:让消化系统休息一下 .....    | 98 |

## 第五章 睡眠养生——寻找适合自己的睡眠规律

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 寻找适合自己的睡眠规律 .....  | 103 |
| 失眠了,药膳食疗来帮你 .....  | 106 |
| 起床前的养生 .....       | 109 |
| 春困秋乏夏打盹是你的权利 ..... | 110 |
| 夏季睡午觉胜过吃补药 .....   | 112 |
| “睡美人”的烦恼 .....     | 113 |
| 睡前洗脚,胜吃补药 .....    | 115 |
| 一日不睡,十日不醒 .....    | 117 |
| 枕头也可以养生 .....      | 118 |

## 第六章 四季养生——四时阴阳,从之则生,逆之则亡

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 四季养生的核心是顺应四季阴阳变化 ..... | 123 |
| 学习古人的春季养生 .....        | 125 |
| 大自然是最好的医院 .....        | 126 |
| 早春养肝助阳防寒食补法 .....      | 128 |
| 夏天,心最累 .....           | 130 |
| 长夏时节宠爱你的脾 .....        | 133 |
| 白露身不露,寒露脚不露 .....      | 134 |
| 秋天养肺贵在润肺 .....         | 135 |
| 受补关键看脾胃 .....          | 137 |
| 冬天既要养肾阳,也要养肾阴 .....    | 138 |
| 冬季里的民间养生珍宝 .....       | 139 |
| 冬日阳光如黄金 .....          | 143 |

## 第七章 运动养生——生命在于运动而不是盲动

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 活筋动骨复元气 .....       | 149 |
| 60岁的人30岁的心脏 .....   | 152 |
| 耳部按摩助健康 .....       | 153 |
| 走路是高血压患者的最佳运动 ..... | 154 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 防治肩周炎,抖一抖空竹 .....    | 155 |
| 年轻您的腿和心 .....        | 157 |
| 太极拳健身妙处多 .....       | 158 |
| 养生小招式——敲胆经 .....     | 159 |
| 预防老年痴呆症的简易有效运动 ..... | 160 |
| 动一动,少病痛 .....        | 161 |
| 举手投足亦养生 .....        | 164 |
| 华佗模仿五禽健身锻炼 .....     | 165 |

## 第八章 经络养生——12 经络就是人体的“仙药田”

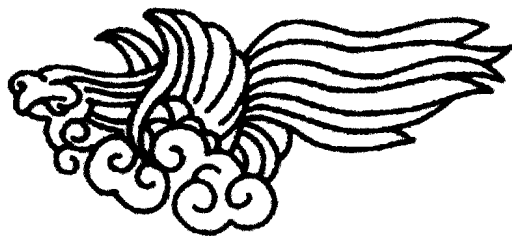
|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 百病渐消,清福自来——经络是人体的医魂 ..... | 169 |
| 命悬于天,就是命悬于肺 .....         | 171 |
| 肝胆相照 .....                | 173 |
| 救命的心包经 .....              | 174 |
| 颤抖着疏通经络 .....             | 176 |
| 膀胱经就像你家的污水管道 .....        | 177 |
| 小肠经是一面反映心脏能力的镜子 .....     | 179 |
| 强壮肾经让你的身体固若金汤 .....       | 180 |
| 千万不要以为脾胃问题是小问题 .....      | 182 |

## 第九章 医药养生——是药三分毒,养生不可滥用药

|                     |     |
|---------------------|-----|
| “是药三分毒”是真理 .....    | 187 |
| 科学选药不滥用 .....       | 189 |
| 五谷杂粮有药性 .....       | 191 |
| 调味料可食疗 .....        | 193 |
| 蜂蜜与王浆:延年益寿抗衰老 ..... | 194 |
| 杜仲:补肝益肾强筋骨 .....    | 196 |

第一章

《黄帝内经》告诉了我们什么







## “天人合一”是中医养生的精髓

人生天地之间,宇宙之中,一切生命活动与大自然息息相关,这就是“天人相应”的思想。人体要顺应自然规律,才能维持正常生命活动。采用春养生,夏养长,秋养收,冬养藏,以及春夏养阳,秋冬养阴的方法,即以自然之道,养自然之生,取得人与自然的整体统一。

“天人相应”为《黄帝内经》的基本思想,而“生气通天”是《黄帝内经》中天人相应观的组成部分。

生命之气通于天,人与自然是一个整体,人体脏腑、经络及精气神的活动相互协调,也是一个整体,从而构成有序的生命活动及其过程。人与自然具有相通、相应的关系,不论四时气候、昼夜晨昏,还是日月运行、地理环境,各种变化都会对人体产生影响。因此,凡自然环境的异常和人类自身的身心活动均可影响其生理活动而致病。

所以,必须尊重自然规律,顺应自然规律的变化,才能够减少疾病,从而达到身体健康、延年益寿的目的。《素问·宝命全形论》的“天覆地载,万物悉备,莫贵于人。人以天地之气生,四时之法成”论述,就是对人与自然关系的高度概括。中医养生理论就是建立在这种人与自然相应的思想基础之上的。



## 顺应自然的养生之道

同样的刀子，同样是用来剔割牛肉，有的厨师只用了一个月便刀刃缺损，只好再换新的；技术好一些的厨师可以一年换一次。有一个高明的厨师，一把刀子用了十九年，刀刃依旧锋利。这到底是什么原因？

我国战国时期的思想家庄子，以厨师用的刀子使用时间的长短，来形象地说明养生的大道理，那就是要了解自然、顺应自然。人体也是由自然界的物质构成的，像刀子一样，在不断地运动中磨损、老化，所以，人的生、老、病、死是不可抗拒的自然规律。但是，为什么生活在同样条件下的人，寿命的长短却不同？影响一个人寿命的因素有许多，其中养生的作用是不可忽视的。传统的养生方法多种多样，庄子的“顺应自然法”是其中之一。

每个人都有自己的生存环境，这种环境可分为外环境和内环境。

外环境可分为自然环境和社会环境。尽管人类能够主动改造环境，让各种环境更适合人类生存，但是，有许多自然变化不能改变或暂时不能改变，人们只有顺应这些自然变化才有利于身体健康。例如，一年四季变化造成自然气温的明显差异，人们必须及时增减衣服来顺应这种变化；昼夜的交替让人体定时劳作与休息，所以，劳逸结合是健康的重要因素。有些老年人对坏现象看不惯，心情郁闷、满腹牢骚，但“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，只有调整个人情绪来顺应社会，才能有利身体健康。

人体的内环境可分为体质环境和心理环境。内环境带有个体特征，有着明显的遗传特性，要想完全改变是难以做到的，但可以自我调整来顺应自然。例如，有的人是虚寒体质，特别怕冷，就应该注意气温变化，及时增加衣

物,预防受凉生病;有的人自幼脾胃虚寒,喝冷饮吃冷食就腹痛腹泻,就应以温热饮食为主;有的人是过敏性体质,就要处处小心,尽量避免接触过敏源。有人肝火旺盛、脾气暴烈;有人心情郁闷、离群索居,这不仅影响人际关系,而且对自身健康也无好处,应该尽力调整个人小环境来适应社会大环境。

古往今来,那些不讲究养生之道的山民村夫不知不觉地走向高寿,是因为他们日出而作、日落而息,常年吃五谷杂粮、家种果蔬,高唱乡曲民歌,怡然自乐,不争名夺利,处处心平气和。这些有利于长寿的自然条件,正是庄子主张的养生之道——顺应自然,而顺应自然养生也恰是《黄帝内经》的精髓。

### 尽终其天年,度百岁乃去

究竟人的寿命有多长?这是一个非常复杂的问题。几千年来,这个富有吸引力的问题曾经捉弄过千千万万人的心,打卦、算命、求神仙、问上帝……花样之多,无奇不有。

所谓寿命,是指从出生经过发育、成长、成熟、老化以至死亡前机体生存的时间,通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。由于人与人之间的寿命有一定的差别,所以,在比较某个时期,某个地区或某个社会的人类寿命时,通常采用平均寿命。平均寿命常用来反映一个国家或一个社会的医学发展水平,它也可以表明社会的经济、文化发达状况。

寿命的长短是受多种因素影响的,如它与先天禀赋的强弱,后天的给养、居住条件、社会制度、经济状况、医疗卫生条件、环境、气候、体力劳动、个人卫生等多种因素的影响有关。各人自出生后,带着先天的遗传因素,经历社会因素的洗练,生物因素的干扰,特殊意外情况的遭遇,从而使寿命不尽



相同。这些是否意味着人的寿命就深不可测呢？并非如此，人是宇宙万物的主宰，是一切物质文明和精神文明的创造者。通过不断地努力，人们总能够探索出长寿的规律，准确地算出寿命的长短。

人的生命是有一定限度的。所谓限度，是指自然寿命可以活到的年龄，中医学称之为“天年”。那么，究竟人应该活到的岁数是多少呢？《黄帝内经》认为是一百岁，如《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《礼记》称百岁为“期颐”。《尚书》又提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活到的岁数。大哲学家王充提出：“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也。”晋代著名养生家嵇康认为，“上寿可达百二十，古今所同”。据上所述，中医学认为人的寿命应该是100~120岁左右。但社会的现实告诉我们，绝大多数的人达不到自然寿命，其原因有些至今还没有被人们所认识。尽管历史的道路是曲折的，人类社会总是要不断进步。古人所说的“人生七十古来稀”，今天看来，显然已经过时了。大量的统计资料证明，现代人的平均寿命已大大超过古代人。现代科学又是怎样认识“天年”的呢？

长期以来，根据科学家们的细致观察，发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限，也就是各有不同的自然寿命。这个寿命与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定关系，例如在哺乳动物中，狗的寿命是10~15年，其生长期为两年。猫的寿命是8~10年，其生长期为一年半。牛的寿命是20~30年，其生长期为4年。马的寿命是30~40年，其生长期为5年。骆驼的寿命是40年，其生长期为8年。科学家们经过了大量的统计研究，发现一般自然寿命为生长期的5~7倍。若按这个规律去计算，人的生长期为20~25年，其自然寿命则应为100~170岁。持上述观点的人以古希腊的亚里士多德为代表，他提出：“动物凡生长期长的，寿命也长。”科学家巴风在此基础上提出一种“寿命系数”，即哺乳类动物的寿命应当为其生长期的5~7倍。以上所说是第一种计算寿命的方法。