

唐祖宣

TANGZUXUAN
ZHONGGUOSHI
YANGSHENG

中国式养生

《黄帝内经·素问》云：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这段话是世代医家恪守的养生法则，是中国式养生秘诀的总纲领。

- ▶ 钟南山
- ▶ 路志正
- ▶ 二月河

推荐



唐祖宣 / 主编

新华出版社

第七届、九届、十届全国人大代表

国家级有突出贡献的中青年专家

享受国务院特殊津贴

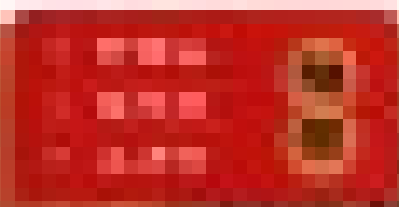
全国名老中医专家学术继承指导老师



THE 2013 CHINA
REAL ESTATE MARKET
IN PERSPECTIVE

中国式养生

随着中国老龄化进程的加快，养老产业正成为国内投资热点。然而，养老产业投资门槛高、回报周期长、运营难度大，投资者在决策时需综合考虑政策、市场、运营等多方面因素。



养老产业投资
机遇与挑战并存

随着中国老龄化进程的加快，养老产业正成为国内投资热点。然而，养老产业投资门槛高、回报周期长、运营难度大，投资者在决策时需综合考虑政策、市场、运营等多方面因素。

中国 式 养 生

主 编 唐祖宣

副主编 许保华 王振江 董云英

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国式养生/唐祖宣主编. —北京: 新华出版社, 2007. 10
ISBN 978 - 7 - 5011 - 8113 - 1

I. 中… II. 唐… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149240 号

中国式养生

主 编: 唐祖宣

副 主 编: 许保华 王振江 董云英

责任编辑: 李树林

装帧设计: 王强工作室

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20

字 数: 350 千字

版 次: 2007 年 12 月第一版

印 次: 2007 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8113 - 1

定 价: 35.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系 (010) 89201322

生命是宝贵的。古往今来，人们对生命的追求，一是生命的延续，祈求长寿；二是免于疫病的侵蚀，拥有健康。如何增进健康，延年益寿？在中华文明的历史长河中，历代的劳动人们和医学家，对医学养生留下了丰富的著述，积累了宝贵的实践经验，成为我们民族优秀的传统文化遗产。

基于研究、整理、继承、发扬优秀传统民族文化的需要，唐祖宣先生穷数十年光阴，从中华传统医典中发掘养生方法，汇集了目前国内外养生保健和医学研究的新进展，编著了《中国式养生》一书。对唐祖宣先生矢志传承祖国医学，进一步弘扬传统养生学说的精神，我深感钦佩。尤其需要指出的是，本书并没有仅仅满足于“故纸堆的资料罗列”，而是立足创新，构建了自身独特的价值体系，鲜明地提出了养生保健的新理论、新方法，通过阅读前辈的教诲，诸如“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”等独特的中式养生哲学，生动鲜活地再次呈现在我们眼前。

现代医学常识告诉我们，养生之道，关键在于做到合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡和对疾病的早早早治。本书逐一囊括了情志、运动、饮食、方药等养生要旨，完全契合了现代养生保健的发展趋势，这既说明了中华文明的博大精深，也充分体现了作者的学术造诣，具有较高的理论价值和实际的健康指导意义。书中所阐述的养生要旨，我很欣赏唐祖宣先生提倡的“情志养生”的论述。我们生活在一个变革的时代，随着科技的发展和经济全球一体化水平的提高，人们不可避免地面临激烈的竞争压力。作为现代人，我们需要适应压力状态下的生存环境，需要保持强健的体魄和充沛的精力，而做到这些，第一要素就

是保持心理平衡。也就是说，既要怀抱远大的理想和高尚的追求，又要有从容和自信的心态；既有竞争和取胜的精神，又有协作和宽容的度量。作者在书中告诉我们，在当前这个高速发展、压力巨大的社会环境中，如何做到执著于追求，而又实现知足常乐，助人为乐，自得其乐，这是本书“情志养生”的精髓。

本书言简意赅，通俗易懂，我相信，阅读此书并遵循其中倡导的养生保健方法，对于提高人们的生活质量、助长人们对生命价值意义的理解，都有实际的裨益。

是为序。

钟南山

中华医学会会长
中国工程院院士
2007年10月

作为一名为中医事业奔波了几十年的老中医工作者，最大的幸事，莫过于事业兴旺发达，后继有人。祖宣同志功成名就，实乃中医界的骄傲。我与祖宣同志结缘于20世纪60年代，当时是在《中医杂志》上读其文，知其名，后有大量的文章陆续见诸中医刊物，字里行间，无不流露出他深厚的中医功底，尤其是在周围血管病（脱疽）的诊治方面有其独到的见解，临床效果显著，就诊者遍及全国各地，在国内中医学界有很好的口碑。1988年全国中医工作厅局长会议期间，我们作为特邀代表不期而遇，第一次见面，他那热情开朗、思维敏捷、思路开阔、为中医事业执著追求的精神给我留下了极为深刻的印象，遂生相见恨晚之感。随着我们在七届全国人大和政协期间的不断接触，对事业的共同追求和志向使我们成为忘年之交。

祖宣同志师承河南省名老中医周连三，他刻苦钻研，勤求师训，志在全面继承先师的医术，并博采各家，发扬光大。他孝师一生，伺奉案头床前，在当地传为佳话。他作为人师，爱生如子，除教其学业，更教其做人，门徒数十人，皆事业有成。作为医生，他视病人如亲人，急病人所急，帮病人所需，每遇急危重患者，日夜守候，他高尚的医德被患者广为传颂。

祖宣同志自幼立志做一代名医，他矢志不渝，严格自律，无论酷暑严冬，学习不辍，如饥似渴，废寝忘食，手不释卷，孜孜以求。对仲景学说更是情有独钟，颇有心得。在探讨经方新用方面，采用温阳法治疗脱疽，可说是得心应手，在外科学界独树一帜，深得大家赞赏！

祖宣同志除坚持医疗保健外，特别重视中医事业的组织建设，他在担任河南省邓州市中医药管理局局长兼中医院院长期间，一方面管理好辖区内的中医工作，为全国树

立样板；另一方面为全国中医药事业的振兴呕心沥血，尽心尽力，多次秉书国家和省市领导，建议对中医实行倾斜政策。祖宣在任人大代表时，所提多项议案，大多得到落实，并经常参与国家中医药管理局政策的研究与制定，到全国各地中医院校检查与指导工作，为中医药事业的发展，作出了重要贡献。

值得高兴的是，祖宣同志及其弟子，在繁忙的医、教、研工作之余，对其学术思想和医疗经验，进行了搜集、整理并编辑成册，即将付梓，使其得以流传，既嘉惠后学，又可济世活人，实一大幸事。今弁言数行以志之、贺之。

路志正

国务院参事

中国中医研究院资深研究员

2007年8月

路志正序

Yang Sheng
Zhong Guo Shi



《中国式养生》的目录终于放到了我面前。这部书他已说了几年，我们每年到北京开会，都要提一提这件事。我还在心里暗笑，“但闻楼梯响，未见人下来”。然而，前几天他打来电话，说要去郑州，顺路便把目录送来。两个小时后，他风尘仆仆地来了，把一沓子纸放下就走，前后共有两秒钟的时间吧。我翻读之后才知道，这是有自己侧重点的一部养生体验典要。细思其味意，兹事体大了。

我与祖宣相识已有二十年了。回想起来是在1986年或1987年，市里给几个人评了个奖，叫“自学成才奖”，有他也有我。他在会上侃侃作言，《伤寒》、《金匱》，大段落引用，信手随口而拈，毫无滞粘，神采精神至今宛在我的心中。以后来往就不多了，他行他的医，我作我的文——老实话，那时的二月河还不如本名凌解放响亮一点，唐亦是籍籍无名。我们随后虽有联系，但俱是照问一声，并无实质上的来往——闷着头干。直到穿过长长一个时间隧道，他的知名度在迅速张扬，我呢，几乎也是与时俱进，直到在十届人代会上再度“碰撞”，我们又一次在会议上相逢。当初，一道选入“市级自学成才奖”的还有许多，在这马拉松赛事中都渐渐淡出了——想起来令人有恍若隔世的那份怅情。

都是脑力劳动，都是在自己领域中艰难踟蹰地前进，但是他的身体似乎比当年还要强健，精力旺盛，思维敏捷，言语俊爽，走路都是一阵风，红光满面的，有那份“奕奕”的劲头。但我呢，高血压、糖尿病、气管炎、脑栓塞……反正缠住了。有时独自想，人生就算是赛跑，那也不必跟唐祖宣这样的人比拼。

他其实是个极忙的人，找他看病的人天南海北的，时不时还要到北京、去郑州出诊，匆匆来去。堂前座上，贵

Yang Sheng
Zhong Guo Shi

人与寒介齐坐，盛年与衰华并诊，祖宣眼里只有病人，看不见别的，这一条我是心折膺服的。

所以他向我索画，我画了个南瓜给他。曰：“这瓜名南瓜，地里头长，也可搭架。秉性愈是年景不好，它便结得愈多、愈大。三年困难瓜菜代，说的便是它。活人无数，功在天下。而今消渴症遍世界，它含糖低，仍旧济人不暇，这的确是平民瓜，是功勋瓜，是南无活菩萨瓜，穷人、富人都离不了它。”

他向我请序，我写了上面这些话。愿他的这部书久远地济康芸芸众生，这是祖宣兄的诚祷，也是我的企盼。



著名作家

2007年9月



前

言

Yang Sheng

Zhong Guo Shi

我国传统的养生文化已有数千年的历史，它独特的理论和方法为人类尤其是华夏各民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

随着科技的进步和经济的发展，我国政治稳定，经济繁荣，社会物质生活有了很大提高，不少疾病得到了有效防治，人民健康状况明显改善。我国人均寿命已从建国初的35岁达到现在的73岁。但是，现代社会紧张的工作和不断增加的压力使许多人长期处于亚健康状态，使健康受到各种样式的威胁。世界卫生组织研究，影响健康长寿的因素有多种，其中遗传因素占7%，社会因素占4%，医学条件占12%，气候环境占7%，而剩下的70%取决于我们自己。事实上，注重保健养生可减少人类的过早死亡，这是因为，许多疾病与我们不健康的生活方式有很大关系。如今，人们已经逐步认识到了养生保健的重要性。世界卫生组织在迎接21世纪的挑战报告中指出，“21世纪不应该继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康的医学研究为主要方向”。故此，健康不仅仅是没有疾病，而且是身体、心理和精神都保持良好的状态。于是，如何养生保健、如何增强抵抗力、如何使身心健康，便成为人们十分关注的问题。

《黄帝内经·素问》曰：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这既是世代医家的养生秘诀，也是中国式养生的行为法则。养生保健的关键在于合理的膳食搭配，良好的生活习惯，有效的运动锻炼，保持心态平衡，以及科学的疾病预防保健。只有在日常生活中做到科学认识、认真遵守、有效防范，才能科学养生，保持自己的健康体魄，将疾病拒之门外。

1

Zhong Guo Shi
Yang Sheng

唐祖宣中国式养生 前言

前

言

Yang Sheng Zhong Guo Shi

我们从中华传统医典中，发掘养生方法，采撷养生精华，汇集目前国内外养生保健和医学研究的最新成果，总结整理我的老师和弟子们百余年来的临床实践经验，编著了《中国式养生》一书。本书共三部分：上篇为人的情志养生方法；中篇为合理、适当的运动保健；下篇为科学的饮食搭配，其中包括药膳和养生保健药物及防治慢性病的有效方剂。

这是一部科普读物，融科学性、实用性、通俗性为一体，力求全面、系统、多方位、多角度、多层面反映中国式养生的基本理论、基础知识和基本方法，帮助人们养成健康的生活方式，达到预防疾病、延缓衰老的目的，使其成为养生的益友和健康顾问。

本书在编辑过程中，参阅了我国古今大量的养生保健书籍、资料和文献，吸收了诸多养生大家的宝贵见解，并得到医学同仁的大力支持，特别是中华医学会会长、中国工程院院士钟南山先生，国务院参事、中国中医研究院资深研究员路志正先生，著名作家二月河先生为本书写序并推荐，在此一并表示衷心谢意！书中难免还存在不少讹误不妥之处，敬请广大读者及学界同仁批评指正。

唐祖宣

2007年8月

2

Zhong Guo Shi
Yang Sheng

唐祖宣中国式养生





唐祖宣 男，生于1942年3月，河南省邓州市人，中共党员，邓州市中医药管理局局长、邓州市中医院院长，中医主任医师，中华全国中医药学会血栓病分会副主任委员，中华全国张仲景研究会理事，中国中西医结合学会周围血管病专业委员会理事，中华全国中医药学会河南分会常务理事、河南省高级职称评审委员会委员。

研究成果曾获河南省科技进步一等奖1项，重大科技成果奖1项，河南省卫生厅科技进步二等奖1项，南阳地区科技进步二等奖6项。100余篇学术论文发表在《中医杂志》、《中西医结合杂志》等全国和省级医学刊物上，著述十余部，带徒50余人。

历任邓州市、南阳市人大代表，河南省八届人大代表，全国第七届、九届、十届人大代表。先后提交议案、建议三百余件，其中有关中医药事业方面的106件，有关“三农”方面的102件，有关教科文、环保、计生、政法等方面的112件。

以高尚的医德、精湛的医术和对中医药事业的重大贡献，分别于1986年和1987年两次荣获全国卫生文明先进工作者；1986年被授予“国家级有突出贡献的中青年专家”；1989年荣获“河南省优秀共产党员”称号；1990年荣获“河南省劳动模范”光荣称号，并获省“五一”劳动奖章；1991年开始享受国务院特殊津贴；1991年和1997年连续两次被遴选为全国名老中医专家学术继承指导老师。

Zhong Guo Shi Yang Sheng 目录
CONTENTS

上篇 情志养生方略

2	第一章 情志养生之道
2	第一节 保持生命活力：养神
2	一、安心养神
2	二、休眠养神
3	三、清静养神
4	四、“糊涂”养神
4	五、节欲养神
5	第二节 养生之根本：养性
6	一、养性的五条原则
7	二、养性的六种方法
10	第三节 生命存在之本：养气
10	一、不生馁气
10	二、不生闷气
10	三、不生怨气
11	四、不泄阳气
11	五、不泄精气
11	第四节 调控情志贵有衡
12	一、古代人的心理健康标准
12	二、现代人的心理健康标准
13	三、古人清心养生 15 法
15	四、现代人情志养生方法
15	五、老年人如何调控情志
17	六、情志养生应注意的事项
22	七、长寿的要诀在于平衡

中篇 运动养生方略

- 26 **第二章 运动养生之道**
- 26 **第一节 运动保健与起居调理**
- 26 一、运动保健
- 27 二、起居调理
- 30 **第二节 古代人的运动养生保健**
- 30 一、勤动肢体
- 31 二、视听忌过久
- 31 三、适当劳作
- 31 四、散步养生
- 32 五、常动常劳
- 32 六、勿妄为常
- 33 七、按摩摄生
- 33 八、咽津驻容颜
- 34 九、洗梳首足
- 34 十、揉腹可延年
- 34 十一、勤叩牙齿促健康
- 35 十二、静坐养身
- 35 十三、修炼气功
- 36 十四、避风祛邪
- 36 十五、干浴洗身
- 37 **第三节 现代人运动养生保健**
- 38 一、选择适合自己的运动项目
- 39 二、四季运动注意事项
- 41 三、多做有氧运动
- 43 四、几种简单易行的运动养生方法



下篇 饮食调理方略

48	第三章 服食乃养生之本
48	第一节 饮食与健康
49	一、饮食贵在调理
50	二、调理旨在适宜
56	第二节 酒茶与养生
56	一、饮酒
57	二、饮茶
60	第四章 和谐养生之宝：食疗
60	第一节 中医基础理论和食补
60	一、食补的功能作用
61	二、食补的性能概念
63	三、食补的平衡原则
65	四、四种食补要法
68	五、食补的九大禁忌
69	六、天然的进补食物好
72	第二节 食疗的基本原则
72	一、营养平衡
74	二、因人、因时、因地而异
76	第三节 谷豆类食用品的养生密码
76	一、稻米
76	二、小麦
77	三、玉米
77	四、高粱
78	五、黄豆
80	六、绿豆

80	七、蚕豆
81	八、黑豆
81	九、红小豆
81	十、小米
82	第四节 瓜果类食用品的养生密码
82	一、苹果
83	二、梨
83	三、草莓
84	四、柑子
84	五、柠檬
85	六、椰子
85	七、葡萄
85	八、香蕉
86	九、西瓜
86	十、菠萝
86	第五节 蔬菜类食用品的养生密码
86	一、番茄
87	二、大葱
87	三、海带
88	四、银耳
89	五、白菜
89	六、韭菜
89	七、莲藕
90	八、萝卜
91	九、香椿
91	十、芹菜
92	十一、黄瓜