

《皇城国医话健康》系列健康教育丛书

中国人养生实用手册

养生金鉴

中国人养生实用手册

中国人养生实用手册

主编：王连清 闫民川 崔亦然



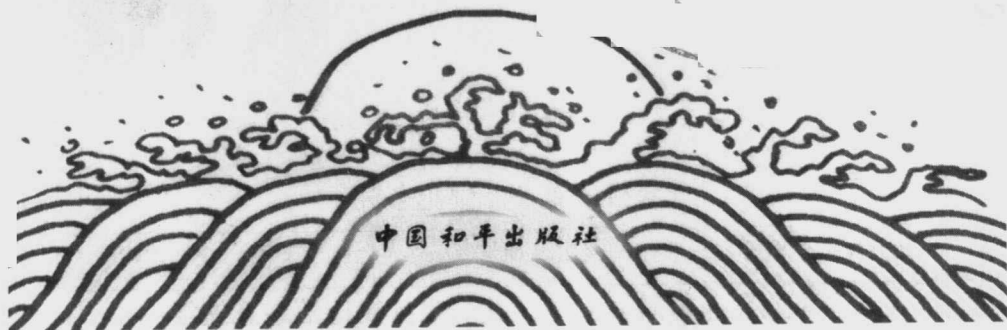
中国和平出版社

《皇城国医话健康》系列健康教育丛书



中国人养生实用手册

主 编：王连清 闫民川 崔亦然



科学养生
健康胜宝

为顺安康泰养主俱乐部题
二〇四年七月

英

奇

题



原中央保健委员会副主任、卫生部副部长，现中国老年保健医学研究会会长顾英奇教授题词

弘国医济世
奉仁德待人

耿德



二〇〇四年十二月八日

原中央保健委员会副主任、卫生部保健局局长，北京医院院长耿德章教授题词

《皇城国医话健康》系列健康教育丛书总序

暨本书序

健康是每个人的愿望和追求。而全民族健康素质的提高,既是我国实现全面建设小康社会的一个重要指标,也是我们国家经济和社会不断发展进步的可靠保证。

要实现健康的愿望,达到健康的目的,首先就应该让全民树立健康意识,掌握维护健康的方法。为此,就一定要不断地加强健康教育,普及推广保护和促进健康的知识和方法。

《皇城国医话健康》是一套面向大众的健康教育系列丛书。该书由王连清教授和其学生闫民川发起,邀请中西医专家撰写编纂而成。《养生金鉴》是本系列丛书的开篇之作。

王连清教授原本是位西医,后因工作需要及本人爱好,又学中医。她曾从事 20 多年党和国家领导人及外国元首的保健医生工作及 50 多年的中西医结合临床医疗、保健、科研、教学工作,积累了丰富的经验。她在保健工作实践中感悟到,我国的传统医药在养生保健方面,不仅有着极为丰富的内涵,而且对现代人的疾病预防与保健有很大的实用价值。据此,在《养生金鉴》中,作者把介绍中医有关养生保健的理论、知识以及某些常见病证的养生保健和四季与时令养生作为重点。篇中推出的“脏腑顺安工程”以及“四平一顺”养生法和“运动养生术”,都很具有中医养生的特点和特色。

中医学是我国人民长期和疾病作斗争的经验总结,养生保健学是其重要组成部分。“养生”即保养或养护生命,古人又称之为“摄生”,指由自己把持或管理好自己的生命;也有称之为“道生”,意思是按照一定的规律、法则和方法来保养生命。据此,人们把有利于保护或促进健康的规律、法规和方法称之为“养生之道”。中医的养生之道是通过长期对人体生、长、壮、老、已,或者说生、老、病、死的各个阶段,生理病理的各种状态以及它们之间相互关系的观察与探索而总结积累起来的。由于衰老和疾病均会影响甚至危害健康,所以中医学积极倡导养生之道并特别重

视对疾病的预防。《黄帝内经》谓：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”（《灵枢·本神篇》）这里说的“智者”就是懂得养生之道的人，他们很少得病而享有健康长寿。《素问·八正神明论》曰：“上工救其萌芽。”《金匱要略·脏腑经脉先后病脉证》曰：“上工治未病。”讲的是技术精良的高明医生，不仅能救治疑难重证，而且更善于抓预防，做到未病先防，已病防变，救治疾病于萌芽阶段。

世界卫生组织经过调研提示我们，现代人的健康与寿命，虽然受诸多因素影响，但主要的，即 60%取决于个人生活与行为方式。从这个意义上看，可以说健康就把握在我们自己手里。只要我们能够按照科学合理的方式生活，懂得养生之道并付诸实践，持之以恒，则大部分疾病可以预防，衰老可以延缓，健康长寿是可以实现的。

王连清教授于 2004 年曾编写出版了一本漫谈中医保健养生的书，名曰《健康是金》，其意思是健康就像金子一样贵重，人人都应该珍惜。现今出版的《养生金鉴》是把养生之道这面宝贵的“镜子”奉献给广大读者，以资借鉴，使大家共同受益，增进健康，享受幸福。

全国政协委员、中华中医药学会副会长、

中国中医研究院原院长

傅世垣

序二

最近，接连发生了清华大学两位高级知识分子、电影导演陈逸飞、小品演员高秀敏猝死及电影演员傅彪、梅艳芳等英年早逝等事件。究其原因，我认为主要有三条：第一、生活不规律，长期逆时而做，不注意养生；第二、长期超负荷工作，过度疲劳，忽视对机体的养护和调整修复，对疾病没有做到早期发现，早期治疗，贻误了治疗的最佳时机；第三、缺乏基本的健康知识和对社会规律、自然规律的认识和把握。长期精神抑郁、紧张、焦虑，心情不畅。这不仅仅是他们个人的问题，也是当前社会中存在的一个较为普遍的现象。

纵观古今人类健康长寿者，都存在着这样一种现象：第一，仁者长寿。他们往往宅心仁厚，对自然和社会规律能够准确把握，心静如水，恬淡虚无，精神内守，气血阴阳调和；第二，官者长寿。像很多党和国家领导人，经历过无数难以想像的艰难险阻，无数的浴血战斗，流血负伤，长期的超常精神和体力负荷，高度的营养不良，但是他们最终都很健康，并享有高寿。究其原因，长期良好的健康管理起到了很重要的作用。第三，医者长寿。像施今墨老先生、关幼波老先生 80 多岁高龄，还能临诊左右，主要原因在于他们深谙养生之道。

近日，我的学生王连清教授拿出其组织编写的《养生金鉴》——中国人养生实用手册，嘱余为序。余遍览全书，见其言简意赅，深入浅出，通俗易懂，将几千年博大精深的中医养生保健的传统文化与现代党和国家领导人的养生保健观点、模式相结合。对一些常见病、慢性病、老年病和亚健康提出了检测、评估和养生保健康复调控方案，并根据传统中医“天人合一”、“扶正固本”、“未病先治”、“已病防变”的思想，提出了二十四个节气的运动、饮食、经络、方药、心理、情志养生具体方案和未来 5 年的养生保健要旨，实为一本对现代人们医疗、养生、保健具有很高参考价值的好书。余愿欣然命笔而为之序。

四大名医汪逢春入室弟子

谢子衡谨序

乙酉年乙酉月

前言

——把健康掌握在自己手中

提到养生，用老百姓的话讲就是养健康。随着人们生活水平的不断提高，健康已成为人的第一需求。正如洪昭光教授所言：“健康是‘1’，金钱、财富、爱情、事业等等都是‘0’。没有前面的‘1’，后面就是加上再多的‘0’，都没有用。”

可是，说到养健康，人们的字眼里往往就会出现两类关联词，一类是亚健康——吃保健品，加强运动锻炼，看心理医生；另一类就是患高血压、心脑血管、呼吸、前列腺等疾病——到医院看医生，吃药、打针、输液，再不行就手术切除。

那么，什么才是真正的健康？你用的保健品是否对你的症？你的睡眠方式科学而有效吗？你的锻炼身体的方式符合你的身体状况吗？你的营养配餐合理吗？你的健康是否有足够的把握来应对工作压力？你是否把健康作为老人颐养天年的第一位？你能够真正做到掌握自己的健康了吗？总之一句话：你的养生保健科学吗？

今年，清华大学两位高级知识分子、著名电影导演陈逸飞、著名小品演员高秀敏及深受观众喜爱的电影演员傅彪相继英年早逝；糖尿病、脂肪肝、心脏病、高血脂等老年病在青壮年中的发生率越来越高；越来越多老年人的晚年在多种疾病中度过；许多孩子在医院度过的时间越来越长……

21世纪，是人类追求健康的世纪。随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望着健康，盼望着长寿，盼望着“尽终其天年，度百岁乃去”。

生命科学的实践表明，人的健康与寿命，15%取决于先天遗传因素；10%取决于社会因素；7%取决于生存的环境；8%取决于医疗因素；50%~60%取决于个人的生活方式和后天的调养——养生保健。据世界卫生组织统计，如果能有科学的医疗方式和养生保健方法，可使慢性病的发

病率降低 50%，平均期望寿命延长 10 年，医药费用极大降低。由此可见，科学养生保健是非常重要的一环。

那么，如何才能做到科学养生保健呢？《黄帝内经·素问——四气调神大论》曰：“是故，圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

中国传统养生文化已有两千多年的历史，中国养生理论将逐渐被世人所接受，中国养生文化将进一步发扬光大。人们的健康意识、健康知识、健康能力随着社会的发展、进步将会有很大的提高……

要将健康掌握在自己的手中，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起，要真正做到科学养生。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外，这就是“天人合一”。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控；根据人体脏腑、表里、开窍的关系进行养生；在人体还处在“未病”阶段，也就是亚健康阶段就及时发现，及时治疗，促使其向健康转化；使人与自然和谐相处，人与社会和谐相处，使人的五脏六腑、经络、气血津液和谐相处，进而使人体达到阴阳平衡、动静平衡、出入平衡、心理平衡，使人体的五脏六腑的功能顺通安和。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。正气存内，病安从来？

天人合一，扶正固本；未病先治，已病防变。把生命紧紧掌握在自己手中，对您的科学养生保健和益寿延年将起到至关重要的作用。

本书承蒙原卫生部副部长、原中央保健委员会副主任、现中国老年保健医学研究会会长顾英奇教授，原中央保健委员会副主任、卫生部保健局局长耿德章教授题词，并担任专家委员会专家；全国政协委员、中华中医药学会副会长、中国中医研究院原院长傅世垣教授、著名中医专家谢子衡老先生为本书作序，并担任专家委员会专家。在此表示深深的感谢。同时，还要感谢原卫生部中央保健局局长王敏清教授，中国老年保健医学研

究会常务副会长、中国老教授协会医药专业委员会理事长、卫生部老年医学研究所所长郭普远教授担任专家委员会专家；感谢原中央保健委员会专家王鹤滨、王在同教授，著名中西医专家王雪苔教授、武留信研究员担任专家委员会委员；感谢中国老年保健医学研究会、中国老教授协会医药专业委员会、中国保健协会科普教育分会、卫生部老年医学研究所、北京脏腑顺安科技发展中心给予理论技术上的支持。

本书在编写过程中曾受到多位领导和朋友的帮助，如：宋庆龄故居管理中心副主任杨雁鸣先生，中国和平出版社庞暘编审和杨都编辑，中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长、中国老年保健协会副秘书长于菁女士，北京现代商报健康周刊责任编辑关春苓女士等等。在此，对他们以及本书在编写过程中引用的有关资料的作者一并表示诚挚的谢意。

由于我们水平所限，时间仓促，虽竭尽全力，但不当之处在所难免，恳请专家、同行和读者批评指正。

王连清 闫民川

2005年10月于北京

目 录

第一章 您的身体健康吗	1
一、您是否处于“亚健康状态”	1
二、您有糖尿病吗	4
三、您有高血压病吗	5
四、您有冠心病吗	7
五、您有胃溃疡病吗	8
六、您有病毒性肝炎吗	10
七、您有甲亢吗	12
八、您有前列腺疾病吗	14
九、您有抑郁症吗	15
第二章 中医养生保健思考	17
一、传统中医与现代西医的养生区别	17
(一) 中西医对人体健康的认识	17
(二) 中医与西医的养生思想	19
(三) 中医与西医的养生调控手段	21
(四) 中西医养生保健的思考	25
二、传统中医的养生理论	25
(一) 人体与天地的关系	25
(二) 天人合一	27
第三章 中医养生的基本概念	32
一、阴阳的工作机制	32
(一) 认识阴阳	32
(二) 阴阳的表现	32
(三) 阴阳与收藏、生长	33
(四) 阴阳的工作机制	35
二、五脏关系论证	35
(一) 认识人体	35

(二) 认识五脏	37
(三) 五脏的生理功能	38
(四) 五脏六腑与时辰的对应关系	38
(五) 阴阳五行相生相克解析	38
三、关于经络	46
(一) 经络系统组成	46
(二) 经络的生理功能	47
(三) 经络的流注规律	48
(四) 六经病证的治疗规律	48
四、河图与洛书的“数”与中医的养生原则和治疗方法	49
(一) 何谓“河图洛书”	50
(二) 河图与洛书的结构	51
(三) 河图洛书的本质与内涵	51
(四) 研究河图洛书的“数”在中医养生保健与治 疗康复的意义	52
第四章 脏腑顺安养生工程	55
一、脏腑顺安的养生理论	55
(一) 脏腑顺安养生工程之渊源	55
(二) 脏腑顺安养生工程释义	55
(三) 脏腑顺安养生工程之理论要点	56
二、脏腑顺安的养生技术——“四平一顺”养生法	57
(一) 指导思想	57
(二) 主要手段	58
(三) 技术方法	58
(四) 六项技术的具体应用	60
(五) 脏腑顺安养生技术(“四平一顺”)的综合表述	61
三、脏腑顺安运动养生	61
(一) 脏腑顺安十八法	61
(二) 脏腑顺安六字养生功	65
(三) 简便易行的脏腑顺安办公室运动养生法	66

(四) 中老年人脏腑顺安运动“养生八珍汤”	67
第五章 常见病的中医养生保健理论及指导	71
一、糖尿病的养生保健理论及指导	71
(一) 养生保健理论	71
(二) 养生保健指导	72
二、前列腺疾病养生保健理论及指导	76
(一) 养生保健理论	76
(二) 养生保健指导	77
三、哮喘等肺病养生保健理论及指导	80
(一) 养生保健理论	80
(二) 养生保健指导	81
四、心脑血管疾病的养生保健理论及指导	85
(一) 养生保健理论	85
(二) 养生保健指导	88
五、风湿病的养生保健理论及指导	89
(一) 养生保健理论	89
(二) 养生保健指导	90
六、肺癌(癌症)的养生保健理论及指导	93
(一) 养生保健理论	93
(二) 养生保健指导	95
七、抑郁症的养生保健理论及指导	99
(一) 养生保健理论	99
(二) 养生保健指导	101
八、走出亚健康	105
(一) 亚健康的养生保健理论	105
(二) 亚健康的养生保健方法	111
第六章 四季及时令养生	116
一、春季养生	116
(一) 春季养生原则	116
(二) 春季养生办法	120

(三) 春季时令病的预防与养生	134
二、夏季养生	140
(一) 夏季养生原则	141
(二) 夏季养生办法	144
(三) 夏季时令病预防与养生	161
三、秋季养生	163
(一) 秋季养生原则	164
(二) 秋季养生办法	168
(三) 秋季时令病的预防与养生	178
四、冬季养生	184
(一) 冬季养生原则	184
(二) 冬季养生方法	187
(三) 冬季时令病的预防与养生	203
五、四时养脾解析	206
(一) 脾旺四时解析	206
(二) 养脾纲要	207
第七章 2006~2010 年养生保健要旨	209
一、运气学说的基本概念	209
二、天体运行规律与疾病的关系	210
(一) 天体运行规律	210
(二) 天体运行与疾病发生的关系	211
(三) 运气变化与发病的规律	214
三、顺应气候养生之道	215
四、未来五年分年度养生要旨解析	217
(一) 2006 年养生要旨解析	217
(二) 2007 年养生要旨解析	219
(三) 2008 年养生要旨解析	220
(四) 2009 年养生要旨解析	222
(五) 2010 年养生要旨解析	224

第一章 您的身体健康吗

健康、亚健康、疾病都表现出显著的特征，把握特征，准确诊断，及时调控，使身体保持健康或向健康转化。

一、您是否处于“亚健康状态”

1. 亚健康检测

在最近1个月中，您是否经常有下列感觉：

①心慌、心悸，失眠多梦，入睡困难或早晨易醒，醒后不能入睡；②胸闷、气短，疲乏无力，稍有活动，即感疲劳；③头晕、头痛，视力模糊，记忆力减退；④没有食欲，胃口不好，吃饭不香；⑤非常易感冒，经常无缘无故心烦；⑥自感身热，经常白天出虚汗或晚间出虚汗；⑦性功能明显低下，对性没有兴趣；⑧眼圈发黑，面色无光，指甲不润泽，月痕减少或消失或甲床上布满凹点、白点、嵴棱、横沟等。

当您经常出现上述症状，经医院检查，又无明显的疾病诊断数据和体征时，说明您的身体已经处在了“亚健康”状态。

2. 亚健康评估

表现	分型	亚健康评估		
		轻度(I级)	中度(II级)	重度(III级)
①为主	心型亚健康	每周3~5次	每周5~10次	每天1~2次以上
②、⑤为主	肺型亚健康	每周3~5次	每周5~10次	每天1~2次以上
③、⑧为主	肝型亚健康	每周3~5次	每周5~10次	每天1~2次以上
④为主	脾型亚健康	每周3~5次	每周5~10次	每天1~2次以上
⑥、⑦为主	肾型亚健康	每周3~5次	每周5~10次	每天1~2次以上
经常3种以上	综合亚健康	每周1~2次	每周3~5次	每周5~7次以上

3. 亚健康转归

分型	处理	亚健康评估		
		轻度	中度	重度
心型亚健康	及时 / 正确	健康	健康或轻度	中度 / 轻度 / 健康
	天长日久 失治 / 误治	中度	重度	高血压 / 冠心病 / 心梗 / 中风 / 脑梗 / 脑出血 / 半身不遂等
肺型亚健康	及时 / 正确	健康	健康或轻度	中度 / 轻度 / 健康
	天长日久 失治 / 误治	中度	重度	肺炎 / 气管炎 / 哮喘 / 肺结核 / 心肌炎 / 肾炎 / 肺癌等
肝型亚健康	及时 / 正确	健康	健康或轻度	中度 / 轻度 / 健康
	天长日久 失治 / 误治	中度	重度	肝炎 / 胆囊炎 / 胆结石 / 肝硬化 肝癌 / 心脑血管病 / 中风等
脾型亚健康	及时 / 正确	健康	健康或轻度	中度 / 轻度 / 健康
	天长日久 失治 / 误治	中度	重度	胃炎 / 胃溃疡 / 糖尿病 / 贫 血 / 甲亢 / 胰腺炎 / 胃癌等
肾型亚健康	及时 / 正确	健康	健康或轻度	中度 / 轻度 / 健康
	天长日久 失治 / 误治	中度	重度	肾炎 / 尿毒症 / 白血病 / 糖尿 病 / 阳痿 / 不孕不育 / 肾癌等
综合亚健康	及时 / 正确	健康	健康或轻度	中度 / 轻度 / 健康
	天长日久 失治 / 误治	中度	重度	多脏器疾病 / 功能衰竭 / 癌症 / 甚至死亡

4. 亚健康调控建议

亚健康评估	轻度(Ⅰ级)	中度(Ⅱ级)	重度(Ⅲ级)
亚健康调控建议	1. 及时请教健康专家,找出亚健康的根本原因; 2. 在健康专家的指导下,运用饮食养生、运动养生、经络养生和心理养生等自我养生保健手段,及时纠正脏腑经络的微小失衡; 3. 运用自我养生保健技术,加强机体脏腑经络功能锻炼,逐渐提高脏腑经络的功能,使机体的自我免疫力旺盛。	1. 及时请健康专家进行健康评估和分析,找出亚健康的根本原因并制定相应调控原则和综合方案; 2. 根据辨证分析,由健康专家运用方药、针灸/点穴、温经、运动、饮食等调控方式进行基础健康调控,改善和消除现有症状,防止亚健康向重度和疾病发展; 3. 根据脏腑经络与季节、节气、时辰的关系进行天人合一的养生保健,及时纠正脏腑经络的失衡,保持脏腑经络功能的旺盛,维持机体的持续健康。	1. 及时请健康专家进行健康评估和分析,制定系统的调控原则和方案; 2. 根据辨证分析,由健康专家运用方药、针灸/点穴、温经、运动、饮食等调控方式进行基础健康调控,改善和消除现有症状,防止其向疾病发展; 3. 当亚健康的原有症状或新的症状刚一出现,就及时/随时请亚健康专家进行健康调控,防止向重度或疾病发展; 4. 在立春/立夏/立秋/立冬/春分/秋分/夏至/冬至八个重点节气进行养生调控,保持脏腑经络的阴阳平衡和气血旺盛,维持机体的持续健康。

注:具体方法见本书第五章第八节“走出亚健康”和第六章“四季及时令养生”。