



陈显华◎著

WODE ZIRAN YANGSHENGZHIDAO

我的自然养生之道

钱信忠



古今中外的專家已經

人體是個智慧機

自身

順其自然的養生保健

是最簡單的，

又是最實用最靈便的。

所以養生其本就在

要認識自然，順其自然。

廣東省出版集團
花城出版社



陈显华◎著

WO DE ZI RAN YANG SHENG ZHI DAO

我的自然养生之道

钱信忠

我的自然养生之道的基本思路，

如能用一句话概括，

应该是「顺其自然」。

古今中外的专家已经证实，

人体是个智慧机，

自身

顺其自然的养生之道，

是最简单的，

又是最管用最廉价的。

所以养生基本思路

要从简单养生之道谈起。



廣東省出版集團
花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的自然养生之道

陈显华著.

-广州:花城出版社,2007.1

ISBN 978-7-5360-4898-0

I. 我... II. 陈... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第139511号

责任编辑: 詹秀敏 李 谓

技术编辑: 易 平

装帧设计: ATAI

出版发行	花城出版社 (广州市环市东路水荫路11号)
经 销	全国新华书店
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开 本	787×1092毫米 16开
印 张	15 2插页
字 数	160,000字
版 次	2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
印 数	10,000册
书 号	ISBN 978-7-5360-4898-0/R·20
定 价	28.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

购书热线020-37604658 37602819



作者近照



作者与夫人旅游照





作者与家人在四川





作者近照



序



P
R
E
F
A
C
E

2001年夏天，在卫生部保健局的安排下，到成都疗养休息半月，因先期宿住在成都军区峨眉疗养院，有幸认识成都军区副司令员陈显华中将，当时他虽然已靠近古稀之年，但一眼望去，却似是四五十岁左右的精神饱满、体质健壮的人。随后又有几次谋面和交谈，我感到将军的养生思路也是很有哲理的。尤其是他特别推崇“顺其自然”，积极养生，把“付出摆在第一位”；强调结合自身状态，注意心理养生，主张活得“真诚一点”，“轻松一点”，活得“真实一点”，这与我国先哲提倡“养生莫若养性”是一致的。

显华将军也重视生理养生，坚持练“自然式太极拳”，《我的自然养生之道》一书中描述了他的演练思路 and 技巧。2000年我访美时，曾在斯坦福大学见到



该校老年医学中心 Haskell 教授，他以前瞻性的研究方法证明日常坚持练太极拳可提高人体平衡功能，并减少了跌倒的几率；当然，太极拳的传统文化思维还更加可贵。

每个人都可能有自己的生活哲学，也可以有毫不相同的养生模式，但企求健康长寿则是亘古以来人所共同的愿望。陈显华将军的《我的自然养生之道》，可能会给大家以有益的启迪，爰乐之为序。

陈可冀

2006 年 9 月 29 日于北京

注：陈可冀，中医及中西医结合专家。现任中国科学院院士，中国中西医结合学会会长，中国老年学学会名誉会长，中国中医科学院首席研究员，世界卫生组织传统医学顾问，中央保健委员会专家组成员，中国科协常委等数职。

目录

C
A
T
A
L
O
G
U
E

序 陈可冀	1
-------------	---

第一部分 养生基本思路	1
-------------------	---

一、我的简单养生之道	3
------------------	---

（一）探索“养生”规律	3
-------------------	---

（二）“简单”需要智慧	6
-------------------	---

（三）明白养生核心	9
-----------------	---

二、做自己养生的统帅	13
------------------	----

（一）了解自己的心	14
-----------------	----

（二）了解自己的肝	15
-----------------	----

（三）了解自己的脾	17
-----------------	----

（四）了解自己的肺	18
-----------------	----

（五）了解自己的肾	20
-----------------	----

（六）了解脏与脏的关系	22
-------------------	----

（七）了解自己的体质	23
------------------	----

三、养生的管理科学	26
-----------------	----

（一）阴阳五行理论	27
-----------------	----

（二）科学管理脾胃	29
-----------------	----

第二部分 生活中的养生哲学	33
---------------------	----

一、生活哲学的“重点”	35
-------------------	----

二、管教孩子的辩证法	38
------------------	----

三、装修房子的哲学	40
-----------------	----

四、幸福的婚姻和婚姻的幸福	42
---------------------	----



五、换个角度看待“苦和乐”	44
六、换个想法思维	46
七、生活中的好运和厄运	48
八、两种心态两种心情	50

第三部分 心理养生

53

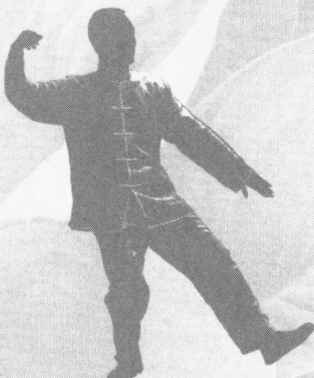
一、心理养生思路	55
(一) 要坚持唯物论	56
(二) 要淡泊名利	56
(三) 要静心去躁	57
(四) 要保持平常心	58
二、自我心理养生的方法	61
(一) 心理养生的自我放松术	61
(二) 平衡心态的生活定律	62
(三) 维持“心理平衡”的维生素	64
(四) 生气不如争气	66
(五) 自己“找乐”	68
(六) 笑是养生的营养珍品	74
三、心态的自我调节	76
(一) 学点传统文化与中医养生	77
(二) 守住一颗宁静的心	78
(三) 给自己生命留点空间	79
(四) 真诚一点轻松一点	81
(五) 活得真实点做戏少一点	83
(六) 切莫攀比	84
(七) 珍惜年龄感恩生活	85
(八) 一生不和小人斗	87
四、对付不良情绪的方子	89
(一) 主药辅药与配药	89
(二) 几个小偏方	90
(三) 巩固疗效的方子	91
(四) 防止复发的方子	92

第四部分 食养与食疗	95
一、重视饮食的科普知识	97
(一) “饮” 的方面	98
(二) “食” 的方面	100
(三) 我的食养养心为上	105
二、特别值得重视的问题	108
(一) 特别重视饮水科学	108
(二) 特别重视健康排毒	109
(三) 特别要注意文明吃法	111
三、不平衡的信息反馈与食调	112
(一) 身体不适的信息反馈与食调	112
(二) 观舌获知生病信息与食调	116
(三) 观手反映“健康”信息	119
(四) 反馈信息利弊分析	123
四、不断提高饭菜烹调技术	125

第五部分 用好空气、阳光、时间三件宝	133
一、正确的腹式呼吸	135
(一) 我常用的呼吸方法	137
(二) 呼吸健身气息六法	138
(三) 五脏病的气息疗法	140
(四) 调和身心的数息法	141
二、时空养生法	142
(一) 春季养生贵在“养阳”	143
(二) 夏季养生重在“清毒”	147
(三) 秋季养生注意“润燥”	151
(四) 冬季养生在于“保暖”	152
三、时间是良药	154
(一) 体检的感言	155
(二) 掌握人体生物钟	156



(三) “子午流注”用于养生管理	157
(四) 我的特别保健日	161
第六部分 向“太极”要健康	163
一、练太极拳与养生	166
二、自然式太极拳的核心	168
三、自然式太极拳的由来	170
四、具体动作体会	171
五、音乐和书法太极拳的打法	174
六、太极拳具体(参考)动作	176
第七部分 尚需探讨的养生方法	193
一、音乐养生保健法	195
(一) 音乐养生是个特殊的好方子	195
(二) 用中医理论指导音乐养生	196
(三) 音乐养生的意义和原理	197
(四) 音乐是“神经按摩师”	200
(五) 音乐养生与音乐选曲	203
二、自我催眠术	208
(一) 自我催眠的意义	208
(二) 催眠观念和主要特征	209
(三) 我的自我催眠方法	211
(四) 自我催眠的层次	215
(五) 自我暗示的规律	216
(六) 自我催眠的几点体会	218
迈上健康的新台阶 邓正明	222
——《我的自然养生之道》谈感	
做自己养生的统帅(代后记)	224
——陈显华将军答记者	

A silhouette of a person in a Tai Chi pose, standing on a large, light-colored leaf. The background is a collage of various leaves, some dark and some light, creating a layered effect.

第一部分

养生基本思路

我的自然养生之道的基本思路，如果用一句话概括，应该是“顺其自然”。古今中外的专家已经证实，人体是个智慧机体，自身的能力特别强。顺其自然地做自我养生保健是最简单的，又是最管用最廉价的。简单不是浅薄而是智慧，化复杂为简单就需要智慧。

要做自己养生的统帅，用好自我养生的管理科学。

我的自然养生之道的思路，如果用一句话概括，应该是“顺其自然”。古今中外的专家已经证实，人体是个智慧机体，自身的能力特别强。顺其自然地做自我养生保健是最简单的，又是最管用最廉价的。所以养生基本思路要从简单养生之道谈起。

一、我的简单养生之道

道，指法则、规律。我国古代哲学家老子首先提出“道法自然”。其含义是：道为万物产生、变化的总规律。如韩非子在《解老》中指出：“道者，万物之所然也，万理之所稽也。”在《我的自然养生之道》里，所指的道就是自然，自然就是自然而然，自然就是宇宙的大规律。宇宙包括天、地、万物。人是宇宙中的一分子。人，也可以说是一个小宇宙。人生活在宇宙之中，要活得好、活得健康长久一点，就必须与宇宙保持和谐统一，与社会保持和谐统一，与家庭保持和谐统一，与自身保持和谐统一，即要与自然规律、社会规律、生命规律相适应。我们的老祖先在几千年前就提出了“天人合一”的哲学观。国学专家也指出，“天人合一”是东方哲学的独特光辉，是整体观的体现。

（一）探索“养生”规律

宇宙之大，无边无际，万事万物，纷繁复杂，人怎么与自然相



融，其中有什么样的规律可循呢？

我从工作岗位退下来以后，就用比较多的精力思考这个问题。也就很自然地逼着我去钻研养生之道。于是抱来大批养生书、中医书。浏览之后，看到这本这样说，那本又那样讲，众说纷纭，而且有的说得非常复杂，叫人难以理解，难以掌握。有没有个简单的办法呢？

重温老子的《道德经》。这本书一共只有五千个字，他却讲了天、地、人极其复杂的内容。所以哲学家说他讲的是哲学，政治家说他讲的是治国安邦之道，军事家说他讲的是兵法，企业家说他讲的是经营管理，养生家说他讲的是养生之道。可见，老子有执简驭繁的本领。读老子书，我悟出了“简单”二字，特别是《道德经·第四十二章》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这段话，对我很有启发，由一生万物，万物又统归于一。“一”是最简单的，万物是最复杂的。抓住这个最简单的一，就能驾驭复杂的万事万物。养生就该如此，所以提出了“简单养生之道”。老子在道德经第一章、第二章里说：“道可道，非常道；名可名，非常名”；“圣人处无为之事，行不言之教”，这两段话启发了我，认识养生的捷径是顺其自然。我的自然养生之道就是“简单养生之道”。简简单单才是真，真实的东西是简单的、自然的。人们追求真、善、美，是从真开始的，真就是简单，我的养生之道从简单开始，就是我养生的基本思路。当然，简单和复杂是一对矛盾，我这里说的简单是仅就自我养生而言，它有区别于“简单化”。

学习中医知识的路子也不能离开“简单”二字。中医书籍古人称为“汗牛充栋”，“浩如烟海”，哪有那么多的时间去读懂这些书