



专家导航 健康保障

王焕华

养生讲记

王焕华 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



王焕华养生讲记

王焕华 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王焕华养生讲记/王焕华著. —南京:江苏科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978—7—5345—5641—8

I. 王 ... II. 王 ... III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 135624 号

王焕华养生讲记

著 者 王焕华
责任编辑 钱路生
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 11.75
插 页 2
字 数 230 000
版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—5641—8
定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



作者在南京讲座并签名售书



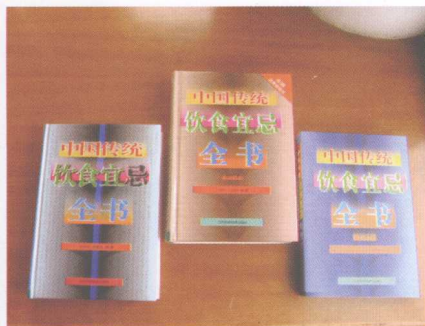
作者在北京讲座



作者在安徽讲座并和读者交流



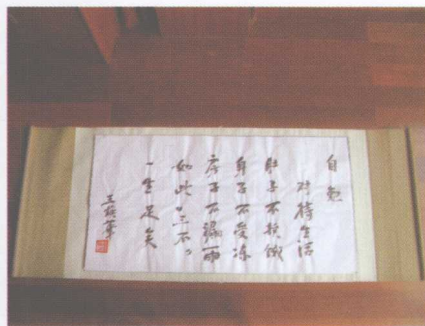
作者编著的部分中医养生图书



作者编著的全国优秀畅销书



作者收到的部分读者来信



作者的自勉条幅



作者自备常用养生药品



作者在四川一家养生粥店考察



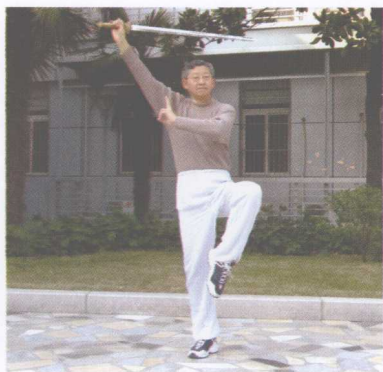
作者在上海图书馆讲座



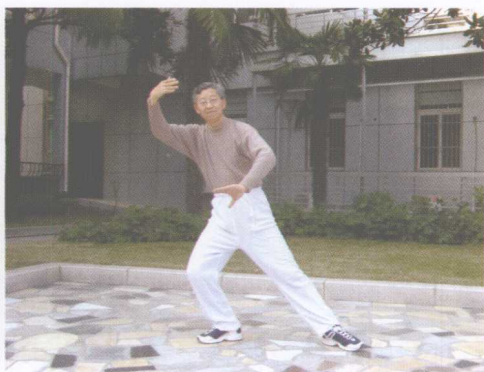
作者在用艾灸养生保健



作者在进行搓足养生保健



作者在进行舞剑养生锻炼



作者在进行打拳养生锻炼



作者坚持在雨中进行养生锻炼



作者在进行登山养生锻炼



在鹅卵石路面上漫步



作者在用固齿神方保护口腔

作者寄语

医乃仁术，
不为谋财而行医；
善是福根，
但求积善以延年。

——王焕华

写在前面

自从我的《中国传统饮食宜忌全书》、《教你活到100岁》、《教你吃掉慢性病》、《新编长寿药粥谱》、《实用健儿药膳》、《家庭保健饮料》、《中华食物养生大全》、《归经食物养生坊》、《完全健康饮食手册》等中医养生著作问世以来,也曾先后在北京、上海、南京、合肥等地作了多场有关中医饮食保健与养生的科普讲座,均受到了众多老百姓的喜爱,经常收到海内外读者的来信和电话。比如《中国传统饮食宜忌全书》1998年初版4年中,先后重印8次,2002年第一次修订,连续6次重印,还被评为“全国优秀畅销书”,再于2005年第二次修订成精编本,以满足广大工薪低收入阶层老百姓的需求,又被评选为南京市民最爱读的书之一。

定居新西兰奥克兰的华人翟健女士在信中说:“偶然的一次机会,从朋友那里拜读到你们的著作《中国传统饮食宜忌全书》,如获至宝,爱不释手。仔细阅读了很久,获益匪浅,特别想能够得到此书……”后来其父母探亲时从国内带去了。

华南农业大学资源环境学院教师何艺郡夫妇在信中说:“首先我要感谢你们出了这么一本好书。说心里话,自从得到你们的《中国传统饮食宜忌全书》以来,我是视之如宝,它是我们生活中依靠的一部分!”

安徽合肥市美菱大道122号的魏重生老师在来信中这样说:“……我们已经将你们的大作作为我们饮食的指南。现在人们越来越重视饮食的科学,注意平衡饮食和食物的选择,而你们这一专著正好是人们实践的依据,你们为人类的健康做出了贡献,人民会感谢你们的。”

浙江杭州市青年路积善坊 19 号的读者谢洩铮在信中写到：“……今天，我已买到了这本宝书，真开心，感谢两位教授出了本好书，愿这本好书在全中国、全世界每个家庭、每个医生中珍藏。”

广东揭阳一中 83(8) 班的同学林锦坡于 2004 年 9 月 15 日给我们写了一封信：“……我是一名高三学生，半年来我得了胃肠炎，特别是结肠炎，一天三餐一直困扰着我。自从买到这一本《中国传统饮食宜忌全书》，我在饮食方面做到了很检点，症状也渐渐好转，真感谢您！”

再如《教你活到 100 岁》自 2005 年 3 月出版以来，也同样收到全国许多读者热情洋溢的信件。

浙江省慈溪市浒山西门南大路 97 号的严伯钜老师在信中说：“有幸读到了你编著的《教你活到 100 岁》一书，实为感谢，使我找到了养生的门道，真是难得的一本养生论著，是最有实用价值的宝贵财富，并恳切地盼望你给我做直接的指导。”

河北省遵化市金阳汽车配件厂的陈亮先生，在来信中说：“前些天出差去北京，买了一本您写的《教你活到 100 岁》，读后受益匪浅，到目前为止，我买了八百多元关于养生方面的书，我认为您写的书是最好的一本。”

江苏泰兴市黄桥镇永丰新村二楼 18 号的严春贤来信说：“购得您的著作《教你活到 100 岁》一书，对您的医学知识和丰富保健养生经验，颇为叹服和深深的敬意，您的著作在我的亲友之间广为流传，现欲再度购置，跑遍周边县市无从购得，万般无奈，今特来信向您求助。”

重庆市石柱土家族自治县卫生局的退休干部周禄田的信是：“您的著作《教你活到 100 岁》，通过认真地读和实践，确有效果，内容丰富，但有些朋友想买又买不到，请帮我们再邮购 5 本书。”

江苏仪征迎江三村三栋 306 室的退休老同志宋振富的来信：“在我年近七旬之际，有幸读到你的名著《教你活到 100 岁》，对我

这个步入老年的人来说，是一服良药，而又胜于良药，使我对晚年生活充满信心，在此我感谢您！您的这本名著，深入浅出，道理讲得透，方法说得清，有根有据，措施到位，只要照办，结合实践，我坚信，活到百岁不是梦！”

……

正是由于我的这些书弘扬了中国传统饮食文化和古老的中医养生文化，所以受到了不少专家学者们的肯定。如医学界的老前辈，上海第二医科大学王同明教授这样评价说：“看到您的《教你活到100岁》，购回后详细阅读，很多观点我很赞同，是一部通俗易懂的科普书。”南京著名医药科普专家谢英彪教授也曾打电话到我家，称赞我的这些科普著作，并坦诚说明在自己音像作品中录用了我书中的部分内容。这些都是不失学者风范的大家。然而也有不少名人，如广州某大学的中医教授和一位医学博士，北京某总医院营养科的研究员、博导等不声不响地在自己的著作中抄录了我书中的一些章节。这一切都表明我的这些著作中的观点、方法和经验都得到了社会的认可，并受到大众好评。

也正因如此，上海王同明教授曾计划推行“健康长寿教你活到100岁工程”，青岛市从事多年的养生专家单朝年先生又率先在青岛市崂山注册并创办了“教你活到一百岁国际养生乐园有限公司”。荷兰籍华侨、世界中医药联合会副会长王琰教授也在积极寻求合作，要把《教你活到100岁》争取翻译成英、德、日文，向世人宣传中国古老的中医药文化。

随着我国老龄化社会的来临，也随着中国传统优秀文化走向世界，江苏科学技术出版社提出“打造品牌图书，打造品牌作者”的战略，决定把我的这些中医养生著作进一步提炼升华，精心制作，图文并茂，推出《王焕华养生讲记》一书，奉献给广大读者。

三十多年来，我致力于中国养生事业，结合自己中医专业的养生理论，并融汇古今大量的养生文献，以及历代长寿老人的养

生经验,总结出了“最基本、最重要、最实用、最有效”的养生原则,并高度概括为三条主线,六个方面,即动养与静养,食养与药养,养“先天”与养“后天”。

所谓动养与静养,是指“以动养形,以静养神”。其中“以动养形”,突出了“最基本”的养生方法——百练之祖走为先!“以静养神”,突出了“最重要”的养神内容——精神意志与精神状态!

饮食为生命之能源,“食养”为人类养生“最基本”的方法和内
容,这已成为历代养生学家的共识,并积累了极为丰富的理论和宝贵的经验。而“药养”并非指古代道家所说的“仙药灵丹”之类炼丹养生术,而是突出了“最有效”的养生中药,包括具有抗衰老,扶正气作用的传统中草药与中成药。这一点也正是中医养生的重要特色,并逐渐被现代医学所证实,也逐渐被现代人所接受。

所谓养“先天”与养“后天”,这正是中医养生的独特之处。根据中国传统医学原理,“肾为先天之本”,人的衰老过程正是肾气逐渐衰退的过程,所以抗老防衰,延年益寿就是要想方设法延缓肾气的衰减。所说“后天之本”是指脾胃功能,人要健壮,就得不断地补充能量,能量来源于饮食,而饮食的消化吸收就得依靠后天之本——脾胃的强健。

记得《教你活到100岁》出版发行后,我的姨侄女婿、无锡市检察院的检察官浦健开玩笑地对我说:“如果你活不到100岁,我就到坟墓上去,骂你是个大骗子。如果你活到100岁,我就为你操办百岁寿宴。”虽属戏言,却很带挑战性。我满怀信心地笑答:“如果没有天灾人祸,等我100岁时,你可别赖账了。”

养生延年是一项终生事业,这需要每一位养生者的毅力与恒心;养生益寿是一项综合工程,这需要根据各人的年龄、性别、体质、病情以及气候、环境等多方面因素,依照三条养生主线,坚持“四最”养生原则,就能超越人类寿命的基数,让中国人的平均寿命跨越一个新台阶。

这部书稿既称为《讲记》，只是突出中医养生特色的讲话记录，是从养生角度随感而发，也就是兴之所至，言之所到，不一定系统，不一定完整。也正是“兴”中所“言”，而不是一般的泛泛而谈，难免言语或有偏激，观念或有超脱，也就不一定正确。由于自己的学识和经验都非常局限，加上养生之道，因人而异，自古亦无定论，往往是仁者见仁，智者见智，所以书中所言，仅供大家参考。也真心希望与广大养生爱好者和中老年人结为朋友，彼此切磋，经常交流（邮政编码：210028；通信地址：南京市 2805 信箱 19 分箱，或南京市迈皋桥合班村 122 号 1 栋三单元 605 室），互相激励，共同为推进我国的养生保健事业贡献出我们的一份力量。

王焕华 于金陵不漏居

2007 年 4 月

目 录

第一讲 养生之道的八点反思——《解惑》

古老而优秀的养生文化	1
八点反思的意义	3
一、人类“天年”并非百岁	4
超越百岁，大有人在	4
“到 2010 年，人活到 120 岁不是神话”	6
二、“生死由命”论可以休矣	7
袁树珊的失算说明什么	7
“我命在我，不在于天”	8
三、“养生十二少”并不可取	10
“十二少”的由来	10
多思多笑，长寿之道	11
多思多笑为何多寿	12
四、何必要“淡泊名利”	14
“淡泊名利”与“恬淡虚无”	14
壮志未酬誓不休	16
五、“仁者寿”不是事实	17
“大德必得其寿”纯属说教	17
长寿并非仁德者专利	18
六、“遇事不怒”并非上策	19
林则徐的“制怒”条幅	20
干祖望主张“怒不可遏”	20



生理学家爱尔马的研究	22
七、“寿命遗传”论值得怀疑	23
古今“寿命遗传”学说	23
只有 15% 取决于遗传	24
八、“吸烟减寿”不是真理	26
“纪大烟袋”纪晓岚	26
《烟辨》一书值得一读	27

第二讲 基础养生：动养与静养

一、动养形	31
人和动物的试验	31
中医对“动养形”的认知	32
西医对“动养形”的解说	33
二、有氧运动与缺氧运动	36
人类片刻离不开氧	36
缺氧运动的警示信号	37
三、“三动”健身论	39
体力劳动是长寿之本	39
竞技运动并非养生之道	41
健身活动要“三因”制宜	43
四、特别推荐——走完人生	44
“健身跑”并非老人首选	45
百年基业，始于足下	47
走路的研究报告	48
想走多快就走多快	50
有趣的走路养生法	52
走路是百岁人生的可靠途径	55
五、动养警示语：避风如避箭	60
名人名言	60

002	风邪乃无形杀手	61
006	六、静养神	62
009	“神”为何物	63
009	“静养为摄生首务”	65
009	难以置信的圣僧禅定	66
009	七、特别推荐——静养心	67
010	“心者,栖神之舍”	67
009	养神与养心	69
009	养心“三要”	70
009	八、养心实例	71
009	问卷调查	72
009	长寿者寄语	72
009	静养心神原理	75
009	九、睡与坐	76
009	“养生之道,莫大于眠食”	76
009	“睡翁”林散之	77
009	静坐与坐忘	78
009	道姑与高僧的坐禅	79
009	郭沫若静坐养生法	80

第三讲 重要养生:食养与药养

009	一、现代营养学的困惑	82
009	科学的六大营养素	83
009	——揭示了营养学的本质	84
009	——阐明了营养素的原理	85
009	——掌握了营养素的大量数据	86
009	——一段有趣的对白	87
009	困惑之一——狭隘的营养学	89
009	——生姜、大蒜的非营养成分	89



——这就叫饮食辩证法	90
困惑之二——荒唐的营养学	92
——几张荒唐而有趣的表格	92
——以肺结核为例	99
困惑之三——机械的营养学	100
——一则机械营养学例子	100
——癌症病人能吃“发物”吗	101
——机械营养学的种种表现	102
困惑之四——走进死胡同的营养学	105
——营养学理论不是万能钥匙	105
——营养学解释不了食物自然特性	107
——寻求新的突破方向	108
二、传统食养学的奥妙	110
食物的自然特性	110
——草鸡草鸡蛋为何较贵	110
——自然特性是指什么	111
——“雪莲，生极寒之地，而性极热”	112
——食养学与营养学的根本区别	113
独特的四气理论	115
——日常的生活体验	115
——食物的寒热温凉	116
——四气的具体应用	117
——“食之入口，等于药之治病”	118
有趣的五味学说	119
——生活小常识	119
——辛甘酸苦咸，各有其功	120
——五味与五脏	122
神奇的食物归经	123
——经络与归经	124