



全国中医首席健康科普专家 马有度 著

第3版

健康人生 快乐百年

全国中医药优秀科普著作一等奖



重庆大学出版社

传承中医养生精华

展示当代保健新知

健康人生 快乐百年

第3版

主 笔 马有度

特邀作者

刘正才 宁蔚夏 蒲昭和

张子平 楼绍来 马肇禹

冯滌尘 陈国华 郑家本

郑邦本 李坤吉 熊永厚

田维君 张小华 郑 丽

漆 敏 徐亚华 马红玲

王爱琴

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康人生 快乐百年/马有度著.—3版.—重庆:
重庆大学出版社,2017.3

ISBN 978-7-5689-0428-5

I.①健… II.①马… III.①保健—普及读物 IV.
①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 037194 号

健康人生 快乐百年

(第3版)

马有度 著

责任编辑:马 宁 版式设计:马 宁

责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市正前方彩色印刷有限公司印刷

*

开本:720mm×1020mm 1/16 印张:28 字数:358 千 插页:16 开 4 页

2017 年 3 月第 3 版 2017 年 3 月第 8 次印刷

印数:21 201—26 200

ISBN 978-7-5689-0428-5 定价:49.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

主笔简介

马有度，男，回族，祖籍湖南邵阳，1937年出生于北京。1962年成都中医药大学首届毕业生，重庆医科大学教授、主任医师。国务院特殊津贴专家，科普作家，全国科普先进工作者，全国首席中医健康科普专家，全国中医药文化建设先进个人，重庆市优秀科技工作者，重庆市促进中医发展先进个人，重庆市首届十佳写书人。历任中华中医药学会常务理事、中华中医药学会科普分会主任委员、重庆市中医药学会会长、重庆市教育工会副主席、重庆市科学技术协会常委、重庆市政协委员。现任世界中医药学会联合会养生专业委员会首席学术顾问、澳门中国中医药文化研究促进会资深专家咨询委员会副主任委员、重庆市中医药学会名誉会长、《实用中医药杂志》《大众医学》专家顾问团顾问、《世界中医药》《中医杂志》编委。



马教授一贯奉行“一手抓科研，一手抓科普”，荣获国家教委科技进步奖、四川省中医药科技进步奖、重庆市科技进步奖。发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻苈止咳糖浆”。独著、主编《感悟中医》《医方新解》《中国心理卫生学》《中医心悟感言》《重庆名医证治心悟》等20

余部著作。《中国心理卫生学》获四川省中医药科技进步奖，《方药妙用》获中华中医药学会学术著作奖，《医方新解》被日本同类著作《中医处方解说》列为第一部中国原著参考书，《中医精华浅说》由台湾知音出版社用繁体字出版向海外发行，《医中百误歌浅说》《自学中医阶梯》等著作深受读者欢迎。先后出版《家庭中医顾问》《健康奥秘》《大众养生妙法》《健康人生快乐百年》《奇妙中医药——家庭保健顾问》《名老中医马有度趣谈养生保健》《走好中医科普路》等科普著作。《家庭中医顾问》获全国优秀科普作品奖、高士其科普基金奖，并译成日文在《汉方研究》连载，台湾牛顿出版公司出版该书繁体字版向海外发行。《健康人生快乐百年》一版再版，重印7次，获全国中医药优秀科普著作一等奖。《奇妙中医药》4次重印，先后荣获中华人民共和国成立60周年中医药科普图书著作一等奖、重庆市科技进步二等奖。《名老中医马有度趣谈养生保健》4次重印，评为2013年优秀畅销书，《走好中医科普路》还荣获世界华人科普佳作奖。

马教授从事中医医疗工作50多年，经验丰富，疗效显著。主攻中医内科、妇科、皮肤科，对胃肠病、咳嗽病、虚损症、失眠症及皮肤病有专题研究。

《世界传统医学杰出人物》《中国当代中医名人志》《感悟中医》《中医成功之路》《名老中医之路续编》《走好中医路——五十年脚印》《走好中医科普路》录入其从事中医药临床、教学、科研、科普的成就和传承创新中医药的感悟。



马有度主任医师热情接诊病人，望、闻、问、切，一丝不苟，辨证施治，特别注意与病友亲切交流，治养结合。



马有度教授十分热心中医药文化科普，以中华保健四大基石为主题，在北京、南京、武汉、成都开展健康科普大讲堂，更在重庆进机关，进学校，进社区，进农村，深受欢迎。

馬有度兄從子中醫五十年

二〇二一年十一月

鄧致遠祝賀

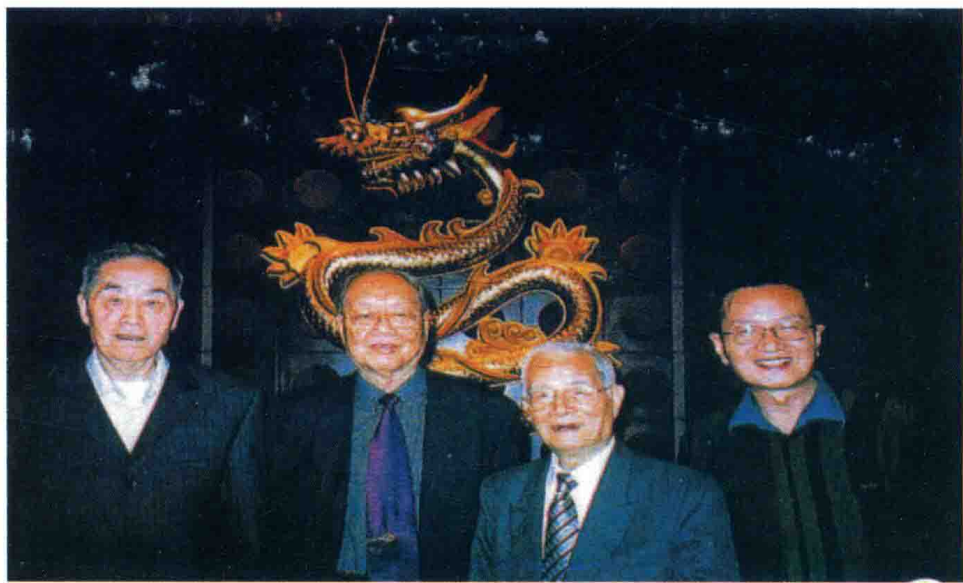


力 緊 學 呼
喚 科 普

中醫藥科學院

永明中山學堂籌款啓事
有 益 處 延 請 學 的 有 國 知 識 英
其 願 青 少 年 財 信 大 開 宗
局 面 唯 難 科 普 矣

郭
敬
流
題



马有度向国医大师邓铁涛（右二）朱良春（左二）任继学（左一）请教后，取得共识：一手抓诊疗，一手抓教学，一手抓科研，一手抓科普。



中医院士、大师、名家热烈祝贺重庆市中医药学会专家会诊中心和重庆市中医专家门诊部落户重庆铭医堂医院。

从左至右：马烈光，余曙光，刘敏如，马有度，石学敏，陈涤平、安昀、阮岩。



名老中医马有度教授传承工作室，汇聚知名度高的名医、深明医理的明医，全心为民的民医。传承中医精气神，传播人间真善美，造福民众康寿乐。



亲爱的读者朋友：

您好！

生命因为健康而美丽，生活因为快乐而幸福。以人为本，健康第一，自我调养延年寿，自我陶冶享快乐，赢得幸福的金钥匙就在我们自己的手中。这就是我们要大力倡导的生存智慧、生命质量的新理念。

为了推动大众不断增强自我保健意识，自觉学习自我保健知识，坚持实行自我保健措施，大力推进科学、文明、健康的生活方式，这本《健康人生 快乐百年》应运而生。

读者朋友，当您见到这本读物的时刻，我们的缘分也就从此开始，也许您是尊敬的长者，也许您是年轻的朋友，希望我们都能娓娓谈心，共话生存智慧，共同探讨养生之道。

养生之道，就是研究怎样保养生机的道理，探讨怎样维护健康的办法。我国传统养生，强调怡情养生、饮食养生、动静养生、起居养生，都是维护健康的养生妙道。当代世界保健，强调合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，都是维护健康的保健要道。本书在探讨生存智慧之后，着重推出健康奥妙，介绍这些养生妙道，讨论这些保健要道，给您一把金钥匙，引入健康殿堂的大门。

长寿诀窍，提纲挈领，简明扼要，是经验的总结，智慧的结晶。本书介绍这些长寿诀窍，使您印象深刻记得牢，而要真正获实效，典型引路不可少。因此，本书又推出寿星访谈，把鲜活的经验、生动的实例展现在您的面前，给您启迪，供您借鉴，助您走上健康长寿的幸福大道。

要健康，要长寿，更要快乐；康而寿是幸福，康乐寿更幸福。所以本书特别推出快乐法宝，既有古代的述齐斋十乐、高桐轩十乐，又

有现代的休闲养生十六乐,但愿有助诸君达到“健康、长寿、快乐”这人生幸福的最高境界。

寻医要知路,问药有诀窍,本书特别推出寻医问药,为广大家庭作医药向导,为男女老少作治病顾问,不仅提醒大家切莫步入寻医问药的误区,而且详细介绍感冒、咳嗽、胃痛、便秘、月经不调、痛经、更年期综合征、忧郁症、乙型肝炎等常见病症的防治知识。

冠心病、高血压病、糖尿病、肥胖症、癌症是使人痛苦、折人寿命的杀手,是危害人生幸福的拦路虎。对于这些病症,当然重在预防,而一旦患病,又贵在治得早、康复好。本书警惕杀手的推出,给读者诸君防病、治疗、康复提供帮助和参考,以便尽量减少病症的痛苦,多多体验康复的快乐。

医药趣话,放在本书的最后,其中既有养生保健、治病用药的实用知识,又有生动的趣闻故事。希望您能读得轻松,读得愉快,读出自己康寿快乐的办法来,这样我就心满意足了,说明我们确实有缘分,确实是心灵相通的朋友!

马有度

2017年1月

健康宝典 精彩实用



世界卫生组织总干事中岛宏先生有一句名言：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

知识使人健康，知识使人长寿，知识使人快乐。为了面向大众普及养生保健、防病治病知识，《健康人生 快乐百年》欣然问世。

本书传承中华养生文化精华，展示当代世界保健新知，既讲医学道理，又讲人生哲理；既大力倡导生存智慧、生命质量的新理念，又大力推进科学、文明、健康的生活方式。

本书强调“健康第一”、“防重于治”，强调健康教育要从娃娃抓起，青年人要尽快走出忽视保健的误区，老年人的养生保健更要切实从现在做起。

本书作者用事实说话，用数据说话，用心灵与读者沟通，以例示人，以情动人。2004年初版、2007年第2版以来，中央人民广播电台、《中国保健》等40几家传媒纷纷报道，先后重印7次，深受读者欢迎，赢得专家好评，著名医学专家程天民院士高度评价：“这是一本难得的优秀科普读物，十分珍贵的养生保健指南。”

为了与时俱进，精益求精，作者倾注心血，修订更新，隆重推出第3版，新版更加充实，更加鲜活，更加引人入胜。

新版对第2版生存智慧、健康奥妙、长寿诀窍、寿星访谈、快乐法宝、寻医问药、警惕杀手、医药趣话八大板块全面补充。还特别在开篇之前以“健康人生感悟”“中华养生感悟”作引导，精彩实用，新颖有趣，给人启迪。这样一来，本书内容更加丰富多彩，实用价值更大，欣赏品位更高，确实是男女老少养生保健的宝书，是送给父母亲朋、单位职工的健康礼品。

本书由著名中医学专家、全国首席中医健康科普专家马有度教授

主笔,在寿星访谈、寻医问药、医药趣话3个板块中还特邀全国各地科普同道赐稿,又承蒙重庆市科协主席祝家麟教授热情赐序,在此一并致谢!

重庆大学出版社

2017年1月

健康伴你我 科普进万家



——喜读《健康人生 快乐百年》

马有度教授打电话告诉我,他准备写一本关于养生保健的书,而且愿意到重庆大学来为教职工做健康保健知识讲座,我十分高兴。我知道,马教授是全国知名的中医学专家,在中西医研究和养生保健方面建树丰硕。我相信,他写的书一定十分精彩。当重庆大学出版社张鸽盛社长把这本《健康人生 快乐百年》书稿给我,并约我写一篇序言时,我更加欣喜,连夜捧读,先睹为快,读完书稿,拍案叫好,有许多感想,最想说的就是六个字:新颖、实在、有趣。

一看书名,就给人耳目一新的感觉。再看书的目录,鲜明的七大板块,生动的189个小题目,新颖的感觉又深一层。一口气读下去,最吸引我的还是这本书的新理念:一再强调生存的智慧、生命的质量;大声疾呼健康是第一位的,要早防亚健康,远离过劳死;大声疾呼重预防、治未病,谆谆告诫主动预防远胜于被动治疗。全书始终贯穿一条鲜明的主线,就是大力推进科学、文明、健康的生活方式。这是我的第一点感想。

我的第二点感想,就是这本30万字的书很实在。全书内容切合实际,针对当前冠心病、高血压病、糖尿病、肥胖症对健康和生命的威胁日益增大的现实,书中特别推出“警惕杀手”这一板块,深入浅出地讨论怎样防治这四大杀手。不仅如此,为了满足亿万民众渴求健康、长寿、快乐的愿望,全书以大量篇幅,详尽地介绍了世界卫生组织提出的“健康四大基石”。特别是深入挖掘中华医药学中的养生文化精髓,纵观古今,融会中西,古为今用,洋为中用,充分体现出本书“传承中华养生文化精华,展示当代世界保健新知”的鲜明特色。尤为可贵之处是,上海、长沙、武汉、成都、重庆等地许多寿星

现身说法式的访谈,活生生的养生经验,琅琅上口的长寿诀窍,快乐多彩的生活情趣,实实在在地展现在我们面前,给人启迪,供人借鉴。

我的第三点感想,就是这本书文章短小,趣味盎然,不仅“医药趣话”有趣,其他板块也会引起你的浓厚兴趣。作者以生动活泼的文笔,娓娓谈心的方式,既讲医学道理,又讲人生哲理,使你在轻松愉快之中就吸取了许多切实有用的养生保健知识。

最后,我还想说的是:我们要实现全面小康,离不开健康。为了提高全民健康素质,医药卫生科技工作者不仅要奋力开展科学研究,而且要大力加强养生保健、防病治病的科学普及,深入社区,深入乡村,深入亿万家庭。我们科协作为科技工作者之家,理应为医药卫生科技工作者做好服务,理应在健康科普工作中一马当先,为民众走进健康科普大讲堂提供方便,使养生保健深入人心,关爱自己,关爱他人,“健康伴你我,科普进万家!”

重庆市科学技术协会主席

祝家麟

2004年11月18日

健康人生感悟（一）



——健康四决定

健康决定幸福

健康决定成功

理念决定健康

细节决定健康

——马有度



健康人生感悟（二）



——做人做事三感恩

做事先做人

做人先感恩

一感父母养育之恩

二感师长教诲之恩

三感朋友扶助之恩

——马有度



健康人生感悟（三）



——三心三情五快乐

三心

待人诚心

奉献爱心

保持童心

三情

注重亲情

珍惜友情

享受爱情

五快乐

心善自乐

知足常乐

助人为乐

工作快乐

休闲享乐

——马有度

