

養生漫談

中医养生理论与实践探讨

主编 / 姬爱冬 荆志伟

中医养生理论与实践探讨

養生漫談

主编 / 姬爱冬 荆志伟



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

养生漫谈：中医养生理论与实践探讨 / 姬爱冬，荆志伟主编. - 北京：科学技术文献出版社，2014. 6

ISBN 978-7-5023-8756-3

I. ①养… II. ①姬… ②荆… III. ①养生(中医) - 研究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 057427 号

养生漫谈：中医养生理论与实践探讨

策划编辑：付秋玲 责任编辑：付秋玲 责任出版：张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京博艺印刷包装有限公司

版次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开本 710×1000 1/16

字数 180千

印张 13.5

书号 ISBN 978-7-5023-8756-3

定价 32.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

编委会

主 编：姬爱冬 荆志伟

副主编：韩 刚 杨卫彬 刘 琦 周红霞 刘学文

编 委：（按姓氏笔画排序）

于文俊	牛朝阳	王振华	付卫云	付渊博
刘延华	刘理想	朱成义	朱 燕	邢 超
李艳青	杨胜华	周鸿飞	欧阳竞锋	
曹建春	程先宽	韩彩红		

序

目前社会上出现了养生热，养生保健书籍琳琅满目，增加了人们对养生保健、自己身心健康的认识。当读者翻阅这本养生书籍的时候，应该会看到本书具有独特风格的一面。本书不是单纯讲“术”，而是“术”“理”结合，以“理”授“术”，以“术”明“理”，比单纯介绍一些具体养生方法更加有价值。这种价值就体现在养生的“理念”方面，是让读者的“心”要改变。只有对世界，对人生，对身体，对生活的“心”改变了，一生永远健康才会成为可能。如果“心”没变，那么仅仅学几手具体的保养方法对健康是没有太大改观的。

这本养生书籍图文并茂，深入浅出，可以说和生活结合的非常紧密，适合广大老百姓阅读。目前养生界出现了一些混乱的现象，尤其是一些人为了炒作而自己臆想出一些不符合科学规范的所谓养生方法。比如用大量甚至超量的绿豆汤来治疗糖尿病，这在中医和西医方面都是缺乏理论和实践依据的。养生书籍中类似于这样臆想的内容很多，使老百姓先是迷信，但是当他们发现了真相或者效果不好后，就对中医养生产生了迷惑，不知该听谁的，不知谁说的对，不知到底该怎么做才好。

因此在这种形势下，我们出品的正规的、科学的养生书籍就有必要、有责任来推广正确的、合乎规范的养生方法。尤其是正规中医院校的专业人士，就要肩负起“拨乱反正”的责任，用科学的养生观来指导广大老百姓，为天下苍生造福。

本书所讲的养生方法很通俗，这是因为养生不在于猎奇，而在于朴素，也就是所谓的“大道至简”。越是高深的学问，在形式上就越是接近生活，越通俗易懂。相反，夸夸其谈的高谈阔论将远离百姓的生活，成为一种学院式的教条。所以养生要走出学院的象牙塔，要走入到家家户户的衣食住行中，走入到人们吃喝拉撒的生活过程中，这才是上医的行为。

所以本书正是一副将学院理论带进日常生活的工具，其来源于中医药基本理论，值得广大读者信赖。本书是在科学的基础上，将医学养生和日常生活融于一体，使养生界能正本清源，使百姓对保健知识学有所依，清晰明了，最终举一反三，达到健康长寿的目的。这也正是本书的价值所在。

本书也包含了深刻的哲学理念。养生是把自我融合于大自然之中的，不是脱离和对立于大自然的自私的行为，所以首先我们要明了自我和整个世界的关系，这就需要哲学素质作为养生的基础。这种哲学的底蕴就来源于我们中医先贤的经典，中医治人，西医治病，人是生活，病是物质，所以中医的养生其实就是生活本身，而不是生活之外的治疗过程。

本书会让广大读者深刻领悟到生命的内涵，从而将健康知识由医院走向家庭，由医学走向生活，由专家走向百姓，由深奥的知识转变为普通的日常生活的小事，使其最终成为一种习惯，成为一种我们感觉不到的、内化的素质，这样，“无疾而终”的目标就将不会是幻想，生存质量的提高将会为整个社会带来巨大的福分，甚至会辅助解决很多社会问题。所以这本养生书籍值得读者们参考，读者能从中得到一些启示和指导，能为健康带来一些益处，这就达到了我们出版本书的目的了。

韩 刚

2013年11月

题词

宽
仁
厚
德

郭周礼题
二〇一二年
九月 于北京

中国体育气功研究会秘书长、国际健康健美长寿学研究会副主席兼秘书长郭周礼先生题辞

通俗易懂 卷在手
身体力行 永安康

——廣東省保健協會秘書長 張咏

广东省保健协会常务副会长、广东省营养健康产业协会秘书长张咏题词

前言

健康是人类永恒的主题。过去有人认为在人生中财富和地位才是最重要的，但是假如没有健康，那么拥有财富和地位的人能享受到快乐吗？显然疾病缠身是绝对不可能有快乐的，因为人生的幸福必须要有一个大前提，那就是健康。拥有健康和智慧，才是公认的、没有异议的人生最大的幸福和财富。

那么如何拥有健康和智慧呢？有些人在思想上依赖于医院，认为只要社区拥有良好的高级别医院，便在心理上有了些许的安慰；还有一种倾向，就是认为体育锻炼是达到健康的有效途径，因此每天都抽出固定的时间来锻炼身体并且制定严密的计划。这两种观点都对，但都有局限性。

第一种观点的局限性在于，医院只是针对已经发生的疾病进行处理时才具有意义，而对于防病保健却能力有限，是一种“马后炮”。当你有病时去医院挂号看病，这是天经地义的事情，但当你没病的时候，去医院挂号咨询，请求专家对自己进行详细指导，则会被认为是没事找事和浪费专家宝贵的时间，会被认为是耽误和影响其他患者看病，毕竟医院是看病的，不是没病去咨询的。要想未病先防，那就不是单靠医院，而是靠生活中的养生指导。

第二种观点的局限性在于将体育锻炼从日常生活中分割了出去，成为了一种任务，需要人们专门花时间甚至花很多的金钱来达到健身锻炼的目的，但在工作繁忙的现代社会，花钱抽时间健身锻炼已经成为了一种奢侈品，难

道去健身场馆不花钱吗？难道和工作时间冲突的时候你能放弃工作而选择锻炼吗？难道购买昂贵的器械是一般收入者能够负担的起的吗？这些都是健身的误区。

本书倡导“生活就是医生，生命就是养生”，养生和健身不是脱离于日常生活之外的一种特殊行为，不需要故意很做作地去追求，甚至不需要专门花时间，甚至不需要专门花钱，因为在日常生活中，我们的一举一动中都可以健身，养生是与生活同时进行的同步行为，是生活的一个组成部分，是时时刻刻结合在一起不可分离的“双胞胎”，甚至吃饭也是在养生，睡觉也是在养生，说话也是在养生，直到你感觉不到你是专门在养生，因为你的生活已经24小时处在养生之中了，你已经由专门的健身演变成了自觉的养身，这个时候，你的规律生活就已经成为了无形的医生，你的整个生命就已经处于了养生的过程之中，你的生存质量就已经上升到了一个崭新的境界，因此，你的健康和智慧就会形影不离地伴随着你，你就有可能和有机会获得一种最大的幸福和快乐。

本书就是教你如何达到这一目标，教你如何成为自己健康的保护神，而且是采用一种通俗语言来详细表述养生的思想，不是针对中医专业人士，而是针对没有医学专业知识的普通老百姓，使其将养生与日常生活融为一体，使其在生活中能自发地成为一名合格和优秀的家庭医生，来为自己的健康负责，最终为家庭和社会负责，这就是本书的意义所在。

目前养生界非常火热，百姓对于养生知识的需求高涨，但是很多人对于养生的知识半信半疑，因为害怕学到的养生方法不符合科学精神，甚至怕这些知识有很多迷信的成分或臆想的成分。有着这种心态及使用错误的养生方法，不但对身体没有帮助，反而有百害而无一利了。

因此，本书在导向上严格遵循中医基础理论，一切观点都以公认的经典古籍所体现的精神为主，用科学的中医养生方法来取代迷信的和主观臆造的养生方法，使老百姓能放心和安心。本书从通俗的日常生活行为入手，用简易、朴素的语言来表达深奥的中医养生哲学和思想。这样写的目的只有一个，就是希望能给广大老百姓的健康带来福音，为全社会造福！如果广大读

者在阅读了本书后，能够建立起一个规范性的养生意识，并且能够悟到养生的大原则，从而可以举一反三知道如何处理养生和生活的关系，用健康的身体对自己、对家庭、对社会都负责，那么我们就感到非常欣慰了！因此我们将会用科学的理念来带给广大老百姓学习养生知识的自信！我们将会把深奥的医学知识带出封闭的课堂，带给人世间的每个角落，带给每个需要健康的人，让每个百姓都分享祖国医学的辉煌！

只希望此书能对中外老百姓的健康有所启发，有所帮助，若天下人人康健，则造福人类之善心甚慰矣！

编者于2013年12月

序	001
题 词	003
前 言	005
 第一篇 养生之理篇	001
养生的意义	001
目前群众养生的趋势和问题	003
摆对自我的位置	007
什么是健康	011
什么是上医	013
疾病的本质	016
疾病的原因	021
养生就是回归自然的长期实践	024
养生贵在坚持	029
世界是“阳-灰-阴-无”的内收模式	030
养生需要耐心	034
 第二篇 养心篇	036
养生先修德	037
养生首先要改变心态	041
调节情绪的重要性	045
三神内敛保精气	050
“烦伤脑，脑生慧，智胜烦”	055
不要把自己看得太重	058
 第三篇 养身篇	063
上虚下实身体健	063
水火既济、阴阳相交	064

合适的衣着可以补养身体	066
睡觉要找到自己的生物钟	072
脚灵脑健的养生秘密	077
居处里的养生秘密	080
接天应地站桩功	086
吃饭的学问	089
顺应天时	100
养生十六宜	110
常揉丹田益处多	122
肢宜常摇	124
后阴养生的学问	126
动静结合、松紧结合	130
六字诀养生法	136
 第四篇 养生与人生	 144
养生行为要生活化	144
做感兴趣的事情也是养生	161
有氧运动与耗氧运动	163
排毒等于进补	165
健康的爱情	169
养生忌讳	172
亡羊补牢与未雨绸缪	174
 第五篇 养生与社会	 177
养生学说是对人生观的优化	177
学习养生，人文素质先行	183
列车上也要有生命的保护	188
养生科普势在必行	192
护工社会化与个人养生	196
 后 记	 200

第一篇 养生之理篇

有些读者可能一翻开书，就急于想学几乎养生的具体方法。但我们说，学习养生具体的“术”是次要的，最重要和最根本的是先要学会“理”和“法”。“术”是浩如烟海学不完的，而只有透彻地了解“理”和“法”，才会对“术”举一反三，所以我们首先要用很大的篇幅讲解养生的原理，在读者深入领会了养生的大原则后，那么我们随后要介绍的养生的具体措施就很简单了，因为读者自己也知道要怎么去做才是合理的了。就好比学音乐，不是教会你怎么弹奏和模仿一首名曲，而是教会你怎么去创造曲子，去创造出你自己的名曲来，这才是真正高明的老师。所以耐心地看本书前半部分的“大道理”后，首先要提高自己的健康素质和健康意识，然后再着手具体的养生措施，这样才能获得最大的收益，这是本书推荐的顺序和方法。现在就从养生的大原则开始谈起吧！

养生的意义

医学模式发生了转变，由西方传统的纯生物医学模式转变成了“生物—心理—社会—自然”的医学模式，这种医学模式的转变受到了东方哲学及中医学思维的深刻影响。而本书就是基于这一模式而用通俗语言介绍给大家日常生活的养生方法，我们的目的不是单纯延长生命的时间，而是以提高生存的质量为主导，要达到肉体、

在开水的煎熬中舒展和芬芳



心理、社会及自然的和谐统一，这是一切养生方法的出发点和归宿。

十月怀胎，生命是多么来之不易啊！而在医院的病房，我们看到死亡的降临又是多么容易。在现实中那么多的人英年早逝，真是“今日街头尤走马，明日棺内已眠尸”，一年一年日子过得如此飞快，真是人生如梦啊！如果用医学或者养生方法去试图对抗生老病死的自然规律，那肯定是徒劳的。有些人抱怨医院里大一些的病治不好，治来治去最后还是死亡，这是因为他们不了解医学的价值是什么。

其实出生与成长并不是褒义词，苍老与死亡也不是贬义词，他们都应该中性词，都和花开花落、日起月落一样是自然现象，只不过生病和伴随着的痛苦的感觉这才是医学和养生要共同解决的问题。养生保健对抗不了衰老和死亡这个自然规律，相反，我们提倡养生是要帮助人类这个自然过程进行的顺利一些，不要人体有机会产生疾病的阶段，或者把疾病伴随的痛苦减少一些，在这个意义上，尽快解除患者痛苦的煎熬，让患者尽快回归自然也算是仁术吧！

很多人一直对生命很迷茫，一直不知道人生的意义，始终都在困惑和痛苦，看着人一个一个变老、死去，他们有的甚至是很有地位很有钱的人，但人死如烟灭，一切生不带来死不带去，那人生和梦有什么区别呢？所以感觉一切都很虚妄。我们理解这种感受，所以提出唯有回归自然，回归大道才是真正的归宿，而养生就是要帮助你达到一种天人合一的生存状态，达到一种高质量的人生境界。

而在日常生活中，人们面临的烦恼和困扰非常之多，很多人都觉得身心备受煎熬。本书教你如何在外在的压力之下保养生命，这是一种智慧的方法。举个例子来说，当你不得不面对滚烫的开水的时候，那么你的内在本性如果像茶一样，你就会在外在的煎熬下舒展和芬芳，这就是茶与水的合一，同样也是你的生命与整个社会及世界的合一。当你的生命融入了整个世界的大的生命之流时，你是不会有烦恼的，而这个境界需要学习和实践，养生就是一条智慧之路。

目前群众养生的趋势和问题

养生保健是目前的热潮，但是普通老百姓由于没有受过专业的培训，所以往往对如何养生一知半解，尽管人们内心对此有良好的愿望，但却没有医学知识做指导，这就是普通老百姓在养生领域里普遍存在的现状。而目前普通群众对于养生在心理上具有三种倾向性，分别如下：

一是具有神秘感，也就是认为养生需要有大量的专业知识作为背景，而对于一个对医学一知半解，仅仅具有浓厚兴趣的人来讲，对于养生措施方面的常识必然是外行，而养生和中国古代文化又有着密切的联系，比如“气一元论”“天人合一”观念等，因此觉得过于神秘，似乎不敢涉及。



其二是一般老百姓不了解具体的养生方法，只能道听途说，今天听这个人的，明天听那个人的，今天看这本杂志，明天看那个电视节目，获得的是零碎的、杂乱的知识和方法，最难以把握的难题是，很多专家的意见不一致，这个专家这样说，那个专家那样说，甚至是完全相反的观点，有的专家说早上喝牛奶好，有的专家说早上喝牛奶不好，有的专家说有钱难买老来瘦，有的专家说清瘦的老人死亡率高……真不知该听哪一个的说法，因此越发糊涂，最后索性自行其事，为所欲为。

第三是担忧感，就是害怕自己的养生方法错误，从而导致不良的后果，如果没有医生的指导，那么万一出现了方法的错误，从而损害了健康，那么就得不偿失了，而面对浩如烟海的养生书籍，又不知该买哪本，该看哪个，该信哪个，无从下手。这就是普通老百姓面对养生最大的几个困惑。

那么这个问题的来源是什么呢？这种情况为什么会发生呢？那我们还是以比喻来进行说明吧！相信大家对“瞎子摸象”这个著名的寓言故事都很熟悉：有一头大象，很多瞎子去摸，一个瞎子摸到了大象的肚子，说“原来

大象和墙一样啊！”一个瞎子摸到了大象的腿，说：“原来大象和柱子一样啊！”一个瞎子摸到了大象的耳朵，说：“原来大象和扇子一样啊！”一个瞎子摸到了大象的尾巴，于是说：“原来大象和绳子一样啊！”……大家看了这个寓言，都嘲笑瞎子鼠目寸光，但是，细想一下，瞎子们说错了吗？没有！！大象的肚子确实就是和墙一样啊！大象的腿确实就是和柱子一样啊！大象的耳朵确实就是和扇子一样啊！大象的尾巴确实就是和绳子一样啊！每个人说的都没错，但所描绘的都是大象整体的一个组成部分，都是一个片面，就和哲学争论一样，用思辨的方法去描述世界，每家学说都永远只是描述了一个片面的问题，每家的说法都对，但都不完整，都只是从自己所在的角度去讲、去描述，只有睁开眼睛看一下，那么不用语言一切都理解了。理解不需要语言的描述，而语言再丰富和生动也无法让瞎子们感知到和彻底理解大象的样子。

这个大象就好比是养生的体系，每个瞎子就是每个人的一家之言，对于中医讲，这是一个模糊理论，是黑箱模式，我们只关心输入的信息及输出的信息，而对于箱体内部结构和变化是不知道的，因为箱子是永远打不开的，因此，这就是说，瞎子永远不可能睁开眼睛，我们只能用心去感悟，只能尽力去理解。

在纯医学领域都有着不同的派别，比如著名的金元四大家便是例证。给大家介绍一下，以便理解：金元四大家是指金元时期中医界四位著名的医学家，分别叫刘完素、张从正、李杲、朱震亨。他们代表了四个不同的学派：刘完素创造性地发挥了《内经》病机十九条的理论，认为疾病多因火热而起，倡“六气皆从火化”说，在治疗上多运用寒凉药物，他提出“降心火，益肾水”为主的治疗火热病的一套方法，固此称之为“寒凉派”。张从正认为治病应着重驱邪，指出“治病应着重驱邪，邪去则正安，不可畏攻而养病。”在治疗方面丰富和发展了汗、吐、下三法，世称“攻下派”；李杲认为“人的胃气为本”“内伤脾胃，百病由生”，首创内伤学说理论，代表作是《脾胃论》。他采取了一套以“调理脾胃”“升举清阳”为主的治疗方法，在治疗上长于温补脾胃，因而称之为“补土派”；朱震亨充分研究了