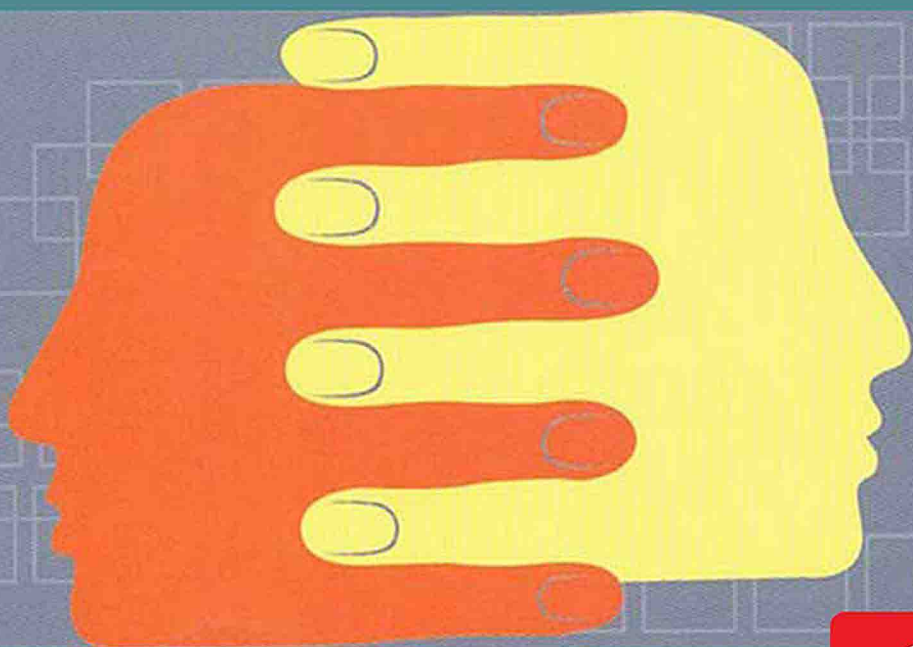


国医大师养生心悟

主编：刘朝圣 彭丽丽



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



国医大师养生心悟

主 审：何清湖

主 编：刘朝圣 彭丽丽

副主编：赵建业 易亚乔 李 敏

编 委：(按姓氏笔画排序)

丁 颖 邓婧溪 申梦洁 宁 星

刘朝圣 刘 峰 李 敏 易亚乔

张佳莉 张冀东 陈虹历 赵建业

贺慧娥 郭军华 郭炫佐 龚 坚

彭丽丽

学术秘书：申梦洁 (兼) 刘 峰

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

前 言

随着我国社会经济生活水平的不断提高，人们越来越认识到健康是人生最大的财富！因此，近些年来，养生热潮一直方兴未艾。中医药是我国传统文化的独特载体，崇尚天人合一、道法自然的养生观念，在指导人们科学养生方面发挥着重要的作用。

2009 年和 2014 年，国家人力资源社会保障部、卫生部、国家中医药管理局联合评选了第一、二届共 60 名国医大师，名单如下：方和谦、王玉川、王绵之、邓铁涛、任继学、朱良春、何任、吴咸中、张灿理、张学文、张琪、张镜人、李玉奇、李济仁、李振华、李辅仁、苏荣扎布（蒙医）、陆广莘、周仲瑛、贺普仁、唐由之、徐景藩、班秀文、郭子光、程莘农、裘沛然、强巴赤列（藏医）、路志正、颜正华、颜德馨、干祖望、王琦、巴黑·玉素甫（维吾尔族）、石仰山、石学敏、占堆（藏族）、阮士怡、孙光荣、刘志明、刘尚义、刘祖贻、刘柏龄、吉格木德（蒙古

族、刘敏如、吕景山、张大宁、李士懋、李今庸、陈可冀、金世元、郑新、尚德俊、洪广祥、段富津、徐经世、郭诚杰、唐祖宣、夏桂成、晁恩祥、禚国维。这60位国医大师中，获选时年龄最大者102岁，年龄最小者68岁，都是从事中医临床或中药工作至少在50年以上，都是全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师或省级名中医。他们长期坚守在中医药临床工作一线，中医药理论造诣深厚，学术成就卓越，德艺双馨，在全国及行业内具有重大影响，在群众中享有很高声誉。这些国医大师，虽然都是古稀甚至耄耋老人，但大部分都是鹤发童颜、身轻体健、耳聪目明，都还在承担着繁重的诊疗工作。他们都是保持健康、延年益寿的典范。

很多人都很羡慕和好奇：国医大师们的养生秘诀是什么呢？

本书编者由湖南中医药大学和湖南省中医药高等专科学校的一批中青年学者组成，他们一直致力于中医治未病和亚健康防治研究。我们通过系统整理有关国医大师养生的相关资料，发现国医大师健康长寿有一些共同的特点：①熟悉、理解并长期亲身践行中医药养生理念和方法；②性格豁达、乐观、积极；③为人真诚、正直、仁慈；④生活俭朴、简单、规律；⑤

工作勤恳、认真、执著。当然，国医大师们在自身长期的临床工作中，由于专业领域和人生经验不同，对中医养生的理念和方法有不同的认识和领悟。为了更好地弘扬中医养生的科学方法，传播国医大师们独到而有效的养生经验，我们整理编著了这本《国医大师养生心悟》，以飨热心读者。

国家中医药管理局和国家卫生计生委于2014年5月共同发布的《中国公民中医养生保健素养》指出：中医养生的基本理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异；情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石；中医养生保健强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。我们特别认同中医养生要因人而异、持之以恒、全面调理。因此，在本书中，我们将国医大师们独到的养生领悟和经验分为养心真悟、食养心得、运动宝典、起居要点、亚健康防治和养病妙方六大部分，以方便读者研习。另外，本书特别重视实用性，我们所整理的国医大师养生经验，都是国医大师亲身实践或者明确指导患者实施的有效经验，每则经验都短小实用，可以直接借鉴实施。我们真诚希望读者朋友们能够从国医大师的宝贵经验中，学习并找到适合自己的养生方法，保持健康，延年益寿。

本书资料主要来源于专业学术期刊、各种媒体公

公开发表的国医大师相关养生资料，文后附有主要的参考文献，在此对原资料整理者表示敬意和感谢。虽然我们想为读者奉献精品，但由于编写水平有限，如有疏漏和不足之处，恳请读者们不吝指正，以便再版时修订。

刘朝圣

目 录

国医大师名录	001
--------------	-----

第一部分 养心真悟

干祖望——养心重于养身	013
干祖望——养生八字诀	014
干祖望——养心要静，养身要动	015
王玉川——《黄帝内经》养神法	015
王绵之——简易打坐养生法	018
王绵之——快乐是抗癌秘诀	019
任继学——养心六法	019
方和谦——简单生活最养生	022
邓铁涛——节制欲望守精神	023
邓铁涛——静心功	026
邓铁涛——养心五法	027
邓铁涛——练书法可形神共养	028
石仰山——保持良好心态，快乐老年生活 ...	028

朱良春——要想成寿翁，一切要看空	030
孙光荣——养心需“上善”	030
阮士怡——养神忌五志过激	031
苏荣扎布——安心要“八戒”	032
李士懋——顺其自然得健康，乐观豁达 可增寿	034
李士懋——恬淡虚无，淡泊名利	035
李士懋——老有所为也养生	036
李士懋——天地人和怡天年	038
李今庸——读书养生	040
李玉奇——情志欢愉心安康	042
李济仁——养心密码	043
李振华——情志安宁畅气血	044
吴咸中——道法自然最养生	047
何任——养生莫如养心	049
张灿理——养生首义在于修德养性	051
陈可冀——养生先养心定位不越位	053
周仲瑛——安神定志养生经	055
徐景藩——知足常乐，读书为乐	058
郭子光——和、德、恕、爱	060
唐由之——知足常乐	062
裘沛然——养心方剂：一花四叶汤	064

第二部分 食养心得

干祖望——食物为辅有助疾病康复	066
王绵之——服用虫草宜少量久服	066
仁继学 ——酸能疏肝，茶可提神，随季而食	067
方和谦——饮食也当谨守“四气五味”	068
邓铁涛——杂食宜因时而变，勿过偏过量 ...	071
朱良春——长寿粥	072
朱良春——饮食三论	074
苏荣扎布——春季喝粥养肝脾	076
李士懋——饮食有常，摄生有方	077
李玉奇——脾胃国手教你养胃	078
李济仁——常喝药茶气血和	079
李振华——饮食有节养脾胃	080
李辅仁大师——六款防暑降温粥	081
李辅仁——饮食十宜	083
李辅仁——七款秘制药酒	086
何任——以食代药	089
何任——养生药粥	091
何任——薏米久服益健康	094
何任——茶疗养生之道	096

刘尚义——胃喜为补，适口者珍	098
张学文——吃出健康有讲究	100
张琪——秋冬进补宜服养生膏方	103
张琪——合理饮食贵在坚持	105
陈可冀——一日三餐要把关	108
金世元——“无药养生”观	109
洪广祥——蒲公英可抗衰老	111
班秀文——推荐几种女性家常补血食物 ...	112
程莘农——21 字食养健康经	113
强巴赤列——五谷杂粮皆养生	117
路志正——醋泡生姜调脾胃	118
颜正华——补肾壮阳韭菜子	120

第三部分 运动宝典

王玉川——强肾保健功	121
王绵之——腹式呼吸“吐故纳新”	123
仁继学——读书写字养真气	123
仁继学——因时而动，动静结合	124
邓铁涛——八段锦强筋骨调脏腑	125
邓铁涛——午间散步“采阳”补肾	126
朱良春——要活就要动	127

苏荣扎布——跑步是最完美的运动	128
李玉奇——适当运动，劳逸结合	128
李济仁——揉肚子健脾补肾	129
李济仁——小妙招教你养五脏	130
李辅仁——十二段锦	131
张灿珙——新“六字诀”养生功	134
张琪大师——三浴养生法	139
阮士怡——一身动则一身强	140
陈可冀——18条运动原则	141
金世元——揉揉搓搓促进血液循环	142
贺普仁——护眼秘诀：转眼揉承泣	143
贺普仁——经络引导养生功	144
郭成杰——实用身体各部保健操	146
唐由之——眼保健操护视力	151
唐祖宣——有氧运动更养生	153
程莘农——身体各部自我按摩方法	156

第四部分 起居要点

干祖望——心要止，脑要用，穿弗轻，吃弗重	161
王玉川——中医养生七要	162
邓铁涛——中药沐足降压促睡眠	166

朱良春——白天要不累，子时前入睡	167
刘尚义——动静相宜延年寿	167
苏荣扎布——春季养生起居建议	169
李士懋——作息起居要顺应四时、昼夜更替 规律	170
李玉奇——慎饮食、讲规律、安睡眠	172
李济仁——“时差养生法”	174
李振华——起居要顺应四时特点	175
李辅仁——“以热对热”法安然度夏	176
李辅仁——养生有三度	178
李辅仁——老人宜多次少饮，科学补水 ...	180
吴咸中——卯时养生有讲究	181
吴咸中——养生八法	182
何任——民族音乐有益于养生治病	185
张琪——养生要遵循科学不过度	186
张镜人——自创养生操	189
班秀文——顺其自然，以动为纲，以素为主，适 可而止	192
郭子光——养生之要在于恒	194
唐由之——老花镜两三年一更换	195
程莘农——“开四关”疏肝理气	196
程莘农——久用电脑所致颈椎病经穴按摩法	196

强巴赤列——藏医特色起居养生方法	197
------------------------	-----

第五部分 亚健康防治

王玉川——养脑三法	199
王琦——明辨体质个性养生	202
方和谦——养肝护胆 7 条建议	207
石学敏——“三位一体”养生法	210
孙光荣——五类方法调理亚健康	211
苏荣扎布——“泡森林浴”增强体质	213
李玉奇——养元气健脾胃可延缓衰老	214
李济仁——巧服药增疗效	215
李振华——防治脾胃病九字法	217
李辅仁——四大补气妙法	219
李辅仁——三种常用补血方法	221
何任——五大抗衰延寿方	223
何任——治未病六点心得	225
张琪——补肾防早衰	227
陈可冀——老年人慢性疾病的管理	230
尚德俊——周围血管疾病的预防	232
郑新——中医告诉你强肾不衰的秘密	233
徐经世——从郁论治失眠方	235

贺普仁——单取养老穴，手到病除治腰痛 …	236
段富津——健脾养心治失眠	237
唐由之——如何预防近视	239
程莘农——摩腹缓解消化不良	240
颜正华——通腑养生	242
颜德馨——生发丸防治老年脱发	243
颜德馨——“衡法”抗衰老膏方	245

第六部分 养病妙方

王玉川——甩动上肢降血压	247
方和谦——扶正培本 “滋补汤”	248
方和谦——补脾养肝 “和肝汤”	249
邓铁涛——冷热水洗澡护肤养血管	250
邓铁涛——养脾胃四法	251
石仰山——骨折食疗方法	252
吉格木德——北方民族的“热熨疗法”	254
吕景山——“对穴”治病效更佳	256
朱良春——老年痴呆的饮食调治	259
朱良春——以食代药降胆固醇	260
刘志明——冠心爽合剂治疗冠心病	260
刘志明——清热疏通治热痹	261

刘柏龄——“治肾亦即治骨”预防老年性骨病	264
刘敏如——中药坐浴防治妇科炎症	266
刘敏如——产后保健很重要	268
阮士怡——益肾健脾软坚散结抗血管硬化 ...	272
阮士怡——养生要从孕胎开始	272
孙光荣——孙氏胸痹方	275
苏荣扎布——心一号防治心脏病	276
李玉奇——治胃炎秘方	277
李济仁——骨痹巧用外治法	279
李振华——李氏香砂温中汤	281
吴咸中——急腹症紧急处理五须知	282
吴咸中——胆结石妙方	284
何任——逍遥散降血压	285
张大宁——洋参三七虫草汤	287
张灿玾——治感冒廉简方	289
张琪——防治前列腺炎的妙招	294
张琪——消坚排石汤治疗肾结石	297
段富津——六君子汤巧治小儿厌食	299
段富津——绝经前后诸症治疗方药	300
洪广祥——治肺不远温	302
班秀文——治病服药如何忌口	303
班秀文——自制荷根茶，缓解糖尿病口渴 ...	304

班秀文——给不孕女人的建议	305
夏桂成——分期分时补肾调周法治不孕症 ...	306
晁恩祥——从风论治变异型哮喘	308
徐经世——三忌三宜治脾胃	309
徐景藩——养护脾胃强根本	311
唐由之——从气血论治眼底疑难杂症	313
唐祖宣——延年增寿方	315
程莘农——穴位疗法治寒湿腰痛	316
路志正——百麦安神饮治失眠	319
路志正——四单方解决便秘困扰	320
颜德馨——降血压简验方	321
禰国维——补肾法防脱发	321

国师大师风采

一、首届国医大师风采

1. 王玉川，男，汉族，1923年9月出生，北京中医药大学主任医师、教授，1943年3月起从事中医临床工作，为“首都国医名师”。

2. 王绵之，男，汉族，1923年10月出生，北京中医药大学主任医师、教授，1942年1月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、“首都国医名师”，国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

3. 方和谦，男，汉族，1923年12月出生，首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师、教授，1948年8月起从事中医临床工作，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、“首都国医名师”。

4. 邓铁涛，男，汉族，1916年11月出生，广州中医药大学主任医师、教授，1938年9月起从事中医临床工作，为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、广东省名老中医，国家级非物质文化遗产传