

献给亿万热爱健康长寿的人们

此书让您既可省钱又能健康长寿

健康长寿

编著◎张志高 蔡春明

与中医养生

宁夏人民出版社

编著◎ 张志高 蔡春明

健康长寿 与 中医养生



宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿与中医养生 / 张志高, 蔡春明编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2007.12
ISBN 978-7-227-03663-0

I. 健… II. ①张…②蔡… III. ①长寿—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. R161.7 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189240 号

健康长寿与中医养生

张志高 蔡春明 编著

责任编辑 姚发国
装帧设计 张 宁
责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出品人 高 伟
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)
网 址 www.nxcbn.com
电子信箱 nxcbmail@126.com
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 9.25
字 数 180 千
印 数 1-3000 册
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-03663-0/R·103
定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究



张志高医师在第四届世界中医骨伤科学术交流大会上演讲。



张志高医师在韩国与韩国中医同道合影。

教授合影。

张志高医师与老师韦以宗



湖南瘫痪女孩向荣
病愈后，向张志高医师
敬献鲜花。



张志高医师
在日本讲学时与
全体学员合影。



张志高医师带领养
生爱好者练习整脊功

健康长寿与中医养生

编 著： 张志高 蔡春明

编 委： (按姓氏笔划为序)

王盛良 许佩君 成树江

余汉平 佟富成 邵银芳

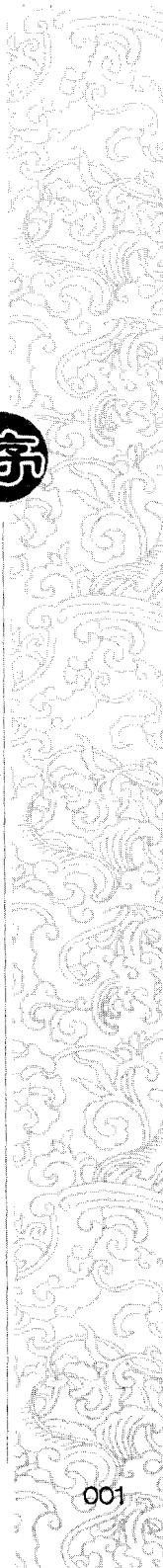
张志高 张宝林 郑黎光

金 山 柯鸿基 蔡春明

内 容 简 介

本书集健康长寿与中医养生方法于一体。全书共分五章，其中第一、二、三章介绍了健康长寿的概念，亚健康、时代病的发病机理；第四章重点叙述了中医养生方法，包括情志养生、饮食养生、起居养生、房事养生、环境养生、中药养生、导引养生、按摩养生、音乐养生、书画养生等内容；第五章介绍了古代圣贤们的养生经验。附录选择了两篇与本书有关的报道，以供读者参考。

本书内容，文字简练，易学易用，安全可靠，实用方便，既是广大健康长寿爱好者学习养生保健知识的良师益友，又是医务人员学习中医养生方法防治临床常见疾病的参考书。



序

张志高医师是宁夏名老中医胡树安和上海著名导引养生家王瑞亭的亲传弟子。多年来，他没有忘记恩师们的精心培育，全身心致力于中医正骨和养生保健的研究工作。年近 50 岁的他，在医疗技术上精益求精，善于和病人交流、沟通，积累了丰富的医疗保健经验；在运动场上，他朝气蓬勃，身手矫健，如同小伙子一样。

2003 年因医院发展需要，经组织批准，张志高医师从黑龙江省牡丹江市调入我院工作。到院后他认真进行调查研究，积极向医院献言献策，提出了“发展中医特色医疗，营造绿色品牌医院”的建议，得到了医院的重视和支持，并先后创办了中医整脊康复专

科和正大健康按摩师培训学校。他集中医整脊、手法推拿、导引养生、健康教育讲座于一体，相互为用，本着“无痛不见血、治病不伤人”和“治病首先治心，养生必须做人”的理念，全心全意为病人谋利益，治愈了一批又一批急慢性病人，得到了病患者的好评。他严于律己、为人师表、诲人不倦，在全国举办保健按摩养生班 20 余期，在我国台湾、香港地区以及日本、韩国、新加坡、美国、马来西亚、澳大利亚等国都有他的学生。他谦虚好学，刻苦钻研，辛勤耕耘，多篇论文在全国和国际上获奖，他推广的导引整脊操经医院职工和慢性病患者练习后，取得了明显的效果。他研究的双向颈椎调曲枕已获国家专利，吸引了国内外多家厂商，正在商谈开发，进入批量生产。

《健康长寿与中医养生》是张志高医师在学习、继承、发展中国传统养生学思想的基础上，吸收和借鉴了现代医学的生理学、

人文社会医学、自然医学、预防医学、康复医学的内容和精华，以整体观、哲学观、辨证观的角度，对健康长寿，预防时代病，调整亚健康以及诸多的中医养生方法，进行了多层面、多方位的研究。特别是在情志、饮食、起居、房事、导引、自我按摩等养生方法上，提出了不少独到的见解，对现代人的学习、生活、工作和养生保健有一定的启发和指导作用，值得一读。

我是张志高医师所在医院的院长。知道许多人不完全是死于疾病，而是死于不健康的生活方式。张志高医师从事的中医养生、健康教育、保健培训等工作，符合我国人人享有初级卫生保健的发展目标，医院给予了全力的支持。对于本书的写作，我只做了少量的校对工作，全书倾注了张医师大量的心血和聪明才智。

我认为，每个人都需要健康、渴望长寿，如果花几十元钱买这本书，能从中汲取

一点教训，受到一个警示，得到一些收益，
比花几百元钱吃一顿饭合算多了。

如果这本书能对您的健康长寿有所帮
助，我们将不胜荣幸！

蔡春明

2007年10月18日

引言

健康长寿是中华民族美好的理想和传统的美德。古往今来,我们的祖先为了达到强我中华的目的,从未停止过对自我身心的养护和健康长寿的艰苦探索和辛勤努力。纵观中华五千年文明史,上自先秦下至清末,从医学家的《黄帝内经》,到儒家的《周易》《论语》,从道家的《老子》《庄子》《道藏》,到皇家的宫廷秘籍。竹简帛书,经、史、子、集,文献浩瀚,无一不与修心养生,延年益寿有着密切的联系。由此可以看出,我们的先哲在与疾病作斗争和健康长寿方面所表现出的巨大勇气和聪明才智,给后人留下了宝贵的精神财富和物质财富,为中华民族的繁衍昌盛和兴旺发达作出了不朽的贡献。

21 世纪,是科学技术飞速发展的时代,又是一个充满着激烈竞争和优胜劣汰的时代。随着人们物质生活水平的快速提高,在灯红酒绿,歌舞升平,富丽堂皇的掩映下,相伴而来的是冰川

融解，土地沙化，环境破坏，水源、空气、土壤的污染，食物链的改变，加之劳动类型的转化，工作节奏的加快，人口的逐步老龄化，现代医学中的生物药品、化学药品和创伤性诊疗方法的广泛应用以及不良生活习惯的泛滥等等因素，导致各种文明与不文明病，富贵病，心因性疾病，老年性疾病，创伤性疾病，脊柱相关疾病，恶性肿瘤，心、脑血管疾病，疑难怪病和各种传染病的发病率及亚健康人数均在逐年上升，威胁着人们的健康，给人们美好的生活笼罩了新的阴影，已引起医疗保健界的高度重视。

据国家有关部门统计公布：

我国每年的心、脑血管疾病的发病人数在500万例左右；

因冠心病每年死亡的达110万人；

因脑中风每年死亡的达150万人；

各种恶性肿瘤每年的发病人数达200万左右，死亡达130万人；

糖尿病发病人数达两千万，并以每年120万人的速度递增；

全国实际感染艾滋病毒的人数已达85万以上；

高血压患者已达 1.6 亿人以上；

乙型肝炎和乙型肝炎病毒携带者约 1.3 亿人；

因各种外伤造成的骨关节疾病者可达 1.3 亿人；

亚健康者占人口总数的 75%；

我国已被列入世界肥胖病排行榜上，其人数
已达 6000 万以上；

改革开放前被消灭多年的“性病”也死灰复
燃，到处泛滥；

英年过劳早逝的人数在逐年增加，我国青少
年身体素质处于下降状态；

2003 年流行的新型传染病——“非典”
(SARS)，虽然发病者只有数千人，死亡者不过
几百人，却给国民的心理上造成了恐慌，给国家
经济发展造成了一定的损失。

由此可见，我国国民的健康现状不容乐观。
我们要以史为鉴，不能忘记 100 年前西方列强将
中国人称为“东亚病夫”的耻辱，更不能因近年
国民经济取得了持续快速增长，中国人已解决
了温饱问题逐渐向小康社会过渡，国民的人均寿
命已超过 70 岁而自我满足。相比之下，我们与
世界发达国家人民的健康水准还有很大差距，我
国农村缺医少药的现状仍然存在，每年因病致贫

或返贫的人数在逐年上升。因此，提高国民健康水准，强我中华体魄，势在必行，刻不容缓。

目前，健康长寿已是最热门的话题，人们通过大量的事实清醒地认识到，健康是人一生中最关键和首要的资本。有人将健康设定为“一”，其余如学习、工作、事业、爱情、家庭、金钱、权力等等都设为一之后的“零”。若健康这个“一”存在，后面的“零”越多就预示着越幸福美满，若健康这个“一”不存在，后面的“零”再多也仍然是零。还有人说人生辉煌不辉煌，就看健康不健康。这都充分说明健康就是最大的财富，健康就是最大的幸福，健康长寿才是人类最大的享受，只有健康才能获得一切，没有健康一切将无从谈起。于是，一场养生健康长寿的热潮在中华大地勃然兴起。

在这场热潮中，人们通过实践和对东西方文化及中西医防治疾病的方法的对比和验证，进一步认识到，还是古老的中医学中提出的应用自然的力量和自然生存的环境以及以人医人、以己医己的方法，达到天人合一，社会和谐，健康长寿，才有着广阔的发展前景和巨大的空间。中医学中的导引、中药、按摩、食疗、针灸、整脊、

足疗、拔罐、刮痧等养生疗法、绿色疗法、自然疗法，有简便验廉、经济实用、无毒无害、疗效显著等独特的优势。在防治文明病、富贵病、心因性疾病、脊源性疾病、癌症、心脑血管疾病以及疑难怪病和亚健康状态等方面有显著的疗效，特别是在养生保健、治疗未病、健康长寿以及广大农村缺医少药的环境中更显示出了巨大的活力，将有着无可替代的位置，必将得到越来越多的人们的喜爱。

这就需要我们打开中医学宝库的大门，挖掘、继承、发展前人留下的养生遗产，树立坚定正确的养生观念，学习研究其养生思想和有效的养生方法。从浩如烟海，博大精深，文字深奥的古代养生典籍中，去粗取精，去繁从简，去伪存真，去难从易，整理出一套适用于当今社会不同阶层、不同个性、不同年龄的人都能学习掌握的养生之道，使古老而神秘的养生学，焕发出新的更大的活力。为人民的健康长寿和中华民族的繁荣富强作出贡献，这将是时代赋予我们的神圣使命。

晋代著名医学家葛洪在其《抱朴子·内篇》中说：“井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修塗之累，非移晷所臻；凌云之高，

非一簣之积。然升峻者，患於垂上而力不足；为道者，病於方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长。不测之渊起于汀滢，陶朱之资必积百千。”这就精辟地告诫人们，掘井不到源泉，就像不掘一样；行路差一步没有到达，便如没有前往一般；入云的高山，并非一筐泥土堆积而成；对登高的人，最担心的是将达到顶峰而力量不足；养生学道的人，最害怕的是将要成功而意志动摇；千仓万箱的粮食，不是一次耕耘能获得的；参天大树，不是一年半载可长成的；高深莫测的大海由无数小溪汇合而成，陶朱的巨富资财一定是由百由千积累而成。这正是对养生健康长寿爱好者的忠告，但愿我们能从中得到启示，在日常生活中持之以恒地从一点一滴做起，就一定能成为一个健康的人，长寿的人，幸福的人。

这是对每个健康长寿追求者的鼓励，也是本文作者最大的心愿！



2007 年 10 月