

 保健养生读本

与其教疗于有疾之后
不若摄养于无疾之先
——《升菴心法》朱震亨（元）

现代

新概念

The modern new concept
REGIMEN

颐身养

——养生·养心·养颜·养老新法Ⅱ

徐德正 编著



海南出版社



保健养生读本

现代新概念颐养

Modern New Concept Regimen

——养生·养心·养颜·养老新法 II

徐德正 编著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生·养心·养颜·养老新法.2/徐德正编著.

—海口:海南出版社,2007.8

(现代新概念颐养)

ISBN 978-7-5443-2235-5

I. 养… II. 徐… III. 保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第131448号

XIANDAI XINGAINIAN YIYANG

现代新概念颐养 养生·养心·养颜·养老新法 II

出版:海南出版社

地址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

责任编辑:丁桂芳

责任校对:雷冬元 杨国祥

印刷:海口晚报社印刷厂

开本:890×1240 1/24

字数:743千字

印张:67.5

版次:2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5443-2235-5

全书价:132.00元(全六册)



如何读这本书

使用本书的关键词是

收获·实践

收获一个科学现代保健养生新概念（颐养新知），用以更替旧观念、旧概念、旧习惯，就会避免早早走进病房，就会避免给您及您的家人带去伤心的泪水及莫名的痛苦。

收获多种科学保健养生好方法（颐养新法），建立科学的生活方式、养成良好的生活习惯，采用利于健康的行为，使您可以尽情享受金子般的生活，享受“六世同堂”健康长寿的欢乐时光！

实践书中的现代新概念颐养诸法，不断提升您的健康商数（HQ）、颐养商数（RQ），做到快乐每一天，达至健康150岁！

愿幸福·快乐·成功·财富·健康·长寿与您一路同行！！！！

賀現代新概念國養出版

為了健康長壽

二〇〇七年夏林昭玉書



为国民健康尽一份绵力

——《现代新概念颐养》问世有感

国民健康与国民经济历来密不可分。在中国经济突飞猛进向前发展的今天，国民健康尤显重要。国富民强离不开国民健康。从某种意义上说，没有国民健康，国民经济就无从谈起。本着对国民健康的高度重视与责任感，徐德正教授倾其几十年的医学知识、临床经验、生活阅历以及对各领域有关健康理念进行了大量、细致、持久的收集、研究与探索工作。日复一日、年复一年的不懈努力，终于使现代养生保健丛书《现代新概念颐养》得以问世，用徐教授的话说，自己为国民健康尽了一份绵力。从《现代新概念颐养》里可以看出，书中凝聚着徐教授全新的健康理念，丰富的医学临床经验，集百家之精华，对传统养生、现代保健、营养、医学、健康教育、健康管理等知识融会贯通，开创了新的健康思维。现代新概念颐养是一门具有前沿性、边缘性、综合性的健康学问。

我不是专业人士，但国民健康与全体国民戚戚相



关。养生保健在当今社会见仁见智，各个领域的学术观点为这一学科营造了百花齐放的局面。徐教授从整体出发，以人为本、思维辩证、不偏不倚、轻重自如、客观论述、科学调理，造福了许多仰慕来访者，尤其近年来以此为教本的各场专题系列讲座，使很多受众获益匪浅。为了造福更多民众，徐教授总结了自己的研究成果与实践经验，编写了《现代新概念颐养》。这是徐教授几十年心血的结晶，也是珍贵的精神健康食粮，希望能给更多的人带来健康，为健康事业发挥更大的作用。

传统的生活方式让我们一路走来，五谷杂粮养育了我们，生老病死是一个不可抗拒的规律。但是怎样才能提高全民的健康素质，怎样才能做到健康长寿，这是人们一直在探讨的课题。徐教授用其现代新颐养理念，给了我们许多有益的启示。如：

1. 树立健商（HQ）、颐商（RQ）的理念，从小进行生命、健康教育，顺畅走好人生之旅的观点；
2. 坚持“八个平衡”，坚持好身体、好心情、好环境的“三好”颐养说的观点；
3. 要管“三七二十一”，注意饮食营养平衡是养生保健之根本的观点；
4. 充分利用六大医学成果，延缓衰老，健康长寿的观点；

.....

一个健康的民族才有资格称得上一个伟大的民族，感谢徐教授对健康事业的执着与贡献。我衷心祝愿《现

代新概念颐养》能普及大众，造福更多的国民。

周川涵



推荐序

颐之大也·养则健也

在现代格言和警语中，属于劝诫重视身心健康的颇多，这说明人性化水平的提高。譬如：人的生命只有一次；人生最宝贵的是生命；只有保持健康，才会有自己和全家的幸福；有了健康才有您的一切，失去健康就丧失您的一切，等等。

诸如此类关藹健康、珍视生命的劝告，在现实生活中总是诵意者多，执行者少，箴而不珍，或久而不辨其珍。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”就是说，知识可以带来健康，无知能够导致死亡。健康是强国之本，国民健康就是国家财富。

徐德正教授正是出于这样的责任、情感思考和信念，以他多年临床医疗、健康教育实践经验，剔疏爬沟，含英咀华，日积月累编著了这部与众不同的颐养学著作。它的出版问世是我们渴望已久的。我听过他多次

学术讲座，而今又能捧读其著，满足了我们的企盼，实在是喜不自禁。

纵览全书，徐教授始终把握一个核心，就是预防。除了生活方式、各种颐养方法外，我感悟徐教授有三个主张。第一，主张用现代医学、现代保健的知识、结构和成功与传统医学、传统养生的实践相结合，从理论上推进以健康为核心的颐养学研究，这是他的指导思想。第二，主张将个人健康、国民健康纳入与医学同等级的健康事业，推向市场服务的轨道，扩大健康颐养工作者队伍，形成全息多维的健康预防体系和区划序列，实施有效的健康管理，这是他的目标。第三，主张在传统养生的基础上，加载现代保健内涵，形成全新保健养生学科，这是他的宗旨。通过这三个方面的努力使我国的健康事业尽快达到和超过世界先进水平。

“颐”是我国传统文化中表述人的生存与健康的理念词。《易经》第二十七卦的卦名是颐。它的卦形是䷚。如果将其分解，上部分䷳是“艮”，下部分䷲是“震”。上形是止，不动的意思，下形是动。人吃东西就是上颌不动下颌动。是说生存必须得吃，其形如嘴。爻辞说：“颐贞吉，养正则吉。观其所养，天地养万物，圣人养万民。颐之大也。”

意思是说：这个卦名叫颐，是强调要做到适应自然，才能诸事大吉，反之就会有灾难当头。是一个关乎吃东西、保生存、养身心、求健康的吉利卦。人长有嘴，是大自然的造化。但是，还要看你吃什么、怎么



吃、吃多少合适，吃完了能不能吸收和消化。是福是祸都在于您自己把握，就叫“养正则吉”。还有靠“观其自养”，什么是自养呢？那就不仅是吃的问题了。吃的营养均衡是养；面对压力和不顺心仍能保持平和的心态是养；有足够的睡眠，使疲劳的身体得到修复是养；能经常做适当的锻炼也是养，这也要看您自己把握。爻辞中“天地养万物，圣人养万民”之说也很正确。天地给人提供了足够的物质资源，要更好的享受它就要很好的利用它，从劳动、发明、创造中去索取。能塑造先进社会、富强国家、让人长寿的事，还不是大事吗？就是“颐之大也”。《尔雅》中说：“颐者深邃也、广泛也。”《礼记》说：“颐者百年也。”故有颐养天年之词。选择“颐”作学术之名，可见作者用心之妙。

徐教授取“颐”待涵，其意义有四：

1. “颐”是企盼，盼着国民都能知道些使自我健康的知识与智慧。用知识呵护自己的健康，用智慧（即HQ、RQ）去维护健康、促进健康、健康长寿。

2. “颐”是希望，希望国民都能自觉地重视起自己的健康。建立和保持良好的生活方式，希望“国民健康是国家财富”的理念推而广之。

3. “颐”是醒示，醒示人们不要只顾功利，要切实关藹自己的健康，有保障地享受美好的生活，享受自己所创造的财富，享受自己家庭的温馨幸福。

4. “颐”是呼唤，呼唤社会各领域和阶层加大对健康事业的关注、宣传、管理，尽快形成个人和谐、家庭

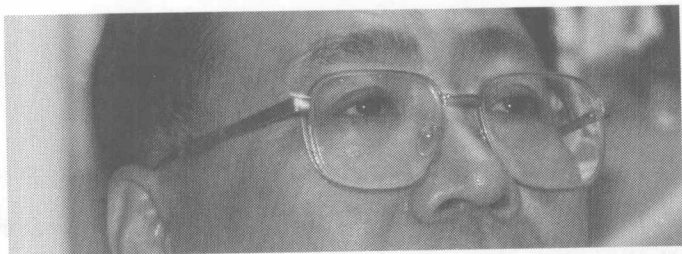
和谐、社会和谐。没有健康的民族，只能是种族；有健康的人民才有强大的国家。

“颐之大也，养则健也。”全书立论清新，言简意赅，深入浅出，三言两语见真谛，让人看得懂、记得住、用得上，突出了它的实用性。它既是理论著作，又是科普读物。其与众不同就是创新，创新是如今的时代精神。《帝经》之前无《帝经》；《本草》之前没《本草》。

我深信，这部著作的出版，在国家发展、社会和谐、人民生活水平不断提高的环境中，在推动全民预防疾病的健康事业上，一定能发挥应有的作用。徐先生的著作通篇充满了格言，让爱心的格言变成全社会的行为，善哉！

北大校友：

王海岐



现代新概念颐养 应成为大众的健康科学

健康已是人们普遍关心的热门话题，长寿是人类追求的目标，投资健康（或称健康投资）正在成为人们的自觉行动，国民健康就是国家财富正在形成共识，这种理念正在开始推广。

并不矛盾的中医、西医却被某些人盲目的对立起来，非要来一个“东风压倒西风”，甚至将其核心理论说成伪科学。在养生保健领域同样将传统养生与现代保健分别对立起来，唯自己从事的养生或保健才是科学，这种看法显然是片面的，从科学的高度讲显然是不正确的。

笔者认为，21世纪新的养生保健学应该是在继承传

统养生的基础上加载现代保健内涵及一切现代优秀的科学元素，进行创造、创新，形成新的养生保健学。

笔者认为：一个医学工作者，一个营养学工作者，一个健康教育工作者，一个健康管理工作者，一个养生工作者，一个保健工作者的职责不仅仅是工作、研究，更应该担当起把相关知识传播给大众的职责，担当起提高大众HQ、RQ的职责。书是传播大众知识、提升HQ、RQ的最好方式之一（笔者常年活跃在各地营养、健康、健康管理、养生保健的讲坛上，越发感到这是最好的方式之一）。然而不应该亦不能停留在过去的老生常谈的知识方面，应该不断创新。既然是创新，就不能是对传统养生地临摹抄袭；就不能是对传统养生成果的冷饭重炒；就不能是对古人、先人、前人创造履迹的亦步亦趋。但也绝不是对传统养生的全盘否定和颠覆，绝不是对现代保健的全盘照搬，而应该紧密结合新的时代、新的生活、新的条件进行新的创造，形成富有民族特点的时代精神的个性化创造，形成全新的中国现代养生保健学，以至形成具有中国特色的现代养生保健文化——现代新概念颐养文化。

所有热心养生保健事业的同仁，所有关爱生命、关注健康长寿的国民，必须在具有广度、精度、深度、高度的创新中，在历史赋予的大好机遇中完成这一责无旁贷的历史重任。使其具有强大的生命力、巨大的推动力、无限的活力、无穷的魅力，并以之作用于社会，走俏于市场，服务于大众，利之于百姓所祈盼的健康长



寿，乃至彪炳于时代和留驻于史册。

要把新知识、新研究成果、新理念、新观念、新概念以及最近发现或吸纳的新技法、新手段、新方法通过通俗的语言传播给大众，通过生动活泼的方式传播给大众，把深奥的理论学术问题用通俗的语言传播给大众，使其对国民的健康长寿，有些许的启迪、启发、启示与帮助。

笔者将几十年来在各种场合讲座、授课、演讲的讲稿，在刊物上发表的文章，同时也将自己多年研究探索的成果、实践的经验以及在研究、探索、工作、思考的基础上形成的学术观点、颐养方法和心得体会汇集成本书介绍给大家，与大家交流分享。本书力求做到科学性、知识性、趣味性、可读性、实用性、可操作性，让读者可以对自己的养生保健有些新的帮助。

科学不但是创新，而且包含批判。书中的一些观点仅供读者参考，有不当之处望同行或非同行读者予以指正。科学，特别是前沿、边缘科学只有在争议中才能得到发展，现代新概念颐养也只有在共同努力下才能对民众健康长寿作出贡献。

本书的问世，首先要感谢我的家人，没有我93岁高龄母亲的生动传奇的事例，我亦不会去研究养生保健，也不会去创新“现代新概念颐养”；没有夫人、家人常年默默无闻的关心支持，我也不可能建立我的学术观点，不可能在繁杂的业务、行政事务之中挤出时间写出各种讲稿、教材，特别是编写数十万字的本书。

本书的出版特别感谢海南川涵科技有限公司、海南川涵现代养生研究所的全体同仁的鼎力帮助，特别感谢我敬重的朋友周川涵先生、黄宏基先生、王海岐先生等，感谢他们在百忙之中给读者写推荐序。

徐志远

2007年8月于海口



1 睡眠疗法

◆ 睡眠的定义与标准	004
○ 睡眠的科学定义	004
○ 睡眠的判断标准	004
○ 高质量睡眠的标准	005
◆ 睡眠与健康·颐养	006
○ 睡眠是健康的法宝	006
○ 睡眠是长寿的基础	007
○ 睡眠是活力的源泉	008
○ 睡眠是身心健康的“调节阀”、“控制器”	009
◆ 睡眠科学知多少	013
○ 睡眠的机理	013
○ 各年龄段每日平均睡眠时间表	014
○ “睡”、“眠”与“寐”	015
○ 睡眠与“梦”	016
○ “老”与“少”的睡眠特点	024
○ 掌握生物钟节律，正确合理安排生活、工作、睡眠	028
◆ 学会高质量睡眠	036
○ 睡境（睡眠环境）	036
○ 睡时（睡眠时间）	039
○ 睡姿（睡眠姿势）	042
○ 睡位（睡眠方位）	044
◆ 睡眠的误区	045
◆ 睡眠障碍的处置	050
○ 失眠	051
○ 睡眠呼吸的暂停综合症（SAS）	055