



保健养生读本

与其救疗于有疾之后
不若摄养于无疾之先

——《丹溪心法》朱震亨（元）

颐身养

现代

新 概 念

The modern new concept
REGIMEN

——营养·健康·长寿新知

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

——营养·健康·长寿新知

徐德正 编著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养·健康·长寿新知/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. 营… II. 徐… III. ①保健—基本知识 ②长寿—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第131437号

XIANDAI XINGAINIAN YIYANG

现代新概念颐养 营养·健康·长寿新知

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！！！！

賀現代新觀念圖書出版

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



我听“健康徐徐说”专题系列讲座

与读《现代新概念颐养》

去年6月18日我受朋友所邀，参加“健康社区行、养生在紫荆”活动，亲耳聆听徐德正教授的健康专题系列讲座之“科学饮水888、健康长寿999”，被徐先生的讲座所吸引、所折服。他将深奥的医学知识与养生保健知识紧密联系在一起，以幽默生动、通俗易懂的方式讲述，使得听众耳目一新、收获匪浅。

他将一个人人天天都面临的喝水问题，讲得如此透彻，由浅入深、易懂易行。让听众知道为什么要喝水，知道一天喝多少水，喝什么样的水，如何喝水，为听众朋友提供了一个简单具体、方便易行的养生保健新方法、好方法。

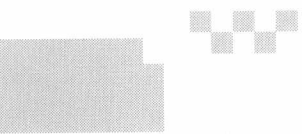
徐教授将营养、健康、长寿紧密结合起来，不仅具有全新的概念、全新的理念，而且还提出了许多独到的新技法、新手段。他将几十年医学临床、健康教育、养生保健的实践经验融于讲座之中，将传统养生与现代保健有机地融合在一起。笔者自己在长期从事营养、养生

保健工作中，发现有些人思想偏激、做法片面、缺乏科学性，深感徐先生思想敏锐、知识面广，又具有丰富经验、深厚的文化积淀，如能将这些讲演稿整理出来编辑成书，可让更多的人获益。

捧读徐德正教授的《现代新概念颐养》书稿，精神为之一振。书中不仅系统全面地介绍营养、健康、长寿知识，更强调通过健康教育（包括生命教育、德育、食育、心理健康教育等）来提升HQ、RQ，从而将健康的金钥匙掌握在自己手中。更为可喜的是徐德正先生在传统养生的基础上加载现代保健内涵及诸多优秀科学元素，创新提出“新概念颐养”，这种勤于钻研、勇于创新的精神，实在是难能可贵，也是值得我辈学习的。

值《现代新概念颐养》出版之际，谨此向徐德正先生表示祝贺和敬意。愿所有的读者朋友能与我一道从本书中获得裨益，愿“快乐生活每一天，健康长寿150岁”伴随每一个人！

姚荣海



国民健康是国家财富

营养健康教育专家徐德正先生的专著《现代新概念颐养》即将出版发行，这是对国民健康极有意义的一件好事，使得作为长期从事健康产业、健康事业的我们备感欣慰，我们为徐德正教授的养生保健新概念，以及大家有了“现代新概念颐养”知识而高兴。

有了健康就有了一切，失掉健康就失掉一切。健康是个人财富、家庭财富，更是国家财富。提及营养健康知识，有些东西比较容易理解，但要落实到每个人的日常行为之中却是件困难的事情。徐先生的《现代新概念颐养》一书及他的营养、健康、养生保健等系列专题讲座，其最大的特点是集科学性、知识性、趣味性、独特性、可读性与可操作性于一体。在日常生活中很容易做到，易于为广大关心健康长寿的人们所接受、所喜爱。

从我们所从事健康产业、健康事业的角度来看，保健养生、营养健康教育等需要增加新知识、新内容，以适应现代医学模式和健康观念的转变，徐教授的这本

《现代新概念颐养》与这种转变所吻合。全书给我们带来新鲜的观念、理念，丰富的营养健康知识、保健养生知识以及身心颐养方法，这对发展我国的健康保健事业，促进国民健康，具有积极的作用。我们欣然为此书作序。

希望大家能喜欢《现代新概念颐养》一书，同时也衷心希望大家在保健养生、颐养方面再上新台阶，与快乐·幸福·健康·长寿一路同行。

沈忠太 薛
杨明华 陈启华



“现代新概念颐养”

——传统养生与现代保健的融合

记得在一次“关于什么是21世纪中国养生保健”的专题研讨会上，徐德正教授提出的全新观点：“21世纪的中国养生保健就是在继承中国传统养生的基础上加载现代保健内涵及一切优秀科学元素，创新创造具有中国民族特色的全新养生保健文化。”此观点让在场所有朋友、所有同仁眼前一亮、精神为之一振。

“现代新概念颐养”正是上述思想的体现。它摄取了儒、释、道、医诸家养生之营养，体现天、地、人之间的和谐，展现健、养、美的一统，吸纳民间行之有效的颐养诸法，吸收现代保健及一切优秀科学元素，在此基础上，进行创新，提出现代新概念颐养，无疑是对21世纪全新中国养生保健学作出的努力与贡献。《现代新概念颐养》一书无疑会对百姓亚健康防治、保健养生及健康长寿大有裨益。

全书既有科学性，也有很强的可读性。在介绍各种颐养方法的同时，又讲述原理及人文传统；既讲中西医