

中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

养生经方

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

国家名医的健康良言 —— 解开健康长寿的密码

岭南大医的养病秘笈

国药大师的无药养生

养生长寿在动静之间



邓铁涛 王绵之 焦树德 任继学 吉良晨

五位当代中国大医

力荐中央电视台《中华医药》丛书

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

养生经方

中央电视台《中华医药》栏目组 著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生经方 / 中央电视台《中华医药》栏目组著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(中华医药丛书)

ISBN 978-7-5439-3067-4

I. 养… II. 中… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164136 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

养生经方

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 插页 4 印张 21.25 字数 256 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 978-7-5439-3067-4/R·849

定价: 30.00 元

<http://www.sstlp.com>

《中华医药》丛书编委会

主 任：张长明

副 主 任：盛亦来 杨刚毅

编 委：王广令 刘 文 吴晟炜

主 编：刘 文 洪 涛

副 主 编：兰孝兵

医学顾问：李 峰

《中华医药》主创人员

制片人: 洪 涛

主 编: 兰孝兵

主持人: 洪 涛

编 导: 唐 莹 赵 玮 张颖哲 朱 辉 宋 铮

摄 像: 姜可千 王燕通 田新华

责 编: 杨彦楠 罗泽君 黄卫华

医学顾问: 李 峰

监 制: 刘 文

《中华医药》播出频道: CCTV—4

《中华医药》播出时间:

亚洲播出 周三 09:00 周三 22:00 (北京时间)

欧洲播出 周日 07:10 周日 15:40 (格林威治时间)

美洲播出 周日 18:10 周一 01:00 (纽约时间)

E-mail: hongtao@cctv.com

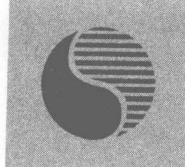
网 址: www.cctv.com

通信地址: 北京 38 支——168 分箱 《中华医药》栏目组

邮政编码: 100038

目 录

国药大师的无药养生	1
吉良晨的健康良言	6
邓铁涛——岭南大医的病养秘笈	11
王绵之——甜蜜生活 快乐养生	16
任继学——大医养生 寿在动静之间	21
费开扬的粥养经	26
超越极限	31
潇洒不老经	36
俏老太的快乐经	41
豫剧泰斗，护嗓有方	46
红娘重生	50
梨园男旦 国药养生	55
“李双双”的爱晚亭	61
郑小瑛的抗癌故事	66
德德玛中风康复记	71
陈爱莲较量“职业终结者”	77



更年不更心的耿莲凤	83
泼洒丹青一百年	88
守望幸福的鲁园	92
苏叔阳的抗癌生活	97
秦怡的保养秘方	101
因爱而美丽的黄会林	105
“二妹子”抗癌记	111
柳石明的颈椎保养法	116
朱琳：舞台就是我的健身场	120
“学”来的健康	125
张金玲的静态养生	129
赵大年的“爱牙说”	135
养心祛病流沙河	139
丁广泉的饮食经	143
靳羽西：美丽健康巧经营	148
刘江为晚年生活减负	153
八十顽童李滨声	158
黄素影的快乐生活	162
陈大章的双膝保养法	166
田老爷子的那套操	171
范圣琦的时尚养心	176
“刘三姐”养颜之谜	181
“孔雀公主”刀美兰的养发经	184
归亚蕾：想健康 多吃素	189
岳红：胃癌康复进行时	195

从《癌症≠死亡》到《CA 俱乐部》	200
张秀兰：向乳腺癌宣战	205
张玲钦：作业疗法 对抗癌症	210
姜寅生的“癌”字新解	216
李明启巧手健脑	222
雷恪生：一波三折话戒烟	227
荆棘抗癌路 因爱而美丽	232
“济公”游本昌，会“动”才健康	238
林默予妙招抗衰老	242
王铁成：向失眠说再见	247
胡松华：养声与养生	252
邓玉华：寻找失去的声音	256
梁波罗：危情 42 天	262
刘秉义：食疗化解脂肪肝	268
仲星火把酒话养生	274
六小龄童：“火眼金睛”是怎样炼成的	279
马德华：会按摩的“八戒”	284
闫怀礼：挽救我的“蜂窝肺”	289
唐僧迟重瑞 紫檀助健康	294
于西蔓：用色彩驱散抑郁	299
贾作光：舞出健康	305
跨越生死之门	310
从植物人到奥运火炬手	315
李慧珍：做歌手还是做母亲	321

无药养生的 国药大师的

当今时代，人们对健康越来越重视，人参、鹿茸、冬虫夏草等名贵的滋补药，也走进了越来越多的家庭。金世元在中医界被尊为“国药泰斗”，他一辈子都在和各种药材打交道，究竟有什么药能够让我们变得更加健康？来看看“国药泰斗”的意见。

金世元：东方蓼，俗名就叫狗尾巴花，种子入药。这种子叫水红花子，有抗癌药用。

水飞蓟，叶缘上尽是刺，不能随便摸，它是扎手的。它的提取物用来治疗肝炎。

金世元：我是没有一年不上山的，也没有一年不下乡的。所有我去的地方都得有药。每种植物，它都有特征，没有相同的。所以说在鉴别药的时候，真的假的拿来一看就知道。

每年的5月份到9月份，是金世元丰收的时节。因为每到这个时候，他就会到中国各地去看药材。翻山越岭60多年，从当年办药材的小伙计到今天备受推崇的“活药典”，金世元走遍了中华大地。2005年，他的收获是在7月份，因为那时78岁的金世元登上了海拔1000多米的长白山人参栽培基地。

金世元：我们这行管这叫这人有嗜好，爱货。见着心情就不一样。



我们就瞧这一支人参，非常有意思，从它地上茎，到身，到尾，到芦，让你看着就那么美，灵性就那么大。

从南到北，从东到西，常年在崇山峻岭里奔波。金世元大半生都在和药材打交道，像人参、鹿茸等一些在中国人观念里较难得到的滋补佳品，对他来说，自然是近水楼台。但熟悉的人都知道，在金老的生活中，他却从不提倡仅仅依靠药材养生。

14岁那年，家里为了让金世元有一门谋生的手艺，就把这个庄稼汉的孩子送到北京复有药庄当起了学徒工。在药庄里，金世元从最脏、最累的活干起，两年的学徒干下来，他不仅掌握了制药的基本流程，而且还对药材的性味产生了浓厚的兴趣。

金世元：有一天我记得很清楚，我们生产制作参茸卫生丸，这药有人参又有鹿茸，我就知道是补药，反正吃点对身体没有坏处吧，那时期也不是买的，到那儿掰一块就吃，至少够两丸子。

十六七岁正是长身体的时候，对于少不经事又生活清贫的金世元来说，吃点儿补药，无非是想让自己的身体更健壮些，可是没想到3个小时以后，金世元就开始觉着不对劲儿了。

金世元：头胀啊，脑胀得要裂似的。后来老师和师兄就说，你刚才吃这个多了吧，大概你吃这个吃得过量了，你这岁数哪能吃这个呀，我说不是说吃这个对身体有好处吗？对身体有好处不是你这个年龄应该吃的呀，后来大概有一天吧，这不舒服劲才过去。

这次经历，给了年少的金世元一个很大的教训，此后好多年，他再也没有碰过那些被人们吹捧的补药。

金世元：吃了人参以后，有好多人都有不良反应，他也不说这人参不好，过去啊，古人有句话“人参致命无罪”，把人治死了都无罪。

1940年，金世元参加了由政府举办的“北京中药讲习所”，当时

任课的是北京有名的汪逢春、赵树屏等中医大家。他们对于中药方剂学的理解，把金世元带到了一个新的高度。到了二十六七岁的时候，金世元就已经与北京的各大药行来往密切了。

金世元：跟同济堂挺熟的，他们留我吃鹿肉，这鹿肉跟羊肉味一样。

热气腾腾地涮着鲜鹿肉，美美地饱餐了一顿之后，金世元高高兴兴地离开同济堂回家了。

金世元：回去以后就难受，倒不是撑得慌，这身上也胀了，不仅头胀，身上也胀了，里头发热，我说这可怎么办？就出去溜达溜达，走走吧，后来好一点儿了，晚上该休息了，第二天发现鼻子流血。

相隔10年的两次经历，把一个观念深深地留在了金世元的脑海里，那就是无论大补的药，还是大补的食品，东西再好，也不是随便都能吃的。

金世元：一定要分清它的药性和功能主治，首先得衡量你自己是不是气虚血虚，是不是身体不好，它是补哪儿的。

走南闯北60多年，周游四方的生活让年逾古稀的金世元感到乐趣无边。不仅仅是发现了好药，让他高兴，更重要的是山野的生活让他觉着心里有底儿。

金世元：早晨吃贴饼子，农民吃窝窝头很少，吃那贴饼子，中午熬粥，晚上熬粥，又吃白薯又吃土豆，又吃老倭瓜，都是农产品，家里种的，那贴饼子里头搁了黄豆面了，熬粥里面搁了小豆了，那是小豆粥，一天吃着好多粮食，多种成分在里内，它的营养也不低。我们日常生活也是如此，不要一天到晚老是精米白面，这是我的看法。

就连在家吃饭的时候，金世元也总是要隔三差五地吃点儿粗粮。



跟家里人比起来，他好像还带着山村的影子。金世元说，他吃粗茶淡饭，既含着对老家的感情，还另有养生的意义。

金世元：比如说是五谷为养，你可以长期吃，它是一种营养；五菜为充，没有菜不行，净吃粮食不成，那个既有代表充饥的充，也有代表充实胃肠的充，这是两个意思；五果为助，吃水果是助消化的，不能以吃水果为饱；五畜为益，是补益的，自古以来就是这样。

熟悉金世元的人，都把他叫做“活药典”，但却很少有人知道金世元也是1949年以后，最早的一批考取国家行医执照的中医师。在他中医的养生字典里，最重要的就算是“脾胃”和“肾脏”了。

金世元：胃主受纳，脾主运化。胃主受纳，就是吃进饮食到胃内以后起到腐熟作用。有胃气者生，无胃气者死，这一句话到头了。所以说看病的时候，临床大夫经常首先望闻问切，问的时候就问患者，饮食怎么样，吃东西香不香，大便怎么样，先看你消化道，说我吃东西都挺好的，大夫心里就踏实了，再有任何病都好调理。

【关键词】：

中医认为，脾是后天之本，肾是先天之本

中医认为，脾是后天之本，肾是先天之本。在金世元看来生命就像一棵树，脾就像土壤，好的土壤能帮助树来吸收营养。而肾则是树的根，根扎得深，分布得广，树才能长得壮实。

金世元：这中医讲的是藏象，并不是讲专门这脏器，它干吗，肾主骨，中医讲肾主骨生髓，又进一步解释，肾主骨，生髓，髓能养骨，另外它还说，肾主骨生髓，通于脑。人聪明伶俐和肾都有关。

年过古稀，依然精神矍铄。这既和金世元的保养有关，更是他长期不懈锻炼的结果。说起锻炼，金世元是从每天早晨一睁眼就开始了。

金世元：在床上就一个简单的锻炼，第一步就是搓脸，俗话叫干洗脸，30遍；第二步，搓耳朵，搓30次，耳朵的穴位很多，能

够促进全身的血液循环。再往下我就搓脚，我两脚对着，两个手就专门搓这脚心，脚心有涌泉穴，手心有劳宫穴，两个穴都揉啦。

床上的锻炼之后，金世元就会来到楼下的公园里，找一个人少的地方，做几次深呼吸。这坚持了18年的深呼吸锻炼，也是金世元走南闯北的另一项收获。

金世元：银川有一个老回民，一起聊天，他说你早晨起来，在空气流通的地方，深呼吸，别马上喷出来，深呼吸以后停几秒钟，再让这口气出来，至少五六次。这么讲吧，一夜的浊气排出去，早晨新鲜的空气吸进去了，对身体有好处。

经过一番吐故纳新之后，金老还要再花上15分钟，做一套保健操。吐故纳新再加上做操，每天不到20分钟的时间。十几年来，无论多忙，金世元从没有间断过。而每次做这些时，金世元还有一个雷打不动的规矩。

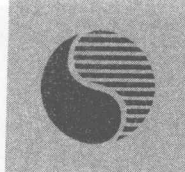
金世元：只有太阳出来，空气才能新鲜，浊气吹散了，清气才能来。我跟别人见解不一样，我不同意老早太阳不出来就锻炼。

搓脚、搓手、深呼吸、做操，这些看上去没有系统招式的搓搓揉揉、梳梳动动，都是金世元这几十年来，听不同人讲的，跟不同人学的。

金世元：呼吸新鲜空气也跟人学的，搓脚也听人说的，拢头也是听人说的，但是我自己有发展，他们都是一只手搓脚，我是两只手。

每天1个小时，一项一项地进行锻炼。从周身的主要穴位，循序渐进到全身的简单运动，金世元就是为了达到一个目的：促进全身的血液循环。

金世元：不是虚而是瘀，血液循环不好。你看老人，高血压、脑血管硬化、心脏病，都是瘀，血液循环不好叫瘀，也就是受到阻滞了，人就要得病。



如今的金世元已经到了注重保养的年龄，但是无论是年轻时吃的参茸卫生丸，还是人参、鹿茸，依然在他的家里找不到影子，因为金世元的补益之法就是有规律、简单地生活。

金世元：现在我们的日常生活当中，每一个入口的东西基本都是药，比如说我吃点大枣能够补气补血，一天吃三枣，一辈子不显老，是不是？

虽然和各种名贵药材打了一辈子的交道，但是对于金世元来说，倒是“药补不如食补，食补不如动补”。因为在金老看来，再好的滋补药也只是辅助，尽量保持简单而规律的生活这才是健康的根本。

（张颖哲）

吉良晨的健康良言

在中医界，提起吉良晨的医术，凡是认识他的人都会竖起大拇指，说到他的养生秘诀更是为人津津乐道，几十年的修身养性，让吉良晨不仅练就了一身独特的功法，而且还书写了自己健康的人生。

【关键词】

人生就是一口气，有气者生，气少者衰，气绝者亡

吉良晨：健康的人不一定就长寿，长寿的人不一定就健康。

人生就是一口气，有气者生，气少者衰，气绝者亡。

2004年11月，中医药界的几位元老十分难得地聚在一起，在飘满墨香的书斋中挥毫作赋，抒发情怀。吉良晨尽管是七十有七，但在这些同道中间也只能算是一个小老弟。

伴随着草药芳香长大的吉良晨似乎是转瞬之间就走入了晚年，头发不经意间白了，皱纹不经意间也多了起来。在时光悄悄的起承转合

中，吉良晨始终在悟着一个道理，人究竟是靠什么活着。

吉良晨：一般人都讲天有三宝是日月星，地有三宝是水火风，人有三宝是神气精。到底这个精气神是什么呢，我说这个精就是物质，什么物质呢，你比如说人的津液，人的血液，都可以说算精，有了这个物质基础才能产生气，气本身就是动力，就是能量，就是活力。所以有了精，才能有气，精气充沛了，才能体现出神。

看重精、气、神三宝的调养与吉良晨自幼的经历有很大关系。1928年，在北京的一个满族之家吉良晨出世了，但本该属于这个幼小生命的良辰时光并没有眷顾到他，两岁的时候，父母就离他而去了，从此吉良晨与祖父相依为命。为了让吉良晨有一个美好的未来，祖父不仅让他习武，而且还让他学医，这使得吉良晨自小就从《黄帝内经》中体味到了康寿的意义。

吉良晨：黄帝问过岐伯“昔世之人皆度百岁乃殁，今世之人何以半百而衰啊”。过去的人为什么能尽终其天年，能够度百岁，活100岁，那么今世之人何以半百而衰，那现在的人为什么半百就衰老了呢？

对于“人为什么会过早衰老”这个问题，吉良晨认为，岐伯的回答即使在当今，也会让人受益无穷。

吉良晨：半百而衰他就是以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精。这是什么意思呢？以酒为浆，就是喝酒就跟喝饮料一样；以妄为常，妄想、妄动、妄念，这都属于妄，太过了；醉以入房，喝醉酒以后入房行房事，像这样的话精气本身就受损伤，这样做不是一天两天，损伤太过了，衰老就比较早。

吉良晨认为，人过早的衰老与个人饮食起居有着密切的关系，出诊时他经常会遇到一些年轻人由于饮食引发的疾病，一位体重100多千克的先生，不舒服的状况已经有一段时间了，他希望在吉老这里能找到健康的金钥匙。



某病人：这1个月以来主要是眩晕，觉得乏力而且特别懒，睡眠也不太好，原来我一睡觉就是一整宿，现在莫名其妙的就睡不着，所以老觉得脑袋就跟戴一头盔似的，腿也觉得有点注铅的那种感觉。

吉良晨：根据您刚才所介绍情况来看，一是体重不断地增加，原来最重是130千克，现在是115千克，感觉成了累赘，就是因为自己饮食不大注意，能吃。尤其晚上这顿饭更不能吃得太多，吸收不了。能吃并不见得就健康，能吃能喝不健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝必遭殃。

对于养生，吉良晨也有自己的三宝，第一宝就是食养，由于自幼通晓医书，他的饮食习惯也深受影响，中医常讲的因地制宜，在吉良晨的食养中得到了很好的体现。用吉良晨自己的话来说，也就是一日三餐既不要贪吃，也不要挑拣。

吉良晨：从我自己本身来说，我什么都吃，但是我不过多地吃辣东西，有一点点辣还可以凑合，太辣了就不行，因为北京地区干燥，不像川贵这一带地处潮湿吃辣东西适宜，中医有个天人合一思想，人与自然是息息相关的。

吉良晨认为吃辣的太多会减少人的津液，而对于津液在人的生命中究竟起着什么作用，吉良晨用“活”字做了一个非常形象的比喻。

吉良晨：所谓活下去，能够活得好，活得质量高，三点水一个舌头的舌，这舌旁老有水那才能活，口腔里头津液老不足，老感觉口干舌燥，那就是说明你这个身体不是太强壮的。身体好的人那个唾液是很丰满的，古人造字确实有它一定的道理。

50岁之前，吉良晨从来不以吃药调养身体，他说自己虽然是医生，但却不提倡年轻人靠药物保健。面对现在有人滥用补药的问题，吉良晨也有自己的看法。

【养生经方】

吉良晨：药养不能瞎养，四季还有四季的调摄方法，虚则补之，实则泻之，中医治疗疾病是辨证论治，不是根据你那个病名来用药的，什么吃多了也不行。饮食有节，要有节制啊！

人的衰老是不可避免的，到了老年，很多人都在想着怎样延缓衰老。55岁以后，吉良晨也启用了他养生三宝中的第二件宝——药养。20年来，每天晚上吉良晨都会吃一粒麦味地黄丸，他认为根据自己的体质，这个药对他的肺肾很有好处。

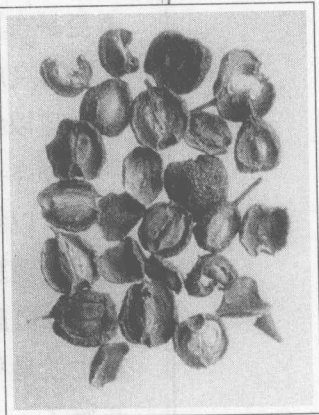
吉良晨：人的气由哪来？由肺而来，肺的真正的元气由肾而来，中医说这个肺跟肾是母子关系，说肺是肾之母，母能生子，所以滋养这个肺实际上是充养这个肾。滋补这个肾阴呢，实际上是充养上面这个肺，所以肺肾双补实际上对人大有效益。且饮食要吃得少，让它吸收得好一点，肺脾肾三补，这个补，是调补，不是大补，而是一个平补，我觉得这是很好的方法。

有一次吉良晨出访美国时，一位寺庙的住持请他看病，住持始终不明白的是，为什么自己从小吃素，却出现了高血脂、高血压和高血糖的情况，结果是吉良晨解开了他的困惑。

吉良晨：那就是因为他静得多，动得少，虽然吃素，但是他有的营养也是过多地堆积，养人的营养变成害人的物质，这个怎么会不容易得病呢。

在吉良晨的蜃龙居里，每天他都会找时间活动一下身体，这个活动也就是他养生的第三个法宝——气养。

吉良晨爱动，但这个动并不是盲目地动。他自幼习武，学过八卦掌、太极拳等内家工夫，深得各家真传。这使得他的学生在他这里不仅可以学到高超的医术，还可以学到精湛的养生功。特别是坐练太极



北山楂

【功效】消食健胃，行气散瘀。