



名老中医 养生经

(大字版)

毛德西

编 著

66位名老中医的养生经验集成

全国首届名中医

全国首届百名中医药科普专家

毛德西^{教授}

为你讲解养生经

动可延年，乐则长寿 / 饮食有节，起居有常
淡泊明志，愉快知足 / 自寻乐趣，作息有序

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社



名老中医 养生经

(大字版)

毛德西

编 著

 河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

名老中医养生经: 大字版/毛德西编著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5349-9234-6

I. ①名… II. ①毛… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 088689 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788625

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 武丹丹

责任编辑: 武丹丹

责任校对: 王俪燕

封面设计: 薛 莲

版式设计: 中文天地

责任印制: 张艳芳

印 刷: 郑州环发印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 13 字数: 110 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

序

大家到医院看病，喜欢找老中医把脉开方，因为一方面他们经验丰富，见识多，对疾病有较大的把握；另一方面，我们可以从他们那里“淘”到一些防病治病的偏方，并了解一些养生知识。常常可以见到年至耄耋的老中医仍在有条不紊地为病人除疾疗伤，他们面色红润，身体硬朗，思维敏捷。这些老中医究竟是怎么养生保健的呢？

本书遴选的老中医，均是中医学的领军人物，他们学术渊博，经验丰富，胸怀百姓，提携后学，在中医学的发展过程中，起着承先启后的重要作用。老中医几十年的生活经历，留下了他们的养生印记。他们的养生经验对于我们，既相近，又相远。相近，是因为他们生活在当今社会，虽然有的已经作古，但其养生经验仍然未脱离我们的生活；相远，是因为他们的

养生经验毕竟不是我们自身的体验，所以还需要有一个熟悉的过程。

本书选择的老中医计 66 位（以姓氏笔画顺序排列），其中“国医大师”29 位，大部分是全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，他们的年龄多至耄耋，有的虽然仙逝，但他们的养生经验却流传了下来。这些经验包括形体锻炼、药膳食疗、心理调节、文化艺术熏陶等。为了使广大读者能看得懂、用得上，书中所选养生内容多是与我们生活息息相关的。

为了方便中老年读者阅读，我们特意将书中文字字号调大，做成了“大字版”。

书中涉及部分穴位，您用手机扫一扫相关穴位附近的二维码，就能够清楚了解穴位的位置。

本书编写中参考了大量的文献资料，在此表示感谢！由于参考资料有限，不免有遗漏之处，希望读者提出宝贵意见，以便再版时及时补充，使本书更有利于大家的养生与保健！

毛德西

2017 年 10 月

目 录

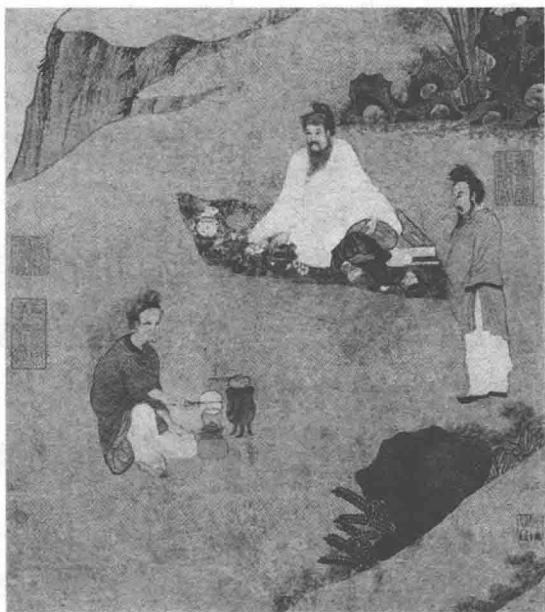
干祖望	童心龟欲	蚁食猿行	001
王云铭	医人传道	素食养生	004
王乐善	保护正气	节制饮食	007
王绵之	心态平衡	快乐养生	010
王嘉麟	妙用药粥	常练气功	013
毛德西	上善若水	运动节食	015
邓铁涛	泡脚足疗	饮茶散步	018
吉良晨	“活”字活看	重视“三宝” ...	021
吕承全	清心寡欲	无欲则刚	024
朱良春	动可延年	乐则长寿	026
朱南孙	调整心态	豁达乐观	029
任继学	午休养气	随季而食	032
刘尚义	动静结合	药食同源	035
刘炳凡	养生防病	保健延年	038

刘渡舟	静中养生 动作不衰	041
刘弼臣	“水道”通畅 “两管”安康 ...	043
关幼波	静则神藏 躁则消亡	045
江尔逊	淡泊明志 愉快知足	048
李文瑞	以动达静 八句信条	051
李玉奇	粗茶淡饭 养生之道	054
李寿山	自寻乐趣 作息有序	056
李济仁	调养五脏 行万里路	058
李振华	调理经穴 强身防病	063
李辅仁	身心健康 预防为主	065
何 任	民族音乐 悦人心脾	067
宋光瑞	三餐喝汤 苗条健康	069
张 琪	远离早衰 补肾为先	072
张 磊	不做闲人 平淡勤快	075
张云鹏	“三淡”养生 乐观延寿	079
张灿理	顺应自然 形神兼养	082
张学文	心理平衡 食饮有节	086
张镜人	动静结合 以静为主	088
陆广莘	恬淡虚无 呵护元气	091
陈景河	心情开朗 预防为主	094
邵长荣	冬病夏治 药食同源	097
邵经明	大德大智 健康长寿	100
岳美中	保精节食 适应节气	103

金世元	脾似土壤	肾是树根	106
周仲瑛	饮食有节	起居有常	109
周信有	运动气血	涵养精神	112
周炳文	春蚕吐丝	乐观运动	115
赵绍琴	牛吃草论	散步为上	117
施今墨	保护脏腑	补虚定喘	120
姜春华	保精惜神	晚境自娱	123
娄多峰	养心养身	并行不悖	126
祝谌予	起居有常	饮食有节	128
费开扬	春夏秋冬	喝粥健身	131
班秀文	保护正气	防御病邪	134
高辉远	夏日保健	清肺护胃	138
郭子光	年轻年老	用药有别	141
郭振球	观颐自养	寿而且康	147
唐由之	平常心态	规律生活	151
曹仁发	定力沉潜	生活节律	155
盛国荣	生活规律	喝茶保健	157
麻瑞亭	喜吃海参	补肾防病	160
章真如	珍惜阴精	自然保健	163
韩百灵	妇科百灵	养生有道	166
程莘农	饮食七律	五味和合	169
谢海洲	饮食五味	贵在调养	174
董廷瑶	知足常乐	心平气和	177

蒲辅周	预防为主	乐观生活	179
裘沛然	一花四叶	贵在养神	182
路志正	遵经养生	修德增寿	185
颜正华	饮食清淡	适量运动	192
颜德馨	进补之道	平衡为宜	195
薛 盟	常用黄芪	远离流感	199

童心龟欲 蚁食猿行



千祖望（1912—2015），男，享年103岁，上海金山人。南京中医药大学教授、南京中医药大学附属医院主任医师。国医大师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，全国著名的中医耳鼻喉科学术带头人。擅长治疗慢性咽炎、口腔黏膜病、耳鼻喉科急症及其他各科疑难杂症。

干老的养生之法是养心与养身并重。他喜欢运动，喜欢读书。干老认为，动与静相结合，简单而自然，依个人的体质效法，必能收到良好效果。

养生八字诀

干老的养生经验概括起来可以用八个字来说明，即童心、龟欲、蚁食、猴行。这八字养生诀是借鉴了古代医学家的养生方法总结出来的。

1. 童心 就是像儿童一样的心理，无忧无虑，好动好奇，乐观活泼，思维活跃，这是养神的首要条件。老人有了童心，就没有那么烦恼。否则，欲望多了，就会伤及心脑，危及健康。有的老人把自己封闭起来，情绪陷入闭塞的小天地之中，久而久之，就会产生孤独、猜疑、偏见、厌世的心理，从而加速衰老。老年人多交朋友，多接触大自然，多谈一些开心的事，或者多玩、多笑、多聊天，自然心旷神怡，能延缓衰老。

2. 龟欲 就是如同乌龟一样不贪不争，安分守己，谨护自身，无欲无求，不与人争。自古以来，人们就把龟作为长寿的象征，故有“龟寿”之称。老年人要淡泊名利，这样就不会让名利干扰身心健康。前人说的“恬淡虚无”“难得糊涂”等，都是教人要净化心

灵，远离名利之场。

3. 蚁食 就是比喻像蚂蚁一样的食欲与食量。每次不多吃，不偏食。否则，整日大鱼大肉，顿顿膏粱满肠，很容易得“三高”症（高血压、高血糖、高血脂）。老年人一定要节食，每日饮食以 300 ~ 350 克主食为宜，少吃动物脂肪，多吃新鲜蔬菜与水果。

4. 猴行 指像猕猴那样多活动。“生命在于运动”“流水不腐，户枢不蠹”“每天溜个早，保健又防老”，这些都是教人运动起来，如散步、打太极拳、做保健操、快步走、慢跑等。运动有利于血液循环和新陈代谢，气血流通了，没有那么多的“垃圾”堆积，身体自然健康。整日不活动的人，血管容易堵塞，而形成心脑血管疾病。



扫一扫，了解本书插图更多信息

医人传道

素食养生



王云铭，男，生于1918年，山东淄博人。山东省淄博市中医院主任医师。全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长治疗功能性子宫出血、痛经、不孕症、习惯性流产、卵巢囊肿等。

王老在养生方面，一是注重“医人传

道”“但愿无愧我心”，即多为社会做贡献；二是注重饮食调养，提倡以素食为主。他认为，只有心合于道，勤而行之，才能达到百岁长寿。

医人传道与素食养生

1. 医人传道 医人传道是医生的天职。所谓“医人”，就是发挥中医中药的特点，为人民的保健、医疗、预防、康复做出自己的贡献。所谓“传道”，包括两个方面，一是言传身教，二是著书立说。这就要求自己在医疗实践中认真做好诊疗与传帮带工作，总结经验，广泛交流，促进中医药事业的发展。终日乾乾，与时俱进，这就是王老养生之道的核心。

2. 无愧我心 人生在世，总有不顺心的时候。王老对于不顺心的事，一是逆来顺受，乐天知命，效法孟子所谓“遇横逆之来而不怒，遭变故之起而不惊，当非常之谤而不辨”，明辨是非，以柔克刚，然后知变、应变、适变，怀“心田种德心常泰”之念；二是常想“岂能尽如人意，但愿无愧我心”，“诚意、正心、修身”，以求达到“意诚、心正、身修”。

3. 素食养生 王老主食喜吃馒头、干火烧、三合面的窝窝头。喜吃豆制品，如豆腐、豆腐干、豆腐皮

等。从不吃肉，基本以素食为主，青菜为多。五味中不偏食，很少吃甜食，口味偏淡。坚持早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少，一年四季都是如此。王老冬季喜吃生姜或咸姜，认为这对御寒有一定帮助。

保护正气 节制饮食



王乐善（1912—2002），男，享年 90 岁，辽宁义县人。辽宁中医药大学附属医院主任医师、教授。全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长内、外、妇、儿、针灸等科，临床上多针药并举，每起沉疴。

王老为三世祖传中医，有人问他有什么强身保健的秘诀，他说：“没有病就不容易衰老，自然能身轻体健，益寿延年。”特别重视保护正气、节制饮食。

保护正气与节制饮食

1. 保护正气 《黄帝内经》说：“正气存内，邪不可干。”正气，乃指抗病的物质力量。正气虚弱是患病之根，因此保护正气是预防六淫（外界致病的气候因素，指风、寒、暑、湿、燥、火）的关键。预防方法有三：一是生活起居要有规律，保持每天8小时的睡眠；二是积精少欲，节制房事；三是可以在中年以后吃些保健食品，如核桃仁、大枣等。在日常生活中还要学会“忍”，学会以柔克刚。这样才能使正气旺盛，不受“邪”的干扰。

2. 节制饮食 古人云“病从口入”，有一定道理。中医非常重视脾胃的功能，认为脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃一旦受到损伤，气血生化不足，身体抵抗力下降，就必然会发生疾病。因此，要想长寿就要节制饮食，绝对不可暴饮暴食。王老的主食是大米粥。宋代诗人陆游写了一首诗，名《食粥》，诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易