

中国中医科学院教授

张雪亮◎著

名
医
养
生
秘
笈
系
列
(一)

从一到十

谈 养 生

北京四大名医孔伯华嫡孙孔令溥

孔子第 7 代嫡孙女孔德懋

「倾情推荐」

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

名医养生秘笈

系列
(一)

中国中医科学院教授

张雪亮◎著

从一到十 谈养生

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

从一到十谈养生 / 张雪亮著. —北京: 北京出版社,
2009. 9

(名医养生秘笈系列; 1)

ISBN 978-7-200-07953-1

I. 从… II. 张… III. 养生(中医)—基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154000 号

名医养生秘笈系列(一)

从一到十谈养生

CONG YI DAO SHI TAN YANGSHENG

张雪亮 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16开本 12.5印张 171千字

2009年10月第1版 2009年12月第2次印刷

ISBN 978-7-200-07953-1

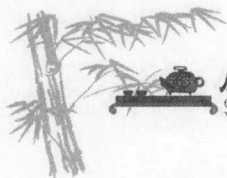
R·378 定价: 29.00元

质量监督电话: 010-58572393

推荐序

我与雪亮的缘分要追溯到1993年。那个时候，他刚刚从坦桑尼亚做艾滋病研究归来，出于对中医养生的浓厚兴趣，他没有继续艾滋病的研究，而是选择到我的养生室。看着这个忠厚直爽、外粗内细的山东小伙子，我打心眼里喜欢。1997年，全国第二批老中医药专家学术经验继承工作开始报名，雪亮提出要做我的弟子，我考虑他是中医泰斗刘渡舟老师的学生，心中隐隐觉得有些不妥。因为当年我在北京中医学院读书的时候，《伤寒论》是刘老教的，刘老也是我的老师。但看雪亮情真意切，非常坚持，我也就同意了。

雪亮是我几个学生中颇具特色的一位，这个特色不是指别的什么，而是指他对中医，尤其是对中医经典的深刻悟性以及对中医学不同寻常的热爱与追求，这是难能可贵和值得赞许的。雪亮对经典的执著与热爱，以及在经典中医研修方面所达到的境界，已在这部书稿中充分地展现出来，相信各位在阅读此书后，应该有所感，有所得。



雪亮是 20 世纪 80 年代从山东考到北京来的少数研究生之一，曾经是学校里名列前茅的优秀学生。他以深厚的中国传统文化功底、孜孜不倦的治学精神和长期反复探索的临床实践，一步一步走上了治病救人的大医之路，我心中颇感欣慰。

相识至今已近 20 载，名分上我们是师徒，相互砥砺，教学相长；工作中又是挚友，精诚团结，问难答疑；生活上又情同父子，心心相印，一往情深。

雪亮为人低调，治学严谨，喜欢厚积薄发。无论研习中医经典有所心得，还是临床诊疗多所感悟，总喜欢付诸笔记，反复揣摩而不轻易示人。沉淀至厚而无疑碍者，方肯付梓发表。从医 20 余年来，雪亮发表的论文不是最多的，但我敢说篇篇是精品，句句有新意，其中蕴涵着真知灼见而不乏创新思维，是深得中医治学之奥义者。

《从一到十谈养生》是雪亮积数年之功的扛鼎之作，即将付梓之际来找我索序。诊疗之余，我是抱着先睹为快的心情认真研读此书的。展卷细读，收获良多；掩卷沉思，感慨万千。雪亮讲中医，不仅观点纯正，言之有据，而且逻辑严密、层次清晰，加之文采飞扬，语言生动，深入浅出，娓娓道来，如哲人发聩解迷，似雅士行吟低唱。他的言谈中没有不着边际的呓语，没有似是而非的钩玄，于平淡中能把三焦、四诊、五味、六淫、七情、八纲这些深奥艰涩的中医之理讲得如此明晰透彻，又如此生动通俗，真不是件很容易的事情。余既讶其功夫深，又叹其才学秀。转而思之，这实源于雪亮的学贵沉潜，思贵专一，更源于他淡泊名利，造福社会的精诚医德。我知道，他经常不顾自己疲劳，坚持出诊；倾心带徒，毫无保留；当面对疑难顽症，一时拿不准时，绝不会顾及脸面，敷衍塞责，而是坦诚相告，再行探索，或者虚心向别人请教解疑。

《从一到十谈养生》的问世，能帮助大家对中医有个整体的了解，知道什么是中医，中医是一门什么样的学科，为什么中医养生会受欢迎。还会为希望通过学习中医达到养生保健的人士提供帮助，同时还对学习中医有宏观和具体的指导意义。以此为基石，渐次迈进，对以后学习针灸、

推拿、刮痧、拔罐、食疗、手诊、面诊以及其他中医保健方法、养生方法都会有所帮助。中医是一通百通的，中医理论能指导一切中医临床，指导一切中医实践。余以为，这是本书所要表达的深刻主题与主旨所在，也是我欣赏并肯定这部著作的缘由。

曾子曰：“士不可不弘毅，任重而道远。”深望雪亮笔耕不辍，在中医学领域再铸辉煌。子曰：“后生可畏，焉知来者之不如今也？”余信也，感作者之仁心，是为序。

北京四大名医孔伯华之嫡孙
原中国中医科学院养生研究室主任

孔令刚

2009年7月4日

前言

不记得哪位名人说过了，说中国有两大国宝，一是中医药，二是中国菜。眼下全社会的中医养生文化学习热就印证了这一说法。但笔者认为，现在社会上对于中医的态度也存在两个极端，一个极端就是认为中医高明得很，祖先留下来的特别是《黄帝内经》等经典都是真理，中医应该是超过现代科学的学科，相比之下，西医只知道头痛医头、脚痛医脚，比中医要落后得多。另外一个极端就是认为中医是伪科学，认为中医是骗人的，应该取消中医中药。有些人根本就不相信中医，而且这些人中很多都是有文化、有知识的，包括一部分大学教授、西医大夫也不相信中医（只不过他们不一定愿意谈论这个话题罢了）。

为什么有人不相信中医，特别是高级知识分子也会怀疑甚至否定中医呢？这里面原因很多，但最主要的恐怕还是因为对中医的不了解，甚至是误解。写这本书，就是希望能够帮助大家对中医有个整体的了解，知道什么是中医，中医是一门什么样的学科，为什么中医养生会受欢迎。而且，



这本书还会为那些想通过学习中医达到养生保健的人提供帮助。事实上，我在这里所讲述的内容，对学习中医有宏观和具体的指导意义，对以后再去学习针灸、推拿、刮痧、拔罐、食疗、手诊、面诊以及其他中医保健方法、养生方法都会有所帮助。因为中医是一通百通的，中医理论指导一切中医临床，指导一切中医实践。

热衷学习中医的人大致有两种，一种是为治病救人，一种是为自我养生保健。无论哪种，要想学到其中的精髓，应该把握以下三个要点：

第一，童子功。不管中医西医，只要是学医就一定要死记硬背很多东西，特别是学习中医。比如说足三里穴在哪里？中药最苦的药是哪几味？治疗小孩发烧最简单的那个小方子是什么？如果不背不记，我说一千遍、一万遍，你都不会知道，这肯定不行。不管学中医还是学西医，都需要记很多东西。不管是从事养生保健，从事足疗，还是自己开养生馆，自己当大夫，都需要尽量多记一些有用的东西。有人说自己年纪大了，记不住了。岁数越大记忆力越差，这是事实，但是岁数越大理解力越好。虽然年轻人的记忆力相对来说比中老年人的好，但是越年轻理解力越差。所以大家各有优势，不必为这些烦恼。

第二，悟性高。学中医和学西医不一样，和学数理化、计算机也不一样，悟性要高，要多动脑筋，因为中医不是一是一，二是二的，这里面有很多辩证的东西。针对这种情况，我会在书中提出很多问题，结合一些例子来启发大家的悟性。在学习中医的过程中，经常有这样的情况：有些东西在你背的时候还不是很明白具体意思，这没有关系，先背下来再说，“书读百遍，其义自见”，时间长了，不知道哪一天，突然就悟出来了。中医有本书叫《医学心悟》，强调“心悟者，上达之机；言传者，下学之要”，也就是说，好的中医都是靠自己的勤奋加多动脑筋多悟而成功的，单纯靠老师言传身教而不多动脑筋开发悟性，永远也成不了高明的医生。这和老百姓说的“师傅领进门，修行在个人”是一个意思。

第三，多实践。中医有句话叫做“熟读王叔和，不如临证多”。王叔和是中国古代的一个名医，这句话的意思是说中医书籍念得再多再熟，

假如不去实践不去应用也是白搭。中医界有个别这样的书呆子，纸上谈兵，夸夸其谈，说起来头头是道，一到临床看病却不管用。我们去给人看病也好，养生保健也好，没疗效能行吗？中医历来讲究医文并茂，但医总是第一位的，文采再好，也是居其次的。所以我们一定不能本末倒置，重文轻医。

近两年，社会上有很多人讲中医养生，其中一些人竟然没有学过一天医学，一些学中文、哲学、历史等出身的人也大谈特谈中医，大谈养生。这些人文采好得很，讲课让人像听故事一样津津有味，但养生关乎人命，怎可当故事讲？要讲也行，那就先像南怀瑾大师讲《黄帝内经》时候那样反复声明：反正我不是医生，讲这个不负责任的啊。

对于想要自我养生保健和帮助他人养生保健的人来说，这三要素都很重要，因为这是学习中医的最基本的东西。我先纸上谈兵，启发大家的思维，读完这本书，掌握了一些中医具体养生保健方法以后，再去实践，你的中医养生保健水平就会越来越高。

在这本书里，我把中医理论里面最骨干的、最重要的东西用数字串起来，一来可以方便大家记忆，二来这个形式比较有意思。我希望用最短的时间，用尽可能精练浅显的语言，让大家基本上了解中医是怎么回事，从而对大家进行养生保健或准备做医生有所帮助。

学养生，就如医圣张仲景所说：“上以疗君亲之疾”，就是让父母老人健康长寿；“下以救贫贱之厄”，就是帮助别人减轻痛楚；那么，对自己呢？“中以保身长全，以养其生”。诚心祝愿各位读者在中医学的帮助下，外动内静，自在养生，身心健康，享受人生！

张雪亮

2009年7月于中国中医科学院

目录

CONTENTS

前言 / 1

第一讲 天人合一是养生之本 / 1

养生大整体观念——天人合一 / 2

天人合一强调人与自然的和谐 / 3

循天时之变，四季养生 / 7

灵活应对各种病症 / 10

防治科技发展带来的现代病 / 14

正确理解顺应自然：缺什么补什么对吗 / 17

养生小整体观念——人身亦一小天地 / 18

看内科还是看外科 / 19

引发咳嗽的一定是肺吗 / 20

女性病症必问月经 / 21

经络相通，肝胆相照 / 22

健康的最高标准是形神合一 / 23

第二讲 阴阳二气关系中医养生的方方面面 / 25

阴阳是中医的核心 / 26

中医西医是两种体系 / 34

看中医好还是看西医好 / 34

中西医名词不能画等号 / 36

中医治疗急症也有优势 / 41

第三讲 调理三焦，身动心静 / 47

人体之气通过三焦充沛于全身 / 48

是药三分毒吗 / 49

绝大部分中药比西药安全得多 / 49

毒药也能治大病 / 50

养生中不可不知的一些药品名单 / 51

气功三调——调身、调息、调心 / 56

外动内静，身动心静 / 56

中医养生五忌 / 57

若要身体安，常带三分饥与寒 / 60

你的孩子为什么爱得病 / 60

三分治，七分养 / 62

糖尿病为何发展成了肾衰竭 / 63

带病也可以长寿 / 63

养生中最重要的穴位——足三里、三阴交 / 64

常拍足三里，防病又健身 / 64

经常揉按三阴交，养生保健好处多 / 65

中药三大类 / 67

第四讲 四诊合参，因人养生 / 69

中医的四诊 / 70

中医不用问诊能看出病来吗 / 70

中医号脉能号出男孩女孩吗 / 71

中药也有性格 / 72

中医有四个穴位很重要 / 73

中医的四大经典 / 76

不要神化经典 / 76

要乐于学习经典 / 77

第五讲 五行配合五脏，健康的体质是平衡 / 79

中医的多边关系——五行学说 / 80

五行和五味 / 80

五行和五脏 / 83

五脏病变的相互影响 / 85

五行可以用于疾病的诊断和治疗 / 86

养生有五难 / 87

第六讲 养生要避六邪、顺六经 / 89

养生中不得不防的六种邪气 / 90

风邪易致人感冒 / 90

寒邪伤人怕冷疼痛 / 91

暑邪易致人中暑 / 92

湿邪易致人疲乏 / 93

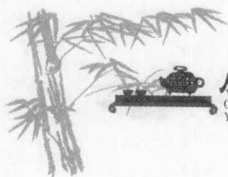
燥邪易伤津液 / 95

火邪易致人身上起疮 / 96

经络在哪里？说说六经 / 97

第七讲 调节七情，自在养生 / 101

养生切忌七情过度 / 102



七情过度易伤脏腑 / 102

健康生活要远离肝郁 / 103

得病多因想不开，不如自在养生 / 104

中药是怎么搭配的：七种方剂 / 106

第八讲 八纲辨证，八法对证 / 109

八纲辨证 / 110

中医八纲 / 110

中医八纲辨证 / 111

用药如用兵：中药调理治病八大法 / 115

汗法切忌关门打狗 / 115

吐法适用于急症 / 116

下法见效快 / 116

和法就是找一个平衡点 / 117

温法可治疗阳虚 / 118

清法可治疗热证 / 118

消法可治疗积食不化 / 118

补法可治疗虚证 / 119

第九讲 畅通身体九窍，调理九种体质 / 121

九窍要通，通则无病 / 122

眼睛保健四法 / 122

耳窍保健五法 / 123

鼻窍保健八法 / 125

口腔保健二法 / 126

通二阴 / 128

九种体质，养生各异 / 128

体质是如何形成的 / 128

如何辨别体质 / 131

你是什么体质 / 133

用膳食来调养你的体质 / 141

第十讲 十全大补须对证，正确进补登寿域 / 151

补出来的毛病 / 152

什么人需要补 / 152

不要跟着感觉补 / 153

进补要辨证，亏什么补什么 / 154

进补要各取所需 / 155

附录 1 人生百病歌和人生百药歌 / 159

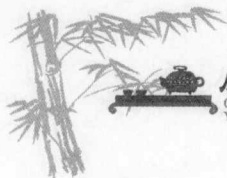
附录 2 古今名人养生经验 / 162

附录 3 他们为什么反中医 / 175

第一讲

天人合一 是养生之本

很多人都知道中医学强调整体观念，天人合一就是一个整体观念，也可以称为大整体。可以毫不夸张地说，天人合一是中医治疗疾病、养生保健的根本指导思想。



养生大整体观念——天人合一

在中国的传统文化中，常常讲到“天人合一”这个概念。“天人合一”的思想观念最早是由庄子阐述的，后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为天人合一的哲学思想体系，并由此构建了中华传统文化的主体。天人合一在儒家、道家、禅宗等几家观点并存的情况下，运用到中医学上则有其特殊而实际的指导价值。

“天人合一”有两层意思：一是天人一致。宇宙自然是大天地，人则是一个小天地。在很多地方，人体的构造和自然界有相似之处。如《灵枢·邪客》说：“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋膕。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有腠肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。”二是天人相应，或叫天人相通。是说人和自然在本质上是相通的，因此一切人事均应顺乎自然规律，达到人与自然的和谐。

天人合一的观念对中医养生来说是非常重要的，我们在学习和理解天人合一的意义时，要注意以下三个方面。

其一，天之常要顺应。自然界是客观存在的，我们要顺应自然，顺应自然的规律，借助天地自然给人类的一切有利身心健康的条件维护自身的健康。

其二，天之变要躲避，要防护自身免受其伤害。南怀瑾大师说：“人是盗，天地呢？万物之盗。”所以，在自然界面前要学会保护自己，避开自然界中一切不利于健康的因素，或者把危险降至最低。“动作以驱寒，阴居以避暑”，比如强烈的紫外线对皮肤的伤害是很厉害的，要学会躲避。会保养的女人到老皮肤还很好，秘诀之一就是少晒。再比如中医说的“虚邪贼风，避之有时”，天气炎热的时候开窗户睡觉要小心，特别是不能在只开一点缝的地方或者在有“过堂风”的地方、空调直接吹的地方睡觉。

其三，有问题要想到“天”，想到周围的不利于身体健康的一切因素。身体不舒服了或有病症，患者自己、亲属、医生、养生调理人员首先都应该想到患者周围的因素，比如气候问题、环境问题、职业问题、人际关系问题、衣食住行问题等，这些问题都不可忽视。

天人合一强调人与自然的和谐

天人合一的观念渗透到了中医学的方方面面。《黄帝内经》说：“人以天地之气生，四时之法成。”意思就是说，要靠天地之气提供的物质条件而获得生存，人还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。很多人都知道中医学强调整体观念，天人合一就是第一个整体观念，也可以称为大整体。可以毫不夸张地说，天人合一是中医治疗疾病、养生保健的根本指导思想。

天人合一中的“天”就是“自然”的代表。风土人情、昼夜、四季、气候，这里都包含着天的概念。比如，地域不同，南北方的气候不一样，广东地区湿热、多雨，北京地区干燥、多风，成都、重庆湿气则比较大，不同地域的气候各不相同，生活在其中的人就要适应所在地区的气候，衣食住行自然都有相应的注意事项。比如，生活在炎热地方的人要少吃热性的食物和药物，多吃养阴生津的食品，像百合、乌梅、枸杞子等；生活在寒冷地区的人要少吃凉性的食物和药物，多吃温热性的食品，像猪肉、牛羊肉、鸡肉等。这也正是《黄帝内经》里所说的“用寒远寒”、“用热远