

# 国医大师

# 谈养生

李俊德 主编

学苑出版社

主 编：李俊德  
副主编：毛德西

# 国医大师 谈养生

學苑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

国医大师谈养生 / 李俊德主编. —北京: 学苑出版社,  
2010.1

ISBN 978-7-5077-3464-5

I. 国… II. 李… 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240150号

责任编辑: 陈 真

封面设计: 徐徐书装

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100079

网 址: [www.book001.com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@public.bta.net.cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512 67678944 67601101 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京正道印刷厂

开本尺寸: 720×960 1/16

印 张: 10.5

版 次: 2010年1月北京第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 21.00元

# 前言



2009年6月19日，是一个不寻常的日子，国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局在北京召开表彰大会，对新中国成立60年来首届评选出的30位“国医大师”进行表彰。这不仅是对老中医药专家的褒奖，更重要的是对中医药学术的肯定，是推动中医药事业发展的重大举措。

在这30名“国医大师”中，年龄最大的93岁，最年轻的74岁，从事中医临床或中药工作均在55年以上。他们年至耄耋，精神不老；诊治疾病，思路清晰；带教学生，不遗余力。这些八九十岁的老人，何以能有如此的健康状态呢？这与他们长年注重养生是分不开的。他们吸取诸子百家的养生理念，特别是《黄帝内经》的“天人合一”思想，结合自己的体质和生活环境，按照自然规律去生活，去工作。由于长年的坚持，使得他们到了老年仍然保持着年轻人的心态和体魄。

“自古名医多长寿”，这句话在“国医大师”身上得到了体现。

“国医大师”的生活经历，不仅记载着他们的学术经验，还留下了他们养生保健的印迹。他们共同的体验是：淡泊名利，乐于奉献；饮食有节，以素为常；起居有序，不妄作劳；适度锻

炼，动静结合；心胸宽阔，善待他人，等等。当您翻开本书时，好像走进中医养生的殿堂。他们有的将长寿之诀全盘托出，有的叙述简短而言简意赅。各有特色，精彩纷呈。一幅幅大师养生的篇章，如闻金玉之声，如见大医寿星。

为了使大师们的养生经验传播到群众中去，起到促进全民健康的作用，我们特编写了《国医大师谈养生》这本书，从不同角度介绍他们的养生经验，其内容均来源于丰富的生活和多年的体验。

在本书将要付梓问世的时候，张镜人、王绵之、方和谦三位大师先后驾鹤西去，但他们宝贵的学术思想和养生经验，却永远留在医学史册。此书的出版，也是对他们的一种缅怀。

由于时间仓促，书中难免有些不足之处，诚望读者提出宝贵意见，以便再版时加以修正。

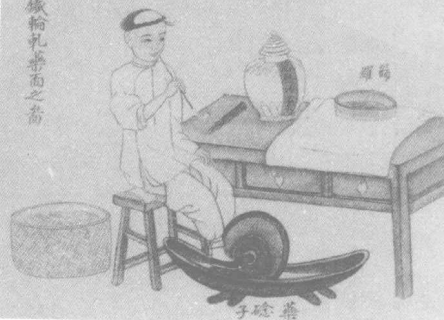
编者

2009年12月25日

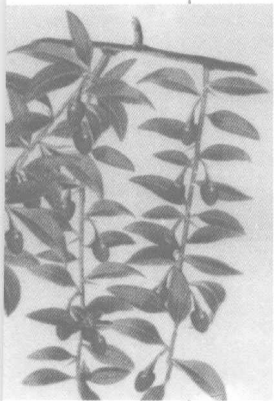
## 目 录

- 王玉川 静养、俭朴、修德/1  
王绵之 心态平衡与规律的生活/5  
方和谦 生病起于过用/9  
邓铁涛 养生四要/13  
朱夏春 动静养生，饮食有节/23  
任继学 动静结合，调养身心/27  
苏荣扎布 养生经验杂谈/34  
李玉奇 养生三字经/38  
李济仁 鹤发童颜乐人生/42  
李振华 法于经旨，贵在力行/49  
李辅仁 便秘的预防与治疗/54  
吴咸中 仁者寿，智者乐/57  
何 任 养生与民族音乐/62  
张 琪 调摄自我，健康生活/66

此藥局登鐵輪乳普面之為

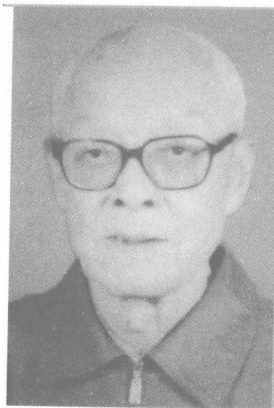


子硯書



- 张灿珮 顺应自然，形神兼养/72
- 张学文 恬淡、德高、节食/80
- 张镜人 动静结合，以静为主/85
- 陆广莘 恬淡虚无，随遇而安/91
- 周仲瑛 达观敬业，食饮有节，起居有常/95
- 贺普仁 养生功与保健操/103
- 班秀文 保护正气，防止病邪/108
- 涂景藩 心无机事，案有好书/112
- 郭子光 养生重在养神/115
- 唐由之 平平淡淡，顺应养生/118
- 程莘农 饮食七律/122
- 强巴赤列 德如甘露，无悔付出/130
- 裘沛然 百体从安在养心/134
- 路志正 尊经养生，修德增寿/138
- 颜正华 体育锻炼与健康长寿/145
- 颜德馨 我的养生体会/150
- 后记/162

**王玉川**男，汉族，生于1923年9月，上海市奉贤县人。著名中医学家和中医教育家，北京中医药大学终身教授，曾任北京中医药大学内经教研室主任、中医系主任，北京中医学院副院长等职。国医大师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。中华中医药学会终身理事，国务院学位委员会学科评议医学组成员，国家科学技术委员会中医专家组成员，卫生部科学委员会委员，中医药名词审定委员会委员；全国政协第五、六、七、八届委员。2009年获中华中医药学会终身成就奖。享受国务院特殊津贴。



静养、  
俭朴、  
修德

王老从事中医教学、医疗、科研工作60余年，是《黄帝内经》重点学科创建者和学科带头人之一。王老学术风度高雅，逻辑思维深邃，学术见解独到，深受中医学子们敬仰。主要学术著作有《内经讲义》、《黄帝内经素问校注》、《运气探秘》、《中国针灸学图解辞典》等，发表学术论文数十篇。

许多了解王老的人，对他的第一评价大多是“低调”、“不争”。他是位特立独行、生性高洁的人。“无所谓”是他的口头禅，他说，人生几十年，没必要争名夺利。“人家说我好也行，说我不好也罢，都一样！”王老退休后，每天8点前到办公室，中午回家稍作休息，下午又回到办公室。他的思维，就是做自己的事，看自己的书。这种沉静的心态，是养生的大境界。



## 静以养神

《素问·痹论》中说“静则神藏，躁则消亡”。刘元素在《素问病机气宜保命集》中指出，

“神太用则劳，其藏在心，静以养之。”所谓“静则神藏”、“静以养之”，乃指神静而不妄思，既使用神，也要防止用神太过。静是一种心

态，是老子所说的“致虚极，守静笃”，是不为名利所困扰的自然之静，这种静有助于神气的潜降内守。反之，神气的过用、躁动，为名利所诱惑，往往容易耗伤人的元气，使人的元气在不知不觉中耗散消亡。

静以养神的方法，过去的医家讲的很多，但归纳起来还是《黄帝内经》所说的“恬淡虚无”。对于名利要少思少虑，要常乐观，和喜怒，无邪念妄想。气功、意守、调息、静思，这些都有利于神气的内守。而起居有序，也是静养的重要内容。《素问·上古天真论》说“精神内守，病安从来”。可见养神乃是预防疾病的重要前提。

## 淡泊名利

人的一生，弹指一挥间，瞬间即逝。人活着是为了奉献，而



医圣张仲景：张仲景，名机，约生于150年，卒于219年，东汉南阳郡涅阳人。东汉末年，疫病屡起。张仲景博览群书，广采众方，系统总结了东汉以前的医学精华，并根据自己的临床实践，著成《伤寒杂病论》合16卷。后世奉《伤寒杂病论》为临床之经典，称张仲景为“医圣”。

不是为了名利。人生几十年，没有必要去争名利。什么地位呀，金钱呀，都是身外之物，生不带来，死不带走，何必为其争夺呢！我在老家当过小学教员、中医教师，也有一定的社会地位。到了北京，讲课口音重，学生听不懂，怎么办？那就埋头做研究，一本王冰注的《黄帝内经》翻烂了，书上批注的字密密麻麻，我还自学生物学、物理学，自制图表，虽然清苦寂寞，却乐在其中。总之，要善于自我调节情感，以便养神治身。对外界的名与利，既要有所感受，又要思想安定，明辨是非，保持和谐稳定的心理状态。

## 生活俭朴

俭朴是每一位知识分子的生活特点。我自幼不喜欢大鱼大肉，而习惯于百姓那样的朴素、简单、有序。《黄帝内经》说“谷肉果菜，食养尽之”。这里说的是食物要“杂”，不要挑三拣四，这也不吃，那也不吃。凡能供人营养健康的食物，都要吃一点。但“谷肉果菜”不是依次排列，而应以谷薯、蔬菜为主，肉类次之。《黄帝内经》说“膏粱之变，足生大疔”。意思是说，大鱼大肉吃得多了，容易生疮和疔。我一日三餐，不偏食，不多食；不过辛温，不过寒凉。有的人饮食有食谱，今天吃什么，明天吃什么，好像有规律。其实这是自己约束自己，也不尽科学。一个人的事业是最主要的，事业成功了，心情舒畅，脾胃的消化功能也会正常运转，即使吃点肉，也会很好消化。总之，物质生活不要太复杂，有营养的东西都要吃一点，身体就会健康，就不会被饮食不当所困扰。

## 修德长寿

古人把道德修养作为养生的一项重要内容。儒家创始人孔子早就提出“德润身”、“仁者寿”的理论。他在《中庸》中进一步指出“修身以道，修道以仁”、“大德必得其寿。”一个人长寿与否与品德有密切关系。《素问·上古天真论》说，古代圣人“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”我的一生都是从事中医教学与研究，是治病救人和培养人才的工作，来不得一点敷衍和轻率。我的精力是奉献，一是奉献给青年学子，一是奉献给广大群众。我今年八旬有余，仍然坚持出诊看病，确实有点累，但看到病人的痛苦，我的累就没有了。对于带教青年学子，我更是乐此不疲。对于研究生的论文，我从不敷衍，逐字逐句的修改，绝不能误人子弟，影响后辈人的成长。

## 综合调养

中医养生非常重视人的整体平衡。整体平衡是指人与自然界的平衡，机体的内外平衡，人与社会的平衡。保持这种平衡不是一招一式可以解决的。这需要综合调养，综合调养的内容包括顺四时、调饮食、戒色欲、调情志、动形体，以及针灸、推拿按摩、药物养生等诸方面。但每一个人的身体素质不同，所采取的养生方法也不同。我的养生体会是静思、守真、敬业、俭朴，老有所为，自然老有所乐。

一个人的养生体会是依据自身状况所拟定的，不可能完全适宜于他人。所以当别人问我养生经验时，我的答复是：没有什么可谈！以上所谈的内容，只能作为参考资料。



**王绵之** (1923~2009)，男，汉族，江苏省南通人。北京中医药大学终身教授，中医方剂学专业博士生导师。国医大师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，中华中医药学会第二届副会长，中华中医药学会终身理事，曾任中央保健委员会会诊专家。历任全国政协第六、七、八届委员，并任全国政协医卫体专门委员会副主任，以及中央与地方政府中医药部门委员、顾问、组长等职。多次赴日本、泰国、澳大利亚、新加坡、匈牙利、保加利亚、法国及台湾等地进行讲学、医疗活动。2009年获中华中医药学会终身成就奖。享受国务院特殊津贴。

王绵之大师出生于中医世家，自幼就生活在中医药的殿堂里。他认为养生就是要将中国古代哲学里的东西现实化，其中中医理论中包含有大量的养生经验及“秘诀”。具体而言，有两点比较重要，即心态的平衡和规律的生活，正如《素问·上古天真论》所说，“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

## 保持平衡的心态

我认为心态是人健康与否的重要标志，如果心态平衡了，一个人无论身体还是精神都是健康的，一旦心态失去平衡，那么身

心就会出现病态，所以养生首要注重心态，要做到心态平衡，既要现实，又要脱离现实（即高于现实）。为什么这样说呢，医生是一个非常特殊的行业，和其他行业有着很大的不同。作为医生，我们首要的职责是治病救人，但这也是我们谋生的一种手段。所以我们心态要保持平衡，千万不能为谋私利而耽误病人的病情，否则就会因为一点小的私心而出现严重的事故。除此之外，医生也不能有贪功的想法，因为即便是你救治了很多人，但这首先是建立在先贤经验的基础上才能做到的，所以医生要时刻保持一颗谦虚的心。另外医生也是社会的一分子，也会遇到这样那样不开心的事情，这时我们更应该保持一颗平常心。现在是物质生活发达的时代，作为医生不可能不遇到权和钱的问题，这时更应该保持平常心。想当年，我从江苏调到北京来，奉命参加建立北京中医药大学。那时的情况和现在的完全不一样，一切都是



医道图

白手起家。当时的条件相当的艰苦，但是我们有着一颗上进的心，有着良好的心态，为了中医药的发展我们经常夜以继日的工作，从没有人喊累。所以虽然历经种种磨难，我仍然有着相对健康的身体，这归功于我有一颗平常的心。在学术上更应该做到心态平衡，要能任劳任怨。我认为对自己的学生，就应该像对自己的孩子一样，要全心全意的去教，去传授知识。有人远离学生，而我愿意多接触学生，这样不仅能够使学术有所传承，在和他们接触的同时也是学习的好机会，还可从学生那里听到不同意见，这不就是教学相长吗？人呀，只要光明正大，能够做到心态平衡，就会有一个健康的身体。

## 保持规律的生活

心态平衡是保持健康的“内因”，其“外因”则是保持相对有规律的生活，这里的生活包括起居、饮食以及体育锻炼等。起居方面，我认为要尽可能做到“起居有常”，做到定时作息。当然也不是死死地要求自己晚上一定几点睡，早晨几点起，要根据具体情况，要和工作任务协调起来，只要做到相对规律就可以了。在此，我想强调一下午休，我从二十几岁就养成了午休的习惯，到现在我仍然坚持每天中午休息一小时，它可以补充夜间睡眠的不足，这样才能精力充沛。关于饮食生活，要做到细嚼慢咽，切忌暴饮暴食。因为细嚼慢咽不仅仅使机体能够完全吸收食物中的营养，更重要的是能够保持肠胃的健康，中医理论讲“脾胃为后天之本”，就是说好的脾胃是健康的保障。所以我每天无论多晚吃饭，都会慢慢的去吃。在食物的选择方面，我认为要根

据自己的生活习惯而定，比如南方人吃米，北方人吃面，都可以让人健康长寿，所以米和面没有优劣之分，只要适合习惯就可以了。关于体育锻炼，我们家族有个习惯，就是从小就让我们学武术。所以我自小就会太极、少林拳等武术套路，后来我还向大人学打坐，到现在我还经常练习打坐。打坐其实就是让人保持心无杂念，让大脑得以休息的健身方法。所以我建议有时间的年轻人学学打坐。关于保健品，我认为要根据自己的需要而定，不能听别人说好就是好。我年轻的时候很少吃保健品，近年来由于几次患病的原因自己配了些保健药品，所以我虽年近九旬还得过两次癌症，可身体还是很不错的。

**方和谦** (1923~2009)，男，汉族，祖籍山东省掖县。

北京朝阳医院中医科主任医师，首都医科大学教授。国医大师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，中华中医药学会终身理事，北京中医学会名誉会长，北京市红十字会理事。在筹建北京市中医院及各综合医院中医科方面做了大量工作，曾担任“西学中”及中医医案专修班授课老师。2009年获中华中医药学会终身成就奖。享受国务院特殊津贴。



谈  
养  
生  
国医大师

生病起于过用

方和谦大师的养生经验是从疾病起因上谈起。古代医学家对于养生特别强调“趋利避害”，即有利于身体健康的则近之、行之；而有害于身体健康的则避之、远之。方大师从经典养生理论立意，结合自身的养生经验，谈的有理，有法，颇具指导性和实用性。阅读他的养生经验，不但可以学到具体的养生方法，还可以感悟到中医学的养生理论。有了这个悟性，就会自觉的、有目的地进行养生实践，从而达到健康长寿的目的。

我今年86岁，经常有人问我养生之道。这个问题从中医学的理论上讲，首要的问题是顺应自然。人与自然界其他生物一样，其生命都要经历生、老、病、死这一自然规律。作为个体的人，



不可能青春永驻，都会过渡到衰老、生病与死亡的阶段。问题是如何预防生病，如何延缓衰老，从而达到延年益寿的目的。

我们的先师张仲景在《金匱要略》中谈到，“夫人禀五常，因风气而生长。风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。”分析这段经文，可以看出先师给我们提示出的是，“生病起于过用”。在我们日常生活中，如饮食、起居、工作、锻炼等诸方面，一定要掌握“度”的尺寸，过度就会生病，过度就会影响寿命。以下就这方面的体会谈谈自己的认识。



神农采药图：神农氏大约生活在原始社会从采集、渔猎进步到农耕的转折时期。神农氏是药物的发明人，这种说法大约出现在西汉初期或更早。他亲自“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒”。这就是“神农尝百草，一日而遇七十毒”故事的来源。

## 饮食方面

我主张多吃些大众食品，要荤素搭配，合理饮食。我不主张