

【插图珍藏版】

关爱身心健康与生命安全的东方智慧

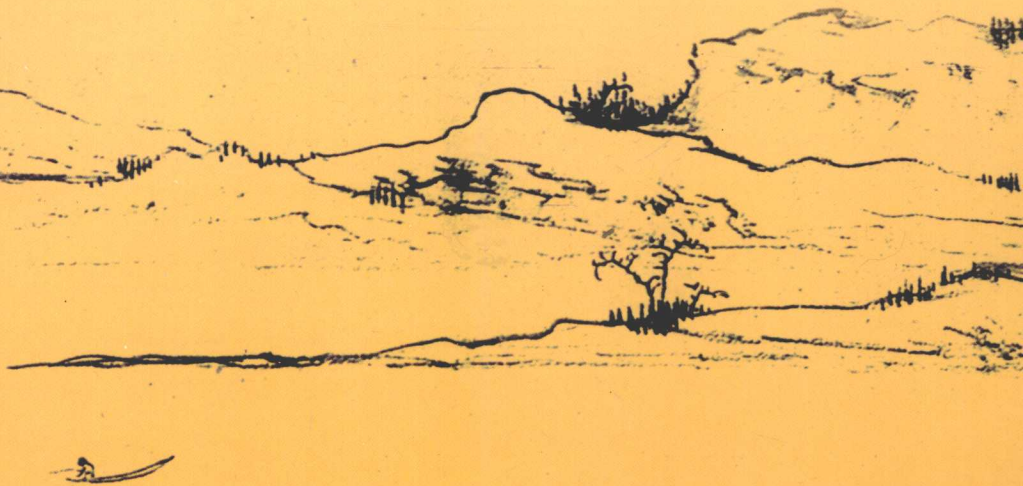
# 养生之道

健康美丽长寿的秘密



Guide to Health Care

张志强 编著



黑龙江人民出版社

【插图珍藏版】

# 养生之道



Guide to health care

健康美丽长寿的秘密

关爱身心健康与生命安全的东方智慧

张志强 编著

黑龙江人民出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

养生之道/张志强编著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,  
2009.1

ISBN 978-7-207-08127-8

I. 养 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 003895 号

---

责任编辑:夏晓平

装帧设计:卢成

## 养生之道

张志强 编著

---

出版发行 黑龙江人民出版社  
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼  
邮 编 150008  
网 址 www.longpress.com  
电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net  
印 刷 哈尔滨翰翔印务有限公司  
开 本 787×1092 毫米 1/16  
印 张 19.5  
字 数 280000  
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-207-08127-8/R.246  
定 价 48.00 元

---

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

治本求源  
重在調養  
以養為主  
寓治於養

張承烈書



浙江省中医学学会会长、浙江省卫生厅原厅长张承烈为本书题词

## 致 谢

承蒙浙江省中医药学会会长、浙江省卫生厅原厅长张承烈教授及浙江中医杂志社社长、《养生月刊》常务副主编、硕士生导师陈永灿教授分别为本书题词作序,谨致谢意!

# 序

近年来,随着社会经济的发展,人民群众的物质、文化生活日益改善,如何养生保健就成为人们普遍关心的问题。可惜的是仍有些人在养生保健方面存在着错误的观念,采取错误的行为,结果事与愿违。在这种情况下,对如何养生保健进行正确的观念引导,已成为一个不可忽视的问题。

诚如作者所言,中医秉承《黄帝内经》“上工治未病”的先进健康理念,历来强调养生之道,强调不得病为最优选择。在世界医学史上,只有中医有一套悠久而完善的预防疾病的方法——养生之道。中医的养生之道包涵着几千年来人民群众丰富的实践积累,凝聚着历代先哲和学者璀璨的智慧结晶,是无价之宝。弘扬中医养生之道,普及中医养生知识将有助于人们形成正确的养生保健观念,使人们在养生保健上少走弯路。这对提高全民健康水平具有积极作用。

作者《养生之道》一书中从传统养生的角度,对如何养生保健人们普遍关心的问题作出了回答,对很多现代生活中出现的新问题提出了独到的见解。这种探索对于弘扬中华民族优秀传统文化很有意义,值得提倡。希望读者能从本书中得到有益的启示,获得健康的身体、平和良好的心态。

陈永灿

2008年2月8日于杭州

# 前言

“养生”一词较早出现在《黄帝内经·灵枢·本神》之中：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”

《黄帝内经》约成书于秦汉时期，它托名黄帝与岐伯的对话，直接关注人与自然、人与人、人与社会、人与心灵的和谐。其集中阐述了人类社会天地人和谐的正心诚意、中正平和、宽厚仁慈的思想。它对生命的认识深度远远超越了当代医学。自古以来，它是人类关爱身心健康与生命安全的东方智慧，也是人类疗治疾病与瘟疫的秘典，这部人类的思想圣典直接影响了东方人类社会儒释道医等传统文明的形成和发展。

数千年以来，中国养生文化秉承《黄帝内经》的核心理论传承发展、生生不息，形成了非常完备的理论和方法体系。中国文化的养生始终把人置身于天地之间，体现了天人合一的整体观理念。也正是这种与天地协调一致、和谐共存的理念才使中国养生文化本身久盛不衰，天长地久。中国五千年文明史就是对养生文化价值的最好证明。现代科学越发达越验证了传统养生理论的完整性、正确性及科学性。

当现代人登上养生殿堂台阶，推开大门时才知道，高于现代保健的传统养生学已经等待他们数千年了。那么中国的养生文化既然优秀，为什么近代非但未成为主流，相反难登大雅之堂？其实这只是阶段性的历史必然。

自鸦片战争以来,中国由于落后挨打开始向西方学习,不仅如此,由于中国近代在科技经济上的落后,在文化上也开始变得极度不自信。西方文化引进的同时,西方科学技术给人耳目一新的感觉。于是在人们生活节奏的逐渐加快和急功近利崇拜西方的双重心理之下,西方科学和文化受到了重视,中国人积累并经过数千年证明有效的养生经验,反而被冠以“无科学根据”而淡出主流社会。但是真理是永恒的,金子即使被埋没也是贵重的。活在世界上的百岁老人绝大部分靠的是传统养生,而绝非现代的维生素、营养素以及高级医务保健等等。

随着现代保健各种副作用的暴露,随着越来越多的人亲身遭受某些所谓现代保健带来的各种副作用之后,人们开始痛定思痛,逐渐清醒过来,发现脱离事物本质的概念越花哨,其效果越南辕北辙。于是人类又向健康的本质回归,那就是符合自然的中国养生。目前,在全世界范围内兴起了回归自然的养生保健。人类绕了个大弯子还是回到中国五千年以来的养生文化上来,随之而来的必然是广泛的市场需求。本草养正堂就是在这种传统回归及现实需求的大势下应运而生。

本草养正堂的使命是什么?

使命之一就是把源自于《黄帝内经》流传上千年的养生经验通过出书、讲课、座谈会等方式教授给顾客,还给广大人民群众。

在世界医学史上,只有中医有一套悠久而完善的预防疾病的方法——养生之道。中医秉承《黄帝内经》“上工治未病”的先进健康理念,历来强调养生之道,强调不得病为最优选择。中医的养生之道不仅让无病的人使用之后,能够保障生存质量和自然寿命,而且让不遵循养生之道而有病的人使用之后,能够尽可能保障生



存质量和自然寿命。强调养生是中医至今不衰败的原因,也是中医与西医的根本区别。

俗话说得好,“病由自家生”。意思是说每个人生病十之八九都是自己折腾出来的,是在生活中违背养生之道的结果。其实很多让西医头痛的慢性疾病在不严重时根本不用任何药物的治疗,只要在生活中遵循养生之道就可以自行消失。笔者认为每个人都应该了解关注一下日常生活中如何养生的问题。我们应该自己主动去把握自己的健康和命运,否则官再高、财再大、名声再显赫,生病时也只能被动地接受他人摆弄。据世界卫生组织统计显示,因误诊和用药错误导致死亡的人数占死亡总人数相当高的比例,国外其他权威机构的统计也证明了这一点。英国的医学权威杂志《柳叶刀》曾公布一个真实消息:1983年,以色列的全国医生罢工长达85天,结果在医生罢工期间,以色列全国人口死亡率反而下降了近50%。目前在全球范围内,因治疗不当所造成的医源性疾病,已经上升到人类全部疾病的30%左右。中国人要避免滥用药之危害,最好的办法就是学习落实养生之道来强身健体,延年益寿。《黄帝内经》讲:“聪明的人,在没有病的时候就知道养生;愚蠢的人,在得病以后才想起去治疗。”

使命之二就是在传统医学理论指导下,把中药的使用化繁为简,扬药食同源之所长,为特定的人群研制专用的中医养生制品;以产品为载体,弘扬中国五千年优秀养生文化。

《黄帝内经》认为百病源于人体阴阳失衡,正气不足;认为治病的关键在于“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,又指出“正气存内,邪不可干”,明确了治病养生的关键在于调理人体阴阳平衡,激发人体正气。本草养正堂秉承《黄帝内经》核心养生理念而创

立,继承了《黄帝内经》“扶正调平”的养生精髓,并遵循中华民族“化繁为简,以简驭繁”的哲学思想,提出了自己的养正定位学说,并用30个字作了概括:本草养正堂养生不治病、只是扶正气调平衡、平衡百病自愈、平衡健康长寿。即本草养正堂研制推广的系列中医养生制品只是起到激发培补人体正气、调理人体阴阳平衡的作用。顾客在身体获得平衡、正气充足的条件下,自己的身体恢复了健康,那是本人的正气占了上风的结果,属人体自愈。

俗话说不是东风压倒西风,就是西风压倒东风。人体中的正气与病邪之气的关系也是如此。越来越多的事实证明当代很多西医束手无策的慢性内源性疾病及疑难杂症,通过传统的养生方法和一些养生方剂加以调养后,随着人体内环境的改善,正气得到培补与激发,人体能自行得到康复。很多时候健康的钥匙其实就在我们自己手中。本草养正堂化繁为简,用于不同人群调养的系列中医养生制品的应用与成功也证明了这一点。笔者经过多年的探索与实践发现,遵循“化繁为简、以简驭繁”的哲学思想,以“扶正调平”为指导思想研制推广用于不同人群的中医养生制品,不仅符合人民群众的现实需要,也符合中医药健康产业发展的规律,相信本草养正堂能为人民群众的健康及中医药健康产业的发展贡献自己的一份力量。

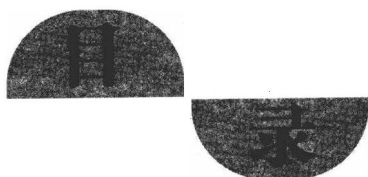
本草养正堂的使命与定位也决定了其服务范畴,即群众性的非医疗生活调养机构。其主要的服务内容就是通过养生之道和中医养生制品辅助人体恢复平衡。本草养正堂的工作人员是以非医疗生活调养咨询师的身份,为顾客做出恢复或保持身体平衡的咨询意见,可以提出用法定药物之外的中医养生制品(属食品类)调养身体的建议,供顾客参考。

正是因为本草养正堂主张的养生不属于医疗行为,才适合广大的老百姓操作。笔者希望有需求的顾客能通过本草养正堂纯天然的中医学养生制品恢复身体平衡,重获健康;同时更希望有缘走进本草养正堂的人们学会和掌握养生之道,在生活中能用最简单的方式保证自己的健康。

《黄帝内经》在开篇中讲:遵循养生之道的人,能享尽天年,度百岁而去。愿有缘看到本书的读者朋友,能学会如何保养自己的身体,健康、幸福、和善、和谐的安度百年。

最后,还有一点必须向读者说明的是,书中所述的养生知识非笔者原创,而是源自于《黄帝内经》凝聚着古代圣贤及历代养生家(包括当代)的智慧和心得,并经过了历朝历代无数人的实践,充分验证了其正确性与有效性。笔者只是起到了管道的作用——把中华民族历代传承的养生之道通过这根管道输送给更多的民众,此非自谦,乃是实情。

此书一定有欠完备之处,深望读者朋友能予以诚挚的批评、指正,以便进一步的完善,使之能更好地为广大人民群众的身心健康服务。



序  
前言

## 上 篇

### 第一章 从《黄帝内经》走向长命百岁

- 一、天年与养生之道 ..... (5)
- 二、上工治未病与长寿 ..... (7)
- 三、正气存内,邪不可干 ..... (8)
- 四、年老有子的秘密 ..... (10)
- 五、有胃气则生,无胃气则死 ..... (10)

### 第二章 养生十条——养生的基础

- 一、晨起喝水,此乃养生第一 ..... (17)
- 二、午时喝肉汤进粗粮小菜,此乃养生第二 ..... (22)
- 三、饭后小憩,以养精神,此乃养生第三 ..... (40)

四、小憩之后,喝果汁以滋养血脉,此乃养生第四 .....	(45)
五、申时动而汗出,此乃养生第五 .....	(48)
六、空腹而眠,去肥气以养胃气,此乃养生第六 .....	(54)
七、临睡烫脚,温经络以升清气,此乃养生第七 .....	(61)
八、亥时睡寅时起,食补不如睡补,此乃养生第八 .....	(63)
九、节房事而养精气,精气足而长寿,此乃养生第九 ...	(71)
十、人欲长生,肠欲常清,此乃养生第十 .....	(73)
十一、养生之道与亚健康 .....	(79)
十二、现代医学与长命百岁 .....	(80)
十三、容貌美丽的秘密 .....	(85)
[附]粗粮与细粮 .....	(89)

### 第三章 修养意识——养生的根本

一、养心诀要 .....	(96)
二、致中和 .....	(98)
三、一字真言 .....	(103)
四、上善若水 .....	(109)
五、有无相生 .....	(113)
六、常思一二 .....	(116)

### 第四章 五脏平衡与养生

一、心 .....	(123)
二、肝 .....	(125)
三、脾 .....	(126)
四、肺 .....	(128)
五、肾 .....	(130)

## 第五章 子午流注与养生

- 一、子时(23点-1点) ..... (139)
- 二、丑时(1点-3点) ..... (140)
- 三、寅时(3点-5点) ..... (140)
- 四、卯时(5点-7点) ..... (140)
- 五、辰时(7点-9点) ..... (141)
- 六、巳时(9点-11点) ..... (141)
- 七、午时(11点-13点) ..... (141)
- 八、未时(13点-15点) ..... (141)
- 九、申时(15点-17点) ..... (141)
- 十、酉时(17点-19点) ..... (142)
- 十一、戌时(19点-21点) ..... (142)
- 十二、亥时(21点-23点) ..... (142)

## 第六章 男女房事与养生

- 一、惜精养神 ..... (147)
- 二、四至九气 ..... (148)
- 三、房事不宜 ..... (149)
- 四、房事忌日 ..... (150)

## 第七章 优生优育与养生

- 一、受精卵的优化 ..... (155)
- 二、精卵结合时环境的优化 ..... (158)
- 三、胚胎期的优化 ..... (160)
- 四、胎儿期的优化 ..... (161)
- 五、新生儿与婴儿期 ..... (162)
- [附]择子七忌 ..... (164)

## 第八章 烟酒茶与养生

- 一、不吸烟,慎戒烟 ..... (170)
- 二、少喝酒,不酗酒 ..... (171)
- 三、常品茶,择茶品 ..... (172)

# 下 篇

- 绪论 ..... (177)

## 第一章 养正七论

- 一、整体论 ..... (183)
- 二、平衡论 ..... (186)
- 三、养正以祛邪论 ..... (187)
- 四、阳主阴从论 ..... (188)
- 五、人体本气论 ..... (190)
- 六、预防为先论 ..... (193)
- 七、百日周期论 ..... (194)

## 第二章 人体大修

- 一、人体大修的由来 ..... (197)
- 二、人类何时开始衰老 ..... (198)
- 三、人体如何大修 ..... (199)

## 第三章 现代常见疾病的调养

- 一、冠心病 ..... (206)
- 二、高血压 ..... (213)

三、糖尿病 .....	(219)
四、高血脂、脂肪肝、肝脾肿大 .....	(223)
五、胃病 .....	(224)
六、慢性支气管炎、哮喘 .....	(225)
七、前列腺增生、肥大 .....	(226)
八、虚证性肥胖 .....	(229)
九、常见的痹证与骨病 .....	(231)
十、失眠多梦 .....	(233)
十一、色斑、肤色暗淡与皮肤保养 .....	(236)
十二、不孕不育、习惯性流产 .....	(238)
十三、女性小腹疼痛、白带异常 .....	(240)
十四、更年期综合症 .....	(241)
十五、亚健康 .....	(242)
十六、尿急尿频、夜尿频多 .....	(243)
十七、房事疲乏厌倦及阳痿早泄 .....	(244)
十八、房事和谐与保健 .....	(245)
十九、老年性痴呆 .....	(248)
二十、脱发、牙齿松动 .....	(250)
二十一、腰背酸痛或板结 .....	(251)
二十二、青春期痤疮粉刺 .....	(251)
二十三、个子矮小、发育不良 .....	(253)
二十四、青春期男女智力下降、学习变差 .....	(254)
[附]:现代人普遍阳衰的十大原因 .....	(257)

#### 第四章 中医调养的相关问题

一、忌生冷食物和过饱 .....	(267)
------------------	-------



二、气冲病灶 .....	(268)
三、汤药与丸药 .....	(270)
四、用药适当 .....	(271)
五、百日周期 .....	(271)
六、阶段调养 .....	(272)
七、特别强调的问题 .....	(273)
<b>第五章 如何正确认识中医中药</b>	
一、中医的奥妙 .....	(277)
二、什么是中药 .....	(280)
三、中药现代化不能搞提纯 .....	(283)
四、发展中医药产业,秘方很重要 .....	(286)
五、中医药知识产权的保护方式有待完善 .....	(288)
<b>[附 录]</b>	
本草养正堂文化内涵简介 .....	(292)
关于养正文化 .....	(294)
<b>结 语</b> .....	(296)