

中庸的

医学道理及实践

【第二版】

张宏恩
吴宝川
◆ 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

中庸的医学道理及实践

(第二版)

张宏恩 吴宝川 著

上海交通大学出版社

内容提要

本书从道德修养至生活起居的各个方面系统阐述中庸医学的内在道理及实践方法,将中国传统医学养生学与现代心身医学、行为医学融为一体,从中国传统医学养生学的静神学派、动形学派、固精学派、调气学派、食养学派、药饵学派各有所长的观点中萃取精华,并把“静养”“动养”“按摩”“咽津”“六字诀”等内容有机融入相应章节,引用现代医学研究新成果辅以解析论证。文末介绍了中国传统医学养生学里有代表性的学派,以便有兴趣的读者追根溯源。

图书在版编目(CIP)数据

中庸的医学道理及实践/张宏恩,吴宝川著.—2版.—上海:上海

交通大学出版社,2016

ISBN 978-7-313-12596-5

I. ①中… II. ①张…②吴… III. ①中国医药学—研究

IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 015921 号

中庸的医学道理及实践(第二版)

著 者:张宏恩 吴宝川

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:上海天地海设计印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:231 千字

版 次:2013 年 3 月第 1 版 2016 年 6 月第 2 版

书 号:ISBN 978-7-313-12596-5/R

定 价:28.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:9

印 次:2016 年 6 月第 2 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-64366274

第二版前言

《中庸的医学道理及实践》一书出版后,获得广大读者的喜爱和好评,且销售至香港、台湾等地区。本书已被中国国家图书馆、北京大学图书馆、北京大学医学图书馆、清华大学医学与生命科学图书馆、美国哈佛大学燕京图书馆、普林斯顿大学东亚图书馆、麻省理工学院图书馆、英国牛津大学中国研究所图书馆、英国剑桥李约瑟研究所图书馆收藏,我国南方医科大学将该书列为参考教材。对此我们感到欣慰,深受鼓舞。随着时间的推移,新的科研成果不断呈现,我们的思索也从未间断。我们在原书的基础上进行了补充和完善,增添了许多内容和医学模式图,使内容更丰富,视角更全面,医学道理更易于理解。

在道德篇中,增添了“诚信”一节。“诚之者,人之道也”,“与国人交,止于信”,“言必信,行必果”。诚信体现了一个人的基本素质和优良品质,是道德不可或缺的重要组成部分。

在疾病防治篇中,对人体各系统的解剖生理进行了简明扼要的描述,并附解剖模式图,便于读者理解各种疾病的发病机理。在各类疾病防治中添加了药物治疗原则。此外,还增加了慢性心功能不全一节。

人要保持健康的体魄,首先要有高尚的道德。心态宜平,情绪宜稳,“神清意平,脏腑皆宁”。人体的生命活动,处处体现着中庸。各项生化指标都有一定的正常范围,过高或过低均为异常。人的日常生活行为,也应遵循中庸原则,凡事但求不偏不倚,恰到好处。愿本书对各个年龄段读者的道德健康、身心健康、人际关系和谐等诸多方面有所帮助,诚祝朋友们生活幸福安康。

本书内容作为西藏民族大学重点学科“医学免疫学”研究部分之一,并获西藏民族大学的西藏自治区高等学校生命科学基础研究重点实验室资助,在此致以诚挚感谢。

作 者

2015 年 10 月

我是一个常被病苦折磨的人，不期然而过古稀，又不期然而到望八。因此我常想，像我这样的人，广而言之，所有的人，在青少年时期就能得到一本普及性的有关医学养生的保健读物，天天像《三字经》那样口诵心惟，身体力行，那就会大大减少病苦的折磨；在现代医疗条件下，活到百岁以至百二十岁，也就是轻而易举的事了。

这样一件功德无量的事，终于由两位资深的教授、主任医师张宏恩与吴宝川完成了，这就是奉献在大家面前的《中庸的医学道理及实践》一书。我细读之后不禁击节赞叹：恨不相逢少年时！

这本书首先是帮助我们抓住了人一生中保命全形的根本纲领与指导思想。

中华养生文化典籍繁多，专著以及散见于各类著作中的片段论述，可说难以数计。而作者却能于浩瀚的文献中剔抉出“精、气、神、形”四大根本，以此为纲领，引导人们在四养上下功夫，这确实是难能可贵的。试想，一个人从少到壮，从壮到老，都能精充、气足、神旺、形全，其幸福的程度超过亿万富翁，可能一点也不为过。

作者又把“中庸”提出来作为整个养生的根本指导思想，也是独具慧眼的。“中庸”是古代中国哲学有特色的命题之一，至今仍具有现实指导意义。按事物的本性来说，总是要走极端的；而它却是一堵坚实的防火墙，表明了人类对抗自然本性的自觉。倘能事事中庸，处处中庸，见好就收，见坏即止，那精充、气足、神旺、形全就不难实现了。

其次，更由于作者谙熟西方保健典籍，把西方的最新研究成果，诸如心身医学、行为医学等方面的有关论述，与中华传统养生理论有机结合起来，以此作为全书构架，向读者展示了一个由情志、日常行为、生活习惯诸多方面组成的生活方式，告诉我们如何从良好的生活方式中去求得健康。离开良好的生活方式，单纯讲医疗服务，那是舍本逐末的。另方面，中华传统养生理论的许多命题也获得了实证性的解释。这样，普及性与学术性相结合，不仅成了本书的一大特色，也使它具有了更高的品格。

再次，作者善于选用中外的养生保健格言警句。中外养生保健格言警句的集锦，成了本书的一大亮点。这些格言警句是人们世代养生经验的凝结，其中有不少闪耀着智慧的光芒。有好些读起来朗朗上口，易诵易记；这也就便于人们每日每时提醒告诫自己，从而使之与自己的行为化而为一，进而成为良好的保健习惯。

这样说来，这本书少说也是数十万字的厚本儿著作了，然而它却篇幅短小，言简意赅，达到了少而精的完美境地。它既有知识内容与操作技术作为丰富的肌肉，又有理论支柱作为强健的骨骼。这可说是它的第四个特色了。

总之，这是一本既具中华养生文化特色、又以中西合璧见长、便于向社会人群普及的好书。

读了我这些权当序言的认识与体会，有的读者可能要问：您老怎么光说优点，不说缺点呢？

那么我恭敬地回答说：第一，我这不是做学术鉴定；第二，我不是这方面的专家，也没有资格做。不过，还是俗话说得好，“不怕不识货，只怕货比货”。试把这书跟市场上热销的养生保健读物一比，其高低读者自会有公平的评判。

程福宁

2012年10月于咸阳

自序

天理精深，有道可循。孔子嫡孙子思作《中庸》，宋代儒学大师程颐注曰：“不偏之谓中，不易之谓庸。中者天下之正道，庸者天下之定理。”养生的真谛是“中庸之道”、“中正和平”。“中”就是不偏不倚，无过无不及；“庸”就是平平常常。中国传统医学养生学认为：“中之得，则五脏宁”，“能中和者必久寿”，“以中制外，百事不废”。英文将“中庸”译为 golden mean（黄金般的中间值）。“中庸”确为健康长寿的黄金法则。

世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：“躯体、心理及社会适应的良好状态”。该组织在 1989 年又补充：“以上三个方面加上道德健康才是全面健康。”也就是说，健康不仅涉及人的机体和心理，而且涉及道德。生理健康、心理健康、道德健康，三方面共同构成健康的完整概念。中国传统医学的阴阳五行学说认为：身体是一个整体，五脏六腑都是在“心”的主导下，相生相克，相辅相成。现代医学已揭示，全身各系统均在大脑的指令下统一协调运转。古人云：“百病起于情，情轻病亦轻。”现代心身医学指出：精神活动对人的健康尤为重要，各类疾病的发生、发展及康复均与心理状态密切相关。中国传统医学养生学认为：“起居适，饮食节，寒暑适，则身利而寿命

益”，而这也正是现代行为医学的研究课题，正如世界卫生组织前总干事中岛宏博士所说：“世界上绝大多数影响健康和使人过早夭亡的问题，都可以通过改变人们的行为来防止。只要改变一下生活方式，死亡率可降低50%。”

至于寿限的概念，古人讲：“上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”古代又有“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”的记载。根据生理学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至6倍。人的生长期是以最后一颗牙齿长出来的时间（20～25岁）来计算的，因此人的寿命本应介于100岁至150岁之间。现今公认的人的寿命的理论值是120岁，然而现实却与此相去甚远。尽管随着生活条件的改善、医学科学技术的发展和医疗保健措施的日益完善，人的平均寿命在不断提高，但统计表明，目前多数人的寿命在70岁到80岁之间，离120岁还有相当差距。

古人云：“人为万物之最灵最贵者”，“天地之间人为贵，头像天兮足像地”，“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”。莎士比亚说：“人是宇宙之精华，万物之灵长。”老子云：“治人、事天，莫若啬。”“啬”即珍惜爱护，其意为修身治国没有比珍惜爱护更重要的了。在第71届奥斯卡颁奖典礼上，《美丽的人生》获得最佳外语片奖，其片名源于苏联政治家托洛茨基的一句话。他在流亡墨西哥时，预感到自己将遭不测，望着花园中的妻子，喃喃自语：“无论如何，人生是美丽的。”只有一次的生命，是人生最宝贵的财富，不论生命有多长多短，我们都应无比珍惜。要记住，我们只活这一生，一定要珍爱生命，珍视健康。

著名文学家高尔基说：“每一个老人的死亡，等于倾倒了一座博览库。”健康是人生第一财富，没有健康，一切都是浮

云。心身健康才能让生活有意义,才能使生命延长。如何养生、提高生活质量、延缓衰老进程,成为人们非常关注的课题。人的健康寿限既取决于先天即遗传基因,又取决于后天的个人行为及环境。古代著名医学家张景岳说:“先天强厚者多寿,先天薄弱者多夭,后天培养者更寿,后天斫削者更夭”;“先天之强者不可恃,恃则并失其强矣;先天之弱者当可慎,慎则人能胜天矣”,即人的寿命长短与先天禀赋的强弱和后天的养护都密切相关,由于先天是自己不能左右的,后天的养生之道便成为延年益寿的关键。现代医学正在研究寿限基因。2013年英国《自然》杂志刊登一项研究称,人的寿命受母系遗传影响更大,因为线粒体中的一些基因变异会影响后代的寿命,而线粒体基因组只属于母系遗传。2013年刊登在美国《医学日报》上的一项国际性研究进一步发现,如果父母长寿,那么孩子患癌的几率也会比其他人低24%。英国埃克塞特大学、美国密歇根大学、爱荷华大学和法国国家健康与医学研究院的研究人员共同进行了这一研究。他们选取了参与美国人口健康与退休状况调查的9764人的数据进行分析,并做了家访,这些志愿者的平均年龄为70岁。结果发现,如果父母都能活过65岁,那孩子长寿的几率也较高。如果志愿者的母亲活过91岁,父亲活过87岁,这些志愿者年老后患癌症、糖尿病或中风的几率都大大下降。研究者认为,除了遗传,长寿父母的饮食和作息习惯更健康,很少吸烟和酗酒,这些都让孩子们从小从中受益。人们要珍惜先天,重视后天,学习养生知识,“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先”。人从青少年时代起,就应该懂得如何做人,如何养生。保持健康,不需要花费

太多,而挽救健康,其代价却是昂贵的。

我们在《中庸养长寿》一书中,以中西医结合的方式阐明:“中庸”正是养生之至理。这本书已被美国哈佛大学的燕京图书馆和普林斯顿大学的东亚图书馆收藏。我们在此基础上,又撰写《中庸的医学道理及实践》,将写作宗旨定为:帮助各个年龄段的朋友们知道,在从少年至老年的人生跨度里,应该如何做人,如何养生。我们以更加丰富的内容和更加宽广的角度,从道德修养至生活起居的各个方面系统地阐述中庸医学的内在道理以及实践方法。我们将中国传统医学养生学与现代心身医学、行为医学融为一体,从中国传统医学养生学的静神学派、动形学派、固精学派、调气学派、食养学派、药饵学派各有所长的观点之中萃取精华,并把“静养”“动养”“按摩”“咽津”“六字诀”等内容有机地融入相应章节,引用现代医学研究新成果辅以解析论证。我们基于数十年医学教学和临床诊疗经验,对常见疾病的心理及行为防治方法进行深入浅出、明确实用的讲解,让读者既了解患病机理,又知道如何应对。我们从中国古代经典著作和《圣经》中精选的至理名言伴随全文,时时提醒读者。文末精选介绍中国传统医学养生学里有代表性的学派,以便有兴趣的读者追根溯源。

衷心盼望这本书对各个年龄段的读者都有所裨益,诚祝朋友们健康长寿。

作 者

2012年6月于陕西咸阳

2015年10月增补

目 录

第一篇 道德	1
一、仁义	2
二、诚信	7
三、礼仪	8
四、忍让	12
五、爱心	16
第二篇 言行	21
一、谨言	22
二、慎行	24
第三篇 性格与机缘	33
一、性格与健康	33
二、性格类型	33
三、性格的可塑性	36
四、机缘	38

第四篇 思维、精神活动	40
一、脑宜勤用	40
二、心境宜平	43
三、情绪宜稳	45
四、知足常乐	60
五、虚静养神	63
六、意念	68
第五篇 日常生活	70
一、进食	71
二、饮水	94
三、却谷食气	100
四、口腔卫生及牙齿健康	101
五、咽津	103
六、动形	105
七、睡眠	120
八、养生功法	127
九、娱乐	133
十、房事	137
第六篇 顺应自然	139
一、春季	141
二、夏季	142
三、秋季	143
四、冬季	144

五、人体昼夜节律	146
第七篇 常见疾病的心理及行为防治	148
一、高血压	149
二、动脉粥样硬化	152
三、冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	154
四、慢性心功能不全	160
五、慢性支气管炎	164
六、慢性胃炎	167
七、慢性肝炎	170
八、急性胰腺炎	172
九、肾盂肾炎	174
十、糖尿病	177
十一、肥胖症	181
十二、甲状腺功能减低症(简称“甲减”)	189
十三、骨质疏松症	191
十四、脑血管疾病	195
(一) 缺血性脑血管病	196
(二) 脑出血	199
十五、老年性痴呆症	201
十六、癌症	207
十七、老年期精神病	214
十八、心身疾病	218

第八篇 中国传统养生学派简介	226
一、静神学派	226
二、动形学派	231
三、固精学派	235
四、调气学派	240
五、食养学派	245
六、药饵学派	249
附录 中国传统养生歌诀选	250
一、《大藏经》论百病	250
二、《大藏经》论百药	254
三、孙真人卫生歌	257
四、孙真人铭	259
五、真西山先生卫生歌(节选)	259
六、真人养生铭	260
七、摄养诗	261
八、延年良箴(节选)	261
九、坐忘铭(节选)	262
十、卫生诗	262
十一、百病吟	263
十二、卫生歌	263
十三、自觉	263
十四、却病歌	264
十五、八段锦法	264

十六、醒世咏	265
主要参考文献	266
后记	270