

名中医指路 留住青春

多维 保健康

一维是线 二维是面 三维是立体空间 四维是时间和空间结合

多维是在大中医思想指导下采取多角度

多方位的保健方法长期坚持就能保障身体健康



NLIC2970745253

李炳茂 编著

Duowei Baojiankang

军事医学科学出版社

多维保健康

编著 李炳茂
整理 赵卫国 李凤丹 高芳 赵学荣
校对 李维娜



NLIC2970745253

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

多维保健康 / 李炳茂编著.

- 北京:军事医学科学出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 80245 - 590 - 0

I. ①多… II. ①李… III. ①中医学 -
保健 - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 198553 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行:新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22.25(彩 0.5)

字 数: 412 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次

定 价: 35.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书是在著名中医学家、河北省首届名中医李炳茂教授倡导的大中医思想指导下,讲述如何树立科学健康的养生观。本书内容分为养生治病现代理论篇、保持健康关注“未病”篇、大众养生融入生活篇、常见疾病自我调整篇、女性身体日常保健篇、健身养颜青春永驻篇,详细介绍了中医养生保健的思想、方法和运用。为广大群众提供了很多实用性、操作性俱佳的养生途径。希望可以为提高全民族的健康水平做出贡献。

前言

Preface

健康是人类永恒的追求，留住青春是人类追求的最高境界。这种追求伴随人类产生、进化的整个过程。所以古代如此、现代如此、将来也永远如此。只要你采用多种方法保健、预防，长期坚持，就能在一定程度上保持健康、长寿、青春永驻。

本来人类是可以健康长寿的，为什么事与愿违呢？主要是我们没有注意保健，没有注意预防，在一定程度上自我摧残了身体，才使我们的健康、寿命、生活质量打了折扣。

这种观点来自两千多年以前的医学书籍《黄帝内经》。黄帝就是轩辕氏，自幼非常聪明，能写能说，能文能武，非常关注老百姓的健康，在他成年即位后，就问懂医术的大臣岐伯：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这就是典型的不注意保健、自残身体、减少寿命。有的人经常喝大酒，就像喝水一样嗜饮无度，陶醉于想入非非，妄想达不到的、脱离现实的虚荣，如高官厚禄、金钱美女、亭台楼阁、虚幻缥缈。喝醉酒以后疯狂地歌舞赌博，嫖娼玩弄异性，性生活不节制，追求短暂一时的快乐，耗损了身体的精气，降低了免疫力。这种违背生命活动节律的生活方式，就导致减寿一半，五十岁左右就衰弱患病了。《黄帝内经》中所描述的愚昧的、有损健康的生活方式，也同样是部

分当代人生活方式的真实写照。一般的人对待健康是这样的态度,当官的人是否就注意保健呢?早在东汉末年,即公元200~210年,著名医学大家张仲景编著的《伤寒杂病论》序言中对当官的士大夫的健康观作了经典的描述。“余每览越人入虢之诊,望齐侯之色,未尝不慨然叹其才秀也。怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生,但竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,惟名利是务,崇饰其末,忽弃其本,华其外,而悴其内,皮之不存,毛将安附焉。举世昏迷,莫能觉悟,不惜其命,若是轻生,彼何荣势之云哉!趋世之士,驰竞浮华,不固根本,忘躯徇物,危若冰谷,至于是也。”在赞扬秦越人(扁鹊)高超医术的同时,更清楚地说明了古代为官的人只是追求表面的名利,不保养根本的身体。如果皮肤不存在了,附着在皮肤上的毛发怎么会有呢。就好像走在危险的薄冰上,随时有生命危险。身体健康不存在了,表面的名利也就自然消失了。现在经常说的身体健康是“1”,名利地位,金钱等等都分别是“0”,只有“1”的存在,才有1千、1万、十万、百万。如果“1”不存在了,多少位数的财富都归零。

中医文献认为,人的自然寿命应该是100~120岁,但由于不注意养生,患一些疾病,和受自然条件的限制,遭遇天灾人祸,使人的本来寿命打了折扣。除《黄帝内经》多次说的“天年,度百岁”,还有一些书籍认为人的自然寿命应该是120岁,如《尚书》:“寿,百二十岁也。”古代中医就认为,人从出生,甚至从受孕成为胚胎开始,由于先天遗传的原因,其寿命就有了一定的年限。现在称为“生物钟”,自然要走到它的终点。明代医学家张景岳(1563~1640年)说:“人生器质既禀于有生之初,则具一定之数,似不可以人力强求。禀得其全而养能合道,必将长寿;禀失其全而养复违和,能无夭乎?”清代名医徐大椿(1693~1771年)也说:“当其受生之时,已有定分焉。所谓定分者,元气也。视之不见,求之不得,附于气血之内,宰乎气血之先。其形成之时,已有定数。”现在研究也认为,人的寿命应为100~140岁,即人的生长期20年的5~7倍。人体约有500亿个细胞组成,这些细胞大部分从胚胎开始分裂50次以后便逐步停止正常分裂,细胞开始凋零死亡,也是120年左右。古老的学说和当代的理论闪耀着同样科学

的光辉。我们古代的中医,在肯定存在天年、定分、定数之类客观规律的同时,也指出人的主观能动性的重要作用。如张景岳在解释天年有定数时说:“所谓天定则能胜人,人定也能胜天也。”人之所以能胜天,在寿命问题上关键在于前面所说的“养能合道”,即合乎规律、科学的养生。采取合理的多种方法,长期坚持,即多维养生保健模式,保养身体,预防疾病,就能够留住青春,延年益寿,提高生活质量。

随着现代社会的快速发展,人们的生活节奏越来越快,所承受的压力也越来越重,伴随饮食结构变化,营养过剩,劳动和运动减少,我们也忽略了健身和调养。当名目繁多的现代疾病和身体的各种不适不断向我们走来的时候,人们才恍然大悟,惊觉养生保健的重要意义。

本书就是在大中医思想的指导下,树立科学的健康养生观,从过去只是患病以后等待治疗,花钱住院。改变为积极预防、合理饮食、适当运动、科学心理、科技养生。本书适合所有想健康长寿的人群阅读,参照应用到日常生活中,提高全民族的健康水平。

李炳茂

2010年6月26日

目录

Contents



第一篇 养生治病现代理论

——大中医思想	001
第一章 为什么提出大中医思想	003
第二章 什么是大中医思想	005
第三章 大中医思想是固有的本质	007
第四章 大中医思想是养生治病的理论源泉	010
第五章 大中医思想有广阔的科学性	014
第六章 大中医思想是多维保健治疗的正确指导	017



第二篇 保持健康关注“未病”

——亚健康调整	019
第一章 健康概述	021
第二章 亚健康概述	026
第三章 未病及“治未病”概述	030
第四章 中医“治未病”的内涵与优势	033



第三篇 大众养生融入生活

——多维保健康	039
第一章 养生的基本原则	041
第一节 天人相应	041
第二节 形神合一	043
第三节 辨证施养	044
第四节 平衡阴阳	045

第五节	精神内守	046
第六节	正气为本	048
第二章	养生的常用方法	051
第一节	四时养生	051
第二节	十二时辰养生	065
第三节	饮食养生	069
第四节	中药养生	082
第五节	气功养生	102
第六节	体质养生	107
第七节	心态调摄养生	113
第八节	劳逸养生	123
第九节	运动养生	125
第十节	房事养生	128
第十一节	针灸养生	131
第十二节	按摩养生	137
第十三节	环境养生	139



第四篇 常见疾病自我调整

——表现与防治		145
第一章	体虚感冒(反复呼吸道感染)	147
第二章	咳嗽(慢性支气管炎)	154
第三章	哮喘(支气管哮喘)	162
第四章	胃痛(慢性胃炎)	170
第五章	积聚(脂肪肝)	180
第六章	胁痛(酒精肝)	187
第七章	水肿(肾炎)	195
第八章	胸痹(冠心病)	204
第九章	眩晕(高血压)	215
第十章	中风(脑梗死、脑出血)	225
第十一章	消渴(糖尿病)	235
第十二章	癥瘕(恶性肿瘤)	243
第十三章	便秘	253



第五篇 女性身体日常保健

——习惯与调护	263
第一章 乳房保健	265
第二章 子宫保健	269
第三章 经期保健	274
第四章 胎孕保健	276
第五章 产褥期保健	285
第六章 哺乳期保健	287
第七章 围绝经期保健	289



第六篇 健身养颜青春永驻

——食疗及验方	295
第一章 中医药抗衰老	297
第二章 中医悦容增颜	301
第三章 中医美白祛斑	306
第四章 中医驻颜祛皱	315
第五章 针灸推拿减肥	321



代后记 中医学的发展在于大医至诚

——访著名中医学家李炳茂教授	325
----------------	-----



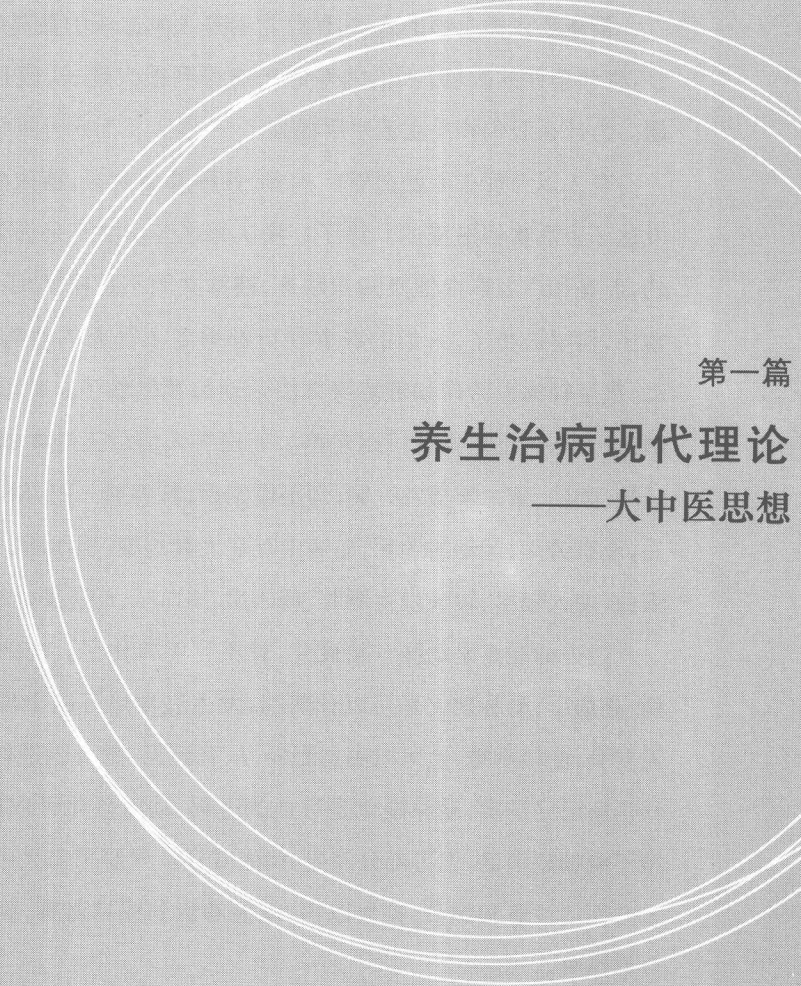
参考文献

330



附录 中国公民健康素养

——基本知识与技能（试行）	332
---------------	-----



第一篇

养生治病现代理论
——大中医思想

健康是人类永恒的追求,留住青春是人类追求的最高境界。随着社会的进步,生活条件的改善,人们的寿命普遍得到很大延长,但是仍存在很多健康问题。为什么我们物质生活水平提高了,一些人反而病得更早了呢?

有人以为现在心脑血管疾病多,各种肿瘤病多,糖尿病增多都是因为经济发达了生活富裕造成的。错了!我认为这些病并不是因为物质文明提高造成的,而是和广大群众健康知识缺乏,精神文明不足密切相关。因为现在物质丰富了,科学进步了,人们的衣食住行都得到了很大的改善,很少从事重体力劳动,甚至轻体力劳动和锻炼身体的活动都懒得做了。有车的坐车,没车的骑电动自行车,腿不用力就可以走路。而现在人们每天进食的都是高营养物质,造成糖、脂肪、蛋白质摄入过剩,酒足饭饱后,麻将牌一打,躺下睡觉。摄入高营养后,没有劳动、运动的消耗,血液中存在大量的糖、胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白,使人较早、较快发生肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化等严重疾病。

过去的观点是动脉一旦硬化,就不可能转化了。现在我们的观点是,糖尿病、高血压、动脉硬化是可以预防的,发生过程是可以干预的,动脉硬化可以从无到有,由轻到重,也可以由重到轻,从有到无,是可以逆转变化的。而且,最近科学家已经证实,动脉硬化是可逆的过程,动脉硬化可以由重到轻,从有到无,虽不能彻底消退,但可部分消退,病变减轻。只要采用大中医的综合方法,坚持多方面的注意和调节,持之以恒,就能够达到保持青春,延年益寿,预防疾病的良好结果。

第一章

为什么提出大中医思想

纵观中医学的发展和人民健康状况的变化,目前面临的健康观念陈旧,健康现状堪忧。结合多年的理论研究和临床实践,我认为:只有树立大中医思想,才能促进中医健康事业的发展;只有应用大中医的包容、整合手段,才能实现中医养生和治疗现代化;只有运用现代中医的方法,才能真正预防、治疗当代人的疑难疾病。所以,只有大中医的综合的、多维的方法,才能有效地达到养生、保健、治未病、调整亚健康、治疗已患疾病、促进康复、避免复发、留住青春、延年益寿的目的。

也许有人说,我只用两千年以前的诊断方法和经典方剂就能够保健和治疗疾病。甚至有的学者提出:“在经济领域有特区,我们的中医教育领域能不能有特区?我们可以划出几个省市作为中医特区,学校里完全不学现代医学知识,不做动物实验,不学外语,只是进行传统文化教育,十年以后再与那些中西医结合院校毕业的学生比一比,看谁的学生看病看得好,谁的医术高。”

这种与世隔绝、与现代科学隔绝的提法,在世界经济一体化,信息知识全球化的今天是完全行不通的。既使你一意孤行地实施了,但是在医院内部的质量管理,以及面对患者,面对医疗保险,面对医患纠纷,谁能承认你治疗的是否是真正的疑难病呢?因为你的诊断依据、治疗方法、治愈结果都没有标准,都是你自己的判断和想象,没人会承认你将疑难病治愈了。可能食管癌被你当作普通的肝气郁结的“梅核气”治疗,可能冠心病心肌梗死被你当作一般的胸痹或风湿痹而仅用半夏厚朴汤、栝楼薤白白酒汤等经典方剂治疗,结果不但治不好,还要出问题。这方面出问题的确实有一些,造成医疗事故的也不鲜见。

而如果你是具有大中医思想的高素质的中医,对于胸痹疼痛,不但要辨证论治,还要辨病论治,寻找出疾病的根本原因,并针对根本原因进行预防、保健、治疗。这才是中医治病的基本原则,即《素问·阴阳应象大论》所说:“治病必求于本。”诊断方面,不仅采用望、闻、问、切四诊合参,还要做心电图、冠状动脉造影等相关检查,对其病因病机认真分析,找出根本所在,治病求本。胸痹心痛,多是心脉瘀阻,不通则痛。



疼痛部位不仅局限在心前区,还可以向胸背、左上肢等部位放射。治疗就应该用活血化瘀、通络止痛的原则,属于冠心病的还要用扩张冠状动脉的治疗方法。应用复方丹参滴丸等中成药、栝楼薤白白酒汤等汤剂、硝酸甘油等血管扩张药、尿激酶溶栓、介入冠状动脉放支架等方法,都符合中医的治疗原则,能够真正治疗胸痹心痛。所以养生和治疗疾病,不吸收现代医学知识,不应用现代科学技术是不现实的,也是非常愚蠢的。

中医学在发展的历史上,不但重视治疗疾病,更强调预防为主,治疗“未病”,就是调整亚健康状态,见微知著,防微杜渐,从根本上防止疾病的发生,祛除患病的条件,为留住青春,延年益寿创造条件。所以,治疗疾病和日常养生,都需要大中医思想的指导。

第二章

什么是大中医思想

什么是大中医思想呢?“海纳百川,有容乃大。”所以这里的大,意为博大。大中医即为不仅要治疗疾病,还要调整人体,同时注意自然环境、社会环境、饮食习惯,心理因素等对人体的影响。这就是中医历来主张的“天人合一”的整体统一观,也是国际上普遍提倡的生理—心理—社会医学模式。只有广泛借鉴、深入探讨,珍爱传统但不固守传统,勤求古训,博采众方,去粗取精,去伪存真,古为今用,洋为中用,推陈出新,使传统的中医与现代医学和现代科学的相关学科结合起来,用中医的思维方法整合现代医学和现代科学,形成全新的现代中医理论,再用来指导现代中医的养生、保健、预防、治疗,使中医真正走向世界,造福全人类。这才是中医正确的发展方略,即大中医思想的内涵。大中医与我们通常所说的中医区别就在于此。

中医学有两千多年的历史,都是在养生、防病、治疗疾病的实践中逐渐发展和完善的。所以中医学是动态的、发展的,绝对不是教条的,更不是越老越好,一成不变的。中医学在起源、发展和完善的过程中,始终都是在吸取各个时代、各个学科的先进理论和先进方法来充实自己,完善自己的。因为中医学的起源,受古代哲学文化的影响,而中医学的发展,又充实和完善了中国的哲学思想,并且是中医学把古代的哲学思想的精髓传承下来了。如果早就消灭了中医,也就很少有人知道科学的阴阳理论,和五行思维模式这些东方思维的精华了。中医学的学科兼容性非常广泛,涉及古代哲学、天文学、地理学、气象学、数学、物理学、生物学、化学、心理学等诸多学科。甚至连古代兵法点将布阵的战术理论,都用作治疗学的遣方用药的指导原则了。所以清代医家徐大椿有《用药如用兵》之专著。这就是中医的天、地、人合一的理论。这种大中医的思想是伴随着中医理论的创建与生俱来的,认为人体及其疾病都离不开自然界、宇宙、时空的大环境。如《灵枢·岁露》就说:“人与天地相参也,与日月相应也。”人体的生理和疾病受日月星辰和地球运动的影响,女性的月经称为“月事”,多与月圆周期相关。诊断方面,《素问·移精变气论》说:“余欲临病人,观死生,决嫌疑,欲知其要,如日月光,色以应日,脉以应月,常求其要,则其要也。”《黄帝内经》还



详细分析了季节气候对人体的影响,春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒,这就容易使人体产生相应的疾病。昼夜变化也会对人体产生影响,如《素问·生气通天论》说:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”地区方域对人体的影响,认为南方多湿热,人体腠理多疏松;北方多燥寒,人体腠理多致密等。

中医主张人与天地相应,不是消极的、被动的,而是积极的、主动的。人类不仅能主动地适应自然,更能根据自己的身体需求来改造自然,如种植粮食以充饥、建造住所避风寒、采集草药治疗疾病等。而中医用药更是涉及到植物、动物、矿物各界。中医的整体观念认为不但人体本身是整体,而且和宇宙时空万物相关联。所以说,我们古代的中医理论本来就是大中医思想,只是我们当代中医工作者没有认识到其深奥科学,没有很好地利用其博大广阔的知识,没有结合其各学科的新知识,没有发扬其与时代俱进的精神。

综上所述,大中医思想是先进医学体系的集成,其以中医理论为指导,广泛包容现代医学和现代科学的相关知识和方法,集预防医学、养生医学、保健医学、临床医学、康复医学为一体,既是古老的,也是现代的,同时也是将来具有广阔发展空间和前瞻研究潜能的科学医学大系。

第三章

大中医思想是固有的本质

中医学早在两千多年以前,就已经形成了较完整的理论体系,如《黄帝内经》系统总结了汉代以前的治疗经验和医学理论,综合吸收了当时的其他自然科学成就,运用唯物论和辩证法的思想,对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防,做了比较全面的阐述。并且奠定了无限宏观、无限包容的大中医思想体系。

中医认为:人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,使人体产生相应的反应,属于生理范围内的即是生理的适应性;超出了适应范围的就会患上疾病。所以,《黄帝内经》还把人体的功能和变化比作日月星辰,把人体的不同部位比作四方九洲,认为“人与天地相应也”(《灵枢·邪客》)。同时认为人体是有机的整体,由脏腑、组织、器官等组成。各个部分有不同的功能,又是由经、络、筋、脉、肉、皮把各部分紧密连接的,互相联系的整体的一部分,如同国家的君、臣、将、使等不同的官职有各自的功能和职责,相互依存又相互制约,哪一部分也不能少,不能出偏差,即所谓“心者,君主之官也,神明出焉。肺者,相傅之官……,肝者,将军之官……,凡此十二官者,不得相失也”(《素问·灵兰秘典论》)。

古代中医对脏腑的解剖定位和病变已经认识的比较正确了,如《灵枢·经水》篇就主张从解剖学的角度认识人体的生理和病理,认为“其(病人)死可解剖而视之”;《难经》已提出肝脏在右肋下,并且分为左右两叶,“肝独有二叶,肝重二斤四两”,这与现在的解剖基本相符。对于肝脏的病变,《黄帝内经》有肝小、肝大、肝高、肝下、肝坚、肝脆、肝偏倾、黄疸等。对于其他器官,《黄帝内经》也讲的比较详细,如关于消化道各部位容积、长度、周长、直径、在腹部的位置,都比较正确地反映了消化系统的解剖概况,从上到下依次为唇、齿、口腔、会厌、咽门、胃、小肠、回肠、广肠。其描述的食道与肠道二者长度比例为1:35,与现代解剖的1:37非常接近。在血液循环方面,提出“心主身之血脉”(《素问·痿论》)的观点,认识到血液在脉管内是“流行不止,环周不休”(《素问·举痛论》)的,对于动脉、静脉也有了一定的认识。这些记载已经超越了