



养生

是一种生活方式

王彬 编著

 化学工业出版社

养生就是生活：长寿的真诀就是不要刻意养生
养生就是养情绪：防病治病心态最重要
老年人不生病的真谛：养生养缘养天年
女人不生病的真谛：养生在于养气血





養生

是一種生活方式

王彬
編著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书分别从四季变更、天地阴阳的消长,以及个体差异、情绪变化等多个角度进行了阐述。对于日常生活中较为常见的一些疾病,本书还提供了解决的办法,并将一些深奥的防病知识用浅显的语言表达出来,从而让大家真正掌握养生的真谛。

图书在版编目(CIP)数据

养生是一种生活方式/王彬编著. —北京:化学工业出版社, 2011.10

ISBN 978-7-122-09427-8

I. 养… II. 王… III. ①养生(中医)-基本知识
②保健-基本知识 IV. ①R212②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 171459 号

责任编辑:肖志明 李晓晨
责任校对:陈 静

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张12½ 字数138千字
2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究



前言

随着社会的进步，人们在满足了基本的温饱问题之后已经越来越关注自己的健康了。这从时下养生类书籍的畅销便可窥见一斑。也难怪，求长寿一直以来就是人类的梦想。从统一六国的秦始皇到祸国殃民的慈禧，从王侯将相到寻常百姓，人们对于长寿的追求从来就没有停止过。

当然了，长生不老是不可能的。现在越来越流行一句话叫“活到天年”，“天年”就是人类的自然寿命。“活到天年”就是说，在人类力所能及的范围内使自己的生命力得到最大程度的延长。这也一直是历代养生家的追求。

关于养生，《黄帝内经》中有一段精辟的论述：“夫不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”意思是说：病了才知道吃药，国家乱了才知道治理，就像渴了以后再去找水源凿井，战争来了再去铸造兵器一样，一切都太晚了。所以对于养生而言，关键就是要斩断疾病的源头，做到未病先防。

何为“未病”？未病是说身体已经出现阴阳、气血、脏腑、营卫的不平衡状态。通常为了区分，把这种不易觉察的“未病”称为“疾”。如果对“疾”不采取有效的措施，“疾”就会不断发展到可见

的程度，这时就称为“生病”了。养生所要做的就是把“疾”控制在一定的范围内，或是将其消灭在萌芽状态之中。

中国有5000年的文化史，中国人对于养生也有自己独到的见解。我们的祖先经过几千年的经验累积，给我们总结出了养生的基本原则，就是顺应自然，使人体与自然做到和谐的统一。

自然界最明显的变化莫过于春夏秋冬的轮回，以致寒凉温热对人体的影响。针对这一现象，中医提出了“顺四时而适寒暑”的养生办法。天地的阴阳变化形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。四季的变化同样也影响着人体。人的五脏六腑、气血循环莫不与季节变化息息相关。大家都知道中国有二十四节气，其实这就是古人根据一年中气候的变化而总结出来的，并用其来指导人们的衣食住行。直到现在，中医在看病时仍然会考虑气候因素。

追求长寿看起来困难，其实很简单，只要我们学会顺应自然，真正做到“天人合一”。但是天人合一是一种思想。它告诉我们的是一个原则。我们不需要照搬古人的东西，而是要随着我们的时代、环境、体质等各个方面的变化，去因时因地因人制宜。只有如此，才能护好我们人体的正气，从而达到健康长寿的目的。

编者



目录

第一章 养生就是生活：长寿的真诀就是不要

刻意养生	1
养生，也应该是“纯天然”的	2
三分药，七分养，养生讲究“无为而无不为”	5
日出而作，日落而息，养生无术是有术	10
养生如坐“跷跷板”，追求“平衡”是关键	14
不治已病治未病，养生当“先下手为强”	18

第二章 养生要因人因地因时制宜

古方不医今病：服药有方法，治病看体质	23
不同人群，养生方法也不同	24
吃对了是“良药”，吃错了是“毒药”，世上本	
就没有“灵丹妙药”	26
养生就是养缘：医事之要，无出三因	30
择药之前先“看人”	33
相煎何太及，烹饪也会让食物“七十二变”	38
	40

第三章 顺四时，适寒暑：养生跟着太阳走	43
从“买东西”来说“阴阳”	44
“阴阳”乃中医立足之本	46
春夏如何养阳，秋冬如何养阴	47
避风如避剑，“春捂秋冻”有道理	49
“因暑贪凉”不可取，“心静”才是硬道理	52
赶跑“秋老虎”，请“相傅”助阵	54
冬天养肾，防寒益寿添“火力”	57
第四章 养生就是养情绪：防病治病心态最重要	61
知己知彼，五脏体系你了解多少	62
和喜怒，关键在于照顾好你的情绪	65
七情动，五脏伤	68
滋阴化浊，“晦气”全除	70
第五章 药补不如食补：食疗不可以偏盖全	73
食疗养生的“五”字心经	74
自然给你什么，你就吃什么	78
食物与药物本是一对“欢喜冤家”	81
分清体质，治病如有神	84
饮食重在“变”，不要以偏盖全	86
春饮花茶清肝泄火，冬饮红茶暖胃养阳	89

第六章 调好体质不生病：以食物之偏纠身体之偏 92

慢性病都可以从身体的“本能”找到蛛丝马迹	93
人体的粮食，缺一顿都不行	96
了解食物的“四气五味”，才能对症施治	99
阴弱于阳就是内热，食物助你平衡阴阳	102
阴虚是岁月的“产物”，饮食当以滋阴为主	105
对抗脾湿，除了健脾更要养胃养肝	109
冬虫夏草，并非救命“仙药”	112

第七章 女人不生病的真谛：养生在于养气血 115

女性养生，记住八字要诀	116
不要轻易给皮肤“动手术”，以内养外才是真的美	120
小米粥加鸡蛋，东方标准“月子餐”	122
“瘦身”减的是赘肉，不是健康	125
以内养外才是“正道”	127

第八章 老年人不生病的真谛：养生养缘养天年 130

调阴阳，强五脏，方可寿比南山	131
若要不显老，养好人身之“三宝”	136
吃三种“粉”，可预防中风	139
山药粥加企鵝晃，两招制伏糖尿病	142
常喝“五汁饮”，预防糖尿病	145

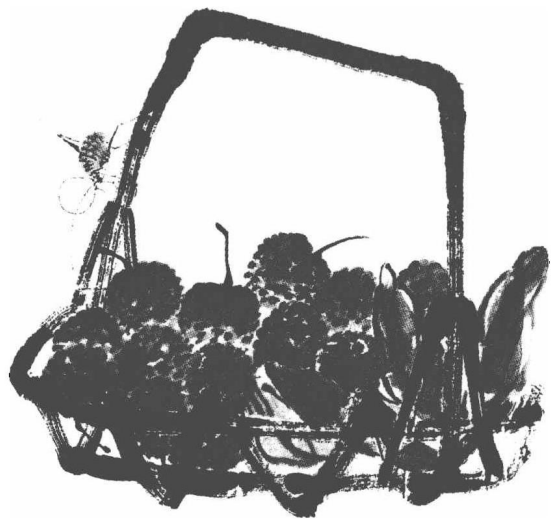
无家贼引不来外鬼，预防感冒先捉“家贼”	147
三种办法，让你一觉到天亮	150

第九章 做自己的祛病真人：已病要防传，病盛

要防危	153
治疗咳嗽，黛蛤散有奇效	154
预防高血压，不妨多喝些藕汁	155
防治冠心病，苏合香有妙用	157
预防颈椎病，多做“小动作”	159
小儿咳嗽，多是内热惹的祸	163
痰迷心窍，从化解痰湿入手	165

第十章 道法自然以养生：人生无处不太极，生活

处处是中医	168
中医用“心”思考，西医用“脑”思考	169
化四法为我用，筑健康万里长城	170
尊重自然，是中医的立根基石	173
打通经络，气血才能“一路畅通”	175
人生无难事，开合掌中求	183
饮茶的双重功效：一健身，二提神	185
水至清则无鱼，最好的水是天降甘霖	186
中医源于自然，性本天真	188



第一章

养生就是生活：

长寿的真诀就是不要刻意养生

- 养生，也应该是『纯天然』的
- 三分药，七分养，养生讲究『无为而无不为』
- 日出而作，日落而息，养生无术是有术
- 养生如坐『跷跷板』，追求『平衡』是关键
- 不治已病治未病，养生当『先下手为强』

养生，也应该是“纯天然”的

随着生活水平的提高，越来越多的人开始关心自己的健康，也就是我们所说的“养生”。何谓养生呢？“养生”这个词最早在庄子的《庖丁解牛》中提到过。

现给大家简单介绍一下“庖丁”是什么意思。“庖丁”是古代宫廷里的一个职务，按现在的话理解，就是一种专门从事牲畜屠宰的职务。丁指的是男人，古时候把男人称为丁，把女人称为考，庖丁就是一个善于屠宰牲畜的男人。

庖丁解牛的手法非常高明，从庖丁屠宰牛的过程中跟梁惠王的一些对话，我们可以看出他的技术之高超。他跟梁惠王说，他在前三年刚刚开始屠宰牛的时候，眼睛里看到的全都是牛，所以他的技术就不是很高超，但是三年后，他的眼睛里已经看不到牛了，而是牛身体内部的结构。到最后，他的技术是“官知止，而神欲行”。“官”指的是五官。庖丁介绍说：我在屠宰这只牛的时候，我的思想或者说我的手，我想把它停下来但是我停不下来。梁惠王听完庖丁的解释后和他说了这么一句话：“善哉，吾闻庖丁之言，得养生焉。”这句话翻译过来就是，“好啊！我听了庖丁的话，学到了养生之道啊。”这里面就出现了“养生”这个词。

我们再往前面深入一层，则可以发现，“庖丁解牛”这个典故就来自庄子的名篇《养生主》。也就是说这是一篇谈养生之道的文章，“养生主”的意思就是养生的要领。庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞，就像庖丁解牛一样，将形和神融为一体了。





虽然表面看这篇文章谈的是“解牛”，但其实谈的却是养生。在这篇文章一开始，庄子就讲了“缘督以为经”的原则，也就是说秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。顺天道而从之，则是庄子养生观念的核心。

◆《黄帝内经》中的养生

在《黄帝内经》的《灵枢·本神》篇中也提到了“养生”这个词，其中说道：“故智者知养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是僻邪不至，长生久视。”这里面提到的养生，意思更为具体，更能让人有直接的感受和理解。

“顺四时而适寒暑”，这里的“顺四时”就是指顺应春夏秋冬气候的变化。“适”是适合的适。“适寒暑”就是说要适合因为气候变化而产生的温度的冷暖交替。因为内经上讲人是“以天地之气生，四时之法成”的，所以人是天地造化的产物，是天地之灵。那么，这句话强调的是我们人首先要顺应自然的变化。

“和喜怒而安居处”，“和喜怒”的重点在一个“和”字上，中国人比较注重“和”这个概念。比如2008年北京奥运会开幕式表演上的活字印刷，就用非常宏大和令人惊叹的表演将中国的“和”字展示在世人的面前，成为了开幕式的一大亮点。按我们的理解，这句话强调的是首先你要做到心态平和，如果心态不平和，那么你吃什么都是没有用的。总之一句话，“养生要养心”。那么“安居处”又该怎么理解呢？意思就是你住什么房子，比如说我今天住在一栋高级的别墅里，明天我住的却是一间陋室，但是这些对我来说都无所谓，能够平心静气地面对任何居住环境。



“节阴阳而调刚柔”的意思就需要我们从中医的角度去理解了。大家知道，中医实际上就是中国传统文化的组成部分，也可以说它的很多精髓思想都来自于中国的传统文化内涵。所以，中医认为人生病就是身体的阴阳失衡所致。“节阴阳”就是要使体内的阴阳不要失衡；“调刚柔”就是说你的身体内部要刚柔相济，达到一种和谐的状态，那么人就不容易生病了。

对“节阴阳而调刚柔”，我们的理解有两层含义：一是医生需要根据你目前的身体情况先对体内出现的问题进行一个准确的判断，从而按照中药的君臣佐使来帮助你调整体内这种失衡的状态；二是通过自身的修为，来使体内的阴阳处于一个平衡的状态。

这是“养生”的真谛。

◆ 无为而无不为，养生贵在融入生活

记得一次在为一家商会做讲座的时候，一个会员问：“我们这些人，事业上也算成功了，生活也不错，又可以学到很多养生知识，可我不理解的是，我们这些城里人好像还是没有一些山里的老大爷、老大娘活得长？”

我当时的回答是，因为他们更贴近自然，无意中就顺应了自然规律，不学而自通，更不用刻意思考养生问题。顺应自然规律就是最好的养生之道。

拳经说“拳无拳，意无意，无意之中是真意”，此话一点不假。刻意强为，未必能得到什么，金庸先生笔下所描绘的大英雄，也常常是那些不想成为大英雄的人。

现在，许多人都抱着“为养生而养生”的目的，其实如果你刻意



去求就不是养生了。经常有朋友问我，自己是不是应该子时、午时一定要睡觉？我说你错了，中国幅员辽阔，我们的阴历很久都没有修订过了，整个宇宙都在变，我们的十二经络走行就不变了吗？盲目守着古人的东西不可取，根据自己的情况找到适合自己的东西才是最好的。

三分药，七分养，养生讲究“无为而无不为”

◆“养”与“治”，当泾渭分明

一段时期以来，“养生”似乎成为了一股热潮，这说明我们的生活水平大大提高了，国民的健康意识也随之提高了。这本是可喜可贺之事，但也存在忧患。为什么？是因为有些人将养生与治病混杂在一起，使人含混不清，实是误人！

《黄帝内经》认为，我们正常的健康人是“平人”。何谓“平人”呢？就是体内阴阳平衡的人。正常人的气血阴阳是处于一种动态的、平衡的、和谐的状态，一旦这种动态的平衡被打破，人体就会生病。这种平衡是怎么被打破的呢？其中一个重要因素就是“过用”。顾名思义，“过用”就是过度使用，以致超过了常规。五脏六腑受天地之气，自有常分，不适其性而强为之，则必然是用之过耗，因而致病，因此中医有“生病起于过用”的说法。

曾经有一位老友，生活无规律，忙起来经常没日没夜。遇到朋友规劝则答曰：“我的身体好着呢，没事。”孰料，没多久病发，才匆忙到医院诊治。康杰先生诗云“爽口物多终作废，快心事过必为殃，知君病后能服药，不若病前能自防”，说得再清楚不过。

说起防病，许多人就“大显身手”了。我曾经见过一个过于养生的人，每每以药代膳，时而食之，后感觉不适，遂来诊治。其实他本就没病，此君之所以招来如此疾患，就是因为所食之物与其自身体质并不相符，因而攻伐和气。“是药三分毒”，没病也给吃出病来了。

中医向来都重视中药的毒性，也就是现在所说的副作用。其实在《本经》和《本草纲目》等中药学专著中，许多药的后面都注有“毒”或者“大毒”，其中有的“毒”就是指副作用。古人也说过：不药而治为上医。据我所知，许多有本领的老中医自己尽量不吃药，也很少让家里人吃药，即使是中草药也尽量不吃。比如我的一个医师朋友曾经治过一个扭伤后右小腿肿的病人，五服药见效，又吃了三服药拖了一年的病就全好了。他后来发现那病人是从来不吃药的，40多岁了，中西药很少吃。他在生活中注意遵循养生之道，从饮食起居、七情六欲等方面调养身体，提高免疫能力，所以一般的病休养一下就好了。而我们有些人却相反，不仅有病时吃药，没病时也吃药。我们在养生过程中应明白这一点，药是用来治病的，不是用来养生的。

既然不能用药防病，那么该采取什么办法来防病呢？《黄帝内经》中就有“精神内守，病安从来”的经典教诲，也就是说，我们应该时时刻刻注意保持心态平和，饮食生活规律，不被七情所伤、六淫所感，才是强身祛病的最高境界。这一点才是中医的精华。

《黄帝内经》说：“正气存内，邪不可干。”又说“风雨寒热不得虚，邪不能独伤人”。这些强调的是教我们守住真元，以增强自身抵抗力为养生防病之大法。断不可忙乱服药，尤其是养治不分。

◆ 三分药，七分养

有位开国元勋的身体一直不好，战争年代的戎马生涯让老人多病





缠身，而且到了晚年，还身患不治之症，但令人惊奇的是，他活到 91 岁高龄。是什么原因使他长寿呢？很多人会以为他是高级领导，一定吃得好、喝得好。我可以负责任地说，非也！这位老人的家里，吃的食物和我们差不多，也是粗茶淡饭居多。难道是他比我们更清闲？当然也不是！他要处理国家大事，每天的日程都安排得满满的。正应了那句话：“家事、国事、天下事，事事关心。”他的工作量比我们常人的还要大。那究竟是什么原因让他得享高寿呢？答案就是“养”。

一提到养，大家往往会想到人参、鹿茸等名贵的补品。咱们先别说这些补品并非常人所能消费得起，就算你买得起、天天吃，效果也未必好。养的方式有很多，养成良好的生活习惯就是最好的“补品”。

老人家有个好习惯，就是生活特别规律。晚上 10 点睡就肯定会 10 点睡。今天安排 10 分钟的会客时间肯定不会超过 10 分钟。医生曾经跟他建议，让他每天要吃 13 颗黄豆补充营养，结果他每天就正好吃 13 颗黄豆，他非常遵医嘱，每天坚持，而且每天多一粒也不吃，少一粒也不吃。正是这种长期的规律的生活方式，使他到生命的最后关头，也没有病逝于他的不治之症——直肠癌。正是因为他懂得三分药、七分养的道理，所以能够高寿乃去。



◆ 损有余而补不足

大众对养生的盲目性，有时反而会弄巧成拙，无病添病。随着生活水平的提高，谁家没有几盒滋补品呢？但有时，滋补品也会成为危害健康的“帮凶”。

中医有这样一句话：“损有余而补不足。”什么是补，我们可以理解为是补身体所缺，因此存在有病而补和无病而补，但无论是何种补

法，均应遵循“损有余而补不足”的原则，“有余者损之，不足者补之，阳有余而阴不足，则当损阳而补阴；阴有余而阳不足，则当损阴而补阳”，这是要义。而判断阳有余还是阴有余，当如何损有余而补不足，则是医生的责任。

眼下不少专业人士在这方面做得很不好，甚至缺乏起码的职业道德，甚至为了区区一点利益，即宣称某某产品对许多病有效，某某保健品可以使人身强体健。尽管确有很多保健品是我们可以选用的，但在选择上还是以慎重为要。一般而言，保健品是经过特制的、浓缩的或添加了某些添加剂的生理功能物质。再经过大工业生产，远已不是什么天然食物了，更何况某些中药保健品的制作，实际上早已脱离了中医理论的指导思想，而变成纯化学的生物制剂。再者，保健品是供给那些生理上有特殊需要或体质与正常人存在差异的人食用的，如果体质本就正常，再服用反而于健康无益。这就相当于一件崭新的衬衫，你却非要往上“打补丁”，多此一举。

◆ 养生要发掘人体自身的能力

既然不能吃补品和药物，那么如何养生呢？其实，养生并非一切都要借助于外力，人体自身的能力也是不容小觑的。《黄帝内经·上古天真论》中就有：“故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”从古至今，许多高寿的老人都有几个共同的特性。

怡然养性

《黄帝内经·素问》中说：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，就可年皆百岁，而动作不衰，养性之理。”长寿老人大多性格开朗，性情平和，很少生气，遇事心胸

