



养生固本 健康人生

王新陆 著

中国医药科技出版社

养生固本 健康人生

王新陆 著

中国医药科技出版社

内容提要

本书用对话的形式，将养生的大道用朴素的语言细细道来。围绕着中医养生最根本的正气、阴阳、脏腑，着眼于日常生活中的饮食、起居、运动、情志，深入浅出地解析养生的缘起、基本的原则、常见的误区，了解可以通过哪些表现判断身体的健康状态以及简单的养生技巧和方法。

你可以将这本书放在口袋里，只要有片刻的闲暇，随时打开到任何一个章节，轻松品读，并常常实践，就会体会到健康带来的力量。

图书在版编目(CIP)数据

养生固本 健康人生/王新陆著. —北京：中国医药科技出版社，2012.1

ISBN 978-7-5067-5291-6

I. ①养… II. ①王… III. ①养生(中医)-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237635号

策划编辑 许东雷

责任编辑 范志霞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092 mm 1/32

印张 4 1/4

字数 75千字

版次 2012年1月第1版

印次 2012年3月第5次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5291-6

定价 18.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

“是故圣人不治已病治未病，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”。

——《黄帝内经》

**养生就是
管理健康，管理生活，管理生命的学问。**

养生固本
健康人生



养生固本

三调养：正气、阴阳、脏腑的调养

四合理：饮食、起居、运动、情志的合理

健康人生

三平衡：健康、家庭、事业的平衡

三富足：时间、财富、精神的富足

三和谐：个人、集体、社会的和谐

秀 優 華 中 揚 弘
足 富 衡 平 造 創



養生文化

和諧的健康人生

拥抱健康人生

健康，是人类最基本的需求。健康，不仅仅是身体的健康，还包括了心理的健康、良好的社会适应能力，以及良好的品德。

拥有这样的健康状态，首先就要具备未病先防、已病防变、愈后防复的健康意识，做好“治未病”，以健康的状态去服务社会，为社会创造价值，感悟生命的意义。

无限极自创立以来，就以“弘扬中华优秀养生文化，创造平衡、富足、和谐的健康人生”作为企业的使命，从历史悠久的中华养生文化中汲取能量，倡导“养生固本，健康人生”的理念，选择以中草药健康产品服务社会大众，营造全民养生的氛围，推动社会的进步。

2008年1月，政府启动了“治未病”健康工程，并且制定了“政府引导、市场主导、多方参与”的运行机制，这与我们长期以来弘扬中华优秀养生文化的使命和实践是一致的。通过与多方的合作，我们一直坚持传播健康理念，普及养生知识，提升全民健康素养；我们一直坚持用中草药健康产品来提升大众健康水平，让人人都能享受到平衡、富足、和谐的健康人生！

惟有让更多人获得健康的身体，拥有健康的人生，走向更加美好的未来，我们弘扬中华优秀养生文化的使命才

更有意义、更有价值。

普及“养生固本，健康人生”的健康理念，弘扬中华优秀养生文化，不是一个人的事情，它更需要社会广泛的力量共同参与、共同推动、共同实现。

非常荣幸，无限极健康理念得到了众多行业专家的认可；更加高兴的是，国内中医界权威人士、知名学者王新陆教授也对我们给予了鼎力支持。

王新陆教授不辞辛劳，以“布道者”的精神，将中医养生的精妙理论书写成通俗易懂、活泼有趣的文字，如杨枝甘露滋润每一位喜爱养生、追求健康者的心灵。相信每一位读者都能从中体验健康的喜悦，感悟生命的价值，收获健康人生。

衷心希望每一位追求健康的人士能从中受益，并带动更多人一起付诸实践，享有健康人生。祝愿大家身体健康、家庭幸福、事业进步！

李惠森

2011年11月30日

Foreword

前言

健康是人生的根本、事业的基石，健康不仅仅是个人的事情，一个人的健康关系着家庭的幸福，千万人的健康关系着民族的盛衰。

随着人们物质生活水平的不断提高，对健康的需求也越来越高。然而，我们面临的生活环境对健康的损害却越来越大，日益紧张的生活节奏、不断加大的生活压力、随处可见的环境污染、层出不穷的食品问题……让人们的健康需求日益迫切，生活与环境呼唤着科学的健康理念与健康的生活方式。

但是，国人的健康素养却不容乐观。根据2009年12月卫生部首次公布的中国居民健康素养调查结果显示：我国城乡居民具备健康素养的总体水平为6.48%，即每100人中不到7人具备健康素养。从健康素养的三方面内容看，具备基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能素养的人口比例分别仅为14.97%、6.93%和20.39%。

作为一个人口大国，如何提高国民的健康素养，如何有效增进国民的健康水平，是迫在眉睫的重大问题，而这个问题的改善需要社会各界有识之士共同努力。

无限极（中国）有限公司以“思利及人”为核心价值观，致力于“弘扬中华优秀养生文化，创造平衡、富足、

和谐的健康人生。”依托2000年优秀的中华养生文化，结合多年来的推广经验，提出了**独特的无限极健康理念——“养生固本，健康人生”**。“养生固本”是要做到**“正气、阴阳、脏腑的三调养，和饮食、起居、运动、情志的四合理”**；而**“健康人生”**则对人生提出了更高的要求，包括**“健康、家庭、事业的三平衡，时间、财富、精神的三富足，个人、集体、社会的三和谐。”**

在弘扬中华优秀养生文化的引领下，无限极也和国内外杰出的中医药行业的专家学者结下了不解之缘，本书著者王新陆教授正是现代中医药的业界翘楚、领军人物。

为了普及中医药养生知识的共同愿望，为了提升中华民族整体的健康水平，无限极与王新陆教授展开了多次深入而诚恳的对话，本书详细收录了历次对话，以飨所有渴望健康的读者。

问 题 Question | 无限极

养生作为有中国特色的保健手段，历史悠久、成效显著。中国古代没有现代这么好的医疗条件，但是中华民族却繁衍几千年，生命力之强无出其右，这其中养生就发挥了重要的作用。这些年，养生甚至已经成为了一种时尚。那么，养生的根本目的是什么呢？

回 答 Answer | 王新陆教授

养生的目的很简单，就是用健康的生活、用健康的信念活出个精、气、神来。我们的祖先，在远古恶劣的环境下，与大自然搏斗，在获得生存空间时，也探索出一套养生的方法和理论。中医理论正是在这种人与自然的实践中产生的，中医养生也伴随着中医药文化的发展，不断升华和发展。

“养生”最早见于《庄子·养生主》篇，所谓“生”，就是生命、生长、生存的意思；“养”，就是保养、护养、调养、补养的意思。养生，是通过养精神、调饮食、练形体、适寒温等形式适应自然、适应社会，是一种综合性的强身益寿活动。

中医养生，一直都是以养生防病为主旨，并以“治未病”为核心思想。根据相关统计数据表明：在疾病预防上投资1元钱，可以节省8.5元医疗费和100元抢救费，可见，预防不是“消费”是“投资”。这也是为什么古人的医疗卫生条件远不如今人，但是中华民族却繁衍不息的原因了。

《黄帝内经》中提出“不治已病治未病”的观点。揭示人们从生命开始就要注意养生，在健康或亚健康状态下，预先采取养生保健措施，才能保健防衰和防病于未然。这种居安思危、防微杜渐的哲学思想是中国文化的精华。“救治于后不若摄养于先”，透过强调未病先防，达到提高生活质量，提高生命质量的目的。

可以看到，**“养生”的根本目的，不仅仅是延长生存的时间，更重要的是提高生活和生命的质量。**从这个意义上讲，**养生就是管理健康、管理生活、管理生命的学问。**

社会发展到今天，物质生活极其丰富，精神生活极其精彩，但是随着自然环境的日益恶化，空气污染加剧、气候变暖、生态平衡遭到破坏以及人们自身的放纵，以致于人类不得不面临许许多多的健康困境。

即使在这样复杂多变的环境中，人类追求养生的目的是否发生了改变呢？

没有。一直没有！

养生的根本目的，还是为了提高生命和生活的质量。

问 题 Question | 无限极

根据您对养生目的的阐述，会发现现在人们的很多生活习惯看上去似乎提高了生活质量，譬如一餐饭鸡鸭鱼肉极其丰盛，但是人们的健康却因此受到损伤。

有一组数据为证：在2002年4月举办的“2002年中国国际亚健康学术成果研讨会”上公布，我国目前有70%的人处于亚健康状态，15%的人处于疾病状态，只有15%的人处于健康状态。事实上，不仅仅是亚健康状态不乐观，我国人口老龄化现象也很严重，同时还是高血压、糖尿病等慢性病高发国。

如果请您给今天的人们一条养生建议，您认为最重要的是什么呢？

回 答 Answer | 王新陆教授

在现代生活中，真正影响人们健康水平的重要原因不是别的，而是人们对健康概念的理解存在着误区。在很多人的观念中，把维护健康的重任完全交给了药物和医生，自己却袖手旁观。因此，很多人平时并不注意自己和家人的生活方式、生活习惯是否健康。为此，也付出了巨大的代价，包括疾病带来的痛苦、巨大的医疗费用、甚至是对

事业和家庭的影响。

要做好养生，最迫切也最重要的一点是首先要树立“治未病”的观点，认识到平时坚持健康的生活方式对于健康的重要性，并坚持一些切实可行的养生方法，以便逐步养成合理的生活方式。

从《黄帝内经》“不治已病治未病，不治已乱治未乱”开始，到东汉末年医圣张仲景在《金匱要略》中提出“上工治未病之病，中工治欲病之病，下工治已病之病”的思想，再到元代朱震亨提出“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”的论述，都是在强调“治未病”的观点。

中国作为一个人口超级大国，我国卫生体系承受着沉重的压力，以巨额财政补贴为代价的传统医疗健康保健模式正面临“付不起和不可持续”的困境。目前我国正在积极探索实施医药卫生体制改革，以预防为主的“治未病”的中医精髓，将对构建中医特色的预防保健服务体系提供良好机遇。