

# COMO CUIDAN LOS CHINOS LA SALUD

AUTORA: WANG YOUZHENG



国际传播出版社  
China Intercontinental Press

---

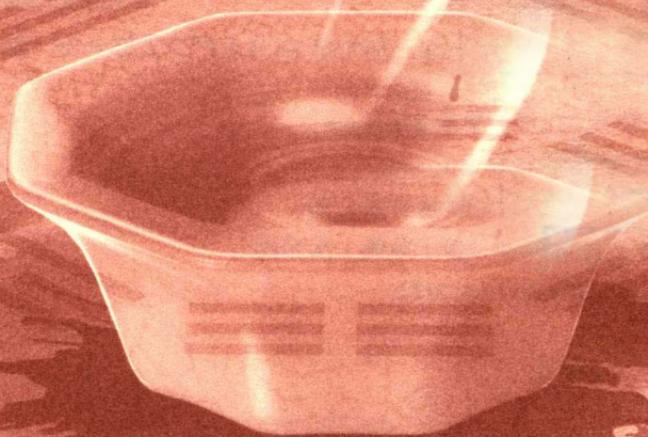
---

# **CÓMO CUIDAN LOS CHINOS LA SALUD**

---

---

**AUTORA: WANG YOUZHENG**



图书在版编目 ( C I P ) 数据

中国人是如何养生的: 西班牙文 / 王幼征著. -- 北京: 五洲传播出版社, 2014.9  
ISBN 978-7-5085-2885-4

I . ①中… II . ①王… III . ①养生 ( 中医 ) — 西班牙文 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212745 号

---

## 中国人是如何养生的

出 版 人 : 荆孝敏

统 筹 : 付 平

## 中国人是如何养生的

著 者 : 王幼征

责任编辑 : 郑 磊

助理编辑 : 姜 珊

装帧设计 : 丰饶文化传播有限责任公司

出版发行 : 五洲传播出版社

地 址 : 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 7 层

邮 编 : 100088

电 话 : 010-82005927, 82007837

网 址 : [www.thatsbooks.com](http://www.thatsbooks.com)

承 印 者 : 北京圣彩虹科技有限公司

版 次 : 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 : 787×1092mm 1/32

印 张 : 18

定 价 : 128 元

---

# AGRADECIMIENTO

---

Sinceros agradecimientos a algunos amigos chinos y extranjeros, así como a mis familiares, sobre todo a Juan Morillo, famoso novelista peruano; a Xulio Ríos, eminente especialista español en asuntos chinos e internacionales y a J.O. Fortuny Carreras, del Buró de Traducciones de China por su grande y generosa ayuda.

---

## PREFACIO

---

*La ciencia se desarrolló en ciertos aspectos de forma muy diferente en China y en Grecia.....  
no hubo un único y obligado modo de desarrollo de la ciencia,..... <sup>(1)</sup>*

Según “Neijing del Emperador Amarillo”, un libro que recopiló los conocimientos de los chinos de hace más de dos mil años sobre la vida humana y la medicina y que sigue sirviendo hoy como fundamento teórico de la medicina tradicional de

1. La “comparación entre la ciencia griega y la china”, conferencia pronunciada por GEOFFREY E. R. LLOYD, profesor emérito de la Universidad de Cambridge, en Barcelona el 12 de marzo de 1999 en un coloquio organizado conjuntamente por la Societat Catalana d’Història de la ciència i de la Tècnica y la Societat Catalana d’Estudis Classics, filiales del Institut d’Estudis Catalans.

China, el hombre forma parte del universo y funciona como un todo global, igual que el universo. Por lo tanto, las dolencias y enfermedades que padece una persona tienen que ver con su hábitat, los cambios climáticos y el funcionamiento del conjunto de sus órganos y el tratamiento terapéutico que se da al paciente debe tener en cuenta el entorno, el clima y el funcionamiento de todo el organismo y tiene por objeto la recuperación del funcionamiento armonioso del organismo. Sobre la base de este enfoque holístico de la relación entre el hombre y el universo y del propio cuerpo humano, la medicina tradicional china fue desarrollando sus propias formas de diagnóstico y terapéutica, diferentes a las de la medicina occidental. Además, pone particular énfasis en la conservación de la salud y considera que el mejor médico es el que enseña a su prójimo a conservar la salud antes de caer enfermo.

La medicina tradicional china perdió el tren de la modernización que arrancó en Occidente en el siglo XVI. En el siglo pasado se empezó a aplicar la ciencia y tecnología modernas en la investigación de esta rama de la medicina, pero el proceso es limitado y lento. En muchos casos se siguen usando infusiones, pastillas y píldoras preparadas con minerales y fragmentos de plantas y animales, sin saber cuál o cuáles elementos que incorporan son útiles ni haber demostrado su mecanismo de acción a pesar de su eficacia probada en la larga práctica.

Pero los defectos no eclipsan las virtudes. La medicina tradicional china da soluciones a algunos problemas de la salud de las personas para los que la medicina moderna no tiene respuesta satisfactoria. Además, sostiene que funciona en el cuerpo humano una red de canales por donde circula la energía vital. La aplicación de masaje, acupuntura o moxibustión sobre determinados puntos de estos canales ayuda a conservar la salud

y aliviar y curar una serie de dolencias y enfermedades. La ciencia y tecnología modernas no han podido negar ni demostrar hasta hoy día la existencia de este órgano. La medicina tradicional china ha hecho valiosos aportes a la salud de nuestro pueblo y es uno de nuestros patrimonios culturales que debemos compartir con los otros pueblos del mundo.

Wang Youzheng, autora de este libro, trabajó en el Departamento de Español de Radio Internacional de China durante varias décadas y es una entusiasta convencida de las bondades de la medicina tradicional china. Su propia experiencia y los casos “milagrosos” que conoció personalmente le convencieron de la eficacia de la acupuntura y de la medicina tradicional en general para el tratamiento de muchas dolencias y enfermedades.

Para compartir sus conocimientos, Wang empezó a ofrecer en enero de 2001 a los oyentes de habla española de Radio Internacional de China un programa sobre la medicina tradicional que fue bien acogido y premiado en distintos ámbitos. A finales de 2005, Elena Wang se jubiló y, consecuentemente, abandonó este programa. Pero no por ello se enfrió su entusiasmo por difundir las virtudes de la medicina tradicional china. Siguió haciendo entrevistas con célebres especialistas de esta disciplina y tomando apuntes sobre recetas terapéuticas, algunas de las cuales pueden ser calificadas como “caseras”, porque pueden ser aplicadas por el paciente a sí mismo en su propia casa. Hizo todos estos esfuerzos con el deseo de ofrecer una recopilación de entrevistas y apuntes sobre la medicina tradicional china a la gente de habla española. El resultado de sus persistentes esfuerzos es el libro que Ud. tiene en sus manos, producto de su coraje y generosidad y de la decisión de la Editorial Intercontinental de China de publicarlo.

El libro recoge una selección de entrevistas y apuntes

elaborados por Elena Wang después de su jubilación y textos nuevamente redactados sobre la base de algunos programas que realizó cuando trabajaba en el Departamento de Español de Radio Internacional de China. Todos estos materiales se refieren a distintos aspectos de la medicina tradicional china, desde su base teórica hasta recetas para cuidar la salud. Todos están escritos en un lenguaje inteligible para personas no especializadas. Su amabilidad ayudará a los lectores a acercarse a la medicina tradicional china y a beneficiarse de ella.

Cui Weiben

Beijing, 12 de diciembre de 2013

---

---

## SOBRE LA AUTORA

---

---



La creación de una obra, por discreta que sea, no puede partir nunca de cero. La precede mucho estudio, mucho trabajo y a veces vivencias emocionantes.

Wang Youzheng, Elena Wang, nacida en 1945 de en la provincia de Jiangsu, China, aprendió sus primeras letras de español en la Escuela de Pepito Mendoza de La Habana, Cuba,

entre 1964 y 1966. De regreso a su país, trabajó en una escuela secundaria situada en una zona montañosa. En 1972 fue admitida en la Radio Internacional de China (CRI, siglas en inglés), donde también aprendió el idioma quechua y trabajó en el Departamento de Quechua hasta 1980. Más tarde, trabajó en el Departamento de Español hasta que se jubiló a fines de 2005. Por sus esfuerzos y éxitos en el trabajo, recibió varios premios y fue enviada a la Universidad de La Habana para mejorar su español y desarrollar la carrera profesional de periodismo desde finales de 1988 hasta abril de 1990. En 1992, tuvo ocasión de asistir al curso de Locución y Redacción Radiofónica a nivel superior en el Centro de Formación de Radiotelevisión Española.

Durante sus más de 30 años en CRI, organizó y dirigió diversos programas, tales como Vida Cultural, China Construye, Proverbios Chinos, Carta de Beijing, Arte Culinario Chino, Microcosmos de China y “Consejos para la Vida y la Salud” partiendo de la medicina tradicional china.

Al iniciar el programa de “Consejos para la Vida y la Salud”, encontró muchas dificultades, advirtiendo de motu proprio que la medicina tradicional china de por sí es muy compleja y algo misteriosa; en particular, sus términos y dichos son muy difíciles de traducir al español, por lo cual el trabajo le resultó arduo y laborioso. Sin embargo, en las entrevistas mantenidas con célebres especialistas en la medicina tradicional china se dió cuenta de lo atractivo y sobresaliente de esta medicina milenaria, lo cual explica su gran interés, que pervive hasta hoy día. La curiosidad y la vocación de servicio le inspiró el amor por esta antigua ciencia médica. Por lo tanto, concentró toda su energía en el programa superando todas las dificultades. Y lo hizo durante seis años consecutivos. Así, el programa resultaba cada vez más exitoso y era muy bien acogido por los oyentes hispanohablantes.

Muchos de ellos le dispensaban comentarios favorables, creyendo que era una doctora titular en medicina.

Una vez jubilada, no dejó de dedicarse a la medicina tradicional china ni se olvidó de sus amables oyentes, compilando los contenidos de su programa favorito en el libro titulado “¿Cómo cuidan los chinos la salud?”, como aportación personal a todos los pueblos hispanohablantes.

---

# A LOS LECTORES

---

¿Cómo cuidan los chinos la salud? no sólo es el título de este libro sino una pregunta que muchos amigos extranjeros formulan a causa del aumento de su interés por conocer los distintos aspectos de la vida de los chinos en vista de los notables cambios operados en las últimas décadas en China. La mayoría de los posibles lectores de este libro viven al otro lado del hemisferio en que se encuentra mi país y, seguramente, conocen poco a los chinos o tienen una visión algo confusa de su modo de vida, de su trabajo, de su cultura, de sus hábitos y costumbres, e incluso de su forma de conservar la salud. Precisamente, este libro intenta, en alguna medida, responder esta última inquietud.

A lo largo de más de 5 mil años, los chinos han vivido y se han multiplicado apoyándose, entre otras creaciones culturales milenarias, en su medicina tradicional. Muchos lectores conocen, por ejemplo, la acupuntura y el Wushu (las artes marciales). En 2010, la acupuntura fue catalogada por la ONU como “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad” y las artes marciales, por lo menos en su aspecto deportivo, son conocidas y practicadas en

todo el mundo. Sin embargo, las dos manifestaciones culturales constituyen también una parte de la medicina tradicional china.

¿Qué es la medicina tradicional china? Se puede decir que es una ciencia que cuenta con un sistema teórico completo y unos métodos y principios profundos y complejos.

Con el fin de ayudarles a ustedes a comprender esta rama de la medicina universal, para muchos un tanto misteriosa, hice una entrevista a un joven norteamericano, Christopher E. Kanger, con quien, para mi sorpresa, coincidí en muchas apreciaciones y criterios.

Según él, “la medicina tradicional china es totalmente diferente a la medicina occidental, tanto en sus fundamentos teóricos, como en sus métodos de diagnóstico y en su terapia. Para la occidental, resulta muy difícil comprender la existencia de canales en el organismo y el equilibrio de las fuerzas contrarias, el Yin y el Yang. Del mismo modo parece simple y elemental el diagnóstico a través del pulso. Aún más: es totalmente incomprensible lo que se llama en la medicina tradicional china la “concentración de la energía en una parte del cuerpo mediante la respiración” y otras cosas por el estilo.

La medicina china ha logrado consolidar sus leyes y principios con la constante búsqueda y práctica a lo largo de miles de años. Es una irremplazable medicina alternativa, que al curar una serie de enfermedades y proporcionar indicaciones para mantener la buena salud, ha ganado prestigio y confianza entre muchos pacientes. Por ejemplo, su increíble eficacia para el tratamiento de ciertas enfermedades ha generado en mí una enorme confianza en ella y por eso rechazo tajantemente la afirmación de algunos que sostienen que es una simple práctica de curanderismo o de brujería y que, por tanto, es insegura.

Recuerdo que hace algunos años, en el Occidente era difícil aceptar las virtudes curativas del masaje, de la acupuntura, de las infusiones hechas de plantas y raíces. Pero, ahora, luego de conocer poco a poco la milagrosa eficacia de la medicina tradicional china, un número creciente de personas del mundo occidental empieza a confiar en ella.

La medicina china concede especial importancia a la prevención y al cuidado de la salud, tratando de mantener el equilibrio del organismo, el aumento de la capacidad inmunológica, etc. mediante medicamentos específicos y alimentos medicinales. En esto se puede advertir una diferencia con la medicina occidental, que actúa cuando ya la enfermedad ha iniciado su proceso y su objetivo principal es eliminar los síntomas.”

En China, sobre todo en Beijing, hay numerosos maestros médicos de diversas escuelas y cada escuela cuenta con sus propias características y virtudes. Esta concentración de médicos y tendencias de la medicina china en Beijing se debe a que la ciudad fue la capital imperial de varias dinastías.

En la actualidad, para prevenir y curar enfermedades, los chinos gozan de una ventaja: utilizan, en forma integrada, la medicina china y la occidental. Es un nuevo sistema de atención médica que eleva el nivel de diagnóstico y curación de las enfermedades.

Este libro, además de tocar temas sobre la terapia alimentaria, de contar cuentos históricos y leyendas, de referir aspectos del tratamiento psicológico de los antiguos chinos, contiene más de diez entrevistas hechas tanto a maestros de la medicina tradicional china como especialistas de la occidental, todos con ricas experiencias clínicas. Ellos no solo hablan de la

larga trayectoria de la medicina china sino también de la curación y prevención de enfermedades frecuentes y comunes. En la parte final del libro, el acupuntor, doctor Ji Dianshun, y su hija, nos hacen una sencilla demostración de masoterapia, siguiendo el criterio de los puntos acupunturales, un gesto muy generoso de su parte en beneficio de una salud estable y buena.

Queridos lectores: es obvio que, para gozar de la vida a plenitud, es necesario tener una buena salud. Así dice la sabiduría popular: si no hay salud, no hay felicidad; si no hay felicidad, no hay amor; si no hay amor, no hay ganas de vivir. Deseo que este libro tenga una utilidad práctica para ustedes y sus familiares.

Y permítanme cerrar esto, con una petición sincera a todos ustedes: a cuidar la salud a fin de que puedan disfrutar del amor y de todas las cosas buenas de la vida.

Además les ofrezco cuatro caracteres chinos cuyo significado invita a cuidar la salud con sabiduría, tema central de este libro.

智慧養生

---

---

## **COMENTARIOS DE ALGUNOS OYENTES SOBRE EL PROGRAMA “CONSEJOS PARA LA VIDA Y LA SALUD”, BASE DEL PRESENTE LIBRO**

---

---

En enero de 2001, cuando yo trabajaba en el Departamento de Español de Radio Internacional de China creé el programa semanal “Consejos para la Vida y la Salud”. Después de salir al aire, muchos oyentes expresaron, por distintas vías, su vivo interés por este segmento, ya que su temática estaba relacionada con la medicina tradicional china. He escrito este libro “¿Cómo cuidan los chinos su salud?”, basándome precisamente en ese programa, organizándolo, complementándolo y redactándolo de nuevo.

Los mensajes y comentarios de los oyentes me servían de estímulo y apoyo para mi trabajo. A todos ellos les estoy agradecida y conservo su correspondencia y sus e-mail como un hermoso recuerdo.

Por ejemplo, en calidad de periodista y productora del programa, entrevisté a Zhang Ruizhi, doctora y ex jefa de la Sección de Medicina Tradicional China del Hospital del Grupo Siderúrgico “La Capital” y le pregunté cómo se curaba el

resfriado con remedios de la medicina china. Después de emitir este reportaje, recibimos muchas cartas y e-mails de los oyentes. Pongo unos ejemplos:

El oyente cubano, Yunier Ochoa Mármol, nos dijo: “Debido a los cambios de temperatura que hay en mi país, un día hace frío y otro calor, y ahora estoy con un resfriado tan fuerte que casi no puedo hablar; pero bueno pronto pasará, estoy practicando lo que escuché en el programa \*Consejos para la Salud\* para quitar un resfriado. Este espacio es muy bonito, muy útil e interesante pues nos enseña cómo tratar las enfermedades con la medicina tradicional china. Me gusta mucho este espacio.”

El oyente venezolano Julio Trenard envió un mensaje por e-mail: “Los Consejos para la Vida y la Salud son buenísimos, fíjense que me preparé uno de los remedios, el de jengibre, cebolla y azúcar negro y me dio muy buenos resultados.”

La oyente peruana, Manuela Milene Vásquez Serrano, mandó el mensaje al Departamento de Español: “Agradezco a Radio Internacional de China por brindarnos la oportunidad de conocer una parte de la medicina tradicional y, al mismo tiempo, felicito a la productora Elena Wang por la extraordinaria conducción del programa. Los consejos y aplicaciones prácticas que nos ofrecen nos ayudan a recuperar y conservar mejor nuestra salud. ¡Gracias! Les comento que en mi hogar hemos puesto en práctica algunos de vuestros consejos como los referidos a curar resfriados, para mantener la línea y la dieta para la longevidad, obteniendo óptimos resultados.”

El oyente español Jose Luis Corcuela dijo en su carta: “De lo escuchado, para mí, lo más novedoso es el espacio \* Consejos para la Vida y la Salud\*. En la onda corta nunca escuché un espacio similar; además, los consejos de la milenaria medicina tradicional china pueden sernos de mucha utilidad.”