

# 无病到天年

国医大师邓铁涛的百岁养生经

邓铁涛◎著  
邹旭 吴焕林◎整理



中国中医药出版社

无病到本年

四



# 无病到天年

国医大师邓铁涛的百岁养生经

——邓铁涛◎著  
邹旭 吴焕林◎整理——



中国中医药出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无病到老年 / 邓铁涛著. —北京: 中国中医药出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5132-0731-7

I. ①无… II. ①邓… 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282307号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市祥达印装厂

各地新华书店经销

\*

开本720mm×1000mm 1/16 印张16.5 字数215千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0731-7

\*

定价30.00元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

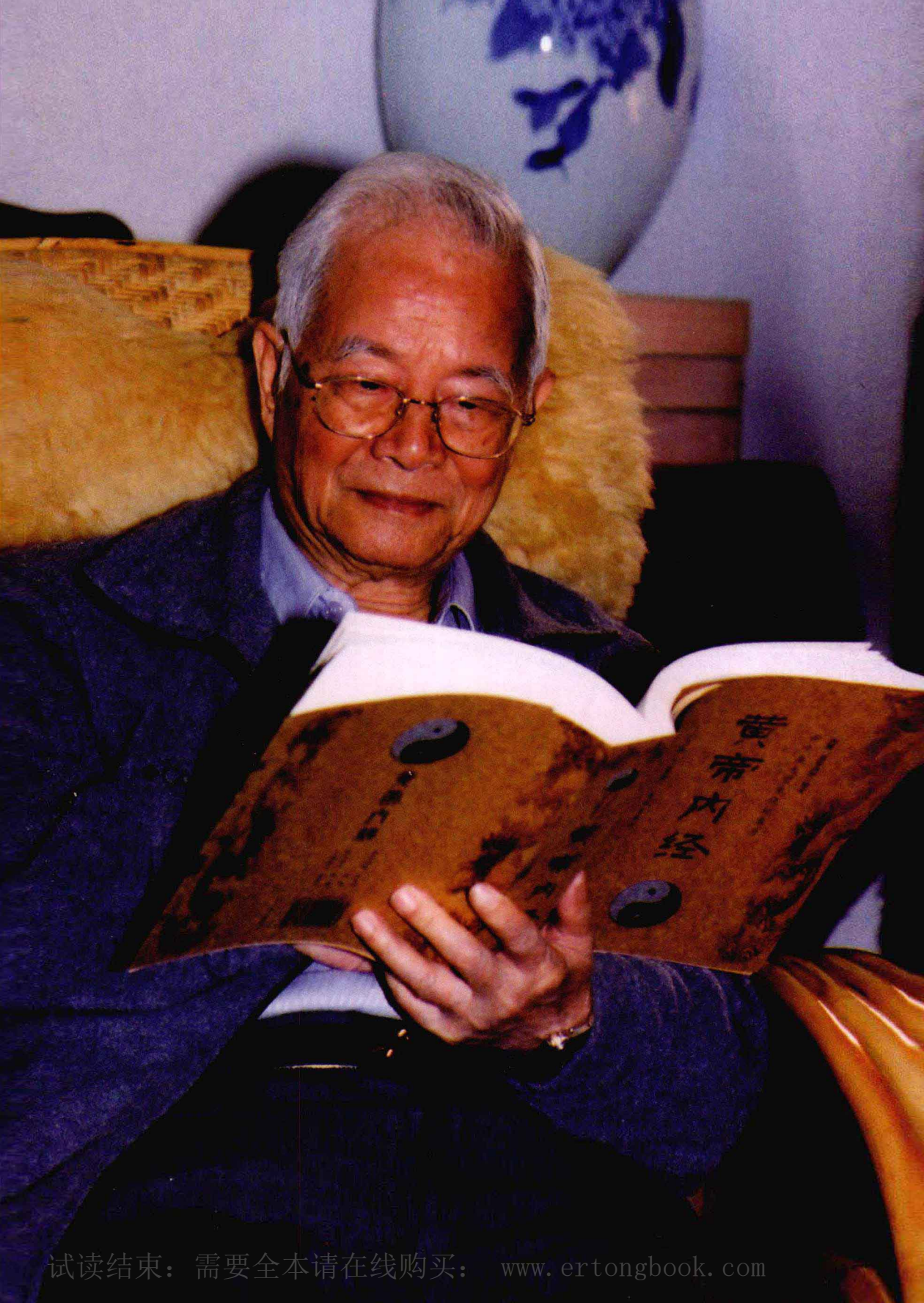
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

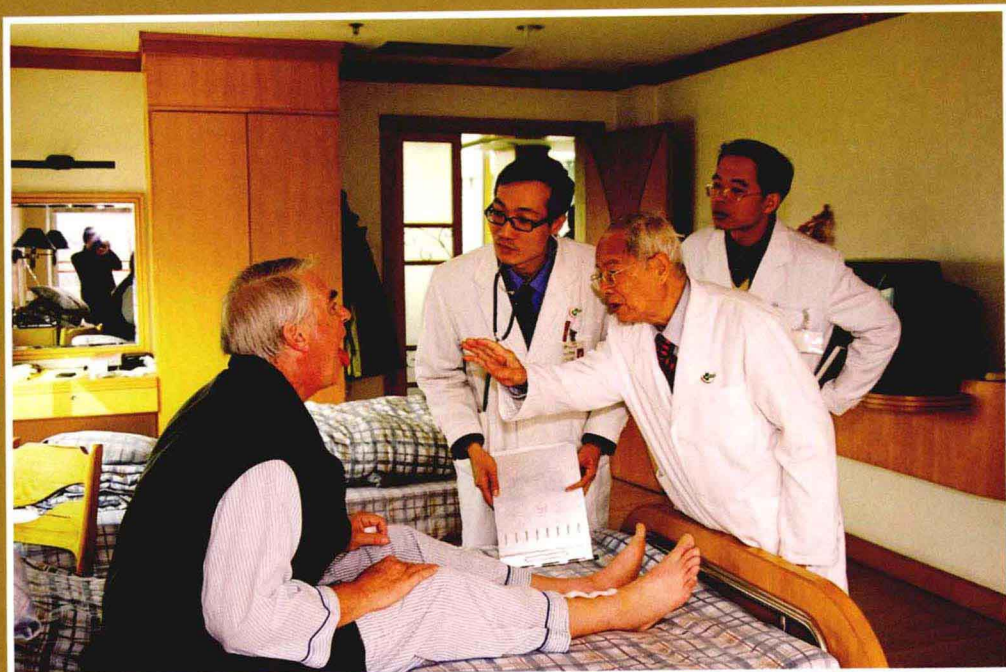
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)









邓老80多岁时于广东省中医院带徒为外国友人诊病



邓铁涛教授指导弟子邹旭、吴焕林查房





邓老养生箴言：至诚不息 不息则久 久则寿



廣東省中醫院

岐黃薪火代代傳之慶

承以我血薦岐黃

二〇〇四年十二月二日 鄧鐵法

吳威中任繼學 汪成其 呂波陳其  
石學敏 朱良純 樊正倫 薛伯壽  
張谷文 晁恩祥 周仲英 李維賢  
唐由之 吉良君 湯志心 陸廣平  
羅金官 李桂林 蕭首雲 榴國維  
石仰山 孫樹椿

邓老题字：我以我血荐岐黄



## 内容提要

《无病到天年》一书以国医大师邓铁涛教授的养生保健、防病治病的经验为主要内容，全书分为三大部分：《上篇——邓铁涛养生二十一法》《下篇——常见病的预防和治疗》《附录——邓铁涛八段锦养生操》。

上篇系统地介绍了邓老养生保健的日常方法和切身体验，生动地揭示了健康长寿与日常生活的紧密关系，充分展现了中医“治未病”的科学内涵。下篇主要是邓老结合自身七十余年的行医经验和相关科研成果，对人们生活中常见病的预防和治疗给出的宝贵方法。附录则是邓老亲自为大家演示八段锦养生操。

全书不仅有科学的理论知识，又有简便易行的具体方法，而且语言生动，图文并茂，通俗易懂，是一本实用性很强的养生保健科普书籍。

## 自序

# 我的养生观



长生不老，是古老的话题。虽然自秦始皇求长生不老之药至今几千年，还没有人能逃避生老病死的自然规律。但翻开中华五千年史，能健康长寿的人物确实不少，这不能不归功于中医药学术。

中医之经典著作《黄帝内经·素问》的第一章《上古天真论篇第一》首先讨论的就是“养生”的问题。长生是不可能的，如果注意“养生”可以使弱者壮，“度百岁乃去”而尽终其天年，是能做得到的。《黄帝内经》之后两千多年，中医药学在这方面的论述甚多，中医养生之道已有几千年的历史，是中华民族的宝贵文化遗产，值得宣扬与发展。“上工治未病”、“养生重于治病”的理念是解决看病难、看病贵的法宝。

中医养生包含了“防病重于治病”、“预防为主”的健康理念。早在两千多年前，《黄帝内经·素问》即提到了“治未病”的重要思想，将得了病才医治的行为比喻为如同口渴了才凿井、打斗时才铸武器一般，为时晚矣！因此，若想健康长寿，掌握防病的知识并身体力行之，是必不可少的一环。

同时，养生亦是非常个体的行为，不但男性与女性、老年人与中年人、体壮与体弱，不同群体的人各不相同，而且同一人在春、夏、秋、冬不同的季节，其养生的要点亦有不同的讲究。从针对病到针对人，这是中医“天人合一”、个性化诊疗思想的体现。



从这个角度说，养生是指一个人的生命活动实现“形神统一”的过程，是人与自然的统一，即“天人合一”。

养生就是要统筹协调好“形、神”二者以及影响到二者的各种自然的、社会的因素之间的关系，协调好生活中的各个方面，使自己的身体和心理都达到很健康的状态，从而获得长寿。中医学把它称作“形神统一”、“阴平阳秘”。这些概括起来就是“未病先防”。

养生的另一个工作就是要“已病防变”，即在已经患上某种疾病的情况下，通过适当的方法和手段，来防止疾病进一步进展，乃至逆转疾病的进程。

对于“健康”，不仅要讲卫生，更要讲养生，养生是积极的、主动的。

谈到养生，“上工治未病”是我的指导思想，我认为“养生将重于治病”；同时，我还提倡实施“百岁工程”，希望能以“上工治未病”的思想来影响他人的养生观，使世人达到长寿又健康的目的。

“上工治未病”的思想实际上可以追溯到几千年前的中医经典著作《黄帝内经》，原话如下：

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。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。”

这些道理很朴实，但是现在很多人，包括不少医生都缺乏这方面的意识。病人非得等到有了疾病，甚至到了危重阶段，才开始着急；医生则自以为能治好急危重症，才是真正厉害的本事。仔细想想，现在患病率比较高的高血压、糖尿病、颈椎病，哪一种在医院可以彻底根治的？到了病重，进了医院，有的人甚至进入了重症监护室，这时往往要花费大量的人、财、物。

想想，要是平时自己稍微花点心思，做做养生保健工作，怎么会那

么容易得病？所以古人劝诫我们“治未病”是有深刻意义的。实际上，“养生重于治病”，只有树立起正确的健康与疾病观，并在日常生活中切实地去做，才能实现寿而康的目的。

谈到养生的方法，下面这段对话比较有代表性：

（黄帝）乃问于天师曰：“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，食饮有节，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。”

用现代的话，大概意思就是：以前那些人，为啥都能长寿健康，行动又不迟钝；现在的人，年纪没过五十，怎么就显得那么衰老，经常得病，是时代变了？还是人不行呢？

答案就是：以前那些长寿的人是因为掌握了养生的规律，又切实地去执行；现在的人，灯红酒绿，房事不节，欲望无穷，起居毫无规律，饮食没有节制，每时每刻都违反着长寿的规律，自然死得又快又惨了。

再把养生的大原则稍微解释得细一点，就是：要想活到老，又活得好，就是要根据自然界阴阳消长的变化规律和特点，调养身心；施行合宜的养生术，如导引、吐纳等；饮食和五味、忌偏嗜、节饥饱等；起居有常，生活、工作有规律；不过度劳作，无论劳动还是进行房事，都要适可而止。这些方法在我的养生二十一法里面会具体谈到。



当然，我觉得养生首先需要充分认识三个方面，就是“身心和谐”、“天人相应”和“识病防病”。简单地说，“身心和谐”指人的健康，包括“身”和“心”两方面的健康，要求我们不但要有好的身体，还要有良好的心态、精神和情绪等。“天人相应”即要求我们养生要“法于阴阳、顺应自然”，一定要根据天气和季节等自然界的规律，及时调整好我们的生活，如天冷了添衣保暖，天热了降温避暑。“识病防病”就是要我们平时多留意常见病、多发病的一些知识，这样才能帮助我们识别自身的健康状况，从而进行预防和治疗。在本书中，我将进一步谈这三个内容。

我幼承家学，后接受中医的院校教育，粗通医术，在临证教学之余不免将之施诸自身，在长期的防病、治病过程中摸索总结出一点心得经验。邹旭、焕林两位徒弟不辞劳苦，录音并整理我口述的经验，结而成书，得以与广大读者分享。若能使各位同好从中有所得，并身体力行之而同登无病、健康、长寿之域，则有益社会，善莫大焉，故为之序。



## 上篇 邓铁涛养生二十一法

- 第一讲 春夏秋冬四季养生法 / 002
- 第二讲 起居作息要有规律 / 035
- 第三讲 不觅仙方觅睡方 / 040
- 第四讲 晨起静坐与自我保健按摩法 / 044
- 第五讲 晨起后饮茶好处多 / 056
- 第六讲 早餐后练气功 / 062
- 第七讲 膳食平衡 / 067
- 第八讲 适度用脑防衰老 / 072
- 第九讲 午间散步采阳 / 075
- 第十讲 傍晚练太极 / 078
- 第十一讲 冷热水交替沐浴 / 089
- 第十二讲 睡前热水浴足 / 093
- 第十三讲 饭后百步走，活到九十九 / 099
- 第十四讲 常添衣，避风寒 / 103
- 第十五讲 戒烟、适量饮酒 / 106
- 第十六讲 珍惜精气，节戒色欲 / 112
- 第十七讲 顾护脾胃 / 116
- 第十八讲 食疗药膳 / 119
- 第十九讲 科学饮水 / 140
- 第二十讲 营造健康居住环境 / 147
- 第二十一讲 养德养心先于养生 / 150



## 下篇 常见病的预防和治疗

- 第一讲 冠心病的防治 / 170
- 第二讲 糖尿病的防治 / 178
- 第三讲 中风病的防治 / 184
- 第四讲 高血压病的防治 / 190
- 第五讲 止血散、梅花针止吐血、咯血 / 195
- 第六讲 血脂异常的防治 / 198
- 第七讲 胆蛔汤驱蛔虫 / 202
- 
- 第八讲 拂痛外洗方治糖尿病足 / 205
- 第九讲 “开天门”治小儿头痛、发烧 / 207
- 第十讲 血余炭、艾灸疗血崩 / 210
- 第十一讲 珍凤汤治女性慢性肾盂肾炎 / 213
- 第十二讲 砂糖外敷治溃疡 / 216
- 第十三讲 颈肩按摩疗落枕 / 219
- 第十四讲 捏脊疗法治小儿腹痛腹泻、疳积消瘦 / 221
- 
- 第十五讲 灯火蘸疗法治疔腮 / 223
- 第十六讲 中药浴足降血压 / 225
- 第十七讲 指压肩井穴止急性胃痛 / 226
- 第十八讲 点舌疗法治昏迷 / 228
- 第十九讲 拨正、放血法治闪挫腰痛 / 230
- 第二十讲 疏肝利胆疗胆石 / 231
- 第二十一讲 药罐并用排尿路结石 / 232
- 
- 附录 邓铁涛八段锦养生操 / 233

# 上篇

## 邓铁涛养生二十一法

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。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》



## 第一讲

# 春夏秋冬四季养生法



## 春季养生

在四季养生方面，古人很早就提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的大原则。同时，针对四时气候变化，古人也提出了具体的做法：“春……夜卧早起，广步于庭；夏……夜卧早起，无厌于日；秋……早卧早起，与鸡俱兴；冬……早卧晚起，必待日光。”

就比如，冬天来了，冰天雪地的，本来应该多穿点衣服，尽量多待在室内，但你衣着单薄还到处跑，结果可想而知了。

再如酷暑的时候，太阳晒得人汗流浹背的，容易导致失水过多，你不但找阴凉地方避暑，也不补充些水分，还拼命地蹦蹦跳跳，就非常容易发生中暑。

下面就简单谈一下我对四时养生的一些经验及建议，希望能对您有帮助。

关于春天的特点，《内经》中有这样一段话：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之