



养生新课堂

中央电视台  
北京电视台  
山东电视台  
辽宁电视台  
湖南电视台

权威养生专家

# 养生生活

就是

京城四大名医孔伯华之孙  
孔伯华医馆馆长

孔令谦◎著

大众健康图书的良心之作

拨开养生乱象  
彰显中医良知

◎ 养生不是吃喝，养生不是治病  
◎ 养生是一种人文文化、一门人生科学  
◎ 老百姓掌握中医思维比看一百本养生书都强

超值赠送

孔令谦  
DVD



化学工业出版社

拨开养生乱象

显中医良知

◎ 养生不是吃喝，养生不是治病

◎ 养生是一种人文文化，一门人生科学

◎ 老百姓掌握中医思维比看一百本养生书都强

# 众健康图书的良心之作

城四大名医孔伯华之孙

伯华医馆馆长

孔令谦◎著

# 养生 就是 生活



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养生就是生活 / 孔令谦著. — 北京: 化学工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-122-11372-6

I. 养… II. 孔… III. 养生 ( 中医 ) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第096403号

---

责任编辑: 肖志明 贾维娜

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 郑 捷

---

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12 字数150千字 2011年10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。

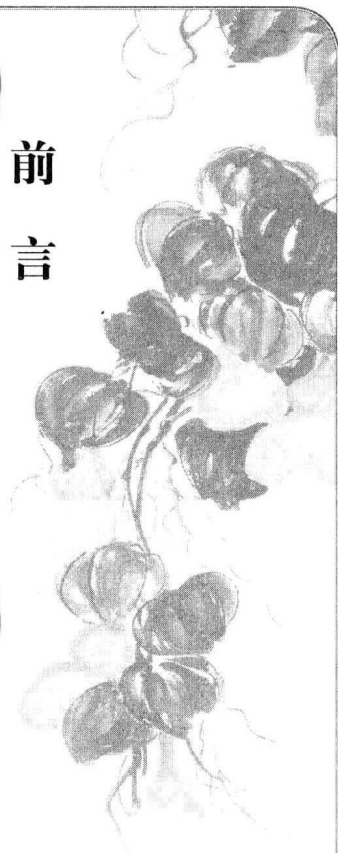
---

定 价: 29.80元 ( 附光盘 )

版权所有 违者必究

# 前言

养生就是平凡之生活





之所以说养生就是平凡之生活，实在是事出有因。常遇到有些人问该吃什么或不该吃什么，似乎这已经成了生活中的头等大事，岂不闻有句俗话“听拉拉蛄叫，别种地了”，却是蕴涵着大道理、大学问。然当今社会，甚或有人索要生男生女之偏方，养生保健迷恋至此，却是一大祸害。中医若是如此，也就不是中医了。我以为该降降温，该去去火，不仅仅是让自己冷静下来，也让整个社会冷静下来，因为大道理就在平凡中，就在生活中。

养生，你不要刻意去养生，如果你刻意去做就不是养生了。著名学者、北大教授张中行活了九十多岁，足可称为“人瑞”了，有人问他的养生之道，他不以为然说：“我的养生之道就是不养生！顺其自然，自生自灭。”无独有偶，生于1911年的国学大师季羨林老先生，每年都有很多人给他祝寿，有人问他有什么养生秘诀、养生之术，季老笑着说：“我实在没有什么授之以人的养生‘秘诀’，养生无术就是术，没有‘秘诀’就是‘秘诀’。”二老所谓“不养生”，所谓“无术”，说的其实是一种对生命顺其自然的态度，一种恬淡从容的心态。

眼下养生已经成为人们普遍关注的一个社会热门话题，书店里摆着大量养生书籍，给大家提供了很多指导养生的具体方法。大众对养生的追求虽尽可理解，但因其盲目性，往往投入大量的金钱和精力却弄巧成拙、无病添病。比如《黄帝内经》中的养生防病之道，告诉我们的是大道理、大原则，如果我们按图索骥，照本宣科甚至教条化，自然是不得要领，所施于自己的养生方法也就离养生大道越来越远了，读者不可不



孔令谦养生箴言：

养生，你不要刻意去养生，  
如果你刻意去做就不是养生了。

对于疾病的诊断，医师也有  
误诊的时候，更何况没有医学常  
识的普通百姓！

思之。

但这些还不是主要问题，主要问题在于舆论如何正确引导，在于专业医师以及专业人士是否客观说话。由此看来，“养生热”现象涉及的，简单而言是职业道德

德规范，往大处讲是社会风气问题。

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，因此人体存在有病而补和无病而补。但无论是何种补法，均应该遵循“损有余而补不足”这样的原则。“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，则是医师的责任。顺便提醒一下，对于疾病的性质诊断，医师也有误诊的时候，更何况没有医学常识的普通百姓，而且临床与教学本就是两回事，教一辈子书不见得可以看好病，临床医师则在教书方面或有欠缺。

眼下不少专业人士在这方面做得很不好，有些人则缺乏起码的职业道德，甚至为了区区一点利益，即宣称某产品对许多病有效，某保健品可以使人聪明，点某穴位可治疗某病症等，我以为这些至少是缺乏对具体情况的具体分析，是违背中医整体指导原则的，更会影响中医在广大民众中的形象。

我在以往的讲座中，时常引用《吕氏春秋》中“知生也者，不以害生，养生之谓也”这句话。这句话是什么意思呢？倘若用白话来直译，那就是你首先要做到不要杀生，即不要对自己下黑手，更不要对他人下





黑手，如此你就是养生了。我之所以这样讲，实是因为当下有不少人在对自己下黑手，更何况养生的含义绝不是仅仅几个方法而已，其更深一层的含义是告诫我们应该如何做人——这又是养性的问题了。

## 二

究竟何谓养生，何谓养性，《中庸》中有这样一句话：“君子尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸，温故而知新，敦厚以崇礼。”

德性本是我们人人所共有的，德性的好坏受后天环境、教育等因素的影响，所以孔子说“人之初，性本善”。既然德性人人俱有，因此，我们要“道问学”。这里的“道”是遵循的意思，遵循什么呢？遵循问和学。到哪里去问和学？到最普遍的地方。最普遍的地方又在哪里呢？其实就在我们的日常生活中。

有人说：养生就是跑步，锻炼身体；也有人认为：养生就是要疏通全身经络。我的体会是，如果要想全面了解养生学，就应该首先从文化角度去审视它。“养生”一词最早出现在我国的两本古籍上，一处见于《庄子·养生主》中的“庖丁解牛”一文，另一处见于《黄帝内经·灵枢》中的“本神”。

庖丁解牛的故事，我们在中学的语文课本上都学过，它出现在我国著名思想

孔令谦养生箴言：

《吕氏春秋》中“知生也者，不以害生，养生之谓也”这句话，就是说：你首先要做到不杀生，即不要对自己下黑手，更不要对他人下黑手，如此你就是养生了。





家庄子的《养生主》这篇文章中。《养生主》是一篇专门谈养生之道的文章，“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，不为外物所滞。

“庖丁”是个古代的职务名称，而且是宫廷里的一个职务，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，古时候把男人称之为丁，把女人称之为考。庖丁是一个善于屠宰牛的男人。文章里用这么一句话来形容他高超的屠宰技术，说他的技术是“官知止，而神欲行”。“官”指的是五官。庖丁说：我在屠宰这只牛的时候，我的思想或者说我的手，我想让它停下来但是停不下来。他的这种感觉，与太极拳里的“一片神行”的境界很近似，意念为先，动则神动，静则神静，等于他把屠宰牛作为了一种高超的技术，神形融为一体了。

庖丁还说，他在前三年刚刚开始屠宰牛的时候，眼睛里看到的是全牛，但是三年后他就目无全牛了，他眼睛里已经看不到牛了，而是牛的身体内部结构，也就是说他的技术已经达到非常娴熟的地步了，这跟我们做外科手术很相似。我有一个同学在天坛医院，后调入航天中心医院，是脑外科大夫。他曾经跟我说，做外科手术做得多了，最后下刀那真是凭手里的感觉就能知道这个瘤子的根结在哪儿，就知道这个刀应该怎么去下。

那么，当时庖丁屠宰牛是给谁看的呢？是给战国时期一个叫梁惠王的君主表演的。在观看庖丁屠宰牛的过程中，梁惠王向庖丁提了一些问题，由此感悟到了养生的道理。到文章结束的时候，梁惠王说了一句话：“吾闻庖丁之言，知养生矣！”当然，梁惠王所说的“养生”，与我们今天谈的“养生”还不是一个完全相同的概念，它是特指修身养性的意思，“生”指的就是人生。庄子的《养生主》，虽然字里行间是在谈论养生，实际上是在表达他的哲学思想和生活旨趣。







庖丁解牛其实是教我们如何去做人。庖丁到最后还跟梁惠王说了这么一句话，说他的技术虽然已经这么高超了，但是他在看到技术比他要低得多的人在宰牛的时候，并没有笑话他们，而是感觉到似乎他们还可以学到更多东西。

孔令谦养生箴言：

养生的含义绝不是仅仅几个方法而已，其更深一层的含义是告诫我们应该如何做人。

这个故事告诉我们，世间万物都有其固有的规律性，只要你在实践中做有心人，不断摸索，久而久之，熟能生巧，事情就会做得十分漂亮。它是从一种社会文化的角度，告诉我们一个人在这一生中，应该如何去对待人生，尤其人处在物质世界里的时候，应该如何从物质世界中解脱出来。

所以说，养生贵在顺其自然，贵在平淡安闲。庄子早就提出了清静无为的思想，这里所说的“无为”，并不是什么都不做，而是指不要强做那些违背自然规律的事，无为就是顺其自然。在生活中如果我们能够度才量力，淡泊名利，努力为之而不强为，对不平之事以平常心对待之，就能减少很多疾病产生的可能。

孔令谦

2011年夏





# 目 录

## 上篇 拨开迷雾话养生

### 第一章 养生勿离三原则 ..... 3

#### 第一节 本之于自己 ..... 4

千万别给自己下黑手/盲目听信某一本书是很危险的/病同而人异/  
因人而养

#### 第二节 本之于社会 ..... 9

你不是古人，泥古没有用/现代人心性和古人大不同/现代人体质  
多阴虚、内热、脾湿

#### 第三节 本之于经验 ..... 13

切忌生搬硬套/养生不是吃喝，养生不是治病

### 第二章 中医思维开启养生之门 ..... 17

#### 第一节 掌握中医思维比看一百本养生书都强 ..... 18

中医以寻找生命的功能关系为目标/中医看病如看相/中医治病  
是通过功能关系整体调整

#### 第二节 五脏系统是核心 ..... 21

五脏六腑/五情/五行/五色、五味、五方

#### 第三节 本于阴阳 ..... 26

阴阳者，天地之道/阴阳失衡是为病/养生目标——损有余而补不足

#### 第四节 循于四时之法 ..... 31

春夏养阳，秋冬养阴/春夏秋冬，生长化收藏/人生四季/因人  
而异，辨证施治





第三章 既养生又养性..... 35

第一节 养生首务在养心 ..... 36

生命和性命不同/仁者寿

第二节 和喜怒，安居处 ..... 37

现代人很多病症都与心态有关/放松心态靠你自己/“和喜怒”说的就是养心

第四章 真正的养生秘方..... 41

第一节 所谓养生秘方 ..... 42

中医是没有秘方的/秘方四个字：变化+良知

第二节 东坡养生秘方 ..... 43

找到最适合自己的规律/无事以当贵/早寝以当富/安步以当车/晚食以当肉

中篇 千古困惑病与老

第五章 人为什么会生病..... 49

第一节 人生病的三个原因 ..... 50

天地有六气：风、寒、暑、湿、燥、火/天地间还有一种戾气/太过或不及，六气变六淫/食物有四气五味/人有七情六欲

第二节 疾病所伤的路径 ..... 53

上焦主心肺，中焦主脾胃，下焦主肝肾/外感主伤上焦，饮食主伤中焦，精神主伤下焦

第三节 疾病也有气数 ..... 55

气是有数的/气有升降出入四种运动形式/疾病也是一个气数问题/三分药七分养

**第六章 人为什么会衰老..... 59****第一节 肾气衰..... 60**

肾为先天之本/女七男八/七损八益/人过四十阴气自半/养生是为活到天年

**第二节 五脏衰..... 65**

心气虚则血脉运行无力/脾对生命功能有重要影响/肝是五脏中最早衰老的/肺——肺气虚则气布无力

**第三节 阴阳失衡..... 67**

阴阳平衡，健康之本/阴平阳秘是和谐

**下篇 养生妙在“会”养****第七章 四季饮防外感..... 73****第一节 史上几次重大外感疫情..... 74**

1918年西班牙大流感、中国晋绥瘟疫/1956年保定和北京地区乙脑/2003年非典

**第二节 外感分伤寒和温病..... 76**

非传染性的，为伤寒；传染性的，为温病/伤寒感而即发，温病感而后发/感冒分风寒和风热

**第三节 郁热伏气引发外感..... 78**

没有家贼引不来外鬼/郁热伏气——体内有火/四十岁以下多实火，四十岁以上多虚火/阴虚内热是家贼

**第四节 外感会引起很多其他疾病..... 82**

首先犯肺，逆传心包/中西医所称的“心”不同/春温、伤寒、病暑

**第五节 预防外感小验方..... 84**

桑叶菊花饮/石斛生地饮

**第六节 预防外感四季饮..... 86**

春之液/夏之饮/长夏之饮/秋之露/冬之浆



## 第八章 痰为百病之母..... 89

### 第一节 什么是痰..... 90

有形之痰和无形之痰/痰为百病之母

### 第二节 什么人易有痰..... 92

三类人易有痰/脾为生痰之源，肺为储痰之器

### 第三节 食疗化湿有妙方..... 93

秋冬多喝红小豆粥/鲜葫芦黄酒渗湿利窍/入夜慎喝粥/黄豆白萝卜固护脾胃

### 第四节 痰湿体质多运动..... 96

运动不如运气/中老年运动要避免大汗淋漓

### 第五节 清热化痰黛蛤散..... 97

有形之痰看寒热/黛蛤散巧治妃子咳嗽

## 第九章 女性养生心经..... 99

### 第一节 疾病也分男女..... 100

经带胎产，女性特有/孔伯华妙治孟小冬崩漏

### 第二节 女性之忌八个字..... 101

忧思愤怒/形寒饮冷

### 第三节 改良古方四白散..... 103

气血不通，痘痘和斑/祛痘四白散

### 第四节 减肥有妙招..... 104

香蕉山楂饮/多食山药

### 第五节 热水泡脚防痹症..... 106

虚者元气虚，实者邪气实/热水泡脚有门道/温黄酒防痛经

### 第六节 滋肝养肾巧度更年期..... 107

精血亏耗，三十五岁是转折/滋补肝肾首选海参

### 第七节 孕产妇小贴士..... 109

内热体质易感冒/下奶有方/回奶有术



## 第十章 养生妙防三大病..... 111

### 第一节 中风 ..... 112

三国医案：诸葛亮痛骂王朗/肝风内动，上冲于脑/肝肾阴虚是内因

### 第二节 高血压 ..... 114

中老年多阴虚阳亢型/肝火旺盛是病因/桑叶桑枝茺蔚子煮水泡脚/  
藕汁降压/五汁饮/蛤蚧汤降压/高血压的“克星”三七粉

### 第三节 糖尿病 ..... 117

燥热伤阴是病因/莫熬夜，多吃山药/预防食疗：生山药粉+大枣/  
莫喝大酒，节饮食/莫做剧烈运动/肺火旺多喝梨汁

### 第四节 预防“三高”小建议 ..... 121

戒烟、限酒/饮食宜清淡，控制体重/保持大便通畅/注意调节情  
绪/适当运动，适度娱乐/避免过劳，子时前入睡/中药代茶饮/  
冬季晨练不宜过早/枕头不要太高，睡前勿服药/节制性生活/  
热水泡脚

## 第十一章 中老年人重养阴..... 125

### 第一节 肝肾阴虚症状多 ..... 126

健忘、迟钝/走路摇晃/皮肤瘙痒/痰湿瘀阻型冠心病/湿热下注、  
肾气不足

### 第二节 缓解症状小窍门 ..... 129

缓解失眠：珍珠粉、乌藤枣仁粥/缓解元气虚：用劳官穴搓涌泉  
穴/缓解烦躁不安：羚羊角粉/缓解口干舌燥：南北沙参饮、  
四味益胃汤/缓解口苦口干：耳环石斛饮/缓解胸闷：  
橘子络泡茶/缓解牙痛：六神丸

### 第三节 调理肝肾小方剂 ..... 133

处方配伍一/处方配伍二

### 第四节 滋填肝肾食疗方 ..... 134

海参鲍鱼滋补肝肾/枸杞子、熟地黄、老鸭、核桃/老年人喝粥有误区





## 第十二章 中医食疗有讲究..... 137

### 第一节 药食同源说来历 ..... 138

用于此为药，用于彼为食/饮食调养巧妙运用/常用食药同源类食物简表

### 第二节 升降寒热话食疗 ..... 143

根据体质选对食物/食疗原则——热者寒之，寒者热之

### 第三节 四气五味巧搭配 ..... 146

四气：寒、凉、温、热/五味：酸、苦、甘、辛、咸/形不足者，温之以气；精不足者，补之以味

## 第十三章 太极养生心得..... 149

### 第一节 太极——我的健康修养 ..... 150

我练习太极拳有三十多年了/太极，不仅指太极拳，也指太极观

### 第二节 太极养生重点：浑圆和开合 ..... 151

脏腑浑圆、经络浑圆、丹道浑圆/开合：疏通心脉，改善睡眠/开中寓合、合中寓开

### 第三节 升降势打通任督二脉 ..... 155

心肾相交，升清降浊/缓解眩晕、头痛、耳鸣、心慌、失眠等症/适宜妇女痛经、腰酸、腹胀、尿频、乳胀等症

### 第四节 空通松散将一身浊气带走 ..... 157

松散是基础，空通是目的/空通松散，将一身浊气带走

### 第五节 太极桩功采天地之阴阳二气 ..... 159

太极桩功放松身心/浑圆桩法体会空通松散/采天地之阴阳二气

### 第六节 倒撵猴缓解肝火旺 ..... 161

平衡身体/意识转换，疏肝理气

### 第七节 太极揉腹、逆腹式呼吸健脾胃 ..... 163

太极揉腹防治便秘/逆腹式呼吸增强肺肾和肠胃功能

## 附录A 我的祖父孔伯华 ..... 165

## 附录B 若要养生，先别伤身 ..... 174

上篇 拨开迷雾话养生





现在的养生有一种误区，那就是：道理不分，往往将某一入之道，演化成普天下之真理。比如某专家说敲胆经能治病，大家就都跟着敲。理论上，气血通畅了自然对身体有好处，但经络同时也是病邪传递的通道，所以有些人就不适合敲。传播健康信息不能只说好的方面，而不告知老百姓可能带来的危害。