



武医养生 健康教育
生命艺术



养生艺术

奚潘良 松本祐 奚 雍/著



● 生活因健康而更美好 ●

让养生健康在艺术享受中提升新境界

上海文化出版社

武医养生 健康教育 生命艺术



养生●艺术

奚潘良 松本祐 奚 雍/著



● 生活因健康而更美好 ●

让养生健康在艺术享受中提升新境界

图书在版编目(CIP)数据

养生艺术/奚潘良,松本祐,奚雍 著. - 上海:上海文化出版社,2010

ISBN 978 - 7 - 80740 - 570 - 2

I. 养… II. ①奚…②松…③奚… III. 养生(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236530 号

出 版 人

陈鸣华

责任编辑

周蒋锋

装帧设计

汤 靖

书名

养生艺术

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海市印刷十厂有限公司

开本

787 × 1092 1/18

印张

9 $\frac{5}{9}$

字数

128,000

版次

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 570 - 2/R·118

定价

26.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 65418000

序

尹继佐

正当养生学在社会上广泛流行方兴未艾之时,开创“养生艺术”的奠基者,中华武医健康学作家奚潘良院长恰逢其时向公众问世了又一部作品。它以养生为标杆,用艺术作点缀,引领人们激发灵感去追求更健康的高尚生活方式,我想彰显“养生艺术”时代大概已经到了,因为这也是一项惠民工程。

说来我与作者很幸运在海外结交,至今交往快 20 载春秋了,于此期间的第一印象是:奚教授确为怀“武”、执“文”、寓“医”、精“艺”四管齐下的名副其实专家学者。它从职 50 年如一日,每天坚韧不拔地起三更、睡半夜而朝夕不止锤炼武艺、钻研文理、攻克医术,养智生魄博艺术,誓把美好人生都毫不保留地付诸社会与贡献给人们。他以身作则励精图治来探究“养生艺术”对人文健康寄寓,不辞辛劳跋涉,行访中外遍山乡里和都市学府,并一丝不苟地边实践边研究社会科学健康新模式。颇有见地以“体疗、心疗、医疗”为阶梯,攀登一个又一个健康学理论,并结出丰硕成果。著书立说《挑战亚健康》、《疲劳症和过劳死》、《健康 100 年》、《身心调理手册》及 39 部论作,真是功绩非凡,人才难觅。

中国独特的养生学流传久远,经历了沧桑巨变。因为她与人类生存有着千丝万缕的密切相系,所以广受社会大众的喜爱。正因如此,一直关注中华武功体疗学科发展进步而具有国际视野的人生艺术追求者奚潘良研究员与时俱进地大胆构设

一套养生融艺术于一炉的新课题,旨把人的生命中“精气神”化为最高精髓,犹如登在高峰云壑之上,显露超脱磅礴气度。横扫“东亚病夫”的贬言,扬我民族并焕发出东方灿烂奇特、缤纷多彩的无比魅力。今日“养生艺术”已成为中华武功体疗学科系列之一,作为世界非物质文化遗产中民族文化之瑰宝,令人瞩目赞赏。他无愧于进入《世界名人录》和荣获“百佳创新人才奖”。2009年2月,授予“共和国改革兴国名人奖”,5月获得“辉煌60年共和国建设发展专家学者贡献奖”、“中华优秀创新人物”荣誉称号和特聘为“国际科学研究院”客座教授、研究员、日本东洋医学研究所顾问等职,为走向世界奠定了基石。

奚潘良院长用精湛的“武医艺文”的内涵延续来归纳诠释,从而体现出无论在写作形式上还是实践内容上都有崭新“养生艺术”新观念。

全书几乎涵盖着百姓生活的衣、食、住、行、医、养、艺等每个方方面面。呈现时尚生活与科学健康的新理念,将对人们的倡导养成文化教育和艺术感应都有事半功倍的效能。从而引入高雅艺术的养生方式,填补并丰富充实现代健康的新观念。大大提升整个民族乃至自身的品位,这是一种社会进步需求的必然结果,也是一种个体生命追求尽善尽美的终极关怀。

此书的出版发行,是很有意义,也有力地体现了时代文明进步,让人们生活有艺术而更美好。让人们养生健康在艺术享受中提升新境界。

值此,欣然作序,留作开卷教益。

序	1
第一篇 倡导养生与艺术相融的新理念	1
第一节 何谓养生艺术	3
第二节 提升养生艺术气质	5
第三节 新阶层养生艺术	8
第四节 时尚养生与艺术生活	10
第五节 灵感与艺术	12
第六节 养生艺术是武功体疗的整体观	13
第七节 养生艺术正气与功能	15
第八节 养生艺术与健康	17
第九节 艺术养生与自然环境的和谐	21
第二篇 养生抗衰与艺术长春术	25
第一节 揭开衰退老化的秘密	27
第二节 血脂是血栓的孪生姐妹	32
第三节 运动加节食可达到减肥目标	35
第四节 小胖墩警惕高血压等“老年病”	37
第五节 养颜护面艺术	39
第六节 为人父的健康把把脉	44
第七节 开出创意菜+运动处方补体调身	46
第八节 健康艺术饮酒	48
第九节 话说茶艺养生趣味	50

第十节 “养生”奋发,前程似锦·····	53
第三篇 独特的武功点激神经疗法·····	55
第一章 点经要术·····	58
第一节 经络之源·····	58
第二节 指禅功点激的镇痛奇效·····	59
第三节 武功点激部位要术·····	62
第二章 常见病及疑难症艺术疗法·····	71
第一节 神经衰弱·····	72
第二节 瘧病·····	75
第三节 三叉神经痛·····	78
第四节 脾气烦躁·····	80
第五节 疲乏·····	81
第六节 打嗝·····	84
第七节 中暑·····	85
第八节 反胃、烧心盯上白领族·····	88
第九节 甲状腺向女性白领倾斜·····	89
第十节 青光眼在办公族蔓延·····	90
第十一节 消除失眠追其根·····	91
第十二节 感冒·····	93
第十三节 胃病·····	95
第十四节 近视眼·····	96
第十五节 支气管哮喘·····	97

第十六节 溃疡病·····	98
第十七节 过敏性结肠炎·····	98
第十八节 失眠综合征·····	99
第十九节 驱除呼吸道炎症的阴影·····	102
第二十节 不可忽视的便秘·····	103
第二十一节 糖尿病·····	105
第二十二节 防御糖尿病·····	107
第二十三节 烦恼的脱发症·····	109
第二十四节 腰椎骨质增生·····	110
第二十五节 网上颈椎综合征·····	111
第二十六节 积累性腕指关节炎·····	111
第二十七节 高血脂症·····	112
第二十八节 落枕·····	113
第二十九节 咽喉炎·····	114
第三十节 神经官能症·····	115
 第四篇 治未病 干预支招有方·····	119
第一节 对决亚健康·····	122
第二节 连续过劳袭击金领族·····	124
第三节 不少人暗中“老”了5岁·····	126
第四节 高度隐蔽性 疾患早预防·····	127
第五节 关注妇女忧郁焦虑的思秋期·····	129

第一篇

倡导养生与艺术相融的新理念



第一篇

倡导养生与艺术相融的新理念

第一节 何谓养生艺术

追溯中国古代养生长寿术,不外乎出自佛、道两家。其佛家善于血脉为主,道家着重于精气,而武功体疗学科取两家所长并重视武学医道秘功与艺术人文熔于一炉,与自然规律的法则生生不息,集传统武韵养生和时尚典雅艺术之交融创新发展,引领人们成就健康,走向生命价值的高贵。以达益寿延年、青春长驻之功效。

武功体疗学科认为,人体存有五大要素,即精、气、神、血、脉,其中精为首要。所谓精就是人之生理机能,对健康长寿起着决定性作用,作为养生艺术者,用心演绎养生、康健,美化点缀艺术、价值,不可不知也。

说起人与自然和谐共生是人类文明的象征。人类为了保护生命,繁衍后代,在劳动与生活的实践中,逐渐认识了生命活动的一些规律,学会了自身保生的一些方法,并互相传授和实践应用。我们把这种保生延年的活动叫做“养生”,又称为养性、摄身、道身、卫生、保身等。而对于中老年保健,则称为寿老、寿亲、养老、寿世等。对新一代来讲,统称为年轻、健壮、卫生、保身等。正和武功体疗中“越早养生春长驻,越晚养身见衰老”的说法。总之,养生即是保养生命的含义。养生又是否等于现代医学所说的保健呢?保健作为医学专用术语,是近代西医传入以后才有的,它是指集体和个人所采取的

医疗预防和疾病控制相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健的角度而言,两词的含义基本上是一致的。

艺术的使命,就是把人间的真、善、美推上时代的最高境界,让人们在尽情享受情感的娱乐中,得到启迪、感悟,而使人类社会变成高雅、风趣、和谐、幸福美满的大家庭,从而过上圆满极至的好时光。

笔者根据多年的临床经验及和谐社会的需求,将养生与艺术有机地结合起来,创立了养生艺术这门新学科,它源创于华夏,研成在海外,造福于社会,为丰富现代人们所追求的时尚生活新品位而起到标新立异的作用,生命的最高价值就是追求身心健康的养生艺术修养,由此把握生命的未来,才能超越远大的理想,是维系人类社会的精神纽带,亦是当代社会文明发展的重要标尺,堪为独树一帜的美誉。

所谓养生艺术即用情趣高雅的娱乐养生与超脱灵秀的艺术融于一体,是通过各种动静结合的身心与社会活动方式,以畅娱神清、运动关节,舒筋活血,从而积极调养生息,丰富美化生活,并在轻松愉快的环境中获取精神营养,达到养神健形、益身延年的目的。为深入推进文化惠民进程,构建百姓生活质量家园而起到前瞻性的指导作用。

养生艺术活动,大体是琴棋书画、花木鸟语、旅游漫步、消遣读书、品尝美食、时尚服装、美容化装、社会交际、体育交流等活动,还包括男女情趣等。其中,睡眠、打坐等休息所相对安静自然的状态,旅游、跳舞等活动四肢的运动类属活动性养生。通过各类有益的养生艺术的活动,有助于灵光乍现,是人们颐养心志、舒畅神明、运动筋骨。这样不仅丰富了生活,增加了生活情趣,又使人们热爱自然、热爱艺术、热爱生活。人们可以不拘时间和空间的限制,尽情享受自然世界的美妙、时尚新生活。养生艺术的关键是对起居、饮食、情志、运动、娱乐、防病、性生活的健康科学行事,而且要在未病之时,讲究日常生活的应对艺术技巧,强调持之以恒的终身调养以德修身,久而久之,邪气病魔就会远离你了,好似生命在萌动,活力在绽放,生机勃勃、永不

衰落。

当前,新阶层积极进取,充满活力,思想前卫,生活时尚,有着创新意识和钻研精神的成功业绩,显示新阶层的卓越风采和时尚楷模。笔者断定,在未来现代化的中国社会中,必然生活就得高而雅,艺术亦会馨而致,这群人将引领中国的生活方式,是社会主流价值观念的承载者和守护者,正如武功体疗学说那样:人生有所追求,才有价值,有所创造,才有精彩。养生无极限,艺术无止境。

正因如此,养生艺术为铂金人士提供高档的时尚休闲空间,让上流阶层在养生艺术中享受轻松愉悦的体验,领略时尚潮流、高层次修性养生艺术疗体的圣地。这是一种时尚的正确选择,意味着您明天健康的美好追求亦是实现自我价值的升华。

中华武功体疗学科中早就提道:“养生可以激活健康·长寿,艺术更可点亮生命·价值。”生活的质量从养生艺术开始,唯有高雅的养生艺术,会让人的心灵得到净化,使生活更加健康美好,社会更加时尚和谐。总之,把科学养生运用到艺术生活中,从而展示自我的青春活力。旨在运用一个系统的干预过程中,用养生体验与艺术调适的诸种形式来驱除动力的治疗关系,从而使被帮助者达到健康焕然转机的目的。

第二节 提升养生艺术气质

说气质,亦是养生中一门艺术功课,独领风骚的表现自我无比光彩夺目的气质。这就需要与练功一样,长年累月的精心践行智慧领悟和欣赏能力,那么您就变得魅力无比颇具本色。

随着人类社会不断发展,长命百岁的人逐渐增加,以至到了今天,我们

也不能完全用这把约数的标尺来作衡量的。但人的寿命,由于种种原因,主要是精神(心理)和身体(生理)上的疾病,又几乎打了一个对折,然而人在年轻时,不知道养生,不会顾到劳逸结合。有志的青年,用功熬夜;有些人,平时吃喝玩乐,暴饮暴食,生活无序。有的通宵打牌,有的几十个小时打游戏机,这都是残害生命的祸根。正如武功体疗专家说:“三十岁以前人找病,三十岁以后病找人。”生老病死是人的过程,少时不保养,老来病缠身,人就提前死亡。笔者在临床科学证明“人类在三十岁前,血气旺盛,性情纵欲,然而过了三十岁后,逐渐会觉得体质走向衰弱”,当然此时,应注意练身强体和养生艺术,如此月积年累下去,持之以恒,自然感到元气回归,身手敏捷,每天生活充满着春意浓浓。我在日本教学的六年间,其中为35~45年龄段的社长,开设元气回春保康班,通过一年时间的系统专题养生艺术培训修炼,结业典礼时,你看他们个个身体壮实,谈吐雅致,仪表威严,年龄比实际年轻了十岁,都有着养生艺术最高级“精气神”的真含。他们以壮健的体质,丰富的社会经验,高超的业务水平而成为有资格和声望的国家功勋社长,实有武者文风儒商之风范,真有“刮目相看焕新颜”的感觉。何况“四十岁黄金时代”的命运的关键,就看你如何运用修心养生的操练身子、热量储体和作息得法艺术升华的愿望。深信你以春满心身的姿态,完美的投入在和谐社会中。

人到中年,疾病多了,才想到养生。讲营养,吃补品,但是每个人的身体素质不一定相同的,一种补品你吃了有效果,而我吃了却不相干。中医不是也有虚不受补之说吗!市面上的大多数补品,为了生意经,广告上夸大其词,说他的补品有多种维生素、氨基酸,其实一般食品分析起来都有的,人体能吸收吗?红枣与核桃,本来是一般食品,但是人们想象的太刻意,把他们当成补品。因为枣是红的,以为补血,核桃肉的形状像脑子,就说补脑,真是有点超越之说。

武功体疗认为,生命在于科学运动。人到中年,与其吃补品,还不如跑跑步,打打太极拳,练练气功等健身运动。太极拳体现了中国哲学的

阴阳之理。动静结合，刚柔相济，立身中正安舒，不偏不倚，周身一家，一动无有不动，劲断意不断，神气忽隐忽现，从容安详，行动时内外调节，肌肉、筋骨、内脏都在运转，是有益健康的锻炼方法。太极拳要求：一举动周身俱要轻灵，要做到一羽不能加，蝇虫不能落，这是何等灵敏的感觉。太极拳的动作：有上即有下，有左即有右，黏即是走，走即是黏，虚虚实实，都是合乎大自然不断变化的法则的。它体现了中国哲学的阴阳科学的辨证。如有悟性得法的话，顶管运用到生活、工作上去，那就好似如虎添翼。

人体保养要讲究艺术的效果，修身不如养性。身体的滋补不如精神的保养。精神会影响物质。我们遇到了不愉快的事，会吃不下饭，精神受伤害变成负营养。一次大发雷霆，身体的损失，恐怕十只老母鸡，也补不回来。人生要从容，天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促，气尽也。从容者，气初也，阐发了“从容如朝晖，急促如夕阳”之理。

我们要科学地看待人生，人是要死的，无论皇帝也好，求仙也好，都找不到长生不老之术。只有在世之时，做些有益的事，称心的事，宽容别人，安抚自己，自得其乐。乐观并不是消极，做人要有希望，希望是一种乐趣，是养生艺术。只有希望，没有失望。希望不成功，是平常之事，淡然处之，明天再来新的希望之路。

中华武功体疗学科中养生艺术之道，总是以阴阳变化为规律，调和修心养生，饮食要节度，起居要规律，不胡作乱为，这样能使形体和精神合而不离而享尽天赋的寿数百岁，乃是不成问题的。根据鸿博养生艺术院科技测量分析，当今城市化发展的进程日新月异，人们大多居住在楼宇砖泥化学杂体丛林中，沉淀都市生活的压抑，随之给生活带来的是健康还是侵害。还有遇到人为的水源、空气污染，噪声、灰尘等威胁，如不加干预和改进，就会引发心身各种疾病，严重的甚至危及人的生命。因此，只要有一个健康的运动处方和打造幽雅环境，就可以让你远离疾患的侵袭。追求时尚生活新理念，尽

享都市中温馨高雅的养生艺术空间,文韬武略、齐家、平天下,已成为养生艺术学的核心与主流。

第三节 新阶层养生艺术

当我们全身心投入事业,超负荷工作的时候,千万不可对健康忽视,给健康投入一点养生艺术的空间,经营投资也好、智力投资也罢,无疑都是需要的。然而你把健康理念全然不顾,甚至疲于奔命,到头来,全然化为乌有了。为解惑“治未病”及干预模式的健康生活方式,树立我们的健康管理创新,我们的未来科学生活。由此,全新的“养生艺术”理念应运而生了。这样可以利用现代养生艺术的科学信息,培智养魄,博学,为您登上人文健康大雅殿堂和提升生活质量而层层加码,投上开启保康添寿生命秘诀,谱写一曲艺术人生得意图。

养生艺术是融武功养生秘籍和艺术体疗为一体的健心强身保康工程。中国当代著名创业功勋奚潘良研究员,经过 50 余年执著探索和创新的新学科扛鼎之作。这门学科源创于中华武功体疗学科,研成在海外,以独具匠心的全新科学养生、高端艺术生活典雅理念,树立起真正属于现代人的高尚格调。其宗旨:红运豪迈、博极精深、唯我独尊、不负使命。

伴随着改革开放的发展,新社会阶层从无到有,崭露头角。这一中国基本经济体制和产业结构变化的结果,正在深刻改变着中国的社会结构。有这么一群人,他们有着不菲的身价,他们有着傲人的事业,他们有着令人羡慕的社会地位。

随着市场经济的飞跃发展,国际大都市的生活质量就此升华,人们渴望回归大自然气息也浓厚而来了,这是人类精神希冀的反映。