

中医首席健康科普专家谈养生

首席专家

话健康 (二)



主 顾
编 问
王 邓铁涛
奕 路志正
朱良春

- 3位国医大师 担任学术顾问
- 17位首席专家 合力编著
- 中华中医药学会倾心打造
- 人民军医出版社精品奉献

中医养生必须注重两个方面：一是科学性；二是时代性
要结合现代科学发展成果，要结合现代人生活的特点



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医首席健康科普专家谈养生

首席专家话健康(二)

Shouxi zhuanjia hua jiankang

顾 问 邓铁涛 路志正 朱良春

主 编 王 奕

编 委 (以姓氏笔画为序)

于 康 马有度 王 宜 王 键

王国玮 刘东莉 刘更生 刘沈林

刘维忠 孙光荣 李灿东 李佩文

李俊行 李 明 金世明

庞国明 庞 凌

傅杰

学术秘书 庄乾竹 库 宇 郭希勇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

首席专家话健康 (二) / 王 奕主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5091-5677-3

I. ①首… II. ①王… III. ①保健—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062288 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.5 字数: 204千字

版、印次: 2012年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

序



健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高，人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。新的医学模式和健康理念告诉我们，人们防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗技术服务，而应强调自身主观能动作用，进行积极主动的预防保健，特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国独具特色的卫生资源，其“治未病”理念体现了中医学先进和超前的医学思想。“治未病”包括三个主要层次，即“未病先防”“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪，保身长全，是“治未病”的第一要义；“既病防变”着力于料在机先，阻截传变，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病愈后复发。“治未病”的核心，直接落实到一个“防”字上，充分体现了“预防为主”的思想。在“治未病”实践中，历代医家均强调以养生为要务，认为养生保健是实现“治未病”的根本手段。从马王堆的导引图到华佗的五禽戏，以及后世医家倡导的包括运动、饮食、心理诸方面的系列养生方法，形成了独具特色的中华养生文化。

为了倡导科学、准确、实用的中医养生保健知识，中华中医药学会组织编著了《中医首席健康科普专家谈养生》丛书。28位专家都有着深厚的中医药功底，他们长期从事中医药临床、教育和科研工作，对中医药文化和中医养生保健有着深刻独到的理解。我认为这套书的出版有助于读者了解和掌握正确、实用的中医

药养生保健知识，从而为维护健康服务。

衷心希望有更多的人能够关注并实践中医“治未病”的理念和方法。如果大家都能注重养生保健，防患于未然，不仅可以不生病、少生病、晚生病、不得大病，还可以减轻国家和家庭的医疗卫生负担，实在是一件利国利民的好事。

中华人民共和国卫生部副部长

国家中医药管理局局长

中华中医药学会会长



二〇一二年二月九日

导 言



何谓“养生”？中医最早的典籍《黄帝内经·灵枢·本神》中有明晰的答案，指出：“智者之养生则辟邪不至，长生久视。”很显然，“生”在这里是生命、生存也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是生长的意思。“养”即保养、调养、补养的意思。养生，就是根据生命的发展规律，通过精神、饮食、文化、体育、药物等手段或方法对机体进行积极的调整，实现人与环境、气候、社会的协调，达到精神愉悦、体格健壮、生存和谐、寿命延长的目的。

养生，是中医“治未病”思想的体现，是提高人的生存、生活质量，预防疾病，减轻疾病对人体的伤害程度和加速病后修复的积极措施。

但是值得注意的是，在接受养生宣传的受众中，起码有 50% 的人存在着不同程度的盲目仿效、攀比、追风因素。国家卫生部的一项调查说，我国居民具备健康素养的总水平只有 6.48%，可见民众受一些鼓舌弄噪、花言巧语的人忽悠是很容易的事。

近期对养生问题的热议，引发了全社会对这一问题的理性思考，这对进一步健全科学的养生机制、校正养生宣传的导向、提高大众对养生问题的认知无疑是大有益处的。如何掌握方向、把握导向、纠正偏向、研究趋向，是需要长期认真对待的问题。

中华中医药学会顺应大众健康和养生的需要，继 2010 年 6 月推出了王琦、王新陆、尤昭玲、仝小林、张伯礼、张国玺、晁恩祥、高学敏、唐旭东、温长路、

樊正伦 11 位首席健康科普专家之后，于 2011 年 10 月 28 日又推出了于康、马有度、王宜、王键、王国玮、刘东莉、刘更生、刘沈林、刘维忠、孙光荣、李灿东、李佩文、杨志敏、陈明、金世明、高思华、傅杰英 17 位首席健康科普专家，他们以倡导和推广科学养生为己任，引领中医养生的方向，这是弘扬中医药文化和健康科普的重要举措。

人民军医出版社以敏锐的眼光和高度的责任感，瞄准了这一选题，组织精悍力量，对这 28 位专家的养生经验进行了整理、编辑，推出了《首席专家话健康》一书，给大众的养生渴求送来了温润的精神食粮，给当前的养生市场带进了清新的空气。

对于具有 13 亿人口的泱泱大国、芸芸众生来说，28 位专家、一本小书的力量和作用自然是有限的，中国民众的养生需要一大批具有无私胸怀、真知灼见的优秀专家，一大批具有科学实用、通俗宜人的优秀书籍，一个具有科学理念、健康有序的养生氛围。

《首席专家话健康》一书出版的意义，在于它代表着积极的符号和信号，它要告诉读者的是：人生最宝贵的是生命，生命最贵重的是健康，健康最可贵的是养生。

“回看杏树宛如昨，东风处处蒸红霞。”中医永远是属于人民的，是以服务于大众健康为宗旨的。我们有理由相信，《首席专家话健康》一书，能够成为受读者欢迎的中医养生知识书、智慧书、幸福书、健康书！

中华中医药学会

2012 年 3 月 23 日

目 录



生存智慧 健康第一 马有度 / 2

人宝贵，命宝贵，人的智慧最宝贵。要想生存质量高，要想生活更美好，养生智慧最重要。什么是养生智慧？普通百姓如何做？就是增强自我保健意识，学习自我保健知识，坚持自我保健措施……

养生古今谈四则 金世明 / 8

人们常说“有什么别有病”。仔细想想，又有谁不怕病呢？人们尤其害怕那些不知不觉、悄然“钻进”身体、困扰一生的糖尿病、冠心病、肝病、癌症等。大千世界，一物降一物。人怕病，病最怕什么呢……

人怕病，病最怕什么 / 8

寻找病根 / 10

中华五千年的养生总纲——《黄帝内经》论述的第一个问题 / 13

养生重在养心 / 17



健康六要素 李灿东 / 22

秦始皇为求长生不老，曾命徐福带领三千童男童女，渡过渤海到传说中的三座仙山（蓬莱、方丈、瀛州）去求长生不老药，无果而终；然而，当温饱不再是困扰现代人的生存问题后，人们更加注重生活质量的提高，理性思考如何才能健康、才能长寿……

什么是健康 / 22

保持健康六要素 / 24

气血中和百病消 孙光荣 / 33

养生方法和技术各有千秋，关键是要遵循“合则安”的总则，选择能使自己“上静、中和、下畅”的方法和技术，使得“气血中和”，从而达到“百病消”，继而“康、乐、寿”……

养生的关键——调“气血” / 33

养生的总则——“合则安” / 39

人之三宝——“精”“气”“神” 陈明 / 45

天有三宝——日月星，地有三宝——水火风，人有三宝——精气神。呵护好自己的“精”“气”“神”，就获得了健康的根本，养生就是养“精”“气”“神”……

什么是“精”“气”“神” / 45

“精气神”与内脏——肾藏“精”、肺主“气”、心藏“神” / 47

保养“精”“气”“神” / 51



固护阳气——养生之要 杨志敏 / 66

人的生、长、壮、老过程，皆与阳气相关，正如黑暗中熊熊篝火，给人带来温暖和光明；又如天空中之太阳，使人精神振奋、充满希望；亦如不断运转的水泵，可以把水从下往上输送。阳气正是这样源源不断地提供生命的动力……

阳气是什么 / 66

阳气的运行变化 / 67

阳气的功能 / 71

阳气受损的表现 / 72

什么是阳虚体质 / 72

固护阳气会养生 / 73

分析性格 调养体质 傅英杰 / 82

“人生不如意事，常十有八九”。有的人历经风雨、受尽磨难，生命之舟却越来越平稳；而有的人被不良情绪折磨，年纪轻轻就疾病缠身。对冠心病、糖尿病等发病原因的探讨发现，性格缺陷或者持续的精神困扰不是这些病的发病因素，就是加重因素……

体质辨识 / 82

性格分析 / 85

调养体质从性格入手 / 88



都市精英内养外调享健康 王健 / 96

作为社会发展的中坚力量，都市精英们承受着方方面面的压力，他们长期加班，精神压力过大，饮食不规律、不平衡，健康状况堪忧。都市精英们如何从内养外调的角度出发获得健康，这件事做起来其实并没有想象的那么难……

走出养生的误区，养生无处不在 / 96

养生“十六字”——有张有弛、有节有度、有动有静、有刚有柔 / 98

内心调养——“药补不如食补，食补不如神补，神补不如友补” / 100

外部调适——“调节、调理、调整、调谐” / 101

心态是决定健康最关键的因素 / 104

百病从肝治 王国玮 / 106

“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝为刚脏，主动主升；肝内相火，主升易动。人的五脏之中肝脏易动而难静，肝一病即延及其他脏腑。我们每个人都希望掌握一些“养肝”的技巧，远离疾病，拥有健康舒适的身心状态……

认识将军之官——肝脏 / 106

这些症状都与“肝”有关 / 108

“肝”为什么管得这么宽 / 109

情志失常从肝论治 / 109

女子以肝为先天，诸疾无不关乎肝 / 110

肝和则目能辨五色 / 113

生活中的四大养肝法宝 / 115



糖尿病中医调治方法 高思华 / 119

许多人认为，糖尿病不就是血糖升高吗？有什么了不起？是的，短时间的单纯血糖升高并没有什么了不起，但长时间血糖升高可导致脑、眼、心、肝、肾、足的一系列病变，而且一旦发生往往很难治愈。因此，不少学者认为糖尿病既是全身性疾病，又是终身性疾病，必须引起足够的重视……

初识糖尿病“两方面” / 119

远离糖尿病做“四点” / 121

自我调控糖尿病“三部曲” / 121

冠心病的营养防治 刘东莉 / 130

随着人们物质生活水平的提高，嗜好高热能、高脂肪饮食的不良饮食习惯以及“多静少动”的不良生活方式在冠心病的发病中起了越来越重要的作用。如何利用饮食营养防治冠心病是每个人希望学习的知识……

冠心病死亡率高得惊人 / 130

饮食因素决定你与冠心病的距离 / 130

巧用食物预防冠心病 / 136

慢性疾病的营养康复 于康 / 143

人的一生，以70岁寿命计算，包括饮水在内，共计摄入接近60吨的食物。如此巨大的膳食库足以改变人的健康走向：合理饮食有益健康；不合理饮食将导致健康损害，正所谓“成也食物，败也食物”。成败的钥匙就掌控在我们每个人自己手中……



- 没有膳食就没有营养 / 143
- 跟吃关系最密切的慢性病 / 144
- 对体重的“三个关注” / 145
- 限制钠盐摄入 / 147
- 控制油脂类型和摄入量 / 149
- 预防慢性疾病的十大营养主张 / 151

让水与健康结缘 王宜 / 157

喝水不难，但会喝水，让水促进健康，就不那么容易。说到“合理饮水”，就涉及到饮水的量是多少（多了不好，少了也不好）、水的质量问题、水的使用问题……对这些知识还真要细细了解，才能让水与健康结缘……

- 水是生命之源 / 157
- 水在体内的作用 / 157
- 人体水平衡的调节 / 159
- 口渴与喝水 / 160
- 水缺乏与水中毒 / 160
- 推荐饮用水 / 161

知己知彼论抗癌 刘沈林 / 166

癌细胞是狡猾的敌人，许多科学家倾其毕生精力研究也猜不透它的奥秘。如果用一个字来形容癌细胞的狡猾，可能要用“风”。风，善于行动；风，善于变化；风，善于隐身。或许可以把癌细胞形象地看作金庸小说里的人物梅超风……



抗癌形势严峻 / 166

癌细胞的“72变” / 167

抗癌上策——预防在先 / 170

抗癌三道“防线” / 171

抗癌的战略与战术 / 172

与肿瘤病人谈煲汤 李佩文 / 179

随着肿瘤、糖尿病、高血压病的日渐增多，人们开始关注烹饪技术，对煎炸烧烤敬而远之，对煲汤却产生了浓厚的兴趣。肿瘤病人如何通过煲汤提高身体的抵抗力、早日康复，倡导健康饮食，从煲汤开始……

煲汤古今佳话 / 179

煲汤对健康的好处 / 180

煲汤技术有讲究 / 181

喝汤有宜忌 / 182

肿瘤放化疗，煲汤康复早 / 182

用中医思维指导疾病防治 刘维忠 / 198

中国医改的目的是解决群众看病难、看病贵问题，而解决群众看病难、看病贵问题最重要的不是不断地扩张医院，而是减少病人。减少病人最好的方法就是预防疾病，这包括中医的治未病。如何利用中医思维指导疾病的防与治，是政府部门、医务工作者和广大民众共同思考的问题……

上工治未病 / 198



有胃气则生，无胃气则死 / 199

正气存内，邪不可干 / 204

让《黄帝内经》指引你的健康路 刘更生 / 208

《黄帝内经》，是中医学现存最早的经典著作，大约成书于战国至西汉期间。有人把《黄帝内经》比作儒家的《四书》，可见其在中医学中的重要地位。可以这么说，凡要了解中医，必阅读《黄帝内经》；凡要学习中医，必参透《黄帝内经》……

养生之道——顺天适我 / 208

德全不危——仁者寿 / 214

明理通达——智者寿 / 217

首席专家——马有度



马有度 重庆医科大学教授、主任医师。享受国务院特殊津贴专家，全国新药评审专家、全国优秀中医健康信使，重庆市优秀科技工作者。历任中华中医药学会常务理事、科普分会主任委员、重庆市中医药学会会长、重庆市教育工会副主席、重庆市科学技术协会常委、重庆市政协委员。现任中华中医药学会顾问、重庆市

中医药学会名誉会长。

一贯奉行“一手抓科研，一手抓科普”，发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻苈止咳糖浆”，复方枣仁胶囊获教育部科技进步奖。独著、主编《感悟中医》、《奇妙中医药》等20余部著作。其中《中国心理卫生学》获四川省中医药科技进步奖，《方药妙用》获中华中医药学会学术著作奖，《家庭中医顾问》获全国优秀科普作品奖、高士其科普基金奖，并译成日文在《汉方研究》连载。《健康人生快乐百年》一版再版，重印5次，获全国中医药科普著作一等奖。《奇妙中医药》多次重印，先后荣获中华人民共和国成立60周年中医药科普图书著作一等奖、重庆市科技进步二等奖。

从事中医医疗工作50余年，经验丰富，疗效显著。主攻中医内科、妇科、皮肤科，对咳嗽、失眠、胃病及瘙痒性皮肤病有专题研究。



生存智慧 健康第一

人宝贵，命宝贵，人的智慧最宝贵。要想生存质量高，要想生活更美好，养生智慧最重要。什么是养生智慧？普通百姓如何做？就是增强自我保健意识，学习自我保健知识，坚持自我保健措施……

小米丁 各位读者朋友大家好！我们《健康第一》访谈从今天开始就正式开场了，下面隆重介绍我的新搭档——马有度教授。小马哥，您好。

小马哥 小米丁和读者朋友们大家好！咱们《健康第一》访谈名字取得真好！

小米丁 是的，生存智慧，健康第一。许多人嘴上认可这个观点的，但行动上却背道而驰。小马哥，您是怎么看待“健康第一”的呢？

小马哥 健康第一，我的理解是“健康决定幸福，健康决定成功，理念决定健康，细节决定健康”。

小米丁 四句话，句句都不离健康！

小马哥 是的，健康是人类永恒的主题，古今中外都是这样。咱们5000年的中华养生文化，目的就是珍惜生命，维护健康。

拥有健康，才能创造幸福；拥有健康，才能享受幸福。印度《五卷书》说得好：“在地球上没有什么收获比得上健康。”阿拉伯谚语说得妙：“有健康的人，便有希望，有希望的人，便有一切。”

小米丁 对，小马哥，我仔细琢磨了一下您这四句话：健康→幸福，健康→成功，理念→健康，细节→健康。位置替换一下，就是健康的理念和细节决定我们的幸福和成功。幸福和成功是人生的目标，健康的理念和细节是实现目标的手段。而健康的理念和细节又是智慧的体现，我们要怎