



健康溯源 养生真经——

全养

刘焕兰 著

在生活中养生，在养生中生活

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

在生活中养生，在养生中生活



刘焕兰 著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

全养生 / 刘焕兰著. — 北京:中国中医药出版社,
2014. 11

ISBN 978-7-5132-2083-5

I. ①全… II. ①刘… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第239090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
北京画中画印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 12 字数 205 千字
2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-2083-5

*

定价 35.00元
网址 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
购书热线 010 64065415 010 64065413
微信服务号 zgzyycbs
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>
淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

序 一

FOREWORD ONE

养生是中医宝库中的瑰宝，历代名医留下了宝贵的文化遗产和丰富的养生经验，这些都值得我们去挖掘、发扬。《黄帝内经》有句格言叫“上工治未病”，这是一个重要的指导思想。它包括未病先防和已病防变，强调保健养生。《黄帝内经》开篇《上古天真论篇》讲的就是养生与健康长寿的关系，从正反两方面强调养生的重要性。

我曾经在“中医与未来医学”的演讲中提到，未来医学必将把养生放在重要地位。因为从国家角度来说，日益增长的医疗开支就算再富裕的国家也会承担不起，所以平常稍稍花点时间用中医的养生理论来养生，很多疾病是可以避免的，很多人是可以避免早亡的。

中医养生学博士生导师刘焕兰教授，经 30 余年磨砺积淀，悟出《黄帝内经》的养生真谛，提出“全养生”理念，令人耳目一新。强调养生要从娃娃抓起，从十月怀胎到百年归去都要注重养生；强调养生要从细节开始，生活的点点滴滴、衣食住行都要注重养生；强调养生要兼容并蓄，既要注意形体健康，更要注重心态平衡；强调养生要因人而异，既要考虑性别差异，又要注意年龄变化。“全养生”理念新颖、实用，对于引导人们科学养生、实现健康人生有重要意义。

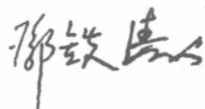
从我自身的经验来说，养生要充分认识以下几个方面：一是天人相应，要根据天气、季节等自然界的规律来及时调整生活；二是身心和谐，既要持之以恒地适当运动，又要注意心理、心态的调整；三是因人而异，养生是个体化行为，男人和女人，老人和儿童、体壮和体弱——不同的人采取的养生方法也不尽相同，即因

人施养。

“上工治未病”是医学的高级阶段，医学的最前线不在于抢救与治疗，而在于养生保健与长寿。养生保健将有望成为人类医学的中心，而治病的医院成为辅助机构。养生保健做得好的人，生活就更愉快、舒适！希望广大读者读了本书之后，可以体会“全养生”的真正内涵，找到适合自己的养生方法。

养生事虽小，其功大；养生事不难，其行难。天年不是梦，健康在于坚持不懈地践行养生之道！“全养生”“治未病”，发扬中华文化精髓，造福人类幸福安康！是为序。

国医大师



广州中医药大学终身教授

2014年6月26日

序二

FOREWORD TWO

所谓养生，宝命全形者也。《素问·上古天真论篇》有云：“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。”故中医养生乃以形神兼俱为目的，以天人相应；三因制宜、饮食起居、情志调摄为手段之“淳德全道”。此与世界卫生组织所倡导的“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”的观点相得益彰，相互印证。形者，脏腑经络、气血津液、四肢百骸；神者，精神情志、脏腑功能。形为神之宅，神为形之帅也；形与神俱，形神兼养，可谓为“全”。中医养生以养神为主，如《素问·上古天真论篇》所云：“处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

《庄子·养生主》认为：“可以保身，可以全生”，《吕氏春秋·贵生》提出“全生为上”，故“全”乃养生之核心。本书依据中华文化的精髓，提出“全养生”理念，以全程性、原典性、基础性进行论述。全程性注重生命全周期，介绍生命每个阶段的生理特点及养生的关键；原典性追求理论全包容，探讨儒、释、道的“全养生”思想根源；基础性涵盖生活全方位，养生需要在生活中的每一件小事构筑坚实的身体基础。“全养生”具有理论的高度，纲举目张；更具实践的厚度，简单实用。从理论到实践，本书都给中医养生提供了一个很好的蓝本，可以称之为中医养生的白皮书。中医学是宝库，这些古代智慧认真继承、发扬并应用于现代医学体系，

可以说东西方两种认知交融，能够为现代医学提供更多的选择和更广阔的视野。中医养生是中医学的璀璨明珠，不仅属于中国，更属于世界，它必将对全世界的健康长寿作出巨大的贡献！

本书作者刘焕兰教授潜心治学，正道岐黄，心怀天下，有志于为全人类的健康事业播散中医养生的种子。他以数十年的研究心得，提出的“全养生”理念，其源清，其论甚正，相信读者观其益。

全书理论体系完整，深入浅出，行文流畅，通俗易懂，实用性强。

人生最宝贵的是生命，生命最重要的是健康，健康最关键的是养生，“全养生”有利于大家获得健康信念，并身体力行。中医养生需要一批有识、有志、有行之人，一同为全人类的健康事业努力，刘焕兰教授正是其中的佼佼者。我相信，本书的出版将使无数人融入“全养生”的洪流中，奔向健康、长寿、美好、幸福的未来！故欣然为序。

国医大师 路志正 

中国中医科学院教授

2014年6月28日

《黄帝内经》里说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”人，生存在天地之间，最珍贵的就是生命，而生命需要尊重，需要爱护，这也是历来养生家们追求的境界。养生就是通过各种方式，让身心与天地和同，最终达到健康长寿的目的。

要说尊重生命，人首先要懂得尊重自己的生命。尊重生命的最佳方式是养成健康的生活方式，不做损害生命的事。晋代医学家、养生家葛洪说：“养生以不伤为本。”只有科学养生，才能健康人生。

中医养生理论历史悠久，已经形成了完整的一套思想体系，比如整体观念、辨证论治、未病先防、三因制宜等，很多早期的思想学派也提供了大量有益的养生思想，像道家的“效法自然，清静无为，形神兼养，众术合修”，儒家的道德养生和心性修养，佛家的修持内心，“禅定”“止观”等。在这些养生理论和方法的基础上，现代健康知识体系也认识到养生比治病更重要，更有意义。

健康养生其实并不是一门高深而神秘的学问，它就存在于生活的点点滴滴、衣食住行中。作为全国唯一的中医养生博士点的博士生导师，国家中医药管理局重点学科中医养生学科带头人和学术带头人，我在中医养生领域进行了长期深入、创新性的研究，总结出了“全养生”理念。

我认为，养生是一个立体的、全方位的系统工程，它需要贯穿人的一生。很多人都觉得老了才需要养生，年轻人和孩子不需要，这其实是不科学的。因为人从受孕成胎，到出生成长，各个阶段的脏腑气血盛衰，都会影响到老年时的健康。老年阶段的衰老、疾病，不过是人生最后显现的结果而已。因此，我提出“全养生”理念，强调养生的“全程性”“原典性”和“基础性”，就是要告诉大家养生不但要

从小做起，而且要涵盖生活的方方面面。

“全养生”理念的提出并不是突发奇想，而是传承了我国优良的养生传统，从原始的养生典籍里汲取营养，融合道家、儒家、杂家和佛家的养生精华，并结合现代养生理论而形成的。早在《易经》《道德经》和《黄帝内经》这样的典籍中，就蕴涵了“全养生”的思想，像“君子思患而预防之”“道法自然”“淳德全道”“不治已病治未病”“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”等提法，都为“全养生”理念提供了思想源泉。所以“全养生”理念不是无根之木、无源之水，而是适合我国人民的、深深扎根于我国传统养生文化沃土中的科学理念，对现代养生具有重要的指导意义。

遵循“全养生”理念，在生活中养生，在养生中生活。从现在开始，从身边的每一件小事做起，因人制宜，整体摄养，到了老年，我们就不会疾病缠身，健康长寿的生活就不是梦想。

王岐山

目录

CONTENTS



第一篇 淳德全道

第一章 养生的核心要义	2
什么是“全养生”	2
常见养生误区	3
了解生命周期	9
何谓阶段养生	13
人生不离养生	14

第二篇 全程性

第二章 养生，要贯穿生命的始终	18
先天很重要——胎孕养生	18
迈好第一步——婴幼儿养生	22
启慧关键期——儿童养生	25
形充精固——少年养生	29

体壮神全——青年养生	32
由盛转衰——中年养生	36
阳强则寿——老年养生	41

第三章 养生三要

46

养生及早：从青少年做起	46
让孩子从小掌握养生保健方法	47
养生知识要纳入中小学教材	48
养老及时：不老就要防衰	48
养病及良：改变不良习惯	50

第四章 防衰三步

53

未老先养——善保养，更年轻	53
欲老重调——及时调，振根基	55
既老防病——用食疗，御疾病	57

第三篇 原典性

第五章 道家文化，筑“全养生”之根基

60

道法自然，长生久视	60
行气养神，不伤为本	69

第六章 儒家思想，倡“全养生”之德行

77

大德者必得其寿	77
《论语》：重德“仁者寿”	78
《孟子》：“养浩然之气”	80
正心修身亦养德	82
 第七章 佛家禅修，赋“全养生”之神韵	85
有道佛徒，高寿者多	85
佛家五戒，引人明心	86
佛家因果，导人向善	88
 第八章 杂家兼容，充“全养生”之物形	91
趋利避害，毕数之务	91
动形达郁，养生防病	94
 第九章 《黄帝内经》集“全养生”之大成	97
“上工治未病”，避免渴而穿井	97
避虚邪，如避矢石	99
顺四时，万物之根本	102
德全不危，度百岁不衰	104

第四篇 基础性

第十章 养生要全，在生活中养生	108
-----------------------	-----

健康不会从天而降.....	108
通向长寿必由之路.....	113
避开“生活方式病”.....	120
养生涉及衣食住行.....	126

第十一章 健康长寿，在养生中生活.....	133
不练仙丹练睡功.....	133
能中和者必久寿.....	138
养生莫善于习动.....	143
高者其气寿，下者其气夭.....	150

第五篇 寿敝天地

第十二章 大健康.....	156
何为大健康.....	156
“全养生”，大健康.....	162
无病世界，无医时代.....	163

第十三章 长寿梦.....	166
福寿，人类的追求.....	166
长寿，从梦想到实现.....	171
“全养生”，康寿之本.....	177



第一篇

淳德全道

养生，现在已经不是一个新鲜名词，不管是舆论媒体，还是日常生活，各种关于养生的内容和消息算不上铺天盖地，那也是随处可见。养生已经成了我们避不开的事，它随时都可能跟我们的日常生活发生联系。

养生不是新生事物，只是在新时代焕发了新的活力。我国历来就有养生的优良传统，《黄帝内经》里提到善于养生的人“淳德全道”，能“寿敝天地”，我国历史上很多养生大家也给我们留下了很多养生经验。随着社会发展，人们的生活条件和社会环境都发生了巨大变化，传统养生已经无法涵盖如今的健康问题。那么，新时代下应该怎样养生，养生的核心要义又是什么，这成为养生研究的新问题。结合多年的研究和实践调查，作为一名养生专家，我形成了自己的养生理念，那就是“全养生”。

下面，我就谈一谈新时代养生的要义和我的“全养生”理念。



第一章 养生的核心要义

什么是“全养生”

现在人们的生活水平提高了，很少有人吃不饱，穿不暖。生活好了，人们关注的生活内容也就发生了变化。现在大家聊起天来，几乎不问饿不饿的问题，讨论的都是怎么吃有营养，怎么吃才健康。越来越多的老百姓开始关注养生，学习养生知识。不过，现在的养生领域说法多得让人无所适从。比如今天说吃素有利于健康长寿，隔天又举出很多老寿星特别喜欢吃肉；今天说养生要静，要静养才对，明天又说经常运动有利健康。

前几天在小区碰到楼上的邻居大妈，正拎着一大袋黄豆往家走，就聊了起来。这位邻居说：“养生节目里说，豆浆最有营养了，又能补钙，又能提供大量蛋白质，还不怕得高血脂。我们家现在天天打豆浆喝。”我听了笑着说：“豆浆是好，可也不必天天喝。你们家老刘不是胃不好吗，他天天喝没事啊？”经我这么一提醒，邻居大妈赶忙说：“老刘喝了后，总觉得胃胀，不舒服，我们都以为是他消化不好，难道这跟豆浆有关？”

我耐心地给邻居大妈说，从中医来讲，黄豆偏寒性，在消化酶的作用下，豆浆容易产生胀气，有腹胀和爱拉肚子的人最好不要多喝。另外，患有急性胃炎跟慢性浅表性胃炎的人最好也少吃黄豆制品，因为豆浆之类的豆制品会刺激胃酸分泌，不但不利

于健康，还可能加重病情。老刘喝豆浆后觉得胃胀不舒服，就是这个原因。

听完我的解释，邻居大妈连连点头说：“看来这好东西也不见得对谁都好啊。”

就像邻居大妈说的，很多养生方法是很好，但不见得人人都适合。人体就像一台精细复杂的机器，你不能只用一种简单的护理方法，来保证整个机器不出任何毛病。人的生命过程充满了各种不确定的因素，但有自己的规律。我们需要掌握全面的、科学的养生理理论知识来养护自己的身体。

作为一名多年从事研究养生的专家，我时常思考养生的关键在哪里？养生的核心要义又是什么？这些问题可以说是我多年学术研究的重点，也是数千年来历代养生家们反复研讨、实践的问题。在30多年的工作实践和反复思考中，我汲取古今圣人的智慧，研究各种各样的养生学说，渐渐悟出了个中道理——养生是个系统工程，关键应该落在一个“全”字上，也就是“全养生”理念。

那么，什么是“全养生”呢？“全养生”，就是说养生要贯穿人生命的始终，从十月怀胎到临终关怀，都要按照每个生命阶段的生理、心理特点，全面把握养生之道，让身心与天地和同，最终达到健康长寿的目的。

在《黄帝内经》里，古人描述了善于养生的“至人”，说他们能做到“淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神”，且这种人是能“寿敝天地”的。也就是说，一个人如果修养醇厚，能全面把握养生的大道，那么他就能与天地同寿了。

现在，人类已经进入21世纪，而21世纪人类最重要的问题是什么，80多位诺贝尔奖获得者曾聚会在纽约讨论，得出的结论是“健康”。完全的健康应该是健康、长寿、快乐、美丽和道德、智慧全面发展的健康，这就是新世纪的健康观。也就是说，在新的时代，除了身体的健康，人还应该力求精神、人际关系和社会道德的健康，这才是全面的健康。

“全养生”理念，融汇古今，不仅传承了《黄帝内经》的古老智慧，符合现代健康的新标准，也顺应了生命规律，全面揭示了养生的核心要义，更符合现代人的身体现状和养生目标。

常见养生误区

随着人们生活水平的不断提高，养生变得渐渐重要起来，关注养生的人多了，谈

论养生、宣扬各种养生方法的人和渠道也多了。现在，各种养生节目、养生专家从中医讲到西医，从古代养生术讲到现代养生法，各种养生观念充斥着人们的生活。在这样的养生潮流和环境下，很多人却没有形成正确的养生观，反而走进了一些养生误区，引发了健康问题。下面我谈几个比较流行的养生误区，看看大家有没有这样的错误认识。

养生只是多吃水果、多运动

有一个说法是：一天一苹果，医生远离我。苹果的营养价值，那的确是没的说，中医认为苹果能生津止渴、润肺除燥、健脾益胃、养心益气，还有润肠、止泻、解暑和醒酒的功效；西医说苹果里的维生素 C 有利于保护心血管，对心脏病患者有好处。苹果中的胶质和微量元素铬还能保持血糖的稳定，并能有效地降低胆固醇。苹果还能防癌，防铅中毒，算得上是“全方位的健康水果”。

多吃苹果当然很好，可问题在于，如果你每天吃一个苹果，但经常晚上不睡觉，白天起不来，吃东西没个节制，又是喝酒、又是抽烟，或者整天除了坐车就是坐沙发上，缺乏运动，那就算吃再多苹果，估计也不会远离医生、不得病。所以说健康不仅仅在于吃没吃苹果，而在于有没有一个健康的生活方式。

再比如香蕉。香蕉是一种高热量的水果，富含碳水化合物和蛋白质，还有少量的脂肪及多种微量元素和维生素。吃香蕉能促进食欲、帮助消化，还能保护神经系统。香蕉里面的镁元素能让肌肉松弛，缓解精神压力，还有助于缓解便秘。这么多好处，是不是就应该多吃，人人都能吃呢？其实不然。从中医角度来讲，香蕉性寒，具有清热解毒、利尿消肿的功效，那些胃寒、有虚寒症状的人不适宜多吃。虚寒症状包括容易拉肚子，容易发晕，肾炎在中医上也属于虚寒，这些人最好少吃，或者不吃香蕉，或者将香蕉蒸熟再吃。

与吃水果一样，经常运动锻炼的人也不见得就健康长寿。我认识一个企业家，他早年艰苦创业，养成了勤奋、坚毅的品格。40 多岁后事业顺利，不需要天天辛苦地守在厂子里，或者到处奔波，但身体到了要好好调养的阶段。他信奉的养生法就是坚持运动。每天天不亮，他就在住处附近的林子里跑步、做操，天天如此，从不间断。后来有一天突然觉得身体不舒服，去医院检查才发现患上了肺癌，而且已经到了晚期。这个企业家想不明白，自己天天锻炼，身体一直都很好，没什么问题，怎么会突然得