

养生

YangSheng ZuoHao 8 Jian Shi



中医药文化传播丛书

做好8件事

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家
总结中医养生精髓 传授今人保健方法



张雪亮◎著

全国第二批老中医药专家学术经验继承人
中国中医科学院研究员、博士生导师
中华中医药学会内科分会委员

北京出版集团公司
北京出版社



中医药文化传播丛书

养生 做好8件事

张雪亮◎著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生做好 8 件事 / 张雪亮著. — 2 版. — 北京 : 北京出版社, 2017. 9

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978-7-200-12719-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 322460 号

中医药文化传播丛书

养生做好 8 件事

YANGSHENG ZUOHAO 8 JIAN SHI

张雪亮 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京威远印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.5 印张 140 千字

2017 年 9 月第 2 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-12719-5

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572413

目 录 CONTENTS



第一章 养生就要搞好关系 / 1

当一个人生病的时候，中医会认为一定是哪里的关系没有处理好，或者是人和自然的关系没有处理好（违背了天人合一的大整体观念），或者是人和人的关系没有处理好，或者是脏腑之间的关系没有处理好，或者是心理和身体的关系没有处理好，等等。所以，我有时候把中医称为关系医学。

- 一、天人合一强调人与自然的和谐 3
- 二、循天时之变，四季养生 7
- 三、天人合一的概念要与时俱进 12
- 四、天人合一的观念对养生的启示 16

第二章 养生就要理顺脏腑 / 19

中医历来强调协调好脏腑之间的关系，治疗疾病的时候，哪个脏腑出现问题不一定只盯在出问题的那个脏腑上，而是分析脏腑

之间的关系是否协调，抓住矛盾所在，予以平衡协调。

- 一、五行学说，不可不信，不可偏信 20
- 二、五脏各有各的地盘 28
- 三、脏腑也有夫妻关系 51
- 四、经脉相连 53

第三章 养生就要难得糊涂 / 61

做了几十年的中医大夫，越来越觉得很多病不是医生所能彻底治愈的，因为很多疾病都是由于生气、恐惧、压力大、焦虑、嫉妒、攀比等导致的，都是由于心理、精神、情绪方面的因素导致身体出了毛病。

- 一、很多病医生也治不了 62
- 二、心病不仅仅是指生气 66
- 三、情绪、心理、压力可以导致哪些疾病的产生 69
- 四、百病皆生于郁 77
- 五、自在养生 81

第四章 养生就要私人订制 / 85

同样是一种疾病，比如糖尿病或者高血压，去找中医治疗，医生开出来的方子有可能千差万别，有的补，有的泻，有的化湿，有的活血。你可能会感觉很奇怪，其实，这正是哲学中“具体情况，具体分析”精神在医学上的体现，最符合每一个人的具体实际情况。也就是说，是按照每一个人的不同情况而给予私人订制的方案。

- 一、平和体质 87
- 二、气虚体质 88

- 三、阳虚体质 90
- 四、阴虚体质 93
- 五、血虚体质 95
- 六、气郁体质 97
- 七、痰湿体质 99
- 八、湿热体质 101
- 九、血瘀体质 104
- 十、特禀体质 106
- 十一、阳盛体质 108

第五章 养生就要学会加减 / 111

大家学养生、听养生、做养生的目的无非是为了不得病、少得病，那么我们就应反思一下人们为什么会得病，并对照一下自己的所作所为，做得不足的地方补上，也就是用加法来养生，做得过头的地方适当放慢节奏，消减一下，也就是说用减法养生。

- 一、病从口入 112
- 二、不爱运动 114
- 三、病由境生 117
- 四、病由心生 122
- 五、命中注定 124

第六章 养生就要培养情趣 / 127

六祖慧能说：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”每个人生来脾气禀性不一样，但我们也要修身养性，要力求做到“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。

- 一、用药不如用乐，三择音乐养生法 131
- 二、笔墨丹青，纸上的书画太极 136

- 三、只要有书读，人生就幸福 138
- 四、若想身体好，花花草草不可少 141
- 五、看青山绿水，听百鸟争鸣，养生在旅途中 143
- 六、与友对弈，享睿智人生 146
- 七、冥想养生，道是无心却有心 149
- 八、摄影养生，发现美丽的眼睛 151

第七章 养生就要克服困难 / 155

希望大家做个明白人，能够辨别是非的人，去学习正规、科学合理的养生知识，光明白还远远不够，养生根本没有什么捷径，最重要的是坚持！坚持！再坚持！

- 一、养生需要克服困难 156
- 二、从头到脚的养生方法 158

第八章 养生就要重在有度 / 175

我认为养生应该有个更为合适的表述方式，那就是干什么都要讲究个度，养生也不例外，关键在于有度！已故上海名老中医裘沛然，曾经强调过养生要有个度的问题，他认为不但养生贵在识度与守度，而且饮食、情绪、理财和做人等也都要有个度。

- 一、动静有度 177
- 二、饥饱有度 180
- 三、穿衣有度 182
- 四、娱乐有度 183
- 五、进补有度 183
- 六、服药有度 187
- 七、养生有度 188
- 八、相信中医也要有度 190

第一章

养生就要 搞好关系

当一个人生病的时候，中医会认为一定是哪里
的关系没有处理好，或者是人和自然的关系没有处
理好（违背了天人合一的大整体观念），或者是人
和人的关系没有处理好，或者是脏腑之间的关系没
有处理好，或者是心理和身体的关系没有处理好，
等等。所以，我有时候把中医称为关系医学。

一、天人合一强调人与自然的和谐

二、循天时之变，四季养生

三、天人合一的概念要与时俱进

四、天人合一的观念对养生的启示



中医和西医有很多不一样的地方，其中一个非常明显的地方就是中医特别强调整体，突出整体观念。当一个人生病的时候，中医会认为一定是哪里关系没有处理好，或者是人和自然的关系没有处理好（违背了天人合一的大整体观念），或者是人和人的关系没有处理好，或者是脏腑之间的关系没有处理好，或者是心理和身体的关系没有处理好，等等。所以，我有时候把中医称为关系医学。

中医讲究望、闻、问、切，问诊中有个“十问歌”，其中有一句叫“九问旧病十问因”。问病因，很大程度是问哪里关系出问题了，没处理好，调理和治疗也就应该针对没有处理好的关系来下手，这就是治病求本。

中医讲究整体观念，换个说法，也是强调关系的问题，我们本章就讲第一大关系——天人合一。

中国传统文化经常讲到“天人合一”，其思想最早是由庄子阐述的，后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为天人合一的哲学思想体系，并由此构建了中华优秀传统文化的主体。

“天人合一”有两层意思，一是天人一致。宇宙自然是大天地，人则是一个小天地。而且，在很多地方，人体的构造和自然界有相似之处。如《灵枢·邪客》说：“天圆地方，人头圆足方以应之。

天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑。天有冬夏，人有寒热。”二是天人相应，或叫天人相通。是说人和自然在本质上是相通的，因此一切人事均应顺乎自然规律，达到人与自然的和谐。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分。《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说，《素问》主要论述了自然界变化的规律、人与自然的关系等。《素问》中有的篇章叫“论”，有的篇章叫“大论”。《素问》共有9篇大论，除了“四气调神大论”“阴阳应象大论”外，其他7篇分别叫“天元纪大论”“五运行大论”“六微旨大论”“气交变大论”“五常政大论”“六元正纪大论”和“至真要大论”。这7篇都是从天人之气的相感、相召与人体生理病理的关系这一角度来探讨天人相应的，特别是环境气候对人身体的健康的影响。这样的篇章名字叫“大论”，可见中医学对天人合一的重视程度。

一、天人合一强调人与自然的和谐

天人合一的观念渗透到了中医学的方方面面。《黄帝内经》说：“人以天地之气生，四时之法成。”意思就是说，人要靠天地之气提供的物质条件而获得生存，还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。很多人都知道中医学强调整体观念，天人合一就是第一个整体观念，也可以称为大整体。可以毫不夸张地说，天人合一是中医治疗疾病、养生保健的根本指导思想。

天人合一中的“天”传统意义上就是“自然”的代表。风土人情、昼夜、四季、气候，这里都包含在天的概念中。比如，地域不同，南北方的气候不一样，广东地区湿热、多雨，北京地区干燥、多风，成都、重庆湿气则比较大，不同地域的气候各不相同，生活在其中的人就要适应所在地区的气候，衣食住行自然都有相应的注意事项。比如饮食药膳的差异，我国地域广阔，不同的地区，由于气候条件及生活习惯的差异，人们的生理活动和病理变化也不尽相同，所以施膳亦应有差别。东南部地区潮湿炎热，病多湿热，宜选清化之品；西北部地区地高气寒，病多燥寒，宜用辛润之物。同样采用温里补阳药膳，在西北严寒地区，药量宜重，而在东南温热地带，其药量就应该轻一些。

其实，这个道理是不难理解的，生活在炎热地方的人，本来天气就热，自然要少吃热性的食物和药物，多吃养阴生津的食品，像百合、乌梅、枸杞子等；生活在寒冷地区的人，天气寒冷，自然要少吃凉性的食物和药物，多吃温热性的食品，像猪肉、牛羊肉、鸡肉、鱼、虾等。这也正是《黄帝内经》里所说的“用寒远寒”“用热远热”的意思。

人类生活在自然界中，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时，自然界的变化又可以直接或间接地影响人体，人体则相应地产生反应。属于生理范围内的，即是生理的适应性；超越了这个范围，即是病理性反应。所以《黄帝内经》说，“人与天地相参也，与日月相应也”。

季节气候中的春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒，表示一年中

气候变化的一般规律。在这种气候变化的影响下，就会有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的变化。人体也与之相适应，如：“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气。”说明春夏阳气发泄，气血容易趋向于体表，表现为皮肤松弛、腠理开、汗多；而秋冬季阳气收藏，气血容易趋向于里，表现为皮肤致密、少汗多尿的变化。人体的脉象也有春弦、夏洪、秋浮、冬沉的不同。许多疾病的发生、发展和变化也与季节变化密切相关，如春季常见温病，夏季多发中暑，秋季常见燥证，冬季多有伤寒。

在昼夜晨昏的变化过程中，人体也必须与之相适应。白昼为阳，夜晚为阴，人体也是早晨阳气初生，中午阳气隆盛，到了夜晚则阳气内敛，便于人体休息，恢复精力。许多疾病的发病时间、死亡时间也是有一定规律的。研究表明，五脏衰竭所致死亡的高峰时间在下半夜至黎明前，春夏季节急性心肌梗死多发生在子时至巳时（23：00—11：00），而秋冬季，该病的发作多在午时至亥时（11：00—23：00）。此外据观察，人的脉搏、体温、耗氧量、二氧化碳的释放量、激素分泌等，都具有24小时的节律变化。

根据中医运气学说，气候有着12年和60年的周期性变化，因而人体的发病也会受其影响。近年来，科学家们发现这种12年或60年的变化规律与太阳黑子活动周期（11年或12年）有关。太阳黑子的活动会使太阳光辐射产生周期性变化，并强烈干扰地磁，改变气候，从而对人体的生理、病理产生影响。

随地域的差异，人们的生活习惯和身体状况也有很大不同。如

江南多湿热，人体腠理多疏松；北方多燥寒，人体腠理多致密。因此每个地区也各有其特有的地方病。甚至不同地区人们的平均寿命也有很大差别。

《黄帝内经》里面有一句话“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也”，意思是说，阴阳四时是万物的根本，是决定一个人生与死的根本。这里的阴阳四时就是指大的自然界。“逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。意思是不要和自然界逆着来，要顺应自然，要和它合拍一致，这就叫“得道”。是顺从自然界的规律办事还是非要逆着来，这就是“从”和“逆”的关系。

中医明确地说“从之则治，逆之则乱”，顺从自然规律生存，人尽天年，人体功能就能正常，逆着来就会出乱子，身体就会出现状况，人就容易得病。说得夸张点，顺道者昌，逆道者亡。为什么东北烧火炕？因为东北是严寒地带，这是顺应自然的做法，是在几千年的生活规律中总结出来的。

2009年5月14日，中央电视台《新闻联播》报道，世界著名科学期刊《柳叶刀》登载研究论文称，21世纪对人类健康最大的危害就是气候变化。中医历史上最著名的经典之一《伤寒论》恐怕就是因为气候变化、瘟疫流行而写就的。近年的SARS、禽流感、甲型H1N1流感等疾病的发生恐怕和气候环境的变化也不无关系吧。

总而言之，我们要用天人合一的大整体思想来启发思维，这将对治病养生有很大意义。

二、循天时之变，四季养生

从中医传统的理论来看，季节不同，对人体各方面的影响也明显不同。四季养生强调人必须遵循天时变化，来调养精神、饮食与起居，达到保养精神和元气、避免病邪侵害、健康长寿的目的。简单地说，四季养生就是根据季节不同而采用不同的养生方法。四季养生是天人合一大整体原则的主要内容之一，也是具体的实践内容之一。

《黄帝内经》明确提出“五脏应四时，各有收应”，具体说就是“心者，生之本……为阳中之太阳，通于夏气；肺者，气之本……为阳中之太阴，通于秋气；肾者，……为阴中之少阴，通于冬气；肝者，罢极之本……为阳中之少阳，通于春气”。这段话的意思就是五脏各有对应的季节，肝对应春天、心对应夏天、肺对应秋天、肾对应冬天。所以，根据季节的不同，每一个脏器的养生调理侧重点也应该有所不同。

（一）春生，早睡早起精神好

春应肝而养生。《黄帝内经》说，“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝”，既然肝脏对应的是春天，春天养生自然应该以养肝为主。“春三月，此为发陈，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，赏而无罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少”。

春季万物萌生，欣欣向荣，是阳气初生且逐渐转旺的时节。在五行上春季属于“木”，此季多风。

春季人体阳气渐趋于表，皮肤舒展，人体循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，汗腺分泌增加，所以说春季是阳气升发的季节。

因此，春季要保持心情愉快、舒畅，要喜爱大自然的一切，早睡早起，多到户外活动锻炼消除春困。使自己的情志和身体与春季万物生发之气相和谐，这样人体的肝气才能调和畅达，使周身气血和畅、五脏和平。

（二）夏长，晚睡早起多运动

夏应心而养长。《黄帝内经》说，“南方生热，热生火，火生苦，苦生心”，既然心对应的是夏天，夏天养生自然应该以养心为主。“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病”。

夏季万物繁茂秀美，阳气旺盛，是长养万物的季节。在五行上夏季属“火”，因此，气候炎热，阳气旺盛，人体消耗增大。人们往往精神不振，注意力难以集中。年老体弱者更觉得无精打采，懒散贪睡。所以夏季要早早起床，活动、出行避开午间的炎热，还可选择午睡来保持精力旺盛，使身体得到缓冲。在情志上要保持精神愉快、澄和心神，切忌发怒，以使人体气机通畅。可多做一些室外运动，但要避免烈日下暴晒，以防大汗淋漓而中暑。

（三）秋收，早睡早起敛神气

秋应肺而养收。《黄帝内经》说，“西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺”。既然肺脏对应的是秋天，秋天养生自然应该以养肺为主。“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明；早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少”。

秋季，西风飒飒，燥气当令，自然景象因万物成熟而平定收敛，是阳气渐退、阴气渐长、万物收获的季节。起居作息应做相应调整，早睡顺应阳气之收，早起使肺气得以舒展，以防收之太过。长时间睡眠后期，脑血管中血流速度越来越慢，容易形成血栓，适当早起可以预防脑血栓之类的疾病。心情要保持安宁，收敛神气，而不是神思外驰。只有这样才能适应秋季的气候特点，才能保持肺气的清肃，保持正常的生理功能。

（四）冬藏，早睡晚起保阳气

冬应肾而养藏。《黄帝内经》说，“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾”，既然肾脏对应的是冬天，冬天养生自然应该以养肾为主。“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少”。

冬日北风凛冽，天寒地冻，草木凋零，昆虫蛰藏，生机潜伏，阳气内藏，是万物蛰藏的时令，人体阳气自然也潜藏于内，阴精充盛，正是人体养藏的最好时机。所以冬季要顺应冬季昼短夜长的规律，保证充足的睡眠时间，以利于阳气潜藏，阴精积蓄。待日出而作，以避寒就暖，使人体阴平阳秘。在一年四季当中，冬季就相当于一天中的夜晚，应该多休息一些。

总之，人体必须顺应自然四季变化的规律，保持机体与自然的平衡，才能满足身体的各种生理需要，进而减少疾病的发生，顺利安康地度过一年四季。

（五）防范四季邪气

《黄帝内经》说，“四时之气，更伤五脏”，这里的“更”是轮流、交替的意思，是说季节不同，邪气各有偏重，所以，四季养生的另外一个重要的内容就是小心四季邪气的侵害。

《黄帝内经》说，“春伤于风，邪气流连，乃为洞泄”，因为春天多风，顺应当然是好事，但要小心不要被风所伤害，假如被邪风伤害，风邪在体内流连不去，就可能引起腹泻（洞泄）。当然，邪风伤害身体的表现不仅是使人腹泻，还有很多其他表现，比如头痛、面神经麻痹、过敏性鼻炎、面肌痉挛等。因此，春天一定要注意不要被邪风伤害。

《黄帝内经》说，“夏伤于暑，秋为疟疾”。是说夏天容易中暑，如果被暑邪伤害，也许当时没有明显的不舒服或者症状，但到了秋天就可能发生疟疾等疾病。中医称这种当时没有任何表现，过后邪