

◎ 李浩 著

◎ 认识健康从改变观念开始

◎ 阳光心态照亮心中的灰暗

◎ 增长心灵智慧的特殊礼物

掌握健康主动权



中医古籍出版社
Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

治
著

掌握 健康 的王幼叔



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

掌握健康的主动权 / 李浩著. —北京: 中医古籍出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5152-1352-1

I. ①掌… II. ①李… 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 255487 号

掌握健康的主动权

作 者	李 浩
责任编辑	梅 剑
编辑信箱	407274412@qq.com 13521660464@163.com
出版发行	中医古籍出版社
社 址	北京市东直门内南小街 16 号 (100700)
购书热线	010-84023423 (兼传真)
经 销	新华书店
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	26
字 数	410 千字
版 次	2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5152-1352-1
定 价	98.00 元

没有一个朋友能够比得上健康，没有一个敌人能够比得上病魔。健康的身体，比皇冠更有价值。

李浩

前言

中国的养生文化，简单地说就是中国古代人类的生存文化，生存永远是人类的要务。从远古到近代，人类都会这样想，如果不愁吃不愁穿也就无生存之忧了。然而时至今日，当梦想成真时，却因为吃得太多，穿得无忧，疾病却汹涌而来，惊慌之余，人类大悟原来健康是人类的要务。

中国的养生文化博大精深，源远流长。人类在养生的漫漫长路上，历经沧桑，积累了丰富的养生理论与实践经验，并得到时间证明，成效显著的当属发源于中华大地的传统养生之道。自古以来，以预防、治疗、保健、益寿、延年为宗旨的华夏各家养生理论，都强调“天人相应，形神合一”的整体调整观，都强调人与自然的和谐统一，都把精、气、神视为人体三宝，确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精养神的健康养生原则，这是中华民族对人类健康养生领域的特殊贡献。

现今社会的快速发展，把人们卷进了快节奏的生活漩涡中去，迫使人们去与自然规律抗衡，去与内心平静抗衡。激烈的社会竞争，某种程度上破坏了人与人之间的和谐，使应激增多。社会环境与自然环境的破坏与污染，都在日趋严重地危害着人们的健康。看看现代的大多数人是怎么生活的？他们把酒当水浆，滥饮无度；使反常的生活成为习惯，起居作息随心而欲；为满足嗜好，专求心志的一时之快，而使真气耗散；醉酒行房，恣意纵情，而使阴精耗竭；因不知谨慎地保持精、气、神的充足，不善于统驭内心世界的平静，违逆人与自然的规律，所以才会未老先衰、病魔缠身。这种对健康的危害是一种一因多果、一果多因，更有甚者是多因多果的因果关系造成的。

很多时候事业上蒸蒸日上，而健康却江河日下，积劳成疾，赢得了世界，却失去了自己。因此，平时多注意养生，是人生获得身体健康最有效的措施。本书从远古到近古，再到近代阐述了各个时期的养生方法，为的就是让大家更多地了解养生知识，选取最适合自己的养生方法，并且有针对性地将现在常见病、多发病一一总结归纳出怎样避免及如何保养身体健康，从而实现健康、饱尝人间美景、享受天伦乐趣的最终结果。



目 录



CONTENTS

上篇 中医养生文化

第一章 中医养生源远流长 / 002

第一节 上古时期：养生方法的萌芽 / 002

第二节 先秦时期：“九子十家”奠基养生文化 / 004

第三节 汉唐时期：名医辈出，奉行中医养生 / 006

第四节 宋元时期：养生学说昌盛——金元四大家争鸣 / 009

第五节 明清时期：养生理论更加臻峰，大医才子荟萃争鸣 / 012

第六节 近代与现代时期：中西医融汇，养生保健全面发展 / 014

第二章 恶习影响养生 / 016

第一节 高脂肪伤心 / 016

第二节 嗜白酒损肝 / 020

第三节 暴食虐脾胃 / 025

第四节 吸烟呛死肺 / 031

第五节 纵欲肾亏损 / 036

第三章 中医养生 / 046

第一节 中医养生的基本原则 / 046



目录

CONTENTS

第二节 中医养生方法 / 061

第四章 道家养生 / 208

第一节 道家养生思想 / 208

第二节 道家养生方法 / 212

第五章 儒家养生 / 237

第一节 儒家养生思想 / 237

第二节 儒家养生方法 / 238

下篇 慢性病防治篇

第六章 高血压 / 254

第一节 带您认识高血压 / 254

第二节 高血压的预防 / 255

第三节 高血压的饮食指南 / 256

第四节 高血压运动保健方法 / 258

第五节 中医治疗高血压 / 259

第六节 高血压药膳食疗 / 261

第七章 冠心病 / 262

第一节 带您认识冠心病 / 262

第二节 冠心病的预防 / 263

第三节 冠心病的饮食指南 / 265



第四节 冠心病患者如何运动 / 266

第五节 中医治疗冠心病 / 267

第六节 冠心病药膳食疗 / 268

第八章 慢性支气管炎 / 270

第一节 带您认识慢性支气管炎 / 270

第二节 慢性支气管炎的预防 / 271

第三节 慢性支气管炎的饮食指南 / 272

第四节 慢性支气管炎患者如何运动 / 273

第五节 中医治疗慢性支气管炎 / 274

第六节 慢性支气管炎药膳食疗 / 276

第九章 糖尿病 / 278

第一节 带您认识糖尿病 / 278

第二节 糖尿病的预防 / 279

第三节 糖尿病的饮食指南 / 280

第四节 糖尿病的运动指南 / 282

第五节 中医治疗糖尿病 / 283

第六节 糖尿病药膳食疗 / 284

第十章 前列腺炎 / 286

第一节 带您认识前列腺炎 / 286

第二节 前列腺炎的预防 / 287

第三节 前列腺炎的饮食指南 / 288



目 录

CONTENTS

- 第四节 前列腺炎的运动指南 / 290
- 第五节 中医治疗前列腺炎 / 292
- 第六节 前列腺炎药膳食疗 / 294

第十一章 腰椎间盘突出 / 296

- 第一节 带您认识腰椎间盘突出 / 296
- 第二节 腰椎间盘突出的预防 / 298
- 第三节 腰椎间盘突出的饮食指南 / 300
- 第四节 腰椎间盘突出的运动指南 / 301
- 第五节 中医治疗腰椎间盘突出 / 302
- 第六节 腰椎间盘突出药膳食疗 / 304

第十二章 老年痴呆症 / 306

- 第一节 带您认识老年痴呆症 / 306
- 第二节 老年痴呆症的预防 / 307
- 第三节 老年痴呆症的饮食指南 / 309
- 第四节 老年痴呆症的运动指南 / 311
- 第五节 中医治疗老年痴呆症 / 313
- 第六节 老年痴呆症药膳食疗 / 319

第十三章 哮喘 / 321

- 第一节 带您认识哮喘 / 321
- 第二节 哮喘的预防 / 322
- 第三节 哮喘的饮食指南 / 324



第四节 哮喘的运动指南 / 327

第五节 中医治疗哮喘 / 328

第六节 哮喘药膳食疗 / 332

第十四章 骨质疏松症 / 334

第一节 带您认识骨质疏松症 / 334

第二节 骨质疏松症的预防 / 335

第三节 骨质疏松症的饮食指南 / 336

第四节 骨质疏松症的运动指南 / 338

第五节 中医治疗骨质疏松症 / 340

第六节 骨质疏松症药膳食疗 / 342

第十五章 痛风 / 345

第一节 带您认识痛风 / 345

第二节 痛风的预防 / 346

第三节 痛风的饮食指南 / 347

第四节 痛风的运动指南 / 348

第五节 中医治疗痛风 / 349

第六节 痛风药膳食疗 / 351

第十六章 类风湿性关节炎 / 353

第一节 带您认识类风湿性关节炎 / 353

第二节 类风湿性关节炎的预防 / 354

第三节 类风湿性关节炎的饮食指南 / 356



目 录

CONTENTS

- 第四节 类风湿性关节炎的运动指南 / 358
- 第五节 中医治疗类风湿性关节炎 / 359
- 第六节 类风湿性关节炎药膳食疗 / 363

第十七章 慢性肾炎 / 366

- 第一节 带您认识慢性肾炎 / 366
- 第二节 慢性肾炎的预防 / 368
- 第三节 慢性肾炎的饮食指南 / 369
- 第四节 慢性肾炎的运动指南 / 370
- 第五节 中医治疗慢性肾炎 / 371
- 第六节 慢性肾炎药膳食疗 / 374

第十八章 肝硬化 / 377

- 第一节 带您认识肝硬化 / 377
- 第二节 肝硬化的预防 / 378
- 第三节 肝硬化的饮食指南 / 379
- 第四节 肝硬化的运动指南 / 381
- 第五节 中医治疗肝硬化 / 382
- 第六节 肝硬化药膳食疗 / 385

第十九章 甲亢 / 387

- 第一节 带您认识甲亢 / 387
- 第二节 甲亢的预防 / 388
- 第三节 甲亢的饮食指南 / 389



第四节 甲亢的运动指南 / 390

第五节 中医治疗甲亢 / 391

第六节 甲亢药膳食疗 / 393

第二十章 肺结核 / 394

第一节 带您认识肺结核 / 394

第二节 肺结核的预防 / 396

第三节 肺结核的饮食指南 / 397

第四节 肺结核的运动指南 / 398

第五节 中医治疗肺结核 / 399

第六节 肺结核药膳食疗 / 401

上篇

中医养生文化

第一章 中医养生源远流长

第二章 恶习影响养生

第三章 中医养生

第四章 道家养生

第五章 儒家养生



第一章

中医养生源远流长

第一节 上古时期：养生方法的萌芽

我们伟大的祖国，是个历史悠久的文明古国，如果从原始群居的猿人算起，已经历了近两百万年的漫长过程。为了生存和发展，我们的祖先在与大自然斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，并通过自己的劳动，努力创造条件，以适应自然、改造自然，维持自己的生存与种族发展。他们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；以及用语言、舞蹈等方式传递信息、表达感情等。

中国古代养生的起源，可追溯至上古时期，自原始群居的猿人起，至公元前 21 世纪年代之前。可以说，自有了人类就有了医疗活动，而随之也就开始了养生知识的积累。尽管原始社会人类过着茹毛饮血的生活，但作为一种本能需要，已促使人们去探求祛病延年的方法，而这些方法的认识又都离不开生活与生产实践。

首先，人类为求生就必须猎食，在觅食的过程中发现某些可增强体力、减少疾病的食物，遂由偶食到主动寻求，逐渐催生了食养的萌芽，对于火的利用，《周礼》说：“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾”。火给人类带来光明和温暖。火的发现和利用，使人类第一次掌握了一种神奇的自然力。上古时代的人由吃生食（寒食）进步到吃熟食（套食），是食疗由萌芽到形成雏形的一个重要因素。



自燧人氏钻木取火，生食化熟食。既促进了食物的消化吸收、营养的摄入，又减少了疾病的发生，还可甄寒吸身，从中又产生了某些简便易行除病养生的方法。如灸、娟、熨等，可以说火的使用，给原始人的生活带来质的变化。原始时期生产力低下，人们的劳动强度极大，在劳作后的养息时，或闭目静养徐徐吐气、或伸展肢体、或施以按摩，神清气爽，由此萌生出导引、吐纳，又被后人发展成为“气功”等养生术，为躲避野兽的袭击。

我们的祖先原在河谷地区聚族而居，因为河谷地区水源充足，土壤肥沃，食物丰富，可以满足人类生存的基本需要。即使遇到自然灾害，被迫迁徙时，也总要进行一番选择，要“观其流泉”，“度其隰原”（《诗经·大雅·公刘》），以定其新的居处。这说明，上古时期，由于生存的需要，人类已经注意到居住地域的环境条件的选择。足可以看出，在长期的生活实践过程中，我们的祖先逐渐懂得了居处环境的好坏，对于人类生存和发展是至关重要的。人们筑巢穴、栖木上，为适应气候的变化人们冬居营窗、夏居槽巢，以改善居住条件、保障生存安全，由此而萌发环境养生。

劳动是人类赖以生存的手段。在原始社会，人类靠劳动寻觅食物、索取火种、制造工具、修筑巢穴，以充饥、御寒、逃避野兽、维持生命。劳动是人类使用工具来改变自然，使之适合于自己需要的有目的的活动。同时，劳动也促进了人类对大自然的认识，开拓了眼界、增长了智慧、保护了生命、强壮了身体。劳动是与人类生存和发展息息相关的。由此可以看出，在漫长的劳动实践中，人们逐步认识到人与自然的关系及生命规律，并学会运用自然规律去支配自然界，从而改善了人类生活环境，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命。这说明养生思想的原始萌芽在此时已经开始萌发。

这些早期的养生法，自有文字开始就被载录。我国最早的文字——甲骨文中就有“沐”“浴”“寇帚”（大扫除）等字，似与保健和卫生有关，还有“小疾臣”这种管理治疗疾病的官。从《周礼》中得知，周代的宫廷医生已有分工，专设“食医”，负责王公诸侯的饮食保健。

原始社会的人们为生存与繁衍，所采用的各种自我保护方法，是人类最



早的养生保健术。但应明确的是，由于环境的恶劣，人类终日与自然不懈搏斗，以争取最基本的生存条件，故养生尚无法摆在重要位置，其所产生的养生方法是原始、本能的，也许人们自己都未曾认识到它的保健作用。加之，中医学在此时还未产生，这种养生方法也就不可能成为一种学说，更无独立的思想与理论体系可言。

在农畜牧业发展的基础上，人类开始利用火以烧煮食物，从而有了烹调技术的发展，这与后来食疗的发展具有密切关系。农业的发展、火的应用，人们开始能吃熟食，提高了食物的利用率，扩大了食物的来源，同时由于食物营养成分的改变，改变了营养状况，促进了大脑的发育，加快了人类的进化。为人类的健康、长寿和种族的繁衍，开辟了新纪元。

火种的发现和应用改善了人类茹毛饮血的饮食条件，人们吃熟食，不仅缩短了对食物的消化过程，使人体获得更多的营养，也防止了一些肠道传染病的发生。对于人类的生存和发展具有非常重大的意义。人类正在逐渐地认识自然与生命的关系，并试图去适应它，尝试着运用自然规律去支配它，为此而产生的那些简单方法也就成为中医养生学的萌芽。

第二节 先秦时期：“九子十家”奠基养生文化

春秋战国先秦时期，生产力的飞速发展促进了商业繁荣和城镇兴盛，传统的社会秩序受到猛烈冲击。在各国竞相改革的风潮中，拥有文化知识的士人四处游说、讲学，极大地开阔了视野，促使了他们独立思考和创造性地探索。社会上不同政治思想派别的代表人物，对各种问题提出了不同的见解，涌现出一批做出了开创性贡献的学术大师，形成了思想领域中百家争鸣的局面。

在中国历史上，春秋战国先秦时期是思想和文化最为辉煌灿烂、群星闪烁的时代。这一时期出现了诸子百家彼此诘难、相互争鸣的盛况空前的学术局面，在中国思想发展史上占有重要的地位。中国伟大的思想大多出现于这个时代，构成了中华文明的精华和基础，这其中也包含了中医养生的基础。



春秋战国先秦时期，社会意识形态由奴隶制向封建制过渡的一个大变革时期，出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面。流传较广、影响较大的最为著名的学派就有“九流十家”。九流：即指九种学术流派。我国习惯上将先秦的学术流派分为儒家、道家、法家、名家、墨家、阴阳家、纵横家、兵家和农家，合称“九流”。十家：后世小说家合入“九流”，统称为十家。先秦这些学术流派或多或少都影响到医学和养生学。

1. 儒家：孔孟之书论述养生重在崇尚心性修养。
2. 道家：老庄学说重在养生，“性命双修”。
3. 法家：韩、商理论涉医重在说理图新。
4. 名家：名家以措辞诡辩著称，涉医或见于论自然、人事之辞。
5. 墨家：墨者主张兼爱，提倡勤生薄死，涉医重在论述生理、病理。
6. 阴阳家：以阴阳数术著称于世，涉医重在阐释医理和阴阳学说。
7. 纵横家：倾心功名利禄，涉医重在养身。
8. 兵家：其思想重在谋变，涉医对中医辨证尤有裨益。
9. 农家：涉医重在饮食与药物之论，今先秦农家之书皆散见于诸子著作。
10. 小说家：其本意是指浅薄琐碎的言论。后来凡是丛杂著作都称为小说，神话、传说、传奇、寓言、章回小说皆属于小说体裁。

这些门派的思想都是中国历史上不可多得的瑰宝，其中最重要的就是《周易》和《黄帝内经》的出现，它们的出现也奠定了中医养生思想的基础。

《周易》是一部中国古代关于研究宇宙万物运动变化发展规律的中国自然哲学典籍，阐明自然宇宙之理、人生之理，是中国传统文化的一部开山著作。在漫长的中国古代社会被列为“五经”之首，“大道之源”，称为中华第一经。

自古以来就有“医易相同”和“医易同源”之说，中国一代大医孙思邈说：“不知易，不足以言知医”，充分说明了《周易》对中医学重要影响。在养生学方面，《周易》蕴含着丰富的养生理论，奠定了中医养生学的基本观点，对中医养生学的形成和发展起了积极的作用。《周易》养生思想的核心——人生知变、应变、适变三大生存法则。