

跟国医大师学养生系列

活到

百岁

的智慧

国医大师邓铁涛的养生之道

邹旭 吴焕林 主编

如果您对自己的

健康状况深表担忧

如果您对五花八门的

养生保健方法无所适从

请一起来跟邓老践行

『养生二十四法』

行动并坚持下来，

从源头远离疾病

最长寿的国医大师

102岁邓老向您亲授
寿而康的养生之道



人民卫生出版社

跟国医大师学养生系列

活到

百岁

的智慧

国医大师邓铁涛的养生之道

邹旭 吴焕林 主编

整理（排名顺序不分先后）

姚耿圳 徐小娟 孙海娇 徐慧 谢倩芳



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活到百岁的智慧：国医大师邓铁涛的养生之道 / 邹旭，吴焕林主编. — 北京：人民卫生出版社，2017

(跟国医大师学养生系列)

ISBN 978-7-117-25033-7

I. ①活… II. ①邹… ②吴… III. ①养生 (中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 204951 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康，
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

活到百岁的智慧——国医大师邓铁涛的养生之道

主 编：邹 旭 吴焕林

出版发行：人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：18

字 数：192 千字

版 次：2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-25033-7/R · 25034

定 价：49.80 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

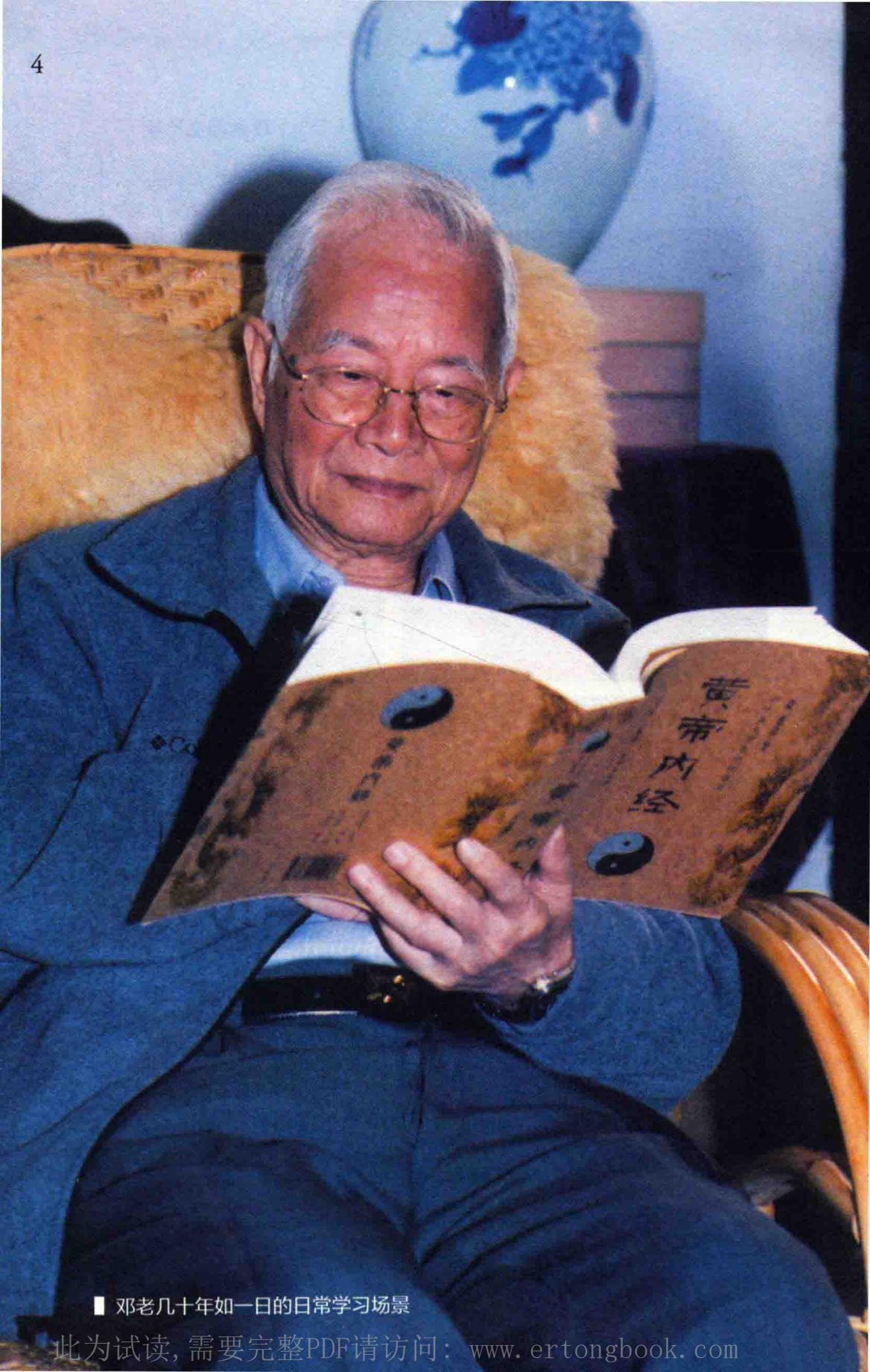
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



■ 王国强为邓老颁发荣誉证书

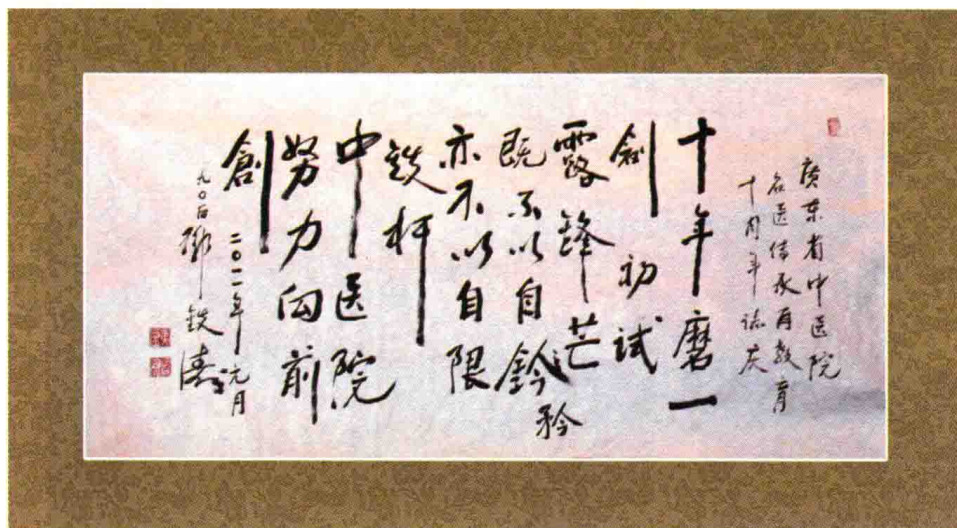


■ 邓老带八段锦



■ 邓老几十年如一日的日常学习场景

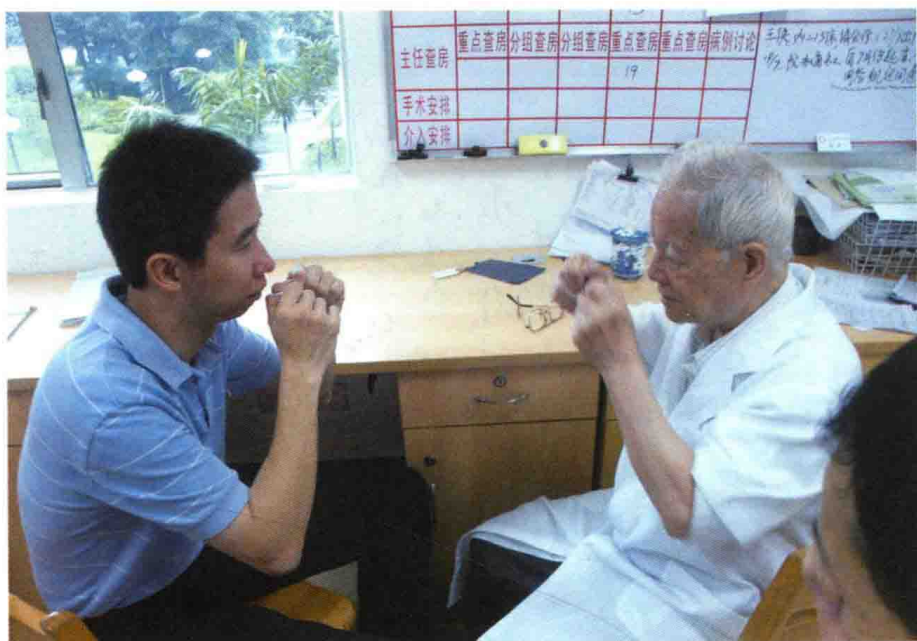
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



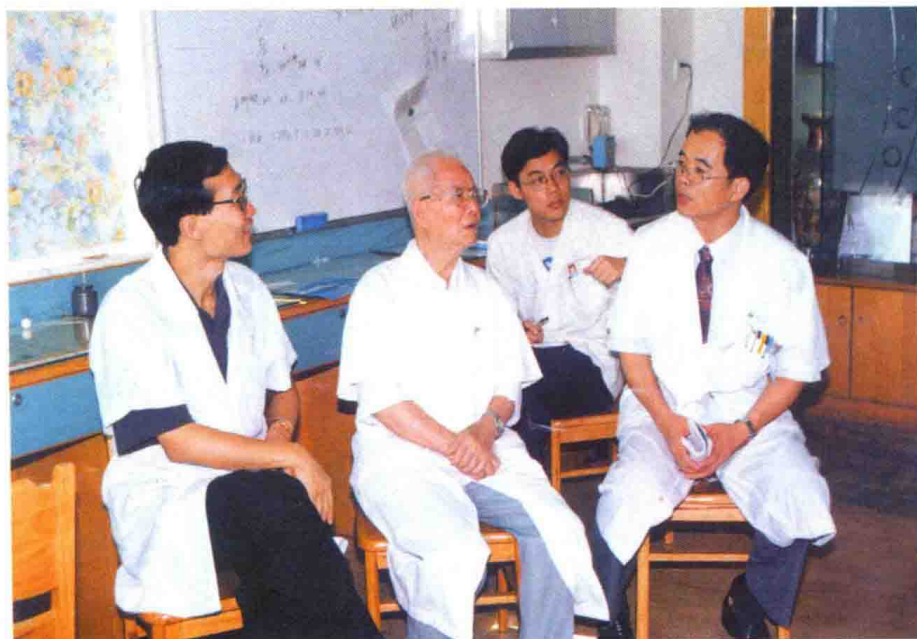
■ 邓老题词



■ 邓老带教查房（为美国高血压患者把脉）



■ 邓老向病人示范按摩疗法



■ 邓铁涛教授指导弟子邹旭、吴焕林查房

序言

当今，我国卫生与健康领域面临着多重疾病威胁、多种健康因素影响交织的严峻挑战，人口老龄化、疾病谱改变以及生活方式变化等又带来了新的难题，促进全民健康需要全社会共同努力。去年，我国发布了“健康中国 2030：规划纲领”。习近平总书记提出加快促进健康中国建设，树立大卫生、大健康观念，从以治病为中心转变为以人民健康为中心，努力全方位、全周期保障人民健康。

习总书记强调，要把老祖宗留给我们的中医药宝库保护好、传承好、发展好，坚持古为今用，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展，使之与现代健康理念相融相通，服务于人民健康。

2017年7月，国家中医药管理局启动了中医中药行——中医药健康文化推进行动，使中医药作用的发挥不仅仅在疾病治疗上，还要在重大疾病治疗中发挥协同作用，在治未病中发挥主导作用，在疾病康复中发挥核心作用。让中医养生回归重新成为国人生活方式是大势所趋，顺应了疾病谱由传染性疾病向慢性非传染性疾病转变，人口老龄化速度加快的时代需求，有助于推动以治病为中心转变为以人民健康为中心，全方位、全周期保障人民健康。

邓铁涛先生，幼承庭训，笃志中医，数十年如一日为中医药事业摇旗呐喊，呕心沥血，鞠躬尽瘁，其理论功底之深厚、学术视野之开阔，堪称中医药从业者之楷模。作为当今我国第一批获得国医大师殊荣的他，早在10多年前便提出了“百岁工程”，希望通过梳理中医药“治未病”的理论与方法并带领更多人在实践中完善，使越来越多的人能够成为百岁老人。如今，邓老早已迈过百岁大关，正神采奕奕地朝向天年前进。在邓老百岁生日的时候，他希望将多年来总结、践行的具

有中医药浓厚特色又简单易行的养生理论、观念及方法进一步推广，使更多人获益。而邓老的得意门生邹旭教授及吴焕林教授，日常工作繁忙，但为完成恩师愿想，每于夜深人静之时，诊疗空闲之刻，笔耕不辍，最后整理出本书。纵观是书，理论上体现了“预防为主”的中医“治未病”核心，强调生活方式和健康有着密切关系，主张以养生为要务，倡导“身心和谐”“天人合一”的具有中医特色的养生观。此外，通过对邓老经常使用的养生 24 法进行详细介绍，从情志调摄、劳逸适度、膳食合理、起居有常等多方面渗透、贯通于日常生活之中，简单易行，切实有效，值得推广。

希望本书的付梓，能有助于更多人获取对健康有益的养生观与养生方法，像邓老一样达到健康又长寿的状态，迈过百岁大关。

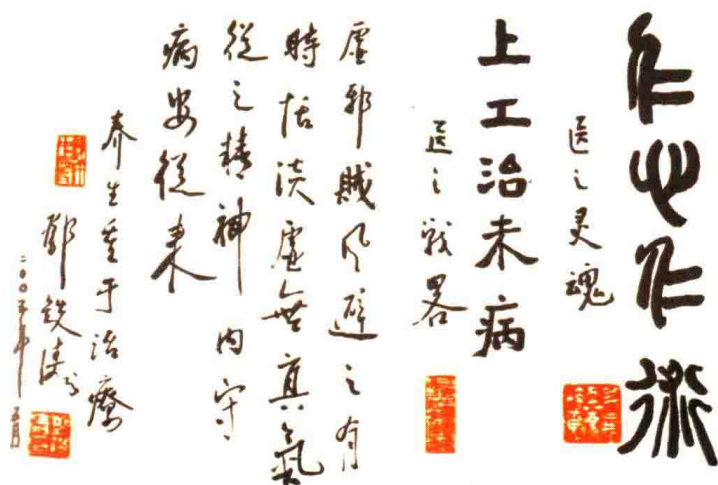
国医大师

潘国山

2017 年 9 月

主编的话

2001年，恩师邓铁涛先生曾立下一个目标，要完成“百岁工程”。他希望能以“上工治未病”的思想来指导世人养生，达到长寿又健康的目的，并要求我们这些弟子协助推广他总结并践行的养生理论与方法。2016年年底，恩师迎来了101岁（农历）寿辰。当天，老人家步入祝寿会现场时便在众人面前打趣道：“今天气温下降，与我相比，大家穿着略显单薄。也难怪，我才1岁，这么娇嫩，要多穿一件衣服保保暖。”引得满堂欢笑。虽已届101岁高龄，作为最长寿的国医大师，邓老仍精神矍铄、思维清晰、谈吐幽默，吹蜡烛、切蛋糕，全程笑逐颜开。临别时，邓老再次嘱咐我们要推广中医药养生保健之道，造福民众。因此，才有了本书的出版。



当下，随着生活水平的提高、医疗条件的改善，人们对健康与长寿的渴望与日俱增。然而，心脑血管疾病与肿瘤疾病患病率居高不下，如《中国心血管病报告 2015》最新数据显示：中国心血管疾病患者已达 2.9 亿人，心血管病死亡率居疾病死亡构成的首位，冠心病正是心血管疾病死亡的首要原因，是威胁人类健康的“头号杀手”。此外，焦虑、抑郁等心理疾患更摧残我们的健康。现代不少研究显示，通过改善生活方式或通过一些养生保健的方法，很多疾病可以先行预防，使我们过得

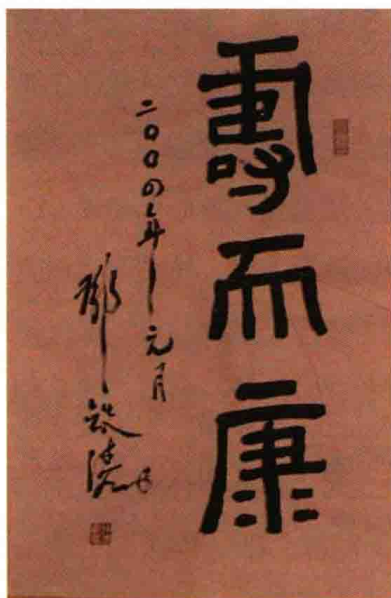
更加长寿与健康。数十年来，邓老非常重视中医“治未病”理论的研究与实践，并总结了很多确实可行的方法，如本书中提到的 24 法；在理论层面上也有其自身特色，如重养德、重养心、养脾胃、养肾等。跟师这些年来，我除了向师傅学习中医药诊疗疾病外，也在不断向他学习如何养生保健，如八段锦的练习等，获益匪浅。目前，102 岁的邓老还每天午后走动，晒太阳，出出汗等，践行着那些简单易行，又卓有成效的养生方法。老人家现在依旧坚持读书看报，练习气功，还为我们这些学生指点迷津，有时为了中医药发展的事情与相关领导进行探讨。我自身多年来学习邓老的养生保健方法也颇有心得与收获，即使每天非常繁忙，依旧坚持用他教导的方法进行练习，精力充沛，感觉这些方法虽然简单，但只要坚持，日久效果显著。

如果您对自己健康状况深表担忧，如果您对五花八门的养生保健书籍无所适从，如果您想窥探百岁国医大师长寿之

秘，不妨翻阅此书，并行动起来，坚持下来。我相信，不久后很多意想不到的收获会从您身体中得到印证。当然，除了书中介绍的一些理论与方法外，作为邓老的学生，我想，邓老的养生方法要发挥更好作用，很重要的一点就是“养心”。

| — | 至诚之心

邓老一辈子坎坷不断，但对中医药矢志不渝，无论是在逃难中国香港之时，还是在备受责难之时，他始终怀有坚定的信心，始终对中医药存有赤诚之心。同样，他对中医药“治未病”的理论与方法亦坚信不疑，数十年如一日践行之。2001年，已过耄耋之年的邓老更提出了“百岁工程”，并让我们这些徒弟帮忙推广，希望中医药能够帮助更多人达到“寿而康”的状态。还经常教导我们养生要义在于：“至诚无息，不息则久，久则寿。”也就是必须持之以恒，锲而不舍，不可半途而废，不然则难以获得效果。



对于坚持，很多人或许听过苏格拉底与柏拉图的故事。希腊著名学者在应对学生提问如何才能成为学识渊博的学者时，说：“今天我们只做一件最简单也是最容易的事，每个人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”苏格拉底示范了一遍，说：“从今天开始，大家每天做 300 下，能做到

吗？”1 个月后 90% 的学生坚持下去了，但 1 年后，所有学生都放弃了，只有柏拉图坚持了。

实际上，很多人都会犯下“虎头蛇尾”的毛病，一开始往往激情澎湃，然后渐渐失去兴趣与坚持，最后放弃。养生之路也是一样的道理，很多人天天看各种养生保健书，不断学习新

方法，却极少能够持之以恒地遵循某些方法，最后自然难以奏效。邓老能够健康地活过 100 岁，没有恒心与毅力确实难以达到。而坚持的前提往往需要信心，很多时候，“信心比黄金和货币还要贵重。”

| 二 | 欢喜之心

世界各地长寿老人的很多调查显示，乐观开朗是他们的常见特点。很多人承受着巨大的压力，时刻处于紧张、压抑、苦闷的心境，越来越多的人步入了亚健康的队伍，不少人还被诊断为患有心理疾病。抑郁症、焦虑症等名词正像梦魇一般，骚扰着很多人的生活，甚至使有的人走上“不归路”。而拥有“欢喜之心”的人则极少罹患这些疾病，比如 2015 年 1 月 3 日去世的美国长寿明星柏妮丝（115 岁），生前总结自己健康长寿最大的秘密就是要做个生性乐观的人，因此，遇到压力要学会放松。

中医认为，五脏六腑心最“大”，心主神明、主血脉、主汗，称“君主之官”。“心主神明”，简单来说就是心为身之主宰，神明之心发出的意志，可以驾驭精神情绪、调适寒暑，这样就能维持身体内外环境的平衡，保证身体的健康。很多人不知道，心主神明，说的其实是“喜”，这也是养心的最高境界。想要心脏强壮，不能不快乐，更不能恼闷不语，因为“心开窍于舌”，主张中老年人多与别人沟通交流，“多吹吹水”，广州老人多有上白云山“登高而歌”的爱好，每天高高兴兴地，不忙不乱，不焦不躁，心境平衡，其实这就能养心了。

接触过邓老的人都知道，他是一个非常乐观幽默的人，很喜欢开玩笑，时刻面带笑容。可以说，拥有“欢喜之心”是邓老养生卓有成效的根源之一。

