



广东省中医院名中医名著丛书

GUANGDONGSHENG ZHONGYIYUAN MINGZHONGYI MINGZHU CONGSHU

壽

而康
邓铁涛谈

养

生



主编 邹旭 吴焕林



羊城晚报出版社

广东省中医院名中医名著丛书

GUANGDONGSHENG ZHONGYIYUAN MINGZHONGYI MINGZHU CONGSHU

主编 邹旭 吴焕林

壽而康

邓铁涛谈

养生

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

寿而康——邓铁涛谈养生 / 邹旭, 吴焕林. —广州: 羊城晚报出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80651-650-8

I. 寿… II. ①邹…②吴… III. ①养生(中医)—通俗读物 ②保健—通俗读物 IV. R212-49 R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170613号

寿而康——邓铁涛谈养生

SHOU ER KANG DENG TIE TAO TAN YANG SHENG

出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211 转3824

出版人 罗貽乐

经销 广东新华发行集团股份有限公司

印刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司(南海区狮山科技工业园A区)

规格 890毫米×1240毫米 1/24 印张9 字数230千

版次 2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80651-650-8/R·173

定价 39.00元

《寿而康——邓铁涛谈养生》编者名单

顾 问：邓铁涛 王国强 陈可冀
彭 炜 徐志伟 吕玉波
主 审：邓铁涛
策 划：吕玉波
主 编：邹 旭 吴焕林
副主编：邓中光 邱仕君
编 委：邹 旭 吴焕林 邓中光
邱仕君 王云飞 徐小娟
陈安琳 罗文杰

前言

随着人民生活水平的提高和健康观念的普及，越来越多的人开始意识到日常养生保健的重要性，这是我们每个人都需要做的功课，不容忽视。

身体健康，乃是一切之本。如果没有一个健康的身体，即使有再多的财富，也是枉然。健康是不能用钱去购买的，也不能等到步入老年或有病的时候才开始去重视。古人云：“临渴而掘井，斗而铸锥，不亦晚乎！”健康长寿，靠的是日常的锻炼和积累。倡导普及科学的养生保健知识，可以帮助年老体弱者增强体质，帮助病者早日痊愈，对于健康人群，更能起到未病先防、延年益寿的作用。

邓铁涛教授，是广州中医药大学终身教授，博士研究生导师，著名中医学临床家、理论家、教育家，是广东省乃至全国范围内的名老中医。在长达70年的医疗教学科研实践中，邓老融古贯今，运用中医中药养生保健知识，防病治病，积累了丰富的养生经验。邓老将中医的养生保健思想应用于生活中，使得自身阴平阳秘，精神恬淡，起居合宜，而达高寿。

邓老今年已经九十高龄，但初见邓老，无论远观近看，怎么也不像是已经九十高龄的老人。他谈吐思维敏捷、步伐矫健；面色红润，精神矍铄，满头银发下面是一张和蔼可亲、笑容满面的脸；双眼睿智明亮、炯炯有神，讲起话来更是声音洪亮、底气十足。虽年已九十，依然每日笔耕不辍，写文立著，治病救人。

在广州中医药大学所承担的国家重大科研课题——“‘十五’国家科技攻关计划——邓铁涛学术思想及临证经验研究”的课题研究中，课题组研究人员在对邓老宝贵的临床治病经验进行了挖掘和整理的同时，也对邓老宝贵的养生保健知识进行了整理和归类。邓老从医长达70年，所积累的养生保健知识非常丰富，本书的编写，是在对邓老宝贵养生保健经验加以总结和整理的基础上形成的，在此奉献给大家，希望能借此书的面世，将邓老宝贵的养生保健知识传与世人。如果读者看后能有所启发，并因此而有所获益，则编者心愿足矣。借此也祝愿各位读者朋友身心健康、生活愉快、健康长寿！

邓老所积累之养生保健经验非常丰富，涉及生活方方面面，本书仅对其进行初步的挖掘和整理。由于编者水平有限，加之时间仓促，书中不足和不尽全之处，在所难免，敬请各位读者不吝指正。

编者

2007年9月于广州

序 一

刘国经

中医学是我国劳动人民在长期劳动、实践和与疾病斗争中创造的医学科学，是中国文化的瑰宝，是中华文明的结晶，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

党和国家高度重视中医药事业的发展。在刚刚闭幕的党的十七大上，胡锦涛总书记在报告中明确指出，要坚持中西医并重，扶持中医药和民族医药事业发展，为中医药在实现人人享有基本医疗卫生服务目标，提高全民健康水平的伟大实践中发挥更大的作用指明了方向。

中医药预防和保健是中医药工作的一大特色和重要内容。今年一月，吴仪副总理在全国中医药工作会议上强调指出，要专门思考和研究中医学早已有之的“治未病”的理念，进一步凸显其防患于未然的重要价值，并认为中医药“在构建社会主义和谐社会和全面建设小康社会的进程中充满着无限生机与活力”，使“治未病”的理念和实践提到了前所未有的高度。

中医历来高度重视并在实践中坚持预防为主“上工治未病”理念。《黄帝内经》提出的“上工治未病”，历经长期的实践，逐步构成了“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系，并形成了独具特色的丰富多样的技术方法，为防病治病、保障人民群众健康发挥了重要作用。但是，长期以来，由于种种原因，人们对中医“治未病”的认识不够，重视不够，运用也不够。当前，随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合的模式转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向作出调整，“治未病”的重要性进一步凸显。今年以来，国家中医药管理局认真落实吴仪副总理关于加强对中医“治未病”研究的指示，充分发挥中医药在预防、保健、养生、康复等方面的重要作用，启动了中医“治未病”试点工作。随着中医“治未病”的开展，中医药的服务对象由以病人为主拓展到病人、亚健康人和健康人，服务范围由医疗为主拓展到医疗、预防、保健、养生、康复等各领域，服务网络由单一的医疗服务体系发展为医疗服务和保健服务两大体系。可以预见，融预防、保

健、养生、康复于一体的中医“治未病”保健服务体系将拥有十分广阔的发展前景。

广东省历来重视中医药工作，提出并实施了中医药强省战略，将中医药纳入民生工程全面推动，开创了广东中医药事业发展的新局面。广东省中医院作为全国知名的大型现代化中医医院，认真贯彻落实国家和广东省发展中医药的政策措施，取得了显著成绩。此次为了配合“中医中药中国行”活动的开展，与羊城晚报出版社共同策划了《广东省中医院名中医名著系列丛书》，旨在弘扬中医药文化，普及中医药科学知识，全面深入介绍全国名老中医经验，我认为是很好的创意，对促进中医药服务进乡村、进社区、进家庭具有重要意义和积极作用。

《寿而康——邓铁涛谈养生》作为该系列丛书的重要作品，以92岁高龄的全国名老中医邓铁涛教授的养生保健长寿经验为主要内容，囊括了邓老“养生二十四法”、“邓老养生观”以及“邓老治病小窍门”等等，系统介绍了邓老养生保健的切身体验，生动揭示了长寿与健康的辨证关系，充分展现了中医“治未病”的科学内涵。该书既有理论知识，又有具体方法，语言生动，图文并茂，通俗易懂，是一本实用性很强的科普书籍。邓老在长达70年的临床、教学和科研实践中，融古通今，身体力行地运用中医药养生保健知识防病治病，不仅树立了“寿而康”的榜样，而且毫无保留地把个人经验和体会转化成让人们都能受益的文字，令人敬佩，是我们中医药工作者学习的楷模。

我相信，该书及系列丛书的出版，一定能够为人们进一步了解中医、认识中医、感受中医、喜爱中医起到良好的作用。我也期待着在贯彻落实党的十七大精神以及党中央、国务院对中医药工作的重要指示的进程中，能涌现出更多优秀的中医药科普宣传精品，为传承中医药优秀文化、提高全民健康水平做出应有的贡献。

（本文作者系国家卫生部副部长、国家中医药管理局局长）

序二

邹旭

长生不老，是古老的话题。虽然自秦始皇求长生不老之药至今几千年，还没有人能逃避生老病死的自然规律。但翻开中华五千年历史，能健康长寿的人物确实不少。这不能不归功于中医药学术。中医之经典著作《黄帝内经·素问》的第一章《上古天真论篇第一》首先讨论的就是“养生”的问题。长生是不可能的，如果注意“养生”可以使弱者壮，“度百岁乃去”而尽终其天年，是能做得到的。《黄帝内经》之后二千多年，中医药学这方面的论述甚多，中医之养生之道已有几千年的历史，是中华民族的宝贵文化遗产，值得宣扬与发展。“上工治未病”，“养生重于治病”，是解决看病难，看病贵的法宝。

中医养生包含了“防病重于治病”、“预防为主”的健康理念。早在两千多年前，中医经典《黄帝内经·素问》即提到了“治未病”的重要思想，将得了病才医治的行为比喻为如同口渴了才凿井、打斗时才铸武器一般，为时晚矣！因此，若想健康长寿，掌握防病的知识并力行之，是必不可少的一环。

同时，养生亦是非常个体的行为，不但男性与女性、老年人与中年人、体壮与体弱之人各不相同，而且同一人在春夏秋冬不同的季节，其养生的要点亦有不同的讲究。从针对病到针对人，这是中医天人合一、个体化诊疗思想的体现。

我幼承家学，后接受中医院校教育，粗通医术，在临证教学之余不免将之施诸自身，在长期的防病、治病过程中摸索总结出一点心得经验。邹旭、焕林两位徒弟不辞劳苦，录音并整理我口述的经验，结而成书，得以与广大读者分享，若能使各位同好从中有所得，并身体力行之而同登健康长寿之域，则社会效益不可数计矣，故为之序。

邓铁涛教授简介

邓铁涛，广东省开平县人。1916年10月出生于一个中医家庭。广州中医药大学终身教授，现代著名中医学家，中医内科学专业博士研究生导师。

建国后历任广东中医药专科学校、广东省中医进修学校教务主任，广州中医学院教务处副处长、副院长，中华人民共和国卫生部第一届药品评审委员会委员，中华医史学会委员，广东省第四、五届政协委员，广东省及广州市科委顾问等职。1962年和1978年两度被广东省政府授予“广东省名老中医”称号。现任中国中医药学会理事会顾问，中国中医药学会中医理论整理委员会副主任委员，中国中西医结合研究会名誉理事，中华医学会广东分会医史学会主任委员，广州中医药大学学位评定委员会委员，国家中医药管理局中医药工作专家咨询委员会委员，国家科技部973计划中医基础理论研究专项首席科学家等职。

邓铁涛从事中医医疗、教学与科研工作60多年，对重症肌无力、冠心病、高血压、慢性心衰、中风、慢性胃炎、慢性肝炎、肝硬化、慢性泌尿系统感染、慢性肾功能衰竭、糖尿病、红斑狼疮、硬皮病及危重病的抢救等，积累了丰富的诊疗经验。1985年研制成功的中成药“五灵止痛散”获广州市科技成果四等奖，技术转让费5万元全部贡献给中国中医药学会振兴中医基金会。1991年，邓铁涛教授主持的课题《脾虚型重症肌无力临床研究及实验研究》，获得国家中医药管理局科技进步一等奖，1992年获国家科技进步二等奖，这是建国以来我国中医药学界不易获得的奖励级别。近年来邓老以80多岁高龄，仍不断探索临床新领域，与广东省中医院心脏中心合作，开展围心脏手术期的中医药治疗研究，大大提高了心脏病人对手术的适应能力，促进术后的康复。2003年在“非典”横行期间，敢于直面这一新病种，以温病理论指导临床治疗，取得了良好的临床疗效。

邓铁涛教授学验俱丰，对中医理论有较高造诣，先后对五脏相关学说、伤寒与温病之关系、中医诊法与辨证、中医教育思想、中药新药开发、医

史文献研究、岭南地域医学研究等，提出了很多有价值的学术论点，对现代中医理论的发展产生积极的影响。他提出的“五脏相关学说”，凝聚了对中医理论继承与发展的高度认识。他认为，中医五行学说在历史上起过积极作用，五行学说的核心是五脏相关，但是中医脏腑学说的发展，又在许多方面超越了五行学说，因此他提出，现代应以“五脏相关学说”取代“五行学说”，实现中医基础理论的换妆与质变。邓铁涛教授亦一直以五脏相关学说指导其临床，取得了显著成效。

邓铁涛教授著述等身，重要著作及获奖项目有：主编《中国医学通史·近代卷》，人民卫生出版社2000年出版；参与主编《中医大辞典》，人民卫生出版社1995年出版，1997年获国家中医药管理局基础研究二等奖；主编《邓铁涛医集》，人民卫生出版社1995年出版；主编《中医名言录》，获1991年广东省中医药管理局科技进步二等奖。其他重要著作还有《耕耘集》、《实用中医诊断学》、《邓铁涛医话集》、《邓铁涛临床经验辑要》、《学说探讨与临证》、《中医近代史》等专著共20多部。邓铁涛教授在国内外刊物发表的论文、医话、医案等超过100多篇。

邓铁涛教授更是一个出色的中医教育家，他培育英才，桃李满天下。1993年被广东省政府授予“南粤杰出教师特等奖”。邓铁涛教授也是“全国名老中医专家学术经验继承工作”选定的第一批导师。多年来共培养硕士生27人、博士生10人、学术继承人2人、名老中医带徒13人。邓铁涛教授在广州中医药大学还设立了“邓铁涛奖学金”，奖励各级优秀学生，扶掖后学。

邓铁涛教授将个人的命运与我国中医事业命运紧密相连，他年过古稀，依然承担医疗教学科研工作。更重要的是，他时刻关注着中医药事业的发展，曾连续发表有关医政论文《中医学之前途》、《试论中医学之发展》、《新技术革命与中医》、《中医发展的现状与问题》等，提出系列方针大计，反映了全国广大中医工作者的愿望和呼声。1984年邓

铁涛以普通“中共党员中医”的名义，上书中央领导同志，反映中医发展存在的问题，建议中央采取果断的措施使之早日复兴。信件得到高度重视，胡耀邦同志作了“认真解决好中医问题”的批示，中央政治局将此信和领导批示一起作为中央政治局参阅文件印发。从中不难看出中央对中医工作的重视及这封信的作用。其后在许多中医政策的制定和执行方面，邓铁涛教授也多次代表广大中医工作者向党中央提出建议，起到了积极的作用。

邓铁涛教授在国内外中医学界具有崇高的威望，为了中医药更好地走向世界，他多次赴国外讲学、交流，先后到过日本、美国、新加坡、马来西亚、法国、澳大利亚、中国香港等国家和地区，并为新加坡中医学院培养了三名医史专业硕士研究生。他的多篇论文如《冠心病的辨证论治》、《温病学说的发展史》等先后被日本医学杂志翻译转载，1999年邓铁涛主编的《实用中医诊断学》英译本在英国出版。

邓铁涛教授自述功成在晚年。他从一名普通的中医生，一步一个脚印，跨越近代、现代两个社会长达半个多世纪的历程，终于成为我国著名的中医学临床家、中医学理论家、中国医史学家和中医学教育家。

目录 | Contents

第一章 邓老养生二十四法

- 3/ 一、起居作息有规律
- 7/ 二、保证充足的睡眠
- 10/ 三、晨起后静坐吐纳
- 12/ 四、自我保健按摩
- 19/ 五、晨起后饮茶
- 23/ 六、打八段锦
- 32/ 七、早餐后练气功
- 36/ 八、适度用脑防衰老
- 38/ 九、午间散步采阳
- 40/ 十、饮食合理
- 46/ 十一、打太极拳
- 49/ 十二、冷热水交替洗澡



- 52/ 十三、睡前热水浴足
- 53/ 十四、睡前按摩涌泉、劳宫穴
- 54/ 十五、常散步
- 56/ 十六、常添衣、避风寒
- 57/ 十七、戒烟、限酒
- 61/ 十八、爱惜肾精
- 62/ 十九、顾护脾胃
- 63/ 二十、食疗药膳
- 84/ 二十一、科学饮水
- 87/ 二十二、营造健康居住环境
- 90/ 二十三、养德
- 92/ 二十四、养心

目录 | Contents

第二章 邓老养生观介绍

101/ 第一节 身心和谐

103/ 一、养身

106/ 二、养心

110/ 第二节 天人合一

110/ 一、春季养生

118/ 二、夏季养生

124/ 三、秋季养生

129/ 四、冬季养生

135/ 第三节 识病防病

136/ 一、高血压病

147/ 二、糖尿病

160/ 三、血脂异常症

167/ 四、冠心病

174/ 五、中风



190/ 十一、胆蛔汤驱蛔虫

192/ 十二、珍凤汤治女性慢性肾盂肾炎

194/ 十三、砂糖外敷治溃疡

196/ 十四、拂痛外洗方治糖尿病足

197/ 十五、止血散、梅花针止吐血、咯血

200/ 十六、血余炭、艾灸疗血崩

202/ 十七、点舌疗法治昏迷



第三章 邓老治病小窍门

180/ 一、“开天门”发治小儿头痛、发烧

182/ 二、捏脊疗法治小儿腹痛腹泻、疳积消瘦

183/ 三、指压肩井穴止急性胃痛

184/ 四、拨正、放血法治闪挫扭伤

185/ 五、颈肩按摩疗落枕

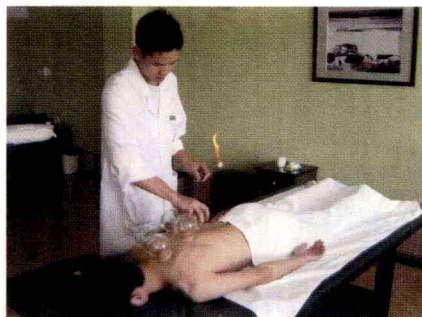
187/ 六、灯火蘸疗法治疳腮

188/ 七、中药浴足降血压

188/ 八、针刺太冲穴降血压

189/ 九、药罐并用排尿路结石

191/ 十、疏肝利胆疗胆石





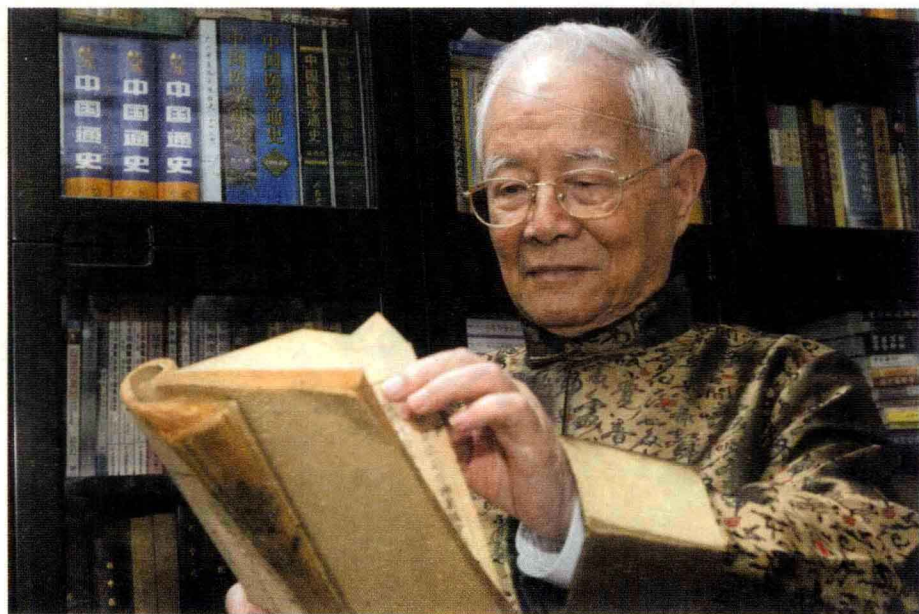


第一章 邓老养生二十四法

渴望健康长寿，历来是人们的美好愿望，从古之王侯将相、帝王贵族，到今之黎民百姓、普通大众，每个人都希望自己能获得健康长寿，这是人类对于生命的美好向往和追求。然而由于各种自然条件的限制，人类的寿命终有尽时；而且在短暂的生命过程中，还要经受各种疾病的困扰。因此，要想达到健康长寿，需要掌握必要的养生方法，以减少各种不利因素对自然生命过程的损害，提高生命质量。

身为万物之灵的人类，在长期与恶劣自然环境和各种疾病作斗争的过程中，逐渐积累起各种保健防病的方法，这些方法，我们称之为医学。中医养生保健是中医文化宝库中的一部分，颇受历代中医大家的重视。

我国现存最早的医学著作《黄帝内经·素问·上古天真论》一篇中记载了这样的文字：“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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这里的“道”，是指养生保健的道理和方法；这段话的意思是说，了解掌握了必要的养生保健方法，并据此来安排自己的生活，就可以“度百岁乃去”，活过100岁；如果任性妄为、不思节制、起居毫无节律，就会“半百而衰”，50岁就衰老了。这段话，是古代文献中有关养生论述的精华，也是被后世大多数医家奉为经典的养生保健观。

“自古名医多长寿”，历代中医大家，通过吸收古人经验，结合自身体会，积累了宝贵的养生经验，借鉴他们的经验，可以帮助我们寻找到适合自己的养生保健方法。

邓铁涛教授学贯古今，博览群书，将祖国医学养生保健知识的精华融会于日常生活点滴中，而获长寿。邓老的日常生活看似朴实无奇，却蕴含着丰富的养生保健知识。

谈到如何进行养生保健，邓老说，养生保健并不是一门很高深的学问，它就存在于我们日常生活的点滴中，只要足够留心，就可以做到。首先，健康科学的生活方式是养生保健的基础，应该给予足够的重视；在此基础上，配合一些养生保健小方法，就会获得很好的保健功效。邓老每天的生活安排得很有规律，起床、练气功、吃饭、打拳、诊病、读书、看报、睡眠等，都有一定的次序，很少打乱。这种朴实、有序的生活方式，给邓老的健康带来很大的好处。

我们现将邓老的一些日常养生保健小方法进行了整理和归类，奉献给大家，希望能为读者提供一些帮助。

一、起居作息有规律

1. 邓老一日作息安排

下面是邓老的每日起居安排，只要在家中，基本上都是按此进行，很少打乱。



早晨起床

床上静坐、呼吸吐纳

自我保健按摩（从头开始，渐及全身）

饮茶

打八段锦

早餐

早餐后做气功

读书、看报、写文章等

中午绕楼散步10个圈

午餐

午餐后看会儿报纸

午睡（13:00~14:30）

读书、看报、写文章等

打太极拳

晚餐

看会儿电视

21:00 洗澡（冷热水交替）

做30分钟气功、然后看书读报

23:00 之前准时就寝

2. 邓老对起居作息规律的认识

邓老认为，科学健康的作息节律很重要，应该成为日常养生保健的基础工作；合理恰当地安排好每天的工作、学习、活动和休息，可以使我们保持旺盛的精力，维护身心的和谐与健康。缺少规律的生活方式则不利于健康，古书《管子》有云：“起居不时……则形累而寿命损。”长期生活起居缺乏规律，或虽有“规律”但却是不健康的“坏规律”，比如经常“开夜车”、不吃早餐、饭后倒头便睡、不爱运动等，这些不健康的生活习惯都会打乱人体内部环境的平衡，引起气血失和、阴阳失调，长时间如此就会对健康造成不利的影响。

