

《名家讲坛》书系
WWW.MJIT.NET

孔门
养生
书系

养生

到底养什么

揭开健康长寿的秘密

孔令谦 著

「现代人最佳的体质养生方案」

本书附赠DVD光盘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



孔
门
书系
养生

名家讲坛 书系
WWW.MJIT.NET



养生

到底养什么

揭开健康长寿的秘密



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是京城四大名医之一孔伯华之嫡孙孔令谦先生的心血之作。本书为大家解释了养生的道理和原则，特别针对现代都市人群、女性朋友和老年人以及不同体质的人群提出了对应的养生方法，具有很好的指导意义和参考价值。

图书在版编目（CIP）数据

养生到底养什么：揭开健康长寿的秘密 / 孔令谦著.

—北京：机械工业出版社，2009.9

（孔门养生书系）

ISBN 978 - 7 - 111 - 28234 - 1

I. 养… II. 孔… III. 养生（中医）-基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 158267 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：徐井 责任编辑：徐井 侯振锋

责任印制：杨曦 版式设计：张文贵

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2009 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·12 印张·2 插页·161 千字

0001—15400 册

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 28234 - 1

ISBN 978 - 7 - 89451-226-0（光盘）

定价：28.00 元（含 1DVD）

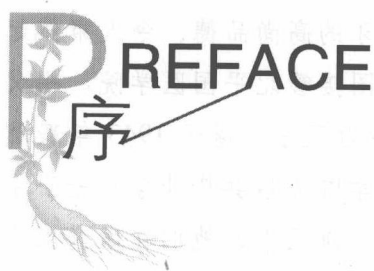
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线：（010）68326294

购书热线：（010）88379639 88379641 88379643

编辑热线：（010）88379001

封面无防伪标均为盗版



回忆我的祖父孔伯华

先祖孔伯华，谱讳繁棣，号伯华，以字行，别号不龟手庐主人。生于公元1884年6月5日，卒于1955年11月23日，享年七十一岁。精于文史，尤善岐黄，乃北京四大名医之一。新中国成立后历任中国人民政治协商会议全国委员会委员（主席团成员），中央人民政府卫生部顾问，中国医学科学院中西医学术交流委员会副主任委员，中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员，北京中医学会顾问等职。

先祖祖上原籍山东曲阜，后由上十代迁居汶上。据《孔子世家谱》载：孔伯华为孔子第七十四代孙，属于“大宗户”，乃孔子六十二代言圣功孔闻韶二子孔贞宁的后裔。先祖二十六岁始来北京，应任外城官医院医官之职。后辞去官医院医官，在京悬壶应诊，投无不效，名噪京师。

1930年，先祖与萧龙友先生合力创办了北平国医学院（院址在西单北白庙胡同），萧为董事长，祖父为院长。旨在培养中医人才，壮大中医队伍，提高中医疗效，确保人民健康。遴聘当时第一流国手，分别担任各门课程的教师。当时因办学经费拮据，祖父常从门诊收入中挪补开支。对待学生，祖父则不辞辛苦，亲自与萧老带领学生轮流实习，有时还要管学生的吃住。祖父一生，既无恒产，又无积蓄，逢年

遇节，必须靠向达仁堂、瑞蚨祥、谦祥益等几家借贷，加以维持。祖父之仗义疏财、助人为乐的高尚品德，令人肃然起敬。“七七事变”后，伪政权企图接管北平国医学院。祖父与萧老毅然割爱，宁为玉碎，不为瓦全，遂于1943年毅然停办，表现出高尚的民族气节。学院先后共毕业学员七百余人，分布在全国各地，其再传弟子满天下，他们在医药卫生工作岗位上为人民服务，多成为骨干人才。

祖父弟子马龙伯（北京中医药大学教授）、步玉如（中国中医科学院教授）二老生前在谈到祖父时曾说：老师平易近人，有求必应。晚年由于动作有所不便，精力有所不逮，始规定每天上、下午各诊40人，对急重病人准许额外加号。应邀出诊，事必躬亲，每遇疑难病者，归必提示生徒，进行讨论，允许提出不同看法和意见，畅所欲言，尽情辩论，最后作出总结，指归而教之。

听父辈讲，祖父性淡泊，尤喜爱兰花。当时居住于西单北宏庙胡同，在前厅东廊下摆有兰花数十盆，有瓠兰、建兰、蕙兰以及素心兰等，有春天开者，亦有秋天开者。置身其地，使人有一种“积德流芳，兰芬桂馥”的感觉。他不但精于医，而且工于书法，临证亲笔疏方，病因脉治之医案书于前，“君臣佐使”之药味列于后，字体清秀俊逸，笔势潇洒。不唯工于小楷，且大字亦有专攻。每字逾尺，遒劲有力，深厚古朴。承四伯父孔祥琦赠予，我有幸保存祖父墨迹扇面书王羲之《兰亭集序》和梅花图，视为珍宝。

祖父生前好友甚多，张菊人、朱启黔、王静斋等皆家中常客。虽喜结文社，然交往很广。武学方面与孙禄堂（孙氏太极拳创始人）常有往来，大伯孔祥琛因此与武学交缘，而其余四子皆承父业，我也有幸拜于孙剑云先生，得习孙家内功拳法。

祖父热心爱国，“五卅”运动之后，为抵制日货，创制了一种“宝丹”药，功能芳香化浊，去秽避疫，止吐止痛，效力高于日本宝丹及一般避瘟散等。当时在前门外大栅栏达仁堂寄售，颇受欢迎。为了预防感冒，还创制了一种“清灵甘露茶”，也是常年施送。此外还有几种治妇科病的丸药和几种治外科病的药膏，也是常年施送。关于清灵甘露茶，因其中药成分基本上多为食药同源类植物，因此现在我也时有配置一些，送给朋友服用，以御天地不正之气，获得显著的效果，本书中亦有详细说明。

祖父一生治病，活人无算，治验颇多。在用药上，祖父喜用石膏及极善用石膏，多为医林景仰诚服。据祖父弟子刘孝威、徐宏勋回忆，祖父在讲《本经》时，曾一再指出石膏之性能是微寒无毒；所谓“石膏性大寒”之说，主要倡于唐宋之后，沿袭成风，欲明药性必须依据《本经》。并阐明其研究《本经》所分析之石膏应用方法，多年来有关石膏应用心得，伯父孔嗣伯、先父孔少华有专门论著。

祖父生前对中央首长的医疗保健工作，多所建树，受到周总理当面表扬：“孔老不高谈空理，务求实干。”1952年在西郊玉泉山受到毛主席接见，1953年总理接见祖父时拍下的珍贵照片，已在总理纪念展览中展出。

祖父古稀之年，身体已衰，但仍每日坚持为前来就诊患者诊治。1955年3月10日在出诊途中，突然出现腹痛寒战，但仍一心以病人为重，强忍坚持将数家诊毕，已额出凉汗，手足厥冷，方回寓所休息治疗。孰料从此病倒在床，时轻时重。其间，敬爱的周总理特派人送来野山人参，祖父异常感动，常夜阑执笔，著述达旦。犹自以病人为念，常曰：“病愈即速应诊。”至11月23日，体气大虚，自知不起，唯仍以行医50年，稍尽其利济之心，而人民大众，国家领导，

给予了极大荣誉，只以累于诊务，未能达到完成总结毕生经验心得，为人民略尽微力之夙愿，耿耿于怀。所以临终遗嘱：“儿孙弟子，凡从我学业者，以后要各尽全力，为人民很好服务，以承我未竟之志。”溘然与世长辞。

祖父逝世以后，党中央、毛主席深切关怀，周总理亲自担任了治丧委员会主任并亲临寓所吊唁，对家属慰勉备至，特别关怀祖父后代的培养和教育问题。中央卫生部更予以人力、财力的大力相助，中医司的领导郭子化、吕炳奎等同志，一连数日，亲临先生住所，主持襄理丧葬事宜。祖父生前好友、八旬高龄的萧龙友先生，惊闻噩耗，深为哀恸，并挥泪亲题哀挽：“抱病哭君魂欲断，承家有子业当兴”，以悼亡灵。

1993年，在国家有关政策鼓舞支持下，在原卫生部长崔月犁及医界同仁的大力支持下，国家中医药管理局、民政部批准成立以祖父名号命名的中国孔伯华学术研究会。

2004年，先父孔少华仙世。为完成先父遗愿，2005年，我联合堂兄孔令誉，创办了孔伯华医馆，汇聚了孔门传人及各门世交，旨在继承和传承祖父的医术和医德，丰富祖国传统中医药文化内容。2007年，孔伯华中医世家学术被列为北京市中医药薪火传承3+3工程项目，北京市中医药管理局批准建立了孔伯华名家研究室。同期，经北京市人民政府颁布，孔伯华中医世家学术被列入北京市市级非物质文化遗产名录，我和堂兄孔令誉均获得代表性传承人。

父亲为我取名令谦，实是涵“谦受益，满招损”之意，现在把先父那里学习到的一点皮毛拿来与大家分享，寄望于能稍有益于广大读者朋友的健康和生活，亦不过是对祖父的学术成就及医德医风的一种追随与缅怀。

目录 CONTENTS

序

第一部分 要健康须养生——养生之理

第一章 师法自然话养生 / 3

第一节 什么是“养生” / 3

“养生热”的思考 / 3

“庖丁解牛”的启示 / 4

《黄帝内经》论养生 / 6

真正的“秘方” / 8

第二节 人体衰老的奥秘 / 9

肾气衰 / 10

五脏衰 / 11

阴阳失衡 / 13

第三节 活到91的秘密 / 14

三分在药七分在养 / 14

药医不死病，医治有缘人 / 16

长寿老人的共性 / 17

第四节 人过40防虚亏 / 19

人过40，阴气过半 / 19

人到中年的困扰 / 20

呼吸系统（上焦） / 20

消化系统（中焦） / 20

循环系统（气血） / 21

运动系统（运气） / 21

生殖系统 / 22

感觉器官 / 22

第二章 中医养生的原则 / 24

第一节 原则一：不治已病治未病 / 24

痰聚成核 / 24

上医治未病之病 / 25

第二节 原则二：中医三线防病论 / 28

心肺防病 / 28

脾胃防病 / 29

肝肾防病 / 30

第三节 原则三：分别三因归一治 / 31

医事之要，无出三因 / 31

养生不能离开中医的指导 / 32

有病早治 / 34

已病防传 / 34

病盛防危 / 35

新愈防复 / 35

第四节 养生常见的误区 / 35

养生不等于治病 / 35

养生要因人而异 / 36

注意过犹不及 / 37

切忌生搬硬套 / 38

第五节 四位一体养生法 / 39

养生四效秘方 / 39

四位一体养生法 / 40

第二部分 九字秘诀——养生之道

第三章 和喜怒——控制情绪的奥妙 / 45

第一节 人体的神志五脏 / 45

有形五脏与神志五脏 / 45

心藏神 / 46

肝藏魂 / 46

肺藏魄 / 47

脾藏意，肾藏志 / 47

五脏与五情 / 47

第二节 五脏与阴阳五行 / 48

中医与阴阳五行学说 / 48

五行的基本规律 / 49

五色、五味与五方 / 51

第三节 有病“择药当之” / 52

人体是一个有机整体 / 52

有病“择药当之” / 53

第四节 养生首务在养心 / 54

伍子胥一夜白发 / 55

冷笑不止的小姐 / 56

不偏不倚，中正和谐 / 56

第四章 节饮食——饮食调节的道理 / 58

第一节 人体脾胃的气质特征 / 58

脾胃者，为仓廩之官，化物出焉 / 58

合理地调节饮食 / 59

第二节 食物中的四气与五味 / 60

食物的四气与五味 / 60

食物的养生特性 / 62

第三节 过量饮酒者与糖尿病 / 63

热者寒之，寒者热之 / 64

第四节 都市人群的饮食调节 / 65

都市人群的三类体质 / 65

饮食应当荤素均衡 / 66

萝卜鲫鱼汤 / 66

四味益胃汤 / 67

保健品不可乱吃 / 67

虚寒体质的饮食调节 / 68

第五章 避寒暑——四季养生的方法 / 70

第一节 外邪致病，内因所引 / 70

“六气”与“六淫” / 70

外邪致病，内因所引 / 72

第二节 春夏养阳，秋冬养阴 / 73

遵循四季的变化规律 / 73

春夏养阳，秋冬养阴 / 74

第三节 风热感冒与风寒感冒 / 76

风热症与风寒症 / 76

第四节 中医“戾气”与病毒 / 77

“常气”与“戾气” / 77

近代的两次大疫情 / 78

预防时行流感验方 / 79

第五节 时令疾病的预防方法 / 80

冬不藏精，春必病温 / 80

开门轰狗 / 81

第三部分 推翻三座大山——养生之法

第六章 阴虚体质的调理 / 87

第一节 都市人群的基本体征 / 87

阴虚、内热和脾湿 / 87

何谓阴虚 / 88

阴虚体质的特点 / 89

第二节 白天养阳，夜晚养阴 / 89

阴者，藏精而起亟也 / 89

法于阴阳，和于术数 / 90

第三节 阴虚容易引发的疾病 / 91

外感疾病 / 92

糖尿病 / 92

失眠和高血压 / 93

神经官能症 / 94

第四节 自己是否属于阴虚体质 / 94

第五节 阴虚体质的饮食调理 / 96

调整自己的饮食起居 / 96

滋阴食疗的选择 / 97

第七章 内热虚火的消除 / 99

第一节 从哪儿来的“火” / 99

我怎么上火了 / 99

实火与虚火的区别 / 100

第二节 是否虚火的自测方法 / 101

第三节 热火相加之体的诊断 / 103

热火相加之体的形成 / 103

热火相加之体的饮食选择 / 103

第四节 内热容易导致的疾病 / 104

为什么他们这么睡觉 / 104

若让小儿安，三分饥与寒 / 105

黛蛤散的妙用 / 106

第八章 脾湿体质的保养 / 108

第一节 脾摘除者还会患脾湿吗 / 108

什么是脾湿 / 108

脾与脾湿的区别 / 109

第二节 脾湿是如何形成的 / 110

脾湿是致病的内因 / 110

运化超载导致脾湿 / 111

- 因暑贪凉导致脾湿 / 111
- 第三节 脾湿体质的自测方法 / 112
 - 自己是不是脾湿 / 112
 - 孟晓冬与脾湿 / 113
 - 脾湿与冠心病 / 114
- 第四节 脾湿的自我消除与保养 / 115
 - 远离脾湿的注意事项 / 115
 - 生活中的去湿饮食 / 116
 - 葫芦黄酒化湿法 / 117

第四部分 我的健康我做主

第九章 上班族的养生法则 / 121

- 第一节 工作忙更要起居有常 / 121
 - 起居应有常 / 121
 - 作息失常的危害 / 122
- 第二节 养生须遵循自然规律 / 123
 - 法于阴阳 / 123
 - 和于术数 / 124
- 第三节 选择适合的起居之道 / 125
 - 每个人都有自己的起居之道 / 125
 - 养生切忌生搬硬套 / 126
- 第四节 遵从生命运程的节律 / 127
 - 真有生命运程吗 / 127
 - 生物钟 / 127
- 第五节 遵从年节律与月节律 / 128
 - 遵从年节律 / 128
 - 遵从月节律 / 130
- 第六节 遵从日节律的气血变化 / 130
 - 一天也有四季 / 130
 - 昼夜变化对气血的影响 / 131
- 第七节 遵从时节律的经络运行 / 132

第十章 女性的养生方案 / 134

第一节 女性易有的负面情绪 / 134

特殊的女性 / 134

女性的情绪特点 / 134

第二节 女性要拒绝形寒饮冷 / 136

何谓形寒饮冷 / 136

保持气血顺畅的小窍门 / 137

第三节 美容需注意以内养外 / 138

不要走入美容误区 / 138

如何看待中医美容 / 139

第四节 女性饮食的“忌”与“宜” / 140

“神奇”的药墨 / 141

藕汁与荷叶粥 / 142

第五节 十月怀胎的养生之道 / 143

黄芪炖鸡适合孕妇吗 / 143

第十一章 中老年的养生观 / 145

第一节 中老年人的肝肾阴虚 / 145

第二节 高血压的养生与预防 / 147

为什么会得高血压 / 147

高血压食疗小方 / 148

第三节 中风之症皆属于肝证 / 149

脑血管疾病的防治 / 149

脑血管疾病患者的饮食 / 150

第四节 虚亏进补的食疗方案 / 151

虚亏慢用大补，食疗滋阴为宜 / 151

蛤蜊蔬菜汤 / 152

滋阴的牡蛎 / 152

第五节 区分食物的阴阳属性 / 153

食物也有阴阳 / 153

分清体质选饮食 / 154

第六节 简单至极的养生方法 / 154

90 多岁老中医的养生箴言 / 154

老年养生先养神 / 155

老年养生之法 / 157

附录 孔令谦养生杂谈 / 159

保健推拿好不好 / 159

我的养生小窍门 / 161

趣话生活中的中药 / 163

太极的养生功法 / 164

少白头是怎么回事 / 171

第一部分

要健康须养生

——养生之理



