

和谐养生

健康与您同行书系



健康中国行组委会 特别推荐

冯理达◎指导 陈玉琴 杨晓军◎主编

大智慧

【治身如治国，和谐保安康】



新世界出版社



人力资源和社会保障部、卫生部决定追授冯理达同志国家卫生部最高奖『白求恩奖章』
中共中央组织部等六部委联合发出向冯理达教授学习的通知

国务院、中央军委授予冯理达『有突出贡献的早期归国定居专家』称号

和谐养生

健康与您同行书系

方健康中国行组委会 特别推荐
冯理达◎指导 陈玉琴 杨晓军◎主编

大智慧



图书在版编目 (CIP) 数据

和谐养生大智慧 / 陈玉琴, 杨晓军主编. —北京: 新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0584-6

I. 和… II. ①陈…②杨… 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169750号

和谐养生大智慧

作者: 陈玉琴 杨晓军

责任编辑: 杨艳丽 赵广娜

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 250千字 印张: 17.25

版次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0584-6

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

编委会成员

(排名不分先后)

- 王镇凯 教授、博士生导师，空军少将军衔；
现任北京通达事理健康长寿研究所所长；
北京弘达事理自然医学研究院顾问；
“健康中国行”组委会主任、讲师团团长。
- 张星华 曾任北京空军指挥学院医院内科主任、首长保健科主任；
现任北京通达事理健康长寿研究所副所长；
北京弘达事理自然医学研究院专家组组长；
“健康中国行”组委会办公室主任、讲师团讲师。
- 洪昭光 卫生部健康教育首席专家；
全国心血管防治科研领导小组副组长；
中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员；
首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师；
现兼任北京通达事理健康长寿研究所首席健康顾问、讲师团讲师；
北京弘达事理自然医学研究院顾问；
“健康中国行”组委会首席专家。
- 陈淑英 曾任海军总医院免疫学研究中心副主任、检验师；
北京中国免疫学研究中心副主任；
现任北京通达事理健康长寿研究所副所长。
- 陈淑琴 曾任海军总医院免疫学研究中心检验师；
现任北京中国免疫学研究中心理事、检验师。
- 陈丽娜 曾任北京市护士学校积水潭分校校长；
现任北京通达事理健康长寿研究所副所长；
北京弘达事理自然医学研究院办公室主任；
“健康中国行”组委会专家组副主任。
- 王 林 陕西省汉中市中医院急诊科主任、副主任医师；
兼任北京通达事理健康长寿研究所健康顾问；
北京弘达事理自然医学研究院专家委员；
“健康中国行”组委会专家委员。

- 王 蒙 陕西省汉中市中心医院普外医师；
兼任北京通达事理健康长寿研究所健康指导员；
“健康中国行”组委会委员。
- 孙士林 曾任海军总医院干部病房内科主任、副主任医师；
北京中国免疫学研究中心副主任；
现任北京通达事理健康长寿研究所副所长。
- 钱菊卿 曾任海军总医院免疫学研究中心副主任、检验师；
北京中国免疫学研究中心副主任、检验师。
- 朱丽娜 曾任海军总医院免疫学研究中心检验师；
北京中国免疫学研究中心理事、检验师。
- 杨 健 中国人民武装警察部队总部门诊部防疫科主管；
兼任北京通达事理健康长寿研究所“5310”拍打研究室研究员；
“健康中国行”组委会委员。
- 张 明 曾任北京市隆福医院X光室副主任；
现任北京通达事理健康长寿研究所专家组副组长；
“健康中国行”组委会办公室副主任、讲师团讲师。
- 张悟本 卫生部首批认证高级营养师；
北京通达事理健康长寿研究所健康教育讲师团讲师；
北京弘达事理自然医学研究院食物疗法研究室研究员；
“健康中国行”组委会委员、讲师团讲师。
- 张可心 俄罗斯圣彼得堡巴甫洛夫国立医科大学硕士；
兼任北京通达事理健康长寿研究所健康指导员；
“健康中国行”组委会委员。
- 李 东 北京市积水潭医院医务科主任、主任医师；
兼任北京通达事理健康长寿研究所健康顾问、讲师团讲师；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 李 杭 英国中医协会副会长；
北京弘达事理自然医学研究院院长；
北京弘达事理自然医学研究院无菌性股骨头坏死研究组组长；
北京通达事理健康长寿研究所健康顾问、讲师团讲师；
“健康中国行”组委会副主任、讲师团副团长。

- 李 杨 《中华东方医药》杂志副总编；
光明中医老年大学副校长；
北京弘达事理自然医学研究院副院长；
中研杏林（北京）国际医药研究院副院长；
北京光明中医院知医堂中医门诊部主任；
北京弘达事理自然医学研究院副院长；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 李 鹏 曾任中国人民解放军302医院内科主治医师；
现任北京通达事理健康长寿研究所专家组副组长、讲师团讲师；
“健康中国行”组委会宣传部部长。
- 李绿化 巴布亚新几内亚国家科技大学门诊部负责人；
北京通达事理健康长寿研究所顾问、讲师团讲师；
北京弘达事理自然医学研究院研究员；
“健康中国”组委会专家委员。
- 常醴澄 北京醴澄夫中医药临床研究所所长、副主任医师；
兼任北京通达事理健康长寿研究所专家组副组长；
北京弘达事理自然医学研究院培训部教授；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 曹国英 现任中国政法大学校医院口腔科主任；
兼任北京通达事理健康长寿研究所健康顾问；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 原 燕 中国国际航空公司航卫中心主任护师、中医营养师；
北京弘达事理自然医学研究院自然疗法培训部指导教师；
北京弘达事理自然医学研究院无菌性骨股头坏死研究组成员；
北京通达事理健康长寿研究所讲师团讲师；
“健康中国行”组委会委员。
- 鲍东海 中国人民武装警察部队总部机关门诊部首长保健医；
兼任北京通达事理健康长寿研究所“5310”拍打研究室研究员；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 薛 慧 中医养生研究院院长；
北京市菩提慧宾中医养生研究院院长；
兼任北京通达事理健康长寿研究所讲师团讲师；
“健康中国行”组委会专家委员。

- 崔津平 北京通达事理健康长寿研究所健康指导员；
“健康中国行”组委会委员。
- 吴洁 中国中医科学院广安门医院博士后；
广安门医院博士后工作室副主任；
兼任北京弘达事理自然医学研究院肿瘤自然疗法研究室研究员；
“健康中国行”组委会专家委员、讲师团讲师。
- 焦拥政 中国中医研究院广安门医院科研处博士后；
临床医学系中医教研室讲师、博士生导师；
兼任北京通达事理健康长寿研究所顾问；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 赵台芳 北京市隆福医院发烧门诊主任、副主任医师；
兼任北京弘达事理自然医学研究院自然疗法研究室研究员；
北京通达事理健康长寿研究所讲师团讲师；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 夏锦江 朝阳门中医院社区站站长、主治医师；
北京弘达事理自然医学研究院自然疗法研究室研究员；
“健康中国行”组委会委员。
- 刘刚 曾任华北长城工程起重机厂医院院长、外科主任；
北京弘达事理自然医学研究院自然疗法研究室研究员；
北京通达事理健康长寿研究所健康顾问、讲师团讲师；
“健康中国行”组委会专家委员。
- 刘玘 中国科学院协和医院国际医疗部护士；
兼任北京通达事理健康长寿研究所健康指导员；
“健康中国行”组委会委员。
- 许丽萍 中国人民武装警察部队总医院中医科主管护师；
兼任北京通达事理健康长寿研究所“5310”拍打研究室研究员；
“健康中国行”组委会委员。
- 周景 曾任华北长城工程起重机厂医院检验科副主任；
中华医学会继续医学教育教材编委会学术部副主任；
北京通达事理健康长寿研究所讲师团讲师；
“健康中国行”组委会委员。

Preface

序一

和谐养生——健康长寿的秘诀

健康长寿是人类孜孜以求的崇高境界，是人类文明生活的永恒主题。健康人人希冀，长寿人人追求，谁都想健康幸福地活到天年。如今国运昌盛、民生日裕，广大人民群众对健康的追求日益迫切，人们越来越懂得，健康才是幸福的根基，没有了健康，一切都是空谈。

可是很多人在日常生活中忽视了健康的生活方式，他们仍然通宵达旦地工作或娱乐，仍然肆无忌惮地喝酒抽烟，仍然毫无顾忌地胡吃海喝……或许他们认为健康的生活方式是不必要的，或许有些人对于那些行之有效但需持之以恒的养生保健方法失去信心，因为他们看了太多这样的例子：有些人抽烟喝酒也能活到八九十岁，而有些人处处讲究却百病缠身，所以宁愿顺其自然，听天由命。

其实，不管是健康观念，还是养生方法，我们都可能存在误区。我们的身体其实是有灵性的，它有自己的喜怒哀乐，有盛有衰，能尽其所能保持最佳的状态。人体自身对于我们的健康来说实在是个大功臣，当我们吃进含有毒素的东西时，它会调动体内的卫士，与毒素抗争到底；当我们身体的能量即将耗尽，但我们还要疲于奔命的时候，它要调动体内的阳气，以维持工作的有效继续；当我们违背身体的规律，过度“使用”身体的时候，身体也会



支撑不住，从而让疾病有可乘之机，到那时我们后悔也来不及了，只能备受疾病的折磨。

然而，即使病魔缠身，身体还在努力维护着我们，这个时候我们要做的是与身体协同作战，与疾病抗争。就像得了癌症的人，有些人活不了几天，有些人却能带癌长寿，这是为什么呢？答案其实很简单，只要我们好好地养护身体，让身体内部和外界环境保持和谐的状态，就能快快乐乐地活到天年。

在这里要告诉大家一种理念，即和谐养生的理念。要想得到健康很容易，只要让身体内部及身体与外界环境达到一种和谐的状态，按照身体自身的运行规律行事，按照自然规律行事，就能健康长寿。只要我们身体的正气足，将邪气置于死地是非常容易的事情，而这一切的关键在于身体整体的和谐。

冯理达教授在继承前人优秀遗产的基础上，立足科学前沿，充分利用最新医学研究成果，提出和谐养生的理念，包括人体内部各个脏器的和谐、与大自然的和谐、与社会的和谐、与宇宙的和谐，让读者豁然开朗，找到用金钱和权势无法换取的健康、长寿途径，获得人生最大的幸福和事业成功的保证。陈玉琴教授等人汲取冯理达教授生前关于和谐养生的理念和方法的精华，整理成《和谐养生大智慧》，希望本书能为读者带来健康的福音。

王致鸿

原中央保健局局长

Preface

序二

解读冯理达

她（冯理达）是一个将军，一个爱国家、忠于党、疼人民、恋亲人、医术高的名门之后。

——中国广播网

有幸翻阅以冯理达教授养生理念为核心的《和谐养生大智慧》，余伏案良久，诚为书中深入浅出的中医智慧所吸引，愿为之序。

冯理达教授是我国著名爱国将领冯玉祥和新中国第一任卫生部部长李德全的长女。古人说：“不为良相，即为良医。”冯教授既是良将之后，又是良医之女，承悲天悯人的情怀，悬壶济世，“不医国而医人”。

冯理达教授出身名门，却艰苦一生，历经波折。她忠诚于人民，热爱祖国，矢志不渝，有着博大的胸怀和崇高的理想，用一生的努力奋斗履行承诺，她不只是我们学习的榜样，更是值得我们尊敬、仰慕的英雄。她提出的具有民族特色的中国免疫学的崭新理论，是医学发展史上的一盏指路明灯。冯理达教授曾连续被邀请赴欧洲、韩国、日本、美国访问讲学，每到一处都引起强烈反响。在她病重期间和逝世后，胡锦涛、江泽民、温家宝、贾庆林、曾庆红、习近平等党和国家领导人分别以不同形式表示了深切的慰问和哀悼。

冯理达教授先后游学于美国和前苏联，获得免疫学博士学位。归国后在周恩来总理的指示下，她调入海军总医院工作，先后兼任全国中医学会副理事长、中国民间中医药研究开发协会理事、全军中医学会副会长、北京市免疫学会副会长、北京中医学院名誉教授等职。尽管各种职责压肩，但冯教授的学术探索从未止步。她在免疫学方面取得了突出成就，被英国剑桥大学名人传记中心评为20世纪世界500名人和世界2000名杰出科学家之一，还被美国友人亲切地称为“当代的居里夫人”。

冯理达教授是一位学贯中西、知古识今的学者，也是一位致力于推广中医文化的社会活动家。百忙之中，冯教授依旧不遗余力，写作六卷《健康健美长寿学》，将中医养生学与现代生活紧密相连，提出了一套行之有效的养生方案。而今，冯教授享尽天年，驾鹤西归，她的真知灼见则留给了后人。由陈玉琴教授等组织整理编著的《和谐养生大智慧》，就是冯理达教授数十年积淀的薄发之作。

书中言简意赅地从中医养生文化这个侧面论述了中国文化的精髓——和谐。古人讲究“天人合一”、“中庸之道”，立足之处都是“和谐”。从宏观上讲，人与自然要共融共生，天人浑然一体。从微观现实出发，和谐生活要求人与人之间和睦相处、人与自己的内心和谐统一。这些都是中国人朴素而又深刻的道理，也是中医养生文化的渊源。

“不治已病治未病”是中医养生学的精妙之处，在疾病到来之前就靠日常养护将其消于无形，精在快人一步，妙在未雨绸缪。和谐养生体现的便是这一中医养生理念，以人为本，保持身心和谐自然，才能“正气存内，邪不可干”。我们的中医典籍《黄帝内经》讲“人与天地相参也”，该书在此基础上进行衍发，详述生命与自然的联系、生命“生、长、收、藏”的规律，既以人为本，又尊重自然的智慧。这些理念听来玄妙，其实在平凡生活里都能得到印证，如“一方水土养一方人”的俗语里就蕴藏着“天人合一”的智慧。

教习养生之道，既要授之以鱼，又要授之以渔。立足中国文化，讲解中医养生的各种知识和理念，这是冯教授所说的“鱼”；而延伸到现实生活，

提供可行的养生方法，冯教授自然不会忘记说“渔”。饮食之法、修心之法、呼吸之法、色彩疗法……不一而足，甚至精细到各种防病治病的按摩方法，冯教授可谓事无巨细地展示了中医养生“行易”的特点。这些小方法也都体现了和谐养生的大智慧：经络按摩可安抚五脏六腑，脏腑和顺才能带来整个身体机能的正常运转，人也能达到由内而外的统一和谐；精神调养注重中正平和，人的内心与行为之间才不生罅隙……由此可见，中医养生并非单纯的防病祛病之法，亦是融合了中国和谐文化精髓的哲学。

余曾记冯教授言：“活不到应有的年龄，是自己的过错。”冯理达教授温文而又不失果敢，这样的论断的确符合她名将之女的大气。事实也的确如此，正是我们自己忽视了生命文化，深陷养生误区，才造成身体“内忧外患”，失去了平和中正之态，故而引发各种疾病，最终缩短了应有的寿长。

亡羊补牢，未为晚矣，参阅《和谐养生大智慧》有感。

是为序。



全国女子医师协会常务副会长
前国家主席李先念之女

Contents

目录

第一篇 健康始自不盛不衰，和谐源于持之有度

第一章 维持身体的和谐才是根本

第一章 长寿始自不盛不衰的人体气机 /2

人为什么会生病——气机的偏盛偏衰是致病主因 /2

维持好身体“大环境”，不怕“破坏分子”作乱 /3

到底是谁干扰了身体的和谐 /5

和谐养生——不治已病治未病的最高哲学 /8

与亚健康绝缘有利于身体和谐 /9

第二章 学会倾听身体“不和谐的杂音” /11

舌头四种形态，预示健康隐患 /11

汗多，这六种病来袭 /12

手指的形态预示某种疾病的可能 /14

令人难堪的黑眼圈或许是疾病的征兆 /15

口苦、口酸、口甜、口中无味，其实是脏腑出了问题 /16

眉毛也能反映五脏六腑的盛衰 /18

耳朵颜色出现异常预示着某种疾病 /19

第三篇 度是“和谐”的关键，合度才是养生之道 /21

无以规矩不成方圆，健康也要“循规蹈矩” /21

“蚂蚁饮食法”——老年人不生病的灵丹妙药 /22

运动养生三要点：量、质、巧 /24

你知道吗，家居环境也要合“法度” /26

补出来的病——进补需因人而异 /28

房事与健康，适则有益过则损 /30

第二篇 和谐并非静若死水，而是身心的动态均衡

养生要与宇宙自然的规律协调一致

第四章 生命随自然起承转合，健康在循环中和谐圆满 /34

顺时而养，生命自有“生、长、收、藏”的定律 /34

调摄阴阳，要随四季流转变换 /35

一年之计在于春，春季就要养好生机 /38

夏季重宣泄，适度“放纵”以待秋 /40

收获之秋，备好“能量”好过冬 /42

冬季养生关键词：节能、养肾 /43

一觉闲眠百病消，四季不同的睡眠养生法 /45

一天就是小四季，每日养生也按时 /46

民间养生智慧：养生需顺应二十四节气 /48

开放视野，最大限度地悦纳自然界的正面能量 /57

怎样睡得更安稳？睡眠方位顺应磁力线的流向 /57

血压波动、情绪不稳、月经改变，都是月亮惹的“祸” /59

气场好身体才能棒——我们该如何营造好的气场 /61

人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量 /63

温带适宜生存：尊重自然规律，身体才不会陷入困境 /65

细说温度、湿度与人体健康 /66

气象的变化如何影响人体健康 /68

警惕无影无形的电磁波——电器摆放，手机使用要讲究 /70

第三篇 “内和”是健康之本

强身健体要从内调开始

趋利避害，健康应求诸己 /74

人体健康的标尺——身体感受 /74

夯实生命根基的五脏养护法 /75

气血存储四方法，让身体不再闹饥荒 /80

生命的根本在于五脏六腑之宫城——腹部 /82

养骨正气操，配合食疗强筋骨 /84

五招四式，保持肠道畅通 /86

避火邪，开启不上火的养生方式 /89

小心风寒入侵 /91

第七章 人体自有“大药” /93

- 和谐是治国之道，也是养生之道 /93
- 身体里住着个神医——人体本身有自愈力 /94
- 不是所有的疾病都对人体有害 /96
- 身体里有上药三品：精、气、神 /99
- 让身体的自愈力帮你解决两种可怕的骨病 /101
- 让机体内部交通顺畅起来的冯氏净血方 /103
- 常敲两大长寿穴位——足三里和涌泉穴 /105
- 激活元气和元神的压脐法 /106

第八章 抱怨疾病不如提升免疫力 /108

- 身体的“哨兵”：淋巴结、阑尾、扁桃体等 /108
- 去污排浊，健康才有保障 /109
- 提升免疫力试试手足按摩法 /111
- 全方位提升抗病力还靠白茯苓 /112
- 多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强 /114
- 增强免疫力的十三个关键 /115

第九章 健康长寿的精神共性——永葆一颗中正平和之心 /118

- 心累比身累更痛苦 /118
- 七情事关五内，过喜过悲皆不宜 /119
- 事业和家庭和平共处：事业向左，家庭向右 /121
- 让人欢喜让人忧的“情感周期” /122
- 心理平衡法——情绪的克制与宣泄 /123
- 郁闷情绪找太冲穴来宣泄 /125
- 人老要服老，养生要顺应不要对抗 /126

第四篇 采撷“和而不同”的健康精华

全面吸收有益身体的“营养素”

第十章 平安无忧的食疗方和择食法 /130

- 五谷杂粮——我们生命力的源泉 /130
- 研究“想吃的”与“该吃的” /132
- 大自然什么时候给，你就什么时候吃 /133
- 想吃什么就是身体需要什么 /134
- 饮食也要分男女，各有侧重最适宜 /135
- 很多疑难杂症或许是因为吃得太“好” /137
- 若要小儿安，三分饥和寒 /138
- 效仿古人的“一日两餐制” /140
- 饮食习惯八宜八忌 /141
- 第一大补之物——粥 /144
- 追根溯源：广东人为什么爱喝汤 /146
- 亚健康人群这样吃最健康 /149

第十一章 还原健康的色彩 /152

- 色彩是怎么影响人体健康的 /152
- 透过颜色就可以了解身心状况 /153
- 看颜色吃东西——从84种常见食物中萃取养生精华 /159
- 你居室的颜色健康吗——不同用途的房间设置不同的颜色 /162
- 选择哪种色彩的服饰更有利于健康 /165

