

最想要的 养生书

中医的生命科学与养生秘诀

最 想 要 的 养 生 书 中 医 的 生 命 科 学 与 养 生 秘 诀

ZUIXIANGYAODE
YANGSHENGSHU

何天有 何彦东◎编著

本书由国家级名中医、博士生导师精心打造，让中医养生保健走进千家万户，
用中医的生命科学指导养生保健，让您真正掌握中医养生保健的秘诀！

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

最想要的 养生书

中医的生命科学与养生秘诀

zui xiang yao de yang sheng shu

何天有 何彦东 编 著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最想要的养生书: 中医的生命科学与养生秘诀 / 何天有, 何彦东编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5132-1542-8

I . ①最… II . ①何… ②何… III . ①养生 (中医) — 基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 141758 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 209 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1542-8

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

中华民族是一个非常重视养生保健的民族，有着悠久的历史 and 厚重的文化底蕴。早在春秋末期，著名的思想家、政治家、教育家、儒家创始人孔子，在《论语》中就记载了他的养生思想与观点，如《韩诗外传》载哀公问孔子曰：“有智者寿乎？”孔子曰：“然。人有三死而非其命也者，自取之也。夫寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”指出了人死于非命而不能长寿，是由于居处、饮食、劳逸、疾病等原因造成的。《论语》中还提出了“食不厌精，脍不厌细”、“不为酒困”、“食不语，寝不言”、“君子坦荡荡，小人长戚戚”等观点，这与中医的饮食有节、起居有常、精神内守等养生方法是一致的。老子是古代的思想家、道家的创始人，所著《道德经》被奉为经典，他的哲学思想对中医学的理论基础与养生学说都有一定的影响。司马迁在《史记》中谈到：“老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”他主张以道养生，道是天地万物生成变化的原理，而人之生、长、壮、老、已的过程就是一个变化的过程，只有遵循“道法自然”这个原则，才能健康长寿。《老子》二十五章中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”就是说人类生活在自然界，自然界为人类提供了赖以生存的条件，自然界的变化也必定对人产生影响，因此，人必须适应自然界的自然变化。故《黄帝内经》中说：“人与

2 最想要的 养生书

中医的生命科学与养生秘谈

天地相参也，与日月相应也”，“人以天地之气生，四时之法成”。这一养生观点与中医学是相同的。同时，老子还提出了“致虚极，守静笃”、“以虚无为本”、“见素抱朴，少思寡欲”、“安静虚无”等养生观，如同《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气存之，精神内守，病安从来。”其后，庄子继承和发展了老子“道法自然”的学说，强调了“顺应自然，天人相应”的主张，他的天人相应，逍遥齐物，坐忘、修身、守一、养生、心斋、全形、忘我、无欲、无为、返朴等论述，都包含着养生的思想。

纵观中国古代的文献，可谓浩如烟海，汗牛充栋，但都含有丰富的养生文化，这就说明从古至今，人们重视生命，崇尚养生，无不以健康长寿为目的。同时，古代朴素的唯物论与整体观等哲学思想，对中医学的发展和养生保健也产生了深远的影响。

谈起中医的养生保健，首先离不开《黄帝内经》。大家都知道这是一部中医理论的经典，被誉为中医学奠基之作，它系统讲述了人体的生理、病理、疾病、治疗原则和方法等，为人类的健康和中医学的发展做出了巨大贡献，同时它也是一部中医养生保健的宝典。

《黄帝内经》在开篇的《上古天真论》中说黄帝“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天”。黄帝问掌管医学的大臣岐伯：“余闻上古之人，皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”聪明而仁厚的黄帝，早在几千年前就提出了疑问，过去人能活到百岁而不衰，是时代不同造成的呢？还是人失去了什么？岐伯回答说：上古时代那些知道养生的人，能遵循自然界阴阳变化的规律，掌握了养生的方法。他们能做到饮食

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。现在的人不懂得养生，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，起居无常，故半百而衰也。

以上说明，人的寿命应该是一百岁以上，造成早衰而不能达到天年的原因是不懂得养生，没有掌握养生保健的方法。再看看现在有些人，不能顺应自然界阴阳变化的规律，不分昼夜，为了金钱和权力而奋斗，欲望无穷；饮食没有节制，生猛海鲜，大鱼大肉，滥饮无度；起居饮食没有规律，到了晚上喝酒、抽烟、唱歌、蹦迪……恣意放纵，不知御神养精，肆意透支自己的生命，到头来只能落得疾病缠身，半百而衰。所以，生命至重，生命至贵，生命掌握在自己的手中，只有懂得养生，学会养生的方法，才能达到养生保健的目的。

目前，中医养生保健已成为一个社会的热门话题，也引起了全世界的重视。但是，我看现在的中医养生保健有些乱，当你打开电视，很多电视台都在讲中医养生保健；当你走进书店，各种养生保健书籍五花八门；各种养生培训班、养生讲座、保健产品的广告更是满天飞，真有八仙过海、众说纷纭之势。有爱好中医养生保健的朋友对我说：“现在中医养生保健的方法很多。有的说养生就是锻炼身体；有的说养生就是疏通经络；还有的说可以把吃出来的病吃回去；更有甚者说吃了某种保健品可以聪明、长寿等等。我都不知道谁讲得对，用哪一种方法好了！”针对中医养生保健的种种问题和疑惑，我在思考，什么是中医的养生保健，中医养生保健的内涵是什么，怎样做好中医的养生保健，这是中医养生保健应该正视的问题，是不可回避的，也

是我们中医学的责任。只有这样，才能理解中医养生保健的实质，正确应用中医养生保健的方法，走出中医养生保健的误区，使其发扬光大。

如何做好中医的养生保健呢？首先，中医养生保健应在中医理论的指导下进行，离开了中医就不是中医养生保健了。所以，一定要学习中医，掌握中医理论，以中医理论为指导，这是搞好中医养生保健的要素。同时，也要让老百姓学点中医基本知识，让中医走进千家万户，普及中医养生保健的方法，才能真正做好中医养生保健工作。

第二，要知道中医是怎样认识人体生命活动的，掌握中医的生命科学，才能破解人体生命活动的密码。中医认为，精是人体生命的起源，有了先天之精，才有了人体的生命。有了后天之精的不断充养，才维持了人体的生命活动。精关乎人的生、长、壮、老、已；精可化生气血津液，气是维持人体生命活动的功能所在，血、津液是人体活动的物质基础；精、气充盛了，人就有了神，就可以统领人体的各种生命活动，使人有旺盛的生命力。中医认为，人体以五脏六腑为中心，以阴阳五行为基础，通过经络把人体各个脏腑组织器官联系起来，成为一个有机的整体，共同维持人体的生命活动。中医还认为，人与自然是一个整体，人与自然的和谐统一共同构成了人体生命活动体系。只有认识生命，了解生命，才能懂得珍惜生命。

第三，要掌握人体生命活动的规律，遵循这一规律进行养生保健。人体的生命活动是有规律的，如人的精气在女子二七、男子二八时开始充盛，三七与三八时精气旺盛，四七与四八时精气最旺盛，五七与五八时精气开始衰退，到了七八与八八则精气已衰。精气的盛

衰，关系到人体生命活动的生长与发育，成熟与强盛，衰退与衰老的变化。又如，五脏的生理功能以藏为主，六腑以通为主，以通为用；阴阳相互依存，相互生长，从而维持了人体生命活动的相对平衡；经络的循行有一定的规律，与脏腑等组织器官密切相关，它们在人体生命中发挥着重要的作用。因此，把握人体生命活动的规律，总结中医养生保健的规律，才是养生保健的关键所在。

第四，中医把人体生命活动看做是一个有机的整体，强调“形、气、神”的统一，生命观强调“人与天地相应”，不仅仅把人看成一个生物之人，更看做是自然之人、社会之人、心理之人，从人的自然、社会、心理等方面综合地认识人体生命活动。所以，进行养生保健时要树立整体养生观，它是中医养生保健的精髓，也是与其他养生保健的最大区别。

第五，中医养生保健要不断探索人体衰老的奥秘，因为引起衰老的原因是多方面的，只有找到人体衰老的原因，才能从不同层面上减缓人体衰老的进程，从而总结出养生保健的方法，达到抗衰老之目的。

第六，中医的养生保健就是应用中医的方法进行养生，早在《黄帝内经》中就有记载：“故智者之养生也，必顺四时而适寒温，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”意思是说，懂得养生的人，要顺应四时，适应春、夏、秋、冬的气候变化；同时要注意精神情志之调养，保持一个良好的心态，并安定居处，免受外邪的侵入，做到内外和谐，人就不易生病；还要懂得阴阳平衡是健康的根本，通过调节阴阳，达到身体内部的刚柔相济，阴阳平衡，乃养生之真谛。中医养生保健提倡“不治已病，治未病”。意思是不要等到病已成而去治病，

应在未病之前应用养生保健的方法，使人不得病，少得病，做到无病先防；一旦有了疾病，要有病早治，不要使病情进一步发展，防微杜渐；病治好了之后，应用中医养生保健的方法，防止病情复发。

中医养生保健，是中医药学独特的理论体系和实践经验的结晶，具有丰富的科学内涵。用中医的生命科学指导养生保健，以中医学的理论为基础，建立中医养生保健的理念，构成中医养生保健体系，才能正确应用中医养生保健的方法，达到健康长寿之目的，为人类健康做出贡献。

何天有

2013年10月

第一讲 精，关乎人的生、长、壮、老、已	1
精乃人类生命的起源	2
【养生秘诀一】养精，助你优生优育	3
【养生秘诀二】藏精，一生永恒不变的主题	5
精，关乎人的生、长、壮、老、已	6
【养生秘诀三】养好精，提高性功能	8
【养生秘诀四】节欲保精，长寿秘诀	10
第二讲 人活一口气	11
气为人体生命活动的动力	12
【养生秘诀五】人活一口气	13
【养生秘诀六】注意保温，护住正气	13
气的生成	14
【养生秘诀七】顺应四时而养气	14
气的分类	15
【养生秘诀八】补气重在脾肾，肾为气之根，脾为气之源	17

气的运行	17
【养生秘诀九】调理气机，畅通为顺	18
【养生秘诀十】适量运动，气机旺盛，气血畅通	19
【养生秘诀十一】生命活动的核心——真气运行	20
气的功能	23
【养生秘诀十二】食疗养气	25
【养生秘诀十三】补气的秘诀	26
 第三讲 养生之道，在于养神	27
什么是神	28
【养生秘诀十四】养生之道，在于养神	28
五脏神	32
【养生秘诀十五】做好七情养生，防治七情内伤	34
 第四讲 阴阳平衡，益寿延年	39
阴阳者，天地之道也	40
【养生秘诀十六】春夏养阳，秋冬养阴，顺应四时而调之	41
人生有形，不离阴阳	44
【养生秘诀十七】冬季进补分阴阳	44
阴平阳秘，身体健康	45
【养生秘诀十八】阴阳的养生保健以平衡为要	46
阴阳失调，百病丛生	47
【养生秘诀十九】调补阴阳的方法	48
 第五讲 顺应五行，养生保健	53
从五行之特性，说明五脏之功能	54

以五脏为中心，形成五个功能活动系统	55
【养生秘诀二十】顺应五行，养生保健	55
五个功能活动系统与自然界对立统一	57
【养生秘诀二十一】五行养生是人与自然的统一、中医整体观 的具体应用	58
用五行生、克、乘、侮的规律，了解人体的生理功能与病理变化 ..	60
【养生秘诀二十二】五行人的体质与养生保健	61
【养生秘诀二十三】五行治未病	63
用五行学说自我诊病、治病	64
 第六讲 养生以血为要	65
血的生成	66
【养生秘诀二十四】养血从源头做起	67
【养生秘诀二十五】女人以血为本，养生以血为要	69
血的循环	71
【养生秘诀二十六】血是人体生命的“食料”，以运为要	71
血的功能	72
【养生秘诀二十七】补血有妙招	74
 第七讲 津液如雨露，四时需保养	75
津液的生成与输布	76
【养生秘诀二十八】津液如雨露，四时需保养	76
【养生秘诀二十九】练咽津功，津液自生	77
津液的分类与功能	78
【养生秘诀三十】保养津液的秘诀	79

第八讲 五脏养生经	81
心主神明	83
【养生秘诀三十一】养生重在养心，养心重在养气血.....	85
【养生秘诀三十二】饮食调养助养心.....	85
【养生秘诀三十三】养心的中药.....	86
【养生秘诀三十四】养心经典方.....	87
【养生秘诀三十五】养心特效穴位.....	87
【养生秘诀三十六】养心勿忘通心脉，心脉不通危害大.....	88
【养生秘诀三十七】养心神的方法.....	89
肝主疏泄	90
【养生秘诀三十八】养肝脏，抗疲劳，防衰老.....	93
【养生秘诀三十九】养肝要疏肝利胆，调情志.....	93
【养生秘诀四十】肝气过旺，肝火上炎，是高血压、心脑血管疾病的祸根.....	94
【养生秘诀四十一】给肝脏减负，防治脂肪肝、酒精肝.....	95
【养生秘诀四十二】养肝、护肝的食物和药物.....	96
【养生秘诀四十三】保肝、养肝的经典方.....	96
【养生秘诀四十四】养肝、护肝的腧穴.....	97
脾主运化	98
【养生秘诀四十五】养护后天之本，一生健康.....	99
【养生秘诀四十六】要让脾胃当好“后勤部长”，做好运化工作.....	100
【养生秘诀四十七】摸透“脾性”，脾喜燥恶湿.....	100
【养生秘诀四十八】做好升降运动，促进脾升胃降的功能.....	101
【养生秘诀四十九】活动四肢，健脾和胃.....	101
【养生秘诀五十】健脾的食物.....	102

【养生秘诀五十一】健脾的中药和经典方	102
肺主呼吸	102
【养生秘诀五十二】悲悲凄凄伤肺，开怀大笑养肺	105
【养生秘诀五十三】调整呼吸，以养肺气	106
【养生秘诀五十四】保持空气清新，抛弃吸烟陋习	107
【养生秘诀五十五】保持肺气肃降，做到上下通畅	108
【养生秘诀五十六】补肺固表，发挥屏障作用，提高机体的免 疫功能	109
【养生秘诀五十七】养肺阴，防秋燥	109
【养生秘诀五十八】补益肺气的食物和药物	111
【养生秘诀五十九】补肺的腧穴	111
肾主藏精	113
【养生秘诀六十】养肾、补肾应辨证分型，走出补肾的误区	115
【养生秘诀六十一】养肾补肾可防治骨质疏松、骨质增生，促 进骨折愈合	117
【养生秘诀六十二】养肾补肾可防治脑萎缩与老年性痴呆	118
【养生秘诀六十三】养肾补肾可防治小儿发育不良、小儿脑瘫	119
【养生秘诀六十四】肺心病、肺气肿、老慢支的防治，不要忘 了肾的作用	120
【养生秘诀六十五】补肾可防治腰膝酸软、牙齿松动、耳聋眼 花、发白发脱等衰老现象	120
【养生秘诀六十六】补肾可防治再生障碍性贫血、白血病	121
【养生秘诀六十七】养肾补肾要重视下丹田与命门	122
【养生秘诀六十八】咬牙叩齿固肾气，吞咽唾液滋肾阴	124
【养生秘诀六十九】养肾补肾的食物	124

【养生秘诀七十】养肾补肾的中药	126
【养生秘诀七十一】补肾的经典方	126
第九讲 六腑以通为用	127
胃主受纳	128
【养生秘诀七十二】养胃从细嚼慢咽开始	129
【养生秘诀七十三】养胃应饮食有节，心情愉悦	130
【养生秘诀七十四】适量运动，按摩腹部可健胃	130
【养生秘诀七十五】多吃养胃的食物	131
【养生秘诀七十六】中药养胃	132
【养生秘诀七十七】腧穴养胃	132
胆主决断	133
【养生秘诀七十八】养胆要调情志，节饮食	134
【养生秘诀七十九】经常按摩胁肋部与阳陵泉	134
小肠分清泌浊	135
【养生秘诀八十】小肠的饮食调护	136
【养生秘诀八十一】调整腹式呼吸，促进小肠吸收	136
【养生秘诀八十二】慎防小肠受凉	136
【养生秘诀八十三】按摩护肠	137
大肠传导糟粕	137
【养生秘诀八十四】大便通畅是长寿之道	138
膀胱贮尿、排尿	139
【养生秘诀八十五】膀胱养护有方法	140
三焦通调水道	140
【养生秘诀八十六】三焦养护秘诀	141

第十讲 经络养生	143
经络——生命活动的道路	144
【养生秘诀八十七】养生不明经络，开口动手必错	145
经络为生命之路与生命之树	146
【养生秘诀八十八】经络在养生保健中的重要作用	147
经络的循行规律与脏腑器官的关系	148
【养生秘诀八十九】循经养生不错路，随经取穴不离宗	149
经络在人体生命活动中的作用	150
【养生秘诀九十】如何做好经络的养生保健	152
【养生秘诀九十一】经络的养生保健要与十二时辰相对应	152
手太阴肺经的养护秘诀	153
【养生秘诀九十二】寅时肺经当令，适宜调养肺气	154
【养生秘诀九十三】中府配肺俞，养肺又治肺	155
【养生秘诀九十四】尺泽穴防治高血压、荨麻疹	156
【养生秘诀九十五】孔最善治肺经急症与出血	157
【养生秘诀九十六】列缺与头项对应，头项问题寻列缺	158
手阳明大肠经的养护秘诀	159
【养生秘诀九十七】卯时大肠经当令，适宜养好大肠	160
【养生秘诀九十八】防治便秘要分型，单吃泻药不除根	162
【养生秘诀九十九】合谷走头面，治外感，止疼痛，施急救	163
【养生秘诀一百】曲池泻热、降压，治肘痛	164
【养生秘诀一百零一】迎香治鼻病，纠面瘫，防感冒	165
足阳明胃经的养护秘诀	168
【养生秘诀一百零二】辰时胃经当令，养胃治胃正当时	170
【养生秘诀一百零三】胃经在头面部有一串健胃、养颜的穴位	171

【养生秘诀一百零四】天枢为升降之枢纽，泄泻、便秘都能治……	172
【养生秘诀一百零五】足三里为养生保健的第一要穴……	174
足太阴脾经的养护秘诀……	175
【养生秘诀一百零六】巳时脾经当令，促进脾的运化……	176
【养生秘诀一百零七】三阴交健脾最重要，妇科疾病离不了……	177
【养生秘诀一百零八】血海养血活血，补血何须“四物汤”……	180
手少阴心经的养护秘诀……	181
【养生秘诀一百零九】午时心经当令，午休养心很重要……	182
【养生秘诀一百一十】极泉穴急救心脑，疗上肢病证有奇效……	183
【养生秘诀一百一十一】神门养心安神，心慌失眠就找它……	184
手太阳小肠经的养护秘诀……	185
【养生秘诀一百一十二】未时小肠经当令，营养吸收在此时……	186
【养生秘诀一百一十三】养老穴养生、抗衰老，配合后溪穴治 疼痛……	187
【养生秘诀一百一十四】听宫可防治耳鸣耳聋及下颌病变……	188
足太阳膀胱经的养护秘诀……	189
【养生秘诀一百一十五】申时膀胱经当令，调养膀胱促气化……	190
【养生秘诀一百一十六】睛明为防治眼病之要穴，并可治疗失 眠与急性腰扭伤……	191
【养生秘诀一百一十七】养生保健在脏腑，背部腧穴显奇效……	192
【养生秘诀一百一十八】背俞穴按摩法……	195
【养生秘诀一百一十九】背俞穴刮痧法……	195
足少阴肾经的养护秘诀……	197
【养生秘诀一百二十】酉时肾经当令，养好肾精，延年益寿……	198
【养生秘诀一百二十一】涌泉穴为生命之泉、长寿之穴……	198