

<<大道养生>>

图书基本信息

书名：<<大道养生>>

13位ISBN编号：9787801809117

10位ISBN编号：7801809114

出版时间：2009-1

出版时间：经济日报出版社

作者：于江山，李明 著

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大道养生>>

### 前言

大凡要做一件事情，先要对该事情有一个总体的把握和正确的观念，然后才能选一个切入点循一条或几条路径做下去。

前者就是道，后者则为术。

世间万事万物大抵如此。

养生保健当然也是这样，也需要分清道术，然后实施。

养生保健在我国已开始形成大潮，国人特别是中老年人以极大的热忱和努力投入到这个潮流中来。

这是生命意识的觉醒，是提高人生质量的文化诉求，也是和谐社会建设的巨大助推。

最近，国家卫生部发出“倡导全民健康生活方式”的号召，中国老年保健协会积极响应，在全国开展了各种养生、保健的活动。

这一系列的活动始终围绕着一个主题，那就是首先在国民中推广健康的生活方式。

生活方式因为始终伴随着人类生存发展的全过程，所以与人类的身心健康水平息息相关，健康的生活方式是健康身心的有力保障。

正是基于这样的想法，《大道养生》应运而生。

## <<大道养生>>

### 内容概要

这是一部黄种人养生的“圣经”。

根据“博闻而体要，广见而善择”的原则，引导读者在众说纷纭的潮流中多维辩证，剔误去伪。在中华文明和中医药养生的理论框架内，推出了“生命在于衡稳”的理念。

在全面分析了中华养生大趋势以后，提出了养生的“一纲十目”和“养生六经”，着眼于吃穿住用休养生息等生活层面，对读者有很好的指导作用。

《大道养生》是树立养生理念，推广养生常识的普及读物。

阅读《大道养生》，走进健康之门。

## &lt;&lt;大道养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大道养生的“一纲十目” 何谓大道 一目：人种因素 二目：性别因素 三目：体质因素 四目：年龄因素 五目：地缘因素 六目：时令因素 七目：身心因素 八目：治与养因素 九目：中西医因素 十目：职业因素

第二章 中华养生大趋势 从追求享乐到关注健康 从追逐时尚到回归生活 从挑战极限到顺天应人 从趋势从众到个性养生 从体能锻炼到性命双修 从肢体养身到艺术养心

第三章 养生六经 个性化是养生的根本途径 生活化是养生的基本形态 艺术化是养生的理想形式 心理健康是养生的重点领域 中医理论是养生的指导思想 恒心是养生的关键

第四章 吃出健康 吃饭的三个层次 理想的膳食结构模型 “举家食粥”话养生 常见谷物的养生功能 食粥的最佳时间 汤为天下首饮，养生不可无汤 常见汤料的养生功能 药膳与食补 喝汤的最佳时间 骨头汤、鲜汤，佐餐好帮手

第五章 养出美丽 善睡者美 远离风寒者美 “慢生活”者美 读者美

第六章 养生在行动 养生不是养老 养生不是另类 养生不是祈寿 养生不是减肥 养生不是补肾壮阳 养生功法要自己甄选

附一：《八段锦》打通内外 附二：《六字诀》安顿脏腑 附三：《太和乐》灵肉合一 附四：《百粥谱》万世良方 附五：《四季汤》和合宜人 跋：大道无疆

## &lt;&lt;大道养生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 大道养生的“一纲十目” 何谓大道 何谓大道？

盖取其不崇拜一说，不偏修一功，而是融会百家、教育化成、习得为惯、为我所用之谓也。

何谓养生？

即以健康的主流生活方式，安心立命、涵养性情、达观顺变、以期百疾不侵，衡稳太和而已矣。

大道养生重生之德，而非小道养身囿于一功之得。

套用一句古话：凡养生者，欲令博闻而体要，广见而善择。

偏修一事，不足倚赖也。

我们用这句话作为大道养生的总纲。

可见在养生一事中，多闻博见固然重要，但体要和善择更重要。

如果舍去了体要和善择，那么多闻博见也不过是书篓罢了。

把握住这一点十分重要。

否则在令人眼花缭乱的养生大潮中我们很容易迷失方向，很容易上演“养生者多病”和“养生者短命”的悲剧。

有纲则有目，在大道养生这一总纲下面有许多目，这些目从不同的角度交织成大道养生的坐标系，所有的养生者都可以从这个坐标系中找到自己的位置。

一般来讲，只要在这个养生坐标系中确定了自己的位置，就实现了共性（养生原理）与个性（个人具体情况）的匹配，从中不难梳理出属于个人的养生方案。

对于有志于养生的人来说，梳理整合出一套属于个人的养生方案是最重要的基础工程和此后一切养生行为的出发点。

认识不到或做不到这一点，那么一切努力都没有实际意义，说不定还会有负面作用。

那么大道养生总纲下的目到底有哪些呢？

一目：人种因素 之所以强调人种间的差别，是因为这是体质方面的根本差别，外表形象的差别是内里根本差别的外化。

也就是说之所以外表不一样，其根本原因在于内。

在养生过程中首先要将这一点牢牢记住，不可轻易做出无视种族区别的冲动举措。

譬如说饮食习惯，刚刚改革开放时我们的许多营养学家都把中国人体质不如西方归结为膳食结构的不同，说西方人吃肉我们吃草（庄稼的种子），曾经有一个时期从事体育运动的人都热衷于改吃牛肉改喝牛奶，认为这样一改我们的体质就强起来，特别是如果一个孩子从小就让他吃牛肉喝牛奶，那他长大以后一定能像西方人那么强壮。

现在几十年过去了，一代人也已经成长起来，人们发现情况没有多大变化，而且因为放开了吃喝，体质反而越来越下滑，胖是胖起来了，但体力却下去了。

有关部门近20年以来对中日中韩青少年体质追踪调查的结果表明，我国青少年体质呈下滑状态。

我看最重要的原因除了课业负担以外，膳食结构的盲目西化也是其中很重要的原因。

因为比起20年前来，现在的孩子们肯定肉蛋奶的摄入量要高得多，结果体力不升反降。

如果说近视是课业负担过重所致，那么小胖墩体型可主要是吃出来的吧。

由此可见通过学习西方的膳食结构不一定能改善我们黄色人种特别是中华民族的体质。

其实吃肉和吃草各有所长，并没有绝对的优劣。

一般来说前者爆发力强，后者耐力好，欧美运动员在力量、爆发力项目上占优，但我们在耐力、柔韧、技巧性项目上比他们强，很难说谁强谁弱。

正如西方的拳击和中国的散打，尽管有些拳击手出拳的力量可达300牛顿，但并没有把握打赢中国的散手运动员。

盲目向西方攀比是幼稚的，想通过改变膳食结构来改善自身的先天体质更可笑。

根据人类学的观点，气候、水土、膳食的改变从理论上能改变人种的遗传基因，但改变所需要的时间以万年计，就说一万年吧，谁能等一万年的时间来期待基因的改变？

人种的差别不止表现在饮食习惯一方面，而是面涉生存、生活的许多领域。

## &lt;&lt;大道养生&gt;&gt;

特别是事关养生大事，不能不察种族之别，这是大道养生总纲下重要的一目。

例如“黄种人饮黄酒”就是我们大力提倡的。

究其历史，黄酒才是真正的国酒。

黄酒大多以糯米为原料，又经过发酵酿制，所以对黄种人的体质有独特的滋补作用。

用现代科学的分析方法，能测出每升黄酒中含有的氨基酸、赖氨酸和维生素高达6770毫克，其中包括人体不能自己合成的8种氨基酸2250毫克，这一指标对人体意义重大，分别是啤酒和葡萄酒的11~12倍。

黄酒的另一特殊功能是清除体内自由基的多酚和低肽。

所以，饮黄酒对黄种人好处多多。

有一种流行的说法是提倡中老年人喝葡萄酒，据说能软化血管壁，减少心脑血管疾病，增强抗氧化能力，因此能延缓衰老。

这只是为推广市场而做的功能强调，实际上并不符合传统医学综合施治的精神。

人体是一个有机的、相关的全息系统，脏腑与经络之间的关系是“如环无端”，不能单纯对某些部分施以功能。

很多人都发现常饮葡萄酒后肾气减弱伴随腰腿酸疼，这说明单单扩张软润一下血管是没什么大用的。

养生界似是而非神乎其神的理论很多，惯用的手法是概念轰炸后让你胡里糊涂地跟着走，大把掏钱买其产品。

等你买了产品后他的目的就达到了，至于结果如何，只有他知你知了。

二目：性别因素 性别不同，体质与生理构造当然不同，这固然决定了养生的路径不同。

但更重要的一点往往被我们忽视，那就是男女之间的心理构成也有很大的不同，因此在思维习惯、方式、评价等方面都存在极大差别。

有一句谚语说：男女之间永远不能真正懂得对方。

虽然听起来有点绝对，但这是真实情况。

那些自以为已经把异性彻底读通了的朋友常常是出于一种膨胀的自信，充其量也只是读懂或掌握了对方做事的方式、思维的惯性和总体认知水平而已，至于对方的心理诉求和潜意识层次的波澜永远是对自己封闭的，敞开的是能落实到语言和行动上层面的元素，但循着这些元素只能让对方接纳甚或喜欢，还谈不上走进内心。

这些误读同时也误导了养生，所以不少女权主义者们拼命拔高女性的体能、承受力，进而对女性解放做出功能性引导，得出：凡是男人能干的事女人也完全能干。

这种无视性别因素的观念把养生屡屡引入歧途。

结果是在很大程度上损害或摧残了女性的身心，尤其使心态受到重创。

中国传统的养生理念与方法对性别因素强调得恰到好处，指出男女之为人，既有共性的一面，又有差别性的一面。

所谓因人而异，主要是强调二者的不同。

例如中国古代医学宝库中有生命科学的雏形，在那里面对男女的生命之旅做了不同的表述。

例如对女性和男性生命轨迹的不同描述。

根据中医的经典理论，女性的生、长、壮、老、死全过程以7年为一个单位，女孩长到7岁，就基本走完了童年的道路。

等到2个7岁也就是14岁时“天癸至”，也就是开始来月经，具备了生育的能力；3个7岁即21岁时为最佳生育期，28岁进入壮年；到7个，也就是七七四十九岁时便绝经了，失去了生育能力，进入老年期。

男孩则以8岁为一个生长单位，16岁也就是2个8岁就开始具备交媾行精能力，可以结婚了；24岁是青春期顶峰，32岁最壮，8个8岁即64岁进入老年。

当然这是在水准比较低下、平均寿命较低的情况下产生的规律，不能解释所有的男女，只是一个大体规律。

大体规律常常是法规和风俗的依据，所以我国古代时兴早婚，早婚的年龄底线是女14岁男16岁。

古诗中的“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初”，其实不是诗人乱写，为什么是13而不是12或14，这是因为在一般的规律中12岁离性成熟还早，而14岁就已经成熟了，“十三余”的“余”字用的大有寓

## &lt;&lt;大道养生&gt;&gt;

意，余表示正处在十三四岁之间，是将要性成熟的前夜，所以已经有了娉娉袅袅的体态。

为了保证后代的身体素质，古代女子身负传宗接代的重任，而妻之后的妾是繁衍后代的主力军。

妻在一个家庭中具有“后”的地位，是掌握家内大权的人。

相对年轻的妾，与丈夫年龄有悬殊，有的甚至悬殊甚大，因为根据中医的理念男大女小才能生出优秀的后代。

中医生命学的理论认为男主心智遗传，所以父亲年龄大的孩子成熟聪明，而女性主身体素质遗传，年龄较轻的母亲对孩子的身体素质有好的遗传作用。

人类选择了男大女小是出于优生的宗旨。

但到底男女之间的年龄差距多大才合适呢？

公式是： $(2+15) \div 2=8.5$  “2”是男女性成熟开始时的年龄差，“15”是男女绝精绝经时的年龄差，二者相加除以2是加权平均，8.5岁是男女夫妻比较合适的生育年龄差距。

这不是绝对的，因为男女一旦结为夫妻，其年龄差距是终身不变的，30岁以前有8岁的差距就显得大，而80岁以后8岁的差距就不再明显。

这里面有一个上下浮动的年龄，但不管怎样浮动，男大女小是一般规律。

除了生命中的生长壮老死过程有差别之处，日常养生、用药等方面男女也有较大差别，男性主要养气，而女性重在养血。

同样是入药的红枣，男女所用的数据也不同。

女用30枚、男用25枚。

这里边的原因是女属阴，在数字上双数皆属阴，单数皆阳，所有的单数1、3、5、7、9之和为25，所有的双数2、4、6、8、10之和为30。

这种男女之间的差别是在中医理论框架中产生的。

须知中医就是养生医学，正是中医的精微玄奥佑护了我们中华民族至少5000年的生息繁衍。

在传统养生理论中，性别因素是带有决定性意义的。

同样，这也应该成为现代养生中重要的一个目项。

在考虑养生举措时，一定要做到男女有别。

三目：体质因素 体质是一切养生措施的根据和出发点，不考虑体质因素就侈谈养生无异于盲人摸象。

体质的异同有非常复杂的原因，既有种族因素，又有性别、年龄、地域、职业等因素，这些称为绝对因素，是养生需要考虑的。

还有一些被称为相对因素，例如强弱、寒热、虚实等，是养生尤其需要考虑的。

例如我们华夏民族养生习惯中有“睡子午觉”一说，具体的说是“子头午尾”，也就是23点以前最好上床，争取一进入子时（23时至1时）就能入睡，这叫“子头”。

至于午睡最好在午时（11时至13时）的后半段，也就是在中午12点以后。

正赶上午时的尾，这叫“午尾”。

退一步说，如果不能准确地遵守子头午尾的时间，但午睡还是需要的。

这时候如果硬要与世界接轨，推行夏时制，中午不安排休息时间。

这对人们的身体健康是有损害的。

这就是没有考虑到我们的体质情况，违背了养生的规则。

还有晨练，如果不考虑其他因素，老抱着“一日之计在于晨”不放，每天黎明即起，跑出去锻炼，甚至有人天不亮就起床外出跑步爬山，那么这样的锻炼一般不会有好结果。

还有的养生专家告诫人们卯初（5点）一定要起床，否则就会伤气。

这种一刀切的做法同样是从概念出发，没有考虑到具体体质的不同。

实际情况是对于中老年人特别是身体弱的人来说，早晨这一段时间生理的各项指标都很弱，经不起有一定强度的锻炼。

这段晨光对许多人来说是“魔鬼时间”，晕厥、猝死常常发生在这一时间。

根据不完全的统计，像我们中华民族这样的黄色人种大部分都不适合晨练。

但这种危险对青少年的威胁就不大，因为他们体质处在发育生长阶段，生理指标转换很快，适应性也

## &lt;&lt;大道养生&gt;&gt;

强。

因此青少年可以晨练，只是注意运动量不要过大。

对于中老年人来说，晨练就未必是好事了，需要根据体质情况量力而行。

一般的养生是这样，特别的养生更要有体质状况做依据。

北京名医施今墨先生上世纪50年代治疗乙脑患者100余例，医好了98例，这98个病例用了98不同的方。

究其原因，其一便是体质不同。

所谓“寒者热之热者寒之盛则泻之虚则补之”反映的就是根据体质而开方的意思。

山东名医刘惠民有一次收治一对夫妇，症状都是一样的，脾胃失调，腹胀如鼓。

经过问切之后，刘惠民先生却开出了两个大不相同的药方，当徒弟问其原因时，刘惠民先生回答：患者二人虽是夫妇，饮食习惯一致，但两人体质不一样，妻子肝火大盛，木克土，所以脾胃失衡，而丈夫身体病弱，是虚症，故用方不同。

果然几天之后夫妇二人同时出院。

这些案例都告诉我们，在对自己上养生措施时一定要不要忘记准确全面地给自己的体质定位。

千万不要盲目乱补乱泻，谨防事与愿违。

四目：年龄因素 年龄不同，养生的内容和方法自然也会不同。

因为对应于人生的生长壮老死不同阶段，所以不同年龄段人的体质情况必然不同，这是一个显而易见的道理。

例如初学太极者，儿童和成年人绝对不能提一样的要求。

对于成年人学太极，最初阶段强调的是“松”，一切毛病和副作用都是因为“松”不下来造成的。

但这一点对儿童初学者就不用太强调，因为儿童的常态是“松”，是紧不起来。

有不少从事武术教育事业的专家学者从书本理念出发，让初步武术的儿童拼命压腿下腰，用很长时间蹲马步弓步练基本功，事实证明这都是违背年龄规律的。

结果抑制了儿童长个儿，让他们失去了兴趣，虽然也可以早早地下场表演，似乎“英雄出少年”了。但从孩子的一生看来，不会有出息。

中医的阴阳互生互魁理论为根据年龄养生提供了基本的理论依据，即处在阳生阴长阶段的年龄应以促成阳刚为主，而处在血气方刚年龄段的成年人应以松、柔等坤道为主。

无视甚至颠倒了这个原则就非但不能达到养生目的，而且始得其反。

五目：地缘因素 这是养生的因地制宜原则。

地域不同，气候、水土、文化风俗就不同，而这些因素都直接关系到养生。

例如游泳、水疗这样的项目，就需要引起我们对地缘因素的重视。

一般情况下，在海拔1000米以下的地区，纬度在北纬30°以下者，可长年在自然水温下锻炼，以达到养生健康的目的。

但在北纬30°至40°的范围内，长期浸在自然水温中就不适宜，很多人积寒成疾影响了后半生的健康，造成了很大的痛苦。

至于北纬40°以上的地区，热衷于游泳的人就要警惕了。

水寒对于人体的损害不仅是对皮肉的刺激，而是入骨入髓的积寒，因寒而致的疾病是很难治疗的。

再如瑜伽，这是一种很好的功法，是性命双修的上佳选择，但练瑜伽一定要考虑地缘因素。

因为瑜伽的原生地印度大部分地处北纬30°以下，是温暖的印度洋气候控制区，在那里练瑜伽可以赤脚，可以在地板上垫一层薄垫。

但这种设施和条件在长江以北地区特别是北纬35°

以上就不太适合。

不少瑜伽功的热心参与者都练得浑身是病，连教练的面色也灰暗无光。

这大部是因为寒气入侵所致。

现在不少瑜伽场馆有了地热设施，部分地弥补了地寒。

但一个地区的其他气候条件是难以人为改变的，这需要我们认真地将地缘因素考虑进去。



<<大道养生>>

编辑推荐

中国老年保健协会李深会长为《大道养生》作序。  
个性化是养生的根本途径，生活化是养生的基本形态，艺术化是养生的理想形式。

<<大道养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>