



## 序

时值九十年代的今天，随着社会经济的发展，人民生活水平的不断提高，广大群众不仅要求生活好，而且更希望活得健康长寿。所以目前全国各地的“养生热”也应运而生，且有如火如荼，方兴未艾之势。研究者、学习者纷纷在报刊、杂志发表文章。这对爱好养生者来说应是件好事。但在众多的有关养生的文章中，亦出现了不少分歧的观点。以最普通的饭后散步来说，有的说：“饭后百步走，活到九十九”；而又有有人却提出：“饭后不要走，活到九十九”。又如人们常说的“生命在于运动”，而又有提出了“生命在于静止”。致养生爱好者无所适从，故有的读者发出了“究竟听谁的好”的疑问。

余近几年来，由于醉心于养生之道，因此对报章、杂志有关养生的文章颇多关注。对这些分歧的观点，常思执笔发其真谛，以正视听。不意宋为民教授已先我着鞭，奋笔疾书，洋洋数十万言，对目前养生方法中有争议的论点，综合为：动、静之争；…荤、素之争，……盐、糖之争，房事养生之争等十九个专题，参考有关古今文献，旁征博引，结合个人的实践体会，逐个剖析，作了中肯的说明。这对广大养生爱好者，正如迷津的慈航，及时的甘霖，嘉惠无穷。

本文的体例颇具文学风味，问答之间，不落陈套；文字通俗，语言生动，引人入胜，熔科学性、趣味性于一炉。雅俗共赏中，使养生法中分歧的观点得到了统一，以此解决了广大的读者，尤其是养生爱好者的无所适从的困惑。确是一

部值得推广的优秀读物。

孟景春

一九九三年元月十五日

于南京中医学院

## 前 言

富而思寿，富而思健，富而思智，富而思乐，富而思美。生活水平的提高，必然带来养生热潮。养生需求层次也逐渐提高，由单纯追求长寿，到追求健康的长寿，到健、寿、智、乐、美全方位的需求。但在当前养生热中却出现了许多争论问题，致使广大养生者无所适从，莫衷一是，不知到底听谁家之言为好。对目前这些群众最关心的养生争论热点问题应该有个明确回答。在这一要求下，本书——《养生解惑》便应运而生了。本书收集了19个当前养生有争议的问题：它们是动静、荤素、节食、生熟、餐数、人寿、计龄、心身、忍渲、脑体、胆固醇、食糖、咸淡、饮酒、饮水、胖瘦、睡眠、性养和时值之争。这些问题，有的也许正是你目前所关心的；有的也许你还未来得及思考，但这些都是养生中的重要问题。

本书采取讨论的形式，将19个问题逐一铺开，对立面短兵相接，互相“揭短”。每个争论问题都至少有两派，你也许只同意其中的一派，也许哪一派也不同意，而有自己独立的见解，但你要仔细品味你所同意的一派的意见，更要仔细琢磨你不同意的一派的意见。本书在充分陈述各派论点论据之后，每个问题都由钟教授作正面总结，这总结代表着目前对这一问题的正确认识，力求跳出两派的争论而说“公道”话，尽力起到“解惑”的作用。值得注意的是你不能在对立的两派中，简单地选择一派而完全赞成，对另一派则完全否定。要知道，他们都是言之成理的，都有自己的事实根据和代表人

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>