

中医健康理念

福建中医药大学 李灿东 教授



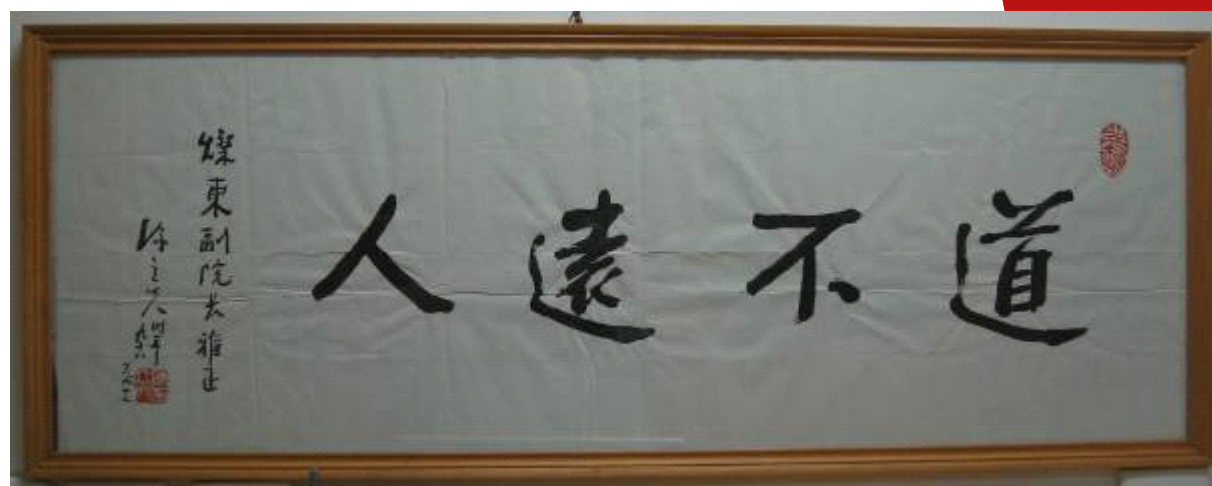
- 中华中医药学会中医诊断学分会 主任委员
- 中国中西医结合学会诊断专业委员会 副主委
- 世界中医联合会翻译专业委员会 副会长
- 福建省中医药学会 副会长
- 《福建中医药》杂志 主编
- 教育部本科教学工作水平评估 专家
- 教育部高等中医学教学指导委员会 委员
- 享受国务院政府特殊津贴 专家
- 全国百名杰出青年中医
- 福建省“高校教学名师”
- 福建中医药大学首届“名中医”



福建中医药大学副校长
医学博士
教授、博士生导师



身在中國

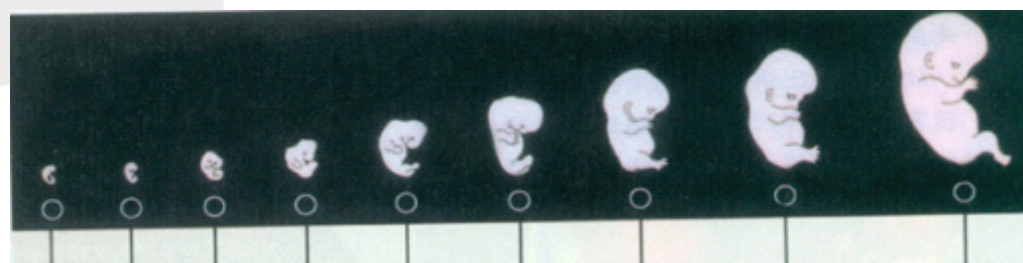


1958



身在中醫

衰老是一个自然过程



1958





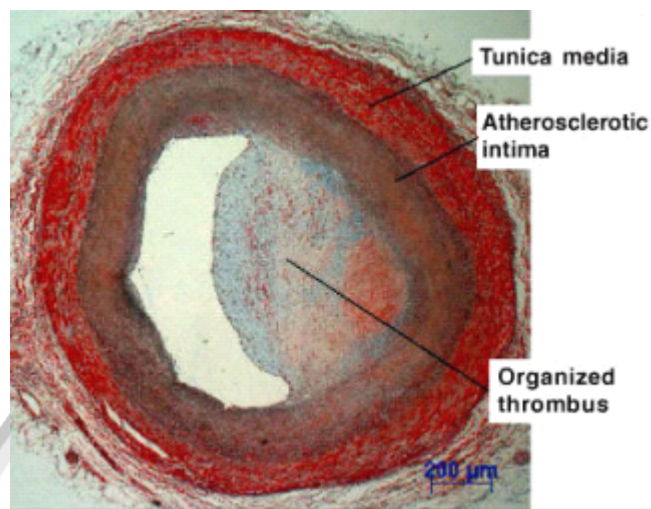
身
在
中
國

衰老是一个自然过程

远视
骨质疏松
脑萎缩
腔梗



白内障治疗的效果对比





身在中醫

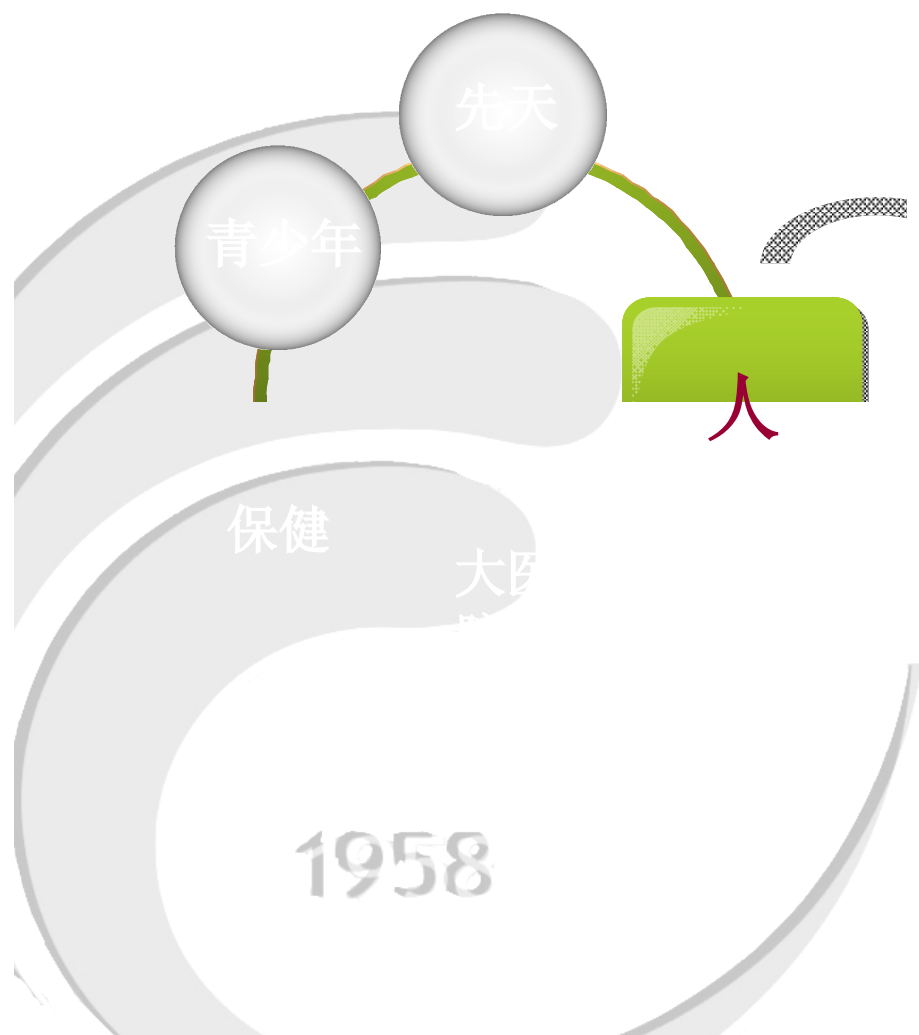
相同寿命健康状态是不一样的

同一群体的寿命是不一样的

原因：可以做好的事没有做好

1958

人好比汽车



汽车



身在中醫



身
在
中
醫

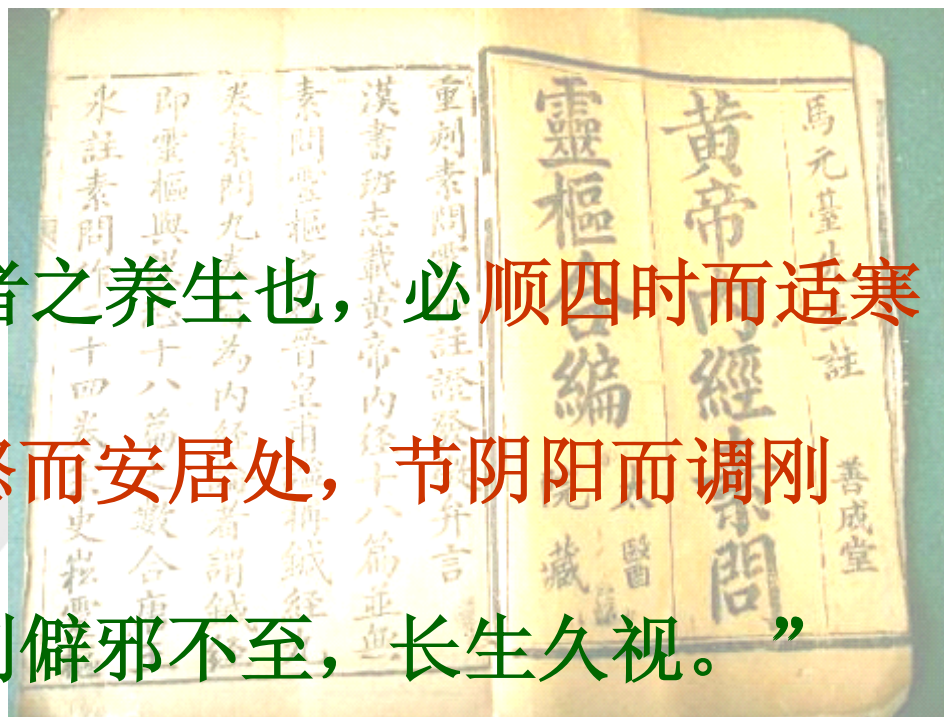
《内经·上古天真论》“夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食、任其服、乐其俗，高下不相慕，其民名曰朴。”

1958



身在中醫

“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”



1958



身
在
中
國

健

杂食

自然

静
心

康

慎医

适劳

1958

自然

1 . 原则

顺其自然
一分为二

整体观念

整体上看待健康
问题，天人合一

三因制宜

具体问题
具体分析

1958



身
在
中
國

2. 误区

1

健康有固定模式（健康有统一的方法）：
燕麦片、黑木耳

2

健康可以用钱买（生活条件越好越健康）：秦始皇

3

健康就是100%：“亚健康”问题

4

疾病是孤立的（不同系统疾病没联系）

1958



身
在
中
國

静心

1. 原则

心情愉快

正常情感表达（发泄）

避免长时间持续压力

癌症病人（陆幼青）



身
心
静

1958

2. 误区

过多关注
健康问题

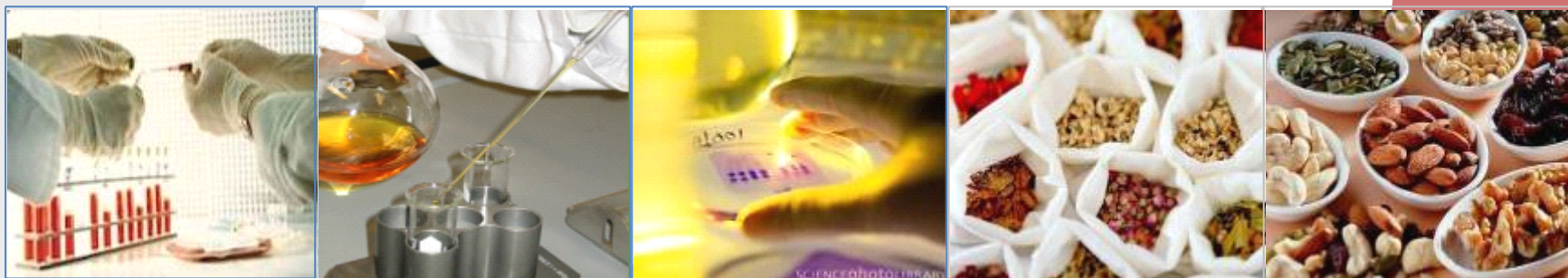
心理负担（转氨酶）

科普作品的影响

心理影响（慢性胃炎）



身
在
中
醫





身在中醫

3. 友情提示

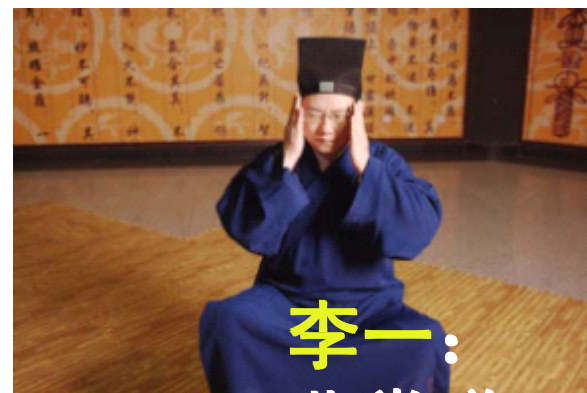
电视

看报

唱歌

聊天

不要迷信科普



杂食

杂食是综合营养的来源，身体是一个复杂的“加工厂”，食物之间可以互相纠偏。



身
在
中
國



1958

1. 原则



杂食为主

2

饮食

因地制宜

1958

注意饮食与气候地理
的关系



身
在
中
國

2. 误区



身
在
中
醫

A

粗粮
很好

B

增加“营
养”、
越细越好

C

某种食物
特别好



3. 友情提示

1

药补不如食补

2

口味是选择的依据之一

3

任何东西适可而止



身
在
中
國

适劳

1. 原则

劳逸适度

 流水不腐

不拘一格

把活动与日常生活结合起来

不要刻意追求：在劳动中锻炼、
根据个体情况锻炼

1958



身
在
中
國

2. 误区

鸟龟

为了锻炼而锻炼



1958



身在中
國

慎医

1. 原则



不乱吃药

有病就医

重视预防——“治未病”



身
在
中
醫

2. 误区

“亚健康”

过度依赖医生

讳疾忌医
盲目就医

用药不当：
补药、进口
药、中药

1958



身
在
中
醫



身
在
中
醫

1976年哥伦比亚的堡高塔市的医生罢工52天，当地死亡率下降了35%。

1973年，以色列全国医生大罢工。为期长达一个月，全国死亡人数下降了50%。

1958

3. 友情提示

药补不如食补

医生不是万能的



1958

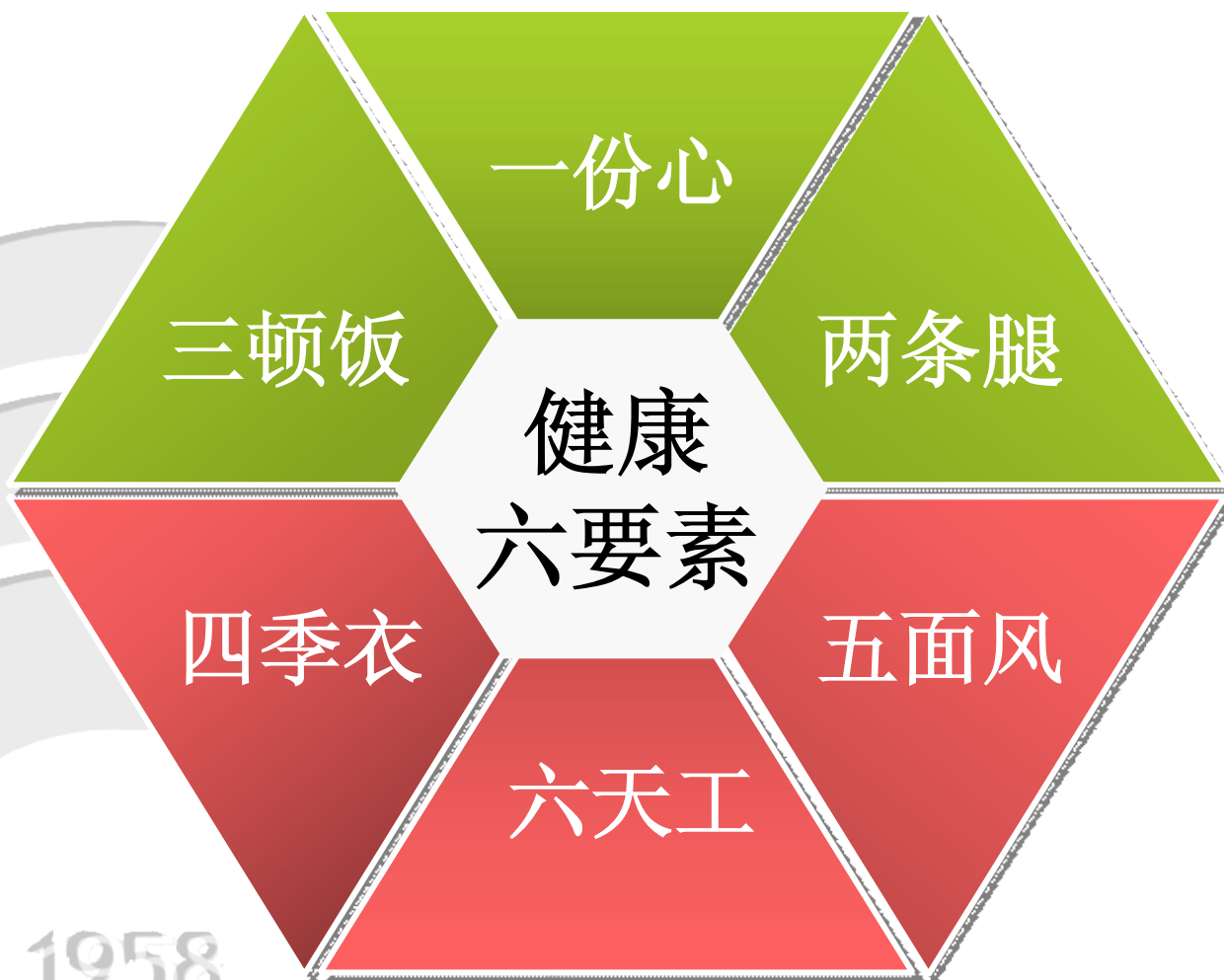


身在中醫

👉 小结



身在中醫



1958

健康“三不主义”

01

不想吃

的不吃

02

不想

吃

1958



身
在
中
國



身在中醫

祝：天天开心
天天健康！

