

张丽枫 编著

# 四季养生秘典



郑州大学出版社

# 四季养生秘典

编著 张丽枫

顾问 陈安民（河南省中医院原院长、主任医师）

王耀之（河南省九届政协常委、河南省中医学院原功能科、消化内科主任、主任医师）

张放涛（河南省社科联原主席、教授、养生专家）

图书在版编目 ( CIP ) 数据

四季养生秘典/张丽枫编著. —郑州 : 郑州大学出版社,  
2014. 1

ISBN 978-7-5645-1496-9

I. ①四… II. ①张… III. ①养生 (中医) —基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第134431号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

河南省瑞光印务股份有限公司印制

开本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 24. 75

字数: 200 千字

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5645-1496-9 定价: 46. 00元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

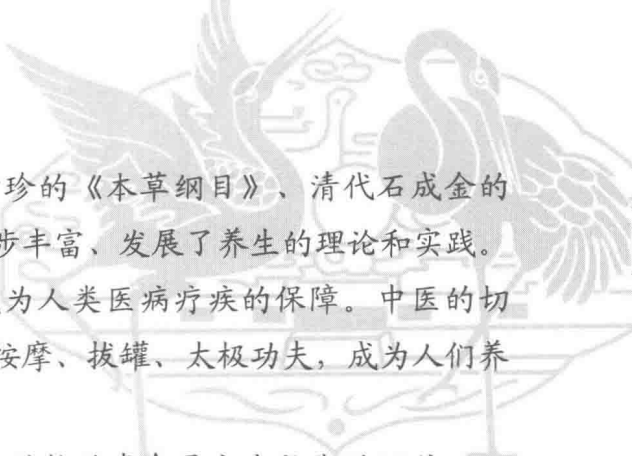


## 前言

进入21世纪以来，随着人们生活水平的提高，大家的自我保健意识和养生观念不断增强。十多年的职业生涯，使我深深地感触到这一点。特别是步入老年行列的朋友，追求健康长寿的欲望越来越强，探寻养生之道的实践活动也越加丰富多彩。我负责编辑老年养生保健栏目，在和老年读者互动中发现“三多”现象，一是他们的来信越来越多，他们要求多登载一些关于养生的理论文章，多登载一些长寿老人的实践经验，多登载一些治疗疾病的偏方、祖传秘方。二是收到老年朋友的稿件越来越多，内容多是修身养性的方法和体会。三是接待来访的老年朋友越来越多，主要是咨询一些养生专家、名医、长寿老人的联系方式，想直接和他们交流，得到更多更具体的养生知识、方法和经验。养生学是一门系统的科学。我为更好地搞好本职工作，认真地研读学习了养生学的有关著作，深深认识到养生学是我们中华民族的瑰宝。

抚今追昔，我们感恩我们的始祖和古圣先贤经过艰苦卓绝的探索，详尽地全方位地考察人体与天体的关系，发现了人体的阴阳、五行、穴位的结构和生理功能，开辟了“易医同源”辩证论治的途径和方法，使我们中华民族代代受益。我们的始祖都很关爱生命，注重养生。始祖伏羲带头尝百草，辨别植物的四气五味。晋代玄晏在其史学名著《帝王世纪》中全面总结了伏羲对中国医学和养生学的贡献。他说：“伏羲画卦，所以六气、六腑、五脏、五行、阴阳、四

时、水火升降，得以有象；百病之理，得以有类，乃尝百草而制九针，以拯枉焉。”伏羲是一位精通针灸的圣人，发明了九针。九针是指九种不同型号的针，用不同的针灸方法治疗不同的疾病，解除了先民们因疾病带来的痛苦，还拯救了一些人的生命。炎帝生活在距今5000年的原始社会后期，他被称为“农业神”“医药神”“太阳神”，就是因为他发明了“火”、耒耜等，还遍尝百草，曾出现过“一日遇七十毒”的危险局面，他都一一排解了。但后来在天台山，尝了一种叫“火焰子”（俗名断肠草）的毒草，而中毒殉天，留有《神农本草经》。黄帝是我们的人文始祖，他一生有很多创造发明，也有很多著作，特别是《黄帝内经》《黄帝外经》是我国问世最早、最有权威的医学和养生学经典著作。《黄帝内经》详细考察了人及人与天的关系，可谓全息性的大生态医学理论。中医的“望、闻、问、切”四诊直接源于《黄帝内经》。其“不治已病治未病”至今仍是先进的养生理念。《易经》是文王在伏羲八卦基础上推演成六十四卦，其中颐卦是专门讲养生的。颐卦卦辞说：“观颐，自求古实”，就是说养生必须依靠自己，不能依赖他人。《颐·象传》曰：“颐，贞洁，养正则洁也”，也就是说养生是一件好事，但一定要依从正道，才会有更好的效果。《颐·象传》指出：“山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。”就是说人要有动有静，动静行止恰当结合，正是养生所必须遵循的原则。但既要有选择又要有节制，以免祸从口出、病从口入。因此，谨慎言语，以修养德行；节制饮食，以保养身体。《易经》中的艮卦、节卦也提供了具体的健身方式。春秋时期老子的《道德经》和孔子的《论语》、汉代张仲景的《伤寒论》、晋代葛弘的《抱朴子》、唐代孙思邈的《千金方》、南朝梁陶弘景的《养性延命录》、金元时期张子和的



《儒门事亲》、明代李时珍的《本草纲目》、清代石成金的《长生秘诀》等，又进一步丰富、发展了养生的理论和实践。而今，中医和西医一并成为人类医病疗疾的保障。中医的切脉、针灸、中草药、经络按摩、拔罐、太极功夫，成为人们养生保健的主要方法。

按照生物原理，哺乳动物的寿命是它生长期的57倍。人的生长期是20~25岁，因此人的寿命应该是100~175岁。但是现在世界人类的平均寿命只达到应有寿命的一半左右。那么影响人的寿命的因素是什么呢？据科学家长期研究，认为影响人的寿命有十大因素，即社会因素、遗传因素、环境因素、心理因素、生活方式因素、职业因素、性别因素、气候因素、医疗因素、自我保健因素。我国卫生部统计信息中心公布的《2000年全国卫生事业发展情况公报》指出，我国居民2000年的十大死因是恶性肿瘤、脑血管病、心血管病、呼吸系统疾病、精神病神经病等。其中心血管病是第一位的，死于该病的人数是1530万，占死亡总数的四分之一。世界卫生组织总干事也讲过，只要采取预防措施就能降低一半死亡率，也就是说一半的死亡是可以预防的。我国著名医学家钟道恒曾说，许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此，他再三告诫人们不要死于愚昧，不要死于无知。世界卫生组织也曾宣布：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候条件。由此可见，人们的自我保健和养生是多么重要。充分认识自我保健和养生的重要性是一个方面，掌握适合自己的保健与养生方法也是重要的一个方面。为此，我将自己积累的养生经验、长寿秘诀、健身功法等资料经过整理分类，编辑成书，即为《四季养生秘典》。本书分为“四季养生集萃”“长寿健康秘诀”“日常养

生概要”“祛病疗疾妙招”四个部分，入书内容或为古圣先贤的名言警句，或为前人或名人的经验总结，或为养生工作者的科研成果集萃。向读者呈献此书，意在进一步树立大家的自我保健意识，增强大家的养生观念，提供多种养生的方式方法供大家选择。如果读者从书中得到一些养生的启迪和收益，将是我最大的欣慰。由于时间仓促，水平有限，不足之处望大家批评指正。祝愿每一位读者都能拥有一个健康、快乐、长寿的人生。





# 目 录

## 第一章 四季养生集萃

一年歌 / 2

四季调养 / 3

四季养阳与养阴 / 4

起居生活规律 / 5

四季饮食禁忌 / 6

四季歌 / 7

四季洗脚 / 7

四季养生 / 8

四季饮食宜忌 / 9

四季花疗歌 / 10

十二时辰养生 / 12

子午流注与养生 / 14

五味与养生 / 16

五色食品与养生 / 18

### 春 季

春养歌 / 20

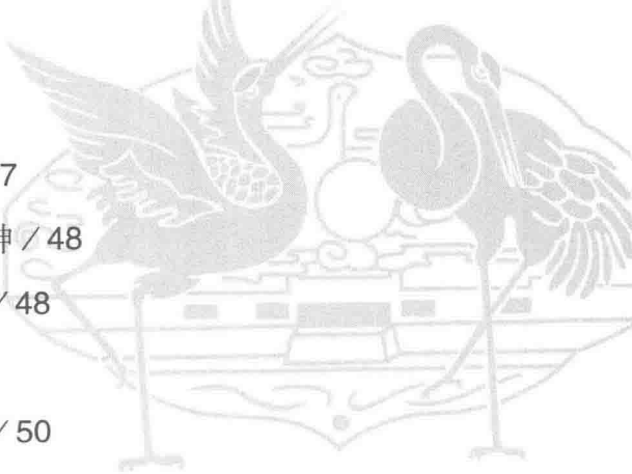


- 正月养生法 / 20
- 二月养生法 / 21
- 三月养生法 / 22
- 不足则补 有余则泻 / 23
- 春日宜省酸 / 24
- 春季喜好生发 / 25
- 春夏养阳 秋冬养阴 / 26
- 春季养生注意 / 28
- 春要捂 秋要冻 / 30
- 春季练功宜忌 / 31
- 春季宜发散 / 33
- 老人春季养生注意 / 34

## 夏季

- 夏季养生法 / 36
- 四月养生法 / 37
- 五月养生法 / 38
- 五月饮食养生 / 39
- 五月饮食调养 / 39
- 六月精神调养 / 40
- 六月养生法 / 41
- 纳凉注意 / 42
- 夏季调理宜忌 / 43
- 夏季忌贪凉 / 44
- 夏季锻炼七忌 / 45
- 夏季不可贪凉 / 46





度夏四宜 / 47

夏三月安其神 / 48

避暑要有法 / 48

## 秋 季

秋季养生法 / 50

秋季养生诀 / 51

秋季养生歌 / 52

秋季养生 / 53

七月养生法 / 54

七月养生 / 54

八月养生法 / 55

九月养生法 / 56

秋季吐纳健身法 / 57

食酸以收之 / 58

秋季养生宜忌 / 59

秋季养神 / 61

秋季须防燥 / 62

## 冬 季

冬季养生法 / 64

十月养生法 / 65

十一月养生法 / 66

食黍治其寒 / 67

冬季精神调养 / 68

冬季饮食调养 / 69

- 中年人冬季养生 / 70
- 中年养生 / 71
- 男女应节欲保精血 / 72
- 自身有病自心知 / 73
- 十二月养生法 / 74
- 大寒女士调养 / 74
- 冬季养生宜忌 / 75
- 防寒宜忌 / 76
- 冬季养生须注意 / 77
- 头足保养宜忌 / 78
- 冬季养生 / 79
- 保养阳气 / 80
- 冬季养生宜忌 / 81
- 不可捂头睡眠 / 82

## 第二章 长寿健康秘诀

- 延年要诀 / 84
- 养生诀 / 85
- 长寿诀 / 86
- 健康是一种自由 / 87
- 游七星岩 / 88
- 长寿法有方 / 89
- 老而不老秘诀 / 90



长寿诀 / 91  
咏寿 / 92  
养生法则 / 93  
长寿诗 / 93  
老子修道养寿百字铭 / 94  
长寿“三结合” / 95  
长寿的两大秘诀 / 96  
半之歌 / 97  
话聊好 / 98  
幸福家庭 长寿之本 / 99  
男人四十 / 100  
健康新观念 / 101  
长寿歌 / 102  
十寿歌 / 103  
长寿六戒 / 104  
长寿之道 / 105  
长寿四字经 / 106  
益寿六阶 / 107  
习惯良好益长寿 / 108  
长寿健康十种人 / 109  
百岁学问 / 110  
“清”字长寿歌 / 111  
十寿歌 / 112  
健康长寿八要素 / 113

- 颐年铭 / 114
- 十叟长寿歌 / 116
- 长寿十养 / 117
- 延年益寿保健歌 / 118
- 常按长寿穴 / 119
- 现代长寿歌 / 120
- 长寿健康歌 / 121
- 益寿四字诀 / 122
- 酒色财气 / 123
- 影响寿命二十八害 / 124
- 老年人长寿八字经 / 125
- 不老三字经 / 126
- 不老歌 / 127
- 健身二十八禁歌 / 128
- 养生十字歌 / 129
- 会养歌 / 130
- 静气歌 / 131
- 安然歌 / 132
- 八常歌 / 133
- 养生少和多 / 134
- 十不保健歌 / 135
- 养生九不 / 137
- 养生歌 / 138
- 处世四法 / 139



处世四观 / 139  
何为贵 / 140  
养生诀 / 141  
清代人论“六养” / 142  
养生三字诀 / 143  
十养歌 / 144  
七勿养生经 / 146  
养生十句歌 / 147  
天道酬勤 / 148  
四戒 / 149  
三大忌 / 149  
老年保健三字经 / 150  
晨起五要 / 151  
养生八字诀 / 152  
行动十忌 / 153  
长寿之方 / 153  
抗老长寿歌 / 154  
长寿一一九 / 155  
十笑长寿歌 / 156  
健身曲 / 157  
长寿十二法 / 158  
松鹤容 / 159  
长寿格言 / 160  
养生三多寿 / 161

老人“六不” / 161

养生谚语 / 162

### 第三章 日常养生概要

养生五害 / 164

圣人贵精 / 165

养生之道 / 166

肾病患者保养方法 / 168

自然社会的统一协调 / 169

《七发》论养生 / 171

世人好小术 / 172

警世言 / 173

日常养生经验 / 174

文昌帝君百字铭 / 176

十大养生箴言 / 177

日常宜忌 / 178

养生诀 / 179

保精延命 / 180

顺应四时 / 181

多思则神殆 / 182

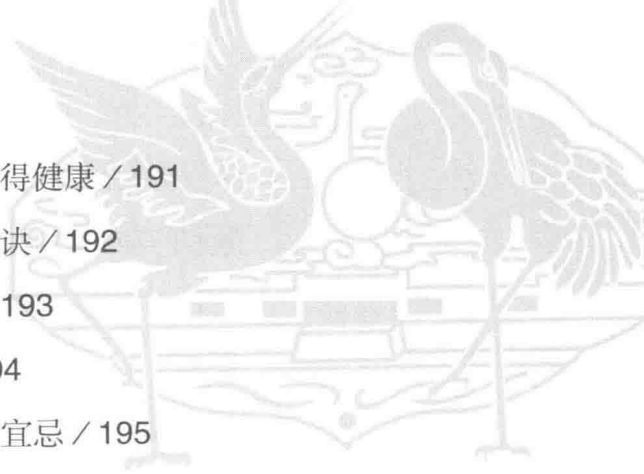
孙真人卫生歌 / 183

人以身为本 / 186

养生诗 / 187

指玄篇 / 190





超脱三界得健康 / 191  
东坡养生诀 / 192  
养生诀 / 193  
铭座 / 194  
“五知”宜忌 / 195  
保养精气 / 196  
三元之说 / 197  
湿发有害 / 198  
按摩防病 / 199  
养生原则 / 201  
摩面以除皱 / 202  
注意平时调养节制珍摄 / 203  
注意内脏的保养 / 204  
我命在我 不在天 / 205  
老人养生之道 / 206  
内外俱养 / 207  
养生四要 / 208  
慎动和寡欲 / 210  
养生五误 / 211  
修养精气神 / 212  
保养脾胃 / 213  
养生要诀 / 214  
养生莫善寡欲 / 215  
“六节”养生 / 215



- 养生十七伤 / 216
- 静亦静动亦静 / 218
- 三节三不要 / 219
- 养生六乐 / 220
- 心常静 骨力劲 / 222
- 了命歌 / 223
- 养生七戒 / 225
- 养生四字诀 / 226
- 养生“三莫” / 226
- 养生格言 / 227
- 自律歌 / 228
- 不老歌 / 229
- 身健在 且加餐 / 230
- 养生五、八经 / 231
- 养生三字经 / 232
- 养生四大基石 / 233
- 养生四最 / 234
- 四大杀手 / 234
- 三“平”是个宝 / 235
- 五字健身歌 / 236
- 三心三自 / 236
- 四“君子”汤 / 237
- 养生健身长寿歌 / 238
- 修身养性歌 / 242