

朱鹤亭 著

# 玄鹤子益寿箴言·节令保健

中国作协会员  
道家养生大师

春夏秋冬。  
年月日時，  
寒涼溫熱，風雨冰雪，  
形成了人間的節令時俗。  
自然規律，社會現實。  
豐富了人類生活。  
順乎自然而養生，  
重視現實而益命，  
則會養益精神，  
增進健康，強化身體，  
人安事順。



中华工商联合出版社

# 玄鶴子道學寶旨·古今保真



道學寶旨

玄鶴子

道學寶旨·古今保真

道學寶旨·古今保真

道學寶旨·古今保真

道學寶旨·古今保真

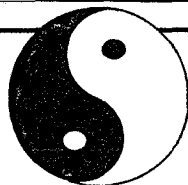
道學寶旨·古今保真

道學寶旨·古今保真

道學寶旨·古今保真

道學寶旨·古今保真

道學寶旨



中国传统文化 道家养生精髓

# 玄鹤子益寿箴言



## 节令保健

朱鹤亭著



中华工商联合出版社  
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:魏鹤冬

封面设计:山水美源

**图书在版编目(CIP)数据**

玄鹤子益寿箴言·节令保健/朱鹤亭著. - 北京:中华工商联合出版社,2005.1

ISBN 7-80193-210-2

I. 玄… II. 朱… III. 养生(中医) - 基本知识  
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133863 号

**中华工商联合出版社** 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京卫顺印刷厂印刷

新华书店总经销

---

880 × 1230 毫米 1/32 印张:42.625 720 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-210-2/R·1

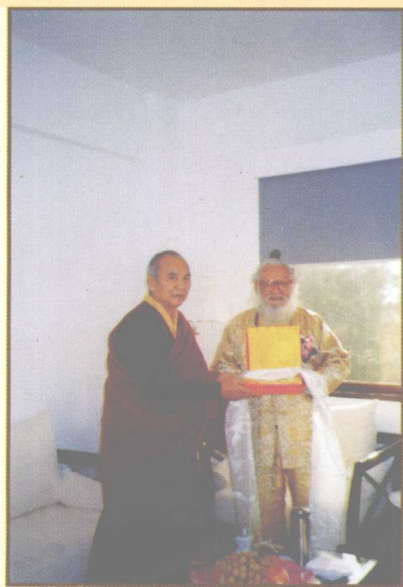
全套定价:142.80 元

本册定价:21.80 元

二零零四年，出席广州科技园信息园开业典礼接受全国政协常委、青海塔尔寺住持西纳活佛赐「哈达」。



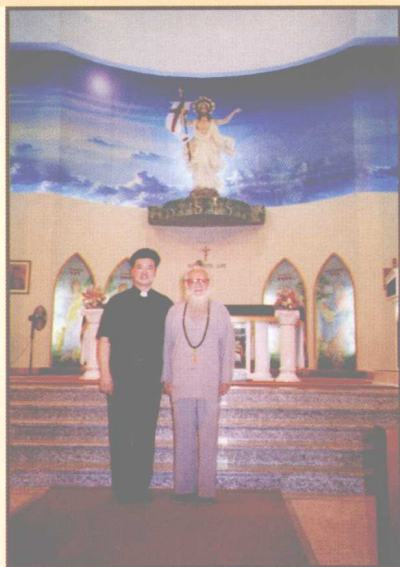
西纳活佛赠金佛像。



玄鶴子



参观天主教堂  
左：黄炳章神父，全国人大代表、广东省天主教爱国会主席、广东青年联合会常委、天主教中南神哲学院董事长



玄鶴子



二零零三年，出席《中华儿女》杂志社驻广东记者站成立大会上发言。  
右二：黄炳章神父





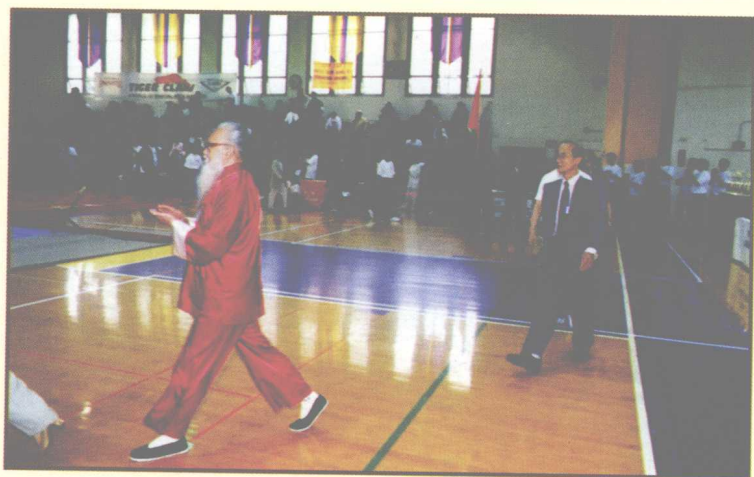
一九九六年，在德国讲授养生学课后被学员抬起。



美国FBI组织成员听课后合影。

玄鶴子





一九九八年，在美国三藩市参加“世界武术锦标赛”入场式。



二零零二年，出席香港慈德善社颁奖。

右三：香港特别行政区政府民政事务管理局局长何志平

玄鶴子







二零零四年十一月五日，交谈养生之道。 左一：广东省妇女联合会副主席、  
《家庭杂志社》社长徐春莲作家 左二：广东省委办公厅副主任徐春建  
右一：广州市天河区委副书记徐春平 右二：《家庭杂志社》总编辑郑子谦



一九九六年，国际咏春总会德国、英国、奥地利分会负责人到访，题词赠送。  
右二：国际咏春总会主席梁挺博士、教授

玄鶴子





一九九八年，出席美国三藩市世界武术锦标大赛，为各门派武术宗师讲授武学理论。



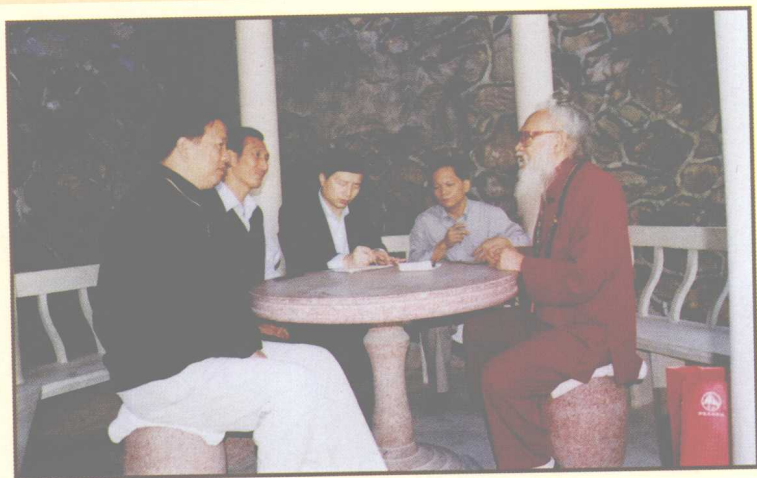
一九九八年出席香港《信报》庆祝会。  
左一：香港民政事务管理局局长 中：《信报》月刊总编辑

玄鶴子





一九九七年，同“中英联络小组”组长陈佐洱交谈养生之道。



二零零二年，同弟子交谈武术文化与人生哲学。

左一：大成拳总会会长张礼仪 左二：李小龙截拳道总会主席郝钢  
左三：湖南卫视副总编辑贺华光 右二：中医学博士黎润霖

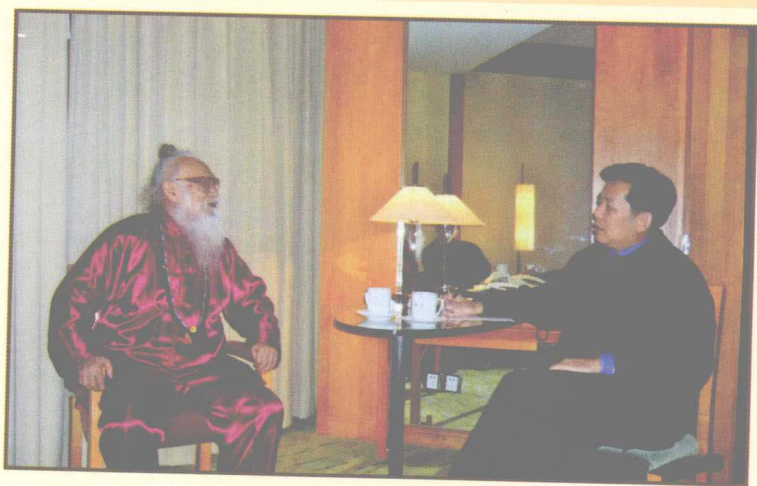
玄鶴子







二零零一年，为企业单位讲授周易与现代企业管理。



右：全国人大副委员长秘书陈庆立交谈其著作《农民与小康》。

玄鶴子



## 【 前 言 】

人与事，构成了生活。

利与害，显示着得失。

故，机遇、贵人品德、才华、奋斗等，  
酿成了成败之现实。

生活丰富多彩，饱含着奥妙的机缘。

机缘奇异多姿，孕寓着新颖的情趣。

善养生者，重生活之养。

善益命者，重情趣之乐。



## 民俗、时俗节令篇

|      |             |      |
|------|-------------|------|
| 一、   | 节日与传统民俗     | [1]  |
| (一)  | 新年第一天       | [1]  |
| (二)  | 春节          | [3]  |
| (三)  | 元宵节         | [7]  |
| (四)  | 龙头节         | [9]  |
| (五)  | 清明节         | [10] |
| (六)  | 端午节         | [13] |
| (七)  | 仲秋节         | [17] |
| (八)  | 重阳节         | [24] |
| (九)  | 腊日          | [30] |
| (十)  | 祭灶节         | [32] |
| (十一) | 年除夕         | [32] |
| 二、   | 岁时节令与传统习俗饮食 | [34] |
| (一)  | 立春          | [34] |
| (二)  | 春分          | [37] |
| (三)  | 立夏          | [37] |
| (四)  | 夏至          | [38] |
| (五)  | 立秋          | [38] |
| (六)  | 秋分          | [39] |
| (七)  | 立冬          | [39] |
| (八)  | 冬至          | [39] |
| 三、   | 节令与养生       | [41] |
| 四、   | 岁月民间习俗宜忌    | [45] |
| (一)  | 岁时节令释义      | [46] |
| (二)  | 节气、饮食、保健宜忌  | [52] |

# 目 录

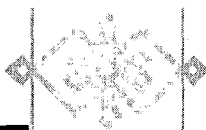
|     |           |      |
|-----|-----------|------|
| (三) | 二十四节气     | [54] |
| 五、  | 民俗、习俗     | [56] |
| (一) | 民俗        | [56] |
| (二) | 习俗        | [59] |
| 六、  | 时令与养生     | [64] |
| (一) | 腊月与腊八粥    | [64] |
| (二) | 春温        | [69] |
| (三) | 暑温        | [71] |
| (四) | 夏日炎炎防中暑良方 | [73] |
| (五) | 正逢夏季应防热症  | [75] |
| (四) | 秋养        | [79] |
| (五) | 节气面       | [82] |
| 七、  | 夏季        | [86] |
| (一) | 体臭异味辟除妙法  | [86] |
| (二) | 腹痛与食物中毒   | [88] |
| (三) | 爆热导致喉咙肿痛  | [89] |
| (四) | 解暑妙方      | [90] |
| (五) | 中暑针刺法     | [92] |
| (六) | 心热睡不宁     | [93] |
| (七) | 汗多可导致阴虚脱水 | [96] |
| (八) | 春夏养阳秋冬养阴  | [97] |

## 运动保健篇

|    |        |       |
|----|--------|-------|
| 一、 | 生命在于运动 | [99]  |
| 二、 | 养内修外   | [103] |
| 三、 | 双修     | [108] |

|      |              |       |
|------|--------------|-------|
| 四、   | 活力           | [111] |
| 五、   | 欲求岁月福 体育是头条  | [115] |
| 六、   | 体能锻炼         | [119] |
| 七、   | 适当运动 防老抗衰的良方 | [123] |
| 八、   | 运动过量 适得其反    | [126] |
| 九、   | 运动性损伤        | [130] |
| 十、   | 运动损伤综合疗法     | [134] |
| 十一、  | 高球运动         | [138] |
| 十二、  | 中华运动医学       | [142] |
| 十三、  | 八段锦健身术       | [146] |
| 十四、  | 太极拳 养生之道     | [148] |
| 十五、  | 太极拳之益        | [152] |
| 十六、  | 太极拳养生法       | [156] |
| 十七、  | 中华武术 博大精深    | [160] |
| 十八、  | 中华武术的强心修身法   | [164] |
| 十九、  | 少林功夫         | [170] |
| 二十、  | 论武           | [173] |
| 二十一、 | 武术与养生        | [177] |
| 二十二、 | 保健要诀         | [181] |

# 目 录



# 民俗、时俗节令篇

## 一、节日与传统民俗

### (一) 新年第一天

元旦，乃是新的一年的第一天。正如《介雅》诗句：“四气新元旦，万寿初今朝。”元是开始，第一之意。“旦”系象征着“日”（太阳）从“一”是象征着地平线上冉冉升起，即一年中的第一天开始。

元旦，由于世界各国和地区辞别旧岁，迎来新年元旦的时日并不相同（因地球自转的原因使不同地区存在差异）。如，世界上最先迎来元旦的是斐济、新西兰，最后迎到元旦的是西萨摩亚群岛。