

画说汉唐文明丛书

HANTANGYANGSHENG
YUSHISHANG
JIANKANG
汉唐养生
与时尚健康

王强虎 著



三秦出版社

画说汉唐文明丛书

主编 魏全瑞

定价 (9.10) 目标读者群

出版 陕西人民美术出版社

0.0001 将进

HANTANGYANGSHENG YU
SHISHANG
JIAN KANG
汉唐养生
与时尚健康

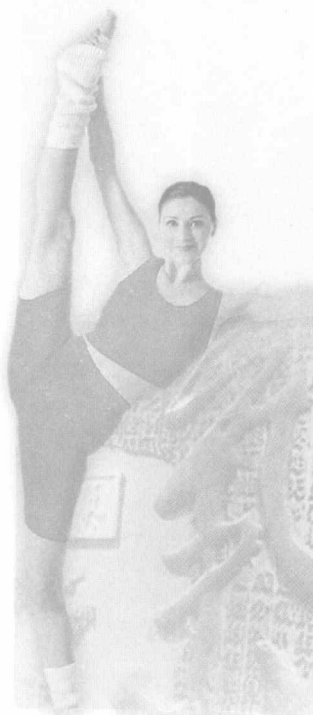
王强虎 著



00088473

著 王强虎

陕西人民美术出版社



三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉唐养生与时尚健康/王强虎著. —西安: 三秦出版社, 2006.6

(画说汉唐文明丛书/魏全瑞主编)

ISBN7-80736-071-2

I. 汉... II. 王... III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识③中年人—养生(中医)—基本知识④老年人—养生(中医)—基本知识 IV. ①R161 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第038837号

画说汉唐文明丛书

汉唐养生与时尚健康

王强虎 著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市北大街131号

电 话 (029) 87205106

邮政编码 710003

印 刷 陕西宏业印务有限责任公司

开 本 787×960 1/16

印 张 13.75

字 数 172 千字

版 次 2006年6月第1版

2006年6月第1次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN7-80736-071-2/K·50

定 价 20.00元



引 言

公元前 221 年,秦统一中国,标志着封建制终于代替了奴隶制。自此以后的汉、唐两代都曾出现过封建经济高度繁荣的景象,开辟了丝绸之路,促进了中外文化交流,对医学及养生的发展也产生了积极的影响。在这两代出现了不少著名医学家和养生家,对养生学的发展做出了重要贡献。可以说汉唐是中国封建社会医学发展最快的历史时期之一,也是养生保健得到快速发展的时期。

索本求源,养生一词最早见于道教书籍,又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓生,就是生命、生存、生长的意思;所谓养,即保养、调养、补养的意思。总之,养生就是根据生命的发展规律,达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学方法。现代一般将养生解释为“保养生命”。养,有鞠养、培育之意。将养生解释为“养育生机”、“培养生机”,更寓积极含意,更符合养生的精神实质。事实上,现代养生并不是消极地“保护生命”,而是要积极地培育人的勃勃生机。保护和培育生机,才是养生的真正意义。

随着社会经济的发展,人们越来越重视养生对身体健康的作用,越来越重视古代养生对现代人的指导作用,尤其是汉唐时期养生家的经验对现代人的保健指导作用。可以说养生是中华民族瑰宝,养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分,养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结

果,是关于如何增强体质、预防疾病、延缓衰老,以获得健康长寿的学问。它主要研究个人如何通过自我修养、合理安排生活作息、适当进行形体锻炼和药饵调摄以达到健康长寿的目的。

总之,通过养生保健,达到健康长寿既是人们的愿望,也是当今时代与工作的需要。但是,它并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律,顺应自然,切实掌握养生的具体方法,针对每个人的具体情况,采取多种健身措施,持之以恒地进行调摄,才能达到目的,而要达到这一目的,就必须了解学习养生家的经验,总结他们健康、长寿的原因,结合现代养生保健的实际,找出适合自身的养生方法,这就是编写此书的目的。

作者

2006年3月2日于西安

CONTENTS

目 录

引 言

一、汉唐养生与现代人健康 / 1

(一) 汉唐养生家的健康理念 / 1

(二) 汉唐养生家的基本要求 / 4

(三) 现代人的健康长寿理念 / 6

(四) 现代人的健康保健原则 / 9



二、汉唐养生者的养生方法 / 11

(一)心理养生保健法 / 11

(二)娱乐养生保健法 / 25

(三)季节养生保健法 / 33

(四)起居养生保健法 / 39

(五)睡眠养生保健法 / 48

(六)房事养生保健法 / 54



(七)按摩养生保健法 / 68

(八)水浴养生保健法 / 75

(九)中药浴足养生法 / 79

(十)食物进补养生法 / 86

(十一)药粥养生保健法 / 96

(十二)药酒养生保健法 / 104

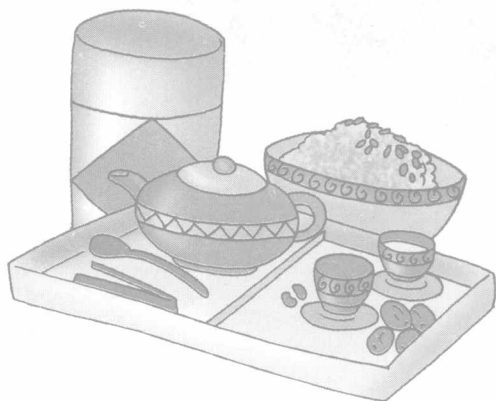
(十三)饮茶养生保健法 / 109

- (十四)药茶养生保健法 / 114
- (十五)汤羹养生保健法 / 120
- (十六)运动养生保健法 / 125
- (十七)艾灸养生保健法 / 134
- (十八)理疗药枕保健法 / 141
- (十九)拔罐养生保健法 / 147
- (二十)药物养生保健法 / 150
- (二十一)导引养生保健法 / 168



三、汉唐名人的养生经验 / 185

- (一)汉武帝的养生经验 / 185
- (二)嵇康细小之处养生法 / 186
- (三)董奉的杏林养生之道 / 187
- (四)华佗的五禽戏养生术 / 188
- (五)张仲景的中年养生观 / 197
- (六)曹操健身与气功咽唾 / 199



(七) 北魏罗结的养生奥秘 / 201

(八) 孙思邈的老人养生法 / 202

(九) 武则天的长寿参禅术 / 203

(十) 杨贵妃的养颜美容术 / 205

(十一) 陆羽的饮茶养心之法 / 206

(十二) 白居易日光养生之道 / 208



参考文献 / 210

后记 / 211



一、汉唐养生与现代人健康

(一) 汉唐养生家的健康理念

虽说生老病死是不可抗拒的自然规律,但随着人类对衰老本质的认识和社会物质文明的发展,人类的平均寿命不断延长,随着现代医学科学的发展和医学模式的转变,人们越来越认识到摄生养性、防病延年的重要。几千年来中国古代的一些健康理念,包括汉唐时期的养生健康理念对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起了不可替代的巨大作用。其主要理念有以下几点:

要想长寿,未病先防

汉唐养生的长寿防老方法都是以预防疾病、保健益寿为目的。如起居调摄方面,孙思邈继承了《黄帝内经》强调“风雨寒暑”、“虚邪贼风”要“避之有时”和“治未病”的思想,以此为养生原则,提出了“养性”之说,在《千金要方·养性序》中反复强调“善养性者,则治未病之病,是其义也”,“是以圣人消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前,不追于既逝之后”。因此,健康长寿理念的指导思想应该是未老先防。预防胜于治疗,把健康掌握在自己手

中,强调健康长寿以预防为主,“治未病”思想贯穿祖国医学的始终,强调“防患于未然”,汉唐养生的这一长寿思想对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起了不可估量的作用。

寿命长短,自我掌握

“我命由我不由天”是汉唐养生家健康长寿的主要观点之一,汉唐养生认为个人寿命的长短,主要由自身决定,可以自我掌握。孙思邈认为寿命长短,在于修炼,气是构成人体的基本物质,气弱就会发生疾病。只要掌握了科学的方法,学会科学的生活,则长寿可期,反之,则寿命易折。就是在这一理论的指导下,经过众多长寿家长期不懈的养生实践,中国文化遗产中便留下了一大批独特的长寿思想和方法。健康长寿理念不仅在长寿学中占有重要的地位,同时也是一个亟待开掘的宝库。总之,人的长寿和夭折不在天命,而在自身的修养锻炼。

健康长寿,需要学习

汉唐时期的养生家认为,每个人都可以健康长寿的生活,活到其应尽的寿数,但原则是健康长寿的方法需要学习,需要总结,任何人不可能生而知之,健康知识在于积累,长寿经验在于总结。一个人的身体状况也在不断地变化,只有选择一套适合自己的方法,才可能达到健康长寿的境界。东





汉时期的针灸学家皇甫曾说：“人受先人之体，有八尺之躯，而不知医事，所谓游魂耳！虽有忠孝之心，慈惠之性，无以济之。”对于现代人来说同样是这个问题，只有加强保健知识、医学知识的学习，从中吸取科学的生活方式，讲究生活规律，注意对日常生活如饮食、起居、睡眠、劳动及精神等方面的调养，做到生活有节，才能延缓衰老。只有不断地总结保健经验，改正保健工作中的失误及不足，才能使养生保健达到一个较高的境界。

综合养生，方有成效

汉唐时期的养生家认为人的心身健康也不是由哪一个方面所决定的，养生是一个全方位的问题，人不可能由哪一个方面决定健康与否，也不能单凭哪一方面或哪几方面就决定寿命的长短。诸如：节食长寿、素食长寿、瘦人长寿、矮人长寿、清心寡欲长寿等只是影响健康长寿的因素之一。健康长寿是多种因素综合作用的结果，只重视某一方面，而忽略其他方面都是片面的，只有全面保健才能心身健康。譬如汉末晋初养生家嵇康就主张采用多种方法进行有益的锻炼，既要进行呼吸吐纳等气功导引，又要适时地服用一些有益的药物调养身体，从而使形体与精神互相结合，表里完全贯通。

总之，中华民族有 5000 年文明史，在这漫长的历史长河中，中华民族的祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，养生保健就是其中一颗璀璨的明珠，为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。健康长寿理念，对指导新时期中老年人健康长寿，对于中老年人坚定科学生活，延年益寿，继承古代文化遗产，领会健康长寿的科学精髓具有深远意义。无疑会对促进我们民族的健康，延缓衰老，提高人类的寿限起到积极的作用。

(二) 汉唐养生家的基本要求

养生的目的就是为了延长生命,拥有健康。那些善于养生和拥有健康的养生家大多懂得如何避免身心受到伤害,他们知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害,从而获得健康,从而获得比一般人更长久的生命。因为远离病痛,自然就能延缓衰老,延长寿命。分析汉唐养生家的经验,我们能够发现要达到养生健康这一目的,还必须掌握养生的基本要求。

养生先养德

要想健康长寿,不仅要靠“养生”,而且要靠“养德”。养生与养德,相辅相成,密切相关。把养德与养生相提并论,且把养德排在养生之前,就是强调养德与养生并重,且以养德为先。只要养德与养生密切配合,就能活得快乐,活得健康。在养生之中,如果不注重修养德行,只求助于养生之术,只迷恋于养生之药,要想健康长寿是绝不可能的。唐代名医孙思邈强调说:“德行不行,纵服玉液金丹亦未能延寿。”也就是说只有既重养生也特别注重品德修养的人,才能得享康乐之寿,所以才有大德必得其寿的说法。事实也是这样,古往今来,道德高尚而又善于养生的人,往往得享康乐之寿。

汉唐时期的养生家之所以强调养生先养德,还有一个原因是高尚的道德情操,是心理健康的重要标志。道德高尚的人,不争名争利,不患得患失,就能免去许许多多的焦虑烦恼,就能经常保持恬静乐观的情绪,这正是养生中最重要的一环。《孙真人卫生歌》说得好:“世人欲识卫生道,喜怒有常嗔怒少。心诚意正思虑除,顺理修身莫烦恼。”这是说,一方面要注意调和七情以护养心神,保持情绪乐观稳定,尽可能避免发怒,做到“喜怒有常嗔怒少”;另一方面,尤其要注意道德修养,以“心诚意正”去消除焦虑,以“顺理修



身”去扫除烦恼,养生与养德结合起来,就是最重要的“卫生道”。

养生先养神

汉唐养生家有“药养不如食养,食养不如精养,精养不如神养”的说法。所谓养神,主要是指注意精神卫生。要做到安静和谐,神清气和,胸怀开阔,从容温和,切不可怨天尤人,急躁易怒。“起居规律,养其神也”。如果人们只注意养身,加强饮食营养,不懂得养神,不善于养神,是难以获得健康长寿的。自古以来无数事例表明,心胸狭窄、斤斤计较个人得失的人,能过古稀之年者不多见,而胸怀开阔、情绪乐观者,往往可享高寿。若“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆生于乐,起居无节”,就会半百而衰。人生的道路坎坷不平,不如意事常八九,尤其是一个人如果由于社会角色、人际关系、健康状况发生改变,若不能很好地把握住自己的“神”,往往可产生孤独、忧郁、失落、自卑等消极心理。从养生角度讲,一个人能保持良好的性格、乐观的情绪、高尚的涵养和欢畅的心境,这对延年益寿有重大意义。因此,在注重“养身”的同时,更应重视“养神”与“调神”。

养生并重精气神

汉唐时期的养生家继承了前人的养生理论与实践,强调精、气、神为人身之三宝,是祛病延年的内在因素,精与气又是神的物质基础。精气足则神旺,精气虚则神衰。神是整个人体生命活动的外在表现,也就是人的精神状态、思维活动。神,在人体居于首要地位,惟有神的存在,才能有人的一切生命活动现象。汉唐时期的养生家强调指出:“神强必多寿。”这里所说的“神强”实为脑神健全之意。只有脑神健全,才能主宰生命活动、脏腑协调、肢体运动、五官通利,全身处于阴阳平衡的正常生理状态。所以说,精盈、气充、

神全,为养生长寿之本,而调摄精、气、神的关键又在于养神。

养生方法因人而异

汉唐时期的养生家认为,人的个体差异很大,每个人应根据自身的缺陷,以及自身的身体状态,选择不同的保健措施。对于现代人来说,这就需要依靠自己的医学知识和实践的积累,针对自己的实际情况而采取有效措施。你要善于找出自己的“不足”,更要善于采取适当措施来“补短”,此时的“补短”措施便成了你的保健关键。这里有两种情况:一是自己的“实际”需要,例如练五禽戏的老人出现了抽筋、骨痛等缺钙症状而补钙;练慢跑者若查出心脏有问题而补心(例如适量运动、限脂饮食、保持心情舒畅等)。目前“亚健康”知识正在普及,为消除现代人亚健康所采取针对性的措施等要因人而异。

(三)现代人的健康长寿理念

随着社会环境的变迁,现代人生活水平的提高,现代人的健康长寿观也在不断地更新,人类在追求健康的同时,也在追求长寿,追求健康的长寿,健康长寿成了目前人类最重要的需求。

健康是首要的需求

当今社会的有识之士一比健康,二比资产。“财富有多少,健康最宝贵”。“健康的珍贵,在于失去后难以用金钱赎回”。“花美,美在艳丽,人美,美在健康”。“拥有健康,就是拥有了世界上最大的财富”。健康是幸福的源泉,是人类的首要需求,是家庭欢乐的条件,是和睦温馨的主要内容。同时老龄健康化也是社会稳定、进步



的标志,是物质文明和精神文明建设的结果。所以,每个人都应十分珍爱自身健康,每个公民,每个家庭乃至整个社会都应关心他人健康。

健康是现代人万事之根本

现代人生活工作节奏不断加快,健康就显得越来越重要,只有保持良好的体魄才有信心跟上时代的步伐。身体健康是创造美好未来的物质基础,是人生天平上重之又重的一个砝码。钱不是万能的,但没有钱是步履艰难的,这是商品社会人们信奉的人生哲理。而在现实生活中,相当一部分人更信奉于后者。于是

便不惜一切地拼命挣钱,以图过上好日子。为了挣钱,有的置身体而不顾。结果是挣了钱,却损害了健康,到头来落得未老先衰、未老先病或英年早逝的结局。生命活力加上健康的身体,才会有人生的成功。一个人即使再聪明勤奋,若是没有好的身体,也就无法实现自己的雄才大略。“出师未捷身先死,长使英雄泪沾襟”,就是这种现实的写照。一个巨富如果整日被病魔所缠,他是不会感到幸福的。一个百病缠身的人即使吃山珍海味,住豪华别墅,坐高级轿车,也谈不上什么享受。

健康失去,方显宝贵

生活中有一种离奇的现象:健康的人,不知道珍惜健康,一旦失去健康才知道健康的宝贵。人是世界上万物之灵,健康的人应该

从失去健康的人那儿得到启示：健康比金钱更为可贵。古人说：“留得青山在，不怕没柴烧。”健康是人生的青山，有了这座山，就会拥有一切。人活在世上可以拥有许多财富，然而健康应该是人生中最大的财富。因为失去了它，其他财富都失去了依存的基础。人生的一切美好、一切成就、一切快乐都离不开健康。因为有了健康就有机会创造财富，取得功名；没有健康，即使有了财富也没有能力享受，有了功名也无力保全，那么财富、功名也就成了空中楼阁。

健康是最大的幸福

人的幸福是心愿的圆满，而失去健康的人又怎能说心愿圆满呢？人有健康的身体、乐观的态度、快乐的心境，才会有幸福的人生……我们承认，青春、聪明、勤奋、富有、快乐……都是人生宝贵的财富，会给人带来幸福，但如果拥有这一切而惟独没有健康，那这一切都失去了存在的意义。如果让人在健康与财富、健康与功名之间做出选择，我想大多数人会选择健康，可以说没有健康，就没有幸福，健康是幸福的基础，健康是人最大的幸福。

健康是实现理想的条件

有了健康,即使一无所有,只要有信心、有理想、有目标,就会在奋斗中得到想要得到的东西;即使得不到所追求的一切,那奋斗的过程也是充满快乐的,何况还会有能力与机会去重新开创和追求。从这个意义上讲,人生应该首先拥有一个健康的身体。我们生活在一个多姿多彩的激烈的竞争时代,这个时代给奋斗者提供了施展才干的广阔天地。真正的聪明人,在他们追求事业的同时,也会精心照料自己的生活,让自己拥有一个健康的身心,然后依托这座“青山”苦心耕耘,最后获得人生的成功。