

借

中醫養生與健康長壽

(繁體字版)

林禾禧 編著

福建科學技術出版社



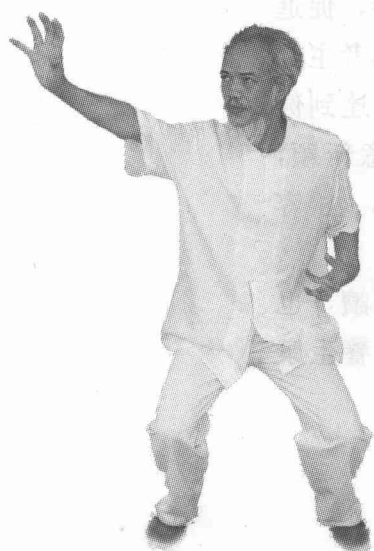
中醫養生與健康長壽

王仁傑敬題

(繁體字版)

林禾禧 編著

江苏工业学院图书馆
藏书章



福建科學技術出版社

圖書在版編目 (CIP) 數據

中醫養生與健康長壽：繁體字版/林禾禧編著. —福州：
福建科學技術出版社，2004. 9
ISBN 7-5335-2446-2

I. 中… II. 林… III. ①養生 (中醫) —方法
②長壽—保健—方法 IV. ①R212 ②R161.7

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2004) 第 076522 號

書名	中醫養生與健康長壽 (繁體字版)
作者	林禾禧
出版發行	福建科學技術出版社 (福州市東水路 76 號，郵編 350001)
經銷	各地新華書店
排版	福建科學技術出版社排版室
印刷	福州晉安文化印刷廠
開本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印張	6.5
字數	122 千字
版次	2004 年 9 月第 1 版
印次	2004 年 9 月第 1 次印刷
印數	1—4 100
書號	ISBN 7-5335-2446-2/R·527
定價	12.80 元

書中如有印裝質量問題，可直接向本社調換

內容介紹

本書科學系統地介紹了中醫養生和疾病康復的方法。全書共分七個部分，內容涉及七情調攝、運動強身、飲食調理、四季養生、性養生和老年人常見病、多發病的康復，使患者瞭解病後如何調養身心和運用藥膳，促進疾病早日康復。也可讓讀者主動掌握中醫養生的方法，以達到健康長壽的目的。全書立意新穎，選材實用，通俗易懂，內容豐富。

本書適於中老年人閱讀，也可作為臨床醫師指導病人養生康復的參考。

序

1

泉州市中醫院林禾禧主任醫師、全國老中醫藥專家、福建中醫學院教授、碩士研究生導師編著的《中醫養生與健康長壽》一書，其內容一為養生方法，一為疾病康復，對調攝七情、鍛煉強身、飲食有節、四季適宜、強身養性以及老年疾病防治，均有指導意義。古稱彭祖養生有術故壽高八百，華佗百歲猶有壯容，孫思邈一百零二歲而終，可見養生之重要也。書中提倡的各類藥膳，適宜各種疾病、各個季節，可資選用。飲食咸宜，以中土脾胃為本，蓋林氏為脾胃專家矣。今撰本書，旨在啓迪大眾，造福人類。故樂為之序。

泉州市中醫院名譽院長

全國老中醫藥專家、主任醫師

蔡友敬

癸未年仲夏於泉州惜分軒



2

養生，即保養生命及生機，目的是健康、長壽。

何為健康？怎能長壽？中醫學有她自己的理論認識、豐富的方法和寶貴的經驗，最重要的是強調“人與天地合”、“身持陰陽平衡”、“身宜動，心當靜”等，從而為中華民族的繁榮昌盛和人民的健康長壽作出了巨大貢獻。隨着中醫藥學走向世界，中醫的養生之道，必將為人類健康作出更大的貢獻。

從中國醫學發展歷史看，大凡精於醫者，多善於養。我的同仁——福建省中醫脾胃學說研究會副主任委員、全國第三批帶徒老中醫藥專家、泉州市中醫院原副院長林禾禧主任醫師，亦精醫善養。他熟悉經典，深通理論，講究辨證，擅長脾胃；年逾花甲，診常晌午，教而不倦，伏案夜深，仍神炯慧敏。所

著之《中醫養生與健康長壽》，內容翔實，行之必果。我有幸先讀，獲益尤深，將持於實踐，特作小序以表心聲。該書的出版，將給人們增康添壽。

中醫養生學是中醫學術的一朵奇葩，她的綻放，定能促進中醫藥現代化的早日實現。

福建省第二人民醫院名譽院長

全國老中醫藥專家、主任醫師

福建省中醫藥學會副會長

福建省中醫脾胃學術委員會主任委員

楊春波

2003年酷暑於福州

謝，杏林醫中軒翥，中樞樞，學楚，宋
，斗華典醫中曾健和平。富豐銀器求
《書身氣對與生壽書中》寫錄間初察幸
生，醫中丁強介紙面全楚出書楚。書一
，谷近，宋大會長向面，楚式商

序

3

中醫養生學是中醫藥學的一個重要組成部分。它是我國人民幾千年來與疾病鬥爭的經驗總結。它創造出有特色的中醫養生原則和方法，內容極為豐富，科學性、實用性強，為中華民族的繁榮昌盛、健康保健、預防早衰和延年益壽，作出了卓越的貢獻。

健康長壽是人類共同的美好願望與積極追求的理想目標，健康是人生最寶貴的財富之一。21世紀是一個大健康時代，隨着人民物質生活水平的不斷提高和精神文明生活的日益豐富，健康長壽已成為舉世矚目的重要課題。讓人人享有健康，中醫養生學將具有深遠的歷史意義和重大的現實意義。

泉州市中醫院林禾禧主任醫師，是全國老中醫藥專家、福建中醫學院教授、碩士研究生導師。他在四十年的臨

床、教學、科研中，保持中醫特色，臨床經驗豐富。平時勤習中醫經典著作，爭取時間編寫《中醫養生與健康長壽》一書。該書比較全面地介紹了中醫養生的方法，面向社會大眾，通俗易懂，查閱便捷；還告訴人們健康長壽是可以爭取的，讓人們主動去做健康的主人，在通往健康長壽的人生道路上，起到參謀、助手的作用。我願為書作序，並祝願讀者健康長壽！

泉州市衛生局局長

蘇小青

於2003年7月7日

08 1

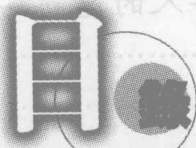
18 2

28 3

38 4

48 5

58 6



一、中醫養生長壽法寶 1

二、調攝七情心理平衡 (..... 6

(一) 謹防七情過度 6

1. 適度喜悅 7

2. 盡量戒怒 8

3. 樂解悲憂 9

4. 開朗解思 11

5. 防驚避恐 12

(二) 學會取樂、節制、用腦 13

1. 學會取樂 14

2. 學會節制 20

3. 學會用腦 24

三、適量運動氣血通暢 28

(一) 運動要有恒、有序、有

度 30

1. 有恒	30
2. 有序	31
3. 有度	32

(二) 適合中老年人的運動	33
---------------------	----

1. 步行	33
2. 跑步	36
3. 騎自行車	37
4. 爬山與登樓	37

(三) 傳統運動養生法	39
-------------------	----

1. 太極拳	40
2. 嚥津	41
3. 叩齒	42
4. 梳頭	42
5. 提肛	44

四、合理飲食脾胃健運	45
------------------	----

(一) 合理飲食	46
----------------	----

(二) 飲食的四宜四少	47
-------------------	----

1. 宜飲食清淡，少油膩厚味	47
2. 宜溫熟鬆軟，少生冷黏硬	49
3. 宜三餐合理，少暴飲暴食	51

4. 宜細嚼慢嚥，少五味偏嗜	53
----------------------	----

五、順應自然天人合一 56

(一) 春季養生	57
(二) 夏季養生	61
(三) 秋季養生	66
(四) 冬季養生	70

六、省慎房事陰陽互補 75

(一) 關護老人適度房事 ...	76
(二) 性養生	77
1. 何謂適度	77
2. 何謂和諧	78
3. 性生活禁忌	81
(三) 強身健體增強性慾 ...	83

七、疾病康復妙法良方 90

(一) 冠心病	91
(二) 高血壓	96
(三) 高脂血症	101
(四) 糖尿病	105
(五) 痛風	111
(六) 慢性支氣管炎	114
(七) 便秘	119
(八) 慢性腹瀉	125

82	(九) 慢性胃炎	129
82	(十) 消化性潰瘍	133
82	(十一) 慢性肝炎	139
72	(十二) 慢性腎炎	144
10	(十三) 老年性癡呆症	147
80	(十四) 頸椎病	152
07	(十五) 肩週炎	156
87	(十六) 骨質疏鬆症	158
87	(十七) 老年性骨關節病	
77		164
77	(十八) 前列腺增生	168
87	(十九) 腫瘤	172
	後記	193
88	 (三)	
00		
10	 (一)	
80	 (二)	
101	 (三)	
201	 (四)	
111	 (五)	
111	 (六)	
011	 (六)	
281	 (八)	

一、中醫養生長壽法寶

中醫養生學是我國人民幾千年來在中醫理論指導下，研究人類生命規律、探索疾病發生原因和人體衰老機制的一門學科。它主要是尋找防病保健、增強體質、提高機體抗病能力、延緩人體衰老進程的方法，使機體的生命活動處於陰陽平衡、體用和諧、身心健康的狀態，從而達到健康長壽的目的。中醫養生學已形成了一整套系統的理論和方法，是中醫藥學一個重要的組成部分，為中華民族的繁榮昌盛和人類的健康長壽作出了巨大的貢獻。

首先，中醫養生提倡“治未病”。中醫學充分認識到人體是一個有機的整體，並在總結疾病發生原因及演變規律的基礎上，提出“治未病”的理論。“治未病”有兩個方面的含義：一是防病於未然，二是既病之後防其傳變。《素問·四時調神大論》說：“是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂”，體現了中醫學很早就重視疾病的預防，並由此創造出一整套具有民族特色且行之有效的養生方法。

其二，重視七情調攝，心理平衡。中醫學認為，七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）所傷是導致疾病發生的

主要內因之一，調攝七情對促進身體健康、預防疾病發生具有極為重要的作用。養生者應盡量減少不良的精神刺激，防止過度的情志變動，保持心胸開闊和樂觀愉快等，這樣纔能預防疾病的發生。正如《素問·上古天真論》所說：“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？”養生學一方面用大量的事實說明七情過激對人體的種種危害，一方面提出了謹防七情過度和學會取樂、節制、用腦等，使心理始終保持平衡，達到“陰平陽秘”、“精神內守”的狀態。注意七情調攝可避免許多疾病的發生，防止其惡變，同時還有利於疾病的康復。魏·嵇康所著的《養生論》是我國最早的養生學專著，它突出強調了練神的重要性，從《素問·移精變氣論》中“得神者昌，失神者亡”的高度來認識七情調攝、保持良好精神狀態的重要性，使之成為養生保健的重要措施之一。

其三，提倡運動健身。中醫學認為，運動與五臟、六腑、氣血、形體、精神等方面均有密切的關係，加強運動鍛煉、保持生命活力是增強體質的要素。適量運動鍛煉有益於健康長壽。早在三國時期，著名醫學家華佗就提出：“動搖穀氣得消，血脈流通，病不得生，譬猶戶樞，終不朽也。”他在總結前人經驗的基礎上創編了“五禽戲”，即模仿熊、虎、猿、鹿、鳥的動作編成體操，用來強身健體、祛病延年。後代養生家編創的太極拳、八段錦、鶴翔椿、太極劍等健身運動以及現代的廣播操、健身操等都是由此發展而來的。明代醫學家胡文煥有養生要訣——“四宜”：發宜多櫛（常梳頭），手宜在面（按摩面部），齒宜

數叩（叩齒數十次），津宜常嚥（吞下唾液）。亦即“梳頭法”、“叩齒法”、“嚥津法”。此外，“導引術”、“按摩術”以及登山、走步等健身運動，都能起到暢通氣血、增強體質、提高抗病能力、延年益壽的作用。

其四，注意合理飲食。中醫學十分重視飲食養生。《素問·上古天真論》說：“飲食有節，起居有節，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”說明飲食與人體健康長壽有着密切的關係。《呂氏春秋》說：“食能以時，身必無災”，主張飲食要定時、定量；《素問·生氣通天論》說：“飲食自倍，腸胃乃傷”，“膏粱之變，足生大疔”，則反對暴飲暴食，提倡“淡而有味”、“淡而輕身”、“淡而益壽”的清淡素食；宋代養生學家劉詞在《混慾顧生錄》中提到不宜吃得太飽，宜細嚼慢嚥；明代養生學家王蔡提出“鹹多促人壽”，主張不要吃太鹹等，都說明中醫養生學很早就提倡應當養成良好的飲食習慣。中醫學將食物分為寒、熱、溫、涼、平五性與辛、甘、酸、苦、鹹、淡、澀七味，並根據食物的性味歸納為補陰、補陽、補血、補氣、清熱、散寒、除濕、驅毒等作用與辛散、甘補、酸收、苦瀉、鹹軟等功效，以便人們在日常膳食中加以選擇。此外，合理飲食還強調飲食調配，《內經》論述的“毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣”，說明中醫養生學早就對飲食要營養全面、合理調配有一定的認識，為營養學研究積累了豐富的資料。

其五，順應自然規律，人與天地相應。中醫養生學提

出順應一年四季氣候消長的規律和特點來調節機體，使人體與自然變化相適應，以保持機體內外環境的協調統一，從而達到健康長壽的目的。正如《素問·四氣調神篇》所說：“陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起。”宋代養生學家陳直在所著的《養老奉親書》中說：“人能執天道生殺之理法，四時運用而行，自然疾病不生，長年可保。”養生學家積累了許多順應四時變化來調節機體的方法，如起居方面有“春三月夜卧早起”而“冬三月早卧晚起”；運動調攝方面有“冬練三九，夏練三伏”；衣着方面有“春捂秋凍”；四季養生補養方面有“春夏養陽，秋冬養陰”等，為人類健康長壽積累了十分寶貴的經驗。

其六，注重房事有節，節慾保精。男女兩性的性生活是自然賦予的本能，中醫養生學家歷來注意房事養生。《素女經》曾提出“幽、閑、怨、曠多病而不壽”之說，說明正常的性生活是人類健康長壽的條件之一。從馬王堆出土的竹簡《合陰陽》、《天下至道談》中談及“性愛前奏”和選擇性生活體位，以達到性生活的和諧；《廣嗣紀要·協期篇》談及性生活禁忌和適度性生活；以及衆多涉及強身健體、增強性慾的方法等古代有關文獻記載，都說明中醫對性養生研究的內容是十分豐富的。

其七，創立食療藥膳。中醫藥學依據“腎為先天之本”，“精氣是人體生命的動力”，“脾胃為後天之本”及“脾旺四季不受邪”等理論，發掘抗衰老的藥物和方劑，創立了飲食療法。根據補氣藥、補血藥、滋陰藥、壯陽藥