

中国

曹希亮 编著
ZHONGGUO YANGSHENGXUE

下卷
(修订本)

养生学

自古以来，我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段，几千年来，为中华民族的繁衍昌盛，社会的进步，起到了不可估量的作用。特别是近几年来，随着科学的发展和人民生活水平的提高，人们自我保健意识和养生要求的提高，养生学日益显示出强大的生命力。中国的许多养生法，受到海内外人们的青睐，并逐渐走向世界，已成为世界医学的宝藏。

陕西科学技术出版社

R212
189=2
2

下
卷

中国养生学

陕西科学技术出版社

曹希亮 编著

修订本

图书在版编目(CIP)数据

中国养生学/曹希亮编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5369-2388-0

I. 中... II. 曹... III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009939 号

出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真 (029)87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印 刷 陕西宏业印务有限责任公司印刷

规 格 787mm × 1092mm 16 开本

印 张 27.25

字 数 396 千字

版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷

定 价 98.00 元 (上下卷)

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

前言

养生学,源远流长,从《黄帝内经》历代著作,浩如烟海,这是中国传统文化的瑰宝。自古以来,我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段,几千年来,为中华民族的繁衍昌盛,社会的进步,起到了不可估量的作用。特别是近几年来,随着科学的发展和人民生活水平的提高,人们自我保健意识和养生要求的提高,养生学日益显示出强大的生命力,受到海内外人们的青睐,并逐渐走向世界。中国的许多养生法,已成为世界医学的宝藏。

笔者从20世纪70年代起,有兴趣学习、收集养生的有关资料。在养生问题上,我有一点看法与现在一般养生保健书籍实难苟同。后者凡言及养生,就不离中老年人,好像养生只是中老年人的事。其实这是一种误解。中老年人的护养固然重要,但是真正要做到健康长寿,养生应该说从优生优育就开始了。人的生命是禀受于父母先天之精。十月怀胎,就要注重胎教;出生以后,就要培养高尚的道德品质和稳定坚强的神经类型,即所谓“仁者寿”。此外,有很多疾病的发生是逐渐形成的,如动脉硬化,其病变从小时已经开始,既有遗传因素,也有饮食因素,必须从小预防。至于更显而易见的如形体的锻炼,更不能到中老年以后才开始。这些观点,都可见于古代养生的论述中。打个简单的比方,我们买一辆自行车,首先要看是否名牌,质量是否好;其次,一开始使用,就应经常注意保养、维修,它的使用寿命就可大大延长。如果平时不保养、维修,等快要坏了再去保养,岂非为时已晚。人到中老年,身体素质早已定型,有的疾病已经形成,到这时再讲养生,可谓“亡羊补牢”,为时晚矣!

历代养生论著,卷帙浩繁,文字古奥,更多是散见于各类著作中,没有形成一个系统、全面的独立学科。20世纪80年代初,笔者曾撰写《中医

健身术》一书,该书在国内及日本出版以来,蒙读者厚爱,先后曾4次再版。但是,从现在看,由于当时资料匮乏,该书从理论到实际保健知识,只是探玲拾贝而已。当前更需要全面、系统地整理和研究古今养生理论、方法,展现其规律性,以突出中国医学为特色;在内容上既有系统的养生学基础理论,又有较全面而实用有效的养生保健知识,兼融新说,雅俗共赏,融中医特色与现代医学成果为一炉的专著。基于上述想法,在《中医健身术》的基本框架基础上,我以大胆的探索和尝试,草成《中国养生学》一书以飨读者。

《中国养生学》全书上下两卷共分8篇16章。绪论篇,主要讲中国养生学的源流和发展概况;基础篇,主要介绍传统养生的概况及养生学的有关基础理论;精神调摄篇,是论述调神及起居养生;食养篇,是讲各类人的食物养生,食物的合理加工利用和介绍各种补养食物;四季养生篇,谈春、夏、秋、冬的养生;药养篇,介绍中药进补知识及抗衰老中药及方剂;运动健身篇,介绍实用的40种气功功法;养生诀语篇,将养生的精髓归纳为五字,简单易记。

本书由于涉及面广,时间仓促以及笔者才疏学浅,功力不足,疏漏、错误、不当之处在所难免。本书的出版意在抛砖引玉,恳祈海内外专家、学者、同道、广大读者不吝赐教,便于今后充实完善,使中国养生学成为具有中国特色的一门独立学科,为人类的保健事业作出更大贡献。

作者

目 录

下 卷

四季养生篇

第九章 四季养生	(3)
第一节 春季养生	(3)
一、春捂秋冻	(4)
二、春眠不觉晓	(4)
三、预防伤风感冒	(5)
四、春天预防肝病复发	(6)
五、清明踏青	(6)
六、春天预防“老伤”复发	(7)
七、春暖防“流脑”	(8)
八、菜花黄,防痴忙	(9)
九、春天要小心胃病复发	(10)
十、花开时节“吼病”多	(11)
十一、春季桃花癣	(12)
十二、夏病春防	(13)
十三、春季灭鼠好处多	(13)
第二节 夏季养生	(15)
一、入夏话饮食	(16)
二、饮水洁净,不得瘟病	(17)
三、热天午睡,有益健康	(18)
四、酷暑谈饮料	(19)
五、端午佳节话驱虫	(19)

六、六月债,还得快	(20)
七、夏治三伏	(21)
八、孕产妇安度炎热天	(21)
九、盛夏当心“热伤风”	(22)
十、夏季易患皮肤病	(23)
十一、夏季游泳讲安全	(24)
十二、预防疖夏和中暑	(25)
十三、冬病夏治	(26)
十四、虫兽毒伤,治疗有方	(27)
十五、黄梅天防心痛	(29)
十六、湿热天食物防霉变	(30)
第三节 秋季养生	(31)
一、长夏天气防湿邪	(33)
二、秋季预防肠道传染病	(34)
三、婴儿要防秋腹泻	(35)
四、吃蟹和柿子的卫生	(35)
五、秋燥伤肺	(36)
六、灭蚊预防大脑炎	(38)
七、秋防“打谷黄”	(39)
八、哮喘病人慎防“寒露风”	(39)
九、重阳登高抒情怀	(40)
第四节 冬季养生	(41)
一、冬病早防——小儿呼吸道传染病的预防	(43)
二、“老慢支”要注意安全过冬	(44)
三、冬季进站	(45)
四、重症痼疾注重“冬至关”	(47)
五、冬天穿戴的学问	(47)
六、冬天预防皮肤皲裂和冻疮	(48)
七、防治“冬痒症”	(50)
八、气候转寒防中风	(51)
九、严冬谨防心肌梗塞	(51)
十、老胃病的冬季保养	(53)
十一、当心煤气中毒	(54)

十二、预防流行性出血热	(55)
十三、腊八节与腊八粥	(55)
十四、“血管体操”——冷水洗脸、擦澡	(56)
十五、迎春说辛盘	(57)
十六、春节欢聚防暴食	(57)
十七、迎春除尘	(58)
第五节 十二月养生法	(60)
第十章 四季饮食养生	(63)
第一节 春季饮食养生	(63)
第二节 夏季饮食养生	(64)
第三节 秋季饮食养生	(65)
第四节 冬季饮食养生	(65)

药 养 篇

第十一章 中药进补	(69)
第一节 不同季节的进补	(70)
一、春季进补	(70)
二、夏季进补	(71)
三、秋季进补	(71)
四、冬季进补	(71)
第二节 中药进补的方法	(72)
第三节 不同年龄的进补	(75)
一、老年人进补	(75)
二、中年人进补	(76)
三、儿童进补	(76)
第四节 不同体质的进补	(77)
一、脑力劳动者的进补	(77)
二、体力劳动者的进补	(77)
三、胖人的进补	(77)
四、瘦人的进补	(77)
第五节 补药的使用方法	(78)
一、自煎汤药	(78)

二、煎熬膏滋	(79)
三、浸泡药酒	(80)
四、服药方法	(80)
第六节 进补的注意事项	(81)
一、补品的服用量	(81)
二、进补与饮食宜忌	(81)
三、患热性病忌进补	(82)
四、进补要注意脾胃功能	(82)
五、防止“虚不受补”	(83)
第七节 补品的选购与贮藏	(83)
一、补品的选购	(83)
二、补品的贮藏	(84)
第八节 补酒、膏滋及其制作	(85)
一、补酒及其制作	(85)
二、自制膏滋药	(86)
三、宫廷典型补益增寿方药	(87)
第十二章 抗衰老中药及方剂	(90)
第一节 抗衰老中药	(90)
一、补气药	(90)
人参(90) 西洋参(92) 太子参(93) 黄芪(93) 党参(95) 刺五加(95) 灵芝(97) 茯苓(98) 白术(98) 山药(99) 五味子(100) 蜂王浆(100)	
二、补血药	(101)
当归(101) 鸡血藤(103) 何首乌(103) 阿胶(104) 熟地黄(105) 芍药(106) 桑寄生(107)	
三、补阳药	(108)
山茱萸(108) 巴戟天(108) 冬虫夏草(109) 肉苁蓉(110) 沙苑子(110) 仙茅(111) 补骨脂(111) 杜仲(112) 阳起石(113) 狗脊(113) 蛤蚧(114) 骨碎补(114) 益知仁(115) 海龙(116) 海马(116) 淫羊藿(117) 菟丝子(118) 鹿茸(118) 紫河车(119) 锁阳(120) 续断(120)	
四、补阴药	(121)
天冬(121) 玉竹(122) 北沙参(122) 女贞子(123) 石斛(124) 百	

(121)	合(124)	龟板(125)	鳖甲(125)	黄精(126)	枸杞子(127)	旱莲草
(121)	(127)	麦冬(128)				
(121)	第二节	抗衰老中药方剂				(129)
(121)	一、	补气血				(129)
(121)	独参汤(129)	两仪膏(130)	参芪精(130)	参芪膏(130)	参芪大补丸	
(121)	(130)	双宝素(131)	河车粉(131)	复方胎盘片(131)	延年益寿精	
(121)	(131)	十全大补丸(131)	人参羊荣丸(132)	人参健脾丸(132)	当归	
(121)	补血膏(132)	全鹿丸(132)				
(121)	二、	补脾胃				(133)
(121)	四君子丸(133)	香砂六君子丸(134)	健脾丸(134)	枳术丸(134)	补	
(121)	中益气丸(134)	参苓白术丸(135)	附子理中丸(135)	四神丸(135)		
(121)	三、	补肾壮阳				(135)
(121)	金匱肾气丸(136)	右归丸(136)	龟龄集(136)	参茸片(137)	人参鹿	
(121)	茸丸(137)	参茸丸(137)	参茸卫生丸(138)	三肾丸(138)	琼浆	
(121)	(138)	阳春药(139)	至宝三鞭精(139)	三鞭酒(140)	海马补肾丸	
(121)	(140)	蛤蚧党参膏(140)	五子丸(141)	大菟丝子丸(141)	益肾糖浆	
(121)	(141)	金锁固精丸(141)				
(121)	四、	滋阴补肾				(142)
(121)	六味地黄丸(142)	大补阴丸(142)	三才封髓丸(142)	河车大造丸		
(121)	(143)	二至丸(143)	桑椹膏(143)	七宝美髯丹(143)	首乌片(144)	
(121)	九转黄精丹(144)	康复丸(144)	地骨皮露(144)	玉泉丸(144)		
(121)	五、	补肾益心				(145)
(121)	补心丹(145)	归脾丸(145)	柏子养心丸(146)	枕中丹(146)	琥珀多	
(121)	寐丸(146)	朱砂安神丸(146)	复脉汤(147)	生脉饮(147)		
(121)	六、	补益肝肾				(147)
(121)	滋补大力丸(147)	补肾强身片(148)	健步虎潜丸(148)	健腰丸(148)		
(121)	虎骨参茸酒(148)	杜仲虎骨酒(149)				
(121)	七、	益肾潜阳				(149)
(121)	磁朱丸(149)	耳聾左慈丸(149)				
(121)	第三节	维生素				(150)
(121)	一、	维生素 A				(150)
(121)	二、	维生素 D				(152)

三、维生素 B ₁ (硫胺素)	(154)
四、维生素 B ₂ (核黄素)	(155)
五、尼克酸	(156)
六、维生素 B ₆	(158)
七、维生素 C (抗坏血酸)	(158)
八、其他维生素	(161)
第四节 中医抗衰药研究现状	(163)
一、细胞传代与生存实验	(163)
二、调节免疫功能	(164)
三、改善机体代谢	(165)
四、改善内脏机能	(166)
五、抗感染、微量元素及其他	(167)
六、现状和展望	(168)

运动健身篇

第十三章 气功功法总论	(171)
第一节 概述	(171)
一、静功	(171)
二、动功	(172)
三、内功按摩	(172)
第二节 气功的练功基本方法	(172)
一、气功的练功要领	(172)
二、气功练功的基本方法	(175)
三、气功练功的注意事项	(182)
第三节 气功的练功反应,偏差及偏差的纠治	(184)
一、练功的正常反应	(184)
二、练功的异常现象	(185)
三、练功偏差及纠治	(186)
第十四章 气功功法	(188)
第一节 静功功法	(188)
一、放松功	(188)
二、松静功	(190)

(01) 三、内养功	(191)
(12) 四、强壮功	(192)
(18) 五、六字诀	(194)
(02) 六、胎息法	(196)
(16) 七、吐纳功	(198)
(44) 八、郭林气功	(198)
(10) 九、太极内功	(204)
(10) 十、意气功	(210)
(05) 十一、虚明功	(211)
(40) 十二、真气运行功	(215)
(70) 十三、周天功	(217)
(20) 十四、止观法	(225)
十五、六妙法	(233)
十六、四禅定功	(234)
十七、站桩功	(237)
(00) 十八、采日精月华法	(259)
(00) 十九、因是子静坐法	(260)
(10) 二十、马山气功	(261)
(10) 二十一、东海功	(264)
(60) 二十二、小练形	(267)
(40) 二十三、守窍法	(273)
第二节 动功功法	(274)
一、太极气功	(274)
二、返还功	(278)
三、太极十五势	(278)
四、八段锦	(288)
五、易筋经	(292)
六、五禽戏	(297)
七、鹤翔桩功法	(303)
八、大雁功	(312)
九、铁裆功	(323)
十、长寿功	(323)
十一、叫化功	(329)

(191) 十二、虎步功	(330)
(199) 十三、蹁步运化功	(333)
(191) 十四、金刚功	(338)
(60) 十五、空劲气功	(340)
(89) 十六、保健功	(343)
(89) 十七、杨式太极拳	(348)
第十五章 散步健身法与健身跑	(391)
(第一节 散步健身法	(391)
(第二节 健身跑	(393)
(215) 一、关于掌握适当运动量的问题	(394)
(115) 二、长跑锻炼需要掌握的几个原则	(395)
(215) 三、如何做好自我监督	(396)

养生诀语篇

第十六章 养生五字诀	(399)
(105) 一、精神调摄	(399)
(105) 二、饮食养生	(400)
(105) 三、起居调摄	(401)
(105) 四、四季养生	(403)
(105) 五、运动健身	(404)
附 胸背拍打健身法	(423)

四季養生篇

第九章 四季养生

第一节 春季养生

冬去春来，冰雪消融，春花吐蕾，微风拂煦，柳丝吐芽，万物苏醒，蛰虫活动，阳气升发，一切都具有活泼的生机。气温也开始转暖，空气由于干燥而变得湿润，皮肤腠理也逐渐舒展，循环的功能逐渐加强，皮肤末梢的血液供应增多，汗腺分泌也增多了，皮肤变得润泽，于是产生了一种镇静和催眠作用，产生春困。但是，我们要珍惜这春天的大好时光，从精神上注意调养，去适应春天的生机。

（一）宜夜卧早起，广步于庭，胸怀开畅，勿忧郁怒

认为春天的作息，要晚睡早起，起床后，应在庭院内散步，头发舒散，衣服宽松。要保持心情愉快，不要有杀伐之性，敛夺之欲，惩罚之怒。否则，就会损伤肝气机能，甚至无法供奉夏季阳气旺盛的需要而发生寒变之病。春天要多活动形体，可以登高远望，或郊游赏花，或沐浴阳光，以舒畅情态，不可闭门独坐，遏滞生机。

初春的衣着，应以下厚上薄为原则。早春的天气尚比较寒冷，要注重下肢的保暖，这样，可以使阳气之生发源源不断。交春以后，天气寒暄不一，阳气初生，春风夹冷，人往往易为寒邪所伤，所以，要特别注意增减衣服。天气较暖，不可顿减衣服。

（二）春季的饮食宜温凉适中，可增加辛甘之类食物

一般讲，早春，可食用温性食物，以助阳祛寒；季春，宜食微凉食物，以防阳气过盛。《摄生消息论》说：“春三月……肝木味酸，木能胜土，土属脾之甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。”认为春季应多食甘味食物，以助脾胃之气；增辛味，可助肝气条达。辛甘之物

为“辛甘发散为阳”之意，可顺应春季阳气之升畅，即所谓“春气升则万化安”是也。这里所谓的“辛”“甘”，凡是上行、升发，或入肺经的食物，皆属辛味。凡是入脾胃之品，皆可认为属甘味。

（三）春季的药养

根据“肝主春”。在入春之际，可以服宣畅调肝的药物，以顺应时令的变化。“春宜服小续命汤，则百病不生。”小续命汤入肝经，具有畅达阳气，祛风活血的作用，有利于春季肝气的宣畅。

一、春捂秋冻

早春二月，冰雪开始融化，但人们仍觉得很冷。俗话说“春天冻人不冻水”。究其原因，是由于大地表面的热量，主要来源于太阳光。太阳光的热量，首先照射到地面上，当地面温度升高以后，再传给空气。因此，越接近地面的空气温度就越高，冰雪融化得也早一些。在冰雪融化的过程中，还需要吸收空气中大量的热量，所以，地面的温度，就不可能很快回升。这时，冰雪虽然融化了，但人们仍然感到很冷，特别是在初春，这种冷的感觉会更加明显。

春气温暖多风，天气忽冷忽热，要注意不正常气候对身体的影响。《摄生消息论》说：“春季天气寒暄不一，不可顿去棉衣，老人气弱体怯，风冷易伤，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。”刘处士也说：“春来不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，稍去上衣，稍冷莫强忍，即便加衣。”这些都是经验之谈。我国有句古老的生活谚语“春捂秋冻”。这句谚语告诉我们，春天气候刚一转暖，不要急急忙忙脱掉棉衣，免得遇上刮风下雨，身体突然着凉而伤风感冒，这是符合人体生理机能，并对皮肤的耐寒耐热锻炼，有着积极的意义。特别是年老体弱的人和小孩，根据天气变化，随时增减衣服，对防病健身是大有益处的。

二、春眠不觉晓

春天到来，人们常常感到困倦，欲睡，而且早晨不容易睡醒，疲倦乏力，懒洋洋使不出劲。