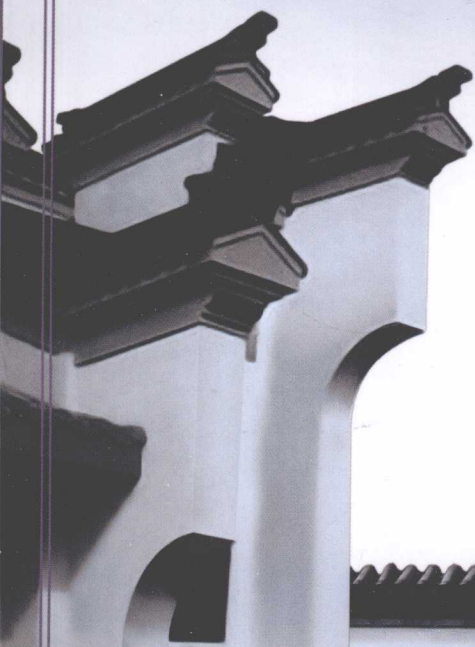


『科学养生 健康长寿』

善居养生

刘秉昭 刘鹏 编著

四善养生丛书



善居养生

刘秉昭 编著
刘 鹏

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

善居养生 / 刘秉昭 刘鹏编著. —北京: 中国社会出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5087-2848-3

I. 善… II. ①刘…②刘… III. 养生(中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177726 号

书 名: 善居养生

编 著: 刘秉昭 刘鹏

责任编辑: 李方舟

出版发行: 中国社会出版社

邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 150mm × 228mm 1/16

印 张: 7.25

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

序

中医起居养生法有着数千年的历史。中医学的经典著作《黄帝内经·素问》早在二千多年前对起居养生便有清晰的论述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”在随后的年月里，随着生产力的发展和人类文明的进步，人们的生活起居条件不断改善，人们逐渐养成了起居有常、饮食有节、定期沐浴更衣、



洒扫庭院、除虫灭鼠等良好的生活卫生习惯,并形成了一整套行之有效的养生保健方法,这些养生保健的方法经过历代中医名家学者的搜集和整理,逐渐成为一门独特的学问,就是中医起居养



生学。简而言之,就是起居有常。但是如何才能做到起居有常?文中根据生活起居的场所、方法、时间和注意事项等几个方面,详尽地阐述了中医学起居养生的概念和实践。

通过现代研究证明,随着人类进化的历程,人类所处的居住环境也在不断变化中,包括人类在内的生物群体在改变生活习惯来适应居住环境的同时,也在通过生产活动不断地改变着自己的居住空间,以求得生命存在质量的提高和存在时间的延续。在世界卫生组织的调查统计中发现,影响个人健康和寿命的四大因素中,环境因素和个人生活习惯因素共

占约 77% 左右。

著者根据自己多年的临床行医经验,并结合生活实际,用通俗易懂的语言,深入浅出地为大家介绍中医起居养生学在我们日常生活中的运用,希望广大读者可以有所受益。但是由于本人才疏学浅,文中难免管窥之见,还望真知灼见之士不吝赐正。



目 录

第一章 起居与养生的关系 / 1

第二章 起居养生的概念及原则 / 7

一、天人合一 / 8

二、道法自然 / 11

第三章 善居养生之“起居有常” / 17

一、“起居有所”论养生 / 20

二、“起居有时”论养生 / 34

三、“起居有法”论养生 / 53

四、“起居有忌”论养生 / 64



第四章 长寿名家谈起居养生 / 79

一、开国元勋朱德元帅的起居长寿之道 / 82

二、书画名家齐白石先生的养生原则 / 86

三、经济学家马寅初教授的起居长寿之道 / 93

四、医药名家孙思邈养生“十要”、“十二少” / 96

五、道家名师华阳隐居话养生 / 101

第一章

《起居与养生的关系》

王



《黄帝内经》中的《素问·宝命全形论》说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”也就是说：人由天地化生，是大千世界的组成部分。自然界按照自己的客观规律不断运动变化。顺应这一自然规律，人体就产生了适应春夏秋冬、昼夜晨昏的四时阴阳消长变化的生活节奏，以及东南西北、湿热燥寒的地域体质差异。自然界的运动变化，直接或间接地影响于人体，使人体产生相应的生理活动，形成不同的体质特点。《灵枢·岁露》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”这充分说明人体是顺应自然的有机整体，必须使自己的生活起居适应天时、地理变化的客观规律，才能保持身体健康。如果不注意起居调摄，违背客观规律，必定会损伤机体，导致疾病发生。我国古代一向将违逆天时、感受外邪、起居无常与情志过极、饮食不节、劳逸失度并列为疾病产生的主要原因，如《灵枢·口问》所说：





“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居处，大惊卒恐。”

根据大自然一年四时的变化，合理地调理起居，不仅可以保养身体，还可以预防疾病，反之则会进入恶性循环。祖国医学的瑰宝——《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》对此有精辟的论述。充分阐述了在四季养生中起居的重要性。

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”就是告诉我们，春季的三个月，是万物推陈出新的时候，天地万物生机盎然，呈现出欣欣向荣的景象。人们应该晚点睡、早点起，在庭院中散散步，披散开头发，舒缓形体，使精神愉快，胸怀宽畅，像对待初生的万物一样，不能滥行杀伐，要多施与少敛夺，多奖赏少惩罚，这才是适应春季保养生发之



气的道理。违背了这个原则,就会损伤肝气,到了夏天,就会得寒变的病,这就是因为春天起居不当,导致提供给夏天成长所需的物质基础不足而导致的。所以说春季养生的适当与否关系到夏季身体健康的好坏。

“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实;夜卧早起,无厌于日;使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病。”就是告诉我们,夏天的三个月是万物繁荣秀丽的季节,天气下降,地气上升,天地之气上下交合,植物开花结果,人们应当晚睡早起,不必抱怨白天太长,使自己情志愉快,心中没有郁怒,像有花苞的植物一样,容色秀美,使体内阳气得以向外宣通开发,这样才是适应夏季保护长养之气的道理,违背了这个道理,就会损伤心气,到了秋天就要得中医里所讲的“寒热交作、休作有时”的疾病,这是因为夏季起居不当,导致提供给秋季收敛的物质

基础不足的原因,不仅如此,到了冬天还会再次引发疾病。所以夏季养生关系到秋冬季节身体状况的保持。

“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”也就是说,秋季的三个月是万物成熟收获的季节,天高风急,地气清肃,人们应当早睡早起,模仿鸡的作息时间,并使自己的意志保持安定,来缓和秋季肃杀之气对人体的影响,收敛神气,以适应秋季容平的特征,不让意志外驰,来保持肺气的清肃功能,这样才是适应秋季保养收敛之气的道理。违背了它就会损伤肺气,到了冬天就会得完谷不化的泄泻类的疾病,这是因为秋季起居不当,提供给冬季潜



藏之气的物质基础不足而导致的。所以说只有在秋天运用合适的养生方法,才可以预防冬天一些疾病的发生。

“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳。早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这就是说,冬季的三个月,是万物生机潜伏闭藏的季节,不但水都结成了冰,而且大地都冻裂了,人们应当早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要轻易地扰动阳气,而应该使意志如伏似藏,像是有些私意似的,又像若有所得似的,既要躲避寒冷、求取温暖,又不要使皮肤开泄出汗,



而导致闭藏的阳气受到影响,这样才是适应冬季保养藏气的道理,违背了这个道理就会损伤肾气,从而到了春天就要得中医所讲的痿厥之类的疾病,这是因为冬季提供给春季生长之气的物质基础不足的缘故。所以说,冬季养生影响到春季的养生效果。

第二章

《起居养生的概念及原则》

一 天人合一

二 道法自然

王



“起居”，简而言之就是指日常生活。由于日常生活中的各种活动都以顺应天时、适应环境为目的和要求，也具有自我修整的作用，所以同样具有养生保健的重要意义。而起居养生则是通过对日常生活的各个方面进行调整，从而达到保持身体健康和长寿的目的。

一、天人合一

人生活在自然界中，与自然界息息相关，只有与天地四时的变化相适应才可以长命百岁，所以天人合一的思想一直贯穿于中国传统养生的思维和活动之中。根据四季的特点，春宜晚睡早起，缓缓散步，无拘无束，以应生发之气；夏宜晚睡早起，戒郁少怒，以应长养之气；秋宜早睡早起，安定志意，以应收敛之气；冬宜早睡晚起，秘静神志，避寒就温，以应潜藏之气。不仅四季节令，就是昼夜变化，对人体生理活动也有一定影响。《黄帝内经》中说：一日之中，早晨阳气始生，日中而盛，

日暮而收,夜半而藏,其变化与四时的“春生、夏长、秋收、冬藏”规律是一致的。此外,顺应四季和昼夜的更替规律来调摄起居,也是中医防病保健的一条重要原则。

《寿亲养老新书》认为,人一天的活动,“皆须巧立制度”。古代有的养生学家还对一天生活作过比较科学和原则的安排,称为“二六功课”。一个时辰为两小时,白天晚上各六个时辰,简称“二六”。所谓“二六功课”,实际就是一张 24 小时的作息时间表。而在这 24 个小时之中,睡眠属阴,日常活动则属阳。人进入睡眠时阳气渐衰,阴气渐盛,脏腑功能减弱,血液归于肝,阳气内伏,神气内守,阴气得以长养。人由睡眠醒来,则阴气渐衰,阳气渐盛,脏腑功能加强,气血运行加快,阳气外达,神气浮现,表现出种种生机,完成各种活动。所以,遵循阴阳矛盾运动的规律来安排这些

