

# 李一道长

## 养生有良方

李一著

简单实用的养生调理方案  
不生病的智慧和道家养生术的完美结合



 浙江出版联合集团  
ZHEJIANG PUBLISHING UNITED GROUP  
 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

李一道长

术生有良方

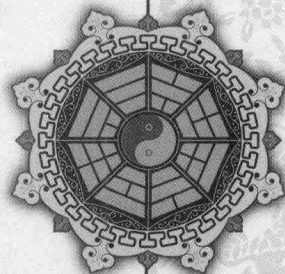
李一道长



李一道长

养生有良方

李一著



 浙江出版联合集团  
ZHEJIANG PUBLISHING UNITED GROUP  
 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

养生有良方 / 李一著. — 杭州: 浙江人民出版社,  
2010.4

ISBN 978-7-213-04262-1

I. ①养… II. ①李… III. ①道家—养生(中医)  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057463 号

书 名  
作 者  
出版发行

**养生有良方**

李 一 著

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址

浙江出版联合集团

<http://www.zjcb.com>

责任编辑

金佳玮

责任校对

叶 宇

封面设计

罗信文

插 图

陈 璞 林 静 吕金健

电脑制版

杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷

浙江新华印刷技术有限公司

开 本

710×1000毫米 1/16

印 张

15.875

字 数

17万

插 页

2

版 次

2010年4月第1版

2010年5月第2次印刷

书 号

ISBN 978-7-213-04262-1

定 价

29.00元(附光盘)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

## 序言

### PREFACE

非常荣幸,接到家乡出版社编辑的电话,邀请我为李一先生的新书写序。按理说,学生怎么有能力给老师写序呢?何况我与李一道长之间,无论对于人生的认知、生命的感悟还是心灵的智慧,都远远不是学生与老师的距离,而是接受当今科学技术的有限知识与近五千年中国传统道文化之间的距离。

大部分人的一生都会自觉不自觉地陷入一种几乎无目的的飘移、散漫和茫然之中,不可把握地匆匆度过。一有风吹草动即噤若寒蝉,名利欲望、喜怒哀乐,瞬间可以填满我们的心灵,甚至摧毁我们的生命。人生充满“不如意事常八九”的苦恼和纠结,我们的一生常常难以把控地以病痛和失意收场,失却了生命应有的厚重和韵味,没有了人生飘逸的情怀、生命的享受。

人生匆忙,即便八九十岁也是仓促弹指一挥间。很少有人在自己漫长又短暂的几十年间,能够真正地审视自己独有的一生是怎么度过,又应该是怎么度过的。这就像是茫茫黑夜之中的穿行,如果既无星光,也无月亮,更无灯烛引照,前行就只有迷途了。更可悲的是即使迷失了自己也不知道:本来就不知道要去哪里,不清楚目的地在何方,而漫长黑暗之中的穿行,难免产生想象、幻觉。这样的迷茫,是历朝历代、海内海外,一切的哲人、文学家、艺术家,乃至当

今所有科学领域的科学家的集体迷失，也是我们人类努力发展科学技术，探索宇宙的根本动因。

“我”是谁?“我”为什么来?“我”要向何方去?

世界是什么?时间是什么?宇宙有多大?

而我们的先人，在将近 5000 年以前，就开始了生命自身向内的探索与实践，在艰难而隐忍的一代又一代传承的生命探索、求证中，寻找、开拓着生命的价值与意义。

中国的儒文化以人的一生来体察、引导与教诲。

中国的释文化、道文化，以生生世世的生命轮回观点，来寻找与证明。

中国传统文化的穿透力与着落点，超越当今人类任何科学与技术的发展，早在几千年以前就已经遥遥领先。所以，我们知道或者也不那么知道地在滚滚红尘、芸芸众生中，传承着“天人合一”“因果相循”“以和为贵”“上善若水”“慈悲为怀”“君臣有义”“朋友有信”“以柔克刚”“诸恶莫作、众善奉行”“与天地合其德、与日月合其明、与四时合其序、与鬼神合其凶吉”等说不清却一生都在奉行的传统文化。

而所有一切，都从我们生命的本身，从对于生命的认知与体悟开始。

我们拥有生命，但是我们基本不了解生命。无论是生命所赋予的身体、心灵，还是所有我们度过了一生的时间，我们所知甚少。

李一先生以他渊博的学识，超凡脱俗的禀赋，从幼年就开始的修行，以及多年对于生命的实证，传授他对于生命的认知与体悟。

此书是李一先生 2009 年夏季讲课的部分记录，书中内容之重要不在此赘述，希望所有有缘读到此书的朋友，能够在有限的文字

导引下,跟随李一先生进入道文化所传导的对于身体、生命、宇宙的证悟,从了解自己的身体、沟通自己的身体开始了解生命,从养生到达养心,以道家“贵在今生”的认知,在对于生命的修行中,知觉到生命,从而理解李一先生所言:

“中国的传统文化不是知识,是智慧。”

樊馨蔓

2010年3月22日

樊馨蔓,浙江杭州人,现任中央电视台导演,《东方时空·百姓故事》八年纪录片编导,《中国魅力城市》总导演,《感动中国》七届总导演(一、二、三、五、六、七、八届),著有《芝麻开门》《暴走的日子》《人体植物》《你的影子》《世上是不是有神仙》《生命不仅仅如此》《生命可以如此》等等。



# 目录

CONTENTS

## 序言 ————— 1

### 上篇

## 道教养生基本原理

## 第一章 养生养的是什么? ————— 1

我们都知道生命在于运动。然而我们发现职业运动员的寿命往往并不长,运动员临终时,身体依然强健,肌肉仍然发达。这是什么原因呢?实际上是因为他们的身体消耗过度了,而这消耗的能量就叫“气”。

“药补不如食补,食补不如气补。”道家养生注重药物,注重饮食,更注重养元气,这个“气”才是我们生命中核心的东西。

养生就是养“德” / 3

养生就是道法自然 / 5

养生就是法于阴阳 / 7

养生就是顺四时之序 / 10



## 第二章 道教养生解密 13

“上品三药，神与气精。”最好的药就在我们的身体之中。如何让人的机能更加健旺，让人不得病，即使得病了也好得快？只能通过扶正祛邪的方法，才能实现生命本有的生生不息的这个生。

### 《黄帝内经》的秘密：百病生于气 / 15

身体上火是怎样产生的 / 16

肾脏保养与战胜恐惧 / 17

何以解忧：学会在当下优美地生活 / 19

《黄帝内经》教你克制怒气的方法 / 21

为什么狂喜之后总有失落感：心脏的另类伤害 / 22

### 当代文明的迷思：扑朔迷离的气 / 25

天地之气：解读地球与气候 / 26

天人合一合在哪里？ / 27

大养生之路：如何修复你的能量接收系统 / 29

### 回到老子的时代：善摄生者 / 31

身体是大患的根源吗？ / 33

老子眼中的养生标准 / 35

找到“生”的全部意义 / 37

## 第三章 今天你的健康“亚”了吗？ 41

在百忙之中留1分钟时间来观察我们的身体，了解是否有这些求救信号。在疾病袭来之前，身体已经用特殊方式提醒过我们。掌握这些征兆，我们便能防患于未然，将疾病扼杀于萌芽中。

### 亚健康解读与解救 / 43

|                  |      |
|------------------|------|
| 亚健康源于生命的缺失       | / 43 |
| 超越时间和空间的“自我”觉知   | / 44 |
| 对话癌症:你可以这样了解你的身体 | / 46 |
| 或许癌症会莫名其妙地消失     | / 46 |
| 癌是细胞的叛逆行为        | / 48 |
| 人性的欲望与“癌症法则”破译   | / 50 |
| 新健康观念的另类探索       | / 52 |
| 癌是我们机体的一部分       | / 52 |
| 获得健康与战胜癌症的道教六字真言 | / 54 |
| 不可忽视的求救信号        | / 56 |
| 你存在的健康误区         | / 56 |
| 亚健康的自我评估         | / 57 |
| 养生链接:指甲上的病变信号    | / 60 |
| 手掌上的疾病信息         | / 62 |

## 下篇 道教养生秘籍修炼

### 第四章 道医治病的秘法——百病可治——67

每天清晨 30 分钟的桩功练习,补足元气,不仅使你拥有旺盛精力,而且对治疗诸如神经衰弱、肠胃病、冠心病等慢性疾病具有促进作用。

太一站桩功,是强身健体治病的一种功法。对场地没有特殊的要求,修习简单,是祖先留给我们的宝贵财富。

道教医学的根本:固本培元 / 69

|                        |      |
|------------------------|------|
| 滋养生命的三大功力系统            | / 70 |
| 道家补元秘诀——太一桩功修炼         | / 73 |
| 玄门修炼第一关：道教筑基功          | / 73 |
| 缙云山养生修炼三大心法            | / 74 |
| 桩功的意念调节                | / 76 |
| 生命机能整体调理的基础桩           | / 77 |
| 百病百应变化无穷的自由桩           | / 79 |
| 收功与修炼细则                | / 81 |
| 桩功注意事项                 | / 82 |
| 中国最古老的仿生修炼             |      |
| ——虎、猿、熊、鸟、鹿的行气法诀       | / 83 |
| 虎戏益肺气                  | / 83 |
| 鹿戏增脾气                  | / 84 |
| 熊戏舒肝气                  | / 84 |
| 猿戏固肾气                  | / 85 |
| 鸟戏强心气                  | / 85 |
| 练习五禽戏的注意事项             | / 86 |
| 盗天机的秘密：二十四节气的生活养生与排毒修炼 | / 87 |
| 立春正月节坐功法               | / 88 |
| 养生链接：玉清三果清热生津          | / 88 |
| 雨水正月中坐功法               | / 89 |
| 养生链接：地黄粥调养脾胃           | / 90 |
| 惊蛰二月节坐功法               | / 90 |
| 养生链接：红枣首乌粥保阴潜阳         | / 91 |
| 春分二月中坐功法               | / 91 |

- 养生链接:按压法排毒养颜 / 92
- 清明三月节坐功法 / 93
- 养生链接:三月桃花法驻颜美容 / 94
- 谷雨三月中坐功法 / 95
- 养生链接:护肝保健四要穴 / 96
- 立夏四月节坐功法 / 98
- 养生链接:二经护心法 / 99
- 小满四月中坐功法 / 100
- 养生链接:七穴护心法 / 100
- 芒种五月节行动法 / 103
- 养生链接:药浴防病健身法 / 104
- 夏至五月中坐功法 / 105
- 养生链接:简易茶饮消暑法 / 105
- 小暑六月节坐功法 / 107
- 养生链接:交梨火枣健脾润肺 / 108
- 大暑六月中坐功法 / 108
- 养生链接:清热解暑四良方 / 109
- 立秋七月节坐功法 / 110
- 养生链接:滋阴润燥生地粥 / 111
- 处暑七月中坐功法 / 111
- 养生链接:安眠养精练睡功 / 112
- 白露八月节坐功法 / 114
- 养生链接:珠玉二宝解秋燥 / 115
- 秋分八月中坐功法 / 115
- 养生链接:寒头暖足法胜食补药 / 116

寒露九月节坐功法 / 117

养生链接:生理平衡食方法 / 117

霜降九月中坐功法 / 118

养生链接:高甩法舒肺护心 / 119

立冬十月节坐功法 / 119

养生链接:敛阴护阳食方法 / 120

小雪十月中坐功法 / 121

养生链接:揉腹法降脂减肥 / 122

大雪十一月节行动法 / 123

养生链接:暖背法保平安 / 124

冬至十一月中坐功法 / 125

养生链接:搓揉法护肾 / 126

小寒十二月节坐功法 / 127

养生链接:食粥去痤疮法 / 127

大寒十二月中坐功法 / 128

养生链接:拍摩法祛寒保暖 / 129

培补气血的道药膳食 / 130

体虚贫血的佳品:养生益血膏 / 131

肺燥咳嗽、便秘的调补:养生和气羹 / 131

## 第五章 道家养生的秘法——百病可防 —————133

太一按摩导引术,可使你气色红润,容光焕发,同时对脏腑、四肢以及全身起到舒筋活血、通经络、除风湿等作用。

《黄帝内经》开出的防病处方 / 135

太一导引术的机理和特点 / 136

道家通经秘诀:太一导引术 / 138

开发你的生命能量——养气式 / 138

十五天见效的青春养颜——布气摩面 / 139

东方独有的鼻腔运动操——夹鼻 / 140

抗头痛,抗疲劳,3分钟神气修复术——划太阳 / 141

独特的耳病自测、自愈术——拉耳 / 142

送你一把万能灵梳:3分钟自我充电术——梳顶 / 143

中风克星:头部血管操——拍头 / 144

空山鸣鼓:记忆力提升术——叩脑 / 145

打通生命活力的枢纽——摩大椎 / 146

捶捶手:风湿肌痛随风走——浴手 / 147

身体脏器的内壮训练——浴身 / 148

捶捶腿:气血循环两相随——浴腿 / 149

肾气凌人:最古老的壮腰补肾药——浴腰 / 150

放下重担的训练——浴肩背 / 151

启动生命元气的发动机——浴丹田 / 152

性灵的大海:百川汇海的启示——悬照 / 153

痔疮便秘的克星——收式 / 154

太一导引术疏通的经络 / 155

太一导引术的注意事项 / 156

补益经络的药膳、药枕 / 157

调和五脏六腑的养生八珍糕 / 157

养神益智,辟邪良方:养生药枕 / 158

## 第六章 道家长寿的秘法——驻颜回春 159

道家讲到驻颜,有一个词是“驻颜不老”,还有一个词是“鹤发童颜”。关于驻颜回春,道家有一套秘传四千多年的方法,这套方法通过通经、补元、排毒来实现。

驻颜不老与道教排毒 / 161

道家排毒秘诀:道家服气辟谷 / 162

道家辟谷排毒的六大功效 / 162

替代辟谷的简单方法 / 164

心理排毒与舒缓压力的法宝:太一静功 / 165

静功修炼的“三调” / 166

静功之道 / 166

静坐要求 / 168

调心的方法 / 171

收功 / 172

静功注意事项 / 174

药补不如食补,食补不如气补

——“灵剑子”回春补气秘诀 / 176

春季补肝经三势 / 176

季春补脾经一势 / 179

夏季补心经三势 / 179

季夏补脾经一势 / 181

秋季补肺经三势 / 182

季秋补脾经一势 / 184

冬季补肾经三势 / 185

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 季冬补脾经一势           | / 187 |
| 驻颜不老的养颜、养发药方      | / 188 |
| “万病回春”、润泽容颜的养生红颜酒 | / 188 |
| 补益气血与头发的养生“仙人粥”   | / 189 |
| 如何浇灌你的身心灵：漫谈养身与养心 |       |
| （《锵锵三人行》养生访谈）     | / 189 |
| “辟谷”不吃饭，人体能量从哪儿来  | / 190 |
| 东西方“身体观”异同        | / 195 |
| 道家真有“返老还童术”？      | / 197 |
| 道家养生更养心           | / 199 |
| 有信仰者为何比无信仰者更能忍疼？  | / 200 |
| 道家养心可治忧郁症         | / 202 |
| 辟谷——幸福原来唾手可得      | / 205 |
| 重欲登徒子如何修行？        | / 207 |
| 行气诀脉法——疾病潜伏期的“检测” | / 209 |

## 附录 十二条正经与常用穴养生链接 —————211

|                  |       |
|------------------|-------|
| 足阳明胃经：维系人的后天之本   | / 213 |
| 手阳明大肠经：肺肠的保护神    | / 215 |
| 足少阳胆经：改善气血的关键经   | / 218 |
| 手少阳三焦经：保护脏腑的“身脉” | / 220 |
| 足太阳膀胱经：排除毒素的保健经  | / 222 |
| 手太阳小肠经：泻火消炎的消防兵  | / 224 |
| 足太阴脾经：专司气血的健康守护神 | / 226 |

手太阴肺经:人体健康大总管 / 229

足厥阴肝经:肝脏守护神 / 231

手厥阴心包经:定心安神的保护经(一) / 233

足少阴肾经:保肾养精的基础经 / 235

手少阴心经:定心安神的保护经(二) / 237