



GENGUDAI YANGSHENGJIA XUEYANGSHENG

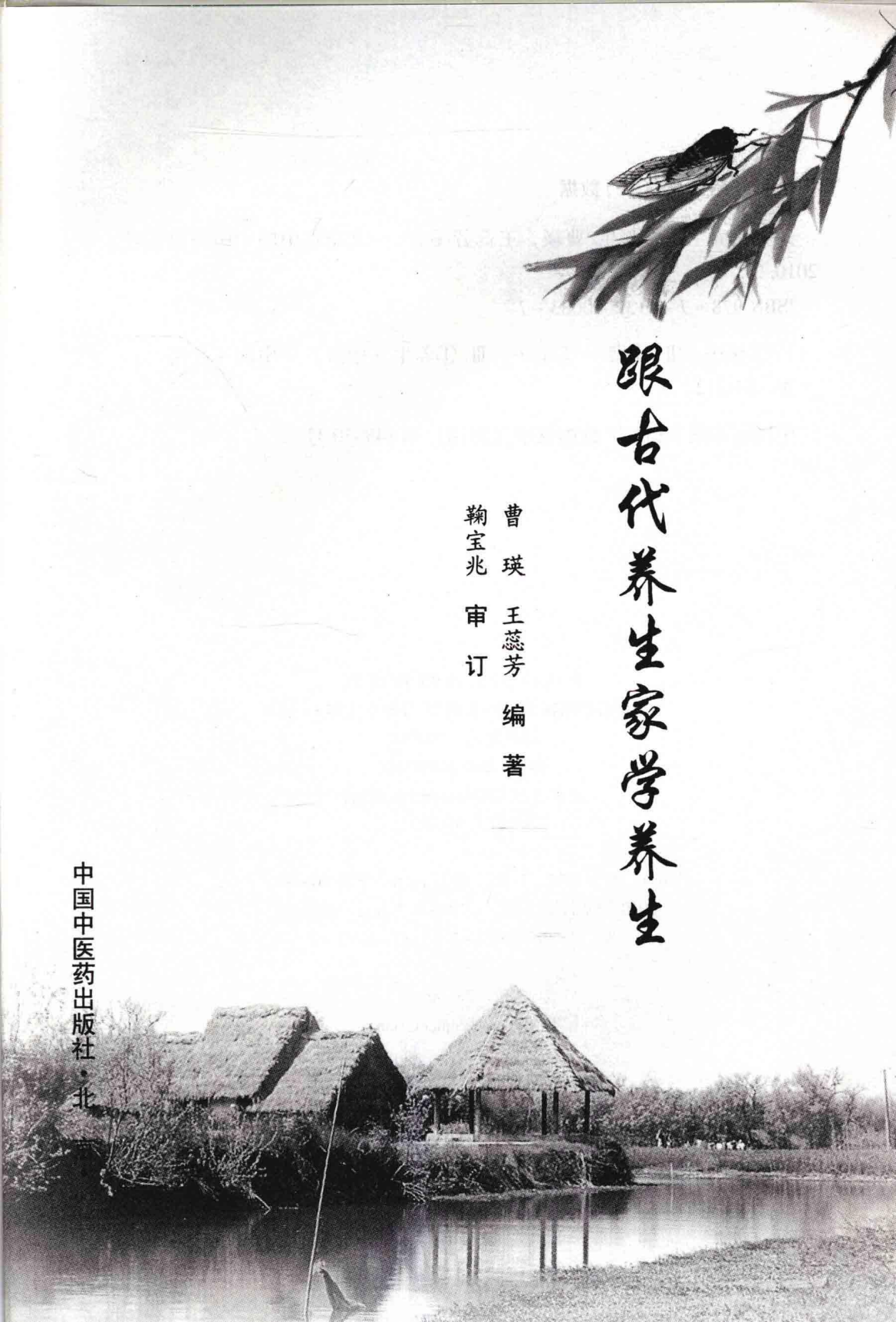
曹瑛 王蕊芳  编著

跟古代养生家 学养生



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



跟古代养生家学养生

曹瑛 王蕊芳 编著
鞠宝兆 审订

中国中医药出版社·北

图书在版编目(CIP)数据

跟古代养生家学养生/曹瑛,王蕊芳编著. —北京:中国中医药出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5132-0083-7

I. ①跟… II. ①曹… ②王… III. ①养生(中医) - 中国 - 古代
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149970号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.5 字数 206千字
2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0083-7

*

定价 28.00元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

内 容 简 介

“江山代有人才出。”在中医学的发展历程中，涌现出了许许多多养生大家，他们传承百家之长，通过亲身体验、不断创新，最终形成其独具特色的养生方法。这些方法虽时隔千年，但由于确有延年祛病的实际功效，并简单实用，所以至今仍广为流传，如华佗的“五禽戏”、张仲景的“当归生姜羊肉汤”等，均在民间影响很大。

本着“古为今用、推陈出新”的指导思想，本书选取了20位古代著名养生家，对他们的生平和主要事迹作了简要介绍，对他们代表性的养生观点作了简要总结，同时，着重介绍了他们独特而又简便易行的养生方法。

书中注重选取易懂、易行、易记、易操作的内容介绍给读者：讲一讲——养生趣闻逸事、医案故事；说一说——现代研究成果；读一读——古典医籍经典原文解读；练一练——养生锻炼、导引方法；记一记——养生要点、格言等；试一试——养生方剂；品一品——食疗药膳方。

本书融知识性和趣味性于一体，可读性强、实用性强。读者从中既可学习到古代养生家延年要术的精

华，用于自身的日常养生保健，也可通过本书了解博大精深的中医传统文化知识。

读者在阅读本书时应注意：书中的养生方剂应在中医师的指导下服用，以避免由于对自己身体状况判断的偏差导致选用不当；书中一些高难度的导引调气功法，如“服日光月芒法”、“胎息”等也建议在专业人士的指导下练习，以避免产生不必要的后果。

编写说明

当今社会，在我国改革开放、发展经济政策的推动下，人们的生活水平不断提高。在物质条件及精神生活不断改善的同时，人们对健康的需求也与日俱增，如何提高生存质量日益成为人们关注的话题。于是中医养生保健法受到了人们的青睐。

我们认为，在中医养生热不断升温的形势下，有必要对中医养生的源流作一番梳理，从古代养生家的经验中寻找原汁原味的养生智慧和方法，汲取其中的营养。本书所涉及的 20 位古代养生家都是在中医养生方面有重要理论建树和成功养生经验的人。他们的养生理论和经验不仅记载于他们的养生名著或名篇，也躬行于他们自身的日常生活中，是我们现代人践行养生的宝贵财富。毫无疑问，古代养生家的养生理论和经验对现代人养生具有指导或借鉴意义。

本书以时代为序，以古代养生家为纲，每篇设有“生平事迹”和“养生之道”两部分。“生平事迹”部分对养生家的生平和主要事迹作了简单介绍；“养生之道”部分则分条阐述养生家的代表性养生观点和独特的养生方法。

本书在编写过程中，得到辽宁中医药大学医史文

献研究所所长鞠宝兆教授的大力支持，并详加审订，中国中医药出版社编辑韩燕副编审对本书提出了许多宝贵修改意见，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，欢迎读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编 者

2010 年 7 月

目 录

华 佗

——倡导运动养生，编创五禽戏 / 1

【生平事迹】 / 1

讲一讲：华佗的心理疗法 / 2

【养生之道】 / 3

方法一：益寿秘方“漆叶青黏散” / 3

讲一讲：漆叶青黏散 / 3

方法二：医疗体操“五禽戏” / 4

练一练：五禽戏 / 5

张仲景

——未病先防，养护脾胃 / 7

【生平事迹】 / 7

讲一讲：张仲景与王粲 / 9

讲一讲：“坐堂先生”的由来 / 9

【养生之道】 / 9

方法一：慎养正气，未病先防 / 10

读一读：《金匱要略》——养慎 / 10

方法二：养护脾胃 / 11

记一记：日常养护脾胃的方法 / 11

方法三：饮食调养 / 13



品一品：当归生姜羊肉汤 / 13

讲一讲：饺子的由来 / 14

方法四：针灸调理 / 15

记一记：六大保健穴位 / 16

嵇 康

——弃儒向道论养生 / 19

【生平事迹】 / 19

【养生之道】 / 20

方法一：防微杜渐，养护元气 / 20

读一读：《素问·四气调神大论》——不治已病治未病 / 21

记一记：养护元气的方法 / 22

方法二：形神兼养，神主形从 / 22

读一读：曾子衔哀，七日不饥 / 23

记一记：保持精神健康的方法 / 24

方法三：抚琴畅志，音乐养生 / 25

说一说：音乐在医疗上的作用 / 26

方法四：择地而居，环境养生 / 26

说一说：环境与健康 / 28

方法五：服食调养，美容健体 / 28

试一试：美容中药十种 / 29

葛 洪

——道教养生，抱朴修身 / 32

【生平事迹】 / 32

讲一讲：“抱朴子”的由来 / 33

【养生之道】 / 33

方法一：思神守一，内养元气 / 33

方法二：不为物累，戒欲修性 / 34

读一读：《抱朴子》——“十三伤” / 35

- 记一记：养生的“六害” / 36
 记一记：养生的“十二少” / 36
 方法三：生活有度，起居有节 / 37
 记一记：起居“六勿” / 37
 方法四：尊道贵德，以德济生 / 38
 方法五：药物养身，术数延年 / 39
 试一试：葛洪养生方三首 / 40

陶弘景

- 重视服食导引的道家养生 / 41

【生平事迹】 / 41

- 讲一讲：山中宰相 / 42

【养生之道】 / 43

- 方法一：存思服日月，静功养神法 / 43

- 练一练：服日光、月芒法 / 44

- 方法二：服食饵，药物辅养法 / 44

- 方法三：遵食诫，饮食养生法 / 45

- 说一说：少食多餐益健康 / 46

- 读一读：《黄帝内经·素问》——谨和五味……长有天命 / 47

- 方法四：吞津液，玉池清水灌灵根 / 47

- 读一读：《养性延命录》——华池 / 48

- 练一练：吞津法 / 48

- 练一练：叩齿咽唾法 / 49

- 方法五：干浴保健，按摩延年法 / 49

- 练一练：干浴保健法 / 49

- 练一练：按摩护发法 / 50

- 练一练：按摩聪耳法 / 50

- 方法六：节欲保精，房中养生法 / 51

- 记一记：房事养生宜忌 / 52



孙思邈

——修德与养生并重 / 53

【生平事迹】 / 53

讲一讲：一针救两命 / 55

【养生之道】 / 55

方法一：戒劳养气 / 55

记一记：孙真人养生歌 / 56

说一说：过劳死 / 56

练一练：天竺国按摩法 / 57

练一练：调气法 / 58

方法二：戒贪养精 / 58

记一记：贪得、知足、居高、处下 / 59

方法三：慎起居养形 / 59

记一记：洗脚对人体的保健作用 / 59

练一练：腹部按摩 / 60

方法四：调情志养神 / 60

说一说：养生“三戒” / 61

方法五：顺四时摄生 / 61

记一记：五味与季节的配合 / 62

方法六：修德养身 / 63

孟 诜

——日行千步人难老 / 65

【生平事迹】 / 65

讲一讲：知识渊博，为人忠厚 / 66

【养生之道】 / 66

方法一：日行千步 / 66

记一记：健身走 / 67

方法二：倡导食疗 / 67

读一读：《食疗本草》中的食物禁忌 / 68

读一读：动物脏器的食疗作用 / 68

试一试：十种食物的食疗作用 / 69

品一品：马齿苋粥、桑叶茶 / 72

陆 羽

——茶道颐养，延年益寿 / 73

【生平事迹】 / 73

【养生之道】 / 74

方法一：品茶养德，陶冶情操 / 74

方法二：茶艺美学，怡情养性 / 75

说一说：品茶的过程 / 76

方法三：以茶会友，博采众长 / 76

讲一讲：“三癸亭”的故事 / 76

方法四：以茶养生，书法增寿 / 77

讲一讲：陆羽与书法 / 77

读一读：茶的药用价值 / 78

试一试：茶疗方 / 78

苏 轼

——把养生融入生活习惯 / 80

【生平事迹】 / 80

讲一讲：苏轼与圣散子方 / 81

记一记：四味长寿药 / 82

【养生之道】 / 82

方法一：潜心养性 / 82

方法二：早睡早起 / 82

记一记：十二时辰与经脉的对应 / 83

方法三：运动气功 / 84

练一练：静功养生法 / 85

练一练：香泉功 / 86

方法四：食物调养 / 86

讲一讲：姜乳丸与门冬饮 / 87



- 试一试：荸荠的妙用 / 87
- 记一记：《食疗歌》 / 88
- 说一说：肉类是长寿食品 / 89
- 方法五：按摩涌泉 / 89
- 试一试：涌泉穴养生五法 / 90

陈 直

- 切实可行的老年养生法 / 92
- 【生平事迹】 / 92
- 【养生之道】 / 93
- 方法一：养护脾胃，食治为主 / 93
- 品一品：老人食疗方六首 / 94
- 说一说：牛乳最宜老人 / 96
- 方法二：避免孤寂，精神保健 / 96
- 方法三：老人戒忌，时刻牢记 / 97
- 记一记：老年人的十项注意 / 97
- 方法四：四季摄养，吐纳调气 / 98
- 试一试：健脾散 / 99
- 练一练：“春嘘、夏呵、秋啞、冬吹”调气法 / 100
- 讲一讲：《寿亲养老新书》的由来 / 100
- 记一记：益寿七要 / 101

朱震亨

- 滋阴摄生 / 102
- 【生平事迹】 / 102
- 讲一讲：“滋阴派”的诞生 / 102
- 【养生之道】 / 103
- 方法一：养阴 / 103
- 试一试：大补阴丸 / 104
- 方法二：茹淡 / 105
- 读一读：天理与人欲 / 106

- 试一试：山楂方三首 / 107
- 方法三：恒动 / 108
- 讲一讲：朱丹溪治疗肥胖的“妙灵丹” / 108
- 方法四：寡欲 / 108
- 说一说：保持有序稳态 / 109
- 说一说：房事“谨四虚” / 110

忽思慧

- 中国的“大长今” / 112
- 【生平事迹】 / 112
- 讲一讲：最早的养生保健学专著——《饮膳正要》 / 113
- 【养生之道】 / 113
- 方法一：重视食疗食补 / 113
- 品一品：特色粥三款 / 115
- 方法二：多食羊品 / 116
- 读一读：《饮膳正要》——羊 / 117
- 品一品：羊肉粥 / 117
- 品一品：羊膳三款 / 118
- 方法三：多饮汤煎 / 119
- 品一品：饮品五种 / 119
- 方法四：勿犯饮酒禁忌 / 120
- 读一读：《饮膳正要》——酒 / 121
- 说一说：饮酒卫生 / 122
- 方法五：注意饮食卫生 / 122
- 记一记：解食物中毒的方法 / 123
- 方法六：讲究个人卫生 / 123
- 说一说：漱口的学问 / 124
- 说一说：刷牙的讲究 / 124
- 说一说：洗脚的益处 / 124



贾 铭

——讲究饮食宜忌 / 126

【生平事迹】 / 126

讲一讲：朱元璋召见贾铭 / 126

【养生之道】 / 127

方法一：重视饮水宜忌 / 127

记一记：冷水的禁忌 / 129

方法二：重视水果宜忌 / 129

方法三：重视饮酒宜忌 / 130

说一说：饮酒过度的危害 / 130

方法四：重视饮茶宜忌 / 130

说一说：饮茶的门道 / 131

方法五：重视用盐宜忌 / 132

说一说：多吃盐的害处 / 132

记一记：每日摄取勿超标 / 133

万 全

——寡欲、慎动、法时、却疾 / 134

【生平事迹】 / 134

讲一讲：慧眼识“惊” / 134

讲一讲：装病的少年 / 135

读一读：《养生四要》——养生四法 / 136

【养生之道】 / 136

方法一：寡欲 / 136

记一记：五味所伤 / 137

方法二：慎动 / 138

练一练：打坐 / 138

练一练：调息 / 138

方法三：法时 / 139

记一记：四季宜吃的食物 / 140

方法四：却疾 / 140

- 记一记：善养生当知五失 / 140
品一品：薯蓣酒、何首乌酒 / 142

高 濂

- 集明代中医养生学之大成 / 143
【生平事迹】 / 143
讲一讲：综合性养生学专著——《遵生八笺》 / 144
【养生之道】 / 144
方法一：在思想上要高度重视养生 / 144
说一说：生活方式与健康 / 145
方法二：养生必先“修德” / 146
记一记：百病与百药 / 146
方法三：养生要顺应四季变化 / 149
练一练：气功锻炼法 / 151
方法四：保持安乐自足的心态 / 152
讲一讲：高濂向往的田园生活 / 153
说一说：易产生心理疾病的人群 / 153
方法五：养生尤应重视养气 / 154
练一练：道家的修炼方法——胎息 / 155
方法六：节制饮食有利于养生 / 155
说一说：进餐氛围 / 156
品一品：《遵生八笺》粥谱两款 / 157
说一说：细嚼慢咽的好处 / 158
说一说：“麦卡效应” / 159
方法七：节制性欲有利于养生 / 160
读一读：昔有行人 / 160
方法八：兴趣爱好广泛有利于养生 / 161
读一读：瓶花三说 / 162
方法九：服用养生秘方验方 / 163
试一试：延龄聚宝酒方 / 164



李时珍

——勤于实践，笔耕不辍 / 166

【生平事迹】 / 166

讲一讲：家学渊源 / 167

【养生之道】 / 167

方法一：读万卷书，行万里路 / 168

讲一讲：“病妇咀”的由来 / 169

讲一讲：白花蛇的传说 / 169

方法二：反对服食丹药，提倡药物养生 / 170

读一读：《本草纲目》养生补益之品 / 171

试一试：《本草纲目》延年益寿方三种 / 172

方法三：胡萝卜养生 / 173

讲一讲：李时珍与胡萝卜 / 174

说一说：荷兰国菜——胡萝卜 / 174

方法四：药粥养生 / 175

品一品：《本草纲目》养生粥六种 / 176

龚廷贤

——善养生者养内 / 179

【生平事迹】 / 179

讲一讲：“医林状元”的由来 / 180

【养生之道】 / 180

方法一：养外不如养内 / 180

试一试：《寿世保元》之扶桑至宝丹 / 181

方法二：调补脾胃气血 / 182

品一品：龚廷贤推荐的养生食品三种 / 182

方法三：道德修养 / 183

记一记：龚廷贤延年良箴 / 184

方法四：保健施灸 / 184

试一试：益府秘传太乙真人熏脐法 / 185

试一试：保健灸法三种 / 185