



上海市科普作家协会推荐读本

Tianran
Yangshengshu

天然 养生术

张志华
主编



天然养生术的方法丰富多样，这些养生方法**顺应天然，崇尚自然**，并具有**简、便、廉、验**的特色，能充分调动体自身的积极因素，调养机体，**增强体质**，达到**防病保健、延年益寿**的良好效果。



科学出版社

天然养生系列

天然养生术

张志华 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

天然养生术的方法丰富多彩,如按摩、拳术、食养、药补等,这些养生方法顺应天然,崇尚自然,并具有简、便、廉、验等特色。本书不仅介绍了顺应天时养生术,运动、按摩养生术,房事养生术,还特设章节介绍了常用天然养生食药物,以及虚证、益寿养生进补养生术与病后康复养生方,供读者参考,以取得增强体质、防病保健、延年益寿的良好效果。

图书在版编目(CIP)数据

天然养生术/张志华编著. —北京: 科学出版社, 2013. 1

天然养生系列

ISBN 978-7-03-036130-1

I. ①天… II. ①张… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 287590 号

责任编辑: 潘志坚 朱 灵 / 责任校对: 刘珊珊

责任印制: 刘 学 / 封面设计: 殷 靛

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

上海蓝鹰文化传播有限公司排版制作

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013 年 1 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2013 年 1 月第一次印刷 印张: 8 5/8

字数: 233 000

定价: 25.00 元

前 言

长寿之心人皆有之。随着人们生活水平的提高,养生益寿越来越受到人们的重视,青年人期望青春长驻,中年人期望精力充沛,老年人期望返老还童。但是,现代人不仅面临生态环境日益恶化、环境污染越来越严重的状况,而且为了适应社会的高速发展,人们的生活节奏也变得越来越快。由此,肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病、癌症等现代疾病发病率不断的上升,严重地威胁着人们的身体健康。

近年来,欧美及东南亚各国医学专家力求寻找安全可靠、效果显著的天然养生保健方法,他们对我国传统的养生术进行专门的研究后认为,中国传统养生术涉及现代科学中预防医学、心理医学、社会医学、行为医学、医学保健、地理医学、天文气象学等多学科领域,是当代生命科学中的实用学科,是较为理想的天然养生保健方法。

数千年来,我国传统养生术在中华民族传统文化的熏陶下,经过长期的实践与经验积累,已形成了一个学科体系,并有相对独立、丰富的理论。我国传统养生术的理论体系是在阴阳五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下,提出了形神共养,协调阴阳,养气保精,气血通调,调和脏腑,养正祛邪,动静适宜,谨慎起居,综合调理,因人、因时、因地摄生等原则。

我国传统养生术的方法更为丰富多彩,诸如拳术、按摩、情志、起居、房事、食养、药补等,这些养生方法顺应天然,崇尚自然,并具有简、便、廉、验等特色,其优点在于充分调动人体自身的积极因素,摄取天然动植物之精华来调养机体,从根本上增加身体素质,达到防病保健、延年益寿的良好效果。这些养生术不仅为我国人民所喜爱,也被越来越多的外国朋友所接受。

近几年来,随着人们工作节奏的加快与收入的增加,人们想着“给自己的身体投资”,促进了保健营养品市场的繁荣。但是,时下一些无效或伪劣的保健营养品的泛滥成为一个影响大众健康的社会问题,“消费者投诉急剧增加”,引起了社会广泛关注。

目前,人们已对无效或伪劣的保健营养品敬而远之,然而,中华民族

传统养生的大众文化根深蒂固。许多家庭开始购买天然养生食药物,自己动手学做一些养生滋补品。但是,他们对天然食药物的养生保健知识、制作方法、卫生要求了解甚少,养生进补食谱也过于单调乏味,不能对自己的体质进行辨证施补。因此,本书特设专章介绍有关天然养生食药物的性味、营养成分、进补功效、忌讳;虚证和益寿养生进补的配方、补酒、滋补膏和补丸的制作方法以及病后康复养生方及制作等内容,寓养生于饮食,寓健身于药膳,使人们在养生中得到货真价实的滋补功效。

本书在编著过程中,承蒙有关对养生学颇有造诣的专家、行家的热情指导与支持,在此表示衷心的感谢。

本书早在1995年由上海远东出版社出版,出版后深受广大读者的欢迎。现在,十多年过去了,仍有许多读者经人介绍纷纷打电话或写信来要求再版,以求购得此书。本书有幸在科学出版社的关心和支持下,得以再次出版,为此表示衷心的感谢!

由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。并提醒读者,在运用本书中所介绍的某种方法时,最好针对自己的身体情况向有关专家或医生进行咨询,以达到更为有效而安全的养生效果。

张志华
于上海杏林书斋

目 录

前言

第一章 天然养生术概述	1
第一节 养生术探源	1
第二节 养生术基本概论	10
一、整体调养论	10
二、阴阳平衡论	11
三、“三宝”摄生论	12
第三节 现代医学与养生术	14
一、现代医学对精神调摄的研究	14
二、现代医学对运动摄生的研究	15
三、现代医学对养生功法的研究	16
四、现代医学对天然养生滋补药的研究	18
第二章 顺应天时养生术	20
第一节 春季养生术	21
一、起居调摄	22
二、饮食调摄	22
三、精神调摄	23
四、运动调摄	24
五、春季常见病的预防	26
第二节 夏季养生术	27
一、起居调摄	28
二、饮食调摄	29
三、精神调摄	30
四、运动调摄	31
五、夏季常见病的预防及冬病夏治	34
第三节 秋季养生术	36
一、起居调摄	37

二、饮食调摄	37
三、精神调摄	38
四、运动调摄	39
五、秋季常见病的预防	41
第四节 冬季养生术	43
一、起居调摄	43
二、饮食调摄与冬令进补	44
三、精神调摄	46
四、运动调摄	46
五、冬季常见病的预防	48
 第三章 运动、按摩养生术	51
第一节 运动养生术	51
一、易筋经	51
二、八段锦	54
三、五禽戏	56
四、松静功	60
五、睡养功	61
六、养生站桩功	61
七、步行养生功	62
八、养生十八功法	64
第二节 按摩养生术	66
一、健脑益智按摩术	66
二、聪耳明目按摩术	67
三、健脾益肾按摩术	67
四、摩腹养生益寿术	68
五、捏脊养生健身术	69
第三节 忙中偷闲养生术	70
一、叩齿养生术	70
二、吞唾养生术	70
三、拉耳养生术	70
四、敲背养生术	71
五、提肛养生术	71

六、搓揉脚心养生术	71
七、散步强身防病术	71
八、倒走健身养生术	72
九、闭目养神健身术	72
十、长吁短叹也养生	73
十一、书法绘画情趣养生术	73
十二、对弈怡情养生术	73

第四章 房事养生术..... 75

第一节 房事与健康..... 76

第二节 合房养生有术..... 78

一、适龄婚嫁 78 |

二、静心逐动 78 |

三、交合择时 79 |

四、多交少泄 80 |

五、节欲保精 81 |

六、“去七损、增八益” 82 |

第三节 房事养生禁忌..... 83

一、恶劣气候禁欲 84 |

二、恼怒劳累禁欲 84 |

三、饥饿、醉后、忍便禁欲 85 |

四、病期、病后禁欲 85 |

五、妇女三期禁欲 86 |

第四节 房事病碍康复养生方..... 87

阳痿 87	早泄 91	遗精 93
-------	-------	-------

梦遗 95	滑精 96	不射精症 97
-------	-------	---------

房劳 97	男子性欲亢奋 99	性功能减退 100
-------	-----------	-----------

男子不育 102	女子不孕 104	男女不育不孕 106
----------	----------	------------

第五章 常用天然养生食药物 107 |

第一节 蔬菜类 107 |

苋菜 107	荠菜 107	菠菜 108	芹菜 108
--------	--------	--------	--------

蕹菜 108	韭菜 109	芦笋 109	番茄 109
--------	--------	--------	--------

茄子	110	胡萝卜	110	洋葱	111	萝卜	111
苦瓜	112	黄瓜	112	丝瓜	113	冬瓜	113
南瓜	114	土豆	114	山药	115	银耳	116
黑木耳	116	蘑菇	117	香菇	117	莲藕	118
第二节 果品豆谷类							118
苹果	118	梨	119	葡萄	119	桃	120
李子	121	香蕉	121	柑橘	121	西瓜	122
草莓	122	甜瓜	123	山楂	123	荔枝	124
龙眼	124	栗子	125	莲子	125	大枣	126
核桃	126	百合	127	杏仁	127	绿豆	128
赤豆	128	黑豆	129	扁豆	129	豌豆	130
蚕豆	130	黄豆	131	花生	131	芝麻	132
荞麦	132	小米	133	血糯米	133	玉米	133
红薯	134						
第三节 水产禽肉类							135
虾类	135	鱼类	135	海参	136	石花菜	137
海带	137	海蜇	138	甲鱼	138	泥鳅	139
黄鳝	139	鹌鹑	140	肉鸽	140	麻雀	140
鸭肉	141	鹅肉	141	鸡肉	142	猪肉	142
羊肉	143	牛肉	143	狗肉	144	兔肉	144
第四节 补益中药类							145
一、补气药							145
人参	145	西洋参	145	党参	146	黄芪	146
黄精	146	白术	147				
二、补血药							147
当归	147	阿胶	147	桑葚	148	熟地	148
何首乌	148						
三、滋阴药							149
地黄	149	枸杞子	149	女贞子	150	山茱萸	150
鳖甲	150	龟板	150				
四、壮阳药							151
杜仲	151	肉苁蓉	151	菟丝子	151	仙茅	151
狗脊	152	鹿茸	152	狗鞭	152	冬虫夏草	152

蛤蚧 153 海马 153

第五节 进补养生食物相克与忌口	153
一、食物相克	153
二、进补忌口	154

第六章 虚证、益寿进补养生术

156

第一节 虚证与益寿的基本常识

156

 一、虚证的分类与症状

156

 二、进补与益寿

159

第二节 虚证与益寿进补养生的功效与方法

160

 一、进补养生的生理功效

160

 二、进补养生的方法

161

第三节 进补养生须知

162

 一、顾及脾胃

163

 二、辨证施补

163

 三、因时进补

163

 四、补而勿过

164

 五、食补与药补

164

 六、进补的忌讳

165

第四节 自制补酒、滋补膏、补丸的方法

166

 一、自制补酒的方法

166

 二、自制滋补膏的方法

167

 三、自制滋补丸的方法

168

第五节 虚证养生进补方

169

 气虚进补方

169

 血虚进补方

169

 气血两亏进补方

171

 阴虚进补方

172

 阳虚进补方

174

 心气虚亏进补方

175

 心血虚亏进补方

176

 心阴虚亏进补方

177

心阳虚亏进补方	177
心脾两虚进补方	177
心肾虚亏进补方	178
心肾阴虚进补方	179
心肾精血两亏进补方	179
肝血不足进补方	179
肝虚眼花进补方	180
肝肾阴虚进补方	181
脾阳虚亏进补方	182
脾胃气虚进补方	183
脾胃虚弱进补方	183
脾胃虚寒进补方	185
脾肾两虚进补方	186
胃寒气虚进补方	187
胃寒中虚进补方	187
肺气虚亏进补方	187
肺阴虚亏进补方	188
肾气虚亏进补方	188
肾亏血虚进补方	189
肾阴虚亏进补方	189
肾阳虚亏进补方	190
肾虚腰痛进补方	191
肾虚耳鸣、耳聋进补方	192
肾精虚亏进补方	193
肾脾两虚进补方	194
五脏虚亏进补方	195
体虚神衰进补方	196
体质虚弱诸症进补方	197
羸瘦虚弱诸症进补方	198
虚劳诸症进补方	199
年老体衰健忘进补方	202
年老体衰失眠进补方	203

年老体衰眼花进补方	203
年老体虚诸症进补方	204
第六节 益寿养生进补方	207
防病延年养生进补方	207
轻身延年养生进补方	207
延年益寿养生进补方	209
延年却老养生进补方	211
返老还童养生进补方	212
第七章 病后康复养生术	214
第一节 养正祛邪	214
第二节 养正调摄要领	215
一、气候调养	216
二、起居调养	216
三、运动调养	216
四、药物调养	217
五、食物调养	217
六、食养禁宜	218
第三节 康复养生方	219
一、病后康复方	219
病后体虚康复方	219
病后气虚康复方	220
病后气血虚弱康复方	220
大病初愈康复方	221
热病初愈康复方	221
久病体虚诸症养生方	221
年老体衰多病养生方	223
二、内科病后康复方	224
慢性支气管炎康复方	224
支气管哮喘康复方	225
慢性胃炎康复方	226
萎缩性胃炎康复方	226
胃、十二指肠溃疡康复方	226

胃下垂康复方	227
病毒性肝炎康复方	227
肝硬化康复方	228
脂肪肝康复方	229
高血脂康复方	229
高血压康复方	229
冠心病及动脉硬化康复方	230
心肌梗死康复方	231
中风后遗症康复方	232
贫血康复方	232
过敏性紫癜康复方	232
血小板减少性紫癜康复方	233
尿道结石康复方	233
尿路感染康复方	233
急性肾炎康复方	234
慢性肾炎康复方	234
慢性肾功能不全康复方	235
糖尿病康复方	235
神经衰弱康复方	237
老年痴呆症康复方	238
老年骨质疏松症康复方	289
三、外科病后康复方	239
烧、烫伤康复方	239
腰肌劳损康复方	240
风湿腰腿病康复方	240
慢性风湿性关节炎康复方	240
胆囊炎康复方	241
胆石症康复方	241
疝气康复方	241
痔疮康复方	242
脱肛康复方	242
疮疖康复方	242
红斑性狼疮康复方	243

四、妇科病后康复方	243
月经不调康复方	243
功能性子宫出血康复方	243
子宫下垂康复方	244
妇女更年期综合征康复方	244
五、五官科病后康复方	245
急性喉炎康复方	245
慢性喉炎康复方	245
青光眼康复方	246
老年性白内障康复方	246
牙周病康复方	246
耳鸣康复方	247
六、肿瘤病后康复方	247
脑瘤康复方	247
脑瘤放疗、化疗养护方	247
甲状腺腺瘤康复方	248
喉咽部肿瘤康复方	248
口腔肿瘤放疗、化疗养护方	249
食道癌放疗、化疗养护方	249
肺癌康复方	250
胃肿瘤术后康复方	251
胰腺肿瘤康复方	251
胆道肿瘤康复方	252
肝脏肿瘤康复方	252
肝脏肿瘤放疗、化疗养护方	253
大肠肿瘤放疗、化疗养护方	254
肾脏肿瘤康复方	254
膀胱、尿道肿瘤康复方	255
前列腺癌康复方	256
乳房肿瘤康复方	257
乳房肿瘤放疗、化疗养护方	258
卵巢肿瘤康复方	258
宫颈癌康复方	259

宫颈癌放疗、化疗养护方	260
白血病康复方	260
骨瘤放疗、化疗养护方	261
脊髓肿瘤放疗、化疗养护方	262

第一章 天然养生术概述

我国养生学家把保健身体、养护生命、延年益寿称为“养生”，亦称“摄生”、“道生”、“卫生”、“保生”等。数千年来，养生术在传统医学理论指导下，经过历代养生学家不断地补充、完善，形成了独具特色的理论和方法。养生术是我国传统医学的重要组成部分，它对提高中华民族的身体素质，预防疾病，延缓衰老，提高寿命，作出了卓越的贡献。长寿之心人

皆有之，要实现延年益寿的美好愿望，就必须懂得养生术。养生之术，有气功、运动、情志、起居、饮食、药物调养等许多方法，其意在于治未病之病、已病之病和病后之病；其价值在于能养、能防、能治；其优点在于发动人体自身天然的原动力，集取天然动植物之精华来调养机体，增强体质，防病抗衰，延年益寿，怡享天年。

第一节 养生术探源

◎

人类的祖先在从猿人进化为原始人的过程中，靠猎取大自然中比自己弱小的野兽和草木上的果实为食，过着茹毛饮血、生吞活嚼的原始生活。但是，这样的饮食方式多会引起“腹疾”。后来，人们食到了那些来不及躲避森林火灾被大火烧熟的野兽肉，发现这种烧熟的兽肉不仅比生的兽肉好吃得多，而且很少会引起“腹疾”。据《周礼·含文嘉》记载：“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”火的发

明与使用，使人类文明发生了划时代的变化。人们利用火来熟食，不仅易于消化吸收，增进营养，而且还能杀菌消毒，大大减少了肠胃疾病与寄生虫病的发生。人们还利用火来取暖防御严寒，以适应自然气候的剧烈变化。这些都有益于人类的健康发展，也为人类养生防病、延年益寿提供了一定的物质基础。人类的祖先们长期狩猎于森林之间，闻百鸟之鸣，听山涧松涛之声，观飞禽走兽之姿，感于心、动于情，随而模

仿之,这些便是歌舞、音乐、气功、运动等养生方法的启蒙。

我国养生学的始萌,可以追溯到殷商时代。据《吕氏春秋·适音》记载:“筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”可见当时人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病。据葛洪所著《神仙传》载,相传古代彭祖因养生有道,到商朝末年已活到767岁(据考证实为180岁),却毫无老态。在当时的甲骨文中已有“沐”、“浴”等字,“沐”字表示洗发,“浴”字表示洗澡。在河南安阳发掘的殷王墓中也发现了全套的盥洗用具,如壶、盂、勺、盘等。由此说明,我国人民在很早以前就有卫生防病的习惯。商朝的开国丞相伊尹也已懂得养生术,《吕氏春秋·孝行览》记载了他有关“时疾时除,去臊除膻,必以其胜,无失其理,调和之事,必以甘酸苦辛咸”的食物调养之论。

春秋战国时期,由于科学文化发展迅速,在学术上出现了“百家争鸣”的局面,人们开始进一步探求与总结有关疾病防治和健康保养的方法。在《管子·形式篇》中就有“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形累而寿命损”的养生观点。老子提出“顺乎自然”的养生思想,即“人法地,地

法天,天法道,道法自然。”《吕氏春秋·尽数》对顺应四时气候养生有了较为明确的论述:“天生阴阳、寒暑、燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害,圣人察阴阳之宜,辨万物之利以便生,故精神安乎形而年寿得长焉。”《吕氏春秋·知分》也记载道:“凡人物者,阴阳之化也。阴阳者,造乎天而成者也。”人生于天地,长于天地,与天地一体,必定与天地相应。因此,顺应天地四时,便成为养生术的基本法则。《管子·五行篇》中云:“人与天调,然后天地之养生。”《论衡·谈天》中解释曰:“天地,含气之自然。”这些论述都充分认识到人与自然是一个整体。自然界的变化既可以致病,又可以治病、养生,故马王堆简书《十问》中曰:“君若欲寿,则察天地之道。”《论衡·谈天》所提出“因天之生,也以养生”就成了顺乎自然的养生的理论根据。

诸子百家还强调调精神摄生。老子、庄子以为欲望太过能致疾损寿,主张清静养神。老子在《道德经》中云:“淡然无为,神气自满,以此将为不死药。”其意是指人们的思想要安静、清闲,不要存过多的欲望,这样就能使神志健全,精神内守,益寿延年。庄子则在《天道篇》中云:“静则无为……无为则俞俞,俞俞者忧患不能处,