

中医养生精华十讲

刘珀 编著

中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medicine

第10讲

中医养生精华十讲

刘 珀 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生精华十讲/刘珀著. - 北京: 中医古籍出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5152-1340-8

I. ①中… II. ①刘… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234382 号

中医养生精华十讲

刘 珀 编著

责任编辑 张磊

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14.25

字 数 170 千字

版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1340-8

定 价 30.00 元

内容提要

中医养生之道来源于中医最早的理论著作《黄帝内经》，数千年来《黄帝内经》成为指导中国人民长寿的真经，因此作者把《黄帝内经》养生治病的宝藏当圣典宣传，认为历代医家养生之道、养生著作皆源于此。本书选录了历代十位中医名家践行《黄帝内经》的养生原则，以示后人学习。尤其推崇当代几位大国医如关幼波、路志正、朱良春等前辈的养生经验，颇感亲切。

房事养生是有关人体生命质量及能否健康长寿的关键，这是养生长寿第一要事。本书第三讲“房中养生的探秘”引述历代名家论房事养生，并对当今科学论房事生活做了较详细的介绍，让人们能把“房事养生”放在十分重要的地位。尤其对房事保健知识“七损八益”，根据北京中医药大学医学人文系教授宋书功先生的解读做了通俗的介绍。

食疗养生是祖国中医学十分重视的一门科学养生法，本书第四讲用较长篇幅论述食疗养生对人体的意义、饮食养生的原则和注意事项，等等。作者1994年参加在美国举办的首届世界传统医学大会，在“生命力”大赛中以《食疗十谈》取得了国际奖。此篇文章虽系作者据自己在西北饮食生活习惯总结的经验，但对食疗养生应有一定参考价值，此次将讲座全文附饮食养生之后。该篇还补充了“六腑以通为用”的论述，提醒众人“便秘是百病之源，几乎所有疾病的恶化都和排便不畅有直接联系”。

生命在于运动，第六讲“运动养生”告诫人们生命在于运动，最好的保健秘方不是灵丹妙药而是运动。作者的亲身体验切实证明了生命在于运动的真理，要想健康长寿最好是经常运动。因此作者对运动健康十分关爱，较深入地研究了运动与健康、运动与疲劳、运动与疾病的防治，告诉大家运动可以给人带来健康和幸福。走路可以强身健体，脚底是踏实的，心情是愉快的，感觉是良好的。该

篇还介绍了上海中医文献馆庄元明先生在 1989 年全国中医院长培训班教授的练功十八法。石河子市中医医院已推广 25 年，每年都比赛，近几年又增加续十八法，加上前后十八法共 54 节保健操，易于太极拳，难于广播操，每天不到 40 分钟的锻炼真正能起到防病治病的作用。作者本人二十多年几乎天天练，练出了效果，尝出了甜头。

睡眠养生、情志养生是中医界公认的最重要的养生法，作者按照中医理论做了简短的介绍。夜寐能安的睡眠调养、和谐的七情调控是人的生命基础，人的一生三分之一以上的时间在床上度过，长期失眠严重影响寿命。“百病生于一气也”已是众人皆知的真理，因此从理论和实践上介绍睡眠常识，推广情志养生，将非常有利于人们的身心安康。

愉悦的音乐和练心练体的书画对于人们的健康长寿有十分重要的意义。听一首首动听的音乐，看一幅幅美好的画卷，心情是多么的愉悦，长期愉快的心情保证了健康的生活，希望人们都能从音乐、书画中获得健康的元素，度过幸福的一生。

药物养生是人类共同的经验，中医名方名药养生是祖国医学几千年的光荣传统。作者选录了 28 种养生名药和 18 个养生名方，较详细地介绍了这些名药名方的性味、功能、主治，历代医家论述，现代药性研究。并附名药食疗验方，18 种名贵药材，还增加了参考资料摘要，浅谈自我之感受。名药名方是应用中医药防病治病的精华所在，当今大小药店大多作为非处方用药，宣传和推广历代医家的宝贵经验便于人们的选择应用，益于身体康复。

作者简介

刘珀，主任医师，自幼随其父新疆名老中医刘纪元副主任医师学习中医药，刻苦钻研中医经典著作，继承和发扬祖国医学光荣传统。他先后在石河子大学附属医学院、北京中医药大学、新疆医科大学中医学院进修学习各一年。从事中医药工作46年来，努力挖掘祖国医学宝库，大胆临床实践，撰写学术论文60余篇，参编7部中医著作，任《世界传统医学大系》《中国方剂精华辞典》副主编，《金匱要略校注大论》《古今名人长寿要妙》《中国临床医学理论与实践》《中国中医药年鉴》（学术卷）编委，并主编了刘纪元老中医临床经验集《临床医药解读》。所撰写的文章被选录在《中国食疗文论》等多部著作中。多次参加国内外学术会议进行学术交流和考察。1994年至2016年，18次赴美国参加世界传统医学大会。《轩镇食疗》《肾泰脾康的研究》《肾泰脾康增强免疫力抗疲劳的研究》等多篇论文获得不同国际奖项。其论文在《新疆中医药》《四川中医药》《中华中医药杂志》及香港和美国的医学杂志刊登。20多年来曾随中国中医代表团赴马来西亚、印度尼西亚、印度等国义诊，在阿联酋、南非、美国、泰国、英国和印度等国进行学术交流。

他积极从事中医药科研工作，获得国家知识产权局授予发明专利2项。其中“肾泰脾康片”在多家医院临床应用。该新药的研究于1993年自治区卫生厅立项，2000年国家中医药管理局立项，2003年国家食品药品监督管理局批准正式进入临床研究，2015年新疆维吾尔自治区中医民族医药管理局再次立项并投资60万进行临床前研究。该药曾在泰国、韩国、法国、日本、美国、中国台湾进行过交流和推广，“肾泰脾康药技”被批准为兵团非物质文化遗产保护项目。他十分重视中医养生，曾担任《健康长寿百岁》一书的策

划，2015 年所著的《传承中医养生之道，创新人类健康之路》一文被选入《中国医学创新成就大典》一书，由中国科学教育出版社出版。

刘珀同志历经 30 年艰苦历程，创办并发展了新疆生产建设兵团第一所中医院——新疆石河子市中医医院，为边疆中医事业做出了贡献。他任何时候都以满腔的热忱，精神饱满地参与各种社会活动，实现自己的崇高理想，发挥自己的才能，努力服务于社会。不管在头上有多少桂冠，诸如被评为“世界杰出人士”载入国家方册，他都认为是新的起点。他始终记住一段名言：“我问历史的长河，生命的意义在哪里？江河奔流归大海，奔腾不息去开拓。我问人生的哲理，生命的希望在何方？大地苍茫路漫漫，披荆斩棘去拼搏”。他不仅自己努力实践着，也以此教育员工和后代，为祖国的中医药事业奉献一生。

序 一

中医学博大精深，源远流长，奥理甚众，非业精于勤者，不可为也。刘珀院长是可为者也。

我与刘珀院长认识于二十世纪八十年代后期，印象甚佳，以后多次合作，发现他精力旺盛，事业心强，学识渊博，且能跟上时代脉搏。此后他屡创佳绩，真难得人才也。今刘院长大作《中医养生精华十讲》付梓，要我作序，余非养生家，难于下笔，但院长之嘱，当勉为其难，聊赘几句以付之。

刘珀院长先父刘纪元为甘肃、新疆之名老中医，家学渊源，功底极深，子承父教，自有秘旨。且刘纪元老先生高寿而终，其养生之法，定有过人之处。读者可从字里行间得其精要，当获益良多也。

此书从养生圣典《黄帝内经》谈起，后及历代名医养生妙道，诸如仲景、华佗、金元四大家、明清时期以及当代名家如何养生保健、饮食养生、体育保健、精神愉悦等各个方面，加以阐述，既全面而又精当，既广泛而又充实，实为当代养生书籍之佼佼者。其行世后，洛阳纸贵可预期焉。

此书特点之一是谈到了房事养生。当今一般养生书籍，谈论房事养生者甚少，而刘氏此书引经据典，详细叙述了中医学对房事养生的原理、知识和具体做法、注意事项等等的认识，此实为宝中之宝，愿共珍之。

此外，本书行文顺畅，深入浅出，要言不烦，定可获得读者好评！

江苏 八六老翁 张浩良

识于勤拙书屋

2016年2月22日

序 二

太平盛世，国富民强，社会繁荣，民族兴旺，追求健康长寿几乎成为人们本能的需要。自进入 21 世纪以来，养生热浪席卷全球，特别在华夏热土，养生堂、养生会所、养生会客厅等大量涌现，各种养生学著作也充满书肆。在这林林总总的养生学著作中，我要特别推荐的是刘珀主任医师的《中医养生精华十讲》。

《中医养生精华十讲》有如下优点：

1. 重在精华，遴选经典。

中医是我国之国学，历史悠久，源远流长，其理论肇自《黄帝内经》，后世医家、养生家不断发明创造，流传至今的养生学著作浩如烟海，汗牛充栋，初学养生者往往茫然不知所从。刘珀从历代经典著作中遴选精华，择其理法方药之切要者辑入本书，全书不过十余万字，读之晓畅，用之便捷。

2. 顾及先天，全面养生。

一般养生学著作多是论述食疗、药疗、运动、气功、睡眠等，然这些皆属后天养生，这是狭义的养生观，它忽略了一个重要内容，那就是先天养生。全面的养生观应该包括先天养生和后天养生两个方面。现在的养生家说：“养生当从人之初。”其实真正的养生当自生之先，这就涉及先天养生了，就是要给予子代一个健康的优质生命体。因此所谓先天养生就是父母辈的婚姻、性爱、房术等内容。刘珀的《中医养生精华十讲》就是先从房术养生讲起，这就显得很有见地。

3. 简明通俗，易于践行。

刘珀是新疆石河子市中医医院院长，曾攻读于北京中医药大学，出身于中医世家，其父刘纪元是著名老中医，年轻时就深受于

右任先生的赏识。家学渊源是刘珀跻身中医事业的基础，他酷爱中医事业，三十余年来，愣是把一个只有五名医药人员的中医门诊部打造成如今近二百名医护人员，科室齐全，集临床、科研、教学于一体的现代化中医医院，为新疆地区的中医事业做出了重大贡献。

中国医药学是造福人类的瑰宝，我们要热爱它、学习它、研究它、继承它，使它更加发扬光大，为人类造福。刘珀热爱它，所以他做出了辉煌的业绩。就在刘珀院长来找我给他的书作序的那天，一个美国人叫詹姆斯·麦克尼尔（James·Mcneil）特地从大洋彼岸来找我，他是一个美国白人，但却是中国洗髓功气功大师，是中国道家玄黄小九天功夫的掌门人，他的师傅乔长虹是医巫吕山道人的23代传人，这一派是专修洗髓伐毛功法的。我莫名其妙，我一个凡夫俗子，无名之辈，又不懂气功，找我干什么呢？他说：“请你帮我们正本清源。《易筋经》《洗髓经》不是印度的，是中国的。达摩禅宗是口耳相传，不留文字的，有歌诀为证：达摩西来一字无，全凭心意用功夫。世间若要人不老，采得大药炼入壶。而《洗髓经》是有文字的，是尊《老子》为教经，由战国秦汉时的黄老始创，东方朔整理成文，吕洞宾加以改造，张三丰传之原籍医巫间山三清观道士的。”我听了很感动，祖国医药养生学的影响之大，令国人自豪。一个外国人对中国医药养生学如此热爱，如此执着，对我们岂不是一种鞭策和鼓舞！

刘珀热爱中医事业，勤于临床，热心科研，写了很多论文和著作，如今又写出养生书《中医养生精华十讲》，我很高兴，说了上面这些话，权以为序。

宋书功

2016年4月25日于北京中医药大学家属楼古丹居室

前言 “养生”二字释义

（一）养生即是保养生命，也称养性、保生、道生、摄生、卫生，又称养老、寿世。中国的“养”字，写得非常有意思，有人认为它是指一个人赶着四只羊，在放牧。养，《说文解字》解释为：①抚养、养活；②哺乳、喂奶；③饲育；④培养、栽培；⑤教育、熏陶；⑥调养、调节；⑦积蓄。《说文·食部》：“养，供养也，从声，羊声。”引申“养”有爱护和放牧的意思，所以养生首先要爱护自己的生命，然后还要牧养它。所谓的“牧养”就是让生命自由自在的生长，保持一种自由自在的状态。养生二字就是保养生命，达到增进健康、延年益寿的目的。“养生”一词，源出《吕氏春秋·节表》，其曰：“知生也者，不以为害，养生之谓也”。“生之”释为“皆生生之具”，指的就是使生命能够长生的工具。

（二）人生与养生，两者相辅相成，紧密相连。要体现人生离不开养生，要说明养生的内容也离不开人生。如果想在有生之年活得更健康，更愉快，人们就要正确对待养生。

人生主要包含两个问题，一个是生命，一个是生活。生，容易，活，容易，生活不容易，有了物质才能生存，有了理想才谈得上生活。记得1998年有位领导到丹麦考察，返回石河子，我询问他有什么感受，他感慨地说：“人家那才叫生活，我们现在只是活着。”生活要体现生命的价值，与国家的富裕、社会的稳定是分不开的。旧中国连生存都难以维持，为了生存人们不择手段地活着。现在中国完全变了，人民真正开始过幸福生活。

生命中最宝贵的是健康，只有健康，生命长寿才有意义，才有质量。健康的穷人比患病的国王更幸福，这是真理。健康是事业的前提，生命的基础。

（三）有人把治疗学称为第一医学；养生学称为预防医学，又

叫第二医学；病后的护养称为康复医学，又叫第三医学。从广义上讲，预防疾病、治疗疾病、病后康复都是为了保养生命，都是养生。不同阶段的称谓而已。

（四）在祖国医学这个伟大的宝库中，论述中医养生的文章不乏其数，各家学说屡见不鲜。近几年来，由于国家中医发展政策越来越好，全国讲“养生”者五花八门、纷纷扬扬。我们应该继承中医养生之道，创新人类健康之路。我们现在研究和宣讲的是中医的养生，是按照中国几千年来中医传统理论指导的养生，我们传承的是中医养生之道。只有传承中医养生之道，与现在的养生之道结合起来，才能创新人类的健康之路。中医实际上强调要让生命健康有序向前发展，怎么健康有序：那就是养生。

中医认为人的生命中最重要的是精气神，是生命活动的根本，称人生“三宝”，中医有一名方“保元汤”专治三宝，补人三宝——精气神。故“科学调养人体的精气神可谓中医养生”。中医养生之道来源于中医最早的理论著作《黄帝内经》，数千年来已成为指导中国人民长寿的真经，是世代炎黄子孙寻求健康养生，治病就医之道的宝藏，被誉为“医学之宗”。时至今日，价值最大，影响最深的养生著作仍非《黄帝内经》莫属。故中医的养生理论根植于中医的基础理论。

我将按照这样的“中医养生”概念来谈古今养生精华。

目 录

第一讲 《黄帝内经》养生圣典	(1)
一、《黄帝内经》对生命的认识	(2)
二、《黄帝内经》养生圣典原文及注释	(5)
三、如何法于阴阳	(7)
四、“春夏养阳，秋冬养阴”原则的运用	(10)
第二讲 历代名医养生践行	(20)
一、神医华佗与五禽戏	(21)
二、医圣张仲景的养生妙道	(22)
三、杏林主人董奉的养生轶事	(23)
四、唐代大名医孙思邈的养生之道	(24)
五、金元名医李东垣的养生法	(29)
六、金元名医朱丹溪的养生法	(31)
七、明代医家龚廷贤的“摄养诗”	(32)
八、当代大国医关幼波床上健身操	(34)
九、当代大国医路志正：3 杯茶保健康	(35)
十、当代大国医朱良春愉快生活养生	(37)
第三讲 房中养生的探秘	(39)
一、名家论房事养生	(40)
二、房中术的保健强身养生功能	(42)
三、如何房室养生	(46)

第四讲 食疗养生的应用	(51)
一、饮食养生的意义	(52)
二、饮食对人体的作用	(52)
三、饮食养生的原则和注意事项	(55)
四、中医论食物五色养五脏	(60)
五、食疗综合十谈	(62)
六、六腑以通为用	(67)
第五讲 运动养生的推广	(69)
一、运动养生的意义	(70)
二、运动与防病	(70)
三、中医传统练功重视“精气神”	(73)
四、运动与健康	(73)
五、运动、劳动与疲劳的关系	(75)
六、“练功十八法”医疗保健操的推广	(77)
第六讲 夜寐能安的睡眠养生	(81)
一、睡眠与睡眠养生	(82)
二、中医对睡眠的论述	(83)
三、睡眠与健康长寿	(83)
四、中医对于失眠的论述与防治	(87)
第七讲 和谐调控的情志养生	(90)
一、情志与情志养生	(91)
二、乐观愉快者长寿	(91)
三、清心养神，还精补脑为上	(95)
四、七情过度而致病	(98)
第八讲 愉悦神情的音乐养生	(102)
一、古今圣贤论音乐与养生	(103)

二、音乐与长寿老人·····	(104)
三、音乐融入我的生活·····	(109)
第九讲 练气练体、欣赏自乐的书画养生·····	(113)
一、书画与养生·····	(114)
二、书画促进长寿·····	(115)
三、书画家和书画给我带来的感受·····	(120)
第十讲 养生名药名方·····	(128)
一、养生名药·····	(129)
二、养生名方·····	(196)

第一讲 《黄帝内经》养生圣典

经典之说：

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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

第一讲 《黄帝内经》 养生圣典

《黄帝内经》是我国中医四大经典之首，它在国学经典中不仅是唯一的一部以古帝圣王命名的书，而且是我国医学宝库现存最早的一部医学典籍。它以生命为中心，叙述了天文、地理、历法、生物、心理等知识，并应用唯物论和辩证观、系统观的思想对人体的解剖、生理、病理及疾病的诊断、治疗、预防做了全面的阐述，建立了中医药学独立的理论基础。历代医家养生之道、养生著作皆源于此。

《黄帝内经》成书时间较长，有关养生的观点散在多篇中，以《上古天真论》《生气通天论》《宝命全形论》《四气调神大论》为代表。

一、《黄帝内经》对生命的认识

（一）阴阳是生命的根本

《素问·阴阳应象大论》指出：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”其意是说，阴阳是宇宙万物存在和变化的根本，阴阳的变化规律是宇宙万物的纲纪，万物产生和消亡的原因。万事万物神妙莫测的变化，是阴阳运动的结果。每一个事物都是由阴阳构成的，其性质是由阴阳来决定的。如每个人的性格都有阳刚的一面，也有阴柔的一面，每一个可以在阴阳之间收放自如的人就是一个阴阳平和的人。阴阳平和之人的生理功能大体上能保持阴阳协调，血脉和畅。阳主