国医养生堂

活到天年的智慧

主编 罗兴洪 赵 霞 任晋生

养生先养心，心善则寿长。恬淡虚无是长寿的前提

一个人的身体，就像一个国家

胸腹好比宫室，四肢好比国境，骨节好比百官，心神是国君，血是大臣，气是民众

懂得管理身体，就象一个国君管理国家一样重要

安邦定国的要旨在于爱护人民群众，保养身体的要旨在于养气

一学就会，一用就灵的19种中医防病治病方法，从现在开始，养好您的脏腑器官

长寿之道，上策养心，中策养气，下策养身

罗兴洪　南京中医药大学特聘教授、中药学博士、新浪网精英博主
赵　霞　南京中医药大学中医学教授
任晋生　南京中医药大学特聘教授、国务院政府特殊津贴获得者

人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

需要全本请访问 www.ertongbook.com

国医养生堂

活到天年的智慧

主　编　罗兴洪　赵　霞　任晋生

副主编　胡大洋　宋　强　曾　渝

编　委　申广生　任晋生　宋　强　罗兴洪
　　赵　霞　胡大洋　夏　菲　徐劲松

人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

活到天年的智慧 / 罗兴洪等主编.—北京：人民卫生出版社，2011.6

（国医养生堂）

ISBN 978—7—117—14318—9

Ⅰ . ①活…Ⅱ . ①罗…Ⅲ . ①养生（中医）Ⅳ . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 096940 号

门户网：www . pmph . com 出版物查询、网上书店

卫人网：www . ipmph . com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

国医养生堂

——活到天年的智慧

主编：罗兴洪赵霞任晋生

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010 - 59780011）

地址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮编：100021

E - mail：pmph@pmph . com

购书热线：010 - 67605754 010 - 65264830 010 - 59787586 010 - 59787592

印刷：

经销：新华书店

开本：787×1092 1 / 16 印张：9

字数：189 千字

版次：2011 年月第 1 版 2011 年月第 1 版 第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 117 - 14318 - 9 / R·14319

定价：45.00 元

打击盗版举报电话：010 - 59787491E - mail：WQ@pmph . com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

序



自然赋予人的寿命期限称为寿限，又称“天年”。《黄帝内经》讲“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”。

随着经济的发展、社会的进步和日益繁荣，人民安居乐业，温保问题解决后，人们对健康的渴望与日俱增，越来越关心如何生活得更好、生存得更久，每人都“真的还想再活 500 年”，而越来越重视学习养生之道，以图尽享天年。

现代研究表明人的寿命（即天年）大致在 120～175 岁，但是，并不是所有的人都能活到天年。如青铜器时期人的平均寿命是 18 岁，封建社会是 33 岁，1838～1854 年平均寿命为 40.5 岁，1900～1905 为 49.2 岁，1945 年为 66.7 岁。即使是在医药学发展迅速的今天，人类的平均寿命为也不过 80 岁左右。战争、饥饿、瘟疫、灾荒、疾病等原因剥夺了人类的生命。

然而，在我中国古代享年 80 岁以上的名人有很多，其中彭祖活了 800 多岁，伏羲享寿 194 岁，炎帝享寿 155 岁，黄帝据说活了 240 岁，周文王 96 岁，伊尹享年百岁，姜太公 80 岁遇周文王才开始创业，西汉音乐师窦公 180 岁，扁鹊 104 岁，孙思邈 102 岁，清医学家李清

据说享寿257岁，明初擅昆曲的周寿谊享寿160岁。这些长寿之人，大都懂得养生之道，有的还为我国的养生理论作出了卓越贡献。

他们何以如此长寿？

中医养生理论认为，影响寿命的因素很多，关键是“养能合道”，主要包括先天禀赋、精神情志、后天调摄、气候与地理环境。张景岳在讲先天禀赋时说“夫人生器质既禀于有生之初，则具一定之数，似不可以人力强者。第禀得其全而养能合道，必将更寿；禀失其命而养复违和，能无更夭。”

养生之“养”是指护养、保养、调养；“生”指生命、生存、生长；中医养生是研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生方法，以自我调摄为主要手段，以推迟衰老，延年益寿为目的的多种保健方法的综合。简言之，“养生”就是“保养生命，养护生命”。

所谓“人定能胜天”，就是精神情志在养生方面的体现。精神的摄养方面要“恬淡虚无，漠然无所动于中，志闲而少欲，心安而不惧”，“外不劳形于事，内无思想之患”，才能“真气从之，精神内守”，“得神则昌，失神则亡”。因此古人讲养生之道“上策养心、中策养气，下策养身”；“仁者寿、德者福”，“疗身不若疗心”。“养心莫善于寡欲”，“养肝在乎戒忿”，“养肾之法，在于寡情欲，节房事”。要“常存安静心，常存正觉心，常存欢喜心，常存善良心，常存和悦心，常存安乐心”。享受“学习之乐、工作之乐、助人之乐、生活之乐、静坐之乐、赏花之乐、玩月之乐、观画之乐、听泉之乐、吟唱之乐”等天地之乐事才能长寿。

适应外界自然环境的变化，避免外邪的侵袭，养生时要“顺四时而适寒暑”、“春夏养阳，秋冬养阴”、“虚邪贼风，避之有时”，同时要注意饮食起居的调节，起居有常，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”，“饮食有节”不可“以酒为浆，以妄为常”。此外，生命在于运动，要注意锻炼身体，劳逸适度，避免“久行伤筋，久视伤血，久立伤骨，久卧伤气，久坐伤肉”。饮食要注意“食宜早些，食宜缓些，食宜少些，食宜淡些，食宜暖些，食宜软些”等六宜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

总之，养生保健的基本原则是：节饮食、慎风寒、惜精神、戒嗔怒。从“协调脏腑、保阳益阴；畅通经络、调和气血；清静养神、节欲保精；调息养气、持之以恒”出发，通过“顺四时而适寒暑、和喜怒而安居处、节饮食而慎起居、坚五脏而通经络、避虚邪而安正气”等方法来养生。

因此，养生是一个综合调养的系统工程，需要着眼于人与自然的关系，综合考虑脏腑、经络、精神、情志、气血、饮食、起居、房事等多种因素，将养生贯穿于日常生活的各个细节，贯穿于从怀胎到天年终其一生的整个过程，通过持之以恒、坚持不懈的努力，全面的调养，才能达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。

养生还需注意：①养宜适度，养不可太过，也不可不及，按照生命活动的规律，做到合其常度，恰到好处。②养勿过偏，主张动静结合、劳逸结合、补泻结合，形神共养，从机体全身着眼进行调养，不可失之过偏。③审因施养，养宜有针对性，要根据实际情况，具体问题具体分析，因人、因时、因地不同而分别施养，不可一概而论。

概言之，养生重在适合，贵在坚持。

然而现在一些人看到世人对养生的需求，无论学医的还是不学医的，都在写养生方面的专著，或在电视节目上大谈养生之道。其间不乏有真才实学，独到见解者，但更多的是滥竽充数、哗众取宠、语不惊人誓不休之人。如有人宣称一根葱就能治疑杂症，吃一把绿豆就能长寿，用背在墙上撞就能治心脑血管疾病，想到丹田有个轮子在转就能治百病，将公鸡的血注入人体就能治疗癌症，有病不需求医，只需要按按这里、拍拍那里就能治病……如此等等，不一而足。因其所讲方法简便、无需花钱而盲从者众。有不明事理者从之，长寿自难求，甚或丢掉性命，岂不悲哉。

为了还养生本来面目，我们特组织了南京中医药大学、江苏省中医院、成都中医药大学、海南医学院、北京市朝阳医院、先声药业等一批专家学者，以我国数千年的传统养生理论为基础，结合多年的教学、临床、养生实践而编著此书，以释活到天年的智慧，希望能对世

人的养生有所帮助。然而因受知识面和写作水平所限，其中难免有失偏颇之处，还望读者海涵和行家斧正。同时也对古今从事养生理论研究和实践之士表示诚挚谢意。

罗兴洪

2011 年春于湘楚

养生总要

一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。

此养生精要指出了养生的十个要点，如保养精神；不耗损元气；运动形体注意锻炼；经常呼吸吐纳，屈伸俯仰，活动关节；注意语言；饮食有节；房事养生；不沾染庸俗之气；时常进行药物调理；注意各种禁忌等。其中前四项为古代气功道教的内容，后六项为日常生活的内容，细致全面，值得研究。唯阴平阳秘，精神乃治；形与神俱，尽终天年。

现代研究表明，影响长寿的因素中，15%是由基因决定，即由先天决定，8%是由自然环境决定，7%是由社会因素决定，其他因素约占 5%，65%是由生活习惯决定。生活习惯包括了锻炼、起居、饮食、房事等。

除了先天的 15%是秉承父母之外，其他的 85%实际上都是养生保健可以注意或调理的，因此，养生保健对一个人的健康非常重要。

中医养生理论以“天人相应”、“形神合一”的整体观出发，去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系。特别强调人与自然环境，人与社会环境的协调，讲究体内气化升降，以及心理与生理的协调一致，并用阴阳形气学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律。把“精、气、神”作为人体之三宝，作为养生保健的核心，进而形成养生的原则，提出养生之道必须“法于阴阳，和于术数”、“起居有常”，即顺应自然，保护生机，遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间的移易和四时气候的改变而进行调整。

养生保健必须整体协调，和谐适度，寓养生于日常生活之中，贯穿在衣、食、住、行、坐、卧、饮之间，事事、处处、时时都有讲究。养生要和谐适度，使体内阴阳平衡，守其中正，保其中和。情绪要不卑不亢，“不偏不倚”，中和适度，“养生以不伤为本”，要节制饮食、节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦。

人类健康长寿并非一朝一夕、一功一法的摄养就能实现，而是要针对人体的各个方面，采取多种调养方法，持之以恒地进行审因施养，才能达到目的。因此，养生一方面强调从自然环境到衣食住行，从生活爱好到精神卫生，从药饵强身到运动保健，进行较为全面的、综合的防病保健。另一方面又要因人、因时、因地制宜，全面保健。例如，因年龄而异，注意分阶段养生；顺乎自然变化，四时养生；重视环境与健康长寿的关系，注意环境养生等。又如传统健身术的运用原则，提倡根据各自的需要，可分别选用动功、静功或动静结合之功，又可配合导引、按摩等法。这样，不但可补偏救弊、导气归经，有益寿延年之效，又有开发潜能和智慧之功，从而收到最佳保健养生效果。

养生保健伴随每个人的一生，人生自妊娠于母体之始，直至耄耋老年，每个年龄阶段都需要养生。人在未病之时，患病之际，病愈之后，都需要养生。对不同体质、不同性别、不同地区的人也都有不同的养生方法。因此，养生的适应范围是非常广泛的，它应引起人们的高度重视，提高养生保健的自觉性，把养生保健活动看作是人生活动的一个重要组成部分。

目 录

第一章 养生之道，源远流长.....1
一、上古时期，开始萌芽.....1
二、先秦时期，已有雏形.....1
三、汉唐时期，发展提高.....4
四、宋元时期，传承完善.....6
五、明清时期，高峰鼎盛.....7
六、近代与现代，养生新局面.....8
第二章 养生之道，上策养心.....9
一、养生先养心，心善则寿长.....9
二、养心有良法，劝君多习之.....10
三、仁者寿，德者福.....19
第三章 养生之道，中策养气.....21
一、天地合气，产生生命.....21
二、气分元营卫宗中，生命活动全靠气.....23
三、养气之法，行之有效.....26
四、养脾以养气，养气为养生.....28
五、气虚需补气，补气有良药.....28
第四章 养生之道，下策养身.....34
一、形体不同，寿夭各异.....34
二、生命在于运动，护理可以养生.....35
三、闻鸡而起舞，早晨锻炼好.....36
四、养身如治国，防患于未然.....37
五、头部保健方法很多，梳发叩齿吞津擦面.....37
六、五脏保健.....46
七、手部保健，润湿去角质.....54
八、脚部保健，颐养天年.....57
九、动静与养生.....66

第五章 劳逸需要有度，凿神方可养生.....67
一、凿神的重要性.....68
二、如何凿神.....69
三、忌劳心.....70
四、忌过喜.....71
五、忌过忧.....73
六、忌暴怒.....75
七、忌思虑过多.....75
八、忌过悲过惧过惊.....76
九、忌生活奢华.....77
第六章 养生始于少儿，切勿等到暮年.....78
一、如何才能孕育一个健康的宝宝.....78
二、婴儿养护.....86
三、儿童日常保育.....88
第七章 四时气候不同，四季养生各异.....93
一、春季养生，重在“生”“捂”.....96
二、夏季养生，着眼于“长”.....99
三、秋季养生，重在养阴.....104
四、冬季养生，敛阴护阳.....109
第八章 饮食有节，起居有常.....117
一、饮.....117
二、吃五谷杂粮，养身体健康.....127
三、居住养生，起居有常.....132
四、吸烟有害健康.....148
第九章 谨慎房事养生，可生人可煞人.....153
一、合理性爱，健康长在.....153
二、房事不节，伤精损寿.....161
三、房事乃天道，交合有禁忌.....163
四、补肾壮阳，有利养生.....167

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第十章 食补药补并用，中药调理养生.....187
一、中药调理养生的原则.....188
二、常见的延年益寿中药.....190
三、益寿延年方.....191
四、常用食疗奇效秘方.....192
第十一章 养生的歌诀格言.....197
一、养生总要歌诀格言.....197
二、养心养生歌诀格言.....200
三、运动养生歌诀格言.....204
四、啬神养生歌诀格言.....206
五、活到老养到老歌诀格言.....207
六、四季养生歌诀格言.....209
七、食疗养生歌诀格言.....210
八、其他养生歌诀格言.....218

第一章 养生之道，源远流长

养生又称摄生、道生，最早见于《庄子·内篇》。所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养；所谓生，就是生命、生存、生长。本章将全方位展示从古至今名家名医的养生智慧。

养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法来保养身体，减少疾病，增进健康的一种综合性的强身益寿活动。

养生之道，自古以来为民众保健防病所重视。随着人类社会的进步和科学文化的发展，摄生养性的内容已逐步形成了丰富多彩的中国养生学。中国古代的养生之道以其博大精深的理论和丰富多彩的方法而闻名于世，它的形成和发展与数千年光辉灿烂的传统文化密切相关，现作一简述。

一、上古时期，开始萌芽

上古时期劳动促进人类社会进步。人们在漫长的劳动实践中，逐步认识到人与自然的关系及生命规律，并学会运用自然规律去支配自然界，“……弦木为弧，剡木为矢，弧矢之利，以咸天下。……上古穴居而野处，后世圣人易之以宫室，上栋下宇、以待风雨……”从而改善了人类生活环境，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命，养生思想在此时开始萌发。

二、先秦时期，已有雏形

从夏，经商，到周，随着生产力的发展，科学文化事业也相应发展，出现了“诸子蜂起，百家争鸣”。在先秦的学术争鸣中，人们关于世界本源、生命学说及人生现象等方面，有了较为客观的认识，在养生保健方面，提出了主动改善个人、环境卫生，合理调配饮食等措施，并形成相应制度，以加强防病保健。

（一）周易通天通地，更显养生理论

《周易》以阴、阳来阐述宇宙间事物的变化规律，即所谓：“一阴一阳之谓道。”

《周易》上通天文，下通地理，中通万物之情，穷天人之际，探讨宇宙、人生必变、所变、不变的机理，进而阐明人生知变、应变、适变的大法则。阴阳学说、天人相应学说等即源于易经。顺应自然、调和阴阳、未病先防等的养生原则，亦源于易经。《易·系辞下》所说："君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也"，"惧以终始，其要无咎，此之循易之道也。"这种居安思危，未变先防的思想，正是中医养生理论的渊源。

（二）道家养生，千古流传

以老、庄为代表的道家所主张的"道"，是指天地万物的本质及其自然循环的规律，道即是其基本法则。《道德经》中所说："人法地，地法天，天法道，道法自然"，就是关于"道"的具体论述。所以，人的生命活动符合自然规律，即"是谓深根，固抵，长生久视之诺，才能够使人长寿"。这是道家养生思想的根本观点。

道家思想中，"清静无为"、"返璞归真"、"顺应自然"、"贵柔"及"动形达郁"的主张，对中医养生保健有很大影响和促进。道家主张清静无为，贵在养心，要心神宁静，不轻举妄动。《道德经》讲"少私寡欲"，因为"祸莫大于不知足，咎莫大于欲得"，"水静犹明，而况精神"。事物强大了，就会衰老。大风来临时，坚硬的树容易折断，而柔弱的小草往往能得以生存。所以，老子主张无欲、无知、无为，回复到人生最初的单纯状态，即所谓"返璞归真"。道家认为"形神互依"，故养生需要"形神兼养"，倡导去物欲致虚静以养神，但也重视养形作用，在《庄子·刻意》说："吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。"

（三）管子养生，倡精气神

管子养生的理论：①提出"道"即"精气"的观点，认为"精"是生命的物质基础，故主张存精以养生，指出"精也者，气之精者也"，"精存自生，其外安荣，内脏以为泉源"。②重视精神调养，"凡人之生也，必以平正"。即以"平正"养生，保持乐观情绪，乐观端正，节五欲去二凶，去好过等。③主张虚静、恬愉以养心神。认为"去欲则宣，宣

则静矣；静则精，精则独立矣；独则明，明则神矣”。④认为“静胜躁”，“静则得之，躁则失之”。⑤提倡“老则长虑”，若“老不长虑，困乃竭”。即老人如不经常动脑思考，就会很快变得呆钝，成老年痴呆，并导致迅速衰老。

（四）儒家养生，重形神食

儒家在养生学方面形成了一套完整的思想和观点：

1.精神调摄，寡欲养心 养心与养形是养生的重要内容，然而精神与形体之间，具有统帅支配作用的是精神。故养生首先要强调精神调摄，而最好的方法是减少物质欲望，即所谓“养心莫善于寡欲”。孔子还提出了君子三戒，即“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗：及其老也，血气既衰，戒之在得”。

2.劳逸适度，护养身体 合理的安排生活、注意起居有时、劳逸适度、饮食有节等，是护养身体的基本原则。反之，如果不注意这些原则，“寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之”。

3.饮食卫生，影响养生 孔子很注重饮食卫生，并提出了饮食保健的原则，即：“食不厌精，脍不厌细”。饮食精，则营养丰富，脍宜细，则味道美，可增进食欲，有利于消化吸收。并且，提醒人们一定要食新鲜、清洁的食物，以防止疾病的发生。此外，他还提出了调和饮食五味，要顺应四时的原则。

（五）先秦杂家多，养生理论丰

先秦杂家比较多，其养生理论也非常丰富，综合起来大约有如下思想：①毕敬之务，在乎去害，即人要活到自然的寿限而长寿，需要通过养的方法去除危害生命的因素。②趋利避害，顺应自然，即要认识和掌握自然规律，发挥人的主观能动作用，趋利避害。“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。”并提出养生的三害：“五味太过，五者充形则生害，此其一，乃饮食为害；七情太胜，过胜则伤神，乃情志为害，此其二；六淫太过，太过则伤精，乃六淫为害，此其三；知其三害而避之，使之无过，自然神安而

形壮，年寿得长。”知本求因、趋利避害、颐养神形，是杂家养生思想的重要观点。③动形以达郁，百病则不生。生命在于运动，《吕氏春秋》认为人的精气血脉以通利流畅为贵，若郁而不畅达，则百病由之而生。

（六）《黄帝内经》——养生专著

《黄帝内经》是世界上现存最早的、最完整的一部医学著作。在养生学方面也是集大成者。其养生思想极其丰富，基本原则是“顺自然，保正气”。主要观点有：① “法于阴阳”。顺应天时，顺应四季气候以养生，保护生机，提倡“春夏养阳，秋冬养阴”。② “和于术数”。主张动以养形，导引、按摩、气功，无所不包。③ “食饮有节”。包括饮食和五味不能偏嗜。④ “起居有常，不妄作劳”。指四季的作息制度与劳逸的适度，以防“过用病生”。⑤ “恬淡虚无”，注意精神调摄。同时已认识到长生不死是不可能的，寿命的极限（即天年）是“度百岁乃去”。

三、汉唐时期，发展提高

汉唐时期的养生学思想得到了较大的发展和提高。

（一）仲景养生思想，慎调味倡导引

东汉时期著有《伤寒杂病论》的医家张仲景，从病因学角度提出了的养生观点。

1.养慎 养慎即调护机体以顺应四时之变，仲景认为：“若人能养慎，不令邪风干忤经络……病则无由入其腠理。”明确指出，注意四时变化，外避虚邪贼风，是防病保健的一个重要方面。

2.调和五味 仲景特别强调饮食与养生的关系，“凡饮食滋味以养于身，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危”，因而“服食节其冷热、苦酸辛甘”。饮食之冷热、五味之调和，以适宜为度，方可起到养生作用，反之，则于身体有害。

3.提倡导引 仲景倡导导引吐纳，主张用动形方法防病治病，如《金匮要略》中云：“四肢才觉重滞，即导引吐纳……勿令九窍闭塞。”

（二）华佗养生，动形养生

华佗从理论上阐述了“动形养生”的道理：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”

华佗提倡导引健身术，总结归纳出模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作的导引法，即“五禽戏”。方法简便，行之有效，大大促进了导引健身的发展。

（三）王充养生，先天禀赋

东汉时期的王充，提出了禀气的厚薄决定寿命长短的观点，指出：“若夫强弱夭寿……夫禀气渥则其体强，体强则其寿命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”王充还认为，生育过多，往往影响下一代健康：“妇人疏字者子活，数乳者死。……字乳亟数，气薄不能成也。”即少生少育则禀受父母之精气强，故子女健壮而寿命亦长；反之，“数乳”多生则禀受父母之精气薄弱，故子女体衰而寿命短，因而提倡少生少育。



（四）《神农本草经》，倡药补强生

成书于东汉时代的《神农本草经》，共载中药 365 种，分为上、中、下三品。其中，上品药物为补养之品，计 120 种，多具有补益强身、抗老防衰之功效，提倡以药物使身体健康，如人参、黄芪、茯苓、

需要全本请访问 www.ertongbook.com