

中华本土文化丛书

陈  
旸  
著

中國民間養生秘傳



中国华侨出版公司

中华本土文化丛书

---

# 中国民间养生秘传

陈 旸 著



中国华侨出版公司

1203221

## 内 容 提 要

《中国民间养生秘传》从衣、食、住、行、居、心理诸方面，系统介绍了流行于民间的、传承了上千年却秘而不录的，如何顺应大自然环境、宜性养身的养生之道。书中着重于实用性介绍，又对其形成与历史沿革进行了描述。这些养生秘绝，既是劳动人民生活智慧的结晶，又是传统文化精华的一部分。本书内容丰富扎实，文笔通俗流畅。

中华本土文化丛书

中国民间养生秘传

陈 旻 著

---

出版者 中国华侨出版公司

北京市朝阳区西坝河东里77号楼底商5号

(邮政编码：100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 华昌印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开本

字 数 130千字6.75印张

版 次 1991年7月第1版

印 次 1991年7月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80074-378-0/G·70

定 价 3.00元

## 中华本土文化丛书编前话

中国的“文化热”持续几年后逐渐冷却了。一些人把目光只集中于上层经典文化，发出大而空的议论，于真正意义上的文化建设无补。

中华传统文化，它不仅留存于思想家的书本与峨煌斑斓的文物上，更主要体现在人们的日常生活，特别是市井乡间的风俗习惯中。中华本土文化丛书以民间文化为研究对象，对那些散见于市井乡间的、濒于失传的、具有“活文物”价值的稀有珍奇的传统文化事象特别关注。

中华本土文化丛书的选题，是以具体文化事象为内容的专题性研究课题，既区别于史学著作，重视文化现象的横剖面研究；又区别于纯理论性著作，重视文化事象的描述性研究。在此基础上，揭示该文化现象的来龙去脉、沿革益损和潜在的深层结构与意义。用辩证唯物主义与历史唯物主义观点为指导，对中华民族历史上以往和现存的各种文化事象，如婚丧嫁娶、礼仪制度、衣食住行、各种形式的社会集团（家族、宗族、同乡、秘密会社……）等进行研究。

我们编撰本丛书的目的，即在于使中华传统文化遗产在海内外读者中得到了解，得以进一步研究。

## 引 言

研究气候与人体健康关系的学科，叫做“医学气象学”。尽管这门学科一九一九年就提出来了，当时很多人都感到新奇，但直到现在，“医学气象学”在世界上仍是一门新兴的学科。其实，我们的祖先早在两千三、四百年前就对此有了比较充分的认识，积累了许多宝贵的节令养生经验。

《中国民间养生秘传》记述了流行于民间却未有详载的，关于怎样适应大自然节令变化，在衣、食、住、行、居以及心理、精神诸方面怎样调试自己，宜性养身的生活智慧。虽然是民间秘传，却体现着大自然与人体健康的关系，与迷信无关。

远在春秋时期，诸子认识到自然环境与人体健康的关系。老子首先提出“人法地，地法天，天法道，道法自然。”的天人相应观点，指出人的生活必须顺应天地大自然的规律，才能顺利生长的道理。医和把这一认识运用到医学上，提出“六气致病”说来解释各种疾病产生的原因。他说：

“六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时，序为五节，过则不蓄。阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。”这里的淫字作“过”讲，即这些自然现象，超过了人的调节应付能力，就要生病。这些论

述阐明了四时气候对人体疾病的影响，为后世“六气致病”病因学的先导。管子更进一步主张人要主动地配合自然。他在《管子·五行篇》中说：“人与天调，然后天地之美生。”荀子则更积极地主张改造自然，提出“制天命而用之”的口号，已有“人定胜天”的思想了。

约成书于战国至西汉时期的《内经》，对先秦诸子的养生思想与实践来了个大总结，正式从医学的角度来讨论养生问题，明确提出“治未病”的观点，而且研究出一整套适应外界环境的“顺四时，适寒暑”的养生方法，注重人与大自然环境和气候变化的关系，强调内因与外因相结合进行养生。《上古天真论》说：“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。”所谓法于阴阳，就是适应四时气候的意思，把它列为养生的第一条，可见它的重要。后代的养生长寿专家们，在《内经》的基础上对这一学科不断地进行研究，留下了大量的经验和著作。如唐代郑景岫的《四时养生论》、穆殷的《四气摄生论》、宋朝周守忠的《养生月览》、姜蜕的《养生月录》、韦行规的《保生月录》等等，使得这一学科不断地发展和丰富起来。

中国的巫、道、佛等对中国养生学也有一定的贡献。巫，在当代文明社会里，属于迷信的范畴。他们装神弄鬼，用迷信方法骗人钱财，甚至损害人的健康和生命，是必须反对的。但它在原始社会里却有着复杂的社会作用和实用意义，而且对我国科学的发展起了一定的作用。比如沐浴，最早便是一项称为“祓禊”的巫术活动，每年暮春时节，官民们去到河边，一面执兰招魂，一面洗涤身上的积垢，以祓除

不祥。这在古书上有明确的记载。《周礼·春官》载：“女巫掌岁时祓除鬻浴。”而这一习俗却是一项很有养生意义的卫生活动。又如我国很早就有用桃木辟邪的巫风习俗，其实是桃木、桃叶有杀虫、杀菌、防治某些疾病的功效。至今，民间仍有用桃树叶杀灭牲畜身上虫虱的习俗。明·戴羲《养余月令》载：“是月（三月）三日，收桃叶晒干捣末，井花水服一钱，治心痛。”一些医学典籍中也有用桃树治病的记载。这些用桃树枝、桃叶治病的经验，很可能就是来自巫术活动的桃木辟邪。何况在我国医学史上，有很长一段时间是巫师掌医、巫医不分和巫医交叉的，所以古医字从巫，写作“醫”。孔子在《论语·子路》第十章中说：“人而无恒，不可以作巫医。”说明那时的巫，是受人尊敬的知识分子。《山海经·海内西经》里说：“开明东，有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相……皆操不死之药以拒之。”郭璞注曰：“皆神医也。”可见这些巫师们是懂得医药的。他们一方面以神的代言人自居，“舞以降神”，一方面又采用一些能真正治病的药物和方法，为人消灾解难。他们往来于灵山之间，看来也不是什么与神仙交游，而是采集药物，用于为人治病。所谓巫术，有的是纯迷信不科学的，也有的是貌似迷信，实际是合乎科学的。我们不能抱一概否定的态度，而要沙里淘金，去挖掘其中有用的部分。

道教是我国土生土长的，以追求长生和成仙为目的的宗教。葛洪在《抱朴子·内篇·勤求卷》第十四中说得明白：“道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。”他又说：“若夫仙人，以药物养身，以术数延年，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。”

追求长生，看起来是荒唐的，但这种欲望促使人们去研究长寿养生之道，因而促进了中国医药学的发展。历史上许多著名道士、方士，便是著名的医药家，如三国时期的华佗，晋时的许逊、葛洪，梁时的陶弘景，宋时的邱处机，以及被称为药王的孙思邈等，都给我们留下了大量养生学方面的著作。虽然他们的医学著作中存有一些宣扬神仙迷信的东西，但其中有不少科学精华。如用气功炼内丹，用药物炼外丹。外丹又分草木丹和金丹两种，草木丹即用植物药制成的药丸，金丹就是用矿物质炼成的药丸。提到炼金丹，不少人便会谈丹色变，很容易地联想到那些想长生，大量服用雄黄、硃砂等砷、汞化物，造成中毒身亡的可怕情景。这是炼丹中确实存在的问题，但是炼丹术却推动了我国医药化学和冶炼技术的发展。

有人将中国古代盛行的炼丹术和外国盛行的炼金术作了比较：中古时代的欧洲，因为基督教重视来生，长生的欲望不那么浓厚，追求的是致富，所以盛行炼金术，侧重冶金和无机化学，范围比较狭窄。中国由于道家的影响，盛行仙人之说，追求长生的欲望比西方强烈，因而能较早制造许多化学药品。英国皇家学会会员、剑桥大学东方科学技术史图书馆馆长、《中国科学技术史》的作者李约瑟，一九七八年在瑞典乌普赛拉大学建校五百周年纪念大会上说：“医药化学源于中国”，因为中国炼丹术的起源、发展和将炼丹术的重点转向医药，都比西方要早。这些话出自一个科学发达的西方国家学者之口，大概不会被一些人误解为自诩吧！

道教的经书《太平经》把“天人相应”的理论，发展到“天人合一”的程度。认为人的本身就是一个小天地。说

“人生皆含怀天气具乃出，头圆，天也；足方，地也；四支，四时也；五脏，五行也；耳目口鼻，七政三光也。”又说：“三百六十脉者，应一岁三百六十日，日一脉持事，应四时五行而动……衰盛应四时而动移，有疾则不应，度数往来失常，或结或伤，或顺或逆，故当治之。”又把医和的“六气致病”说发展得更为细致和具体。

这种把人的疾病主要归于人与自然界关系的失调，且含有一些迷信思想，未免失之偏颇和牵强，但对人体与自然气候关系的研究，可说是达到了非常深入的程度。其中某些道理，还是很有科学价值的。

这些适应节令进行养生的知识和方法，不论是医药学方面的，或是巫术、宗教方面的，都在人民之中产生了深远的影响。其中许多活动和方法已不再限于医药、巫术、宗教范围内应用，而是极广泛地为广大人民所掌握和运用。许多简便易行又确实对人有益的方法，因运用的普遍和长久，逐渐形成为广大群众普遍遵循的节令习俗。

中国传统节日时令性特别强，纪念的成份较少。从节日的分布可以看出它在历法上间隔的均匀和与季节气候结合的紧密。在各个节气和节日里，我国民间都有根据不同节令和气候特点，食用某些对身体有益的食物或药物的节令饮食习俗；有适应季节气候特点，选择服饰颜色、式样和按节令衣服换季及“春不忙减衣，秋不忙加冠”等衣服增减的节令服饰习俗；有“春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摠滯怀，以畅生气，不可兀坐，以生他郁”的荡秋千、放风筝、春游、踏青等游艺体育习俗；还有节令防疫卫生、精神调养，乃至房中节欲养精和优生习俗。

这些适应节令气候的养生方法和习俗，是我们祖先留下的极其宝贵的文化遗产，是我国科学中极其光彩夺目的部分。但是，由于形成这些习俗之时，我国的科技文化还不十分发达，因此有些习俗不够科学；也有一些科学的习俗由于流传年代久远，人们只知其然而不知其所以然，便被视为粗俗的而逐步被湮没；有的原本是迷信习俗却符合科学道理；有的原本是科学习俗，却被蒙上一层迷信落后的尘垢，掩盖了它应有的光华。

为了将我们祖先辛勤探索研究出的这份宝贵文化遗产很好地继承下来，揭去蒙在它身上的面纱，擦拭去沾在它身上的尘垢，让它现出本来面目，并运用现代科学对其进行分析，肯定其科学的部分，指出其不科学的方面，使人们能正确地利用这份遗产，这就是我写作此书的动机。希望它能成为我国广大人民适应节令进行养生的良师益友，对学者们研究民俗学、社会学、人类学、历史学、气象学、医学、养生学、体育学、社会心理学、民间文学等，也有一定的帮助。

# 目 录

引言	(1)
一、节气、节日与养生	(1)
1. 中国独有的二十四节气	(1)
2. 传统节日的时令性	(8)
3. 节令与养生	(18)
二、节令饮食与养生	(26)
1. 饮食与养生	(26)
2. 不同季节的食物要求	(30)
3. 节令饮食养生习俗	(34)
4. 节令饮食禁忌	(58)
三、节令衣着养生	(66)
1. 衣着与养生	(66)
2. 衣着换季与养生	(73)
3. 不同季节对衣服材料的选择	(77)
4. 不同季节对衣服颜色的选择	(80)
5. 不同季节对衣服式样的选择	(83)
四、节令起居养生	(89)
1. 起居与养生	(89)
2. 节令起居与养生	(91)

3. 节令房中养生·····	( 98 )
五、节令防疫养生·····	( 108 )
1. 节令环境卫生习俗·····	( 108 )
2. 节令沐浴习俗·····	( 112 )
3. 传统四大防疫节·····	( 117 )
4. 节令防霉晒霉习俗·····	( 126 )
5. 照虚耗与灭鼠习俗·····	( 128 )
六、节令心理养生·····	( 132 )
1. 心理与健康·····	( 132 )
2. 节令心理养生习俗·····	( 138 )
七、节令游乐养生·····	( 149 )
1. 游乐与养生·····	( 149 )
2. 节令游乐养生习俗·····	( 153 )
八、节令婴幼养生·····	( 180 )
1. 优生习俗·····	( 181 )
2. 节令优生习俗·····	( 193 )

# 一、节气、节日与养生

## 1. 中国独有的二十四节气

### 一、根据月亮盈亏计年月的阴历

人们发现月亮的变化总是按照一定的规律循序而进，周而复始。湖南民间有一首歌谣，总结了它的变化规律。这首歌是这样唱的：

初一不见面；初二一条线；初三刚断黑（指天黑即出）；初四蛾眉月；初五初六弯；初七初八歎（音堪，不满的意思，这里指月亮半圆不满）；初九初十月半圆；十五、十六月成圆；十七、十八，捋鸡杀鸭；十九、二十，刚牛上席；二十一、二、三，月出半夜间；二十四、五，月出五鼓；二十六、七，鸡啼月起；二九、三十，躲了不出。

人们还发现，从新月开始，至圆，再逐渐残缺，至晦，到再出现新月，这一个周期的时间总是相同的。因为月亮的盈亏非常明显，一眼便能望见，人们自然会选择以月亮的变化作为计算时间的依据，我国古时的天文学家便把月亮盈亏变化的一个周期称为一个月。人们在长期的生产和生活实践

中，发现月亮每圆缺十二次，就是十二个月，自然界的气候由寒到暖，由暖变寒，形成一个大周期。这个周期与草木由发生到茂盛、结实，然后枯萎，到再发生的周期是一致的，人们便把这十二个月形成的大周期称为一年。年就是草木稻谷“一岁一枯荣”的意思。所以古时的甲骨文和金文将年字写作“𠂔”、“𠂕”、“𠂖”，上象禾形，下边从人或从千，是声符。《说文》解释说：“谷孰，（熟）也”。也就是以庄稼从发芽、生长至成熟、收割、上场、入库的一个过程作为一年。

因为年是根据气候变化与作物生长的周期来决定的，那么以哪种气候和作物状况作为岁首呢？各个不同的国家、民族、部落都是选择与自己生活最为密切的事物为依据。农业国家或民族便以自己主要的农作物的发芽或成熟为一年的开始。如我国古时中原地区以稻谷和多数作物的生长周期来划年。藏族则把麦子成熟当作一年的开头。靠游牧生活的鞑靼族把牧草返青一次算一年，他们问年龄时，不是问“几岁了？”而是问“几草了？”云南傈僳族传统的自然历，根据植物的变化情况，把一年分为花开月（三月），鸟叫月（四月），烧火山月（五月），饥饿月（六月），采集月（七月、八月），收获月（九月、十月），酒醉月（十一月），狩猎月（十二月），过年月（一月），盖房月（二月）。埃及的元旦在秋天，因为他们是在秋天开始一年的生产。渔猎民族的鱼汛、鸟汛来确定岁首。如黑龙江的赫哲族人，每捕到第一只大马哈鱼，便将鱼头悬挂起来，算作一年的开始。台湾兰屿的雅美人，却是每当捕获一次飞鱼，便称为一次新年。印度尼西亚的凯拉比特族人，居住在候鸟的故乡，他们的历

法以候鸟的来去作为依据，最早的候鸟飞来的这一天，就是新年的头一天。居住在北美洲沿北极圈一带的爱斯基摩人，以捕猎海兽鱼类为生，冬天是他们最佳的渔猎季节，他们便把雪花第一次飘落的日子作为新年的开始。也有根据气候变化的自然现象来定岁首的，热带有些国家以雨季开始的那一天作为新年。非洲的乌干达，每年有两个雨旱季，因此他们以六个月为一年，他们的两年相当我们的一年。

我国的岁首，是经过长期反复的观察、实践、摸索、更改，逐步认识后确定下来的。据说以夏历正月初一为岁首，始于三皇五帝之一的颛顼，但正式规定“以孟春之月为正”，即以现在农历的正月初一为元旦，始于夏代。到了殷代改为“以季冬之月为正”即农历十二月初一为元旦。周代“以仲冬之月为正”，即农历十一月初一为元旦。秦代则以十月为正，即农历十月初一为元旦。到汉武帝时又恢复了夏代的以农历的正月初一为元旦，以后没有再改变，所以我国现在仍然使用的农历，又称夏历。

我国早在殷周时期就产生了以阴阳概括自然界一切事物的学说——阴阳说。认为宇宙充满着元气，天地万物是从原始的浑沌未开的元气中发生和发展的。元气中又包含着阴阳两种不同性质的气。自然界一切事物的生长、变化与消亡，都是阴阳二气相互交感的结果。《易经》是集中反映这种哲学思想的著作。《庄子·天下》说：“易以道阴阳。”阴阳的意思按字义解释很明白，即明为阳，暗为阴，暖为阳，冷为阴，正为阳，背为阴……但其内涵和变化就很深奥了。阴阳学说把自然界一切事物归属于阳阴两大类，日为明的、暖的，《淮南子》说：“积阳之热气生火，火气之精者为日”，

所以将日称为太阳。月是暗的、冷的，“积阴之寒气为水，水气之精者为月”，所以称月为太阴。我国在使用公历前的历法，是根据月亮盈亏和运行规律来计算的，所以叫做“阴历”。

阴历历法不仅我国古时候采用，世界上许多文明古国如埃及、巴比伦、印度、希腊、罗马等，在古时都采用阴历。古罗马在恺撒改用阳历以前，采用的“奈历”就是阴历。犹太古时也是使用阴历，他们从新月初上起数到七天、十四天、二十一天和二十八天，作为四个周，也就是四个星期，直到现在，这个与阳历毫不相干的星期计算法，在世界公用的格里高莱历（公历）里，仍然是一个重要组成部分。在缅甸，至今还是使用以月亮规律为依据的阴历，他们以开始出现月亮到形成满月之间的时日算做一个月，因此一年有二十四个月。

## 二、阴历与太阳运行周期的矛盾

阴历是以月亮从暗到弦到圆而缺而晦变化一个周期的时间，也就是把月亮绕地球转一圈的时间作为一月，它的长度是二十九天十二小时四十四分三秒，我国便把二十九天或三十天称为一月。一年共三百四十四天或三百四十五天。可是气候的变化却是根据太阳光射到地球上的角度不同而变化，也就是随着地球在绕太阳运行的轨道上的不同角度而变化。地球绕太阳一周的时间，也就是春、夏、秋、冬气候变化的一个周期，称为太阳年，约需三百六十五天又四分之一日。阴历一年与太阳年每年相差几乎十一天，三年就相差一个多月，约过十多年，就会出现六月飞霜，腊月炎热，冬夏倒置

的现象。正如《史记·五帝本纪索隐》上说的：“一岁唯余十一日弱，未滿之岁，已成一月……九年差三月，则以春为夏。十七年差六月，则四时皆反。以此四时不正，岁不成矣。”

古代农业发展以后，“四时皆反”的问题在农业生产上反映很严重，人们认识到纯粹用阴历历法是行不通的。为了解决这一矛盾，古代各国采用了两个办法。一种办法是放弃以月亮盈亏规律为依据的阴历计算方法，采用以太阳回归年的日数为一年，将一年的天数分为十二个月的阳历历法。罗马就是采用了这个办法，建立了阳历。另一种办法是找出阳历一年和阴历一年日数的最小公倍数，在阴历中用置闰的办法补上这个差数，我国农历十九年七闰，就是采取的这个办法，并且一直使用了两千多年。这已不是纯粹的阴历，而是阴阳合历。这个办法虽可调和阴、阳历天数的矛盾，不至于冬夏倒置，但平年三百五十四天，闰年三百八十四天，一年中可以相差一个月，对于农业活动的安排和人们生活，起不到较准确的指导作用。

而在实际生活中，“天时”季节与农业生产和人们的生活却有着非常重要的关系，古人对这点早就深有认识。战国时荀况在《王制篇》中就指出：“春耕、夏耘、秋收、冬藏，四时不失时，故五谷不绝而百姓有余食也。”《吕氏春秋·审时篇》中论述得更为详细，它指出：“凡农之道，厚（候）之为宝”，“夫稼，为之者人也，生之者地也，养之者天也。”“是故得时之稼兴，失时之稼约。”这些著作都充分说明那时人们已经认识到掌握天时——季节的重要。古人既然认识到了天时与农业生产和人们生活的重要关系，就