

▲主编 赵诚道

中华养生康复

宝典

ZHONGHUA YANGSHENG KANGFU BAODIAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中华养生康复宝典

ZHONGHUA YANGSHENG KANGFU BAODIAN

主 编 赵诚道

编著者 赵 谦 赵 淇(祺) 赵诚道 金春峰
张冰芳 蒋乃华 陈 艳 张俊吉



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中华养生康复宝典/赵诚道主编. —北京:人民军医出版社,
2007.3

ISBN 978-7-5091-0804-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 020980 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:蔡 滨 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.25 字数:138 千字

版、印次:2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:16.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书、凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

编者的话

人们为什么会感到活得很累？

怎样才能活得不累？

疑难病能治愈吗？

怎样才能延缓衰老？

人的智商能提高吗？

如何享尽天年无疾而终？

阅读本书，你将能得到满意的答案。照书中介绍的养生方法实践并能持之以恒者，不但可以防病、祛病，延缓衰老，而且还会提高智力水平，读者不妨一试。

内 容 提 要

本书作者参考大量中医古籍文献,结合自己数十年的养生康复实践经验和研究成果,系统介绍了中华养生学理论与方法。全书共七章,包括如何享尽天年,精神调摄,饮食和起居调理,运动和守静,经络养生法和四季养生等。内容科学实用,阐述深入浅出,对读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法,并具体指导日常养生保健,具有很好的参考价值。适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。

健康的乞丐比有病的国王更幸福！

——法国·叔本华

萧条白发卧蓬庐，
虚读人间万卷书。
遇事始知闻道晚，
抱疴方悔养生疏。

——陆游

弘揚養生文化創立
養生醫學體系人類
生存質量让人们享
尽天年无疾而终

乙酉金秋于

山东半岛旅顺口



前 言

每一个人都希望自己健康长寿,然而往往事与愿违。许多人刚刚迈入而立之年,就被病魔缠身。据健康报报道:在我国,亚健康状态人群占总人口的70%,已超过9亿,而他们大多数是25~40岁,这正是人生的黄金时段。目前,我国18岁以上人群,高血压患病率为18.8%;65岁以上人群,则高达50%以上。全国有1.6亿高血压病人,其中18~59岁患者1.1亿。我国每年由高血压致脑卒中的病人超过150万,病死率居世界第二位。专家预计,到2020年,我国脑卒中死亡人数将增长3倍。临床统计资料显示,高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病和癌症等老年人多发病,已有明显年轻化趋势。30~55岁年龄段,是冠心病和心肌梗死高发人群。近10~15年,中青年这两种疾病发病率上升了150%。

疾病不仅摧残人的身心,同时给家庭和社会带来巨大的经济负担。目前,我国因心脑血管病,每年要耗费3000亿元;因肝炎的直接经济损失,每年达1000亿元;因吸烟致癌造成的经济损失,大约在5600亿元,相当于烟草税收的3.5倍。据世界银行预计,到2020年,中国将为燃煤污染导致的疾病支付3900亿美元的费用;因肿瘤所造成

的经济损失将达 6 万亿元。这是多么令人震惊的数字！

专家指出，国民经济增长部分的 20%，靠减少发病率和死亡率以及由此而增加的劳动力所获得。综上所述，当今，国民的健康状况还有值得重视的问题，但从养生康复临床实验研究成果中看到了希望。

20 年前，作者应用道家秘传的养生修炼方法，不到半年就治愈了自身的 X 线损伤、严重贫血、严重阳痿和重症肌无力，并在养生康复临床观察中见到：众多原发性高血压患者获得治愈，远期疗效十分理想；缺血性心肌病患者，不但消除了症状和体征，心电图亦恢复了正常或有显著改善；30 余年全身多发性脂肪瘤，奇迹般消失；双目失明的视神经萎缩儿童，重见光明；阳痿多年的老年人恢复性功能，少数老年人还有白发变黑、眉落重生等返老还童现象。实践证明，中华养生法不但能有效地预防疾病，而且能治愈现代医学临床所谓的疑难病，并有确切的延缓衰老作用与智力开发效果。作者主持的科研课题“王松龄内丹养生法延缓衰老效应与机制的研究”结果进一步证明：老年人养生实践后，氧自由基清除率提高 32.35%；过氧化脂质（LPO）下降 20.18%；白细胞介素 II 活性指数升高 46.51%；性激素水平提高，其中老年男性 T/E₂ 比值提高 44.18%；头发中微量元素含量增加；心血管功能加强；脑电图显示大脑神经细胞能量增加、有序化程度提高；血液流变学改善；高血脂水平降低；心理、智力系数增高。该项研究，于 1991 年获国家自然科学基金资助，1994 年获省级科研成果，1995 年于美国获国际学术会议一等奖。

数千年来，中华养生法为中华民族的健康和繁衍，做出了重大贡献，历来受到人们的重视，在儒、道、佛、医、武术界和民间广为传播。中华养生法的应用推广，对提高国民的健康水平，减少医药费用的支出，有巨大的现实意义。“弘扬中华养生文化、创立养生医学、提高人类生存质量，让人们享尽天年无疾而终”。是我们义不容辞的责任。这也就是我们编著此书的良苦用心。为了帮助人们选择科学的养生方法，实现健康长寿愿望，今将养生学家王松龄教授和道家学者、针灸学家胡海牙教授传授给我们的养生方法，整理成文，以《中华养生康复宝典》公诸于世。该系列养生方法，是历代养生学家留传下来的精华，亦是导师王松龄教授、胡海牙教授和作者数十年养生康复临床经验的结晶，简便、易行、安全、有效。相信读了此书的人们，一定能从中获益，并有闻道恨晚之感。

谨以此书作为引玉之砖，奉献给读者。

由于我们水平有限，加之养生实践体会肤浅，书中所述难免有误，敬请读者指正。

赵诚道(继承)

乙酉金秋于大连

目 录

第一章 如何享尽天年	(1)
一、怎样才能活得不累	(2)
二、疑难病能治愈吗	(3)
三、人能延缓衰老吗	(3)
四、享尽天年的生活模式	(5)
第二章 精神调摄养生	(8)
一、百病皆由心生	(8)
(一)心理因素与冠心病的关系	(11)
(二)心理因素与高血压的关系	(12)
(三)心理因素与肿瘤的关系	(13)
(四)心理因素与糖尿病的关系	(14)
二、奥妙的想象疗法	(15)
三、七情与健康	(19)
四、心病还得心药医	(27)
(一)情志相胜疗法	(29)
(二)移情与易性疗法	(31)
五、养性与健康	(32)
(一)养性与心身健康	(34)
(二)养性妙方	(36)

六、精神调摄养生八字箴言	(39)
第三章 饮食调理养生	(41)
一、长寿的秘诀——少吃	(42)
二、康复的绝招——辟谷	(45)
三、素食——长寿之本	(52)
(一)神奇的叶绿素	(53)
(二)素食的抗癌作用	(55)
(三)自然生食疗法	(57)
(四)素食主义者最富持久力	(61)
四、饮水亦有学问	(63)
(一)水对人体的作用	(64)
(二)科学饮水	(66)
(三)过量饮水有害	(67)
五、养生勿忘食疗	(68)
(一)心脏病食谱	(70)
(二)糖尿病(消渴症)食谱	(73)
(三)高血压食谱	(75)
(四)肝脏病食谱	(76)
(五)脾胃病食谱	(78)
(六)肺脏病食谱	(82)
(七)肾脏病食谱	(85)
六、延缓衰老内服方选	(87)
(一)补阳方	(87)
(二)补阴方	(88)
七、食物有性味,饮食有宜忌	(90)

(一)食物性味.....	(90)
(二)饮食宜忌.....	(96)
八、吸烟有损健康	(99)
九、饮酒福祸相当.....	(103)
十、喝茶有益无害.....	(113)
(一)茶的药用	(114)
(二)保健用茶须知	(120)
(三)茶疗及方选	(121)
第四章 起居调理养生	(130)
一、居福地.....	(130)
二、慎起居.....	(131)
三、讲睡眠.....	(133)
(一)睡前的调理	(134)
(二)睡时的卫生	(135)
(三)睡眠的质量	(137)
(四)醒后的保养	(138)
四、远房帟.....	(139)
(一)欲不可纵	(139)
(二)节欲与优生	(143)
(三)房中禁忌	(144)
第五章 运动和守静养生	(146)
一、生命在于运动.....	(146)
二、剧烈运动碍于生命.....	(148)
三、养生运动形式.....	(150)
(一)散步养生法	(150)

(二)自我按摩与导引养生法	(156)
(三)太极拳养生法	(184)
四、生命更需守静	(186)
(一)庄子心斋法	(188)
(二)庄子坐忘法	(189)
第六章 经络养生法——养生灸	(195)
一、养生灸四穴	(196)
二、养生灸操作	(198)
三、灸后保养	(199)
第七章 古人论四季养生	(200)
一、春季养生	(203)
二、夏季养生	(206)
三、秋季养生	(210)
四、冬季养生	(212)
参考文献	(215)
后记	(217)

第一章 如何享尽天年

中医《黄帝内经》认为，人的天年（自然禀赋的寿限）应为百岁。现代医学家从人的性成熟期、生长期、细胞分裂周期等多方面对人的寿限进行大量的研究，一致认为人寿应当超过百年。

人活百岁不是目标，健康生存才是关键！患病不仅个人痛苦，也给家庭和社会带来极大的负担。养生修炼的目的是提高人的生存质量，让人们享尽天年无疾而终。

大自然钟爱人类，赋予了人类存在的必要条件。人类在万物竞争中独占鳌头，开辟出了自己的新天地。然而，大自然亦惩罚人类。孔子说，天命不可违。由着自己的感情，背违天道，违反生命科学规律，必遭天谴。

养生修炼之目的，就是让人们回归自然，符合天道，从而祛病延年，开发出自身潜在智慧，提高人类的生存质量。

漏尽钟鸣有夜行，几人故里得归耕。

摧伤自喜消前业，疾恙天教学养生。

邻曲新传秧马式^①，房垄静听纬车^②声。

芋魁菰首^③君无笑，老子看来是大烹^④。

陆游《故里》

一、怎样才能活得不累

精气神丢失为“漏”，所以养生主张防漏。漏有上漏、下漏之别。下漏，指精漏，遗精、房事过度皆属下漏，善养生者，当节制性欲；上漏，即心（意）漏，见景生情，遇事动心，皆属上漏。“心动神疲”，古人强调炼心，即炼心的定力，遇事动念不动心。私欲强易心动，心动不但伤精气而且损神，养生要节制心理之私欲。

精气神丢失则生命活力减弱，自然会感觉累。想活得不累，要防漏，应做到：少私＋寡欲＋想开＋放下＝自在。

生活中减少私心，节制欲望；遇事能想得开，随时能放得下，生活得轻松愉快，自然不会觉得累。

目耳鼻口，人之户牖；

心肝脾肾，人之中溜。

内若能守，外自不受；

内若无守，外何能久。

邵雍《内外吟》

① 秧马式：古农具。

② 纬车：纺车。

③ 芋魁、菰首：蔬菜名。

④ 大烹：养生大家之意。

二、疑难病能治愈吗

所谓的疑难病,是指应用现代医学(西医)治疗效果不佳的一类疾病。如临床上常见的心身疾病和病因尚不清楚的一些疾病,现代医学疗效不理想。

从整体治疗方法来看,现代医学疗法属治标,传统医学(中医)疗法除治标外兼有扶本之功。养生疗法是通过培补精气神而强化人的生命活力,属治本之法。俗语说“有病先看西医,西医治不好看中医,中医再治不好学养生”。研究认为,如能以养生疗法为主,结合中医辨证施治,多数“疑难病”是可以获效的。

三、人能延缓衰老吗

还童,是人类的理想,指高龄老人重获青春活力,使生物学年龄下降。古今中外养生家们都为寻求这一途径而努力探索。文献记载和养生实践证明,道家内丹养生学所论最详,效验亦最显。20余年来,作者将道家全真丹法中清修方法用于康复临床和抗衰老实验研究,初步证明:实践该系列养生方法,有部分人确能在短期内(1至6个月)即获还童效应。选择科学的养生方法,持之以恒的坚持实践,延缓衰老是完全可能的(见论文摘要)。