

舒大丰 编著

中国养生文化

# 道教养生十日谈

聚精

炼气

全神

气功、导引、服食、内丹、外丹

法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有节

故能形神与俱，而尽终其天

长行天命

而尽终其天

有天命

引、服食、

饮食有节

气以流，腠理以密

百花洲文艺出版社



中国养生文化

# 道教养生

舒火丰  
编著

# 十日谈



百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化/舒大丰 编著. -南昌:百花洲文艺出版社,  
2006

ISBN 7-80742-025-1

I.中... II.舒... III.养生(中医)

IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062835 号

## 中国养生文化

舒大丰 编著

---

出版发行:百花洲文艺出版社

地址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经销:各地新华书店

印刷:北京中兴印刷有限公司

版次:2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字数:260 万

印张:80.5

---

ISBN 7-80742-025-1/I·24

定价:147.20 元(共 4 册,每册 36.80 元)



# 目 录

<b>第一日 道教服饵术</b> .....	1
道教和金石灵药 .....	2
道教的饮食养生 .....	7
道教与素食 .....	14
道教房中术 .....	17
道教养生理论 .....	25
道教的日常起居养生法 .....	33
<b>第二日 道教的四季养生术</b> .....	57
春季养生术 .....	58
夏季养生术 .....	60
秋季养生术 .....	63
冬季养生术 .....	65
二十四节气导引术 .....	67
以自然的力量养生 .....	71
<b>第三日 道家动功养生术</b> .....	73
道家动功养生 .....	74
吐故纳新的服气术 .....	75
辟谷术 .....	78
行术 .....	80
缘督术 .....	81
道家按摩术 .....	83
静坐法 .....	85
<b>第四日 道家静功养生术</b> .....	87
道家静功养生 .....	88
清洁心灵的心斋术 .....	89
守静 .....	92



坐忘术 .....	93
存思术 .....	97
内视术 .....	102
守一术 .....	106
导引按摩法 .....	108
空松功 .....	110
<b>第五日 老子的养生术 .....</b>	<b>114</b>
老子“复归婴儿”观 .....	115
老子的养生术 .....	117
内观澄心,生道常存 .....	121
老子金丹大道揭秘 .....	124
老子内丹功修持 .....	127
<b>第六日 庄子的养生术 .....</b>	<b>133</b>
庄子的长寿之道 .....	134
生死如一 .....	134
庄子的养生之道 .....	138
庄子的养生术 .....	141
庄子的自然观 .....	144
<b>第七日 道教的性命双修法 .....</b>	<b>150</b>
性命双修的内炼体系 .....	161
养生、气功修炼与性 .....	164
<b>第八日 武当养生秘诀 .....</b>	<b>168</b>
张三丰的太极长寿诀 .....	169
重阳祖师十论 .....	173
运用周身经脉诀 .....	178
内丹是太极拳道养生与技击之动力 .....	187
武当活血治病八大气功 .....	190
太极内功 .....	192



张三丰太极丹经 .....	213
张三丰《天口篇》注释 .....	215
道家武术 .....	220
<b>第九日 道家女丹修身术 .....</b>	<b>228</b>
女真修炼法 .....	229
女丹秘旨 .....	232
孙不二的女性修身术 .....	243
女丹派的筑基方法 .....	245
女丹派炼精化炁之方法 .....	248
女丹功典籍注解 .....	256
道家女丹功修炼概要 .....	280
<b>第十日 道家丹道要旨 .....</b>	<b>283</b>
内丹的奥秘 .....	284
道教和合阴阳的养生之道 .....	287
乾元功 .....	292
炼精化炁,凝结圣胎 .....	300
炼神还虚,乳哺面壁(与道合真) .....	316
九转内丹术 .....	324

中国养生文化  
ZHONGGUOYANGSHENG  
WENHUA

DIYIRI

第一日

道 教 服 饵 术

服食之风兴起于战国时期，与行气、房中同为当时三派仙道。初时多服食一些草木药，至汉武帝时乃有人造仙丹出现。

道教承袭了这些传统，葛洪《抱朴子内篇·仙药》专论服食，列有上百种服食药材，比如茯苓、麦门冬、枸杞、天门冬、黄精、胡麻、桂、甘菊、松脂等，宣称“椒姜御寒，菖蒲益聪，巨胜延年，威喜辟兵”。后来李时珍著《本草纲目》，几乎全部收藏。其中许多药物，至今仍补益着人们的健康。





## 道教和金石灵药

外丹是由服食发展形成的。道教修真炼养方法有内修和外养两类，以服食药物而求长生者属于外养。

在《山海经》中已明确提到一百三十余种药物，包括动物、植树、矿物和泉水，并介绍了简单的用法，如食、浴、佩带、涂抹等，所治疗的疾病有三十余种。其中就有一些用于养生长寿的药物，如华山之中多“洗石”，“洗澡可以爽体去垢”。“帝台之石”、“亢木”、“帝鱼”、“三足鳖”，“服之不蛊”。“鬼草”，“服之不忧”。“荀草”，“服之美人色”。“狼”，“服之不夭”。“鸡谷”，“食者利于人”。“迷谷”，“佩之不迷”。“白咎”，“食者不饥，可以释劳”。“文茎”，“食之使人不惑”。“帝休”，“服者不怒”。“帝屋”、“孟槐”，“可以御凶”。“荀柏”，“服者不寒”。“鹿蜀”，“佩之宜子孙”。“耳鼠”，“可以御百毒”。“灌灌”，“佩之不惑”。“类”、“黄鸟”，“食之不妒”。“冉遗之鱼”，“食之使人不昧，可以御凶”。“幼”，“食之宜子”。“鲙鱼”，“食之已狂”（赵璞珊《山海经记载的药物、疾病和巫医》，四川省社会科学院出版社1986年版《山海经新探》）。至于经中所说的“不死之山”、“不死之国”、“不死民”、“不死树”、“不死药”，更是巫师们通晓长生之术的证明。

服食之风兴起于战国时期，与行气、房中同为当时三派仙道。初时多服食一些草木药，至汉武帝时乃有人造仙丹出现。《列仙传》中所列神仙名，其中绝大部分是服食草木药的，如赤将子舆“啖百草花”，涓子“好饵术”，师门“食桃李葩”，务光服“兰韭根”，鹿皮公“食芝草”。亦有饵丹者，如任光“善饵丹”，主柱“饵砂”，赤斧能作水银（汞）炼丹，“与硝石服之”。

道教承袭了这些传统，服食仙药风气盛行魏晋时期。葛洪《抱朴子内篇·仙药》专论服食，列有上百种服食药材，比如茯苓、麦门冬、枸杞、





天门冬、黄精、胡麻、桂、甘菊、松脂等，宣称“椒姜御寒，菖蒲益聪，巨胜延年，威喜辟兵”。后来李时珍著《本草纲目》，几乎全部收藏。其中许多药物，至今仍补益着人们的健康。

这些药物按不同的功效分为三种。《神农四经》说：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵。……中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。”（《抱朴子内篇·仙药》）其所谓“上药有丹砂、金银、诸芝、五玉、云母、明珠、雄黄、石桂之类”。《道藏》中收载各家服食药方颇多，举例如下：

《太玄宝典》卷下《木神养神章》谓茯苓为木之神，“服之得法，能生神明，轻便四肢。茯苓末之烂，研青松叶，水和煮之，惟茯苓碧绿色透为度，暴干以末，蜜和丸，日三服，如橡子大，清旦水下。通神不老不饥，辟谷去五味。服之三百日，体生青毛，无寒暑。更加梨子，无暑，加浮萍，无寒矣。”又谓，柏木仁可以秘精不泄，椒子可以通神明目，甘菊可以生精益髓，地黄可以荣血脉泽肢体，皆有配方与服法。

《四气摄生图》中列举了春、夏、秋、冬四季饮食所忌所宜，谓肝病，宜服升麻散；心病，宜服五参丸；肺有病，宜服排风散；肾有病，宜服八味丸；脾有病，宜服诃梨勒丸。除以上五个散丸药方外，书中还有补肝气丸、补肾气沥汤丸等。

《太华希夷志》中收有陈抟《乌髭药方歌》一首：“猪牙皂角及生姜，西园升麻蜀地黄，木律旱莲槐角子，细辛荷蒂要相当。青盐等分同烧锻。研细将末使最良，揩齿牢牙髭鬓黑，谁知世上有仙方。”

道教养生之道，一方面依靠气功、导引等，一方面依靠服食。服食包括两大类，一是指草木药石，一是指营养物品。道教养生家指出，四时服食，各有宜忌，体魄盛衰，滋补以常。其细致的程度，连饮茶喝水，都有规定。并且大多与炼功相配合，吐纳导引，各视所宜，调伏中节，佐以药石，所谓三分用药，七分内养，二者配合得非常合理。用气功疗法来调整全身的气脉循环，锻炼五脏六腑、筋骨皮肉的功能，以抵抗外来疾病的侵袭。用药饵饮食疗法来补充人体内部的元气，增加人体内部的“水火相



济”、“生化相需”，以求精力充沛，达到祛病、延年的目的。

历代所出服食书甚多，其理论和技术是相当丰富多采的，从科学的观点来看，这是价值挺高的一套完整的药补疗法和饮食营养学，是道教养生家在过去的时代里的科学创造。他们所研究的“五味相调”、“性味相胜”、“以类补类”、“所宜所忌”等等观点，也是符合现代营养科学的。

然而，在此基础上发展形成的外丹，却走向了一种极端。所谓“外丹”，即是用铅汞及其他药物配制后，放在特制的鼎炉中烧炼而成的化合物。成品分“点化”与“服食”用的两种。初步炼成的叫“丹头”，只能作为点化之用，不能服食。再进一步，便炼成了服食的丹药，即道教所谓的“金丹”。《抱朴子内篇·金丹》中说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙，黄金入火。百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固。”认为苟得金丹即可长生，成仙。

外丹术初创于两汉，其法首见汉武帝的李少君。葛洪《神仙传》谓李少君得神丹炉火之方于安期生。西汉元光二年（前133年），李少君请汉武帝“亲祠灶”，“而事化丹沙诸药剂为黄金矣”。（《史记·封禅书》）表明当时外丹术开始出现。是时淮南王刘安招集方士纂《中篇》8卷，言神仙烧炼之术。《汉书·淮南王安传》谓他“招致宾客方术之士数千人，作为《内书》21篇，《外书》甚众；又有《中篇》8卷，言神仙黄白之术，亦二十余万言。”东汉魏伯阳著《参同契》，道教奉为“丹经王”。在此前后，据载阴长生出《太清金液神丹方》，张陵出《黄帝九鼎神丹经》。外丹术已成为道教的一项重要修炼方术。

魏晋南北朝是外丹术的发展时期。葛洪继承左元放、葛玄、郑隐的丹道传统，力主金丹大道。他说：“长生之道，不在祭祀鬼神也，不在道引与屈伸也，升仙之要，在神丹也。”（《抱朴子内篇·金丹》）。《抱朴子内篇》中收录丹法，即达四五十种，对东晋以前外丹术作了基本概括。陶弘景所著《本草集注》中，也积累了不少外丹原料和丹药的名称、产地、性状、



功用、炮制、保藏等资料。

至唐代,外丹术乃臻极盛。据唐梅彪《石药尔雅》所载,有法可营造的金丹即有70余种,有名无法者又有28种。此外,《云笈七籤》卷71孙思邈《太清丹经要诀》中“初陈神仙大丹异名34种”,“次陈神仙出世大丹异名13种”,“次陈非世所用诸丹等名有20种”,并有造六一泥法、造上下釜法、造灶法、太一玉粉丹法、太一三使丹法、造紫游丹法、造小还丹法、造银雪丹法、造赤雪流朱丹法、炼太阳粉法。造金丹法、造铅丹法、造玉泉眼药方、太山张和煮石法等等。

这些金丹的命名,或据开丹釜或丹鼎时所见丹之颜色形状,如光明丽日丹、流霞鲜翠丹、金晖吐曜丹、神光散馥丹、白云赤雪丹;或据其想象之灵效,如还魂驻魄丹、奔星却月丹、渔神役使丹、召魂丹、全生归命丹、白日升天丹;或据所依托之神仙或出自何人,如太一金丹、安期先生丹、裴君辟祭丹、东方朔银丹、韩众漆丹、刘君风驻年丹、五岳真人小不丹;或据所用药或所用调和物,如石脑丹、赤石脂丹、石胆丹、枣丹、密丹、乳丹、椒丹、酒丹。

据外丹著作的记载,烧炼的原料仅矿石药即达六七十种。主要有丹砂、雄黄、雌黄、石留黄、曾青、矾石、磁石、戎盐,合称八石。又以铅、汞为基本材料。《古文龙虎经注疏》(宋王通注疏)序说:“道家之学有所谓内、外丹者……以书传无虑千万卷,内丹则莫不以神气为本,外丹莫不以铅汞为宗。故古歌云:‘红铅黑汞大丹头,相符黑红是真修。红铅取精黑取髓,解得红黑药无比。将红入黑保长生。用黑入红天仙已。颠倒两般总成还,火龙变化为天仙。’此外丹之要旨也。古今学道之士皆以铅汞为大药。”

炼丹工具,见于丹书记载者有十多种。首要者为丹炉、丹鼎。烧炼方法有长时间加热(锻),干燥物加热(炼),局部烘烤(炙),溶化(溶),蒸馏(抽),升华(飞),加热使药物变性(伏)等。炼丹道士视外丹为神授之术,非其人不传,亦不令人见,丹房设在人迹罕至的深山密林,并有一套神秘仪式和众多禁忌。《丹房须知》即列有择地建坛、祭神开炉、服饰陈设等



注意事项 21 条。

随着外丹术的发展,服食外丹者日多。他们不了解金属和矿物的性质与人的性质有本质上的区别,何况如象水银、砒霜这类物质所含成分,对人是有剧毒的,误食往往中毒死亡。据清赵翼《廿二史札记》卷 19《唐诸帝多饵丹药》中记载,唐太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗皆服丹药中毒致死。大臣如杜伏威、李道古、李抱真皆因服食中毒而亡。宋李季可《松窗百说》谓唐太学博士李千受方士柳贲丹药,服之下血死。又唐代归登、李虚中、孟简等七人俱以饵丹而毙。宋朱弁《曲洧旧闻》引苏东坡言“白乐天作庐山草堂,盖亦烧丹也。丹欲成而炉败。”五代时,梁太祖服方山道人庞九经所进金丹,“眉发立堕。头背生痛”(见蜀何光远《鉴诫录》卷 1)。南唐烈祖服金石药。患疽致死(见宋释文莹《玉壶清话》卷 9)。盖当时烧炼外丹,全国已成风气,其结果是大失败。服食者包括炼丹士也逐渐产生了怀疑,外丹术由此开始衰落。

从汉代开始,外丹术作为道教修炼的主要方术,盛行千年。从制造黄金和长生丹药来说,他们是完全失败了。但在长期的烧炼实践中,却为我国药物学和古化学作出了积极的贡献。如《抱朴子内篇·金丹》所载“金液方”,经配制成溶液,即能溶解黄金。唐宋炼丹士总结前人经验,在用丹砂、水银等物炼丹时,改进配方和制法,制成红升丹(氧化汞)、甘汞(氯化亚汞)、白降丹(氯化高汞)等中医用药。在用水银和其他金属烧炼时,又制出多种用于当时手工业和医药的汞合金。在为硫黄、硝石等伏火时,发现硝、硫、炭混合燃烧的现象,促进了黑色火药的问世。唐宪宗元和三年(808 年)清虚子《铅汞甲庚至宝集成》卷 2 所载“伏火矾法”,实为世界上最早的一次制造火药的实验记录。现存在世的 100 多种外丹著作,蕴藏着不少有价值的科技文献,成为祖国珍贵的文化遗产之一,至今仍有研究价值。



## 道教的饮食养生

饮食疗法,古时简称食疗、食治。原始人在寻找食物的过程中,偶然发现某些食物,吃后可以增强体力,减少疾病,遂由偶然食用到主动寻找,经过长期实践积累,逐步得出了一些经验,形成了食、养、医药相结合的理论体系。

在中国古代,周朝就有了食医的分科,乃至《黄帝内经》成书,书中汲取道家阴阳学说及与天地相应的理论思想,指出“在天为气,在地成形,气形相感,化生万物”。要求“天食人以五气,地食人以五味”,“气味合而服之,以补益精气”。《山海经》记载了124种药物,其中作内服的都称:“食之……”成为早期食药同源的佐证。汉代出现了一部重要的中药学著作《神农本草经》,其中的药物就包括米谷、果木、鱼贝、禽兽等,成为“医食同源”、“药食同源”之明证。全书将药物分为上、中、下三品,《序录》中指出:“上药一百十种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气,不老延年者。”在上药中不少药物的功能主治下记有“久服轻身不老”,“久服轻身延年,耳目聪明,不老神仙”等等,这些思想实际上是来源于道家的。

道教产生后,当时许多道士都兼通医药学,如葛洪、陶弘景、孙思邈等既是医家,又是道教代表人物,他们或以食入药,或以药为食,或以食疗病,或以食摄生,各开生面,广立法门;或叙于病治之末,或论于专著之内,内容丰富多样。他们认为将“食疗”与“药疗”相结合才是上工之术,主张把膳食养生引进治病养生的领域,将食治放在医治疾病的重要位置。如孙思邈在其《千金要方》专立食治篇,提出“安生之本,必资以食……不知食宜者,不足以生存也。”主张“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”他还在《千金翼方》中认真强调:“君父有疾,期先命食

以疗之,食疗不愈,然后用药。故孝子须深知食药二性。”书中分别论述了154种食物药的性能、食用价值、医疗效能,还大胆地利用各种动物的脏器组织作为治疗疾病的方法。一般来讲,动物内脏含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等营养物质,对那些久病体虚之人,用以脏补脏的方法,可以补充一定的营养物质,增强人体抗邪能力。由于孙思邈的大力提倡和身体力行,唐末的食药养生极为盛行,并产生了我国第一部食疗专著《食疗本草》,使食物疗法成为一种专门的学问。

道教医学家认为,人与自然界息息相关,外界环境中的地理、气候变化,势必影响人体内阴阳的变化,要保持人体内阴阳的协调,必须做到与自然的变化相适应。自然界中有一年四季的变化,人的生理活动也随之发生一定的变化,选择食物也应该依据季节的变化,体质的差异,疾病的属性来制订一些基本原则。春夏阳气旺盛,要注意“春夏养阳”,秋冬阴气旺盛,要注意“秋冬养阴”。《摄生消息论》对四季摄养有精辟的论述,认为:“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。……饭酒不可过多,米面团饼,不可多食,致伤脾胃,难以消化。……当夏饮食之味,宜减苦增辛,以养肺心气,……当秋之时,饮食之味,宜减辛增酸,以养肝气。……冬月肾水味咸,恐水克火,心受病耳,故宜养心。”一般来说,春季民因风而病者多,饮食以甘平、滋润之品为宜,如芹菜、首乌肝片等;夏季盛暑酷热,汗出伤津,饮食以清平淡润之品为宜,如冬瓜、薏仁、绿豆、银花露、茯苓圆子、薏仁肘子等;秋季干燥而凉,燥而伤阴,饮食以酸甘化阴清润之品为宜,如沙参心肺汤、玉露糕、雪梨羹等;冬季寒冷,人体耗散热量多,饮食以辛热、血肉有情之物为宜,如羊肉、人参金鹿汤、双鞭壮阳汤等。《西山群仙会真记》曰:“春肝旺脾弱则养脾,食甘味,五谷中粳米,五果中枣肉,五畜中牛肉,五菜中葵菜。……夏心旺肺弱则养肺,食辛物,五谷中黄黍,五果中桃子,五畜中鸡肉,五菜中葱菜。……秋肺旺肝弱则养肝,食酸物,五谷中豆,五果中李子,五畜中犬肉,五菜中藿菜。……冬肾旺心弱则养心,食苦物,五谷小麦,五果中橘子,五畜中羊肉,五菜中薤菜。”陶弘景在长期道医实践中亦总结出“春宜食辛,夏



宜食酸,秋宜食苦,冬宜食咸,此皆助五脏,益气血,避诸病。”以上论述强调四季饮食调配的重要性及其方法,讲究饮食应依据节气、时令、脏腑的所宜所不宜,给予不同的药食服用,以适应环境和人体阴阳气血的四时变化。

不同的体质对食物调理也有不同的要求,如体胖者远肥腻,多清淡;体瘦者远香燥,多滋阴生津。阳盛实热之人,宜清热泄火之饮食,阳虚有寒之人,宜温热性之食。

生活地区的不同,饮食调理的方法也应该有异,如山区人缺碘,容易患大脖子病,因而应该适当多吃含碘的海产品,气候干燥的西北平原,应多吃柔润的食物;气候潮湿的东南山区,则应多吃辛辣食物。只有因时、因地、因人施膳,才能祛病延年。

饮食五味,本以养人,但五味偏嗜能偏助脏气。《内经》谓:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又云:“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”书中阐述的服食观点,反映了古人对控制和调和食物重要性的认识,指出要按客观自然规律,利用食物五味偏性,合理调配服食种类,以适应人体气血脏腑阴阳盛衰。每种食物都具有性味和不同的药食两治作用。如酒、胡椒、羊肉、猪肉、生姜等性温热,具有祛寒助阳,生热温中,通络作用;绿豆、西瓜、鸭肉、蜜等性寒凉,具有清热,泻火解毒,滋阴生津作用;而一些平性食物如大豆、芝麻油、冬瓜等则有健运脾胃,补益身体的作用。

在饮食调节上,晋代葛洪认为“善养生者,食不过饱,饮不过多”,以应“谷肉果菜,食养尽之,无使过之”,《尚书》中强调“食哉惟时”,《饮膳正要》提出“暮食不若晨食”,“清晨一盘粥,夜饭莫教足”,“食欲数而少,不欲顿而多”等,《修真秘要》中主张“食欲少而不欲顿,常如饥中饱,饱中饥”为佳。《抱朴子》中曰:“若要长生,肠中常清,若要不死,肠中无屎”,《千金翼方》中也告诫人们:“不欲极饥而食,食不欲过饱,不欲极渴





而饮,饮不欲过多。”这些理论,至今仍指导着人们的养生实践。在饮食调节中,还需注意节制饮食偏嗜,即改变不良的偏嗜进食习惯,还要根据人体气血阴阳状况和食物的性能科学地选食。《彭祖摄生养性论》曰:“五味得偏耽(嗜好),酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,甘多伤肾,咸多伤心”,“酸伤筋,苦伤骨,甘不益肉,辛多坏气,咸促人寿”(《真人养生铭》),《蠢子医》中也有记载,曰:“纵然适口莫浪食,只食八分便已足”。如人们日常食物中的葱、蒜、韭、姜、胡椒、辣椒等,多属辛热,少食有通阳健胃作用,多食则能散气伤阴,耗血损目,生痰动火,因此,服食要以适应身体需要为度。

孙思邈很精辟地说明了饮食与药物对人体的作用,他说:“安身之本必资于食,救疾之速必急于药。不知食宜者不足以生存也,不明药忌者不能以除病也。”药食的性味功能大多相同,许多药物是人们常食之美味,许多食品是医家治病之良药,药之设以治人之病,食之设以养人之身。所得之病须服所宜之药,配以所配之食,如服热性药物时配用热性食物,忌食寒凉,以助阳气通达病所;服凉性药物时配用凉性食物,忌食辛燥,以资养阴清热之力。心病忌咸味,脾病忌甘酸,患下疳恶疮的病人,应禁食荤腥之品,消渴病人忌食糖。食借药威,药助食性,这样搭配,大大增强了药物和食物的功效。在药食同奏疗病健身之功的同时,还应注意药食之间的禁忌,如服用人参后,忌食萝卜,因为人参补气,萝卜耗气、消气,二者一补一耗,抵消了人参的补益作用。服用地黄、首乌等,忌饮浓茶,因地黄、首乌内含有铁剂,铁能与茶叶中的鞣酸发生化学反应,生成不易吸收的鞣酸亚铁。还应注意温性药物不宜与寒性食物同用,寒性药物不宜与温性食物同用,以免二者作用相反减弱服食作用。

传统的用于防病治病的药物剂型,多为膏、丹、丸、散、汤剂等,这些剂型一定程度地存在着制备过程复杂,服食口感异味,而将药物与食物配合制成药膳、药粥、药饮、药茶、药酒、药饼、药汤、药菜等形式供人们食用,一日三餐,人所必需,寓药于食,一举两得,既免药味之苦,收治病之效,又符合人们的饮食习惯,易于被人接受而成为一种自然的享受。



历代有许多药食搭配的著名药膳流传于世,屡经食用均颇有效验。如辛温滋补的当归羊肉汤,抗衰防老的三七炖鸡,枸杞羊肾粥,莲子饮等等。千百年来,药食同行,为中华民族的繁衍和保健做出了巨大的贡献。

服食是道教养生术中的重要内容。其目的是通过服用特定的食物和药物,来达到长生久驻的目的。道教服食,包含养生和成仙两大内涵,照葛洪的看法,服食药物分草木之药和金石之药。草木之药的功效在于“救亏缺”,亦即治病补养,而金石之药的功效在于不死成仙。又照《抱朴子》和《博物志》所引《神农四经》的说法,服食的药饵分为上、中、下三等,上药令人身安命延,中药养性,下药治病。所谓“救亏缺”,意在补养元气、滋阴壮阳、调利五脏、和荣精血以及治病疗疾。所谓服食金丹羽化登仙是早期道教的炼养之术,在实践中逐渐被道教养生家所抛弃。

道教养生家着重研究那些有明显补养功效的药物,从而形成了独特的道教服食养生学。如《太玄宝典》论茯苓之制法服法:“服之得法,能生神明,轻便四肢。茯苓末之烂,研青松叶水和煮之,惟茯苓碧绿色透为度,暴干以末,蜜和丸,日三服如橡子大,清旦水下。通神不老不饥,辟谷去五味。服之三百日,体生青毛,无寒暑。更加梨子,无暑,加浮萍,无寒矣。”该书还指出:柏木仁可以秘精不泄,椒子可以通神明目,甘菊可以生精益髓,地黄可以荣血脉泽肢体。并皆有配方与服法。

俗语云:“药补不如食补。”说明饮食营养是身健体康的根本。在古代养生家看来:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”这是说,药物的作用只在“攻邪”,而人的机体要得到补益,精气要获得充实,必须服用“五谷”(粳米、麦、小豆、大豆、黄黍)、“五果”(桃、李、杏、栗、枣)、“五畜”(牛、羊、豕、鸡、犬)、“五菜”(葵、藿、蕤、葱、韭)。金元时期的医学家李东垣认为,人的健康长寿全在脾胃健旺,元气没有损耗,而达到这一点的根本就在于胃对饮食进行消化、吸收,把营养物质补充进人体。

所以,人们必须不断地摄取营养以求健康长寿。孙思邈指出:“安生