

中国养生文化

中医养生十日谈

舒大丰 编著

权衡养生利弊
解释保健内涵

百花洲文艺出版社

中国养生文化

中医养生

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

第一日·中医养生文化	1
中医养生文化浅述	2
中医养生文化的特点	3
长寿始于健康	7
十叟长寿歌	8
十寿歌	10
不老歌	11
养生需要恪守“九不过”	13
阴阳平衡少得病	14
西医治病、中医治人	15
中医养生要诀一：节饮食	17
用食物之偏纠正人体之偏	20
中医养生要诀二：调情志	21
第二日·中医学的病理和医理	24
中医学的病理	25
养生讲究“平衡”	28
寒热	29
表里	34
虚实	36
阴阳	38
中医进补的原理	40
内生“五邪”病机	43
奇恒之腑的病机	46
五脏的阴阳气血失调	48



阴阳五行学说	53
病因与发病	55
病机学说	56
防治原则	58
养生讲究辨证	59
大德大寿	62
延缓衰老的四件武器	63
第三日·中医的静养生	67
中医的饮食养生	68
静养功夫	71
静养也可延寿	73
德性是养生之根本	75
调神养生	76
想象养生	78
仁智者寿	79
文化修养有助长寿	80
养形与养神	82
虚静养神	83
精神调养对老年人的尤其重要	86
静坐养生法	88
自做深呼吸索取生命力	91
第四日·中医的动养生	93
形动而不劳的原则:勤奋有助高寿	94
太极拳	95
太极剑	99
腹部按揉养生健身	101
五禽戏	102
壮腰八段功	104
八段锦	106
十二段锦	108
十六段锦	111

小劳术	113
易筋经	114
健身气功——优秀的中国传统养生法	121
药王孙思邈的养生之道	124
第五日·中医经络养生与官能养生	126
神秘的中医经络	127
经络按摩术	128
中医经络锻炼健身法	131
养生保健话足浴	134
推拿与按摩	137
中医的“捏脊”疗法	142
手部保健	144
针刺疗法	148
拍打健身法	151
针灸养生	152
自我保健按摩	158
养心之道	162
养肺之道	163
养脾之道	164
养肝之道	166
中医的房事养生	167
第六日·中医心理卫生	171
讲究心理卫生,健康长寿	172
养生必须先养心	175
心理衰老催人老	176
中医的情志养生	177
七情太过可致病	179
情志致病的机理	182
保持心理的卫生	183
中医如何养神	186
“静则神藏,躁则消亡”	190



调情志,免刺激	194
“以恬愉为务”	202
“四气调神”	209
丘处机的四季调心之术	210
药物治神	213

第七日·中医的疾病预测 216

中国医学中的望闻切问四法	217
舌头识病	219
中医的观色识病	222
从睡梦探测疾病	223
脸色识病	224
观汗识病	227
大便识病	229
辨痰识病	230
辨白带识病	231
尿液识病方法	232
观手辨病	233

第八日·中医的自疗法 236

食养与食疗	237
食疗让你拒绝发福	239
药膳的起源与演变	240
食疗:防病治病两相宜	243
中医谈“火”话食疗	245
药膳让你“吃”掉燥气	247
粥疗适合老年患者	248
八大食疗方法	249
食疗以治病、保健和强身为目的	250
药膳的原则与禁忌	251
正确合理使用药膳	253
饮食恢复活力五大密招	254
药粥润肺燥	255

保健名膳补阴阳	256
药膳滋补面面观	258
补药膳先识药性	259
药膳也须善食	260
药酒的保健作用	261
服用药酒的注意事项	262
自制养生益寿药酒方	263
不同体质如何选择食疗	265
人的四大虚症与进补	266

第九日·中医的疾病预防和病后调理 268

防治原则	269
中医防治的原则	270
中医养生防病观点	272
选中药剂型要依病情而定	273
不同体质的养生	274
胃病后的调养	282
肝病术后调养	284
肾病患者的饮食与调养	287
便秘的防治	289
肾病的预防	291
心脑血管病的调养	292
治疗方法	296
病后调养药粥最适宜	300
阳病治阴与阴病治阳	301
支气管炎的调理	304
对付亚健康中医有办法	306

第十日·中医的睡眠养生 308

中医对认识睡眠的认识	309
中医养生之睡眠保健	311
迅速入睡方	313
睡前保健四良方	316



睡前保健方法多多	317
睡眠的学问	318
科学睡眠有利健康	328
健康睡眠枕头的学问	330
科学睡眠应该注意的四个方面	331
健康建议:提高睡眠质量六建议	333
睡眠是人生第一要事	335
睡眠不足危害大	338
按摩操“拯救”你的睡眠	339
睡眠中究竟隐藏哪些病	340
别把打鼾不当回事	341
子时大睡午时小憩	342
巧选药粥治疗不寐症	348



DIYIRI

第一日

中医养生文化

中医养生从“天人相应”和“七情六欲”等观点出发,从人与自然,人与社会的关系中去理解和认识人体的健康和疾病,十分重视自然环境和心理因素的作用,并贯穿在病因考查,诊断治疗以及保健预防的各个环节。



中医养生文化浅述

中国养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月。远古时代是养生文化的萌芽期。春秋战国和秦汉时期是中医养生文化形成期。

1. 中国古哲学对中医养生文化起了奠基作用。《周易》中的阴阳观,《洪范》中的五行学说,庄子学说中的精气理论,奠定了中医养生理论的哲学基础。

2. 道家文化是中国文化的重要组成部分,它对中医养生文化的形成起了主导作用。道家泛指以老庄学说为中心的哲学流派以及后世的道教而言。代表作是《道德经》,其学术思想基础是属于自然主义的哲学。

3. 儒家文化促进和丰富了中医养生文化。以孔孟为代表的儒家文化,是我国的官学,其主要特征是以“求善”为目标的“伦理型”文化。这种文化对养生文化也有很大的影响。第一,儒家注意心理调整。《中庸》云:“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”西汉董仲舒认为“欲恶度礼,动静顺性,喜怒正于中,忧惧反之正。”“能以中和养其身者,其寿极命。”医学养生文化中这些思想也很明显,《内经》:“智者之养生也……和喜怒而安居处”,“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪也”。《养生延命录》云:“能中和者必久寿。”第二,主张从伦理道德的修养来养性长寿。儒家要求人们对封建伦理道德的履践作为自我人生完善的目的。并把这种养性观溶入中医养生文化之中。高尚圣洁的伦理观既是人们自我人格完善的途径,也是养生的重要方法。孔子提出“仁者寿”,大仁者必长寿,认为“养德尤养生之第一要也”。具有仁德者方可通向长寿之路。因此养身在养心,养心在养性,养性才能达到养生的最高境界,就能真正延年益寿。

中医养生文化的特点

一、中国养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月。远古时代是养生文化的萌芽期。

春秋战国和秦汉时期是中医养生文化形成期。春秋战国时期，奴隶社会日渐衰落下去，封建社会逐渐建立、巩固。文化领域出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，形成了“九流十家”等学术流派，中国古哲学开始形成自己独特的风格，并影响着自然科学及其它科学的产生与发展。中医养生文化就是在这种文化背景中形成，它深深地打上了古文化的烙印，试从以下几点分析：

1. 中国古哲学对中医养生文化起了奠基作用。《周易》中的阴阳观，《洪范》中的五行学说，庄子学说中的精气理论，一方面奠定了中医养生理论的哲学基础，一方面又直接构成了中医养生的理论和概念。如肾阴、肾阳、脾气、肝火等。阴阳五行学说的引入，构建了中国特色的养生理论框架，把自然、社会、人的一切统统纳入这个结构之中，充分运用发挥古哲们的思辨能力，在当时实证精神缺乏的背景下，思辨方法就成了医学家们归纳总结零散材料的唯一方法。直观的经验只能代简单重复相传，而理性的认识可以扩大、提高、不断丰富。中医文化引入阴阳五行学说后，就开始超越经验直观，跨入理性思维的殿堂，不断产生、丰富着中国医学的内涵，沿着这条道路不断扩张、包容、吸收、发展，也使得中医养生理论具有了哲理化的特征。

2. 道家文化是中国文化的重要组成部分，它对中医养生文化的形成起了主导作用。道家泛指以老庄学说为中心的哲学流派以及后世的道教而言。代表作是《道德经》，其学术思想基础是属于自然主义的哲学。道家的宗旨之一是追求长生不老，通过养生、避世、清心、寡欲等方式达



到祛病延年的目的,许多道士同时又是名医药学家、养生家,道家思想对养生文化有重大影响。首先,道家提出的精、气、神等基本概念为中医养生文化所接受。道家认为精气是构成万物的要素,万物的生成与毁灭都是由于“气”的凝聚或消散的缘故。中医的典籍《内经》中提出人生有三宝:精、气、神是也。采用了道家的这些概念,中医气功学更把精气神作为重要的理论来指导练功。其次,道家的重要思想为中医养生文化吸收。道家非常崇尚自然,提倡“返朴归真”、“清静无为”,要人的思想安静、清闲、少欲,使神志健全,精神内守。再次,是道家修炼的一些具体方法也为中医养生文化所采用。道士们的炼丹术对中医药养生的发展丰富作了很大贡献。尤其道家创立的崇尚自然、顺乎自然的气功养生法,对中医养生文化贡献巨大。由此可见,道家文化对中医养生文化的形成和发展的影响是巨大的,以至有人认为是道家开创了养生文化。

3. 儒家文化促进和丰富了中医养生文化。以孔孟为代表的儒家文化,是我国的官学,其主要特征是以“求善”为目标的“伦理型”文化。这种文化对养生文化也有很大的影响。第一,儒家注意心理调整。《中庸》云:“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”西汉董仲舒认为“欲恶度礼,动静顺性,喜怒正于中,忧惧反之正。”“能以中和养其身者,其寿极命。”医学养生文化中这些思想也很明显,《内经》:“智者之养生也……和喜怒而安居处”,“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪也”。《养生延命录》云:“能中和者必久寿。”第二,主张从伦理道德的修养来养性长寿。儒家要求人们对封建伦理道德的履践作为自我人生完善的目的。并把这种养性观融入中医养生文化之中。高尚圣洁的伦理观既是人们自我人格完善的途径,也是养生的重要方法。孔子提出“仁者寿”,大仁者必长寿,认为“养德尤养生之第一要也”。具有仁德者方可通向长寿之路。因此养身在养心,养心在养性,养性才能达到养生的最高境界,就能真正延年益寿。

二、中医养生文化充分体现了中国文化的特点

中医养生文化在其历史长河中,逐渐形成了一套独具特色的思想原则,这些原则充分体现出中国传统文化的背景。

1. 防重于治,未老养生的未病思想。中医古典医著《黄帝内经》中就

提出“不治已病，治未病”的观点。喻示人们从生命开始就要注意养生，才能保健防衰和防病于未然。《淮南子》云：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”金元时期朱丹溪亦说：“与其治疗于有病之后，不如摄养于先病之前。”人不可能长生不老，也不可能“返老还童”，但防止未老先衰延长生命是可以办到的，这种预防为主

的养生思想告诉人们，必须自幼注意养生，平时注意养生，尤其在生命的转折关头，尤应高度注意养生。如能持之以恒，即可防衰抗老，预防衰老疾病的发生，这种防病抗衰思想与中国文化中的忧患意识一脉相承，《周易·系辞下》云：“安不忘危，存不忘亡。”这种注重矛盾转化、防微杜渐的辩证哲学思想是中国古哲学的精华。

2.天人合一，形神一体的整体观

中国传统哲学十分强调自然界是一个普遍联系着的整体，提出天人相应，天人感应等思想。认为天地万物不是孤立存在的，它们之间都是相互影响，相互作用，相互联系，相互依存着的。中医养生文化中亦体现出这种原则。

中医养生学主张“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。这里明确把天文、地理、人事作为一整体看待。人既是自然界的人，又是社会的人。人生活在自然界，又生存在人事社会之中，不能离开社会群体而生存。影响健康和疾病的因素，既有生物因素，又有社会和心理的因素，这是自古以来人们已经感觉到了的客观事实。中医养生从“天人相应”和“七情六欲”等观点出发，从人与自然、人与社会的关系中去理解和认识人体的健康和疾病，十分重视自然环境和心理因素的作用，并贯穿在病因考查、诊断治疗以及保健预防的各个环节中，如强调养生要“顺四时而适寒暑”。

同时中医认为人体本身也是有机整体。把人的五脏与五体、九窍、五声、五音、五志，五液、五味等联系起来，组成整个人体和五个系统，在此基础上又根据脏腑的表里关系通过经络联系起来，共同协调地完成人的生命活动。这种形神合一，以神统形的整体观形成了中国传统文化的大统一的整体观。

3.注意调整阴阳的平衡观

《素问·至真要大论》“谨察阴阳之所在而调之，以平为期”。中医养



生学认为阴阳分别代表人体内相对的双方。《内经》说：“生之本，本于阴阳。”说明人的形成和生长发展的规律离不开阴阳。在人体正常生理状态下，保持阴阳相对平衡，如果出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。人体养生，无论是饮食起居，精神调摄，自我锻炼，药物作用都离不开协调平衡阴阳的宗旨，人的衰老，或为阴虚，或为阳虚，或阴阳俱虚。阴虚则阳亢，阳虚则阴盛，阴盛则阳病，阳盛则阴病。故防治衰老，贵在调和阴阳，使阴平阳秘，精神乃治。这说明中国传统文化注重对称，强调平衡的哲学根底。

4. 动静结合的恒动观

中国哲学对动静的辩证关系认识很早，《周易》中就提出“动静有常”，《吕氏春秋》“流水不腐，户枢不蠹”，自然界的物质是不断运动变化着的，只有运动，才发生变化，只有运动，才产生万物。中医认为人的生命活动，从发生、发展到消亡的全部过程，始终贯穿着一系列内部矛盾运动，这种运动就是升降出入。《内经》提出“高下相占，升降相因，而变化矣”。运动是自然规律，也是维持人体健康最基本的因素，生命运动的规律就是新陈代谢的过程，如果人体的升降出入运动发生障碍就是患病。所以中医养生学非常重视用运动变化的观点来指导防病治病。生命在于运动，因为运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时无刻不在运动着，只有保持经常运动，才能增进健康，预防疾病，以求延年益寿。

中国哲学亦有“主静”说。老子说：“清静为天下之正”，“不俗以静”；明蔡清说：“天地之所以长久者，以其气运于内而不泄耳，故仁者静而寿”，中国的道家、佛家思想都是主静的，禅宗的坐禅，道家气功都对中国文化影响巨大。中国养生学也受此影响，发展成养生、修身理论，吸收了道家气功为医疗气功。

这里的“静”不是绝对的静止，而是另一种运动形式，运动是绝对的，静止的相对的，动静结合，相辅相成，是养生保健之大旨。

5. 养生方法中的辩证观

辩证法是中国哲学的特色和优势。中医确定的整体辩证观体现了中国文化的这一特色。中医养生强调因时、因地、因人而宜，强调养生保健要根据时令、地域和个人的体质、性别、年龄的不同，而制定相应的方

法,人是自然界的一部分,与自然界有着密切的联系,人必须认识自然、顺应自然、适应自然,同时根据个体的阴阳盛衰情况进行调摄,达到健康长寿。这充分体现了中医的原则性和灵活性,中医将这种原则概括为“知常达变”。

中医养生理论突出辩证施治。辨别各种症象,分析致病原因、性质和发展趋势,结合具体情况来确定疾病性质,全面制定治疗原则,整体地施行治疗方法,叫辩证施治。在练功时,根据不同年龄、体质、季节及所患病的性质来选择有关锻炼项目,采取适当的锻炼方法,以提高练功的效果。

中医养生学源远流长,在探索衰老的原因和延年益寿方法的道路上,积累了宝贵的经验,留下了丰富的遗产。从先秦时代的《黄帝内经》,汉唐时期的《论衡》、《抱朴子·内篇》、《养生论》、《千金要方》至宋金元的《养老奉亲书》、《饮膳正要》和明清的《保养论》、《遵生八笺》等书中,都反映了我国古代养生学走过的艰难历程和取得的辉煌成就。中医养生学这门古老而又年轻的学科,在改革开放的春风中,必将焕发青春,迅速发展,在强身防病、延年益寿方面,为中华民族作出更大的贡献。

长寿始于健康

一切良好愿望的实现都始于健康。

长寿离不开健康,我国广西巴马瑶族自治县被国际自然医学第十三次会议确认为世界第五长寿乡。据1990年全国第四次人口普查资料表明:该县22.6万人口中有100岁以上的老人69人,90岁至99岁的老人296人,80岁至89岁的老人1724人。这些长寿乡人身体健康,仍可以从事田间和家务劳动。现代医学研究表明,一个健康的人至少可以活到130岁,足见健康才能长寿。

现代医学科学已由单纯的生物医学模式向生物——心理社会医学模式转变,健康的内涵丰富了,视野开阔了。健康不仅仅是生病,而且包含身心健康和良好的社会适应能力。经现代医学科学研究证明,世界卫生组织确定了健康的十条基本标准:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张疲劳。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3)善于休息,积极用脑并注意起居规律。

(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5)能抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙根颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤富有弹性。

我们在平时生活中,不妨经常用这十条基本标准对照,随时注意调整,不失为自我保健的好方法。

十叟长寿歌

多年来,在我国民间,广泛地流传着一首很别致的老年人保健长寿的歌谣。十位百岁老人,分别用一句话介绍自己长寿的秘诀,尽管歌谣中对每位老人的描述和介绍只有一句话,但十位百岁老人活龙活现的神态、举止却跃然纸上,栩栩如生。他们的养生经验符合现代养生科学,读来使人感到别有情趣。全文如下:

昔有行路人,海滨逢十叟。