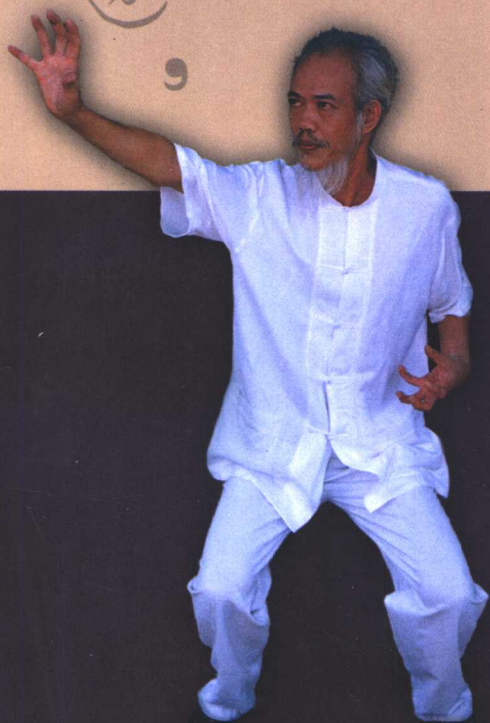


中医养生与健康长寿

林禾禧 编著



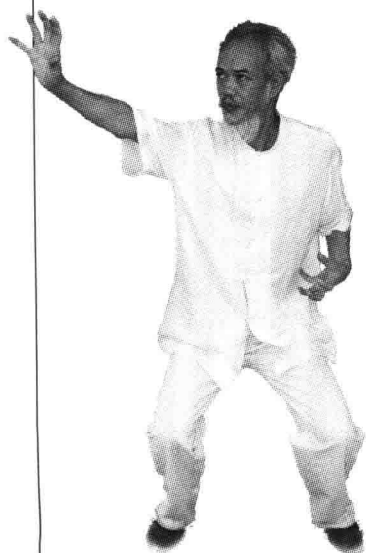
福建科学技术出版社

中医养生与健康长寿

仁杰题

林禾禧 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生与健康长寿/林禾禧编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2003. 10 (2004. 4 重印)

ISBN 7-5335-2264-8

I. 中… II. 林… III. ①养生 (中医) ②老年人—保健—方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087907 号

书 名	中医养生与健康长寿
作 者	林禾禧
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州市屏山印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	6.5
字 数	122 千字
印 次	2003 年 10 月第 1 版第 2 次印刷
印 数	4 501—7 500
书 号	ISBN 7-5335-2264-8/R·495
定 价	12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

内容介绍

本书科学系统地介绍了中医养生和疾病康复的方法。全书共分七个部分，内容涉及七情调摄、运动强身、饮食调理、四季养生、性养生和老年人常见病、多发病的康复，使患者了解病后如何调养身心和运用药膳，促进疾病早日康复。也可让读者主动掌握中医养生的方法，以达到健康长寿的目的。全书立意新颖，选材实用，通俗易懂，内容丰富。

本书适于中老年人阅读，也可作为临床医师指导病人养生康复的参考。

序

1

泉州市中医院林禾禧主任医师、全国老中医药专家、福建中医学院教授、硕士研究生导师编著的《中医养生与健康长寿》一书，其内容一为养生方法，一为疾病康复，对调摄七情，锻炼身体，饮食有节，四季养生，强身养性以及老年疾病防治，均有指导意义。古称彭祖养生有术故寿高八百，华佗百岁犹有壮容，孙思邈一百零二岁而终，可见养生之重要也。书中提倡的各类药膳，适宜各种疾病、各个季节，可资选用。饮食咸宜，以中土脾胃为本。盖林氏为脾胃专家矣，今撰本书，旨在启迪大众，造福人类。故乐为之序。

泉州市中医院名誉院长

全国老中医药专家、主任医师

蔡友敬

癸未年仲夏于泉州惜分轩

序

2

养生，即保养生命及生机，目的是健康、长寿。

何为健康？怎能长寿？中医学有她自己的理论认识、丰富的方法和宝贵的经验，最重要的是强调“人与天地合”、“身持阴阳平衡”、“身宜动，心当静”等，从而为中华民族的繁荣昌盛和人民的健康长寿做出了巨大贡献。随着中医药学走向世界，中医的养生之道，必将为人类健康作出更大的贡献。

从中国医学发展历史看，大凡精于医者，多善于养。我的同仁——福建省中医脾胃学说研究会副主任委员、全国第三批带徒老中医药专家、泉州市中医院原副院长林禾禧主任医师，亦精医善养。他熟悉经典，深通理论，讲究辨证，擅长脾胃；年逾花甲，诊常晌午，教而不倦，伏案夜深，仍神炯慧敏。所

著之《中医养生与健康长寿》，内容翔实，行之必果。我有幸先读，获益尤深，将持于实践，特作小序以表心声。该书的出版，将给人们增康添寿。

中医养生学是中医学术的一朵奇葩，她的绽放，定能促进中医药的现代化的早日实现。

福建省第二人民医院名誉院长

全国老中医药专家、主任医师

福建省中医药学会副会长

福建省中医脾胃学术委员会主任委员

杨春波

2003年酷暑于福州

序

3

中医养生学是中医药学一个重要的组成部分。它是我国人民几千年来与疾病斗争的经验总结。它创造出有特色的中医养生原则和方法，内容极为丰富，科学性、实用性强，为中华民族的繁荣昌盛、健康保健、预防早衰和延年益寿，作出了卓越的贡献。

健康长寿是人类共同的美好愿望与积极追求的理想目标，健康是人生最宝贵的财富之一。21 世纪是一个大健康时代，随着人民物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康长寿已成为举世瞩目的重要课题。让人人享有健康，中医养生学将具有深远的历史意义和重大的现实意义。

泉州市中医院林禾禧主任医师，是全国老中医药专家、福建中医学院教授、硕士研究生导师。他在四十年的临

床、教学、科研中，保持中医特色，临床经验丰富。平时勤习中医经典著作，争取时间编写《中医养生与健康长寿》一书。该书比较全面地介绍了中医养生方法，面向社会大众，通俗易懂，查阅便捷；还告诉人们健康长寿是可以争取的，让人们主动去做健康的主人，在通往健康长寿的人生道路上，起到参谋、助手的作用。我愿为书作序，并祝愿读者健康长寿！

泉州市卫生局局长

苏小青

于2003年7月7日

目 录

一、中医养生长寿法宝	1
二、调摄七情心理平衡	6
(一) 谨防七情过度	6
1. 适度喜悦	7
2. 尽量戒怒	8
3. 乐解悲忧	9
4. 开朗解思	11
5. 防惊避恐	12
(二) 学会取乐、节制、用脑	13
1. 学会取乐	14
2. 学会节制	20
3. 学会用脑	24
三、适量运动气血通畅	28
(一) 运动要有恒、有序、有度	30

1. 有恒	30
2. 有序	31
3. 有度	32
(二) 适合中老年人的运动	33
1. 步行	33
2. 跑步	36
3. 骑自行车	37
4. 爬山与登楼	37
(三) 传统运动养生法	39
1. 太极拳	40
2. 咽津	41
3. 叩齿	42
4. 梳头	42
5. 提肛	44

四、合理饮食脾胃健运 45

(一) 合理饮食 46

(二) 饮食的四宜四少 47

1. 宜饮食清淡，少油腻厚味	47
2. 宜温熟松软，少生冷黏硬	49
3. 宜三餐合理，少暴饮暴食	51

4. 宜细嚼慢咽，少五味偏嗜	53
五、顺应自然天人合一	56
(一) 春季养生	57
(二) 夏季养生	61
(三) 秋季养生	66
(四) 冬季养生	70
六、省慎房事阴阳互补	75
(一) 关护老人适度房事 ...	76
(二) 性养生	77
1. 何谓适度	77
2. 何谓和谐	78
3. 性生活禁忌	81
(三) 强身健体增强性欲 ...	83
七、疾病康复妙法良方	90
(一) 冠心病	91
(二) 高血压	96
(三) 高脂血症	101
(四) 糖尿病.....	105
(五) 痛风	111
(六) 慢性支气管炎	114
(七) 便秘	119
(八) 慢性腹泻	125

（九）慢性胃炎	129
（十）消化性溃疡	133
（十一）慢性肝炎	139
（十二）慢性肾炎	144
（十三）老年性痴呆症	147
（十四）颈椎病	152
（十五）肩周炎	156
（十六）骨质疏松症	158
（十七）老年性骨关节病	164
（十八）前列腺增生	168
（十九）肿瘤	172
后记	193

一、中医养生长寿法宝

中医养生学是我国人民几千年来在中医理论指导下，研究人类生命规律、探索疾病发生原因和人体衰老机制的一门学科。它主要是寻找防病保健、增强体质、提高机体抗病能力、延缓人体衰老进程的方法，使机体的生命活动处于阴阳平衡、体用和谐、身心健康的状态，从而达到健康长寿的目的。中医养生学已形成了一整套系统的理论和方法，是中医药学一个重要的组成部分，为中华民族的繁荣昌盛和人类的健康长寿作出了巨大的贡献。

首先，中医养生提倡“治未病”。中医学充分认识到人体是一个有机的整体，并在总结疾病发生原因及演变规律的基础上，提出“治未病”的理论。“治未病”有两个方面的含义：一是防病于未然，二是既病之后防其传变。《素问·四时调神大论》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，体现了中医学很早就重视疾病的预防，并由此创造出一整套具有民族特色且行之有效的养生方法。

其二，重视七情调摄，心理平衡。中医学认为，七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）所伤是导致疾病发生的

主要内因之一，调摄七情对促进身体健康、预防疾病发生具有极为重要的作用。养生者应尽量减少不良的精神刺激，防止过度的情志变动，保持心胸开阔和乐观愉快等，这样才能预防疾病的发生。正如《素问·上古天真论》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”养生学一方面用大量的事实说明七情过激对人体的种种危害，一方面提出了谨防七情过度和学会取乐、节制、用脑等，使心理始终保持平衡，达到“阴平阳秘”、“精神内守”的状态。注意七情调摄可避免许多疾病的发生，防止其恶变，同时还有利于疾病的康复。魏·嵇康所著的《养生论》是我国最早的养生学专著，它突出强调了练神的重要性，从《素问·移精变气论》中“得神者昌，失神者亡”的高度来认识七情调摄、保持良好精神状态的重要性，使之成为养生保健的重要措施之一。

其三，提倡运动健身。中医学认为，运动与五脏、六腑、气血、形体、精神等方面均有密切的关系，加强运动锻炼、保持生命活力是增强体质的要素。适量运动锻炼有益于健康长寿。早在三国时期，著名医学家华佗就提出：“动摇谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”他在总结前人经验的基础上创编了“五禽戏”，即模仿熊、虎、猿、鹿、鸟的动作编成体操，用来强身健体、祛病延年。后代养生家编创的太极拳、八段锦、鹤翔桩、太极剑等健身运动以及现代的广播操、健身操等都是由此发展而来的。明代医学家胡文焕有养生要诀——“四宜”：发宜多栉（常梳头），手宜在面（按摩面部），齿宜

数叩（叩齿数十次），津宜常咽（吞下唾液）。亦即“梳头法”、“叩齿法”、“咽津法”。此外，“导引术”、“按摩术”以及登山、走步等健身运动，都能起到畅通气血、增强体质、提高抗病能力、延年益寿的作用。

其四，注意合理饮食。中医学十分重视饮食养生。《素问·上古天真论》说：“饮食有节，起居有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”说明饮食与人体健康长寿有着密切的关系。《吕氏春秋》说：“食能以时，身必无灾”，主张饮食要定时、定量；《素问·生气通天论》说：“饮食自倍，肠胃乃伤”，“膏粱之变，足生大丁”，则反对暴饮暴食，提倡“淡而有味”、“淡而轻身”、“淡而益寿”的清淡素食；宋代养生学家刘词在《混欲顾生录》中提到不宜吃得太饱，宜细嚼慢咽；明代养生学家王蔡提出“咸多促人寿”，主张不要吃太咸等，都说明中医养生学很早就提倡应当养成良好饮食习惯。中医学将食物分为寒、热、温、凉、平五性与辛、甘、酸、苦、咸、淡、涩七味，并根据食物的性味归纳为补阴、补阳、补血、补气、清热、散寒、除湿、驱毒等作用与辛散、甘补、酸收、苦泻、咸软等功效，以便人们在日常膳食中加以选择。此外，合理饮食还强调饮食调配，《内经》论述的“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”，说明中医养生学早就对饮食要营养全面、合理调配有一定的认识，为营养学研究积累了丰富的资料。

其五，顺应自然规律，人与天地相应。中医养生学提

出顺应一年四季气候消长的规律和特点来调节机体，使人体与自然变化相适应，以保持机体内外环境的协调统一，从而达到健康长寿的目的。正如《素问·四气调神篇》所说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”宋代养生学家陈直在所著的《养老奉亲书》中说：“人能执天道生杀之理法，四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”养生学家积累了许多顺应四时变化来调节机体的方法，如起居方面有“春三月夜卧早起”而“冬三月早卧晚起”；运动调摄方面有“冬练三九，夏练三伏”；衣着方面有“春捂秋冻”；四季养生补养方面有“春夏养阳，秋冬养阴”等，为人类健康长寿积累了十分宝贵的经验。

其六，注重房事有节，节欲保精。男女两性的性生活是自然赋予的本能，中医养生学家历来注意房事养生。《素女经》曾提出“幽、闲、怨、旷多病而不寿”之说，说明正常的性生活是人类健康长寿的条件之一。从马王堆出土的竹简《合阴阳》、《天下至道谈》中谈及“性爱前奏”和选择性生活体位，以达到性生活的和谐；《广嗣纪要·协期篇》谈及性生活禁忌和适度性生活；以及众多涉及强身健体、增强性欲的方法等古代有关文献记载，都说明中医对性养生研究的内容是十分丰富的。

其七，创立食疗药膳。中医学依据“肾为先天之本”，“精气是人体生命的动力”，“脾胃为后天之本”及“脾旺四季不受邪”等理论，发掘抗衰老的药物和方剂，创立了饮食疗法。根据补气药、补血药、滋阴药、壮阳药