

袁立人 刘占文 张潮德

中国
传统
艺术

袁立人 刘占文 张湖德

中国传统养生法

河北科学技术出版社

中国传统养生法
袁立人 刘占文 张潮德

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 9 印张 184,600 字 1989年12月第1版
1989年12月第1次印刷 印数: 1—10700 定价: 3.50 元

ISBN 7-5375-0272-2/R·52

前 言

随着人民生活水平的不断提高，人们愈加希望用科学指导和安排生活，使儿童活泼、健壮，青少年充满活力，成年人青春永驻，中、老年人健康长寿，家庭美满、幸福。养生保健成了整个社会关注的热门。具有我们民族特色的中医传统养生法，有着极其丰富的内容，值得我们学习运用。

早在先秦时期，我国就已经有了关于保健益寿延年的理论和方法。在孔子、孟子、老子、庄子等人的著作中，对养生都有不少论述。随着历史的发展，后世医家及养生家如华佗、张仲景、孙思邈、葛洪、巢元方等人，对养生理论又有了进一步的充实和提高，并积累和总结了许多宝贵而丰富的经验，逐渐形成了一整套具有中华民族特色、自成体系的中医养生保健理论，流传至今，深为广大群众所喜爱，并引起了国内外越来越多的人的极大兴趣和关注。为了更好地继承和发扬祖国医学遗产，使其在保障人民健康方面发挥更大的作用，以满足广大读者的需要，我们编写了这本《中国传统养生法》。

本书以中医养生理论及传统经验方法为基础，从四时调摄、起居保健、精神调养、运动养生、饮食营养及抗老防衰

六个方面予以介绍。这些方法都是结合日常生活中衣、食、住、行等各个环节的简便易行的方法。为了使广大读者易于掌握，在文字表述上力求深入浅出，简明扼要，做到论之有据，言之有理，施之有法，行之有效，适合于不同层次的读者阅读，是一本具有实用价值的养生保健读物。

由于我们的水平有限，难免有些纰漏和错误，希望中医同道及广大读者予以批评指正。

作者

1988年9月

目 录

四时调摄

1. 人与自然 (1)
2. 春夏养阳, 秋冬养阴 (9)
3. 春捂秋冻 (12)
4. 四季防病 (14)
5. 四季健身 (19)
6. 四时气候与老年保健 (22)
7. 春季宜练养肝功 (27)
8. 夏季宜练养心功 (30)
9. 暑天健身谈 (33)
10. 秋季宜练养肺功 (36)
11. 冬季宜练养肾功 (39)

起居保健

1. 起居有常乐天年 (44)
2. 起居保健话宜忌 (48)
3. 起居健身十六宜 (53)
4. 谈谈衣着与养生 (55)
5. 漫谈“药枕”的保健作用 (59)

6. 床铺是身体健康的益友	(62)
7. 睡眠姿势的选择	(65)
8. 健身之法——冷水浴	(69)
9. 药浴保健漫谈	(73)
10. 头发健美保养法	(77)
11. 保持颜面青春有良法	(81)
12. 眼睛保健法	(85)
13. 耳、鼻传统保健法	(91)
14. 健齿咽津增君寿	(95)
15. 便秘、排便与养生	(100)
16. 大便难的简易体育疗法	(106)
17. 谈谈小便的养生保健	(108)
18. 房屋建筑与养生	(113)
19. 居室内环境与健康	(116)

精神调养

1. 良好的情绪——保健良方	(121)
2. 疏泄法是摆脱烦恼的妙方	(124)
3. 以情制情	(128)
4. 谈谈笑的利与弊	(134)
5. 如何养神	(139)
6. 用脑健脑促长寿	(144)
7. 老年人的心理保健	(148)

动则不衰

1. 颈部保健功法	(154)
2. 腕关节扭伤的运动疗法	(156)
3. 肩、肘、腰、膝的保健功法	(160)
4. “冰冻肩”的运动疗法	(163)

5. 膝关节疼痛的运动疗法	(167)
6. 慢性腰痛的运动疗法	(170)
7. 背部健身法	(174)
8. 能解除站立疲劳的健身法	(177)
9. 适合伏案工作者的健身方法	(182)
10. 老年人的床上健身功	(185)
11. 伸展肢体可防治“转筋”	(188)
12. 散步健身法	(190)
13. 劳动养生	(194)

饮食营养

1. 谈谈怎样吃	(202)
2. 忌口的学问	(205)
3. 延年益寿的食品	(210)
4. 养生疗疾话喝粥	(218)
5. 盛夏话冷饮	(222)
6. “望梅止渴”与清热消暑	(225)
7. 严冬谈进补	(227)
8. 饮食与癌症	(232)
9. 高血压的中医食疗	(235)
10. 冠心病的饮食调养	(239)
11. 糖尿病的饮食调理	(243)

抗老防衰

1. 中年养生三则	(249)
2. 老人保健十法	(252)
3. 健身妙法——搓足心	(256)
4. 谈谈中医的性保健	(259)
5. 音乐与健身	(264)

- 6. 怎样练书法有利于健身 (267)
- 7. 日常保健防癌八要 (271)
- 8. 怎样保持青春的活力 (276)

四时调摄

1. 人与自然

大自然是万物赖以生存的基础，人的生命活动一时一刻也离不开它。人类不仅从自然界摄取营养、水分、空气和阳光，以满足机体新陈代谢的需要，而且，也在自然界的影 响下，生活、学习和工作。“日出而作，日入而息”就是人们在大自然变化影响下，形成的自然生活规律。寒来暑往，昼夜 阴晴，地理环境等等，也都直接或间接地影响着人体，而机 体则相应地有所反应。如：春和景明，风和日丽时节，人的 心情愉快，生命力旺盛；寒冬腊月，阴晦天气，则使人情绪 低沉，精神不振，甚至使一些有风湿病的患者，感到不适等 等。因此，人要健康长寿，就得了解自然界变化规律，并且 与其相适应。祖国医学非常重视自然环境、季节、气候对人 体的影响，认为人生活在自然界中，天（按：泛指大自然） 有所变化，人即有所反应。因而提出了“天人相应”的理论， 用以说明人与自然息息相关的关系。在中医的经典著作《黄 帝内经》中曾明确指出了“人与天地相参也。与日月相应

也。”并提出了一整套人与自然关系的理论和保健措施，形成了中医学独特的养生理论体系，在保障中华民族的繁衍昌盛方面，发挥了重要作用。所以，认识和了解这一理论和保健措施，对于人类养生保健是极为有益的。

一、气候变化对人体的影响

自然界气候的变化，直接影响着人的生命活动。祖国医学将其归纳为：四时，六气。四时就是春、夏、秋、冬四季；六气是指不同季节中出现的风、寒、暑、湿、燥、火六种气候特点。就其气候特点来说，又可归纳为寒、暑两大类。我国古代劳动人民早就观察到了这一自然变化规律，认识到了自然界的寒来暑往是有周期性的，如《周易》系辞中说：“寒往暑来，暑往寒来，寒暑相推，则岁成焉。”自然界的寒、暑变化，直接影响着生物的变化。因而，生物也形成了相应的变化规律。春季，气候温和而万物萌生；夏季，气候炎热而万物茂盛；秋季，气候凉爽而万物结实；冬季，气候寒冷而万物枯萎。祖国医学将这一规律概括为：春生、夏长、秋收、冬藏。人也同样随四时气候的变化而发生生理上的变化。这一变化是通过人体自身的生理调节来适应的。具体地说，人体的脏腑、经络、气血，均随四时变化有相应的调节。

1. 五脏盛衰，与四时相应

五脏是指心、肝、脾、肺、肾五个脏器，它们在生命活动中，起着重要的作用。其与四时相应的变化规律，有如下特点：

春季，万物萌生，生机勃勃，人的新陈代谢也随着春季

到来而日趋旺盛。由于人体的活动量在春季逐渐加大,所以,血液循环、营养供给都需要相应增加。肝脏则是贮藏和调节血量的脏器,在春季到来之时,肝脏的生理活动即随新陈代谢的萌盛而相应增加。所以,春季是肝脏机能活动旺盛的季节,这就是中医所说的“春应在肝”的道理。因此,春天的养生原则就是要注意肝脏的保养,如果肝脏机能正常,就可以适应春季的变化而健康无病。反之,肝脏机能失常,适应不了春季的气候变化,就会出现由于肝脏失调而引起的一些病症。如:头晕、头痛、高血压、胸胁胀满、情绪急躁、疲劳倦怠、肝区疼痛、不思饮食等等。一些精神病及肝病患者,也容易在春季发病。因而,当春季到来之时,应该注重肝脏的保养,在情绪上要经常保持乐观,不可急躁恼怒,暴怒则容易伤害肝脏,也可诱发高血压、肝病。在生活,上,注意不要过分劳累,以免加重肝脏的负担。在饮食上,应注意不要食用过分燥烈的刺激性食品。素有肝病及高血压病的患者,也应在春季到来之时,按医嘱服用养肝、降压的药品;精神病患者,也宜在此时定期服药,避免精神刺激。所有这些,都是适应春季变化,保养肝脏的养生原则。以此类推,夏季,新陈代谢旺盛,血液循环加快,因而,心脏的负担较重,故夏季必须保持心脏机能旺盛,方能适应夏季气候变化。夏季气候炎热,易使人急躁不安,故在精神方面,要保持乐观、稳定的情绪;盛夏酷暑,烈日炎炎,人汗出较多,故宜注意不要在烈日下工作时间过长,并宜多喝水,以补充因汗出而消耗的水分。饮食上,宜多食青菜,注意少食燥热性食品,同时,也不宜过分食用寒凉食物,以免肠胃受

伤。有心脏病的患者，在夏季尤其要注意护养心脏，以免复发。夏末秋初时节，气候炎热而多湿，人们称之为“盛暑”天气，此时，万物丰茂，蔬菜、瓜果陆续上市，因而，是人体消化机能最活跃的季节，故应注意保养脾胃，防止“病从口入”，而发生消化道疾病。秋季，由暑转凉，万物结实，气候干燥，一切生物的新陈代谢机能，开始由旺盛而转为低潮。人也如此，要适应外界气温的变化，首先是体表肌肤及担负呼吸机能的肺脏。稍有不慎，便会发生感冒、咳嗽。一些素有哮喘病的患者，往往在秋季，病情开始加重，因而，秋季宜注意保养肺脏，随气温变化而增减衣被，以适应秋季变化。冬季寒冷，万物潜藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。中医认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，则肾脏机能强，生命力也强，反之，生命力弱。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，即使使新陈代谢失调而发病。如：肾脏病患者，老年哮喘病人，以及年老体弱的人，在冬季多觉不适，甚至旧病复发。因而，冬季注意对肾脏的保养，是十分重要的。关于五脏调养的原则和方法，将在本书后边分别予以说明。

2. 适应寒温的自我调节

人体适应外界寒温变化，是通过自身调节来完成的。春天，气候温和而大地解冻，水泉流行，人亦应之，血流加快，经脉畅通即是机体的反应。夏天，气候炎热而生机旺盛，故人体气血运行亦相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。为

适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。秋冬时节，气候寒凉，人体的气血受气候影响，也相应潜行于体内，为了御寒，人体肌肤表面的毛孔关闭，皮肤致密，以保存体内温度，来适应寒冷气候的变化，汗液相应减少，而尿量增多。这就是人体的自我调节机能。为了保证人体的这种自我调节机能，应该根据季节变化，加以注意。例如：气候炎热的时候，人体毛孔开泄，气血活跃于肌表，这时应注意不要过分贪凉，以免风、寒、湿等致病因素侵袭机体，而导致感冒、关节病的发生；气候寒冷之时，人体毛孔关闭，气血潜行于体内，这时，即不宜过分地避寒就暖，过暖则使机体汗出，致使御寒机能减弱而发病，诸如感冒、咳喘、高血压等等。一旦机体的自我调节机能失常，往往还会诱发其他病症。保护机体的这种自我调节机能的原则有两点：一是增强机体对外界气候变化的适应能力，如适当的室外活动锻炼、游泳、日光浴、冷水浴等，可加强身体肌表的调节机能。二是注意衣物的增减及室温的调节，避免气候突然变化伤及身体。当然，也要注意不宜持之过偏。常见一些青年人于盛夏之时，满身大汗而用冷水浴身，只图一时痛快，而招致关节痛、汗闭不出、甚至于丧失活动能力，其结果不仅无益，反而有害。也常见一些体弱、年老之人，为了御寒，而闭居室内，着厚衣，就火炉，这种做法，会使身体的防御机能减弱，因而，更经受不住外界气候变化的影响，一有风吹草动，便会生病。这两种情况，皆不足取。

二、昼夜变化对人体的影响

祖国医学认为，一天之中，随着日出日落的变化，气候也各有不同。如《灵枢·顺气一日分为四时篇》说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，……日中则人气长，……夕则人气始衰，……夜半人气入藏，……。”这种变化，既反映了一日之内的气温变化特点，又反映了人体相应变化的生物节律。俗话说，“一日之际在于晨”。清晨起来，经过一夜的休息，精神、体力都十分充沛；中午则是人体在一日之内新陈代谢最旺盛的时候；及至傍晚，则由于一日的活动，人体略觉疲乏，而夜半，则机体处于相对静止休息的状态。这种变化，随着太阳的出没而呈有规律的发展，也即现代科学所说的“生物节律”。如果顺应这种节律，人们生活规律，则身体会健康无病。反之，因为种种原因，没有按照这种规律生活，就会觉得不舒服，甚至会导致发病。常见一些上夜班的人，精神不振，食欲不好，甚至于患胃肠疾患，也就是由于这个原因。而对于年老、体弱、多病之人，一天的变化则是比较明显的。一般气虚体弱的慢性病人，如：肺结核、风湿热、心脏病患者，以及病毒性感冒等病人，其症状变化往往是清晨及中午感觉轻爽，而傍晚及夜半则症状加重。这主要是因为上午人的正气较强，抗病能力较大；而傍晚及夜半，人的正气较弱，不足以抵抗致病因素所致。根据这种变化规律，在养生保健方面，则可采取相应措施。一是要使生活起居规律，顺应昼夜变化，做到“起居有常”，强化生物节律，并据自己在一日之

内，精力、体力的盛衰规律安排学习、工作，这是保证健康的重要内容之一。不要过分熬夜，更不能使生活不规律，以致生物节律紊乱。二是针对年老、体弱的患者，宜根据其一日之内病情的变化，采取积极的治疗措施。如：气虚及心脏病患者，可在每日下午2~3点时，酌情服用药物，并可适当服用诸如人参蜂王浆、补中益气丸、生脉饮等，以增强人体的正气，这样，往往可以消除或减轻傍晚的症状。对于肺结核、风湿热等病症，除采用一般治疗措施外，也可在每日下午2~3点后，服用一些养阴清热或清利湿热的药物，如：肺结核患者可服用养阴清肺膏，风湿热患者可服用阿斯匹林等等。同时，也可适当服用一些补气药品，这对消除症状，减轻不适有一定作用，于治疗也有积极意义。

总之，根据这一生物节律特点，顺应其变化，健康人则可更限度地发挥其智慧和潜能，提高人对自然环境的适应能力，避免发生疾病。对于年老多病的患者，则可减轻症状，促使疾病早日痊愈，从而起到祛病延年的作用。

经现代医学研究证实，人体内存在着的体温、血压、脉搏、呼吸、尿量与尿的成分、激素、酶、各种受体等，都有内源性生理节律，这种节律特点明显地近似昼夜节律变化。因而，认识昼夜变化与机体生理变化的关系，对于养生保健是具有积极意义的。

三、月亮盈亏对人体的影响

月亮对人体生理机能的影响是多方面的。随着月亮盈亏的变化，人体的生物节律也发生相应的变化。当月初天空出

现一弯新月时，人的气血运行便开始趋于活跃；而月中天空出现一轮明月时，人的气血充盛，新陈代谢机能较强；当月末之时，则人的气血运行趋缓。这种生物节律，有如海水的涨潮、落潮，受月球的引力影响而有周期变化。体现在人的生理机能上，则是以气血的盛衰、抗病力的强弱，以及情绪、智力、体力、体温、内分泌等诸方面表现明显。据现代研究表明，人体的体力（包括精力、抗病能力、力量、速度及全身协调的能力等）平均以 23 天为一个循环周期，周期的前 $1/2$ 时间为高潮期，人体可呈现良好的状态，而后 $1/2$ 时间，则为低潮期，人体各方面机能处于低下状态；而情绪的高潮和低潮，则是以 28 天为一个周期；智力的好坏，则是以 33 天为一个周期；而妇女的月经周期，则是以 28 天为一个循环。足以说明，祖国医学有关这方面的论述是有其实践依据的。在养生保健方面看来，如果人们能够认识和把握这些周期节律，掌握其生理高潮及低潮的时间，并充分利用和发挥高潮期的作用，那么，就可以使人的智能、才华得到进一步发挥，使人的潜在能量得到充分利用。同时，也可以避免由于低潮的到来，而导致的一些失误、差错及发病。对于一些慢性病患者来说，则可根据月亮的盈亏，摸索出疾病复发的规律，从而采取积极的预防措施。而对于危重病人来讲，在了解人体新陈代谢、月周期的强弱变化规律的基础上，于临近低潮之前，采取积极的防护、抢救措施，在一定程度上，可使病人转危为安。

综上所述，人与自然是息息相关的，要想保证机体健康，增强体质，益寿延年，应对“天人相应”的理论有个基