

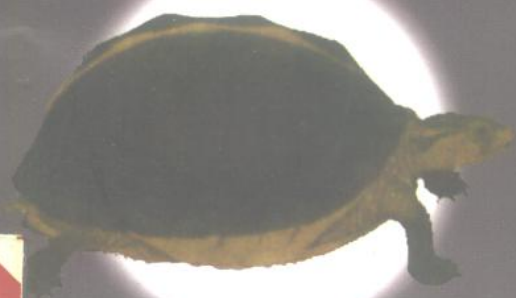
天然

沈 施 德 主 編

蕭 敏 材 等 編 著

養生術

對天不足西北左寒而右涼地不滿東南左熱而右溫其故何也岐伯曰陰陽之氣高下之理太少之異也東南方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫西北方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以地有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此腠理開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰



華東師範大學出版社

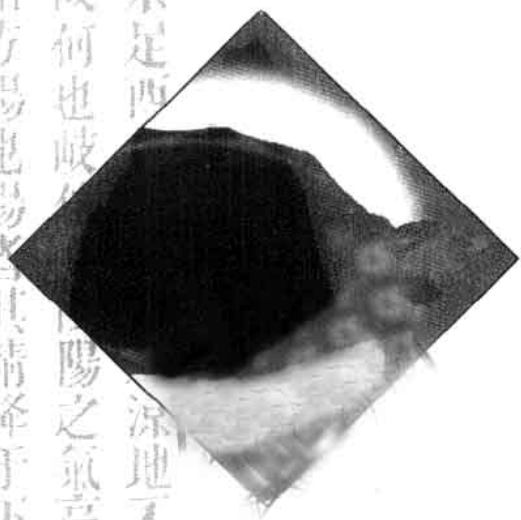
天然

沈 施 德 主 编

■ 蕭 敏 材 等 編 著

養生術

對天不足西
溫其故何也岐伯曰陽之氣高下之理太少之異
也重者方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫西
北方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以地
有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者
脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此膜理
開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰



華東師範大學出版社

责任编辑 罗晓宁
责任校对 邱红穗
封面设计 姜 明

天 然 养 生 术

沈施德 主编
萧敏材等 编著

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号 邮政编码200062)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷三厂印刷

开本850×1168 1/32 印张9.5 字数230千字

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数001-5,000本

ISBN7-5617-1715-6/R·007

定价 12.50元

目 录

上 篇

养生概论及方法

绪论·····	3
一、养生的涵义·····	3
二、养生的基本原理·····	4
三、养生的基本内容·····	6
四、养生必须贯彻终生·····	7
五、养生必须全面实行·····	9
六、健康长寿属于养生的人·····	11
第一篇 精神养生·····	12
一、少私寡欲,恬淡清静·····	12
二、心仁性善,道德高尚·····	12
三、理想美好,情绪乐观·····	13
四、七情波动,善于调控·····	13
第二篇 饮食养生·····	15
一、食有宜忌,注意选择·····	15
二、进食方法,大有讲究·····	16
三、注意整体,保护脾胃·····	19
第三篇 房室养生·····	20
一、房室得宜,有益健康·····	20
二、欲保肾元,切记忌戒·····	22
第四篇 起居养生·····	24

一、生活要有规律·····	24
二、注意个人卫生·····	25
三、注意姿态仪表·····	27
四、拒沾不良嗜好·····	28
第五篇 睡眠养生·····	29
一、欲要活得好,必须睡得好·····	29
二、保证正常睡眠,注意睡法·····	30
三、注意睡眠方法和条件·····	31
四、失眠要事先预防·····	32
第六篇 环境、居室养生·····	35
一、选择良好的生活环境·····	35
二、住宅、居室安适·····	37
第七篇 四时养生·····	39
一、适应自然,免受外邪·····	39
二、效法自然,维护生机·····	40
第八篇 劳逸养生·····	42
一、生命在于运动·····	42
二、劳逸必须结合·····	42
三、全面实行劳逸结合·····	43
第九篇 气功养生·····	46
一、放松功·····	47
二、内养功·····	48
三、站桩功·····	49
四、自发动功·····	51
五、动功二十七式·····	52
六、益智动静功·····	55
七、强壮功·····	56
八、下元功·····	56

九、吞漱玉泉·····	57
第十篇 按摩养生·····	58
一、摩面法·····	58
二、益脑法·····	59
三、聪耳法·····	60
四、明目法·····	60
五、通鼻法·····	61
六、松颈法·····	61
七、宽胸法·····	62
八、摩腹法·····	62
九、强腰法·····	63
十、巧手法·····	63
十一、灵臂法·····	64
十二、健腿法·····	64
十三、擦足法·····	65
十四、搔痒按摩·····	65
十五、倒位按摩·····	66
十六、胸膝位按摩·····	66
十七、夫妻爱抚按摩·····	67
十八、强体促孕按摩·····	67
十九、增进食欲按摩·····	67
二十、消除疤痕按摩·····	68
二十一、防治晕车按摩·····	68
第十一篇 运动养生·····	69
一、散步·····	69
二、慢跑·····	70
三、倒行·····	71
四、甩手·····	71

五、蹬腿·····	72
六、爬行·····	72
七、扭腰·····	72
八、倒立·····	73
九、冷水浴·····	73
十、日光浴·····	74
十一、提肛操·····	75
十二、强精操·····	75
十三、眼保健操·····	76
十四、电视操·····	76
十五、床上健身操·····	77
十六、美容操·····	78
第十二篇 娱乐养生·····	81
一、音乐·····	81
二、歌咏·····	82
三、舞蹈·····	82
四、游戏·····	83
五、书画·····	83
六、文体活动·····	83
第十三篇 药食养生·····	85
一、菜肴类·····	86
二、饭糕类·····	96
三、粥类·····	101
四、茶饮类·····	112
五、药蛋类·····	123
六、药酒类·····	125
七、膏滋类·····	131
八、丸、散类·····	136

九、外用类·····	139
第十四篇 优生优育·····	144
一、择偶婚配·····	144
二、种子受孕·····	145
三、胎养胎教·····	146
四、优生·····	149

下 篇

常见病症保养

第一篇 养生却病要领·····	153
第二篇 循环系统疾病·····	156
一、冠心病·····	156
二、高血压·····	158
第三篇 呼吸系统疾病·····	161
一、感冒·····	161
二、慢性气管炎·····	163
三、喘咳·····	166
第四篇 消化系统疾病·····	171
一、慢性胃炎·····	171
二、胃下垂·····	173
三、慢性肝炎·····	175
四、肝硬化·····	178
五、慢性胆囊炎·····	180
六、便秘·····	182
七、腹泻·····	184
第五篇 泌尿、生殖系统疾病·····	188

一、慢性肾炎·····	188
二、泌尿系结石·····	190
三、阳痿·····	191
四、遗精·····	194
五、早泄·····	195
六、不射精症·····	196
七、前列腺肥大·····	197
八、性欲低下·····	199
第六篇 内分泌、代谢性疾病·····	203
一、甲状腺机能亢进·····	203
二、乳房发育不良·····	204
三、更年期综合征·····	205
四、糖尿病·····	207
五、肥胖症·····	209
第七篇 神经、精神系统疾病·····	211
一、神经衰弱·····	211
二、早老年痴呆·····	213
第八篇 妇科疾病·····	216
一、痛经·····	216
二、乳腺增生·····	218
第九篇 外科、皮肤科疾病·····	220
一、脱发·····	220
二、面部皱纹·····	222
三、痔·····	224
第十篇 儿科疾病·····	227
一、小儿厌食·····	227
二、遗尿·····	228
第十一篇 五官科疾病·····	231

一、近视·····	231
二、眩晕(美尼尔氏综合征)·····	232
第十二篇 肿瘤·····	234
肿瘤的养护·····	234
一、心理疗法·····	234
二、咽津疗法·····	235
三、饮茶疗法·····	235
四、大蒜疗法·····	236
五、鹅血疗法·····	236
六、生食疗法·····	236
七、药粥疗法·····	237
八、鸡蛋疗法·····	237
九、食醋疗法·····	238
十、人参疗法·····	238
十一、胡萝卜疗法·····	239
十二、菱角疗法·····	239
十三、茯苓疗法·····	239
十四、红枣疗法·····	239
十五、食果疗法·····	240
十六、按摩疗法·····	240
十七、气功疗法·····	241
肿瘤防护知识·····	242
一、癌症与性格、情绪的关系·····	242
二、如何减轻癌症患者的心理压力·····	242
三、癌症会遗传、传染吗?·····	242
四、日常生活中具有强烈致癌性的物质·····	243
五、癌症与高脂肪食物的关系·····	243
六、癌症与烟、酒、茶的关系·····	244

七、痣、疣会变癌吗?	244
八、癌前病变的征象及对待	245
九、癌症的早期征象	246
常见癌症的养护	247
一、鼻咽癌	247
二、喉癌	248
三、肺癌	249
四、食管癌	250
五、胃癌	251
六、结肠与直肠癌	252
七、乳腺癌	254
八、子宫颈癌	255

附 篇

第一篇 养生经验录	259
一、孔子的养性、颐情、自制	259
二、孙思邈的“戒十二多”	260
三、苏东坡的养生之道	261
四、养生八字诀	262
第二篇 养生诗歌、谚语	263
第三篇 本书所用穴位位置	283

上篇

养生概论及方法

绪 论

养生是一门学问,是一门中国的传统学问,有理论也有方法。这门古老的学问,目前正在焕发新的活力,也越来越受到今人的重视。养生要养好,一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的,必须懂得养生理论,理解其思想真谛,才能真正掌握其方法。中国养生学的思想是深刻的。先秦伟大思想家老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”养生之道,也是效法自然的产物,是人们在实践中认识人体与自然关系的总结。

一、养生的涵义

养生又称摄生、养性。养生二字的含义是什么?现代一般解释为“保养生命”。这样解释并无不可,但如果将保养理解为“保护”(往往这样理解)就值得商榷了。养,有鞠养、培育之意;生,可解释为生命,也可解释为“生机”,即活力、生命力。将养生解释为“养育生机”、“培养生机”,看来更为贴切,更寓积极含意,更符合养生的精神实质。事实上,养生并不仅是消极地“保护生命”,更是积极地培育人的勃勃生机。养生强调“防伤”,但“防”并不只是“避开”,还包括“强身”,以增加抗拒伤害的能力,这是积极的。保护和培育生机,才是养生的真正意义。

养生学说从东周时期奠基至今,已有2000多年的历史,但养生学的定义,至今还没有确切的说法。现今,人们对养生学至少应有这样的认识:养生学是中医的组成部分,是中医学关于人类如何增强体质、预防疾病、延缓衰老,以获得健康长寿的学科,它主要研究

个人如何通过自我修养、合理安排生活作息、适当进行形体锻炼和药饵调摄以达到健康长寿之目标。

养生学是中医学的组成部分,是中医关于“治未病”的学说。然而,先秦众多的思想家如老子、庄子、孔子、孟子、荀子等,都很重视养生,对养生都有精辟的论述,这些论述,为养生学的奠基确实作出了杰出的贡献。此外,东汉末年道教建立之后,道士们为追求成仙长生,提出了一系列道功道术,其中也包括养生术,众多的道教著名人物如葛洪、陶弘景、孙思邈、司马承祯等,也都对养生学作出了杰出贡献。正因为如此,使得后来的人们对养生学是中医学的一部分问题产生了疑问。我们知道,健康长寿是人人关心的事情,思想家、学者、文化人、科学家、宗教界人士关心和研究养生问题,是很自然的事,但对养生作出全面论述的还是医家。医家汲取了诸子百家,包括道教、佛教研究养生的成果,系统全面地研究了养生问题,建立了养生学,使养生学成为医学的一个组成部分。

养生学是一门以健康长寿为研究目标的学科,但它研究的范围仅局限于个人行为,研究个人如何通过自我修养,合理安排好个人的生活、工作、学习、劳逸,并进行适当的锻炼和药饵调养,以达到预防疾病、延缓衰老、获取健康长寿的目标。也就是说,养生学研究的是供个人采用的健康长寿方法。

二、养生的基本原理

人人都希望健康长寿。人到底能活到多少岁?长寿的极限是多少岁?这是大家都关心的问题。据我国古书《神仙传》中记载,有个叫彭祖的人活了746岁,号称800岁。这当然只是传说而已,不是史事,难以置信。嵇康提出了上寿为120岁的见解。《内经》说善于养生的人能“尽终其天年,度百岁乃去”,认为人的正常寿命是“百岁”。所谓百岁,也是个约数,是“百多岁”的意思,王冰注解“百岁”

为120岁。可见养生家认为人的寿命应到百余岁。这样的见解是从实际中来的,也是科学的。据我国1982年全国人口调查统计,百岁老人为3765人,每百万人中占3.1人;其中120岁以上者为36人,占百岁老人的0.9%。科学家进行生物学研究后提供的推算,也估计人类寿命能活到100多岁。如根据哺乳动物寿命和生长期的关系推算 $[25 \times (5 \sim 7)]$ 为125~175岁;根据成熟期与寿命的关系推算 $[14 \times (8 \sim 10)]$ 为112~140岁;根据肺成纤维细胞分裂与增殖规律推算为110岁。而实际上,绝大多数的人都没有活到百岁,原因何在?养生家认为,人不能尽终天年,是遭受各种各样的伤害导致疾病和早衰的结果。善于养生的人才能活到百岁,不善于养生的人就活不到百岁。中医经典《内经》中说:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”这段话明确地指出了生活放荡必然早衰。客观世界对人的伤害和人的自我损害是时刻存在的,经常作用于人体,造成疾病,促进衰老,以致折寿。人们只有掌握了损害和防止损害的规律,并采取积极措施防止遭受损害,才能获得自然赋予的正常寿命。要长寿必须养生,要养生必须防伤。防伤,是养生的基本原理。

所谓“伤”,是一个内容广泛的概念,不单是指立即感觉得出的直接损害,它包括所有作用于人体,并能造成或直接、或间接、或显著、或细微的各种伤害,包括自然因素、社会因素、生活因素、精神因素等。天有风寒暑湿燥热,人有喜怒忧思悲惊恐及饮食男女之欲,这是客观存在,是正常现象。这些因素可以伤人,也可以不伤人。是否伤人,关键在人。如果能采取适当的措施避免其伤害,化解其伤害,或提高自身抗拒其伤害的能力,那么,就能将遭受的伤害减少到最低限度,最终获得健康长寿。所以防伤包括两个方面。一方面是避免伤害,另一方面是加强自身,增强自身抗拒伤害的能力。

防伤必须谨慎小心。养生家葛洪说：“夫损之者，如灯火之消脂，莫之见而忽尽矣。益之者，如禾苗之播植，莫之觉而忽茂矣。故治身养性务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小可以就大，积一可以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”人体受损，就像灯油消耗一样，人体受益，就像禾苗生长一样，都是看不见的，在不知不觉中发生的。故养生必须懂得“聚小就大，积一成万”的道理。细小的损伤是大量的，是不易被觉察的，也是最具危害性的。比如某些不良的习惯与嗜好，一次、一日，其损害之微小是表现不出来的，眼前无害，就不引起警惕，习以为常，等到损害明显形成了，后悔也已晚了。

强身是防伤的积极措施。伤害因素作用于人体，造成人体的损害，其损害程度取决于伤害因素的强度和人体抗拒损害的能力。比如外邪侵入，必须通过“正气虚弱”这一因素起作用，正气不虚，邪气是难以侵入的。养生方法不出二途，一是避害，二是求益。强身即是求益。求益的方法，主要是神形锻炼和药饵补养。

三、养生的基本内容

养生必须神形并养。神指精神活动和生命力；形指形体，包括精血、脏腑、经络、筋骨、皮肉、毛发等。形与神是个整体，密不可分。“形持神以立，神须形以存。”神依附于形体而存在，形是神存在的物质基础，没有形体，不存精神。形也要依靠神才能保持。没有神的形体会腐烂败散而消失。养生必须神形并养，做到“形与神俱”，“形体不蔽”，“精神不散”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。至于养神养形的方法，养生家强调“静以养神，动以养形”。养神强调一个“静”字，精神要安静，恬淡虚无。养形强调一个“动”字，要劳动形体，流畅气血。

从养生方法分析，养生的基本内容有心身修养、功法锻炼、药