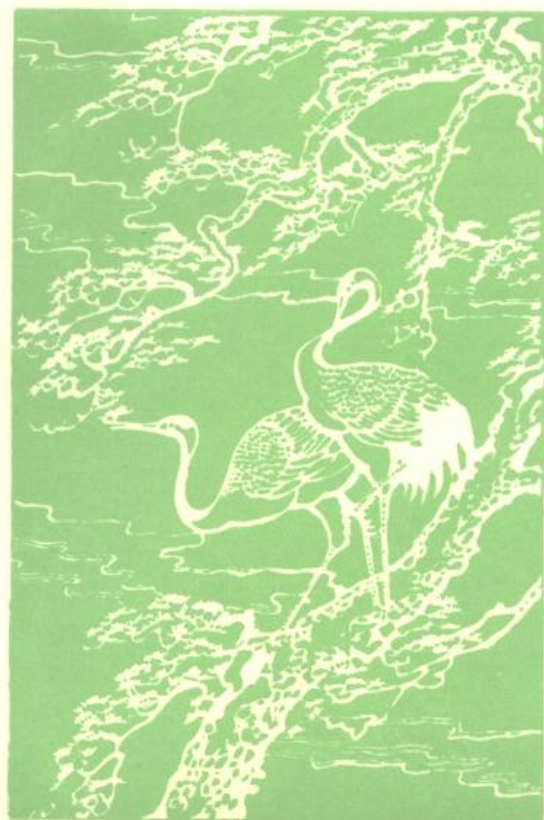


中医养生保健精要

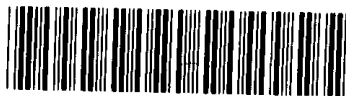
主审：路志正

编著：王九一 赵秀勤 路京达



R212
3

93844

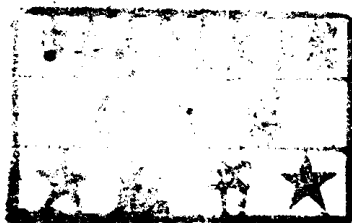


200250290

中医养生保健精要

主 审 路志正

编 著 王九一 赵秀勤 路京达



华 文 出 版 社

(京)新登字 064 号

责任编辑：徐 贲 刘万朗

封面设计：冯光美

中医养生保健精要

路志正 主审

王九一 赵秀勤 路京达 编著

华 文 出 版 社 出 版

(北京西城区府右街135号)

新华书店经销

北京大兴星海印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张10.5 字数 220 千字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数：1—5,000

ISBN7—5075—0141—8/R·1 定价：8.50元

DK52/27

内 容 提 要

《中医养生保健精要》是一部较系统地介绍我国中医养生的科普读物。全书共分上下两篇：上篇着重介绍人体的生理结构、功能和延缓机体衰老，保持青春活力的基本方法，如防老抗衰、饮食保健法、按摩保健法、气功保健法、针灸保健法、性保健法等；下篇主要介绍人的儿童期、青少年，特别是中老年期的保健，以及病证康复与治疗方剂等。

全书内容丰富，资料翔实，具有科学性、知识性、实用性，其中介绍的抗衰老、美容悦颜、防病治病的种种方法，可供人们依据各自的情况进行选择使用，以期延年益寿。

序

祖国医学，历史悠久，源远流长，既有独特理论体系，又有丰富医疗经验。特别是在养生保健、针灸推拿、导引按跷等非药物治疗方面，更是绚丽多采，各具特色。在世界卫生组织向各国推行四大医疗保健手段的今天，中医学和中药学在这四个方面都具有系统的理论知识和实际经验实已囊括无遗，是“取之不尽，用之不竭”的宝贵财富，是养生保健方法之最大支柱。

随着我国经济建设的飞跃发展，人民生活水平的日益提高，不仅老年人需要自我锻炼，调节身心，俾寿臻期颐，为四化建设，继续发挥余热；即使青壮年亦应体魄强壮，健康成长，成为我国改革开放之生力军。为此，迫切需要一部中医科普保健读物，以通俗语言，深入浅出地将养生学中一些简便易行、安全有效之方法介绍给广大读者。

王九一老同志有鉴于此，在繁忙工作中，利用业余时间，在老师指导下，勤求古训，博采众方，披阅了许多有关古今养生医籍，编写出《中医养生保健精要》一书，中医养生基本理论、神形兼养、调节身心、生活起居、导引按跷、美容悦颜、抗衰防老、常见病证、保健康复等有关保健等方法，基本搜罗在内。相信本书的出版，对不同年龄尤其是中老年读者，定有参考和实用价值。若能认真研索，根据各人

实际情况，选择使用，循序渐进，持之以恒，自能收到心旷神怡、精力充沛、青春永驻、健康长寿之境地，故乐而为之序。

吕炳奎

一九九四年四月十日

前 言

我国中医学和中药学在养生保健方面，已有数千年的历史，积累了系统的理论和丰富的宝贵经验，方法众多，独具特色。中医学认为：生、长、化、收、藏，是自然界生命活动的基本规律。人的机体，通过与周围环境之间不断进行的物质交换和能量交换（吐故纳新），因而产生了生长、发育、生殖、衰老、死亡等一系列生命活动过程。人由生命的形成到死亡，是自然界发展的客观规律所决定的，这是不以人的意志为转移的。但是，如做到起居有常，饮食有节，劳逸适度，避免不良的外界刺激，保持心身康泰，完全可以延长生命活动的过程，使之为社会作出更大贡献。这也是医学界当前积极从事探索和研究的重要课题。

本书以普及中医养生学知识为宗旨，理论联系实际，力求以通俗的语言，简明扼要地介绍人们生活中常用的养生保健方法，为提高人们的健康素质服务。全书分总论和各论两部分。总论部分系统地介绍了中医保健基础理论，并结合人们不同年龄阶段的生活、工作特点，分别对饮食、起居、劳逸、情志等方面的调养方法进行了论述；对房中术也作了一些有益的介绍，深入浅出地探讨了人类生、长、壮、老的客观规律。为对抗衰防老，益寿延年起到积极的推动作用，结合现代生活保健，提出未病先防，既病防变；未老先养，既

老防衰等一系列养生法则。各论部分，则对儿童、青少年和中、老年各个不同阶段的生理、病理及相应的中医养生特点作了介绍。此外，还从中医辨证论治和调护的角度对不同年龄段易发的常见病、多发病的康复，作了简明扼要的阐述。

本书具有系统性、科学性、知识性、实用性，突出了人与自然的整体观念和辨证施养的观点。对所有爱好中医养生保健，珍视身体健康，热爱生活的人们，不无开卷有益。因此，它不仅是儿童、青少年和中老年人保健养生的良师益友，亦是医务工作者的参考书籍。

本书编写过程中，曾参考了《内经》、《医心方》、《中医养生大全》、《古今中医长寿秘诀真传》、《中西医结合临床保健知识》等有关摄生理论和其他医籍资料。限于水平和能力，不当之处，在所难免，敬请各位同道和广大读者，不吝指正。

本书承蒙国家卫生部原中医司吕炳奎司长作序，路志正教授审阅，中国中医研究院研究生部肖相如博士予以润饰，在此谨致以衷心感谢！

编 者

1994年2月

目 录

序.....	吕炳奎 (1)
前言.....	(1)

上篇 总 论

第一章 概述	(1)
一、保健与长寿史简述.....	(1)
二、人类正常的生命过程.....	(3)
(一)分期.....	(3)
(二)人类应享有的自然寿命(天年).....	(3)
(三)衰老.....	(4)
第二章 防老抗衰	(16)
第一节 防老抗衰的原则.....	(16)
一、未病先防, 既病防变; 未老先养, 既老防衰.....	(16)
二、生活有节, 注意调理.....	(16)
三、自我保健, 持之以恒.....	(17)
四、相互帮助, 坚持不懈.....	(17)
五、精体结合, 药食相伍.....	(17)
第二节 防老抗衰的常用方法.....	(18)
一、养神保健.....	(18)
(一)心理与健康	(18)
(二)情志致病(心理失调)	(19)
(三)影响青少年心理健康的因素	(22)

(四) 影响中年人心理健康的因素	(22)
(五) 影响老年人心理健康的因素	(23)
(六) 个人理智调节情绪的几种方法	(24)
(七) 立志是健康心理状态的保证	(26)
(八) 常用的心理保健方法	(27)
二、炼形保健	(31)
(一) 四时炼形的自然规律	(32)
(二) 安于自己的居处环境	(33)
(三) 保持生活起居的规律	(34)
(四) 形体保健的具体方法	(37)
(五) 劳逸适度掌握原则	(41)
(六) 动静结合量力而行	(43)
三、饮食保健法	(47)
(一) 食养原则	(47)
(二) 饮食种类及基本制作方法	(50)
(三) 食品的营养、保健与医疗作用	(52)
四、烟、酒、茶、咖啡对人体的影响及保健作用	(59)
五、按摩保健法	(68)
(一) 按摩的基本方法	(68)
(二) 天竺国按摩法	(70)
(三) 保健自我按摩法	(71)
(四) 导引按摩法	(75)
(五) 儿童推拿法	(78)
(六) 强身推拿法	(80)
六、气功保健法	(85)
(一) 气功的种类	(85)
(二) 练习气功的要领	(86)

(三) 练习气功的基本方法	(88)
(四) 功法的选择	(93)
七、针灸保健法	(93)
(一) 针刺	(94)
(二) 灸	(94)
(三) 常用保健穴位	(95)
八、性保健方法	(98)
(一) 性概说	(98)
(二) 性保健的基本要求	(105)
(三) 性保健的基本方法	(112)
(四) 性疾病的保健康复疗法	(119)
九、药物保健	(138)
(一) 保健药物的分类	(138)
(二) 药物保健原则	(139)
(三) 强身类方药	(142)
(四) 美容类方药	(158)

下 篇 各 论

第三章 儿童期保健	(165)
一、生理特点	(165)
二、病理特点	(166)
三、年龄分期	(167)
四、小儿保育	(168)
五、小儿调摄与护理	(170)
六、小儿的预防保健	(172)
七、病证保健	(173)
第四章 青少年保健	(194)

一、生理特点.....	(194)
二、病理特点.....	(195)
三、年龄阶段.....	(196)
四、青少年的一般保健.....	(196)
五、青少年的调摄护理.....	(197)
六、青少年的预防保健.....	(197)
七、病证保健.....	(198)
第五章 中老年保健	(215)
一、生理特点.....	(215)
二、病理特点.....	(216)
三、年龄分期.....	(218)
四、中老年保健.....	(218)
五、中老年人的调摄与护理.....	(220)
六、中老年人的预防保健.....	(223)
七、中老年人的病证保健.....	(225)
附录：病证康复与治疗方剂.....	(255)

一 画

- | | |
|--------|--------|
| 1. 一捻金 | 2. 一贯煎 |
|--------|--------|

二 画

- | | |
|-----------|--------------|
| 3. 二甲复脉汤 | 4. 二陈汤 |
| 5. 二妙散 | 6. 十全大补丸(散) |
| 7. 十灰散 | 8. 人参归脾丸(散) |
| 9. 人参健脾丸 | 10. 人参养荣丸(散) |
| 11. 人参启脾丸 | 12. 人参鹿茸丸 |
| 13. 七福饮 | 14. 八正散 |

三 画

- | | |
|-----------|---------|
| 15. 三子养亲汤 | 16. 三地汤 |
|-----------|---------|

17. 三黄泻心汤
19. 大补元煎
21. 大乌头汤
23. 川芎茶调散
25. 小蓟饮子
27. 小续命汤
29. <千金>温脾汤

18. 三仙丹合剂
20. 大黄甘草汤
22. 下虫丸
24. 小儿回春丸(丹)
26. 小半夏汤
28. 小建中汤

四 画

30. 天王补心丹
32. 天麻钩藤饮
34. 开郁种玉汤
36. 五皮饮
38. 五子衍宗丸
40. 五味消毒饮
42. 巴戟丸
44. 少腹逐瘀汤
46. 牛黄镇惊丸
48. 乌梅丸
50. 六磨(饮)汤

31. 无比薯蓣丸
33. 无比山药丸
35. 五苓散
37. 五磨饮子
39. 五味异功散
41. 五五丹
43. 丹桅逍遥散(丸)
45. 化毒散
47. 牛黄抱龙丸
49. 六君子汤(丸)

五 画

51. 玉枢丹
53. 玉女煎
55. 石苇散
57. 平胃散
59. 左归饮(丸)
61. 左金丸
63. 半夏厚朴汤

52. 玉屏风散
54. 正气天香散
56. 石斛夜光丸
58. 平肝降气汤
60. 右归饮(丸)
62. 龙胆泻肝丸
64. 加味道遥丸(散)

65. 四君子汤
67. 四七汤
69. 归脾汤(丸)
71. 生肌散
73. 白术散
75. 白矾散
77. 半硫丸

66. 四物汤
68. 四逆汤
70. 生脉散
72. 代抵挡汤
74. 白头翁汤
76. 失笑散
78. 半夏白术天麻汤

六 画

79. 导赤散
81. 耳聾左慈丸
83. 防风汤
85. 当归地榆汤(散)
87. 血府逐瘀汤
89. 竹叶石膏汤

80. 百合固金丸
82. 地黄饮子
84. 当归六黄汤
86. 芎菊上清丸
88. 华盖散
90. 安宫牛黄丸

七 画

91. 杏苏散
93. 局方至宝丹
95. 附子粳米汤
97. 苏合香丸
99. 苍附导痰汤
101. 身痛逐瘀汤
103. 补中益气汤(丸)
105. 补肾地黄汤(丸)
107. 补肺汤
109. 沉香散

92. 杞菊地黄丸
94. 附子理中汤
96. 扶元散
98. 苏子降气汤
100. 良附丸
102. 补心丸
104. 补天大造丸
106. 补肝汤
108. 补阳还伍汤
110. 沙参麦冬汤

八 画

111. 固真汤

112. 败毒散

113. 金锁固精丸
115. 金黄散
117. 知柏地黄丸
119. 肥儿丸
121. 参苏饮
123. 参蛤散
125. 泻白散
127. 泻肝降胃汤
129. 定喘汤
131. 羌活胜湿汤

114. 《金匱》肾气丸
116. 金水六君煎
118. 使君子散
120. 参附汤
122. 参苓白术散
124. 泻心汤
126. 泻脾散
128. 《济生》肾气丸
130. 实脾饮

九 画

132. 春泽汤
134. 牵正散
136. 茯苓汤
138. 荆防败毒散
140. 保和丸
142. 香连化滞汤 (丸)
144. 独活寄生汤
146. 追虫丸
148. 养阴清肺汤

133. 柏子养心丸 (丹)
135. 茜根散
137. 茵陈蒿汤
139. 荆防四物汤
141. 保真汤
143. 香砂养胃丸
145. 独参汤
147. 养精种玉汤

十 画

149. 桂枝汤
151. 栝蒌薤白半夏汤
153. 真人养脏汤
155. 桑菊清肝饮
157. 桑杏汤
159. 通脉四逆汤

150. 栝蒌薤白白酒汤
152. 真武汤
154. 桑螺蛸散
156. 桑菊饮
158. 桑白皮汤
160. 通窍活血汤

161. 柴胡疏肝散
163. 射干麻黄汤
165. 益胃汤
167. 消乳丸
169. 消痞理脾汤

162. 逍遥散
164. 益肾丸
166. 益气聪明汤
168. 消渴方

十一画

170. 理中汤
172. 黄芪建中汤
174. 黄土汤
176. 菖蒲汤
178. 银翘散
180. 清金化痰汤
182. 清营汤
184. 清燥救肺汤
186. 清肺饮
188. 麻黄附子细辛汤
190. 麻黄连翘赤小豆汤
192. 骨淋汤

171. 黄连解毒汤
173. 黄芪汤
175. 硃砂安神丸
177. 草薢渗湿汤
179. 清热解毒汤
181. 清瘟败毒饮
183. 清中汤
185. 清血汤
187. 掺脐散
189. 麻杏甘石汤
191. 羚羊钩藤汤

十二画

193. 越婢汤
195. 葛根汤
197. 疏凿饮子
199. 紫雪散
201. 程氏草薢分清饮
203. 涤痰汤
205. 普济消毒饮

194. 葛根芩连汤
196. 葶藶汤
198. 黑逍遥散
200. 集圣丸
202. 温胆汤
204. 滋水清肝饮
206. 《尊生》润肠丸

十三画

207. 暖肝煎

208. 脾约麻仁丸

209. 锡类散

210. 解语丹

211. 新加香薷饮

十四画

212. 酸枣仁汤

213. 磁珠丸

214. 缩泉丸

十五画

215. 镇肝熄风汤

十六画

216. 薏苡仁汤

217. 赞育丸

十九画

218. 藿香正气散