

中国
传统

养生入门

刘渡舟 等



河北科学技术出版社



中国传统养生入门

刘 渡 舟

郭荫楠 翁维健

宋天彬 庞 鹤

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

中国传统养生入门

刘渡舟

郭荫楠 翁维健

宋天彬 庞 鹤

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 8.875印张 189,000字 1992年7月第1版
1992年7月第1次印刷 印数: 1—5,000 定价: 4.50元

ISBN 7-5375-0464-4/R·91

· 编者的话 ·

养生之学，自古相传。早在秦汉时期《吕氏春秋》就有“声色滋味，利于性则取之，害于性则舍之，……肥肉厚酒，务以相强，命之曰烂肠之食”的记载，指出了饮食适当与否，关系到人的健康，不可忽视。

中医学的《内经》也有“饮食有节，起居有常，……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见按照养生的要求，安排好日常生活，并持之以恒才能达到健康长寿之目的。

在我们民族文化的宝库中，有关养生的内容，如性情的修养、体育锻炼、气功导引、吐故纳新、饮食疗法、药物补养、起居选择、气候适应等等，灿灿夺目，博大精深。但是这些内容，大都散见于诸子百家著述之中。至于养生专著，一则数目不多，二则各有侧重，使人难窥全貌。

有鉴于此，本书荟萃古今养生名家的养生思想及方法于一体，博采各家之长，内容丰富，脉络清晰。当然疏谬之处恐所难免，敬请读者批评指正。

刘渡舟

·
·
·
··· 编者的话

养生之道自古有之，从历史的发展来看，人类对于养生的认识，是随着社会的进步与生产力的发展而逐步提高的。

远在公元前，我国人民就很重视养生知识，开始探求人的生、长、壮、老、死的规律。相传秦代崔文子活了300岁，这虽属传说，无史料可考，却反映了人们对于健康长寿的普通愿望。在我国最早的系统文字——甲骨文中，就有“寿”字及“老”字的出现。又如在青铜器上的铭文，也同样铸有“寿”字，而且字形更为完美。

养生学形成一个完善的系统理论，则应属于祖国医学校较早的专著《内经》，其中对于人的生长发育、防病治病以及老年人的生理特点都叙述得颇为详备。如人们从什么时候才算进入老年期的问题，《内经》中写道：“年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明；年六十……九窍不利，下虚上实，涕泪俱生矣。”又说妇女到了“五七”（指35岁）

时，“阳明脉衰，面始焦，发始堕”，开始走上衰老的阶段。上述记载虽然简略，但已把老年期的身体情况描述出来；也讲明妇女从40岁开始进入老年期，这一判断从现代医学角度来看也是正确的。

随着历史的发展，古代医学家在实践中认识到，防病胜于治病。《内经》中说：“阴阳四时者，万物之始终也……逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”又说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”即人的健康与周围自然环境密切相关，气候的变化和精神的调养是健康长寿的关键，如能很好地加以适应和防范，就会苛疾不起，百病不生。所以《素问·四气调神大论》中有：“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”有病早治，无病预防，是健康长寿的一条基本原则。

只要遵循养生规律，安排好生活与工作，就能使身体健康，寿命延长。对此，历史上有很多有趣的记载。《尚书·洪范》里提到：“一曰寿，百二十岁也。”意思是说，人的寿命应当是120岁。另据古代养生书《三文参赞延寿书》中说：“人之寿，天之六十，地之六十，人之六十，共一百八十岁。”从现实看，人能活到120岁是比较少的，要活到180岁，就显得有些可望而不可及了；但是作为延年益寿的远景和向往，也是有可能的事情。据有关文献记载，我国寿命高龄者，有155岁的老人。从世界范围讲，最长寿的老人，要算英国的弗姆·卡恩，他活了209岁，经历了12个英国王朝。又如1905年匈牙利一位农民死时，他的年龄是195岁，他的儿子也活了155岁。由此看来，如果养生得法，人是可以

延缓衰老享受高龄的。

养生之道，从来就不是神秘莫测的玄学，也不是虚无缥缈的空谈。有关养生的道理，前人给我们留下了很多有效的经验和方法。其根本原则是，培养高尚的道德情操，顺应四时气候的寒暖，生活规律，饮食合理，劳逸适度，节制性欲，使人的机体保持脏腑协调平衡，与外界环境相适应。只要做到这些，就能祛病延年，享受高龄。

从古至今，人们不断地探索着健康长寿的秘密，而且常常借艺术手法加以赞美和渲染，以表达对健康长寿的美好愿望和追求。如历代书法家对“寿”字的写法，是多种多样的，统计起来有百余种之多。人们把它收集在一起，书写成条幅，悬挂室中，名为“百寿图”，给人以精神鼓舞和美的享受。另外，人们又将“寿”与“桃”联系在一起，称为“寿桃”，作为长寿的象征。在寿诞之日，人们用白面制做“寿桃”奉献给长者，表示祝贺，增加情趣和欢乐。

国画大师吴昌硕，在他60寿辰之日，即兴挥毫，画成一幅桃子图，栩栩如生，并题诗句说：“琼玉山桃大如斗，仙人摘之以酿酒，一食可得千万寿，朱颜气如十八九。”鲜艳的山桃，夸张的诗句，配以苍劲的书法，构成一幅诗书画混然一体的绝妙珍品，给后世留下了可贵的精神财富。此外还有“松鹤延年”、“寿比南山不老松”等比喻，这些都反映了人们对于延年益寿的美好愿望和追求。

本书从中医养生的基本概念开始，分别介绍了气功养生和饮食养生的原理和方法，并对一些常见病的气功疗法、饮食疗法和方药做了重点介绍，以使读者循之有据，行之有法。

第一章 养生知要	(1)
一、精、气、神对养生的作用	(1)
二、气血调和, 养生之本	(6)
三、顺应四时, 祛病延年	(9)
四、环境与养生	(14)
五、睡眠与养生	(16)
六、精神舒畅, 怡然自得	(20)
七、饮食有节, 不妄作劳	(23)
八、锻炼强身	(24)
九、情操与养生	(27)
第二章 气功养生	(29)
一、气功养生的奥秘	(29)
二、练气功的诀窍	(40)
三、常用功法	(66)
第三章 饮食养生	(98)
一、中医饮食养生学的特色与基本内容	(98)
二、食物的性能	(102)
三、饮食的作用	(105)
四、饮食保健要诀	(111)
五、饮食的因人制宜	(115)

六、饮食的四时宜忌·····	(117)
七、食后的保健措施·····	(118)
八、饮茶的宜忌·····	(120)
九、饮酒的宜忌·····	(122)
十、病人的饮食宜忌·····	(123)
十一、食物的全面配合·····	(126)
十二、饮食的五味调合·····	(127)
十三、食物的主要种类·····	(129)
十四、食品的制作·····	(131)
十五、常用保健医疗食品·····	(135)
第四章 常见病的治疗·····	(148)
一、呼吸系统疾病·····	(148)
二、循环系统疾病·····	(154)
三、消化系统疾病·····	(164)
四、内分泌系统疾病·····	(175)
五、泌尿生殖系统疾病·····	(181)
六、其他·····	(188)
附录一 常用食物·····	(192)
附录二 常用营养保健品和中药·····	(237)

一、精、气、神对养生的作用

祖国医学认为精、气、神是维持人体生长发育的三种基本物质，也是生命活动的源泉，直接影响人体机能强弱与生命寿夭。精、气、神既有共同的作用，又各有其独特的功能。它们相互依存，相互转化，是一个不可分割的整体。李东恒在《脾胃论》中说：“气为神之祖，精为气之母，气者神之根蒂也。”与精、气、神密切相关的还有“命门”学说。

明代医学家赵养葵说：“命门为十二经之主，肾无此，则无以作强，而技巧不出矣；膀胱无此，则三焦之气不化，而水道不行；脾胃无此，则不能蒸腐水谷，而五味不出矣；肝胆无此，则将军无决断，而谋虑不出矣；大小肠而无此，则二便闭矣；心无此，则神明昏，而万事不应矣。”清代徐灵胎进一步补充其功能说：“《内经》所谓七节之旁，呼吸出入系乎此，阴阳阖辟存乎此，无火而能令人百体皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝，则生气一线未亡。”以上两说在强调

第一章

• • • 养生知要

精、气、神对生命的重要性的同时，指出了“命门”在人体腰部两肾之间，与精、气、神共同发挥着强身保健作用。

1. 精 根据中医学理论，有先天生育之精和后天水谷之精。先天之精由父母气血而成，受之父母，与生俱来，是构成胚胎发育的原始物质，《灵枢·本神篇》说：“生之来，谓之精”。精藏于肾，故称肾为先天之本。《素问·上古天真论》说：“丈夫（指男人）……二八肾气盛，天癸至，精神溢泻，阴阳和，故能有子。”说明先天之精是肾中生育之精。人出生之后，不断摄取水谷的营养物质，通过脾胃消化吸收，再经脏腑生理活动，将水谷转化为精微物质，藏于肾，是为后天之精，《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”

先天之精与后天之精，二者虽然来源不同，但同归于肾，而且相互依存，相互为用，先天之精有赖于后天之精的不断培育和滋养，才能保持发挥正常的功能。后天之精的化生，又赖于先天之精的活力促进。二者相辅相成，在肾中密切结合，共同组成肾中的精气。

“精”既然构成人体生命活动的物质基础，所以应当保护肾精使之不伤，才能使精力充沛，身强不病，益寿延年。如何保护肾精是非常重要的问题。张景岳明确指出：“欲不可纵，纵则精竭……无摇汝精，乃可长生。”说明性生活不可过多，过则伤精。历代医家对于纵欲伤精，影响身体健康的记载很多。如《内经》说：“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。”《左传》载“晋侯求医于秦，秦伯使医和视之，曰：疾不可为也，是为近女室。疾如蛊，非鬼非食，惑以丧志，

良医将死，天命不佑。公曰：女不可近乎？对曰：节之。”由此可知，房室不应过度，过则伤神，应有节制。《寿世保元》指出：“饱食过房，劳损血气……酒醉入房，气竭肝阳，男人则精液衰少，阳痿不举；女子则恶血淹留，生恶疮；忿怒中尽力行房，精虚气竭发而为广疽，恐惧入房，阴阳偏虚，自汗盗汗，积而成劳；月事未绝交接生驳，又冷气入内，身瘦面黄不产；金疮未瘥而交会，动干血气，故令金疮败坏；忍小便而入房者，得淋病茎疼痛，面失血色，致胞转脐下，急痛死；时疾未复犯房者，舌出数寸而死。”又有古人说：“淫声美色，破骨之斧锯也。”以上所说，列举性生活不当，给健康带来的不良影响，其中所述，初看似乎有些夸大，但从保健养生角度来讲，不无一定道理，应当引起注意，谨慎为佳。

关于保养肾精的问题，除了上述之外，还要有一个正确的认识。《老老恒言》中说：“男女之欲，乃阴阳自然之道。”易大传曰：“天地絪縕，男女构精是也。”又说：“故自然之中，非无损焉。老年断欲，亦盛衰自然之道……若犹未也，自然反成勉强，则损之又损，必至损年。”前人的经验是告诫不可“纵欲”，而要“节欲”。因而不能把正常的性生活神秘化，甚至蒙上迷信的色彩。诸如，禁欲则成仙得道，或夸大正常性生活有什么危险等都是错误的，这与古人所讲的节欲养生有本质的不同，应当加以区别。

2. 气 古人认为气是构成世界的基本物质，宇宙间的一切事物，都是气的运动变化所产生的。这种观点被引进医学领域，认为气是构成人体的基本物质，并以气的运动变化来解释人体的生命活动。《素问·宝命全形论》说：“人以天

地之气生。天地合气，命之曰人。”指出人是物质的，从而产生了天人相应的理论，认为人靠天地之气而生养。正如《素问·六节脏象论》说：“气和乃生，津液相成，神乃自生。”说明了人的生命活动是以气为物质基础的。

祖国医学认为气的概念，有两种含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气，呼吸之气等等；二是指脏腑组织运动功能，如脏腑之气，经脉之气等等。

分布于全身不同部位的气，其生成来源各自不同。肾中精气是先天之气，来自父母，藏于肾中；水谷之气是得自脾胃消化、吸收的饮食中的营养；在肺部进行后天之气而呼吸，藉以维持生命。总之，气之生成多少，与先天之气是否充实，后天营养是否丰富，脏腑功能是否正常，有极密切的关系，其中脾胃的受纳运动功能尤为重要。祖国医学认为“胃为水谷之海，谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”

存在于人体不同部位的气，其功能也不相同。气主要有五种功能：

①推运作用。人体生长发育，各个脏腑经络的生理活动，血的运行，津液输布，都是靠气的推动和敷布。

②温煦作用。人体能够维持正常的温度，主要靠气的温煦与调节，其功能来源于肾中的阳气，称为肾阳或真阳。

③防御作用。人身之气可以防护肌表，抵御外邪不使内侵。

④固摄作用。即控制血液和津液不使无故流失的作用。

⑤气化作用。气化是指由于气的运动而产生的各种变化，它可以促进人体精、气、血、津液各自的新陈代谢及其相互

转化。气化作用的过程即是人体内物质新陈代谢的过程，也是物质转化成能量的过程。

祖国医学认为气的五种功能在人体生命活动中起着极为重要的作用。它们密切配合，相互为用，与人的健康生长息息相关。研究养生就必须深入了解气的功能，以便为气功养生打好基础。

3. 神 神的概念产生于原始社会。在人们还不能理解和驾驭自然力量及社会力量的时代，这些力量以人格化的形式——神，虚幻在古人的头脑之中。因而，关于神的含义解释很多，诸如“神道”“神灵”等，大都出于古人所幻想的一种超自然的意识。我国古代哲学家很早就以此来解释人体生命活动。《荀子·天论》说：“形具而神生。”人体内有神的存在，它和人的形体共同完成人的各种本能。《淮南子·厚道训》说：“耳目非去之也，然而不能应者何也？神失其守也。”则进一步说明了神的存在。

祖国医学受我国古代哲学影响很大，“神”成为中医理论中的一个非常重要的概念。古代医学家经常用神来解释人体的生命活动和病理现象，如“心主神志”，“神藏于心”等。在具体解释“神”的功能时，有狭义与广义之分。狭义的神即心主神志，指精神和意识思维活动。广义的神则是指人生命活动的外在表现，如整个人体形象及面色、眼神、语言、表情及活动姿态等，无不包含神的作用。神可以反映人是否健康。《素问·移精变气论》“得神者昌，失神者亡”中的神即指广义的神，它关系到人的生、老、病、死。关于神的作用及保养方法，清代养生家在《老老恒言》中说：“心之神发于目，肾之精发于耳。”《道德经》曰：“五色令人目盲，

五音令人耳聋。”说明声色不能过度，过则伤及心肾而神亦随之受损。

精、气、神三者，虽然各有专主，但三者是相互依存和相互为用的。不论任何原因，若精、气、神任一有所损伤，都对人体不利，轻者影响健康，重者发生疾病。正如张景岳所说：“益精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”

二、气血调和，养生之本

祖国医学认为气与血是构成人体的基本物质。气为血帅，血为气母，周流全身以营养五脏六腑、四肢百骸，可以说气与血无处不有，无处不在，是生命活动的基本物质与动力。气血调和则运行无阻，在正常的情况下，它完成各个组织器官的需要，使身体健康而百病不生。

1. 气血的概念 气有广义与狭义之分。古人认为气是构成世界的最基本物质，宇宙间一切事物，都是由于气的变化而产生的，即“万物化生皆由于气”，这是古代朴素的唯物主义宇宙观。它对古代医学产生了重要的影响。祖国医学认为气也是构成人体最基本的物质，“气聚则形成，气散则形亡。”就是根据这个概念而形成的理论。气可以变为能量而流动于全身各个组织器官，对于人的生命活动有推动作用和温煦作用。

血，是由饮食变化精微而形成的。它也是维持人体生命活动的基本物质，具有营养滋润作用，流行贯彻于全身脉管

之中，故而，中医学常把“血”与“脉”连称，叫作血脉。无论由于何种原因，血液流出脉管之外（月经例外），就会发生病态，中医称为离经之血，聚积在某一处，就叫瘀血。

气与血都是构成人体的基本物质，而各自又有专功，但是两者又是相互依存的。气为血帅，气行血行，气止则血止，因而只有气血两者协调，才能完成正常的生理功能而健康无病。

2. 气血的生理功能 根据中医学的观点，气血都是构成人体的基本物质，而又都能运行于全身各个组织和器官之间，共同完成人体正常的生命活动。气血协调对人体的主要作用有三：

①温煦滋养作用。气血正常流通可以使人体温度恒定，肌肤润泽，面色红润，精神充沛，神志清晰，感觉灵敏等等。中医认为“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能损。”说明行动、神志、听觉、视觉都与血直接相关，从而也体现了血与气对脉络脏腑的滋养作用。《内经》说：“气血者，人之神，不可不谨养。”指出了气血对于维持人体生命的重要性。如果气血失调，就会引起功能低下，如四肢不温、畏寒怕风、虚汗自出、短气乏力、面色无华、精神萎靡、记忆减退、烦躁失眠、惊悸不安等症。

②推动作用。人体是统一的有机整体，需要保持着动态平衡，靠气与血有规律的正常运行而成。人体的每一个脏腑都有相应的经络，这经络就象道路一样，内通脏腑，外络肢节，沟通表里，联络上下。这些大小不一的经络，遍布全身，从而使人体构成一个整体，并且是统一协调的整体。因而，血脉与经络就成了运行气血的通路。借着气血本身的

推动作用发生障碍，或是经络受阻，或是气血不充，都会失去通达的功能，人体就会生病，正如《内经》所说：“气血不和，百病乃变化而生。”

③防病作用。人体的自身防御功能是很强的，所谓“正气存内，邪不可干。”人类抵御疾病的因素是很多的，但其中最基本的条件之一，是靠气血充足和运行流畅。所以中医用补气的方法，增强人的体质，提高机体防病和抗病的能力。

中医对人体气血正常运行所产生的防病作用，叫做“正气”。相反，一切能使人生病的不利因素则统称“邪气”。人即是生活在“正气”与“邪气”相互矛盾而又不断变化的运动之中，气候寒暖的变换，外界风寒对人的侵袭等，都是经常威胁着人的健康的“邪气”，但只要人体保持气血充足，便可以不断地产生适应外界变化的能力，抵御“邪气”的侵袭而百病不生。

除了气血之外，在人体中还有另外防病治病的物质，叫做“津液”。津液和气血一样也是构成人体生命活动的基本物质。津和液同属于水液，来源于饮食，经过脾胃的消化与吸收而形成。一般来讲，性质较清稀易于流动的，并布散于体表皮肤肌肉，起滋养作用的，称为津；凡性质稠厚，流动性较小，灌于骨节、脏腑、脑、髓等组织者，起濡养作用的，称为液。《内经》说：“津液各走其道，故三焦出气，以温肌肉，充皮肤，为其津；其流而不行者为液。”但人体津液之间可以相互转化，所以人们常连称为“津液”。

全身的体液，最后都要通过肾进行蒸腾气化，清者上升散布全身，浊者下降化为尿液，从小便排出，同时维持调节