

實用

中國

養生

養生全書

主編：施杞
執行主編：呂明方

養生

養生之道，在於調和。調和之道，在於平衡。平衡之道，在於自然。自然之道，在於無為。無為之道，在於清靜。清靜之道，在於虛心。虛心之道，在於包容。包容之道，在於寬大。寬大之道，在於豁達。豁達之道，在於超脫。超脫之道，在於逍遙。逍遙之道，在於自在。自在之道，在於安樂。安樂之道，在於康寧。康寧之道，在於長壽。長壽之道，在於養生。養生之道，在於全書。





實用中國養生全書

學林出版社出版

主編：施杞

執行主編：呂明方

姜 序

姜序



养生一词，原出《管子》，至《老子》乃及“长生久视”，
《庄子》有言：“无劳女形，无摇女精，乃可以长生”，又
言：“吐故纳新，熊经鸟伸，导引守神”。故我国言“养生”、
“长生”自道家始，厥后《淮南》、《抱朴》更有新术扩展，陶
弘景、孙真人续有增益，养生之术可谓大备，修身养性之
士有所资取，发扬光大，代不乏人。

医术原属“方技”，发展而为独立专科。《汉书·艺
文志》所载方技，有“医经”、“经方”、“神仙”、“房
中”四科，虽独立已成专科，其内容犹属道家，实则医道
相兼，盖不可分。道家多兼医术，医家亦兼道术，葛洪、
陶弘景即其代表。

养生之术，古人于无病时用于预防，病时用于治疗，病后用于康复；至于强筋壮骨，不老轻身，延年益寿，更为人所企求。其用至宏，其术至简，是以养生之术大为世宝。惟其术至夥，其义颇幽，不无精华与糟粕同存、碎金杂瓦砾并居，若不加以抉择、取精弃粗，焉能广为人类造福？近顷施杞教授主编《实用中国养生全书》，邀同道研究养生学有素者三十余人，共撰华章计百余万字，分上中下三卷。有关养生之中医药理论与实用方法，及必要之西医知识，精加选择，作一次汇集，使之具有知识性、实用性。全书行将付梓，预为读者庆，喜而序之。

一九九零年春末于上海逸村

时年八十又二岁

裘序

裘序



中 医学向有“上工治未病，不治已病”之论，释之者有三说：防患于微，养生有道，使身臻康强，疾病不起，人登寿域，一说也；病邪之侵袭人体，往往发于此又传于彼，预为之地，使病不得传，如“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”之类，二说也；古代疾病二字，其训异义，轻者称疾而重者称病，故《论语》有“子疾，病”之语。上工治病之初发而迅予解除，不治其深痼之不可为者，三说也。兹三说者，各言之成理，持之有故，世俗沿传，莫加辨析，未知古哲原意所指。窃尝论之，医以治病为贵，轻浅之疾，粗之所易，即不药亦自愈。夫所贵为良医者，谓能起沉疴而愈危症，历代名医扶危救困之病案，载籍所录，不胜枚举，如重病而不加治，则奚用医为！此与上工之称迥不相侔，故知后说之非是。二说虽见于《金匱要略》，乃张机引申先圣之旨而为医者在已病时立辨证论治之法，以启迪后世临床家之精思，其言固属不刊之论，而亦非医经本旨。经不云乎：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终

其天年”。又曰：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”此即康强寿考，形劳心安，疾病不生，天年永享之谓。医经之旨，彰彰明甚，此真医学之最高理想，亦为上工所企求与努力之目标。我国医学之所以见重于世者，不仅其治病有种种特长，而使人身无疾患，寿过耄耋，则其尤为可贵者也。盖焦头烂额，孰比曲突徙薪？所谓上工治未病之意，第一义所释，虽未能尽得古人之心，亦庶几近之矣。

中医学载述养生之道，古籍所收，内容浩富，立论精湛。然诸多论述，散载于历代医籍与各种文献，读者寻阅不易，亟需收集整理，荟成专著，以供寿世之用。施杞医师有鉴于此，乃有本书之撰。以蒐集工程浩大，更邀吕明方等数十位同道共事辑集，分工编写，以收众擎之效。其书既发皇古义，又出以新意，中国养生之要领，大致咸备。读者择其精髓，勤而行之，将能化戾气为祥和，跻斯民于寿域，并喜其有合于“上工治未病”之意，故老人欣然为之命笔。

一九九零年四月

张 序



张镜人

养生之道，自古以来，素为民众保健防病所重视。随着我国文化的发展，摄生养性的内容逐步与医学相结合，形成了丰富多采的中国养生学，尤为今人所珍之。

经典医籍《黄帝内经》中的《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》、《异法方宜论》等篇，继承总结先秦诸子的经验，详细地阐述了养生的理论与方法。嗣后的医学家们复身体力行，不断充实提高，口授书传，使养生学获得更好的弘扬。如张仲景谆谆指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之；四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞；更能无犯王法禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理”。华佗则创立

“五禽戏”，以当导引。孙思邈亦曾撰写《养生法》、《卫生歌》、《摄养枕中方》、《食治篇》、《养性篇》等养生专著。统计现存的养生书籍，达二百余种，诚可说是一个巨大的宝藏。若能认真发掘整理，去芜存菁，通过推广实践，必将有利于增强体质，预防疾病，促进康复，延年益寿，嘉惠人群。

施杞教授明鉴于此，遂约集同侪，编著《实用中国养生全书》。其愿宏，其功伟，弥堪钦景。全书汇养生学之精华，且增入现代预防、保健、营养、锻炼、常见疾病的摄养护理、环境卫生等知识，洋洋洒洒，凡一百余万言，分成三卷，收录广博，纂订谨严，力求完善。刊印问世，定卜纸贵洛阳。爰搦管濡毫，乐为之序。

一九九零年春暮

目 录

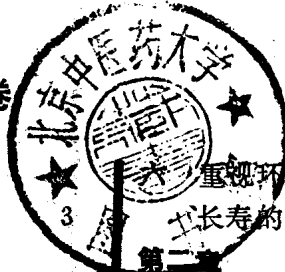
0110798



0110700

姜 序
裘 序
张 序

上卷 养生知识卷



第一章

中国养生学的特点

- 一 形神兼养, 首重养神 4
- 二 掌握适度, 重视调节 11
- 三 强调先天因素, 重视后天调摄 14
- 四 因年龄而异, 注意分阶段养生 15
- 五 顺应自然, 保护生机 21

重视环境与健康

长寿的关系 22

第二章

中国养生学的中国古代哲学和中医理论基础

25

- 一 阴阳的平衡与盛衰 26
- 二 五行的生克与调控 32
- 三 气血的调和与失和 36

00514901

2 目录

四 精、气、神的充盈与亏耗	40
---------------	----

五 脏腑功能的协调与紊乱	44
--------------	----

六 经络的疏通与不和	49
------------	----

第三章

中国养生学的现代医学理论基础	51
----------------	----

一 遗传说	53
-------	----

二 内分泌说	55
--------	----

三 免疫说	57
-------	----

四 差错成灾说	58
---------	----

五 交联说和自由基说	60
------------	----

六 精神心理说	61
---------	----

第四章

中国养生学的历史沿革	69
------------	----

一 先秦时期,是为发端	69
-------------	----

二 汉唐时期,发展充实	72
-------------	----

三 宋元时期,日臻完美	76
-------------	----

四 明清时期,普及民众	78
-------------	----

五 近代现代,曲折前行	79
-------------	----

附录

历代主要养生文献语录精选	81
--------------	----

一 《老子》	81
--------	----

二 《庄子》	83
--------	----

三 《论语》	85
--------	----

四 《孟子》	86
--------	----

五 《荀子》	87
--------	----

六 《管子》	88
--------	----

七 《子华子》	91
---------	----

八 《韩非子》	92
---------	----

九 《吕氏春秋》	94
----------	----

一〇 《淮南子》	97
----------	----

一一 《论衡》	99
---------	----

一二 《中藏经》	101
----------	-----

一三 《黄帝内经》	102
-----------	-----

一四 《春秋繁露》	106
-----------	-----

一五 《养生论》	109
----------	-----

一六 《抱朴子》	111
----------	-----

一七 《养生要集》	113
-----------	-----

一八 《养性延命录》	115
------------	-----

一九 《颜氏家训》	118
-----------	-----

二〇 《千金要方》	120
-----------	-----

二一 《千金翼方》	125
-----------	-----

二二 《天隐子》	128
----------	-----

二三 张公《百忍歌》	131	三七 《医先》	154
二四 《保生要录》	133	三八 《医学入门》	156
二五 《太平圣惠方》	134	三九 《遵生八笺》	157
二六 《苏沈良方》	135	四〇 《摄生三要》	158
二七 《圣济总录》	136	四一 《养生肤语》	159
二八 《寿亲养老新书》	137	四二 《食色绅言》	160
二九 《素问·病机气 宜保命集》	140	四三 《寿世保元》	161
三〇 《素问·玄机原 病式》	141	四四 《类修要诀》	163
三一 《脾胃论》	143	四五 《类经》	164
三二 《格致余论》	144	四六 《景岳全书》	165
三三 《丹溪心法》	146	四七 《呻吟语》	167
三四 《摄生消息论》	147	四八 《医学源流论》	168
三五 《泰定养生主论》	148	四九 《老老恒言》	169
三六 《养生四要》	150	五〇 马王堆汉墓帛医 书	171

中卷 养生方法卷

第一章		4. 肿瘤	179
情志调摄养生法	175	(二) 情志对妊娠及胎儿 的影响	180
一 情志调摄养生的 重要性	175	(三) 情志与衰老的关系	181
(一) 情志与疾病发生发 展的关系	176	二 心理、情志与健 康	183
1. 精神疾病	178	(一) 情绪的产生和调节	183
2. 消化系统疾病	178	(二) 情志与健康	185
3. 心血管疾病	179	1. 情绪的分类与生理	

4 目录

机制	185	(五) 人际关系与健康长寿	199
2. 情绪对各系统的影响	186	(六) 宗教、祝由与养生	202
3. 乐观情绪是健康的要素	188	五 常见娱乐项目的选择	203
三 常用情志调摄养生方法	188	(一) 放风筝	203
(一) 养生与修身养性相结合	188	(二) 钓鱼	203
(二) 以静制躁, 动中取静	189	(三) 弹琴	204
(三) 郁则发之, 结则散之	190	(四) 听音乐	204
(四) 有所追求, 有所作为	192	(五) 观赏戏剧影视	205
(五) 顺应四时, 天人相应	193	(六) 弈棋	206
(六) 形神兼养, 形具神生	195	(七) 书画	207
四 应当注意的几个问题	196	(八) 集邮	207
(一) 恬淡虚无与无所作为	196	(九) 养花	208
(二) 知足常乐与积极进取	197	(一〇) 烹调	208
(三) 抑郁伤感与哭泣流泪	198	(一一) 篆刻	208
(四) 妒忌心理的消极作用	198	(一二) 摄影	209
		第二章	
		饮食调理养生法	210
		一 饮食调养的重要性	211
		二 饮食调养的现代研究	212
		(一) 食物的营养成份	212
		(二) 营养与脑的发育	215
		(三) 营养与免疫	216
		(四) 饮食与某些疾病发生的关系	217
		1. 饮食与心血管疾病	217

2. 素食与防癌	218
3. 老年性痴呆与饮食调养	218
三 饮食调理养生的原则和要点	219
(一) 中国人的食物结构	219
(二) 有中国特色的饮食调理养生	219
1. 重视保养脾胃之气	219
2. 饮食有节, 利身益寿	220
3. 养成良好的进食习惯	223
4. 因人因时因地制宜	225
5. 关于忌口	227
四 常用食物的营养与特点	230
(一) 谷类	230
(二) 油类	231
(三) 豆类	232
(四) 蔬菜类	232
(五) 菌菇类	233
(六) 根茎类	234
(七) 蛋类	235
(八) 水产类	235
(九) 肉类	237
(一〇) 水果、干果类	238
(一一) 饮料、调味料类	239
附表1 常用菜营养素含	

量	243
附表2 含铁较多的日常食物	254
附表3 食物的碘含量	254
附表4 常用食物的钾、钠、镁、氯含量	255
附表5 食物胆固醇含量	256
附表6 食物的氨基酸含量	258
附表7 维生素缺乏症状及最低需要量	261
附表8 每日膳食中营养素供给量	262
附表9 日常食品的属性	263

第三章

生活起居养生法	264
一 居住环境	265
(一) 住房高低	266
(二) 居室内湿度	267
(三) 居室内温度	267
(四) 居室朝向	268
(五) 居室采光	269
(六) 居室通风	270
(七) 环境绿化	272
(八) 声响	273
(九) 环境污染	274
(一〇) 城市与农村	275
二 衣着服饰	276
(一) 服装宽紧	276

6 目录

(二) 服装更换	277	1. 调摄饮食	296
(三) 内衣的料和色	277	2. 及时排尿	296
(四) 鞋跟的高度	278	3. 便时勿努	296
(五) 戴帽的学问	279	4. 注意便势	297
(六) 服饰与颜色	279	六 戒烟少酒禁毒、	
三 睡眠	280	克服不良习惯	297
(一) 两种作息方式	281	(一) 戒烟	297
(二) 睡眠的时间	281	(二) 少酒	298
(三) 床铺和枕头	282	(三) 禁毒	299
(四) 睡眠的姿势	284	(四) 克服不良习惯	300
(五) 睡眠方位	285	七 外出保健	300
(六) 卧室	287	第四章	
(七) 养成良好的睡眠		房事调谐养生法	305
习惯	287	一 关于性生理和性	
四 理发沐浴	289	心理的认识	306
(一) 理发	289	(一) 对性生理的有关认	
1. 理发的作用	289	识	306
2. 头发的护养	290	(二) 对性心理的有关认	
(二) 沐浴	291	识	309
1. 热水浴	291	二 节制房事的意义	
2. 冷水浴	292	与方法	311
3. 淋浴胜于盆浴	292	(一) 节欲保精有利于长	
五 二便与养生	293	寿	311
(一) 大便要通畅	293	(二) 节欲保精有利于优	
1. 调节饮食	294	生	312
2. 养成良好的大便习		(三) 七损八益与早衰	312
惯	295	(四) 行房有度, 合房有	
3. 按摩通便	295	术	314
(二) 小便要清利洁净	296		

(五) 房事调谐有宜忌	316	展的关系	329
三 房事调谐保健功 法和针灸推拿介 绍	319	(三) 过逸和疾病发生发 展的关系	331
(一) 保健功法与房中养 生	319	二 关于劳动和运动 的现代研究	332
(二) 针灸推拿与房中养 生	319	三 劳动运动养生法 的应用原则	334
四 有关性功能障碍 和性传染病的防 治	321	(一) 谐调统一, 形神兼 炼	334
(一) 性功能障碍的防治	321	(二) 适度不疲, 循序渐 进	335
1. 遗精	322	(三) 持之以恒, 坚持不 懈	335
2. 阳痿	322	(四) 有张有弛, 劳逸结 合	335
3. 早泄	323	四 劳动运动养生的 具体方法和应用	336
4. 不射精症	324	(一) 劳动健身	336
5. 性欲冷淡	324	1. 力量性劳动	336
6. 交接困难	324	2. 技巧性劳动	336
(二) 性传染病的防治	325	3. 综合性劳动	337
1. 梅毒	325	(二) 古代健身运动	337
2. 淋病	326	1. 五禽戏	337
3. 尖锐湿疣	326	2. 易筋经	342
4. 艾滋病	326	3. 八段锦	347
第五章		4. 十二段锦	352
劳动运动养生法	328	5. 回春功	353
一 劳动和运动的重 要性	329	6. 太极拳	354
(一) 劳动和运动的好处	329	(三) 现代健身运动	366
(二) 过劳与疾病发生发			

8 目录

1. 散步	366	三 气功调摄养生的方法	446
2. 旅游	369	(一) 气功流派和流行功法简介	446
3. 舞蹈	370	1. 吐纳派	447
4. 却病延年二十势	406	2. 禅定派	448
5. 练功十八法	412	3. 导引派	449
第六章		(二) 气功基本功法的具 体操作	453
气功调摄养生法	434	1. 保健功	453
一 气功与养生	434	2. 松静功	458
(一) 气功和养生的关系	434	3. 肢体动功	466
(二) 气功和调心的关系	435	四 气功调摄养生法 的应用原则	476
(三) 气功的产生及其发 展	437	(一) 气功的适应范围	476
1. 秦汉以前及秦汉	437	1. 心血管疾病	476
2. 晋唐时期	438	2. 消化系统疾病	476
3. 宋元时期	439	3. 呼吸系统疾病	477
4. 明清时期	440	4. 精神神经系统疾病	477
5. 建国以后时期	441	5. 内分泌及代谢性疾 病	478
二 气功原理和现代 医学研究	441	6. 运动系统疾病	478
(一) 从气功“三调”看气 功原理	441	7. 妇女病	478
(二) 从气功效应看气功 原理	443	8. 其他适应范围	478
1. 呼吸系统	443	(二) 气功调养摄生的注 意事项	479
2. 循环系统	443	五 有关气功的几个 问题	480
3. 消化系统	444	(一) 气功的偏差和纠治	480
4. 血液、内分泌和免 疫系统	445		
5. 神经系统	445		

(二) 关于气功“外气” 和用“外气”治病	482
--------------------------	-----

(三) 关于气功和特异 功能	483
-------------------	-----

第七章

经络穴位养生法	485
---------	-----

一 中医学对经络穴 位养生的认识	486
---------------------	-----

(一) 经络穴位简介	486
------------	-----

1. 经络	486
-------	-----

2. 体穴	494
-------	-----

3. 耳穴	500
-------	-----

(一) 经络穴位养生的作 用机制	501
---------------------	-----

1. 疏通经络	502
---------	-----

2. 调理虚实	502
---------	-----

3. 和谐阴阳	503
---------	-----

二 现代医学对经络 穴位养生作用的 认识	503
----------------------------	-----

(一) 对中枢神经系统的 调整作用	504
----------------------	-----

(二) 对心血管系统的调 整作用	504
---------------------	-----

(三) 对消化系统的调整 作用	505
--------------------	-----

(四) 对内分泌系统的调 整作用	505
---------------------	-----

(五) 对免疫系统的调整	
--------------	--

作用	506
----	-----

三 经络穴位养生方 法	507
----------------	-----

(一) 针刺养生	507
----------	-----

1. 针刺的作用	507
----------	-----

2. 针具的种类	507
----------	-----

3. 针刺的宜忌	508
----------	-----

(二) 艾灸养生	509
----------	-----

1. 艾灸的作用	509
----------	-----

2. 艾灸的种类	509
----------	-----

3. 艾灸的宜忌	511
----------	-----

(三) 按摩养生	511
----------	-----

1. 按摩的作用	511
----------	-----

2. 按摩的方法	512
----------	-----

3. 按摩的注意事项	515
------------	-----

四 具体应用选介	516
----------	-----

(一) 预防感冒	516
----------	-----

(二) 改善睡眠	518
----------	-----

(三) 消除疲劳	521
----------	-----

(四) 保护视力	524
----------	-----

(五) 减少皱纹	525
----------	-----

(六) 针灸戒烟	526
----------	-----

(七) 针灸减肥	527
----------	-----

(八) 长寿灸法	528
----------	-----

第八章

药物调理养生法	530
---------	-----

一 药物调理的原则	531
-----------	-----

(一) 预防为先	531
----------	-----

(二) 调补为主	531
----------	-----