

YANG
SHENG
BI DU

养生必读

湖北科学技术出版社

样 本 库

YANG SHENG BI DU

养 生 必 读

邱幸凡 周安方 胡明贵 钱汉云 编著



湖北科学技术出版社

1144760

2165/11



养 生 必 读

邱幸凡 周安方 胡明贵 钱汉云 编著

*

湖北科学技术出版社出版 咸宁地区湖北发行所发行

咸宁地区印刷厂印刷

850×1168毫米32开本 6.875印张 165,000字

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数：1—30,250

统一书号：14304.82 定价：1.50元

序

《孟子·离娄下》说：“养生者，不足以当大事；唯送死，可以当大事。”其“养生”与“送死”为对，乃立本于“孝”字，而指奉养父母之生活饮食起居，顺养父母之意愿志趣也，与此所谓“养生”者不同。此之所谓“养生”者，乃谓人之生命得养以延年益寿也，故《灵枢·本神第八》指出：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”

养生之事，在我国由来已久。就现有文献记载来看，至迟在战国时代，我国先民就对养生有了较深刻的认识和较丰富的经验。《庄子》书中载有《养生主》之篇，其《刻意篇》中还论及了导引之士，养形之人，彭祖寿考者进行吐故纳新，熊经鸟伸以养生等内容。《孟子·梁惠王上》所载“为长者折枝，语人曰：‘我不能’，是不为也，非不能也”之文，表明当时之人都常以按摩术为老年人增进健康。《黄帝内经》中则载有大量养生学方面的内容。长沙马王堆汉墓出土了养生学专著，如《养生方》、《导引图》、《却谷食气》、《天下至道谈》等，也是战国时代的作品。还有《行气玉佩铭》，是在一个玉佩上铭刻着人在行气时要达到的功夫。郭沫若氏认为此为战国早期之物。可见我国养生学在战国时代已取得了相当水平的成就。之后，在长期的养生实践中，我国养生学又代有发展，出现了如汉代魏伯阳之《参同契》，魏晋嵇叔夜之《养生论》，梁代陶弘景之《养性延命录》，唐代孙思邈之《千金要方》，宋代陈直之《养老奉亲书》，元代

邹铉之《寿亲养老新书》，明代高濂之《遵生八笺》，清代曹庭栋之《老老恒言》等许多养生学著作，其中有些为养生学专著，有些虽只载养生学专章，但都是养生学文献之较著者。

我国养生学的内容相当广泛，有顺四时，节阴阳，调精神，减思虑，行气，导引，按摩，叩齿，咽津，起居，饮食，药饵，以及音乐、舞蹈等，真是丰富多采！它对我国人民的保健事业都发挥过有益的作用，有着不小的影响，直到今天，它仍然具有强大的生命力，而且随着社会的发展，越来越显示出它在人民保健上的优越性和重要价值，成为人们防病治病中不可缺少的知识和方法。邱幸凡、周安方、胡明贵、钱汉云等四同志，为了发扬养生学这一宝贵遗产，适应人民保健事业日益增长的需要，将古代的养生学知识和近人的养生方法，进行了较全面的综合整理，条分缕析，写成了《养生必读》一书，这将有助于养生知识和养生方法的推广，对我国保健事业特别是老年保健事业的发展，将起到一定的促进作用。是为序。

时在乙丑仲春古棘阳李今庸写于湖北中医学院

前 言

在浩瀚的古代著作中，蕴藏着丰富的知识。其中，有不少我国劳动人民在长期的生产实践中总结出的摄生延寿知识，涉及到人们的衣食住行、动言视听等各个方面，是我国古代文化宝库中的一份珍奇的瑰宝。整理、发掘这些宝贵遗产，对于推动我国预防、保健事业的发展，促进人民的身体健康，有着十分重要的意义。

有鉴于此，我们查阅、研究了大量的古代养生文献及现代保健资料，并在此基础上编撰了《养生必读》一书。本书旨在既较全面地反映历代养生家在养生方面的具体经验，又较全面地介绍现代科学的研究成果，做到古今结合，融会贯通，以便今人借鉴。

全书分为上、下两编。上编为“历代养生法”，下分精神情志、言语谈笑、兴趣爱好饮食、起居、寝卧、衣被、床枕以及全身各部的保健和运动、药饵养生等十九章，较详细地论述了人体养生的各种具体方法。这些方法简便易行，切于日用。下编为“养生实践录”，下分两章，第一章为“古人养生实践录”，编辑了古代十五个长寿者的养生经验，并逐个加按进行了深入分析研究；第二章为“今人养生实践录”，亦编辑了现代十五个长寿者的养生体会，并逐一加按进行了归纳探讨，从而与第一编所阐述的历代养生法法则及具体方法相互印证。

健康长寿是人们热烈追求的美好愿望，然它并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现，而必须从青年开始，针对人体的各个方面，采用多种健身方法，持之以恒地进行调摄，才能达到目的。对于书中所论之法，养生者若能坚持不懈地悉心体察，择

要而从，综合摄养，则跻于寿域之日可待矣。

编著者

一九八五年八月于武汉

目 录

上编 历代养生法.....	(1)
第一章 精神情志.....	(3)
第一节 精神.....	(3)
第二节 情志.....	(10)
第二章 言语谈笑.....	(16)
第一节 言谈有节.....	(16)
第二节 言谈的意守和禁忌.....	(17)
第三章 兴趣爱好.....	(19)
第一节 诗词歌赋.....	(19)
第二节 琴棋书画.....	(19)
第三节 花木鸟鱼.....	(21)
第四节 郊外漫游.....	(22)
第四章 饮食.....	(23)
第一节 饮食的质.....	(23)
第二节 饮食的量.....	(28)
第三节 饮食的烹调.....	(30)
第四节 饮食的时间.....	(32)
第五节 膳时的宜忌.....	(33)
第五章 烟酒茶.....	(36)
第一节 烟.....	(36)
第二节 酒.....	(38)
第三节 茶.....	(41)
第六章 起居和居处.....	(45)

第一节	起居	(45)
第二节	居处	(48)
第七章	寝卧	(52)
第一节	寝卧的方位	(52)
第二节	寝卧的姿势	(53)
第三节	寝卧的时间	(55)
第四节	寝卧的注意事项	(56)
第五节	失眠的处理	(57)
第八章	衣被床枕	(60)
第一节	衣	(60)
第二节	被褥	(63)
第三节	床	(66)
第四节	枕	(67)
第九章	房事	(70)
第一节	房事当节	(70)
第二节	节制房事的方法	(71)
第十章	津唾	(75)
第一节	不唾清津	(75)
第二节	漱津咽唾	(76)
第十一章	二便	(79)
第一节	大便	(79)
第二节	小便	(82)
第十二章	盥手浴身	(84)
第一节	盥手	(84)
第二节	浴身	(84)
第十三章	口齿	(89)
第一节	口	(89)
第二节	齿	(91)

第十四章	耳目	(94)
第一节	耳	(94)
第二节	目	(96)
第十五章	头发面	(99)
第一节	头	(99)
第二节	发	(100)
第三节	面	(102)
第十六章	胸背腰腹	(105)
第一节	胸背	(105)
第二节	腰腹	(107)
第十七章	四肢	(109)
第一节	上肢	(109)
第二节	下肢	(109)
第十八章	运动	(112)
第一节	劳动	(112)
第二节	散步与跑步	(113)
第三节	导引	(117)
第四节	按摩	(123)
第五节	气功	(128)
第十九章	药饵	(134)
第一节	药物延年的原理	(134)
第二节	历代寿老方选	(137)
下编	养生实践录	(149)
第一章	古人养生实践录	(151)
第一节	著名音乐师夔公	(151)
第二节	著名医学家华佗	(152)
第三节	著名养生家封君达	(154)

第四节	著名养生家皇甫隆	(156)
第五节	著名养生家王真	(158)
第六节	著名医药学家陶弘景	(159)
第七节	著名医学家孙思邈	(161)
第八节	光禄少卿柳公度	(163)
第九节	录事参军麻希梦	(164)
第十节	北宋大臣文彦博	(166)
第十一节	著名养生家郭康伯	(168)
第十二节	著名养生家张珙	(170)
第十三节	著名医学家张介宾	(171)
第十四节	著名养生家曹庭栋	(173)
第十五节	著名医学家陆懋修	(174)
第二章	今人养生实践录	(177)
第一节	农村社员唐述华	(177)
第二节	老中医罗明山	(179)
第三节	城市居民余金燕	(181)
第四节	全国人大代表冉大姑	(182)
第五节	著名经济学家马寅初	(187)
第六节	著名书法家苏局仙	(188)
第七节	辛亥老人张任天	(190)
第八节	全国政协副主席陶峙岳	(192)
第九节	京剧艺术家侯喜瑞	(194)
第十节	辛亥老人上官悟尘	(196)
第十一节	老一辈革命家谢觉哉	(198)
第十二节	著名法学家张友渔	(200)
第十三节	北伐老人傅再希	(202)
第十四节	老中医孙允中	(204)
第十五节	著名作家姚雪垠	(207)

上 篇

历 代 养 生 法

第一章 精神情志

精神情志是在脏腑气血的基础上产生的，为人体生理活动的表现之一。正常的精神情志活动可促进人体的健康，而精神情志活动失调，又能削弱或破坏人体的生理活动，有损于人体的健康。因此，古人非常重视精神活动的调摄。

第一节 精 神

历代养生家在长期的养生实践中认识到，人的精神必须保持清静、乐观、坚强、开朗，才能有益于健康和长寿。

一、思想清静

思想清静，是指思想安静而无杂念的状态。早在春秋战国时期，我国古代的思想家老子和庄子便提出了“清静无为”的思想，极力主张人们尽量地保持心灵纯粹而不杂，始终如一地坚守静而不躁的思想情绪。古典医学著作《内经》首先从医学的角度提出了“恬憺虚无”的摄生防病思想。这里的“恬憺虚无”，即指思想上的闲逸清静。书中认为，保持思想清静，便能够达到调养精神，强身延年的目的。

为什么思想清静有益于健康呢？古人认为：这是由于思想清静能够调畅精神，促进人体精、气、神的充盛内守，保持人体形神合一的生理状态。《素问·上古天真论》篇说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”可见，思想清静，内无干

扰，则精气神能够内守而不散失，抗病能力从而能够得到加强。《淮南子·原道训》指出：“人生而静，天之性也。”并认为“夫精神气志者，静则日充者以壮，躁则日耗者以老”。明代龙遵叙《食色绅言·男女绅言》亦指出：“若人恬憺，则神安魂清，意安魄宁，精不走失；若人躁竞，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。”明代万全《养生四要·慎动》也强调：“人身之中，只有此心，便是一身之主，所谓视听言动者，此心也。故心常清静则神安，神安则七神皆安。以此养生则寿，殁世不殆。”说明思想的静躁，与精、气、神的盛衰和人体的寿命有着密切的关系。因此，养生者在思想上必须注意保持清静不躁的状态。

在保持思想清静上，古人主要提出了以下两方面的措施：第一，排除私心杂念，正确对待个人的嗜欲得失。如老子在《道德经》中就主张“少私寡欲”，因为减少私心，降低嗜欲，则减轻了思想上不必要的负担，有利于思想清静。《太上老君养生诀·养生真诀》指出：要“除六害”，曰：“一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”概括了排除私心杂念的内容和方法。第二，及时果断地处理日常事务。曹庭栋《老老恒言·燕居》说：“有必亲办者，则毅然办之，亦有可姑置者，则决然置之，办之所以安心，置之亦所以安心，不办又不置，终日往来萦怀，其劳弥甚。”说明决事果断，不以事累心是有助于思想清静的。

近年来，思想清静与人体健康的关系，受到了国内外有关学者的重视。有人经过调查研究发现，每五个经历过思想打击等一类人生巨变的人之中，就有四个人在巨变后的两年内生病；而未经经历这种变化的人，每三个人中只有一个人生病。霍尔姆（Holmes）等人对5000人进行了社会调查，他们给个人生活中感受冲击的事件加以定量，给每个生活事件打分，以此来衡量“紧张刺激”的强度，结果表明，一个人在他生活发生巨大变化的那一段

时期内，各种疾病的发病率都有所增加。弗里德曼(Friedman)等人1975年研究心脏病时，将人分为两种类型：A型和B型。A型的人动作快，没耐性，好争斗，易激惹，整天忙忙碌碌，慌慌张张。B型的人悠闲自得，不好争斗。在食物、年龄、吸烟等因素相仿的情况下，A型组的冠心病和心脏病发病率明显高于B型组。可见，思想清静可以增强抗病能力，减少疾病的发生，有益于身心健康。

但是，必须指出，前人所提出的思想清静并不是将脑闲置不用。清代曹庭栋《老老恒言·燕居》说：“静时固戒动，动而不妄动，亦静也。”指出脑力“用时戒杂，杂则分，分则劳。唯专则虽用不劳，志定神凝故也”。这在现在看来仍是一个很有科学道理的见解。近几年来，有不少讨论神经发育生物学的科学家都强调神经系统的活力在于它的功能的不断发挥和运用。美国加利福尼亚大学有位学者花了十五年的时间来研究环境对脑发育的影响。她将同胎生的老鼠分开放在两种不同的环境中培育，一种是内容贫乏的环境，另一种则是内容丰富的环境。结果发现在丰富环境中成长的老鼠，其大脑皮层比较厚实，神经细胞之间的分枝接触增多，核糖核酸与脱氧核糖核酸的比例增高，这说明适度用脑还有健脑作用。不少养生家的实践也证明了这点，如有的老人年届耄耋，仍然脑力不衰、思想敏捷，潜心于工作和写作之中，辛亥革命老人张任天，九十八岁高龄还在撰写《回忆孙中山》、《我和辛亥革命》等史料。法国科学家斯蒂弗内特和雷巴尔吉调查了五十名百岁老人之后，不谋而合地得出了极为相近的结论，这就是工作、志向、操劳的性质不变，是达到高龄的因素之一。由此可见，思想清静主要是指排除私心杂念，思想专一。而工作、志向、操劳的性质不变，又有利于保持思想清静，促进健康长寿。

二、精神乐观

精神乐观是人体健康长寿的重要因素之一，历代养生家都十

分重视这一问题。《管子·内业》指出：“人之生也必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处。”《素问·上古天真论》篇亦指出：“以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”这些均阐明了保持精神愉快与健康长寿的密切关系。所以，明代龚廷贤《寿世保元·摄养》告诫人们要“每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。”

精神乐观为什么能够增进健康呢？古人说：“乐而忘忧”。《素问·举痛论》篇亦说：“喜则气和志达，营卫通利。”乐观对人体生理的促进作用主要有两个方面：一是调济精神，摒除不利于人体的精神情志因素；二是流通营卫，和畅血气。精神调达，气血和畅，则生机旺盛，从而有益于身心健康。所以，胡文焕《类修要诀》说：“笑一笑，十年少；恼一恼，老一老。”我国民谚亦有“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”之说。

如何保持精神乐观，历代养生家的经验是：第一，陶冶性情。古人认为，吟诗作赋、交游览胜等活动能够陶冶人的性情，培养乐观的性格。元代王珪《泰定养生主论·论衰老》指出：“先当以前贤破幻之诗洗涤胸中忧结。”龚廷贤《寿世保元·延年良箴》则说：“诗书悦心，山村逸兴，可以延年”。第二，善于解脱。即遇违乐之事，要善于自我解脱。《中国养生说辑览·石天基之养生说》说：“凡遇不如意事，试取其更甚者譬之，心地自然清凉，此降火最速之剂。昔人云：要做快活人，切莫寻烦恼，烦恼与快活，都是自家讨。大抵人能退步思量，莫寻烦恼”。第三，近喜远恶，即近所喜之物，远所恶之事。元代邹铉《寿亲养老新书·性气好嗜》说：“养老之法，凡人平生为性各有好嗜之事，见即喜之，有好书画者，有好琴棋者，……但以其平生偏嗜之物，时为寻求，择其精绝者布于左右，使其喜爱玩悦不已。”见所好则喜，见所恶则憎，人之常性，此虽以老人为言，但对一般之人亦非常适用。