

起居養生

● 養生叢書

江蘇科學技術出版社

起居養生

汪受華
朱金華
編著

(苏)新登字第002号

起居养生

汪受传 朱金华 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

开本 850×1168毫米 1/32 印张 6.125 插页 2 字数 130,000

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数1—5,000册

ISBN 7-5345-1383-9

R·213

定价：3.30元

责任编辑 郑大坤

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

《养生丛书》编委会

主 编：孟景春

编 委：（以姓氏笔划为序）

王中越	王正芳	方宗畴	卢崇汉
冯 鼎	朱金华	孟景春	吴潜智
何 焰	沈永兰	汪受传	郁觉初
张前德	周贞富	金宏柱	项 平
胡龙才	姜 帷	殷 明	黄成惠
巢因慈	谢英彪	翟玉祥	鞠兴荣

责任编辑：郑大坤

目 录

写在前面	1
住所建置	6
求安居千载经营	6
择住处安居佳境	8
构筑整齐 沟渠通浚	11
人畜分居 避免染病	13
杜湿健身居楼屋	18
庭院阳台绘画图	20
通风透光 冬暖夏凉	23
室内布置 清雅整洁	25
环境相宜	28
空气洁净 神清气爽	28
环境致病 寻因预防	30
多见风日 经受冷热	32
宁静养神 噪音伤身	35

迁徙定居 须服水土·····	38
增强体质 适应环境·····	40
植树治水 美化家园·····	42
旅游疗养·····	46
跋涉游历强体魄·····	46
体弱病后重疗养·····	48
名山胜迹有佳境·····	50
宜人风光在海滨·····	52
矿泉饮浴除疾劳·····	54
备好行装始出游·····	56
携带药物保安康·····	57
四时颐养·····	60
春日舒肝防风·····	60
夏季清心避暑·····	63
秋天养肺护津·····	66
冬时保肾固精·····	68
四季调脾安正·····	70
每日调摄·····	73
漫话人体生物钟·····	73
作息安排须有常·····	75
因人制宜调起居·····	77
闻鸡而起舞·····	80
饭后百步走·····	82
午后稍将息·····	84

晚间少辛劳·····	86
睡眠适当 ·····	90
卧室巧设置·····	90
卧具慎选择·····	92
寐前调身心·····	95
睡诀助安眠·····	99
独卧是守贞·····	103
话梦析美恶·····	105
打鼾寻原因·····	108
寤寐须有时·····	110
劳逸结合 ·····	112
流水不腐 户枢不蠹·····	112
一张一弛 文武之道·····	115
体脑间用 形神相合·····	117
劳力勿过度·····	119
劳心须有节·····	122
贪逸损神气·····	125
穿着适宜 ·····	127
春秋适时换衣·····	127
夏装凉爽透汗·····	129
冬装保暖避寒·····	131
样式顺时宜人·····	133
老人衣着宜暖·····	135
妇女衣着适体·····	137

小儿衣忌过厚·····	139
戴帽护头保温·····	141
穿鞋护足健体·····	143
盲求时兴有害·····	146
讲究卫生 ·····	148
庭院洒扫 居室洁净·····	148
漱口刷牙 口清齿健·····	150
理发梳头 美容健脑·····	153
沐浴净体 护肤强身·····	154
衣被洗晒 净手剪甲·····	157
捕杀老鼠 防病保粮·····	159
消灭蚊蝇 保障健康·····	162
蟑螂可恶 清除有方·····	165
蚤虱臭虫 根绝不难·····	167
家庭消毒 预防外感·····	170
控制传染 隔离患者·····	172
慎防意外 ·····	174
年过半百执藜杖·····	174
老人住行保安全·····	176
幼童无知谨护持·····	178
妇女四期慎于行·····	180
坐立行卧端姿势·····	183
煤气中毒防为先·····	185
“吞云吐雾”害身心·····	188

写在前面

在华夏大地上，我们这个民族生生不息，已有数百万年了。与其他文明古国一样，我们的祖先为了求得自己的生存和繁衍，在与自然界的斗争中，不断地探索如何更好地安排自己的居住环境、生活作息、衣着服饰等，即通过调摄起居来达到防病保健的目的。这样，就形成了中华民族独具特色的起居养生理论和丰富多采的实践经验。

远古时期，原始人过着群居流动的生活。他们不仅难以抵御恶劣气候的侵袭和野兽的伤害，而且食不果腹，疾病蔓延，人的平均寿命还不足14岁。为了保护自己，人们逐渐懂得了寻洞窟、聚柴木，作为藏身巢穴；摘树叶、剥兽皮，用来遮蔽身体。这些，便是原始的起居保健活动。

斗转星移，万年如逝，人类终于进化到了原始氏族社会、奴隶社会时期。营建住宅、纺织缝纫、烧制陶器、人工取火，使人们获得了起码的生活条件，洒扫、漱洗等活动，改善了环境卫生和个人卫生。到了春秋战国时期，人

才辈出，学术繁荣，在前辈积累的实践经验基础上，终于形成了系统的养生产论。这些论述记载于诸子百家的著作中，在中医经典《内经》中得到了全面的阐述。

《管子》中说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。”已经提出要按时作息，顺应寒暑。《庄子》更直接谈到，养生要“依乎天理”、“因其固然”。《内经》将起居养生的原则高度概括为“起居有常”。这就是说，必须按照时令气候的变化情况，地域方土的分佈差异，老幼强弱的体质不同，即天、地、人的客观规律，合理地安排生活起居，并且保持节律，持之以恒，才能达到养生保健的目的。注意起居保健，是使人能“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”的重要条件之一。

秦汉之后，随着社会生产力的发展，在“起居有常”的理论指导下，人们越来越重视起居养生，不断改善自己的生活条件。

从湖北云梦发掘到的秦简中，知道公元前3世纪的“秦律”已规定，由指定医生检查麻风病，如果发现患者，则送往“病所”集中隔离治疗，这对于保护健康人不受传染是具有重要意义的。公元186年，当时的掖庭令毕岚设计了一种洒水车，它能吸水、贮水、洒水，称为“翻车渴乌”，对于保持城市街道卫生发挥了积极作用。皇帝是封建社会的“真龙天子”，他们的起居安排当然受到特别的重视，从汉武帝起，历代都设立了著作郎、起居舍人、起居郎等官职，

专门负责记录整理皇帝的《起居注》。

晋、唐时期，是我国封建社会的繁荣上升时期，医学发展很快，这一时期出现了不少成就斐然的养生家。

晋代葛洪是一位集道家、医家于一身的杰出人物，他对于起居养生有许多精辟的论述。他说：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”对于晨起的合适时间，他提出“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”，他的养生保健经验大多散见于他的著作《抱朴子》、《肘后方》之中。

南北朝陶弘景不恋世间名利，情寄名山大川，性好跋山涉水。每经涧谷，坐卧其中，吟诵自乐，如痴如醉。他晚年隐居江苏茅山，八十开外，仍然身壮体健，耳聪目明。并撰有《养性延命录》二卷传世，对于养生的各种禁忌事项有比较全面的说明。

唐代孙思邈是我国历史上著名的长寿医家，据考证，他寿至100岁以上。他71岁时写下了医学巨著《备急千金要方》，101岁时又完成了其续篇《千金翼方》。书中对“居处法”等有专门的论述，涉及居室建置、沐浴卫生、旅游保健等内容。他还对儿童的起居养生提出了“不可令衣过厚”、“数见风日”等许多有积极意义的观点。

人的一生有三分之一以上的时间是在睡眠中度过的，睡得好才能保持充沛的精力。五代陈希夷对睡眠很有研究。据说他能高卧华山，一睡数月，人称“华山居士”。他留下了三十二字蛰龙法睡诀：“龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息念深深。白云高卧，世乏知

音。”他的睡眠入定姿式流传至今。

晋至五代，人们对卫生防疫有了进一步的认识。晋代规定，朝臣家中有患传染病三人以上者，即使本人无病，一百天之内也不能进宫上朝。隋朝岷州刺史辛公义在当地暑疫流行时，将公衙腾出来集中收治患者。火葬法在晋代已有明确记载，唐代首先在佛教徒中推广火葬。以上这些都是控制传染病流行的有效措施。

宋代著名的文学家苏东坡、诗人陆游等同时又是养生家。他们大都喜好旅游，登高揽胜，探幽觅奇，增强体质，开阔胸怀。苏东坡一曲《念奴娇·赤壁怀古》“大江东去……”的词句，展示了他博大豪迈的气魄；陆游一首“一日不病出忘归，绕村处处扣柴扉。”体现了他勤劳不辍的生活态度。在苏东坡的《养生说》、陆游的《养生诗》等大量的文章诗词中留下了许多融知识性、艺术性于一炉的名篇佳作。

明、清时代，养生专著大批出现。突出者如明代冷谦的《修龄要旨》、万密斋的《养生四要》、高濂的《遵生八笺》，清代石天基的《养生镜》、曹慈山的《老老恒言》、汪昂的《勿药元诠》等等。这些著作对于起居保健的论述十分详尽，如居屋安处、室内建置、四时调摄、每日调摄、出门逸游、宾朋交接、床帐枕席、衣帽鞋袜等都有详细而切合实用的阐释，至今仍具有指导实践的价值。

今天，人类即将跨入21世纪，广大人民的生活起居条件比历史上任何时期都大为改善。在城市和乡村，建造了

大批新建筑。政府关心人民群众的休养生息，在改土治水、植树造林、改善环境卫生、控制疾病传播方面做了大量工作。各种公园、游乐场、风景区、名胜古迹、疗养院所星罗棋布，使人们在工作、学习之余，有了更多的旅游休养场所，得以调整身心、养生康复。我国人口的平均寿命，已从1949年前的35岁左右，上升到1985年的68.92岁。

但是，为了保障人们的身体健康，现代社会中出现的许多不利于起居养生的新问题也值得引起我们重视。人口膨胀，居住拥挤，环境污染，生态环境破坏，以及随着生活节奏的加快、生活内容的丰富，使有规律性的生活作息习惯越来越容易受到干扰。在这样的情况下，研习和重温我们中华民族传统的起居养生经验，使我们的生活安排更符合保健养生的要求，无疑是十分有益的。

在本书中，我们将系统介绍在居室、环境、旅游、作息、睡眠、劳逸、衣着、锻炼、讲究卫生和慎防意外等方面的有关养生知识，使您在生活中身心愉快，有更充沛的精力投入工作和学习，保持健壮的体魄，向着“天赐”之年——百岁迈进。愿我们的祖先艰苦探索得到的宝贵经验，能更好地造福于祖国人民，造福于世界人民，在“人人享有卫生保健”的全球性努力中发挥她独特的作用。

住所建置

求安居千载经营

“昔太古尝无君矣，其民聚生群处。……无衣服履带、宫室畜积之便；无器械舟车、城郭险阻之备。”这是《吕氏春秋》对远古原始人群的生活起居所作的描述。在这样的生活条件下，我们可以想象，刮风下雨，电闪雷鸣，酷暑严寒，豺狼虎豹，这些自然界的天敌对人类的生存构成了多么严重的威胁！

“物竞天择”，人类为了保护自己，躲避洪水猛兽，只得攀高上树，为了防范风雨寒暑，只得寻洞求窟。经过不知多少代的努力，人们才懂得必须为自己营造住所，使自己取得一个安身之处。

最初的住所是柴木搭造的“槽巢”和石洞建成的“营

窟”，这就是我国历史传说中的有巢氏时代。直至距今约六、七千年前，才出现了符合建筑基本要求的房屋。在新石器时代，人们的住所从土窖发展成了有墙壁、屋顶的土屋、石屋和木屋。为了有利于居住保健，他们已懂得了房基要高，才能避免潮湿；墙壁要厚，才能抵御风寒；屋顶要严，才能挡住雨雪。在浙江河姆渡（今浙江省余姚县东南），发掘出了七千多年前的干栏式木结构建筑遗址；在陕西半坡村（今西安市东郊），发掘出了六千多年前的较完整的房屋和锥型的畜圈、储藏仓。

进入奴隶社会，在部落的中心人口聚居，逐渐形成了初具规模的城市。在河南安阳发掘出的殷墟遗址表明，当时已建有高大的宫殿和宏伟的城郭，还建有专用的厕所和地下排水管道。这时的建筑不仅使人们居住比较舒适，也注意到了公共环境的卫生。春秋时期，更出现了专门的浴室和水井。

在长期的封建社会中，我们的祖先创造了具有浓郁民族风格的“大屋顶”宫殿建筑，琉璃瓦熠熠生辉，青灰墙古朴庄重，那细刻精绘的雕梁画栋更令人叹为观止。这些建筑堂皇、华丽、宽敞、通风，是精湛高超的建筑技术和精美绝伦的文化艺术的珠联璧合，成为中华民族历史文明的象征之一，至今为世界人民所景仰。但是，当时有权享用这些宫殿的只是少数王公贵族，广大的贫苦百姓仍然栖身于低矮破旧的土棚茅屋之中。

在历史发展的过程中，不同地区的人民也找到了适合

本地区特点的建筑设计方法，形成了不同的建筑风格。例如：江南地少水多，农舍多建成楼屋以节约耕地，避免潮湿侵害；北方地广人稀，家庭多建成四合院落，宽敞安全，便于家族共居。至于陕北地区的窑洞、西双版纳的竹楼、茫茫草原的帐篷、高原山地的石屋，也都是就地取材，适合当地气候条件的住所。

时至今日，随着社会的进步和经济的发展，住宅建设正以历史上从未有过的速度向前发展。请看现代之都市，高层建筑鳞次栉比，宽阔马路纵横交错，公园星罗棋布，绿荫装点其间，为人们提供了理想的居住场所。房屋的设计通风保暖，宽敞明亮，居室、餐厅、厨房分立，卫生设施齐全，越来越多的家庭搬入了符合现代文明、卫生标准的住宅之中。唐代大诗人杜甫才华横溢，却不得不为茅屋被秋风所破而哀叹，他所憧憬的“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”今天才逐步成为现实。

择住处安居家境

野人闲种树，树老野人前。
居止白云内，渔樵沧海边。
呼儿采山药，放犊饮溪泉。
自著养生论，无烦忧暮年。

——马戴《过野叟居》

这首诗的作者马戴是唐武宗会昌四年进士。诗中所说的“野人”指的是一位比百年松树年龄还大的老农，他长年生活于山上云间，以打鱼、砍柴、采药、放牧、植树为生，奉行自己的养生宗旨，无忧无虑地安度暮年。毋庸置疑，这里所叙述的生活环境对养生是大有益处的。古代有不少养生家崇尚超凡脱俗、隐居山林，认为这样可以避开喧嚣尘世的纷扰，有利于修身养性。南北朝的陶弘景、唐代的孙思邈和明末清初的傅青主等都因此而获得高寿。帕米尔高原的罕萨王国（位于巴基斯坦境内），几乎与世隔离，长期以来人们生活淡泊，几近原始，却是世界闻名的长寿之邦。我国长寿老人的集中地区，也多位于山区，例如，广西都安县板升乡二万人中，就有百岁老人 23 人，巴马瑶族自治县十五万人口中，超过百岁的有 28 人。

据现代研究，山区僻地的人之所以能获得长寿，除了心境恬淡、手足常劳、饮食素净等因素外，更为重要的是得益于优越的自然条件。这些地区往往环境清雅，森林密布，泉水清澈，空气清鲜，绝少污染，传染病不易流行，因而使生活在这里的人们能在宁静中度过漫长的人生。

当然，从现代的观点看，隐居者忽视了人与人之间的交往，难以领略到现代社会高度发达的物质文明和精神文明，因而是不值得提倡的。但是，我们却可以从他们的养生长寿经验中得到许多有益的启示。

理想的居住环境在哪里？明代高濂的《起居安乐笺》中引仲长统的说法是：“使居有良田广宅，背山临流，沟池环