

传统养生康复指南

王正芳 编著

南京大学出版社

传统养生康复指南

王正芳 编著



南京大学出版社

1990·南京

1234870

2100.119

内 容 提 要

传统养生康复，是祖国医学宝库中的重要组成部分，它历史悠久，源远流长，千百年来，深受广大人民的欢迎。

本书根据传统养生康复的特点，首先，系统、通俗地介绍了中医养生学理论，并着重讲述了常用摄生保健中药知识，同时介绍了常用食疗中药，并列举药膳配方300余例，对于适合中老年人的传统康复疗法，也作了详细介绍。

本书内容翔实，简明扼要，切合实用，可供疗养、康复、保健工作者阅读，也可供中老年人参考。

传统养生康复指南

王正芳 编著

*

南京大学出版社出版

(南京大学校内)

江苏省新华书店发行 江苏丹阳绿湖印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.25 字数 161 千

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数 1—2000

ISBN 7-305-00802-8/R·27

定价：3.10 元

序

传统医学，源远流长，已有 5000 多年的历史，在养生保健、摄生寿老方面积累了丰富的经验和文献。

《传统养生康复指南》是介绍传统中医养生之道的一部专著。近年来，由于世界各国的中老年人口的比例均有逐渐增加的趋势，有不少国家已成为老龄社会；我国由于医疗卫生保健事业的不断发展，平均寿命也已延长至 70 岁以上，已跨入世界先进之列。随着老龄人口的增多，他们迫切需要一本能指导养生保健，延长寿命的参考书籍，以确保老人能健康、愉快的欢度晚年。王正芳医师顺应这一潮流，化了很多的时间收集、积累资料，把历代医学著作中记载的养生、康复经验，整理成书，写成了《传统养生康复指南》一书，实属难能可贵。尤其是书中某些章节为常用养生方法、常用食疗中药，食疗方选等更具特色，均为人民所喜闻乐见者，能寓养生于日常生活、饮食之中，使人能永葆青春，颐养天年，不亦乐乎。

王医师年轻有为，勤于钻研，学而有成，著述甚丰，此书的出版为继承发扬祖国医学遗产作出了贡献，诚为中老年人的福音，故乐为之序。

陈泽霖

1990 年 5 月于上海医科大学

前 言

中国素有文明古国之称，上下数千年间，在养生保健、防病抗老方面，积累了丰富的经验，为我国人民的繁衍作出了卓越的贡献。

为了保障人民的身体健康，发挥祖国医学养生保健的优势，作者根据传统养生康复的特点，并参考有关养生康复文献资料，结合自己多年从事疗养康复的经验，编纂成《传统养生康复指南》一辑。

本书编者在参阅历代养生康复文献的基础上，搜集其精华，博采众长，按照中医理论体系，结合现代医学知识，进行归纳、整理、提高。本书首先阐述了中医养生学知识，而后着重讲述了摄生保健中药、常用食疗中药等内容，并收集养生方剂 100 余例、药膳配方 300 余例；对于适合中老年人的传统康复疗法，也作了简要的介绍。本书结构合理，内容翔实，条目清楚，通俗易懂，切合适用，实为从事疗养康复、保健工作者的良师益友，也是中老年人养生保健、康复寿老的顾问和指南。

本书完稿后，承蒙上海医科大学陈泽霖教授的具体指导，并为本书作序；上海兴成实业开发公司等对该书出版给予热情的支持；杨锋、贺国良同志协助抄录，于此一并致谢。

限于编者的水平，遗漏谬误之处，尚希批评指正。

王 正 芳

于苏州地质疗养院

逸 趣 楼

1990 年 2 月

目 录

序.....	
前言.....	
第一章 中医养生学概述.....	(1)
第一节 养生学发展简史.....	(1)
第二节 养生学的原理.....	(6)
一、天人相应.....	(7)
二、形神合一.....	(8)
第三节 常用养生方法.....	(10)
一、精神调摄.....	(11)
二、顺应自然.....	(15)
三、起居调理.....	(19)
四、茶酒与摄生.....	(26)
五、健身运动.....	(30)
六、饮食调养.....	(33)
第二章 常用摄生保健中药.....	(37)
第一节 中药基本知识.....	(37)
一、中药的性能.....	(38)
二、中药的用法.....	(40)
第二节 摄生保健中药.....	(42)
一、补气药.....	(43)
人参.....	(43)
白术.....	(49)
太子参.....	(45)
白扁豆.....	(50)
山药.....	(46)
灵芝.....	(51)
甘草.....	(47)
茯苓.....	(52)

党参.....	(54)	黄精.....	(58)
黄芪.....	(56)	薏苡仁.....	(59)
二、补血药.....	(61)		
白芍.....	(61)	鸡血藤.....	(67)
当归.....	(62)	桑椹.....	(69)
何首乌.....	(64)	熟地黄.....	(70)
阿胶.....	(66)	紫河车.....	(72)
补阴药.....	(74)		
女贞子.....	(74)	百合.....	(81)
天门冬.....	(75)	麦门冬.....	(82)
玉竹.....	(77)	龟板.....	(84)
北沙参.....	(78)	枸杞子.....	(86)
石斛.....	(79)	鳖甲.....	(87)
四、补阳药.....	(89)		
川断.....	(87)	芡实.....	(98)
冬虫夏草.....	(90)	杜仲.....	(100)
巴戟天.....	(91)	菟丝子.....	(101)
仙茅.....	(93)	蛤蚧.....	(103)
肉苁蓉.....	(94)	淫羊藿.....	(104)
补骨脂.....	(96)	鹿茸.....	(106)
第三章 常用食疗中药.....	(109)		
第一节 食物中药.....	(109)		
一、水陆蔬菜.....	(110)		
大蒜.....	(110)	芥菜.....	(115)
大葱.....	(111)	韭菜.....	(116)
生姜.....	(111)	莴笋.....	(117)
白菜.....	(112)	萝卜.....	(117)
冬瓜.....	(113)	黄瓜.....	(118)
芹菜.....	(114)	黄花菜.....	(119)

海带·····	(120)	黑木耳·····	(123)
藜菜·····	(121)	蘑菇·····	(124)
番茄·····	(122)		
二、谷物干果·····			(124)
大麦·····	(124)	绿豆·····	(127)
小麦·····	(125)	黄豆·····	(128)
芝麻·····	(126)	黑豆·····	(129)
花生·····	(127)	莲子·····	(130)
三、水果鲜果·····			(131)
大枣·····	(131)	香蕉·····	(136)
山楂·····	(131)	桂圆·····	(136)
甘蔗·····	(132)	荔枝·····	(137)
西瓜·····	(133)	胡桃·····	(138)
苹果·····	(134)	梨子·····	(139)
枇杷·····	(135)	葡萄·····	(140)
四、禽兽鱼鳖·····			(141)
牛肉·····	(141)	黄鳝·····	(146)
羊肉·····	(142)	雀肉·····	(147)
鸡肉·····	(143)	猪肉·····	(148)
狗肉·····	(144)	鲤鱼·····	(149)
兔肉·····	(145)	鲫鱼·····	(150)
鸭肉·····	(145)	鳖肉·····	(150)
第二节 食疗方选·····			(152)
一、常用药茶类·····			(152)
三仙茶·····	(152)	柠檬甜汁茶·····	(154)
山楂荷叶茶·····	(152)	菊花龙井茶·····	(154)
玄麦甘桔茶·····	(153)	党参红枣茶·····	(154)
竹叶麦冬茶·····	(153)	滋胃和中茶·····	(155)
茉莉花茶·····	(153)	翠衣凉茶·····	(155)

二、常用药汤类 (155)

马齿苋绿豆汤 (155) 荠菜蜜枣汤 (157)

凤尾海带汤 (156) 萝卜羊肉汤 (157)

冬瓜苡米汤 (156) 黄芪猪肝汤 (158)

玉竹猪肉汤 (156) 鲜莲银耳汤 (158)

丝瓜瘦肉汤 (157) 紫菊莲子汤 (159)

三、常用药羹类 (159)

山药奶肉羹 (159) 胡桃栗子糖羹 (161)

白羊肾羹 (159) 桂花莲子羹 (162)

当归羊肉羹 (160) 鲫鱼温中羹 (162)

归参鳝鱼羹 (160) 藕丝羹 (162)

百合枇杷藕羹 (161)

四、常用药粥类 (163)

大枣粥 (163) 何首乌粥 (164)

山药粥 (163) 胡桃粥 (164)

白茯苓粥 (164) 黄芪粥 (166)

百合粥 (164) 酸枣仁粥 (166)

肉苁蓉粥 (164) 雀儿粥 (166)

五、常用菜肴类 (167)

冬虫夏草炖老鸭 (167) 杜仲腰花 (169)

东坡羊肉 (167) 枸杞肉丝 (170)

归芪蒸鸡 (168) 姜汁菠菜 (170)

红烧狗肉 (168) 虾仁韭菜 (171)

芹菜炒香菇 (169) 核桃鸭子 (172)

第四章 传统康复疗法 (173)

第一节 气功 (173)

一、练功要素 (174)

二、内养功法 (178)

第二节 五禽戏 (182)

一、练功要领	(182)
二、基本功法	(183)
第三节 八段锦	(186)
一、练功要领	(186)
二、基本功法	(187)
第四节 易筋经	(189)
一、练功要领	(190)
二、基本功法	(190)
第五节 太极棒气功	(193)
一、太极棒练功要领	(193)
二、九字诀功法	(194)
第六节 马王堆导引健身功	(197)
第七节 按摩疗法	(201)
一、按摩手法	(202)
二、常见病按摩法	(206)
三、自我按摩法	(208)
第八节 保健灸法	(211)
一、作用原理	(212)
二、保健灸法	(214)
三、常用穴法	(215)

参考文献

第一章 中医养生学概述

养生又名“摄生”，是防病健身，延年益寿的有效方法。有关“摄生”问题，祖国医学早在 2000 多年前就有许多论述。秦汉时期，集著的《黄帝内经》涉及的养生方法，即包括顺应自然，精神调摄，饮食调理，起居作息，药物补养，运动锻炼等。此后历代医学家在此基础上，又有充实和发展，对于“养生”意义，如《外台秘要》就有“夫人生寿夭，虽有定分，中间枉横岂能全免，若能调摄合理，或可致长生”。说明调护有方，可以延年益寿。

根据祖国医学文献记载，中国传统养生学可归纳为以下几方面：即养生学发展简史，养生学的原理，常用养生方法等内容。

第一节 养生学发展简史

中国是世界四大文明古国之一，她的灿烂文化，对人类的进步作出了巨大的贡献。在医学领域里，中国传统的养生学，对延缓人体的衰老，提高人类的寿命，作出了卓越的贡献。早在先秦时期，《周礼》就载有“食治学”，并对饮食的调摄，饮食与疾病的关系，作了详细的阐述。《左传》中强调了四时、五节、六气与健康的关系，并注意到房室起居对养生的影响。《古今医统》载范蠡有“服饮药餌”的办法，授术于孔安国等，“寿皆百岁，面如童颜”。春秋战国时期，

由于诸子百家学说的兴起，对养生学的理论有很大的促进，老子、庄子一派提出“清静无为，归真返朴”以静养生的理论，并编制了导引，吐纳等一整套方法，对后世影响很大。例如，《老子》说“淡然无力，神气自满，以此为不死之药”。《庄子·刻意篇》谓“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法：一是充分认识到吸纳新鲜空气，吐出废浊之气，才能维持生命，保健延年；二是提倡运动，加强新陈代谢，促进机体机能。管子认为，“精”是气的物质基础，是人类生命的源泉，故主张存精以养生。如《管子·内业篇》说“精也者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。此外，他还提出存精的方法，“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归”，即节欲存精是也。《吕氏春秋》强调精、气、神和形体的统一，是生命的根本。如《尽数篇》说“故精神安乎形，而年寿得长也”。老、庄主张以“静”养神，可以长生，吕不韦却主张动，认为“流水不腐，户枢不蠹”，提倡运动来宣通四肢，达到延年益寿之目的。孔子推崇动静结合，刚柔相济，如《孔子家语》谓“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫”。荀子认为居住环境与人类密切相关，为了“防邪僻而近中正”，他主张“居必择乡”。

先秦诸子的养生思想与实践，至秦汉初年，集著的《黄帝内经》就系统地阐述了人体生、老、病、死的规律，全面记载了许多具体的养生理论和方法，并确立了整体观念，阴阳平衡，治未病的观点，对预防病变，保健延年有极其重要的意义。《黄帝内经》对于养生的原则主要有两条：一是调摄精神与形体，提高防病、抗老机能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。《上古天真论》说“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，度百岁乃去”，是比较全面的概括。《四气调神大论》中，则更加具体地阐述了四季的不同养生方法。此外，还记载了许多具体的养生术，如《异法方宜论》的导引、按跷等。《内经》总结了先秦以前的学术思想，对后世影响很大，历代的养生著作，多数是在《内经》基础上发展起来的。

汉唐时期，养生学曾出现儒家与道家盛世时期，主张炼丹术、神仙术、服石法、房中术之类养生术。秦始皇、汉武帝、唐太宗等，都由于热衷服仙丹妙药而丧命，可见当时影响之大，使养生学走了一段曲折的道路。正如汉朝医圣张仲景评击那些不注意摄养身体的人说“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全以养其生”。对于具体的养生原则，他在《金匱·脏腑经络先后病脉证第一》中指出，“若人能养慎，不令邪风干忤经路”，“导引、吐纳”，房室勿令竭之，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰”，以及“饮食禁忌等”。汉朝神医华佗主张积极的体育锻炼，是却病延年的重要途径。他对弟子吴普说“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如卢枢，终也不朽也”。他根据古导引法，创造了五禽戏：“一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”华佗坚持作五禽戏“年且百岁而犹有壮容”，吴普仿之，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。唐·孙思邈虽然受佛、道二教的影响，但他毕竟是临床医学家，所以他养生的主导思想仍是实事求是的。他本着“不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾盼可行”以及“易则易行，简则简从”的原则，对养生之道作了具体详细的论述，叫人一看就会，而不似老、庄之

学那样虚无缥缈。他在《千金翼方》中“既主张静养，又强调运动；既提倡食疗，又主张药治；既要求俭朴，又注意卫生；既强调节欲，又反对绝欲”，至今影响深远。这一时期养生著作颇多，如梁·陶弘景《养性延命录》、唐·郑景岫《南中四时摄生论》、穆殷《四气摄生论》、高福《摄生录》、上官翼《养生经》等。

宋元时期(两宋、金元时期)，中医学出现了流派争鸣，从而也推动了养生学的发展。刘河间在《原道论》中，强调气是生命的最基本物质，他认为“人受天地之气，以化生性命也。是知形者生之舍也，气者生之元也”；指出当时常用的养生方法，如调息、导引、内视、咽津等，其机理即在于调气、定气、守气、交气，起灌溉五脏和阴阳的作用。李东垣在《脾胃论》中指出“脾胃为后天之本”，强调养生“脾胃将理法”。朱丹溪改弦易辙，强调阴精对人体的作用，认为人之一生“阳常有余，阴常不足”，因而在治病与养生上都以滋阴为主，并提倡晚婚，节制色欲。除金元四家外，严用和倡“补脾不如补肾之说”，认为“肾气若壮，丹田火上蒸脾土，脾土温和，中焦自治”。严氏补肾之论，为后世采用补肾抗衰老提供了理论依据。这一时期养生著作甚多，如宋代张尚容《延龄至宝钞》、蒲处贯《保生要录》、陈直《寿亲养老新书》；元代邱处机《摄生消息论》、王珪《泰定养生主论》、忽思慧《饮膳正要》等，均对养生学作了详细的论述。这些著作在明清流行很广，并远传朝鲜和日本，渊源流长，影响深远。

明清时期，养生学说更进一步发展，唯心成分日益减少，日益切合实际，由于养生学受到医学家界的重视，故著作比较多。如明朝李时珍《本草纲目》，对食疗及药补进行了大量

的阐述。李挺《保养说》力驳佛、道二家唯心的养生说，认为《内经》的“饮食有节，起居有常，不妄作劳”、“精神内守”是保养的正宗，提出避风寒，正思虑，寡言语，薄滋味，节劳逸，戒色欲等切实可行的养生方法。张景岳在《类经》“摄生”类中汇集了《内经》的论述并加阐发。他自己的创见则集中地见于《治形论》，他首先批判了老子“使吾无身，吾有何患”的消极厌世人生观，辩证地阐述了形与神，形与生命的关系；他认为形是神和生命的物质基础，因而提出了善养生者，不仅要养神，还应注意养形，养形重在精血，并创用温补药以养精血，成为继薛立斋之后的温补派首领；他所创的左归饮、右归归，就是一补阳精，一补阴精，是防治老年病的常用名方。赵献可继承薛立斋、孙一奎之说，突出地发挥了命门学说，他提出“余所以谆谆必欲明此论者，欲世之养生者，治病者均以命门为君主，而加意于火之一字”。赵氏对许多病都用水火阴阳来概括，治疗则以六味丸、八味丸为主方。明末汪绮石《理虚元鉴》所称的虚劳，在很大程度上包括了老年病在内。他提出“治虚有三本，肺脾肾也。肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为性命之根”。在防治方面，他提出六节、八防、二护、三侯、二守、三禁等理论，对防病抗老，养生保健有重要的意义。明代两御医——龚廷贤和龚居中，对养生学也有一定的贡献。龚廷贤《寿世保元》中不但有许多前人的养生理论，而且收集了大量延年益寿的秘方，并把重要者编成口诀，所以流传较广。龚居中著有《万寿丹书》，分延龄、安养、饮食三篇，亦颇多发挥之处。

清代的养生学没有很大发展，有关养生著作，以曹慈山《老老恒言》、汤颢《保生篇》、叶志洗《颐身集》等较重

要，非专著的养生论述，要以徐灵胎、叶天士最为重要。徐灵胎虽是崇古尊经的学者，但在寿命问题上却有独特见解。他认为寿命在受生之时已有“定分”，这定分就是元气。寿命的长短决定于元气的盛衰，所以强调“谨护元气”是养生，治病首先注意的事。叶天士在《临证指南医案》中指出：中年以“阳明脉衰”为主，60岁以后以“肾虚”为主，对一些老年病的治疗，叶氏除着重阳明与肾以外，还提出“久病入络”的新理论，为老年病开拓了活血化淤的治疗途径。在养生方面，他认为“颐养功夫，寒暄保摄，尤当加意于药餌之先”，还特别强调戒烟酒。曹慈山的《老老恒言》根据自己的长寿经验，并参阅大量的养生著作，从日常生活琐事，衣食住行等方面，总结了一整套简便易行的养生方法。还根据老人脾胃虚弱的特点，编制了粥谱，以备“老年之颐养”，各种粥有百种之多，既有平时养生之粥，又有疗疾之粥，可谓集粥之大成。清以后，在养生学方面没有什么进展，有关养生著作虽有60余种，但多属阵阵相因之论，已成强弩之末了。这一时期的主要著作有任廷芳著的《延寿新书》、胡宣明编的《摄生论》、蒋维乔著的《因是子静坐法》、沈宗元辑的《中国养生说集览》等。全国解放后，祖国医学获得了新生，中医养生学也因而得到较大的发展。在党的中医政策关怀下，设立了传统医学研究机构，创办各种有关防病保健、抗老延年的刊物，有力地促进中医养生学的发展。展望未来，我们深信中医养生学，必定为人类的摄生保健作出更大的贡献。

第二节 养生学的原理

在祖国医学“治未病”的思想指导下，传统养生学特别

强调“养生”的两个基本观念，即“天人相应与形神合一”的观念。现根据文献资料，阐述如下，以供参考。

一、天人相应

中医养生学说的指导思想，是根据“天人相应”的整体思想指导下，认为自然界的一切事物，都是阴阳对立的统一，人体不但要保持体内阴阳平衡，而且还要和自然界的阴阳相适应。物质世界在不断地变化和运动，人体也在不断地运动变化着，机体对外界环境的变化，随时作出适应性的变化。因此，机体内部的生理活动，也必然受到外界环境的制约。一年的春温、夏热、秋凉、冬寒的更迭变化，一日之中昼暖、夜凉的不同，天气有风、雨、霜、雪的变化，这些外来因素的渐变、突变，直接地影响到机体内部各脏器的活动，如果机体能够适应外界环境的变化而作出相应的反应，机体就健康无病；若外界环境因素的变化，超过机体的适应能力，机体就处于失调的病理状态，这时就形成疾病。《素问》在论述顺从阴阳与预防疾病的重要性指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本能也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起……，从阴阳则生，逆之则死”。《素问·四时通神大论》说“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门”。明确指出四时阴阳的变化是万物发生、发展和消亡的依据，如果违背了自然环境与生理正常关系，也就逆其根，则伐其木，坏其真矣。根据古人的观察，认为外界环境的正常气候是按规律而变化的，按春夏秋冬四时周而复始，循环往复。《素问·天元纪大论》认为六气的变化，是“有余而往，不足随之，不足而往，有余随之”。认识到气候是一个互为消长的过程，