

沈庆法·朱邦贤 编著

古代养生术

长寿历来是人们追求的一个理想，中国古代医学中保存了许多关于延年益寿的良方。

本书集古代养生术之精华，介绍了春夏秋冬四时的保健方法，饮食起居中的养生之道，以及种种强身养性的传统，切实易行，足资借鉴。

文化春秋丛书



P212
1

古代養生術

80822

馬光亞題



沈庆法 朱邦贤 编著

上海古籍出版社

文化春秋丛书

沪新登字109号

DKS2 1/2

文化春秋丛书

古代养生术

沈庆法 朱邦贤 编著

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272号)

新华书店上海发行所发行 江苏如东印刷厂印刷

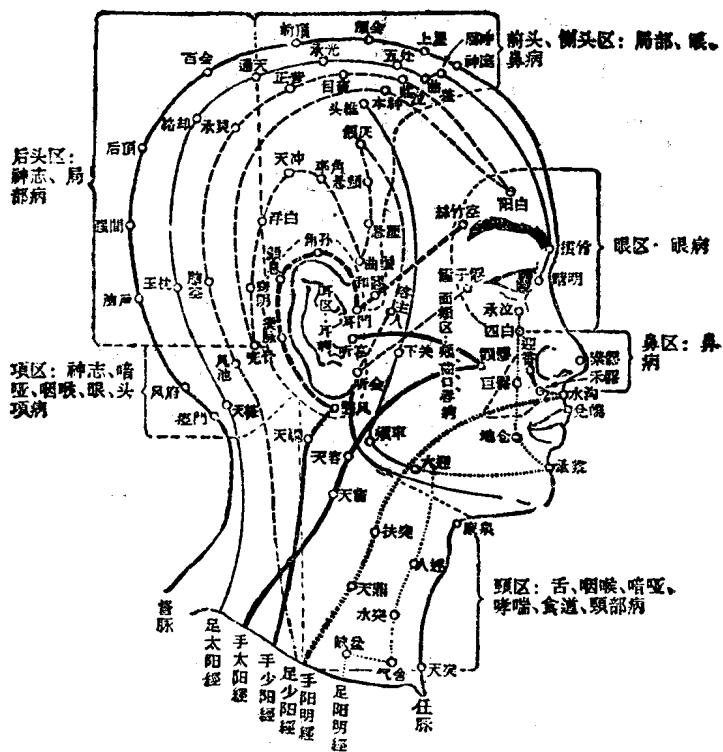
开本 787×1092 1/32 插页 1 印张 4.75 字数 93,000

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数：1—12,000

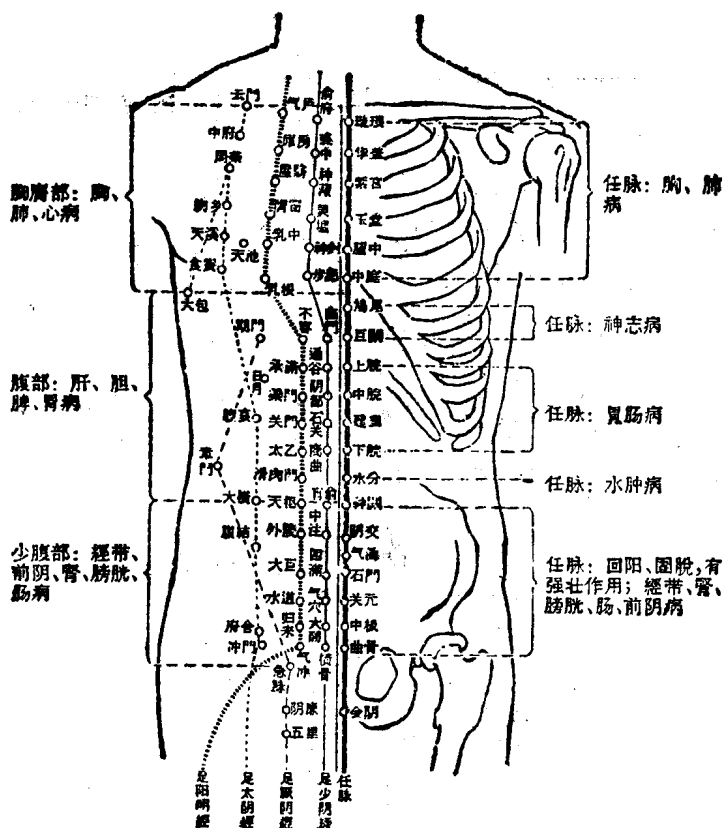
ISBN 7-5325-1077-8

R·61 定价：1.80元



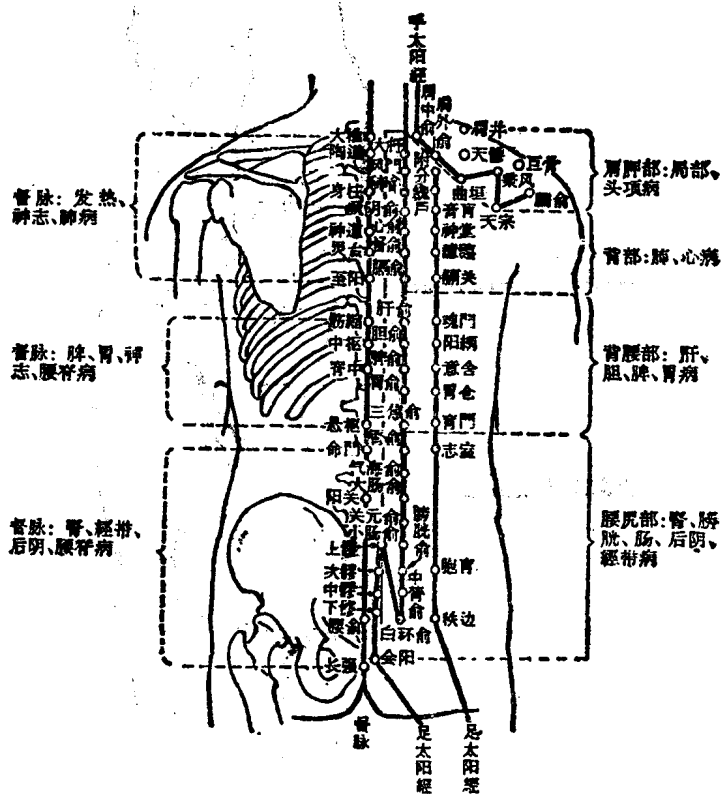
(1) 头面颈部

十四经输穴主治分部示意图



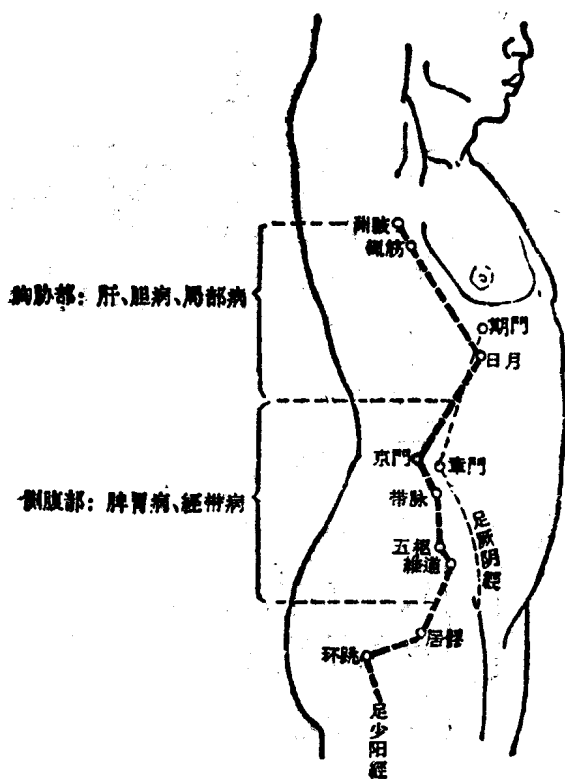
(2) 胸膈腹部

十四经穴主治分部示意图

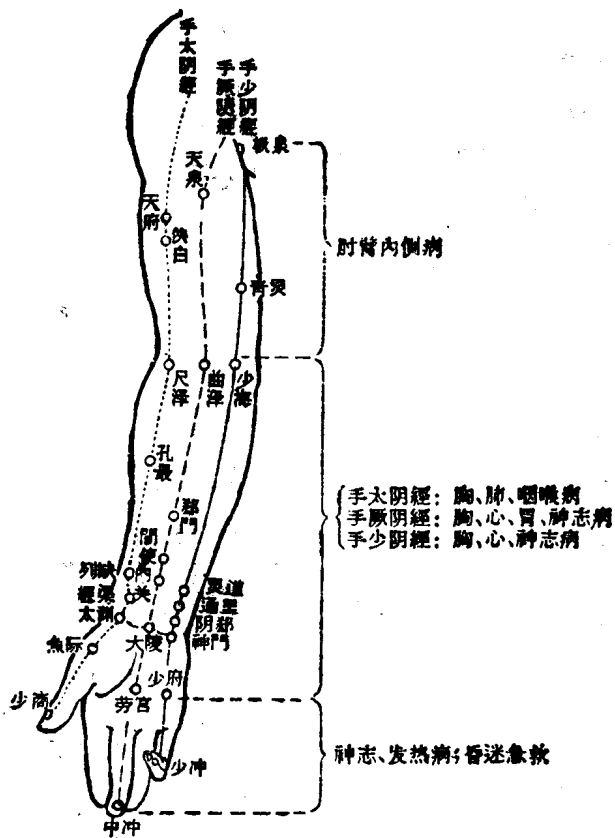


(3) 肩背腰尻部

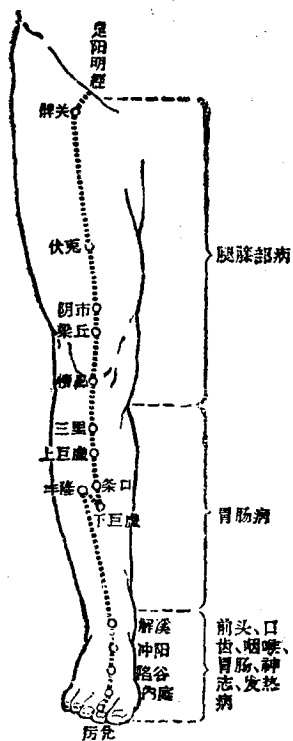
十四经输穴主治分部示意图



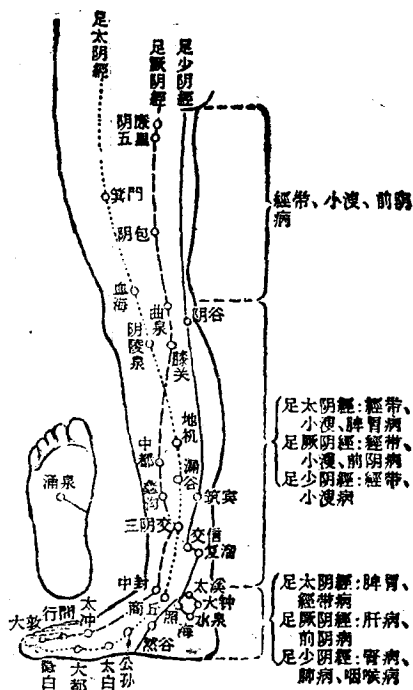
(4) 腋肋侧腹部
十四经输穴主治分部示意图



(5) 上肢内侧部
十四经输穴主治分部示意图

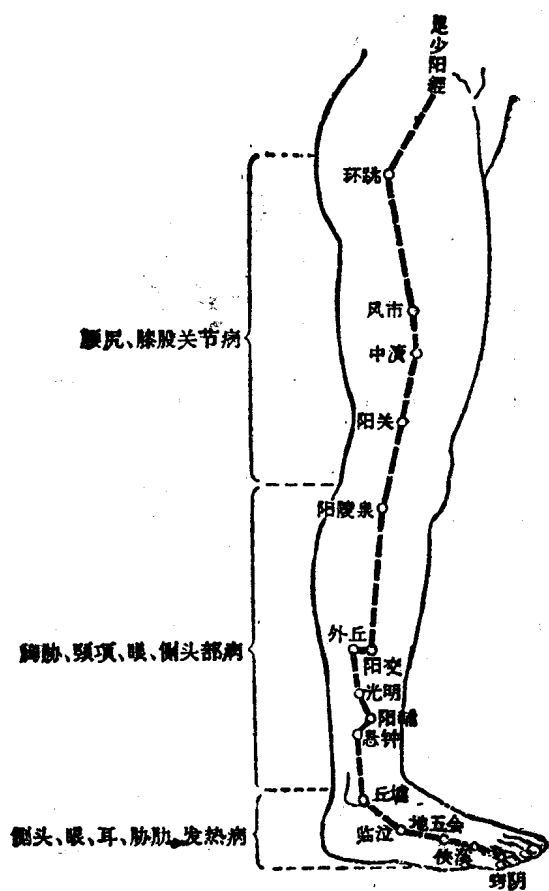


(8) 下肢前面部



(9) 下肢内侧面

十四经输穴主治分部示意图



(10) 下肢外侧部
十四经输穴主治分部示意图

引 言

在中华民族数千年文明史中，有一门充满奥秘并闪耀着智慧光芒的学问——养生术，这门学问告诉我们，人的生老病死是人体生命过程中一系列不可逆转的量变和质变过程；然而，它又告诉我们，人的寿限，可以“尽终其天年，度百岁乃去”。千百年来，多少人向往有健壮的体魄，多少人希望能得到长寿，像《论衡·气寿》中说的老子二百余岁、邵公百八十、商高宗享国百年、周穆王享国百年；史书中所传伏羲寿一百九十四、炎帝一百五十五、黄帝二百四十。所以，养生术，不仅为华佗、孙思邈等著名医家所重视，也为道教、儒教的先哲所倡导。著名的道家之祖——老子和庄子，修道而养寿，他们提出清静少欲、以静制动的养生思想，并且身体力行，都得到了长寿。

养生方法的不同，也会影响到寿命的长短。古人称上寿百二十年，中寿百岁，下寿八十。古典医著《黄帝内经》中记有这样四种养生家：

一种是上古时代的真人，与一般人迥然不同，他们能够提挈天地造化之机，掌握阴阳变化规律，呼吸自然界的精华之气，以保持精神内守，使形体肌肉始终如一。所以，他的寿命很长，这是因为掌握了养生之道。

一种是中古时代的至人，他具有高深的道德，并懂得一套完整的养生方法，和合于阴阳的变化，适应于四时气候的递迁，善于保养身体，不为世俗的生活所羁绊，聚精会神，悠游于宇宙之间，视、听豁达于八方之外。其人逍遥自得，与真人相比踪，可以延年益寿，强健不衰。

一种是圣人，他能够安处于天地间的和气，适应并顺从自然界不同地方(东、南、北、东南、西南、西北、东北八方)的习惯，没有恼怒和忿恨的情志变化，行为不背离于世俗的观念，服饰、举动亦不拘泥于俗习，在外不使形体过度劳累，在内不使思想有所负担，一切以宁静乐观为要务，以愉快知足为前提，所以，他的形体不容易衰老，精神不容易耗散，也可以活到一百多岁。

一种是贤人，他依据天地、日月、星辰等运行的自然规律，适应天地间事物的升降变化，根据一年四季气候不同来调养身体，追随上古真人的活动，而符合于养生的道理，故寿命也可以很长，但不如真人等长寿。

这四种养生家的养生指导思想，对后世产生了深远的影响，其理论并得历代名家的阐述，如汉代华佗、张仲景、王充；魏晋时代的嵇康、葛洪；南朝的陶弘景、唐代的孙思邈、宋代的陈直、金元的李东垣、明代的张介宾、清代的曹庭栋等，都据此对养生原理和原则有所发挥和阐扬。

那么，什么是古代医家养生术的原理呢？其一，是“人与天地相应”的整体思想。人生活在自然界中，必然要受到自然环境的制约，一年四季的春温、夏热、秋凉、冬寒的更递，一日之中昼暖夜凉的不同，广阔天宇中风霜雨雪

的变化，这些自然现象会直接或者间接地影响人体机能活动，而一旦外界环境的影响超过了人体所能承受的限度，就会导致病理性的变化。因此要顺应这种变化，要做到“人与天地相应”，古人就总结出一套保养身心的方法，笼统地说，就叫春夏养阳，秋冬养阴。这是因为春夏是万物生长季节，又是人体阳气得到泄发的季节，故此时必须注意养阳；秋冬是万物收藏的季节，又是人体阴气收敛的季节，此时就要注意养阴。如果能做到这一点，就能顺应自然的变化，实现人体与自然环境的平衡统一，从而避免外来致病因素，积极地把握自然和利用自然变化的规律，从而达到延年益寿的目的。

其二，是“形神合一”的理论，即形体与精神的完美结合，也就是形态和机能的统一。形是人体的一切组织器官，神是精神意识活动。形与神是密切结合的，神不能离开形体而存在，它与人有生俱来，与死俱灭，养生就是要“合神与气，使神内藏”。但是，要“使神内藏”，就必须善于“保精”和“养气血”。精、气、神是人进行生命活动的三大要素，相互之间关系密切，来源有先天和后天的区别。所谓先天就是指禀受于父母；后天就是在出生以后得到饮食水谷中营养和补充。由于精是人体生命的根本，是神产生的物质基础，故养生必须要保精，古人称之为“积精全神”。精气充沛反映人之生源充足，生源充足则筋骨强健，神清气朗。养精即养形，形全则神全。由于精亦靠后天饮食水谷中营养转化成气血予以不断补充，所以养气血成为保精全神的重要一环。显然，血旺则神安，血虚则神衰。“血气者，人之

神”，“津液相成，神乃自生”，可见保证营养的不断补充对于养生者来说是多么重要！

综上所述，古代养生术一方面要求人与自然环境能相适应，顺应四时；另一方面要求做到“形神合一”，注意保精、养气血、调节饮食。当然，更要注意“起居有常”，不使过于劳累，损耗精血，也不使过于安逸，气血不能流畅。这样就能收养生保健之效。

因书中内容多处涉及人体穴位，故于卷首附示意图，以供读者对照参考。

本书承台湾著名中医学家马光亚教授题签，在此谨致谢忱。

目 录

引言.....	1
第一章 顺应四时——四季养生术.....	1
春季养生.....	1
一、慎防春冷	2
二、注意感冒	4
三、当心发病	5
夏季养生.....	6
一、预防暑热	7
二、疟夏防治	8
三、当心夜冷	10
四、冬病夏治	11
秋季养生.....	13
一、莫忘燥热	13
二、勿愁秋雨	15
三、提防伏暑	15
冬季养生.....	17
一、冬寒防冻	17
二、冬至防危	19
三、独怕冬温	21
四、冬令进补	22

附昼夜养生·····	27
第二章 饮食宜忌——营养养生术 ·····	29
一、饮食营养是本·····	29
二、饮食安排妥当·····	31
三、饮食烹调适宜·····	33
四、饮食调配合理·····	35
五、饮食清淡是谱·····	37
六、过食过味有害·····	40
七、莫忘饮酒功过·····	43
八、饮茶有利有弊·····	45
九、食疗源远流长·····	48
十、粥养疗效独特·····	51
十一、膳食营养味美·····	56
十二、探病须知忌口·····	61
第三章 调摄情志——医心养生术 ·····	63
一、情志善养享天年·····	64
二、笑口常开变年少·····	67
三、听曲赏花消忧愁·····	69
四、莫忘百病生于气·····	71
五、清静安心守精神·····	74
六、心病心药与医心·····	75
七、养性养德仁者寿·····	78
八、天然补药是睡眠·····	81
第四章 节宜房事——房中养生术 ·····	83
一、婚姻以时莫贪早·····	85
二、房事不节半百衰·····	87
三、入房不慎害百端·····	89