

中国传统养生术

周文泉 刘正才 主编

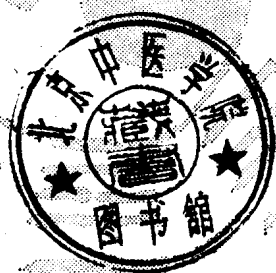
广东科技出版社

2.7
34

样 本 库

中国传统养生术

周文泉 刘正才 主编



广东科技出版社

1203805

周文泉 刘正才 主编

李祥凤 张恒席 编著
蒋维然 蒋波

中国传统养生术

周文泉 刘正才 主编

责任编辑 陈岩

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.5印张 250,000字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数1—10,200册

ISBN 7-5359-0636-2/R·124

定价4.80元

序

被世界上喻为“白发浪潮”的人口老龄化问题，已引起社会各界的关注。到本世纪末人类平均寿命将超过60岁，老年人口可达11.8亿，我国将达1.3亿。据调查，我国老人患有各种慢性病的占81.2%，有90.5%的老人需要就医。因此，如何提高人们的身体素质，如何使老年人恢复青春活力，高龄而不老化，是摆在我们医务工作者面前的重大课题。

在这方面，中医养生学具有独特的优势。为发挥这一优势，国内同仁作了大量工作，周、刘两主编以前曾主笔编写的《中国传统老年医学文献精华》、《养生寿老集》二书，就享誉中外，但这是以专业人员为主要对象的。对广大中老年人来说，目前最需要的是易懂易行，实用有效的养生保健知识。这类书虽然已经不少，但突出中医特色，系统全面介绍我国宝贵文化遗产的传统养生术，且又用现代科学阐述、雅俗共赏的书，尚感阙如。周、刘两君主编这本《中国传统养生术》，可以说是填补了这一空白。该书可谓集几千年中华传统养生术精华之大成，是古今百岁老人长寿经验之总结。既深入浅出阐发了养生之奥秘，又图文并茂介绍了名家各派的功法，

2626/17

兼及各种抗衰老药剂的制作工艺；既有平时保健的养生术，又有病时家用的调养法。本书既有学术价值，又有实用价值，是广大中老年人的良师益友，是专业工作者不可多得的好书。故乐而为序。

邓铁涛（广州中医学院）

张大钊（暨南大学医学院）

1989.春月

前 言

本书论述了中国传统养生学的起源、形成与发展，阐发了各种衰老学说，提出了养生应当遵循的原则。

上篇系统介绍中国传统养生术。将千百年实践证明行之有效的顺乎自然、导引按摩、气功吐纳、节欲保精、饮食调理、药饵延老、精神调摄等养生术，作了详细的阐述和科学的论证，并列举了古今按此养生获寿的实例，总结了我国百岁老人的养生经验。在气功导引方面，既收录了简易功法，又选载了少林、峨眉、武当、华山以及马王堆等名派名家功法，以满足不同兴趣、不同爱好的多层次人士的需要。对古代秘而不宣、长期列为禁区的“房中术”也作了科学的评介。在饮食调理方面，制定了具有中医特色的合理食谱，提出了按体质、分季节、辨证辨病的进食原则；并分类介绍了150余种食物的性味、功效；20余种延缓衰老食品；50余种长寿药粥和调养药粥。在药饵方面，精选了滋补强身和益寿延年的中药与药膳方120多首；防治老年病的代茶饮、膏滋方、药酒方200余种，其中不少是宫廷秘方。在精神调摄方面，介绍了许多具体的怡情养性和精神调理疗法。

下篇介绍了老年常见病，如冠心病、高血压、脑卒中、肥胖病、糖尿病、性功能低下等23种疾病的中医为主的家庭疗法。

参与本书编写工作的还有方醉、朱红雁、赵铨、刘丽、吕宗渝、郑维龙等同志。承蒙全国著名中医学大家邓铁涛教授、张大钊教授为本书作序，谨致谢忱。

编 者

1989年10月

目 录

概 述	1
-----------	---

上 篇

第一章 顺乎自然养生术.....	29
第一节 四季养生法.....	29
第二节 十二月养生法.....	32
第三节 十二时辰养生法.....	35
第四节 环境养生法.....	38
一、森林养生法.....	41
二、矿泉养生法.....	43
三、日光养生法.....	44
四、花卉养生法.....	45
第二章 导引按摩养生术.....	48
第一节 五禽戏健身操.....	49
一、五禽戏二十式(四八呼).....	54
二、整理运动二节(二八呼).....	67
第二节 武当正宗六和功.....	67
一、向前功	68
二、上下功	69
三、左右功	70
四、前后功	72

五、朝阳功	73
六、归元功	74
第三节 达摩少林易筋经.....	76
第四节 不老回春功.....	80
一、面部回春法.....	80
二、强精回春法.....	81
第五节 马王堆健美功.....	89
第六节 保健按摩.....	97
一、运百会	98
二、按鼻梁	98
三、揉迎香	99
四、摩双眼	100
五、按眼穴	101
六、干擦脸	101
七、指梳头	102
八、揉风池	103
九、拿玉枕	104
十、击天鼓	105
十一、撑耳孔	105
十二、按听宫	106
十三、搓面部	106
十四、擦肾俞	106
十五、揉摩腹	107
十六、浴腿膝	108
十七、擦涌泉	108
十八、撮谷道	109
十九、兜肾囊	109

第三章 气功吐纳养生术	111
第一节 气功源流	111
第二节 气功功理	114
第三节 基础功法	117
一、调身	118
二、调息	119
三、调心	120
第四节 名家功法	121
一、气功六字诀	121
二、强壮功	123
三、意拳健身桩	126
四、少林十三功	130
五、峨眉养生功	137
六、百岁中医养心功	143
七、华山派长寿秘术	146
八、龙门健美长寿功	152
附：古寿星导引治病术	159
第四章 节欲保精养生术	166
第一节 节欲与长寿	166
第二节 节欲保精术	171
一、清心寡欲法	171
二、房事时刻表	172
三、晚婚少育	173
四、房事禁忌	174
第三节 房中术	175
一、八益去七损法	176
二、还精补脑法	179

第五章 调理饮食养生术	182
第一节 食饮有节	183
一、少吃增寿	183
二、素食为主	186
三、杂粮为主	187
四、有益嗜好	191
五、饮食禁忌	197
第二节 食谱与食疗	200
一、中医食谱	200
二、中西医结合食谱	203
三、饮食疗法	205
第三节 食饵益寿	215
一、抗早衰的食物	215
二、益寿延年的食物	218
第四节 粥养与粥谱	223
一、长寿药粥	224
二、调养药粥	228
第六章 药饵抗老养生术	234
第一节 药补大法	236
一、知药性，明主证	236
二、审体质，选方药	238
三、分四季，明环境	240
第二节 药物抗老法	242
第三节 药膳健身法	246
第七章 延年益寿妙方	252
第一节 代茶饮	252
一、代茶饮方例	252

二、代茶饮类方	254
第二节 膏滋方	260
一、膏滋方例	260
二、膏滋类方	262
第三节 药酒方	268
一、药酒方例	269
二、药酒类方	270
第八章 精神调摄养生术	274
第一节 精神健康与情志致病	275
一、精神健康的标志	275
二、情志致病	276
第二节 养心术	277
一、乐观者长寿	278
二、仁者寿	282
三、智者寿	286
四、家和者寿	289
第三节 精神心理疗法	292
一、情志相胜法	293
二、情绪反治法	294
三、言语开导法	295
四、抑情顺理法	296
五、释疑解惑法	297
六、想象法	298
七、静坐疗法	298

下篇 老年常见病的家庭疗法

第一章 心脑血管病	303
-----------------	-----

第一节	冠心病	303
第二节	高血压	306
第三节	低血压症	309
第四节	脑动脉硬化症	311
第五节	中风	313
第二章	呼吸、消化道疾病	318
第一节	感冒	318
第二节	慢性气管炎	320
第三节	慢性胃炎	322
第四节	胆囊炎与胆石症	324
第五节	老年习惯性便秘	326
第三章	代谢、内分泌疾病	329
第一节	肥胖病	329
第二节	糖尿病	331
第三节	前列腺肥大	333
第四节	更年期综合征	335
第四章	泌尿、生殖系疾病	337
第一节	慢性肾盂肾炎	337
第二节	性功能减退症	340
第三节	艾滋病	342
第五章	其它器官系统疾病	345
第一节	老年性耳聋	345
第二节	老年性白内障	346
第三节	颈椎病	347
第四节	老年腰腿痛	349
第五节	老年性痴呆	350
第六节	癌症	352

概 述

在漫长的历史长河中，中国传统养生学经历了萌生、形成、发展和完善的过程，逐步形成了独特的理论体系，积累了丰富的经验，不仅为中华民族的健身防病作出了贡献，而且对中国传统医学的发展起到了促进作用，同时也为世界保健医学增添了新的内容。

1. 中国养生学的萌生以及基本观点的确立

中国传统养生学的萌生和基本观点的确立大抵在先秦时期。

远古时期，人类生活极为艰难，处于衣不蔽体、茹毛饮血的境地，身体健康状况极差，寿命很短，尚难涉及养生保健。火的发现，为人类摆脱自然界的威胁创造了有利条件。由于熟食关系，食物的营养价值迅速提高，增强了体质，而且附着于食物中的寄生虫等也随之消灭，减少了传染疾病的机会。同时，由于取暖问题解决，增强了人们战胜寒冷的能力，保证了身体的健康。从某种意义上讲，人类已经开始了基本的养生医疗保健活动。但是，人类用火的历史相当悠久，起码在100万年以前。显然，有关养生内容的记载是没有的。我国现存的最早系统文字，是公元前14世纪殷商时期的甲骨文，在甲骨文中，“老”字一般写成为“𠂔”。这种象形文字，表现了老年人体态龙钟、伸手扶杖、背倚腰弯的状态。

态，说明当时已经明确了一些衰老的特征，而扶杖而行则是老年养生保健的一种代表性措施了。另外，尚有表现洗脸的“沐”字，和表现洗澡的“浴”字等等，可以说是养生保健的嚆矢。

当然，上述之养生保健的萌生是原始的，不自觉的。至春秋战国时期的“诸子蜂起、百家争鸣”，则在养生保健方面开辟了新局面。在诸子百家之著作中，已有养生内容，中国养生学基本观点开始确立。

顺应自然养生保健：

老子首先提出了“顺乎自然”的养生保健理论，在他所撰的《道德经》中谈到：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（第二十五章）这里所说的道，是规律之意。当然，指规律之必然性，亦泛指自然界。老子认为，自然界是人类生命的根本，人维持正常生命活动，就一定要顺乎自然的变化规律，只有顺应自然规律，才能健康长寿。庄子则在老子“顺乎自然”养生保健观的基础上，又有所发展。他认为人类认识自然，不仅要顺应它，更重要的是掌握它的规律，按自然规律去保健养生，亦即在把握自然规律之后，自由自在的生活，便可健康长寿，却病延年。如他的有名寓言庖丁解牛，以及“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生”（《庄子·天运》）的论述，都突出了认识自然、把握规律、保健长寿的养生保健观点。

老子、庄子的顺应自然养生观点，对后世影响较大。如《黄帝内经》中提出的“天人相应”学说，即是据此而来，并有所发展的。其他一些医家、养生学家也都在此观点影响下，结合个人体会，总结了顺应自然变化的养生理论与方法。这

种根据自然变化、时间节律进行养生保健、防病治病的方法，也大大丰富了中国传统医学的理论与实践。

养性修身养生保健：

养性修身保健，是指通过加强道德修养和进行心理调摄而达到健康长寿的养生保健方法。孔子首先提出了“仁者寿”（《孔子家语·五仪解》），“大德必得其寿”（《礼记·中庸》）的观点；孔子要求人们“修身以道、修道以仁”。所谓“仁”，除政治内容之外，主要指良好的道德修养，如“爱人”，“己所不欲，勿施于人”，“不求富贵”，讲“礼节”等。孟子则将其更具体化，提出了“善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑·上》），要求做到具有“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”（《孟子·滕文公·下》）的高尚情操。荀子在修身方面则提出了“节欲”以养心保健的观点，认为人们有欲念、愿望不能过分；如欲望不能满足“求可节也”，即应加以节制，否则思虑无穷，则有悖于保健养生之道。管子则十分注重心理和情志调摄养生保健，提出“凡人之生也必以其欢”（《管子·内业》）；即保持心情愉快。并指出“老则长虑”也是养生保健的重要方面，认为“老不长虑，困乃速竭”。同时也强调了不注意七情调摄的危害：“忧则失记，怒则失端，忧悲喜怒道乃无处”，进而主张“凡人之生也，必以平正”的平正养生法（以上引文同前）。

养性修身养生保健，是将伦理道德与心理因素的关系联系起来，进行综合调摄，这在今天的养生保健学来讲，也有积极意义。这一观点也是历代医家十分推崇的。

运动强身养生保健：

子华子是孔子的同代人，十分重视养生强身，主张以运动、疏导为根本，认为人能健康长寿是“营卫之行，无失厥

常，六腑化谷，津液布扬，故能长久而不敝”。主张运动强身，是因为“流水不腐，以其游故也；户枢之不蠹，以其运故也”（《子华子·北宫意问》）。可以说子华子是“生命在于运动”的最早倡导者。吕不韦及其门客在所纂《吕氏春秋》一书中，对于子华子的观点予以发挥：“流水不腐，户枢不蝼，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则为肿为风，处耳则为聩为聋”（《吕氏春秋·尽数》）。他不仅强调动，而且用动的观点说明人体是一个统一整体。脏腑相关，内外相连，血脉流通，精气畅达，人则健康无病。

运动强身养生保健观点的提出，为以后出现的“五禽戏”、“易筋经”、“太极拳”等锻炼术，和其他运动养生保健措施的创立和发展奠定了基础。

守静养神养生保健：

守静养神养生保健，也是老子首先倡导的，庄子也多有发挥。老子主张虚无恬淡，清静无为以保健益寿。他指出，“致虚极，守静笃”，“归根曰静”（《道德经·第十六章》）；强调“见素抱朴，少私寡欲”（《道德经·第十九章》）。老子的这一观点，除守静养生保健之外，也有注意修身养生保健的内涵。庄子则进一步强调“恬淡寂寞，虚无无为”，是“天地之平，而道德之质也”；提出“平易则恬淡”，“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭”，认为“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养生之道也”（以上均引自《庄子·刻意》）。但庄子的清静无为与老子也有不同，已经包含有动的内容：“就蓺泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣”（同上）。

实则守静养神养生保健，已包含有气功保健的成分。后世一些医家和养生家认为，老、庄的守静养神理论中，许多