

主编 窦永起 杜金行 李诚奎



实用传统养生法

人民军医出版社



# 实用传统养生法

SHIYONG CHOANTONG YANGSHENGFA

主编 窦永起 杜金行 李诚奎

编著 (以姓氏笔画为序)

王文波 王华平 史历红

石战云 李诚奎 伊永庚

杜金行 窦永起

人民军医出版社

# (京)新登字 128 号

## 图书在版编目(CIP)数据

实用传统养生法/窦永起主编. -北京:人民军医出版社,  
1998.8

ISBN 7-80020-823-0

I. 实… II. 窦… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08223 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

\*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.125·字数:197 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~6000 定价:13.00 元

**ISBN 7-80020-823-0/R · 752**

[科技新书目:463-206⑨]

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

## 内 容 提 要

本书从发掘和弘扬中华民族传统文化精华的目的出发,总结和吸收了大量文献医籍,对中国传统养生学的基本原理和基本方法进行了介绍,在此基础上,重点阐述了我国传统的人体养生方法和常见病患者养生方法)对精、气、神的保养,脏腑的保养,筋、骨、皮的保养,眼、耳、鼻的保养,齿、发的保养,手足和容颜的保养,以及癌症、心血管疾病、胃肠疾病、慢性呼吸系统疾病、脑血管病、神经衰弱等常见病的养生方法都进行了详尽说明。此外,对传统的养生食物、养生方剂和运动养生、气功养生方法也作了简要介绍。内容丰富实用,文字生动流畅,是广大群众尤其是中老年人养生保健的指导性参考书。

责任编辑 张建平

## 前 言

---

生命，属于人只有一次，她是那么珍贵，人人都应该珍惜和爱护。爱护生命应包括两个方面，即保持生命的健康和延长生命的历程。有生必有死，这是不可抗拒的自然规律，因此保持生命的健康较之延长生命的历程更为重要。只有健康，生命才是美好的；也只有保持健康，生命才能得以延长。那么，怎样才算健康呢？这不仅是医学的或生物学的问题，还是心理学和社会学的问题。我们认为，健康就是使人的各种生理功能和人际交流完整地、顺利地、协调地进行。如何达到这一目的，一直是人类不懈探索的课题，并形成了不同民族特有的认识。中国养生理论就是其中独具特色的学说，它内容丰富，系统完整，是中华民族宝贵文化遗产中的重要组成部分。

中国养生文化源远流长，有关文献汗牛充栋，既有科学的总结，也不乏荒谬的臆想，经过数千年实践的检验，有一些被逐步淘汰了，更有一些留传下来，甚至得到了现代科学的验证和提高。许多养生理论和养生方法流传久远，影响深大，在中华民族的繁衍生息方面发挥了重要作用，也日益得到世界各国的重视。

本书从发掘和弘扬祖国传统文化精华的目的出发，总结和吸收了大量文献医籍，力求既反映民族文化的特色，又概括传统养生理论和方法，深入浅出，言简意赅，使读者对中国传统养生学能有一个较深刻、全面的印象，又能从中获得简便实

用的养生方法。但限于自身水平和能力,书中可能会有错误之处,诚望广大读者和专家不吝指正。

编 者

1998年1月

# 目 录

---

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>第一章 绪论</b> .....          | (1)  |
| 第一节 养生与养生学 .....             | (1)  |
| 第二节 中国传统养生文化概览 .....         | (3)  |
| 一、诸子百家与中国养生 .....            | (4)  |
| 二、养生学与医学相结合而发展 .....         | (6)  |
| 三、丰富多彩的养生方法 .....            | (8)  |
| 四、中国传统养生理论的指导思想与基本原则 .....   | (10) |
| <b>第二章 中国传统养生学基本原理</b> ..... | (15) |
| 第一节 阴阳学说 .....               | (15) |
| 一、阴阳的含义 .....                | (15) |
| 二、阴阳的相互关系 .....              | (17) |
| 第二节 天人合一学说 .....             | (20) |
| 一、何谓五行学说 .....               | (20) |
| 二、自然界与五行 .....               | (21) |
| 三、人体与五行 .....                | (22) |
| 四、天人合一与五行 .....              | (23) |
| 第三节 先后天学说 .....              | (24) |
| 一、先后天的含义与脏腑功能 .....          | (25) |
| 二、先后天学说与养生 .....             | (27) |
| 第四节 气血学说 .....               | (28) |
| 一、气血的含义 .....                | (28) |
| 二、气血的来源与功能 .....             | (29) |
| 三、气血的运行与相互关系 .....           | (30) |
| 四、气血学说与养生 .....              | (32) |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 第五节 形神合一学说 .....              | (33) |
| 一、形与神的含义 .....                | (33) |
| 二、形神共养是养生的重要原则 .....          | (34) |
| <b>第三章 中国传统养生学的基本方法</b> ..... | (36) |
| 第一节 自然养生法 .....               | (36) |
| 一、顺应四时 .....                  | (37) |
| 二、适应环境 .....                  | (39) |
| 第二节 生活养生法 .....               | (41) |
| 一、饮食养生 .....                  | (41) |
| 二、起居调摄 .....                  | (44) |
| 三、精神调养 .....                  | (45) |
| 四、性生活养生 .....                 | (48) |
| 五、劳动与休养 .....                 | (51) |
| 第三节 技术养生法 .....               | (54) |
| 一、运动养生 .....                  | (54) |
| 二、针灸按摩 .....                  | (58) |
| 三、气功导引 .....                  | (63) |
| 四、药物保健 .....                  | (67) |
| <b>第四章 传统人体养生法</b> .....      | (73) |
| 第一节 精、气、神的保养 .....            | (73) |
| 一、精的保养 .....                  | (74) |
| 二、气的保养 .....                  | (78) |
| 三、神的保养 .....                  | (81) |
| 第二节 脏腑的保养 .....               | (83) |
| 第三节 筋、骨、皮的保养 .....            | (87) |
| 一、筋、骨、皮与脏腑、经络、气血的关系 .....     | (87) |
| 二、筋、骨的保养方法 .....              | (88) |
| 三、皮肤的保养 .....                 | (90) |
| 第四节 眼、耳、鼻的保养 .....            | (91) |
| 一、眼、耳、鼻与脏腑的关系 .....           | (92) |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 二、眼、耳、鼻的保养方法 .....          | (92)         |
| 第五节 齿、发的保养 .....            | (96)         |
| 一、齿、发与脏腑的关系 .....           | (97)         |
| 二、齿的保养 .....                | (97)         |
| 三、发的保养 .....                | (98)         |
| 第六节 手足的保养 .....             | (99)         |
| 第七节 容颜的保养 .....             | (101)        |
| 一、容颜与脏腑经络气血的关系 .....        | (101)        |
| 二、容颜的保养方法 .....             | (102)        |
| <b>第五章 常见病患者的养生方法 .....</b> | <b>(104)</b> |
| 第一节 患病后的养生 .....            | (104)        |
| 一、患者养生的意义 .....             | (105)        |
| 二、患病后养生的基本内容 .....          | (105)        |
| 第二节 癌症患者的养生方法 .....         | (110)        |
| 一、精神调节 .....                | (110)        |
| 二、饮食调养 .....                | (111)        |
| 三、运动起居 .....                | (112)        |
| 四、药物保健 .....                | (112)        |
| 第三节 心血管疾病患者的养生方法 .....      | (114)        |
| 一、精神调节 .....                | (115)        |
| 二、饮食调养 .....                | (116)        |
| 三、运动起居 .....                | (117)        |
| 四、药物保健 .....                | (118)        |
| 第四节 胃肠疾病患者的养生方法 .....       | (120)        |
| 一、饮食调养 .....                | (120)        |
| 二、衣着起居 .....                | (122)        |
| 三、精神调节 .....                | (123)        |
| 四、药物保健 .....                | (123)        |
| 五、针灸按摩 .....                | (125)        |
| 第五节 慢性呼吸系统疾病患者的养生方法 .....   | (126)        |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 一、顺四时,适寒暑 .....                  | (127)        |
| 二、饮食调养 .....                     | (129)        |
| 三、运动起居 .....                     | (131)        |
| 四、药物保健 .....                     | (132)        |
| 第六节 脑血管病患者的养生方法 .....            | (133)        |
| 一、精神调节 .....                     | (134)        |
| 二、饮食调养 .....                     | (135)        |
| 三、运动起居 .....                     | (136)        |
| 四、药物保健 .....                     | (139)        |
| 五、针灸按摩 .....                     | (140)        |
| 第七节 神经衰弱患者的养生方法 .....            | (142)        |
| 一、精神调节 .....                     | (143)        |
| 二、起居调摄 .....                     | (145)        |
| 三、饮食调养 .....                     | (147)        |
| 四、药物保健 .....                     | (150)        |
| 五、按摩养神 .....                     | (151)        |
| 六、气功调神 .....                     | (153)        |
| <b>第六章 养生食物简介 .....</b>          | <b>(155)</b> |
| <b>第七章 实用传统养生方药 .....</b>        | <b>(165)</b> |
| 第一节 实用养生药物 .....                 | (165)        |
| 一、补气类 .....                      | (166)        |
| 二、补血类 .....                      | (168)        |
| 三、补阴类 .....                      | (170)        |
| 四、补阳类 .....                      | (172)        |
| 第二节 实用传统养生方剂 .....               | (174)        |
| 一、补养脏腑类 .....                    | (175)        |
| 二、益智安神类 .....                    | (189)        |
| 三、驻颜美容乌发类 .....                  | (192)        |
| <b>第八章 常用传统运动和气功养生方法简介 .....</b> | <b>(196)</b> |
| 一、太极拳 .....                      | (196)        |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 二、五禽戏 .....                 | (224)        |
| 三、八段锦 .....                 | (230)        |
| 四、易筋经 .....                 | (234)        |
| 五、放松功 .....                 | (241)        |
| 六、站桩功 .....                 | (244)        |
| 七、强壮功 .....                 | (244)        |
| 八、内养功 .....                 | (246)        |
| 九、基本保健功 .....               | (247)        |
| 十、六字诀 .....                 | (256)        |
| <b>[附] 中国传统养生歌诀选编 .....</b> | <b>(265)</b> |

# 第一章 绪 论

中华民族有 5000 年文明史,在这漫长的历史长河中,中华民族的祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化,中国传统养生学说就是其中一颗璀璨的明珠,为中华民族的繁衍、健康和发展作出了巨大贡献。

## || 第一节 养生与养生学 ||

人类有史以来就不断地进行着适应自然、改造自然和保持生命健康,使生命不断得以繁衍的探索,获得了丰富的经验。在中国古代就把这种保持健康、延长寿命的活动称为“养生”、“保生”等,就是保养生命的意思。也有称“摄生”者,就是适应大自然,主动地从大自然获取生命的源泉与精华,保持健康,延长寿命的意思。所以,“养生”和“养生学”本身就是中国传统文化对生命和健康认识的反映。

西方医学中的保健,是指针对某一特定的人群或个人而采取的主要包括检测、预防和卫生防疫在内的综合措施,如婴幼儿保健、孕期保健、中老年保健等。就其目的来讲,养生和保健是一致的,但后者的主体常常是经过培训的医务人员,而前

者则是每一个人的事情,它强调每个人都应积极采取保养自身的措施。可见养生的内容更广泛、意义更深远。

随着时代的发展,人们的物质生活有了极大的提高,开始提出延长生命和延缓衰老的要求,老年学、老年医学和抗衰老理论等方面的研究已取得了突出的成就。在中国古代文献中也有极为丰富的关于延长寿命的内容,有“寿老”、“寿亲”、“延命”、“延寿”等说法。养生与延缓衰老目的是一致的,但养生是首先要使生命健康进而得以延长,因而具有更丰富、更积极的意义。

显然,疾病是健康的反面,是对生命的威胁,人类投入了极大的努力研究疾病的治疗,并取得了伟大的成就。但从保养生命的要求来看,治疗疾病只是做到了一部分,而如何防止疾病的发生及如何尽快恢复健康才是治疗之外更为广泛的内容。这对那些可以预防但缺乏有效治疗手段的疾病尤其重要。因此预防和康复也是养生的重要内容。

养生学,就是根据人类生命规律研究预防疾病,保持和恢复生命健康,延缓衰老,延长寿命的理论与方法的科学。现代养生学理论是以生理学、生化学、病因学、营养学、药理学等学科为基础的,以预防学、康复学、抗衰老等为主要内容的,目前正方兴未艾,仍处于研究与发展阶段。本书所介绍的中国传统养生学则是具有丰富内容和完整体系的民族传统养生理论。

中国传统养生学历史源远流长,内容丰富。是经过长期实践,由历代养生学家、医学家不断总结和补充而形成的,中国古代思想家、文学家及宗教家也都做出过重要贡献。它的特点是,与中国古代哲学、传统医药学密切相关,具有完整系统的理论体系,拥有丰富的养生方法。如“天人合一”、“阴阳平衡”等是中国古代哲学的重要理论,中国养生学就是以这些思想

为指导,提出形神合一、阴平阳秘、脏腑和合、气血通达、精气内守等养生理论。它提出的养生方法涉及到生活的方方面面,注重自然的、日常的养生,同时还有太极拳、五禽戏等运动养生法和针灸、按摩、气功、食养、药物等丰富的养生技术,都具有简便易行、经济实用、效果奇特的特点,不仅为我国各族人民所喜爱,还传播到世界各地,为人类健康做出了杰出的贡献。

健康与长寿是人们热烈追求的美好愿望,也是家庭幸福、社会祥和、民族强盛的基础,所以每一个民族、每一个人都应注重养生。养生学不是为大家提供养生延寿捷径的,也不存在什么玄妙的养生方法。只靠一朝一夕的努力,或追求什么绝妙的养生方法是绝对达不到养生目的的,相反,只会误入歧途,危害自身。只有按照人类生命的发展规律,从小开始,从生活与劳动的各个方面着眼,顺应自然,按照养生学的指导去努力,适当运用符合自身特点的养生方法,持之以恒地进行自我调和和保养,才能达到目的。同时,养生的根本目的还是为了更好地适应自然、适应社会和为人类做贡献。那种单纯为追求长寿而逃避自然、逃避社会的消极养生态度是不可取的,也是没有意义的。

## || 第二节 中国传统养生文化概览 ||

中国传统养生文化是中国传统文化的一个分支,它与其它文化源流之间既有共同的渊源,又有密切的联系,都反映了中华民族文化的特色。在古代许多学派的著作中都有关于养生的内容,而专门的养生著作更详细论述了养生的理论和方

法,对后世有着深远的影响。所有这些都为中国养生学的形成与发展做出了贡献。

## 一、诸子百家与中国养生

春秋战国时代,中国学术界、思想界出现了“九家十派”、“百家争鸣”的局面,许多学派的论述中都有关于“养生保命”思想的内容,可算得上是中国养生学的早期理论。举其要者,简介如下。

老子的《道德经》关于“人法地,地法天,天法道,道法自然”是顺应自然而养生思想的渊源,而其“淡然无为,神气自满,以此将为不死药”和清心寡欲、知足常乐的思想是调养心神的重要理论,对后世影响深远。

庄子宗承老子之学,也极力提倡顺应自然、“调理四时”、“清静无为”、“忘我”、“无欲”,倡导采用气功和导引的养生方法,吐故纳新,延长寿命。

孔子指出,“寝处不时,饮食不节,劳逸过度者,疾共杀之”,认识到日常生活关系到身体健康,强调衣食住行的重要性。他提出“食不厌精,脍不厌细”,“肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食”,“食不语,寝不言”。他说,“智士仁人,将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性,虽得寿焉,不亦宜乎?”针对不同年龄的特点,孔子提出,“君子有三戒,少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得”。

荀子修身养性的养生思想具有积极和务实的特点,他指出,平时要注意养生,经常运动可以预防疾病,提倡节欲而不禁欲,“欲虽不可尽,可以近尽也;欲虽不可去,求可节也”,并提倡以“礼”规范自己的行为而达到节制人的种种欲望的目

的，指出“凡用血气志虑由礼则志通，不由礼则勃乱；食饮、衣服、动静、居处，由礼则知节，不由礼则触陷生疾”，“君子之能以公义胜私欲也”，由礼而做到治气养生，修身保命，并能达到长寿的目的。

管子认为，“精”对生命至关重要，主张存精养生，他说，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”，要节欲存精。他还提倡顺应自然和生活养生的方法，“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益”。

《吕氏春秋》综合了当时各家学说的思想，提出取利去害，保神长寿；主张运动防病，“形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则为肿为风，处耳则为聾为聋”。

可见养生保命的思想在中国古代早已有之，而且与古代哲学思想是联系在一起的。有关养生的论述并不仅限于养生学或医学专著，在许多文学作品或其他著作中也有丰富的养生内容。

东汉时期的王充所作《论衡》中有“养气自守，适时则节，闭明塞聪，爱精自保，适辅服药、引导，庶冀性命可延”，讲的就是养生方法和原则。他还提出了人的强弱与寿命长短与先天禀赋有关的观点。

南北朝《颜氏家训》极力反对炼丹修仙的错误养生观，力倡求实，“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌饮食，将饵药物”，乃“遂其所禀，不为夭折”。他还教育子女惜生爱身，但不苟且偷生，要见义勇为，报效国家。

唐代大型类书《艺文类聚》中的“太上养神，其次养形，神清意平，百节皆宁，养生之本也。肥肌肤，充肠胃，闭嗜欲，养生之末也”是很有价值的思想。

宋代大文学家苏东坡还著有《东坡养生集》和《苏沈良

方》，有很丰富的养生学内容，都是很有实用价值的。如他主张多吃蔬菜少吃肉，可轻身健体；倡导效游可怡情强身；他还介绍一些药方可“除百病，令身轻气长”。而诗词书画，陶冶心神更是他的擅长。

明代冯梦龙所著“三言”中也有一些养生内容。如所谓“酒是烧身硝焰，色为割肉钢刀，财多招忌损人苗，气是无焰火药”，主张“饮酒不醉最为高，好色不乱乃英豪，无义之财君莫取，忍气饶人祸自消”，也是节欲调神、修身养命的意思。

《红楼梦》等其它许多文学作品中同样也有涉及养生的内容，有意者自可去体会，在此不作赘述。正是由于有关养生的内容在中国不同文化源流中都有涉及，所以注重养生的思想和方法在中国民间得到广泛的接受，影响既深且广。

## 二、养生学与医学相结合而发展

医学与养生学是生命科学的两个分支学科，两者之间存在内在联系是必然的。医学是研究疾病发生、发展和治疗规律的科学；养生学是研究保持生命健康和延长寿命规律的科学。两者共同的基础就是生命的基本规律。由于历史发展的原因，医学对生理知识的研究尤为深入，而其对疾病发生原因、加重与缓解因素以及治疗、康复方法的丰富知识，为养生学的发展提供了有力的指导；养生学的理论也为防治疾病和促进康复提供了有益的借鉴。

中国养生学理论与中国传统医学有着共同的思想基础，都是在古代哲学的指导下形成的，因而自古就是紧密联系在一起的，可以说，标志中国传统医学系统理论形成的《黄帝内经》也为中国养生学奠定了理论基础。《黄帝内经》对养生学的主要贡献是：