

张志华 章和 夏生 编著

天然

养生米

上海远东出版社



天然养生术

张志华

章 和 编 著

夏丰嘉

上海远东出版社

天然养生术

张志华 等 编著

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店经销 上海美术印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.25 字数 254000

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7—80613—201—5/TS·104 定价:14.00 元

前 言

长寿之心人皆有之。随着人们生活水平的提高,养生益寿越来越受到人们的重视,青年人希望青春长驻,中年人期望精力充沛,老年人愿望返老还童。但是,现代人不仅面临生态环境日益恶化、环境污染越来越严重的状况,而且为了适应社会的高速发展,人们的生活节奏也变得越来越快。由此,癌症、冠心病、高血压、糖尿病等现代疾病发病率的上升,严重地威胁着人们的身体健康。近年来,日本及欧美各国医学专家力求寻找安全可靠、效果显著的天然强身保健方法,他们对我国传统的养生术进行专门的研究后认为,中国传统养生术涉及到现代科学中预防医学、心理医学、社会医学、行为医学、医学保健、地理医学、天文气象学等多学科领域,实际上它是多学科领域的综合,是当代生命科学中的实用学科,是较为理想的天然养生保健方法。

数千年来,祖国传统养生术在中华民族传统文化的熏陶下,经过长期实践与经验积累,已形成了一个学科体系,并有相对独立的、丰富的理论。祖国传统养生术的理论体系是在阴阳五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下,提出了形神共养、协调阴阳、养气保精、气血通调、调和脏腑、养正祛邪、动静适宜、谨慎起居、综合调理、因人、因时、因地摄生诸原则。祖国传统养生术的方法更为丰富多彩,诸如气功、按摩、拳术、情志、起居、房事、食养、药补等,这些养生方法顺应天然,崇尚自然,并具有简、便、廉、验等特色,其优点在于充分调动人体自身的积极因素,摄取天然动植物之精华来调养机体,从根本上增加身体素质,达到防病抗衰、延年益寿的良好效果。这些养生术不仅为我国人民所喜爱,还传到世界各国,为全人类的保健事业作出了一定的贡献。

近几年来,随着人们工作节奏的加快与收入的增加,人们想着

“给自己的身体投资”，为此，促进了保健营养品市场的繁荣。我国保健营养品生产发展极为迅速，全国仅生产保健营养食品的企业已达 1000 余家，产品达 3000 多种。但是，时下一些无效或伪劣的保健营养品的泛滥成为一个影响大众健康的社会问题，“消费者投诉急剧增加”引起社会广泛关注。

目前，人们已对无效或伪劣的保健营养品敬而远之，然而，“冬天进补，夏天打虎”，中华民族传统养生的大众文化根深蒂固。我国许多家庭开始购买天然养生食药物，自己动手学做一些养生进补品。但是，他们对天然食药物的养生保健知识、制作方法、卫生要求了解甚少，养生进补食谱也过于单调乏味，不能对自己的体质进行辨证施补。因此，本书特设专章介绍有关天然养生食药物的性味、营养成分、进补功效、忌讳；虚证和益寿养生进补方法的配方、补酒、滋补膏和丸的制作方法 & 病后康复养生方及制作等内容，寓养生于饮食，寓健身于药膳，使人们在养生中得到货真价实的滋补功效。

本书在编著过程中，承蒙有关对养生学颇有造诣的专家、行家的热情指导与支持，并参阅了大量图书、报刊资料，在此表示衷心的感谢。

由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教。并提醒读者，在运用本书中所介绍的某种方法时，最好针对自己的身体情况向有关专家或医生咨询一下，以达到更为有效而安全的养生目的。

编著者

1995 年 9 月 15 日

目 录

第一章 天然养生术概述	1
第一节 养生术探源	1
第二节 养生术基本概论	11
一、整体调养论	11
二、阴阳平衡论	12
三、“三宝”摄生论	14
第三节 现代医学与养生术	15
一、现代医学对精神调摄的研究	15
二、现代医学对运动摄生的研究	17
三、现代医学对气功养生的研究	18
四、现代医学对天然养生滋补药的研究	20
第二章 顺应天时养生术	22
第一节 春季养生术	23
一、起居调摄	24
二、饮食调摄	25
三、精神调摄	26
四、运动调摄	26
五、春季常见病的预防	29
第二节 夏季养生术	30
一、起居调摄	31
二、饮食调摄	32
三、精神调摄	34
四、运动调摄	34
五、夏季常见病的预防及冬病夏治	37

第三节 秋季养生术	40
一、起居调摄	40
二、饮食调摄	41
三、精神调摄	42
四、运动调摄	43
五、秋季常见病的预防	45
第四节 冬季养生术	47
一、起居调摄	48
二、饮食调摄与冬令进补	49
三、精神调摄	51
四、运动调摄	52
五、冬季常见病的预防	54
 第三章 气功、按摩养生术	 56
第一节 气功养生的机理	56
一、通经络、和气血	56
二、调补元气	57
三、协调阴阳平衡	58
四、调和脏腑功能	59
第二节 气功养生三要领	59
一、调心(意念)	60
二、调息(呼吸)	61
三、调身(姿势)	62
第三节 练气功注意事项及纠正偏差的方法	64
一、练气功注意事项	64
二、纠正气功偏差的方法	66
第四节 常用养生功法	67
一、松静功	67
二、内养功	69
三、养生站桩功	70

四、睡养功	71
五、步行养生功	72
六、易筋经	74
七、八段锦	78
八、五禽戏	81
第五节 按摩养生术	86
一、健脑益智按摩术	86
二、聪耳明目按摩术	88
三、健脾益肾按摩术	88
四、摩腹养生益寿术	90
五、捏脊养生健身术	91
第六节 忙中偷闲养生术	91
一、叩齿养生术	91
二、吞唾养生术	92
三、拉耳养生术	92
四、敲背养生术	92
五、提肛养生术	93
六、搓揉脚心养生术	93
七、散步强身防病术	93
八、倒走健身养生术	94
九、闭目养神健身术	94
十、长吁短叹也养生	95
十一、书法绘画情趣养生术	95
十二、对弈怡情养生术	96
第四章 房事养生术	97
第一节 房事与健康	98
第二节 合房养生有术	100
一、适龄婚嫁	100
二、静心逐动	101

三、交合择时·····	102
四、多交少泄·····	103
五、节欲保精·····	104
六、“去七损，增八益”·····	105
第三节 房事养生禁忌·····	107
一、恶劣气候禁欲·····	107
二、恼怒劳累禁欲·····	107
三、饥饱、醉后、忍便禁欲·····	108
四、病期、病后禁欲·····	109
五、妇女三期禁欲·····	110
第四节 房事病碍康复养生方·····	111
阳痿·····	111
早泄·····	115
遗精·····	118
梦遗·····	121
滑精·····	122
不射精症·····	123
房劳·····	124
男子性欲亢奋·····	126
性功能减退·····	127
男子不育·····	130
女子不孕·····	132
男女不育不孕·····	134
第五章 常用天然养生食药类·····	136
第一节 蔬菜类·····	136
第二节 果品豆谷类·····	145
第三节 禽肉水产类·····	154
第四节 补益药物类·····	159
一、补气药·····	159

二、补血药·····	161
三、补阴药·····	162
四、补阳药·····	163
第五节 进补养生食物相克、忌食·····	165
一、食物相克表·····	165
二、进补忌食表·····	166
 第六章 虚证、益寿进补养生术 ·····	168
第一节 虚证与益寿的基本常识 ·····	168
一、虚证的分类与症状·····	168
二、进补与益寿·····	171
第二节 虚证与益寿进补养生的功效与方法 ·····	172
一、进补养生的生理功效·····	172
二、进补养生的方法·····	174
第三节 进补养生须知 ·····	175
一、照顾脾胃·····	176
二、辨证施补·····	176
三、因时进补·····	176
四、补而勿过·····	177
五、食补与药补·····	177
六、进补的忌讳·····	178
第四节 自制补酒、滋补膏、补丸的方法 ·····	179
一、自制补酒的方法·····	179
二、自制滋补膏的方法·····	180
三、自制滋补丸的方法·····	181
第五节 虚证进补养生方 ·····	182
气虚进补方 ·····	182
血虚进补方 ·····	183
气血两亏进补方 ·····	185
阴虚进补方 ·····	187

阳虚进补方	189
心气虚亏进补方	190
心血虚亏进补方	192
心阴虚亏进补方	193
心阳虚亏进补方	193
心脾两虚进补方	194
心肾虚亏进补方	194
心肾阴虚进补方	195
心肾精血两亏进补方	196
肝血不足进补方	196
肝虚眼花进补方	197
肝肾阴虚进补方	198
脾阳虚亏进补方	199
脾胃气虚进补方	201
脾胃虚弱进补方	201
脾胃虚寒进补方	204
脾肾两虚进补方	205
胃寒气虚进补方	206
胃寒中虚进补方	206
肺气虚亏进补方	207
肺阴虚亏进补方	207
肾气虚亏进补方	208
肾亏血虚进补方	209
肾阴虚亏进补方	209
肾阳虚亏进补方	210
肾虚腰痛进补方	211
肾虚耳鸣、耳聋进补方	212
肾精虚亏进补方	214
肾脾两虚进补方	215
五脏虚亏进补方	216

体虚神衰进补方	217
体质虚弱诸症进补方	219
羸瘦虚弱诸症进补方	221
虚劳诸症进补方	222
年老体衰健忘进补方	225
年老体衰失眠进补方	226
年老体衰眼花进补方	227
年老体虚诸症进补方	228
第六节 益寿进补养生方	232
防病延年养生方	232
轻身延年养生方	232
延年益寿养生方	234
延年却老养生方	237
返老还童养生方	238
第七章 病后康复养生术	240
第一节 养正祛邪	240
第二节 养正调摄要领	242
一、气候调养	242
二、起居调养	242
三、气功、运动调养	243
四、药物调养	243
五、食物调养	244
第三节 康复养生方	246
一、病后康复方	246
病后体虚康复方	246
病后气虚康复方	247
病后气血虚弱康复方	248
大病初愈康复方	248
热病初愈康复方	249

久病体虚诸症养生方·····	249
年老体衰多病养生方·····	251
二、内科病后康复方·····	253
慢性支气管炎康复方·····	253
支气管哮喘康复方·····	254
慢性胃炎康复方·····	255
萎缩性胃炎康复方·····	255
胃、十二指肠溃疡康复方·····	255
胃下垂康复方·····	256
病毒性肝炎康复方·····	257
肝硬化康复方·····	258
脂肪肝康复方·····	259
高血脂康复方·····	259
高血压康复方·····	260
冠心病及动脉硬化康复方·····	261
心肌梗塞康复方·····	263
中风后遗症康复方·····	263
贫血康复方·····	264
过敏性紫癜康复方·····	264
血小板减少性紫癜康复方·····	265
尿道结石康复方·····	265
尿道感染康复方·····	266
急性肾炎康复方·····	266
慢性肾炎康复方·····	267
慢性肾功能不全康复方·····	268
糖尿病康复方·····	269
神经衰弱康复方·····	271
老年痴呆症康复方·····	272
老年骨质疏松症康复方·····	273
三、外科病后康复方·····	274

烧、烫伤康复方	274
腰肌劳损康复方	275
风湿腰腿病康复方	275
慢性风湿性关节炎康复方	276
胆囊炎康复方	276
胆石症康复方	277
疝气康复方	277
痔疮康复方	277
脱肛康复方	278
疮疖康复方	279
红斑性狼疮康复方	279
四、妇科病后康复方	280
月经不调康复方	280
功能性子宫出血康复方	281
子宫下垂康复方	281
妇女更年期综合症康复方	282
五、五官科病后康复方	283
急性喉炎康复方	283
慢性喉炎康复方	283
青光眼康复方	284
老年性白内障康复方	284
牙周病康复方	285
耳鸣康复方	285
六、肿瘤病后康复方	286
脑瘤康复方	286
脑瘤放疗、化疗养护方	286
甲状腺腺瘤康复方	287
咽喉部肿瘤康复方	288
口腔肿瘤放疗、化疗养护方	289
食道癌放疗、化疗养护方	289

肺癌康复方	290
胃肿瘤术后康复方	291
胰腺肿瘤康复方	292
胆道肿瘤康复方	293
肝脏肿瘤康复方	294
肝脏肿瘤放疗、化疗养护方	294
大肠肿瘤放疗、化疗养护方	295
肾脏肿瘤康复方	296
膀胱、尿道肿瘤康复方	297
前列腺癌康复方	298
乳房肿瘤康复方	300
乳房肿瘤放疗、化疗养护方	301
卵巢肿瘤康复方	302
宫颈癌康复方	303
宫颈癌放疗、化疗养护方	304
白血病康复方	305
骨瘤放疗、化疗养护方	306
脊髓肿瘤放疗、化疗养护方	307

附 录

主要参考文献	308
--------------	-----

第一章 天然养生术概述

我国养生学家把保健身体,养护生命,延年益寿称为“养生”,亦称摄生、道生、卫生、保生等。数千年来,养生术在祖国医学理论指导下,经过历代养生学家不断地补充、完善,形成了独具特色的理论和方法。养生术是祖国医学的重要组成部分,它对提高中华民族的身体素质,预防疾病,延缓衰老,提高寿命,作出了卓越的贡献。长寿之心人皆有之,要实现延年益寿的美好愿望,就必须懂得养生术。养生之术,有气功、运动、情志、起居、饮食、药物调养等许多方法;其意在于治未病之病、已病之病和病后之病;其价值在于能养、能防、能治;其优点在于发动人体自身天然的原动力,集取天然动植物之精华来调养机体,增强体质,防病抗衰,延年益寿,以享天年。

第一节 养生术探源

中华民族的祖先,在从猿人进化为原始人的过程中,人们靠猎取大自然中比自己弱小的野兽和草木上的果实为食,过着茹毛饮血、生吞活嚼的原始生活。但是,人们发现这种“茹毛饮血、生吞活嚼”的食物方式多会引起“腹疾”。后来,人们食到了那些来不及躲避森林火灾被大火活活烧熟的野兽肉,发现这种烧熟的兽肉不仅比生的兽肉好吃得多,还不会患“腹疾”。据《周礼·含文嘉》记载:“燧人始钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,代异于禽兽。”火的发明与使用,使人类文明进化发生了划时代的变化。人们利用火来熟食,不仅易于消化吸收,增进营养,而且还能杀菌消毒,大大减少了肠胃疾患与寄生虫病的发生。人们利用火来取暖防御严寒,以适应自然气候的剧烈变化。这些都有益于人类的健康发展,也为人类养

生防病、延年益寿提供了一定的物质基础。祖先们长期狩猎、采集于森林之间，闻百鸟之鸣，听山涧松涛之声，观飞禽走兽之姿，感于心、动于情，随而模仿之，便是用歌舞、音乐、气功、运动等养生方法的启蒙。

我国养生学的始萌，可以追溯到殷商时代。据《吕氏春秋·适音》记载：“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之，”可见当时人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病。据葛洪所著《神仙传》载，相传古代彭祖因养生有道，到商朝末年已活到 767 岁（据考证实为 180 岁），却毫无老态。在当时的甲骨文中已有“沐”、“浴”等字，“沐”字表示洗脸，“浴”字表示洗澡。在河南安阳发掘的殷王墓中也发现了全套的盥洗用具，如壶、盂、勺、盘等。由此说明，我国人民在很早以前就有卫生防病的习惯。商朝的开国丞相伊尹已懂得养生术，《吕氏春秋·孝行览》记载了他有关“时疾时除，去臊除膻，必以其胜，无失其理，调和之事，必以甘酸苦辛咸”的食物调养之论。

春秋战国时期，由于科学文化发展很快，在学术上出现“百家争鸣”的局面，人们开始进一步探求与总结有关疾病的防治和健康的保养的方法。管子在《形势篇》中提出“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”的养生观点。老子提出“顺乎自然”四时的养生思想，“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《吕氏春秋·尽数》对顺应四时气候养生有了较为明确的论述：“天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害，圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”《吕氏春秋·知分》进一步说明：“凡人物者，阴阳之化也。阴阳者，造乎天而成者也。”人生于天地，长于天地，与天地一体，必定与天地相应。因此，顺应天地四时，便成为养生术的基本法则。所以，管子在《五行篇》中云：“人与天调，然后天地之养生。”《论衡·谈天》解释云：“天地，含气之自然。”这些论述都充分认识到人与自然是一个整体。自然界的变化既可以致病，又可以治病、养生，故马王堆简书《十问》曰：“君若欲寿，则察天地之道。”《论衡·谈天》所提出的：“因天之生，也以养生”就成了顺乎自