



王莒生 主编

江西科学技术出版社

中医养生历书

中医养生历书

王莒生 主编

江西科学技术出版社

(赣) 新登字第 003 号

中医养生历书

王莒生 主编

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华九江印刷总厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.75 字数 18 万

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—4000

ISBN—5390—0681—1/R·145 定价：5.00 元

中医养生历书

阳翰笙

前 言

养生自古有之。拿今天的话来说，生即生命，生命在于运动，运动停止，生命就结束。养即对生命的保养。只运转不保养，机体易耗损；只保养不运转，生命毫无价值。一言以蔽之，养生，就是提高生存质量，益寿延年。《黄帝内经》述：“阴阳四时者，万物之始终也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”其中“天人相应”的辩证养生哲学思想后来在中医学的整体观指导下，发展成为祖国医药学伟大宝库中的重要组成部分。

现代化给人们的生活带来了许多方便，但随之也产生不少弊端。如：各种污染的危害，精神压力的增加；人类与大自然的天然联系被破坏等。快节奏的现代生活打破了人类生理、心理和营养三者之间的平衡，生活得越来越累，越来越处于应激状态之中。人们迫切要求回归自然，提高生存质量也就不足为奇了。尽管人们自我保健意识空前强烈，企求延年益寿，但苦于不懂养生之道。以救死扶伤为己任的医药卫生工作者理应在人类医学向预防医学这一总趋势转变的形势下，向人们传授养生的知识和技能，指导他们正确地、科学地养生。《中医养生历书》正是为此目的而编写。

《中医养生历书》立足于北京中医医院 35 年的临床实践，

荟集数十名名老中医自身养生的经验,博采古今养生之道,弘扬中医养生之法。全书共分两部分:“四季养生篇”即春养肝、夏养心脾、秋养肺、冬养肾,并论每个季节内的易发病、用药、食疗、调养等;“祛病延年篇”介绍老年保健、妇幼保健、房中保健、皮肤养护、修养性情及一些常见疾病的调养。全书内容具有科学性、实用性,语言文字具有可读性、趣味性,相信在雅俗共赏、精谈玩味之余实践体验,定会受益匪浅。此书对一般读者来说是一部养生保健的启蒙教材,而对医务工作者来说也是一部开阔视野的必备书。

由于时间紧迫,本书编写水平有限,疵漏在所难免,敬希各位同仁及广大读者不吝赐教。

王莒生

目 录

四季养生篇	(1)
养生贵在四季.....	(3)
春季话肝.....	(7)
春季当防传染病	(10)
饮膳宜甘酸	(14)
春困与春捂	(15)
春散步人爽健	(16)
夏季话心	(18)
长夏话脾	(20)
夏日多发胃肠病	(24)
饮膳要清淡	(26)
夏日贪凉多疾病	(27)
夏季谈上火	(28)
秋季话肺	(29)
饮膳应辛平	(33)
秋燥与秋泻	(34)
秋冻保平安	(37)
秋当防燥	(38)
冬季话肾	(39)

冬令御风寒	(42)
冬令说温补	(46)
冬炼“三九”	(47)
寒冬需重足、背	(48)
冬日补肾防早衰	(49)
四季用药	(51)
祛病延年篇	(61)
心跳与停跳	(63)
冠心病的调护	(64)
中风易袭花甲人	(66)
心绞痛的防治	(68)
当心心肌梗塞	(69)
肛肠疾病四季发病特点	(71)
早查早医治肾炎	(73)
浅谈贫血	(75)
血溢脉外，渗于皮下	(77)
危害母婴的奶疮	(79)
美味也能吃出病——老年性动脉硬化闭塞证	(82)
谈胎产经滞	(84)
不孕与不育	(90)
让娇儿茁壮成长	(92)
小儿捏积保健法	(95)
针灸益寿	(97)
号称五十肩的肩周炎	(101)
练功行气多百岁	(102)
贺氏经络健身功	(108)

寿星三宝.....	(110)
病魔专缠弱夫.....	(113)
房中保健见术数.....	(115)
老人五大骨折.....	(118)
按摩调补脾虚儿.....	(119)
按摩头部健脑益智.....	(120)
系统性红斑狼疮.....	(122)
虎靛与哲润.....	(125)
消除蝴蝶斑.....	(127)
皮肤与饮食.....	(129)
油彩皮炎.....	(132)
华发的保养.....	(133)
鬼剃头鬼在哪里.....	(134)
顽强意志——癌症的最佳良药.....	(135)
肿瘤病人的营养与食疗.....	(138)
癌症病人的忌口.....	(140)
情志与情志内伤.....	(141)
老年孤独症.....	(143)
糖尿病的中医治疗.....	(145)
原发性高血压病的自我预防.....	(146)
老年性骨关节病.....	(148)
1994—2000 年历书	(151)

四季養生篇

养 生 贵 在 四 季

人的寿命应该有多长？照《内经》的说法是100岁以上。我国人民的平均寿命，从1950年的51.2岁，到82年提高到67.9岁，当前已提高到70岁。1982年全国进行的人口普查，百岁以上老人3951人，占当时全国总人数的0.38/10万人。

养生延寿一直成为人们梦寐以求的良好愿望。养生并非是老年人的事，从青少年时期起，就应当注意摄生，使身体健康，头脑清晰，精力充沛，高效率地完成工作，高质量地生活。只有这样，才有可能延年益寿。因此健康长寿才是我们养生的目标。

中国传统养生学，是几千年来的养生学家不断实践、总结、发展起来的。在我国古代文明史上，儒家、释教、道教的影响很大，对养生学也不例外。如儒家“天人合一”、“中庸”之道；释教的“禅定”、“顿悟”；道教的“返朴归真”、“清静无为”等思想，在养生学中有大量的渗透。《内经》系统地总结先秦诸子百家的养生思想，确立“天人相应”的养生观，强调精、气、神是人身三宝，强调“形与神俱，以终其天年，度百岁乃去”。中医养生的方法很多，归纳起来是三个方面，那就是养神要“恬淡虚无”，使真气从之，精神内守；养形要动静相宜，做到形劳而不倦，才可使形体矫健；养精要注意节欲，要从饮食中汲取营养，也就是先天之精与后天

之精要共养。恬淡虚无是解决心理失衡的最佳办法，这恰恰也是现代人很难做到的。往往因为职称、待遇、地位等自行苦恼而郁郁不欢，若真能从思想上做到“清静无为”、“不以物喜”、“不以己悲”，也就能够了却烦恼了，心理也会平衡了。

除掉上述三方面外，药物调补、食疗等也在中医养生中占有很重要的位置。总起来讲，不外补肾、补脾、脾肾双补三个方面。许叔微、朱丹溪都重视补肾，重视保护阴液和精血，并抑制相火妄动；张景岳认为“阳常不足，阴本无余”，将肾阳视为“人之大宝”，强调补肾时要兼顾阴阳。事实确实是这样，在衰老过程中“阳气亏乏，真阴不足”。这些理论为后世补肾抗老方药的发展，产生深远影响。李东垣是补脾学派的代表，强调脾胃为气血生化之源。胡慎柔说得很好：“先天固有损者，非后天损之无以致病，后天既损之矣，而先天又何能无损，治先天者，治后天耳，岂能舍后天而治先天”？这种从后天补养先天的思想，有很高的学术价值。李中梓集各家之说，认为“故肾为脏腑之本，十二脉之根，呼吸之本，三焦之源，而人类之以为始者也”、“后天之本在脾”。这种脾肾双补的学术思想，与临床实际尤为贴切。对虚损不太明显者，宜先从食补，“以食治疾，胜于用药”，这些就是古人所强调的“食疗未愈，然后命药”，“药补不如食补”的说法。

《内经》明确提出“顺四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则。《内经》说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。这是因为人生活在大自然中，外界环境包括四季气候的变化，对人体的生理病理及疾病的发生以

及预后等等，都有很大的影响，所以人要顺应自然界的规律来进行调摄护养，就会健康长寿。违抗这些变化规律，就会患病早衰。

怎样才能适应自然变化，保养身心呢？在《内经》中有这样一段话：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭……夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，勿厌于日……秋三月，此为容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴……冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光……”这段文字总的是说，春夏是万物生长、阳气发泄的季节，所以要注意养阳；秋冬是万物收藏，阴气收敛的季节，这时要注意养阴。自然界的万物，总离不开“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，所以说“阴阳四时者万物之终始，死生之本”。顺应四季变化而养生，是养生学的重要内容。

中医认为风、寒、暑、湿、燥、火是引起疾病的原因，对“虚邪贼风”这类致病因素，要“避之有时”，也是中医养生学的另一个重要方面。有些疾病常常在某个季节里发生，如春天易发生流脑、麻疹、腮腺炎，夏季易发生肠炎、痢疾，秋天肺燥，容易咳嗽，冬天寒。冷会诱发心脑血管病或者使病情加重。因此在不同季节，要特别预防某些疾病的发生，尽量做到无病健康，有病早治。

再说，春温夏热秋凉冬寒，本是正常的节气变化，若应寒不寒，应热不热，往往容易生病。春季是寒去热来的转折期，阳气渐生，阴寒未尽，气候多变，所谓“早春二月，乍暖还寒”，古往今来都十分强调“春捂”。春季要又防风、又

防寒，所以早春衣服要渐渐减去，宁可“捂着”穿得暖一点，不可衣着单薄而受寒得病。秋天天气渐凉，但气温是逐渐降低的，所以不忙添衣，使身体增加御寒的能力，所以秋天坚持冻一冻，会提高抗寒抗病的能力。因此说“春捂”、“秋冻”是符合四季养生原则的。

四季养生对于老年人尤其重要。《寿亲养老新书》是我国最早的老年学专著。书中对老人的饮食，主张春季“宜减酸益肝以养脾气”，夏季“宜减去增辛以养肺气”，秋季“宜减辛增酸以养肝气”，冬季“宜减盐增苦以养心气”。春季可到亭园玩赏，舒怀以畅生气。夏季炎热，不要在檐下过道纳凉，因为这种地方最易“贼风中人”。午睡不可太久，久则头昏。秋季虽然秋高气爽，但“凄风惨雨，草木枯黄”，老人触景伤情，易于伤感，因此要想法使他们怡情悦志，忘却秋思。“冬三月，最宜居处密室，温暖衾服，调其饮食，适其寒温”。不可让他们“孤坐独眠”而生郁闷，可找些朋友，闲话谈笑，解闷养性，但说话不可太多，也不要过分兴奋。这些方法，无疑是非常重要的。现代老人在他们青壮年时，往往工作繁忙，责任重大，身心失于调养，一旦离退休后，门前冷落，失落孤寂感，每可油然而生，造成心理上的不平衡。对于他们，首先要承认他们工作的价值，要在不同季节里，根据各自的文化素质、身体条件，参加诸如绘画、写字、下棋、跳舞乃至咨询、顾问等活动，使思想有所寄托，也就是说要有“小劳”。

我们认为养生不是一种消极的方法，而是应当积极的，不是只有安逸，没有操劳，而是有劳有逸，劳逸结合。根据不

同年龄和身体状况，在体力、脑力两方面都要积极锻炼。

适应四季，积极养生，尤其要注意身心两方面的锻炼，即便对老人，也希望他们有些体力活动，“人体欲得劳动，但不当使极耳”，“养生之道，常欲小劳”。至于青壮年，则应积极锻炼，提高体质，只有这样，才能不断提高自身的生活条件和生活质量，心情愉快地度过一生。（赵荣葵）

春季话肝

春季三个月，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春季主生，是万物生发之时节。《尚书大传》说：“东方为春，春者出也，万物之所出也”，《素问·四气调神大论》指出：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣”。冬去春来，冰雪消融，万物复苏，自然界一切都充满了活泼的生机。“人与天地相应”，春天一到，人体阳气开始升发，气血因之有向外透达之趋势。因此，人们在起居、饮食、情志等方面也都要顺应春天阳气生发这个自然法则，不但要适应它，还要把握它，以保持人与季节、气候之间的平衡关系，从而达到健康之目的。

人的五脏与四季有相对应的关系。春应于肝，肝五行属木，木在春天萌发枝叶，开花孕实，为夏秋季节结果作好准备。因此，人们在春天也应有意识地积极地去培育肝的生理功能。肝的生理功能最主要的是调节全身气血运行（肝藏血，

主疏泄)，如肝郁不舒，则周身气血运行就会紊乱，出现高血压病、各种情志病、妇女月经病、胆道功能紊乱、消化功能紊乱等诸多的疾病。所以，在春季养好肝，使周身气血运行正常协调，对于保持全身心的健康至关重要。治肝使其调节气血运行的功能恢复正常，也成为中医治疗许多疾病的重要途径。古人说的善治肝者，乃善治百病，就是这个道理。

俗话说：“百草萌芽，百病发作”，春天又是多种传染病易发的季节。春天气候渐暖，适宜于各种细菌、病毒等微生物的滋生、繁殖和传播。因此，感冒、流感、流脑、肺炎、急性支气管炎以及病毒性肝炎等多种上呼吸道感染和传染性疾病，常在此季节发生。临床上常见到一些慢性病毒性肝炎患者，在春季由于病毒性上呼吸道感染引动肝炎复发，不可不慎。而且春暖花开，花粉过敏性哮喘也易出现。另外，由于春季气候变化较大，乍寒乍暖，这种多暖峰变化、多低气压天气，使原有精神分裂症、躁狂忧郁症等宿疾的人，对这种天气变化更为敏感，可出现激惹、骚动、暴怒等病态。这就是俗话说的“油菜花儿开，精神病发狂”。再者，一些人冬季保健不当，过食辛热，真阴内耗，阴虚火旺，或恣食肥甘厚腻，痰热内蕴，至春被时令之邪所引，向外发散，常出现头晕眩胀、胸满气闷、精神倦怠、四肢沉重等脏腑功能失调之症。中医理论认为“诸。风掉眩，皆属于肝”，这些疾病的发生与肝脏有着一定的关系。《素问·脏气法时论》指出：肝胆疾病“旺于春，衰于秋”，因此，中医认为“春宜养肝”。

春季养肝是多方面的。

(1) 调精神畅情志：春天为少阳之时，肝木之气当令，更