

中国传统养生术

徐 璋 王爱杰



中国医药科技出版社

中国传统养生术

徐 泽 王爱杰 编著

中国医药科技出版社

中国传统养生术

徐 泽 王爱杰 编著

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

太阳电脑应用所 照排

天津宝坻第二印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 书 张

字数 123 千字 印数 1—7000

1992 年 3 月第 1 版 1992 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0378-5/R · 0322

登记证号:(京)075 号 定价:3.40 元

内 容 提 要

《中国传统养生术》一书,系作者根据有关历代典籍及现代研究及资料综合整理编成。其内容主要是从传统养生术角度,分别就生活、饮食、分龄、方药、诸子、功法、杂说等方面介绍我国人民世代代积累总结的传统养生保健经验,即养生之道。可供广大中老年读者养生保健参考。

前言

养生术是指保健延年的方法，其方法很多，内容丰富，在我国由来已久。诸子、佛道、杏林等人物对此都十分重视，在衣食住行，动言视听等多个方面，积累了丰富的经验。

我国历代有关典籍，收录了大量的饮食、起居、气功、导引、按摩、药饵、文娱、体育、艺术等养生精华。现代研究表明，我国的养生学在战国时期就已经取得了相当的成就。如成书于战国时代的我国现存最早的医学典籍《灵枢·本神》说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”对养生进行了高度的概括和总结。

儒家先导孔子的戒色、戒斗、戒得三戒学说；道家杰出人物老子、庄子的法道自然，柔弱虚静，天人相应，逍遥齐物，修身守一，忘我无为；佛道杂学的诸多主张、学说、观点以及华佗、魏伯阳、嵇康、葛洪、陶弘景、孙思邈、陈直、高濂、李东垣、李时珍、朱丹溪、万全、曹庭栋等医家，养生家在养生学方面作出的贡献，对后世产生了深远的影响，很多方法直到今天仍然受到人们的欢迎。

由于工作的原因，笔者在养生领域有所涉猎，进行了较为深入细致的研究，记下了大量的读书笔记及卡片，并将所得从传统养生角度进行了整理，分为生活、饮食、分龄、方药、诸子、

功法、杂说等七大类。

随着人民生活水平的提高,对婴幼儿、儿童、青少年、青壮年、老年、妇女的养生便提到生活的日程上来,有鉴于此,笔者不憚力薄,学识谫陋,整理了与人们生活密切相关的内容和方法,愿借以《孟子》“老吾老,以及人之老,幼吾幼,以及人之幼”金玉良言,奉献给广大的养生爱好者。

此书出版若对人们保健延年,跻于寿域,有所补益,将是我们最大的欣慰。同时恳请广大读者批评指正。

徐 泽

1990年6月于武汉玫瑰园小斋

目 录

生活篇	1
一、情志与养生	1
二、书法与养生	5
三、情趣颐养	7
四、沐浴与养生	9
五、房中养生术.....	11
六、旅游养生.....	15
七、睡眠养生术.....	17
八、枕与养生.....	19
九、音乐颐养.....	22
饮食篇	24
一、饮食养生术.....	24
二、瓜果养生宜忌.....	29
三、粥食与养生.....	36
四、药粥便览.....	40
五、传统膳食养生方.....	46
六、药酒保健方.....	48
七、仙人酒.....	53
分龄篇	56
一、养生的根本——婚配.....	56

二、养生的基础——种子·····	58
三、胎孕——养生的摇篮·····	60
四、妇女经期产后养生·····	63
五、老年人养生术·····	66
方药篇 ·····	69
一、服食养生术·····	69
二、古代服食品·····	72
三、还元汤·····	77
四、益气进补方·····	79
五、补血进补方·····	82
六、滋阴进补方·····	84
七、壮阳进补方·····	86
诸子篇 ·····	89
一、孔子养生观·····	89
二、老子养生术·····	93
三、庄子养生观·····	97
四、孙思邈的养生术·····	101
五、曹庭栋的养生术·····	106
六、邱处机四时养生观·····	110
七、《易经》与《内经》的养生观·····	112
八、佛教中的养生术·····	117
九、道教中的道术·····	121
十、养生名流知几许·····	126
功法篇 ·····	131
一、养生十六宜·····	131
二、摩腹法·····	135

三、咽津功	137
四、采日精华法	140
五、喻月华法	143
六、六气诀	147
七、五禽戏	151
八、易筋经	158
九、九子长寿功	165
杂说篇	173
一、长寿及衰老的征象	173
二、养生保健灸	175
三、养生固精术	178
四、养生数字集	180



生活篇



一、情志与养生

情志是人体对外界刺激所产生的一种反应，是一种精神状态。在正常情况下对机体是不会产生不良影响的，只有当异常情志刺激超越了正常范围，超过了人体能够承受的负荷，这时便容易产生疾病，甚至发生不测。作为养生者更应注重调节情志，消除不良的精神刺激，以达到更好的养生效果。

1. 喜

喜属七情之一，有人认为喜悦之志属于一种良性刺激极少为害，其实这种看法有些失偏。由于喜可缓解精神紧张，消除过重的心理、生理的负担，《素问·举痛论》说：“喜则气和志达，营卫通利，故气缓矣。”从这个角度来看喜确实是一种良性刺激。但喜之太过则使精气耗散太多，心气弛缓，血气涣散，不能上奉于心，神不守舍，甚至昏厥或死亡。《儒林外史》中的范进即是在突闻中举高兴过度而病狂的。《寓意草》中载：“昔有新贵人，马上扬扬得意，未及回寓，一笑而逝。”足见，喜之为患屡见不鲜。

悦于目则为喜，形诸色而为笑，见之行方为乐，三者关系密切。从缓解紧张这个角度来讲，笑是有益于健康的，现代将

其功能归纳为增加肺的呼吸功能；清洁呼吸道；抒发健康的感情；消除神经紧张；使肌肉放松；有助于发散多余的精力；驱散愁闷；减轻束缚感；克服各种各样的烦恼等。故适宜的喜笑，是保持乐观情绪最好方法，有利于养生，因而有笑口常开之说。《儒门事寻》说：“喜者少病，百脉舒和故也，”确有道理。但对于狂证、笑不休证、心痛、疝气、出血证、阴挺、脱肛、妊娠等都要注意喜乐的幅度。

2. 怒

怒是七情之一，《素问·生气通天论》说：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”《素问·举痛论》说：“怒则气逆，甚则呕血及衄泄。”一个人若勃然大怒，暴跳如雷，除了会导致损物毁器外，轻者会导致肝气郁滞，食欲减退，重者会产生面色苍白，四肢抖战，吐血，甚至昏厥死亡。《三国演义》中的周瑜，是一位文武韬略，雄姿英发的将才，但怒发愈重，终至不救。

发怒对身体影响很明显，会引起消化道痉挛；红细胞激增；血液凝固快于平时；心跳加快；血压剧烈上升；心冠状动脉痉挛，诱发心绞痛，冠状动脉血流不畅。所以善养生者，常把制怒作为一种重要的养生手段。平素摄养更宜多涵养，少发怒，若有压抑、郁闷之事，只宜以喜乐解之，不得用怒而发之。《寿世保元》说：“常含乐意莫生嗔”便是此理。

制怒的措施很多，有转移、吐露、忘却、想象、避免等法。转移即遇到生气时，把情绪转移到另一方面去使情志稳定，如通过散步、逛市场、游公园、听音乐等；吐露即将心中的不快，委屈向自己的伴侣及知心朋友倾诉，使自己获得轻松，心情舒畅；忘却即当不愉快的事件发生后，将自己的心身都投入到热爱的工作中，从而减轻负担，达到忘我的境地；想象即有不快

之事，从宽处着想，自我安慰；避免即遇到无谓纠纷时，应尽可能避免，免得自寻烦恼。

3. 惊恐

惊恐为七情中的两种情志，惊恐相联甚笃，常先有惊意而后生恐，故惊恐常相提并论。惊是卒然遇到非常事变而致精神突然紧张的心理状态，如巨声、异物、险境等，惊则气乱，以致心无所倚，神无所归，虑无所定，惊慌失措。恐是恐惧之意，是企图摆脱、逃避某种情境的情绪，是一种精神极度紧张所引起的胆怯，恐则气下，可使肾气不固，气泄时下。《灵枢·口问》说：“大惊卒恐，则血气分离，阴阳被败，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉虚空，血气不次，乃失其常。”《三国演义》里讲到刘备兵败，赵子龙怀抱幼主冲出重围，到长坂坡由张飞接应，张飞对追赶而来的曹军一声大吼，曹将夏侯杰死于非命。60年前印度有位医生做了一个实验，证实了恐惧可使人死亡。这位医生事先通知死囚，将会因流血过多而命毙。行刑之时，他蒙上了死囚的双眼，把死囚绑在一张桌上，当医生刺破死囚的手脚皮肤后，早已备好在桌下的容器开始滴水，水滴声误使死囚以为自己的血液大量流出，结果惊恐万分，气绝身亡。

惊恐可使血液中的儿茶酚胺等血管活性物质增加，引起全身血液循环、心跳加快，可使血压升高，心律失常，而发生脑溢血，呼吸衰竭、心跳骤停等。有些癌症患者常因恐惧而使正气受伤，御病力降低，病情恶化，死亡加速。

消除惊恐的方法，最好是采取恬淡虚静，前人有云：静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。而气功中的意守丹田法，坐禅习静法等，对此都会有所帮助。

4. 忧思

忧思是七情中的两种情志，常能相互影响。忧是指忧愁、苦闷、担心，常会出现愁眉苦脸，垂头丧气、郁郁不乐，意志消沉，自悲失望，早衰等多种症候。思则气结，思虑过度，伤神损脾导致气机郁结。《吕氏春秋》记载：齐闵王因为思虑过度，损伤脾胃，以致积食内停，久治不愈，后以激怒之法方吐出胃中积食而愈。又如唐代杰出思想家、文学家柳宗元，才华横溢，决心在政治上有所作为，但由于遭到宦官、旧势力的联合打击，贬官降级，由于多年沉闷，忧郁的生活，使他形容憔悴，体质虚弱，复因染病，47岁便含恨离世。

苏联著名的生理学家巴甫洛夫曾说过：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，会给各种疾病提供方便之门。”

消除忧思的理想方法，要懂得“知足常乐”这一古训的真实含义，一切从实际出发，随遇而安，无非伤之想，这样心中无私天地宽。诚如《素问·上古天真论》所说：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕。”

5. 悲

悲系七情之一，人生最大的悲伤事莫过于幼年丧母，中年丧偶，老年丧子。当然有些天灾人祸，也足以使人悲伤之至。悲则气消，过度的悲伤可使肺气抑郁，意志消沉，肺气耗伤。《素问·举痛论》云：“悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣。”我国南宋时爱国诗人陆游的前妻唐婉，因被迫与陆游分手，伤感颇著。某年他们在绍兴禹迹寺南的沈园不期而遇，陆游写下了脍炙人口的《钗头凤》，唐婉见后悲凄的和词云：“世情薄，人情恶，雨送黄昏花易落。晓风干，泪痕残，欲笺心事，独语倚阑，难！难！难！人成名，今非昨，病魂

常似秋千索。角声寒，夜阑珊，怕人寻问，咽泪妆欢，瞒！瞒！瞒！”唐琬由于悲郁过度，不久命归黄泉。

过于悲伤的人，凡事感到枯燥，无精打彩，想象贫乏，思维迟钝，每遇到困难则心灰意冷，智力活动效率降低。这样极易加速机体的衰老，有碍养生，影响寿命。所以，即使生活在逆境中，也应坚强的意志，用笑脸迎接悲惨的厄运，以百倍的勇气来应付一切不幸。比如陆游虽失去唐琬极度痛苦，抗金主张又遭政治上的打击，但他乐观开朗，笑迎逆境，故寿得八旬有五。

七情是人体的正常生理活动，情感是人体行为的动力，正义、正确的情感，或欲望对社会是有益的，甚至可以创造财富。讲到情志与养生，并不是泯灭情感就能达到养生长寿，而是在于消除突然、强烈、过于持久的情志刺激，也即克服导致机体致病的情志活动。

二、书法与养生

旧时有文字出于伏羲和苍颉之说，虽未能全信，但他们对于文字的重视、整理、归纳肯定做了一些工作。有了文字方有书法，过去的书体之名有龙书、穗书、云书、古文、鸟迹篆、鸾凤书、蝌蚪文、仙人书、龟书、钟鼎篆、倒薤篆等，有些文体已经不为人知了。现在人们熟悉的有古文、大篆、小篆、隶书、楷书、行书、草书等。

书法何以与养生有关呢？纵观古今中外书画家多得以长

寿,如齐白石、黄宾虹均寿得 93 岁,而颜文梁在 95 岁高龄时还布置自己的书画展,1976 年荣获全国书法比赛一等奖的老寿星苏局仙,行书法已逾百年,寿已达 108 岁。西班牙毕加索活了 92 岁,意大利的米开朗琪罗终年 89 岁。凡此种种,不胜枚举。他们为什么都能长寿呢?今人研究表明:由于书法是意、气、力的有机结合,在整个书法过程中,精神高度集中,凝神静气,合以节律的脚根、小腿、大腿、躯干、手臂、肘关节、腕关节、手指的全面运动。这种将意念集于毫端,以静带动,以动守意,以意运神,心领神会,真气渐生,能气沉体松,心平气和,陶冶心身,与气功的某些功法有相似之处,因而有延年益寿,养生健体的效果。

为了使您的书法符合养生之理,介绍现代研究所取得的这方面成果。

1. 凝神法

准备工作做完后,排除杂念及干扰,平定呼吸,将通篇章法包括布白、印章的位置进行构思,将所书字形印入脑中,心神领会。以手执笔,凭空悬腕挥笔写就自己所书的字。

2. 端坐法

安神定志,平稳呼吸,坐于方凳上,或坐于椅上不宜背靠,双足自然分开,间隙约与肩宽。用力自足而上,最后落于右肩、手臂、手腕、直至笔端。这样随着呼吸的出入,气血自然流畅。

3. 守静法

协调内外,把握平衡,中定不偏,清静安适。随之端正自然,上下相联,整体圆满。神光默运,不露不显,其式外包内撑,展中有松,威严挺拔,用力之法,图达四梢,主宰腰际,缠丝运转,刚柔相济,使书法处于阴阳调和的状态之中。

此外,根据各人的性格特点,选择符合自己性格的书体,对养生来说,也是颇有意义的。对于性格爽直,勇敢大胆,乐于助人,不拘小节,心胸开阔,心直口快,胸无宿物的乐观型,应以行书为主;对于性情急躁,缺乏信心,容易激动,易于争吵的喜怒型,应以楷书为主,使其平稳方正;对性情孤僻,胆小怯懦,善悲哀,喜独居,沉默寡言的悲观型,应多练草书,使其飞扬起来;对于性格温柔,胆小忸怩,孤僻多疑,嫉妒心重的气郁型,应多练隶书;对于心胸狭窄,谨小慎微,沉着稳重,忧思焦虑的忧思型,应多练篆体,使其婉而通,曲而行。

书法是一门艺术,养生是一门技巧,将养生寓于书法之中,使人收到一举两得的效应,对爱好书法者来说,其益非浅。

三、情趣颐养

各人由于生活环境、成长条件不一,兴趣爱好方面也大相违径。有的人喜爱郊游;有的人长于垂钓;有的人善于书画;有的人巧于弈棋;有的人专于舞蹈等等。在古代这些养生的方法,都作为颐养的重要内容,成为人们调情怡性,养神颐年的手段,在此简述如次。

1. 鱼鸟花木

种花养鸟,植树观鱼是颐养的重要方法。《养生随笔》说:“院中植花木数十本,不求名种异卉,四时不绝便佳,呼童灌溉,可为日课,玩其生意,伺其开落悦目赏心,无过于是。”养鸟“可使躁气顿蠲”,观鱼“闲泞时观鱼之乐,即乐鱼之乐,既是怡

情，兼堪清目。”

2. 舞蹈艺术

舞蹈或观赏或参加，可以调和形神，有益身心。《红炉点雪》中指出：“歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉。”观赏舞蹈，其轻躯缓起，两手似翔，玉腕举袖，步履似留且行，能使人情怀畅达，乐而忘忧，开拓心志，陶冶神情。也可将舞蹈作为一种手段来参加，达到神形两效的目的，但宜舒适为度，不可过劳，如现代有人创编的健身迪斯科等更为适宜。

3. 吟诗颂赋

诗词歌赋是颐养不可缺少的项目。《寿世保元》说：“读书悦心，……可以延年。”《养生随笔》也说：“能诗者偶尔得句，伸纸而书，与一二老友共赏之，不计工拙，自适其兴可也。”

4. 书画艺术

书画颐养古人颇为重视，行书作画时精神集中，杂念俱无，心平气和，手、腕、肘、臂游动自如，使气、意、力相合，力透纸背，入木三分。《养生随笔》云：“笔墨挥洒，最是乐事，素善书画者，兴到时，不妨偶一为之，书必草书，画必兰竹，及能纵横任意，发抒性灵。”

5. 弈棋

棋类很多，适宜的弈棋活动能解郁除闷，舒畅心情，其心神集中，意守棋局，精诚专一，杂念全无，心平气静，但不要计较输赢，不要过于耗神，宜适可而止。这样对颐养大有帮助，古人说“善弈者长寿”，是有道理的。

6. 风筝

制作和放风筝也是颐养的一种手段，它通过抬头仰天，顺风随气，拉线抖动，凝神精专。在旷阔的地方，阳光沐浴，空气