

中醫健身術

費希亮 編

曹希亮 编

# 中医健身术

陕西科学技术出版社

# **中医健身术**

**曹希亮 编**

**陕西科学技术出版社出版**

**(西安北大街 131 号)**

**陕西省新华书店发行 西安新华印刷厂印刷**

**开本 850×1168 1/32 印张 9.875 插页 5 字数 215,000**

**1983 年 1 月第 1 版 1986 年 5 月第 2 次印刷**

**印数 26,001—32,300**

**统一书号: 14202·49 定价: 2.30 元**

## 前 言

祖国医学是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结，它对于中华儿女的世代绵延，体质的健壮，劳动能力的增强，都起着很重要的作用。人们常用“取之不尽，用之不竭”来形容祖国医学内容的丰富多彩。从健身防病方面来说，也同样有着完整的宝贵经验，我们必须批判地继承和发扬，这是创立我国新的预防医学的条件之一。

但是，目前国内有关中医健身方面比较系统的资料很少，因此，编者初步尝试编写了这本书。本书的内容分为两部分，上篇主要阐述了祖国医学有关健身的理论，总结了近年来在健身方面取得的进展情况；下篇着重介绍祖国医学有关健身知识和健身方法。可作为中西医保健工作者和广大群众健身的参考。

本书在编写过程中，曾得到临汾地区卫生防疫站领导的热情关怀和支持，以及有关同志的大力协助，在此表示谢意！

编 者

一九八一年五月于临汾

## 目 录

## 上篇 祖国医学有关防病健身的理论

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| 第一章 祖国医学在防病健身方面的贡献 .....               | (3)  |
| 第二章 祖国医学防病健身理论的哲学思想 .....              | (24) |
| 第一节 机体与环境是统一的整体自然观是祖国医学防病健身理论的基础 ..... | (24) |
| 第二节 祖国医学强调内因在防病健身中的重要作用 .....          | (30) |
| 第三节 防病健身领域唯心史观与唯物史观的争论 .....           | (34) |
| 第三章 祖国医学的养生学 .....                     | (37) |
| 第一节 养生的原理 .....                        | (37) |
| 第二节 寿夭的原因 .....                        | (41) |
| 第三节 养生的原则 .....                        | (45) |
| 第四章 祖国医学与免疫学 .....                     | (48) |
| 第一节 祖国医学对免疫学的认识 .....                  | (48) |
| 第二节 扶正与免疫 .....                        | (55) |
| 第三节 祛邪与免疫 .....                        | (60) |
| 第五章 经络学说与健身 .....                      | (64) |
| 第一节 针刺增强免疫功能 .....                     | (66) |
| 第二节 针刺的良性双向调整作用 .....                  | (70) |
| 第六章 健身与防病 .....                        | (77) |
| 第一节 保持旺盛的“元气” .....                    | (77) |
| 第二节 已病的防变 .....                        | (88) |

## 下篇 防病健身知识

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第七章 精神卫生 .....         | (91)  |
| 第一节 关于情志与内脏 .....      | (91)  |
| 第二节 创造健康的精神生活 .....    | (97)  |
| 第三节 保护中枢神经系统 .....     | (102) |
| 一、保持规律的生活 .....        | (103) |
| 二、睡眠及失眠的防治 .....       | (104) |
| 三、疲劳及其预防 .....         | (108) |
| 第八章 合理的饮食和营养 .....     | (112) |
| 第一节 清淡的饮食 .....        | (113) |
| 第二节 食品的合理利用 .....      | (116) |
| 一、关于膳食的合理搭配 .....      | (116) |
| 二、合理的加工烹调 .....        | (117) |
| 第三节 合理的饮食制度 .....      | (120) |
| 第四节 祖国医学营养学的整体观念 ..... | (121) |
| 一、食物中药 .....           | (123) |
| (一) 蔬菜类 .....          | (123) |
| 葱 大蒜 姜 辣椒 韭菜 芫荽 芹菜     |       |
| 包心菜 菠菜 萝卜 胡萝卜 山药 海带    |       |
| 苋菜 油菜 马铃薯 大头菜 荸荠       |       |
| (二) 瓜、豆、种子类 .....      | (135) |
| 小麦 大麦 稻米 玉米 秣米 扁豆 绿豆   |       |
| 黄豆 蚕豆 赤豆 豇豆 刀豆 豌豆 黑豆   |       |
| 番茄 芝麻 落花生 丝瓜 黄瓜 冬瓜 南瓜  |       |
| 瓜 茄子 花椒                |       |
| (三) 水果类 .....          | (148) |
| 西瓜 甜瓜 苹果 梨 桔子 桃 柿 葡萄   |       |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 石榴 杏 桂元 核桃 枣 莲藕     |       |
| (四) 动物类 .....       | (160) |
| 鸡 鸭 牛 羊 猪 鲤鱼 鲫鱼 黄鳝  |       |
| 鳗鱼 鳖                |       |
| (五) 其它 .....        | (165) |
| 茶 酒 醋 蜂蜜 糖 乳        |       |
| 二、 一些常见病的食物宜忌 ..... | (171) |
| 第九章 四季养生与健身 .....   | (179) |
| 第一节 春季养生 .....      | (179) |
| 一、 “春捂秋冻” .....     | (180) |
| 二、 预防旧病复发 .....     | (180) |
| 三、 预防伤风感冒 .....     | (181) |
| 第二节 夏季养生 .....      | (182) |
| 一、 注意饮食卫生 .....     | (182) |
| 二、 暑天谈冷饮 .....      | (183) |
| 三、 预防疖夏和中暑 .....    | (183) |
| 四、 冬病夏治 .....       | (184) |
| 五、 不要过于避热趋凉 .....   | (185) |
| 第三节 秋季养生 .....      | (185) |
| 一、 “秋瓜坏肚” .....     | (186) |
| 二、 注意预防大脑炎 .....    | (186) |
| 第四节 冬季养生 .....      | (187) |
| 一、 冬季进补 .....       | (187) |
| 二、 预防冬季传染病和冻疮 ..... | (189) |
| 第五节 冠心病及肿瘤的预防 ..... | (190) |
| 一、 冠心病的预防 .....     | (190) |
| 二、 肿瘤的预防 .....      | (196) |
| 第十章 戒烟酒 .....       | (202) |

---

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 谈戒烟.....         | (202) |
| 第二节 谈戒酒.....         | (210) |
| 第十一章 健身运动 .....      | (215) |
| 第一节 静功 .....         | (215) |
| 一、静功的基本方法.....       | (216) |
| (一) 姿式 .....         | (216) |
| (二) 调息 .....         | (218) |
| (三) 意守 .....         | (219) |
| 二、常用气功.....          | (219) |
| (一) 松静功.....         | (219) |
| (二) 内养功.....         | (220) |
| (三) 站桩功.....         | (221) |
| 三、练功的基本原则和注意 事项..... | (222) |
| 四、练功中的异常反应及处 理.....  | (224) |
| 第二节 动功 .....         | (226) |
| 一、五禽戏.....           | (226) |
| 二、易筋经.....           | (232) |
| 三、八段锦.....           | (237) |
| 四、保健按摩.....          | (242) |
| 五、眼保健功.....          | (251) |
| 六、太极十五势.....         | (251) |
| 七、简化太极拳.....         | (262) |
| 第三节 散步健身法与健身长跑.....  | (295) |
| 一、散步健身法.....         | (295) |
| 二、健身长跑.....          | (297) |
| 第四节 保健针灸.....        | (302) |
| 附录 植物杀虫剂及使用 方法.....  | (304) |

# 上 篇

## 祖国医学 有关防病健身的理论



## 第一章 祖国医学在防病 健身方面的贡献

祖国医学的思想，首重预防，远在公元前五——三世纪的春秋战国时期，祖国医学的第一部著作——《黄帝内经》，它以朴素的唯物论思想来解释人与自然界的关系，以及人体脏腑间的相互关系，在整体观念的原则上，阐明了疾病的病理、诊断、治疗、预防等一系列问题，从而奠定了中医学的基础。

《黄帝内经》中第一篇“上古天真论”，论述的就是预防问题，也就是“摄生”。具体提出了精神方面的保养，饮食起居的调节，对四时气候和周围环境的适应以及体育锻炼等，遵循一定的方法去做，可以预防疾病，保持健康，从而可以延年益寿，否则势必导致早衰。在该篇中提到“虚邪贼风，避之有时”，就是要人们争取积极的预防措施来防止疾病的发生。在第三篇“四时调神大论篇”中说：“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”《周易》下经中说：“君子思患而预防之”，《内经素问》八正神明论篇说：“上功救其萌芽，下功救其已成。”《淮南子》说：“良医者常治无病之病，故无病，圣人者，常治无患之患，故无患也。”汉代名医张仲景在《金匱要略》里说到：“上工治未病，不治已病。”金元时代的朱丹溪曾说：“与其救疗于有病之后，不如摄养于

无疾之前。”明代张介宾也说：“上功救其萌芽，下功救其已成，救已成者用力多而成功少，吉凶各半矣。”随着医学的发展，预防思想也逐渐普及，如到宋朝当时邵雍曾作一首诗歌宣传预防工作，诗云：“爽口物多终作疾，快心事多反为殃，与其病后才加药，孰若事先能自防。”

从以上可以看出，祖国医学的预防思想从《黄帝内经》开始就奠定了基础，以后在历代名医名著中都强调了预防疾病在保健工作中的重大意义，而且在以后的实践中逐步得到发展。

我们的祖先对流行性传染病的认识为时很早。传说在公元前二十世纪左右为伯益所著的《山海经》，在预防医学上占有重要的地位。在《山海经》里，记载有许多看来是有传染性疾病的名称，如“蛊”、“疫疠”、“痈”、“疽”、“风”、“疥”等。公元前十二世纪，在殷墟出土的甲骨文中有“疥”、“疔”、“瘡首”、“风”等传染病的名称。公元前十一世纪《周礼》中记载有四时流行病，“四时皆有疠疾，春时有瘡首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疔寒疾，冬时有咳上气疾。”《礼记》有“孟春行秋令，则民大疫，季春行夏令，则民多疾疫，仲夏行秋令，则民殃于疫，仲冬之月，地气沮弛，……民必疾疫”。约在公元前六世纪，我国已知逐疫狗以防止狂犬病。公元前五——三世纪，《内经素问》记有：“黄帝曰：余闻五疫之至，皆相易染，无问大小，病状相似”。及至汉代以后，记载尤趋繁多，名称亦不统一。除上述外，大概有以下名称：

疫疠：在王充《论衡》命义篇中说：“瘟气疫疠千户灭门。”巢元方《诸病源候论》说：“以病与时气温热等病相类，皆由一岁之内，节气不和，寒暑乖候，或有暴风急雨，露雾不散，则民多疾疫，病无少长，率皆相似。”

病气：曹植《说疫气》说：“建安二十二年，病气流行，家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀。或阖门而殪或复族而丧”。

时行：巢元方《诸病源候论》说：“时行病者是春时应暖反寒，秋时应凉而反热，冬时应寒而反温，非其时而有其气，是以一岁之中，病无少长率相似者，此则时行之气也。”

伤寒：张仲景《伤寒论》自序说：“余宗族素多，向余二百，建安纪元以来，犹未十稔，其死之者三分有二，伤寒十居其七”。这里称的伤寒，是包括了多种急性传染病而言。

温病：杨栗山说：“温病，四时触受天地疵疢早潦之杂气而发病也”。

从以上可以看出，古人所指的疫、疫病、疫气、病疾、时行等，都是急性传染病的通称，而伤寒和温病，又是包括更为广泛的急性传染病。从时间上来说，远在周以前已有初步的认识和记载，及至汉代，由于传染病流行严重，如仅《五行志》一书记载，桓帝、灵帝、献帝三代，就有九次传染病大流行，所以至公元二世纪，张仲景著《伤寒论》，它集前人对传染病的认识和防治之大成。公元四世纪，晋·葛洪，公元七世纪，隋·巢元方，在他们的著作中，对传染病的病源、治疗和预防都有详细的探讨，对许多传染病，如天花、霍乱、鼠疫、百日咳、麻疹等，在世界上首先作了详细的描述，并对传染病的传播方式有了比较精确的观察。

天花在我国最早记载是在晋朝葛洪的《肘后方》：“比岁有天行发斑疮，头面及身，须臾周匝，状如天疮，皆藏白浆，随决随生，不即看，剧者数日必死。”东汉时称虏疮，隋、唐时称碗痘疮，宋朝称豆疮，后改为痘。

麻疹的记载，以宋朝钱乙《小儿直诀》为最早，而后陈文中始将麻疹与天花分开。明朝吕坤《麻疹拾遗》记载：“古人重痘轻疹，今则疹之惨重与痘同酷，麻疹之发，多在天行厉气传染，沿门履巷，遍地相传”。从而，可以看出明末对麻疹有了明确的认识。

痢疾：在《内经素问》中就是肠辟、重下病名。《金匱》有下利脓血与热利下重之说。《诸病源候论》说：“赤白相杂，重者状如脓涕，而血和之；轻者脓上有赤脉，脓血状如鱼脑”。

鼠疫：清人洪雅存《北江诗话》中载有：“赵州有怪鼠，白日入人家，即伏地吐血死，人染其气，亦无不立殒者”的描述，说明对鼠疫的传染有一定的认识。

对传染病病因的认识：在隋代以前，关于流行性传染病的病因，都以“六淫说”为论据，认为是气候之突变造成的。到隋代，巢元方氏的《诸病源候论》提出：“夫时气病者……人感乖戾之气而生病者，多相染易，故预服药及为方法以防之”、

“此病（温病）……人感乖戾之气而生病，则病气转相染易，乃至灭门，延及门外，故须预服药为法术以防之。”从这些描述可以看出作者对传染病已认识到由于外界的“乖戾之气”引起，它是造成传染病流行的病因，同时，指出这些病可以“多相染易”互相传染的认识，更进一步认识到可以“预服药及为方法以防之”的预防思想。这在以后与疾病作斗争中，有着积极的影响。到明朝医家吴有性通过对传染病的实际考察，取得了新的认识，首先，他进一步明确指出传染病的病因“非风非寒，非暑非湿，乃天地间另一种异气所感”。这种异气，叫“戾气”、“杂气”，既有“为病种种”的特性，也有“偏中

于动物……牛病而羊不病，鸡病而鸭不病，人病而禽兽不病”的特性，他明确指出“物者气之化也，气者物之变也。”他认为尽管这种异气是看不见闻不着的东西，但它是一种特殊的物质形式，他认识到传染病是由于疠气、杂气所致，而且进一步认识到有季节性传染病（杂气所致）和一些烈性传染病（疠气所致），发现每一种传染病都有不同的病原，传染病有某种特异性。他在《伤寒论》的理论基础上，发展了唯物的病因观念。这些卓越的见解，在当时的历史条件下，是非常了不起的，这是对“六淫学说”的重大发展，在世界流行病和传染病史上居先进的地位。

对于传染病的传播方式，也有比较精确的观察。认识到呼吸道的一些传染病，疹、痘等是由吸入了时行之气、疠气所引起；许多肠道传染病是由于食用不洁食物、水、病死兽肉所致；对皮肤传染病是由于虫、风所致，还在公元六世纪就知疥是由虫所致。巢元方在《诸病源候论》中指出：“疥者，有数种……并皆有虫，人往往以针头挑得，状如水内蜗虫。”“疥疮多生于手足指间，染渐生至于身体……其疮里有细虫，甚难见，小儿多因乳养之人病疥，面染着小儿也。”在尚未有显微镜时代，就对疥虫作了细致的描述和观察。又如在吴又可的《瘟疫论》中说：“……疫者感天地之疠气，在岁运有多少，在方隅有轻重，在四时有盛衰，此气之来，无老少强弱，触之即病，邪自口鼻而入，则其所客……。”说明疠气多由口鼻呼吸道引起。

另一方面，也认识到人体抵抗力的强弱在预防传染病上的作用。《诸病源候论》说：“恶毒之气，人体虚者受之”。又说：“人有阴阳不调和，血气虚弱，与患注人同其居处，或看

待扶接而注气流移染易，得上与病者相似。”《瘟疫论》说：

“邪之着人，有自天受之，有传染受之，所感虽殊，其病则一，凡人口鼻之气，通乎天气，本气充实，邪不能入。”《内经》说：“邪之所凑，其气必虚，因本气亏虚，呼吸之间，外邪因而乘之……。”充分说明了内因在传染中的重要作用。

我国古代在流行性传染病的预防上，是有着重大贡献的。

《内经素问》说：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似，不能传者，正气存内，邪不可干。”这对传染病的预防说得非常明确，指出人体的“正气”是抵抗疫邪的有效力量。我国古代医学上的免疫概念，在世界上形成最早。欧洲在十九世纪才开始制成防治疾病的疫苗，而我国则在明朝隆庆年间（即一五六七年——一五七二年）就制成了“太平痘苗”，甚至在更早的医书里，就有近似疫苗原理的记载。如晋代葛洪的《肘后方》中，有“疗獠犬咬人方”说“仍杀所咬犬，取脑傅之，后不复发”，这不仅表明古代有“以毒攻毒”增强躯体抵抗力的思想，而且知道病犬的脑有抑制此病的作用。这显然是世界上狂犬病预防接种的先驱。法国巴斯德在十九世纪末叶（1822——1845年）才发明狂犬疫苗，被认为是近代实验免疫学的先驱，可是从时间上看，巴斯德是相当于清道光、光绪年间，而葛洪是东晋人物（即公元265——341年），是远在一千五百年前了。又如《诸病源候论》载有“射工候”，有人认为这是治疗丛林斑疹伤寒的单方，文中说“江南有射工毒蛊，一名短狐，一名域，常在山间水内……大都此病多令人寒热，欠伸，张口，闭眼。此虫冬月蛰其土内，人有识之取带之溪边行，亦佳。若得此病毒，仍以屑渐服之。夏月在水中生者，则不可用。”这种丛林斑疹伤寒，可用“短狐”或“域”，即携带病

原体的羌螨，研磨成细屑服之，可以治疗此病，而现代医学对此病的研究，是在1923年以后的事。

人痘苗的发现是我国医学上的光辉成就之一。我国接种人痘预防天花的方法，有人说是起自“唐开元间”，也有说始于“宋仁宗时”。明《治痘十全》（1628年），清《痘疹定论》（1713年）以及以后的《医宗金鉴》等多种文献里，都记载宋代的一段故事：“宋仁宗时丞相王旦，……老年生一子，名素。招集诸幼科而告之曰，汝等俱能治痘乎？……时有四川人做京官者，闻其求医治痘，乃请而求见，陈说种痘之……医”

“丞相王旦着人去请，不逾两月，请到汴京，见王素摩其顶曰：此子可种。即于次日种痘，至七日发热后，十二日正痘已结痂矣。”这说明远在十世纪，就采用人痘接种，而且从《痘疹定论》里还看出，当时使用的是“鼻苗法”，这已是相当进步的方法，可惜没有留传下来。但大量的史籍证明，最迟在明代隆庆年间，即十六世纪中叶，种痘已广泛使用，至清初，种痘法已由大江南北传至长城内外。古时种痘法有痘衣法、痘浆法、旱苗法、水苗法。在旱苗、水苗发展之后，又进一步采用“生苗”和“熟苗”之分。在《种痘心法》审时熟苗（1808年）有：“种痘之派有二，其一为湖州派，其法选时痘之极顺者，取其痂以为苗，是为时苗（即生苗），种出之痘，稀密不常，时或有失，起于秋分之后，停止于小满之前，盖图利之所为，非仁人之心也。其一为松江派，其法专用种痘之痂以为苗，是为“熟苗”，种出之痘，稀密视于胎毒之轻重，轻者不过数颗，而毒已尽，即重者，亦不过二三百颗，从无通浆、合眼诸苦，虽酷暑严寒，并无妨碍，良由其苗传种愈久，则药力之提拔愈清，人工选练愈熟，火毒汰尽，精气独存，所以万全