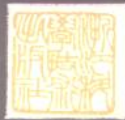


中国古代养生长寿秘法



中国古代养生长寿秘法

〔增订本〕

主编单位

浙江省当代国际问题研究会

浙江科学技术出版社

责任编辑：马一鸣

封面设计：潘孝忠

中国古代养生长寿秘法

〔增订本〕

浙江省当代国际问题研究会 主编单位

※

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷二厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：13 字数：272,000

1990年3月第一版

1990年3月第一次印刷

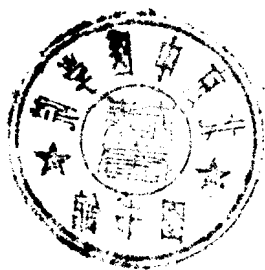
印数：1—28,700

ISBN 7-5341-0246-4/R·43

定 价：4.00 元

编写人员

胡 滨	竹剑平	朱鹏飞
俞景茂	董襄国	邴建蓉



琴

王

芳



一九八五年
十月

而與終其天年。度百歲乃去。

素問上古天真論

錢信忠



一九八五年十月

序

数千年来，医、儒、道、佛诸家，对养生长寿之法无不悉心探索，唯医家建树尤多，理论、方法一一具备，文献资料蔚为大观，为祖国医药学宝库中一奇葩也。昔者均为帝王贵族、闲人逸士所享，民众极少涉足。当今盛世，人民丰衣足食，国家四化有期，健康长寿，谁人不向往之。党和政府对老同志关怀备至，祝愿他们健康长寿，欢度晚年，吾侪古稀之年，无不欢欣鼓舞。然长寿有赖养生，养生尚需有法，法至能收事半功倍之效。

由浙江省当代国际问题研究会组织编写、浙江科学技术出版社出版的《中国古代养生长寿秘法》一书，适逢其时问世，为人们养生提供借鉴与途径。作者将文献资料努力发掘，广证博采，从饮食起居到养心节欲，从按摩保健到练功强身，其搜集之精细，内容之丰富，令人叹为观止。且系统编排，通俗撰写，晓以医理，重在普及，实为老年人养生长寿必备之书也。

是书付梓之前，余有幸得以先读，受益良多，且感是书作者，其用心之善，可嘉可敬。余愧不文，聊赞数言，是为之序。

朱古事

一九八六年一月于浙江中医学院

前 言

皇皇中华，养生之道，渊远流长；九州方圆，长寿之星，代相辉映。据文献记载，早在西周时期，人们就开始以导引功法及饮食调养来健身延寿。两千多年前问世的祖国医学经典著作《内经》，已经系统地论述到老年保健问题，即“养生之道”。对养生的研究，在我国医学发展中一直占有比较突出和重要的地位，因而各种养生专著颇丰，还出现了众多的养生流派。

人的自然寿命究竟有多长？这一直是人们所关心的问题。从北京周口店出土的猿人化石测定，人类的祖先——类人猿的寿命一般约在40~50岁之间。由于生活环境的恶劣，那时人类的短寿不足为奇。尽管如此，人们仍然希望长寿。古代人通过长期观察，得出人类的自然寿命大约在百岁左右。《内经》认为，人类正常的寿命是在100~120岁之间。这个结论得到了现代医学的证实。美国老年医学家海弗利克在1961年利用细胞分裂次数推算出人类的寿命当在120岁以上。现代生物学研究认为，动物的正常寿命是其成长期的5倍。人类的成长期约为20~25年，则正常寿命当在120~125岁之间。但由于疾病、饮食失调、起居不节、情态失常、房事不慎，以及体质与遗传等因素，人的机体不可避免地要发生衰老，逐渐出现多种衰老征象，如荣华颓落、形体衰败、神志失聪、生殖功能减退、九窍不利等。另外，因为适应外界能

力的降低，容易遭致外邪的侵袭，故发病率较青壮年时期显著增加。老化过程随年龄的增长而加快。

人不能长生不老，也无法不衰亡。但延年长寿，以享人的自然年寿，这并非梦想，也不是可望而不可及之事，关键在于是否懂得养生之道。现代医学的研究证明，人类的生命进程确实存在着一定程度的相对可逆性，从而确立了养生防病、祛病延年的科学依据。养生抗衰老的原则是保持身体内外环境的平衡，顺应自然。基本方法是饮食调养、舒畅神志、气功导引、动静相宜、谨慎房事、四时调摄与药物补养等。

随着社会的发展和医学科学的进步，人类的平均寿命有了较大的提高。享天年，登寿域，已成为普天下之人的共同向往。浙江省当代国际问题研究会于1985年邀请浙江中医学院等单位的中医药专业人员编写了本书。编者在浩瀚的古籍医书和其他医学资料中广采博收古人养生方法，并加以精心筛选，从气功健身法、按摩保健法、饮食养生法、精神调养法、房事益生法、药物抗老法、针灸益寿法、四时养生法、起居养生法与环境、住宅卫生和养生十个方面进行系统介绍。在编写过程中，得到了有关方面领导的重视和关怀，还承蒙卫生部顾问钱信忠同志、原浙江省委书记王芳同志在百忙之中为本书题字，浙江中医学院教授朱古亭先生为本书作序。1987年本书由浙江科技出版社出版后，受到了广大读者，尤其是中老年读者的好评与欢迎，所印之书很快销售一空。近2年来，还不断有读者来人、来函与来电，要求购买本书。

为了满足广大读者的需要，现对本书作增订出版。由胡

滨修订3、4、5、6四章，竹剑平修订1、2、7三章，朱鹏飞修订8、9、10三章。增订本适当增加了中年人养生健身的方法，并把原附录内容放入各有关章节，删掉个别不适宜中老年人使用的气功功法，对7、8、9等章节还作了较大幅度的改写。力求融科学性、普及性与实用性于一体，使再版的《中国古代养生长寿秘法》能为我国广大中老年人的健康长寿作出更大的贡献。

限于水平，增订本也难免存在不足和缺点。我们真挚欢迎读者的批评与指正。

编 者

1989年4月于杭州

目 录

钱信忠题词

王芳题字

序

前言

- | | |
|----------------|--------|
| 1. 气功健身法 | (1) |
| 1.1 气功的概念 | (1) |
| 1.2 中国气功发展简述 | (2) |
| 1.3 气功的调节作用 | (9) |
| 1.4 气功的抗衰老作用 | (10) |
| 1.5 气功疗法的适应证 | (11) |
| 1.6 气功锻炼的方法 | (12) |
| 1.7 如何选择功法和功式 | (13) |
| 1.8 练功纠偏方法 | (21) |
| 1.9 气功功法精选 | (23) |
| 2. 按摩保健法 | (111) |
| 2.1 概述 | (111) |
| 2.2 按摩的作用 | (112) |
| 2.3 按摩的适应证和禁忌症 | (114) |
| 2.4 按摩手法 | (115) |
| 2.5 中老年常见病按摩法 | (113) |
| 2.6 按摩保健方法精选 | (130) |

3. 饮食养生法	(157)
3.1 饮食养生的原则	(153)
3.2 不同饮食的养生功能	(165)
3.3 药粥、药糕、药饼选介	(173)
3.4 常用食品的养生功能	(131)
3.5 茶叶的保健作用	(206)
3.6 酒的保健作用	(217)
3.7 中老年常见病的饮食疗法	(223)
3.8 历代名医的饮食养生经验	(237)
4. 精神调养法	(250)
4.1 精神失调的危害性	(251)
4.2 情绪反常时的调节方法	(257)
4.3 怎样能使情绪平衡与精神愉快	(259)
4.4 如何延缓精神衰老	(263)
4.5 古代以情胜情之法	(266)
4.6 古人养心调神口诀与方法	(269)
4.7 中老年人精神调养的活动	(272)
4.8 家庭环境与精神调养	(276)
5. 房事益身法	(280)
5.1 房事不慎的危害	(281)
5.2 如何正确行房事	(284)
5.3 老年夫妇的房事	(295)
5.4 中年夫妇的房事	(293)
5.5 青年夫妇的房事	(300)
5.6 患病者的房事	(303)
5.7 妇女三期的房事	(306)

5.8	古人养精壮阳秘法	(309)
5.9	房事障碍的自我防治法	(312)
6.	药物抗老法	(333)
6.1	中老年人的用药原则	(334)
6.2	中老年人怎样进补	(336)
6.3	常用补药	(339)
6.4	古代养生颐寿名方选	(342)
7.	针灸益寿法	(356)
7.1	经络的组成及其作用	(356)
7.2	经络的走向分布	(358)
7.3	经络所主的病候	(363)
7.4	腧穴的分布及其作用	(368)
7.5	常用养生保健针灸方法选	(369)
8.	四季养生法	(374)
8.1	春季养生法	(374)
8.2	夏季养生法	(376)
8.3	秋季养生法	(379)
8.4	冬季养生法	(382)
9.	起居养生法	(386)
9.1	清晨养生法	(386)
9.2	运动养生法	(391)
9.3	睡眠养生法	(392)
9.4	起居养生注意事项	(396)
10.	环境、住宅与养生	(398)
10.1	环境与养生	(398)
10.2	住宅与养生	(400)

1. 气功健身法

中国气功健身法，深受国内外气功爱好者欢迎，对于气功的研究也日渐引起了各学科专家的广泛兴趣。若要掌握气功健身方法，就必须了解什么叫气功，气功的具体作用，哪些疾病可以练气功，有哪些比较实用的功法，怎样根据自己情况选择和练功，等等。

1.1 气功的概念

气功锻炼能增强体内元气，提高身体素质，发挥人体机能潜力，从而起到防病、治病、益智和延年的作用。它是古代养生学的一个部分。其主要内容包括我国古代医学中的和神、调息、行气等重要理论和经验。古代养生要求适应四时气候变化，掌握一定的锻炼方法，饮食定时定量有节制，生活作息有规律。气功作为防病治病和养身延年的一种锻炼方法，是以自己的身体为对象，通过有意识的自我调控心理（心一身）活动，以防治心身失调的锻炼方法。它总的可分为静功、动功两大类。静功是采取坐、卧、站等外表上的姿态，运用松、静、守、息等练意方法，即所谓精、气、神兼练的方法，着重身体内部精神、脏腑、气血、津液的锻炼，所以也称“内功”。动功是采取与意气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍打等方法，以锻炼脏腑、筋骨、肌肤，因为它

有动作表现于外，亦称“外功”。气功虽有静功和动功之分，但静功虽静，却未尝不动，所以静中有动；动功是在意念集中、思想宁静的情况下进行的，故动中有静。因此气功锻炼都是动静结合与内外兼练的。内功是关键，只有内功锻炼达到一定境界的时候，外功的锻炼才能达到增强身体素质的特殊效果。

另外，气功中的“硬气功”是“内练一口气，外练筋骨皮”的有机结合，就是通过吸气、运气、屏气、充气等，加上借助外部拍打撞击，使肌肉更加健壮结实。因此有保留价值，但亦要慎重分析和研究。

1.2 中国气功发展简述

中国气功发展历史悠久，仅文字记载就有两千多年。如《庄子》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已矣，此导引（气功）之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”但溯源却恐有一万年历史。早在新石器时代，人们就已知道气功锻炼。当时人们渔猎劳累过度后，要休息睡眠，休息要求宁静，在这个过程中发现呼吸会渐渐变慢而有节律，又成为腹部呼吸，再进一步配合敲击按摩身体某些部位，就会产生良好的治疗效果。如腰背酸痛而对腰背部自我按摩，往往拍打就会感到酸痛减轻或消失，再结合内气运行，于是开始产生气功的萌芽，并通过不断地实践摸索，反复证实而流传下来。至于气功中的具体锻炼动作，可能与我国古代的舞蹈动作有关，古代人们在祀神祭祖、出发狩猎、获猎食物、果实丰收等时，都有学着动物的跳跃和飞翔而起舞庆祝的习

惯。这些动作包括飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等，被作为一种原始的气功动作。因此东汉傅毅的《舞赋》题释舞蹈的功能时说：“娱神遣老，永年之术。”《吕氏春秋·古乐》中说：“昔尧唐之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其源，民病郁闭而滞着于筋骨，瑟缩不达，故为舞以宣导之。”意思是说四千多年前的唐尧时代，中原地区曾经洪水泛滥成灾，历时很久，洪水滞留使水湿之气太盛，民众普遍出现肌肤重着、关节不利的情况。他们根据平时积累的经验，选用某些舞蹈动作，舒筋壮骨、通利血脉、强健体质。《内经》中亦有“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷（气功）。故导引按跷者，亦从中央出也”的记载。可见古代的气功包括呼吸运动、肢体运动和自我按摩在内，并被用于防病治病。根据气功发展时期不同，可划分以下几个阶段。

先秦时期

春秋战国时期，随着经济的发展，文化的繁荣，气功也得到了相应的发展，开始产生四大流派。

1. 道家 道家方面对气功的研究最为深刻。相传我国最早练气功的彭祖，就是其中代表之一。庄子曾言气功为“彭祖寿考者之所好也”；《论语·述而》有“述而不作，信而好古，窃比于我于老、彭”；《史记·舜本纪》和《汉书·古今人表》记述了彭祖家世；葛洪《神仙传》说，殷代末年，彭祖已有767岁，但他究竟多少年龄，恐难以考定；连屈原在《楚辞·天问》中亦说彭祖“受寿永久夫何长？”曾有人问他延年之法，他说：性情要恬静，常施服气内息之法，摩按身体，当

不适时可作闭气之术以治疾患。可见彭祖长寿得益于气功。道家的代表人物老子，又名老聃，曾著《老子》一书，被奉为道家经典，内中的“道生一，冲气以和，道法自然，神形合一，守静笃，不支费，保精和气”的自然观，对气功的发展具有重大影响。稍晚于老子后的庄子，曾创制了气功中的静坐法。《庄子·大宗师》中有：“古之真人……其息深深”的呼吸锻炼记载。老子的学生亢仓子，在进行呼吸锻炼中，其周围无论远近的音和物都能清楚知道（据《列子·仲尼》）。

2. 儒家 孔子是儒家的祖师。他提倡静坐，用以锻炼身体，经宋代朱子发挥而成为儒家十六字心传。《庄子·大宗师》中载：“颜回曰：回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此为坐忘。”这就是气功中的呼吸锻炼方法。儒家的第二号人物的孟子曾有一句名言：“我善养吾浩然之气”，这正是他练气功的“夫子自道”。儒家的经典著作《大学》也详细记述了气功中的静坐法：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

3. 医家 我国第一部医学著作《内经》首先提出气功的适应证。认为气功养生包括两个方面：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”和“呼吸静气，独立守神，肌肉若一”。在治疗方面，息积等症必须“积为导引服药，药不能独治也”。《素问·血气形志篇》：“病有悸恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”《素问·异法方宜论》：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥、寒热，其治宜导引按蹻。”《内经》还列举气功的禁忌症，如伏梁病。

4. 杂家 杂家的著名著作《吕氏春秋·季春记》指出了