

大众保健丛书之三

古今男女养生精要

王 勋 主编



① 国际文化出版公司

大众保健丛书之三

古今男女养生精要

王 勋 主编

国际文化出版公司

1988年·北京

大众保健丛书之三

古今男女养生精要

王 勋 主编



国际文化出版公司出版
新华书店北京发行所发行
北京新华印刷厂印刷



787×1092毫米 32开本 10印张 212千字

1988年11月第一版 1988年11月第一次印刷

ISBN 7-80049-170-6/R·8

定价: 2.70元

告 读 者

这本《古今男女养生精要》，共分六个部分，即《起居有常篇》、《饮食有节篇》、《阴阳保生篇》、《五官保健篇》、《知足长寿篇》、《气功养生篇》。可以说，古人的养生要诀，无不涉及这六个方面。盖古人谈养生之道，几乎都是综合论述的，或仅寥寥数语，或篇长而重点不突出。有鉴于此，编者按上述分类编辑了这本《养生精要》。

编辑的准则是：一是首先着重行之有效的实用性，空谈无用、虚无漂渺的，一概不要；二是强调科学性，要言之成理，凡是杜撰、虚构的东西，一概不要；三是着重养生的主攻方面，不着边际的养生方法，纵然说得天花乱坠，也拂之有恐不及；四是强调养生知识的深度，但又力求浅显易懂，凡含糊不清的，一概不要。

本书的政治思想标准是：养生知识应有益于人们的健康，从而可为社会和国家作贡献，而不是为养生而宣传养生，目的是凡从本书获得养生知识者，仍在工作岗位上的可愈益精力充沛，做好四化建设工作；离开岗位的可发挥余热余光。

随着科学技术的发展，以及随之而产生的不可预测的生物环境问题，养生终将被提到每个人的生活日程上来。似乎养生是老年人的事，实际上也与中青年人切身相关。一个不

善于养生的人，特别是不善于从精神心理上养生的人，是决不会有美妙前途的，等待他们的是悲哀、痛苦、疾病等不可言状的灾难。善于养生，才能健康，才能有幸福，才能有事业！

最后，编者由于受水平的限制，书中必然存在若干难以事先觉察的问题和差错，敬希读者见谅和斧正。

编 者

1987.12.

目 录

一 起居有常篇	(1)
孙思邈的长寿术	周一谋 (2)
正视衰老, 延缓衰老	亚 夫 (7)
“动”则不衰	贝国新 唐剑琴 (9)
每日调摄	(清) 石成金 撰 王德强 编 (12)
每夜调摄	(清) 石成金 撰 王德强 编 (15)
四季养生调摄	(清) 石成金 撰 王德强 编 (17)
行旅调摄	(清) 石成金 撰 王德强 编 (20)
久坐令人加速衰老	李春生 (21)
久站令人血压升高	李 波 (23)
要音乐, 不要噪音	周象瑜 (26)
居室卫生至要	甄 黎 (28)
睡眠与入睡功	宋亚珍 陈 斌 (31)
悠闲自在度老年	俞伟佳 (35)
二 饮食有节篇	(39)
限食可长寿	杨 锋 (40)
饮食六宜	(清) 石成金 撰 魏国峰 编 (42)

少盐饮食可防病	蒋野萍 (46)
中年人要合理安排晚餐	艾信初 (48)
肥胖导致的病害	艾 晓 (50)
更年期妇女的饮食调养	武列民 (52)
孕妇膳食要科学	辛 楚 谷 星 (53)
老年人与药粥	谢惠民 (56)
“滋美”的源头在味蕾	马树桐 (58)
饮酒三不喜	(清) 石成金 撰 魏国峰 编 (60)
饮酒可引起中风	袁洪业 (61)
请下决心戒烟	周 威 (62)
喝水有门道	谷 星 (64)
哪些食物可抗癌	章从文 (66)
素食好处多	李 波 (69)
脂肪也有贡献	高复翼 (71)
请食记忆果	马树桐 (74)
什么是营养平衡	鲁 明 (76)
第七营养素——纤维素	张晋明 (78)
健康离不开微量元素	易和生 (80)
营养与健康	展 江 (84)

三 阴阳保生篇..... (87)

古人谈“色欲”	(清) 石成金 撰 王德强 编 (88)
古人“房事慎重说”	映残红 (93)
马王堆医书论“七损八益”	周一谋 (96)
房帙与健康	马文飞 (98)
性保健知识	王春晖 (100)

男子性生理反应·····	曹 坚 (103)
男女性心理·····	宋成民 (106)
人到中年防肾亏·····	徐梅卿 (108)
老年人的性需要·····	润 甫 (111)
绝经期后还能怀孕·····	贝润甫 (114)
房事不当可致不孕·····	周耀华 (116)
性与精神疾病·····	李昆 季芳 (118)
阳萎病人莫苦恼·····	周耀华 (120)
早泄的治疗·····	免 力 (122)
阴冷的原因·····	周耀华 (124)

四 五官保健篇 ····· (127)

适应季节变化的皮肤护理·····	李增庭 (128)
怎样防治皱纹·····	谷 非 (130)
不用化妆品之美容术·····	李增庭 (131)
保护面部皮肤妙法多·····	邬京丽 (133)
青青丝瓜能容颜·····	马文飞 (135)
经络美容法·····	谷 非 (137)
滋润皮肤的食品·····	马树桐 (141)
皮脂的利弊·····	高复翼 (143)
千过梳发头不白·····	亚 夫 (145)
老年脱发的食疗法·····	今 艳 (147)
古人五官保健·····	仲 明 (149)
养目八法·····	郑立冬 乌京丽 (151)
目秀全赖营养·····	马树桐 (154)
变色牙与皓齿·····	忻定康 (156)

刷牙须知·····	忻定康	(159)
口腔保健操·····	忻定康	(161)
耳聋的原因·····	刘 千	(162)
左右耳的差异·····	王洪昌	(164)
五 知足长寿篇 ·····		(167)
知足者长乐·····	(清) 石成金 撰 魏国峰 编	(168)
心善则寿·····	(清) 石成金 撰 魏国峰 编	(169)
淡七情, 和悦人生 ·····	(清) 石成金 撰 魏国峰 编	(171)
嫉妒——健康的蛀虫·····	韩 同	(173)
气大伤身·····	艾信初	(174)
人之所以会激动·····	李春生	(176)
切勿过度紧张·····	韩绍安	(178)
性格暴躁易患冠心病·····	雪 松	(180)
忧愁生百病·····	申 凤	(183)
劝君莫悲哀·····	南 燕	(185)
装糊涂和装聋作哑·····	易 民	(187)
心理不可老化·····	冀 豫	(189)
家庭精神生活·····	韩绍安	(191)
邻里好, 赛金宝·····	吴 琪	(195)
你要善于休息·····	韦 召	(197)
善于思考的人不易老·····	周鲁兵	(200)
怎样使您精神愉快·····	缪培松	(203)

六 气功养生篇	(207)
马王堆帛画《导引图》.....	周一谋 (208)
气功和“三调”.....	谷 非 (210)
练气功的时间性和方向性.....	郭誉镛 (214)
气功与五行匹配.....	杨新生 (217)
练好气功的四条秘诀.....	钟 力 (221)
气功可提高抵抗力.....	钟 力 (222)
气功可治癌.....	郭誉镛 (224)
“床上十段锦”.....	吴 琪 (230)
赤龙搅海.....	黄元培 (234)
气裆强身功.....	映残红 (235)
佛门五禽戏.....	王 勋 (241)
太清二十四气.....	宋晨风 周文志 (250)

一 起居有常篇

起居时，饮食节，寒暑适，则身
利而寿命益。

——《管子·形势解》

善摄生者：卧起有四时之早晚，
兴居有至和之常制。

——东晋·葛洪：《抱朴子》

孙思邈的长寿术

周 一 谋

孙思邈（公元581—682年），唐代伟大的医药学家，终年102岁，也有人推算为124岁。关于孙思邈生年的争论，本文不拟多谈，但他的高寿是大家公认的。他在《千金要方·自序》中说：“吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”。可见其体弱多病是不言而喻的。那么，孙思邈年逾百岁的秘诀又在哪里呢？一言以蔽之，他善于养生保健。概括起来，大致包括以下几方面：

（一）合理的起居饮食

孙思邈虽然长期在长安（今西安）一带行医，但并不羡慕繁华的城市生活，却偏爱风景秀丽的乡村，定居于山间林下。他说：“山林深远，固是佳境”，“背山临水，气候高爽，土地肥沃，泉水清美，如此得十亩平坦处便可构居”。又说：“地势好，亦居者安，非他望也”。（《千金翼方·卷十四·择地》）良好的自然环境，清新的空气，安静的居室，鲜美的蔬菜，这一切给他的生活带来了无穷的乐趣。他主张生活检朴素雅，反对追求豪华奢侈。他说：“居处不得绮靡华丽，令人

贪婪无厌，乃患害之源，但令雅素净洁，无风雨湿为佳。衣服粗纆，可御寒暑而已。器械勿用珍宝，否则增长过失烦恼。厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳”。

他主张饮食要定时定量，不可吃得太饱。他说：“善于养生的人，应当先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱。”这些话对老年人尤堪为借鉴。老年人宁可少食多餐，也决不可每顿吃得太饱。孙氏还主张淡食，因为“咸则伤筋。吃饭要细嚼慢咽，不可狼吞虎咽，做到‘食常熟嚼’，使米脂入腹”。只有细嚼慢咽才能消化吸收。他提倡多吃新鲜蔬菜，如枸杞叶、苋菜、马齿苋、荠菜、芜菁、莱菔、苤菜、芥菜等常出现在他的餐桌上。肉类要少食，而且必须新鲜。他说：“若得肉，必须新鲜，似有气息则不宜食”。

“冬不欲极温，夏不欲穷凉”，这是孙思邈一条重要养生原则。冬天睡觉不能在头边安火炉，那样引火气（包括今天所说的煤气），头重目赤，非常有害。夏天不可因贪凉而露卧当风，那样势必招病。睡觉的方向也有讲究：“春夏向东，秋冬向西”，他虽然没有讲出什么地球磁场和生物磁场的原理，但调整睡觉方向是有意义的。他还告诫人们，千万不可纵形恣欲，要注意节制房事生活，否则将成为百病之源。他引用《抱朴子》的话说：“长生之要，其在房中，上士知之，可以延年除病，其次不以自伐”。并且特别指出：“醉不可以接房，醉饮交接，小者面黥咳嗽，大者伤绝脏脉损命。”

孙思邈认为，家居常备保健药物积治序急症的医书。他说，凡人家居及远行，常带熟艾一升，备急丸、生肌药、疗肿药，以及一两卷备急药方，并携带防治毒蛇咬伤及蜂蝎蜇

伤的药物。可见，他的保健措施十分周到。

(二) 重视运动，常练气功导引

孙思邈非常重视体育活动，他说：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也（《千金要方·卷二十七·道林养性》）”。孙氏喜欢散步，直到晚年仍然如此。他说，四时气候和畅之日，量其寒温出门行三里二里，及三百步二百步为佳，但勿令气乏气喘而已。如有亲戚朋友来探访，可携手出游百步，一边散步，一边谈笑，亦可达到锻炼身体之目地。他还坚持饭后散步，并把散步与按摩相结合。他说：“食毕当行步踣蹠。计中数里来（即来回踱步，积起来合好几里），行毕以手摩腹上数百遍，则食乃消，大益人，令人能饮食无病。饱食则卧，乃生百病，不消成积聚”。老年人长期坚持散步，是一项既简便又很有益于健康的运动。

孙思邈平时经常操练气功导引，他每天鸡鸣即起，就在卧室中做导引。早饭后，徐徐步行于庭院间，然后以热手摩腹出门步行五十步。午餐后还以热手摩腹行一二百步，缓缓行，勿令气急。每天黎明至正午行调气之法，调气之时，则仰卧于床上，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿，饮玉浆（指口中舌下津液），然后引气从鼻入腹，吸足为止，久住气闷，乃从口中细细吐出，务使气尽，再从鼻孔细细引气入胸腹。这样深呼细吸，吐故纳新，使人神清气爽。每天早晚还展两手于膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。良久，乃徐徐以手左托右托，

上托下托，前托后托，瞋目张口，叩齿摩眼，押头拨耳，挽发放腰。这样对整个头脑及眼、耳、齿等器官功能的增强大有裨益。

（三）适当参加体力劳动

孙思邈强调人体常须小劳，但要量力而行。他年轻时常荷锄挎篓，长途跋涉，步入深山老林采药。直到晚年，仍然坚持参加力所能及的劳动。到了耄耋之年，爬山越岭不行了，便着重于栽培与炮制药物。他在居地附近开辟了一个药圃，辛勤地栽培各种药用植物。

（四）美化环境，讲究卫生

孙思邈好洁成癖，他所居住的房屋，不论里外，都打扫得很干净，室内更是窗明几净，一尘不染。尤其是他的卧室和药房，由于收拾得很整洁，陌生人是绝不让走进去的。他说：“客至引坐，勿令入寝室及见药房，恐外来者有秽气，损人坏药故也”。他这样做，对于防止某种传染病的流传是起了一定的作用。孙氏为了美化环境，又在庭院广植花木。还在中门外作一池，阔半亩地余，深三尺，水常全满，种莲藕菱芡，绕池岸种甘菊。这样，“既堪采食，兼可悦目怡闲也”。

孙思邈提倡经常洗头洗澡，养成沐浴习惯，衣服也要勤换。他说：“衣服勤洗浣，以香沾之，身数沐浴，务令洁净”。衣服汗湿以后，更要赶快换洗。他还说：“湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙；大汗能易衣者佳，不易者急洗

之”。

孙氏还提倡饭后漱口刷牙。他说：“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香。”这一条非常重要，这对齿间残留的余物，清除口臭，防止龋齿的发生等，均具有重要意义。

（五）力戒忧怒，注意情志修养

孙思邈引用晋代嵇康的话说，养生有五难：“名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不去为四难，神虑神散为五难”。因此，他反对“孜孜汲汲，追名逐利，千诈万巧，以求虚誉”。他认为一味追逐名利，或者嗜欲太多，皆为损生之本。

喜怒哀乐是人之常情，关键在于自我控制。孙思邈认为善摄生者，应当以“十二少”为戒，以“十二多”为禁：

少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。

多思则神殆，多念则志散，多欲则志竭，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。尤其是处于更年期的中老年人，更要善于控制心理意识和思想感情。特别要消除和排遣莫名其妙的牢骚情绪和猜忌多疑的心理。孙思邈说得好：“人性非合于道，焉能无闷闷，则何以遣之？还须蓄百卷书，《易》、《老》、《庄子》等，闲来读之，殊胜闷坐，（《千金翼方·卷十四·养性》）。这是孙思邈情志修养的经验之谈，值得高度重视。

正视衰老，延缓衰老

亚 夫

人随着年岁的增长，机体老化是必然的现象。黑油油的头发不知不觉中变成白发，象牙般坚硬的牙齿逐渐摇晃而脱落，闪闪发亮的皮肤失去了弹力，额头上出现条条皱纹。衰老的命运，谁也难以摆脱，因为这是人体发展的自然规律。

在衰老过程中，个体差异很大，衰老的进程也不一样，但总的趋势是大同小异的。

人过40岁，眼球晶状体渐渐失去弹性，视觉慢慢迟钝，变成老花眼或远视眼，看近的物体会模糊不清。更有甚者，晶状体发生混浊，最后形成白内障。有的因为眼压增高，视灯光有光晕，成为青光眼。

人的听觉，一般在60岁前多半正常；到70岁，20%的人听力减退；上80岁，过半数的人听力不同程度的减退或失听。

人到60岁以上，牙齿脱落40—50%；70~80岁，脱落60~70%；80岁以上，几乎脱落80%以上。

老年人的味觉和嗅觉也会减退，不大能嗅出食品的气味，尝不出食物的真正味道，以致吃东西不香，感到没味道；想吃味重、有粘性、带刺激性的东西，从而引起消化不良等等。