

GU DAI
HIYONG

古代实用

YANGSHEN
FANGFA
JINGHUA

养生方法精华

◆ 主编·黄政德 黄一九 ◆ 湖南科学技术出版社 ◆





GU DAI
HIYONG

古代实用

YANGSHEN
FANGFA
JINGHUA

养生方法精华



图书在版编目 (CIP) 数据

古代实用养生方法精华/黄政德, 黄一九主编. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5357-5253-6

I. 古… II. ①黄…②黄… III. 养生 (中医) —中国—
古代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153156 号

古代实用养生方法精华

主 编: 黄政德 黄一九

责任编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 13

字 数: 333000

书 号: ISBN 978-7-5357-5253-6

定 价: 25.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

普天之下，古往今来，人人皆希冀健康长寿，青春永驻。特别是随着社会的发展，科学技术的进步，物资的日益丰富，生活水平的普遍提高，人们向往长寿的愿望日趋强烈。因而养生保健、抗病防衰、延年益寿成了世界性的热门话题。

行之有效，紧扣人们日常生活中的衣食住行和喜怒哀乐。为了便于读者理解和掌握，我们在主要阐述古代养生方法的同时，适当融进了现代有关养生的研究成果，并且配有一定的图表，使其更具有科学性和实用性。在文字表述上，我们力求深入浅出，通俗易懂。因此，本书不仅适宜于中医工作者阅读，也适合于广大不同年龄层次的读者阅读，是一本具有实用价值的养生著作。

养生并不神秘，但也不是靠一朝一夕、一功一法的修炼就能实现。人们只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，全面了解，切实掌握养生的具体方法，根据自己的体质状况，持之以恒地加以修炼，才能真正达到养生的目的。

由于我们的水平有限，难免有些缺点和错误，诚恳希望中医同道和广大读者批评指正。

编 者

2008年10月

目 录

养生方法修炼须知.....	(1)
---------------	-----

第一章 情志养生法	(10)
------------------------	-------------

第一节 情绪活动与内脏病变	(12)
---------------------	------

第二节 异常情绪对人的危害	(14)
---------------------	------

一、导致阴阳失调	(14)
----------------	------

二、导致气机紊乱	(15)
----------------	------

三、导致精血亏损	(17)
----------------	------

四、导致形损神伤	(17)
----------------	------

第三节 常见的情绪疾病	(18)
-------------------	------

一、癫狂	(19)
------------	------

二、痫病	(19)
------------	------

三、脏躁证	(20)
-------------	------

四、惊恐证	(21)
-------------	------

五、月经不调	(21)
--------------	------

六、阳痿	(22)
------------	------

七、遗精	(23)
------------	------

八、癌症	(23)
------------	------

第四节 良好情绪的培养	(24)
-------------------	------

一、立志养德	(24)
--------------	------

二、清心寡欲	(27)
--------------	------

三、愉悦情怀	(30)
--------------	------

四、知足常乐	(32)
--------------	------

第五节 调节不良情绪的方法	(33)
---------------------	------

一、发泄	(33)
------------	------

二、宣泄·····	(34)
三、升华·····	(34)
四、转移·····	(35)
五、节制·····	(36)
六、以情制情·····	(37)

第二章 饮食养生法····· (40)

第一节 调和饮食的四气五味····· (40)

一、食物的四气五味·····	(40)
二、饮食宜合理调配·····	(43)
三、饮食宜清淡·····	(44)
四、饮食须因人而异·····	(46)
五、五味太过损伤人体·····	(51)

第二节 按时调配饮食····· (53)

一、饮食应定时适量·····	(53)
二、饮食须顺应自然的变化·····	(54)
三、吃饭八忌·····	(55)

第三节 保健食谱····· (56)

第四节 药粥养生····· (62)

一、药粥的作用·····	(62)
二、调养药粥·····	(63)
三、治病药粥·····	(65)

第五节 药酒养生····· (67)

一、药酒的作用·····	(67)
二、常用的药酒·····	(69)

第六节 药茶养生····· (72)

一、药茶的作用·····	(72)
二、常用药茶·····	(73)

第七节 药膏养生····· (77)

一、药膏的作用·····	(77)
二、常用药膏·····	(78)

第八节 药膳养生	(80)
一、清养性药膳	(80)
二、温补性药膳	(83)
第三章 起居养生法	(88)
第一节 起居有常	(88)
一、顺应四时变化	(88)
二、天有阳气盛衰，人须按时作息	(89)
第二节 安卧有方	(91)
一、卧具的选择	(91)
二、睡前的调理	(94)
三、睡时的卫生	(96)
四、醒后的保养	(97)
第三节 省慎房帟	(98)
一、肾和健康长寿有着密切的关系	(98)

第四章 四时养生法	(111)
第一节 春三月养生法	(111)
一、春主升发，重在调肝	(111)
二、早睡早起，春捂秋冻	(112)
三、减酸增甘，以养脾气	(113)
四、防病流行，用药轻清	(113)
五、春季练功法	(114)
第二节 夏三月养生法	(117)
一、夏主生长，重在养心	(117)
二、早睡早起，不可贪凉	(118)
三、食宜清淡，肥腻当戒	(119)
四、防治中暑，冬病夏治	(120)
五、夏季练功法	(123)
第三节 秋三月养生法	(126)
一、秋主收获，重在益肺	(126)
二、早睡早起，敛神宁志	(126)
三、补品瓜果，食宜讲究	(127)
四、秋病多燥，药宜清润	(129)
五、秋季练功法	(130)
第四节 冬三月养生法	(133)
一、冬主收藏，重在补肾	(133)
二、早睡早起，避寒就温	(134)
三、冬季进补，因人而异	(135)
四、冬季用药的窍门	(136)
五、冬季练功法	(138)
第五章 房事养生法	(143)
第一节 行房有术	(144)
一、房室八益	(144)
二、五欲、十修、八动	(145)
三、房室补益法	(146)

四、男女交合十机	(147)
五、男女交合的时机	(148)
第二节 行房适度	(149)
一、老年夫妇的房事	(150)
二、中年夫妇的房事	(151)
三、青年夫妇的房事	(152)
第三节 行房有禁	(155)
一、禁早行房事	(155)
二、禁酒后行房	(157)
三、禁气候异常行房	(157)
四、禁七情劳伤行房	(158)
五、禁有病行房	(159)
第四节 房劳损身	(161)
第六章 运动养生法	(163)
第一节 运动是人们健康长寿之路	(163)
一、运动能够预防疾病的发生	(163)
二、运动可以延年益寿	(164)
三、老年运动为时不晚	(164)
四、中、老年人运动应注意的事项	(165)
第二节 劳动	(166)
第三节 太极拳	(168)
第四节 太极剑 (三十二式)	(195)
一、三个基本动作	(195)
二、动作名称	(196)
三、太极剑套路介绍	(197)
第五节 散步	(215)
第六节 跑步	(217)
第七节 脑保健操	(218)
第七章 药物养生法	(220)
第一节 身体失和宜调	(222)

一、气机郁滞宜调肝胆	(222)
二、升降失常宜调脾胃	(223)
三、经脉瘀阻宜调气血	(225)
第二节 身体虚弱宜补	(226)
一、气血虚宜平补	(226)
二、阴液虚宜清补	(227)
三、阳气虚宜温补	(229)
四、精髓虚宜峻补	(231)
第三节 常用补益药物	(232)
一、补血药	(232)
二、补气药	(234)
三、补阴药	(236)
四、补阳药	(238)
第四节 延年益寿药方	(240)
第八章 推拿按摩养生法	(264)
第一节 经络与腧穴	(265)
一、十二经脉	(265)
二、奇经八脉	(273)
三、经络的功能与作用	(277)
四、经络与腧穴的关系	(280)
五、推拿按摩常用六十四个穴位	(281)
第二节 养生抗衰老推拿按摩手法	(285)
一、推拿按摩手法	(285)
二、保健推拿按摩	(288)
第三节 常见疾病的自我推拿按摩	(291)
一、头痛	(291)
二、失眠	(294)
三、胃痛	(295)
四、肥胖病	(297)
五、落枕	(298)

六、肩周炎	(298)
七、慢性腰痛	(300)
八、颈椎病	(300)
第九章 气功养生法	(302)
第一节 内养功	(306)
一、姿势	(306)
二、呼吸法	(307)
三、意守法	(308)
第二节 大小周天功	(308)
一、小周天功	(309)
二、大周天功	(309)

七、叩齿牙无病法	(320)
八、观升鬓不斑法	(320)
九、运睛除眼害法	(320)
十、掩耳去头旋法	(321)
十一、托踏应无病法	(321)
十二、搓涂自驻颜法	(321)
十三、闭摩通滞气法	(321)
十四、凝抱固丹田法	(321)
十五、淡食能多补法	(322)
十六、无心得大还法	(322)
第五节 混元益气功	(322)
一、右式	(322)
二、左式	(323)
第六节 五禽戏	(323)
一、全功预备式	(323)
二、虎戏	(324)
三、鹿戏	(327)
四、熊戏	(329)
五、猿戏	(331)
六、鸟戏	(335)
七、全收功势	(337)
第七节 八段锦	(337)
第八节 易筋经	(342)
第九节 和血功	(350)
第十节 灵子显动术	(354)
第十一节 峨嵋甩手功	(359)
第十二节 大雁气功前六十四式	(360)
第十三节 马王堆导引健身功	(381)
附：常用气功穴位图例	(389)

养生方法修炼须知

养生是探索人们长寿的规律、延长人的寿命、确保人们身心健康和生命活力的一门科学。由于养生学说和养生方法是在漫长的历史当中逐渐形成的，因此，古代养生学家对养生的说法不尽相同。偏于养生的又可称为摄生、道生、卫生、保生等；偏于老年保健的又可称为寿老、寿亲、养老、寿世等，但不管是哪种说法，就其内容性质来说，都属于养生的范畴。

懈，活到 90 多岁时，仍然“耳聪目明，齿牙完坚”。唐代著名养生学家孙思邈善于养生，活了 102 岁。据《中国医学人名志》记载有年龄可查的 149 人，他们都非常注重养生，其中 80 岁以上的有 27 人，100 岁以上的 10 人，平均寿命超过了 80 岁。由此可见，养生对于人们强壮体质，抗疾延寿确实具有重要的作用。具体来说，养生的作用主要有以下三方面。

（一）强壮体质，增强人的生命活力

就一般意义上来说，养生是对人们身心的保健。人们通过多种养生方法的修炼，达到强壮体质、增强活力、延年益寿的目的。人们都知道“生命在于运动”的道理，然而，怎样运动才有养生的功能呢？本书运动养生方法中对此进行了详细的介绍。比如三国时期著名医家华佗所创立的五禽戏，就是在古代“户枢不蠹，流水不腐”的理论指导下，总结古代人民群众的健身活动，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物的活泼动作编制而成的一种医疗保健体操，用以活动筋骨，疏通气血，增强体质，延长寿命。再如本书四时养生法中指出：人生活在自然界中，生命活动与自然界的变化息息相关，必须顺应自然。春季宜晚睡早起，机体的阳气生化；夏季宜晚睡早起，使机体的阳气适当外泄；秋季宜早睡早起，使机体的阳气不要躁动；冬季宜早睡晚起，使机体的阳气和阴精固藏而不外泄。只有这样，人们才能体质强壮，精力充沛，生机勃勃。即通常所说的“与天地俱生，与日月共存”。

（二）预防疾病的发生

战国时期的医学著作《黄帝内经》中有两条关于养生的重要原则：一是调摄精神与形体，提高防病防老的功能；二是要适应外界环境，避免外邪侵袭人体发生疾病。后来历代养生学家都是遵循这两条基本原则。因此，养生方法的修炼不仅能够强壮体质，而且能够预防疾病的发生。例如情志养生法中的清心寡欲、愉悦情怀等，就是要人们保持坦荡的胸怀，少私心，无杂念，情绪和畅。否则，过喜、过怒、过悲、过思、过恐都会伤害身心，发生疾病。再如本书饮食养生法中提出要合理调和饮食的五味，

是告诫人们在日常生活中，应当根据各自的体质、年龄，以及不同的季节，合理调配辛、甘、酸、苦、咸五味，才能使食物营养脏腑，气血旺盛。不然，就会影响人体对所需营养物质的摄取，从而导致营养不良，发育障碍，抵抗力低下，甚至产生各种各样的疾病。像有些人过多地食用油腻厚味，会导致气血壅滞，发生疮疡肿毒，或出现痔疮下血。长期不吃蔬菜、水果，会发生维生素缺乏，容易发生口腔溃疡及皮肤疾病。由此可见，通过养生方法的修炼能够起到预防疾病的作用。

（三）治疗疾病

除了强壮体质，增强活力，预防疾病发生的作用之外，对于有病的人，修炼养生方法，还能够起到治疗疾病的作用。

例如本书情志养生法中的以情制情，即以恐胜喜，以怒胜思，以喜胜忧，以思胜恐，以喜胜怒等，就是通过情志养生方法来治疗人们因情绪异常所致的疾病。再如本书自我推拿按摩养生法不仅具有良好的保健抗衰老的作用，同时也是一种行之有效的治疗疾病的方法。经常按摩涌泉穴，能够疏通经络，调和气血。气血旺盛，就能够营养全身的脏腑器官，使腰腿强健有力，益肾强身，提高整个身体的抗病能力与活力，从而起到抗衰防老的作用，即所谓“无病强身”。而有病的人按摩涌泉穴，则有明显的治疗作用。因为按摩涌泉穴有滋阴降火、镇静安神的功效。对头部、眼睛、咽喉、消化道的疾病，以及高血压、心脏病、胆结石、肾结石、男子性功能减退、妇女病、神经衰弱等都有一定的疗效。

二、不同体质的人应选择不同的养生方法

修炼养生方法的一个重要前提是要对身体素质进行自我识别，只有充分了解自己的体质，才能根据自己的体质修炼适宜的养生方法，以达到养生的目的，不然的话，便难以收到养生的效果，甚至还会产生不良作用。比如本书药物养生法中的进补，就是一种行之有效的养生方法，但是，怎样进补？很多人却并不了

解。还有些人甚至错误地认为，只要是补药就必定能够强壮筋骨，延年益寿，对人体有益。也有些人仅凭广告宣传，就随便买来服用。更有一些人误认为愈贵重的补药就愈好，但服后往往事与愿违，反而产生了不良的反应和疾病。比如妇幼皆知的人参，是补气健脾的良药，如果不是气虚的人服用，就会出现上腹部不舒服，胸闷腹胀，头痛目眩，夜间失眠，甚至会出现大便秘结，鼻子出血，血压升高等“人参综合征”。再如温补肾阳的要药鹿茸，如果是阴虚体质的人服用，会立即导致口鼻出血，烦躁不安，血压突然升高等症状，严重的还有生命危险。

由此可见，正确识别体质，并根据不同的体质修炼养生方法，在养生活中非常重要。

体质，是指人体禀赋于先天（即遗传因素）、受后天（即出生后）多种因素的影响所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的固有特性。它反映出身体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑的盛衰所决定，并以气血为基础。常见的体质有以下八种。不同的体质应该选择不同的养生方法进行修炼。

（一）阳盛体质

阳盛体质多为青壮年中声高气粗、强壮好动的人。这类人平素喜凉怕热、神旺气粗、口渴喜吃冷饮、经常小便黄、大便结，发病则容易出现高热，脉洪数有力、舌质红苔薄黄。阳盛体质的人一般不容易患病，但是，一旦患病，多为急性病或暴发病。这类人在修炼养生方法时，饮食应多用清淡、津液充足的食物；须积极参加运动锻炼，让体内积蓄的阳气尽快散发出来；每天可以进行凉水或温泉水浴；须用一些清轻寒凉的药物清除体内过盛的热，一般不需进补，必要时也只需选择一些甘凉濡润的药物，适当补养体内被耗伤的津液。

应当注意的是，有些中老年人常常面颊通红，目赤口苦，小便少而黄，大便干燥，舌红苔黄等，类似阳盛体质，其实大多是因患原发性高血压所致。高血压是一种以动脉血压增高为主的临