



随书附赠DVD演示光盘

钱云王丽萍叶静◎编著

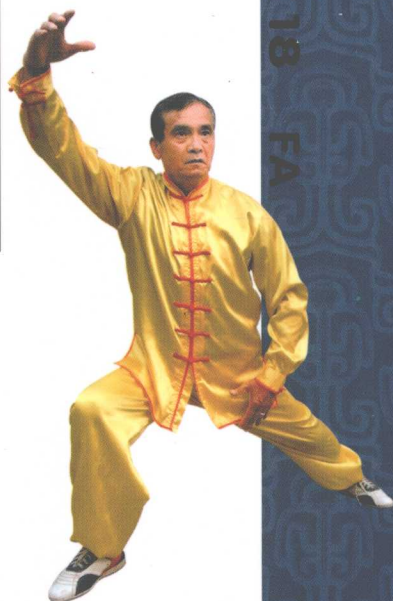


钱氏

民间·养生·精粹·系列

【中医养生18法】

养生18法，是在继承前人养生十大要素的基础上，结合作者多年从医、从教的经历，总结出的适合现代人健康养生保健需求的长寿方法，此18法既是简单实用的方法，也是养生的法则，门道和手册。



天津科技翻译出版公司

QIAN SHI ZHONG YI YANG SHENG 18 FA

【民间养生精粹系列】

钱氏

中医养生18法

钱 云 王丽萍 叶 静 © 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

钱氏中医养生 18 法 / 钱云, 王丽萍, 叶静编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2009.1

(民间养生精粹系列)

ISBN 978-7-5433-2403-9

I. 钱… II. 钱… III. 养生(中医)—基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 157428 号

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津泰宇印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 787×1092 16 开本 12 印张 240 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



序

带上民族色彩的中华养生之道,以“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,食饮有节,起居有常,不妄作劳”为健康养生上策;西方养生之道以“生命在于运动”、“强调心肺功能,壮健筋骨,修葺身形”为健康要法。两者都是人类宝贵的健康财富。

出身中医世家,攻读中医与体育专业的钱云教授,从小就受其家父传承中医养生文化的影响,从医、从教各18年中,始终没有忘记家父传承中医养生的教诲,特别是1999年至2003年去国外讲学期间,亲眼目睹了中医养生文化在异国他乡的影响与传播,回国后立志搭起东方养老养生院的平台,以实实在在的行动,探索弘扬、发展、创新中华医学养生之路事业。“钱氏中医养生18法”就是在这种大背景下问世的。18法首先继承了中华养生强调心身、饮食、生活、医药等要素合一的整体养生理念,提出了“健康需要整体养生”的观点。从人体站、行、坐、卧基本运动规律入手,着眼点放在对脏腑功能的开发、视力的保健、增强六大关节功能,手足功能的利用及摄取大自然的能量上。钱云教授总结创新的养生18法,简便实用,是老年人健康体魄的得力助手。

我国是已经进入老龄化的国度,老龄人口总数已经达1.47亿,天津老龄化的进程更快,在1000多万人口中,老年人口占到160万。这种浪潮式的迸发群体出现,是在我国

财力和物力十分薄弱情况下形成的。

钱云本来可以坐在家里安享晚年的。他和老伴儿退休后都有丰厚的收入,并且他还在韩国讲学、著书立说,把祖国的瑰宝弘扬到国外,影响还是颇大的,这笔不小的收入他没有存起来或者独享,而是和老伴儿进行了二次创业,为刚刚起步的养老事业添砖加瓦,这种奉献的精神令人感动。

钱云坚守第二春创出的这片新天地,不但担负起一个农村养老机构的重任,还把那种纯属五保式的养老基地开发成一个占地 20 多亩的生态园,同时提供市区的中老年人到这里休闲养生。为那些在喧嚣的大城市里闹心的人开辟了一个静静的避风港,他们可以聚同学、同事、老乡、旧居到这里小憩几天谈谈心,聊聊天,学学养生 18 法,躲躲儿女情长之间的窝心事,这是一种创新,也是一种文化养老的新模式。

祝钱云教授把这儿的蓝天惠及更多的中老年人。

天津老年时报 兰海

马志林

(作者为天津市劳动模范、国务院特贴专家、优秀新闻工作者)

自序

我 1970 年开始从医,1988 年以后从事传统养生体育保健教学。通过从医、从教各 18 年的实践领悟到:中医养生的健康内涵提示我们,人的身体健康,犹如一个国家的兴衰一样,首先,需要一个英明的首脑引路,以及一群有能力的领导辅佐;其次是天下百姓的响应。缺乏任何一层因素,这个国家都不会兴旺。同样,人类自己也如一个小国家,人的健康长寿也需要多种因素的和谐统一。

健康是金,所以人人追求健康是必然的。然而,对比东西方文化对健康的认识是有区别的:

一、健康是外来语,中国用养生作为健康的代名词。

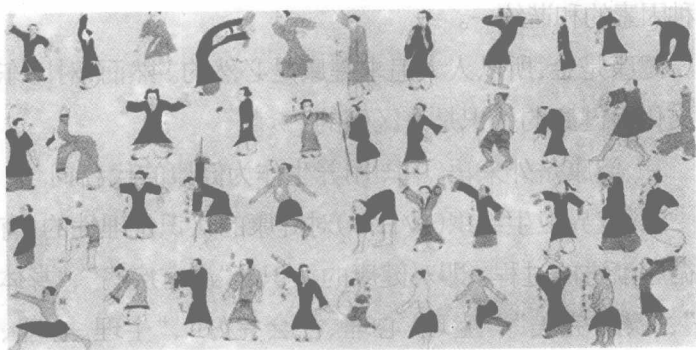
二、世界卫生组织(WHO)对健康的认识是理性的,有一个循序渐进的过程。即对健康的认识是“没有疾病”、“身体良好”、“身心完美”、“生理、心理、社会完好”、“生理、心理、社会、环境四方面和谐”、“健、乐、美、智、德、寿六字境界”。而历史长河中的中华养生,对健康养生的认识有三个过程:

1.从保存生命、亲自体悟、仿生开始

远古阴康氏时代的人类,生活条件艰苦,他们为了生计,必须同大自然进行各种形式的搏斗,尤其是要与自然界中的动物进行搏斗以防止对方的袭击。所以,当他们看到鹰击长空,虎跃深山,乃至龟息蛇盘,兔蹦猿跳,便对这些剽悍矫健的飞禽走兽产生羡慕甚至崇拜的心情。同时,他们还发现了龟、鹤等动物的长寿是人类难以比拟的,于是我们的祖先情

不自禁地想到了仿效它们,以求健康与长寿。健康和生存相比,生存是第一位的,谋生存中求健康是这一时期的主要特征。《庄子·刻意篇》说:“熊经鸟伸,为寿而已……”说的就是仿效熊走鸟伸展求健康。后来还有华佗五禽戏。

1975年12月,青海省乐都县柳湾地区挖掘出一只新石器时代的彩陶罐。彩陶罐高33.4厘米,口径1.9厘米,出土资料记载着有关“舒谷”、“食气”和“导引”的具体方法。特别是一幅工艺图像(见导引图),有的图像还标以明目或说明其形象及其作用,如“鹄背、熊经、引颈、引聋”等,都反映了当时以物论理仿生“养生”的情景。



2.把养生上升到自然、社会、文化氛围中发展

中华养生学的某些理论体系在其推广中被一些人推崇,就逐渐形成了养神、调形、调息、保精、食养、药饵等学派。这些学派的养生思想主要受儒、医、道等诸家思想影响。a.古伦理学——孔子儒家思想的核心,着眼于把人作为一个系统,讲的是人与自然的协调;b.老子为代表的道家思想,把人作为一个系统,研究的是人与自然的协调;c.中医经典——《黄帝

内经》把人的精神、天地之气合而作为一个系统,研究的是人与精神、天地之气的协调。健康养生需要以上三个系统总和的协调。例如,以研究人类自身思想、行为著称的儒家学说,其修养旨在控制自身的思想及行为。所以,历代儒家都讲究“静坐修身”、“存心养性”,并且将“修身、治学”作为实现“治国平天下”政治抱负的必要手段。但这只是中华养生学的识神(后天)部分,最终目的是恢复人的元神(先天)——自我控制的功能,继而充分发挥人的自身潜(智)力与提高人的全面素质。如《黄帝内经》就提出了“智者养生”的说法。

3. 把养生实践看成是医疗、保健康的必须

首先,医疗、保健康应当树立“我命在我,不在天”(南北朝·陶弘景语)的自我为主的养生原则。后汉三国时期的医学家华佗,创编了仿生五禽戏,他说:“人欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽”;陶弘景倡导“服气疗疾”,即吹、呼、嘘、呵、泗、嘻六字纳气法,后世的六字诀养生法就源于此。陶弘景在他所著的《养性延命录·教诫篇》还所录了张湛的“养生大要,一曰涩神、二曰爱气、三曰养形、四曰导引、五曰言语、六曰饮食、七曰房事、八曰反俗、九曰医药、十曰禁忌,过此以往,义可略焉”,便是对古代养生术简明的概括。隋唐时期,享年 101 岁的医学养生家孙思邈告诫人们:“每日必须调气补泻,按摩导引为佳”;金代李东垣在《兰室秘藏》中指出了因劳倦伤脾的养生处方是:“当病之时,宜安心静坐以养其气”,再配合中药治疗;南宋无名氏编的《八段锦》更以动作指明疗效,如段中有“调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧”的说法。

从以上对比来看,西方文化对健康的认识有一个从自身

到社会、环境的进展过程,而中国的健康养生从生存需要开始,发展到具有深厚人文内涵、多学派的健康养生、医疗保健理论与实践的体系。如何“热爱、珍重、保养、延续”生命,是这个体系的核心;“人是自然、社会之子,应当以自然、社会之道,养悟自然之生”是中华健康养生理论的真谛“回归自然,以人为本,融入社会,体现自然”是健康养生之本;“智者养生、敬孝为先、良好心态、能动能静、谨和五味饮食、圆美生活、救疾于药”等是这个健康长寿体系的必要因素。也是“传统养生”作为健康思想、健康技艺、健康美德在中华大地上流传至今不衰,日益受到世人礼敬、赞赏、模仿她的根本道理及应用价值的体现。

东西方健康养生文化的目的都是更好地服务于人类,只是认识的角度、方法不同而已。养生 18 法能 and 世界卫生组织(WHO)最新健康理念接轨也是很自然的。

“钱氏中医养生 18 法”的由来,是我传中医养生之道,授前人中华养生之法多年临床与教学的感悟。而方法的由来,正如“18 法健康养生歌”指出的“此法源于十要素,张湛《养生集·序》出”。取 18 数字,纪念我从医、从教各 18 年。

那么,为何又称 18 法为“钱氏中医养生 18 法”?首先为了纪念家父对我中医事业的教诲,没有家父对我中医事业的引路,就没有 18 法的问世。中医药是养生的救疾之道,养生理论、实践的认识与发展,主要来源于中医理论经典与历代医家的积淀。

养生 18 法还是我几年来从事养老、养生工作的体悟,我院的孙老太太已经 90 多岁,她的健康长寿之道是性情平和,坚持“小劳”,不择饮食,宽容他人,烟酒不进,有病及时吃药。

这些养生之道为 18 法提供了营养。

“18 法养生道理明,提供健康效果灵。……供君参考方便行”。搭起传统健康养生的平台,提供全面的中医养生健康方法,愿人人健康快活 90 多。

钱 云

2008 年 6 月于津门

前言

研读中医养生的目的是温故而知新,锐意求发展。温故就是继承,没有继承就没有发展,没有发展与创新,中医养生事业就不能展现出它的魅力及发挥在社会、医疗、教育领域中的价值。继承是根本,发展是目的,创新是必然。

当我们带着发展中医养生健康的理念,沿着祖先的足迹,漫步于中医养生的摇篮里时,并无“念去去千里烟波,暮霭沉沉楚天阔”的隔世之感,相反,当我们在从医、从教实践中领悟到,“人是自然、社会之子,应当以回归、亲近,融于自然、社会之道,养悟自然之生”的中医养生理论真谛时,我们会发现,中医养生从热爱、珍重、保养、延续生命开始,5000年来我们的先人们耕耘形成的中医养生理论与实践正是中华民族的自尊、聪慧所在,是“中医养生”作为健康思想、健康技艺、健康美德在中华大地上流传至今不衰,日益受到世人礼敬、赞赏、模仿的根本道理及应用价值的体现。世界卫生组织(WHO)最新健康理念告诉我们:一个人生理、心理、社会、道德都健康,才是真正的健康。包含着人文、食物、生理、心理、伦理、运动及中医药学等诸多学科组成为一体的传统养生理论与方法,与世界卫生组织(WHO)最新健康理念接轨是很自然的。

本书通过通俗、简单、实用、一目了然的“中医养生 18 法”的形式,展现中医养生“心、身、劳动、行为、生活、饮食、医药”的理论内涵及具体实施方法。

在撰写《钱氏中医养生 18 法》一书过程中,得到有关领导及同仁的支持,在此一并表示谢意。

本书的不足乃至错误之处,敬请专家、同仁及读者不吝指正。

笔者

2008 年 6 月于津门

目 录

心法篇

第一法 十常四勿平常心	(3)
第二法 微笑从容人生法	(6)
第三法 延缓脑部衰老的直觉思维法	(8)
第四法 养德养性禀赋法	(10)
(附 1: 中医养生心法 10 条	(11)
(附 2: 主张肉体生命与精神生命的和谐统一,	
强调呵护精神生命的特征	(12)
(附 3: 锻炼自己仿生的能力	(13)

身法篇

第五法 挺拔庄重站如松	(17)
一、“站立如松”的文化品味	(17)
二、“站立如松”的生理功用	(17)
三、“站立如松”六种养生体式及站式八段锦	(19)
第六法 迅速从容行如风	(26)
一、“行(走)如风”的文化品味	(26)
二、“行(走)如风”的生理功用	(27)
三、“行(走)如风”养生技法	(28)

第七法 稳重大方坐如钟(钟)	(33)
一、“坐如钟(钟)”的文化品味	(33)
二、“坐如钟(钟)”的生理功用	(35)
三、“坐如钟(钟)”养生技法	(37)
第八法 和谐自然卧如弓	(40)
一、“卧如弓”的文化品味	(40)
二、“卧如弓”的生理功用	(42)
三、“卧如弓”的养生技法	(42)
第九法 视力保健运指功	(44)
一、视力保健运指功的由来	(44)
二、视力保健运指功技法	(45)
第十法 清净脏腑六字诀	(47)
一、六字诀的由来	(47)
二、六字诀养生技法	(47)
第十一法 六大关节热身操	(49)
一、热身操运动形式	(49)
二、热身操技法	(49)
第十二法 四末(手足)功能开发法	(55)
一、对四末(手足)功能的再认识	(55)
二、对四末(手足)功能的开发	(56)
第十三法 沐浴自然养生法	(58)
一、沐浴阳光场能	(58)
二、沐浴月光场能	(58)
三、沐浴树木、花草场能	(59)
四、沐浴江河湖海场能	(59)

五、沐浴山峦峻气场能	(60)
附 1:传统养生术的基本步法、手法	(60)
附 2:传统养生身法之道	(62)

生活篇

第十四法 最好养生是劳动	(75)
一、传统养生对体力劳动的认识	(75)
二、参加适当体力劳动从转变观念入手	(76)
三、参加适当体力劳动的选择	(77)
四、干好自己爱干的事情是最好的养生	(80)
第十五法 起居安卧、居处衣着养生法	(80)
一、起居有常,安卧有方	(81)
二、居处适宜,衣着合体	(83)
附 1:房中养生快活法	(84)
附 2:强腰健足坐式八段性养生法	(93)
附 3:强腰健肾拍打功	(96)

药食篇

第十六法 谨和五味饮食法	(101)
一、传统养生对“饮饌服食”法的认识与研究	(101)
二、常用食物的性能与功用	(104)
第十七法 救疾之道中药养生法	(111)
一、益气补脾抗衰老益寿的中药	(111)

二、滋阴补血抗衰老益寿的中药	(115)
三、助阳补肾抗衰老益寿的中药	(119)
四、其他类抗衰老益寿的中药	(123)
附：生病选择吃水果	(130)

疗疾篇

第十八法 五宝合治十病症	(135)
一、糖尿病	(135)
二、高血压	(137)
三、慢性前列腺炎	(140)
四、感冒	(142)
五、失眠	(144)
六、咳嗽	(146)
七、防治大便秘结	(148)
八、更年期综合征	(150)
九、消除疲劳	(152)
十、减肥	(155)
附 1：四总穴	(157)
附 2：十要穴	(159)
附 3：介绍传统养生足底推拿疗法	(161)
附 4：介绍常用按摩点穴手法	(170)

成果篇

一、“东方苑”为《钱氏中医养生 18 法》的问世搭建平台	(175)
------------------------------------	-------

二、“养生 18 法”作为天津市老年大学公共课授课内容	(175)
三、“养生 18 法”的全部内容在全市《抗衰老》杂志上 发表	(176)
四、应邀去老年大学传授 18 法	(176)
五、在东方苑举办了三期“养生 18 法”学习班	(178)