

中國養生系列 01

大自然的養生法



【張有寓◎主編】

健康是一，
其他是零。
唯有一的存在，
其他的零方具意義。
在繁忙的社會中，
你如何自我保健？
不妨回頭看看
中國自古流傳的養生法，
配合大自然的節奏，
自我保養。



中國養生系列 01



國立中央圖書館出版品預行編目資料

大自然的養生法／張有禱主編，——初版。——臺
北市：開今文化出版：知道總經銷，1993〔民82
〕
面；公分。——（中國養生系列；1）
ISBN 957-8730-33-0（平裝）

健康法

411

82007351

中國養生系列
①
大自然的養生法

主編/張有禱

發行人/冷遠玫

出版者/開今文化事業有限公司

地址：台北市木新路2段161巷10號

電話：(02)2342667 電傳：(02)9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證/行政院新聞局局版台業字第5438號

電腦排版/法德電腦排版有限公司

製版印刷/世和印製企業公司

總經銷/知道出版有限公司

地址：台北市木新路2段111巷12弄26號

電話：(02)9395450 電傳：(02)9381823

法律顧問/張泰昌律師

初版/1993年10月

定價/150元

有著作權·翻印必究

※有缺頁、破損、裝訂錯誤、請寄回本公司更換。

ISBN 957-8730-33-0

中國養生系列 ①

大自然的養生法

張有鵬 主編

開今文化

總序

張有寓

中華民族在歷史發展長河中形成的養生理論和實踐，具有鮮明的民族特色，豐富多采，令世界嘆為觀止。

為了指導人們用科學方法攝生健身，提高身體素質，實現延年益壽的美好理想，我們從浩瀚的古今醫籍中，發掘養生秘法，採摘養生菁華，薈萃科研成果，編成《中國養生大全》一書披露於世，以期造福於我們的民族和人民。

本書是一部大型的科普書籍，具有全、新、精的特點。它以中國醫學為基礎和立論依據，又充分參考、吸收西方醫學的論點、論據，稱得上融古今中外於一爐，滙知識性、科學性和實用性為一體，是一部適合不同年齡、不同層次的讀者自我保健、延年益壽的必讀之書。

本書內容包括：人類的壽命與養生之道，藥補與食療，常用氣功功法，性養生與性保健，常見疾病的治療與預防等。

第一卷重點介紹人類的自然壽命與養生之道。揭示人類生命的本質與自然的關係，論述了人類的自然壽命和大量長壽的實例。結合中外有關資料，較全面地介紹了影響人類壽命的各種因素和衰老的表現。根據影響人類的壽命因素，提出了養生原則和方法。諸如飲食起居、體育與健康、氣候與疾病、心理與養生，以及健美與長壽等。

第二卷主要介紹中國傳統的食養食療與藥補，較詳細地介紹了每種食物與藥物成分、用法、利弊得失等。重點突出了中國醫學的理論認識，並結合現代醫學知識，向讀者揭示了食養食療、藥補的科學性和實用價值。

第三卷介紹氣功。本書選編了二十餘種飲譽海內外的名家和各種坐、臥、站、行的功法。這些功法有的針對腫瘤、高血壓、冠心病、肝炎、關節炎、近視眼等病；有的則是基礎功和上乘功；有的適於中、老年和體弱多病以及青少年好動症等。這些功法除針對各種年齡、體質、知識階層、工種而設外，還專為女子練功和健美選擇了功法。

本書對氣功的定義、四大特點進行了深入淺出的介紹，提出了氣功鍛鍊的三要素，練的事項以及如何選功，防止偏差的方法。

第四卷內容涉及的是性學知識。《孟子》說：「食、色性也。」《禮記》說：「飲食男女，人之大欲存焉。」可見性行為是人類生活中一種最普遍的性行為。性生活是人的正常生活需要，和諧和科學的性生活能使人身心健康、精力充沛、延年益壽。不懂性科學、缺乏性知識，則不僅不能充分享受性感愉快，還會造成許多問題和疾病。在我國由於封建思想意識和傳統道德觀念的長期束縛，造成了眾多「性盲」和「恐性」觀念。加之一些極左思潮的影響，更使這一領域成了「禁區」。

中國古代性學成就是一份充滿活力的寶貴財富，具有重要的實踐和指導意義。本篇除介紹男女生殖器官的生理、病理及解剖知識外，還重點介紹了青春期的性教育、結婚前後、計劃生育、優生優育及房中術與導引氣功、接陰治氣與養生、七損八益、房事守則及性病防治等。

泱泱中華，歷史悠久。養生之道，源遠流長。長壽秘訣，古今有之，爭相輝映，可師可張。

由於時間倉促和水準所限，書中肯定還會存在不少缺點，欠妥之處，誠懇地希

望廣大讀者不吝指正，以便再版時修訂。

【中國養生系列】大陸版共分4卷。台灣版則依內容的差異，重新規劃，將每卷編成2冊，以饗讀者。

目 錄

(卷一——①)

第一章 生命、壽命

(一) 生命的特徵·····	0 1 4
(二) 生命的活力·····	0 1 7
(三) 生命的限制·····	0 2 0
(四) 壽命與遺傳·····	0 2 0
(五) 人類的自然壽命·····	0 2 2
(六) 人類的平均壽命·····	0 2 5
(七) 長壽的事實·····	0 2 9

第二章 人類的衰老

(一) 衰老的過程.....	034
(二) 中國醫學有關衰老的學說.....	035
(三) 現代醫學有關衰老的學說.....	043
(四) 皮膚、毛髮的改變.....	051
(五) 五官與口腔的改變.....	054
(六) 神經系統的改變.....	060
(七) 循環系統的改變.....	062
(八) 呼吸系統的改變.....	064
(九) 消化系統的改變.....	066
(十) 内分泌系統的改變.....	070
(十一) 泌尿系統的改變.....	072
(十二) 生殖系統的改變.....	076
(十三) 血液系統的改變.....	079

(四)運動系統的改變·····	081
-----------------	-----

第三章 養生的原則

(一)適應自然·····	086
(二)協調陰陽·····	089
(三)形神合一·····	091
(四)預防疾病·····	095

第四章 飲食與健康

(一)節制飲食·····	100
(二)合理膳食、均衡營養·····	103
(三)素食與健康·····	108
(四)酒與健康·····	110
(五)茶與健康·····	114

目 錄·····	009
----------	-----

第五章 運動與健康

(一) 生命在於運動·····	120
(二) 鍛鍊身體要講究科學·····	122
(三) 導 引·····	126
(四) 五禽戲·····	130
(五) 八段錦·····	131
(六) 太極拳·····	134
(七) 按 摩·····	137
(八) 易筋經·····	143
(九) 太極劍·····	157
(十) 家庭健身法·····	173
(十一) 母子球操·····	180
(十二) 龍游功·····	183
(十三) 幾種有益於身心的活動·····	188

第六章 精神與健康

(一) 神與身體的關係.....	194
(二) 養神的方法.....	196

第七章 起居與健康

(一) 起居有常.....	202
(二) 睡眠.....	205
(三) 做夢.....	210
(四) 戒房勞.....	213
(五) 床上「四寶」.....	216
(六) 講究衛生.....	218
(七) 防止室內空氣污染.....	224
(八) 戒烟.....	226
(九) 健康十戒.....	230

(十) 音樂與健康·····	234
(十一) 文娛與愛好·····	237

生命、壽命

什麼是生命？

關於生命的起源和特徵有哪些？

人類的自然壽命該有多長？

除了先天的遺傳因素外，還有哪些因素會影響人類的壽命？

(一) 生命的特徵

什麼是生命？關於生命的起源和特徵，中國古代文獻有很多論述。早在兩千年前，《黃帝內經》就認識到人是自然的產物：「天覆地載，萬物悉備，莫貴於人。人以天地之氣生，四時之法成。」與此同時，《管子》這部書更進一步指出：「人生也，天出其精，地出其形，合此以爲人。」關於人的生命形成，《莊子》認爲：「人之生，氣之聚也，聚則爲生，散則爲死。」而《內經》說得更爲具體：「人始生，先成精，精成而後腦髓生。」「生之來謂之精，兩精相搏謂之神。」人的形體一旦形成，就呈現出人類生命活動特有的機能。這一機能，中醫把它概括爲形、精、氣、神四個方面。

古人也認識到人的正常生命活動具有「新陳代謝」的機能，這種代謝過程，是靠升降出入的氣化功能完成的。《內經》說：「出入廢則神機化滅，升降息則氣立孤危。故非出入則無以生長壯老已；非升降則無以生長化收藏。」這種升降出入，正是生物生命活動的特徵。

現代醫學認為，一切生命都具有共同的主要的生命特徵，即遺傳與代謝。按近代觀點來看，生命的遺傳與代謝表現在核酸與蛋白質之間的相互作用。人體是由各種細胞組成的，細胞的數量驚人。以大腦為例，至少有一百四十億個神經細胞。生命的基本特徵，遺傳與代謝，就在這一個個獨立的小生命中進行。而它們的本質是表現在於核酸與蛋白質之間的相互作用。

人體內的蛋白質分子，據估計不下十萬餘種。每一類生物都各有其一套特有的蛋白質，不同種類的生物體內，完全相同的蛋白質分子實屬罕見，所以各類生物體的功能活動表現得千差萬別。人之所以區別於其他動物，就是因為組成人體的蛋白質與組成動物的蛋白質不同。動物之所以區別於植物，也是因為構成二者的蛋白質各異。

生物既有共同的特性，卻又彼此千差萬別，原因就在於所有生物體都由同一類型的東西（蛋白質）所構成；而這類蛋白質相互之間又是有所區別的。

代謝過程是兩個極其複雜的化學反應過程。它的全部化學反應，幾乎都是在酶的催化下進行的。迄今已知的酶有一千餘種，它們都是蛋白質。此外，對代謝調節作用的許多激素，也是蛋白質或其衍生物，代謝過程的順利完成，使得每一種生