

七分养
三分治



要想拥有高质量的健康
充满活力的生活
你必须
顺应大自然的节律
在这里
你会找到生命的健康密码
饮食有节
调整生命节律
健康起居
人体与四季相宜
养生贵动
房中养生

中国
养生大全
让生命充满活力

张有寓 / 主编



家庭保健必备
健康长寿必备
集中国
四千年健康法
的大成之作

天津人民出版社

七分养
三分治

要想拥有高质量的健康
充满活力的生活
你必须
顺应大自然的节律
在这里
你会找到生命的健康密码
饮食有节
调整生命节律
健康起居
人体与四季相宜
养生贵动
房中养生

中国 养生大全

让生命充满活力

张有寓 / 主编



家庭保健必备
健康长寿必备
集中国
四千年健康法
的大成之作

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生大全/张有骞主编. —2版. —天津:天津人民出版社, 2007.3

ISBN 978-7-201-00204-0

I. 中… II. 张… III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 028909 号

天津人民出版社出版

出版人:刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332446

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

2007 年 3 月第 2 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 28 印张 4 插页

字数:600 千字 印数:1-5,000

定 价:48.00 元

编委名单

主 编 张有骞

副主编 颜 红 胡 欣 张葆菁
张殿楷 王慧生

编 者 (按姓氏笔画为序)

王庆龙 王慧生 刘兰萍 刘延颖
李鸿娜 张有骞 张葆菁 张殿楷
陈晓鸥 胡 欣 姚增民 徐渊明
颜 红

再版前言

健康长寿是人类的美好愿望,而中国养生学为实现这一愿望,提供了宝贵的理论、途径和方法。《中国养生大全》在选准了这一视角后,以中国古代养生为大背景,以现代科学和医学为参照,融科学性、知识性和实用性为一体,为人类抗衰老延寿提供了最佳途径。

本书问世后,荣获1986—1989年度天津市优秀图书奖,1991年5月上海举办全国首届生活实用类图书评选活动,经专家评审和读者投票,又荣获一等奖。

本书在日本也受到普遍赞誉,日本东洋医学会理事菊谷丰彦、东京医科大学教授藤波襄二等十余位著名专家撰文评介:这是集中国四千年健康法的大成之作。是现代人身生活中的实用书。家庭必备,延寿必备。香港一洲药业的吴建中先生来信说:“像您这样的著作太少了,阅后受益良深,并希望能携手合作,使这一财富得到更大的推广和开发。”

中国养生,包孕深厚,其术至深,其义颇幽。诸多论述散载于各种文献,读者寻找不易。而且,长期以来,精华与糟粕并存,若不加抉择,则无以造福人类。为使本书更为简明实用,取便于览,突出“黄老之学”顺应自然的法则,揭示物质、医药和生物学三位一体的中国养生术的丰富内涵,解读“食、色”养生的文化特点,这次将原《中国养生大全》再版,并作了如下的修订:

第一,体例结构方面:原书按章节编写;这次再版改按条目编写,全书分十一个大条目和若干个子目,提纲挈领,纲举目张。

第二,内容方面:删除气功养生篇,新增生物钟养生、心理养生、起居养生以及古代养生家、古代养生学派和养生寿老歌诀等内容。

第三,调整充实了性养生法。性养生是中国养生的重要组成部分,对人们的健康影响很大,所以我们从性学源流、性生理、性心理、性养生、性保健、性疾病及房中损益等方面做了详细介绍,以提高人们的健康水平和生活质量。

第四,食养食疗是我们祖先的一大发明,“民以食为天”,“长年饵老”是高深的养生之术,所以,我们从饮食有节、健康与营养、饮膳与营养、食物与营养、饮膳养生、戒烟与酒、茶宜忌等方面做了系统阐发,以飨读者。

中国养生,源远流长而又方兴未艾,其术至简,其用至宏,手此一编且能实习之,则可青春永驻,福寿康宁。

这次再版由于时间仓促和水平所限,不妥之处,在所难免,敬请广大读者不吝指正。

张有嵩

2005年10月于天津

目 录

总 叙 1

第一卷 生命与衰老 6

- 一 生命的标准 7
 - 生命的特征是什么 7
 - 生命的活力如何体现 8
 - 生命的限制有哪些 9
- 二 人的寿命应该是多少 9
 - 人类的自然寿命 9
 - 人类的平均寿命 10
 - 长寿的事实 12
- 三 何为衰老 13
 - 了解衰老的过程 13
 - 衰老的特征是什么 14
 - 中医如何论衰老 25
 - 现代医学论衰老 28
- 四 影响健康长寿的因素 31
 - 禀赋的作用——寿命与遗传 31
 - 社会因素的影响 32
 - 非生物环境对寿命的影响 32
 - 后天调摄对寿命的影响 33

第二卷 自然健康养生法 37

- 一 天气对人体生理病理的影响 39
 - 日光与健康 39
 - 气候与健康 42
 - 天气变化与疾病 43
- 二 环境对人体生理病理的影响 44
 - 地域与人体健康 44
 - 空气、水和噪音与人体健康 46

- 三 住宅与健康 49
 - 住宅的卫生标准 49
 - 住宅微小气候 50

第三卷 四季养生法 52

- 一 四季相宜养生 53
 - 怎样适应春季 53
 - 夏季保持乐观 54
 - 秋季神气渐收,避肃杀之气 55
 - 冬季“养藏”最好 56
- 二 逐月养生之道 57
 - 正月养生法 57
 - 二月养生法 58
 - 三月养生法 58
 - 四月养生法 59
 - 五月养生法 60
 - 六月养生法 60
 - 七月养生法 61
 - 八月养生法 61
 - 九月养生法 62
 - 十月养生法 63
 - 十一月养生法 63
 - 十二月养生法 64

第四卷 生物钟养生法 65

- 一 生命节律 66
 - 古老的时间医学 66
 - 生物钟 67
 - 生命节律 68
 - 睡眠—觉醒节律 68
 - 心率的昼夜变动 69
 - 血压节律 70
 - 体温节律 71

尿量节律 71

人体的体力、情绪和智力节律 72

二 生物钟养生法 73

第五卷 心理养生法 74

一 人的心理活动 79

二 心理与生理 80

三 性格与调神 82

火型之人 82

木型之人 83

土型之人 83

金型之人 83

水型之人 83

四 心理与疾病 84

心理与疾病 84

常见心理疾病 86

• 恐怖症 86

• 焦虑症 88

• 强迫症 89

• 抑郁性神经症 91

• 癔症 92

• 神经衰弱 94

常见心身疾病 95

• 原发性高血压 95

• 冠心病 97

• 心脏神经症 99

• 支气管哮喘 100

• 消化性溃疡 102

• 神经性厌食 103

• 肥胖症 104

• 甲状腺机能亢进症 105

• 经前综合征 105

• 紧张性头痛 107

• 癌症 108

心理与常见病的关系 109

五 从年轻就开始的心理养生 110

青年人的一般特点 110

“边缘”时期的心理认知 112

青年人的婚恋心理 113

培养健康的心理 116

六 人到中年 118

中年期的一般特征 119

中年人的使命与重担 119

中年的健康状况与易患的疾病 120

中年养生之关键 121

七 关注老年人 121

老年人的身心特点 122

老年人的心理卫生 123

八 心理畅神养生法 124

第六卷 起居养生法 128

一 起居 129

二 睡眠 130

三 抱朴子睡眠功 133

四 衣、被、床、枕 134

第七卷 饮膳养生法 138

一 饮食有节、平衡营养 143

饮食有节 143

平衡营养 145

饮食七则 145

二 健康与营养 147

生命的基础是蛋白质 147

人体最好的燃料是脂肪 148

生命的主要能源是碳水化合物 149

生命与热能 149

无机盐与微量元素必不可少 150

- 生命的基本要素是维生素 152
生命新陈代谢的介质——水 153
- 三 饮膳与营养 154
人体每日必需的营养素 154
合理的烹调 155
一日三餐合理分配 156
饮膳卫生 158
- 四 食物是最好的医药 167
谷类 167
肉类 168
鱼虾类 169
蛋类 169
奶类及奶制品 170
豆类及豆制品 172
蔬菜类 173
水果类 174
- 五 饮膳养生法 175
四季食养 175
儿童的食养 177
青少年的食养 177
中年人的食养 178
老年人的食养 180
更年期妇女的食养 183
孕妇的食养 184
产妇的食养 185
脑力劳动者的食养 185
体力劳动者的食养 186
接触放射性物质作业者的食养 187
井下作业人员的食养 187
居家饮膳小验方 188
- 六 戒烟与酒、茶宜忌 205
戒烟 205
适量饮酒 206
饮茶 207

第八卷 运动按摩养生法 211

- 一 养生贵动 212
 - 动形出郁 212
 - 按摩活络 217
- 二 中华“体操” 218
 - 五禽戏 218
 - 八段锦 221
 - 太极拳 223
 - 易筋经 238
 - 古代保健按摩法 242
 - 神仙起居法 242
 - 老子按摩法 242
 - 天竺国按摩法 243
 - 延年九转法 244
 - 十二段锦动功 244
 - 擦颜面美诀 245
 - 左洞真经按摩导引诀 245
 - 简化摩腹运气功 246
 - 循经按摩法 247
 - 分部按摩保健法 248
 - 气功按摩十八法 251
 - 自我按摩祛病法 253
 - 自我按摩健美法 270
 - 自我按摩一招鲜 273
 - 防止双腿早衰有办法 273
 - 健身防老法 274
 - 腰椎间盘突出症如何锻炼 274
 - 早晚揉腹可减脂肪 274
 - 手指操防治心脏病 274
 - 全身受益的“舌头操” 275
 - 左手抓拳可以催眠 275
 - 若想人不老 天天按摩脚 275
 - 敲击手三里 防治颈椎病 275
 - 电脑族的自我按摩 276

第九卷 房中养生法 277

- 一 解读性养生 278
 - 房中补益 279
 - 房事损伤 281
 - 疾病与房事 283
 - 身心状态与房事禁忌 284
 - 七情太过不要入房 284
 - 劳倦所伤不要入房 284
 - 时令气候与房事禁忌 284
 - 醉酒与房事禁忌 285
 - 妇女三期与房事禁忌 285
 - 经期 285
 - 孕期 286
 - 产后与哺乳期 286
 - 维护健康的性心理 286
 - 夫妻恩爱、益寿延年 287
 - 男子性欲减退补益 288
 - 男性更年期的保健 289
 - 更年期妇女的性活动 290
 - 附：妇女更年期的保健 291
 - 老年人的性功能 292
 - 防止性衰老 293
 - 西药对性功能的影响 294
- 二 享受性生活 296
 - 性欲特征 296
 - 房事法度 300
 - 养神蓄精 300
 - 法于阴阳 301
 - 戏道 301
 - 协期 301
 - 气至而交 302
 - 采气吞津 302
 - 浅内涂动 302

- 频度适中 303
- 闭精少泄 303
- 房事体位 304
- 房事和谐 311
- 生命阶段与房事 313
- 三 加强性保健 315
 - 摩肾益精法 315
 - 摩肝益肾法 316
 - 摩腹运丹法 317
 - 壮阳固精法 317
 - 铁裆功 318
 - 男性七步回春功 320
 - 女性五步回春功 321
 - 生精固精法 322
 - 服气养肾悠功 324
 - 上元功(麻姑上寿功) 325
 - 下元功 326
 - 强壮功 327
 - 《周易》吞津壮阳功 328
 - 采日精月华功 329
 - 呼吸益肾法 330
 - 强精体操 331
 - 四季回春方(《素女经》) 331
 - 益肾药膳 333
 - 益肾药酒 341
 - 植物性益肾食物 348
 - 动物性益肾食物 353
- 四 防治性疾病 360
 - 男性性疾病 360
 - 女性性疾病 377
- 五 性病的原因及预防 386
 - 性病的传播与危害 386
 - 梅毒 388
 - 淋病 392
 - 软下疳 393

- 性病性淋巴肉芽肿 395
生殖器疱疹 397
传染性软疣 398
性病疣 400
滴虫性阴道炎 402
霉菌性阴道炎 403
非淋菌性尿道炎 404
阴虱 405
艾滋病 406
家中有性病病人怎么办 409

第十卷 古代养生家和养生学派 411

- 一 古代养生家 412
老聃 412
庄周 413
华佗 414
嵇康 414
葛洪 416
陶弘景 417
孙思邈 418
陈直 419
李杲 421
朱震亨 421
张介宾 422
曹庭栋 423
- 二 古代养生学派 425
养神学派 425
养形学派 427
保精学派 428



总 序

十 寿 歌

一要寿，横逆之来欢喜爱；
二要寿，灵台密闭无情窦；
三要寿，艳舞娇歌屏左右；
四要寿，远离恩爱如仇寇；
五要寿，俭以保贫常守旧；
六要寿，平生莫遣双眉皱；
七要寿，浮名不与人相斗；
八要寿，对客忘言娱清昼；
九要寿，谨防坐卧风穿牖；
十要寿，断酒莫教滋味厚。

远古时代,天地初开;天苍苍,地漫漫。人类的祖先群居而生,茹毛饮血,生活极度困难,等待他们的也只有夭折和短命。在经历了长期痛苦的折磨之后,祖先们终于知道“我命在我不在天”。于是,仰视天文,俯察地理,中通人事;不断实践,不断探索,不断发明,不断创造,终于,在上下五千年的时间内,用龙飞凤舞的笔触谱写了独具民族特色的养生史诗。

人类养生延寿的纪元是和火的发明与应用同步的。上古时期,燧人氏发明钻木取火,以化腥臊,教民熟食,而民悦之。由于饮食改善,大大增强了人们的体质和抗病能力,于是寿命得以延长。

历史在经历了唐尧、虞舜、夏、商、周之后,在学术上迎来了百花齐放、百家争鸣的春天。诸子蜂起,各抒己见,自鸣一得,大大促进了传统养生学的发展。老子崇尚自然,主张“返朴归真”,孔子倡导节食安胃,管子又力主寡欲保精,而《黄帝内经》则兼采众长,统而言之。

中国养生源于道家思想,而道家思想肇始于伏羲,宗祖于黄帝,集成于老子,演而为彭蒙,流而为伊尹、庄子、列子。

道家学术思想灵活不滞,因应变化,圆通无碍,极高明而又最平易,无所用而不宜。生活于周简王至周敬王中期的道家学派杰出代表——老子,是一位伟大的哲学家、养生家,著有《老子》,文字简朴、辞意精奥,处处都闪烁着养生长寿的光辉。

老子的养生大道是“致虚极,守静笃”。虚极则静,私欲难以干扰;静极则动,真气自然产生。这一规律正像植物,由于静极虚极,从新生气上达,本固枝荣,开花结果。养生也必须做到虚和静,等到一阳来复之时,真气就会像树木那样生生不息,化化无穷了。

老子还指出:养生延寿既无灵丹妙药,也没有捷径可走,而必须由微而著,由小而大,再经过漫长的苦苦修炼之后才能获得,“合抱大树,生于极小萌芽;九层高台,起于堆堆石土;千里之行,始于足下”。

中国养生是中国传统文化的产物,中国道家详命略性,主张“致虚极,守静笃”;佛家详性略命,主张“禅定”、“静虚”;儒家尽性至命,主张“修身”以养成“浩然之气”;而医家则性、命并重,主张“积精全神”。中国养生包举各家之长,熔古代哲学、文化、天文、地理、人事于一炉,揭示生命的规律,阐发抗衰老的理论和方法。

传说轩辕黄帝的八世孙篋铿,人称彭祖,一生经历了尧、舜、夏、商,到周朝时,已是八百多岁的长寿老人了。彭祖为什么能如此长寿?主要是他熟练地掌握了中国古代养生法,做到恬淡虚无,不务名利,并且常年练习吐故纳新的调息法,熊经鸟伸的仿生体育锻炼,动静结合的凝神行气,既会导引,又重养行,故能长生久世。

彭祖寿高八百,虽然只是一种传说,但人的身体如果维修得好,延龄益寿则是肯定无疑的。当时,周穆王和他的王室贵族,久闻彭祖大名,知道他有长生之术,命其尽快传授。彭祖见他们骄奢淫逸,追求声色货利,多行不义,与养生背道而驰,欲延年益寿,那简直是白日说梦。于是隐姓埋名远走他乡了。

中国是东方文明的摇篮。考古发掘的残编断牍表明华夏民族在世界各地还处于野蛮状态时,就已享有高度文明,1972—1974年长沙马王堆汉墓的挖掘又一次轰动了整个世界:两千一百年前的女尸保存极好,栩栩如生;丝织彩绘《导引图》,丰富

多彩,充分显示了我国养生保健的古老和成熟。

《行气玉佩铭》的出土也为传统气功养生术提供了充分的理论依据。这块战国初年的十二面体小玉柱上刻有45个铭文,记载了行气导引之法。这一发现,对研究我国古代养生史,继承、发扬我国文化遗产和传统的养生保健,都具有重要意义,同时也雄辩地证明远在两千年前,传统的气功养生术,已在中华大地广泛流传了。

三国时曹魏文学家应璩深得养生之道,为普及养生长寿之术,特作《三叟诗》以广流传。诗云:“古有行人,陌上见三叟。年各百余岁,相与锄禾莠。住车问三叟,何以得长寿?上叟前致词,内中姬貌丑。中叟前致词,量腹节所受。下叟前致词,夜卧不覆首。要哉三叟言,所以能长久。”三老养生要诀,重要而贴切,若能如法养生,也会遐龄永寿啊!

晋代著名医药学家陶弘景,通晓养生之术,他延揽了上自农黄,下逮魏、晋的大量养生文献,“删弃繁芜,类聚篇题”,集成了我国现存较早的养生学专著——《养性延命录》,对后世养生学的发展发挥了重要作用。

陶氏推崇“六字诀呼吸功”,指出勤练此功,就可“保气长存”。陶氏之后,本功法在经历了唐、宋、明、清的长期发展之后,逐渐形成了呼吸与脏腑、经络、气功、导引相结合的高级功法,在人们的养生活中发挥了重要作用,备受后人青睐。

孙思邈是我国唐代著名的医学家、养生家。他品德高尚,济世救人,通晓百家之说,尤好养生之术。由于他长期坚持养性、调气、导引和体疗相结合的全方位养生,所以,百岁高龄仍杖履遂和,精神矍铄,思维敏捷,著书立说,备受后人的敬仰和怀念。

崖上官墙下戏场,山南山北柏枝香,
千金方使万人活,箫鼓年年拜药王。

孙氏资质聪明,探幽索微,博览群书,孜孜不倦。他系统总结了我国唐以前医学发展的丰富经验,并结合个人近八十年的临症所得,汇成《千金方》和《千金翼方》。在学术上,不仅对本草、制药以及内、妇、儿、外等临床多有发挥,而且还记述食养食治、解毒备急、养生导引、按摩体疗等多方面的养生知识,为中国养生学的发展和形成做出了重要贡献。

孙氏于养性和调气多有发挥。养性范围很广,包括了情绪、生活、起居等多方面内容。养性调气是静;导引、体疗是动,静以生阳,动以生阴,动静结合,神气相依,即为得法。养性应该做到耳不极听,目不极视,不久坐,不久立,未冷先衣,未热先去,不饥极而食,食无过饱,不渴极而饮,饮无过多;四季卧起应有早晚之不同,娱乐游兴要有一定之节制;锻炼筋骨当有俯仰转侧之方,去疾防病必有呼吸吐纳之术,气行荣卫自有导引按摩之法。言语要节制,劳逸要适度,息怒以养阴,抑喜以养阳,以此养生则可寿蔽天地。

调息,即调呼吸,其法有二,一为呼吸调息法:将呼吸调得极细极微。孙氏说,“和神导气之道,要有密室,闭户安床,床褥温暖,枕高二寸半,平身仰卧,双目垂帘,半睁半闭,细细呼吸,将鸿毛放于鼻下而不动,继续调息三百个呼吸,耳无所闻,目