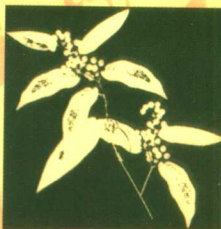


中医养生学精华



王育杰 汤伟奇
关志雄 杜祖贻
合编

增白润肤浴汤

方药释义：白茯苓、生薏米味甘淡性平，有健脾利湿、增白润肤作用，特别是慈苡仁不仅能养护肌肤，还能消除皮肤赘生物。白芷、玫瑰花有增白消斑、化淤香身之功。用本方洗浴不仅能使肌肤白净润泽，而且沐浴后使身体散发淡淡清香，实为滋润美肤之佳品。

功效：增白润肤，消斑香身。



中医养生学精华

王育杰 关杰

杜祖贻



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

© 2006 商务印书馆(香港)有限公司

本书由商务印书馆(香港)有限公司授权,限在中国大陆地区出版发行。

著作权合同登记号桂图登字:20-2006-123号

图书在版编目(CIP)数据

中医养生学精华/杜祖贻,汤伟奇,王育杰,关志雄
合编. —桂林:广西师范大学出版社,2007.1

ISBN 978-7-5633-6380-3

I. 中… II. ①杜…②汤…③王…④关… III. 养生
(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第156575号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路22号 邮政编码:541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人:肖启明

全国新华书店经销

销售热线:021-55395790-103/168

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:690mm×960mm 1/16

印张:26.5 字数:280千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

定价:39.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序 言

中华文明有文字可考的达四千年,有实物作证的逾五千年。在仰韶、龙山和小屯出土的文物,都可反映中华民族开发过程中形成的特有的生活习惯、农工技术、医药知识和思想信仰,延绵不断。盛世之时进步迅速,乱世之时则停滞不前。在人类文明的长流中,中华文明有时领先,有时落后。近三百年衰靡不振,今始渐现生机。此时正是有志之士谋求民族复兴、学术发展与科技创新的时候。

中国的医药及养生传统早开其端。考古学家在山西夏县西阴村和陕西西安半坡新石器时代遗址的发现,证实当时的人已有安定的群居生活,从事农耕、畜牧、工艺、储粮、药用、养生、卜筮和祭祀等活动。神农尝百草和黄帝著内经等传说,显示先民已经知道怎样将积累的医药技术不断改良整理,并将之一代一代地传递下去。

史载不同时代的医家甚众:如春秋的扁鹊、战国的公乘阳庆、西汉的仓公(著《诊籍》)、东汉的张仲景(著《伤寒论》)、三国的华佗(有外科著述,已佚)、晋的樊柯(著《本草》)、唐的孙思邈(著《备急千金要方》)、明的李时珍(著《本草纲目》)、清的叶桂(著《外感温热论》)。名家辈出,典籍浩繁,形成了一个庞大的治病除患、保健养生学说的体系,洵为人类知识的一大宝藏。

中医的养生理论与中华民族的生活与思想是一贯的。中华文化是以人为本位的文化,人处于永恒的宇宙和悠长的时空内,自然地产生了敬天(顺应自然)法祖(尊重传统)的观念。中国医学就是采用顺应自然的方



法和天然出产的材料去求取固本培元和养生延年的功效。历代医家又接受了黄老的自然理念和孔孟的人文思想,因此中华医学也具有传统哲学与道德的本色。事实上,前述的历代医家,多源于儒道之学。而道家与儒家的代表人物,亦多涉悬壶济世之术:如秦的徐福,汉的张陵,晋的葛洪,南北朝的陶弘景,唐的司马承祯,五代的吕洞宾,金元的王重阳、丘处机,明清的张三丰、李时珍;他们或于医药的发明,或于养生的传授,各有重要的建树。

香港道教联合会是香港道教慈善团体之一,属下有中学、小学、幼儿园、疗养院、养老院等,皆以维护民康,启发民智,承传中华传统艺文与宗教为宗旨。香港道教联合会同人等有见于香港中文大学杜祖贻教授及刘殿爵教授识见深远,推行中国古典文学、中华医学文献及中医养生专论等计划,弘扬学术,不遗余力,彼此志同道合,因而展开合作,共襄盛举,完成《中医学文献精华》全辑五十余篇。今值《中医养生学精华》四部三十余篇,即将付梓,爰撰此序,以志其盛。际此春回大地,万象更新,中华文明的复兴,正于今日。

汤伟奇

丙戌元旦于香港道教联合会

导 言

《中医学文献精华——附考证图录及索引》一书(商务印书馆〔香港〕,2004)出版以来,颇得各界好评,也有学界人士甚至希望发行内地版。这对编者来说,是很大的鼓励。不过,更重要的是广大读者对中医学的重视;他们对历代医学家的成就与贡献,不但没有遗忘,还热烈探讨。中国传统医药研究的复兴,已渐露先机。

编者向以弘扬中国文化与学术为职志,继《中医学文献精华》之后,又编成《中医养生学精华》四部三十七章,以供各地读者研读、参考与求证。

《中医养生学精华》一书,从中国传统医药的理论引申到生活实践的领域。在忠于原典要义和减除主观解说的原则下,编辑专组特别委任具有学术训练与诊治经验的中医师负责撰述,并易稿互评;再经其他专家审订。不过书中仍有不少颇具争议之处,而这些未尽明晰的观点,正是值得读者及专业人士深入探讨及严格验证的课题。

本书的编辑体例如下:

一、全书分甲、乙、丙、丁四部。甲部介绍保身全生的方法,乙部论述修心养性的原则。丙部和丁部分别辑录历代养生论著的名篇及保健活动的范例。

二、甲部共十三章:一至四章为养生理论,五至十三章为养生方法。本部属概说性质,文字简易,由王育杰大夫负责撰述,关志雄大夫校核,再由专家评阅订正。



三、乙部共四章：博采历代道、儒、释的要典，旁搜远绍：自胎儿保健以迄成年养生，兼及品格的训练与性情的陶冶。此部由关志雄大夫辑述，王育杰大夫校核，再经专家评阅订正。

四、丙丁二部集录的文献及范例，均作简明介绍。其中有因原版散佚而自他处转载的，亦一一注明，以便查证。

五、本书所辑述的历代中医药的理论、方法、案例与方剂，都不免受时代、地域及人事变易的影响及其他因素的制约，因此即使是权威性的文献，也只可作为参考和研究的资料，而不宜直接用来解决复杂的健康问题。如读者需治疗疾患，仍需延聘通晓医理的合格的中医师，以辨、证、论、治进行适当的诊治。

六、本书承广华医院欧阳经中医师，前中文大学保健处主任邓秉钧医生及药物学专家岑衍禔博士悉心评阅，中文大学副研究员伍咏慈、郭剑锋及研究助理张加慧襄助编务，历时三年，然后成稿。本书所用资料，虽采择谨慎，恐仍多不足之处，敬请读者诸君，惠予指正，以备再版修订参考之资，谨此致谢。

杜祖贻

乙酉深秋于香港中文大学

目 录

序言 汤伟奇	1
导言 杜祖贻	3

甲部 养生指南

导论 中华养生源流	3
绪言	10
第一章 中医学对生命活动的认识	12
第一节 生命	12
第二节 健康	14
第三节 衰老	19
第二章 养生理念	23
第一节 天人合一,顺应自然	23
第二节 注重整体,综合调养	25
第三节 因人而宜,辨证施养	26
第四节 和谐适度,中正均衡	27
第五节 坚持不懈,恒久不息	28

第三章 养生原则	31
第一节 趋利避害,防微杜渐	31
第二节 动静互涵,以动为纲	32
第三节 调和情志,喜乐为常	34
第四节 调理脏腑,脾肾为本	35
第五节 经络气血,畅通为要	36
第六节 药食结合,食养为先	37
第七节 保精养神,形神合一	38
第四章 精神养生	40
第一节 怡养心神	40
第二节 修炼品德	42
第三节 调整心态	44
第四节 调摄情志	46
第五章 环境养生	54
第一节 地区环境	54
第二节 住宅环境	57
第三节 室内环境	59
第六章 生活作息养生	64
第一节 起居有常	64
第二节 劳逸适度	66
第三节 衣着得体	68
第四节 二便通畅	71
第七章 睡眠养生	74
第一节 睡眠的生理	74
第二节 优质睡眠的保障	77
第三节 失眠的防治	83
第八章 娱乐养生	87
第一节 娱乐养生的特点与原则	87
第二节 琴棋书画与养生	89

第三节	花木养植与养生	93
第四节	垂钓与养生	95
第五节	旅游观光与养生	96
第九章	药浴养生	99
第一节	药浴养生的特点与要领	99
第二节	浴身方药	102
第三节	浴面方药	110
第四节	浴发方药	113
第十章	房事养生	117
第一节	房事的作用	117
第二节	行房原则	119
第三节	房事禁忌	121
第四节	强肾保健	125
第十一章	饮食养生	127
第一节	饮食的作用	127
第二节	饮食养生的原则	130
第三节	进食宜忌与食后保健	134
第四节	常用食物的养生作用	136
第十二章	药物养生	155
第一节	药物养生的特点与原则	155
第二节	常用养生药物	158
第三节	养生中成药	182
第十三章	药膳养生	188
第一节	药膳养生的原理	188
第二节	药膳养生的原则	190
第三节	药膳的种类与应用	193
参考文献		202

乙部 养生要录

绪言	205
第一章 胎儿保健与养生	207
第一节 传统受胎学说与现代医学研究	207
第二节 怀孕之认识	209
第三节 男女胎儿识别之望诊与切诊	210
第四节 胎教与胎病学理	211
第二章 婴幼儿保健养生	215
第一节 古今医学对婴儿护养之观念	215
第二节 婴幼儿疾病之简易治疗方法	219
第三节 婴幼儿生养教化之理据与方法	222
第三章 少年与青年保健养生	236
第一节 五育与少年与青年之健康成长	236
第二节 五育之教化作用	236
第三节 少年与青年之心理和生理发展	249
第四章 成年人保健养生	258
第一节 论男女青春期发展之差异	258
第二节 妇女养生调血与胎产等问题	259
第三节 养生养气与天人合一观念	294
总结	320
参考文献	321

丙部 养生名篇

第一篇 黄帝内经素问·上古天真论第一	327
第二篇 黄帝内经素问·四气调神大论第二	329

第三篇	黄帝内经素问·生气通天论第三(节录)	331
第四篇	吕氏春秋·尽数篇	333
第五篇	嵇康·养生论	335
第六篇	抱朴子·养生论	338
第七篇	西山群仙会真记·养形论	340
第八篇	道家养生录	342
第九篇	儒家养生录	345
第十篇	佛家养生录	351

丁部 养生范例

第一例	易筋经	355
第二例	十二段锦	360
第三例	八段锦坐功图诀	365
第四例	导引却病要诀	369
第五例	延年九转法	370
第六例	分行外功诀	376
第七例	无为静坐法	384

索 引

一、书名及篇名索引	389
二、病症索引	400
三、人名索引	403
四、药方索引	408

甲
部

养
生
指
南



王育杰
撰述

导论 中华养生源流

第一节 中华养生溯源

养生与保健义同而名异,西方称之为保健者,中国传统称呼为养生。养生是人们根据生命特点和生命发展规律所进行的保养身体、有益健康的健身活动。主要通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、节喜怒、适寒温等方法以达到颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。养生学是中华医学乃至中华文化的重要组成部分。中华民族延绵五千年,虽历尽沧桑、饱受磨难,但至今仍民族昌盛、人丁兴旺,其中养生学功不可没。中华养生源远流长,养生理论博大精深,养生方法丰富多彩,养生效果非同凡响。下面我们将循着历史足迹,踏进中华养生之门,共同领略中华养生的魅力与神奇,让中华养生之瑰宝更好地造福国人与世人。

人类早期的养生活动可以追溯至远古时代,仍至人类产生之伊始,也可以说,自人类问世以来就开始了养生活动。当然人类早期的养生活动与今日之养生存在巨大差异,当时的养生是朴素的、原始的,也是最基本的,确切地讲,应当称之为存生。事实上当时的养生是出自生存需要,即为了生存而创造条件,为活命而奋斗。当时的养生活动以趋利避害为主,如群居以防兽,动作以御寒,筑巢穴居以避风寒暑湿等。后来发展到“钻木取火”、“击石取火”并保存火种用以照明、御寒、变生食为熟食。人们以尝百草方式寻觅与选择食物,发明制造工具以猎取食物。在生活实践



中求生存、谋发展,繁衍生息。在漫长的历史岁月中逐渐积累了更多的养生知识,养生理论和各种养生方法也应运而生。人类的养生活动也逐步由被动趋于主动,由不自觉趋于自觉。

第二节 中华养生流派

中华养生文化底蕴丰厚,名家辈出,异彩纷呈,现就主要流派进行探讨。

一、儒家

儒家以孔子、孟子为代表人物。孔子是春秋时期的思想家、政治家、教育家,主张君臣、父子、夫妇应尊卑有序,推崇仁义礼智信。

儒家养生首先强调修身养性,特别注意道德品行情操方面的修养,提出“修身以道,修道以仁”,“大德必得其寿”及“仁者寿”的观点。前人认为“养德、养生无二术”,也有人称“养德为养生之根”。养德还包括确立良好的行为规范,儒家强调一切以“礼”作为行为准则,所谓“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”。也就是说淫秽低俗之场面不要看,靡靡之音不要听,低俗下流语言不要讲,伤风败俗的事情不要做。实践证明,道德高尚的人往往都能做到光明磊落、心胸豁达、待人宽厚、行为端正,从而使身心愉悦、气血调和、阴阳平衡、五脏六腑功能正常有序,有益健康长寿。其次是强调心态调整,提倡保持乐观情绪。孔子曰“乐以忘忧,不知老之将至”。乐观的情绪可以使营卫调和、气血顺畅、代谢旺盛、精力充沛,不仅有益身心健康,还可以提高工作、学习效率,提高生活质量,有益抗老防衰。第三注重饮食卫生,孔子曰“食不厌精,脍不厌细”,“鱼馁肉败不食,色恶不食,失饪不食,不时不食”。即强调饮食营养丰富,味道鲜美,有利消化吸收。腐败变质之物不食,色泽不正之物不食,加工烹饪不当不食,不合时令不食。儒家养生涉及到精神、心理、情志、饮食、季节、时

令等诸多方面,时至今日这些观点仍然是可取的。

二、道家

道家以老子、庄子为代表人物,老子是春秋时期的大思想家,同儒家一样,道家学说在历史上亦具有显赫位置,对社会、政治、经济乃至人们的养生活动,产生过重大影响。关于治国,道家主张无为而治,与世无争,不以兵强天下。关于养生,道家主张清心寡欲,少欲无贪,返璞归真。老子曰“见素抱朴,少私寡欲”,“至虚极,守静笃”,认为多欲与不知足是各种灾祸及疾病之源,故曰“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”。认为养生的最好心态是知足,对物质生活条件的追求要有一定限度,适可而止,故曰“知足不辱,知止不殆,可以长久”。对于什么是“知足”,老子解释说“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”。就是说要以现实吃的饮食为最香甜可口、最富有营养,即使见到再好的美味佳肴也不动心;以自己眼下所穿的衣服是最舒适、最完美的,见到别人穿再好的衣服也不理会;以自己所居住的房屋是最安逸、最温馨的,见到再好的洋房别墅也不羡慕;以为自己的生活方式是最有乐趣、最具时尚的,其他生活方式不适合自己。一言以蔽之,知足就是安于现状,安于现状就不会见异思迁,就不会妄动情思,就不会耗伤精神,就能获得健康长寿。联想当今社会,一些人无休止地追求物质享乐,嗜欲无穷,贪得无厌,以致利令智昏,不择手段,无恶不作,不仅丧失道德良心,甚至走上犯罪之途,最终以损身折寿乃至付出生命为代价。重温道家关于清心寡欲、恬淡虚无、知足不贪、返璞归真的养生理念具有很强的现实意义。道家的养生箴言值得当世人警醒。另外老子关于扶弱抑强、除弊纠偏、中正平和的思想一直为医家所认同,“高者抑之,下者举之,有余者损之,不足者补之”成为医家治病所遵循的基本原则。

道家学说对宫廷皇室影响甚大,历代帝王多有延年不老、长生不死之奢望,当时的方士、道人多打着道家旗号以迎合皇帝,挖空心思地推出了所谓辟谷、房中、炼丹等养生术。汉唐以来大兴炼丹之风,不仅皇家服食,达官贵人也竞相效仿,由于炼丹的主要原料为水银,是有大毒之物,故因