



Zhongguo Lida Mingyi
Yangsheng Miji

[名医珍藏 健身秘术
祛病秘方]

中医养生之道，博大精深。自古名医多长寿，
历代名医更是研究古人的养生经验，
结合自身的实践，总结出了各种不同的养生之术，不仅包含了医学的精髓，
还吸收了中国古代各学派的养生精华，特色各异，妙不可言。

王文源◎编著

中国历代名医 养生秘籍

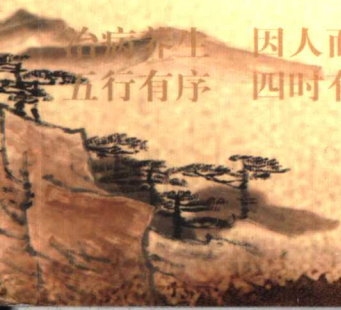
[历代名医珍藏的
健康宝典]

中医养生之道，博大精深。自古名医多长寿，
历代名医更是在研究古人养生经验的基础上，
结合自身的实践，总结出了各种宝贵的养生之术，
不仅包含了中医学的精髓，还吸收了中国古代各学派的养生精华，
特色各异，妙不可言。



治病养生 因人而异 内养正气 外慎邪气 春夏养阳 秋冬养阴
五行有序 四时有分 相顺而治 相逆则乱 顺应自然 阴阳调和

中国工人出版社



治病养生 因人而异 内养正气 外慎邪气 春夏养阳 秋冬养阴
五行有序 四时有分 相顺而治 相逆则乱 顺应自然 阴阳调和

[名医珍藏 健身秘术祛病秘方]

中国历代名医 养生秘籍

[历代名医珍藏的
健康宝典]

中医养生之道，博大精深。自古名医多长寿，
历代名医更是研究古人的养生经验，
结合自身的实践，总结出了各种不同的养生之术，
不仅包含了医学的精髓，还吸收了中国古代各学派的养生精华，
特色各异，妙不可言。

王文源◎编著

③ 中国工人出版社

北京



图书在版编目(CIP)数据

中国历代名医养生秘籍 / 王文源编. —北京:中国工人出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4037 - 4

I. 中… II. 王… III. 养生(中医) - 经验 - 中国 - 古代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000579 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 高岭印刷厂

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 10

定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



●第一章 张仲景身处乱世的养生之术 / 1

一、别拿健康当儿戏 / 1

二、张仲景的养生秘籍 / 3

1. 因人而养,因人而治 / 4
2. “食淡”换得健康身 / 5
3. “内养正气,外慎邪气” / 6
4. 养生应顺应自然 / 8

三、长寿是吃出来的 / 10

1. 饺子的传说 / 10
2. 饮食秘诀——“两五、配四加新鲜” / 11
3. 粥——防老抗衰的健康美食 / 13

四、名医故事:最古老的急救术 / 14

●第二章 华佗近乎失传的养生之术 / 17

一、从曹操的头风病说起 / 17

二、长寿神医的长寿秘诀 / 18

1. 华佗的“心理疗法”与养生 / 18
2. 动则不衰 / 19

三、华氏《中藏经》话养生 / 20

1. 阴性与阳性疾病的防治 / 21
2. 阴阳需调和 / 22
3. 谨防“劳伤” / 23

四、五禽戏——华佗的健身秘术 / 26

1. 五禽戏的传说 / 26
2. 五禽戏的运动方式 / 27

五、名医故事：陈登之死 / 30

●第三章 皇甫谧久病成医的养生之术 / 33

一、久病成医，自觅养生之路 / 33

二、博采众长，杂论养生 / 35

1. 治病养生应因人而异 / 35
2. 养生应以时而论 / 36
3. 疾病“昼轻夜重”的奥秘 / 38
4. 人体脉象——健康的晴雨表 / 39
5. 五味入五脏 / 40

三、名医故事：浪子回头 / 42

●第四章 葛洪返璞归真的养生之术 / 45

一、清心寡欲，但求延年 / 45

二、我命在我不在天 / 46

1. 养生以不伤为本 / 47
2. 无忧者寿 / 49

三、内修外养的养生术 / 50

1. “行气”养生术 / 50
2. 多行“导引”可健身 / 53
3. “还精补脑”的房中术 / 55
4. 传统中的“服食”养生 / 56
5. “辟谷”——不同寻常的“饥饿养生术” / 57

四、名医故事：葛仙翁除妖 / 58

●第五章 孙思邈“天人合一”的养生之术 / 61

一、“三因制宜” / 61

二、孙思邈的长寿秘籍 / 63

1. 以“少”养寿 / 63
2. 怎样饮食才能长寿 / 64
3. 怎样运动才能长寿 / 66
4. 怎样睡眠才能长寿 / 67

三、孙思邈的长寿健身术 / 69

1. 发常梳 / 69
2. 目常运 / 69
3. 齿常叩 / 69
4. 漱玉津 / 70
5. 手常鼓 / 70
6. 腰常摆 / 70
7. 腹常揉 / 70
8. 摄谷道(即提肛) / 70
9. 膝常扭 / 70
10. 脚常搓 / 71

四、名医故事:孙思邈救虎 / 71

●第六章 孟诜精于食疗的养生之术 / 73

一、药补不如食补 / 73

二、鸡鸭鱼肉都是药 / 75

1. 美食的药用功效 / 76
2. 美食的祛病功效 / 78
3. “以脏补脏,以脏养脏” / 81

三、糙米的养生价值 / 82

四、《食疗本草》中的饮食禁忌 / 84

1. 猪肉 / 84
2. 荔枝 / 84
3. 香椿 / 85
4. 杨梅 / 85
5. 葡萄 / 85

6. 鲂鱼 / 85

7. 鲤鱼 / 85

8. 山鸡 / 86

五、名医故事：孟诜以火试金 / 87

●第七章 朱震亨滋阴益寿的养生之术 / 89

一、人为什么会生病衰老 / 89

1. 生病衰老源于“阳盛阴衰” / 90

2. “养阴”应从少时做起 / 91

二、如何才能“养精蓄锐” / 92

1. 静心节欲易“养阴” / 92

2. “一夫多妻”损阴精 / 93

3. 行房也应注意时日 / 94

三、清淡饮食可长寿 / 96

1. 口味过重的危害 / 96

2. 多食果蔬易健身 / 97

四、抑郁症的防治 / 98

1. “人身诸病，多生于郁” / 99

2. 朱震亨的“心理疗法” / 99

3. 我有抑郁症吗 / 100

五、名医故事：朱震亨医治怪病 / 102

●第八章 张介宾善保阳刚的养生之术 / 103

一、得阳刚生，失阳刚死 / 103

1. 欲养生，先养阳 / 103

2. 阳气并非“有余” / 104

二、“阳刚之气”成于春夏 / 105

1. 春季养阳重在情志 / 105

2. 春季养阳应减酸宜肝 / 106

3. 养阳应顺应气候 / 107

- 4. 夏季养阳先“养心” / 107
- 三、“善养生者,必宝其精” / 108
 - 1. 养精可“治形” / 109
 - 2. 养精可补肾 / 109
 - 3. 精血应如何培养 / 111
- 四、中年修理,再振根基 / 112
 - 1. 人之寿夭决定于中年 / 113
 - 2. 中年养生重在保养元气 / 113
 - 3. 中年如何保养元气 / 114
- 五、名医故事:张介宾妙手取铁钉 / 115

●第九章 李时珍食养兼备的养生之术 / 117

- 一、重识人体——李时珍的养生精要 / 118
 - 1. 脑为元神之府 / 118
 - 2. 脾为元气之母 / 121
 - 3. 毛发——气血亏盈的信号 / 124
- 二、食物是最好的药——《本草纲目》中的食疗妙方 / 125
 - 1. 治疗感冒的食疗妙方 / 126
 - 2. 治疗咳嗽的食疗妙方 / 126
 - 3. 治疗体虚的食疗妙方 / 127
 - 4. 治疗吐血、咳血的食疗妙方 / 127
 - 5. 治疗失眠的食疗妙方 / 128
 - 6. 治疗阳痿的食疗妙方 / 129
 - 7. 治疗胃疼的食疗妙方 / 129
 - 8. 解酒的食疗妙方 / 130
 - 9. 治疗眼病的食疗妙方 / 131
- 三、李时珍的长寿养生粥 / 131
 - 1. 人参粥 / 132
 - 2. 羊肝粥 / 133
 - 3. 百合粥 / 133

4. 兔肉粥 / 134

四、名医故事：李时珍妙对药名联 / 134

●第十章 叶天士善调晚年的养生之术 / 137

一、老年养生——长寿最前线 / 137

1. 老年生活应谨慎 / 138

2. “不服老”的悲剧 / 138

二、简单和谐——老年养生的精髓 / 139

1. 老年应淡食轻嗜 / 139

2. 老年应“知冷知热” / 141

3. 嬉笑欢乐多添寿，郁郁寡欢命不长 / 142

4. 老人不宜劳心过度 / 143

三、老年健康应善养“脾胃” / 145

1. 温运脾阳法 / 146

2. 润养胃阴法 / 146

3. 温补脾肾法 / 146

4. 温胃化饮法 / 147

5. 疏肝和胃法 / 147

6. 消导食积法 / 148

7. 清化湿热法 / 148

8. 和营活络法 / 148

四、名医故事：叶天士与白虎汤 / 149

第一章 张仲景身处乱世的养生之术

张仲景在乱世中治病行医，专于养生。提出了“防微杜渐”、“辩证养生”、“内养正气、外慎邪气”等养生思想，并总结大量前人经验，创作出《伤寒论》、《金匱要略》等传世医书经典。此外，他对饮食颇有研究，在他的著作中也体现了食疗的重要作用。

张仲景名机，是南阳郡涅阳人。生于东汉桓帝元嘉、永兴年间（约公元150~154年），死于建安末年（约公元215~219年）。虽然张仲景只活了七十岁左右，但在古时有“人过七十古来稀”的说法，能够活到七十岁，就可以说是高寿了。况且当时的生存环境正是战乱不断、饿殍遍野的东汉末年，一般的百姓甚至连生存都成问题，就更谈不上养生了。因此，能够在纷争不断，战火连连，卫生环境恶劣的条件下，可以得享天年，更体现出张仲景养生的独到。张仲景在医学领域堪称一代名家，领先于当时的医学技术，并独创医术，尤其在针灸上很有研究，为医学的发展做出了卓越的贡献，并被后人尊为“医圣”。

一、别拿健康当儿戏

相传，为了开阔眼界，博采众长，并和各方名医交流经验，张仲景到了繁华的都城洛阳一带行医。当时文学史上号称“建安七子”（孔融、陈琳、王粲、徐干、阮瑀、应瑒、刘桢）之一的王粲，是“建安七子”中成就最高的作家和诗人。他和张仲景交往密切。日常的交往中，张仲景凭自己多年的医疗经验，渐渐发现这位仅有二十几岁的年轻人虽然才高八斗，壮志在胸，身体里却隐藏着可怕的“麻风

病”的病源。于是他对王粲说：“你已经患病了，应该及早治疗。否则到了四十岁，眉毛就会全部脱落。眉毛脱落后半年，就会死去。如果你现在服五石汤，还可挽救。”王粲听了很不高兴，自认文雅、高贵，身体又没什么不舒服，对张仲景的话就没有在意。而张仲景给他开的五石汤，王粲更没有当回事。过了几天，张仲景又见到王粲，就问 he 是否服过药，而王粲骗他说已经服过了。而张仲景认真观察一下他的神色，摇摇头，严肃而又深



汉代名医张仲景

情地对王粲说：“你并没有吃药，你的神色跟往时一般。你为什么讳疾忌医，把自己的生命看得这样轻呢？”王粲无言以对，但始终也没有听从张仲景的劝告，果然在他四十几岁的时候眉毛慢慢地脱落，此时再想医治为时已晚，眉毛脱落后半年就被麻风病夺去了生命。

虽然医术与药物对健康有所帮助，但俗话说“药可治病不治命”。身染疾病，上下不适，根据不同的症状，用药物有针对性地治疗，可以让人在一定时间内康复起来。但是如果平时不注意自身的保养，而面对小病小灾又置若罔闻，甚至已经感觉力不从心，仍然以各种借口延误治疗，都是自己给自己的寿命“打折扣”。而等到病入膏肓，再想依靠名贵的药材或医学技术挽回已然远去的健康，往往是错过时机，悔之晚矣。王粲的英年早逝，就是典型的例子。对这个问题，张仲景就提出过“上工（名医）治未病”的医疗思想，也就是说医生的高明在于发现并治疗潜藏在病人体内的病症，而不在于到了病人已经深受病痛折磨的时候才用药治疗。对于追求养生的人来说，想要健康不离身，首先要做到健康合理的生活，谨慎对待自己身上任何的不

适，将防微杜渐作为养生的基本与前提，这样，才能将恶疾的苗头“扼杀在摇篮里”。

二、张仲景的养生秘籍

张仲景曾在长沙任太守的职位，虽然身在官场，但他仍然心系百姓，希望靠自己的医术为百姓解除病痛。想要为百姓治病，医生都是背着药箱到病人的家里进行诊治。但在封建年代，碍于官场礼俗，政府官员是不能随便进出民宅接近百姓的。但不接触百姓，就不能为人们医病，也不能提高自己的医术。于是张仲景



仲景堂

就想了一个办法，决定每月的初一和十五两天，不理政事，大开衙门，让有病的百姓到大堂上来，他则端坐在堂上，为百姓诊治。他的举动在当地产生了强烈的震动，老百姓无不拍手称快，对张仲景更加拥戴。时间久了便形成了惯例。每逢农历初一和十五的日子，他的衙门前便聚集了来自各方求医看病的群众，甚至有些人带着行李远道而来。后来人们就把坐在药铺里给人看病的医生，通称为“坐堂医生”，用来纪念张仲景。而“坐堂行医”的治疗模式，也是今日医院的雏形。

张仲景在坐堂行医的时候，接触了不同的患者，也见识了各种疑难杂症。在为病人医治的过程中，张仲景不但医术更为精湛，也结合以往的经验，总结了更为科学、系统的养生经验。为当时身在恶劣环境下的人们生活能够相对轻松健康，提出了宝贵的借鉴。

1. 因人而养，因人而治

张仲景在医治过程中，总能通过很小的病例总结出深奥的道理。有一次，他在坐堂行医的过程中，两个病人同时来找张仲景看病，原来二人都淋了一场大雨。张仲景给他们切了脉，确诊为感冒，并给他们各开了剂量相同的麻黄汤，用发汗解热的办法来治病。

第二天，一个病人的家属早早就跑来找张仲景，说病人服了药以后，出了一身大汗，但头痛得比昨天更厉害了。张仲景以为自己诊断出了差错，赶紧跑到另一个病人家里去探望。而另一个病人说服了药后出了一身汗，病已经痊愈了。同样的病，服相同的药，而疗效却不一样，这令张仲景非常疑惑。于是他仔细回忆昨天诊治时的情景，猛然想起在给第一个病人切脉时，病人手腕上有汗，脉也较弱，而第二个病人手腕上却无汗，他在诊断时忽略了这些差异。

病人本来就有汗，再服下发汗的药，就会使身体更为虚弱，这样不但治不好病，反而会使病情加重。于是他立即改变治疗方法，给病人重新开方抓药，结果病人的病情很快便好转了。

这件事给他留下了深刻的教训。同样是感冒，表症不同，治疗方法也不应相同。各种治疗方法，需要医生根据实际情况运用，不能一成不变。而这就是中医中所说的“辨证施治”。通过这个病例，张仲景也将辩证思想运用在养生方面。在个人的养生中，首先要理解养生的要义与自身的情况。也就是说，每一个追求养生健康的人，不仅要客观辩证地看待生命，更要客观辩证地对待自己。否则，在养生追求上便不会有深层次的把握，容易停留在表面上，看别人如何做或书上怎么说，自己就盲目地效仿。甚至教条、机械地做一些于身体无补的事，这样不仅对健康无益，有时还会起反作用。如运动可以健身，但身体过于虚弱还要做剧烈的体育运动，就会严重损伤身体。每一个人有每一个人的不同情况，先天条件，后天条件，身体现有条件，以至于性格特征等等都不尽相同。在这个时候，能否辩证地看待生命和辩证地对待自己显然是十分重要的。用辩证的观点来看待养生，也是追求养生的人必不可少的一个常识课题。否则，即使再灵验的养生妙

法，不因人而用，也不会有很好的效果。

说到具体，人们还应该注意吃饭不宜过饱或过饥，坚持“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少”和“吃饭八分饱，无病活到老”的饮食格言；运动健身合理，牢记“有动有静，无痛无病”的运动箴言，尽量做到劳逸结合；在情感上既不能过于忧郁，也不能过于兴奋，奉行“娱乐有制，快乐有度”的人生哲学；睡眠上既要保障精力的恢复，又不能过于贪睡，“早睡早起，没病惹你”，才是人们应该时刻遵守的睡眠准则。

2. “食淡”换得健康身

张仲景坐堂行医，诊治的病人以劳苦大众为主。在战乱不断的年代，再赶上大荒之年，别说是普通百姓，即使是官吏，也往往是“面有饥色”。相传有一次，一位百姓模样的老者带着一个孩童前来找张仲景诊治，说孩子得了病，需要治疗。张仲景检查后，发现孩童只是得了小病，稍加调理即可。而当张仲景转眼看这位老者的时候，却令他惊讶不已。只见这位老者精神饱满，容光焕发。



适当食淡也是一种养生之道

这在平时几乎是见不到的。于是张仲景就向老者请教其中的养生奥秘。老者也不隐瞒，直言相告。原来这位老者已经“食淡五十年矣”。这位老者的话，也让张仲景了解到“食淡”的重要性，而这也是与现代医学非常相似的养生之道，即控制盐地摄入量，有益身体健康。

盐是人体不可缺少的物质，一旦身体中缺盐，身体就会头疼、乏力、恶心以及血压下降，感觉迟钝甚至抽搐、昏迷。然而，长期摄入大量食盐，就会引起血压持续升高，并对心、脑、肾等重要器官造成损害。而过分地摄入食盐，还会增加胃癌、食道癌等恶性肿瘤的发病

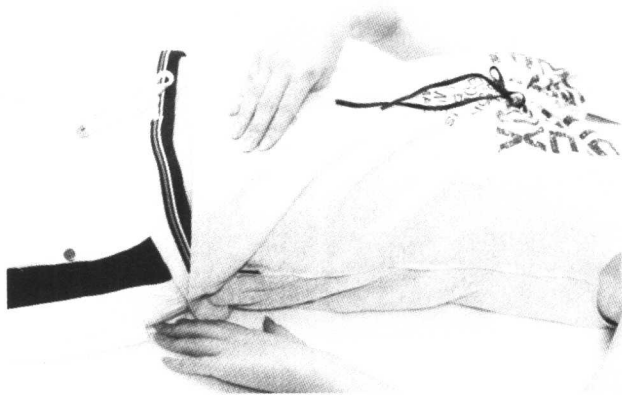
几率。此外，中老年人的健康杀手——高血压病也有很大程度与食盐过多有关。因此，人们应该养成食淡的习惯，而“口重”的人则真的应该为自己的健康而改变饮食习惯了。

3. “内养正气，外慎邪气”

在总结了前人的养生经验后，张仲景认为，自然界分布着金、木、水、火、土等五行常气，人体秉承着五行的正常规律，因此才有五脏生理功能。即使是在动荡不安的年代，人也是可以长寿的，疾病也是可以预防的。只要五脏元真充实，人的周身内外气血流畅，抗病力强，则正气存内，邪不可侵，人也就健康。所以张仲景提出了“内养正气，外慎邪气”的养生思想。

①内养正气

在张仲景看来，所谓内养正气，就是养生的根本目的，任何一种养生保健方法的最终目的就是保养正气。而保养正气就是保养人体的精、气、神。人体中的正气得以保存，精神自然振奋，人体脏腑气血的功能也得到保障，也就能达到张仲景《伤寒论》中“五脏元真通畅，人即安和”的效果了。



用餐之后按摩腹部可以促进腹腔血液循环，加强消化功

能，有利于健康

张仲景内养正气的方法主要是通过调养精神，采用修身养性与立志修德相结合，使自己的精神安静、平和、乐观、愉快，又能对自己

的生活充满信心、希望和乐趣，促使真气存内，防病益寿。如每日早晨起来之后，以及夜晚睡眠之前，都要做“导引吐纳”。所谓“导引”，是以肢体运动、自摩自捏、伸缩手足为特点的一种运动方法。而“吐纳”，《庄子·刻意篇》说是“吐故纳新”的意思，实际上是调整呼吸的一种养生祛病方法，类似现行的气功。“导引吐纳”就是防病抗老的运动，它简便易行，可以使脏腑经络气血流畅，有养生祛病的作用。

此外，每次用餐之后，应该漱口与按摩腹部。用餐之后将手搓热放于胃部，按顺时针方向，环转按摩，自下而上，连做二三十次，可以促进腹腔血液循环，加强消化功能，有利于健康；而用餐之后必漱口，可以使口气清新，保护牙齿。这种方法对于防止口臭、龋齿有一定的作用，并符合现代医学中的口腔卫生保健。

②外慎邪气

邪气，在这里泛指外界一切可以致病的因子，并不是怪力乱神的说法。外慎邪气意思就是通过有病要早治、生活要节制等方面来进行养生。

张仲景认为，邪气刚侵入到人体的外表层，还没有进一步扩散，应当即时治疗，不可让病源随着人体的器官而进入内脏，这样就可以保证病邪不会由表入里，病势也就不会由轻变重而损害正气，正是由于他在日常生活中能够坚持这种做法，因此在他的一生中没有得过什么危急重症，更没有因病重而卧床不起。

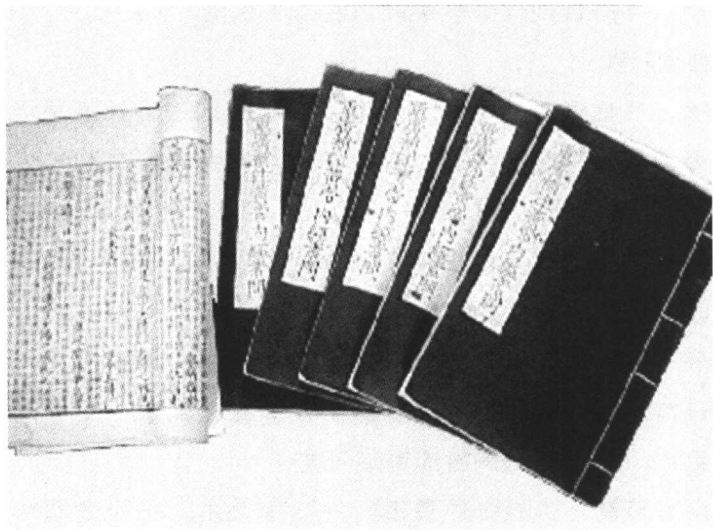
生活有节制，也是张仲景奉行的养生之术。张仲景非常重视自己的生活节制，忌“贪”，是张仲景长久的信条。而起居有常，起卧有时，从不贪睡，每天坚持锻炼身体，并做一些力所能及的体力劳动；衣着打扮以舒适为宜，根据气候的变化而适当增减着装，但不因天冷喜温而贪衣着过暖，或天热贪凉而过少穿衣。饮食讲究五味适中，五谷相配，饮食随四时变化而调节，忌贪饮暴食偏食等，则是张医圣简单而有效的养生经验。

此外，张仲景认为做人处世要诚实规矩，不贪图小利而做犯法乱纪的事，因为心术不正，做了坏事，终究逃脱不了惩罚，惶惶不可终

日，心理失去平衡，无法坦然地生活，这样就难免引起肌体的疾患，“邪气”自然会侵入人体。

4. 养生应顺应自然

张仲景不断地探索医疗与养生之术，年复一年，日复一日。逐渐发现，四季变换，日月更替，以及整个大自然都与人的健康是有关系的。人与自然是一个有机的整体，互相影响，长期共存。自然和人的关系，好比“水能载舟，亦能覆舟”，既有有利的方面，也可能有不利的方面，也就是自然界在养育人类的同时，也可能对人类产生着危害。而疾病的产生，一方面是由于体内气血的失调，另一方面就是由于季节的变换而受到的影响。



张仲景在《金匱要略》中系统论述了顺应自然是养生之道的根本

①时令反常易受寒

张仲景在其《伤寒论》中说，一年有四季，正常的四季表现是，春天温暖，夏天炎热，秋天凉爽，冬天寒冷。而四季里又分为二十四个节气，一般来说，气候应该与节气相适应，但有时候自然界变化多端，节气到了，相应的气候却很反常，不是还没有到，就是表现的太过。这些可能都是导致邪气进入人体的病因。时令反常，或季节更替的时候，人就容易发生流行性疾病。如在早春乍暖还寒，初夏昼热夜