



全国名老中医药专家学术经验传承工作

——毛天东老中医药专家传承工作室系列丛书



道医养生传世录

主编 © 毛书歌

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

全国名老中医药专家学术经验传承工作——
毛天东老中医药专家传承工作室系列丛书

道医养生传世录

主 编 毛书歌

副主编 (以姓氏汉语拼音为序)

程 坤 李 利 王少纯

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

葛浩毅 罗 姣 毛春焕 毛晓艳

王明明 王智勇 魏正旭 杨光耀

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

道医养生传世录/毛书歌主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 10

(毛天东老中医药专家传承工作室系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2765 - 0

I. ①道… II. ①毛… III. ①道家 - 养生 (中医) - 文集
IV. ①R212 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 208897 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 133 千字

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2765 - 0

*

定价 30.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

—— 内容简介 ◀

本书阐述了道医的概念，以及道医与中医之间的微妙关联。中国古代先贤在生活中总结归纳出一套完整的中医系统理论，继而发展，发现人与天地相应，与万物相融，展现出中国哲学的独到之处。作为一名中医临床工作者，笔者根据自己的养生经验并参阅相关典籍，如《黄帝内经》《混俗颐生录》《养性延命录》《五运六气》《抱朴子》等，从四时、昼夜、气血、运气、饮食、起居、七情六欲以及导引、内功养生等方面进行阐述，希冀对养生爱好者及中医临床工作者有所裨益。

序 言

洛阳平乐正骨医术，起于清·嘉庆年间，至今已二百七十年余。本《藺道人仙授理伤续断秘方》宗旨，承《正体类要》源流，续《医宗金鉴·正骨心法要旨》方术。折衷诸先哲奥秘，自成体系，独树一帜。声闻海内，患者如云。新中国成立前，遵从传子不传女之旧习，世代以家庭诊所接诊，发展缓慢。新中国成立后，党和政府高度重视，以第五代传人高云峰先生为院长，创办了世界上第一所骨伤科大学——河南平乐正骨学院，后又创办了正骨研究院。我和毛天东教授有幸成为平乐正骨学院科班出身的亲传弟子。

恩受高云峰先生的言传身教，耳提面命，我们这些弟子深得平乐正骨医术真谛。再经各自数十年临床、科研的体悟升华，大都学有所成，使平乐正骨这朵杏林奇葩绽放九州。2008年被收入“国家非物质文化遗产”首批名录，实乃中医药界一大幸事。

我与毛天东教授在正骨学院是同桌，同学情谊数十年如一日，每每相聚，忆先师笑貌风范，想当年制瓦搬砖，平坟地，起校舍，师生情笃。叙同窗阔别情谊，无不言出肺腑、淋漓酣畅，动情处以至于唏嘘零涕。

欣闻毛天东之长子毛书歌贤侄，后起之秀，青年俊杰，现担任中华中医药学会疼痛分会副主委暨河南省主委，且由省政府颁发证书确定为“国家非物质文化遗产平乐郭氏正骨法”第七代代表性传承人，不仅担纲国家名老中医毛天东传承工作室负责人，且组织其传承室学术团队，编写《毛天东名老中医药专家传承工作室系列丛书》。丛书以《毛天东医案》为首本，《平乐正骨十讲》《正骨治筋 108 式》《实用正骨回春妙方》《道医养生传世录》依次编排。

丛书各分册书名新颖，内容翔实，特点突出，一经开阅则令人不忍释手。《毛天东医案》一书，收录经典案例 64 例，分为正骨技术、骨病筋伤、验方案例、人文案例四个门类。尤其人文案例实为医案之创新内容，切实体现了毛天东教授仁心仁术之大医本心。《平乐正骨十讲》不仅对平乐正骨学术渊源论述周详，且新的发现殊为可贵。身为第七代传承人的毛书歌贤侄，在颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱侧弯的手法治疗方面，成果丰硕，所述特色绝技均突显传承创新之处，尤其令人欣慰。《正骨治筋 108 式》《实用正骨回春妙方》资料翔实，论述精当。《道医养生传世录》一册，在浩瀚的道医典籍中，删繁为简，钩深致远，其中方术有作者自身养生之体验，殊为难能可贵。信其验之有征，传世必矣！

薪火传承结硕果，图文并茂传世作。作为毛天东教授的老同学，看到以他名字命名的名医工作室传承系列丛书问世，诚表热烈祝贺，并欣然为之作序。

世界手法医学联合会主席
全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师
原广西中医学院院长
广西中医药大学终身教授



2015-4-25

前 言

道家、医家同出一源。同源之谓者，阴阳五行也。而“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”（《素问·阴阳应象大论》）。天地生人，“合人形以法四时五行而治，何如而从？何如而逆？得失之意”（《素问·脏气法时论》），何以知之？

如此者，必从五行而知之。五行者金、木、水、火、土也，更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五脏之气，间甚之时，死生之期也。阴阳五行揭示了天地万物运行的内在规律。人，生于天地之间，秉气含灵，居万物之首。人之为贵，贵为生命。生命以呼吸、代谢为特征。俗云：“人活一口气。”有气则生，无气则死。人之气与天之气，息息相通。是故，道祖老君，千言经书穷尽妙道；中医圣典《黄帝内经》阐释玄微。无论道之高妙，医之玄微，莫不贯彻天人合一、顺时而动之养生本源。笔者系中医临床工作者，素喜养生而随心所欲，既无恒心而缺失规律，加之工作繁忙，常处负弩前驱之态，年半百而病丛生，乃立志于医、道间，欲左右逢源于养生之门。研习道藏方书所载术式，并受隐士指点；实践中医典

籍记述方略而辨证体验之。仅年余，便觉困顿之感消退，捷足轻身之态如常。现已近六旬而发黑齿坚更胜于数年前。无论临床查房、门诊坐诊、深夜编书，抑或登山涉水、舟车劳顿，殊少倦容。有感于斯，遂将日常得益之典章妙句实录成册，并冠以四时、昼夜、饮食、起居、情志、五运六气等类别，借出版传世于后人，弘善扬德于众生。但由于本人道浅德薄，对妙道玄微乃管窥蠡测而已，仅供同道参考，亦诚请行家指教。

钟麓居士 毛书歌

2015年4月

目 录 ◀

第一章 道医养生概述	1
一、顺应四时以养生	2
二、顺应昼夜以养生	4
三、调理气血以养生	5
四、规律生活以养生	7
五、调神养性以养生	8
第二章 四时养生经典实录	11
《养性延命录·陶隐居序》	11
《养性延命录·教戒篇第一》	11
《素问·上古天真论》	12
《素问·四气调神大论》	14
《混俗颐生录·春时消息》	18
《混俗颐生录·夏时消息》	19
《混俗颐生录·秋时消息》	21
《混俗颐生录·冬时消息》	22
第三章 气运养生实录	24
《素问·生气通天论》	24
《五运六气·释运气》	30



道医养生传世录

五运	32
《运气要诀·运气合脏腑十二经络歌》	49
《养性延命录·服气疗病篇》	50
《养生辨疑诀》	55

第四章 调神导引养生录

58

《保生要录·序（蒲虔贯）》	58
《保生要录·养神气门》	58
《心医集·静功·静功妙药醒语》	59
《心医集·静功妙药八懿》	61
《心医集·静功妙药前珍》	62
《心医集·静功妙药九种》	64
《心医集·闭息》	65
《养生秘旨·长生歌》	67
《养生秘旨·青天歌》	67
《养生秘旨·养生铭》	68
《养生秘旨·却病十法》	68
《养生秘旨·精气神论》	69
《心医集·袁了凡静功诀》	70

第五章 起居饮食规律养生录

79

《三元延寿参赞书卷·饮食消息第一》	79
《三元延寿参赞书卷·饮酒消息第二》	81
《三元延寿参赞书卷·户内消息第九》	83
《三元延寿参赞书卷·禁忌消息第十》	84
《保生要录·调肢体门》	85

《保生要录·论衣服门》	86
《保生要录·论饮食门》	86
《保生要录·论居处门》	87
《保生要录·论药食门》	88
《保生要录·谷并菜类》	90
《保生要录·肉类》	90
《三元延寿参赞书·卷之二·地元之寿起居有常者得之》	91
《三元延寿参赞书·卷之二·养生之道》	92
《三元延寿参赞书·卷之二·喜乐》	92
《三元延寿参赞书·卷之二·忿怒》	93
《三元延寿参赞书·卷之二·悲哀》	94
《三元延寿参赞书·卷之二·思虑》	94
《三元延寿参赞书·卷之二·忧愁》	95
《三元延寿参赞书·卷之二·惊恐》	96
《三元延寿参赞书·卷之二·憎爱》	97
《三元延寿参赞书·卷之二·视听》	97
《三元延寿参赞书·卷之二·疑惑》	98
《三元延寿参赞书·卷之二·谈笑》	99
《三元延寿参赞书·卷之二·津唾》	100
《三元延寿参赞书·卷之二·起居》	100
《三元延寿参赞书·卷之二·行立》	101
《三元延寿参赞书·卷之二·坐卧》	102
《三元延寿参赞书·卷之二·沐浴洗面》	103
《三元延寿参赞书·卷之二·栉发》	104



道医养生传世录

《三元延寿参赞书·卷之二·大小便》	105
《三元延寿参赞书·卷之二·衣着》	105
《三元延寿参赞书·卷之二·天时避忌》	106
《三元延寿参赞书·卷之二·太上保真养生论》	106
《养性延命录·教诫篇第一》	109
第六章 膳食养生	114
一、饮食疗法的作用	116
二、食物的性味	120
三、因事因地因人施膳	122
四、药膳	124
第七章 道藏养生	138
《抱朴子内篇卷之一·畅玄》	138
《抱朴子内篇卷之二·论仙》	140
第八章 内功养生	150
一、基本裆势	150
二、养生内功姿势锻炼法	154
第九章 导引养生功	163
一、舒心平血功	164
二、益气养肺功	172
三、和胃健脾功	178
四、舒筋壮骨功	184
五、醒脑宁神功	191
主要参考书目	195

第一章 道医养生概述

养生是一种文化。中国养生文化有着非常悠久的历史。我国文明史的记载大都始于黄帝,《黄帝内经》就是以黄帝与岐伯、雷公等讨论养生(包括医学)为题的著作。其后老庄、孔孟、诸子百家都有自己的养生著述,逐渐形成医家、道家、佛家、儒家四大养生学说体系。

道家思想中,“清静无为”“返璞归真”“顺应自然”“贵柔”等主张,对中医养生保健有很大的影响和促进。道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表的人们所提出的思想。他们的学术思想在养生学的形成过程中产生了重要的影响。如:①顺乎自然:道家养生的根本目的就是要摒绝一切外来因素对生命活动的干扰,求得身心的解脱。因此,崇尚自然成了道家养生的基本原则,道家的观点认为,以自然界的秩序变化为法,摒弃人的理性因素,在养生中采取顺乎自然的行动,就能维护健康,延年益寿。②清静虚无:老子主张少私寡欲、见素抱朴,排斥人的一切欲望,排斥外界事物给人带来的诱惑。且虚其心,实其腹,弱其志,强其骨,通过柔弱无为、虚静自守来排斥干扰,以达到返璞归真的目的。③虚静自守:即庄子的养生方法,养神、守形忘

我、无欲，目无所见，耳无所闻，心无所知。可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

人们常说“医道同源”，这是因为中医学与道教、道医学有着共同的思想渊源，都以老子思想、阴阳理论、五行学说等道家思想为哲学基础，而且具有天人合一、整体观、顺应自然、和谐共生、阴阳平衡等共同的价值观。道医是以《道德经》中的“道”和《黄帝内经》中的“医”为理论基础的。道医的范畴更大，道医中除显传的中医外，还有很大部分是师徒相传，而且其方法不同于中医，有其独有的诊病、治病方法和途径。中医和道医在治疗上最大的一个共同点就是，都使用天然药材和针灸为最常用的治疗方式。此外，导引术也被道医和中医使用。而它们在治疗上的最大不同点则是道医学还注重运用内丹功、辟谷等道术修炼之类的养生康复方式，甚至还使用画符、占卜、咒语等具有神秘色彩的方式。这也是道医在治疗方式上最具特色也是最玄秘的地方。

道医养生，除包含一般的养生学内容外，亦包含道家学派的特色，可从以下几个方面体现。

一、顺应四时以养生

《素问·四气调神大论》里有句话说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”四季阴阳是万物的根本，也就是在春夏季节保养阳气，在秋冬季节保养阴

气。因为身体与天地万物的运行规律一样，春夏秋冬分别对应阳气的生长收藏，如果违背了这个规律，就会戕害生命力，破坏人身真元之气，损害身体健康。如果我们能利用四时阴阳的变化，调整我们体质的阴阳，则会取得较好的效果。如，夏天是阳气最旺的时候，那么阳虚的人在夏天注重养阳气，当然就比冬天效果要好。反之，冬天是阴气最浓之时，阴虚的人冬天养阴必然作用会更大。所以应用四时阴阳的变化来养生可以起到事半功倍的效果。我们要掌握四季养生这个法宝，首先就应该顺应四季阴阳变化的规律。如：春夏养阳，秋冬养阴。春季，有很多人经常半夜醒来或者睡不着觉，这是因为人的阳气白天行于外，晚上归于内，归于内就是归于肝。如果肝血非常充盈，阴阳调和就能安睡，如果肝血不足，阳气潜伏不畅，则易出现不寐、少寐的症状。

顺应四时气候以养生，不仅体现在体质的调理上，亦体现在饮食中。例如春天不宜过食酸味食物，酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄，此时可以多吃一些性味甘平的食物，如牛奶、蜂蜜、新鲜蔬菜、苹果、梨、山药等。夏季炎热，阳气浮越于外，内阳不足，故夏天易出现胸闷、气短、多汗等症状。所以夏天要注意养阳，饮食要以清淡为主。

秋冬的时节气候转冷而渐寒，外界寒凉，也会影响人体，人感到寒冷时，一则人体的自身调节机制会利用自身功能大量调动阳气，以调高自身温度抵御严寒，从而适应外界环境的变化；二则秋冬季节阳气入里收藏，中焦脾胃烦热，阴液易损。

所以说，春夏之时阳虚于内，秋冬之时阴虚于内。正如清代著名医家张志聪所说：“春夏之时，阳盛于外而虚于内，所以养阳；秋冬之时，阴盛于外而虚于内，所以养阴。”

二、顺应昼夜以养生

顺应昼夜以养生包括多重概念。它属于因时摄生的概念，它以“四时五脏阴阳”为理论根据，指出人体自身与外界时间变化相一致，根据自然四时、昼夜阴阳消长规律与人体的生命活动节律来调摄身体活动使其相一致，从而调理身体功能，强健身体，增强身体正气，延年益寿。昼夜的阴阳节律是自然界最为重要的节律之一，正如《灵枢·顺气一日分为四时》篇所论，它也和四时节律的变化相一致。因此，人体阴阳二气的运动变化，昼夜节律的规律最为突出。《素问·金匱真言论》云：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。”不仅如此，阴阳二气的运行也直接受着昼夜节律的影响，也同时影响着人的睡眠活动。如《灵枢·口问》云：“卫气昼日行于阳，夜半则行于阴，阴者主夜，夜者主卧……阳气尽，阴气盛则目瞑；阴气尽而阳气盛则寤矣。”可见《内经》认为，人体阴阳二气的运动变化，直接受到自然界昼夜节律的影响而和自然通应，同时又决定着人体的寤寐（觉醒）周期。

顺应昼夜以养生同时亦包含顺应子午流注的规律，合理生活

作息。子午流注是把人体的十二条经脉在十二个时辰中的盛衰规律，有序地连接起来预测脏腑经络气血在某个时辰的盛衰，以此来达到养生的目的。如“子后则气升”“午后则气降”。前者就是说，一天之中，子时（23:00 至 01:00）是阴极，是气降到最低时，子时之后气就开始上升，这叫子后则气升。子时阴气最强，而阳气尚未始升，顺应阴气的特性，此时应保持睡眠。而丑时位于子后阳气开始生发，但升中有降，此时继续睡眠则可以使血入肝。此后阳气渐强机体开始调理肺经，使气血朝于百脉，逐渐加强活动，增加饮食，使其与人体逐渐增强的阳气相适应。“午后则气降”就是说，一天之中，午时是阳极，气已升到极点，午时之后气开始下降，到子时降到最低。在午时阳气最盛，心经最强，此时应提高工作效率，可以做一些脑力工作，而阳虚的人应休息以养阳气。下午小肠经最强可以适当休息以保证营养的吸收，保护心脑血管。晚上心包经当值，此时应禁止活动，准备睡眠。

三、调理气血以养生

气者，人之根本也，人有此生，全赖此气。《素问·六微旨大论》曰：“升降出入，无器不有”，“出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危”。人体生生不息，皆因气之为用也！少气则无力。凡气虚之人，必感乏力。《灵枢·口问》：“故上气不足，脑为之不满，耳为之苦倾，目为之眩。”即：清阳不升，脑失所养则头昏、脑鸣，甚则头空、隐隐作痛。《灵枢·口问》篇：