

中外
养生
术

秘
要

● 著 赵历生

团结出版社



封面设计 李学明



ISBN7-80061-676-2/G·222

定价:7.80(精)



中外養生術秘要

壬申夏 趙璧題



中外养生术

*

团结出版社出版

(北京东皇城根南街 84 号)

龙口市印刷总厂印刷

新华书店北京发行所发行

1992 年 11 月(32 开)第一版

1992 年 11 月第一次印刷

字数:225 千字 印张:13

印数:10000 册

ISBN7-80061-676-2/G·222

定价:7.80 元(精装)

養生健體
松鶴百歲

祝賀中外養生雜誌出版

壬申年秋



養壽之道
在於不損

祝中外養生家秘要出版

壬申初秋趙璧題



養生上策提挈天地把握陰陽
呼吸精氣獨立守神肌肉若一
是人們獲得作腦功能長期和
諧的妙法是祛病強身延年益
壽的珍寶

為中外養生術秘要出版而書 壬申初秋 蔣惠相



养生学将以自己的独
特色彩填补传统医学的
空白领域。可以预言,在不
久的将来,它将成为健康
与长寿的创造产业。

赵历生

1992.8.

作者手迹

内 容 提 要

本书较为全面地总结和介绍了作者依据家学暨中外养生理论与实践创立的养生术法秘要。

中国部分，回顾了历史长河中的中国养生，从《内经》阐述的人的生活法式中凝炼出养生三策。

上策，却病延年，永葆青春，方法：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。

中策，未病先防，保体坚强，方法：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，慎节房室，疏神畅志，均适寒温，节护精气神。”

下策，被动治疗，争取康复，方法：“食疗不愈，然后命药。”

书中对三策进行了条分缕析，并对养生观阐述了个人的独到见解。介绍了一些久经验证、切实可行的古老传统养生术法中的自我保健良方。

作者认为，世间一切人的养生，以开源节流走上策最佳，行中策方可，万莫迷而不悟入下策之辙。

外国部分，采撷了外国养生的一些经验谈与练功方法，供读者了解外国的养生之道。并从这些方法中节选总结出

数种中西合璧、卓有成效的适合我国人民习性的健身良方、却病佳术。细腻剖析了跑步、步行、瑜珈、健脑五法的锻炼方法及练功须知,使习者有章可循,有法可依。

本书以养生理论为指导,集科学性、实用性于一体,对人生旅途各个时期的养生具有较强的导航作用。语言通俗易懂,文笔简炼,图文并茂,雅俗共赏。养生术法,功简而赅,效神而速,不须侈谈高远,却病延年,实皆信而有证。可供中西医工作者、气功爱好者、武术爱好者及病患者参考、实践、是养生的良师挚友。

前言

目前,随着人类社会文明的发展,世界范围内的养生保健运动日趋热烈。养生学将以自己的独特色彩填补传统医学的空白领域,在防病治病,保健康复、优生优育、强身壮体、延年益寿等方面发挥它的巨大作用。可以预言,在不久的将来,它将成为健康与长寿的创造产业。一切有超前意识的有志之士和爱好者,受益者应为这一伟大事业的“早产”做好宣传和组织工作,为人类社会做出贡献。

一九八七年以来,华夏大地随着世界性的养生大潮,掀起了一股气功热,数以百万计的人们被卷入了这股热浪之中。养生术法似雨后春笋般地繁衍昌明,养生专著之多,真可谓汗牛充栋。这样一来,致使不少人在学炼养生术时出现朝秦暮楚、见异思迁,总是“跟着感觉走”的现象,结果是练功成效甚微,有的甚至反受其害。作者对此深感不安,故勇心顿起,茶余饭后,写就《中外养生术秘要》一书,实非争名,旨在述说养生学之真义耳。

俗语云:“绳索割木断,泉水滴石穿。”这就是说,任何学问的研究与实践,只要方法对头,又持之以恒,迟早能进入成功的大门。养生何尝不是如此呢?为此,作者在本书中,

以科学的观点,用形象比喻的方法,叙述了中外养生法中秘而不宣的捷门要理;以唯物辩证法的认识论,阐明了“生命在于运动”和“生命在于静养”,以及强身壮体并非却病养生的内涵,以虔诚的肺腑之语,综述了中外养生理和法的方方面面,明确指出“健康与长寿取决于长期体脑功能的和谐”这一哲理。故,读者应认真地把此书读完,那时你就会领悟到“道”中妙理之精湛。

养生是一门复杂的学问,由于作者学识浅薄,本领有限,书中挂一漏万,在所难免,还望海内外同道志士不吝指正,是余至感。

本书名《中外养生术秘要》系家父赵璧先生题写;下篇“外国部分”第一章“外国养生术法概述”中的一、二、四部分和第二章“中西合璧的养生术释密”中的四部分,由张素贞老师挥毫鼎助撰写;书中插图由丁草古、徐涛二位老师绘制,在此,表示深切的谢意。

本书承蒙张自义老师审阅和润饰,骆超老师从医学的角度给予审校与斧正;在著述过程中曾获得济宁市体育运动委员会、济宁市青年体育场领导的关怀和江乃琦、贾贻龙二位同道的解衣推食,马仲秋、谷学政、赵志清、李加印、蒋惠湘、王悦宏等同志的大力协助,挚友解联平为本书出版挥毫提字祝贺,在此,谨表衷心的感谢。

作 者 赵历生

一九九二年六月六日

目 录

绪 论

- 一、如何认识养生 (1)
- 二、人类寿命知多少 (3)
- 三、养生成效与智能有关 (5)
- 四、养生的真谛——知行统一 (8)
- 五、中外养生术秘要的主旨 (8)

上篇 中国部分

第一章 历史长河中的中国养生 (10)

第一节 中国养生学发展简史 (11)

一、先秦时期(公元前 206 年前) (11)

二、汉唐时期(公元前 206—公元 960 年) (13)

三、宋元时期(公元 960—1368 年) (15)

四、明清时期(公元 1368—1911 年) (17)

第二节 解放后的养生领域概况 (20)

第二章 中国养生观概论 (23)

第一节	天地之间人为贵	
	颐养身心尽天年	(24)
第二节	四时摄生法阴阳	
	抑情养性以自保	(25)
第三节	饮食有节莫奢侈	
	色性宜控忌贪多	(27)
第四节	为理想保健养生	
	创事业克尽人事	(32)
第三章	中国养生术法略论	(34)
第一节	中国养生术法略论	(34)
第二节	中国养生学中的人之类别分析与养生	
	三策略述	(40)
	一、中国养生学中的人之类别分析	
	(一)真人(二)至人(三)圣人(四)贤人	
	(五)智人(六)世人(七)俗人	(41)
	二、养生三策略述	(46)
第四章	中国养生上策释密	(48)
第一节	中国气功的分类与真伪辨	(48)
第二节	养生上策释密	(55)
	一、呼吸精气——调息	(58)
	二、独立守神——调心	(65)
	三、肌肉若一——调身	(75)
第五章	中国养生中策释密	(102)
第一节	饮食养生法	(104)
	一、饮食有节、定时定量	(104)

二、合理调配、全面配伍	(106)
三、五味调合、无使有伤	(106)
四、四时宜忌、因人而异	(107)
五、饮食讲卫生、膳后宜将息	(108)
第二节 起居养生法	(109)
一、起卧有时,必求有益身心	(109)
二、起居有方,不使身心受伤	(110)
三、生活规律、不图一时之快	(110)
第三节 劳逸适度养生法	(111)
第四节 房中宜忌法	(111)
一、房室有度	(112)
二、合房有术	(114)
三、房中禁忌	(116)
1. 酒后禁欲 2. 七情劳伤禁欲 3. 已病和 新病禁欲 4. 气候异常不宜行房 5. 时令 不佳禁欲 6. 老人需防膏火 7. 房中忌男 尊女卑思想作祟 8. 不卫生禁欲	
四、婚育有时	(119)
五、倡导独宿	(119)
第五节 疏神畅志养生法	(120)
一、自我舒神畅志养生法	(122)
二、以情治情养生法	(123)
三、情志疏导养生法	(124)
第六节 均适寒温养生法	(127)

第七节 节护精气神法	(129)
第六章 养生下策浅论	(133)
一、食疗	(135)
二、药疗	(136)
第七章 传统功法介绍	(144)
第一节 赵氏简化易筋经	(147)
一、《易筋经》名称顺序	(148)
二、《易筋经》功图解	(149)
三、练功注意事项	(219)
四、初中高三步功锻炼程序	(220)
五、功法要诀	(223)
六、功法教学直谈	(228)
第二节 十二段锦	(230)
第三节 走的学问——八卦掌	(250)
一、步形与三盘	(251)
二、功法介绍	(251)
三、意念的运用	(256)
四、呼吸的运用	(256)
第四节 静功	(286)
一、站桩功——达摩伏佛	(286)
二、坐功	(288)
三、卧功	(291)
第五节 分行功法	(293)

下篇 外国部分

第一章 外国养生术法概况	(300)
一、希波克拉策的养生观与养生术	(302)
二、美国科学健养身法,.....	(309)
三、印度瑜伽术	(315)
四、兼收并蓄的日本养生术	(321)
第二章 中西合璧养生术释密	(326)
一、跑步与步行健身法的奥秘	(326)
二、瑜伽术精选	(335)
三、冥想神功——独立守神的翻版	(350)
四、日本健脑五法	(357)
后 记	(375)