

养

老探索

天年

长寿

调阴阳

和脏腑

通经络

葆阴精

重养

调气机

静则神藏

躁则消亡

精神内守

以来

四时宜

生

常用药膳

动以养形

五

段锦

易筋经

六字诀

太极拳

培补元气

扶正祛邪

推拿养生

中华养生宝典

上卷

补肾气类



虚邪贼风

避之有时

浴身美容法



生 补药

适可而止

花与长寿

时 调气机



中华养生宝典

上 卷

主 编 张湖德



中国中医药出版社

中华养生宝典

下 卷

主 编 张湖德

中国书店出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

中华养生宝典/张湖德主编. - 北京:中国青年出版社,

1997. 3

ISBN 7-5006-2402-6

I. 中… II. 张… III. 养生(中医)—手册 IV. R212 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23672 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 54.5 印张 8 插页 1150 千字

1997 年 3 月北京第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1—6,000 册 定价 72.00 元 (共三册)

主 编	德子	徐王	坚俊	赵 杰
副 主 编	湖臣	王高	延培	锡成
编 委	张韩	何李	文军	河苍
	徐蔡	孙郝	德英	生玲
	李杨	淑敬	珍珍	秋秀
	刘高	尹刘	军歌	风志
	宏彩		张旭	天
	占琳			
	白玉			
	霞兰			

序

中医学是研究人类生命过程以及同疾病作斗争的一门科学,属于自然科学范畴。中医学具有独特的理论体系和丰富的临床经验。其临床医学从整体观念出发,以辨证论治为核心,研究疾病发生、发展及防治规律,研究养生、康复等增进健康、延长寿命的方法。它是一门理论与实践统一的具有中国特色生命科学。面对 21 世纪生命科学的兴趣,研究人类健康与长寿已成为医学界举世瞩目的重大课题,也是公众普遍关心的一件大事。

中医学历史悠久,源远流长,从古迄今历数千年而不衰。在其漫长的历史过程中,它积累了丰富的养生益寿的经验,创立了既有系统理论、各种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生学。它为中华民族的繁衍、昌盛作出了卓越的贡献,是中华民族伟大医药学宝库中的一颗灿烂的明珠。

中医学载述养生之道,古籍所收虽内容宏富,立论精湛,然诸多论述,散见于历代医学文献之中。近年来,虽有学人挖掘、整理,但其广度、深度尚不尽如意。有鉴于此,中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学中医养生学专家张湖德先生,查阅、研究了大量的古代养生文献与现代的保健资料,并汲取国内外运用现代科学研究的新成果、新成就、新进展,编写了《中华养生宝典》一书,力求古今结合、融会贯通。

《中华养生宝典》挖掘、整理了中医几千年养生保健的方方

面面,使之成为一个系统的完整体系。它融古治今,承先启后,深入浅出,求精,求全,既从理论上提供了丰富多彩的摄生知识,又从实践角度提供了形式多样又行之有效的方法,相信它为中医学术的繁荣与中医事业的发展做了有益的工作。本书即将付梓,故乐为之序。

王永炎

1995年11月

前 言

1993 年经朋友推荐,我拿着《人身热点探秘》一书的编写提纲交给了中国青年出版社的编辑,但出版社领导并未通过这本书的编写计划,却提出了让我主编另一本书,即《中华养生宝典》。由于我是专职从事中医养生学研究和教学的,编写这样一本书是轻车熟路,于是很高兴地答应了下来。

传统养生保健的理论和方法是中华民族优秀文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长。系统发掘整理中医养生学的宝贵遗产,推广普及传统保健学知识,以适应社会进步与人民健康的需要,意义极其深远。近年来,尽管有不少有关传统养生、保健的著作出版,但多侧重一端或几端,几乎没有一部结构比较完整、形成独立体系的著作问世。由此看来,中国青年出版社的领导关于出版一部比较完整、系统的传统养生学著作的决定,是非常正确的。相信《中华养生宝典》一书的出版,能对人民卫生保健事业发挥应有的作用。

笔者是北京中医药大学最早从事养生学研究和教学的,早在 1979 年提出了开设中医养生学的计划,1984 年又积极倡导在高等中医药学院设置中医养生康复专业。十年来,我已在一百多家报纸和杂志上发表了一千多篇养生保健方面的文章,出版了二十多部涉及性学、营养学、美容学、心理学、康复学方面的著作,其中《四季养生要诀》已在台湾出版发行。

在这部宝典成书的过程中,得到了许多专家、朋友的大力支持和帮助,谨此一并致谢。

由于水平有限,参加编写的人员较多,难免有不妥之处,恳请多多指教。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
1995 年 10 月于北京中医药大学养生室

目 录

一、养生概论.....	(1)
(一)养生源流.....	(2)
1.早期的养生学理论和实践.....	(4)
2.养生学的发展和充实	(10)
3.养生学的理论和方法日趋势完备, 内容不断丰富和完善	(15)
4.近代养生学的发展受到了挫折	(24)
5.养生保健进入到一个新的阶段	(24)
(二)生命基础	(26)
1.现代科学对生命起源的认识	(26)
2.祖国医学对生命起源的认识	(28)
3.生命活动的基本特征	(35)
4.生命的运动形式	(37)
5.生命的维持和死亡	(38)
(三)衰老探索	(55)
1.衰老与早衰	(56)
2.衰老的原因	(58)
3.衰老的解剖和生理病理改变	(66)

4. 衰老问题的探索	(75)
(四) 天年、长寿	(88)
1. 天年	(89)
2. 长寿	(92)
(五) 养生原则	(109)
1. 调阴阳	(109)
2. 和脏腑	(111)
3. 通经络	(114)
4. 葆阴精	(116)
5. 重养神	(117)
6. 顺天时	(118)
7. 调气机	(121)

二、情志养生

(一) 什么是神	(128)
1. 神的物质基础	(129)
2. 得神与失神	(130)
3. 影响神的因素	(131)
(二) 情志致病	(133)
1. 情志致病与七情太过	(134)
2. 情志致病的机理	(137)
3. 现代医学对精神因素致病的认识	(139)
(三) 如何养神	(142)
1. “静则神藏, 躁则消亡”	(142)
2. “精神内守, 病安从来”	(146)
3. 调情志, 免刺激	(149)
4. “以恬愉为务”	(159)

5.“四气调神”	(168)
6.“因人养神”	(170)
(四)怎样治神	(176)
三、饮食养生	(179)
(一)食养的意义	(181)
1.补充营养	(183)
2.人身三宝“精气神”的物质基础	(184)
3.预防疾病	(184)
4.治疗疾病	(185)
5.抗老防衰	(185)
(二)饮食养生的原则	(186)
1.合理调配	(186)
2.五味调和	(188)
3.饮食要卫生	(189)
4.饮食有节	(189)
5.烹调有方	(194)
6.四时宜忌	(196)
7.因人制宜	(198)
(三)饮食养生的方法	(201)
1.进餐情绪	(201)
2.细嚼慢咽,不可暴食	(202)
3.进食姿势与速度	(203)
4.食宜专心	(203)
5.不抽烟,少饮酒,多喝茶	(204)
6.食后漱口	(219)
7.食后摩腹	(220)

8.食后散步	(220)
9.注意忌口	(221)
10.其他喝的学问	(222)
(四)保健医疗食物	(242)
1.谷豆油料	(243)
2.水陆蔬菜	(247)
3.干鲜果品	(253)
4.畜禽蛋乳	(260)
5.鱼贝虾蟹	(264)
6.山珍海味	(268)
7.调料饮品	(269)
(五)常用药膳	(273)
1.药膳源流	(274)
2.药膳基础	(277)
3.增强体质的药膳	(284)
(六)御膳	(310)
(七)养生菜肴	(316)
1.蔬菜类菜谱	(316)
2.豆制品类家常菜谱	(319)
3.肉类家常菜谱	(320)
4.水产品类菜谱	(322)
5.禽蛋类菜谱	(323)
6.药膳类菜谱	(324)
7.果品类菜肴	(329)
(八)小吃	(336)

四、运动保健..... (345)

(一)运动养生的意义	(347)
------------------	-------

1.动以养形	(348)
2.运动可增强脾胃功能	(349)
3.运动可加强心脏功能	(349)
4.运动可增加肺的功能	(350)
5.运动能提高肾脏的功能	(350)
6.运动使人精神愉快	(350)
(二)运动养生的原则	(351)
1.强调动静结合	(351)
2.提倡持之以恒	(351)
3.运动适度,不宜过量	(352)
4.舒适自然,循序渐进	(352)
5.运动时间,因时制宜	(353)
6.运动项目,因人制宜	(354)
(三)中医健身的方法	(354)
1.五禽戏	(354)
2.八段锦	(357)
3.易筋经	(361)
4.六字诀	(366)
5.太极拳	(368)
6.散步	(380)
7.慢跑	(383)
8.游泳	(384)
9.登山	(387)
10.健身球	(389)
11.床上运动	(391)
(四)现代医疗体育	(392)
1.运动处方	(392)

2 治病原理及适应症	(395)
3 常见病症的体育疗法	(396)

五、气功养生..... (401)

(一)气功养生史	(402)
(二)气功养生机理	(404)
1. 培补元气,扶正祛邪	(404)
2. 调节阴阳	(406)
3. 通经活络,调和气血	(406)
(三)练习气功的基础方法	(407)
1. 调息、调身、调心	(407)
2. 练习气功的要领	(410)
3. 练功注意事项	(413)
(四)常用功法介绍和选择	(414)
1. 放松功	(414)
2. 内养功	(414)
3. 强壮功	(415)
4. 保健功	(415)
5. 五行掌	(415)

六、推拿养生..... (419)

(一)推拿按摩养生史	(419)
(二)推拿的作用及特点	(421)
1. 推拿保健的作用	(421)
2. 推拿保健的主要特点	(422)
3. 注意事项	(423)
(三)常用的推拿按摩保健手法	(423)

1. 按法	(423)
2. 摩法	(424)
3. 推法	(426)
4. 拿法	(426)
5. 揉法	(427)
6. 擦法	(428)
7. 点法	(428)
8. 击法	(428)
9. 搓法	(429)
10. 捻法	(429)
11. 掐法	(429)
12. 抖法	(429)
附: 整肤疗法	(433)
七、针灸养生	(447)
(一) 针刺保健方法	(449)
1. 如何用针	(449)
2. 怎样选穴	(455)
3. 常用的养生保健穴位	(458)
4. 刺法的原则	(463)
(二) 灸法保健	(464)
1. 常用灸法	(464)
2. 选用方法与施灸禁忌	(467)
3. 灸法保健的机理	(467)
附 拔罐疗法	(468)
八、睡眠保健	(471)
(一) 科学对睡眠的认识	(473)

(二)睡眠的生理意义	(477)
(三)睡眠的时间	(479)
(四)睡眠的质量	(481)
(五)睡眠的方法	(482)
1.床铺	(482)
2.枕头	(485)
3.被子及其他卧具	(488)
4.睡眠的姿势	(490)
5.睡眠的方位	(492)
6.睡眠的环境	(493)
7.要有好的睡眠习惯	(495)
(六)午睡	(501)
(七)做梦	(503)
(八)睡眠障碍的防治	(506)
1.失眠	(506)
2.嗜睡	(513)
3.磨牙	(514)
4.打呼	(515)

九、环境养生..... (517)

(一)自然环境与人	(521)
1.空气环境与养生	(522)
2.水环境与养生	(529)
3.土壤环境与养生	(534)
4.噪音污染的影响	(538)
5.微量元素与养生	(541)
(二)社会环境与人	(554)