

健康到百岁

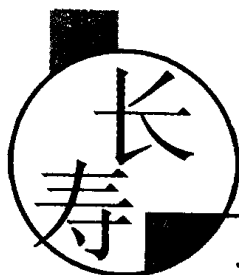
养生要旨

长寿

本书编写组 编



天津科学技术出版社



养生要旨

本书编写组 编

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

长寿·养生要旨 /《长寿·养生要旨》编写组编.
天津:天津科学技术出版社,2002.1

ISBN 7-5308-3172-0

I. 长... II. 长... III. 长寿-养生(中医)-方法 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069016 号

14.15.158

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 120 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:8.00 元

内 容 提 要

中国养生体系以预防疾病、保健延寿为宗旨,强调进行身、心、神的综合素质锻炼,以动养身,以和养心、以乐养神,力求达到处境平衡、膳食平衡、动静平衡、心理平衡。本书共收集在《长寿》(原《华夏长寿》)杂志刊登过的51篇文章,集祖国各家及流派养生之精华,向读者介绍调摄饮食、起居、精神、情志的知识和行气、导引、按摩、药补的方法,帮助读者用中国养生方法实现益寿延年。



目 录

中国养生的特点	1
孔子养生之道	6
庄子论心理健康与养生长寿	10
养生百字经真义	15
第一寿翁彭祖论养生	17
龚廷贤“六字气诀”养生法	21
从痼疾儿到百岁寿星的“药王”孙思邈	24
单举长寿秘诀	27
中和有益身强健	30
延寿五法	33
养生十六宜	36
调息养生	41
中医健脑益智七法	43
养、健、练、护——用脑四原则	52
内养精气神，预防痴呆病	55
调治脏腑，补脾益肾	58
中国传统养生之道——藏精	65
《素女方》论房劳与四季补益	70
老年简易保健二十法	74





- 80 针灸养生,抗老防衰
- 84 古代长生灸,使人寿长久
- 90 抓头按摩“老还童”
- 92 自我保健按摩法
- 95 健脑自我按摩
- 98 摩腹健身
- 100 神仙保健法,祛病延年春不老
- 102 健脾益肾按摩两法
- 104 传统按摩运动法
- 107 足底反射学与脚踏滚动按摩器
- 110 春令养生琐谈
- 114 夏季养生要旨
- 118 秋季养生要旨
- 122 养阴防爆,安度金秋
- 126 冬季养生要旨
- 131 天人相应的冬季养生
- 140 明辨体质,益于调养
- 146 睡床上的养生妙诀
- 150 杂谈饮食调摄
- 155 李渔饮饌二十四字诀
- 160 有“内火”怎么办
- 162 如何进补
- 167 当心误入补益盲区
- 171 饮酒利弊古今谈



病中忌口须知	173
《红楼梦》中的养生术	176
久视伤血	179
鼻的养护保健	181
固齿养生法	184
头发养生法	188
抗老防衰与中医免疫理论	192
老年病必须注重自我调理	197





中国养生的特点

●傅景华

中国养生之道以其博大精深的理论和丰富多彩的方法而闻名世界。由于它的兴起和发展与光辉灿烂的中国古代科学文化密切相关,因而具有独特的东方色彩和民族风格。

一、独特的理论体系

中国人长于辩证思维,把自然和生命既看做是一个有机联系的整体,又看做是各种不同方式相互作用的过程,因而以发展变化的观点,从多方面的相干关系中去把握事物的特殊本质。自古以来,以预防疾病、保健延寿为宗旨的中国各家养生理论,无不用天人相与、形神一体、全息运动、过程调控的观点来认识人体生命活动及其与自然、社会的关系;并用阴阳形气学说、经络脏腑理论来阐述人体生老病死的规律。从而把精、气、神作为人身之三宝,确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精全神的养生原则。这一思想与西方立足实体病因、病理的防治理论完全不同。





二、悠久的学术源流

“往古之人居禽兽间，动作以避寒，阴居以避暑”（《素问·移精变气论》），可以看做是我国最早的保健活动。相传燧人氏“钻燧取火，以化腥臊”（《韩非子·五蠹》）；神农氏“尝百草之滋味，水泉之甘苦”（《淮南子·修务训》）；其后彭祖寿考之士好“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”（《庄子·刻意》）。可见在周代之前，已有食养、药补、行气、导引之术风行。春秋战国之际，学术界出现了万壑竞流、百家争鸣的局面。《周易》阴阳，老子道论，《管子》的精气学说，孔子的自我调摄，荀子的“治气养心”理论，子华子强调运动的主张，《吕氏春秋》汇聚诸家，《黄帝内经》总其大成，均为中国养生之道的学术渊源。汉晋以后，医、道双水分流，释、儒自成体系。极大地繁荣了中国养生的学术园林。道家宗老庄，自嵇康、张湛、葛洪、陶弘景以来，均注重养神炼气，并配合导引、服饵。医家遵岐黄，自越人、张机、华佗、孙思邈以降，皆提倡调摄饮食、起居、精神、情志，并配合行气、导引、按摩、药补。释家养生术于汉明帝时随着佛教的传入始有流行。安世高译上座部禅法，宣扬调息、止观的坐禅方法。支谶译《道行般若经》介绍心色皆空的理论。其后有达摩《楞伽经》、智顗(yǐ)《摩诃止观》、慧能《六祖坛经》等，均主张清静养性。儒家宗孔孟，强调日常生活的调理，并与道德修养和社会思想联系在一起，形成自己的特点。各家之中尚有众多流派，皆殊途同归。

三、全面的饮食护养





当代流行的饮食观多注重成分的分析而略于综合的调理。于是亦有人为“营养”的积累和讨厌的肥胖而忧心忡忡。食有寒热温凉四气、酸苦甘辛咸五味，分别作用于人体，会产生不同的效应。不从微观的、个别的、静止的成分出发，而从宏观的、整体的、动态的形、色、气、味等性能概念出发，利用这种不同方式的特性来调和阴阳气血等不同方式的生命过程，从而达到保健和医疗的目的，这是中国养生学术在饮食理论方面的重要特点，也是与现代西方营养学理论的根本区别。早在《周礼》中即载有“食医”，负责调理饮食，“主护养之道”。《内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的理论和五味入五脏、饮食宜节制的观点。中国历代养生家都主张饮食的选择要全面配合、因人制宜、五味调和、寒热相宜。并要根据四时气候的变化和地理环境的不同而进行调节。食物的烹调宜熟、软、素、淡。进食须按时有序、注意节制、情绪安宁、专心致志。并宜温暖，忌生冷；宜细缓，忌粗速。食后须摩腹、散步，并忌过劳和恼怒。如《勿药元诠》中说：“怒后勿食，食后勿怒。”病人的饮食须按照病情的寒热虚实来辨证选择。把饮食用于治疗疾病也称作“饮食疗法”。此外，还须注意饮食卫生和饮食禁忌。从上述众多方面来进行全面的饮食护养，是中国饮食养生的又一特点。



四、整体的自我调摄

中国养生之道非常强调“起居有常”，但又同时主张



“法于阴阳,和于四时”。即遵循自然变化的规律和生命过程的节奏,随着时间、空间的移易,四时气候的改变而进行调整。并根据年龄、体质、疾病、地域、环境、习惯、条件的不同而因时、因地、因人制宜。此外,还从起居、衣着、居处、劳作、睡眠、房事、旅行、精神、心理、情志,甚至沐浴、盥漱等各方面提出了很多具体的养生方法。如四时调摄法、每日调摄法、起居调摄法、睡眠养生法、情志调摄法、自我心理疗法等,其内容之丰富、形式之多样,均非其它国家所能比拟。此外,值得指出的是,流行的西方观点认为,畅怀纵欲可以免除精神的压抑,大运动量可以锻炼器官组织,因之有利于健康。这种观点也许适应其民族特点和体质条件。而中国的各家养生理论却无不强调节制房事、爱精保神。并主张“形要小劳,无至大疲”。形气精神的保养关键在于“无损”。《洞神经》中说:“养生以不损为延年之术,不损以为有补卫生之经。”《神仙传》说:“养寿之道,莫伤之而已。”不损、不伤的关键在于遵循自然及生命过程的变化规律,这就构成了整体的自我调摄的理论基础。

五、辨证的药物利用

当今世界,在现代医学领域里,正忧虑药物疗法的不景气现象,面对许多药源性疾病或自家免疫性疾病束手无策。许多化学性药物不仅效果不著,反而对人体有害。20世纪70年代日本发生的SMON事件曾轰动全球。中药属于天然性物质,有许多本身就是食物,药食同源、药



食同用、药食同理,它们在中医辨证论治理论的指导下,发挥着神奇的功效。目前欧美饮食界提倡吃花粉、蚯蚓、蚂蚁、红茶菌等,日本医学界在东京开设中国药膳饭店等,无一不是当代掀起“医学走向自然界”和“中医热潮”的一个侧面。早在《内经》中即载有延年益寿的药方,中国历代文献所载保健延寿药方和药膳方不下万种,这一巨大宝藏为世所珍奇,亟待我们去发掘、整理。中国养生之道对于人类的保健益寿无疑具有重要的现实意义。



孔子养生之道

●赵世彤

孔子(前 551 ~ 前 479)名丘,字仲尼。春秋末期杰出的思想家、教育家,创立儒家学派的先哲。他对养生学亦颇有建树,又堪称养生学家。

孔子生于战乱频繁,生产力低下,且生活水平甚低的年代。大半生于颠沛流离中,过着飘泊生活。然而,他竟能活到 73 岁,这显然与他注重养生是分不开的。儒家经典著作《论语》记录了许多关于孔子养生的言论,可归纳为六点:

一、仁者得寿 德高延年

孔子一生求仁。《论语·颜渊》指出:“仁者,爱人。”他认为,仁者,人也;亲亲为大。《说文》释:“仁,亲也,从人从二。”我们讲“仁”,即是讲“博爱”与“人道”。《雍也》云:“知者乐,仁者寿。”这一观点对后世影响甚大。

孔子认为,道德修养与健康长寿有密切关系,德高可以延年。这一点已被古今无数事例所证实,也被现代养生学所肯定。





二、情绪乐观 积极生活

孔子是个乐天派,无论身处何境,是周游列国艰苦跋涉,还是寄情山水悠闲抒怀,都能保持乐观的情绪。《述而》讲,“发愤忘食,乐而忘忧,不知老之将至”,“饭蔬食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣”。意思是吃粗粮,喝冷水,弯胳膊做枕头,也有乐趣。

孔子养生,心系天下,有所作为。他怀济世之心周游列国,传播儒学思想,广召门徒,讲学论道,谦虚好学,至老不倦,是为“养其身以有为也”,“修己以安人”,“修己以安百姓”。如《雍也》所述:“志在使老者安之,朋友信之,少者怀之。”正是他以积极的生活态度,也使他得以高寿。

三、适应社会 融洽待人

孔子重视和谐的人际关系,以求身心健康和心理平衡,这也需要正常的社会适应能力。“中庸为德也,其至矣乎?”“中”即是正,“庸”意为用。认识、对待、处理一切事物都要做得恰到好处。他主张“己所不欲,勿施于人”,“己欲立而立人,己欲达而达人”。这样,人就会没有烦恼,消除压抑感,使自己与他人、与社会和谐平衡,自然有益身心健康。

《为政》说:“君子周而不比”,“君子成人之美”,“躬自厚而薄责于人,则远怨矣。”《季氏》称:“乐道人之善”而“多贤友”,于是自己心情舒畅,精神愉快。

四、衣食住行 科学养生

孔子在《乡党》中提出,“食不厌精,脍不厌细”,“失





饪,不食”,“不得其酱,不食”,“割不正,不食”,“不撤姜食,不多食”。他主张,食品营养要全面,诱人食欲,有利吸收。而且饮食要适时、适量,即“不时,不食”。“肉虽多,不使胜食气”,告诫人席上肉食美味虽多,但不可超过主食,要量腹而食。孔子教育弟子“食不语”,意思是说,吃饭时说话,既不卫生,又不文明,也影响健康。

孔子对饮酒态度较为冷静,主张:“惟酒无量,不及乱。”意思是饮酒不一定限量,但要适可而止,不可喝醉。在交际和应酬上,告诫弟子“不为酒困”。买酒时要注意质量,“沽酒市脯不食”。这些话于今仍不失现实意义。

对于寝卧,他讲:“里仁为美,择不处仁,焉得知?”与仁人共处,利于自身养德和身心健康。睡眠时需“寝不言”,主张“保暖安睡,必有寝衣”。对于穿衣,要求“斋,必有明衣,布”。做到简洁随便,有益保健。

五、重视体育 陶冶性情

孔子主张,仁者乐山,智者乐水。他喜垂钓、射箭、爬山、游水。如《述而》所言:“志于道,据于德,依于仁,游于艺。”游憩于礼、乐、射、御、书、数六艺之中。

《泰伯》讲:“兴于诗,立于礼,成于乐。”孔子爱音乐,“访乐于苌弘”、“学琴于师襄”。他整理五经、《春秋》,意在从文学欣赏中取得快乐,稳定情绪,使自己处于平衡状态。

六、客观对待 疾病祸福

《阳货》称:“天何言哉,四时行焉,百物生焉,天何言



哉？”说明四时运行，百物生长，顺乎自然，自有规律。他对天命、鬼神持存疑或否定态度。在挫折面前，他不怨天尤人，面对现实，审慎解决。孔子患病时，弟子为之祈祷，孔子持婉拒态度。

孔子对人充满爱心，珍惜生命，一生慎“斋、战、疾”，他教育弟子注意保健，患病“如临深渊，如履薄冰”。

孔子并非医学家，但对养生保健极为关注，于今仍可借鉴，与现代生物学、社会学、心理学、医药学有许多暗合之处。这些，对我们中老年人养生保健会有促进作用。





庄子论心理健康与养生长寿

●刘欣冬

庄子是我国古代伟大的哲学家和文学家。早在2200多年前,他就把心理健康与养生长寿联系起来。庄子关于如何对待人的生死、衰老以及如何调节心理以达到养生目的等论述,是我国古代老年学理论宝库中的重要组成部分,至今仍有借鉴作用。为叙述方便,现把庄子关于心理健康与养生长寿的论述分为三个部分。

一、如何看待人的生死现象

“死亡将至”的忧虑,是老年人最大的心理障碍。庄子认为消除这一障碍,树立超脱的生死观,是健康长寿的心理基础。他说:“死生,命也,其有夜旦之常,天也。人之有所不得与,皆物之情也。”(《内篇·大宗师》)这里说“命”、“天”,并非宣扬“死生有命,富贵在天”的迷信观点,因为他把“死生”与“夜旦之常”、“物之情”相联系,强调了生死现象的客观性。庄子认为人的生与死,就像昼夜交替的永恒现象一样不可避免,是人力无法干预的。他还说:“古之真人,不知说(同悦)生,不知恶死。”把那些既不