

【中醫養生論】

盧子龍 編著 ◆ 孟 銳 校訂



香港盧氏中國針灸學院出版

保健養生・益壽延年

【中醫養生論】

盧子龍 編著

孟 銳 校訂



0164302

香港盧氏中國針灸學院出版

0164302

【中醫養生論】 1

內容提要

本書強調精神與心理的調控，運動對機體生命的作用，同時強調飲食調理、藥膳調理，對於身體康復與健康延年的重要性。適合廣大讀者，對增進身體健康，特別是喜愛養生者的閱讀。

編 著：盧子龍
校 訂：孟 銳
出 版 社：香港盧氏中國針灸學院
香港灣仔灣仔道 137-139 號
富達商業大廈 11/F.137 室
電話：(852) 2574 9303 (852) 9608 0458

總代理：全力圖書有限公司
香港葵涌打磚坪街 58-76 號
和豐工業中心一樓八室
電話：(852) 2494 7282 傳真：(852) 2494 7609

印 刷：恒華柯式印刷廠
香港仔田灣徑 9 號新英工業中心 21 字樓 D 座
電話：(852) 2555 8361 傳真：(852) 2553 0252

版 次：2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
國際書號：ISBN962-85272-2-3

版權所有，翻印必究

序

人的生長、發育、衰老、死亡，是人類生命的自然規律，長生不老，只是個幻想。但是，人的壽命長短卻有相差懸殊，有的未及成年即夭亡，有的則活過百歲以上，如果沒有疾病、意外、創傷等原因，很多人是可以健康高壽的，因此，既看到衰老是人類的自然規律，同時也應看到延遲衰老爭取健康高壽是可能的。

人能活多大歲數？在二千多年以前，我國最早的醫學經典著作《內經·上古天真論》記載：“盡終其天年，度百歲乃去”，提出人的壽命可以達到百歲。1953年我國進行人口普查時發現年過百歲以上的老壽星3384人，其中有的人超過了125歲；1964年，第二次全國人口普查時，發現百歲以上老人4900名，最高年齡達150歲；1982年，第三次全國人口普查，有百歲以上的老人達3851人，最高齡者為130歲；1990年，第四次全國人口普查資料證明，百歲以上的老人有6434人，年齡最長者達136歲。現在第五次全國人口普查的工作正在進行中，屆時深信將會有更多更高壽的百歲以上壽星公湧現……。這說明了活到百歲以上壽齡的人，將會是越來越多……。

健康長壽是人們的共同願望，但要達到這個目的，只有採取正確的健身之法，持之以恆，才是“靈丹妙藥”。

養生是研究增強體質、預防疾病以達到延年益壽的理論和方法，強調“不治已病治未病”的預防思想，重視精神情志的調節，真氣的保養。《黃帝內經》書所說“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”，便是強調以內因為主的養生保健之法。

《中醫養生論》一書行將出版發行，該書內容豐富，選自多方健身之法，集長壽之秘訣，讀者可根據自身的實際情況，樹立自我保健意識，爭取最高壽齡，故樂為之序。

江蘇省老中醫
主 任 醫 師 韓 世 蔭

二〇〇〇年十月二十三日於南京
時年八十二歲

自序

夫養生者，是研究調攝人體生命并促使其健康與延年益壽者也。

蓋人生於世上，除了疾病、意外等原因導致折壽者外，一般人之壽齡多在七十至九十歲左右，逾越此限者，可謂是身體保養有法。所謂“法於陰陽，調於四時”、“恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”、“吹呬呼吸，吐故納新”、“熊經鳥申……導引神氣，以養形魂”、“起居有常，飲食有節”等等，便是要通過身體機能的恰當運動，精神與心理上動態平衡的調理，生活與飲食上的有規律安排，從而達臻機體上的陰陽平衡，氣血調和，經絡暢通，精固神寧，使之五臟安順，六腑司職，四肢靈活，耳目聰明，雖老而彌堅，皆能盡終其天年，度百歲而去。此乃是養生者長壽之訣要也。現在科學家經過研究分析，無論從生物細胞分裂的代數規律、性成熟期的計算法，以及生物生長期的計算法，都已證明人類之壽命，應該可以活到120-150歲左右，如果活不到這個指數，過錯完全在於自己，易言之，即人們不注意養生之道也。

養生者，人皆慕而趨之，其法亦簡而易之，其所難者持之以恆耳。恆者，時以日，日以月，月以年，年復年，周而復如地合乎淳德全道，積精全神，無患嗔之

心，無思想之患，形勞而不倦，嗜慾而不勞形，所以能形體不壞，動作不衰，精神不散，壽高遐齡也。

養生之方法，種類繁多，須根據身體實際情況，擇其適合個人的綜合而全面之方法，靜心調攝，假以時日，則過往之消極、頹喪、憔悴、煩惱、病痛，老態等現像，便會遠離而去；換來的是積極、活潑、青春、健康、靈活的新面貌。前後會完全判若兩人。

本書選擇以養神調心，運動身軀，調理膳食等為中心的論述，加之引述前賢的養生修行真言，作為養生調攝的基礎，雖不能以偏概全，苟能專心學之，習而練之，久而久之，則自然令體質強健，百病不侵，容光煥發，青春常駐，老當益壯，長壽百歲。

祝君健康長壽！

盧子龍

書於二〇〇〇年六月二十五日香港醫寓



盧醫師向學生
講解經絡穴位

盧醫師在指
導臨床實習



盧醫師正在為
病員切脉診症

目 錄

韓世蔭序文	3
自 序	5
第一章 【調養精神論】	11
第一節 《神在心中》	14
第二節 《神的作用》	22
第三節 《神之所傷》	35
第四節 《調神養神》	62
第五節 《修身養性 涵養道德》	77
第二章 【運動養生論】	87
第一節 《運動養生的臨床意義》	89
第二節 《運動養生的原則》	96
第三節 《運動養生的方法》	102
第三章 【飲食養生論】	136
第一節 《五味與五臟的關係》	137
第二節 《飲食與氣血的關係》	142
第三節 《飲食與形體的關係》	147
第四節 《膳食平衡與健康關係》	152

第四章 【保健藥膳】	167
第一節 《養陰藥膳》	169
第二節 《補陽藥膳》	182
第三節 《補氣藥膳》	195
第四節 《補血藥膳》	206
第五章 【養生修行真言】	218
第一節 《養神養形養生》	220
第二節 《飲食養生》	235
第三節 《氣功導引養生》	238

第一章【調養精神論】

天地之間，日月星之光彩照耀，風雲雷雨與四時之變化，河海湖水之起落漲退，山陵丘谷之潛移物變，植物之生長榮枯，動物之繁衍接代，此萬物之變化，生息無間，代而不絕，周而復始，是謂之神能力量的體現。故此，《荀子·天論》中說：“萬物各得其利以生，各得其養以成，不見其事，而見其功，夫是謂之神。”足見神的力量廣大無邊，它造福於萬物，萬物亦賴神以生存。

神在人體方面的作用，中醫學理論認為，所謂神者，根據《靈樞·本神》篇說：“生之來，謂之精，兩精相搏，謂之神，隨神往來者謂之魂，并精而出入者謂之魄，所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。”闡明了神的由來及其作用於機體的功能。形體由精神而生，而形體又生神寓於神，神能駕御形體而表現出神明，是以形神合一，心身健康，精神煥發，迨至百歲而後，臟腑機能衰退，神氣不藏，形體敗萎，精神不存，是以天年之自然壽終而去也。

然而，萬物之生息消長，盛衰榮枯，固賴以形

神之強弱，更賴周邊環境的適中，相互協調平衡，方能得以順利成長壯大，而後過渡和回歸於自然；而在此過程中，會遇到眾多的曲折、艱難和意想不到的險阻經歷。剛強者，可能磨煉得更加剛強，脆弱者，往往束手無策，或陷入迷惘之中，或傷痕累累，乃至萎縮夭折。在物競天擇，適者生存的自然界如此，在人類社會中的每一個人，也都是同樣如此。

人類是具有高度智慧和能力的萬物之靈，有別於其他動物是能夠把複雜的事物歸納綜合分析做出決定，以適應於自身與客觀世界相互作用的環境，是主動地改造而不是被動地適應環境。這種高度的智慧能量，是來自人腦心神的精神力量，而心神力量的發揮，也是保證了機體健康的活力。但是，心神健康的活力，其動態協調的平衡，常常會受到社會因素，生物因素，心理因素等干擾、誘惑、沖擊之刺激，容易導致心神偏離正常的生活軌道，而失却了它的平衡，使心身受到了創傷，諸多煩惱，困惑，痛苦由此而生。皆因形體乃心神之舍，精氣之宅，舍壞則心神動蕩，精氣耗散；若善醫治者，宜

先醫其心，後治其身，扶正救治及時，猶可康復；
延綿日久，醫治不力，則會苦難無窮，乃至終其一生。
故此，調養精神，修德養性，對於保健防病，治病救人，
延年益壽，具有至為重要的現實意義。

第一節 《神在心中》

所謂“神”者，即心神、精神也，它是人體的靈魂。精神與軀體合一，即形神合一。心身一致，精神專一，形神俱聚，則身體健康正常，能夠時時善而調養之，可以長出智慧，升華道德，祛病延年。二千多年前醫書《黃帝內經·靈蘭秘典論》中說：“心者，君主之官也，神明出焉，故主明則下安，以此養身則壽。”說明了“心”即是“神”，神即是心的理據。中醫學講的“心”，包括了大腦在內，它是機體組織器官的“君主”，即是臟腑組織、五官九竅，四肢百骸，皆統屬它的管轄和指揮，是以心神屬於主宰着人的精神意識，思維活動的大腦中樞神經系統。心理活動（語言、思想、記憶、情感、行為等）即大腦中樞神經活動。這種心理活動會影響生理過程，而生理過程同樣會影響心理活動，心身活動是相互為用，又相互影響的，惟有在機體的協調統一平衡的情況下，才是精神和心理健康的保證。

中醫學理論認為“心者，藏神，主神明”。正常健康人的心神（腦），對於個體心身和客觀事物

的感應，應該是健康的、衛生的，又是鮮明而清晰的。按照現代醫學的理解，它的基本條件和表露形式，具有下列的特點。

(1) 感覺和知覺

感覺是心腦對來自內部刺激的反映，如疲勞、飢餓、口渴、疼痛等；來自外部刺激的反映，如視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等；盡管感覺器官，肌肉、關節會因個體差異，感覺強度，適應性，情緒和感覺的相互作用與干擾而有強度上的不同，但是，這些簡單的客觀事實（含聲音、氣味、溫度、軟硬、顏色），對人心腦過程的體會，應該是清晰的，又是本能的。

知覺是心腦通過感覺器官，對事物許多屬性的整體反映，它是依賴於現實感覺，結合過去的經驗，對事物各種屬性的綜合能力，經驗越豐富，知覺越完整，也越清楚準確。知覺是在感覺的基礎上，運用過去經驗加以分析理解，使知覺得出準確和全面，而不會輕率和紊亂地產生錯覺幻覺等與事實不符合的感受知現象。

(2) 記憶

記憶是對過去感覺過，知覺過，思考過，經歷過，體驗過的事與物在心腦中的反映，雖然事與物不在面前，仍能想起它的形態樣貌、語言文字，見到時仍能認出來。記憶不會是百分之百，經過事物的重組，再認和回憶，多能達到較為滿意的程度。

(3) 想像

心腦不僅感受知作用於主體事物，或回憶過去感受知過的事物，而且還能在頭腦中形成當前和過去從未感知過事物的形象，這就是想像。想象是對過去感受知過的事物的表像材料，通過加工和改造，即分析與綜合，創造出來曾感知過的事物形象。這些就是創造和貢獻，是人類所特有的。愛因斯坦說：“想象力比知識更重要，因為知識是有限的，而想象力概括着世界的一切，推動着進步，並且是知識的源泉”。例如，萬里長城、金字塔、人造衛星、宇宙飛船，便是科學創造想象的成就，《西游記》是文學創造想象的成就。