

◎编著 梁晓春 董振华 徐慧媛

中医养生

ZHONGYI YANGSHENG ZHITONGCHE

直通车

中医为您解答养生疑惑

直通健康快乐生活彼岸



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医养生直通车

ZHONGYI YANGSHENG ZHITONGCHE

编 著 梁晓春 董振华 徐慧媛



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医养生直通车/梁晓春等编著. —北京:人民军医出版社,
2006.6

ISBN 7-5091-0359-2

I. 中… II. 梁… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038285 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:杨永岐 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.75 字数:153 千字

版、印次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252



内容提要

书中根据中医学的基本理论,吸收诸子百家的思想精华,将有关养生的理论进行了系统归纳和总结。分十五个部分,分别全面叙述了养生理论的历史沿革、季节养生要领、怡情养性、陶冶情操、补肾、护脾、护胃及饮食忌慎、饮茶、赏花与食花、绘画、补益的具体方法等。是渴望健康、快乐生活的中老年人的休闲必读。适合各级疗养院医护人员和中老年亚健康读者阅读、参考。

责任编辑 王 宁

前言

古往今来,健康长寿是人类的美好愿望,养生保健是人们永恒的话题和社会关注的热点。在数千年的历史长河中,我们的祖先积累了许多强身防病的方法和经验,中医学集中了诸子百家的思想精华,为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。本书系统介绍了中医养生方面的知识,包括了生活起居、饮食调养、运动锻炼、怡情养性等多个方面,还对亚健康人群如何重新走向健康进行了指导。望本书能够伴您通向健康的金桥,帮您构筑欢乐人生的大厦,同您一起去拥抱明天的太阳。

养生一词,出自《管子》,乃保养生命以达长寿之意。在历史长河中,上至先秦,下迄清代,养生保健方面的医学文献浩如烟海,异彩纷呈,内容极为丰富。主要的养生名著有《易经》、《论语》、《管子》、《孟子》、《荀子》、《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》、《黄帝内经》、《抱朴子》、《养生延命录》、《千金要方》、《寿亲养老新书》、《景岳全书》、《寿世保元》、《遵生

八笑》、《老老恒言》、《万氏家传养生四要》等等。这些古籍汇聚了我国历代劳动人民防病健身的众多方法,在科技发达的今天,我们学习和研究中医养生学说同样具有重要的现实意义。

先天禀赋(遗传因素)对寿命极限的影响有着不可否认的作用,但后天养生同样有着非常重要的意义,正如孙思邈《摄生咏》中“春夭休言命,修行在本人,时时遵此理,平地可朝真”。所以应该强调人的主观能动性,克服先天不足或后天失调给健康带来的不利因素,有目的地进行养生保健,使健康者永葆青春,生命之树常青;让亚健康者走向健康,再铸生命辉煌。

随着社会的发展,科技的进步,生活水平的提高,人们都渴望在短暂的人生旅途中,尽可能获得健康长寿。这种企盼的程度超越了以往任何时期。那么如何实现这一愿望呢?我们的祖先在养生方面积累了丰富的经验,让我们一起去探索祖国医学的宝库,去寻找一条健康长寿之路。由于编者水平所限,错误在所难免,敬请读者指正。

梁晓春

于 2006 年春



目 录

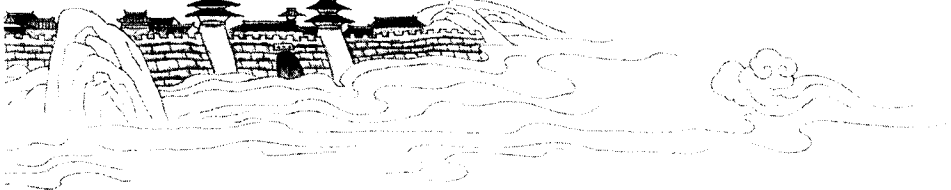
一、沿着历史轨迹 追寻养生之道 /1

1. 老子养生顺乎自然 /1
2. 庄子养生清静寡欲 /2
3. 管子养生存精延年 /4
4. 孔子养生大德必寿 /5
5. 佛家养生慈悲为怀 /8
6. 吕氏养生动形达郁 /9
7. 中医养生博采众长 /10

二、春夏养阳 秋冬养阴 /13

1. 春天防风养肝木 /14
2. 夏天防暑养心阳 /16
3. 长夏防湿养脾土 /20
4. 秋天防燥养肺金 /21
5. 冬天防寒养肾水 /22





三、流水不腐 户枢不蠹 /25

1. 动静结合气血通 /26
2. 仿生养生壮筋骨 /36
3. 劳逸适度戒身惰 /52
4. 强身健体防肥胖 /54

四、怡情养性 以乐养生 /56

1. 养肝重在戒郁怒 /57
2. 养心重在节狂喜 /59
3. 养肺重在减伤悲 /60
4. 养脾重在忌忧思 /60
5. 养肾重在避惊恐 /61

五、以德养生 陶冶情操 /62

1. 修行养性仁者寿 /62
2. 与人为善为己康 /64
3. 淡泊名利德自高 /65
4. 德行不羁寿先折 /66

六、补肾益精 延缓衰老 /67

1. 衰老之因本于肾 /67
2. 肾虚表现何其多 /69
3. 七损八益贵节欲 /70
4. 补肾防衰延年寿 /74
5. 常用延年益寿方 /76





七、顾护脾胃 食养为先 /79

1. 饮食结构要合理 /79
2. 药食同源讲辨证 /81
3. 饮食调摄养脾胃 /82
4. 大腹便便不是福 /86
5. 五谷为养寿命长 /88
6. 五果为助脾胃健 /93
7. 五畜为益肌肉丰 /98
8. 五菜为充营养足 /101

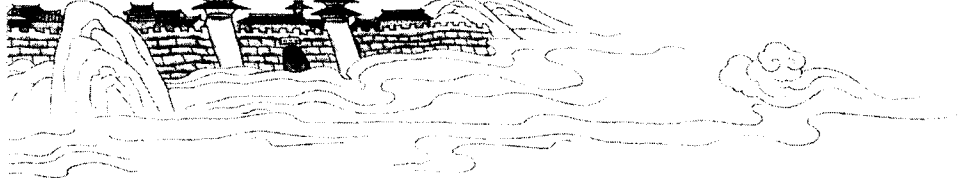
八、少酒养生 酗酒伤身 /108

1. 褒贬誉毁话饮酒 /108
2. 酗酒可致多种病 /111
3. 黄酒开胃又舒筋 /115
4. “液体面包”赞啤酒 /117
5. 常饮红酒益健康 /122

九、饮茶提神 怡情养性 /127

1. 茶叶种类各不同 /128
2. 药学成分价值高 /129
3. 保健强身益处多 /131
4. 防治疾病选药茶 /136
5. 科学饮茶有讲究 /137





十、赏花养生 食花增寿 /142

1. 花色开颜解百愁 /143
2. 花香沁人可养生 /143
3. 花能食用疗疾伤 /144
4. 百花吐艳防花毒 /146

十一、绘画益寿 书法养生 /148

1. 寿在画中增 /148
2. 情在书中长 /151
3. 性在笔中养 /153
4. 学在日中博 /155

十二、排出糟粕 通畅养生 /157

1. 新陈代谢便常通 /158
2. 莫把便秘当小病 /159
3. 养生得宜治便秘 /162
4. 食疗药疗助肠功 /165
5. 家庭自疗显神通 /171

十三、梦里乾坤大 睡中日月长 /178

1. 正常睡眠知多少 /178
2. 发生失眠事不小 /184
3. 丢掉睡眠如何找 /190
4. 药疗必先选中药 /198





十四、虚证方可补 实证补为害 /203

1. 气虚别忘参芪枣 /204
2. 补血宜喝阿胶粥 /209
3. 阴虚应与杞百合 /212
4. 阳虚毋忘茸虫草 /214
5. 非虚补益反为害 /217

十五、摆脱亚健康 迈向健康路 /220

1. 是否健康自己测 /222
2. 如何发现亚健康 /223
3. 尽早走出“沼泽地” /225
4. 中医调养保安康 /230



一、沿着历史轨迹 追寻养生之道

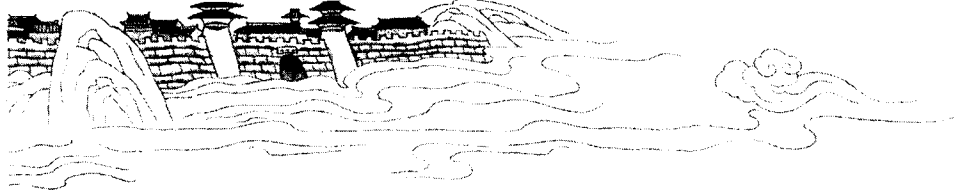
中医养生学与其他文化之间既有相同的渊源,又有密切的联系。儒家养生主要是养德,讲的是“修身以道,修道以仁……仁者寿”。道家养生主要是养真,把“归真返璞,清静无为”视为最高境界。佛家养生主要是养心,主张与世无争,超凡脱俗,说的是人生胜境平常心。这些儒、道、佛各家的养生思想对中医养生学的形成和发展都起了非常重要的作用。中医学兼纳各家之长,融会贯通,推陈出新,创造了中国养生理论和实践的辉煌。可以说,中医养生学深深根植于中国传统文化的土壤中,吸收了中国古代科学和文化的一切精华,是中国古代养生科学的集大成者。让我们沿着历史的轨迹,去追寻养生之道。采用调身养心的方法,以达到阴阳平和,脏腑协调,气血畅达,健康长寿的目的。



1. 老子养生顺其自然

老子是春秋末期伟大的思想家,道家学派创始人,著名的养生学家。据《史记》记述:“老子百有六十余岁或二百余岁,以自修道而养寿也。”历史上虽有不知其所终之说,但是有一点看法还是一致的,这就是说老子比孔子年长近三十岁,又比孔子死得晚。孔子活了73岁,故此推论老子是一位超百岁的寿星。





老子长寿得益于其养生之道，其核心就是顺乎自然，保养精气。

(1) 顺乎自然。老子在《道德经》中提出：“人法地，地法天，天法道，道法自然。自然之道，乃长生之诀”。这段经文就是告诫人们养生要遵循自然界的规律，要求“以辅万物之自然而不为”，并把“归真返璞，清静无为”视为最高境界。告诉人们“天长地久，以其不自生，故能长生”的道理。老子在政治思想上主张无为而治，在养生方面也主张无为而静。提出致虚极，守静笃。即尽量使心灵虚寂，坚守清静。

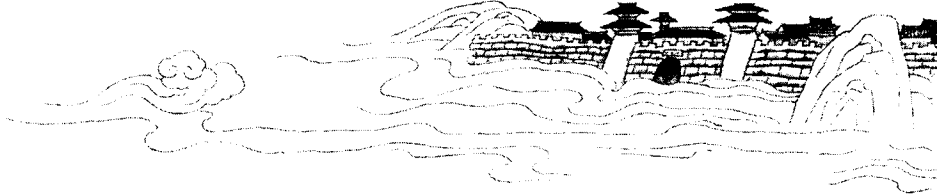
(2) 保养精气。老子认为，自然界博大无边，人的欲望又无止境，要以有限的生命，去追逐无穷的名利，整天患得患失，势必要耗伤精气，损命折寿，因此欲长寿者必须注意保养精气。故主张“见素抱朴，少私寡欲”，经常保持一种心平气畅，体泰神清的心理状态，以保持精气内守。老子在《道德经》中指出：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。并在《太上老君养心诀·养生真诀》中记载：“且夫善摄生者，要先除害，然可保全性命，延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉财货，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”以此保养精气，延年益寿。



2. 庄子养生清静寡欲

庄子姓庄名周，战国中期道家学说的集大成者。是中国著名的思想家、哲学家。庄子知识渊博，对老子的学说非常推崇，与老子相比，庄子的养生思想和养生方法更为具体、深邃。在其所撰《庄子》一书中，关于养生的内容，多是论证和发挥老子的观点，认为人的生老病死如同昼夜交替一样，是不可抗拒的

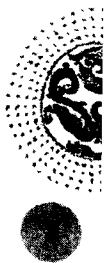


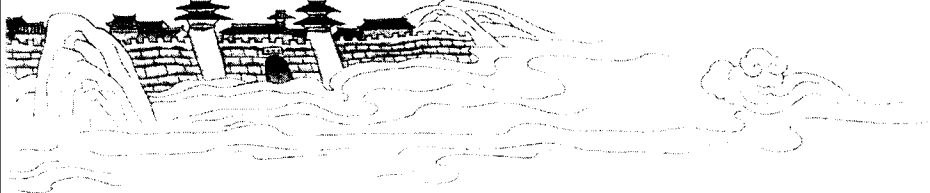


自然规律。他以古人“不知悦生，不知恶死”的生死观为训，在有生之年从不寻欢作乐，空耗精力，也从不担心“老之将至”而恐惧死亡，庄子活到 84 岁，无疾而终，比同时代人的平均寿命高出很多。他的长寿经和养生观概括为“清静无为，少私寡欲”。

(1)“清静无为”。庄子继承了老子“归真返璞”、“清静无为”的养生产论，而且编制了一整套导引、吐纳的养生方法。最有特色的莫过于“心斋”和“坐忘”二法。庄子提倡有志之士应重视磨练自己的自控能力，要善于在奋进中创造静下来的机会。首创了以“心静、头空、身松”为要领的静坐功。《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”庄子在练功方面，主张像彭祖那样，动静结合，吸入暖气，呼出冷气，将肮脏的东西呼出来，将新鲜的东西吸进去，仿效熊攀树悬吊，仿效鸟在高空伸展，从事导气令和、引体令柔的锻炼，以增强体质，祛病增寿。这在先秦诸子中庄子是将气功锻炼纳入养生学的最早学者之一。他在书中列举了许多气功导引案例，如《齐物论》中谈到南郭子綦凭靠几案而坐，仰面朝天缓缓吐气，木然无神，好像精神离开了形体，这是对气功入静的生动描述。《大宗师》篇仲尼与颜回讨论“坐忘”气功时，颜回说：这种功法练起来之后，可以产生遗忘肢体，抛开聪明，超脱形象，去除智巧，而和同于大道，达到物我兼忘、逍遥自适的境界。

(2)“少私寡欲”。庄子所说的“少私寡欲”既是处世哲学，也是养生要诀。庄子认为私是万恶之源，百病之根。他在《刻意》篇中说：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质





也。”指出息心才能平易，平易才能恬淡，平易恬淡，则忧患不能侵入，邪气不能袭扰，故而其道德完美而精神不亏缺，虚静专一而变动，则身体内部气血的运行与天道同步，顺乎自然之理，自可全真保性，祛病强身，延缓衰老。庄子特别强调不能违心地去追求高官厚禄，让人“养食数年，衣以文绣”，最后入于太庙，变为郊祭之“牺牛”，这样的“牺牛”，寿命是不会长久的。如果一个人私心满腹或满腹嫉妒，就会斤斤计较，患得患失，终日不得安宁，必致形骸精亏，积虑成疾，有损健康。只有心底无私的人，才会有博大的胸怀，不计较功名利禄，才能乐观豁达，知足常乐。庄子提出“人欲不可饱，亦不可纵”。纵欲则会招祸染病。节食欲就不会损伤脾胃；少性欲就不会损精伤神；寡权欲就不会投机钻营，逢迎伤神，“多行不义必自毙”。“少私寡欲”为乐观豁达打下了基础，“安时而处世，哀乐不能入”。



3. 管子养生存精延年

管子，名夷吾，字仲，是春秋时期杰出的政治家。他治理齐国40年，对齐国的内政、经济、军事进行全面改革，制定了一系列富国强兵方略，终使齐桓公成为春秋时期第一个霸主。他著有《管子》一书，其中《内业》、《心术》、《白心》等篇，记载了管子的养生思想，他主要的养生观概括为“存精”延年，“平正”益寿和老则长虑。

(1)“存精”延年。管子认为“精”是生命的物质基础，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。并进一步指出“精者，气之精也”，“人以天地之气生”，“天地合气，命之曰人”。精气





既是构成人体和维持人体生命活动的精微物质，又是脏腑组织生理功能的体现，故管子主张存精以养生。《管子·内业》认为：“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。意思是说精气生于内，精气充足，则形体安详荣华，内脏则功能正常。因此说存精是养生的关键。

(2)“平正”益寿。管子主张“凡人之生也，必以平正，所以失之必以喜怒忧患。是故止怒莫若礼”。所谓“平正”，一是指性情平和端正，人的喜怒忧思可通过诗、乐、礼等适当的方法来调节；二是指平时言行不能过分，应受一定的“理”、“法”的约束。他随即指出“心也者，智之舍也……”，“言不得过实，实不得延名”，“欲不过其情”，“以物为法”，“缘理而动”，这样就能“平正擅胸，论治在心，此以长寿”。

(3)老则长虑。道家将“清静无为”视为养老延年之术，管子则首次提出“老则长虑”的主张，认为若“老不长虑”，大脑会因不用而偏废，反而会促成衰老死亡。这一用脑防衰的观点，对后世影响极其深远。如南北朝时颜之推也主张学习“至老不倦”，清代曹慈山曾提出“学不因老而废”。



4. 孔子养生大德必寿

儒家学说的奠基人孔子，春秋末期的大思想家、教育家、政治家。一生勤于治学，自强不息，文绩卓著，德侔天地。他活了73岁，在当时来说，真可谓身健寿长。孔子的养生之道概括起来为自强有为仁者寿。

(1)大德必寿。孔子一生注重德性的修养，自我人格的完





善,认为“君子怀德”,“大德必寿”。因为有德之人,心境坦然自若,以仁待人,没有嫉贤妒能之忧虑,没有七情六欲之干扰,健康长寿自然必得。小人则相反,其心术不正,损人利己,耗心伤神,必与健康长寿无缘。故孔子曰:“君子坦荡荡,小人常戚戚”。孔子心胸开阔,乐观向上“在邦无怨,在家无怨”,“不怨天,不尤人”。一次,叶公向孔子的弟子子路打听孔子的为人,子路不知如何作答。孔子知道后说:“其为人也,发愤忘食”。他经常教育弟子们也要养成开朗的性格,告诫他们要“君子坦荡”,“乐以忘忧”。孔子主张“为政以德”,造福于民。他鄙视贪官污吏,提出“损者三害”,即:骄奢得意有害,游乐忘返有害,沉溺于酒色有害。孔子在鲁国任大司寇期间,廉明清正,两袖清风,受到广大百姓的爱戴。当时,鲁国的国君鲁定公,喜爱淫歌妖舞。齐国为了腐蚀削弱鲁国,投其所好,送去八十名美女歌妓。鲁定公终日沉迷于酒色淫乐之中,不问政事。孔子屡屡劝谏无效,一气之下,便辞去大司寇的职务,离开鲁国,开始了颠沛流离的周游列国之行。知足不贪。孔子在个人修养上时时以“克己”来约束自己,从不放纵自己的欲望。孔子周游列国时,见到齐景公,齐景公仰慕他的学识与品德,要将濂丘那个地方送给他,作为他的养生之资,他婉言推辞,没有接受。他回来对学生说,无功受禄不可为,不义之财不可受,并说:“不义而富且贵,于我如浮云”。

(2) 自强有为。孔子提倡的是“自强有为”,与道家提倡的“清静无为”的思想正好相反。孔子有一句名言:“天行健,君子以自强不息”。意思是说,天是以运行不息为常,人也应当效法上天,自强不息。孔子对于懒散的学生,斥责其“朽木不可雕

