

中华养生 精粹

ZHONGHUA yangsheng jingcui 石爱桥 ◆ 编著

古人养生
防老如中
健身如牛
甘苦如生
心静如水
养生如法
身体如铁
疾病及其家庭治疗的智慧



湖北人民出版社

ZHONGHUA

YANGSHENG JINGUI

石爱桥 编著

中华养生

精粹



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

中华养生精粹/石爱桥编著.

- 武汉:湖北人民出版社,2005.10

ISBN 7-216-04422-3

I. 中…

II. 石…

III. 养生(中医)-基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104285 号

中华养生精粹

石爱桥 编著

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市精伦达印刷有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印张:12.375

字数:309 千字

插页:2

版次:2005 年 10 月第 1 版

印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-6 000

定价:25.00 元

书号:ISBN 7-216-04422-3/R·44

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言

中华养生精粹
Zhonghua Yansheng Jingcui

健康即财富，健康即生命。健康不但造福家庭，而且造福社会。家庭和睦友好，社会才能安居乐业。健康是人生的第一话题。健康长寿，幸福美满，自古以来就是全人类为之奋斗的共同理想和目标。

古往今来，上自《黄帝内经》，下至现代医学，记录了浩如烟海的岐黄之术、杏林春秋，数不清的智者、勇者、善者孜孜不倦地追求探索长寿之道，以积极的态度，热爱人生，面对现实，尊重科学，破除迷信，总结教训，留下了许多可资借鉴的宝贵经验和健身养生要诀，为后人学习健康之道，讲究养生之法，攀登长寿高峰，提示了不可替代的捷径。

科学在加速发展，社会在不断进步。但是，人类永远不能摆脱生、老、病、死的人生自然规律，特别是病痛之苦，它无情地摧残着每一个人。人们都想少生病或不生病，生病后都能很快康复。人类进入 21 世纪的今天，专业医生和现代医学固然能为我们提供许多方便，可是还存在着一些问题，如就医往往需要花费大量的时间和金钱；现代医学尚不能全面解决人类的疾病问题。“是药三分毒”，某些药物的副作用往往给自身带来了潜在的危害与伤害。传统的中医学，现代医学、老年学、营养学、体育学、心理学、生命科学等等为我国中老年的健康与养生提供了科学理论与方法学基础。《中华养生精粹》一书，按照史籍探幽发微，精益求精，涵盖了古人养生、防老养生、健身养生、饮食养生、心理养生；各种养生疗法等内容，为读者提供了一本有病祛病、无病养生、延年益寿、科学养生内容翔实的实用读物。

联合国秘书长科菲·安南在 1998 年国际老年人年启动仪式上讲话指出：“生命已不再像是短暂的冲刺，而是像马拉松。要保持训练，同时还要有顽强的毅力。要长寿就需要我们有同样的精神。”生命像马拉松，比喻得何其形象，需要耐心、毅力、坚韧和持久。只有“坚持数年，必有好处”想一蹴而就，只能一曝十寒，欲速则不达。

目

录

中华养生精粹

Zhonghua Yangsheng Jingcui

1 古人养生..... 001

岐黄论长寿之理	002
彭祖论摄生养神	005
老子论遵循自然规律修身养性	006
孔子论以德助寿	007
孟子论养“浩然之气”	008
庄子论养生须少私寡欲	010
列子论心理诊治	011
孙子养生处实论	012
刘安“五至”养生说	013
扬雄养生大论	014
桓谭论形神持养	015
王充论养气健身	016
潜夫论治病犹治国	017
荀悦“秉性中和”养生论	018
张仲景论官吏养生	019
郭玉养治论	020
应劭论惊恐自伤	021
曹操论养怡之道	022
诸葛亮论以静养性	023
华佗的动形养生法	024
嵇康倡弹五弦养生	025
向秀养生适巾论	026
葛洪论“除六害”	027

目录

褚澄论除疾康生	028
颜之推养生哲言	029
陶弘景论保精调神	030

2 防老养生 031

中医养生的基本理论和方法	032
抗衰老的新概念——补充美拉托宁	033
生育与长寿	034
情绪与长寿	035
生活节律与长寿	035
饮食与长寿	036
睡眠与长寿	037
环境与长寿	037
科学家长寿的秘密	038
女性为何多长寿	039
长寿奥秘的新发现——降低体温	040
中年早衰探因	042
改善微循环 实现健康长寿	043
自身免疫力与长寿	045
素食并非长寿之道	046
运动是生命存在的基本形式	048
延长寿命的途径在于减慢新陈代谢	049
养生长寿解惑	050
抗衰老	055
8种简单有效的长寿秘方	055

中华养生精粹

Zhonghua Yangsheng Jingcui

21个常保青春的诀窍	058
8个让你性感依旧的秘诀	066

3. 健身养生..... 069

健身养生常用的方法	070
原地跑	070
踏步行功	071
慢走养生法	072
五千步健脑养生法	073
散步养生法	075
膝盖笔直的步行养生法	076
脚拇趾蹬地的行走养生法	077
大步行走养生法	078
三千米慢跑养生法	079
走跑交替锻炼	080
四段健身跑锻炼法	081
爬楼梯运动法	084
倒行健身法	086
甩手健身法	087
悬身运动法	088
沐浴健身法	090
登山运动	093
身体不同部位的健身方法	095
老年常见疾病患者运动疗法	121

目录

4. 饮食养生 139

健康长寿的关键	140
健康长寿的保证	145
膳食进补烹调应合理	148
进补养生 因时不同	157
进补养生 因人而异	166
饮食调理	171
11 种保护心脏的食物	172
7 种强健骨骼的食物	176
9 种防止老化的食物	178
2 种增强免疫力的方法	182
2 个防止中风的饮食原则	183

5. 心理养生 185

中年期的心理特点与人格障碍	186
中年期的心理特点	186
中年人的心理问题存在着许多共同点	189
影响中年人心理健康的因素	191
中年期的心理健康标准	194
中年期人格障碍	198
中年人分裂型人格障碍	200
中年人戏剧化型人格障碍	202

中华养生精粹

Zhonghua Yangsheng Jingcui



中年人自恋型人格障碍	203
中年人反社会型人格障碍	204
中年人边缘型人格障碍	206
中年人回避型人格障碍	208
中年人依赖型人格障碍	209
中年人强迫型人格障碍	211
中年人被动攻击型人格障碍	213
中年人常见心理障碍的治疗	215
独身者的心理障碍	215
夫妻一方有外遇的心理障碍	220
不育(孕)症患者的心理障碍	225
心理疲劳	229
早衰综合症	232
灰色心理	234
心理老化	235
体质不良综合症	237
离婚后的心理困扰	239
再婚择偶前的心理困扰	244
再婚后的心理困扰	248
亲子不和的心理困扰	252
丧偶者的心理困扰	256
老年人的心理特点与心理障碍	259
老年期的主要心理障碍	267
老年期心理健康的标准	276

目录

6 养生疗法 281

果汁疗法	282
蔬菜汤疗法	282
禁食疗法	287
洗毒疗法	289
清血疗法	292
生物素疗法	293
水疗法	294
药浴疗法	296
按摩疗法	298
反射区疗法	303
芳香疗法	304
色彩疗法	307
音乐疗法	309
身心疗法	309

6 身体症状与疾病及其家庭治疗 措施 311

发烧	312
咳嗽	319
咽喉痛	325
头痛	330

中华养生精粹
Zhonghua Yangsheng Jingcui

眩晕.....	338
疲劳.....	341
恶心.....	352
呕吐.....	356
胃痛.....	358
腹泻.....	363
浮肿.....	368
口臭.....	373
流鼻血.....	377
指甲的变化.....	381



古人養生

岐黄论长寿之理

轩辕黄帝，本姓公孙，生于寿丘，长于姬水，遂改姓姬。后居于轩辕之丘，因以为名。因为有土德之瑞，土色黄，故曰黄帝。相传，他是中医文化及学说理论的创始人。传说中的岐伯，上古时代医家，医学精湛，才识卓越，为洞晓天下事物之通人。我国现存最早的一部古典医学巨著——《内经》，相传就是黄帝与岐伯、伯高等讨论医学的问对之作，故有《黄帝内经》之称，后世以“岐黄学”称谓中医。

《黄帝内经》，汇集了古代劳动人民与疾病长期斗争的临床经验和理论知识，奠定了祖国医学养生学的理论基础。可谓养生、防老、祛病之佳作，如今读来，亦如见其人，如闻其声，受益匪浅。

黄帝问：我听说古时候的人都能活百岁，而动作不衰。现在的人活到五十来岁，就衰老了，这是什么原因呢？岐伯回答说：古时候的人注意遵循自然规律活动，讲究阴、阳、度、数。做到食欲有节，起居有常，不忘劳作，故能身心健康，活到一百多岁。今时之人就不是这样了，他们以酒为乐，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。这些人纵欲如火，劳心伤神，不知道谨慎地保持阴精与阳气的饱满，不善于调养自己的精神，只知道贪图一时的快乐，却违背了养生之道，也违反了人生真正的乐趣，所以活到五十来岁就衰老了。他接着说，上古时代对养生之道有高度修养的人，对影响人体健康的气候，都及时避开，提倡以正避邪。要求人们恬淡、虚无，不要患得患失。这样，就能真气从生，精神内守，忧患不能入，邪气不能袭，病安从来？古时候的人，还特别相信“德全不危”以“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑

零零叁

古人养生

其心”来规范自己。他们的欲望少，要求容易得到满足，愿望也大都可以实现。在饮食方面，不论是粗糙的还是精制的都觉美味可口；在衣着方面，不论华丽的还是简朴的，都觉得很满意；每个人都安于本分，而没有地位高下的尊贵与卑贱感。这样做就能志闲而少欲，心安而不慎，形劳而不倦，因而符合养生之道的要求，所以能活百岁。

黄帝又问岐伯：人年老为什么不能生孩子？岐伯从人体生长发育过程，回答了这个问题。

岐伯回答黄帝说，按一般生理过程来讲，女子以七年为一个发育阶段，到了七岁，肾气盛，齿更发长；十四岁，天癸至，任脉通，冲脉气血旺盛，来月经，这时能生孩子；二十一岁，肾气充满，长出智齿，全牙生成；二十八岁，筋骨坚，身体盛壮；三十五岁，面始焦，发开始落；四十二岁，三阴脉衰，面皆焦，头发开始白；四十九岁，任脉虚，天癸竭，地道不通，闭经后就没有生育能力了。

男子八岁，肾气实，发长齿更；十六岁，肾气盛，天癸至，精气溢泄，这时能生孩子了；二十四岁，肾气平均，筋骨劲强，真牙生而长极；三十二岁，筋骨隆盛，肌肉壮满；四十岁，肾气衰，发落齿槁；四十八岁，阳气衰竭，而焦发白；五十六岁，肝气衰，筋不能动；六十四岁，天癸竭，精少肾气衰，齿发落，五脏皆衰，身体觉重，行步不正，这时就不能生孩子了。

黄帝又问：我听说有的人年纪很大还能生孩子，这是怎么回事？岐伯答：有这样特殊的人，这是因为他们从生下来体质就比别人强，调养得又合理，平时注意修身养性，形体不敝，精神不散，气脉常通，肾气有余。但一般说来女子四十九岁，男子六十四岁就不能生儿育女了。

黄帝又问：人活到百岁，能不能生孩子？岐伯对曰：那些善于养生的人，他们能却志全形，固精守神，百岁亦可得子。



中华养生

Zhonghua
Yangsheng Jingcui

精粹



黄帝和岐伯的促膝长谈，述阴阳气运之理，明养生治疾之道，寻治世救人之法。黄帝还同岐伯谈了世上有四种人，即“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”，并道出了他们之间的区别。实为识人养生之高论。

黄帝说：我听说在远古时代，有一种精通养生保健规律和方法的人，他们始终能够保持真气和精气的充盈，被称之为“真人”。这种人能“提挈天地”，“把握阴阳”，掌握自然界变化无穷奥妙，来进行养生保健。他们呼吸精气，独立守神，肌肤若冰雪，绰约如处子，性合于道，精神及于至真，故他们的寿命可以与天地同在，无有终时。

在中古时代，有一种稍逊于“真人”的人称为“至人”。他们品德纯朴，全面掌握了养生之道，能使自己的身体“和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神”，心神可以任意到达天地间最美好的地方，悠然自得。他们的视觉与听觉特别灵敏，可远际八荒之外，近在眉睫之内。如果能达到这一步，就可延长寿命，而使身体健康，不衰。

还有一种仅逊于“至人”的人称为“圣人”。他们养生的特点是，能巧妙地适应自然界的變化，而安然自在地生活，“处天地之和，从八风之理”。他们随时调整自己的生活规律，尽量适应社会的一般生活方式和习惯。他们的举止和行动，在外表上和常人一样，但是思想和处理事情的方法，却不与世俗同流。“外不劳形于事，内无思想之患”，“形体不敝，精神不散”，可以长命百岁。

还有一种善于养生而才德兼备的人，称为“贤人”。他们的养生之道，是仿效天地变化的法则，按照日月运行，昼夜盈亏的规律，分别四时，顺从阴阳，来调养身体，以求符合远古时代的养生之道。这样的人，他们的寿命也可以延长，但却有一定限度。

黄帝所谈世间四种人，代代所见，朝朝皆有。人生天地之间，六合之内，究竟做一个什么样的人，那就看自己的造化了。

彭祖论摄生养神

彭祖，尧臣，姓籛，名铿，就是人们传说中的寿星老儿。封于彭城，经虞夏到商朝末年，他已经活了七百六十七岁，尚未显出老态。据说，他“治性清静，不欲于情”，“动用以太和为马，通宣以玄寂为车”，故得长寿。

彭祖得以高寿，足见他养生有法。“神强者长生，气强者易灭”。彭祖强调保神养生，而且告诫人们千万不要伤神、散神、烦神、败神。他说“积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已则魂神散也。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败”。

彭祖认为，摄生养神如冰冻三尺，非一日之寒，要靠平时修身养性。“人生一世久远之期，寿不过三万日。不能一日无损伤，不能一日无修补。”那么，怎样养神呢？最好的办法就是“闭目养神”。有些气功师，闭目静坐，修性养神，一日只睡三四个小时而精旺神强，道理就在于此。平日要注意“耳不极听，目不极视，坐不至疲，卧不至极。”只要平时乐于淡泊，不亲狂荡，顺之和平则可神安体健。

彭祖还认为，神伤甚于体伤。“神之不守，体之不强”。有的人得了病，身体尚可，但精神垮了，这是最危险的，即使有仙丹妙药也无济于事。有的人虽患绝症，但心胸豁达，意志坚强，以顽强的毅力和病魔作斗争，生命不息，奋斗不止。结果反而战胜疾病，成为强者。以上两个方面均有许多事实可以证明。

老子论遵循自然规律修身养性

老子是春秋末期的思想家，道家学派的创始人，姓李，名耳，字伯阳，又称老聃，相传是楚国苦县（今河南鹿邑）人。曾任东周“守藏吏”，后遁世隐居，著作有《道德经》等。他的养生观点，主要是“清静无为”，“归真返朴”，顺乎自然。特别是他关于修身养性要遵循自然规律的论述，备受当今中西方学者的推崇。

老子在《道德经》一书中写道：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。法，指的是自然规律。自然法规是最公正、最无情的，如江河行地，日月经天，不以人的意志为转移。我们无论办什么事情，都要遵循自然法规。否则，必然受到应有的惩罚。养生之道亦是如此。

人有五脏六腑，七情六欲，性命精神。所谓身心健康，乃气血、阴阳平衡也。因此，要想体魄康健，必然法则天地，随从阴阳，分别四时。我国早有“春捂秋冻，老来没病”之说，说的就是这个道理。如果不按客观规律养身，就会伤神损体，百病丛生。

根据历代医学家的观察，随着自然条件的变化，一般来说，春天易伤肝，夏天易伤心，秋天易伤肺，冬天易伤肾。因而，一年四季，什么季节易得哪种病有一定规律，要牢记之；什么节气进什么食、服哪些药，要慎行之。就一日生活也要养成规律，力求做到起居有常，食欲有节，行事有度，活动有序，只有这样做，才可以防患于未然，即使身体欠安，亦可通过修身养性，实现健康、长寿之宿愿。

老子还认为，人之生难保而易灭，气难清而易浊。只有节嗜欲，才能保性命。会养生的人，一定要首先除六害，尔后才可保