

# 浅谈养生之道

芦香盛 芦焕森 编著



中医古籍出版社

中医名家学术经验集（一）

中医名家学术经验集（一）

# 浅谈养生之道

芦香盛 芦焕森 主编

中医古籍出版社

责任编辑 朱定华

封面设计 陈娟

图书在版编目 (CIP) 数据

中医名家学术经验集. 1/《中医名家学术经验集》编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2005. 3

ISBN 7 - 80174 - 296 - 6

I. 中… II. 中… III. 中医学临床—经验 IV. R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 009468 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京恒达印刷有限公司印制

850×1168 毫米 32 开 10 印张 250 千字

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

ISBN 7-80174-296-6/R·295

定价: 15.00 元 (全套 150.00 元)



作者近照

## 作者简介

芦香盛 男，浙江省余姚市低塘镇历山芦城庙中医皮肤科诊所所长，行医数十年，用中医治疗牛皮癣有相当研究，有效率 99%。对脚湿气病症用中医治疗，有效率 99%。同时，用中医治疗异物（图钉）入肚，六小时安全顺利排出。

用辨证施治的办法，兼服平消粉治疗，对早、中期肺癌，有效率达 60%。

芦氏对养生之道颇有研究，曾在澳大利亚（悉尼）召开的 1997 年首届中医药科技大会荣获优秀论文奖状。

1994 年，用针刺疗法泛发性神经性皮炎论文荣获一等奖。

1994 年，穴位针刺治疗老人痿症论文荣获一等奖。

1999 年 6 月份在北京、香港科学院聘为国际研究院顾问。

1999 年在杭州论文宝典被评为金牌。

参与出版书籍有：《中国专家人名辞典》、《中国人才辞典》、《中国大陆名医大典》、《中国名人》、《中医师灵验奇方真传》、《中国当代名医名药大典》、《医学专家人才传略》、《中华特色医疗》、《中国特色医药杂志》、《二十一世纪人才库》、《中华医魂 2008》、《中国名医一万家》、《中国当代中医论坛》、《中国当代民间医生荟萃》、《第三届非药物疗法荟萃》、《民间疗法论文宝典》等 100 余部。

路远迢迢 彼此有缘 共同合作 相互帮助 取长补短 精益求精 团结友爱 彼此诚信 德高望重 善和待人 不斤斤计较 争取更大的胜利

地址：浙江省余姚市低塘镇历山芦城庙中医皮肤科诊所  
(315491)

电话：(0574) 62243053

## 一、序言

养生是一门学问，养生二字的含意，就是“养生保命”。

我国养生之术历史悠久，《史记》记载，老子的寿命达到 160 岁，而且鹤发童颜，神清气朗，筋强骨健，而现代科学研究表明，人的正常寿命也的确可以活到 160 岁或更长。但为什么现代人生活条件好了，反而身体却过早地衰老了呢？本书给出了部分的答案。

“养生”，养，即是心灵修缮之功也。即要修心，必通心源之理。

夫心灵者，天地之中枢，苍生之大本，大光明之种子，智慧之源泉。修行之至善者是为神圣佛仙，修心之诚明智慧者可为仁德之帝王将相；行之于社会众生可为仁人君子，行之于天下可为大光明世界，行之于国，安居乐业，国富民强；行之于家，和合庭院共享天伦之乐；行之于身，体健心明。“养生之道”实为人生必修之课。

目前，在人类社会养生健身的千功万法之中至善尽美者，莫过于自我之心灵疗法。

所以，本书既可当作修身养性的圣典，也可视为怡情小品，吸取其中精华，贮存于心，终生受用无穷，更可净化心灵，提升思想达至善之境。

《浅谈养生之道》这本书的立意是新颖的，编写是符合时代要求的。它具有中华传统养生的特色，体现了中华文化深层次的精华，触及到中华养生最本质的内涵……

郝丰超

2005 年 6 月于北京

## 二、序言

全世界 60 多亿人口的数字，我国却占 1/4，是一个人口大国。自古以来一直被重视的治疗疾病为宗旨，包括科学家在内，却轻视了预防医学科学的课题。

如何理解“养生之道”这四个字的含义，确实是不容易的一件事，这里面包括政治舞台一些名人宗教等，用唯心、迷信、道教等理念控制人性，甚至走上了犯法的道路，这是绝对不允许的。

由于本人思路欠缺，知识有限，从幼至今，集 60 年的精华，汇编成册，公诸于世，倘若能学好养生之道，即可延年益寿。

芦香盛

2005 年 5 月于浙江

# 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| 第一章 养生之道    | 1  |
| 第一节 养生      | 1  |
| 浅谈养生之道      | 1  |
| 养生歌         | 4  |
| 养生十二气歌      | 4  |
| 古代饮食养生十法    | 4  |
| 养生要诀        | 5  |
| 最长寿男人的养生秘诀  | 6  |
| 常在花间走,活到九十九 | 7  |
| 养生三五九       | 8  |
| 保养之道        | 8  |
| 施善可养生       | 9  |
| 生物钟养生法      | 10 |
| 养生四法抗病衰     | 12 |
| 睡眠养生术       | 12 |
| 养生延年佳法——保健灸 | 14 |
| 康熙的养生之道     | 15 |
| 姜子牙垂钓养生     | 15 |
| 程子华以智养生     | 16 |
| 陆游的养生法      | 17 |
| 齐白石以“动”养身   | 18 |
| 蒲松龄的医术和养生之道 | 18 |
| 疗身不若疗心      | 19 |
| 国外健康流行风     | 20 |
| 第二节 性格      | 20 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 口味与性格 .....      | 20 |
| 睡前习惯与性格 .....    | 21 |
| 香味与性格 .....      | 22 |
| 打电话看性格 .....     | 23 |
| 从睡姿看性格 .....     | 23 |
| 从发型看性格 .....     | 24 |
| 从性别看健康 .....     | 25 |
| 第三节 笑 .....      | 27 |
| 大笑可长寿 .....      | 27 |
| 笑的十大好处 .....     | 27 |
| 欢笑比药更有效 .....    | 28 |
| 开怀一笑百病消 .....    | 29 |
| 第二章 养生常识 .....   | 30 |
| 第一节 茶 .....      | 30 |
| 茶叶与健康 .....      | 30 |
| 茶有抗老化作用 .....    | 31 |
| 中药泡茶治病好 .....    | 31 |
| 茶叶能应急治病 .....    | 32 |
| 老人宜饮草决明茶 .....   | 33 |
| 茶疗十六方 .....      | 33 |
| 请改变绿茶的泡饮习惯 ..... | 35 |
| 怎样饮茶有益养生 .....   | 35 |
| 养生四味茶 .....      | 36 |
| 少饮浓茶多喝开水 .....   | 36 |
| 喝浓茶不利优生 .....    | 37 |
| 浓茶害死大文豪 .....    | 37 |
| 第二节 人参 .....     | 38 |
| 夏天怎样保存人参 .....   | 38 |
| 人参蒂头有抗衰老作用 ..... | 39 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 服用红参有讲究 .....      | 39 |
| 人参须根比主根好 .....     | 40 |
| 人参的几种吃法 .....      | 40 |
| 大量服用人参好不好 .....    | 41 |
| 进服人参可同时吃萝卜新说 ..... | 42 |
| 人参噙化功效佳 .....      | 42 |
| 进补人参要诀 .....       | 43 |
| 第三节 枸杞 .....       | 44 |
| 枸杞食补验方 .....       | 44 |
| 服用枸杞延年益寿 .....     | 45 |
| 枸杞子与长寿村的传说 .....   | 46 |
| 第四节 盐 .....        | 47 |
| 油盐酱醋与药效有关系 .....   | 47 |
| 盐在炒菜之外 .....       | 47 |
| 食盐的妙用 .....        | 48 |
| 漫谈食盐的药用 .....      | 48 |
| 公正待盐 合理用盐 .....    | 49 |
| 第五节 饮食 .....       | 50 |
| 早餐与寿命 .....        | 50 |
| 厨房里的“良药” .....     | 51 |
| 醋和醋精哪种对身体好? .....  | 52 |
| 食醋和健康 .....        | 52 |
| 饮食三诀 .....         | 53 |
| 饭后三误区 .....        | 53 |
| 饮食调养也应“三因制宜” ..... | 54 |
| 红桔多吃会“上火” .....    | 56 |
| 食肉与健康 .....        | 57 |
| 纠正饭后不良习惯 .....     | 58 |
| 益寿延年话芝麻 .....      | 58 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 民间醋疗实用便方 .....        | 59 |
| 水果延缓衰老 .....          | 60 |
| <b>第三章 疾病调养</b> ..... | 63 |
| <b>第一节 疾病禁忌</b> ..... | 63 |
| 发烧的病人忌喝茶 .....        | 63 |
| 鼻孔流血忌用纸塞 .....        | 64 |
| 咳嗽切莫急于止咳 .....        | 64 |
| 脱发者的禁忌 .....          | 65 |
| 腹痛切忌早用止痛药 .....       | 66 |
| 失眠切忌依赖安眠药 .....       | 67 |
| 腹泻病人的禁忌 .....         | 68 |
| 习惯性便秘者的禁忌 .....       | 69 |
| 肝炎病人的一般禁忌 .....       | 70 |
| 肝炎最忌情志抑郁 .....        | 71 |
| 肝炎病人滥用药物是祸根 .....     | 72 |
| 肝炎病人不宜去旅游 .....       | 73 |
| 肝硬化病人不宜吃的鱼 .....      | 74 |
| 肺结核病人的一般禁忌 .....      | 75 |
| 肺结核病人务必要戒烟 .....      | 75 |
| 支气管哮喘病人的一般禁忌 .....    | 76 |
| 支气管哮喘病人当忌盐 .....      | 77 |
| 支气管病人严禁睡前饮酒 .....     | 78 |
| 肺气肿病人忌用安眠药 .....      | 79 |
| 溃疡病病人的饮食禁忌 .....      | 79 |
| 胃痛切忌服用止痛片 .....       | 80 |
| 溃疡病病人不能常服小苏打 .....    | 81 |
| 慢性胃炎病人不宜多饮啤酒 .....    | 82 |
| 溃疡病病人切忌吸烟 .....       | 82 |
| 溃疡病病人切忌不按时服药 .....    | 83 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 中风病人的一般禁忌 .....        | 84  |
| 脑溢血病人初期莫多动 .....       | 85  |
| 心率过缓的心脏病人忌用三磷酸腺苷 ..... | 86  |
| 高血压、冠心病病人不宜服用消炎痛 ..... | 86  |
| 冠心病病人忌过饱 .....         | 87  |
| 高血压、冠心病病人忌寒冷 .....     | 88  |
| 冠心病病人忌发怒 .....         | 89  |
| 冠心病病人不宜参加剧烈运动 .....    | 89  |
| 高血压病人忌多吃盐 .....        | 90  |
| 降血压不要操之过急 .....        | 90  |
| 心肌炎病人忌劳累 .....         | 91  |
| 尿路结石病人不宜吃菠菜 .....      | 92  |
| 肾炎病人忌吃香蕉 .....         | 93  |
| 肾炎病人当忌房事 .....         | 93  |
| 甲亢病人忌用含碘药物 .....       | 94  |
| 糖尿病病人的一般禁忌 .....       | 95  |
| 糖尿病病人严禁饮酒 .....        | 95  |
| 糖尿病病人忌食肥甘厚味 .....      | 96  |
| 关节炎病人不宜吃肥肉 .....       | 97  |
| 痛风病人的饮食禁忌 .....        | 97  |
| 癫痫病人的一般禁忌 .....        | 98  |
| 癫痫病人不宜多吃水和盐 .....      | 99  |
| 癫痫病人切忌轻易停药 .....       | 99  |
| 精神分裂病人的禁忌 .....        | 100 |
| 男子阳痿的原因 .....          | 101 |
| 阳痿病人最忌情绪波动 .....       | 102 |
| 阳痿病人切忌滥服药 .....        | 102 |
| 男子早泄休发愁 .....          | 103 |
| 重症肌无力病人的用药禁忌 .....     | 104 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 胆囊炎、胆结石病人的饮食禁忌 ..... | 105 |
| 胰腺炎病人的一般禁忌 .....     | 105 |
| 胰腺炎病人饮酒太危险 .....     | 106 |
| 痔疮病人的禁忌 .....        | 107 |
| 患脊椎病的人忌睡弹簧床 .....    | 109 |
| 面部疮疖忌挤压 .....        | 109 |
| 前列腺肥大病人忌用哪些药 .....   | 110 |
| 皮肤病病人的饮食禁忌 .....     | 110 |
| 白癜风病人忌服维生素 C .....   | 111 |
| 手术之后的禁忌 .....        | 112 |
| 手术后不宜强迫制止咳嗽 .....    | 113 |
| 胃切除后忌用哪些药 .....      | 113 |
| 脉管炎病人严禁吸烟 .....      | 114 |
| 痤疮病人的禁忌 .....        | 115 |
| 哪些病人应慎拔牙 .....       | 115 |
| 慢性咽炎病人的禁忌 .....      | 117 |
| 眼病病人不宜多吃大蒜 .....     | 118 |
| 青光眼病人的禁忌 .....       | 119 |
| 癌症病人怎样忌口 .....       | 119 |
| 贫血的儿童不宜吃菠菜 .....     | 120 |
| 婴儿鼻塞莫用“滴鼻净” .....    | 121 |
| 婴儿湿疹的禁忌 .....        | 121 |
| 小儿麻疹的禁忌 .....        | 122 |
| 痛经病人的禁忌 .....        | 123 |
| 病人看病七禁忌 .....        | 124 |
| 病家宜忌 .....           | 125 |
| 疾病恢复期的禁忌 .....       | 126 |
| 九种病人不宜大笑 .....       | 127 |
| 哪些病人切忌动怒 .....       | 128 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不宜使用浴罩洗澡的病人·····      | 129 |
| 哪些病人不宜骑自行车·····       | 130 |
| 哪些病人不宜乘飞机·····        | 130 |
| 哪些病人不宜参加跑步锻炼·····     | 131 |
| 哪些病人不宜穿羽绒服·····       | 132 |
| 哪些病人不宜化妆·····         | 133 |
| <b>第二节 疾病诊断</b> ····· | 134 |
| 银屑灵治疗牛皮癣·····         | 134 |
| 肿瘤是怎样形成的·····         | 135 |
| 情绪过度失衡导致癌症·····       | 137 |
| <b>第三节 药物禁忌</b> ····· | 138 |
| 有病切忌乱用药·····          | 138 |
| 人参虽好忌滥用·····          | 139 |
| 当心阿司匹林的副作用·····       | 141 |
| 切忌滥用激素类药物·····        | 142 |
| 提防氯霉素的副作用·····        | 143 |
| 警惕链霉素中毒·····          | 144 |
| 小儿切忌滥用庆大霉素和卡那霉素·····  | 145 |
| 哪些药物可能引起耳聋·····       | 145 |
| 维生素并非太平药·····         | 146 |
| 莫把丙种球蛋白当补药·····       | 147 |
| 儿童用药莫过量·····          | 148 |
| 当心药名的一字之差·····        | 149 |
| 常用单味中药的禁忌·····        | 150 |
| 冠心病合丸四忌·····          | 152 |
| 中药的配伍禁忌·····          | 153 |
| 提防草药中毒·····           | 154 |
| 不宜同用的常用西药·····        | 154 |
| 不宜合用的中、西药·····        | 156 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 青霉素与链霉素不宜混合注射·····   | 158 |
| 硝酸甘油片不宜吞服·····       | 158 |
| 碘酒与红汞不能混用·····       | 159 |
| 外用酒精的禁忌·····         | 159 |
| 伤口换药忌太勤·····         | 160 |
| 服用磺胺类药物的禁忌·····      | 161 |
| 不要服用鱼胆治病·····        | 162 |
| 提防六神丸中毒·····         | 162 |
| 含朱砂的中成药不宜久服·····     | 163 |
| 切莫滥用止泻药·····         | 164 |
| 长期服用安眠药的危害·····      | 164 |
| 不能常服去痛片·····         | 165 |
| 鼻内用药的禁忌·····         | 166 |
| 切忌捏着鼻子灌药·····        | 167 |
| 核黄素不宜饭前服·····        | 167 |
| 不要干吞药片·····          | 168 |
| 切忌滥用速效感冒胶囊·····      | 169 |
| 胶囊里的药粉不可倒出来服用·····   | 169 |
| 麦迪霉素肠溶片、多酶片不宜嚼服····· | 170 |
| 服药的时间有讲究·····        | 170 |
| 必须忌口的西药·····         | 171 |
| 服哪些药时不宜饮酒·····       | 173 |
| 服哪些药时忌喝茶·····        | 174 |
| 吞药不能用牛奶·····         | 174 |
| 哪些病忌服避孕药·····        | 175 |
| 孕妇用药要谨慎·····         | 176 |
| 切忌自服打胎药·····         | 176 |
| 哺乳期妇女禁服哪些药?·····     | 177 |
| 儿童不宜常服驱虫药·····       | 178 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 病人不要过早停药·····   | 178 |
| 第四节 饮食禁忌·····   | 179 |
| 六种水不能喝·····     | 179 |
| 病人吃水果要得当·····   | 180 |
| 动物内脏不宜生炒·····   | 181 |
| 铁锅不能煮的食物·····   | 181 |
| 有些水果老人不宜多食····· | 182 |
| 不宜喝的八种茶·····    | 182 |
| 饭后七不宜·····      | 183 |
| 吃饭十忌·····       | 184 |
| 菜肴不宜过咸·····     | 184 |
| 哪些病人不宜吃冷食·····  | 185 |
| 种种发物须忌口·····    | 186 |
| 不宜吃辣椒的病人·····   | 188 |
| 探视病人不宜送的食品····· | 188 |
| 消瘦者的饮食禁忌·····   | 189 |
| 主食忌单调·····      | 190 |
| 饮茶的禁区·····      | 192 |
| 饮浓茶不如饮淡茶好·····  | 193 |
| 不宜用茶来解酒·····    | 194 |
| 切忌饮酒催眠·····     | 194 |
| 端午莫喝雄黄酒·····    | 195 |
| 嗜酒者易患癌症·····    | 196 |
| 嗜酒影响性欲·····     | 196 |
| 不宜饮啤酒解暑·····    | 197 |
| 男子饮酒过多影响生育····· | 198 |
| 新婚夫妇应忌酒·····    | 198 |
| 食狗肉不宜喝浓茶·····   | 199 |
| 隔夜菜汤吃不得·····    | 199 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 哪些病人不宜喝牛奶·····    | 200 |
| 喝牛奶的禁忌·····       | 201 |
| 餐餐饱食害处多·····      | 201 |
| 晚餐忌过饱·····        | 202 |
| 怀孕期不宜吃得太差·····    | 203 |
| 儿童不宜长期吃葡萄糖·····   | 204 |
| 儿童不宜多吃巧克力·····    | 204 |
| 过多吃甜食的危害·····     | 205 |
| 过多食糖对药物疗效的影响····· | 206 |
| 上飞机之前的饮食禁忌·····   | 207 |
| 古代的饮食禁忌·····      | 207 |
| 吃饭八忌·····         | 208 |
| 饮食禁忌歌·····        | 209 |
| 第五节 起居禁忌·····     | 209 |
| 人体运动后“三忌”·····    | 209 |
| 夫妻同房十禁忌·····      | 210 |
| 哪些病人忌同房·····      | 211 |
| 孕妇不宜仰卧睡·····      | 213 |
| 孕妇慎房劳·····        | 214 |
| 月经期的禁忌·····       | 214 |
| 要学会过和谐的性生活·····   | 216 |
| 手淫者戒·····         | 216 |
| 古人睡眠十禁忌·····      | 217 |
| 给孩子打预防针的禁忌·····   | 219 |
| 婴儿三不宜·····        | 220 |
| 儿童生活中的四不宜·····    | 221 |
| 儿童不宜长得太胖·····     | 221 |
| 莫让忧愁绕心间·····      | 222 |
| 幼儿不宜多作 X 线透视····· | 224 |