

中医

曹希亮 编著
ZHONGYI JIANSHENSHU

(修订本)

健身术

本书是把众多古籍中行之有效的健身强身的方法汇集整理成册，以中医养生学理论为基础，涵盖了饮食营养、精神情志、生活起居等诸多方面知识，读者可以按图索骥，培养有益于自己的健康习惯。同时，书中还载有五禽戏、八段锦、易筋经等多种传统健身锻炼方法。

陕西科学技术出版社

中医健身术

修订本

曹希亮 编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医健身术/曹希亮编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-5369-0899-7

I. 中... II. 曹... III. 中医—保健—通俗读物

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 72857 号

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 西安白云印务有限公司

规格 787mm×1092mm 16 开本

印张 17

字数 231 千字

版次 2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

定价 29.00 元

版权所有 翻版必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

出版者的话

中医药学源远流长，自岐黄汤液醪醴之论，扁鹊五禽之戏以始，历千年之发展而自成体系，在中华民族与疾病的斗争中作出了巨大的贡献。在中医学理论体系之中，不仅有祛病延年之法，亦有强身健体之术。《内经》有云“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，就是对此较为恰当的描述。但古代医家对此鲜有系统的论述，其理论、方法散落在浩瀚的古籍之中，有学者曹氏希亮历数年之功，将散在众多古医籍中的资料，收集整理、编写成册，才使此书得以问世。

本书自1981年出版以来，深受广大读者的喜爱。在这数十年之间，国人的生活环境已经发生了翻天覆地的变化，进而寻求更好的生活质量，更健康的生活方式。为了适应这种变化，我们对本书进行了修订，在保持原书的基本结构、内容、特色和风格的基础上，通过适当的调整、增删和润色，以更高的质量，更佳的可阅读性和实用性以飨读者。

陕西科学技术出版社

前 言

祖国医学是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结，它对于中华儿女的世代绵延，体质的健壮，劳动能力的增强，都起着很重要的作用。人们常用“取之不尽，用之不竭”来形容祖国医学内容的丰富多彩。从健身防病方面来说，它也同样有完整的宝贵经验，我们必须批判地继承和发扬光大，这是创立我国新的预防医学的条件之一。

但是，目前国内有关中医健身方面比较系统的资料很少，因此，作者初步尝试编写了这本书。本书的内容分为两部分，上篇主要阐述祖国医学有关健身的理论，总结了近年来在健身方面取得的进展情况；下篇着重介绍祖国医学有关健身知识和健身方法。可作为中西医保健工作者和广大群众健身的参考。

作 者

目 录

（内容页）

上 篇

祖国医学防病健身理论

第一章 祖国医学在防病健身方面的贡献	(3)
第二章 祖国医学防病健身理论的哲学思想	(20)
第一节 整体的自然观	(20)
第二节 内因的重要作用	(25)
第三节 防病健身领域唯心史观与唯物史观的争论	(28)
第三章 祖国医学的养生学	(31)
第一节 养生的原理	(31)
第二节 寿夭的原因	(34)
第三节 养生的原则	(38)
第四章 祖国医学与免疫学	(41)
第一节 祖国医学对免疫学的认识	(41)
第二节 扶正与免疫	(46)
第三节 祛邪与免疫	(51)
第五章 经络学说与健身	(54)
第一节 针刺增强免疫功能	(55)
第二节 针刺的良性双向调整作用	(59)

第六章 健身与防病	(65)
第一节 保持旺盛的元气	(65)
第二节 已病的防变	(74)

下 篇

防病健身知识

第七章 精神卫生	(77)
第一节 关于情志与内脏	(77)
第二节 创造健康的精神生活	(82)
第三节 保护中枢神经系统	(86)
一、保持规律的生活	(86)
二、睡眠及失眠的防治	(87)
三、疲劳及其预防	(91)
第八章 合理的饮食和营养	(94)
第一节 清淡的饮食	(95)
第二节 食品的合理利用	(97)
一、关于膳食的合理搭配	(97)
二、合理的加工烹调	(98)
第三节 合理的饮食制度	(100)
第四节 祖国医学营养学的整体观念	(102)
一、食物中药	(103)
蔬菜类	(103)
葱 大蒜 姜 辣椒 韭菜 芫荽 芹菜 包心菜	
菠菜 萝卜 胡萝卜 山药 海带 苋菜 油菜	
马铃薯 大头菜 荸荠	

瓜、豆、种子类	(113)
小麦 大麦 稻米 玉米 秫米 扁豆 绿豆	
黄豆 蚕豆 赤豆 豇豆 刀豆 豌豆 黑豆	
番茄 芝麻 落花生 丝瓜 黄瓜 冬瓜 南瓜	
茄子 花椒	
水果类	(124)
西瓜 甜瓜 苹果 梨 橘子 桃 柿 葡萄	
石榴 杏 桂圆 核桃 枣 莲藕	
动物类	(134)
鸡 鸭 牛 羊 猪 鲤鱼 鲫鱼 黄鳝	
鳊鱼 鳖	
其他	(139)
茶 酒 醋 蜂蜜 糖 乳	
二、一些常见病的食物宜忌	(144)
第九章 四季养生与健身	(151)
第一节 春季养生	(151)
一、“春捂秋冻”	(152)
二、预防旧病复发	(152)
三、预防伤风感冒	(153)
第二节 夏季养生	(153)
一、注意饮食卫生	(154)
二、暑天谈冷饮	(154)
三、预防疖夏和中暑	(155)
四、冬病夏治	(155)
五、不要过于避热趋凉	(156)
第三节 秋季养生	(156)
一、“秋瓜坏肚”	(157)
二、注意预防大脑炎	(157)

第四节 冬季养生	(158)
一、冬季进补	(158)
二、预防冬季传染病和冻疮	(160)
第五节 冠心病及肿瘤的预防	(161)
一、冠心病的预防	(161)
二、肿瘤的预防	(166)
第十章 戒烟酒	(171)
第一节 谈戒烟	(171)
第二节 谈戒酒	(178)
第十一章 健身运动	(182)
第一节 静功	(182)
一、静功的基本方法	(182)
(一) 姿式	(183)
(二) 调息	(184)
(三) 意守	(185)
二、常用气功	(185)
(一) 松静功	(185)
(二) 内养功	(186)
(三) 站桩功	(187)
三、练功的基本原则和注意事项	(188)
(一) 练功的基本原则	(188)
(二) 练功的注意事项	(189)
四、练功中的异常反应及处理	(190)
(一) 功法不熟悉	(190)
(二) 急于求成	(190)
(三) 意念活动牵强附会	(190)
(四) 外界干扰	(191)

第二节 动功	(191)
一、五禽戏	(191)
二、易筋经	(197)
三、八段锦	(201)
四、保健按摩	(205)
五、眼保健功	(212)
六、太极十五势	(212)
七、简化太极拳	(220)
第三节 散步健身法与健身长跑	(247)
一、散步健身法	(247)
二、健身长跑	(248)
第四节 保健针灸	(252)
附录 植物杀虫剂及使用方法	(254)

上

篇

祖国医学防病健身理论

第一章 祖国医学在防病健身方面的贡献

祖国医学的思想，首重预防，远在公元前 5 世纪—前 3 世纪的春秋战国时期，祖国医学的第一部著作——《黄帝内经》，就以朴素的唯物论思想来解释人与自然界的关系，以及人体脏腑间的相互关系，在整体观念的原则上，阐明了疾病的病理、诊断、治疗、预防等一系列问题，从而奠定了中医学的基础。

《黄帝内经》第一篇《上古天真论》，论述的就是预防问题，也就是“摄生”。它具体提出了精神方面的保养，饮食起居的调节，对四时气候和周围环境的适应以及体育锻炼等。遵循一定的方法去做，可以预防疾病，保持健康，从而可以延年益寿，否则势必导致早衰。该篇提到“虚邪贼风，避之有时”，就是要人们争取以积极的预防措施来防止疾病的发生。在第三篇《四气调神大论》中说：“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”《周易·下经》中说：“君子思患而预防之。”《素问·八正神明论》篇说：“上功救其萌芽，下功救其已成。”《淮南子》说：“良医者常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”汉代名医张仲景在《金匱要略》里说到：“上工治未病，不治已病。”金元时代的朱丹溪曾说：“与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前。”明代张介宾也说：“上功救其萌芽，下功救其已成。救已成者用力多而成功少，吉凶各半矣。”随着医学的发展，预防思想也逐渐普及，如宋朝邵雍曾作一首诗宣传预防工作，诗云：“爽口物多终作疾，快心事多反为殃，与其病后才加药，孰若事先能自防。”

从以上可以看出，祖国医学的预防思想从《黄帝内经》开始就奠定了基础，以后的历代名医名著也都强调了预防疾病在保健工作中的重大意义，而且在以后的实践中逐步得到发展。

我们的祖先对流行性传染病的认识为时很早。传说在公元前 20 世纪左右为伯益所著的《山海经》，在预防医学上占有重要的地位。在《山海经》里，记载有许多看来属于传染性疾病的名称，如“蛊”、“疫疔”、“痈”、“疽”、“风”、“疥”等。在殷墟出土的公元前 12 世纪的甲骨文中“疥”、“疔”、“痈首”、“风”等传染病的名称。公元前 11 世纪《周礼》中记载有四时流行病：“四时皆有疔疾，春时有痈首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疔寒疾，冬时有咳上气疾。”《礼记》有“孟春行秋令，则民大疫；季春行夏令，则民多疾疫；仲夏行秋令，则民殃于疫；仲冬之月，地气沮弛……民必疾疫”。约在公元前 6 世纪，我国已知逐瘦狗以防止狂犬病。公元前 5 世纪—前 3 世纪，《素问》记有：“黄帝曰：余闻五疫之至，皆相易染，无问大小，病状相似。”及至汉代以后，记载尤趋繁多，名称亦不统一。除上述外，大概还有以下名称：

疫疔：王充《论衡·命义》篇中说：“瘟气疫疔千户灭门。”巢元方《诸病源候论》说：“以病与时气温热等病相类，皆由一岁之内，节气不和，寒暑乖候，或有暴风急雨，露雾不散，则民多疾疫，病无少长，率皆相似。”

疔气：曹植《说疫气》说：“建安二十二年，疔气流行，家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀。或阖门而殪或复族而丧。”

时行：巢元方《诸病源候论》说：“时行病者是春时应暖反寒，秋时应凉而反热，冬时应寒而反温，非其时而有其气，是以一岁之中，病无少长率相似者，此则时行之气也。”

伤寒：张仲景《伤寒论·自序》说：“余宗族素多，向余二百，建安纪元以来，犹未十稔，其死之者三分有二，伤寒十居其七。”这里称的伤寒，包括了多种急性传染病。

温病：杨栗山说：“瘟病，四时触受天地疵疔旱潦之杂气而发

病也。”

从以上可以看出，古人所指的疫、疫病、疫气、疠疾、时行等，都是急性传染病的通称。而伤寒和温病，又包括更为广泛的急性传染病。从时间上来说，远在周以前已有初步的认识和记载。及至汉代，由于传染病流行严重，如仅《五行志》一书记载，桓帝、灵帝、献帝三代，就有9次传染病大流行，所以至公元2世纪，张仲景著《伤寒论》，它集前人对传染病的认识和防治之大成。公元4世纪，晋·葛洪，公元7世纪，隋·巢元方，在他们的著作中，对传染病的病源、治疗和预防都有详细的探讨，对许多传染病，如天花、霍乱、鼠疫、百日咳、麻疹等，在世界上首先作了详细的描述，并对传染病的传播方式有了比较精确的观察。

天花在我国最早记载是在晋朝葛洪的《肘后方》：“比岁有天行发斑疮，头面及身，须臾周匝，状如天疮，皆藏白浆，随决随生，不即看，剧者数日必死。”东汉时称虏疮，隋、唐时称豌豆疮，宋朝时称豆疮，后改为痘。

麻疹的记载，以宋朝钱乙《小儿药证直诀》为最早，而后陈文始将麻疹与天花分开。明朝吕坤《麻疹拾遗》记载：“古人重痘轻疹，今则疹之惨重与痘同酷。麻疹之发，多在天行疠气传染，沿门履巷，遍地相传。”由此，可以看出明末对麻疹有了明确的认识。

痢疾：在《素问》中就是肠辟、重下病名。《金匱》中有下利脓血与热利下重之说。《诸病源候论》说：“赤白相杂，重者状如脓涕，而血和之；轻者脓上有赤脉，脓血状如鱼脑。”

鼠疫：清人洪雅存《北江诗话》中载有“赵州有怪鼠，白日入人家，即伏地吐血死，人染其气，亦无不立殒者”的描述，说明对鼠疫的传染有一定的认识。

对传染病病因的认识：在隋代以前，关于流行性传染病的病因，都以“六淫说”为论据，认为是气候之突变造成的。到隋代，巢元方的《诸病源候论》提出：“夫时气病者……人感乖戾之气而生病者，多相染易，故预服药及为方法以防之”；“此病（温病）……人感乖戾

之气而生病，则病气转相染易，乃至灭门，延及门外，故须预服药为法术以防之。”从这些描述可以看出作者对传染病已认识到是由外界的“乖戾之气”引起，它是造成传染病流行的病因，同时，指出这些病可以“多相染易”，互相传染，更进一步认识到可以“预服药的方法以防之”。这对以后与疾病作斗争有积极的影响。到明朝，医家吴有性通过对传染病的实际考察，取得了新的认识。首先，他进一步明确指出传染病的病因“非风非寒，非暑非湿，乃天地间另一种异气所感”。这种异气，叫“戾气”、“杂气”，既有“为病种种”的特性，也有“偏中于动物……牛病而羊不病，鸡病而鸭不病，人病而禽兽不病”的特性。他明确指出：“物者气之化也，气者物之变也。”他认为尽管这种异气是看不见闻不着的东西，但它是一种特殊的物质形式。他认识到传染病是由疠气、杂气所致，而且进一步认识到有季节性传染病（杂气所致）和一些烈性传染病（疠气所致），发现每一种传染病都有不同的病原，传染病有某种特异性。他在《伤寒论》的理论基础上，发展了唯物的病因观念。这些卓越的见解，在当时的历史条件下，是非常了不起的。这是对“六淫学说”的重大发展，在世界流行病和传染病史居先进的地位。

对于传染病的传播方式，也有比较精确的观察，认识到呼吸道的一些传染病，如疹、痘等是由吸入了时行之气、疠气所引起；许多肠道传染病是由于食用不洁食物、水、病死兽肉所致；皮肤传染病是由于虫、风所致。早在公元6世纪就知疥是由虫所致。巢元方在《诸病源候论》中指出：“疥者，有数种……并皆有虫，人往往以针头挑得，状如水内蜗虫。”“疥疮多生于手足指间，染渐生至于身体……其疮里有细虫，甚难见，小儿多因乳养之人病疥，面染着小儿也。”在尚未有显微镜的时代，就对疥虫作了细致的描述和观察。又如在吴又可的《瘟疫论》中说：“……疫者感天地之疠气，在岁运有多少，在方隅有轻重，在四时有盛衰，此气之来，无老少强弱，触之即病，邪自口鼻而入，则其所客……”说明疠气多由口鼻呼吸道引起。

另一方面，也认识到人体抵抗力的强弱在预防传染病上的作用。

《诸病源候论》说：“恶毒之气，人体虚者受之。”又说：“人有阴阳不调和，血气虚弱，与患注人同其居处，或看待扶接而注气流移染易，得上与病者相似。”《瘟疫论》说：“邪之着人，有自天受之，有传染受之，所感虽殊，其病则一，凡人口鼻之气，通乎天气，本气充实，邪不能入。”《内经》说：“邪之所凑，其气必虚，因本气亏虚，呼吸之间，外邪因而乘之……”充分说明了内因在传染中的重要作用。

我国古代在流行性传染病的预防上，是有着重大贡献的。《素问》说：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。不能传者，正气存内，邪不可干。”这对传染病的预防说得非常明确，指出人体的“正气”是抵抗疫邪的有效力量。我国古代医学上的免疫概念，在世界上形成最早。欧洲在19世纪才有疫苗的出现，而我国则在明代隆庆年间（即1567—1572年）就制成了“太平痘苗”，甚至在更早的医书里，就有近似疫苗原理的记载。如晋代葛洪的《肘后方》中，有“疗獠犬咬人方”，说“仍杀所咬犬，取脑傅之，后不复发”，这不仅表明古代有“以毒攻毒”增强躯体抵抗力的思想，而且知道病犬的脑有抑制此病的作用。这显然是世界上狂犬病预防接种的先驱。法国巴斯德在19世纪末叶（1822—1845年）才发明狂犬疫苗，被认为是近代实验免疫学的先驱，可是巴斯德生活的年代相当于清道光、光绪年间，而葛洪是东晋人物（即公元265—341年），是远在一千五百年前。又如《诸病源候论》载有“射工候”，有人认为这是治疗丛林斑疹伤寒的单方，文中说：“江南有射工毒蛊，一名短狐，一名域，常在山间水内……大都此病多令人寒热，欠伸，张口，闭眼。此虫冬月蛰其土内，人有识之取带之溪边行，亦佳。若得此病毒，仍以屑渐服之。夏月在水中生者，则不可用。”这种丛林斑疹伤寒，可用“短狐”或“域”，即携带病原体的恙螨研磨成细屑服之，可以治疗此病，而现代医学对此病的研究，是在1923年以后的事。

人痘苗的发现是我国医学上的光辉成就之一。我国接种人痘预防天花的方法，有人说是起自“唐开元年间”，也有说始于“宋仁宗时”，明《治痘十全》（1628年），清《痘疹定论》（1713年）以及以