

名老中医

MINGLAOZHONGYI TANYANGSHENG

谈养生

李淑玲 主编

李淑玲最近在国际上首次发现具有中国长寿基因

中国卫生研究院基因库收入登录正

第二军医大学郭葆玉教授等研究人

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

修复全身性红斑狼疮病人和多发性硬化的单细胞刺激功能

研究人員介紹，胸腺素原 α 基因可直接作為一種生物制品應用於臨床，

可作為核蛋白參與細胞增殖，在治療腫瘤、肝炎、免疫系統疾病等方面具有重要的應用價值。

統的自身穩定性。它具有廣泛的生物活性，能激發顯著的免疫刺激激活性。

而修復缺陷的T細胞增殖反應，恢復胸腺的免疫功能，提高免疫系

名老中医谈养生

李淑玲 主编

军事医学科学出版社

名老中医谈养生

主 编 李淑玲

副主编 杨 竞 赵玉霞 李长生 叶 芳

编 委 (按姓氏笔画为序)

马现君	孔令钧	王 玉	王 丽	王玉杰
王立君	王振国	王钰童	韦亚东	卢 萍
艾宪淮	刘向红	刘德兰	孙灵芝	朱敏华
邢 毅	李 美	李付森	杨 敏	杨海英
武志红	姚元理	施俊生	赵 飞	钟丽红
耿 磊	梁济乐	谢 静		

军事医学科学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

名老中医谈养生/李淑玲主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2005.5

ISBN 7-80121-309-2

I. 名… II. 李… 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 035165 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931034

66931048

编辑部:(010)66931050

传 真:(010)68186077

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 刷:京南印装厂

装 订:京南印装厂

发 行:新华书店总店北京发行所

开 本:787mm × 1092mm 1/32

印 张:8.5

字 数:185 千字

版 次:2005 年 5 月第 1 版

印 次:2005 年 5 月第 1 次

定 价:15.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

· 内 容 提 要 ·

本书运用养生学理论,从精神、饮食、起居、劳逸、季节、运动、中医、气功等近十个方面,对养生之道进行了全方位的阐述。书中大量引用了古代养生学的理论及方法,为人们的健康生活提供了正确的养生理念和科学依据,指导读者积极的对待生活,结合现实、正视现实、立足现实,防治疾患,以饱满的热情投身于工作、学习中,享受生活的快乐。

序 言

21 世纪,人类进入了“健康世纪”、“养生年代”,20 世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想,即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。新的理念、养生方法,亦即“绿色养生”方兴未艾。

古往今来,增进健康,延年益寿,是人类永恒的话题。在中华民族的历史长河中,历代劳动人民和医家,在养生方面积累了丰富的实践经验,对防病、防衰、祛病延年,形成了一整套理论和方法,为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。研究、整理、继承、发扬这些理论和方法,是我们义不容辞的责任。随着时代的进步,科技日新月异,生存竞争日益严峻,要求人们必须有健全的体魄,以实现个体和社会的可持续发展;而另一方面,环境的污染,生活节奏的加快,特别是 SARS 病毒的肆虐,又严重威胁着人类健康,迫使人们不得不将健身养生提上日程。世界卫生组织早就提出了 2000 年人人享有卫生保健的 10 项目标和 12 项指标,我国政府也提出了全民健身的倡议,这又为全民性的健身养生运动营造了良好的大环境。

那么,如何养生? 养生达何境界? 随着“回归自然”观念的深入人心,中医养生方法受到了各国人士的广泛欢迎。针灸按摩、气功、保健体操、药膳、保健茶等已走进人们生活之中。为使中医养生法更好地服务于大众,指导人们科学健身养生,特编写了该书,力求从精神养生法、食疗养生法、起居养

生法、劳逸养生法、四时养生法、环境养生法、运动养生法、针灸按摩养生法、气功养生法、美容养生法等各方面进行较为详尽的阐述,并附有各类养生药膳,以飨读者。

该书涉及面广,参考资料较多,特向原作者表示衷心的感谢!由于时间仓促,水平有限,疏漏之处在所难免,敬请广大读者斧正。

李淑玲

2004年7月13日

于山东大学齐鲁医院

目 录

第一章 概述	(1)
一、养生学源远流长	(1)
二、养生法丰富多彩	(4)
三、善养生可保寿康	(6)
第二章 精神养生法	(9)
一、豁达开朗,乐以忘忧	(10)
二、淡泊宁静,清心寡欲	(12)
三、喜怒有节,不妄劳作	(13)
四、尊老爱幼,共享天年	(14)
第三章 食疗养生法	(17)
一、中医食疗的特点	(18)
二、常用食物的性味和功效	(24)
三、四季食疗	(34)
四、节气食疗	(37)
五、中医食疗的注意事项	(38)
六、常见病的食疗	(39)
第四章 起居养生法	(51)
一、顺应自然,四时调摄	(52)
二、精神内守,病安从来	(63)
三、安卧床榻,早晚有时	(64)
四、衣着	(74)
五、居处环境	(75)

六、注意个人卫生	(79)
第五章 劳逸养生法	(80)
一、劳动(运动)有节	(80)
二、房事有节	(83)
三、科学用脑	(86)
四、情志有节	(89)
第六章 四时养生法	(92)
一、春季养生	(93)
二、夏季养生	(95)
三、秋季养生	(99)
四、冬季养生	(102)
第七章 运动养生法	(105)
一、常用的健身方法	(107)
二、中国传统健身方法	(123)
第八章 针灸按摩养生法	(138)
一、针灸按摩养生健身的作用机理	(138)
二、常用的养生穴位	(146)
三、针灸按摩养生益寿	(160)
四、具体应用选介	(167)
第九章 气功养生法	(176)
一、气功与养生	(176)
二、气功原理和现代医学研究	(178)
三、气功养生的方法	(183)
四、气功的适应范围	(186)
五、气功养生的注意事项	(189)
六、有关气功养生的几个问题	(190)
第十章 美容养生法	(193)
一、中药美容养生法	(195)

二、药膳美容养生法	(196)
三、针灸美容养生法	(198)
四、按摩美容养生法	(206)
五、气功美容养生法	(212)
附：养生药膳	(216)
一、古代皇帝养生法	(216)
二、滋补健身药膳	(252)
三、儿童药膳	(254)
四、中年药膳	(255)
五、老年药膳	(256)
六、妇女药膳	(257)



第一章 概述

养生起源于先秦道家,道家称为“摄生”,“全生”,养生是中医学的一部分,在中华民族的历史长河中,历代劳动人民积累了丰富的经验,对防病防衰,祛病延年,提出了一整套的观念和方法。继承中医养生术,弘扬具有民族特色的保健方法,对健康长寿有着十分深刻的现实意义。

1

一、养生学源远流长

中医养生学,早在殷周时期已有文字记载,至春秋战国时期,诸子百家的作品中有关养生的记载更多。《内经》有关养生的论述,可谓是集百家之说,扬众家之长,作了十分重要的总结。如《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,发于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又说:“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道,所以能年皆百岁,而动作不衰者,以其得全不危也。”这些都说明,如果人能够顺应自然气候的变化,生活和工作有规律,又有高尚的思



想品德,不胡思乱想,就能够达到健康长寿的目的。《素问·上古天真论》中还提及到:“提挚天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时……和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行于天地之间,视听八达之外,此盖益其寿命之强者也,……适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百岁。”意思是说,只要人们能把握天地造化之机,掌握阴阳变化的规律,呼吸天地的精气,吐故纳新,精神内守,与形体保持协调一致,就能长寿延年。如果人们能够适应世俗的变化,不产生过高的欲望,更没有愤恨和恼怒,与人团结共事,穿着一般的衣服,形体上不过于劳累,精神上无思想负担,务求安神定志,心情愉快,处处都感到满足,形体不受损伤,精神不耗散,也能够延年益寿。

2

《素问·四气调神大论》指出:“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”用来说明春天是万物生发的季节,草木萌芽,天地复苏,万象更新,到处是一片生机勃勃的景象。在此时期,人们应当顺从春天生发的规律,早起床,到院子里去呼吸新鲜空气,活动筋骨,像对待万物一样,让其生长,不要限制和扼杀。依次又提到“夏三月,此为蕃秀……夜卧早起,无厌于日……;秋三月,此为容平……早卧早起,与鸡俱兴……;冬三月,此为闭藏……早卧早晚,必待日光……”等。在生活规律上适应四时气候的变化,起居有常,按照不同季节,提出不同的方法,都是从实践中总结出的养生经验。《素问·上古天真论》还提出:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”说明要



防止疾病的发生,必须做到内外都要注意。从内来说,时刻注意风邪乘虚而入,要慎避“虚邪贼风”。《内经》的作者,特别在《素问·上古天真论》中告诫人们:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……”。

至汉晋六朝时期,中医养生学日臻完善。东汉张仲景在他著的《金匮要略·脏腑经络先后病脉证第一》中指出:“若人能养慎,不令邪风干忤经络。适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。更能无犯王法,禽兽灾伤,房室勿令竭乏,服食节其冷热苦酸辛甘,不遗形体有衰,病则无由入其腠理。”张仲景的这段话,说出了他对养生的看法。作为被人们誉为“医之圣”的经方大师,在养生方面,他的第一个主张就是注意起居避其风邪,也就是说防止外因致病;第二个主张就是有病早治,在适中经络未传脏腑之前,先医治之;第三个主张,也是养生方面的重要内容,就是当人们四肢刚觉重滞的时候,即用气功、针灸、膏摩,是很值得我们深思的。气功疗法用于养生保健由来已久,不但道家、儒家、佛家都推崇,连被誉为“医之圣”的经方大师张仲景也提倡,可见气功确系行之有效的保健方法。另外,其中提到的膏摩,现在应值得挖掘继承,目前临床使用已少,很需要总结推广。《千金要方》中有不少膏摩方,如神明白膏方、神明青膏方、太一神膏方、曲鱼膏等,皆可敷之、摩之。不单纯用手按摩,还根据病情及疼痛部位,应用不同的药膏。这是值得很好效法的。

三国时代的华佗,提倡体育锻炼,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作,创制了“五禽戏”,成为古代行之有效的医疗体操。六朝时代的陶弘景选写了《养生延命录》。隋、唐时期,中国的养生学更趋完善。巢元方所著《诸病源候论》,共五十卷,



对 1720 个证候都做了较为详尽的论述,且在诸证之后治疗中,多附有“养生方、导引法”。如“风病诸候”共列 29 个证候,就有 9 个证候采用导引法。如《卷五·消渴候》中记载:“解衣淡卧,伸腰噤少腹,五息止。引肾去消渴。……导已,先行一百二十步,多者千步,然后食之。”对应用气功治疗糖尿病,提到了重要的位置,值得现在很好推广应用。至宋金元明时期,我国的养生学,在隋、唐的基础上,内容更加充实。宋代官方出版的《圣济总录》,对于按摩、导引、气功等均有论述。金元四大家,在养生学方面都有各自的主张,刘元素重在用药,张子和提倡保养,李东垣重视元气,朱丹溪药食并用,均为中国养生学做出了贡献。明清时代可谓养生学鼎盛时期,从精神修养到饮食起居,从药物治疗到按摩,均有专著问世。如《古今图书集成·医部全录》、《寿世青编》、《保生秘要》、《养生庸言》、《医宗金见》等,大量地整理并补充了养生学的内容,可谓“承前启后”,为我国传统的养生保健事业,积累了丰富的资料,值得我们认真的学习和整理。

二、养生法丰富多彩

中医养生的方法很多,可根据各自的体质,因人而异。采用不同的养生方法,性命双修,养命必先养性,养性必先养德,一个人的品德如何,常与能否健康长寿有关。正如孙思邈所强调的那样,要常存善心,常修善事,要情志稳定,志闲心安。孙思邈总结出“十二少”与“十二多”的养性宜忌,很有针对性。他说:“故善摄生者,常少思,少念,少欲,少事,少语,少笑,少愁,少乐,少喜,少怒,少好,少恶,行此十二者,养性之都契也。”



多思则补殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则乏气，多笑则脏伤，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专速不理，多恶则憔悴五劳，此十二多不除，则荣已失度，气血妄行，丧生之本也。”他强调“忍怒以全阴，抑喜以养阳”，对养生学提出了以强调调节阴阳为主的性命双修理论。在这一理论指导下，中医养生学的内容不外乎养神、养精、养气三个方面。

1. 养神法 神是人体生命活动力和精神活动的总称。它包括神、魂、魄、意、志、智和思虑等内容。神为心之主（心藏神），心者，人之主，养神必先养心，神安则心安，心安则人安。《内经》也说：“得神者昌，失神者亡。”故养生必须要做到精神内守，内守就是使神不离心舍，不驰于外。也就是我们常说的，要做到“心平气和”，或者“平心静气”，要加强道德修养，不急不躁，遇事冷静对待。大文学家司马迁也说过：“凡人所生者，神也；所托着，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复合。”“精神不用则废，多用则疲，疲则不足，用之则振，振则生，生则足”（《后汉书·刘渝传·第四十七》）。可见历代医家、文人皆有体验，养神为养生的第一大要。

2. 养精法 精有广义和狭义之分，广义的精指一切精微物质，狭义的精称为生殖之精。就人体而言，精是生命的原始物质，也是人体生长、发育、生育、繁殖的物质基础。人体内的精藏于肾，肾精是生命之根，生身之本，人体寿夭的关键。《素问·金匱真言论》又说：“夫精者，生之本也。”精字从米，从青，除受之于父母之精外，精也是五谷杂粮化生的精微物质，来源于水谷，化生于脾胃。故养精要调节饮食，饮食调则生精有源。藏精要节房事。性生活过度频繁则耗精，多欲则伤身损



寿,贪色是损精之大害,故善养生者,当节欲,慎房劳。

3. 养气法 中医学把人体看成自然界的一部分,就形成了中医学气的概念。人身之气包括精气、真气、宗气、营气、卫气、脏气、经气等多种,但以真气(元气、肾气)尤为重要。历代养生家都十分重视真气与人体寿命的关系,认为调养真气,使之充盈不竭,可以延年益寿。养气者当先调饮食,使气有源,“劳则伤气,久卧伤气”。另外还要注意精神不可过偏,如《内经》所说“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结”,都是伤气的重要方面,当慎之又慎。

养神、养精、养气,是中医学的保健之要,具体方法如精神、饮食、起居、劳逸、运动、气功、药膳等,当详细论述。

三、善养生可保寿康

中医药养生是一门学问,古往今来不少名人都非常推崇,因而也获得了健康长寿。如历代帝王中,高寿者屈指可数,乾隆皇帝却享年 89 岁,人称“稀世天子”。他的长寿之道,除了习武外,好旅游,如三下江南,还经常服用补益增寿的药物。慈禧太后在参政谋权上素以阴险毒辣著称,而在药物养生尤其是在美容方面,也是以挑剔、讲究而出名。她经常服用经过众多名医筛选过的滋补方药,如珍珠茶,菊花火锅等,所以到了老年面部和全身的肌肤仍然细嫩红润,几乎与青年女子差不多。唐代名医孙思邈云“中年以后,美药当不离身”,“四十以上,则不可服泻药,须服补药。五十岁以上,四时勿缺补药”,此可谓肺腑之言,切身体会,无怪乎他一直活到 101 岁高寿,成为唐代以来修身养生抗老防衰的典范。我国著名的京



剧表演艺术家梅兰芳先生,生前尤爱中药膳食,如核桃蚕蛹汤、黄豆红枣膏、首乌芝麻散等,皆是先生常服之品,故能始终保持精神饱满、面色红润、发黑目明的良好形象。由此可见中医养生确有卓效,如果人们能清楚地认识到这一点,并且持之以恒,那么强身祛病,抗衰益寿,甚至尽享天年的愿望则是完全可以实现的。

如何才算是“善养生”呢?人是自然界的一个生命体,必须顺应自然界的生存,适应四时的变化要从起居,饮食,劳逸及精神各方面去注意与天地保持统一的法则,即《内经》所说的知其道者,法于阴阳,和于术数,才能健康长寿。“逆其道者,半而衰也”。历代长寿者,都学习和运用这些法则,而达到了健康长寿的目的。

中医学认为,女子约 35 岁开始,男子约 40 岁开始,体内的气血阴阳便逐渐消减,各脏腑的功能活动也随之而衰退;现代医学认为,人到中年,生长发育已经停止,新陈代谢速度缓慢,免疫功能衰退,抗病能力下降。《素问·上古天真论》认为,人的自然寿限即天年应为百岁,现代医学研究也表明,人类的平均寿命为 120 岁。国际上有个标准,寿命等于成熟期的 5~7 倍,这么说人类的寿命应该是 100~175 岁。但是,终其天年者,百中能见其几,究其原因,生理性衰老是个重要的方面,可是多数人是病死的,而不是老死的。平日不注意养生保健,调摄身心,也是导致寿命缩短的不容忽视的因素。所以随着人类社会的发展,物质文化水平的不断提高,人们对健康长寿的愿望以及延缓衰老的追求,已变得越来越迫切。如何使年轻人保持活力,如何使中年人焕发青春,如何使老年人健康长寿已成为当今人们普遍关注的问题。要解决这些问题必须继承中国传统的养生方法,使人人都能防病于未然,树立“不治已



病治未病”的思想。“古为今用”，把中国的养生保健术发扬光大，使人人都能掌握，以期共登寿域。