

东方自然养生法系列

李戎 编著

四川人民出版社



中国唾液养生



东方自然养生法系列

李戎

编著

中国唾液养生

<http://www.booksss.com/>

E-mail: scrmcbstf@mail.sc.cninfo.net

责任编辑: 蒋跃梅

封面设计: 文小牛

技术设计: 戴雨虹

东方自然养生法系列

中国唾液养生

李 戎 编著

四川人民出版社出版发行 (成都盐道街3号)

新华书店经销

冶金部西南勘察局测绘印厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 10

字数 200 千

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN7-220-04681-2/Z·262

印数 1-5000

定价: 18.00 元



1991年4月，作者与王雪苔先生亲切交谈，向王老请教学术问题。

王雪苔先生简介：

王雪苔教授，75岁，享誉世界的著名中医文献学家、针灸学家，中国中医研究院医史文献研究室（今研究所）创始人。曾任：博士研究生导师，中国中医研究院副院长，世界针联秘书长、主席，中国民间中医药开发研究协会理事长，《中华大典·医学分典》论证会专家委员会主席等职。

唾

液

养

生

题李戎同志编著
东方自然养生法丛书

道法自然，养
生之道亦法自然。
发扬东方自然养生
之道，俾万众同登
寿域，功莫大焉。

王雪苔



一九九九年十二月



1991年，作者与马继兴先生亲切交谈，向马老请教学术问题。

马继兴先生简介：

马继兴教授，75岁，享誉世界的著名中医文献学家，第一本《中医文献学》的著者。曾任：博士研究生导师，中国中医药学会文献分会会长，《中华大典·医药卫生典》顾问等职。

唾

液

养

生

东方自然疗法系列

唾液养生是中国传统养
生学的重要组成部分。

题李戎同志新著

马继兴

1999.10.

唾
液
养
生

余 序

在我国具有悠久历史的传统文化中，医药卫生学是一块璀璨夺目的瑰宝。而在医药卫生学丰富的内涵中，传统的养生法又是独具特色、值得加强研究并予推广的一门大学问。回顾漫长的岁月，我国的自然科学工作者、医药卫生人员及儒、释、道等社会各阶层人士（包括帝王、官吏与黎庶平民）都十分注重养生，不仅学派林立，而且在理论阐释和方法实践上，也不断取得进展，不断有所创新。中国作为东方的主要大国，其传统养生法已受到国内外医学科学界和世界人民的广泛重视。

所谓“养生”，系以防病、保健、强身、益寿、驻颜为主旨的学问和方法。我国五千年的优秀传统文化，是我国人民取之不尽、用之不竭的财富。历代典籍中蕴含的养生理论与方法，为我国古今养生学家所高度重视。不过这些著作涵盖的养生学派、养生法术既多又繁，且很零散，加上针灸、推拿、食疗、房中乃至经史百家等各学科、各专

业的文献，更可谓汗牛充栋，一般人难以遍览、寻觅。只有将其中的菁华尽裒一帙，读者方能从中获悉我国养生学的源流、发展、学说理论及其方法。在总结、整理、研究古今中外成果的基础上，形成并提出自己的学说理论和方法、观点，既是一件利民之事，同时也是一种十分艰辛和很有学术价值的科学研究工作。

另外，现代科学的发展日新月异，利用现代科学的最新成果去研究、发展我国的传统养生学，是又一重要方面。将地域分散、广袤的各国科学家的研究成果和观点介绍给广大读者，无疑又是一件功德之事。

在总结、整理、研究古今中外成果的基础上，形成并提出自己的学说理论和方法、观点，则是一个科学工作者的职责与新的研究成果。

人到中年，身体状况发生急剧变化，历代医学家、养生学家对此均不乏告诫、阐说。四十岁左右的中年人又正处于工作、生活不堪重负的年龄段。可是在今天，有多少中年人乃至老年人真正重视养生、懂得养生？在这种现状下，作者仰承祖训，俯面世风，敏锐地指出“人年四十须养生”，并提出养生的最佳选择在于全面了解、掌握“东方自然养生法”的观点。

目前，“自然疗法”的叫法已风靡全球，然而，以“保健强身、益寿美容”重于“治疗”为宗旨的，以中国为代表的东方的传统养生方法，不仅内涵丰富，博大精深，且其“自然”属性也非常突出，遗憾的却是“自然养生法”的正式提出、研究、类分和比较全面、系统、深入的阐述

至今仍缺如。今天，国务院大型文化项目《中华大典》试点工程《医药卫生典》学术秘书，该典《医学通论总部》主编，成都中医药大学的专家李戎先生经过十数年的悉心研究，正式提出了“东方自然养生法”这一命题，申报《中医药养生保健理论与方法学体系“东方自然养生法”的构建研究》科研项目，并著系列丛书行世，这不能不说是一件大好事！

当前我国正处于国民经济飞速发展的历史时期，人们对于传统养生法的求知欲与日俱增。“东方自然养生法”这一命题的提出，以及其内涵的研究、界定、分类、阐说，一直到东方自然养生法系列丛书的筹划、编撰、刊行，是作者李戎先生十数年殚精竭虑、辛勤劳动的结果，是出版社编辑、发行的先生们辛勤劳动的结果，同时也是在养生学学术理论与实践应用双方面的一次突破性的发展（这一点与市面上普通的不成学说体系的养生书刊大有区别），这对于今后正式形成“东方自然养生法”这样一个学科体系，无疑会起到开创和铺路搭桥的奠基性作用。这套丛书的编撰、出版，也完全适应时代发展的现实需求。丛书共分数册，包含古今养生保健基本科学知识、饮食养生、唾液养生、导引养生、调气（气功）养生、房中养生、日常生活养生、中医药养生、针灸推拿养生诸多方面的撰论，可谓足迄今所见同类著作中以涵盖面广、分类详明、内容翔实、切于实用，并能融会现代医学和多学科知识的养生学力作。

至于如何对待我国传统医学的继承、发展和创新的题目，江泽民同志于1996年12月在《在全国卫生工作会议上

的讲话》中指示我们：“要正确处理继承与创新的关系，既要认真继承中医药的特色和优势，又要勇于创新，积极利用现代科学技术，促进中医药理论和实践的发展。”这套丛书从蕴酿、筹划到编撰、刊行，实质上也是遵循上述讲话精神的。东方的自然养生体系，体现了中国传统医药卫生学科中鲜明的特色和优势，而在撰论方面，又是寓创新于学术继承之中。这是一套值得推荐的保健医学丛书，它倾注了撰著此书的专家深入研究的心血结晶。我认为“开卷而有益于身心”，将是此书读者最为直观的阅后感。

余瀛鳌

中国国家古籍整理出版规划小组成员，全国优秀科技图书评委会委员，中国中医研究院专家委员会委员、研究生部博士导师、医史文献研究所原所长

1998年元月

目 录

第一篇 养生粹言

第一章 人年四十须养生	(3)
第二章 唾液养生概说	(11)
第三章 神奇的人身大宝	(16)
第四章 东方自然养生法	(39)

第二篇 中国古代唾液养生的学说理论

第一章 各种养生方法自成体系	(59)
第二章 珍惜甘美、养人的唾液	(63)
第三章 唾液的来源、蓄养和化生	(68)
第四章 唾液的功用	(80)
第一节 健身美容 延年益寿	(80)
第二节 育阴增液 养血行气	(84)

第三节 滋营脏腑 温养百脉	(86)
---------------------	--------

第四节 祛邪蠲疾 治病疗伤	(87)
---------------------	--------

第五节 配合他法 增强效果	(96)
---------------------	--------

一、咽津与导引术配合应用,增强导引术的效果	(96)
-----------------------------	--------

二、咽津与调气术(气功)配合应用,增强调气术的效果	(99)
---------------------------------	--------

三、咽津与存想(意念)术配合应用,增强存想术的效果	(101)
---------------------------------	---------

1. 存想五脏	(103)
---------------	---------

2. 存想“胃神承之”	(104)
-------------------	---------

3. 存想唾入丹田	(104)
-----------------	---------

4. 存想咽津配合小周天功	(106)
---------------------	---------

5. 存想咽津配合大周天功	(108)
---------------------	---------

6. 存想(配合咽津)中的景象	(110)
-----------------------	---------

四、咽津与房中术配合应用,增强房中术的效果	(112)
-----------------------------	---------

第五章 睡液养生的方式方法	(120)
---------------------	---------

第一节 外用法	(120)
---------------	---------

第二节 吞咽法	(121)
---------------	---------

一、与食物混和吞咽法	(121)
------------------	---------

二、直接吞咽法	(122)
---------------	---------

1. 津生或津满口即咽(包括漱而咽之、一口咽下或分为三口咽下)	(122)
---------------------------------------	---------

2. 津生(或满口)后数数(shǔ shù)再咽或漱津数十	
-------------------------------	--

次以上再咽	(124)
3. 先叩齿或握固，或三昧印，再生津咽津及咽津然后叩齿	(125)
4. 以一日十二时辰或一年四季、一年廿四节气配咽津	(128)
5. 择方向而咽及口腔中不同唾液腺分泌出不同质量的唾液	(130)
6. 导引术配合咽津	(132)
7. 调气术配合咽津	(133)
8. 存想术配合咽津	(133)
9. 房中术配合咽津	(133)
第六章 咽津的清洁卫生问题	(134)
第七章 咽津的体位(姿势)	(137)
第八章 咽津的频率(间隔时间)	(140)
第九章 咽津的时间(功时定位)	(143)
第一节 夜半子时咽	(143)
第二节 睡醒后咽、早晨咽	(144)
第三节 子时至巳时之间咽	(146)
第四节 下午、晚上或睡前咽	(148)
第五节 十二个时辰都咽或有空就可咽、经常咽	(149)
第六节 咽津时间与现代科学研究成果	(151)
第十章 咽津动作次数的多少	(153)
第一节 三咽	(153)
第二节 五咽、七咽、九咽、十咽、一咽或“数咽”	(154)
第三节 十数咽、数十咽、千咽、无数咽或“任意为	

之” (155)

第三篇 中国历代唾液养生法汇粹

第一章 唾液养生的起源及出土文献中的唾液养生之研究 ——早期(汉以前)的唾液养生(上)	(161)
第二章 纸载文献中的历代唾液养生法	(179)
第一节 早期(汉以前)的唾液养生(下)	(179)
第二节 晋唐时期的唾液养生	(190)
第三节 宋金元的唾液养生	(206)
第四节 明代的唾液养生	(233)
第五节 清代的唾液养生	(256)

第四篇 唾液保健现代知识

第一章 口腔解剖学、生理学中有关唾液的基本知识	(275)
第一节 唾液腺的构造	(275)
第二节 唾液腺的分布和分类	(276)
第三节 唾液的分泌	(277)
第四节 唾液的性状及其构成	(279)
附1 人体各种消化液的 pH 值、电解质浓度 及分泌量 [ml (毫升)/日]	(281)
附2 正常人唾液的性质及成分测定值	(281)
第二章 现代科学对唾液保健作用的研究和认识 ...	(286)



第一节	清洁杀菌作用	(287)
第二节	润滑、溶媒作用	(288)
第三节	消化作用	(288)
第四节	调节酸碱平衡、保护胃粘膜作用	(289)
第五节	缩短凝血时间作用	(289)
第六节	生牙固齿作用	(290)
第七节	免疫作用	(290)
第八节	防癌作用	(291)
第九节	唾液生长因子的促进发育作用	(292)
第十节	腮腺素的抗衰老作用	(293)
主要参考文献		(296)
自 跋		(301)
后 记		(304)



第一篇

养生粹言