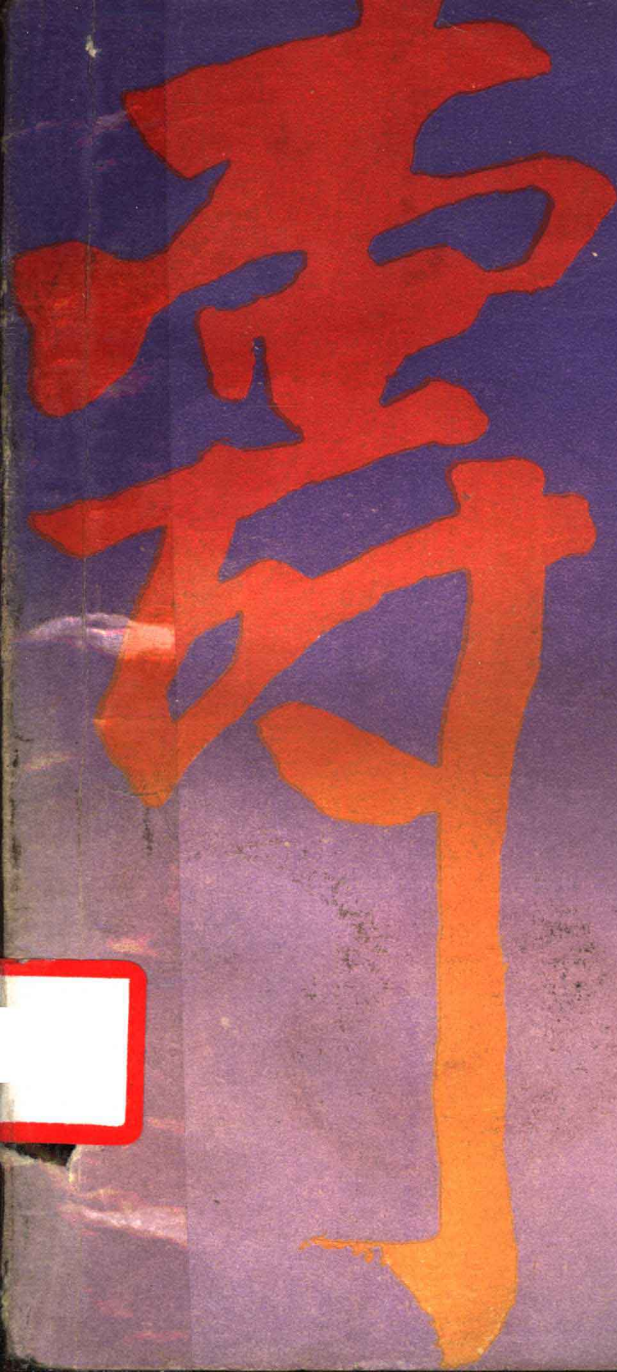


中国古代养生长寿秘法



中国古代养生长寿秘法

主编单位

浙江省当代国际问题研究会

主 编

竹剑平 胡 滨 俞景茂

编 写

李柏霖 孙西路 董襄国
申屠小良 楼羽刚 左 平
酆建蓉 楼季华

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 潘孝忠

中国古代养生长寿秘法

主编单位 浙江省当代国际问题研究会

浙江科学技术出版社出版

杭州半山印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：11 字数：248,000

1987年2月第一版

1987年2月第一次印刷

印数：1—50,000

统一书号：14221·124

定 价： 2.50 元

而與終其天年，度百歲乃去。

素問·上古天真論

鐵信也



一九八五年十月

琴

王

芳



一九八〇年
十月

序

数千年来，医、儒、道、佛诸家，对养生长寿之法无不悉心探索，唯医家建树尤多，理论方法一一具备，文献资料蔚为大观，为祖国医药学宝库中一奇葩也。昔者均为帝王贵族、闲人逸士所享，民众极少涉足。当今盛世，人民丰衣足食，国家四化有期，健康长寿，谁人不向往之。党和政府对老同志关怀备至，祝愿他们健康长寿，欢度晚年，吾侪古稀之年，无不欢欣鼓舞。然长寿有赖养生，养生尚需有法，法至能收事半功倍之效。

浙江省当代国际问题研究会组织编写，浙江科学技术出版社出版《中国古代养生长寿秘法》一书，适逢其时间世，为人们养生提供借镜与途径。作者将文献资料努力发掘，广搜博采，从饮食起居到养心节欲，从按摩保健到练功强身，其搜集之精细，内容之丰富，令人叹为观止。且系统编排，通俗撰写，晓以医理，重在普及，实为老年人养生长寿必备之书也。

是书付梓之前，余有幸得以先读，受益良多，且感是书作者，其用心之善，可嘉可敬。余愧不文，聊赘数言，是为之序。

朱古亭 于浙江中医学院
一九八六年一月

前 言

皇皇中华，养生之道，渊远流长；九州方圆，长寿之星，代相辉映。文献记载，早在西周，人们就开始了以导引功法及饮食调养求得健身益寿。春秋时期以来，道、医、儒、佛诸家，更是纷纷探究，创造了许多行之有效的养生方法。两汉、唐、宋时期，则已基本形成了以中医学理论为基础，以养精、调气、蓄神为中心的一系列抗老益寿理论与经验。及至明、清，我国独特的养生学已相当成熟和完善，各种论著日渐丰富。虽然传说中的彭祖活了八百年，老子在世三百岁似乎荒唐，但历代百岁以上者，如华佗、孙思邈等“度百岁而动作不衰”者，却有案可稽，不乏其人。

养生抗老，延年益寿，普天下之人谁不向往？特别是随着人类物质生活的普遍提高，在国泰民安，气象万千的今天，更为国家所冀望，人民所重视。我会为研究世界性老龄问题，组织编写本书。为此，编者在浩瀚的古籍医书和其他医学资料中，采撷古人养生长寿之法，以适应广大老同志的需要。

本书在编写过程中，得到了有关方面领导的重视和关怀，特别是卫生部顾问钱信忠同志、浙江省委书记王芳同志在百忙中为本书题字，浙江中医学院副教授朱古亭先生为本书作序，在此一并表示感谢！

衷心祝愿我国老年人安享晚年，健康长寿！

浙江省当代国际问题研究会

一九八五年十月于杭州

目 录

序

前 言

第一章 气功健身法

- 第一节 气功的概念…………… (1)
- 第二节 气功的调节作用…………… (2)
- 第三节 气功的抗衰老作用…………… (3)
- 第四节 气功疗法的适应证…………… (4)
- 第五节 气功锻炼的方法…………… (5)
- 第六节 如何选择功法和功式…………… (11)
- 第七节 练功纠偏方法…………… (13)

第二章 按摩保健法

- 第一节 按摩保健法概述…………… (16)
- 第二节 按摩保健法的作用…………… (17)
- 第三节 按摩保健法的适应证和禁忌…………… (18)
- 第四节 按摩保健法的手法…………… (19)
- 第五节 老年常见病按摩法…………… (21)
 - 一、神经衰弱…………… (21)
 - 二、过度疲劳症…………… (22)
 - 三、失眠…………… (22)
 - 四、落枕…………… (23)
 - 五、颈椎病…………… (24)

六、肩关节周围炎·····	(24)
七、腰肌劳损·····	(25)
八、腰椎骨质增生·····	(25)
九、风湿性关节炎·····	(25)
十、支气管炎·····	(25)
十一、高血压·····	(26)
十二、冠心病·····	(26)
十三、胃痛·····	(26)
十四、腹泻·····	(26)
十五、慢性胆囊炎·····	(27)
十六、偏瘫·····	(27)
十七、耳鸣耳聋·····	(27)

第三章 饮食养生法

第一节 饮食养生的原则·····	(28)
第二节 不同饮食的养生功能·····	(33)
第三节 药粥、药糕、药饼选介·····	(40)
第四节 常用食品的养生功能·····	(47)
第五节 茶叶的保健作用·····	(67)
第六节 酒的保健作用·····	(74)
第七节 常见疾病的饮食疗法·····	(80)
一、高血压病·····	(80)
二、糖尿病·····	(82)
三、水肿·····	(83)
四、贫血·····	(84)
第八节 历代名医的饮食养生经验·····	(86)

第四章 精神调养法

第一节 精神失调的危害性·····	(99)
第二节 如何防止精神衰老·····	(104)

第三节	怎样能使精神愉快	(108)
第四节	情绪不良时的调节方法	(109)
第五节	古人调养精神之法	(110)
第六节	以情胜情法	(112)
第七节	有益于老年人精神调养的业余活动	(113)
第八节	夫妻恩爱与家庭和睦的重要性	(117)

第五章 房事益身法

第一节	房事不慎的危害	(120)
第二节	如何正确行房事	(122)
第三节	老年夫妇的房事	(129)
第四节	中年夫妇的房事	(131)
第五节	青年夫妇的房事	(133)
第六节	患病者的房事	(135)
第七节	妇女三期的房事	(138)
第八节	古人养精之法	(140)

第六章 药物抗老法

第一节	老年人的生理病理特点	(142)
第二节	老年人的用药原则	(143)
第三节	老年人怎样进补	(144)
第四节	常用的补药	(146)
第五节	古代养生颐寿名方选	(147)

第七章 针灸益寿法

第一节	经络概述	(158)
第二节	常用针灸益寿方法	(164)

第八章 四时养生法

第一节	春季养生法	(168)
第二节	夏季养生法	(170)

第三节	秋季养生法	(171)
第四节	冬季养生法	(172)
第九章	起居养生法	
第一节	睡眠养生	(174)
第二节	午休养生	(177)
第三节	穿衣养生	(178)
第四节	劳动养生	(179)
第五节	采光养生	(180)
第六节	旅游养生	(181)
第七节	音乐养生	(181)
第八节	起居养生的注意事项	(182)
第十章	环境卫生与养生	
第一节	生活环境的选择	(185)
第二节	美化生活环境	(186)
第三节	保持环境卫生	(188)
第四节	住宅环境卫生	(189)
第五节	寝室环境卫生	(190)
第六节	个人卫生	(191)
附录一	气功法精选	(193)
	金刚功	(193)
	易筋经	(198)
	松静功	(207)
	吐纳导引功	(208)
	九转还丹功	(211)
	木椿功	(212)
	放松功	(216)
	彭祖长寿术	(219)

马王堆导引健身功.....	(222)
喻月华法.....	(225)
采日精法.....	(226)
冬夜自暖功.....	(227)
老人耐寒健身术.....	(228)
广渡静功.....	(228)
八段锦.....	(233)
真气运行法.....	(239)
六字诀.....	(243)
晨步功.....	(245)
调和功.....	(246)
气功强身法.....	(248)
金刚气功.....	(254)
意功.....	(259)
小周天练功法.....	(261)
下元功.....	(263)
叫化功.....	(264)
虎步功.....	(265)
太极棒气功.....	(268)
丹田功.....	(275)
意气体.....	(278)
因是子静坐法.....	(281)
内养功.....	(283)
五禽戏.....	(287)
壮腰健肾功.....	(292)
如意功.....	(293)
揉腹功.....	(294)
风呼吸法.....	(296)
强壮功.....	(298)
太极混元一气功.....	(300)

	提肾功	(305)
	逆腹式呼吸法	(306)
	自然功	(307)
	七星拳	(310)
附录二	按摩保健法精选	(318)
	头部穴位按摩法	(318)
	自我按摩保健功	(320)
	健身十八法	(327)
	经络按摩法	(329)
	眼功运气按摩法	(330)
	五脏按摩功	(332)
	五官按摩保健法	(334)

第一章 气功健身法

中国气功健身法，深受国内外气功爱好者所欢迎，对于气功的研究也日渐引起了各学科专家的广泛兴趣。若要掌握气功健身方法，就必须了解什么叫气功，气功的具体作用，哪些疾病可以练气功，有哪些比较实用的功法，怎样根据自己情况选择和练功等等。

第一节 气功的概念

气功锻炼能增强体内元气，提高身体素质，发挥人体机能潜力，从而起到防病、治病、益智和延年的作用。它是古代养生学的一个部分。其主要内容包括我国古代医学中和神、调息、行气等重要理论和经验。古代养生要求：适应四时气候变化，掌握一定的锻炼方法，饮食定时定量有节制，生活作息有规律。气功作为防病治病和养身延年的一种锻炼方法，是以自己的身体为对象，通过有意识的自我调控心理（心一身）活动，以防治心身失调的锻炼方法。它总的可分为静功、动功两大类。静功是采取坐、卧、站等外表上的姿态，运用松、静、守、息等练意方法，即所谓精、气、神兼练的方法，着重身体内部精神、脏腑、气血、津液的锻炼，所以也称“内功”。动功是采取与意气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍打等方

法以锻炼脏腑、筋骨、肌肤。因为它有动作表现于外，亦称“外功”。气功虽有静功和动功之分，但静功虽静，却未尝不动，所以静中有动；动功是在意念集中思想宁静的情况下进行的，故动中有静。因此气功锻炼都是动静结合，与内外兼练的。内功是关键，只有内功锻炼达到一定境界的时候，外功的锻炼才能达到增强身体素质的特殊效果。

另外，气功中的“硬气功”是“内练一口气，外练筋骨皮”的有机结合，就是通过吸气、运气、屏气、充气等，加上借助外部拍打撞击，使肌肉更加健壮结实。因此有保留价值，但亦要慎重分析和研究。

第二节 气功的调节作用

气功是中医学的一个重要组成部分，是以中医学理论为基础的。所以气功能治病。

运用现代科学方法来研究气功，发现气功对神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统和内分泌系统都有一定调节作用。

一、神经系统 练功通过意念的运用，可以排除杂念，达到入静状态。此时通过脑电图、中枢神经介质生化成分分析等实验观察，提示入静是大脑皮层处于特有的主动性的内抑制过程，对高级神经活动机能具有良好的修复和调整作用。这就是气功治病保健的生理基础。

二、呼吸系统 气功调节呼吸，可使每分钟通气量减少，潮气量增加，血氧饱和度下降。表明通过特有呼吸法的锻炼，可调节植物神经功能，降低人体的耗氧量。

三、消化系统 气功既可调整胃、肠蠕动功能，又可影响

消化腺体的分泌机能。气功特有的呼吸运动形式，可直接加大膈肌活动幅度，增加膈肌对胃肠的按摩作用。

四、循环系统 练功可使心率明显减慢，具有纠正房颤、房性或室性早搏等心律失常的作用。另外尚可降低血压，改善毛细血管通透性。

五、内分泌系统 气功对肾上腺皮质具有一定的调节作用，并能增强免疫功能。气功还能使胰岛素分泌增加和糖元分解减少，可用以治疗糖尿病。

第三节 气功的抗衰老作用

练气功能防老延年，其原因是：保持阴阳平衡，维持内环境稳定。气功入静时，大脑处于低代谢状态下，但自我调节功能反而加强，这是由于大脑皮质下中枢的动力学关系转为皮质下优势，使内环境稳定系统潜力提高所致，而这种调节功能是双相的，对保持阴阳平衡十分重要。

调和气血，改善微循环功能。练气功时，交感神经兴奋性减弱，同时通过神经体液影响，微循环毛细血管开放数增多，从而改善了微循环功能。高血压、冠心病等经气功治疗后，血粘度和微循环皆有明显改善。说明气功对防治老年病有重要作用。

提高营养，增强消化功能。练气功中吞津和调息，可促进胃肠蠕动，使胆、胰、胃、肠分泌液增加，有利于消化；练气功时“气沉丹田”，可使食物消化完全，获得的热量比常人高得多。

培育正气，提高免疫功能。正气是维持生命活动的基本物质和功能的总和，它包括中枢神经、内分泌和免疫系统的全部

功能。癌症患者经过一段练功，可提高其自身免疫力。

第四节 气功疗法的适应证

哪些疾病可以练气功？气功治疗常见疾病的范围愈来愈广，适应证已达六十余种。气功治疗有些疾病的疗效较高，如消化系统疾病，其中以胃十二指肠溃疡的治愈率为最高。神经系统疾病的有效率也在百分之九十以上。至于呼吸系统、心血管系统、内分泌系统、泌尿生殖系统等疾病，亦均有疗效，其中肺结核、高血压、糖尿病的疗效比较显著。对于癌症的治疗，有一定的疗效。以下疾病可以练气功：

一、消化系统疾病 胃十二指肠溃疡、胃下垂、慢性胃炎、习惯性便秘、幽门狭窄、肠结核、胃大部切除术后综合征、慢性肠炎、慢性阑尾炎、消化不良、肝炎、肝硬化、慢性胆囊炎。

二、心血管系统疾病 冠心病、高血压病、原发性低血压病、慢性风湿性心脏瓣膜病、心肌病、肢端动脉痉挛症（雷诺氏症）、血管闭塞性脉管炎。

三、神经系统疾病 神经衰弱、癔病、胃肠神经官能症、心脏神经官能症、末梢神经炎、进行性肌营养不良、脊髓炎、植物神经功能紊乱、中风后遗症、神经性耳聋、脑动脉硬化、紧张性头痛。

四、呼吸系统疾病 肺结核、慢性支气管炎、支气管扩张症、矽肺、支气管哮喘。

五、血液系统疾病 缺铁性贫血、营养性巨红细胞性贫血、再生障碍性贫血。

六、泌尿、生殖系统疾病 肾结核、遗精。