

◇解析养生方略、遵循养生科学、揭示养生要诀◇

传统文化 与现代养生



实用性强
操作简单
贴近百姓

中医与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，
追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

中国物资出版社

◇解析养生方略、遵循养生科学、揭示养生要诀◇

《黄帝内经》养生之道

传统文化 与现代养生



实用性强
操作简单
贴近百姓

中医与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，
追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医与养生/胡小毅编著. —北京:中国物资出版社,2005.4
(传统文化与现代养生)

ISBN 7-5047-2339-8

I. 中... II. 胡... III. 养生(中医)—研究 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024426 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷

开本:640×920 毫米 1/18 印张:67.375 字数:1300 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2339-8/R·0034

印数:0001—5000 册

定价:136.00 元(全四册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代养生》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被前人所使用和应验,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法,甚至包括国内很少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书虽囊括了深刻的文化内涵,但绝不显高深莫测,内容通俗易懂,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2005 年 1 月

目 录

第五部分 中医养生

第一章 中医养生的历史渊源·····	(497)
第二章 养生之美容与长寿·····	(502)
煲汤养生、养颜法·····	(502)
长寿六要素·····	(502)
生活常识——常吃猪皮能美容·····	(502)
催人早衰的因素·····	(503)
橄榄油美容护肤法·····	(503)
核桃是美容养颜佳品·····	(504)
红糖具有排毒润肤功能·····	(504)
简易中医美容面膜·····	(506)
美容大餐——玉竹煲鸡爪·····	(506)
美容试试中医妙方·····	(507)
养生美容的小秘方·····	(507)
木耳红枣汤补血又养颜·····	(508)
女士养颜可适量饮红酒·····	(508)
女性防老的关键·····	(508)
青春不老的秘密·····	(509)
十乐则寿长·····	(509)
为皮肤补水靓汤三款·····	(509)
温灸美容·····	(510)
现代化妆品中常用中药·····	(511)
新鲜芦荟能治晒伤·····	(511)
养生、养颜话黑芝麻·····	(512)
养生防老经验谈·····	(513)
药浴保健促养生·····	(514)
影响寿命的因素·····	(515)
永葆青春的秘诀·····	(515)
中年男人重养生·····	(516)
中药美容秘方·····	(517)
中药沐浴养生方·····	(518)
中医护肤美容有八大作用·····	(518)
中医养生之秋季美容羹·····	(518)
猪肉也能美容·····	(519)
专门治疗妇科病的中药·····	(519)
自己动手中药护肤·····	(520)
自我美臀传方·····	(520)
第三章 中医养生之道·····	(522)

不同体质的养生·····	(522)
寻常医家养生方法·····	(526)
春季养生“五要”·····	(527)
低血压的中医调养·····	(528)
过敏性鼻炎的中医治疗与养生法·····	(529)
经常站立工作者的保健·····	(529)
久看电视影响大脑功能·····	(530)
老人养生宜清淡·····	(530)
乾隆皇帝养生四秘诀·····	(530)
早晨养生七件事·····	(531)
日常养生八大法宝·····	(531)
日常养生方法·····	(533)
养生保健的最佳时间·····	(534)
老年人中医养生之道·····	(534)
牙龈出血可能是血液病·····	(535)
养生保健十二少·····	(535)
养生锻炼十六法·····	(536)
养生三要素·····	(537)
养生亦有“黄金律”·····	(538)
中医养生——药王养生有四法·····	(538)
怎样护理经期妇女·····	(539)
中医养生十八法·····	(540)
第四章 针灸与按摩养生 ·····	(542)
“四区”按摩益养生·····	(542)
按摩脚部增强免疫力·····	(542)
养生按摩十术·····	(543)
按摩足三里能抗衰老·····	(544)
按捏腋窝防衰老·····	(544)
办公室工作者颈部保健操·····	(544)
常搓脚心防病养生·····	(545)
搓擦大椎防感冒·····	(545)
点压穴位防脑溢血·····	(545)
冬季保健“一二三”·····	(545)
刺激阳池穴可立止发冷·····	(546)
防治便秘按摩法·····	(547)
肩周炎病人的自我按摩·····	(548)
肩周炎的针灸疗法·····	(549)
灸法治脂肪肝效果好·····	(549)
抗感冒晨起按摩七分钟·····	(550)
人体的五大保健区·····	(550)
揉摩耳廓益健康·····	(551)
神奇小锤可疗疾·····	(551)
失眠的自我按摩法·····	(551)
梳头健脑防衰老·····	(552)
头痛患者的自我按摩·····	(552)
头晕保健自疗·····	(553)
头晕的足部按摩·····	(553)

经络锻炼养生法·····	(554)
中医推拿赶跑痛经·····	(554)
自我按摩法防治颈椎病·····	(555)
自我按摩治失眠·····	(555)
自行“拔火罐”养生保健·····	(555)
第五章 中医养生药膳·····	(557)
“三明治”——女人透支健康·····	(557)
30岁开始保护关节·····	(558)
熬夜者的药膳调理·····	(559)
板栗的药用·····	(560)
补肺止血话白及·····	(560)
菜花验方数则·····	(560)
常饮药粥好处多·····	(561)
多吃食用菌养生益健康·····	(561)
耳穴压豆法治颈椎病·····	(562)
高脂血症药膳方·····	(562)
更年期高血压如何膳食·····	(563)
喝中药怎样才能不苦·····	(563)
红豆的药用功能·····	(564)
急性支气管炎中药方·····	(564)
健脾药膳三方·····	(564)
咳嗽药粥三款·····	(565)
筷子治耳鸣·····	(565)
老年人应慎喝药酒·····	(565)
利胆汤治急性胆囊炎·····	(565)
妙用菊花枸杞茶养生·····	(565)
名花良药九月菊·····	(566)
奶食疗法·····	(566)
男子睡前“三宜三忌”·····	(568)
南瓜蒂的药用·····	(568)
女性自身弱点会致病·····	(568)
女子青春期药膳·····	(569)
偏方治盆腔炎·····	(569)
芹菜治病验方·····	(570)
青春期增高药膳·····	(570)
轻松开塞汤治便秘·····	(571)
秋来应防五种病·····	(571)
秋来芋头糯又香·····	(572)
秋令润脾肺养生粥·····	(572)
让孩子远离水痘·····	(573)
人参大枣莲子汤·····	(574)
山药治糖尿病·····	(574)
葶苈散治小儿百日咳·····	(574)
通窍汤巧治鼻炎·····	(574)
疯狗咬伤急救方·····	(575)
消除疲劳中医妙方·····	(575)
小儿不宜常服驱虫药·····	(576)

药膳治老年人感冒·····	(576)
药食俱佳核桃仁·····	(577)
饮食养生要讲“性”·····	(577)
预防秋季感冒有良汤·····	(578)
棠梨养生治病妙方·····	(578)
治疗痤疮中医方法多·····	(579)
治疗小儿夏热药粥·····	(580)
中药熏洗可除足跟痛·····	(580)
中医治疗尿毒症七招·····	(581)
最甜的中药——甘草·····	(582)
第六章 中医食疗养生 ·····	(583)
把血脂“吃”下来·····	(583)
常用降糖中成药·····	(583)
吃鸡蛋有六大误区·····	(584)
春天多食苜蓿·····	(585)
防癌抗癌食疗妙方·····	(585)
慢性肾炎的忌口·····	(587)
每朝梳头一百下养生又保健·····	(588)
蜜枣扒山药治失眠·····	(588)
排毒养生地“吃”·····	(588)
食疗治疗老花眼·····	(589)
随手可得的养生补血食物·····	(589)
小儿保健推拿按摩二法·····	(590)
选用中药防治流感·····	(590)
养生减肥保健茶·····	(591)
养生解乏上品——枸杞、桂圆·····	(591)
饮食防癌九多一少·····	(592)
饮食疗法降血压·····	(592)
自我按摩预防颈椎病复发·····	(592)
第七章 药物养生 ·····	(594)
药物养生理论·····	(594)
传统补养的方法·····	(595)
注意药物的贮存和煎服·····	(601)
养生补药的存在理论·····	(601)
补气药治病机理·····	(602)
补血药·····	(607)
补阳药·····	(610)
补阴药·····	(615)
其他保健药·····	(620)
养生保健的中成药·····	(622)

第六部分 心理学养生

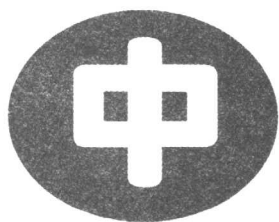
第一章 心理咨询 ·····	(631)
健心“八戒”·····	(631)
良好心态环境助事业成功·····	(631)
良性暗示助健康·····	(632)

心理健康需“营养”	(632)
心理养生四要素	(633)
心理因素和免疫功能	(633)
怎样才算心理健康	(634)
第二章 心理障碍	(636)
别把感情压力不当事儿	(636)
烦恼向异性倾诉	(636)
怀有敌意易患心脏病	(637)
千万不要忽视情绪污染	(637)
什么是人格障碍	(637)
青春期社交恐怖症及其治疗	(638)
浅谈人格障碍	(639)
如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼	(639)
如何克服羞怯心理	(641)
神经质症是怎样形成的	(642)
心烦者的乐园	(642)
心理问题会诱发身心疾病	(642)
心理障碍与精神病两种说法有何区别	(643)
压力释放	(644)
医治紧张的妙法	(644)
抑郁症的认识疗法	(645)
用体育锻炼健全性格	(646)
越过你的“感情脆弱期”	(647)
自言自语也是一种放松	(648)
第三章 心理养生	(649)
保持心理健康的方法	(649)
保持心情愉快的方法	(649)
不气歌	(650)
处事有六然	(650)
对付挫折压力的自我调节法	(650)
凡事要无愧于心	(657)
孤独催人老	(658)
精神胜利法	(659)
君子爱财取之有道	(659)
克服嫉妒心理的方法	(660)
快乐是养生的第一要诀	(661)
快乐与心理健康	(662)
宽忍与让人	(663)
老年保健重在心理养生	(664)
良好的人际关系有益于身心健康	(665)
健康心理与免疫功能	(666)
宁心可做呼吸操	(667)
平和安祥生命本真	(667)
轻松心态的秘笈	(668)
注重心理养生是身心健康的关键	(669)
如何改掉爱“唠叨”的习惯	(670)
善良是心理养生的营养素	(670)

生闷气无助健康·····	(671)
十笑长寿歌·····	(672)
为了健康须摒弃惰性·····	(672)
为人处世十诀·····	(673)
心理“按摩”促健康·····	(674)
心理健康的维护·····	(674)
心理健康三标准·····	(674)
心理养生,古已有之·····	(675)
心理养生:新世纪健康主题·····	(676)
心理养生——美容最佳处方·····	(676)
心理养生训练方法·····	(677)
心理养生谣·····	(678)
心理养生助健康·····	(679)
心理养生助延年·····	(679)
心身疾病及相关问题·····	(680)
信心加运动是抗癌良方·····	(681)
心理惰性与行为保健·····	(682)
宣泄苦恼有助心理健康·····	(682)
学会发泄·····	(683)
制造好心情的十种方法·····	(683)
专家开出“快乐人生方”预防心理疾病·····	(684)
自爱与爱人·····	(685)
自我调理,做好心理养生·····	(686)
第四章 心理常识 ·····	(687)
保持愉快的心态·····	(687)
摒弃恐惧心理·····	(687)
快速入睡的几种方法·····	(688)
令你自毁的十二种心理陷阱·····	(688)
目睹悲伤事可减悲伤情·····	(689)
你对情绪知多少·····	(690)
排除心灵寂寞的方法·····	(692)
七情与健康·····	(692)
青年挫折心理·····	(693)
青少年的心理特征·····	(694)
少女健康心理十要素·····	(696)
十种正常的异常心理现象·····	(697)
使心理健康的方法·····	(697)
微笑是对付愤怒的良药·····	(698)
笑是缓解紧张的有效方法·····	(699)
心理保健十法·····	(700)
心理困境自救法·····	(701)
老人心理养生五法·····	(701)
心理养生:无愧于心·····	(702)
心理治疗的原则·····	(703)
心理治疗魔鬼辞典·····	(704)
心理咨询的健康指导意义·····	(704)
心灵指导下的心理养生·····	(705)

心情不快时的对策·····	(706)
心情潇洒自长寿·····	(707)
信念与健康·····	(708)
学会自我心理调节·····	(709)
养生贵在养心·····	(710)
应去看心理医生的人群·····	(711)
正确认识心理咨询·····	(712)
中年人心理卫生·····	(712)
自我调整心理状态的方法·····	(713)
自我心理保护十原则·····	(713)
第五章 情志养生 ·····	(715)
情志致病·····	(716)
情志致病与七情太过·····	(716)
情志致病的机理·····	(718)
现代医学对精神因素致病的认识·····	(719)
如何养神·····	(720)
调情志,免刺激·····	(724)
“以恬愉为务”·····	(729)
“四气调神”·····	(734)
“因人养神”·····	(735)
何谓“神”·····	(738)
“神”的物质基础·····	(738)
得“神”与失“神”·····	(739)
影响“神”的因素·····	(740)
怎样治“神”·····	(741)
第六章 精神养生箴言 ·····	(743)

第五部分



医与养生



第一章 中医养生的历史渊源

对中医养生学的发展简史分成四个阶段,介绍如下。

1. 先秦时期:广义地说,自从有人类时候起,在旧石器时诸如火的应用(熟食、取暖以及从而发明的针灸等)、居住与服装的改善等,都与养生防病、延年有关。但时代湮远,论无实证,故不加详述。我国今存比较成熟的文字系统,最早的应推公元前 14 世纪殷商时代的甲骨文了(六千年前的陶器上有些刻划,已带有文字性质,但不成系统)。甲骨文上,已有一些生理(如女子乳房胀为母字,产妇临产先出水后儿头的毓字等)和疾病(如牙上生洞的龋字)的记载;也还有一些个人卫生(如沐、浴)与集体卫生(如大扫除称寇帚)的记载;在所载动植物(动物 47 种、植物 15 种)中,可能还有些可供药用者。总之,当时已有讲卫生与保健防病的萌芽思想。

《周礼》载有“食医”,并对各类饮食的寒热温凉(指服食)及四季的五味所宜都有明确的规定。春秋时,对养生的记载更具体了,例如:《左传》载医和治晋侯病指出是“近女室,疾如蛊”的结果,已经注意到房室起居对养生的关系,并对四时、五节、六气等与健康的关系引起重视。《古今医统》载范蠡有“服饮药饵”的办法,授术于孔安国等,“寿皆百岁,面如童颜”。春秋战国时期,由于诸子百家学说的兴起对养生学也有很大促进。老子、庄子一派提出“归真返朴”、“清静无为”的养生理论,并编制了导引、吐纳等一整套方法,对后世影响很大。例如:《老子》说“淡然无为,神气自满,以此为不死之药”。《庄子·刻意篇》说:“吹呵呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法:一是充分认识到吸纳新鲜空气,吐出废浊之气,才能维持生命,保健延年(此即吐纳、气功);一是提倡运动,可以加强新陈代谢,促进机体各方面的机能(此即导引、按摩)。庄子所谓的“熊经鸟申”,向来没有实证。幸运的是,1975 年在长沙马王堆三号汉墓出土了帛书导引图,描绘了四十多个姿势的图象,其中的“熊经”(显见系熊经之抄讹)、“鸱背”(可能与鸟申同属一类),可以引为借鉴。此图中有一图,题为“信”上文已看不清,有人认为信即伸,其上应鸟字。但其图明为兽形,实不敢苟同。

管子认为“精”是气的物质基础,是人的生命之源泉,故主张存精以养生。如《管子·内业篇》:“精气者,气之精者也”,“精存自生,其外安荣,内脏以为泉源”。此外,他还提出存精的具体方法:“爱欲静之,遇乱正之,勿引勿摧,福将自归”,即节欲存精是也。《吕氏春秋》强调精、气、神和形体的统一,是生命的根本。如《尽数篇》说“故精神安乎形,而年寿得长也”。老、庄主张“静”以养神可以长生;吕不韦却主张动,认为“流水不腐,户枢不蠹。吕氏以外,子华子也是主动的,他认为:“营卫之行,无失厥常,六府化谷,津液布扬,故能长久而不敝。流水之不腐,以其游故也;户枢之不蠹,以其运故也”。孔子则主张要动静结合,如《孔子家语》载:“若夫智士仁人将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性,虽得寿焉,不亦宜夫”。

此外,诸子还都认识到自然环境与人体健康的关系,提出“天人相应”的观点。例如:老子说“人法地,地法天,天法道,道法自然”;庄子说“天地者,万物之父母也”。但老庄是主张消极的顺其自然的;管子则主张主动地与自然相适应,如《管子·五行篇》说“人与天调,然后天地之美生”;至于荀子,则更积极地主张改造自然,提出“制天命而用之”的口号,有“人定胜天”的思想。

先秦诸子的养生思想与实践,到了《内经》可谓来了一个大总结,它从医学的角度来讨论养生问题。《内经》对人的生长发育过程,有很精妙的观察与概括;对衰老、变老的机理,有很确实的认识;还明确提出“治未病”的观点,对预防病变、保健延年有极其重要的意义。《内经》对于养生的原则主要有两条:一是调摄精神与形体,提高防病、防老机能;二是适应外界环境,避免外邪侵袭。《上古天真论》说:“法于阴阳,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,度百岁而去”,是比较全面的概括。《四气调神大论》中,则更具体地阐述了四季的不同养生方法。此外,还记载了许多具体的养生术,如《异法方宜论》的导引等。《内经》的理论,对后世影响很大;历代的养生著作,多数是在《内经》的基础上发展起来的。

2. 后汉时期:秦皇、汉武,都是长生不老的热烈追求者。因而,社会上出现了一批自称持有长生术的方士和得到的神仙,道家也得到很大发展,以后更益以佛家。于是,炼丹术、服石法、神仙术以至房中术之类养生之书,充斥天下。就拿《汉书·艺文志》来说,把医书列为方技类,下分医经、经方、房中、神仙、四种,前两种合计18家,400多卷;后两种其数相若,可见当时影响之大。当然,这些书今日所见甚少;而且,我们也不能抱一概否认的态度,而要提倡沙里淘金的精神,去发掘其中的宝藏。

张仲景不但是个临床专家,而且也很重视养生,他曾抨击那些平时不注意摄养身体的人说:“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君救亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全以养其生”。至于具体的养生原则,他在《金匱·脏腑经络先后病脉证第一》中曾提出:“若人能养慎,不令邪风干忤经络”、“导引、吐纳”、“房室勿令竭之,服食节其冷热苦酸辛甘,不遗形体有衰”以及“饮食禁忌”等等,都是很有实际意义的。

华佗不但是个一专多能的外科专家,他对养生学的贡献也是很大的。他主张积极的体育锻炼,认为是去病延年的重要途径。他对弟子吴普说:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬如户枢,终不朽也”。他根据古导引法,创造出“五禽戏”:“一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引”。华佗坚持作五禽戏,年且百岁而犹有壮容;吴普仿之,年九十余,耳目聪明,齿牙完坚。师徒二人,都是养生有道的光辉范例。

东汉时王充在《论衡》中也有养生专论,并已有寿命与遗传有关的创见:“夫禀气渥则体强,体强则命长;气薄则体弱,体弱则命短”。所谓禀气,即先天的禀赋,应与现代的遗传有关。

两晋至隋唐,佛、道两教盛行,也影响到医学。有些医学家,其实也就是道家,如陶弘景、葛洪、孙思邈等。陶弘景的《养生延命录》与葛洪的《抱朴子·内篇》,都是养

生学的重要著作。上层阶层炼丹、服石的遗毒,直至明代还时有兴者。对于神仙迷信之说,当时也遭到很多人的反对。张华《博物志》即用实例来揭穿方士的骗术,否定得道成仙之说,并提倡确有实据的长寿老人的长寿经验。嵇康《养生论》中婉转地提出神仙是不可学的,主张从实际出发进行养生(如弃厚味、服补药、饮清泉、浴阳光、节色欲等)。颜之推《颜氏家训·养生篇》,以自己亲身经历教育后代不要学神仙,而要“爱其神明,调护气息,慎节起居,均适寒温、禁忌食欲,将饵药物”,便可“遂其所禀,不为夭折”。

唐·孙思邈虽然受佛、道二教的影响,但他毕竟是临床医学家,所以他养生的主导思想仍是实事求是的。他本着“不违情性之欢,而俯仰可从;不弃耳目之好,而顾丐可行‘以及’易则易行,简则易从”的原则,对养生之道作了具体详尽而又通俗的论述,叫人一看就会,而不似老庄之学那样虚无缥缈。他既主张静养,又强调运动;既提倡食疗,又主张药治;既要求简朴,又注意卫生;既强调节欲,又反对绝欲。不但衣、食、住、行都谈到了,还专题讨论了老年保健;不但养生,而且特别注重道德修养。孙氏养生有道,并且身体力行,据说活到一百零二岁(有的考据认为百廿岁)。孙氏著作中有关的养生资料,是唐以前和他自己经验的总结,对后世影响很大,元代危亦林《世医得效方》后,附有《孙真人养生法》节文一卷;今存的文献还有《唐孙思邈卫生歌》和《摄养枕中方》两种,《千金》食治篇与养性篇,也有单独梓行者。

至今尚存的养生学专著,以这一时期为最早,有晋·许逊《灵剑子》、梁·陶弘景《养性延命录》、隋·巢元方《巢源补养宣导法》、唐·司马承祯《天隐子养生书》、唐·施肩吾(栖真子)《养生辨疑诀》、唐·王焘《外台辑养生导引法》等,共十一种。其书佚存目者,尚有张湛《养生集要》、王仲丘《养生纂录》、高福《摄生录》、郭霁《摄生经》、斐煜《延寿赤书》、郑景岫《四时养生论》、穆殷《四气摄生论》等7种。

3. 宋元时期:两宋、金元时期,中医学出现了流派争鸣,从而也推动了养生学的发展。刘河间在《原道论》中,强调气是生命的最基本的物质。他认为:“故人受天地之气,以化生性命也。是知形者生之舍也,气者生之元也”;指出当时常用的养生法如调息、导引、内视、咽津等,其机理在于调气、定气、守气、交气,起灌五脏和阴阳的作用。李东垣一本刘河间对气的重视,因人体之气主要来源于脾胃,所以在论养生时特别提出《脾胃将理法》。朱丹溪改弦易辙,强调阴精对人体的作用,认为人之一生“阳常有余,阴常不足”,因而在治病与养生上都以滋阴为主。朱氏认为随着年龄增大,其阴更衰;故老年病,更多由阴虚造成。由于对阴精的重视,朱氏特别强调节欲,提倡晚婚,著有《色欲箴》;还有《茹淡论》,主张老人饮食清淡,避免因“厚味”助“阴火而致毒”。金元四家以外,严用和倡“补脾不如补肾之说”,认为“肾气若壮,丹田火上蒸脾土;脾土温和,中焦自治”(均见《养生方》)。严氏补肾之说,为后世广泛运用补肾法抗衰老,防治老年病和其他疾病提供了理论依据。

这一时期的养生著作,今存者计有宋朝的11种:李昉《太平御览·养生篇》、周守忠的《养生类纂》和《养生月览》、佚名的《养生秘录》、蒲虔贯《保生要录》、姜蜕《养生月录》、韦行规《保生月录》、愚谷老人《延寿第一绅言》、赵希鹄《调燮类编》、陈直《养

生奉亲录》。这一时期的文人士对养生学也很重视,苏轼的《问养生》、《养生说》等(见《苏沈良方》)见重于时;其他如马永卿《懒真子·论养生》、陆游《养生诗》等。

元朝的养生专著,共有七种:丘处机(长春子)《摄生消息论》、李鹏飞《三元延寿参赞书》、王珪(洞虚子)《泰定养生主论》、汪汝懋《山居四要》、瞿佑《居家宜忌》和《四时宜忌》、忽思慧《饮膳正要》。其中,《泰定养生主论》从幼年就开始注意养生,自幼及壮至老调摄有序,与今日所知变老过程是在老年到来以前很早就开始的论点暗合,具有重要意义。

此外,在一些子集以至笔记文学中,也散见许多养生的文章。如宋·任元受、初虞世《老学庵笔记》中,有很多专治老年病的自疗。

4. 明清时期:明清时期的养生学著作,唯心成分日益减少,日益切合实际。由于养生学受到医学界的重视,专著比较多,医学家中高龄的也比较多,前述80岁以上的中医107人中,明代即占86人。明代的养生专著甚多,因年代较近,大多今日尚有存者。仅按《中医图书联合目录》统计,即有六十来种,以冷谦《修龄要旨》、万全(密斋)《养生四要》、高濂《遵生八笺》、胡文煊《养生集览》、李士材《颐生微论》、龚廷贤《寿世保元》、《正统道藏养生书选录十六种》、《洪缙集刊养生书六种》、《格致丛书·养生书选录十二种》、《夷门广牍·养生书选录三种》等比较重要。

明代有些颇具影响的养生理论与实践,其实并不在养生专著之中。例如:李梴《保养说》力驳佛道二家唯心的养生说,认为《内经》的“食饮有节,起居有常,不妄劳作”、“精神内守”是保养的正宗,提出避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等切实可行的养生法。张景岳在《类经》“摄生”类中汇集了《内经》的论述并加阐发。他自己的创见则集中地见于《治形论》,他首先批判了老子“使吾无身,吾有何患”的消极厌食人生观,辩证地阐述了形与神、形与生命的关系,认为形是神和生命的物质基础。因而明确指出:“善养生者,可不先养此形以为神明之宅?”张氏以前的养生家多重养神,从未响亮地提出“养形”过,张氏此论确为创见。其实,张氏的养形还是重在精血,认为“精血即形也”。张氏常用温补药以养精血,成为继薛立斋之后的温补派首领。所创左归饮、右归饮,就是一补阳精,一补阴精,是防治老年病常用的名方。赵献可继承薛立斋、孙一奎之说,突出地发挥了命门的学说。他提出:“余所以谆谆必欲明此论者,欲世之养生者、治病者均以命门为君主,而加意于火之一字”。赵氏对许多病都用水火阴阳来概括,治疗则以六味丸、八味丸为主方。李士材的论点比较全面,他提出肾为先天之本,脾为后天之本;先天分水火论治,后天分饮食、老倦论治。明末汪绮石《理虚元鉴》所称的虚劳,在很大程度上包括了老年病在内。他提出“治虚有三本,肺脾肾是也。肺为五脏之天,脾为百骸之母,肾为性命之根”。在防治方面,提出六节、八防、二护、三候、二守、三禁等理论,确有很大的防病治病、抗老保健的意义。六节以七情内伤为主:“其在荡而不收者,宜节嗜欲以养精;在滞而不化者,宜节烦恼以养神;在激而不平者,宜节忿怒以养肝;在躁而不静,宜节辛勤以养力;在琐屑而不坦夷者,宜节思虑以养心;在慈悲而不解脱者,宜节悲哀以养肺。”八防以六淫外感为主:“春防风,又防寒;夏防暑热,又防因暑取凉;长夏防湿;秋防燥;冬防寒,又

防风”。

明代还有两个御医,龚廷贤和龚居中,对养生学也有一定贡献。龚廷贤《寿世保元》中不但有许多前人的养生理论,而且搜集了大量延年益寿的秘方,并把重要者编成口诀,所以流传较广。他还写了《衰老论》,对变老的原因作了专题研究。龚居中著有《万寿丹书》,分延年、安养、饮食三篇,亦颇多发挥之处。

清代的养生学没有很大发展。有关著作大约有六十多种,以曹慈山《老老恒言》、汤灏《保生编》、叶志先《颐身集》等较重要。非专著的养生论述,要以徐灵胎与叶天士最为重要。徐灵胎虽是崇古尊经的学者,但在寿命问题上却有独特的见解。他认为寿命在受生之时已有“定分”,这定分就是元气。寿命的长短决定于元气的盛衰,所以强调“谨护元气”是养生、治病首先要注意的事。叶天士的《临证指南医案》中,记载了三百多例老年病的治验,并提出中年以“阳明脉衰”为主,六十以后以“肾虚”为主。叶天士对一些老年病的病机,常有精到的阐发。如认为老年中风是“高年水亏,肝阳升逆无制”、“有年下亏、木少水涵,相火内风旋转”,并据此提出“内风乃身中阳气之动变”的著名论点。对一些老年病的治疗,除着重阳明与肾以外,提出“久病入络”的新理论,为老年病开拓了活血化瘀的治疗途径。养生方面,他认为“颐养功夫,寒暄保摄,尤当加意于药饵之先”,还特别强调戒烟酒。

曹慈山(廷栋)的《老老恒言》根据自己的长寿经验,并参阅三百余家有关养生的著作,从日常生活琐事、衣食住行等方面,总结出一套简便易行的养生方法。还根据老年人脾胃虚弱的特点编制了粥谱,以“备老年之颐养”,各种粥有百种之多,既有平时保健之粥,又有病时治疾之粥,可谓集粥之大成。

清以后,在养生学方面没有什么进展。有关著作虽也有六十来种,多属陈陈相因之论,已成强弩之末了。至此,我国现存有关养生的著作共两百多种。到金元为止仅29种,明以后有一百八十多种。

新中国成立后,在党对老年人的关怀与国际上老年学蓬勃兴起的共同推动下,我国的老年学与老年医学也承中医养生学的余烈,得到很大发展。展望新世纪的宏伟目标,深信中医养生学必将更加受到重视。