



东方自然养生法系列

李戎 编著

日常养生保健

四川人民出版社



东方自然养生法系列

李戎

编著

日常养生保健

图书在版编目(CIP)数据

日常养生保健/李戎著. —成都:四川人民出版社,
2000.4
(东方自然养生法系列)
ISBN 7-220-04945-5

I. 日... II. 李... III. ①养生(中医)-基本知识
②保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 24622 号

RICHANG YANGSHENG BAOJIAN

日常养生保健

李戎著

责任编辑
封面设计
技术设计

谢明香
文小牛
戴雨虹

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)
<http://www.booksss.com>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028)6679239

印 刷

冶金部西南勘查局测绘制印厂

开 本

850mm×1168mm 1/32

印 张

16.75

插 页

2

字 数

300 千

版 次

2000年4月第1版

印 次

2000年4月第1次印刷

书 号

ISBN 7-220-04945-5/Z·265

定 价

25.00 元

■著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换



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。

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



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、阐述，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、日常生活养生、饮食养生、唾液养生、导引养生、调气（气功）养生、房中养生、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、发展和创新的问题，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

上卷 日常生活养生益寿

第一篇 卷首语

- 第一章 人年四十须养生 (3)
- 第二章 神奇的人身大宝 (10)
- 第三章 东方自然养生法概说 (27)

第二篇 中老年日常生活养生之道

- 第一章 情志养生——性格、情绪与健康 (34)
- 第二章 居处、起居与健康 (49)
 - 第一节 居处及居室 (49)

一、明亮的健康居室	(57)
二、家庭清洁工——通风	(60)
三、慢性自杀源——噪音	(66)
四、装修有益健康的居室	(72)
五、家具的配置	(90)
六、厨房的布置	(93)
七、卫生空间的布置	(100)
八、消灭致病微生物	(102)
九、重视居家安全	(107)
十、理想的老人居室	(109)
第二节 生活起居	(111)
一、生活、工作有规律	(111)
二、行立坐卧四戒	(115)
三、睡眠讲求质量	(118)
四、科学用脑	(126)
五、一日之时在于晨	(134)
六、沐浴温暖的阳光	(136)
七、大小便的排泄	(140)
八、警惕“春节病”	(142)
第三章 体育、社会交往活动、烟酒茶嗜好 与健康	(146)
第一节 体育活动	(146)
第二节 社会交往活动	(154)
第三节 吸烟	(159)
第四节 饮酒	(162)

第二章 衰老	(355)
第三章 中老年人各系统组织器官的生理性衰变 情况	(403)
第一节 呼吸系统	(403)
第二节 消化系统	(407)
第三节 心血管系统	(411)
第四节 中枢神经系统	(416)
第五节 血液系统	(421)
第六节 泌尿系统	(425)
第七节 内分泌系统	(427)
第四章 疾病、死亡与夭亡	(431)

第二篇 古今中外论说中老年养生保健

第一章 古代养生学家精论	(461)
第一节 人生在世需知养生	(463)
第二节 养生的原则	(467)
第三节 东方的自然养生法	(470)
第四节 中老年人摄生养寿	(486)
第二章 现代学者漫话长寿保健	(510)
自跋	(524)

第一篇

卷首语

上 卷

日 常 生 活 养 生 益 寿

第一章

人年四十须养生

健康和长寿是从古到今、从总统到百姓都梦寐以求的境界，大凡悟解了人生的人，都会说：“什么都不重要，只有身体最重要。”是的，一个拥有 100000000 元钱的亿万富翁，那一大串 0 代表着他的财富，而前面那个 1 代表着他的身体健康，可要是一旦没了身体健康，没了前面那个 1，后面那一大串 0 就确实都等于零。在医院里，常常可以看到那些病人膏肓无药可救的人哀求着上天：“我愿意用 10 万、100 万乃至更多的金钱买健康长寿啊！”然而，买不到。因为健康长寿只能用丰富而科学的养生保健知识和充分而持之以恒的养生保健观念去换取！

活过百岁不算老，人年四十须养生。

何以必须如此？

回答很简单：没有养生观念，缺乏养生知识的人，未老先衰，而且往往活不到自然寿限；而养生观念强，养生

知识丰富的人，则老有少容，生理年龄大大低于实际年龄，年届高寿仍很健康。当然，养生保健的“观念”与“知识”二者不可缺一。

人过了二十五岁，身体就逐渐开始老化；四十岁以后，衰老加快。不过，有的人会迅速苍老，而有的人却并不显老，甚至青春常驻。其奥秘主要在于懂不懂养生，会不会养生。

“四十岁以后老化加快”并非笔者之臆断。

俗话说：“人到四十岁，一年不如一年；五十岁，一天不如一天；六十岁，一时不如一时；七十岁，一会儿不如一会儿；八十岁，一阵不如一阵；九十岁，一分钟不如一分钟……”这虽然只是笑谈，却颇有几分道理。因为它既可得到中国传统医学经典理论的印证，又可受到现代科学研究成果的支持。

中国医学经典著作《黄帝内经》（包括《素问》与《灵枢》两大部分）的祖本，1973年在湖南长沙马王堆西汉古墓出土的竹简养生学典籍《天下至道谈》（参见图1）就已指出：“不能用‘八益’、去‘七损（损）’，则行年卅（四十）而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不聪（聪）明，七十下枯上脱（脱），阴气不用。”“八益”是指古代八种对身体健康有益的养生方法；“七损”则是七种对身体健康有害的情况。这段话的意思是说：如果不能使用“八益”而克服“七损”，到了40岁身体的免疫力就会减弱一半；到了50岁则生活起居都已感觉吃力；60岁时听力、视力大不如前；70岁就全身上下衰弱枯竭，老态龙钟了。