

《传统中医药临床精华读本》丛书

『养生导引秘籍』
释义

【原撰】明·胡文焕

【主编】周德生 陈新宇

【编著】黄雄 崔晓艳 吴宗劲

山西出版集团
山西科学技术出版社

《传统中药药临床精华读本》丛书

『养生导引秘籍』释义

〔原撰〕明·胡文焕

〔主编〕周德生 陈新宇

〔编著〕黄雄 崔晓艳 吴宗劲

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《养生导引秘籍》释义 / 周德生, 陈新宇总主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2009.10

(传统中医药临床精华读本丛书)

ISBN 978-7-5377-3513-1

I. 养… II. ①周… ②陈… III. ①导引②养生导引秘籍 - 注释 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162424 号

《养生导引秘籍》释义

编 著: 黄雄 崔晓艳 吴宗劲

出版发行: 山西出版集团山西科学技术出版社

社 址: 太原建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 太原彩亿印业有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 315 千字

印 张: 13.25

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-3513-1

定 价: 26.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前 言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式的培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药临床的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量

获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医学成就的概貌，和掌握传统中医学的精华，我们汇集了4种传统中医药临床名著，作为《传统中医药临床精华读本》丛书第一辑，由山西科学技术出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作或者尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册内容：（1）三指禅（清·周学霆）。《三指禅》（1827）“现身说法，弹指参禅”，以缓脉为准，以浮、沉、迟、数为四大纲，共列27脉，用对比的方法分析各种脉象之不同点。一浮一沉，一迟一数，阴阳表里，寒热虚实，井然分明，与其他脉学专著比较，耳目一新。脉诀韵语，形象生动，优美上口，易记易诵，实为罕见佳作。全书自总论以下共立八十一论题，具体说明诊脉部位、方法及切脉诊病等问题。论述各病能以脉诊结合病因、病机、症候，决定治法和方药，切于临床实用。（2）杂病广要（清朝时期日本·丹波元坚）。《杂病广要》（1856）主要为摘辑我国古代医籍中有关内科杂病的专论，收录清代以前的文献凡300多家。内容丰富，取材切要，全面系统，堪称“杂病”之专书，又分类清晰，条缕鲜明，无庞杂之感，不失“广要”之旨。诚如《伤寒广要》自序所称“哀诸家之要，而成此编，以其广经旨，题曰广要”。分为外因、内因、诸气、诸血、脏腑、身体6类，列中风、虚劳等病症七十三门，包括附病在内计85种。编写体例未能统一，大致不外名义、源因、病机、脉证、诊断、鉴别、治则、治法、方药、预防、善后、调摄诸项。（3）女科经论（清·肖麋六）。《女科经论》（1682）分为月经、嗣育、胎前、产后、崩带、杂证等六门163种病证，汇集历代关于女科之证治和理论达



7000余条，并附按语。先述经文，博引各论，辨证析源，考究发挥，并以其精辟独到的学术见解，拓宽了临证者之辨治用药思路，为习医者进一步钻研女科证治指出了门径。乃中医妇产医学理论与临床治疗方面“经纶”之作，对后世产生一定的影响。(4) 养生导引秘籍（明·胡文焕）。《养生导引秘籍》收载前人养生学佳作与自己编纂辑校养生学文献凡12篇：养性命命录（陶弘景），西山群仙会真记（施肩吾），保生要录（蒲虔贯），修真秘录（符度仁），修龄要指（冷谦启），太清导引养生经（胡文焕），二六功课（石室道人），灵剑子引导子午记（许旌阳），养生导引法全（胡文焕），养生秘录（玉溪子），养生咏玄集（胡文焕），养生肤语（陈继儒）。道教健身去疾延年之秘诀，修身颐养之奥旨，于此可概览耳。实可称之为集明以前养性、养生学之大成。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

《传统中医药临床精华读本》丛书总主编 周澍生 陈新宇



《传统中医药临床精华读本》 丛书编委会

策 划	赵志春	周德生				
主 编	周德生	陈新宇				
编 委	陈学裕	陈 莎	陈 艳	陈新宇	陈 瑶	
	崔晓艳	甘沐英	黄小锋	黄 雄	黄仁忠	
	胡 华	胡常玲	纪传荣	龙斯玥	刘东亮	
	马成瑞	聂志红	苏丽清	陶文强	谭 静	
	王胜弘	王佳君	吴宗劲	肖志红	杨 洋	
	张依蕾	张超群	张雪花	张 希	周德生	
	周凯峰	周 俊	朱 婷	曾繁勇	钟 捷	
	赵辉明					
秘 书	肖志红	刘文琴	米铎			



导 读

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。导引，也称道引，是中国传统养生保健和医疗体育方法之一，包括躯体运动、呼吸运动和自我按摩。

一、胡文煊及《养生导引秘籍》简介

胡文煊，明·钱塘（今浙江杭州）人，字德甫（一作德父），又号全庵（《曲品》作金庵），又号抱琴居士、西湖醉渔、全道人等。生卒年均不详，估计胡文煊出生在1558年前后约明神宗万历中前后在世。国子监监生。曾建文会堂刻书、藏书。据地方志载，胡文煊万历四十一年（1613）任耒阳县丞（[道光]《耒阳县志》卷四），四十三年（1615）任兴宁知县（[光绪]《兴宁县志》卷十一），颇有政声。在中国出版史上，胡文煊因刻《格致丛书》和《百家名书》等大型丛书得名，保存了许多珍稀文献，影响甚巨。但是胡文煊在刻书之外，涉猎甚广，志在著述，其《读书说》自述：“矢心穷力以笔耕，以书为仇，不问寒暑，夜以继日，形容为之憔悴。”其友人庄汝敬与之书信亦言：“足下杜迹闭门，雅志著述。”素以琴棋书文著称于世，著有《桂花风》、《完扇记》、《奇货记》、《犀佩记》、《三晋记》、《余庆记》等，还著有《全庵词选》、《游览粹编》、《群音类选》等书，故有明代出版家之称。《游览粹编》收集诗39题53首，词13首；集南派曲家大成



的《群音类选》二十六卷，收集散曲小令 63 首，套数 18 篇，为明代最大的一部戏曲选，中多今人未知未见的剧本，虽然韵文作品多愁善感，丰富细腻，但取材视野不广，局限于个人生活经历。其他著作，有《古器总说》、《名物法言》、《古器具名》、《文会堂琴谱》、《诗学汇选》等，《四库总目》存目以为是“万历大启间坊贾射利之本”盛传于世。并有《琴谱》刻于万历丙申（1596 年），《茶集》撰于 1596 年前后（收录于所编《百家名书》中，其名曰《新刻茶集》，其前有万历癸巳（1593 年）序。故其成书年代当在 1593 年。）因其体弱多病、崇尚佛道，故亦以儒医而闻名遐迩，对延年益寿之理论技术又颇多研究。诗云：“须信人生似夕曛，也知富贵等浮云。荣辱空劳念，是是非非最怕闻。退一步，让三分，任他嫌我任他欣，个中自有便宜处，欲把便宜说与君。”（《鹧鸪天·警悟》）说明胡文焕更多的是崇尚平和的心态。套数《自叹》应该最能够反映他的生平和内心：“【北新水令】自怜愁病度春秋，倒做了苗而不秀。看看霜点髻，渐渐雾遮眸。蜗角蝇头，半生来一无成就。【南步步娇】北去南来空奔走，总被天公诱。英雄志未收，进退虽艰，肯落他人后。漫笑不帆收，从来打破尘机毂。【北折桂令】想前生未及焚修，以致今生命蹇谁尤。说什么图望图谋，才图望反惹灾仇，略图谋便多差谬。只落得乐事成愁，好事成羞，更落得是是非非，断送人叽叽啾啾。【南江儿水】把剑心徒壮，焚舟胜可求。看花林春到终荣茂，看骅骝时得终驰骤，看琼瑶售主遇终沽售，岂可便加轻陋！白眼相看，谁把世情参透？【北雁儿落带得胜令】俺怎肯涕涟涟学楚囚，俺怎肯身碌碌称铜臭，俺怎肯曳朱履甘去谒王侯，俺怎肯忘素好不与共轻裘，俺待要挽颓风民归厚，俺待要扶名教道共由，俺待要斩佞臣博个名难朽，俺待要拯颠连做个侠士俦。休！枉思量，不能勾，且把这牖户绸也么缪，恐无端阴雨飏飏。【南侥侥令】故屈



应知大任投，何必要，叹淹留。不见苏秦印悬肘，也都是，在当年且忍羞。【北收江南】呀，到今便时迤莫违呵，向后日更何求。合穷安命且遨游，梦中醉里慢夷犹。倒不如狎鸥，倒不如狎鸥。你看它，忘机波上任沉浮。【南园林好】仰天啸气冲斗牛。向天问生吾有由？难道半途株守，辜负了，我心头；辜负了，我心头。【北沽美酒带太平令】叹风波频覆舟，论人心暗下钩，那惜词源可倒流。得意处尽相投，失足处谁相救，不问恁家声清旧，只要恁满身文绣。我呵，要恢复祖基父誓，要教训子成孙就。呀，也堪做老来消受。【南清江引】昂昂枢要徒夸闾，天道难偏久。丈夫岂独伊，我亦文王友，试看那性分中能增否？”他除编纂《格致丛书》数百余种，中多秘册珍函，有功于文化不浅，并于其中包括有关养生学著述十余种外，更以《寿养丛书》为名，收载前人养生学佳作与自己编纂辑校养生学文献凡34种，68卷，实可称之为集明以前养性、养生学之大成。客观地讲，胡文煥在保存文献方面的贡献要远远大于其文学和医学价值。

《养生导引秘籍》分为12篇来论述：养性延命录（陶弘景），西山群仙会真记（施肩吾），保生要录（蒲虔贯），修真秘录（符度仁），修龄要指（冷谦启），太清导引养生经（胡文煥），二六功课（石室道人），灵剑子引导子午记（许旌阳），养生导引法全（胡文煥），养生秘录（玉溪子），养生咏玄集（胡文煥），养生肤语（陈继儒）。内容述及养生保健、延年益寿的饮食、起居、调摄和情志的修养及禁忌，气功及养生学中的呼吸导引功法、常用的食疗药物等，亦述及有关养生的基本理论以及关于宇宙万物、五运六气与人的生理、病理变化关系等，故本书既有理论指导意义，也有身心保养与锻炼的具体方法，特别对中老年人的延年益寿、祛病防病、修身明性有独到之处。



二、《养生导引秘籍》的养生方法

(一) 配合天时养生

1. 四时养生的理论与原则

《素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。”《素问·六节脏象论》里说：“天食人以五气，地食人以五味。”这些都说明人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。正如著名明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。这与现代认为，生命产生的条件，正是天地间物质与能量相互作用的结果的看法，是基本一致的。人类需要摄取饮食、呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。

(1) “人以天地之气生”

祖国医学理论认为，天有三阴三阳六气和五行金、木、水、火、土的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。因此，人体的生命活动与自然变化是同一道理。同时又认为自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人一理”、“人身一小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体观”。正如《黄帝内经》里所说：“人与天地相参也，与日月相应也”。这里的日月，是指日月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。

“天、地”，古人是指整个自然界而言，“天地一体”就是说自然界是一个统一的整体。关于这一点，早在《黄帝内经》里就



有明确论述，如《内经素问·阴阳应象大论》里指出：“天地者，万物之上下也。”“天有四时五行，以生长化收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，这就是说，天地万物不是孤立存在的，他们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相目互依存的。天地之间有四时五行的变化，产生各种不同的气候，在不同的气候下，一切生物有生长、发展、消亡的过程，人体五脏也有不同的变化，产生喜怒悲忧恐五态。

“四时”就是每年的春、夏、秋、冬这四个季节，四个季节里气候各有特点，春温春生，夏热夏长，秋凉秋收，冬寒冬藏。这四个季节又是一个不可分割的整体，是一个连续变化的过程。没有生长，就无所谓收藏，也就没有第二年的再生长。正因为有了寒热温凉，生长收藏的消长进退变化，才有了生命的正常发育和成长。

关于这一点，中医学是这样解释的，如《内经素问·四气调神大论》里说：“四时阴阳者万物之根本”。所谓“四时阴阳”，指一年四时寒热温凉的变化，是由于一年中阴阳气消长所形成的，故称“四时阴阳”。例如冬至一阳生，由夏至夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至一阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉、冬之寒。由于四时阴阳消长的变化，所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物生长发展的规律，因而四时阴阳是万物的根本。根本，即指生长与发展的本源。

(2) 人以“四时之法成”

所谓“四时之法成”，是说人类还要适应四时阴阳的变化规律才能发育成长。春、夏、秋、冬，四时自然气候的变化，与人的生命活动也是对立着的两方，人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。否则，人体生理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低。即使不会因感受外邪而致病，也会导致内脏功能



失调而发生病变。故《内经素问·四气调神大论》里明确指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”这段文清楚地说明了人们在养生中要顺从四时阴阳这个根本。围绕着“从阴阳则生，逆之则死”的基本观点，讨论了养生的原则，提出了平调阴阳、以合四时的理论，即主动调节内脏与外部环境的协调，才能保证身体健康。

无论是中医学，还是现代科学，都认为自然界四时气候的变化对人体的生命活动皆产生极大的影响，人们必须顺时养生。所谓顺时养生，即是在祖国医学“天人相应”理论指导下，按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，调节人体，从而达到健康长寿的一种方法。换句话说，由于自然界的阴阳消长运动，影响着人体阴阳之气的盛衰，人体必须适应大自然的阴阳消长变化，才能维持生命活动。而顺应自然界阴阳消长规律养生的目的，实际上也就是充盛人体真元之气，增强调节生命节律的能力，从而保持人体内外环境的统一。

(3) 发挥人的主观能动性

所谓发挥主观能动性，是指要利用各种自然条件为人类自身服务，而不仅仅是要“顺时养生”。养生学一方面强调要适应自然，但另一方面又强调天人相分，突出人的主观能动作用。正如《素问·宝命全形论》里说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”《灵枢·玉版》里也说：“人者，天地之镇也”，这些论述都指出了在世间一切物质中，只有人类最为宝贵，只有人类能够征服自然。道教名著《抱朴子内篇·黄白》里提出了中国古代养生史上一个最响亮的口号：“我命在我不在天”，从而强调了生命之存在、年寿之长短，不完全取决于天命，还取决于自身，即首先要使人体正



气充沛。正气，其实质就是真气，由于肾气是真气的重要组成部分，肾气的盛衰决定着人体生、长、壮、老、死的全部过程，又是机体抗病能力的源泉，因而中医养生学把充实真气、维护肾气作为养生的根本原则。如《黄帝内经》里提出的“法于阴阳、和于术数，食饮有节，起居有常”，以及“恬淡虚无”、“精神内守”等养生措施，都是为了充实真气、维护肾气，从而提高机体自我调节的机能和抗病能力、保持阴阳的动态平衡，达到延年益寿的目的。中医养生学虽然也提出养生要外避虚邪的侵袭，但毕竟是次要的，而且“避虚邪以安其正”（《内经素问·六元正纪大论》）也是为了维护正气，以免引起机体阴阳失调而发病。

总之，人们必须“顺时养生”，去适应自然；同时，又要改造自然、利用自然，为我所用，这二者是相辅相成，辩证统一的。也只有这样，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

2. 四季养生的方法

一年四季昼夜四时等不同季节、不同时间的调摄养生。它是中医学顺应自然思想的重要体现。

(1) 春季养生：春属风木，主生发，制于金，胜于土。中医认为，春三月，此谓发陈，天地俱生。起居上，应夜卧早起。衣着上，自初春至暮春，气温差别大，故衣着更换较频繁，应注意增减衣服要随气温变化，尤其早晚仍较凉，须更加注意。饮食上，应多选清淡、爽口、偏于凉性的蔬菜、豆制品等。药养上，当选清凉、疏解、化痰，化滞之品。宿积发动者，辨证求源。春日多风，风邪为百病之长，虚邪贼风，仍须避忌，不慎而伤，邪气留滞，至夏则有后泄肠癖之疾。再如沐浴、酒后、劳汗、夜卧等均须注意避免受风，以防止造成首风、漏风、内风、偏风、偏枯等各种风疾。春日可行导引养生法，练中之“嘘”字功，可以舒肝调气去病。



(2) 夏季养生：夏属火，主长养心气，其味苦。夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，起居应夜卧早起。衣着上，夏日多汗，衣宜常换，汗衣久着，易生痱子等皮肤病。不宜脱衣用风扇猛吹，夜卧应注意遮护脐部，脾胃阳气弱者尤须注意，冷气入脐可致痛泄。天时暑热，人喜避于阴凉之处，注意不可贪凉太过，尤须避免在阴凉风道处露卧，以免风袭经络，致成风痹。冬寒夏热，应之可以锻炼肌肤，坚固卫气，令人少病。饮食上，夏日汗多渴饮，冲淡胃液，多用甜味饮料，常致胃纳不佳，应稍加咸味以助阴气。食物以清淡、营养丰富、易消化为好，生冷食品不可太过，又须注意清洁。药养上，体弱者可酌用清暑药品以防中暑，若去处有疾病流行，应采取预防措施。身有痼疾，喜发于冬季者（如咳喘等），可借夏日平稳，服用扶正培本药物，使元气渐旺，体质复壮，逐渐推迟、减弱、制止疾病的发作。夏日可行导引养生法，练六字诀中的“呵”字功，能平心气，去心火，安心神。

(3) 夏秋之间，属长夏季节，主湿，此季多雨水，湿气重，湿度高，多汗喜饮，故贪凉过饮，可生内湿；天暑地湿，易受外湿，应注意不在湿地久停、坐卧，不恃勇冒雨，不过嗜肥甘醋酒，以免湿蓄于脾，运化失健，酿生百疾。

(4) 秋季养生：秋属金，主收养肺气，其味辛。秋三月，天气肃杀，地气清明，到了收获成熟的季节。起居应早卧早起。衣着上，初秋炎夏之气未尽，人之一夏所感暑气未退，故衣着仍以单衣为主，只是早晚逐渐凉快，年老体弱者应避免着凉。中秋早晚虽凉，但午间尚较热，故不宜多穿，早晚适当增加。秋日稍冷，所谓春捂秋冻，不致得暑气滞留体内。晚秋则由凉转冷，要根据体质、状态、气候、时间增减衣服。饮食上，饭菜上要注意食欲好而量不太过，质不过丰，味不过厚，瓜果鲜而食有节制，不能贪食无度，尤其注意洁净，以免造成泄泻、痢疾等疾病。药养上，



秋季气候转燥，无湿邪停蓄者可以酌用滋润之品，有痰咳旧疾者酌服润肺化痰药以防止旧疾发作，体气虚弱易感外邪者试服玉屏风散等以扶正御邪。导引上，可行六字诀中的“咽”字功，可以清肺气，化痰浊，止咳喘。

(5) 冬季养生：冬属水，主藏纳肾气，味属咸。冬三月，万物闭藏，收敛阳气于内，寒水当令。起居应早卧晚起。居处宜保暖，冷风不宜直入，户外活动时不使衣着过于单薄，衣着上，应注意保暖，特别是背、腹、关节等处。饮食上，冬令严寒，人体正可接受温补而不致有副反应，故而是进补的好时机。药养上，以温阳补肾为首要。总之，阴阳气血，五脏六腑，视其应补者补之。导引上，可行六字诀中的“吹”字功，可以固肾气。

3. 时辰养生

一日之中昼夜交替，人体的阳气有盛衰变化，应积极适应。例如辰时人刚睡醒，适宜“栉发百余遍，使疏风、清火、明目、去脑中热。”而在导引上，也常常要得到时辰的配合，“亥未子初，婴始孩也。一身元气，于焉发陈。当其机候，起坐拥衾。虚心静宁，无为而行。”结合这个时辰练习，就可以“精神日余，元气大盈。”但如果“醒而行之，难老而长存也。”说明时辰的配合对养生有着积极的作用。

(二) 起居养生

1. 居住的环境

我们知道，自然环境是人类赖以生存的重要条件，而居住地的自然环境与人们的健康有着密切的关系。蓝天白云之下，青山绿水之间当然是人们最理想的居住环境。居室结构主要包括有居室朝向、居室空间、居室安排、居室布置和居室环境等。“凡风寒暑湿，在外则为气，中于人身则为毒，或有发为痈疽、发为疟痢者，中伏伤生之道，不可不谨。”风寒暑湿等外淫常侵犯人体，



会使人生病，所以为了防止这些病邪的侵袭，于是对居室也就有了要求。居室要做到“故人之起居，室之栖止，须秘密坚固，高朗干燥，斯无患矣！”《养性延命录》所道“凡人卧，头边勿安火炉，令人头重、目赤鼻干。凡卧讫，头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此乃圣人之常法也。”所告诫人们睡觉时，头边不要安灯，会让人六神不安。到了冬天，脚要暖，头要凉，而在春季、秋季，无论头、脚都要凉。

2. 生活习惯的调节

(1) 一日的起居有常：传统养生学认为“精、气、神”为人生之三宝，神为生命的主宰，能够反映人体的脏腑功能和体现生命的活力，故有“失神者死，得神者生”之说。人们起居有常，作息合理，主要作用就是能够保养人的精神，使人精力充沛，面色红润，目光炯炯，神采奕奕，所以清代名医张隐庵称：“起居有常，养其神也”。长期的起居无常，作息失度，会使人精神萎靡，面色萎黄，目光呆滞无神。一日的起居有常是指人体应按照“日出而作，日落而息”的原则而安排每天的作息时间。中医认为，一日之内随着昼夜晨昏阴阳消长的变化，人体的阴阳气血也进行相应的调节而与之相适应。人体的阳气在白天运行于外，推动着人体的脏腑组织器官进行各种机能活动，所以白天是学习或工作的最佳时机。夜晚人体的阳气内敛而趋向于里，则有利于机体休息以便恢复精力。现代医学研究也证实，人体内的生物钟与自然界的昼夜规律相符，按照体内生物钟的规律而作息，有利于机体的健康。

《内经》告诫人们，如果“起居无节”，便将“半百而衰也”。就是说，在日常生活中，若起居作息毫无规律，恣意妄行，逆于生乐，以酒为浆，以妄为常，就会引起早衰以致损伤寿命。如今的生活节奏跟以前已经大不相同，很多人深夜不睡，或在工作学