

健康养生经典

不生病的智慧

健康养生关乎人类生命的质量
让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理的生命观念。要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

丰洁明◎主编
张艳玲◎副主编



健康养生经典

不生病的智慧

自撰
醫懷

丰洁明◎主编
张艳玲◎副主编

远方出版社



图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧 / 丰洁明编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12
(健康养生经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

I. ①不… II. ①丰… III. ①保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231892 号

健康养生经典——不生病的智慧

- 主 编 丰洁明
责任编辑 王月霞
装帧设计 水木阁
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471 - 4919981(发行部)
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
字 数 1800 千字
印 张 135
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1
定 价 298.00 元(全 10 册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

前言

我们不能不承认，现代社会激烈的竞争和不合理的生活方式是造成我们身心饱受摧残的最大元凶，紧张、焦躁、抑郁、过度劳累、坐息没规律、饮食不调节、烟酒色欲过度……这一切都破坏了我们人类生长衰老的客观规律以及健康长寿的基本法则，这就是短命夭折的根本原因。

千年以前，古人对我们今人的生活即有预见——“今时之人，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。”

太阳朝升夕落，月亮偏圆有时，地球运转有向，赖此生长的万物都是遵循此法则才得以存在，那作为万物之一员的人类，何以能逃脱得掉呢？

这是我们现代人的愚痴处，我们以为可以驾驭一切，可以改变一切，其结果因为违反了自然法则，而自尝苦果。

相比之，古人早就洞析自然与人之间的关系，明白只有顺应自然，才能使我们的身体保持健康，进而长寿，所以古人“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

至此，我们应该明白生命该如何善待之了。

正是基于此，我们希望从古人的智慧中汲取营养，从根本出发，顺乎于天道，法乎于阴阳，真正使人回到自然之子的本位，与自然平衡，与自身平衡，从追逐外境到关照自身，从内到外，改变我们不合理的生命观念以及由此指导下的生活方式。

本书立意即在于，使人们透过中华文化天人合一的宇宙观，来重新认识生命的规律，掌握人体小宇宙与自然大宇宙的平衡法则，深入了解人身三宝精气神是如何在身体内周行运转的，从而正确地调理并点燃支撑我们身体的这三昧真火。如果身体主帅精气神充沛饱满，再辅以按摩、食疗、神志养生等，那么，达到古人“百岁不衰”也并不是神话。

生命是宝贵的，也是脆弱的，如同万事万物一样，都会有新旧盛衰的时候，如果我们善加养护，它就能更好地往前运转；相反，过度消耗、过度透支，它就会过早地损坏。特别是我们这个时代，一切都是加速度，连疾病和死亡也是加速度，如果我们不加以警醒，对我们这个身体再不加以爱护，那说不上什么时候，死亡之剑就会在头上倒悬。

本书只是引玉之砖，对于关注健康、关注生命的人也许有些微用处，而对于那些还在名利场上拼得忘乎所以的人，恐怕就徒费口舌了。

话说给有缘者，书亦是。

目录

Mu Lu

第一章 健康源于平衡

人体的阴精与阳气处在不停地消长而又相互制约的状态中，阴精与阳气如果因某种原因出现一方的偏盛偏衰，即成为病理状态。因此，阴阳平衡是保证健康的基本条件。

- 人与自然平衡的奥秘 / 003
- 人体阴阳平衡的大学问 / 005
- 平衡即顺乎自然之道 / 008

第二章 病从何来

百病皆起于风雨寒暑、阴阳喜怒、饮食居处、大惊猝恐。反之，如果能法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，则虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之。精神内守，病从何来？

- 身病皆由心病起 / 015
- 太上老君说百病 / 017
- 由面相看病相 / 020
- 由手相看病相 / 022

第三章 气血养生

血为气之母，气为血之帅，气血充足与否决定着一个人健康的程度，犹如一个吃饱了饭的人干活儿才会有力气，所以给全身的脏器补充足够的气血，让它吃得足够饱，运转才会更加有力。

- 你的气血是否充足 / 031
- 食补按摩补气血 / 033
- 补血良方 / 035
- 现代人的阴盛阳衰 / 036
- 百病皆由气上得 / 039
- 保养生命的原动力——肾 / 042
- 保肾护肾按摩操 / 045

第四章 性命之学

酒为穿肠毒药，色为刮骨钢刀，用得好可以调节阴阳；滥用，则损伤元气，特别是纵欲过度，对人的先天之本肾气，将造成致命的损害。看看古代那些靡乱的帝王，尽管山珍海味吃着、大补之药服着，也不能避免早亡的命运，这都是纵情酒色的结果。

- 节欲保真 / 053
- 合于天道 / 055
- 四季养性 / 057

月潮与月落	/ 060
夫妻房事“十修”	/ 062
夫妻房事九大禁行	/ 063

第五章 饮食之道

民以食为天，吃饭乃人生之最大事。饭吃得好坏，可是一门大学问，所谓饮食之道就是讲如何把饭吃好，吃得有学问，吃得身心愉快，吃得健康长寿。万事皆有道，特别是饮食之道，不光关乎我们的肚子，更关乎我们的健康。

饮食有节，谨和五味	/ 069
食物也有性情	/ 070
吃应季、本地、天然的食物	/ 073
吃五色宇宙食物	/ 074
四季饮食与养生	/ 077
吃提高免疫力的食物	/ 082
不吃不该吃的食物	/ 085

第六章 饮食新时尚

现在各种饮食方法可谓五花八门，断食、减食、素食，等等，似乎很为时尚，其实早在过去，古人即已亲身实践之，而且获得了除旧换新、改去恶德、脱态换骨，甚至重返婴儿的强大功效。当然，这些方法也非随随便便就可以实践，除了掌握正确的方法，最关键的还要发大心。

断食疗法	/ 093
肉食应少吃	/ 096
素食新时尚	/ 099
素该怎样吃	/ 101
如何健康减肥	/ 102

第七章 按摩通经络

中国玄妙的经络学说在世界医学中独树一帜。人体的经络犹如一棵枝叶纵横、根须深扎的大树，根与枝、叶与脉都是互相贯通、彼此影响的，所以必须保持经络的畅通，才能使得全身的精气神运转无碍。

玄妙的人体经络	/ 107
经络养生十二法	/ 108
树的根，人的腿	/ 111
泡脚的正确方法	/ 114
按摩让耳聪目明	/ 116
背部撞墙法	/ 118
五分钟床上养生法	/ 120
全身按摩，防病治病	/ 122
痛捏法，捏通穴脉	/ 131

第八章 静坐修身心

静坐不仅可以祛病保健，还可以调养身心。任何一个修炼法门，都离不开静坐，通过静坐可以澄清思虑，使散乱的心念归于凝定。心定则气和，气和则血顺，所以静坐不但可以祛病强身，还可以获得身心的安乐。

- 静坐养心养气养神 / 137
- 静坐的方法 / 139
- 静坐时的调心法 / 142
- 静坐应该注意的事项 / 143

第九章 养生寿延年

不可过度思虑；不可极目远望；不可得意忘形；不可谈笑而彻夜不眠；不可沉醉酒色，损伤筋骨；不可暴饮暴食；不可极渴而饮；不可过饱过饥；不可贪着五味；不可贪着五色；不可贪着五音；夏天不贪凉，冬天不贪暖，一切都要中正，此为养生之道。

- 养生之道在适可而止 / 149
- 四季养生养心法 / 151
- 四十不衰的回春术 / 155
- 孙思邈的养生智慧 / 157
- 太上老君崇百药 / 161

第十章 特殊疗病法

养生之法何其多也，只需抓住根本，再掌握些方便易学的方法，就足以对付日常小疾。至于身体深层次的问题还需要一些特别方法加以对治，其中利用心的力量是最上乘之药，而观想辅之，则见效更快矣。

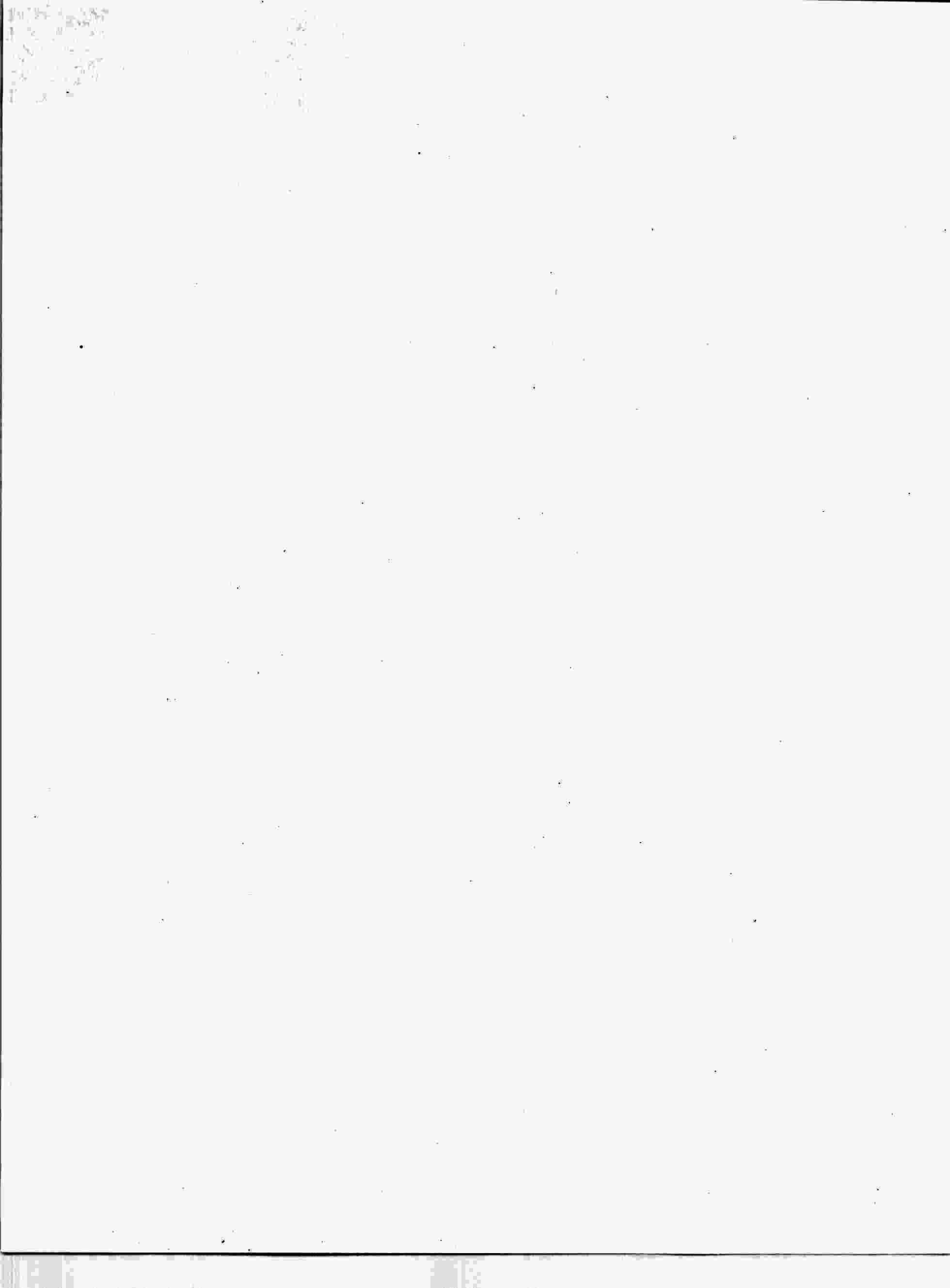
运用心力治病	/ 167
六字音气治病法	/ 168
五音五行疗病法	/ 169
午后音乐调味茶	/ 172
五色疗法	/ 173
超越的冥想治疗	/ 175
调柔身心的五个方法	/ 177
放松是人体最好的大药	/ 179
回归大自然	/ 181

第一章

健康源于平衡



人体的阴精与阳气处在不停地消长而又相互制约的状态中，阴精与阳气如果因某种原因出现一方的偏盛偏衰，即成为病理状态。因此，阴阳平衡是保证健康的基本条件。



人与自然平衡的奥秘

人与天地相参，与日月相应，这是古代最朴素的天人合一的宇宙观。

我们人生活在自然界中，都无可避免地受到自然环境的影响。所谓：顺者昌，逆者亡。人与自然之间的关系即如此。想保持自身机体的平衡，只有顺应自然规律，尽量避免与之相违，才能使生命更加健康、更加长寿。

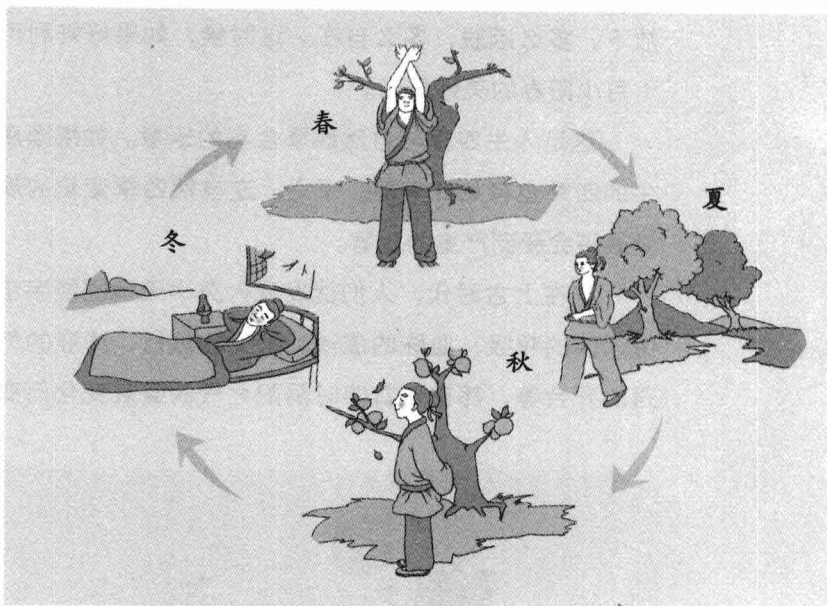
那自然规律是怎样的呢？当然是春夏秋冬、四季寒暑的交相更替。正如《千字文》中所

写：“天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。寒来暑往，秋收冬藏。闰余成岁，律吕调阳……”

春天万物勃发，风和日丽，人会不自觉地处于兴奋状态，所谓一年之计在于春，在春天，人的内心都会

升腾起一股勃然的力量。新的一年又开始了，好好地开始一年的计划，争取在一年中有个好的收获。

夏天，太阳的热能达到最高，万物靠着太阳的热能迅速成长，这是一年中生命力最旺盛的季节，万物吐纳生机，谷物吐穗，花朵开放，一切





都呈现出欣欣向荣的生机和活力，这一时期，宛如生命中的青年，充满着朝气，无所畏惧，生命在这一时刻最大限度地散发着能量。

当太阳慢慢收敛它的光芒，日子已到秋天。秋收冬藏。秋天，是收获的季节，万物结出果实，等待人们采摘收获，这一时期，宛如人生中年。中年，懂得秋风的深意，人生已到了回味的时候了，可是人生已过去一半，得与失，荣与辱，光荣与梦想，都经历了，这时候，人的思想、境界都得以沉淀。如果说青年是以激情为标志的，那么中年就是沉静的、内敛的，反思的、深沉的。

而冬天，是收藏的季节，是沉潜的季节，是蓄势待发的季节。“老牛明知夕阳晚，不待扬鞭自奋蹄”。这一时期，人生的智慧已日斟成熟，到了给人生做总结的时候了。看落花流水，观云卷云舒，这时候，一切都能看淡放下，多么洒脱，多么自在。这时候，如果好好利用，人生将会有另一番十月小阳春的美妙风光。

这是人生四季与自然四季合奏的乐章。如果顺应自然四季，那我们人生的四季也将如此美丽。反之，逆自然四季变化的规律，那我们身心灵的健康将会受到严重的戕害。

早在上古时代，人们就发现人身小天地围绕宇宙大天地变化的规律，像人体的呼吸、血脉的流通、营卫的运行、津液的气化、阳气的升降、毛窍的开合等，都在随着四时阴阳之气的盛衰变化而变化。在《黄帝内经》

中更总结了人体生物钟的规律，即“年节律”、“月节律”、“日节律”等现象。人体内所具有的这种生物钟，就是自然变化对人



生命活动的影响造成的，也是人在生物进化过程中，对自然环境的长期适应、不断进化的结果。

正是掌握了这样的生命规律，我们智慧的老祖宗总结了一整套系统的养生方法，这在《黄帝内经》中表现得最为充分，内容虽细致庞杂，但概况起来不外乎下面几条，即：

法阴阳，和四时；养精神，调意志；调情志，免刺激；和术数，勤锻炼；节饮食，适寒温；慎起居，节房事；避虚邪，保正气。

别看这不多的几条，里面的学问大得很，譬如四时的变化，我们该如何与之顺应，古人为我们总结出规律：春三月，宜“夜卧早起，广步于庭，被发缓形”；夏三月，宜“夜卧早起，无厌于日，使志无怒”；秋三月宜“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”；冬三月宜“早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿”。点明了适应四时养生方法的关键就在于“春夏养阳，秋冬养阴”。

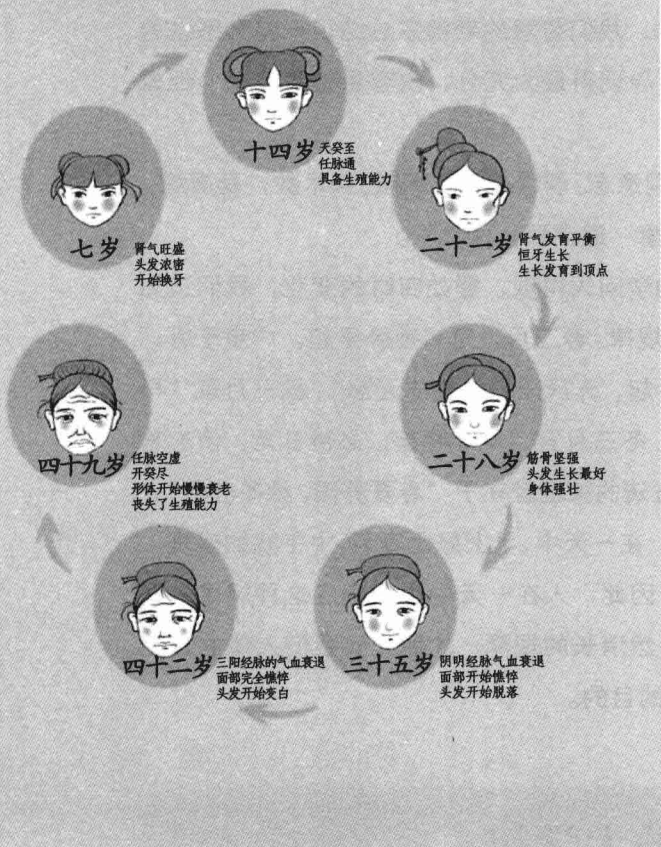
一年有四季，一天亦有四季。在一天中，早上好比春天，中午犹如盛夏，日落好比秋天，夜晚便为冬季。因此，人在一天中也要顺应这种规律来调节自己的起居作息，只有顺应自然消长的规律，才能充实我们人体的真元之气，从而达到防病和延缓衰老的目的。

人体阴阳平衡的大学问

阴阳和合，始有人身。人的身体，都是由父精母血和合而成，以母性的阴血在内作为基础，以父性的阳气作为外卫，阴阳互相作用，从而促成了胚胎的发育成长，并逐渐发育成五脏六腑、筋、骨、脉、皮毛、肌肉，最后成为一个完整的新生命。

阴阳合是男女两性发育到一定阶段的自然现象，是人体具有的一项十分复杂的功能。男女两性阴阳交合，一般发生在男女“肾气盛”、“天癸至，

不 生病的智慧



任脉动、太冲脉盛”的年龄，这是符合人的成长规律的。

在人的成长规律中，女子七年为一周期。在七岁时，肾气旺盛，头发浓密，开始换牙。再过七年，十四岁，天癸至，即月经来潮，任脉通，太冲脉气血充盛，此时已具备了生殖能力。三七，二十一岁，肾气发育平衡，恒牙生长，生长发育到顶点。四七，即二十八岁时，筋骨坚强，头发生长最好，身体强壮。五七，三十五岁时，阳明经脉气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落。六七，四十二岁时，三阳经脉的气血衰退，面部完全憔悴，头发开始变白。七七，四十九岁时，任脉空虚，太冲脉气血

减少，天癸尽，月经停止，形体开始慢慢衰老，丧失了生殖能力。

男子八年一个周期，八岁，肾气充实，头发致密，更换牙齿。二八，十六岁时，肾气旺盛，天癸至，阴阳和，已具有生殖能力。三八，即二十四岁时，肾气平均，筋骨强健，恒牙生长，身体发育到极点。四八，三十二岁时，筋骨强健，肌肉壮实。五八，四十岁时，肾气开始衰退，头发开始脱落，牙齿开始松动。六八，即四十八岁时，阳气开始衰减，面目枯焦，两鬓开始发白。七八，即五十六岁时，肝气衰，筋骨力量衰弱，