

中華養生經

逯宏 编著

五谷为养，五果为助，食不厌精，脍不厌细。作心有事，病不生。天行健，君子以自强不息。先睡心，后睡眼。贪欢，老能知戒。多言耗气，漫语摇心。



平海生



中华养生经

逮宏 编著

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。生。天行健，君子以自强不息。先睡心，后睡眼。老能知戒。多言耗气，漫语摇心。



哈尔滨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中华养生经/逯宏编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80753-648-2

I. 中… II. 逯… III. 养生(中医)—基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆C I P数据核字(2009)第048833号

责任编辑: 范淑梅 吴 杨

装帧设计: 琥珀视觉

中华养生经

逯宏 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张24 字数250千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-648-2

定价: 38.00元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

前

言

养生，这个词跟人类社会有着同样悠久的历史。获得高质量和长久的寿命一直是人类孜孜不倦的追求。历代仙方道书常常把兵法与养生同列，可见养生之理与治国用兵之道实有共通之处。

一国亦如一人，对国家的管理和对人体的管理同样复杂而重要，中华民族的祖先们在久远的岁月中逐渐摸索到人体生命活动的一些规律，归纳出了一些吃、喝、睡、行的养生之道，希望能够凭借认为的力量促进生长发育、增强体质、延缓衰老，以至避免夭亡，这便是传统中华的养生之法。

本书直接从古人的养生原著中摘取名言，尽量把古人的见解原原本本地呈现出来，还经典以原貌，且规划出饮食养生、起居养生、四季养生、房事养生、运动养生、情绪养生六个篇章来阐述养生之精要。

人要养生，先要从日常饮食做起，做到饮食有节。各种食物的营养价值和其疗补作用有所不同，饮食养生就要做到保养脾胃、饮食有节、定时定量，不过饥过饱，不暴饮暴食，并且食物的种类要调和。

其次，要有节奏有规律地生活，起居有常，合理安排每一天的休息、饮食、睡眠、生活卫生、身体锻炼时间，使之养成习惯。

然后，注意四时气候的变化，“人法地，地法天，天法道，道法自然。”春季五行属木，万物复苏，阳气生发，春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，春三月要夜卧早起，多散步，使志气生发旺盛。夏天五行属火，在人体对应心脏。夏季是一年四季中气温最高的季节，人体的新陈代谢十分旺盛。因此，夏季养生的关键在于“清”，要夜卧早起，不怕阳光，心情愉快，不要闭汗，多户外活动。秋天

五行属金。在人体对应肺。秋天是寒暑交替的季节，万物收敛，肺气内应，气候干燥，冷暖多变，人体一时难以适应，极易发生疾病或引起旧病复发。秋三月，要早卧早起，心志安宁。冬季五行属水，与肾对应。冬天天寒地冻，万物闭藏，冷气容易侵袭人体，所以不要失去太多热量，耗散阳气，要让神气内守，要避寒就温，少出汗，多晒太阳。与四时偕行，方能百病不生，这是顺应天时。

至于房事养生要注意夫妻行房的和谐，中国古代房事养生的总原则是欲不可早、欲不可绝、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌和欲有所避。房中养生不是追求纵情淫乐，而是以节欲益寿为前提的，这是人伦之本。

养生的精髓在于养心，修养道德，去掉私欲杂念，修身治心。摄生之道，在于不易怒，节制饮食，定时起居，减少思虑，注重营养，使得血气平和，百病自然生不了，所以圣人摄生，最重治心，以保精神愉快以求心气平和。

希望通过本书，能使人们理解养生之“道”，使人们理解生命活动的原理，知其然，更知其所以然，在一定层次、水准上进行养生实践。

书中也具体介绍了一些养生之“术”，即大家所熟悉的导引、按摩、运动等具体锻炼方法，易操作，可实施，符合养生规律的具体要求，请择其善者而从之。

养生是一个人生的系统工程，并非一朝一夕能够成就，要有打持久战的准备。但“千里之行，始于足下”，希望读者能通过本书，进而去了解中华养生之道，服延年之药，守保身之方，祛病疗疾，养出健康的一生。

食补篇 零二

天食人以五气，地食人以五味。
食不厌精，脍不厌细。
万物皆有味，调和盛刚，真味衰矣。
粥能益人，老年尤宜。

食诫篇 二零

食能以时，身必无灾。
先饥而食，先渴而饮。
日中后不食。
食止，行数百步，大益人。
酒多血气皆乱，味薄神魂自安。
食淡精神爽。

劳逸篇 五八

天行健，君子以自强不息。
檐下、过廊、弄堂、破窗，皆不可纳凉。
久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。
夜坐乃凝神于静。
每夜欲睡时，绕室行千步，始就枕。

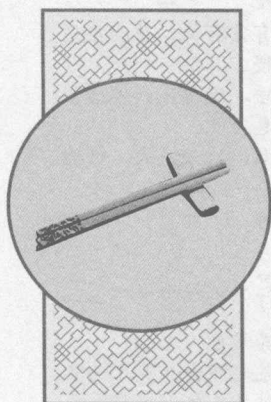
安寝篇 七二

先睡心，后睡眼。
食饱不可睡，睡则诸疾生。
寝不得大声叫呼。
夜卧勿覆头。
一夕不卧，百日不复。

中国传统食疗养生原理来源于古老的中医理论，历史悠久，内涵丰富。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，并且能够医治一些简单的疾病。

谨和五味——饮食养生

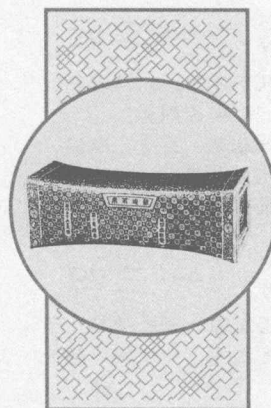
第一章



几千年来，古人一直遵循着「日出而作，日暮而息」的养生法则。人类在进化中逐渐形成了与四时同步的规律。现代快节奏的生活方式常常与自然节律相背离。于是身体不能适应，疾病由此产生。调整此类问题的方法是：遵循自然规律，尊重自己身体的反应，回归自然。

作息有常——起居养生

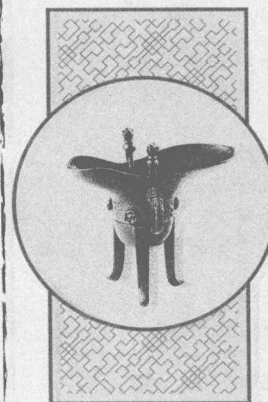
第二章





第二章

作息有常——起居养生



第三章

与时消息——四季养生

日月运动产生阴阳，阴阳相互作用产生的气的变化叫阴阳气化。阴阳气化产生寒、热、温、凉四季变化及昼夜温差。养生也要随着自然界的阴阳消长而变化，天地的气运变化，会影响人体的健康，这是宏观的规律。

服用篇 九零

环椅而上，有靠有倚，跌坐更适。
两足四时易暖。
远唾不如近唾，近唾不如不唾。
席柔软，其息乃长。
被取暖气不漏，故必宽大，使两边可折。
稳卧必得厚褥。

盥洗篇 一一二

晨起漱口，其常也。
牢齿之法，晨起叩齿三百下为良。
洗面水不嫌过热，热则能行血气，冷则气滞，令人面无光泽。
坐卧莫当风，频于暖处浴。
足是人之底，一夜一次洗。

大要篇 一二六

春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。
神大用则竭，形大劳则毙。
四时之气，如春风、夏暑、秋温、冬寒，皆能伤人成病。
与其病后才服药，孰若病前能自防。

春季篇 一三四

春三月，此谓发陈，夜卧早起，节情欲以葆生生之气，少饮酒以防逆上之火。
春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气。
风者，百病之长也。

夏季篇 一五零

夏三日，夜卧早起，宜戒生冷。
因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言。
精则养神，柔则养筋。

秋季篇 一六六

秋三月，此谓容平，早卧早起，
收敛神气，禁吐禁汗。
早卧早起，与鸡俱兴，使志安
宁，以缓秋刑。

冬季篇 一八二

冬三月，此谓闭藏，早卧晚起，
暖足凉脑，曝背避寒，勿令汗出。
冬伤于寒，春必温病。
冬病在阴。

节欲篇 一九八

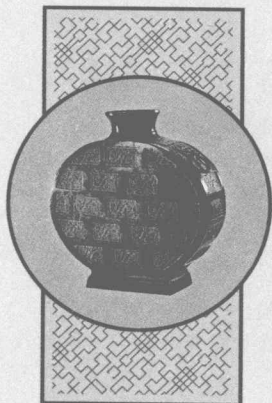
养心莫善于寡欲。
上士别床，中士异被，服药千裹，
不如独睡。
阴平阳秘，我体长春。
少不贪欢，老能知戒，可以延年。

行房篇 二一四

男女情动，彼此神交，然后行
之，则阴阳和畅，精血合凝，
有子之道也。
男子贵清心寡欲，所以养其精；
女子贵平心定意，所以养其血。

与时间息——四季养生

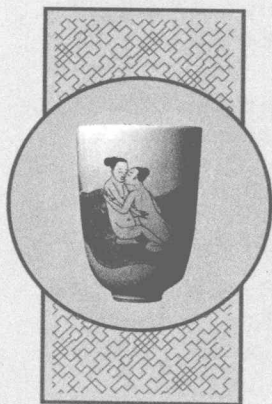
第三章



阴阳互济——房事养生

第四章

「食色，性也。」古代医家对房事养生的论述，有不少科
学的成分，这也是中医养生学的精华之一。中国古代房事养生
的总原则是欲不可早、欲不可绝、欲不可纵、欲不可强、欲有
所忌和欲有所避。房中养生不是追求纵情淫乐，而是以节欲益
寿为前提的。



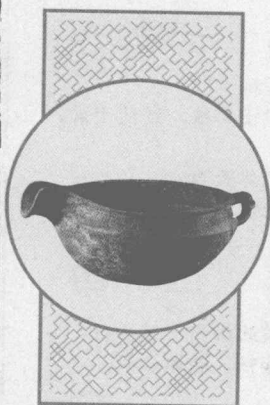


第四章

阴阳互济——房事养生

却疾篇 二三零

房中之事，能生人，能杀人。
交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。
男女之无子者，非情不洽则神不交也。
人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，
强快即有所损。
欲知其道，在于定气、安心、和志。



第五章

熊经鸟申——运动养生

运动养生，又叫中医健身术，是指运用传统的体育运动方式进行锻炼。动则不衰，善于引导养生的人通过疏通经络，可以健全体魄，防病防老，延长寿命。

导引篇 二五零

摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰。
摩手令热，摩身体从上至下，名曰干浴。
四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。
吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。

按摩篇 二七六

晨夕以梳梳头，满一千梳，大去头风，令人发不白。
数按耳左右，令无数，令耳不聾、鼻不塞。
面宜常摩。
每临卧时，一手握赤足，一手摩涌泉，多至千数，少亦百余。生精固阳，久而弥益。

养气篇 二八八

气是延生药，心为使气神。能从调息法，便是永年人。

食生吐死，可以长存。

怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？

夜半收心静坐片刻，此生发周身元气之大要也。

总纲篇 三一零

太上养神，其次养形，神清意平，百节皆宁，养生之本也。

神躁于中，而形丧于外。

治有病不若治无病，疗身不若疗心，心宽出少年。

寡欲篇 三二八

声色滋味，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。

嗜欲虽出于人情，而非道德之正。

名利与身，若炭与冰。

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

故知足之足，常足。

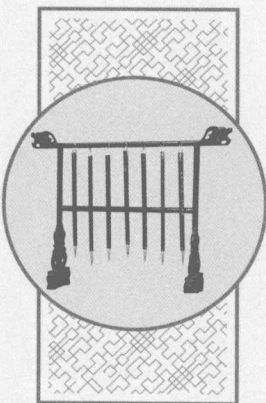
熊经鸟申——运动养生

第五章

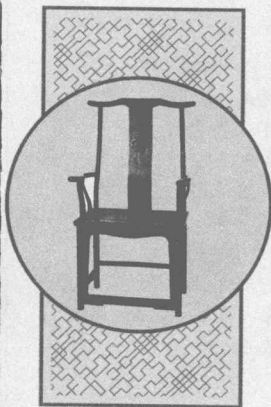


万法之宗——情绪养生

第六章



我国古代养生学家把人们复杂多变的情绪归纳为：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这就是人们常说的情绪六欲中的「七情」。若是这些情绪的变化过于激烈，就可以使人百病滋生。所谓「怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾」就是这个道理。



第六章

万法之宗——情绪养生

贵真篇 三四零

古之真人，其寝不梦。
淡然无为，神气自满，以此为
不死之药。
养静为摄生要务。
人法地，地法天，天法道，道
法自然。

修德篇 三五二

欲修其身者，先正其心；欲正其
心者，先诚其意。
多言耗气，谩语摇心。
君子安贫，达人知命。
命由己作，相由心生；祸福无门，
惟人自招。



第一章

谨和五味——饮食养生

中国传统食疗养生原理来源于古老的中医理论，历史悠久，内涵丰富。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，并且能够医治一些简单的疾病。





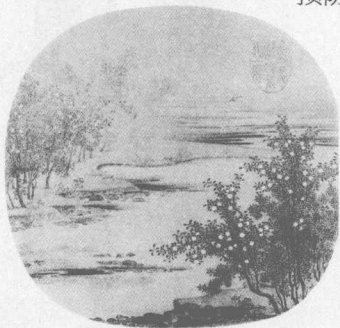
食补篇

药食同源,中药与食物在本质上并无严格的界限。世间万物都有相通的地方。调和五味以养生,运用食物的特性滋补身心,能达到调治疾病,抗衰延龄的目的。

以方药治已病,不若以起居饮食调摄于未病。

语意:用方药来治疗已得的疾病,还不如调理饮食起居以防病。

语见清代养生家曹庭栋的《老老恒言·防疾》。善于养生的人,对未病先防比已病后治要重视得多。如果已经生病了才想到吃药,已经成乱了才想到去预防,这就等于是口渴了才想到挖井,要打仗了才去制兵器。



养生,是人类预防疾病、保持身体健康和延长寿命的有效方法。早在战国时,《黄帝内经》中即指出:“圣人不治已病,治未病;不治已乱,治未乱。”也就是说,治病应先讲究预防,正如平乱应注重在未乱之前加以控制

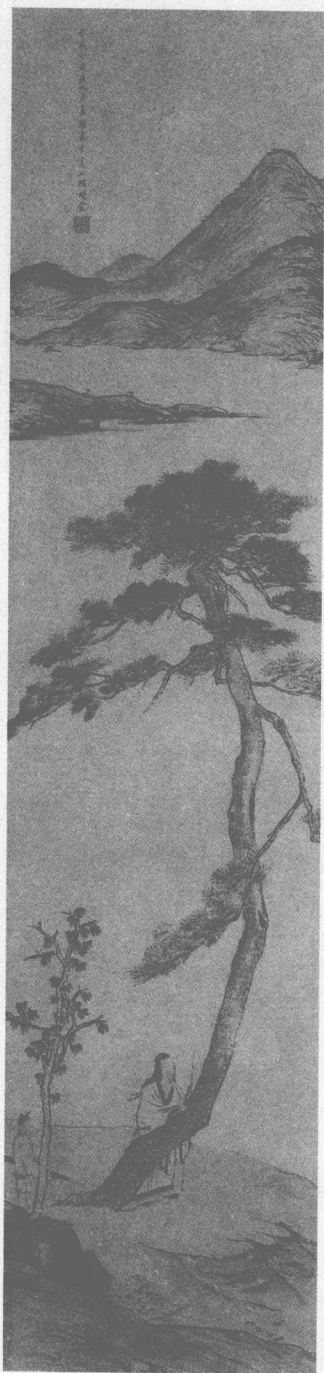


一样。晋人葛洪在《抱朴子·用刑》中指出：“明治病之术者，杜未生之疾。”这也就是说，诊治病患的人，应有预防疾病的保健养生技能。虽然葛洪的话是针对医生来说的，但实际上对每一个人都有启示意义。宋代大诗人陆游在《剑南诗稿》中曾认为：“遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏。”也就是说遇到了麻烦事不好处理时，才知道自己所学所闻的真本领太少；当自己生病时，才后悔以往对养生之道的荒疏。安不忘危，存不忘亡，在日常生活中养成养生、防病的意识，比掌握某种具体的养生方法更重要。《医心方》援引《千金方》上的话说，养生就是修身养性，也就是养成良好的习惯，并逐渐形成性格。人的本性得到了完善，自然就会做善事，不学习也会知道好多道理。有善心和善行的人，必然长寿。

天食人以五气，地食人以五味。

语意：天以风、寒、暑、湿、燥五种自然气养人，地以辛、甘、酸、苦、咸五味食物养人。

语见《黄帝内经》。人靠五味食物来滋养身体，因此调理五味就成为古代养生学的重要内容。明代《逍遥子·道引诀》中认为，五味之于五脏，各有所宜，



若食之不节,必致亏损。意思是说,食物的五味对于人体的五脏,各有其相宜与不宜之处,因此若饮食不加节制不注意宜忌,则必致身体亏损,而食养最合宜的莫过于淡食和有所节制。当然,所谓淡食也并非将辛甘酸苦咸五味都舍弃戒绝,只不过是强调对五味须冲淡且有所宜忌而已。五味太过会伤害脏腑,这一点古人早就认识到了,战国时的《吕氏春秋》中就有“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣”的说法。

调和五味应注意两点:一是季节性。唐代著名医学家孙思邈在《卫生歌》中指出:“春月少酸宜食甘,冬月宜苦不宜咸,夏月增辛聊减苦,秋辛可省但欲酸。”也就是说,春季三个月因肝木(酸)当令,故饮食宜减酸增甜以养脾;冬季三个月肾水(咸)当令,故饮食宜增苦而忌加咸;夏季三个月心火(苦)当令,故饮食应减苦味而增辛辣以养肺;秋季三个月肺金(辛)当令,故饮食宜减辛而欲食酸以养肝。二是个体差异性。《黄帝内经》认为:“病在筋,无食酸;病在气,无食辛;病在骨,无食咸;病在血,无食苦;病在肉,无食甘。”也就是说,筋有病应少食酸味,气有病宜少食辛辣,骨有病应少食咸盐,血有病宜少食苦味,肌肉有病应少食甘甜。



五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。

语意:食五谷,即粳米、小豆、大豆、麦、黄黍,以养五脏的正气;食五果,即桃、李、杏、枣、栗,以助五谷养正气;食五畜,即牛、羊、鸡、犬、猪,能补益五脏;食五菜,即葵、藿、韭、薤、葱,能充实脏腑。

语见《黄帝内经》。《黄帝内经》认为:“气味合而服之,以补精益气。”也就是说,谷肉果菜,皆有五气五味,宜适当配合而食之,以补益精气,无使偏食,否则偏胜偏衰,易引发病变。此外《黄帝内经》中还说:“此五者,有辛、酸、甘、苦、咸,各有所利,或散、或收、或缓、或急、或坚、或软。四时五脏,病随五味所宜也。”也就是说,辛、酸、甘、苦、咸五味,各有其一定的作用,如辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软等。在调理饮食的时候,应或随四时之异而宜散宜收,或因五脏之别而所苦所欲,总之要各随其所利而适当应用。

素食为主、荤素结合是古人的遗训,这个智慧可以说是千百年来中国古人养生经验的总结,当然也与中华民族的生活环境、生产条件有关。素食并不专指主食,它也包括副食在内,诸如蔬菜、水果及由此加工制成的豆类制品。元代大医学家朱丹溪专门写有一篇《茹淡论》,指出:“天之所赋者,若谷菽菜果,自然冲和之味,有食人补阴之功。”可见,他是把谷菽菜果都包括进素食的范围中了。不过,人们发现,纯素食的生活方式对养生也是不利的,所以,提倡

