

曹庭栋，清代养生大家，号慈山居士。生于鼎贵世家，恬淡博学，寿臻九十余岁，这在当时已是绝顶高寿了。

活至百年的清代养生大家谈长生之道

由四十而至天年的国医养生经典

养老三付药



解读国医养生经典 第一辑

全面解读清代百岁养生大家曹庭栋《老老恒言》

养老三付药：

起居、守静和粥

由四十而至天年的国医养生经典

倪泰一 张芙蓉 解读

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

养老三付药:起居、守静和粥/倪泰一 张芙蓉 解读. —重庆:
重庆出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5366-9983-0

I. 养… II. ①倪…②张… III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第119965号

养老三付药:起居、守静和粥

YANGLAOSANFUYAO: QIJU、SHOUJINGHEZHOU

倪泰一 张芙蓉 解读

出版人: 罗小卫

策划: 刘太亨 刘嘉

责任编辑: 王淋

责任校对: 刘向东

技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市白合印刷厂印刷

(重庆市九龙坡区白桃路10号 邮编: 400039)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20.5 字数: 332千

2009年7月第1版 2009年10月第2次印刷

ISBN 978-7-5366-9983-0

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究

序

《养老三付药：起居、守静和粥》(原名《老老恒言》，又称《养生随笔》)，是一部在清代享有盛誉的养生名著，为清代著名养生学家、文学家曹庭栋撰。曹庭栋字楷人，号六圃，自号慈山居士，浙江嘉善魏塘镇人。其生活于清代康熙至乾隆年间，乾隆六年(1741年)举人。史料记载，曹庭栋自幼嗜学，工诗文。中年后，绝意仕途，于居处累土为山，曰“慈山”，一生以弹琴赋诗、画兰竹、临摹篆隶自娱。曹氏著述颇丰，除《产鹤亭诗集》九卷传世外，所著《易准》、《孝经通释》等六种著述被纳入《四库全书》之中。然而，他最有影响的还是本书。作者写作此书时已经七十五岁，寿至九十余岁才去世，这在当时已是罕见的高寿了。

本书共五卷，前四卷论饮食起居及日常保健，第五卷为粥谱。作者将粥分为上、中、下三品，每品详述用料及制作之法。作者从老年人心理和生理特点出发，广泛阐述了日常生活中的养生方法，所述内容具体生动、切实可行，被后世奉为“健康之宝”。

古人将九十老人称为“朝杖之年”，百岁老人则称为“人瑞”。曹庭栋得享此高寿，与他的养生经验大有关系。曹氏谈养生具有以下特点：

一、认为养生应顺应自然，生活习惯应合四时阴阳。他在《省心》篇中说：“老年人肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每要急躁益甚，究无益于事也。当以一‘耐’字处之。百凡自然就理，血气既不动，神色亦觉和平，可养身兼养性。”他认为，早晨略进饮食后，如果正好遇上日晴风定的天气，就可倚南窗之下，背着日光而坐，感受太阳的温暖。脊梁晒得微微暖和了，就能够使全身和畅。日光是太阳的精华，发出的光芒可以强壮人的阳气，对人体有极大的补益。过了中午，阴气渐渐生长，日光开始减去它的温暖，这时就没必要在外面久坐了。这种“不事药饵，不希道引，惟以自然为宗”的养生之道受到很多养生家的赞赏。

二、注重起居饮食，将养生融于日常生活之中。如讲老人所用褥子，曹氏认为，如果要安稳地睡觉，必须要垫厚褥子。老年人骨瘦体弱，尤其需要厚褥子，而且必须多准备几条，根据天气变化情况，渐冷渐加。其中，应该每年用一条褥子换上新棉絮，使用时紧挨着身体，新棉絮使人睡觉时倍感松软。以后依次更换，这样，每年都有新棉絮褥子挨着身体睡觉了。在老年人的饮食方面，曹氏赞同华佗在《食论》中的论点，认为食物须经“三化”，一是火化(须烂煮)，二是口化(宜细嚼)，三是腹化(依靠脾胃自动消化)，这样食物才易被消化吸收而供添营养。他还认为“火化”最为重

要，因为老年人齿牙多有脱落，口化力减低，脾胃功能渐弱，只有将食物煮烂蒸熟，才有利于消磨输运，从而吸收较多的营养。曹氏还主张老年人应节制饮食，宁少勿多，不可勉强加食。他说：“凡食总宜少为有益，脾易磨运，易化精液，否则极易之物，多食反至受伤”，“加则必扰胃气”。针对老年人特点，曹氏特别重视饮粥，认为“粥能益人，老年尤宜”，“每日空腹，食淡粥一瓯（碗盖），能推陈致新（可促进新陈代谢），生津快胃（使脾胃机能顺畅）”。甚至认为“有竟日食粥，不计顿，饥则食，亦能体强健，享大寿。”在书中，他辑录的药粥方有一百种之多，认为可以“备老年之颐养”。

三、重视调理脾胃。曹氏认为，“脾胃乃后天之本，老人更以调理脾胃为切要”。因为胃阳弱则百病生，脾阴足则万病息。饮食应顺从四时寒暑的自然变化，一般而言，寒冬宜热食，酷夏宜凉食，但因胃的禀性是喜暖厌寒，故热则害少，寒则害多。冬天，老人起床后，首先进点热食，如乳酪、莲子汤圆、枣子汤之类，用以补益脾气；或者饮点醇酒，以鼓舞胃气。所谓“鼓舞胃气”，就是讲养胃，而养胃首先要保暖。特别要注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，胃病患者的秋季饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，特别是早餐要吃热食才能保护胃气。夏至以后，秋分以前，应注意勿进肥浓，慎用瓜果生冷诸物，以免伤及脾胃。此外，曹氏还认为，调理脾胃，不仅在于食量适中，冷热适宜，还应饭后缓行数百步，散其气以输于食，则磨胃而易消化。但他同时指出“饱食后不得急行，急行则气逆，不但食物难化，且致壅塞”。并告诫不要食毕即卧，因为“胃方纳食，脾未及化”，容易伤胃。

此外，曹氏还强调老年人应该适当运动。他赞同《内经》“久坐伤肉”的观点，主张闲居时在室内缓步盘旋数十周，可使筋骨活动，脉络得以流通，又能增强足力。他说，凡步行，应当先起立，整衣定息，进行导引，徐徐行一步，然后从容展步，则气血不惰，精力足力倍增。饭后食物停胃，必须缓行数百步，帮助消化。在行步时，不宜与人语，以防“气遂断续而失调”。行走时应且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。散步之远近，须自揣足力，不宜勉强，随其意之所便。散步回家以后，即应“就便榻眠”少顷，并进汤饮以和其气。毫无疑问，对老年人来说，这些都是易学易行之法。

还需要说明的是，本书不是单纯的注译本。为了便于中老年朋友了解养生之理，我们对原著的一些独到论点还进行了切于今用的解读，相信这对读者认识养生长寿之道，并身体力行定能有所助益。

己丑年三月张芳蓉于无逸斋

原序

孟子说：“老吾老，以及人之老。”我早年失去父母，如今已无老人可以赡养。时光飞逝，恍然不觉，我已度过七十五个春秋，渐至老境。我也祈望有人赡养使我安度晚年，但嫡孙应谷刚到弱冠之年，年纪尚幼不足以赡养我，而他尚不知我已垂垂老矣。我唯有自知己老，自养己老罢了。养老之道，并无他法。宋代“苏门四学士”之一的张耒说：“大抵养生追求安乐，也不是深远艰难的事情。养生之道，就在日用之间，不离起居饮食。”自去年秋冬至今春，我一直小病缠身，行动多不如意，这正是年老的表现。欲寻求一本汇集养老之道的书册，终不可得。于是我在养病的这段时间，留心观察事物，闲来无事翻阅书籍，摘取涉及养生的书籍来参验其得失。我发现养生的方法就在日常起居的琐事之中。《素问》说：“使自己的嗜欲适应世俗社会”。这句话是说养生之道并不在追求长生、炼制丹药的异术之中。注重起居饮食的养生之道，虽不能返老还童，但也可以自己养老，而不必寄望于别人对我的赡养。养老的方法就在于此，我自养的方法亦是如此。随笔中辑录的文章是按类划分的，并命名为《老老恒言》。书中辑录的养生方法，有容易办到的，有不易办到的，有容易办到却并非必办不可的，有不易办到却非办不可的。我把这些方法都保留下来，并把它们公诸于世。我这样做，就是为了把它们推广开去，使每个人都能尽力孝敬自己的老人，也使老人在起居饮食中都能获得康宁，甚至可以因此而不知衰老已降临己身，这样便可在太平盛世中得享天年。让老人都成为太平盛世中安乐的寿星，这岂不是很幸运的事么？

乾隆三十八年，岁在昭阳大荒落之涂月上浣，慈山居士曹庭栋书于观妙楼

金序

我乡里的曹慈山先生真是超凡脱俗的人物，自明朝至本朝，曹氏的家世学问，前后相继，显贵长达一百多年。己未、丙辰两年，曹氏两次被征召为博学鸿词科。他的祖父曹尔堪、兄长曹庭枢，都接受了官府的征召。慈山先生亦被浙江巡抚所延访，但先生坚决推辞，故未被征召。先生自小体弱多病，患有民间所谓的童子癆，一生未出乡里，但家境殷实，亦不必为生计所忧。慈山先生生性恬淡，虽博览群书，精通经、史、词章以及考据，但对文坛相互标榜的风气从来不屑一顾，因此先生的朋友很少，声名不显。先生在城中开辟园林，园中池苑馆舍相望，还有数十株白皮古松，风一动松涛之声会立即盈耳，如同置身山峦溪谷之间。先生于园中终日焚香弹琴，情致辽远，寿至九十余岁。年至高龄，姬妾还侍奉在前，不服药物，不依赖导引，只顺其自然，因此才得以颐养天年，享有高寿。先生治学无悖于濂、洛两个学派，不效法老庄，也不旁涉其他学派，学问出众自成一派。慈山先生辑录的《宋百家诗存》以及各种讲说儒家经义的书籍都被收入《四库全书》。《老老恒言》一书是先生自述其养生之道的文集，言起居要谨慎，饮食宜有节制，养生的方法都在日常琐事之中；其浅显易懂，易于施行。仔细玩味从古至今的至理，也不外乎这些了。《老老恒言》一书引证的书籍达到几百种，真可谓博大而简约。《老老恒言》的初版因战乱被毁，此次是重刻刊行。慈山先生身处康熙、雍正、乾隆三朝盛世，以一介布衣的身份隐居山林之中，达到天德。而先生的同辈，如归愚、随园、笥石、山舟等人，年纪虽与先生相当，但身心的泰然却比先生差远了。即使高官厚禄，亦不能动摇先生恬淡的心境。然而假若他人处在先生的境遇，或许无人能自甘如此平淡，这就是先生品行高洁的原因，也是先生高不可及的原因。

同治九年八月，同里后学表从甥金安清谨识于武林舟次

目录

出版说明 /1

序 /1

原序 /1

金序 /2

卷一·起居贵在摄养

安 寝 (2)

别让“念头”太多 / 入眠有“操”“纵”二法 / 睡不仰卧 / 头应朝南 / 老、中、青各有睡道 / 饭后睡卧法 / 手脚缩展有时 / 闭口呼吸祛病 / 睡应冻脑 / 温腹养肾 / 睡护“风府”

增寿至百岁的仙家睡功图解 /5 老人夜卧须注意事项 /12

晨 兴 (14)

醒后一功课,骨节不酸痛 / 懒床也养生 / 冬日晨起先养胃气 / 冷水漱口固齿祛病 / 避雾即是避疾 / 晨起食粥最大补 / 晨起晒背壮阳气 / 夏天晨起,两餐润肺

用好呼吸也可养五脏 /15 五脏六腑“作息表” /19

养生顺天应时 /20

盥 洗 (22)

手脸常保温热 / 洗澡太多损寿 / 洗浴注意护真气 / 香水洗浴伤元气

观面色可知五脏病症 /23 盥洗中的长寿经 /26

饮 食 (28)

酸、甜、苦、辣、咸,多食致病 / 养生贵在一勺盐 / 饮食中的养脾仙方 / 吃得好,不如吃得身体微微发汗 / 动物内脏也应吃 / 饥饱自量是道 / 食物有三化,火化胜于口化 / 甜味最损牙 / 煮粥,中途加水坏五味 / 喝茶太多耗津液 / 酒要午后小饮 / 吸烟至肺、胃止 / 喜欢就可以吃

饮食五味与五脏关系图 /29 认识脾胃,即认识长寿的根本 /33

常见腌菜的性味与养疗功效 /37

散步 (39)

家居更应常走动 / 散步，意在养神

达摩易筋经中的甩手强身法 / 40 四季散步吐气养生法 / 42

昼卧 (44)

午睡一刻百病消 / 午睡打盹亦有益

阴阳消长与睡眠的关系 / 46 春夏午睡讲究图 / 47

夜坐 (48)

睡前打坐养气血 / 睡前最忌狂谈笑 / 切不可让夜寒侵体

一年十二月，每月最宜坐功图 / 50

卷二·守静重在“服老”

燕居 (58)

静养精气 / 心静不生病 / 若要安乐，频脱频着

乐欢增寿图 / 61

省心 (62)

“认命”最能安心 / “不计较长短”最能宁气 / “服老”才能长寿

七情生克与情志之养图说 / 65

见客 (67)

老人不必拘礼 / 老人不重衣冠 / 老人不陪宴饮

出门 (69)

老人应“四不出门” / 出游必须事事安然 / 老人出游必备三物 / 老人远行应有女伴

老人出游器具全图解 / 71

防疾 (73)

防病重在养气血、筋骨 / 老人性交不能强力而为 / 防疾首先防风 / 暑气不可犯 / 饱后不疾走，饥时不大叫 / 汗湿侵体更要避风 / 防疾的四个小节

人体各部及脏腑阴阳图说 / 75 六邪伤身后的身体通常会出的症状 / 77

慎 药 (78)

人参、甘草也有毒 / 养寿不靠药物 / 粥和乳汁是世间第一补品 / 养生祛病不他求，唯定心为上
大补之药——人参的补益之道 / 79 人参真伪辨 / 81

消 遣 (85)

纸上有太极，墨中皆气功 / 诗文不求工整 / 流水方能不腐
听音乐调养五脏方 / 86 四时幽赏养心神图说 / 88

导 引 (92)

简便易行更有效 / 床上一套操 / 站立动腿臂 / 打坐动腰身
常见病导引疗方 / 101

卷三·防病全在小节

书 室 (104)

光线的明暗养气 / 风是诸邪之源 / 防湿是养脾 / 用好南北两扇窗 / 好书房是防病佳所
书室光线强弱为病图解 / 105 书房风水与养生宜忌图解 / 108

书 几 (111)

书案不可妨腿膝 / 香楠木书几最可取 / 矮栏不能碍手 / 桌面和坐垫要冷暖适宜 / 书写时手迎日光 / 滚脚凳按摩涌泉穴养肾
制“滚脚凳”按摩涌泉穴图说 / 113 书案用品细说 / 114

坐 榻 (116)

坐榻要适身 / 盘膝打坐设靠枕 / 虽坐犹睡醉翁椅 / 坐榻背后设屏防风 / 坐不可过暖
老人最宜坐具图解 / 118

杖 (119)

不方便中才有方便 / 藤与竹是制杖佳品 / 杖尖锐以防滑 / 拐与杖有别 / 杖头可挂物 / 拐杖应与脚随行
手杖使用正误辨 / 121

衣 (123)

新旧旧絮各有妙用 / 御寒、透气，绵胜狐貉裘衣 / 穿衣惟求便捷 / 冬日常备氅衣御寒 / 忽冷忽热，巧用“背搭”护俞穴 / 衣要护颈 / 夏护胸背，冬防寒 / 姜汁洗内衣治风湿等症

老人所宜衣料表 / 127

帽 (129)

帽不可损身 / 幅巾挡风御寒 / 天凉宜戴夹层小帽 / 春秋应戴空顶帽

老人四季帽子全说 / 132

带 (134)

不使衣服散乱 / 不妨碍血脉通畅 / 佩囊中的生活小节

衣带配饰图说 / 136

袜 (137)

长应护膝 / 暖足，以暖阴脉 / 药袜可治诸疾 / 袜外尽可套裤

足三阴经图示 / 138 热水泡脚胜过服食补药 / 140

鞋 (142)

祛病养生应重鞋底 / 但求稳当舒适 / 冬鞋求暖，夏鞋防湿 / 打坐穿鞋应纯棉

足部按摩不可废 / 144

杂 器 (151)

水晶眼镜护眼 / “太平车”按摩酸痛骨节最妙 / “美人拳”捶背，“搔背爬”搔痒 / 巧用唾壶固阳 / 冬备“暖手”，夏置“风轮” / 暖锅、暖壶保温热 / 棕拂子驱蚊生香

卷四·安睡最养神气

卧 房 (155)

好风水保健康 / 窗取偶数，门取奇数 / 暗可敛神聚气 / 北窗寒重 / 冬季设矮凳地板 / 午夜寒气致顶而降 / 冬宜避风，夏宜清晨开窗 / 楼上卧室益筋骨 / 四季湿气由地生

卧房风水与养生宜忌解说 / 159

床 (162)

宽大为上 / 木隔墙上湿气 / 冬暖夏凉最宜养 / 夏用棕席, 冬用藤席 / 夏床可在房中央

帐 (164)

用帐防蚊避烟毒 / 茉莉、夜来香、荷花勿置帐中 / 斗帐最好使用 / 冬日应帐小床暖 / 虾须帘帐, 既防蚊又生凉 / 夏日可以“纱橱”代帐

适合老人的驱蚊天然植物 / 167

枕 (169)

太高损肝, 太低伤肺 / 长枕生凉解烦躁 / 通草做枕最好 / 菊枕、柳絮枕不防虫 / 枕中麝香通窍、生凉、安神 / 耳枕通肾气、防耳病 / 瓷枕、石枕太寒 / 枕底可放书和笔砚 / 便榻应备折叠枕 / 膝枕护腿

席 (173)

体虚者宜用蒲席 / 秋末用纸席 / 夏日用皮席 / 席镶布边 / 只用滚水拭席 / 席底防蚤虱

床席的清洁与保养 / 175

被 (176)

暖气不散要宽大 / 鹅毛被暖而不热 / 霜天雪夜用纸被 / 玫瑰花被养血、疏肺气 / 后半夜凉重添被 / 童女暖被补元气 / 常防火气入脑 / 葛布被爽精神

褥 (179)

褥应新絮挨身 / 皮可做褥 / 夏秋铺芦花褥 / 夏不可晒褥 / 竹皮、麦麸褥止汗除热 / 棕褥、纸褥祛烦热 / 褥下铺毡以去湿气

古代芦花褥制作图解 / 182

便器 (183)

便器不可少 / 小便通畅能实脾 / 通调水道有三方 / 撒尿咬牙关 / 手握睾丸引气养生 / 留心大小便 / 大便后进食和气 / 大便与真气有关

脏与腑的关系图说 / 184 命门是什么 / 186

各种病症所致大小便异常 / 187 观大小便如何诊病 / 189

以亲身体验著述 (191)

卷五·粥最是益寿美食

粥谱说 (193)

择米第一 (194)

谷物食疗功效与宜忌表 /195

择水第二 (197)

水的养生妙用表 /198

火候第三 (199)

火的养生妙用表 /200

食候第四 (201)

不能不知的各类药最佳服用时间 /202

上品三十六 (203)

中品二十七 (210)

下品三十七 (215)

慈心叮咛 (221)

慈心粥谱 /222

老老恒言·文言原本 (239)

器物及中医名词索引 (305)

卷 一

起居贵在摄养

养生之道寓于生活起居之中，安卧有方、起居有常、洗浴忌频、饮食有节、散步不语、午睡适时、夜坐宁神，能做到这些行卧与饮食的细节，方能达到延年益寿的目的。因此《黄帝内经·素问》说：“上古之人，一般都懂得养生之道，能根据自然的阴阳变化来调整、平衡自身的阴阳，并善于利用气功、导引等保健方法来维护身体健康。再加上他们对饮食有一定的节制，作息有一定的规律，不过度劳累，所以能做到形体与精神的协调，活到人类应该有的寿数，度过百岁才逝去。”

羅雨
蘭攝

A N Q I N

■ 安 寝



别让“念头”太多

睡眠少，是每个老年人都要面对的大问题。《灵枢·大惑论》说：“人体的卫气不能按时退归营阴而常常滞留于阳表，就会导致阴气虚弱；阴气虚弱了，人自然就不能闭目入睡。”卫气是肺脏调节之气，主要由来自脾胃的水谷精微所化生；在肺的作用下，它运行于经脉之外，布散于全身，有护卫肌表、防御外邪入侵、温养脏腑的功能。营气也是脾胃中的水谷精微所化生，是水谷之气中的营养物质；营气分布在血脉之中，随血液循环营运于全身，作用于脏腑。卫气属阳，主动；营气属阴，主静。如果卫气经常留在阳表，不能适时归入营阴，阴阳不能相交，那么阴气就会虚弱，阴气虚弱了，人自然就不能安寝了。

人如何才能安睡呢？医书中所载的药方很少听说是有效的。北宋哲学家邵雍，曾根据《易经》关于八卦形成的解释，创立象数之学，即先天学。他说，一个人如果醒着，“神”就栖止在眼目上；如果睡着了，“神”就归入心中。又说：“一个人的‘神’是被心所统摄的”。

“神”是人体生命活动的外在表现，指人的精神、意识和思维活动。“神”是在先天之精的基础上化生的，它蕴藏在五脏中，由心来主宰。“神”会随着自然界阴阳的消长而变化。白天属阳，阳主动，所以“神”营运于外；而夜晚属阴，阴主静，所以“神”退归于心。当“神”安静地退归于心时，人就能睡着，否则“神”就会游荡飞扬，而人就不能安然入眠。以上关于如何入眠的道理，基本上都强调以清心为根本。然而“心”实在是最难把握的。那么，如何把握住“心”，将“神”退归于心呢？首先应该心态平和、安居静养。入睡时，将心中的一切想法都视作未来的打算，在一个念头刚刚产生时，立即将它除去，这样，“念头”就愈除愈少，渐渐就没有“念头”了；没有“念头”，人的“神”就会归入到心，人自然就可以安睡了。一个人如果成天被事务所干扰，各种欲望如火一般炙热，难免辗转反侧，要想在短时间内安静入眠，肯定是做不到的。



〔清〕黄凯钧谈咽津助眠法

如果夜间遇到心火上炎，睡不着觉，可以鼓漱。即将舌头在口中搅动三十六次，待津液满口时，再分三次咽下，吞咽的同时要意指丹田。可以这样反复数次。

〔清〕黄凯钧：《友渔斋医话》



入眠有“操”“纵”二法

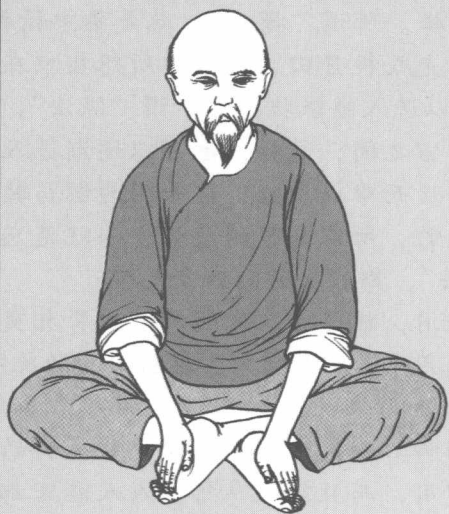
庄周的《庄子》被道家尊为《南华经》。《南华经·齐物论》说：“入睡，是因为三魂相交而达成的。”养生家们说：“先使心睡眠，然后眼睛才睡眠。”这些，都是不着实际的空话和没有可操作性的计划。我以为，想成功地入眠，有“操”和“纵”两种方法可以选择。所谓“操法”，就是集中精神，在脑海里默数自己的鼻息，同时收回目光默视丹田，把心中所想集中在一点上，才不至于浮想联翩，这样，就可以进入睡眠状态；所谓“纵法”，就是任凭自己的心思漫游于无边无际的宇宙之间，这样，也可以逐渐进入朦朦胧胧的睡境。心中急切地想要入眠，反而难以入睡，这是因为醒与睡的交界点，绝不是人的主观愿望所能涉及的，所以睡眠的最好方法就是忘记睡眠。这样，不管用“操法”或“纵法”，都可以通向睡乡之路。

克服失眠，还有一种方法很值得一用，就是古人发明的“心肾相交助眠法”（见P4图）。这个方法很简单，就是用手心的劳宫穴去搓脚心的涌泉穴。脚心的涌泉穴是肾经的一个要穴，手心的劳宫穴是心包经上的一个要穴。平常坐着时，用左手的手心去搓右脚脚心，用右手的手心去搓左脚脚心；心肾相交，对缓解睡眠障碍非常有用，而且简单易行，人人在家都可施行。

另外，中国古人很早就总结出了睡眠的良辰，即“子午觉”。入眠讲究方法，同时也要选择良辰。所谓“子午觉”，就是每天在子时、午时入睡。古人将半夜23点到1点的时候称为子时，这个时间是一天中阴气最重的时候。阴主静，因而适宜睡眠。子时是胆经值班，胆是阳气的初生状态，还很微弱，需要特别保护，而保护的最好办法就是睡眠，所以说子时睡觉可保护阳气。午时指中午11点到13点，这个时候是心经值班，阳气最旺，若休息半小时到一小时，就可以调养心经。

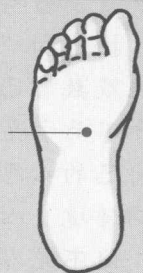
心肾相交助眠法

中医认为，心在身体中居上，属阳，属火；肾居下，属阴，属水。根据阴阳水火升降理论，在上者宜降，在下者宜升，所以心火必须下降于肾，使肾水不寒；肾水必须上济于心，使心火不亢。肾中真阳上升，能温养心火，而心火能制肾水泛滥而助真阳；同时肾水又能压制心火，使其不致因过亢而补益心阴。只有心肾相交，水火相济，人体阴阳气机才能协调，这样才有助于养生安眠。否则，心肾不交，则会出现失眠、健忘、心悸、怔忡等症。心肾相交的方法是用手心的劳宫穴搓脚心的涌泉穴。晚上坐看电视或与家人闲聊时均可为之。



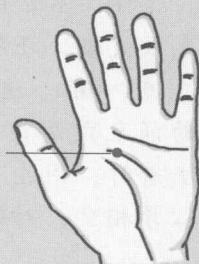
涌泉穴

涌泉穴是肾经的首穴，位于足底，在足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。



劳宫穴

劳宫穴是心包经的腧穴之一，在掌心，第二、三掌骨之间偏于第三掌骨，即屈指握拳中指指尖所指之处。



睡不仰卧

“寝不尸”出自《论语·乡党》，原文是：“寝不尸，居不容。”这里所说的“寝不尸”，意思是说，人在睡觉时要随意，不要像尸体一样僵直平躺，要以舒适为宜。宋代有个叫陈抟的道士，他活了118岁，是著名的“睡仙”，传说他曾一睡三年。他的安睡诀世代相传，他说：“如果向左侧睡，那么就将左足、左臂弯曲，用手上接头部，把右足伸直，将右手放在右大腿上；如果向右侧睡，姿势与此相反。”陈抟提出了两种“睡道”，即“世俗之睡”和“至人之睡”，并写诗记之。“世俗之睡”是：“常人无所重，惟