

中華

養生全書

養生之道 延年益壽

生活秘術 健康快樂



歐陽雲 章昭光 編著

中國經

養生全書

養生之道 延年益壽

生活規則 健康快樂



生活規則 健康快樂

中華
養生
全書

责任编辑:李海平

装帧设计:丹 朗

图书在版编目(CIP)数据

中华养生全书/欧阳云、章昭光编著,一拉萨:西藏人民出版社,2004,6
ISBN 7-223-01158-0

I. 中… II. 欧、章… III. 养生研究-中国-当代

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 76122 号

中华养生全书

欧阳云 章昭光 编著

西藏人民出版社出版发行

西藏军区印刷厂印刷

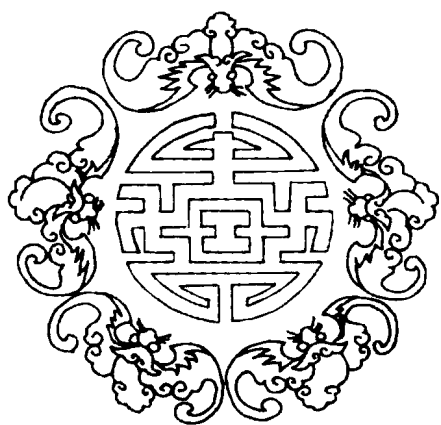
880×1230 毫米 32 开本 13 印张 400 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN7-223-01158-8 定价:26.00 元

版权所有·盗印必究



著名營養保健學專家

歐陽雲 章昭光先生

為每一個希望健康快樂的人而寫的

健康法典



目 录

上卷 民间养生秘法

第1章 日常起居养生法 / 3

清晨养生法
睡眠养生法
二便养生法
衣着养生法
阳光养生法

运动养生法
减肥养生法
美容养生法
起居养生四戒
烟、茶、酒对养生之利弊

第2章 饮食养生法 / 48

最适宜的养生之道
饮食原则
四季饮食的重要与补益
 春季的饮食
 春季如何进补
 春季疾病防治
 夏季的饮食
 夏季如何进补
 夏季如何保健
 秋季的饮食
 秋季如何进补
 秋季疾病防治
 冬季的饮食

 冬季如何进补
 冬季疾病防治
 节制饮食有益长寿
 慢半拍又何妨
 节制饮食有益长寿
 体重不足的饮食
 改善男人性功能的饮食
食物宜与忌
 钙对老年人的重要
 粥可祛病延年
 醋的好处多多
 水的神奇
 忌饮酒过量



咖啡对老年人的害处

不必望蛋生畏

多吃水果防衰老

少盐益寿

常见病患者饮食注意事项

高血压

肺气肿与慢性支气管炎

便秘

糖尿病

痛风

肥胖症

常见病简易食疗

高血压(早期患者)食疗方

冠状动脉硬化患者食疗方

支气管哮喘患者食疗方

慢性支气管炎患者食疗方

胃病患者食疗方

夜尿频繁患者食疗方

糖尿病患者食疗方

高血脂症患者食疗方

慢性肾炎患者食疗方

前列腺炎患者食疗方

早泄患者食疗方

遗精患者食疗方

失眠患者食疗方

便秘患者食疗方

老年痴呆症食疗方

容易脱发者食疗方

疝气患者食疗方

盗汗患者食疗方

搔痒性皮肤病疾病食疗方

急性胃肠炎食疗方

第3章 四季养生法 /78

春季养生法

夏季养生法

秋季养生法

冬季养生法

第4章 药物抗老法 /113

常用补药

常用滋补膏

现代医学中的抗衰老药物

中老年人的用药之道

中老年人的进补法则

古代养生益寿名方选



第5章 精神调养法 /147

精神失调的危害性
情绪反常时的调节法
延缓精神衰老法

中老年人的精神调养活动
古代养心调神口诀与方法

第6章 按摩保健法 /172

按摩的作用
按摩的适应症和禁忌症
按摩的手法
常用腧穴及手法应用
常见病按摩手法
传统按摩保健法

五脏按摩保健法
秘传固精壮阳按摩法
美容自我按摩法
减肥自我按摩疗法
附:穴位分布及主治病症示意图

第7章 气功养身法 /225

气功的调节作用
气功防治疾病的作用
气功疗法的适应症
气功的练功方法
气功纠偏法

常见病的气功处方
传统八段锦
秘传五禽气功
佛门莲花功法
附:古人修身养性、长寿之道

第8章 美容秘法 /283



使容貌嫩如娇花法

国色天香秘法

返老还童法

洗发生香法

治肌肤粗糙法之一

治肌肤粗糙法之二

除皱纹法之一

除皱纹法之二

除皱纹法之三

随意改换美人容貌法

黑脸变白嫩秘法之一

黑脸变白嫩秘法之二

黑脸变白嫩秘法之三

使脸色红润妙法

使皮肤莹洁白泽法

使黑面李逵变成白面书生法

保持面部青春常在法

使皮肤变白法

杨贵妃沐浴秘法

西施沐浴秘术

不用化妆品之美容术

经络美容法

百岁老人目光如童法

消除皮肤黑白斑秘法

消除雀斑妙法之一

消除雀斑妙法之二

消除雀斑妙法之三

中卷 佛教养生秘法

第9章 仁慈是养心第一法 /295

第10章 慈善是长寿第一法 /327

第11章 作善是处事第一法 /331

第12章 修行是坐禅第一法 /343

第13章 善禅是养生第一法 /350



下卷 道教养生秘法

第14章 日常养生法 /357

饮食宜忌
真西山先生卫生歌
朝不可虚,夜不可实
饮食杂忌
饮食箴言
老人之饮食
食后将息法
知忌延年
生冷勿食,粗硬勿食
吃素可养身养心
饮食的害处
如何使饮食有益身体
五味不可偏多

食勿过冷过热
早食宜饱,午后宜少
多食气滞
食粥养人
遣兴以养生
寝卧三昧
行止坐卧宜忌
鸡鸣而起
睡觉良方
坐不久视,立不久疲
一觉闲眠百病消
入睡妙法
睡姿

第15章 养生疗病术 /381

元鉴导引法
去风偏枯法
去四肢拘挛不得曲伸法
去身体手足不随法
去偏风法
去风不仁法
去风湿痹法

去风冷法
去头面风法
去风头眩法
去风癫法
去虚劳法
去虚劳体痛法
去虚劳口干燥法

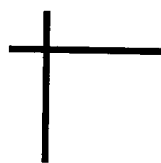


去虚劳膝冷法	真武金钩功
去风虚劳法	千金闸功
去腰痛法	三五归一功
去病热法	金刚杵功
去冷热候法	修治城廓功
去上气候法	小炼形功
去脚气缓弱法	治疗噎膈法
去腹痛法	治疗寒疾法
去腹胀法	治疗痰症法
去心腹胀法	治疗痔瘻法
去疝瘕病法	治疗疟疾法
去脾胃气不和不能饮食法	治疗痢疾法
止呕吐法	治疗结核法
去宿食不消法	导引祛病歌诀

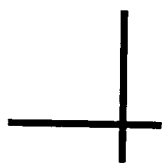
第16章 房事养生法 /405

房中养生术之一
房中养生术之二

房中养生术之三



上卷 民间养生秘法





第1章 日常起居养生法

皇皇中华,养生之道,丰富多彩,源远流长。《黄帝内经·素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,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;今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗其真,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。”这是说上古时代的人大都懂得养生的道理,不但经常注意顺应天地自然环境的四时阴阳变化,而且在起居、饮食、劳逸上有恰当的调适,所以能够形体与精神都很健旺,活到他们应该享受的年岁。可后来的人就不是这样了,他们常把酒当成水浆来贪饮,把不正常的事当做日常生活,酒醉以后还纵情房事,竭尽精气,消耗散失真元,不知道保持精气的充盈,经常过分使用精力以贪图一时的快心,违反养生法而取乐,作息也没有一定的规律,所以年方半百,就衰相毕现了。

日常起居,即人类的日常作息活动。养生家们一致认为,有规律、有节奏地生活、工作和学习,对于延年益寿是十分重要的。元代李冶《敬斋古今箴》卷五说:“大抵人不能常动,亦不能常静。常动胶于阳,而有以失于阴;常静则胶于阴,而有以失于阳。阴阳偏胜,则伤之者至矣。”日常起居的活动必须有节制,要劳逸结合。最科学的方法是有动有静,动静相兼,任何只动不静和只静不动的做法,都是不符合养生法则的。

日常起居养生,清代丁国钧从反面提出了“五难”,他在《荷香馆琐言》中说:“名利不去,一难也;喜怒不除,二难也;声色不去,三难也;滋味不去,四难也;神虑精散,五难也。”当然,他的目的是为了提醒世人的警觉;实质上是告诫人们不要耽于声色滋味之中,从而扰乱了淡泊

宁静的身心。

日常起居的养生长寿法的范围非常广泛,据初略统计,上下几千年,流传至今的经、史、子、集及历代医家文献、笔记、随录、宗教秘曲所记载的养生长寿法,内容可谓十分繁富,笔者于此仅择要述说。

清晨养生法

子午流注是我国中医和气功学家的古老学说,现在仍有其科学价值。人的躯体内各个主要器官在一昼夜的 12 个时辰内,都有其固定的活动最频繁的时间,而在动植物中也有类似情况,生物学家将此称之为生物钟。而古人则把一天分为四时:早晨为春主生,日中为夏主长,黄昏为秋主收,夜半为冬主藏;并指出一般疾病大都早晨清新些,白昼保持安宁,黄昏加重,夜晚更加厉害,这说明一天四时变化对人体是有影响的。

养生如何防病治病也有时辰的讲究。例如“肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如此七遍后,铎舌下津无数”。(《内经·遗篇刺法论》);又如寅(3~5)时修练可使肠蠕动加快,肺气宣通,有利于补元充阴,胃肠功能得以加强。

一日之计在于晨。清晨是精气发生的时刻,此时人体阳气趋于体表,最适合于做按摩、导引、调息等益气养神的锻炼。可注意以下几点:

一、清晨即起

“鸡鸣而起”,这是我国古代养生的传统之一。耽恋床榻,已经现





代科学的证实有以下危害：

(1)容易引起人的惰性 因为早晨习惯睡懒觉的人，肌体经过一夜的松弛，基础代谢率处于最低水平，而此时脑组织却要消耗大量氧、葡萄糖、氨基酸等大脑能源物质。为此会引起大脑营养不足、乏力、精神萎靡等现象。使人懒散，产生惰性。

(2)对呼吸系统的损害 由于夜间睡觉大都关闭门窗，早晨室内已空气混浊，二氧化碳、一氧化碳、霉变微粒等有害物质以及病原微生物的含量增加，此时若闭窗赖床不起，定会受污浊空气影响，对感冒、支气管哮喘等呼吸系统疾患的发生发展起着推波助澜的作用。

(3)对免疫功能的影响 人体免疫功能动则盛，惰则衰。即使是罹患某些疾病的人，勤于锻炼(尤其是早晨)，亦可以使免疫功能得到有效地调节和改善，从而有助于康复。而有睡懒觉陋习的人，机体往往得不到锻炼，久而久之会使免疫功能下降。

(4)对生物钟的扰乱 饮食起居有规律、讲究生活节奏的人，体内多种激素、酶等生物活性物质分泌量的协调相对均衡，且具有一定的节律性，有利于健康；而起居不规则、经常睡懒觉的人，会使这种节律性发生紊乱，从而影响各器官、各系统正常的工作。

高寿老人大多在凌晨4~6时起床。据说这和鸟类的觉醒时间一致，而鸟类又是生物界中的“长寿家族”。唐朝大医学家孙思邈，每天鸡鸣即起，一直活到102岁；法国化学家福克雷，常年坚持夏季5点半起床，冬季6时起床，一直活到114岁。

从养生学的观点，春季5点半起床，夏季6点半起床，秋季6点半起床，冬季7点起床较为合适。当然，起床时间不必强求统一，可以根据各人的具体情况作出规定，但是要基本符合长期生活中业已形成的习惯。

二、先醒心后醒眼

起床之前应“……先醒心，后醒眼”。这是明代冷谦在《修龄要旨》中所提出的。具体做法如下：

早晨醒来时，先不要急于睁开双眼。先以两手相互搓热，用掌心

转眼 36 次,然后心平气和、调匀呼吸,则开始转动眼球:先向右侧转动,然后向上、向左、向下,复转向右,共转 3 次,再反方向转 3 次。转动眼球时要缓慢匀速,开始时可采用睁目运转眼球,让眼球随手指的移动运转。经过一段时间,即可改为闭目运睛法,让眼球在意念的指挥下运转。运转眼球之后,紧闭双眼片刻,再突然猛睁双眼,并让眼睛尽量突出。睁开双眼时要同时呵出浊气,再用鼻深深地吸气,用意念送至小腹即毕。

浴眼:两手轻握拳,两拇指弯曲,用拇指背分擦上眼皮各 10 余次;然后用两手指分按太阳穴,旋转揉动 10 次,再向相反方向揉动 10 次;最后,用右手拇指和食指捏住两眉中间部 10 余次。

很多长寿老人的经验证明,坚持以上做法,可使眼部气血流畅,肌肉保持丰满,从而眼睛明亮有神,可防止内障外翳,眼睑下垂。此外,对预防近视和远视也有一定的作用。

三、叩齿和鼓漱

“清晨叩齿三百过者,永不动摇。”这是晋代葛洪在《抱朴子·内篇》中所说。隋代巢元方在《诸病源候论》中所说:“鸡鸣时,常叩齿三十六下,长行之,齿不蠹虫,令人齿牢。”由此可知,叩齿对牙齿有很好的保健作用。具体做法如下:

静心宁神,排除杂念,口唇轻闭,自然呼吸,气沉丹田(在肚脐之内,即“神阙穴”的里面,练功家多认为在脐内 1 寸 3 分处),然后上下牙齿有节律的轻轻叩击 49 次,随即将舌头在口腔内左右搅动 36 次,再作鼓漱动作 36 次,将唾液增多时,即分 3 次咽下,并以意念送至丹田。“白玉齿边有玉泉,涓涓育我度长年。”此句谚语充分说明口中津液弃盈,是延年益寿的保证。现代科学研究发现,气功状态下,唾液的蛋白质、维生素和溶菌酶均增多,既能抗菌,又有很高的营养成份。

上述之法可以早晚各做一遍。叩齿也可在三餐之前各做 9—12 次。无论采用何种办法,只要持之以恒,就能收到良好的效果:固齿,健胃,助消化。