

养生与保健要诀

YI ONG SHEN YU BAO JIAN YIAO JUE

编著 金雁群 王坤明 蒋伟明 张润生

编著

金雁群

王坤明

蒋伟明

张润生

94

3212

52

2

版社



新华出版社

(京)新登字 110 号

养生与保健要诀

金雁群 王坤明 编著
蒋伟明 张润生

*

新华出版社出版发行
新华出版社经销
太原千峰科技印刷厂印刷

*

开本:787×1092 32 开本 印张:7.25 字数:150 000 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—8 000 册

*

ISBN 7-111-5011-2/G·751 定价:4.80 元

前 言

20 世纪以来,由于社会的变革,经济的发展,现代科学技术在生产上的广泛应用,体力劳动逐渐被脑力劳动所代替,结果使体力劳动大大减少,对人体的健康带来不利影响,同时由于人民物质生活的提高,闲暇时间的增多,人们迫切需要建立一个文明、健康、科学的生活方式,特别是中老年人需要获得养生与保健方面的知识、方法和经验,来指导实践,从而丰富生活情趣,松弛神经,调节心理,推迟衰老,延年益寿,更好地为社会主义四化建设服务。鉴于此,强烈的责任感,敦促我们编著一部《养生与保健要诀》一书,以满足中老年人养生与保健的需要。

《养生与保健要诀》根据我国传统的养生保健方法和现代科学的健身方法,从理论和实践上指导中老年人的养生和保健,力求全面、系统、深入浅出,使中老年人从中受益,通过实践,使中老年人的生活丰富多彩,健康、幸福、长寿。

《养生与保健要诀》一书共十二章,计 16 万字左右,必要章节配以图示。

限于编著者水平,书内不妥和错误之处在所难免,敬请专家和读者以批评和指正。

王坤明

1992 年 8 月

目 录

第一章 养生保健概述	(1)
第一节 养生保健的概念	(1)
第二节 我国古代的养生与保健	(3)
第三节 现代养生保健的发展概况	(11)
第二章 我国传统养生保健的理论基础及养生观	(14)
第一节 我国传统养生保健的理论基础	(14)
第二节 我国传统养生保健的养生观	(16)
第三节 我国传统养生保健法	(19)
第四节 我国传统养生保健的功效	(23)
第三章 养生保健与人体衰老的关系	(29)
第一节 人体衰老的一般规律和特征	(29)
第二节 人体疾病发生的原因和预防	(35)
第三节 影响健康长寿的主要因素	(41)
第四节 体育锻炼与防止衰老	(48)
第四章 走、跑步健身法	(54)
第一节 走、跑步健身法的健身价值	(54)
第二节 走、跑步健身法的方法	(60)
第三节 走、跑步健身法合理的运动负荷	(64)
第四节 走、跑步健身法应遵循的原则和注意事项	

.....	(72)
第五章 平衡健身法	(75)
第一节 平衡健身法的概述	(75)
第二节 情绪平衡	(78)
第三节 营养平衡	(84)
第四节 运动平衡	(89)
第五节 休息平衡	(93)
第六章 自然力锻炼健身法	(98)
第一节 自然力锻炼健身法概述	(98)
第二节 日光浴	(99)
第三节 水 浴	(102)
第四节 空气浴	(110)
第七章 四季养生保健法	(114)
第一节 四季养生保健法概述	(114)
第二节 春季养生保健法	(114)
第三节 夏季养生保健法	(116)
第四节 秋季养生保健法	(119)
第五节 冬季养生保健法	(121)
第八章 饮食保健和饮食疗法	(124)
第一节 饮食保健	(124)
第二节 饮食疗法	(133)
第三节 中老年常见疾病的饮食保健和饮食疗法	(137)
第九章 中老年运动处方	(150)
第一节 运动处方的概述	(150)
第二节 中老年常见病的运动处方	(153)

第十章 名人养生保健法	(173)
第一节 养生保健格言.....	(173)
第二节 古代名人养生保健法.....	(180)
第三节 近代、现代名人养生保健法	(185)
第十一章 现代科学养生保健法的特点	(196)
第一节 现代科学养生保健法的特点.....	(196)
第二节 现代养生保健的发展趋势.....	(206)
第十二章 中老年健身操和八段锦动作图解	(208)
第一节 中老年健身操.....	(208)
第二节 八段锦.....	(218)
后 记	(222)

第一章 养生保健概述

第一节 养生保健的概念

人类有意识地运用自己创造的一切文明成果,来达到健康长寿的作法,叫做“养身保健”。

养生保健在我国源远流长,已有近五千年的历史,是中华民族数千年在生活、生产和与疾病的斗争中强身健体的经验总结,有着极其丰富的内涵,是我国文化宝库中的瑰宝。它为中华民族的繁衍昌盛起到了重大作用,对科学的进步和发展做出了卓越贡献。它的锻炼方式是气功、按摩、武术和其它具有民族特色的体育保健方式。

我国传统的养生保健的理论体系源于中医养生学,集合了我国古典哲学与医学之精华,加之它与现代科学相结合,内容更加充实,效果更加显著,深受广大人民群众的喜悦。它不需要特殊的场地、器材,也不受时间、地点的限制,没有各种规则的约束,既可一个人单练,也可一群人合练,它动作平缓,运动量适中,强调神形结合,动静结合,它简单易学,不受身体素质的限制,只要你留心,随时随地都可以进行锻炼。因此,养生

保健在我国历世不衰，深深地扎根于中华民族的沃土之中。尤其是当代，我国人口逐渐趋向老化，人民的生活水平日益提高，养生保健更被广大中老年所接受，进入了一个全新的发展时代。

人类来源于大自然，又回归于大自然，这是一个不可抗拒的自然规律。要想人不出生是不现实的，要想人长生不老、永远不死也是不可能的。人类作为一个生物群体，有出生、成长、衰老、死亡的生命过程，有自身遗传、变异以及全部生理机能。这些都是不以人的意志为转移的。但人可以努力做到优生、优育、延缓衰老，健康长寿。无论那一个人都不愿生个白痴，养育一个低能儿，谁也不愿意体弱多病，未老先衰，早早夭折。这便使养生保健成了人类的需要，成为它发展的动力和源泉。

正常人的生长发育是依照一定的规律进行的。从生物学的角度讲，表现在新陈代谢的同化和异化作用的相互关系上。当人体内同化作用占优势时，人体内吸收大于消耗，人体的各组织、器官不断生长发育，结构不断完善，机能不断提高，一般把这段时期叫做生长发育期，大约需要 20—25 年。当人体内同化与异化作用趋于平衡，身体各组织、器官的生长发育基本结束，一般把这段时期叫做成熟期也有叫做青壮年期的。以年龄划分大约是 25—45 岁。当人体内异化作用逐渐占优势，人体内的消耗大于吸收时，新生细胞小于死亡细胞，各组织、器官的机能逐渐下降和衰退，便进入了衰退期和老年期。老年医学界将老年划分为四个时期：老年前期（45—59 岁），老年期（60—89 岁），长寿（90 岁以上），寿星（100 岁以上）。

那么人的自然寿命应该是多少呢？一般认为，人的寿命与其它哺乳动物的寿命有某些共同的规律，最高寿命相当于性

成熟期的 7—9 倍。如果人类性成熟期按 14—15 岁计算,则人的寿命至少应为 110—150 岁。60 年代初,在细胞生物学的研究领域中出现了突破,在大量实验资料的基础上,提出了可根据细胞分裂次数来推算人的寿命的理论。从人的胚胎中获得一种成纤维细胞分裂传代次数是 40—60 次,从而推算人类的寿命应是 110 岁或更长。但目前世界上超过 100 岁的老人依然较为罕见,这表明绝大部分人达不到自然寿命的潜力。

为什么绝大部分人达不到人类的自然寿命呢? 这里的原因是十分复杂的,也是因人而宜的。但归纳起来可分为客观因素和主观因素,客观因素主要有性别、自然环境、战争和意外事故、营养、医疗与卫生、遗传等。主观因素主要有:生活习惯、生命节奏、精神与心理等。这些因素的具体内容我们在以后的章节里还会详讲。

鉴于以上因素,养生保健也必须从尽量减少不利于长寿的客观因素和尽最大努力创造有利于长寿的主观因素做起。要保护人类赖以生存的生态环境,讲究全面、科学的营养,加强医疗卫生措施,养成良好的生活习惯,注意精神与心理的调节,经常参加力所能及的体育活动。

第二节 我国古代的养生与保健

我国是世界闻名的文明古国之一,早在原始社会时期,我们的祖先便创造了古老的健身舞,并有了最早的“医疗体育”。据《吕氏春秋·古乐》记载:“昔陶唐氏之始,阴多潜伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”又据崔令钦《教坊记》:“阴康氏时,灾沴未弭,民

多重(肿)脚之疾,思所以通利关节,是始制舞。”后来有人将这种“通利关节”的活动称为“消肿舞”。《路史·前纪九》中也有相同的记述:“阴康氏之时,水陆不疏,江不行其原,阴凝而易闷,人即郁于内,腠理滞著而多重脚,得所以利其关节者,乃制为之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”

古书记载中的“阴康氏”和“陶唐氏”,一说均为帝尧其人。上述传说,反映出当年于尧时的氏族公社末期,洪水为患,平原地区大都泥泞潮湿,引起人们产生“筋骨瑟缩”,“腠理滞著”,以及“重腿”之类的疾病。人们从实际经验中总结出用肢体活动的“大舞”来加以治疗。可以说,这是后来的“导引”、“按摩”等古代医疗体育、养生保健术的最早形式。“导引”之名,可能就是从“教人引舞以利导之”的含意中产生出来的。这种“大舞”也是一种最古老的健身舞,说它是一种原始的广播体操也无不可。

到了夏商西周时期,我国便有了养生长寿的思想。关于长寿的最早记载,当推殷商典籍《尚书》,在《尚书·洪范》中谓:“五福:一曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰攸好德,五曰考终命。”“六极(祸):一曰凶短折,二曰疾,三曰忧,四曰贫,五曰恶,六曰弱。”其中所提及的“寿”(长寿),“康宁”(健康无疾病),“考终命”(寿命自然不横夭)及“凶短折”(寿不长),“疾”(不健康),“忧”(心情不愉快),“弱”(身体不强壮)。“五福”“六极”从正反两面指出了对生命与机体和心理的全面要求,并把长寿放在首位。这些都说明当时对健康长寿的重视,而得不到健康长寿则视为极大的灾难和祸事。

西周时期的典籍中也有关于养生保健思想的反映,如《诗经》中即有:“永锡难老”,“执子之手,与子偕老”,“为此春酒,

以介眉寿”，“万寿无疆”，“如南山之寿”等等词句。有了健康长寿的思想，就必然导致养生保健术的产生。因此，殷商的养生思想在原始导引的基础上产生，反过来又促进了养生术的逐步形成和发展。

正是由于人们在生产、生活实践中产生了“疾病”并设法治疗它，预防它，以利于长寿，导致了养生保健思想的产生和逐渐体系化，并促进了养生保健术的诞生与发展。

养生保健到了春秋战国时期有了进一步的发展。首先是由于社会生产力和文化思想的发展，人们对社会和自然界的认识有了提高。《礼记》中记载：“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼……”表明商代人信神，商王率领臣民们敬神，宣扬人间的吉凶祸福都是由神主宰着。但是，到了春秋战国时期就不同了。据《左传》桓公六年所记随国季梁的一段话说：“夫民、神之主也，是以圣王先成民而后致力于神。”在《左传》中还有许多类似的记载，如：“吉凶由人”，“祸福无门，唯人所名”等。这些都反映了当时人们从许多事实中发现了“事在人为”的真理。从而对神主宰一切的传统思想产生了怀疑。这无疑是为今后的养生保健发展奠定了一个唯物主义的指导思想，对后来的养生保健发展有深远的意义。

反映在对人体病灾的认识上，当时有名的医生如医和、医缓、扁鹊等人，都是以医术治疗疾病的。扁鹊还明确地告诫那些前来求医的人，要是相信医术能治病，就不要去求巫。当时医学的进步，促使医和巫逐渐分离。

春秋时期的书籍中，直接间接地论及养生保健的颇多，比较典型的有《吕氏春秋》、《荀子》等。《吕氏春秋·尽数》中说：“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不

流则气郁，”就会生病。这是当时“动以养生”的思想，自然是很正确的。

《荀子》一书中，全面涉及到了动以养身与静以养神的问题。如《天论篇》谓：“养备而动时，则天不能疾。”认为只要注重保养身体并经常运动，就不会生病。《荣辱篇》谓：“乐易者常寿长，忧险者常夭折。”意即心情上保持欢乐，平易恬淡的人往往长寿，反之，心情上总是忧愁，自危的人，往往夭折。这里可以说是把养形和养神两方面的重要性都包括了。

思想是行动的指南，春秋时期由于养生保健的思想非常活跃，因而养生术也得到空前发展。

《吕氏春秋·尽数》中说：“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。”同书《贵生》中又说：“圣人深虑天下，莫贵于生，夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生者则止，……利于生者则为。由此观之，耳目鼻口，不得擅行，必有所制，……此贵生之术也。”以上主要指养生保健时对饮食、声色等都要加以节制，以期适度。《吕氏春秋》中还提出了应从哪些方面加以节制的问题，如《尽数》篇指出：“毕数之务，在乎去害，”并谓：“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸”之类的食物，“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾”的环境，“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀”的精神刺激，都是对人体的寿命有害的，应加以避免。《本生》篇中指出：“肥肉厚酒，务以自强（意为超过本人需要的界限即过量），命之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐（意为超过悦怡性情的界限即为荒淫），命之曰伐性之斧。”就是说，贪食、酗酒、纵欲、听靡靡之音，都是对人的身体、精神、寿命有极大伤损的事。

《内经·素问》中有导引治病的记载：上古时，“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹠。”首先指出有些疾病，是因“食杂”、“不劳”所引起的，接着指出治疗这些疾病的有效方法是导引与按摩。随着时代的发展，导引由用于治病，到逐渐用于健身长寿。《庄子·刻意》中谓：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道（导）引之士，美形之人，彭祖寿考者之好也。”意思是说边呼吸行气，边模仿熊攀枝悬挂，模仿鸟飞行伸脚伸臂，目的是为了长寿，这是传说中彭祖每天做的导引术。（彭祖生于尧时，传说他活了一千年）。战国时的《吕氏春秋》一书总结出“顺生”、“节欲”、“去害”、“运动”等可贵的养生思想与方法。特别是《尽数》中以“流水不腐，户枢不蠹”的现象作比喻，论证了养生之术最好是经常地“动”。这一科学论断，至今仍被人们广为传诵。所谓“流水不腐，户枢不蠹”一语，即源于此。

秦汉之际，医学已脱离原始巫术，在积累长期治疗经验的基础上，建立了一套比较完整的医学体系。主要以阴阳五行学说来解释生理、病理现象和辩证治疗的医学体系的形成与发展，极大地推动了养生理论与方法的发展。

在中国最早的医学理论著作之一——《黄帝内经》（简称《内经》，它包括《素问》与《灵枢》两大部分，开始编纂于战国时代，经过汉代的不断补充、修订而成书）中，有不少篇章，强调了生活要有节制、有规律、劳逸应当适度。《素问·上古天真论》中说：“上古之人，……饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而终其天年。”“今时之人……务快于心，逆于生杀，起居无节，故半百而衰。”《素问·宣明五气论》中也指出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五

劳所伤。”这些理论说明：人们如果生活无节制，或恣欲放纵，或劳逸无间，都会危害健康而影响寿命。

同时《内经》还提倡要根据不同季节的自然环境变化，用不同的方法养生，来调节机体适应环境，否则就会生病，要“春夏养阳，秋冬养阴”。并提出根据四时气温变化如何用药及饮食，如何来调整作息制度。

秦汉三国时期，导引在原有的基础上得到了较大的发展，并出现了一些专著，运动形式也多种多样，其中以华佗在运动实践中创编的“五禽戏”为最佳代表作，其弟子吴普坚持实行，“年九十余，耳目聪明，齿牙结实。”行之有效的“五禽戏”成为后世导引中的一个重要流派。

两晋南北朝时期，由于社会动荡不宁，致使玄学、道教、佛教兴盛，服食养生成风。这种历史条件一方面促进了养生导引术的巨大发展，同时也带来了不少糟粕，如道教所追求的“长生不老”，“肉身成仙”。佛教宣扬的“灵魂不死”，“三世轮回”，“因果极应”，“天堂、地狱”等一套谬论。这些唯心的，神学的说教，都不同程度地对养生领域产生影响。使当时的养生论大多带有玄虚，妖妄的色彩。并对以后的养生保健产生了一些不良的影响。当时在养生方面具有代表性的人物有嵇康、葛洪、陶弘景、颜之推等。但是，由于当时热衷于养生的人很多，加之医学等科学技术的发展，养生保健理论和方法仍取得了长足的进步，即使在一些妖气十足的养生著述中也可以找到许多合理的摄生之道。

嵇康相信神仙的存在，认为神仙是“受异气”而“禀之自然”，世人是不可企及的。但是人们可以做到延年益寿。他说：“至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之

耳”(《养生论》)。虽然夸大了导养的功效,却注意了人类在延长自己寿命方面的积极作用,从而同形形色色的宿命论划清了界限。

葛洪继承了祖国医学中不少合理的养生观点。在《微旨》中,他批评“唯行气可以延年”、“唯导引可以难老”、“唯药餌可以无穷”等片面说法,认为这是“浅见之家,偶知一事,便言己足。”他主张配合应用导引、行气、草药等方法,以“内修形神,使延年愈疾;外攘邪恶,祸害不干”,这就是他所说的“借众术之共成长生也。”葛洪对导引行气等养生法实际上也相当重视,他在这方面的论述颇多,其中胎息法同近代气功中的“内养功”极为相近。

养生导引术到了隋唐时期有了较大发展,隋唐统治者多热衷于养生,唐高宗、中宗、睿宗、玄宗等人更为突出,不少道家人物曾先后应召入宫,宣讲养生之道。由于隋唐统治者对养生的重视与提倡,此时期的养生著述甚多。在《隋书·经籍志》和《新唐书·艺文志》里,有关医疗保健,服食养生的著述不下百种。据《隋书·百官志》记载,太医署中已有“按摩博士”的设置。唐代除有“按摩博士”外,还有按摩工、按摩生,表明对按摩术亦很重视。隋代太医博士巢元方《诸病源候论》一书整理、总结了大量导引治病的资料,按病症列出了导引法三百余种。这些导引多以肢体动作为主而配以呼吸吐故与按摩,类似现代的运动处方。其种类之丰富,令现人都十分惊叹。唐代医道相兼的孙思邈(活 101 岁),著有《千金要方》等著作,对养生思想、方法都有不少独到之处。他主张养生要身心并重,认为人体是一个整体,其中一部分产生疾病对身体其它部分也有一定影响。他强调要以预防疾病为主,要预防疾病,必须

在“养性”上下功夫，养性的根本是“忧畏”，而忧畏又必先有“自慎”。所谓“自慎”就是要自觉地掌握一切疾病及灾祸的根源，要顺应自然，服从身体内部的各种运行规律，使心不乱、神不散。心乱神散就会导致形体不得安宁，这样疾病、灾祸就要来临了。这个身心统一的观点，就是孙思邈的养生基本思想。孙思邈还对导引和保健卫生的方法进行了深入的探讨和总结，论述也很多，其中“十八势天竺婆罗门按摩法”是研究从印度传入我国的导引养生术的可贵资料。

宋、元时代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有增强。宋代的科学文化特别是医学的发展，为导引养生术的整理、继承和创新提供了有利条件。人们在长期实践中，从大量导引方法中选取若干行之有效的术式组合成较为定型的套路，创造了不少新的导引术式并出现了不少新的流派。其突出代表为南宋时出现的“八段锦”。

此时代研究养生保健的代表人物当推苏轼。苏轼是北宋著名文学家，诗人。他多才多艺，对以气功为主的导引养生术也有较为深入的研究。他认为养生的正确途径是经受自然力的锻炼和适当参加运动。他还总结出不少较为简单有效的健身法，特别是以摩涌泉（足心）为主的按摩法流传至今，为医疗体育所广泛运用。因此法能起到安神、固精、平息肝阳上亢，滋益肾水等作用，故对治疗高血压、神经衰弱诸症有效。苏轼推荐的养生术还有“嗽泉”“叩齿”等法。他特别强调“调气养生之事”关键在于“去欲”、“少饱酒、调节饮食，常令胃气壮健”。苏轼有关导引养生的著述也颇丰，《东坡全集》中《养生诀——上张安道》、《李若之布气》、《侍其公气术》等篇，均保留了不少养

生的可贵资料。

导引养生术传至明清，在全面继承的基础上，又有了较大发展。由于此项活动最宜于老年人和病弱者，又多在僧道和文人中习行，所以有关这方面的文字记载十分丰富。由于印刷术的进步，也对导引养生保健著作的印制和传播提供了有利条件，其专著之多远远超过前代。如高濂编著的《遵生八笺》，整理了“八段锦”、“陈希夷坐功”等八种导引术。周履靖的《赤凤髓》、胡文焕的《养生导引法》、冷谦的《修龄要旨》、罗洪先的《万寿仙书》，颜伟的《方仙延年法》，王祖源《内功图说》等，均为影响较大的传世之作。这些书大都图文并茂，能更清楚地表明各种导引术式的方法和要领，使研习者便于领会，促进了导引养生术的广泛流传。此外，明清时代还创编了一些导引术式，其著名流派即“易筋经”，易筋经的内容有“内壮”、“外壮”两方面，于古导引行气中增加了“外功”的锻炼，这是导引术的一个新发展。清末民初更有多种导引术流传，但均采用传统方法而新定名称，如“因是子静坐”即为一例。

我国古代导引养生保健术为中华民族的宝贵文化遗产之一，流传至今，仍在为人们祛病延年，健康长寿方面发挥着重大作用。

第三节 现代养生保健的发展概况

随着人类社会的不断前进，社会生产力日益提高，人们的物质生活水平越来越丰富，人们有了大量的闲暇时间去从事养生保健之术，人们开始向健康事业大量投资。

科学技术的突飞猛进，揭示了生命的奥妙，衰老的机制，