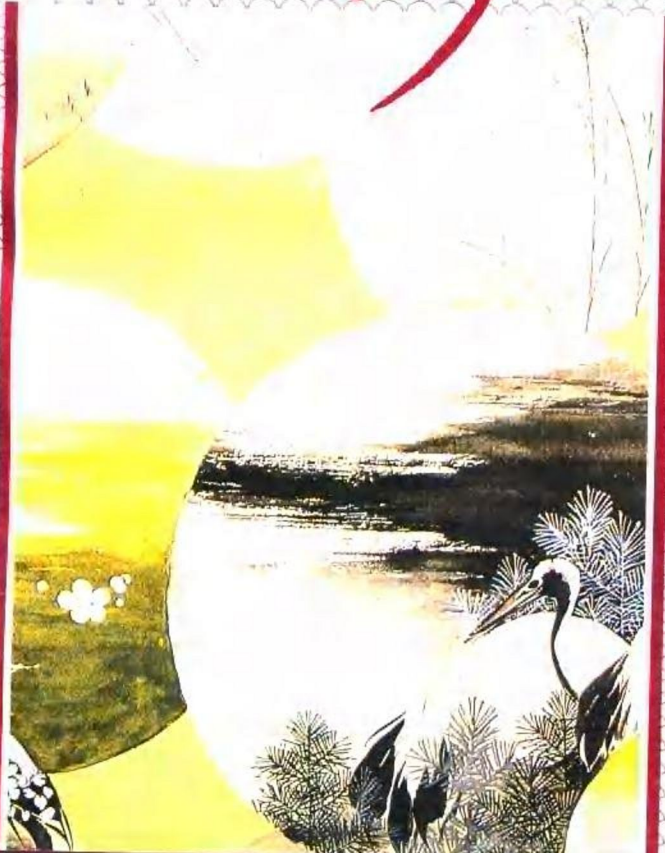




养生妙语



鲁新登字 07 号

养生妙语

杨端志 主编

齐鲁书社出版发行

(济南经九路胜利大街)

山东新华印刷厂潍坊厂印刷

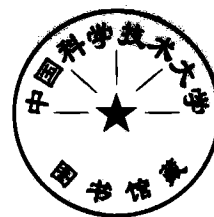
787×1092 毫米 32 开本 7.125 印张 147 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5333-0403-9

G·18 定价: 7.00 元



目 录

概论.....	1	击天鼓，益丹田		10
一、形体.....	5	五脏精华聚于目		10
形体六宜.....	5	睡是眼之食	11	
养六余.....	6	五色损目	11	
调三关，安五脏		明目清耳术	12	
.....	7	丧明之由	12	
多梳头，通血气		儒者明目延年方		13
.....	7			13
发宜多梳.....	7	鼻通百病不生	14	
多洗脸，补益五脏		灌溉中岳，延年		14
.....	8	益寿	14	
修天庭.....	8	牢齿之法	15	
养耳之术.....	9	心要常适	15	
耳聪延年术.....	9	养肺	15	
耳郭按摩术	10			

二、慎疾 17

君子病也，犹可

为也 17

缺摄养，则疾生

..... 18

必养必和，待其

来复 19

药以攻疾，不得已

而后用 19

药能活人，亦能

害人 20

疾患禁忌 20

服药忌例 21

高年疾患不可

攻治太紧 22

五味过则疾 22

却病十法 23

病人须坚心定志

..... 24

病须自先体察 24

三、心情 26

百病起于情 27

节情 28

修性保神 28

去乱神犯性之事

..... 28

节欲者长寿 29

无为而无不为 29

养静 30

喜则医病 30

大喜伤阳，大怒

损阴 31

防怒 32

怒则为病 32

忧则致病 33

无忧自寿 33

思虑多，人理绝 ... 33

悲思过则为病 34

恐则为病 34

四、达观 36

逍遥说 36

当存天地浩然

之气 37

超尘脱俗 38

心平气和 38

心宽海阔 39

福祸相倚 40

外物不可仰仗 40

得道至贵 41

制命在内	42	体欲常劳	59
虚名无补生之乐		慎动	59
.....	43	流水不腐	60
五、雅兴	44	散步	62
善弹善奕	45	舞蹈	62
自得其乐	46	勤劳者长寿	63
乐可怡神养性	46	逸病	64
礼乐治心	48	食后便卧损寿	65
学书得静中之乐		大劳则敝	65
.....	49	久视伤心，久听	
寄情笔墨	50	伤肾	66
画趣	50	言行多者神竭	66
画外之意	52	静以养神	66
种树种花有至乐		无劳精者长生	67
.....	52	举动有条理	67
万物静观皆自得		事皆不可过分	68
.....	53	忌六“久”	70
读书为颐养第一事		忌六“过度”	70
.....	54	病起于过用	71
钓翁之意不在鱼		早夜无为	71
.....	55	少乘车	72
六、运动	57	少劳老逸	72
法于阴阳	58	喜静则静，喜动	
动以养形	59	则动	72
		息力以养气	73
		忙里抽闲	73

一张一弛，文武之道	74
宽作程	74
行不语	75
劳心劳力调息法	75
身要常劳	76
七、游览	77
游历之道	77
物我两忘	78
观山水亦如读书	80
不负湖山不负身	81
壶丘子论游览	82
八、着衣	84
衣饰与健康	86
湿衣汗衣不可久穿	87
春服	90
夏服	91
秋服	92
冬服	92

九、环境	94
安处	95
地势环境与疾病	96
房屋勿大	97
居止之室须固密	98
水质与养生	98
盛夏居室要虚静	99
院内禁忌	100
清晨洒扫居室	100
低湿之地不可居	101
土质气候要宜人	101
室中垂幕挂帘好处多	102
庭院宜宽大	103
十、起居	105
睡觉要熄灯	106
睡觉要得法	106
行立禁忌	107
睡眠宜忌	108

午睡之乐·····	109	节制交合·····	126
睡宜拳曲·····	109	气血为人身之神	
大便不宜强忍·····	110	·····	127
五适·····	110	阴先死·····	128
早起·····	111	御女之法·····	129
多沐浴·····	111	年至四十须识房	
沐浴宜忌·····	112	中术·····	130
晨起漱口·····	113	晚婚晚育·····	132
八“不”·····	114	服药千裹，不如	
起居有常·····	114	独卧·····	132
十一、房事 ·····	116	难在去欲·····	133
男女之事为人之		交合当忌·····	134
本性·····	116	阴阳失调之忌·····	136
合男女必有则·····	117	交合有所避·····	138
男不可无女，女不		接阴活气之道·····	138
可无男·····	118	接阴食神气之道	
交媾可以还精补益		·····	139
·····	119	食神气之道·····	140
娼乐之要，务在		十二、饮食 ·····	143
迟久·····	120	饮食论·····	144
精缺必补·····	121	活人之本·····	145
八益七损·····	123	饮食之要·····	146
不道早已·····	124	饮食细则·····	147
乐而有节·····	125	万病之生多由饮食	
宴逸之祸·····	125	·····	148

食不过饱·····	148
饥饱致病·····	149
食不欲杂·····	150
食物损益·····	151
饮食宜忌·····	151
养老食忌·····	152
饮酒避忌·····	153
老人一日饮食法 ·····	154
少食少睡·····	155
食疗先于药疗·····	156
滋补莫过饭食·····	157
食粥益人·····	157
上品粥三十六种 ·····	158
粥谱选·····	159
煮粥用新米·····	161

十三、按摩····· 163

瘫痪宜按摩·····	163
不可按摩之 症例·····	164
可按摩之症例 ·····	165
苏东坡按摩法·····	165
推拿代药赋·····	166

老子按摩法·····	168
十二段功法·····	170
延年九转法·····	171

十四、气功····· 173

贵气·····	174
处处调心·····	174
处处调身·····	176
虚极静笃·····	178
恍惚窈冥·····	178
入静口诀·····	179
入静的功效·····	180
养性·····	181
循序渐进·····	183
广成子论至道·····	184
坐忘炼形·····	185
为无为以全天理 ·····	186
观想日月·····	188
行气导引·····	189
闭气、行气疗疾 ·····	190

十五、益寿····· 192

养老之宜·····	192
养老之道·····	193

老人心理·····	195	高子色欲知戒诀	
养老之法·····	196	·····	208
老人饮食·····	196	神仙起居法·····	209
老人十反·····	197	十六“宜”字诀	
老人六戒·····	198	·····	209
十六、歌诀 ·····	200	擦颜面美诀·····	210
孙真人卫生歌·····	200	病戒·····	210
海上方·····	201	百忍歌·····	211
陶真人养生丹诀		愈老愈知生有涯	
·····	201	·····	212
饮食禁忌歌·····	204	渐老更知闲有味	
养心歌·····	205	·····	212
三叟长寿歌·····	206	寄语衰年人·····	213
十叟长寿歌·····	207	十七、名言 ·····	214
吕公安乐歌·····	207	后记·····	216
自在歌·····	208		

概 论

中国古代的养生学,是中国传统文化的重要组成部分,是一个极其博大精深的科学与思想理论体系。

早在商周时期,养生思想即已萌芽。商人对寿夭、吉凶、祸福等极为关心,因而卜筮活动非常盛行。他们还经常举行各种祭祀活动,以求祖宗和神灵的福佑。这些都表现了先民对健康、平安的向往和追求。西周时期,人们已对四季变化和疾病的关系有所认识,并已开始设法注意卫生,防治疾病,保养身体。

春秋战国时期,学术文化空前繁荣,出现了“百家争鸣”的局面,主要学术派别大都注意了对养生理论的探讨。如老子和庄子看到欲望太过会有损寿命,强调清静、寡欲以养神;孔子对饮食起居与寿夭的关系也多所论述。诸子百家所提出的顺应自然、清静无为、节欲保精、动以养形、起居有常等一系列著名的养生观点,初步形成了中国养生学的理论体系。

自秦汉至隋唐,中国养生学得到了明显的充实和发展。士

大夫阶层中，讲求养生之术蔚成风尚。其间，先后涌现出华佗、葛洪、陶弘景、孙思邈等许多伟大的医学家、养生学家，多种养生学名著也相继问世。其中成书于西汉时期的《黄帝内经》，堪称医学和养生学的集大成著作，它为中国养生学奠定了扎实的理论基础，对后世产生了极为深远的影响。宋元时期，中国养生学继承并发展了《黄帝内经》的养生思想，在预防养生、分阶段养生、药食调养等方面进一步开拓和深化，使养生理论日臻完备。

明清时期，出现了大量深入浅出、通俗易懂的养生读物，不仅在理论方面时有创建，更重要的是已能把养生学的知识与实践较大程度地普及于民众中间。至此，中国养生学达到鼎盛时期。

作为民族文化的一部分，中国养生学深深植根于中国传统哲学和传统医学的沃土中，历经数千年而不衰，形成了枝繁叶茂、独具特色的理论体系。

中国养生学的出发点，是基于对人的生命活动的高度重视和对人类健康长寿这一美好愿望的强烈追求。《黄帝内经》明确提出了“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”的光辉思想，而此前一千余年的《尚书》，把长寿列为人类的“五福”之先。这充分说明了我们的祖先不仅高度肯定了人类在宇宙中的崇高地位，而且早就清醒地认识到了人的生命的极端重要性。既然人的地位是如此重要，人的生命是如此宝贵，那么，保护生命，增进健康，延年益寿，自然就成了千百年来人们孜孜以求的理想和目标。

讲究养生之道，正是实现这一目标的根本措施。养生学强调，先天的素质条件对一个人的寿夭强弱固然重要，但并

不是决定的因素。“我命在我，不在于天。昧用者夭，善用者延。”就是说，一个人生命的主动权在很大程度上掌握在自己手中，只要善于养生，是能够达到健康长寿之目的。那么，又如何进行养生呢？

“节”与“和”，乃是养生的最高原则。“和”即“中和”，就是要求人们的一切行为都要适中、适度，达到一种“平衡”的状态。历代养生学家都反复告诫人们：生命，只有生命才是人的根本，一切物质财富，都是用来为身体和生命服务的；一切肉体和精神的需求，都应该立足于对生命有利。名利追求过甚，就必然会疲于奔命；欲望过多，就难免要受到七情六欲的煎熬，其结果只能使人心气不顺、机体不合，危害健康和生命。因此必须正确处理身心与名利的关系，谨防一切物欲的诱惑，千万不可为了满足各种欲望，反而使身体和生命受到损害。能进取而不自伤，有追求而不过度，有欲望而不贪婪，因时势之宜，顺自然之性，这样才能使自己经常处于“平衡”状态，保持心神安泰、精气充盈，从而达到身强体健、长生久视的目的。

养生学突出强调“节”的重要性。物极必反，过犹不及，只有经常保持“节制”、注重“调节”，才能达到“中和”。“节”的内容极为宽泛：“饮食有节”——进食的剂量要节制，滋味的肥浓、甘酸、咸淡要调节；“欲不可纵”，男女之事要节制；“劳勿过极”，脑力和体力的损耗要节制，工作和休息要调节；“喜怒不节则伤脏”，喜怒哀乐等一切情感活动都要有所节制。总之，无论哪一方面超过了一定限度，都必然对身体形成危害。

强调静与动的统一，是养生理论的重要内容。静和动，对

人的健康都是不可缺少的。心神以静为宜，形体以动为主。以老庄为代表的道家哲学，尤其强调“清静”的重要。只有做到清虚静定，以静自守，才能避免心灵的躁动，达到养精蓄锐、养气存神的目的。另一方面，生命在于运动。“流水不腐，户枢不蠹”，一个人如果长期坐卧不动，精气就会凝固，血脉就不畅通，生命也就失去了活力。只有做到有静有动，动静相济，才能形神兼养，从而达到“形与神俱”、身心皆佳的目的。

注重天人协调，使人的生命自觉地顺应大自然的变化规律，是中国养生学的又一重要思想。人作为宇宙的精华，与大自然的关系极为密切。日月的运行，四季的循环，寒暑的更替，燥湿的变化，所有这些，无一不对人的生命活动产生或隐或现、或微或著的影响。因此，养生学强调“和于阴阳，调于四时”，“顺四时而适寒温”，要顺应自然界的阴阳变化，主动调摄，保护生机，以达健康长寿的目的。

综上所述，中国古代养生学理论，包含了极为丰富的辩证法思想。它不仅是中国传统文化的一颗灿烂明珠，也是世界文化的绚丽瑰宝。随着人们物质生活水平的不断提高和精神文化生活的日益丰富，讲究养生之道，追求健康长寿已成为越来越多的人的自觉行动，人们对养生知识的需求越来越迫切。植根于中国古老文化背景之上的中国古代养生学，愈益显示出其特有的价值和无穷的魅力，认真总结和继承这份宝贵遗产，使之成为广大人民保护生命的法宝，这对帮助人们把健康长寿的主动权牢牢掌握在自己手中，以更加强健的体魄和旺盛的精力投身于五彩缤纷的社会生活中，具有无比重要的现实意义。

一、形体

形体是人类赖以生存的物质基础，它包括皮肉、筋骨、脉络、五脏及充盈其间的精气、血液等。

中国传统养生学认为，形体与精神是人类生命活动的对立统一的两个方面，即形体是生命活动的载体，精神是生命活动的主宰。“形恃神以立，神须形以存”。只有神与形俱，形体不蔽，精神不散，才能“尽其天年，百岁乃去”。

因此，身体健康，少生疾病，益寿延年，首先需要注意形体保健。

形 体 六 宜

面宜常摩（去面折，红润）。

唾宜常咽（谓之“漱玉泉”，润丹田）。

鼻宜常摘（谓之“通天路”）^①。

拳宜常握（昼夜握固，安神）。

身宜常小劳（身动如枢，常不朽。如食坐卧，不运气力，

则血脉凝滞)。

足宜夜濯 (足是身之底，一夜一次洗，濯去冷和气)。

〔明〕周履靖《益龄单》

〔注释〕 ①此说不可取。鼻毛有过滤空气的作用，而且拔后容易发炎。

〔译文〕 面部要经常摩擦 (可以除去面部的折皱，使皮肤红润)。

唾液要常吞咽 (这叫作“漱玉泉”，可以滋润丹田)。

鼻毛要经常拔 (这叫作“通天路”)。

拳头要经常握 (白天夜晚都紧握，能安神)。

身体要经常进行不太劳累的活动 (身体象门轴一样，经常活动就不会腐朽。如果吃饱饭就坐下或躺下，不运转气血，就会血脉凝滞不通)。

脚应当每天晚上洗 (脚是身体的根底，每天晚上洗一次，就会洗掉寒气和臭气)。

养 六 余

齿乃骨之余①，频叩以益骨气。

发乃血之余，一日一梳，活血气。

耳乃肾之余，频揉以补肾气。

顶乃髓之余，善固以暖髓。

爪乃筋之余，勿剪以全筋气②。

语乃气之余，少语以养气。

〔明〕周履靖《益龄单》

〔注释〕 ①余：指延续，末端。 ②此说不可取，指甲应当常剪，以清除指甲缝中的污物、细菌。

〔译文〕 牙齿是骨头的延续部分，经常叩齿可以补益骨气。

头发是血液活动的末梢，一天梳一次。可以活血气。

耳朵是肾的传导末梢部分，经常揉捏可以补养肾气。
头顶是骨髓的顶端，善于保护稳定它可以温暖骨髓。
指甲是筋的顶端部分，不要剪它可以保全筋的功能。
话语是精气的延续，少说话可以保养精气。

调三关，安五脏

为道当令三关恒调，是根精固骨之道也。三关者，口为心关，足为地关，手为人关。三关调则五脏安，五脏安则举身无病。

〔南朝〕陶弘景《真诰》卷五

〔译文〕 讲究养生之道应当让三关持续保持谐调，这是稳定精气、坚固骨质的方法。所谓三关，“口是心关，足是地关，手是人关”。三关谐调，五脏就会安稳。五脏安稳了，就会全身无病。

多梳头，通血气

栳头理发^①，欲得多过^②，通流血气，散风湿也。数易栳^③，更番用之也。

〔南朝〕陶弘景《真诰》卷九

〔注释〕 ①栳：梳理头发，作动词；下文“栳”，指梳头的梳子，篦子。 ②过：遍。 ③数：屡次，多次。易：更换。

〔译文〕 梳理头发，要梳很多遍。可以使血液流通，发散风湿。梳子要频频更换，轮流着使用。

发宜多梳

真人曰：“发多栳，去风明目，不死之道也。”又曰：“头

发梳百度^①。”《安乐》诗云：“发是血之余，一日一次梳。”通血脉，散风湿。

〔明〕沈仕《摄生要录》

〔注释〕 ①度：次、遍。

〔译文〕 真人说：“发要多梳，能去风邪使眼睛明亮，是长生不死的方法。”又说：“头发要梳百遍。”《安乐》诗说：“头发是血脉的延续，一日一次梳。”能使血脉通畅，发散风湿。

多洗脸，补益五脏

晨起先洗面，饭后、午睡后、黄昏后，俱当习以为常。面为五脏之华^①，频洗所以发扬之。《太素经》曰：“手宜常在面。”谓两手频频擦面也。

〔清〕曹庭栋《老老恒言·盥洗》

〔注释〕 ①华：精华。

〔译文〕 早晨起来先洗脸，饭后、午睡后、黄昏后都应当养成洗脸的习惯。脸是五脏的精华之所在，经常洗脸可以振发激扬五脏。《太素经》上说：“手宜常在面。”说的就是两手要经常摩擦面部。

修 天 庭

《养性书》曰：“摩面光泽。”热摩手心，频拭额上，谓之修天庭。连发际七遍，面上自然光泽，所谓“手宜在面”是也。

《古今图书集成·艺术典》卷一五三

〔译文〕 《养性书》上说：“经常用手摩擦面部，可以使面部光泽。”双手摩擦热手心，连连多次地擦拭额头，叫作“修天庭”。直到头发边