

·一卷在手·百术在胸·
·谋事有术·成事在人·

主编 吴绪彬

百术 丛书

叶明 编著

中医养生100术

中国国际广播出版社

责任编辑：吴运生

装帧设计：李士英

版式设计：周 迅

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生 100 术/叶明编著. —北京：中国国际广播出版社，1997.9

(百术丛书；第3辑)

ISBN 7-5078-1470-X

I. 中… I. 叶… III. 养生 (中医) - 普及读物
N. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01777 号

· 百术丛书 ·

中医养生 100 术

叶明 编著

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外广播电影电视部内 邮编：100866)

新华书店经销

北京久恒文化科技公司激光照排

中国人民警官大学印刷厂印刷

787×1092 32 开本 8.625 印张 184 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数：3000 册

ISBN 7-5078-1470-X/Z · 300 定价：12.00 元

《百术丛书》编委会名单

主 编:吴绪彬

副主编:陆平阳

编 委:(按姓氏笔画顺序)

李 镇 李上英 李晓琬

吴绪彬 杨君游 陆平阳

何宗思 郝义占 徐新民

满福玺

第三辑

执行主编:徐新民

序

叶明兄来我处，小酌之间谈到请我为其所写《中医养生100术》作序，实盛情难却。

叶明兄与我交往甚密，我们在一起合作写过多本中医学的著作，对他的为人及作品风格颇为了解。

叶明兄现为北京交通医院中医科主任，他治学严谨，学术上造诣颇深，在鼻衄病的治疗方面总结了上万例病例，发表了十余篇学术论文及近百篇医药科普文章。在医疗界被誉为“鼻衄克星”。由于他在中医学方面所做出的突出贡献，曾被北京市团市委授予“五四奖章”。《健康报》、《北京日报》、《北京晚报》、北京电视台、北京人民广播电台及台湾华视等宣传媒介均报道过他的事迹。著有《百病中医药膳疗法》、《百病中医针灸疗法》及《房室养生方》等专著，在社会上小有名气。

因其长期担任老干部的医疗保健工作，因此对中医养生学有了较深的研究。他在汗牛充栋的中医古籍之中，收集了大量中医养生学方面的资料，去粗取精、去伪存真，并把其中精华的部分付诸于临床实践，经反复验证，总结汇编而成《中医养生100术》一书。

本书以中医基础理论为指导，用通俗的语言，论述了中医养生法则、精神养生、饮食养生、生活起居养生、运动养生、娱

乐养生、药物养生、医疗保健养生、因人养生及四季养生。内容丰富、深入浅出、简便易行可称之为本书的特点。许多离退休老干部采用了此书所撰的养生方法之后，均感受益非浅，提高了生活质量。

《中医养生100术》的出版，将给渴望长生的人们带来有效的养生方法。我相信所有阅读过此书的人们，都会得到不同的收益。祝所有阅此书的人们健康长寿。

刘寿永

1997年2月22日于北京羽化书斋

注：刘寿永系中国医疗保健国际交流促进会医药专业委员会专业委员
中国中医科协协会常委、理事

目 录

序

第一章 中医养生法则

形神共养 二者合一	(1)
协调平衡 阴平阳秘	(3)
气候环境 顺应自然	(6)
和调五脏 通畅六腑	(9)
舒达经络 益气活血	(11)
节欲葆精 以求全神	(14)
养生之道 正气为本	(16)
调息养气 护肾健脾	(19)
动静结合 适度相宜	(21)
强调整体 综合调养	(24)
终身摄生 持之以恒	(26)
虚邪贼风 避之有时	(29)
未雨绸缪 未病先防	(31)

第二章 精神养生

清静养神 以静制躁	(34)
志趣远大 立志养德	(36)
调和喜怒 心平气和	(39)
消除忧愁 情志舒畅	(41)
悲欢离合 寻求解脱	(44)
虹蜺地动 避免惊恐	(46)

减少思虑 节制心劳	(49)
-----------------	------

第三章 饮食养生

调和四气 谨和五味	(52)
按时节量 胃和脾健	(55)
鼎中之变 精妙微纤	(57)
食宜清淡 吃忌厚味	(60)
饮食不洁 则生殄泄	(62)
安身之本 必资于食	(65)
五谷为养 身强体壮	(67)
五菜为充 益气补中	(70)
五果为助 青春永驻	(72)
五畜为益 填精补血	(75)
乳酪为辅 滋阴润燥	(77)
欲登寿域 饮茶作阶	(80)
欲求健旺 饮酒适量	(82)
欲达天年 常饮矿泉	(85)

第四章 生活起居养生

家庭和睦 气机调畅	(88)
夫妻恩爱 心肾交泰	(90)
行房有度 合房有术	(93)
欲有所忌 入房有禁	(95)
起居有常 不妄作劳	(98)
高枕无忧 五体安舒	(100)
衣着适体 有益健康	(103)
浴身洁体 行气活血	(105)
欲得长生 二便畅通	(108)

第五章 运动养生

流水不腐 户枢不蠹	(111)
华氏五禽 耳目聪明	(114)
云手太极 真气运行	(116)
御八段锦 强身健体	(119)
修易筋经 矫健身轻	(122)
练回春操 轻松筋骨	(124)
气功导引 动中有静	(127)
劳则气耗 慎防体劳	(130)
久卧伤气 切勿过逸	(132)

第六章 娱乐养生

休息摄生 赋闲消遣	(135)
栽花种草 形神兼养	(138)
垂线钓鱼 练意调神	(140)
五音畅情 怡养五脏	(143)
吟诵诗文 平心和气	(145)
磨墨运笔 静心宁神	(148)
挥毫泼墨 修身养性	(150)
棋牌遣闲 益智健脑	(153)
饱览山河 远足健身	(156)

第七章 医疗保健养生

防病治病 食疗为先	(159)
抗老防衰 滋以药膳	(162)
药物养生 鹤发童颜	(164)
摄生妙方 延缓衰老	(167)
醪醴健身 活血通脉	(169)
药枕护头 养血安神	(172)

针刺延年	行之有效	(175)
若要平安	三里不干	(177)
耳穴压豆	小病无忧	(180)
推拿保健	简单易行	(183)
按摩强身	轻松自如	(185)
经络刮痧	通则不痛	(188)

第八章 因人养生

孕育胎原	受孕起始	(191)
乍离母体	拭口去毒	(194)
小儿药浴	强筋壮骨	(195)
哺以母乳	合理喂养	(197)
育儿早教	开发童蒙	(199)
少儿保健	全面发展	(201)
青年保健	身心健康	(204)
中年保健	养生关键	(206)
老年保健	益精补气	(209)
妇女保健	孕产经血	(212)
体质养生	因人而异	(214)

第九章 人体部位养生

大脑保健	常思杜衰	(218)
口腔保健	防龋强生	(221)
面部保健	美容驻颜	(223)
头发保健	秀美润泽	(226)
眼睛保健	明目益睛	(229)
耳的保健	肾窍灵聪	(231)
鼻的保健	气通嗅敏	(234)
上肢保健	手臂安康	(237)

下肢保健 强足健步..... (240)

胸背保健 躯体健壮..... (243)

腰腹保健 固肾求本..... (245)

第十章 季节养生

春季养生 养精和气..... (249)

夏季养生 宣精通气..... (252)

长夏养生 防湿祛暑..... (254)

秋季养生 收敛神气..... (256)

冬季养生 藏精贮气..... (259)

第一章 中医养生法则

○ 形神共养 二者合一

形，即人的形体，中医认为，形体包括构成人体的脏腑、经络、精、气、血、津液，五官九窍，肢体以及筋脉、肉、皮、骨等。神则有广义、狭义之分。广义的神，是指整个人体的生命活动和外在表现，包括表现于外的各种生理或病理征象；狭义的神，即精神、意识和思维活动，包括情绪、思想、性格等一系列心理活动。

形神共养，不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神摄养。形体强健、精神充沛，人体就健康无病；形体衰弱、精神不足，则百病丛生。二者相辅相成。形神共养，能使人的身体和精神得到均衡统一发展，达到健康长寿之目的。“养神”和“养形”是中医养生学的根本。

在形与神的关系中，“神”起着主导作用，有“神明则形安”之说。故中医养生观是以“调神”为主，养生必须充分注

重“神”的调养。可从以下几方面入手：(1) 怡情畅神。在精神上经常保持愉快、乐观的人，就不易衰老；反之，时常忧虑、悲观的人，会使衰老提前到来。传说中的伍子胥过昭关，一夜之间白了头，就是一个再典型不过的例子。《三国演义》中有诸葛亮“三气周瑜”的故事：年仅 36 岁的东吴水陆大都督周瑜，足智多谋、英勇善战，统帅几十万大军火烧赤壁，打得曹操落荒而逃。可他为何又会被诸葛亮“气死”呢？原来周瑜刚愎自用、心胸狭窄，自作主张“讨荆州”，由于惨败巴丘，一气之下，口吐鲜血而亡。临死之前，还仰天长叹：“既生瑜，何生亮！”可见他的妒嫉之心，至死不悟。中医学认为：性情不调，百病丛生；调和性情，则可康泰。所以，历代医家都十分重视怡情畅神的养生作用。如《证治百问》说：“人之性情最畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长春之情，不惟却病，可以永年。”现代研究认为，人的性情同其它心理过程一样，是脑的机能。它与神经系统的多种水平的机能相联系，同时影响到人的一系列生理功能。因此，怡情畅神与养生关系密切。(2) 顺应四季。在“天人相应”的整体观的指导之下，中医养生学认为，人体的一切生命活动都必须顺应四时（季）的阴阳消长、转化的客观规律。否则，将引起疾病，甚至危及生命。因此，要顺应一年四季阴阳之变调节精神，使之活动与五脏、四时、阴阳关系相协调。(3) 赋闲消遣。要身体健康就应既懂得工作，也懂得休息，而且能够选择适宜的消遣活动，如琴棋书画、栽花养鸟，旅游垂钓等，从中得到乐趣和启迪。正确地理解消遣活动在生活中的地位和意义，在工作和学习之余，选择有益的赋闲消遣方式，培养自己的情趣爱好，能使精神有所寄托，并能陶冶情感，从而起到移情养性、调神健身的作用。总之，守神而全形，就是从“调神”入手，保护和增强心理健康以及形体

健康，达到调神和强身的统一。

形体是人体生命存在的物质基础，有了形体，才有生命，有了生命才能产生精神活动和生理功能。因此，保养形体也是非常重要的方面。所谓“养形”，主要指脏腑、精气血、肢体、五官九窍等形体的摄养。形乃神之宅，只有形体完备，才能有正常精神的产生。而五脏是形体功能活动中心。故形体摄养首先要保养脏腑的精气，协调脏腑的功能。精气是构成人之形体的基本物质，是人体之本，是化生神的物质基础。所以，要“形与神俱”，还必须注意精气的摄养，以“积精会神”。阳气虚损，要温补阳气，阴津不足者，要滋养精血。可用药物调补及饮食调养，以保养形体。

综上所述，养神和养形有着密切的关系，二者不可偏废，要同时进行。“守神全形”和“保形全神”，是在“形神合一”理论指导下，将对立统一规律运用在养生学中，其目的是为了达到“形与神俱，而尽终其天年”。因此，养生防老，延年益寿，必须做到形神共养、二者合一。

○ 协调平衡 阴平阳秘

协调是指调节人体自身的生理功能状态，及其与外在环境

的相互关系。如人体的体温受大脑的体温中枢控制，当天气寒冷时，体温中枢下令，通过神经传指令，血管收缩，皮肤汗毛孔变小，不出汗；当天气炎热时，体温中枢又下令，血管扩张，皮肤汗毛孔变大、出汗，通过这一过程保持人体正常体温。平衡有两层意思：一是机体自身各部分间的正常生理功能的动态平衡，如人食入动物脂肪，胆就要分泌胆汁帮助消化，胰脏也同时分泌胰液协助消化，若其中一脏发生病变不能正常分泌，就会影响机体对脂肪的消化吸收，导致身体不适。二是指机体功能与自然界物质交换过程中的相对平衡，如人体吸入氧气，呼出二氧化碳，而树吸入二氧化碳，呼出氧气，所以人们都知道公园中树多的地方氧气充足，这也是绿化的一个重要原因。阴平阳秘是二千多年前古代医学经典《内经》形容机体正常生理状态的一句名言。意思是只有人体阴气平和，阳气秘固，即阴阳协调，人的精神活动才能正常。协调平衡是中医重要的养生道理，中医养生学从阴阳对立统一、相互依存的观点出发，认为入体的脏腑、经络、气血津液等，必须保持相对稳定和协调，才能维持“阴平阳秘”的正常生理状态，从而保证机体的生存。

人体生命运动的过程也就是新陈代谢的过程。在这个过程中，机体内的多种多样的新陈代谢，都是通过阴阳协调完成的。体内的各种矛盾，诸如吸收与排泄、同化与异化、酶的生成与灭活，酸碱的产生和排泄等等，都在对立统一的运动中保持相对协调平衡，而且贯穿生命运动过程的始终，从而使体温、血糖、血脂、血中PH值等内环境因素都相对稳定在一定的生理范围内，保持人体本身阴阳动态平衡。与此同时，人体通过阴阳消长运动和自然界进行物质交换，摄取周围环境中的物质，如：水、空气、食物等供应机体需要；又把机体所产生的废物排出体外，维持人体与自然界的协调平衡。因此，阴阳平衡是人体

健康长寿的必要条件。养生保健的根本任务，就是运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到内外协调。

·协调平衡的方法有两种。

（一）元素平衡保健法：现代研究认为，元素的形成、地球的形成和人类进化都是物质演化到某个阶段达到动态平衡的结果。正好和我国古代认为金、木、水、火、土五种基本物质之间相生和相克从而维持着自然界的生态平衡和人体生理的协调平衡的五行学说相吻合。人类要健康长寿，就必须遵循物质交换的平衡协调规律。现代医学研究证明：人的生命活动过程中，由于新陈代谢的不协调，可使体内某些元素积累过多，或某些元素不足，出现元素平衡失调，导致疾病和早衰，缺铁可导致贫血就是一例。因此，平衡保健理论研究认为，在人生不同年龄阶段，要根据不同的生理特点，及时研究体内元素的平衡保健，适时补充某些微量元素，纠正体内元素的失调，维持体内各种元素的协调平衡，这将会有益于人类的健康。

（二）交替运动法：系统论和控制论研究认为，人体对称失调、失衡、失稳是导致人体生理功能低下和早衰、疾病的重要原因。因此，健康活力获得的关键，在于调节和调动自身产生的积极因素，克服对称失调，达到协调平衡，以达到延年益寿。有的学者提出交替运动锻炼方法，例如“体脑交替”，它既可使体力增进不衰，又可使脑力健旺；“动静交替”，可有效地调节人的全身脏器活动恢复正常平衡；“上下交替”，可以增强机体的机敏性、灵活性、反应性，减少脑血管疾病的发生；“左右交替”，可以调节失衡的机体的生理功能；“前后交替”，可以预防和治疗某些腰腿痛，避免老年人下肢活动不灵，行走不稳。上述这些仅仅是举例，在日常生活中还有很多交替运动的内容。每个人可根据“寓交替运动于日常生活”中和自己的实际情况，随

时随地进行锻炼，以增进身体协调平衡能力和发挥人体生理潜力，健身强体。

最近，有学者提出：“生命在于平衡”。说明协调平衡，阴平阳秘，对于养生具有重要意义。

○ 气候环境 顺应自然

中医认为，人与自然界是一个统一的整体。中医提出“天人相应”的理论，即天有所变，人有所应，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜，全面配合。注意顺乎自然变化，四时（季）养生；重视环境与健康长寿的关系，注重环境养生。

自然界一年中有四季变化，人的生理活动也会随之而变化，以顺应自然。中医经典著作《黄帝内经》里说：“故智者之养生也，必顺四时（季）而适寒暑……。”那么究竟怎样顺四时而适寒暑呢？

春季，自然界万物萌生，生机勃勃，人的新陈代谢日趋旺盛。中医认为，肝脏的生理活动也随之相应增加。所以，春季是肝脏机能活动旺盛的季节。养生原则就是要注意保养肝脏，如果肝脏的机能正常，就可以适应春季的变化而健康无病；反之，

就会出现由于肝脏失调而引起的一些病症。

夏季，新陈代谢旺盛，血液循环加快，因而，心脏的负担较重。中医认为，夏季要保持心脏机能旺盛。“心主火”，夏季气候炎热，易使人急躁不安，故在精神方面，要保持乐观、稳定的情绪；要注意在烈日下工作时间不宜过长，并宜多喝水。饮食上，宜多食青菜，少食燥热性食品，不宜过分食用寒凉食物，以免损伤胃肠。有心脏病的患者，在夏季尤其要注意护养心脏，以免复发。

秋季，由暑转凉，万物结实，气候干燥，一切生物的新陈代谢机能，开始由旺盛而转为低潮。人也如此，要适应外界气温的变化，首先是体表肌肤及担负呼吸机能的肺脏，稍有不慎，便会发生感冒、咳嗽。一些素有哮喘病的患者，往往在秋季病情开始加重，因而，秋季宜注意保养肺脏，随气温变化而增添衣服。

冬季寒冷，万物潜藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然变化。中医认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，则肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。因而，冬季注意对肾脏的保养，是十分重要的。

总之，人们必须注意“因时摄生”，遵循自然界气候变化规律，适应一年四季的气候才能健康长寿。

在环境养生方面，中医认为，自然环境的优劣，直接影响人的寿命长短。《黄帝内经》早就提出居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿；居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人常短寿。自古僧侣、皇族的庙宇行宫，多建筑在高山、海岛、多林木的风景优美地区，说明我国人民对于理想养生环