

(陕)新登字第 002 号

中国养生学

曹希亮 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

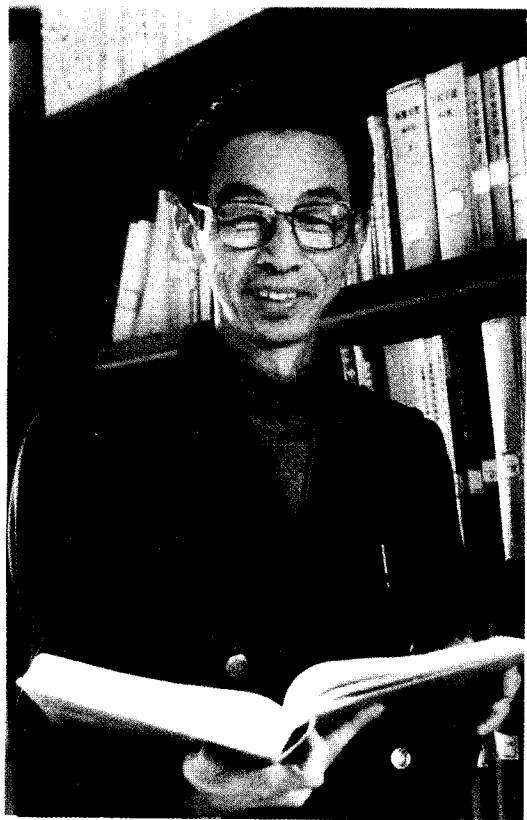
850×1168 毫米 32 开本 28.5 印张 6 插页 80 万字

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-2,000

ISBN 7-5369-2388-0/R·562

定价:48.00 元



曹希亮近照

作者简介

曹希亮，男，1935年7月出生，主任医师。浙江省天台县人。1959年毕业于山西医学院卫生系本科。

作者自60年代初开始，就执着地起步，在全国各级医学杂志上发表专业论文、译文30余篇，其中“流行性出血热主要宿主动物分布特点的研究”，经全国流行性出血热专题委员会鉴定，达到国内先进水平；“中国流行性出血热自然疫源地结构和传播机理的研究”一文，被中华医学会评为优秀论文；《中医防病保健》被山西省第一届卫生科普大会评为优秀作品。

1986~1989年，主持“流行性出血热主要宿主动物空间分布特点的研究”课题，获1988年中国预防医学科学院科技三等奖；1992年参加“中国流行性出血热监测研究”课题，获中国预防医学科学院科技进步二等奖；参与“钩端螺旋体外膜菌苗研究”课题，获浙江省科技进步一等奖。

作者在预防医学的实践中，专注于提高我国预防医学水平，走有中国特色的预防医学道路。于70年代在国内首先完成解放以来第一本健身专著《中医健身术》。该书1983年在日本和国内先后出版，并4次再版，1991年该书被收入《中国优秀科技图书要览》。通过总结长期从事职业病防治工作的实践经验，1988年编著出版《实用职业病诊疗手册》；1990年以来，参与编著出版了《中国流行性出血热监测研究》；1992年，为了适应食品从业人员业务培训的需要，主编出版了《食品从业人员必读》等著作。

作者为浙江省第五届人大代表，1986年获卫生部“全国卫生文明先进工作者”光荣称号；1993年，卫生部、铁道部、中国人民解放军总后勤部，授予“全国卫生防疫防治工作先进个人”称号。

前言

养生学，源远流长。自《黄帝内经》以下，历代著作，浩如烟海，这是中国传统文化的瑰宝。自古以来，我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段，几千年来，为中华民族的繁衍昌盛，社会的进步，起到了不可估量的作用。特别是近几十年以来，随着科学的发展和人民生活水平的提高，人们自我保健意识和养生要求的提高，养生学日益显示出强大的生命力，受到海内外人们的青睐，并逐渐走向世界。中国的许多养生法，已成为世界医学的宝藏。

笔者从70年代起，有兴趣学习、收集养生的有关资料。在养生问题上，我有一点看法与现在一般养生保健书籍实难苟同。后者凡言及养生，就不离中老年人，好像养生只是中老年人的事。其实这是一种误解。中老年人的护养固然重要，但是真正要做到健康长寿，养生应该说从优生优育就开始了。人的生命是禀受于父母先天之精。十月怀胎，就要注重胎教；出生以后，就要培养高尚的道德品质和稳定坚强的神经类型，即所谓“仁者寿”。此外，有很多疾病的发生，是逐渐形成的，如动脉硬化，其病变从小时已经开始，既有遗传因素，也有饮食因素，必须从小预防。至于更显而易见的如形体的锻炼，更不能到中老年以后才开始。这些观点，都可见于古代养生的论述中。打个简单的比方，我们买一辆自行车，首先要看是否名牌，质量是否好；其次，一开始使用，就应经常注意保养、维修，它的使用寿命就可大大延长。如果平时不保养、维修，等快要坏了再去保养，岂非为时已晚。人到中老年，身体素质早已定型，有的疾病已经形成，到这时再讲养生，可谓“亡羊补牢”，为时晚矣！

历代养生论著，卷帙浩繁，文字古奥，更多是散见于各类著

作中，没有形成一个系统、全面的独立学科，80年代初，笔者曾撰写《中医健身术》一书，该书在国内及日本出版以来，蒙读者厚爱，先后曾4次再版。但是，从现在看，由于当时资料匮乏，该书从理论到实际保健知识，只是探玲拾贝而已。当前更需要全面、系统地整理和研究古今养生理论、方法，展现其规律性，以突出中国医学为特色；在内容上既有系统的养生学基础理论，又有较全面而实用有效的养生保健知识，兼融新说，雅俗共赏，融中医特色与现代医学成果为一炉的专著。基于上述想法，在《中医健身术》的基本框架基础上，作一次大胆的探索和尝试，草成《中国养生学》一书以飨读者。

《中国养生学》全书共分8篇16章。绪论篇，主要讲中国养生学的源流和发展概况；基础篇，主要介绍传统养生的概况及养生学的有关基础理论；精神调摄篇，是论述调神及起居养生；食养篇，是讲各类人的食物养生，食物的合理加工利用和介绍各种补养食物；四季养生篇，谈春、夏、秋、冬的养生；药养篇，介绍中药进补知识及抗衰老中药及方剂；运动健身篇，介绍实用的40种气功功法；最后，养生文献篇，收录或摘录历代之养生文献。

在本书编著过程中，各方面给予了大力支持，陈荣先生、章善学先生为本书提供了部分资料；王惠秋、蔡海峰、陈勇、周艳阳、周传阳、张子仁、曹阳、曹岚等同志参加缮写等工作，在此付梓之际，谨致谢忱！

本书由于涉及面广，时间仓促以及笔者才疏学浅，功力不足，疏漏、错误、不当之处在所难免。本书的出版意在抛砖引玉，恳祈海内外专家、学者、同道、广大读者不吝赐教，便于今后充实完善，使中国养生学成为具有中国特色的一门独立学科，为人类的保健事业做出更大贡献。

作者

于天台山

1994年10月

YDN 164/8

97
R212
154
2

目 录

绪 论 篇

中国养生学的源流和发展概况·····	(1)
一、先秦时期·····	(1)
二、汉唐时期·····	(7)
三、宋元时期·····	(13)
四、明清时期·····	(19)

基 础 篇

第一章 天年、衰老与寿夭·····	(27)
第一节 天年·····	(27)
第二节 衰老·····	(28)
一、衰老的过程·····	(28)
二、衰老的简易估计方法·····	(31)
第三节 寿夭的原因·····	(35)
一、肾气强弱·····	(35)
二、先天禀赋·····	(37)
三、阴阳失调·····	(38)
四、外界因素·····	(39)
第二章 传统养生学学派·····	(41)
第一节 古代养生学发展中两种基本观点·····	



417113



二、传统养生学学派·····	(42)
第五节 养生的原则·····	(44)
一、法于阴阳·····	(45)
二、和于术数·····	(45)
三、调养精神·····	(45)
四、起居有常·····	(46)
五、饮食有节·····	(46)
六、不妄作劳·····	(46)
第二章 养生学的有关基础理论·····	(48)
第一节 天人相应论·····	(48)
一、易学与中医养生学的关系·····	(48)
二、天人相应论·····	(51)
第二节 形神合一论·····	(58)
一、心主神明·····	(59)
二、头者精明之府·····	(61)
三、形神合一整体观·····	(62)
第三节 精、气、神论·····	(63)
一、精·····	(63)
二、气·····	(65)
三、神·····	(66)
四、精、气、神三者的关系·····	(70)
五、精、气、神论与养生·····	(71)
第四节 经络说·····	(72)
一、经络的作用·····	(72)
二、经络与健身·····	(73)
三、经络与气功·····	(77)
第五节 脏象论·····	(78)
一、心·····	(79)
二、肺·····	(80)
三、肾·····	(80)
四、肝·····	(81)
五、脾·····	(82)
第六节 气血津液·····	(83)

一、气	(83)
二、血	(84)
三、津液	(84)
四、气、血、津液的作用	(84)
五、气、血、津液的相互关系	(85)
第七节 阴阳五行说	(86)
一、阴阳	(86)
二、五行	(87)
三、阴阳与五行的关系	(88)
四、阴阳五行说在养生上的应用	(89)
第八节 体质论	(90)
一、体质说	(90)
二、体质分形	(90)
三、体质和形态的关系	(96)
四、不同体质人的养生	(97)
五、炼形	(99)
第九节 饮食养生说	(102)
一、饮食养生的整体观	(103)
二、重视个体因素为特点的食养观	(105)
三、清淡饮食为主的营养观	(106)
四、杂食为主, 注重搭配、烹调的多样化饮食	(108)
五、饮食有节	(110)
六、饮食养生的基本法则	(111)
第十节 运动健身论	(113)
一、气功健身的原理	(113)
二、气功的现代科学研究	(117)
三、太极拳及其它动功的健身原理	(121)

精神调摄篇

第三章 调神	(126)
--------	-------

第一节 养性全德	(126)
一、仁者寿	(126)
二、培养高尚的道德观	(127)
三、家和者寿	(129)
第二节 清静养神	(131)
第三节 畅神志，以情制情	(134)
一、音乐	(134)
二、琴	(135)
三、棋	(136)
四、书画	(137)
五、舞蹈	(138)
六、垂钓	(138)
七、种花养鸟	(140)
八、风筝	(140)
九、山溪逸游	(141)
十、广交朋友	(143)
第四节 节制感情，寄托精神	(144)
一、调节情绪	(144)
二、解脱逆境情绪	(146)
三、制怒	(148)
第五节 恬愉乐观，知足常乐	(149)
一、恬愉乐观	(149)
二、知足常乐	(150)
三、自乐之道	(151)
四、宽以为乐	(153)
五、书中求乐	(153)
第四章 起居有常	(156)
第一节 起居有常	(156)
一、一日作息	(156)
二、起居调摄	(158)
三、晨昏怡养	(159)
四、生物钟养生法	(160)
第二节 居室安处	(161)

第三节 个人卫生·····	(162)
一、衣着·····	(162)
二、洗漱·····	(163)
第四节 不妄作劳·····	(166)
一、防五劳·····	(166)
二、戒房劳·····	(168)
三、房中养生·····	(174)
第五节 睡眠与失眠·····	(178)
一、睡眠·····	(178)
二、失眠·····	(185)

食 养 篇

第五章 食物的加工和利用·····	(187)
第一节 食物的分类和性能·····	(187)
一、食物及其分类·····	(187)
二、食物的性能·····	(187)
第二节 食物烹调的基本原则和方法·····	(190)
一、食物烹调的基本原则·····	(190)
二、食物的合理烹调方法·····	(190)
第三节 食物的合理利用·····	(192)
一、食物的搭配·····	(192)
二、食物的搭配原则·····	(193)
三、食物的禁忌·····	(193)
第六章 食养·····	(195)
第一节 正常人食养·····	(195)
一、人体需要的主要营养素·····	(195)
二、合理营养·····	(197)
三、常人食养·····	(199)
第二节 妇人食养·····	(201)
一、妇人日常食养·····	(201)

二、孕期食养·····	(202)
第三节 小儿食养·····	(204)
第四节 老年食养·····	(206)
第五节 食粥养生·····	(208)
一、粥的功能·····	(208)
二、药粥的煮制及服食·····	(210)
三、养生补益粥方·····	(211)
人参粥 (211) 大枣粥 (211) 大蒜粥 (212) 山药粥 (212) 马齿苋粥 (212) 木耳粥 (212) 贝母粥 (213) 牛乳粥 (213) 车前子粥 (213) 生姜粥 (213) 玉米粉粥 (214) 白扁豆粥 (214) 百合粉粥 (214) 羊肉粥 (215) 竹沥粥 (215) 芝麻粥 (215) 肉苁蓉粥 (216) 苋粥 (216) 芹菜粥 (216) 鸡汁粥 (216) 何首乌粥 (217) 麦门冬粥 (217) 佛手柑粥 (217) 赤小豆粥 (217) 狗肉粥 (218) 胡桃粥 (218) 枸杞粥 (218) 荠菜粥 (219) 荔枝粥 (219) 胡萝卜粥 (219) 栗子粥 (219) 荷叶粥 (220) 莲子粉粥 (220) 萝卜粥 (220) 黄芪粥 (220) 甜浆粥 (221) 菠菜粥 (221) 绿豆粥 (221) 葱白粥 (221) 蔗浆粥 (222) 酸枣仁粥 (222) 薤白粥 (222) 薏苡仁粥 (223) 藕粥 (223)	
第六节 常见病食疗·····	(223)
感冒 (223) 咳嗽 (224) 哮喘 (226) 肺癆 (227) 心悸 (229) 不寐 (230) 阳痿 (230) 早泄 (231) 遗精 (232) 中风 (233) 眩晕 (236) 痹证 (237) 胃痛 (238) 呕吐 (240) 咯血 (242) 吐血 (243) 便血 (243) 尿血 (244) 鼻衄 (245) 泄泻 (246) 便秘 (249) 黄疸 (251) 水肿 (252) 消渴 (254) 遗尿 (257) 淋症 (258) 头痛 (259) 痛经 (260) 闭经 (262) 月经不调 (263) 崩漏 (266) 恶阻 (267) 胎动不安 (268) 缺乳 (270) 带下 (271)	
第七章 戒烟酒·····	(273)
第一节 戒烟·····	(273)
第二节 戒酒·····	(279)
第八章 补养食物·····	(283)
第一节 谷豆、油料类·····	(283)

	粳米 (283) 糯米 (284) 粟米 (285) 黍米 (285) 小麦 (286) 大麦 (286) 荞麦 (287) 玉米 (287) 高粱 (288) 黄豆 (289) 黑豆 (292) 赤小豆 (292) 绿豆 (293) 豇豆 (294) 豌豆 (294) 刀豆 (295) 蚕豆 (296) 扁豆 (296) 花生 (297) 芝麻 (298)
第二节	蔬菜类..... (299)
	葱 (299) 大蒜 (301) 姜 (302) 辣椒 (303) 韭菜 (304) 芹菜 (305) 菠菜 (306) 白菜 (307) 洋白菜 (308) 油菜 (309) 香菜 (309) 芥菜 (310) 苋菜 (311) 蕹菜 (312) 芥菜 (313) 茄子 (313) 蕃茄 (315) 黄瓜 (315) 冬瓜 (317) 南瓜 (318) 丝瓜 (319) 萝卜 (320) 胡萝卜 (322) 马铃薯 (323) 山药 (323) 竹笋 (324) 茼蒿 (325) 藕 (325) 洋葱 (327) 番薯 (327) 香菇 (328) 蘑菇 (329) 黄花菜 (330) 黑木耳 (331)
第三节	水果干果类..... (332)
	西瓜 (332) 甜瓜 (333) 苹果 (334) 梨 (335) 桔子 (336) 桃 (338) 柿 (338) 葡萄 (339) 石榴 (340) 杏 (341) 樱桃 (342) 猕猴桃 (343) 梅 (343) 杨梅 (344) 香蕉 (345) 李 (346) 荔枝 (346) 龙眼 (347) 菠萝 (348) 椰子 (349) 枇杷 (349) 山楂 (350) 沙果 (351) 甘蔗 (352) 橄榄 (352) 香榧 (353) 枣 (354) 栗子 (355) 核桃 (356) 松子 (356) 柚子 (357) 葵花子 (358) 菱 (359) 桑椹 (359) 荸荠 (360) 无花果 (361)
第四节	畜禽蛋乳类..... (362)
	猪肉 (362) 牛肉 (364) 羊肉 (365) 鸡肉 (367) 鸭肉 (368) 鹅肉 (369) 蛋类 (369) 乳类 (372) 鹌鹑肉 (374) 鸽肉 (375) 狗肉 (375) 兔肉 (376) 蛇肉 (376) 野鸡 (377) 麻雀 (378) 马肉 (378) 鹿肉 (379) 蜂蜜 (379) 熊肉 (381) 猫肉 (381)
第五节	水产类..... (382)
	鲤鱼 (382) 鲫鱼 (383) 草鱼 (384) 鲢鱼 (384) 鳊鱼 (385) 青鱼 (386) 黑鱼 (386) 鲥鱼 (387) 鳊鱼 (387) 鳊鱼 (388) 鲟鱼 (388) 鳊鱼 (389) 鲈鱼 (389) 银鱼

(390) 鲍鱼 (391) 鲳鱼 (391) 黄鱼 (392) 带鱼 (393) 乌贼鱼 (393) 鲨鱼 (394) 比目鱼 (395) 鳎鱼 (396) 鳗鲡鱼 (396) 鱿鱼 (397) 鳖 (398) 龟 (399) 田螺 (400) 螺蛳 (400) 蚶 (401) 蟹 (402) 虾 (402) 干贝 (403) 蛏子 (403) 蛤蜊 (404) 文蛤 (405) 泥鳅 (405) 青蛙 (406) 海参 (407) 牡蛎 (408) 海蜇 (409) 海带 (410)	
第六节 调味类.....	(411)
茶 (411) 酒 (412) 醋 (413) 糖 (414) 盐 (415) 酱油 (415) 茴香 (416) 花椒 (417) 桂皮 (418)	

四季养生篇

第九章 四季养生.....	(419)
第一节 春季养生.....	(419)
一、春捂秋冻.....	(420)
二、春眠不觉晓.....	(421)
三、预防伤风感冒.....	(421)
四、春天预防肝病复发.....	(422)
五、清明踏青.....	(423)
六、春天预防“老伤”复发.....	(423)
七、春暖防“流脑”.....	(424)
八、菜花黄，防痄腮.....	(425)
九、春天要小心胃病复发.....	(426)
十、花开时节“吼病”多.....	(427)
十一、春季桃花癣.....	(428)
十二、夏病春防.....	(429)
十三、春季灭鼠好处多.....	(429)
第二节 夏季养生.....	(431)
一、入夏话饮食.....	(432)
二、饮水洁净，不得瘟病.....	(433)
三、热天午睡，有益健康.....	(434)

四、酷暑谈饮料·····	(434)
五、端午佳节话驱虫·····	(435)
六、六月债,还得快·····	(436)
七、夏治三伏·····	(437)
八、孕产妇安度炎热天·····	(437)
九、盛夏当心“热伤风”·····	(438)
十、夏季易患皮肤病·····	(439)
十一、夏季游泳讲安全·····	(440)
十二、预防疰夏和中暑·····	(441)
十三、冬病夏治·····	(442)
十四、虫兽毒伤,治疗有方·····	(442)
十五、黄梅天防心痛·····	(445)
十六、湿热天食物防霉变·····	(446)
第三节 秋季养生·····	(447)
一、长夏天气防湿邪·····	(448)
二、秋季预防肠道传染病·····	(449)
三、婴儿要防秋腹泻·····	(450)
四、吃蟹和柿子的卫生·····	(451)
五、秋燥伤肺·····	(452)
六、灭蚊预防大脑炎·····	(453)
七、秋防“打谷黄”·····	(454)
八、哮喘病人慎防“寒露风”·····	(455)
九、重阳登高抒情怀·····	(455)
第四节 冬季养生·····	(456)
一、冬病早防——小儿呼吸道传染病的预防·····	(458)
二、“老慢支”要注意安全过冬·····	(459)
三、冬季进补·····	(460)
四、重症痼疾注重“冬至关”·····	(462)
五、冬天穿戴的学问·····	(463)
六、冬天预防皮肤皲裂和冻疮·····	(464)
七、防治“冬痒症”·····	(465)
八、气候转寒防中风·····	(466)
九、严冬谨防心肌梗塞·····	(466)

十、老胃病的冬季保养·····	(468)
十一、当心煤气中毒·····	(469)
十二、预防流行性出血热·····	(470)
十三、腊八节与腊八粥·····	(470)
十四、“血管体操”——冷水洗脸、擦澡·····	(471)
十五、迎春说辛盘·····	(472)
十六、春节欢聚防暴食·····	(472)
十七、迎春除尘·····	(473)
第五节 十二月养生法·····	(474)
第十章 四季饮食养生·····	(478)
第一节 春季饮食养生·····	(478)
第二节 夏季饮食养生·····	(479)
第三节 秋季饮食养生·····	(480)
第四节 冬季饮食养生·····	(480)

药 养 篇

第十一章 中药进补·····	(482)
第一节 不同季节的进补·····	(483)
一、春季进补·····	(484)
二、夏季进补·····	(484)
三、秋季进补·····	(484)
四、冬季进补·····	(485)
第二节 中药进补的方法·····	(486)
第三节 不同年龄的进补·····	(488)
一、老年人进补·····	(488)
二、中年人进补·····	(489)
三、儿童进补·····	(489)
第四节 不同体质的进补·····	(490)
一、脑力劳动者的进补·····	(490)
二、体力劳动者的进补·····	(490)

三、胖人的进补·····	(490)
四、瘦人的进补·····	(490)
第五节 补药的使用方法·····	(491)
一、自煎汤药·····	(491)
二、煎熬膏滋·····	(492)
三、浸泡药酒·····	(493)
四、服药方法·····	(493)
第六节 进补的注意事项·····	(494)
一、补品的服用量·····	(494)
二、进补与饮食宜忌·····	(494)
三、患热性病忌进补·····	(495)
四、进补要注意脾胃功能·····	(495)
五、防止“虚不受补”·····	(496)
第七节 补品的选购与贮藏·····	(496)
一、补品的选购·····	(496)
二、补品的贮藏·····	(497)
第八节 补酒、膏滋及其制作·····	(498)
一、补酒及其制作·····	(498)
二、自制膏滋药·····	(499)
三、宫廷典型补益增寿方药·····	(500)
第十二章 抗衰老中药及方剂·····	(503)
第一节 抗衰老中药·····	(503)
一、补气药·····	(503)
人參 (503) 西洋参 (505) 太子参 (506) 黄芪 (506) 党参 (508) 刺五加 (508) 灵芝 (510) 茯苓 (511) 白术 (511) 山药 (512) 五味子 (513) 蜂王浆 (514)	
二、补血药·····	(514)
当归 (514) 鸡血藤 (516) 何首乌 (516) 阿胶 (517) 熟地黄 (518) 芍药 (519) 桑寄生 (520)	
三、补阳药·····	(521)
山茱萸 (521) 巴戟天 (521) 冬虫夏草 (522) 肉苁蓉 (523) 沙苑子 (523) 仙茅 (524) 补骨脂 (524) 杜仲 (525) 阳起石 (526) 狗脊 (526) 蛤蚧 (527) 骨碎补	

(527) 益智仁 (528) 海龙 (529) 海马 (529) 淫羊藿
(530) 菟丝子 (531) 鹿茸 (531) 紫河车 (532) 锁阳
(533) 续断 (533)

四、补阴药..... (534)

天冬 (534) 玉竹 (535) 玉沙参 (535) 女贞子 (536) 石
斛 (537) 百合 (537) 龟板 (538) 鳖甲 (538) 黄精
(539) 枸杞子 (540) 旱莲草 (541) 麦冬 (541)

第二节 抗衰老中药方剂..... (542)

一、补气血..... (542)

独参汤 (542) 两仪膏 (543) 参芪精 (543) 参芪膏
(543) 参芪大补丸 (544) 双宝素 (544) 河车粉 (544) 复
方胎盘片 (544) 延年益寿精 (544) 十全大补丸 (545) 人
参养荣丸 (545) 人参健脾丸 (545) 当归补血膏 (545) 全
鹿丸 (546)

二、补脾胃..... (546)

四君子丸 (547) 香砂六君子丸 (547) 健脾丸 (547) 枳术
丸 (547) 补中益气丸 (548) 参苓白术丸 (548) 附子理中
丸 (548) 四神丸 (548)

三、补肾壮阳..... (549)

金匱肾气丸 (549) 右归丸 (549) 龟龄集 (549) 参茸片
(550) 人参鹿茸丸 (550) 参茸丸 (551) 参茸卫生丸
(551) 三肾丸 (551) 琼浆 (552) 阳春药 (552) 至宝三鞭
精 (552) 三鞭酒 (553) 海马补肾丸 (553) 蛤蚧党参膏
(554) 五子丸 (554) 大菟丝子丸 (554) 益肾糖浆 (554)
金锁固精丸 (555)

四、滋阴补肾..... (555)

六味地黄丸 (555) 大补阴丸 (555) 三才封髓丸 (556) 河
车大造丸 (556) 二至丸 (556) 桑椹膏 (556) 七宝美髯丹
(557) 首乌片 (557) 九转黄精丹 (557) 康复丸 (557) 地
骨皮露 (557) 玉泉丸 (558)

五、补肾益心..... (558)

补心丹 (558) 归脾丸 (559) 柏子养心丸 (559) 枕中丹
(559) 琥珀多寐丸 (559) 朱砂安神丸 (560) 复脉汤