

中华养生精义

许绍廷 佟凤琴 赵广复 编著



大连理工大学出版社

(辽)新登字 16 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生精义/许绍廷 佟凤琴 赵广复 编著

—大连理工大学出版社, 1993. 10

ISBN7-5611-0774-9/G·99

I 中华养生精义

II 许绍廷

III 中华—养生—饮食—气功—防治

IV G99

中 华 养 生 精 义

Zhonghua Yangsheng Jingyi

许绍廷 佟凤琴 赵广复 编著

大连理工大学出版社出版发行

(邮政编码: 116024)

大连理工大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10 字数: 214 千字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

责任编辑: 刘杰

插图: 孙福义

责任校对: 晓泉

封面设计: 羊戈

ISBN 7-5611-0774-9/G·99 定价: 6.80 元

内 容 提 要

《中华养生精义》是作者在从事多年的养生保健课教学基础上，从浩瀚的古今有关养生书籍和文献中，发掘养生秘法，采集养生精粹编著的。它以祖国医学为基础，并作为立论依据，渗入西方医学的论点和论据，融科学性、知识性、实效性为一体，具有新、精、全的特点。体现了系统化、条理化、规范化。论述具有一定的广度和深度；简明易读，切实可行，是一部适合不同年龄、不同层次的读者，有关养生知识、防病、防衰、防老、延年长寿的有益的参考书。

本书内容包括卷上中华养生学的基理篇。重点介绍养生学的基础理论和特点，论述了人类自然寿命和大量长寿的实例，结合中、外有关资料，较全面地剖析了影响人类寿命的各种因素和衰老的表现。卷中中华养生学方法篇。重点介绍养生方法，其中有的较详细地介绍历代宫廷和民间很少外传的养生秘法。包括调神养生、调食养生、性生活养生、起居劳逸调摄养生、气功养生、按摩保健养生、药物养生。秉笔直书，质朴无华。卷下中华养生学实用篇，主要介绍目前人们急需的、常见病的自我防治处方，并列举十五种常见疾病的气功、按摩、食疗处方。同时还介绍目前人们愿意接收的气功特殊诊治疾病疗法，用现代科学进行解释以消除神秘性，体现了本书内容的独特性。

本书不仅可作为有关中老年养生保健讲座的教材，也可作为高等院校养生保健课的选用教材。

中華養生精義

「中華養生精義」という本は、作者たちは多年にわたる養生保健に関する授業の講義を基礎にして、浩瀚な古今の養生に関する書籍、文献の中からすばらしい養生法を発掘して、養生の精髓を集めて編集したのである、それは祖国医学を基礎と立論の根拠にし、また西洋医学の資料を集めて論点と論拠にし、科学性、知識性、実効性を一つに融合したもので、新、精、全の特徴をもち、系統化、条理化、規範化を具現している。その論述はある程度のレベルに達し、広さと深さがある。簡単で読みやすいから、確実に実行が可能で年齢とレベルの違う読者に適する養生知識、病氣予防、老衰予防、年をのばして長生きするなどに関する有益な参考書である。

本書の内容は上巻の中華養生学の基礎理論篇と中巻の中華養生方法篇と下巻の中華養生実用篇からなっている。上巻では、養生学の基礎理論を主として紹介し、人類自然寿命と数多くの長寿の実例を述べ、中国と外国の関連資料を結び付けて、割合に全面的に人類の寿命に影響する種々の要因と表現を分析している。中巻では主に養生方法を紹介し、宮廷と民間では内緒にされ、普通の人に伝えない養生方法を詳しく紹介している。神の調節による養生、食事の調節による養生、性生活による養生、起居劳逸による養生、氣功による養生、保健按摩による養生、薬物による養生などが含まれ、率直に書いており、質朴で飾り気がない。下巻では主に人人が需要するよく見かける病氣の自己治療、予防方法を紹介している。そして十五種のよく見かける病氣の氣功、整体、食事療法などの処方を書いている。そして人人によろこばれている特殊の氣功による病氣診断、治療方法を紹介している。現代科学で解釈することによって神秘性を取り除いて、本書内容の独特性を具現している。

ABSTRACT

Quintessence of Chinese Regimen is written with reference to the lectures on regimen and health care given by the author, who has long been engaged in the research into the secrets of longevity and in the study of ancient literature on regimen and health care. The traditional Chinese medicine forms the foundation and lines of reasoning for the book, enriched by the views and reasons in western medicine. Novelty, essences and comprehensiveness characterize the book. The concise and far-reaching presentation conforms to the standards and is systematic and in good order. It is accepted as a scientific, informative and practical book. Readers of different ages and at different levels are likely to benefit a great deal from the book, when they want to know how to keep in good health, to prevent disease and senile decay, to delay senility and to prolong life.

This book contains three parts. Part One is mainly about the basic theories and features in regimen. It deals with human beings' natural life span and a lot of examples of longevity are to be found in this part. In addition, it makes a fairly full analysis of all the factors influencing life span and the signs of senile decay. Part Two concerns itself with the ways of regimen. It collects recipes of many dynastic courts and folk rerecipes seldom made public before. They cover spirit regulation regimen, diet regimen, Qigong regimen, massage regimen, medication regimen, regimen in sexual life and regimen by a proper balance between work and rest. Part Three gives a full account of practical applications of Chinese regimen. It deals with those badly-needed self preventing and treating prescriptions for common diseases. This part enumerates fifteen Qigong, massage and diet prescriptions for common ailments. Meanwhile, it explains some particular Qigong therapies popular with people in a scientific way so as to eliminate mysteries about Qigong. Again, this manifests the uniqueness in the contents.

Quintessence of Chinese Regimen can be used not only as teaching materials for lectures on health preservation of the middle-aged and the elderly, but also as a textbook of regimen and health care classes in institutions of higher learning.

前 言

“上下五千年，纵横九万里”，在中华这块广阔的土地上，勤劳勇敢、富于智慧的中华民族，创造了光辉灿烂的中华传统文化，以整个传统文化为背景，诞生了博大精深的中华养生学。

中华民族在历史发展长河中形成的养生理论和实践，是我国劳动人民在长期的生活、劳动中，在与疾病作斗争的实践中，逐渐积累创造防病健身、延年的众多方法，内容十分丰富，是研究人类生命古老而又充满生机的宝库，特别是它有着浓重东方色彩的养生方法，令世界各国人们赞赏而仰慕。

“天意怜幽草，人间重晚晴”。健康与长寿，乃人类的共同愿望，目前随着人们物质生活水平的提高和精神需求层次的上升，健康与长寿日益成为人们的普遍话题。80年代初，我校在三年级的大学生和研究生中开设养生学课，倍受学生的欢迎，我们察觉到养生不光是中老年人的事，对于青少年也需要了解它，而且急迫需要它，以“防患于未然”。

振兴中华，就要振兴传统文化，为了指导人们用长寿之法摄生健身，提高健康水平，实现延年益寿的美好愿望，我们从浩瀚的古今养生书藉和文献中，发掘养生秘法，采集养生精粹，编写《中华养生精义》一书。本书体现了系统化、条理化、规范化。它以祖国医学为基础和立论依据，又渗入现代医学的论点和论据，有一定的深度与广度，所以具有新、精、全的特点，汇科学性、知识性、实用性一体，是一部适合不同年龄，增加养生知识，防病、防衰、防老、延年益寿的有

益的科普读物。

本书内容包括：卷上中华养生学的基理篇；卷中中华养生学方法篇；卷下中华养生学实用篇。

卷上重点介绍养生学的基础理论和特点，论述了人类自然寿命和大量长寿的实例，结合中外有关资料，较全面地介绍了影响人类寿命的各种因素和衰老的表现。

卷中主要介绍养生方法，分章节详细叙述调神养生、调食养生、性生活养生、起居劳逸养生、气功养生、按摩保健养生、药物养生。重点突出了对祖国医学理论的认识，并结合现代医学的知识，较详细地介绍历代宫廷和民间很少外传的养生秘法。

卷下主要介绍目前人们急需的、简易的常见病自我防治处方，并列举 15 种常见疾病的气功、按摩、食疗的自疗处方。同时还介绍目前人们愿意接收的气功特殊诊治疾病疗法，用现代科学消除神秘性，体现了本书内容的独特性。

由于时间仓促和水平所限，不妥之处在所难免，诚恳同行及读者给予批评、指正。

编著者

1993 年 2 月

目 录

前言.....	1
卷上 中华养生学的基理篇.....	1
第一章 中华养生学的发展简史	2
第二章 中华养生学的特点	7
一、整体观	7
二、元气观	9
三、动静观	10
四、形神观	11
五、治未病观	12
第三章 中华养生学的基础理论	14
一、阴阳学说	15
二、五行学说	18
三、脏腑学说	20
四、经络学说	21
五、精气神学说	22
第四章 中华养生学的现代医学研究	25
一、内分泌学说	25
二、遗传学说	26
三、免疫学说	27
四、中毒学说	28

五、自由基学说	29
六、交联学说	29
第五章 长寿与衰老	30
一、人类的寿命	30
二、古今中外的长寿老人	31
三、衰老的进程	33
四、影响衰老的机理	38
五、影响衰老的因素	40
卷中 中华养生学方法篇	42
第一章 调神养生	43
一、神为身主	43
二、情志致病	44
(一) 七情致病的因素	45
(二) 七情致病的机理	48
(三) 常见的情志病症	52
三、古代养神法	56
(一) 静养	56
(二) 修性怡神	58
(三) 适时调神	61
(四) 节欲保精	63
(五) 闲情逸致	64
(六) 宗教、祝由调摄	66
第二章 调食养生	67
一、民以食为天	67
二、调理饮食的原则	67

(一) 食饮有节·····	67
(二) 谨和五味·····	68
三、饮食调养的现代研究 ·····	70
(一) 食物的营养成分·····	70
(二) 饮食与致病·····	73
四、益寿食物 ·····	81
(一) 果品类·····	81
(二) 蔬菜类·····	86
(三) 粮食类·····	92
第三章 性生活养生 ·····	97
一、中华养生学对性生活的多功能研究 ·····	98
(一) 养生论·····	98
(二) 防疾治病论·····	99
(三) 孕育优生论 ·····	100
二、中华养生学对性生理性心理的研究 ·····	100
(一) 对性生理的研究 ·····	101
(二) 对性心理的研究 ·····	102
三、性生活养生的要点 ·····	104
(一) 欲不可早 ·····	104
(二) 欲不可绝 ·····	104
(三) 欲不可纵 ·····	104
(四) 欲不可强 ·····	105
(五) 欲有所度 ·····	106
(六) 欲有所忌 ·····	108
四、性生活养生方法 ·····	110
(一) 性生活的体位 ·····	110

(二) 动而少泄	112
(三) 七损八益	115
五、性生活与优生	117
(一) 受孕	117
(二) 胎教	120
(三) 胎养	122
六、不同年龄的性养生的要点	124
(一) 未婚青少年的性养生	124
(二) 新婚夫妇的性养生	126
(三) 中年夫妇的性养生	128
(四) 老年夫妇的性养生	129
(五) 患疾病者的性养生	131
第四章 起居劳逸调摄养生	134
一、居室养生	134
(一) 住处风水	134
(二) 居室环境	137
二、衣饰养生	139
(一) 适时更衣	140
(二) 宜宽不宜紧	141
(三) 内衣勤换	142
(四) 鞋帽适度	142
三、睡眠与养生	143
(一) 睡眠的时间	144
(二) 睡眠的方法	144
四、劳逸与养生	147
(一) 运动能推迟衰老	147

(二) 过逸有损	149
(三) 运动有度	149
(四) 运动养生处方	151
(五) 戒烟	152
第五章 气功养生法	154
一、气功的概念	154
二、气的本质	155
三、气功防治疾病原理研究	155
(一) 气功对神经系统的作用	156
(二) 气功对呼吸系统的作用	156
(三) 气功对消化系统的作用	157
(四) 气功对血液循环系统的作用	157
(五) 气功对内分泌系统的作用	157
(六) 气功对免疫系统的作用	158
四、气功锻炼入门	158
(一) 气功锻炼的基本方法	158
(二) 气功锻炼的原则	160
五、气功养生的功法	161
(一) 八段锦	161
(二) 易筋经	169
(三) 道家养生长寿功	174
第六章 头面五官和腿足按摩养生法	229
一、头面五官养生	229
(一) 颜面养生法	229
(二) 头发养生法	230
(三) 固齿养生法	231

(四) 眼睛养生法	233
(五) 耳养生法	234
(六) 鼻养生法	235
(七) 咽唾养生法	236
二、腿足养生法	237
(一) 散步养生法	237
(二) 腿足养生法	239
(三) 濯足养生法	240
(四) 按摩脚心法	241
第七章 药物养生	242
一、药物养生的效能	242
(一) 补充物质	242
(二) 防治疾病	243
(三) 调整功能	243
二、药物养生的原则	244
(一) 勿乱用药	244
(二) 辩证进补	245
(三) 因时制宜	246
(四) 适可而止	246
三、常用补益类中药	246
(一) 滋阴药	246
(二) 助阳药	249
(三) 补气药	251
(四) 补血药	253

卷下 中华养生学实用篇 256

第一章 常见病自我防治处方 257

一、头痛 257

(一) 气功自疗 258

(二) 按摩自疗 258

(三) 食饵自疗 258

二、晕眩 259

(一) 气功自疗 259

(二) 按摩自疗 259

(三) 食饵自疗 260

三、失眠 261

(一) 气功自疗 261

(二) 按摩自疗 261

(三) 食饵自疗 262

四、高血压 263

(一) 气功自疗 263

(二) 按摩自疗 264

(三) 食饵自疗 264

五、冠心病 265

(一) 气功自疗 265

(二) 按摩自疗 266

(三) 食饵自疗 266

六、慢性胃炎 267

(一) 气功自疗 267

(二) 按摩自疗 268

	(三) 食饵自疗	268
七、	胃及十二指肠溃疡	269
	(一) 气功自疗	270
	(二) 按摩自疗	270
	(三) 食饵自疗	270
八、	病毒性肝炎	271
	(一) 气功自疗	271
	(二) 按摩自疗	272
	(三) 食饵自疗	272
九、	便秘	273
	(一) 气功自疗	273
	(二) 按摩自疗	274
	(三) 食饵自疗	274
十、	糖尿病	275
	(一) 气功自疗	275
	(二) 按摩自疗	275
	(三) 食饵自疗	276
十一、	支气管炎	276
	(一) 气功自疗	276
	(二) 按摩自疗	276
	(三) 食饵自疗	277
十二、	关节炎	277
	(一) 气功自疗	278
	(二) 按摩自疗	278
	(三) 食饵自疗	278
十三、	阳痿	279

(一) 气功自疗	279
(二) 按摩自疗	280
(三) 食饵自疗	280
十四、月经不调	281
(一) 气功自疗	281
(二) 按摩自疗	281
(三) 食饵自疗	282
十五、近视眼	283
(一) 气功自疗	283
(二) 按摩自疗	284
(三) 食饵自疗	285
第二章 气功特殊诊治疾病疗法	286
一、气功特殊诊治疾病法的由来	286
二、气功诊治	287
(一) 气功诊病的特点	287
(二) 气功诊病的种类	288
(三) 气功诊病常用的方法	288
(四) 气功诊病的注意事项	292
三、外气治疗	293
(一) 外气治疗的特点	293
(二) 外气治疗发放的原理	294
(三) 气功外气施治方法	295
(四) 气功外气发放的方法	296
(五) 气功发放外气的种类	297
(六) 气功外气治疗应注意的问题	297

卷上

中华养生学的基理篇