

古今實用養生法

罗禅 廖常 编著

四川人民出版社

在国外，也有不少科学家对衰老和长寿进行了研究。十八世纪、十九世纪的许多著名科学家都认为，人类的平均寿命应当在100岁以上。哈勒认为人类最高寿命不会少于200岁；胡费南德认为人类寿命可以假定为200岁；拉查瑞夫认为人类可以活到100岁；巴甫洛夫认为人类至少应活到100岁；鲍哥莫列茨认为一个人应活到140岁——150岁。

然而，人的实际寿命毕竟要比自然寿命短得多。一般地说，一个人到了45——50岁左右，身体就或多或少地开始出现了一些从外表便可觉察到的解剖生理上的衰退征象。例如皮下水份和脂肪减少，皮肤干燥起皱，头发变白脱落，牙齿松掉，视觉模糊，听力减退，肌力减退，动作失灵，骨质疏松，躬腰驼背，体重下降或虚弱肥胖，记忆力减退、健忘，睡眠频浅等。如果进行体格检查，还可发现其呼吸减弱，心率减慢，血压上升，消化力下降，肾功能减低，体温与基础代谢降低，血中尿素增加，内分泌机能改变等等。总之，人类大都死于偶然疾病所致的“病理性衰亡”，真正尽其天年、“无疾而终”的生理衰亡却极为罕见。不过若能掌握养生秘法，顺应长寿的规律，就能延长人类的寿命。

纵观历史，多少智能之士因夭折而令人痛惜不已，多少叱咤风云的英雄人物，由于短命而遗恨千古。唐朝著名诗人李贺（790——816）只活了27岁，即忧愤而死，这对当时的文坛当然是一大损失。三国杰出的政治家和军事家诸葛亮（181——234）只活了54岁，以致“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟”。可见，夭折不仅夺去了一

个人的生命，也夺去了一个人的宏伟志愿。

若果一个人精力充沛，健康长寿，聪慧善思，那么他造福社会、利益人类的贡献则不可估量。达尔文 50 岁时才发表《物种起源》，他的科学成就被恩格斯认为是 19 世纪自然科学的三大发现（能量守恒和转换定律、细胞学说和进化论）之一。法国著名作家雨果（1802——1885 年）活了 84 岁，他在 1869 年，即他 68 岁时才写完不朽名著《悲惨世界》。伟大的文学家高尔基曾说过：“每一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博览库。”的确如此，老年人几十年长期学习，积累了无数的知识和经验，许多已变成了他们独创的学问，“衰老”阻碍了他们的发挥，“死亡”将其毁灭，于人类社会是何等重大的损失。

养生法是研究人类生命规律、探讨衰老机制及如何增进延年益寿的一门科学。其宗旨是全社会、全人类都健康长寿，愉快地生活，愉快地工作，这是多么美好的意愿。当然，关于养生长寿的研究从古至今，从国外到国内，其途径和学说颇多。国外对老年学特别是衰老起因的研究进展较快。40 年代以病理形态学研究为主，50 年代以生理功能和生物化学为主，现在已发展到分子生物学和细胞学的研究时期。的确，真正的成就不少，但奇谈怪论也多。我们认为应去伪存真，避开“邪谈怪论”，竭力发掘古人的经验秘诀，结合现代科学技术进行认真研究总结。

人人讲养生，养生为人人。我们怀着为增长人生寿命的满腔热情编著了《古今实用养生法》供奉于世。由于才疏学浅，故书中难免存在谬误和疏漏之处，诚恳地希望同仁和广大读者批评、雅正。

目 录

第一章 日常起居养生法

1. 概述 (1)
2. 清晨养生法 (2)
3. 睡眠养生法 (8)
4. 二便养生法 (12)
5. 衣着养生法 (14)
6. 阳光养生法 (17)
7. 运动养生法 (20)
8. 减肥养生法 (23)
9. 美容养生法 (28)
10. 起居养生四戒 (34)

第二章 饮食养生法

1. 概述 (36)
2. 饮食养生的法则 (37)

3. 有损养生的饮食因素	(43)
4. 常用食品的养生功能	(46)
5. 药膳选介	(56)
6. 中老年常见病的饮食疗法	(69)
(1) 慢性支气管炎	(69)
(2) 哮喘	(70)
(3) 高血压病	(71)
(4) 冠心病	(71)
(5) 贫血	(72)
(6) 糖尿病	(73)
(7) 关节炎	(74)
(8) 痔疮	(75)
7. 烟、茶、酒对养生之利弊	(75)
(1) 烟对养生的危害	(75)
(2) 茶对养生的利弊	(81)
(3) 酒对养生的利弊	(87)
附：常用药酒的配制方法	(91)

第三章 四季养生法

1. 概述	(95)
2. 春季养生法	(96)
3. 夏季养生法	(105)
4. 秋季养生法	(116)
5. 冬季养生法	(124)

第四章 药物抗老法

1. 概述	(136)
-------	-------

-
2. 常用补药 (137)
 3. 常用滋补膏 (148)
 4. 现代医学中的抗衰老药物 (151)
 5. 中老年人的用药之道 (154)
 6. 中老年人的进补法则 (159)
 7. 古代养生益寿名方选 (164)

第五章 精神调养法

1. 概述 (176)
2. 精神失调的危害性 (177)
3. 情绪反常时的调节法 (181)
4. 延缓精神衰老法 (186)
5. 中老年人的精神调养活动 (192)
6. 古代养心调神口诀与方法 (200)

第六章 按摩保健法

1. 概述 (207)
2. 按摩的作用 (208)
3. 按摩的适应症和禁忌症 (210)
4. 按摩的手法 (211)
5. 常用腧穴及手法应用 (215)
6. 常见病按摩手法 (227)
7. 传统按摩保健法 (242)
8. 五脏按摩保健法 (248)
9. 秘传固精壮阳按摩法 (249)
10. 美容自我按摩法 (251)
11. 减肥自我按摩疗法 (252)

附录：穴位分布及主治病症示意图

第七章 气功健身法

1. 概述 (254)
 2. 气功的调节作用 (256)
 3. 气功防治疾病的作用 (260)
 4. 气功疗法的适应症 (265)
 5. 气功的练功方法 (267)
 6. 气功纠偏法 (275)
 7. 常见病的气功处方 (278)
 8. 传统八段锦 (292)
 9. 秘传五禽气功 (297)
 10. 佛门莲花功法 (310)
 - 附：古人修身养性、长寿之道 (312)
-

第一章 日常起居养生法

1. 概述

皇皇中华，养生之道，丰富多彩，源远流长。《黄帝内经·素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰。”这是说上古时代的人大都懂得养生的道理，不但经常注意顺应天地自然环境的四时阴阳变化，而且在起居、饮食、劳逸上有恰当的调适，所以能够形体与精神都很健旺，活到他们应该享受的年岁。可后来的人就不是这样了，他们常把酒当成水浆来贪饮，把不正常的事当做日常的生活，酒醉以后还纵情房事，竭尽精气，消耗散失真元，不知道

保持精气的充盈，经常过分使用精力以贪图一时的快心，违反养生法而取乐，作息也没有一定的规律，所以年方半百，就衰相毕现了。

日常起居，即人类的日常作息活动。养生家们一致认为，有规律、有节奏地生活、工作和学习，对于延年益寿是十分重要的。元代李冶《敬斋古今箴》卷五说：“大抵人不能常动，亦不能常静。常动胶于阳，而有以失于阴；常静则胶于阴，而有以失于阳。阴阳偏胜，则伤之者至矣。”日常起居的活动必须有节制，要劳逸结合。最科学的方法是有动有静，动静相兼，任何只动不静和只静不动的做法，都是不符合养生法则的。

日常起居养生，清代丁国钧从反面提出了“五难”，他在《荷香馆琐言》中说：“名利不去，一难也；喜怒不除，二难也；声色不去，三难也；滋味不去，四难也；神虑精散，五难也。”当然，他的目的是为了提醒世人的警觉；实质上是告诫人们不要耽于声色滋味之中，从而扰乱了淡泊宁静的身心。

日常起居的养生长寿法的范围非常广泛，据初略统计，上下几千年，流传至今的经、史、子、集及历代医家文献、笔记、随录、宗教秘曲所记载的养生长寿法，内容可谓十分繁富，笔者于此仅择要述说。

2·清晨养生法

子午流注是我国中医和气功学家的古老学说，现在仍有其科学价值。人的躯体内各个主要器官在一昼夜的12个时辰内，都有其固定的活动最频繁的时间，而在动植物中也有类似情况，生物学家将此称之为生物钟。而古人则把一天分为四时：早晨为春主

生，日中为夏主长，黄昏为秋主收，夜半为冬主藏；并指出一般疾病大都早晨清新些，白昼保持安宁，黄昏加重，夜晚更加厉害，这说明一天四时变化对人体是有影响的。

养生如何防病治病也有时辰的讲究。例如“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如此七遍后，铎舌下津无数”。（《内经·遗篇刺法论》）；又如寅（3~5）时修炼可使肠蠕动加快，肺气宣通，有利于补元充阴，胃肠功能得以加强。

一日之计在于晨。清晨是精气发生的时刻，此时人体阳气趋于体表，最适合于做按摩、导引、调息等益气养神的锻炼。可注意以下几点：

清晨即起

“鸡鸣而起”，这是我国古代养生的传统之一。耽恋床榻，已经现代科学的证实有以下危害：

（1）**容易引起人的惰性。**因为早晨习惯睡懒觉的人，肌体经过一夜的松弛，基础代谢率处于最低水平，而此时脑组织却要消耗大量氧、葡萄糖、氨基酸等大脑能源物质。为此会引起大脑营养不足、乏力、精神萎靡等现象。使人懒散，产生惰性。

（2）**对呼吸系统的损害。**由于夜间睡觉大都关闭门窗，早晨室内已空气混浊，二氧化碳、一氧化碳、霉变微粒等有害物质以及病原微生物的含量增加，此时若闭窗赖床不起，定会受污浊空气影响，对感冒、支气管哮喘等呼吸系统疾患的发生发展起着推波助澜的作用。

(3) **对免疫功能的影响。**人体免疫功能动则盛，惰则衰。即使是罹患某些疾病的人，勤于锻炼（尤其是早晨），亦可以使免疫功能得到有效地调节和改善，从而有助于康复。而有睡懒觉陋习的人，机体往往得不到锻炼，久而久之会使免疫功能下降。

(4) **对生物钟的扰乱。**饮食起居有规律、讲究生活节奏的人，体内多种激素、酶等生物活性物质分泌量的协调相对均衡，且具有一定的节律性，有利于健康；而起居不规律、经常睡懒觉的人，会使这种节律性发生紊乱，从而影响各器官、各系统正常的工作。

高寿老人大多在凌晨4~6时起床。据说这和鸟类的觉醒时间一致，而鸟类又是生物界中的“长寿家族”。唐朝大医学家孙思邈，每天鸡鸣即起，一直活到102岁；法国化学家福克雷，常年坚持夏季5点半起床，冬季6时起床，一直活到114岁。

从养生学的观点，春季5点半起床，夏季6点起床，秋季6点半起床，冬季7点起床较为合适。当然，起床时间不必强求统一，可以根据各人的具体情况作出规定，但是要基本符合长期生活中业已形成的习惯。

先醒心后醒眼

起床之前应“……先醒心，后醒眼。”这是明代冷谦在《修龄要旨》中所提出的。具体做法如下：

早晨醒来时，先不要急于睁开双眼。先以两手相互搓热，用掌心熨眼36次，然后心平气和、调匀呼吸，则开始转运眼球：先向右侧转动，然后向上、向左、向下，复转向右，共转3次，再

反方向转3次。转运眼球时要缓慢匀速，开始时可采用睁目运转眼球，让眼球随手指的移动运转。经过一段时间，即可改为闭目运睛法，让眼球在意念的指挥下运转。运转眼球之后，紧闭双眼片刻；再突然猛睁双眼，并让眼睛尽量突出。睁开双眼时要同时呵出浊气，再用鼻深深地吸气，用意念送至小腹即毕。

浴眼：两手轻握拳，两拇指弯曲，用拇指背分擦上眼皮各10余次；然后用两手拇指分按太阳穴，旋转揉动10次，再向相反方向揉动10次；最后，用右手拇指和食指捏住两眉中间部10余次。

很多长寿老人的经验证明，坚持以上做法，可使眼部气血流畅，肌肉保持丰满，从而眼睛明亮有神，可防止内障外翳，眼睑下垂。此外，对预防近视和远视也有一定的作用。

叩齿和鼓漱

“清晨叩齿三百过者，永不动摇。”这是晋代葛洪在《抱朴子·内篇》中所说。隋代巢元方在《诸病源候论》中所说：“鸡鸣时，常叩齿三十六下，长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。”由此可知，叩齿对牙齿有很好的保健作用。具体做法如下：

静心宁神，排除杂念，口唇轻闭，自然呼吸，气沉丹田（在肚脐之内，即“神阙穴”的里面，练功家多认为在脐内1寸3分处。），然后上下牙齿有节律的轻轻叩击49次，随即将舌头在口腔内左右搅动36次，再作鼓漱动作36次，将唾液增多时，即分3次咽下，并以意念送至丹田。“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年。”此句谚语充分说明口中津液奔盈，是延年益寿的保证。现代科学研究发现，气功状态下，唾液的蛋白质、维生素和溶菌酶均增多，既能抗菌，又有很高的营养成份。

上述之法可以早晚各做一遍。叩齿也可在三餐之前各做9—

12次。无论采用何种办法，只要持之以恒，就能收到良好的效果：固齿，健胃，助消化。

梳发栉沐

做完熨眼、运睛、浴眼和叩齿鼓漱功后，即可起床洗漱、梳发和栉沐。梳发是用特制的木梳或骨梳进行。栉沐是用手指代替梳子进行。早起梳头是日常起居中一件必做的事。结合养生，要经常梳发，这样不但可以梳去灰尘头屑，保持头发的干净和发根间空气的通畅，还可以改善头部的血液循环，疏通血脉，清心明目，防止脱发和延缓白发的产生。实践证明，坚持梳发栉沐，对于防治脑动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症及偏头痛症都有一定的作用。明人沈仕《摄身要录》认为，每天梳头发一次，可以疏通血脉，散风湿。谢肇制《五杂俎》中说：“修养家谓梳为木齿丹，云每日清晨梳千下，则固发去风，容颜悦泽。”修养家把木梳称作“木齿丹”，可见虽是木梳一把，却有着神奇的妙用。其具体做法如下：

生活中的梳发一般是60~90次。栉沐则应是手心向着头部，手指分开如耙子状，用双手的小指按在攒竹穴（在眉毛内侧端，眼睛上切迹处）上，再经过神庭穴（前正中线上，入发际五分），前顶穴（前正中线上，两侧耳廓尖连线点一寸半），移到后头部的脑户穴（顶后正中，枕外粗隆的上方）取之。随着小指移动的按摩，其它手指在脑壳上轻轻摩抓，每次摩抓约108次。

浴头和“鸣天鼓”

浴头按摩有助于降低血压。此法可以促进诸阳上升，百脉调和，气血不衰，故坚持做浴头功的人至老面色红润不起皱纹。具体做法如下：

两手掌心按住前额，稍用力擦到下额部，再翻向头后两耳上，轻轻擦过头顶，还复到前额，此为一次，共擦18次。接着，用十指指腹或指甲均匀地轻揉整个头部的发根20次。然后用两拇指由太阳穴附近向头上部推，推至头顶、再五指靠拢向下捋，捋至顶部，为一次，连续推捋18次。

“鸣天鼓”有助于强神健脑，长期坚持至老耳聪不聋。具体做法如下：

双手掌心掩住两耳、中指相对贴按在“玉枕穴”上，将食指搭于中指背上，然后食指下滑缓缓叩击玉枕穴，使两耳如闻击鼓之咚咚声为准，两侧同时叩击24下。最后用手掌紧按耳孔，再突然放开双手，连续按放7次。做“鸣天鼓”功时，需自始至终闭目养神，心平气和，摒除杂念。手法需速度适中，由轻渐重，次数逐步由少到多。

呼吸保健

人从婴儿“哇”一声坠地，便开始在呼吸的节拍中度过一生。人可以数日不食而不死，但停止呼吸5分钟，脑细胞便会大量死亡。可见呼吸对于人的生存有着多么重要的作用。如果善于呼吸，对健康长寿是大有补益的。

生命活动需要能量，而能量来源于食物。由食物转变成能量的过程，需消耗大量的氧。而机体代谢所产生的二氧化碳则必须尽快排除，才能维持正常酸碱平衡以保证机体全部生理机能的运转，故呼吸器官承担着吐故纳新的重要作用。所以呼吸保健必不可少。

慢而深的呼吸有利于肺泡充分扩张，有利于气体充分交换及血氧饱和度的提高，呼吸肌收缩时所消耗的能量也较少；浅而快

的呼吸不利于肺泡扩张和气体交换，也易造成呼吸肌疲劳。

清晨，空气新鲜，含氧量较多，是进行呼吸功能锻炼的好时光。可到河边、绿地、公园之中，自然站立、两脚平开以肩同宽，沉肩坠肘、腰脊放松，含胸收腹，正头平视、宁神调息、气沉丹口。男性应左手放胸前，右手放腹部；女性则右手放胸前，左手放腹部。吸气时尽力挺腹而胸部不动，呼气时尽力收腹，应均匀、缓慢、深长地进行呼吸，吸气与呼气的时限按 1:2 或 1:3 之比例进行。用鼻吸气，口呼气作吹口哨样。如此每天练 30~60 次，坚持不懈，不仅可使人体获得较多氧气以满足代谢的需要，而且可改善或增强呼吸功能，使人体充满活力，精力充沛、朝气蓬勃。

3·睡眠养生法

睡眠，在人类生命活动中所占的地位和所起的作用是很大的。它可以帮助人们清除疲劳，还清劳动中所欠的“氧债”，并调节各种生理机能，稳定神经系统的平衡，这是生命活动中重要的一个环节。有规律的、保质保量的睡眠习惯有利于健康长寿。

关于睡眠的发生机理，由于各派生理学家的看法尚不一致，故本文不予探讨。中医认为，睡眠是阴阳相互交替的结果。《灵枢·大惑论》述：“故阳气尽则卧，阴气尽则寤”。《灵枢·口问篇》述：“阳气尽而阴气盛则目瞑，阴气尽而阳气盛则寤亦”。总之，睡眠是最彻底的休息。因为，此时人们的生理活动视、听、嗅、触等感觉功能都降至最低水平，人体似乎与周围环境暂时失去了联系，全身骨 肌张力减低、反射减弱、对各种刺激明显迟钝。人在睡眠状态下，生理学检查表明：大脑处于半工作状态。为新的生理上的需要而进行调整，心脏活动减慢、变弱，瞳孔缩小，血压降

低，呼吸减慢，尿量减少，体温略有下降，代谢率降低，整个机体的功能处于休息和恢复之中，因此可使人消除疲劳，恢复体力。

如果人体长期睡眠不足，健康就会受到影响。首先是神经系统过度疲劳，体力和脑力活动效率不断降低，精力不足，记忆力减退，神经衰弱，进而心血管、呼吸、消化系统都将受到影响。人想要获得良好的睡眠，就必须注意以下几个方面：

先睡心后睡眠

失眠，是令人十分苦恼的事，特别是形成了“习惯性”或“顽固性”失眠，对人的精神和体力就会有很大的损害。宋朝邵康节曾写过一首《能寐吟》的诗，历数失眠的原因为“大惊不寐，大扰不寐，大病不寐，大喜不寐，大安能寐。何故不寐？湛于有累；何故能寐？行于无事”。这里所谓不寐，就是失眠。人大惊，大忧、大病、大喜、以致于七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过盛，均能造成失眠。

宋代蔡季通在《睡诀》中说：“睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时。先睡心，后睡眠。”唐代孙思邈《千金方》中说：“半醉酒，独自宿、软枕头、暖益足、能息心、自冥目。”这里的“息心”、也就是“睡心”。可见古人在睡眠时，不但要调整好姿式，注意睡前养生之道和按时上床的习惯，关键还在于先要把“心”安静下来。

现代研究发现，一般失眠的原因有以下4种情况：1. 身体不适：如腹胀、饥饿、便秘、尿频、搔痒、咳嗽、气紧、疼痛等。2. 干扰或生理原因：如室内温度、湿度不适，光亮，噪声增加，睡前吃得太单，喝得太多，或睡前饮服浓茶或其它兴奋剂。3. 精神原因：紧张、苦闷、忧虑，心事重重或想入非非等情绪因素。4. 药物原因：某些药物可引起失眠，如咖啡因、麻黄素、氨茶碱、肾

上腺素、心得安等。因此，笔者认为：在“息心”、“睡心”的前提下，克服失眠的最佳办法，是找出造成失眠的原因，然后针对这些原因订出克服的办法。苏东坡曾有诗云：“因病得闲殊不恶，安心是药更无方”，若已患失眠，应逐渐克服。切不可依赖安眠药和偏方，以免成瘾或中毒；同时，依赖药物还会使人丧失自我治疗的信心。

睡眠与时间

睡眠是人生十分重要的生理环节。如果一个人每天睡眠八小时，即人类生命的三分之一都在睡眠中度过。一个人每天究竟应该睡多长的时间为好，不能一概而论，要视不同的年龄、体质、习惯以及季节变化、体力消耗等因素而定。就年龄而言，年龄越小，睡眠次数、时间就越多。一般情况是：十八岁至五十岁的人每天平均睡8小时，中午适当休息；五十岁至六十岁的人每天平均睡8~9小时，白天午睡1小时；六十岁以上的人每天平均睡9小时，白天睡一次，约1小时，但活动后应适当休息。古代养生家认为，“少寐乃老年人之大患”，主张老人以睡眠时间长为好，这是很有科学道理的。

当然，合理的睡眠时间不应机械地规定，应因人、因性别、因具体情况不同而有所差异。一般说来，女性较男性好睡，年龄小的人较年龄大的贪睡。每天睡足8小时，是指一般成年人而言，而实际上有的成人需睡10小时才够，有的人则只需睡5小时就够了。如著名的发明家爱迪生每天只睡四、五小时仍精力旺盛、思维敏捷；海灯法师生前也只睡四、五小时，而且他基本上是坐着睡（佛教称为“打坐”或“坐禅”。他每天仍精神饱满，从早到晚练功、教功不辍。由此看来，睡眠的好坏并不全在于“量”，更重