

四季养生

韦益延 编著

SIJI YANGSHENG

SIJI YANGSHENG

家庭生活百科系列

東方出版社

12
9

装帧设计:刘林林

图书在版编目(CIP)数据

四季养生/韦益延编著

—北京:东方出版社,1997.3

(家庭生活百科系列)

ISBN 7-5060-0832-7

I. 四…

I. 韦…

Ⅲ. 养生(中医)-普及读物

IV. R 212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25173 号

四 季 养 生

SIJI YANGSHENG

韦益延 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 9.25

字数:213 千字 印数 1-10,000 册

ISBN 7-5060-0832-7/R·28 定价:13.00 元

目 录

1	一、养生漫谈
1	1. 益寿延年说养生
2	(1)生命的自然规律
3	(2)人身三宝
4	(3)生、寿、养
5	(4)延年益寿的积极措施
7	(5)寿星经验谈
9	2. 养生术的历史追溯
10	(1)先秦时期
11	(2)汉唐时期
13	(3)宋元时期
14	(4)明清时期
17	二、情志养生
19	1. “神”
19	(1)神的物质基础

20	(2)得神与失神
21	(3)影响神的因素
22	2. 情志致病
22	(1)情志致病乃指“七情”太过
24	(2)情志致病的机理
25	3. 养神之法
25	(1)宜静不宜躁
26	(2)精神内守
28	(3)调节情绪
33	(4)精神宜乐
35	(5)四时调神
37	三、四时养生
37	1. 四时与养生之关系
41	2. 四时养生的原则
41	(1)“春夏养阳”、“秋冬养阴”

43	(2)注意五脏与五时相应
46	(3)“春捂秋冻”
47	3. 四时养生的若干方法
47	(1)春季养生
51	(2)夏季养生
54	(3)秋季养生
56	(4)冬季养生
58	(5)十二月养生法
61	(6)十二时辰养生法
63	四、起居养生
63	1. 起居有常自能寿比南山
67	2. 起居的原则与方法
67	(1)日常起居应顺应四时
68	(2)四时起居保健法
72	(3)日常起居养生法

72	①穿衣之学问
76	②浴身养生
77	③睡眠的方法
79	④性保健
83	五、导引养生
83	1. 动以养形话导引
84	2. 赤松子导引法
85	3. 十二般导引法
87	4. 婆罗门导引法
89	5. 十二段锦
92	6. 鉴真吐纳术
94	7. 广渡导引术
100	8. 老人导引法
102	9. 淹城导引术
106	10. 五禽戏

109	11. 八段锦
113	六、按摩养生
113	1. 通经活络道按摩
116	(1)疏通经络
116	(2)调养气血
117	(3)提高机体免疫能力
117	2. 常用保健手法
117	(1)按法
118	(2)摩法
119	(3)推法
119	(4)拿法
120	(5)揉法
120	(6)擦法
120	(7)点法
120	(8)击法

121	(9)搓法
121	(10)捻法
121	(11)掐法
121	(12)抖法
123	3. 常用按摩功法及按摩操
123	(1)按摩功法
123	①梳发按摩
123	②运目转睛法
123	③叩齿咽津法
124	④腰部保健按摩法
124	⑤腹部保健按摩法
125	⑥腿膝保健按摩法
125	⑦撮提谷道法
125	⑧足部脚心按摩法
126	(2)常用自我推拿操

126	①简易健脑操
127	②脑部保健功
127	③胸部按摩功
128	④颈部按摩功
128	⑤头发美容按摩功
129	⑥颜面按摩术
129	⑦口腔保健功
129	⑧鼻部按摩法
130	⑨牙齿健美功
130	⑩肩部按摩功
131	⑪手部按摩术
131	⑫下肢保健功
132	⑬男性铁裆功
132	⑭男子健肾功
133	⑮自我保健推拿操

135	七、气功养生
136	1. 祛病延年赞气功
136	(1) 气功的概念
137	(2) 气功的作用
138	(3) 气功治病的机理
140	(4) 气功与经络的关系
140	(5) 气功入静与幻梦的作用
142	(6) 练气功的基本要领
144	(7) 练气功的自觉效应
146	(8) 练气功的要求与注意事项
148	(9) 气功偏差的防治
149	2. 养气功常用功法
150	(1) 清凉洗髓心法
152	(2) 长寿意气功
156	(3) 气功减肥基本法

157	(4)气功健美基本法
160	八、饮食养生
160	1. 延生续命源饮食
161	(1)营养供给
162	(2)人身三宝(精、气、神)的物质基础
162	(3)预防疾病作用
163	(4)治疗作用
163	(5)抗衰老作用
164	2. 食养的原则与方法
164	(1)合理调配饮食
165	(2)五味调和原则
166	(3)饮食卫生
167	(4)烹调有方
167	(5)顺四时调饮食
168	(6)因人而宜

170	3. 养生食物掠影
171	(1)蔬菜类
174	(2)水果类
176	(3)粮食类
177	(4)蛋奶类
178	(5)鱼、肉、豆制品类
180	(6)调味品
182	九、药物养生
182	1. 滋补强身道药物
183	(1)补气类
183	(2)补血类
184	(3)补阴类
184	(4)补阳类
185	2. 养生用药法则
185	(1)虚则补之

185	(2)补勿过偏
186	(3)辨症进补
187	(4)适时进补
189	(5)因人进补
190	(6)顾护脾胃
191	(7)选择合宜的剂型
191	(8)其它注意事项
192	3. 常用补药与良方
192	(1)补气类
195	(2)补血类
197	(3)补阳类
200	(4)补阴类
203	附录:中华养生秘籍选译
203	1. 养生总论类
211	2. 饮食养生类

216	3. 起居养生类
221	4. 四季养生类
231	5. 疗病养生类
247	6. 导引按摩养生类
257	7. 精神养生类
267	8. 房事禁忌养生类

一、养 生 漫 谈

1. 益寿延年说养生

生 长壮老死,是人类生命的自然规律。健康与长寿,自古以来就是人类普遍的愿望。

《素问·上古天真论》中,对人的生长壮老过程有着很著名的一段文字,女子以七岁为一阶段,男子以八岁为一阶段。女子四七 28 岁、男子四八 32 岁之时均称壮盛;而到女子五七 35 岁、男子五八 40 岁时已有“发堕”等象征。老的年限是:女子 42 岁,“六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白”;男子是 48 岁,“六八阳气衰竭于上,面焦,岁鬓颌白”。可见我国古代文献对人的生长壮老过程是观察得很微细的。

人,有生必有死。不但“万岁”决不可能,即如彭祖之类能活几百岁的传说,也不过是神话而已。中医文献认为:人的生命是有一定期限的,一般称之为“天年”,即指人自然寿命可以活到的年龄。现代医学认为:寿命具有种属的特殊性。每个种属有其一定的寿命期限;而这种期限,正是被遗传用目前尚未揭晓的方式调控着。

中医文献在肯定存在天年、定分、定数之类客观规律的同时,也指出人的主观能动性的重要作用。如张景岳对《灵枢》天年有定数的解释时说:“所谓天定则能胜人,人定亦能胜天也。”人之所以能胜天,在寿命问题上关键在于“养能合道”,也就是养生有道的意思。

(1)生命的自然规律

人的生命的自然规律,是从无到有,从有到无。人由胚胎开始有生命。十月期满,胎离母腹,降生人间。当脐带剪断之后,性命分开,性归天边,命沉海底。男到十六月圆必缺,即破身的年龄;女到十四而癸水至月信来。此后知识日开,肩负日重。从七、八岁到二十岁左右,是身体发育成长时期,也正是童少年求学求知时期。随后而来的结婚成家、生儿育女以及摆脱不开的七情六欲、名枷利锁,加上觅谋生计的脑体劳动,无时无刻不在消耗保卫人的生命的先天祖气。以有限的精气,去对付无限的消耗,焉能不百病来侵、未老先衰呢?

从人的生命规律来说,从16岁到24岁,是德、智、体全面发育和成长时期。生机旺盛,血气方刚,充满活力。从24到32岁,最旺盛的8年,三十而立之谓,即是风华正茂、学有所成、建功立业的黄金时代。此时期营养收支大抵平衡。从32岁到40岁,最成熟的8年,人生阅历较深,对立身处世、是非曲直有一定的见解,故有四十不惑之说。从身体状况来看,营养摄取与消耗虽有入不抵出的“赤

字”，但差距不大，故人的感觉也不太明显。从40岁到48岁，是“赤字”扩大、差距拉长的8年。俗话说，人过四十天过午，这二年不如那二年。从48至56岁，赤字扩大差距越来越长。耳聋、眼花、记忆力减退。从56至64岁，视茫茫，岁苍苍，背驼腰弯，老态龙钟。油干灯灭，气尽人亡，这是人的生命由生到死的自然规律。“人活七十古来稀”，这是前人对寿命的总结。

现代生活普遍提高，医疗保健飞跃发展，人的寿命也大幅度地延长。故今有“七十不稀奇，六十小弟弟”之说。当前，养生之道受到重视，势必将与科学融为一体，为人类健康长寿创造新的飞跃。生生死死，死死生生，从无到有为之造，由有到无为之化，此为天地造化之本能。寒来暑往，周而复始，春生秋杀，年复一年，是大自然的规律。益寿延年的养生之道，是背着生命自然规律而行的。它能使弱者转强，老者返少，运行日月，斡旋乾坤，夺天地造化之机，进而达到颠倒阴阳变坤乾，我命由我不由天的效果。

(2)人身三宝

天有三宝：日、月、星。地有三宝：水、火、风。人有三宝：精、气、神。我们熟知的“神功元气袋”就有滋补精气神之功效。

所谓精，即精液，在人身内是维护生命的高级物质。精有阴精、阳精、元精之分。人之五脏都各有其精，故有五脏之精华皆聚于二目之说。

所谓气，有后天气、先天气、元气之分。先天气受之父母。后天气是口鼻呼吸之气。元气又谓先天祖气。此气虽看不见，但能摸得着，即寸、关、尺三步脉搏跳动之气。人的生命是靠先天祖气而定兴衰的。人断气就是断的先天祖气。常言道，三寸气在于般用，一旦无常万事休。先天气还须后天气培养，先天气后天气相互依存不能偏废。