

姚品荣 姚丽明 编著 江苏人民出版社

实用养生精华

实用

养生

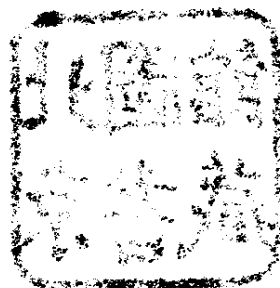
精华



(苏)新登字第001号

书 名 实用养生精华
编 著 者 姚品荣 姚丽明
责任编辑 彭晓路
出版发行 江苏人民出版社(邮政编码: 210009)
地址: 南京中央路165号
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 淮安市印刷厂
开 本 787 × 1092毫米 1/32
印 张 6.75
印 数 1—3000册
字 数 135千字
版 次 1991年11月第1版第1次印刷
标准书号 ISBN7—214—00808—4/G·217
定 价 2.70元

(江苏人民版图书凡印装错误可随时向承印厂调换)



前 言

古代养生家有言：“欲作长明灯，须知添油法”。养生之道，就是为生命之灯“添油”的正确的理论和有效的方法。生命，包含“质”和“量”两大标志。生命的质，指生命个体的内在强度，即身心的活力；生命的量，指生命个体的时间长度，即生存的年限，从理论上说可以达到100~175年。

中华民族对生命的质和量的最高追求是什么呢？成书于两千多年前的《尚书》对此作了明确答复，这就是“康宁”和“寿”；唐代的韩愈把这两个概念合为“寿而康”三个字；后来，有人进一步把这个意思概括成“康寿”一词。康，就是生命之质；寿，就是生命之量。

作为叩开康寿圣殿大门的一把钥匙——中华养生知识，是一种极其宝贵的、切合实用的精神财富，是一个极其庞大的、知识密集的科学体系。所以全读与养生有关的书籍是十分困难的。据调查，与养生有关的古典著作至少有353种，约3000万字，不仅一般读者不大有可能阅读如此众多的书籍，即使养生专家也很难有条件研究如此大量的文献。同时，养生专著大多系文言文，现代人、特别是广大的青少年学生在阅读这类文章时会遇到语言方面的障碍。这样，在继承、发展

和弘扬养生文化的工作中就出现了养生书籍“必须读与读不了”和“必须读与读不懂”两个难题。

为了解决上述难题，本书采取了下述办法：

第一，针对“读不了”的问题，采取了去粗取精之法。首先，把流派繁多、内容繁杂的养生知识归纳为切合实用的“养生八法”——锻炼得宜养生法，劳逸得宜养生法，精气得宜养生法，神情得宜养生法，饮食得宜养生法，起居得宜养生法，节制得宜养生法和防治得宜养生法。其次，在尽可能地减少文字量的同时，又尽可能地增加知识量。为此，筛选了一部分“浓缩型”和“集约型”的知识。

第二，针对“读不懂”的问题，采取了深入浅出之法。首先，编了一个“怎样认识”系列。其次，运用注释、评析、开讲座、讲故事、介绍养生名家与养生名著、分析养生成语与养生古言等10多种手段，力求使古奥的变成浅近的，使难解的变成易知的，使高深的变成实用的。

选取中华养生知识的精华加以评介，使之成为科学性与可行性相结合的实用体系，从而为广大读者构筑自身的“康寿工程”助一臂之力，这就是本书的编撰宗旨。

由于才识谫陋，且以很小之篇幅表述极大之体系纯属尝试性质，所以自知定有讹误，如蒙海内外博雅之士，大方之家赐教，俾使本书得以臻于完善，实所企望。

姚品荣 姚丽明

1991年5月1日于石城虎踞关

目 录

中华养生入门..... 1

- 一、中华养生的适用范围..... 1
- 二、中华养生的基本含义 2
- 三、中华养生的历史发展 3
- 四、中华养生的表现形式 6
- 五、中华养生的主要特征10

中华养生八法14

一、锻炼得宜养生法.....14

- 1.健身舞的功效(15) 2.身动则心乐(15) 3.适时而动身心健(16)
- 4.常动关节,常葆青春(16) 5.佳日登高(17)
- 6.活动筋骨,摇动肢体(17) 7.登楼观景(18)
- 8.散步咏诗(18) 9.天行健(18) 10.劳其身方可延其寿(19)
- 11.傍花随柳过前川(19) 12.随意行(20)
- 13.散步消食(20) 14.养生莫善于习动(20)
- 15.动则强(21) 16.散步养神(21) 17.劳者康而寿(22)

二、劳逸得宜养生法.....22

- 1.动静兼顾(22) 2.文武之道(23) 3.劳逸适

度(23) 4.静可养气,动可美容(24) 5.过安过逸,伤
神伤形(24) 6.能动能静(24) 7.动态休息(25)
8.五劳五伤(25)

三、精气得宜养生法.....26

1.行气之道(26) 2.吐纳养精(27) 3.达人识元
气(27) 4.安身养气(27) 5.养气全身(28) 6.食气
益身(28) 7.爱气存神(28) 8.气者,神明之器(28)
9.人生寓一气(29) 10.心平气和(29) 11.慎色以保
精(30) 12.花酒误长生(30) 13.大病初愈忌房事(30)

四、神情得宜养生法.....31

1.君子坦荡荡(31) 2.不忧不惧(31) 3.不正之乐
不吉(32) 4.能谦必乐(32) 5.美意延年(32)
6.乐者寿(33) 7.留神养和(33) 8.不制怒,必生
祸(34) 9.游目骋怀(34) 10.快然自足(34) 11.性
静情逸(35) 12.谈笑以药倦(35) 13.有乐于身,无忧
于心(35) 14.白发三千丈(36) 15.坦荡消尘烦(36)
16.知己者不怨人(36) 17.心美容美(37) 18.心田安
逸(37) 19.适意即为美(37) 20.克己可以治怒(38)
21.适意为悦(38) 22.乐莫善于如意(39) 23.一笑解
衰容(39) 24.一笑失百忧(39) 25.闲愁那许上眉
端(40) 26.世上闲愁万千斛(40) 27.天地本来宽(40)
28.真道养神(41) 29.颐神养性(41) 30.心悲则面
焦(42) 31.长保寸心春(42) 32.肚里能撑船(42)
33.眼浅量小(43) 34.怒时不遽发(43) 35.戒怒于未
怒(43) 36.说笑以解闷(44) 37.所忌最是怒(44)
38.达观者身健(44) 39.心宽出少年(45)

五、饮食得宜养生法.....45

1.食不语(46) 2.节饮食(46) 3.唯食忘忧(46)

- 4.先吃饭后吃果(47)
- 5.死于美食(47)
- 6.酒极则乱(47)
- 7.饱食快饮有害(48)
- 8.醉酒则败德(48)
- 9.心乐,喝水亦肥人(48)
- 10.酒病(49)
- 11.口腹不节,致疾之因(49)
- 12.饮食适中,阴阳平衡(49)
- 13.上床萝卜下床姜(50)
- 14.酒美不如心美(50)
- 15.少饮为佳(51)
- 16.过饮不节,杀人顷刻(51)
- 17.饮食约而精(51)
- 18.勿饮过量之酒(52)
- 19.爽口物多终作疾(52)
- 20.饥饱两伤(53)
- 21.根多炼牙齿(53)

六、起居得宜养生法.....53

- 1.睡有睡姿,坐有坐姿(54)
- 2.和其胃才能安其眠(54)
- 3.不露卧,不露肩(55)
- 4.增减衣服要适时(55)
- 5.心不安,眠不安(56)
- 6.饱食不可立即睡眠(56)
- 7.被违性,枕得宜(56)
- 8.大安能寐(57)
- 9.黎明扫庭除(57)
- 10.熟寐通宵(58)

七、节制得宜养生法.....58

- 1.少私寡欲(59)
- 2.积善之家有余庆(59)
- 3.君子乐得其道(59)
- 4.人之性寿(60)
- 5.嗜欲妨生(60)
- 6.不欺心(61)
- 7.恬静乐道(61)
- 8.防欲(61)
- 9.纵欲成灾(62)
- 10.心源静(62)
- 11.常廉得福(62)
- 12.脱名利名(63)
- 13.不以物伤性(63)
- 14.人生待足何时足(63)
- 15.不谋于名(64)
- 16.不可忘己逐物(64)
- 17.多欲心窄,少欲心宽(65)

八、防治得宜养生法.....65

- 1.知足知止,可以长生(65)
- 2.不可轻于尝药(66)
- 3.病加于少愈(66)
- 4.良药苦口(66)
- 5.美疾不如恶石(67)
- 6.心不竞,可减病(67)
- 7.能者早治其病(68)
- 8.不立乎岩墙之下(68)
- 9.汗出莫见湿(68)
- 10.治未病(68)
- 11.坐不垂堂(一)(69)
- 12.坐不垂堂(二)(69)

- 13.人之所病(70) 14.预知微(70) 15.病有六不治(71) 16.忌“轻”(71) 17.先病服药(72)
- 18.无以所好害身(72) 19.养阴养阳,无伤其过(72)
- 20.存不忘亡(73) 21.为疗四难(73) 22.无病不可轻于服药(73) 23.疗未患之患(74) 24.病从口入(74)
- 25.不可随意服药(75) 26.有此身然后养之(75) 27.叩齿有大效(75) 28.既避外疾又避内疾(76) 29.长愁养病(76)
- 30.勿妄服药(76) 31.不可到处钻营(77) 32.慎可避祸(77) 33.心是自医王(78) 34.啬神以佐药(78)
- 35.导引愈病(78) 36.养生以不伤为本(79) 37.不可因厚生而伤生(79) 38.何为“入邪”? (80)
- 39.豫逸应有度(80) 40.以心除病(80) 41.灵府不摇(81) 42.心病(81) 43.防噎防跌(81) 44.一指与一身(82)
- 45.居安虑危(82) 46.无存邪心(83) 47.收帆好在顺风时(83) 48.心和(83) 49.避风如避箭(84) 50.快意宜节(84)

中华养生三知.....85

一、中华养生名人录.....85

- 伊尹(85) 老子(86) 管仲(86) 孔子(86)
- 扁鹊(87) 桓谭(87) 王充(88) 华佗(88)
- 张机(89) 嵇康(89) 吴普(89) 葛洪(90)
- 陶弘景(90) 巢元方(91) 孙思邈(91) 司马承祯(92)
- 苏轼(92) 陈直(92) 蒲虔贯(93)
- 李杲(93) 朱震亨(94) 忽思慧(94) 万全(94)
- 李时珍(95) 冷谦(95) 张介宾(96) 陈王廷(96)
- 汪昂(97) 曹庭栋(97) 程国彭(97)

尤乘 (98) 孙福全 (98)

二、中华养生文献简介.....98

《老子》(99) 《子华子》(99) 《管子》(99)
《论语》(100) 《荀子》(100) 《庄子》(100)
《黄帝内经》(101) 《吕氏春秋》(101) 《淮南
子》(101) 《论衡》(102) 《中藏经》(102) 《养生
论》(102) 《养生要集》(103) 《抱朴子》(103)
《褚氏遗书》(103) 《养性延命录》(104) 《颜氏家
训》(104) 《养生方导引法》(104) 《千金要方》(105)
《千金翼方》(105) 《天隐子》(105) 《摄生要
义》(105) 《保生要录》(106) 《医说》(106)
《太平圣惠方》(106) 《彭祖摄生养性论》(107) 《易
筋经》(107) 《格致余论》(107) 《饮膳正要》(108)
《摄生消息论》(108) 《三元延寿参赞书》(108) 《万
密斋医学全书》(108) 《养生四要》(109) 《遵生八
笺》(109) 《本草纲目》(109) 《修龄要旨》(110)
《卫生要术》(110) 《颐身集》(110) 《尊生导养
编》(110) 《调疾饮食辨》(111) 《医学心悟》(111)
《寿世青编》(111) 《寿世编》(111)

三、中华养生论点选讲.....112

1.常欲小劳(112) 2.屈膝则卧(113) 3.无饥无
饱(114) 4.面宜多擦,发宜多梳(115) 5.目宜常运,耳
宜常弹(116) 6.背宜常暖,胸宜常护(117) 7.频脱频
着(118) 8.食毕摩腹行步(120) 9.肢节宜常摇,足心宜常
擦(121) 10.皮上宜干浴,厕中宜闭口(122) 11.津宜数
咽,浊宜常呵(123) 12.动则强(124) 13.行气(126)
14.能动能静(128) 15.饮食十宜(131) 16.饮食十
忌(134) 17.四季养生(136)

中华养生漫话.....139

一、中华养生古言评.....139

- 1.长寿三诀(139)
- 2.服药宜慎(140)
- 3.养气七法(140)
- 4.顺时祛病(141)
- 5.茶有四益(141)
- 6.一生有三戒(142)
- 7.无忧人自寿(143)
- 8.不疾则不惧(143)
- 9.多食有五患(144)
- 10.饮酒损益辨(144)
- 11.建齿止牙痛(145)
- 12.养生——寓养于生(146)
- 13.食忌过冷过热(146)
- 14.食毕摩腹(147)
- 15.废则退,久则伤(148)
- 16.晨漱不如夜漱(148)
- 17.千年与一时之间(149)
- 18.强身益寿三要素(149)
- 19.慎防慎治身方健(150)
- 20.长命短命,各人自定(151)
- 21.欲强其身,必宝其精(151)
- 22.除疾病必先除四难(152)
- 23.扫苔栽花,怡情强身(153)
- 24.耳目口鼻,必有所制(153)
- 25.呻吟求治,莫若习功(154)
- 26.失眠之困与安眠之法(154)
- 27.清明好天气,游衍莫忘归(155)

二、中华养生纵横谈.....156

- 1.动静结合,以动为纲(156)
- 2.养生之道(157)
- 3.养长之道(159)
- 4.养收之道(160)
- 5.养藏之道(161)
- 6.养生贵在有“节”(162)
- 7.梁上燕乐,家中人和(163)
- 8.反常则伤身心(164)
- 9.登山的最佳“替代法”——爬楼(165)
- 10.养生“诸宜”浅说(167)
- 11.搓足健身法(168)
- 12.乐易者常寿长(169)
- 13.养生以不伤为本(170)
- 14.神仙起居法(173)
- 15.致“发福”者(174)
- 16.古代“八母”(175)
- 17.顺时养生法(176)
- 18.高尚之乐是一种“养生素”(177)
- 19.什么是“养怡之福”(179)
- 20.强身延年一奇书(180)

中华养生故事..... 188

养生贵“恒”贵“康” 188

《红楼》饮食经 189

彭祖 193

华佗的“健身戏” 195

陆游记载的“健身拜” 196

四季穿衣歌..... 197

颜之推的“叩齿”术 197

康熙的“宽怀术” 198

诚贯金石 199

黄帝问寿..... 200

中华养生入门

一、中华养生的适用范围

养生，有广狭二义。一是从保养身心的意义上理解，几乎包含生命工程的全部内容，这是广义；一是从身体锻炼的意义上理解，仅指肢体运动、呼吸运动和自我按摩，这是狭义。在本书中，我们是从广义和狭义的结合上掌握“养生”这一用语的；换句话说，我们所说的养生是生理与心理、运动与安静、机体与环境、物质与精神的辩证统一，是指保养生命个体的原理和方法体系。它不同于某些忽视乃至轻视生理因素、运动价值、机体锻炼和物质条件的“纯养生”观念，亦有别于某些忽视乃至轻视心理影响、安静效应、环境意义和精神作用的“纯体育”观念。

中华养生的适用范围究竟有多大呢？有人说，它主要适用于中国和其他的一些亚洲国家；也有人说，它主要适用于老人和病人。果真如此吗？否。尽管有一些问题还有待探讨，但是，有两点是不言而喻的：第一，养生的对象是人，而人尽管有地域之分、种族之别和国度之异，但某些本质属性，特

别是生理属性是一致的。因此，中华养生就象西方医术一样是适用于全世界的；第二，养生是关乎生命个体的全过程的“基本建设”，所以，它是以人的生命的第一天和生命的最后一天为两端的一根链条，其中任何一个环节即生命过程中的各个发展期（如按各个年龄阶段的生理特征划分的新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、青年期、成年期、老年期），都是不能离开养生的。这根链条中的任何一环的“脱节”均意味着生命的衰竭乃至夭折；这些环节中任何一环的脆弱皆意味着对下一环及其以下一切环节的伤害，所以直到病时、老时才注意养生，充其量只能算是一个“失策的良策”——一方面，此时注意养生仍然是明智的，因为对被严重“磨损”了的生命链条加以“修理”自然是一个良策；另一方面，此时才注意养生是令人遗憾的，因为强健时不“加固”尚属坚实的链条而在弱病时才去“焊接”十分脆弱的链条自然是为时已晚。

由此观之，在表述养生的适用范围时，应强调指出：养生适用于生命个体的全程（一辈子）和生命个体的总和（全人类）。可以说，中华养生不仅是属于中国的，也是属于世界的；不仅是属于历史的，也是属于现在和将来的；不仅是属于病弱者的，也是属于强壮者的；不仅是属于中老年的，也是属于青少年乃至儿童的。

二、中华养生的基本含义

中华养生，总的讲是重视人体发展进程中的阴阳二气并

使之达到最佳的动态平衡。具体讲，中华养生有素朴养生与素质养生之分，有大养生与小养生之别。

素朴养生，指的是人类赖以生存的客观实在的自然和经济条件，包括饮食、衣着、居住和环境四个方面必不可少的素朴基础，简称“四基”。它主要取决于生产实践和与之相应的社会物质条件的发展。

素质养生，指的是人类争取康寿的主观能动的思维和行为条件，包括动养、静养、乐养、节养、防养、志养六个方面必不可少的素质前提，简称“六养”。它主要取决于养生实践和与之相应的科学体系的发展。当然，也不能离开相应的物质条件。

中华养生把“四基”与“六养”的总和称为“大养生”。然而，所谓“小养生”却并不是在“大养生”中减去“四基”，而是在把“四基”作为不证自明的公理的前提下研究和实行“六养”。

（中华养生就是这种大养生和小养生的统一；或者说，中华养生就是在重视“四基”的原则下，实行“六养”的完备的养生之道，包括：动养之道，静养之道，乐养之道，节养之道，防养之道和志养之道。这在后文中，将要具体地加以说明和论述。

三、中华养生的历史发展

一、延展

分析中华养生的纵向延展是了解其发展的一个前提，不过，这里只能长话短说，仅讲“两点一线”。

（一）两点。一是标志中华养生诞生的“起点”，一是标志其新生的“支点”。

1. 起点。从本源上说，自从有了人类也就有了类似养生活动的事物的萌芽，当然那是无意识的，极零散的。到了距今约十万年（开始学会人工取火）至三千四百年（开始见到养生文字记载）的那个时期，中国出现了养生活动的发端，反映的方面很多，择其要者有四——姑名之曰：步、火、舞、除。

步，就是走路。快走，可以追逐猎物，避开猛兽；慢走，可以消化食物，平抑情感。

火，就是学会人工取火。作为当时先民代表的燧人氏“钻燧取火”之后，人们即以之烤煮，可熟食，可杀菌；以之取暖，可驱寒，可抗湿，以之疗疾，可以灸，可以熨。

舞，就是活动肢体。《尚书·益稷》有“击石拊石，百兽率舞”之说，《吕氏春秋·古乐》有“三人操牛尾，投足以歌八阕”和陶唐氏时人们“筋骨瑟缩，故作为舞以宣导之”的记载。这些说明四五千年前已有人开始意识到肢体活动的娱心健身作用。青海大通县孙家寨新石器遗址（据测约在近一万年）出土的一个陶盆上绘有一组翩然起舞而队形井然的舞人，为先民以舞调节身心提供了一个有力的物证。

除，就是除垢，除尘、除虫。据考，在公元前十四世纪殷商时期的甲骨文中就有表示除垢的“沫”（洗脸）和“浴”（洗身）二字，还有表示除尘、除虫的一个句子——“庚辰卜，大贞：来丁亥寇霱。”

以上四点能说明那时已经形成养生体系吗？显然，理由不够充足；但是，说它是中华养生的起点，则无疑是恰如其分的。

2. 支点。这说的是与养生活活动发展的全局相关的一个转折点，即指中华人民共和国成立后国家和各界人士对中华养生的全面支持、深入研究、广泛实践，以及随之而来的养生事业的长足发展和规模空前的前进势头。现在，神州大地，每当曙光初露之时，便有数以万计的养生活活动传播点在进行教学和锻炼，越来越多的人同养生活活动发生了联系，与养生有关的科研单位和学会、协会相继成立，还有直接间接与之相关的报刊近百种。

这个支点是以国家政策为动力，以现代科学为武器，以群众实践为基础的。所以，使得古老的养生体育得以复苏和发展，得以延伸，而且使之升华，以更高的水准、更大的精度为全中国人民和全世界人民服务。

（二）一线。这指的是与两点相联结，包括六大段落的一条养生活活动发展线。中国养生活活动从上述的起点出发，经历了六个大的阶段：

1. 从殷商中期至西周是中华养生的奠基期。
2. 春秋战国时期是中华养生的形成期。
3. 从秦汉到隋代是中华养生的发展期。
4. 唐宋金元时期是中华养生的高潮期。
5. 明代至清中叶是中华养生的深化期。
6. 清末至民国时期是中华养生的衰落期。

由这六大段落所连成的，正是中华养生发展中的“一线”。由于这条线联接着一个强有力的“支点”，所以中华

养生在人民共和国成立之后得到了复苏之机，出现了勃兴之势，进入了一个振兴时期。

二、拓展

中华养生发展的一个明显特点是在延展的同时存在着拓展，即在纵向发展的同时存在着横向发展，从而使养生事业经历了一个“点→线→面→立体”的发展过程。拓展现象，古已有之，如《荀子》的“养备而动时”之说就把及时运动这个行为问题和供养充足这个物质问题联在一起了。《黄帝内经》的“形与神俱”之说就把生理问题与心理问题综合起来了。不过，拓展的高潮却是在最近几十年——现在，养生学科被称为是一个“十学交叉领域”，它与生物学、生理学、心理学、体育学、预防医学、营养学、社会学、气象学、生态学、卫生学发生了越来越多的交叉。其实，岂止十学，养生学说与生命科学、思维科学、行为科学、系统科学和哲学五大学科群均有密切联系。这就是中华养生的基本发展线索。

四、中华养生的表现形式

说到养生，有的人往往想得过头，以至在脑海中会浮现出神秘的“修仙”乃至荒唐的“服丹”之类的联想；而另一些人又往往想得过头，以为只有打太极拳、练气功、做医疗操才能称作养生。很明显，前者的认识是错误的，后者的认识是狭隘的。诚然，在中国历史上曾有过不少“修炼成仙”的传说，但