

于传聚 等主编

善生医堂

天津科学技术出版社

内 容 简 介

《养生医鉴》一书，为集养生之大成。在编写过程中参考了上百本养生书刊，精选饮食疗方上千条，按病类分目，写成“养生医道”与“养生医方”两编十章，且各章自成体系，是中老年人的良师益友，难得的一本养生好书。

“养生医道”一编二章。其内容充实新颖，语言通俗，道理深刻，简便易行。若能按书中所言养生，人均能享受长寿之乐。

“养生医方”一编八章。其内容系统完整，疗方齐备，有好多同类书籍不具备的特点：其一本编第一章介绍了 26 种养生中药的功能、主治、药理与成份，以适自诊自治的读者用药用食；其二饮食养生方法齐备，处方高中低档次兼而有之；其三本书介绍了十一种气功操练方法和几十种疾病的气功疗法；其四详细分析了“男性常见病”与“老年常见病”几十种病情、致病原因、特征、诊断及中药治疗等方法；其五附有“食品营养成分表”等，供读者参考使用。

主 编 于传聚 袁洪福 隋建超

副主编 (以姓氏笔划为序)

于吉华	王仲良	王忠叶	王琳
刘毓华	张书文	张世通	张云彩
张月秀	郭世平	曹凤珊	鞠连君

编 者 (以姓氏笔划为序)

于晓绵	于芳明	于丽绵	于夕兰
于书升	于华建	王有广	王秀红
王爱蓉	王汝新	谭喜茹	时海林
肖树花	陈桂花	迟心安	房培勤
张宏福	赵丽艳	赵锦平	侯茹
郅修强	阎小兵	隋爱荣	隋心红
隋建刚	葛海文		

编 者 的 话

古往今来,探索长寿之术,益寿延年,是人们十分关心的课题。

人有生必有死,这是人所不能抗拒的自然规律。然而,若能顺应四时,饮食有节,起居有常,不妄作劳,防病于未然,就能尽终其天年,度百岁乃去。

人类要长生不老,不可能,然而益寿延年之术,确存在于人类之中,三千多年来,一直在不断地发展着。

人,要学会养生。记得我的祖父,平生制怒忍让,身稳语少,忌烟不酗酒,乐于助人不欺人,年轻时精通武功,晚年常练内养功与保健功。人送一雅号“三老好子”,享年 87 岁而去。我的经验,人当从年轻始,日晨坚持慢跑一千米,能忍勿怒,龟欲鹤性童心,衣食只求遮体充饥,得施莫忘,施人莫念。发愤忘食地追逐事业的成功。最终必身轻体康、受人尊重。

我的父亲存有好多医书。他用一些单验方给我一家人治愈了好多疾病。记得我童年时,后头生了许多小黄水疮,父亲用香油合一种草灰给治愈了;用马齿苋拌大蒜吃,治好了我的痢疾。还记得我四岁的妹妹,胳膊不慎被开水严重烫伤,剥了一层皮,一家人都认为妹妹难以活成人。然而,自信的父亲用蜂蜜、香油神奇地救活了妹妹。自此,我对父亲的医书产生了神秘感,常去翻看,那时我就产生了一种幻想,若能将这些药方传给人,让人们都健康长寿该多好。大概这就是我要编写《养生医鉴》的动力与目的。

《养生医鉴》一书,具有许多同类医书所不具备的特点:其一,本书介绍了 26 种养生中药的功能、主治、药理与成份,其他本书涉及到的中药食物均在“养生饮食”与“养生药粥”中加以介绍,以适于自诊自

治的患者用药用食；其二，本书既论如何养生，又论怎样养生；其三，本书饮食养生兼备（包括食、粥、茶、酒），有高档次处方，又有中、低档次效果不减，易办得到的处方；其四，本书介绍了 11 种气功的操练方法；其五，本书详细分析“男性常见病”16 种，“老年常见病”17 种的病情特征、致病原因、诊断、中药治疗、饮食治疗、气功及针灸治疗等方法；其六，附有“食品营养成分表”、“食物的胆固醇含量表”等供读者参考使用。本书特点远不只此几点，在此恕不赘述。

《养生医鉴》是以自采药（或购）自诊自治为宗旨，以饮食、气功等辅助治疗，以达有病治病，无病保健长寿之目的。参考了古今医学书刊上百本，编写成“养生医道”与“养生医方”两编十章，严格精选饮食处方上千条，并注明摘引书刊名称，以使同道与读者查证。其内容充实，道理深刻，简便易行。若采用并持之以恒，效益自感神奇。

《养生医鉴》在编写过程中，利用了一些书刊中的材料，根据不同章节要求和表达的内容，对上述资料进行了不同程度的摘引、精选改造整理，在此恕不一一赘引。

本书在编写过程中，得到文登政协主席焦占学的支持与热心帮助，曹凤珊等校领导给予了多方面的关怀与支持。李文新、侯朝阳、谭云、于小华、曲秀丽、张丽君、宋燕燕等同志给予多方的协助与审阅；得到天津科学技术出版社、天津历史教学社的支持和帮助，在此，对他们谨致深切地谢意。

本书旨在要读者根据个人健康情况，有病治病，无病益寿延年。然而，由于编者知识浅陋，资料不足，仓卒成编，谬误之处，定必不免，竭诚欢迎读者不吝赐教指正。

于传聚 1995. 6

目 录

第一编 养 生 医 道

第一章 长寿之道·····	(1)
第一节 人寿几何·····	(1)
第二节 益寿说·····	(2)
第三节 长寿说·····	(13)
第四节 健康标准说·····	(26)
第二章 长寿人论益寿·····	(31)
第一节 古代名人益寿之道·····	(31)
第二节 政坛名人益寿之道·····	(42)
第三节 专家学者益寿之道·····	(47)

第二编 养 生 医 方

第一章 养生中药·····	(56)
第一节 说阴阳气血药·····	(56)
第二节 补气理气病类药·····	(61)
第三节 补肾壮阳病类药·····	(72)
第四节 止咳生津病类药·····	(79)
第五节 补血活血病类药·····	(88)
第六节 健脾利水病类药·····	(93)
第七节 养心安神病类药·····	(95)
第八节 清热祛风病类药·····	(97)
第二章 养生饮食·····	(100)
第一节 补气饮食·····	(104)
第二节 补血饮食·····	(108)

第三节	气血双补饮食	(113)
第四节	补心安神饮食	(116)
第五节	补肝养血饮食	(119)
第六节	补脾饮食	(121)
第七节	补肺止咳饮食	(125)
第八节	补肾饮食	(129)
第九节	肝肾双补饮食	(134)
第十节	清热饮食	(136)
第十一节	祛暑饮食	(138)
第十二节	平喘止咳饮食	(141)
第十三节	温里饮食	(143)
第十四节	行气饮食	(146)
第十五节	利湿消肿饮食	(148)
第十六节	消食导滞饮食	(150)
第十七节	理血饮食	(152)
第十八节	平肝息风饮食	(155)
第十九节	润肠通便饮食	(157)
第二十节	通乳饮食	(158)
第二十一节	软坚散结饮食	(160)
第二十二节	驱虫饮食	(161)
第三章	养生药粥	(163)
第一节	补益病类药粥	(167)
第二节	传染病类药粥	(180)
第三节	消化系统病类药粥	(188)
第四节	呼吸系统病类药粥	(192)
第五节	心血管系统病类药粥	(199)
第六节	泌尿生殖系统病类药粥	(204)
第七节	血液内分泌代谢系统病类药粥	(212)
第八节	神经系统病类药粥	(218)

第九节 外科病类药粥·····	(221)
第十节 皮肤病类药粥·····	(226)
第十一节 妇科病类药粥·····	(231)
第十二节 妇产科病类药粥·····	(239)
第十三节 五官科病类药粥·····	(243)
第四章 养生药茶·····	(250)
第一节 说药茶·····	(250)
第二节 五官病类茶·····	(252)
第三节 心病类茶·····	(256)
第四节 神经病类茶·····	(261)
第五节 气管病类茶·····	(264)
第六节 肺脏病类茶·····	(266)
第七节 肝胆病类茶·····	(268)
第八节 胃肠病类茶·····	(270)
第九节 肾脏病类茶·····	(275)
第十节 男性病类茶·····	(278)
第十一节 妇科病类茶·····	(281)
第十二节 小儿病类茶·····	(286)
第十三节 皮肤病类茶·····	(290)
第十四节 风感病类茶·····	(291)
第十五节 气血病类茶·····	(294)
第十六节 其他病类茶·····	(298)
第五章 养生药酒·····	(302)
第一节 咳喘病类酒方·····	(305)
第二节 脾胃病类酒方·····	(308)
第三节 心悸失眠病类酒方·····	(310)
第四节 须发早白病类酒方·····	(312)
第五节 头目病类酒方·····	(315)
第六节 鸣聋病类酒方·····	(317)

第七节	记忆减退病类酒方·····	(319)
第八节	美容颜类酒方·····	(320)
第九节	关节病类酒方·····	(323)
第十节	腰脊骨病类酒方·····	(324)
第十一节	腰腿病类酒方·····	(326)
第十二节	中风病类酒方·····	(329)
第十三节	跌打病类酒方·····	(331)
第十四节	性功能病类酒方·····	(332)
第十五节	不育孕病类酒方·····	(335)
第十六节	月经病类酒方·····	(337)
第十七节	白带病类酒方·····	(339)
第十八节	产后病类酒方·····	(340)
第十九节	痢疾病类酒方·····	(342)
第二十节	便秘病类酒方·····	(343)
第二十一节	体虚气弱病类酒方·····	(345)
第二十二节	阴血亏损病类酒方·····	(347)
第二十三节	气阴两虚病类酒方·····	(349)
第二十四节	阳气不足病类酒方·····	(351)
第二十五节	气血双亏病类酒方·····	(353)
第二十六节	年老体衰病类酒方·····	(355)
第六章	养生功法·····	(360)
第一节	气功的产生与发展·····	(360)
第二节	现代医学对气功的认识·····	(361)
第三节	气功疗法注意事项与异常问题处理	(367)
第四节	气功操作方法·····	(371)
第五节	常见病的气功防治·····	(395)
第七章	男性常见病·····	(416)
第一节	遗精(附滑精)·····	(416)
第二节	早泄·····	(428)

第三节	阳痿	(434)
第四节	尿浊	(443)
第五节	血尿	(448)
第六节	急性尿潴留	(452)
第七节	睾丸炎	(454)
第八节	附睾炎	(457)
第九节	阴头痛(包皮龟头炎)	(459)
第十节	肾囊风(阴囊湿疹)	(461)
第十一节	急性前列腺炎	(464)
第十二节	慢性前列腺炎	(467)
第八章	老年常见病	(472)
第一节	冠心病	(472)
第二节	心绞痛	(477)
第三节	心肌梗塞	(480)
第四节	心力衰竭	(483)
第五节	高血压病	(484)
第六节	慢性支气管炎	(490)
第七节	糖尿病	(496)
第八节	慢性肾炎	(502)
第九节	慢性胃炎	(505)
第十节	消化性溃疡	(508)
第十一节	胃下垂	(510)
第十二节	便秘	(513)
第十三节	急性脑血管病	(516)
第十四节	脑血栓病	(521)
第十五节	老年性痴呆	(524)
第十六节	老年性白内障	(528)
第十七节	老年性骨质疏松	(530)
附录		(533)

第一编 养生医道

第一章 长寿之道

第一节 人寿几何

人的生命，究竟有多长？人类的正常寿命应该是多少岁？《灵枢·天年篇》云：“人寿百岁而死。”《素问·上古天真论》云：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书·洪范篇》云：“一曰寿，百二十岁也。”《三元参赞延寿书》云：“人者物之灵也，寿本四万三千二百余日（合118岁）。”古代医者称人的自然寿命为天年。由此可见，人的正常寿命为百岁以上，人活百年是正常寿命，百岁而死，是尽终天年，又称“寿终正寝”。不足百岁，则为“早衰夭寿”。

生死是人类与生物的自然规律。故生物有生必有死。然而不同生物的寿命长短，是由不同种属的特殊性而决定的，即由遗传物质——基因所决定的。《医学源流论》云：“当其受生之时，已有定分焉。所谓定分者，元气也，视之不见，求之不得，附于血气之内，宰乎气血之先；其成形之时，已有定数。”王充《论衡》云：“夫稟气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短。”由此可见，人类的寿命是与遗传物质有密切关系的。

目前国内外科学家对人类的正常寿命有很多研究：

1. 动物的生长期与寿命之间有一定的比例。古希腊亚里士多德提出：“动物凡生长期长者，寿命也长。”学者蒲丰氏提出一种：“寿

命系数”，认为哺乳动物的寿命应当为生长期的 5~7 倍。

人类寿命 = 生长期（年）× 寿命系数。

按蒲丰氏寿命系数计算，人类生长期的完成是 20~25 岁之间，则人的正常寿命是 100~175 岁。

2. 动物的寿命与性成熟期有关。科学家指出：一般哺乳动物的最高寿命，相当于它们性成熟期的 8~10 倍。一般人的性成熟期为 14—15 岁，据此推算，人的正常寿命应是 112~150 岁。

人类寿命（年）= 14（年）× 8~15（年）× 10 = 112（年）~ 150（年）。

3. 细胞分裂次数与寿命有关。美国科学家海费里克于 1961 年对人胚成纤维细胞的分裂与增殖规律进行研究，并提出了根据细胞分裂次数推算人类寿命的方法。小鼠的肺成纤维细胞只分裂 14~18 次便死亡，则小鼠的寿命为三年半；鸡肺成纤维细胞分裂 13~35 次，其寿命为 30 年；海龟的肺成纤维细胞分裂 72~114 次，其寿命为 175 年。这些与动物实际寿命相符。而人肺成纤维细胞的分裂次数为 40~60 次，按以上规律推算，人寿命至少活 110 岁。

4. 脏器组织生活能力与寿命有关。据科学家实验证实，通过组织培养，不但人体的脏器和组织在体外可活很多年，而且可用组织培养法推算出人的组织内脏能够工作 140~150 年。

古今中外医学家研究证明：人类的正常寿命百岁以上。有人认为正常寿命为 120 岁。也有人认为是 180 岁，还有人认为是 200 岁。前苏联学者苏哈列夫斯基认为可活 400 岁。这些人各自的理由依据，在此就不再赘述了。

第二节 益 寿 说

《素问·上古天真论》云：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百动物皆衰者，时世异也；人将失之也？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，

起居有常，不忘作劳，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，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，古半百而衰也。

我国古代的人们注意养生，所以体形健壮，精神旺沛，故能活一百多岁，尽其天年而不夭折。但今时之人，由于不注意养生，故人年半百而先衰。

1. 饮食失常

饮食不足，营养不良会导致气血生化 and 早衰。《灵枢·五味篇》云：“故谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”人体的生长、发育、繁衍、健康均与摄食营养有密切关系，常久营养不良，可加速衰亡。可使人瘦弱，皮肤干燥，皱纹增加，四肢不温。记忆力减退，倦怠，乏力，抵抗力低下，易患多种疾病而导致死亡。

饮食过量，有损身体健康。《素问·痹论》云：‘饮食自倍，肠胃乃伤’一次吃多，消化器官能力不支，致脾胃伤，不能腐熟运化水谷，均致损害身体健康。营养过剩，若又缺乏活动，则最易引起肥胖症、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病。特别是过食肥腻或嗜食膏粱厚味，或喜餐腥膻乳酪，或贪生冷，或过食辛辣之品，皆为致病之因，正如《素问·生气通天论》云：“膏粱之变，足生大疔。”

偏嗜亦是致病之由。《素问·五脏生成篇》云：“是故多食咸，则脉凝泣而变色。多食苦，则腠理而毛拔。多食辛，则筋急而爪枯。多食酸，则肉胝胎而唇揭。多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”过食肥甘是导致早衰之重要因由。如过食蔗糖，能促进肝脏合成脂类，使血液中性脂肪增多（甘油三脂），加速血管硬化。过食糖果、甜点，易使人发胖，诱发糖尿病。肌体内是保持着弱碱性。由于肌体产生防护反应，消耗体内碱性物质——钙。体内钙缺乏易患骨质疏松症。还会导致维生素 B₁ 缺乏症，还会削弱白血球抵御外界病毒伤

害能力。

饮食过寒过热，损伤人体。《灵枢·邪气脏腑病形篇》云：“形寒饮冷则伤肺。”《灵枢·师传篇》云：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”此外，以酒为浆，恣饮无度，均致害身体健康。

2. 七情过伤

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊谓之七情。正如《素问·阴阳应象大论》所云：“人有五脏化五气，以生喜、怒、思、忧、恐。”心“在志为喜”，肝“在志为怒”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。情志是客观事物的不同反映，乃正常精神情志正常活动。若七情太过为致病之因。《素问·阴阳应象大论》云：“喜伤心”，“怒伤肝”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”，七情太过易引起人体气机失常。《素问·举痛论》云：“余知百病生于气也，喜则气缓，怒则气上，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”可知情志失常，影响身体健康。

喜是欢喜高兴，使气血调和，这在人之生理上应是有益的，谓乐观者长寿。但过喜则伤心，因致心气缓散，尤其是狂喜过甚。“暴喜伤阳”，令人气散不收，可致气血涣散，不能上奉心神，神不守舍，则可见失神狂乱等症。多少人因暴喜而快乐死，或高兴而亡，此实例生活中也时有发生。

怒是暴怒或大怒不止，“暴怒伤肝”。有些人发怒，怒发冲冠，大喊大叫，另有些人发怒，怒忍心胸，敢怒不敢言。当发怒时，肝气而横逆而上冲，人体内释放出肾上腺素和去甲肾上腺素，这些激素使人处于紧张应缴状态。发怒可使心跳加快，血压升高，血糖升高，肠道血管收缩。由于血随气上，可见面红耳赤，甚至呕血、吐血、昏厥卒倒。怒是一种强烈的精神刺激，对人体损害尤甚。有关材料证实，发怒一次，等于照X光三次的损失，一次需一到两周才可恢复健康。古今由于暴怒而亡事例，屡见不鲜。

忧愁思虑。忧愁是情志消沉郁结的状态，忧愁太过，气机则不

得畅。思虑太过，气机则郁结。忧愁思虑均可使人体气机阻滞而不畅，令人心情苦恼。特别是老年人在精神和心理上，常呈现出孤独、固执、悲叹、易怒、忧郁状态，加之老年人正常的生理功能衰退，如发苍苍，视茫茫，牙齿落，听力减弱，体力减退，行动迟缓，记忆力差，性功能低下，自然产生衰老灰退感。长期忧愁、焦虑可使交感神经兴奋，儿茶酚胺释放增多，心跳加快，外周小血管收缩，血压升高，这样神经血管经常处于紧张状态，类脂物质易在管壁上积聚，形成冠心病。长期忧心忡忡，焦虑抑郁，可引起冠状动脉痉挛，诱发心绞痛，甚至心肌梗塞等，促进衰老早临。

过悲，即悲哀太甚，由哀思、烦恼、苦痛而生。“悲伤肺”。过悲易使意志消沉，致肺气抑郁，甚耗气伤阴，形痺气乏，长期思想上痛苦，悲哀可使人过早衰老。

惊恐，是指大惊卒恐。“惊伤胆”，“恐伤肾”。大惊可致心无所依，神无所附，因致气乱。过恐可致肾气不固，气陷于下，二便失禁。恐惧是一种精神状态极度胆怯的表现。恐惧、胆怯损害内脏器官：大惊卒恐，可使全身微血管萎缩，皮肤苍白变冷，血液聚集内脏；消化失常，痉挛、泄泻，肌内麻痹，全身战栗，呼吸短促且不规律，想跑也跑不动，可引起一系列病症，严重的可使人早衰老。

《人生延寿法》云：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭折的就要算是不好的情绪与恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒嫉和憎恨等。

3. 房事无度

明代万全云：“……及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给予脏腑，脏腑之精不足，取给予骨髓，故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干涩，髓竭则头倾足软，腰脊酸痛。”房劳即房事过度，又称房事不节。房劳过度则伤肾。肾藏精，是人体最宝贵的生命物质。先天之精，称为“生殖之精”，为构成人体胚胎的物质。后天之精为水谷之精，是人体生命活动所必需的营养物质。先

天之精与后天之精，二者互相促进，互相化生，但皆藏于肾。若少年误犯手淫，婚后纵欲无度，至老年亦不绝嗜欲仍纵欲者，必致房劳伤肾，精竭真耗，成为致病的因素。高年阴亏，阴虚则病，阴绝则死。高年阴虚，阴来则生，阴去即死矣。

性交是人体全身高度兴奋的活动，是大脑中枢神经系统一系列紧张复杂的反射过程。性交不仅是对性腺和生殖器官具有高度的刺激，而且对人体的内分泌，血液循环，心肌收缩和呼吸功能均产生强烈的兴奋性刺激。若纵欲过度，反复、高度的全身性兴奋，必然促使能量的高度消耗，人体的中枢神经系统也会由兴奋转向抑制，其他系统与脏器的功能也会受到影响和产生疲劳。

因精损失过多，必然增加睾丸负担，使其过多地产生雄性激素，可因“反馈作用”抑制了脑垂前叶的分泌，从而导致睾丸萎缩。精液测定表明，精液中含有丰富的前列腺素和微量元素锌，前列腺素对心血管、呼吸、消化及神经系统等均有重要的生理调节作用；锌是构成人体多种蛋白质分子的微量元素，与人体细胞和生命密切相关，纵欲无疑会丢失这两种重要物质，自然会使人早衰而短命。

4. 劳伤过度

适当劳动可防止肥胖，劳动可以长寿。劳动本来是人类“第一需要”，但劳伤过度则可以为病因。《素问·宣明五气篇》云：“五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”心主血，久视伤血，病在心；肺主气，久卧伤气，病在肺；脾主肌肉，久坐伤肉，病在脾；肾主骨，久立伤骨，病在肾；肝主筋，久行伤筋，病在肝。明代万全云：“心之神于目，则谓之臭；胆之魄发于口，则谓之言。是以俭视养神，俭听养虚，俭言养气，俭欲养精。”五色令人目盲者，目淫于色则散于色也。五声令人耳聋者，耳淫于声也。五味令人口爽者，口淫于味则散于味也；五味令人鼻塞者，鼻淫于臭则取于臭也。是故，古人目不视恶色，耳不生淫声，恐其神之散也。”“积劳成疾”，“劳则气耗”，经常过度劳累，是致病损寿的重要

因素。一切疾病的发生，均与物质和能量的代谢紊乱有关。人体各脏腑、器官均有各自的机能节律，这些节律的宏观表现就是机能活动的一张一弛、时高时低、有动有静、有劳有逸，故劳伤过度必然破坏正常的生命节律，使新陈代谢过程失去平衡。有动无静、则阳盛，阳盛伤阴，阴阳失去平衡即为病。“积劳成疾”此之谓也。

5. 六淫所害

适宜的环境可使人健康长寿，恶劣的环境，则使人早衰夭寿。

自然界的风、寒、暑、湿、燥、火为天之大气，对人体有利。若六气发生太过，则为六淫，对人有害。《素问·宝命全形论》云：“人以天地之气生，四时之法成。”四时正常气候如春温、夏热、秋凉、冬寒、此为当今正气。若四时气候反常，应热反冷，应凉反温，此非时之邪气，非时之气称为六淫。六淫之为病，常与季节有关，如春多风病，夏多暑病，长夏多湿病，秋多燥病，冬多寒病。万全云：“八风者，夫之号令也。常以八节，太乙移宫之日，必有风暴雨应之。太乙常以冬至之日，居叶艺之宫，在坎正北，名大刚风。立春日移居天留，在艮东北，名凶风。春分移居仓门，在震正东，名婴儿风。立夏移居阴东，在巽东南，名弱风。夏至移居天宫，在离正南，名大弱风。立秋移居玄委，在坤西南，名谋风。秋分移居仓果，在兑正西，名刚风。立冬移居新落，在乾西北，名折风。其风雨之应，或先或后，自其所居之方来，为正风，主生长万物。自其所冲之方来，为虚邪乃能伤人成病也。昼发民多病，夜发民少病，何以然？盖夜民皆卧，故圣人避此虚风之邪，如避矢石，所以邪弗能害也。”可见恶劣的气候促人早衰短命。

人类在千百万年的进化过程中，形成了适应外界环境的能力。人的体温一般为 37°C ，并形成了体内温度调节机制。冬寒季节，产热增多，散热减少；夏热季节，散热增多，产热减少，使体温保持恒定，人乃恒温动物，无论在高温或低温下，体温均要调节在 37°C 左右，否则越是离开适应的温度，无论是高温或低温，人之寿命均要