

92
R161.7
10

中老年人养生福音

方 舟 编撰

XAM P71/30



3 0092 1690 8

广西民族出版社



B 030368

中老年人养生福音

方舟 编撰

•

广西民族出版社出版发行

南宁市彩印厂印刷

•

开本787×1092 1/32 11.5印张 248千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—5000册

ISBN7—5363—1215—6 / R·59 定价：4.80元

前 言

人生最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。如何爱惜生命、保护生命，发挥生命的最大价值，是人人都关心的问题。

同样的人，为什么有的能长寿，有的却短命？这就在于怎样养生了。

近年，随着人体科学的发展，研究出人的正常寿限为 $11 \times 15.15 \approx 167$ 岁（生命周期 $\times$ 生命常数 = 寿限）。在实际生活中，由于“非正常死亡”——局部器官组织的病变及坏死，导致了人类多数早衰。但高寿者也不乏人在。这些长寿者多有一定的养生之术。数千年来，我们的祖先在同死亡及疾病斗争中，积累了丰富的经验，总结出许多行之有效的方法，这些宝贵的文化遗产在历代一些书籍中均有记载。但在这些浩如烟海的著作中，要寻找适合自己的养生术，得花费多少精力。为了满足广大养生爱好者的需求，我们编辑了这本书，并逐一加了按语。望它能使你增添多种养生知识，成为你的良师益友。在选编中，我们还编入了历代许多高僧高

道养生炼功的经验。我们相信，这些难得的“灵丹妙药”定能在你的生活中发挥特殊的作用。

编者
1990 年春

目 录

前言	(1)
养生常识	(1)
精气神与养生	(23)
日常生活与养生	(37)
养心之道	(56)
净心之道	(67)
养气之道	(78)
养精之道	(90)
养神之道	(96)
养血之道	(105)
养性之道	(109)
养道之道	(121)
阴阳与养生	(128)
丹田与养生	(136)
五行与养生	(142)
性命与养生	(146)
性生活与养生	(151)
五官与养生	(162)
大脑与养生	(166)

饮食与养生	(172)
睡眠与养生	(186)
练功常识	(191)
练功要领	(214)
防病治病	(219)
导引	(227)
修心	(234)
静坐	(239)
调息	(246)
行气	(254)
调气	(274)
闭气	(278)
服气	(283)
采气	(288)
咽津	(292)
按摩	(298)
凝神	(308)
存想	(314)
胎息	(325)
炼丹	(332)
睡功	(337)
禅修	(341)
练功增智	(347)
练五官	(351)

养生常识

养生大要一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。

张湛《养生集·序》

按：啬神，即养神保神；爱气，以气养生；养形，注重劳逸方面的养生；导引，炼导引方面的功；言语，节言养气；饮食，注意饮食的调养；房室，节制性生活；反俗，指离俗而修；医药，病用医药调理；禁忌，遵循一些养生的道理。

是以养生之法不远唾，不骤行。耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲过饥，饥则败气，食减过多，勿极渴而饮，饮减过深……

《彭祖摄生养性论》

…养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念……又当爱经，每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。

《千金翼方》

凡人三百六十节九窍五脏六腑，肌肤，欲其比也；血脉，欲其通也；筋骨，欲其固也；心志，欲其知也；精气，欲其行也。若此则病无所居，而恶无由生矣。病之留恶之生也，精气郁也。故水郁则为污，树郁则为蠹，草郁则为蕘。

《吕氏春秋》

养生之道，无作博戏，克强用力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无呼嗟，无叫唤，无呻吟吃，无歌啸，无啐啼，无悲愁，无哀恸，无厌吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴……可无病长寿，斯不必惑也。

《千金翼方》

按：博戏，同搏戏；疾行，超过常速的快走；极视、极听，即用眼、用耳过长；用意，指动情；呻吟吃，伤痛之食；啐啼，恶声；厌吊，伤痛之事；预局席，指用脑过度的谋事的伤神。

无劳尔形，无摇尔精，无动尔神，乃可长生。又：发宜多栉，手宜在面。齿宜常叩，津宜常咽。又：安谷则生，绝谷则亡。饮食自倍，肠胃乃伤。又：春夏宜早起，秋冬任安眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。又：避色如避仇，避风如避箭。莫吃空心茶，少食中夜饭。……休饮卯时酒。更兼戌后饭，禁之当谨守。

《类修要诀》

夫善养老者：非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。

《千金翼方》

善养生者……清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而疆禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气的醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和、和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门比寿，王乔争年。

嵇康《养生论》

常避大风，大雨、大寒、大暑、大露、霜、霰、雪、旋风、恶气，能不触胃者，是大吉祥也。凡所居之室，必须大周密，无致风室也。

《千金翼方》

故神农曰：“上药养命，中药养性”者，诚知性命之理，因辅养以通也。而世人不察，唯五谷是见，声色是耽；耳惑玄黄，耳务淫哇，滋味煎其脏腑，醴醪鬻其肠胃，香芬腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其平粹。夫以蕞尔之躯，攻之者非一涂，易竭之身而内外受敌，身非木石，其能久乎？

· 嵇康《养生论》

其自用甚者，饮食不节，以生百病，好色不倦，以致乏绝，风寒所灾，百毒所伤，中道夭于众难，世皆知笑悼，谓不善持身也。至于措身失理，亡之于微，积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老，从老而终，闷若无端。

嵇康《养生论》

按：夭，死；闷若无端，指愁闷无缘。

若夫仙人以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。……寿命在我者也，而莫知其修短之能至焉。夫求长生，修至道，诀在于志，不在于富贵也。苟非其人，则高位厚货乃所以为重累耳！何者？学仙之法，欲得恬愉淡泊，涤除嗜欲，内视返听，尸居无心。

葛洪《抱朴子·论仙》

按：恬愉淡泊、涤除嗜欲，指善于养生、排除七情六欲的干扰；内视返听、尸居无心，指炼功养生。

是以养生之方：睡不及远，行不疾步；耳不极听，目不久视；坐不至久，卧不及疲；先寒而衣，先热而解；不欲极饥而食，食不过饱；不欲极喝而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔驰走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧，冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒、大热、大风、大雾皆不欲冒之。五味入口不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。引五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。

葛洪《抱朴子·极言》

按：此养生之道从各方面阐述了养生的方法，当然有的观点今天来看有些极限性，如，不欲广志远愿。但对他的整个养生之道来说，对我们十分值得借鉴。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健，伤人；忧恚悲哀，伤人；喜乐过差，伤人；忿怒不解，伤人；汲汲所愿，伤人；戚戚所患，伤人；寒热失节，伤人；阴阳不交，伤人。

陶弘景《养性延命录》

夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。

陶弘景《养性延命录·教诫篇》

按：此意为养生要随自然气候的变化而变化，才能达养生目的。

是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，杜疾闲邪有吞吐之术，流行荣卫有补泻之法，节宜劳逸有与夺之要，忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。

葛洪《抱朴子·极言》

按：偃仰之方、吞吐之术、补泻之法：均为气功锻炼的不同方法。忍怒、抑啼：指控制感情情绪不要太激动。

动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。

陶弘景《养性延命录·教诫篇》

按：意为，动能战胜寒冷，静能战胜燥热。故锻炼方法有动有静。

圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

《黄帝内经》

良医者常治无病之病，故无病，圣人者，常治无患之患，故无患也。

《淮南子》

按：意为好的医生要治病人隐患之病。就能使人不会有病。

上功救其萌芽，下功救其已成。

《内经素问》

上工治未病，不治已病。

《金匱要略》

与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前。

朱丹溪（金元时代）

爽口物多终成疾，快心事多反为殃，与其病后才加药，孰若事先能自防。

邵雍（宋）

按：疾，疾病；殃，祸殃；孰若，不如。

邪之着人，有自天受之，有传染受之，所感虽殊，其病则一，凡人口鼻之气，通乎天气，本气充实，邪不能入。

《瘟疫论》

按：邪，指病邪。此意为，疾病可由多种渠道传染。而只要本身抵抗力强，就不会传染。

营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑。

《素问》

按：营者，指人的机体。

养生者形要小劳，无至大疲，故水流则清，滞则污，养生之人，欲血脉常行，如水之流，坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然亦稍缓，即小劳之术也。

蒲虔贯《保生要录》（宋）

万物之外，六气之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒，四变之动，脉与之上下。

《素问》

按：说明四时六气的变化与人体生理的改变是密切相关的，在脉象上也有相应的变化。

往古人居禽兽之间、动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形。此恬憺之世，邪不能深入也。……当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之逆从，寒暑之宜，贼风数之，虚邪朝夕，内至五脏骨髓，外伤空窍肌肤。所以小病必甚，大病必死。

《素问》

按：眷慕之累，思虑过多；伸宦之形，官场上的劳累。

夫人生寿夭，虽有定分，中间枉横岂能全免，若能调摄合理，或可致长生。

《外合秘要》

按：意为人生的长寿夭折，虽然由自身的情况而有定数，但若能养生调理，短寿者也可以长生。

天气之邪，感人虽同，人受之而生病者各异者，何也？盖画以人形有厚薄，气有盛衰，脏有寒热，所受之邪，每从其人脏气而化，故生病各异也。

《医宗金鉴》

按：说明同样的六气之邪，不同的人感染后发病的情况不一样，这是因为每个人的脏腑、形体，元气的功能有强弱的原因。

气血不和，百病乃变化而生。

《内经》

按：意为，气血是人健康与否的根本要素，如果气血不调和，运转不正常，各种病都会根据各人的情况变化而生。

人与无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余岁矣。

《扁鹊全书》

按：关元、气海、命门、中腕，均为人体的穴位。意为，人在还没有得病时，常用艾灸以上的穴位，就可以健康长寿。

若要安，三里常不干。

《医说》

按：三里，穴位。即足三里、手三里。

积精全神是养生大法。

《内经》

智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。

《灵枢》本神篇

头者精明之府。

《内经素问》

心者，君主之官也，神明出焉。凡此十二官者，不得相失也，故主明则下安，以此养生则寿，主不明，则十二官危。

《内经素问》

外不劳形于事，内无思想之患，以恬憺为备，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

《素问》

按：百数，指长寿。此意为人要精神内守、不做非分的妄想，万事处于公心，心静神凝，自然长寿。

精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧。

《素问》

圣人所以制药饵者，以救过行之人也。故愚者抱病历年而不修一行，缠痼没齿终无悔心……

孙思邈《养性》

按：圣人，指道德智能极高之人；缠痼，被疾病缠身；没齿，（齿，年龄）即一辈子。此意为，药物是用来暂时治病的，愚蠢的人才会患了多年疾病，而不是积极修炼养性，涵养德行，以至一辈子被病魔缠身也不觉悟。

嵇康曰：养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不纯为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信日跻，道德日全，不祈善而有福，不求灵而自延，此养生之大旨也。

孙思邈《养性》

按：嵇康，三国魏时文学家、思想家、崇尚老庄学说，讲求养生服食之道；滋味，高粱厚味；至言，至理名言；咀