

王计财 编著

保健益寿养生妙法集成



 人民军医出版社

保健益寿养生妙法集成

BAOJIAN YISHOU
YANGSHENG MIAOFA JICHENG

王计财 编著

人民军医出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

保健益寿养生妙法集成/王计财编著. —北京:人民军医出版社, 2001. 3

ISBN 7-80157-202-5

I. 保… II. 王… III. 养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 86104 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 850×1168mm 1/32·印张: 11.625 字数: 276 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月(北京)第 1 次印刷

印数: 0001~5000 定价: 17.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换)

内 容 提 要

本书系作者汇集古今中外诸多自然养生典籍的精华编写而成。全书共分三篇，第一篇——种德立身篇，包括涵养道德、养生与体内外的诸多关系两章；第二篇——固本返源篇，包括性养生法、咽唾养生法两章；第三篇——培元补能篇，包括睡眠养生法、饮水养生法和饮食养生法三章。既有各家养生言论，又有古今养生实例；既有祖国医学养生理论，又有现代认识；既有中外养生的箴言名句，又有作者的亲身体悟和见解。主题鲜明，说理性强；融实用性、知识性与趣味性于一体，通俗易懂，开卷有益，适合社会各阶层读者阅读。

责任编辑 张怡泓 李 晨



自序

——我本医生

我出生于1947年，可以说，我的身体先天不足，后天失养。听母亲说，我出生时就很瘦小，一直营养不良，婴幼儿时期时常闹病，长大后与同龄人相比，显得非常羸弱。

初中毕业后，回村参加农业生产劳动，劳动之余，自学医药知识，想借此改变自己虚弱的体质。通过几年的刻苦自学，在24岁那年当了村里的医生（直到现在）。“中年是人生生命线最细的部分。”这话确是真的。自己还不到不惑之年，疾病便不断袭来，心前区疼痛、气短、头痛经常发作且有加重感，牙周炎、口舌生疮、慢性咽炎常年发作，时好时犯……

“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。”正当自己痛苦困惑之时，一本《养生寿老集》使我的生命之途有了转机。在这本书的启迪下，我便有意识地收集许多修身养性、养生保健方面的书籍。说来也怪，通过几年的养生保健实践，所患的气短、心前区疼痛等不药而愈，精神不再困惑，虚弱的体质得到了加强，村里的人都说我显得年轻了！

“经历便是财富”。通过自己几十年的社会观察和生活实践，终于有所感悟。深感对于强身健体来说，医药不是万能的；深悟加强自我保健意识，持之以恒地进行养生实践，才是强身健体的主要方法。只有把医药与养生有机地结合起来，才能使人获得真正的健康。

21世纪不仅是全球社会与经济高速发展、竞争更加激烈的时代，而且是生命科学的辉煌时代，非药物疗法、预防医学及自然养生法将倍受青睐。人人具有自我养生保健意识、人人拥有健



康是时代的呼唤。自然养生法可使心身获得真正的健康，对此，我的体会与认识是深刻的。自益益人，推己及人，我力图通过个人的体会与认识来告知更多的人一种生活的信念，生存的方法，让人们乐观积极地面对接踵而来的各种竞争考验，心身健康地迎接人生历程的挑战。

坐而言不如起而行。经过长时间的体察、深思和知识积累的准备，集纳我国传统养生方法及中医的养生经验，结合现代医学养生保健认识，总结写成了本书。我试图以写书的方式开个“社会大处方”，为 2000 年人人享有卫生保健尽一份心，出一份力；让读者从书中获取一些自我养生的方法，使自己真正获得健康！

我本医生，社会平和繁荣，人人健康长寿，是我最大的心愿！

王计财

于山西阳泉南山村



开篇絮语——生命对您说

生命是一个人的专利，给生命以快乐和健康，是人类永恒追求的人生意义，是人类永远为之奋斗的人生课题。

生命的觉醒全在于感悟，活着而不懂得感悟，生命也将茫然失色。

珍重人生，热爱生命，对生命有所敬畏，一定可以使您的生命之树无论在阳光下，还是在风雨里，都有极强的生命力。

只有思考到死亡的时候，生命的意义才会更真切地呈现在您面前。在这一天未到来之前，每个人都应该自问一下：生命的本质是什么？我应该怎样生活？

健康是人生的第一财富，拥有了健康，便拥有了一切；失去了健康，便失去了一切。

一个人只有在为其他人做出贡献的时候，才能充分显示出生命的巨大力量、深层意义和宝贵价值。

热爱生活并不等于热爱生命；而热爱生命才确是热爱生活。

浮躁、紧张、不安的心绪虽不是一种绝症，但它却是慢性自杀、疾病之源，是对生命的践踏。



倘若让生命的脉管里鼓满物质的欲望，那就注定一生只能心劳日拙地在泥泞的尘世里挣扎。

“生老病死”本是无可奈何的事，这条自然法则谁也抗拒不了。在无可奈何的法则中，寻找强健身体、延续生命最有效的方法，只有一种——自我养生。

如不注重养生，生命的质量便不再升华，在未来的竞争中，生命将永远处于劣势，本来可以成就的事业，也会因此而无望。

自我养生是维护健康、保持旺盛生命力的最有效的方式。因此说，选择了养生，便是选择了命运。



目 录

种德立身篇

第一章 涵养道德	(2)
第一节 心性修养	(2)
第二节 克己与自胜	(6)
第三节 宽忍与让人	(8)
第四节 自爱与爱人	(11)
第五节 无愧于心	(13)
第六节 仁者寿	(16)
第七节 有识有力，胜私制欲	(18)
第八节 知足则仙，善用生机	(20)
第九节 钱财之取，不可贪得	(23)
第十节 虚名害人，名随自然	(25)
第十一节 调摄七情，防病抗老	(27)
第十二节 平和安详，生命本真	(30)
第十三节 快乐欢喜，人生真趣	(33)
第十四节 恼怒生气，养生大忌	(36)
第十五节 嫉妒害人，量宽福厚	(40)
第十六节 随年龄，调心理	(44)
第十七节 只要开始终不迟	(48)
第二章 养生与体内外的诸多关系	(52)
第一节 养生与人生	(52)
第二节 养生与生死	(58)
第三节 养生与读书	(63)
第四节 养生与季节	(68)



第五节	养生与环境·····	(73)
第六节	养生与健脑·····	(75)
第七节	养生与运动·····	(79)
第八节	养生与信念·····	(81)
第九节	养生与疲劳·····	(84)
第十节	养生与“体弱多病”·····	(88)
第十一节	养生与疾病·····	(91)
第十二节	养生与医药·····	(95)
第十三节	养生与养生方法·····	(101)
第十四节	养生与身体力行·····	(103)

固本返源篇

第三章	性养生法·····	(108)
第一节	性与肾及肾的功能·····	(108)
第二节	性与精及精的功能·····	(110)
第三节	性与性激素·····	(111)
第四节	元气与性·····	(113)
第五节	性与寿数及性早衰的原因·····	(115)
第六节	正心与养性·····	(117)
第七节	性意志力浅谈·····	(119)
第八节	性需要贞洁·····	(121)
第九节	和谐的性生活与健康·····	(123)
第十节	房事猝死的预防与急救·····	(126)
第十一节	性与壮阳药·····	(129)
第十二节	纵欲之危害·····	(132)
第十三节	藏精与养生·····	(138)
第十四节	古代房中养生·····	(143)
第十五节	古代房中术浅谈·····	(147)
第十六节	房中禁忌古今谈·····	(150)



第十七节 更年期与性	(153)
第十八节 简述性心理变态	(157)
第十九节 手淫的危害	(159)
第二十节 正确对待性梦	(163)
第二十一节 睡眠与性爱	(165)
第二十二节 饮食、微量元素与性	(167)
第二十三节 性与性病	(170)
附：吸毒者害处大	(172)
第二十四节 补肾强性锻炼方法选辑	(173)
第四章 咽唾养生法	(183)
第一节 古代道教对咽唾养生的认识	(183)
第二节 古代养生家咽唾养生经验谈	(185)
第三节 咽唾的方法	(188)
第四节 练功促使唾液分泌的原理	(191)
第五节 中医对咽唾的认识	(192)
第六节 现代医学对唾液的认识与研究	(194)
第七节 叩齿养生法	(197)
第八节 节言养生法	(199)

培元补能篇

第五章 睡眠养生法	(204)
第一节 关于睡眠的认识	(204)
第二节 睡眠充足益健康	(206)
第三节 睡眠不足危害大	(210)
第四节 过多睡眠对身体的不良影响	(212)
第五节 睡眠常识两则	(214)
第六节 午睡常识	(215)
第七节 失眠浅谈	(218)
第八节 失眠的防治	(221)



第九节 睡眠的注意事项·····	(225)
第十节 睡前用药的注意事项·····	(230)
第十一节 起床前后应注意的事项·····	(232)
第十二节 梦的秘密·····	(233)
第十三节 睡功养生法·····	(238)
第十四节 闭目养神法·····	(239)
第六章 饮水养生法·····	(243)
第一节 水的功能·····	(243)
第二节 人体缺水危害大·····	(246)
第三节 饮水量与健康·····	(247)
第四节 喝什么水好·····	(250)
第五节 晨起、半夜、睡前饮水益处多·····	(254)
第六节 不能经常饮用的水·····	(256)
第七节 几种保健用水的选用·····	(259)
第八节 水的应用常识·····	(261)
第九节 茶的功能·····	(264)
第十节 科学饮茶好处多·····	(265)
第十一节 饮茶的注意事项·····	(267)
第十二节 哪些人不宜饮茶·····	(271)
第十三节 喝饮料常识两则·····	(273)
第七章 饮食养生法·····	(275)
第一节 细嚼慢咽好处多·····	(275)
第二节 节食延年益寿·····	(277)
第三节 适当禁食有益身心·····	(284)
第四节 素食可减少疾病·····	(290)
第五节 素食的注意事项·····	(294)
第六节 粗杂粮、薯类益健康·····	(298)
第七节 蔬菜、水果与健康·····	(303)
第八节 饮食清淡, 延年益寿·····	(306)



第九节	吸烟、饮酒对人体的危害·····	(312)
第十节	晚餐过饱,百病丛生·····	(318)
第十一节	调理饮食,预防自身中毒·····	(320)
第十二节	食养与体质·····	(322)
第十三节	医食疗法·····	(325)
第十四节	饮食宜忌·····	(327)
第十五节	黑色食品健身补肾抗衰老·····	(330)
第十六节	常用的黑色食品·····	(331)
第十七节	蜂蜜、大枣延年益寿·····	(336)
第十八节	生姜、大蒜的保健作用·····	(340)
第十九节	老年人饮食宜忌·····	(344)
第二十节	饮食常识十则·····	(348)
第二十一节	健脾益胃保健按摩法二则·····	(352)

种德立身篇



第一章 涵养道德

道德是人们惯用的一个词汇。无论是政治、经济、科学、自然、宗教各个领域，都涉及到道德。养生领域更离不开道德。

什么是道德？按照道家鼻祖老子的认识论，“道”是事物的根本、自然发展的规律；“德”是“道”在生活实践中的具体表现。古人说：“内得于己，外施于人”就是道德。

涵养道德的养生意义是，通过自身心性意识的修养，使自己的所做所为合乎自然规律，不损坏生命的根本。

涵养道德是修身立命的根本。古今养生家无不注重涵养道德。唐朝百岁名医孙思邈说，德行不行，纵服玉液金丹，也不能延长寿命。古今养生家的事例都说明，权势家财终归有穷尽的时候，而只有好的德性修养，才能与人相伴终生，受益终生。

养生的涵养道德包括自然道德、传统道德和社会道德。下面仅从心性修养、对事物的认识、情志的调摄几方面加以论述。

第一节 心性修养

一、心性修养的必要性

心性修养是涵养道德内容的核心，在中国传统的养生之道中，心性修养占着非常重要的地位。

儒家把心性修养作为修身养性的必修课。孔子强调个体人格的心性修养，便是让人受用自己生命价值的学说。人心性修养的质量就是自身精神生活的质量。因此，不息地加强自我心性修养，追求自我完善，才能有一份宽松泰和、博大包容的心境，真正享受人生。



孟子说：“大人者，不失赤子之心也。”赤子之心，也就是三尺童稚天真纯朴之心。在孟子那里，人的真和善是统一的，能善方可有真，人本来也应该如此。如果把人生看成是一个过程，把人的存在看作是一种生命的形式，那么，人活着功名利禄确实不过是能得能失的身外之物，或如过眼烟云。惟一真正属于自身的，就是人自身本有的实实在在的生命和显示个体生命的真情真性。如果为物欲、为名利而奔忙，心系于外物而放弃自身心性的修养，放弃真、善而行于邪道，那只是对自身生命的自损。所以孟子说，一个人能充分认识自己善良的本心，也就懂得了人的本性，便能在生活中保持人的本心，培养人的本性，修养身心，安身立命。

中医理论认为，五脏六腑必须在“心”的统一领导下进行活动，才能相互协调，共同维持正常的生命活动。《内经》说：“心者，君主之官也，神明出焉。故主明则下安，以此养生则寿。主不明，则十二官危。”

现代医学证实，人的健康与心态意识休戚相关。世界卫生组织指出：“健康的一半是心理健康”，并把健康定义为，“不仅没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。马克思指出：一种美好的心情，比十副良药更能解除生理的疲惫和痛楚。我国天津社科院和河北区妇联曾对河北区 200 多位 90 岁以上健康长寿老人进行问卷调查，结果表明，他们都有共同的心态意识，就是知足、快乐、安稳、淡泊的心性修养。

心性修养确实可防治多种身心疾病。古人把修养心性能防病治病的效能称作“心药”。现在，用中西药治病是人们习以为常的事；然而，随着社会的发展，心身疾病的增多，心药治病的作用也越来越受到国内外医学界的重视。在美国，就有许多心理咨询医生，他们同临床医生一样为人治病，所不同的是，心理咨询医生是指导病人以调整心态意识为主，药物只起辅助作用。

“心药”似乎很抽象，看不见，摸不着，但用心药防治心身



疾病，确实是高效能的特效“药”。俗话说，心病还得心药治，临床医生经常发现，一个人如果得的是身心疾病，要是不改变不良的心理因素，那么吃药再多，住院再久，也不会有好的效果，或当时治愈，过后又会复发；反之，病人的心态意识如发生转变，那么病人所患的疾病也会随之好转，有时好转的效果往往出人意料。可见，修养心性所产生的“心药”是一种高效能的自身能量，对于心身疾病的防治有独到之处。

“心药”在哪里呢？心药人人有。心静心宽是心药；无忧自乐是心药；凡事想得开，心里没有压力是心药；与人为善、助人为乐是心药；不贪不占、不亏心是心药……为此，我们在生活中要确立自己的生活目标，别把名利看得太重，不致力于力不从心的事，不捞取不属于自己应该拥有的东西，与人相处要真诚，友善……总之，心药的产生，得益于平时的心性修养。

二、不良的心性对身体的危害

王阳明有句名言：“去山中贼易，去心中贼难”。心中贼就是不好的心态意识。

佛教关于不良的心性对身体危害的见解有独到之处，佛教把扰乱众生心身，使之发生迷惑、苦恼的精神作用都称之为“烦恼”。以佛教的认识论看，人们所患的“心病”基本上是由烦恼而引发的。佛教把无尽的烦恼归纳为“八万四千尘劳”。《百法明门论》则把“八万四千尘劳”浓缩为“贪，嗔，痴”三种，书中指出人们的根本烦恼就在于“贪”，就是贪心；“嗔”，就是憎恨，恼怒；“痴”，就是不明事理，以我为中心的自卑、多疑、嫉妒、贪占、欺骗等等的心理。

现代心身医学认为，心理疾病是由于精神上的紧张、干扰，而使自己在思想上、感情上、行为上偏离社会生活规范的现象，是由种种不良心态意识所引发的。现代医学研究发现，不良的心性会严重影响人身体液、激素的正常分泌与排泄，影响内脏、神