

实用



家庭文库

养生术

曹伟民 编著
曲 昀



JIA TING WEN KU

江西人民出版社



《家庭乐园》丛书编委会

主 编：曹均伟 光聿何

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小芬 陈如江 周 河

查建国 徐 桐 曹伟民

目 录

话说养生.....	(1)
养生之道的历史渊源.....	(1)
养生的基本精神和原则.....	(4)
养生的作用.....	(7)
四季养生.....	(12)
春季养生.....	(13)
夏季养生.....	(15)
秋季养生.....	(18)
冬季养生.....	(20)
饮食养生.....	(24)
营养合理.....	(24)
定量定时.....	(27)
吸烟节忌.....	(30)
忌口种种.....	(34)

起居养生	(38)
起居有常.....	(38)
日常护养.....	(41)
劳逸适度.....	(46)
房事有节.....	(48)
运动养生	(51)
静功养生.....	(52)
动功养生.....	(64)
安步养生.....	(80)
娱乐养生	(87)
读书与养生.....	(88)
兴趣与养生.....	(90)
娱乐活动与养生.....	(94)
精神养生	(97)

控制情绪·····	(97)
少思寡欲·····	(104)
乐观益寿·····	(106)
防病养生 ·····	(110)
防病的意义·····	(110)
药物防病·····	(113)
常见病的预防·····	(116)
 各类简易养生法 ·····	(130)
日光浴法·····	(130)
空气浴法·····	(132)
冷水锻炼法·····	(134)
消除肥胖法·····	(135)
牙齿保养法·····	(137)
皮肤保养法·····	(139)
乘车健脑法·····	(141)
正确姿态吸氧法·····	(142)

话说养生

养生之道的历史渊源

养生又叫摄生，在古时又常称作寿道、道生、养性、保生等。它是人类保健防病、抗老延年的一种有益活动，而用来指导人们进行这一活动的具体道理和方法，便称为“养生之道”。

我国是研究养生之道最早的国家。在五千年中国古代的文化和医学中，有关养生之道的论著和方法、卷帙浩繁。对于养生方面的最早记载可追溯到青铜时期的甲骨文里，其中已有许多“老”“寿”等老人形象文字，还有关于调理生活，防治疾病的描述。至于养生学的起源，有人认为“创自黄歧”，有人则认为是佛教或道教的主张。虽然说法不一，但我国养生学确有着悠久的历史。

● 养生之道的历史渊源 ●

我国养生研究，从兴起到繁荣经历了曲折的发展过程。春秋战国，是“诸子蜂起”百家争鸣的倡盛时期，也是养生学蓬勃兴起阶段，当时形成的道家、儒家、法家等各门学派，他们对养生之道都曾作过具体地论述，其养生方法更是纷繁多姿。孔子主张养生要动静结合，刚柔相济。如孔子的门徒曾子所著的《大学》中的“止于至善，知止而后有定。定而后能静，静而后能安，安而后能虑。”就是阐述养生修身心法之学。而老子的“虚其心实其腹，强其身壮其骨，无为无不为，有为有以为。行有为之法，存无为之心。”以及“至虚极守静笃”等养生理论更为后世所推崇。至于庄子的“熊经鸟申”的导引、吐纳等养生方法，直到现在还为人们所传习。

秦汉初年的《黄帝内经》是我国最早系统介绍养生理论的著作。它集先秦诸子养生思想之大成，提出了许多完整精辟的养生思想。如系统论述了生、老、病、死的规律，并全面地记载了许多具体的养生道理和方法，形成了阴阳平衡的整体观念，强调了适应四时，“天人相应”和“治未病”的观点，提出了饮食起居以及精、气、神和形体统一的原则，对后世有广泛的影响。

到汉唐时期，养生研究曾走过一段曲折的道路。许多人主张用炼丹术、服石法、房中术、神仙术来养生。其实，早在秦代，秦始皇就沉迷于此，以致亡命于到处寻觅长生不老之药。后来的汉武帝、唐太宗、宪宗、穆宗和敬宗等，也都因热衷于服仙丹妙药而丧命。汉唐时

期比较有影响的养生家有华佗、孙思邈等。汉代的华佗，主张运用体育进行养生锻炼，他创造了五禽戏，这是一种祛病延年的有效方法。唐代孙思邈的养生思想较为全面，他在继承前人养生思想的基础上，又有所创见。他既主张静养，又主张运动；既力主保精，又反对禁欲；既提倡食补，又提倡药补。这些养生思想对后世有着深远的影响。这一时期的养生专著有梁朝陶弘景的《养生延命录》，唐代郑景岫的《南中四时摄生论》，以及高福的《摄生录》等。

宋元时期，养生理论有了新的发展。刘河间在《原道论》中提出重视气的锻炼的养生理论。把“气”看作生命的最基本的物质，认为“气耗形病、神依气立，气合神存。”养阴派代表朱丹溪认为“阳常有余，阴常不足”，主张养生与治病都应以滋阴为主，为此他提倡晚婚，力主节欲。李东垣则提出了脾胃为后天之本的学说，强调养生的“脾胃将理法。”对后世影响甚大。严用和在《济生方》中，特别强调了用补肾养生法，为后世补肾以抗衰老健身体奠定了理论基础。这一时期的养生著作还有张尚容的《延龄至宝钞》，陈直的《寿亲养老新书》、初虞世的《尊生要诀》，元代邱处机的《摄生消息论》等。

到了明清两代，养生思想逐渐成熟。明代李时珍的《本草纲目》，主要介绍了大量的食疗和药补的方法。汪绮后的《理虚元论》中的六节、八防、二护、三候、二守、三禁等理论与李挺《保养说》中倡导的避风寒、正思想、寡言语、薄滋味、节劳逸、戒色欲等养生方

●养生的基本精神和原则●

法。对抗老保健有很大的意义。张景岳在《治形论》中颇有见地地提出了善养生者不仅要养神，还应注重养形，并认为养形须重在养精血。这一时期的养生专著流传至今的较多。其中有龚居中的《万寿丹书》、龚廷贤的《寿世保元》、曹慈山的《老老恒言》、汤灏的《保生篇》、潘霨的《内功图说》、唐干顷的《大生要旨》等。

中医的养生之道发展至今，现存养生专著有三百种之多，其内容日趋完善。这些养生之道，是劳动人民长期实践的结晶，它对于我们后人探讨养生理论和方法，发展生命科学，有着十分重要的现实意义。

养生的基本精神和原则

中医养生之道，其基本精神实质就在于围绕人与外界环境保持统一，以达到“天人合一”的境界，也就是一方面要“养正气，”另一方面要“顺自然”。

“养正气”就是保养人的“正气”。所谓正气，就是人的防御机能，是由先天的精气与后天的水谷之气结合而成的。中医在病理上非常重视人体正气的作用。如《内经》中说：“正气存内，邪不可干，”其意思是正气充沛，病邪才不能入侵，当正气遭受耗损时，就会产

生机体失调导致疾病，因此，“邪之所凑，其气必虚”，讲的就是这个道理。

“顺自然”，就是要顺从四季气候变化的规律，使机体与外界的环境相适应。如《内经》中指出的那样：

“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则万疾不起，”从而要求人们顺从于自然的正常之气，而应回避危害人体健康的邪毒之气。

鉴此，养生之术的目的，就是要使人体的内环境脏腑之间的阴阳达到协调统一，并使正气充实，同时根据外界的环境变化而作出相应的调节，防止机体处于失衡的病理状态。用养生的“形神合一”，“调形养神”、“养神保形”等方法达到“神明形安”，并通过保精、养气血而达到形具神合。其中特别强调饮食的调节和呼吸养生锻炼，有利于以“后天复得之精微，以及呼吸之气化合成五脏之真精，从而转变为营卫气血津液”，并且“以营养脏腑四肢五官百骸，供给人体生命活动所需的能量，即所谓“后天生先天”，以达到人的无病防病，有病治病，乐达调正，神体健康，益寿延年。

在养生原则上，主要应做到以下几方面：

1、适应四时

强调了人体与外在自然环境的相互依赖的统一关系，提出了对于四季的科学的养生道理和方法。

2、饮食有节

饮食能给人提供后天的“水谷之气，”它是通过周流全身的五脏六腑的“营”和“血”来维持人体的一切活动的“真气”。因此，注意平时的饮食的调节，是养

●养生的基本精神和原则②

生的基本要求。

3、合理起居

一天中的衣、食、劳、睡均可属于起居调节的内容。提倡有规律的生活，这是合理起居的基本要求。

4、保养精神

良好的精神是身体健康的必备条件。人的精神与脏腑气血的功能互为影响的关系，情志变动剧烈，可招致疾病，所以养生要把调摄精神放到重要位置。因此，要“正思想以养神”，避免七情的干扰，保持愉悦的心情，以此做到“以神养形”。

5、注重运动

《千金要方》指出：“养生之道常欲小劳。”经常进行适度的劳动，是健身强体的需要。古代流传下来的许多健身运动对人体更是有积极的作用，是养生之本。

6、节欲养精

中医认为，“肾为先天之本”，肾精的亏损会影响人的生长、发育、衰老和死亡的全过程。因此，强调“节色欲以养精”，是人体健康长寿的基本条件之一。

7、预防疾病

“诏未病”也是中医的传统主张。常言道：“防患于未然”。如果疾病已经侵身而施之以药，就好比“渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”随着科学的发展和普及，防病养生日益为广大的群众所重视和奉行。

养生的作用

1、养生与防老

生、老、病、死是不以人的意志为转移的客观规律，可是如何通过合理养生，防老抗老，延长寿命，这却是养生家们的孜孜以求的，也是古今人们共同的美好愿望。

人一过五、六十岁，就往往白发丛生、皱纹满面、牙齿脱落、四肢僵硬，开始出现老年斑纹，这些正是生命衰老的症状。《内经》对老及衰老出现的生理、病理变化、临床征象，作过全面的记载和论述。

由于各人的先天禀赋、生活环境、营养状况、活动锻炼均不同，因而其衰老的程度自然有异，但引起衰老的原因，主要有以下几方面：

（1）疾病因素：长期的疾病的折磨，如心脏病、血压高、糖尿病、肝炎、胃炎等，都会使人过早的衰老。这些疾病使人正常的生理功能受到影响，内分泌紊乱，从而促使机体的老化。

（2）精神因素：人的精神状态与衰老大有关系。任何忧郁、焦虑、悲愤或贪得无厌的情绪，都会破坏人体内环境的平衡，导致人的早衰。不良的精神因

●养生的作用●

素损伤脑细胞，妨碍人的正常休息和睡眠，不仅会加速衰老，而且还会引起多种疾病。

（3）缺乏运动：生命在于运动，经常保持适当地运动，可防止衰老，而平时缺乏体力劳动者，全身肌肉容易松弛，内脏器官的功能容易减退，从而造成新陈代谢的失调而引起早衰。

（4）不注意饮食卫生：经常暴饮暴食或贪食厚味，容易使肠胃受伤，造成血脂过高而引起疾病，促其衰老。

（5）生活起居没有规律：平时不注意养成良好生活习惯的人，或由于缺少睡眠，或因过度疲劳，或起于作息混乱，都会因人体器官失调或疲乏而加速衰老。

由此可见，以上引起衰老因素大多是人为造成的，所以，只要通过合理地养生，使生活有常规，锻炼有法，引导有术，饮食有节，抗病有力，乐观开朗，就能大大延缓人体的衰老过程。

2、养生与长寿

威尼斯有个富翁叫科尔纳罗，他平时不但大吃大喝，而且整日沉迷酒色，35岁时便气息奄奄了。医生们在他的病榻前下了结论：死是逃避不了的。但有位医生却持不同的意见，他给病人开的不是药方，而是一张使人健康的生活作息制度，其中特别强调了要节制性生活。这位富翁严格遵循医生的忠告，结果又活了半个多世纪，还写出了一部《如何活到百岁》的书。中国古代的帝王，无不都在寻求长生不老的仙丹灵药，可是他们在生活上却花天酒地、荒淫无度，其中许多人未迈入老

年就夭折身亡。

据此可见，一个人想要长寿，既不能凭借仙丹，也不能依靠神灵，而应借助于现实的法宝——科学的养生之道，中国有句“名中医多长寿”的说法。唐代名医孙思邈一百岁时还在著书立说，明代瘟病学家吴又可也活至百岁。当今仍在行医的老中医，有广西103岁的邓洪英，湖北112岁的林雄成，河南113岁的唐道成等。四川的百岁老人中，中医就占了7名，老中医长寿的奥秘在于：他们掌握和严格遵循了中医养生之道。

从历史上看，人类的寿命是随着科学技术的发展、物质文明的提高而增长的。据考证，青铜时期，人的平均寿命只有18岁，中世纪时期为33岁，18世纪80年代为35.5岁，19世纪50年代为40.5岁，20世纪40年代为66.7岁，而现在科学发达的国家的平均寿命都超过了70岁。

现代人的寿命之所以日趋增长，一方面是由于饮食、居住条件的改善，特别是医疗水平的提高，控制了一些传染病；另一方面随着科学的发展，人类用以养生的方法也日臻完善、推广和普及。除了中国的“饮食有节、不妄作劳，以愉悦为务”的传统养生法外，日光浴、健身操、减肥运动、西式健康法等新型养生法也应运而生，并为众多的养生爱好者所运用，从而迅速促进人类平均寿命的增长。

那么人是否可以无止境的活下去呢？当然不行。我国最早的一部医学典籍《内经》认为“尽终其天年，度百岁乃去。”指出了人的寿命的自然极限为百岁。《尚书》认为“一日寿，百二十岁也，”即活到120岁，才

●养生的作用●

算是“寿”。否则便称为“夭”——短命。这与现代人的研究结果基本是一致的。如美国学者海弗利克在1961年发现，人体由约500亿个细胞所组成，这些细胞进行50次分裂便死亡，每分裂一次需2.4年。由此推算，人类寿命应该是120岁。由此可见，人的寿命虽然有限度，但从目前的情况来看，人的现实寿命与自然寿命还有相当一段距离。而人要想活到百岁以上的自然寿令，还是完全有可能的。

许多长寿老人活到百岁以上，都是因为他们自觉或不自觉地遵循了一套养生的方法。例如苏联格鲁吉亚首府第比利斯试验治疗研究所所长诺达尔·基普希教授，对世界闻名的长寿之乡格鲁吉亚的塔米仁林一带，进行了长达30年的调查和研究，发现塔米什人长寿的主要秘密在于他们的日常饮食习惯。他得出的结论是：“塔米什人的饮食是最理想的饮食，它可以保证心脏健康地工作一百年以上。”他们每天都吃玉米，而玉米可能是预防动脉粥样硬化最有效的食品。他们吃肉很有节制，一般每星期不超过三次。其吃饭时副食主要是菠菜、豆角、芹菜、韭菜、洋葱等。符合“菜蔬搭配、以蔬为主”的饮食原则。他们每天以无花果作为水果饮食，这样又加强了维生素的营养。我国科学工作者对新疆部分长寿者调查表明，72%的长寿老人都是从事几十年体力劳动的农民，而湖北省120位九十岁以上的老人，有90%也是劳动者，这与“生命在于运动”的养生法则正相吻合。

近年来，提倡有目的、有方法的养生，更是得到蓬

勃飞跃的发展。科学的发展又为养生方法的更新与完善提供了可能。可以预言，随着养生活动的深入与普及，人类将不断克服有害人体的消极因素，而有效地调动强身健体的一切积极因素。从而将进一步地提高自身的寿命。

四季养生

“人以天地之气生，时之法成”。一年中的四季变化无疑会影响人体的生理过程，很多感染性疾病都与气候变化与失常有关。因此根据四季的时气变化的规律，进行适当的调摄加强人体正气，以抵御疾病的入侵，有必要摸索和建立一套适应四季气候变化的养生方法。《内经》指出的“法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时”以及“和于阴阳，调于四时”，提出了要根据四季的气候变化采取不同的养生方法，即如“春生、夏长、秋收、冬藏，此天地之大经也，弗顺则无以为纲纪”。由于一年中的气候变化经历着春温、夏热、秋凉、冬寒的季节变化规律，其对人们的经络、脏腑、气血产生多方面的影响，因此，顺应四时的变化，对身体阴阳的平衡进行调摄，调养起居、饮食、精神，