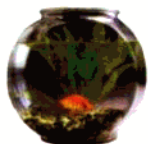




现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

【养生卷】



京华出版社



* T162464 *

现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

养生卷

夏伍玲 编著



京华出版社

目 录

一、养生概论	(1)
1. 养生的涵义	(1)
2. 养生的基本原理	(3)
3. 养生的基本内容	(5)
4. 养生必须贯彻终生	(6)
5. 养生必须掌握要领	(8)
6. 健康长寿属于养生的人	(10)
7. 生、寿、养	(11)
8. 延年益寿的积极措施	(13)
9. 寿星经验谈	(15)
10. 养生术的历史追溯	(17)
先秦时期	(17)
汉唐时期	(19)
宋元时期	(21)
明清时期	(23)
二、人为什么会衰老	(27)
1. 人类衰老的过程	(27)
2. 祖国医学有关衰老的学说	(28)
肾气说	(28)
脾胃说	(29)
整体说	(29)

阴阳失调说	(30)
情志说	(30)
饮食生活影响说	(31)
气象因素影响说	(32)
3. 现代医学有关衰老的学说	(33)
神经内分泌学说	(33)
免疫学说	(34)
遗传误差学说	(35)
细胞分裂学说	(35)
生物钟学说	(36)
废物学说	(36)
自由基学说	(37)
溶酶体膜损伤学说	(37)
交联学说	(38)
体细胞突变学说	(38)
4. 皮肤、毛发的改变	(39)
5. 五官与口腔的改变	(41)
6. 神经系统的改变	(45)
7. 循环系统的改变	(46)
8. 呼吸系统的改变	(48)
9. 消化系统的改变	(49)
10. 内分泌系统的改变	(51)
11. 泌尿系统的改变	(53)
12. 生殖系统的改变	(56)
13. 血液系统的改变	(58)
14. 运动系统的改变	(59)
三、养生的原则	(63)

1. 适应自然	(63)
2. 协调阴阳	(65)
3. 形神合一	(66)
4. 预防疾病	(68)
四、四时养生	(71)
1. 四时与养生之关系	(71)
2. 四时养生的原则	(75)
“春夏养阳”、“秋冬养阴”	(75)
注意五脏与五时相应	(77)
“春捂秋冻”	(80)
3. 四时养生的若干方法	(82)
春季养生	(82)
夏季养生	(86)
秋季养生	(89)
冬季养生	(91)
十二月养生法	(93)
十二时辰养生法	(96)
五、起居养生	(99)
1. 起居有常，自能寿比南山	(99)
2. 起居的原则与方法	(102)
日常起居应顺应四时	(102)
四时起居保健法	(104)
日常起居养生法	(108)
六、导引养生	(119)
1. 动以养形话导引	(119)
2. 赤松子导引法	(120)
3. 十二般导引法	(121)

4. 婆罗门导引法	(123)
5. 十二段锦	(125)
6. 鉴真吐纳术	(128)
推	(128)
展	(128)
伸	(129)
压	(129)
转	(129)
摆	(130)
7. 广渡导引术	(130)
松静站立	(130)
高山盘旋	(131)
稳如泰山	(131)
高瞻远瞩	(131)
独臂摇车	(131)
左轮右转	(132)
挥舞彩带	(132)
运转乾坤	(132)
风扫落叶	(132)
力托千斤	(133)
仰观蓝天	(133)
舒展胸怀	(133)
齿轮运转	(133)
挺胸力壮	(134)
背后拖拉	(134)
独臂轮转	(134)
养精蓄锐	(134)

突击一面·····	(135)
膻中运气·····	(135)
根牢固实·····	(135)
巩固后方·····	(135)
膈肘旋转·····	(135)
臂臂欢呼·····	(136)
双环齐转·····	(136)
百鹤飞翔·····	(136)
不怕阻拦·····	(136)
乳燕展翅·····	(137)
钢圈高举·····	(137)
胸有成竹·····	(137)
前后照顾·····	(137)
8. 老人导引法 ·····	(138)
卧功·····	(138)
立功·····	(139)
坐功·····	(139)
9. 淹城导引术 ·····	(140)
黑鼠出洞·····	(141)
铁牛耕田·····	(141)
猛虎下山·····	(142)
白兔献毛·····	(142)
龙王赴宴·····	(142)
蛇挥三穴·····	(143)
奔马千里·····	(143)
羊比梅花·····	(143)
猴鹰锐敏·····	(144)

金鸡独立	(144)
聪狗智敏	(144)
猪粮满仓	(145)
10. 五禽戏	(145)
虎戏	(145)
熊戏	(146)
鹿戏	(147)
猿戏	(147)
鸟戏	(148)
11. 八段锦	(148)
两手托天理三焦	(149)
左右开弓似射雕	(149)
调理脾胃需单举	(150)
五劳七伤向后瞧	(150)
摇头摆尾去心火	(151)
两手攀足健肾腰	(151)
攒拳怒目增力气	(151)
背后七颠百病消	(152)
七、按摩养生	(153)
1. 通经活络道按摩	(153)
疏通经络	(156)
调养气血	(156)
提高机体免疫能力	(156)
2. 常用保健手法	(157)
按法	(157)
摩法	(158)
推法	(159)

拿法	(159)
揉法	(160)
擦法	(160)
点法	(160)
击法	(161)
搓法	(161)
捻法	(161)
掐法	(161)
抖法	(162)
3. 常用按摩功法及按摩操	(163)
按摩功法	(163)
常用自我推拿操	(167)
八、气功养生	(177)
1. 祛病延年赞气功	(177)
气功的概念	(177)
气功的作用	(178)
气功治病的机理	(180)
气功与经络的关系	(182)
气功入静与幻梦的作用	(182)
练气功的基本要领	(183)
练气功的自觉效应	(186)
练气功的要求与注意事项	(188)
气功偏差的防治	(190)
2. 养气功常用功法	(192)
清凉洗髓心法	(192)
长寿意气功	(195)
气功减肥基本法	(199)

气功健美基本法	(200)
九、饮食养生	(205)
1. 延续生命的饮食	(205)
营养供给	(206)
人身三宝(精、气、神)的物质基础	(206)
预防疾病作用	(207)
治疗作用	(208)
抗衰老作用	(208)
2. 食养的原则与方法	(209)
合理调配饮食	(209)
五味调和原则	(210)
饮食卫生	(211)
烹调有方	(212)
顺四时调饮食	(213)
因人而宜	(214)
3. 养生食物掠影	(216)
蔬菜类	(216)
水果类	(220)
粮食类	(222)
蛋奶类	(224)
鱼、肉、豆制品类	(224)
调味品	(226)
十、药物养生	(229)
1. 滋补强身道药物	(229)
补气类	(229)
补血类	(230)
补阴类	(231)

补阳类	(231)
2. 养生用药法则	(232)
虚则补之	(232)
补勿过偏	(232)
辨症进补	(233)
适时进补	(234)
因人进补	(236)
顾护脾胃	(238)
选择合宜的剂型	(238)
其它注意事项	(239)
3. 常用补药与良方	(239)
补气类	(239)
补血类	(243)
补阳类	(245)
补阴类	(248)
十一、性养生	(253)
1. 房事和谐	(253)
2. 《玉房》八益	(255)
3. 《竹筒》八益	(256)
4. 青年夫妇的房事	(258)
5. 中年夫妇的房事	(260)
6. 老年夫妇的房事	(261)
7. 疾病与性交姿势	(263)
8. 身心状态和入房禁忌	(265)
9. 时令气候与入房禁忌	(266)
10. 醉酒与房事禁忌	(267)
11. 妇女三期与房事禁忌	(268)

12. 疾病与房事禁忌	(270)
13. 《竹简》房中七损	(270)
14. 《玉房》房中七损	(271)
15. 体外排精弊端多	(273)
16. 手淫的利弊	(274)
17. 纵欲伤精	(277)
18. 药物壮阳是饮鸩止渴	(279)
19. 肾精是生命之本	(280)
20. 节欲有方	(282)
21. 养精有道	(283)
22. 养真气、戒手淫	(285)
静坐观想法	(286)
手指脚趾蠕动法	(286)
散火养气法	(287)
23. 中年男子的性保健	(289)
男子性欲减退补益	(289)
中年男子应留意前列腺	(291)
男性更年期的保健	(293)
24. 女性也可服壮阳药	(295)
25. 更年期妇女的性保健	(296)
26. 夫妻恩爱, 益寿延年	(300)
27. 老年男子的性保健	(301)
老年人性反应周期特点	(301)
维护健康的性心理	(303)
老年人的性保健	(304)

一、养生概论

养生是一门学问，是一门中国的传统学问，有理论也有方法。这门古老的学问，目前正在焕发新的活力，也越来越受到今人的重视。养生要养好，一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的，必须懂得养生理论，理解其思想真谛，才能真正掌握其方法。中国养生学的思想是深刻的。先秦伟大思想家老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”养生之道，也是效法自然的产物，是人们在实践中认识人体与自然关系的总结。

1. 养生的涵义

养生又称摄生、养性。养生二字的含义是什么？现代一般解释为“保养生命”。这样解释并无不可，但如果将保养理解为“保护”（往往这样理解）就值得商榷了。养，有鞠养、培育之意；生，可解释为生命，也可解释为“生机”，即活力、生命力。将养生解释为“养育生机”、“培养生机”，看来更为贴切，更寓积极含意，更符合养生的精神实质。事实上，养生并不仅是消极地“保护生命”，更是积极地培育人的勃勃生机。养生强调“防伤”，但“防”并不只是“避开”，还包括“强身”，以增加抗拒伤害的能力，这是积极的。保护和培育生机，才是养生的真正意义。

养生学说从东周时期奠基至今，已有 2000 多年的历史，但

养生学的定义，至今还没有确切的说法。现今，人们对养生学至少应有这样的认识：养生学是中医的组成部分，是中医学关于人类如何增强体质、预防疾病、延缓衰老，以获得健康长寿的学科，它主要研究个人如何通过自我修养、合理安排生活作息、适当进行形体锻炼和药饵调摄以达到健康长寿之目标。

养生学是中医学的组成部分，是中医关于“治未病”的学说。然而，先秦众多的思想家如老子、庄子、孔子、孟子、荀子等，都很重视养生，对养生都有精辟的论述，这些论述，为养生学的奠基确实作出了杰出的贡献。此外，东汉末年道教建立之后，道士们为追求成仙长生，提出了一系列道功道术，其中也包括养生术，众多的道教著名人物如葛洪、陶弘景、孙思邈、司马承祯等，也都对养生学作出了杰出贡献。正因为如此，使得后来的人们对养生学是中医学的一部分的问题产生了疑问。我们知道，健康长寿是人人关心的事情，思想家、学者、文化人、科学家、宗教界人士关心和研究养生问题，是很自然的事，但对养生作出全面论述的还是医家。医家汲取了诸子百家，包括道教、佛教研究养生的成果，系统全面地研究了养生问题，建立了养生学，使养生学成为医学的一个组成部分。

养生学是一门以健康长寿为研究目标的学科，但它研究的范围仅局限于个人行为，研究个人如何通过自我修养，合理安排好个人的生活、工作、学习、休憩，并进行适当的锻炼和药饵调养，以达到预防疾病、延缓衰老、获取健康长寿的目标。也就是说，养生学研究的是供个人采用的健康长寿方法。

2. 养生的基本原理

人人都希望健康长寿。人到底能活到多少岁？长寿的极限是多少岁？这是大家都关心的问题。据我国古书《神仙传》中记载，有个叫彭祖的人活了 746 岁，号称 800 岁。这当然只是传说而已，不是实事，难以置信。嵇康提出了上寿为 120 岁的见解。《内经》说善于养生的人能“尽终其天年，度百岁乃去”，认为人的正常寿命是“百岁”。所谓百岁，也是个约数，是“百多岁”的意思，王冰注解“百岁”为 120 岁。可见养生家认为人的寿命应到百余岁。这样的见解是从实际中来的，也是科学的。据我国 1982 年全国人口调查统计，百岁老人为 3765 人，每百万人中占 3.1 人；其中 120 岁以上者为 36 人，占百岁老人的 0.9%。科学家进行生物学研究后提供的推算，也估计人类寿命能活到 100 多岁。如根据哺乳动物寿命和生长期的关系推算 $[25 \times (5 \sim 7)]$ 为 125 ~ 175 岁；根据成熟期与寿命的关系推算 $[14 \times (8、10)]$ 为 112 ~ 140 岁；根据肺部纤维细胞分裂与增殖规律推算为 110 岁。而实际上，绝大多数的人都没有活到百岁，原因何在？养生家认为，人不能尽终天年，是遭受各种各样的伤害导致疾病和早衰的结果。善于养生的人才能活到百岁，不善于养生的人就活不到百岁。中医经典《内经》中说：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段话明确地指出了生活放荡必然早衰。客观世界对人的伤害和人的自我损害是时刻存在的，经常作用于人体，造成疾病，促进衰老，以致折寿。人们只有掌握了损害和防止损害的规律，并采取积极措施防止遭受损害，才

能获得自然赋予的正常寿命。要长寿必须养生，要养生必须防伤。防伤，是养生的基本原理。

所谓“伤”，是一个内容广泛的概念，不单是指立即感觉得出的直接损害，它包括所有作用于人体，并能造成或直接、或间接、或显著、或细微的各种伤害，包括自然因素、社会因素、生活因素、精神因素等。天有风寒暑湿燥热，人有喜怒忧思悲惊恐及饮食男女之欲，这是客观存在，是正常现象。这些因素可以伤人，也可以不伤人。是否伤人，关键在人。如果能采取适当的措施避免其伤害，化解其伤害，或提高自身抗拒其伤害的能力，那么，就能将遭受的伤害减少到最低限度，最终获得健康长寿。所以防伤包括两个方面。一方面是避免伤害，另一方面是加强自身，增强自身抗拒伤害的能力。

防伤必须谨慎小心。养生家葛洪说：“夫损之者，如灯火之消脂，莫之见而忽尽矣。益之者，如禾苗之播植，莫之觉而忽茂矣。故治身养性务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小可以就大，积一可以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”人体受损，就像灯油消耗一样，人体受益，就像禾苗生长一样，都是看不见的，在不知不觉中发生的。故养生必须懂得“聚小就大，积一成万”的道理。细小的损伤是大量的，是不易被觉察的，也是最具危害性的。比如某些不良的习惯与嗜好，一次、一日，其损害之微小是表现不出来的，眼前无害，就不引起警惕，习以为常，等到损害明显形成了，后悔也已晚了。

强身是防伤的积极措施。伤害因素作用于人体，造成人体的损害，其损害程度取决于伤害因素的强度和人体抗拒损害的能力。比如外邪侵入，必须通过“正气虚弱”这一因素起作用，正气不虚，邪气是难以侵入的。养生方法不出二途，一是避害，二

是求益。强身即是求益。求益的方法，主要是神形锻炼和药饵补养。

3. 养生的基本内容

养生必须神形并养。神指精神活动和生命力；形指形体，包括精血、脏腑、经络、筋骨、皮肉、毛发等。形与神是个整体，密不可分。“形持神以立，神须形以存。”神依附于形体而存在，形是神存在的物质基础，没有形体，不存精神。形也要依靠神才能保持。没有神的形体会腐烂败散而消失。养生必须神形并养，做到“形与神俱”，“形体不蔽”，“精神不散”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。至于养神养形的方法，养生家强调“静以养神，动以养形”。养神强调一个“静”字，精神要安静，恬淡虚无。养形强调一个“动”字，要劳动形体，流畅气血。

从养生方法分析，养生的基本内容有心身修养、功法锻炼、药饵补养、却病养病几个方面。

1. 心身修养 包括精神修养，调控个人行为如饮食、起居、睡眠、性生活、环境居室卫生、个人卫生和良好的生活习惯等。

2. 功法锻炼 通过调息、坐禅、按摩、导引等各种安静精神、活动形体的方法，锻炼形神，强壮形体。

3. 药饵补养 进食各种具有补养脏腑、气血的药物与食物，以强壮形体。

4. 却病养病 包括患病之后对待疾病的态度、应当采取的措施以及不同疾病的合理调养方法等。