

349409

名

中

醫問

談

保

健



349409

名中医谈保健

祝湛予 陈可冀
沈自尹 何任
等著

中国展望出版



A0011476

责任编辑 张晓玉
朱抗美
装帧设计 王凤秀

名中医谈保健

祝谌予 陈可冀 等著
沈自尹 何任

中国医药出版社 出版

(北京西城区太平桥大街4号)

常熟周行联营印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.5 插页 2

87千字 1986年8月北京第1版

1986年8月第1次印刷 1—10,000册

统一书号: 14271·018

定价: 0.90元

目 录

- [1] 祖国医学谈养生……………何 任
- [15] 中医延年学说概述……………宋知行
- [23] 中医心理卫生……………时振声
- [33] 老年生理与长寿……………陈可冀
- [40] 长寿之秘在于通……………**刘树农**
- [45] 自我保健……………祝湛予
- [50] 却老全形唯合道
——我的养生……………董廷瑶
- [54] 我的健康修养……………徐嵩年
- [64] 传统医药学与老年保健……………陈可冀
- [74] 补脑活血法治疗脑动脉硬化……………贝润浦
- [77] 谈谈太极拳强身延年的科学道理…沈自尹
- [82] 气功与人类生命活力……………王明辉
- [86] 施今墨先生抗老强身方……………祝湛予
- [92] 年逾古稀 犹有壮容
——郭霭春教授养生之道例记……………高文铸

-
- [105] 清代宫廷的保健医学……陈可冀 周文泉
[114] 谈老年用药……周凤梧
[122] 食疗与忌食……何时希
[129] 老年食补与药补……王明辉
[138] 明目清暑的决明子……贝润浦

祖国医学谈养生

浙江中医学院顾问、教授 何 任

中国医药学很重视养生。所谓“养生”，是“养其生命”的意思。人们愿望健康长寿。中医学从养生的角度去探索它，实现它。并且积累了很丰富的经验，深入研究养生与长寿的关系，意义深远。古代医学家对养生的论述甚多。《灵枢·本神篇》说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

一、中医谈养生的意义与方法

早在两千多年以前，中医学在探索衰老的本质方面，已强调了“肾”与“命门”的作用。如《素问·上古天真论》就明确指出：“女子……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕……。男子……五八，肾气衰，发堕齿槁。”显然，这种认识既不尽同于近代的性激素缺乏学说，也不尽同于近代的单纯性代谢失调所引起退行性变学说。在这篇论说里，还指出了防止衰老

的方法。比如说“食饮有节，起居有常，不妄作劳”等。可见养生的重要方面就在于“收摄精气，不使外骛”。就是要求人们保持好本身精气，还要求人们积极地预防疾病的发生，即内养正气、外慎风寒等各种可能伤害人体的因素，从而争取延缓衰老。

衰老是死亡的前奏，探索衰老的原因以及找出其规律，并循其规律采取相应的方法以延年益寿。可见养生与长寿关系密切，研究养生意义重大。

中医学上论及养生的方法，大致有以下几个方面：

一、顺四时 适寒暑 择环境

《金匱要略》里说：“……夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟，若五脏元真通畅，人即安和，客气邪风，中人多死……。”所谓“风气”，泛指自然界，古代医生认为人生活在自然界、天地之间，而天地之间既存在着人类赖以生存的各种条件，又存在各种直接或间接危害人类生存的不利因素。这是中医学上对养生的重要见解。《素问·四气调神大论》中曾阐明自然界有“四气”，即春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候，人们必须懂得恰当地顺应这种气候变化，以防止病邪的侵犯，否则就违背了养生之道。这是有关顺四时、适寒暑的方面。

《素问·五常政大论》说：“一州之气，生化寿夭不同……崇高则阴气治之，污下则阳气治之，……高者其气寿，下者其气夭……。”说明人类同处在一州，而寿有长短，认为地势高的地方阴气治，其人多寿。尽管这种说法是相对讲的，且它的理论阐述尚需进一步深入。但大体看来，高山树木

多,空气鲜爽,干扰嚣乱少,比低污的地方较宜人的生活。从这点上来说,生活环境的选择,对养生也有积极作用。

二、心情恬静 养真气 守精神

《素问·上古天真论》说:“虚邪贼风,避之有时,恬澹虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”意思是指外来的致病的因素邪、风,及时避了。同时思想上、情绪上安定恬静,不作贪欲妄念,身体的真气就和顺,精神不耗而内守,那么疾病就无从侵袭了。

人是有“七情”的,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,这是人对外界事物精神上的反应。这些情绪活动,过于强烈,或持久,或失调,都会引起脏腑、气血、功能失调而致病。《素问·举痛论》说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱,思则气结。”因为过分的情绪波动,都是有损于健康的。若是大怒、大惊、大悲、大恐等则危害更大。所以情绪宜于恬静,即所谓:“善摄生者,常以少思、少念、少欲、少事、少语、少哭、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶为主。则精气收敛,可以耐久。”所谓“少”,是指各种精神活动都应适当,不能过分。过分了就可能影响健康。我们要从积极意义上去了解它的含义。例如工作之余,听音乐、种种花,练习书法等,都是缓和恢复精神状态的措施。

三、勤锻炼 多运动 持之以恒

《素问·四气调神大论》明确说道:“春三月,……夜卧早起,广步于庭,被发缓形……养生之道也。”是让人在春天这样推陈出新的时节,早起来到庭院中散步,松缓发髻,舒散形体,锻炼一番。这是古代对人们平时经常锻炼的记载。

另外如导引、吐纳、按摩等方法，都有却病之功。至于以后的八段锦、太极拳，也是久为我国广大人民所习用的锻炼方法。

锻炼身体，加强运动，在我国也有悠久的历史。《汉书·武帝本纪》说：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”所谓角抵戏，乃是一种类似摔跤的体育活动。在“流水不腐，户枢不蠹”的思想指导下，名医华佗创造了“五禽戏”的健身方法。它使人们模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物的多种动作，以活动筋骨，疏通气血，增强体质，防治疾病。人们可以遵照医生的指点，经常地、持之以恒地锻炼，使气血阴阳调和通达，就能强健身体，抵御外邪。

四、慎起居 调饮食 节妄欲

《素问·上古天真论》说：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又说：如“务快其心，逆于生乐，起居无常”，必“半百而衰也”。这是告诫人们要慎重对待生活起居，不能随心所欲地损害精神和形体，导致早衰早老。《素问·五常政大论》说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”说明饮食必须适当。吃得过多了，就会损伤身体。且如饮食膏粱厚味，过多饮酒，也易使人致病。金元时代医生李杲劝说人们要健脾益气，饮食宜于甘淡，不要过食酸冷，不要滞饱，食后不要久立等等。

除了起居、饮食方面的注意外，还不要有贪妄的意念。节制性生活。《素问·上古天真论》指出：“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（不懂得保持精气的充满），不时御神（经常地耗伤精神体力）。”都

是使人衰老的原因。可见人们必须注意节欲，并排除各种生活上的过分需求，以免耗伤正气，违背养生之道。

二、中医抗老延寿的药方与饮食

中医养生之道是：精神上要有修养；身体上要阴阳调和；生活上适应自然规律；饮食上有所节制；锻炼休息应有常规，不使过分疲劳。这样精神和形体就很健旺。就能“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》）。在这一总的指导思想之下，为了调和人体中阴阳、气血、寒热、虚实各个方面，使它保持相对平衡、协和活动，就产生了采用一些药物，用各种补益的方法来防病抗衰老，以达到古代医学家所说的“阴平阳秘，精神乃治”的养生目的。

一、延年益寿的药方

中医书籍上记载的历来补方，何止数千百则，一般按照“四季五补”加以区别应用。所谓“四季五补”，就是春、夏、秋、冬四季，有五种补法。即春宜升补，夏宜清补，秋宜平补，冬宜温补。一般宜通补，即通常适用的意思。这个升、清、平、温是指的药物的属性和类别。除了四季可以选择不同的却病延年的药物外，处方也有养阴、助阳、益气、补血等不同。下面举几则中医抗衰老的方剂：

首乌延寿丹 清代《世补斋医书》方，原名延寿丹，又名首乌丸，首乌延寿丸。用何首乌为主药，配以豨薟草、菟丝子、杜仲、牛膝、女贞子、桑叶、金银花、生地黄、桑椹、黑芝

麻、金樱子、早莲草等以蜜为丸。以治肝肾不足、头晕目花、耳鸣重听、四肢痠麻、腰膝无力、夜尿频数、须发早白等。本方经实验研究，能降低实验性动物动脉粥样硬化的血清胆固醇、减轻动脉内膜斑块的形成和脂质沉积，故能起到防病抗衰老的作用。

大造丸来源于明代《景岳全书·古方八阵》方，又名河车大造丸（后世同名方略略有出入），以紫河车（人胎盘）为主药，配合龟板、黄柏、杜仲、牛膝、天冬、麦冬、熟地等。能治阴虚血热、耳目失聪、须发早白等。紫河车是大补气血，治疗诸虚百损之品。它含有胎盘脂多糖、多种抗体、性激素、干扰素、多种酶。用于白细胞减少症、血小板减少症、哮喘、高血压、冠心病及多种妇科疾病。本丸名谓“大造”，就是说它能改变人的体质，起到延年益寿的作用。

七宝美髯丹 清代《医方集解》引邵应节方，又名七宝美髯丸。以何首乌为主药，配以茯苓、牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、补骨脂共七味药蜜丸。治肝肾阴亏、气血不足而致的须发早白、牙齿动摇、遗精崩带、筋骨无力等症，以滋养气血；血足则须发柔美，所以有美髯之名。

扶桑至宝丹 明代《寿世保元》方，清代《医方集解》引胡僧方扶桑丸即本方，又名桑麻丸。用嫩桑叶、巨胜子（黑芝麻）和蜜炼成丸。能补肝肾、清头目、润脏腑、治眩晕、久咳、津枯便秘。古人认为“本方能驻容颜，乌须发，却病延年”，“服至半年以后，精力能生，诸病不作，久服不已，自登上寿。老人服之，步健眼明，发白返黑，又能消痰生津，补髓添精，功效不细……。”

唐郑相国方 清代《医方集解》引古方，用破故纸、胡桃肉，研烂，蜜调如饴，每晨酒服一大匙，不能饮酒的，用熟水调服。忌芸苔菜、羊肉。本方能补肺肾，治虚寒喘嗽、腰腿痠痛。其中胡桃肉为主药，历代都推崇它为补益之品。核仁含有磷、镁、铁、锰、钙等及维生素 A、B、C、E、蛋白质等，脂肪含量达68—70%，其油类包含亚油酸、甘油酯等不饱和脂肪酸，常服有降低血清胆固醇的作用。补骨脂有补肾、壮阳及治老人气喘、白细胞减少等作用。

枸杞子酒 明代《证治准绳》方引宋《太平圣惠方》，枸杞子肥者，捣破放绢袋置罐中，酒浸，密封勿泄气，三至七日后，每日取饮，勿醉。能治肝虚，迎风流泪，目暗视弱，并可长肌肉，益面色。枸杞子有滋补肝肾、益精明目的作用。含有甜菜碱、多种维生素、钙、磷、铁等；并含有多种游离氨基酸。实验表明能促进肝细胞的新生、抗动脉硬化、降胆固醇及降低血糖等作用。长期服用可补虚延年。

除了以上举例的一些古代抗衰老的方子外，古代还提倡食单味药物以延年益寿的。如：

服食黄精 即将黄精根茎锉细，先水浸去苦汁，九蒸九晒，每日服食。或将黄精阴干捣末，每日水调服若干。认为长期服用能“变老为少”。是指面容、体力和精神都不见老的意思。黄精味甘性平，含有黄精多糖及赖氨酸等十一种氨基酸。能补脾胃，治肺癆久咳，治动脉粥样硬化及老年人糖尿病、虚弱等。

服食地黄 将地黄根洗净，捣绞汁，煎浓，加白蜜再煎，煎成稠浓成丸。如梧桐子大，每早晨温酒吞送三十粒。古人

认为服食三四个月以后，逐渐面色红润，久服可以身体轻健，须发少白，体力增加。熟地黄味甘，微温。含有地黄素、糖素及多种氨基酸，尤以精氨酸含量最高。有强心、止血、利尿、降血糖、保肝等作用。长于补血治头眩、心悸、崩漏等。

尚有服食芝麻、山药、甘菊、胡桃、菟丝子等药物以抗衰老的方法。

二、养生的饮食

古代养生延年还注意到平时饮食的调养。某些饮食有益于却病和防老。即药补以外的食补，或是食疗。下面简谈药膳、粥、简易食疗、饮茶几个方面。

〔药膳〕 药膳是指根据“医食同源”的理论，以药材为原料，按照一定的用量，采以特定的食物配合烹调而成的膳食菜肴。有点心、冷盘、热炒、汤等数类。它取药物的性质，用食物之味，相辅相成。我国药膳类食品，不下数百种。目前，国内各省药膳菜点品种颇多。如：天麻甲鱼（能养阴滋育、治眩晕），黄精鱗片（能健身、益气助阳）、黄芪炖鸡（能补气、益血、补虚）、核桃鹌鹑蛋（能益肾、健脑、养肝）、虫草鸭子（能补虚、益肾、平喘）等等。举例以虫草鸭子这一较为名贵的药膳说，药用三至五钱（9—15克）冬虫夏草和鸭子一只及适当的一些佐料烹调而成。冬虫夏草味甘性温，有益肾补肺、止血化痰的功效。药用可治久咳虚喘、劳嗽痰血及阳萎遗精、腰膝痠痛等症。含有虫草酸、冬虫夏草素、蛋白质等。与鸭子炖蒸，有提高人体抵抗力之作用。宜于秋冬之际进食。

〔粥〕 这里讲的粥是指包含了粮食熬煮及加一定的豆菜或药物在内的，或作调养、或作治病的几种粥。《素问·玉机真脏论》说：“浆粥入胃，泄注止，则虚者活。”历代医学典籍中有关粥的记载甚多。粥之为物，易于消化吸收，四季咸宜，于老年体弱者尤为适合。粥以米为主要原料，大概以粳米为佳，籼米次之。新米尤为甘香可取。一般调养食用的如小麦粥（能益心气、敛虚汗、除烦），绿豆粥（能解热、清暑、解毒），扁豆粥（能健脾、和中、益虚），红枣粥（能养胃、健脾、安神），骨头粥（能补精、益髓）。

另外，用于治病的粥。有莲子粥（能健脾、固精、止泄泻），芡实粥（能治遗精、疗带下），山药粥（能固肠胃、治久泻），鲜藕粥（能补血、止血），胡桃粥（能润肌肤、止虚喘、健肾、益脑），茯苓粥（能健脾、安神、利水、渗湿），枸杞粥（能补精血、明目、益肾），枣仁粥（能养心、安神、治失眠），赤豆粥（能利水、消肿、清热），淡菜粥（能养阴、益血、治虚损），羊肉粥（能补虚、温中、治寒症腹痛）。

常食有调养作用的粥或针对治疗疾病的粥以补助，对抗病延年有一定作用。

〔简易食疗〕 古代医学家早就认识到，饮食不但可以饱腹养人，如果调配得当，还可以治病。唐代《千金要方》更明确指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药”。可见，当时已把食疗作为一个重要的治疗手段。特别是老人更为合适。如伤风感冒，鼻塞无汗，用葱白数根，生姜一小块切片，淡豆豉 10 克，水煎服。如痢疾初起，便下红白粘稠，用绿茶叶 30 克，滚水泡

浓，分服，或木耳 15 克、红糖 60 克，水煎连木耳服。如疟疾，久不愈者，用狗肉约半斤、黑豆 90 克加生姜、桔皮、红枣，煮熟吃。如疳腮（腮腺炎），用绿豆 120 克、黄豆 60 克、加黄糖 90 克煮烂服食。如中暑，用绿豆煮汤饮。如黄疸，用黄花菜与瘦猪肉蒸熟服食。如筋骨挛痛，用羊胫骨浸酒饮。如肺癆经久不愈，虚弱，用胡桃肉 90 克、柿饼 90 克蒸熟，每日或隔日吃一次。如咳嗽，白萝卜加麦芽糖，蒸服。如呕吐，用生姜水煎服。如胃脘痛、泛酸，用鸡蛋壳炒黄研细，滚开水冲服。如大便闭结，用黑芝麻 60 克，浸水，捣研成糊，煮熟加糖吃。如水肿，用鲤鱼一尾加赤小豆煮烂吃。如高血压，用海蜇皮 30 克、荸荠十余个蒸汤吃。如高血压、冠心病，常用山楂 10—15 克，水煎服。如鼻血不止，用鲜藕捣汁，一次服一杯。如心烦失眠，用小麦 60 克、大枣 15 个、甘草 10 克煎汤吃。如腰痛，用猪腰加黑豆煮熟吃。如小便不畅，用玉米须（或芯）100 克加小茴香 3 克，水煎加砂糖服。如糖尿病，经常生吃雪梨，或常煮食南瓜。

〔饮茶〕中医学上对茶叶的药用记载多，评价高。《神农本草经》说：“茶味苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目。”《本草纲目》更是集诸家之说，归在“茗”字条下，说：“叶，气味甘苦，微寒无毒。主治瘰癧，利小便，去痰热，止渴，令人少肿、有力、悦志、下气消食……”等。清代《本草纲目拾遗》更是将各种名称的茶，分别详尽地记载它各自的药效。概括起来，古代医家认为茶叶有治病、明目、降火、解毒、益思、清热、消暑、消食、利尿、强心、少卧等功效。这些都为现今医学实践所证明。根据近时资料记载，茶叶可用于治疗下

列疾病：①防治高血压、冠心病。②防治高山不适。③防治中毒。④防治肠道疾病。⑤防治皮肤与口舌生疮。⑥防治膀胱炎和尿道感染。⑦提精神、助消化。⑧治结核。⑨防癌症。

朱德同志一九五九年视察庐山植物园时，品尝了云雾茶，即席赋诗说：“庐山云雾茶，味浓性泼辣。若得长时饮，延年益寿法。”可见饮茶对老年人的摄生保健，却病延年，尤有好处。因为六十岁以上的老年人多表现为阴虚阳亢的虚热体质。对此《素问·阴阳应象大论》有：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”元代朱丹溪对老年病颇有研究。他在《格致余论》中特立了《养老论》一篇，倡言人的阴气“难成易亏”，“人至六十、七十以后精血俱耗”，并列举老年人头昏目眩、耳聩、健忘眩晕、肠燥面垢、发脱眼花等常见症状。老年人体质多数偏于阴虚内热，治当注意养阴清热。从老年人常见的高血压、中风、失眠等病，多为真阴亏虚、虚火内炽所致。即使是慢性支气管炎、冠心病，属阴虚内热的也为数不少。而茶叶为清热之品，服之自宜。但不同的茶叶，功效互有差异。雨前茶（龙井茶）对老年人最为适宜，因为它甘寒无毒，香味鲜醇，“得先春之气，寒而不烈，消而不峻”。故若有规律的适量饮之，不少虚热病症就能在品茗谈笑中消失。对却病延年，将会起到一定的作用。愿常饮佳茗者，同登寿域。

三、老年人的注意

中医学上有关老年保健、抗老延年的经验，均在上面作了简要叙述。这里再讲一下老年人生活中的注意，也是老年生活中应禁戒之处。

一是注意心情，力戒郁闷。凡是长寿老人，大多是性情乐观，胸怀开阔，性格直爽，对人谦和。老人的生活各有不同，甚至千差万别，但不管生活条件如何，心情首先要开朗，心平气和，不贪不妄，做到“恬澹虚无”；切戒感情激动，影响健康，招罹病患。凡是过分的喜、怒、悲、虑，都足以损伤健康。尤其是“郁闷”，老人在生活中遇到不愉快的事，首先自我排解，使得心情安然。若是郁闷于心，多想多悲，则危害健康极大。人类的情感宜有所寄托，一旦思想由不愉快而出现空虚和郁闷时，其人往往就会很快颓衰枯槁。这时就应去作一些弥补，如做力所能及的轻度劳动，或从音乐、戏剧、字画、棋类、花卉、金鱼等活动中寻找寄托。若是能研究学问，则心有所专，就不致于老怀郁悒了。心地善良、宽厚，凡事能退一步想，也是健身的真正法宝。清代有诗、书、画三绝之称的郑板桥，曾经写过“吃亏是福”的横批。他注解这四字说：“满者损之机，亏者盈之渐，损于己则益于彼。外得心情之平，内得我心之安，既平且安，福即在是矣。”这些话不是迷信，更不是“阿Q精神”，而在这些话里充满着辩证的哲理。如果老年人做到这点，对延年益寿大有好处。