



家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

秋石/主编

中医养生秘诀

谨慎起居 · 形神共养 · 动静适宜

【最新版】

系统 + 全面 + 科学 + 实用



为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健，增强体质，我们精心编纂了这部书。本书力求化繁为简，鞭辟入里，融科学性、实用性、趣味性于一体，为广大读者献上一本物超所值的养生读物。

中国戏剧出版社

 家庭生活宝典
JIATINGSHENGHUOBAODIAN

中医养生 秘诀

◆ 秋石 / 主编 ◆

[最新版]

PIANFANG DAQUAN

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社, 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

中医养生秘诀

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930242(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京海德伟业印务有限公司

开本:880mm×1230mm 32 开

印张:300

字数:6720 千字

版次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02481-1

定价:576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



中医养生秘诀

系统 + 全面 + 科学 + 实用

中医养生秘诀

系统 + 全面 + 科学 + 实用



前 言

健康与长寿是人类的美好愿望。随着社会物质生活和精神生活的日益丰富，养生健身、抗病防衰、延年益寿已越来越成为人们所关注的热门话题，健康被视为人生最可贵的财富。

健康与长寿也是古今医家孜孜以求的永恒命题。当今，医学科学飞速发展，现代医学正由“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进，医学科学研究的重心也已开始从临床医学转向预防医学和康复医学，并逐渐形成一个集预防保健、临床医疗和康复疗养为一体的复合型医疗体系。这是社会发展和医学发展的必然结果。

中医养生学以精神养生、物质养生、医药养生和生物学养生等全方位养生方法为其主要内涵，其核心思想是“不治已病治未病”。这种未雨绸缪的积极预防思想是与现代医学的发展趋势相吻合的，使养生这门古老的学问焕发出新的活力，并逐渐受到海内外养生爱好者欢迎。

为了更好地指导人们用科学的方法从事养生保健，增强体质，力登寿域，我们精心编纂了这部《中医养生秘诀》，本书力求化繁为简，鞭辟入里，融科学性、实用性、趣味性于一体，为广大读者献上一本物超所值的养生读物。

由于中医文化的博大精深，我们在编写过程中参考了一些相关书目，在此一并致谢。因编者水平有限，敬请广大读者批评指正。



目 录

概述	1
(一) 中医养生的理论基础	1
1. 谨慎起居	1
2. 形神共养	1
3. 和调脏腑	1
4. 动静适宜	1
5. 协调阴阳	1
6. 养正祛邪	2
7. 养生保精	2
8. 综合调理	2
9. 气血通调	2
10. 三因摄生	2
(二) 中药的养生类型	3
第一章 精神与养生	5
(一) 以德养神	8
(二) 情志摄神	9
1. 以情制情法	9



2. 移情法	12
3. 升华超脱法	12
4. 暗示法	13
5. 说理开导法	13
6. 节制法	14
7. 疏泄法	14
(三) 节欲安神	15
(四) 清静养神	16
(五) 蓄精保神	17
1. 收心神	19
2. 节情欲	19
3. 老年应断欲	19
4. 调七情以防阴精损伤	20
5. 省操劳以防耗血伤精	20
6. 积精的食补	20
7. 积精的药补	21
(六) 四季调神	22
1. 春季养神	22
2. 夏季养神	23
3. 秋季养神	24
4. 冬季养神	25

第二章 睡眠与养生	26
(一) 睡眠的作用	26
(二) 睡眠的时间	27
(三) 睡前的准备	27
(四) 睡眠的环境	28
(五) 睡眠的方位	28
(六) 睡眠的姿势	29



(七) 睡具的选择	29
(八) 午睡的学问	30
(九) 睡眠与衰老	31
(十) 病人与睡眠	32

第三章 房事与养生

(一) 性保健	34
(二) 性与衰老	35
(三) 房事与年龄	36
(四) 性与饮食	38
1. 能使性功能下降的饮食	39
2. 能使性功能加强的饮食	39
(五) 行房的条件	40
1. 灵敏的神经反应	40
2. 足量的性激素	41
3. 适当的性刺激	41
4. 健全的性器官	42
(六) 健康行房秘诀	42
1. 要有性氛围	42
2. 保持性魅力	43
3. 注意性诱导	43
4. 不求性次数	44
5. 相互性主动	44
(七) 壮阳滋阴食疗	45
(八) 防性衰的举措	50
1. 行房有度	50
2. 补精益肾	51
3. 还精补脑	51
(九) 房事禁忌	51
1. 情绪不佳	51





2. 身体疲倦	51
3. 气候异常	52
4. 醉酒贪杯	52
5. 患病体弱	52
6. 特殊时期	52
7. 性伴侣专一	53

第四章 休闲旅游与养生..... 54

(一) 休闲养生

1. 养花	54
2. 饲鸟	56
3. 摄影	57
4. 集邮	57
5. 书画	58
6. 弈棋	59
7. 音乐	60
8. 跳舞	63
9. 烹饪	63
10. 逛街	64
11. 读书	65

(二) 旅游

1. 旅游的意义和目的	65
2. 旅游中的保健	67

第五章 服饰容貌与养生..... 86

(一) 服饰养生

1. 衣服	86
2. 胸罩	88
3. 帽子	90

4. 领带	91
5. 腰带	91
6. 鞋子	92
7. 眼镜	93
(二) 容貌养生	95
1. 美容人“五脏”做起	95
2. 面部清洁	97
3. 面膜美容	97
4. 美发养发	101
5. 美容除皱术	103
6. 防治老年斑	107
第六章 沐浴按摩与养生	108
(一) 沐浴	108
1. 热水浴	108
2. 温泉浴	109
3. 冷水浴	111
4. 桑拿浴	113
5. 日光浴	114
6. 森林浴	115
7. 沙浴	116
8. 其他浴法	117
(二) 按摩	118
1. 眼部按摩	119
2. 鼻部按摩	119
3. 耳朵按摩	120
4. 面部按摩	121
5. 颈部按摩	121
6. 胸部按摩	122



7. 腹部按摩	122
8. 腰部按摩	123
9. 阴部按摩	123
10. 按摩上肢	124
11. 按摩手掌	125
12. 按摩下肢	125
13. 按摩足部	125

第七章 气功与养生

127

1. 内养功	127
2. 松静功	128
3. 站桩功	128
4. 保健功	129
5. 六字诀	131
6. 周天功	131
7. 强壮功	132
8. 诱导功	133
9. 拍打功	134
10. 减肥功	135

第八章 饮食与养生

137

(一) 常喝茶	137
1. 喝早茶	137
2. 代茶饮料	138
3. 茶入馔	139
4. 饮茶禁忌	139
(二) 排毒食物	141
1. 绿豆	141
2. 猪血	141



3. 茶叶、海带等	141
4. 其他	142
(三) 瓜蔬野菜与养生	143
(四) 水果与养生	218

第九章 随时随地可以进行的养生方法 303

1. 握手	303
2. 叩齿	303
3. 梳头	303
4. 咽津	304
5. 转膝	304
6. 击掌	305
7. 吹掌	305
8. 足浴	305
9. 提肛	306
10. 敲脚	306
11. 晃脚	306
12. 拍打	307
13. 行走操	307
14. 坐位操	307
15. 站位操	308

概 述

（一）中医养生的理论基础

指导中医养生学的理论基础是：阴阳五行学说、脏腑经络学说、病因病机学说、辨证论治学说、气一元论、天人相应及整体恒动观。在这些理论指导下，中医养生学又提出了一系列行之有效的养生原则：



1. 谨慎起居

人体内有个生物钟，人们的日常生活，诸如睡眠、运动必须有严格的规律，不能想干什么就干什么，没有任何约束。



2. 形神共养

中医认为“形与神俱，乃尽其天年”，意思是只有形神共存，人们才能活到自己应该活到的岁数。所以既要养神，又要养形。



3. 和调脏腑

人是以五脏为中心的统一体，脏腑是人体的核心，养生的目的之一，是使五脏六腑的功能和调，以完成各自的任务，特别是注意保养肾气、胃气，因为二者：一是先天之本，一是后天之本。



4. 动静适宜

生命在于运动，但又不能过度，必须劳逸结合。



5. 协调阴阳

“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝。”意思是只有人体阴气平和，



阳气固密，人体的生命活动才能正常；若阴阳相互诀别，维持人体生命活动的物质基础——精气就会衰竭，生命活动也就终止。



6. 养正祛邪

即保养正气、祛除邪气。中医认为：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。养生的目的之一，就是不断培补和增强人体的正气，及时排除侵入人体的邪气。



7. 养生保精

气是人体生命活动的原动力，精是生命活动的物质基础，二者缺一不可。



8. 综合调理

此指用多种多样的方法养生。



9. 气血通调

此指气血在人体内能够周流不止，环周不休，因为“气血不和，百病乃变化而生”。



10. 三因摄生

即因时、因地、因人摄生。

中医养生学不但有丰富的理论、具体的原则，还提出了别具一格、丰富多彩的养生方法，它主要包括：

- (1) 调摄精神。
- (2) 气功与导引。气功如内养功、站桩功、松静功、强壮功、快速诱导气功、行步功等；导引如八段锦、太极拳、易筋经、五禽戏等。
- (3) 针灸、按摩及其他外治法。如拔火罐、割治、挑治。
- (4) 食养与食疗。
- (5) 顺应自然疗法。
- (6) 药养与药疗。
- (7) 日常养护与个体卫生。



以上所说的各种养生方法，具备简、便、廉、验的特色，不仅为我国人民所喜爱，还远传日本、东南亚及世界各地。

综上所述，中医养生学真正是一门方兴未艾、富有青春活力、有可能起到“普渡众生”、致于长寿境界的学问，不仅医学院校的学生学，其他人也要学。

（二）中药的养生类型

由于亚健康状态是心理、社会、自然等多方面因素综合作用于人体，导致人体阴阳、气血失调，脏腑、形神失养所致，因此，调整阴阳失衡状态、调养脏腑、精气形神，是中医防治亚健康状态的基本原则。运用中医学四诊、八纲、气血、阴阳、脏腑、经络等理论进行辨证论治具有优势。目前，中医等用于改善亚健康状态的常用分型治法如下：

（1）肾衰早老型

常表现为体力不支，社会适应能力降低，精神烦躁，精力不足，反应迟钝，记忆力下降，注意力不集中，机能减退（阳痿、月经不调或早闭）等综合症状，药物治疗可用左归丸、封髓丹等。药用枸杞、淫羊藿、巴戟天、山茱萸、何首乌、肉苁蓉、怀山药、黄精等。

（2）心脾两虚型

常表现为疲劳，健忘，失眠，惊悸，纳差等，舌质淡，脉细。治以补养心脾，方用归脾汤加减。药用黄芪、白术、茯苓、党参、炙甘草、木香、枣仁、龙眼肉、当归、远志等。

（3）肝郁气滞型

常表现为心情郁闷，意志消沉，喜叹息，或性情急躁，焦虑易怒，腹中攻窜作痛，心悸怔忡，女子月经不调，舌淡红或暗红，脉弦，治疗宜疏肝解郁，调利气机，兼以宁志安神。重视调整生活方式，避免紧张压力长期超越个人的心理承受能力。药物治疗可以柴胡疏肝散、四逆散加减，药用柴胡、白芍、佛手、合欢花、当归、青皮等。

（4）肝肾两虚型

常表现为须发早白，齿牙动摇，梦遗滑精，筋骨无力，身体消瘦，带下淋漓，腰酸腿痛。治疗滋肾阴，补肝血。方选六味地黄丸、七宝美髯丹加减。药用生地黄、山茱萸、山药、泽泻、茯苓、牡丹皮、牛膝、菟丝子、冬虫夏草、枸杞等。



(5) 阴虚火旺型

此型与先天体质有很大关系，表现为形体消瘦，潮热多汗，睡眠较差，多梦，内心烦热，口干咽燥，便秘，尿黄，颧红唇赤，舌红少苔，脉细数。可选用知柏地黄丸、青蒿鳖甲汤、当归六黄汤治疗。药用知母、黄柏、生地黄、青蒿、鳖甲、当归、黄芩、黄连、栀子等。

