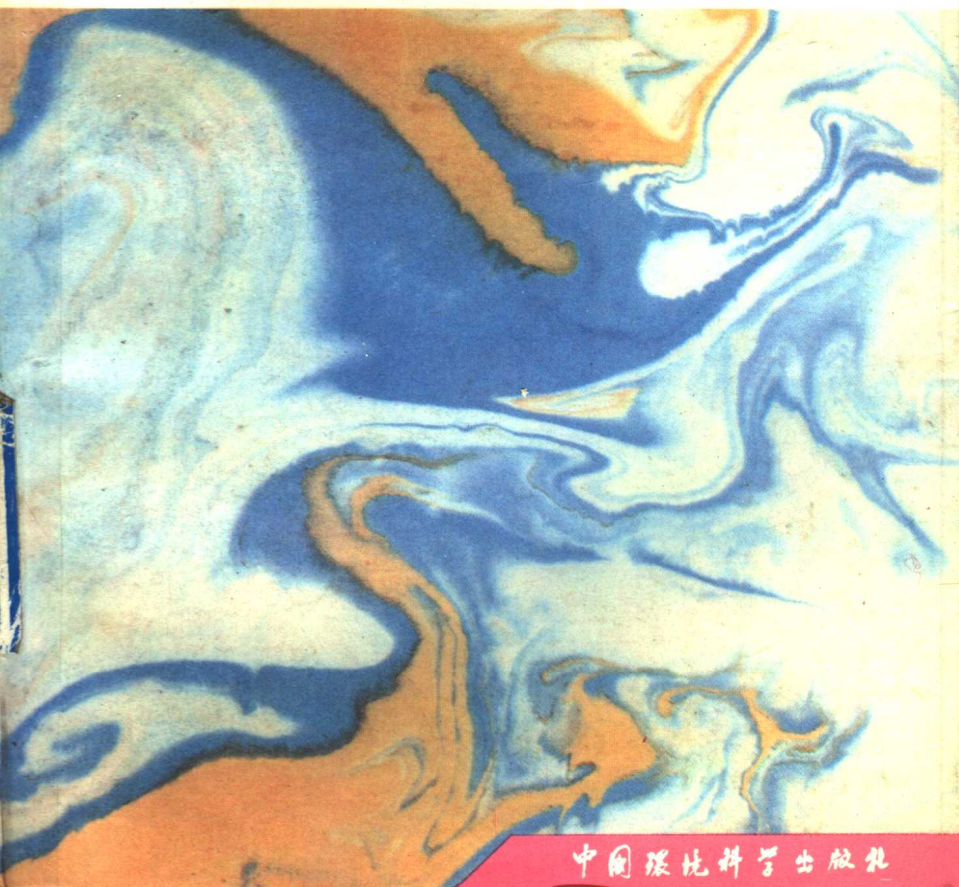


实用养生妙法

江滨 齐永清 陈卫 主编



中国环境科学出版社

实用养生妙法

江 滨 齐永清 陈 卫 编著

参加编写人员

方	宏	于	存	海	苗	坤	高	飞
韩	玉	张	志	花	陈	卫	江	滨
胡	华	齐	永	清	朴	实	李	虎
石	峰	王	强	华	刘	宇	卢	龙
闵	行	邱	霞	夏	娃	刘	刘	芒

中国环境科学出版社

(京)新登字089号

实用养生妙法

江滨 齐永清 陈卫 编著

中国环境科学出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

北京昌平区百善印刷厂印刷

开本787×1092mm 1/32 印张20.125

字数：442千字 印数：7000

ISBN 7-80010-981-X/Z·083

定价：9.80元

目 录

绪论：养生长寿的源流.....	(1)
上篇 生命与养生.....	(7)
第一章 生命与寿命.....	(7)
第一节 生命的起源.....	(7)
第二节 生命的特征.....	(8)
第三节 寿命与遗传.....	(10)
第四节 生命的历程.....	(13)
第五节 寿命的长寿例.....	(15)
第二章 防衰与养生.....	(17)
第一节 衰老原因.....	(17)
一、饮食和饥饱失常.....	(18)
二、七情忧郁过伤.....	(19)
三、劳伤过度.....	(21)
四、房事过多.....	(22)
五、六淫所害.....	(23)
六、睡眠不足.....	(24)
七、烟酒过量.....	(25)
八、遗传所致.....	(30)
第二节 人类的衰老的现象.....	(31)
一、皮肤、毛发之变.....	(31)
二、五官口腔之变.....	(34)
三、神经系统之变.....	(37)

四、循环系统之变	(39)
五、呼吸系统之变	(40)
六、消化系统之变	(41)
七、内分泌系统之变	(44)
八、泌尿系统之变	(45)
九、生殖系统之变	(48)
十、血液系统之变	(50)
十一、运动系统之变	(51)
第三章 养生益寿药	(53)
第一节 滋阴壮阳益寿药	(53)
一、阴虚	(53)
二、阳虚	(54)
三、阴阳俱虚	(54)
第二节 补气补血益寿药	(55)
一、气虚	(55)
二、血虚	(55)
三、气血俱虚	(56)
第三节 健身益寿养生药	(56)
一、补肺脏虚损	(56)
二、补脾胃虚损	(57)
三、补心脏虚损	(58)
四、补肾脏虚损	(58)
五、补肝脏虚损	(59)
第四节 常用抗衰养生药	(59)
一、何首乌	(59)
二、黄精	(62)
三、菱蓂	(64)

四、枸杞	(66)
五、地黄	(69)
六、胡麻	(71)
七、胡桃	(74)
八、茯苓	(76)
九、人参	(79)
十、薯蓣	(82)
十一、五加	(84)
十二、松实	(86)
十三、灵芝	(87)
十四、蜂蜜	(91)
十五、酸枣	(96)
十六、女贞子	(98)
十七、天门冬	(100)
十八、麦门冬	(102)
十九、菟丝子	(104)
二十、仙茅	(106)
二十一、桑椹	(108)
二十二、莲实	(109)
二十三、苍白术	(111)
中篇 养生方法	(115)
第一章 饮食养生	(115)
第一节 饮食养生的起源与发展	(115)
第二节 饮食养身的合理性	(118)
第三节 素食养生	(121)
第四节 饮茶养生	(123)
第五节 饮酒养生	(130)

第六节 食物营养	(137)
第七节 饮食食谱	(156)
第八节 抗衰老, 延年益寿食物食谱	(172)
第二章 起居养生	(215)
第一节 居室整洁化	(215)
第二节 居住规律化	(217)
第三节 睡眠正常	(219)
第四节 戒房事过多	(225)
第五节 衣着舒适	(226)
第六节 讲卫生、防疾病	(230)
第三章 运动养生	(233)
第一节 运动养生的意义与原则	(233)
一、运动对人体的意义	(233)
二、运动养生的原则	(237)
第二节 运动养生的方法	(239)
一、轻快步行运动	(239)
二、轻松慢跑运动	(241)
三、太极拳	(243)
四、太极剑	(275)
五、八段锦	(286)
六、家庭健身法	(291)
第三节 气功养生	(296)
一、养生气功的理论	(296)
1. 真气	(297)
2. 丹田与丹田之气	(299)
3. 脏腑与脏腑之气	(301)
4. 经络与经络之气	(304)

5. 精、气、神.....	(327)
二、养生气功锻炼的基本原则.....	(336)
1. 明确练功养生的目的.....	(337)
2. 气和意的辩证关系.....	(339)
3. 顺其自然, 循序渐进.....	(342)
三、养生气功锻炼的基本要领.....	(344)
1. 放松入静, 端正姿势.....	(344)
2. 调息行气, 腹式呼吸.....	(344)
3. 意气相随, 以意引气.....	(347)
4. 精神内守, 恬憺虚无.....	(348)
5. 动静结合, 炼养相兼.....	(349)
四、养生气功锻炼方法.....	(350)
1. 体位法.....	(351)
2. 放松法.....	(354)
3. 呼吸法.....	(356)
4. 行气法.....	(358)
5. 入静法.....	(360)
6. 意守法.....	(362)
五、养生气功功法.....	(365)
1. 放松功.....	(365)
2. 站桩功.....	(369)
3. 静养行气六步功.....	(375)
4. 自发功.....	(386)
5. 自我按摩养生功.....	(391)
6. 周天运转功(六节十八式).....	(397)
第四章 睡眠养生.....	(403)
第一节 睡眠对养生的意义.....	(403)

第二节 睡眠的要求.....	(404)
第三节 睡眠的保证方法.....	(405)
第五章 气候与季节养生.....	(407)
第一节 气候养生.....	(407)
一、天气与人.....	(407)
二、气象与生理病理.....	(408)
三、气象病与季节病.....	(411)
四、气候与地区.....	(414)
五、阳光与人体.....	(416)
第二节 四季养生.....	(421)
一、春.....	(421)
二、夏.....	(424)
三、秋.....	(426)
四、冬.....	(428)
第六章 精神养生.....	(430)
第一节 精神与人体的关系.....	(430)
第二节 养神的方法.....	(431)
下篇 养生应用.....	(433)
第一章 心理因素与年龄养生.....	(433)
第一节 心理因素.....	(433)
一、人的心理活动.....	(433)
二、心理与生理.....	(435)
三、心理与病因.....	(438)
四、心理与疾病.....	(441)
五、性格与调神.....	(445)
六、心理养生.....	(448)
第二节 年龄心理养生.....	(451)

一、婴幼儿的心理养生·····	(451)
二、儿童期的心理养生·····	(455)
三、青少年的心理养生·····	(459)
四、中年期的心理养生·····	(462)
五、老年期的心理养生·····	(466)
第二章 职业养生·····	(472)
第一节 中年知识分子生理与心理性点·····	(472)
一、知识分子的“中年”线·····	(472)
二、知识分子中年期特点·····	(473)
三、中年知识分子生理特点·····	(476)
四、中年知识分子心理特点·····	(481)
第二节 中年知识分子健保失误谈·····	(482)
一、知识分子中年期养生失误的现状·····	(482)
二、知识分子中年养生失误原因·····	(483)
第三节 健康标准及其自我检测法·····	(487)
一、知识分子中年期养生十大标准·····	(487)
二、知识分子中年期自我检测法·····	(488)
三、自我检查项目及其注意点·····	(490)
四、常见疾病的自我诊断法·····	(491)
第三章 养生的食养与食疗·····	(493)
第一节 常日食养·····	(493)
一、青少年的食养·····	(493)
二、中年人的食养·····	(494)
三、老年人的食养·····	(499)
四、妇女的食养·····	(504)
五、孕妇的食养·····	(505)
六、产妇的食养·····	(507)

七、脑力劳动者的食养·····	(508)
八、体力劳动者的食养·····	(510)
九、盲人的食养·····	(511)
第二节 常见疾病的食疗·····	(512)
一、冠心病病人的食疗·····	(512)
二、心力衰竭病人的食疗·····	(515)
三、心肌梗塞病人的食疗·····	(517)
四、高血压症病人的食疗·····	(518)
五、低血压症病人的食疗·····	(521)
六、高血脂症病人的食疗·····	(522)
七、急性肝炎病人的食疗·····	(523)
八、肺结核病人的食疗·····	(526)
九、哮喘病人的食疗·····	(529)
十、白带异常病人的食疗·····	(533)
第三节 性功能与补品补药·····	(535)
一、益精食品·····	(535)
二、补阳强精药·····	(555)
三、滋阴生精药·····	(583)
四、涩精固精药·····	(593)
五、补阳强精中成药·····	(599)
六、滋阴生精中成药·····	(601)

绪 论

养生长寿的源流

养生长寿学，是研究人类衰老和寿命的科学。追溯它的历史源远流长，数千年来，经过历代医家的不断摸索实践，积累了大量宝贵的经验，形成了一整套养生长寿的理论和方法。

远在先秦时期，诸子百家对养生与长寿就各具不同的认识和见解。如庄子、老子一派主张消极性养生法，认为“静”能养神，可以长寿。以无欲、无知、无为，回复到婴儿状态，即所谓“归真返朴”和“虚无恬淡”，“清静无为”为理论指导，提倡“导引”、“吐纳”顺乎自然的养生方法。如《庄子刻意篇》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟申，为寿而已矣。”而《吕氏春秋》一派则主张积极性养生法，认为“动”能养生，可以长寿。以“流水不腐，户枢不蠹”为理论指导，指出，气不宣达与血脉壅塞是导致疾病和不能长寿的原因，因而“作为舞以宣导之”。此外，还有孔子一派，主张动静结合，劳逸结合的养生法，以达长寿。如《孔子家语》云：“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿延，不亦宜乎”。

远在公元前770——前221年，春秋战国时期，中医的首篇巨著《黄帝内经》，总结了先秦时期诸子百家有关养生的

思想和实践，较详细论述了养生与长寿之道，对养生、长寿有非常丰富的理论，认为“法于阴阳，和于术数，饮食有节，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”比较精辟的阐述了养生与长寿的理论，为后世研究养生与长寿奠定了理论基础。

汉代张仲景在《金匱要略》中说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑即医治之；四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩、勿令九窍闭塞；更能勿犯王法，禽兽灾伤；房室勿令竭乏；服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”由此可见，这是张仲景对《黄帝内经》的养生之道和“治未病”学术思想的进一步发展。

东汉具有唯物主义思想的哲学家王充，著《论衡·气寿篇》：“夫禀气渥则其体强，体强则命长。气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”《论衡·自纪篇》：“章和二年，罢州家居，年渐七十……患俱终组，愚犹沛沛，乃作养性之书，凡十六篇，养气自守，适时则酒，闭明塞聪，爱情自保，适辅服药引导，庶冀性命可延，斯须不老。”此谓，人之寿命长短与先天禀赋有关，亦与后天养生之优劣相关。

东汉末年，华佗著有《中藏经》：“天者阳之宗，地者阴之属。阳者生之本，阴者死之基。天地之间，阴阳辅佐者，人也。得其阳者生，得其阴者死……”此书系伪托，强调养阳而忽视养阴。但华佗创有“五禽戏”谓，“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气全消，血脉流通，病不得生。辟如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为引导之事，熊颈鸛顾，引换腰体，动彻关节，以求难老。我有一术，名五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以

除疾，兼利蹄足，以当引导。体有不快，起作一禽之戏，恬而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”华佗，身体力行，为养生的典范，结果“年且百岁而犹有壮容”他的徒弟吴普仿之，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”

晋代张华编著有《博物志》：“皇甫谧遇青牛道士，姓封名君达，其余养性法，即可放用，大略云：体欲常少劳无过度，食去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室，春夏泄泻，秋冬闭藏……武帝行之有效。”谓青牛道士的养生法有效，但否定仙道。

晋代嵇叔夜，又名嵇康，著《养生论》：“善养生者……清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，放忽而不营，非欲而强禁也。识厚味之伤性，故弃而弗顾，非食而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和，和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存，若此以往，怨可与羨门比寿，五乔争年，何为其无有哉。”此谓养生重在养神，兼弃厚味，服补药，饮清泉，浴阳光，节色欲，是为养生之道。

北齐颜之推撰《颜氏家训·养生篇》：“神仙之事未可全诬，但性命在天，或难种植，人生居世触途牵系，幼少之日既有拱养之勤，成立之年，便增妻繁之累，衣食资颜，公私劳役，而望遁亦山林，超然尘滓，千万不过一尔，加之金玉之费，炉器所须，益非贫氏所办，学如牛毛，成如麟角，华山之下白骨如莽，何有可遂之理？考之内教纵使得仙，终当有死，不能出世，不愿汝曹专精于此。若其爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食欲，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无间然。”此养生论是用以教其儿孙

不得去学神仙之事。

梁代药学家陶弘景，集有《养性延命集》二卷，题为“华阳陶隐居集”：“夫养生之道有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则闇践胜橄获过半之功矣，有心之徒可不察欤？小有经曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，丧生之本也。”陶氏为道家对服气、导引记述较详，特别是对“吹、呼、唏、呵、嘘、咽呼气六法，后世称为六字真言，是较早的记载。

隋唐时期医学家孙思邈，他的寿命高达102岁，著有《千金要方》、《千金翼方》其中均有养生专论，如：“真人曰：患常服饵，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”孙氏主张“不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，患绝药饵足以遐年，”强调适当运动的积极性养生方法。在隋唐时期，还有医学家巢元方，他著有《巢源补养宣导法》；唐·司马承祯的《天隐子养生书》；唐·施肩吾的《养生辨疑诀》等等。

宋金元时期，在医学界出现了流派之争，对于长寿医学亦有不同见解。如张子和著《儒门事亲》主张“养生当论食补，治病当论药攻”。刘河间著有《河间六书》强调“气”的作用，主张调息，导引以调气，守气。朱丹溪著《色欲箴》，他强调阴精的作用，认为人之一生“阳常有余、阴常不足。”特别认为衰老之人其阴更衰，主张养阴以延年。故特别强调节欲和晚婚。此外著有《茹淡论》，主张老年人饮食

宜清淡。但是闻名于世擅长滋阴的医学家朱丹溪，在治疗衰老疾病时却注重脾胃，其中妙谛在于“六七十后阴不足配阳，孤阳几欲飞越，因天生胃气尚而留连，又借水谷之阴，故羁縻而定耳。”故朱氏在《格致余论》中提出“补肾不如补脾”之说，由此可见，朱氏意在以后天培补先天之不足。宋代医家严用和，提出了与李东垣相反的学说，“补脾不如补肾。”此后为世人广泛应用补肾方药抗衰延寿又开辟了一条新的途径。在这一时期，关于养生与长寿的专著甚多，如宋代司仪郎薄虔贯所注《保生要录》；宋朝温革撰，陈晔续《琐碎录》；宋马永卿撰《嫩真子》；愚谷老人的《延寿第一伸言》；宋代陈直的《养老寿亲书》。此外，元丘处机著有《摄生消息论》，王圭的《泰定养生主论》等。在这一时期，北宋的大文学家苏轼和大科学家沈括共同纂有《苏沈良方》，北宋王怀隐等所修官方医书《太平圣惠方》，其中均记载丰富的长寿医学的内容。

明代研究养生长寿的医家很多，现存养生书籍就有六十余种，有创见的医家如张景岳著有《景岳全书》，他辩证地论述了形与神的关系，认为形和神是生命的物质基础，“善养生者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎？”认为人体“阳非有余，真阴不足”，必用温补药以养精血，养精血之法主要是用药饵，其次是可口纯正而宜于胃气的饮食。创有左归饮（丸）和右归饮（丸）等。

明太祖第十七子即宁献王权的别号臞仙著有《臞仙活人心法》；沈仕著有《摄生要录》；明嘉靖时海盐王文禄撰有《医宁》；明武林冷谦（字启敬）著有《修龄要旨》；明朝王褰传撰有《修真秘要》；明代李挺著《医学入门·保养说》；明末俞昌著有《医门法律》；明太医院吏目龚廷贤著有《寿

世保元》，明代医学家胡文煥著有《类修要诀》，明太医院龚居中著有《红炉点雪》，此外，尚有《神隐书》、《寿域神方》等，对防老长寿均有丰富的经验记载。

清代对于养生长寿方面论著，大约也有六十余种，其中最有影响的是乾隆三十八年民间隐士曹慈山（庭棟）著有《养生随笔》亦称《老老恒言》。

清代医学家徐灵胎著有《医学源流论》，主张“谨护元气”、“盖人之生也……当其受生之时，已有定分焉。所谓定分者，元气也。视之不见，求之不得，附于气血之内，宰乎气血之先。其成形之时，已有定数……”

此外，陆九芝著《世补斋医书》录有延寿丹方。税国彭著《医学心悟》提出保生四要：一曰节饮食；二曰慎风寒；三曰惜精神；四曰慎怒。

明清时期有不少的养生家和医家，出版了很多养生著作，如高三廉的《尊生八笺》，胡文煥的《修真秘要》、《保生心鉴》、《养生导引法》、《养生类纂》，五圻的《三才图会》，万全的《养生四要》。

民国时期，虽有一些养生长寿著作，但缺少创见。建国后，养生长寿学在我国有了很大发展，一九五八年中国科学院动物研究所成立了老年学研究室，一九六四年在北京召开了第一次全国老年医学学术会议，并制定了全国老年医学科学研究规划。近年来，北京、天津、上海、广州、武汉等地出版了大量的有关养生长寿的书籍和刊物，有不少地区建立了老年医学研究会，长寿医学在我国正在迅猛发展。

综上所述，长寿医学萌源于先秦时期，发展于春秋战国时期，汉代进一步得到发展，自成体系于宋金时代而丰富于明清两代。近年来，长寿医学在国内外正在迅猛发展。