

养生笔记

◎易希高 著

■人生有形，不离阴阳，天地合气，别有分为四时，月有大小，日有短长，万物并至，不可胜量。

■天见地戴，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。



yang sheng bi ji
yi xi gao zhu
百花文艺出版社

养生笔记

■ 易希高 著



图书在版编目(CIP)数据

养生笔记/易希高著. - 天津:百花文艺出版社,
1999.1(1999.4重印)
ISBN 7-5306-2754-6

I. 养… II. 易… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13233 号

养 生 笔 记

作 者·易 希 高

出版 发行·百 花 文 艺 出 版 社

地址:天津市张自忠路 189 号

邮编:300020

经 销·新华书店

印 刷·河北省三河市宏达印刷厂

850×1168 毫米 1/32 开本 插页 4 印张 14.25 字数 318000

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 5 月第 2 次印刷

印数 5001-9000

ISBN 7-5306-2754-6/G·149 定价:21.00 元

出版说明

过去有关养生方面的专著,大多呈现一派端肃的姿态。知识虽然丰富笃实,文字似嫌缺乏生命的活力,缺少通灵之气。这样的文字,更多地适合于专业人员阅读。深奥的古文,使古汉语底子薄的读者望而却步。

《养生笔记》一反过去的模式,而以一种新的方式进行构架,这就是“天人合一的哲学思想,中西医的现代理论科学知识和文学的散文笔调”。容量更大了,从中挑选某方面的知识也更方便了。读者可以将这部书当成养生科学知识看,也可以当成散文作品看,还可以当成一种闲书来消遣,看个热闹,高层次的读者看了不觉得浅,低层次的读者看了不觉得深,雅俗共赏,仁者见仁,智者见智。

我们郑重地向您推荐本书,希望能使您在养生与审美两方面真正受益。

序

早就想写一点养生方面的文字,以天人合一的哲学思想,中西医的现代理论科学知识和文学的散文笔调。

起因是一位朋友。我的一位朋友,特别爱感冒,三天两头感冒,很烦人的。他问我有什么单方偏方防治没有?因为他知道我用单方偏方给人治好过病,也是挺不好治的病。

我说:“用热水洗脚吧,可能管用。”

接着我告诉他方法,怎样洗。还简单地谈了原理:脚掌与上呼吸道尤其是鼻腔粘膜有着密切的神经联系,它们息息相关,因而用热水刺激脚掌也就刺激了上呼吸道及鼻腔粘膜。他照章办理,效果甚佳。

这方法是我阿公告诉我的,虽然当初他没有说出所以然来。

阿公是位勤劳善良的农民,认不得几个字,却很懂医道。说起来还有点传奇色彩,他的医术是从一位远道而来的叫化子那里学来的。那位叫化子叫大麻公,上了年纪,病困交加,躺在一所破庙里,奄奄一息了。我阿公路过破庙,看他可怜,便将他背回家来。经过精心调理,病人转危为安了。没想到他原来竟是位身怀绝技的郎中,他祖父的祖父是郑成功的私人军医,其医术一代单传。有些医方,简直神了。大麻公无后,带了我阿公做徒

弟，无私地传授给我阿公医术。大麻公故后，我家的神龛上供奉着郑成功、大麻公的神位。

独支单传的医术，我阿公很想传授给我，只因为世事多厄，失传了。毕竟耳濡目染，后来我又正儿八经地学过医，因此对医道也多少知道点皮毛。

这下，给了我那位朋友一个错觉，以为我很懂医道似的。他力劝我写点这方面的文字，并且开诚布公地对我说，比起我写文学作品来，写本医学方面的书，对社会对人类的贡献要大得多，永久得多。于是，我动心了。

开始写的时候，并没有进行系统的结构，章节也未分，想到点什么就写点什么。写了几篇，放着。对于这个选题的价值到底如何，心中还是没有谱。抱着“投石问路”的心情，试着向两家报刊寄去，看到底有没有人买账？

在西安的一位朋友给我来信说，他们单位有人复印了一份东西，还推荐给他和他的同事。他一看，这不是易希高写的吗？这件事对我的促进很大，因为这个东西得到了民间的认可，也就增加了我写这个东西的信心。

我衷心希望，这个“养生笔记”，能给您带来益处。

序	(1)
---------	-----

卷一 天人

天·地·人	(3)
天人合一	(3)
四 大	(5)
天人相应	(7)
天道自然,人道自己	(10)
容纳百家	(14)
儒家的修身	(14)
道家的无为	(17)
佛家的禅定	(19)
百家为我而歌	(22)
四时调摄	(24)
天文医学	(24)
春时调摄	(26)
夏时调摄	(27)
秋时调摄	(29)
冬时调摄	(31)
基本原则	(33)
月圆时节	(34)
诗化居住空间	(39)

看“风水”而择居处	(39)
房舍之宜	(41)
居有竹	(44)
龟虽寿	(48)

卷二 行为

多饮水	(53)
生命的源泉	(53)
对人体健康的意义	(55)
喝水的学问	(58)
喝优质水	(60)
茶 道	(62)
源远流长的茶文化	(62)
有滋有味	(64)
防病治病	(66)
不宜饮者	(69)
膳食新观念	(71)
合理的营养搭配	(72)
细嚼慢咽:养生第一大秘诀	(75)
不可暴饮暴食	(77)
多吃蔬菜	(79)
野菜更佳	(81)

食素食荤	(83)
淡 味	(85)
早餐应该丰富	(87)
晚餐不可饱	(88)
饭后的诸多禁忌	(90)
黑色食品	(92)
营养过剩的危害	(94)
节 食	(96)
不觅仙方觅睡方	(99)
人生乐事	(100)
世上真有“瞌睡虫”	(101)
两种睡相	(102)
与人体免疫功能的关系	(103)
睡方之一：先睡心	(105)
睡方之二：卧如弓	(107)
睡方之三：按时作息	(109)
睡方之四：择境	(110)
睡方之五：暖足冻脑	(112)
睡方之六：与磁共振	(113)
睡方之七：食物催眠	(115)
睡方之八：长寿三寸枕	(116)
睡方之九：速睡法	(119)

生命盛宴上的加餐	(120)
节 眠	(123)
失 眠	(125)
伤脑筋的事	(125)
失眠的缘由	(126)
对 策	(127)
梦	(129)
梦的秘密	(129)
梦的对付	(131)
生命在于运动	(135)
运动的意义	(135)
最完美的运动	(138)
赤脚走路	(140)
安步当车	(143)
黄昏与睡前运动	(145)
运动多少都有益	(147)
学狗爬	(149)
生命也在于静养	(154)
坐的学问	(156)
看电视的时候	(159)
吞咽唾液	(160)
捶背敲腿	(164)

护 胸	(168)
跳、颤及其它	(170)
按摩手部	(172)
浴 面	(180)
甩 手	(183)
搓揉耳朵	(185)
栉 发	(187)
舌多运动	(190)
双手合十无量光	(193)
浴 足	(197)
情爱考辨(上)	(201)
人之本“性”	(202)
情爱简史	(206)
一门科学	(214)
要命的幸福	(216)
健身效应	(219)
医疗效应	(223)
文化效应	(226)
欲不可纵	(231)
欲不可早	(235)
欲不可强	(237)
徒手性乐	(240)

情爱考辨(中)	(245)
和谐原则	(246)
快活原则	(250)
协调原则	(254)
自然原则	(258)
天时 地利 人和	(260)
独睡与双栖	(264)
运动有益于性生活	(269)
性教育与“房中术”	(270)
按摩“外肾”	(275)

卷三 精神

驾驭情绪	(281)
人之情绪	(281)
泰然处之	(283)
淡然置之	(285)
倾诉与转移	(288)
慨然泄之	(290)
无求于物长精神	(292)
养 性	(294)
性与情	(294)
心性修养	(295)

情志锻炼	(297)
淡泊名利	(299)
难得糊涂	(301)
和谐人际关系	(303)
走出孤独	(306)
告别嫉妒心理	(309)
寻找快乐	(312)
一生美好年华	(317)
黄金时代	(318)
刚出山的太阳	(319)
成熟的年华	(321)
活到老真好	(323)
设计运祚	(326)
感谢遗忘	(330)
幽己一默	(335)
幽默与健康	(335)
智慧之光	(338)
幽默的机制	(340)
幽默的运用	(344)
脑的运动	(347)
好读书	(350)
听音乐	(356)

垂 钓	(360)
乐在“棋”中	(363)
游 览	(367)
驰驱君莫厌	(367)
看尽吴山看蜀山	(369)
未了观山债	(370)
不负湖山不负身	(372)
旅游保健	(374)
美之容	(376)
爱美之心人皆有之	(376)
强 肾	(379)
睡好眠	(383)
调节好情绪	(386)
经络学说	(389)
水之作用	(391)
一个系统工程	(393)
腐败伤生	(395)

卷四 遗传

情爱考辨(下)	(401)
遗传因子	(402)
婚龄与优生	(406)

文化选择	(408)
提高性生活质量	(410)
醉不可孕	(413)
孕有所忌	(416)
智力工程奠基	(418)
生个神童	(422)
妊娠宜寡欲	(426)
在怀孕的日子里	(429)
君子慎始	(429)
加强营养	(430)
注意情绪	(432)
药 忌	(434)
胎 教	(436)
母乳哺育	(438)
后 记	(441)

卷一

天人

