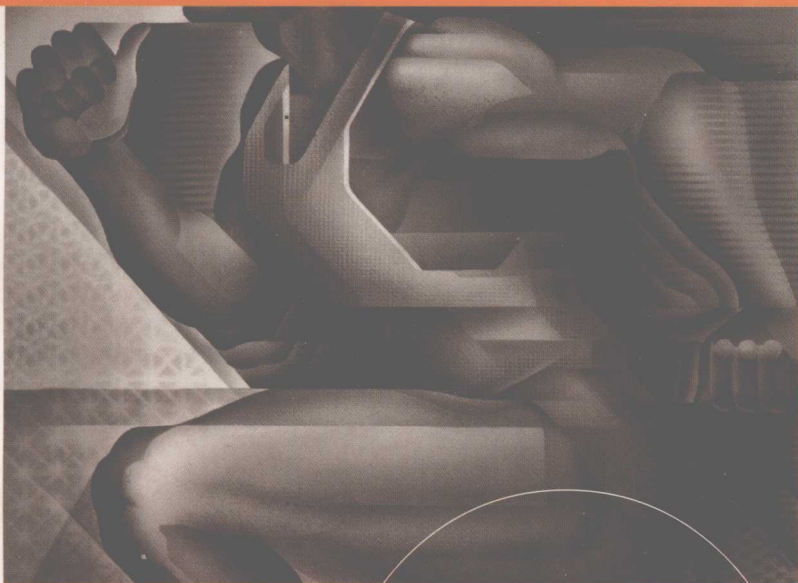


养生保健诀窍



倪耀华 编著

Yangsheng Baojian Jueqiao



华东师范大学出版社

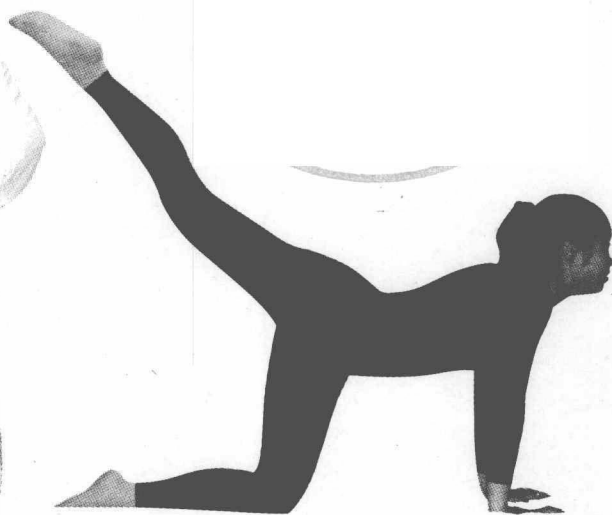
R212

R212/13

养生保健诀窍

兴平佑福祥

倪耀华 编著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健诀窍 / 倪耀华编著. - 上海: 华东师范大学出版社, 2000.8

ISBN 7-5617-2296-6

I. 养… II. 倪… III. ①养生(中医) ②保健 IV R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 62252 号

养生保健诀窍

编 著 倪耀华
策划组稿 夏 玮
特约编辑 钱久元 于 凯
封面设计 黄惠敏
摄 影 高 山
版式设计 蒋 克
出版发行 华东师范大学出版社
发行部 电话 021-62571961
传真 021-62860410
社 址 上海市中山北路3663号
邮编 200062

印 刷 者 上海长阳印刷厂
开 本 890 × 1240 32 开
印 张 6.75
字 数 160 千字
版 次 2000 年 8 月第一版
印 次 2000 年 8 月第一次
印 数 6000
书 号 ISBN 7-5617-2296-6/R · 016
定 价 11.00 元
出 版 人 朱杰人

前言

养生保健法有着悠久的历史和丰富的内容，其理论系统而完整，功法繁多而深奥，好像万花筒一样，五彩缤纷，琳琅满目，是祖国医学宝库中的宝贵财富。远在先古已被开创并运用于健身防病治病，随着我国文化的发展，已被广大劳动人民所熟悉和喜爱，被现代科学技术所证实，被康复医学所重视。

健康与长寿——这是人们美好的愿望。人到中年以后，疾病便接踵而来，许多人的身体过早地衰弱，疾病缠身，精神不振，影响了正常的工作和生活，尤其是一些年老体弱和患有慢性病的同志，更希望有一个健康的身体。人健康才会活得年轻、快乐、积极、有动力、有适应性，活得潇洒，活得有意义。

生老病死是人生不可避免的自然现象，而人类如何面对这些人生大课题，积极勇敢并快乐地去顺应自然的趋势，是很重要的。为达到祛病、强身、延迟衰老过程之目的，需要讲究掌握养生保健之手段。传统养生保健术融武术、医疗保健和气功为一体，不仅能强身健体、防治疾病，而且还能开发智慧，挖掘人体潜在的功能。因此，我国的养生保健术是一种高水平、高层次的健身术，是人类的宝贵财富。

本书广泛地介绍了养生保健、健体、防病治病知识，书中图文并茂，操作性强，文字通俗，简单易学，力图做到深入浅



出，适合于广大读者的借鉴和参考。但愿读者能亲自体验书中精髓，身体力行，并广为推介。也愿各位老同志不以耄期之到，仍要勤于锻炼。古语说：“耄期倦于勤”，这是一个自然规律。人到老年期精力不足了，不如年轻人了。但如果能有恒地、适度地锻炼，进行合乎科学的养生保健，则会增强体质，延年益寿，焕发青春，保持旺盛的精力，使生活变得更加美好。

由于水平所限，故书中的缺点和疏漏之处在所难免，尚希望广大读者不吝批评指正。

作 者





目 录



前 言 / 6

概 述 / 1

一、传统养生保健的理论基础 / 2

(一) 养生保健的中医理论基础 / 2

(二) 现代养生保健理论基础 / 8

二、人为什么会衰老 / 9

(一) 衰老的定义和界限 / 10

(二) 衰老的原因及其控制 / 11

(三) 影响人寿的因素 / 12

三、人类寿命可延长 / 14

(一) 健身运动，养生保健 / 15

(二) 传统养生保健的运动处方 / 18

延年益寿养生保健诀窍 / 25

一、健康长寿养生诀窍 / 26

(一) 健康长寿经验录 / 27

(二) 顺应“四时”之变养生 / 43

(三) 清晨养生 / 62



(四)睡眠养生 /70

二、健身抗老养生诀窍 /72

(一)行走健身窍门 /73

(二)健脑益智窍门 /75

(三)局部健身窍门 /77

(四)保健身体窍门 /85

三、健身美容诀窍 /95

(一)自我按摩美容 /95

(二)简易美容窍门 /96

(三)形体健美训练 /98

(四)美身健体的洗浴 /103

增进身体各部健康的按摩诀窍 /106

一、脚部健康按摩 /107

(一)脚趾扭转法 /108

(二)推足外侧法 /109

(三)踝背屈法 /110

(四)双手拇指按压推摩脚掌心 /111

(五)踝关节摇旋法 /111

二、腰背腿部健康按摩 /112

(一)腰背直摩法 /113

(二)背部推揉法 /114

(三)腰背抚摩法 /115

(四)腰肌筋膜提捏揉搓法 /116

(五)摩擦肾俞旋腰法 /117

(六)腿内外侧重推摩法 /118

(七)腿后按揉 /119

三、胸腹部健康按摩 /120

(一)胸部推揉法 /120



(二)胸部摩法 / 121

(三)胸肋摩擦法 / 121

(四)擦胸法 / 122

(五)上腹部推法 / 123

(六)上腹部摩按法 / 123

(七)上腹部横摩法 / 124

(八)摩腹 / 124

四、肩臂健康按摩 / 125

(一)肩臂摩按法 / 125

(二)肩臂捏法 / 126

(三)推按肩髃、曲池、合谷法 / 127

五、头面部健康按摩 / 127

(一)头面部正中直线推法 / 128

(二)头侧面弧线推法 / 128

(三)头部摩法 / 129

(四)面部摩掐法 / 130

六、循经拍打法 / 130

(一)拍打上肢 / 132

(二)拍头部 / 132

(三)拍背 / 133

(四)拍下肢 / 133

(五)拍胸腹 / 134

防衰老回春按摩诀窍 / 135

一、头面部回春按摩法 / 136

(一)头发摩擦 / 136

(二)推摩鼻部 / 138

(三)按搓双目 / 139

(四)耳部摩擦 / 140



(五)口腔漱口 /141

(六)摩擦脸面 /142

二、颈部回春按摩法 /143

(一)活动颈部关节 /144

(二)颈肌摩擦 /146

三、手、臂、肩回春按摩法 /147

(一)手指捻搓 /148

(二)手掌与手背的摩擦 /149

(三)臂肩按摩 /150

四、腹部回春按摩法 /152

(一)推腹法 /152

(二)推揉腹 /152

(三)揉腹部 /153

五、腰部回春按摩法 /154

(一)揉腰眼 /154

(二)摩擦腰 /155

(三)腰部活动 /155

六、脚部回春按摩法 /156

(一)擦涌泉穴 /156

(二)擦足底 /157

(三)摇踝、摩擦脚腕 /158

(四)揉捏腿部 /158

常见疾病养生保健诀窍 /160

一、呼吸系统疾病 /160

(一)感冒 /160

(二)慢性气管炎 /162

(三)哮喘 /163

二、心血管系统疾病 /165

- (一)冠心病 /165
- (二)高血压 /166
- 三、神经系统疾病 /168
 - (一)半身不遂 /168
 - (二)神经衰弱 /170
 - (三)失眠 /171
- 四、消化系统疾病 /172
 - (一)胃痛 /172
 - (二)便秘 /174
 - (三)腹泻 /176
- 五、内分泌系统疾病 /178
 - (一)内分泌紊乱 /178
 - (二)糖尿病 /180
- 六、运动系统疾病 /182
 - (一)颈椎病 /182
 - (二)肩周炎 /185
 - (三)急性腰肌扭伤 /187
- 七、性功能保健 /189
 - (一)肝脏强化诀窍 /190
 - (二)肾脏强化诀窍 /190
 - (三)下腹部强化诀窍 /191
 - (四)验方 /192
- (附一)男性篇 /194
- (附二)女性篇 /197



概 述

传统养生保健法是数千年来中华民族在生活生产和与疾病的斗争中孕育产生的，在这个过程中，健康与长寿一直是人们美好的愿望，人们为了祛病和强壮身体，就要懂得养生保健之道。养生一词，又称摄生，是护养身体，保养性命，达到延年益寿的意思。养生保健就是发挥人的主观能动性，通过自身的锻炼，进行有意识的心理—生理活动，取得保护自我的健康，增进体质，防病治病的效果。它可起到医疗和药物所能起到的作用，如加强养生保健可使许多疾病在早期就能被自己所察觉和发现，及早就医。它又可以补充医疗和药物的作用，两者结合起来，可以收到更好的效果。它为中华民族的繁衍昌盛起到了重大作用，对科学的进步和发展作出了卓越贡献。它的锻炼方式有体育锻炼、保健功、武术和其他具有民族特色的养生保健方式。

传统养生保健源远流长，历世不衰，其内容随时代的变迁和生活实践的变化不断地丰富和完善，从而形成了我国人民独特的养生保健方式和理论体系。传统养生保健的理论体系源于中医养生学，集合了我国古典哲学与医学之精华，同时又吸取现代科学关于人体生命研究的种种成果，从而成为一门古老而又充满生机的独立学科。



一、传统养生保健的理论基础

传统养生保健的理论基础，源于古代养生学，融会了中国古代哲学和中医基础理论。自从西方医学传入中国以后，作为现代的中国养生保健，已不再纯粹是中医的内容了，它和西方对衰老和抗衰老的研究逐渐相互渗透，日益紧密结合。它已成为研究和探讨人体科学的重要内容。它的基本内容包括：养生保健的中医理论基础和现代养生保健理论。

（一）养生保健的中医理论基础

传统养生保健具有保养、健身、防病治病的特点；其机理与中医理论基础渊源相通。绝大部分传统养生保健功法与原理，都是以中医基础理论为指导思想的。其中的阴阳五行学说、经络脏腑学说、气血津液学说等，是中国传统养生保健的理论基础。



1. 阴阳学说

阴阳学说是祖国医学的基础理论之一，具有朴素的辩证思想，是当时人们用以概括和说明自然界以及人体变化规律的科学。它认为世界上的一切事物都可以用“阴”、“阳”来概括。例如日属阳，月属阴；火属阳，水属阴……万事万物都包含着阴阳两个方面，它代表了事物的两个不同属性，是矛盾对立的统一体。而阴阳的对立统一活动，是宇宙间一切事物生存、变化、产生和消亡的根本原因。

中医学中引入阴阳概念，广泛用于解释人体生命的形成、生长、发育、衰老、死亡的生理过程以及疾病的发生、发展和转归等病理过程。祖国医学认为，人体的生命活动是“孤阴不生，孤阳不长”；“阴平阳秘，精神乃治”；“阴阳离决，精气乃

绝”。这意思是：人体活动的正常进行，身体健康的维护，是由机体在不断地运动和变化中保持着“阴阳”能动的平衡来维持的，这种过程，祖国医学叫作“阴平阳秘”。传统养生保健锻炼则认为“人身，阴阳也，阴阳，动静也。动静合一，气血通畅，百病不生，乃得尽其天年”。这些都说明了人体内部也有阴阳对立的两方面，双方的制约关系使阴阳双方平衡协调，从而保证了人体的健康。如果这种平衡协调被破坏，就出现病理现象。养生保健就是通过各种养生保健的锻炼方法，来调动体内积极因素，及时调整人体阴阳，使之保持动态平衡。阴阳学说在传统养生保健中得到了广泛的应用，如动功和静功，动功为阳，静功为阴，因此在练功方式上要求动功和静功密切结合，互为补充，平衡阴阳，全面改善健康状况。即使在练一种功时，也有阴阳之分，动为阳，静为阴，因此，练动功时，要做到外动内静，练静功时，要做到外静内动，这样才能起到养生保健作用。在意念运用上，凡是要补阳、升阳的，意念向上，可守印堂和百会；凡是要养阴潜阳的，意念向下，可守会阴和涌泉。在呼吸锻炼上，呼为阳，吸为阴，阳亢多呼，阴虚多吸。动作上也有阴阳之分，向上、向外、轻快、刚性的属阳，向下、向里、重缓、柔性的属阴。在“天人合一”整体观指导下，根据一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒的不同气候特点，夏天应以练静功为主，冬天应以练动功为主，以符合“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。



2. 五行学说

五行学说中的“五”，是指木、火、土、金、水五种物质；“行”是指运行和变化。宇宙间的一切事物都由这五种物质的运动与变化所构成，它们具有相互资生、相互制约的关系，而且处在不断地运动和变化之中，故称为“五行”。由于这五种物质各有不同的特性，因而古代医家运用五行学说，对人体的脏腑

组织、生理和病理现象以及与人类生活有关的自然界事物，作了广泛的联系和研究，并采用“取类比象”的方法，按照事物的不同性质、作用与形态特点，分类归属于五行之中，并借以阐述人体的脏腑组织之间生理、病理的复杂联系，以及人体与外界环境之间的相互关系(表1-1)。所以说，不懂得五行，就不能掌握运用其规律，也就不能全面地了解中医学，灵活运用各种养生保健方法。

表1-1 五行关系归类表

自然界						五行	人 体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠三焦	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

3. 经络学说

我国古代劳动人民在长期与疾病作斗争的医疗实践中，体验到人体内存在着一些“气血”流行的通路，就是所谓的“脉”，原意是指人体内的气血像大地上的水流一样，纵横交错，遍布全身。其中，大的纵行的一些主干，好像纺织品中的经线，所以叫“经脉”；小的横出的许多分支，好像网络一样互相联络，所以叫“络脉”。经络，就是经脉和络脉的总称。经络学说主要阐述人体内存在一种运行“气血”的经络系统，人体最重要的经络主干是十二正经和奇经八脉。正经有十二：手、足三阴经

和手、足三阳经，合称十二经脉。奇经有八，即：督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”。与传统养生保健关系最密切的就是十二经脉和奇经八脉。而十二经脉加上奇经八脉中的督脉和任脉，称为“十四经”(见表 1-2)。它们是气血运行的主要通路。这些经络都是通往特定的脏器，或司辖

表 1-2 十四经循行分布

十二 正 经	手三 阴经	手太阴肺经	循行于上肢 内侧	前缘	从胸走手
		手厥阴心包经		中线	
		手少阴心经		后缘	
	手三 阳经	手阳明大肠经	循行于上肢 外侧	前缘	从手走头
		手少阳三焦经		中线	
		手太阳小肠经		后缘	
	足三 阳经	足阳明胃经	循行于下肢 外侧	前缘	从头走足
		足少阳胆经		中缘	
		足太阳膀胱经		后缘	
	足三 阴经	足太阴脾经	循行于下肢 内侧	前缘	从足走腹
		足厥阴肝经		中缘	
		足少阴肾经		后缘	
奇经八脉		任脉	循行于人体	腹胸	从下走上
		督脉		前后正中line	
					



特定的机能。

传统养生保健对形体的锻炼，通过肢体活动来疏通经络，从而调畅气血，发挥经络的正常生理功能，起到祛病强身的作用。随着锻炼的进展，阻塞的经络得以疏通，郁滞的气血得以流畅，失调的阴阳得以平衡，衰退的脏腑得以强健，萎弱的肢体得以丰盈，这体现了传统养生保健对经络的作用，同时也说明了经络学说在传统养生保健中的重要意义。

4. 脏腑学说

脏腑是人体内脏的总称，分为脏与腑两大类。心、肝、脾、肺、肾为五脏，是化生和贮藏精气的；胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱为六腑，是司消化、吸收、排泄的。中医所述脏腑的功能，不单纯是解剖学上的脏器概念，而是一个综合性的功能单位。所以，脏腑学说中的脏器虽与西医脏器的名称相同，但生理上和病理上的含义却不同。

脏腑功能的产生，主要赖于“脏腑之气”。一个人的“真气”不足，则脏腑之气也就随之虚弱，而脏腑的功能必然相应地减退。所以传统养生保健锻炼过程也是培养脏腑之气的过程。另外，祖国医学还认为“七情”与脏腑之气关系极大，如“怒则气上”，“喜则气缓”，“忧则气结”，“思则气郁”，“悲则气消”，“恐则气下”，“惊则气乱”。故养生保健锻炼时应提倡乐观、安静，以有利于培养脏腑之气。

5. 气血津液学说

(1) 气血，是维持人体生命活动的重要物质，它由脏腑所产生，运行于经脉之中，调节全身各种组织器官的正常生理活动。如果气血有了异常，轻者为病，重者常可危及生命。气血在病理状态下，根据它们之间的相互关系而有气行则血行，气滞则血瘀，气虚则血也虚，血虚则气也虚，气盛则血流快，气



衰则血流慢，气脱血也脱，血脱则气也脱等生理病理情况。

(2)津液，是体内一切正常水液的总称。主要包括汗液、唾液、胃液、肠液、尿液等分泌液和排泄液。其中清而稀薄的叫“津”；浊而稠厚的叫“液”。

津液的作用有：布散全身，滋润内脏、皮肤、粘膜、肌肉等；滑利关节，分泌唾液和涕液、泪水等，以滋润孔窍；变化为汗液和尿液，同废物一起排出体外。

6. 养生保健与人体精、气、神

传统养生保健运动的锻炼方法分为内功和外功两类，即：内炼精气神，外炼筋骨皮。精、气、神是构成人体生命活动的主要物质。古代练功家称：“天有三宝——日、月、星；地有三宝——水、火、风；人有三宝——精、气、神。”借以说明人体中三种最宝贵的东西，并视之为人体生命活动不可稍缺的物质和功能的总体。它与阴阳五行、脏腑经络等学说共同组成中医的医学理论基础，并指导临床实践。传统养生保健更偏重于对精、气、神的直接锻炼，以达祛病养身，强身健体，益智益脑，延年益寿的目的。

精、气、神虽各有特有性能，实际上三者又不可分割。精为神之舍，有精就有神，所以积精可以全神，精伤则神无所守。精又为气之田，精虚则无气，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死。精、气、神三者是人体生命存亡的关键。精是生命的基础，秉受于先天，与生俱来，为生命起源的物质。所以《灵枢本神篇》说，“故生之来谓之精”，“万物化生必从精始”。它在人的生理活动过程中，不断地消耗，又不断地得到补充和滋生，从而维持了生命。神是神态、知觉、运动等生命活动的主宰，是内脏功能的反应。其物质基础，由先天之精生成，并需后天饮食所化生之精微下归于“丹田”，不断予以补充。真气是

