



• 人体小宇宙 •

天人相应 道法自然 让我们的身体四季如春

一日养生

24法

中华中医药学会外科分会副主任委员
山东中医药大学博士生导师 中医养生学家

宋爱莉 / 主编

活得健康，活得简单！

——人人都可轻松掌握的保健良方

不生病，一点也不难！

——天天健康保养身心的养生法则

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

健康就在每一天

一日养生 24法

宋爱莉 ● 主编



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一日养生 24 法/ 宋爱莉主编. —青岛: 青岛出版社, 2009
(健康久久)
ISBN 978 - 7 - 5436 - 5741 - 0

I. 一... II. 宋... III. 养生—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156820 号

书 名 一日养生 24 法

主 编 宋爱莉

副 主 编 周东风 李红梅 刘建娜 顾 勇

编 委 孔劲松 陈建军 汤仁荣 郝小峰
郝云龙 顾 茜 陈丽娟 崔雪梅

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664(兼传真) 85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

插 图 于 静

装帧设计 青岛出版设计中心·张伟伟

选题策划 濯月文化

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm × 1000mm)

印 张 17.25

字 数 250 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5741 - 0

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

建议陈列类别: 养生保健



前言

人,是地球万物中最有创造力的生物。中国人的勤劳与智慧举世闻名。从建国到现在,中国的经济迅猛发展,处处都充满了盎然的生机。所有这一切都是因为有了国人才得以成就,“以人为本”的思想不是今天的口号,早在中国古代就已经诞生出这一思想了。人们要建设,要创造更美好的生活,凭的是什么呢?单是凭勤劳与智慧吗?我们在这里要说,不。人们要创造美好的家园,更重要的是凭借过硬的身体素质,没有一个良好的体质作为后盾,那就什么都谈不上。在注重经济建设的今天,许多人把关注的重心放在了事业上,而对自己的身体却越来越漠不关心,当发现问题的时候才来亡羊补牢,有时候甚至到了悔之晚矣的地步。如果人们在平时就注意保养身体,学习一些养生方法,在关注事业的同时不忽视对身体的保养,那么就会得到事业与人生的双丰收。

中国五千年灿烂的文明历史积累了丰富而宝贵的养生理论与经验。从最早的“天人合一”的思想起,中国医家和养生家们就致力于从培养日常生活中的良好习惯起保养身心。尤其是在饮食、精神摄养以及运动锻炼方面,古人们提出了许多值得今人借鉴和学习的好方法,而现代人更是凭借着高度发达的现代科技在古方养生的基础上提炼出适合现代节奏的养生方法,其对身体的认识与医学成就已经超越了古人。然而,抗生素的滥用导致人们免疫力的下降却又对高科技提出了新的课题。人们回过头来看看古人的养生方法却发现似乎古人的方法更绿色更安全一些。其实,古方或今法各有优缺点,人们应当充分利用今天的科技与古代的宝贵经验,从中选出适合自己体质与生活节奏的养生方法,才能最大限度地发挥养生的效果。

本书在搜罗了古代与现代养身法的经验基础上,进一步探讨了因人而异的养生方法,是帮助广大读者了解身体,学习养生的入门法典之一。在书中,作者





把广为流传的歌诀养生、易懂好学的饮食养生以及睡眠、心理、道德、情趣等方面的养生理论,结合实际地进行了阐述,方便大家避开深奥的医学知识,以一种快捷的形式学习到培养起日常生活中良好习惯的养生方法。

其次,书中还介绍了一系列从古至今的运动养生法,如拍打养生、吐纳养生、太极拳养生法等等,使读者学习到一些锻炼养生的运动方法,最后,书中还探讨了因时养生,如季节、时辰养生,和因人养生,如不同年龄、不同性别的人的养生以及不同工作群体的养生等具体而实在的养生经验。在这些众多的养生方法中,相信读者一定会选出一些适宜自身的养生方法来达到保健的目的。在文章的最后,作者介绍了古代最经典的锻炼方法以及现代最流行的娱乐沐浴方法,供大家参考并借鉴。

本书作者力求在古今结合的养生方法上,为广大读者总结并归纳出一些简单适用的,适合现代快节奏生活的养生方法,使读者们在轻松看书的同时,能学到适合自己的养生方法。此可谓作者编著本书的初衷。





目 录

第一章 歌诀养生法	(1)
第一节 增寿延命诀	(2)
《养生三字经》	(2)
乾隆 42 字长寿诀	(2)
《铭座》	(3)
《十寿歌》	(3)
《养生大要》	(4)
《养生》	(4)
《自戒》	(4)
《孙真人卫生歌》	(5)
《孙真人枕上诀》	(6)
《三叟长寿歌》	(6)
《十叟长寿歌》	(7)
第二节 祛病健身诀	(8)
《服气饮食杂忌歌诀》	(8)
《四勿》	(8)
《养生六真经》	(8)
《养生铭》	(9)
《病家十要》	(9)
《养生避伤要诀》	(10)
《摄生诀》	(10)
《慎防八损诀》	(11)
《康节先生防病诀》	(12)
《却病歌》	(12)
《五行养生格言》	(12)
《闭气歌诀》	(13)





第三节 益智开慧诀	(13)
《长生秘诀》	(13)
《四休安乐法诀》	(14)
《言行吟》	(14)
《养心歌》	(14)
《除烦恼歌》	(15)
《百忍歌》	(15)
《忍字箴》	(16)
《坐忘铭》	(16)
《修身歌》	(17)
《石天基快乐铭》	(17)
《安乐吟》	(17)
第二章 饮食养生法	(19)
第一节 神奇的瑜伽饮食养生	(20)
一、认识瑜伽食物	(20)
二、瑜伽饮食养生法	(21)
第二节 传统的中国饮食养生	(22)
一、认识食物	(22)
二、古人饮食养生禁忌	(24)
三、古人饮食养生法	(25)
第三节 人生各阶段的饮食养生	(26)
一、老年人的饮食养生	(27)
二、中青年人的饮食养生	(28)
三、妇女儿童的饮食养生	(30)
第三章 睡眠养生法	(32)
第一节 睡眠与人体的关系	(32)
第二节 几种睡眠养生法	(34)
一、传统睡眠养生	(34)
二、古方睡眠养生	(36)
三、科学睡眠养生法	(37)
第三节 如何治疗失眠	(38)
一、心理疗法	(39)





二、针对病根疗法	(39)
三、药膳疗法	(39)
四、锻炼疗法	(39)
五、按摩疗法	(40)
六、催眠疗法	(40)
第四章 心理养生法	(41)
第一节 心理活动及其影响	(42)
第二节 神奇的心理治疗法——催眠术	(43)
一、催眠术的过程	(44)
二、自我催眠术	(44)
第三节 祖国传统心理养生法	(45)
一、道家心理养生法	(46)
二、儒家心理养生法	(46)
三、佛家心理养生法	(46)
四、中医心理养生法	(47)
第四节 不同年龄人的心理养生法	(47)
一、青少年的心理养生	(47)
二、中年人的心理养生	(47)
三、老年人的心理养生	(48)
第五章 道德养生法	(49)
第一节 道德与养生的密切联系	(49)
一、儒家的道德养生观	(51)
二、道家的道德养生观	(52)
三、佛家的道德养生观	(52)
四、历代养生家的道德养生观	(53)
第二节 以德养身的意义与修行办法	(54)
一、道德对养生的意义	(54)
二、如何以德养身	(54)
第六章 书画养生法	(56)
第一节 书法养生	(56)
一、书法养生的健身机理	(57)
二、书法养生有益心理健康	(57)





三、不同书体对养生的影响	(58)
第二节 绘画养生	(58)
一、绘画养身的健身机理	(59)
二、绘画养生有益心理健康	(59)
三、观画疗疾	(59)
第三节 书画养生的宜忌	(60)
第七章 琴棋养生法	(62)
第一节 琴瑟养生	(63)
一、古琴养生法	(63)
二、古琴养生的机理	(64)
三、音乐养生宜忌	(64)
第二节 对弈养生法	(65)
一、对弈养生的机理	(65)
二、对弈时的禁忌	(66)
第八章 旅游养生法	(67)
第一节 旅游养生的益处	(68)
第二节 旅游的宜忌	(69)
第九章 垂钓养生法	(72)
第一节 垂钓的养生理论依据	(73)
第二节 垂钓宜忌	(74)
第十章 拍打养生法	(75)
第一节 拍打养生的方法与功效	(76)
一、通经活络拍打养生法	(76)
二、拍打局部身体法	(78)
三、穴位拍打法	(81)
第二节 拍打减肥与拍打宜忌	(82)
一、拍打减肥法	(82)
二、拍打养生法的宜忌	(84)
第十一章 吐纳养生法	(85)
第一节 吐纳养生法的养生功效与机理	(85)
第二节 吐纳养生的方法	(87)
一、六字诀吐纳术	(87)





二、腹式吐纳法	(89)
三、胎息吐纳法	(90)
四、采日月之精华吐纳法	(91)
第三节 吐纳治病术与吐纳宜忌	(92)
一、吐纳治失眠	(92)
二、补肾吐纳术	(92)
三、降血压吐纳法	(93)
四、防慢阻肺吐纳法	(93)
五、吐纳养生术的宜忌	(93)
第十二章 太极养生法	(95)
第一节 太极拳的功效与流派	(95)
一、太极拳对人体的养生功效	(95)
二、太极十三势与修炼要领	(96)
第二节 太极拳与防病治病	(98)
一、有益心理健康	(98)
二、预防老年痴呆	(99)
三、防治睡眠障碍	(99)
四、消除疲劳症状	(100)
五、提高性欲,治疗阳痿	(100)
六、防治心血管疾病	(100)
第三节 练习太极拳的宜忌	(101)
一、老年人练习太极拳的注意事项	(101)
二、功后禁忌	(102)
三、常见练功损伤的应急处理	(103)
四、练习太极拳的适宜点	(104)
第十三章 季节养生法	(105)
第一节 春重“生”,养肝	(105)
一、春重“生”,主肝	(106)
二、春天如何养肝	(106)
第二节 夏在“长”,养心	(111)
一、夏在“长”,主心	(111)
二、夏季如何养心	(112)





第三节 秋需“收”，养肺	(116)
一、秋需“收”，主肺	(116)
二、秋季如何养肺	(117)
第四节 冬必“藏”，养肾	(121)
一、冬必“藏”，主肾	(121)
二、冬季如何养肾	(122)
第十四章 时辰养生法	(128)
第一节 时辰与养生	(128)
一、十二地支与人体十二经的对应关系	(129)
二、人体的十二条经脉与脏腑的对应关系	(129)
第二节 十二时辰与十二经的养生机理	(133)
一、子时：保养生机	(133)
二、丑时：适度收敛	(133)
三、寅时：由静转动	(134)
四、卯时：清除宿便	(134)
五、辰时：素餐滋润	(134)
六、巳时：运化吸纳	(135)
七、午时：心肾相交	(135)
八、未时：萃取精华	(136)
九、申时：饮水食果	(136)
十、酉时：收敛储藏	(136)
十一、戌时：气盛喜乐	(136)
十二、亥时：氤氲混沌	(137)
第三节 古十二时无病法	(137)
第十五章 年龄养生法	(139)
第一节 青少年养生	(139)
一、青少年的身体特征	(140)
二、青少年的心理养生	(140)
三、青少年的饮食调摄	(142)
四、青少年的起居养生	(143)
第二节 青年人的养生	(144)
一、青年人的身体特征	(144)





二、青年人的心理养生	(144)
三、青年人的饮食调摄	(145)
四、青年人的起居养生	(146)
第三节 中年人的养生	(147)
一、中年人的身体特征	(147)
二、中年人的心理调适	(148)
三、中年人的饮食调摄	(148)
四、中年人的起居养生	(150)
第四节 老年人的养生	(151)
一、老年人的身体特征	(151)
二、老年人的心理调适	(152)
三、老年人的饮食调摄	(153)
四、老年人的生活起居养生	(153)
第十六章 性别养生法	(155)
第一节 男士养生四法	(155)
一、男士的生理特点	(156)
二、男士养生法则一:饮食养生	(156)
三、男士养生法则二:习惯养生	(159)
四、男士养生法则三:心理养生	(161)
五、男士养生法则四:各年龄段的养生	(162)
第二节 女士养生四法	(164)
一、女士的生理特点	(164)
二、女士养生法则一:饮食养生	(165)
三、女士的养生法则二:习惯养生	(167)
四、女士养生法则三:心理养生	(168)
五、女性养生法则四:各年龄段的养生	(169)
第十七章 心脏养生法	(171)
第一节 “心者,君主之官”:心脏及其功能	(171)
第二节 心脏养生法	(173)
第十八章 肝脏养生法	(174)
第一节 “肝者,将军之官”:肝脏及其功能	(174)
第二节 肝脏养生法	(175)



第十九章	脾脏养生法	(177)
第一节	“脾者,仓廩之官”:脾脏及其功能	(177)
第二节	脾脏养生法	(178)
第二十章	肺脏养生法	(180)
第一节	“肺者,相傅之官”:肺脏及其功能	(180)
第二节	肺脏养生法	(181)
第二十一章	肾脏养生法	(183)
第一节	“肾者,作强之官”:肾脏及其功能	(183)
第二节	肾脏养生法	(184)
第二十二章	群体养生法	(186)
第一节	脑力劳动者养生要领	(186)
一、	脑力劳动者的职业特点与职业病	(187)
二、	脑力劳动者的养生法	(188)
第二节	体力劳动者养生要领	(194)
一、	体力劳动者的职业特点与职业病	(195)
二、	体力劳动者的养生方法	(195)
第二十三章	传统经典养生法	(201)
第一节	五禽戏	(201)
第二节	八段锦	(204)
第三节	易筋经	(207)
第二十四章	沐浴养生法	(211)
第一节	矿泉浴	(211)
第二节	药水浴	(213)
第三节	蒸汽浴	(214)
附:	一味中药保安康	(216)



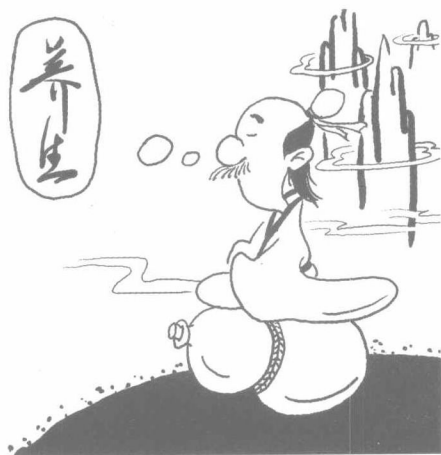


第一章 歌诀养生法

人,“天地之性最贵者也。”(语出《说文解字》。)

作为万物之灵,人是地球上最有创造力的生物。人的生命也因此而宝贵,养护好自己的身体就能得到长寿,而寿命长的人显然能为这个社会作更多的贡献。中国人从古代起就重视养生。所谓养生,即保养生命。养生学在中国历史悠久,内容丰富,那些浩如烟海的著作,影响十分深远。中国的养生观有着独特的文化背景,它渗透了以儒家的修身养性、佛家的绝欲和道家的无为淡泊的思想成分,是人们宝贵的历史文化财富。

以人为本,无论是儒家还是道家,从他们的首创者孔子、老子的理论著作中都带有明显的人本思想。从传统养生学来讲,对中国养生观念影响最大的应当是道教,它的重人贵生的观念从始创者老子就开始了,提出“摄生”、“贵生”、“自爱”的基本养生观。道家还认为,人对待生命的正确态度就是“贵生”,即要尊重人的生命,重视养生,以主动精神去探索和追求健康长寿,通过各种修身养性的方法促进健康长寿。



为了便于流传和记忆,古代养生家们用他们的聪明才智把一些深奥的道理或精辟的见解用通俗、易懂、流畅、自然的韵文形式表述出来,写下了各种各样的养生歌诀来。这些歌诀,朗朗上口,易于流传,为群众所喜闻乐见。有些优秀作品已经成为现代人们身体力行的实用保健方法,时不时地会从人们嘴里脱口而出,像“冬练三九,夏练三伏”、“笑一笑,十年少”等歌诀,早已成为国人的口头



禅。歌诀养生法就是这样一代代承传下来,并将在以后的实践中发扬光大。

第一节 增寿延命诀

《养生三字经》

[北宋]苏轼

软蒸饭,烂煮肉;
 温羹汤,厚毡褥;
 少饮酒,惺惺宿;
 缓缓行,双拳曲;
 虚其心,实其腹;
 丧其耳,立其目;
 久久行,金丹熟。

意思是说:老年人消化能力差,所以,饭要蒸得软些,肉要煮得烂些;汤要温温热不凉,衣服被褥要厚些;要少喝酒,多休息,睡眠不够就要闭目养神;走路要谨慎缓慢;两只手要卷曲垂放,心境要放宽松,不能空腹无食物;要少用耳朵和眼睛,以清心怡情;如能长期照这个方法饮食起居,就能获得健康长寿。

乾隆42字长寿诀

齿常叩,津常咽;
 鼻常揉,耳常弹;
 肛常提,腹常旋;
 面常搓,足常摩;
 眼常运,肢常伸;
 食勿言,卧勿语;
 饮勿醉,色勿迷。

乾隆是清朝活得最长的一个皇帝,在世89年,被世人誉为“君王寿魁,毫耄天子”。在这首歌诀中,介绍了他的长寿经验,那就是牙齿要时常运动,口中的津液要时常吞咽,鼻子要时常揉动,耳朵要时常弹伸,肛门要时常提升,腹部要多旋转,脸部要常用手搓,脚要常常按摩,眼睛要上下左右多看,四肢要常常伸





展,吃饭睡觉的时候不要说话,喝酒浅尝即止,不要喝醉了,女色切勿沉迷于其中。

《铭座》

[南宋]陆游

天下本无事,庸人自扰之;
吾身本无患,卫养在得宜;
一毫不加谨,百疾所由兹;
一生快意事,噬脐莫能追;
汝顾不少忍,杀身常在斯;
深居勿妄动,一动当百思;
每食视本草,此意未可嗤;
赋诗置座右,终身作元龟。

这是南宋诗人陆游所作,在这首座右铭里,他从五个方面谈了养生之道:一是要注意不利于身体的小事;二是要保持精神的愉快;三要宽宏大量大肚能容,四要不轻举妄动;五要按照科学的方法进食。

《十寿歌》

一要寿,横逆之来欢喜受;
二要寿,灵台密闭无情窦;
三要寿,艳午娇歌屏左右;
四要寿,俭以保贫常守旧;
五要寿,远离恩爱如仇寇;
六要寿,平生莫遣双眉皱;
七要寿,浮名不与人争斗;
八要寿,待客忘费娱清昼;
九要寿,谨防坐卧风穿牖;
十要寿,断酒莫教滋味厚。



——《养生至论》

这是一首选自《养生至论》的增寿歌诀。其中的“灵台”是指心灵、欲望。整首歌诀的主旨在于强调人们如果想到长寿安康,就必须忍让、要戒除情欲,节俭守贫,放宽心胸,不要争名夺利,要保重身体注意不要伤风感冒,戒酒和勿吃味厚重。





《养生大要》

养生大要：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。又曰无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。

——《增补遵生八笺》

这里指出了养生的十个要点，如保养精神，不耗损元气，运动形体，经常进行气功，按摩，注意语言，饮食有节，房事养生，不沾染庸俗之气，注意药物及饮食禁忌，时常进行药物调理等。

《养生》

[宋]陆游

受廬故里老为氓，三十余年学养生；
情盼作妖狐未惨，肥甘藏毒鸩犹轻；
忠言何啻于金药，赤口能烧万里城；
陋巷藜羹心自乐，傍观虚说做公卿。

这是一首陆游的养生诗。其大意是领受了百亩田在故乡当农夫，用了三十多年的时间来学养生；美丽的女人好像是妖精比狐狸还要狠毒，而肥甘厚味所藏的毒害比鸩毒还要毒；忠告就好像是良药，而谗言却能烧毁万里的城池；在简陋的巷子里吃粗劣的饭菜，在局外观察那些世俗的事情。此养生诗具有一种达观的养生观，在精神生活上和实际生活起居上给予了养生指导

《自戒》

[宋]苏轼

出舆入辇，蹶痿之机；
洞房清宫，寒热之媒；
皓齿娥眉，伐性之斧；
甘脆肥浓，腐肠之药。

此诗是宋朝著名文学家苏轼劝诫自己不要贪恋于优越的物质享受的养生诗，如不要贪恋女色，不要久居清宫深室，不要完全依靠车马以及膏粱厚味等。这些养生之法都是值得提倡的。

