



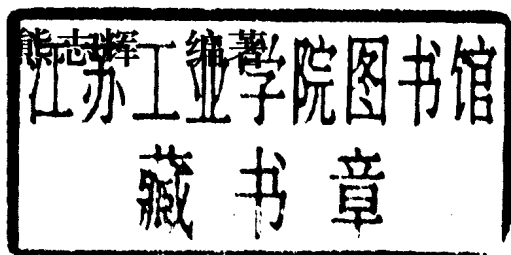
中医养生

保健疗法

编著 / 熊志辉

云南美术出版社

中医养生保健疗法



云南美术出版社

责任编辑：米冠瑾

装帧设计：米冠瑾

中医养生保健疗法

熊志辉 编著

*

云南美术出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号)

云南新闻图片社印刷厂印装

*

开本：787×1092 1/32 印张：3.75 字数：86 千

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数：1~5 000

ISBN 7-80695-075-3/Z·17 定价：12.50 元

内 容 介 绍

中医养生保健疗法是我国传统中医学的一个重要组成部分。本书除了追溯中医养生保健疗法形成的历史原因外,还重点介绍和阐述了中医养生保健疗法,以及保存人体的正气,调节人们的生活行为,注意精神修养,进行药膳疗法和练习内丹术等内容。其中,对内丹术的练习,作者以吐纳导引和内丹术的历史文化学术渊源为根据,并结合自身近三十年研究、练习内丹术的亲身体验,把内丹术的学术理论与练习实践结合起来,对内丹术形成的历史文化原因、发展、兴起,存在的缺陷问题,及其理论基础,运用现代科学观点对所论述之观点进行了系统、详细、深入浅出的分析,使读者对古今以来关于练习内丹术的问题,有一个全面深入地了解 and 认识。高山流水觅知音。本书对于养生保健具有一定的参考价值。

目 录

前言	(1)
第一章 中医养生保健疗法形成的历史原因	(1)
一、先秦医家和老子等人的宇宙观和世界观	(1)
二、先秦医家和老子等人的人生观	(3)
三、先秦医家和老子等人的认识与中医养生保健 疗法形成的关系	(5)
第二章 中医养生保健疗法的内容	(7)
一、协调人体与自然环境的关系	(7)
二、协调人体与社会环境的关系	(8)
三、保存人体的正气	(11)
(一)药膳疗法	(12)
(二)调节人的生活行为	(14)
1.对金钱财富占有上的看法	(15)
2.对饮食问题的看法	(19)
3.对性生活问题的看法	(23)
四、注意精神修养	(26)
(一)确立积极的人生目标	(27)
(二)节制日常生活中的贪欲	(28)
(三)安排好离退休后的生活	(28)

(四)正确看待过去的错误、过失和磨难	(30)
(五)走出感情困扰的误区	(31)
(六)正确看待夫妻间的感情生活	(35)
五、吐纳导引和内丹术	(39)
甲、吐纳导引	(39)
乙、内丹术	(41)
第一节 内丹术的历史文化源流	(41)
一、内丹术形成的原因	(41)
二、内丹术的写作特点	(46)
三、内丹术的兴起过程	(50)
四、近代对内丹术的运用	(52)
第二节 内丹术的理论依据和练习法	(53)
一、调身	(53)
1.练习前的准备工作	(53)
2.练习姿式的选择	(54)
二、调神	(56)
1.调神的含意	(56)
2.调神的具体练习方法	(57)
三、调息	(63)
1.调息的基本特点	(63)
2.调息的内容	(65)
(1)丹田内气的形成	(65)
①理论依据阐释	(65)

②练习法介绍	(71)
(2)气通小周天	(78)
①理论依据阐释	(78)
②练习法介绍	(81)
(3)气通大周天	(85)
①练习法介绍	(85)
②理论依据阐释	(89)
(4)仿胎息功	(92)
①练习法介绍	(92)
②理论依据阐释	(93)
(5)对《灵宝毕法》有关内容的阐述	(97)
①理论依据简介	(97)
②对上述理论依据的剖析	(98)
第三节 阐述内丹术的态度和方法	(104)
后记	(111)

第一章 中医养生保健疗法形成的历史原因

由上古时代人们积累起来的养生保健经验,至先秦时期,形成了中医学说内容中一个重要的组成部分——养生保健疗法。这种养生保健疗法形成的原因,是与先秦时期的众多医家和老子、庄子等人的思想影响分不开的。那么,先秦医家们和老子、庄子等人的思想的实质是什么呢?它与中医养生保健疗法的形成又有什么关系呢?下面作简单的介绍和阐述。

一、先秦医家和老子等人的宇宙观和世界观

在深邃莫测的天空中,数不清的璀璨夺目的星星和无边无际的空间,以及流逝不停的时间,组成了宇宙。在广袤的大地上,人类和众多的生物以及它们的生命活动组成了世界。宇宙和世界是怎样形成的?老子首先回答了这个问题。他说:“有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立不改,周行不殆,可以为天下母,吾不知其名,字之曰道……”。这段话是什么意思呢?它是说鸿蒙未判、天地未分之前,旷大静寂的空间里,有一种混混沌沌的气状物质。这种物质不停地运动。它包藏着产生宇宙和世界的物质基础。蕴育着形成世界和万物的生命活力。老子把这种形成宇宙和世界的先天气状物质称之为道。《内经·素问》中又说道:“故积阳为天,积阴为地。”就是说,由于这种先天的气状物质其中的清阳之气向上升腾,积累而成为天。浊阴之气向下沉降,积累而成为地。鸿蒙既判、天地始分,天代表了阳,地代表了阴。有了天,才有了日月星辰。有了地,才有了化生万物的物质基础。由于

阴阳相媾,天地相交,才在大地上产生了万物,才形成了宇宙和世界。我们知道,先秦时的医家和老子等思想家,生活在距今两千多年前的春秋战国时代,那时是我国由奴隶社会向封建社会转变的历史时期,科学技术还很落后,我们的祖先只能仰望天空,远眺大地,苦思冥想,试图认识宇宙和世界的真实面貌。那么他们的认识与现代科学对宇宙、世界产生和形成的认识有什么共同之处呢?现代科学认识到,宇宙和世界是由粒子为最小的基本单位组成的各种物质构成的。大约在 110 至 170 亿年前,由于无数的粒子状的原子核的碰撞、聚变、释放出巨大的热能,形成了一次大爆炸,大爆炸的膨胀形成了广大的空间和空间里无数的星系。我们人类生存的地球,只是众多星系中的太阳系里的一颗行星。由于地球上具有空气、阳光、水和适宜的温度等生物生存的必要条件,以蛋白质为主要成分组成的具有生命特性的原始物质,经过几百万年的进化,才产生和形成了我们人类和众多的生物。这就是宇宙和世界产生与形成的根源。

由上所述,使我们认识到,对于宇宙和世界是怎样产生和形成的问题,我国先秦时的医家和老子等思想家的解释是由一种先天的气状物质经过不断的运动和变化而形成的。现代科学则发现是由无数粒子的碰撞产生的一次大爆炸而形成的。尽管由于历史条件的限制,我们的祖先,对其提出的产生和形成宇宙和世界的先天的气状物质究竟是什么东西,不可能作出确切完善的解释。但他们与现代科学在对宇宙和世界是怎样产生和形成的认识问题上,有着本质上的相同之处。这就是都认为宇宙和世界是由物质构成的,是由物质的运动、变化和发展而产生和形成的。对宇宙、世界产生和形成的这种认识,就是先秦医家和老子等思想家的宇宙观

和世界观。

二、先秦医家和老子等人的人生观

一个人,他的生命是怎样产生的?他是从何处诞生到世上的?《内经·素问》里说:“女子二七而天葵至……月事以时下,故有子……丈夫二八,肾气盛,天葵至,精气溢泻,阴阳和,故能有子”。《内经》的这段话,阐述了女子和男子,分别到了十四岁和十六岁时,由于体内肾气充盛,藏于肾气内的先天的能促进性机能成熟的物质——天葵起作用了,所以女子月经来潮,男子精满能够外泄,这时如果男女媾精,阴阳相合,就能使女子受孕。那么女子受孕后,腹内胎儿的生命又是怎样产生的呢?《内经·灵枢》里讲道:“黄帝问岐伯曰:愿闻人之始生,何气筑为基?何气而为楯?岐伯答道:以母为基,以父为楯。”这段话是什么意思呢?首先我们要弄清楚这段话说的基是指基础,用之比喻人始生时的机体。楯音和义同盾,指盾牌,古时防御兵刃的战具,用之比喻人之内外功能,也就是泛指机体的生理功能。所以这段话的意思是说黄帝对岐伯讲:“愿意听你阐述一下,人刚开始成为胎儿时,他的机体是由什么物质构成的?他的生理功能又是怎样形成的?”岐伯回答道:胎儿的机体是由母血构成的。胎儿的生理功能则是由父精化生而形成的。”由上所述,先秦的医家认为,男女媾精,使女子受孕,孕妇腹内的胎儿,是以母血、父精为物质基础而构成的。由于胎儿有了自己的机体和生理功能,所以,一个人最初的生命就诞生了。胎儿在母腹内经过280天左右的孕期,分娩而出,一个人就诞生到世上了。对此问题,现代医学又是怎样认识的?现代医学认为,具有生殖能力的男性和女性过性生活时,双方的生殖细胞(精子和卵

子)在女子输卵管的腹部位结合为受精卵。随之受精卵会进入子宫内,它秉承了父母亲代的遗传基因,有了自己的生理功能,依靠母体供给的营养和氧气而生存,这样一个人最初的生命就产生了。经过 280 天左右,受精卵成长为一个成熟的胎儿,生产而出,一个人就诞生到世上了。由此可以看出,我国先秦时的医家对一个人生命是怎样产生的,他是从何处诞生于世的说法,与现代医学在认识上是一致的。

那么,一个人从胎儿到诞生于世,他的生与死又是由什么来决定的?《内经·灵枢》里,黄帝又问岐伯道:“何失而死?何得而生?”岐伯曰:“失神者死,得神者生也。”这里说的神是指一个人的生命力,也就是代表一个人的生理功能。所以这段话意思是黄帝问岐伯:“一个人他丧失了什麼就会死亡,他具有了什麼就可以生存?”岐伯回答道:“一个人如果失去了自己的生理功能,他就会死亡。他具有了自己的生理功能,就能把生命维持下去。”上述先秦医家对人之生与死的看法,与现代医学的认识又有什么共同之处呢?现代医学认为:人体是由细胞构成的,人体的各组织系统在神经体液的调节下,它们的生理功能运行不停,保证细胞能进行新陈代谢的功能活动,这样,才能维持人体生命活动的正常进行。如果由于疾病、创伤、衰老等原因,致使人体组织系统的功能衰竭和丧失时,细胞新陈代谢的功能活动就会随之停止,大脑神经的功能,即人之精神意识也会随之消失,则人体的生命活动也就随之停止了。由上所述,我国先秦医家对人的生与死是由谁来决定的问题,与现代医学在认识上也是一致的。

一个人死后去往何处呢?根据先秦医家和现代医学对人之生与死的认识,一个人死后,由于他的机体已经变成了一具遗骸。他的生理功能包括精神意识都已随之消失了。

* 4 *

保健

Zhang Yi Yang Sheng Bu Jiu Fu

所以,一个人死后,他将去到与他的生命尚未产生时同样的那种生命并不存在世上,对世界也没有感知和感觉的状态中去。上述对人之生与死的问题的看法,就是先秦医家和老子等思想家的人生观。

三、先秦医家和老子等人的认识与中医养生保健疗法形成的关系

先秦医家和老子等人的认识与中医养生保健疗法的形成有什么关系呢?通过以上介绍和阐述,使我们看到先秦医家和老子等思想家的宇宙观、世界观和人生观均闪耀着朴素的唯物主义认识论的光辉,这就是他的思想认识的本质。根据这样的认识,在他们的学说里,根本没有神仙鬼魂之说,他们的认识向世人表明了宇宙和世界不是神仙创造的。人生到世上不是由神仙下凡或鬼魂投胎转世变成的。人的生与死,也不是由神仙或阎王来决定的。天上没有天庭,地下也没有地府,有的只是每个人一生只有一次的真真实实的生命过程。由于人的生命只有一次,没有第二次。所以,老子提出了“道大、天大、地大、人亦大”的主张。就是说,在万事万物中,老子把人与道和天地摆在了头等重要的位置上来看待。因为有了道,才产生和形成了宇宙和世界。有了天地,才化生出万物。人为万物之灵,万物中只有人才具有智慧和能力。正是有了人类的创造性的劳动,几百万年前的原始世界,才被改造成丰富多彩的文明世界。那么,人改造世界的智慧和能力是从那里获得的?当然是从自己的生命获得的。就是说,一个人只有拥有了自己的生命,他才具有改造世界的智慧和能力,他才能向世界索取各种物质财富来满足自己的需要,他才能拥有自己的事业、财富、爱情、家庭和快

乐。而一个人,当他失去了自己的生命时,他所拥有的一切,对他本人来说,就会变为毫无意义的东西了。根据人要拥有生命,才能拥有一切,失去生命,就会失去一切的道理。所以先秦的医家和老子等思想家在把人的价值看得高于一切之时,又提出了人们在社会生活中,必须要保护、保养、保全自己的生命的主张。他们吸取和总结了自上古时期以来,人们保护、保养、保全自己生命的办法和经验,创立了中医养生保健疗法的学说。这就是先秦医家和老子等思想家,在自己的宇宙观、世界观和人生观的影响下,促使中医养生保健疗法形成的历史原因。

第二章 中医养生保健疗法的内容

中医养生保健疗法的内容分为五个方面：一、协调人体与自然环境的关系。二、协调人体与社会环境的关系。三、保存人体的正气（保存正气，具体又有两种方法。1.药膳疗法。2.调节人们的生活行为）。四、注意精神修养。五、练习吐纳导引和内丹术。下面就分别进行介绍和阐述。

一、协调人体与自然环境的关系。

《内经·素问》在上古天真论中，首先讲了这个问题。它说：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时……”。这是说上古时代，那些懂得养生保健的人教导人们，风、寒、暑、湿、燥、火是自然界里六种能使致病的邪气，风邪是六邪之首、百病之长，善行数变，无孔不入，最能乘人体之虚偷袭而使人致病，所以对于以风邪为代表的各种能使人致病的自然因素，人们要适时地避开它们，不要让它们侵犯自己的身体，《内经》用防避风邪侵袭人体的例子，说明了自然界气候的变化和环境的改变，与人体的生理、病理变化密切相关。从而要求人们应该了解自然界气候的变化规律和环境改变的情况，并对自己的饮食、起居、劳逸等生活行为进行适当的节制和调节，协调好与自然环境的关系，以减少和避免疾病的发生。为此先秦有的医家还制定了四时养生保健的方法和措施。例如：他们认为春夏天气转暖变热，人们要起得早一点，并到户外活动身体，使精神得到舒畅，气血得以疏通。冬日寒冷，人们到户外活动要晚一些，避免寒邪所袭。春秋两季，天气干燥，人们要多饮水，以保存体内的津液不要

受到损伤。初春虽然天气转暖,可是常会出现乍寒之时,所以人们减衣要慢一点,以防春暖乍寒而致病。秋天天气转凉,人们加衣要慢一点,使身体逐渐适应天气转凉的变化,以加强机体对寒冷的适应能力。所以医家提出了春捂秋冻的主张。上述关于四时养生保健的办法,至今仍被人们所采用。还有古代的医家还提出人们要注意环境卫生的许多办法,这里就不再赘述。以上就是对中医养生保健学中关于协调人体与自然环境关系问题的简单介绍。

二、协调人体与社会环境的关系。

在上古时期的部落氏族社会里,由于生活物质匮乏,人们对生活物质的占有和消费没有过多的贪欲。加之社会组织形式简单,人与人之间的关系也不复杂,危害人们身心健康和生命安全的因素,主要与自然环境有关,所以上古时代人们积累的养生保健的经验主要体现在协调人与自然环境的关系上。到了春秋战国时代,我国处于奴隶社会向封建社会转变的历史时期。社会上生活物质十分丰富了,人们有了占有和消费物质财富的贪欲。加之国家、政府、军队、法律、监狱等政权组织形式早已产生。君王、臣子、平民、奴隶等不同的社会人群集团之间的关系变得十分复杂。由于人们的社会行为产生的许多不利因素也会给自己的身心健康和生命安全带来严重的危害,老子、庄子等信奉中医养生保健学说的思想家,从保护、保养、保全人的生命的目的出发,站在各自不同的立场上,提出了人们要协调好与社会环境的关系的主张,老子和《易经》的作者,都是朝廷的官员。在他们所处的春秋时代,天子势弱,诸侯争霸、政局动荡,战乱不停。他们耳闻目睹了朝廷中君臣之间和臣子之间大量的争斗、残

杀现象,为了协调君臣和臣子之间的关系。《易经》里讲道:“跻(同遁),山高,天退”、“亢龙有悔”。这两句话是什么意思呢?《易经》在这里用山比喻臣子,用天比喻君王。山在下,天在上,如果山太高了,就逼近天,天就要退让。也就是说,臣子如果功劳、名声、权势太大,就会功高震主,有损君王的威严,削弱君王的权利。此时如果臣子不知退让,则犹如飞到半空中的龙一样,上也不能,下也不行,就会身处险境,遭遇不测。为了避免灾祸,臣子只有遁,遁即逃避也。老子在《道德经》里更明确地指出,做臣子的要懂得“功成、名遂、身退”的道理。《易经》和老子这种功成身退,协调君臣之间关系的主张,包含着深奥的人生处世哲理,他们所讲的社会现象,不但存在于他们所处的时代,而且也为众多后人在实践中所证实。例如:上蔡人李斯,为秦始皇统一天下,建功立业,被封为丞相。可是李斯贪图权势,秦始皇驾崩,他先是与宦官赵高同谋,篡改遗诏,害死仁厚的太子扶苏,把昏庸无能的秦二世扶上皇位。后与赵高争权,被赵高所害,父子被腰斩于市,临刑前,李斯与子相拥而泣,嚎道:“我们还能带着猎犬猎鹰去郊外享受打猎的快乐吗?”表达了他对生命的眷恋。后人为之叹息道:“上蔡苍鹰,对天哀鸣,李斯悔悟,已经晚矣!”。又如汉时之韩信,为刘邦夺取天下,立下赫赫战功,被封为三齐王。韩信拥兵自重,被刘邦削去兵权和王位。后因贪图权势而心怀不轨,终被吕后所害。上述二人,成为历史上不知退让,不懂得协调君臣关系,善始而不能善终的典型。李斯之前的范雎,也身为秦朝的丞相,为秦朝的强大兴盛建立了卓著的功绩,位高而权重,后来听了旁人的劝说,辞官回家,得到了颐养天年的善果。还有汉朝那位运筹于帷幄之中、决胜于千里之外的张良,为刘邦出谋划策,统一了天下。

汉朝建立后,他遵循老子关于“功成身退”的教诲,辞去刘邦封给的王位,保留了一个小小的留侯的封号,不问朝政,学习导引轻身之术。他用这种办法,躲过了刘邦死后吕后擅权的杀戮之灾,得到了善始善终的结局,被传为千古佳话。这样的事例很多,证实了老子等人协调君臣关系的主张,对我国两千多年封建社会时期的君臣关系产生过深远的影响。

战国时的庄子,是一个不愿做官的自由主义者。他则提出了协调人与人之间的关系的主张。庄子在他著名的散文中,讲了一个庖丁解牛的故事。有一位厨师分割了一头牛,由于下刀时避开了牛体中的筋结、骨骼等坚韧的部位,所以牛分割完了,厨师的刀刃仍然完好无损。庄子用这个故事作比喻,向人们讲述了协调人与人之间关系的重要含意。就是要人们仿效庖丁解牛时,下刀避开牛体中坚韧部位的做法;在社会生活中,处理好人与人之间的关系,妥善处理化解碰到的各种矛盾和问题,保证自己的身心不要受到伤害。上述老子、庄子等思想家提出的协调人与社会环境的关系的主张,体现了一种回避矛盾、明哲保身的做法,这虽是一种消极的人生处世态度,但是在当时政局动荡、战乱不停、灾祸不断,人们的生命财产得不到保障的社会背景下,为了保护、保养、保全人的生命,他们这样做,我们也是无可厚非的。上述老子、庄子等人提出的关于协调人与社会环境的关系的主张,在我国两千多年的封建社会里,历朝历代,上至帝王将相,下至黎民百姓,都对之十分尊敬和推崇。在我国历史上发生过的秦始皇的焚书坑儒,明朝宦官诛杀东林书院的读书人,和清朝大兴文字狱等迫害知识分子的政治事件中,也未涉及和反对过先秦医家以及老子、庄子等思想家的学说。为什么出现这种现象呢?这是因为老子、庄子等人有关协调