

中国

ZHONGGUO YANGSHENGXUE

曹希亮 编著

上卷
(修订本)

养生学

自古以来，我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段，几千年来，为中华民族的繁衍昌盛，社会的进步，起到了不可估量的作用。特别是近几年来，随着科学的发展和人民生活水平的提高，人们自我保健意识和养生要求的提高，养生学日益显示出强大的生命力。中国的许多养生法，受到海内外人们的青睐，并逐渐走向世界，已成为世界医学的宝藏。

陕西科学技术出版社

上

卷

中国养生学

■ 修订本

■ 曹希亮 编著

■ 陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生学/曹希亮编著. —西安:陕西科学技术出版社,2005.5

ISBN 7-5369-2388-0

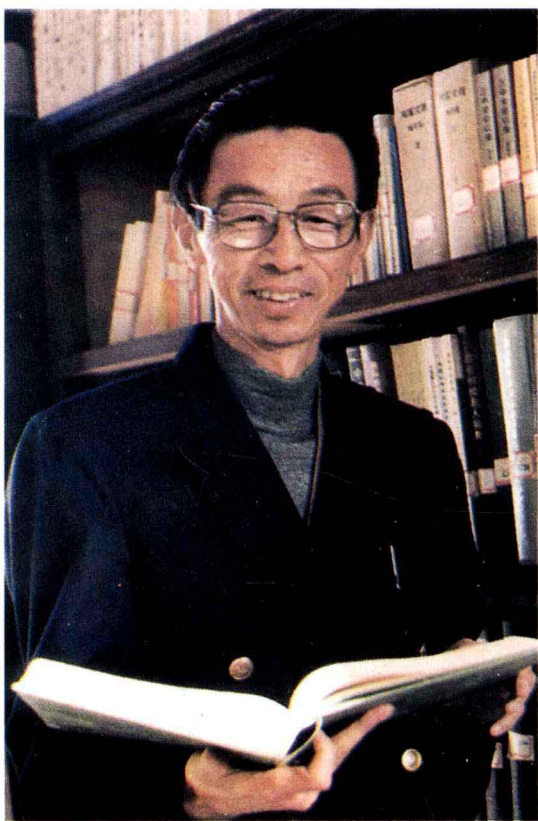
I.中... II.曹... III.养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009939 号

-
- 出 版 者** 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真 (029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者** 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印 刷** 陕西宏业印务有限责任公司印刷
- 规 格** 787mm × 1092mm 16 开本
- 印 张** 27.25
- 插 页** 2
- 字 数** 400 千字
- 版 次** 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价** 98.00 元 (上下卷)
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)



曹希亮近照

前 言

养生学,源远流长,从《黄帝内经》历代著作,浩如烟海,这是中国传统文化的瑰宝。自古以来,我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段,几千年来,为中华民族的繁衍昌盛,社会的进步,起到了不可估量的作用。特别是近几年来,随着科学的发展和人民生活水平的提高,人们自我保健意识和养生要求的提高,养生学日益显示出强大的生命力,受到海内外人们的青睐,并逐渐走向世界。中国的许多养生法,已成为世界医学的宝藏。

笔者从20世纪70年代起,有兴趣学习、收集养生的有关资料。在养生问题上,我有一点看法与现在一般养生保健书籍实难苟同。后者凡言及养生,就不离中老年人,好像养生只是中老年人的事。其实这是一种误解。中老年人的护养固然重要,但是真正要做到健康长寿,养生应该说从优生优育就开始了。人的生命是禀受于父母先天之精。十月怀胎,就要注重胎教;出生以后,就要培养高尚的道德品质和稳定坚强的神经类型,即所谓“仁者寿”。此外,有很多疾病的发生是逐渐形成的,如动脉硬化,其病变从小时已经开始,既有遗传因素,也有饮食因素,必须从小预防。至于更显而易见的如形体的锻炼,更不能到中老年以后才开始。这些观点,都可见于古代养生的论述中。打个简单的比方,我们买一辆自行车,首先要看是否名牌,质量是否好;其次,一开始使用,就应经常注意保养、维修,它的使用寿命就可大大延长。如果平时不保养、维修,等快要坏了再去保养,岂非为时已晚。人到中老年,身体素质早已定型,有的疾病已经形成,到这时再讲养生,可谓“亡羊补牢”,为时晚矣!

历代养生论著,卷帙浩繁,文字古奥,更多是散见于各类著作中,没有形成一个系统、全面的独立学科。20世纪80年代初,笔者曾撰写《中医

健身术》一书,该书在国内及日本出版以来,蒙读者厚爱,先后曾4次再版。但是,从现在看,由于当时资料匮乏,该书从理论到实际保健知识,只是探玲拾贝而已。当前更需要全面、系统地整理和研究古今养生理论、方法,展现其规律性,以突出中国医学为特色;在内容上既有系统的养生学基础理论,又有较全面而实用有效的养生保健知识,兼融新说,雅俗共赏,融中医特色与现代医学成果为一炉的专著。基于上述想法,在《中医健身术》的基本框架基础上,我以大胆的探索和尝试,草成《中国养生学》一书以飨读者。

《中国养生学》全书上下两卷共分8篇16章。绪论篇,主要讲中国养生学的源流和发展概况;基础篇,主要介绍传统养生的概况及养生学的有关基础理论;精神调摄篇,是论述调神及起居养生;食养篇,是讲各类人的食物养生,食物的合理加工利用和介绍各种补养食物;四季养生篇,谈春、夏、秋、冬的养生;药养篇,介绍中药进补知识及抗衰老中药及方剂;运动健身篇,介绍实用的40种气功功法;养生诀语篇,将养生的精髓归纳为五字,简单易记。

本书由于涉及面广,时间仓促以及笔者才疏学浅,功力不足,疏漏、错误、不当之处在所难免。本书的出版意在抛砖引玉,恳祈海内外专家、学者、同道、广大读者不吝赐教,便于今后充实完善,使中国养生学成为具有中国特色的一门独立学科,为人类的保健事业作出更大贡献。

作 者

目 录

上 篇

绪 论 篇

中国养生学的源流和发展概况	(3)
一、先秦时期	(3)
二、汉唐时期	(9)
三、宋元时期	(15)
四、明清时期	(21)

基 础 篇

第一章 天年、衰老与寿夭	(31)
第一节 天年	(31)
第二节 衰老	(32)
一、衰老的过程	(32)
二、衰老的简易估计方法	(34)
第三节 寿夭的原因	(39)
一、肾气强弱	(39)
二、先天禀赋	(41)
三、阴阳失调	(42)
四、外界因素	(42)
第四节 传统养生学学派	(44)
一、古代养生学发展中两种基本观点	(45)
二、传统养生学学派	(46)
第五节 养生的原则	(48)

一、法于阴阳	(49)
二、和于术数	(49)
三、调养精神	(49)
四、起居有常	(49)
五、饮食有节	(50)
六、不妄作劳	(50)
第二章 养生学的有关基础理论	(51)
第一节 天人相应论	(51)
一、易学与中医养生学的关系	(51)
二、天人相应论	(54)
第二节 形神合一论	(61)
一、心主神明	(62)
二、头者精明之府	(64)
三、形神合一整体观	(65)
第三节 精、气、神论	(66)
一、精	(66)
二、气	(68)
三、神	(69)
四、精、气、神三者的关系	(73)
五、精、气、神论与养生	(74)
第四节 经络说	(75)
一、经络的作用	(75)
二、经络与健身	(76)
三、经络与气功	(80)
第五节 脏象论	(81)
一、心	(82)
二、肺	(83)
三、肾	(83)
四、肝	(84)
五、脾	(85)
第六节 气血津液	(86)
一、气	(86)
二、血	(87)

三、津液	(87)
四、气、血、津液的作用	(87)
五、气、血、津液的相互关系	(88)
第七节 阴阳五行说	(89)
一、阴阳	(89)
二、五行	(90)
三、阴阳与五行的关系	(91)
四、阴阳五行说在养生上的应用	(92)
第八节 体质论	(93)
一、体质说	(93)
二、体质分形	(93)
三、体质和形态的关系	(100)
四、不同体质人的养生	(101)
五、炼形	(103)
第九节 饮食养生说	(106)
一、饮食养生的整体观	(107)
二、重视个体因素为特点的食养观	(108)
三、清淡饮食为主的营养观	(109)
四、杂食为主,注重搭配、烹调的多样化饮食	(112)
五、饮食有节	(113)
六、饮食养生的基本法则	(115)
第十节 运动健身论	(116)
一、气功健身的原理	(117)
二、气功的现代科学研究	(121)
三、太极拳及其他动功的健身原理	(124)

精神调摄篇

第三章 调神	(131)
第一节 养性全德	(131)
一、仁者寿	(131)
二、培养高尚的道德观	(132)
三、家和者寿	(134)

第二节 清静养神	(136)
第三节 畅神志,以情制情	(139)
一、音乐	(140)
二、琴	(141)
三、棋	(141)
四、书画	(142)
五、舞蹈	(143)
六、垂钓	(144)
七、种花养鸟	(145)
八、风筝	(146)
九、山溪逸游	(147)
十、广交朋友	(149)
第四节 节制感情,寄托精神	(149)
一、调节情绪	(150)
二、解脱逆境情绪	(152)
三、制怒	(154)
第五节 恬愉乐观,知足常乐	(155)
一、恬愉乐观	(155)
二、知足常乐	(156)
三、自乐之道	(157)
四、宽以为乐	(159)
五、书中求乐	(159)
第四章 起居有常	(162)
第一节 起居有常	(162)
一、一日作息	(162)
二、起居调摄	(164)
三、晨昏怡养	(165)
四、生物钟养生法	(165)
第二节 居室安处	(167)
第三节 个人卫生	(168)
一、衣着	(168)
二、洗漱	(170)
第四节 不妄作劳	(172)

一、防五劳	(172)
二、戒房劳	(175)
三、房中养生	(180)
第五节 睡眠与失眠	(185)
一、睡眠	(185)
二、失眠	(191)

食 养 篇

第五章 食物的加工和利用	(195)
第一节 食物的分类和性能	(195)
一、食物及其分类	(195)
二、食物的性能	(195)
第二节 食物烹调的基本原则和方法	(198)
一、食物烹调的基本原则	(198)
二、食物的合理烹调方法	(198)
第三节 食物的合理利用	(200)
一、食物的搭配	(200)
二、食物的搭配原则	(201)
三、食物的禁忌	(201)
第六章 食养	(203)
第一节 正常人食养	(203)
一、人体需要的主要营养素	(203)
二、合理营养	(205)
三、常人食养	(207)
第二节 妇人食养	(209)
一、妇人日常食养	(209)
二、孕期食养	(210)
第三节 小儿食养	(212)
第四节 老年食养	(214)
第五节 食粥养生	(216)
一、粥的功能	(217)
二、药粥的煮制及服食	(218)

三、养生补益粥方 (219)

人参粥(219) 大枣粥(220) 大蒜粥(220) 山药粥(220) 马齿苋粥(220) 木耳粥(221) 贝母粥(221) 牛乳粥(221) 车前子粥(221) 生姜粥(222) 玉米粉粥(222) 白扁豆粥(222) 百合粉粥(223) 羊肉粥(223) 竹沥粥(223) 芝麻粥(223) 肉苁蓉粥(224) 苋粥(224) 芹菜粥(224) 鸡汁粥(225) 何首乌粥(225) 麦门冬粥(225) 佛手柑粥(225) 赤小豆粥(226) 狗肉粥(226) 胡桃粥(226) 枸杞粥(227) 荠菜粥(227) 荔枝粥(227) 胡萝卜粥(227) 栗子粥(228) 荷叶粥(228) 莲子粉粥(228) 萝卜粥(228) 黄芪粥(229) 甜浆粥(229) 菠菜粥(229) 绿豆粥(229) 葱白粥(230) 蔗浆粥(230) 酸枣仁粥(230) 薤白粥(231) 薏苡仁粥(231) 藕粥(231)

第六节 常见病食疗 (231)

感冒(231) 咳嗽(232) 哮喘(234) 肺癆(236) 心悸(237) 不寐(238) 阳痿(238) 早泄(240) 遗精(240) 中风(241) 眩晕(244) 痹证(245) 胃痛(246) 呕吐(248) 咯血(249) 吐血(250) 便血(251) 尿血(252) 鼻衄(253) 泄泻(254) 便秘(257) 黄疸(258) 水肿(260) 消渴(262) 遗尿(264) 淋症(266) 头痛(267) 痛经(268) 闭经(270) 月经不调(271) 崩漏(274) 恶阻(274) 胎动不安(276) 缺乳(277) 带下(279)

第七章 戒烟酒 (281)

第一节 戒烟 (281)

第二节 戒酒 (287)

第八章 补养食物 (291)

第一节 谷豆、油料类 (291)

粳米(291) 糯米(292) 粟米(292) 黍米(293) 小麦(294) 大麦(294) 荞麦(295) 玉米(295) 高粱(296) 黄豆(297) 黑豆(299) 赤小豆(300) 绿豆(301) 豇豆(301) 豌豆(302) 刀豆(303) 蚕豆(303) 扁豆(304) 花生(305) 芝麻(306)

第二节 蔬菜类 (307)

葱(307) 大蒜(309) 姜(310) 辣椒(311) 韭菜(312) 芹菜(313) 菠菜(314) 白菜(315) 洋白菜(316) 油菜(317) 香菜(317) 芥菜(318) 苋菜(319) 蕹菜(320) 荠菜(321) 茄子(321) 番茄(323) 黄瓜(323) 冬瓜(325) 南瓜(326) 丝瓜

	(327) 萝卜(328) 胡萝卜(330) 马铃薯(331) 山药(331) 竹笋(332) 茼蒿(333) 藕(333) 洋葱(335) 番薯(335) 香菇(336) 蘑菇(337) 黄花菜(338) 黑木耳(339)
第三节	水果干果类..... (340)
	西瓜(340) 甜瓜(341) 苹果(342) 梨(343) 橘子(344) 桃(346) 柿(346) 葡萄(347) 石榴(348) 杏(349) 樱桃(350) 猕猴桃(351) 梅(351) 杨梅(352) 香蕉(353) 李(354) 荔枝(354) 龙眼(355) 菠萝(356) 椰子(357) 枇杷(357) 山楂(358) 沙果(359) 甘蔗(360) 橄榄(360) 香榧(361) 枣(362) 栗子(363) 核桃(364) 松子(364) 柚子(365) 葵花子(366) 菱(367) 桑椹(367) 荸荠(368) 无花果(369)
第四节	畜禽蛋乳类..... (370)
	猪肉(370) 牛肉(372) 羊肉(373) 鸡肉(375) 鸭肉(376) 鹅肉(377) 蛋类(377) 乳类(380) 鹌鹑肉(382) 鸽肉(383) 狗肉(383) 兔肉(384) 蛇肉(384) 野鸡(385) 麻雀(386) 马肉(386) 鹿肉(387) 蜂蜜(387) 熊肉(389) 猫肉(389)
第五节	水产类..... (390)
	鲤鱼(390) 鲫鱼(391) 草鱼(392) 鲢鱼(392) 鳊鱼(393) 青鱼(394) 黑鱼(394) 鲥鱼(395) 鳊鱼(395) 鳙鱼(396) 鲟鱼(396) 鳊鱼(397) 鲈鱼(397) 银鱼(398) 鲍鱼(399) 鲳鱼(399) 黄鱼(400) 带鱼(401) 乌贼鱼(401) 鲨鱼(402) 比目鱼(403) 鳝鱼(404) 鳗鲡鱼(404) 鱿鱼(405) 鳖(406) 龟(407) 田螺(408) 螺蛳(408) 蚶(409) 蟹(409) 虾(410) 干贝(411) 蛏子(411) 蛤蜊(412) 文蛤(413) 泥鳅(413) 青蛙(414) 海参(414) 牡蛎(416) 海蜇(417) 海带(418)
第六节	调味类..... (419)
	茶(419) 酒(420) 醋(421) 糖(422) 盐(423) 酱油(423) 茴香(424) 花椒(425) 桂皮(425)

緒
論
篇

中国养生学的源流和发展概况

在漫长的历史长河中，我们中华民族在祖国的土地上劳动、生息，在同大自然、疾病的斗争中不断繁衍。中国养生学也经历了由萌生、形成、发展到完善的过程，逐步形成了自己独特的理论体系，成为中国传统医学的重要组成部分。

“养生”一词，首见于《吕氏春秋》中，书曰：“知生者也，不以害生，养生之谓也。”在以后的其他有关书籍中，还载有“道生”、“摄生”、“养性”等。

养生学的发展，基本上可以归纳为以下几个时期：

一、先秦时期

在远古时期，人类过着居洞穴，茹毛饮血的原始生活，人们的健康状况差，寿命短。到 60 多万年前的原始猿人，发现了火，并学会使用火，这样，就为人类摆脱自然威胁和征服自然提供了条件。《古史考》曰：“太古之初，人吮露精，食草木实，穴居野处，山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛；近水，则食鱼鳖螺蛤，未有火化，腥臊多害肠胃。于是，圣人造作钻燧出火，教民熟食，民之大悦，号曰燧人。”火的发现，可以使人类由生食转到熟食，大大增进了人类的健康。

传说在公元前 20 世纪左右伯益所著的《山海经》里，记载有许多传染病的名称。如“蛊”、“疫疠”、“痈”、“疽”、“疥”等病名。在公元前 12 世纪殷商时期的甲骨文中，当时“老”字的象形文字为“𠂔”。表现了老年人驼背弯腰，手持扶杖的状态，可见扶杖是当时老年人养生保健的一种措施了。公元前 11 世纪，在《周礼》中记载有四时流行病，“四时皆有疠疾，春时有疝首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疟疾，冬时有咳上气疾”。《周礼》秋官还记载烟熏驱虫：“赤友氏，掌除墙屋，以蜃炭攻之，以灰洒毒之，凡隙屋除其蛭虫。”《礼记》载有起居养生

的内容：“凡内外，鸡初鸣，咸盥漱洒扫室堂及庭”，“五日则溲汤清浴”。可见当时清洁扫除及个人卫生已成为人们的日常习惯。《礼记》还提出“百病怒起”，“忧郁生疾”。指出了精神因素对人体发病的重要作用。《礼记》对传染病有这样的记载：“孟春行秋令，则民大疫，季春行夏令，则民多疾疫，仲夏行秋令，则民殃于疫，仲冬之月，地气沮弛……民必疾疫。”说明人们已经认识到一年四季有不同的流行病。

《周易》的内容很多涉及养生和预防的问题。卦象的颐卦指出了养生防病的重要性：“颐贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民。颐之时大矣哉！”乾卦谓：“天行健，君子以自行不息。”无妄卦谓：“刚自外来而为立于内，动而健，大亨以正，天之命也。”这里说明天地是养生的外环境，而人体素质是养生的根本基础，缺一不可。既济卦载：“君子思患而预防之。”《周易》的预防思想，对中医养生学的发展产生巨大的影响。

春秋战国时期，在学术上出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，由于百家学说的兴起，对养生学起到很大的推进作用。

老、庄一派首先提出：“归真返朴”、“清静无为”的养生理论。主张无欲、无知、无为，回复到婴儿状态。《道德经》曰：“专气致柔，能婴儿乎？”“致虚极，守静笃”、“见素抱朴，少思寡欲。”庄子还进一步强调“恬淡寂寞，虚无无为”是“天地之平，而道德之质也”。老、庄还提出“顺乎自然”的养生理论。《道德经》曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”认为自然界是人类生命的根本，人类维持正常的生命活动，就一定要顺乎自然的变化规律。庄子在上述基础上又有所发展，庄子以“庖丁解牛”的寓言，形象地说明了解自然而进一步掌握自然的道理。《庄子》天运篇说：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”这一论述，也突出了认识自然、把握规律的养生原则。

管子主张存精以养生。认为精是气的物质基础，是生命的源泉。《管子》内业篇曰：“精也者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。还提出存精的方法为“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归”。