

中国人的养生三宝
养精·养气·养神

激活健康正能量

健康 + 正能量

李富玉 / 主审 孙建光 许彦来 / 主编

中国人正能量养生的智慧

传统养生与 现代生活的健康书



中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会主任委员

李富玉 教授

中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

“让每个人拥有健康的身心，这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉，也是我的——”

健康中国梦！

媒体支持： 腾讯读书 新浪读书 当当网



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一本适合现代人身心调养的保健指南

健康 + 正能量

中国人正能量养生的智慧



{ 中国人的精气神 }
{ 中国人的正能量 }



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量: 中国人正能量养生的智慧 / 李富玉, 孙建光, 许彦来等编著.

— 青岛: 青岛出版社, 2013

ISBN 978-7-5436-9640-2

I. ①健… II. ①李… ②孙… ③许… III. ①养生 - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第186310号

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 健康正能量——中国人正能量养生的智慧 |
| 主 审 | 李富玉 |
| 主 编 | 孙建光 许彦来 |
| 副 主 编 | 张少麟 贾文斌 孙士亮 徐丽娟
洪坦娟 许晓雯 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 装帧设计 | 祝玉华 乔 峰 |
| 照 排 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(710mm×1000mm) |
| 印 张 | 17.75 |
| 字 数 | 300千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9640-2 |
| 定 价 | 29.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

· 前 言 ·



鼓足“精气神”，激发健康正能量

健康对我们如此重要。如果人们平日多掌握一些对抗疾病的方法，也就尽可能少地被疾病所侵袭，从而过上健康快乐的生活。

也许有人会问世上真有这样的方法吗？这些方法都是什么呢？这些都是在后面的篇章中要给大家详细介绍的。但在掌握这些方法之前，我们首先应该弄明白我们生病的原因。

影响我们身体健康的归结起来无非就是“精、气、神”。翻阅《黄帝内经》我们不难看出，这部经典的中医学著作从头到尾讲的也就是精、气、神。中医学认为，精、气、神为人身的三宝，生命物质起源于精；生命能量有赖于气；生命活力表现为神。精、气、神，构成了我们身体的健康正能量。

精，就像土壤中的各种元素和水分一样，植物若想成长就要时时刻刻从中汲取自己所需的元素，否则的话，植物就会枯黄，最终死亡。我们人类也一样，成长、生存也离不开各种各样的营养物质。我们所需要的营养物质有一部分是生来就有的，是我们的父母在孕育我们的时候就赠予我们的，那就是和我们繁衍后代息息相关的生殖之精。其余的营养物质则是来源于我们的饮食。这也就是我们为什么要吃饭的根本原因。平时大家都说吃五谷杂粮，为什么要吃五谷杂粮呢，原因也就在于此。

气，是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力，它既是物质的代称，也是功能的表现。气在人体有推陈出新、温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、转化营养等重要职能。“人之有生，全赖此气”、“人活一口气”这些都是民间的俗语，民间流传下来很多东西都很经典，这些关于气的总结也是如此。



可以说简简单单的一句话,却道出了气的真谛。

神,是指人体的一系列精神意识、思维活动,为心(相当于现代医学的大脑)所主。心为人体的最高司令官,神则居其首要地位,心健则神气充足,神气充足则身强,神气涣散则身弱,故《黄帝内经》说:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也……心伤则神去,神去则死矣。”因此,清心寡欲以养神,人体就能保持健康,益寿延年。白居易诗云:“忧极心劳血气衰,未到三十生白发。”这是神耗而早衰的真实写照。可见,“神安”,我们才会健康,才会充满活力。

因此中国人养生有三大法宝:养精、养气、养神。我们防病养生,防的就是精气神受损,自然养的也就是精气神。精气神一旦出问题了,运行在经络中的气血就会在我们的身体里面横冲直撞,气血流通出现障碍,身体五脏六腑中的阴阳平衡就会被打破,我们的身体自然就不能安享太平了。《吕氏春秋·达郁》篇指出:“血脉欲其通也……精气欲其行也。若此,则病无所居,而恶无由生矣。”传统的养生方法,如太极拳、五禽戏、八段锦以及按摩、针灸等等,其主要机理也都在于促进精气流通,以使病体康复。精气流通作为传统养生理论指导原则之一,其本质要义不外乎协调阴阳气血,使机体各种功能处在最佳状态,从而有益于健康长寿。

因此,若想健康长寿,活到天年就要养好精气神,让我们的身体充满着健康正能量。所以,我们不能把自己身体的全部交给医生。每个生命都蕴含着自愈的能力,这种能力源于我们生活的方式,源于我们的家庭,也源于我们的朋友。

说了这么多,我们只是想告诉大家一个奥秘,不要迷失在各种各样的养生方法里,要学会倾听你内心深处的声音,选择最有感触的一种,并且投入到其中经营自己的健康。经营健康就像经营生意一样,要有耐心,也要有高瞻远瞩的眼光。这样,我们才能真正成为一个精气神十足的人。

健康需要正能量!

编者

· 目 录 ·



第一部分

精气神三位一体——一荣俱荣，一损俱损

第1章 了解精气神,我的健康我做主..... 2

精、气、神是人体生命活动的三大要素,自古以来一直被称为人身之“三宝”。精气神三者相互为用,是保持和恢复人体健康、维持正常生理活动的重要物质和功能,为养生长寿之根本。养好精气神,首先就得从了解精气神入手,为健康奠定坚实的基础。

带你认识藏起来的精气神..... 2

精气神三者如何相互化生..... 17

五脏安康关乎精气神的命运..... 19

五志有节度,精气神才会好..... 23

精气神充足是健康长寿的关键..... 27

第2章 养足精气神,活到天年不是梦..... 41

世界卫生组织曾提出:合理膳食、心理平衡、适量运动、戒烟限酒,是健康长寿的基础;而我们中国人几千年来积累的养生长寿经验,归纳起来就是:养精、养气、养神。这是对长寿之路更高深的总结。一个人的身体好坏,最重要的就是他(她)的精气神是否足够。只要养足精气神,那么要想活到天年也不再是一个梦。

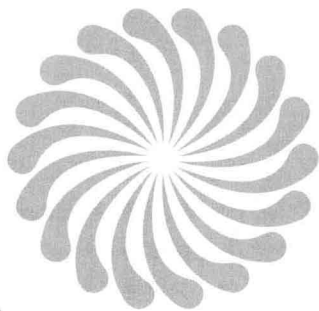
养足精气神,笑是最便宜的灵丹妙药..... 41

寡欲以养精,寡言以养气,寡思以养神.....	45
四季养生,泡脚泡出精气神.....	48
搞好睡眠,精神焕发干劲足.....	52
鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安.....	58
按摩人身十要穴,精气与神皆不缺.....	65
从小养成好习惯,精满气足神也旺.....	80

第3章 天人合一才能养好精气神.....86

天人合一就是人与自然合一。人作为自然界中的一份子,只有顺应自然的变化规律,与之相适应才能顺利地生存和发展。要养好精气神也必须做到天人合一。

顺应阴阳变化,精气神自然不差.....	86
跟着十二时辰走,身康体健精神好.....	94
顺应六气节奏,抵御疾病侵袭.....	98
天地有污浊,人体有毒素,养生莫忘排毒.....	103



第二部分

养精蓄锐保健康——“精”是生命的本源

第1章 人始生,先成精,无精则形难立..... 110

精是构成人体的基本物质。人体的各脏腑组织器官,均是由精这种物质构成的。先有了精,在此基础上才有了胚胎的发育,生命的产生。精是人体的起源,人体的产生必先从小开始。如果没有精,那么就不会有形体的存在。

- 先天之精受之父母,后天之精源于脾胃 110
- 精能生血,血能化精,养肝就是养肾..... 114
- 经络通顺,人体之精方能充盈不虚亏..... 116
- 女人要漂亮,男人要强壮,养精最重要..... 120

第2章 肾藏精,精生髓,养精才能身强体健..... 126

肾是先天的根本,接受其他脏腑的精气而储藏起来,五脏的精气充旺,肾精的生成、储藏和排泄才能保持正常。而养好肾精,人体才能身强体健,神清气爽,百病不生。

- 阴阳相合是自然,养精不是戒欲..... 126
- 节欲保精,切记“色字头上一把刀” 129
- 睡前鸣天鼓,保肾又固精..... 132
- 打坐是不费力不伤神的养精妙法..... 136
- 壮阳补肾,就试试兜肾功和冬季养肾..... 139
- 按摩腰眼,护腰有高招..... 143
- 经常提肛,精足防百病..... 146
- 胃养好了,五脏之精才充盈..... 150



第三部分

人活一口气——气是生生不息的火种

第1章 气是万物的灵魂..... 156

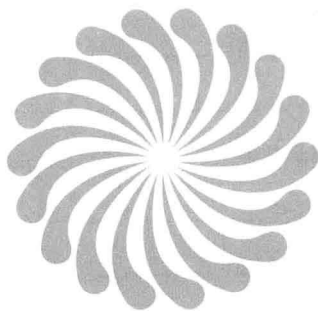
气是生命活动的原动力。气有两个含义,既是运行于体内微小难见的物质,又是人体各脏腑器官活动的的能力。中医所说的气,既是物质,又是功能。人体的呼吸吐纳,水谷代谢,营养输布,血液运行,津流濡润,抵御外邪等一切生命活动,无不依赖于气化功能来维持。

气是生命的动力,谨防气虚和气滞.....	156
万物之生由乎阳,养生必须养阳气.....	159
合理饮食,保证人体水谷精气的充盛.....	162
停止节食减肥,后天之气才会充足.....	167
经络畅通无阻,气血才能顺畅运行.....	171

第2章 养气有法,让体内之气如鱼得水..... 175

气血通畅是健身之本,气养足了,气色就面如桃红,自然身体就养好了。几千年来,中国历代养生家总结了许多养气的妙法,其中许多有益的方法都是值得我们借鉴的。认真学习并加以运用,我们的身体就一定会“神气十足”。

让慢呼吸帮你延长生命寿命.....	175
养气五法,灵活运用有益身心.....	179
练六字养生诀,让你一生精气十足.....	182
秋季养好肺,肺好卫气才会固.....	187
多做深呼吸,养好肺脏气才足.....	190
重拳出击,调节气虚不手软.....	195



第四部分

养生贵在养神——神强必多寿

第1章 神人身来谓之生,神去离形谓之死..... 204

神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动,通过这些活动能够体现人的健康状况。如:目光炯炯有神,就是神的具体体现。中医很重视人的神,《黄帝内经》中说:“得神者昌,失神者亡。”认为神充则身强,神衰则身弱,神去则身死。

以情胜情,五脏安宁.....204

思虑过多,心脾皆伤.....207

经常抑郁,需疏肝理气.....210

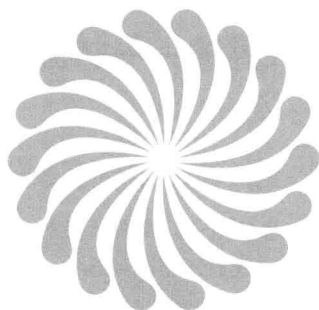
朱砂安神丸,劳心者最好的朋友.....213

不妄作劳,才能“形劳而不倦”.....216

第2章 食养不如精养,精养不如神养..... 223

对于养生,中医有“药养不如食养,食养不如精养,精养不如神养”的说法。所谓神养,主要指注意精神卫生,要做到安静和调,神清气和,胸怀开阔,从容温和,切不可怨天尤人,急躁易怒。人们若能遵循古训,修德养性,培养情操,健全脑神,定能享人生“天年”之寿。

百病生于气,合理“出气”方法多	223
肝藏血,主生发,安神可养肝	232
心藏神,养心利于安神	238
脾主运化,脾好就有精神头	243
有个好心态,疾病走得快	250
短暂的休息让身体神清气爽	253
每天按摩三大明星穴,消除疲劳益处多	256



附录	261
24小时经脉养生时间表	261
中国五行养生表	264
体质养生法	265
不同性格不同的养生法	267
神志养生法	268
情志养生法	269





第一部分

精气神三位一
体——荣俱
荣，一损俱损

第1章 了解精气神,我的健康我做主

精、气、神是人体生命活动的三大要素,自古以来一直被称为人身之“三宝”。精气神三者相互为用,是保持和恢复人体健康、维持正常生理活动的重要物质和功能,为养生长寿之根本。养好精气神,首先就得从了解精气神入手,为健康奠定坚实的基础。

带你认识藏起来的精气神

《黄帝内经》有云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”意思是说,一个人只要保持恬淡宁静的心态,使真气顺应规律的变化,精气和神气不要外泄,就什么病都不会生了。在中国的传统养生中,精、气、神占有十分重要的地位。古代的医学家和养生家往往把它们比喻为人体“三宝”。明代陈继儒在《养生肤语》中指出:“精能生气,气能生神,则精气又生神之本也,保精以储气,储气以养神,此长生之要耳。”我们的身体若想永享“太平盛世”,那么就要护理好身体之中的精气神。

什么是精

精,中医指人体赖以生存的高级精微物质,精充则体健寿长,精耗则体衰而不能尽其天年。

精有先天与后天之分。先天之精禀受于父母,后天之精来源于饮食。精主要由肾来管理,常常有“肾精”之称。“人始生,先成精”。精不仅是构成人体的基本要素,而且主宰人体的整个生长、发育、生殖、衰老的过程。

精藏于肾中。《黄帝内经》中说:“肾者,主蛰,封藏之本,精之所处也。”肾在五脏之中属阴,为阴中之阴,在一年里属冬。肾是



封藏之本，是需要养藏的。那么藏什么，藏的就是我们所说的精。“肾中精血最宝贵，来年春时待此发。”肾是人的根，如草木之春生夏长，都靠精血。忙碌奔走一年，人的精血耗散得厉害，冬天正好补养生息。《黄帝内经》中强调：“冬三月，此谓闭藏，水冰地冻，无扰乎阳。”在冬天不闭藏的结果，就是先耗伤宝贵的肾精，出现精神萎靡，易疲倦，腰酸腿软，尿频，性功能下降等，接着外来寒邪入侵到体内，有人会反复地感冒发烧，有人会出现经常性的肌肉骨骼疼痛，有人面部和皮肤会出现黑斑、黑点。寒气入血入脏以后，不仅会导致瘀血梗塞，还会导致负面的精神情绪。

中医又讲“冬不藏精，春必病温”，也是说冬天本来应该藏精，即保存精神和体力，可是不少现代人生活不规律，天天都在耗散自己的“精”，给自己的机体造成了损伤，抵抗外邪的能力就差了，于是到了春天就容易得病。所以“冬伤于寒”实际上是肾精不足的一个外因，按中医经典的说法，“冬不藏精”则是肾精不足的内因。《黄帝内经》认为，性生活过于频繁（特别是酒后行房），思虑过度、用心过盛、睡眠缺乏等，都是伤精的原因，因而会导致上述一系列肾精不足的症状。总之，冬天的时候我们将肾中的精藏好了，下一年才会少生病，身体才会处于一个比较健康的状态。如果肾中的精没有藏好，外泄太多的话，人就会身体虚弱，精力不足，容易生病。

明代著名医学家张景岳说：“善养生者，必保其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老当益壮，皆本乎精也。”

中医认为肾精的盛衰直接影响脑髓的充盈和发育。因为脑为髓海，肾主精生髓，若肾精亏损，髓海空虚，脑失其养，则判断、识别、运算等功能衰退，久则发生痴呆。这说明精气的盛衰与痴呆的发病有着密切的联系。只有注意养精蓄锐，才能保持精气充沛，不为病邪侵扰。对于肾精亏虚的老年人，可适当选用补肾药物进行预防性治疗，以使肾精充足，精足则脑健，从而积极地预防痴呆症



的发生。现代研究表明补肾类药物对血管内皮具有较好的保护作用。较好的补肾药物必须选择那些药性平和的,最好是食疗。因此应多吃补肾生精的食物,枸杞、栗子、黑芝麻、黑豆等食物都有补肾功效。

养生锦囊

王怀隐与枸杞

王怀隐是北宋著名的医学家,专为皇家看病。他受唐代刘禹锡枸杞诗的影响,开始研究枸杞的延龄作用。他在《太平圣惠方》书中记载了一个耐人寻味的故事:有一使者去西河办事,路遇一“青年”妇女正责打一个八九十岁的老人。使者深感气愤,问女子:“这老者是你何人?”女子说:“是我孙子。”使者又问:“为何打他?”女子道:“我家有良药,他不肯服用,故而责打。”使者问:“你家的药有几种,能否告诉我。”女子答:“药有一种,春名天精,夏名长生草,秋名枸杞子,冬名地骨。按四时采服之,可与天地同寿。”王怀隐曾经亲自种枸杞树,用枸杞为百姓治病。枸杞性平味甘,补肾益精,养肝明目,实为健身良药,滋补佳品。



中医特别强调整欲保精,嗜欲耗精,龟欲固肾。清代的尤乘在《寿世青编》中则强调说:“养生之要,首先寡欲。”过度的欲望,容易导致肾精的耗散。现在,一些社会精英猝死率很高,原因虽然非常复杂,但有一点必须注意的就是,他们不少人太过注重一时得失,从不好的角度来说,就是欲望。

什么是气

“人生一口气,气聚则生,气亡则死”。“三寸气在千般用,一旦

无常万事休”。中国道家、医家、养生家一致认为人的生命赖气以生。王充在《论衡》中说：“夫禀气渥则其体强，体强则命长。气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”就是说，元气充足，身体强壮；元气不足，身体衰弱；元气消亡，生命便结束了。对于有病的人来说，如元气不伤，虽病重而不死；如元气大伤，虽病轻也难保痊。因此，古人认为善养生者，必知养气。

明代的张景岳说：“人之有生，全赖此气。”气是人体内运行不息、推动生命进程的物质，是生命活动最基本最重要的动力和源泉。人体之内的气出入升降，循环不停歇。一旦气的运动停止，人的生命也就停止。我们身体之中的气，像水流一样流行于全身各处，充满五脏六腑。气所及之处，肌肉会得到温煦，脏腑会得到滋养。肌肉得到温煦才有了温度，也正因如此我们才能感受到温暖的存在；脏腑器官得到滋养才有了朝气蓬勃的活力，也正因如此各脏腑才能正常工作以维持我们的生命。

因此气是我们维系生命，推动人体正常生理活动，保持健康，预防疾病的根本要素。

气，由先天精气、后天水谷之气和自然清气相互作用而成：

- (一)先天精气 来自于父母，由肾藏之精化生而成。
- (二)后天水谷之气 为脾胃消化吸收来的水谷之精华。
- (三)自然清气 肺呼吸而入。

气流布全身各处，在不同的脏腑组织有不同的表现形式，如气走到脏腑就叫脏腑之气，至血脉内外则称营卫之气，至经络则称经络之气等，继而转化为推动和维持脏腑、经络进行生理活动的能量，并可更新充实脏腑、经络的组织结构。

气的运动，中医称为“气机”，运动形式可归纳为升、降、出、入四种基本运动形式，并体现在脏腑、经络等器官组织的生理活动之中。例如，肺呼气为出，吸气为入，宣发为升，肃降为降。脾主升清，胃主降浊，肾主纳气，气机的升降出入应当保持协调、平衡，这样才



能维持正常的生理活动。人体的脏腑、经络等器官组织,都是气的升降出入场所。气的升降出入运动,是人体生命活动的根本,气的升降出入运动一旦停息,也就意味着生命活动的终止。

《难经》说:“气者,人之根本也。”中医认为气对人体具有非常重要的作用,概括起来有以下五个方面:

◎**推动作用** 人体的生长发育,各脏腑、经络的生理活动,血液的生成与运行,津液的输布和排泄,都依赖气的激发,若气的这一功能不足,就会影响人体的生长发育或出现早衰,脏腑、经络功能会减退,还会引起血虚、血脉瘀滞和水湿停滞等病变。

◎**温煦作用** 《难经》说:“气主煦之。”即指气有熏蒸、温煦的作用,是人体热量的来源。人体能维持正常的体温,与气的温煦作用密切相关。若温煦作用不足,便可出现畏寒肢冷,血运迟缓等。

◎**防御作用** 气能护卫肌表,防御外邪侵犯,又能与入侵之病邪做斗争。若驱邪外出,促身体康复;若气的这一功能不足,则易受邪而发病。正如《黄帝内经》说:“邪之所凑,其气必虚。”

◎**固摄作用** 气的固摄作用,主要是对血、精、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用。若这一功能不足,便可出现出血、自汗、遗尿、遗精等病症。

◎**气化作用** 气化是指通过气的运动而产生的各种变化。具体地说,是指精、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化。若这一功能失常,就会影响到精、血、津液的新陈代谢;影响到饮食物的消化吸收;影响到汗液、尿液和粪便等的排泄。

上述气的五种功能,它们密切配合,相互为用,才能保持人体正常的生命活动。

反之,气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能减退,就会导致机体的某些功能活动低下或衰退,抗病能力下降等衰弱的现象,中医称之为“气虚”。多由先天禀赋不足,或后天失养,或年老虚弱,或疲劳过度而耗损(“劳则气耗”),或久病不复,或脏腑功能减退,