

张其成国学养生

典藏
套装

张其成◎著

道家

养生大道



广西科学技术出版社

前言

道家养生最精彩

道家的养生思想、养生方法在中国的养生学中，是最为突出也是最为精彩的。中国养生流派主要有四家，那就是儒、道、佛、医，而道家无疑是第一位的。道家的主旨就是尊道崇德、贵生全身。道家以及后来的道教在养生、贵生、乐生、长生方面，不仅有独具一格的理论体系，而且有切实可行的操作方法；有秘诀，也有秘法。道家养生、道教养生博大精深，真是说不尽、道不完。

道家和道教虽有密切联系，但不是一回事。有幸的是我不仅和道家有缘，而且和道教也有缘。我姓张又姓李，我们李家的始祖老子是道家的创始人，我们张家的祖先张道陵是道教的创始人。你说我和道是不是太有缘了？你可能会问：你不是姓张吗？怎么又姓李了？我真的姓李，因为我爸姓李（李济仁），我妈姓张（张舜华）。我妈家的“张一帖”是祖传中医（被列入第三批国家级非物质文化遗产），到我妈这一代由





于没有儿子，于是我爸就作为上门女婿“嫁给”了我妈，这样才可以和我妈一道成为“张一帖”的传承人。我爸倒也很争气，真的弘扬了“张一帖”，2009年被评选为新中国成立以来第一批全国30位国医大师之一。当年他们结婚的第一个条件就是生个儿子要姓张，于是我就姓张了。可以说我是名副其实的“张冠李戴”啊。

道家和道教最大的区别就是无神论与有神论的区别。道家是无神论，是一种伟大的哲学思想，老子是哲学家，老子和庄子是道家哲学的开创者。道家以道为最高哲学范畴、最高实体，道既是宇宙万物的本原，也是宇宙万物运动变化的大规律；既是宇宙生命赖以生存的依据，也是宇宙生命生生不息的大法则。道教则是有神论，是宗教，是一种多神教，有一个由天神、地祇和人鬼构成的复杂的神灵系统，奉老子为教主，有教义、教规、宗教组织和宗教场所（宫观），有专门的神职教徒（道士），也有一般教徒、信徒（居士）。

但无论是道家还是道教，有一点是共同的，那就是都尊崇生命、讲究养生，乞求长生不老。老子“以自修道而养寿”，老子讲“长生久视”，主张柔弱虚静、少私寡欲、见素抱朴，这就是养生大道。道教则进一步提出“我命在我不在天”，并探索出一套内外修炼的养生术，有服食、辟谷、导引、行气、存思、存神、坐忘、内丹、外丹、房中、吐纳、胎息等。从某种意义上说，道教修炼的目的就是延年益寿、长生不老。

在道家、道教看来，人身小天地，天地大人身。天地可以天长地久，人的生命也可以长生久视；天地有无限的能力，人也有无限的潜能。只要坚持修炼各种养生术，就会出现生命的奇迹——不仅能延长生命的长度，而且能增强生命的厚度；不仅能增加生命的数量，而且能提高生命的质量。



道家的养生术五花八门，可是归结起来我认为无外乎养精、养气、养神三种。服食、辟谷、外丹偏于养精，行气、导引、吐纳、胎息偏于养气，存思、存神、静坐、坐忘偏于养神，而内丹则是精气神三者共养、共炼。行气、导引、吐纳、胎息，通过呼吸、调气与运动，可以强健筋骨、预防疾病、祛除顽疾；静坐、存思，通过静心、调神，可以祛除我们内心的烦躁，减轻压力，对于高血压、心脏病、失眠等有特殊的疗效；至于内丹术则是道教最有代表性的养生方法，通过打通任督二脉、大小周天，可以疏通全身经络、调畅气血、充实生命根本、延缓衰老……

本书所说的道家养生实际上包括了道教养生，用了广义的道家概念。由于道家养生范围太广，不是一本书所能说得完、说得清的，所以本书着重介绍道家、道教的服食法与辟谷术。在饮食养生方面，道家吃与不吃都有秘诀。希望本书可以向大家展示博大精深的道家养生智慧，让所有人都从5000年中华文明中汲取健康的营养。

目 录

第一章 吃与不吃都是道家的养生智慧

一、吃对人有多重要	3
要活着就要吃东西	3
好营养可以成就一个健康的民族	4
满足温饱后，人们更关心享受	5
活着不是问题，健康才是问题	6
二、道家饮食养生大原则	12
饮食有节——对质量与数量的把握	12
天时地利人和——顺着自然的节律选择食物	13
轻荤重素——永不落后的观念	14
五禁三厌——不贪美味，不悖伦理	15
适量饮酒——提倡节制饮酒	16
平衡中和——饮食讲究阴阳和中庸	18
三、不吃也是一种养生法	19
辟谷是道家特有的一种修炼方法	19
辟谷——天人合一的通路	21

第二章 道家养生药的五种吃法

一、丹丸膏散汤，仙药吃法多	25
二、道家成仙的必需品——金丹	25
三、上流社会的神秘养生药——五石散	27
四、内服加外敷，道家膏方作用多	28



五、一粒三精丸，长服能延年	29
六、道家的养生汤	30

第三章 让人长生不老的九种仙药

一、道家的仙药究竟仙在哪儿	35
二、仙药能益气补血，滋阴助阳	37
三、仙家第一药，长寿第一珍——灵芝	38
灵芝大枣汤——增强免疫力，防治癌症	39
“三高”患者可以喝些灵芝液	40
泡酒煮汤，灵芝能让衰弱的神经好起来	40
灵芝能让女性更美丽	41
四、中国人最喜欢的补品——人参	42
四种最常见的人参吃法	44
人参虽好，却不是人人能吃	45
五、又好吃又滋补的万能补药——枸杞	47
助阳补阴，男性身体壮，夜晚睡得香	48
枸杞粉治褥疮	49
枸杞膏治冻疮	49
适合男性保健的枸杞羊肉	50
六、大而全的保健佳品——蜂蜜	51
效果好又便宜的蜂蜜面膜	52
甜蜜的抗菌消炎药	52
30克蜂蜜让肠道通畅一整天	53
保血管降血压	53
百部蜂蜜膏，对付各种咳嗽	53
强健身体，增强体力	54
老人和小孩的好食物	55



吃蜂蜜也是有知识含量的活儿	55
七、道家的滋阴良药——麦门冬、天门冬	56
麦门冬	56
天门冬	57
八、一天十颗枣，一辈子不显老——大枣	59
一颗大枣就是一颗驻颜丹	59
更年期女性的安心丸	60
炒大枣，让宝宝胃口好	61
年纪大，血气衰，用大枣养血养精	62
九、道家仙粮——茯苓	63
消水肿，利小便，喝点茯苓茶	64
茯苓霜，让皮肤变白皙	65
十、男子益精养肾的好帮手——黄精	66
男子壮精气，枸杞配黄精	67
暖胃养颜黄精膏	67

第四章 道家善养颜——纯自然乌发美肌方

一、男女养颜大不同	71
二、女性善养颜——南岳魏夫人的美丽神话	72
三、道家女性美容方	75
西王母的养颜方	75
女性梦寐以求的神仙玉女粉	76
莹肌如玉散，一白遮百丑	78
人面桃花相映红，女性喝酒就喝桃花酒	79
小小改容丸，祛除粉刺效果好	80
四、由内而外的美容法——女子养颜重在补气血	81
脸上没光泽就喝药肉粥	82

白鸽煮酒，补益女人的根本	84
五、男性养颜重在须发齿	85
嘉靖皇帝的七宝美髯丹	88
黑发固齿的神仙修养方	89
须发早白者的福音——还黑散	91
中年白发试试头发尽白方	93
保养头发，吃生地茜草膏	94
使脱发再生、白发复黑的青莲膏方	95
男性育子第一方——五子衍宗丸	97

第五章 一粥一饭间的道膳养生法

一、药食结合方显养生本色	103
在吃饭的时候完成补益的任务	103
食补更胜于药补	103
二、药膳——食与药的完美结合	105
粥是世间第一补人之物	105
神仙粥——恢复体力，固精，止尿频	106
仙人粥——养肝补肾，抗衰老	107
汤粥——润肺止咳，促进排便	109
胡桃粥——意想不到的保健功能	110
莲米粥——清火消目肿，固精止带	111
菊花粥——治疗风热感冒，清心利咽喉	112
燕窝粥——润肺止咳，细致皮肤	113
青精饭——益气除热，强身壮体	115
枸杞叶——补虚，增视力	117
粳米——补五脏，保护胃气	118



三、药酒——百药之首	120
神仙酿酒方——让血液流畅，御寒	122
健体仙酒方——强筋健骨，活血祛瘀	123
地黄神酒方——补益肝肾，生精壮骨	124
地黄枸杞酒方——滋肾补血，益髓填精	125
制神仙酒秘方——祛风湿，治疗关节疼痛	126
胡麻酒方——润肠补肝肾	127
四、药茶——茶为百病之药	129
制神仙茶秘方——轻身健体，止盗汗，祛斑	130
二子茶——益肝肾，止咳喘	132
蜂蜜黄精茶——强身健体，增强抵抗力	133
三花茶——泻火解毒，健脾益胃	134
菟丝子茶方——补肾助阳，明目延年	135

第六章 辟谷排毒，激发生命潜力

一、想成仙为什么要辟谷	139
二、辟谷的三大作用	140
夺自然之气，提高抗病能力	140
排出体内毒素	141
开发大脑潜能，启智开慧	142
三、风靡世界的断食风	143
四、服气辟谷与服药辟谷	145
辟谷不是简单的绝食	145
辟谷时可以服气	148
辟谷时可以服药饵	150
五、服药辟谷可以喝的食物有很多	153
水	154

液	155
酒	156
茶	156
六、辟谷的过程	158
七、辟谷养生，先辨明自己的身体状况	159





第一章

吃与不吃都是道家的养生智慧



一、吃对人有多重要

人是一种生物，具备生物体的一切特征。同时，人又是一种特殊的生物，有思想、有文化，可以自我发展，具备所有其他生物所不具备的特征。

身为万物之灵，人类的进食也变得不再那么简单。人类有能力思考、传承，不再只为了生存而生存。饮食，成为人类文化的重要篇章。

那么，所有生物体都必需的进食，在人类这里，又有了什么样的发展呢？

饮食的发展，贯穿了人类发展的全过程。人们吃饭的目的随着社会和经济状况的变化而不断变化。在为生存而努力的时代，食物是生命的必需，但是随着经济的发展，食物供应大大丰富，面对食物人们可以有各种选择，吃饭就不再单纯，进而衍生出许多其他目的。

◎要活着就要吃东西

“我们吃饭是为了活着，可活着不是为了吃饭。”“吃”是“活”的前提，没有能量，就不会有生命活动，心脏不能跳动、肺不能呼吸、头脑不能思考、体温不再正常，甚至食物的消化，也要靠食物本身来提供能量。口齿咀嚼、肠胃蠕动、吸收排泄都要以进食为前提。总之，有生命就会有新陈代谢，这些维持生命活动的能量都来自我们每天吃的食物。没有食物供应，就没有生命的延续。



食物还能保证人类个体的正常生长发育。一个孩子刚出生时体重也就3千克左右，身高50厘米左右，经过多年生长，他们一般会有50~100千克的体重，1.5~2米的身高，多出来的这些骨肉从哪里来呢？就是来源于每天供给的食物。没有了食物，人体就不会长大。襁褓里粉嫩的婴孩，竟能长为高大奇伟的男子、亭亭玉立的姑娘，这个过程有体型的变化、第二性征的出现，这些变化都来源于食物，来源于食物本身，也来源于食物提供的各种成分合成的激素。

如果生存条件恶劣，那么人会压缩所有其他活动，只求保证最基本的饮食需求，也就是说生存成为首要目标。此时，吃饭的唯一目的就是填饱肚子，不被饿死。正如白毛女在深山、幸存船员在孤岛……他们没有条件去考虑其他，唯有果腹。

所以说，进食的第一个目标就是存活。

◎好营养可以成就一个健康的民族

当填饱肚子已经不是问题的时候，我们开始注重营养。换句话说，我们不但要活着，还要长得高、长得壮，能做更多的事情，肩能担担、手能提篮。人活一世，当然也要追求各种生命活动的质量。男人需要力量，女人需要美丽，老人需要身轻体健，儿童需要均衡发育，所有这一切，都是食物在起作用。

人类很早就认识到食物的重要性，并开始了广泛的探索和实践。神农尝百草，确认食物对人体的作用；《黄帝内经》更明确了食物补精益气，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之”，符合自然法则的科学比例，可以让食物为人类提供最大的帮助。



到了近现代，营养学更是不断发展。现在我们已经处在一个发现的时代，所追求的饮食目标已经不再是简单获取足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物和膳食纤维了。

营养学家们发现了新的营养成分，也认识到大部分天然食物都含有几百种活性成分。这些营养大多为每个人所必需，也有一些不是所有人都适合的。当然，千差万别的人体生理状态意味着没有一种“理想的”食物，但是谁能说，千差万别的食品搭配不出理想的营养呢？找到最适合自己的营养既是一门科学，也是一门艺术。在这个过程中，我们从未停下过探索的脚步。

事实上，营养的作用随处可见。

在中国，城市人口的身高要明显高于农村人口，而过去国民身材比较矮小的日本，近几十年其国民身高持续快速增长，这就是营养的作用体现。随着生活水平的提高，在同样能填饱肚子的情況下，营养水平的差异将在某种程度上决定人类身体素质的差异。

◎满足温饱后，人们更关心享受

如果说食物应对的是“饿”的人，那么好吃的食物应对的则是“馋”的人。此时食物的作用已经由果腹发展为解馋。有人喜欢甜腻，有人喜欢香辣；有人喜欢春天早晨浓浓的奶香，有人喜欢夏天傍晚清冽的酒味。食物之于口舌，犹如美女之于英雄，拼杀之于猛将，给我们带来无尽的享受。

当食物的品种极大丰富，新的制作工艺、新的材质被不断开发，再附以不同地域、不同民族特色的时候，食物就不仅仅是口腹的享受。当文化与食物建立链接，一种别样的享受开始滋润心田。

但美味带给我们的未必是等值的健康。像各种调味的添加剂、赋予食物美色的色素，都在诱惑我们的同时威胁着我们的健康。所以迷恋味觉、视觉、嗅觉的代价之一就是缩短生命。从这个观点来看，道家崇尚清淡的饮食理念更贴近健康。

◎活着不是问题，健康才是问题

中国历来有药食同源的说法。常人食之为食物，患者食之为药物，祖国医学几千年的发展，形成了广泛的药食文化。

“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”神农时代药与食不分，那时关注的，是食物对人体有没有毒副作用，神农尝各种草、喝各种水，是为了发现哪种有毒、哪种没毒，好让大家知道什么能吃、什么不能吃。

随着经验的积累，人类进一步发现了各种食物的性味和功效，认识到许多食物可以药用。而现在，医学的迅猛发展也使更多物质进入了药品的行列，一些对人体生理状态可以产生明显影响的动植物，慢慢地作为独立药物而为人所知。

在中医药的传统中，药与食的关系是既有同处，亦有异处。许多食物也是药物，这类食物既能充饥又能防治疾病，在这种情况下，药和食两者之间很难严格区分。这就是药食同源理论的基础，也是食物疗法的基础。

《黄帝内经·素问》对食疗有非常卓越的论述，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也（有大毒的药，病去十分之六，不可再服；一般的毒药，病去十分之



七，不可再服；小毒的药物，病去十分之八，不可再服；即使没有毒的药物，病好了十分之九，也不用再服，之后就可以用谷类、肉类、果类、蔬菜等调养，不能用药过度，伤了正气）”，这可称为最早的食疗原则。

虽然许多动植物是作为药物而存在，但在中药学的广义理论中，所有动植物、矿物质等都可以划归于中药的范畴，这似乎有些不可思议。因为任何动植物都有自己独特的性味，对人体的影响各不相同，之所以有些食物常被当作食品而非药物，只不过是用量上的差异而已。也就是说，一般的食物，如果吃得多了，也可以达到某种药物的作用；而一般说的药物，只是因为用比较小的量就可以达到治疗作用而已。

人体作为一个和谐统一的有机体，任何外在因素都会影响它的状态。进食药性大的食物以后，人体就会产生许多变化。如果这些变化中有些不是人体所需要的，不是我们治疗的目标，就会产生负面影响，对人体造成伤害，这就是药物的毒副作用。

食用价值高而毒副作用小的药物，通常可以作为食物而存在；药性较大而生产量小、味道差的食物，通常会作为药物存在。因此，在中医药中，药物和食物不分是相对而言的——药物也是食物，而食物也是药物。既然药物可以作为食物存在，那么食物当然也可以作为药物存在，这就是为什么传统医学这么重视食疗的原因。

用食物强体健身具有药物无法企及的优点，所以无论是想长生成仙的道家还是普通老百姓，都不约而同地对饮食保健格外关注。饮食是人类生活的日常行为，贯穿于每日的生活之中。多少人可以