

《神州文化图典集成》

编委会

总主编：季羨林

主 编 汤一介 孙长江 李生泉

副主编 魏常海 王守常 和 龚 冯 林

总策划 冯 林

编 委：（名次不分先后）

季羨林	张岱年	侯仁之	杨宪益	周一良	何兹全
金克木	启 功	吴晓铃	阴法鲁	任继愈	石 峻
朱伯崑	丁守和	汤一介	庞 朴	吴良镛	张晋藩
谢 龙	宁 可	李学勤	乐黛云	梁丛诚	金开诚
孙长江	田昌五	厉以宁	方立天	叶 朗	许抗生
严绍澍	李中华	魏常海	王守常	陈鼓应	陈守一
刘守仁	王春德	郑慧卿	李生泉	王希云	马黎明
赵恩龙	孙 斌	赵之援	申大章	傅伟勋	（美国）
杜维明	（美国）	魏斐德	（美国）	冉云华	（加拿大）
姜允明	（澳大利亚）	韦政通	（台北）	李鸿祺	（香港）
成中英	（美国）	林毓生	（美国）		

责任编辑：郑 锦 余承颖 苗永妹

组 编 中 国 文 化 书 院

北京梵天文化传播中心

目 录

绪 言	1
第一章 精神调养法	1
第一节 养精术	3
一、生精术	4
二、保精术	10
三、固精术	14
四、补精术	20
第二节 调神术	24
一、正心术	25
二、止欲术	30
三、调情术	34
第二章 形气调养法	41
第一节 养形术	43
一、内形调养术	43
二、外形调养术	54
第二节 养气术	64
一、换气术	65
二、服气术	66
三、采气术	68
四、运气术	73
五、保气术	75

六、吐气术·····	78
第三章 日常养生术·····	81
第一节 衣食住行调养法·····	83
一、衣着服饰·····	83
二、饮食调养·····	85
三、居室养生术·····	95
四、行、立、坐、卧养生法·····	100
第二节 起居调养法·····	108
一、应时调养·····	108
二、沐浴调养·····	110
三、二便调养·····	113
四、起居宜忌·····	117
第四章 平衡调摄法·····	121
第一节 四时调养法·····	123
一、春季调摄法·····	123
二、夏季调摄法·····	126
三、秋季调摄法·····	128
四、冬季调摄法·····	130
五、四季调摄法·····	133
第二节 月令协调法·····	134
一、正月养生法·····	134
二、二月养生法·····	135

三、三月养生法·····	136
四、四月养生法·····	137
五、五月养生法·····	138
六、六月养生法·····	139
七、七月养生法·····	140
八、八月养生法·····	140
九、九月养生法·····	141
十、十月养生法·····	142
十一、十一月养生法·····	142
十二、腊月养生法·····	143
第三节 日辰协调法·····	144
第四节 中和调养法·····	147
第五章 房事养生·····	149
第一节 房事节度·····	151
一、适时婚配·····	152
二、交合有度·····	154
第二节 合房有术·····	157
一、入房准备·····	157
二、交合之法·····	159
三、交后调养·····	163
四、房事通则·····	163
第三节 房事禁忌·····	165

第四节 房室损益·····	167
一、七损八益·····	167
二、论五伤十寿·····	169
第六章 儒释道养生术 ·····	171
第一节 儒家修身术·····	172
一、内省正心法·····	172
二、止定清静法·····	174
三、平平常常静坐法·····	175
四、中和善生法·····	177
第二节 道家长生·····	178
一、守一·····	178
二、行气·····	181
三、服气、辟谷·····	184
四、观想·····	184
五、导引术·····	186
六、房中术·····	187
第三节 佛家养性术·····	187
一、戒法·····	187
二、禅定·····	190
三、慧法·····	196
再版后记·····	197

第四章

平衡 调 摄 法

人体是一个开放系统，人的生命活动与自然界变化有着密切的关系，人体必须随时适应这些变化，才能在外界的环境中保持协调，而获得生存。由于人和自然界是一个协调的、平衡的、统一的整体。因此，在养生方面，要求人们顺应自然界阴阳变化的规律。法于阴阳，调于四时，法天则地，像似日月，辨列星辰，逆从阴阳。人类除顺应自然、达到外部协调、平衡之外，还应根据四时变化，调理人体五行内环境的平衡，使人与自然界融为一体，这样才能祛病延年。



观音冥照图



第一节 四时调养法

根据自然界阴阳消长和人体五脏盛衰的规律。古代养生学者提出了：“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。即春生夏长之时，要保护体内阳气，春夏阳气外盛内虚，宜用温热之食药补阳，不能贪凉饮冷，以致冬季多患寒症。而秋收冬藏季节，应收藏阴精，以润养五脏，秋冬阴盛于外，而虚于内，秋冬宜用滋阴的食药补益阴气，冬季不可穿衣过厚，不可纵欲过度，若伤阴气，则春夏多患火症。四时养生各有其法，分别叙述如下。



一、春季调摄法



春季为少阳，东方之气，主升。春属木，其色青，其味酸，其声角，在脏为肝，在腑为胆，在体为筋，在窍为目，其华在爪。春季养生必须抓住以上特点，进行内外环境的调理，方可协调。

（一）起居调养

春季阳气渐发于外，宜发散而畅通阳气。春三月应晚睡早起，晨起后，多到户外披散头发，缓慢散步，打太极拳，练气功以及多种户外活动，以畅通体内气机。如：踏青问柳，游山玩水，调情赏花，荡秋千，放风筝等活动。《内经》说：“春三月，此谓发陈，天地以生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，



太极拳



养生之道也。”春卧宜头向东方，东方象征春天，为阳气始生之地，此乘生气之道也。睡前用温热的淡盐水，洗小腿和脚，以泄风毒脚气。起床后干梳头一二百次，以活气血。

（二）衣着护理



春季衣服

春季为阳气藏而复生的季节，由于阳气初升，不能胜阴，寒意尤浓，不可急减衣服，春季宜捂，棉衣不宜早脱，下肢宜暖，上身背部不可受凉，以养肺气。如春季衣服单薄，易使人患伤寒、霍乱、消渴、头痛。由于春季温差变化大，忽冷忽热，要随天气变化及时增减衣服。增衣服最好在早起时，可防止感冒。俗话说：“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申时饭。”

（三）药食调养



生姜

1. 饮食调养：春季木旺，木克土，土则弱。木为肝，土为脾胃。食物调养应有利于扶弱抑强。

故春季宜少食酸，多食甜，以养脾气。多食酸，脾胃则受克。《千金方》说：“春七十二日省酸增甘，以养脾气。”春季阳气升发，不可多饮酒，也不宜食伤脾胃的食物。初春阳气始发，宜食用葱、姜、大枣、花生等辛甘温热之口，以助体内阳气的宣发通达。但生葱当慎用。

2. 药物调养^①，黄帝为一年四季配有妙方。春季调养用十八味药，各依法而配制。捣为细末，炼为蜜丸，如蚕豆大。每服三丸至七丸，三餐饭前服用，服一个月。主治：五劳七伤，阴囊消缩，囊下生疮，腰背疼痛，筋脉痹冷，热痒浮肿，迎风流泪，远视不清，咳逆上冲，身体痿黄，气胀气痛，膀胱挛急，小便出血，梦寐多惊，

①引明·高濂《遵生八笺》，以下配方同此。



口干舌强等症(一钱等于三克)。

茯苓五钱，食不消加一钱。

桔萎四钱，热渴加五钱。

山茱萸五钱，身痒加一钱。

巴戟天四钱，阳痿加五分。

续断五钱，有疮加一钱。

山药五钱，阴湿痒加一钱。

蛇床子四钱，气促加五分。

远志五钱，惊悸加一钱。

杜仲五钱，肠痛加一钱。

菖蒲五钱，患耳加一钱。

牛膝五钱，腰痛加一钱。

菟丝子五钱，阳痿加一钱。

细辛四钱，视茫加五分。

防风五钱，风邪加一钱。

天雄三钱，风痒加五分。

柏子仁五钱，气力不足，加一钱。

石斛五钱，身皮痛加二钱。

苡蓉四钱，阳痿加一钱。

（四）五脏平衡法

春季应于肝，肝旺。凡五脏贵于平，过旺、过弱均不为美。春季五脏平衡的关键在于肝。首先不应使肝过强，面色青者肝盛，强者需泄；但又不能使其过弱。常食酸者肝弱，弱者宜补。肝病患者，春季调养得当，易于康复，若春季不注意养肝，肝又易患病。也可食酸以补之，

食辛以泄之。不辨虚实者可揉太极球，该功可进行双向调养。使脏腑自然平衡。每日寅卯时，面东或面向松树放松站立，双手于腹前抱一绿白色太极球，意想腹中也有一个绿白色太极球，即阴阳鱼，一个为绿一个为白，绿鱼眼为白，白鱼眼为绿，旋转起来，球虽浅绿色。球如水碗口大小。行功时，用手放松顺时针推

揉太极球，球只在腹前顺时针旋转，不使手中球高过胸和肩部。(高过容易头晕)同时，意想腹部太极球也随手中太极球同步顺时针旋转。揉时要松、柔、



缓、圆。如内气调动起来，可顺其自然加快速度，不可人为。行动时始终睁眼，神意内收，不可闭眼。太极球久揉有可能化成其他动态形式，也可顺其自然。该功可调理内脏，起到阴、阳双方调节作用。不想练时，随时可把意念慢慢收回下丹田，并将手中太极球推入小腹腔，闭目内视下丹田片刻，即可睁眼。如在室内练静功，可手不揉，只想宇宙太极合于下丹田太极，顺时针旋转也可。更有不愿练功者，可在春季每日观看绿色太极球或在松树林散步、打太极拳、跳舞也对调平肝脏有益。春季肝平，其他五脏自然协调。

春季除以平肝养生外，如脾胃、肺脏有病变的人，还应注意特殊保养。应以抑肝、降心、补脾胃、补肺气为主。可参看补养脾胃和肺脏的有关章节，并配合适当的药物治疗，以保证弱者不过弱，强者不过强。

二、夏季调摄法



夏季为太阳，南方火之气，主长养。其色红、其味苦、其声徵。在脏为心，在腑为小肠，在体为脉，在窍为舌，其华在面。夏季养生必以此为依据进行调养。

(一) 起居

夏季主长养。阳气旺盛，天地气交，万物华实。应夜卧早起，不宜晚起，令人四肢昏沉，精神恍惚。起床后，梳头一二百次，再到户外适当活动，使气机顺畅。但不可大量出汗，汗为心之液，汗液外泄损耗心气。夏日不可在室外星夜露宿；不可卧时吹风打扇；也不能在潮湿、冷石上卧坐。天热毛孔开放，机体易受风寒湿邪侵袭，而引起手足麻木，偏瘫等疾病。更不可枕冷石、铁物，大损眼目；乘凉也要到干净空旷之处，不能在屋檐下、过道和有穿堂风之处乘凉。此贼风伤人最凶。夏日也不可坐在晒热的石板上，令人生疮。此外，夏天精化为水，土相克水，肾精衰绝，不宜房事过度，免伤元气。

(二) 沐浴

夏季不能多洗澡，令人心覆、健忘及受风。更不能冷水浴，使人虚热眼



暗，筋脉蹶逆，霍乱转筋。沐浴时当避风。体热时不可以冷水洗手、洗面、淋背，犯之必患阴黄、损害眼目。夏季宜用五枝汤洗浴，浴毕以香粉搓身，可疏风气，驱瘴毒，滋血脉，解皮肤燥痒。其方用桑枝、槐枝、柳枝、桃枝各一把，麻叶二斤，用水一担，煎煮至八斗，去滓温浴，香粉用粟米一斤，青木香、麻黄根、附子(炮裂)、甘松、藿香、零陵香、牡蛎各一两，做成末可用。



藏医准备药浴

（三）药食调养

1. 饮食调养：夏季心火旺，心火克肺金。

肺气虚。应少食苦，多食咸以养肺气。夏季土相，土克水，则肾衰。天虽热，



茯苓

但不宜吃生冷瓜果、蜜浆、凉粉、冷粥、冰棍等易使腹部受寒，引起霍乱或形成结块。应吃些清淡爽口、少油腻的食物，不吃猪心。且饮食要温暖，不令大饱、夜不可食，尤忌肉面，生冷、粘腻之物。夏日也不可饮酒大醉。可在早上空腹吃小葱头酒一二杯，令人血气通畅。

2. 药物调养：黄帝配制补肾茯苓丸能治男子内虚、饮食不纳、健忘、悲伤不乐，喜怒无常，四肢浮肿，小便赤黄，精浊淋漓、绞痛，膀胱冷痛，阴囊湿痒、口渴饮水腹胀等症。凡五劳七伤，皆宜服用此方。

茯苓五钱，食不消加一钱。	杜仲五钱，腰痛加一钱。
山茱萸四钱 湿痒加五分。	附子二钱，有风加五分。
泽泻三钱，水气加五分。	桂三钱，颜色不容加五分。
牡丹皮四钱，腹中游风加一钱。	山药五钱，头风加一钱。
地黄四钱和冬加一钱。	细辛二钱，目昏加一钱。
石斛四钱，阴湿加一钱。	茯苓三钱，瘦黄加五分。
生姜二钱。	



以上合研成末，炼成蜜丸，如桐子大，每日服七丸。忌房事，生冷、猪、鱼等食物。

（四）五脏平衡法

夏季应于心，心旺。夏季五脏的平衡关键在调心。不使其过强，也不可弱。心脏病患者夏季调养得当易于康复。心盛热者，面红，脉溢，口中生疮，口臭、胸背疼痛；心虚弱者，舌无味，心腹痛疼，恶梦多。调心补泻之法，可用六字诀（见形气调养有关部分）。也可进苦味以补心，进甜味以泄心。不辨虚实者可揉红、白色太极球，揉球时可于巳、午时，面南在梧桐树或苹果树下揉。揉球方法同本节春季养生法，调肝脏的揉绿白色太极球部分。

夏季肺脏、肾脏有病变的人，还可采用降心火，补肺、肾的特殊疗法。

三、秋季调摄法



秋季为少阴，西方之金气，主收。其色白，其味辛，其声商。在脏为肺，在腑为大肠，在体为皮，在窍为鼻，其华在唇。以上是秋季调养的依据。

（一）起居调养

秋季主收，阳气收敛，阴气始生而渐长，万物聚形而成熟。人也应收神敛气，心气平和，精神内守。此时要早睡早起、减少运动量，不使身体出汗



秋天的香山

过多，而导致津气耗散。秋季应以练静功收气为主，早上可稍行动，以增加耐寒能力。秋季肝弱，肝主目，应注意眼的保养。可在晨起时先闭目叩击21次，咽津，并搓热双手做眼及头部按摩，有益于清神明目。



（二）药食调养

1. 饮食调养：秋季主肃杀，金克木。金为肺，木为肝，故肺气旺，肝气虚。肺味辛，肝主酸。故饮食应少辛多酸，以扶植肝气，如葱、姜、蒜、韭、椒等辛味食品均应少吃，而酸味宜多。秋季金燥且易耗土气，凡难化之物和伤津液之物应少吃，而生津、易消化之物可以多吃。如干饭，硬物、肉类、陈腐之物以及生菜、瓜果、蚱蜢之物应少吃，而芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、奶类、甘蔗等滋阴、润肺、养血等食品可多食。此外，秋谷初成，老年人不宜多食。



黑核桃

2. 药物调养：黄帝配制护命茯苓丸，可用于秋季治肾虚冷，五脏内伤，头重脚轻，皮肤燥痒，口干舌燥，腰脊痛疼，心胃不适，尿血梦遗，目视茫茫，饮食无味等病症。



甘蔗

茯苓一两，泽泻四钱，附子炮制五钱。防风六钱，白术一两，细辛三钱，紫苑五钱，山药一两，独活五钱，芍药五钱，丹参五钱，桂五钱，干姜三钱，牛膝五钱，黄芪一两，山茱萸肉五钱，苦参三钱。研末制成桐子大蜜丸，每日服七丸。

（三）养生宜忌

秋初夏末，热气不退，不可赤背脱衣，吹风使扇，贪取风凉，也不可内穿湿冷衣服，以防后背受风，伤及内脏。如因此患病，可服用地黄丸。当天气乍冷时，地气尚热，不可急于增衣，秋应稍冻方好，毡暖之帽不可戴，毛袜不宜穿，可增强耐寒能力，并使神清气爽。秋三月睡眠头宜向西，以应外气。《云笈七签》说：“秋宜冻足冻脑，卧以头向西，有所利益。”睡时手足不可外露。以防受风，睡前先用热水烫脚，可不使下寒。

（四）五脏平衡法

秋季应于肺，肺旺。五脏平衡的核心在肺脏。肺不过强，也不过弱，则人体太平。肺盛热者，右颊红，色白，喘咳气逆，胸背烦痛，梦交；肺虚则气短，息不得调，肺燥则咽干。肺实热者，气上逆，可以苦味泻之，以酸味收之，肺虚者可用辛味补之；也可用六字诀调理，参看第二章有关部分。虚实不辨者，可在申酉时，面西或杨树下揉蓝白色太极球，揉法同春季五脏调养部分。

秋季，有肝、心病的患者，可采取泄肺火、补肝、强心的调养法。参看第二章有关部分。

四、冬季调摄法



冬季为太阴，北方之水气，主藏。其色黑，其味咸，其声羽。在脏为肾，在腑为膀胱，在体为骨齿，在窍为耳和二阴，其华在发。冬季养生宜以此为基础进行调养。



冬季滑雪图



❏ (一) 起居调养

冬季天地闭，气血藏。阴气盛极，而阳气潜藏。人体机能和代谢水平减弱。人应避寒就暖，敛阳护阴，精神内守，除七情、灭六欲，定心而安神，以免扰动阳气。冬日宜早睡晚起。睡前，早起均叩齿三十六通，咽津三口。入睡时头可朝北以应天时，老年人头也可朝东，以采生气。头不能枕凉物、冷石，也不可烤热枕之，均可伤人眼目，身要盖暖被，易于保温，放松又有利于体内积毒随呼气排出体外，防止疾病。冬日活动量不可过大，可进行散步、长跑、气功、按摩等活动。量力而行，不使出汗过多。冬日房事不可多，以防阳气耗散。此外，沐浴不可多，特别是老人上热下寒，不宜沐浴。常人沐浴时，不使饥饿，沐浴后，可饮少量温酒，不得受风，不能行房事，方才有益。冬日寒地归来，不可立即用热水洗足泡脚或用火烘烤手脚。

❏ (二) 衣着护理

冬季衣服不可过厚，令寒热适中，且棉衣应穿得晚一些，逐渐增衣，以增强耐寒能力。冬季外出前后，起床穿衣，入睡前均不宜用火烘烤手足、身体，热随毛孔入心，而使热燥藏于心，耗伤心血。冬月阳气内藏，火气入内阳气过盛，如遇春寒，阳气不得运化，闭塞于内，可引起热症复发。冬三月宜足暖，不宜戴帽，要冻其脑，则无眩晕之疾。

❏ (三) 食药护理

1. 饮食：冬月水旺，水克火。心脏属火，心受治。肾主咸味，心主苦味。五味平衡宜于藏咸增苦，以养心气。饮食平衡也可扶弱抑强。阳虚、畏寒肢冷、面白唇淡、自汗头晕、腹胀便溏者，宜食补羊肉、鸡肉等温热食物；阴虚、怕热、五心燥热、口咽干燥、颧（**quán**）红体瘦、头昏眼花、盗汗梦遗、大便秘结者，宜食鸭肉，牛奶、豆腐、兔肉、鸡蛋等补阴食物。进食之后要进行按摩，调动脾气，进行消化。进食温度不宜过高，**40℃**以上宜温，**40℃**以下稍寒，忌食热肉，馄饨，烘烤之食物。冬天如食过热食物太多，至春夏必因此而体不适。外出而归，寒冷袭身，不可立即进食热物。要稍事休



息，再进食。晚餐还当少食硬物和湿软之果饼。进食之后，还要百步走兼行摩腹之术，待食消化之后，才可入睡，可不生脚气。

冬季天寒地冻，气血活动能力降低，可少饮些酒，以活气血，中老年人可喝药酒，以补髓、益气、逐寒湿。《千金方》说：“冬三月宜服药酒一二杯，立春则止。终身常尔，百病不生。”药酒可用人参、灵芝、黑米、枸杞子、地黄等为原料，也可由医生开药方因人而宜配制，则更为有益。

2. 药物调养：黄帝配制适用冬季治疗的茯苓护命丸。可治男子五劳七伤、迎风流泪、头风项强、心腹胀满、饮食咳逆、面黄痿瘦、小便淋漓、阳痿不起、腹痛足肿、五心烦热、身背浮肿、盗汗不绝、四肢拘挛、梦寐惊悸、呼吸气短、口干舌燥、七情不调。

茯苓一两，白术一两，肉桂一两，山茱萸一两，巴戟一两，细辛三钱，牛膝一两，菟丝子一两，干姜三钱，山药一两，防风三钱，柏子仁三钱，泽泻三钱，牡丹皮三钱，附子（童便煮三次用一两一个的炒）。以上研末，制成蜜丸，桐子大小，每日空腹服七丸，用淡盐水送下。

（四）五脏平衡法

冬季应于肾，肾旺。五脏平衡的核心在肾脏。调平肾脏，有益于其他脏腑的协调。肾羸热者，面红，骨节鸣；肾虚则腰骨痛疼；肾衰者齿多齟者，齿坠者肾受风；耳痛者，肾气壅也。肾脏有病之人黑瘦。肾燥者，可吃辣物补之；肾病者可吃咸以补之，吃苦以泻之。也可用六字诀进行调养。虚实不辨者，可在子时面北夜坐，静想宇宙黑白太极，合于体内下丹田的太极，并与下腹黑白太极同步顺时针旋转，并意守小腹腔的太极，着意要轻，不可强行导引。只想一下有个黑白太极球在转即可。静坐半小时左右即可收功。也可子时平坐，意守下丹田也可使心肾相交，起到温肾作用。白天可在柏树下揉黑白太极球，增加治疗效果。

肾脏调养，多以补虚为主，或阴虚或阳虚。实者较少。常言道十男九虚。故肾脏养生多用补法。

