图解经典

图解

以现代手法诠释中国古代长寿之道

彭祖養生經

中国养生术之祖的健康秘诀

- 系统介绍导引术、调摄术、饮食术、补导术、房中术等五大彭祖养生术
- 传承5000年的养生术与实际应用相结合，便于现代人从中汲取养生智慧
- 500余幅精美手绘插图，清晰的图解阐释手法，让古典变得亲切可循



唐颐 ⊙ 著

陕西师范大学出版社

本书将告诉你

彭祖又名彭铿，相传他是黄帝的八世孙，活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。彭祖的传说虽然充满了神话色彩，但是从古代的各种典籍来看，彭祖善于养生，寿命大大长于一般人，应该是可信的。由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。历史上曾经有过一部《彭祖养生经》，但是早已失传了。我们现在看到的彭祖养生术，都是从彭祖的其他作品中总结出来的，其养生精神具有内在的一致性。

随着时代的发展和生活节奏的加快，养生已经被越来越多的人所重视。但是由于彭祖距我们的年代过于久远，今天我们已经难以看到彭祖养生术的本来面目。针对这种情况，我们广泛搜集了关于养生的古籍资料，从中精选出最有代表性的养生方法，汇集成这本《图解彭祖养生经》。此外，我们还尝试用简洁清晰的图解手法，精美实用的插图，方便读者更清晰地领悟养生智慧，掌握养生技巧，从而真正达到养生保健的目的。

封面故事

彭祖与五大养生术

彭祖是我国民间尊奉的福、禄、寿三星中的寿星。他精通各种养生术，且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，因而被后世尊称为中华养生术之祖。封面中心主图中鹤发童颜的老者就是彭祖，他正在向人们传授他的长寿秘诀。四周是彭祖养生术的五大体系，即导引术、调摄术、补导术、饮食术、房中术。这些养生术被后世中医、道教不断完善和发挥，形成了独特的中国养生文化。

项目策划/紫图图書 ZITO
www.readroad.com
www.zito.cn

彭祖养生与马王堆《导引图》

年代　西汉　公元前二世纪

导引术，有着5000多年的悠久历史，是中国传统养生法中最为典型的修炼法，也是彭祖养生术中的特色养生方法之一。导引术最早见于《庄子·刻意》，庄子说“吐故纳新，熊经鸟申”之术，是“彭祖寿考者之所好也”。它是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，强调的是身与心的双重修养，具有调和气血，平衡阴阳，引治疾病、健美瘦身等多种功效。



彩绘导引图

清代　敬镜山房主人晁瑮绘制　彩绘本　中国中医研究院图书馆藏

这套导引图共24幅，包括9种坐式，6种立式，6种卧式，2种蹲式，1种跪式。其术式包括肢体运动、按摩、气功等，可治疗腰痛、腹痛、遗精、身体虚弱等不同病症，满足多种健身养生要求。



(1) 或问子不能导如何？曰，宜绝子日子时洁斋，以灰手倒头，两股过膝团迫阴起阳相之气，以荣髓补乃脖子之补道。



(2) 或问先气不足如何？曰，宜垂脏股坐，以两手攀两膝，令身直，以两手攀一足，尽左右脚中力，徐而复也，使阳肢行走，是动摩血理脖之老。



(3) 或问逆脖如何？曰，宜据股坐，伸两手攀一足，尽左右脚中力，徐而复也，使阳肢行走，是动摩血理脖之老。



(4) 或问感气停食如何？曰，宜平卧，用护脚头，左右转，易左右如引弓五片时，主散气，食之养也。



(5) 欲练元精如何？曰，宜两手相抵，压一股，直伸一股，左右手尽力足共时，然后守命相通，则血气相保，元气固实。



(6) 或问遗精如何？曰，正坐叠手，按臂使身侧头左右六七度，然后守命相通，元智虚，精不遗矣。



(7) 或问男热女快如何？曰，宜穿膝坐，侧头左右转，以左手尽力托，使脚汗出散风气，男热自退。



(8) 或问头晕目眩如何？曰，宜盘膝坐，以两手掩耳，边气时，出浊息四十九，口吐风气，眉头目之道。



(9) 或问腹痛如何？曰，宜平立，以两手按摩三焦团边气，徐行百步，呼出三寸六，则气和不足矣。



(10) 欲养正气如何？曰，宜摩膝坐，手按肥，左右左转左转，团息数边，呼出，气足而止，则心自正，诸欲可绝。



(11) 欲养血脉如何？曰，宜平立徐步，以两手左右伸，两足左右踮，边计时，呼出三寸六，养血，疗手足痛皆不行。



(12) 欲练元神如何？曰，宜屏气，眼目穿墙壁，伸两手上擎，左右方伸六七度，呼出顿绝，自元虚邪之老。



(13) 先导欲止骨痛如何？曰，宜蹲踞，以两手按于膝后，团息咽目，边其气至膝胭穴绝，则欠伸汗水，解自可止矣。



(14) 若同身之衰前如何？曰，宜仰卧，以两手拽双膝左右尽力，依法而补，则气充荣团而却，延年气自生矣。



(15) 问虚弱如何？曰，宜卧气跪坐，虎视其目，以两手抵后，张气足，守命顿虚，能健阴阳管。



(16) 欲养元真如何？曰，宜仰卧曲右手，攀左足，伸左手按右膝边团迫，团其舟自足，退老还童也。



(17) 问腰痛如何？曰，宜立，以两手，拳握置四十九，甲虚四十九，能散精神固血管通热。



(18) 或问气不接肝如何？曰，正立，机握两手拳上，徐行百步，团息呼命，以通气足，通血脉之老固自舒矣。



(19) 诸欲脱惰疲性，欲同养心如何？曰，卧气虚极，以一手托肩，使非托之思，脚边开时，能清心寡欲，固得脑通者也。



(20) 欲建脏却病如何？曰，宜足肩固肘，以旗腹张膜手足脚，则金木水火土位定，固髓神气之本固矣。



(21) 欲壁腰疾如何？曰，宜平立，以两手攀臂经命门百下，复仰一节也于膝间，边其气，则病愈，补治腰痛后气。



(22) 或问头力如何？曰，宜正坐，使两拳于左右，尽力抵膝间边呼命顿通，能盛神气力充耳足者也。



(23) 欲练会正气如何？曰，宜闭息，咽口正坐，以两手抵双膝，左右尽力，团数边其气从小便而去，乃健体，自得益寿耳。



(24) 或问血气如何？曰，宜于暗室对仰体，一手抵三焦穴，一手抵丸宫，依此团息，则精气充满，诸病自愈。

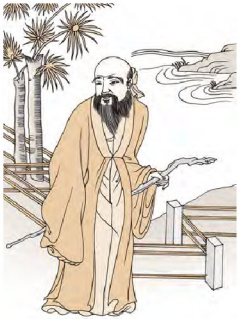
图解经典 80

以现代手法诠释中国古代长寿之道

图解彭祖养生经

中国养生术之祖的健康秘诀

唐颐／著



陕西师范大学出版社

彭祖与道家养生观

明代 周臣绘 绢本设色

彭祖养生术强调的是顺应自然养生，其调摄术主张调和心态，树立淡泊、恬静之心。此图呈现了一个书生抛弃功名利禄，退隐山林以后，在独居陋室中梦见自己长生不老的情景。整幅画作的内容表现了道教的隐居、长生不老和效法自然的主题思想。这与彭祖的养生观有异曲同工之妙。道教正是吸取了彭祖的养生智慧，并对此进行完善和发扬，从而形成了自己一套独立的养生体系。由此，彭祖在道教历史中的作用可见一斑。



天台 彭祖调摄养生术主张养心。养心就是要有一颗平静之心，与世无争。道教认为神仙们都住在天上，那里有琼楼玉宇，他们逍遥自在，书生正是体味到世俗的纷乱，才隐居于深山。

题字 这是明代四大才子之一的唐伯虎为此画所题诗句，内容是“闲来隐几枕书眠，梦入壶中别有天。仿佛希夷亲面目，大还真诀得亲传。”寥寥数笔就将道教和彭祖养生术中的精髓思想揭示出来。

灵气 山水中的风就如气一样，流过山峰树木，就像山水在呼吸，山水因风而有了生命，而风声就是山水的灵气，也是自然的灵气，有了灵气的山水正是道教的仙境所在，灵与气也是彭祖养生术中的重要内容。

青山 成仙是道教的最终目的，“仙”字由一个人和一座山组成，因此道教中的仙人多在山中，而山是自然的造化，清幽安谧之地，正是修道成仙之绝佳之地，也是延年益寿必不可少的自然条件。



仙山 道教中的仙山历来是中国特有的古代文化现象。山的旷古不衰，让人联想起精通各种养生之术而长生不老的寿星——彭祖。相传，他活了八百多岁，依然鹤发童颜，貌光依旧。

梦境 梦中的书生正在云雾中飞翔，逍遥自在，这正是道教中得道成仙时的情境，是道教修炼的最终目的所在。这与彭祖养生术中所强调的树立恬淡平静之心、远离尘世烦扰的养生思想，有异曲同工之妙。

书生梦 退隐山林的书生，摆脱了官僚体制的束缚而悠然入梦，有一种与自然相亲近而飘飘欲仙的感觉。

松树 因松树四季长青，所以它象征长寿。历代帝王、百姓向来追求长生，而现实生活中长生不老是不存在的。

山水 仁者乐山，智者乐水。道教崇尚自然无为、柔弱不争的智慧，彭祖养生术也倡导恬静乎淡，世俗无争，而水的顺任自然、柔弱处下的本性，最能体现这种智慧。

编者序

中华养生术之祖

“七七鸾弦续未休，韶光八百去如流。当时若解神仙术，更许春龄亿万秋。”元代诗人杨少愚这首七绝，吟诵的是中国历史上最著名的寿星，养生术之祖——彭祖。健康养生是每个人的梦想，自古以来，无数人怀着这样的梦想探索养生之术，彭祖是其中最成功的一个。

彭祖姓篯名铿，又叫彭铿，是中华人文初祖黄帝的八世孙，又是颛顼帝高阳氏的玄孙。传说彭祖活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。彭祖因把精心调制的野鸡汤献给尧帝而受封于大彭国，后来弃官修道，云游四海，过着逍遥自在的生活，直到商纣王时代才去世。这个传说当然是经过后人加工的，但是从古代的各种典籍来看，彭祖善于养生，寿命大大长于一般人，这一点应该是没有疑问的。

由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。关于彭祖养生术的著作有很多，如《彭祖导引图》、《彭祖谷仙卧引法》、《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》及《彭祖养性备急方》等，它们被统称为《彭祖养生经》。应该指出的是，历史上曾经有过一部《彭祖养生经》或《彭祖经》，在东晋道教学者、著名炼丹家葛洪的《抱朴子》中，葛洪提到了《彭祖经》一卷，此外还有很多典籍都提到了《彭祖经》。可惜的是，这部经文早就失传了。我们现在看到的彭祖养生术，都是从彭祖的其他作品中总结出来的，其养生精神具有内在的一致性。

彭祖发明的养生方法有多种，其中主要有：导引术、调摄术、饮食术、补导术、房中术等。它们从各种不同的角度调节人体气血的运行，不但对养生有着十分显著的功效，而且其中很多理论已经蕴含着后世中医、气功、内丹术的萌芽思想。

导引术是气功的前身，是中国特有的一种养生方法。所谓“导引”，就是比平时所说的深呼吸还进一步的呼吸，但又不限于呼吸，还结合肢体的运动。导引术能有意识地疏导气血，使其沿经络顺畅地运行。导引术最早见于《庄子·刻意》，庄子说，“吐故纳新，熊经鸟申”之术，是“彭祖寿考者之所好也”。

彭祖的调摄术，在养生百家中独具特色，它有四个主要观点：道法自然、阴阳平衡、养神为主、以德养生。一个人要想长寿，必须养好精、气、神，如果精、气、神的活力增强了，那么身体才能健康，生命才能长久；彭祖认为“仁者寿”，要成为一个高寿之人，必须先做一个道德高尚之人。

饮食术也是彭祖的一个“专利”，因为彭祖精通烹调，是“厨艺之祖”，彭祖曾经依靠精湛的厨艺当上大彭国的国君。彭祖之所以能当上“厨艺之祖”，不仅仅因为他能做出色香味美的美食，更在于他在饮食中融入了独具特色的养生观，将饮食与养生，饮食与食疗结合在一起。

补导术是一种辅助养生之术。彭祖认为，人的生命，只要保养得当，就可以活到一百二十岁，如果再稍微晓得养生规律，可以活到二百四十岁，再稍微服用一些药物，可以活到四百八十岁。倘若人不知道这些养生法则，一味服药就会对身体造成损伤。这时就需要进行补导养生，因人而补，会收到意想不到的效果。

房中术是道教的一种男女双修之术。彭祖认为长寿之道在于阴阳二气的平衡，而精气是生命之本，通过房中术可以调节阴阳二气，又可以“还精补脑”，增加人体的活力。不过后世的房中术走向了一个误区，以至于受到很多人的非议。我们在本书中将还原一个真实的彭祖房中术。

彭祖用自己的长寿经验证明，这些养生方法虽然功能各异，但是能从不同的角度去改善人的身心健康，条条大路都是通往健康的养生之路。正因为如此，所以后世历朝历代都有人运用彭祖的养生术，并将其发展为中华养生术的主流，而“彭祖养生术”

已经成为养生术的代名词。

随着时代的发展和生活节奏的加快，养生已被越来越多的人所重视。但是由于彭祖距我们的年代过于久远，今天我们已经难以看到彭祖养生术的本来面目。针对这种现状，我们广泛搜集了大量古代典籍，从中精选出与彭祖有关的最有代表性的养生方法，用现代语言将其奉献给广大读者。

图文对照是本书的一大特色，因为很多古代术语不太容易理解，人们在缺乏可参考的古籍资料的情况下很难去仔细阅读那些复杂的文字。而用图解的形式来解读这些古奥的文字，会使读者无障碍畅游于中华养生学的海洋。在全民养生的时代，本书将是读者的最佳选择。

编者

2009 年 2 月

目录

彭祖养生与马王堆《导引图》..... 1
彩绘导引图 5
彭祖与道家养生观 10
编者序：中华养生术之祖 12
本书阅读导航 20

第1章 长寿的传说：彭祖与彭祖文化

1. 长寿之星：传说中的彭祖 24

2. 传说与史实：史料中的彭祖 28

3. 长寿之仙：道教中的彭祖 30

4. 《彭祖养生经》：养生的至高圣典 34

5. 在生活中养生：彭祖的长寿之道 36

6. 受封大彭国：彭祖与徐州 40

7. 长寿之乡：彭祖与彭祖山 42

8. 彭祖之死：寿星也有命终时 44

9. 彭祖百忌：老皇历中的玄机 46

10. 民俗中的彭祖：彭祖文化面面观 48

11. 彭祖养生术的历史（1）：形成与发展 50

12. 彭祖养生术的历史（2）：流派纷呈 54

第2章 寿比南山不老松：彭祖的养生术

1. 彭祖的长寿之道：彭祖养生术综述 58

2. 养生的绝学：彭祖养生术的基本原理 60
3. 养生的宜忌：“十宜”与“四忌” 64
4. 休闲式养生：艺术中的养生术 68
5. 养生十乐：古人的休闲式养生 72
6. 健康之友：彭祖长寿的四个秘诀 74
7. 养心的艺术：长寿者的五种心态 76
8. 养生的误区：容易忽略的生活细节 78

第3章 激发人体生命力的捷径：导引术

1. 彭祖寿考者之所好：导引术的起源与历史 82
2. 加速人体化生之道：导引术的功用 88
3. 导引术的理论基础：气一元论 90
4. 导引术的和谐观：天人相应学说 92
5. 练习导引术的三要素：调身、调息、调心 94
6. 正确的身体姿势：调身 96
7. 呼吸的调准和锻炼：调息 100
8. 意念的锻炼：调心 102
9. 仰卧练习的导引功：彭祖谷仙卧引法 104
10. 六字吐气法：六字诀 106
11. 效仿胎儿呼吸的锻炼方法：胎息法 108

12. 民间盛传的祛病延年之法：八段锦 110
13. 自我按摩和肢体运动：十六段锦 120
14. 能使肢体自发运动的功法：灵子术 126
15. 返老还童的导引术：返还功 130
16. 健美减肥导引术：玉蟾吸真功 132
17. 专门治疗五脏疾病的动功功法：五脏导引法 136
18. 按四季时令进行动功锻炼的功法：灵剑子导引法 140
19. 按二十四节气锻炼的功法：陈希夷二十四气导引坐功法 146
20. 动静相合，培育精气神的功法：逍遥子导引法 158
21. 治万病诀：王子乔八神导引法 162
22. 祛病强身的简易法：延年九转法 168
23. 起床前的导引术：陶弘景导引按摩法 174
24. 面部按摩术：摄养枕中导引法 176
25. 祛病强身轻缓功：圣胎导引法 178
26. 适合女子身体特点的功法：女子五禽戏 180
27. 治疗慢性疾病的功法：玄鉴导引法 182
28. 服气功法诀：幻真运气法 184
29. 谁知睡里乾坤大：睡功法 186

第4章 形神合一：调摄术

1. 人类正常的生理现象：情志 190
2. 生命现象的总称：什么是“神” 192

3. 神宜静，不宜躁：养“神”之道 194
4. 身心并治之基础：形神合一 196
5. 喜怒无常，过之为害：五志太过对健康的影响 198
6. 千般疢难，不外情志：五脏虚实引起的情志变化 200
7. 顺应自然的四季养生法：天人合一 202
8. 保持精、气、神：阴阳协调 204
9. 保养好我们的阳气：阳气的盛衰决定生命的强弱 206
10. 养阴之道：利用阴气进行低温养生 208
11. 人体阴阳之气与天地阴阳之气：了解人体体质的阴阳属性 210
12. 天之阳气为气，地之阴气为血：补气、养血、辅阴 212

第5章 吃出健康：饮食术

1. 饮食为生人之本：食养的意义 216

3. 调和五味：五味调和对人体的裨益 220
4. 适合人体脏腑的五味搭配：五味与脏腑 222
5. 五色养生法：五色与五脏 224
6. 五行与食物：饮食的禁忌 226
7. 通过饮食养脑：食物养脑法 228
8. 食物是可口的良药：药食同源，药食互补 230
9. 补泄适宜，损益平衡：四补五泄 232
10. 如何平衡膳食：平衡膳食应包括哪些食物 234

11. 饮酒与养生：饮酒要适度 236
12. 谨察阴阳所在而调：病后的饮食调养 238
13. 合理的饮食结构：适合中国人体质的饮食结构 240

第6章 注重保养 ：补导术

1. 春季补导：“发陈”吃绿色养肝 244
2. 夏季补导：“蕃秀”吃红色益心 246

3. 秋季补导：“容平”吃白色润肺 248
4. 冬季补导：“闭藏”吃黑色保肾 250
5. 气血补导：常用补气血中药、食品 252
6. 秋季怎样养皮肤：肺津不足，皮肤干皱无光 254
7. 冬季“藏”什么：冬季养藏 256
8. 穴位补导：通过按摩去除疾病 258
9. 针灸补导：神奇的针刺疗法 260
10. 补导与美容：针灸美容法 262
11. 药膳补导：巧用美味的中草药 264

第7章 和谐性生活中的养生之道：房中术

1. 古代房中术概说：认识性 268
2. 古代房事养生：要旨与法则 270
3. 古代房事养生禁忌：日常房事保养 272

4. 阴阳互补与房中术：性生活是养生的重要内容 274

5. 健康性行为：精神情志与房事养生 276
6. “房中术”解惑：“闭固”与“还精” 278
7. 七损八益：房中补益 280
8. 积蓄精气：动而少泄，固精养生 282
9. 素女经：清修、双炼、双修 284
10. 膳食与房事：妙用食物进行性养生 286
11. 随顺季节变化的养生之道：四季性养生 288

附录一 导引养生百法图谱 290
附录二 饮食养生中的食物搭配禁忌 317

本书阅读导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

图解标题
针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

小节序号
小节序号清晰地提出该文在本章本节下的排列序号。

章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该章在本书中的排列序号。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

第1章

❹《彭祖养生经》

养生的至高圣典

《彭祖养生经》虽然已经失传了，但是彭祖发明的各种养生方法却流芳百世，后世很多养生理论都借鉴了《彭祖养生经》中的养生思想。

彭祖是中国历史上最著名的养生家，他发明的养生方法有多种，经常使用的主要有：调摄术、导引术、饮食术、补导术、房中术等。其中很多理论已经蕴含着后世中医、气功、内丹术的萌芽思想。

《彭祖养生经》简称《彭祖经》，是彭祖一生中全部养生术的总结性巨著，是彭祖留下的宝贵遗产，虽然它并不是彭祖本人写下的，但是其内容和思想完全是彭祖的，这就像《论语》不是孔子亲自写下的一样，并不会影响它的价值。东晋道教学者、著名炼丹家葛洪在《抱朴子》的内篇中提到了彭祖，并且则称"彭祖之法，最其要者"。在《祛惑》篇中，葛洪提到了《彭祖经》一卷，可见《彭祖经》或叫《彭祖养生经》确实存在过。其实还有很多典籍都提到了《彭祖经》。

可惜的是，《彭祖经》在兵荒马乱中逐渐失传了。后世出现过几种托名为彭祖的《彭祖经》，但是经专家鉴定证明它们都是假托彭祖的作品。现在我们可见的彭祖以及托名为彭祖的养生术著作，主要有《彭祖导引图》、《彭祖谷仙卧引法》、《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》及《彭祖养性备急方》等，它们或存于《道藏》中，或以单行本的形式流传于民间，或散见于各种养生学著作中。

不过由于彭祖的养生术影响很大，很具有代表性，所以后人一般把与彭祖的养生思想相同的养生术笼统地都称为"彭祖养生术"。彭祖养生术就是以彭祖为代表的养生方法的代名词。

明确了这一点，一些看似不可能的现象就很好解释了。比如道教中的内丹术，在彭祖时代根本不存在，而是后世的道教发明的，但是它和彭祖的养生思想一脉相承，所以我们也把内丹术称为彭祖养生术。无论彭祖的养生术有多高明，他一个人的力量总是有限的，而中华五千年的养生宝库几乎是无限的。今天我们看到的《彭祖经》，是众人智慧的结晶。

彭祖养生术与道教内丹术

在彭祖时代，虽然道教中的内丹术根本不存在，而是后世的道教发明的，但是它和彭祖的养生思想实际上是一脉相承的，所以我们也把内丹术称为彭祖养生术。





第 1 章

长寿的传说　彭祖与彭祖文化

彭祖是中国古代历史上最有名的养生专家，传说他活了八百岁多岁，是个名副其实的“寿星”。彭祖之所以长寿，主要得益于他的调摄术、导引术、补导术、饮食术、房中术等延年益寿的养生术。这些养生术被后世中医、道教不断完善和发挥，形成了独特的中华养生学，给后世留下了宝贵的彭祖文化。





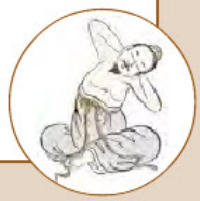


本章图版目录

长寿之星彭祖寻根 /25
彭祖文化遗产 /27
从历史典籍中认识彭祖 /29
彭祖与道教养生 /31
彭祖和南极仙翁 /33
彭祖养生术与道教内丹术 /35
彭祖养生靠三宝 /37
彭祖养生要诀 /39
徐州的彭祖文化 /41
彭祖山探秘 /43
寿星图 /45
彭祖百忌养生法 /47
彭祖与民俗 /49
养生学的发展之源 /51
养生文化的进一步发展 /53
中国古代养生的九流十家 /55







1 长寿之星

传说中的彭祖

彭祖是古代最长寿的人，因此，被称为中国古代著名的养生家，传说他活了八百多岁，是个名副其实的“寿星”。

彭祖古代最长寿的人，传说彭祖姓籛(音简）名铿，又叫彭铿，是黄帝轩辕氏的八世后人，颛顼高阳氏的玄孙。彭祖经历了尧、舜、夏、商等朝代，直到商纣王时代才去世，享年八百多岁，对凡人来说，这是一件很不可思议的事情。

彭祖的生平

传说彭祖出生于尧帝时代，其父亲名为陆终，母亲是鬼方国的女蜚。女蜚怀孕三年，才在六月六日那天从胁下生出彭祖。

从家族传承上来看，彭祖是黄帝的八世孙，颛顼的玄孙。彭祖自幼生性恬淡，对世俗名利不感兴趣，却专门喜欢各种道术。彭祖的另一个绝技是精通厨艺，尤其善于调制味道鲜美的“雉羹”，也就是野鸡汤。后来彭祖把精心调制的野鸡汤献给尧帝食用，尧帝大为赞赏，于是封彭祖于大彭国，即今天的江苏省徐州市。彭祖之名来自于他受封的大彭国，至今徐州还被称为“彭城”。

到了舜帝时代，彭祖弃官回家，师从尹寿子，学习各种道术。得道之后，彭祖和他的两个儿子彭武、彭夷隐居武夷山中，武夷山的名字正是从此而来。彭祖有时四处云游，而且从不乘车马，不带食物，每次出游少则数十日，多则数年。一般人很难知道彭祖的行踪。

后来到了商纣王时代，彭祖已经八百余岁了（一说七百六十七岁），但是彭

祖仍然看不出有衰老的样子，耳不聋，眼不花，背不弯，腰腿不疼。此时彭祖已经先后娶了四十九个妻子，生了五十四个儿子，他们都已经衰老死亡。

商纣王早就知道彭祖的大名，于是想请他来朝中作大夫。经过商纣王的数次恳请之后，彭祖难以推辞，只好来到朝中。不料彭祖却常常以生病为理由，不上朝，不听政，什么世俗事务都不参与。对此纣王也没有办法，只能装作不知道彭祖的这些行为。

长寿之星彭祖寻根

相传彭祖经历了尧舜、夏商诸朝，到殷商末纣王时，已有八百多岁，是中国历史上最长寿的人，也是一位卓越的养生学家，有“中国养生智慧代表”的美誉。

相传彭祖是黄帝轩辕氏的八世后人，是黄帝的第八代孙，颛顼的玄孙。

尧帝时代出生，父为陆终，母为鬼方国女嬇。其母怀孕三年，从胁下生出彭祖。因进献雉羹，尧帝赐彭城给他，得彭祖之名。

舜帝时代，彭祖先后娶了四十九妻，生了五十四子，都一一衰老死亡，至第五十个妻子后，弃官回家，师从尹寿子，得真道，和其子彭武、彭夷隐居武夷山中。

商纣王时代，彭祖已经八百余岁了。纣王派采女询问彭祖长寿秘诀。彭祖

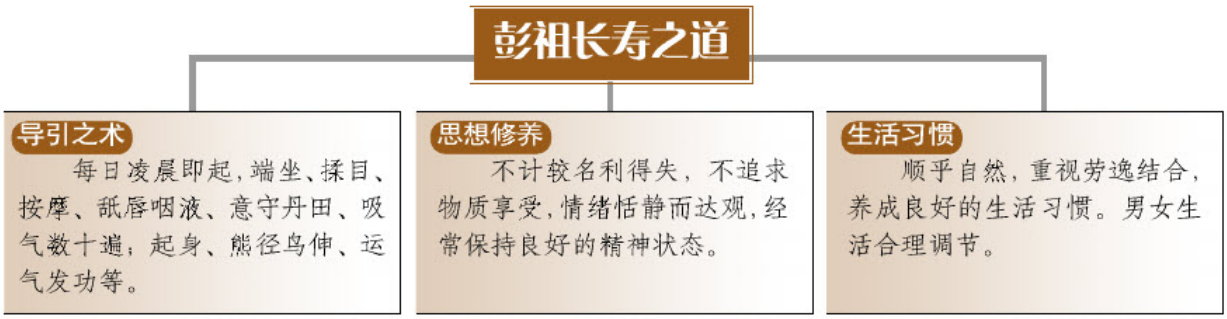
彭祖像



的方法。

彭祖长寿之道

彭祖是世上最长寿的人，相传商王曾向他讨教长寿之法，果得奇效。归纳起来，彭祖的长寿之道主要有以下三点。



八百多岁的彭祖精通各种道术，但是他从来不显示自己高深的道行，更不会弄一些诡惑变化鬼怪之事沽名钓誉。彭祖每天必做的事情就是养生，用到调摄术、导引术、饮食术等各种养生方法。

商纣王多次请人来向彭祖询问长寿之道，但是彭祖闭口不语；商纣王给彭祖金银，彭祖毫不推辞，如数收下，然而并不是自己挥霍掉，而是拿去救济穷人。

此时有一个叫采女的女子，也是个得道之人，精通养生的方法。采女已经有二百六七十岁，仍然像四五十岁的样子。商纣王就把采女接进宫中，让她向彭祖询问长生不老之术。彭祖说，若想升天成仙，则服用金丹；若想长生不老，就应该养精神，服用草药。

采女把长生之术告诉商纣王，纣王得知之后，只想自己拥有长生之术，就把采女杀了。彭祖早就看出了商纣王的伎俩，所以逃走了。后来再也没有人知道彭祖去了哪里。过了一百多年，有人还说在流沙国里见过彭祖。

彭祖的寿限

关于彭祖的寿限，有几种不同的说法。

一般认为彭祖确实活了八百多岁，但是也有人认为古代的一岁与现在不同，古代一岁，指的是一个甲子六十天，这样算下来，彭祖的八百岁大约相当

于一百三十多年，在古代来说，这也是一个很惊人的数字了。

还有人认为彭祖不可能真活那么长时间，《列子 · 力命篇》说，“彭祖之智不出尧舜之上，而寿八百。”有人则认为这并不是说彭祖本人活了八百岁，而是说彭氏的大彭国存在了八百年。这种说法更容易为一般人所接受，但是彭祖善于养生术，是千百年来人们共同相信的一个事实。

彭祖的遗产

彭祖之所以能活那么长的时间，主要是他善于养生，精通养生术、调摄术、导引术、饮食术、房中术等延年益寿的道术。这些养生术经过后世中医、道教的完善和发挥，成为中华养生学宝库中的耀眼明珠。

与彭祖密切相关的还有厨艺和道教文化，彭祖的封地徐州，彭祖修炼和寝陵之地彭山，都有十分丰富的彭祖文化，这些都成为当地的一大文化景观。

彭祖文化遗产

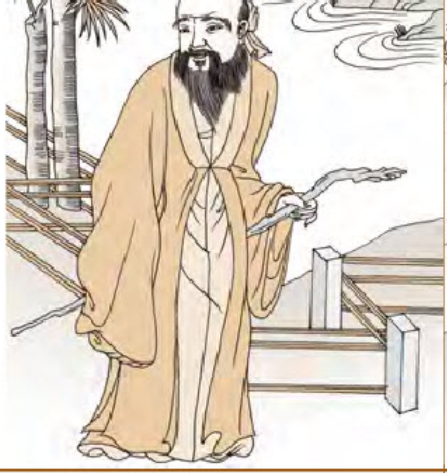
彭祖在中国历史上素以长寿闻名，因其独特的延年益寿养生法在中华养生史上堪称始祖。他给世人流下了许多宝贵的养生文化遗产。

厨行的祖师

彭祖因献雉羹于尧，而被封于彭，此羹被誉为“天下第一羹”，彭祖也被厨行认定为祖师爷。









彭祖与徐州

江苏徐州古称为彭城，据考证就是彭祖曾经的封地，可以说徐州作为历史文化名城，与彭祖的经营有一定关系。

彭祖五大养生法

彭祖的导引术、调摄术、饮食术、补导术、房事术等养生术经过后世中医、道教的完善和发挥，成为中华养生学宝库中的耀眼明珠。

青乌公

青乌公是彭祖的弟子，受明师指示，修道于华阴山中，积四百七十多岁，后服金液升天；他是中国第一个风水先生，被尊为风水行的祖师。



武夷山由来

福建武夷山是道教胜地，相传彭祖曾带着彭武和彭夷两个儿子在此修道，后来人们就用彭祖两个儿子的名字来命名此山为武夷山。

② 传说与史实

史料中的彭祖

彭祖不仅仅是传说中的人物，在许多古代著作中都有关于彭祖的记载，也正是这些记载让我们今天还能见到彭祖的风范。

百家论彭祖

春秋末期，孔子就相信彭祖寿八百年的传说，并且对彭祖十分仰慕。孔子在《论语·述而》中说："述而不作，信而好古，窃比于我老彭。"孔子以老子、彭祖为喻，说自己传述圣贤之道而不妄作，相信而又喜好古代的文化，一个"窃"字把孔子对彭祖的仰慕表现了出来。

诸子百家中有很多人都仰慕彭祖，尤其是喜欢养生的庄子。在《庄子·刻意》中，庄子把彭祖作为导引养形之术的代表人物，可惜庄子没有能得到彭祖的长生之术。同样是道家代表人物的列子在《列子·力命》中说："彭祖之智不出尧舜之上，而寿八百。"更是特意显示彭祖的养生之术。

南方的浪漫主义诗人屈原则提到了彭祖的食疗之术，在《楚辞·天问》中说："彭铿斟雉，帝何飨？受寿永多，夫何久长？"屈原在这里用诗的语言赞叹，彭祖的烹饪之术和养生之术是何其高明。

史书中的彭祖

如果说诸子百家所说的彭祖充满了想象的色彩，那么史书中的彭祖就显得更为可信，在古代史书中确实有很多关于彭祖的记载。

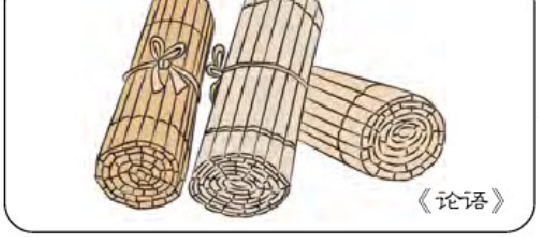
在中国古代史学巨著，第一部纪传体通史——《史记》中就有关于彭祖的记载，《史记·楚世家》记载："彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。"这里称彭祖为"彭祖氏"，表明"彭祖"不仅仅是指一个具体的人，而实际上是以彭祖本人命名的一个氏族，因为"氏"在上古多用作宗族的称号。除此之外，《史记》中还有关于大彭国的记载，说的是彭祖本人被尧帝封于今徐州一带，建立了大彭国。

同样是严肃的史学巨著，《汉书》中则记载了彭祖的生平，《汉书·古今人表》说："女潰一陆终妃，生六子：一曰昆吾，二曰参胡，三曰彭祖……"可见彭祖有弟兄六人，排行第三。

通过比较各种史书典籍中的记载，我们可以得出这样的结论：彭祖其人是一个真实的历史人物，曾经受封于大彭国，他精通各种养生术，享有很高的寿限。

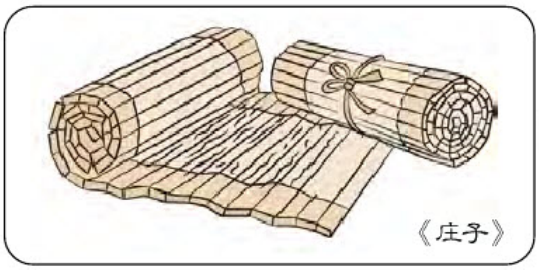
从历史典籍中认识彭祖

彭祖不仅仅是传说中的人物，在许多古代典籍中都有关于彭祖的记载，也正是从这些记载中，让我们了解到彭祖养生术的源远流长，至今还能从中学到宝贵的养生知识。



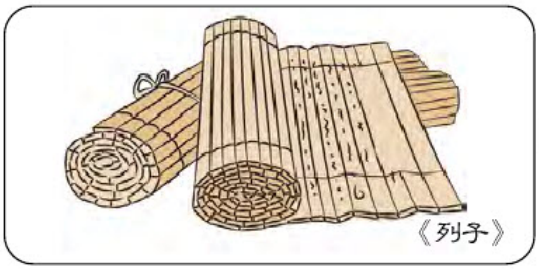
孔子仰慕彭祖养生文化

《论语 · 述而》中说：“述而不作，信而好古，窃比于我老彭。”孔子以彭祖为喻，说自己传述圣贤之道而不妄作，相信而又仰慕彭祖的养生文化。



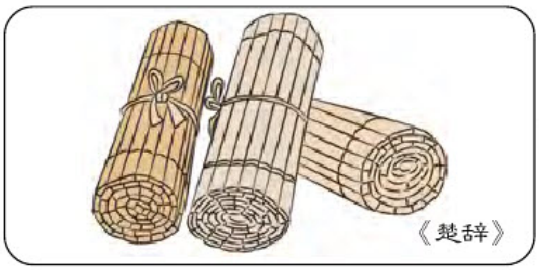
导引术之代表

《庄子 · 刻意》中说：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养行之人，彭祖寿考者之所以好也。”



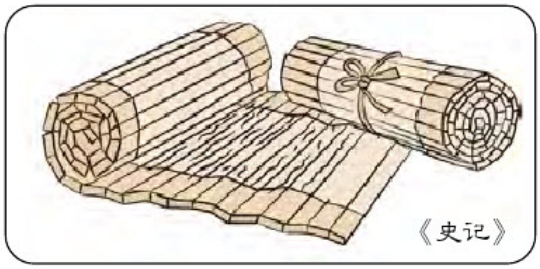
智慧养生术

列子在《列子 · 力命》中说：“彭祖之智不出尧舜之上，而寿八百。”更是特意显示彭祖的养生之术。



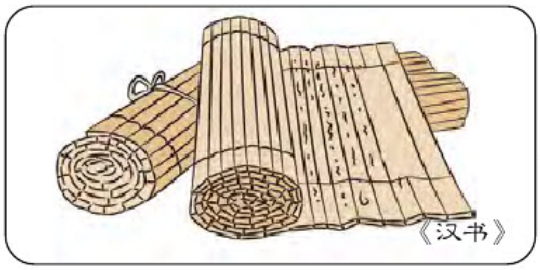
高超的烹饪

屈原曾在《楚辞》中用诗赞叹彭祖的烹饪之术和养生之术是何其高明。《楚辞 · 天问》中说：“彭铿斟雉，帝何飨？受寿永多，夫何久长？”



彭祖代表一个氏族

《史记 · 楚世家》记载：“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。”这里称彭祖为“彭祖氏”，表明“彭祖”不仅是指一个具体的人，而实际上是以彭祖本人命名的一个氏族。



彭祖排行三

《汉书 · 古今人表》说：“女溃一陆终妃，生六子：一曰昆吾，二曰参胡，三曰彭祖……”可见彭祖有弟兄六人，排行第三。

图 3 长寿之仙

道教中的彭祖

道教是一个十分注重养生之术的教派。以长寿而闻名的彭祖，已经成为道教中的一位重要神仙，为道教各派所膜拜。

道教是中国土生土长的宗教，道教的典型特点是十分注重养生之术，追求长生不老。彭祖所精通的调摄术、导引术、饮食术、房中术等都是道教的重要修行方法，所以彭祖在道教中的地位自然十分崇高。彭祖原来就是先秦传说中的仙人，后来更是被道教奉为仙真。

道教经典中的彭祖

《庄子》是道教中的至高经典，被道教徒称为《南华真经》，在《庄子》中有许多关于彭祖的记载，多是记载其长寿及养生的故事。

《庄子·逍遥游》说："彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！"意思是说，彭祖至今以长寿而闻名，普通人与彭祖比起来，太悲哀了。《庄子·齐物论》说："天下莫大于秋毫之末，而太（泰）山为小；莫寿乎殇子，而彭祖为夭。"这是从反面衬托彭祖的长寿。

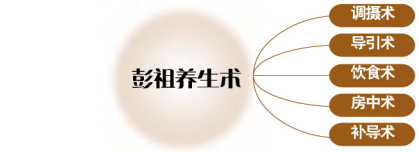
《庄子·大宗师》极力称赞"道"的永恒玄妙，然后夸赞得到这种大道者的种种玄妙之处，庄子说："彭祖得之，上及有虞，下及五伯。"可见庄子相信彭祖之所以能长生，是因为他得到了"大道"。《庄子·刻意》中称："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。"说明彭祖善于吐纳之术，这是道教十分重视的养生法。

东晋道教学者、著名炼丹家葛洪在《抱朴子》的内篇中提到了"房中之法十余家"，其中一家就是彭祖，并且则称"彭祖之法，最其要者"。在《遐览》篇中，葛洪直接把传为彭祖所作的文章称为"经"——《彭祖经》一卷，在古代，能称为"经"的典籍地位已经相当高了。

彭祖与道教养生

道教十分注重养生之术，追求长生不老。而彭祖所精通的调摄术、导引术、饮食术、房中术等都是道教的重要养生修行方法，所以彭祖在道教中的地位十分崇高。

彭祖养生术的五大内容



道教养生术的六大内容



彭祖在道教中的地位

道教流派纷呈，教义和神仙谱系非常复杂。虽然各派都将彭祖作为一个仙人来崇拜，但是道教各派对彭祖养生术的看法并不想同。

上清派是形成于东晋时期的一个派别，以专门修习《上清经》而得名。上清派的修行方法以存神服气为主，强调人体内精气神的修炼，重视存思诸神形象，而不重视外丹的修炼。因彭祖精通服食炼气，与上清派修行方法类似，所

以上清派将彭祖与四皓、安期生等并列为诸尊之一。《元始上仙众真记》说："广成丈人今为钟山真人九天仙王。汉时四皓、仙人安期、彭祖今并在此辅焉。"上清派高道陶弘景在茅山隐居期间作成《真灵位业图》，首次将道教中杂乱无章的神仙进行系统地整理。在《真灵位业图》中，彭祖列在第四左位。不过上清派对彭祖的房中术非常排斥。

灵宝派是以符箓科教为主的一个道教派别，他们历来重视众生性命，以济世度人为立教宗旨。灵宝派就不太喜欢彭祖一类只管自己修行的仙人。《太上洞玄灵宝本行因缘经》说彭祖虽然活了八百岁，却"少作善功，唯欲度身，不念度人"，所以功德不够广大，只是一个小乘地仙，还算不得地位很高的神仙。

在道教之中，托彭祖之名的经有很多，如《彭祖养性经》《彭祖摄生论》《彭祖导引法》《彭祖导引图》等。

道教习俗中的彭祖

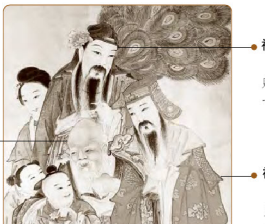
由于《南华真经》（即《庄子》）、《冲虚真经》（即《列子》）、《抱朴子》、《神仙传》等道教经典的影响，和民间对彭祖的种种传说，彭祖在道教中享有很高的地位。道教本来就十分注重养生和长生，所以在道教中有许多善于养生的人物，例如彭祖、赤松子和洪崖先生等，其中彭祖的名气最大，在民间的影响也最大。

道教所立的"福禄寿"三星中的"寿星"并不是彭祖，而是传说中的南极仙翁。不过很多人愿意相信，彭祖和南极仙翁就是同一个人。如"太平歌词"唱到："寿星秉手万寿无疆，寿桃寿面摆在中央。寿比南山高万丈，彭祖爷寿活八百永安康。"直接把彭祖当成了三星中的寿星。

随着道教的发展以及民间传说的流传，彭祖已经成为一位长生不老的神仙，虽然他在世间享寿八百年，但是他至今也没有死去，而是去天上过自己的神仙生活了。

彭祖和南极仙翁

道教历来注重养生和长生，因而以养生之道长寿的彭祖在道教中享有极高地位。而道教中"福禄寿"三星中的"寿星"是传说中的南极仙翁。不过很多人相信，彭祖和南极仙翁是同一个人。



福星

就是天官大帝，负责赐福，通常的形象是手拿一个"福"字，或怀抱婴儿。

寿星

又称南极老人，负责安康长寿，通常的形象是鹤发童颜，精神饱满，老而不衰，前额突

禄星

就是文昌神，负责官员的官名利禄，通常的形

出，憨样可亲。



家是头戴官帽，手执如意。

民间常把南极仙翁与福星和禄星结合起来供奉，代表福运、官运和长寿。

虽然道教中“福禄寿”三星中的“寿星”指的是传说中的南极仙翁。不过很多人相信，彭祖和南极仙翁是同一个化身。

彭祖的两种形象

形象一



白发白须，耳后别一朵牡丹花，两抬桃童子其一将仙桃献给仙翁。

形象二

白发白须，高脑门，一只手拄一根长拐棍，另一只手牵一梅花仙鹿。



④《彭祖养生经》

养生的至高圣典

《彭祖养生经》虽然已经失传了，但是彭祖发明的各种养生方法却没有失传，后世很多养生理论都借鉴了《彭祖养生经》中的养生思想。

彭祖是中国历史上最著名的养生家，他发明的养生方法有多种，经常使用的主要有：调摄术、导引术、饮食术、补导术、房中术等。其中很多理论已经蕴含着后世中医、气功、内丹术的萌芽思想。

《彭祖养生经》简称《彭祖经》，是彭祖一生中全部养生术的总结性巨著，是彭祖留下的宝贵遗产，虽然它并不是彭祖本人写下的，但是其内容和思想完全是彭祖的，这就像《论语》不是孔子亲自写下的一样，并不会影响它的价值。东晋道教学者、著名炼丹家葛洪在《抱朴子》的内篇中提到了彭祖，并且则称“彭祖之法，最其要者”。在《遐览》篇中，葛洪提到了《彭祖经》一卷，可见《彭祖经》或叫《彭祖养生经》确实存在过。其实还有很多典籍都提到了《彭祖经》。

可惜的是，《彭祖经》在兵荒马乱中逐渐失传了。后世出现过几种托名为彭祖的《彭祖经》，但是经专家鉴定证明它们都是假托彭祖的作品。现在我们可见的彭祖以及托名为彭祖的养生术著作，主要有《彭祖导引图》、《彭祖谷仙卧引法》、《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》及《彭祖养性各急方》等。它们或存

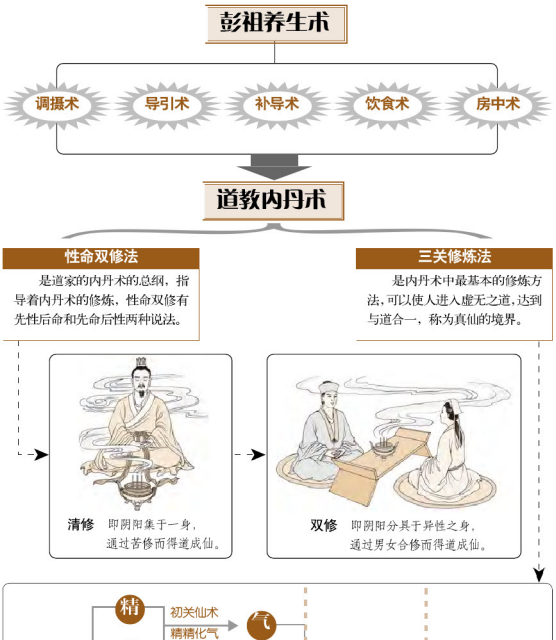
法》、《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》及《彭祖养性备急方》等，它们或存于《道藏》中，或以单行本的形式流传于民间，或散见于各种养生学著作中。

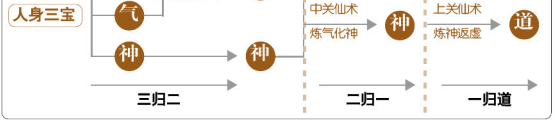
不过由于彭祖的养生术影响很大，很具有代表性，所以后人一般把与彭祖的养生思想相同的养生术笼统地都称为“彭祖养生术”。彭祖养生术就是以彭祖为代表的养生方法的代名词。

明确了这一点，一些看似不可能的现象就很好解释了。比如道教中的内丹术，在彭祖时代根本不存在，而是后世的道教发明的，但是它和彭祖的养生思想一脉相承，所以我们也把内丹术称为彭祖养生术。无论彭祖的养生术有多高明，他一个人的力量总是有限的，而中华五千年的养生宝库几乎是无限的。今天我们看到的《彭祖经》，是众人智慧的结晶。

彭祖养生术与道教内丹术

在彭祖时代，虽然道教中的内丹术根本不存在，而是后世的道教发明的，但是它和彭祖的养生思想实际上是一脉相承的，所以我们也把内丹术称为彭祖养生术。





⑤ 在生活中养生

彭祖的长寿之道

彭祖精通各种各样的长寿之道，经常使用的主要有：调摄术、导引术、饮食术、房中术等养生术。

长生不老是大部分人的梦想，在古代神话传说中，寿星往往是最引人注目的。《西游记》中唐僧师徒经受了那么多的磨难，都是因为吃了唐僧肉能长生不老。在经过长时间的实践之后，古人渐渐认识到真正的长生不老是不存在的，但是这并未没有阻止古人追求长生的探索。古人用了各种方法追求长寿，这些方法几乎都能在彭祖身上找到源头。

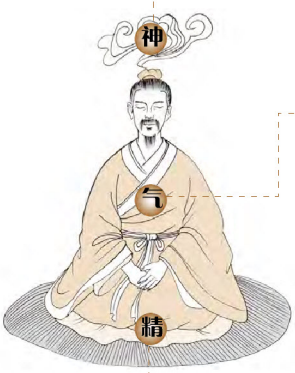
彭祖的调摄术

彭祖很注重调摄术，并不因为这些做法很平常而将其忽略。彭祖强调心态对人体健康的作用，认为一个人要想长生就必须有一个良好的心理。彭祖本人用实际行动为后人做出了很好的榜样，他一生淡泊名利，从不计较个人名誉和财富的得失，偶尔积累了一点财富，也往往拿去救济世人。平和的心态能使人拥有良好的自我调节能力，对身体健康有不可低估的重要作用。

在《道藏》中，有《彭祖摄生养性论》，专门讲述神气在养生中的重要地位，并详细叙述了这种养生方法。《彭祖摄生养性论》的主要宗旨在于清静养神、摄精爱气。《彭祖摄生养性论》中提出了神、气、志、形、魂神、魄神的辩证关系，彭祖认为，神强者可以长生，气强就容易伤身。除了神与气等“看不见摸不着”的东西之外，彭祖还论述了身体各部位的关系，如“久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤。寝寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沈醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤”等，又说“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。”这些理论在几千年的实践中，被中医证明是正确的。

彭祖养生靠三宝

彭祖认为心态与人体健康密不可分。平和的心态能使人拥有良好的自我调节能力，对身体健康有不可低估的重要作用。《彭祖摄生养性论》强调清静养神、摄精爱气。精、气、神是生命现象变化的根本，也是彭祖养生术的三大法宝。



神统帅精神意志

神是人生命活动现象的总称，包括精神意识、知觉、运动等，以精血为物质基础，是血气阴阳对立的两个方面共同作用的产物，并由心所主宰。神充则身强，神衰则身弱。

气维持生命动力

气是生命活动的原动力，既指运行于体内的微小物质，又指人体脏腑器官的活动能力。气主宰着人体的呼吸吐纳，食物代谢，血液的运行等一切生命活动。

生殖之精

这里是狭义上的生殖之精，它源自先天，养于后天，关乎着人体的繁衍能力。

脏腑之精

这里是指广义上的脏腑之精，它是由后天摄取的食物营养化生而来，构成了人体脏腑正常功能的物质基础。

彭祖的导引术

导引术是一种以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，用来宣导气血，引治疾病。彭祖的导引术强调身与心的共同修养，而不是单纯强调某一种。彭祖导引术的方式有活动肢体、拍打、按摩、呼吸、吐纳、行气等。彭祖的导引术能有意识地疏导气血，使气血沿经络或血管顺畅地运行，所起到的效果有舒筋、活血、养气、怡神等。彭祖的导引术堪称是古代的“广播体操”，但是普

舒筋、活血、养气、治神等。彭祖的导引术最称是古代的“广播体操”，但是普通的广播体操只是活动肌肉、关节等，而彭祖的导引术还能活动气血。

彭祖的导引术，具体练习方法有很多种，最常见的有：卧引法、胎息法、八段锦、十六段锦、灵子术、返还功、玉蟾吸真功、五脏导引法、灵剑子导引法、幻真运气法等。

彭祖的饮食术

饮食术类似于现在所说的食疗，彭祖可谓是食疗的鼻祖，因为彭祖是史上第一位有名的“厨师”，凭借其高超的厨艺，彭祖被尧帝封为大彭国的国君。彭祖烹制的食品可不仅仅是色、香、味俱佳，更重要的是还具有良好的滋补和食疗效果。饮食术是人人欢迎的一种养生方式，因为它既能起到养生的效果，又能满足人的口腹之欲。

用饮食法养生，在现代人看来就是如何搭配营养的问题，但是在彭祖看来，关键是要弄清楚人体中阴阳怎样才能达到平衡。彭祖用五行的观点去分析人体的五脏心、肝、脾、肺、肾的相互作用，然后用食物中的五色、五味去调理人体五脏，对后世的中医有很大的启示。

彭祖的房中术

房中术就是男女共同修行的一种方法。彭祖认为长寿之道在于阴阳二气的平衡，阴气过重和阳气过重都是不正常的。爱惜精气还可以“还精补脑”，使人体活力更加旺盛。

不过房中术很受世人非议，如北魏高道寇谦之就反对房中术，并说：“大道清虚，岂有斯事！”道教中的全真派都是出家道士，主张禁欲修行，完全不能接触房中术。

彭祖的各种养生方法功能各异，分别能从不同的角度去塑造人的身心健康，将其综合起来就得到一系列完整的长寿之道。它们在后世都得到了广泛流传，历代都有人为之作出新的发挥，所以我们今天还能够看到彭祖养生术的真面目。

彭祖养生要诀

彭祖之所以能够长寿，很大程度上得益于他的养生术，因此，能够掌握一套科学的养生之道，是一个人延年益寿的重要法宝。彭祖的养生要诀在于他掌握了导引术、调摄术、饮食术、补导术和房中术五大养生之道。





养生之道

导引术	是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式。强调身与心的双重修养，具有调和气血，平衡阴阳、引治疾病、健美瘦身等多种功效。
调摄术	是一种通过节制食欲、调节情绪、净化人的精神世界，使人的心态平和、乐观、开朗、豁达，从而达到身心健康、延年益寿的养生方法。
饮食术	是一种通过调整饮食，注意饮食宜忌，适度饮食，合理摄取食物，以增进健康，达到益寿延年的养生方法。
补导术	是一种通过食物和药物相结合的方式保养身体的养生方法。
房中术	是一种房中节欲、还精补脑、养生保气的科学养生方法。

6 受封大彭国

彭祖与徐州

彭城徐州是与彭祖关系最为密切的一个地方，传说彭祖受尧帝封于大彭国，其位置就是今天的徐州。

彭祖一生云游四海，很多地方都留下了他的足迹和故事，如彭祖和两个儿子隐居的武夷山，彭祖寿终并埋葬的地方彭山等，但是最著名的一个地方要属彭城徐州。

彭祖与大彭国

彭祖不但善于导引、气功等各种养生术，而且也善于烹调，被称为我国烹饪行业的鼻祖。彭祖烹调不但注重食品的美味，而且把食物和养生联系在一起，把平时的吃饭也变成养生的一种方式。

彭祖最拿手的名菜是“雉羹”，也就是野鸡汤。尧帝时期，彭祖把精心调制的野鸡汤献给尧帝食用，深得尧帝的赞赏。于是尧帝封彭祖于大彭国，即今天的江苏省徐州市。

彭祖带领大彭国人民在以今天徐州为中心的广大土地上生活、治水、筑城，建设自己的家园。到了夏朝，大彭国已经十分强大了，而且与夏朝的关系十分密切。夏启曾命大彭国平定西河的叛乱。到了商朝，大彭国一度作为商朝的属

国而发展，商王武丁时期，商朝灭掉了大彭国。大彭国大约延续了八百年，有人认为彭祖活了八百岁，其实指的是大彭氏国的存在时间。

徐州的彭祖文化

徐州位于江苏省西北部，江苏、山东、河南、安徽四省交界处。因为彭祖和大彭国的故事，所以徐州又称为“彭城”。徐州在大禹时代就是天下九州之一，是一片相当古老的土地。

今天的徐州是国家级历史文化名城，有着众多的历史文物和名胜古迹。彭城人以彭祖为荣，在徐州市内现在还有彭祖井、彭祖宅、彭祖墓等遗迹。在徐州的南郊，有占地五百余亩的公园——彭园，或者叫彭祖园。彭园中有巨大的汉白玉石雕彭祖像，建有彭祖祠和大彭阁，是彭氏后裔寻根祭祖的活动场所。彭祖文化在徐州十分流行，徐州建有彭祖文化研究中心，并且曾经成功举办“国际彭祖文化节”、“彭祖文化万里寻”等文化活动，将彭祖文化发扬光大。

徐州的彭祖文化

相传，彭祖把精心调制的野鸡汤献给尧帝食用，深得尧帝赞赏。于是尧帝赐予彭祖大彭国，大彭国即今天的江苏省徐州市。徐州市浓厚的彭祖文化由来已久。



徐州

是历史上彭祖曾经生活过的大彭国，位于江苏省西北部，江苏、山东、河南、安徽四省交界处。今天的徐州是国家级历史文化名城，有着众多的历史文物和名胜古迹，如彭祖井、彭祖宅、彭祖墓等。

大彭国的发展历程

尧帝时期的

相传，彭祖带领大彭国人民在大彭国（今天以徐州为中心）的广

夏朝时期的

此时的大彭国已经十分强大了，而且与夏朝的关系十分密切。夏

商朝时期的

大彭国一度作为商朝的属国而逐渐发展壮大，然而，商王武丁时

在这片土地上生活、治水、筑城，建设自己的家园。

启曾命大彭国平定西河的叛乱。

期，商朝最终灭掉了大彭国。

⑦ 长寿之乡
彭祖与彭祖山

传说彭祖山是彭祖出生、修炼和去世后陵墓所在的地方。由于受彭祖养生文化的影响，当地是远近闻名的“长寿之乡”。

彭祖山的传说

彭祖山位于四川省彭山县，和苏东坡的眉山离得很近。彭山古称武阳，曾经出过忠直敢言、不畏权势的东汉名臣张纲，古文名篇《陈情表》的作者，东晋孝子李密等。彭祖山也叫彭蒙山或仙女山，传说是彭祖出生、修炼和去世的地方。彭祖出生于彭祖山，长大后云游四海，尧帝时受封于大彭国，后来弃官不作，四处修道，曾经在很多地方隐居过，如武夷山等。彭祖山也是彭祖隐居过的一个名山。彭祖寿终之后，就葬在彭祖山中。

彭祖为何葬在此地，这里还有一则民间故事。传说商纣王让彭祖到全国去为他寻找“风水宝地”作为墓地，彭祖在经过长时间的寻找之后，发现仙女山是一个非常好的“风水宝地”。彭祖想把这里的美景画下来给纣王看，结果刚想画就被花香醉倒了，迷糊之中只画了一片水。商纣王看到彭祖画的图，十分生气，但是彭祖坚持说那个地方确实很好，纣王一气之下说，既然那么好就把那里赏给你了。于是彭祖就把这座山当成了自己的墓地。现在彭祖山中还有很多据说是彭祖留下来的遗迹，如彭祖祠、彭祖墓、炼丹洞、玉女洞、彭祖井等历史遗迹，并且新建有一些关于彭祖文化和养生方面的景点。

长寿之乡

无论彭祖和彭祖山的传说是否可信，但有一点是没有疑问的，那就是，彭山地区确实是名副其实的长寿之乡。第五次全国人口普查显示，彭山全县32万多人，人口平均预期寿命高达76.7岁，满百岁的老人就达32人，几乎是万分之一，比全国百岁老人的比例高出近20倍。虽然这在全国来讲还不是最高的，但是也称得上是当之无愧的“长寿之乡”了。

彭山之所以是长寿之乡，与彭祖的养生之道关系密切，因为彭祖的养生文化在此地十分盛行。其次，长寿与这里的自然环境也离不开，这里气候温和、空气清新，人文景观和自然景观都十分丰富。在这些因素的综合作用下，彭山人长寿也就不奇怪了。

彭祖山探秘

相传，彭祖山是彭祖出生、修炼和陵墓所在的地方。鉴于彭祖长寿养生文化的影响，彭祖山享有“长寿之乡”的美誉。

彭祖山

位于四川省彭山县，相传是彭祖出生之地，也是彭祖隐居过的一个名山。彭祖寿终之后，就葬在彭祖山中。此地人口平均预期寿命高达76.7岁，满百岁的老人就达32人，是名副其实的长寿之乡。



彭祖山风景区一览表

彭祖山风景区，是中国境内独有的、世界唯一的以长寿养生为特色的文化旅游风景名胜区。景区位于府河、岷江岸边，北起净皇九股泉，南达彭山县县城关刀山公园，总面积约30平方公里。

彭祖祠	彭祖祠高11米，建筑面积约218平方米。祠堂前是330多平方米的祭台，台面用上等青石镶铺。祭台中央有一尊鼎状的大铜香炉。彭祖祠与彭祖像、大彭阁、大彭氏国石牌坊一起被称为“彭祖四胜”。
彭祖墓	彭祖墓墓碑高2.2米，宽2.8米。碑文“商贤大夫老彭之墓”是清同治六年，彭山县县令所题。彭祖坟冢位于墓碑后面。墓墙周围石堂是乾隆二十年，彭山县县令所筑。
炼丹洞	四川齐山双佛右上峭壁的老鹰岩岩洞，相传，是彭祖修炼内丹，并将导引行气炼得炉火纯青的地方，因此，被称作彭祖炼丹洞。洞口直径约2米，洞中设有石桌、石凳，是仙家、方士练习静养的理想场所。

玉女洞	此洞险峻奇特，被誉为天下第一洞，堪称九天览胜最具刺激的探险通道。
彭祖井	位于四川福山、寿山之间，彭祖井水质优良，富含各种对人体有益的矿物质，是优质的矿泉水。相传是彭祖为解决大彭国百姓饮水问题而凿的一口井。彭祖自从喝了此井水之后，变得越来越年轻。

8 彭祖之死

寿星也有命终时

彭祖能活八百多岁，可能说长生不老。然而，长生不老的彭祖为什么还会死？对此民间流传着一个有趣的故事。

长生不老的秘诀

希夷先生陈抟是道教中的一个重要人物，他继承并发扬了汉代以来的易经象数学传统，创立无极图，并将儒释道三家融合为一体。陈抟最大的道行是睡功，被称为“睡仙”。

传说彭祖和陈抟老祖一起在玉皇大帝身边做事，陈抟主管生死，彭祖主管功德，一天陈抟对彭祖说：“我近来太劳累了，准备好好睡一觉。如果玉帝来找我了，你就把我叫醒。”彭祖答应了，陈抟于是开始睡觉，这一睡就不醒。有一天彭祖见到陈抟所管的生死簿上写着自己的名字，心想这岂不是早晚要死的吗？彭祖灵机一动，把生死簿上写有“彭祖”名字的那一页纸撕了下来，将这张纸捻成绳，系在生死簿上。彭祖的名字虽然还在这个生死簿上，但是谁也找不到彭祖的名字。彭祖高高兴兴地来到人间，从尧帝时期，经过舜、禹、夏等朝，经历了无数人间的事情，游遍了世间的名山大川，先后娶了四十九个妻子，生了五十四个儿子。但是生死簿上找不到彭祖的名字，所以他已经八百岁了，却还显得十分年轻。没有人能知道他到底能活多少岁。

寿星之死

彭祖在人间与第五十位妻子生活在一起，第五十位妻子也已经很老了。有一天，妻子问起彭祖长生不老的秘密，想自己也多活几百年。彭祖就把事情的真相说了出来，生死簿上虽然有彭祖的名字，别人却找不到，这就是彭祖能活八百岁还不老的真正原因，普通人学也学不到。

没想到这位妻子后来把真相告诉了别人，事情辗转传到了天上。玉帝派人喊醒了陈抟，让他到凡间去找彭祖。但是八百年过到了，陈抟也认不出彭祖来，于是想了一个办法。陈抟来到河边洗炭，口中念念有词，说要把黑炭洗白。这时彭祖正好过来，笑道："我活了八百年了，还从来没见过有人能把黑炭洗白的。"陈抟一听，马上认出了彭祖，就把彭祖带回了天庭。当天夜里，人间的彭祖就去世了，享年八百多岁。

寿星图

长寿是道教追求的终极目标，也是普通人尽力祈求的人生目标。彭祖作为中国历史上典型的长寿之星，在很大程度上影响了中国民俗中的寿庆习俗。



麻姑献寿

民间在为女人祝寿时，多挂"麻姑献寿图"。传说她三次见沧海变桑田，因此被作为长寿的

代表。传说在王母娘娘的蟠桃会上，她在绛珠河畔用灵芝酿造寿酒，献给王母。

寿星图

民间在为男人祝寿时多悬挂“寿星图”，寿星秃顶突额，拄龙头拐棍，带一梅花鹿，鹿口含灵芝草，一对童男童女手捧仙桃陪侍，头顶飞一仙鹤，上方有一“寿”字。





彭祖能活到800岁，那么现实生活中人真的可以长生不老吗？

长生不老只是人们一直以来追求的人生目标，现实生活中，人们主观上遵循科学的养生法，客观上选择适合生存的自然环境，这样就可以在一定程度上延年益寿。无论是传说中的寿星还是普通人，生命都会有终结的一刻。



9 彭祖百忌

老皇历中的玄机

彭祖创立的“彭祖百忌”，是后世占卜、择日等必学的入门功课，也是养

彭祖不但精通各种养生术，而且精通易经，能观察天文地理，能推知人的命运。传说彭祖创立了“彭祖百忌”，而成为后世占卜择日必学的入门功课，常见的老皇历中都会附有“彭祖百忌”。

彭祖百忌的提出

彭祖百忌说的是在某些日子里适合做某些事情，在某些日子里不适宜做某些事情。古人计算日子都是用干支纪年法。所谓干支纪年，就是给任何一个时辰、任何一天、任何一月、任何一年都配上相应的天干和地支。十天干是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；十二地支是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。用天干和地支相搭配，就得到六十组计时组合，如辛亥革命，指的就是辛亥年中爆发的革命。

根据地支的五行属性，人们又创造出“建除十二神”：建、除、满、平、定、执、破、危、成、收、开、闭。它们也是占卜时常用的术语。一般来说，除、定、执、危、成、开等日是吉日；建、满、平、破、收、闭等日是不吉之日，但是也有例外。

彭祖总结了自己一生的经验，提出了“彭祖百忌”，彭祖百忌主要是择日时使用，比如什么日子宜于做什么事情，或者不应该做什么事情等等。

彭祖百忌的应用

十天干宜忌：甲不开仓，乙不栽植，丙不修灶，丁不剃头，戊不受田，己不破券，庚不经络，辛不合酱，壬不决水，癸不词讼。

十二地支宜忌：子不问卜，丑不冠带，寅不祭祀，卯不穿井，辰不哭泣，巳不远行，午不苫盖，未不服药，申不安床，酉不会客，戌不吃犬，亥不嫁娶。

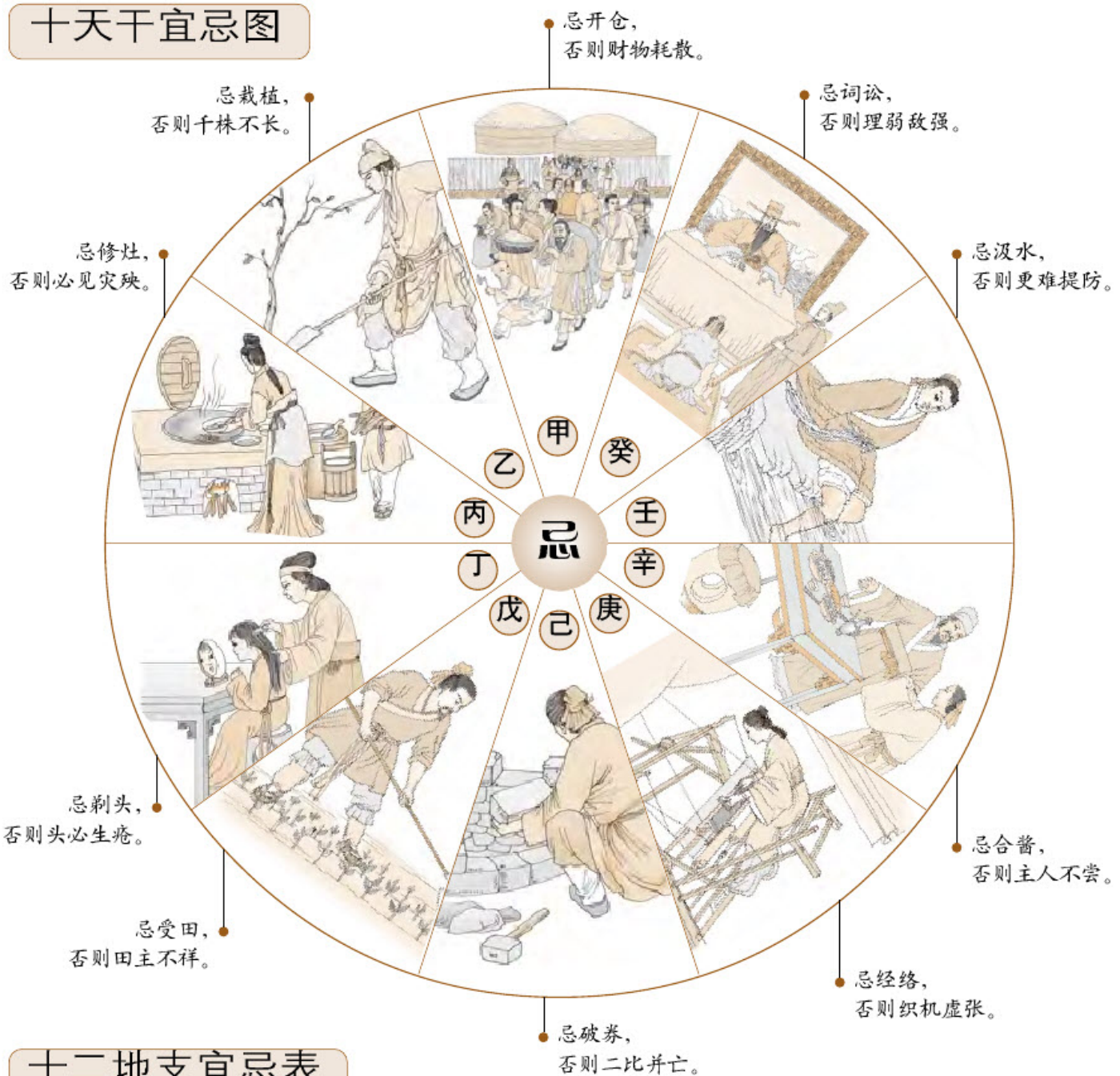
建除十二神宜忌：建宜出行，除可服药，满可肆市，平可涂泥，定宜进畜，执可捕捉，破宜治病，危可捕鱼，成可入学，收宜纳财，开可求治，闭不竖造。

彭祖百忌也是养生的一种重要方法，如“庚不经络”、“破宜治病”说的是“庚”日不适合做与经络相关的事情，而“破”日病人应该治病，它们都与生命直接相关。彭祖能活八百岁，这些道术必不可少。

彭祖百忌养生法

彭祖百忌也是一种重要的养生方法，例如“庚不经络”、“破宜治病”，是说“庚”日不适合做与经络相关的事，而“破”日病人应该治病，这些宜忌都直接或间接地关乎着生命的健康。

十天干宜忌图



十二地支宜忌表

子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌

嫁娶，否则不利新郎。	吃犬，否则作怪上床。	宴客，否则醉坐颠狂。	安床，否则鬼祟入房。	服药，否则毒气入肠。	苦盖，否则屋主更张。	远行，否则财物伏藏。	哭泣，否则必主重丧。	穿井，否则水泉不香。	祭祀，否则神鬼不尝。	冠带，否则主不还乡。	问卜，否则自惹祸殃。

10 民俗中的彭祖

彭祖文化面面观

民间对彭祖这位寿星十分爱戴，彭祖文化历朝历代都十分繁荣。彭祖文化的两大方向是健身和美食。

长生不老是一个诱人的梦想，虽然真正的长生不老是不现实的，但是这并不能阻止人们追求长生的脚步。由于彭祖是长寿的代表，所以自然会得到无数人的拥戴。在民间传说中，彭祖既是长寿之神，又是气功之祖，还是厨师的祖师，所以民间的彭祖文化相当繁荣。

民间的彭祖文化

彭祖一生四海云游，居无定所，其足迹遍布全国各地。现在的中华大地上，有许多地方都有关于彭祖的景点。如徐州彭园、眉山彭祖山、武夷山彭氏父子雕塑、桂林彭祖老人山等等。

彭、钱、韦是彭祖后裔三大姓，分属汉、壮、苗、瑶、回、土家等多个民族，这使得彭祖文化得到更广泛的弘扬。每当节日的时候，全国各地就会出现无数祭祀彭祖的人。

很多人相信彭祖就是“福禄寿”三星中那个捧着寿桃的“寿星”。“太平歌词”说：“寿星秉手万寿无疆，寿桃寿面摆在中央。寿比南山高万丈，彭祖爷寿

活八百永安康。”反映出彭祖在长寿文化中的崇高地位。

与彭祖有关的活动

中华传统节日非常多，其中很多都与彭祖有关。传说彭祖的生日是农历三月初三，每当这一天，人们都用各种方式来庆祝彭祖生日，一是纪念这位寿星，二是祈求健康和长寿，三是趁着大好春光放松自己，可谓一举多得。

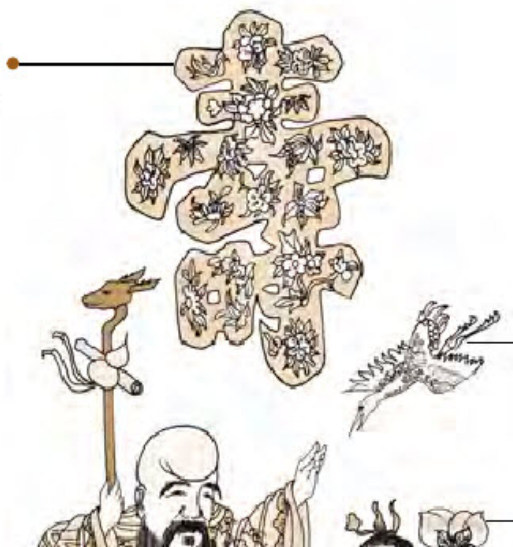
各种美食节，经常打着彭祖的旗号。如徐州的彭祖伏羊节，已成功举办了好几届。彭祖伏羊节的主题是：弘扬彭祖美食文化，创造中华食都，创建美食圣地，打造徐州城市品牌。《易经》认为“夏至一阴生”，这是由阳转阴的时刻，宜于食用有益气补虚、使阴阳平衡的食物。

在四川彭祖山，每年的三月初三有“三月三朝山节”，朝山节的主要活动就是登山祭祀彭祖及其三女儿三娥。

彭祖文化是我国养生文化的一个重要组成部分，它不但丰富了中国人的精神生活，而且让人们学到了很多强身健体的知识，实现人的健康养生的愿望。

彭祖与民俗

在中国民间，彭祖一直有养生长寿之祖的美誉，围绕着彭祖养生文化而开展的一些民俗活动更是将彭祖的养生文化发扬光大。





寿星

很多人相信彭祖就是“福禄寿”三星中那个捧着寿桃的长寿星。

源自王母娘娘的蟠桃会，据说吃了可以长生不老。

仙鹿

常被作为升仙的祥瑞之物，象征吉祥长寿。

寿星图

彭祖文化与民俗中的活动

彭祖三月初三庙会

每年的农历三月初三，彭祖庙会上都汇集着气功、武术、旱船、杂技、大戏等丰富多彩的民间绝技表演。庙会期间，彭祖故里的楚王山汉墓群、千佛洞等旅游景点也游人如织。

彭祖三月三朝山节

“三月三朝山会”是彭祖山的大型传统民俗活动，自明末以来已有400余年历史。活动围绕佛事祈福、民间文艺表演以及相关展览活动开展，旨在弘扬当地传统民俗文化和彭祖文化。

彭祖伏羊节

徐州民间早就有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。所谓伏羊，就是入伏以后的羊肉。伏天吃羊的风俗，暗合了“天人合一”的质朴养生观。每年入伏第一天，彭城伏羊美食文化节都会如期举行。

11 彭祖养生术的历史（1）
形成与发展

彭祖养生术的发展有两个阶段，一是从远古到隋唐，是养生术的形成与发

展期，二是从北宋到现代，是养生术理论最为丰富繁荣的时期。

养生术不是现代人的发明，也不是彭祖个人的发明。养生是人类的一种本能，人类在进化的过程中，一直都没有停止探索养生的脚步。进入文明社会以后，人们更是有意识地总结出很多养生的良好方法，历朝历代都有养生名著问世，大大丰富了中华养生学的宝库。

从远古到战国

原始人其实就懂得了一些养生原理，它们虽然看起来很简单，但是对延长原始人的寿命、促进人类的进化有着十分重要的意义。

原始人类过着茹毛饮血的原始生活，居住的条件也十分简陋，所以寿命通常都很短。学会用火是人类进化史上的重大事件，从此人类可以取暖御寒，更重要的是，人类可以食用熟食，这大大提高了人类的健康水平。用火可以说是人类养生史上第一个重大事件，是饮食养生的开始。

到了黄帝时代，中国人对身体健康的认识产生了一个飞跃式的进步。《黄帝内经》的诞生，标志着中医学的正式形成，中华养生学也从摸索到理论，开始了一个新的时代。

彭祖养生术在养生史上具有划时代的意义，这不仅是因为彭祖有着十分完整的养生理论，更重要的是，彭祖用自己的亲身实践证明了养生术的可行性，养生原理并不是虚无缥缈、纸上谈兵，而确实是人类的养生的正确指导，若能正确应用，会起到非常好的效果。

春秋战国时期，与传统学术一样，养生术也出现了百花齐放、百家争鸣的局面。儒家认为，养生与养性、养德是一个不可分割的整体，而且养性、养德是养生的基础，道德是长寿必不可少的先决条件。道家则更注重顺从自然规律，从自然中养生，发明了各种吐纳术、导引术。这些养生术固然有不全面之处，但是它们从不同的侧面找到了养生的正确方法。

养生学的发展之源

火的出现，不仅可以帮助人类照明、御寒，还结束了古人“茹毛饮血”的饮食生涯，让人类吃上了熟食，从而提高了人体对食物的消化吸收的质量，防止了一些肠道传染病的发生。

火的发明



取火时，固定底板，双手不断地转动木棍，并一边将干树叶放入取火孔中，一边不停地用嘴往孔里吹风，才能达到取火目的，至此人类就开始了烤制熟食。

原来像鱼、鳖、蚌、蛤一类东西，生的有腥臊味不能吃，有了取火办法，就可以烧熟来吃了。

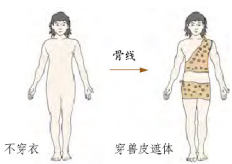


媒介的作用

人们利用人工取火烧制熟食，用骨线缝制衣服御寒，伐木筑巢防兽，以及后期衣、食、住、用的进步，演示了媒介在原始人向文明人过渡中的价值。



火的出现，让人类吃上了烤制的熟食。



人类利用骨针缝制兽皮、树皮裙。

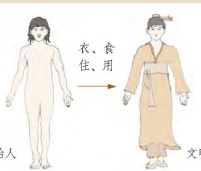


露天而居

为了躲避野兽的袭击，有巢氏发明了巢居，教民构木为巢。



筑巢而居



到了黄帝时期，女人穿着整洁的粗布衣，吃着熟食，对起居及居住环境等开始注重。

两汉与三国

由于先秦神仙方术观的影响，西汉统治者大多热衷于追求长生不老之术，从而大大促进了养生文化的发展。我们所说的《彭祖养生经》就形成于这个时代，是西汉人根据彭祖的养生方法编撰而成的一部养生经典。这可以说是中国第一部系统的养生学专著，成为后世养生学的基础。

东汉到三国时代是中医大发展的时代，出现了“医圣”张仲景和名医华佗。这些中医大家也都是养生学大家，因为中国医术与养生术其实是难以分开的。张仲景的饮食疗法，华佗的“五禽戏”等都是著名的养生术。

魏晋南北朝

魏晋南北朝时期最明显的特征是长年不断的战乱，在这段时间中，所有的朝代都很短暂，人的寿命也十分短暂。种种社会现实促使士大夫阶层更加看重养生术。他们吸收了先秦道家思想，主张清静无为，顺应自然。这时道教的另一个方面——炼丹术也已经十分发达，魏晋名士们由导引吐纳转向炼丹服食，从而得到了新的养生方法。

这一时期的养生术代表人物，首推东晋道教名人葛洪、南朝齐梁时著名道士陶弘景。葛洪善于炼制各种丹药，在《抱朴子》中，他全面总结了东晋以前的养生理论，包括守一、行气、导引和房中术等；又将道教养生术与儒家的纲常名教相结合，并说：“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”

隋唐

隋唐是中医和道教大发展的时期，产生了“药王”孙思邈和道士司马承祯等著名养生学家。《千金要方》和《千金翼方》两书记录了孙思邈养生思想的主要内容。孙思邈既主张静养，又强调运动；既强调食疗，又主张药补；既强调节欲，又反对绝欲。司马承祯吸收了儒家“正心”和天台“止观”学说，主张修炼要收心、守静、简事、直观，去知识，绝欲望。

隋唐时期，彭祖开创的各种养生方法都已经达到了顶峰，隋唐以后的养生术没能从广度上超越这个时代，只是又更深入探讨了各种方法的应用，所以隋唐时期是中华传统养生术的一个里程碑。

从汉朝到隋唐这一历史时期，中国养生文化进一步发展，达到鼎盛阶段。这一时期养生学家辈出，使得养生理论得到了空前的繁荣发展。



⑫ 彭祖养生术的历史（2）

流派纷呈

宋元明清时期，养生学理论在隋唐养生术的基础上继续发展，出现了百花齐放、百家争鸣的局面。

宋元时期

北宋时期，真宗、徽宗等皇帝是虔诚的道教信徒，在他们的影响下，道教出现了许多很有理论创见的人物，道教养生学也发展迅速。

希夷先生陈抟在《指玄篇》、《二十四气坐功导引治病图》等著作中，系统发挥了道教内丹派养生理论，将其改造为普通人适用的养生方法。

全真道的兴起是这个时期道教史上的一件大事，全真道的内丹学说是最系统、最深刻的内丹理论。丘处机在《摄生消息论》中，强调了“全神炼气，养气内守”的养生方法。内丹术与气功密切相关，都是调理人体内部器官的导引方法，是养生家的“必修课”。

宋朝还组织人编写了《太平圣惠方》、《圣济总录》等大型官修医书，以官方名义在全国推行养生法。

金元四大家是金元时期的四位中医大家，他们从中医的角度改进以前的各种养生法，使养生术得到很大的发展。

明清时期

明清时期养生术出现了百家争鸣的局面，养生学著作特别多。

李时珍是明朝名医，中医史上最著名的药物学家。他经过长年的探索，在巨著《本草纲目》中记载了几百种药物的药性，并提到了很多药物的食疗功效，《本草纲目》不但是一部药物学专著，也是一部养生学大典。

高濂的《遵生八笺》是一部著名的养生学专著，该书以尊崇生命为主旨，详细介绍了延年益寿之术，“八笺”的意思是养生应该注意的八个方面，包括导引、饮食、经脉等。该书还是一部系统详细的“菜谱”，因为里面记载了四百多种食物的制作方法，堪称是集食疗养生学的大成。

龚居中的《红炉点雪》强调养生首先需要保养，保养胜于治疗。此书特别重视用气功和导引等术保养身体。

明清时期是彭祖开创的养生术的总结时期，各家理论到此都有了集大成的趋势，中华传统养生学就此终结，开始进入现代养生学时期。

中国古代养生的九流十家

先秦时期的诸子对于养生之道各有其论，学术界一时风起云涌，产生了儒家、道家、法家、名家、墨家、阴阳家、纵横家、兵家、农家以及小说家，统称为“九流十家”。

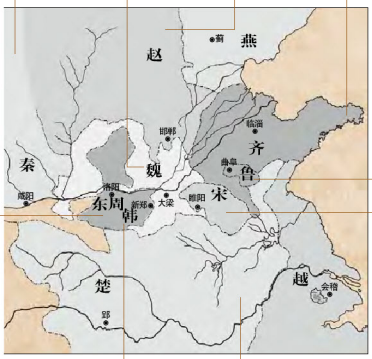
吕不韦（秦国）
门派：杂家
养生核心：
调和了儒、道、法家
代表作：
《吕氏春秋》

李悝（魏国）
门派：法家
养生核心：
重在说理图新
代表作：
《法经》

公孙龙（赵国）
门派：名家
养生核心：
涉及医论表现为对人与自然的深刻见地
代表作：
《公孙龙子》

孙膑（齐国）
门派：兵家
养生核心：
对中医辨证学起到很大作用
代表作：
《孙膑兵法》

邹衍（齐国）
门派：阴阳家
养生核心：
以阐述医理和对阴阳学说的分析为重点
代表作：
《邹子》《邹子终始》





孟子（鲁国）
门派：儒家
养生核心：
崇尚心性修养
代表作：《孟子》



墨子（鲁国）
门派：墨家
养生核心：
生理论和病理论
代表作：《墨子》

苏秦（东周）
门派：纵横家
养生核心：
重在养身
代表作：《苏子》



韩非（韩国）
门派：法家
养生核心：
法、术、势
代表作：《韩非子》

许行（楚国）
门派：农家
养生核心：
重视食养和药养
代表作：
《神农》



庄子（宋国）
门派：道家
养生核心：
性命双修
代表作：《庄子》



第2章

寿比南山不老松　彭祖的养生术

彭祖主张在生活中随时养生，他认为行、住、坐、卧都是养生的最佳时刻。彭祖养生术强调道法自然、阴阳平衡、养神为主、以德养生。后人将彭祖的养生术不断加以完善，总结出适合现代人借鉴的养生宜忌以及休闲养生等现代意义下的养生方式。无论是哪种时代下的养生，都需要注意避免步入养生误区。适度的运动、怡人的环境、舒畅的心情等都会给养生增添许多亮点。







本章图版目录

养生术四要素 /59
彭祖养生术四要诀 /61
以德养生 /63
养生十宜 /65
养生四忌 /67
音乐养生 /69
养生术的演变 /71
休闲中的养生之乐 /73
健康四友 /75
养心与健康 /77
走出养生误区的四道门 /79





1 彭祖的长寿之道

彭祖养生术综述

彭祖的长寿之道就是在生活中随时养生，彭祖以其丰富的养生实践告诉我们：行、住、坐、卧都是养生的最佳时刻。

在中华五千年的历史上，养生的方法不计其数，流派比先秦的诸子百家都令人眼花缭乱，但是只有彭祖一人不但创立了多种方法，而且将其付诸实践，成为历史上最著名的大寿星。从根本上来说，导引术、调摄术、饮食术、补导

米、房中术等道术都算是养生术的一种，它们从不同的方面调节人的身心健康。彭祖的养生术主要有下面几点：

第一，运动是长寿之本。现在我们人人都知道“生命在于运动”的道理，这是我们运用现代科学技术研究得出的结论。而彭祖在几千年前就懂得了其中的道理，并将其实际运用于养生中，起到了很好的效果。彭祖的运动与我们今天所说的体育运动也不十分相同，他注重的是比较轻缓的运动。如每天早上起床后端坐、揉目、按摩、砥唇、咽液、意守丹田、深吸气、熊经鸟伸、运气发功等。

第二，修心胜于修身。彭祖和后世的道教修行法一致，认为保持恬静平淡的心情有利于长寿。彭祖自己从来不计较毁誉得失，不求名利，不求物质享受。彭祖虽然也做过短时间的官，但是很快就弃官云游去了，而一旦得到了钱财，往往用它们来接济贫困的人，从来不自己享受。

第三，保持良好的生活习惯。彭祖自己很注重顺应自然之理，冬天就注意保暖，夏天就适当纳凉，让自己的身体与自然界保持“同步”。

第四，不可纵欲，也不可禁欲。人毕竟不是神仙，人生活在世上总会有一定的欲望，“饮食男女”说的就是这个道理。和全真道等严格禁欲的道教派别不同，彭祖认为修行要顺其自然，遵循自然之理，才能达到长寿的目标。

生活本身就是养生的过程。不能认为养生是专门拿出一些时间去做某些活动。专门地“养生”不但不容易长期坚持，而且会浪费大量时间。彭祖的养生法则是在日常生活中养生，行住坐卧都是养生的最佳时刻。不需要刻意养生，却又时时在养生，这才是养生的最高境界，才是彭祖长生不老的秘诀。

养生术四要素

彭祖主张在日常生活中养生，他认为行、住、坐、卧都是养生的最佳时刻。他追求的是不需刻意养生，却又时时养生的最高境界，这才是长生不老的秘诀。



运动是养生的根本

主张轻缓的运动，如每天早起后端坐、揉目、按摩、砥唇、咽液、意守

丹田、深吸气、熊经鸟伸、运气发功等。



养生术四要素

彭祖主张在日常生活中养生，他认为行、住、坐、卧都是养生的最佳时刻。他追求的是不需刻意养生，却又时时养生的最高境界，这才是长生不老的秘诀。



修心是养生的极致

主张净化人的精神世界，通过调节自身的情绪，保持恬静平淡、乐观、开朗、豁达的心情。

阴阳调和是养生的基础

主张房事既不可纵欲，也不可禁欲。强调阴阳和谐，遵循自然之理。



好的生活习惯是养生的保障

主张顺应自然之理，让自己的身体与自然界保持“同步”。

❷ 养生的绝学

彭祖养生术的基本原理

彭祖独特的养生之道主要有四个基本观点：道法自然、阴阳平衡、养神为主、以德养生。

养生，又称摄生，“摄生”一词是保养、调养、补养生命的意思。为了延长有限的寿命，人们根据生命的发展规律，通过各种调摄保养的方法，达到增强人的体质，减少或避免疾病的发生；使机体的生命活动阴阳协调，从而保证了人的身心健康，人体衰老的进程就会大大减慢。

道法自然：自然养生法

中国传统的道家学派最讲究“道法自然”，彭祖的养生术就特别强调这一点，只有顺从自然法则，才能做到最好的养生。其次彭祖还非常注意神与形的

协调关系，注意在平时小事中养生。

《道德经》是道教的至高经典，老子在《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”其实彭祖早在老子一千年之前就懂得了这个道理。彭祖养生术主张“人法自然以养生”，要长寿就不能违背自然，要顺应一年四季的气候变化，让自己的身体与自然界保持同步，以保证人体内的阴阳平衡。人在一天中的作息规律与大自然在一年中的运行规律十分相似，天有春、夏、秋、冬，地上万物则春生、夏长、收收、的规律。若反其道而行之，则逆春气易伤肝，逆夏气易伤心，逆秋气易伤肺，逆冬气易伤肾。所以人的生活规律应该以大自然为基本标准，夏天就适当纳凉，冬天就注意保暖，这是人体的“夏长”和“冬藏”。

阴阳平衡：与中医殊途同归

阴阳平衡的观念在中医中经常会提到，彭祖的养生术与中医的理论殊途同归，也十分强调体内的阴阳平衡。阴阳与人体的各种部位有严格的对应关系，外为阳、内为阴；上为阳，下为阴；背为阳，腹为阴；六腑为阳，五脏为阴。阴阳与人体的功能也有对应关系，热为阳，冷为阴；运动为阳，静止为阴。

彭祖的先祖黄帝在《黄帝内经》说：“阴平阳秘，精神乃治”彭祖继承了黄帝的健康观，认为阴阳二气是体内的两种基本力量，它们的强弱关系就决定了人的健康状况。阴阳是决定生病情况的基本因素，而生病情况与人的寿命长短

彭祖养生术四要诀

彭祖独特的养生之道主要有四个基本观点：道法自然、阴阳平衡、养神为主、以德养生。这些观点构成了彭祖长寿的养生要诀。



以德养生法



密切相关。病症分为阴阳两种，阴不足，阳正常则阴虚生内热；阳不足，阴正常，则阳虚生外寒；阴阳双方都不足，则虚寒、虚热并见或阴阳两虚。

彭祖用导引术、吐纳法调节体内的阴阳二气，寒者热之，热者寒之，实者泻之，虚者补之，使它们在动态中保持平衡，大大丰富了中医的治病方法宝库，成为后世中医广泛应用的手段。

养神为主：精、气、神、形并重

人体是精、气、神、形的综合体，当四者协调得好时，人体就能健康，人就能得到高寿；反之，精、气、神、形任何一点出了问题，人都不会有健康，长寿也就只是一个梦想。精指人体水液中的精华，它的作用为滋润化育，属生化能；气原义为无形相可见而具活动力的东西，气的作用为活动运转，属生理能；神指心识、精神作用，神的作用为觉知主宰，属心理功能；形就是精气神共同的外在表现，精气神协调得好，外形肯定不会错，生命才能健康长寿；若精气神任一个出了问题，人都不会有良好的身体，长寿也就无从谈起。

四者的地位并不相同，而又互相影响，彭祖认为，气在则神存，神去则气散；神全则气旺，气旺则精足。精气神是形的内在表现，形是精气神的外在表现。据此彭祖提出了重神、轻形的形神共养观。道教用内丹术调养人的精气神，彭祖的导引术其实是内丹、气功等的共同来源。

以德养生：长寿者必有德

孟子说“我善养吾浩然之气”，古人有一个以德养生的传统。彭祖十分注重

以德养生，一个人心里如果坦坦荡荡，充满正气，那么他的身体调节系统就自然会比较完善。所各种养生方法都应以保护浩然正气为基本原则。正气充足，体质不虚，邪气就不能伤害人体，长寿就不仅仅是一个梦。何为正气，古人已经用无数事例为我们作出了榜样。彭祖的弃官不做，散财接济百姓，都是浩然正气的具体表现。

以德养生

强调树立仁爱之心、仁义之心、仁政之心，拥有好的品德，有益于身心的健康和谐；反之，品德恶劣，必然会使身心失衡，不利于健康。

美德



诚实守信

诚实的人，襟怀坦荡，心态坦然，能保持最佳的心理状态，增强免疫系统功能，抵御各种疾病的侵入。

宽厚善良

要做心地善良的人，就要学会真诚待人，冷静对待别人对自己的误解，并能自我解脱。





多做好事

人们做好事后唾液中免疫蛋白A的含量大大增加，这是一种抵御感染性疾病的抗体。

❸ 养生的宜忌

“十宜”与“四忌”

彭祖的养生之法多种多样，都适于在平时运用，后人把它们总结为“十宜”与“四忌”。

养生十宜

十宜是人们在生活中应该常常做的十种事情，它们看起来都是小事，很容易坚持，但是其养生功效却不简单。

齿宜常叩

叩齿是古人经常运用的一种养生方法。叩齿的具体方法是：空口上下齿反复轻叩，会听到轻微的声音，可边叩齿边咽津。叩齿以每天几百下为宜，关键是要能长期坚持。经常叩齿，能使牙齿坚固，防止牙齿松动、脱落，常叩齿的好处还有活动面部肌群，促进血液循环，预防脑血管疾病。

津宜常咽

古医书记载：“唾液充盈又常含而咽之，能润五脏，悦肌肤，使人长生不老。”历代养生家都珍惜津液，将津液称为“玉泉”。一般认为唾液有助于食物的消化，还能分解毒素。道教的养生方法中还有反舌法，即以舌搅于牙床之上，使口腔分泌大量津液。以津液在口中漱多次，再分三次吞到下丹田中。叩齿与咽津相得益彰，能使人消化能力加强。

耳宜常弹

弹耳法是孙思邈根据彭祖养生原理发明的一种方法。孙思邈是唐朝的高道，善于运用药物，有“药王”之称，他活了一百多岁，是历史上有名的老寿星。孙思邈一百岁时仍然视听不衰，可见其养生得法，关键是他运用了“耳常鼓”的方法。具体方法是：双手掩耳，将双耳反摺，以食指按中指，食指用力弹后脑的风池穴，发出犹如鸣鼓一样的咚咚声。

鼻宜常揉

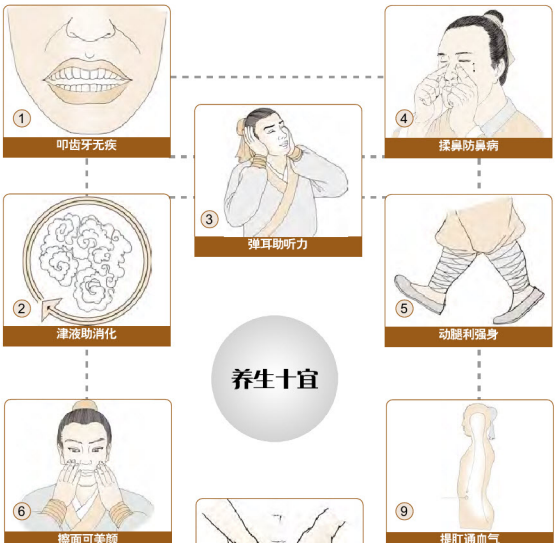
常揉鼻子可以防止各种鼻子疾病，方法是：以两只手指按捏鼻梁，左右各三十五下。此法也需要每日坚持，否则效果不佳。

腿宜常运

活动腿部是人们熟知的锻炼方法，特别是常坐着的人，更需要经常站起身锻炼一下腿脚，一般像做广播体操一样就可以。

养生十宜

养生讲究十宜：齿宜常叩，津宜常咽，耳宜常弹，鼻宜常揉，腿宜常运，面宜常擦，足宜常摩，腹宜常旋，腰宜常伸，肛宜常提。





面宜常擦

擦面的好处是可以使面部皮肤保持光润，方法是：静坐闭目，先将两手掌心相搓，等手掌搓热以后再以手搓面，使面部也感觉到热。

足宜常摩

注意，此处的足非彼足，而是指眼睛。摩足不是两足相摩擦，而是用两手左右交互，擦脚底的涌泉穴，每次擦二十四次，可以使双目明亮。

腹宜常旋

就是用手摩腹，每天至少四次，用左右手交替进行按摩动作，最好是按摩肚脐周围，每次坚持几分钟，可以固肾强身，促使肠胃蠕动，保证胰岛素的正常分泌，不但有助于消化，而且对防治糖尿病有良好的效果。

腰宜常伸

久坐之人应该经常伸个懒腰，或做一些强度不大的健身体操，可以促进血液的循环，去除四肢的风邪。

肛宜常提

平坐在床边，静坐闭气，舌抵上腭，目视顶门，同时收缩肛门，用两手擦摩两肾穴，每次坚持一百二十次。此法可以通气血，对人体大有益处。

养生四忌

养生四忌就是生活中四种不宜做的事情：食忌言，卧忌语，饮忌醉，色忌迷。“食忌言”，吃饭时最好不要说话，尤其不能大声说笑，有助于食物的消化和吸收；“卧忌语”，睡觉时也不要说笑，一般人躺下时肺即收敛，此时大声说话对肺十分不利，而且使神经兴奋起来，不利于睡眠；“饮忌醉”，饮酒的好处和坏处人们都很清楚了，喝酒太多容易伤害肝脏，对各个器官都没有好处；“色忌迷”，古人说：“欲不可纵，纵则精竭；精不可竭，竭则真散。故善养生者必保其精。精盛则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”所以不宜迷于美色。

养生中的宜忌都不是孤立的，它们相互影响，构成一个有机的整体，彭祖的养生之道就是要兼顾这几种养生方法。

养生四忌

养生讲究十宜，同时也讲究四忌：吃饭时忌说话，尤其不能大声说笑，睡觉时忌说笑，大声说话对肺十分不利，饮酒忌喝醉，喝酒太多容易伤害肝脏，色忌迷，就是不宜迷于美色。


食忌言


色忌迷

养生四忌

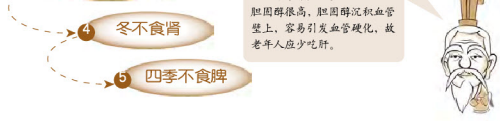

卧忌语


饮忌醉

古人饮食的5个禁忌

1. 春不食肝
2. 夏不食心
3. 秋不食肺

春天之所以不能吃肝，是因为肝气旺，此时吃肝会使肝气更旺，容易出现脾胃虚弱症状。此外，还会发生头痛、眩晕、失眠。动物的肝富含维生素A，成年人每天吃4克牛肝或羊肝，就可满足体内对维生素A的需要量。如大量摄入就会导致头晕、头疼、感觉过敏及腹泻等中毒症状。动物肝脏含



4 休闲式养生

艺术中的养生术

琴、棋、书、画是中国传统艺术中最典型的四种，它们不但能给人美的享受，而且能给人健康。

彭祖早就认识到，人的寿命与人的心情有直接的关系。愉快的心情能提高人的抵抗力，而忧伤的心情能降低抵抗力。针对这种情况，彭祖力倡在生活中保持一个好的心情。“休闲”已经成为现代社会中的一个很有时尚感的词汇，但是古人在几千年前就将其运用于实践了。

琴：用音乐陶冶情操

音乐与养生的关系在《黄帝内经》中就被认识到了，《黄帝内经》认为，五音宫、商、角、徵、羽与五脏脾、肺、肝、心、肾有明确的对应关系，用相应的五音就可以调节人的五脏，陶冶人的情操。好的音乐不但能给人精神上的享受，而且能够鼓舞人的意志，使人的思想感情得到合理的宣泄。中国古代的音乐极为发达，在几千年前就有了古琴等音乐形式。古琴等音乐能使人镇定、愉快、心情舒畅，忘记所有的烦恼；尤其是志在山水之间的音乐，能消除人的疲劳，在神经系统的调节下，这种愉快的心情能促进抗体的分泌，人体的健康也得到了提升。

棋：大脑的体操

围棋、象棋等棋类是古老的娱乐活动，也是很多人在茶余饭后喜爱的活动，它不但能锻炼人的智力，而且能提高人的免疫力。

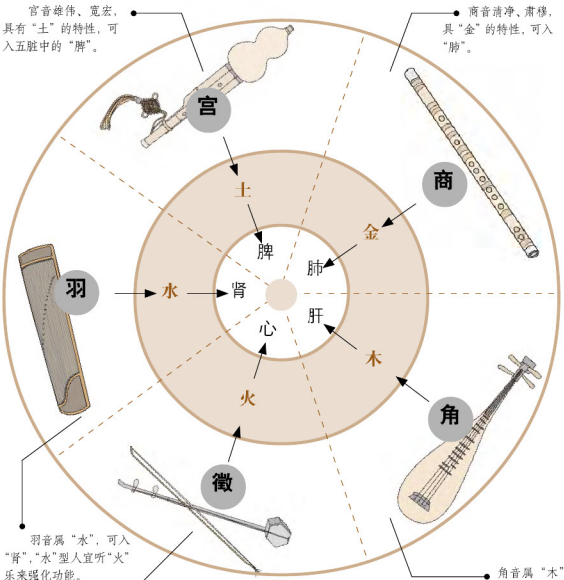
下棋时需要双方全神贯注，每走一步都要经过深思熟虑，否则就会导致满盘皆输。在下棋时，人的记忆力及思维能力都被充分地调动起来，这时下棋者就把一切烦恼的事情都抛在脑后了，心中只有一盘棋，这正是养生所追求的一种境界，尤其是对老年人更有益处。

下棋时人的神经系统高度紧张，长期这样可以延缓大脑的衰老，培养活跃的思维能力。神经系统与免疫系统之间是互相促进的，所以下棋同样延缓了免疫系统的衰老。下棋时虽然坐着不动，但是大脑对氧气和营养的消耗是很多的，

所以下棋既是文娱活动，又是体育项目。但是要注意，下棋时胜败是常有的事，千万不能够计较一时的胜负而生出许多烦恼来。对老年人来说，长久坐着不动也是不好的，所以下棋时间长了就应起来散散步。

音乐养生

古人说音乐能够起到养生疗效，它能影响人的生理活动、心理活动，尤其是情志活动。中医认为，五音（宫、商、角、徵、羽）和五脏通过“五行”能够产生作用。那么，若要音乐对人体产生实效，就要根据个人的体质来选取。



名词解释

孔子闻韶 《韶》是中国远古时代非常高雅的乐曲。据史料载，公元前517年，孔子来到齐国听到了《韶》的演奏，十分赞赏，三个月都食不甘味。可见音乐不仅可以悦己、悦人，还能端正人的品行，起到正人的作用。

书：艺术使人长寿

我们所说的书法，包括欣赏书法和创作书法两种情况。古今书法家中长寿的人不少，像颜、柳、欧、赵这楷书四大家，其中三位都过了古稀之年，颜真卿接近八十岁，柳公权和欧阳询都超过了八十岁。

在写字的时候，看似端端正正地坐着不动，其实真正会写的人要调用全身的精力集中到手和胳膊上，只有把手、腕、臂三者协调起来才能写好字。这时候全身血气通融，是锻炼身体协调性的最佳时机。

练字还能陶冶人的情操。具有几千年历史的汉字反映了造字者对事物的艺术构思和精神情感的寄托。草书的飘逸，楷书的端庄，行书的洒脱，都是人的意志和性格的表现。在写字的同时，能让人感觉到美的享受，给人积极向上的活力。

画：在纸上旅游

在我们的传统文化中，绘画和书法其实是一体的，所以书法的好处绘画也基本上都具有。但是绘画还有书法所起不到的作用，因为绘画要在室内塑造外界山水的形象，让人足不出户就能感受到山水迷蒙的优美景象。

北宋词人秦少游曾经成功运用过观画疗法，在秦少游的诗文集《淮海集》中记述了这样一个故事，秦少游在蔡州任教时得了肠胃疾病，久治不愈。后来秦少游想出了一个办法，他拿来友人珍藏的唐代诗人王维的名作，山水画《辋川图》，天天坚持看画，并想像自己身处于辋川那种令人心旷神怡的环境之中，享受优美的自然风光。结果过了半月，秦少游的疾病居然好转了很多。

平时我们可以多从事这样的艺术活动，即使没有时间或没有能力亲自去做，也可以去欣赏这些艺术，从艺术中得到长寿。



养生术的演变

彭祖养生术的形成发展及演变与自身的规律和具体的历史文化背景密切相关。它在中国悠久的历史文化中孕育而成，并且为在新的历史形态中有了更新的发展。

彭祖养生法

呼吸养生

导气	漱口	叩齿
是一种通过张口呵气进行深腹式呼吸，改善胸腹胀闷的呼吸运动。	是一种通过舌抵上腭，或舌在口中绕动，生津增液，缓解口干舌燥的面部运动。	是一种通过上下齿有节奏的反复分合，相互叩击出声，生津增液的面部运动。

肢体养生

按摩	引体
是一种通过自行按摩、拍打，达到减轻或消除疾患的肢体运动。	是一种通过练习身体四肢的各种运动达到导引治病的肢体运动。

精神养生

存想	意念
是一种通过聚神收心，达到观想自身效果的意念运动。	是一种通过自律性调控排除杂念，达到收敛精神的意念运动。

现代意义下的养生法



以琴养生



以棋养生



以书养生



以画养生

5 养生十乐

古人的休闲式养生

养生十乐是古代文人雅士的休闲式养生法，现代人难以坚持，但是偶尔体验一下也是不错的。

画家高桐轩很懂得彭祖养生之道，他根据自己的生活情况总结出了“养生十乐”，把调节情绪作为养生的重要因素。“养生十乐”尤其适合生活不愁的文人雅士。

1.耕耘之乐：在大地上感受耕耘之乐，是现代人很难得的体验。古代文人雅士以此为乐，既能强身健体，又能得到收获之乐。

2.把帚之乐：拿起扫帚，打扫庭院，也是在家里的一种轻松的享受，不但能得到精神上的快乐，而且能活动血脉，增进健康。

3.教子之乐：古人经常以教子为乐，教自己的孩子学习四书五经、琴棋书画，教孩子为人处世之理，不但是一种快乐，而且能为儿女以后的生活打下基础。

4.知足之乐：古人说“知足常乐”，不知足的人，永远要为世俗中的事务而奔波，没有时间和心情享受眼下的快乐，而追求的快乐又得不到。

5.安居之乐：俗话说“安居乐业”，安居是生活中各种快乐的基础，安居并非要住多好的房子，而是安于自己的住处，从中发现乐趣。

6.畅谈之乐：与好友纵谈天下事，或测天气晴雨，或卜年景歉丰，大家在一起无拘无束，能得到一种畅谈之乐。

7.漫步之乐：在山间或野外散步，无论春夏秋冬，都能使心神焕然爽朗。

8.沐浴之乐：常沐浴是一种良好的健身方法，无论冬天夏天，都有人坚持沐浴。洗冷水澡是一种对血液循环十分有利的沐浴法。

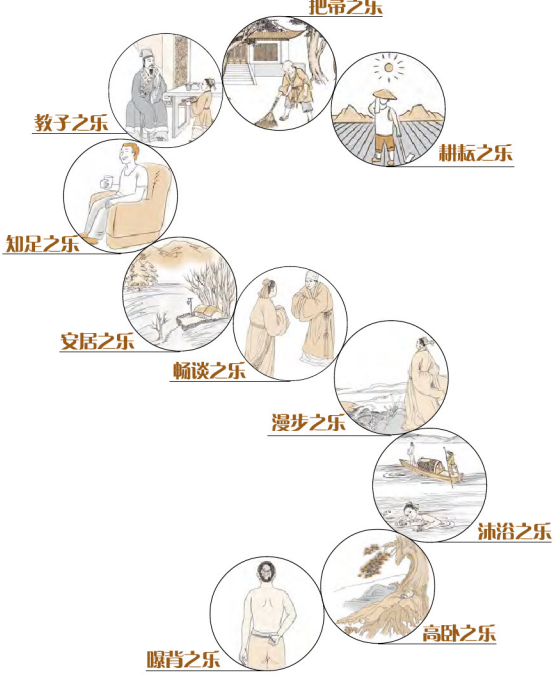
9.高卧之乐：在炎暑伏天、劳作不忙之日，可以找阴凉处休息，合目养神，养精蓄锐，体会一种淡然之乐。

10.曝背之乐：冬天应该适当晒晒太阳，在晴朗的中午，倚在墙边，沐浴阳光的温暖，具有活血之功效。

养生十乐对现代人来说是难以做到的，城里人当然没有条件，就连乡村人也过于忙碌，为生活奔忙。所以养生十乐只可以偶尔一试，但是可能会起到很好的效果。

休闲中的养生之乐

古代文人雅士最喜爱休闲式养生，画家高桐轩深得彭祖养生之道，提出养生十乐。虽然现代人很难享受到休闲养生中的乐趣，但是偶尔体验一下也是不错的。



⑥ 健康之友

彭祖长寿的四个秘诀

彭祖认为，与健康关系最好的好友有四个，它们是：运动、艺术、绿色、笑容。健康的身体，离不开这四个好友。

古人说“德不孤，必有邻”，健康也是这样，它不是孤立的，而是有着众多的“好友”。健康的形成，多亏了这些“好友”。

健康与运动

生命在于运动，这是人人皆知的一句话。流水不腐，户枢不蠹，运动中的身体不易得病，古人也早就认识到了这一点。彭祖养生术很重视运动，他亲自创立多种古代的“广播体操”，用以运动肢体。对这一点运用最好的是东汉名医

华佗，他根据彭祖养生理论创立了“五禽戏”，五禽并不是五种鸟类，而是五种动物的泛指，它们是虎、鹿、熊、猿、鸟。这五种动物都有十分独特的运动方式，华佗模仿它们创立了五禽戏。五禽戏可以使全身的各个关节、肌肉都得到锻炼，不但能够活动血脉，还结合了吐纳和导引术，可以说是一种原始的气功，通过气功导引使体内逆乱的气血恢复正常状态，以促进健康。

健康与艺术

高雅的艺术是健康者共同的爱好，中国古代的琴、棋、书、画都是非常优秀的高雅艺术，现代人喜好的摄影、写作、电影、集邮等都是十分适合养生的艺术。培养一种艺术爱好，不但可以增添生活乐趣，而且能陶冶人的情操，提高人的精神境界。

健康与绿色

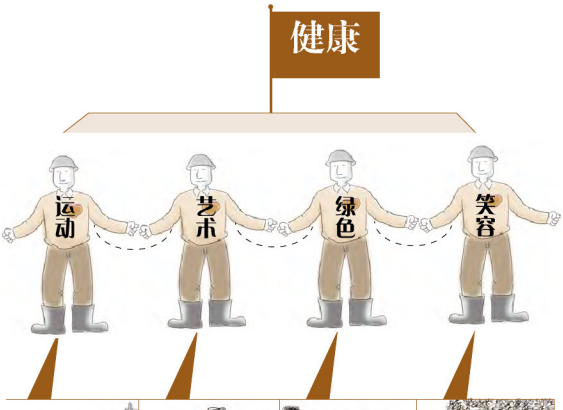
现代人十分清楚绿色对生命的重要性，绿色是生命的本色，所以人们提倡“回归大自然”。彭祖也意识到返璞归真、回归自然的妙处，他自己长年生活在深山老林中，或者云游于各地的名山大川，寄身大自然中，这是彭祖健康长寿的一个重要秘诀。

健康与笑容

笑是人们舒畅心情的流露，“笑一笑，十年少”，发自内心的笑容意味着人们的心里乐观、豁达。彭祖认为笑是最好的药，常笑的人，必然是不斤斤计较得失的人。笑容不但能医治心里的病，而且对身体上的疾病有奇效。

健康四友

健康有四个亲密好友，它们分别是：运动、艺术、绿色、笑容。生活中如果随身携带这四个好朋友，会给你带来健康的一生。





生命在于运动，经常进行运动有益于身体健康。

艺术可以增添生活乐趣，陶冶人的情操，提高人的精神境界。

绿色是生命的本色，经常欣赏绿色，可以赏心悦目。

发自内心的笑容有助于树立乐观、豁达的健康心态。

⑦ 养心的艺术

长寿者的五种心态

正心、静心、宽心、忍心、操心是彭祖养生术重点强调的五种心态，它们的共同作用，形成了长寿者必备的健康心态。

心是人之主，心态对身体的健康具有很强的反作用，心安则身安，心乱则身体也不会健康，所以一个长寿者必然有良好的心态。彭祖认为养心是养生的第一步，也是养生的中心环节。根据彭祖的经验，我们总结出长寿者具备五种心态：正心、静心、宽心、忍心、操心。

正心

正心就是树立道德之心，古人云“仁者寿”，长寿之人多是道德高尚之人。彭祖十分推崇这种道德之心，并用自己的实际行为给世人作出了表率。一个怀有邪恶之心的人，总是想着怎样去算计别人，必定终日惶惶不安，只能与长寿无缘。

静心

静心就是要有一个淡泊之心，远离功名利禄，不去参与世间的是是非非。诸葛亮在《诫子书》中说“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，就是让人有一颗平静之心。又说“静以修身，俭以养德”，修心的同时，其实也是在修身，心静则身安，健康的身心是长寿之本。

宽心

宽心就是宽容之心，意味着一个人心胸宽广，与世无争，什么事情都不往心里放。有一个宽广的胸怀是长寿者必不可少的。凡事不斤斤计较，对待别人有一颗宽容之心。

忍心

忍心就是有些事情要能忍得住，中医认为“怒气伤肝”，连一点小事情都不能容忍的人，会因此而伤身，这是彭祖长寿的一个重要秘诀。

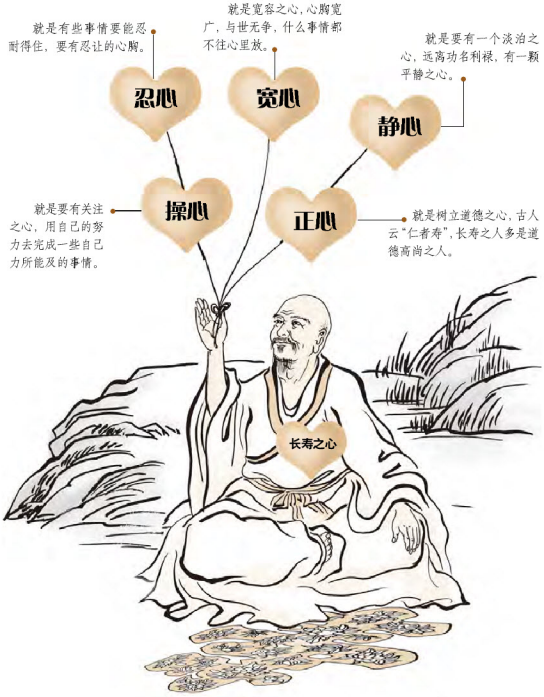
能容忍的人，会因此而伤身。这是彭祖长寿的一个重要秘诀。

操心

人生在世不能真的“万事不关心”，否则就会一事无成，和行尸走肉无异。操心与静心并不矛盾，对于某些事情，该静心时须静心，该操心时就要适当操心，用自己的努力去完成一些必要的工作。

养心与健康

彭祖养生术主张树立五种健康的心态：道德之心、淡泊之心、宽容之心、忍让之心、关注之心。他认为养心是养生的第一步，也是养生的中心环节。这些养生之术值得现代人借鉴。



8 养生的误区

容易忽略的生活细节

不注意养心、不注意顺时、不注意气血、不注意饮食是生活中最常见的四个养生误区。

养生之道有多种，平时我们对一些养生法耳熟能详，但是在实际生活中，就不是人人都善于运用的了。尤其是现代生活节奏加快，人们往往会忽略一些生活中的养生细节。

不注意养心

俗话说“养身先养心”，养心是养身的先决条件，身和心都健康了，生命才能长久。但是在快节奏的现代生活中，多数人都不注意对心态的调养。现代人的“心病”越来越多，动不动就“烦”，就“郁闷”，这些都是心病的体现。心病虽然不会给人直接的身体上的痛苦，但是它会严重影响人的健康。

不注意顺时

人体自身就是大自然的一个缩影，天有春、夏、秋、冬的季节变化，大地万物有生、长、收、藏的规律，人体也应该遵循这样的规律。春天是万物生发的季节，人也应该及时到户外大自然中活动；夏天万物生长旺盛，也是人锻炼的好时机；秋天和冬天都有类似的规律。人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应，不可反其道而行之。而现代人与季节的同步性经常被打乱，这是养生中的一大误区。

不注意气血

气血是人体内部的河流，两者互相作用，维持着人的生命活动。元气有化生、推动与固摄血液的作用；血液能温养全身组织，增强脏腑功能，而且能运送营养到全身各个组织。虽然气血十分重要，但是由于它们不像形体那样明显，所以很容易被人忽视。古人认为，久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，所以适当的运动是调节气血的良好方法。

不注意饮食

饮食是人体营养的来源，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，要想延年益寿，没有合理的饮食是不行的。人们往往过于追求太多的肉食，这也是不注意饮食的表现，素食比肉食更适于养生，已经成为养生家的共识。

走出养生误区的四道门

古往今来，人们以养生作为毕生的追求，然而人们在效法养生之道的同时，往往忽略了一些生活中的养生细节，从而走进了养生的误区。这在很大程度上违背了养生的初衷。



不注意养心之门

养

正确之路

养心必备五种健康心态：正心、静心、宽心、忍心、操心。



不注意顺时之门

生

正确之路

人应该顺应春夏秋冬四时规律养生，春夏养阳，秋冬养阴。



不注意气血之门

误

正确之路

经常做适合自身体质的运动，以调和气血，增强体质。



不注意饮食之门

区

正确之路

生活中饮食要定时定量，注意饮食禁忌。

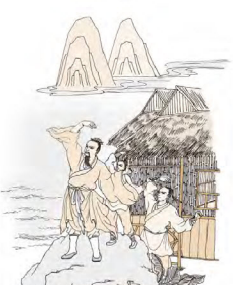


第3章

激发人体生命力的捷径　导引术

导引术，有着5000多年的悠久历史，是中国传统养生法中最为典型的修炼法，也是彭祖养生方法中的特色养生方法之一。它是一项以

肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，强调的是身与心的双重修养，具有调和气血，平衡阴阳，引治疾病，健美瘦身等多种功效。本章从导引术的起源讲起，综合了导引术的理论基础和实用功效，并结合传统经典与时下健身时尚，为快节奏的现代人提供了明确的方法和步骤，引领大家沿着彭祖的导引术足迹，迈向健康时尚的养生之道。







本章图版目录

导引术简史示意图 /84
各具特色的导引术势 /87
导引术的六大功用 /89
气化生万物的动态变化图 /91
与天地相参，与日月相应 /93
练功要旨 /95
调身的三种姿势（1）/97
调身的三种姿势（2）/99
呼吸吐纳术：调息 /101
入静内观，排除杂念：调心 /103
彭祖导引法与养生术 /105
六字诀 /107
胎息法的修炼原理 /109
坐式八段锦 (1)/111
坐式八段锦 (2)/113
坐式八段锦 (3)/115
五脏与五行 /139
灵剑子导引法 /141
五脏、情志、五味的对应关系 /143
二十四节气与七十二候 /147
经络与四时五运六气表 /149
春季六气坐功图 /151
夏季六气坐功图 /153
秋季六气坐功图 /155
冬季六气坐功图 /157
逍遥子导引法（1）/159
逍遥子导引法（2）/161
王子乔八神导引法 /163
八神 /165
功法式势与疾病对治 /167
延年九转摩腹法 /169
按摩数法 /171

站式八段锦 /116
十六段锦 (1)/122
十六段锦 (2)/124
灵子术的来源与作用 /127
灵子术功法 /129
返还功的静功和动功 /131
玉蟾吸真功的健美减肥原理 /133
青蛙功和莲花功 /135
五脏导引法功法 /137
延年九转法术势 /172
陶弘景导引按摩法 /175
摄养枕中导引法 /177
圣胎导引法 /179
女子五禽戏术势 /181
玄鉴导引法 /183
淘气诀与鸣天鼓 /185
睡功法口诀 /187



❶ 彭祖寿考者之所好

导引术的起源与历史

导引术与中华民族文化发展相伴随，在流传过程中，不断改进，最终形成了一整套有理论基础和实践方法的健身文化。它是彭祖五大养生术之一。

导引术的历史非常悠久，大概是同中华民族的产生一起开始的。由于早期的人类生活条件极其简陋，人的身体常常受到外界生活条件的影响而致病，而彭祖的导引术就是用于祛病的。

起源

据《吕氏春秋 · 古乐》记载，在远古氏族部落时代，由于天常阴雨，水道淤塞，沼泽遍地，先民们常年居住在这种潮湿阴冷的地方，导致人体内气血淤滞，筋骨萎缩，腿脚发肿，行动困难，于是当时一个叫陶唐氏（即尧帝）的部落首领便创编了一种舞蹈，教人用舞蹈来宣导气血，通利关节，消除腿脚肿痛之病，这种“舞”大概就是后来导引动功中的一种形式，后世有人将导引术称为“宣导法”即是从此而来。

导引术士

到了春秋战国时期，文化和学术得到空前发展，形成了“百家争鸣”的局面，这一时期，出现了从事养生的专业术士，《汉书 · 艺文志 · 方技略》把这种专业术士称为“神仙家”。当时所说的“神仙家”并不是如后世所说的升天之仙，而只是指追求长生不老的术士。许慎《说文解字》对“仙”的解释为：“老而不死曰仙。仙，迁也，迁入山也。”即隐居山林，专事养生的人，代表人物为彭祖、赤松子、王子乔等。此时保存下来的导引术有一篇《行气玉佩铭》，大约为战国初年（公元前380年）的作品，它是一个十二面体的小玉柱，共镌刻45字，具体描述了行气的功法及其作用，此铭文译成今文为：“行气，吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。天其本在上，地其本在下，顺则生，逆则死。”由此可以看出，春秋战国时期，“导引术”已经

具备一定的理论基础和技术方法，并且分为以呼吸和肢体配合的动功和以呼吸为主的静功。

导引专著问世

到了汉代，由于帝王贵族们对长生不老的追求和对黄老之学的提倡，先秦

时期的道家和神仙家也相互吸取融合，促进了导引术的进一步发展，其中最突出的表现有二种：一是导引为医家和养生家广泛采用，二是导引专著的问世和流行。这一时期有关“气沉丹田”的行功要领开始出现，此理论至今仍为导引气功家们所沿用。

1973年，长沙马王堆汉墓出土了两篇导引专著，即《却谷食气》和《导引图》。《却谷食气》讲述导引行气，比《行气玉佩铭》更为具体，《导引图》则绘制了44个导引术式图像，其作用有健身和治病两种，展示了古代医疗和健身的状况。

1984年，在湖北江陵县张家山汉墓又出土了一种导引专著《引书》，是记述导引理论和方法的专书，全书内容丰富，体系严谨，共分五部分。第一部分阐述四季养生之道；第二部分则对各种导引术式进行解说；第三部分为导引治病处方，共45条，每条针对一种病症；第四部分为健身导引，24条，锻炼身体所用；第五部分叙述人生病的原因及防治之道。《引书》实际上就是一本当时的导引学教材。

马王堆汉墓与张家山汉墓大体同时，均为汉初公元前2世纪左右。后来张仲景在《金匮要略》中对导引作了进一步的总结和推广。

五禽戏

汉末开始，着眼于延年益寿的各种导引术式在民间迅速发展起来，三国时期名医华佗模仿熊鸟的活动，编创了一套“五禽戏”作为导引健身法，用于消除疾病、强身健体。“五禽戏”的诞生，对导引健身法的发展有重要意义。首先，它开创了导引发展的一个新的分支系统——五禽戏系统（仿生导引功法），以后陆续出现了不同种类的仿生导引健身法，如梁代的三十六势《导引养生图》，明代高濂《遵生八笺》收录的《婆罗门导引十二法》，明清时期出现的《五禽书》及各种形意拳都是在华佗五禽戏的启示下发展起来的。其次，五禽戏把古代养生家们创造的单个仿生导引健身术，连缀成套，组成套路，这是一个质的飞跃。后来，成套的导引健身法不断出现，这些套路导引法，实际上是我国近现代兴起的健身操的源头和基础。

《养性延命录》

两晋南北朝时期，社会动荡，佛、道二教得到很大发展。汉末产生的道教，此时也摆脱原始状态，有了长足发展，《黄庭经》、《抱朴子》、《养性延命录》的相继问世，对后世导引气功研究有很大影响。如《黄庭经》提出了黄庭宫和上中下三丹田的概念。《抱朴子》为东晋著名医药学家葛洪所著，记载了不少养生法。师承葛洪的梁代医家陶弘景推崇道家养生思想，著有《养性延命录》，是我国历史上第一个对导引资料进行整理的专辑，辑录了最早的华佗“五禽戏诀”。两晋南北朝时期的导引，注意动静结合，不拘形式，看重实效，是汉代导引在防治疾病和健身基础上的进一步发展。

导引术简史示意图

彭祖五大养生术之一的导引术产生于远古时代，在我国历史上一直流传并有很大发展，最终形成了一套科学的符合自然养生之道的防病健身功法。









上古时期

上古

环境恶劣，水道壅塞，民气瘀滞，筋骨悬缩。

陶唐氏

教民作舞，导引按摩，宣导气血。



春秋战国时期

导引术士出现

隐居山林，专事养生。代表人物为彭祖、赤松子、王子乔等。

汉代



导引专著问世

1973年长沙马王堆汉墓出土了公元前2世纪的两篇导引专著，即《却谷食气》和《导引图》。《却谷食气》讲述导引行气，比《行气玉佩铭》更为具体。《导引图》则绘制了44个导引术式图像，其作用有健身和治病两种，展示了古代医疗和健身的状况。

魏晋南北朝

资料整理

两晋南北朝和隋唐时期，道教养生学兴起，并编撰了数部有影响的导引养生著作，如《养性延命录》、《诸病源候论》等。

唐宋时期

五禽戏

仿生导引的典范，华佗将以前的单个导引健身术，连缀成套，组成套路。



明清时期

《易筋经》

是一种以传统导引法为主的强身健体的专著，达摩祖师著，也传为明代天台紫凌道人所作，是佛门弟子吸取中国古代儒、道、医、释的导引精华之作。

八段锦



近现代

太极拳

自明清以来，太极拳普及华夏，尤其在近现代成为我国传统导引健身法发展的最高形式。

《诸病源候论》

祛病导引继汉之后也在继续发展，隋代太医博士巢元方编撰的《诸病源候论》吸收了前人的导引养生和导引治病的经验和方法，论述了1727种病候，并附有“养生方导引法”，后由清人廖平辑录增补，命名为《巢氏宣导法》，其中有关导引治病的具体方法有370多条，并有具体说明。

唐代胡著《黄庭内景?五藏六腑图》，其中的导引方法是根据病理、时令季节和药物治疗结合进行的，这说明这个时期导引和药物治疗已经进一步结合。

八段锦

八段锦是宋人创编的一套前后连贯、简便易行，可以反复练习的体操。晁公武《郡斋读书志》说：“八段锦一卷，不题撰人，吐故纳新之术也。”可知在北宋年间八段锦已流行于世，因为是八节套路式的功法，犹如织锦，故名八段锦。八段锦分立式和坐式两种，动作规范，有导语歌诀，便于记忆，因此这种形式以后有了迅速发展，出现了四段锦、六段锦、十二段锦、十六段锦、二十四段锦等，形成一个八段锦系统。

《易筋经》

《易筋经》是一种以传统导引法为主的强身健体的专著。普遍认为是达摩祖师所著，但据清代凌廷堪考察，又似明代天台紫凌道人假托达摩之名而作。我们无须去考究到底是谁所著，《易筋经》为佛门弟子吸取中国古代儒、道、医、释的导引精华的经典之作却是不争的事实。

太极拳

太极拳是以宋代以后流行的一种“活动手足，惯勤肢体”的拳术为基础，吸取传统健身导引因素，特别是气功而创编的一种健身法，是我国古代导引术发展的结晶。太极拳之名来源于《周易》“易有太极，是生两仪”和周敦颐《太极图说》“无极而太极”、“太极本无极”的说法。其功法，可概括为“八门五步”，即太极十三式，八种基本手法和五种基本步法。太极拳是我国传统导引健身法发展的最高形式。

概括来说，我国传统的导引健身法源远流长，在其发展过程中，由形式简

单的宣导舞发展为熊经鸟伸、吐故纳新的导引术，由术式众多的散式导引发展为成套的五禽戏，由名目众多、形式繁杂的成套导引发展为以简驭繁的八段锦，以至形成功理与功法结合严谨的《易筋经》和被视为古代导引发展结晶的太极拳。导引术是中华健身养生文化中的瑰宝，在历史上对中华民族的健康发展起过重要作用，在今天，它也必将散发异彩，为提高中华民族的健康水平发挥新的作用。

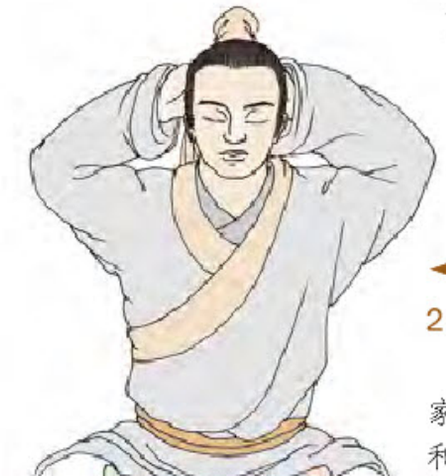
各具特色的导引术势

根据考古发现，1973 年出土的《导引图》记载了我国古代最早最完整的导引图象，从中可知早在西汉初年，以疗疾治病的导引术已趋于成熟。导引术势大量增加，重视动作幅度，以及导引与行气互相渗透与交融成为这时期导引术三大重要特征。



1 最早的导引术势：舞蹈与引体

据《吕氏春秋·古乐》记载，最早的导引术势是尧帝创编的一种舞蹈，用以宣导气血，通利关节，消除腿脚肿痛之病。这种舞蹈实质上是后来导引术动功的一种。导引术被称为“宣导法”即由此而来。



2 行气与存想

春秋战国时期，导引术吸收了道教神仙家的呼吸吐纳方法，具备了一定的理论基础和技术方法，并且分为以呼吸和肢体配合为

主的动功和以呼吸为主的静功。



3 模拟动物

自汉末到三国，出现过很多模拟鱼虫鸟兽姿态的仿生功法。最具代表的是名医华佗编创的五禽戏。它开创了导引术势的一个新的分支系统——五禽戏系统，即仿生导引功法，并且将单个仿生导引术连缀成套，组成套路。这些套路导引法，实际上是我国近现代兴起的健身操的源头和基础。





4 按摩

按摩，又称推拿，就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，达到保健、治病的目的。自秦汉起，按摩与导引术的关系就密不可分。

② 加速人体化生之道

导引术的功用

导引术可以加强身体新陈代谢的过程，对机体起到平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培植真气、扶正祛邪、强筋健骨的作用。

导引的作用是通过各种锻炼活动，加强人体的气化作用实现的。所谓气化作用，又叫“化生之道”，即指人体内的气体交换，食物消化，血液循环，津液运化，废物排泄等等，是一种生理新陈代谢的过程。

平衡阴阳

人体生命活动的正常进行，是人的机体在不断运动和变化中保持阴阳能动的平衡来维持的，人体内阴阳调和，则人的生命旺盛，不会生病；反之，则会生病乃至死亡。导引的作用就是以运动来调节人体阴阳，使之达到平衡。

调和气血

中医学认为，气为血帅，气行则血行，气滞则血滞，而活血必须首先顺气。导引主要就是通过运动肢体和呼吸吐纳等手段，来促进体内新旧气血的交换，调和气血。

疏通经络

经络是人体气血运行的通道，又是五脏六腑各系统之间相互制约的通道，内外环境交联的信息通道。经络把人体各个部分联结成一个有机整体，若经络顺畅，则人体的各种通道畅通，生命活动正常；若经络出现异常，人体的机能就会发生障碍，产生疾病。导引术的功法就是根据经络的作用，疏通该经络，以达到防治疾病的目的。

培育真气

真气是天气和谷气（饮食水谷所化生之气）相合而成，也即人体的营养之气，用以进行生命活动。导引的各种功法都有促消化，育真气的作用。

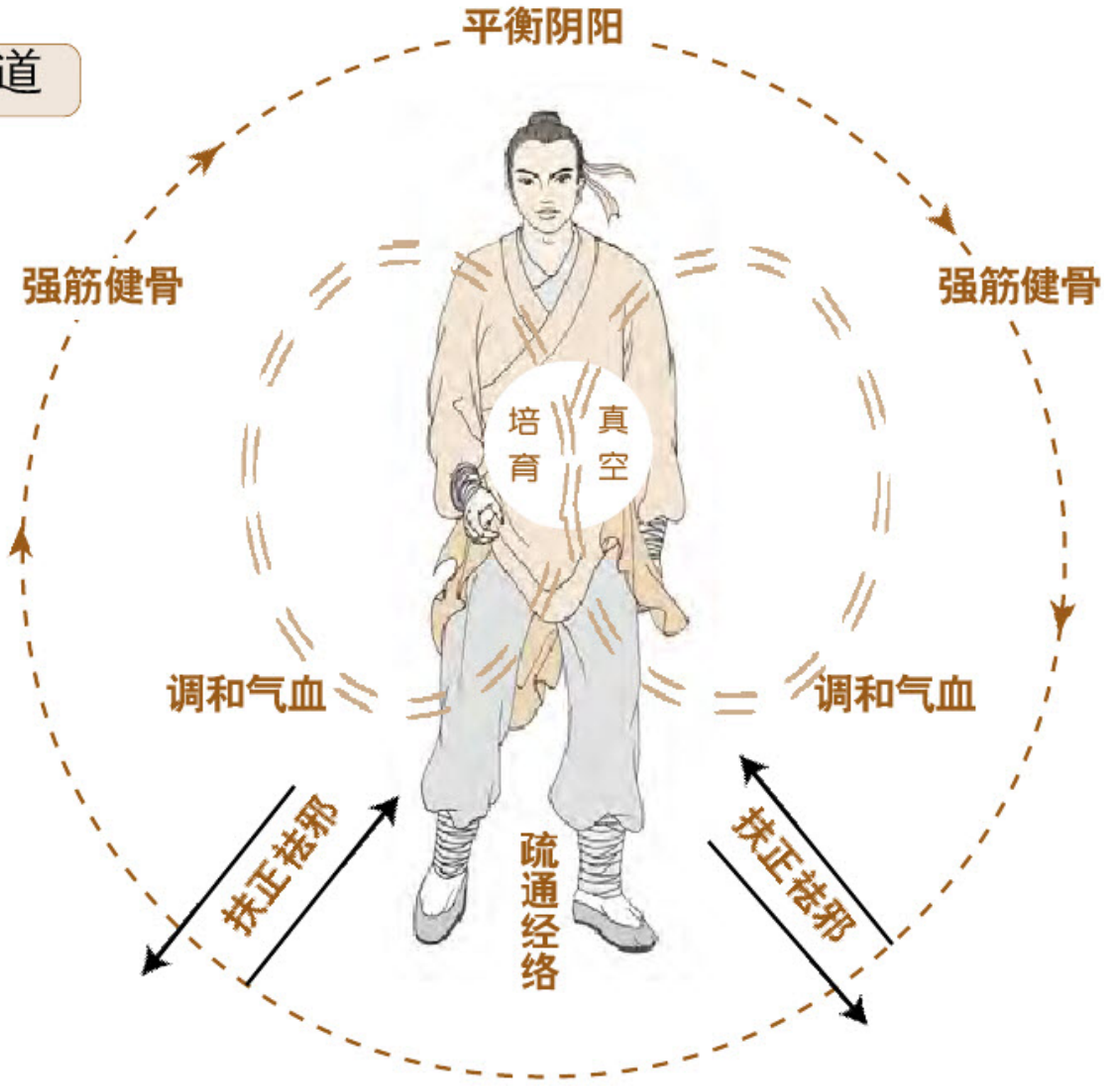
扶正祛邪

人体内存在着一种抗御外界邪病入侵的力量，叫“正气”，而体内存在的致病因素叫“邪气”。这正邪二气相搏的胜负，决定着疾病的产生和转化。若正气占上风，疾病就难以产生或已经生的病向痊愈的方面转化，反之则染病或恶化。因此人要想保持身体健康，就要扶正祛邪，导引法就是一种重要方法。

导引术的六大功用

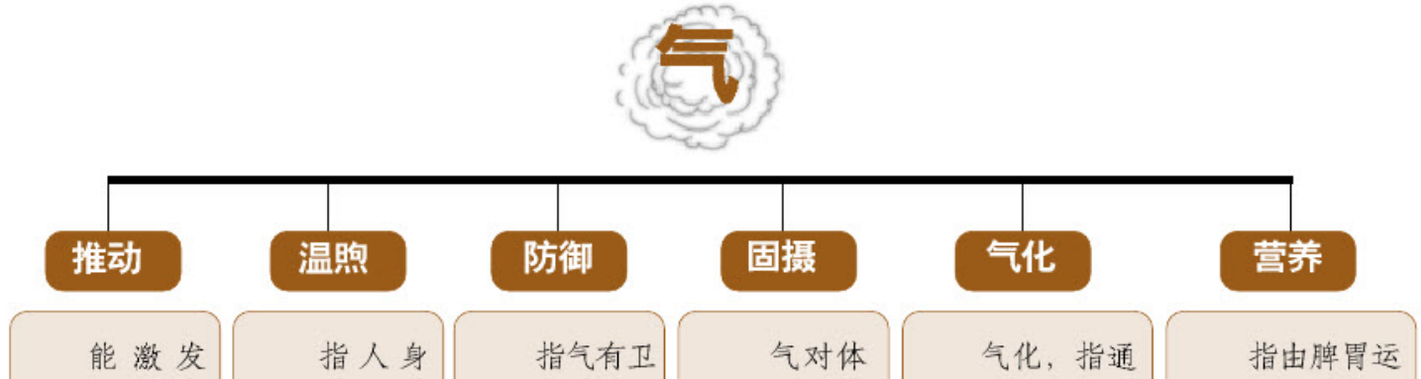
人体化生之道

导引术通过各种导引术势，加强体内气化作用，促进人体新陈代谢，其功用可分为六个方面：①平衡阴阳、②调和气血、③疏通经络、④培育真气、⑤扶正祛邪、⑥强筋健骨。



气

气，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。它的生理功能主要有推动、温煦、防御、固摄、气化、营养六个方面，这六个方面在人体的生命活动中极为重要，缺一不可，它们密切配合，相互为用。



和促进人体的生长发育及各脏腑经络等组织器官的生理功能，推动血液、津液的生成、运行等。	的阳气气化生热、温煦人体的作用。“气有余便是火，气不足便是寒”。	护肌肤、抗御邪气的作用。气的防御功能与疾病的发生、发展、转化都有密切的关系。	内的液态物质，如血液、汗液、唾液、精液等具有固护统摄和控制，不使其无故丢失的作用。	过气的运动产生的各种变化，即精、气、血、津液的各自代谢和相互转化。气化过程是物质新陈代谢的过程，也是能量转化的过程。	化食物而化生的水谷精微的作用。此气可凝聚成人体的脏腑经络、各种器官等形体；亦可被消耗而产生人体生命活动所需的动力。

3 导引术的理论基础

气一元论

“气”是构成宇宙万物最基本的物质形态，也是组成人体和维持生命活动的基本物质。导引术的重要内容之一即是行气。

任何一门学科若想有较大的发展，必须有坚实的理论基础。中国的传统导引术之所以历经数千年而不衰，正在于它有着深厚的自然哲学和医学背景。道家、易学和医学三大学派互相渗透，互相影响，从宏观上揭示了人类生命运动与宇宙天地相参应，以及人体自身的生命运动规律。这些思想对导引术的理论形成与发展都产生了重大影响。

起源

气一元论，起源于先秦道家的宋尹学派，这学派观点认为，气是构成宇宙万物最基本的物质形态，是世界的本元，世间万事万物均在于气的变化。物的产生是气之聚，物的灭亡则是气之散，全宇宙不过一气而已。人作为宇宙万物

之一，也源于气。

继承与发展

我国最早的医学集大成之作《黄帝内经》系统地继承和发展了先秦道家“气”的学说，并将气一元论广泛用于医学理论之中。《黄帝内经》认为，气是组成人体和维持生命活动的基本物质，又称“元气”、“真气”。气遍布全身脏腑经络、四肢百骸，无所不到。气的运动形式是“气化”，“升降出入”则是气这种物质运动变化的主要形式。人体内各种复杂的物质代谢过程，如饮食的消化吸收和输送，精、气、血、津液的化生和相互间的转化，浊气（代谢产物）的产生和排泄等，无一不是升降出入、气化作用的结果。

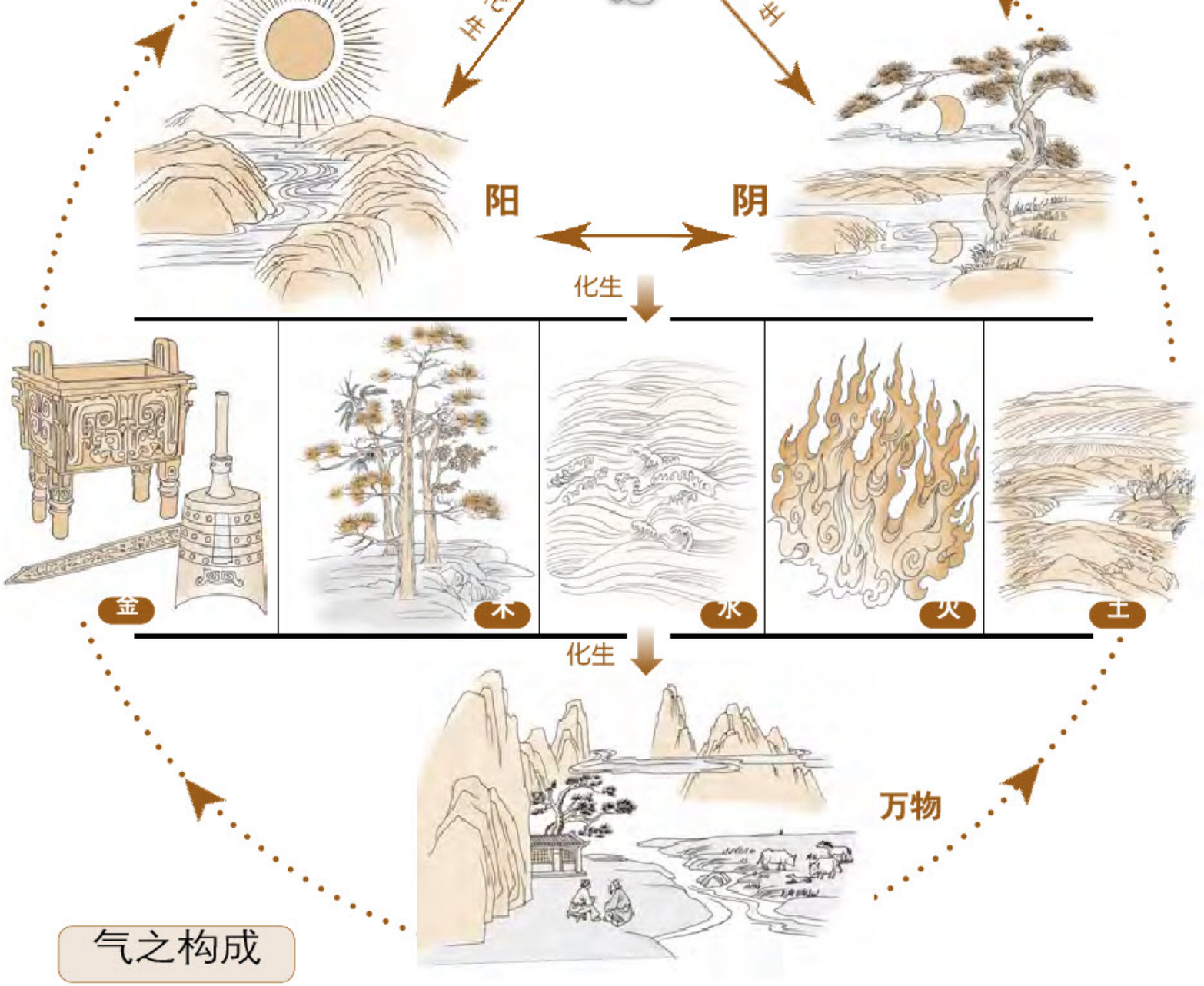
《黄帝内经》还认为，人的生长壮老，疾病的发生和发展，无不与“气”相关；疾病的诊断、治疗和预防，也无不从“气”入手。元气充沛，脏腑经络气机平衡则不病；元气亏损，升降出入运动失调，则是疾病的机理。而疾病治疗的关键，即在于调整失调之气机、气化，使之复归平衡。预防疾病及养生康复的目的，也在于保养精气，使体内之气平衡协调，顺应自然界的变化。

气对于人体生命如此重要，因而聚气、养气、练气、平衡气，通过气来调控人体，成为古人认识和把握自身生命运动的重要环节，气一元论也成为导引术最基本的理论之一。

气化生万物的动态变化图

气是中国古代哲学最根本最高的范畴，天地万物本是一气，分别言之就是阴阳，阴阳再细分之就是五行，五行化生万物。气一元论也是导引术的基础理论之一。





气之构成

1.元气 是生命本始之气，是人体最根本、最原始、源于先天而根于肾的气，是人体生命活动的原动力，主要由先天之精化生而来。

2.宗气 由肺吸入的清气与脾胃化生的水谷精气结合而成，形成于肺，聚于胸中。宗气合营卫二气形成。它对呼吸运动和血液循行具有推动作用，

3.卫气 卫有“护卫”、“保卫”之义。卫气是行于脉外之气。卫气同营气一样，也是由水谷精微和肺吸入的自然清气所化生。卫气与营气相对而言，属于阳，故又称“卫阳”。卫气具有护卫肌表、防御外邪入侵，温养脏腑、肌肉、皮毛，调节控制肌腠的开合、汗液的排泄等功能。

4.营气 是由脾胃运化的水谷精气中的精华部分和肺吸入的自然界清气相结合所化生的。宗气是营卫之所合，其中运行于脉中者，即为“营气”。营气的主要生理功能包括化生血液和营养全身两个方面。

4 导引术的和谐观

天人相应学说

人是天地自然的产物，人应主动适应自然规律，这也是彭祖养生所倡导的。顺天道而行，才能维持自身的阴阳平衡，保持健康，预防疾病。

人生活于天地之间，与自然界息息相通。天地自然界的运动变化直接或间接地影响人体的生命过程，人体对外界的变化也必然作出相应的反映。运用“天人相应”的观点阐述人体生理、病理的变化规律，指导诊断、预防和治疗疾病的理论，即为天人相应论。天人相应论体现了生命运动的整体观，在传统医学和彭祖养生保健学理论中占有重要地位。

天人相应论

早在先秦时期，就已有了天人相应观点的文字记载，彭祖时代，其养生术中就已提出阴阳平衡的观点。《黄帝内经》继承并发展了先前的养生理论，明确提出了“人与天地相参，与日月相应”的理论。《黄帝内经》认为，自然界是产生生命的源泉，为人类提供了赖以生存的必要条件。而天体的运转、万物的生化、人体气血的营运、脏气的盛衰，均与时空的演变同行同化。例如人体的气血运行与气候的寒热温凉变化相关，天热则气血畅通易行，天寒则气血凝滞沉涩等。

这些观点从客观上揭示了人体脏腑组织器官与时空、天体、万物之间的联系，揭示出天、地、人宏观整体系统的有序状态。而疾病的形成和发展，也就在于这种有序状态的破坏，表现为自然气候变化对人体发病的影响，以及违反四时阴阳之气而出现的气血乖戾、阴阳失衡的无序状态。

天人相应论与导引术

天人相应论广泛地运用于传统医学的养生调摄、防治疾病的医疗实践中。导引功法锻炼就是通过调心、调息、调身等方法排除外界干扰，内练精气神、外

练筋骨皮，提高人体对外环境的调节适应能力，以预防和治疗疾病。

具体来说，天人相应论能指导练功方法的拟定，如练功选时和“火候”的掌握。战国时屈原倡导依天地阴阳之变化，及时吸纳自然界中的“精气”以强身益智，提出了吐纳的时间和方位；马王堆汉墓出土的竹简《养生方》与《却谷食气篇》也主张按照自然界的变化选择练功时间。此后历代导引养生家在练功选时上虽各有不同，如有主张晨起练功吸纳自然界清气者，也有主张夜半子时取其虚静者，但“顺应自然、按时吐纳练功”的原则则是古今一致的。

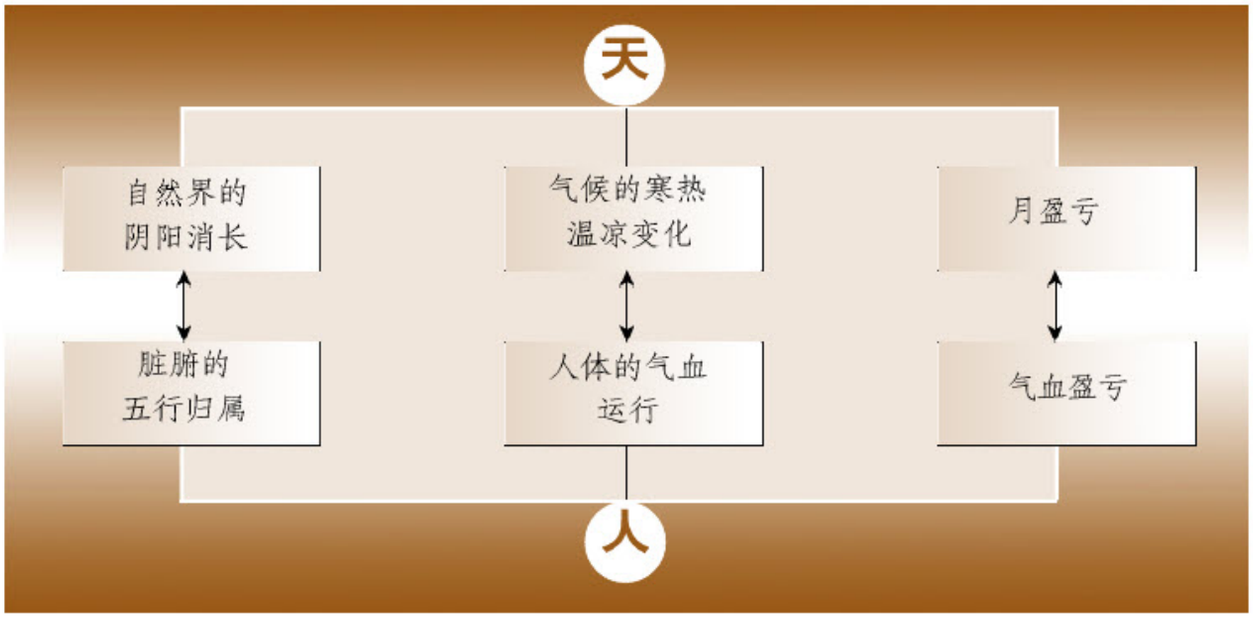
与天地相参，与日月相应

天人相应论是指人体组织结构、生理现象以及疾病同自然界变化的相对应关系。人应顺应自然，适应四时气候和昼夜规律，以保持人体内外阴阳协调。反之，就会生病。



人及人的发展





5 练习导引术的三要素

调身、调息、调心

导引术虽名目和方法繁多，但各种功法都有一定的内在联系，有共同的原则和要领。彭祖及后世历代养生家在长期练功实践中总结出导引必须遵循的三大要素，即调心、调身、调息。

导引术的养生秘诀

所谓调身，是指注意放松调整身体姿势或进行一定动作的锻炼；调息，是指注意呼吸和行气的锻炼；调心，则是指思想入静和意守的锻炼。掌握练功原则和要领，有利于提高练功质量，消除练功中产生的不必要的疑虑，避免不良反应，使练习能沿着正确的轨道顺利发展。

调心、调身、调息

调心，即自觉控制自身的意识活动，使之趋向集中、专一，从而达到意念的锻炼，为导引功法锻炼打下良好的心理基础。调心的基本要求是“清心寡欲”，排除杂念，以达“入静”状态。古代功法中的练神、凝神、存神、存思、止观、返观、心斋等，均属调心的范畴。调心首先是聚精、养气、宁神，使精充、气足、神全。其次是以意领气，调节气血运行，使气血顺畅，阴平阳秘。

调身，是顺利进行调息、调心的重要条件。正确的姿势可以使练功者集中注意、安定心神。调身的基本要求是形正体松，气运自然。形正则生势，体松是紧中求松，刚柔相济，做到松而不懈，紧而不僵。锻炼中调身常用的姿势是坐、卧、站、行，这四种姿势各有特性，应根据个人病情、体质、练功情况及习惯等进行选择。如早晨可选择动功，晚上入睡前可采用卧式；冬季严寒可采取室内坐式，夏季则可平坐或站式等。

调息，古代称为吐纳、练气、调气等，就是进行呼吸的调整和锻炼。息调则心定，心定则真气往来，无所滞碍。调息是使人体内真气积蓄、发动和运行的主要方法。它不仅有助于意守入静，放松身体，还可以调和阴阳气血，按摩内脏。调息主张锻练呼吸应自然柔和，循序渐进，不能刻意追求，急于求成。常用的调息方法有：自然呼吸法、腹式呼吸法、胎息、开合呼吸法、提肛呼吸法等。

练功要旨

导引养生功法虽然过程步骤简单，不必借助外部器械，但仍然需要练习者在练功前后和过程中注意一些容易引起偏差和不良反应的问题。

练功前

- 停止体力、脑力活动，肌肉放松。
- 心情愉悦，情绪稳定。
- 选择安静场所，光线适宜，空气新鲜。
- 排解大小便，除去外部多余饰物，宽衣解带。
- 禁饱食和饥饿。
- 若有不适和疲乏，可先行自我按摩。
- 禁房事过度。饮食清淡，戒食烟酒。妇女月经期应停练或少练。

练功中

- 确定练功方位、姿势。
- 深呼吸，体松心宽，排除杂念。
- 随时调整体姿不适。
- 若唾液增多，可将唾液分三次咽下，切莫外吐。
- 若遇重大刺激，不必惶恐，可先调整呼吸，以意领气归丹田。
- 顺应自然，循序渐进。

练功后

- 练功完毕，将气引归丹田。
- 练静功或动功，需注意动静转换，切莫心急。
- 练功出汗可用干毛巾揩干，切忌当风吹或立即洗浴。

6 正确的身体姿势

调身

在练功三要素中，调身是顺利进行调息、调心的重要条件。所谓调身就是自觉控制身体的姿势和动作。

彭祖及历代养生家在长期实践中总结出练习导引术必须遵循三大要素，即调身、调息、调心。所谓调身，是指身体放松，调整身体姿势，进行一定的身体动作。调息和调心，将在后面谈到。

正确的姿势是导引养生锻炼能够起到良好作用的先决条件。调身可以集中注意、安定心神。调身的基本要求是形正体松，气运自然。形正则生势，静则有顶天立地、包容宇宙之气概；动则敏捷迅速，有排山倒海之势。体松是紧中求松，刚柔相济，做到松而不懈，紧而不僵。

锻炼中调身常用的姿势是坐、卧、站、行，这四种各有自己的特点和效用，应该根据个人的病情、体质、练功情况及习惯等进行选择。比如患有溃疡病、

胃下垂等消化系统疾病，或体力不支、年老力衰者可采用卧式或坐式。因为卧式可以减缓腹部紧张，减轻疼痛。同时，选用适当姿势，有助于把注意力集中在身体某一部位。一般认为，行则凝神于涌泉，立则凝神于海底(会阴)，坐则凝神于绛宫(膻中)，卧则凝神于坤腹(下腹部)。

选择姿势还应根据具体情况具体安排，有时可以几种姿势交替调配。早晨可以选择动功，晚上入睡前可以采用卧式；冬季严寒户外站式不适，可以采取室内坐式；夏季卧式满身大汗，则可改为平坐或站式等。

坐式

坐式又分平坐式、靠坐式和盘膝式。平坐式指端坐在方凳上，高度以躯干与大腿、大腿与小腿各呈90度角为宜，两足着地，两膝左右分开与肩同宽，双手自然放在膝或大腿上，下颌微收，松肩含胸，口眼微闭，舌舐上腭。靠坐式是指坐于椅上，背靠椅背，其余同平坐式。盘膝式又分自然盘膝式、单盘膝式和双盘膝式三种。自然盘膝式是两腿自然交叉成“八字形”，两足压在两侧大腿下，上体如平坐式，两手放在膝上，或结手印置小腹前。单盘膝式又称半跏趺坐，是将一侧小腿置于另一侧小腿上；双盘膝式又称全跏趺坐，是将左足置于右腿上，右足再放在左腿上，足心向上。双盘膝式坐式稳固，易于入静，但一般人不易做到。

调身的三种姿势（1）

所谓调身，是指身体放松，调整身体姿势，进行一定的身体动作。这可以使注意力集中、心神安定，其基本要求是形正体松，气运自然。调身常用的姿势有坐、卧、站、行四种，各有其特点和效用，可根据个人的病情、体质、练功情况及习惯等自行选择。

坐式

坐式可分为平坐式、靠坐式和盘膝式。



平坐式

端坐椅上，躯干与大腿、大腿与小腿各呈90度角，两足着地，两膝左右分开与肩同宽，双手自然放在膝或大腿上，下颌微收，松肩含胸。



靠坐式

坐于椅上，背靠椅背，其余同平坐式。



自然盘膝式

两腿自然交叉成“八字形”，两足压在两侧大腿下，上体如平坐式。



双盘膝式

又称全跏趺坐，左足置右腿上，右足再置左腿上，足心向上。



单盘膝式

又称半跏趺坐，是将一侧小腿置于另一侧小腿上。

卧式

卧式分仰卧和侧卧两种。仰卧式即平卧于床上，或用枕头将背部垫高垫实，呈斜坡状，四肢自然放松伸直，两手十指松展置于身侧，或相叠置于小腹上。侧卧式左右侧卧均可，一般以右侧卧有利于心脏活动、肝脏藏血和胃肠排空。枕高应同一侧肩宽，头稍向前；上侧手掌自然放于髋部，下侧手臂自然屈肘，手心向上置于枕上，距头二寸许；下侧大腿略前屈，小腿自然伸直，上侧大腿叠放，屈膝约120度，足部着床。卧式适宜于体弱患者或睡前练功，但卧式易昏沉入睡，不利于功夫和体力的长进。

站式

站式又称站桩，形式多样。最基本的站式是自然站式：两脚平行，与肩同宽，双膝微屈；收胯敛臀，直腰松腹，含胸拔背，沉肩坠肘，松腕虚腋，两臂自然下垂，两手自然置于裤缝处；头正平视，目似垂帘，口唇轻抿，舌舐上腭。

站式根据膝关节弯曲的程度可分为高、中、低三种。根据手臂的姿势可分为自然式、下按式(屈肘，两手掌心向下，有意下按)、按球式(两臂屈肘呈怀抱状，两手置于脘腹前，手心向下如按水上气球)、抱球式(掌心向内，指尖相对，如怀抱大球状)、三圆式(臂如抱球式，手指如握球状，形似虎爪，足尖稍向内扣，形成足圆、手圆、臂圆)、佛掌式(两手合十置于胸前)等。

行式

静立2—3分钟后，先左脚迈出，走路足跟先着地，足趾用力抓地而蹬，上体及上肢自然摆动，全身放松，意守下丹田或命门。可配合呼吸，呼气时提肛收腹，吸气时松腹，气贯丹田。

调身三式

调身



调身的三种姿势（2）

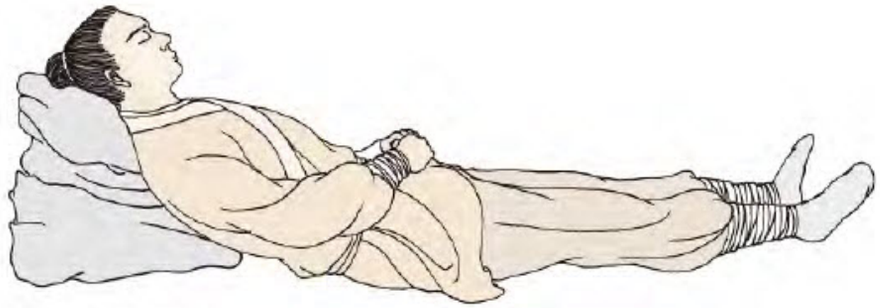
卧式

卧式分仰卧和侧卧两种。仰卧式即平卧于床上，或用枕头将背部垫高垫实，四肢自然放松伸直；侧卧式左右侧卧均可。



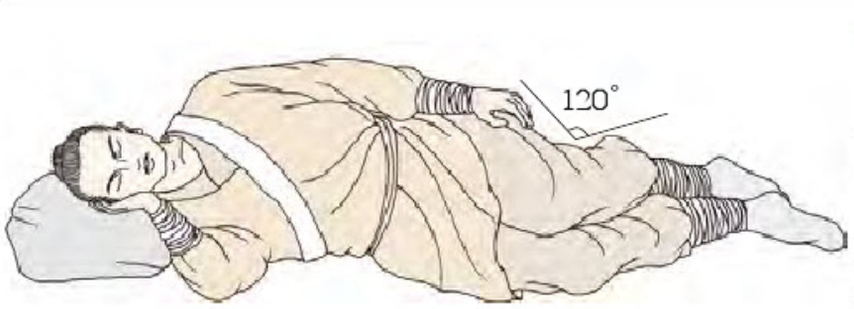
仰卧式

平卧于床上，四肢自然放松伸直，两手十指松展置于身侧。



半卧式

用枕头将背部垫高垫实，呈斜坡状，两手相叠置于小腹上。



侧卧式

左右侧卧均可，一般右侧卧。枕高应同一侧肩宽，头稍向前；上侧手掌自然放于髋部，下侧手臂自然屈肘，手心向上置于枕上，距头二寸许；下侧大腿略前屈，小腿自然伸直，上侧大腿叠放，屈膝约120度，足部着床。

站式

站式又称站桩，形式多样。根据手臂的姿势可分为自然式、下按式、按球式、抱球式、三圆式、佛掌式等。



下按式

屈肘，两手掌心向下，若有意下按，两足略向前屈。



三圆式

掌心向内，指尖相对，如怀抱大球状，手指如握球状，形似虎爪，足尖稍向内扣，形成足圆、手圆、臂圆状态。

7 呼吸的调准和锻炼

调息

调息是彭祖导引养生功法中十分重要的一个环节。息调则心定，心定则真气往来，无所窒碍。

调息，就是进行呼吸的调整和锻炼。这是导引功法的重要环节。调息不仅有助于意守入静，放松身体，而且可以调和气血，协调阴阳。

调息的基本要求是“顺其自然，勿听其自然”，在自然呼吸的基础上逐步调整。练呼吸应自然柔和，循序渐进。常用的调息方法有：

自然呼吸法

即不加意念，顺乎自然呼吸，这是呼吸锻炼的起点。

腹式呼吸法

由于横膈随呼吸运动，可对内脏起按摩作用，增强内脏功能。吸气时膈肌下降，腹部外凸；呼气时膈肌上升，腹部内收者为顺腹式呼吸。吸气时腹部内收，呼气时腹部外凸者则为逆腹式呼吸。一般认为，逆腹式呼吸更能加强肠胃的功能。

脐呼吸法

这是一种高度轻慢柔和的腹式呼吸。当练功进入高深境界，呼吸变得异常微弱，口鼻中空气出入已无感觉，只有丹田内有极其微弱的起伏。古人认为类似胎儿在母体内之脐带呼吸，故又名胎息。

开合呼吸法

此法是在胎息法的基础上，意想全身毛孔随呼吸而一开一合。吸气时，意想自然界之清气从全身毛孔吸入体内；呼气时，意想体内浊气从毛孔呼出体外。此法又称体呼吸或毛孔呼吸法。

提肛呼吸法

吸气时，稍用意提起会阴部；呼气时，放下会阴部。

此外还可以采取数息、听息、随息等方法。“数息”，即默数鼻端呼吸出入的次数；“听息”，即两耳默听自己呼吸的出入，不计次数；“随息”，即意念注意鼻端呼吸的轻微出入，不计次数。

呼吸吐纳术：调息

调息是彭祖导引功法的重要环节，通过自身呼吸的调整和锻炼，使人意守入静、放松身体，而且可以调和气血、协调阴阳。

调息

自然呼吸法

不加意念，顺乎自然。这是进行呼吸锻炼的起点。

腹式呼吸法

吸气时膈肌下降，腹部外凸；呼气时膈肌上升，腹部内收。

脐呼吸法

高度轻柔的腹式呼吸，口鼻中空气出入已无感觉，只有丹田内有极其微弱的起伏。

开合呼吸法

存想毛孔随呼吸一开一合。吸气时，想象自然界之清气从全身毛孔吸入体内；呼气时，想象体内浊气从毛孔呼出体外。

提肛呼吸法

吸气时，稍用意提起会阴部；呼气时，放下会阴部。

随息

意念注意鼻端呼吸的轻微出入，不计次数。

听息

两耳默听自己呼吸的出入，不计次数。

数息

默数鼻端呼吸出入的次数。

调息的过程

调息的基本要求是“顺其自然，勿听其自然”，在自然呼吸的基础上逐步调整。无论选用哪种呼吸方法，均应从形体放松、情绪安宁入手，然后使呼吸逐渐自然柔和，循序渐进，不能刻意追求，急于求成。

step 1
自然呼吸

step 2
放松形体，使情绪安宁

step 3
用腹式呼吸法，自然呼吸法，脐呼吸法，开合呼吸法等各种方法来锻炼。



交换气体
使自己的呼吸与自然界相通，吸入自然界清气，呼出体内浊气。

调息
古代称为吐纳、练气、即为进行呼吸的调整和锻炼。

放松
舒缓心神，放松身体。

8 意念的锻炼

调心

调心，就是自觉控制自身的意识活动，做到排除杂念、精神专一，达到入静状态，为导引功法锻炼打下良好的心理基础。

调心是练功三要素之一，指自觉控制意识活动，使之达到集中、专一，从而符合练功的要求也就是意念的锻炼。《天台止观》将调心分为三步：入定、住定、出定。其基本要求是："清心寡欲"，排除杂念，达到"入静"状态。古代功法中的练神、凝神、存神、存思、止观、返观、心斋等，均属调心的范畴。

调心的意义

首先是宁神、聚精、养气，使精充、气足、神全。其次是以意领气，调节气血运行，使气血顺畅，阴平阳秘。

调心常用的方法

1. **注意身体放松。**有意识地使身体放松，姿势安稳，舒服自然。放松身体的功法有放松功等。

2. **注意身体某一部位。**在整体安静的基础上，把意念高度集中于身体某一部位，体验其各种感觉，通常称之为"意守"、"凝神"。常用的意守部位如丹田，一般指腹部下丹田，意守丹田可使元气归根，交通心肾，培补元气。另外，还有足三里、大敦、涌泉、命门、少商、中冲等部位。

3. **注意呼吸。**意念集中在呼吸上，有意识调整使之缓慢、深长，以利于排除杂念，可采用随息、数息或听息法。

4. **注意默念字句。**默念字句可以排除杂念，也是自我暗示性意守。如呼气时念"松"，吸气时念"静"，也可根据不同情况选择字句默念。

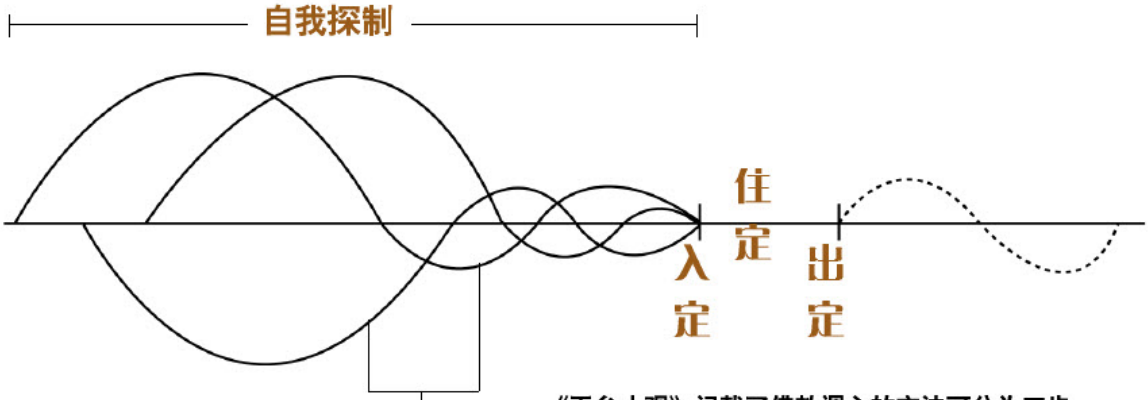
5. **注意身体外部。**若心肝火旺，烦燥不安，难以注意身体内部者，可将意念集中于身体外部环境某一目标，如花朵、绿树等，也称"守外"。

6. **观想法。**即用想象产生幻觉、幻想，以集中意念，如内视、存想、观想、以意领气等。内视，即闭目内视自己身体的某一部位或脏腑。观想即是幻观。以意领气，又称意行法，是指用意去引导体内之气沿任、督脉等周流，如大小周天等。

周天等。

入静内观，排除杂念：调心

调心是练功三要素之一，指自觉用意念来控制自身比较杂乱的意识活动，使之趋向专一，也就是意念的锻炼，最终做到“清心寡欲”，排除杂念，达到“入静”状态。它可以宁神、聚精、养气，调节气血运行。



《天台止观》记载了佛教调心的方法可分为三步：

1. **入定**：放松身体，让散乱的心平静，集中注意力。
2. **住定**：保持平静心态，可适当进行一些思辨。
3. **出定**：即从入静的状态中恢复常态。

调心常用方法

放松	意守	呼吸	字句	守外	观想
使身体放松，姿势安稳，舒服。自然常用的有放松功。	把意念高度集中于身体某一部位，体验其各种感觉，如丹田、涌泉、命门等部位。	排除杂念，将意念集中于呼吸，使呼吸缓慢、深长。	默念字句以排除杂念，进行自我暗示。	将意念集中于身体外部环境中的某一目标，如花朵、绿树、天空、墙壁等。	用想象产生幻觉、幻想，集中意念，以意引导体内之气周流运行。

名词解释

意守

意，指意识、意念或精神；守，指集中和保持住。意守是指将意念集中和保持在身体某一部位，或某一事物上的方法和过程。通过意守，可以帮助排除杂念，实现“一念代万念”，逐步达到入静

或某一事物上的方法和过程。通过意守，可以帮助排除杂念，实现“一念代万念”，逐步达到入静状态，并在此基础上体察身体各方面的感觉与变化，进行自我调整，以取得更好的练功效果。

三调

三调是指调身、调息、调心，这三者密切配合。调身，也即练形，是三调的基础；调息要求在调身的基础上，呼吸自然；调心也称调神，是三调的核心，统管着调身和调息的进程和效果。

9 仰卧练习的导引功

彭祖谷仙卧引法

“彭祖谷仙卧引法”又称为“彭祖导引法”，是古代有代表性的养生功法之一，动作简单，适合体弱者和老年人躺在床上练习，有除百病，延年益寿的作用。

概述

彭祖，精通养生导引之术，是古代传说中最著名的养生有道的老寿星，故后人称“彭祖”。“彭祖谷仙卧引法”又称“彭祖导引法”，是众多的古老导引术中比较有影响的一种，本法首载于张君房《云笈七签》，应是后人托名之作。

具体功法

1.宽衣解带，仰卧床上，下同。以背、臀为支点，伸腰挺腹，舌抵上颚，作深长腹式呼吸5遍，五吸一吐为一遍，再以舌漱齿咽津。此式可固肾气，去消渴，和阴阳。

2.伸左脚，弯屈右膝，使右膝内压左脚上，如前呼吸，引气脾中行。可祛除心腹内寒热邪气。

3.两膝向左右屈侧，再用两手握住两足趾向内挽拉，如前呼吸，以意念引导腹内气血运行。此式能消除腹内结块，通利九窍。

4.两足趾尽力向后弯转，如前呼吸，以意念引气到病处，使气血运行。此式可消除肢体麻痹。

5.双腿内旋，两足趾向内相触，足跟外旋，如前呼吸，以意念引气从肺中出，使内外气机畅通。此式可引心肺气，祛咳逆。

6.两足与上式相反，如前呼吸，以意念引大腿内气血运行。此式可消除腿部经络邪气，增强肠胃功能。

7.将右腿小腿肚向下掩住，右膝弯曲压在右腿之上，如前呼吸，以意念引气

从肺中出至足底，经全身注入双目，再返回足底。如此往返，可去风虚病，令人眼明。

8.伸两腿，两足十趾尽力张开，出声呼吸，呼气时，吐“哈”音，反复5次。此式可治转筋。

9.两小腿弯曲，双手用力抱膝，置于胸部，作腹式呼吸5遍，此式可消除腰痛。

10.两腿伸直，将两足尖向外旋转10次，再向内旋转10次，作腹式呼吸5次，以意念引气到足底涌泉。此式可消除身体各种劳损疾病。

彭祖导引法与养生术

“彭祖导引法”是古代有代表性的养生功法之一，动作简单，适合体弱者和老年人躺在床上练习，有除百病，延年益寿的作用。

导引时间

适宜在夜半至鸡鸣或天大亮的时候练习。



腹式呼吸

每节以五息为一次，每节连做五次，共十节二百五十息。

意念引气

以意念想象纳入的“内气”到达患病的脏腑或肢体筋骨，待感觉“内气”入脏腑后，再引气攻所患之处，即可治疗该脏腑或肢体的疾病。

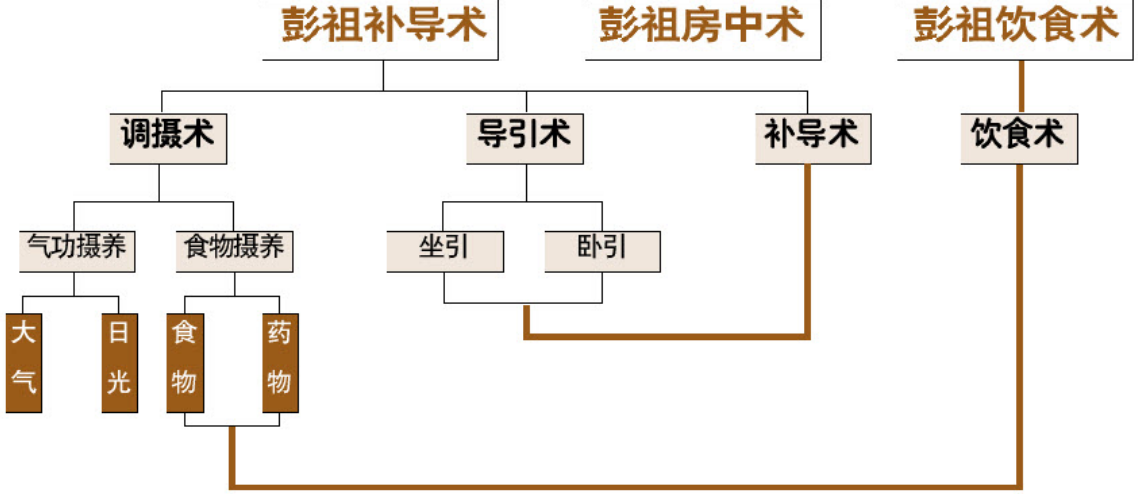
禁忌

导引前禁饱食和洗发沐浴。

彭祖的养生术

彭祖是古代公认的最古老的寿星，因此，后人便托名彭祖著书，虽然著作是伪托，但其精神内涵则是一脉相承的。“彭祖养生术”表现了中国人的生命哲学，其养生术可分为导引术、调摄术、饮食术、补导术、房中术五个部分，后人将其概括为彭祖补导术、彭祖房中术、彭祖饮食术三个部分。

彭祖养生术



⑩ 六字吐气法

六字诀

六字诀是一种强调吐纳、先呼后吸的健身功法。它通过嘘、呵、呼、呬、吹、嘻六个字的不同发音，以牵动脏腑经络气血的运行。

六字诀又称祛病延年六字法、六字延寿诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的健身方法，指在吐气时发出“嘘、呵、呼、呬、吹、唏”六个字的音，再配合吸气，达到锻炼内脏、调节气血、平衡阴阳的目的。

六字诀功法最早见于南北朝时期梁陶弘景的《养性延命录》，叙述最详的是宋代邹朴庵的《太上玉轴六字气诀》。原来的六字诀是单纯的以练呼为主的静功，从明代起加上动作相配。

六字诀与脏腑的对应关系

嘘，音xū，属肝木；呬，音sī，属肺金；呵，音hē，属心火；吹，音chuī，属肾水；呼，音hū，属脾土；嘻，音xī，属三焦。

病属寒证者练“吹”字诀为主；属热证者练“呵”字诀。春季属木，练“嘘”字诀可明目扶肝；夏季属火，练“呵”字诀能除心火；秋季属金，练“呬”字诀能润肺金；冬季属水，练“吹”字诀能滋肾水；一年四季常练“呼”字诀，有利于脾胃运化。每字诀各练36次，呼吸长短相等。

六字诀要领及导引动作

1．嘘字诀。两足并立，两臂侧平举，掌心向下。足跟抬起，拇趾抓地。呼气时念“嘘”。

2．呬字诀。两脚平行，膝微屈，上体微前倾，两手上擎，掌心斜向上，距额约1—2拳。呼气时念“呬”，舌尖抵缝发音。

3．呵字诀。两臂上举，双手腕交叉，吸气；两膝微屈，两手下落至小腹，全身放松，呼气，念“呵”，唇半启，舌抵下腭。

4．吹字诀。两臂上举，双手腕交叉；屈膝下蹲，两手缓缓下落，双肘抱膝，呼气，念“吹”。

5．呼字诀，两臂上举，掌心相对，吸气；拧腰向左，两手为拳下落，右拳贴于中脘，左拳置于左胁，呼气，念“呼”，撮口，拧腰转正。

6．嘻字诀。仰卧(或站式)，腹式呼吸，全身放松；呼气，念“嘻”。

六字诀

六字诀是以调息为主的保健功法。六字诀的六个字在练功中要读出来，引导不同的气息呼出。从医学角度看，六字诀的功理与中医结合密切，六个字的发音直接针对脏腑，也与四季保健相关，治病养生的医学色彩浓厚，非常实用。



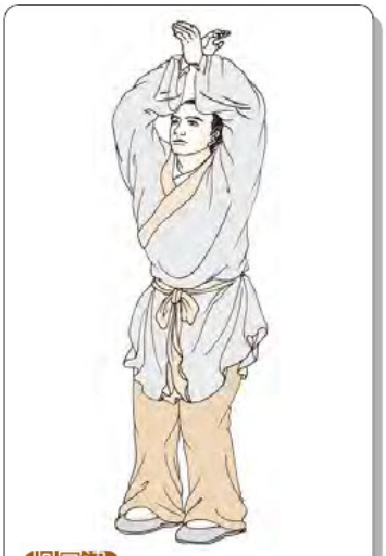
嘘字诀

两唇微合，舌尖向前伸，舌的两边向中间微微卷起，当念“嘘”字时，两手相叠放于丹田，男左手在下，女相反。两踵着力，足大拇趾稍用力，提肛缩肾，以意领气。



呬字诀

两唇微向后收，上下齿相对，舌尖微出，由齿缝向外发音，当念“呬”字时，两臂由中焦向左右展开。



呵字诀

口半张，腮用力，舌抵下腭，当念“呵”字时，两臂随吸气抬起，当呼气时两臂由胸前向下按。



吹字诀

口微张，两嘴角稍向后咧，舌微微上翘后收，随吸气之势两臂由肾俞穴上提，至胸前，随即指尖相对成抱球状；当呼气念字时，屈膝下蹲，抱球下落，身体尽力保持正直。



呼字诀

撮口如管状，唇圆如筒，舌放平，向上微卷，用力前伸，当念“呼”字时，手势未动之先，足大趾稍用力。



嘻字诀

唇微启，微向里叩，舌平伸，舌尖向下，两边微有缩意，上下齿相对但不闭合，两手心回上经由膻中向上托，过头顶，一边托一边呼气后，再由面前顺势下降至丹田。

11 效仿胎儿呼吸的锻炼方法

胎息法

胎息法，包括闭息与调息两类，闭息是指通过锻炼逐渐延长停闭呼吸的耐久能力；调息是指通过意守入静与调息的方法，达到“静神减息”，诱发循经感传，一般也称“内丹术”。

胎息，是指仿效胎儿之呼吸。胎儿不用口鼻呼吸，而是通过脐带与母亲的任脉相连，任脉通于肺，肺通于鼻，母呼儿亦呼，母吸儿亦吸，气体交换、吐故纳新都通过脐带往来，这是胎儿的特殊呼吸代谢方式，称为“胎息”，也称之为“内呼吸”，与出生后口鼻之“外呼吸”方式相对。胎儿出生之后，脐带剪断，外呼吸替代内呼吸，从而形成了“虽有呼吸往来，不得与元气相通”的格局。而胎息的修习，便是以后天之气，接引先天之气，通过意守和气贯脐部“下丹田”，以“重返婴儿”，这便是胎息修习的主要方法和目的。

胎息锻炼的方法和名目繁多，如“抱朴子胎息诀”、“李真人胎息诀”、“达

摩禅师胎息诀”、“张果老胎息诀”等有数十种之多。早期的胎息法比较简单，“抱朴子胎息诀”主要是锻炼闭气的耐久力；唐宋以后“内丹术”兴起，主张“澄神定息”，通过意守丹田的方法来延缓呼吸频率，以养神益气、祛病延年。下面简要介绍一下胎息的锻炼方法：

1.闭息法

每日子时至午时这一时间内择时修习；可取坐姿或卧姿，瞑目静心，摒绝杂念。初习者可先用鼻缓缓吸气，吸气极满后闭目不息，随即默数数字，自一至百以上。当屏息至不能再闭时，则以口缓缓吐气。无论吸气或吐气，均应做到悠长细微，毫无出入喘息之声，以鸿毛置于鼻孔处纹丝不动为标准。

2.调息法

练功时间同上，采取盘坐式或平坐式，两掌相叠，掌心向上，拇指相扣，置于下腹部，或覆掌按于两膝上。掘绝思虑，舌抵上颚。先取自然呼吸，并默数呼吸，由一至十，反复进行。待进入浅度入静状态后，意守下丹田(脐中或脐下1—3寸处)，并改用腹式呼吸，逐渐做到呼吸匀、细、柔、长。练习后，不可骤然起立活动，应先作摩面、擦耳或摩摇关节后，缓缓睁目、起身，使入静与清醒有一缓慢交替过程。

胎息法的修炼原理

从理论上讲，胎息状态是指完全中止口鼻的自然呼吸，并在入静和意守丹田的基础上自我体验出沿任、督脉循环的内气运动现象，进入“内气不出，外气不入”的意境。其实，在练功小成之际，并非完全停止呼吸运动而真正做到“无息”，只不过是在深度入静的状态下，呼吸频率极度缓慢而不再意识到呼吸运动的存在而已。

胎息法的原理

外呼吸

胎儿出生之后，脐带剪断，利用口鼻进行呼吸，则称之为“外呼吸”。外呼吸替代内呼吸，从而形成了“虽有呼吸往来，不得与元气相通”的格局。



内呼吸

胎息，即胎儿的呼吸。胎儿不用口鼻呼吸，而是通过脐带与母亲的任脉相连，任脉通于肺，肺通于鼻，母婴共同呼吸，气体交换、吐故纳新都通过脐带往来，这是胎儿的特殊呼吸代谢方式，称为“胎息”或者“内呼吸”。

胎息的目的

胎息的修习，便是以后天之气，接引先天之气，通过意守和气贯脐部“下丹田”，以“重返婴儿”，这便是胎息修习的主要方法和目的。



调息法

两掌相叠，掌心向上，拇指相扣，置于下腹部，或覆掌按于两膝上。自然呼吸，并默数呼吸，由一至十，反复进行。意守下丹田，改用腹式呼吸。

特别提示

由于胎息法是通过呼吸锻炼和意念控制来增强和蓄积体内元气，从而达到修养心身、强健祛病的目的。因此，对临床各科慢性疾病和心房疾患均可产生积极的防治效应，尤其对常见的慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病，慢性胃炎、结肠炎、胃及十二指肠球部溃疡等消化系统疾病，精神紧张症、抑郁症、失眠等精神性疾患，有相当显著的疗效。

12 民间盛传的祛病延年之法

八段锦

八段锦是由八节动作组成的一种健身运动方法。全套动作精炼，运动量适度，其每节动作的设计，都针对一定的脏腑或病症的保健与治疗需要，有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用。

八段锦简史

八段锦是古人创编的一套由八节不同动作组成的医疗、康复体操。“八段”

是指此法一共八节，“锦”是指其姿势优美柔和，一说指“集锦”之意。此功法是中国古导引术动静结合的典范，在我国古代养生史与导引发展史上占有重要地位。

1.八段锦历史悠久，大概渊源于南朝梁代。南朝梁代陶弘景撰有《养性延命录》，其中的一些动作与定型的八段锦中的某些动作相仿。书中叩齿、咽津也被十二段锦、十六段锦吸收。可以看出，八段锦的形成与《养性延命录》有渊源关系。

2.八段锦形成于宋代。八段锦之名，最早见于北宋洪迈《夷坚志》，但未记载八段锦的具体功法。南宋则流传下来两种八段锦，即曾慥（著名道教学者）八段锦，载于《道枢》，和钟离（钟离权，传为八仙之一）八段锦，载于《修真十书》，都有具体文字描述其功法。另有“吕真人安乐法”，其功法与曾慥所记基本相同，但用歌诀编成，其歌诀与定型的八段锦歌诀相比非常接近，可以说是后世八段锦歌诀的原型来源之一。早期的八段锦有站式、坐式，有单纯导引术，亦有六字气诀合导引术或吐纳兼导引等多种形式。

3.八段锦到明清有了较大的发展。明太祖朱元璋第十七子朱权在《活人心法》上卷的《导引法》中，载录了著名的“八段锦导引法”，歌诀和小字注释与钟离八段锦法相同，另外画了八幅坐功图，每图有图名。此后明清时期多种医学和养生著作，都以不同名称刊载过八段锦，如明代《类修要诀》“钟离祖师八段锦导引法”(1592年)、《遵生八笺·延年却病笺》“八段锦导引法”及“八段锦坐功图”(1591年)、《夷门广牍·赤凤髓》“八段锦导引图”(1579年)、《万寿仙书》“八段锦坐功捷径”(1832年刊)等。由于此套功法动作全面、上口易记、便于操作，又特别适宜老年人习练，因此传播广泛，影响深远。

坐式八段锦（1）

八段锦功法从宋朝流传至今已有上千年历史，是中华养生文化中的瑰宝。八段锦功法及练功动作具有柔和缓慢、灵活连贯、轻松自如、舒展大方；松紧结合，动静相兼；神与形合、意动形随、气寓其中、刚柔相济等特点。



坐式八段锦

“总诀”原载于《修真十书》，有图8幅，名“钟离八段锦”。明清各养生书籍多有选载。明高濂《遵生八笺》对每个图诀分别作了注解。



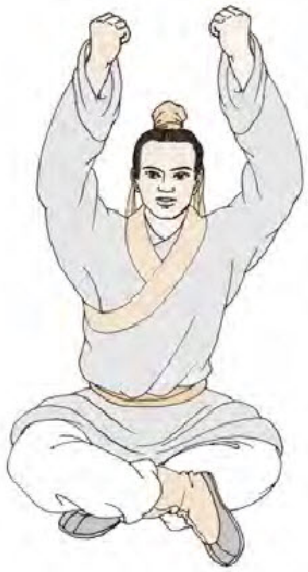
叩齿集神

闭目瞑心，紧盘双腿端坐，静思凝神，叩齿36次。然后用两手叉抱颈后枕骨之下，默数9息。再移手分别捂住两耳，以第二指压中指，击弹脑后24次。



微摇天柱

两手对握，右上左下，然后摇头左右顾看，肩膀随之转动，连做24次。再把两手心掉转，左上右下，亦转动24次。



赤龙搅海

闭口，以舌搅上腭36次，待津液生，再鼓漱36次。直至津液满口，然后分作3口，如咽硬物般咽下。

4.近代流传最广的动功八段锦套路，定型的八段锦歌诀，出现于清光绪十六年(1890年)上海同文书局出版的托名梁世昌《易筋经图说》所载无名氏编订的“八段锦”功法，以及清光绪二十四年(1898年)出版的《新出保身图说·八段锦图》，两书所载的八句七言歌诀为早期版本。其七言歌诀为：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火，

段锦歌诀相比，去掉了呼吸吐纳、意守丹田等意念内容，强化了肢体导引部分，面向大众，使初学者易于学习。歌诀问世后，成为近现代最有影响的一种导引歌诀。后世把坐式、立式八段锦，分别称为坐八段、立八段。立八段又有文武、南北之分。锻炼时采用马步，动作刚劲，称为武八段或北派；锻炼时采用站式，动作柔和，称为文八段或南派。

八段锦虽然到宋代才出现，但其基本功法早已见诸古代导引文献，特别是祛病导引文献。可以说，八段锦是一套对古代祛病导引、健身导引等诸多动作术式进行精选、提炼而构成的套路式的导引健身法。八段锦自宋代问世至今已有八百余年，在形式和内容上都有较大变化，但自清末定型后，目前它仍是广大人民群众喜闻乐见的体育锻炼项目，对于增强体质、延年益寿起着重要的作用。

坐式八段锦

坐式八段锦口诀

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。
左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，动舌搅水津。
鼓漱三十六，津液满口生。一口分三咽，以意送脐轮。
闭气搓手热，背后摩精门。尽此一口气，想火烧脐轮。
左右辘轳转，两脚放舒伸。叉手双虚托，低头攀足频。
以候口水至，再漱再吞津，如此三度毕，口水九次吞。
咽下汩汩响，百脉自调匀。任督慢运毕，意想气氤氲。
名为八段锦，子后午前行。勤行无间断，祛病又强身。

坐式八段锦练法

1.叩齿集神。闭目瞑心，紧盘双腿端坐，静思凝神，叩齿36次。然后用两手叉抱颈后枕骨之下，默数9息。再移手分别捂住两耳，以第二指压中指，击弹脑后24次。

2.微摇天柱。两手对握，右上左下，然后摇头左右顾看，肩膀随之转动，

坐式八段锦（2）



摩运肾堂

紧盘双腿端坐，双手相搓，令手心发热，然后用双掌心摩运肾堂（腰后两肾外部位）36次。继而收手握固，再闭气存想，意想心火下烧丹田，觉热极时接行。



单关辘轳

先以左手叉于左腰肾间，然后俯首，以左手连肩圆转36次。再换用右手叉于右腰肾间，亦连肩圆转36次。



双关辘轳

以双手叉于左右两腰肾间，俯首，左右肩同时随手臂圆转，连做36次。闭气存想，意想火自丹田透双关，上入脑户，鼻吸清气一口，闭息片刻，然后放开所盘双脚，向前平伸。

连做24次。再把两手心掉转，左上右下，亦转动24次。

3.赤龙搅海。闭口，以舌搅上腭36次，待津液生，再鼓漱36次。直至津液满口，然后分作3口，如咽硬物般咽下。

4.摩运肾堂。紧盘双腿端坐，双手相搓，令手心发热，然后用双掌心摩运肾堂（腰后两肾外部位）36次。继而收手握固，再闭气存想，意想心火下烧丹田，觉热极时接行。

5.单关辘轳。先以左手叉于左腰肾间，然后俯首，以左手连肩圆转36次。再换用右手叉于右腰肾间，亦连肩圆转36次。

6.双关辘轳。以双手叉于左右两腰肾间，俯首，左右肩同时随手臂圆转，连做36次。闭气存想，意想火自丹田透双关，上入脑户，鼻吸清气一口，闭息片刻，然后放开所盘双脚，向前平伸。

7.叉手按顶。紧盘双腿端坐，先以两手掌相搓，用口呵掌心5次，然后反叉双手，向上托空，向下按顶，连做9次。

8.手足钩攀。平坐，腿前伸，用两手钩攀脚心12次，然后收足端坐，候口中津液生。如津不至，可用舌搅上腭以使津生。每口分3次咽下。意想丹田火自下而上，遍烧全身，静坐片刻，收功。

坐式八段锦“总诀”原载于《修真十书》，有图八幅，名“钟离八段锦”。明清各养生书籍多有选载。明高濂《遵生八笺》对每个图诀分别作了注解。

站式八段锦

站式八段锦口诀

两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧。

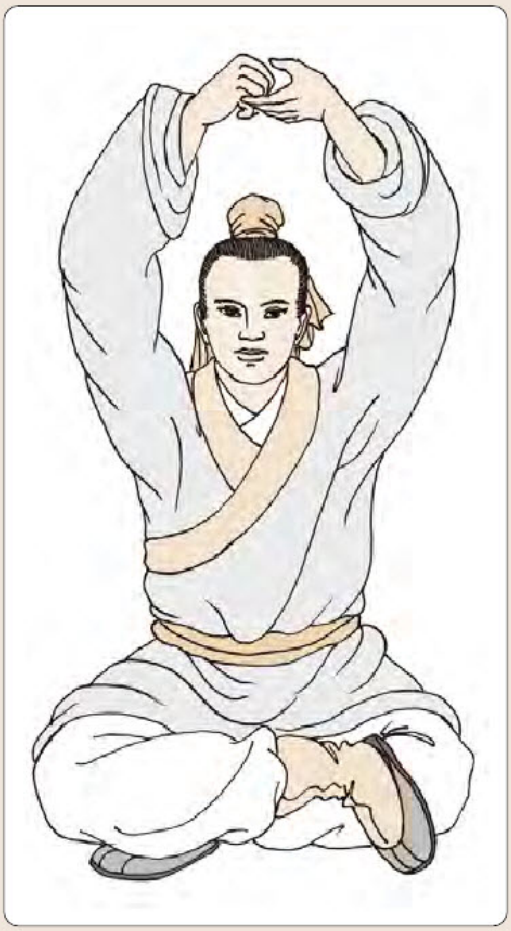
摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰，攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。

站式八段锦练法

1.双手托天理三焦。

自然站立，两足平行分开，与肩同宽，两臂自然松垂身侧，含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭，宁神调息，气沉丹田。双手自体侧缓缓举至头顶，转掌心向上，用力向上托举，足跟亦随双手的托举而起落。托举数次后，双手转掌心朝下，沿体前缓缓按至小腹，还原。

坐式八段锦（3）



叉手按顶

紧盘双腿端坐，先以两手掌相搓，用口呵掌心5次，然后反叉双手，向上托空，向下按顶，连做9次。



手足钩攀

平坐，腿前伸，用两手钩攀脚心12次，然后收足端坐，候口中津液生。如津不至，可用舌搅上腭以使津生。每口分3次咽下。意想丹田火自下而上，遍烧全身，静坐片刻，收功。

站式八段锦

预备式口诀

两足分开平行站，横步要与肩同宽，头正身直腰松腹，两膝微屈对足尖，双臂松沉掌下按，手指伸直要自然，凝神调息垂双目，静默呼吸守丹田。



1.“两手托天理三焦”口诀

十字交叉小腹前，翻掌向上意托天，
左右分掌拨云式，双手捧抱式还原，
式随气走要缓慢，一呼一吸一周旋，
呼气尽时停片刻，随气而成要自然。



2.“左右开弓似射雕”口诀

马步下蹲要稳健，双手交叉左胸前，
左推右拉似射箭，左手食指指朝天，
式随腰转换右式，双手交叉右胸前，
右推左拉眼观指，双手收回式还原。



3.“调理脾胃须单举”口诀

双手重叠掌朝天，右上左下臂捧圆，
右掌旋臂托天去，左掌翻转至脾关，
双掌均沿胃经走，换臂托按一循环，



4.“五劳七伤往后瞧”口诀

双掌捧抱似托盘，翻掌封按臂内旋，
头应随手向左转，引气向下至涌泉，
呼气尽时平松静，双臂收回掌朝天，

呼尽吸足勿用力，收式双掌回丹田。

继续运转成右式，收式提气回丹田。



5.“摇头摆尾去心火”口诀

马步扑步可自选，双掌扶于膝上边，
头随呼气宜向左，双目却看右足尖，
吸气还原接右式，摇头斜看左足尖，
如此往返随气练，气不可浮意要专。



6.“两手攀足固肾腰”口诀

两足横开一步宽，两手平扶小腹前，
平分左右向后转，吸气藏腰撑腰间，
式随气走定深浅，呼气弯腰盘足圆，
手势引导勿用力，松腰收腹守涌泉。





7.“攒拳怒目增气力”口诀

马步下蹲眼睁圆，双拳束抱在胸前，
拳引内气随腰转，前打后拉两臂旋，
吸气收回呼气放，左右轮换眼看拳，
两拳收回胸前抱，收脚按掌式还原。

8.“背后七颠百病消”口诀

两腿并立撇足尖，足尖用力足跟悬，
呼气上顶手下按，落足呼气一周天，
如此反复共七遍，全身气走回丹田，
全身放松做颠抖，自然呼吸态怡然。

2.左右开弓似射雕。

自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲成骑马步，双手虚握于两髋之外侧，随后自胸前向上划弧提于与乳平高处，与乳距约一拳许，意如拉紧弓弦，开弓如满月。右手手指捏成扶箭势，手臂向右侧伸出，顺势转头向右，视线通过右手食指凝视远方，意如弓箭在手，待机而发。稍作停顿后，随即将两腿伸直，身体上起，顺势将两手向下划弧收回两髋外侧，并同时收回左腿，还原成自然站立。此为左式，右式反之。左右调换练习十数次。

3.调理脾胃须单举。

自然站立，两手掌心下按，随即向前划弧，顺势翻转掌心向上，两手指尖相接于小腹之前，随后两手向内翻转，掌心向下，左手缓缓自体侧上举至头，翻转掌心向上，并向左外方用力举托，同时右手划弧移于右髋外侧，掌心向下，下按附应。举按数次后，左手沿体前缓缓下落，右手顺势划弧与左手同时相接于小腹之前，如起势。此为左势，右势惟方向相反。

4.五劳七伤往后瞧。

自然站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，宁神调息，气沉丹田。两手向外划弧，顺势翻转掌心向上，两手指尖相接于小腹之前，随即配合呼气，将手心翻转向下，同时头部微微向右后方转动，两眼目视右后方，稍停顿后，配合吸气将头缓缓转正，两手顺势转向原位，即两手之间相接于小腹之前。此为右势，左势与之方向相反。如此十数次。

5.摇头摆尾去心火。

左脚向左横开一步，双膝下蹲，成骑马步。上体正直，稍向前探，两目平视，双手按在膝盖上，双肘外撑。以腰为轴，头脊要正，将躯干划弧摇转至左前方，左臂弯曲，右臂绷直，肘臂外撑，头与左膝呈一垂线，臀部向右下方撑劲，目视右足尖；稍停顿后，随即向相反方向，划弧摇至右前方。反复十数次。

6.两手攀足固肾腰。

自然站立，左脚横开，与肩同宽。两臂平举自体侧缓缓抬起至头顶上方转掌心朝上，手指向后，向上作托举势。稍停顿，两腿绷直，以腰为轴，身体前俯，双手顺势攀足，稍作停顿，将身体缓缓直起，双手顺势上起于头顶之上，两臂伸直，掌心向前，再自身体两侧缓缓下落于两髋外侧，收回左脚仍为站立势。此为左势，右势与之方向相反。反复十数次。

7.攒拳怒目增气力。

自然站立，左脚横开，两膝下蹲为骑马势。双手握拳，由下向上提到乳下，拳眼向上，两拳相对，两臂环抱如半月状。随后左拳向左前方击出，顺势头稍向左转，两眼通过左拳怒视远方，右拳同时拉后，与左拳出击形成一种争力。稍停，将两拳收回胸前松开，向上划弧经体侧落于两髋外侧，同时收回左脚，还原为自然站势，此为左势，右势与之方向相反。反复十数次。

8.背后七颠百病消。

两足并拢，两脚尖成90度，两腿直立，两手臂自然下垂，掌指向前平伸。随后双手平掌下按，顺势将两脚跟向上提起，同时配合吸气，稍作停顿，配合呼气将两脚跟下落着地，顺势将两手恢复为自然下垂。反复练习十数次。

站式八段锦功用

两手托天理三焦，可吐故纳新，调理脏腑功能，滑利关节，尤其是对上肢和腰背。

左右开弓似射雕，可加强呼吸和血液循环，调理肝肺，纠正姿势不正确造成的病态。

调理脾胃须单举，有助于防治胃肠病，增强消化功能。

五劳七伤向后瞧，可消除疲劳，健脑安神，防治颈肩酸痛。

摇头摆尾去心火，可解虚火上炎、烦躁不安症状，健肾强身。

两手攀足固肾腰，可治腰疾，增强肾腰功能，调节体液平衡。

攒拳怒目增气力，可激发经气，增强肌力，以调肺为主。

背后七颠百病消，可疏通背部脊椎经脉，增强脊髓神经功能。



⑬ 自我按摩和肢体运动

十六段锦

十六段锦由八段锦、十二段锦等功法发展而来，是一套由十六节动作组合而成的以动功为主的导引功法，借助一系列肢体导引动作，以理气活血，疏通经络，调和五脏，达到祛病健身的目的。

十六段锦是由十六节动作组合而成的一种健身运动方法。此功法最早见于明代王廷相所著《摄生要义》一书，原名“导引约法十六势”，是在“八段锦”的基础上，吸收了“老子导引四十二势”、“赤松子导引法十八势”等精华创编而成。元末明初的养生学家冷谦在《修龄要旨》一书中作了收录及改动，命名为“十六段锦”。冷谦认为，导引术虽然功法多样，变化万千，但其原理大概相同，因此动作不必过于繁杂，否则反令修炼者望而却步；他总结了导引功法中简练、切实、有效的动作，编为十六节，只要修炼者每天能做一二遍，久而久之，必能身轻体健、精力充沛、百病不生。

十六段锦的动作是以八段锦的动作为基础，由抱项、按项、鸣天鼓、按膝、开弓、摆肩、捶腰、排天、钩脚、曲脊、扳身、拗步、背手、扭腿、漱津、起火等十六组动作组成。姿势有坐有立，并结合自我按摩，整套动作协调连贯，顾及到身体各部的锻炼，作用较为广泛。十六段锦借助一系列肢体导引动作，

可以理气活血、疏通经络、调和五脏，达到祛病健身的目的。如叩齿法虽然是口腔运动，但随着口唇开合，面部肌肉甚至头皮都被带动，有健脑坚齿、明目聪耳等作用，再配合浴面等自我按摩法，对口腔及面部乃至全身保健都有好处。

基本功法

1.端坐，闭目，握固，冥想，叩齿36遍，接着两手抱后颈，身躯左右旋转24次，以祛两胁积聚风邪。

2.两手十指交叉，向上托起，然后回按后颈项24次，以祛风泄邪气。

3.用两手心掩住两耳，以食指压中指，弹击脑后24次，以祛风泄邪气。

4.两手互握按于一膝，并向同侧扭转身躯，左右交替进行24次，以祛肝脏风邪。

5.两手一前一后，如挽硬弓状，左右交替24次，以祛臂腋积邪。

6.两手外展，颈项左右扭转，后视肩臂，共24次，以祛脾脏积邪。

7.两手握固，支撑两肋，耸摇两肩24次，以祛腰肋间风邪。

8.两手交替捶打臂膊腰腿，各24次，以祛四肢胸臆之邪。

9.两手向上如排天，同时身躯向一侧倾斜，左右交替24次，以祛肺间积聚之邪。

10.伸两腿，两手向前，低头扳脚12次，然后挽一脚，屈腿压在另一腿膝上，按压24次，左右交替，以祛心包络邪气。

11.两手按地，收缩身躯，屈曲背脊，使身躯向上挺举13次，以祛心肝中积邪。

12.起立后两手按床，头向一侧后视其背，左右交替24次，以祛肾间风邪。

13.起立缓缓行走，两手握固，左足前踏时，左手前摆，右手后摆，右足前踏时，左手后摆，凡24次。以祛两肩之邪。

14.接上式，反手互握于背上，俯身缓缓左右转动身躯24次，以祛两胁之邪。

15.两足互扭前行数十步，然后坐于高凳上，伸两腿，两脚内外扭转各24次，以祛两腿及两足间风邪。

16.端坐，闭目，握固，冥想，舌抵上腭，搅取津液满口，漱36次汩汩咽下，然后闭息，存想下丹田之火，自上而下，遍烧身体内外，自觉浑身热透而止。

基本功用

若想治疗全身疾病，或强身健体，可演练全套功法，这套功法对肢体关节疾病，风寒湿邪等非常有效。另外各节皆有一定适应症，读者可针对病情选练一至数节，如

胁肋风邪可选练第一、四、七、十四节；腰肾疾患可选练第七、十二节；心脏疾病可选练第四、十一节；肺脏疾病可选练第二、八、九节；肝病可选练第四、十一节；上肢疾病可选练第五、十三节；下肢疾病可选练第十三、十五节；至于第十六节则任何疾病皆可最后配合应用。

注意事项

1.本功法各节动作的幅度应由小而大，不可用力过猛。

2.本功法不宜于饭后即练，至少需食后半小时。

这套功法适合锻炼的时间，为每天子时之后至晨起，此时气清腹虚，习之可以极大地增强锻炼的功效。

十六段锦（1）

十六段锦是一套综合各种导引术势进行合理编排的功法，其术势简单易学、效果明显，因此自创编出来以后，得到很多人的喜爱，成为继八段锦之后又一套非常有名的导引功。



第一节 把项

端坐，闭目，握固，冥想，叩齿36



第二节 按项

遍，接着两手抱后颈，身躯左右旋转24次，以祛两胁积聚风邪。

两手十指交叉，向上托起，然后回按后颈项24次，以祛风泄邪气。



第三节 鸣天鼓

用两手心掩住两耳，以食指压中指，弹击脑后24次，以祛风泄邪气。



第四节 按膝

两手互握按于一膝，并向同侧扭转身躯，左右交替进行24次，以祛肝脏风邪。





第五节 开弓

两手一前一后，如挽硬弓状，左右交替24次，以祛臂腋积邪。

第六节 扭颈

两手外展，颈项左右扭转，后视肩臂，共24次，以祛脾脏积邪。



第七节 摆肩

两手握固，支撑两肋，耸摇两肩24次，以祛腰肋间风邪。



第八节 捶腰

两手交替捶打臀脾腰腿，各24次，以祛四肢胸臆之邪。

十六段锦（2）







第九节 挪天

两手向上如排天，同时身躯向一侧倾斜，左右交替24次，以祛肺间积聚之邪。



第十节 扳脚

伸两腿，两手向前，低头扳脚12次，然后挽一脚，屈腿压在另一腿膝上，按压24次，左右交替，以祛心包络邪气。



第十一节 曲脊

两手按地，收缩身躯，屈曲背脊，使身躯向上挺举13次，以祛心肝中积邪。



第十二节 后视

起立后两手按床，头向一侧后视其背，左右交替24次，以祛肾间风邪。





第十三节 拗步

起立缓缓行走，两手握固，左足前踏时，左手前摆，右手后摆，右足前踏时，左手后摆，共24次，以祛两肩之邪。



第十四节 背手

接上式，反手互握于背上，俯身缓缓左右转动身躯24次，以祛两胁之邪。



第十四节 扭腿

两足互扭前行数十步，然后坐于高凳上，伸两腿，两脚内外扭转各24次，以祛两腿及两足间风邪。



第十四节 漱津

端坐，闭目，握固，冥想，舌抵上腭，搅取津液满口，漱36次汩汩咽下，然后闭息，存想下丹田之火，自上而下，遍烧身体内外，自觉浑身热透而止。

14 能使肢体自发运动的功法

灵子术

灵子术，是一种激发人体潜在能量“灵子”来改善身体素质、治病强身的

功法。灵子作用于练功者自身，使练功者的肢体自发地产生各种节律性运动，呈现一种特殊状态。

起源

灵子术的前身可以追溯到先秦时代，据《楚辞》中记载，当时的楚国人把巫叫做灵子，巫人的巫术叫做灵子术，灵子的特点是产生“四肢自动”，也称“灵动”，所以“灵子”也就是“具有灵动功能的人”。

发展

到了明、清时代，根据灵子术形成“合掌拜物功”，成为一个完整的体系，影响较大。这种灵子术理论认为，每个人体内都存在着一种能发出能量的“灵子”，它是生命的原动力。灵子术就是将流散体内的“灵子”进行积聚和运行的一种功法。这种功法重视呼吸变化，从而使全身精气下凝丹田，腹力壮紧，元气弥满，改善体内代谢循环、血液系统的功能，从而提高身体素质。此法由张立鸿于1987年整理并公开。

作用

灵子的作用有两大类，一是“肢体自如”，二是“物体自动”，分别称为“灵子显动作用”和“灵子潜动作用”。灵子显动作用，就是灵子作用于练功者自身，使练功者肢体自发产生各种节律性运动，等练习时间长了，功力加深，还能让身体向空中连续跃动，甚至会前后左右跃至数尺高。灵子显动作用能使精神兴奋，强健体魄，治疗疾病。

本文简要介绍一下灵子显动作用的练习方法。

练习方法

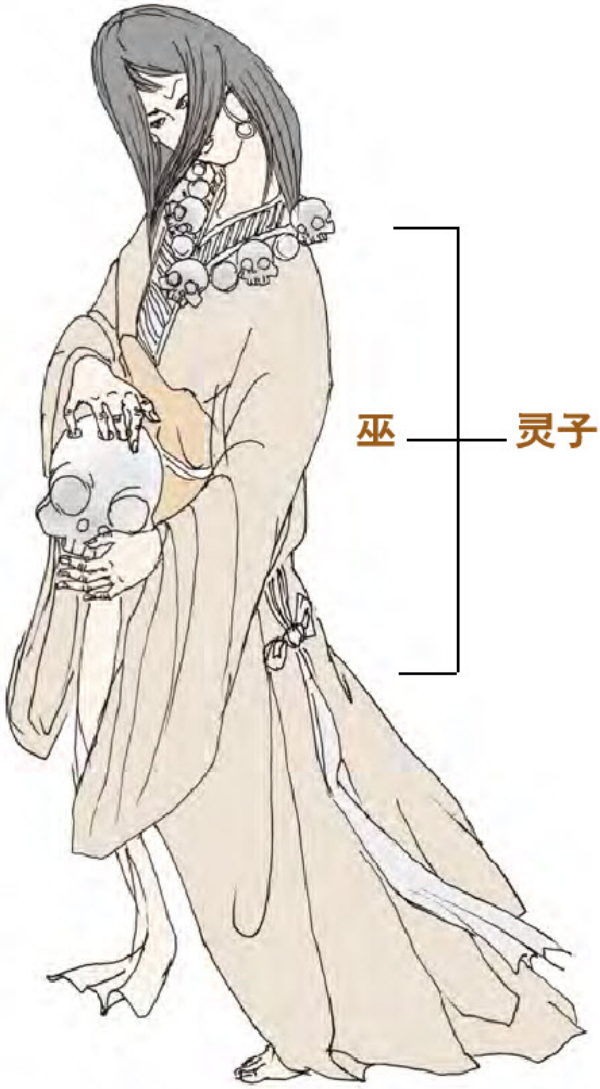
1.意念。处于“超我状态”，一切杂念听其自然。

2.姿势。正立或正坐。正立式：双脚取外八字形或平行与肩同宽，重心在两脚掌中间垂线上，右手置于左手掌上，掌心向上，置于腹部，瞑目正心，默念“灵子显动”数遍。正坐式：单盘或双盘，以单盘较为适宜，两手姿势同正立式，瞑目端坐，默念“灵子显动”数遍。

灵子术的来源与作用

古代的楚国人把当时的巫人叫做灵子，这些巫人在作法时身体、四肢会自己活动，

就像身体里住着神灵一样，因此“灵子”也即“具有灵动功能的人”，他们的巫术因此被叫做灵子术。



灵子术的“灵子”

灵子术理论认为，每个人体内都存在着一种能发出能量的“灵子”，它是生命的原动力。将流散体内的“灵子”进行积聚和运行，可使全身精气下凝丹田，腹力壮紧，元气弥满，从而改善体内代谢循环、血液系统的功能，从而提高身体素质。

灵子的作用

灵子
- 灵子显动作用：灵子内气作用于练功者自身而显现的肢体自动。 → 徒手练功 → 灵动按摩治病
- 灵子潜动作用：灵子内气外发，作用于他物而显现的物体自动。 → 借助灵子板练功 → 发气治病

3.呼吸。不采取特殊形式的呼吸法，自然呼吸即可。

4.功法。(坐式立式相同)

(1) 起势。两手向前平举，掌心向下，手指并拢，使全身之力完全注入两手掌上。然后掌心相对，互相靠拢成合掌式，屈臂，将合掌的手臂向胸前移动，置于距胸部二寸许处，四指朝上，拇指近胸。此时，使相对着的左右手中指第三节突出接触的部分用力，此用力点称为“真点”。

(2) 动象。前后动 (拜物式)：合掌瞑目，在真点轻轻发力，默念“灵子显动”数遍，历数分钟，合掌的手就会慢慢抖动，并逐渐加强，然后发展至前后移动，绕轴转动等，成合掌拜物形式。上下动：前后动发生以后，不久便会有上下动相继发生，或者略微用意念诱导，使前后动转为上下动。自由动，身跃动：随着幅度的增大，相合的手掌会逐渐分开，前后上下的运动，会演变成种种自由动的形式，进而全身也会出现纵跳和跃动。

5.变形。

(1) 合掌叉指。两手十指交叉抱握贴于胸前，或距胸前二寸，其动法同合掌式。

(2) 屈臂对指。双手平举，屈臂，掌心向下，手指相对，相距约一寸，手掌充分用力。显动时，初时两手相对运动，其次上下运动，最后全身和变形运动，不宜强力抑制。

(3) 屈臂握拳。屈臂，双手握固，置于胸前，距胸一寸许。两腕肌肉紧张用力，显动后不必用力。

(4) 单、双伸臂。单臂或双臂向前伸直，或向下斜直。意念想“灵子显动”，手掌、手臂可稍用力加以诱发；显动发生后，应听其自然，不再用力。

(5) 单、双垂臂。两臂或单臂轻轻下垂，其他要领同(4)。

6.收功。

灵子术本身无特殊收功法，做完各个步骤，停功即行。或者收功时做吸入式扩胸深呼吸，也称三吸一呼式。正坐时，右手放在左手上面，掌心向上；正立时双手拇指分别握于四指之内，成握固形式，脚趾抓地。然后闭目合口，鼻吸口呼，慢慢以鼻吸气，不呼出，连续数次吸足后，停闭数秒，口微启，慢慢将气作一次性细长呼出。呼气时，下腹舒张(不可用力)，胸部复原。呼吸速度以每分钟一到二次为宜。吸、呼比例为2比1，如吸气20秒，呼气10秒；或吸气40秒，呼气20秒。

灵子术功法

起势

动象



1.起势
屈臂，合掌，掌心相对，四指朝上，拇指近胸，距胸部二寸许。中指第三节突出接触的部分用力，此用力点称为“真点”。



2.前后动
合掌的手向前后慢慢抖动。



3.上下动
合掌的手上下慢慢抖动。



4.自由动
相合的手掌逐渐分开，出现各种自由运动的形式，甚至全身也会出现纵跳和跃动。

动作变形



5.合掌叉指
两手十指交叉抱握，贴于胸前。



6.屈臂对指
屈臂，掌心向下，手指相对，相距约一寸。



7.屈臂握拳
屈臂，双手握拳，置于胸前，距胸一寸许。



8.单、双伸臂
单臂或双臂向前伸直。



9.单、双垂臂
两臂或单臂轻轻下垂。

特别提示

在练习灵子术时，不需要在精神上进行“意守”，不必“存想”，也不存在心理上的“自我暗示”，因而不会给个人造成精神系统的不良影响，所以练此功一般不会出偏。

⑮ 返老还童的导引术

返还功

返还功是吸引并发展了彭祖导引术理论的道家内气功法中的一种阴阳功法。它通过练功者的动作、呼吸来调节阴阳虚实，达到通经络、补气血、调和脏腑的作用。

返还功由沈岳武继承传授，高鹤亭于1989年进行整理并公开。“返还”即返本还原、返老还童、从后天返先天之意，故有强身延年的功效，对阴阳偏盛偏衰有调整作用。返还功分动功、静功两种，以意守及调整呼吸为关键。

静功

静功有坐、立、卧、行各式，通过调息，过渡到胎息，并渐次达到乾元和纯阳。

1.练习时间。晚上子时为佳，因子时是阳气初生之时，对人体机能恢复更快。

2.练功方向。早晨面向东，中午向南，傍晚向西，夜向北。

3.练功姿势。站式，双脚与肩同宽，双手自然下垂于身体两侧。两眼合上或露一线之光，舌抵上腭。总之，以全身舒适、自然为度，放松全身、摒除杂念。

4.呼吸方法。采用逆腹式呼吸。吸气时，当胸腔吸到大部分气时收缩睾丸和肛门，同时吸气到不能再吸为止，呼出废气，随之而放松睾丸和肛门。

5.衣着。衣裤以宽大为宜，鞋子以平底柔软为最佳。

6.练功地点。取空气清新、安静无噪音的地方，忌污染之地。

7.收功。慢慢睁开眼睛，轻柔活动各个关节，两手搓热，擦头、脸、耳即可。

动功

1.一气三清。两手上提、下降，令气上下贯通。

2.横担日月。两手伸展，收回，做辘轳状推运，气随动作徐徐呼出。

3.霸王举鼎。右手上举，左手下降，两手向左抱圈，气从胸至腹。

4.法轮常转。两手前后托脐、腰，躯体左右旋动。

5.彭祖抹须。两手在胸前作撩须状，在两腮作抹须状，握须从胸部向前推出。

6.金刚伏虎。提足单立，两拳上举；两手平开，脚落地，如伏虎状。

7.银河入海。起式，平伸左足，两手平开；落式，两手合掌下按，气归丹田。

8.卧学希夷。左脚伸出，屈膝，两手掌背相贴，手指向下；举右拳作枕，左手放于髋部，如希夷卧状，左右交替。

返还功的静功和动功

返还功是一种非常古老的健身法，又名却老术，常练此功能增强体质，改善人的衰退老化状态，使人常葆青春，延年益寿。



人正常的衰老

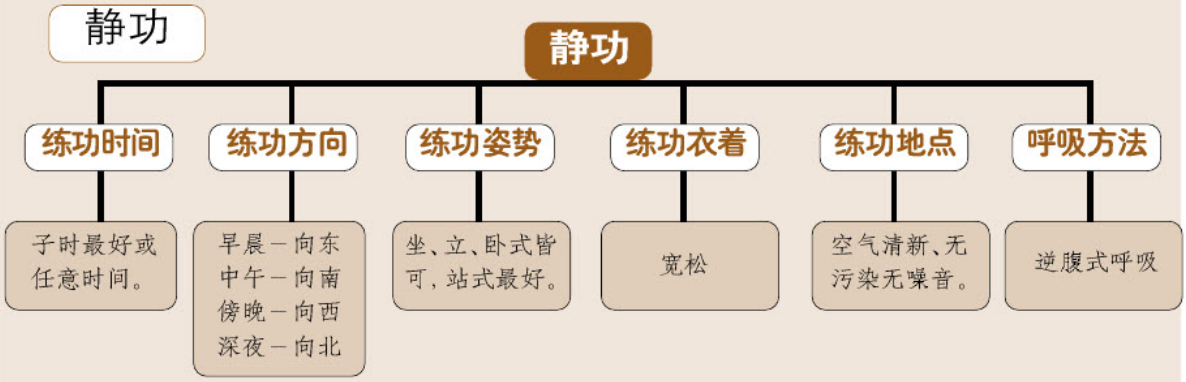
机体老化，阴阳失和，气血不足。



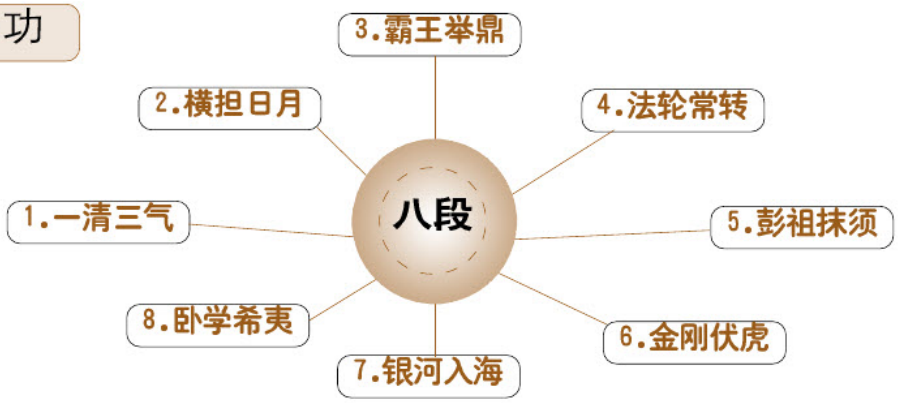
返还功可延缓衰老

改善自身机体功能，调节气血，平衡阴阳，补充自身逐渐缺乏的精、气、神，达到由病返健，返老还童的效果。

静功



动功



⑯ 健美减肥导引术

玉蟾吸真功

玉蟾吸真功是一套运用调息来达到减肥和健美作用的功法，只要持之以恒，就能运动内脏，修身养息、祛病强身、健美长寿。

“玉蟾吸真功”是一种以调息为主的静功，主要用于减肥、健美。该功由翻浪功、青蛙功和莲花功组成。翻浪功通过呼吸使胸腹部起伏，减缓饥饿时胃的蠕动，取得抗饥饿的效果。青蛙功、莲花功是通过“三调”，促使血液循环畅通，新陈代谢旺盛，平衡因严格控制饮食后的体内失调，改善机体功能。

翻浪功

1.取坐、站或平卧式，平卧时双腿弯曲，放松平静、自然。

2.呼吸平均每分钟30至40次，比普通呼吸快一倍左右。吸气时挺胸收小腹（丹田），呼气时缩胸鼓小腹（引气冲丹田），注意用意不用力。一呼一吸为一次。主要用于饥饿时操练。

功理：该功法可使内脏作上下运动，以此锻炼内脏，并且控制消化系统的分泌。减肥者可在饭前饥饿时练40至60次。如练后仍有饥饿感，可少吃些菜和汤，不食主食；若感到头晕无力时，加练玉蟾吸真功和莲花座静功。

青蛙功

1.调身：调身就是摆好姿势。坐在高约15厘米至 25厘米的凳子上，腿膝弯成90度，双膝分开与肩同宽，右手握拳，但不可握死，左手包住右拳（女子左右相反），大拇指放在边上，四指并拢，两肘分别自然撑在两膝上，头低下使拳眼平面垫于额头，闭眼。

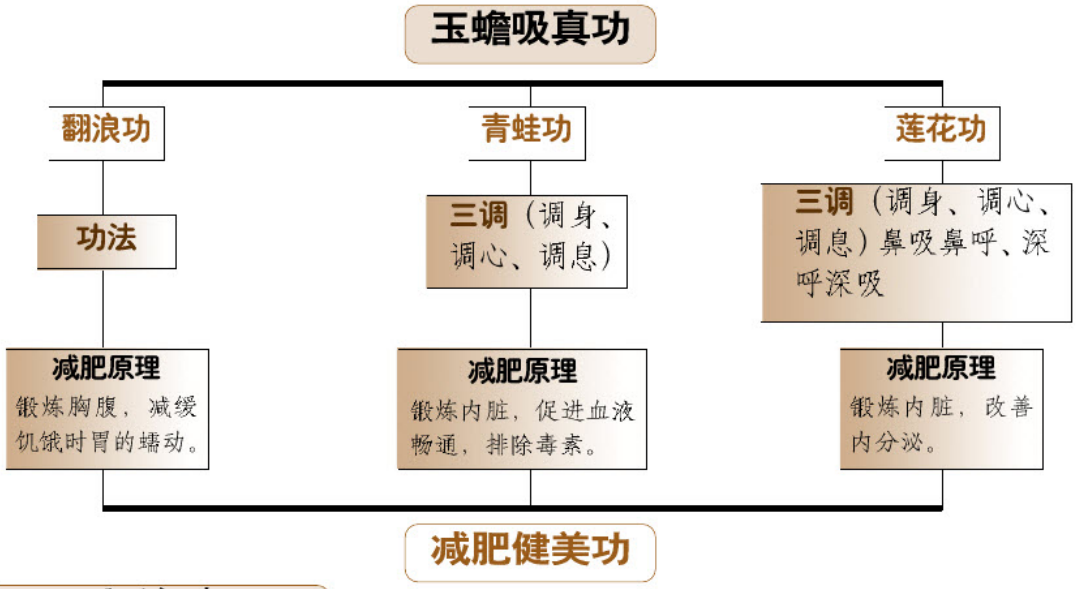
2.调心：调整心理状态，使之入静。脸带微笑，身心愉快。

3.调息：调息就是调整呼吸。调息则心定，心定则息调，用意识调整呼吸，使心息相依。先随意吸一口气作准备。练功开始先吐气（即呼气），吐气时须细、长、匀，再慢慢地用鼻吸气，纳入肺部。等气吸到八九成时，停止呼吸约两秒钟，但不要用力屏气。再来一个短吸，随后马上以深、长、细、缓的方式呼气，直到把气深深地吐尽，吐尽又吸，这样不断地呼——吸停两秒——短吸

——呼，循环 10 分钟，一般要练到全身发热，或手心出汗方可。

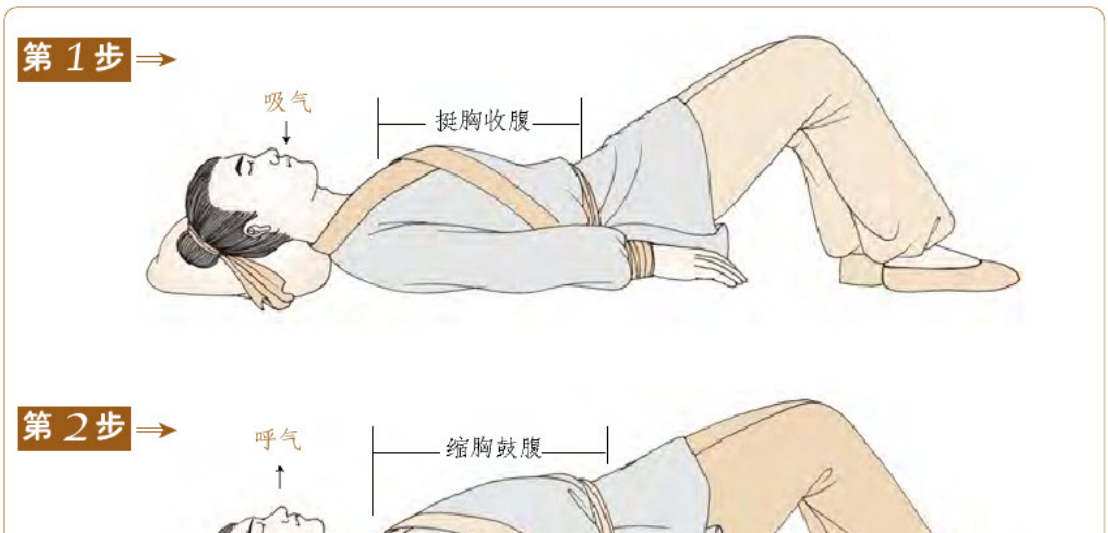
玉蟾吸真功的健美减肥原理

玉蟾吸真功是一种以调息为主的导引术，主要用于健美和减肥。该功由翻浪功、青蛙功和莲花功组成。翻浪功通过呼吸使胸腹部起伏，减缓饥饿时胃的蠕动，取得抗饥饿的效果。青蛙功、莲花功则通过调身、调心和调息，促进血液循环，加快新陈代谢，平衡因严格控制饮食后的体内失调，改善机体功能。



翻浪功

该功法可使内脏作上下运动，以此锻炼内脏和胸腹，减缓饥饿时胃的蠕动，并且控制消化系统的分泌。





4.收功：闭眼，抬头，搓手至发热、发烫，擦脸18次；十指分开，贴于头皮，从前到后干梳头18次。随后睁开眼睛，双手向上伸伸懒腰，深吸一大口气，“唉”一声，然后两手分开放下。

功理：纳气时，腹压增高，内脏的血液被压迫到外体，以滋养全身机体。吐气时，腹压减少，流向外体的血液回到内脏，人体由于疲劳而产生的乳酸和新陈代谢产生的废物和毒素也回到内脏进行清理。心脏由此得到运动和锻炼，同时也供给了大量的新鲜血液，增加了心脏的营养。

整个呼吸过程，胸部没有起伏，只有腹部一瘪一鼓，犹如青蛙呼吸时肚子一鼓一瘪一样，故称玉蟾吸真功或者青蛙功。

莲花功

1.调身：盘腿而坐，也可坐在凳子或沙发上，男子左腿宜放在下面，女子则相反；男子左手放在右手下面，女子则相反；双手（手心向上）手心合手背，轻轻放在小腹前，手臂放松，放在两腿胯上，全身松弛，含胸拔腰。

2.调心：口微闭，舌抵上腭，双目微闭，面带微笑。

3.调息：有意识地鼻呼鼻吸，深呼深吸。约3到5分钟后，将有意识的呼吸改为有意识的呼（呼气时好像全身架子散了一样），无意识的吸，连续3到5分钟后，进入自然呼吸阶段，做10到20分钟。

4.收功：方法与“青蛙功”同，即擦手，擦脸，梳头，举手，叹息。

功理：吸气时肺向下扩张，从而把横隔膜向下推，导致内脏向下运动；呼气时，内脏和横隔膜作向上运动。这种内脏的上下运动可以调整内分泌，使一些因内分泌失调而引起的疾病得到改善甚至痊愈。

练功中出现的问题

1.练功后有时还感到饿，可不可以吃东西？

答：最好以意志克制，或者少吃一点，不吃主食，或少食主食。当然在练功中喝些水、饮料、盐汤是可以的。

2.减肥的目的达到以后，怎样才能保持疗效？

答：这要根据个人的具体情况而定。只要做到坚持练功（不必像在减肥中一日练三次，每天练一次即可），则不但能巩固疗效，而且还可以彻底治好其他并发症，达到祛病健身、延年益寿的目的。

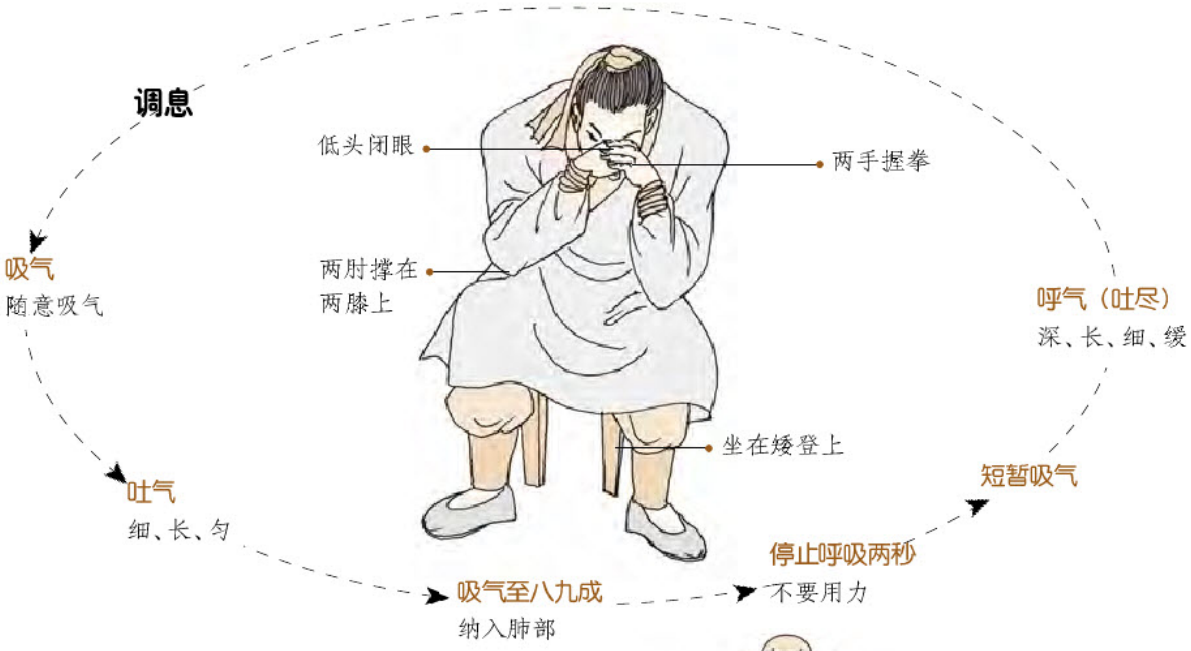
3.这套功每天练几次，什么时候练最好？

答：此功在减肥期间每天需练习三次，每次15分钟左右，早晨6点练最好。可以在原用餐时间进行，也可以在其他时间进行。练功时应选择安静的环境，避免吹风。

青蛙功和莲花功

青蛙功

顾名思义，青蛙功功名的由来，是因为习练此功时，在整个呼吸过程中，练功者胸部没有起伏，只有腹部一瘪一鼓，犹如青蛙呼吸时肚子一鼓一瘪一样，故称之为青蛙功。



莲花功的步骤示范

调息

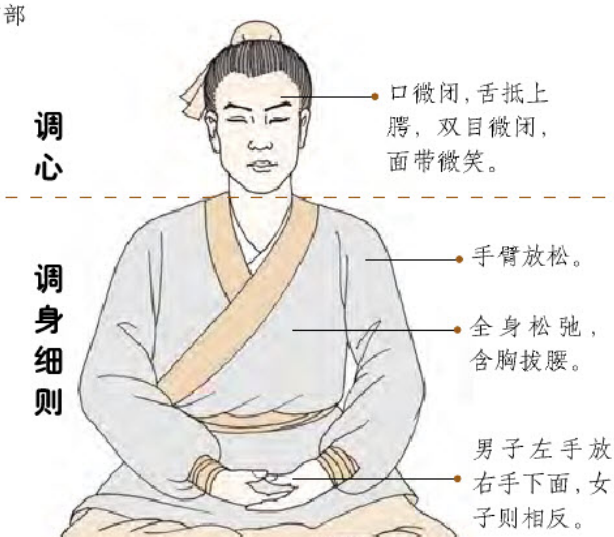
有意识地鼻呼鼻吸、呼深吸

3-5分钟

有意识的呼，无意识的吸

3-5分钟

自然呼吸



自然呼吸

10-20分钟



盘腿而坐。

特别提示

习练“翻浪功”是为了使人在不吃饭的情况下不感到饥饿，所以可在有饥饿感时练；“青蛙功”和“莲花功”主要是为了解决由于不食或少食造成的身体乏力、腿软等副作用，有时间应尽量多练。

⑰ 专门治疗五脏疾病的动功功法

五脏导引法

五脏导引法，是用一套简单的动作来去除心、肝、脾、肺、肾的风邪毒气，使人体内脏恢复健康的功法。

概述

五脏导引法，是在彭祖导引术理论基础上发展起来的一种专门用来治疗五脏中的某些疾病而创编的以动功为主的锻炼方法，原名“胡见素坐功法”，胡见素又名胡愔，唐代女医家，道士，道号见素子，太白山（今陕西太白县）人，撰有《黄庭内景图》、《黄庭内景五脏六腑补泻图》等，均已佚。该法最早见于《道藏·黄庭内景五脏六腑补泻图》（公元848年），后来《遵生八笺》中也有记载。

具体功法（文中的月份指农历）

1.肺脏疾病导引法。七、八、九月适用。双腿盘坐，两手按于地上，缩身曲脊，双手上举，挺直上身，做三次，可祛除肺中风邪积劳。然后左手臂屈肘伸到背后，捶打背部，再换右手做，左右各三次。做完动作之后，恢复盘坐，闭目叩齿三次，咽津三次。此功可祛除胸中风毒。

2.心脏疾病导引法。四、五月间适用。正坐，手握空拳，屈肘，两手上提至胸肋，左右拳交替向身体前方击出，各六次。再将一只手按在另一只手的手腕上，下面的手向上如托重石。然后两手交叉，用左右脚分别踏手五六次。闭气，然后扣齿三次，咽津三次结束。此方法能祛除心、胸间风邪等疾病。

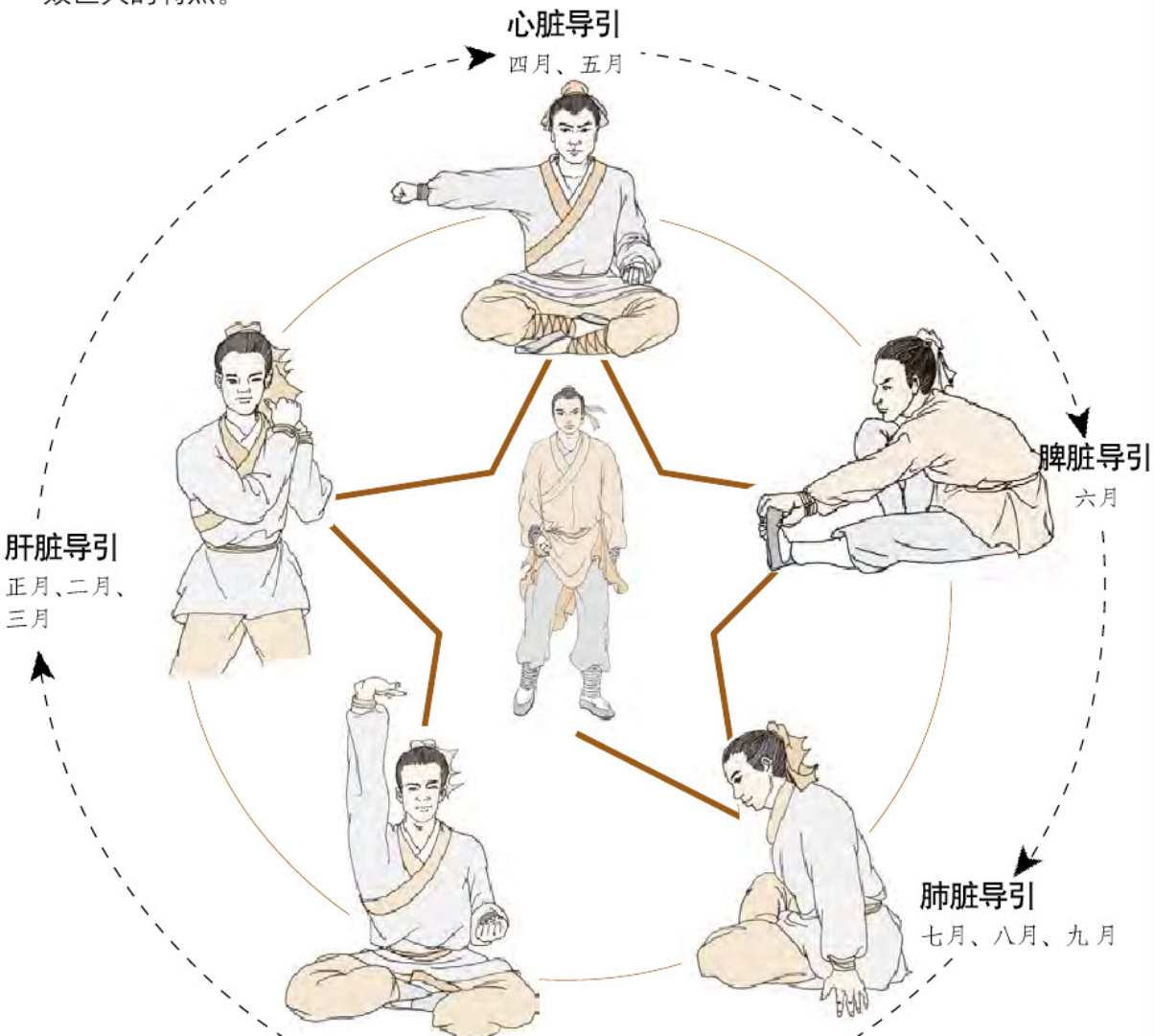
3.肝脏疾病导引法。此法正月、二月、三月适用。两手掌相叠，按在左肩上，缓缓向左侧转身，再将双手按在右肩上向右转身各三次。上身正直而坐，两手手指交叉，手臂向前推出伸直，手掌心向前；当手臂向后收回时，手掌心

内翻向胸部，做十五次。此功可祛除肝脏的风毒积聚，使人不生病。收功方法同心脏导引法相同。

4.脾脏疾病导引法。六月适用。正坐，伸一只脚，屈一只脚，两手尽量向前伸，扳住伸出的脚尖部，两脚交替各做十五次。再跪坐，用两手撑地，回头用力虎视，左右各做十五次。这种方法能祛除脾脏积聚风邪，增进食欲。

五脏导引法功法

五脏导引法，是根据中医和气功理论针对人体的五脏，即心、肝、脾、肺、肾进行的强化保健功法，对五脏疾病的治疗，有显著疗效。本功法具有简单易学、易练、功效巨大的特点。



肾脏导引

十月、十一月、十二月

五脏分类法

脾弱之人	肝旺之人	肾虚之人	肺虚之人	心神脆弱之人
脾（胃）运化受纳功能低下，挑食。体态清瘦，易于疲倦，不耐劳。易患肠胃病。	形体偏瘦而肌肉结实，性情暴躁，饮食时多时少。易患眩晕、中风等病。	不耐久劳，腰膝无力，呼吸气急，性欲淡漠。易患不育、不孕、阳痿等病。	不耐风寒风热，容易出汗，语多则易疲乏。易患外感病，如感冒、咳嗽、气喘等病。	情绪易于波动，意志薄弱，不耐精神刺激，多愁善感。易患心悸、失眠、癫狂、痴呆等病。

5.肾脏疾病导引法。冬季三个月适用。正坐，右手掌心向上，如托巨石状，从耳旁向上举过头再收回，左右各做十五次。再将双手掌相叠，抱住膝盖，向左向右转身各十五次。再左右腿交替向前伸出，然后屈膝收回，左右腿各做二十次。这种方法能祛除腰肾膀胱之间的风邪积聚。

五脏导引法与六字诀

在胡见素所著《黄庭内景五脏六腑补泻图》中，此法是与六字诀（六字吐气法）合在一起的，因为五脏与五行、五声、六气等都一一对应，故二法合为一法，可收事半功倍之效。明代《正统道藏洞神部》论六字诀与五脏之关系说呬字，呬主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾作呬吐纳治之。呵字，呵主心，心连舌，心热舌干，有疾作呵吐纳治之。呼字，呼主脾，脾连唇，脾火热即唇焦，有疾作呼吐纳治之。嘘字，嘘主肝，肝连目，论云肝火盛则目赤，有疾作嘘吐纳治之。嘻字，嘻主三焦，有疾作嘻吐纳治之。

1.六字诀治肝脏用“嘘”法：睁眼，用鼻长吸气，口读嘘字吐气。若肝脏有疾，可用大嘘（气粗）吐气30遍，细嘘（气细）吐气10遍，就可自然消除肝脏疾病。若觉肝虚，可改“嘘”为“吸”，即面向东平坐，叩齿3遍，闭气9息，用意念吸取东方的青气（肝气为青气，在东方）吞咽入腹，共做9次。

2.六字诀治心脏用“呵”法：功法同前治肝脏“嘘”法，改“嘘”为“呵”。若心虚，可面向南正坐，叩齿9遍，漱咽3次，用意念吸取南方赤气（心气为赤气，在南方）吞咽入腹，共做3次，再闭气30息。

3.六字诀治脾脏用“呼”法：功法同前治肝脏“嘘”法，改“嘘”为“呼”。若脾虚则以吸气弥补。

4.六字诀治肺脏用“呬”法：功法同前治肝脏“嘘”法，改“嘘”为“呬”。若肺虚，可面向西正坐，用意念吸取西方白气（肺气为白气，在西方）吞咽入腹，以补肺气。坐，用意念吸取西方白气（肺气为白气，在西方）吞咽入腹，

以补肺气。

5.六字诀治肾脏用“吹”法：功法同前治肝脏“嘘”法，改“嘘”为“吹”。若肾虚，可面向北正坐，叩齿7次，漱咽3次，用意念吸取北方黑气（肾气为黑气，在北方）吞咽入腹，以补肾气。

6.六字诀治胆腑用“嘻”法：用鼻缓慢长吸气，再口读“嘻”字吐气。吐吸均要轻缓，不使耳闻。



五脏与五行

陶弘景在《养性延命录》一书中说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、呬。吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞

五脏相关因素表

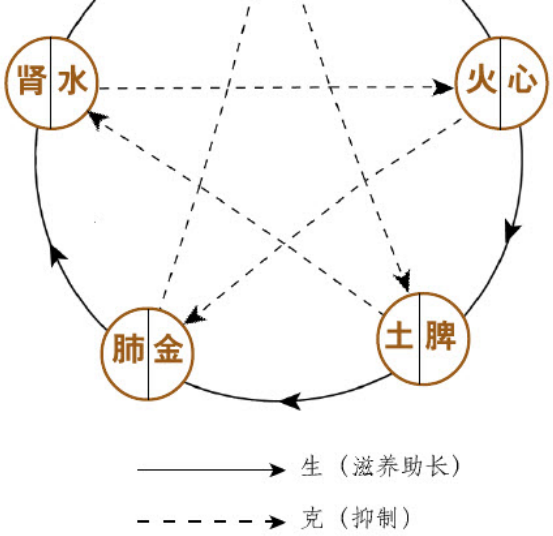
	心脏（主血脉）	肺脏（主气）	肾脏（主精）	肝脏（主疏泄）	脾脏（主运化吸收）	胆腑
六气	呵	呬	吹	嘘	呼	嘻
五行	火	金	水	木	土	
五神	神	气、魄	精	魂	意	
五声	徵	商	羽	角	宫	
五味	苦	辛	咸	酸	甘	
五常	礼	义	智	仁	信	
五体	脉	皮	骨	筋	肉	
五官	舌	鼻	耳	眼	唇	
五色	赤	白	黑	青	黄	
五时	夏	秋	冬	春	长夏并四季	
五位	南	西	北	东	中	

五脏与五行相生相克图



五脏与六字诀

隋代天台高僧智顗法师《修习止观坐禅法要》有歌诀论述五脏与六字诀的关系：



心配属呵肾属吹，
脾呼肺嘘四圣皆知。
肝脏热来嘘字治，
三焦壅处但言嘻。

四时五脏与六字诀

唐代名医孙思邈，按五行相生之顺序，配合四时之季节，编写了六字诀歌诀：

春嘘明目夏呵心，秋嘘冬吹肺肾宁。
四季常呼脾化食，三焦嘻却热难停。
发宜常梳气宜敛，齿宜频叩津宜咽。
子欲不死修昆仑，双手掩摩常在面。

⑱ 按四季时令进行动功锻炼的功法

灵剑子导引法

灵剑子导引法是一套共十六节的动功功法，配合四时摄养原则锻炼五脏，习练此功，可疏经活络、调理血脉，治疗内脏疾病，并能补益精髓，安养精神。

概述

灵剑子导引法是一套按时令进行动功锻炼的保健方法，它用四季配五脏，每季进行有针对性的锻炼，目的在于按一年四季气候的不同，导引脏腑经络之气，以适应自然界阴阳消长的变化而健身治病。灵剑子导引法共设计了十六个姿式，组合成一套完整的动功功法，每个姿势都详细叙述具体练法及其功效，简单易行。

本功法首载于《灵剑子》一书，该书署名旌阳许真君述。许真君即许逊，许逊（公元239年—374年），字敬之，豫章南昌人，东晋时人，据传“灵剑子”是其号。他精通经、史、天文、地理和阴阳五行学说，尤好道家修炼术。曾与文学家兼地理学家郭璞访求名山圣地，最后在南昌城西的逍遥山（今南昌西山）下的桐园隐居。他潜心修炼，不求闻达，成为道教“净明道派”的创始人，世称许真君或许旌阳，宋代封为“神功妙济真君”。相传著有《太上灵宝净明飞仙度人经法》、《灵剑子》及《石函记》等。民间有传说，许逊活到136岁时，在西山得道，“举家四十余口，拔宅飞升”，连家禽、家兽都带去了，成语“一人

得道，鸡犬升天”就是从这里来的。

《灵剑子》一书，学术界一直认为此为后人托名许逊的伪书，因为此书在六朝隋唐五代道经和史志中，均无著录，也不见其他著作中有提到只言片语。到南宋开始，《灵剑子》才被著录或提到，如《秘书省续编到四库阙书目》卷二《道书》著录曰：“许真君撰《灵剑子》二卷。”由此推测，《灵剑子》问世不迟于南宋高宗绍兴中。任继愈主编《道藏提要》曰：“此书或为两宋间净明宗道士所作”。从“灵剑子导引法”的基本内容来看，其中许多导引动作与孙思邈《备急千金要方》所载“天竺国按摩法”、“老子按摩法”的某些导引动作基本相似。北宋真宗时人张君房《云笈七签》仅转录《千金要方》的内容，而未载“灵剑子导引法”。此书或为当时的学道之人为锻炼身体，参考前代的《千金要方》等医学养生著作创编而成。

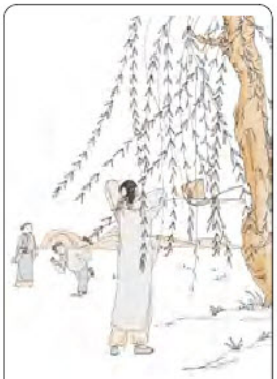
灵剑子导引法

中医学认为，四季产生六气，即风、火、暑、燥、湿、寒。天时中的六气，由四季阴阳气化产生，人的生命活动离不开这天地中的六气。异常六气又叫六淫，是由非正常气候形成的，六淫侵害人体会形成疾病。

四季、六气与五脏

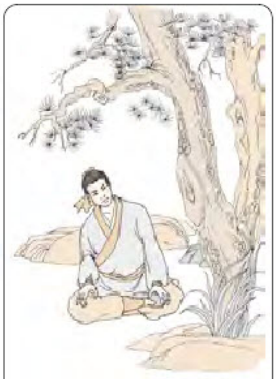
四季	春	夏			秋	冬	
六气	风气	火气	湿气	暑气	燥气	寒气	正常
↓	↓	↓	↓		↓	↓	
五脏	肝	心	脾		肺	肾	
↓	↑	↑	↑		↑	↑	
六淫	风气	火气	湿气	暑气	燥气	寒气	异常

灵剑子导引法



春季 养肝息风

在五行学说中，肝属木，主疏泄条达，与春季气候相应，主升发，因而春气通肝。本法旨在调养肝脏，宣泄肝经病邪，补益肝脏。



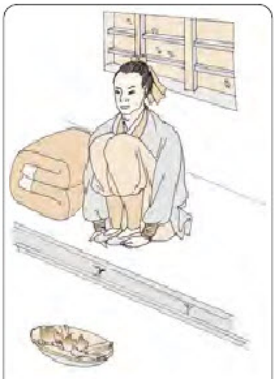
夏季 养心安神

夏季属火，火邪属于阳邪，侵害人的时候心脏首当其冲，加之心为火脏，火为阳邪，两火相逢，心神最易受扰，出现心烦、失眠、躁狂等情况，所以夏季最要注意养心。



秋季 养肺生津

秋季燥气最强，燥气和人体五脏中的肺关系最为密切。燥影响肺，易出现气逆、喘咳、口干鼻干、咳痰黏稠等肺燥津亏气逆的病证。所以秋季最要注意养肺生津。



冬季 养肾藏精

冬季寒气最重，寒气伤人时，称为寒邪。寒邪最易伤人的肾。肾阳易受伤害，会出现怕冷、肢凉、脉沉无力、甚至出现腰腿肿等情况，所以冬季最要小心养肾。

功法原理——四时摄养

四时摄养，是彭祖养生术中倡导的，也是道教摄养术的主要内容之一。道教从“人法地，地法天，天法道，道法自然”这个天人合一宇宙生命观出发，认为宇宙自然与生命之间存在着共同的变化节律。人是自然之子，是天地之气化育而成，因而人的生命运动变化节律与外界的宇宙自然阴阳变化规律便具有了一致性和关联性。所以“师法自然”便成为道教最重要的养生基本法则。四时摄养，就是这样一种宇宙生命认识的产物。《素问·四气调神论》论述道：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门。”一年四季的气候变化经历着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律，它对人体的脏腑、经络、气血各方面都有一定的影响，故而顺应四时变化以调摄人体阴阳平衡，乃是中医养生保健的基本原则之一。

根据四时季节不同，人体自身的气血运行状态也有不同，如春气在经脉，夏气在络脉，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓中。

春季多风，夏季炎热，长夏潮湿，秋季干燥，冬季寒冷。古人把风、寒、暑（热）、湿、燥、火这六种气候现象称为“六气”，它们是“天之常气”，对应着人体的太阳、少阳、阳明、太阴、少阴、厥阴六经。六气有太过或不及对人体不利时称为“六淫”。人们要努力避免对人体不利的气候现象，如“避风如避箭”，“盛暑不可露卧”，“卑湿之地不可居”，“凉不至冻、温不至燥”等等。

养生必须法天则地，调于四时，顺应四时阴阳变化来摄养生命，如彭祖、

葛洪、陶弘景、孙思邈等高道都非常重视四时调摄。宋元以降，四时摄养成为道教养生学中一个主要学派，其理论方法自成体系，并在民间产生了广泛影响。

道教四时摄养法是基于彭祖养生术的基础上的，其特点是：一般是按阴阳五行气运规律，将脏腑机理与四时节气相对应，再依法将饮食（五味）、吐纳、导引（如灵剑子导引法、二十四气坐功法等）、禁忌等加以组合，形成一个系统而完整的调养体系，具有很高的实践价值和养生功效。

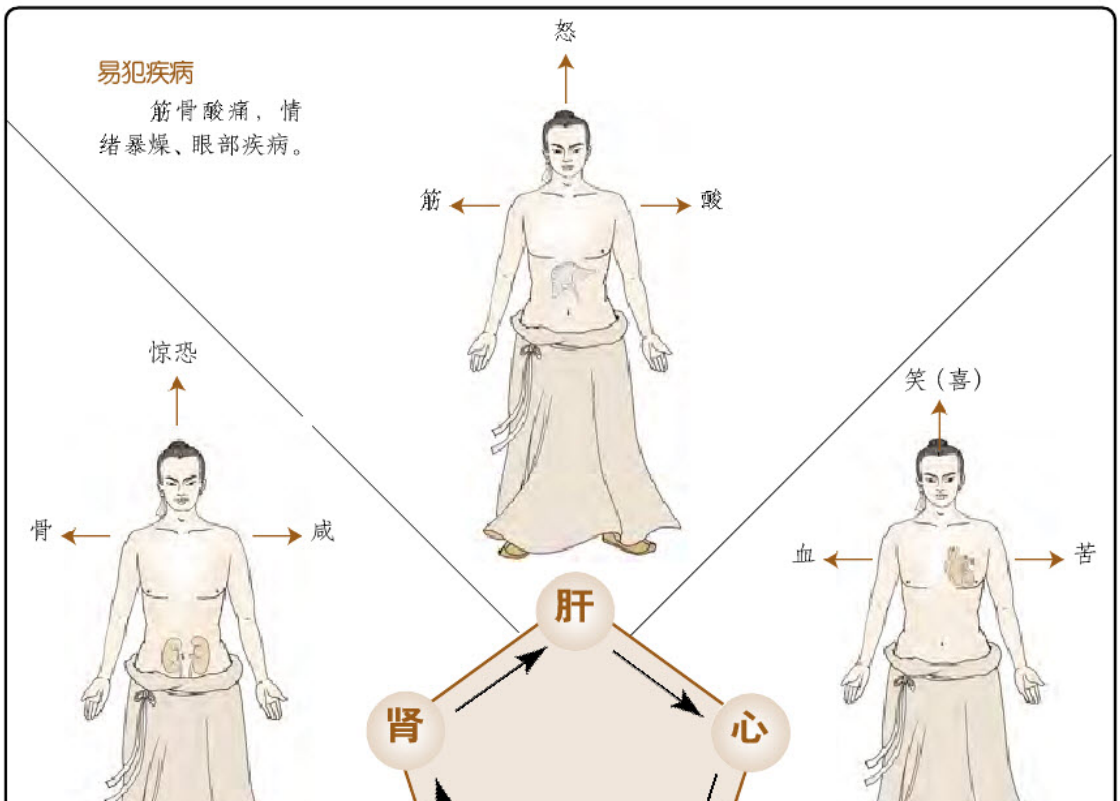
具体练习方法

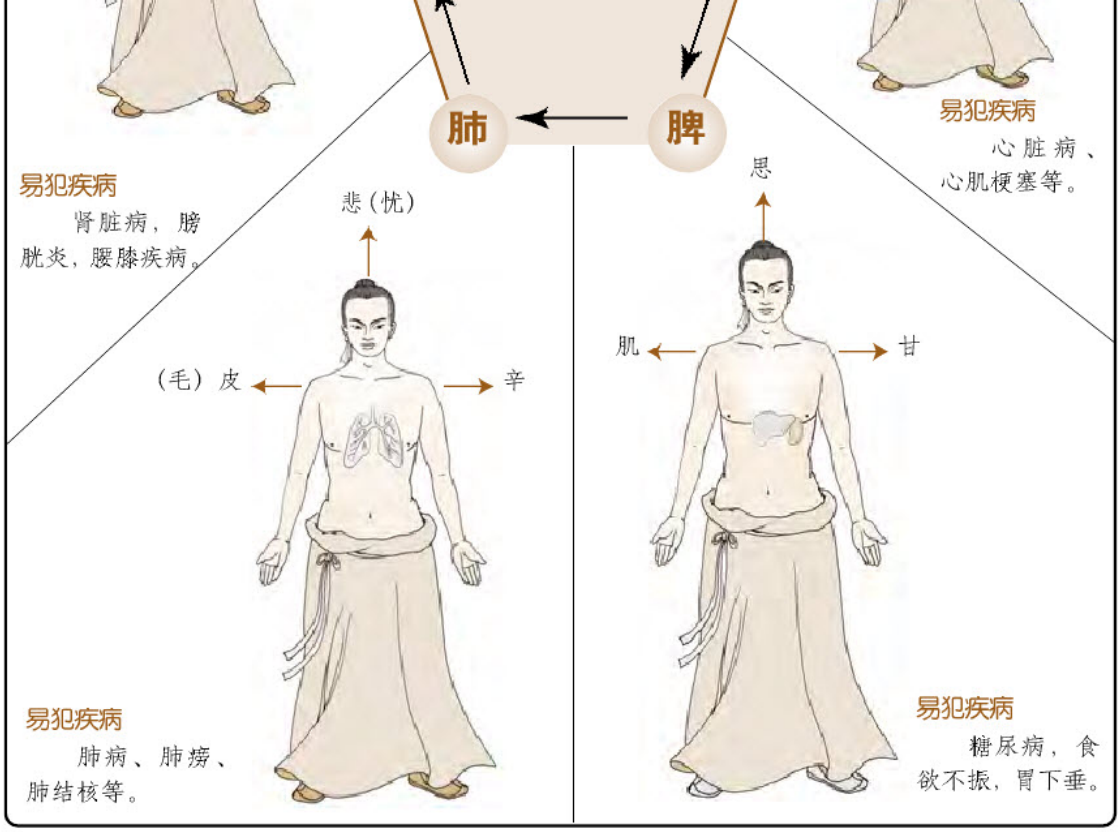
1.春季补肝三势

在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，因而春气通肝。本法旨在调养肝脏，宣泄肝经病邪，补益肝脏。

（1）每日午饭后吃完片刻，盘腿端坐，两手掩口取热气及津液后，闭气、摩擦面部30–50遍，摩面至热极。也可以先把手掌搓热，用两手掌摩面。可使血脉流通、面泽光润，明目，疗治各种内伤杂病，并能引元和之气入下元，补肝脏。

五脏、情志、五味的对应关系





（2）平身正坐，两手十指交叉，用力对拉，可治肝中风邪。然后叉手至颈后，头后仰，使颈项与手用力抗争。可去肝中风，热毒，治疗肩周炎及关节疼痛，还可治疗两目昏花，头晕等病。

（3）坐式，两手掌重叠，用力按压一侧大腿，左右交替进行。可祛腰间及胸膈间风邪毒气，补肝脏，兼有明目作用。

附：春季补脾势（季春采用）。坐或立式，闭气，两手交替用力作拉弓射雕姿势。可祛胸膈结聚、外感风气及脾脏诸疾。

2. 夏季补心三势

夏季，大自然中的火气、热气最大，火邪属于阳邪，侵害人的时候心脏首当其冲，加之心为火脏，火为阳邪，两火相逢，心神最易受扰，出现心烦、失眠、躁狂等情况，所以夏季最要注意养心。

（1）坐式，上身左右交替如排山般倾斜。可祛腰背风冷，宣通五脏六腑，补心益智，散脚气。

（2）坐式，闭气，一手按大腿根部，另一手如托石般上举。可祛两胁风毒邪气，通和血脉，治心疾。

邪气，通和血脉，治心痹。

（3）坐或立姿，两手掌交替向前冲击。可散关节滞气，祛臂腕邪气，治心脏风劳。

附：夏季补脾势（阴历六月十四后应用）。端坐，舒展两手手指，向上向后举，手心向上，同时上身前俯，行3次。可祛腰脊脚膝痹风，疏散膀胱邪气。

3.秋季补肺三势

秋季，燥气最强，燥气和人体五脏中的肺关系最为密切，燥为阳邪，性干，燥气为患，往往最先影响肺，易出现气逆、喘咳、口干鼻干、咳痰黏稠等肺燥津亏气逆的病症。所以秋季最要注意养肺生津。

（1）坐或立式，两手抱后颈，先左右旋转身躯，后前后俯仰。可治胸背筋骨间风气、肺脏诸疾，宣通颈项经脉。

（2）坐或立式，两手十指交叉举过头顶，向左右拔伸各10次。可去关节中风气，治肺脏诸疾。

（3）坐式，闭气，两手握拳，交替用力捶打脚胫10遍，然后叩齿36次。可开畅胸膈，去肋中邪气，治肺脏诸疾。

附：秋季补脾势（阴历九月十二后应用）。坐或立式，闭气，两手交叉于头上，使头与手用力抗争。可治脾脏、四肢疾病，去肋下积滞风气、胸膈邪气。

4.冬季补肾三势

冬季寒气最重，寒气伤人时，称为寒邪。寒邪最易伤人的肾，因为肾气是水脏，其性为寒，这样天时的寒气和人体之肾，两寒相逢，雪上加霜，肾阳易受伤害，会出现怕冷、肢凉、脉沉无力、甚至出现腰腿肿等情况，所以冬季最要小心养肾。

（1）坐或立式，两手十指交叉，两脚交替踏叉手中。可祛腰脚拘急、肾气冷痹、手脚风毒邪气、膝中疼痛等。

（2）坐式，两手挽同侧脚趾。可治脚痹诸风、肾脏诸毒气、远行脚痛。

（3）坐式，一手托同侧膝部，另一手抱头，身躯前俯，使膝近胸，再挺直，左右交替进行。可祛骨节间风邪，宣通血脉，治膀胱、肾脏诸疾。

附：冬季补脾势（季冬采用）。坐或立式，两手极力向上拔伸15次。可祛脾脏诸疾不安。

注意事项

1.此功法一年四季可按月顺序选练，也可不按季节，针对病情先练一至数节。

2.本功法除注明“闭气”外，其余各节也可闭气习练，但须逐渐延长，循序渐进。高血压、青光眼、脑动脉硬化、肝硬化等病患者慎用此法。

3.各节动作幅度须由小渐大，不可用力过猛。



⑲ 按二十四节气锻炼的功法

陈希夷二十四气导引坐功法

“陈希夷二十四气导引坐功法”是北宋初著名道家隐士陈抟在吸收彭祖导引术基础上，根据一年二十四节气的气运及其与人体经脉的对应关系，而自创的一套坐功导引治病法，习练久之可以养生治病。

中国历史进入两宋时期，随着道教著名人物的出现和道家学派的进一步壮大，出现了一批主张四时摄生与季节导引的道教养生家。他们在彭祖养生术的基础上，以《素问·四气调神论》等医学经典为依据，结合民间与作者本人逐步积累的养生经验，对四时养生进行了进一步阐述或系统总结。这类书中较为引人注目的是“陈希夷二十四气导引坐功法”，书中载有按二十四节气制定的相

应的二十四种功法，并分治二十四类病症。这套功法常被明清之后的养生著作引用或转载，流传很广。这套功法，按一年的二十四个节气进行有针对性的练习，深合古人“天人合一”之理，并且治疗什么疾病，都有详细介绍，可供读者参考并选择采用。

这套功法在宋代仅称之为“十二月坐功”，习练方法及对治病症并无详细记载，或许已经亡佚也未可知，直到明代嘉靖年间王圻、王思义父子所撰百科式图录《三才图会·人事卷》中才载有详细图文，与《遵生八笺》“十二月坐功”相同，但称之为“二十四气修真图”，可见此功法与道家有密切的关系。

具体功法

1.立春正月节坐功图

运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

坐功：宜在每天子、丑两个时辰，双手相叠按大腿，转身拗颈，左右耸引各三五次，叩齿、吐纳、漱咽3次。

治病：风气积滞，顶痛，耳后痛，肩肘痛，诸痛悉治。

2.雨水正月中坐功图

运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

坐功：每天子、丑两个时辰，双手相叠按大腿，拗颈转身，左右偏引各三五次，叩齿、吐纳、漱咽。

治病：三焦经络留滞邪毒，肿，哕，喉痹，耳聋，颊痛，诸疾悉治。

陈希夷

陈希夷（？—989），原名陈抟，又称陈抟老祖，字“图南”，号“扶摇子”，著名道教养生家，著有《指玄篇》，传“先天图”（无极图）和“太极图”。后世所传陈希夷睡功图最为著名。“陈希夷二十四气导引坐功图势”在宋史及相关书籍中，均未发现记载，可能为托名所作。



二十四节气与七十二候

季节	月份	节气	含义	七十二候		
				第一候	第二候	第三候
春	孟春	立春 2月3—5日 雨水 2月18—20日	冬季结束，春季来临 天气渐暖，雨水渐多	东风解冻 桃始花	蛰虫始振 食傒鸣	鱼上冰 鹰化为鸠
	仲春	惊蛰 3月5—7日 春分 3月20—21日	渐有春雷，冬眠的动植物被惊醒 昼夜平分，正值春季中期	獭祭鱼 玄鸟至	鸿雁来 雷乃发声	草木萌动 始电
	季春	清明 4月4—6日 谷雨 4月19—21日	春光明媚，万物滋长 雨水增多，谷物茁壮成长	苹始生 桐始生	鸣鸠扶其羽 田鼠化为	戴胜降于桑 虹始见
夏	孟夏	立夏 5月5—7日 小满 5月20—22日	春季过去，夏季开始 麦子发黄，夏熟作物子粒丰满	蝼蝈鸣 苦菜秀	蚯蚓出 靡草死	王瓜生 小暑至
	仲夏	芒种 6月5—7日 夏至 6月21日—22日	麦子有芒，夏收作物成熟，大秋作物即将下种 盛夏来临，白天渐短	螳螂生 鹿角解	鹏始鸣 蜩始鸣	反舌无声 半夏生
	季夏	小暑 7月6—8日 大暑 7月22—24日	天气开始炎热 天气更热，这是一年中最热的季节	温风至 腐草为蠲	蟋蟀居辟 土润溽暑	鹰乃学习 大雨时行
秋	孟秋	立秋 8月7—9日 处暑 8月22—24日	夏季结束，秋季来临 炎热结束，气温下降	凉风至 鹰乃祭鸟	白露降 天地始肃	寒蝉鸣 禾乃登
	仲秋	白露 9月7—9日 秋分 9月22—24日	天气渐凉，清晨有露珠出现 昼夜等长，到了秋季的中期	鸿雁来 雷始收声	玄鸟归 蛰虫培户	群鸟养羞 水始涸
	季秋	寒露 10月8—9日 霜降 10月23—24日	天气更凉，露水寒冷 开始有霜出现	鸿雁来宾 豺乃祭兽	雀入大水为蛤 草木黄落	菊有黄华 蛰虫咸俯
冬	孟冬	立冬 11月7—8日 小雪 11月22—23日	秋季结束，冬季开始 开始下小雪	水始冰 虹藏不见	地始冻 天气上腾地气下降	雉如大水为唇 闭塞而成冬
	仲冬	大雪 12月6—8日 冬至 12月21—23日	雪渐多，并有积雪 寒冷的冬季已经到来	鹖旦不鸣 蚯蚓结	虎始交 麋角解	荔挺生 水泉动
	季冬	小寒 1月5—7日 大寒 1月20—21日	严寒季节开始 到了一年中最寒冷的时候	雁北向 鸡始乳	鹊始巢 鹫鸟厉疾	雉始雊 水泽腹坚

3.惊蛰二月节坐功图

运主厥阴初气，时配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑、寅两个时辰，握固转颈，反肘向后，顿掣五六次，叩齿36次，吐纳漱咽9次。

治病：腰脊肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，鼻塞，鼻孔出血，喉痹，面肿，暴哑，头风，遍身疙瘩等。

4.春分二月中坐功图

运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑、寅二时，伸手回头，左右挽引各六七次，叩齿36次，吐纳漱咽9次。

治病：胸臆肩背经络虚劳邪毒，齿痛，颈肿，寒栗，热肿，耳聋，耳鸣，

肩肘背痛，搔痒等症。

5.清明三月节坐功图

运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，换手，左右如拉硬弓各七八次，叩齿、纳清吐浊、咽津各3次。

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，嗌痛，颈痛不可回顾，肩拔，腰软，及肘臂诸痛。

6.谷雨三月中坐功图

运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

坐功：每日丑、寅二时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各5至7次，叩齿、吐纳、漱咽。

治病：脾胃结瘕瘀血，目黄，鼻出血，颊肿，颔肿，肘臂肿痛，掌中热。

7.立夏四月节坐功图

运主少阴二气，时配手厥阴心包络风木。

坐功：每日寅、卯二时，闭息瞑目，叉握两手，抑压两膝，各五七次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：风湿留滞，经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂证。

8.小满四月中坐功图

运主少阳三气，时配手厥阴心包络风木。

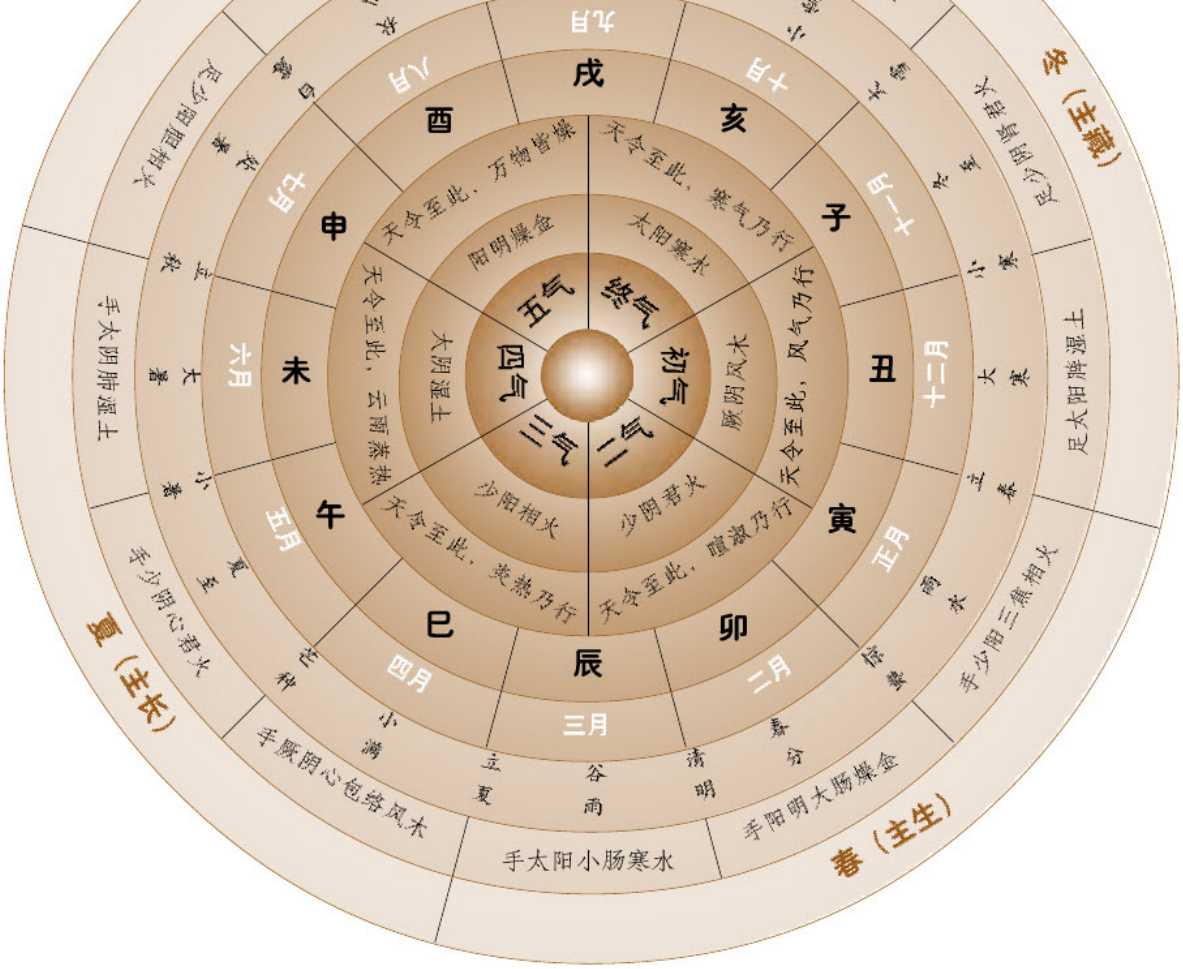
坐功：每日寅、卯二时，正坐，一手举托，一手下按，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺大动，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热诸痛。

经络与四时五运六气表

四时，指四季，五运，是指金、木、水、火、土五行之气在天地阴阳中的运行变化。六气，是指变化最显著的六种气候，即风、寒、暑、湿、燥、火，每年的六气又分主气、客气和主客加临三种。主气又叫地气，与五行金、木、水、火（分君火、相火）、土配合，构成风木、君火、相火、湿土、燥金、寒水。





特别提示

导引养生功法分年、季、月、日四个时序，一日划分成十二个时辰，在诸多养生功法中对时辰选择有比较合理的观点的是“陈希夷二十四气导引坐功法”，此功法所选定的练功时辰集中在子丑、丑寅、寅卯。而传统道家养生功法中一般选取子、午、卯、酉为养生锻炼的最佳时辰。在近代临床实验所公布的数据上，显示丑时病人病情恶化率最低，巳时病人病情转好率最高；在慢性病药物实验上则发现寅时使用药效最佳。综合上述养生理论及实验案例大致可归纳子、丑、寅、巳为最佳的养生锻炼时辰，这与宋初陈希夷在“二十四气导引坐功法”中主张在子、丑练功有异曲同工之妙。

9. 芒种五月节坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

坐功：每日寅、卯二时，正立仰身，两手上托，用力上举，左右各五七次，定息、叩齿、吐纳、咽津。

治病：腰肾蕴积虚劳，心痛，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳吐、下气泄，身热，股痛，心悲，头项痛，面赤。

10. 夏至五月中坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

坐功：每日寅、卯二时，跪坐，伸手叉指，用脚交换力踏，左右各五七次，

叩齿、纳清吐浊、咽津。

治病：风湿积滞，腕膝痛，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体沉重。

11.小暑六月节坐功图

运主少阳三气，时配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑、寅二时，两手反手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治疗：腿膝腰髀风湿，肺胀满，喘咳，缺盆中痛，善嚏，胁右小腹胀引腹痛，手挛急，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒无常。

12.大暑六月中坐功图

运主太阴四气，时配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑、寅二时，双手踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：头项胸背风毒，咳嗽，喘，烦心，胸隔满，掌中热，胁上或肩背痛，风寒汗出，中风，尿频，腹泻，皮肤痛，健忘。

13.立秋七月节坐功图

运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，两手据地，缩体闭息，耸身上踊七八次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦，叹息，心胁痛不能反侧，面尘，体无泽，足外热，头痛，颔痛，目锐眦痛，腋下肿，汗出振寒。

14.处暑七月中坐功图

运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，转头左右举引，反两手捶背，各五七次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊骨痛，胁肋髀膝经络外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，少气，咳嗽，喘咳上气，胸背脊膂积滞之疾。

春季六气坐功图



1.立春正月节坐功图



2.雨水正月中坐功图

运主厥阴初



运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

宜在每天子、丑两个时辰，双手相叠按大腿，转身拗颈，左右耸引各三至五次，叩齿、吐纳、漱咽三次。



气，时配手少阳三焦相火。

每天子、丑两个时辰，双手相叠按大腿，拗颈转身，左右偏引各三五次，叩齿、吐纳、漱咽。



3.惊蛰二月节坐功图

运主厥阴初气，时配手阳明大肠燥金。

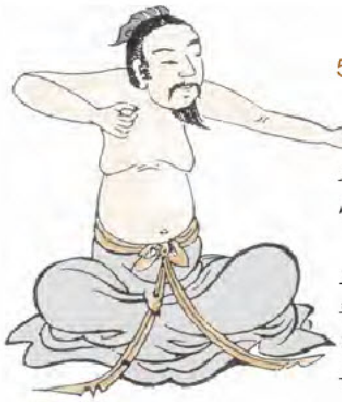
每日丑、寅两个时辰，握固转颈，反肘向后，顿掣五六次，叩齿36次，吐纳漱咽九次。



4.春分二月中坐功图

运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。

每日丑、寅二时，伸手回头，左右挽引各六七次，叩齿36次，吐纳漱咽九次。



5.清明三月节坐功图

运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

每日丑、寅二时，正坐，换手，左右如拉硬弓各七八次，叩齿、纳清吐浊、咽津各3次。



6.谷雨三月中坐功图

运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

每日丑、寅二时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五至七次，叩齿、吐纳、漱咽。

15.白露八月节坐功图

运主太阴四气，时配足阳明胃燥金。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，两手按膝，转头推引各三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：风气留滞腰背经络，狂疟，汗出，流鼻血，口歪，唇溃疡，颈肿，喉痹，不能言，面黑，呕吐，呵欠，登高狂歌，弃衣裸奔。

16.秋分八月中坐功图

运主阳明五气，时配足阳明胃燥金。

坐功：每日丑、寅二时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧各三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：风湿积滞胁肋腰股，腹大水肿，膝髌肿痛，腿股痛，遗尿多屁，腹胀，肠鸣，大腿不可转，易饥，胃寒。

17.寒露九月节坐功图

运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：诸风寒湿邪挟胁腋经络，目似脱、项如拔，脊痛，腰折，痔，疟，狂，癫痛，头两边痛，头顶痛，目黄泪出，鼻出血，霍乱诸症。

18.霜降九月中坐功图

运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

坐功：每日丑、寅二时，平坐，舒展两手，握两足，随意用足间之力纵而复收五七次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：风湿痹入腰脚，大腿不可曲，项背腰尻阴股膝髀痛，肌肉痿，下肿，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，脏毒，筋寒，脚气，久痔，脱肛。

19.立冬十月节坐功图

运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，拗颈左右顾视，两手反方向推按三五次，吐纳、叩齿、咽津。

治病：胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，面尘脱色，胸满呕逆，食滞，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面青，目赤肿痛，两胁下痛引小腹，四肢满闷，眩冒，目肿痛。

20.小雪十月中坐功图

运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。

坐功：每日丑、寅二时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力各三五次，吐纳、叩齿、咽津。

夏季六气坐功图

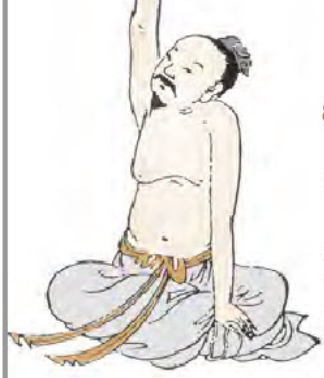




7.立夏四月节坐功图

运主少阴二气，时配手厥阴心包络风木。

每日寅、卯二时，闭息瞑目，叉握两手，抑压两膝，各五七次，叩齿、吐纳、咽津。



8.小满四月中坐功图

运主少阳三气，时配手厥阴心包络风木。

每日寅、卯二时，正坐，一手举托，一手下按，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



9.芒种五月节坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

每日寅、卯二时，正立仰身，两手上托，用力上举，左右各五七次，定息、叩齿、吐纳、咽津。



10.夏至五月中坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

每日寅、卯二时，跪坐，伸手叉指，用脚交换力踏，左右各五七次，叩齿、纳清吐浊、咽津。



11.小暑六月节坐功图

运主少阳三气，时配手太阴肺湿土。

每日丑、寅二时，两手反手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五次，叩齿、吐纳、咽津。



12.大暑六月中坐功图

运主太阴四气，时配手太阴肺湿土。

每日丑、寅二时，双手踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。

治病：脱肛，风湿热毒，妇人小腹肿，遗溺，睾肿，睾疝，转筋，阴缩，两筋挛，洞泄，善恐，胸中喘。

21.大雪十一月节坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

坐功：每日子、丑二时，起身仰膝，两手左右外托，两足左右踏地，各五七次，叩齿、咽津、吐纳。

治病：脚膝风湿毒气，口热，舌干，咽肿上气，烦心、心痛，黄疸，肠癖，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目无见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

22.冬至十一月中坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

坐功：每日子、丑二时，平坐，伸展两足，拳两手，按两膝，左右用力做三五次，吐纳、叩齿、咽津。

治病：手足经络寒湿，足痿厥，嗜睡，足下热，脐痛，左胁下背肩髆间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄，下肿，冻疮，下痢。

23.小寒十二月节坐功图

运主太阴终气，时配足太阴脾湿土。

坐功：每日子、丑二时，正坐，一手按足，一手上托，俯首，互换，用力做三五次，吐纳、叩齿、咽津。

治病：荣卫气蕴，食即呕吐，胃脘痛，腹胀，哕，疟，饮发中满，食减，饱嗝，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，黄疸，大小便不通，面黄，口干，怠惰嗜卧，善饥，善味，不嗜食。

24.大寒十二月中坐功图

运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。

坐功：每日子、丑二时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各做三五次，叩齿、漱咽、吐纳。

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇或不能卧，强立，股膝内肿，尻阴足背痛，腹胀，肠鸣，食泄不化，足不收行，九窍不通等。

经络与四时五运六气

四时，指四季。五运，是指金、木、水、火、土五行之气在天地阴阳中的运行变化。六气，是指变化最显著的六种气候，即风、寒、暑、湿、燥、火，每年的六气又分主气、客气和主客加临三种。主气又叫地气，与五行金、木、

秋季六气坐功图



13.立秋七月节坐功图

运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

每日丑、寅二时，正坐，两手据地，缩体闭息，耸身上踊七八次，叩齿、吐纳、咽津。



14.处暑七月中坐功图

运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

每日丑、寅二时，正坐，转头左右举引，反两手捶背，各五七次，叩齿、吐纳、咽津。



15.白露八月节坐功图

运主太阴四气，时配足阳明胃燥金。

每日丑、寅二时，正坐，两手按膝，转头推引各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



16.秋分八月中坐功图

运主阳明五气，时配足阳明胃燥金。

每日丑、寅二时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



17.寒露九月节坐功图

运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

每日丑、寅二时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五次，叩齿、吐纳、咽津。



18.霜降九月中坐功图

运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

每日丑、寅二时，平坐，舒展两手，握两足，随意用足间之力纵而复收五七次，叩齿、吐纳、咽津。

水、火（分君火、相火）、土配合，构成风木、君火、相火、湿土、燥金、寒水。又将一年气候按阴阳消长的程度，分为厥阴、少阴、太阴和少阳、阳明、太阳，与六气、五行相配合，表明一年中正常气候变化的顺序，即初气为厥阴，二气为少阴，三气为少阳，四气为太阴，五气为阳明，六气为终气名太阳，每个主气，主四个节气。

由于这套“陈希夷二十四气导引坐功法”是“以时行功，以经治病”，即按照不同的季节，习练不同的功法，调节相应的经络，故标出每季对应的经络和此经络的五行属性。如在立春这个节气里调节手少阳三焦经，此经属相火，故文中标示“时配手少阳三焦，相火”。

十二经络配合五行，与六气相同，分别为厥阴风木、少阴君火、少阳相火、太阴湿土、阳明燥金和太阳寒水。这套功法每二节气配用一经，虽疏通强化此经，但也附带影响到其他经络的某一部分。

这套功法共二十四节，每个节气一节，每节包括四个内容：“运主”、“时配”、“坐功”和“治病”，巧妙地把功理、功法和功效结合起来，形成了一套严密的导引体系。这在我国导引发展史上是比较独特的，同时在“坐功”中又把叩齿、吐纳、咽津组合在一起，这也是该法的特别之处。

这套功法也可不按节气进行习练，同样有效。它最大的功效在防治疾病。



冬季六气坐功图



19.立冬十月节坐功图

运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。

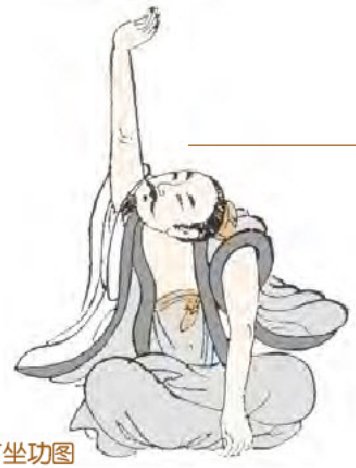
每日丑、寅二时，正坐，拗颈左右顾视，两手反方向推按三五次，吐纳、叩齿、咽津。



21.大雪十一月节坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

每日子、丑二时，起身仰膝，两手左右外托，两足左右踏地，各五七次，叩齿、咽津、吐纳。



23.小寒十二月节坐功图

运主太阳终气，时配足太阴脾湿土。

每日子、丑二时，正坐，一手按足，一手上托，俯首，互换，用力做三五次，吐纳、叩齿、咽津。



20.小雪十月中坐功图

运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。

每日丑、寅二时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力各三五次，吐纳、叩齿、咽津。



22.冬至十一月中坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

每日子、丑二时，平坐，伸展两足，拳两手，按两膝，左右用力做三五次，吐纳、叩齿、咽津。



24.大寒十二月中坐功图

运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。

每日子、丑二时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各做三五次，叩齿、漱咽、吐纳。

⑳ 动静相合，培育精气神的功法

逍遥子导引法

逍遥子导引法是一套简单的呼吸吐纳功法，同时配合动功，简单易学，坚持习练者，受惠终生，多得长寿。

概述

逍遥子导引法也是在彭祖导引术的理论基础上发展起来的一种以导引按摩为主的健身功法，此法初见于明代托名冷谦所著的《修龄要旨》，原名“逍遥子导引诀”。“逍遥子”是元人牛道淳之号，但《修龄要旨》所载功法托名者十居八九，故还难以断定本法是否出自牛氏创编。牛氏曾著《析疑指迷论》，大概生活在元代元贞大德年间，生平事迹不详。

本法一共有十六式，每一式都配以歌诀，简洁易记。它是一套由意守、存想、咽气、咽津、叩齿、运目、掩耳、按摩、导引等静功和动功相结合的导引健身功法。此法重在呼吸吐纳咽津，外部肢体动作较少，坚持习练，可调节气血，平衡阴阳，培育精、气、神，达到祛病健身的效果。

具体功法

1.水潮除后患。天明睡起，起床端坐，凝神息虑，舌抵上颚，闭口调息，津液自生，渐至口满，分作3次，以意送下。此功主要在于壮颜，习练久之，诸病不生，老而不衰。

2.起火得长安。子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，3遍；次从右足，亦行3遍；复从尾闾起，又行3遍。久之，则百脉流通，四肢百骸强健无比。

3.梦失封金柜。欲念强烈，易于神疲。可在睡前调息，分别以左右手搓脐14次，然后再用两手搓胁，摆摇7次，咽气纳入丹田，握固良久，屈体侧卧。此为治梦遗滑精之法。

4.形衰守玉关。过于操劳者易早衰。需行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，则可生精生气，身安体健。“玉关”是上丹田的别名，即印堂穴。

5.鼓呵消积聚。有患积食者，久则脾胃受伤，医药难治。可正身，闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行5—7次，便得通快。

逍遥子导引法（1）

第一：壮颜歌
津液须生在舌端，寻常漱咽入丹田。于中酿美无凝滞，百日功灵可驻颜。



第五：消食歌
气滞脾虚食不消，胸中膨闷最难调。徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安美久劳。

第二：养元歌

阳火须知自下生，阴符上降落黄庭。周流不息精神固，此是真人大炼形。



起火得长安



兜体治伤寒

第六：散风寒歌

勘跋端坐向蒲团，手握阴囊意要专。运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

第三：益精歌

精滑神疲欲火攻，梦中遗失致伤生，搓摩有诀君须记，绝欲除贪是上乘。



多关药益祖



叩齿牙无疾

第七：健齿歌

热极风生齿不宁，侵晨叩漱自惺惺。若教运用无瞬隔，还许他年老复钉。

第四：防老歌

却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳。玉关谨守常调默，气足神全寿更康。



形衰守玉关



升观髭不斑

第八：乌发歌

神气冲和精自全，存无守有养胎仙。心中念虑皆消灭，要学神仙也不难。

6.兜体治伤寒。自身元气不足，易患风寒伤感。患者可端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升起，过夹脊，透泥丸，驱逐邪气，低头屈抑如叩头状，不拘次数，以汗出为度，其疾即愈。

7.叩齿牙无疾。牙齿有疾，乃脾胃之火熏蒸之故。可于每晨醒时，叩齿36遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下，作3次乃止。此功可以预防牙病，有固齿的良好效果。

8.升观髭不斑。古人认为“发为血之余”，人若气血虚则头发易斑白，故不应思虑太过。可于子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视泥丸，存想二气自尾闾上升下降，返还元海。每次做9遍，久之则神全气血充足，并且白发可返黑。

9.运睛除眼翳。伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳。可于每日睡起时，趺坐凝思，收视返听，将双目轮转14次，紧闭少时，忽然大睁。久之则内障外翳自散。

10.掩耳去头眩。中医认为，肝阳上亢，高血压，头晕目眩，可导致中风，半身不遂。疗治此疾须静坐闭息，以两手掩耳，将头前后俯仰5—7次，存想元神逆上泥丸宫，以逐其邪，风邪自然散去。

11.托踏应轻骨。若使四肢得到休息，可双手上托，两脚前踏，存想神气，依按四时，嘘呵14次，则身轻体健，足耐寒暑。

12.搓涂自美颜。形容憔悴，是因为劳累过度。可于每晨静坐，闭目凝神，存养神气，使神气冲胆自内达外，以两手搓热，拂面7次。再以漱津涂面，搓拂数次。实行半月，则皮肤圆润，容颜光泽。

13.闭摩通滞气。气滞则痛，血滞则肿。疗治此疾须澄心闭息，以左手摩患

处49遍，右手亦然，然后再以津涂之。久之，则气血通畅，永无凝滞之患。养生家所谓干沐浴者，即此也。

14.凝抱固丹田。若使元神牢固，可于平时静坐，存想元神入丹田，随意呼吸。久之丹田完固，灵明渐通。

15.淡食能多补。五味对五脏各有所宜，若饮食不当，必致亏损。若要避免，莫若食淡，此淡非弃绝五味，而是与浓相对而言，为防膏粱过度也。

16.无心得大还。大还之道，圣道也，无心者，常清静也。不为名利声色而劳心费力，是养生的重要方法。修习者若能实行之，则造清真灵妙之境，易于反掌耳。

逍遥子导引法（2）

第九：明目歌
喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精。
精生气化神来复，五内阴魔尽失惊。



运睛除眼晴



闭塞通滞气

第十三：消肿歌
荣卫流行不暂休，一才凝滞便堪忧。
谁知闭息能通畅，此外何须别讨求。

第十：治眩歌
视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛。
更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。



掩耳丢头眩



凝抱固丹田

第十四：呼吸歌
丹田完固气归根，气聚神凝道合真。
久视定须从此始，莫教虚度好光阴。

第十一：强身歌
精气冲和五脏安，四肢完固骨强坚。
虽然未得刀圭饵，且住人间作地仙。



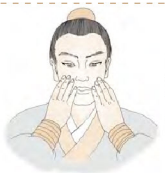
托起应轻骨



淡食能多补

第十五：食淡歌
厚味伤人众所知，能甘淡泊是吾师。
三千功行从兹始，天鉴行藏信有之。

第十二：清心寡欲歌
寡欲清心气血盈，自然五脏得和平。
衰颓伏此增光泽，不羡人间五等荣。



捻除目美颜



无心得大还

第十六：清静歌
有作有为云至要，无声无息语方奇。
中秋午夜通消息，明月当空造化基。

21 治万病诀

王子乔八神导引法

王子乔八神导引法是一套结合呼吸吐纳的动功功法，该法每节动作、所治病证都十分清楚，适宜患者选择习练。

概述

王子乔八神导引法，吸收了彭祖等养生家的理论精华，最早见于隋代京黑先生所著《神仙食气金柜妙录》，名为“治万病诀”，宋代张君房《云笈七签》转录本法时称为“王子乔导引法”，“王子乔”是传说中的神仙之一，故此功法显系托名。明代高濂《遵生八笺》转载本法时，命名为“治万病坐功诀”，实际上本法虽以坐式居多，却有三分之一以上的功法为非坐式，故“坐功”两字添得不甚恰当。所谓“治万病”属夸张之词，以示治病范围广泛。

这套功法的特点是吐纳行气在导引中占重要位置，几乎每一节功法中都有机结合呼吸吐纳，因此本法可以视为一种气功动功功法。

此法虽有三十多节，但其精华却是“八神导引法”。所谓“八神”，指的是心、肝、脾、肺、肾、胆、胃、小肠。肝藏魂、肺藏魄、心藏神、脾藏意、肾藏精，是人的神之居所，故名神舍、神脏。胆与肝相表里，为魂出入之路，小肠与心相表里，为神出入之路，胃与脾相表里，为意出入之路，故将其归结在一起，称为八神脏。

练功姿势

全套功法中，各节姿势不一，有站、坐、卧三类。取仰卧式时，枕头的高低、视病位而定：病在喉头、胸中者，枕高7寸；病在心下者，枕高4寸；病在脐下者，不用枕头。操练本法时，一般均须解衣散发，摒除杂念。

呼吸方式

主要有五种：①鼻吸鼻呼法；②鼻吸口呼法；③口吸鼻呼法；④咽气法，以鼻吸气至口腔充满，如吞咽食物般将口中之气咽下腹中；⑤闭息法，以鼻缓缓吸气至满后闭气不息，闭气至极则以口慢慢吐气。古人认为人之呼吸“一吸则天地之气归我，一呼则我之气还天地”、“入气为阴，出气为阳”。主张根据“虚者补之，实者泻之”进行呼吸，以通调阴阳，阳虚气不足宜吸多呼少；阴虚精不足者，宜吸少呼多。以口吸气，鼻呼气者为补；以闭口暖和气息令气变温咽下去的方法为泻。





1. 呼吸吐纳技巧

正仰卧，枕头高为四寸，两足之间相距五寸，手与身相距各三寸。宽解衣服，披发而卧，排除杂念，收心定意后，即用鼻慢慢吸气，用口呼出。

2. 行气顺序

喉 → 气管 → 肺 → 心 → 肝 → 胆 → 脾 → 胃 → 肾，引气至各脏腑，由一脏引向另一脏，尽量引气到达这些脏腑，到达八脏腑后，再重复依次进行，而后方止。

王子乔其人

王子乔，东周人，王氏的始祖，本名姬晋，字子乔，周灵王的太子，人称太子晋，后来逐渐演变成神话传说中的仙人，汉代刘向《列仙传·王子乔》中有记载。



王子乔骑鹤

导引与呼吸结合原则

①实证，用咽气法，闭眼导引；②虚证，用口吸鼻呼法，睁眼导引；③病在头部，仰头导引；④病在腰脚，导引时两足十趾须伸直；⑤病在胸中，导引时十趾屈曲；⑥病在手背，或腹中寒热以及其他不畅快之症，皆用闭息法。

具体功法

1.治胸中、肺中痛属虚证者：平坐式，闭目，伸直腰腿，两臂伸直，两手按地，用咽气法数十次。

2.治眩晕虚证：端坐，伸腰，闭目，用鼻纳气闭气不息，从前从后摇头，各30次。

3.治心下痞闷结气：向左胁侧卧，睁眼，用鼻吸口呼法数十次。

4.治伤寒头痛、目昏多泪、鼻息肉、功能性耳聋等：坐式，伸腰，以鼻吸气，用右手捻鼻，闭气至汗出为度。

5.治腹痛干呕寒证：食后即仰卧，咽气数十次，以愈为度。

6.治两胁皮肤痛：右侧卧，鼻吸口呼数十次，然后两手相互摩擦至热而摩腹（使胁肋闷气向下排出），闭息7次。

7.治肋下积聚：端坐，伸腰，两臂上举伸直，掌心朝天，指尖向后，闭息7次。

8.治身热背痛：两足立地，上身俯卧于床或桌椅，不用枕头，鼻吸鼻呼约16次。鼻息须尽可能微细，以至鼻中无气息出入感。

9.治两臂及背痛：端坐，伸腰，左手上举，掌心朝天，指尖朝后，垂右手掌心向下。左右换手交替进行数次。

10.抗衰老：端坐，两手十指交叉抱膝部，吸气满后闭气于腹部，使腹部鼓起，闭极则吐气，共闭息14—21次。

11.治头风：端坐，闭目，伸腰并向左右交替倾斜，闭息7次。

12.治腹胀满或中寒：坐式，伸腰，以鼻呼吸数十次，以大便通为度，如大便不通则再如法作。

13.治四肢烦闷、背脊拘紧：端坐，两手如作拉弓射箭状，左右交替，每有空即作，时时为之。

14.治胃寒、消化不良：端坐，伸腰，右手上举，掌心朝天，指尖向后，左手撑于左胁，闭息7次。

15.治瘀血结气等：端坐，伸腰，左手上举，掌心朝天，指尖向后，右手撑于右胁，闭息7次。

16.治身中伤死肌肉、发热：立式，两手向后按，仰头，用口吸气，吸满而咽气，作数十次。

八神

神舍

- 肺 — 色白，富有光泽，前两叶高，后两叶低。 — 藏魄
- 心 — 系在肺下，上端大，下端尖锐，如红色未开的莲花苞，倒悬于肺下。 — 神出入之路
- 小肠 — 长九尺，以法九洲。
- 胃 — 如一个空净的囊袋，向右屈折。 — 意出入之路
- 脾 — 在正中央，围抱胃，色黄，如黄金般鲜明。
- 肾 — 如两只蹲伏的鼠，居于脊柱两侧。颜色纯黑，外面有白色肥厚的脂肪包络。 — 藏精
- 肝 — 系在心下，色纯青，如野鸭颈毛，由六叶组成，围抱在胃旁，前两叶高，后四叶低。 — 魂出入之路
- 胆 — 系在肝下，如绿色丝囊。

功法式势与疾病对治

功法第七式



端坐，伸

功法第十式



端坐，两


直，掌心朝天，指尖向后，闭息7次。

治肋下积聚


膝部，吸气吐气，共闭息14—21次。

抗衰老

17.治胸中寒、周身痹痛、厥逆咳嗽：仰卧，伸展手脚，闭息7次，并摇动两足30次。

18.治风湿病发热、两腿疼痛、活动不便：仰卧，伸腰，屈膝，膝头内侧相对，两手各挽同侧足向外翻转，闭息7次。

19.治身体昏沉、胸胁不畅：坐或立式，两手抱头，使身躯上下左右顺逆时针方向交替旋转，以通畅为度。

20.治风湿痹痛、瘀痛、下肢难以屈伸：坐式，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，闭息7次。

21.治腿痛、难以屈伸：坐式，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，闭息7次，同时左脚外展。

22.治阴囊湿疹、小便不畅、小腹重坠不便：仰卧，伸直两脚，两手捏膀胱所在的部位，使之发红如油囊裹丹。如腹中热，可以口吐鼻吸数十次；若腹中不热者，则闭息7次，然后再鼻吸后稍稍咽气10次左右。

23.治腰背麻木酸痛：坐式，两手抱膝，闭息7次。

24.治脚痛抽筋：俯卧，伸腰，左右交替后视两足跟，同时闭气7次。

25.治下肢寒、麻木不仁：仰卧，伸展两手，外展足根，足趾相对，闭息7次。

26.治胃病，食后欲呕：仰卧，舒展两手两腿、左右肩和两足跟，闭息7次。

27.治风湿病、呕逆：坐式，伸腰，舒展两膝，用两手牵引两脚后跟，闭息7次。

28.治腹中急痛：仰卧，舒展两手两脚，足趾向上仰伸，闭息7次。

29.治四脚逆冷：仰卧，用左脚跟勾住右脚拇趾，或两脚跟交错，闭息7次。

30.治周身麻木酸痛：仰卧，用右脚跟勾住左脚拇趾，闭息7次。

31.治左半身病：端坐，伸腰，双目向右视，以鼻吸气，吸满而吐，呼吸数十次而止。

32.治心下积聚：端坐，伸腰，开目，仰头向太阳，以鼻慢慢吸气，吸满而咽之，共30次。

33.治右半身病：端坐、伸腰，双目向左看，以鼻慢慢吸气，吸满后而咽之，共数十次。

注意事项

1.本功法中凡需闭气各节，一般不宜于饱食后即练，至少须在饭后1小时；高血压、青光眼、脑动脉硬化患者尤须谨慎。

2.各节导引动作操练时应轻松自然，动作幅度宜由小渐大，不可超负荷操练，心脏病患者尤须注意。

3.本法多用于外感病、功能性疾病；凡严重器质性病变则须配合其他疗法。

功法第十六式

立式，两手向后按，仰头，用口吸气，吸满而咽气，作数十次。



治身中伤死肌肉、发热

功法第十八式

仰卧，伸腰屈膝，膝头内侧相对，两手各挽同侧足向外翻转，闭息7次。



治风湿病发热、两腿疼痛、活动不便

功法第二十式

坐式，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，闭息7次。



治风湿痹痛、瘀痛、下肢难以屈伸

功法第二十四式

俯卧，伸腰，左右交替后视两足跟，同时闭气7次。



治脚痛抽筋

功法第二十五式

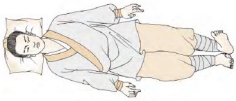
仰卧，伸展两手，外展足根，足趾相对，闭息7次。



治下肢寒、麻木不仁

功法第二十九式

仰卧，用左脚跟勾住右脚拇趾，或两脚跟交锁，闭息7次。



治四脚逆冷

22 祛病强身的简易法
延年九转法

延年九转法是以自我按摩为主，动静结合的组合动功，其主要锻炼部位在腹部和腰部，以摩腹为主，配合振转、形动而心静，对机体有良好的祛病保健作用。

概述

“延年九转法”又名“却（祛）病延年法”，原载于清初方开手辑的《颐身集》，后雍正年间颜伟根据方开所传功法《绘图列说》而传世，此法由“功法图”和一个“全图说”组成。功法图是一个系统的按摩导引法，它由九个动作形态图和简明的行动说明组成，是主体部分，全图说主要阐述本功法的功理及功法要点，如“摩腹之法”，要“以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行”，

这样才能“去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百症”。

“摩腹”作为保健按摩中的重要内容之一，历代都受到导引养生家们的重视，隋代京黑先生《神仙食气金柜妙录·治万病诀》中就有这方面的内容。唐代孙思邈也提出“饭后行百步，数以手摩肚”的养生之法。摩腹可促进经络气血的运行和脏腑功能的发挥，调整阴阳、补虚泻实、除旧布新，尤其在调理脾胃方面具有很大的疗效。

方开，清代安徽新安(歙县)人，是康雍年间著名养生家，他创编的“延年九转法”，对保养身心、消除疾病有奇效。动作共有九节，均有“转动”这一动作，久练能祛病延年，故名“延年九转法”。

据颜伟记载：颜伟因身体瘦弱请方开治病，亲见方开年近百岁，声若洪钟，童颜鹤发，行走如飞。方开向他传授了“延年九转法”，颜伟坚持练功常年不间断，身体也一天天好起来。于是“延年九转法”在民间广为流传。

具体功法

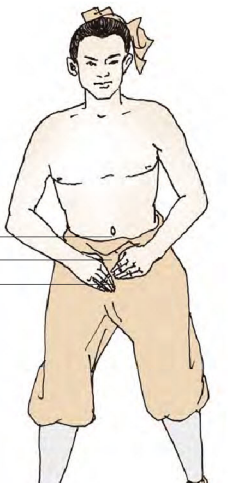
1.用两手中三指(食指、中指、无名指)按心窝(剑突下)，由左向右顺时针旋转摩动21次。

2.用两手中三指，由心窝顺时针方向按摩而下，一边摩一边移动，至曲骨(即耻骨联合部)为止。揉21次。

3.两手中三指，由曲骨处向两边分摩(螺旋形顺揉)而上，且揉且走，揉至心窝，两手交接为一次。揉21次。

延年九转摩腹法

延年九转摩腹法是一种比较简便的医疗保健功，易学易练，老少皆宜。本功法以动化静，以静运动，分理阴阳，调和气血，可以治疗胃肠功能紊乱等多种病症，收延年益寿之效。



肚脐

肚脐附近的“丹田”，被誉为人体的发动机，系一身元气之本。肚脐与十二经脐、奇经、八脉、五脏六腑、四肢百骸、骨肉都息息相关。

腹部是人体的“大仓库”

胃、肠、肝、脾、肾和膀胱等器官都集中在腹部，经脉中足之阴、胃、胆、三焦、任脉、带脉、冲脉等也都经过腹部，腹部与全身的脏腑和经络都有密切而广泛的联系。腹部是气血生化之所，可培植元气，使气血生化机能旺盛，而起到防治全身疾患的作用。故喻为：“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。

摩腹的功用

揉腹能使胃肠及腹部肌肉强健，促进胃肠蠕动和

消化液分泌，便食物能充分消化吸收。



相关链接

南宋诗人陆游深谙养生之道，摩腹是他坚持的养生方法，曾有诗云：“解衣摩腹西窗下，莫怪人咽作饭囊”；“解衣诉我闲摩腹，又作幽窗梦一回”，“摩挲便腹一欣然”。摩腹养生使他受益匪浅，曾有诗云：“摇齿徐自定，发秃却重生，意适尊花舞，身轻舍杖行。”陆游以此却病强身，享以85岁高寿。

4.两手中三指，由心窝向下，直推至曲骨处，一下一上为一次。推21次。

5.左手置于腹股沟，右手以脐为中心，由左向下、向右、向上绕揉脐腹至左为一次。揉21次。

6.右手置于腹股沟，左手由右向下、向左、向上绕揉脐腹至右为一次。揉21次（男子可以先做第六节，后做第五节；女子则按先第五节，后第六节揉按）。

7.左手叉腰，置于左边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏定；以右手中三指，按在左乳部下方，向下直推至左大腿根处。推21次。

8.右手叉腰，置于右边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏定；以左手中三指，按在右乳部下方，向下推至右大腿根处。推21次。

9.自然盘坐，男子以左足跟抵住会阴，女子相反，两手握固，分按两膝上，两足跴稍收曲。将上身自左前转向右后旋转21次。然后再自右向前转向左后旋转21次。摇身时可以逐渐将身向前后倾出，即向前摇时，可将胸肩摇出膝前，以至摇伏膝上；向后摇时，也尽量后仰。以摇转舒适为妙，摇转宜缓慢，不可急躁，切忌用大力。

本法功效

本法有理气宽中、和胃降逆、健脾润肠的作用，简便易学，动作柔缓，锻炼时不受时间、场地等限制，也无任何偏差之弊，因而最适宜于中、老年人。此法对消化系统疾病，诸如胃下垂、胃炎、胃神经功能紊乱、习惯性便秘、慢性结肠炎以及肺结核、高血压、神经衰弱、慢性肝炎等疾病都有很好的疗效。

注意事项

1.此法需解开衣裤，以直接揉摩为宜。第一至第八节，以正身仰卧为主，或自然站式。

2.揉腹时须凝神静虑，动作和缓均匀。

3.练功期间，由于胃肠蠕动增强等生理功能的变化，常会出现腹内作响（肠鸣音）、嗳气、腹中温热或易饥饿等现象，这属正常的练功效应，可顺其自然，无须作任何处理。

4.依次做完前八节为1度，每次可做2—3度，最后第九节摇身完毕，本法就算全部做完一次。初练功者早晚各做一次，三个月改每日一次，不可间断，只要持之以恒，必见成效。

5.凡腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染及妇女妊娠期间均不宜练此功。

按摩数法

按摩是中国传统养生的重要手段，可分为推、拿、按、摩、揉等不同方法，这些方法的要求和作用也各不相同。而著名的延年九转法，就包含了完备的按摩套路，能很好地促进经络气血畅行，平衡阴阳，补虚泻实，尤其在调理脾胃方面具有很大的疗效。

推法	指法	以拇指或食、中指指腹在一定部位或穴位上沿一定方向往返移动，称推法。推法可分为直推法、旋推法、分推法等。
	要求	用力柔和，平稳均匀，大约每分钟 200 到 300 次。
	作用	补虚泻实，消积导滞，健脾和胃。
拿法	指法	用拇指和其余四个手指的罗纹面对称用力提起并捏揉的手法。
	要求	用劲由轻而重，动作缓和而有连贯性。
	作用	祛风散寒，开窍止痛，舒筋通络。
按法	指法	以拇指或掌在一定部位或穴位上，逐渐用力按而留之称为按法。可分为指按法和掌按法。
	要求	徐徐用力，稳而持续。
	作用	镇静安神，疏经活络。
摩法	指法	用掌、指面附着于一定的部位和穴位上，做环形移动称为摩法，可分为指摩法和掌摩法。
	要求	手法轻柔，用力均匀，每分钟 120 到 160 次。
	作用	宽胸理气，清热化痰，和胃降逆，消积导滞。
揉法	指法	用指腹、掌紧贴某一部位回旋揉动称为揉法，可分为指揉法和掌揉法。
	要求	动作柔和，用力均匀，快慢适宜。
	作用	健脾和胃，消积化食。
运法	指法	用指腹于一定部位上，作弧形移动称为运法。
	要求	动作轻缓，每分钟 80 到 120 次。
	作用	和中健脾，清热除烦。
掐法	指法	用爪甲重刺激穴位称为掐法，可分为单指掐和双指掐。
	要求	用力适宜。
	作用	醒脑开窍。
捏法	指法	手指相对用力于一定部位上捏起肌肤的动作。可分为两指捏和多指捏。
	要求	用力适宜，部位准确。
	作用	清热解表，开通闭塞。

延年九转法术势

延年九转法在一天中的早中晚，均可以练习。在清晨睡醒后练习，为早课；在中午锻炼，则为午课；若在晚上临睡前练习，则为晚课。时间充裕，可一天训练三次，但是早晚的功课，无论闲忙，都不可以间断。



1.揉心窝

用两手中三指按揉心窝。



2.揉肚脐

用两手中三指，从心窝开始按顺时针方向按摩而下，至曲骨为止。



3.从曲骨处到心窝

用两手中三指，自下部曲骨处向两边顺揉而上，揉至心窝。



4.从心窝到曲骨处

用两手中三指，自心窝向下，推揉至曲骨处。









5.顺时针揉脐腹

左手置于腹股沟，右手以脐为中心，顺时针绕揉脐腹。



6.逆时针揉脐腹

右手置于腹股沟，左手以脐为中心，逆时针绕揉脐腹。



7.从左乳到左大腿根部

左手叉腰，置于左边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，右手中三指，按在左乳部下方，向下推至左大腿根处。



8.从右乳到右大腿根部

右手叉腰，置于右边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，左手中三指，按在右乳部下方，向下推至右大腿根处。

《延年九转法》中的养生方法

虽然在先秦时期就已初步提出了动静结合的养生方法，但动静结合的养生理论和方法，则在明清时期才进一步明确提出来。方开的《延年九转法》（又名《摩腹运气图考》）指出：人身之阴需要静，人身之阳需要动，从而提出了静以养阴，动以养阳的主张。人体要保持“阴平阳秘”的健康状态，就必须动静适宜，切忌过动过静，否则就会造成阴阳偏颇，导致疾病。



9.自然盘坐

盘坐，两手握固，分按两膝，将上身左右旋转摇动。

㉓ 起床前的导引术

陶弘景导引按摩法

“陶弘景导引按摩法”，见于陶氏所著《养性延命录》，此法适用于早晨起床前，简便易行，久习之，可祛病健身，延年益寿。

陶弘景（452—536），字通明，自号华阳陶隐居，死后谥号贞白先生，丹阳秣陵（今江苏江宁县）人，南朝齐梁时期的道教思想家、医学家。他的思想脱

胎于老庄哲学和葛洪的神仙道教，杂有儒家和佛教观点。著有《神农百草经集注》、《真诰》、《肘后百一方》、《养性延命录》及《导引养生图》等书。

《养性延命录》一书辑录了“上自农黄已来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患”的养生理论和方法，特别是吸收并发展了彭祖的导引术，保存了大量古代导引养生的数据。该书集南北朝以前养生学之大成，在养生学史上处于承上启下、继往开来的地位。

该书所辑的“导引按摩法”是我国养生文献史上第一本对古代导引按摩法的汇编。本节介绍的就是其中的一种导引术。

具体功法

每天早晨，在还没起床前，先叩齿2次，然后双目微闭，两手握拳，舌抵上颚，促进唾液分泌，当唾液满口，分3次咽下。轻缓吸气，待气满，闭住，至不能再闭时，以口缓缓吐气，连做3次。

起身，坐在床上，仿效狼踞鸱顾，做身体左右摇晃顾盼的动作，同时闭息，连做3次。

起身下床站立，两手握拳，闭息，足跟着地，连做3次。然后一手上托，一手下筑，闭气不息，连做3次。两手相叉置于颈后，左右揉扭脑后颈项，同时闭息，连做3次。再将两腿伸直，两手相叉，掌心向下，尽力俯身下按，连做3次。

再以两手掌相互摩擦，使手掌发热，熨目3次，再用两手指分别按在左右眼眶，促进局部气血畅行。

此功法是《养性延命录》所辑录的古代导引法之一，简便易行，是古人对健身养生经验的总结，后世的很多导引养生功法都从中吸取借鉴了不少。

这套功法每天早上多做几次，坚持下来，效果会非常好。

陶弘景导引按摩法

陶弘景导引按摩法是一套相当完整的导引功法，它可以明显地分为四个阶段。

	功法名目	功用
起床前	仰卧、叩齿、握固、漱咽、吐纳	补五脏之气，平肝息怒
起床坐式	狼踞、鸱顾、闭息	主要活动躯体
下床立式	顿踵、托天、叉手、伸足、俯身	主要活动颈项和四肢
收式	熨目、按眦、摩面、干浴	可以明目，令面部颜色光鲜

不能尽寿的九大表现

陶弘景最著名的养生著作是《养性延命录》，其中包含了对生命的朴素认识，总结出了人在生命历程中不能寿终正寝的九种表现，这九个方面也是养生中要特别注意的问题。





24 面部按摩术

摄养枕中导引法

“摄养枕中导引法”选自孙思邈所著《摄养枕中方》中的导引功法，此法简便易行，与人们的日常生活关系密切，有极好的功效。

孙思邈（约581—682），唐代著名医学家和养生家，京兆华原（今陕西耀县）人，博通经史，尤好老庄，修身养性，医药救人。著有《备急千金要方》、《千金翼方》，他认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将自己的两部著作均冠以“千金”二字，被尊称为“药王”。其他还有《摄生真录》、《摄养枕中方》等医学养生著作，其中总结著录了包括彭祖养生术在内的许多古代的导引养生功法，对后世产生深远的影响。

《摄养枕中方》，是比较著名的道教养生书，收入《云笈七签》卷三十三，全书共五章，导引章讲按摩、咽液等法；为研究唐代道教的气功学和养生学提供了宝贵的文献材料。“摄养枕中导引法”就是记载于本书的一种导引功法。

具体功法

经常用两手按摩面部，每次14遍，可以使人面有光泽，皱纹不生。

每天早晨起床后，平心正坐，两手相叉抱于颈后下按，头尽力后仰，两眼向上看，做12次，再将身体四面扭动3次，两臂左右伸缩3次，可令自身精气和谐，血脉畅通。

每天早晨起床后，用厚手巾擦拭颈项和耳部四周，再顺着头发的方向按摩头颈。然后将两手掌搓热，轻轻拭揉面目，完成之后漱津30次，缓缓咽下。此式可使人耳聪目明。

每天早晨日出之后，漱咽14次，再按摩身体的疼痛部位，此式极有成效。或静心端坐，闭住双目，想象身体内部的景象和五脏六腑的形态。习练久之，便能对五脏六腑的形态和活动景象清楚明了，如在目前。此法名为“内视法”。

经常用中指按捏鼻梁两侧之双目边角，此处为睛明穴。闭息而做，达到闭息的极限，然后停止。周而复始，可以保持良好的视力。

经常用手指按压眉后的太阳穴，每次做27遍，然后用手掌心和手指按摩双目和上额，再用手握住耳廓前后扭转30次，再从眉中开始用手向额上推按，直到头发中，做27次，做时不可按到双眉，也不能说话。此式可使人延缓衰老，活力充沛。

摄养枕中导引法

“摄养枕中导引法”原来自于医药养生学家孙思邈的著作《摄养枕中方》，此导引法应是孙氏多年习练实践和养生经验的总结，虽寥寥数式，简单易做，却功效显著。此法若与前面介绍的“陶弘景导引按摩法”的有关功法融会贯通，一定能收到更好的效果。



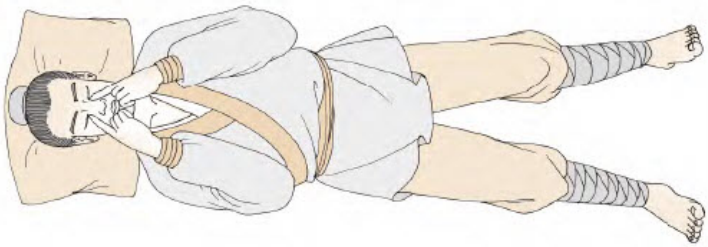
1.扭臂

将身体四面扭动，两臂左右伸缩。



2.摩面

将两手掌搓热，轻轻拭揉面目。



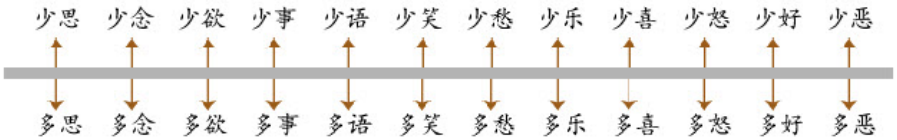
3.按眦

闭息，用中指按捏鼻梁两侧目眦之睛明穴。

《摄养枕中方》

唐代孙思邈著，全书分为五章：自慎章、禁忌章、导引章、行气章、守一章等。该书为谈论道教养生的经典著作，在养生史上具有承上启下的作用。其中的自慎章，论述饮食养生之道，同时谈到养生的十二多与十二少，对个人养生有很大的指导作用。

养性十二少



丧生十二多

㉕ 祛病强身轻缓功

圣胎导引法

“圣胎导引法”是源自道教典籍《道枢》中的功法，此法共六节，每式既可单独习练，又可组合成一套进行锻炼。

“圣胎导引法”首见于曾慥所著《道枢·圣胎篇》。曾慥(？—1155)，字伯端，号至游子，南宋初著名的道教学者，福建晋江人，晚年潜心至道，编纂《集仙传》，又从众多道书中，选录大量修道养生术资料，编成《道枢》。

具体功法

此套导引法采用立、坐两种姿势，共6势，具有祛病强身的功效。

1.起天立地势。双足并立，两手放松如凤凰展翅向前后摆动9次。然后叉手内旋，再翻转掌心推出，到极点以后，将两手转向头上伸到极点，此名为“起天”或“顶天”。再将叉手向左右侧拉拽9次，然后回复向上托空，腰脊亦随之上挺。再将身子向前俯低，两手按足部，此名为“立地”。到无力再按时，将腰身回复挺直，连做9次。做完恢复原状，调匀呼吸。每天习练此式，可舒张关节，疏通毛孔，补肾壮腰，延年益寿。

2.怪柏蟠龙势。端坐，将两脚向左右展开，其他同立式。此式可宣泄腹内积水，疏散颈膊中寒气等。

3.挽射。盘坐，两手作握弓势于胸前，然后作拉弓如满月姿势，再回复成挽弓势，左右手交换作3次，此名为“挽射”。本法能有助于疏通手少阳三焦经脉和督脉等有关穴位，全身无病痛。

4.苍鸦鼓翼势。盘坐，卷曲舌头，将左右手臂铺开，在胸腹间上下轻轻摆

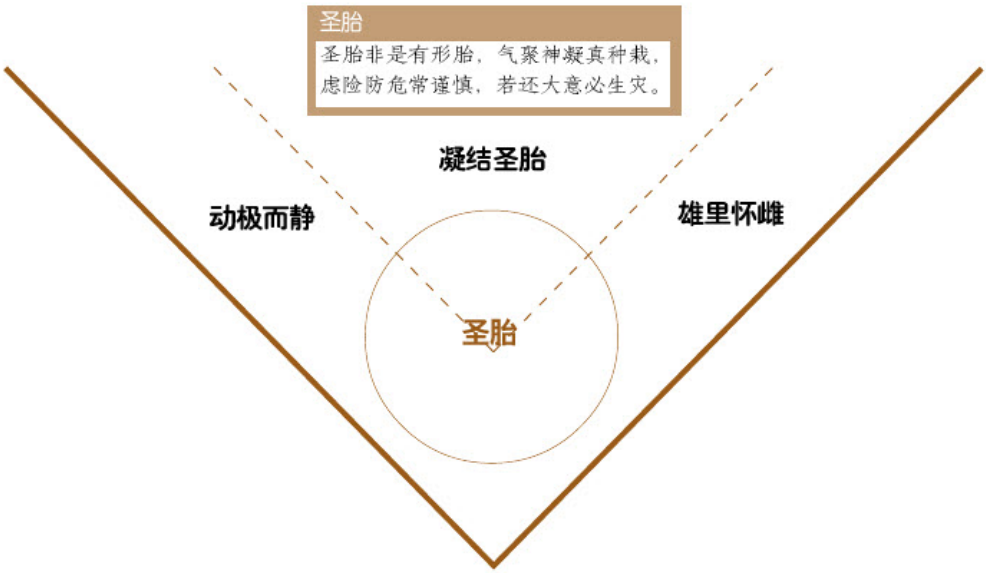
动，像飞鸟飞翔的样子。此式名为“苍鸦鼓翼”，可舒展筋骨，除去五脏邪气，调和四肢血气等。

5.磨镜闪电势。盘坐，将两手掌搓热，摩拭双目至热。再用手指从眼内框向眼角按推9次，闭眼，以指按目，像闪电一样一开一阖，做9次，此名为“磨镜闪电”，可促进眼部气血循环。

6.击磬集神势。盘坐，闭目，以拇指贴在手心，握固成拳，按于大腿根部，静心宁神，漱咽叩齿10次，最后敲击脑后天鼓（即耳鼓）26次，此名为“击磬集神”。

圣胎导引法

圣胎导引法，功法简单，易于习练，要求习练者动作轻缓柔和，不可过猛。为了便于习练之人记忆，每节均作形象的命名，使人易于理解动作要领，掌握练功功法。此法旨在使习练者通过锻炼，宁心调神，长养圣胎，也即凝结自身精、气、神，脱去凡胎，换成圣胎。



圣胎脱化始全真，十月功夫养谷神。
阳气极纯阴气尽，虚空跳出一仙人。

起天立地势	**怪柏蟠龙势**	**挽射**	**苍鸦鼓翼势**	**磨镜闪电势**	**击磬集神势**
可舒张关节，疏通毛孔，补肾壮腰，延年益寿。	此式可宣泄腹内积水，疏散颈膊中寒气等。	有助于疏通手少阳三焦经脉和督脉等有关穴位。	可舒展筋骨，除去五脏邪气，调和四肢血气等。	盘坐，搓手，摩目，可促进眼部气血循环。	盘坐，闭目，可静心宁神。

名词解释

《道枢》

道教类书，南宋初道教学者曾慥编著，共42卷，108篇。书名源于《庄子·齐物论》中“彼是莫得其偶，谓之道枢”，有道术之精要之意。举凡道教哲学、阴符、黄庭、太极、服气、炼精、大丹、呼吸、胎息、大还金丹、金碧龙虎、铅汞五行、参同契、入药镜、灵宝等，均辑为专篇，并列诸家之说，是研究道教修炼特别是内丹术的重要著作。

26 适合女子身体特点的功法

女子五禽戏

这套功法是根据女子的身体特点，专为女子设计的养生导引法。

五禽戏是我国历史上影响较大、流传较广的一种养生术。所谓“五禽”，是指虎、熊、鹿、猿、鸟，具体分为羡门虎势戏、庚桑熊氏戏、士成绮鹿势戏、费长房猿势戏、亢仓子鸟势戏。到了民国时期，席裕康在《内外功图说辑要》中还专门为女子健身介绍了一种女子五禽戏，若女子能长期习练，可使女子“五气朝元，六府调和，元气无损，从此百病不生”。

《内外功图说辑要》，是一种气功养生著作，席裕康辑，王知慧绘图，刊于1919年，此书汇集了包括彭祖养生术在内的历代动功、静功理论与方法共二十八类，附图一百二十余幅，分上、下两集，辑录前代医学及养生文献精华，以图解的形式，详细介绍了各种导引治病的方法，还附有图文并茂的五禽戏、八段锦、易筋经等锻炼方法，实乃汇集前代养生法大全之作。

具体功法

1.虎形法。闭气，微微低头，两手握固成拳，静心调息，气入略为停闭，两手用力如提千斤重担，伸腰平身，再微微放气。然后平身吸气入腹，以意引气，自上而下，感觉腹内如雷鸣一样，重复习练35次。此式可除百病，气脉调和，精神爽快。

2.熊形法。以身下立，略为闭气，两手握固成拳，如熊身侧起，左右摆脚，前后立定，使气运行体内，感觉两肋骨节皆响，重复习练35次。此法能活动腰力，除膨胀，也能舒筋骨，安神养血。

3.鹿形法。正立，闭气，低头，两手握固成拳，如鹿转头顾尾，平身缩背，脚尖着地，意引内气上通头部，下达脚根，感觉全身振动，重复习练6次。每天早上起床时做一次更妙。

4.猿形法。正立，闭气，一手成掌如抱树，一手握掌如捏果，一脚虚抬，回头转身，聚气吞咽入腹部，感觉身体微汗渗出即可，重复习练6次。

5.鸟形法。正立，双手高举，悬置头顶，弯腰躬身向前，头要仰起，调息运气，意引内气下达腹部，入尾闾，略为闭气凝聚，再沿督脉上行，入于头顶，复用鼻缓缓放气，重复习练6次。

女子五禽戏术势

女子健身注意事项

1. 根据个人身体特点，锻炼时不要运动量太大。
2. 中年以上人士，只要身体感觉发热，微微出汗和感觉舒适即可，不宜大汗溢出。
3. 切忌为了提高身体免疫力而盲目地大运动量练习。大量研究资料表明适当的体育锻炼能增强机体免疫力，而过度地锻炼会降低人体的免疫力。
4. 闭气不要使气太过。

虎式



闭气，微微低头，两手握固成拳，静心调息，气入略为停闭，两手用力如提千斤重担，伸腰平身，再微微放气。然后平身吸气入腹，以意引气，自上而下，感觉腹内如雷鸣一样，重复习练35次。

此式可除百病，气脉调和，精神爽快。

熊式



以身下立，略为闭气，两手握固成拳，如熊身侧起，左右摆脚，前后立定，使气运行体内，感觉两肋骨节皆响，重复习练35次。此法能活动腰力，除膨胀，也能舒筋骨，安神养血。

鹿式



正立，闭气，低头，两手握固成拳，如鹿转头顾尾，平身缩背，脚尖着地，意引内气上通头部，下达脚根，感觉全身振动，重复习练6次。

猿式



正立，闭气，一手成掌如抱树，一手握掌如捏果，一脚虚抬，回头转身，聚气吞咽入腹部，感觉身体微汗渗出即可，重复习练6次。

鸟式



正立，双手高举，悬置头顶，弯腰躬身向前，头要仰起，调息运气，意引内气下达腹部，入尾闾，略为闭气凝聚，再沿督脉上行，入于头顶，复用鼻缓缓放气，重复习练6次。

治疗慢性疾病的功法

玄鉴导引法

玄鉴导引法是一套由13节动功组成的自我功法，主要是通过导引并配合闭气以收防病治病之效。据女子的身体特点，专为女子设计的养生导引法。

“玄鉴导引法”首见于宋代张君房所编《云笈七签》卷三十六。仔细考察此功法，可知其很多导引动作与隋代巢元方《诸病源候论》中记载的某些导引功法似乎同出一源。此功法极有功效，可以调和体内阴阳，促进消化，抵抗外病的入侵，使气血充盈，精神旺盛。

具体功法

1.盘坐，两手十指交叉放在脑后，掌心贴在枕骨处，挽头俯身，额头触地，闭息5次。治短气。

2.盘坐，左手按住右手指，闭息5次；然后换手，也闭息5次。治大肠中恶气。

3.坐式，左手五指向天，闭息5次；然后右手五指拄撑地面，伸左脚极力外展伸直，闭息5次。治水泻。

4.盘坐，左手叉腰，右手五指向天，闭息5次；然后左右换手，再闭息5次。治小肠中恶气。

5.盘坐，两手掌相叠按于左膝，俯头，使面颊贴近右膝，闭息5次。然后使头和上身向外回旋至左膝上，再回转至右膝上为一圈，共转5圈。然后换手重复，方向相反。治腰脊间闷。

6.坐或立式，两手十指交叉，抚摸拍击左胁，然后用右手从左胸捶打至右侧头部5遍。换手，方向相反。治肩中恶气。

7.坐式，两手放在脑后，使上身向左右尽量摇动，闭息5次。治头恶风。

8.坐式，两手叉腰，左右摇肩，同时闭息5次。治腰脊病。

9.坐式，两手叉腰，身躯左右交替弯曲，同时闭息5次。治胸中病邪浊气。

10.坐式，两手交叉抚胸，低头尽量贴近膝，同时闭息5次。治肩部劳损诸疾。

11.坐或立式，两手上举，极力拉伸两肩，同时闭息5次。治皮肤闷气。

12.坐或立式，两手交替作拉弓射箭状，同时闭息各5次。治肩胛邪气侵袭。

以上各节，吸气与闭气时做动作，呼气时全身放松。

13.立式，一足踏高处，另一足在地，两足向前后牵拉，左右交替，各做14次。治臂膊中冷痛麻酸。

玄鉴导引法

玄鉴导引法是一套切实可行，可以治疗身体很多慢性疾病的导引功法，且习练简单，易于学习，对普通人来说这套功法非常实用。





治水泻功法

盘膝端坐，左手五指向天，右手五指柱撑地面，伸左脚极力外展伸直。



治腰背闷痛

盘坐，两手掌相叠按于左膝，俯头，使面颊贴近右膝，然后使头和上身向外回旋至左膝上，再回转至右膝上为一圈。



治胸中病邪浊气

盘膝端坐，两手叉腰，身躯左右交替向前弯曲。

治臂脾痛麻

站立，一足踏高处，另一足在地，两足向前后牵拉。

23 服气功法诀

幻真运气法

“幻真运气法”是唐代道教人士编撰的服气要诀，主要修炼自身内气，可以调和全身气机，使其畅通运行，也可治疗气滞淤塞，祛病健身。

本法原载于《幻真先生服内元气诀》，此书为道教气功专著，著者不详，据书中序称，幻真先生为初唐时的气功家。此书共收服气功法要诀十五种，“幻真运气法”就是从中提取的法诀。

准备

选择清静、干燥、避风的内室，床铺厚褥，仰卧其上，枕高二寸余，脚部稍垫高。先呼出腹中浊气九口，然后闭目，叩齿三十六通，以收敛心神。以指按揉两目外内眦，并按鼻梁两侧，擦耳摩面。然后，舌抵上腭，待口中津液满口则下咽入胃中。如此三咽后，两目内视，耳不外听，双手握固，身心完全放松。

具体功法

1.淘气法。空腹屈蹲，将两拳放在两乳中间，两膝弯曲竖起，背部及臀部挺起离床，以鼻吸气，吸满闭气，使气在体内运转，当闭气到极点再将气从口中呵出，重复做9遍或18遍。

2.调气法。缓缓鼻吸口呼，不要有声音，重复5次或7次，以使气平和。

3.咽气法。在吐气时，使气海中的内气随吐气而上，到达喉中，闭口咽津，男子从左，女子从右，使气和津液下行，直达气海。一般每闭口一次，可连咽三次气津。

4.炼气法。宽衣散发，仰卧，闭气冥想，任内气自由流通，闭气到极点，则缓缓吐气。重复10遍。当炼气至全身汗出，就是取得效果。

5.委气法。静心内视，用调气法鼻吸口呼，任其自然。修习一段时间后，当自身有气从毛孔散出时，则不再以口吐气。

6. 调气液法。若口中焦干，口苦舌涩，可张口呵气10至20次，随后鸣天鼓7到9次（鸣天鼓即为手掌掩耳，食指、中指弹脑后，脑中有“哆、哆”作响之声），以舌搅口内，有津液即咽之，再行呵气、咽液等，直至口中津液变为清稀甜润，这是热退脏凉的表现，此时可停止练功。

淘气诀与鸣天鼓

人体五脏，各有自己的正气，晚上躺在床上睡觉休息了一段时间，五脏之正气不得锻炼，故可在醒来后修习服气诀，先让宿食消除，使一夜之间积累的废气得出，然后才可调服。

淘气诀

空腹屈膝，将两拳放在两乳中间，两肘弯曲至起，背部及臀部挺起离床，以鼻吸气，吸满闭气，使气在体内运转，当闭气到极点再将气从口中呵出，重复做9遍或18遍。



可培育五脏之真气，排除浊气，恢复元气。

鸣天鼓

鸣天鼓即为手掌掩耳，食指、中指弹脑后，脑中有“哆、哆”作响之声，以舌搅口内，有津液即咽之，再行呵气、咽液等，直至口中津液变为清稀甜润，这是热退脏凉的表现，此时可停止练功。



❶ 鸣天鼓，原为《陆地仙经》养生功法之一种，具有养生固气、舒筋活络、安神健脑，增强记忆，延年益寿等作用。

❷ 凡患神经衰弱、耳鸣耳聋、脑晕眼花、烦恼失眠、周身疲乏、记忆衰退等均可用此法治之。

名词解释

《幻真先生服内元气诀》

本书是唐代道教气功服气著作，原题幻真先生著，著者生平不详，或为当时的道教人士，全书十五章，共收服气功法要诀十五种，一至五章为一套完整的服气法；六至十一章是六个独立的服气功法；十二至十四章为服气注意事项；十五章为服气胎息诀，是几种功法的综合。本书自成体系，文字流畅，是唐代服气著作中的代表作。这十五个服气要诀依次为进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀、委气诀、闭气诀、布气诀、六气诀、调气液诀、食饮调护诀、休粮诀、守真诀、服气胎息诀。

29 谁知睡里乾坤大
睡功法

睡功是道教独创的一种进入定境的修炼方法，它把常人的睡眠时间充分利

用起来，以修习定功，成了道教非常有名而又简易高效的很妙法门。

当今社会生活节奏加快，人们每天忙忙碌碌，求学、工作，很难腾出时间来练习定功，而传统丹学体系中的“睡功”，为现代人开创了一个大方便法门。“睡功”的核心在于睡，以睡做功，以功为睡，充分利用了每个人都必须睡眠休息的生理特性，因此受到很多养生学家的重视。

睡功溯源

盐龙睡丹功，又叫做睡丹功，简称“睡功”。睡功源远流长，孔子说“曲肱而枕之，乐亦在其中”，即是睡功。以睡功修炼而著名者，当首推华山隐士陈抟，曾高卧华山，一睡数日不起，后来竟在睡中得道。一般修炼者以睡炼睡，渐生定功，睡魔不斩而自斩之。

睡丹功诀

1.睡丹总诀：心息相依，大定真空。

古人有云：调息之法自调心始，凝神之法自调息始。因之此诀就是将调心和调息有机地结合在一起，以心调息，以息摄心，总名为“心息相依”，心息相依交抱，则性命相融。

2.第一口诀：心息相依，神定虚空。

放松身体，静卧在床上，将自己的心念和意识集中守住“身外虚空”之中——鼻孔外方圆径寸之地。“身外虚空”中往来的呼吸，称之为息。心念与呼吸相依交抱，纠缠不断，故称“心息相依”。鼻孔外虚空径寸之地，不着色身，虚灵一窍，心念冥合于此处，称之为“神定虚空”。修炼之道，是以“神定虚空”为目的，而“心息相依”则是达成目的的手段。

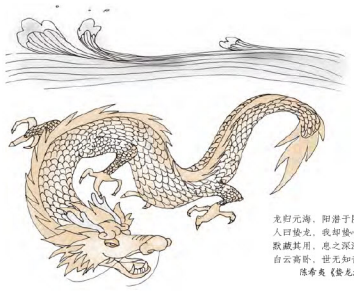
3.第二口诀：心息相忘，神气合一。

神无影，气无形，故神不可见，寄之于心；气不可得，求之于息。神气寓居在心息之内，心息是神气的寓所。欲将神气合一，必先将心息相依。

4.第三口诀：恍然而睡，大定前奏。

睡与定极为相似，故称睡为“相似定”。所以，睡是定的前奏，睡功不离定诀。若能迅速睡去，则很快就能进入“定”境。

睡功法口诀



龙归元海，阳潜于阴。
人曰蛰龙，我却惊心。
敛藏其用，息之深深。
自云善卧，世无知音。
陈希夷《蛰龙法》







陈希夷左睡功图

调和真气五朝元，心息相依念不偏。
二物长居于戊己，虎龙蟠结大丹圆。



陈希夷右睡功图

肺气长居于坎位，肝气却向到离宫，
脾气呼来中位合，五气朝元入太空。

高卧终南万虑空，睡仙长卧白云中。
梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。
真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。
华山处士留眠法，今与倡明醒众公。

——吕祖《吕祖先天睡法》

白云深处学陈抟，一枕清风天地宽。
月色似催人早起，泉声不放客安眠。
庸能蝴蝶坚天去，又被杜鹃惊梦残。
开眼半窗红日烂，直疑道士夜烧丹。

——白玉蟾



第4章

形神合一　调摄术

彭祖的调摄养生术，就是我们现在常说的精神养生法，是一种通过节制贪欲，调节情绪，净化人的精神世界，使人的心态平和、乐观、开朗、豁达，从而达到身心健康、延年益寿功效的养生方法。它包括神智养生和情致养生两个方面的内容。相对于导引术等养生方法来说，它是一种更高层次的养生活动。本章将借鉴《黄帝内经》等古籍的相关内容在神智养生和情致养生这两方面分别进行详细介绍，引领你在充分领略彭祖精神疗养智慧的同时，掌握调养神智和情绪的要诀。

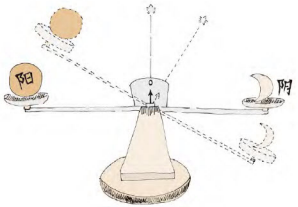






本章图版目录

“七情” /191
“神”在人体居于首要之位 /193
养神之道 /195
形与神俱 /197
七情致病 /199
五脏损，七情伤 /201
五味助益五脏法 /203
阴阳的协调与失调 /205
生命之根本 /207
低温养生 /209
人体体质阴阳 /211
补气养血，气畅血和 /213





① 人类正常的生理现象

情志

喜、怒、悲、忧、恐等情志反应，是人们在认知客观事物过程中对其是否合乎自己心愿或需要而产生的内心体验的自然流露。彭祖调摄养生术大体上也包括了这些方面。

认识情志

情志，是指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种基本情绪。任何事物的变化，都有两重性，既能有利于人，也能有害于人。同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。但在正常情况下，七情活动对机体生理功能起着协调作用，不会致病。七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常生理现象，是人

对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。

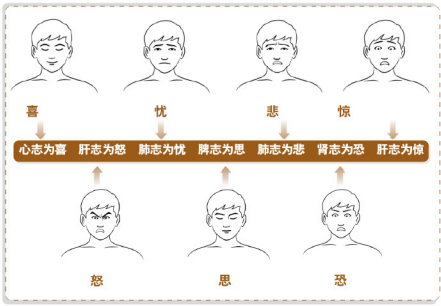
人的心理活动，《黄帝内经》（以下简称《内经》），将其统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。合理的心理保健是人体健康的一个重要环节，在人生中有重要价值，自古以来就被人们所属目。综观《内经》，无论是对身心疾病的社会心理致病因素、发病机制的认识，还是对身心疾病的诊断和防治，都有许多精辟的论述，并已形成一定的理论体系。比如在形神关系方面，《内经》已认识到：形生神而寓神，神能驾御形体，形神统一，才能身心健康，尽享天年。要求人们做到自我控制精神，抵制或摆脱社会不良情绪的干扰。

五志与五脏

《内经》认为，人有喜、怒、悲、思、恐等精神情志活动，这是五脏功能的表现。五志与五脏的关系是，心主喜，肝主怒，肺主悲，脾主思，肾主恐。然五志的活动必须在心神的统摄之下才能正常进行。因心在脏腑功能活动中属于起主导作用的“君主之官”，“主明则下安，主不明则十二官”。如心神一旦错乱，或喜怒无常，或悲思太过，或惊恐万状。五志本属于正常的情志活动，但如果宣泄太过，同样也可以致病，因此，我们在生活中一定要注意调摄情志。

“七情”

“七情”与五脏的关系



百病生于气

喜则气缓	过喜而致心气涣散，神不守舍，甚至会表现出精神无法集中、心神恍惚、嘻笑癫狂等症。
怒则气上	暴怒激发肝气，使之郁肺上冲，并引起气血奔逆于上，出现脸晕头痛、面赤耳鸣、昏厥等症状。
悲则气消	过度悲忧会伤肺气，导致形体憔悴、毛发枯萎、精神不振、生气索然等病态表现。
恐则气下	过度恐惧使肾气失固，气泄于下。若不能自制，则可因人而异出现两便失禁、精滑遗泄等症状。

惊则气乱	猝然惊吓而引起的气机逆乱，与胆气不壮相关，严重者神肝、肾两脏，出现惊厥、失精等症状。
思则气结	常由思虑过度而伤及心脾，引起气机郁结。出现心悸少寐、厌食、脘腹闷胀等心脾两伤的表现。

❷ 生命活动现象的总称

什么是“神”

神是人的生命活动现象的总称，它包括精神意识、知觉、运动等在内，以精血为物质基础，是血气阴阳对立的两个方面共同作用的产物，并由心所主宰。

“神”是由先天之精生成的，当胚胎形成之际，生命之神也就产生了。神在人身居于首要地位，惟有神在，才能有人的一切生命活动现象。人的生命活动概括起来可分为两大类：一类是以物质、能量代谢为主的生理性活动；另一类是精神性活动。《内经》认为在人体统一整体中，起统帅和协调作用的是心神，只有在心神的统帅调节下，生命活动才表现出各脏器组织的整体特性、整体功能、整体行为、整体规律。也就是说，人的形体运动，受精神意识支配；人的精神状态，同样也与形体功能密切相关。在同样恶劣的环境条件下，精神意志坚强的人，身心遭受的损害会比意志薄弱者轻得多。

“神”与气血

“神”的表现首先在于气血。因为气血是化生精神的基础物质，所以气血的多少，与人的精神状态息息相关。气血充盛，则神志精明；气血不足，则精神萎靡。正如《内经》里说：“神者，血气也。”可见，人体的精神活动正常与否，要以气血的功能活动为前提。若气血生化障碍，运行、输布失调，皆可影响“神”的活动。

“神”与五脏

“神”与五脏也是息息相关的。五脏藏精而化生神。如《内经》里说：“肝藏血，血舍魂”；“心藏脉，脉舍神”；“肺藏气，气舍魄”；“肾藏精，精舍志”；“脾藏营，营舍意”。这里的神、魂、魄、意、志，都是属于人的精神活动范畴，但它们分别依赖于五脏所藏的物质基础，即血、气、脉、营、精，如果五脏功能正常，精气充足，人便精神充沛。然而《内经》说“五脏藏神”，不等于说每脏分别产生某种精神活动，而在于强调人体内部有承担心理活动的统一系统。“神”是在全部生理活动的基础上产生出来的最为高级的机能，它是脏器间的整体协同作用，是产生精神活动的先决条件。如果各脏器不能协调平衡，则不可能有正常的神志活动。

“神”在人体居于首要之位







神

情志与自然环境


夏在志为喜




春在志为怒




秋在志为忧




长夏在志为思




冬在志为恐



这些情志上的变化，我们都可以用调神的方法加以调节，因为调神能调节阴阳，调节内脏功能，进而达到调节情志的作用。



四季不同，情志和心理亦不同。尤其是异常剧烈的气候变化，更易对人的情绪发生明显的影响。如阴雨连绵之时，人会感到忧郁、闷闷不乐；风和日丽或春光明媚之时，人就会感到心情舒畅、容易充满生机。又如内因性抑郁型精神病，以秋季多见；躁狂型则以春季多见。

❸ 神宜静，不宜躁

养“神”之道

彭祖摄生术强调：养生必须养神，因为神是生命的主宰。只有精神永远保持乐观、开朗，体内气血才能正常运行。

“静则神藏，躁则神亡”

这是《内经》里的一句话，即神宜静，而不宜躁的意思。《内经》是第一次从医学的角度提出了静神防病的思想，如《素问》里说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”这里的“恬淡虚无”，主要是指安静而言，思想安静，神气内持，邪气不能侵害。同时书中还仔细分析了前人的静养思想，从实际出发，给“静神”赋予了新的内容。清静，一般是指精神情志保持淡泊宁静的状态，因神气清净而无杂念，可使真气内存，达到心神平安的目的。

另外“精神内守，病安从来”是《内经》中关于养神的一条重要原则。所谓“精神内守”，主要是指人对自己的意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡而不紊乱的能力。“内”针对外而言，“守”是坚守、保持的意思。“精神内守”，强调了内环境——精神的安定对人体健康的重要作用。

“四气调神”

①春季调神。春季的三个月，是自然界万物推陈出新的季节，在精神上，一定要使自己的情志生机盎然。在春季只能让情志生发，切不可扼杀。

②夏季调神。夏季的三个月，是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。人们此时在精神上易厌倦，但夏主长气，人气不宜情，应保持情志愉快不怒。

③秋季调神。立秋后阴气始盛，阳气始衰，气候由热转凉，人体之阳气亦开始收敛，此时在精神方面，要使神气内敛，志意安宁，不使志意外露。

④冬季调神。冬季的三个月，阳气潜藏，阴气盛极。此时，在精神方面，要使志意内藏不宜外露，像有私意存于胸中不欲吐露告人一样。

养神之道

养神1 不时御神

不善于控制自己的精神，为贪图一时的快乐，违背生活规律而取乐，则有害于身心健康，促使人体过早衰老。





养神2 高下不相慕

减少私心杂念，见素抱朴，少私寡欲。只有少私寡欲，精神才能守持于内。一个私心太重、嗜欲不止的人，他的精神一定不能够安静下来。

养神3 抑目静耳

眼耳是神接受外界刺激的主要器官，其功能受着神的主宰和调节。目清耳静则神气内守而心不劳，若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁。





养神4 凝神敛思

凝神敛思是保持思想清静的良方。如果反之，正如养生家孙思邈所说："多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳。"

情志疗神

喜伤心者←以恐胜之	思伤脾者←以怒胜之
悲伤心者←以喜胜之	怒伤肝者←以悲胜之

④ 身心并治之基础

形神合一

人人都希望通过科学的养生之道获得健康，但通常比较关心自己的躯体状态，而对心理层面却多有忽略。而彭祖摄生术是将形体的强健与精神的安泰摆在同等重要的地位，并且认为这是达到健康目的的惟一途径。

情志养生是彭祖所倡导的，也是中医养生学里极为重要的内容之一，是在《内经》“形神一体”观的指导下，根据个人的形神气质类型，综合运用各种调神的方法，从自我调摄的角度去塑造和维持一个积极向上、健康稳定的心理状态，以适应周围环境，并尽可能避免或消除各种不良刺激对人体的影响，保持心身处于健康的状态。

“形神一体”观

精神调摄之所以对人的健康有如此重大的意义，这是因为彭祖早已经充分认识到精神因素对人体的生理状况有着直接的影响，并构建了其颇具特色的“形神一体”观念。

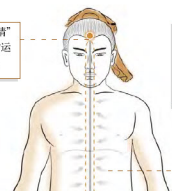
“形”，是指人的躯体及其所有的器官组织；“神”，主要指人的意识、思维、情感等精神活动。“形神”关系曾经是中国古代先哲长期争论的一个哲学命题，但古代医学家认为它们是浑然一体的。《内经》认为人的精神活动，必须依赖于脏腑正常活动时所产生的具有营养作用的精微物质。“精充则形健，形健则神旺”，“未有形气衰而神能王(旺)者，亦未有神既散而形独存者”，这是中医“形神一体”观中精神活动必须根植于精气、依赖于形体而存在的一个方面。

古人通过长期的观察，将人们对外界事物主观感受的七种情志反应称为“七情”，并纳入了五脏系统模式。当人们突然遭遇某种强烈的精神刺激或羁绊于某一长久持续的精神创伤时，其情志活动超逾机体所能承受或自我调控范畴时，就会严重干扰人体正常的生理状态，直接影响脏腑的生理功能，中医将此称为“内伤七情”。此外，由于脏腑的虚实病变，也会表现出异常的情志反应。而这些偏激的情志活动与脏腑功能的伤损也存在着某种特定的相关性。所谓“心气虚则悲，实则笑不休”、“肝气虚则恐，实则怒”等，就是基于情志活动与脏腑活动的特异性联系，并经数千年中医实践的验证而总结出来的客观规律。

形与神俱

“神”控制和调节着“精”与“气”的在人体内的正常运行，即所谓“神能驭气”。

“气”是人体内活力很强且不断运动的精微物质，是推动和调节人体生命活动的根本动力。“气”也是化生“神”的基本物质，气充则神旺。





“精”是构成人之形体的最基本物质，也是化气生“神”的物质基础，而“精”藏于脏腑之中而不妄泄，又受“神”和“气”的控制和调节。

精、气、神为人身“三宝”，精为基础，气为动力，神为主宰，构成“形”的有机整体。

名词解释

形神一体

即是形体与精神的结合与统一。在活的机体上，形与神是相互依附，不可分离的。形是神的藏舍之处，神是形的生命体现，神不能离开形体而单独存在，有形才能有神，形健则神旺，而神一旦产生，就对形体起着主宰作用，形神统一是生命存在的保证。

❺ 喜怒无常，过之为害

五志太过对健康的影响

五志太过可致病，主要指两种情况：一种是情绪波动太大，过于激烈，往往很快致病伤人；另一种情况是某种情绪持续时间太长，过久，也会伤人致病。

损伤脏腑

《内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。具体地说是：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”但实际上并非是一情只伤一固定脏腑，既可一情伤几脏，又可几情伤一脏。如思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样忠忧太过亦能影响于脾，导致食欲不振、脘腹胀满。又如大喜会伤心，而由于“心为五脏六腑之大主”，心受伤，人体的整个功能皆会受损。

影响气机

气机，是气的运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系，都有赖于气机的升降出入。而情志致病，首先是扰乱气机，并会导致气机升降失常，气机郁滞，运行不畅；此外，消、缓、乱，亦是气的运行障碍。可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的，许多疾病的发生皆与七情刺激引起气机失常有关。

精血亏损

《内经》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄”，说明暴怒，可致血随气逆，发生呕血。《内经》又说：“恐惧而不解则伤精……精时自下”，这里的精时自下，即是恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。《医学入门》也指出：“暴喜动心不能主血”，意思是过喜则使气血涣散，血行不畅。此外，过分思虑，既可耗伤心血，又能影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。

阴阳失调

《内经》认为情志过激，可损阴伤阳。书中又说："大惊卒恐，则气血分离，阴阳破散。"阴阳破散，也就是阴阳失调。而阴阳协调，是维持人体生命活动的基本条件，"阴平阳秘，精神乃活，阴阳离决，精气乃绝"。

七情致病

喜

我们这里说的"喜"指的是狂喜。如果是突然的狂喜，便会导致"气缓"，即心气涣散，血运无力而瘀滞，同时也会出现心悸、心痛、失眠、健忘等一类病症。成语"得意忘形"，是能说明由于大喜而神不藏，不能控制形体活动。可见过喜对人体健康不利的。

忧

忧愁、苦闷、担心，表现在情绪上，失去欢乐、悲伤抽哭，气怯神丽。轻者，愁眉苦脸，闷闷不乐，少言少语，忧郁寡欢，意志消沉，独坐叹息；重者，难以入眠，精神萎顿或紧张、心中烦躁，并会导致咳嗽、喘逆、呕吐、食呆、失眠、便秘、阳痿、癫痫等症，甚至诱发癌症或其他疑难重症。

怒

暴怒或怒气太盛。可表现为暴跳如雷、拳打脚踢、伤杀人畜、毁坏物品。轻者会肝气郁滞，食欲减退。重者便会出现面色苍白、四肢发抖，甚至昏厥死亡。当然，若是轻度的发怒，则会利于压抑情绪的扩发，有益于健康。

思

思是集中精神考虑问题，但思虑过度也会导致多种病症。其中最易伤脾，脾胃运化失职，则食欲大减，饮食不化，故中医有"思虑伤脾"之说。长期从事脑力劳动、大脑高度紧张的知识分子，易患心脑血管疾病和消化道溃疡病，这和中医学的"思虑损伤心脾"的理论是一致的。

悲

悲伤、悲痛、悲哀。感到非常难过和伤心，伤心到极点便会变成泪丧和绝望。若悲哀太甚，可致使心肺郁结，意志消沉。正如《内经》所说："悲则气消。"悲痛欲绝，还能引起容貌或突然死亡，容易悲伤的人，比其他人更容易得癌症或别的疑难重症。

惊

突然遇到意外、非常事变，心理上骤然紧张。受惊后便会表现面色色、神飞魂荡、目瞪口呆、冷汗渗出，肢体运动失灵，或手中持物失落，重则惊叫，神昏僵仆，二便失禁等。

恐

恐惧不安、心中害怕、精神过分紧张。严重者亦可导致神昏、二便失禁。《内经》认为，恐惧过度则消耗肾气，使精气下陷不能上升，升降失调而出现大小便失禁、遗精、滑泄等症，严重的会发生精神错乱，癫病或疼厥。



⑥ 千般疾难，不外情志

五脏虚实引起的情志变化

七情是脏腑气血阴阳功能活动在精神情志方面的外在表现，而脏腑气血阴

阳失调，又可产生异常的情志变化。

心对情志的影响

心主血藏神，在志为喜，心有推动血液运行、主宰人体生命活动和精神、意识、思维活动的作用。血是神志活动的物质基础，心为五脏六腑之大主，精神之所舍，担任接受信息、产生情绪的作用。心在志为喜，喜属心情愉快的情绪表现。所以，心和血是产生喜的生理和病理基础。

肝对情志的影响

肝主疏泄，藏血藏魂，在志为怒，肝有贮藏和调节血流量、疏通全身气机、调节情志的作用。气机调畅，则情志舒畅，心情开朗；若肝失疏泄，肝气郁结，可使人心情不舒；若肝气亢奋，则急躁易怒。肝在志为怒，怒是情绪激动的情志表现，一般属不良刺激引起，怒过则会引起肝气上逆，而肝气上逆又是产生怒情志的生理和病理基础。

脾对情志的影响

脾主运化，在志为思，《灵枢·本神》说："因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑"，因此，思是正常的思维活动。但思虑过度，则可影响气机升降出入，而致气结为病。所以，脾及其化生的水谷精气，是产生思情志的生理和病理基础。

肺对情志的影响

肺主气藏魄，在志为忧，忧、悲同属肺志。忧是愁苦忧虑，悲是悲哀的情绪表现。一般来说，悲自外来，忧自内发。二者虽略有不同，但对人体生理活动的影响是大体相同的，所以悲和忧同属肺志。悲、忧动于心而肺应。因此肺和心是产生悲、忧情志的生理和病理基础。

肾对情志的影响

肾藏精，在志为恐，恐是人体对某些事物惧怕的一种精神状态。恐与惊相似，同属肾志。但惊为不自知、事出突然而受惊；恐为自知。肾、心、肝、胆、胃均是产生恐的生理和病理基础，尤其是心、肾，都可以引起恐惧的刺激，作用于心而肾应，产生恐惧。

五脏损，七情伤

心理特征及身体素质与情志致病的关系



脏腑的虚实与情志的变化

心神受损又可涉及其他脏腑。郁怒伤肝，肝气横逆，又常犯脾胃，出现肝脾

不调、肝胃不和等。肝郁化火，气火上逆，还可导致木侮金，即肝火犯肺等。



特别提示

七情是脏腑气血阴阳功能活动在精神情志方面的外在表现，而脏腑气血阴阳失调，又可产生异常的情志变化。如《灵枢·本神》说："肝气虚则怒，实则怒"，"心气虚则悲，实则笑不休"。《素问·调经论》说："血有余则怒，不足则怒"。肝气郁结的人常表现为抑郁不乐，而肝郁化火则常心烦易怒。所以，脏腑气血阴阳功能失调，可影响人体的心理承受和调节能力，容易出现情志过激或过久不良的情志作用而致病。

7 顺应自然的四季养生法

天人合一

古人在生活实践过程中观察到，四季变化规律表现为春温、夏热、秋燥、冬寒，万物顺应四季又产生春生、夏长、秋收、冬藏。

天人合一的养生观

顺时养生，就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点调节人体，健身防病，从而达到健康的目的，它是彭祖养生术的重要环节。历代养生家、医学家都认为四时变化可影响人体健康，导致疾病与折寿。

春季养生

以五行来讲，春通肝脏，春季阳气初升肝火较旺，七情易动怒，宜保持乐观开阔的心态。并养成早起晚睡的好习惯以适应春季的生气。春季温差较大，穿衣不宜太少。饮食调养宜重脾胃，可食微辛、干温、清淡的食物。春季人体代谢旺，注意扶正、辟邪，每天坚持保健按摩。预防旧病复发，缓和性的运动，对肝脏比较有帮助。

夏季养生

夏季通心，天热人体阳气外发，易流汗，汗为心之液，过度发汗消耗心气，护心气可以养神。在精神调摄上，要神清气和，精神饱满，以利于气机的通泄。起居忌贪凉，宜早起晚睡，避免在烈日下曝晒，饮食忌生冷过度、宜温宜软、少食多餐。夏季多锻炼，可提高机体抗病能力。

秋季养生

秋属金通于肺，秋气干燥易伤肺。调养应以滋阴、去火为主，如食菊花茶、枸杞、梨、蜂蜜等。秋季阴气上升，毒素易储存，多吃果蔬和杂粮，少吃盐和糖。每天做适量运动以促进代谢。

冬季养生

冬季寒冷阴气盛、万物收藏，所以养生宜避寒就温，尽量做到阴阳平衡。吃一些辛辣高热量的食物，积蓄热能，协调阴阳平衡。冬气通于肾，立冬宜进补。在精神调摄上，注意控制情志活动。保证充足的睡眠，以利于阳气闭藏，养精蓄锐。

五味助益五脏法

五味宜五脏法

一切食味都有其不同的特点，味辛的有发散作用，味酸的有收敛作用，味甜的有缓和作用，味苦的有坚燥作用，味咸的有软坚作用等。

肝	宜食甜味的东西，如粳米、牛肉、枣、葵菜等。	青
心	宜食酸味的东西，如胡麻、狗肉、李、韭菜等。	赤
肺	宜食苦味的东西，如麦、羊肉、杏、薤等。	白
脾	宜食咸味的东西，如大豆、猪肉、栗、藿等。	黄
肾	宜食辛味的东西，如黄黍、鸡肉、桃、葱等。	黑

四季五味助养生

春季主肝，酸与肝相应，可增强肝功能，但如果太过，容易造成肝气太旺而克制脾胃功能。肝属木，脾属土，五行之中木克土，太过则伤及脾脏。所以春季应少酸多甘。



夏季主心，苦味与心相应，可增强心的功能。但苦味太过又容易造成心火太旺而克制肺气，心属火，肺属金，五行之中火克金，太过则伤及肺脏。所以夏季应少苦多辛。

冬季主肾，咸味与肾相应，可增强肾功能。但如果食咸过多很容易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应少咸多苦。

秋季主肺，辛味与肺相应，可增强肺功能。但如果食辛太多则容易造成肺气过盛而克制肝气。肺属金，肝属木，五行之中金克木，太过则伤及肝脏。所以秋季应少辛多酸。

⑧ 保持精、气、神
阴阳协调

劳、逸都是人体的生理需要。孙思邈在《备急千金要方·道林养性》中说："养性之道，常欲小劳，但莫疲及强所不能堪耳。"彭祖主张阴阳平衡。因此，经常合理地从事一些体力劳动有利于舒筋活血、增强体质，保持生命活力。

阴阳双方的消长转化保持协调，使旺盛和衰弱之间保持一个中和的状态。生命阴阳平衡的含义是脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，就是人体各功能与物质之间的协和。

要想保持阴阳平衡就要多运动，在保证了每天8小时左右的睡眠时间后，应

要想保持阴阳平衡就要多运动，在保证每天的睡眠时间后，应该参与一定的运动。这样可以促进身体各方面的循环，有助于保持心情的愉快舒畅。良好的心理状态，可调节机体至最佳状态，从而提高人体的抵抗力。

劳逸适宜

当然，在锻炼的时候一定要注意劳逸适度。劳逸适度就是要防止过劳、过逸。过劳是指过度疲劳，过逸是指过度安逸，过劳或过逸都能导致人体产生疾病，适度劳作，有益于人体健康。

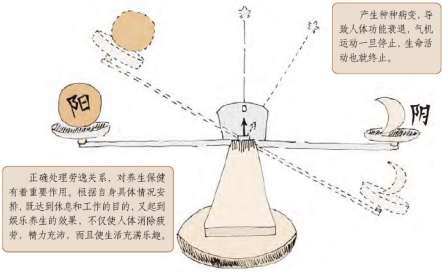
疲劳能降低生物的抗病能力，易于受到病菌的侵袭。可见，过劳是导致疾病的重要因素，切勿使身体过度疲倦。古人十分强调适当劳动对健康的重要性。华佗曾指出，人体保持一定的劳动量可促进食物消化，气血流通。孙思邈也认为适度劳动，有利于舒筋活血、健脑安神、增加抵抗力，从而保持精力充沛和乐观通达。“劳”包括体力劳动和脑力劳动，学会科学用脑也是养生保健的重点。不仅要勤于用脑，注重训练脑力功能并开发大脑潜能，又要注重对脑的保养，防止疲劳作业带来的脑损伤，经常合理地用脑，可以防止脑老化。因此，应大力提倡善于用脑，劳而不倦，保持大脑常用不衰。

劳逸失度的害处

劳动可谓是人类的“第一需要”，但劳伤过度则可伤及体内脏腑。同样，过逸也不利健康养生，而且易引起气机不畅。所以，只有劳逸结合，寓劳于逸，才能保持阴阳平衡，身体健康。

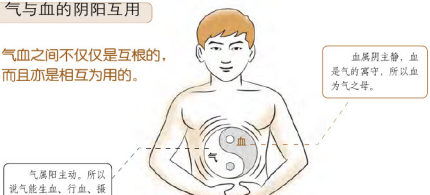
阴阳的协调与失调

阴阳失调，是指机体阴阳的平衡协调状态由于某些因素的作用而遭到破坏，导致阴阳之间出现阴阳偏胜、阴阳偏衰、阴阳互损、阴阳格拒和阴阳亡失等情况，是机体各种病态的体现。



气与血的阴阳互用

气血之间不仅仅是互根的，而且亦是相互为用的。



血，同时血又能载气，养气，气为血之帅。



9 保养好我们的阳气

阳气的盛衰决定着生命的强弱

人一生当中都要保养好自己的阳气，因为它的盛衰，决定着生命的强弱。

阳气，生机和生命，息息相关

人身的阳气，好像天上的太阳一样重要，假若阳气失去了正常的位次而不能发挥其作用，人就会减损寿命或夭折，生命机能也会暗弱不足。天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来，而人的阳气也应在上在外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。这是《内经》中关于阳气的一段最重要的经旨，从中可以了解古人对阳气在人体中的作用是多么重视，并对其中的内涵有很深刻的理解。人生于世，儿童为稚阳之体，青中年为盛阳之体，年过四十则阴气过半，阳气转衰，所谓“人过四十天过午”，到老年阳气渐缺，生机日减，进入暮年，至死则属于“纯阴之体”，推而广之，可以说万物的生长衰亡取决于阳气的盛衰。比如一粒种子（新成熟的），之所以具有生根发芽的能力，就因为它内涵阳气，故而具有生机。如果破坏或消灭了它内涵的阳气（经过蒸煮），那么它就不再是种子，而只是一颗“纯阴”的粮食了。因此，要时时注意保护体内的阳气，千万不要轻易损伤它。因为损伤人体阳气就等同于损害自己的生命。

阳气不足，是发生疾病的根本原因

阴阳这个抽象的概念是《易经》从复杂的自然现象和社会现象中总结并创造出来的。而《内经》受其影响，在阐述阴阳关系时，与《易经》有所不同的是它更注重了阳气在人体的主导作用。《内经》认为阳气的向上向外运动，在人体具有护卫肌表、抵御外邪的作用，如果阳气失常便会引起疾病。比如《内经》认为人在烦劳过度时，阳气就会亢盛而外张，阴精则逐渐耗竭。如此多次重复，阳愈盛而阴愈亏，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病。由此可见，疾病发生与否，阳气盛衰起决定性作用，阳气不足，是不能抗邪的，这是疾病发生的根本原因。

生命之根本

万物的生长衰亡取决于阳气的盛衰，要时时注意保护体内的阳气，千万不要轻易损伤它，因为损伤人体阳气就等同于损害生命。

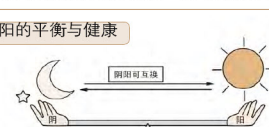


陷为本，大赖之



“下阳为上、中二阳之根”，下焦肝肾之阳是上焦中焦阳气之根。它被称之为“真阳”、“元阳”、“真气”、“真火”、“龙火”。人体的阳气异常，就会损及体内的肝肾之阳，这是阳气的底线了，是绝不能失守的，一旦肝肾之阳消散，那生命就随之终末了。

阴阳的平衡与健康



阴	阳
月亮	太阳
女	男
水	火
海	天
慢	快
重	轻

阴	下半身	腹部	体内	五脏	血、津液	里证	虚证	寒证
阳	上半身	背部	体表	六腑	气	表证	实证	热证

唱歌养生法

唱歌能调节七情，使心中喜乐，以祛忧思。唱歌时要气沉丹田，与气功的腹式呼吸有异曲同工之妙。歌唱中还需不断调整体态姿式，发音时巧妙地调动全身之力，可使气血得以流通，肢体脏腑得以滋养。



⑩ 养阴之道

利用阴气进行低温养生

阴气性主安静，守藏于内，供给人体生命活动所需要的营养物质。

认识阴气

阴是什么呢？众所周知，阴相对于阳，它们是互动且互根的关系，而阴是阳的蓄积状态。蓄积的阴内藏而不出，是守家，所以阴在内是阳之守也，就“阴”的基本概念而言，一般是有两个：其一，是病理性的，其二，是生理性的，是人体不可缺少的，它可以存在于大自然，也可以存在人体。阴和阳同样重要，因为阴阳是互根的，阴是阳的基础，如果没有阴，阳就没有办法气化，反之没有阳，阴就没有了动力。阴气性主安静，守藏于内，供给人体生命活动所需要的营养物质。那么阴气在哪些地方最多呢？归纳后有：第一，海边、山林、河畔、高山。第二，北方。第三，夜晚。第四，低凹处。

秋季是一年之中养阴的最佳季节

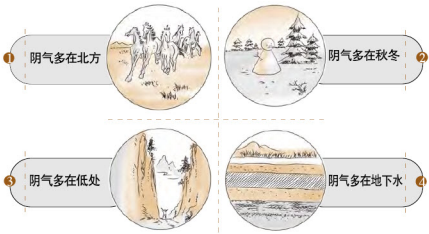
“秋月，此谓容平，天气以急，地气以明。早睡早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”这是《内经》论述的秋季养生

的部分，也就是讲秋季的养阴之道。秋季是一年之中养阴的最佳季节，因为秋季七、八、九月，是阴气上升的时期，万物果实已成，自然界一派容态平定的气象。秋风劲急，物色清明，肃杀将至。这个时候人要早睡早起，鸡鸣时即起最好；但志意一定安逸宁静，以缓和秋季肃杀之气；同时还应当收敛神气，以应秋气的收敛清肃；志意不要受外界干扰，以使肺气清静，这就是应秋季收敛之气、调养人体“收气”的道理。如果人体违逆了秋季收敛之气，就要伤害肺气。秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生飧泄的病变了。总之，秋季养阴主要体现在：首先，早睡；避秋夜露寒，以适应阴长。其次，使志安宁：要使自己精神内守，而“神者，血气也”，所以能养阴。再次，无外其志：不要让自己的意志外驰，是为了顺应秋收之意。另外一个就是养阴的饮食，除了采吸阴气之外，还要吃一些养阴的食物。

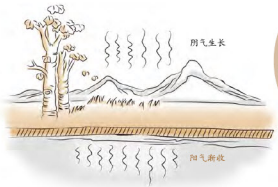
低温养生

阴和阳同样重要，因为阴阳是互根的，阴是阳的基础，如果没有阴，阳就没有办法气化，因此它也是生命的基础。

利用阴气进行低温养生



秋季保养阴气



秋季由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来，万物成熟，到了收获之时。从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随之相应改变。因此，秋季养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

敲脚养生法

以脚掌心为中心，用拳头有节奏地进行敲击，以稍有疼痛感为度。可以盘腿坐在床上或椅子上，把一只脚放在另一腿膝盖上，便于敲击。每只脚分别敲击100次。通过敲击而给脚底以适度的刺激，可促进全身血液循环，内脏功能得到增强，使人精力充沛。



11 人体阴阳之气与天地阴阳之气

了解人体体质的阴阳属性

天有阴阳，地也有阴阳。人与天地自然同呼吸共命运，因此人类也有自己的阴阳属性。

天地阴阳之气

《内经》指出，天有阴阳，地也有阴阳，天之阴阳就是风、寒、暑、湿、燥、火，六淫之气。其中，寒、湿、燥为天气之三阴；风、暑、火为天气之三阳；而地之阴阳就是五行——木火土金水；五行主春、夏、长夏、秋、冬五时四季；以春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏应地之五行。五行既是地之阴阳的象征，又是万物功能形态的象征性归类。

人体阴阳之气

人类是天地万物的一分子，又是天地万物中最有灵性和智慧并能认识万物表达万物变化规律和利用万物的智者。人与天地自然同呼吸共命运。因此，人类也有自己的阴阳属性。

传统医学关于人体阴阳的观点是：人体的生命活动过程中，尤其是以脏腑的功能活动为生命活动的主要表现形式的过程中，确实有着与天地自然阴阳变化相似的道理。人体的这种与天地万物相似的变化规律，传统医学就用阴阳来表示，也就是说阴阳在传统医学中其实也是表示人体脏腑生理功能过程和结果的一种方法。人体各个脏腑的生理功能盛衰不同，所以生理功能所产生的结果也就不同，自然地就形成了各个阴阳属性不同的体质的人。

比如《内经》依据人体形态的不同、筋骨强弱的不同、气血盛衰的不同，以及品行行为的不同表现，而将人分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人和阴阳平和之人5种类型。这种分类名称的意义就是表示了人体脏腑生理功能的不同，则生成的阴阳之气的多少就不同，而以阴阳之气多少的不同，来表示人体体质类型和个性特点。所以说阴阳就是中国传统医学中表示人体体质阴阳属性的一种方法。在人的生命活动过程中，人体脏腑生理功能不同，则生成的阴阳之气的多少就不同，而以阴阳之气多少的不同，来表示人体体质类型和个性特点。

人体体质阴阳

依照人出生时获得的天地自然阴阳五行信息的多少来表示人体体质类型，那么这种体

质类型的特点，就是研究疾病原始病因病机的依据，因为体质分类的本身，就是人体阴阳之气盛衰的具体体现，就是人体某一脏腑阴虚阳盛，或某一脏腑阳虚阴盛的表示形式。

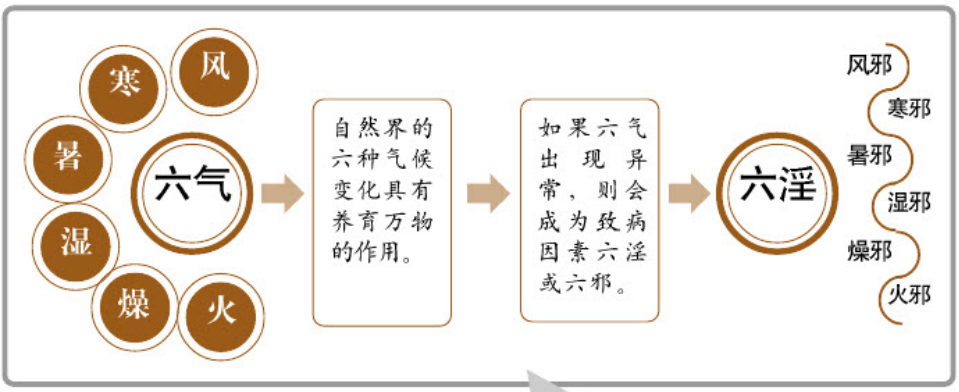
人体体质阴阳四分法

形态体貌

- **阳旺阴虚质**：形瘦色苍，中气足而脉多弦，目有神采，饮食不多，却能任劳。
- **阴阳俱盛质**：在阳旺阴虚质基础上更兼体丰肌厚，脉盛皮粗，食啖倍多。
- **阴盛阳虚质**：体丰色白，皮嫩肌松，脉大而软，食啖虽多，每生痰涎。
- **阴阳两虚质**：在阴盛阳虚质基础上更兼形瘦，脉弱，食饮不多。

《黄帝内经》在《灵枢·行针》一篇中，针对病人的不同体质，以阴阳之气盛衰为依据，将人的体质分为阳旺阴虚、阴阳俱盛、阴盛阳虚和阴阳两虚4种类型。

六气与六淫



病邪从口、鼻、皮肤侵入人体，抵抗力与病邪相互争斗，从而导致疾病的发生。

⑫ 天之阳气为气，地之阴气为血

补气、养血、辅阴

《易经》法象天地。以乾象征天，为阳，在中医中配气；坤象征地，为阴，在中医中配血等阴液。朱丹溪说：“人受天地之气以生，天之阳气为气，地之阴气为血。”

气血配乾坤

首先，气配乾。人体的气来源于父母的先天之精气、水谷之精气和自然界的清气。它具有以下几个方面的作用：第一，推动作用。气推动人体组织器官的正常运转。第二，温熙作用。气是人体热量的主要来源。第三，防御作用。在机体的防御功能中，气起着非常重要的作用。他护卫全身的肌表，防御外邪的入侵。第四，固摄作用。主要是对血和津液等液态物质的固摄。第五，气化作用。气可以使精、气、血、津液相互转化并使其代谢。

其次，血配坤。血主要是由营气和津液组成。它具有营养和滋润全身的生理功能。它是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。血属阴而主静。在脉管中运行不息，流布于全身，环周不休。

补气养血

气和血是构成人体和维持人体生命活动的两大基本物质。气与血，其实是异名同类。气为主，血为辅；气为重，血为轻。如果要补气养血的话，应该是补气在先，养血在后。人的生死是由气来决定的，这是因为气存在于万物的任何角落，它无所不在且无所不生，所以气有不调，则无所不病。因此《内经》认为治病以气为首务。而血是循行于脉内，是人体发挥营养作用的前提和条件。血沿脉管循行于全身，为全身各脏腑组织的功能活动提供营养。全身各部（内脏、五官、九窍、四肢、百骸），无一不是在血的濡养作用下而发挥功能的。比如鼻能嗅，眼能视，耳能听，喉能发音，手能取物等都是在血的濡养作用下完成的。冬季严寒，最容易伤动阳气，以致气亏血滞，血液循环不佳。这是由于寒邪太甚，逼使体内阳气上逆，导致人体内气血亏滞。因此，必须要补气养血，使气畅血和，方可以抗御严寒的侵入。



补气养血，气畅血和

气和血是构成人体和维持人体生命活动的两大基本物质。冬季严寒，最容易伤动阳气，以致气亏血滞，血液循环不佳。因此，必须要补气养血，使气畅血和，方可以抗御严寒的侵入。

气在人体循环中的作用

机体的循环离不开气的运动变化

↓

饮食物

↓

水谷精微（营养）

↓

气能生血，气的运动变化是血液生成的动力。从摄入的饮食物转化成水谷精微，从水谷精微转化成营气和津液，从营气和津液转化成赤色的血，其中每一个转化过程都离不开气的运动变化。

营气是血脉中具有营养作用的气

营气与津液

血

因其富于营养，故称为营气。所以说：“营气者，出于脾胃，以濡筋骨、肌肉、皮肤，充满推移于血脉之中而不动者也。”由于营气行于脉中，而又能化生血液，故常与“营血”并称。营气与卫气相对而言，属于阴，故又称为“营阴”。

气与血的阴阳互用

气血之间不仅仅是互根的，而且也是相互为用的。

血属阴主静，血是气的寓守，所以血为气之母。



气属阳主动。所以说气能生血、行血、摄血，同时血又能载气、养气，气为血之帅。

洗脚养生法

洗脚可使脚部血脉畅通，进而使周身气血通畅，有助于消除疲劳。还可以缓解头痛，预防鼻炎、感冒、冻疮、脚癣。对高血压、动脉硬化病人也大有裨益。方法：每晚临睡前，用38℃～40℃热水连洗带泡，每次泡30分钟，同时用手摩擦双脚。



第5章

吃出健康 饮食术

彭祖饮食养生术，是一种通过调整饮食，注意饮食宜忌，适度饮食，合理摄取食物，以增进健康，达到益寿延年的养生方法。它是中国养生文化的传统做法之一。它强调“调和五味、平衡阴阳”。即根据食物的不同属性，依据阴阳五行的关系相配合来滋养人的五脏，达到平衡阴阳的功效。彭祖的养生秘诀很大程度上得益于他的这种高超的饮食术。本章将借鉴《黄帝内经》等古籍中的相关理论，从食养的意义说起，为你一一揭开这些饮食方面的养生秘诀。







本章图版目录

饮食是保证生存不可缺少的条件 /217
食五谷以养人 /219
调和五味助养生 /221
五味关乎五脏 /223
五色养生法 /225
食物性味与饮食禁忌 /227
养脑补脑的食物 /229
药食同源，药食互补 /231
五行与饮食养生 /233
平衡膳食的作用 /235
饮酒与养生 /237
病后调养方法 /239
健康饮食结构金字塔 /241





1 饮食为生人之本

食养的意义

彭祖养生术十分重视饮食调理。饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病，饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质，也是健康长寿的保证。人体通过饮食，从饮食物中吸收各种营养物质，它化生气、血、津液以维持人体正常的生命活动。所以《灵枢·五味》说："故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣"。中国食养保健的历史久远，《山海经·修务训》记载，神农"尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒。"这生动地反映了古人如何寻找食物的史实。经过前人的大量尝试，终于积累了丰富的感性认识，选择了那些最为安全、有用的"百草"，作为维持日常生活所必需的食物；而另一些，则被当成药物，按其性能，用以治病。《内经》对食养和食疗有较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。

食养是"精气神"的物质基础

"精气神"是人之三宝。《内经》认为，精是后天水谷精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础；气是人体一切生理功能的动力，是由水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成；神则是指人体的精神活动，为生命之主宰。其实古人所提倡的食养归根到底就是要保养"精气神"。《寿亲养老新书》认为："主身者神，养气者精，益精者气，资气者食"，强调了饮食是精、气、神的营养基础，只有机体营养充盛，精、气才会充足，神志才能健旺。

预防疾病

中医非常重视"治未病"。"治未病"重要的一条，就是加强饮食的滋养作

用，因为饮食对人体的滋养作用本身就是对人体的一种重要的保健预防。对这一点，《内经》认为人体正气充盛，邪气就不会侵袭使人致病。那正气怎样才能充盛呢？这就要合理安排饮食，只有这样做，机体所需营养才能保证，五脏功能才可旺盛。

饮食是保证生存不可缺少的条件

食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上，也就是通常所说的“归经”，不同的饮食，归经不同。所以要有针对性地选择适宜的饮食，以尽可能地发挥食物对人体的营养作用。

step 1 **葱归肺经**
可用于肺气不宣时的咳嗽。



step 2 **苦瓜归心经**
可用于心火上炎、口舌生疮。



step 3 **茶叶归肝经**
可明目清肝。



step 4 **无花果**
入肺、胃、大肠经。



step 5 **马齿苋**
入心及大肠经。



step 6 **杞子**
入肝、肾经。



step 7 **桑寄生**
入肝、肾经。



step 8 **莲子**
入脾经。



❷ 得谷者昌，失谷者亡

五谷对人体的滋养

吃是生命活动的表现，是健康长寿的保证，“安谷则昌，绝谷则危”；只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。

在远古时代，人们最初是以行虫走兽等动物为食，后来发现只吃动物食品难以满足人体的需要，于是开始寻求植物类食品。古文曰：“行虫走兽难以养民，乃求可食之物，尝百草之食，察酸苦之滋味，教民食五谷。”古人所称的“五谷”是一种泛指，并不局限于五种，各种粗细粮豆，均属五谷之类。唐代医学家孙思邈说：“大米能平胃气，长肌肉；小麦能厚胃肠，强力气。”为什么说五谷能有这么多的功能呢？因为人体的构造既要靠蛋白质这个主要原料，也要靠糖做辅助材料。细胞、组织的构成需要糖，肌肉里也要有糖。人体的生命活动，需要源源不断的能量供应，蛋白质和脂肪虽然可以提供部分能量，但人体生命活动所需能量的主要能源却是糖。人体所耗能量的60%—70%都来自糖。五谷所含蛋白质和脂肪虽然不多，但却含有大量的淀粉，在消化道中淀粉被水解，则产生大量的糖以供人体需要。它既可充实脏腑肌肉，又给人体的新陈代谢提供充分的能量，使脏腑功能正常运转，使肌肉的收缩强而有力。

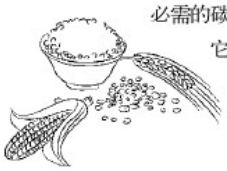
食五谷以养人

《内经》强调食五谷以养人，它可以起到益五脏、厚肠胃、实肌体、强力气的作用。由此可见，古人早就认识到各种食物中所含的营养素不同，只有做到使各种食物合理搭配，才能使人体得到各种不同的营养素，满足各种生理功能的基本要求。同时，概述了粮谷、肉类、蔬菜、果品等，是饮食主要的组成内容，并且指出了它们在体内有补益精气的主要作用。人们必须根据需要兼而取之。只有主食与副食全面搭配，才能称之为合理的营养，有益于人体健康。这也就是古人所强调的要“杂食五谷，粗细搭配”的原则，人体需要多方面的营养，偏食则会导致气血阴阳的平衡失调。因此，合理的调配，首先要做到食品的多样化与合理的全面的调配。

《内经》的配膳原则

五谷为养

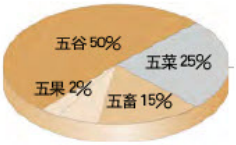
谷类是养育人体之主食，是人体必需的碳水化合物与热量的主要来源。它一般是指黍、稷、麦、稻、豆五种。



五果为助

水果富含维生素、糖和有机酸等。饭后食用可助消化，同时它也是平衡饮食的辅助食物。它一般是指枣、李、杏、栗、桃五种。





五菜为充

蔬菜富含多种微量元素和营养素，是饮食中不可缺少的辅助食品。它一般是指葵、韭、薤、葱、藿五种。



五畜为益

肉食多含高蛋白、高脂肪、高热量，而且所含人体必需的氨基酸齐全，是人体修补组织与增强抗病能力的重要营养物质。它一般是指牛、犬、羊、猪、鸡五种。



摩腹养生法

先搓热双手，然后双手相重叠，置于腹部，用掌心绕脐沿顺时针方向由小到大转摩 36 周，再逆时针方向由大到小绕脐转摩 36 周。此种摩法能增加胃肠蠕动，理气消滞，增强消化功能和防治胃肠疾病。



❸ 调和五味

五味调和对人体的裨益

五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。在选择食物时，必须五

味调和，这样才有利于健康。若五味过偏，会引起疾病的发生。

五味不同，作用不同

古人把酸、苦、甘、辛、咸定为五味。五味不仅是促进食欲，帮助消化的调味品，也是人体不可缺少的营养物质。五味的出现使人由单一的饮食结构，转为丰富的多元化饮食。五味适宜对健康长寿至关重要。中医认为，味道不同，作用不同。

①酸味：有敛汗、止汗、止泻、涩精、收缩小便等作用，如乌梅、山楂、石榴等。②苦味：有清热、泻火、燥湿、降气、解毒等作用，如杏仁、苦瓜、百合等。③甘味：有补益、和缓、解痉挛等作用，如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等。④咸味：有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用，如盐、海带、紫菜、海蜇等。⑤辛味：有发散、行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等。

四季五味助养生

春季肝为主脏，酸与肝相应，可增强肝脏的机能，但太过易造成肝气太旺而克制脾胃功能。肝属木，脾属土，五行之中木能克土，太过则伤及脾脏。所以春季应适当少吃酸味食物，而多吃甘味食物以助养脾。

夏季心为主脏，苦味与心相应，可增强心的功能。但苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气。心属火，肺属金，五行之中火克金，太过则伤及肺脏。所以夏季应适当少吃苦味食物，而多吃辛味食物以助养肺。

秋季肺为主脏，辛味与肺相应，可增强肺的功能。但食辛太多易造成肺气过盛而克制肝气。肺属金，肝属木，五行之中金克木，太过则伤及肝脏。所以秋季应适当少吃辛味食物，而多吃酸味食物以助养肝。

冬季肾为主脏，咸味与肾相应，可增强肾的功能。但食咸过多易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应适当少吃咸味食物，而多吃苦味食物以助养心。

因此，在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康。《内经》就明确指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。

调和五味助养生

五味调和是身体健康、延年益寿的重要条件。在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于身体健康。

怎样使五味调和

	咸	苦	辛	酸	甘
五味失调	过时会使流行在血脉中的血瘀滞，甚至改变颜色。	过时可使皮肤枯槁、毛发脱落。	过时会引起筋脉拘挛、爪甲干枯不荣。	过时会使肌肉失去光泽、变粗变硬，甚至口唇翻起。	过时能使骨骼疼痛、头发脱落。

如何做到五味调和

- 饮食要浓淡适宜。
- 平时要注意各种味道的搭配。酸、苦、甘、辛、咸的辅佐要做到配伍得宜。
- 在进食时，味不可偏亢，偏亢太过，容易伤及五脏。

五味的药性

甜	甜味有补益、和中、缓急的作用，多用以滋补强壮，治疗人体五脏、气、血、阴、阳中任何一种虚症，并可缓解拘急疼痛等症状。
辛	辛味能宣、能散、能润、能行气血。可用来治疗风寒感冒、咽痛或胃寒呕吐，用花椒、生姜和大枣煎汁，可治疗凝气滞的痛经症。
酸	酸味包含涩味在内，有收敛、固涩作用，可用于阳卫不固的多汗症及泄泻不止、尿频、遗精等的治疗。此外，酸味与甜味结合有滋阴润燥作用。
苦	苦味能清泄、燥湿、降逆，多用于治疗热症、湿症、气逆等。
咸	咸味具有清热、泻火、解毒的作用。

五味除甘、辛、酸、苦、咸之外，实际上还有淡味、涩味两味，它们是分附在甘味和酸味之下的。



④ 适合人体脏腑的五味搭配

五味与脏腑

食物的五味与脏腑的关系十分密切。不同食物有不同味，具有不同的属性，对五脏产生不同的作用，进入哪一脏就对哪一脏发挥作用。

五味与五脏

五味取自于五谷、五畜、五菜、五果，是对食物的一种分类方法，是根据阴阳五行学说将食物归类和演绎而来的。中医认为，五谷、五菜等又都有四气五味之别，按性味分别滋养五脏。《内经》中有这样的记载，食物的酸味先入肝，苦味先入心，甘味先走脾，辛味先走肺，咸味先走肾。

五味的变化在生活中极为常见，然大多都与“脾”有关，然后涉及其余四脏。脾不和，则不能知五谷五味，故五味不离乎脾。但“五味之生，由乎五脏”，也就是说五味酸、苦、甘、辛、咸与五脏肝、心、脾、肺、肾是相应的。如有

时我们会自觉口中发苦或发甜等，其实这些多是提示对应脏腑病变。五味的禁忌，也是同样的道理。比如糖尿病多忌甘甜，高血压多忌咸等。同时《内经》认为，“阴精藏于五脏，而五味化生阴精，但五味太过与偏嗜，则反而会伤害五脏。”由此可见，五味对五脏的影响也与人体的机能活动、生命的持续、疾病的康复，有着密切的关系。

了解五味的禁忌

五脏六腑有各自忌讳的东西。比如糖尿病多忌甘甜，高血压多忌咸等。“五禁”的味有损于各个脏腑的机能。为了缓和这种损害作用，就有必要在做饭菜时，加些相辅的味。如：辣味加酸味，甜味加咸味等，这样调配一下，可防止对各个脏腑的不良影响。其实，这种相辅的味，我们在日常生活中，已有过体验。如芥末用醋来调，四川菜的鱼香茄子也加些醋。一般，家庭食用的盐，都含有钠，也起到了调味的作用、甜味里加盐，就是很好的调和。含糖分的食品很多，可加些盐、酱油、酱等就可解决。苦味的食品较少，如苦瓜、茶、咖啡、猪肝等。炒苦瓜时，可加点葱、姜，炸猪肝时加点椒盐，鸡肝汤加点姜丝等。咖啡对血压不利，可加点白兰地酒，有独特的风味。

五味关乎五脏

酸生肝　苦生心　甘生脾　辛生肺　咸生肾

四季五味助养生

春
省酸增甘以养脾

春季肝为主脏，酸与肝相应，可增强肝脏的机能，但如果太过容易造成肝气太旺而克制脾胃功能。肝属木，脾属土，五行之中木能克土，太过则伤及脾脏。所以春季应适当少吃酸味食物，而多吃甘味食物以助养脾。

夏
省苦增辛以养肺

夏季心为主脏，苦味与心相应，可增强心的功能。但苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气。心属火，肺属金，五行之中火克金，太过则伤及肺脏。所以夏季应适当少吃苦味食物，而多吃辛味食物以助养肺。

秋
省辛增酸以养肝

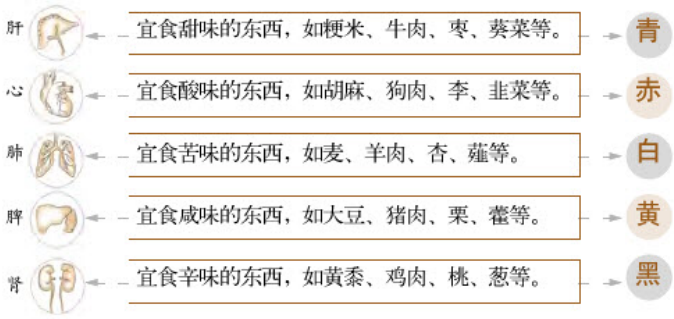
秋季肺为主脏，辛味与肺相应，可增强肺的功能。但如果食辛太多很容易造成肺气过盛而克制肝气。肺属金，肝属木，五行之中金克木，太过则伤及肝脏。所以秋季应适当少吃辛味食物，而多吃酸味食物以助养肝。

冬
省咸增苦以养心

冬季肾为主脏，咸味与肾相应，可增强肾的功能。但如果食咸过多很容易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应适当少吃咸味食物，而多吃苦味食物以助养心。

五味宜五脏法

一切食味都有其不同的特点，味辛的有发散作用，味酸的有收敛作用，味甜的有缓和作用，味苦的有坚燥作用，味咸的有软坚作用等。



⑤ 五色养生法

五色与五脏

人体生命的健康，和红、青、黄、白、黑5种气色在人面部的显现有很大关系。中医认为，面部气色都是五脏六腑的余光显现，所以才产生面部金、木、水、火、土的详细分类。

人体与五色

人体以五脏为中心，五色、五味皆与五脏相配属。也就是说，五色（红、青、黄、白、黑）与脏腑的关系十分密切，各入不同的脏腑，各有不同的作用。五色之中，红色属火，它是心之苗；青色属木，是肝之苗；黄色属土，是脾之苗；白色属金，是肺之苗，黑色属水，是肾之苗。这5种正常和异常的气色，都是体内五脏六腑生理或者病理状态的外显，是五脏六腑精微的外象。五色出现在异常的部位和异色呈现于面部，都是内脏病理变化的外在表象，人体一旦出现这些征兆后，如果不及时调整和治疗，必将导致各种的疾病发生。

五色与内外五行相应

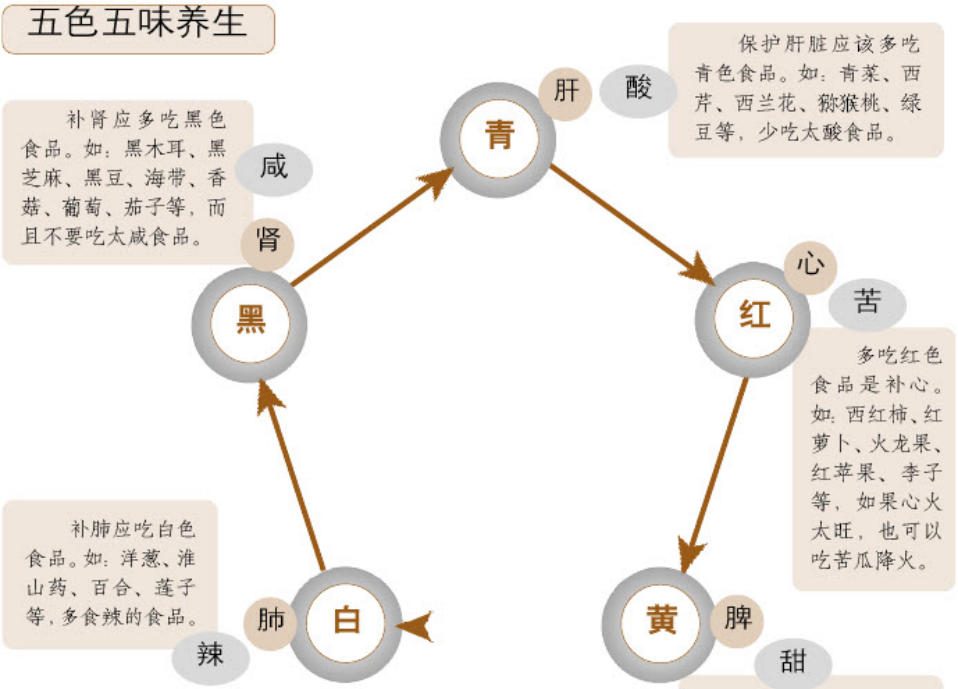
人体面部气色的正常与异常，都是体内五脏六腑各器官生理功能强弱在面部的全息反应呈现，五脏六腑先天素质的强弱和后天发育的变化在面部和五官上的显现。中医在望诊时，首先要察其先天基础，观面部整体的格局，辨别外五行的参差，分析内五行的强弱。其后便是对人面部气色的研判了。人体面部所出现的五种气色，都各有它应出现的正常位置。如果出现的部位异常，必然反应内部五脏六腑生理功能的异常。如果相应部位的骨骼偏斜、塌陷，则说明内应的脏腑先天生理功能不足，机能不全，抵抗力弱，必然邪气易于侵袭，难免患上疾病。有疤痕、粗乱纹理也不好，必然具有相应的生命力不佳的反应。掌握了各部位应当出现的正常非正常气色后，还要灵活地运用五行生克之理进行

握了各部位应当出现的正常非正常气色后，还要灵活地运用五行生克之理进行辨色诊断。五色除反应内五行、对应于内五行之外，它们还反应出疾病的属性和部分症状。例如青色和黑色所反应的是疼痛症；黄色和赤色表现的是热症；白色则表现的是寒症。所以这种色的变化趋势，对疾病的诊断是极其重要的。

五色养生法

人体面部所出现的5种气色，都各有它应出现的正常位置。如果出现的部位异常，必然反应内部五脏六腑生理功能的异常。

五色五味养生



五色关乎五脏



反应区。这一区域如果出现病色，则反应咽喉区域器官组织的疾病。

当赤色出现在两侧颧骨上时，如果范围大如拇指，则十分凶险。

6 五行与食物

饮食的禁忌

“忌口”就是饮食禁忌，是彭祖饮食术和中医治病的重要组成部分。疾病不注意忌口会加重病情，服药不注意忌口，药物可能与食物发生物理或化学变化，使药效降低，甚至还能增加毒性，使病情加重或危及生命。

饮食禁忌的内容

饮食禁忌的原则主要来源于《内经》，后世又不断充实和发展。饮食禁忌包括以下内容：第一，以五行生克与食物性味相结合的禁忌原则，如《灵枢》“五禁”，肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。肝病禁辛味食品，因辛属金而克木，故不宜食，同样，心病禁咸食是因为咸属水，水克火，余可类推。第二，以食物性味对疾病的作用而确立的禁忌原则，《素问》“五味所禁”。辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸，是谓五禁。此外，强调无多食，即可食而不可过，过则伤。第三，对食物的寒热，限制其过极，如《灵枢》“食饮者，热无灼灼、寒无沧沧”。第四，食物百性，体质的寒热与食性的寒热忌相同，如寒性体质忌食寒性食物，热性体质忌食热性食物，而体质的虚实与食性的补泄则是虚体忌泄，实体忌补。

四忌

历代中医都很重视忌口，忌口具体分为：

①因病忌口：《内经》早在二千多年前，就提出有关饮食的禁忌问题，后来人们又从实践中进一步总结出，糖尿病忌糖、忌盐；肾炎病人，浮肿病人忌盐；肝炎、肝功不全病人忌酒、忌食脂肪食物；心血管病人忌高脂肪；尿毒症患者忌高蛋白；胃肠疾病者忌辛辣刺激性食物等。

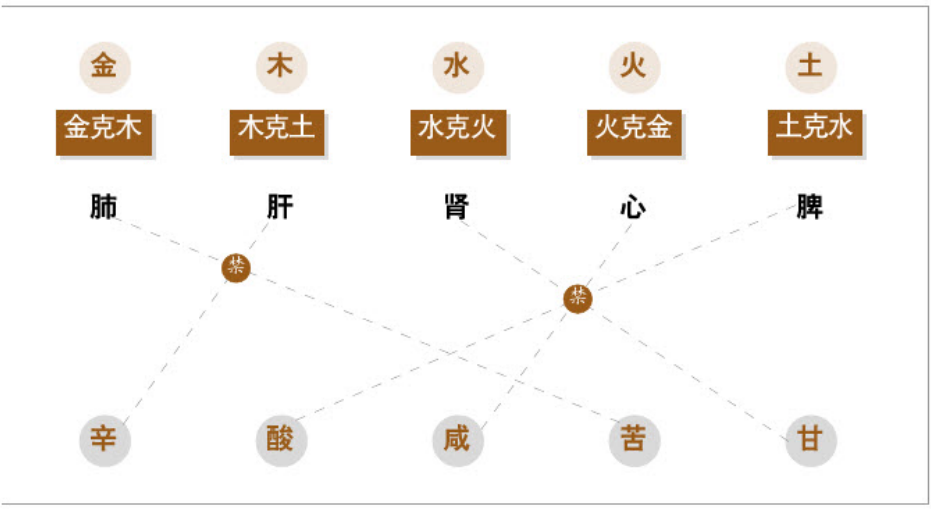
②因药忌口：中药与食物虽同出一源，但它们所含成分不同，其性味与药理作用也就各异，若配合不当，则会降低疗效或失去疗效，甚至会增加中药的毒性反应，所以中医也有用药禁口的主张。

③因时忌口：依据中医“天人合一”，人体也是一个小天地的理论，用药忌口，不仅要辨证，同时还要因时，比如春季多湿，忌寒湿之品；夏季多暑，忌辛热煎炒之食；秋季多燥，忌食损津香燥之品；冬季多寒，忌食生冷寒凉之物。

④因体型忌口：壮热之体忌肥肉多糖、咸食之品；阴虚火旺之体忌辛热香燥之食；阳霾之人忌寒湿之物；湿重之人忌油腻之食等。

五行与饮食禁忌

肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。五脏分属五行，肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五行相克的关系是金克木，水克火，木克土，火克金，土克水。而五行与五味的对应关系是金味辛，水味咸，木味酸，火味苦，土味甘。



食物性味与饮食禁忌

辛走气 ← 辛入肺，辛主散，气病多食辛则耗散太过，气愈加受伤，故禁多食辛。

咸走血 ← 咸走血，咸主润，过则凝涩而耗，故血病多食咸则血被耗损，凝涩不行，所以血病禁多食咸。

苦走骨 ← 苦走骨，苦本火之味，苦味太过则从火化，肾主骨，过苦则火气胜水，肾伤则骨无所生，故骨病禁多食苦味。

甘走肉 ← 脾主肉，在味属甘，肉病过食甘味，甘味太过则滞塞脾气，脾运不行，肉无从生，故肉病禁过食甘味。

酸走筋 ← 筋病禁多食酸，因为酸本肝之味，肝主筋，气条达，酸味主收，太过则伤肝条达之气，肝伤则筋失养，因此而筋病禁多食酸。

图解彭
⑦ 通过饮食养脑
食物养脑法

食物养脑法

大脑是人体进行思维活动的最精密的器官。脑细胞的发育、更新及正常功能的维持，均需要足够的营养物质。但是，人体很少能通过体内其他物质合成这些营养物质，只能通过饮食来供给。

常吃高巅之处的木果

《易经》告诉了我们通过饮食来养脑的一些方法。比如乾卦人，因为乾卦是金，金卦是在高空的，因此和它相应的就是长在大树上高巅之处的木果，如榛子、板栗、核桃等都能补脑。老年人大脑的衰退，主要表现为智力减退、记忆力下降。思维紊乱和反应迟钝等。通过饮食调整可以推迟大脑衰老的进程，如饮食营养要平衡，多吃新鲜蔬菜、水果，多吃植物性蛋白、含钙食品，少吃肉，少吃糖等。

摄取足量的维生素

维生素C在促进脑细胞结构的坚固、消除脑细胞结构的松弛与紧缩方面起着相当大的作用，摄取足量的维生素C还能使神经细胞通透性好转，使大脑能及时顺利地补充营养，从而使大脑记忆力好转，智力提高。猕猴桃、鲜枣、草莓、辣椒、青蒜、小白菜、菠菜等食物中含维生素C较丰富。维生素E供应不足会引起各种智能障碍或情绪障碍。小麦胚芽、棉籽油、大豆油、芝麻油、玉米油、豌豆、红薯、禽蛋、黄油等含维生素E较丰富。

摄取充足的钙和蛋白质

钙可抑制脑神经的异常兴奋，保持脑的正常状态，使之具有良好的注意力，充足的钙还能使精神疲劳减轻。海带、芝麻、牛奶与大豆及其制品、金针菜、野菜、茶叶、大黄鱼、鱼松、虾等食物中含钙丰富。蛋白质是脑细胞的主要成分之一，约占脑重量的35%，仅次于脂质。蛋白质在脑神经的兴奋与抑制方面起着重要的作用。由于蛋白质中的氨基酸只能被脑使用3小时就要更新，所以要经常从饮食中摄取蛋白质。蛋白质食品有鱼、肉、禽、蛋、大豆及其制品、花生、核桃、芝麻等。

养脑补脑的食物

饮食养脑必不可少，除了众所周知的多吃坚果类食物外，《易经》也告诉了我们饮食养脑的一些方法。

牛奶 含有丰富的营养素，具有补脑益智、强心爽神的功效。适宜于脑力劳动者补脑之用，尤其适宜于夜间脑

黄豆 黄豆中所含的谷酰氨和沙丁鱼中的牛黄素是大脑必需的蛋白质。将适量的黄豆洗净，与沙丁鱼一起加水炖食或红烧，隔天1次，有增强记

葵花瓜子 有一定的补脑健脑的作用。喜食葵花瓜子的人，脑子好用、记忆力强、言谈有条不紊、思维敏捷、反

力劳动者饮服。

忆、延缓脑细胞衰老的作用。

应较快。



核桃仁 内含丰富的蛋白质、维生素，可营养大脑，延缓脑细胞的衰弱进程，提高思维能力。每次1～2个核桃，每日2次，可增强记忆，消除疲劳，使大脑功能恢复正常。

海带 含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分，有健脑的功能，海带等藻类食物中的碘类物质，更是头脑中不可缺少的。

胡萝卜 中所含的蛋白质、糖、维生素B_2、钙、磷、铜、镁等营养成分，是强身健脑的佳品。

大脑是人体进行思维活动的最精密的器官。脑细胞的发育、更新及正常功能的维持，均需要足够的营养物质。但是，人体很少能通过体内其他物质合成这些营养物质，只能通过饮食来供给。

8 食物是可口的良药

药食同源，药食互补

药食同源即药与食物相同。中国人自古就有药食同源的观念：在饮食过程中进行保健，在保健中进行调理。懂得了药食同源的道理，可以清醒地选择入口之物，有针对性地运用正确的保健方法。

药食同源和药食互补

药食同源和药食互补是彭祖养生术的一个主要特点，也是中国人的饮食习惯中非常好的传统观念。人类为了生存的需要，在自然界到处寻找食物。久而久之，也就发现某些动植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药用价值。

原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开。食物与药物合二而一的现象就形成了“药食同源”之说的源头和雏形。神农尝百草与其说是找药，还不如说是找食品。

我国古代医学文献中，很多药物同时又是食物。例如，我们每天食用的蔬菜、谷物、水果等所有的食物，都既是食物又是药物。《黄帝内经》中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，恰恰反映了药食同源的思想。滋养身体为“补”，排泄体内废物为“泻”，这些“补”或“泻”的药，都取自于食物。“补”药大多含在谷物、豆类、蔬菜类、动物性食物之中。“泄”也有“补”性，称为“泄”胜强的食物。如：黑豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、海带、鲤鱼、葱、姜等，都具有利尿、消肿、发汗、解毒的作用。

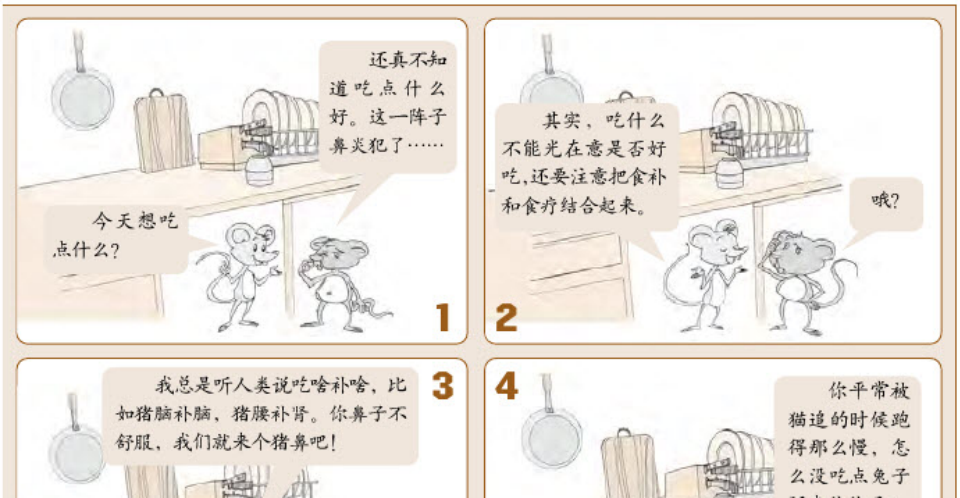
吃啥补啥是对药食同源的误解

药食同源，使中药具有浓厚的生活气息，也使中药强化了它的实用性和经验性。中医学既不排除治疗，又把吃药与饮食相结合，堪称绝妙。但是，不少人把“药食同源”与“吃啥补啥”混为一谈。为了壮阳补肾，牛鞭、狗鞭、鹿鞭等，堂而皇之穿肠而过。这样的吃法无益于健康，也不是“药食同源”的中医学观点。最典型的是“鞭”，即动物的阴茎，被一些人称为壮阳灵药。其实，它与普通的动物肉一样，无非是一些肌肉与结缔组织仅含有少量的类固醇激素，不具有治疗价值。“吃啥补啥”是对“药食同源”的误解，与健康无关。

药食同源，药食互补

药食同源，使中药具有浓厚的生活气息，也使中药强化了它的实用性和经验性，人类生活中包含了中药，中药就在人类生活中产生。懂得了药食同源的道理，可以正确地选择入口之物，有针对性地把握正确的保健方向。

吃啥补啥







排毒食疗法

苹果和鲜奶	早起喝一杯鲜奶，吃一个苹果，温和有益，又有排毒的效果。
海带绿豆汤	海带中的胶质成分能促进体内有毒物质的排出；绿豆性寒凉，可清热解毒。
薏米	薏米是很好的祛湿食物，加在一起煲汤饮，可增加祛湿的功效。
水	千万别等到口渴才去喝水，在工作的间隙，喝杯水休息一下，提提神，对身体很有益。
苦瓜	苦瓜虽口感略苦，但余味甘甜，有解毒排毒、养颜美容的功效。

9 补泄适宜，损益平衡

四补五泄

《易经》中说，只有藏泄适均、损益平衡，才能达到人体的阴阳和谐，意思就是说，人体既需要益也需要损，既需要补也需要泄。

“四补”类食物

所谓“四补”，即补气、补血、补阴、补阳。补气类食物有补益脾气、肺气、心气等的作用。各种动物蛋白都补气，最好的就是鸡。鸡肉味甘、性温，归脾、胃经，宜于脾胃虚弱，疲乏，纳食不香，慢性泄泻。气不足的时候，多喝一些鸡汤，气就能恢复了。此外，马铃薯、红薯、香菇、栗子等食物有很好的补气作用。补血类食物有滋补人体之血的作用。此类食物多味甘质腻，容易碍胃，故应用时多配用行气健脾的食物，如砂仁、萝卜等。补血的食物主要有红枣、黑豆、菠菜、龙眼肉、胡萝卜、阿胶等。如果女性血虚，那么每天吃一些红枣便可以缓解病症，成本低但有实效。补阴类食物有补益人体阴液、滋润脏腑的作用。该类食物多甘寒滋腻，也易碍胃，故脾胃虚弱、腹胀、腹泻者忌食。苹果、银耳、百合、海带、鱼等，都具有很好的补阴效果。补阳类食物有补益人体的作用，能增强五脏的功能以及抗寒能力。补阳的食物主要有羊肉、鹿肉、狗肉、海虾等。

“五泄”类食物

《易经》中提到的“五泄”，即排毒、解毒、降脂、抗衰老和抗癌。人体每

天都要排毒，只有将体内的毒素排干净，身体才能健康。蔬菜、水果、豆浆、绿豆、生姜等都可以帮助身体进行日常的排毒，而葡萄和蜂蜜可以起到很好的解毒效果。降脂的食物包括洋葱、海带、蘑菇、粗粮、燕麦以及各种水果。抗衰老的食品有很多，包括苹果、豆腐、萝卜、黑色食品等。抗癌的食品也非常丰富，包括猕猴桃、菜花、荠菜、萝卜、竹笋、香菇、西红柿等。西红柿可以抵抗前列腺增生方面的癌症，而猕猴桃可以抗肠癌。各种各样的水果、蔬菜、粗粮，如果正常吃，其实都可以抗癌。

五行与饮食养生

五行养生最讲究的不是补充某一种营养或者元素，而是饮食的自然平衡。人们应该根据季节和身体状况稍微地强调某一种颜色和食物。



木

重点养护：肝脏

春季在五行中属木，五脏中属木的是肝脏。春季应多吃绿色食物和海藻类食品。



木代表食物

菠菜、西兰花、韭菜



火

重点养护：心脏

夏季在五行中属火，五脏中属火的是心脏。夏季可多吃番茄、葡萄等红色食物。



火代表食物

番茄、胡萝卜、紫甘蓝、大枣



土

重点养护：脾、胃

长夏在五行中属土，五脏中属土的是脾。长夏应多吃黄豆、香蕉等黄色食物。



土代表食物

木瓜、黄豆、香蕉



金

重点养护：肺

秋季在五行中属金，五脏中属金的是肺。秋季应多吃养肺润肺的白色食物。



金代表食物

雪花梨、银耳、百合



水

重点养护：肾、膀胱

冬季在五行中属水，五脏中属水的是肾。冬季应多吃黑米、黑豆等黑色食品。



水代表食物

黑米、黑豆、黑芝麻

⑩ 如何平衡膳食

平衡膳食应包括哪些食物

均衡、全面、足够的膳食能够提供人体的所有营养需求，良好的膳食对人体生命活动的正常运作，起着至关重要的作用。

平衡膳食

人类的饮食物是多样的，所谓平衡膳食，即是保证营养需求和膳食供给之间的平衡态，使各种营养素和热能及时满足人体生理活动的需要，且各种营养素之间比例适宜。

营养结构的偏颇会造成人体营养失衡。如：肉类和脂肪摄取过量，膳食纤维摄入过少，补养药物的增加，从而出现“营养不良”和“营养过剩”两种病征。所以合理调整饮食结构，能够减缓早衰和疾病对人体健康的威胁。

如果我们平时能完整均衡地摄取人体所需的维生素、矿物质，就可以提高自身的抵抗能力，避免疾病侵袭。饮食结构是否均衡和每日摄入量的标准，关键在于每日对五谷、蔬果、乳类和肉类四类食物的摄取量，因为这些物质中提供人体每天所需的七大营养成分，包括水分、糖类、蛋白质、脂肪酸、维生素、矿物质和纤维，七大养分即是“均衡的食物”的总括。

科学分析营养膳食

世界上没有任何一种单一饮食物，能够涵盖人体所需的全部营养素，因此，平衡膳食的基础就是膳食的多元摄取。根据食性特点，食物可分为五大类：第一类为五谷杂粮类，即所谓的主食；第二类为动物性食品；第三类为豆类及其制品；第四类为蔬果；第五类为纯热能食物，包括动植物油脂、食用糖和白酒、淀粉等。《内经》有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，明确指出食物多样化和平衡膳食的重要性。

在多种食物中，以谷薯类为主，合理安排三餐，科学分配每餐的热能。要注意粗细和主副食搭配，宜少食多餐、少吃零食、甜食等，忌暴饮暴食。另外，各种生理、心理压力及环境污染等，也会致使人体营养失衡、分泌紊乱，会产生各种毒素，威胁着人体健康。因此，适量的运动、健康的情志活动和规律的生活习性也是非常必要的。

平衡膳食的作用

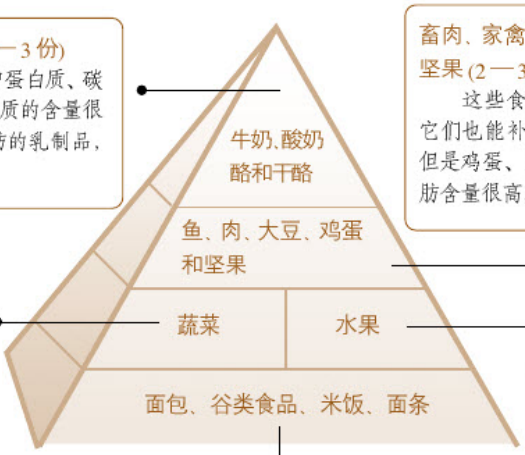
食物金字塔

食物金字塔建议，每人每天应从这六组食物中摄入定量的食物。运动量大或处在成长发育阶段的个体对每组食物摄入量应多一些。

脂肪、油和糖果(适当食用)
热饮、糖果、冰激凌、蛋黄酱以及这组中的其他食物营养价值都不高。此外，这些食物含有很高的热量，应该少吃一些。

牛奶、酸奶酪和干酪(2—3份)
牛奶和其他乳制品中蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质的含量很高。设法挑选一些低脂肪的乳制品，例如低脂牛奶。

畜肉、家禽、鱼、大豆、鸡蛋和坚果(2—3份)
这些食物蛋白质含量很高，它们也能补充维生素和矿物质。但是鸡蛋、坚果和一些肉类的脂肪含量很高，应该少吃这些食物。



蔬菜(3—5份)
蔬菜中的脂肪含量低，是碳水化合物、植物纤维、维生素和矿物质的主要来源。

水果(2—4份)
水果是碳水化合物、植物纤维、维生素和水的良好来源。

面包、谷类食品、米饭、面条(6—11份)
富含多糖，并且能提供蛋白质、植物纤维、维生素和一些矿物质。

平衡膳食的原则

“平衡膳食”，就是通过食物摄入人体所需的营养素和能量，以满足人体生命活动的需求，维持正常的生长与健康。《中国居民膳食指南》指出以下摄食原则：

1. 食物多样、谷类为主
2. 多吃蔬菜、水果和薯类
3. 每天吃奶类、豆类或其制品
4. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油
5. 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重
6. 吃清洁少盐的膳食
7. 应适量饮酒
8. 吃清洁卫生、不变质的食物

11 饮酒与养生

饮酒要适度

适当饮酒可以活血化淤、振奋精神，加速体内新陈代谢、增强机体免疫力。

饮酒对保健养生具有重要作用

酒，从古至今一直为人们所重视和喜好。《汉书·食货志》中就曾称赞酒是“天之美禄”，有扶衰养疾的功效。酒不仅是款待亲朋的重要饮品，也是人与人之间沟通的桥梁。古代酒浆多是用农作物酿造而成，酒精含量较低，且对人体具有补益作用。现代医学认为，酒能促进人体内部的血液循环，适当饮酒可以活气化淤、振奋精神，加速体内的新陈代谢、增强机体免疫能力。

《易经》中的饮酒养生

《需·象传》：“云上于天，需；君子以饮食宴乐。”《需·九五》爻辞：“需于酒食，贞吉。”

《困·九二》爻辞：“困于酒食，朱绂方来，利用亨祀。征凶，无咎。”《象传》：“‘困于酒食’，中有庆也。”

《中孚·九二》爻辞：“鸣鹤在阴，其子和之；我有好爵，吾与尔靡之。”

《未济·上九》爻辞：“有孚于饮酒，无咎；濡其首，有孚失是。”《象传》：“饮酒濡首，亦不知节也。”

在古人看来，酒是沟通的媒介。获得了美酒佳酿，马上招集亲朋好友一起共饮。朋友从四面八方相聚而来，安闲饮酒，不会有过咎和损害。大家一起把酒言欢，何等的痛快，充分体现了古人的慷慨、豪爽和重友情的性格。此外，《需·象传》、《需·九五》和《中孚·九二》中说，君子应该在适宜场合饮酒，与民共享太平盛事。酒对身体有滋养作用，但过度放纵、肆意酗酒将适得其反。因此，《困·九二》和《未济·上九》的两条爻辞反复陈述饮酒一定要有所节制，否则，好事就会变成坏事。这是因为，饮酒是建立友情的重要途径，也能够体现诚信和友谊，但如果没有节制、酗酒直至最后连头都被酒浇湿了，那就不再是什么好事了。

饮酒与养生

少量饮酒，既可以刺激胃肠蠕动有助消化，又可以疏通血液祛风祛寒，有利于消除疲劳。可见，适当饮酒有利于养生。

饮酒养生需要注意的几点

温酒而喝

古人饮酒多温热了喝。商周时期的温酒器皿等，便是有力的证明。





饮必小咽

饮酒应轻酌慢饮，这样才能品出味道，助于消化，不给脾胃造成负担。

勿混饮

多种酒混杂饮用会产生一些新的有害成分，会使人感觉胃不舒服、头痛等。





空腹勿饮

饮酒时应佐以营养价值比较高的菜肴、水果，这也是饮酒养生的一个窍门。

《红楼梦》中的饮酒养生

《红楼梦》第38回中，介绍了以酒养生的实例。因螃蟹性寒，黛玉食后觉得心口微痛，宝玉便令将“合欢花浸的烧酒”烫一壶来给黛玉喝。



合欢花，合欢树上开白色小花，性平味甘，有安神、解郁等功效。将其浸于酒中，可舒郁理气、安神活络，安五脏，和心志，治郁结胸闷，失眠健忘之症。

⑫ 谨察阴阳所在而调

病后的饮食调养

治病之道，光靠药物与医生是不够的，尤其是病后的调养，它需要采用药物之外的，既积极又科学的调养方法，才能获得最理想的效果。

调养五要

1．要保持乐观的情绪。快乐的心境能够缓和紧张情绪，使气血运行通畅。

2. 要保证足够的睡眠。充足的睡眠能使体力得到足够的恢复，增强自身的抗病能力。

3. 要注意饮食的调节。病后应以清淡饮食为主，少吃多餐，以免增加胃肠负担。

4. 要注意动静结合。以静为主，同时可根据身体状况，做一些小运动量的活动。

5. 要保持居室的空气流通。适宜的温度、湿度及充足的阳光，对病后的调养极为重要。

避免“食复”

人在大病初愈之时，常以谷、肉、果、菜等调补滋养，但如果调养失宜，却极易使疾病复发，《内经》称之为“食复”。《内经》把造成食复的因素分为三个方面：

①脾虚不耐：病后人的脾胃多处于虚弱状态，若马上食用油腻的食物或勉强多食，会使尚未复原的脾胃、元气受损，这样很可能进一步加重病情。

②补不辨体：人病后一般体质虚弱，营血不足、阳衰气弱，如果一味大补，会加重机体内部的不平衡，也会导致疾病复发

③闭门留寇：这又是什么意思呢？打个比方如外感热病，虽发热已退，但这时胃气却已伤了，若太快大补，会导致食滞气机，而造成“闭门留寇”。

合理营养是预防食复的主要方法。首先，病后饮食调养要顾及脾胃之气，以醒胃气为原则。在疾病初愈之际，既要注意增加营养以增补正气，但又不可恣意进食，应视脾胃的具体情况，选择相适宜之品，适当地摄入。

病后调养方法

病后调养“四要点”



房间要注意通风，保持空气新鲜。室内温度、湿度要适宜，温度以11℃～22℃为宜，湿度保持在50%～70%为宜。



要设法解除病人的精神负担，让病人多做一些愉快的事情。可在医生的指导下，做一些力所能及的体能运动。活动量一般以身体不适为度，切忌疲劳。

1 2



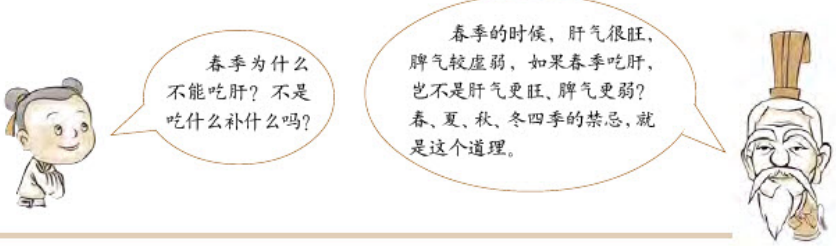
调养期间要注意加强营养，但营养要合理，饮食要规律，要定时定量，应吃些营养丰富又易于消化的食物。



病后人的体质虚弱，易感冒。要遇寒加衣，遇热减衣，以防感冒使病情复发或加重。

古人饮食的四大禁忌

春不食肝 | 夏不食心 | 秋不食肺 | 冬不食肾 | 四季不食脾



⑬ 合理的饮食结构

适合中国人体质的饮食结构

全面合理的饮食结构，可以维持人体的健康。成书于2400多年前的《黄帝内经》已有关于饮食结构的记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”

五谷为养

“五谷”指5种谷物。古代说法不同，有的说是稻、黍、稷、麦、菽，有的说是稻、稷、麦、豆、麻。总之，是指几种主要的农作物，通常这类食物被统称为五谷杂粮。“五谷”含的营养成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。古人把豆类作为五谷是符合现代营养学观点的，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，谷类、豆类一起食用，能起到蛋白质相互补益的作用。

五果为助

“五果”是指桃、梨、杏、李、枣、栗子等多种鲜果、干果和硬果。它们含有丰富的维生素、微量元素和食物纤维，还有一部分植物蛋白质。“五果”尽量生吃，才能保证养分中的维生素不受烹调的破坏。鲜果加工成干果，便于运输和贮存，虽然水溶性维生素有损失，但蛋白质与碳水化合物反而因脱水而增多。硬

果类如花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子，所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。

五畜为益

“五畜”是指牛、犬、羊、猪、鸡等5种畜类肉，益是补益的意思。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。

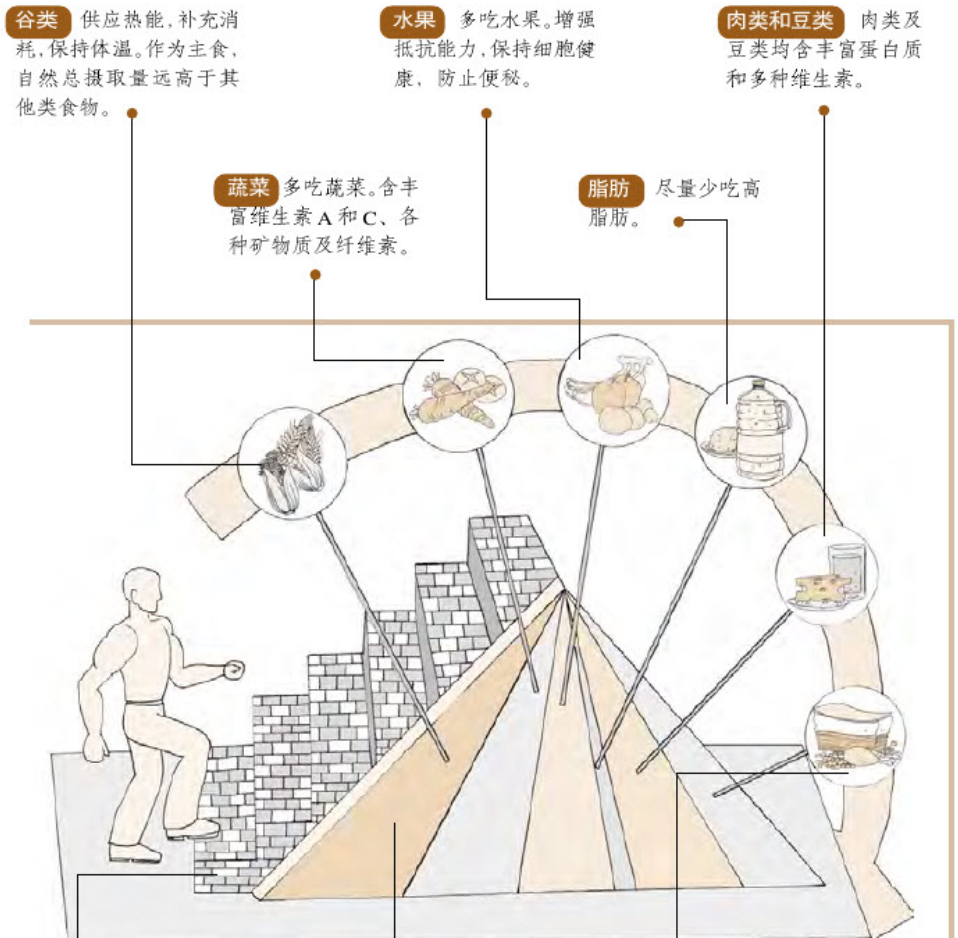
五菜为充

“五菜”就是人们日常吃的各式各样的蔬菜，它们能营养人体、充实脏气，使体内各种营养素更完善，更充实。菜蔬种类多，根、茎、叶、花、瓜、果均可食用。它们含丰富的维生素，是膳食纤维的主要来源。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，是适合中国人体质的合理的饮食结构。五谷是养命的，五果是帮助消化的，五畜是起补益作用的，五菜是起补充作用的。中华民族几千年来正是因为严格地遵循着这种生活规律，才维持着持久的繁衍和健康。

健康饮食结构金字塔

合理的饮食结构可用一个金字塔来描绘。根据年龄、性别和日常运动量的不同，每人每天摄入的比例会有一定的变化，最主要是要符合个人身体机能的要求。



台阶 代表每天运动的重要性

宽度 代表摄入量

奶制品 适量进食鱼类、蛋类、家禽、乳类。

每人每天摄入的各种食品数量的排序（由多至少）应为：谷物、奶制品、蔬菜、水果、肉类、豆类、脂肪。



第6章

注重保养　补导术

彭祖认为，人的生命，只要保养得当，就可以活到一百二十岁，如果再稍微晓得养生规律，可以活到二百四十岁，再稍微服用一些药物，可以活到四百八十岁。倘若人不知道这些养生法则，一味服药就会对身体造成损伤。这时就需要进行补导养生，因人而补，会收到意想不到的效果。本章将从春、夏、秋、冬四季养生入手，引用了《黄帝内经》等古籍中的相关养生理论，对一些科学的补导方法进行具体介绍。



本章图版目录

春季养生 /245
夏季养生 /247
秋季养生 /249
肾的生理特征 /251
气血与五脏 /253
秋季怎么护肤 /255
冬季养生 /257
按摩术源流 /259
古老的针灸学 /261
中药美容的疗效 /263
中药的配伍 /265



❶ 春季补导

“发陈”吃绿色养肝

肝在五行属木，主升发，被称为“将军之官”。肝喜条达而恶抑郁，应春天的生气，宜保持良好的精神状态，才能维持正常的疏泄功能。肝与春气相应，春天益养肝。

你对肝脏了解多少

肝位于腹腔，膈膜的下面，右胁里面。肝的生理功能为主疏泄、藏血，受制于人的情志活动，促使人体消化和气机、气血、水的正常运行。

由古代医家对肝的生理和病理的阐述，可以看到与生理、生化的联系。从生理学来看，人体即使处于静态或休眠时，大部分血液仍没有停止在心血管内的循环，这也是我们常说的循环血量。人体运动时更加促进了血液循环，以适应生理功能的需要，剩余的血液被储存在体内各处称为储备血量，说明了肝有贮藏血液、调节血量的功能。

肝藏血，《素问》说：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”肝是人体贮藏血液的主要器官。当人体活动的时候，肝贮藏的血液通过肺送往全身百脉，供应生理活动的需求。“人卧则血归于肝”，人体休息时，血液又归于肝。

肝主疏泄，就是指人的综合生理功能各方面的疏通、排泄等，人体气机的调畅与各种代谢，都是在气机的运动过程中完成的。若输注胆汁，帮助脾胃消化；疏通气机，则使全身气机舒畅。另外，肝血充足，有利于养筋、固甲、明目。肝开窍于目，“目得血而能视”，相反，肝血不足，会出现眼干、视力下降等现象。

春季吃绿色养肝

春季乍暖还凉，多风干燥。在这个时候，要合理地调整饮食，有目的地选择食物，以提高身体对气候变化的适应性。春季重在养肝补脾。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又助于肝气。所以春季应少酸多甘以滋养肝脾，对防病保健大有裨益，如谷类的糯米、黑米，蔬果类的桂圆、核桃，肉鱼类的牛肉、黄鳝等。另外，性温味辛，可散寒杀菌；性味温凉，则可清解里热、养肝明目。总之，根据时令变化和自身需求，进行合理的调配和养护。

春季养生

肝疏通发泄人体之气

肝主通疏泄，食气入胃会赖肝木之气通达条畅

Ⓐ 调节气机



Ⓑ 促进脾胃的运化功能
Ⓒ 调畅情志
Ⓓ 疏利三焦水道
Ⓔ 促进男子排精、女子排卵及月经来潮



春季养肝

春
省酸增甘以养脾

春季肝为主脏，酸与肝相应，可增强肝脏的机能，但如果太过容易造成肝气太旺而克制脾胃功能。肝属木，脾属土，五行之中木能克土，太过则伤及脾脏。所以春季应适当少吃酸味食物，而多吃甘味食物以助养脾。

夏
省苦增辛以养肺

夏季心为主脏，苦味与心相应，可增强心的功能。但苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气。心属火，肺属金，五行之中火克金，太过则伤及肺脏。所以夏季应适当少吃苦味食物，而多吃辛味食物以助养肺。

秋
省辛增酸以养肝

秋季肺为主脏，辛味与肺相应，可增强肺的功能。但如果食辛太多很容易造成肺气过盛而克制肝气。肺属金，肝属木，五行之中金克木，太过则伤及肝脏。所以秋季应适当少吃辛味食物，而多吃酸味食物以助养肝。

冬
省咸增苦以养心

冬季肾为主脏，咸味与肾相应，可增强肾的功能。但如果食咸过多很容易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应适当少吃咸味食物，而多吃苦味食物以助养心。

春季养生三重点

❶ 调神务使“志生”

春天里人的志意应当应其生发之气，精神舒畅，情志条达，宽怀戒怒，如果不常生恼怒和愤恨，保持乐观情绪，则精气不易耗散，脏器不易老化，形体不致衰惫，自可祛病益寿。

❷ 活动以充生机

生命在于运动。“动则养形，活则血流。”有规律地活动，适当地运动，这是古往今来长寿之秘诀。不过“动”有主动、被动之分，为应春之生气，当以主动运动、持之以恒为要。

❸ 宽身利于“发陈”

冬去春来，春阳升发，天地俱生，万物以荣。人体也是如此，肝阳生发，气血流通，神情活跃，才能启故从新，养料源源不断，功能生生不息，所以顺应春气，人必须宽身，于是形体得以舒缓，气血不致遏郁，内部脏器各种机能才能运转正常。

❷ 夏季补导

“蕃秀”吃红色益心

“心者，精神之所舍也”。人的精神思维活动，是大脑对外界客观事物的反映，心脏所运营的血液，就是神志活动的物质基础。

了解心脏

心在五行中属火，通于夏季，心的经脉属手少阴，古人说“心为君主之官”，“上通于舌，下通关元，居于肺下肝上”。说明心具有主宰人体上下、统管脏腑的特殊职能。心是位于胸腔之内、两肺之间并与血脉相连的器官。

心为五脏六腑之大主，具有主血和藏神的功能。心主血，就是说心推动血

液在脉道中的循环运行，并参与血液的生成。“心”搏是血液运行的根本动力，血液在心气的推动下才能在脉道内畅行，从而流注于全身百脉，发挥着营养和滋润的功效。心气充沛，则血液充盈，脉管通利，心、血、脉使三者相互联属贯通，构成一个相对密闭的系统，其中“心”发挥主导作用。

《灵枢·本神篇》说：“心藏脉，脉舍神。”“心血充足”，就是在生理上，促使面色红润、舌辨五味，以及脉象的和缓有力。在精神上，心神健旺，则思维活跃、言语流畅。心不主血，容易导致血行无力，形成血瘀导致心脉瘀阻。“心华在面”，不同的心理活动通过面部反映出丰富的表情，即心神外露于面。心主神志的功能只有在心的气血正常运作时，才能相互为用，互相促进。《灵枢·本脏》中说，心有大小、坚脆、高低、偏正的区别，所以说，心的形态和位置的差异，与人的情志活动是相互影响的，如心量小的人，容易为生活琐事而伤心劳神，保持良好的情志有益养心。

夏季养心

夏季阴气内伏，暑毒外蒸，饮食宜温宜软，不可过于饱食或过食生冷食品。夏季重在养心，心为“火脏”，少吃热性的食物，多吃酸味、甜味的食物，以清热解毒和消炎泄火，增加体内水分，补充身体消耗。中医认为红色食物，如西红柿、山楂、草莓、西瓜等食物，可以帮助人体补血生血、清除血管内的瘀滞。

夏季养生

心主血脉的功能观察

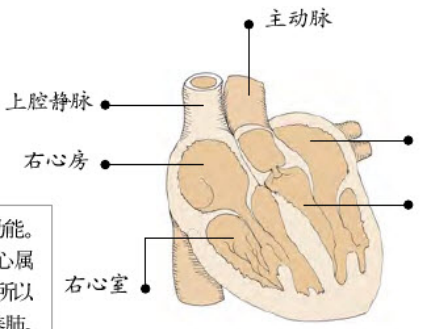
	面色	舌色	脉象	胸部感觉
正常	面色红润	舌色淡红滋润有光泽	脉象和缓而有力	胸部感觉舒畅
非正常	面色淡而苍白	舌色淡而无光泽	脉象细而弱	心悸，心前区刺痛

夏季养心

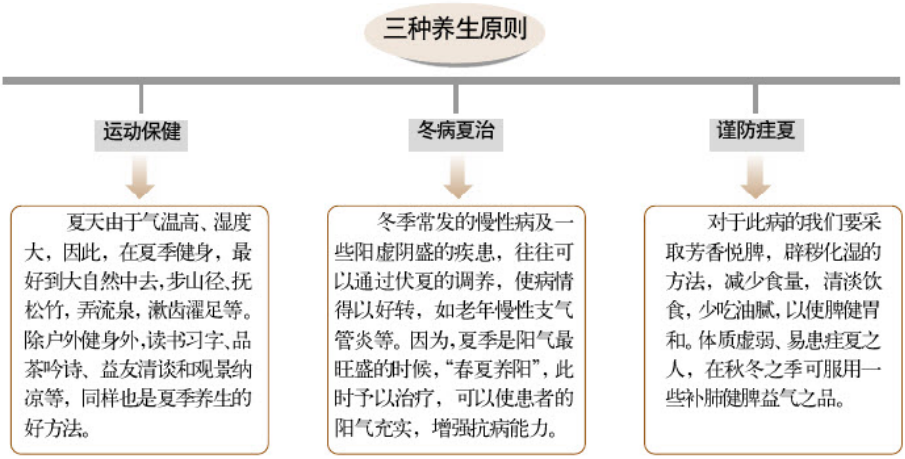
夏

省苦增辛以养肺

夏季心为主脏，苦味与心相应，可增强心的功能。但苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气。心属火，肺属金，五行之中火克金，太过则伤及肺脏。所以夏季应适当少吃苦味食物，而多吃辛味食物以助养肺。



三种夏季养生原则



③ 秋季补导

“容平”吃白色润肺

肺为“相傅之官”，对心脏有协助作用。主管人体各种生理功能的调节和代谢。秋季养阴，应注意清肺、润肺。

肺的学说

肺统领人一身的气。《灵枢·九针论》中有“肺者，五脏六腑之盖也”。肺为白色分叶状，位于胸腔，覆盖着心脏，连接气道通于喉，开窍于鼻。肺主管呼吸，主要功能活动为呼出体内浊气、吸入自然清气，完成体内外气体的疏通和交换，促进人体宗气的生成。宗气，即由肺吸入的清气结合由脾胃运化的精气而生。宗气形成后便依靠肺向全身输送。元气是人体的根本，它与宗气、水谷精气及氧气相结合，共同充养人体。宗气除了滋养人体，还调节气流通畅，维持人体正常代谢，可以说是人体机能活动的主动力。

肺的主要生理功能为主气、司呼吸、通调水道、参与水液代谢、皮毛弹性光泽等。肺脏在人体脏腑之中位置最高，被称为华盖。但是肺本身是质地疏松的含气的器官，肺舒张后便会布满整个胸膛，体积非常大，所以又被称为“天”或“大气”。肺通过宣发和输布水液，使水液下行到肾，后经脾肾过滤送往全身，“通调水道”。肺易被寒热邪气侵袭，出现鼻塞、流涕等，故又称娇藏。皮毛依赖肺所传输的营养来濡养，所以肺总是首先遭遇外邪。

中医对肺的养护颇有研究，如宣肺、肃肺、清肺、泻肺、温肺、润肺、补肺、敛肺等八疗法，除此，还根据五脏的生克关系来对治。

肺喜润恶燥，六邪中的燥邪最易灼伤肺津。另外，饮食不当、悲伤过多、痰饮瘀血也都会影响肺脏功能的正常发挥。所以，务必顺应季节来食养。

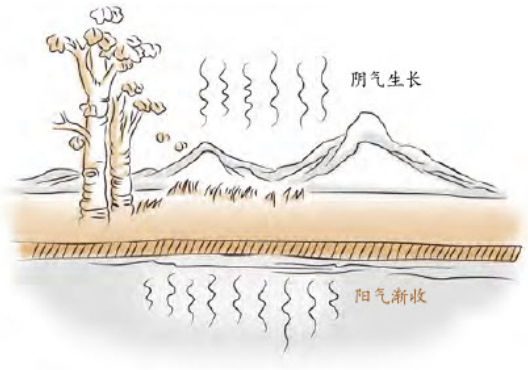
秋季养肺

“秋冬养阴”，以防秋燥伤阴。在五行中，秋属金通于肺。秋季调养，注意滋阴润燥。肺入五色属白，多吃白色如百合、苹果、马蹄、桂圆等可以起到清

肺、润肺、补肺的功效；或把莲藕、芝麻、蜂蜜合制来补食，更会促进肺的养护。中医认为通过清肺、润肺来改善肺功能，即可达到补肺的目的。

秋季养生

秋季保养阴气

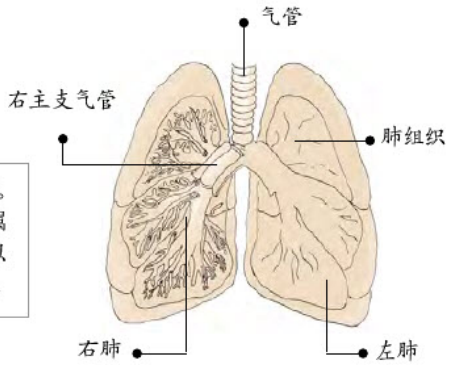


秋季万物成熟收获，时值“阳消阴长”的过渡阶段。人体生理活动，随着“夏长”到“秋收”而相应改变。《内经》说：“秋冬养阴。”因此，秋季养生务必把保养体内的阴气作为首任。

秋

省辛增酸以养肝

秋季肺为主脏，辛味与肺相应，可增强肺的功能。但如果食辛太多很容易造成肺气过盛而克制肝气。肺属金，肝属木，五行之中金克木，太过则伤及肝脏。所以秋季应适当少吃辛味食物，而多吃酸味食物以助养肝。



四种秋季养生原则

精神调养	要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋季容平之气。
起居调养	立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。
饮食调养	酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋季宜收不宜散。另外，秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。
运动调养	进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼方式。

④ 冬季补导

“闭藏”吃黑色保肾

肾为“脏腑阴阳之本”，肾与膀胱气化相通，互为表里。肾在五脏之中，主藏精气而不泻，与六腑相较，其性属阴。肾中阴阳对整个津液代谢过程中的相关器官有调节作用。

“肾重”养生

肾位于腰的左右两侧。中医认为肾属脏，肾脏为“生命之源”、“先天之本”。肾主藏精、主水纳气、主骨生髓，其华在发，开窍于耳及二阴。二阴包括前阴和后阴。前阴具有排尿与生殖功能，后阴即肛门，主排泄。

肾藏精，肾对精气具有闭藏的作用，肾主生长、发育和生殖，中医的“封藏之本”，说明了肾精的气化功能，能协调体内津液的输泄及代谢平衡。精足则血旺，精与血是相互生化的。“发为血之余”，毛发的生脱与肾气的盛衰紧密相关，藏精功能失常表现为肾虚。

肾主水，《内经》有“肾者水脏，主津液”，指肾主人体内水液代谢平衡，促使津液的生成和排泄。津液代谢通过脾胃运化生成水谷之精，以输布滋养全身；代谢后的水液，则化为汗、尿和气排出体外。

肾主纳气，中医指出“肺为气之主，肾为气之根……阴阳相交，呼吸乃和”。肾协助肺气的升降，保证体内外气体的正常交换。肾的生理病变表现为肾不纳气。“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”耳的听觉赖于肾气的充养。

肾主骨髓，通于脑，“肾精生髓，其充在骨”，髓居骨中，肾精充盈，才能充养骨髓；“齿为骨之余”，齿骨同源，牙齿也赖于肾精充养；“发为血之余”，毛发的润泽需得到肾精的濡养。肾精充足，则骨髓的生化有源，坚固有力。肾虚，则不利骨骼发育。

冬季如何保肾

冬季属水通于肾，冬季养生以固精养肾为主，中医认为冬季吃黑色可以补肾，因为黑色食物中含有花色苷，这种物质具有强大的抗氧化作用，通过清除人体内的活性氧，久食可调节人体生理功能，促进肠胃消化与增强造血功能，还具有乌发养颜、抗老防衰的功效。

肾的生理特征

肾的生理特征

肾性潜藏　肾具有闭藏的特性。肾性潜藏的特点决定了

肾

1. 人体一切潜藏、摄纳、封藏的生理活动皆由肾所主。具体表现在，肾主藏精、藏血、纳气。
2. **肾恶燥** 肾为水脏，主藏精，主津液。燥易伤阴津、耗损肾液，故具恶燥的特性。因此，肾病治疗不宜用过燥烈之品。
3. **肾为先天之本** 肾藏先天之精，先天之精禀受于父母，为人体生命活动的原初物质及动力所在。
4. **肾为水火之脏** 肾寓真阴真阳，为一身阴阳之根本。真阴、真阳闭藏于肾，为五脏六腑阴阳的发源地。
5. **肾通于冬气** 肾在五行属水，冬季亦属水。所以肾气在冬季最为旺盛，而冬季也多肾的病变。







冬

省咸增苦以养心

冬季肾为主脏，咸味与肾相应，可增强肾的功能。但如果食咸过多很容易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应适当少吃咸味食物，而多吃苦味食物以助养心。



肾病的诊断

当肾脉反常时：

1. 外部症状
   - ○ 面色黑暗
   - ○ 常有恐惧感
   - ○ 时常打哈欠
2. 外部症状
   - ○ 脐下有动气
   - ○ 气结硬块坚实
   - ○ 触按疼痛
3. 临床症状
   - ○ 气逆喘息
   - ○ 小腹急痛，有下坠感
   - ○ 大便溏泻
   - ○ 两足厥冷

有以上症状，则说明病在肾脏。

典型案例：

在“温柔乡”中早逝的汉成帝

⑤ 气血补导

常用补气血中药、食品

“血为气之母，气为血之帅”，气血充足是人体健康的标准。当体内的各种脏器供血不足，各种疾病都会惹上身来。合理膳食能够促进胃肠的消化和吸收，保证人体血量充足。

关于气血

气，包括人体内流动的精微物质，如精气、营气、卫气等，以及各机体的生理活动，如脏腑之气、经气等。气的活动能力很强，能够很好地促进机体的生发。人体整个新陈代谢过程，就是指气的运化过程，简称“气化”。古人常

说“气主煦之”，说明了气是人体热量的来源，人体正常体温的维持，各组织器官进行生理活动的能量，都是气的温煦作用。气有护卫肌表，防御外邪入侵的作用。当机体中气的防御作用减弱时，外邪就得以入侵而引发疾病。气的固摄作用，说明“气能摄血”，体现为汗、尿、精液的正常排泄。气理失常时，常引起气虚即元气不足、气滞即气流郁滞等病变。中医认为气是由先天精气、水谷精气和自然清气所组成。人体的气，又分为元气、宗气、营气、卫气以及脏腑之气。

中医学认为血液的化生主要与脾胃和肾密切相关。脾胃是气血化生之源，脾胃消化吸收的水谷精微物质，经过生化而成为血液。血液能循环流行全身，与心气的推动、脾气的统摄，以及肝气的贮藏和调节是密切相关的。

血液的生成、运行，有赖于脏腑的气化、推动，来控制血液在经脉中的循环，气能“生血”、“行血”和“摄血”，气的生成和运行，需要血的充养，血旺则气足。气与血的病变可以互相影响，气虚、气滞可以导致血虚、血瘀，两者互为因果。

补养气血的药、食

食有食性，药也有药性，中医主张应根据自体特点采取相应的补益措施，如山药有补气健脾的性能，栗子则强筋活血。补血食物以含有铁质的胡萝卜素为最佳，胡萝卜汤就是很好的补血汤饮。另外，还要注意食物与药物的配伍禁忌，以免性味相克对身体造成损伤。

气血与五脏

气在人体循环中的作用

机体的循环离不开气的运动变化

↓

饮食物

↓

水谷精微（营养）

↓

营气与津液

↓

血

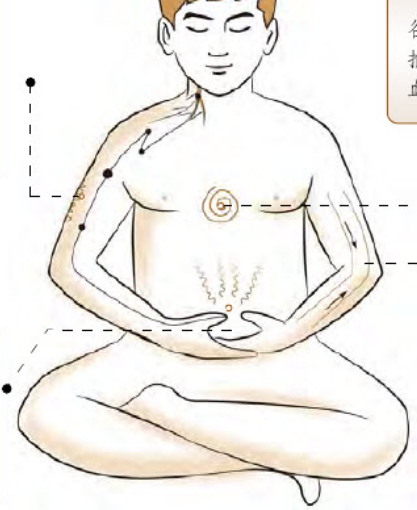
气能生血，气的运动变化是血液生成的动力。从摄入的饮食物转化成水谷精微，从水谷精微转化成营气和津液，从营气和津液转化成赤色的血，其中每一个转化过程都离不开气的运动变化。

名词解释

营气 是血脉中具有营养作用的气。因其富于营养，故称为营气。所以说：“营气者，出于脾胃，以濡筋骨、肌肉、皮肤，充满推移于血脉之中而不动者也。”由于营气行于脉中，而又能化生血液，故常与“营血”并称。营气与卫气相对而言，属于阴，故又称为“营阴”。

人体的气





动迅速。有温养脏腑皮肉、调节汗孔开合的作用。气的升降出入运动，称做“气机”。一旦气机停止，也就意味着生命的终止。

宗气由自然清气和水谷精气合成，聚于“膻中”，推动呼吸并协助心气推动血液运行。

元气源于先天精气，经后天水谷充养，以保持机体强健。元气由肾输布全身，它是人体生化的原动力。

营气由水谷之气化生，行于脉道，成为血液的重要组成部分。

6 秋季怎样养皮肤

肺津不足，皮肤干皱无光

秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时，应注重一个和字，秋季干燥饮食美容，是护肤的根本。

如何缓解秋燥

“秋燥”是秋季气候的一大特点，尤其是女性朋友，受到“秋燥”的侵袭时，很容易产生各种皮肤问题，例如由于秋温渐凉，皮肤的毛孔开始收缩，表皮温度降低，血流减慢，汗腺、皮脂腺分泌也逐渐减少，皮肤变得干燥粗糙、暗哑无光泽，皱纹也会逐渐增加或明显加深。燥邪伤人，容易耗人津液，应对秋燥适宜“由内而外”的养护，可适当补充维生素，或服用宣肺化痰、滋阴益气的中药以缓解秋燥。

秋季女性的新陈代谢减慢，皮肤的锁水能力下降，而且自体转换水分的能力变差，加上不正确的饮水习惯，导致皮肤失水。皮肤缺水时，首先出现的是干涩的紧绷感，皮表出现轻微脱皮和细纹，长期缺水的皮肤会干裂且极易过敏。所以，秋季护肤最重要的是补水，一个人每天应均衡饮用6—8杯水，除夜间睡眠的8小时外，无论渴不渴都应平均每两小时喝一杯水，除了白开水，尤其需要正确地饮用适合女性的一些液体饮品，最好是没有添加任何东西的新鲜果蔬汁，少喝咖啡、可乐、浓茶。

饮食美容，是护肤美容的根本。因此，还应多食新鲜的蔬果以补水、养颜。中医认为，番茄可生津止渴、健胃消食，常吃可抗衰老；红枣能补血生津健脾，常食可改善气色肤质、形体消瘦等症；常食胡萝卜可治皮肤干燥、黑头粉刺等。另外，定期进行皮肤按摩可促进皮肤的新陈代谢，或制作食用美容药膳，也是秋季护肤的好方法。

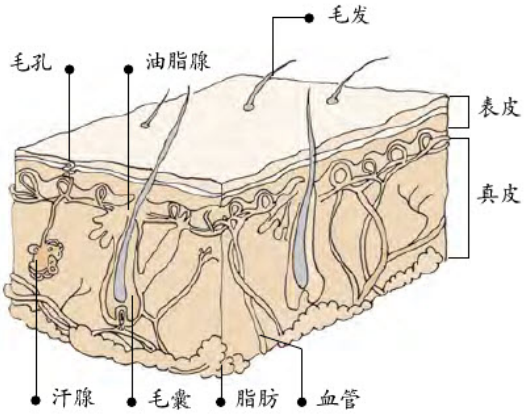
肺津不足对皮肤的影响

津液化为汗液，主要是肺的宣发功能。津液的代谢失常，是由于体内津液

生成不足、耗散和排泄过多；或是输布失常、排泄障碍，产生津液在体内的环流缓慢，形成水液滞留、停积、泛滥等病理变化。津液不足，进而导致脏腑器官、皮毛、孔窍失去濡养等现象。若肺功能长期处于失常状态，则会产生一系列干燥失润的病理状态，如肌肤干燥、面容憔悴、苍白。肺虚的人，皮肤干燥而没有光泽。

秋季怎么护肤

皮肤结构图



皮肤在人体表面形成一道屏障，阻止引起疾病的微生物和环境中的有害物质进入体内，保护身体避免受伤和被病菌感染；还能够帮助肌肤锁住水分，阻止了一些组织液的流失；帮助身体维持恒定的体温，排除体内垃圾，收集周围环境的信息；此外，皮肤在阳光照射下还能制造维生素 D，帮助消化系统中的细胞吸收食物中的钙。

秋季吐纳健身法

具体做法：

①清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿 36 次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分三次咽下，并意送至丹田。

②稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸，吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念哂字，但不要出声。如此反复 30 次。

秋季坚持此功，有保肺健身之功效。

秋季“粥道”养生

秋季是保养肠胃的关键时刻，切忌贪食各种油腻辛辣食品，这里推荐三款滋补养颜的粥品，快来找款适合你的试试吧。



芝麻粥

捣碎芝麻与大米同煮，可治眩晕、记忆力衰退、须发早白等。芝麻 50 克、米 100 克。先将芝麻炒熟，最好研成细末，待米煮熟后，拌入芝麻同食。秋季常食，可益寿延年，还可润肺，是秋季保健粥的佼佼者。对便秘、肺燥咳嗽者有一定疗效。

木耳粥

取木耳、粳米加冰糖同煮，润肺生津，滋阴养胃，补脑强心。

胡萝卜粥

取新鲜胡萝卜切碎，同粳米共煮，能健胃、补脾，助消化。将胡萝卜用素油煸炒，加 100 克米和水煮粥。因胡萝卜中含有胡萝卜素，人体摄入后可转化为维生素 A，适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

7 冬季“藏”什么
冬季养藏

冬季以养藏为主，养藏要注意：早睡晚起、避寒就温、不宜多动、忌多思虑。如果违背了这四要素，就会损伤肾脏。继而影响到次年春季的生发之气。冬季养藏，还有助于防病、延寿。

冬季重养藏

一年四季，存在着“生、长、化、收、藏”的气化现象，与人体的五脏相对应。中医认为养生要顺应春生、夏长、秋收、冬藏四时的节律。冬三月，包括六气，属四季气候中的寒季。《内经》指出“阴成形，阳化气”，此时，人体的阴阳消长代谢相对缓慢，阳气尽藏，阴气盛极，所以成形胜于化气。古人说，“冬季养藏，胜于补肾”。可见，冬季是贮备的最佳时机，养“藏”关系到次年春季的生气强弱，及人的寿夭。因此，冬季养生重在“藏”。

冬季养“藏”须知

冬季养藏主要有“三大藏”：藏阳、藏精及藏神。

冬季藏阳，注意减少阳气的损耗，避寒就温，添衣保暖，谨防外邪侵袭机体。不要过度劳累。少运动少出汗，尤忌劳汗当风。因为人的体内与地相应，冬季地内是热的。人体保持常温，才能维持基本的代谢需要。若因热发汗，就会散失阳气，引起阳气不足。

冬季藏精，即藏五脏之精，肾精是五脏的根本。所以冬季保精固肾要节欲。避免房劳太过以及酗酒，造成肾精亏损。冬令进补的方法分为食补和药补。医家言，“药补不如食补”。在饮食的调补上，应遵循“秋冬养阴”的原则。不宜食生冷、燥热的饮食物，宜食滋阴潜阳，热量较高的膳食。另外，多摄取新鲜蔬果，以补充人体需要的维生素。冬季阳衰少汗，腠理闭塞，养肾需少咸多苦。

冬季要藏神，《内经》强调冬季养生“无扰乎阳”，所以要保持精神安静、控制情志活动。人的精神活动如果不遵循四时节律，劳心劳神，春季就会引发神志病症。中医认为冬季昼短夜长，天地间阴盛阳衰。阳主动，阴主静，不应违背成形大于化气的生理规律，宜早睡晚起，保证充足睡眠，以利藏阳蓄阴。

冬季养生

三种养生原则

生活起居



在生机潜伏、万物闭藏的冬季里，要养精蓄锐，使阳气内藏。

精神调养



保持精神情绪的宁静，避免烦扰妄动，使体内阳气得以潜藏。

饮食调养



冬季天气严寒，万物伏藏，易感受寒邪，应少吃生冷瓜果食物，以免损伤脾胃的阳气。

冬季“闭藏”

冬季是万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到“……使志若伏若匿，若有私意，若以有得”。力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。





8 穴位补导

通过按摩去除疾病

按摩是古代的一种医疗保健方法，也是我国传统医学的重要组成部分，按摩有益于人类的防病保健，延年益寿，而且对发扬民族文化，促进人类医学的发展起了积极的作用。

经穴按摩

经穴按摩，就是通过不同的手法、不同的经络穴位按摩，可使各经经脉相通，增强机体免疫力，强健身体，益寿延年。按摩，又称推拿，就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，如推、拿、按、摩、揉、捏、弹、拨、点、

摇、滚、拍、击、拔伸、牵引、复位等都是常用的按摩手法。推拿按摩是一种古老的治疗疾病的方法，具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳、调理脏腑、舒筋活血、消肿止痛、扶正祛邪、延缓衰老的功能。早在春秋战国时期推拿按摩就被广泛应用于医疗实践中，名医扁鹊运用按摩、针灸成功抢救了尸厥病人。据《内经》记载，用推拿按摩手法可以治疗痹症、口眼歪斜和胃痛等病症。根据不同病人的体质、病症、部位及目的等采取不同的推拿按摩手法，以达到保健治病的目的。

推拿按摩手法是指用手或肢体其他部位，按照各种特定技巧的动作作用于患者体表的特定部位或穴位操作的方法。《内经》中有“按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气及得复”的说法，就是说手法要求持久、有力、柔和、自然，并有一定渗透以达到治疗的目的。可以由他人按摩，也可以自我按摩。

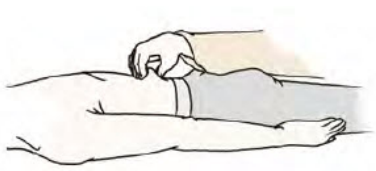
保健按摩

保健按摩是指运用按摩手段，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人的神经系统功能施以影响，当人体患病时，它能调动机体抗病能力抵御病邪，使正盛邪退、阴平阳秘、解除疾苦、恢复健康；在人体无器质性损坏时，能达到解乏、预防、强身、保健的目的，使机体内部正气旺盛。保健按摩的方法很多，如常用的表面按摩法、背腰部的指压疗法、拍打法、四肢抽抖法等，不论年龄性别、体质强弱、有无病症，都可采用不同的施术手法，进行保健按摩。

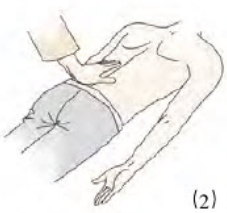
按摩术源流

按摩的手法

按摩的手法很多，因流派不同，操作各异，但其基本手法不外乎下列数种。



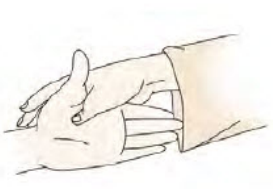
（1）捏法



（2）推法



（3）拿法



（4）按法



（5）擦法









(6) 摩法



(7) 揉法



(8) 点法

(1)按法：即以手指或手掌进行按压的方法，具有调活气血的作用。
(2)摩法：即以指腹或手掌的不同部位，在按压处进行画圈滑摩，以舒筋活络、消食和胃。并可辅以滑石粉。
(3)推法：指用手指、掌、拳等不同手势，对相应部位或穴位用力做直线前推，以清理头目、开胸利膈。
(4)揉法：即以指腹或手掌紧贴于相应部位或穴位进行画圈揉压，有益于行气活血的作用。
(5)点法：即以拇指、食指挟住中指，扶持中指指力，用中指在指定部位用力点压，或用单指点压，以舒筋活血、调节脏腑功能。
(6)捏法：是以手指挤捏肌肉、筋膜，以疏风散寒、舒筋利节。
(7)擦法：即以手掌、指面贴于皮肤，轻快迅疾往返擦动，以开窍明目、培补元阳。
(8)拿法：是以拇指指腹与其他手指指腹，用力扣捏指定部位，以对其进行一紧一松的提拿，以疏风散寒、舒筋活血。

9 针灸补导

神奇的针刺疗法

传统医学是一种经验传承的哲学。因此，针灸并不是某一个人在特定的时间内所发明出来的，而是古代先民们在日常生活中靠着经验一点一滴累积出来的成果。

什么是针灸

针灸是一项传统的治疗方式，属于物理疗法的一种，也是最迅速、实时可达到效果且非常简便的一种医术。研究用针或施灸之手术与方法，称为针法与灸法，对于一般疾病，在临床时，通常使针与灸两者并用，因此，称为针灸。

针灸的由来

针灸学是一门古老而神奇的科学，针灸古书上曾多次提到针刺的原始工具是石针，称为砭石。早在石器时代，有手部酸痛的人，可能因为生产劳动的关系接近石头，当酸痛的部位碰触到石头时，就会比较舒服。因此，随后人们又渐渐改良，把石头磨得尖锐，然后再用磨好的锥状石头去按摩，以促进气血循环，经络通畅，进而达到治疗疾病与恢复健康的目的。历经数千年的发展，砭石慢慢演变为各种材质的金属针。“灸”，从字面上来看，灸是与火有关系的一种治疗方式。这就要追溯到钻木取火时代，可能是当时的妇女在煮饭时，发现疼痛的部位在火边烤，疼痛状况就改善许多，于是经过经验积累，古人逐渐认识到了利用药草来熏，药草特殊的气味，加上温热的刺激，可以调整人体生理机能，并有治疗疾病的功能。

针灸诊断和针刺疗法

针灸是一种治疗手段，是促使疾病向痊愈方向转化的重要外在因素。补或泻刺法过之或不及，均可导致失效，甚至引起病情恶化。《灵枢》说：“虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。”补法，泛指能补人体正气，使低下的功

能恢复旺盛的方法；泻法，是泛指能疏泻病邪，使元进的功能恢复正常的方法。针灸是通过针刺的手法来达到补虚泻实目的的。另外，在针刺操作过程中，掌握正确的针刺角度、方向和深度，是获得针感、施行补泻、发挥针刺效应、提高针治疗效、防止针刺意外发生的重要环节。

古老的针灸学

针灸穴位治病的原理

中医认为针灸是利用调节虚实、和平阴阳，使经络运行血气顺畅，刺激脑部，使其产生脑内吗啡，达到抑制缓解疼痛的目的。



人体(包括经络)就如同自成一套的复杂“高速公路”系统，如果“高速公路”的某站（某种病痛）出了意外，自有专门人员（针灸针刺相应的穴位）去应急修复，某穴位“修复”了，该穴位对应的病症也就得到了治疗。

知道以下原理，人人都能自我“针灸”

1. 知道某病要找哪些穴位
2. 知道穴位的位置
3. 对穴位施加物理影响（针刺，灸，按摩，拔罐）

针灸铜人

高26.2cm。置于书形盒中。盒贴黄绸封面，四面均钤有雍正皇帝玉玺。内封有“臣等虽修纂医书并制铜人像存于太医院衙门内，另制小像颁给翰林院及各部院、各省督抚衙门，文武官员内凡有通晓医学者酌量发给”。



⑩ 补导与美容

针灸美容法

中医理论结合人体美学理论，针对如何防治损美性疾病、损美生理性缺陷的矫正或掩饰，以及抗衰驻颜加以探究，以维护人的形体美。中医美容的治疗手段较全面，药物、食膳、针灸、推拿等综合运用，甚至运用生活美容中某些行之有效的方法。

中医与美容

人的机体内部存在着本身所固有的、特殊的运动形式，从而形成了个体的差异性。所以，在同样的致病条件下，不同抗体对外邪有不同的反映，“瘦人多火，肥人多痰”，所以美容要结合体质特性施行。

中医学认为经络学除有助针灸、气功外，还益于美容保健。经络具有运行气血、濡养肌肤的作用，从而保证肌肉、皮肤、毛发等组织维持正常的功能活动。经络还有抵御外邪，保护体表和反应病候的功用。现代针灸美容、气功美容、按摩推拿等都是经络保健养生的延伸。人体气血是五脏的综合作用，气血充盈促使面色红润、肌肉丰实、皮毛润泽等。另外，七情异常也会引起各种早衰症候，如雀斑、粉刺、皱纹、双目无神、皮肤无光泽等，都是因情志异常产生的脏腑气血阴阳失调的外在表现。那么，什么是针灸美容疗法呢？

针灸美容

针灸美容是以针灸方法为手段，通过对局部皮肤及穴位的刺激，达到护肤美颜、延缓衰老、治疗面部皮肤病的一种疗法。具有简便易行、无毒无害、安全可靠、效果迅速、适应症广等特点。针灸美容包括针法和灸法，其中针刺法采用银针刺入穴位及患处，再施以适当手法，使病人产生酸麻胀痛及冷热等感觉，达到美容及健身祛病的目的。灸法则是运用艾草等药物放在相应的穴位及部位上用火点燃，通过药物的渗透及局部热效应，使肌体产生各种生理反应，达到美容抗衰老以及治病的目的。实践证明，针灸美容对于治疗黄褐斑、痤疮、扁平疣、老年斑、脱发等都有显著效果。针灸美容从补益脏腑，调理经络气血着手，把保健与美容融为一体，使人体达到由内而外的滋养。

中药美容的疗效





经实践证实确有美容疗效的中草药有 30 余种

当归含丰富的微量元素，能营养皮肤，防止粗糙，扩张毛细血管，增强血循环，升麻、槐花和桔梗具有润泽皮肤、治疗过敏性皮炎和消炎的作用，枸杞子补气血，抗衰老，从而护肤美容，山药、莲子、百合、红枣能健脾养胃、止泄安神，使皮肤健美，桃仁、胡麻、熟地、大枫子、杏仁护肤润肤，芦荟祛斑防晒。

穴位美白

外涂法一般只收效于施药的局部，穴位美白则能使全身肌肤收效，以下介绍的美白穴位按摩在早晚浴后进行，效果更好。

减退晒黑肤色指压法

用食指及中指的第二节位在耳背的凹下位置按压。每次按3秒，做5次。



去斑点指压法

用左手食指腹按右手肩与臂之间的凹点，按3秒停一秒。左右手交替做，重复6次。



减退天生深肤色指压法

1.用手掌或海绵沿小腿外侧打圈，左右脚重复交替做，用力一点效果更好。





2.在距离脚踝内侧7厘米位置，用大拇指按压5秒。以上动作各重复6次。

⑪ 药膳补导

巧用美味的中草药

中国是中草药的发源地，至今约有12000种药用植物，中药资源在世界上占据垄断优势。古人对中草药和中医药学的深入探究和总结，使得中草药得到了最广泛的应用。

中草药

中国最早有关中药的记载是先秦时期的《山海经》，当时记录的都是单味药，从单味药到复方药的发展，是由先人在治病和养生的需求中获得。中草药是中医专用的独特药物。先民对中草药的探索经历了数千年的历史。相传，神

农尝百草，首创医药，还被尊称为“药皇”。中药的主要成分由植物药如根、茎、叶、果，动物药如内脏、皮、骨、器官等和矿物药组成。其中因植物药在中药成分中所占比例最大，因而中药也叫中草药。

中药有四气五味。四气是指药性的寒、热、温、凉，又叫四性。五味即药的辛、酸、甘、苦、咸。不同气味的中草药疗效也各异。中草药的应用广泛，如水煎熟后去渣留汁而成的汤剂，研磨成粉末状的粉剂，还有丸剂、膏剂、酒剂、片剂、冲剂、注射剂等。中草药名目繁多，植物药以人参、灵芝、何首乌、枸杞最为著名；动物药以牛黄、熊胆、蛇毒、鹿茸等为贵；矿物药以朱砂、芒硝等最为常用。

关于药膳疗法

药膳是以药物和食物为原料，经过烹制而成的一种具有食疗作用的膳食。它是传统中医学与烹调文化相结合的产物。药膳“寓医于食”，药借食力，食助药威，它是在中医理论指导下，由药物、食物和调料精制而成，用以防病治病、保健益寿的特殊食品。因此，药膳区别于一般的中药和普通食物，它是一种兼有药物功效和食品美味的功能性食品。中国素有“药补不如食补”之说，药膳取材广泛，用料考究，制作严谨，而且品种丰富，风味独特。药膳选取入食的药材一般以植物性原料居多。药膳的疗法要有针对性，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用不同的药膳，对症立方用膳。另外，注意食物和药物的配伍禁忌，避免性味相克产生副作用。

中药的配伍

不同药效的治疗



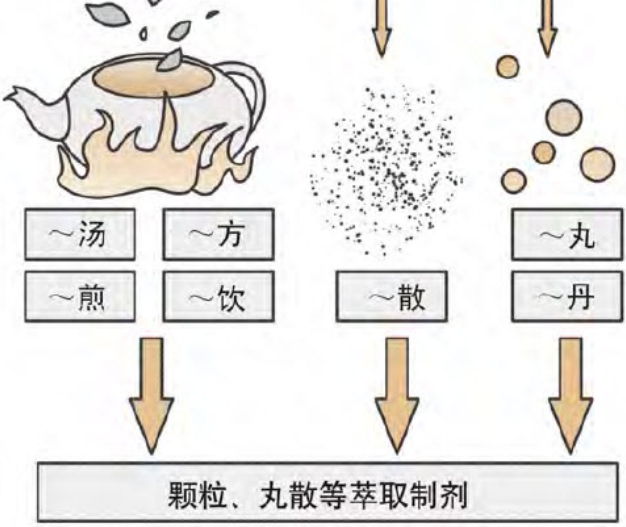
中药的种类

中药的处方名不但表示其药物成分，还可指代药的性状。如，“某丸”或“某丹”类的丸药，用“某某散”之类命名的粉末剂，及“某汤”、“某煎”、“某饮”、“某方”等汤药。诸药方根据患者病情、携带便利等，各具效用。



中药的煎、饮

1. 放入一日剂量的中药和适量的水，并将余药储藏于药袋或茶叶袋。
2. 先用大火煮开，再用文火将药水熬至半锅水。
3. 分2—3次服用。
4. 剩余汤药应该放置在阴凉处保存。
5. 忌空腹服用。
6. 用药若出现副作用时要立即停用。
7. 询问医生多久能发挥药效。
8. 最少连续饮用一周。

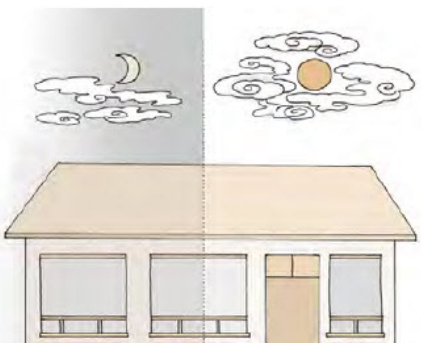




第7章

和谐性生活中的养生之道　房中术

彭祖房中养生术，就是通常所说的房中术，也称夫妻“合气”之术。它是一种房中节欲、还精补脑、养生保气的科学养生方法。房事，不仅关系到性生活是否和谐美满，而且关系到人类天赋的寿命长短。俗话说“食疗不如气疗，气疗不如人疗，以人疗人，真得其真”说的就是这个道理。彭祖是第一个发现男女性爱与人的长寿密切相关的人，并且经过长时间的探索，总结出了一套长寿房中秘法。彭祖的长寿也启发后人：长寿的秘诀离不开健康的性生活。本章将从古代的房事说起，对健康的性生活给出一些科学的建议。









本章图版目录

古代房中术 /269
戒色延年十效 /271
一天中的养性常识 /273
古代房中术理论 /275
测测你的性生活质量 /277
《十问》与七忌 /279
房中的性保健 /281
节欲保精，避免房劳 /283
素女经历史渊源 /285
性养生食谱 /287
秋季性养生应注意收敛 /289





1 古代房中术概说
认识性

房中术是一种古老的闺中秘术和道教阴阳丹法，在长期流行过程中，产生过许多房中家和房中医学专著，并形成一套极为隐秘、系统、完善的男女双修术。它不仅能满足性需求，还能延年益寿，祛病强身。

概说

房中术又名“房术”、“房中”、“房内”、“黄赤之术”、“男女合气之术”。是彭祖五大养生术中不可或缺的一个重要部分。古代房中术根据中医学理论，通过调节房事以养生的学说，主张阴阳之道，以和为贵，欲不可纵等性生活的原则和方法。它源于先秦神仙方士，盛行于秦汉。到了东汉，房中术已与导引行气、服食药饵并称养生三家。道教房中术主要是从男性角度立论房事保健的问题。依据“采阴补阳”、“还精补脑”的原则，倡导男性在房事活动中“多交少泄”，还形成了一套所谓“采战之术”，并将行气、存思的方法糅合于内。另外，还涉及“种子之术”及一些性事活动的卫生常识、性事疾病的防治等内容。唐朝后期，房中术因极易被误解而流于淫亵，故渐趋没落衰隐，但它所强调有关节欲保精、两性性生活和谐、受孕、房事疾病防治等方面的论述，是符合科学道理的。

房中要旨

古代房中术以房事为核心，大体分为行房交接术、交而不泄术、采阴补阳和还精补脑术，还涉及优生优育。其中，“行房交接术”，包括性交前的准备阶段、性交时的动作与体位，从达到性高潮到结束性交，都有一定的方法。“交而不泄”指在房事过程中达到动而不泄的节欲固精法。“采阴补阳”是房事交接中男性从女性处获得益寿延年之精气的方法。“采阳补阴”，即女性在性交过程中竭力促使男方射精，从而吸取“元阳”补益自身，使自己青春长驻，长生不老。“还精补脑”即用气功导引法将真精自下引上，通过督脉上达于脑，以补益脑髓。另外，采取一些措施保证优生优育，男女不宜早婚，须在发育成熟之后才能交接，交合要有节制。若在怀孕3个月内同房，可引起胎动小产，孕期房事频繁，生子多病而短寿。

行房交接术、交而不泄术、采阴补阳和还精补脑术、优生优育。

“优生优育”
采取卫生保健措施，注意孕期禁忌和交合有节制。

“还精补脑”
用气功导引法将真精自下引上以补益脑髓。

“采阳补阴”
女性吸取“元阳”补益自身，使自己青春长驻，长生不老。



“采阴补阳”
交接中男性从女性处获益延年精气的方法。

“交而不泄”
动而不泄的节欲固精法。

“行房交接术”
性交前的准备、性交时的动作与体位。

图解

2 古代房事养生

要旨与法则

房中术，强调“节欲养生”，在夫妻双方享受性乐的同时，要有所节制。同时，提倡定期做性保健锻炼。

房中养生

对于性满足，古代房中术更强调女性的感受，认为只有在女性得到性高潮的情况下，才对男女双方，尤其是男性的身体有利。所以房中术的性技巧大多针对激发女性的快感而来。具体说来，房中术最讲究的是性生活时要有前戏，对女方进行性唤起；性爱时间适度，且一定要等女性获得性高潮后再结束。另外，不少房中术都强调性爱时“九浅一深”的技巧，做到缓急均衡，如是才能增加男女房事时的快感，避免损伤血脉。这与现代性学中女性G点论和性敏感区的认识类似，因为女性阴道只有外1/3处才有触觉神经末梢，对此部位进行有效刺激，才能最大限度地帮助女性获得性快感。

要旨与法则

“节欲养生”，即主张两性在享受性快乐的同时，还要节制性生活，兼顾健康长寿。尤其针对男性。其中有两方面原因，一是承认性生活是夫妻相处的重要组成部分，但也要“乐而有节”，就是说男女性爱需限制频率，只有符合天地阴阳变化规律才会获得健康长寿。二是控制交合时的射精量，甚至能够达到忍精不射。民间有“一滴精十滴血”一说。实质上性交多是体力消耗，及少量蛋白质、糖与水分的流失，只要保持正常频率，也就无所谓损害健康。过分追求忍精不射，反而会引起男性后尿道和膀胱充血，引发性交后尿频，或造成男性精神负担，影响其正常的性欲。

为了增强两性健康，房中术还提倡定期做性保健锻炼。古医书中提到，每日晨起后应正坐于床，伸直脊背，放松臀部，做收敛肛门的锻炼。房事中，男性要等阴茎充分勃起后再行房，动作应尽量舒缓，放松背部，收敛肛门。射精时，应弯曲背部，肢体不要动，同时深吸气，宁静地等候一段时间再射精。房事后，应将余精洒尽，趁阴茎尚未疲软时抽出，并且在行房结束后清洁阴部。

房中要旨



乐而有节

就是说男女性爱需限制频率，只有符合天地阴阳变化规律才会获得健康长寿。



忍精不射

是控制交合时的射精量，甚至能够达到忍精不射。其实，过分追求忍精不射，反而会引起男性产生生理疾病或造成精神负担，影响其正常的性欲。

十戒延年法

1. 阴阳好合，接御有度，可以延年。
2. 人房有术，对景能忘，可以延年。
3. 毋溺少艾，毋困昏童，可以延年。
4. 妖艳莫贪，市妆莫近，可以延年。
5. 惜精如金，惜身如宝，可以延年。
6. 勤服药物，补益下元，可以延年。
7. 外色莫贪，自心莫乱，可以延年。
8. 勿作妄想，勿败梦交，可以延年。
9. 少不贪欢，老能知戒，可以延年。
10. 避色如仇，对欲知禁，可以延年。

③ 古代房事养生禁忌

日常房事保养

房中养生学的主旨是固精养生，除了遵守性事的节度、“节之以礼，交之

以时”外，古人还规定了性事生活的诸种禁忌及其注意事项。

行房

欲不可绝，性是一切生物繁衍的基础，也是人的自然本能和生理需要。古人认为，人的性欲应顺应自然界的天地阴阳之道。男女阴阳交合不能人为地压抑，而要遵守一定的法度，否则就会发生疾病，甚至缩短寿命。如未婚男子易发生遗精、滑精、精浊等病，正因意动神摇，精失闭藏所致。因此，无论是从人的正常生理需要分析，还是从养生防病方面衡量，都不宜绝欲。

欲不可早，是指性生活的开始不宜过早，不宜早婚。古人观察到，人的生殖能力与性机能和性器官的发育要经过相当长的时期。从生理发育来看，女子天癸未裕，不可近男色；男子方苞未开，不可近女色。“男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉”，精伤及肾，血伤及肝，肝肾亏损，根本不固，是患病的根源。

欲不可强，人的性欲虽不能压抑，但也不能超越男女本身所应具备的条件，如生理、心理条件等强力行房。否则，会致使精液耗伤，肾藏精生髓，精伤及肾，损髓，腰为肾之府，故腰痛不能屈伸。

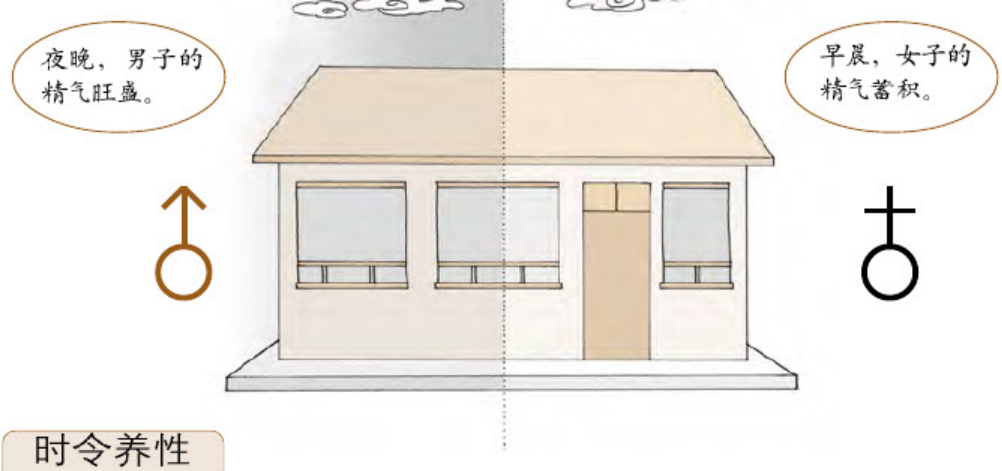
房事保养须知

中国古代房中术对性生活的禁忌提得很多，总的来说，无论男女，都不应在恶劣的气候、环境和心情下过性生活，这种提法符合性保健和性卫生，不仅能带来良好的性爱质量，还能帮助夫妻优生优育。其中，房中术对男性有七项提醒很符合现代医学：一、性生活时无精可泄，或房事中阴茎剧烈疼痛，都是异常反应，此时应避免性生活；二、房事中精液外泄不止，也属异常，需调理身体；三、房事无节制，导致精气枯竭，对健康有极大危害；四、行房时阴茎不举，说明机体异常，需精心调养；五、行房中呼吸急促，神气错乱，应立即停止，调整心神；六、无欲时勉强行房，也无益健康；七、男性在性生活中也需要适度唤起，若一味图快，直奔主题，则对其健康非常不利。

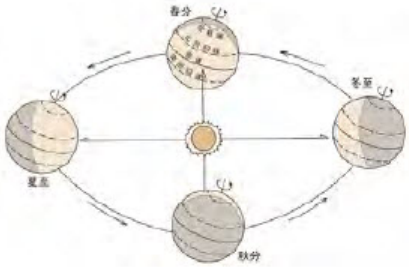
一天中的养性常识

以男精补养女精，前阴部位的筋脉都因亢奋而得到运动，皮肤平展而气血流畅，以开郁通塞，可使五脏六腑均受到补益。





时令养性



1. 春三日泄精一次；
2. 夏秋一月泄两次精，自然界的规律是冬季阳气深藏；
3. 冬泄一次精等于春泄百次。所以冬要固守精关。

性养生三要素

养精三术

滋补

古方说，滋补可使精气充足，魂魄强盛，故有精爽而神明的说法。

节欲

凡是情欲发动时，应竭力抑制，不能让情欲稍有放纵。节欲关键要远离女色。所谓“服药百副，不如独卧”。

勤生

提倡勤做学问，只要欲心平静，精元自会旺盛。

4 阴阳互补与房中术

性生活是养生的重要内容

阴阳之道是性爱的真髓、核心，这一基本理论和法则是研究人类性生活的基础。一向重视礼义道德的儒家代表人物孔夫子同样认为男女关系是“人伦之始”、“五代之基”，人类的繁衍昌盛也是从男女阴阳规律而来。

性生活最好地体现了阴阳整体的观念

所谓“阴阳者，天地之道也”，即是说，宇宙间的万事万物都要以阴阳为准则来分析和认识，人们的性生活也是如此。事实上，性生活最好地体现了阴阳整体的观念。《易经》中有一些性内容，但是我们绝对不能因此把它视为一本性书。《易经》是一本具有很深哲理的著作，它把男女两性视为自然的一部分，以男女两性的相交来联系自然，重点阐述自然与人变化（易者，变也）的原理，它将自然界被动的力量称为“阴”，将主动的力量称为“阳”，并描述阴阳如何交互作用而推动“气”沿着至高无上的自然法则来进行。一阴和一阳间的交互作用叫做“道”，作用所产生的生生不息过程叫做“易”（变化）。按照这种理论，阴阳是彼此相反而互补的两种力量，相克相生。在自然现象中，月亮与冬天属于阴，太阳与夏天属于阳。对人类来说，女人属于阴，男人属于阳，阴阳需要互补。这也就是所谓“刚柔相摩，屈伸相感而利生焉。”这都是强调阴阳结合，阴阳互补，男女要“相摩”、“相感”，这样才能“利生”，无论缺了哪一方都是不行的。

本乎自然，养生延寿

《易经 · 说卦》中说：“乾，天也，故称乎父；坤，地也，故称乎母。震，一索而得男，故谓之长男；巽，一索而得女，故谓之长女。坎，再索而得男，故谓之中男；离，再索而得女，故谓之中女。艮，三索而得男，故谓之少男；兑，三索而得女，故谓之少女。”从以上卦辞可以看出，人们如果要快乐、长寿，必须效法自然，使自己生命中的阴阳两种成分像自然界一样和谐地交互作用；同时借阴阳（男女）的接触，彼此吸取，从而强化这两种成分。因此，男女的性交不仅是单纯的欲望发泄，而更是阴阳两种宇宙力量在人类身上的具体展现。天地相交而生万物，男女交合而生子女，在我国古代的文学用语中，惯以“云雨”来形容性交，它如同从地上升起的“云”和从天上落下的“雨”会合一般。

古代房中术理论

性养生的关键在于阴阳调和。人顺乎自然规律，则能够体验优质的性生活，从而达到调剂身心、延年益寿、优生优育的目的。房中术的理论，建立在保精不出的基础之上，但这只是一种不合医学道理的推想。

房中术的理论

闭固

将即欲泄出之精，忍而不泄，相反要吸取女人精气。

还精







晋代葛洪的“御女多多益善”，违反了中国古代正统的性养生观。“数交不泄”也违背了人的正常生理需求，容易引发疾病。



忍精不泄，容易引起“重腿疲惫”之类的疾病。行房时男子以泄精为乐，女子以承取为乐，若强忍精不泄，是违背自然规律的。

房中术走向衰亡



良好的性心理对人们健康的性生活有着重要的意义。这需要理智、情绪稳定、关怀等作为基础。

5 健康性行为

精神情志与房事养生

关于精神情志与房室养生，中医认为人体生命活动以五脏为中心，而心神则是五脏六腑和一切生命活动的统帅，心神主宰情志，调节人的性功能。

从古代开始人们就有了房室养生的意识，其主要目的是提高性生活的质量，增进性情趣，以健康长寿。性的要求和满足是人的生理本能，人体在正常情况下必须保持阴平阳秘，阴阳平衡，和合适调，才能健康长寿。反之，就会得病。所以和谐、适度的性生活是人体健康长寿的基础。同时，抑郁的情绪和恶劣的心境是威胁人体健康最不利的因素。

调节性功能

调养心神可以治疗由精神情志、心理障碍引起的功能性的性功能障碍，同时对器质性的性功能障碍也有助益。心神失调，七情内伤是功能性性功能障碍的主要病因之一。如，因几次失败的性交后留下阴影，成为一种精神负担，导致阳痿。或性能力自卑、手淫史、恶劣的性交环境、夫妻感情淡漠等各种精神因素都可导致性功能障碍。

调摄情志对性格内向、沉默寡言、心存疑虑的性功能障碍患者尤为重要。消除疑虑首先要学习科学的性知识，全面分析和认识自己的性生活史，如性交频率、持续时间、性欲状况、勃起时间、何时射精、性高潮的次数、夫妻感情、劳动强度、有无其他疾病、居住环境等，从中找出症结所在。然后，及时向性科医生进行咨询和倾诉，使郁结的情绪得到宣泄，在医生的心理疏导下，进行自我调节，消除各种致病障碍。

调神助益性养生

房室养生的调养心神还包括性交时的调神。性交不能过分急躁，神志要相对平静安定，以防发生性障碍，提高性生活质量。切忌在惊慌、过度激动时性交，否则易造成气血虚损，肾精不足。

现代医学认为和谐性生活能刺激卵巢及肾上腺分泌较多的雌激素，减缓更年期的不适症状，有助于乳腺癌等疾病的预防。另外，性亢奋给人带来的心理满足，可促使体内有益激素的分泌，促进血液流畅，调动体内的积极因素，抗病延寿。

测测你的性生活质量

1. 你的性生活是否如你所希求？

   是　否

2. 你是否拥有喜欢的性方式，因此总是获得最大乐趣？

   是　否

3. 你是否能满足自己伴侣的性需求？

   是　否

4. 你是否认为性完全是一种提升夫妻情感的必要的活动？

   是　否

5. 一般来说，你是否都以愉快的心情参与性生活？

   是　否

6. 你的性生活是否经常如你所盼望的一样好？

是　否

7. 如果你的伴侣仅把性生活当成一种义务，你是否觉得失望？

是　否

8. 你是否认为良好的个人卫生习惯有助于提高性生活质量？

是　否

9. 性交的时候，你的伴侣所表达的体贴与热情，是否是你所喜爱的？

是　否

10. 你的伴侣是否对你满意？

是　否

是为1分，否为0分。

分数为8—10：你似乎对于你的性生活的质与量，都感到很满意。

分数为5—7：问问自己不能满足的原因是不是只发生在某个特定的伴侣，或是因为你自己可能以为性理应更伟大的一种幻想所造成。

分数为4分以下：因为你对性的过低满意度的部分原因，可能来自你对性过度的幻想。部分也可能是因为你不知如何表达你所想要的。

⑥ “房中术”解惑

“闭固”与“还精”

中国古代养生法中的“房中术”，曾被捧为“秘术”。追其发生发展的思想根源，不难识别古代方士的荒谬之招，当然其中也有大量养生保健的内容。

概述

早期房中术，其实就是性知识、性技巧、性保健，以及方士利用房事补益求仙的混合体。民间对房中术的了解，仅限于春画和色情小说。其实这并不是古代房中术真正的载体。自古就有大量赤裸裸表现性场面的雕塑、图画等。春画多展示性姿势、性场面、同性恋、偷情等内容，淫秽内容颇多。色情小说则极度夸张地渲染超强性能力及淫乱性关系。

隋唐及之前，房中书甚至成为当时人们获取性常识、性保健知识的重要来源。因此和饮食一样，我国很早就有房中术的研究专著。汉代流行的房中书是早期房中术的重要文献。晋代也有十余家房中之法。直到隋唐间，房中术虽然

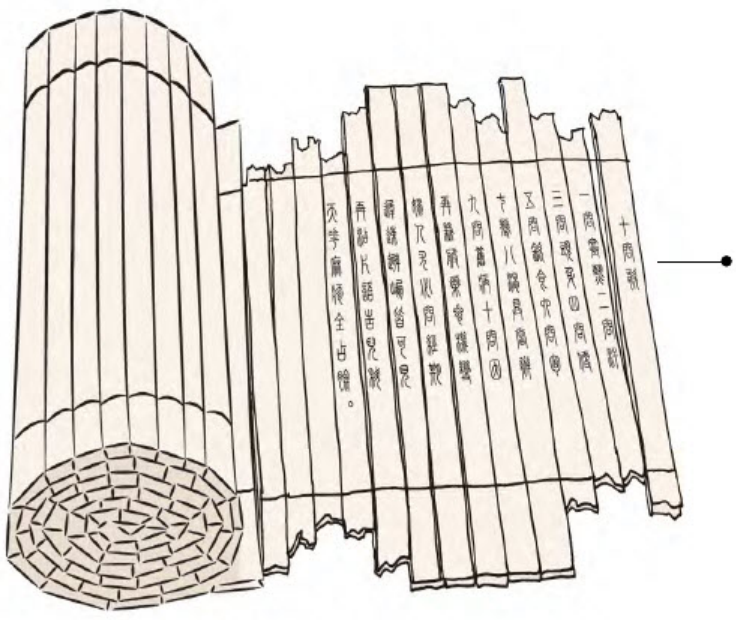
不再盛行，但其内容仍可见于正统医书，如《千金要方》、《千金翼方》等书中。宋元以后封建礼教日趋严格，以及房中术本身的弊病，导致房中书渐次湮没。但早期房中术中的方士“采战”(采阴补阳)之术却在一些具有荒淫条件的阶层中发展。至清代以后，除了养生及妇科书中有少量房事补益的内容外，一般人已经很难见到真正的房中术。

房中术的源头

要了解房中术的内涵，就要追溯到它的理论源头。“闭固”，意思是闭住精关，使其固留体内，但是房中术的闭固，不是日常房事养生中提到的“欲不可纵”，而是在频繁交合过程中保持“交而不泄”。孙思邈的“一夜御十女，闭固”法，可谓“多御闭固”，是一种比较晚出的闭固法。《十问》中的“数交闭固”法认为，只要控制住一次冲动的到来而不射精，就会对身体带来一次补益。

日常房事养生强调欲要节制，房中术则要求男性在性高潮即达之时，忍精不泄，使之还归于体内。《养性延命录》说：“还精补脑，可得不老。”其实被止住的废精回流到膀胱，之后便随尿液排出体外。

《十问》与七忌



《十问》，问诊中的十项重点内容。

《景岳全书传忠录》：“一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七聋八渴俱当辨，九因脉色察阴阳，十从气味章神见。”《医学实在易》：“一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七聋八渴俱当辨，九问旧病十问因。”两本书记载的内容大致相同，都可用于临床问诊参考。

素女七忌

性生活是一种感情生活。正确的交合方法有利于健康长寿，优生优育。反之则有损健康，甚至导致早衰和折寿。阴阳交合而生成的身体，男人操行不专，一旦冲犯就耗竭气力，七情可伤及内脏，素女对黄帝说了以下7条禁忌：凡健康的成年男女，必须有正常的性生活，如果勉强抑制则非但无益，反而会导致气血阻滞，梦遗鬼交，漏精尿浊及其他各种疾病，所造成的损害将更加严重。

第1忌：月初月尾，上下弦望之日，六丁之日不宜交合。

第2忌：雷电风雨，阴阳晦朔，天地震动，日月无光时不宜交合。

第3忌：饱食后，胃中食物未消化，不能交合。

第4忌：刚小便之后，精气微弱，荣气不坚固，卫气未游散，此时不宜交合。

第5忌：劳作行走身体劳累之后，荣气不定，卫气未散，不宜交合。

第6忌：刚刚沐浴头身未干的时候，负重劳动汗如雨下以后，不宜交合。

第7忌：同女人谈话，阴茎勃起，不顾礼仪男女交合。

7 七损八益
房中补益

“七损八益”，“八益”就是房事过程中对身体有益的8个步骤，而“七损”则是不利于健康的7种交合状况。

七损八益

“七损八益”始见于马王堆汉墓出土的《天下至道谈》，这是有关房中与补虚治病的最早记载。此书归纳的“七损八益”，表述了当时人们的房事保健观。

所谓“八益”，是治气、致沫、知时、畜气、和沫、积气、待盈、定倾。古人认为依此8种方式完成性事，就有益于健康。如“治气”，属于房事前的呼吸锻炼法，“畜(蓄)气”是房事过程中的“引气”(意念活动)和动作，“知时”，即性生活“前戏”。“和沫”指行房不宜过急、过快，抽送时要和缓。“定倾”，房事完毕后，要清洁阴部等。

所谓“七损”，包括：“闭”，房事中出现剧痛；“泄”，房事中大汗外泄；“竭”，行房无节制，以致精气耗竭；“勿”，临交合时，却因阴茎疲软不能行事；“烦”，房事中喘息不止，精神紧张慌乱；“绝”，没有性欲，却勉强从事；“费”，房事过于急速，体力耗费。

古代性保健观认为，人们若能善于利用八益，避免七损，即可耳聪目明，体

态灵活，性机能更旺盛，心情愉悦，益寿延年。《内经》中也认为“能知七损八益，则二者(阴阳)可调，不知用此，则早衰之节也”。

汉魏时期将房中术的热点转移到“闭固还精”，但“七损八益”作为一种古老的性保健技术，还是继续流传并被加以改造。如《玉房秘诀》中的“八益”，指通过不同的交合姿势、阴茎刺入的深浅程度和抽送的频率、每日性交的次数，来达到所谓补益和治疗不同疾病的目的。虽然现代的性知识中也涉及性生活姿势、体位与健康的关系，但其“八益”中的每天频繁的性生活(少则2次，多则9次)，已违反了中国古代房事宜节的性保健基本原则。“七损八益”，其本质指，若采用适宜的性生活技术，掌握好时间和方法，做到性和谐，就会减少因性事造成的损伤，以调节身体，趋利避害。

房中的性保健

古代性保健观

“七损”

- **闭** 房事中出现剧痛；
- **泄** 房事中大汗外泄；
- **竭** 行房无节制，以致精气耗竭；
- **勿** 临交合时，却因阴茎疲软不能行事；
- **烦** 房事中喘息不止，精神紧张慌乱；
- **绝** 没有性欲，却勉强从事；
- **费** 房事过于急速，体力耗费。

“八益”

- **治气** 先练气功导引，导气运行，使气血流畅。
- **致沫** 舌下含津液，不时吞服，可滋补身体。
- **知时** 善于掌握交合的时机。
- **蓄气** 蓄养精气，做到强忍精液不泻。
- **积气** 行房适可而止，忌精疲力竭，以便积蓄精气。
- **和沫** 行房不宜急、快，双方在交合中协调一致。
- **持赢** 交合之时留余地，保持精气充盈，不伤元气。
- **定顷** 两性交合时，男方不要恋欢不止。

送给女性的8款助性食谱

大多女性由于体质等原因，婚后性生活都比较冷淡。对此应采取“里外配合”的措施，注意交合前的“准备与诱导”，下表中推荐了一些用于女性助性的食谱，可借助来改善性生活质量。

1	猪肾2个，枸杞子30克，将猪肾去筋膜切片，与枸杞子添水同煮，调食。
2	冬虫夏草5—10枚，雄鸭1只。将雄鸭去毛皮内脏，洗净，放入沙锅或铝锅内，加入冬虫夏草、食盐、姜葱调料少许，加水用文火煨至熟烂即可。

3	肉苁蓉15克，煎水去渣取汁，加羊肉、粳米各100克同煮，肉熟米开汤稠，加葱、姜、盐煮片刻，寒冬食用。
4	麻雀2只，去毛及内脏，放入菟丝子、枸杞子各15克，共煮熟去药食肉喝汤。
5	枸杞子30克，鸽子1只，去毛及内脏后放炖锅内加适量水，隔水炖熟，吃肉喝汤。
6	公鸡1只，去内脏，加适量油、盐入锅中炒熟，盛碗加糯米酒500克，隔水蒸熟食用。
7	鲜胎盘1个，冬虫夏草10克，隔水炖熟吃。
8	青虾250克，韭菜100克，洗净，切段后，先将青虾以素油煸炒，再加入黄酒、酱油、醋、姜片等调料，最后放入韭菜煸炒至嫩熟，即可食用。

8 积蓄精气

动而少泄，固精养生

性养生是与精气联系在一起的，动而少泄是为了积蓄精气，进而达到养生延年的目的。

养生的关键是蓄养阴精

我国古代性学受先秦时期固精与固气学派影响，认为精是十分重要的一种物质。竹简《十问》中的描述，大意是说，人的生气莫过于阴精，如果阴精郁闭，不能发生作用，百脉就会发生疾病；阴精不充盈，生殖机能就不能发育成熟，而不能繁衍后代，所以一个人的寿命是长是短，关键在于阴精。由此可见，养生的关键是蓄养阴精。“凡彼治身，务在积精”，意思是说，凡善于养生的人，务必要积蓄精气。这个思想对我国古代房中养生学的影响十分深远。

养生的诀窍是动而少泄

古代性养生的诀窍就在于动而少泄。为了在房事生活中保护阴精，古人进行了不少的研究与探索。竹简《十问》有关描述，大意是说，长生的诀窍，在于寻求巩固精关的方法，精关经常地固护，就能聚藏阴精，使人生机旺盛而精神蓄积，其作用就会明显表现出来，精关闭约，阴精深藏，必使精液不会随意泄泻，各种疾病也就不会碰到，所以能够长生。

《内经》中说：“夫精者，生之本也。”精是构成人体的基本物质，是维持人体生命活动的物质基础，保精是强身的重要环节。精乃肾之主，纵欲太过，除伤肾精之外，进而还可伤及其他各脏腑，影响身体健康，甚至促人早衰或短寿。现代医学认为，长期性生活过度，会使人的免疫系统调节功能减退，这是因为

性交可引起全身高度兴奋，促使能量高度消耗，器官功能适应性减退。

有的人可能会问，一般人都认为，男女交合以能泄精为达到性高潮而享美乐的标志，现在提出交合时要动而少泄，怎能尽情享受性欲的愉快呢？古人认为，泄精后则身体常感倦怠乏力，耳嘈杂嗡响，眼睑垂欲睡，喉干咽燥，全身骨节倦怠乏力。虽泄精时暂有快感，但终因精力耗损而感不畅。若交合时摇动而适时控制泄精，则气力经常充沛，身体方便灵活，耳目显得聪明。

节欲保精，避免房劳

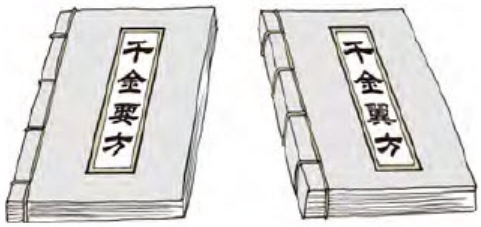
所谓“房劳”，即指纵欲。俗话说：“纵欲摧人老”、“房劳促短命”，因此，要高度重视其对健康的严重损害，掌握避免“房劳”发生的具体方法。

行房有术



行房要有度：

度，就是适度，即不能恣其情欲，漫无节制。不少养生家都主张成年之后当随着年龄的增长而逐渐减少，至老年宜断欲。

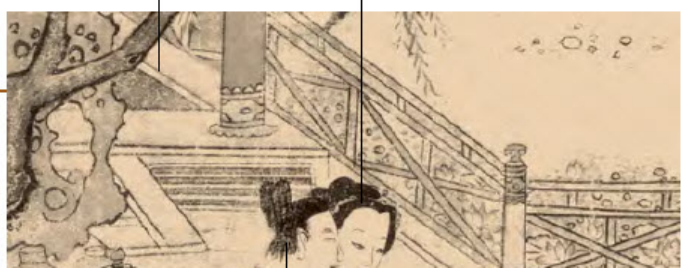


孙思邈在《千金要方》中指出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄，若体力犹壮者，一月一泄。”

合房有术

优生优育 采取卫生保健措施，注意孕期禁忌和交合有节制。

采阳补阴 女性吸取“元阳”补益自身，使自己青春长驻，长生不老。



从医学和养生角度来讲，夫妻合房要讲究科学的方法。如此，既能使双方得到性满足，增进感情，更重

要的是有助于彼此的身心健康，延年益寿。



还精补脑 用气功导引法将真精自下引上以补益脑髓。

采阴补阳 交接中男性从女性处获益，延年益寿。

9 素女经

清修、双炼、双修

《素女经》是战国时期的房中术著作。据考证，此书大约在战国至两汉年间完成，并在魏晋六朝民间流传修改。

什么是素女经

素女是古籍中的一位性爱女神，《素女经》有关性的理论观点主要有：第一，强调性交和人的身体强弱是相互影响的。讲求正确的性交，若交合不当，会使人身体衰弱，甚至丧命。第二，提出了如何优生，强调“爱乐”两性交合的目的。首先提出“避九殃”，即九种交合禁忌，其中第九种禁忌是醋酒后不宜交合，否则生子多残病，是有科学道理的，其他“八殃”仅反映了古人对性交的禁忌观。《素女经》还提出在疲倦、情绪异常，及男方生病时都不可交合阴阳。第三，如何受孕。第四，后世道家力倡的“延年益寿”法，即巩固精关、“莫数泻精”。甚至提出十动不泻可“通于神明”，但并不为现代科学所提倡。第五，性心理，强调男子在性交时应有自信心，破除“操作焦虑”，即性交时一些不必要的疑虑，如怀疑自己性功能有没有问题，能否令对方满意，是否伤身，阴茎是否太小等，所产生的消极心理会影响性功能的发挥。第六，性交应使男女双方同享快感，共同受益。最忌二心不和，精气不感，加以猝上暴下，爱乐未施。第七，性交频率以年龄和身体强弱为准。第八，性交的不同体位和方法，即所谓“九法”。它是模仿动物的姿势、动作而定名，如龙翻、虎步、猿搏等。《素女经》中包含不少性科学理论观点，为隋唐民间男女结婚时双方共读，形成风俗，起到性教育教科书的作用。

清修、双炼、双修

西派丹学体系包括清修（天元丹法）与双修（人元丹法）两种。清修和双修原理一致，炼法在层次上虽有不同，但总诀与功效相同。西派双修不同于房中采战之术，更不涉及淫邪行为，与采阴补阳之邪说严加区别，从生命科学角

度来说，所谓神气交流、阴阳互补，实是避开了孤阴寡阳的偏枯之弊，这是符合阴阳造化的规律的。

素女经历史渊源

素女是中国古代文献中记载的一位性爱女神，是传世的房中术著作中经常称引的人物。

黄帝时代



传说她在公元前26世纪的远古黄帝神话时代就经常和黄帝讨论男女性交问题，给黄帝传授房中术。

战国至两汉之间



《素女经》据后人考证，可能是在战国至两汉之间完成，并在魏晋六朝民间流传修改的。

晋代



书名最早出现在晋朝葛洪所著的《抱朴子内篇·遐览》中，作者不详。

清光绪



清光绪(1875—1909年)年间，长沙叶德辉从日人丹波康赖所撰《医心方》一书中，把零散的内容辑成《素女经》等房中术专著，共收入《双梅景窖丛书》中。

肾气与生育



《内经》：男子“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。

男子到了16岁时“天癸”发育成熟，肾气开始旺盛起来，“精气溢泻”，从此时开始，男女交合，



《内经》：女子“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”。

女子到了14岁时，“天癸”发育成熟，任脉通畅，太冲脉盛，月经开始初潮，从此时开始，就可生儿育


就可生育。


女了。

⑩ 膳食与房事

妙用食物进行性养生

食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系。传统医学和现代医学都认为，选择具有特殊功效的膳食可以达到强精壮阳、补肾强身等目的。

具有补肾壮阳作用的膳食，对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。从维持和调节性机能的角度，在日常膳食中应掌握以下原则：

摄入充足的蛋白质

蛋白质含有人体活动所需的多种氨基酸，它们参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞构成，如精氨酸是精子生成的重要配方，具有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆食品，尤其是冻豆腐中含有丰富的精氨酸。优质蛋白质的来源主要有禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。

补充酶类

酶是一种在体内具有催化作用的特殊蛋白质，能促进人体的新陈代谢，对健康有益。如果体内缺乏酶类，可出现性机能减退，甚至丧失生育能力。酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，可用炸、烤、煎等烹调法，以免使酶受到破坏。

供给适量的脂肪

从维护性功能角度看，应适当摄入一定的脂肪。因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期素食者会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成，尤其是动物内脏本身就含有性激素，因此，应适量选择食用。

补充与性功能有关的维生素

人体内锌缺乏，会引起精子数量减少，性功能和生殖功能减退，动物内脏、瘦肉、牛奶、豆类中含锌丰富。维生素A和维生素E都有延缓衰老和延缓性功能衰退的作用，且对精子生成和提高精子的活动均具有良好的效果。禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜中含有维生素A，蛋黄、豆类、芝麻、花生、植物油中含有维生素E。

性养生食谱

食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系。具有补肾壮阳作用的膳食，对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。

性养生食谱



摄入充足的蛋白质

优质蛋白质的来源主要有禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。

补充酶类

酶存在于各类食物中，在烹调时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，以免使酶受到破坏。

供给适量的脂肪

肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成。

补充与性功能有关的维生素

动物内脏、瘦肉、牛奶、豆类、鱼、蟹、贝类等富含维生素A和E的食物。



具有补肾壮阳作用的膳食，对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。从维持和调节性机能的角度，在日常膳食中应掌握上述原则。

忌肥甘厚味

肥甘厚味之品不可多食，否则影响性功能。日本学者发现，大豆和豆制品、章鱼、鳗鱼、泥鳅、鳝鱼含有大量生成精子的物质——精氨酸，对增强生精子能力有效。



忌食太咸

食咸太多则伤肾，不利助阳，因此饮食上宜清淡，多吃一些富有营养、补肾益精的清淡食品，如植物油、蔬菜、豆类、粗粮、肝脏、禽蛋、鱼类、花生、芝麻等，这对延年益寿，避免性功能衰退有积极意义。

11 随顺季节变化的养生之道

四季性养生

人体与周围环境是一个整体，自然界有什么变化，人体也就有相应的变化。因此，随自然界气候变化，性养生也应不同。

如果气候变化急剧，超过了人体机能的调节能力，就会打破人体阴阳平衡，发生气血逆乱现象，此时行房事对身体不利，若此时受孕则不利于男女双方及婴儿。反之，气候平和，温度适宜，环境舒适，身心舒畅，则有利于性养生。

春季“畅达”

春季阳气上升，万物复苏，充满蓬勃生机。在这样的季节里，人的思想意识及身体活动应顺其自然的变化，身心保持一种畅达的状态。因此，此时性生活的频率较冬季应有所增加，至少不能对其加以过分的制约，应让其充分地发生。只有这样，才能有助于机体各组织器官的新陈代谢，增强生命的活力，利于身体健康。

夏季“随愿”

夏季来临，各种植物繁荣秀丽。此时人的心情愉快，性的欲望也相对增强，性生活应随其意愿，不过度约束，使体内的阳气不受任何阻碍地向外宣通发泄，顺于自然。需要注意的是，大热天气，人体脏腑功能相对减弱，暑气易进入人体阳气，此时房事应适量减少。

秋季“收敛”

秋季天气转凉，草木凋落，万物萧瑟。此时人们也该宁神静志，克制欲望，收敛精气，减少性生活的次数，使体内的阳气不再过多地向外发泄，为抵御冬季的严寒准备条件。

冬季“严控”

严冬降临，冰封雪飘，阳气潜藏，万物潜匿。此时，如果恣情纵欲，势必导致体内的精气过多地外泄，机体抗病能力低下，容易引发各种疾病，而且会失去明春的良好开端。因此，这个季节，人们的性生活要加以严格控制，尽可能减少性生活的频次。《内经》中说：“冬不藏精，春必病温”，就蕴涵了严冬节制房事的道理。从这个意义上说，冬季性生活的调谐，是四季调谐的关键，千万不要等闲视之。

秋季性养生应注意收敛

秋季天气转凉，万物萧瑟。此时人们应宁神静志，克制欲望，收敛精气，减少性生活的次数，使体内的阳气不再过多地向外发泄，为抵御冬季的严寒准备条件。

秋季性养生的总原则



秋季性养生总的原则是要休心养性，思绪宁静，不让意志外驰，以适应秋季寒凉肃杀的气候。对房事而言，具体的养生方法就是性欲的兴奋冲动不能像春天生发之性的冲动，也不能像夏天阳亢之性的兴奋，而是要有所收敛，房事应有所减少。

秋季性养生的注意事项

秋季对女性来说也会出现性欲减退的现象，常常表现在性交时出现阴道干燥的现象，这是秋季燥气当令所致。为预防发生阴道干涩所造成性交中不愉快之情，在行房前可适当延长培养情绪的时间，以充分调动激发女性的性欲。



秋季性养生中男性最主要的问题是可能会发生偶尔而暂时的“阳痿”。若一旦发生，不必惊慌，可稍事休息，放松情绪。这种秋季易患的阳痿是一时的性兴奋不足，阴茎海绵体充血不足所造成的，这时只要精神专一，精力集中，完全可以消除气候影响而顺利行房。

导引养生百法图谱

导引术，有着5000多年的悠久历史，是中国传统养生法中最为典型的修炼法，是彭祖养生方法中的特色养生方法之一。以下选取历代民间常用的百种导引行气和按摩功法图谱，结合养生家数十年的实践经验，供读者依据自身情况选择练习。

一、站桩功

1. 站桩起势

两腿稍微分开，与肩同宽，两手仰掌，高与脐平，两手心微向内倾侧，使手心遥遥相对，仿佛两掌心的气息相通。两腿膝盖稍微弯曲，不可直膝僵立(图1)。然后，深呼吸片刻。



图1 站桩起势

2. 站桩定势一

接上势，两手收到两腰侧面，经腰侧时转腕出掌，向前平行推出，成前平举式。两手立掌坐腕，两手心微向内侧，相距一尺许，使手心遥遥相对，仿佛两掌心的气息相通。两腿膝盖较起势时稍微弯曲，保持自然呼吸(图2)。



图2 站桩定势一

3. 站桩定势二

接上势，两手收回，经过腰侧时转腕复掌，两手环臂合抱于胸前，掌心与乳心遥遥相对，中间相隔约一横拳半。两腕塌沉，仿



图3 站桩定势二

佛使两掌心的气息遥相感应。两肘尖应稍微低于腕部，两腿屈膝，应略低于前势。全身放松，保持平稳，就像一座高山，任凭云雾缠绕而屹立不动(图3)。保持自然呼吸。

4. 站桩收势



接上势，两手内收，仰掌经腰侧，然后复掌置于身前，高与脐平，同时渐渐伸直两腿(图4)。以自然呼吸为主，逐步使原来较慢的呼吸调整得稍快些，同时消除憋气现象。练站桩，一般只练3－5分钟，不多练。



图4 站桩收势

5．坐势

坐势练功和站桩练法一致。在外形上应端正地坐在凳、椅或床沿，只用臀部的坐骨平稳地著坐，而不使大腿后肌贴着凳面。膝部曲度，以大腿和小腿呈直角为准。两脚合并，实踏地面，脚掌着力，脚心含空，脚尖指向正前方。两脚之间的宽度以与两肩宽相同为准。

起势时，两手仰掌置于膝上的大腿前端。定势时，复掌置于膝上的大腿前端(图5)。收势时，以两手掌根为轴，随两臂内旋使两手十指内扣，两臂圆撑，成十指遥遥相对的横掌按腿式，上身也随之略向前俯。同时，如睡卧初醒，微睁两目，向前平视远处



图5 定势

目标，呼吸听任自然，而略为调整得快些，只要恢复到平时一般速度即可。其余要领可参看站桩部分。坐功可适当延长时间，但也不要超过10－15分钟。

二、面功

练功时应面露微笑，不可紧锁双眉或愁眉苦脸。因为练功时面露微笑，能由外而内地给予大脑以良性的反馈，从而促使人在练功时保持愉快的心情。相反，若练功时紧锁双眉，则会影响练习的效果。



图6① 浴面·搓手

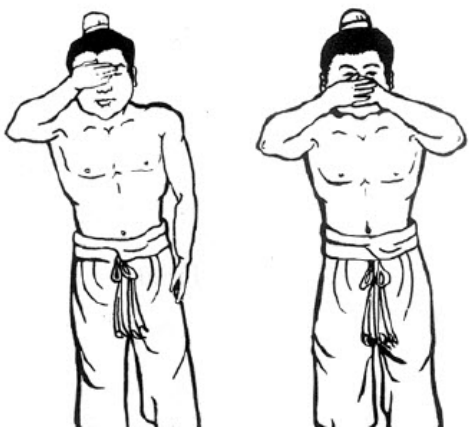
6．浴面

(1)搓手直浴

缓缓吸气，用双手相互摩擦(图6①)，至极热时稍闭气；然后缓缓呼气，同时用手由上而下地浴面(图6②)，就如平时用毛巾揩面，要揩得细致周到。

(2)迭手旋浴

两手交迭，先用左手圆周形顺时针方向旋转的浴面，右手则贴附在左手背上加力(图6③)；然后两手上下互换，作右手贴面，



左手附在右手背上作逆时针方向旋转的浴面，以上一顺一逆，各做8次。

一名“摩面”，《分行外功诀》称其功效说：“摩之能令皱斑不生，颜色光润。”颜色，即面色。



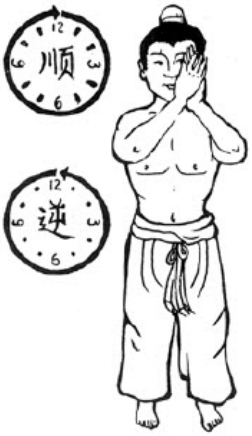


图6② 浴面·上下直浴　图6③浴面·迭手旋浴

7．抹面

(1)单手横抹

从额部至下巴颏，先用左手着力，自左而右横向地推抹面部一次；接着用右手着力，自右而左横向地推抹面部一次(图7①)。如此两手交替，缓缓地从上而下，自额至颏依次横抹。用力要稳健、匀称，轻重得宜。太轻，不起作用；过重，则会擦破皮肤。总之，以不伤皮肤，并能使面部产生温热与舒适感为度。



图7① 浴面·单手横抹　图7② 浴面·迭手横抹

(2)迭手横抹

两手交迭，从额至颏横向地推抹(图7②)。左手贴面与右手贴面各做一遍。其余方面与上述单手横抹相同。

8．嚼物

张嘴如用力咀嚼硬物状，但不可使上下牙齿相接(图8)。

其目的在于引起面颊等部肌筋关节的剧烈运动，以面颊有微酸感为度。能使面颊与颈部的肌筋发达，防止面容过早衰老、虚弱和皮肤褶皱下垂。



图8 嚼物

三、头功

9．针头

一名“击鼓”，又名“掷昆仑”。两手五指相撮如梅花针，以十指的指肚自前额向后脑扣击头部，至发际为止(图9)。

扣时应从中间开始向两侧各击四行；轻重要适宜，以敲击后头脑有清醒感为度。此法有预防头痛、头风等病症的作用。



可任选一法。

11．搓头

闭目，用一手或双手的指肚搓揉发根，遍及全头(图11)。手法宜稳重，切忌摇头晃脑。行此法能使头部气血畅通，头脑清醒，如果能坚持下去，可防头发早白。





图9 针头

10. 鸣鼓

一名“鸣天鼓”。两手掩耳，用食指按压在中指之上，然后用力使食指滑下，弹击脑后高骨(图10)。

《分行外功诀》称其功效为“却风池邪风”。此法与“击鼓”有其相似之处，练习时



图10 鸣鼓



图11 搓头　　图12 梳头

12. 梳头

双手十指分开如梳，插入发际，由前向后遍梳全头(图12)。此法古名“引鬓发”，又名“流通”。隋代巢元方《诸病源候论》叙其功效为可使头发不白。引，导引。“引鬓发”，即“鬓发导引”的意思。

13. 振头

左手手心朝下，五指撑开，轻轻按住

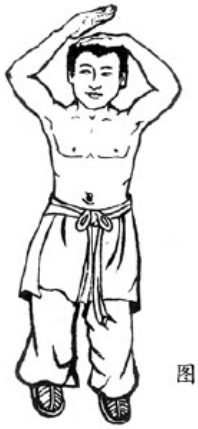


图13 振头

头顶；随即用右手手掌，轻松柔缓地拍打左手手背数下(图13)。拍打时，头部有轻微的震感。

14. 推头

双手按住额部上方，十指向后，从前发际缓缓推向后发际(图14)。

手法沉着有力，推遍全头，包括头部两侧的颞部为原则。



图14 推头

16. 揉太阳

用两手拇指或中指的指肚，按住两侧太阳穴作顺、逆时针方向的揉动(图16)。先顺后逆，各做8次。太阳穴属经外奇穴，是防治头痛、眼疾的最常用穴位。



图16 揉太阳

17. 点风池

15．抹额

用两手拇指支在太阳穴上，其余手指稍卷屈，以两手食指的第二节近拇指一侧卷力，从额部正中向两侧分抹；先依次从上而下抹至眉部，再由下而上抹至发际(图15)。反复数遍。若用中指或中、食两指抹额，亦无不可。



图 15 抹额

将一手之拇指与中指相对弯曲使之略呈钳形，以指尖勾点风池穴数次(图17)。风池穴属少阳胆经穴位，在脑手枕骨下缘头发边内，斜方肌起始部前缘的凹陷中，是伤风、感冒、五官疾患、头痛、神经衰弱等病的常用穴位。



图 17 点风池

18．推率谷

(1)顺推法

两手以拇指尖按住太阳穴，拇指尖朝后，然后着力沿颈部推向脑后，经耳尖上方的率谷穴(图18①)推至枕骨下缘的风池穴为止。每经一穴(指太阳、率谷、风池等三个要穴，图18②)，都轻轻点按揉动一下。如此反复做数遍。



图 18① 推率谷·顺推法

(2)拗推法

用左手中指经脑后绕至右侧的大阳穴(图18③)，然后沿上述三穴捋、抹、点、按，



图 18③ 推率谷·拗推法

19．顶头

练功或平时坐立行走，要养成头部上顶的好习惯，使头部保持正直的姿态，神气自然贯顶(图19)。作为一法单练时，端正头容，上顶8－16次即可。



接着改用右手中指，方法相同，唯左右相反。反复做数遍。以上两法，效果相同。因此，应用时可任选一法。它对防治偏头痛有一定的作用。



图18② 太阳、率谷、风池等三个要穴图



图19 顶头

20. 点百会

用一手中指端掐点头顶百会穴，继而以指肚旋转揉动(图20)。各做50次。

百会穴属督脉，在头顶正中线的十字交叉点处(见图18②)。此法可防治头痛、眩晕、脱肛、高血压等。手法宜轻重适度。



图20 点百会

四、耳功

21. 扪鼓

两手掩耳，轻快地一按一放，做十几下(图21)。

因练此式时，震动鼓膜，故又名“振耳”。





图22 拔耳

23. 摩耳

一名“摩耳轮”，又名“治耳廓”。用两手拇食指捏住左右耳轮，自上而下反复地拧捏搓摩(图23)。至耳廓微热为度。

此法有聪耳作用，《分行外功诀》说：“两手按耳轮，一上一下摩擦之。”



图23 摩耳

24. 擦耳穴

用两手食指或中指一上一下地摩擦耳屏近额部一侧的耳门、听宫、听会三个穴位(图



图 21 扪鼓

22. 拔耳

接上式，两手柔缓地重按耳部，然后松开，令勃勃作响，做 3 － 4 次(图 22)。此法可提高耳朵的听觉能力，并能防治鼓膜内陷，但放响时用力不宜过大。

近颊部一侧的耳门、听宫、听会三个穴位(图 24)，做 16 － 24 次。有防治耳疾的作用。



图 24 擦耳穴

25. 点翳风

翳风穴在耳垂后张口凹陷外。张口，用两手中指点按在翳风穴，手指固定不动，然后向左右缓缓摇头数次(图 25)。凡有局部酸胀感时，即表明起到左右点穴的作用。

点翳风穴，除能防治耳疾外，对面瘫、腮腺炎等病也有一定的防治作用。



图 25 点翳风

26. 听风

用两手或一手以腕关节为轴在耳边扇动，同时凝神静听自己所扇起的风声(图 26)。有滑利腕关节和聪耳等作用。



五、目功

27. 揩目

清晨醒后，先勿张眼，将两手大拇指第二节背部互擦使热，随即揩擦紧闭的上下眼皮 8 － 16 次(图 27)。



图 27 揩目

28. 轮睛

接上式，仍轻闭双目，暗自地轮转眼珠，循顺时针方向与逆时针方向转眼珠各 8 次(图 28)。





图26 听风



图28 转睛

29. 睁目

接上式，有意识地紧闭双目片刻，突然睁大眼睛，注视预先选定的一个目标(图29)。可反复做2－3次。据《分行外功诀》



图29 睁目

说，以上三法，能保持眼睛的神采，永远没有眼疾。实际上，对眼保健有一定的作用。

30. 抹眼眶

用两手拇指支在两太阳穴的下缘，再用两食指的第二关节近虎口一侧的骨节刮抹眼眶，自内眦抹向两侧(图30)。上下各做8次。



图30 抹眼眶

31. 点鱼尾

“鱼尾”是“丝竹空”穴的俗名，又名“眉梢”。因为眉毛象一条鱼，鱼尾穴恰在眉毛外

大拇指背的骨节，屈拢后左右各按8－16次(图31)。点压时有明显的酸胀感。



图31 点鱼尾

32. 点鱼头

“鱼头”是攒竹穴的俗名，实即眉头，在内眦角直上的眉毛内侧端。点法与次数同“点鱼尾”。但也可用食指点压，并用中指交迭在食指上加力(图32)。



图32 点鱼头

33. 点鱼腰

“鱼腰”在眉之正中，故原名“眉中”，“鱼腰”是俗名。点法与次数同“点鱼尾”或

侧端眉棱骨旁的凹陷中(见图18②)。用两手

“点鱼头”(图33)。以上三法主要用于防治眼



图33 点鱼腰

病、头痛与眉棱骨痛，兼有明目舒肝等保健作用。

34．掐睛明

一名“掐眸”或作“捏眸”。睛明穴在两目内眦上，即与鼻根相邻的眼角上。用一手的大、中两指尖成钳状相对地点掐睛明穴(图34)。点掐时闭气不息，点掐至自觉气满时为止。

另一种方法是用大、中两指捏睛明，同时用食指点按两眉之间的印堂穴，称为“一手点三穴”。印堂穴主治头痛、眩晕、鼻炎；睛明穴主治各种眼疾。



图34 掐睛明

35．虎视

取坐式或马步站式，两手按在大腿部，回头用力注视后面(图35)，左右各做8次。

此法，古时取跪坐式，并以两手据地——《淮南子》称之为“虎顾”，《天竺婆罗门按摩法》称之为“虎视”。《分行外功诀》称其功效为“除胸臆风邪，亦去肾邪”。但就回顾注视的目功而言，它除有舒肝明目之效外，还可锻炼颈椎，对防治颈椎增生也有一定的作用。



图35 虎视

36．闭目

端坐或直立，闭目养神片刻(图36)。对于用脑、用眼过多的人，最好每天做1－2次，练时要无思无虑，一切听任其自然。



图36 闭目

六、口功
（包括舌功、齿功）

37. 呵气

一名“呵浊吸清”。每晨起床，或午睡醒时，张口微微呵出浊气(图37)，随即用鼻吸入清气，吞咽入腹，如吞食状。做8－24次。要在空气清新的地方呼吸；呼气宜缓而长，吸气则任其自然。吞咽时咽喉部有所感觉，同时用意把清气送至脐下。此法包括呵、咽、吞，缺一不可。



图37 呵气

38. 咽津

练功时口腔中常使有津液滋润粘膜，津液稍多时，随时咽下，而不可吐弃(图38)。

口苦舌干无津，或因咽痛内热，则宜张口呵气10余次，并以舌搅口，使津液满口，随即咽下；再反复呵、搅、咽，做若干遍。咽津能补五脏之气。饭前咽津，有增食欲，助消化之效。此外，呵气、咽津也有平肝息怒的作用。遇事将发怒，可用此法自我克制，旧称“忍功”。



图38 咽津

39. 抵颚

一名“拄颚”。练导引或气功时，一般用舌尖轻抵上颚(图39)，如此津液自生，而无口干之虞。

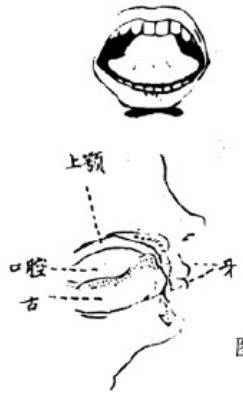


图39 抵颚

40. 搅口

一名“搅舌”，古代也称为“赤龙搅水”。用舌细细搅抹口腔各部，包括牙齿、牙龈等部位(图40)。这也是古人洁口生津和预防口腔疾患的妙法。



图40 搅口

41. 揉龈

43. 叩齿

用一手拇指与中指相对揉牙龈。但不是直接用手指接触牙龈，而是隔着面颊揉动(图41)，使劲力透入牙龈部位，借以起到促进新陈代谢的作用。不计次数，以能细细地揉遍为度。



图41 揉龈

42. 鼓漱

以舌搅口待津液满口时，可接做此式，鼓漱36次(图42)，然后，再做咽津，分三口把鼓漱后的津液吞下，如吞咽硬物状。吞咽时喉部应汩汩有声。并想象把津液直送到小腹的丹田部位。以上二者结合，古称‘漱咽”。《分行外功诀》说：“漱咽灌溉五脏，可常行之”。



图42 鼓漱

一名“巩固”，又名“健固”。使上、下牙轻轻互叩，得得有声(图43)，每练做36次。

能坚牙固齿，补肾生津，也能集心神。古代有的传统导引套路，每练一式之后，都加“叩齿、吐纳、漱咽”，如《陈希夷导引坐功图势》便是这样。



图43 叩齿

44. 咬牙

练闭气法时咬紧牙齿(图44)，可增力量。《分行外功诀》则说：“凡小便时，闭口，咬紧牙齿，除齿痛”。



图44 咬牙

七、鼻功

45. 摩鼻

一名“揩鼻”，又名“通鼻”。两拇指背相互摩擦发热，乘热摩鼻36次(图45)。有通

47. 揉鼻

深吸一口气，然后闭气互搓两手心，使之极热（如图2），再用一手掌心旋转按揉鼻尖，并徐徐呼气，直到这口气呼尽为止(图47)。可反复做3－5遍。

若能在秋冬遇寒打喷嚏或初流鼻涕时即

鼻润肺的功效。



图 45 摩鼻

46. 点迎香

以两食指指肚或拇指曲骨点按鼻翼两侧的迎香穴16 － 24 次(图 46)。迎香穴在鼻翼外缘中部与鼻唇沟之间。该穴属手阳明大肠经，是防治鼻炎、鼻窦炎等疾患，以及颜面神经麻痹、喘息、伤风感冒等病所常用的穴位。点按迎香应柔缓而有力，动作不可粗野，以免擦破皮肤。



图 46 点迎香

行此功，并配以点风池和迎香穴，对防治感冒、鼻炎会有较好的疗效。



图 47 揉鼻

48. 振鼻

用一手中指与拇指轻轻捏住鼻尖，同时用食指尖点按在两眉之间正中的印堂穴上，然后使手指轻柔而有力地颤动16 － 24 下(图 48)，换手后再做一遍。

功效与揉鼻略同，但因兼点印堂穴，有防治因鼻炎等症引起前额痛的功效。



图 48 振鼻

八、手功

(包括指功、腕功、臂功等)

49. 鹰抓

一名“抓把”。两手俯掌，在身前平举，稍微屈肘，十指松开；然后使指掌各关节逐节稳健而缓慢地向掌心屈拢(图 49)。变掌为拳后，咬牙切齿，闭气稍顿，两手十指继续



图 49 抓空

用暗劲，使两拳尽情攥紧。做12－18次，反复2－3遍。

练时两眼须注视两手十指的动作。练后手部有酸胀或温热等感觉。



图49 鹰抓

50. 抓空

两手俯掌，两臂在身侧左右平举，然后轻松地变掌为拳(图50)。如此做60－80次，反复2－3遍。动作要均匀、连续，一气呵成。抓空以锻炼指力及其灵敏性为主，同时通过两臂侧平举的静力作用，可兼练臂力。这对于防治手臂或掌指萎软乏力，以及用于伤科术后或轻度瘫痪后的恢复功能，都有较好的作用。



图50 抓空

51. 托天

两手十指交叉，先按在头顶，稍加压力；然后反掌向上托天(图51)，同时头用力向上顶，使脊椎骨节向上舒伸，做20－30次。有振奋精神，畅活血脉，消除疲劳和防止老年性驼背的作用，对于防治颈椎病也有一定的疗效。



图51 托天

52. 凿空

一名“筑拳”，实即冲拳。两手握拳，左右交替向前冲打(图52)。先向前方正中凿空，即两手交替冲打一个目标，犹如在对面



图52 凿空

空间凿一洞；然后分别冲打两肩正前方的两个目标。最后再交替冲打左右前侧方的两个目标。以上三种，每种按慢冲与快打

54. 击掌

一手握拳，打击另一手的掌心(图54)。两手各击12－36次。打击由轻而重，轻重因人而异，量力而为，适可而止。握拳时，拳面要平整。此式功用与针灸手厥阴心包经的劳宫穴相仿，且有祛除心烦的作用。



各做三遍，每遍8 － 24次。

主要用于锻炼臂力。但它也是调控情绪的一种方法，有助于泄愤制怒，而不致于把怒气莫名其妙地发泄在他人身上。

53．抨腕

一作“碰腕”，用两手腕关节部位相互作有弹性的撞击(图53)，由轻而重，正反面各做8 － 16次。由于胸部肌肉薄，因此，撞击不可太重。



图53 抨腕



图54 击掌

55．弯臂

两臂下垂，握空拳，渐渐屈肘，用力向上弯臂至极点。此时，肘弯折迭，上臂与前臂近肘部位相互贴紧，两拳握紧，两腕朝里弯曲(图55)。然后放松，两臂下垂。如此一张一弛，做12 － 24次，反复2 － 3遍。练时手臂用力的张弛越大越好。练后，肱二头肌会有酸胀感。



图55 弯臂

56．举臂

两手十指并拢，相互勾握或者交叉相握，然后屈肘置两手于脑后，接着渐渐向上伸展两臂至极点，同时用力(图56)，最后，屈肘使两手还原仍置于脑后。如此一张一弛做12 － 24次，反复2 － 3遍。练习时，屈肘放松要充分；伸臂用力也要充分，同时，身躯的舒展与伸臂相适应，即伸臂时身躯尽情向上伸拔。这样不仅练肩臂，也锻炼了胸腹、背脊。



手高与眉齐，两肘下沉，屈肘稍大于“中部”。以上三式，左右交替各做8 － 16次。练习时，须保持动作轻灵自如，身心舒适畅快。以腰为轴带动两臂，但要轻松而稳定，不可飘浮。

58．洗手

两手卷屈，相互虚握，稳健而仔细地互搓互摩，就像在使用肥皂洗净油污的脏手(图58)。以搓热为度，并要使手部的手三阴、手三阳经穴都受到按摩，所以动作要无微不至。





图 56 举臂



图 58 洗手

57. 摆臂

两手一正一反(即一手仰掌，一手俯掌)，随转腰之势向四面八方呈圆周挥摆(图57)。分上、中、下三部：下部，两手向左右直臂挥摆，手臂与身躯始终保持45度角；中部，两手挥摆高与肩平，肘部稍屈；上部，两



图 57 摆臂

59. 搓手

以腰为轴，向左转身至极点后再向右转身；在转腰的同时，连续不断地互搓手掌心(图59)。然后左右交替，由慢而快，各做8－24次。练习时，关键在于把手心搓得极热，



图 59 搓手

然后可乘手热接做其它有关的术式，如抹面、熨目、擦胸、摩腹等等。但施术时务须两手贴肉，若隔着衣裳，那就难以利用热手的自然功能。

60. 劈掌

成马步式蹲身，两手在空中划一大圈，然后相继劈下，如劈柴状，左右各做8－16次。接做单手劈掌(图60)，即一掌连续劈8－16次，再换手重做。此式转轴在肩，而着力却在掌缘，所以是全臂运动，属臂功范围。又由于劲达四稍，所以，对于畅活全身气血也是大有裨益的。



图 60 劈掌

甩手片刻。后者左右交替，先左后右，每式各甩8－24次。

62. 挽弓

一手虎口张开四指并拢，直臂向前伸展，如发箭状；另一手屈肘向后，并随之变掌为拳，如挽强弓(图62)。左右交替，各做8－16次。《分行外功诀》说，此式能“除臂腋邪”。



图 62 挽弓

63. 顶肘

一名“冲肘”，又名“顿掣”。两手握空拳，两臂屈肘成锐角，猛烈地用双肘尖向身

61. 甩手

两足开立，两手先同时在两侧前后挥摆甩手36次(图61)。然后侧揣的前后连续挥摆



图61 甩手

后顶击(图63)。顶击时应分别以左后或右后一侧为主，头颈亦向此一侧后方扭动，作回顾状，同时眼神跟随。左右交替，各作8－16次。



图63 顶肘

64. 拍臂

用手掌拍打肩、臂部位，并依顺势的原则，兼用手背拍打(图64)。拍打以周到为止，拍打后挥动下垂的两臂数下，以调和气血。



图64 拍臂

九、足功

65. 旋趾

提起一只足，让大拇趾点地，足跟高悬，以大拇指为轴转动脚部(图65)。一按一提，使足趾和踝关节得到锻炼。两足左右交替，各做8－16次。



66. 转踝

一足独立，另一足提膝高悬，足尖下垂，然后以踝为轴，使足尖划一圆圈(图66)。先顺后逆，(顺，顺时针方向；逆，逆时针方向)各做8－16次。然后换脚再做。

67. 猿�relation

悬起一足，以足趾作抓物状，一抓一放，做8－24次。然后换脚再做(图67)。



图67 猿�relation

68. 蛇屈

两足并立，两臂自然下垂，两手贴身。接着，呈圆周形运动，使髋、膝、踝关节一齐转动。这时全身扭动起来，在扭动腰肢的同时渐渐屈膝下蹲，深蹲后继续扭腰起立(图68)。不论蹲下、起立，髋、膝、踝关节转动不息，而且要求做到均匀、柔缓，动作自然，呼吸顺畅，做8－16次。由于此式难度、强度较大，故初练者应量力而为，适可而止。



图 65 旋趾



图 66 转踝

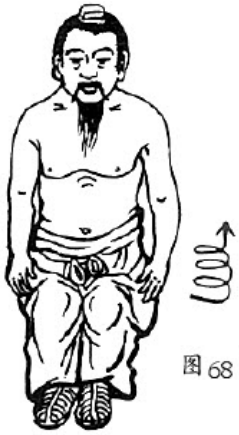


图 68 蛇屈

69. 起脚

室内或室外高悬一细绳，绳的下端系上一物，如石头、螺帽等物，将它的高度调节到使自己的足尖勉强能踢到之处。然后进行各种腿功练习，如踢脚、蹬脚、摆脚等等(图69)，每一种腿法都作为一个导引术式来练。具体安排可灵活掌握，如每天安排1—2式起脚功即可，而不必在一天中练全，每式练习次数，也可因人因时而异。



图 69 起脚

70. 提膝

也叫“金鸡独立”。一足独立，一足屈膝尽情上提，足尖下垂；同时，两手握空拳，随提膝之势高举，至两腕交叉于头顶上方(图70)；然后随提膝之一足下落之势，使两拳沿胸腹正中线落下，还原如初。然后换脚再做。左右交替，各做16－24次。提膝动作要到位，即提到极高点为止。



71. 擦脚心

一名“擦涌泉”。涌泉，属足少阴肾经要穴，在脚底上。当屈指时，在脚底心有明显凹陷处，便是该穴。最好在每晚洗脚后，以一手握脚趾使脚心朝上，并以另手擦脚心，摩擦至发热为度(图71)。然后换脚再做。最后，用手将脚趾关节摇动旋转8－12次。



图 71 擦脚心

72. 拍脚

赤脚，以两脚掌相对互拍，就像拍手一样(图72)，做8－24次。

此法能除两脚风、寒、湿气。互拍的轻重要适度，太轻无效，太重伤骨。因此，初练者要善于揣摩，以有效果为准。





图 70 提膝



图 72 拍脚

73. 揉膝

采取高坐、盘坐或深蹲的姿势皆可。两手掌心含虚，复盖紧贴在两膝盖上，作圆周形的揉摩(图 73)，顺逆各做 32 － 64 次。此法为膝部保健的常用之法，有防治膝痛与健步的功效。



图 73 揉膝

74. 求委中

求，求治的意思；委中，穴位，属足太阳膀胱经，在膝弯横纹中央。用于保健，可用拇指、食指或中指的指肚点拨 8 － 12 次，做 1 － 2 遍(图 74)。点拨时有酸胀感。该穴主治膝关节炎,但对其他病症也有防治作用。如《四总穴歌》说“腰脊委中求”，说明它也适应治疗腰背疾患。此外，对感冒、痔出血、衄血、吐泻、中暑等病症也有辅助医疗作用。



75. 抹腿

两手十指撑开，指、掌紧贴大腿皮肤，从股根一直推抹至脚部为止(图 75)。推抹时把一条腿分成内、外、前、后四个平面，两手同时推抹，各做 8 次。

推抹时要求沉稳有力，不可飘浮无力。姿势坐立均可，但以直膝行功为佳。因为直膝弯腰能兼练腰、腹、背部，若是不宜低头的冠心病、高血压患者，则可采取一般坐式，屈膝抹腿。



图 75 抹腿

76. 捏腿

先用两手手指捏大腿肌肉，由上而下，左右各做数遍。再用一手手指捏小腿腓肠肌，由上而下，一直捏到跟腱为止(图 76)，换手再做。也可从大腿一直捏到小腿和跟腱为止，效果相同。左右各做数遍。





图 74 求委中

图 76 捏腿

77. 叩足三里

叩足三里，类似于曲腿运动。取仆腿式，用前面一手叩击伸展一腿的足三里穴；用后面一手屈肘按撑在全蹲一腿近膝的大腿上(图77)。叩击务须轻重相宜，左右两腿各叩32 － 40次。

足三里穴是著名的强壮穴位，属足阳明胃经，在小腿上部，膑骨尖下三寸。该穴治疗范围极广，古人认为常灸足三里可以保健。



图 77 叩足三里

78. 搁脚坐腿

把一足搁在另一足膝盖的上方，渐渐屈膝下坐，尽可能使蹲身支撑的一条大腿坐平(图78)，坐平后稍顿片刻，然后换腿再做，左右交替各做8 － 12次。



图 78 搁脚坐腿

79. 勾脚坐腿

把一足勾住另一足的膝弯，渐渐屈膝下坐，成半蹲式(图79)；稍顿片刻，换腿再做。左右交替各做8 － 12次。



图 79 勾脚坐腿

80. 单腿深蹲

两手向前直臂平举，一腿前伸，一腿渐渐屈膝全蹲(图80)。然后起立再做，左右交替，各做8次。

因这一式难度稍大，故初学者可先用两手按撑在凳椅上，做为依托，次数也不妨少些，总之，以循序渐进为好。下蹲时支撑一腿的足跟应渐渐提起，仅以足掌支撑全身；还原后全脚落实。



图 80 单腿深蹲

十、肩功

81. 耸肩

(1) 两肩同时向上耸起，耸得越高越好(图81)。

(2) 两肩交替向上耸起。

(3) 两足开立，两臂下垂，两手在身后互握，两肩交替向上耸起；同时，将耸起一肩同侧的足跟尽量提起，而只以足尖点地(图81)。

以上(1)(2)式，坐、立、卧皆可做，惟第(3)式只取立式。各式都做8－16次。其中第(2)(3)式也可只选练一种。



图81 耸肩

82. 摩肩

用一手按摩另一侧肩部(图82)，用力要连续、均匀、稳健，转动旋摩的范围尽可能大些。一般左右各做24次。若有漏肩风等疾病，则应反复按摩，如每遍以24次计，至少做5－6遍，多则10遍以上。



图82 摩肩

83. 拉锯

两臂以肩、肘为轴，一伸一屈地作拉锯状，两手同时拉12－24次。

此式旧名“双转辘轳”。若先用左手拉锯，继用右手拉锯，左右交替，则各做12－24次。此式旧名“单转辘轳”(图83)。“拉锯”与“转辘轳”皆由模拟生活中的动作而来，两者不同之处在于：拉锯动作略呈直线，而转辘轳动作则是呈圆周形的，属轮转性质。两手都虚握成空拳，可俯可仰，任人自择。



图83 拉锯

84. 飞鸟

两手握空拳，直臂向前、向上，高举过头，至极点(图84)还原重做，其具体方法有两手臂同时上举与左右交替上举两类，各3式：

(1)两手同时(或左右交替)直臂向前平举后，再向上高举过头，并极力向后，还原再做。

(2)两手同时(或左右交替)向前侧斜方直臂高举过头，并极力向后，还原再做。

(3)两手同时(或左右交替)侧平举，直臂高举过头后两腕交叉，还原再做。



图84 飞鸟

以上共6式，可全做，也可选练，每式做8 － 24次。

85．划圈

两手以肩为轴，直肘横臂，相继在身前划一大圈(图85)。

此圈与胸平行，圈越大越好。此法按双手划圈线路的顺逆方向的不同，可有以下几种练法：

(1)两手同方向，向左或向右相继划圈。

(2)两手相对同时由外侧朝里或由里朝外侧方划圈。



图85 划圈

(3)两手交替由外侧朝里或由里朝外侧方划圈。

以上几种练法，可随意选用。每式做8－24次。由于所划之圈可大可小，可正可斜，既可重迭，又可交错，变化无穷，故能使人情趣盎然。

86．沉肩

身躯正直，两臂自然下垂；两手按掌，指尖上翘，掌根突露。然后贯静力暗劲于掌根，使两肩自然下垂(图86)。着力沉肩时闭气或呼气，稍顿，即放松全身。然后换气重做，共做8次。使暗劲时不可外露于形，否则名为暗劲，实属明劲。久练此式，能使肩臂有耐力，并能改正耸肩、摇肩等习惯。



图86 沉肩

十一、胸功(包括肋功)

87．捶胸

握空举，用一手的拳心一面敲打胸部(图87)，依次为：

(1) 正中的胸骨部位。

(2) 锁骨以下，乳房以上的上胸部位。

(3) 乳房所在的大胸部位。



89．舒胸

两手直臂向后侧下方极力舒伸，脚跟提



图87 捶胸

捶胸时手法不宜太重，以轻松舒适为度。做完一手再做另一手，其次数以捶遍全胸为准。捶打时应结合吸气。如改用手掌拍打也可，其余均与捶胸相同。

88. 推胸

接上式，捶胸后一般接做推胸，借以进一步使气血通畅和消除因捶胸引起的某些反应。其施术的部位与次序、抹次数等，均与捶胸相同。手法以用全掌推、抹为主，动作要稳健有力(图88)。



图88 推胸

起，脚尖踮起，胸部尽情向前上方挺出(图89)。微顿后放松全身，两臂下垂，还原。做8－16次。



图89 舒胸

90. 揉胁

先用两掌缓慢有力地揉两胁16－24次。然后一边继续揉胁，一边左右交替地耸动肩胛骨(图90)，做16－24次。练时要注意揉胁与耸肩动作节奏协调一致。此式有舒肝明目和祛除胸胁、肩背酸重等功效。凡读写久坐疲劳者，练习此式有明显的缓解作用



图90 揉胁

十二、背功

91. 捶背

抵在拍背一手上臂的近肘部位，使其能最大幅度向后伸展和进行拍打，这时便可拍及背脊与肩胛骨的最上端部位。左右交替。各做8次。

反手握空拳，自上而下地循督脉和足太阳膀胱经(即背部正中线和第一、第二旁线，共五行)捶打背部(图91)至尾骨横线为止。反复捶打5—6遍。



图91 捶背

92. 拍背

(1)两手经两侧腰伸向背部，自上而下地拍打背部直至大腿部为止，做3－5遍。

(2)将一手横臂屈肘，从前面颈部绕至另一侧的上背部，同时用另一手朝里用力按



图92 拍背

(3)用一手高伸过头，屈肘越过同侧的上肩部，拍打背部的最上端部位(图92)。左右交替，各做8次。

93. 拱脊

模拟猫拱脊的姿势。两手按住床沿(或其它相同高度的支撑物)，先屈肘使胸部贴近床沿，然后渐渐伸直手臂，并向上尽情拱起背脊(图93)。做8－16次。

注意站位要靠近床沿，否则背脊拱不高。



图93 拱脊

94. 俯身划船

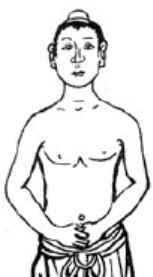
两足开立，90度弯腰俯身，两手直臂下垂，并使身形固定；然后将下垂的两臂渐渐屈肘，极力上提两手，如划船，又如拉



图94 俯身划船

举极重物体状；最后，两手由掌变拳，置于腰侧偏后之处(图94)。练时身形始终保持90度弯腰姿势，做8－16次，在练完后方始起立还原。反复做2－3遍。

十三、腹功



95．揉脘

(1)用单手揉动胃部正中一线，上自心窝开始，下至肚脐为止(图95)。左右手交替，各做8遍。

(2)双手交迭，呈圆周形揉动胃部，兼及两胁，顺逆两向各做16 － 24次。



图95 揉脘

96．摩腹

(1)两手交迭，呈圆周形按摩小腹部。按摩时以脐下一寸三分的丹田穴为中心，遍及小腹部(图96)。顺逆各做16 － 24次，要先逆时针旋转，手法稍轻；然后把交迭的两手上下互换一下，作顺时针的深度按摩，手法深沉有劲。此法坐、立、卧、行皆可行功。如遇食滞，可边走边摩腹；但手法宜轻些，次数要多些。

(2)一手兜肾囊(即男子睾丸)，一手擦下丹田。左右手交替，各做81次。



图96 摩腹

古人说："一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走"。这是较古老的练法，除能增强肠胃消化功能以外，对辅助医治遗精一类病症也有一定作用。此式旧名"擦丹田"。练习时，以上两式可任选一种。

十四、腰功

97．擦腰

两手先相互摩擦，由吸气至闭气，使两手掌发烫。然后徐徐呼气，承热用两手贴肉擦后腰，作120次(图97)，旧名"擦金门"或"摩后金门"，又名"摩肾堂"。就穴位而论，主要是摩擦肾俞穴。此穴属足太阳膀胱经，



图97 擦腰

中医用以治疗肾炎、肠炎、神经衰弱等病症，它也是最常用的保健壮肾穴之一。

凡练此擦腰功法，不宜隔衣摩擦，所以最好在入睡前与起床时练习；冬季严寒，则可在被窝里做。

98．甩腰

两足开立，两手握空拳，直臂高举过头，上身向后仰，面部也随之朝天，腰脊尽量放

99)。其目的在于引导松腰．弯腰、连做8次。

100．攀足

床上举臂伸足仰卧，使全身肢体有伸拔感。然后起坐弯腰伸臂向前，使两手尽可能攀住足趾或足心(图100)。做8 － 16次。以上腰功都有壮腰固肾的良效，且其锻炼兼及胸、背、腹等部。

松；随即以两拳引导向后挥臂甩腰4－8下(图98)。可反复做数遍。



图98 甩腰

99．弯腰浴身

两足开立，两手从上而下地推抹全身至脚背；边推边弯腰。推至脚背时，两手变拳，尽力拄向前下方地面，并随势起伏数下(图



图99 弯腰浴身



图100 攀足

附录二

饮食养生中的食物搭配禁忌

表1：

早餐搭配禁忌		
食物搭配	危害程度	原理
豆浆（牛奶）冲鸡蛋	★☆☆☆☆	豆浆含有酪蛋白质，降低对鸡蛋中蛋白质的吸收率。
牛奶＋巧克力	★★★☆☆	牛奶中含有丰富的蛋白质和钙，与巧克力中的草酸结合成不溶性草酸钙，不仅影响钙的吸收，还会出

		现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育缓慢等现象。
牛奶+果汁	★★★☆☆	牛奶的酸碱度在4.6以下时，大量酪蛋白会凝集、沉淀，不利于消化吸收，甚至导致消化不良或腹泻。因此在喝牛奶或冲调奶粉时不宜添加果汁等酸性饮料，在饮用牛奶或乳制品后，也不宜立即进食水果等酸性食物。
热牛奶+糖	★★★☆☆	牛奶含的赖氨酸在加热条件下能与果糖反应，生成有毒的果糖基氨基酸，有害于人体。因此，待牛奶煮好稍凉后再加糖为宜。
豆浆+红糖	★★☆☆☆	红糖内含草酸和苹果酸，豆浆在酸的作用下发生“变性沉淀物”，不仅降低营养价值，还会引起婴幼儿腹胀，消化功能失调，故喝豆浆只能加白糖。

表2：

家常菜肴搭配禁忌

食物搭配	危害程度	原理	食物搭配	危害程度	原理
菠菜+豆腐	★★☆☆☆	同食使人缺钙	鲫鱼+芥菜	★★★★☆	引发水肿
牛肉+韭菜	★☆☆☆☆	令人发热动火	竹笋+豆腐	★★★★☆	易生结石
韭菜+菠菜	★★★★☆	腹泻	羊肉+南瓜	★★★★☆	黄疸和脚气
茭白+豆腐	★★★★☆	形成结石	小葱+豆腐	★☆☆☆☆	影响消化
兔肉+芹菜	★★★★☆	脱发	豆芽+猪肝	★☆☆☆☆	每100克猪肝含铜约2.5毫克，而豆芽中富含维生素C，会加速猪肝中的铜的氧化，失去其营养价值
鸡肉+芹菜	★★★★☆	伤元气			
牛肉+栗子	★★★★☆	呕吐			
鹅肉+鸡蛋	★★★★☆	伤元气			
螃蟹+柿子	★★★★☆	腹泻			
鸡蛋+糖精	★★★★★	中毒			

表3：

水果与食物搭配禁忌

食物搭配	危害程度	原理
西瓜+羊肉	★★★★☆	伤元气
柿子+红薯	★★★★☆	红薯的主要成分是淀粉，多食后有大量胃酸分泌，遇柿子中的单宁和果胶后，容易凝结成胃柿结石，重者并发胃出血、胃溃疡。
橘子+萝卜	★★★★☆	萝卜含较多的酶类及硫化物，食后体内可产生一种抗甲状腺素，阻碍甲状腺对碘的摄取。橘子含的黄酮类物质在体内可转化成羟基苯甲酸及阿魏酸，能加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而诱发或导致甲状腺肿大。
山楂+胡萝卜	★☆☆☆☆	山楂中的维生素A和胡萝卜中的维生素C、分解酶，会加速维生素C的氧化，破坏维生素C的生理活

		性，使山楂的营养价值降低。
橘子＋牛奶	★★★☆☆	在喝牛奶前后的一个小时内，不宜吃橘子，因为牛奶中的蛋白质，一旦遇到橘子中的果酸，便会发生凝固，从而影响消化与吸收。

表4：

水产与食物搭配禁忌		
食物搭配	危害程度	原理
鱼类＋菜瓜	★★★☆☆	易生病
虾＋猪肉	★★★☆☆	滞气
虾＋维生素C	★★★★★	虾含有浓度很高的“五价砷化合物”，服用维生素C片剂或大量进食富含维生素C食物后，就会使无毒的“五价砷”转化为“三价砷”，即剧毒的“砒霜”。

表5：

减肥食谱搭配禁忌		
食物搭配	危害程度	原理
黄瓜＋西红柿	★☆☆☆☆	黄瓜含有分解酶，能破坏西红柿中的维生素C
蜂蜜＋豆腐	★★★★☆	腹泻
花生＋黄瓜	★★★☆☆	伤身体
洋葱＋蜂蜜	★★★★☆	伤眼睛
芹菜＋醋	★★★☆☆	易损齿
黄瓜＋青椒	★☆☆☆☆	黄瓜含有分解酶，能破坏青椒中的维生素C

表6：

酒与食物搭配禁忌		
食物搭配	危害程度	原理
白酒＋核桃	★★★★☆	核桃含有丰富的蛋白质、脂肪和矿物质，但核桃性热，多食燥火。白酒甘辛火热，两者同食易致血热，严重者可导致咯血、鼻血。
白酒＋汽水	★★★★★	会加速人体对酒精的吸收，并产生大量的二氧化碳，对胃肠、肝、肾等器官均能引起严重的损害：刺激胃黏膜而减少胃酸分泌，影响消化酶的产生，导致急性胃肠炎、胃痉挛、胃溃疡、十二指肠溃疡等症，加速 酒精渗透到中枢神经，致使血压升高，甚至会出现昏迷状态，导致死亡。

表7：

食物搭配禁忌		

食物搭配	原理
猪肉 + 菱角	会引起肚子痛
白酒 + 柿子	会引起中毒
牛肉 + 栗子	会引起呕吐
洋葱 + 蜂蜜	会伤眼睛
羊肉 + 西瓜	会伤元气
萝卜 + 木耳	会引起皮炎
狗肉 + 绿豆	会引起中毒
兔肉 + 芹菜	会引起脱发
马铃薯 + 香蕉	面部会生斑
鸡肉 + 芹菜	会伤元气
香蕉 + 芋头	会引起腹胀
鹅肉 + 鸡蛋	会伤元气
花生 + 黄瓜	会伤身
甲鱼 + 苋菜	会中毒
红薯 + 柿子	会引起结石病
鲤鱼 + 甘草	会引起中毒
螃蟹 + 柿子	会引起腹泻
豆浆 + 鸡蛋	失去营养素
豆浆 + 红糖	会降低蛋白质营养价值
米汤 + 奶粉	破坏维生素 A

图解经典 系列

传统经典的现代化革命
像看流程图一样简单明了

中国养生

图解黄帝内经
图解千年导引术
图解本草纲目
图解千金方
图解中国养生术
图解神农本草经
图解黄帝八十一难经
图解伤寒论
图解遵生八笺
图解金匮要略
图解黄帝内经·素问
图解易经养生
图解彭祖养生经
图解西藏医心术
图解心理学
图解黄帝内经·灵枢

中国古典名著

图解西游记
图解三国演义
图解水浒传
图解红楼梦
图解山海经
图解史记
图解梦溪笔谈
图解水经注

中国传统文化

图解易经　　图解庄子
图解道教　　图解茶经
图解天工开物　　图解孙子兵法
图解老子详解　　图解中国国俗
图解周易大全　　图解高岛易断
图解金刚经　　图解心经
图解坛经　　图解华严经
图解阿含经　　图解瑜伽经
图解佛教　　图解释迦牟尼
图解五灯会元　　图解法华经
图解药师经　　图解佛教生死书
图解100句读懂金刚经　　图解周易参同契
图解道教天文历算学·紫微斗数（上下卷）
图解易经的智慧·经部　　图解楞严经
图解易经的智慧·传部　　图解藏密财神法
图解易经中的数学·梅花易数

西学经典

图解经济学　　图解国富论
图解基督教　　图解古埃及大全
图解圣经故事·旧约　　图解埃及生死书
图解圣经故事·新约　　图解五轮书
图解古代化学故事／炼金术
全彩图解源氏物语（1000周年绝美纪念版）
图解日本妖怪大全（上·妖卷）
图解古希腊那些事儿　　图解犹太人智慧书

责任编辑/周宏　　装帧设计/紫图装帧

紫圖書館 0826
图解经典 080

关于本书

健康长寿是人们自古以来的梦想。在我国历史上，就曾经有一位著名的寿星——彭祖。彭祖又叫彭铿，相传是黄帝的八世孙，又是颛顼帝高阳氏的玄孙，他活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。

彭祖的传说虽然充满了浪漫的神话色彩，但是从古代的各种典籍来看，历史上的确存在过这样一位善于养生，寿命大大长于一般人的彭祖，并且历史上也的确有过一部《彭祖养生经》。虽然这部经文早已失传，但是我们仍然可以从很多引用彭祖养生术的其他典籍中，总结出其养生思想体系，即导引术、调摄术、饮食术、补导术、房中术五大养生术。这五大养生术不但对养生有着十分显著的功效，而且其中的很多理论已经蕴含着后世中医、气功、内丹术的萌芽思想。

《图解彭祖养生经》汇集我国古代医疗、食养、气功等养生精华，兼收并蓄地将彭祖的养生精粹和中华养生史上最经典的养生内容相结合。我们通过全新的图解手法，让读者更清晰地领悟古典养生智慧，掌握养生技巧，从而真正达到养生保健的目的。

精彩内页



精彩内页



ISBN 978-7-5613-4676-1
9 787561 346761 >
定价：68元

建议上架类别：图解类·养生类