

<<远养人生近养病>>

图书基本信息

书名：<<远养人生近养病>>

13位ISBN编号：9787535952639

10位ISBN编号：7535952631

出版时间：2010-10

出版时间：广东科技出版社

作者：尤乘

页数：224

译者：黄凤玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<远养人生近养病>>

### 内容概要

本书是一本通俗有趣的养生读物，根据清代养生名家尤乘所撰写的养生典籍《寿世青编》，经广州中医药大学中医药专业人员细心翻译、补充，结合现代社会特点，“取其精华，去其糟粕”，编写而成。

## <<远养人生近养病>>

### 书籍目录

#### 上卷 远养人生——勿药须知

##### 一 不用药的防病智慧

##### 二 调养身心的养生法则

###### (一) 疗心法言

###### (二) 林鉴堂安心诗(译文)

###### (三) 养心说

###### (四) 养肝说

###### (五) 养脾说

###### (六) 养肺说

###### (七) 养肾说

##### 三 饮食起居的养生宜忌

###### (一) 斋说

###### (二) 食忌说

###### (三) 食饮以宜

###### (四) 居室安处论

###### (五) 居处宜忌说

###### (六) 寝室宜忌说

###### (七) 卧时祝法

###### (八) 睡诀

##### 四 巧记养生要领

###### (一) 孙真人卫生歌

###### (二) 真西山卫生歌

###### (三) 养神气铭

###### (四) 孙真人养生铭

###### (五) 谨疾箴

##### 五 详解除病养生的运功法

###### (一) 导引却病法

###### (二) 内养下手诀

###### (三) 运气法

###### (四) 固精法

###### (五) 定神法

###### (六) 导引运功法

###### (七) 调息法

###### (八) 清心说

##### 六 因时制宜养生法

###### (一) 四时摄生篇

###### (二) 十二时无病法

###### (三) 静功六字却病法

##### 七 再说养生

#### 下卷 近养病——服药须知

##### 一 透析药物治疗的秘笈

##### 二 教你如何正确煎药服药

###### (一) 药品制度法

###### (二) 服药有法

###### (三) 煎药有法

<<远养人生近养病>>

(四)服药忌食

(五)饮食禁忌节要

三 正确对待疾病，精心调养

(一)病有十失

(二)病有八不治

(三)却病十要

(四)病有七失不可治

四 因人因病因时施治

(一)老人病不同治法

(二)论妇人病有不同治法

(三)治妇人病有不能尽法之弊

(四)妄庸议病

(五)古方无妄用

(六)草药不可妄用

(七)真菊野菊

(八)用药例丸散汤膏各有所宜

五 病愈后如何吃更健康

(一)病后调理服食法

(二)食疗秘方

## &lt;&lt;远养人生近养病&gt;&gt;

## 章节摘录

二、调养身心的养生法则 (一) 疗心法言 《素问·天真论》说：性情恬淡，真气跟随自身，真气固守，哪里还会生病？

老子说：人们常认为人的一生活以一百年为极限，如果生活有节制并小心养护身体可以活到千岁，就好像蜡炬的灯芯有大的也有小的，灯芯的大小决定蜡炬燃烧的时间。别人大声说话我低声细语；别人多担心烦忧而我善忘少忧；别人对什么事都反应过激，而我从不发怒；凡事淡然处之，无为而治，精气神自会充盈，这就是长寿的秘诀。

刘河间说：形体是生命的载体，气是生命的根本，精神是生命的创造者；形体用气来充盈，气损耗了，身体就会生病；精神依附了，气就能建立。气聚合则精神在。

养生之人，取法于天地阴阳变化的道理，调和于修身养性的规律。

保持精气的充盈就能使精神爽利；身体气机统一协调，以元神为主导，以精气为辅助，神气合一就可以长寿。

他又说：养生的方法，以形体、精气的安定为重，安定了则一切都有条理而不会混乱；精神以保养为重，保养好了，精神有了约束就不会损耗。

所以，保养养生的道理，都离不开形体、真气、精神、元神的保养。

达摩祖师说：心境不随着环境的变化而变化，保持稳定的情绪；元神不随意流散，固守在体内、呼吸中；精神不被外面的事打扰，可避免劳损。

大家都知道，心为气之主，气为形之根，形者气之宅，精神饱满，身体健康，相应的就能使人安身立命。

若人的其中一个方面缺失了，就不合乎养生的规律，怎能长久的活在人间呢？

老子说：不看那些令人产生欲望的东西，就能使人的心安定。

《直指》说：“清”就是要使心源澄清；“静”就要使自身的气海平静。

心源清了，外面的事就干扰不了你；性情安定了，那精神世界就一片澄明；气海不起波澜，邪恶的欲望就不会产生，精气完整身体就会壮实。

《指归》说：让思想在太虚宁静中遨游，让心志集中于细微精妙的地方，把忧虑托付给无所求，最终归于“无为”的状态。

这样做才能延年益寿，长久的与道德正义同在。

《妙真经》说：人们常违背道义，并不是道义离开人们；人们常不注重养生来保持健康，并不是健康离开人们。

因此，强调养生的人不要失去道义，守护道义的人小心不要失去健康、生命，使道与健康相互依存，相互保卫。

《元道真经》说：对生命可满怀希望，对死亡也要敬畏。

草木在大地扎根生长，没有泥土就会死亡；鱼鳖在水中生存，离开水就会死亡。

所以，圣人们知道精、气、神的作用并将它们视为宝贝。

《仙经》说：精、气、神是内三宝，耳、眼、口是外三宝。

平常要使内三宝不随外界事物的变化而变化，使外三宝不受外界诱惑而被干扰。

《仙经》又说：不要使我们的身体劳累，不要使我们的心动摇，把心归于平静，才能延年益寿。

《定观经》说：只有静下心来，思想才能豁然开朗，不会反复思虑；心中旷然开朗了，自然没有阻塞。

以前所造的罪孽每日都从心理排除，并且不造新的罪孽，身心没有什么牵绊阻碍自然会超脱尘世，摆脱病痛。

又说：只消除让心躁动的因素，不排除使心境明朗的因素；只使心境空明，不使心顽固不冥。

纯阳祖师说：老年人在一天之内，不论衣食住行，总之一切活动都要将心稳定得像泰山一样不动摇。

严守身体四门：眼、耳、口、鼻。

## &lt;&lt;远养人生近养病&gt;&gt;

不要让体内邪气深陷入里，或外泄太多，这就是所谓“养寿”。

谨记。

《真人大计》说：大方悠闲地生活着的人长寿，吝啬劳碌的人易早逝，这就是放浪形骸的人和拘谨劳累的人寿命长短的不同。

吃粗粮的人长寿，嗜吃肥美的人易早逝，这就是贪图享受的报应。

安居乐业的人少疾病，居无定所的人多病患，这就是处理事务多或少导致的不同结果。

所以，世俗的人喜欢追名逐利，得道之人视名利如粪土。

《唐书》说：记东西太多会伤及心，言语太多会损耗气，心气在体内有损耗，形体和精神就会涣散。

刚开始时不会觉察，时间久了危害就会显现了。

《元始真经》说：大喜和大怒易损伤身体，悲伤和快乐易耗损精神。

身体不健康就会危及生命，所以要保养身体以保全精气，保全精神使身体得以平安，气足则身体阴阳平衡，身体平安则精神安逸，这就是养生的要诀。

《洞神经》说：养生是以“不损耗”来作为益寿延年的方法，而“不损耗”以适时进补来当作保养的方法。

《天真论》说：在外不因事务操劳，在内没有思想忧虑，以宁静乐观为首要任务，以心情愉悦、知足为功业。

形体没有缺陷，精神不会涣散。

《庄子》说：懂得遵循养生规律的人，即使富贵也不会因过分进补而伤身；即使贫贱也不因过分追求名利而使形体劳累。

又说：我的生命有限，但智慧无穷尽。

用有限的东西追求无穷无尽的东西，恐怕是难以实现的。

作为智者也不会这样做。

《秋声赋》说：担心自己能力不够，忧虑自己智力不足，怎么办呢？

这些人为了彰显自己的智慧，将长满红彤彤树叶的树认为是枯木，将黑黝黝的东西认为是星星，这就是文人雅士的通病。

又说：太多的忧虑会有损精神，太多的事务会使身体疲倦。

心绪有波动，一定会使精神不定，所以常人才会有思虑过度导致的病痛，还会使年轻人急剧衰老，老年人身体状况急剧下滑。

但反过来就是养生之道了。

孙思邈说：思虑太多则精神涣散，想法太多则智力易受损，欲望太多则头脑混乱，繁事太多则易使身体劳损，说话太多则易气虚气短，嬉笑太多则易损害脏腑，忧虑太多则心神不定，玩乐太多则言语泛滥，欢喜太多则神志昏狂，恼怒太多则做事会没有规律和节制。

《小有经》说：超过自己智力范围却要勉强去思考的话会伤神；超过自己能力范围的却要勉强去完成的话会伤身。

忧虑太深而不去开解，喜乐太多而不去释放，这些都对身体有害。

《淮南子》说：喜悦太过会使阳气下坠，愤怒之极会使阴气破败。

所以君子懂得要控制自己的情感表达。

《玄珠》说：起居没有规律，做事用力过度，会损伤经脉。

伤害阳经（大肠经、三焦经、小肠经、胃经、肝胆经、膀胱经）则易衄（n）血（知识链接：衄血：指鼻、牙龈、耳朵、舌头及皮肤等非外伤性出血的症状。

），伤害阴经（肺经、心包经、心经、脾经、肝经、肾经）则易便血。

《尚书》说：走路的时候不要说话，以免伤气。

若要表达的内容比较多，就适当的间断着来说。

笑太多肾会发生偏移而使腰痛。

《神仙传》说：养生之道，就是不损耗自身身体的东西而已。

《素问》说：饮食有节制，作息有规律，不操劳过度，才能神形兼备、颐养天年。

## &lt;&lt;远养人生近养病&gt;&gt;

《真训》说：眼睛是身体的明镜，耳朵是身体的窗口。

照镜子次数太多眼睛易昏花，听得太多则听力会受损。

面容是精神的舞台，头发是大脑是否灵活的体现。

心绪悲伤则面容憔悴，大脑不灵活则头发没有光泽。

精神是身体之神，智力是身体的宝物，操劳太多则精神涣散，钻研太多则智力易损。

《妙真经》说：看太多东西，眼睛的光彩会消失；听太多杂音，耳朵的精气不能固守；心太博爱会导致心神不定；被利欲牵制太多则易受惊。

《真诰》说：镜子用来照容貌，智慧用来反映内心，镜子明亮则尘垢不染，心智澄明则邪念不生。

《阴符经》说：淫逸美色，就像能砍断骨头的锋利斧头。

世俗的人不能拿着有灵性的蜡烛来照耀迷失的情操，不能手持慧剑来斩断爱欲，在生死的海洋中流浪，被情爱伤害了健康。

《河图帝视萌》说：违反天地规律的人会有凶险，顺应天地规律的人会有吉兆。

春夏季该享受登高的乐趣，秋冬季应蜗居在家里，这样才能吉祥多福，万寿无疆。

《西山记》说：人体的气机的充盈与减弱始终与天地之气相通，与万物生长相呼应。

用平静的心绪消除妄想，这就是养生之道。

《卫生诀》说：正常人一天一夜要不间断地呼吸一万多次，呼吸不畅身体就会寒冷，呼吸急促身体就会发热。

呼吸不调则脏腑不和，各种疾病就会产生。

所以元气在保养我们，谷神在守卫我们。

吕洞宾说：寡言少语可用来养气，减少思虑可以用来养神，清心寡欲可以用来养元精。

精生气，气生神，脑袋自会清明。

这就是为什么精神衰竭，元气也会跟着衰减，气绝了生命就结束了。

这也是为什么说精、气、神是人体内三宝。

齐丘子说：乔木、松树之所以能傲立雪霜，是因为它们体内藏有正气；美玉之所以能抵御烈火，是因为体内积存最纯的精气。

这也是那些圣人可以制作和挥舞灵旗，晚上去摘取灵芝，发觉常人没注意的东西，想到常人没考虑到的问题。

春天可以抵御寒风而不觉得寒冷，夏天可以烤火而不觉得热。

这是因为君子体内藏有正气，可以远离鬼神，降伏奸佞小人。

积蓄最纯的精气，可以保全生命灵魂，置身于福寿中。

这也是要“养气”的重要原因。

《素问》说：只有五味（即酸、苦、甘、辛、咸）调和，才能使骨头坚固，筋脉柔软；才能顺畅气血，紧致肌肤腠理；才能安享天命。

又说：吃谷物的人聪明但形神俱疲，吃素的人脑袋愚钝但气力充足，吃肉的人粗俗且易怒，以风养生的人身体灵活且寿命长，以气养生的人能长寿并得道。

《传书》说：喜欢杂食的人容易被邪气、疾病侵袭；食物品种越少心境越开明，寿命也越长；吃得太多太杂，心思越闭塞，寿命越短。

以气养生的人死后精神永存，得道升天，食用谷物的人最终难逃一死，形体归于大地。

《白玉蟾》说：饮食清淡以养气，戒掉嗔怒以养品性，谦虚待人以养德，坚守清规戒律以修道。

学山说：饮食有节制规律，脾（属土）气不会外泄；调畅气机少说话，肺（属金）气自会动静有规律；心里的火气平息，宠辱不惊，肝（属木）气自会顺畅；清心寡欲，肾（属水）气自会充盈。

益州老人说：想要身体没有病痛，必须先要保持心性正直，使内心没有邪恶的想法或欲望，心就能平静稳定了。

心神稳定，四肢百骸也不会有什么病痛，至少不会难以治愈。

心念若有波动，各种疾病都容易患上。

这时即使扁鹊、华佗在身边，也没办法治疗了。



<<远养人生近养病>>

四、巧记养生歌诀 (一) 孙真人卫生歌 1 天地之间人为贵, 头象天兮足象

地。

父母遗体宜保之, 箕畴五福寿为最。  
 卫生切要知三戒, 大怒大欲并大醉。  
 三者若还有一焉, 须防损失真元气。  
 欲求长生先戒性, 火不出兮神自定。  
 木不去火不成灰, 人能戒性方延命。  
 贪欲无穷志却精, 用心不已走元神。  
 劳形散尽中和气, 更复何能保此身。  
 心若太费费则竭, 形若太劳劳则歇。  
 神若太伤伤则虚, 气若太损损则绝。  
 世人欲知卫生道, 喜乐有常嗔怒少。  
 心诚意正思虑除, 顺理修身去烦恼。  
 春嘘明月木扶肝, 夏至呵心火自闲。  
 秋呬定收金肺润, 冬吹肾水得平安。  
 三焦嘻却除烦热, 四季常呼脾化餐。  
 切忌出声闻口耳, 其功尤胜保神丹。  
 发宜多梳气宜炼, 齿宜频叩津宜咽。  
 子欲不死修昆仑, 双手揩摩常在面。  
 2 春月少酸宜食甘, 冬月宜苦不宜咸。

夏要增辛减却苦, 秋辛可省便加酸。  
 季月可咸甘略戒, 自然五脏保平安。  
 若能全减身康健, 滋味偏多多病难。  
 春寒莫放绵衣薄, 夏月多汗须换着。  
 秋冬衣冷渐加添, 莫待病生才服药。  
 惟有夏月难调理, 内有伏阴忌凉水。  
 瓜桃生冷忌少餐, 免致秋来生疟痢。  
 君子之人守斋戒, 心旺肾衰宜切记。  
 常令充实勿空虚, 日食须当去油腻。  
 太饱伤神饥伤胃, 太渴伤血并伤气。  
 饥餐渴饮勿太过, 免致膨脝伤心肺。  
 醉后强饮饱强食, 未有此生不成疾。  
 人资饮食以养身, 去其甚者自安适。  
 食后须行百步多, 手摩脐腹食消磨。  
 夜半云根灌清水, 丹田浊气切须呵。  
 饮酒可以陶性情, 太饮过多防有病。  
 肺为华盖倘受伤, 咳嗽劳精能损命。  
 慎勿将盐去点茶, 分明引贼入其家。  
 下焦虚冷令人瘦, 伤肾伤脾防病加。

3 坐卧切防脑后风, 脑内入风人不寿, 更兼醉饱卧风中, 风才一入成灾咎。

雁有序兮犬有义, 黑鲤朝北知臣礼。  
 人无礼义反食之, 天地神明俱不喜。  
 养体须当节五辛, 五辛不节损元神。  
 莫教引动虚阳发, 精竭神枯定丧身。

不问在家并在外, 若遇迅雷风雨至, 急须端肃敬天威。

静室收心须少避, 恩爱牵缠不自由, 利名萦绊几时休。

放宽些子自家福, 免致中年早白头。



## <<远养人生近养病>>

顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧。  
思量无以报洪恩，早暮焚香谢天地。  
身安寿永事如何，胸次平夷积善多。  
惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

十二段动功： 1、叩齿：中医认为齿是筋骨末端的部分，由肾中精气充养，适宜经常叩击，是筋骨多多活动，神清气爽。

每次牙齿相互叩击三十六次。

2、咽津：将舌头抵着上腭，过一会津液会布满口中，像吃饭一样咽下，并发出声音，用玉液灌溉五脏，对于清热降火功效快速。

吞咽次数越多越好。

3、浴面：将两手相互摩擦发热，然后覆盖在脸上摩擦，像用毛巾洗脸一样，久则胡子头发不会变白。

有益智，美容的功效。

4、鸣天鼓：用两手掌心掩着两个耳朵，先用食指压中指，然后弹脑后的枕骨上，左右各二十四次，能去头脑疾病。

5、运膏肓：膏肓这个穴在背上第四椎下面，脊柱两旁各三寸，是药力达不到的地方。将两肩旋转十四次，能治疗身体各种疾病。

6、托天：两手握拳，用鼻子吸收清气并运至泥丸，然后手马上向天托起，随后放在左右膝上。每天行功三次，能去胸腹中的邪气。

7、左右开弓：行此功时要闭气，将左手伸直，右手作拉弓状，两眼看向右手，左右各三次。此式能泻三焦之火，也可以去手臂、腋下的风邪。

8、摩丹田：这个方法要用左手轻按左肾部，右手摩擦丹田三十六次，然后左右手互换，能暖肾补精。

9、擦内肾穴：此法要闭气，将两手搓热，向背后擦肾堂及靠近脊柱的命门穴，左右各三十六次。

10、擦涌泉穴：用左手握住左脚，用右手擦左脚脚心凹陷处，然后左右手交换，各三十六次。

11、摩夹脊穴：这个穴位在背部脊柱下，肛门上面（第三、四胸椎棘突间旁开0.5寸处穴位，俯卧垂肘时，两肘尖连线中点旁开1.5寸处），统领一身的气血，按摩它对身体大有裨益，并可以治疗（或辅助治疗）痔疮。

12、洒腿：脚不运动气血就不会调和，走路时就会不协调。行功时需要将左脚立定，右脚提起，蹬七次，然后左右交换。

## <<远养人生近养病>>

### 编辑推荐

《远养人生近养病：图解寿世青编》主要着眼于中医养生，针对养生相关方面，介绍具体的养生方法如四季养生法、养生导引等，具有较强的针对性和实用性

<<远养人生近养病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>