

# 《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

出版社：广东科技出版社

作者：尤乘

页数：218

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《远养人生近养病》

## 内容概要

《远养人生近养病:图解寿世青编》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。

## 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 详解除病养生的运动功法

- (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)导引运动法
- (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
  - (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

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成以一百年为极限，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；别人多担心烦恼而我善忘少忧；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、神是内在三宝，耳、眼、口是外在三宝。平常要使内在三宝不随外界事物的变化而变化，使外在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。不要让体内邪气深入里，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，

## 《远养人生近养病》

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。《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。

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。秋呷定收金肺润，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

《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。

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。秋呷定收金肺润，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

《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。

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。秋呷定收金肺润，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

## 《远养人生近养病》

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，免致膨膨伤心肺。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。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，两眼观右手，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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)